

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

קורס מדריכי חדר כושר

מדריך חדר כושר הינו אדם בעל אדם שעבר קורס מדריכי חדר כושר באחד ממוסדות חינוך גופני ברחבי הארץ, כדוגמת המכללה האקדמית בוינגייט ללימודי מקצועות הספורט. בקורס מדריכי חדר כושר מקבל המדריך מגוון רחב של תחומי ידע עיונים הנחוצים להבנת המתרחש בגוף האדם בעת החדר כושר ובכלל האימון הגופני. כמו כן מקבל המדריך ידע מעשי להדרכת מתאמנים הלכה למעשה באופן פרקטי כך שיבצעו את כלל התרגילים בצורה נאותה. על מנת לסיים את קורס מדריכי חדר כושר בהצלחה ולקבל תעודת מדריך חדר כושר יש לעבור בהצלחה מספר מבחנים עיונים ומעשיים.

מה סוג האוכלוסייה הפוקדת את חדר הכושר? ומה תפקידו של בוגר קורס מדריכי חדר כושר?
1. קטנים-כמעט בכל חדר כושר קיים חוג אחר הצהריים המיועד לבני נוער. ייתכן שייסגרו את מתחם חדר הכושר או את חלקו למען החוג. החוג יכלול הסבר על המכונות, תרגול מובנה בקבוצה ועבודה חופשית. תפקידו של מדריך חדר הכושר במסגרת זו היא בראש ובראשונה בטיחות. לבני נוער ובאופן כללי לאוכלוסייה הצעירה יש נטייה לראות את חדר הכושר בקלות עין, יש להשיגה, לאבטח, ולדאוג להסברים מקיפים. מעבר לכך מבחינת רמת התכנים והפעילות, יש להתאים לבני הנוער לצרכים שלהם (כוח, יציבה, סיבולת וכו'). הדבר האחרון שיש להתאים זה את הגישה, התייחסות, רמת משמעת וכו.

שאר באי חדר הכושר מסווגים לפי המטרה אליה הם באים.
1. ספורטאים הבאים לאימוני חיזוק- כדוגמת שחינים, טריאתלטים, אצנים, כדורגלנים ועוד. ייתכן שישגועו עם תכנית אימונים מובנת. במידה ולא, ויפנו לעזרה של מדריך הכושר יש לתשאל את מטרת הפנייה לחדר כושר, הרקע הספורטיבי, תקופת האימונים וכו'.
2. הורדת במשקל-מרבית מאכלוסית באי חדר הכושר באים במטרה התחלתית לחיזוק הגוף, הורדה במשקל והעלאת מרכיבי הכושר הגופני. על מדריך חדר הכושר לנסות לדלות כמה שיותר מידע ורקע על המתאמן, הרקע הבריאותי שלו, הרגישויות שלו, וכן לנסות להתאים לו תוכנית אימונים אשר תתאים לו מבחינה מנטלית כך שיוכל להתמיד בה לאורך זמן ולהשיג את המטרה של הירידה במשקל (כמובן אם ישלב עם תזונה מאוזנת). למדריך יש יכולת להחדיר במתאמן מוטיבציה ורצון יחד עם ידע מדוע התהליך כה רלוונטי וחשוב ולהביא אותו לידי פעולה ממשית

3. קשישים- יש להתאים את תכני האימון ורמתם ליכולת הפיזית ולדרישות לגיל זה. חיזוק העצמות, שימור טווחי תנועה, עמוד שדרה. בריאים ככל שיהיו בגיל השלישי מתחילות בעיות רפואיות, יש לודא כי אין הפעילות הגופנית מחריפה אותם.
4. חיזוק ושימור הכושר הגופני- רבים מבאי חדר הכושר בשלל הגילאים באים לשימור הכושר הגופני הקיים או שיפורו. מתוך מודעות לחשיבות הבריאותית, הנאה, הרגל ועוד שלל סיבות. מאמן חדר הכושר מתאים לרמתם תכנית אימונים וכל תקופה בהתאם לרמתם מחדש אותה ומגוון את מאדר התרגילים.

בנוסף, לבוגר קורס מדריכי חדר כושר יש צורך שיהיה ידע והבנה בתחומים הנלווים באופן הדוק לאימון בחדר כושר כמו פסיכולוגיה של הספורט, הבנת האדם, עירור מוטיבציה וכן תזונה, אבות המזון, דרישות אנרגטיות וכו'. תחומי אלה לרוב נלמדים בקורס מדריכי חדר כושר.