

## תכנית להכשרת מדריכים באומנויות לחימה בסיס

### (שיטות לחימה שאינן מוכרות ב-SportAccord)

התכנית עדכנית לתאריך 9.5.2017

#### 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** 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** ואין לגביהם התאחדות/ איגוד ספורט מוכר בישראל, מנהל הספורט החליט שהחל מתאריך 1.9.2012 לא יעסוק אדם באומנויות 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** ומוכרים על ידי מינהל 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 התודעתיות וכדומה.
- התוכנית מיועדת לכל העוסקים בהדרכת באומנויות לחימה (מקצועות הקרב) השונות, ושאינן מוכרות ב - **SportAccord** 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:**

על פי תנאי הקבלה כפי שמופיעים בתנאים להכרה במוסד/בבית ספר להכשרת מדריכים של מינהל הספורט.

לקורס יתקבלו חניכים מגיל 17 לפחות בעלי ניסיון מוכח במקצועות הקרב, של לפחות 3 שנים (המועמד יציג אישור רשמי מהמועדון שבו התאמן/מתאמן).

#### **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.**

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 .

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



שעות לימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• התמודדות עם קשיים ומצבים לא צפויים</li> <li>• סימולציות</li> <li>• גיבוש שיגרה</li> </ul>	
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 (5<sup>th</sup> Ed.). NY: McGraw-Hill.

**ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית - 117 שעות**

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

**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' לחניך בקורס מדריכים אומנויות לחימה בסיס**

### **הראות התנסות בסטאז' ומילוי יומן פעילויות אימון LOG BOOK**

1. בכל קורס מדריכים יתקיים ביקור אחד משותף במועדון המיוצג ברמה הגבוהה באחד מענפי אמנויות לחימה/ קרב המוכרים ב-SportAccord ואשר הומלץ על ידי ההתאחדות/איגוד ושאינו מתקן הנמצא בקמפוס המוסד המקיים את הקורס.
2. הביקור במועדון יכלול: צפייה באימונים, סיכום האימון וסקירה מקצועית של צוות האימון, הרצאה על מגמות המועדון מאחד מאנשי הצוות הניהולי מקצועי של המועדון.
3. כל חניך בקורס מדריכים יוצמד למאמן מוסמך בענפי אמנויות לחימה/ קרב המוכרים ב-SportAccord (לא למדריך!!!), שיאושר ע"י המנהל המקצועי של הקורס.
4. החניך יחויב להשתתפות ב- 10 אימונים של אותו מאמן עם קבוצתו/ספרטאים, מתוכם ב- 2 משחקים/תחרויות.
5. **הליך ההצמדה יתקיים במהלך התקופה שבין מחציתו של הקורס ועד סיומו.** מטרת החניכה/סטאז' לעמוד מקרוב וללמוד את עבודתו המעשית של המאמן בקבוצה תחרותית.
  6. יכול שיהיו עד 2 חניכים מול מאמן אחד בתהליך החניכה/סטאז'.
  7. חובת רישום מפורט של כל מפגש, ביומן פעילויות אימון LOG BOOK.
  8. שיתוף והסכמה בין המנהל המקצועי של הקורס ובין המאמן החונך שתהיה הצמדה פעילה, שהחניך יתנסה וישתתף באופן פעיל באימונים.
  9. בסיום ההצמדה יחתמו המנהל המקצועי והמאמן החונך על מסמך המאשר פרטי ההצמדה.
  10. באחריות המוסד המכשיר, איתור מאמן חונך/מועדון קולט לכל חניך בקורס. הליך החניכה לא יכול להתקיים במועדון אליה שייך החניך.
  11. החניך יצויד במכתב הפניה מהמוסד המכשיר למאמן החונך ולאגודתו, המפרט את הבקשה להצמדה וסיוע חניכה, והכוונה.
  12. ניתן לאפשר לחניך בקורס מדריכים להיבחן במבחני הסמכה גם אם לא השלים את הסטאז' אך קבלת תעודת ההסמכה מותנית בהשלמת כל חובותיו הלימודיים בכלל זה הסטאז'.
  13. השלמת הסטאז' תתבצע לא יאוחר מ-3 שנים ממועד סיום הקורס.
  14. **במפעלי קיץ/ואו 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				

אימון מס'	מקום האימון	נושא השיעור	משוב המאמן החונך על תוכן האימון	חתימת המאמן חונך
6				
7				
8				
9				
10				

**משוב כללי לחניך:**

---



---



---



---

חתימת המאמן החונך

חתימת המאמן המקצועי בקורס