

קורס לפיזיותרפיסטים: מרשם אישי לאימון גופני בריאותי

בשנים האחרונות חזרה הפעילות הגופנית למרכז העיסוק של הפיזיותרפיסטים, הן בגלל היעילות המוכחת שלה ככלי טיפולי והן בגלל החשיבות הגדלה של מתן מענה טיפולי לאוכלוסיות גדולות בסיכון או עם מחלות "אורחות חיים".

קורס זה יכשיר את המשתתפים לבניית תוכנית אימון מותאמת לאוכלוסייה הבריאה, ולאוכלוסייה עם מחלות כרוניות או בסיכון לתחלואה ויעשיר את הידע המקצועי של הפיזיותרפיסטים בתחומים אלו.

תכני הקורס :

יתרונות בריאותיים של פעילות גופנית ואימון; הסיכונים הנלווים לאימון גופני; איתור אנשים בסיכון והערכה רפואית טרם התחלת אימון; פיזיולוגיה של המאמץ ותורת האימון; מרשם אימון לפיתוח מרכיבי הכושר הבריאותיים; מרשם אימון לאוכלוסיות מיוחדות, חשיבות הפעילות ומרשם לפעילות במחלות כרוניות; עקרונות בתזונה. הקורס נערך על ידי צוות המרכז לרפואת ספורט של הדסה.

מרצי הקורס :

פרופ' נעמה קונסטנטיני, שחר נייס, רקפת אריאלי, דר' דליה נבות

מקום:

בית חולים "הלל יפה" למעט מפגש אחד (מעשי) בירושלים

סך שעות הקורס: 42 שעות

חובות הקורס:

- נוכחות מלאה - במקרים חריגים תותר היעדרות ממפגש אחד בלבד
- עמידה בהצלחה בבחינת הסיום

אישור בריאותי: המשתתפים חייבים להביא אישור רפואי המעיד על כשירותם לבצע אימון גופני

תעודת השתתפות מטעם הדסה תינתן למשתלמים שיעמדו בחובות הקורס.

משתתפי הקורס יקבלו את הספר "מרשם אישי לאימון גופני" מאת שחר נייס וד"ר נעמה קונסטנטיני.

פרטים והרשמה: עלות הקורס 1670 ₪. לפיזיותרפיסטים של הלל יפה – 1440 ₪. חברי העמותה לקידום הפיזיותרפיה בישראל זכאים ל 10% הנחה.

הרשמה אצל ענבל תותי - 02-5325590

מספר המקומות מוגבל!

תוכנית הקורס

מרצה	תאריך	שעות	נושא
קונסטנטיני	5.3.13	12-18:00	פתיחה ומושגי יסוד יתרונות בריאותיים של פעילות גופנית ואימון הסיכונים הנלווים לאימון גופני איתור אנשים בסיכון והערכה רפואית טרם התחלת תוכנית אימון
שחר ניס	12.3.13	12-18:00	פיזיולוגיה של המאמץ: מסלולי אספקת אנרגיה ומטבוליזם אירובי
שחר ניס	19.3.13	12-18:00	מסלולי אספקת אנרגיה ומטבוליזם אירובי מרשם אימון לפיתוח מרכיבי הכושר הבריאותיים
מרכז ספורט לרנר	22.3.13	13:00 – 7:30	קבוצה א – מעבדה , קבוצה ב' – ח"כ קבוצה ב – מעבדה , קבוצה א' – ח"כ
קונסטנטיני	2.4.13	12-18:00	ילדים ומתבגרים – פיזיולוגיה, המלצות לפעילות גופנית נשים – פיזיולוגיה, המלצות לפעילות, דגשים ואזהרות פעילות גופנית בהריון ולאחר לידה אוכלוסייה מבוגרת – פיזיולוגיה, המלצות לפעילות גופנית
קונסטנטיני/נבות	9.4.13	12-18:00	פ"ג במחלות כרוניות
רקפת אריאלי	23.4.13	12-18:00	עקרונות בתזונה מאזן אנרגיה והרכב גוף מבחן

ספר הקורס:

ניס, ש. וקונסטנטיני, ג. (2011). **מרשם אישי לאימון גופני ולבריאות**. הוצאה עצמית. (יחולק למשתתפים)

מקורות נוספים:

1. ניס, ש. וענבר, ע. (2003). **הפיזיולוגיה של המאמץ**. הוצאת פוקוס.
2. American College of Sports Medicine. **ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription** 8th Ed. Baltimore, Williams and Wilkins, 2009.
3. American College of Sports Medicine. **ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription** 5th Ed. Baltimore, Williams and Wilkins, 2006.
4. Burke, L . **Practical Sports Nutrition**. Human Kinetics, 2007
5. DAN BENARDOT. **Advanced Sports Nutrition**, 2006
6. Frederic, d. **strength training anatomy** . paris, Human Kinetics, 3ed edition 2001.
7. McArdle, W.D., Katch, F.I. and Katch, V. L (2007). **Exercise Physiology**. Williams and Willkins, 6th Edition.
8. Willmore, J. H. and David, L.C. **Physiology of sport and Exercise**. Canada, Human Kinetics, 3ed edition, 2004.
9. William D. McArdle et al. **Sports And Exercise Nutrition**. Williams and Willkins, 2005