

**קורס: תרגול מבוסס שליטה ולמידה מוטורית.**

**Comprehensive Neuromuscular Functional Training Concept**

הקורס מציג גישה עדכנית לתרגול והפעלה אקטיבית המבוססת על מדעי התנועה, בעיקר שליטה, בקרה ולמידה מוטורית. במפגש הראשון נציג את החלק התיאורטי שמהווה מבוא להסתכלות שונה על תנועה והדרך להשפיע עליה, כולל כלים להתקדמות. החלק המעשי יכלול תרגול המבוסס על החומר הנלמד, גם לפי מפרקים ובעיות נפוצות. הדגש בתרגול יהיה על בעיות אורתופדיות.

**אודות המרצה:**

נרית רותם לרר M.Sc. B.Pt, מנהלת מחלקת הפיזיותרפיה בהדסה ועמית הוראה בחוג לפיזיותרפיה באוניברסיטת חיפה. מרצה אורחת בלימודי המשך ברפואת ספורט בבית הספר לרפואה באוניברסיטת ת"א. מרצה בימי עיון ובכנסים, בארץ ובעולם, בנושא אורתופדיה, פציעות ספורט, למידה ושליטה מוטורית ועשייה מבוססת על ראיות. מזה 25 שנה עובדת בפיזיותרפיה בתחום האורתופדיה, השיקום ורפואת ספורט.

**פרטים ארגוניים:**

היקף הקורס: 16 שעות (2 מפגשים של 5 שעות ואחד של 6).  
 תאריכים ושעות: יום ה' 23.6, שעות 14:00-19:00, יום ו' 1.7, שעות 08:30 - 14:30, יום ו' 8.7, שעות 08:30 - 13:30.

משתתפים: 20 משתתפים

**מקום:** בית החולים הדסה הר הצופים.

**עלות למשתתף:** 800 ש"ח לחבר עמותה, 900 ₪ למי שאיננו חבר.

**לרישום לחץ כאן, לתקנון ביטולים לחץ כאן**

תוכנית הקורס	
<b>מפגש 1</b>	<b>שליטה ובקרה</b> מעט הגדרות. הבדל בין הגישה המסורתית לבין מה שילמד. מושגי יסוד – לדבר את השפה. סיווגים, שלבים, טקסונומיה, סוגי מטלות. כמה סוגיות: "תנועה איכותית" או "נכונה", לחזור ל"נורמלי", אדפטיבי מול רסטורטיבי, ביומכניקה מול שליטה ובקרה, מינון שליטה מוטורית במספר בעיות שכיחות.
	<b>למידה מוטורית</b> מעט הגדרות, אחת וחצי תאוריות תנאי למידה – התחלה Specificity & variability, Organization of practice / contextual interference, Whole vs. , משמעות, Focus of attention Part Practice, Massed / distributed, Implicit vs. explicit learning., Imagery, observation, mental practice, dyad משוב
<b>מפגש 2</b>	למידה מוטורית - המשך תנאים ללמידה תרגול גפה תחתונה
<b>מפגש 3</b>	גוו (נטול ליבה) וגפה עליונה. בין לבין נדבר על מיתוסים ואתוסים, תפקוד, חשיבה רדוקציונית וביקורתית ועוד.