

ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן

קורס מדריכי אימון גופני לנשים בהיריון ולאחר לידה



הרבה מעבר לכושר גופני!

קורס התמחות על בסיסי באימון גופני לנשים בהיריון ולאחר לידה.

108 שעות לימוד אקדמיות

ועוד 28 שעות קורס מגישי עזרה ראשונה

רכזת הקורס: רות עוז שלם

דוא"ל: ruthos@wingate.org.il נייד: 052-5654141

יעדי הקורס:

1. להעשיר מדריכים מוסמכים על בסיס התמחותם הראשונית בארגז כלים רב תחומי לאמן נשים בהיריון ולאחר לידה בסטודיו, באימונים אישיים ובחדר הכוח.
2. לקדם את בריאות האישה בהיריון, בלידה ולאחר הלידה בראייה ארוכת טווח לשמירה על איכות חייה בהווה ובעתיד.
3. ללמוד על תהליכים פיזיולוגיים ומכאניים בהיריון, בלידה ולאחר הלידה בהיבטים קוגניטיביים, גופניים, רגשיים והתנהגותיים
4. לקבל ידע עדכני אודות ההנחיות, המחקרים וההמלצות לאימון 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 באימון הגופני.

למי מיועד הקורס?

1. 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.

תנאי קבלה

1. הצגת תעודה מקצועית של אחד מהמקצועות המוזכרים לעיל בדוא"ל או בווטסאפ..
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, אולם 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:

- הגשת עבודת גמר הכוללת מבחן מעשי מסכם:
הדרכת מערך שיעור מול הקבוצה בנושא נבחר באורך של כ-30 דקות.
- הגשת עבודת הגמר העיונית בקובץ PDF באתר הקורס וקבלת ציון עובר (70 ומעלה).
- מבחן עיוני מסכם בסגנון אמריקני בציון עובר. (70 ומעלה).
- השתתפות פעילה בשיעורים המעשיים.
- השתתפות פעילה במשימות הדרכה בהוראת העמיתים.
- הצגת תעודת מגיש עזרה ראשונה של 28 שעות בתוקף. ההכשרה ניתנת לנרשמים 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

18 מפגשים של 6 שעות אקדמיות

עיוני - 57

מעשי - 51

סה"כ 108 שעות + 28 שעות עזרה ראשונה

שיעורים עיוניים: אימון נשים בהיריון ולאחר לידה

שעות אקדמיות	פירוט	נושא
4	- מפגש היכרות ותיאום ציפיות, הכרת נהלי הקורס, - היסטוריה של תרבות הלידה בארץ ובעולם	מבואות
6	- אנטומיה ופיזיולוגיה של האישה, האישה ההרה והאגן הנשי. - אנטומיה של ההיריון - מושגי בסיס מתורת התנועה	מדעים
4	- אנטומיה של שרירי הבטן - הקשר והסנכרון בין שרירי הבטן לשרירי רצפת האגן ומערכת הנשימה	המיכל הבטני
4	תזונה בהיריון, בהנקה ולאחר הלידה.	תזונה
2	מערכת היציבה ומערכת התנועה	יציבה
6	- תורת האימון ומרכיבי הכושר הגופני בהיריון ולאחר הלידה - סוגי אימון חלק עיוני: - כוח, ○ - Push & Pull ○ - התעמלות במים ○ - פעילות אירובית ○ - הכנה ללידה ○	תורת האימון וסוגי אימון
4	- אפיון המתאמנת והצהרות בריאות בהיריון ולאחר לידה - בניית תכנית אימון גופני כמכין ללידה: 5 עקרונות הלידה - בניית תכנית שיקום הגוף לאחר הלידה	תכניות אימון בהיריון ולאחר לידה
6	- הריון בסיכון - פתולוגיות נפוצות באגן הנשי - מצבים גופניים חריגים בהיריון, בלידה ולאחר לידה	פתולוגיות
2	היבטים נפשיים ופסיכולוגיים בהיריון, בלידה ולאחר הלידה	פסיכולוגיה
4	- התהליך הפסיכו-פיזיולוגי של הלידה, הליך הלידה, - סוגי לידה: לידה פעילה, ניתוח קיסרי, לידה מאולחשת, לידה מכשירנית. התערבויות בלידה.	לידה

2	• גישות מהרפואה המשלימה בהיריון, בלידה ולאחר הלידה	רפואה משלימה
4	• פגישה עם צוות חדר לידה. רופא נשים מיילדות ומיילדת	חדר לידה
2	• ביטוח אחריות מקצועית	אחריות מקצועית
2	• הנחיות להגשת עבודת הגמר	הנחיות
2	• סיכום הקורס	סיכום
2	• מבחן מקוון	מבחן עיוני

שיעורים מעשיים

שעות אקדמיות	נושאי המפגשים	נושא
16	• תרגול כללי עם כדור פיזיו לנשים הרות: 5 עקרונות הלידה • היכרות עם תפקוד שרירי רצפת האגן • יציבה ותנועה בהיריון (מקלות, פיתות, טבעות פילאטיס) • כושר גופני בהיריון עם מכשירים קטנים (אובר בול, משקוליות, גומיות) • מתיחות ועיסוי (גלילי פילאטיס) • אימון אירובי. אירובי מדרגה. סגנונות מחול שונים. • אימון פונקציונאלי בתחנות • אימון גופני משקם לצד התינוק (תרגול עם בובה)	אימון בסטודיו עם אביזרים שונים
4	• שילוב עקרונות הלידה באימון גופני לפי שלבי הלידה • כלים מעולם הדולה (תומכת לידה)	הכנה ללידה
2	• תרגול למצבים חריגים בהיריון ולאחר הלידה (ריבוז)	מצבים חריגים
6	• פילאטיס בהיריון • פילאטיס לאחר לידה • בדיקת היפרדות בטנית • תרגילים מותאמים לשיקום דופן הבטן	סדנת היפרדות בטנית

3	אימון עם רצועות תליה בהיריון ולאחר לידה (לא מתקיים בכל שלוחה)	*סדנת רצועות תליה
2	התעמלות בבריכה בהיריון ולאחר לידה (לא מתקיים בכל שלוחה)	*סדנת התעמלות במים
4	אימון כוח משולב בהיריון לאחר הלידה בחדר כוח	סדנת חדר כוח
2	- אימון בזוגות - מתיחות פאסיביות	סדנת אימון אישי
2	סיור ותרגול מעשי בחדר לידה בבית חולים	חדר לידה
8	הצגת עבודות גמר	מבחן מעשי
2	משוב וסיכום	מפגש סיום

• התעמלות במים ורצועות תליה עשויים להתקיים בחלק מהשלוחות.

מרצים מקצועיים בקורס

פיזיותרפיסטית רצפת האגן ושיטת גיארם - סיון נבות

פיזיותרפיסטית רצפת האגן ומדריכת פילאטיס - מרים דיאמנט, לנא מנסור

אימון רצועות - שרון ירדן, נס מנטקה, כיאן פארח

התעמלות במים - מושי חרוש

תזונה - נועה ברקוביץ', מירה כהן שטרקמן

רפואת נשים, מיילדות וחדר לידה - בי"ח לניאדו

חדר כושר - איהאב איוב, כיאן פראח, רות עוז שלם

אחריות מקצועית - איתמר שנלר

רכזת התחום: רות עוז שלם

טלפון: 052-5654141 | דוא"ל: ruthos@wingate.org.il

רות עוז שלם מקדמת בריאות האישה.

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 זינמן שבמכון וינגייט.

מומחית באימון גופני לנשים, נשים בהיריון ובשיקום הגוף לאחר הלידה ומדריכה בפועל.
תומכת לידה (דולה), מכינה ללידה בריאה בגישה רב תחומית, ומנחה סדנאות בנושא האגן ורצפת האגן במעגל החיים. מאסטר רייקי.
רכזת קורס מדריכות הכנה ללידה לנשות מקצוע מתחום הספורט, התנועה והפיזיותרפיה.
מדריכה מוסמכת בחדר כושר וסטודיו במגוון תחומים אירובי, מחול, עיצוב הגוף, ג'אז.
יוזמת הכנס האינטגרטיבי הראשון לקידום בריאות האישה בישראל משנת 2013 "האגן הנשי בהיבט רב תחומי" לאנשי מקצוע.
משלבת את עולמות הספורט, התנועה והלידה במטרה לקדם את בריאות האישה בשלב ההיריון, הלידה ולאחר הלידה.
עצמאית, בעלת העסק גוף שלם - נעים במעגל החיים.

בנימה אישית:

הריון הוא מצב קיצון של הגוף הריון וזו תקופה מעולה להתחיל להתאמן בה!
מדריכי הכושר, התנועה והספורט הם הקו הראשון לשמירה על בריאות האישה בקהילה ולמניעת נזקים בגופה, 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 ההריון 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.