

## קורס מאמני כושר לעבודה עם הגיל השלישי

### מרכזת הקורס

דניאלה שגיב R.N; M.A; LL.B

### רציונל

הכשרה והרחבת כמות מאמני הכושר אשר יוכלו לעבוד עם אוכלוסיית הגיל השלישי ולהנגיש עבורם את עולם אימוני הכוח, אשר מבוסס מחקרית כמאריך ומשפר את תוחלת ואורח החיים של בני הגיל השלישי.

### מטרת הקורס

הכשרה מקצועית- להקנות ולחדד כלים למאמני כושר לצורך עבודה עם אוכלוסיית הגיל השלישי. קורס מבוסס מדע ומועבר על ידי אנשי מקצוע בעלי ניסיון רב בתחום.

### קהל היעד

מאמני כושר אשר רוצים לקבל כלים, ידע וביטחון בעבודה עם אוכלוסיית הגיל השלישי.  
\*הקבלה לתוכנית ההכשרה מותנית בהצגת תעודת הכשרת מדריך כושר גופני ובריאות.

### יעדים

לימוד מרכיבי כושר ספציפיים וקריטיים לגיל השלישי, היחשפות למקרים מהשטח, בניית תוכנית אימון, אבחון ועבודה עם כאבים נפוצים, הכרות עם מבדקים מבוססי מדע (עבודה מעשית) ועוד.

### נושאי לימוד

#### מפגש 1

- המאמן בגיל השלישי "לפני נפילה ואחרי נפילה" מערכת שיווי המשקל.
- המחלות הקריטיות סביב תפקוד עצמאי.

#### מפגש 2

- אבחון המתאמן בגיל השלישי.
- קבלת כלים לאבחון המתאמן בגיל השלישי.
- אבחון עפ"י רמות.
- שאלון אישי.
- רכיבי מפתח לאימוני כוח.
- מבדקים מבוססי מחקר

#### מפגש 3

- בניית תכנית אימון למתאמן בגיל השלישי.
- מרכיבי כושר קריטיים.
- משחקים.
- תבנית לתוכנית אימון כללית.
- חימום בתוכנית אימון.

#### מפגש 4

- עבודה מעשית – פרקטיקה.
- עבודה סביב כאב/ פציעה/ מחלה.



- שפה, תקשורת וסנכרון בין אנשי מקצוע.
- ארסנל תרגילים לגיל השלישי.
- Case Studies.

#### שיטות הוראה

פרונטאלי + עבודה מעשית.

#### היקף הקורס

4 מפגשים, 4 שעות לכל מפגש = סה"כ 16 שעות אקדמאיות.

#### תעודת סיום

תעודה מטעם איכילוב COLLEGE

#### עלות הקורס

1900 ₪ (כולל דמי הרשמה).

#### מועדי המפגשים (ימי שישי)

מועדי המפגשים: 31/01/2025, 24/01/2025, 17/01/2025, 10/01/2025  
בין השעות 08:30-12:00

#### מזכירת הקורס

רבקה פילוסוף

[rivkaf@tlvmc.gov.il](mailto:rivkaf@tlvmc.gov.il) 03-6973549

[להרשמה לחצו כאן](#)