



מכון וינגייט
WINGATE INSTITUTE

בית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן

מדריך יוגה בכיר

תשפ"ב 2021-2022

היקף הקורס - 333 שעות

קהל היעד

מתרגלי יוגה המעוניינים להרחיב את ידיעותיהם בנושא ולרכוש מקצוע כמורה ליוגה.

דרישת קדם

הקורס מיועד לאנשים המתרגלים יוגה בהוראת מורה מוסמך באופן קבוע ורצוף במשך לא פחות משנתיים.

מטרות הקורס

- לרכוש ידע בהדרכת יוגה לקבוצות וליחידים.
- להקנות ידע על זרם היוגה לפי דסיקשר VINIYASA KRAMA שעיקרה התאמת האימון ליכולת התלמיד.
- להכיר את תנוחות היוגה, פראניאמה, נשימות שונות למטרות שונות ולמדיטציה.
- להקנות ידע על פילוסופיית היוגה.
- להקנות ידע על בעיות ספציפיות הקשורות בתפקודו של האדם המערבי בתקופתנו.
- ללמד את העקרונות לתכנון שיעורים מדורגים המותאמים לצרכים אינדיבידואליים וקבוצתיים.
- ללמד מתודיקה ואתיקה מקצועית.

תיאור הקורס

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

במהלך הקורס יילמדו הנושאים הבאים:

מדעים – 89 ש"ל

אימון מעשי הכולל: תרגול אסנה, פראניאמה ומדיטציה – 104 ש"ל

אימון המדריך – 36 ש"ל
איורוודה – אורחות החיים על-פי היוגה - 12 ש"ל
יוגה סוטרה, הפילוסופיה – 12 ש"ל
בהגווד גיתא, הפילוסופיה – 8 ש"ל
אנטומיה יישומית - 8 ש"ל
יוגה לגיל השלישי – 4 ש"ל
יוגה לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים – 4 ש"ל
יוגה לילדים – 4 ש"ל
יוגה לנשים בהיריון ולאחר לידה – 4 ש"ל
צפייה והתנסות – 20 ש"ל
*עזרה ראשונה - 28 ש"ל

סה"כ שעות הלימוד בקורס - 333 ש"ל

*קורס העזרה הראשונה ניתן חינם כשירות לתלמיד על-פי המועדים שייקבעו בבית הספר.

חובות התלמיד

על התלמיד בקורס חלה חובת נוכחות ב-80% מהשיעורים. תלמיד אשר ייעדר מעל ל – 20% מסך שעות הלימוד לא יורשה לגשת לבחינה.

הימים ושעות הלימוד

לימודי המדעים - בזום, יום שני 16:30-22:15

הלימודים המעשיים בשלוחות השונות – יום שישי, 8:00-15:00

אופן הלימוד

אימון מעשי

אימון המדריך

הרצאות פרונטליות

התנסות מעשית (סטאז') וצפייה

חקירת מהות תרגול היוגה

דרישות הקורס

הגשת מערך אימון אישי

מעבר מבחנים בכתב – בניית אימון לפי נושא
הגשת עבודות-פרשנות אישית לסותרות של פטנג'לי
הגשת עבודה גמר בהתאם לנושאים שנלמדו במהלך הקורס
מעבר מבחן באימון המדריך - אימון בקבוצות ואימון לקבוצה כולה
השתתפות בצפייה וסטאז' - 20 ש"ל

ביבליוגרפיה:

1. יוגה מעשי - זולברג רחל
2. לב היוגה - דסיקשר
3. קסם היוגה - המדריך המקיף ליוגה - סוואמי ונקטסנדה – הוצאת תמר
4. סותרות היוגה של פטנג'לי-סוואמי ונקטסנדה – מודן
5. יוגה סוטר – אורית סן גופטה.
6. הודו-מסע אל הנשמה – מדריך מקוצר למחשבת ההינדואיזם – איתמר תיאודור
- הוצאת נועם גלעד
7. דממה וחירות ביוגה הקלאסית-יוחנן גרינשפון-אוניברסיטה משודרת – הוצאה
לאור משרד הביטחון
8. ריפוי עצמי – יוגה וגורל – אליזבט היך וסלבראג'ן יסודיאן
9. היוגה סוטר לפטנג'לי – תרגום ופרשנות – ג'ורג פוירשטיין – אסטרולוג הוצאה
לאור בע"מ

מדעי הספורט והתנועה (89 שעות לימוד)

קהל היעד

תלמידים בקורסי מדריכים בתחומים הבאים: פילאטיס, יוגה, כושר גופני בסטודיו, היפ הופ, ברייך-דאנס וג'אז (קורסים שאינם תחת חוק הספורט).

מטרת הקורס

הקורס עוסק בהיבטים המדעיים הרלוונטיים לפיתוח היכולות הגופניות בתחומים השונים.

דגש מיוחד ינתן ללימוד הצרכים התנועתיים, האנרגטיים והתזונתיים ולהתאמת האימון הגופני הייעודי.

תיאור הקורס

הקורס יכלול את הנושאים הבאים:

1. אנטומיה, מערכת שריר שלד.
2. אנטומיה ופיזיולוגיה של מערכות.
3. פיזיולוגיה של גוף האדם במנוחה ובמאמץ.
4. תזונת האדם במנוחה ובמאמץ.

אופן הלימוד

השיעורים מועברים כהרצאות פרונטליות.

הבחינות שיתקיימו:

1. הערכה מסכמת: יחידות לימוד 1 – 5 (שעת בחינה), 30%
2. הערכה מסכמת: יחידות לימוד 6 – 11 (שעת בחינה), 30%
3. הערכה מסכמת: יחידות לימוד 12 – 15 (שעת בחינה), 20%
4. הערכה מסכמת: יחידות לימוד 16 – 20 (שעת בחינה), 20%

התלמיד יקבל ציון אחד שמורכב מתתי פרקים הנ"ל

על-פי תוכנית הלימודים לקורסים שיחלו באפריל 2021 - המבחנים יתקיימו באופן מקוון.

להלן פירוט החלק העיוני המשותף לקורסי יוגה כפי שיופיע בגלבוץ וגם במערכת שעות:

שם המקצוע בגלבוץ	היקף השעות	דרך ההוראה	הערכה	גוף האדם ותפקוד ימי ב' 21:30-16:00
אנטומיה שלד שריר	+34 בחינה	מקוון	בחינה מסכמת 100%	אנטומיה שלד שריר
אנטומיה ופיזיולוגיה של גוף האדם	+26 בחינה	מקוון	בחינה מסכמת 100%	אנטומיה ופיזיולוגיה של גוף האדם
פיזיולוגיה של האדם במנוחה ובמאמץ	+9 בחינה	מקוון	בחינה מסכמת 100%	פיזיולוגיה של גוף האדם במנוחה ובמאמץ
תזונת האדם במנוחה	+16 בחינה	מקוון	בחינה מסכמת 100%	תזונת האדם במנוחה ובמאמץ

נושאי הלימוד

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

4.1 פרק א' – "גוף האדם ותפקודו: אנטומיה, פיזיולוגיה ותזונה" (89 שעות לימוד).

הנושאים המפורטים בפרק "מבנה גוף האדם ותפקודו" יילמדו באופן פרונטלי, בכיתת הלימוד שאושרה לקורס, ו/או בלימוד מרחוק באופן סינכרוני כולל חובת הקלטה ושמירה של השיעור.

על פי הנחיות האגף להכשרת מאמנים, מוסד הלימודים רשאי ללמד מרחוק באופן א-סינכרוני עד 9 שעות לכל היותר, מתוך 89 שעות הלימוד העיוניות בפרק זה, בתנאי שאינן בתת פרק בודד בלבד, ואת חומר הלימוד הא-סינכרוני - על המוסד לתייק ביומן הקורס.

פרק זה של מבנה "גוף האדם ותפקודו: אנטומיה, פיזיולוגיה ותזונה" כולל שני חלקים:

חלק א': 4.1.1 מבנה מערכות הגוף ותפקודן - 72 שעות לימוד.

חלק ב': 4.1.2 תזונת האדם במנוחה ובמאמץ - 17 שעות לימוד.

מטרות הפרק:

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 בגילים שונים.
4. להכיר את הקשר התנועתי שבין 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.

רשאי ללמד את תת פרק 4.1.1 "מבנה, מערכות הגוף ותפקודן" מי שעומד באחד

מהתנאים הבאים:

- מרצה שאושר בעבר ע"י מנהל הספורט, ללמד בקורס להכשרת מדריכים בכושר גופני ובריאות ואימון קטינים, בתחומים: פיזיולוגיה של גוף האדם במנוחה ובמאמץ, אנטומיה של גוף האדם, פ"ג בבריאות וחולי, תורת התנועה – קינזיולוגיה ופציעות ספורט.
- בעל תואר אקדמי ראשון לפחות באנטומיה/פיזיולוגיה/קינזיולוגיה/פיזיותרפיה.
- בעל תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים.

- בעל תואר שני בבריאות הציבור.
- בעל תואר ברפואה.
- מורה לחינוך גופני המלמד במגמה לבגרות בחינוך גופני ל-5 יחידות לימוד, שעבר בהצלחה השתלמות מקצועית להכרתו כמרצה בקורסים להכשרת מדריכים (שאושרה על ידי האגף להכשרת מאמנים במנהל הספורט).

נושאי הלימוד בהתאם לסדר הוראת השיעורים:

פרק א' - 4.1.1: מבנה, מערכות הגוף ותפקודן – סה"כ 72 שעות לימוד		
שעות הוראה	נושא	יחידת לימוד
מערכות הגוף, 62 שעות לימוד (יחידות לימוד 1-11)		
2	מבוא (2 שעי'): רמות הארגון המבני בגוף החי; מבנה ותפקוד אברוני תא טיפוסי; פירוט הרקמות והמערכות בגוף ותיאור תפקידיהן; מאפייני התפקוד הבסיסיים של המערכות בגוף השלם; נוזלי הגוף ו"הסביבה הפנימית" של הגוף; תיאור חלקי הגוף.	1
4	מערכת שלד-שריר: עצמות, גידים, רצועות. 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. סחוס.	2
4	מערכת שלד-שריר: מפרקים. תיאור חלקי מערכת התנועה והגדרת תפקידם; סקירת עצמות השלד ומפרקי השלד; הבדלים אנטומיים במערכת השלד בגילים שונים. סוגי מנופים במערכת התנועה ותכונותיהם; חלקי המנוף; מיקום המנופים בגוף האדם.	3
4	מערכת שלד-שריר: שרירים. סוגי רקמת שריר; המבנה הגס של רקמת שריר שלד, תכונותיה ותפקידיה; שלבי ההתכווצות של תא שריר; סוגים של סיבי שריר שלד; אופני ההתכווצות של שריר שלד: סטאטי ודינמי, אופן החיבור של השריר לעצם; אספקת הדם לשריר; הבדלים אנטומיים ברקמות	4

פרק א' - 4.1.1: מבנה, מערכות הגוף ותפקודן – סה"כ 72 שעות לימוד		
שעות הוראה	נושא	יחידת לימוד
	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.	
20	מערכת שלד-שריר: שרירים. סקירת שרירים, מנח אנטומי, תנועות ומישורי תנועה, ופגיעות אופייניות באימון במכון הכושר.	5
הערכה מסכמת: יחידות לימוד 1 – 5 (שעת בחינה)		
4	מערכת העצבים: 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. מערכת העצבים התחושתית: פרופריוספטיית, וסטיבולרית וקינסטטית, מערכת העצבים המוטורית הרצונית והאוטונומית; הבדלים אנטומיים במערכת העצבים בגילים שונים.	6
6	מערכת ההובלה: תיאור כללי של מבנה מערכת ההובלה: לב, רשת כלי הדם, מבנה שריר הלב והחללים והמסתמים שבו, כלי הדם הכליליים; הבדלים אנטומיים בגילים שונים. 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 וקרוני; הבדלים פיזיולוגיים בתגובת ההסתגלות של המערכת הקרדיו-וסקולרית לאימון בגילים שונים.	7
6	מערכת הנשימה: מבנה מערכת הנשימה-קנה הנשימה, צינורות הנשימה, נאדיות הריאה; רשת כלי הדם בריאות; הבדלים אנטומיים במערכת הנשימה בגילים שונים.	8

פרק א' - 4.1.1: מבנה, מערכות הגוף ותפקודן – סה"כ 72 שעות לימוד		
שעות הוראה	נושא	יחידת לימוד
	מערכת הנשימה במנוחה ובמאמץ - השרירים הפועלים, תדירות הנשימה, הנפח המתחלף ואורור הריאות; ויסות הנשימה; תגובת מערכת הנשימה לאימון גופני אקוטי; עצירת נשימה ותופעת ה-Valsalva; תהליכי התאוששות ממאמצים אירוביים ואנאירוביים; תגובות ההסתגלות הכרוניות במערכת הנשימה למאמצים אנאירוביים ואירוביים; הבדלים פיזיולוגיים בתגובת ההסתגלות של מערכת הנשימה בגילים שונים.	
4	המערכת ההורמונלית: מבנה המערכת ההורמונלית ותפקידי הבלוטות; תפקוד המערכת ההורמונלית במנוחה ובמאמץ; אופן הפעולה הבסיסי של המערכת ההורמונלית; משוב שלילי וחיובי; מעגל הבקרה העצבי-הורמונלי; תגובת המערכת ההורמונלית לאימון גופני אקוטי וכרוני; הבדלי גיל ומגדר בתגובות המערכת ההורמונלית למאמץ גופני.	9
2	מערכת העיכול: מערכת העיכול – מבנה ותפקוד במנוחה ובמאמץ.	10
4	מערכת החיסון: פירוט מרכיבי מערכת החיסון ותפקידם; אופן הפעולה של מערכת החיסון במנוחה ובמאמץ; התגובה הדלקתית; תגובת מערכת החיסון לאימון גופני אקוטי וכרוני; הבדלי גיל ומגדר בתגובות מערכת החיסון למאמץ גופני.	11
הערכה מסכמת: יחידות לימוד 6 – 11 (שעת בחינה)		
תפקוד האדם במנוחה ובמאמץ, 10 שעות לימוד (יחידות לימוד 12 – 15)		
1	תפקוד האדם כחלק ממעגל האנרגיה בטבע; הומיאוסטזיס ותהליכי ויסות; חילוף חומרים ומעבר נוזלים וגזים דרך קרומים.	12
4	מבוא לאנרגטיקה – מושגי יסוד, מרכיבי ההוצאה האנרגטית, מאזן האנרגייה היומי, ההוצאה האנרגטית במנוחה ובמאמצים משתנים; נוסחאות להערכת ההוצאה האנרגטית. המאזן הקלורי והשינויים בהרכב הגוף; היבטים פיזיולוגיים של השמנה.	13
2	מטבוליזם אנאירובי של שרירי שלד במנוחה ובמאמץ; מאזנים אנרגטיים בגוף; סף הצטברות חומצת חלב; הספקים אנאירוביים	14

פרק א' - 4.1.1: מבנה, מערכות הגוף ותפקודן – סה"כ 72 שעות לימוד		
שעות הוראה	נושא	יחידת לימוד
	תת-מרביים ומרביים; עייפות שרירים; הבדלים פיזיולוגיים בהספק האנאירובי בילדים, מתבגרים, מבוגרים וקשישים.	
2	מטבוליזם אירובי של שרירי שלד במנוחה ובמאמץ; צריכת החמצן במנוחה ובמאמץ; הספקים אירוביים תת-מרביים ומרביים; עייפות גופנית כללית; הבדלים פיזיולוגיים בהספק האירובי בילדים, מתבגרים, מבוגרים וקשישים.	15
הערכה מסכמת: יחידות לימוד 12 – 15 (שעת בחינה)		

רשאי ללמד את תת פרק 4.1.2 "תזונת האדם במנוחה ובמאמץ" מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

- מרצה שאושר בעבר ללמד בתחום - תזונת האדם במנוחה ובמאמץ ע"י מנהל הספורט להדרכה בקורס להכשרת מדריכים בכושר גופני ובריאות ואימון קטינים.
- בעל תואר ראשון לפחות בתזונה.

פרק א' - 4.1.2 תזונת האדם במנוחה ובמאמץ, 17 שעות לימוד (יחידות לימוד 16 – 20)		
שעות הוראה	נושא	יחידת לימוד
2	מבוא ומושגי יסוד: מזון, תזונה, דיאטה, תוספי מזון, פירמידת המזון, המלצות תזונה נבונה לאוכלוסייה הבריאה על פי משרד הבריאות הישראלי והוראות החוק.	16
7	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	17

	<ul style="list-style-type: none"> • שומנים – מטבוליזם, תפקידים, מבנה. שומן רווי ושומן בלתי רווי. שומן טראנס, אומגה 3, טריגליצרידים, כולסטרול. 	
2	מיקרונוטריאנטים - ויטמינים מינרלים ונוגדי חמצון, תפקידים, סוגים. פולית, בי2, די, סידן, ברזל, נתרן.	18
3	<ul style="list-style-type: none"> • 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 על-פי חוק, קריאטין, קפאין, בטא אלנין, סודיום ביקרבונט. 	19
2	עיתויי אכילה ותזמוני אכילה בפעילות גופנית ובאימון לצרכים בריאותיים.	20
הערכה מסכמת: יחידות לימוד 16 – 20 (שעת בחינה)		

הציון הסופי בפרק 4.1: "גוף האדם ותפקודו: אנטומיה, פיזיולוגיה ותזונה" ייקבע

בהתאם לשקלול ציוני ההערכה המסכמת של נושאי הלימוד הבאים:

א. יחידות לימוד 1 – 5, בתת פרק 4.1.1 – 30%.

ב. יחידות לימוד 6 – 11, בתת פרק 4.1.1 – 30%.

ג. יחידות לימוד 12 – 15, בתת פרק 4.1.1 – 20%.

ד. יחידות לימוד 16 – 20, בתת פרק 4.1.2 – 20%.

ההערכה המסכמת של יחידות הלימוד, בכל אחד מהסעיפים הנ"ל (א - ד), תורכב מציון בחינה מסכמת. ניתן לשלב הערכה הכוללת תרגילים, מטלות ובחנים ובתנאי שערכם היחסי בשקלול ציונים עם הבחינה המסכמת לא יעלה על 40% מציון ההערכה המסכמת של יחידות הלימוד. **ציון עובר בהערכה המסכמת (בכל אחד מסעיפים א – ד) הינו 70.**

רשימת מקורות מומלצת לפרק א':

1. זולבר-רוזנברג, א. (2015). "תזונה פרי מחשבה". האוניברסיטה הפתוחה.
2. נייס, ש., ענבר, ע. (2003). הפיזיולוגיה של המאמץ. רמת גן: פוקוס.
3. 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.

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