

תכנית להכשרת מדריכים באומנויות לחימה בסיס

שיטות לחימה שאינן מוכרות על ידי מנהל הספורט (SportAccord)

התכנית עדכנית לתאריך 2.10.2019

1. מבוא:

סעיף 2 לחוק הספורט, התשמ"ח-1988 קובע כי "השר רשאי לקבוע בצו, כי בענף ספורט מסוים כולו או חלקו לא יוכל אדם לעסוק כמאמן או כמדריך ספורט אלא אם כן יש בידו תעודת הסמכה לאותו ענף".

סעיף 2 לתקנות הספורט (חיוב בתעודת הסמכה), תשנ"ז-1997 קובע כי " בענף ספורט תחרותי או שיש בו סיכון גופני כמפורט להלן לא יוכל אדם לעסוק כמאמן או כמדריך ספורט אלא אם כן יש בידו תעודת הסמכה לאותו ענף".

בסעיף 2 (א)(50) מצוינים ענפי ה"קראטה, קרב מגע וכל אומנויות לחימה לסוגיהן" (להלן-אמנויות לחימה או אמנות הקרב)

אומנויות לחימה/ הקרב ככלל מוגדרות כמיומנויות גופניות נרכשות, שעיקרן שיפור יכולת הלחימה בשעת קרב פנים אל פנים אך מקיימים ערכים נוספים כגון ערך אומנותי, יכולת שליטה בגוף, שיפור היכולת התודעתית וכדומה.

לעניין ענפי אמנויות לחימה/ קרב המוכרים ב- **SportAccord** (עפ"י תקנות חוק הספורט, חיוב תעודות הסמכה) ופועלים תחת התאחדויות ואיגודי ספורט מוכרים במדינת ישראל, מנהל הספורט שבמשרד התרבות והספורט מכיר ונותן אישורי הכרה לפי תכנית הכשרה ענפית, שבסיומה ניתנת תעודה לכל מדריך בענף ספציפי.

לעניין ענפי הקרב ושיטות באומנויות לחימה שאינם מוכרים ב- **SportAccord** (עפ"י תקנות חוק הספורט, חיוב תעודות הסמכה) ואין לגביהם התאחדות/ איגוד ספורט מוכר בישראל, מנהל הספורט החליט שהחל מתאריך 1.9.2012 לא יעסוק אדם באמנויות לחימה שאינן מוכרות ובלבד שקיבל הכשרה ממוסד מוכר ויש בידו תעודת מדריך באמנות לחימה - בסיס.

אי לכך בכל ענפי הקרב הפועלים תחת איגוד או התאחדות המוכרים ב- **SportAccord** (עפ"י תקנות חוק הספורט, חיוב תעודות הסמכה) ומוכרים על ידי מנהל הספורט כגון: או-שו, אייקידו, ג'יו ג'יטסו, ג'ודו, סומו, קיק בוקס, קראטה, טאקוונדו, אגרוף, האבקות, סיוף, סמבו, אגרוף

תאילנדי, קיים מסלול הכשרה למדריכים ולמאמנים כענף מוכר, כאמור, ותעודת מדריך או מאמן תינתן לאותו ענף מוכר.

כדי לשמור על בטיחות הספורטאים והמתאמנים וכדי להפחית את מידת הסיכון והנזק שיכול להיגרם בשל היעדר תעודת הכשרה באמנויות לחימה כגון: קונג פו, קיוקושינקאי, קרודו, אבי"ר, דניס הישרדות, לחימה משולבת, קרב מגע, הגנה עצמית, קרב מגן, קרב פנים אל פנים, אומנות לחימה סינית או כל תחום העונה להגדרה של "אמנות לחימה", כפי שצוין לעיל- לא יוכלו להדריך ולאמן בענפים/ שיטות אלו ואחרות מי שלא יהיה בידו תעודת מדריך באומנויות לחימה בסיס וזאת על מנת להכשיר את העוסקים בפעילות שיש בה סיכון גופני ולהקנות להם מיומנויות בטיחות בסיסיות בעבודתם עם מתאמנים וילדים בפרט.

2. הוראות מעבר:

- א. עוסקים בהדרכה בתחומים אלה, יוכלו להמשיך ולהדריך עד לתאריך 1.9.2012. החל ממועד זה, לא ניתן יהיה לעסוק בהדרכה ואימון באמנויות לחימה, בכל מסגרת וללא תעודת הסמכה. המבקשים להמשיך ולעסוק בתחום זה מעבר למועד האמור נדרשים להשלים הסמכתם תוך שנתיים ימים ולא יאוחר מ-1 בספטמבר 2012.
- ב. כל מי שמחזיק בידו תעודת מדריך ב: קרב מגע, הישרדות, הגנה עצמית, שניתנה ממוסד מוכר/שהוכר על ידי מינהל הספורט (רשות הספורט והחינוך הגופני – לשעבר) ואשר חתומה על ידי נציג מינהל הספורט, יכול להמשיך ולהדריך עם תעודה זו ואינו נדרש לעבור ההכשרה באומנויות לחימה בסיס.

3. מטרת התוכנית:

אומנות לחימה היא מיומנות גופנית נרכשת שעיקרה שיפור יכולת הלחימה בשעת קרב פנים אל פנים, אך מקיימת ערכים מוספים, כגון ערך אומנותי, יכולת שליטה בגוף, שיפור היכולות התודעיות וכדומה. התוכנית מיועדת לכל העוסקים בהדרכת באומנויות לחימה (מקצועות הקרב) השונות, ושאינן מוכרות ב - **SportAccord** (עפ"י תקנות חוק הספורט, חיוב תעודות הסמכה) כגון: הגנה עצמית, קרב מגע, הישרדות, קפואירה, לחימה משולבת וכד'. החל מתאריך 1.09.2012 לא יעסוק אדם בהדרכה/אימון באומנויות לחימה ענפים/שיטות שאינן מוכרות כל עוד אין בידו תעודת מדריך באומנות לחימה בסיס.

4. תנאי קבלה לקורס:

המועמד הינו בוגר כיתה י"א (ויציג אישור -בהתאם מבית ספרו) ובעל רקע וניסיון מוכח בענף הנלמד כנדרש בתנאי הקבלה המופיעים בתכנית ההכשרה (ויציג אישור בהתאם מהמועדון/מכון בו התאמן)
תעודת סיום הקורס תוענק לחניך שמלאו לו 17 שנים.

5. מבחני כניסה :

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

6. מבחני גמר :

בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:

- מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)
 - מבחן מעשי (אימון המדריך).
- ציון מעבר במבחן המעשי = 70 לפחות.

בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע הליך ההצמדה (סטאז') כמפורט בתכנית הענפית, יקבל תעודת מדריך שבה יוגדר/יכתב **שהנ"ל הוסמך כ:**
"מדריך באומנות לחימה-בסיס" ורשאי להדריך בשיטות לחימה שאינן מוכרות ב- Sport
Accord (עפ"י תקנות חוק הספורט , חיוב תעודות הסמכה).
תעודת ההסמכה תינתן רק לחניך בעל תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה .

7. מי רשאי להכשיר מדריכים אלו :

מוסדות אשר עומדים בתבחינים לקבלת הכרה להכשרת מדריכים ואשר קיבלו אישור הכרה משרת התרבות והספורט.

8. כוח האדם המקצועי הנדרש להכשיר מדריכים אלו יהיו

מי שעומדים בכל התנאים המפורטים מטה:

- בעל תעודת מאמן באחת מאומנויות הלחימה במקצועות הקרב המוכרים ב- GAIFS .
- ועמידה בשאר סעיפי התבחינים הקיימים היום.

9. תכנית הלימודים כוללת 207 שעות כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני - 90 שעות .
- ב. מעשי/ענפי – 117 שעות .
- ג. חניכה/סטאז' – ראה נספח 1 יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים.

סה"כ : כ- 207 שעות

10. הערות:

- א. לתוכנית הכשרה זו יש להוסיף אם נדרש, את השעות להשלמת המבחנים העיוניים והמעשיים (על פי מס' החניכים).
- ב. במהלך קורס ההכשרה חייב המוסד לתת לכל חניך התנסות בהדרכה ואימון בשיעור של 3 התנסויות בנות 20 דק' לפחות כל התנסות בה יזכה החניך למשוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה.

א. תכניות לימודים עיונית - סה"כ 90 שעות לימוד

א'1 - אנטומיה (30 שעות)

| שעות לימוד | נושאי הלימוד | שיעור מס' |
|------------|---------------------------------------------------------------|-----------|
| 3 | מערכות ואברים בגוף האדם – סקירה תאים, רקמות (חיבור, שריר עצב) | 1 |
| 4 | מערכת הלב וכלי הדם | 2 |
| 4 | מערכת הנשימה | 3 |
| 2 | מערכות השתן והעיכול | 4 |
| 4 | מערכת העצמות תנועות ומערכת המפרקים | 5 |
| 8 | מערכת השרירים | 6 |
| 3 | מערכת העצבים | 7 |
| 2 | מבחן מסכם | 8 |

מקורות לימוד מומלצים:

זהר, ע. (1987). "הגוף ותיפקודו: אנטומיה, פיסיולוגיה, תזונה". הוצאת עם עובד.

א'2 – פיזיולוגיה כללית ובמאמץ (30 שעות)

| שעות לימוד | נושאי הלימוד | שיעור מס' |
|------------|-----------------------------------------|-----------|
| 3 | אנרגיה ופעילות גופנית | 1 |
| 4 | צריכת חמצן במנוחה ובמאמץ | 2 |
| 4 | מאפיינים של סוגי מאמץ שונים | 3 |
| 3 | הלב ומחזור הדם במאמץ | 4 |
| 3 | מערכת הנשימה במנוחה ובמאמץ | 5 |
| 4 | מערכת השרירים בפעילות גופנית | 6 |
| 4 | הערכת היכולת הגופנית | 7 |
| 3 | פעילות גופנית בתנאי אקלים וסביבה עוינים | 8 |
| 2 | מבחן מסכם | 9 |

מקורות לימוד מומלצים:

רוטשטיין, א. (1992). "ביולוגיה של האדם במאמץ". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.

א'3 – תורת האימון וכושר גופני - מבוא (15 שעות)

| שעות לימוד | נושאי הלימוד | שיעור מס' |
|------------|-------------------------------------------------------|-----------|
| 2 | כושר גופני – הגדרות וקווים מנחים לאימון ילדים וצעירים | 1 |
| 2 | עקרונות האימון | 2 |
| 2 | אימון הגמישות | 3 |
| 2 | אימון המיומנות המוטורית | 4 |
| 2 | אימון המהירות | 5 |
| 2 | אימון הכוח | 6 |
| 2 | אימון הסבולת | 7 |
| 1 | מבחן | 8 |

מקורות לימוד מומלצים:

Bompa, T. O. (1999). Total Training for Young champions. Human Kinetics Publishers, Champaign, Ill.

א'4- פסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)

| שעות לימוד | נושאי הלימוד | שיעור מס' |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2 | היבטים פסיכולוגיים בהדרכת ילדים ונוער <ul style="list-style-type: none"> • יעדים בספורט ילדים ונוער • הקשר שבין המדריך לספורטאי • אלימות בספורט • גישה חיובית לאימון ילדים ונוער | 1 |
| 4 | עקרונות יסוד של התנהגות – שימוש משובים, חיזוקים ובניית מוטיבציה <ul style="list-style-type: none"> • עקרונות יסוד של התנהגות • מהם חיזוקים וכיצד להשתמש בהם • קווים מנחים לשימוש בענישה • בניית מוטיבציה לשיתוף פעולה והפחתת בעיות משמעת • השפעה על התנהגות במסגרת הספורטיבית | 2 |
| 2 | מעורבות הורים בספורט <ul style="list-style-type: none"> • ההורה המעורב מנקודת מבטו של הילד, ההורה והמאמן • קוים מנחים בבניית תקשורת יעילה - עם הורים ובכלל | 3 |
| 2 | דגשים בעבודה עם ספורטאים מתבגרים <ul style="list-style-type: none"> • הפסיכולוגיה של גיל ההתבגרות • הפרעות אכילה והתמכרויות • סוגיות אתיות בעבודה עם מתבגרים | 4 |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • מסוגלות עצמית, הישגיות, ותיאוריות ייחוס • דימוי עצמי, מסוגלות עצמית ודרכים לקידום • נבואה המגשימה את עצמה • מניע הישג ותחרותיות • תיאוריות ייחוס | 5 |
| 2 | הכנה לתחרות | 6 |

| שעות לימוד | נושאי הלימוד | שיעור מס' |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • התמודדות עם קשיים ומצבים לא צפויים • סימולציות • גיבוש שיגרה | |
| 1 | מבחן מסכם | 7 |

מקורות לימוד מומלצים:

1. בר-אלי, מ., ויינגרטן, ג. (1993). הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית. חלק א'. נתניה: הוצאת מכון וינגייט.
2. בר-אלי, מ., טננבאום, ג. (1996). הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית. חלק ב'. נתניה: מכון וינגייט.
3. שחר, ב., לידור, ר. (2004). הגישה החיובית של מאמנים לאימונם של ספורטאים צעירים: היבטים תיאורטיים ומעשיים. בתוך לידור, ר. ופייגין, נ. (עורכים). זה רק ספורט? ההקשר החינוכי של הספורט בבית הספר ובקהילה. תל אביב: רמות – אוניברסיטת תל-אביב.
4. Cerow, D. S. (2005). Research update: Can sports promote competence? Parks & recreation, 40, 28-33.
5. Downing, J., Keating, T., & Bennett, C. (2005). Effective reinforcement techniques in elementary physical education: The key to behavior management. Physical Educator, 62, 114-122.
6. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2006). Foundations of sport and exercise psychology. (4th ed.). Champaign IL: Human Kinetics.
7. Williams, J. (2006). Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (5th Ed.). NY: McGraw-Hill.

ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית - 117 שעות

| מס' מספר שעות | הערות | הנושא הנלמד | מס' |
|---------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 10 | כיתה | מיומנויות הדרכה-מתודיקה עיוני, בטיחות האימון והמתאמן | 1 |
| 30 | כיתה+ מעשי | מיומנויות הדרכה אימון המדריך-יישום בטיחות האימון והמתאמן | 2 |
| 6 | כיתה | כושר גופני ספציפי-עיוני | 3 |
| 20 | כיתה+ מעשי | טכניקות יסוד –מעשי/עיוני עמידות, סוגים וצורות תנועת הגוף במרחב הכללי והאישי והקשר לאומנויות לחימה. עבודת ידיים-הגנות, התקפות, בריחים בעיטות-סוגים וצורות הטלות | 4 |
| 20 | מעשי | עקרונות הקרב קרב בסיסי קרב בעמידה כנגד יריב אחד/מספר יריבים רב קרבות קרקע | 5 |
| 6 | כיתה | אתיקה + היסטוריה של אומנויות הלחימה | 6 |
| 15 | כיתה+ מעשי | הכנה גופנית לילדים | 7 |
| 10 | כיתה+ מעשי | מבחני סיום -ע"פ הנדרש לפי 20 תלמידים | 8 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> חניכה/סטאז' - ראה נספח 1- יומן והוראות התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים | |
| 117 | | סה"כ שעות | |

מקורות לימוד מומלצים:

1. Borke, D. (1981). "Treating Martial Art Injuries". Ohara Publishing.
2. Dreager, D. (1979). "Modren Bujutsu & Budo". Weatherhill.
3. Egami, S. (1981). "The Heart of Karate Do". Kodansha.
4. Forrest, E. M. (1992). "Living the Martial Way". Barricade.
5. Groucher, M. (1983). "The Way of the Warrior". Century.
6. Lovret, F. (1987). "The Way and the Power". Paladin Press.

נספח 1 - יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים אומנויות לחימה

בסיס

הוראות התנסות בסטאז'/חניכה ומילוי יומן פעילויות אימון LOG BOOK

1. בכל קורס מדריכים יתקיים ביקור אחד משותף במועדון, הביקור המשותף במועדון אומנויות לחימה באחת מהשיטות בו יבחר המוסד מוצע שיתקיים במועדון ייחודי (לא סטנדרטי), למשל: מועדון עם פעילות ייחודית לילדים קטנים, או לאוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים, או שיש בו מתחמים לאימונים ייחודיים, או שיש בו ציוד או חידושים טכנולוגיים מעניינים וזאת על מנת לאפשר לחניכים לראות התנהלות מועדון שונה וברמה גבוהה. בביקור המשותף יש להתמקד בין היתר גם בנושאים הבאים:
 - הפעילות הייחודית במועדון אומנויות לחימה.
 - ניהול מועדון אומנויות לחימה בהיבט הארגוני (רישיונות, ביטוחים, עבודה מול הרשות המקומית, רישומי חניכים, גבייה, מבצעים וכד'...).
 - ניהול מועדון אומנויות לחימה בהיבט הניהולי (גיוס מדריכים/מאמנים, תחזוקה, וכד').
 - ניהול מועדון אומנויות לחימה בהיבט המקצועי (מעקב אחר חידושים, הכנסת שיטות עבודה חדשות, השתלמויות צוות, שימור ופיתוח מקצועי של המדריכים, דרך עבודת המדריכים וכד').
2. כל חניך בקורס מדריכים יוצמד למדריך אומנויות לחימה בסיס שעובד בפועל לפחות שנתיים ימים ממועד ההצמדה אחורה ושיאושר ע"י המנהל המקצועי של הקורס.
3. החניכה/סטאז' תוכל להתבצע בכל מועדון שמלמד בשיטה כלשהי של אומנות לחימה לא מוכרת (על פי תקנות חוק הספורט - חיוב בתעודת הסמכה).
4. חניך לא יוכל לבצע חניכה/סטאז' אצל המאמן המקצועי של הקורס בו הוא משתתף.
5. החניך יחויב להשתתפות ב- 7 אימונים בני שעה וחצי של אותו מדריך עם קבוצתו/ספורטאים.
6. במהלך החניכה/סטאז' על החניך להתמקד ב:
 - התנהלות המדריך במהלך האימון (עמידה מול חניכים, שימוש בקול, משוב לחניך, שימוש בעזרים במהלך האימון, יצירת גיוון ועניין למתאמן, וכד').
 - האם המדריך ניגש לסייע ולתקן חניכים באימון במהלך פעילותם.
 - האם המדריך מדגים לחניך כיצד יש לבצע התרגיל?
 - כיצד מתמודדים עם סוגים שונים של אוכלוסיות?
 - האם התרגילים מותאמים לאפיוני המתאמן?

7. **הליך ההצמדה יתקיים החל ממחציתו של הקורס ואילך.** מטרת החניכה/סטאז' לעמוד מקרוב וללמוד את עבודתו המעשית של המדריך בקבוצה תחרותית.
8. היחס בין מדריך לחניך בתקופת החניכה/סטאז' לא יעלה על 3 חניכים למדריך במפגש אחד. אותו מדריך יכול לקלוט כל שעה וחצי 3 חניכים/נחנכים חדשים.
9. חובת רישום מפורט של כל מפגש, ביומן פעילויות אימון LOG BOOK.
10. שיתוף והסכמה בין המנהל המקצועי של הקורס ובין המדריך החונך שתהיה הצמדה פעילה, שהחניך יתנסה וישתתף באופן פעיל באימונים.
11. בסיום ההצמדה יחתמו המנהל המקצועי והמדריך החונך על מסמך המאשר פרטי ההצמדה.
12. באחריות המוסד המכשיר, איתור מאמן/מדריך חונך/מועדון קולט לכל חניך בקורס. חניך בקורס יכול להציע חונך בעבורו ובתנאי שהמאמן המקצועי של הקורס במוסד ההכשרה יאשר אותו.
13. החניך יצויד במכתב הפניה מהמוסד המכשיר למאמן החונך ולאגודתו, המפרט את הבקשה להצמדה וסיוע חניכה, והכוונה.
14. ניתן לאפשר לחניך בקורס מדריכים להיבחן במבחני הסמכה גם אם לא השלים את החניכה/סטאז' אך קבלת תעודת ההסמכה מותנית בהשלמת כל חובותיו הלימודיים בכלל זה החניכה/סטאז'.
15. השלמת החניכה/סטאז' תתבצע לא יאוחר מ-3 שנים ממועד סיום הקורס.
16. **במפעלי קיץ ו/או קורסים מרוכזים** יחויבו בביקור משותף בפעילות מועדון וקבלת סקירה מקצועית וניהולית מראשי המחלקה וכן בעמידה בכל הדרישות שפורטו לעיל, גם אם הבחינה תתקיים במועד מאוחר יותר עד להשלמת החניכה/סטאז'.

דו"ח התנסות בסטאז' לחניך בקורס מאמנים/מדריכים אומנויות לחימה בסיס

יומן פעילויות אימון LOG BOOK

שם הקורס: _____ תאריך תחילת הקורס: _____ שם המוסד: _____

שם החניך: _____ תאריך תחילת סטאז': _____ תאריך סיום סטאז': _____

שם המאמן החונך: _____ שם האגודה/המועדון/האיגוד: _____

| אימון מס' | מקום האימון | נושא השיעור | משוב המאמן החונך על תוכן האימון | חתימת המאמן חונך |
|-----------|-------------|-------------|---------------------------------|------------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |

| חתימת המאמן חונך | משוב המאמן החונך על תוכן האימון | נושא השיעור | מקום האימון | אימון מס' |
|------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-----------|
| | | | | 6 |
| | | | | 7 |

משוב כללי לחניך:

חתימת המאמן המקצועי בקורס

חתימת המדריך החונך