

# הורים יקרים

אנו מודים לכם על הזכות שניתנה לנו להדריך את ילדיכם בתקופה כה משמעותית בחייהם.

אנו רואים בהכנה זו כדרך חיים ונעשה ככל שביכולתנו להקנות לילדיכם כלים וערכים שיובילו אותם לראיית הטוב באדם, הכל תוך שמירה על בריאותם.

תכנית ההכשרה הייחודית של אקספרט כושר קרבי מורכבת משילוב בין שיפור ובניית יכולת הכושר הגופני והפיזי, לבין הכנה מנטלית ופסיכולוגית נכונה לקראת הגיבושים ליחידות העילית של צה"ל ו/או הגיוס לצה"ל של ילדיכם.

התכנית נבנתה על ידי סגל ההדרכה של אקספרט כושר קרבי הכולל אנשי מקצוע מתחומי האימון הגופני, מפקדים בכירים ביחידות שדה, מדריכי לחימה בשירות הביטחון, מדריכי קרב מגע, תזונאי, פיזיותרפיסט ופסיכולוג ספורט.

מעברו של הילד בין תלמיד תיכון לבין היותו חייל הינו מעבר חד ולעיתים אף קשה ומבלבל המצריך הכנה וייעוץ מקצועי.

אנו באקספרט כושר קרבי מתמקדים בשיפור הביטחון העצמי, היצירתיות, המוטיבציה והמוכנות של כל חניך וחניך לקראת אתגרי העתיד העומדים לפניו.

אנו מאמינים כי ביצוע הכנה טובה לתהליך המעבר הזה הינו פרמטר מרכזי ואולי החשוב ביותר בהגדלת סיכוי הקבלה ליחידות השונות. אימוני הכושר מהווים אמצעי בשילוב בכדי להביא את הילד לביצוע התהליך הזה בהצלחה.

השנה, צירפנו למעטפת סגל החברה את הפיזיותרפיסט הבכיר עופר בן-צבי. עופר, שליווה את משלחות ישראל ויוון לאולימפיאדה, הינו מומחה בתחום הפיזיולוגיה של המאמץ ומתעקש על כל חניך וחניכה שלנו שיעבור סרגל נכון ומדוקדק בכניסתו לתוכנית ובמהלכה. גם בשלבי האימון המתקדם, בשלבי ההכנה למיונים הספציפיים, נותן עופר את משנתו ככל שאפשר על מנת שנוכל לשמור על בריאות ילדיכם מעל הכל.

הילדים בראש סדר העדיפות שלנו, ועל כן הם מקבלים מעטפת 360 מעלות מאיתנו -

אימונים קבוצתיים קבועים לאורך כל השנה, סדנת קרב מגע שנתי בת 4 מפגשים, סדנת ניווט קרבית, תוכניות אימון ביתיות, אימוני כח ואירובי, מעקב גופני אישי, שיחות אישיות לאורך השנה, הרצאת תזונה, כלים לתכנון וניהול זמנים נכון, עמידה מול אתגרים וכמובן - הכל בחיוך ודרך ארץ.

אקספרט כושר קרבי הינה החברה המובילה בישראל להכנת בני הנוער לשירות צבאי משמעותי וכחלק מעבודתה עובדת עם מכינות קדם צבאיות רבות, פנימיות, מועצות איזוריות ועירויות.

המדריכים בסגל הינם בוגרי שירות צבאי ביחידות המובחרות ביותר בצה"ל, ובעלי רקע הדרכה נרחב בחיים האזרחיים.

**אנחנו זמינים עבורכם לכל שאלה בכל עת.**

תודה שבחרתם להיות אקספרט

**יש כושר קרבי - ויש אקספרט**

## השותפים שלנו לעשייה

