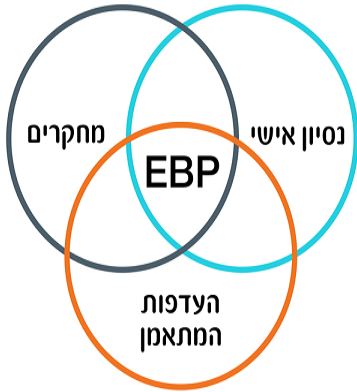


עשייה מבוססת ראיות בעולם הכושר גופני, תנועה ושיקום

מועדון הכושר "גו אקטיב פרו" הדר יוסף, רח' שטרית 6 ת"א (חניה חופשית במקום) ימי ב' בשעות 10:00-14:00 בתאריכים: 15/5, 22/5, 29/5, 5/6



הקורס יעסוק ב"עשייה מבוססת ראיות" (EBP = Evidence based practice) במטרה לייעל את תהליך קבלת ההחלטות בתכנון ויישום תכניות אימון וטיפול על סמך שקלול של שלושת ערוצי הידע המאפיינים את הגישה: תוצאות מחקרים, ניסיון אישי והעדפות המתאמן/מטופל.

מבין מרכיבי ה-EBP, נשים דגש מיוחד על הערוץ המחקרי, ובפרט, על קריאה ביקורתית של ספרות מדעית (הטיות, מערכי מחקר, הבדלים בין משמעות פרקטית לסטטיסטית, ועוד).

לצד ההרצאות והדיונים, נתרגל ניתוחי מחקרים מתחומים שונים תוך כדי יישום החומר הנלמד. בנוסף, במהלך תקופת הקורס יפתח פורום ייעודי בפייסבוק בו הדיונים ימשיכו, ובו אשתף חומרי קריאה, קורסים, והרצאות נוספות בהתאם להתפתחות הייחודיות של כל מסלול.

סילבוס

מפגש ראשון: יוקדש לדיון על היתרונות וחסרונות של כל אחד משלושת ערוצי הידע. בין השאר, אציג סוגים של הטיות קוגניטיביות וכשלים לוגיים, את הנקודות החלשות והחזקות שיש בביקורת עמיתים בכתבי עת מדעיים ומדדי אימפקט, ומחקרים מעולם הלמידה המוטורית שעוסקים בהשפעה של מתן בחירה למתאמן/מטופל.

מפגש שני: תוצג פירמידת הראיות העוסקת בדירוג מערכי מחקר. נעבור על המערכים השונים ונתמקד במחקרי מתאם ומחקרי התערבות. נדון בתנאים המאפשרים הסקה סיבתית, במשתנים מתווכים, בתוקף פנימי וחיצוני.

מפגש שלישי: ידובר על חשיבות גודל המדגם, במשתנים תלויים ועקיפים, ועל פירוש תוצאות. בפרט, נעבור על טכניקות להבנה עמוקה יותר של ממצאי מחקר בהסתמכות על סטטיסטיקה תיאורית ופרשנות של גרפים. כמו כן, נדון בהבדלים בין משמעות מעשית/קלינית לסטטיסטית.

מפגש רביעי: יוקדש לתרגול החומר שנלמד עד כה על ידי ניתוח של מחקרים מעולם הכושר גופני, תנועה ושיקום. ננתח בין 6 ל-8 מחקרים ונתייחס לסוג המערך, למדגם, להתערבות, ולהשוואה. בנוסף נבחן האם התוצאות בעלות משמעות מעשית או רק סטטיסטית, ננתח את הגרפים, ונדון בתוקף הפנימי והחיצוני שלהם.

על המרצה

ישראל היילפרין - בעל תואר שני במדעי האימון מאוני' Memorial הקנדית, ובשלבי סיום של דוקטורט באוני' Edith-Cowan בשיתוף עם מכון הספורט הלאומי של אוסטרליה. נכון להיום פרסמתי 16 מאמרים בכתבי עת מדעיים על מגוון נושאים כמו שיטות אימון, מערכי מחקר ולמידה מוטורית. בנוסף, בשנתיים האחרונות עבדתי במרכז הלחימה האוסטרלי כחלק ממערך התמיכה של הסגל האולימפי.

רשימת הפרסומים:

<https://scholar.google.com/citations?user=L7cr6swAAAAJ&hl=en>



עלויות:

עלות הקורס לחבר עמותה : 850₪. לא חבר בעמותה: 1000 ₪.

לתיקון ביטולים **לחץ כאן**.

לרישום **לחץ כאן**.