

## סליבוס: Running Therapist

### מטרת הקורס:

1. הקניית כלים בטיפול, אבחון, מניעה ושיקום של ספורטאים בכלל ורצים בפרט.
2. הבנת תורת האימון ויצירת שפה משותפת עם המאמנים והספורטאים בשטח

### נושאי הקורס:

- הקניית בסיס רחב בתחום הפיזיולוגיה של המאמץ
- הקניית בסיס רחב בתחום תורת האימון
- הקניית ידע בתחום בניית תוכניות אימונים
- ביומכניקה: ריצה לעומת ביומכניקה של הליכה, קצרות/ ארוכות והקניית כלים לאבחון ליקויים משמעותיים בסגנון הריצה
- הקניית ידע בתחום סגנונות ריצה
- הקניית ידע בתחום שיטות האימון השונות
- הקניית שפה משותפת עם המתאמן ועם המאמן בתחום אימון הריצה
- רכישת כלים לבניית תוכנית שיקומית איכותית בתחום האירובי בכלל ולאצן ולרצים בפרט
- זיהוי ואבחון של פציעות ריצה שכיחות
- התאמת מיגוון תרגילים לתיקון הסגנון וחיזוק שרירי המתאים לרצים
- בחינת הביסוס המחקרי בנושאים רלוונטיים כגון סגנונות הריצה, מיתוסים וטרנדים לוחטים
- התייחסות לצידוד נלווה בדגש על התאמת נעליים ומדרסים במידת הצורך
- חבישות לרצים מכל הסוגים כולל טייפינג קלאסי KTI

## א. מבוא

1. מבוא כללי
2. אנטומיה ופיזיולוגיה כללי. שרירים ועצמות ( התמקדות בשרירים המשמעותיים ביותר בריצה ובשרירים שמועדים לפורענות, כנ"ל ברמה הגרמית בשוק ובכף הרגל), דגש על מערכת קרדיו ווסקולרית, מוסקלוסקלטלית ומע' הנשימה
3. פיזיולוגיה של המאמץ: דגש על מסלולים אנרגטיים, מקורות אנרגיה, סח"ח, צח"מ.
4. הגדרת מושגי יסוד כגון כוח, מהירות, סבולת על סוגיה,
5. ביומכניקה של הריצה לעומת ההליכה:

  - ניתוח ביומכני וקינזיולוגי של הריצה. התמקדות בריצה באופן כללי
  - סגנונות ריצה והשפעתם על חלוקת העומס ועל עבודת השרירים
  - משטחי ריצה (ים, דשא, כורכר, אספלט, מסילה...).

## ב. תורת האימון:

### בסיס:

- הגדרה של אימון ( עצימות, רף, זמן התאוששות)
- "עומס יתר"
- מיומנות ויכולת
- תופעת התמורה הפוחתת
- עקרונות האימון ( יחס אימון התאוששות, גיוון, הדרגתיות, ספציפיות)
- אימון יתר
- עצימות האימון: דופק מירבי, צח"מ, RPE, קצב, דופק סח"ח, טווחי עבודה לי מבהירות/ לפי דופק

### שיטות אימון:

- עצימות, משך המאמץ, השפעות, מטרות, טווחי דופק (Zones), זמן התאוששות, תזמון בעונה
- רצף נרחב/עצים, הפוגות נרחב/ עצים, פארטלק, חזרות

✦ טיפולי פיזיותרפיה ושיקום  
✦ ליווי קבוצות ספורט  
✦ קידום אורח חיים בריא

**פיזיותר**  
בריאות למרחקים ארוכים

## חלוקה לתקופות

- מעבר, הכנה, בסיס, בניה, שיא, תחרות

## בניית תוכנית אימון:

- תכנון עונה מלא לפי שבועות ותקופות. הערכת מצב, קביעת מטרות, יעדי אימון, קביעת שעות אימון, סדר עדיפויות לתחרויות, הקצאת שעות אימון, לימיטרים
- תכנון שבועי

## כוח וגמישות:

- אימוני כוח ייעודיים לריצה: משקל גוף, חדר כושר, איצטדיון, פליאומטרי, פונקציונאלי
- מתיחות: סוגי גמישות, מטרות,

## ג. פציעות ריצה:

- סטטיסטיקה כללית כולל גורם ( עומס יתר/ טראומה) שכיחות, מיקום, תזמון, גורמי סיכון.
- כניסה מפורטת יותר לכל פציעה ופציעה כולל גורמי סיכון, סימפטומים ודרכי טיפול
- הטיפול בפציעות הריצה לפי כל השלבים מרמת המניעה דרך השלב האקוטי ועד הכרוני.
- טכניקות טיפול כולל שלל הכלים הפיזיותרפיים וכולל התאמת תרגול בהתאם לרמת הפגיעה ולאורך כל שלבי השיקום
- חבישות מכל הסוגים לאצנים.
- cross training כאמצעי מרכזי בשיקום ובשיפור יכולת הריצה

## נושאים נוספים

- מיתוסים וטרנדים לוחטים בראי המחקר: ( נעליים, שחיקת סחוס, סגנון ריצה, מכות חום ועוד)
- תזונה בראי השיקום ושיפור יכולות
- היבטים פסיכולוגיים בשיקום לאחר פציעה וחזרה ליכולת תחרותית
- טסטים ותחרויות
- קרוסטרניינג
- ריצה לפי קבוצות גיל : ילדים, נוער, מבוגרים, נשים

## אימונים מעשיים:

סוגי אימון:

- אימון פארטלק
- אימון עליות
- אימון אינטרוואלים
- אימון טכניקה ( בסיסי, מתקדם)
- אימוני כוח: פונקציונאלי, משקל גוף, פליאומטרי
- אימוני cross training
- אימון מתיחות
- טסטים ותחרויות
- אימון בבריקה כאמצעי לשיפור הכושר וכאמצעי שיקומי
- אימון מדרגות

✦ טיפולי פיזיותרפיה ושיקום  
✦ ליווי קבוצות ספורט  
✦ קידום אורח חיים בריא

**פיזיותר**  
בריאות למרחקים ארוכים