

דף הבית אודות המכללה מאמרים

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

קורס מדריכי חדר כושר

קורס מדריכי חדר כושר

בשנים האחרונות עלתה בצורה ניכרת המודעות להשלכות שיש לחיים המודרניים. הגענו למסקנה המפתיעה שחברות המזון יעשו הכול על מנת לשווק לנו מוצר והן אפילו, אולי כדאי שתשבו, ישקרו לנו בנוגע לתכונות המרכיבים ולקשר בינם לבין אבות המזון שגופנו צריך. בעת המודרנית תעשיית המזון הבינה שכל מה שצריך במוצר מזון זה טעם. אז הנוסחה הפכה פשוטה. לוקחים חומר אורגני כלשהוא טוחנים אותו טוב טוב מוסיפים מייצבים וחומרי טעם והא לכם מוצר שנמכר כל כך מהר שיש צורך בהעמדת פס ייצור סטיל הנרי פורד בכדי להדביק את קצב הצריכה, אוכל מהיר.

מגמה זו ביחד עם העובדה שהשתפרנו פלאים תחבורתית וכבר כמעט ואין לנו צורך ברגליים שלנו הביאה אותנו להבנה שיש צורך להכניס לחיינו פעילות גופנית ותזונה נכונה. כיום אפשר למצוא חדרי כושר בכל מקום ולהרבה אנשים חדר כושר הוא חלק משגרת השבוע. אך אינו פשוט הוא העניין. פעילות גופנית צריכה להיעשות בצורה נכונה על מנת למנוע פגיעה בגוף ובמקביל לתזונה נכונה. מכך נוצר הצורך באיש מקצוע הוא מדריך חדר כושר. **קורס מדריכי חדר כושר**, כדוגמת המתקיים במכללה האקדמית **בוינגייט**, מאגד בתוכו את כל ההיבטים שסובבים את הפעילות הגופנית הנכונה. פיסיולוגיה, אנטומיה, טיפול בפציעות, תזונה, שיטות אימון לחיטוב ולפיתוח הכוח ועוד.

כמובן שעל מנת להיות מדריך כושר צריך לאהוב את הספורט והאימון. אדם שלא מקדיש זמן רב בשבוע לאימון ספק אם יוכל להדריך אחרים בסבלנות ובמסירות. מדריך בחדר כושר צריך להוות דוגמה לכושר ולאורח החיים הבריא אחרת למה שניקח ברצינות את המלצותיו.

על מנת להתקבל לקורס אין צורך בציוני פסיכומטרי ובגרות, לעומת **תואר ראשון בחינוך גופני**. כל שצריך הוא בריאות תקינה וניסיון ספורטיבי מוכח. בקורס נלמד להתאים תכנית אימונים שתספק את צורכי הלקוח כך שירגיש שהאימון אכן עוזר לו בהתקדמותו האישית. זיהוי צורכי הלקוח הוא תחום נרחב ופרטני לכן הדרכה אישית היא הכרחית וחיונית. לדוגמה נשים לרוב יעשו אימון לשם ירידה במשקל וחיטוב אזורים שונים בגוף כשלעומתם גברים ירצו להשיג עליה במסת השרירים. אנשים מסויימים יגיעו בהמלצת רופא כתוצאה ממצב בריאות שדורש שמירה על הכושר וסיבולת, לדוגמה חולי סוכרת, מקרים של לחץ דם גבוה מדי או נמוך מדי, פריצות דיסק ועוד. בסיום קורס מדריכי חדר כושר ניתן לעסוק כמובן בהדרכת מתאמנים באחד ממכוני הכושר הפרטיים הפזורים בכל רחבי הארץ, אפשר להשתלב באגודות ספורט ובמוסדות ציבוריים ואפשר גם לעבוד כמדריך כושר אישי.

אז אם ספורט הוא חלק בלתי נפרד מחייך למה לא תהפוך תחביב למקצוע? תוכל להתפרנס היטב ולהמשיך לעסוק בספורט מבלי שהעבודה תפגע באיכות שלך. הפוך את האיכות שלך למקצוע שלך.