

סדנת ניטור עומסים בהנחיית - דן כהן ואורי בר זאב

בית הספר לפיזיותרפיה- אסף הרופא 11.9.19 ו- 18.9.19

רקע: הסדנה כוללת שני מפגשים בני 4 שעות כל אחד בנושא ניטור עומסים בספורט- תחום יחסית חדש המאפשר לפיזיותרפיסט העובד עם ספורטאים בשגרה לנטר את רמת העומס הכללית שהספורטאי חווה במטרה לשפר הישגים ולצמצם סיכון לפציעות

מטרות הקורס: המשתתף יכיר את הספרות המקצועית העדכנית בנושא ניטור עומסים, ילמד כיצד לבנות מערך ניטור בהתאם למסגרת בה הוא עובד, יתרגל ניטור עומסים וינתח תיאורי מקרה

מסגרת הקורס: 4 שעות מלאות המחולקות ל-2 מפגשים בשבועות עוקבים: 11.9.19 ו- 18.9.19

בין השעות 16:00-20:00 סה"כ 6 שעות עיוניות ושעתיים מעשיות.

עלות: 350 שח לחבר עמותה, 600 שח לקהל הפיזיותרפיסטים

דרישות הקורס:

- נוכחות 100%
- ידע מקדים- תואר ראשון בפיזיותרפיה או סטודנט שנה ד'
- קריאת חומר הרקע שיועבר למשתלמים לפני ההרצאות
- תרגול מעשי וניתוח מקרים בכיתות הלימוד
- ללא מטלת סוף

הסדנא מיועדת לפיזיותרפיסטים וסטודנטים שנה ד' לפיזיותרפיה בלבד

עד 40 משתתפים

[לתקנון ביטולים לחץ כאן](#)

[להרשמה לחץ כאן](#)

תוכנית הקורס

פירוט	נושא
<p>* משמעות המושג עומס, מחקרים ראשונים מהעבר, התפתחות התחום בשנים האחרונות.</p> <p>* חזרה קצרה על עקרונות האימון</p> <p>* עומס פנימי וחיצוני</p>	<p>רקע + מבוא</p> <p>מושגים והגדרות</p>
<p>מדדים שונים ומעט רקע על כל אחד, מחקר בקצרה, מתי רלוונטי וחולשות</p> <p>* דופק, האם מתאים לניטור עומס ואם כן כיצד</p> <p>* SRPE ונגזרותיו.</p> <p>* ACWR - כולל חולשות. שימוש בACWR עם עומס פנימי / חיצוני</p> <p>* ניטור wellness ופסיכולוגי באמצעות שאלונים</p> <p>* FINGER TAP TEST</p> <p>* 10% RULE/ WEEK TO WEEK CHANGE</p> <p>* מדדים נוספים</p>	<p>מדדי עומס שונים</p>
<p>מבוא עם הסברים בנושא ניתוח נתונים</p>	<p>HEART RATE ל VARIABILITY</p>
<p>1. תיאורי מקרה עם אקסל</p> <p>2. תיאורי מקרה בחלוקה לקבוצות</p>	<p>תרגול מדדי עומס נבחרים</p>
<p>הסבר על GOOGLE FORMS ושימוש בו</p> <p>מדידת HRV</p>	<p>פרקטיקה בשטח לניטור</p>
<p>קווים מנחים לבחירת מדדים רלוונטיים ל-SETTING מסוים</p>	<p>בניית מערך ניטור</p>
<p>לאחר מפגש 1 יתקבלו מטלות לביצוע ובמפגש השני נפתח דיון ושיתוף לגבי ביצוען וקשיים שעלו</p>	<p>מטלות בין המפגשים</p>

*הקורס בחסות העמותה ואושר על ידי הוועדה המדעית



העמותה
לקידום
הפיזיותרפיה



ויסבורג 17 תל אביב 03-6031378 / 03-6888104 info@ipts.org.il