

## שלום לספורטאים,

החורף יגיע, חייב להגיע, האדנית נענע שלי כבר לא רוצה יותר מים מהברז והיא רוצה גשם אמיתי כזה שייפול בנפילה חופשית, טהורה, היישר מן השמיים. רואה את אל גור, איש מעניין שהפסיד על כמה אלפיי קולות את הבחירות בארה"ב ל ג'ורג' בוש ואיכשהו גור נראה לי טיפה רציני יותר.

אז אותו גור מספר לי הבוקר בעיתון שהתגלגל לידיי ברחיצת הרכב שכמות הפסולת שיש כיום בשמיים שוות ערך ל 400 אלף פצצות אטום. וואלה? איש כמו גור, רהוט, נאה ואינטליגנט אשר שם את זיהום כדור הארץ כפרויקט חיים עבורו נראה לי שיש בזה משהו . . . ובכלל, כל שנה נראה לי שטיפה יותר חם ושיש פחות ופחות גשם.

קיבלתי החלטה לפני 20 שנה לערך שמזג האוויר לא ישפיע על מצב רוחי, הווייתי ותמיד אשתדל ואשאף להיות שמח וזה עובד לי לא רע ובכל זאת, הכתבה הקטנה הזו מחלחלת אליי במידה מסוימת.

להתחיל להפריד פסולת? לא לזרוק אוכל לפח שאינו אורגני? ובכלל אולי יותר תחבורה ציבורית ו / או בכלל לרוץ, ללכת יותר. . . או שבכלל אין לי שום השפעה על כל זה?

לא השגתי תשובות, בעיות היום יום הכריעו לטובת עוד עניין "שהייתי חייב לטפל בו" וכך השתבללתי עם שלום חנוך שזה סוג של הזמנת חורף עבורי. קצת זמן לחשוב, לעכל, להתכנס ובתוך כל זה לעשות יותר ספורט גם אם בימים אלו אני בעיקר הולך; זה עושה לי טוב, מקווה שגם לכם.

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

**הקבוצה מתרחבת – "פרו רבו . " תענוג !**

המון מלף טוב למשפחת פייביש (מורן ומאיה) להולדת החמודה הזו;  
מלף טוב מכולנו ! כן, קיבלתי ווטאפ: ויהי שמה בישראל . . . נוטה !



וכן, לידה נוספת הייתה השבוע הקבוצה צת כופלינאז היקרה ואיל  
הפכו ל"אולטרה מרתוניסטים" (יצני רצו בתחרות מרחק הצולה על  
מרתון – 42.195 ק"מ) ולאת בתנאים לא פשוטים של הרי ירושלים, נחל  
כסלון, ברבהר ושאר סינאליט טכנייט מורכבים וכמובן שלא נשכח את  
אודי שרץ האותו מצמד 11 ק"מ; שאפו לכולכם, כיץ ללוות ולחוות  
צמכת אתגרים אלו.



איל כאן היכן שהוא . . .



3

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



### **ניוז שבועי – נתחיל**

**יום שלישי – ערב טוב!** ערב פצצה! איזה אימון שעשיתם. **סוד:** כמאמן לא בכל אימון אתה מצליח להעביר את כל אשר רצית. הערב הצלחתי – הצלחתם – לקבל את כל אשר רציתי להעביר לכם. קצת קשה לי להסביר ובכל זאת - הערב הייתם מרוכזים, מדויקים, קשובים וביצעתם היטב את העומס העולה. (ה 900 מטר בסוף של קל, בינוני ומהיר שיקף זאת היטב). **אז מה היה לנו בשעה ורבע של ערב נהדר זה?** "20 דקות סיירות", בטן, שכיבות סמיכה, תנועה כללית ועומס גבוה יחסית. 35 דקות סטים של מהירות עולה ויורדת, 10 דקות של דיוק וביטוי האימון כפי שתורגל בחציו הראשון (בטן ללא מומנט - תנופה, **בטן בעיניים עצומות**, בטן מהירה, בטן הכי מהירה וכדומה), 5 דקות של תרגול וסיכום מהות האימון עם ריצה של 3 הילוכים מדויקים, 5 דקות שחרור – 2 בדיחות, כמה מתיחות ויאללה הביתה; **ערב אור.**

4

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



5

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



**תנועתיות!** רגל ציר על הקרקע, רגל שנייה בחצי כריעה לפניכם, גוף בשיא היציבות, יד בתנועה מלאה פנימה והחוצה, מבט ממוקד אבל רפוי באותה נשימה, התמקדות במושא המסירה – לאיזה כיוון הוא ירוץ? התחשבות גם ברוח גם אם היא קלה וכן, תוסיפו לזה כיף ותחושה של חופש, ים, אחווה ואהבה ותקבלו תנועה מושלמת **והצלחת מעופפת** מגיעה בדיוק למקום שהגדרתי לה את רצוני.

6

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

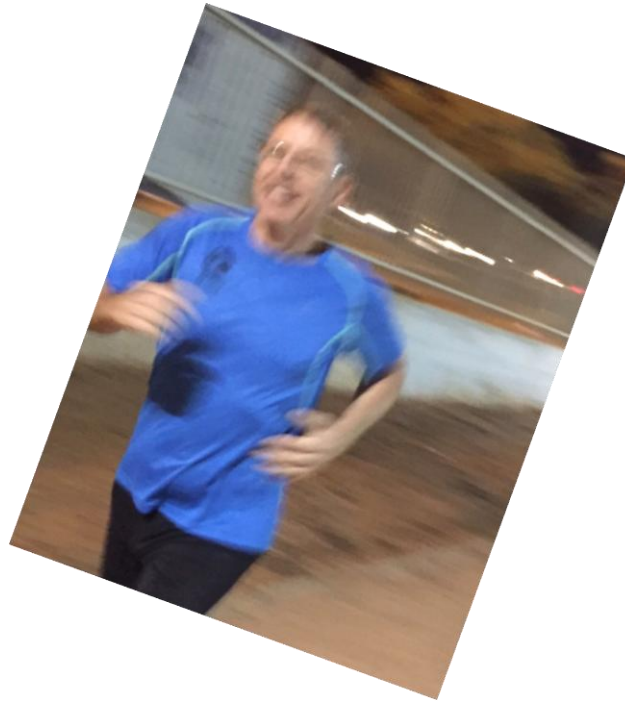
**+ לשיפור הדיוק :** נפילת הצלחת "משולמת" ב 10 שכיבות סמיכה (מקטין בעשרות אחוזים סיכויים לנפילה ומגביר בעשרות אחוזים רצון להצליח, ריכוז ומיקוד . . וכן, רק לבלוך יש הטבות. . )



**ריקוד של תנועה ודיוק התנועה לפעולה – צלחת מעופפת !**



**ב"רצים עם אסף" חיוך, גם אם מטושטש, תמיד יתקבל**



**מעשה אבות סימן לבנים!**



8

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



**יום רביעי בוקר – הולך טוב "חצי קשה חצי קל" אה . .**

לי היה קשה, סחתי עליכם – 2 ק"מ חימום, 1.2 ק"מ על 80 אחוז עם הפוגה של 800 מטרים, 1.2 ק"מ על 90 אחוז עם הפוגה של 1 ק"מ ו 100 אחוז בעלייה של רחוב ויצמן עם . . כן, הליכה בסוף ועד לכדי השלמה ל 9.5 ק"מ נהדרים של בוקר טוב.

**דבר נוסף עליו דיברנו בבוקר - חשוב – בזמן שאני אוכל אני סוגר את הנייד !** זה יוצא, בערך 3 פעמים ביום לפרקיי זמן של כ 10 דקות. משפר את יכולת המוח לקלוט ולעבד את המידע לפיו הוא קיבל "מזון" – דלק, נותן לנו בסיס לאכילה נינוחה יותר (אני לא בציפייה למשהו) ונותן לנו טיפה של שלוה בתוך מרוץ החיים ומשפר דרמטית ! את איכות החיים שלנו ! נסו, עדכנו, חשוב מאוד (זה עוד לפני שאני מדבר על דוגמא אישית)

### **תמונות**

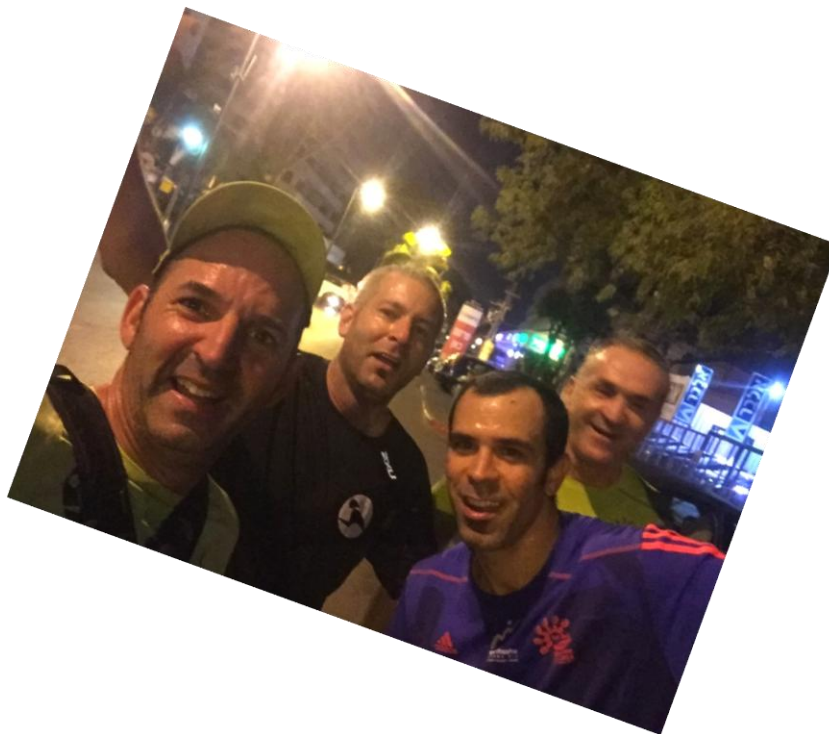
**טיפה מתקשים להניע הבוקר . . לגיטימי, נצא ב 6 דקות איחור ונחזור ב 8 דק' אחריי**



**הטמפ' ירדה במעלה – אנשיי בריאות ובוקר כמונו חשים בזאת**



**תוך כדי הסט - מיד בתום ה 90 אחוז – מכוער אני . . אבל מבסוט**



**יפים הבוקר כתמיד, אולי אפילו יותר**



**ותמונה משקפת של האימונים האחרונים – על האש . . .**

**מילה לשקד יעקבי – כן. לך**, רצינו לך להגיד לך "כל הכבוד" על כל האושר שעובר על בעלך ברק. איפה רואים זאת? זה כלל לא משנה מה הוא עושה, קפה או תה, תמיד זה יוצא עם המון טוב טעם (בבדיחות ניתן להשתפר . . .), נועם וחן. למה לך התודה? כמובן, הבית העבודה, חברים ובמיוחד בן / בת הזוג הם בדיוק אלו הנותנים ומעניקים לנו את כל הטוב השלווה והאושר שאליהם אנו שואפים שבו אנו משתדלים לאחוז כמה שיותר. אז בלי עין הרע תמשיכו ליהנות ולהרבות טוב בסביבתכם, זה ניכר ונעים בכל.



**יום חמישי – "רצים עם אסף בירוקה" – וואו, אתם מדהימים! מעל 8 ק"מ!**  
הרי רק לפניי מעט מאוד חודשים בקושי רצתם 1 ק"מ . . . נהדר, שאפו לכם  
וכמובן לצוות המאמנים שעובד עמכם ובראש ובראשונה, ירון. ריצת נפח  
ארוכה לכיוון רעננה, מעבר לזה ומעבר לכל הכבוד, אין לי מה לומר יותר. אה כן, תעשו  
עיסוי, זה חשוב, מאוד.

**כוח וחיזוקים זה תמיד חשוב – גוף ונפש +**

האיש הגדול והחזק שהולך שם מאחור ופחות אוהב להצטלם הוא בדיוק הדוגמא  
והמופת שאני מחפש אצל מתאמן. למה? אסביר: הוא מעט פצוע, כואב לו, הוא בודק  
מדרסים, הולך לעיסויים ומחפש מזור לכאביו ובכל זאת, הוא נצמד לקבוצה, לעוגן,  
לשעות המוגדרות שהן שלו בתוך כל עומסי החיים המורכבים.

12

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

זו בדיוק הדרך ד' ידידי. בסוף, כל האנרגיה של העולם מתחברת אליך ועושה אותך חזק יותר, יציב יותר, מדויק וכמובן מבסוט ובריא! המשך בדיוק כך וכפי שהאיש החכם גארסייה מרקס אמר פעם:

**"השנים היפות ביותר שלנו הן השנים שטרם חווינו אותם. . "** בריאות ואנרגיה טובה.



**עוד על האימון הנהדר שלכם – כאן:**

[/https://www.facebook.com/asaflev17/videos/1513643052056237](https://www.facebook.com/asaflev17/videos/1513643052056237)

**ממאמנות הקבוצה – תמי !**



**בדרך כלל פחות אוהב תמונות עם לשון בחוץ . . היום זה בסדר, חחה – כבוד אילת !**



14

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

**נהדר נאור, קבל דף שלם ועוד עם מסגרת! 8 ק"מ!**



15

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

**מרגיש נהדר אה דוק, כן, יש לי עבודה מגניבה**



16

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

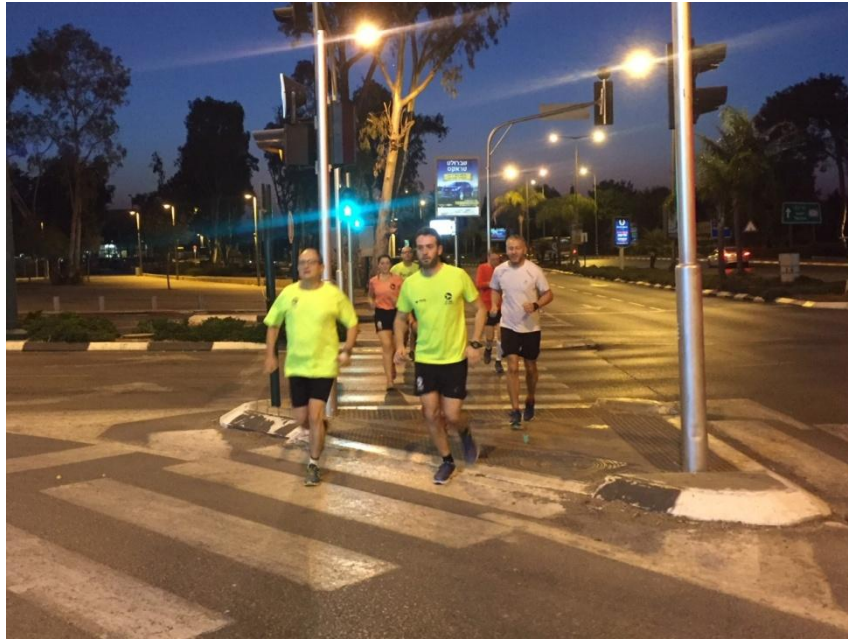
[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



**יום שישי** – מקניון ג'י לשבת שלווה ורגועה ! בוקר טוב "רצים עם אסף"



17

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים



**חיוכים, כוח, יציבה, ליבה והקשבה**





19

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

**"תרגיל הבית" שלי – יציבה, תנועה, קורדינאציה, ליבה וברור, הקשבה!**



**איזיק – תותח אתה!**



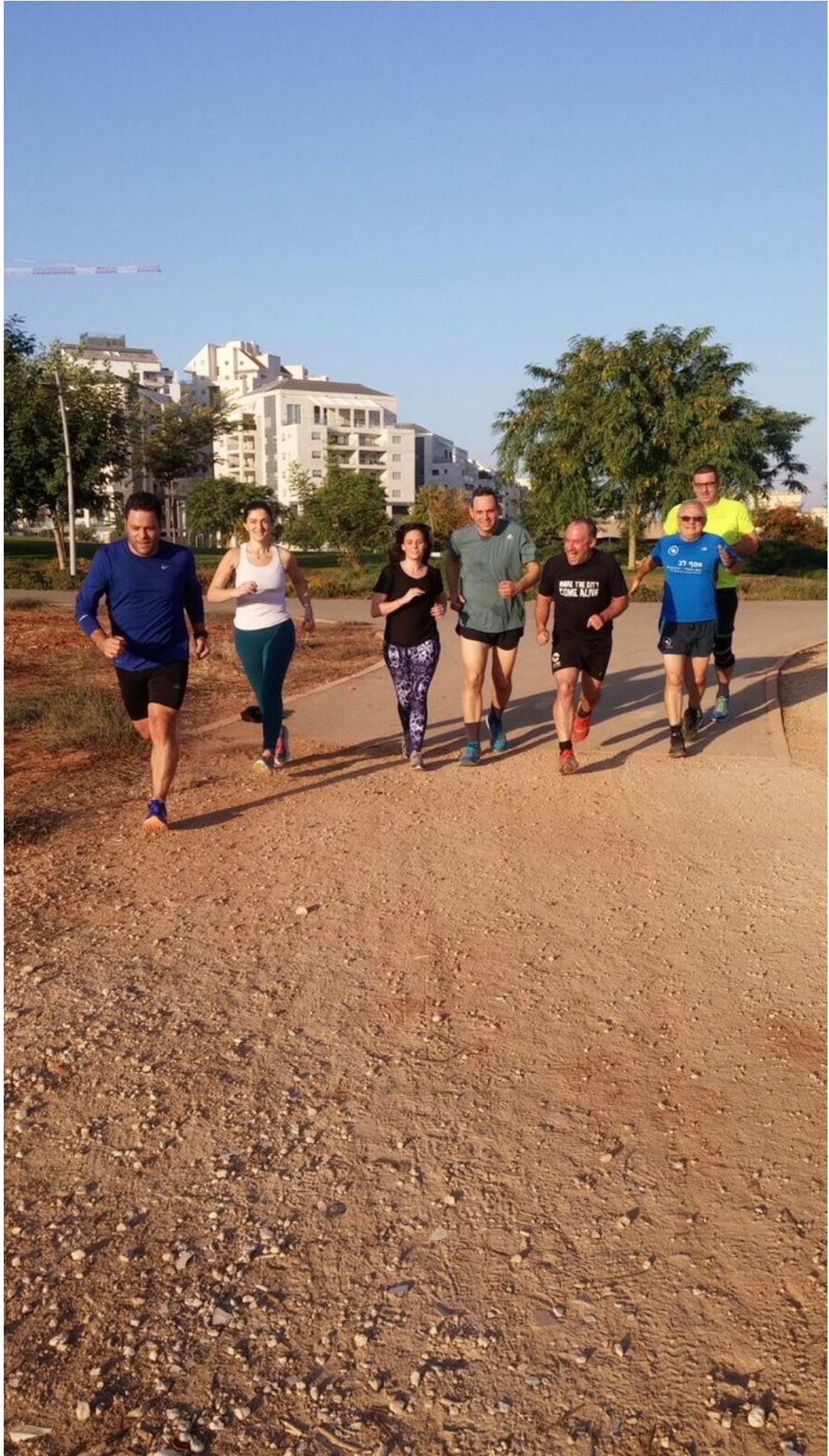
## איזה כיף – שבת שלום / נראות נהדר!



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

מה יש לי לומר – לשמור על החיוך, להקשיב לירון – הוא מקצוען אמיתי ולא להפסיק "לחצוב" את הדרך שכמובן נפתחת למתמידים – שבוע נהדר!  
6 וחצי ק"מ באימון שהתחיל באור. . . שעון החורף. אימון כביש עם קטעי האצה ואז חזרה למסלול הכושר הגופני המוכר שלנו.





**יום שני – לבסוף הגיע גשם; אומנם קליל ולא משמעותי ובכל זאת, הנענע שלי מבסוטה.**  
אימון קליל למדיי עם כמה הגברות בעליית צופית אותה נפגוש שוב בשישי ולבסוף 200  
כפיפות בטן להרגשה נהדרת. בוקר טוב~







25

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

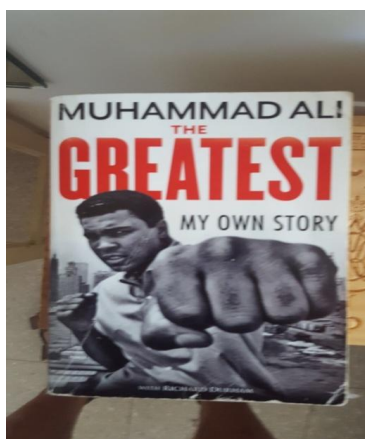
052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

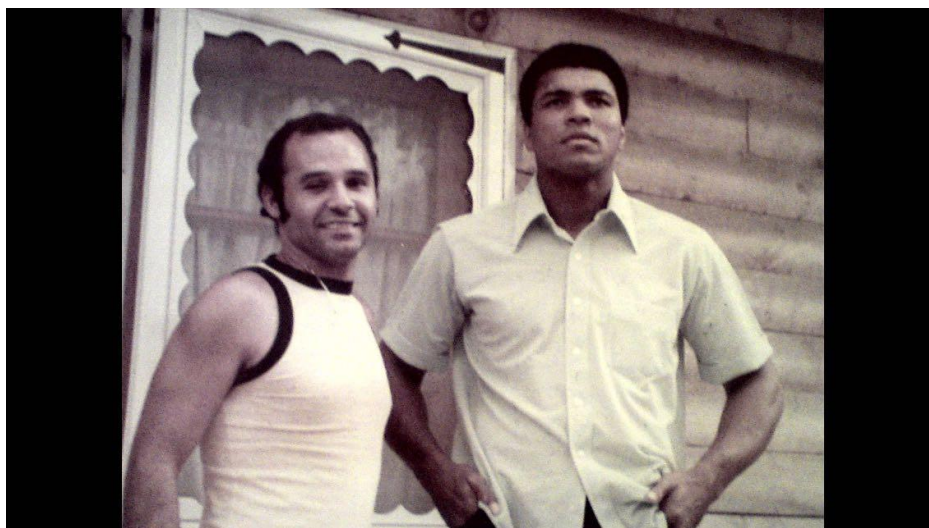
**כאדוף להו, אכשיו קצת אצבר אספורט . . מולמניט:**

**ספר מעניין, מרתק, השראה**

כשהוא היה בשיאו, בשנות ה 70 של המאה הקודמת אבא שלי נפגש אתו. היינו כל המשפחה בשליחות באמריקה ואבי אמר שהוא חייב להיפגש עם אלוף העולם. אז הוא אמר לו שהוא עיראקי ושישמח לספר לו על סבלם של העיראקים - מוסלמים בעולם ועלי בדיוק בתקופה בה התאסלם הוקסם מסיפורו של אבי על כך ונאות להיפגש עמו.



אין לי מושג על מה הם דיברו ואיך נסבה השיחה, אבא שלי מת זמן לא רב לאחר מכן (היה בן 34 במותו, כן) ואנו נשארנו עם הסיפורים ועם התמונה הזו.



אז כן, הספר נוגע בי ומכניס אותי לאותה תקופה ולדמות של מוחמד עלי שעל פי רוב הסקרים שנעשים נבחר לספורטאי הטוב בכל הזמנים.

תחשבו על זה, ילד שישן באוטובוסים ומגיע מדלות ועוני משמעותיים והופך למתאגרף הטוב בעולם שמוכן לוותר על מיליוני דולרים וים של תהילה ורק לא ללכת לוייטנאם! תחשבו על זה. כמה חיילים (ברור, רובם שחורים ועניים) נהרגו שם ואותו עלי מוכן להיות נושא הדגל של האנטי מלחמה.

מעבר לזה, מוחמד עלי (קסיוס קליי) היה זה שהמציא את ה"טראש טוק" (דיבור ועל פי רוב מקניט, מסתלבט. . נגד המתאגרף שמולו) או אולי בכלל את הדיסציפלינה בה אני עובד – אימון מנטאלי! ובקרב אגרוף זה הספורט היחיד שבו זה "אתה והוא" והכול על הכתפיים שלכם ובמגע ישיר ובלתי אמצעי, להבדיל מהעדינות, הרוך וחוסר המגע כבטניס. אז ספר מעניין מאוד, לוקח לי זמן רב לקרוא אותו, מזמן לא קראתי אנגלית, אבל היי, מתקדמים – לא עומדים במקום ולסיום, תודה לחברי היקר ליאור על המלצה נהדרת זו.

תיהנו, לשיקוליכם,

**עוד וללא קשר - חובה לצפות!**

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

**זוכרים את שיחות הבוקר שלנו מהשבוע. . בזמן האוכל לסגור נייד! תנו לקיבה שלכם הזדמנות להבין שהיא קיבלה אוכל!** אל תהיו בציפייה לווטאפ, שיחה (עדיין מחייגים אליכם או שהכול בווטאפ? זוכרים בכמה נקנתה התוכנה וכולנו לא הבנו למה? כן, 17 מיליארד דולר לערך).

**שמרו על עצמיכם, שמרו על ילדיכם: 3 ארוחות ביום, 10 דקות בכל פעם = 30 דקות שקט ביום, מגיע לכם אתם מנויים על ניזוז חיובי זה!** תאמינו לי, זה שצריך אתכם, ימצא אתכם – חברות ביטוח, מבצע חדש של הכללית, מחסני חשמל. . .

## **עוד קצת, מוסיקה להשראה**

אז כן, ממש לסיום ובטרם אימוני השבוע, בואו ניתן לשלום עוד קצת מ"אגדת דשא"  
להנעים לנו את הזמן הקסום הזה; בבקשה:

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

## **Social network - asaf runners - רשתות חברתיות**

### Facebook

[/https://www.facebook.com/asaf17ran](https://www.facebook.com/asaf17ran)

### You Tube

<http://tinyurl.com/njdanr7>

### Instagram

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

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


28

אסף לב – אימון מנטאלי וגופני

[www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

052 – 8993137

ספורט (outdoor) כדרך חיים

רביעי	שלישי	שני	ראשון	שישי	חמישי	רביעי
מתקדמים	מתחילים + מתקדמים	מתקדמים	מתחילים	כולם	מתחילים	מתקדמים
8.11	7.11	6.11	5.11	3.11	2.11	1.11
05:30 – 06:30	19:00 – 17:50	05:30 – 06:30	06:00 – 07:00	06:00 – 07:15	06:00 – 07:00	05:30 – 06:30
<p><b>אין אימון!</b></p> <p>לנוח בטרם מחנה האימון!</p>  <p><b>אסף לב</b> מאמן מנטאלי וגופני</p> <p><b>אנרגיה טובה</b></p>	<p><b>אצטדיון שלנו</b> – ילדים, בלאגן וכיף ודיוק בריצה עצמה</p>	<p><b>ים – חוף הצוק, במקום הרגיל!</b></p> <p><b>לחדשים – בוויז לשים מלון מנדרין או קולוני. נפגשים ב ש.ג וכמובן, הצוק הצפוני.</b></p> <p>אימון ברמת קושי בינונית ולהשאיר זמן לקפה בסיומו.</p>	<p><b>שימו לב היכן האימון!!</b></p> <p>קואץ' ירון מחכה לכם לפתיחת שבוע נהדרת</p> <p><b>נפגשים מיד אחרי עמדת השומר בשדה ורבורג!</b></p>	<p><b>מחניית האצטדיון</b></p> <p><b>אימון מיוחד! שכולל עצירת "הרמת כוסית" אצל זאביק בצופית לרגל חתונת בתו ובכלל, מותר ומומלץ לחגוג מדי פעם.</b></p>	<p>אנגל 37, כ"ס הירוקה עם <b>אורית פופלינגר ספורטאית לחיים</b></p>	<p><b>אנגל 37, כ"ס הירוקה – כן זה לא טעות.</b> נצא משם למסלול נהדר לאורך כביש 4 ונשלב כביש - שטח</p>

