

# קורס מדריכי כושר גופני לגיל השלישי לשיפור הבריאות ואיכות החיים

## מנהל מקצועי: ד"ר (Ph.D.) איתי זיו

עם העלייה המשמעותית בתוחלת החיים בישראל ובמספרם הרב של בני הגיל השלישי, ואף הרביעי (גיל 85 ויותר), עולה הצורך להעמיק ולהרחיב את הידע באימון ובהפעלת אוכלוסייה זו כדי לשפר את תוחלת החיים ואת תוחלת הבריאות. זאת, באמצעות העמקת הידע בתחומים ובמצבים שונים, כגון שיפור יכולות גופניות במצבי חולי שכיחים, מוגבלות תפקודית, שיפור יכולות ספור־טיביות, הפחתת משקל, הפחתת מספר פציעות ונפילות בגיל המבוגר, הכרת תרגילים לשיפור יכולות גופניות שונות, שיקום פציעות או כאבים במערכת התנועה ועוד.

### מטרת הקורס

להכשיר מדריכים לעבודה מדויקת, תוך הבנת הצרכים המיוחדים של אוכלוסייה מוגדרת זו.

### היקף הקורס

90 שעות לימוד אקדמיות (מתוכן 15 שעות סטאז')

### נושאי הלימוד

- תהליך ההזדקנות ואופן ביטוי במערכות הגוף השונות
- מאפיינים לשיפור יכולות גופניות שונות בגיל המבוגר
- סוגי אימונים שונים והכרת מגוון רחב של תרגילים לבני הגיל השלישי במקומות אימון שונים (בבית, בפארק, בחדר הכושר ועוד)
- בנייה ותרגול של מערכי שיעור מסוגים שונים ולפי מצב בריאותי, תפקודי, קוגניטיבי, פסיכולוגי, אנתרופומטרי ושימוש בעזרי אימון שונים
- האימון האישי והקבוצתי בחדר הכושר, בסטודיו, בפארק, בבית וכדומה כולל Spotting (השגחה באימון)
- מחלות שכיחות בכלל ובגיל המבוגר בפרט ומתן כלים יישומיים לשיפור איכות החיים בהתאם למקרה
- הפסיכולוגיה וההתמדה של בני הגיל השלישי תוך התייחסות לאישיות המתאמן, האינטליגנציה הרגשית הנדרשת ועוד
- טסטים גופניים שכיחים לכימות היכולות הגופניות של האדם המבוגר ובנייה של תוכנית פעולה בהתאם
- התפריט התזונתי במעגלי החיים של האדם המבוגר והנחיות למצבים שונים, כגון סרקופניה, תת תזונה, תוספי תזונה, הפרעות אכילה, שיפור היכולת הגופנית הכללית או הספורטיבית ועוד
- כלים פרקטיים להצלחה בתחום אימון הגיל המבוגר
- התנסות בהדרכה (סטאז')

פתיחת קורס

14.3.2024

### מועדי הלימוד

יום לימודים : חמישי  
בשעות 14:00-9:00

\*יתקיימו מספר מפגשים בימים אחרים לסיורים מקצועיים.

### תנאי קבלה

- מורים לחינוך גופני, פיזיותרפיסטים (עם הכשרה נוספת באימון גופני ומדריכי כושר מוסמכים) ומדריכי כושר גופני ובראות, נוסף על כך, נדרש ניסיון באימון ורקע בתחום בכלל.
- ועדת קבלה תתקיים למועמדים.

דמי הרשמה : 195 ₪ | שכר הלימוד: 3,890 ₪

### תעודה

לעומדים בדרישות הקורס תוענק תעודה "מדריך כושר גופני לגיל השלישי לשיפור הבריאות ואיכות החיים" מטעם המרכז האקדמי לוינסקי־וינגייט.

היחידה ללימודי חוץ | תל אביב

מרכז הספורט הלאומי הדר יוסף תל אביב  
בנין הרב ספורט רח' שטרית 6

hadaryosef@l-w.ac.il | 03-6470802/6

המרכז האקדמי לוינסקי־וינגייט חייגו 5009\*