



# הוראת קחצ"ר לתחום הכושר הקרבי

מספר ההוראה: 7

שם ההוראה: כושר גופני וקרבי בהכשרות, בשגרה ובחירום

מספר עמודים: 5

סיווג: בלמ"ס

תאריך עדכון: ינואר 2024

תאריך פרסום: נובמבר 2013

## כושר גופני וקרבי בהכשרות, בשגרה ובחירום

### הגדרות

1. בהוראה זו:

- א. **כושר גופני** - יכולת הביצוע והתפקוד של האדם במטלה גופנית מסוימת שנקבעת על פי תת היכולות (חוזק, מהירות, סבולת, גמישות, קואורדינציה, מהירות תגובה, שיווי משקל וקינסטזיה).
- ב. **כושר קרבי** - כושר גופני במטלות צבאיות. יכולתו הגופנית של החייל לבצע את משימותיו הצבאיות בצורה היעילה ביותר (כגון, הרמת פגז, ביצוע ירי לאחור מאמץ, הליכה עם משא וכדומה).
- ג. **יחידת אימון גופני** - תוכן מלא של אימון גופני ללא תלות באורך זמן ביצועו, אך לא יפחת מ 60 דק'.
- ד. **שעות חובה** - כמות יחידות האימון המחויבות לביצוע, להשלמת תוכן מסויים.
- ה. **הכשרה בסיסית** - טירונות ואימון מתקדם.
- ו. **הכשרת יסוד** - קורסים מקצועיים וגם הכשרות שהם בהמשך ישיר לטירונות.
- ז. **פיקוד בכיר** - קורס מ"פ ומעלה.
- ח. **אימוני מפקד** - יחידות אימון גופני שמפקד רשאי להעביר, לאחר הכשרה מתאימה.
- ט. **סגל אימון גופני וקרבי** - חייל שעבר הסמכה בתחום הכושר הגופני והקרבי והוסמך על ידי בה"ד 8 ומחלקת כושר קרבי. (קא"ג, מדא"ג, מדריך קמ"ג, מדריך חדר כושר, מדא"ג או מדריך קמ"ג בנע"ת).

### כללי

2. כושרו הגופני והקרבי של החייל קובע במידה רבה, את יכולתו לעמוד במשימות צבאיות.
3. ישנה חשיבות רבה לכמות האימונים הגופניים אותו החייל מבצע. ביצוע אימונים פיסיים בצורה נכונה תשפר את כושרו הקרבי והגופני של החייל.
4. יש חשיבות גבוהה בשמירה על רצף הפעילות הגופנית לאורך השירות הצבאי משלב ההכשרה, דרך האימון והשגרה ועד לתעסוקה המבצעית והלחימה, בסדיר ובמילואים.
5. תורת הכושר הגופני והקרבי נסמכת על ידע עיוני נרחב בתחומי תוכן נושקים כגון: אנטומיה, פיזיולוגיה של המאמץ וכדומה. בקיאות בתחום זה תאפשר אימון נכון, אשר יוביל את החייל לשפר את יכולותיו

הגופניות והקרביות. יתרה מכך, אי בקיאות בתחום עשויה להוביל לאימון שאינו מותאם לאוכלוסייה המבצעת אותו ואף יגביר את הסיכוי לפגיעות גופניות. לשם כך, ועבור הקניית ידע מקצועי בתחום, הוכשר סגל אימון גופני בהכשרות שונות, המתבצעות בבית הספר לכושר הקרבי ( בה"ד 8).

#### מטרה

6. להגדיר את המסגרת הנדרשת בתחום הכושר הגופני והקרבי בהכשרות, בהכשרות ובשגרה בכלל צה"ל.
7. להגדיר את בעלי התפקידים המוסמכים ללמד ולתרגל תכני כושר גופני וקרבי עיוניים ומעשיים.
8. להגדיר את תכני החובה בקורסי הפיקוד ובהכנות הסגלים.

#### שיטה

9. חיילים ומפקדים בצה"ל ילמדו את הפקודות, ההוראות והנהלים העוסקים בתחום הכושר הקרבי לבניית כושרו הגופני והקרבי של החייל.

#### חלק א' - הדרכת כושר גופני וקרבי

10. בעל תפקיד המשמש כסגל אימון גופני יבצע את תפקידו בהתאם להסמכה שעבר, על פי תיק היסוד שאושר על ידי רמ"ח הכושר הקרבי או מפקד בה"ד 8.
11. בוגרי קורסי הפיקוד השונים רשאים לאמן את פקודיהם ב"אימוני המפקד" בהתאם לטבלה המצורפת להוראה בנספח א' – "הדרכת כושר קרבי לקורסי פיקוד בצה"ל ביחידות הלוחמות".
12. בהכשרות הפיקוד בכלל צה"ל, יוקנה לחניכים ידע מקצועי בנושאי הדרכת כושר גופני וקרבי. ידע מקצועי זה יועבר לחניכי קורסי הפיקוד על ידי קצין האימון הגופני ביחידה בה עוברת ההכשרה או בבית הספר לכושר הקרבי ( בה"ד 8), בהתאם לתכנים המוגדרים בנספח א'.
13. סגלי ההדרכה של ההכשרות הבסיסיות והכשרות היסוד יקיימו הכנת סגל בת יום אחד לפחות, אשר תועבר על ידי סגל האימון הגופני. התכנים הנלמדים בהכנת הסגל יהיו נגזרת של ההכשרה הספציפית שעתידה להיפתח ויכילו היבטים עיוניים ומעשיים - מתודיים שיכינו את המפקד להעביר "אימוני מפקד" לפקודיו בהתאם לתכנית האימונים המאושרת להכשרה על ידי מחלקת הכושר הקרבי.
14. סגל הקורס יבחן בתום הקורס או ההכשרה את החיילים בהכשרות שנקבעו בנספח א', במבחן עיוני מסמיך על החומר הנלמד במהלך הקורס.
15. בשגרה לפני כל אימון, תע"מ וכן בשינויי גזרה במהלך התעסוקה, קצין הכושר הקרבי של המסגרת יבצע הכנה למפקדים בנושא כושר קרבי.

**חלק ב' - הדרכת סגל האימון הגופני**

16. מדור כ"א סדיר במערך כושר קרבי יזמן כל מדא"ג אחת לשירות (החל מסוף קורס מדא"ג) להשתלמות מקצועית, כחלק מתהליך הפיתוח, בהם יעברו בוחן כש"ג בסיסי ובוחן מקצועי.
17. מטה מערך כושר קרבי יכנס להשתלמויות מקצועיות קא"גים ע"פ קבוצות שייכות (רס"נים, מתנייע וכו') מספר פעמים בשנה.
18. קצין האימון הגופני או מדריך בכיר ימלא משוב מקצועי לכלל המדא"גים ביחידה אחת לחודש. במקום שאין בו קא"ג יהיה המשוב אחת לחודשיים על ידי קא"ג המפקדה הממונה (או קא"ג שימנה מטעמו).
19. המשובים יתבצעו הן לאימון גופני והן לקרב מגע ובהתאם לפורמטים המצויים [בהוראת קחצ"ר מס' 3](http://mazi.idf/sites/bahad8/33724356/default.aspx) ["ניהול הדרכת אימון גופני וכושר קרבי"](http://mazi.idf/sites/bahad8/33724356/default.aspx) ובאתר מחלקת הכושר הקרבי - <http://mazi.idf/sites/bahad8/33724356/default.aspx>
20. חובת יחידות אימון **כושר גופני/ כושר קרבי בשגרה**:

אוכלוסייה	יחידות אימון שבועיות	הערות
חיילים ואנשי קבע תומכ"ל	יחידת אימון תקופתית בהתאם להחלטת מפקד היחידה/סגן מפקד היחידה	פעילות מבוצעת במסגרת הצבא בשעות פעילות היחידה. מומלץ לשלב הרצאות בתחום תרבות גופנית ואורך חיים בריא ואימונים פיזיים
לוחמים ומפקדים לוחמים בכל הזרועות	3 יחידות אימון בימים נפרדים	

21. מספר יחידות האימון כחובה בכושר קרבי בקורסים ובהכשרות:

סוג הקורס	הכשרה בסיסית		הכשרות יסוד (קורסים מקצועיים)		קורס המשך פיקוד זוט		הכנה לקצונה והכשרה לקצונה		השלמות קצונה		קורסי פיקוד בכיר
	עורפי-בסיסי א'	בסיסי ב' ומעלה	עורפי-בסיסי א'	בסיסי ב' ומעלה	בסיסי ג' ומטה	מתקדם א' ומעלה	הכנה	הכשרת קצונה	מטה ותומכ"ל	בוגרי קק"צ להב	
מס' יחידות אימון גופני וכושר קרבי** בשבוע	4	5	2	3	4	5	4	5	4	5	3

\*\* יחידות האימון הגופני יבוצעו בימים נפרדים ויכללו אימוני כושר גופני וכושר קרבי, בחנים ושיעורי קרב מגע כמפורט בהוראות קחצ"ר בנושא כושר קרבי (מסעות וניוטים אינם נכללים במניין השעות).

- א. הכשרות בסיסי ב' ומעלה יקיימו הרצאה בנושא "בניית הלוחם", בהתאם למופיע באתר מחלקת הכושר הקרבי ובה"ד 8 בלבד.

בלמ"ס  
עמוד 4 מתוך 5

- ב. הכשרות בסיסי ב' ומעלה, המוגדרות כמעורבות לוחמים ולוחמות, יעבירו חלק נוסף להרצאה בנושא "בניית הלוחמת" בהתאם למופיע באתר מחלקת הכושר הקרבי ובה"ד 8 בלבד.
22. מפקד הקורס או ההכשרה יאפשר לקצין האימון הגופני לתכנן ולבצע מאמצים גופניים, הן במסגרת פעולות ייעודיות לפיתוח ולקיום כושר גופני תקין והן במסגרת קורסים, על פי [הוראת קחצ"ר מס' 1 - "סרגל דירוג למאמצים גופניים וסרגל לאימוני התנגדות וכוח ביחידות צה"ל"](#).
23. סגלי הדרכה מחויבים ב- 3 יחידות אימון בשבוע לפחות.
24. אימון יחשב רק אם 65% מחיילי המסגרת הכשירים, ביצעו אותו. יש לקבוע נוהל השלמת שיעורים ( בעבודה יחידנית במהלך השבוע).
25. כל יחידה תקיים אחת לשנה יום ספורט / עיון יחידתי, ביחידות ההכשרה יתקיים יום ספורט / עיון אחד לכל מחזור הכשרה.
26. כל יחידה תקיים אחת לחציון הרצאה בנושא אורח חיים בריא ( ע"פ נספח א' להוראה זו).

  
גיא לוי  
תת-אלוף  
קצין חי"ר וצנחנים ראשי

בלמ"ס  
עמוד 5 מתוך 5

נספח א' - הדרכת כושר קרבי לקורסי פיקוד בצה"ל ביחידות הלוחמות

מס"ד	נושא	פיקוד זוטר לוחמים	פיקוד זוטר תומכ"ל	קורסי קצינים תומכ"ל	קורסי קצינים לוחמים	השלמות חילויות	קורס פיקוד בכיר
<b>עיוני</b>							
1	בניית הלוחם *	+	+		+		+
2	אורח חיים בריא			+		+	+
3	בטיחות באימון גופני (מעקב אחר ביצוע תוכניות האימון הגופני, מאמץ עצים)	+	+	+	+	+	+
<b>אימוני מפקד***</b>							
4	כש"ג יסודי ללוחם	+			+	+	+
5	ריצת רצף	+	+		+	+	+
6	כש"ג בתנועה	+	+		+	+	+
7	גמישות	+	+		+	+	+
8	כש"ג בשטח מוגבל(אימון מחזורי)	+			+	+	+
9	אימון על פי סרגל כח	+	+		+	+	+
10	תרגול מסלול מכשולים	+			+	+	+
11	תרגול קרב מגע בהתאם להוראת קחצ"ר מס' 10	+			+	+	+
12	ריצת רצף משתנה	+			+	+	+
13	אימון מקטעים	+			+	+	+

\* תכני בניית הלוחם (המכונה האנושית, עקרונות האימון, סרגל המאמצים, מערכי הריצה, מערכי הכח, בניית תכנית אימונים, תזונה, חשיבות הכושר הגופני והקרבי, שינה, מנוחה והתאוששות, פגיעות אקלים ותחקירים, פציעות, אימון תוך כדי פציעה וחזרה לאימונים לאחר התאוששות וחשיבות קרב מגע) יועברו ברמות העמקה שונות בהתאם למסגרות השונות ובהתאם למערכי השיעור באתר מחלקת הכושר הקרבי

\*\* כל תוכן נוסף מעבר לתכני החובה יש לאשר מקצועית בהתאם להוראת קחצ"ר מספר 3 "ניהול הדרכת אימון גופני וכושר קרבי"

\*\*\* אימוני המפקד יועברו בהתאם למערכי השיעור הנמצאים במאגר המידע של מחלקת הכושר הקרבי בלבד.