

השכלה

2018-2019 אוניברסיטת סנט. מריה לונדון (אנגליה)

- תואר שני בפיזיולוגיה של המאמץ
תורות האימון ופיזיולוגיה מתקדמת
טכניקות ו מבחנים להערכת יכולות גופניות
(בדיקות חומצת חלב בدم, צריכת חמצן מרבית, בדיקות אנארוביות ועוד)
בקירה ופיתוח תכניות לשיפור יכולות גופניות של ספורטאים
תזונה, פעילות גופנית ותוספים משפרים ביצועים
היבטים פיזיולוגיים באימון (מניעת פציעות, שינוי, אימון צעירים, תנאי קיצוני)
שיטת מחקר בפיזיולוגיה של המאמץ

2012-2016 מכללת וינגייט

- תואר ראשון במדעי הספורט והחינוך הגוף עם התמחות בטיפוח הייצור
ואימון למניעת פציעות
מאמן כושר גופני (לספורטאים, למשחקים, לדור ואימון אישי)
מדריך (בדורס, חדר כושר, אומנויות לחימה - TRX)

ניסיונו תעסוקתי

תאריך לידה:
16.06.1986

2019-2021 מודען בדורסלב מכבוי פ"ת

- מנהל מחלקת מדעי הספורט ומרכז פיזיולוגי
מנהל צוות ואחראי תחום פיתוח ובקרה גופנית
 ניהול פרויקטים לקידום המועדון
בניה ובקורת עומסים רוחנית ואישית
בדיקות להערכת יכולות גופניות וניתוח אנליטי

- אזורות:
• ישראלית
• רומנית (EU)

2021-2022 מודען בדורסלב עירוני רעננה

פיזיולוג ספורט ומאמן יכולות גופניות בוגרים

- שפות:
• עברית שפת אם
• אנגלית שותפת
• איטלקית טוביה

2020-2021 מכון שיקום הלב בה"ח בלינסן- הרusan

- פיזיולוג ראשי
מנהל צוות ואחראי תחום פיזיולוגיה במכון שיקום הלב

2020-2021 מודען בדורסלב בני הרצליה

פיזיולוג ספורט ומאמן יכולות גופניות בוגרים

2019-2020 בית ספר פרטיזן. קרלו מילאנו (איטליה)

- מורה לחינוך גופני ורכז נבחנות הספורט
בית ספר בינלאומי

2019 האקדמיה לכדורגל אינטרא מילאן (איטליה)

התמחות מקצועית (גלאי 19-13) 3 שבועות, במהלך עונת הכדורגל

2017-2018 האקדמיה לכדורגל של נתניה

מאמן יכולות גופניות (גילאי 16-18)

- פיתוח וקידום שחקני כדורגל צעירים

פיתוח תכניות אימוניים גופניים בהתאם לעונת התחרות

2016-2018 מועדון הכדורסל נתניה

מאמן יכולות גופניות (גילאי 12-18 וקבוצת הבוגרים)

- אימוני בושר גופני ספציפיים לכדורסל

בנייה ויישום של תכניות אימוניים אישיים וקבוצתיים

בנייה תכנית למניעת פציעות

שמירה על היעדים ההישגיים במישור האישי והකבוצתי

מבחני בושר וברקה

אקדמיה שחקן אמייתי בכדורסל

מאמן יכולות גופניות (גילאי 12-16 וחקני הבוגרים)

- פיתוח וקידום שחקני כדורסל צעירים

פיתוח תכניות אימוניים גופניים בהתאם לעונת התחרות

בית ספר זאב הרצליה

מורה לחינוך גופני ורכז נבחרות הספרט

2011-2016 מועדון הולמס פלייס

יועץ ומאמן בושר אישי

ASFKA מידע אוזות בושר גופני, תזונה ואורח חיים בריא ללקחות

-

בקרת על ההתקדמות הגוףית וASFKA תכניות מותאמות ללקחות

2009-2011 חברת חשמל

יחידת אבטחה

שירות צבאי

2006-2009 שירות בראש צוות בילוש במצ"ח