



הוראת קחצ"ר

לתחום הכושר הקרבי

מספר ההוראה: 3

שם ההוראה: ניהול הדרכת אימון גופני וכושר קרבי

מספר עמודים: 26

סיווג: בלמ"ס

תאריך עדכון: ינואר 2024

תאריך פרסום: ספטמבר 2001

ניהול הדרכת אימון גופני וכושר קרבי

הגדרות

1. בהוראה זו:
 - א. תכנית אימונים - תכנית למטרת שיפור כושרו הגופני של החייל ומתבטאת באימונים פיזיים.
 - ב. פעילות גופנית מלאה - ביצוע מלוא המשימות המוכתבות בתוכנית האימונים.
 - ג. בחני כושר גופני וקרבי - בחנים הבודקים את כושרו הגופני והקרבי של החייל באמצעות מיומנויות שונות.

כללי

2. תחומי הכושר הגופני והקרבי טומנים בחובם ערב רב של פעילויות, בחנים ומשימות גופניות. על מנת שהמפקד יוכל לקבל תמונת מצב עדכנית על מצב הכושר הגופני והקרבי במסגרתו, עליו לרכז את כלל הפעילויות שעברו חייליו במהלך התקופה.

מטרה

3. להורות את גורמי סגל האימון הגופני ביחידה על אופן ניהול הדרכת האימון הגופני ביחידה ובתוך כך לאגד את כלל הטפסים שיסייעו למפקד לקבל תמונת מצב על מסגרתו בתחום הכושר הגופני והקרבי.
4. לקבוע נוהלי מעקב אחר תוכנית אימונים יחידתית ואישית, על מנת לשפר את כושרו הגופני של החייל וכושרה המבצעי של היחידה ולמנוע נזקים גופניים.
5. לקבוע נהלים להעברת מעקבים אחר תכנית אימונים בין יחידות.
6. לקבוע נהלי מעקב אחר פיתוח סגל אימון גופני ע"י מישוב.

שיטה

7. באחריות מפקד המסגרת המתאמנת מרמת מ"מ, מפק"צ ומעלה לקיים מעקב אישי ומחלקתי, בשיתוף עם הקא"ג היחידתי, אחר חיילים בביצוע תכנית האימונים הכוללת אימונים גופניים ובחנים.

8. סגל האימון הגופני יביא לאישור מפקד היחידה את תוכנית האימונים שאושרה על ידי מחלקת הכושר הקרבי ואת תוכניות האימונים לחיילים אשר נעדרו מהאימונים עקב אי עמידה בתוכנית האימונים, בהתאם לאמור [בהוראת קחצ"ר 2 "פעילות גופנית במהלך פציעה ו/או חזרה לכשירות גופנית לאחר היעדרות מאימונים"](#) ויסייע למפקד לנהל מעקבים על תכנית האימונים שאושרה ובקרה על ביצועה בפועל.
9. מפקד היחידה לא יאשר להתקדם בתוכנית האימונים של מסגרת האימון אם שלב נתון בתוכנית לא בוצע ע"י לפחות 65% מן החיילים.
10. חייל שנעדר מאימונים במשך 11 יום ומעלה, ו/או שבצע למטה מ-75% מן התוכנית במשך 18 יום ומעלה, לא וכל להמשיך בתוכנית הרגילה ויחויב בביצוע תוכנית אישית לחזרה לפעילות מלאה.

11. אימון גופני ומסעות

- א. מפקד היחידה, או מי מטעמו שהוא בדרגת רס"ן לפחות, יאשר יציאה לאימון גופני או מסע לפי חישוב אחוזי החיילים המבצעים את הפעילות מתחילתו ועד סופו.
- ב. קצין האימון הגופני ביחידה ימלא דו"ח מעקב אחר המבצעים את המסעות כפי שמופיע בטופס 6 בנספח, ולמלא דו"ח סיכום מסע כפי שמופיע בטופס 7 בנספח להוראה זו.
- ג. קצין האימון הגופני ביחידה יבצע הסברה ויטמיע בחיילים את חשיבות הדיווח למניעת פגיעות גופניות על מנת למנוע מקרי פגיעה כתוצאה ממוטיבציית-יתר של חיילים.
- ד. באחריות כל חייל לדווח למפקד/חופ"ל, לפני אימון מכל סוג:
- (1) על עצמו, בדבר כל מצב רפואי או אחר, היכול לגרום לפציעה או פגיעה.
- (2) על כל חייל אחר, הנתון במצב כנ"ל - בטרם האימון ו/או במהלכו, אם התגלו בו אז סימני מצוקה חריגים.
- ה. ככלל, מסעות יבוצעו בהתאם לאמור [במנחה מס' 10 "הוראות בטיחות למסעות ותיק מסגרת למסע"](#).

12. דיווח – בהתאם לטפסים בנספח להוראה זו.

- א. **טופס מס' 1 - פעילות כושר קרבי חודשי** - באחריות באחריות קצין האימון הגופני או מדא"ג מטעמו למלא טופס פעילות כושר קרבי חודשי ולהגישו בתום כל חודש למ"פ ולקא"ג.
- ב. **טופס מס' 2 - טופס מעקב אישי אחר חיילים בפעילות כושר קרבי** - באחריות קצין האימון הגופני או מדא"ג מטעמו למלא בכל שבוע ולתיק זאת.
- ג. **טופס מס' 3 - פעילות כושר קרבי מחלקתי שבועי** - קצין האימון הגופני או מדא"ג מטעמו ימלא בתום כל אימון את דו"חות המעקב האישיים, ירכז את הדו"ח השבועי ויעבירו למ"פ. באחריות מפקדו הישיר (קצין שהינו מפקד מחלקה לכל הפחות) של החייל להפנות את החיילים שזקוקים לתוכנית אימון אישית למדא"ג או לקא"ג היחידה על מנת שתיכתב להם תוכנית.

- ד. **טופס מס' 4 – טופס מעקב אחר חיילים עקב היעדרות מאימונים** - באחריות קצין האימון הגופני או מדא"ג מטעמו למלא בדו"ח הפלוגתי. הדיווח יהיה על פי מס' שיעורי האימון הגופני בשבוע על פי מחלקות. על פי דו"חות מעקב אלו תיכתב תוכנית אימונים אישית לחיילים שנעדרו.
- ה. **טופס מס' 5 - טופס מעקב אישי אחר חיילים בביצוע בחני כושר גופני וקרבי** - באחריות קצין האימון הגופני או מדא"ג מטעמו למלא ולדווח למפקדים הרלוונטיים.
- ו. **טופס מס' 6 - טופס מעקב אישי אחר חיילים במסעות** - באחריות קצין האימון הגופני או מדא"ג מטעמו למלא ולדווח למפקדים הרלוונטיים.
- ז. **טופס מס' 7 - טופס סיכום מסע** - באחריות קצין האימון הגופני או מדא"ג מטעמו למלא ולדווח למפקדים הרלוונטיים.
- ח. **טופס מס' 8 - טופס העברת מידע בתחום הכושר הקרבי בין יחידות בהכשרה** - בתום כל מחזור בהכשרה יעביר גורם האימון הגופני דו"ח מעקב אחר תכנית האימון הגופני אל נציג האימון הגופני ביחידה הקולטת את החיילים המגיעים אליה, וזאת במטרה לבצע עדכון של תכנית האימונים הממשיכה את רצף ההכשרה. באחריות קא"ג היחידה הקולטת לוודא קבלת הנתונים מקא"ג היחידה המכשירה, על מנת שיוכל לבצע התאמות לתכנית האימונים שאושרה ע"י מחלקת הכושר הקרבי במידה ויידרש.
- ט. **טופס מס' 9 - טופס סיכום הכשרה** - בסיום כל הכשרה על המפקד באמצעות גורם האימון הגופני לדווח על תוצאות בחני הכושר הגופני והקרבי למפקדיו ולגורמי האימון הגופני בפקוד/זרוע ולמחלקת הכושר הקרבי באמצעות טופס זה. בטירונות- בתם כל מחזור ואימון מתקדם ימלא הקא"ג של הבא"ח טופס זה.
- י. **טופס מס' 10 - טופס דיווח בחני כושר גופני וקרבי והזנת נתונים למחשב תקשורת** - ביחידות שיוגדרו ע"י מחלקת הכושר הקרבי/רמ"ד ביקורות ימלא הדו"ח החודשי באמצעות מערכת הכש"ס. קא"גי יחידות אלה יעברו הכשרה על המערכת טרם החלת הדו"ח במערכת זו על יחידותיהן. הקא"ג יעביר לשלישות היחידה את טופס ריכוז בחני הכושר הגופני הבסיסי לאנשי הקבע לצורך הזנתם במערכת הצה"לית.
- יא. **טופס מס' 11 - טופס אישור תוכן מקצועי באימון גופני** - במידה והמפקד או סגל האימון הגופני מעוניין להעביר תוכן שונה או נוסף בתחום האי"ג ביחידה עליהם למלא את טופס זה ולשלוח אותו אל רמ"ד מחקר בענף התורה והמחקר, לצורך בחינת החומר המקצועי הנדרש ואישורו.
- יב. **טפסים 12 ו-13 – דפי משוב לאימון גופני וקרבי מגע** - על הקא"ג לבצע משוב למדריכי האי"ג ומדריכי הקרב מגע אחת לחודש, וימלא את הטפסים הרלוונטיים בהתאם לטפסים 12 ו 13 בהתאמה.
13. הקא"ג היחידתי ידווח למפקד היחידה בדבר תוצאות מבחני הכושר ויוודא, בשיתוף עם מפקד היחידה את הדברים הבאים :

- 1) הצגת תמונת מצב על כושרם הגופני של החיילים כפרט ושל אנשי היחידה כקבוצה.
- 2) ביצוע בקרה על תוכנית האימון הגופני.
- 3) הצבת אתגר לחיילים לשיפור כושרם הגופני.

בלמ"ס
עמוד 4 מתוך 26

- (4) כי מבחני הכושר הינם תנאי להסמכה בטירונויות ובקורסים.
(5) אמת - מידה לחוות דעת תקופתית לקצינים לוחמים - בשירות סדיר, ולנגדים בשירות קבע.

נספח א' – טפסים

- א. טופס פעילות כושר קרבי חודשי
ב. טופס מעקב אישי שבועי
ג. טופס פעילות כושר קרבי מחלקתי שבועי
ד. טופס מעקב אחר חיילים עקב היעדרות מאימונים
ה. טופס מעקב אישי אחר חיילים בביצוע בחני כושר גופני וקרבי
ו. טופס מעקב אישי אחר חיילים במסעות
ז. טופס סיכום מסע
ח. טופס העברת מידע בתחום הכושר הקרבי בין יחידות בהכשרה
ט. טופס סיכום הכשרה
י. טופס דיווח בחני כושר גופני וקרבי והזנת נתונים למחשב תקשורת
יא. טופס אישור תוכן מקצועי באימון גופני
יב. דף משוב לאימון גופני וקרבי מגע
יג. דף לשוב באימון קרבי מגע


תת-אלוף גיא לוי
קצין חי"ר ולנחנים ראשי

בלמ"ס
 עמוד 5 מתוך 26

טופס 1: פעילות כושר קרבי חודשי

הנדון: דו"ח פעילות כושר קרבי לחודש - _____ .

א. ביצוע שיעורי א"ג בהשוואה לתכנון:

מס"ד	מסגרת מתאמנת		אימון גופני		אימוני קמ"ג		מסלול מכשולים		סה"כ שעות א"ג	
	פלוגה	מחלקה	תכנון	ביצוע	תכנון	ביצוע	תכנון	ביצוע	תכנון	ביצוע ב- %
.1										
.2										
.3										
.4										
.5										
.6										
.7										
.8										
.9										
.10										
.11										
.12										
.13										
.14										
.15										
.16										
.17										
סה"כ										

בלמ"ס
 עמוד 6 מתוך 26

ב. מבחני כושר גופני שבוצעו למסגרות השונות:

מס"ד	מסגרת		תאריך	סוג	מצבה מלאה	פטורים	ניגשים		נכשלים		ממוצע	הערות
	פלוגה	מחלקה					%	מספר	%	מספר		
.1												
.2												
.3												
.4												
.5												
.6												
.7												
.8												
.9												
.10												
.11												
.12												
.13												
.14												
.15												
.16												
.17												
.18												
.19												
.20												

* פטורים במערך הלוחם לא יורדים ממצבה מלאה.

בלמ"ס
עמוד 7 מתוך 26

ג. מבחני כושר גופני שבוצעו למסגרות השונות - בוחן פלוגה/צוות :

מס"ד	פלוגה	תאריך	מצבה	אחוז ניגשים	תוצאות			
					זמן ריצה	ציון	ממוצע פגיעות	ציון
.1								
.2								
.3								
.4								
.5								
.6								
.7								
.8								
.9								
.10								

ד. קיום השתלמויות, סדרות או אירועים מקצועיים :

מס"ד	המסגרת המבצעת	יחידת משנה	סוג האירוע	מקום האירוע	תאריכי האירוע	הערות
.1						
.2						
.3						
.4						

ה. ביקורות כושר קרבי למיניהן וביקורים :

מס"ד	היחידה המבוקרת	המסגרת המבוקרת	תאריך הביקור	סוג הביקור - ביקורת *	הגורם המבקר	סיכום כללי והערות
.1						
.2						
.3						

* ביקורת מקדימה, מטכ"לית, ביקור שגרת.

בלמ"ס
עמוד 8 מתוך 26

ו. דיווח כוח אדם:

העברה לקורסים/השתלמויות				כ"א					
				מדריכים			קצינים		
ניווט	חד"כ	קמ"ג	מדא"ג	נ.ע.ת	מצבה	תקן	נ.ע.ת	מצבה	תקן

ז. דו"ח תעסוקת מדא"גים:

הערות	סה"כ	שעות תעסוקה				תאריך שחרור	שם מדא"ג	מס"ד
		כללי	אירועים	ארגון	הדרכה			
								1.
								2.
								3.
								4.

ח. בטיחות מתקנים / מבחני בטיחות למדא"גים:

ט. דו"ח מישוב קא"ג:

הערות	ציון	שם מבקר	תאריך	מדריך מבוקר	מס"ד
					1.
					2.
					3.
					4.

י. הרצאות קא"ג / העברת שיעורי א"ג:

הערות	מרצה	תאריך	נושא	שם הקורס	מס"ד
					1.
					2.
					3.
					4.

בלמ"ס
עמוד 9 מתוך 26

י"א. ראיונות מדריכים :

1. _____ .5
2. _____ .6
3. _____ .7
4. _____ .8

י"ב. דו"ח אנשי מילואים (תפקוד ומשוב מקצועי) :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

י"ג. סיכום קא"ג (יש להתייחס לשיפור וייעול מערכת הא"ג ביחידה, מערכת יחסי עבודה בין המרכז ליחידה ובעיות מקצועיות) :

מ.א. _____ שם ומשפחה _____ תפקיד _____ חתימה _____

בלמ"ס
 עמוד 10 מתוך 26

טופס 2: מעקב אישי (אחת לשבוע)

יחידה: _____ פלוגה: _____
 מחלקה: _____ תאריך: _____

אל: _____

הנדון: דו"ח מעקב אישי אחר חיילים בפעילות כושר קרבי לחודש - שבועי-

מס"ד	תאריך								
	תכנון א"ג								
	ביצוע א"ג								
	שם+משפחה								
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
סה"כ מצבה									

בלמ"ס
עמוד 11 מתוך 26

										סה"כ מס'
										סה"כ אחוז

• במידה וסיבת ההיעדרות הנה בגין בעיה אורטופדית יש לציין (א) ליד " משך ההיעדרות "

טופס 3: פעילות כושר קרבי מחלקתי שבועי

יחידה: _____ פלוגה: _____

מחלקה: _____ תאריך: _____

אל: _____

הנדון: דו"ח פעילות כושר קרבי מחלקתי לשבוע - חודש-_____

א. ביצוע שיעורי א"ג בהשוואה לתכנון שבוע :

מס"ד	אימון גופני		משתתפים אימון גופני			הערות
	תכנון	ביצוע	מצבה	מס'	%	
א						
ב						
ג						
ד						
ה						
ו						
סה"כ						

ב. ביצוע שיעורי א"ג בהשוואה לתכנון שבוע :

מס"ד	אימון גופני		משתתפים אימון גופני			הערות
	תכנון	ביצוע	מצבה	מס'	%	
א						
ב						
ג						
ד						
ה						
ו						

בלמ"ס
 עמוד 13 מתוך 26

טופס 5: מעקב אחר חיילים בביצוע בחני אימון גופני

יחידה: _____

פלוגה: _____

מחלקה: _____

תאריך: _____

מסגרת/ הכשרה: _____

הנדון: דו"ח מעקב אישי אחר חיילים בביצוע בחני אימון גופני

הערות	תאריך						מס"ד
	תכנון בוחן א"ג (סוג)						
	ביצוע בוחן						
הערות	ניקוד	ניקוד	ניקוד	ניקוד	ניקוד	ניקוד	שם+משפחה
							1
							2
							3
							4
							5
							6
							7
							8
							9
							10
							11
							12
							13
							14
							15
							16
							17
							18
							19
							20
							21
							22
							23
							24
							25
							26
							סה"כ

בלמ"ס
 עמוד 14 מתוך 26

טופס 6: מעקב אישי אחר חיילים במסעות

יחידה: _____

פלוגה: _____

מחלקה: _____

תאריך: _____

מסגרת/ הכשרה: _____

הנדון: דו"ח מעקב אישי אחר חיילים במסעות

										מס"ד	תאריך
											תכנון מסע
											ביצוע מסע
											שם+משפחה
											1
											2
											3
											4
											5
											6
											7
											8
											9
											10
											11
											12
											13
											14
											15
											16
											17
											18
											19
											20
											21
											22
											23
											24
											25
											26
											27
											28

בלמ"ס
עמוד 15 מתוך 26

											29
											30
											סה"כ

טופס 7: סיכום מסע

דו"ח מסע

מספר השבוע בהכשרה : _____

1. אחת לשעה בוצעה הפסקה בת 10/15 ד' לא / כן
2. בוצע חימום לפני המסע לא / כן
3. בוצע שחרור אחרי המסע לא / כן
3. אחוז משתתפים _____
מצבה מלאה : _____
- חיילים שביצעו מסע מלא : מס' _____ % _____
- חיילים שביצעו מסע מלא + חיילים שביצעו מסע חלקי : מס' _____ % _____

הפסיקו באמצע		ביצעו חלקית		לא השתתפו	
סיבה	שם	סיבה	שם	סיבה	שם

הערות:

חתימת מוביל המסע :

_____ (מ.א) (שם ומשפחה) (תפקיד) (חתימה)

בלמ"ס
עמוד 16 מתוך 26

טופס 8: טופס העברת מידע בתחום הכושר הקרבי בין יחידות בהכשרה

יחידה: פלוגה: מחלקה: תאריך: מסגרת/ הכשרה:

הנדון: דו"ח העברת מידע בתחום הכושר הקרבי בין יחידות בהכשרה (יש לצרף גם את טפסי הדיווח של דו"ח סיכום הכשרה)

מס'ד	שם	משפחה	% השתתפות באימונים (% ביצוע אימוני קמ"ג)	ביצע אימונים / מלאים / חלקיים	סיבה	מרחק ריצה אחרון שבוע	% ביצוע מסעות מלאים	סיבה	מרחק מסע אחרון שבוע	קבלת תוכנית חזרה לאימונים (מאיזה שבוע בהכשרה)	ציון בוחן כש"ג סיום	מתח	מקבילים	זמן ריצה בבוחר כש"ג	זמן ריצה בבוחר מסלול	הערות
1																
2																
3																
4																
5																
6																

* פטורים במערך הלוחם לא יורדים ממצבה מלאה.

הערות:

טופס 9: דו"ח סיכום הכשרה בסיסי ב' – מתקדם ג'

קורס/הכשרה: _____ מועד פתיחה: _____

מועד סיום: _____

בחני כושר גופני

בוחר כש"ג:

בוחר כש"ג סיום אימון מתקדם						בוחר כש"ג סיום טירונות						בוחר כש"ג פתיחה טירונות						פלוגה	
הסמכה	ממוצע	נכשלו		ניגשו		מצבה	ממוצע	נכשלו		ניגשו		מצבה	ממוצע	נכשלו		ניגשו		מצבה	גדוד
		%	מס'	%	מס'			%	מס'	%	מס'			%	מס'	%	מס'		
																			1
																			2
																			3
																			גדודי
																			סה"כ

בוחר מסלול:

בוחר מסלול אימון מתקדם						בוחר מסלול טירונות						גדוד / פלוגה	
הסמכה	ממוצע	נכשלו		ניגשו		מצבה	ממוצע	נכשלו		ניגשו		מצבה	גדוד
		%	מס'	%	מס'			%	מס'	%	מס'		
													1
													2
													3
													גדודי
													סה"כ

בוחר פלוגה

פלוגה	תוצאת ריצה	ניקוד	תוצאת ירי חיילים	תוצאת ירי סגל	תוצאות ירי סגל + חיילים	ניקוד ירי	ניקוד כללי (ריצה + ירי)
א'							
ב'							
ג'							
סה"כ							

כש"ג סגל:

בוחר כש"ג פתיחה טירונות						פלוגה / מחלקה	
ממוצע	עברו		ניגשו		מצבה	1	א
	%	מס'	%	מס'			
						2	
						3	
							פלוגתי
							סה"כ

בוחר אנשי קבע:

סה"כ	נגדות	נגדים	קצינות	קצינים	
					מצבה
					פטורים
					ניגשו
					אחוזים
					נכשלו
					אחוזים

תכנון מול ביצוע:

אימוני כש"ג:

אימון מתקדם				טירונות				פלוגה / מחלקה	
% משתתפים	% ביצוע	ביצוע	תכנון	% משתתפים	% ביצוע	ביצוע	תכנון	1	א
								2	
								3	
								פלוגתי	
								סה"כ	

אימוני קמ"ג:

אימון מתקדם				טירונות				פלוגה / מחלקה	
% משתתפים	% ביצוע	ביצוע	תכנון	% משתתפים	% ביצוע	ביצוע	תכנון		
								1	א
								2	
								3	
								פלוגתי	
								סה"כ	

אימוני מסלול מכשולים:

אימון מתקדם				טירונות				פלוגה / מחלקה	
% משתתפים	% ביצוע	ביצוע	תכנון	% משתתפים	% ביצוע	ביצוע	תכנון		
								1	א
								2	
								3	
								פלוגתי	
								סה"כ	

בלמ"ס
עמוד 21 מתוך 26

מסעות:

פלוגה / מחלקה		מרחק מסע	מרחק מסע	מספר בהכשרה	יוצאים מסע מלא		יוצאים מסע מלא + חלקי	
		תכנון	ביצוע		%	מספר	%	מספר
א	1							
	2							
	3							
	פלוגתי							
	1							
	2							
	3							
	פלוגתי							

שברי מאמץ:

פלוגה / מחלקה		טירונות					אימון מתקדם				
		מצבה	מוכח	חשד	סה"כ	%	מצבה	מוכח	חשד	סה"כ	%
א	1										
	2										
	3										
פלוגתי											
סה"כ											

טופס 11: אישור תוכן מקצועי באימון גופני/קרבי

שם היחידה _____

פרטי מבקש האישור: _____

תוכן הבקשה: הרצאה/ אימון מעשי/ חומר מקצועי לפרסום/ אמצעי עזר א"ג או מתקן/ בוחן ייעודי/
אחר _____ (הקף בעיגול את המבוקש)

סיבת הבקשה

אוכלוסיית היעד: _____

חתימת מפקד ישיר של המבקש _____

חתימת ענף התורה והמחקר במחלקת הכושר הקרבי _____

חתימת רמ"ח כוש"ק (במקרה של בוחן ייעודי) _____

תוקף האישור: _____

טופס 12: דף משוב לאימון גופני

שם המדריך/ה: _____ שם השיעור: _____
 שם הממשב: _____ קבוצה: _____
 תאריך: _____

ניקוד	הערות/דוגמאות	קריטריון
פתיחה /21		
/5		א. מבוא - הצגת מטרת האימון - הצגת אופן עבודה בצורה ברורה
/4		ב. קישור האימון לקבוצה + הדגשת חשיבות
/4		ג. מתן הוי"ב כלליות+ ספציפיות
/4		ד. ביצוע ח.דינאמי העונה על מטרתו (לא קצר מדי וכו')
/4		ה. ביצוע ח.סטטי(מתיחות רלוונטיות,זמני מתיחות וכו')
סיום /7		
/4		א.שחרור (שחרור בהתאמה לאימון, משך השחרור)
/3		ב. סיכום האימון (חזרה על מטרות, חשיבות, "אני מאמין")
עמדת מדריך (התייחסות לכלל האימון) /18		
/6		א. שליטה בקבוצה (אסרטיביות, בטחון עצמי)
/6		ב. יצירת אוירה של עבודה (הקבוצה לא "רדומה", לא מפריעה וכו')
/6		ג. קשר עין לקבוצה (שם לב לכל החניכים ולעבודתם)
מקצועיות (התייחסות לכלל האימון) /21		
/5		א. קישור בין החומר הנלמד לאימון (שימוש נכון בשמות שרירים, מושגים וכו')
/4		ב. דיוק מרבי בהדגמות
/6		ג. תיקונים (תו"כ האימון)+יחס חניכה אישי
/6		ד. דוגמא אישית (מבצע עם החניכים וכו')
טכני"ס /15		
/4		א. קול (עוצמה, קצב, מונוטוניות)
/4		ב. תנועה

בלמ"ס
עמוד 25 מתוך 26

/4		ג. הופעה ונראות
/3		ד. ניסוח

		זמנים	/10
/4		א. עמידה בזמן כללי	
/3		ב. הערכה תו"כ בזמנים	
/3		ג. הקפדה על זמנים בסט	
		בטיחות	/8
/3		א. הכנה מקדימה (השטח מוכן ומאורגן לאימון, אין מפגעים)	
/5		ב. שמירה על הו"ב לאורך כל האימון	
		ציון סופי	/100

חתימת הממשב: _____

טופס 13: דף למשוב אימון קרב מגע

שם המדריך/ה: _____ שם השיעור: _____
שם הממשב: _____ קבוצה: _____ תאריך: _____

נקודות קריטיות למישוב האימון:

- על המדריך להגיש בתחילת האימון הממושב, את מערך האימון לקא"ג/ק. לוחמה.
 על המדריך להשתמש באמצעי מיגון מתאימים לסוג האימון בהתאם להוראה 10.

פירוט (דוגמאות וכו')	מידת ביצוע			נושא
	ביצע טוב	ביצע חלקית	לא ביצע	
				<u>עמדת מדריך</u> - הופעה, דיבור, עמידה בזמנים.
				<u>הדרכה טובה</u> - בקיאות, שליטה בקבוצה, יצירת עניין, הדגמות, הסברים, זמן תרגול מספק, תיקונים.
				<u>תכנון מול ביצוע</u> - מבצע את מערך האימון שהוגש בתחילת האימון.
				<u>בטיחות</u> - משתמש בציוד קמ"ג מתאים, מקפיד על רווחים, מתדרך לבטיחות, אוכף דרישות, שתייה, שם לב לנת"בים.