

היום השלישי 21.7.2011 - כנס לקא"גים חובה:

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

לפרטים נוספים והרשמה:

המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן 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

דוא"ל: wincol@wincol.ac.il

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



המכללה האקדמית בוינגייט, מרכז הכושר הקרבי בצה"ל

NSCA-I

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**
בוסטון אקדמית/אקדמיה

היום הראשון 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	סטיב מסלר
10:00 - 09:00	עקרונות האימון וניתוח צרכים	פרופ' ג'יי הופמן - אונ' מרכז פלורידה, ארה"ב
11:00 - 10:15	פיתוח תוכניות אימונים לאימוני התנגדות	דר' גרג הף - אונ' מערב וירג'יניה, ארה"ב
12:00 - 11:00	פריודזיציה לספורטאי איכות	דר' גרג הף - אונ' מערב וירג'יניה, ארה"ב
13:15 - 12:00	הפסקת צהריים כיבוד קל	
14:15 - 13:30	מאזן הנוזלים לספורטאי איכות	פרופ' קארל מארש - אונ' קונטיקט, ארה"ב
16:00 - 14:30	סדנא מעשית: הרמת משקולות, סקווט ודחיקת חזה על ספסל, אימוני כושר בליסטיים - 4 קבוצות עבודה	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.

היום השני 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	פרופ' קארל מארש - אונ' קונטיקט, ארה"ב
10:15 - 09:30	תזונה ותוספי מזון	פרופ' ג'יי הופמן - אונ' מרכז פלורידה, ארה"ב
11:15 - 10:30	פיתוח כח מתפרץ, מהירות וזריזות	דויד סנדלר - מנהל בכיר ב NSCA, ארה"ב
12:00 - 11:15	שיטות אימון תחליפיות	דויד סנדלר - מנהל בכיר ב NSCA, ארה"ב
13:15 - 12:00	הפסקת צהריים כיבוד קל	
14:00 - 13:15	אימוני חזרה לכשירות לאחר פציעה	דני מקמילן - אונ' פוגאט סאונד
16:00 - 14:15	סדנא מעשית: אימונים פלאומטרים, אימוני זריזות ומהירות, חימום דינמי - 4 קבוצות עבודה	צוות מרצים

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

מספר המקומות מוגבל. ניתנת עדיפות לנרשמים בהרשמה המוקדמת.

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