

קורס מדריכי אימון גופני לנשים בהיריון ולאחר לידה



הרבה מעבר לכושר גופני!

קורס התמחות על בסיסי

למדריכים ואנשי מקצוע מוסמכים באימון גופני לנשים בהיריון ולאחר לידה.

סה"כ: 70 שעות לימוד אקדמיות + 28 שעות קורס מגישי עזרה ראשונה

מועדי פתיחת הקורסים הקרובים:

30.1.25-10.4.25, ימי חמישי, 09:00-15:00, במכון וינגייט

19.5.25-28.7.25, ימי שני, 09:00-15:00, בקרית אתא

רכזת הקורס: רות עוז שלם

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

יעדי הקורס:

1. להכשיר מדריכים לאימון בטוח ומועיל המותאם לנשים בהיריון ולאחר לידה בארגז כלים מתקדם ורב תחומי עם טכניקות ותכנים מעולמות שונים: פיזיותרפיה, כושר גופני, פילאטיס, תמיכה בלידה ותנועתיות.
2. להקנות ידע תיאורטי ומעשי על השינויים הפיזיולוגיים והמכאניים בנשים במהלך ההיריון, בלידה ולאחר הלידה אותם יש לקחת בחשבון באימון גופני.
3. לקדם את בריאות האישה בראייה ארוכת טווח לשמירה על איכות חייה בהווה ובעתיד.
4. להתעדכן אודות ההנחיות, המחקרים וההמלצות על אימון גופני לנשים בהיריון ולאחר לידה.

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.

בנוסף, הקורס פתוח גם לאנשי מקצוע מתחום הלידה והמיילדות עם זיקה לספורט. מי שאינו מדריך מוסמך יוכל לקבל את ההכשרה כהעשרה לתחום ממנו הוא מגיע ולשלב בו תכנים רלוונטיים. 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
2. ריאיון אישי עם רכזת הקורס בטלפון / בזום / פרונטלית.
3. אנשי מקצוע פעילים בתחומים בעלי ניסיון בהדרכה / טיפול.

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. במצב חריג ניתן לפנות לרכזת הקורס.

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.
- 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. 4 בזום ו-6 בשלוחה

עיוני – 32

מעשי – 38

עזרה ראשונה - 28

סה"כ 70 שעות + 28 שעות עזרה ראשונה

עיוני

שעות אקדמיות	פירוט	נושא
2 2	<ul style="list-style-type: none"> מפגש היכרות ותיאום ציפיות, הכרת נהלי הקורס, היסטוריה של תרבות הלידה בארץ ובעולם 	מבואות
12	<ul style="list-style-type: none"> אנטומיה של האישה והאגן הנשי אנטומיה של ההיריון פיזיולוגיה של ההיריון והיריון בסיכון מרכיבי הכושר הגופני בהיריון ולאחר לידה תזונה בהיריון ולאחר לידה פתולוגיות נפוצות באגן הנשי מצבים גופניים חריגים בהיריון, בלידה ולאחר לידה 	מדעים אנטומיה, פיזיולוגיה תזונה פתולוגיות
4	<ul style="list-style-type: none"> המיכל הבטני: שרירי הבטן, שרירי רצפת האגן ומערכת הנשימה אנטומיה של שרירי הבטן בהיריון הבטן וניתוח קיסרי 	מדעים המיכל הבטני
7	<ul style="list-style-type: none"> ניירות עמדה ומודל אימון FITT מערכת היציבה ומערכת התנועה בהיריון אימון כוח בהיריון ולאחר לידה תפקודי הגוף לאחר הלידה 	תורת האימון וסגנונות אימון: יציבה אימון כוח
3	<ul style="list-style-type: none"> אפיון המתאמנת והצהרות בריאות בהיריון ולאחר לידה סיכום הקורס 	מתודיקה ותכנון וסיכום
2	<ul style="list-style-type: none"> מבחן מקוון <p>32 שעות</p>	מבחן עיוני סה"כ
28	<ul style="list-style-type: none"> למידה עצמאית ומבחן מקוון. 	עזרה ראשונה

שעות אקדמיות	נושאי המפגשים	נושא
18	<ul style="list-style-type: none"> • תרגול כללי עם כדור פיזיו • היכרות עם תפקוד שרירי רצפת האגן והמיכל הבטני • טכניקות נשימה • יציבה ותנועה • כושר גופני עם מכשירים קטנים • גמישות, מתיחות ועיסוי • אימון אירובי בסטודיו וסגנונות מחול שונים • פילאטיס • אימון פונקציונאלי ותחנות • שימוש ברצועות תליה • אימון גופני משקם לצד התינוק 	<p>סגנונות אימון ומתודיקה בהתאמה לנשים בהיריון ולאחר לידה</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> • 5 עקרונות הלידה • כלים מעולם הדולה (תומכת לידה) • מצבים חריגים בהיריון ולאחר לידה 	<p>סדנת אימון מכין ללידה</p>
2 (4)	<ul style="list-style-type: none"> • בדיקת היפרדות בטנית • * אימון עם רצועות תליה בהיריון ולאחר לידה • (לא מתקיים בכל שלוחה) • * התעמלות במים בהיריון ולאחר לידה. (רק בשלוחת וינגייט) 	<p>סדנת היפרדות בטנית *סדנת רצועות תליה *סדנת התעמלות במים</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> • אימון כוח משולב בהיריון לאחר הלידה בחדר כוח 	<p>סדנת אימון התנגדות</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> • סיור ותרגול מעשי בחדר לידה בבית חולים. (תלוי בשלוחה) 	<p>*חדר לידה</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> • תרגול בהדרכה מול הקבוצה 	<p>הוראת עמיתים</p>

7	<ul style="list-style-type: none"> הצגת עבודות גמר וסיכום מעשי של הקורס. 38 שעות 	מבחן מעשי סה"כ
---	--	---------------------------------

מרצים מקצועיים בקורס

- **תזונה** – נועה ברקוביץ, ד"ר מירה כהן שטרקמן
- **התעמלות במים** – מושי חרוש (רק בשלוחת וינגייט)
- **פיזיותרפיסטית רצפת האגן ושיטת גיארם** – סיון נבות
- **פיזיותרפיסטית רצפת האגן ומדריכת פילאטיס** – מרים דיאמנט,
- **רצועות תליה** – שרון ירדן, נס מנטקה, גל בר נתן שיידר
- **אימון פונקציונאלי, פילאטיס סגנון רב תחומי** – גל בר נתן שיידר, גליה סדן ישראלי
- **חדר לידה** – בי"ח לניאדו, בי"ח כרמל
- **חדר כושר** – איהאב איוב, רות עוז שלם

רכזת התחום: רות עוז שלם

טלפון: 052-5654141 | דוא"ל: 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 בהיריון ולאחר הלידה ונשים במעגל החיים.**
- **תומכת לידה (דולה),** מכינה ללידה ומנחה סדנאות בנושא האגן ומניעת נזקים ברצפת 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, שחיה, עיצוב הגוף, ג'אז. מאסטר רייקי.
- **בעלת העסק גוף שלם.** מקדמת בריאות האישה המשלבת את עולמות הספורט, התנועה והלידה יוזמת הכנס האינטגרטיבי הראשון לקידום בריאות האישה בישראל "האגן הנשי בהיבט רב תחומי" לאנשי מקצוע משנת 2013.

ט.ל.ח שמות המרצים, המערכת ותכנית הלימודים עשויים להשתנות בכל עת.

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 מכווננת, 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.**

רות עוז שלם רכזת התחום מדריכי אימון גופני לנשים בהיריון ולאחר לידה

וצוות ביה"ס למאמנים, מכון וינגייט