

אהלן חברים , ספורטאים

עוד כשבועיים אנו במחנה אימון; ועד אז, קבלו מעט "התרוממות רוח" והקרבה ספורטיבית כשם שאני מנתח אותה וכן, כמעט תמיד ניתן להשתדל קצת יותר.

השבוע התקיימה אליפות העולם בתחרות איש ברזל בקונה, הוואי. לאלו שפחות בקיאים אציין בפניכם את המרחק: כ 4 ק"מ שחייה, 180 ק"מ אופניים ומרתון – 42.195 ק"מ. קחו יפה זמן, מותר לזפזף ובכל זאת, שימו לב בסרטון לאחר כ 1 דקה עת המוביל מאבד את ההובלה והופך להיות שני! אתם חייבים לראות איך הוא נלחם, אתם כספורטאים רואים את סגנון הריצה שלו איך הוא מקפיד כמעט לא לדרוך על הרגל נוכח הכאב המטורף שעובר עליו והוא כאילו מדלג על רגל אחת בסגנון גמלוני וכמעט לא הגיוני.

חדי העין יראו שהאדם הזה חזק בצורה מנטאלית ברמה אחרת! הוא סובל בטירוף, הוא בקצה והוא לא נשבר, הוא מקפיד לא לעבור להליכה, הוא יודע שהוא חייב לשמור על המקום השני; עצירה עכשיו עלולה לגמור לו את השריר ואת התחרות כולה.

קו הסיום – כן, זו לא טעות, ממש קצת מעל 8 שעות, **כן – המנצח בוכה כמו ילד!** זוכרים, זה לגיטימי לגמריי לבכות בחיים (מדי פעם) וכל שכן כאשר אתה מוכרז אלוף עולם בתחרות הקשה בעולם! עוד, תראו את החיבוק והכבוד ההדדי של המנצחים ולסיום, ברור, תראו את היד של מקום שני, הקנדי, (20:20 דק' בסרטון) זו יד של איש חזק, חזק מאוד וכך אתלט צריך להיראות מעבר לתחושה של העוצמה המנטאלית שזה מעניק לך בכל צעד מחדש.

<https://www.youtube.com/watch?v=2yiSSVlyDPo>

עוד כמה מילים על אהבה

מבקש ודורש לעשות **מבחן ארגומטריה** מכל מי שעדיין לא הביא לי. ד"ר כץ היקר עדכן אותי בפרטים הבאים: בעליי כרטיס מושלם קופת חולים כללית – בדיקה: 50 ₪ בלבד; ספורטאי הקבוצה האחרים – בדיקה: 120 ₪ וגם זה בלבד. לתיאום: 6024123 – 03

כתובת: רוקח 123 רמת – גן, מרכז ספורט לנכים ספיבק. (בכניסה תגידו לשומר שלום ותיכנסו . . אל תתעכבו ותגידו באתי לכך וכך . . פשוט לזרום שם . . לי זה עובד כבר כמה שנים – ממליץ לנסות !)

אה נכון, אהבה על שום מה ? הרבה אנשים אוהבים אתכם ונכון יכולת הניבוי של בדיקה זו אינה מושלמת אולם כל עוד לא קיימת בדיקה פשוטה (12 דקות לערך) אחרת אנו ניעזר בבדיקה זו על מנת לשמור על עצמינו ככל שניתן ובתוך זה על כל האנשים שאוהבים אותנו. הייתי ברור נכון ?

ד"ר כץ היום – יום רביעי – במרפאתו עם חולצת הקבוצה



ניוז שבועי – התחלנו .

יום שלישי – ערב של תמי! ערב טוב – ריצה, חיזוקים, ליבה, יציבה וכל מה שצריך כדי להיות ספורטאי חזק!



הגיל של השיער המתנפנף ברוח – אצל זאביק כן . .



יש זמן בימי שלישי למגע אישי יותר – אנשיי הבוקר של כ"ס בירוקה, תבואו !



מקסים!



5

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

עומרקני, זה פשוט כיף לאמן מישהו בגיל 16 לערך ואז הוא חוזר בגיל 20 + נהדר



יום רביעי בוקר -

אימון נהדר בפארק רעננה - מי שלא בא הפסיד! תראו: אימון סיירות משובח! בסופו, פריסה מהממת של אודי - שוב, הרבה מזל טוב (המשקה שלך עם האשכוליות ב 06:40 בבוקר זה מעניין . .)





<https://www.youtube.com/watch?v=0Raab846A4w>



7

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים





אריות הים!



כן, רק פלג גוף עליון ואפשר שחרור, קפה וברכות – אחלה בוקר



שירת הברבורים על הבוקר. נכון כיף . .





אודי יאגבר, אוהבים אותך – המון מזל טוב ותודה על הפריסה הנהדרת! אחלה בוקר!



יום חמישי – "רצים עם אסף בירוקה" – היה לי כיף ועונג לרוץ עמכם; בוקר טוב עם המון ספסלים בדרך וחזיקי ידיים מגוונים.





היציבות והליבה של ג'וזף פילאטיס – רייזיס – משובח !



אחלה בוקר



יום שישי – שטח עם פופ – איילות השטח על ציר המוביל בטרם שבת שלום





15

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

יום ראשון – "רצים עם אסף" עם קואץ' ירון בירוקה !

מה יש לי לומר – לשמור על החיור, להקשיב לירון – הוא מקצוען אמיתי ולא להפסיק
"לחצוב" את הדרך שכמובן נפתחת למתמידים – שבוע נהדר !





יום שני – בוקר טוב הוד – השרון, הר הזבל האהוב! מת על המקום הזה!



17

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

www.asaflev.co.il

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

חיימון, הנצנץ שלך על הרגל יכול היה לשמש אותי במסיבות של שנות ה-80 כשעוד

הייתי יוצא לבלות, ענק אתה, ענק!



כן, תודה על הדאגה – כואב אבל פחות . . . האהבה מחזקת! באופן כללי כן.



אורית ואיל היקרים – בהצלחה רבה באולטרה בהרי ירושלים – סומכים עליכם ואתכם תמיד! כן

אודי, גם אתך כמובן.



באדולף ליהו, אכשיו קצת מאבר אספורט . . מולמנימ:

המלצה כללית וחמה על רשתות חברתיות ובכלל, פעילות ברשת

לכל מי ששואל אותי על פעולותיי באינטרנט ובכלל זה ברשתות החברתיות השונות אז הרי שזה "באשמת הגברת הזאת": חברה טובה, אירית דוידסון ומצורף כאן הסדנא הנהדרת שהיא מעבירה בתחום וכן, בהרשמה מוקדמת זה עולה 97 ₪ בלבד.

http://sociallead.vp4.me/FB_AD_Sadna?lm_supplier=10622&lm_bc=10300

המלצה כללית 2 – ריפוי אנרגטי

טרם נפגשתי עם הגברת, אולם אני משער שהיא חיובית בדיוק כפי שבנה, הלא הוא:
חבר הקבוצה, דובי קרייצמן.

"שלום לספורטאים,

**"אני רונית אימא של דובי ואני מרפאת באמצעות אנרגיה אותה גילית לפני כ 20 שנה;
בטיפול אני מעבירה אנרגיות לשחרור חסימות רגשיות, ניקוי טראומות, שינויי דפוסי
חשיבה ואמונות שגויות ובדרך זו מביאה לאיזון מחודש של הגוף הפיזי והרגשי. כך נוכל
להתחבר לעצמינו טוב יותר, לפתור בעיות ומחלות ולזכות באורך ובאיכות חיים טובה
יותר.**

**אשמח לענות לכל שאלה, derech-haor.co.il 050-8512484 רונית
בפייסבוק: דרך האור- רונית קרייצמן, ריפוי אנרגטי"**

מוסיקה להשראה

**כשהייתי קטן היו תקליטים וכל עטיפת תקליט סימלה משהו אחר; להקת תיסלם הבוהים
בבחורה שלבושה ממש מעט מאוד בגבה אלינו ובפניה אליהם, אריק איינשטיין (ספורטאי
על) קופץ לגובה, דייד בואי מחופש לאיש חלל ובכלל, באותם ימים היה דגש משמעותי
על התמונה, על המילה ועל המסר הכללי.**

**פופ ו"סתם מוסיקה" כמעט ולא היו קיימים, לפחות לא בעיניי. המילה, המבע, הרעיון,
היו חשובים לי יותר מכל. לא הייתה מוסיקה ללא משמעות למילים וככל שהן היו בועטות
יותר, נוגות יותר ומשמעותיות יותר להוויית באותן ימים כך הן קיבלו יותר מקום ונפח
בחיי.**

עטיפת תקליט נדיר זה מראה שני אנשים לוחצים ידיים כאשר גבו של אחד נשרף !

בשנות ה 80 של המאה הקודמת לא היה את גוגל לשאול וכך מצאתי את עצמי מחפש תשובה לכמה זמן יכול אדם - לצורך העניין שחקן בסרט - להיות במצב של בעירה מעין זו ? ? ובכן, בין 6 ל 7 שניות הייתה התשובה שקיבלתי אז וקצת מציק לי שאני לא מצליח להיזכר מי אמר לי זאת ואולי בכלל הוא טעה ? (אני לא חושב כך, בדרך כלל אני שואל את האנשים הנכונים את השאלות שמציקות לי)
אז כן עברו כבר מעל 40 שנה (מפחיד) ויצירת מופת זו לא איבדה כהוא זה מטעמה ואני שמח לחלוק אותה עמכם. אז קבלו את תקליט - דיסק הקונספט המשובח מאוד הזה !
תנו לו מקום של כבוד, זו יצירת מופת קונספטאלית שבימי החורף עם יין טוב וגשם נעים (מה אתו באמת . .) הופך כל ערב לחוויה נשגבת.

פינק פלויד - "הלוואי שהיית כאן" ובשפה קצת שונה: (1975) Wish You Were Here

<https://www.youtube.com/watch?v=7S66RHCVpY&t=1122s>

קבוצות "רצים עם אסף" - פירוט אימונים, מאמנים ומיקומים:

רביעי	חמישי	שישי	ראשון	שני	שלישי	רביעי
מתקדמים	מתחילים	כולם	מתחילים	מתקדמים	מתחילים + מתקדמים	מתקדמים
25.10	26.10	27.10	29.10	30.10	31.10	1.11
05:30 – 06:30	06:00 – 07:00	06:15 – 07:15	06:00 – 07:00	05:30 – 06:30	17:50 – 19:00	05:30 – 06:30
<p>מחניית האצטדיון!</p> <p>בנוהל: חצי אימון קשה וחצי קל. סטים של קצב עולה ויורד.</p> <p>אוסף – אימון קשה! כל סט הוא של 1.2 ק"מ.</p> <p>אורית, איל ואודי – לנוח! הליכה בלבד!</p>	<p>אנגל 37, כ"ס הירוקה אתי!</p> <p>דגשים של כוח, בטן והקשבה כללית לגוף</p>	<p>מקביון ג'י לכיוון מזרח – עליית כ"ס כולל חזרה דרך פארק כ"ס לאחלה שבת</p> <p>שימו לב – שעון חורף עם הפתעות של ירון לשעון החדש!!!</p> <p>שבוע טוב!</p>	<p>אנגל 37, כ"ס הירוקה עם קואץ' ירון!</p> <p>שימו לב – שעון חורף עם הפתעות של ירון לשעון החדש!!!</p> <p>שבוע טוב!</p>	<p>מחניית האצטדיון – אימון קל ושלוו! כיף!</p>	<p>אצטדיון עם ילדים, כדורים, טכניקה ומהירות וכמובן, כיף ושלוות אמצע שבוע!</p>	<p>יפורט בניוז של שבוע הבא</p>  <p>אסף לב המאמן המרכזי והמנחה</p> <p>ימים נהדרים</p>

Social network - asaf runners - רשתות חברתיות

Facebook

<https://www.facebook.com/asaf17ran>

You Tube

<http://tinyurl.com/njdanr7>

Instagram

[/https://www.instagram.com/asaflev17](https://www.instagram.com/asaflev17)

המשך ימים יפים ופוריים

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני



052 - 8993137
