

## תכנית לימודים להכשרת מדריכי פילאטיס מזרן

רכזות הקורס: פז סופר, אלה בר-דוד-שחר, נגה דורי

### מטרות התכנית

- להכשיר מדריכי פילאטיס ברמה מקצועית גבוהה של ידע והבנה, ויכולת ליישם את הידע וההבנה לעבודת השטח.
- הבנת עקרונות שיטת פילאטיס כפי שנוסחו ע"י ג'וזף פילאטיס והשתכללו במרוץ השנים.
- לימוד תרגילי הרפרטואר המקוריים של ג'וזף פילאטיס והתאמתם לאוכלוסיות שונות של מתעמלים כיום עפ"י יכולותיהם ומגבלותיהם.
- רכישת הבנה אנטומית של התרגילים, וכן הבנה בנושאים נלווים כגון יציבה, בריאות רצפת האגן, הריון ופתולוגיות של עמוד השדרה.
- הכשרה בבניית מערכי שיעור להוראת פילאטיס, ליחידים ולקבוצה, בדרגות קושי שונות.
- קורס מדריכי פילאטיס מזרן מהווה בסיס לשלב הבא בהכשרה – קורס מדריכי פילאטיס מכשירים.
- הקניית כלי עבודה נוספים למדריכים העוסקים בתחומי כושר ותנועה אחרים, כגון מדריכי חדר כושר, מורים למחול, פיזיותרפיסטים ועוד.
- שכלול היכולת הגופנית האישית של המתלמד להדרכה, ומיצוי פוטנציאל הביצוע האישי שלו בשיטת פילאטיס.

### תנאי קבלה לקורס

- תינתן עדיפות לבעלי ניסיון בהדרכה בתחום הגופני-תנועתי, כגון מורים למחול, עיצוב, מחול אירובי ומדריכי חדר כושר וכן לעוסקים בתחומי שיקום גופני כגון פיזיותרפיסטים ומטפלים אלטרנטיביים.
- ניסיון אישי בשיטת פילאטיס, הכולל לפחות עשרים שיעורי פילאטיס מזרן/ מכשירים בתקופה הקודמת לתחילת הקורס.
- פטור מלימודי אנטומיה לבעלי תעודה מוכרת המעידה על לימודי אנטומיה קודמים.

### מבחני כניסה

- השתתפות בשיעור פילאטיס אצל אחת ממדריכות הקורס לפני תחילת הקורס; הצגת רמת יכולת והבנה גופנית המאפשרת השתתפות בקורס.
- שיחה אישית עם אחת ממדריכות הקורס, והבהרת ציפיות ודרישות הקורס.

## מבחני גמר

1. **מבחן עיוני** – הבודק ידע והבנה של החומר שנלמד במהלך הקורס, כולל עקרונות השיטה, התאמת התרגילים לאוכלוסיות שונות, יישום הבנת האנטומיה לתרגילי השיטה והקשר בין תרגילי הקדם-פילאטיס לתרגילי הרפרטואר.
2. **מבחן מעשי** – הנחיית קטע שיעור קצר המתבסס על תרגילי רפרטואר מקוריים, בהתייחס למספר קריטריונים כגון מלל, מגע, זרימה, התייחסות אישית למתעמלים וכו'.
3. **ביצוע אישי** – הצגת התקדמות ברמת הביצוע האישי מתחילת הקורס, תוך הפנמת העקרונות שנלמדו בקורס.
4. **הגשת דו"ח אישי** הכולל דו"חות צפייה, סיוע למדריך והנחייה של עשרה שיעורים למתעמל יחיד.

## תכנית הלימודים כוללת 178 שעות כמפורט להלן:

- 18 שעות אנטומיה.
- 72 שעות פרונטליות – פילאטיס ונושאים נלווים.
- 60 שעות סטאז', הכוללת השתתפות בשיעורים, צפייה בשיעורים, סיוע למדריך והתנסות בהוראה עם מתעמל יחיד.

## תכנית לימודים עיונית

### א. אנטומיה

נושאי הלימוד	
מבנה גוף האדם – תאים, רקמות, מערכות	1
מבנה ותכונות הרקמות הבאות: סחוס, עצם, שריר, עצבים, עור, רצועה וגיד	2
מערכת המפרקים	3
מערכת הנשימה	4
מערכת לב וכלי דם	5
סקירת שלד ושריר כלליים	6
מבחן מסכם	7

רפרטואר	Fundamentals	עיקרון תנועתי	הרצאה עיונית	
-	Breathing	נשימה אגן נייטרלי	גוף פילאטיס, היסטוריה של השיטה, עקרונות השיטה. מושגי יסוד באנטומיה.	
Roll Up Roll Over Teaser Rolling like a ball Open Leg Rocker Seal (Jackknife)	Imprinting Pelvic bowl Bridging	Pelvic Movement & Spinal articulation (תנועת אגן והפרדת חוליות)	מבנה האגן: עצמות, מפרקים ונקודות ציון	
Corkscrew Spine Twist Saw	Knee Sways Torso Twist	Rotation (top & bottom) רוטציה (אגן/בית-חזה)	עמוד השדרה: מבנה, תפקוד וחלקיו השונים. מבנה חוליה.	
Hundreds Single Leg Stretch Double Leg Stretch (Leg Lowers, Scissors) Spine Stretch	Cervical Nod Nose circles Head float Chest lift	Flexion from the top	שרירי הבטן - סקירה אנטומית ותפקודם בשיעורי פילאטיס	
Swan Dive Single leg kick Double Leg kick Swimming	Flight Prone hip ext.	Extensions - back & hip joint	שרירי הגב - סקירה אנטומית ותפקודם בשיעורי פילאטיס	
Leg Circles Side Leg Kick	Knee folds/stirs Keg Slides Hip rotation	Hip Joint Movement	מפרק הירך - מבנה ותנועתיות	
Leg Pull Front Leg Pull Back Pushups	Scapular move. Ribcage arms Rotating arms Cat	נשיאת משקל	- חגורת הכתפיים - מבנה ותפקוד - שרשרת קינטית סגורה	
Neck Pull Twist	Side Bend	Movement Integration	יציבה	
הרצאות ע"י מרצים חיצוניים			רצפת אגן / פתולוגיות	
שימוש באביזרים בסיסיים - גומייה, כדור קטן, חישוק			אביזרים	
בנייה נכונה של מערך שיעור ליחיד ולקבוצה, תוך התמקדות באוכלוסיות מתעמלים שונות.			מערכי שיעור	
התנסות בהעברת מיני-שיעור על-פי הקריטריונים הנדרשים למבחן הגמר			מבחן מתכונת	

## ספרות מומלצת לקריאה

אנטומיה של פילאטיס: מדריך מאויר לשיפור יציבות, איזון וכוח. מאת: איזקוביץ וקליפינגר, הוצאת דיונון, 2012.

גוף האדם – אנטומיה, פיזיולוגיה ופתולוגיה, מאת: ד"ר ערן תמיר, הוצאת ערנטטע, 2002.

**The Pilates Body** by Brooke Siler, Broadway Books, 2000.