



המטה	דובר	צה"ל	הכללי
מערך	חוק	חופש	247
תא			המידע
טל':			073-3862131
03	אוגוסט		2026
כ'	אב		תשפ"ו

תיאור הבקשה

שלום רב,

אני עברתי הכשרה שכללה טירונות במשך 3 חודשים, אימון מתקדם שארך כ- 4 חודשים. התאמנו בשיטות לחימה במתארים שונים, הכשרה על כלי נשק מגוונים (קלע, מטול, נגב, מאג, מטאדור, קטלן וכד') אימונים כיתתיים ומחלקתיים, תרגולות קרביות, הכרת אמצעי פיקוד ושליטה. ביצעתי פעילות מבצעית בקווים בדרום הארץ וביהודה ושומרון, השתתפתי בתרגילים בתיאום עם יחידות אחרות, מעצרים, מארבים וכו'. כמו כן, הוכשרתי בשיטות חילוץ שונות, מתן עזרה ראשונה ללכודים והכשרה לאירועי חילוץ שונים, כולל חילוץ מאזורים נגועים בחומרי לחימה כימיים וקריסות מבנים.

למרות הכשרה מקיפה זו, רמת הרובאות שלי נקבעה כרובאי 03, בעוד שחיילים אחרים עם הכשרות דומות קיבלו דרגת רובאי 05, 06 ולחלק מהלוחמים נקבעה רמת רובאות 07. אני מבקש לבחון את הסיבות להבדל זה, ובהר הבקשה נובעת מרצון שלי להעלאת רמת הרובאות ולקחת חלק פעיל בתפקידי לחימה במילואים לאור התמשכות הלחמה ורצון לתרום יותר - כפי שעשיתי בשירות הסדיר.

תודה מראש



הנדון: בקשת למידע בנושא קביעת דרגות רובאות
שלך: בקשת חופש מידע מיום 27 במרץ 2025

1. להלן התייחסות צה"ל לבקשתך, לאחר בדיקה מול הגורמים המקצועיים.
2. **באשר לסעיפים א' ו-ד' לבקשתך:** מצורפים כנספח למענה זה חלקים מהוראת "כושר לחימה אישי" הניתנים לפרסום בהתאם לנהלי ביטחון מידע. בנוגע לשאר חלקי ההוראה, פרסומם עלול להוביל לפגיעה בביטחון המדינה. לאור האמור, בקשתך בהקשר זה נדחית בהתאם לסעיף 9(א)(1) לחוק חופש המידע, התשנ"ח-1998.
3. **באשר לסעיף ב' לבקשתך:** נמסור כי לא ניתן לתת מענה, מכיוון שמסירת מידע זה עלולה לחשוף את אופי התרגילים והאימונים של יחידות צה"ל. על כן, בקשתך לקבלת מידע זה נדחית בהתאם לסעיף 2(4) לצו חופש המידע (נושאים שרשות ציבורית לא תמסור מידע לגביהם), התשנ"ט-1999.
4. **באשר לסעיף ג' לבקשתך:** בקשתך לקבלת מידע אודות מספר המשרתים בפרק הזמן המבוקש נוגעת לסדר הכוחות של צבא ההגנה לישראל. משכך, בקשתך לקבלת מידע זה נדחית בהתאם לסעיף 9(א)(2) לחוק ולסעיף 2(1) לצו.
5. על החלטה זו ניתן להגיש עתירה בבית המשפט לעניינים מנהליים בתל אביב.
6. בברכה,

רס"ן,	יובל	חלביה
לשכת	דובר	צה"ל
ב/הממונה על חופש המידע	בצה"ל	



בלמ"ס
עמוד 1 מתוך 42



הוראת קצין חי"ר וצנחנים ראשי

שם ההוראה: כושר לחימה אישי	מספר ההוראה: חי"ר/כ-04
תאריך פרסום: דצמבר 2025	תאריך העדכון: דצמבר 2025
סיווג: בלמ"ס	מספר עמודים: 42

כושר לחימה אישי

הגדרות

1. בהוראה זו:

- הכשרה -**
- רוקאות -** כינוי לרמת הכשירות הנדרשת בתחום הרובאות הנקבעת כמחייבת לממלאי תפקידים מגוונים בצה"ל.
- עשייה צבאית -** כלל הפעולות הנעשות בתחומים שהצבא נדרש להם, שעניינם צורכי הביטחון הלאומי, ובייחוד אלה הקשורים בלחימה ובחכנות לה.
- מרחב לחימה -** מרחב שמתקיימות בו פעולות לחימה או שהוא מיועד ללחימה. הקביעה כי מרחב מסוים הוא מרחב לחימה שמורה למפקד ומסייעת לו לקבוע כללי התנהגות, נהלים וסדרי עדיפויות הקשורים בלחימה, ולמקד את העשייה המבצעית. מרחב הלחימה הוא חלק ממרחב המבצעים.
- כושר לחימה אישי -** מנעד קבוע של מיומנויות אליהן נדרש חייל לביצוע משימת לחימה. כושר לחימה אישי הוא רכיב בכושרו הכולל של ממלא תפקיד צבאי.
- דרישות היסוד, יהיו אלה:**
 - ההישג המבצעי** הנדרש מתפעול ומיצוי הנשק האישי.
 - העומס הפיסיוולוגי** הנדרש מגוף החייל בהתאם לתרחיש המבצעי שנקבע ע"י הצבא.
 - מאפייני השטח, טווח ואופי התנועה הרגלית** הנדרש.
 - מאפייני הלוחמה** הנדרשת מהיחידה - שילוב כושר הלחימה של כל פרט, בשיטות הלחימה של היחידה (המסגרת שבה נדרש הפרט לפעול).



בלמ"ס
עמוד 2 מתוך 42

כללי

2. בהתאם לאמור בהוראת הפיקוד העליון (הפ"ע) זרוע היבשה - חיל הרגלים אשר בראשו עומד קצין חי"ר וצנחנים ראשי אמון על פרסום הוראות מקצועיות בתחום הרובאות והלוחמה ביבשה.
3. מראשית קיומו של צה"ל שולבו יחד הצורך להגדיר את החיילות עם כושר הלחימה האישי של הפרט לשם משותף אחד – "הרובאות". שילוב זה, הפך ברוות השנים למדד אחיד ולא מהימן להגדרה מקצועית של כלל המשרתים בצה"ל.
4. בהיעדר חלופה מקצועית ומדדים איכותיים, הגדירה הוראת הרובאות הישנה מדדים כללים מדי אשר יצרו אי-דיוקים ביחס לכושר הנדרש מכל משרת. יתר על כן, רידדה "הרובאות" את היכולת להגדיר באופן פרטני (מקצועי ואיכותי) את הכושר הנדרש מבעלי המקצוע הייעודיים בלחימה כמו גם ממפקדים.
5. פירוט תהליך המעבר מ"רובאות" ל"כושר לחימה אישי" בהוראת הסבר למעבר, מפורט בנספח ז' להוראה זו.
6. ייעוד היחידה ותפקידיה נשענים על בעלי המקצוע - כושר הלחימה האישי שלהם, הכושר המקצועי הייעודי שלהם וכושרם לפקד.
7. מבלי לגרוע מהוראה זו, כל מפקד יחידה ראשי **להוסיף** (להחמיר) תכנים להכשרה בהתאם לכשירות המבצעית הנדרשת מהיחידה, לאבחון היחידה ובכפוף לפקודת הצבא. תכנים אלו **לא יוכרו** כחלק מכושר הלחימה האישי מעבר למחייב בהתאם לסימול המקצוע של הפרט בהכשרה.
8. הבסיס התפיסתי, מחקרי ותורתי לקביעת 'כושר הלחימה האישי' מפורט בנספח ב' להוראה זו.
9. **במצב חירום** - תנאי סף לרמות כושר הלחימה האישי יהיו כמפורט בנספח ח' בהוראה זו.
10. הנספחים להוראה זו יעדכנו בנוהל מקוצר כאמור בפקודה הזרועית (פק"ז) **1-001 "הפקודות וההוראות ביבשה"**, באישור קחצ"ר ורמ"ד החקיקה והפקודות ז"י.



בלמ"ס
עמוד 10 מתוך 42

נספח ב' - הבסיס התפיסתי, מחקרי ותורתי לקביעת 'כושר הלחימה האישי'

1. תמצית תפיסת הרעיון השלם – הכשרת הלוחם CODNA

א. **הכשרה אישית מעודדת מצוינות** בתקופות השירות השונות (הכשרה, שירות ומילואים), והיא **מקנה שליטה מקצועית שהולכת ומתחזקת** בטכניקות ובתרגולות הלוחמה ברמת הפרט בשטח פתוח ובנוי. השליטה המקצועית **יוצרת חוסן ותחושת מסוגלות** להתמודדות טובה עם חוסר ודאות ועם מצבי קיצון לאור **ערכיות** הלוחם ורוח צה"ל ומבוססת על מיצוי מיטבי של זמן הכשרה והאימון.

ב. תפיסת ההכשרה CODNA גובשה בעבודת מטה, אשר בוצעה במקצ"ר בשנת 2019. במסגרת עבודה זו נבחנו תהליכי ההכשרה שבוצעו בשנים האחרונות, תוך הסתמכות על נתונים שונים ובכללם נתוני ההכשרה בתחום הרובאות בצה"ל ותחקירים מבצעיים שונים, ומתוך ראייה רחבה שכללה תחקירים היסטוריים ולמידה מצבאות מקבילים שערכו מחלקת היסטוריה ומת"ת, ומלמידה מהחיכוך באירועי הבט"ש והמבצעים האחרונים ("צוק איתן", "עמוד ענן"), ומתוך הסתכלות כוללת על תוצרי ההכשרה. כן בוצע אבחון המתבסס על תשאל מפקדים ביחידות המבצעות וביחידות ההכשרה בכל הרמות כדי לאמוד את איכות ההכשרה בהלימה לאתגרים המבצעיים.

ג. הביטוי של תפיסת CODNA בהוראת כושר לחימה אישי

- 1) מרכיב הזמן (זמן ההכשרה) מבוסס על משכי זמן פיזיולוגיים מוכחים הנדרשים לעמידה בספי הכושר הקרבי וגם על הזמן המאפשר הנדרש לעמוד בספים הנוספים בהוראה זו – בהתאם למחקרים הפיזיולוגיים ולידע הקיים בצה"ל.
- 2) כתב כמויות בביצוע תרגילים מבוסס על חזרה המייצרת "זיכרון שריר" לטווח ארוך המבוסס על הניסיון המצטבר בחיל הרגלים והמותאם למאפייני הזיכרון והלמידה האפקטיביים.
- 3) למידה פרוצדוראלית באמצעות יצירת תמהיל שלם בין כל הרכיבים במהלך ההכשרה – כל אחד בנפרד אך גם כולם ביחד – לשם יצירת למידה אפקטיבית, יצירת חוסן ומסוגלות.
- 4) ביצוע מבחנים כחלק אינטגרלי בתהליך ההכשרה.
- 5) בניית תחושת מסוגלות לאורך ההכשרה.

2. תמצית התובנות מהמחקר הפיזיולוגי

תובנות אלו מבוססות על מחקרים פיזיולוגיים בארץ ומהעולם הבוחנים את אופן תפקוד האדם במצבי עומס נפשי ופיזי תוך בחינת השפעת BMI, צח"מ (VO2max), LBM (Lean body mass). מכאן שהשפעות הפרמטרים האלו, כמו מאפייני מוח האדם, הם הבסיס הפיזיולוגי שעליו נשענת הוראה זו.

3. תובנות התובנות מחקר המוח ללמידה אפקטיבית

להלן תמצית התובנות והמונחים המרכזיים שסייעו בגיבוש תפיסת CODNA, ושעליהן מבוססים עקרונות ההכשרה, ומספר מונחים ועובדות מחקריות המשמשים רקע לפיתוח הרעיון התפיסתי.

- א. **גמישות עצבית** – המוח משתנה כתוצאה מחוויות חיצוניות. הוא מעבד מידע באמצעות החושים ובאמצעות הסביבה, והקשרים העצביים מתחזקים או מתחדשים.
- ב. **רשתות עצביות** – אוסף של תאי עצב או אזורי מוח שונים המקושרים ביניהם, בין אם בקשר מבני ואם בקישוריות תפקוד.
- ג. **תקשורת בין עצבית** – תאי עצב במוח המעבירים מסרים אלו לאלו והמרכיבים רשתות פעולה מורכבות. הזיכרון אינו מאגר פיזי, כי אם שינוי בקישוריות שבין תאי העצב, בחזקתם של הקשרים ובפוטנציאל שלהם לפעול יחדיו.



בלמ"ס
עמוד 11 מתוך 42

ד. זיכרון לטווח ארוך (LTM long term memory)

ישנם שני סוגי אחסון – זיכרון דקלרטיבי וזיכרון לא דקלרטיבי.

זיכרון דקלרטיבי (declarative or explicit memory) – מתייחס ל"מה" נדרש לעשות, והוא נוצר באמצעות מספר שלבים, ואלו הם:

- (1) **קידוד** – encoding: התהליכים שבהם מידע חדש נקלט באמצעות החושים ומתורגם לסוג מידע שחזירון מסוגל לקלוט.
 - (2) **גיבוש** – consolidation: התהליכים המשנים את המידע החדש ליציב יותר לשם אחסנה ארוכת טווח.
 - (3) **אחזקה** – storage, retention: המנגנון והאזורים שבהם מאוחסן הזיכרון. לאחסנה ארוכת טווח יש קיבולת אך היא אינה בלתי מוגבלת.
 - (4) **שליפה** – retrieval: התהליכים המאפשרים החזרה ושימוש במידע שאוחסן.
 - (5) **ירידה** – decline הטובעת משכחה או מהכחדה.
- זיכרון לא דקלרטיבי** (implicit memory). – מתייחס ל"איך" נעשה", זיכרון זה נבנה באמצעות חזרות רבות של אימונים, והוא מכונה למידה פרוצדורלית.

- (1) **למידה פרוצדורלית** – יוצרת רשתות עצביות שעוזרות להגיע לאוטומטיזציה. כלומר לתגובות ללא חשיבה כדי לשחרר את המוח לתכנן ולבצע פעולות אחרות ומסובכות יותר.
 - (2) **המוח הרגשי** – כל הגירויים מהסביבה שנקלטים דרך החושים, באמצעות מערכות השמיעה, החזות, והמישוש, עוברים אל אזור ה'מוח הרגשי'¹ המשפיע על היווצרות זיכרון באמצעות שילוב מצבים רגשיים עם זיכרונות מאוחסנים של תחושה פיזית.
 - (3) גמישות המוח והתפתחות מערכות הזיכרון הן מרכיב מרכזי בלמידה, בהכשרת התלמיד ובשמירת כשירות הלוחם.
- לפיכך, מהי למידה אפקטיבית?

למידה – היכולת לזכור, לאחסן ולשלוף מידע בזמן הנכון, בהקשר הנכון ובאופן הנכון.

על מנת להכשיר לוחמים באופן מיטבי נדרש ליצר למידה מועילה, בשלוש רמות, ואלו הן:

- (1) רמה ביולוגית – המתייחסת לקשרים העצביים במוח והנדרשים לביצוע פעולה מסוימת.
- (2) רמה קוגניטיבית – המתייחסת לעיבוד המידע לטובת זיכרון לטווח הארוך.
- (3) רמה התנהגותית – המתייחסת לביטוי ההתנהגותי של הפעולות המבוצעות על ידי החייל המוכשר.

ההכשרה נדרשת לשלב בין שלוש הרמות הללו על מנת להביא למיצוי יכולות כולל של החייל.

4. תמצית הבסיס התורתי

- לאחר גיבוש כלל התובנות מהתחקירים והלמידה המחקרית, ובהתאם לעמ"ט ה"חוסן", גובשו מספר עקרונות לכשירות הסד"כ בצה"ל, והם יפורטו להלן.
- א. היכולת לשמר את הכשירות נשענת על שינוי בתהליכי ההכשרה ושמירת הכשירות:
- (1) ביצוע תהליכי הכשרה אפקטיביים יותר ליצירת ושימור הכשירות לטווח ארוך.

1. מוח זה נמצא פיזיולוגית עמוק במוח ומחבר בין שתי ההמיספרות. האזורים תאלי כוללים את האמיגדלה וההיפוקמפוס (hippocampus).



בלמ"ס
עמוד 12 מתוך 42

2. ביצוע תהליכי שמירת כשירות באופן סדור.
3. שילוב רכיבים מקצועיים לצד חיזוק המוכנות המנטלית ויצירת חוסן נפשי.
- ב. **הכשרה 2** – חלק מאימונו של חייל שבו הוא רוכש ידע, הבנה ומיומנות החסרים לו וההכרחיים למילוי נאות של כל המטלות הצפויות לו.
- ג. **חוסן** – (הגדרה) היכולת לבצע את המשימה באופן מיטבי נוכח אתגר מבצעי מתמשך רווי קשיים פיזיים, מנטליים, אי וודאות ואיום קיומי תוך הפגנת עמידות מול הקושי והתאוששות בעת משבר.
- ד. **ההישגים הנדרשים מתהליך הכשרת החייל**
 1. בניית יכולת או כשירות פיזית/גופנית להתמודד עם העומסים הנדרשים ועם תנאים סביבתיים קשים: מותאמת לתרחיש הייחוס; ביצוע מבחן בתנאים סביבתיים קשים; אינטגרציה בין הכשירות המקצועית לכשירות הפיזית ולכשירות המנטאלית.
 2. בניית יכולת או כשירות רגשית – יצירת תחושת מסוגלות להתמודד עם מצבי לחץ ואיום בקור רוח, במיקוד ובחשיבה בהירה.
 3. בניית יכולת או כשירות מחשבתית לתפקד במצבי קיצון בשליטה, בחשיבה עניינית וממוקדת.
 4. בניית יכולת או כשירות ערכית כבסיס מאפשר לתפקד במצבי קיצון ולהתמודדות עם מצבים מבצעיים מורכבים.
 5. אוטומטיזציה של פעולות קרביות שיאפשרו הסתגלות מהירה ותגובה מבצעית מתאימה.
 6. הקניית שליטה מקצועית בטכניקות ובתרגולות הלחימה, בהפעלת אמל"ח ובכל פעולה הנדרשת לביצוע בשדה הקרב.
 7. יצירת חוסן ותחושת מסוגלות.
- ה. **העקרונות ללמידה מיטבית**
 1. חוויה רבחונית, סימולטנית ומרובת גירויים.
 2. ליניאריות ומקצועיות תחומית מקבילית לצד שילוביות בין תחומית.
 3. למידה פרוצדורלית – שיטתיות וחזרה בלמידת המקצוע ובשילוב בין המקצועות השונים, אשר עובדת על כל המוח במקביל ומייצרת אוטומטיזציה של הפעולה, באופן שיתאפשר אחסון מיטבי ושליפה בחקשר מבצעי.
 4. יכולת מדידה ביחס ללוחם וביחס לקבוצות השווים לו שתאפשר שיקוף תמונת מצב ללוחם ולמפקדיו; תיצור חוויית הצלחה בשלבי למידת תחומי המקצוע; תגביר הצלחת למידת החומר; ותעצים את המוטיבציה להתמודדות ולתצלחה.
 5. תהליך למידה ברמת קושי מתפתחת המדמה התמודדות במצבים מגוונים, אשר יעצים את התלמיד, יעורר בו מוטיבציה וייצר בקרבו תחושת מסוגלות וחוסן.
 6. למידה רצופה ומתמשכת לאורך השירות.