



תוכנית להכשרת מדריכים באומנויות לחימה בסיס (שיטות לחימה שאינן מוכרות ב- SportAccord)

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- אומנויות 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 אומנויות לחימה/ קרב המוכרים ב- **SportAccord** ופועלים תחת התאחדויות ואיגודי ספורט מוכרים במדינת ישראל, מנהל הספורט שבמשרד התרבות והספורט מכיר ונותן אישורי הכרה לפי תוכנית הכשרה ענפית, שבסיומה ניתנת תעודה לכל מדריך בענף פציפי.

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 באומנויות לחימה כגון: קונג פו, קיקושינקאי, 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.

הוראות מעבר:

1. עוסקים בהדרכה בתחומים אלה, יוכלו להמשיך ולהדריך עד לתאריך 1.9.2012. החל ממועד זה, לא ניתן יהיה לעסוק בהדרכה ואימון באומנויות 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.
2. 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.

מטרת התוכנית:

אומנות לחימה היא מיומנות גופנית נרכשת שעיקרה שיפור יכולת הלחימה בשעת קרב פנים אל פנים, אך מקיימת ערכים מוספיים, כגון ערך אומנותי, יכולת שליטה בגוף, שיפור היכולות התודעתיות וכדומה.

התוכנית מיועדת לכל העוסקים בהדרכת באומנויות לחימה (מקצועות הקרב) השונות, ושאין 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.

1. 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).

2. מבחני כניסה :

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

3. מבחני גמר :

בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:

- מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)
- מבחן מעשי (אימון המדריך).

ציון מעבר במבחן המעשי = 65 לפחות.

התעודה תינתן רק לאחר שהחניך השלים קורס מגיש עזרה ראשונה (בהיקף של 28 שעות, כפי שאושרה על ידי משרד הבריאות ומשרד התרבות והספורט) ושהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר יקבל תעודה שבה יוגדר/יכתב שהנ"ל הוסמך כ: "מדריך באומנות לחימה-בסיס" ורשאי להדריך בשיטות לחימה שאינן מוכרות ב - **SportAccord**.

4. תוכנית הלימודים כוללת 265 שעות כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני - 90 שעות .
- ב. מעשי/ענפי - 117 שעות .
- ג. סטאז' - 30 שעות.
- ד. עזרה ראשונה - 28 שעות.

סה"כ : כ- 265 שעות .

הערות:

1. לתוכנית הכשרה זו יש להוסיף אם נדרש, את השעות להשלמת המבחנים העיוניים והמעשיים (על פי מס' החניכים)
2. 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. תוכניות 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

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>היבטים פסיכולוגיים בהדרכת ילדים ונוער</p> <ul style="list-style-type: none"> • יעדים בספורט ילדים ונוער • הקשר שבין המדריך לספורטאי • אלימות בספורט • גישה חיובית לאימון ילדים ונוער 	1
4	<p>עקרונות יסוד של התנהגות – שימוש משוברים, חיזוקים ובניית מוטיבציה</p> <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	<p>מעורבות הורים בספורט</p> <ul style="list-style-type: none"> • ההורה המעורב מנקודת מבטו של הילד, ההורה והמאמן • קווים מנחים בבניית תקשורת יעילה - עם הורים ובכלל 	3
2	<p>דגשים בעבודה עם ספורטאים מתבגרים</p> <ul style="list-style-type: none"> • הפסיכולוגיה של גיל ההתבגרות • הפרעות אכילה והתמכרויות 	4

	• סוגיות אתיות בעבודה עם מתבגרים	
2	מסוגלות עצמית, הישגיות, ותיאוריות ייחוס דימוי עצמי, מסוגלות עצמית ודרכים לקידום נבואה המגשימה את עצמה מניע הישג ותחרותיות תיאוריות ייחוס	5
2	הכנה לתחרות <ul style="list-style-type: none"> • התמודדות עם קשיים ומצבים לא צפויים • סימולציות • גיבוש שיגרה 	6
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. תוכנית לימודים ענפית/מעשית -117 שעות

הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
כיתה	10	מיומנויות הדרכה-מתודיקה עיוני, בטיחות האימון והמתאמן	1
כיתה+ מעשי	30	מיומנויות הדרכה אימון המדריך-יישום בטיחות האימון והמתאמן	2
כיתה	6	כושר גופני ספציפי-עיוני	3
כיתה+ מעשי	20	טכניקות יסוד –מעשי/עיוני	4
מעשי		עמידות, סוגים וצורות	
מעשי		תנועת הגוף במרחב הכללי והאישי והקשר לאומנויות לחימה	
מעשי		עבודת ידיים-הגנות, התקפות, בריחים	
מעשי		בעיטות -סוגים וצורות	
מעשי		הטלות	
מעשי		20	
מעשי		קרב בסיסי	
מעשי		קרב בעמידה כנגד יריב אחד/מספר יריבים רב	
מעשי		קרבות קרקע	
כיתה	6	אתיקה+היסטוריה של אומנויות הלחימה	6
כיתה+ מעשי	15	הכנה גופנית לילדים	7
כיתה+ מעשי	10	מבחני סיום -ע"פ הנידרש לפי 20 תלמידים	8
	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.

ד. קורס עזרה ראשונה - 28 שעות

להלן תוכנית הכשרה למגיש עזרה ראשונה למדריכים ולמאמנים בספורט כפי שגובשה עם משרד הבריאות.

התוכנית כוללת 28 שעות כמפורט בהמשך.

** מגיש עזרה ראשונה שעבר בהצלחה את הקורס, יידרש לעבור רענון חד יומי בן 6 ש' מידי שנתיים (את הרענון יש לעבור אחת לשנתיים מסיום הקורס) מדריכי ומאמני ספורט העובדים במגרשי ספורט גדולים, בעת תחרויות גדולות בהם מס' המשתתפים עולה על 200, יעברו הכשרה נוספת בת 4 ש', שימוש ותפעול על מכשיר ההחייאה. אין בתוכנית זו והוראות המפורטות לעיל כדי לגרוע מהוראות כל דין.

מטרת הקורס

רכישת ידע בסיסי בעזרה ראשונה עד להגעת דרג רפואי בכיר, החניך יהיה מסוגל להגיש ע"ר, לבצע סעד חיים בסיסי וטיפול במצבי חירום וטראומה באופן בסיסי. עמידה במבחן מסכם בציון עובר של 80% לפחות.

משך הקורס

28 שעות – 3-4 ימים.

קהל היעד

מאמני ומדריכי ספורט

קריטריונים לקבלה לקורס

- הקורס מיועד למועמדים העונים לדרישות קבלה בקורסים להכשרת מאמנים ומדריכים
- חומר לימוד בקורס: ספר עזרה ראשונה במצבי חירום.

תוכנית הקורס

הנושא	תיאור נושאי משנה עיקריים	סה"כ שעות	אמצעי עזר נדרשים
קליטה	קליטה רישום ושיחת פתיחה	0.5 שעה	טפסי רישום
החייאה	מצבים הדורשים החייאה לחולה משולש החיים, סכמת הישרדות	1.5 שעה	דגם ריאה, דגם לב
החייאת תרגול	תרגול החייאה – מבוגר בודד	1.5 שעה	בובות תרגול
החייאת זוגות	תרגול החייאה בזוגות, תינוק וילד, הוצאת גוף זר	1 שעה	דגם ראש, בובות תרגול
החייאה עם מכשיר	תרגול עם מכשירים	1 שעה	אמבו סקשן, חמצן
חמצן סרט	הכרת בלון חמצן+מינונים ותרגול	1 שעה	בלון חמצן, סרט+וידאו
חוסר הכרה	מצבי חוסר הכרה עם נשימה, הכרת מחלות	1.5 שעה	
מחזור הדם	אנטומיה של מחזור הדם	1.5 שעה	מפה אנטומית, סרט
מערכת הנשימה	אנטומיה של מחזור הנשימה	1 שעה	מפה אנטומית, סרט

התקפי לב	אוטם בשריר הלב, תעוקת חזה, אי ספיקת לב, אסטמה L.P 250	1.5 שעה	דגם לב
הלם לסוגיו	הכרת מצב הלם, כולל סוגים	1 שעה	
עצירת שטפי דם	הדגמה ותרגול מעשי	1.5 שעה	חומרי חבישה שקיות קירור, אברים
מדידת לחץ דם	מדידת לחץ דם עיוני+מעשי מדידת דופק+נשימה	1 שעה	מדי לחץ דם
מערכת העצבים	אנטומיה של מערכת העצבים כולל פגיעות ראש, חבלות+תרגול	1- שעה	מפה אנטומית
פגיעות חזה	אנטומיה של בית החזה כולל פגיעות חזה פתוחות, סגורות	1.5 שעה	מפה אנטומית
פגיעות בטן	אנטומיה של אברי הבטן, פגיעות בטן ואגן טיפול בפגיעות בטן	1.5 שעה	מפה אנטומית, דגם איברים פנימיים חומרי חבישה
פצעים וכוויות	מבנה העור, עקרונות חבישה	1.5 שעה	חומרי חבישה, שקיות קירור, סרט
מערכת התנועה	אנטומיה של מערכת התנועה הכרת השלד, שברים כולל קיבוע ושברים מיוחדים	2 שעה	מפה אנטומית, שלד חומרי חבישה
פגיעות מעיכה והדף	פגיעות מעיכה והדף כולל סד תומס	0.5 שעה	סד תומס
לוחות גב	חילוץ נפגעים, קיבוע ללוח גב, כולל צווארון פילדלפיה, כללי בטיחות בהרמה ונשיאת נפגעים	1 שעה	לוחות גב, קסדה
פגיעות מבע"ח	הכשות נחש, כלבת, עקיצות עקרב	0.5 שעה	
קבלת מידע	תחקור חולה וקבלת מידה מחולה/נפגע	0.5 שעה	
חזרות בע"ר	חזרות בע"ר כולל סימולציה	1.5 שעה	חומרי חבישה,
מבחנים מסכמים	מבחנים עיונים ומעשיים	2 שעה	טופסי בחינה, מכשור החייאה, חומרי חבישה וקיבועים
סה"כ שעות 28 שעות			