

# "הדרך הטובה ביותר לטיפול בפציעות ספורט היא למנוע אותן"

למועדון הכושר לאימון פונקציונלי ברחובות הצטרף גם ליאור בן אלטא - פיזיותרפיסט מוסמך

גדלו פי שניים. יש לנו אלמנטים חדשים שמטרתם לשפר את כל מרכיבי הכושר הגוף פני, ובנוסף יש את חדר הפיזיותרפיה שנועד למנוע ולטפל בפציעות ספורט. ומה התוכנית להמשך הדרך? "נמשיך לקלוט בורעות פתוחות כל מתאמן או מתאמנת שרוצים להשיג תוצאות אמיתיות תמורת עבודה קשה. אין דבר שמי ספק אותי יותר מאשר להיות נוכח בהצלחה של מתאמנים, הן בפן הוויזואלי והן בשינוי החיובי בבריאות הכללית. באופן אישי אני אשמח להמשיך להתפתח בתחום המקצועי, תוך קידום ופיתוח הספורט ברחובות". מירב, אחת המתעמלות במכון הכושר הפונקציונלי: "מהרגע הראשון הרגשתי שזה דבר שונה. המועדון לא מוכיר כלל חרדי כושר סטנדרטיים, מערכי השיעור מדהימים, כל מפגש שונה מהאחר וכולל עבודה על כל חלקי הגוף. אנחנו עובדים עם משקולות קטן לבלס, רצועות TRX, רצים, עושים תרגילי כטן ועוד ועוד".

ומשתף פעולה עם איתן, שמנהל את המקום. "באופן כללי אני מאמין שהחשיבות והיתרון בכך שיש פיזיותרפיסט בחדר כושר היא כפולה: האחת היא שיתוף פעולה בין הפיזיותרפיסט למאמנים, הן מבחינת הייעוץ לגבי מתאמנים הסובלים מבעיות אורתופדיות כאלו ואחרות והן מבחינת בניית תוכנית הטיפול האמיתית. היתרון השני הוא האפשרות שיש למתאמנים במועדון לקבל מענה מיידי לכאב שהם חווים בעת האימון או לאחריו. מנהל המועדון איתן קטן: "מאז ומתמיד הייתי אדם שהולך עם האמונה שלו עד הסוף. הקמתי את המועדון עם 15 מתאמנים וידעתי שזה רק עניין של זמן עד שאנשים יבינו את היתרון בשיטת האימונים שלי. היחס החם של המאמנים למתאמנים, המעקב אחר התקדמותם, הגיוון באימונים, האתגר וההנאה בכל אימון והתוצאות החיוביות, הם אלה שעושים את מועדון FTR לייחודי ומצליח כל כך".



אוכלוסיות מיוחדות שאינן מוכנות לוותר על כושר ועל אורח חיים בריא. ליאור: "הדרך הטובה ביותר לטיפול בפציעות ספורט, בין אם זה בחדר כושר או במסגרת כל פעילות גופנית אחרת, היא פשוט למנוע אותן. בזה אני מאמין וכך אני גם מטפל. אני בודק את הספורטאי או המיטאמן ונותן מראש דגשים על החולשות שלו. זה היתרון בכך שאני נמצא בתוך המועדון

לפני כשנה, מאמן הכושר ויועץ התזונה איתן קטן פתח בעיר רחובות מועדון כושר לאימון פונקציונלי בקבוצות קטנות, בין השאר על פי שיטת קרוספיט. הייחוד של האימון במקום הוא בחיקוי תנועות ופעולות יומיומיות, בניגוד לעבודה עם מכשירי כושר קונבנציונליים דוגמת הליכוניום. כיום, כשימועדון הכושר כבר מוכר בקרב תושבי האזור וזוכה להצלחה ולתגובות אוהדות, התווספו לאימונים גם טיפולי פיזיותרפיה הניתנים על ידי הפיזיותרפיסט ליאור בן אלטא. ליאור: "את איתן אני מכיר מזה שנים, כאשר הפעם הראשונה שפגשתי אותו היתה כשהוא הגיע אלי כמטופל. בהמשך, אחרי שהוא פתח את מועדון הכושר שלו, התחלתי להתאמן אצלו. כיום אני מטפל גם במתאמנים של המועדון, והקליניקה החדשה במקום מאפשרת לי לטפל במטופלים מתוך המועדון ומחוץ לו". בן אלטא עובד בעיקר עם ספורטאים חובבים הסובלים מפציעות ספורט, ועם

בתמונה ליאור בן אלטא

אני בודק את הספורטאי או המתאמן ונותן מראש דגשים על החולשות שלו" ליאור בן אלטא

בתמונה חלק ממשתתפי אליפות הטניס ברחובות צילום באדיבות עיריית רחובות



## כמעט כמו בווימבלדון

פרדי בוחבוט זכה באליפות רחובות בטניס ע"ש אהוד הדר ז"ל

זכה במלגה על היותו שחקן מצטיין ואלוף גיי לאי 12, וגביע מיוחד לשחקן מצטיין הוענק לגלעד לוי על הישגו האחרון באליפות יש"ר ראל לגילאי 16, שבה הוא זכה במקום השני. גם למאמן המצטיין הוענק גביע, ומי שזכה בתואר זה היה איגור סליסטר. מחזיק תיק הספורט אבאי זאודה בירך את השחקנים ואת המשתתפים, וציין: "אנו רואים בפעילות הספורטיבית ערך חשוב, ובהתאם לכך, ראש העירייה השקיע בשנים האחרונות בהקמת מתקני ספורט בעיר. בכוונתו להקים גם מתקן טניס עירוני מודרני במתחם הספורט, שקיים בנייתו צפוי בעוד כשנתיים". יוסי שחר, נציג העמותה לקידום הטניס ברחובות: "העמותה לקידום הטניס מעריכה את מאמציה של עיריית רחובות לקידום הענף בעיר".

אחרונה נערכה אליפות רחובות בטניס לשנת 2014, על שם אהוד הדר ז"ל. התחרות התקיימה במגרש שי הטניס בדרך הים ברחובות במשך שלושה שבועות, בניהולו של גיר חביב, בשיתוף נציגי העמותה לקידום הטניס ובאחריות מחלקת הספורט בחברה העירונית לתרבות, ספורט ונופש. בתחרות שכללה משחקי יחידים, זוגות וזוגות מעורבים השתתפו כ-280 שחקנים מגילאי שמונה ועד גילאי 72, אשר היו מחו"ל לקים ל-22 קטגוריות שונות של ילדים, נוער, בוגרים ומבוגרים. באליפות זכה פרדי בוחבוט, שניצח את ניקיטה קומורוב בשלוש מערכות (6:3, 6:2, 7:6), וכן חולקו גביעים ופרסים לארבעת המי קומות הראשונים בכל קטגוריה. איתמר נבון

## קנון עובר ברחובות

מאמן עירוני רחובות בכדוריד רן קנון: "נתבסס על שחקני בית ועל שני שחקנים זרים אחוריים"

בתמונה רן קנון צילום דוד פליגל, איגוד הכדוריד

זה אומר שאתם נפרדים מויסלאב קוקו ומאמי צ'וקהאמיקה? "ויסלאב, שהגיע באמצע העונה, בוודאות לא ימשיך. בנוגע לאמי צ'וקהאמיקה אנחנו מחפשים כרגע אלטרנטיבה צעירה יותר. אם נצליח למצוא מישהו אז זה יהיה מצוין, ואם לא נצליח אז בסיטואציה מסוימת הוא כן יישאר בקבוצה. כרגע הוא לא בתוכנית של המועדון". מה תיחשב מבחינתך הצלחה בעונה הבאה? "אם נצליח לפגוע בזרים כמו שאנחנו רוצים, אז המטרה היא להתברג במקומות 1-8". בתוך כך, כיום שיש האחרון התקיים באולם קציר ברחובות משחק אימון של נבחרת העתודה של ישראל מול מקבילתה הניית. במשחק, שמהווה הכנה לקראת אליפות אירופה עד גיל 20, ניצחו האורחים מדרמק 34:25. נבחרת ישראל היתה בתמונה במשך 47 דקות, ואף הובילה 23:22, אלא שבליך 12:2 של הרנים החזקים בדקות הסיום העניק להם את הניצחון.



אם נצליח לפגוע בזרים כמו שאנחנו רוצים, אז המטרה היא להתברג במקומות 1-8" רן קנון

ועדון הכדוריד של עירוני רחובות החתים את רן קנון למאמן הקבוצה בעונה הקרובה. מדובר בקבוצה השנייה של קנון במועדון מרחובות, כאשר את הקבוצה הראשונה שלו בקבוצה הוא עשה אי שם בשנות ה-90 המוקדמות. אז זו היתה ההודמנות הראשונה שלו כמאמן ראשי בקבוצת בוגרים, והיום הוא סוגר מעגל כשהוא נחשב לאחד המאמנים המוערכים בענף. בשנתיים האחרונות אימן קנון את אס"א תל אביב, אך לא סיים את העונה החורף. בעונה הקרובה יחליף המאמן את אמיר סנדלר, שהוביל את רחובות להישגים בליגת העל במשחקי מבחן. המטרה שהוצבה בפני קנון ברורה: להימנע ממאבקי הירדה ולא לחזור על קרבות ההתשה של העונה החולפת. בימים אלה הצוות המקצועי בראשותו כבר עוסק בחיפוש אחרי שני שחקני רכש בעמדת השוער. קנון: "רחובות זה המועדון שבו התחלתי את קריירת האימון שלי ואני שמח לחזור לשם. הדרך שמתווה ההנהלה כוללת את מחלקת הנוער המפוראת, ואני מקווה שביחד נצליח להחזיר את עירוני רחובות לימיו הטובים של המועדון". אתה מוגיע אחרי עונה קשה מאוד. מה תעשה כדי להימנע מהתחלית? "סיום העונה שעברה הוגדר כהצלחה, כי המצב היה מאוד מסובך. אף אחד מאיתנו לא ירצה לחזור על עונה כזאת, ובעונה הקרובה אנחנו נתבסס על משהו מאוד פשוט וקל: שני שחקנים זרים אחוריים - שני שוטרים טובים. על המשימה הזו אנחנו עובדים כבר עכשיו בכל הכוח. מעבר לשחקני החיזוק שאנחנו מתכננים להביא, הבסיס של המועדון ימשיך לעמוד על שחקני הבית".