**קורס יסודות האימון הגופני לפיזיותרפיסטים**

*מועבר על ידי פיזיותרפיסטים, בגישה מעשית.*

בשנים האחרונות פעילות גופנית חדרה למרכז העיסוק של הפיזיותרפיה הן בזכות היעילות המוכחת שלה ככלי טיפולי והן בזכות החשיבות הגדלה של מתן מענה לאוכלוסיות גדולות בסיכון, כמניעה לתחלואה במסגרת הדרכה לאורח חיים בריא.

מעבר לכך, מתן תרגילים הינו חלק משמעותי בטיפול הפיזיותרפי השיקומי. לשם מתן תרגילים מותאם ואפקטיבי הן ככלי טיפולי והן כחלק מפעילות גופנית נדרש ידע בבחירת התרגילים ומשתני האימון (כמות החזרות, התנגדות וכו') , וכן נדרשת היכולת לבנות תכנית התקדמות עבור כל מטופל באופן המתאים לו.

**על הקורס:**

הקורס משלב מתן ידע תאורטי עם התנסות אישית. בקורס ילמדו מושגי יסוד באימון, בניית תוכנית אימון אירובית ואנאירובית, הדרכה למתן תרגילים ובחירת דרגות קושי, שילוו בסדנאות מעשיות להטמעת התכנים.

כמו כן יכללו שלושה שיעורים ממוקדים בתחומים ספציפיים:

* רצפת אגן ושרירי ליבה באימון גופני
* היכרות ויסודות ה-TRX
* אימון פלאומטרי לספורטאים.

הקורס מועבר על ידי פיזיותרפיסטים עם רקע באימון גופני ובדגש על התנסות מעשית והכוונה לשימוש בשטח, ומורה לחינוך גופני.

**עם סיום הקורס** המשתתפים יוכלו לבנות תכניות אימון בסיסיות בתחום האימון האירובי ואימון הכוח, וישכללו את הכלים העומדים לרשותם למתן תרגול אפקטיבי.

**דרישות קדם:**

פיזיותרפיסטים שסיימו לימודיהם במוסד מוכר, תעודת פזיותרפיסט ממשרד הבריאות.

על המשתתפים להיות מוכנים להשתתף באופן מלא בכל המפגשים ולהתנסות בתרגילים במהלך הסדנאות השונות.

**מרצי הקורס:**

גב' יערה שדור, מר דן כהן, מר גלעד שר.

**היקף הקורס:** סה"כ 20 שעות המחולקות ל-4 מפגשים חד שבועיים, בשבועות עוקבים.

**מיקום הקורס:**

חדר הכושר "ספרטא" בכפר סבא(רחוב משה דיין 30 כפר סבא, כ-10 ד' הליכה מתחנת רכבת נורדאו).

**עלות הקורס:** 990 ש"ח.

מחיר לחברי העמותה בהרשמה מוקדמת עד לתאריך 9.8.2016:

**870 ש"ח**





|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **תוכנית הקורס** | | | |
| **מפגש** | **שעות** | **מרצה** | **נושא** |
| 5.9.16  09:00-14:00 | 1 | גב' יערה שדור | מושגי יסוד באימון |
| 2  3 | גב' יערה שדור | בניית תוכנית אימון אירובי |
| 4 | גב' יערה שדור, מר דן כהן | סדנה |
|  | 5 | גב' יערה שדור | חיזוק רצפת אגן ושרירי ליבה |
| 12.9.16  09:00-13:30 | 1 | מר דן כהן | אימון התנגדות- מושגים ובחירת משתני אימון |
| 2 |
| 3 | גב' יערה שדור, מר דן כהן | סדנה |
| 4 |
| 5 |  | סיכום ימים 1 +2 |
| 19.9.16  09:00-14:00 | 1  2 | גב' יערה שדור | הדרכת תרגילים: בחירה, הנחיה, דגות קושי, דגשים |
| 3 | גב' יערה שדור, מר דן כהן | סדנה |
| 4 | מר דן כהן | אימון מחזורי ועל מחזורי+התנסות |
| 5 | מר דן כהן | TRX |
| 26.9.16  09:00-14:00 | 1 | מר דן כהן | פלאומטרי תיאוריה והתנסות |
| 2 | מר גלעד שר | מתיחות- תיאוריה והתנסות |
| 3 | גב' יערה שדור, מר דן כהן | תיאורי מקרה. ניתוח בקבוצות |
| 4 |
| 5 |  | סיכום ומשוב |

\*\* פרטים לגבי הרשמה לקורס בעמוד 3 במסמך זה \*\*

**שימו לב השיעורים מתחילים בשעה 09:00 בכל מפגש, ניתן להתכנס החל מהשעה 08:30!**

על מנת להרשם יש לשלוח טופס הרשמה ולבצע העברת תשלום מקדמה ע"ס 350 ש"ח **באחת** הדרכים הבאות:

* בדף אלקטרוני – טופס הרשמה מקוון ותשלום מקדמה ע"ס 350 ש"ח באשראי: <http://goo.gl/pmO7AU>
* מילוי טופס הרשמה ושליחתו במייל, וביצוע העברת תשלום באמצעות שליחת המחאה ע"ס 350 ש"ח לפקודת דן כהן לפרעון בתאריך 9.8.16 לכתובת דן כהן, רחוב חומה ומגדל 6 דירה 9 כפר סבא.(נא לעדכן אותנו באמצעות המייל לאחר שליחת ההמחאה)
* מילוי טופס הרשמה ותשלום באמצעות כ.א בטלפון 052-3676845(שימו לב בתאריכים 12-20.7 לא יהיה מענה טלפוני)

**השלמת התשלום תתבצע במזומן או בהמחאה ליום תחילת הקורס.**

**מדיניות ביטולים:**

בגין ביטול שיעשה עד 9.8.16 המחאת המקדמה לא תפדה/יוחזר תשלום שבוצע באמצעות כ.א.

לאחר מכן במידה לא ימצא מחליף יגבה סכום המקדמה.

**על המרצים**

**יערה שדור-** פיזיותרפיסטית מוסמכת בוגרת תואר ראשון מאוניברסיטת תל-אביב (1991) מוסמכת בשיקום אורוגניטאלי (1995), וייעוץ לפעלות גופנית (2006).

יועצת לפעילות גופנית במכון הסוכרת "מכבי השלום" עם התמחות בחולי סוכרת סוג 1 ומטופלי משאבות אינסולין.

עד 2/2016 יועצת פעילות גופנית ביחידה לטיפול בילדים בעודף משקל .

מלווה מאמנים לאוכלוסיות מיוחדות (קשישים, סוכרתיים, COPD)

2009-2013- מאמנת קבוצת נשים לטריאתלון

מרצה בתחום האימון הגופני במכבי שרותי בריאות ובמסגרת לימודי המשך לאחיות סוכרת.

**דן כהן**- פיזיותרפיסט מוסמך בוגר תואר ראשון מאוניברסיטת אריאל (2011) ומדריך כושר גופני ואימון קטינים בחדר כושר מכללת וינגייט(2007).

יועץ לפעילות גופנית במכבי שירותי בריאות עם התמחות בשיקום לב.

מאמן קבוצות ריצה, מדריך קבוצות TRX ומלווה ספורטאים לפני תחרויות סבולת ומבחני כושר גופני במסגרות שונות.

מנחה בתחום האימון בקורס ייעוץ לפעילות גופנית לפיזיותרפיסטים במכבי.

ספורטאי בתחום הטריאתלון ואיש ברזל.

**גלעד שר-** M.A במדעי התנועה והספורט מטעם מכללת וינגייט ואיניברסיטת חיפה (2002)- התמחות במגמת טיפוח היציבה. מאסטר טריינר לאימון פונקציונאלי של חברת טכנוג'ים בישראל(2012-2016). מומחה לאימון גופני לגיל השלישי ויועץ של אשל(2000-2016). מנהל מרכז הכושר באוניברסטית תל אביב(2000-2006). מרצה לאנטומיה ולמדעים בקורס להסמכת מדריכי תנועה וספורט בקמפוס שיאים באוניברסיטת תל אביב (2000-2016).