

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

חינוך גופני - התחום היחידי המשלב את מדעי הספורט והתנועה עם מדעי הפסיכולוגיה

איך מגיעים רחוק יותר, גבוה יותר ומהר יותר?

סוד ההצלחה בחיים בכלל ובספורט בפרט תלוי בשילוב המושלם של ההיבט הפסיכולוגי ביחד עם ההיבט הפיזיולוגי כדי להשיג את ההצלחה המרבית בכל תחום ותחום בחיים. במהלך לימודים בתחום הספורט בכלל, והאימון בחדר כושר בפרט, מקבל הלומד את כל הכלים למקסם את היכולת הגופנית והיכולת המנטלית לשיפור הבריאות להרזיה ולספורט דרך ההיבט הפסיכולוגי והפיזיולוגי שתלויים באופן אינטגרלי אחד בשני.

באמצעות לימוד נושא הפסיכולוגיה: מקבל הלומד את הכלים להטמעת חינוך לערכים ולהתפתחות אישית וחברתית בחיי היום יום ובמאמץ גופני כגון: הגינות, כבוד לזולת, אמינות, אחריות, משמעת עצמית, שמירה על החוק, התמודדות במצבי לחץ, סדר ארגון, שיתוף פעולה, חינוך לכבוד לזולת, הגשמה עצמית, הצלחה בחיים, נחישות, התמדה, מוטיבציה גבוהה, בריאות נפשית, שלוה ורוגע, יחסים בינאישיים מצוינים, התמודדות טובה יותר בחיים האישיים.

במהלך לימודי האימון הגופני בחדר כושר מקבל כל לומד את הידע הנרחב לקידום הבריאות ההרזיה והספורט ולאוכלוסיות מיוחדות בתחומים הבאים מבנה גוף האדם ותפקודו במנוחה ובמאמץ: (מערכת השלד והשרירים, מערכת העצבים, מערכת הלב וכלי הדם, מערכת הנשימה, מערכת העיכול מערכת הפרשה, מערכת המין, מערכת קליפת הגוף). מבוא לפיזיולוגיה, פיזיולוגיה של המאמץ, קידום פעילות גופנית ובריאות ותזונת ספורט הכושר הגופני לבריאות לספורט ולאוכלוסיות מיוחדות: מבדקי כושר גופני, כל שיטות האימון האירובי האימון האנאירובי והאימון בחדר הכושר וכו'.

איך מיישמים את הלימודים האלה? באמצעות אימון יומיומי ב**חדר כושר** כמובן! זאת לא רק על מנת לשמור על כושר ובריאות, אלא גם כדי להעשיר את הנפש. הרי נאמר "נפש בריאה, בגוף בריא".

נרשמתם לחדר כושר? נהדר! כיצד מתאמנים באופן נכון (מועיל ובטוח)? הרי בני האדם שונים זה מזה (כוח פיזי התחלתי, גנטיקה, הרגלי אכילה, פנאי לאימונים, יכולת התמדה ועוד). בנוסף לכל אחד יש מטרה שונה באימונים (חיטוב ועיצוב, הרזיה, פיתוח שרירים, שיפור סיבולת). לכן, קיים הצורך בבניית אימון כושר אישי ובכך לכוון את האימון למטרה בצורה היעילה ביותר שתתאים לגוף. לכן בעת בנייה של תכנית אימונים אישית, יש לפנות ליועץ אצל מדריך חדר כושר המוסמך לכך. רצוי מטעם מוסד מוכר ומאושר על ידי מנהל הספורט בישראל) ובכך למקסם את הישגי האימון.

כעת כל שנותר לנו הוא רק לאחל לכם בהצלחה בבניית אימון הכושר האישי שלכם.

[רוצים ללמוד עוד על חינוך גופני?](#)