



י"ח שבט, תשע"א
23 ינואר, 2011

קורס מדריכים

למועדוני בריאות וכושר לקשיש – תשע"א - קוד: 4592.02

שלמה בן גל טל': 09-8639207

מבוא

1. מחקרים רבים מצביעים על שיפור ניכר בתפקודו של הזקן בעקבות פעילות גופנית מותאמת בחדר- כושר. המכללה האקדמית בווינגייט ו"אשל" – האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן בישראל, מציעים קורס מקצועי ייחודי לעוסקים עם אוכלוסיית הזקנים.
2. הקורס מיועד לבוגרי קורס מועדוני בריאות וכושר.
3. תכנית ייחודית מיועדת לסטודנטים במגמה לקשישים אשר יש להם את הרקע המקצועי בתחומים השונים בגיל הקשיש.

א. מטרות

1. הקניית ידע בסיסי בנושאי הזקנה: היבטים בריאותיים, נפשיים, חברתיים, אורתופדיים, תזונתיים ופיזיולוגיים, שימוש בתרופות, מכשירים קטנים בהפעלת קשישים - חומר זה נלמד במגמה.
2. הקניית ידע ויכולת בהפעלת מועדון בריאות וכושר לקשיש.
3. הקניית ידע והבנה בהשפעת האימון בחדר-כושר על הקשיש: (שיטת אימון, עקרונות האימון לפיתוח כוח, תכניות אימון).
4. הכרת המכשור והציוד המקובל במועדוני בריאות וכושר לקשיש.

ב. תכנית:

| מס' | תאריך | שעות | נושא הלימוד | מתקן |
|-----|---------|----------------|---|---|
| 1. | 14.2.11 | 15: 30 -14: 00 | עקרונות בבניית תכנית אימון שנתית בגיל המבוגר ולקשיש | כתת לימוד 508 |
| 2. | 21.2.11 | 15: 30 -14: 00 | בנייה ותכנון אימוני התנגדות לגיל המבוגר ולקשיש במועדון בריאות וכושר. מטרות, מבנה אימון, אפיון מאמצים, התאמת מאמצים ובקרה | כתת לימוד 508 חדר כושר מכללה יש להגיע עם בגדי ספורט |
| 3. | 28.2.11 | 15: 30 -14: 00 | פעילות גופנית מותאמת לנכים ולבעלי מגבלות ניידות בחדר כושר לגיל המבוגר ולקשיש- הרצאה | כתת לימוד 508 |
| 4. | 7.3.11 | 15: 30 -14: 00 | עקרונות מנחים לבניית תכנית אירובית לגיל הקשיש עם מוגבלויות שיפור שיווי משקל דרך פעילות גופנית בגיל המבוגר- מדדים ותרגול אישי שיטות אימון בחדר מעשי ועיוני | חדר כושר מכללה |

| | | | | |
|-----------------|---|---------------------|---------|-----|
| חדר כושר במכללה | פעילות סטאז' מבוקר עפ"י ההנחיות בחוברת עבודה, לפי תכנות תכנית אימון אישית- אימון 1, קביעת מטרות ומדדים לאימון ולהתקדמות | 15: 30 -14: 00 | 14.3.11 | .5 |
| חדר כושר במכללה | פעילות סטאז' מבוקר עפ"י ההנחיות בחוברת עבודה, לפי תכנות תכנית אימון אישית- אימון 2 | 15: 30 -14: 00 | 21.3.11 | .6 |
| חדר כושר במכללה | פעילות סטאז' מבוקר עפ"י ההנחיות בחוברת עבודה, לפי תכנות תכנית אימון אישית- אימון 3 | 15: 30 -14: 00 | 28.3.11 | .7 |
| חדר כושר במכללה | פעילות סטאז' מבוקר עפ"י ההנחיות בחוברת עבודה, לפי תכנות תכנית אימון אישית- אימון 4 | 15: 30 -14: 00 | 4.4.11 | .8 |
| חדר כושר במכללה | פעילות סטאז' מבוקר עפ"י ההנחיות בחוברת עבודה, לפי תכנות תכנית אימון אישית- 5 | 15: 30 -14: 00 | 11.4.11 | .9 |
| חדר כושר במכללה | פעילות סטאז' מבוקר עפ"י ההנחיות בחוברת עבודה, לפי תכנות תכנית אימון אישית- אימון 6 | 15: 30 -14: 00 | 2.5.11 | .10 |
| חדר כושר במכללה | פעילות סטאז' מבוקר עפ"י ההנחיות בחוברת עבודה, לפי תכנות תכנית אימון אישית- אימון- 7, מבדקי התקדמות | 15: 30 -14: 00 | 16.5.11 | .11 |
| חדר כושר במכללה | פעילות סטאז' מבוקר עפ"י ההנחיות בחוברת עבודה, לפי תכנות תכנית אימון אישית- אימון - 8, מבדקי התקדמות | 15: 30 -14: 00 | 23.5.11 | .12 |
| חדר כושר במכללה | פעילות סטאז' מבוקר עפ"י ההנחיות בחוברת עבודה, לפי תכנות תכנית אימון אישית- אימון - 9, מבדקי התקדמות | 15: 30 -14: 00 | 30.5.11 | .13 |
| כתת לימוד 508 | הצגת עבודות סטאז' ע"י הסטודנטים | 16:00 -14:00 | 6.6.11 | .14 |
| כתת לימוד 508 | הצגת עבודות סטאז' ע"י הסטודנטים | 16:00 -14:00 | 13.6.11 | .15 |

ג. דרכי ההוראה:

- שיעורים מעשיים
- הרצאות

ד. חובות התלמיד:

- השתתפות פעילה בכל השיעורים
- קריאת חומר חובה – **באתר הקורס במופ"ת נט.**
- מבחן עיוני- יתקיים בתאריך 27.6.11 בשעה 14:00 - 15:30 בחדר 508.
- סטאז' מבוקר במכללה
- כתיבת עבודת גמר והצגתה תהליך התכנוני והביצועי בכיתה

ה. מרכיבי הציון:

1. מבחן עיוני- 40%
2. סטאז' הגשת עבודת גמר 60%

- ו. **מבחנים:**
 בסיום הקורס יתקיים מבחן עיוני מסכם על החומר הנלמד, והצגת עבודת גמר ושתוגש גם בכתב על פעילות התנסותית באחד ממועדוני בריאות וכושר, והצגת תכנית התנסותית בכתה בהיקף של 12-15 דקות.
 פרטים על תוכן ופירוט המטלות של העבודה יימסרו במהלך הלימודים באחד מן השיעורים.
- ז. **תעודת גמר**
 המסיימים את הקורס בציון 70% ומעלה יהיו זכאים לתעודת "מדריך במועדוני בריאות וכושר לקשיש".
- ח. **מקורות:** מקורות להעשרה בתחום

References

1. בן-גל. ש. (2000). אימוני כוח בגיל המבוגר. עולם הריצה, גליון 96. עמ' 12-18.
2. Hortobagyi, T.; Money, J.; Zheng, D.; Dudek, R.; Fraser, D.; Dohm, L. Muscle adaptations to 7 days of exercise in young and older humans: eccentric overload versus standard resistive training. *Journal of Aging & Physical Activity* July: 10 (3). p. 290-305, 2002.
3. Kalapotharakos, Vasilios I.; Michalopoulou, Maria; Godolias, George; Tokmakidis, Savvas P.; Malliou, Paraskevi V.;ourgoulis, Vasilios. The Effects of High- and Moderate-Resistance Training on Muscle Function in the Elderly.; *Journal of Aging & Physical Activity* Apr, Vol. 12 Issue 2, p131, 2004.
4. training and physical function in assisted-living older adults. *Journal of Aging & Physical Activity* Oct: 10 (4). p. 476-488; 2002
5. Kostka, Tomas . Quadriceps maximal power and optimal shortening velocity in 335 men aged 23–88 years. *European Journal of Applied Physiology* ; Oct, Vol. 95 Issue 2/3, p140-145, 6p, 1 chart, 3 graphs, 2005
6. Lucas, Maureen; Heiss, Cynthia J. Lucas, Maureen; Heiss, Cynthia J. Protein Needs of Older Adults Engaged in Resistance Training: A Review. *Journal of Aging & Physical Activity* Apr, Vol. 13 Issue 2, p223, 2005
7. Phillips, Wayne T.; Ziuraitis, Joana R. ENERGY COST OF SINGLE-SET RESISTANCE TRAINING IN OLDER ADULTS. *Journal of Strength & Conditioning Research* Aug, Vol. 18 Issue 3, p606, 2004
8. Strength Training Among Adults Aged ≥ 65 Years --- United States
 CDC, January 23, / 53(02);25-28 2004.
9. The American College of Sports Medicine (ACSM) - an official statement on *resistance training* in the older adult. - April 2001.
10. Thompson, Christian J.; Osness, Wayne H. Effects of an 8-Week Multimodal Exercise Program on Strength, Flexibility, and Golf Performance in 55- to 79-Year-Old Men. *Journal of Aging & Physical Activity* Apr, Vol. 12 Issue 2, p144, 2004