



בית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן

הכשרת מדריכות תנועה וליווי לנשים בגיל הפריור, בהריון ולאחר לידה
קורס התמחות על בסיסי
למדריכים ומדריכות, אנשי ונשות מקצוע מוסמכים ומוסמכות
באימון גופני לנשים בהריון ולאחר לידה.
סה"כ: 60 שעות לימוד אקדמיות + 28 שעות קורס מגישי עזרה ראשונה

רכזת הקורס: מיכל הובר-רוטשילד

דוא"ל: michal@mpilates.co.il

<https://michalmovement.co.il>

נייד: 054-5554654

יעדי הקורס:

1. להכשיר מדריכים ומדריכות לאימון בטוח ומועיל המותאם לנשים בהריון ולאחר לידה בארגז כלים מתקדם ורב תחומי עם טכניקות מעולמות שונים: פיזיותרפיה, כושר גופני, פילאטיס, יוגה, תמיכה בלידה ותנועותיות.
2. להקנות ידע תיאורטי ומעשי על השינויים הפיזיולוגיים והמכאניים, המנטליים והרגשיים, בנשים במהלך ההריון, בלידה ולאחר הלידה אותם יש לקחת בחשבון באימון ותרגול 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 בהריון ולאחר לידה.

5. מטרת העל של הקורס היא להצמיח דור חדש של מומחיות לתנועה ושיקום המסוגלות לסנתז בין המדע הקליני, מקצועיות בלתי מתפשרת ויכולת ליווי ואימון רגישים. הבוגרות תצאנה עם מפת דרכים שלמה, המאפשרת להן לבנות תכניות אימון מותאמות אישית המשקמות את הגוף מבפנים החוצה ומלוות את האישה בבטחה ובביטחון ברצף המשמעותי שבין תקופת ההכנה להריון, ההיריון, לידה ומשכב לידה.

- הסיליבוס כתוב לרוב בלשון נקבה, אך פונה לשני המינים.

למי מיועד הקורס?

לבעלות תעודת הסמכה מקצועית באחד מהתחומים הבאים: חינוך גופני, מדריכי חדר כושר כושר גופני בסטודיו, פיזיותרפיה, פילאטיס, יוגה, מחול, הגיל השלישי, המעוניינות להתמחות באימון לנשים בגיל הפריון, בהיריון ולאחר לידה.

תנאי חובה לקבלה

1. ראיון אישי עם רכזת הקורס.
2. הצגת תעודה הסמכה מקצועית, של אחד מהמקצועות המפורטים לעיל.

אופן הלימוד

לימוד עיוני ותרגול מעשי פרונטלי: בסטודיו, אולמות אימונים. יתכנו שיעורי העשרה בזום.

דרישות הקורס

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

חובות הסטודנט

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.

התנאים לקבלת תעודת הסמכה

1. עמידה בחובות הסטודנט.
 2. ציון עובר 70 ומעלה, בכל אחד מהנושאים:
 - מבחן מעשי מסכם: הדרכת מערך שיעור מול הקבוצה בנושא נבחר.
 - הגשת מערך עבודת הגמר.
 - מבחן עיוני מסכם בסגנון רב בחירה
 3. השתתפות פעילה בשיעורים המעשיים.
 4. השתתפות פעילה במשימות הדרכה בהוראת העמיתים.
 5. הצגת תעודת מגיש עזרה ראשונה של 28 שעות בתוקף.
- *הכשרת מגיש עזרה ראשונה ללא תוספת תשלום במסגרת הקורס.

ההסמכה

מסיימות הקורס ודרישותיו תקבלנה תעודת הסמכה:
מדריכה לאימון גופני, תנועה וליווי לנשים בגיל הפריור, בהריון ולאחר לידה
מטעם ביה"ס למאמנים ומדריכים ע"ש נט הולמן שבמכון וינגייט, המכון הלאומי למצוינות בספורט.

תכנית הלימודים

10 מפגשים כדלקמן:

10 מפגשים פרונטליים בני 6 שעות אקדמאיות בימי ראשון בין השעות 11:30-16:30
(יתכנו מפגשים בזום בהתאם לצורך ולהחלטת רכזת הקורס).

עיוני - 24

מעשי - 36

עזרה ראשונה - 28

סה"כ 56 שעות + 28 שעות עזרה ראשונה

לתשלום דמי הרשמה ולהצטרפות לקורס לחצו כאן

בנימה אישית:

הריון, לידה ולאחר לידה הם מצבי קיצון של הגוף והנפש. מדרכי הכושר, התנועה על גווניה
והספורט הם הקו הראשון לשמירה על בריאות האישה בקהילה ולמניעת נזקים בגופה
ובנפשה.

לנו כמדריכים ומדריכות יש את הזכות, המחויבות והיכולת הבלתי אמצעית ללמד הקשבה
לגוף, ליצור לאישה הרגלים בריאים שיתמכו בה במהלך ההריון, בלידה ולאחר הלידה הן
בהיבט הפיזי, הן בהיבט המנטלי והן בהיבט הרוחי.

אימון ותרגול 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 חייהן, על
חיי הסובבים אותם ועל הקהילה כולה כחברה.

מבנה הקורס

עיוני

נושא	תוכן	שעות אקדמאיות
מבוא	מפגש הכרות היסטוריה של תרבות הלידה בארץ ובעולם	2
מדעים	פיזיולוגיה, אנטומיה, פתולוגיות	9
תורת האימון	קינזיולוגיה מותאמת תרגול בהריון ולאחר לידה	5
מתודולוגיה	תכנון תרגול מותאם אישית	4
פסיכולוגיה	היבטים נפשיים בהריון ולאחר לידה	4
מבחן עיוני	פרונטלי/מקוון	
סך הכל		<u>24</u>
עזרה ראשונה	למידה עצמאית ומבחן מקוון	28

מעשי

נושא	תוכן	שעות אקדמאיות
סוגי תירגול מותאמים לנשים בהריון ולאחר לידה	יוגה, פילאטיס, אימון פונקציונאלי, אימון תומך שיקום, שימוש באביזרים, אימון כוח	18
סדנת אימון מכין ללידה	עקרונות הלידה, כלים מעולם התמיכה בלידה	4
סדנת הפרדות בטנית	בדיקת הפרדות בטנית ותרגול מותאם	2

5	סדנה חוויתית הכוללת גם לימוד טכניקות נשימה וקונטרה אינדיקציות	סדנת יציבה ונשימה
7	הצגת עבודת גמר	מבחן מעשי
36		סה"כ

רכזת הקורס

מיכל הובר רוטשילד

מורת דרך לתנועה ולתודעה בתנועה מעל 3 עשורים, עוסקת במחקר גוף-מוח-רוח כשני עשורים, משמשת גם כרכזת קורס פילאטיס מזרן בבית הספר הלאומי למאמנים ומדריכים במכון וינגייט, המכון הלאומי למצוינות בספורט. בעלת סטודיו Mpilates ברמת השרון, ומייסדת אקדמיית SOPIA™ להכשרת מורים לתנועה סומאטית. מיכל מלווה נשים במעגל חייהן במסגרת ליווי תנועתי ותודעתי בגיל הפריזון, במהלך הריון ולאחר לידה. הרקע המקצועי העשיר שלה, כולל בין היתר הסמכות בינלאומיות יוקרתיות (Polestar, PhysicalMind,) Focusing, והתמחות מעמיקה בתנועה תומכת שיקום באנטומיה ופיזיולוגיה. היא מרצה ומנחה בסדנאות, בהשתלמויות, בכנסים מדעיים ורפואיים בארץ ובעולם (כולל באוניברסיטת הרווארד) וחוקרת באוניברסיטת בר-אילן.

מרצים אורחים:

1. לי סלע, MSc BPT

בוגרת תואר ראשון (2011) ותואר שני (2018) בפיזיותרפיה, מאוניברסיטת תל אביב. מטפלת בנשים בכל מעגל החיים בשיקום רצפת האגן. מרצה ומכשירה אנשי מקצוע מתחומי הרפואה, בריאות, ליווי הריון, מיילדות, כושר ותנועה.

מרצה בלעדית בישראל מטעם Herman & wallace להכשרת פיזיותרפיסטיות לשיקום רצפת האגן. בעלת הכשרות נרחבות בבריאות האישה: טיפול בהריון והכנה ללידה, שיקום לאחר לידה, שיקום נשימה, רפואת גיל המעבר וטיפול מיני. בעלת קליניקה ברמת השרון, יוצרת תוכן, מקיימת מופע חוויתי לנשים ומרצה בכל רחבי הארץ.

2. שרון צ'רקהם - יוגה תרפיסטית, מורה בכירה ליוגה נשית, לסווסטה יוגה תרפיה, יוגה להריון ולאחרי לידה. מנחת סדנאות עיסוי ויוגה לתינוקות, מדריכה להכנה ללידה ודולה. מנחה השתלמויות וקורסים בתחום ליווי נשים בגיל הפריור, בהריון ולאחר לידה משנת 2000, ואמא לשלושה.

3. ד"ר דנה אדלר - פיזיולוגית של המאמץ, מנהלת היחידה למחקר במח' לרפואת ספורט במכון וינגייט, המכון הלאומי למצוינות בספורט. מנחה ומרצה בסדנאות, השתלמויות, כנסים וימי עיון ב "עולמות של Wellness", שיפור באיכות החיים באמצעות פעילות גופנית כאמצעי למניעת תחלואה וריפוי, בהיבטים נפשיים/ רגשיים, ושיפור תפקוד בחיי היום יום.