

למה אני שונה משאר המאמנים ?

(אני בדרך כלל מאמין בצניעות אבל כאן אני מניח שאחרוג קצת ממנהגי מכיוון שזה חיוני שהמתאמן הפוטנציאלי ידע את הדברים האלו)- אז סליחה על חוסר הצניעות

אני	מאמנים אחרים	
<p>סטנדרט אחר לגמרי מעל הענף שבא בהמון הקרבה עצמית ועבודה קשה</p>	<p>לרוב כמות הידע היא זניחה , יחס כמות השעות- גם לאלו שהם ה"עלית" של המאמנים אין סיכוי ריאלי בחיים נורמליים להגיע לחלק קטן מהידע המינימלי הנדרש למקצוע</p>	ידע
<p>בזמן שכול המאמנים עשו דברים טיפוסים לבני הגיל אני עבדתי – ועבדתי קשה, שעות למשך עשרות שנים , ימים , לילות ידעתי מה רציתי ועשיתי את זה עד הסוף</p>	<p>בדרך כלל לא קיימת או מינימלית , הטובים ביותר מקריבים כדי להיות בדרך כלל אקדמאים (כבוד)– אבל גם אלו (העלית) לא ניתנים להשוואה בהקרבה</p>	הקרבה \ השקעה

<p>יותר מ 2 עשורים שברוב הזמן זה 7 ימים בשבוע, בוקר וערב</p>	<p>ניסיון ללא ידע יכול להיות לרוב מטעה ללא הידע – ולרוב האלו עם הניסיון לא יהיה את הידע (שזה גרוע – זה משלה)</p>	<p>ניסיון</p>
<p>לעולם לא הפסקתי להתרגש מהמקצוע – לא תפגשו יותר מידי שמרגישים ככה כלפי המקצוע שלהם</p>	<p>לרוב מהר מאוד המקצוע מפסיק לרגש אותם</p>	<p>התלהבות ואהבת המקצוע</p>
<p>להתאמן זה צורך בסיסי וברור אצלי , מטרות ברורות -דבר שמלמד כול פעם בדרך ייחודית</p>	<p>בדרך כלל עובדים ללא מטרות אמיתיות וללא הישגים אמיתיים , בדרך ככל ככול שהקרירה נמשכת הם מאבדים במסע שלהם עניין</p>	<p>ניסיון פרקטי -האימונים של המאמן</p>
<p>כול שניה ללמידה נחשבת – זה טבעי אצלי , זה חלק בסיסי מחיי</p>	<p>את רוב המאמנים זה בכלל לא יעניין , האלו שכן יתנו לשגרת החיים לרוב לדרוס את הלמידה , לרוב זה ידרוש מהם מאמץ</p>	<p>לומד כול הזמן</p>
<p>אני מקביל לכם במטרות – תקבלו הזדהות, ניסיון ופרקטיקה של כול הידע</p>	<p>רובם בכלל לא יבינו מה אתם עושים</p>	<p>המסע שלי זה המסע שלכם (ראו ערך – רפואה 4.0)</p>

		, לאנשים הרוצים יותר מאשר המטרות אסטטיות בחדר כושר
<p>כמה שרק אפשר אני מבוסס מדע – עבדתי קשה לאורך עשורים שיהיה לי את הידע הנדרש בשביל זה , למדתי בצורה נרחבת ורישמית את השיטה המדעית</p>	<p>נדיר מאוד למצוא מאמנים שדרכי העבודה שלהם מבוססות מדע (הרבה ישמחו להעיד על עצמם שהם ככה -רק כדי להשיג לקוחות) ויחס כמות הידע הנדרשת זה כמעט בלתי אפשרי</p>	מבוסס מדע
<p>יש לי מה למכור – וזה חשוב לי מוסרית שתשיגו את מקסימום התמורה המקסימלית לכסף שלכם</p>	<p>רוב המאמנים מוכרים דברים שבכלל לא קשורים למה שהם באמת מביאים ללקוחות</p>	לא משלה אותכם כדי למכור לכם אימונים
<p>תמיד משדל להיות ברמה הגבוהה ביותר – וזה חשוב לי</p>	<p>יש ויש – למה אתם מתאמנים אצל מאמנים שלא מכבדים אותכם ?</p>	התנהלות מקצועית
<p>משתדל לשתף פעולה ככול הנדרש אף על פי שלמדתי את כמעט את כול המקצועות הרלוונטיים, אני ידע</p>	<p>הרבה מאוד מאמנים מדברים שטויות על דברים שהם אף פעם לא למדו , יש כאלו שיודעים לשתף פעולה</p>	יודע את מקומי

<p>בדיוק איך להבין ולהשתמש בידע מהרופא, פיזיותרפיסט וכ'</p>	<p>עם צוות רב תחומי ויש כאלו שלא</p>	
<p>בעל הסמכה רשמית וראויה, ממשיך להתקדם בזה לפחות עד הדוקטורט (לומרות שאני בעיקר אוטודידקט (</p>	<p>רובם בלי הסמכה בכלל או מינימלית, יש ויש, אך האקדמיים בוגרי אוניברסיטה בתחום הם יחסית מיעוט</p>	<p>בעל הסמכה רשמית ראויה</p>
<p>אני רואה את זה כברור מאילו</p>	<p>יש ויש</p>	<p>יושר מוסרי</p>
<p>לאומת רוב המאמנים חייתי ערכי ספורט של פעם וזה אחד הסיבות שאני מביא "רוח" אחרת משאר המאמנים – אני כבר לא כזה ילד ואני הייתי גם בן זקונים לספורטאי, הייתה לי אימא "דוחפת" שהבינה מה הראש שלי מסוגל – אז קיבלתי הכוונה מדעית בגיל צעיר</p>	<p>לספורט - תמצאו את זה לרוב רק אצל המאמנים הממש מבוגרים, למדע - ברוב העקרונות שלמדתי מהספרים למחוננים בגן אני עדין רואה את רוב המאמנים טועים ובורים בהם – אני רציני לגמרי!</p>	<p>חינוך ולימוד פונקציונלי מגיל 0 לספורט ומדע</p>

<p>נתתי למורים גדולים לשכתב את דרכי – כי הם ידעו יותר טוב</p>	<p>יש ויש – רוב האנשים בכלל לא משנים את תפיסת עולמם, הרבה מאמנים מלמדים משהוא מנוגד למה שלמדו בקורסים וזה עוד ישר שהם מסיימים את אותם קורסים -יש הרבה תלונות כאלו ממרצים בקורסי הדרכה</p>	<p>נתתי למורים גדולים לשכתב את דרכי</p>
<p>יש לי יתרונות מולדים אשר הוכחו במבחנים אובייקטיבים ויותר מחד פעמיים – יכולות קוגניטיביות, יכולת חושית-ריגשית ועוד רבות</p>	<p>רוב האנשים המאובחנים ביכולות גבוהות יהיו בענפים אחרים</p>	<p>יתרונות מולדים</p>
<p>בסעיף זה אני מעדיף לדבר במעשים</p>	<p>יש ויש</p>	<p>השקעה במתאמנים</p>
<p>אני טיבעי – אני יכול לדבר מדוגמא ומהכרה של דרכים טבעיות</p>	<p>רוב המאמנים הבאמת גדולים שאתה מכירים הם לא טבעיים</p>	<p>שימוש בחומרים = דרך שונה שלא דומה לשלכם</p>

הערה חשובה :

כול מה נרשם פה בר הוכחה – כול מתאמן שלי יהיה ראוי להוכחות לנ"ל – זאת
היא בעיניי חובתי

הרחבה על כול סעיף ברמת פירוט בנונית-נמוכה – מספיק שתבינו את המסר
ובתקווה שתמצאו להתאמן אצלי .

- כמות ידע אמיתית שלטעמי נדרשת כמינימום בטיפול בבני אדם

דבר שדרש אין ספור שעות לאורך המון שנים – אין ספור לילות ללא שינה , בוקר
וערב ללא חופשות חגים וימי מחלה – החלטתי שזה מה שאני רוצה להיות ועשיתי
מה שצריך .

בזמן שרוב המאמנים קיבלו הכשרה מינימלית באנטומיה וקינזיולוגיה (אנטומיה
יישומית)

אני למדתי נושאים אלו בצורה רצינית - ולא בשביל לעבור מבחן אמריקאי
בסוף אלה כי זה מינימלי להיות מי שאני רציתי להיות .

תסתכלו בסילבוסים - כמות השעות בקורסים בתארים\תעודות בישראל\ רוב
בתוכניות העולם - ברוב המקרים הם לא יספיקו ללמוד אנטומיה וקינזיולוגיה
של אזור אחד בלבד איפה כול הגוף ? ...

ועכשיו יש לי חדשות בשבילכם האנטומיה "הישנה" של איזה שריר עושה תנועה מסוימת ובצורה שבחנו קינזיולוגיה רלבנטית פחות בימינו – חייבים לדעת אותה בצורה מוחלטת אך היום הדיבור בקינזיולוגיה הוא מורכב הרבה יותר ואם הרוב בכלל לא יודעים את הבסיס ...

אותו הדבר בנוגע לביומכניקה – צריך לדעת את החישובים הקלאסיים אבל הקינזיולוגיה לוקחת את הענף למצב שגם ביומכניים בכירים כבר מדברים על זה שהביומכניקה הישנה כבר פחות רלוונטית – אז איך בדיוק מאמן שלמד ביומכניקה מינימלית יש בכלל סיכוי להבין מה קורה בגוף האדם \ בכלל לקרוא ספרות ומחקר רלוונטיים לזמננו ? (בחול'ל -לומדים את זה בצורה רצינית יחסית ...ומאוד תלוי איפה – העולם הוא גדול ...)

עכשיו מבחינת ידע -אני באמת לא מבין איך אפשר לעבוד עם בני אדם בלי הכשרה רבה בהבנת נפש האדם – לא תחבולות וקורסים בגרוש – אני בוגר פסיכולוגיה ו"חי" את התחום , בעל הכשרה אקדמית במדעי המוח – שזו מתחברת להשקפתי בפסיכולוגיה (הגישה הביולוגית , האיזומורפיזם) , ישבתי וקראתי מספר רב מחקרים\סיכומי מחקרים – אני עושה את זה בצורה יומית – כול כמה ימים אני מוסיף עוד חלק הבנת האדם + קראתי כמה מאות ספרים בנושא , מוטיבציה ושליטה אנושית " that my jam! "

יש לעוד הרבה נושאים שאני יכול להרחיב עליהם -אני יסכם ויאמר שבקירוב מדובר על יותר מ50000 שעות לימוד שלי לאומת המאמנים המצטיינים והנדירים שאיין כמוהם כמעט בארץ זה פחות מ10000 ... והרוב המוחלט של המאמנים זה כמה מאות ויש המון מאמנים שאין להם אפילו תעודה בסיסית ולא טרחו לפתוח ספר מקצועי אחד בחיים שלהם ... וזה בהנחה שכול שעת לימוד

שווה לכול מאמן... (דבר אם בספק אם יש משהוא שיכול להתחרות איתי – אך אין לי דרך להראות בצורה אובייקטיבית)

ועכשיו כמו שכול בוגרי השכלה גבוהה יעידו – בוגרים נוטים לשכוח את חומר הלימוד במהלך הזמן – זה קורה פחות אם בכלל שאתה כול הזמן סביב החומר לימוד , קורא מחקר ומחפש לדעת ככול הניתן כול הזמן – להלן מקושר לסעיף – לומד כול הזמן

אז בסיכום סעיף (ארוך) זה לי יש את הידע כדי לתת השירות – אימון כושר , לרוב המוחלט פשוט אין ידע מינימלי למה שנדרש.

הערה חשובה :

זה ממש לא רלוונטי כמה ניסיון יש למאמן\מטפל – אם משהוא לא יודע הוא לי יודע – איך בדיוק משהוא מניסיון ידע פיזיולוגיה של נגיד סחוס , גיד , חסרונות הגישה ההתנהגותית בפסיכולוגיה וכ' להפך ניסיון ללא ידע זה דבר רע – הרבה פעמים מאמנים בעלי ניסון בטוחים שהם יודעים דברים שאין להם בכלל מושג בהם – אז לא שהידע שלהם זה 0 ואפילו מינוס כי הם משלים את עצמם – אני לא יעשה את זה אצלי כול הידע יהיה מבוסס ואם במקרה אני לא יהיה בטוח אני יתבייש לבדוק כדי לוודא בספרות המקצועית \ מחקרים עדכנים .

- הקרבה , בניית כול חיי סביב מי שאני רוצה להיות

בזמן שכול המאמנים עשו דברים טיפוסים לבני הגיל אני עבדתי – ועבדתי קשה
שעות למשך עשרות שנים , ימים , לילות ידעתי מה רציתי ועשיתי את זה עד

הסוף

עבדתי 16 שנה בעבודה של תכליתה הייתה בנייה עצמית תוך כדי הקרבה של
כסף , חברה מצומצמת , 7 ימים בשבוע ובדרך כלל עבדתי בוקר וערב , ללא חגים
חופשות ,

חלק גדול מהזמן בעבודה הזאת למדתי תוך כדי , שאימנתי אימנתי באמת – לא
הדרכה שטחית ורוטינית .

ואימנתי כול יום , הרבה לילות הייתי נשאר ללמוד כול הלילה , גם כמתאמן - זה
היה גם אידיאלי לחסוך זמן לאימונים שלי – גם אף אחד לא הפריע לי להתאמן –
למי שמתאמן ברצינות זה פלוס גדול .

נלחמתי על כול שניה ברוב המוחלט של הזמן בבניה העצמית , אפילו הייתה
תקופה שגרתי מעל החד"כ שעבדתי בו רק כדי לחסוך את הכמה דקות של דרך (זו
התקופה שלמדתי קדם רפואה , זה עלה המון כסף) – זו נשמעת אולי כמו
אובססיה אך אם תוציאו מחשבון ותחשבו - תבינו שאין דרך אחרת כדי להגיע למה
שיעדתי להגיע אליו .

כבר בגיל קטן – הרבה ליפני שחשבתי באמת להיות מאמן אלה כספורטאי צעיר
הייתי יושב ועובד שעות על מודלים לאימון , כמעט כול יום בילדות המוקדמת
עבדתי קשה , כול יום היה יום ליזכור אותו – מה שיעל אותי כמאמן .

בזמן שאצל המאמנים שבאמת משקיעים (המאוד נדירים האלו) בדרך כלל זה
מקצוע – דרך להרוויח כסף הם חיים חיים טיפוסיים – תחשבו את זה – הבאמת
נדירים יש להם כמות שעות בשבוע פוטנציאלית של לימודים כמו שלי היה ביום
(וביום אימון , יום עמוס מבחינת עבודה)

ואז הם סביב החברה \ אישה \ חברים ויש להם עוד פחות ופחות זמן – ואם כבר
לומדים אז רק במגזרות האקדמיות – שיש לזה המון חסרונות , לי החברים
בעבודה הספיקו לי , ולא פסלתי (כי אתה לא יודע איפה הזאת שאתה מחפש) אבל
גם לא התרכזתי ולמצוא אישה לחיים – עכשיו הגעתי למה שרציתי נגיע גם לזה ...
אבל אם הייתי נשוי עם ילדים היה לוקח לי עוד לפחות 20-25 שנה להגיע לאיפה
שאני מקצועית מבחינת ידע אם בכלל ...

ודיברתי על העלית ... הרוב המוחלט של המאמנים בכלל לא משקיעים ... הם לרוב
אפילו יראו השקעה מקצועית כמגוחך – ואז הם יהיו אחראיים על הבריאות שלכם

....

בכול פעם שניסיתי להביא הרבה מאמנים לקורסים מקצועיים תמיד קיבלתי אותה
תשובה – כמה כסף זה יכניס לי?

לי יש גישה אחרת לגמרי לחיים

אבל אי אפשר להתעלם מזה שאחד מסוגי ההשקעה זה כסף – לימודים רשמיים , קורסים , השתלמויות , ציוד לאימונים שלי , ספרות מקצועית וכ הכול עולה כסף והמון

בואו נאמר שיכלתי לקנות מכונית יוקרה טובה מהכסף שהשקעתי בעצמי מקצועית מתוך תקווה גם ישיש לי מספיק קהל – קהל שמעריך מקצועיות ברמה הגבוהה ביותר = אני מקווה שגם פיננסית לטווח הארוך עשיתי השקעה טובה ..

- ניסיון

אני מאמן יותר מ2 עשורים ... וברוב של הזמן 7 ימים בשבוע – זה יוצר הרבה זמן לליטוש ההבנה

רוב המאמנים בשוק אם יש להם כזה ניסיון אין להם את הידע אז זה לא בהכרח טוב ופוטנציאלית זה יכול להיות רע מאוד סיבה **ניתן למצוא בסוף הסעיף ה1 – ידע**

קראתי יותר מ1000 ספרים שרובם בתחום – כול הספרות המקצועית היא ניסיון של הטובים ביותר שעשו את זה שנים ואף היצטיינו בתחומם – חכם לומד מניסיונם של אחרים

לדוגמא מי שלא קרא את הספר Transfer of Training in Sports של אנטולי פ בונדרצ'וק

לא קיבל ידע\סקירה בעינו של אחד מהמונסים ביותר – איך בדיוק מאמן יגיע לכזה ניסיון לבד ?

חכם לומד מניסיונם של אחרים ,

ונדירים המאמנים שבכלל קוראים ספרות מקצועית

אותו הדבר בנוגע לפרודקסטים וקטעים ביוטיוב – היום כמה מהטובים בעולם
בהרבה תחומים הקשורים לעולם בכושר והבריאות מפרסמים שעות של תוכן
איכותי –

אני יקשיב לקטעים אלו בזמן שאני עושב דברים בבית או תוך כדי שאני לומד
משהוא אחר (שזה משתלם מבחינת הקשב)

מאמנים אחרים ימצאו את זה בזוי וגם כאלה שכן לומדים ירצו את השקט שלהם –
אני לא וזה יהיה טיבעי מבחינתי
שזה קשור בצורה טבעית לסעיף הבא...

- התלהבות ואהבת המקצוע

בזמן שרוב המאמנים "נכבים" בהתלהבותם מהר מאוד במהלך השנים אני עדיין
בשיא ההתלהבות – אם תחשבו על זה הגיוני –

בשביליהם זה שבלוני – רוב המאמנים מתעסקים בדברים ריקים מתוכן כמו
מטרות מראה ואין להם ת הידע וכנראה גם את אהבה לצלול לנפש האדם (שזה
הדבר היחיד שמורכב במטרות המראה אצל אנשים בריאים)

אז אותם תרגילים אם אותה דברים רוטיניים

ובואו זה לא פשוט – חשבו על - אני כדוגמא : מגיע אליכם הביתה עם ציוד כבד ,
אחרי יום עבודה שמחולק בדרך כלל בוקר וערב עם איזה אימון שלי בצוהריים ויכול
להיות גם אימון שלי בבוקר – אם זה לא ממש מרגש אותכם לבוא ולבנות \ לשנות
\ לשפר את הבריאות של התאמן זה יהיה עינני ..

אני מוצא אימונים \ טיפולים כחלק מתהליך למידה – ואני תמיד יותר רעב לצמיחה.

ההבדל ביני לבין רוב המאמנים בארץ -הודגם טוב בסיטואציה זאת - אני לא ישכח שלמדתי ספורטתרפיה באחד הרצאות הייתה שורה שלמה של אנשים רדומים – זה כמו בסרט רק אמיתי ואני לאומת זאת הייתי בשיא התלהבות – זה עניין אותי ! איך אפשר לישון בהרצאה ? ומה אתם עושים פה אם זה לא מעניין אותכם ? לי זה היה בסיסי ללכת בסוף סיום הקורס ללחוץ למרצה את היד ולשאול אותו כמה שאלות .

וכמו שהטובים ביותר בענף מעידים - הזה שהתחום מרגש אותו יש לו הרבה יותר סיכוי להיות מומחה אמיתי

- לומד כול הזמן

כול יום אני קורא סיכומי מחקרים חדשים – גם את המלאים עם הם משמעותיים כול יום אני מקשים למה מומחים מכול העולם מעלים ביוטיוב (הדרייב של ד"ר פיטר אטיה , הפורדקסט של ד"ר הוברמן , הקטעים של ד"ר לאין נורטון ועד כאלו בתחום)

אני כול כמה זמן עושה עוד קורסים חדשים – חלקם אקדמיים חלקם לא

לומרות שהגעתי ליעד שהצבתי לעצמי – אני עדיין מוסיף קריאה של ספרות מקצועית

ועוד ועוד

המאמנים המשקיעים (הנדירים) יהיו לרוב עסוקים מידי והרוב בכלל זה לא יעניין אותם – שלא נדבר שיש חלק שבכלל לא יקראו באנגלית או בכלל לא יבינו אנגלית

...

- ניסיון פרקטי – האימונים שלי

יש דברים שלומדים רק מהאימונים עצמם וכשאר אצלי זה שיגרתי כמו לישון (טוב לפחות אצל אנשים נורמליים) הרבה מאמנים בקושי אם בכלל מתאמנים ואם כן מתאמנים זה ללא תכלית – אז מה הם ילמדו ממה שהם עושים? ... הם לא

אני גם כול הזמן מחפש לגלות דברים חדשים ולהתפתח בדברים חדשים – שזה סוג של סטאג' – זה תמיד נותן לי תובנות חדשות \ מוודא לי דברים מ"הספר"

- המסע שלי זה המסע שלכם

(כדאי להבין עד הסוף סעיף זה כדאי שתדעו למה אני קורא רפואה 4.0)

ביחוד לאנשים שמתאימים לסלוגן שלי – לאנשים האלו ששואפים לחיות את החיים האולטימטיביים ולהיות ככול הניתן מי שבאמת הם רוצים להיות :

המסע האישי שלי \ חיי הם כאלו וזה אני וזה ניסיון נדיר ומן תהליך שקורה ומתפתח אז אם בשביל הדוגמא אתה רוצה למנוע פוטנציאל פגיעה שאתה בעל סיכון אליה – כמה אנשים שם יזדהו איתך , כמה אנשים שבאמת מביני עניין יזדהו איתך ? , אם תרצה לרוץ מהר יותר ואתה אחרי גיל 35 – את מי תשאל מניסיונו ?

אני באמת שואף לחיות חיים לשלמות (ככול הניתן) ולא לשקוע בלכת על בטוח – לקחת סיכונים כדי להגיע למי לחיות את החיים שאתה באמת רוצה לחיות – אז אם אתה מאלו שרוצים כאלה חיים אני הבנאדם לשאול אותנו מכול בחינה – וגם מבחינת הניסיון .

ולאומת זאת רוב המאמנים בכלל מתאמנים למטרות מראה – הם ברוב המוחלט לא יכירו בכלל מה אתה עושה – זה גם חוזר לסעיף הראשון המדבר על ההבדלים בידע ...

- מבוסס מדע

לאומת רוב המחולט של המאמנים אני משתדל שכול הנחיה , בדיקה תרגיל יהיו בעלי אסמכתא מדעית – אני עוסק בישום מדע ונדיר מאוד שאני "יברח " מעיקרון זה – אני מבין שהספר לפעמים "מרובע"

אך עם ברפואה הכלל הראשון זה "First do no harm" ברפואת מנע זה יותר גרוע – המטופל בא בריא ביקש למנוע בעיות והבאת לו חולי ... זה נורא גם בנוגע למה שאני קורא רפואה 4.0 שבה הסיכון הוא גדול – ושם הכול חייב להיות מבוסס מדע .

רוב המאמנים בכלל לא מבינים את הקשר , רוב המאמנים שכן למדו לא למדו תואר מדעי , לא למדו באוניברסיטה , לא למדו סטטיסטיקה ושיטות מחקר אני ניתקל בהרבה מאמנים שמציגים את זה שהם קראו אין ספור מחקרים – זה משהוא במן אופנה כזו ... בפועל מאיפה אתה יודע שהם באמת יודעים לקרוא מחקר ?

- לא מוכר קרח לאסקימוסים

רוב המאמנים מוכרים אימונים שקשורים למראה אבל זה סוג של שקר – תרגיל מכירות וניצול חוסר הידיעה של המתאמן
אימוני מראה זה בכול מקרה של אדם בריא קל ופשוט חוץ מהנושא של שליטה עצמית

עד כדי שהפיזיולוג האהוב עלי קורא לזה "Idiotproof" (אחד הפיזיולוגים הנחשבים בעולם)

אז תגידו לי שיש כאלו שזה קשה להם – נכון אבל לאלה שקשה צריכים מישהו שלמד את הנושא ולהבין לעומק למה זה קשה להם ... ולא איזה לימודי תעודה – וגם את זה יש לבודדים, לרוב זה לימודי תעודה חד ממדים שהרבה פעמים לשיטות שיותר מתאימות לאילוף כלבים (אני לא צוחק – זה אמיתי!) או שיטות שפסיכולוג ממוצע ישמע אליהם סביר להניח זה יגרום לולה תחושת בחילה כלשהיא.

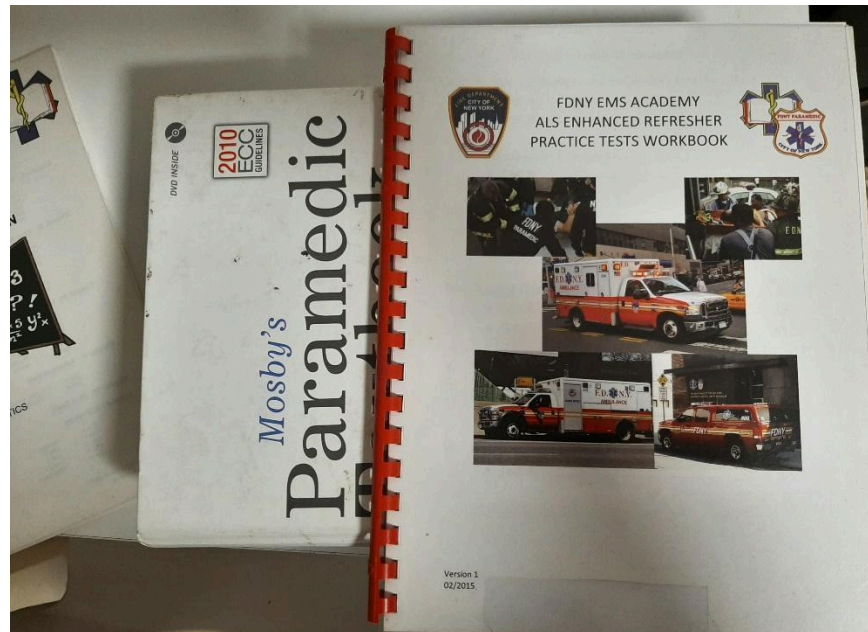
אז אני לא יסבך לכם את הדרך כדי לעשות אליכם כסף, ואת החלק היחיד שבאימוני מראה מסובך – למדתי שנים ויש לי שלל הכשרות בדבר, ואם צריך ונחליט יחד שזה הדבר הנכון אני ידע את מקומי ונעבוד יחד עם פסיכולוג.

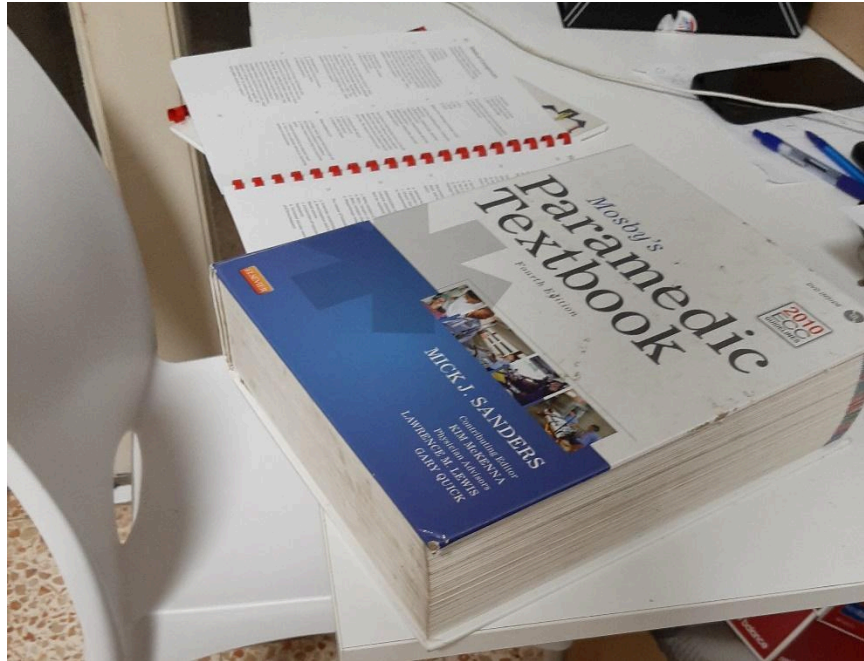
- התנהלות מקצועית

אני לא יאכל תוך כדי שאני מאמן אותכם , לא יתאמן איתכם תוך כדי שאתם מתאמנים , ישתדל תמיד לבוא נקי ובבגדים מכובדים (וזה ממש לא פשוט אם תחשבו על זה)

- יודע את מקומי

למדתי הרבה מקצועות חלקם הגדול כאוטודידקט (למידה עצמית) – אבל זה לא אומר שלמדתי את זה אז אני חושב שאני בר ההכשרה האקדמית – לדוגמא : התערבתי פעם עם מתאמנת שאני יוכל ללמוד את מקצוע הפראמידק בפחות מ48 שעות והצלחתי לעשות את זה בקצת יותר מ29 שעות ואף עברתי גרסאת מבחן לדוגמא של מדינת ניו יורק בארה"ב





יופי עכשיו אני פראמדיק ? מה פתאום ! אבל עכשיו אני יודע הרבה יותר בפער בין רפואת מנע לרפואת חרום – זה נותן לי הבנה מקיפה .

ביחוד ששיתוף פעולה יעיל בין מספר אנשי מקצוע שונים זו לדעתי הדרך הנכונה לטיפול במתאמן\ מטופל , לדעתי את מקומי בהיררכיה זה חיוני (מקווה ששאר הצוות יבין ויכבד גם אותי ..) וזה לא אומר שמקצוען אומר משהוא זה נגמר – יש שם הרבה בעלי מקצוע רעים – אבל האמת במרכז .

להלן : אף על פי שאני במקום שונה לגמרי מבחינה מקצועית משאר המאמנים\בני אדם – האמת במרכז = כול טענה שכול אחד טוען (זה יכול להיות גם ילד בן 3) תרצה להיבחן לגופה ולא כי "אני אמרתי" – יש לי כבוד לאינטואיציה מקצועית של מקצוענים בתחומים אך זה רק מן חלק מביסוס – נדרשות הוכחות – תמיד א **בעברית – אני לא סנוב** (לפחות אני משתדל לא להיות וזה חשוב לי)

- אוטודידקט אבל עם מספיק הכשרה רישמית

בזמן שהמאמנים שמציגים את עצמם כאוטודידקטים בדרך כלל ללא "חותמת" אקדמית המאשרת את ידע זה יש לי מספיק "חותמות" אקדמיות ואני ממשיך גם ללמוד במגזרות הרשמיות כול הזמן

- אני בוגר אוניברסיטה – יש לי הכשרה מקיפה של קריאה והבנה של מחקר
- יש לי המון אישורי סיום לקורסים אקדמיים חוץ מהתארים הרשמיים
- יש לי המון תעודות הסמכה \ השתתפות לקורסים מקצועיים – להלן דוגמאות :

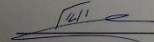


וזאת לתעודה

כי מר/ גברת _____ רן לוריא

השתתף/ה בקורס סקוליוזיס ואסימטריות באימון

שנערך בין התאריכים 30.10.13 עד 13.11.13,
בהיקף של 22 שעות אקדמאיות.



יואל שמואלי

מנחה הקורס



Verified Certificate


This is to certify that

Ran Luria

successfully completed and received a passing grade in

AT1x: Human Anatomy: Musculoskeletal Cases

a course of study offered by HarvardX, an online learning initiative of Harvard University.

 Verified Certificate Issued May 27, 2021 Valid Certificate ID 41812970c984e67814bd7f412c27e45

HarvardX


Trudy Van Houten, PhD
Trudy Van Houten, Ph.D.
Assistant Professor in Anatomy and Neurobiology
Boston University School of Medicine
Lecturer on Radiology
Harvard Medical School

About edX
edX offers interactive online classes and MOOCs from the world's best universities, including MIT, Harvard, Berkeley, University of Texas, and many others. edX is a mission driven initiative created by founding partners Harvard and MIT.

About edX Verified Certificates
An edX Verified Certificate signifies that the learner has agreed to abide by the edX honor code and completed all of the required tasks of this course under its guidelines, as well as having their photo ID checked to verify their identity.

[Terms of Service & Honor Code](#) [Privacy Policy](#) [Cookie Policy](#)
[Your Privacy Choices](#)

© edX LLC.
All rights reserved except where noted. edX, Open edX and the edX and Open edX logos are registered trademarks of edX Inc.



- אני ספורטתרפיט מוסמך בוגר וינגייט – היום זה קיבל אישור להיות תואר אך ליפני שנים שאני למדתי את המקצוע זה עדיין היה לימודי תעודה – זו הסיבה שאצלי זו תעודה .

ואתם כמתאמנים שלי – מוזמנים תמיד לשאול אותי \ לבחון אותי על ה1000+ ספרים שקראתי (שרובם המוחלט קשורים לתחום)



ואף על פי שאני מכבד את האקדמיה -אני מכיר בהמון חסרונותיה
לאומת החלק המאמנים שהם העלית – האקדמיים האמיתיים אני מבין שלא כול
מה שלמדתי באקדמיה זה קדוש – והעובדות תמיד במרכז .
אני יכול לרשום ספר על כול השטויות שלימדו אותי בכול האקדמיות השונות
שלמדתי – אבל אני ימשיך ללמוד באקדמיה ובטוח אני יגיע גם לדוקטורט בעתיד

אבל לרוב אוטוידקטיות היא הדרך היותר מעשירה ללמוד בה שהיא גם מותאמת לאדם – האקדמיה אף פעם לא .

- יושר מוסרי

בזמן שאני רואה ושומע על אין ספור מאמנים שמשקרים על קורות חייהם , ממני תצפו לכמות מוחלטת (יש יגידו אף מוגזמת) אולי זה לא הכי שיווקי אבל זה העולם שאני רוצה לחיות בו אז בטוח שאני ינסה להתנהג בצורה האידיאלית ביותר שאני יכול .

אותו דבר על הדברים הקטנים – אני לא משקר – לכם ולכולם , אני ישתדל לא לאחר , אני יודע מראש על כול תקלה ובעיה , תקראו לי נאיבי אני בכלל לא מבין איך אפשר להבריז לבנאדם וכ'

- אני בזה מגיל 0 וזה תמיד ניבנה להיות מי שאני כיום

לאומת רוב המאמנים אני חי ספורט מגיל 0 – אני גדלתי על סיפורי עבר על ספורט שונה , על רוקי בלבואה – אבא שלי היה ספורטאי שלאחר מכן ניהל קאנטרי והיה

מורה מיתולוגי לספורט - כבר בגיל קטן הייתי בה אתו לבית הספר שהוא לימד בו וכבר אז במבט אחורה למדתי כמה דברים שלקחתי עד היום .

לאומת רוב המאמנים חייתי ערכי ספורט של פעם וזה אחד הסיבות שאני מביא "רוח" אחרת משאר המאמנים שבכלל לא מכירים את זה – אני כבר לא כזה ילד ואני הייתי גם בן זקונים .

ברוב העקרונות שלמדתי מהספרים למחוננים בגן אני עדין רואה את רוב המאמנים טועים ובורים בהם – אני לא מגזים ...אני רציני לגמרי !

אפשר לומר שגם קיבלתי ערכי למידה מגיל 0 עד לבגרות – אבא שלי היה ספורטאי, מורה ומאמן , אימא שלי הייתה אשת חינוך , האבא האומן שלי היה איש מדע שהיה גם מורה , האימא האומנת שלי הייתה אשת מדע שנהייתה אשת חינוך וגם מרצה בתחום .

- מורים טובים בדרך – שנתתי להם ללמד אותי

הרבה מאמנים לא מחפשים להשתכנע ולשנות את גישתם – סטטיסטית זה נדיר שבכלל בני אדם "משנים פרדיגמה" אבל היו כמה חברה שבאמת עשו לי שינוי אני יציין שהיו הרבה מאמנים\ מורים\ אנשים שעזרו לבנות אותי כמאמן וכבין אדם – לעמים זה מחווה בקטנה ולפעמים זה הכריזמה לפעמים זה תזמון ולפעמים זה שילוב .

היתמזל מזלי ללמוד מיואל שמואלי שליווה אותי מהקורס הבסיסי של מדריך כושר ובריאות – לקורס היציבה והתנועה שלו הגעתי בראש הרדקור לגמרי והוא בדרכו לימד אותי את עולם הבריאות .

היתמזל מזלי גם ללמוד מצ'אלי רייכרד שלימד אותי נירואנטמיה נירופיזיולוגיה בהכשרה לספורטתרפיה – בעזרת הכריזמה שלו וההומור המשובח גרם לי המורה היקר להעריך את המוח האנושי מחדש מה שנהיה חלק מכול תפיסת עולמי כיום .

- יתרונות מולדים

תראו גם ככה הצניעות "עפה לה זה מחלון" בדף זה אז אני רק יגיד שבכול התחומים שהזכרתי יש לי יתרונות מולדים אשר ברי הוכחה במבחנים אובייקטיביים ויותר מחד פעמים – יכולות קוגניטיביות, יכולת חושית-ריגשית ועוד רבים ואני יגיד שבדברים מאני פחות טוב בהם – הופכו אותי ליותר טוב במה שאני עושה לדוגמא :

אני לא מזומורף + לא קיבלתי הזנה טובה בחלק משנות העשרה (הילדות שלי לא הייתה סטנדרטית) = המסע שלי לגודל היה יותר קשה כי הוא היה בשנים שיותר קשה יחסית לגדול, (וגם המטרה העיקרית שלי בדרך כלל לא הייתה גודל) – וזה לימד אותי דברים שלא הייתי לומד אם הייתי מזומרף והייתי אוכל "נורמלי", זה בניגוד להרבה מאמנים שמסתכלים במראה + בעיניי אנשים והם רואים שהם נראים טוב והם מפרשנים את זה שהם בגלל זה יודעים איך לשפר מראה באימונים – וזה בדרך כלל ממש לא נכון .

גם חסרונותיי המולדים (נדירים החסרונות שלא יכולים לשמש כיתרונות) כמו להיות עם קווים דיסלקטיים – בתחומים שאני עוסק זה לרוב יתרון (שווה להיות מלומד...)

אגב לפי הספר אני לא אמור לקרוא באנגלית בגלל שיש לי קוים דיסלקטיים... וקראתי יותר מ1000 ספרים שרובם באנגלית , קראתי אלפים רבים של מחקרים באנגלית , הרבה יותר סיכומי מחקרים , הכנתי עבודות באנגלית ועוד

1) הכול אפשרי

2) אתם מבינים (בין היתר) למה אני אוטודידקט ליפני הכול ?

הסיבה שהוספתי את הסעיף הזה - אני חושב כמתאמן וצורך רפואה ככול האדם אנחנו צריכים סטנדרט גם ברפואה וגם ברפואת מנע – היום כול אדם עם כרטיס אשראי ודופק יכול לעסוק ברפואת מנע

- אני טיבעי

בניגוד להרבה מאמנים שלוקחים חומרים ולא מודים אני לעולם לא לקחת להזרקתי חומרים שכאלו

המסע בשימוש על סטרואידים הוא שונה לחלוטין לדוגמא , טווחי החזרות , בחירת התרגילים , סוגי המנוחות

תקראו מה היה ליפני שאנבוליים היו דבר מקובל – זה היה משהוא אחר לגמרי .

המאמנים המשתמשים בחומרים ישליכו לרוב מהאימונים על חומרים לבין אדם
הטיבעי או שאף בחלק מן המקריים ינסו למכור להם חומרים עם תעמולת שכנוע
שזה לא באמת מסוכן

אתם תעדיפו ללמוד מאנשים שחוזרים מהדרך שאתה רוצים ללכת בה

העצוב זה שהרוב המוחלט של האנשים הבנאמת גדולים שתכירו משתמשים או
השתמשו בעבר – זה יותר נפוץ ממה שהרוב חושבים , והם כמעט אף פעם לא
מודים

בהצלחה !!!

מקווה שתיצרו קשר ונתאמן ביחד בקרוב