



עמותת "היד החזקה" 580529089 ע"ר
לקידום והפצת ספורט הורדת הידיים בישראל



קורס מדריכי הורדת ידיים

היקף הקורס 80 שעות | מרכז: אדי מלמד

ייעוץ מקצועי: ד"ר איתי זיו (Ph.D)

תחום הורדת הידיים הינו אחד ממקצועות הספורט העתיקים בעולם, אם לא העתיק שבהם. מאז ומעולם כאשר ביקשו שני אנשים לאמוד את כוחם הגופני, במטרה לברר מי מהם חזק יותר, היו עושים זאת על ידי אחיזה האחד בידו של השני, תוך כדי השתדלות מתמדת לדחוף ולהצמיד את היד למשטח בו ערכו את ההתמודדות. ניתן לערוך תחרות הורדת ידיים בכל מקום. כל שנדרש זה משטח ישר ושני מתחרים.

ספורט הורדת הידיים קיים בישראל משנת 1987, בספורט זה מתחרים ועוסקים בו אלפי אנשים וחלקם אף בצורה מקצוענית.

ישנם מספר סניפים בארץ המלמדים את ספורט הורדת הידיים, מקיימים תחרויות בארץ כל שנה ומוציאים כל שנה משלחות של ספורטאים להתחרות בתחרויות רשמיות כדוגמת אליפות עולם ואליפות אירופה.

בין חברינו נמנים מספר אלופי עולם ישראלים אשר זכו בתחרויות בדרג הגבוה בעולם, ושופטים בינלאומיים בכירים.

חיגו חינם: *5009 | www.wincol.ac.il

הופכים אהבה לקריירה - מאז 1944 | המכללה האקדמית בוינגייט בע"מ (חל"צ)

מטרות הקורס:

- שליטה בטכניקות אימון, הכושר הגופני ותנועת גוף האדם בהורדת ידיים.
- פיתוח כישורי הדרכה תוך דגש על שמירת בריאותו ותפקודו של המתאמן בהורדת ידיים.
- שליטה בידע מתחומי האנטומיה הפיזיולוגיה והפסיכולוגיה הקשורים לענף ספורט הורדת הידיים.
- שליטה בחוקה ובבטיחות במהלך אימונים ותחרויות.

רכז מקצועי:

אדי מלמד - בעל ניסיון עשיר של מעל 30 שנים בתחום הורדת הידיים, הן כמתחרה והן כשופט בינלאומי בעבר. התחרה בתחרויות מקומיות ותחרויות עולמיות, וזכה בתארים. עוסק כמאמן ספורטאים במשך שנים רבות, ומלמד טכניקות ושיטות אימונים המתאימים והמותאמים לסגנון ויכולות המתאמן. תחת הדרכתו זכו עשרות ומאות רבות של מתאמנים מכל העולם בתארים רבים.

נושאי הלימוד:

פרק מדעי הספורט:

- אנטומיה, פיזיולוגיה, ביומכניקה, פסיכולוגיה המותאמים לענף הורדת הידיים.

פרק ענפי:

- התאמת טכניקת הורדת ידיים לספורטאי.
- התאמת אחיזות שונות בהתאם לטכניקות המתמודדים מולך.
- שיפור, שינוי והתאמת עמידה מתאימה בהתאם לטכניקה המופעלת.
- אבחון טעויות לפי תחילת התמודדות, אבחון טעויות במהלך התמודדות.
- התאמת סוג אימון לחיזוק טכניקה נבחרת.
- חוקה ושיפוט.
- שיטות הדרכה, בטיחות וטכניקות אימון.
- אימון המדריך.
- פרסום, שיווק וגיוס לקוחות.

תנאי קבלה:

- בעלי רקע בתחום הורדת ידיים.
- מורים לחינוך גופני.
- מדריכי כושר בעלי תעודת הסמכה (לרבות חדרי כושר, סטודיו ואחרים).
- מועמדים ללא לימודים קודמים בתחום מדעי החינוך הגופני והספורט, ידרשו להשלים קורסים אלו בתשלום נוסף.
- על המועמד להמציא אישור רפואי, המאשר לאחר קיום בירור רפואי המתאים לדרישות הקורס, כי מצבו הרפואי אינו מונע ממנו מלהשתתף בקורס.

תעודות:

העומדים בדרישות הקורס יהיו זכאים לתעודת מדריך להורדת ידיים מטעם המכללה האקדמית בוינגיט ועמותת "היד החזקה".

ימי הלימוד: ימי ג' | בשעות: 16:30-21:00

דמי רישום: 195 ₪ | דמי השתתפות: 2,950 ₪