



המדריך לבחירת קורס להכשרת מדריכי פילאטיס מזרן / מכשירים

מאת: יואב אבידר, מנהל הג'ימנזיה, ביה"ס להסמכת מדריכי כושר ותנועה

מבוא:

קורסי הכשרה של מדריכי פילאטיס מזרן ומכשירים מתקיימים היום בלמעלה מ- 20 בתי ספר ברחבי הארץ. ההחלטה על מקום לימודים אינה פשוטה ולשם כך נוצר מדריך זה שמטרתו לשפוך מעט אור על השיקולים בקבלת ההחלטה.

הפיקוח בישראל על הכשרת מדריכים בתחום הספורט והתנועה:
תחום ההדרכה בחלק גדול מענפי הספורט והתנועה בישראל מפוקחים במסגרת חוק הספורט והתקנות מכוחו. הפיקוח נעשה ע"י מנהל הספורט, יחידה בתוך משרד התרבות והספורט. החוק קובע רשימה של מקצועות בהם העיסוק בהדרכה מחייב תעודת הסמכה ולשם קבלתה יש לעבור הכשרה **רק** במוסד לימוד מאושר בלבד העומד בסטנדרטים גבוהים ביותר בהיבט תוכניות לימוד, השכלה של מורים ועוד. לשם ההמחשה, הכשרה של מדריך חדר כושר או מדריך אירובי וחיזוק נדרשת להיות בהיקף של כ- 328 שעות אקדמיות. מתוך סך שעות זה מחויבים התלמידים בלימודים מקיפים בתחום מדעי האימון: אנטומיה (30 ש"א), פיזיולוגיה של המאמץ (45 ש"א), פציעות ספורט (15 ש"א), תזונה (30 ש"א), פעילות גופנית בבריאות וחולי (30 ש"א) וקורס מגישי עזרה ראשונה (28 ש"א).
הרקע המדעי הרחב הנ"ל נותן בסיס מקצועי איתן למדריכים ומאפשר להם לעסוק בתחום הדרכת הכושר והתנועה בצורה אחראית ומקצועית.
תחום הפילאטיס אינו נמצא תחת פיקוח של חוק הספורט מה שהופך את תחום ההכשרה לפרוץ וחסר אמות מידה אחידות.
קיימת שונות גדולה בהיקפים של קורסי ההכשרה של מדריכי פילאטיס, בתכנים שהם כוללים (למעט תרגילי הפילאטיס עצמם...) ובנושאי ההעשרה שהם מציעים במסגרת הקורס. שונות זה ניכרת ברמת המדריכים ובתרומתם לקהל התלמידים שלהם.

דרישות הקבלה לקורס:

1. מטרת ההכשרה היא לאפשר לתלמידים לרכוש כלים מקצועיים והדרכתיים בתחום הפילאטיס על מנת לאפשר להם להשתלב בצורה הטובה ביותר בשוק העבודה. לשם כך, ההיגיון אומר שנדרש רקע באימון / תרגול של התחום הנלמד (פילאטיס מזרן / מכשירים) - לא רק שניסיון זה מביא להחלטה מושכלת יותר על הבחירה להפוך למדריך פילאטיס אלא גם בקורס עצמו, יוכלו התלמידים להתמקד ברכישת כלים הדרכתיים ולא בלימוד ביצוע התרגילים בדומה למתאמן מן השורה.
2. הכשרת מדריכי פילאטיס מוצעת היום כהכשרת בסיס, כלומר, אינה דורשת רקע קודם או הכשרות קודמות בתחום הדרכת הכושר והתנועה. חלק מבתי הספר דורשים במסגרת זו לימודים מקיפים של מדעי האימון כפי שפורטו במבוא וחלקם דורשים לימודים מצומצמים בהרבה אם בכלל.



Since 1999

הג'ימנזיה

בית הספר להסמכת מדריכי כושר ותנועה

3. מבחן קבלה – ברוב בתי הספר מתקיימים מבחני קבלה במסגרתם מנסים להעריך את הרקע של המתעניינים ובמסגרת התנסות מעשית וראיון קבלה מנסים לחזות את סיכויי ההצלחה בקורס. מטרת מבחני הקבלה היא למנוע קבלת מועמדים, שסיכויי ההצלחה שלהם בקורס והעמידה בדרישות המזכות בתעודת הסמכה, נמוכים. עדיף למתעניין בלימודים לשמוע תשובה קצת פחות נעימה במבחני הקבלה אבל כזו שתמנע ממנו להשקיע זמן רב וכסף ולא להגיע אל התעודה הנכספת... וכל זה בהנחה שמטרת הקורס היא כזו שרק העומדים בדרישות אכן מוסמכים.
4. דרישות קדם לקורס מדריכי פילאטיס מכשירים – ישנם בתי ספר בהם יש דרישה לתעודת מזרן וישנם בתי ספר שאין דרישה כזו. ברמה "הפילוסופית מקצועית" חשוב לדעת כי האבחנה הקיימת היום בין הסמכה להדרכת מזרן להדרכת מכשירים היא תוצר מודרני שלא משקף את המציאות בה התהוותה שיטת הפילאטיס לפיה מדריך פילאטיס כולל הבנה ושליטה הן ברפרטואר המזרן והן במכשירים. ההפרדה שקיימת היום נובעת משיקולים רבים, בין היתר דרישות השוק מה שבפועל יצר ביקוש גדול ללימודים בקורסי המזרן ופחות במכשירים (קורס ארוך, עמוס ויקר). **התוצאה הסופית נכון להיום** – הביקוש למדריכי מכשירים בשוק הוא אדיר, אין מספיק מדריכים ובמיוחד טובים חסרים... השיקול בבחירה של בית ספר, בהקשר זה, צריך לקחת בחשבון אפשרויות תעסוקה מגוונות (למי שמוסמך מזרן + מכשירים), הגבלה אפשרית בעבודה במקומות מסויימים בהם השיעורים בנויים חצי מזרן וחצי מכשירים ומעל הכל התפיסה המקצועית המקורית לפיה מורה לפילאטיס = מזרן + מכשירים.

תעודת הסמכה:

חלק מבתי הספר מציעים תעודות מטעם אותו מוסד וחלק תעודות מגופים שמקורם בחו"ל. תוקף התעודה בחו"ל רלוונטי בעיקר למי שמתכנן לעסוק בהוראת פילאטיס מחוץ לישראל. גם מי שעבר הכשרה מקומית יוכל לבקש תעודה באנגלית שבחלק מהמדינות בעולם תספק לצורך עבודה אך דברים אלו יש לבדוק באופן ספציפי באותה מדינה. הכרה של בית ספר ע"י ה – PMA (Pilates Method Alliance) הינה מעידה על קיום פרוצדורה מנהלתית המבססת על תשלום לארגון ואינה מחייבת באמות מידה מקצועיות. לעומת זאת, ישנם בתי ספר שהיקפי ותכני הקורסים בהם כוללים את תכני ההסמכה המקצועית של ה – PMA ובוגרי הקורסים הללו יוכלו לעמוד בהצלחה במבחן ההסמכה של PMA במידה ויחליטו לגשת אליו.



עלות הקורס:

על אף ההיקפים השונים של תוכניות הלימוד, השונות במחירים לא מאוד גדולה. בבואכם להשוות בין מחירי הקורס דאגו לשקלל את מס' השעות שתקבלו בקורס (לימודי מדעים יש?) יחד עם עלויות נוספות שיכולות "לצוץ" – קורס מגישי ע"ר, שיעורי תרגול בעלות נוספת ועוד.

מס' המשתתפים בקורס:

וודאו שיש הגבלה למס' המשתתפים בקורס, בעיקר עקרוני הדבר בחלקים של הלימוד המעשי. אמנם קבוצה קטנה אינה מבטיחה איכות אבל טיפול בקבוצה קצת יותר גדולה דורש מיומנות, אמצעים ולעיתים תגבור צוות שלא קיים בכל מקום.

תכנים בקורס פילאטיס מכשירים:

חוב קורסי ההדרכה של פילאטיס מכשירים כוללים תכנים לפחות על שלושת המכשירים המרכזיים של השיטה (רפורמר, קאדילק / וול יוניט והכיסא). הכשרה מקבילה על שלושתם מבטיחה השתלבות פשוטה יותר בשוק העבודה היות ורוב הסטודיואים לפילאטיס מכשירים משלבים בשיעורים עבודה על מכשירים אלו.

סגל ההוראה:

היות ושיטת פילאטיס כוללת רפרטואר תרגילים סגור ומוכר יוצא שהתכנים "היבשים" בקורסים המתקיימים בבתי הספר השונים הם די דומים. הערך המוסף המרכזי אותו יכול קורס להקנות נובע לרוב מהרקע, ההשכלה, הניסיון והיכולות של מורה הקורס. היכולת לחלוק ניסיון של שנים בהדרכה, התמודדות עם סוגים שונים של אוכלוסיות, השתתפות בקורסי המשך והשתלמויות לאורך השנים – כל אלו הופכים את המורה של הקורס לגורם מכריע באיכות תהליך ההכשרה. מעבר לכך, יש עניין של חיבור אישי למורה ולכן רצוי מאוד לפגוש את המורה ולהתנסות בשיעור שלו טרם קבלת ההחלטה על בית הספר בו תלמדו.

סיכום של שיקולים שכדאי להביא בחשבון בבחירת קורס הכשרה:

1. היקף ותכני הקורס.
2. דרישות הקבלה (לא קיבלו אתכם למקום אחד ולמקום שני כן... חומר למחשבה...).
3. מיקום – כדאי שיהיה לכם נוח להגיע.
4. תעודה – אם מתכוונים ללמד בחו"ל, בררו לגבי הנושא של התוקף.
5. בקורס פילאטיס מכשירים – מהם המכשירים עליהם תוסמכו ללמד? דרישות הקדם (תעודת מזרן וכו').
6. מחיר.
7. ה-מ-ו-ר-ה-!!!
8. ימים ושעות בהם מתאפשר לכם ללמוד.

מקווה שהצלחתי לשפוך קצת אור בקרב המתלבטים וכמובן שמוזמנים לפנות עם שאלות נוספות:

יואב אבידר 054-4658305

מייל: yoav@hagymnasia.co.il

פייסבוק: Yoav Avidar