BlueBird
ACADEMY

קורס התמחות ב'אנטומיה אימונית' ©

"תואר שני" באימון

להסמכת SCI

הסילבוס - נושאים מרכזיים

שיעור 1 - מבוא
▪ **אימון** - הפילוסופיה העמוקה שמאחורי "הרעיון האימוני" ▪ **רציונל הקורס** - האקלקטיקה, הגמישות, היצירה, והניהול ▪ **פרופיל אימוני** - מהו? איך בונים אותו? למה הוא משמש? איך הוא משתלב בכל אימון? ▪ **18 המרכיבים** - ממה מורכב הפרופיל? ▪ **היכרות ראשונית עם שדרת הפרופיל:** חוליות ה WHY חוליות ה WHAT חוליות ה HOW חוליית ה WHERE STEPS
שיעור 2 - הסדנאות
▪ **סדנת אומנות ההקשבה** - הקשבה טהורה, שלושה שלבים, בשלוש רמות ▪ **סדנת שאלת שאלות** - אומנות התשאול האימוני, שינוי תפיסות והרגלים
שיעור 3 - חוליות ה WHY
▪ **ליבת הפרופיל** - מהי? מה החשיבות שלה? איך מאתרים את מרכיביה? ומדוע אין לדלג עליה באף אימון, מכל סוג ולכל מטרה? ▪ **מרכיבי הליבה** - הבנת עומק, מסטטי לדינמי ▪ **מעבדה** - ניטור מרכיבי הליבה, שלב אחר שלב, כלי אחר כלי, טכניקה אחר טכניקה ▪ **התנסות ותרגול**

שיעור 4 - חוליות ה WHY (המשך)
▪ **מרכיבי הליבה** - המשך עבודת ניטור ▪ **הספר** - היכרות עם המגה-כלי שמלווה את תהליך בניית הפרופיל כולו: מה תפקידו? אילו שימושים עושים בו? איך מפעילים אותו? ▪ **מעבדה** - ניטור מרכיבים, שלב אחר שלב, כלי אחר כלי, טכניקה אחר טכניקה ▪ **התנסות ותרגול** ▪ **התחלת עבודת גמר - יצירת פרופיל מלא (חלוקה לצמדים)**
שיעורים 5-6 - חוליות ה WHAT
▪ **חוליות הפיצול** - מהן? מה החשיבות שלהן? איך מאתרים אותן? וכיצד לעבוד איתן? ▪ **המרכיבים** - הבנת עומק, מסטאטי לדינמי ▪ **מעבדה** - ניטור מרכיבים, שלב אחר שלב, כלי אחר כלי, טכניקה אחר טכניקה ▪ **התנסות ותרגול**
שיעור 7 - חוליות ה HOW
▪ **חוליות התנועה** - מהן? מה החשיבות שלהן? איך מאתרים אותן? וכיצד לעבוד איתן? ▪ **המרכיבים** - הבנת עומק, מסטאטי לדינמי ▪ **מעבדה** - ניטור מרכיבים, שלב אחר שלב, כלי אחר כלי, טכניקה אחר טכניקה ▪ **התנסות ותרגול**
שיעור 8 - חוליית ה WHERE
▪ **חוליית התנועה** - מהי? מה החשיבות שלה? איך מאתרים אותה? וכיצד לעבוד איתה? ▪ **המרכיבים** - הבנת עומק, מסטאטי לדינמי ▪ **מעבדה** - ניטור מרכיבים, שלב אחר שלב, כלי אחר כלי, טכניקה אחר טכניקה ▪ **התנסות ותרגול**
שיעור 9 - ההרכבה
▪ **אסטרטגית חיים** - המרכיב החמקמק ▪ **אינטגרציית המרכיבים** - איך מחברים את החלקים של הפאזל, עד ליצירת פרופיל? ▪ **איחוד מרכיבים** - הבנת עומק, מסטאטי לדינמי ▪ **טמפלטים** - הצגה ויזואלית של מפות הפרופיל ▪ **התנסות ותרגול**

שיעור 10 - תכנית עבודה
▪ **תכנית עבודה** - עקרונות חשובים, היבטים וגישות ▪ **שתי תפיסות מנוגדות** - הטיפולית והאימונית, הפותחת והממוקדת, האיטית והמהירה ▪ **טכניקת הגלגול והיו-טרן** - שזירת תכניות עבודה לתוצאות מהירות ומדויקות ▪ **סדנת לבניית כלים** - טכניקות לבניית כלים אימוניים באופן עצמאי, לפי מה שעולה 'בזמן אמת' ▪ **התנסות ותרגול בקבוצה**
שיעור 11 - שיווק המאמן והקואצ'יה תלמידי 'אנטומיה אימונית' מארחים את משתתפי כל ההתמחויות - במפגש חגיגי
▪ **סדנת שיווק לקידום אישי ועסקי** - מושגי יסוד בשיווק ▪ **ערוצי שיווק** - מטריית השיווק למאמן/מטפל ▪ **מרצה אורח** - הרחבה והעמקה של ערוצי שיווק, וטכניקות למיתוג וקידום עצמי
שיעור 12 - מפגש סיום
חגיגת הצגת פרופילים אימוניים מלאים - והגשתם **סיכום, הפתעות, וחלוקת תעודות**

חשוב לדעת:

- ✓ כל השיעורים מלווים בבלים מקוריים, מודלים, אבחונים וטכניקות עבודה מתקדמות.
- ✓ הלימוד כולל הדגמות, ניתוח מקרי אימון מהקליניקה ופרקטיקה יישומית.
- ✓ המתודולוגיה סדורה ומהודקת, מובנה לביצוע תהליך אימוני מלא, או בשילוב עם כל מטרה אימונית.
- ✓ השיטה מותירה מקום לשימוש בידע מהאסכולות מהן אתם מגיעים, ומותירה מרחב ל"אני מאמין" שלכם.
- ✓ **הענקת תעודת הסמכה מותנית בהשתתפות פעילה ב 80% מהשיעורים לפחות ובהגשת עבודת גמר.**