

מפגש 3 קבוצת עניין ספורט הפיזיותרפיים שלנו בטוקיו 2020



קבוצת עניין ספורט



Football Medicine, The Player and The club

The role of physiotherapy in professional football



מפגש ההשקה

27.4.2021

מפגש ON LINE מס' 2 והרצאה קבוצת עניין ספורט

יום רביעי 26.5.21

בשעה 20:30

חלק ראשון:

הרצאה: מערכת היחסים בין הפיזיותרפיסט למאמן ומאמן הכושר והקשר שלה לפציעות תועבר ע"י נמרוד מאהלר, פיזיותרפיסט, 16 שנים בתחום הספורט - בני יהודה, ביתר ירושלים, מכבי ת"א ונבחרת ישראל.

חלק השני:

- תיאום ציפיות: חזון, יעדים מטרות ודרכי פעולה של קבוצת העניין - שיח ודיון בהשתתפות הקהל
- גיבוש ועדת היגוי שתוביל את קבוצת העניין ספורט.



העמותה
לקידום
הפיזיותרפיה

קבוצת עניין ספורט

מערכת היחסים בין הפיזיותרפיסט לבין המאמן ומאמן הכושר והקשר לפציעות



נמרוד מאהלר – פיזיותרפיסט BPT
בני יהודה
בית"ר ירושלים
מכבי תל אביב
נבחרת ישראל

ועדת היגוי קבוצת עניין ספורט



קבוצת עניין ספורט



IPTS
Israel
physiotherapy
society



יום עיון בנושא
ריצה
ינואר 2022

מפגש 3 קבוצת עניין ספורט



הרצאה ON LINE
קבוצת העניין לפיזיותרפיה בספורט
בשעה 20:30 13.10.21



העמותה
לקידום
הפיזיותרפיה

“הפיזיותרפיסטים שלנו בטוקיו 2020”

בהשתתפות פיזיותרפיסטים שהיו בטוקיו
והרצאה של מורן סמואל וברק חצור



הרשמה ללא עלות!



העמותה
לקידום
הפיזיותרפיה

קבוצת עניין ספורט

“הפיזיותרפיסטים שלנו בטוקיו 2020”

תכנית המפגש:

חלק ראשון הרצאה של כל הפיזיותרפיסטים שליוו את הספורטאים במשחקים האולימפיים והפראלימפיים - 9 במספר!

חלק שני ירצו-שני פיזיותרפיסטים שהינם גם ספורטאים שהשתתפו במשחקים הפראלימפיים טוקיו 2020 - מורן סמואל וברק חצור.

חלק שלישי שאלות בצ'אט



העמותה
לקידום
הפיזיותרפיה

קבוצת עניין ספורט

דוידה קוסף

מאיה קלה-בנצור



EXPERIENCE

מיה קלה-בנצור, PhD PT

- מנהלת המחלקה לפיזיותרפיה, מכון וינגייט
- מרצה בחוג לפיזיותרפיה, אוניברסיטת חיפה
- ראש תחום הפיזיותרפיה בועד האולימפי
- צוות רפואי משחקים אולימפיים משנת 2004



ליווי פיזיותרפי ב- 20 השנה האחרונות

משחקים אולימפיים	גודל משלחת	צוות פיזיו / יחס מספרי
 סידני 2000	40	1 (ציפי בק) (ציפי בק)
 אתונה 2004	36	1 + חלקי חיצוני (עופר בן צבי, מיה בנצור) (פיזיו פר 24 ספורטאים)
 בייג'ין 2008	43	2 מתחלפים, 1 שייט (עירית סמילנסקי/ציפי בק, מיה בנצור) (פיזיו פר 14.4 ספורטאי)
 לונדון 2012	37	2 מלא + חלקי חיצוני (מיה בנצור, עינת מי-דן, רובי טולדו) (פיזיו פר 18.5)
 ריו 2016	47	4 (אדם באדיר, מיה בנצור, ברנרדו ברקן, נמרוד משה) (פיזיו פר 11.75)
 טוקיו 2020	90	9 (אדם באדיר, מיה בנצור, ברנרדו ברקן, נמרוד משה, נטלי ברטלר, אלון יחיאל, דויד רזניק, 2 פיזיו לבייסבול..) (פיזיו פר 10 ספורטאים)

ליווי פיזיותרפי ב- 20 השנה האחרונות

"מטפל בפציעות"



+הכנה גופנית ייעודית



+ התאוששות



+ התמקצעות והכרת הענף
כחלק מצוות רב תחומי בקמפיין

משחקים אולימפיים	
סידני 2000	
אתונה 2004	
בייג'ין 2008	
לונדון 2012	
ריו 2016	
טוקיו 2020	

הכרת הענף והתמקצעות ..במיוחד בענפים קטנים יותר

- ימי סימולציה לתחרות
- הכרת החוקה - טריקים חשובים
- מה מותר ומה אסור)..חוקים שונים במשחקים אולימפיים לגבי סיוע רפואי, למשל)..
- בתמונה : הצוות המנצח של אבישג סמברג עם המאמן (יחיעם שרעבי) ויריב אימון (גדי חיימוביץ)



דוידה קוסף

B.Sc. פיזיותרפיה, דרום אפריקה.
M.A. ריפוי במוזיקה, ארצות הברית.
M.A. ביומכניקה מכשור אורתופדיה, סקוטלנד.

מנהלת מכון הפיזיותרפיה, בית הלוחם ירושלים. (מ1996)
יועצת מכשיר אורתופדי, חברת "יעד אורטופדיה". (מ1998)
פיזיותרפיסטית הראשית, בוועדה הרפואית, הועד הפראלימפי הישראלי (מ2009)
מסווגת הראשית, הועד הפראלימפי הישראלי (מ2017)

התחלתי בספורט פראלימפי ב2002 בפיזיותרפיסטית של נבחרת הבדמינטון.
השתתפות ב-4 משחקים פראלימפיים: בייג'ינג, לונדון, ריו וטוקיו.
בנוסף מסווגת כדורסל כ"ג, בדמינטון וסקי שלג



מעטפת מקצועית

רופא ספורט

מאמן לאומי

פיזיותרפיסט

מאמן כושר

יעוץ טכנולוגי

יעוץ תזונתי

יעוץ שינה

יעוץ מדעי

עיסוי

מאמן אישי

מאמן מנטלי

מדיה ויח"צ

אורתופדיה

anti





האסר שלי...



1. טיפול בספורטאי עם נכות = ידע רחב ומגוון
2. מסירות = שנים ולא שבועיים

***חשיבות של ספורט בחיי כל אדם עם מגבלה





העמותה
לקידום
הפיזיותרפיה

קבוצת עניין ספורט

נטלי ברטלר

אדם בדיר

אורן דיסקין





נטלי ברטלר

הפיזיותרפיסטית של לינוי אשרם וניקול זליקמן

פיזיותרפיסטית BPT

מרצה בינלאומית מוסמכת של שיטת הטיפול Fascial Manipulation
בעלת קליניקה פרטית בהרצליה

החל מ-2016 הפיזיותרפיסטית של נבחרת ישראל בהתעמלות אומנותית
אישי (נטע ריבקין ריו 2016, לינוי אשרם וניקול זליקמן טוקיו 2020)

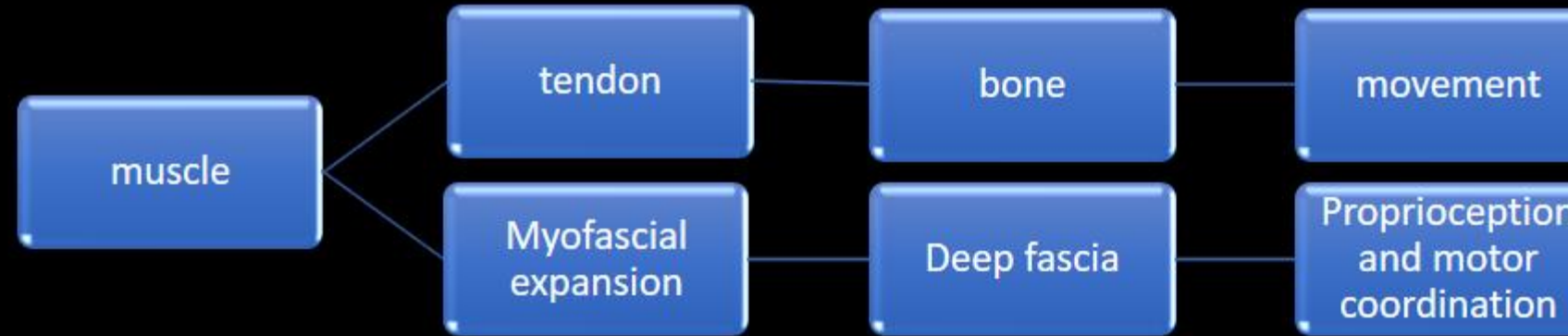


נטלי ברטלר
פיזיותרפיה מתקדמת

לעשות כל מה שאפשר חוץ ממה שאי אפשר



מקסום פוטנציאל העברת כוח



2 טיפים

• שאיבת ידע מתחומים אחרים- ידע זה כח!

• הכרת הענף לבוריו על מנת לבנות תכנית מניעת פציעות בנוסף לתוכנית השיקום והטיפול

תודה רבה על ההקשבה



אדם בדיר

פיזיותרפיסט B.P.T

מנהל המרכז לשיקום ופיזיותרפיה אסותא ReAction

פציעות והתמודדות

- בניית תכנית מניעה
- חשיבה קלינית
- שנה אולימפית לא שגרתית



שיא הקריירה: מדליית זהב אולימפית

• סדר היום והעבודה מאחורי הקלעים

• פסיכולוגיה והמשמעות





קווים מנחים	ללמוד את הספורט
<ul style="list-style-type: none">הביולוגיה של הפציעה וההחלמה הם הקווים המנחים של השיקום וחשוב לעבוד על פיהם.	<ul style="list-style-type: none">ללמוד את חוקי הספורט, מהלכים, חוקה.ללמוד אלמנטים שהספורטאי מבצע מנקודת המבט של האימון.



המרכז לטיפול פיזיותרפיה וספורט

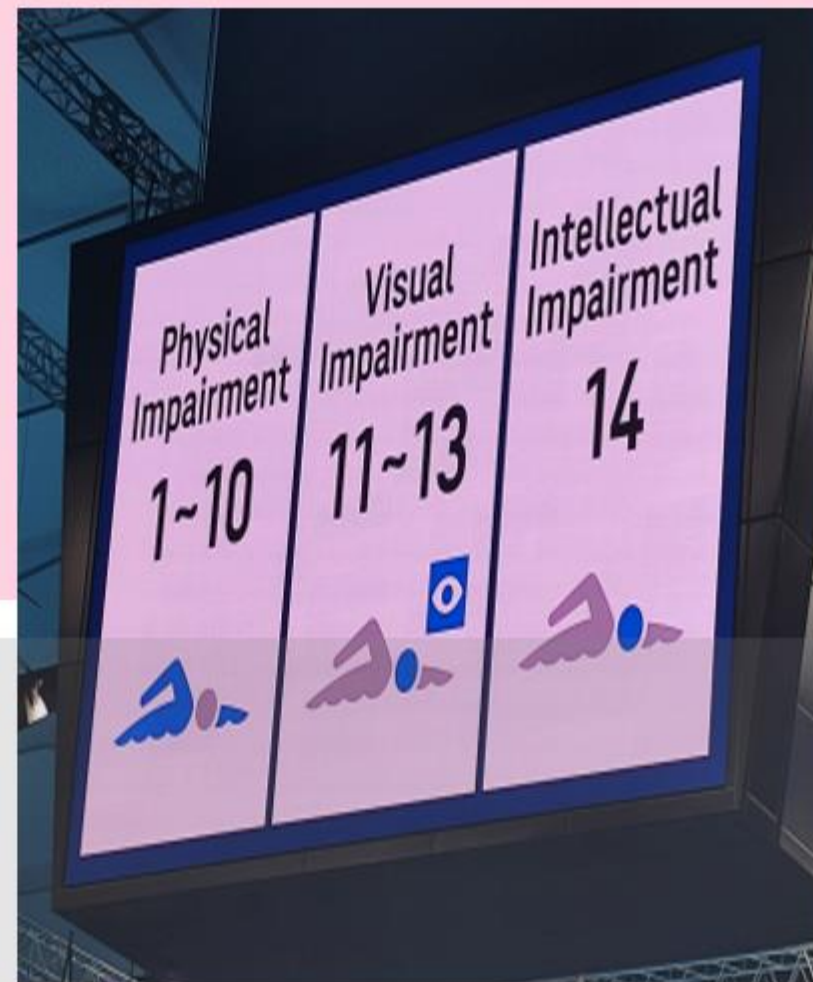
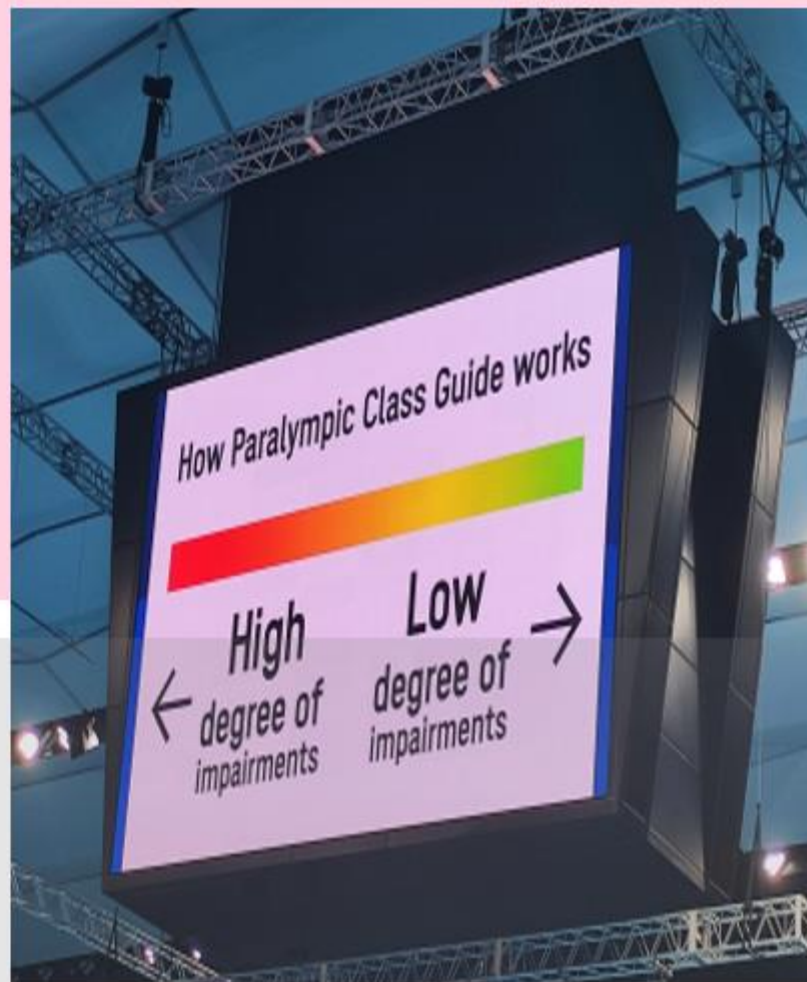
אורן דיסקין B.P.T.

פיזיותרפיסט מ 1994
מ 2001 עוסק ברפואת ספורט – 'מאוחדת ספורט'
ואח"כ 'פיזיו אנד מור'.
מטפל מלווה ומשקם ספורטאים במגוון רחב של
ענפי ספורט.

כיום מטפל ומלווה את נבחרת ישראל
הפאראולימפית בשחיה מ 2019 ובאולימפיאדת
טוקיו 2020



חלוקה לרמות נכות בכדי ליצור שיוויון תחרותי



נבחרת השחייה
הפאראולימפית
טוקיו 2021



תובנות מהפאראלימפיאדה TOKYO 2020NE

טיפים



1. ספורטאי נכה הוא קודם כל ספורטאי ואח"כ אדם עם לקויות
2. חשוב להכיר את המגבלות האורטופדיות והנוירולוגיות של כל ספורטאי (נח"ש, CP, קטועים...)

ברנרדו ברקן

נימרוד משה



נימרוד משה

פיזיותרפיסט מוסמך B.P.T
מדריך קליני
תואר בחינוך גופני

מקומות עבודה:

בעבר- מכבי שירותי בריאות, קבוצות כדורגל וכדורסל
כיום- קליניקה פרטית בהרצליה

**משנת 2010 – פיזיותרפיסט נבחרת ישראל בג'ודו
ליווי הנבחרת ל- 2 אולימפיאדות ריו וטוקיו**





הייחוד של הג'ודו

ספורט מגע בעצימות גבוהה

עבודה צמודה ויום יומית עם הספורטאים - 24/7

מציאת פתרונות מחוץ לקופסא - חבישות

החוויה האולימפית

- 8 ימי תחרות אינטנסיביים
- לחץ נפשי ועומס ריגשי המתלווה לסביבת הספורטאי ולספורטאי עצמו
- כפר אולימפי:
 - מיטב הספורטאים מכל העולם בתלבושות ססגוניות
 - חדר אוכל ענקי המשמש כנקודת מפגש לכל הספורטאים
 - חדר כושר עם המכשור הטוב והחדיש בעולם



טיפים לפיזיותרפיסט ספורט

- לאהוב את מה שאתה עושה
- יכולת למציאת פתרונות מחוץ לקופסא
- לא רק פיזיותרפיסט – פסיכולוג, מעסה, חובש וחבר
- פעם ראשונה באולימפיאדה – הכח של תחרות קבוצתית והביחד



ברנרדו ברקן BPT

פיזיותרפיסט הסגל האולימפי ומרכז שיקום
באקדמיית וינגייט למצוינות בספורט.

**פיזותרפיסט סגל אולימפי באולימפיאדת
ריו 2016 וטוקיו 2020.**

בעבר - פיזיותרפיסט נבחרת סייף, מכבי שירותי
בריאות.

משנת 2015 מלווה את נבחרת הג'ודו.

ו מ 2016 - פיזותרפיסט ראשי נבחרת ג'ודו
נשים מרמת בוגרות ועד קדטיות.





Pre Camp בעיר יוקוסוקה, 10 ימים לפני המשחקים



פוליקיניק



צוות אימון

ספורטאי

רופא

פיזיותרפיסט



* יצירת סביבת עבודה ותקשורת אפקטיבית ואמון בין כל אנשי צוות האימון והרפואה.

* להתמקצע ולהכיר את ענף הספורט אותו מלווים- חוקים, סוגי פציעות, ציוד, דרישות תפקודיות וגופניות.



העמותה
לקידום
הפיזיותרפיה

קבוצת עניין ספורט

דוד רזניק



אלון יחיאל





אלון יחיאל

M.Sc. פיזיותרפיסט

הידרותפיסט

מקום עבודה: המרכז לרפואת

ספור ומחקר ע"ש ריבשטיין

במכון וינגייט

פיזיותרפיסט ענף השייט וגלישת

רוח, למשחקים האולימפיים

בטוקיו 2020



תקופת ההכנה

עבודה מרחוק- שהייה ממושכת בחו"ל במהלך העונה.
מספר דגמי שייט הנמצאים במקומות שונים על הגלובוס בזמן
נתון

הפחתת סיכוי לפציעות- תרגול שותף וקבוע ברמת הנבחרת
וברמת הספורטאי הבודד

טרום עונה- מחנות אימון בווינגייט





תחרות מודל

תחרות מודל בחיפה בתנאי ים
ומזג אוויר הדומים לאתר
האולימפי (רוח, גלים, טמ"פ
לחות).

עומס חום: שימוש באביזרי
קירור (ווסטים, אמבטיית קרח,
מגבות) ושהייה במקום מוצל.



המשחקים האולימפיים

טיפים:

קורס מקיף, בנושא, אבחון וטיפול בפגיעות ספורט
עבודה בצוות רב מקצועי, (רופא/ה, פיזיולוג/ית, תזונאי/ת,
פיזיותרפיסט)



דוד רזניק

פיזיותרפיסט מוסמך P.T M.Sc

מומחה לביומכניקה (אופניים, ריצה, שחייה)

מקום עבודה – בעלים של הקליניקה לפיזיותרפיה
"WEISS.REZNIK" יחד עם קובי וייס

מזה כעשור מלווה את בכירי ספורטאי ישראל
בטריאתלון ורכיבת אופניים(כביש, שטח וולודרום)



הטריאתלון מורכב משלושה ענפים : שחייה, אופניים וריצה

1. דרישה לשילוב בין סבולת לכוח מתפרץ
2. Agility – היכולת להגיב לשינויים בדרישה הפיזיולוגית ו
נוירומסקולארית
3. מורכבות ביו - מכאנית במעבר בין הענפים השונים וחשיפה לפציעות



CORONA TIME - מחזור אולימפי

5 שנים = הכנה ארוכה בעלת יתרונות וחסרונות

TEST EVENT in Triathlon- Aug. 2019

מסקנות אופרטיביות בדרך אל האולימפיאדה

אירוע השיא בחייו של כל ספורטאי – האולימפיאדה



טיפים לפיזיותרפיסט ספורט:

1. ההבנה כי מדובר בתהליך ארוך טווח הדורש הקרבה אישית ומשפחתית מצד כל המעורבים
2. גמישות מחשבתית להתאמת דרכי פעולה וטיפול לפי התנאים שמשתנים בשטח
3. תפקידים מגוונים מעבר לכותרת "פיזיותרפיסט"





קבוצת עניין ספורט

במשחקים האולימפיים יוצאים מהם גיבורים

למשחקים הפראלימפיים מגיעים גיבורים

במשחקים האולימפיים יוצאים מהם גיבורים

למשחקים הפראלימפיים מגיעים גיבורים

מורן סמואל



ברק חצור





• ברק חצור

• ספורטאי פראלימפי (2006)

• פיזיותרפיסט מאוחדת בתים (2014)













2 טיפים לפיזיותרפיסט:

1. "אין חכם כבעל נסיון". נסה את המיומנות/ ענף שהספורטאי עושה.
2. אוטונומיית המטופל. לתת למטופל משקל משמעותי בטיפולים, החלטות ובעיקר בתחרויות.

קרדיטים תמונות:

גלעד קוולרצ'יק, לילך וויס, קרן אייזקסון, ערוץ 5, מעריב, Leo Correa

מורן סמואל

מדליסטית הכסף מטוקיו

ומדליסטית הארד מריו 2016

בחתירה בסירה.

בעלת 6 מדליות באליפויות עולם.

שחקנית כדורסל מילדות וכדורסל

כסאות גלגלים כבר עשור.

בשנת 2004 במהלך לימודיה

לתואר ראשון בפיזיותרפיה עברה

שבץ של חוט השדרה.

עם תום השיקום בבית לוינשטיין

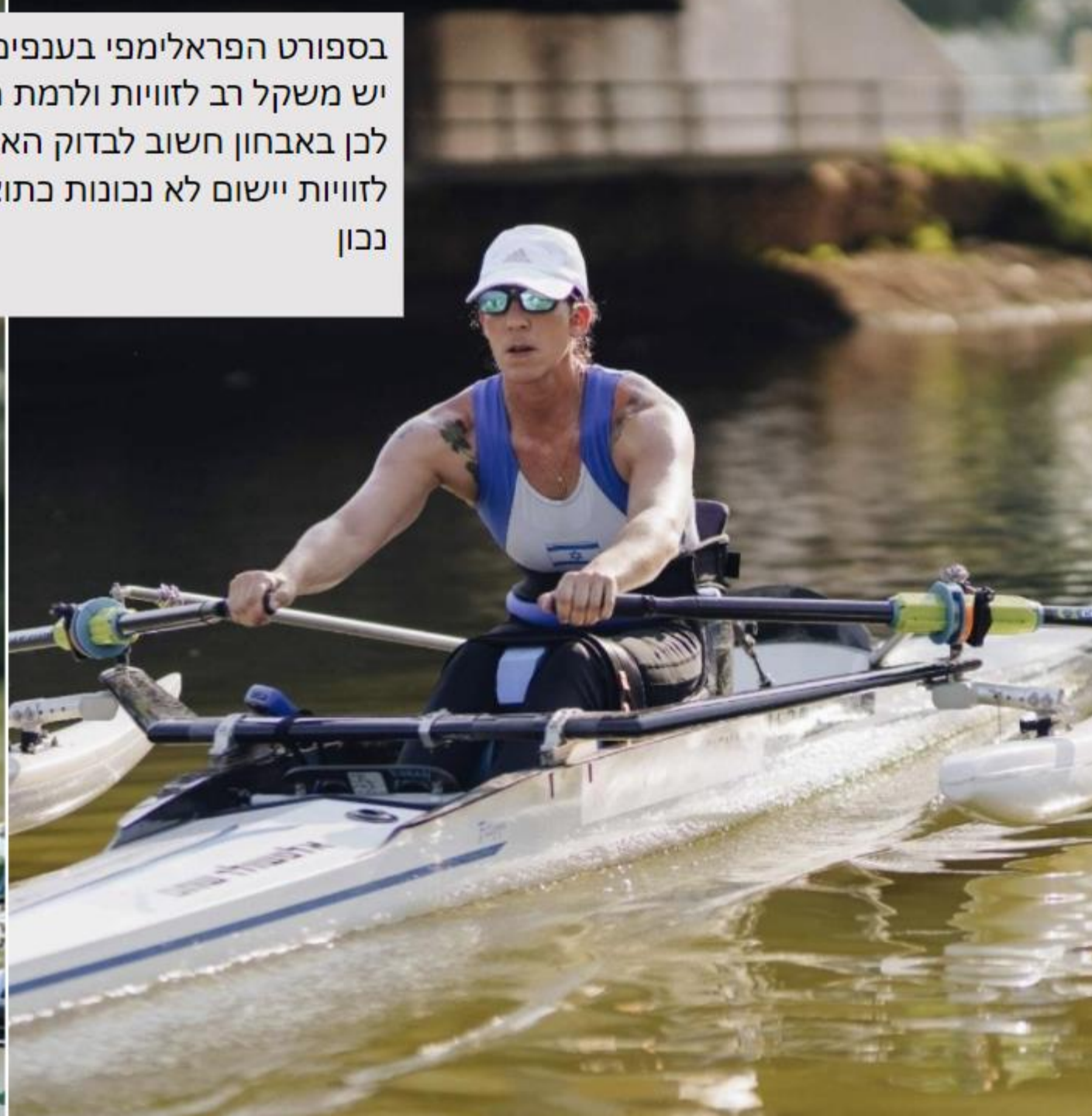
חזרה ללימודים וכן השלימה תואר

שני בחינוך והתפתחות בגיל הרך.

היא אמא לארד ורום.



בספורט הפראלימפי בענפים שכוללים הושבה יש משקל רב לזוויות ולרמת התמיכה הנכונה. לכן באבחון חשוב לבדוק האם לפציעה יש קשר לזוויות יישום לא נכונות כתוצאה מsetting לא נכון



- הרבה פעמים יש קונפליקט סביב נושא החזרה אחרי או תוך כדי טיפול בפציעה במשולש של ספורטאי/ת-מאמנ/ת-פיזיותרפיסט/ית.
- אם יש לכם ספקות לגבי היכולת של הספורטאי/ת לחזור, תעמדו על שלכם!

- ביומכניקה של הגוף אצל אנשים עם מוגבלות פיזית היא שונה בעיקר בהקשר של הפיזיולוגיה הנדרשים כדי להפיק תנועה נכונה.
- הבנה של הפיזיולוגיה האלה יכולה להוביל לשיפור בביצוע, להפחתת פציעות ולחיזוק יותר נכון של אזורים ספציפיים.
- לוו את הספורטאי/ת לאימון, או לפחות תצפו בו/יא גם בתוך הענף/מגרש וגם בחדר הכושר.





תודה על ההקשבה 😊



קבוצת עניין ספורט