

לחבר את  
האקדמיה עם  
מזרן התרגול



ד"ר גיל זולברג

יציבה ותנועה במבט אינטגרטיבי  
קליניקה לטיפולים ומרכז העשרה ולמידה



# יציבה ותנועה בגישה אינטגרטיבית

8 מפגשי העמקה בקבוצה קטנה

ימי ב' 9:00-13:30 • בקליניקה של ד"ר גיל זולברג

**הקורס מיועד למורים  
ולמטפלים בכל שיטות התנועה,  
ותורם להבנה פרקטית של  
מערכת התנועה והיציבה  
בגישה אינטגרטיבית.**

**הדגש בקורס מושם על  
פרקטיקה, במטרה להקנות  
כלים יישומיים רבים  
להדרכה פרטנית, ובניית  
תכנית תרגול מותאמת.**

## **קהל היעד:**

**הקורס מיועד למדריכים בכל השיטות:**  
מורים לתנועה, פילאטיס, פלדנקרייז, יוגה,  
אומנויות לחימה, הדרותרפיסטים, ומטפלים במגע

## **מהי הגישה האינטגרטיבית הנלמדת בקורס?**

הגישה המוצעת בקורס מדגישה התייחסות אינטגרטיבית לכלל המרכיבים והמאפיינים באישיותו וביכולותיו של המתרגל הן בתחום הגופני הן בתחום הקוגניטיבי והרגשי. מודל זה פותח כדי לשמש את המדריך כאמצעי לשיפור יכולתו בצפייה, באבחון, בעיבוד הנתונים ובבניית תכנית טיפול מותאמת.

חלק ניכר מבעיות התנועה והיציבה באוכלוסייה נובע גם מבעיות הקשורות לבקרה המוטורית.

הגישה האינטגרטיבית הנלמדת בקורס, נשענת על ההנחה שהשליטה המוטורית הכוללת יסודות כגון תזמון, יכולת קינסתטית, קואורדינציה, ויכולת הפרדת תנועה – מהווה בסיס גם לדפוס יציבה נורמטיביים. מסיבה זו תכנית הלימוד כוללת את הגישה הנירור-התפתחותית אשר יישום עקרונותיה מסייע למדריך לבצע תיקון אפקטיבי של תנועה, ליצור אצל המתרגל שינוי בתבניות תנועה לקויות המושרשות במערכת העצבים שלו, "למחוק מהמוח" תוכניות מוטוריות ישנות (דפוס תנועה לקויים), ולבנות זיכרון סינפטי חדש. יישום גישה אינטגרטיבית כזו יתרום לבניית מערך תרגול מותאם, מדויק ואפקטיבי.



## תאריך תחילת הקורס: 7.11.22

מתי: המפגשים יתקיימו בימי שני בין השעות 9:00-13:30

תאריך סיום הקורס: 9.1.23

יתקיימו 8 מפגשים

מחיר: 3,980 ₪ כולל מע"מ (ניתן לחלק עד ל-3 תשלומים)

### המחיר כולל:

- מהדורה חדשה של הספר יציבה ותנועה של ד"ר גיל זולברג
- קבלת של כל תכני הקורס, שיעורי התנועה, ומצגות ההרצאות לאחר כל מפגש
- לפני כל מפגש – המשתתפים יקבלו קישור לצפייה בהרצאה מוקלטת של ד"ר גיל זולברג, כהכנה למפגש

# פירוט הנושאים בקורס:

## Ⓢ שיפור איכויות התנועה והיציבה בגישה נירו - התפתחותית / דינאמית

- שיטות לימוד להתמודדות עם דפוסי תנועה שגויים.
- טכניקות לתיקון אפקטיבי של תנועה.
- תרגול לשיפור הבקרה המוטורית.

## Ⓢ יכולת פסיכומוטורית: מרכיבים ויישום בהדרכת תנועה

- גישת העבודה על השלם וגישת יכולות התשתית בהוראה ובטיפול.
- יכולות פסיכומוטוריות עיקריות ויישומן בהדרכת תנועה.

## Ⓢ סרבול מוטורי: הערכה תפקודית והדרכה מותאמת למתרגלים עם קשיים קואורדינטיביים

- ניתוח מקרה טיפולי בווידאו, תרגול מעשי והדגמות.

## Ⓢ היבטים נוירולוגיים בזיקה ליציבה

- מסילות עיצביות סנסוריות ומוטוריות בזיקה ליציבה.
- העצב הסיאטי The sciatic nerve - שילוב מתיחה עצבית מותאמת בשיעורי תנועה.

## Ⓢ ניתוחי מקרה רלוונטיים לתכנים שנלמדו

- תרגיל מסכם - חקר תנועה.

## Ⓢ הרצאת מבוא - יציבה ותנועה בגישה אינטגרטיבית

- גורמים קינזיולוגיים ואחרים המשפיעים על דפוסי התנועה והיציבה.

## Ⓢ למה כל כך קשה להזיז את הגב העליון?

- היבטים אנטומיים וקינזיולוגיים בתנועת הגב עליון.
- היבטים נוירולוגיים ושדות רצפטיביים המשפיעים על תפקוד הגב העליון.

## Ⓢ אבחון וטיפול בהפרקיפוזיס בגישה אינטגרטיבית

- דגשים טיפוליים יחודיים למצבים של קיפוזיס מבני ותפקודי.
- הנעה סגמנטאלית פסיבית ואקטיבית של החוליות הטורקאליות.
- שימוש בעיקרון "מבידוד לאינטגרציה" והבחנה בין פשיטה גלובאלית ולוקאלית.
- פיתוח תרגילים וכלים מקצועיים ממוקדים, לשיפור תנועתיות טורקאלית.

## Ⓢ תנועות רוטציה בעמוד השדרה

- היבטים אנטומיים, קינזיולוגיים וטיפוליים בתרגול לשיפור דפוסי היציבה.

## Ⓢ יציבות ושווי משקל בתנועת האדם התקינה והפתולוגית: עקרונות ויישומים באבחון ובתרגול

- התמודדות עם קשיי יציבות ושיווי משקל.
- סקירת המערכות האחראיות על שווי המשקל כבסיס לאיתור מקור הקושי.
- תרגול תגובות שווי משקל (Protective response / Equilibrium response).

# ד"ר גיל זולברג

משנת 1985 מורה לתנועה, ומומחה לאבחון ולטיפול באמצעות תנועה שיקומית. מרצה לאבחון ולטיפול בליקויי יציבה במוסדות להכשרת מורים בארץ ובארה"ב. מנהל קליניקה פרטית לאבחון ולטיפול בליקויי יציבה ובמגבלות במערכת התנועה.

פיתח גישה אינטגרטיבית ייחודית לאבחון ולטיפול בליקויי יציבה וקשיים מוטוריים.

פרסם מגוון מאמרים בתחומי התמחותו ומציג את עבודותיו בכנסים מקצועיים רבים ברחבי העולם.

ספרו "יציבה ותנועה: ליקויי יציבה ומגבלות במערכת התנועה: אבחון מניעה וטיפול" יצא לאור גם בחו"ל במהדורות מתורגמות לסינית, קוריאנית ואנגלית

*Solberg, G. (2019). Postural Disorders and Musculoskeletal Dysfunction: Diagnosis, Prevention and Treatment. Churchill Livingstone – Elsevier*

## שותף ומפתח עם חברת Muscle & Motion

האפליקציה הראשונה והמתקדמת בעולם ללימוד האנטומיה והקינזיולוגיה של גוף האדם בזיקה ליציבה:

*Muscle & Motion Posture*

[www.muscleandmotion.com](http://www.muscleandmotion.com)



ד"ר גיל זולברג

**יציבה ותנועה במבט אינטגרטיבי**  
קליניקה לטיפולים ומרכז העשרה ולמידה