

ההשתלמות המדעית יישומית להבנה של הקואורדינציה בעולם הבריאות והספורט בתקופה המודרנית

ד"ר מרק ורטהיים

השתלמות שתשנה את כל מה שחשבתם על הקואורדינציה כעזר בהתפתחות וטיפול בילד ובמבוגר, כמו גם בעולם הספורט התחרותי/הישגי בכול ענפי הספורט.

בוא לקבל מידע מה אנחנו יודעים על ה"מוח הקטן" - האחראי על הקואורדינציה, וכיצד ההבנה תתרום לעבודתך. הצטרפו ולימדו איך נראית הפעלה כללית של תרגילי ואימוני קואורדינציה על מנת לשפר תפקודי "מוח בתנועה"!

הניסיון בתיאוריה ובשטח, מצביעים על הקשר ההדוק בין פעילות קואורדינטיבית וערוצי התפתחות בלמידה מבדלת.

מה ההשתלמות תיתן לכם?

8 שעות אקדמיות בנושא הנ"ל המייצרים קשר ישיר בין תיאוריה ליישום ותרגול של המשתתפים.

מלבד הפן הגופני הדגש בסדנה יתמקד גם בפן החשיבתי-מוחי-קוגניטיבי ובעיקר על ההקשר של הקואורדינציה לחשיבה מהירה מחד ולצד הרגשי מצד שני.

האם ידעתם שבעיות קואורדינציה הם הסיבה העיקרית לחוסר יציבות רגשית? (מסונה 2021)

קואורדינציה תורמת להתפתחות ולבריאות תקינה ומהווה היום גורם מרכזי סביב נושא רפואה המונעת בהתפתחות הילד. בתחום הספורט היא נחשבת ל"ערך המוסף". לא עוד טכניקה אלא "טכניקה קואורדינטיבית" מקדמת כגורם מונע פציעות וקשור באופן ישיר בעולם הבריאות לתחלואות והפרעות שונות בתפקודי החיים.

הבעיה העיקרית הנה כי אין לימוד מקצועי דיו בנושא הקואורדינציה, בעיקר נוכח ההבנה כי יש לתחום בסיס מדעי, עקרונות תנועה/אימון בסיסיים ומתקדמים למיקסום תפקוד המוח והאדם בתנועה.

בשנים האחרונות עולם מדע האימון הכולל את תורת האימון החדשה מחד, ומדעי המוח מאידך, התקדמו והתפתחו מאוד כך שהם מצליחים לתת לנו כלים לחבר את המדע לשטח בעולם הספורט והפעילות הגופנית.

בסוף הסדנה:

1. אתם תכירו את "המוח הקטן" טוב יותר, כולל מבחר תרגילים מהיבט בריאותי מתוך הנאה להנעה.
2. תבינו את הרכיבים המתקדמים של הקואורדינציה וכיצד הם יוצרים השפעה דרך עקרונות תרגול.
3. בעולם התנועה והספורט תגלו את עצמכם עובדים עם כניסה לפרטים משמעותיים.
4. ההשתלמות תקנה כלים חדשים כול אחד בתחומו עם דגש על התקדמות דרך יעילות.

למי ההשתלמות מיועדת?

ההשתלמות איננה דורשת ניסיון קודם!

כמרצה מנוסה, שנים, לרופאים, מורים לחנ"ג ובכלל, סטודנטים, מדריכים ומטפלים כשבנית את ההשתלמות חשבתי על מגוון המקצועות וכיצד זה יכול לתרום לכול אחד מכם גם לכם וגם בעבודתכם. הידע החדשני יוכל לשרת אתכם לאורך זמן.

אם אתם אלו שנמאס להם לשמוע את המילה קואורדינציה בהקשר סולמות, ללא הקשר מדעי ומהמלצות מיותרות וחסרות תועלת או אנשים שכבר ניסו "שיטות אימון" מיוחדות שלא הובילו אותם לשום מקום - אז השתלמות בשבילכם.

על המרצה :

ד"ר מרק ורטהיים - אחד המומחים הגדולים בעולם בקואורדינציה, זוכה פרס ישראל בתחום הספורט מתוך הירחון הגרמני:

"ד"ר מרק ורטהיים ממציא שיטת OCO הוא מדען בוגר קלן עוסק שנים בתורת האימון, איש מיוחד המסוגל לחבר את המדע הבינתחומי לידי עשייה משמעותית כפי שהוכיח בשיטת OCO לפיתוח קואורדינציה. הוא מצוטט באין ספור מאמרים על המודלים שכתב ועל ראיות אובייקטיביות מניסיונו בשטח בסקירה ספרותית ובמקרי שטח בעולם הספורט והעולם הטיפולי גם יחד. המסקנות המעשיות מציגות עד כמה הוא מבין הן את מורכבות של הקואורדינציה בתחומי דעת שונים שיכולים לתרום אחד לשני. מדהים עד כמה הוא ממסוגל להעביר את הממצאים בצורה נגישה לאנשי מקצוע שונים ולהמונים ללא ידע מוקדם"

תמיכה ומענה על שאלות בזמן ההרצאה ולאחריה ולמתעמקים יש ספרייה דיגיטלית באקדמיית ורטהיים.

- מומלץ להגיע עם בגדים נוחים המתאימים לתרגול והתנסות