

סיכום מפגש 7 מועדון סקירות הספרות לפיזיותרפיסטים

15.1.2018

מנחה המפגש: דן כהן

נקודות עיקריות בסדנת טכניקה

(תנועה וטכניקה בקרב מתאמני חדר כושר ומרימי משקולות)

מציגים: מיכאל פיצ'ניוק ומיכאל סילם- מכון אתלטיקליניק

טכניקה- מיומנות\יכולת נרכשת או כישרון לבצע פעולות מסוימות המיועדות להניב תוצר או תוצאה רצויה, באופן יעיל מבחינת משאבי זמן ואנרגיה.

- 1) כדי להעריך טכניקה עלינו להשתמש בערכים מדידים ומטרות אשר ניתן לכמת אותן (מרחק קפיצה, משקל הרמה, מהירות חבטה, מספר חזרות מקסימלי, קצב ריצה)
- 2) לא ניתן לקבוע טכניקה אחת נכונה בעיקר בהקשר של מניעת פציעות היות ואין לנו דרך להעריך את האידיאל. (שונות בין אנשים, מטרות, אסכולות ומצב בריאותי או פציעות קודמות)
- 3) ישנם מחקרים סותרים בכל הסוגיות הנוגעות לטכניקה (עומק ירידה, מעבר קו האצבעות, גב עגול או נטרלי)
- 4) ישנם שונות רבות בין טכניקה לטכניקה (רוחב פיסוק, מיקום אצבעות, עומק ירידה, סיבוב אגן, מנח גב) הנובעות ממבנה עצמות שונה (ראש פמור, אצטבולום, וואלגוס\ווארוס) וצרכים שונים של המתאמנים (וויטליפטינג, פאוארליפטינג, בודיבילדינג)
- 5) הערכת הטכניקה נובעת מזיהוי הצרכים והקשיים ע"י האנמנזה המבוצעת בתחילת הבדיקה
- 6) נעריך טכניקה ע"י הערכה של חלקות התנועה\רציפות, סימטריה והערכה של כל שרשרת התנועה.

לסיכום . מה שנראה יפה כנראה נכון .

לא צריך לשנות את מה שעובד, אבל כן צריכה להיות היכולת להעריך ולסייע למתאמנים כ"מניעה" ושיפור יכולת. (תחושה של חוסר יציבות, חשש מפציעה).

תודה רבה למנהלי מכון אתלטיקליניק- מיכאל פיצ'ניוק ומיכאל סילם על העברת הידע שלהם בתחום ואירוח המפגש. להזמנת המרצים להרצאות/סדנאות/כנסים:

054-472-4761

<http://athleticclinic.co.il/>