

## השתלמות מתקדמת למדריכי ריצות ארוכות

שעות עיוניות: 24 שעות

### צוות ההשתלמות

רכזת ומרצה: ד"ר רותם כסלו-כהן  
מרצים : אייל שי, ד"ר דנה אדלר ומולי אפשטיין. במהלך ההשתלמות ישולב גם מרצה בתחום אימון ילדים וצעירים שיעביר חלק מעשי.

### קהל היעד

מדריכי ריצות ארוכות שסיימו את הכשרתם בקורס הבסיסי, מאמני אתלטיקה ומאמני טריאתלון.

### מטרת ההשתלמות

להקנות ידע בנושאים הבאים:

1. היבטים פיזיולוגיים ויישומיים באימון נשים בהיריון.
2. היבטים פיזיולוגיים ויישומיים באימון ספורטאים צעירים.
3. עקרונות לבניית "קריירת" אימון ארוכה לרצים חובבים ולרצים השואפים להיות ספורטאי הישג.
4. עקרונות בבניית תוכנית רב-שנתית בראייה רחבה – יחסיות באימון; תכנון, זיהוי והתאמה אישית למגוון קהלי מטרה.
5. שילוב מבחני מעבדה ומבחני שדה להערכה יכולות והתאמת תוכנית האימונים.
6. העשרה בנושא שעונים ביולוגיים והקשר לריצה.

### אופן הלימוד

הרצאות פרונטליות, תיאורי מקרים ודיון, התנסות מעשית.

### תנאי הקבלה להשתלמות

תעודת מדריך מקורס מדריכי ריצות ארוכות או תעודת מאמן מקורס מאמני אתלטיקה או טריאתלון.

### דרישות ההשתלמות

השתתפות פעילה בשיעורים

### חובות התלמיד

על התלמידים בהשתלמות חלה חובת נוכחות ב-100% מהשיעורים.

**תוכנית הלימודים להשתלמות**

שעות לימוד	מרצה	נושא הלימוד	יחידת לימוד
4 עיוני	ד"ר דנה אדלר	<b>היבטים פיזיולוגיים ויישומים באימון נשים בהיריון</b> - הפיזיולוגיה של היריון – שינויים החלים בגוף האישה. - ריצה בהיריון – איך, כמה ומתי. - סקירת מחקרים בנושא.	1
3 עיוני + 2 מעשי	ד"ר רותם כסלו-כהן	<b>היבטים פיזיולוגיים באימון ספורטאים צעירים מבוא והגדרות בשלבי ההתפתחות של ילדים</b> - גדילה, התבגרות והתפתחות - גיל כרונולוגי וביוולוגי - קבוצות גיל - מאפייני גדילה : גובה ומשקל, עצם, שריר, מערכת עצבים, Peak height velocity - השפעת האימון על מאפייני הגדילה <b>מודלים בהתפתחות ספורטאים צעירים</b> - חלונות הזדמנויות בפיתוח יכולות גופנית בקרב ספורטאים צעירים - מודלים בהתפתחות ספורטאים צעירים Long Term Athletic Development, Youth Physical Development  <b>פעילות מעשית – העשרה בתכנים המתאימים לעבודה עם ספורטאים צעירים</b>	2
8 עיוני	אייל שי	<b>עקרונות לבניית "קריירת" אימון ארוכה לרצים חובבים ולרצים המכוונים גבוה (ספורטאי הישג) תוך שיפור יכולות</b> - הגורמים העיקריים המשפיעים על קריירת אימון והכושר בריצה וכיצד ניתן לשלוט בהם. - ההבדלים בין גישות אימון שונות והשפעתם על קריירת הריצה. - עקרונות בבניית תוכנית רב-שנתית בראייה רחבה. - דוגמאות וניתוח מתאמנים לאורך שנים. - התנסות בכתובת התוכניות.	4 + 3

שעות לימוד	מרצה	נושא הלימוד	יחידת לימוד
4 עיוני	אייל שי + ד"ר רותם כסלו-כהן	<p><b>שילוב מבחני מעבדה ושדה להערכת יכולת הריצה והתאמת תוכנית האימונים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- סקירת מבחני מעבדה קיימים להערכת יכולת אירובית – יתרונות וחסרונות של המבחנים (פרופיל לקטט, בדיקת צח"מ – הערכת ספים נשימתיים, יעילות מכנית).</li> <li>- סקירת מבחני שדה – טסט 5 ק"מ, טסט 30 דקי ועוד.</li> <li>- שילוב של תוצאות המבדקים לקבלת התמונה מלאה על יכולות הספורטאי והתאמת תוכנית האימונים.</li> <li>- תזמון ביצוע המבדקים.</li> </ul>	5
3 שעות	מולי אפשטיין	<p><b>שעונים ביולוגיים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- רקע ביולוגי, מחזורים בטבע</li> <li>- שאלוני כרונוטייפ</li> <li>- שיבוש השעון, יַעֲפָת (גיט לג) חברתית</li> <li>- שעת תחרויות ביחס לשעון האישי ולטיפוס</li> <li>- טיסה טרנס אטלנטית</li> <li>- עובדי משמרות</li> </ul>	6
		.	