

**תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה**  
**בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

## קורס מועדוני בריאות וכושר למבוגר ולזקן

מחקרים רבים מצביעים על שיפור ניכר בתפקודו של המבוגר והזקן בעקבות פעילות גופנית מותאמת בחדר כושר. שינויים ביולוגיים בגיל המבוגר ולקשיש הינה תופעה ידועה שניתן לטפל ולשמר על ידי אימוני כוח בחדר כושר ואימוני התנגדות כנגד משקל הגוף לתפקוד היומיומי של המבוגר. הירידה בכוח השרירי השלד במשך השנים, מאחר שמערכת השלד עוברת שינויים מבניים ותפקודיים המתבטאים בעיקר בירידה בכוח השרירי, תושפע איכות החיים של המבוגרים והקשישים אלה לרעה. הממצאים המחקריים שהיה שיפור בכוח אצל הקשישים בכל קבוצות השרירים. מאחר ופעילות גופנית בחדר כושר מהווה גירוי פיסיוולוגי המלווה בהסתגלות של מערכות הגוף השונות למאמץ ולשיפור ולהפחתת ניוון/ דלדול השרירים בגיל המבוגר.

עליה בתוחלת החיים מעלה את חלקה היחסי של האוכלוסייה המבוגרת מסך האוכלוסייה הכללית, כתוצאה משיפור השירותים הרפואיים לאור שיפור בעליה בתוחלת החיים ובאיכות החיים נוצר דרישה וביקוש לתחום הפעילות לאורח חיים פעיל בגיל המבוגר ולקשיש. כתוצאה מההיבטים הללו ננוצר ביקוש בכשרה מקצועית ייחודית בתחום הזקנה כדי לשפר ולקדם את התפקוד הגופני של המבוגר והקשיש. המכללה האקדמית **בוינגייט** ו"אשל" – האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן בישראל, חברו יחדיו מלפני כ- 14 שנה ומציעים קורס מקצועי ייחודי לעוסקים עם אוכלוסיית הזקנים כדי לתת מענה הולם לפעילות המבוגרים והקשישים בחדר כושר.

הקורס מיועד לבוגרי **קורס מדריכי כושר גופני ובריאות** (חדר כושר) המוכשרים לעבוד במועדוני בריאות וכושר בעלי רקע מתאים לעבודה עם מבוגרים.

הכשרת מדריכי כושר גופני למועדוני בריאות וכושר לגיל המבוגר והקשיש. בקורס תודגש הפעילות הגופנית, שתכליתה לשפר את הכושר הגופני על כל מרכיביו, למנוע נזקים גופניים ולתרום לבריאות הזקן ולשיפור תפקודו. בנוסף לשיעורים המעשיים יתקיימו הרצאות במדעי האימוני וספורט במועדונים נבחרים.

**למסיימים את הקורס בהצלחה תוענק תעודת "מדריך למועדוני בריאות וכושר לקשיש".**  
**נושאי הלימוד:**

- הקניית ידע בסיסי בנושאי הזקנה: צרכים נפשיים, היבטים בריאותיים, חברתיים היבטים תזונתיים בתקופת הזקנה.
- שינויים פיזיולוגיים בתהליך ההזדקנות
- שינויים אנטומיים וקינסיולוגיה (שינויים במערכת שלד-שרירים) בתהליך ההזדקנות
- שינויים פתולוגיים במערכת התנועה
- בניית תכנית אישית וכרטיס מעקב אישי
- עקרונות בהפעלת קשישים בחדר כושר
- התנסות בחדר כושר – פעילויות ייחודיות המתאימות למבוגרים ולקשישים
- שיטות אימון ספציפיות בעבודה בחדר כושר
- בטיחות בחדר כושר
- הגיל והביצועים הגופניים – התאמת תרגילים ועומסים
- תרגילים למניעת אוסטאופורוזיס
- עבודה כנגד התנגדות (התאמת העומס למתאמנים בגילים שונים, כשהדגש בגיל המבוגר והקשיש)
- עקרונות בתכנון חדרי כושר והתאמתם לגיל הקשיש
- התנסות מעשית בחדרי כושר לקשישים במהלך הקורס.

המכללה האקדמית בוינגייט בקימת קורסים שנתיים להסמכה והמעוניינים להתמחות ולרכוש התמחות מקצועית ברמה מוזמנים ללמוד במוסד אקדמי מוביל בתחום ההכשרה וההסמכה במדעי הספורט והתנועה.

נכתב ע"י שלמה בן גל, מרכז הכשרת מדריכי כושר גופני למועדוני בריאות וכושר לגיל המבוגר והקשיש במכללה האקדמית בוינגייט