

## ימי שיא/תכנית דרך ארץ

אקספרט כושר קרבי הינה החברה המובילה בארץ להכנה לצה"ל ומונה עשרות קבוצות הפרוסות ברחבי הארץ ומכינות קדם צבאיות עליהן היא אמונה בכל נושא ההכשרה הגופנית והמנטאלית לקראת הצבא. במסגרות אלו מתאמנים ולומדים מאות נערים ונערות בתכנית אינטנסיבית, מאתגרת, מקיפה ומקצועית. מדריכי אקספרט הינם בוגרי יחידות מובחרות או בה"ד 8 (וינגייט) בתפקידי פיקוד והדרכה, כולם נבחרו בקפידה לאחר תהליך סינון קפדני, עברו תהליך הכשרה וחפיפה בתחילת תפקידם ועוברים השתלמויות ובקרה לכל אורך תקופת עבודתם בחברה. כל המדריכים משרתים בשירות מילואים פעיל בתפקידי פיקוד ומחברים לצה"ל כפי שהוא מתנהל כיום.

מאות מבוגרינו משרתים בתפקידים בולטים בכל המערך הלוחם של צה"ל וביחוד ביחידות המובחרות ביותר. אנו רואים בעבודתנו שליחות ומאמינים כי בהכנת דור העתיד לשירות משמעותי בצה"ל בפרט ולחיים הבוגרים בכלל אנו ממשיכים את תרומתנו למדינה ואף תורמים את חלקנו הקטן לשינוי פני החברה בישראל.

האימונים הפיסיים מבחינתנו הם כלי להנחלת ערכים, דרך ארץ ונורמות חינוכיות לדור העתיד. הדגש בכל תכנית האימונים שלנו הוא על אלמנטים מנטליים של התפתחות אישית, שאיפה למצוינות, עזרה הדדית והקניית הרגלים נכונים ובריאים.

המקצועיות, כנגזר משם החברה, היא נר לרגלינו ואנחנו משקיעים רבות בתכניות האימון, מעדכנים אותה בהתאם לשינויים בצה"ל ובהתפתחות תחום הכושר הגופני, משקיעים בדרכי העברת החומר, בתורת ההדרכה ובכל הקשור לתחום האימון להתפתחות אישית. אנו עובדים בשיתוף משרד החינוך ואף בעלי תו תקן של המשרד המאשר כניסה למוסדות חינוך בישראל.

## מהי תכנית "דרך ארץ"?

תכנית דרך ארץ הינה תכנית שמטרתה עזרה שלנו בכל תחום ההכנה לצה"ל מהפן הפיזי, המנטלי והערכי בארגון שלכם (מכינה/ישיבה/פנימייה/מוסד אחר). בבסיס התכנית מצויים שני אימונים שבועיים קבועים הנבנים על פי תכנית שנתית, סרגל מאמצים ועל פי רמת הכושר של החניכים הספציפיים ומטרותיהם השונות.

האימונים הקבועים מחולקים לאימונים צבאיים, אימוני כושר קרבי, אימוני כח ואירובי, אימוני TRX ואימונים שונים נוספים. התכנית מגוונת ומתאימה לנערים ונערות בכל רמות הכושר והתאמה ספציפית לאוכלוסיית המוסד שלכם תתבצע לפני תחילת שנת הפעילות ותתעדכן במהלכה במידת הצורך. את כל הפעילויות ניתן לבצע במתקן שלכם ו/או במקומות שונים בארץ על פי התכנית השנתית שלכם.

## מהו "יום שיא"?

יום שיא הינו יום הנתפר לכל מסגרת חינוכית על פי צרכיה וכולל מגוון תכנים שונים כגון: סדנת קרב מגע, סדנת טירונות, סדנת משחקי ריגול, סדנת אייר סופט – משחקי לחימה, סדנת מנהיגות ODT, סימולציות יום סירות והרצאת "הזהב האולימפי". כל אחת מהפעילויות הסדנאיות או ההרצאות תיעשה תוך ההתמקדות בשפה החינוכית של הארגון ותעשה התאמה לתהליך החינוכי בו הקבוצה נמצאת. בכל סוגי הפעילויות תדאג אקספרט לכל הציוד הדרוש לפעילות הספציפית, לצוות הדרכה מקצועי, מים לשתייה וביטוח.