

קורס הכשרת מדריכי ריצה וטיפול בפציעות לפיזיותרפיסטים

נדרשת תעודת עזרה ראשונה בתוקף בצמוד לתעודת הדרכה
מוכר לגמול השתלמות

מטרת הקורס: הכשרת פיזיותרפיסטים להיות מדריכי ריצה + טיפול בפציעות ריצה נפוצות.

הקניית ידע בנושאים הבאים:

- ✓ תורת האימון ומרכיבי הכושר הגופני
- ✓ פיזיולוגיה של המאמץ ושל עולם הריצה
- ✓ יסודות הריצה: מכאניקה, טכניקה, יעילות הריצה ככלי משפר יכולת גופנית והקשר לבריאות.
- ✓ ניטור עומסים ובקרה של אימוני ריצה: בטיחות מול הישגים: בקרה אחר עצימות האימון (דופק, קצב ומהירות, סולמות מאמץ, ניהול יומן אימונים).
- ✓ חימום והתאוששות.
- ✓ סוגי הנעלה ומדרסים
- ✓ דגשי תזונה לרצים.
- ✓ אימונים משלימים לריצה (כוח, יציבה וש"מ, שרירי ליבה).
- ✓ שיטות אימון בריצה: אינטרוולים, פארטלק, רצף, עליות, מתגברות, שטח, כביש, מסילה, טמפון.
- ✓ בניית תכנית אימון ליחיד ולקבוצה. הכנה ליעד אישי \ לתחרות.
- ✓ פציעות ריצה נפוצות והטיפול בהן.
- ✓ שיווק ומיתוג כמאמן – פיזיותרפיסט.

הקורס יתקיים בימי שני, בתאריכים הבאים בין השעות 13:00-20:00 או 13:00-19:00 (שימו לב לפרוט)
29.4.19, 6.5.19, 13.5.19, 20.5.19, 27.5.19, 3.6.19, 10.6.19, 17.6.19 (מבחן עיוני ומעשי).

אופן לימוד: הרצאות פרונטאליות, שיעורים מעשיים ותרגול.

תנאי קבלה: פיזיותרפיסטים רצים, המסוגלים לבצע ריצת רצף על משטח סלול למשך 30 דקות, מילוי שאלון בריאות.

דרישות הקורס: נוכחות של 100% בשיעורים עיוניים ומעשיים, הגשת תוכניות אימון, מבחן עיוני ומבחן מעשי.

הקורס יתקיים בבי"ח שמואל הרופא, רח' הבנים, באר יעקב.

צוות הקורס: דן כהן (B.P.T), ניר קריגר (B.P.T), עודד מוסנזון (B.P.T), נעמה קשת (MHA .T.P.B)
רקפת אריאלי (R.D MSc IOC Certified).

מחיר לחבר עמותה: 1,850 ₪ מחיר ללא חבר בעמותה: 2,300 ₪

[לחץ כאן](#) לתקנון ביטולים

[לחץ כאן](#) להרשמה

תוכנית הקורס

מפגש מספר	לוח"ז	נושא
1 (דו) 29.4.2019	13:00-14:30	דן: תורת האימון באופן כללי- עקרונות האימון ומרכיבי הכושר(מורחב מאוד)- הדרגתיות, ספציפיות, תמורה פוחתת, עומס יסף, גיוון, פרודיזציה, הפיכות. פיזיולוגיה של הריצה (VO2M, HRM), לקטט, מבדקי מעבדה כולל מבחן מאמץ), מכניקה, ומשתנים המשפיעים על הריצה והרץ
	14:30-15:00	הפסקה
	15:00-16:30	עודד ונעמה: עצימות האימון והערכתה: אובייקטיבי, סובייקטיבי. מה מנחה בבחירת עצימות מסוימת.
	16:30-17:00	הפסקה
	17:00-18:30	עודד ונעמה: חלק 1 של שיטות אימון בריצה כולל התאוששות בין תרגילים שונים במהלך האימון
	18:30-19:00	הפסקה
	19:00-20:00	עודד ונעמה מעשי: תרגול שיטות אימון בריצה ועצימות
2 (עודד ונעמה) 6.5.2019	13:00-14:30	עקרונות בניית תוכנית אימונים לרצים בהרחבה ברמת המאקרו. הגדרת מטרות אימון SMART, מטרות ריאליות(קצב התקדמות, כמה זמן נשארים בכל מרחק)
	14:30-15:00	הפסקה
	15:00-16:30	עבודה עם דופק, טסטים והערכת רמת כש"ג התחלתי.
	16:30-17:00	הפסקה
	17:00-18:30	עבודה עם קבוצה הטרוגנית
	18:30-19:00	הפסקה
	19:00-20:00	מעשי: טסטים והערכת שכ"ג התחלתי

נושא	לוח"ז	מפגש מספר
חלק 2 של שיטות אימון בריצה כולל התאוששות בין תרגילים שונים במהלך האימון. חלקי האימון ומשכם- חימום, שחרור ותרגילים מתאימים	13:00-14:30	3 (דו) 13.5.2019
הפסקה	14:30-15:00	
עייפות וגורמים מרכזיים בהשפעת העייפות. התאוששות בין האימונים והקשר לתכנון אימונים עתידיים.	15:00-16:30	
הפסקה	16:30-17:00	
תרגול עיוני של בניית תוכנית אימון לתיאור מקרה והצגה במליאה	17:00-18:30	
הפסקה	18:30-19:00	
מעשי: תרגול נוסף של שיטות אימון בריצה ועצימות	19:00-20:00	
התייחסות לרץ פצוע – ופציעות נפוצות	13:00-14:30	
הפסקה	14:30-15:00	
אימונים משלימים ואימוני כוח כולל תרגילי סגנון	15:00-15:45	
הפסקה	15:45-16:00	
מתאמנים חולים(סכרת, יל"ד, לב)- ואימון שלהם בצורה בטוחה	16:00-17:30	
הפסקה	17:30-18:00	
מעשי: תרגול הפעלת קבוצה ואימוני כוח כלל סגנון	18:00-19:00	

נושא	לוח"ז	מפגש מספר
הנעלה ומדרסים	13:00-14:30	5 (ניר) 27.5.2019
הפסקה	14:30-15:00	
טכניקה ריצה ומתי לשנות כולל אפליקציות	15:00-15:45	
הפסקה	15:45-16:00	
שימור כושר וחזרה לריצה לאחר שיקום	16:00-17:30	
הפסקה	17:30-18:00	
מעשי: טכניקה - תרגול ניתוח ושינוי טכניקה	18:00-19:00	

ניר: ציוד הכרחי באימון למאמן + תגובה לפציעה באימון / תחרות	13:00-14:30	6	
הפסקה	14:30-15:00	3.6.2019	
ניר: הפיזיותרפיסט כמדריך ריצה. שאלות וחזרה למבחן.	15:00-16:30		
הפסקה	16:30-17:00		
רקפת אריאלי - תזונה	17:00-18:30		
הפסקה	18:30-19:00		
רקפת אריאלי - תזונה	19:00-20:00		
הכנה לאירועים ותחרויות, טייפר, רצי אולטרה ורצים מקצועיים.	13:00-14:30		7 (דו)
הפסקה	14:30-15:00		10.6.2019
עדכון תוכנית וניטור עומסים תוך כדי תנועה- שיטות לניטור, מדדים מקובלים	15:00-15:45		
הפסקה	15:45-16:00		
שאלות והרחבות בהתאם לבקשת הקהל	16:00-17:30		
הפסקה	17:30-18:00		
מעשי- תרגול ניטור ושיטות אימון נוספות	18:00-19:00		
מבחן מסכם עיוני	13:00-14:45	8	
הפסקה	14:45-15:15		17.6.2019
מבחן מסכם מעשי: סימולציה ומבחן יכולת	15:15-17:00		