

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

בריאות וכושר מקצוע משנה חיים

הבסיס לחברה בריאה הוא הטמעת אורח חיים בריא וספורט במסגרות חינוך כגון גני ילדים ובתי הספר, בקופות חולים, וכל מסגרות העבודה. הפעילות הגופנית מהווה אמצעי שיקום יעיל למגוון רחב של מחלות וקשיי תפקוד בילדים ומבוגרים כאחד.

באמצעות עיסוק במקצוע הספורט ניתן להטמיע חינוך לערכים כגון: הגינות, כבוד לזולת, אמינות, אחריות, משמעת עצמית, שמירה על החוק, התמודדות במצבי לחץ, סדר ארגון, שיתוף פעולה, חינוך לכבוד לזולת ועוד. באמצעות שינויים קטנים בהרגלים ודפוסי החיים, ניתן לחולל שינוי רחב.

מי מאתנו לא מכיר לפחות אדם אחד בעל עודף משקל, שהמעט בפעילות גופנית, העדיף מעליות או דרגנוע על מדרגות ותמיד העדיף לנשש ולצפות בטלוויזיה במקום לעשות ספורט עד ש... הוא החליט לקחת את עצמו בידיים, לשנות הרגלים, לעבור לתזונה נכונה ולהתחיל לעשות ספורט?

בשנים האחרונות אנו עדים לתופעה (זה לא טרנד אופנתי חולף) הולכת ומתרחבת של אנשים שהחליטו לעשות שינוי בהרגלי התזונה והכושר הגופני שלהם. חלקם אף בוחרים בתחום כקריירה נוספת/שניה (בינינו לבין עצמנו, ככה שאיש לא ישמע, לא חלמת להפוך ממתאמן למאמן?). עבודה בתחום הספורט נחשבת למקצוע מאוד נחשק ולראיה הביקוש הגדול ללימודים בתחום. אפשרויות התעסוקה הרבות שמגיעות בסיום הלימודים, גמישות בשעות העבודה ומגוון הנישות המקצועיות הקיימות בשוק פותחות עולם שלם של הזדמנויות. אבל קודם כל ולפני הכל מדובר במקצוע שיאפשר לכם לשנות את חייהם של אנשים רבים.

הקפדה על פעילות גופנית מבוקרת ומונחה על ידי איש מקצוע, בשילוב הקפדה על תזונה טובה יותר הוכחו לא אחת כמגבירות יעילות בעבודה, עמידה ביעדים ולוחות הזמנים, נטישת הרגלים מזיקים כגון עישון, שתיית אלכוהול, שימוש בסמים, הימורים. כפועל יוצא, הנעת תגובת שרשרת הגורמת להטמעת הרגלים טובים יותר, כגון גילוי יותר סבלנות, הפחתת לחץ ומתח הגורמים לחרדה, ביטחון עצמי גבוה יותר, עלייה (ושמירה) במצב רוח מרומם.

מה צריך לדעת? האנשים שפונים למקצוע זה, הם בדרך כלל אנשים עם זיקה מאוד גדולה לספורט, המרגישים כשליחים, עבור הכושר הגופני של הילדים והחינוך שלהם. איש חינוך גופני, הוא לא רק המורה שמביא כדור לשיעור. הוא מחנך, דמות לחיקוי, המיישם את עצות הכושר והתזונה גם לעצמו. במסגרת הלימודים רוכשים ידע בגוף האדם, לרבות אנטומיה, פיזיולוגיה, פסיכולוגיה, הרגלי תזונה, פציעות ועוד. במכללה האקדמית בוינגייט מוכשרים הסטודנטים לאימון אנשים מכלל גווי האוכלוסייה לשיפור הכושר הגופני הכללי בהתאם למטרות איתם הגיעו למפגשים ובהתחשב במרכיבי הכושר הגופני: סיבולת, כוח, זריזות, מהירות, קואורדינציה.. מתרגלים, מתרגלים.. מתרגלים: דרכי הוראה, אימון ושיקום באמצעות הספורט. לומדים ליזום, להפיק, ולארגן בתחום הספורט והחינוך הגופני.

אין דבר יותר מספק מאשר איש חינוך גופני שרואה את העבודה עם התלמיד או המתאמן שלו מניבה פירות. על מנת להגיע לזה, תצטרכו לעבור דרך לא קלה אבל מאוד מספקת ומעשירה.

שיהיה לכם בהצלחה!

[רוצים ללמוד עוד על חינוך גופני?](#)