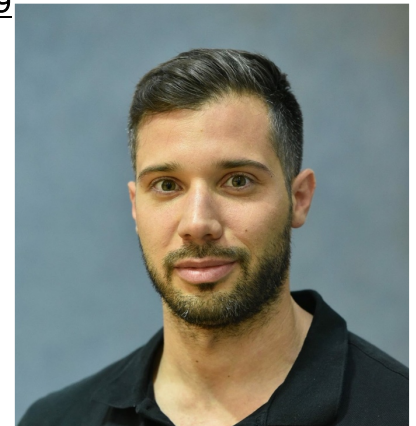


## השכלה



2018-2019

אוניברסיטת סנט. מרי לונדון (אנגליה)

- תואר שני בפיזיולוגיה של המאמץ
- תורות האימון ופיזיולוגיה מתקדמת
- טכניקות ומבחנים להערכת יכולות גופניות (בדיקת חומצת חלב בדם, צריכת חמצן מרבית, בדיקות אנארוביות ועוד)
- בקרה ופיתוח טכניקות לשיפור יכולות גופניות של ספורטאים
- תזונה, פעילות גופנית ותוספים משפרי ביצועים
- היבטים פיזיולוגיים באימון (מניעת פציעות, שינה, אימון צעירים, תנאי קיצון)
- שיטות מחקר בפיזיולוגיה של המאמץ

2012-2016

מכללת וינגייט

- תואר ראשון במדעי הספורט והחינוך הגופני עם התמחות בטיפול היציבה ואימון למניעת פציעות
- מאמן כושר גופני (לספורטאים, למשחקי כדור ואימון אישי)
- מדריך (כדורסל, חדר כושר, אומנויות לחימה ו-TRX)

## ניסיון תעסוקתי

2021-נוכחי

מועדון כדורגל מכבי פ"ת

- מנהל מחלקת מדעי הספורט ומערך פיזיולוגי
- מנהל צוות ואחראי תחום פיתוח ובקרה גופנית
- ניהול פרויקטים לקידום המועדון
- בנייה ובקרת עומסים רוחבית ואישית
- בדיקות להערכת יכולות גופניות וניתוח אנליטי

2021-2022

מועדון כדורסל עירוני רעננה

פיזיולוג ספורט ומאמן יכולות גופניות בוגרים

2020-2021

מכון שיקום הלב ביה"ח בלינסון-השרון

- פיזיולוג ראשי
- מנהל צוות ואחראי תחום פיזיולוגיה במכון שיקום הלב

2020-2021

מועדון כדורסל בני הרצליה

פיזיולוג ספורט ומאמן יכולות גופניות בוגרים

2019-2020

בית ספר פרטי סן. קרלו מילאנו (איטליה)

- מורה לחינוך גופני ורכז נבחרות הספורט
- בית ספר בינלאומי

2019

האקדמיה לכדורגל אינטר מילאן (איטליה)

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

054-3351451 ☎

uvlitman@gmail.com ✉

רעננה 📍

תאריך לידה:

16.06.1986

אזרחות:

- ישראלית
- רומנית (EU)

שפות:

- עברית שפת אם
- אנגלית שוטפת
- איטלקית טובה

**2017–2018 האקדמיה לכדורגל של נתניה**

- מאמן יכולות גופניות (גילאי 16-18)
- פיתוח וקידום שחקני כדורגל צעירים
- פיתוח תכניות אימונים גופניים בהתאם לעונת התחרות

**2016–2018 מועדון הכדורסל נתניה**

- מאמן יכולות גופניות (גילאי 12-18 וקבוצת הבוגרים)
- אימוני כושר גופני ספציפיים לכדורסל
- בנייה ויישום של תכניות אימונים אישיים וקבוצתיים
- בניית תכנית למניעת פציעות
- שמירה על היעדים ההישגיים במישור האישי והקבוצתי
- מבחני כושר ובקרה

**אקדמיית שחקן אמיתי בכדורסל**

- מאמן יכולות גופניות (גילאי 12-16 ושחקני הבוגרים)
- פיתוח וקידום שחקני כדורסל צעירים
- פיתוח תכניות אימונים גופניים בהתאם לעונת התחרות

**בית ספר זאב הרצליה**

מורה לחינוך גופני ורכז נבחרות הספורט

**2011-2016 מועדון הולמס פלייס**

- יועץ ומאמן כושר אישי
- אספקת מידע אודות כושר גופני, תזונה ואורח חיים בריא ללקוחות
- בקרת על ההתקדמות הגופנית ואספקת תכניות מותאמות ללקוחות

**2009-2011 חברת חשמל**

יחידת אבטחה

**שירות צבאי**

**2006-2009 שירות כראש צוות בילוש במצ"ח**