**קבוצת-"MS VIKINGS"** 6909

**חוג אימוני חתירה בסירות דרקון, במרכז דניאל לחתירה בתל אביב**

**קבוצה ייעודית לחברי האגודה הישראלית לטרשת נפוצה ולבני משפחתם**

**התכנית**

הקמת- "חוג החתירה היעודי לאנשים עם טרשת נפוצה" שיערך במרכז דניאל לחתירה, בתל אביב, החוג יערך אחת לשבוע לפעילות משותפת של כשעה בה יתאמנו המשתתפים ביחד בחתירה בסירות דרקון. חתירה בסירות דרקון משלבת פיתוח מיומנויות פיזיות וכושר גופני יחד עם התמודדות אישית וחברתית, ורכישת ערכי עבודת צוות. החתירה נעשית במים שקטים, ומעניקה למשתתפים פעילות ספורטיבית חווייתית ומעשירה בטבע, בסביבה הירוקה והנעימה של נחל הירקון, חוויה שתלווה אותם לכל החיים.

הפעילות תתקיים במרכז דניאל לחתירה, תהיה כפופה לנהלי בטיחות קפדניים, ותופעל על ידי מדריכי חתירה קבועים, מקצועיים ובעלי ניסיון של שנים בהדרכה. הפעילות תרוכז ע"י עופר פז, פיזיותרפיסט, ראש תחום חתירה טיפולית במרכז דניאל לחתירה, ומדריך חתירה מוסמך מטעם מכון וינגייט ואיגוד החתירה הישראלי, וע"י איתן וייס מסטרנט לפיזיותרפיה באוניברסיטת תל אביב ומדריך חתירה מוסמך.

**תכנית האימונים**:

* כל מפגש מתחיל בחימום כללי טרם הירידה לסירות
* ירידה לסירות וחתירה קבוצתית המשלבת תרגילי: סיבולת, כוח, קואורדינציה ומתיחות
* חזרה למעגן, שחרור ומתיחות

**יתרונות**:

* אקלים ספורטיבי וחברתי נעים
* צוות מוכשר ומנוסה בעבודה עם אנשים עם מחלות נוירולוגיות
* עבודה בקבוצות קטנות, עד אחד עשרה משתתפים בסירה
* ספורט שמפתח את הכושר, סבולת לב הריאה ושרירי הגוף
* מטפח בטחון עצמי, שיתוף פעולה, עבודת צוות ותמיכה חברתית

החוג מתאים גם לאנשים ללא ניסיון מוקדם בחתירה ובסירות   
ומתאים לאנשים ברמת EDSS בין 1-6

חוג זה מוקם בהשראת שתי קבוצות-

**האחת**: קבוצת MS-WARRIORS הקנדית, קבוצת חתירה בסירות דרקון לאנשים עם טרשת נפוצה הפעילה בקנדה מאז 2007. (<http://ms-warriors.com/>)

**השנייה**: קבוצת חותרי הפארק, קבצת חתירה לחולי פרקינסון ובני משפחותיהם הפעילה אצלנו במרכז דניאל מזה 3.5 שנים. במחקר שבוצע אודות קבוצה זאת הוכח באופן מחקרי כי השתתפות בקבוצת החתירה שיפרה את איכות החיים של המשתתפים בה.

