

ה' ניסן תשפ"ג
27.3.2023

קורס כושר גופני ובריאות ואימון קטינים במכון כושר - אוניברסיטת חיפה

תכנית חובה שיש להשלים כחלק מהכשרת סטודנטים לתואר ראשון בפיזיותרפיה אוניברסיטת חיפה

יחידת לימוד	נושא	שעות הוראה	הערות
1	הצגת תכנית ההכשרה, תפקיד המדריך, היבטים של אתיקה ופילוסופית אימון, מוגנות המתאמן, יתרונות הפעילות במכון הכושר; חוק מכוני הכושר ותקנות מינהל הספורט לאימון קטינים במכוני כושר; עקרונות הבטיחות באימון במכון הכושר, במוקדי האימון השונים, באוכלוסיות שונות.	2	עיוני
3	מאפייני הפעילות במכוני כושר על בסיס הרקע הסוציו-פסיכולוגי של אימון גופני בריאותי. מניעים והחסמים להתחלה ולהתמדה באימון גופני במכון הכושר, והתמודדות עם לחץ וחרדה.	2	עיוני
6	חימום: חשיבות החימום וחימום במכון הכושר; פירוט סוגי חימום מקובלים בהתאם למטרת האימון ואופיו ולצורכי המתאמן, יכולותיו ומגבלותיו ובהתאם לתנאי האימון.	2	עיוני
17	ניתוח תנועה, יציבה ושיווי משקל, ביצוע, בקרה והתנסות בהדרכה של תרגילים לשרירי הגו , הערכה ומשוב (מדריך ועמיתים) על יכולות הדרכה.	4	מעשי
18	ניתוח תנועה, יציבה ושיווי משקל, ביצוע, בקרה והתנסות בהדרכה של תרגילים לשרירי הגב , הערכה ומשוב (מדריך ועמיתים) על יכולות הדרכה.	6	מעשי
19	ניתוח תנועה, יציבה ושיווי משקל, ביצוע, בקרה והתנסות בהדרכה של תרגילים לשרירי הכתפיים , הערכה ומשוב (מדריך ועמיתים) על יכולות הדרכה.	6	מעשי
20	ניתוח תנועה, יציבה ושיווי משקל, ביצוע, בקרה, והתנסות בהדרכה של תרגילים לשרירי החזה , הערכה ומשוב (מדריך ועמיתים) על יכולות הדרכה.	6	מעשי
21	ניתוח תנועה, יציבה ושיווי משקל, ביצוע והתנסות בהדרכה של תרגילים לשרירי הכתפיים והשכמות , הערכה ומשוב (מדריך ועמיתים) על יכולות הדרכה.	4	מעשי
22	ניתוח, ביצוע בקרה והתנסות בהדרכה של תרגילים לשרירי הידיים , הערכה ומשוב (מדריך ועמיתים) על יכולות הדרכה.	4	מעשי
23	ניתוח תנועה, יציבה ושיווי משקל, ביצוע, בקרה והתנסות בהדרכה של תרגילים לשרירי הרגליים , הערכה ומשוב (מדריך ועמיתים) על יכולות הדרכה.	6	מעשי

יחידת לימוד	נושא	שעות הוראה	הערות
25	הכרה, תרגול, בקרה, שימוש באמצעים טכנולוגיים עדכניים והתנסות בהדרכה של שיטות אימון אירובי (רצף, הפוגות).	8	מעשי *ניתן ללמד עד 3 שעות מחוץ למכון הכושר
26	שיקולים, דגשים וכלים בתכנון תכנית אימון (בריאותיים, פסיכולוגיים, תנועתיים, חברתיים, תזונתיים), שימוש באמצעים טכנולוגיים עדכניים, אתיקה ופילוסופיה, מתודיקה אימון, בקרה ומשוב.	8	עיוני
27	מונחים כלליים, הכרת מכשירים, ציוד ואביזרים שונים בחדר הכושר; התנסות מעשית בכתיבת תכנית אימון ויישומן; קבלת המתאמן (רקע, מאפיינים, מטרות), תכנון אימון, שימוש באמצעים טכנולוגיים עדכניים, יישום (מתודיקה באימון, היכרות מעשית, התנסות בהדרכה ובליווי), בקרה (מדדים אנטרופומטריים ומדדי אימון, אפליקציות מעקב ובקרה); התנסות בהדרכה של "מתחילים", "מאומנים" ו"מתקדמים" במכון הכושר; הכרה ויישום מעשי של טכניקות, שיטות וצורות אימון של כל מרכיבי הכושר הגופני.	20	מעשי *ניתן ללמד עד 3 שעות מחוץ למכון הכושר
28	הגדרת משקל יעד ומשקל גוף אידיאלי; מושגי יסוד בתופעת ההשמנה: הרכב גוף, BMI ואחוזי שומן; מקומן של התזונה והפעילות הגופנית בטיפול בהשמנה בגילים השונים; פאתו-פיזיולוגיה של תופעת ההשמנה / הרזיה; דרכים למניעה ולהתמודדות עם השמנה / הרזיה באמצעות פעילות גופנית; הפרעות אכילה; פעילות גופנית במכון הכושר ותופעת ההשמנה בקטינים; התסמונת המטבולית והדרכים למניעתה ולהתמודדות עמה באמצעות פעילות גופנית.	2	עיוני
29	דגשים מעשיים, מתודיקה באימון, התנסות בכתיבת תכנית אימון ייעודית לבעלי משקל גוף עודף, בקרה באימון במשקל גוף עודף במכון הכושר.	2	מעשי
30	הפעילות הגופנית והאימון בילדים ובמתבגרים, היבטים בגדילה, התפתחות ובשלות; הסתגלות ילדים ומתבגרים לאימון, מוגנות הילד.	4	עיוני
31	דגשים מעשיים, מתודיקה באימון, תכנון ויישום ובקרה באימון קטינים במכון הכושר ובסביבות ואמצעי אימון נוספים.	4	מעשי
32	חשיבות פעילות גופנית ואימון בקשישים; המאפיינים הגופניים והמנטליים של קשישים והתאמת האימון הגופני במצבי חולי כאלצהיימר, דמנציה ואוסטאופורוזיס; הסתגלות קשישים לאימון.	3	עיוני

יחידת לימוד	נושא	שעות הוראה	הערות
33	דגשים מעשיים, מתודיקה באימון, תכנון יישום ובקרה באימון לקשישים במכון הכושר ובסביבות ואמצעי אימון נוספים.	3	מעשי
34	חשיבות הפעילות הגופנית בנשים ובתקופת ההריון; עקרונות האימון הגופני בנשים ובנשים בהריון; הסתגלות נשים בהריון לאימון.	2	עיוני
35	דגשים מעשיים באימון, מתודיקה באימון נשים ונשים בהריון במכון הכושר ובסביבות ואמצעי אימון נוספים.	2	מעשי
36	הנגשה ומתקנים מתאימים, התוויות והתוויות נגד למתאמנים עם מגבלות תנועתיות. לינק - מצגת חובה למאמנים מקצועיים - אימון במכון כושר למתאמנים עם מוגבלויות	2	עיוני
37	תרגילים מותאמים לבעלי מגבלות תנועתיות (קטועים, משותקים)	2	מעשי
38	היכרות, תרגול, מתודיקה באימון והדרכה של שיטות אימון ואמצעי אימון ייחודיים (כדורים, רצועות, חבלים, גומיות וכו').	8	*מעשי ניתן ללמד עד 4 שעות מחוץ למכון הכושר
39	היבטים ארגוניים וניהוליים בפעילות השוטפת במכון הכושר; ביטוח ואחריות מקצועית; תכנון עסקי, שיווק ופרסום.	4	עיוני
סה"כ 116 שעות לא כולל מבחנים			