

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

קורס מדריכי חדר כושר

רקע

קורס מדריכי כושר גופני ובריאות (מדריכי חדר כושר) במכללה האקדמית בוינגייט מכשיר מדריכים לאימון בחדר כושר. הקורס מקנה בסיס להבנה של מרכיבי הכושר הגופני ותנועת גוף האדם. הקורס מעניק כישורי הדרכה בחדר כושר תוך שימת דגש על קידום ושמירת בריאותו ותיפקודו של המתאמן בחדר הכושר.

רכז מקצועי

ד"ר מרון רובינשטיין.

היקף הלימודים

328 שעות לימוד (כולל עזרה ראשונה).

תעודות

"מדריך כושר גופני ובריאות (חדר כושר) ואימון קטינים בחדר כושר".

נושאי הלימוד

פרק מדעי גוף האדם: אנטומיה של גוף האדם (30 שעות), פיזיולוגיה של גוף האדם במנוחה ובמאמץ (45 שעות), פעילות גופנית בבריאות ובחולי (30 שעות), תזונת האדם במנוחה ובמאמץ (30 שעות), תורת התנועה (30 שעות), פציעות ספורט (15 שעות).
פרק מדעי הכושר הגופני: תורת הכושר הגופני (30 שעות), תרגילים ושיטות אימון בחדר כושר (75 שעות), בניית תוכניות אימון וניהול בחדר כושר (15 שעות).
קורס מגיש עזרה ראשונה (28 שעות).

הקורס מיועד

- מועמד שהינו תלמיד בי"ס יהיה מי שסיים לימודיו בכיתה י"א (ויציג אישור בהתאם מבית ספרו).
- מועמד שגילו מעל 18 חייב להיות בעל 12 שנות לימוד.
- על המועמד להיות בעל ניסיון כמתאמן פעיל של שנה אחת לפחות באימון במכון כושר.
- על המועמד לעמוד בהצלחה בראיון אישי ובמבחני קבלה עיוניים ומעשיים, בהתאם לנדרש על ידי המוסד המכשיר.
- על המועמד להמציא אישור רפואי, המאשר לאחר קיום בירור רפואי המתאים לדרישות הקורס, כי מצבו הרפואי אינו מונע ממנו מלהשתתף בקורס.

הטבה ייחודית:

בנוסף לדרישות ההסמכה בהתאם לחוק הספורט, כולל הקורס 30 שעות הוראה ייחודיות בנושא יזמות עסקית ושיווק, אימון באמצעות רצועות, אימון באמצעות גומיות מתיחה, אימון באמצעות כדורי כושר בגדלים שונים ואימון OUTDOOR ליחידים ולקבוצות. לעומדים בהצלחה בדרישות הקורס יוענקו 2 תעודות נוספות: תעודת "מדריך אימון אישי" ותעודת "מדריך אימון ברצועות".
הלימודים מתקיימים בקמפוס המכללה האקדמית בוינגייט וב9 יחידות ללימודי חוץ של המכללה האקדמית בוינגייט (ראו פירוט מטה).

[להורדת תכנית הלימודים של קורס מדריכי חדר כושר](#)

קורס זה מתקיים גם ביחידות ללימודי חוץ הבאות:

- [תל-אביב](#)
- [אשדוד](#)
- [ראשון-לציון](#)
- [קרית](#)
- [ירושלים](#)
- [עפולה-נצרת](#)
- [לק"ח - האוכלוסיה החרדית](#)
- [אילת](#)

*פתיחת הקורסים מותנית במספר נרשמים ובכפוף לאישור מנהל הספורט

כושר גופני ובריאות ותפקידו של המדריך בחדר הכושר

כושר גופני כללי מוגדר כיכולת של הלב, הריאות כלי הדם והשרירים לשאת במשימות, אירועים ואתגרים גופניים בלתי צפויים במינימום עייפות וחוסר נוחות. פיתוח ושמירה של **הכושר הגופני** מהווה כיום חלק משמעותי באיכות חייו של האדם, כבסיס לקידום ושמירה של מצב בריאותי תקין. באמצעות האימון הגופני ניתן להשפיע על תפקודן של כל מערכות הגוף ולתעל את יכולת התפקוד בהתאם למטרותיו של המתאמן.

הבסיס לאימון גופני טמון ביכולתו של הגוף להסתגל, על ידי תהליכי הרס ובניה, לתנאים הסביבתיים איתם הוא נדרש להתמודד. יכולת הסתגלות זו מהווה בסיס לתכנון יעיל של שגרת אימונים, על ידי מדריך חדר כושר, כך שתאפשר לשמר את **כושרו הגופני** של המתאמן, לשפר אותו ולהפחית את מידת דעיכתו בגיל מבוגר.

תפקידו של מדריך חדר כושר לבנות אימון יעיל המושתת על עקרונות עומס ואימון הכוללים, בין היתר, יחס מיטבי בין ההעמסה במהלך האימון לבין ההתאוששות שלאחריו, העמסה הדרגתית, גיוון, פרטנות, רציפות, תקופתיות, תוך מודעות לעקרון ההפיכות שמשמעו – ירידה ב**כושר הגופני** לאחר הפסקה ממושכת באימונים...

מרכיבי **הכושר הגופני** הבסיסיים הינם כוח, סבולת, גמישות ומהירות. שילוב בין מרכיבי **הכושר** הגופני השונים מאפשר להשיג יכולות גופניות ממוקדות כזריזות, כוח מתפרץ, הספק אנאירובי וכו'.

אימון הכוח (אימון התנגדות), הנבנה על ידי מדריך חדר כושר מאפשר לשמר ולשפר את יכולת של השריר לפתח כוח. בכך, ניתן לייצב ולהניע את מפרקי הגוף בהתאם למטרות התנועתיות ולהשפיע על הרכב הגוף, תפקודו ובריאותו.

אימון הסבולת (אימון אירובי) מסייע בשיפור צריכת החמצן המרבית, בשיפור הספק העבודה, בשינוי בהרכב הגוף, משקלו ומצבו הבריאותי.

אימון הגמישות מסייע בשמירה או הגדלה של טווחי התנועה במפרקים המשמשים בסיס לתנועה היום יומית ולפעילות ספורטיבית.

האימון הגופני נחוץ וחשוב לקיום **כושר הגופני**, תפקוד יעיל ושמירה על מצב בריאותי תקין בכל מהלך החיים ויש להפכו לחלק מאורח החיים כבסיס לאיכות חיים.

חובה לבצע את האימונים והפעילות הגופנית בהתאם למצב הבריאותי של המתאמן, בכפוף לאישורים רפואיים מתאימים ובהדרכה של מדריך חדר כושר מוסמך.

- [טובים השניים - מאמן כושר אישי](#)
- [אימון כושר זה עניין אישי](#)
- [אימון בחדר כושר או באוויר הפתוח?](#)
- [אימון כושר ביתי](#)
- [קורס מדריכי חדר כושר בכירים](#)
- [קורס מדריכי חדר כושר](#)

• [קורס מדריכי חדר כושר ולימודי עיסוי](#)