



קדוש

ספציו
אז

כלום



התהליך האימון
היכולות ההסתגלות
באתלטיקה עילית,
בליגה הגדולה
אפשר להשוות עם
כמעט איתן מוגבלות.
עבודה סיוזופית
והמשימה של מאמן
יום אחרי יום, האתלט
דיאליצי - ליצור
נידון לגרוח נטל כבד
של לחצים פיזיים,
ופסיכולוגיים שהולכים
שיאפשר לתת להשיג
וגדלים מיום ליום.
מרכיבה הפציפייה

**ומספיק רק מעידה קטנה בתהליך הבנייה,
וכל מה שנבנה לאורך הזמן ובקשיים רבים,
קורסת כמו מגדל קלפים.**



כוח?

מהירות

כושר
ספציפי

כושר
ספציפי



כוח
מתפרץ

ניסיון
תחרותי

ביטחון
עצמי

כדי לקפוץ- צריך לקפוץ

בעבודה שלי יש כמה עקרונות שאני מתנהל איתם.

כמה מהם אני פסלתי כשגויים ולא יעילים.

כמה מהם אני עוד לא הגדרתי סופית.

אבל יש עקרון אחד, שמלווה אותי מתחילת הדרך

שלי כאתלט, ועד היום. הוא פשוט מאוד

ואפשר להגדיר אותו בארבע מילים -

אם הייתה
אליפות העולם
בלחיצת קפיצים,
בהחלט הייתי לוקח
את המקום הראשון.
לצוהרי אני

Correlation

חינוך לרוץ





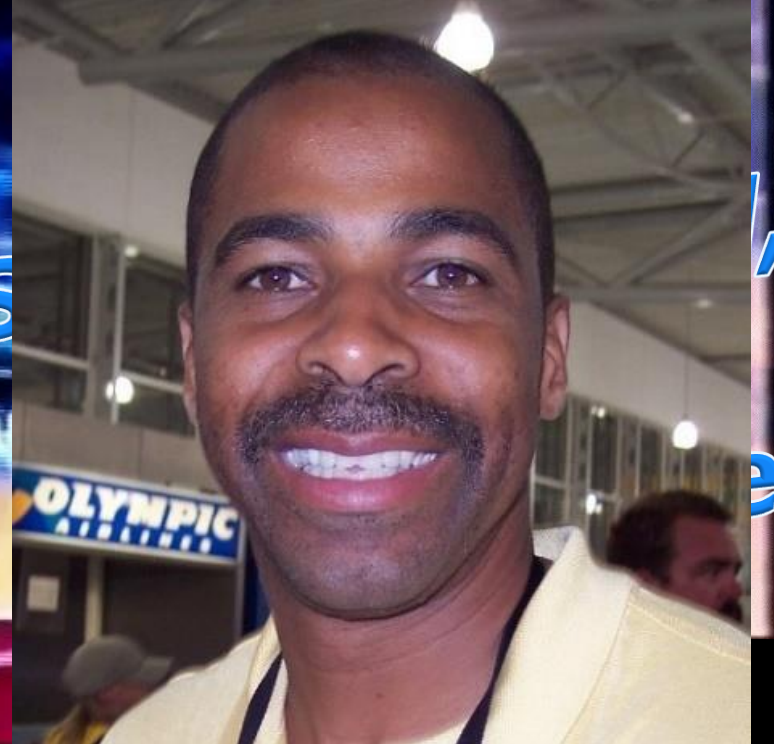
Correlation

Wilt Chamberlain



Triple jump
Olympic champion
Barcelona 1992
18.17 (wind 2.1)

Mike Conley
Height: 185 cm





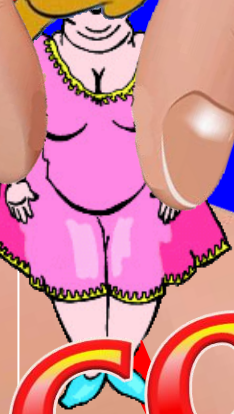
1	2.149	1	Charles Dumas	USA	37 Los Angeles	27.06.1956
2	2.10	1	Igor Kashkarov	URS	33 Tashkent	23.11.1956
3	2.10	2	Charles Porter	AUS	36 Melbourne	02.09.1956
4	2.09	1	Bengt Nilsson	SWE	34 Stockholm	02.09.1956
5	2.089	1	Donald Stewart	USA	37 Dallas	05.05.1956
6	2.083	1	Ernest Shelton	USA	32 Los Angeles	28.04.1956
7	2.076	1	Walter Mangham	USA	38 Pittsburgh	28.04.1956
8	2.07	2	Vernon Wilson	USA	31 Los Angeles	29.05.1956
9	2.07	2	Philip Reavis	USA	36 Los Angeles	29.05.1956
10	2.07	2	Vladimir Polyakov	URS	36 Tashkent	21.10.1956
11	2.064	=1	William Russell	USA	34 Fresno	12.05.1956

The Greatest Athletes!

Diet

Super compensation

ility
Super



time

comhensation



Ability

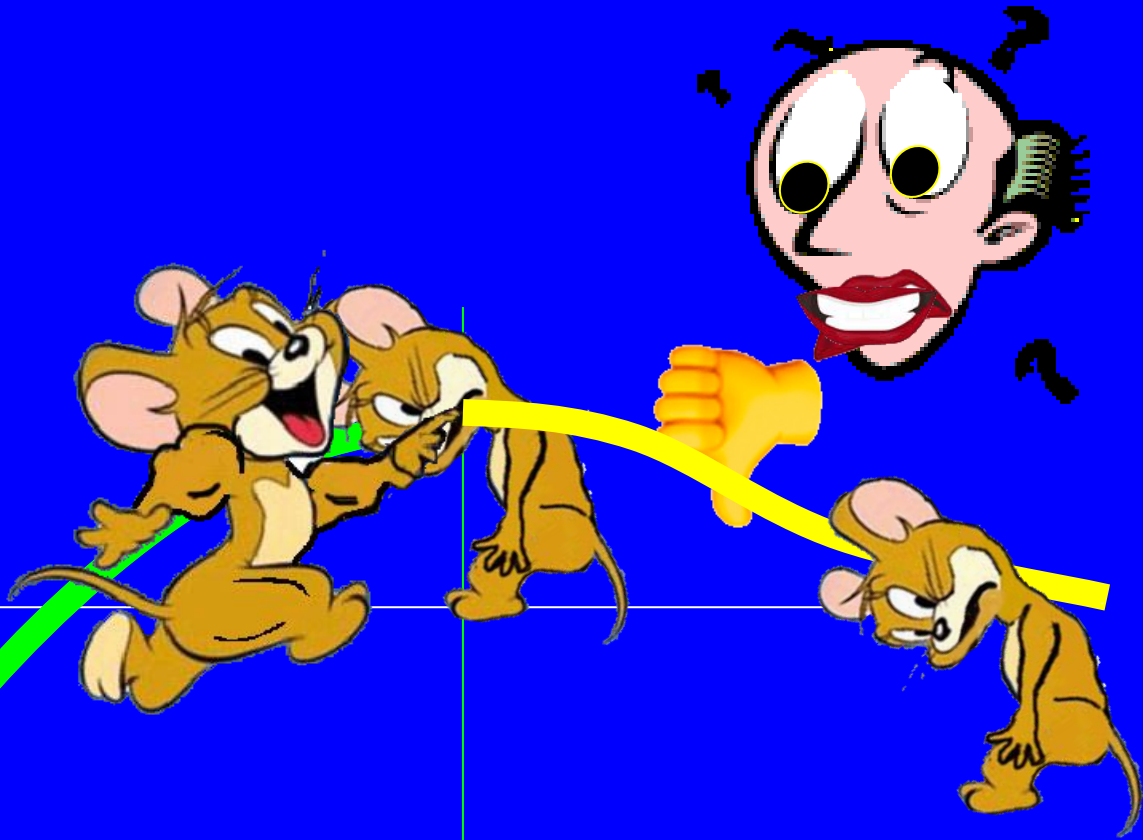
Time

50%

100%

load

***that no causes
a reaction***



*Super
compensation
Time*

Ability

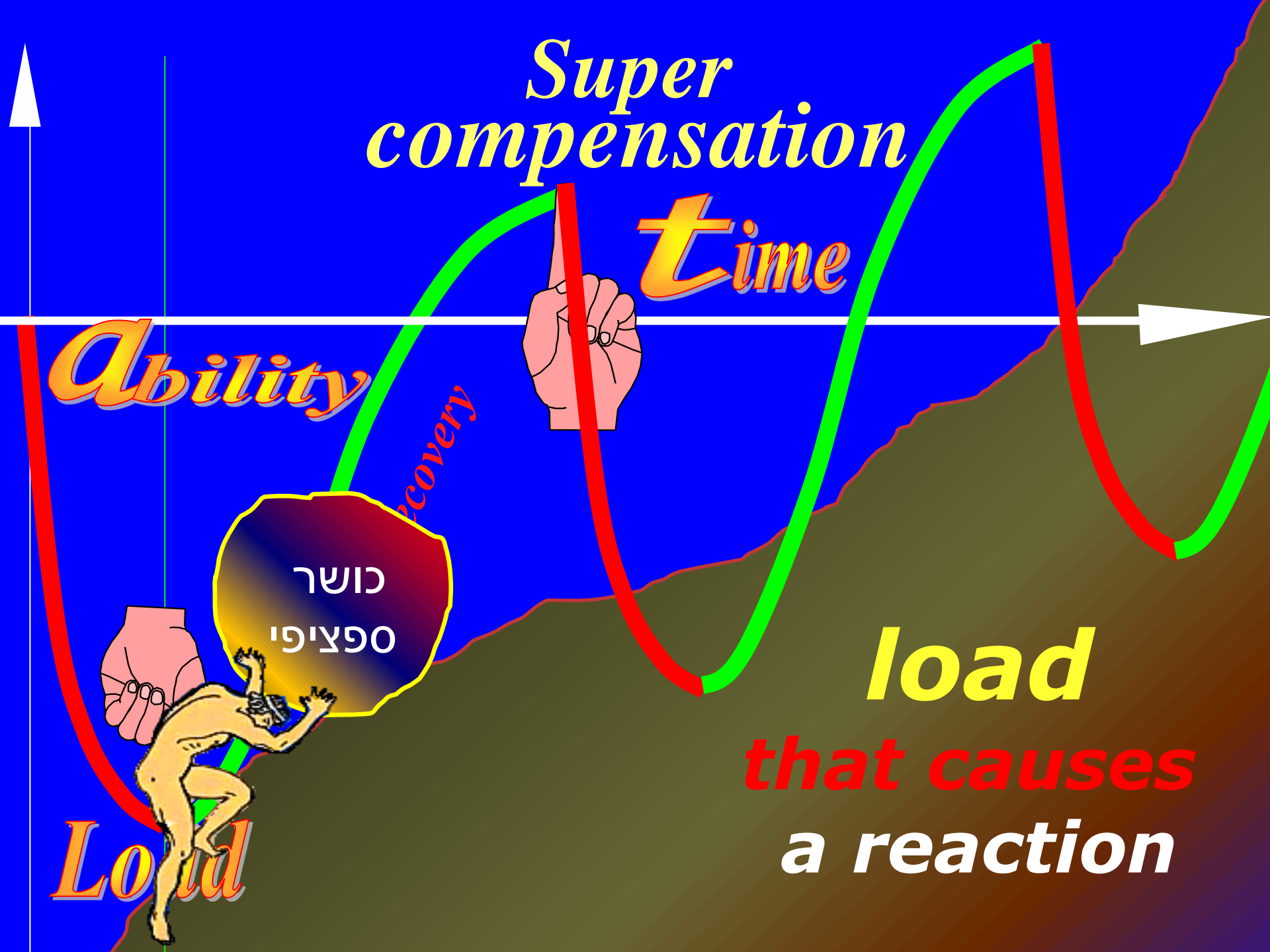
Recovery

כּוֹשֵׁר
ספּציפּי

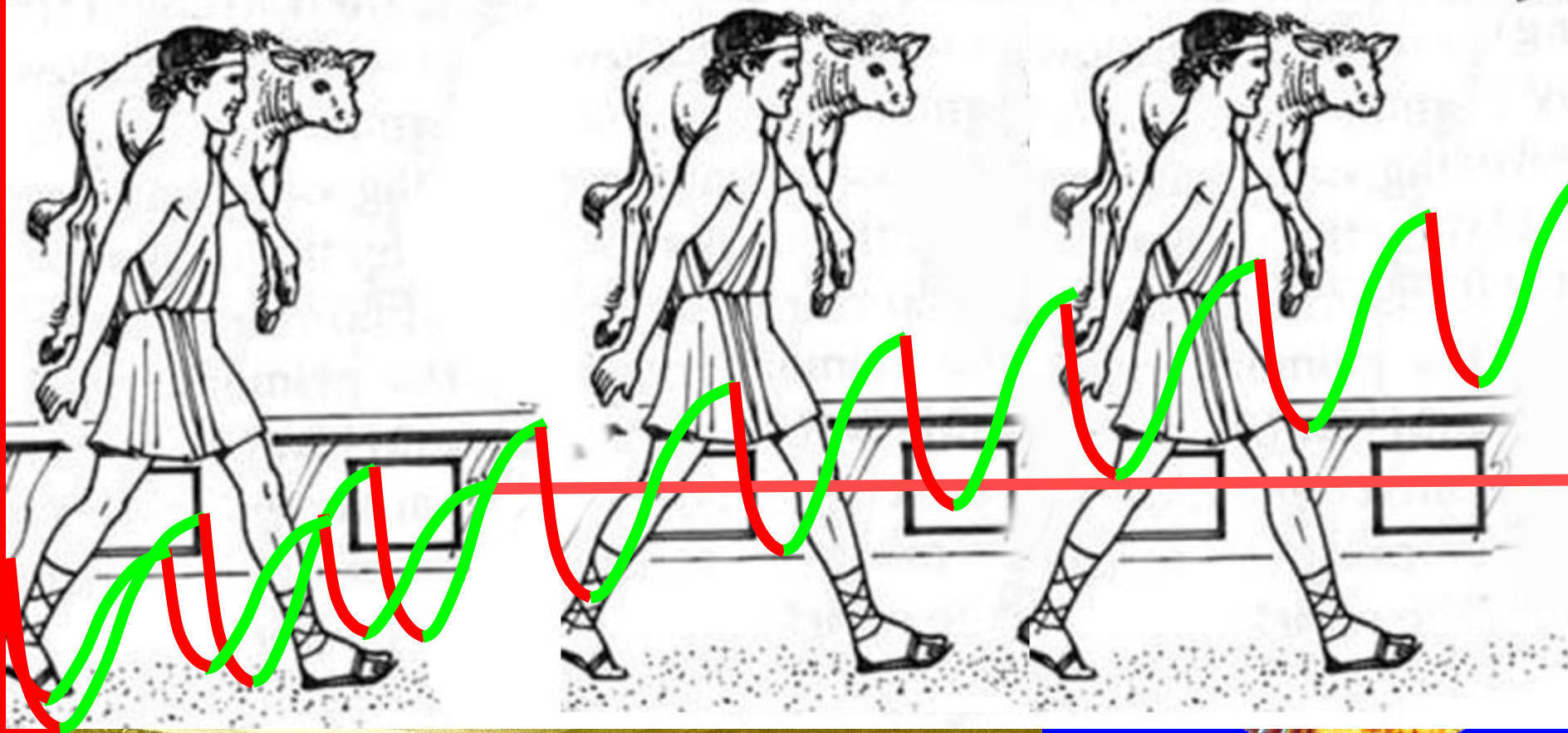
load

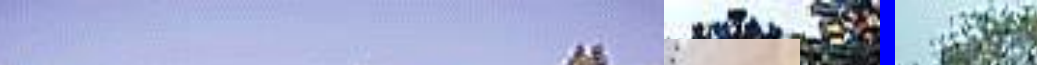
*that causes
a reaction*

Load



Milon Di Kroton





More strongly





EXCELLENT TRAINING

60

EXCELLENT TRAINING

EXCELLENT TRAINING



Ability

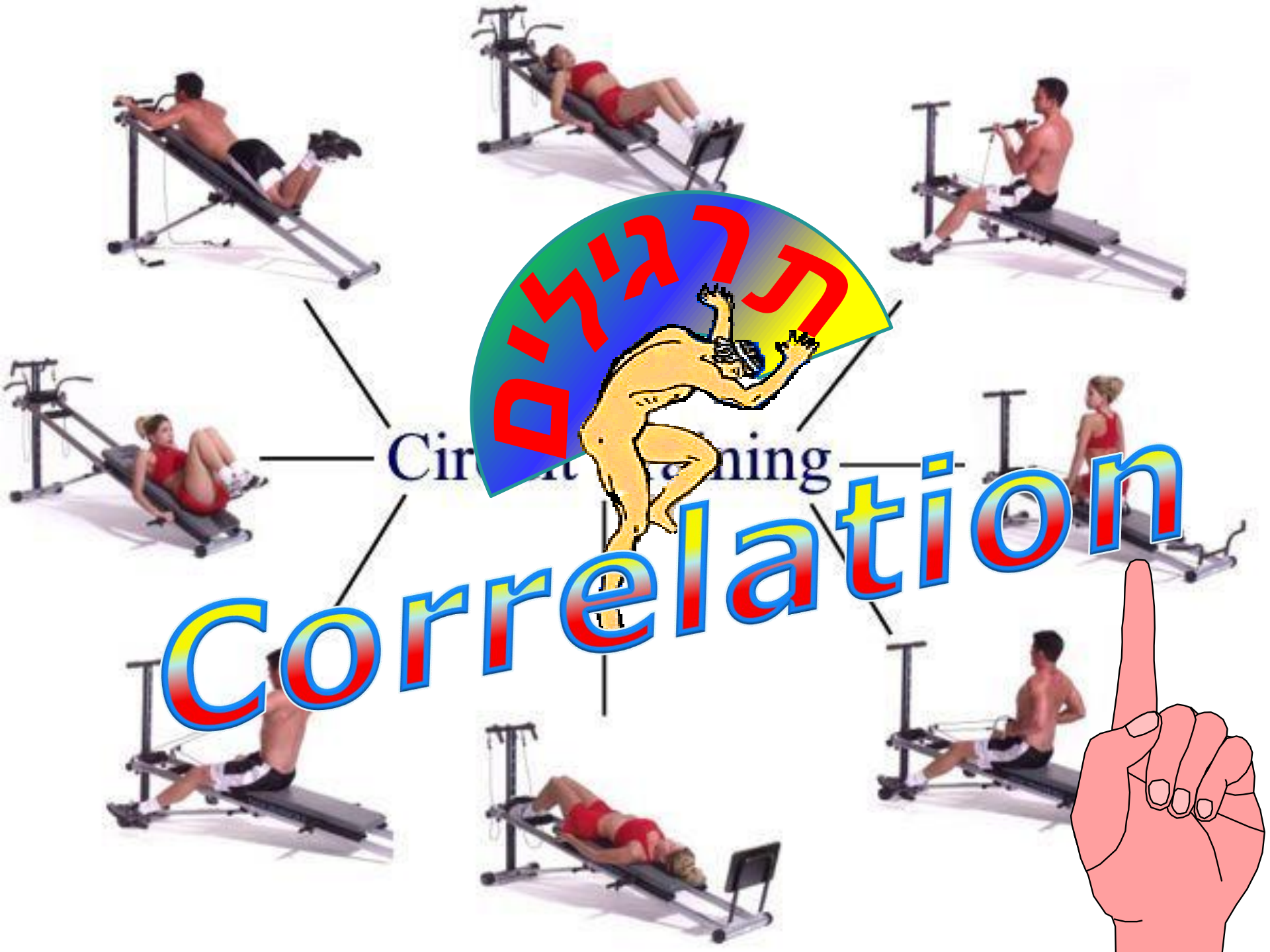
**Super
compensation**

Recovery

**Load
that causes
a reaction**

Conclusion





תרגילים

Circuit Training

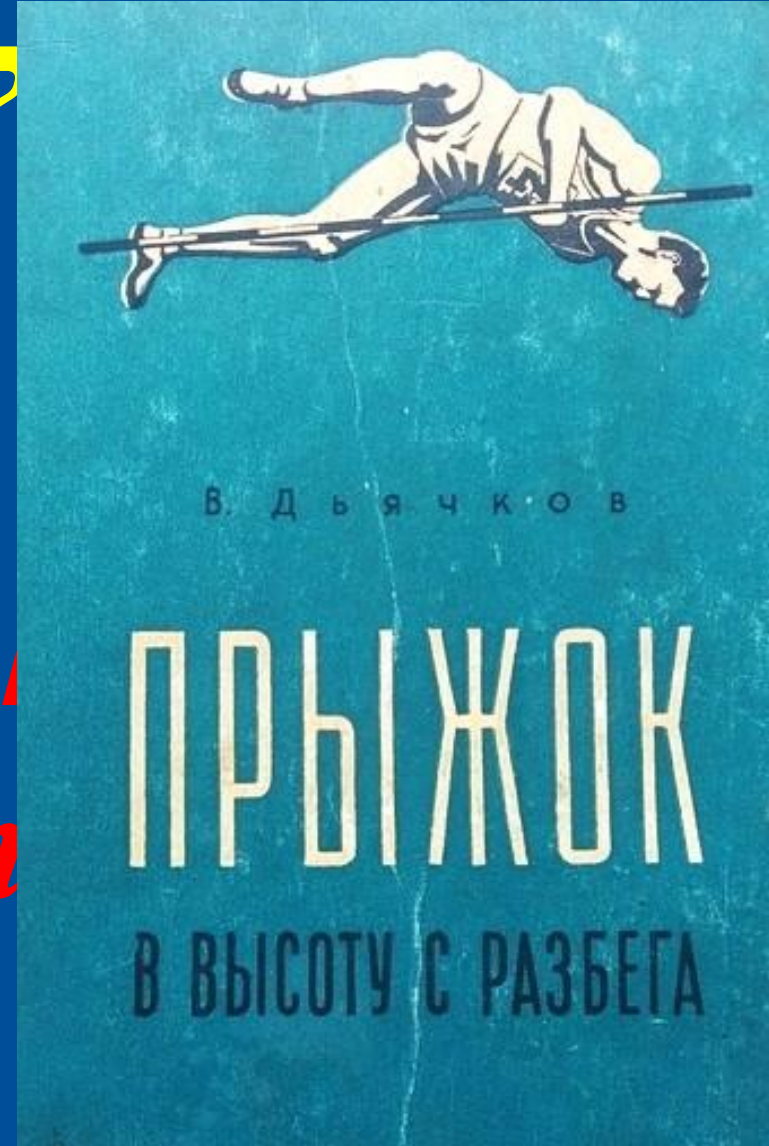
Correlation





האם קופצים לג

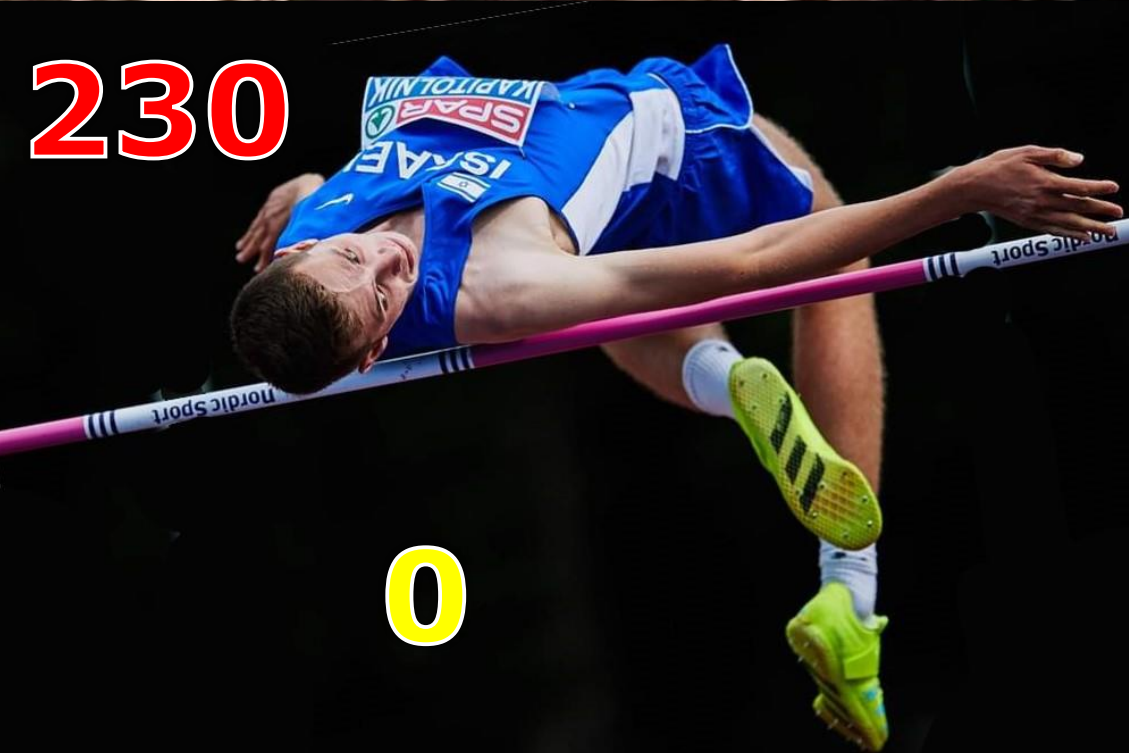
קור



*St
high
do*



Correlation



120

Power



&



Speed



בענפי ספורט
של כוח – מהירות,

המהירות

היא אבן הפינה,
השלד שעליו
בנוי כל השאר

תכונות



Weighted vest



Don't lose speed

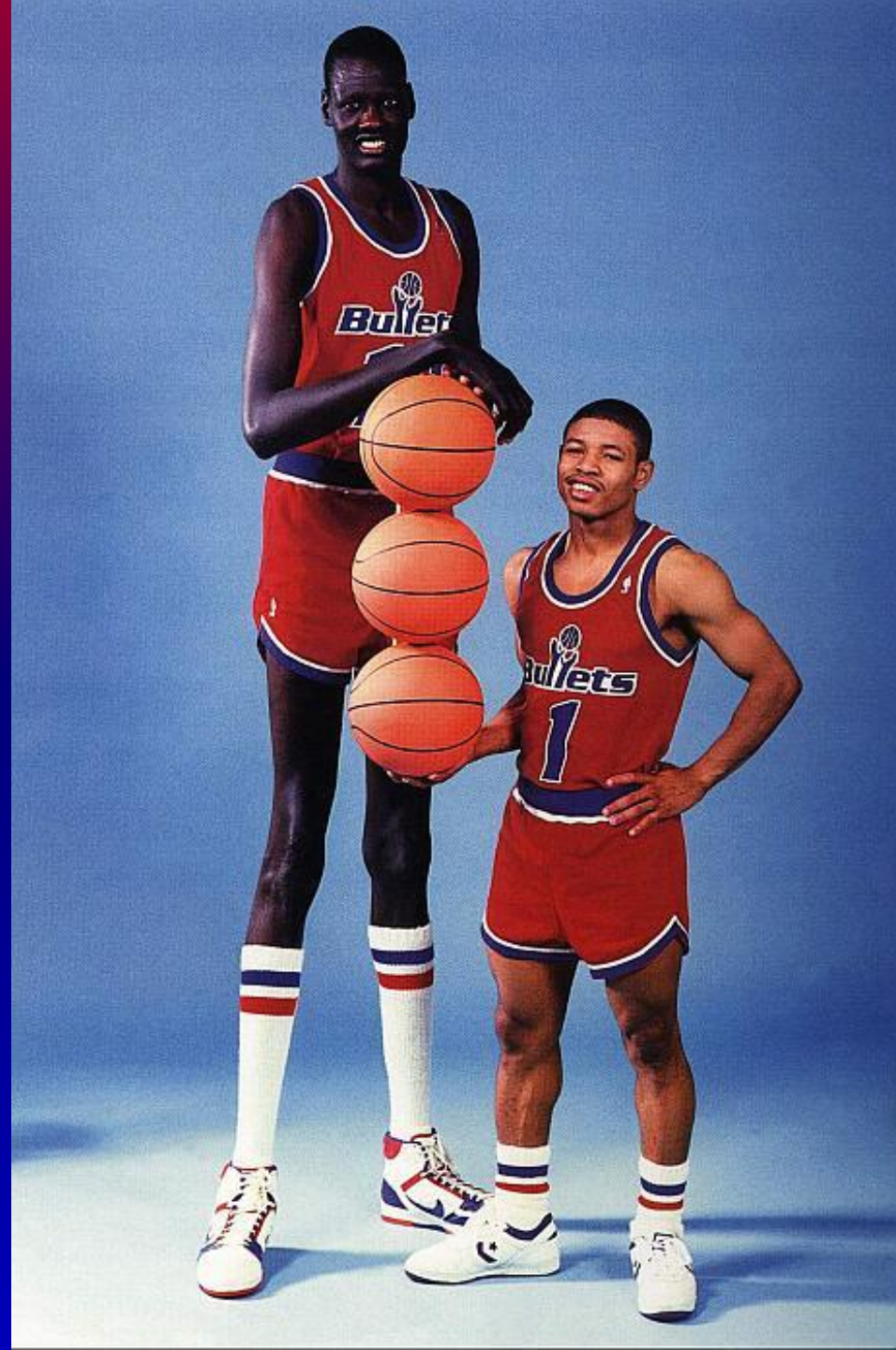
When we make exercises with weights, it is very important, that they do not prevail over the main exercise
Because over time we got used to slow motion



לא **לאבד** **מהירות!**

קצת על מיתוסים

משקולות
מאטות
את הצמיחה ?





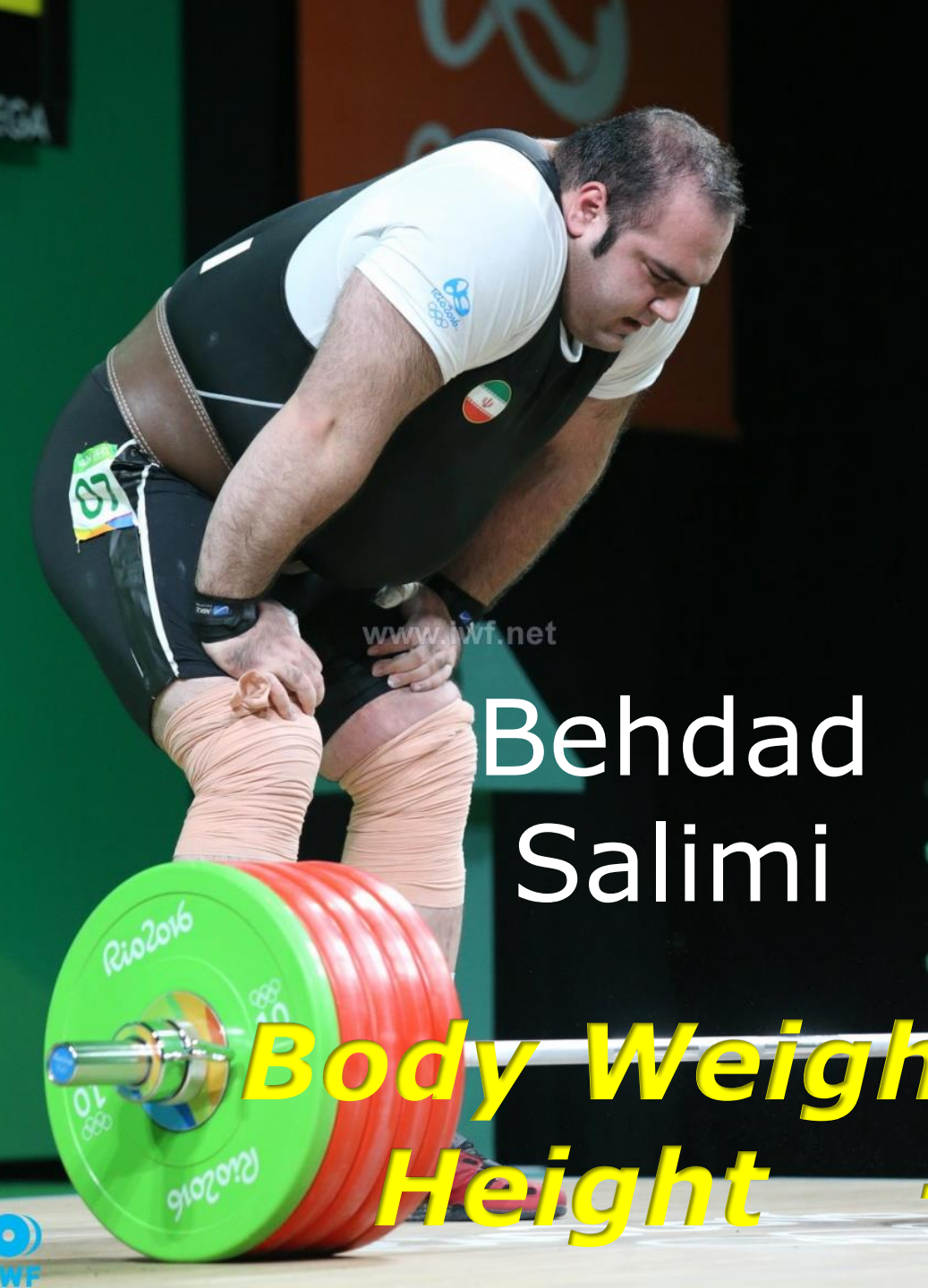
**מדוע אצל רוב מרימי
משקולות - קומתם הנמוכה ?**



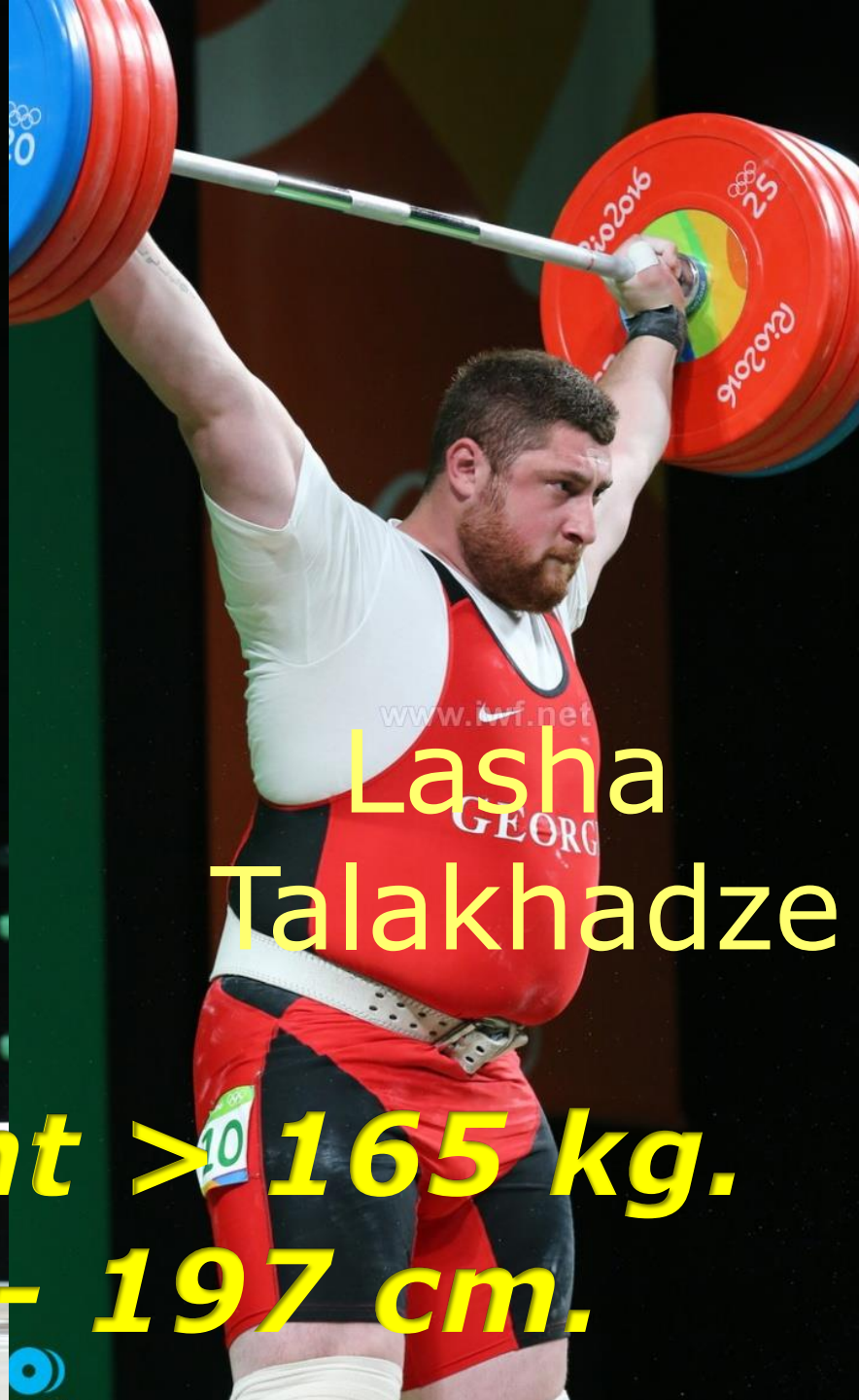
www.sportgymrus.ru



*Super
compensation*



Behdad
Salimi



Lasha
Talakhadze

Body Weight > 165 kg.
Height - 197 cm.

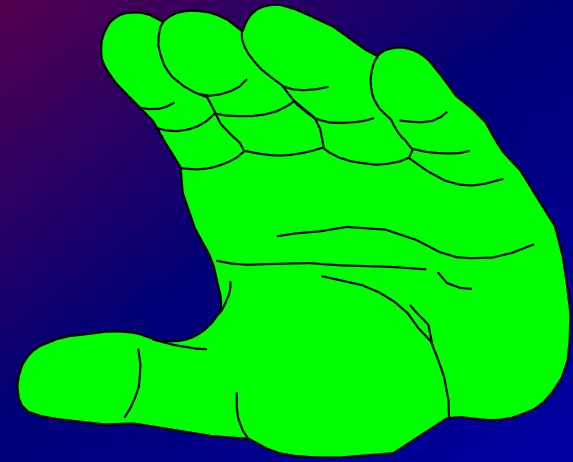
Hafthor

Bjornsson

206 cm



***Thank you for
your attention***



**ood
luck !**