

# קורס מדריכי אימון גופני לנשים בהיריון ולאחר לידה



הרבה מעבר לכושר גופני!

קורס התמחות על בסיסי באימון גופני לנשים בהיריון ולאחר לידה.

70 שעות לימוד אקדמיות

ועוד 28 שעות קורס מגישי עזרה ראשונה

רכזת הקורס: רות עוז שלם

דוא"ל: [ruthos@wingate.org.il](mailto:ruthos@wingate.org.il) נייד: 052-5654141

## יעדי הקורס:

1. להעשיר מדריכים מוסמכים על בסיס התמחותם הראשונית בארגז כלים רב תחומי בתחום האימון הגופני לנשים בהיריון ולאחר לידה.
2. לקדם את בריאות האישה בהיריון, בלידה ולאחר הלידה בראייה ארוכת טווח לשמירה על איכות חייה של האישה בהווה ובעתיד.
3. ללמוד על תהליכים פיזיולוגיים ומכאניים בהיריון, בלידה ולאחר הלידה אותם יש לקחת בחשבון באימון ובשיקום הגוף לאחר הלידה.
4. לקבל ידע עדכני אודות ההנחיות, המחקרים וההמלצות על אימון גופני לנשים בהיריון ולאחר לידה.
5. להעניק ידע מעשי על השינויים התפקודיים במיכל הבטני של האישה כולל שרירי רצפת האגן, שרירי הבטן והסרעפת.
6. להכיר את השימוש בעקרונות הלידה מעולם הפיזיותרפיה והתמיכה בלידה כדי לשלב הכנה ללידה דרך האימון הגופני.

## למי מיועד הקורס?

לבעלי תעודת הסמכה מקצועית באחד מהתחומים הבאים: חינוך גופני, מדריכי חדר כושר, outdoor, כושר גופני בסטודיו, פיזיותרפיה, פילאטיס, יוגה, מחול, הגיל השלישי המעוניינים להתמחות באימון נשים בהיריון ולאחר לידה.

הקורס פתוח גם לאנשי מקצוע מתחום הלידה והמיילדות עם זיקה לספורט. התעודה תעשיר אותם ויוכלו להשתמש בעבודתם בחומר הנלמד בהתאם לרקע שלהם. כדי להיות מדריך מוסמך חובה לעבור קורס מדריכים בסיסי.

## תנאי חובה לקבלה

1. הצגת תעודה מקצועית של אחד מהמקצועות המוזכרים לעיל בדוא"ל: [ruthos@wingate.org.il](mailto:ruthos@wingate.org.il)
2. ריאיון אישי עם רכזת הקורס בטלפון / בזום / פרונטלית.
3. אנשי מקצוע פעילים בתחומים בעלי ניסיון בהדרכה..

## אופן הלימוד

לימוד עיוני: הרצאות מקוונות במערכת ZOOM ובכיתת הרצאות. תרגול מעשי: בסטודיו, אולמות אימונים, ביקור במחלקת לידה.

## דרישות הקורס

על התלמידים לעמוד בכל דרישות הקורס המפורטים בחובות התלמיד ובתנאים להסמכה.

## חובות התלמיד

השתתפות פעילה בכל התרגולים המעשיים.

על התלמידים חלה חובת נוכחות ב-80% מהשיעורים העיוניים ובכל השיעורים המעשיים. שימו לב: אין אפשרות להיעדר ממפגשי תרגול מעשיים יותר מפעם אחת ובאישור רכזת הקורס בלבד. בימי הצגת עבודות הגמר נוכחות הסטודנטים היא חובה. בהיעדרות מעל 20% מסך שעות הלימוד (עיוני ומעשי) לא תתאפשר קבלת תעודה.

ההשתתפות בשיעורים העיוניים בזום עם מצלמה דלוקה ובמקום המאפשר לימוד. אין אפשרות להשתתף בשיעור העיוני בהאזנה בלבד ללא מצלמה, בזמן נסיעה, בזמן עבודה או בעת ביצוע מטלות אחרות.

## **התנאים לקבלת תעודת הסמכה**

1. עמידה בחובות התלמיד.
  2. ציון עובר של 70 בכל אחד מהנושאים:
- מבחן מעשי מסכם: הדרכת מערך שיעור מול הקבוצה בנושא נבחר באורך של כ-30 דקות.
  - הגשת מערך עבודת הגמר בקובץ PDF בלבד באתר הקורס וקבלת ציון עובר (70 ומעלה).
  - מבחן עיוני מסכם בסגנון רב בחירה בציון עובר. (70 ומעלה).
  - השתתפות פעילה בשיעורים המעשיים.
  - השתתפות פעילה במשימות הדרכה בהוראת העמיתים.
  - הצגת תעודת מגיש עזרה ראשונה של 28 שעות בתוקף.
  - הכשרת מגיש עזרה ראשונה ללא תוספת תשלום במסגרת הקורס.

## **ההסמכה**

מסיימי הקורס ודרישותיו יקבלו תעודת הסמכה:  
**מדריך אימון גופני לנשים בהיריון ולאחר הלידה**  
מטעם ביה"ס למאמנים ומדריכים ע"ש נט הולמן שבמכון וינגייט, המכון הלאומי למצוינות בספורט.

## **תכנית לימודים**

10 מפגשים. 2 בזום ו-8 בשלוחה

עיוני – 28

מעשי - 42

**סה"כ 70 שעות + 28 שעות עזרה ראשונה**

## מבנה הקורס

שיעורים עיוניים: אימון נשים בהיריון ולאחר לידה

שעות אקדמיות	פירוט	נושא
1 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>מפגש היכרות ותיאום ציפיות, הכרת נהלי הקורס,</li> <li>היסטוריה של תרבות הלידה בארץ ובעולם</li> </ul>	<b>מבואות</b>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>אנטומיה ופיזיולוגיה של האישה, האישה ההרה והאגן הנשי.</li> <li>אנטומיה של ההיריון והריון בסיכון</li> <li>מרכיבי הכושר הגופני בהיריון</li> <li>מודל אימון FITT</li> <li>תזונה</li> </ul>	<b>מדעים</b>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>אנטומיה של שרירי הבטן</li> <li>הקשר והסנכרון בין שרירי הבטן לשרירי רצפת האגן ומערכת הנשימה</li> </ul>	<b>המיכל הבטני</b>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>מערכת היציבה ומערכת התנועה בהיריון</li> </ul>	<b>יציבה</b>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>אפיון המתאמנת והצהרות בריאות בהיריון ולאחר לידה</li> <li>אבני דרך בבניית תכניות אימון בהיריון ולאחר הלידה</li> </ul>	<b>התאמת תכנית אימון אישית</b>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>פתולוגיות נפוצות באגן הנשי</li> <li>מצבים גופניים חריגים בהיריון, בלידה ולאחר לידה</li> </ul>	<b>פתולוגיות</b>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>היבטים נפשיים ופסיכולוגיים בהיריון, בלידה ולאחר הלידה</li> </ul>	<b>פסיכולוגיה</b>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>הנחיות להגשת עבודת הגמר</li> </ul>	<b>הנחיות</b>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>סיכום הקורס</li> </ul>	<b>סיכום</b>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>מבחן מקוון</li> </ul>	<b>מבחן עיוני</b>

**שיעורים מעשיים**

שעות אקדמיות	נושאי המפגשים	נושא
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• תרגול כללי עם כדור פיזיו לנשים הרות</li> <li>• היכרות עם תפקוד שרירי רצפת האגן</li> <li>• יציבה ותנועה בהיריון (מקלות, פיתות, טבעות פילאטיס)</li> <li>• כושר גופני בהיריון עם מכשירים קטנים (אובר בול, משקוליות, גומיות)</li> <li>• מתיחות ועיסוי (גלילי פילאטיס)</li> <li>• אימון אירובי. אירובי מדרגה. סגנונות מחול שונים.</li> <li>• אימון פונקציונאלי בתחנות</li> <li>• אימון גופני משקם לצד התינוק (תרגול עם בובה)</li> </ul>	<b>אימון בסטודיו עם אביזרים שונים</b>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• אימון כמכין ללידה. 5 עקרונות הלידה</li> <li>• כלים מעולם הדולה (תומכת לידה)</li> </ul>	<b>הכנה ללידה</b>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• בדיקת היפרדות בטנית</li> <li>• תרגילים מותאמים לשיקום דופן הבטן בהיריון ולאחר לידה</li> <li>• אימון עם רצועות תליה בהיריון ולאחר לידה (לא מתקיים בכל שלוחה)</li> <li>• התעמלות במים בהיריון ולאחר לידה. (רק בשלוחת וינגייט)</li> </ul>	<b>היפרדות בטנית</b>  <b>*סדנת רצועות תליה</b>  <b>*התעמלות במים</b>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• אימון כוח משולב בהיריון לאחר הלידה בחדר כוח</li> </ul>	<b>סדנת חדר כוח</b>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• סיור ותרגול מעשי בחדר לידה בבית חולים. (תלוי בשלוחה)</li> </ul>	<b>*חדר לידה</b>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• הצגת עבודות גמר וסיכום מעשי של הקורס.</li> <li>• חלוקת מערכי שיעור של הסטודנטים</li> </ul>	<b>מבחן מעשי</b>

פיזיותרפיסטית רצפת האגן ושיטת גיארם – סיון נבות  
פיזיותרפיסטית רצפת האגן ומדריכת פילאטיס – מרים דיאמנט,  
אימון רצועות – שרון ירדן, נס מנטקה, גל בר נתן שיידר (לא מתקיים בכל קורס)  
אימון פונקציונאלי סגנון רב תחומי – גל בר נתן שיידר, גליה סדן  
חדר לידה – ביל"ח לניאדו  
חדר כושר – איהאב איוב, רות עוז שלם  
התעמלות במים – מושי חרוש  
תזונה – נועה ברקוביץ, ד"ר מירה כהן שטרקמן  
שמות המרצים עשויים להשתנות בכל עת. ט.ל.ה

רכזת התחום: רות עוז שלם

טלפון: 052-5654141 | דוא"ל: [ruthos@wingate.org.il](mailto:ruthos@wingate.org.il)

- **בוגרת תואר שני MPH בבריאות הציבור** וקידום בריאות בביה"ס לבריאות הציבור, הפקולטה לרפואה, האוניברסיטה העברית. **בוגרת תואר ראשון B.Ed בהצטיינות בחינוך** גופני ומחול ממכללת זימן שבמכון וינגייט.
- **מדריכה מומחית באימון גופני לנשים, נשים בהיריון ולאחר הלידה..**
- **תומכת לידה (דולה),** מכינה ללידה ומנחה סדנאות בנושא האגן ורצפת האגן במעגל החיים.
- **מכשירה מדריכות הכנה ללידה** לנשות מקצוע מתחום הספורט, התנועה והפיזיותרפיה.
- **בעלת הסמכות והכשרות רבות: מדריכת חדר כושר וסטודיו במגוון תחומים** אירובי, מחול, עיצוב הגוף, ג'אז. מאסטר רייקי.
- **בעלת העסק גוף שלם** ויוזמת הכנס האינטגרטיבי הראשון לקידום בריאות האישה בישראל "**האגן הנשי בהיבט רב תחומי" לאנשי מקצוע.** משלבת את עולמות הספורט, התנועה והלידה במטרה לקדם את בריאות האישה בשלב ההיריון, הלידה ולאחר הלידה.

**בנימה אישית:**

הריון, לידה ולאחר לידה הם מצבי קיצון של הגוף. מדריכי הכושר, התנועה והספורט הם הקו הראשון לשמירה על בריאות האישה בקהילה ולמניעת נזקים בגופה ובנפשה, לנו כמדריכים יש את המחויבות והיכולת הבלתי אמצעית ללמד הקשבה לגוף, ליצור לאישה הרגלים אוטומטיים בריאים שיסייעו לה בהריון, בלידה ולאחר הלידה וזה הרבה מעבר לכושר גופני. האימון במהלך ההיריון ולאחר הלידה מתייחס לתקופות של שינויים משמעותיים בחיי האישה בכל הרבדים. אם הלידה תהיה חוויה מכוננת, בריאה, טובה ומעצימה, איכות החיים של הנשים והיכולת שלהן לתפקד בבריאות נפשית ופיזית לאורך זמן, תשפיע על ביתן ועל הקהילה כולה כחברה. **הצטרפו אלינו! בואו להתמחות.**