



**המכללה האקדמית בוינגייט,  
מרכז הכושר הקרבי בצה"ל  
NSCA-ו  
חברו יחדיו לקיום כנס מקצועי  
בתחום אימון התנגדות  
19-21.7.2011**

בכנס ישתתפו מרצים מומחים מחו"ל  
בתחום הכושר הגופני  
והכושר הקרבי לכוחות הביטחון

במסגרת הכנס יתקיימו הרצאות וסדנאות מעשיות  
אשר יציגו חידושים בשיטות אימון והדרכה בתחום  
הכושר והספורט

**אנו מזמינים אתכם לחוויה מקצועית מעשירה**



**המכללה  
האקדמית  
בוינגייט**  
*בוסטן ארבה לקריירה*

מרצה	תוכן ההרצאה	שעה
התכנסות ורישום		08:30 - 08:00
<b>דני מקמילן</b> אונ' פוגאט סאונד	מטירונוות לשירות הצבאי: שיפור התפקיד הגופני בחיי היום יום של הלוחם	09:15 - 08:30
<b>פרופ' גיי הופמן</b> אונ' סנטרל פלורידה, ארה"ב	מדדים וכשירויות/בחני כושר בשדה ובמעבדה	10:15 - 09:30
<b>פרופ' ירון דגן</b> ישראל	השפעת מחסור בשניה על יעילות מבצעית	11:15 - 10:30
<b>פרופ' גרשון טננבאום</b> אונ' פלורידה סטייט, ארה"ב	מערכת הגומלין של התיאום העצבי תנועתי	12:00 - 11:15
הפסקת צהריים/כיבוד קל		13:15 - 12:00
<b>פרופ' דני מורן</b> ישראל	היבטים סביבתיים הקשורים ליכולת ספורטאי עילית	14:00 - 13:15
צוות מרצים	סדנא מעשית - 4 קבוצות עבודה: אימון אנאירובי, אימוני ליבה, אימונים תחליפיים ואמצעי עזר שונים	16:30 - 14:15
סיכום		17:00 - 16:30

**לפרטים נוספים והרשמה:**

המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זימן במכון וינגייט בע"מ (חל"צ)  
בתי הספר ללימודי תעודה ולהשתלמויות ע"ש ד"ר דוד אלדר  
טל': 09-8639233/261  
פקס: 09-8639350  
אתר המכללה: [www.wincol.ac.il](http://www.wincol.ac.il)  
דוא"ל: [wincol@wincol.ac.il](mailto:wincol@wincol.ac.il)

הרשמה לאנשי צה"ל תבצע דרך מרכז כושר קרבי, ענף תורה ומחקר פקס: 09-8972823  
לפרטים נוספים - טל': 09-8972822

## יום שלישי 19.7.2011 - כנס פתוח לקהל:

שעה	תוכן ההרצאה	מרצה
08:30 - 08:00	התכנסות ורישום	
09:00 - 08:30	שיחת פתיחה + מפגש עם זוכה מדליית הזהב באולימפיאדת החורף 2010	<b>סטיב מסלר</b>
10:00 - 09:00	עקרונות האימון וניתוח צרכים	<b>פרופ' ג'יי הופמן</b> אונ' סנטרל פלורידה, ארה"ב
11:00 - 10:15	פיתוח תוכניות אימונים לאימוני התנגדות	<b>דר' גרג הף</b> אוסטרליה
12:00 - 11:00	פרודיזציה לספורטאי איכות	<b>דר' גרג הף</b> אוסטרליה
13:15 - 12:00	הפסקת צהריים/כיבוד קל	
14:15 - 13:30	מאזן הנוזלים לספורטאי איכות	<b>פרופ' קארל מארש</b> אונ' קונטיקט, ארה"ב
17:00 - 14:30	סדנא מעשית - 4 קבוצות עבודה: הרמת משקולות, סקווט, כדורי כוח ואימוני כושר בליסטיים	צוות מרצים

### ההשתלמות מתקיימת בבנין המכללה האקדמית בוינגייט.

#### עלות הכנס הרשמה מוקדמת עד 5.7.2011:

ליום אחד	המחיר ₪ 270
ליומיים	המחיר ₪ 360
לשלושה ימים	המחיר ₪ 500

#### הרשמה מאוחרת:

תוספת לכל אחד מהמחירים ₪ 80

הנרשמים ליומים ומעלה, יזכו לתעודת השתתפות בהשתלמות מטעם NSCA והמכללה האקדמית בוינגייט וחברות שנתית בארגון NSCA.

## יום רביעי 20.7.2011 - כנס פתוח לקהל:

שעה	תוכן ההרצאה	מרצה
08:30 - 08:00	התכנסות ורישום	
09:15 - 08:30	היבטים מטבוליים המשפיעים על ספורטאי עילית	<b>פרופ' קארל מארש</b> אונ' קונטיקט, ארה"ב
10:15 - 09:30	תזונה ותוספי מזון	<b>פרופ' ג'יי הופמן</b> אונ' סנטרל פלורידה, ארה"ב
11:15 - 10:30	פיתוח כח מתפרץ, מהירות וזריזות	<b>דויד סנדלר</b> מנהל בכיר ב NSCA, ארה"ב
12:00 - 11:15	שיטות אימון תחליפיות	<b>דויד סנדלר</b> מנהל בכיר ב NSCA, ארה"ב
13:15 - 12:00	הפסקת צהריים/כיבוד קל	
14:00 - 13:15	אימוני חזרה לכשירות לאחר פציעה	<b>דני מקמילן</b> אונ' פוגאט סאונד
17:00 - 14:15	סדנא מעשית - 4 קבוצות עבודה: אימונים פלאומטרים, אימוני זריזות, מהירות וחימום דינמי	צוות מרצים

ההרשמה להשתלמות תיעשה באמצעות טופס הרשמה. את טופס ההרשמה יהיה אפשר למלא באינטרנט או להורידו מאתר המכללה ולשגררו בפקס או בדואר (נא להימנע ממשלוח בדואר רשום). את הטפסים יש למלא ולשלוח בהקדם, לכתובת: בית הספר להשתלמויות, המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זימון במכון וינגייט 42902, או לפקס 09-8639350, בצירוף הסדר התשלום. ייתכן שלא תתקיים הרשמה ביום הכינוס.

### מספר המוקדמות מוגבל. ניתנת עדיפות לנרשמים בהרשמה המוקדמת.

\* הכנס יתקיים בשפה האנגלית ובתרגום סימולטני  
\* התכנית כפופה לשינויים