



**מכון וינגייט**

WINGATE INSTITUTE

המכון הלאומי למצוינות בספורט

בית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן

## **סילבוס קורס מדריך יוגה בכיר**

תשפ"ו 2025-2026

משך הקורס 317 שעות

### **קהל יעד**

אנשים המתרגלים יוגה הרוצים להרחיב את ידיעותיהם בנושא ולרכוש מקצוע כמורה ליוגה.

### **דרישת קדם**

הקורס מיועד לאנשים העוסקים ביוגה בהוראת מורה מוסמך באופן קבוע ורצוף לא פחות משנתיים.

### **מטרות הקורס - הקניית ידע בהדרגת יוגה לקבוצות וליחידים**

- \* להקנות ידע על זרם היוגה לפי דסיקשר VINYASA KRAMA שפירושה התאמת האימון ליכולת התלמיד.
- \* להכיר את תנוחות היוגה, פראניאמה, נשימות שונות למטרות שונות ומדיטציה.
- \* להקנות ידע על פילוסופיית היוגה.
- \* להקנות ידע על בעיות ספציפיות הקשורות לתפקודו של האדם המערבי בתקופתנו.
- \* ללמד עקרונות לתכנון שעורים מדורגים ומתואמים לצרכים אינדיבידואליים וקבוצתיים.
- \* מתודיקה ואתיקה מקצועית.

### **תיאור הקורס**

במסגרת הקורס יכירו התלמידים את מסורת הוראת היוגה לפי דסיקשר Desikachar בדגש על הדרגת קבוצות עם צרכים שונים.

### **במהלך הקורס יילמדו הנושאים הבאים:**

- מדעים – 73 שעות
- אימון מעשי הכולל: תרגול אסנה, פראניאמה ומדיטציה – 104 שעות.
- אימון המדריך, פדגוגיה והכשרה בהוראת היוגה - 20 שעות.
- איורודה – אורחות חיים לפי היוגה - 12 שעות.
- יוגה סוטר, הפילוסופיה – 12 שעות.
- בהגווד גיתא, הפילוסופיה – 12 שעות.
- ניתוח תנוחות – 16 שעות.
- יוגה לגיל השלישי – 4 שעות.
- יוגה לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים – 4 שעות.
- יוגה לילדים – 4 שעות.
- יוגה לנשים בהיריון ולאחר לידה – 4 שעות.
- יוגה לרצפת אגן – 4 שעות
- פרקטיקום – 20 שעות
- עזרה ראשונה - 28 שעות

סה"כ 339 שעות לימוד.

קורס עזרה ראשונה ניתן חינם כשירות לתלמיד על-פי תאריכים שיקבעו בבית הספר.

## אופן הלימוד

אימון מעשי  
אימון המדריך  
הרצאות פרונטליות  
טקסטים  
חקירת מהות תרגול היוגה  
פרקטיקום

## חובת התלמיד

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב-80% מהשעורים העיוניים והמעשיים. תלמיד אשר ייעדר מעל ל-20% מסך שעות הלימוד העיוניות והמעשיות לא יורשה לגשת לבחינה.

## דרישות הקורס

הגשת מערך אימון אישי.  
מעבר מבחנים בכתב – בניית אימון לפי נושא.  
הגשת עבודות-פרשנות אישית לסותרות של פטנג'לי.  
הגשת עבודת גמר בהתאם לנושאים שנלמדו במהלך הקורס.  
מעבר מבחן באימון המדריך - אימון בקבוצות ואימון לקבוצה כולה.  
פרקטיקום - 20 ש"ל, הגשה בכתב.

ביבליוגרפיה:

- \* לב היוגה - דסיקשר
- \* קסם היוגה- המדריך המקיף ליוגה – סוואמי ונקטסנדה – הוצאת תמר
- \* סותרות היוגה של פטנג'לי- סוואמי ונקטסנדה- מודן
- \* יוגה סוטר - אורית סן גופטה.
- \* הודו-מסע אל הנשמה-מדריך מקוצר למחשבת ההינדואיזם-איתמר תיאודור-הוצאת נועם גלעד
- \* דממה וחירות ביוגה הקלאסית-יוחנן גרינשפון-אוניברסיטה משודרת -הוצאה לאור משרד הביטחון
- \* ריפוי עצמי – יוגה וגורל – אליזבט היך וסלבראג'ן יסודיאן
- \* היוגה סוטר לפטנג'לי- תרגום ופרשנות -ג'ורג פוירשטיין- אסטרולוג הוצאה לאור בע"מ
- \* בנשימה אחת - מאת פרייה הרט, הוצאת מודן

## נושאי הלימוד

\* בית הספר למאמנים שומר לעצמו את הזכות לשנות את התכנים והדרישות הלימודיות.

**מטרות לימודי המדעים:**

1. להכיר את רמות הארגון המבני בגוף החי.
2. להכיר את מבנה מערכות הגוף ותפקודן במנוחה ובמאמץ.
3. לזהות את השינויים וההבדלים במבנה ובתפקוד מערכות הגוף בין המינים ובגילים שונים.
4. להכיר את הקשר התנועתי בין חלקי מערכת התנועה.
5. להכיר את הפגיעות הגופניות השכיחות בחלקי מערכת התנועה עקב פעילות ספורטיבית במכון הכושר ולפתח מודעות למניעתן.
6. להבין את התהליכים והמנגנונים הפיזיולוגיים העיקריים המופעלים בגוף האדם במאמצים חד פעמיים ובתגובה לאימון.
7. להכיר את ההבדלים בתגובות הפיזיולוגיות למאמץ גופני בין המינים ובגילים השונים.
8. להכיר את אבות המזון ותפקידם בתחזוקת גוף בריא.
9. להכיר את מרכיבי המזון ותפקידם במאמץ גופני ובאימון.
10. להציג את הקשר בין תזונה לבין מאמץ גופני ואימון בגילים השונים.

מספר	מקצוע לימוד- נושא	שעות אקדמאיות /פירוט זום/ כיתה/ מעשי	מבחן מקוון	קוד מקצוע	שעות לימוד	שעות לימוד כולל שיעור עזר	סה"כ שעות כולל בחינה ושיעור עזר
1	אנטומיה- היכרות עם גוף האדם	20 שעות- בזום	90 דק	909	20	22	24
2	פיזיולוגיה של האדם במנוחה ובמאמץ	10 שעות- בזום	60 דק	937	10	12	13
3	אנטומיה ופיזיולוגיה של המערכות	12 שעות- בזום	60 דק	936	12	14	15
4	תזונת האדם במנוחה ובמאמץ	20 שעות-בזום	60 דק	938	18	20	21

**אנטומיה – היכרות עם גוף האדם – 20 שעות+ 90 דקות מבחן**

שעות לימוד	נושא
2	<p><b>מבוא:</b></p> <p>רמות הארגון המבני בגוף החי; מבנה ותפקוד אברוני תא טיפוסים; פירוט הרקמות והמערכות בגוף ותיאור תפקידם; מאפייני התפקוד הבסיסיים של המערכות בגוף השלם; נוזלי הגוף ו"הסביבה הפנימית" של הגוף; תיאור חלקי הגוף.</p>
2	<p><b>מערכת שלד-שריר: עצמות, סחוס, גידים, רצועות.</b></p> <p>המבנה האופייני של רקמת חיבור ותכונות המבנה של הסיבים בה; סוגי רקמות החיבור, תכונותיהם (אלסטיות / פלסטיות) ותפקידם; המבנה והתפקיד של רקמת עצם צפופה וספוגית; תהליך ההתגרמות והגדילה של העצם לאורך ולרוחב; הבדלים אנטומיים ותפקודיים ברקמות החיבור בגילים שונים.</p>
3	<p><b>מערכת שלד-שריר: מפרקים.</b></p> <p>תיאור חלקי מערכת התנועה והגדרת תפקידם; סקירת עצמות השלד ומפרקי השלד; הבדלים אנטומיים במערכת השלד בגילים שונים.</p>
3	<p><b>מערכת שלד-שריר: שרירים.</b></p> <p>סוגי רקמת שריר; המבנה הגס של רקמת שריר שלד, תכונותיה ותפקידיה; שלבי ההתכווצות של תא</p>



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE

המכון הלאומי למצוינות בספורט

שעות לימוד	נושא
	שריר; סוגים של סיבי שריר שלד; אופני ההתכווצות של שריר שלד: סטאטי ודינמי, אופן החיבור של השריר לעצם; אספקת הדם לשריר; הבדלים אנטומיים ברקמות השריר בגילים שונים. המבנה המיקרוסקופי והתפקיד של מרכיבי תא שריר שלד; הקשר המבני בין תא שריר לתא עצב: הסינפסה הנוירו-מוסקולרית; סוגי יחידות מוטוריות, מיקומן ותפקידן.
10	סקירת שרירים, מנח אנטומי, תנועות ומישורי תנועה, ופגיעות אופייניות באימון במכון הכושר.
	<b>פיזיולוגיה של האדם במנוחה ומאמץ – 10 שעות + 60 דקות מבחן</b>
3	תפקוד האדם כחלק ממעגל האנרגיה בטבע; הומיאוסטזיס ותהליכי ויסות; חילוף חומרים ומעבר נוזלים וגזים דרך קרומים.
2	מבוא לאנרגטיקה – מושגי יסוד, מרכיבי ההוצאה האנרגטית, מאזן האנרגיה היומי, ההוצאה האנרגטית במנוחה ובמאמצים משתנים; נוסחאות להערכת ההוצאה האנרגטית. המאזן הקלורי והשינויים בהרכב הגוף; היבטים פיזיולוגיים של השמנה.
3	מטבוליזם אנאירובי של שרירי שלד במנוחה ובמאמץ; מאזנים אנרגטיים בגוף; סף הצטברות לקטט; הספקים אנאירוביים תת-מרביים ומרביים; עייפות שרירים;
2	מטבוליזם אירובי של שרירי שלד במנוחה ובמאמץ; צריכת החמצן במנוחה ובמאמץ; הספקים אירוביים תת-מרביים ומרביים; עייפות גופנית כללית;



**מכון וינגייט**

WINGATE INSTITUTE

המכון הלאומי למצוינות בספורט

שעות לימוד	נושא
	<b>אנטומיה ופיזיולוגיה של המערכות – 12 שעות + 60 דקות מבחן</b>
4	<b>מערכת ההובלה:</b> תיאור כללי של מבנה מערכת ההובלה: לב, רשת כלי הדם, מבנה שריר הלב והחללים והמסתמים שבו, כלי הדם הכליליים; אופן הפעולה של הלב במנוחה ובמאמץ – קצב הלב, נפח הפעימה, תפוקת הלב; לחץ הדם וויסות זרימת הדם במנוחה ובמאמץ. תגובת מערכת הלב וכלי הדם לאימון גופני אקוטי וכרוני; הבדלים פיזיולוגיים בתגובת ההסתגלות של המערכת הקרדיו-וסקולרית.
5	<b>ויסות עצבי של מערכת השרירים:</b> המבנה המיקרוסקופי של תאי עצב וגופיפי חישה והתאמתם לתפקידם; תיאור כללי של המבנה הגס והתפקיד של מערכת העצבים המרכזית, ההיקפית והאוטונומית. התפקוד העצבי-שרירי, טונוס שרירים והרפיה שרירית; חשיבות המערכת האוטונומית במנוחה ובמאמץ גופני. יחידה מוטורית, חוק הכל או לא כלום, עיקרון הגודל, מנגנון התכווצות השריר, השפעת אימון על המערכת העצבית, כישור השריר, אברון הגיד על שם גולגי, היפרטרופיה, היפרפלזיה, עייפות שרירית, כאבי שרירים מאוחרים.
3	<b>מערכת הנשימה:</b> מבנה מערכת הנשימה -קנה הנשימה, צינורות הנשימה, נאדיות הריאה; רשת כלי הדם בריאות; הבדלים אנטומיים במערכת הנשימה בגילים שונים.



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE

המכון הלאומי למצוינות בספורט

שעות לימוד	נושא
	<p>מערכת הנשימה במנוחה ובמאמץ - השרירים הפועלים, תדירות הנשימה, הנפח המתחלף ואזור הריאות; ויסות הנשימה; תגובת מערכת הנשימה לאימון גופני אקוטי; עצירת נשימה ותופעת ה-Valsalva; תהליכי התאוששות ממאמצים אירוביים ואנאירוביים; תגובות ההסתגלות הכרונית במערכת הנשימה למאמצים אנאירוביים ולמאמצים אירוביים; הבדלים פיזיולוגיים בתגובת ההסתגלות של מערכת הנשימה.</p>

### תזונת האדם במנוחה ומאמץ – 18 שעות + 60 דקות מבחן

שעות לימוד	נושא
2	<p>מבוא ומושגי יסוד: מזון, תזונה, דיאטה, תוספי מזון, פירמידת המזון, המלצות תזונה נבונה לאוכלוסייה הבריאה על פי משרד הבריאות הישראלי והוראות החוק.</p>
4	<p>פחמימות – מטבוליזם, תפקידים ומבנה. תגובה גליקמית, סיבים תזונתיים, העמסת פחמימות, דרישות יומיות, דרישות במהלך פעילות גופנית, משקאות איזוטונים. חלבונים – מטבוליזם, תפקידים, מבנה. חומצות אמינו, ערך תזונתי של חלבון, דרישות יומיות, דרישות במהלך פעילות גופנית, תוספי חלבון. שומנים – מטבוליזם, תפקידים, מבנה. שומן רווי ושומן בלתי רווי. שומן טראנס, אומגה 3, טריגליצרידים, כולסטרול.</p>

שעות לימוד	נושא
2	מיקרונוטריאנטים- ויטמינים מינרלים ונוגדי חמצון, תפקידים, סוגים. פולית,בי12, די, סידן, ברזל, נתרן.
2	משק הנוזלים- תפקידי הנוזלים בגוף, הידרציה בתנאי אקלים שונים ובפעילות גופנית, המלצות על איזון בצריכת נוזלים. תוספי תזונה ארגוניים- הגדרה, דרגות הוכחה, תוספים מותרים ואסורים ע"פ חוק, קריאטין, קפאין, בטא אלנין, סודיום ביקרבונט.
4	עיתוי אכילה ותזמוני אכילה בפעילות גופנית ובאימון לצרכים בריאותיים.
4	משקל גוף והרכבו: משקל יעד אידיאלי, מושגי יסוד, <b>BMI</b> , אחוזי שומן , היקפים , הדרכים היעילות ביותר לטיפול בהשמנה באמצעות תזונה בריאה ופעילות גופנית.

## ציון עובר הינו 60.

### רשימת מקורות מומלצת

1. זולבר-רוזנברג, א. (2015). "תזונה פרי מחשבה". האוניברסיטה הפתוחה.
2. זוסמן, א' (2022). אנטומיה ופיזיולוגיה של גוף האדם [2022] (מהד' ג). : ידע - ספרות אקדמית.
3. נייס, ש., ענבר, ע. (2003). הפיזיולוגיה של המאמץ. רמת גן: פוקוס.
4. משה שחר: אנטומיה של גוף האדם (2024).
5. American College of Sports Medicine. Foundation of Strength Training and Conditioning 2th Ed. Baltimore, Wolters and Kluwer, 2022
6. Antonio, J., Kalman, D., Stout, J. R., Greenwood, M., Willoughby, D. S., & Haff, G. G. (2014). Essentials of sports nutrition and supplements. NY: Humana Press.



7. Bar-Or, O. (Ed.). (1996). *The Child and Adolescent Athlete*. Blackwell Science. Oxford.
8. Carmine, D. C. (2010). *Anatomy: a regional atlas of the human body* (6th ed.). Williams Wilkins.
9. Herman, I. P. (2016). *Physics of the Human Body*. Cham: Springer.
10. Marieb, E. N., Hoehn, K., & Hutchinson, M. (2013). *Human Anatomy & Physiology* (6th ed.). Addison-Wesley Longman, Incorporated.
11. McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2017). *Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance*. Vancouver, B.C.: Langara College.
12. Kenney, W. L., Costill, D. L., & Wilmore, J. H. (2022). *Physiology of sport and exercise* (8th ed.). Human Kinetics.
13. Smith-Ryan, A. E., & Antonio, J. (2013). *Sports nutrition & performance enhancing supplements*. Ronkonkoma, NY: Linus Learning
14. Victor, K. L., William, D. M., & Frank, I. K. (2011). *Essentials of exercise physiology* (4th ed). Lippincott Williams & Wilkins.