

לא בכושר

במלחמת לבנון השנייה - וגם במלחמות קודמות - התברר שהלוחמים במילואים סובלים מכושר גופני בינוני ומטה ושהדבר פוגע ביכולת הלחימה של צה"ל. כדי לשפר את המצב יש להכין להם תוכניות אימונים לכל השנה, גם כשהם באזרחות



לוחמים של צבא ספרטה | "הספרטנים היו האנשים היחידים בעולם שבעבורם מלחמה הייתה מנוחה מבורכת מהאימונים לקראת מלחמה"

סא"ל יריב ניב

מפקד בה"ד 8
בוגר פו"ם "אפק"



"אבקש למסור ליחידת חי"ר מוצנח את הדברים הבאים: מסרתי את הפרטים על הקרב בעזה, והממשלה הטילה עלי להביע ליחידה שהשתתפה בקרב, לחיילים ולמפקדים רגשי הוקרה והערצה לרוח הגבורה היהודית שנתגלתה בקרב. באומץ ליבכם, מסירותכם ללא גבול, בכושרכם הגופני והמוסרי תשמשו דוגמה לכל חייל בצבא ההגנה לישראל ולכל נער ונערה בעם. באהבה ובהערצה - דוד בן-גוריון".

מדברי דוד בן-גוריון בישיבת הממשלה במרס 1955 על פעולת "חץ שחור" בעזה.

מבוא

מאז קם צה"ל חזרה ועלתה שוב ושוב הטענה שמצב הכושר הגופני של לוחמי צה"ל במילואים אינו הולם את האתגרים העומדים בפניהם. אמירות ברוח זו ניתן למצוא באירועים ובמסמכים רבים שהצטברו לאורך השנים - האחרונים שבהם מתייחסים למלחמת לבנון השנייה, שגם בה היה לסוגיית הכושר הקרבי משקל רב. בעקבות מלחמת לבנון השנייה ערכו מקחצ"ר ומרכז כושר קרבי סקר בנושא הכשירות הקרבית במלחמה, וממנו עלה שהיו יחידות שלא הצליחו למלא את משימותיהן ביעילות בשל הכושר הגופני הלקוי של לוחמיהן. המאמר הנוכחי דן בסוגיית הכושר הגופני של כוחות המילואים הקרביים בצה"ל ובוחן את הטענה שהליקויים בתחום הזה מכשילים את צה"ל בשדה הקרב. נוסף על כך מציע המאמר דרכים להתמודדות אפקטיבית עם הכושר הגופני הלקוי של חיילי המילואים.

בספרו "יסודות בחינוך גופני" מגדיר ד"ר הלל רסקין את המושג "כושר גופני": "יכולתו של האדם לבצע תפקודים גופניים וקוגניטיביים ביעילות לאורך זמן". היכולת הזאת מאפשרת לאדם לבצע מגוון רחב של תפקודים כגון אלה המבוצעים בחיי היום-יום (ישיבה על כיסא, הליכה ברחוב, נשיאת משאות ונהיגה ממושכת) או כאלה הדורשים מאמץ גופני (הליכה מהירה, עלייה במדרגות, ריצה למרחקים קצרים וארוכים ואפילו פעולות מאתגרות במיוחד המבוצעות בתנאים של עייפות ושל מזג אוויר חריג). כושרו הגופני של האדם גם מאפשר לו להתאושש במהירות מביצועיו הגופניים והקוגניטיביים ולהכין את גופו לביצועים הבאים שלהם הוא נדרש.

הכושר הגופני כולל כמה מרכיבי יסוד ובהם: סבולת, כוח, תגובה מהירה, שיווי משקל וגמישות. הכושר הגופני הוא הבסיס הרחב שעליו בנוי הכושר הקרבי. ההגדרה לכושר קרבי היא יכולתו של החייל לבצע את משימותיו הצבאיות בצורה היעילה ביותר.

הכושר הקרבי מבטא את שליטתו של החייל במיומנויות צבאיות ואת רמת הכושר הגופני שלו. בין המיומנויות הצבאיות שעל החיילים לתרגל ניתן למנות פעולות כמו נשיאת משאות, הליכה או ריצה למרחקים, מעבר מכשולים ונשיאת פצועים בתנאי שטח קשים, ירי לאחר מאמץ, ניווט והתמצאות במרחב בלחץ זמן (ריצת ניווט).

בספרו "המפקד" כותב אל"ם (בדימוס) מאיר פעיל שללוחם צריכות להיות שתי מיומנויות: עליו להיות בעל כושר גופני ועליו להיות מאומן ובעל ידע בתחום המקצועי-צבאי. נוסף על כך צריכה להיות לו הנכונות הנפשית להילחם. לדברי פעיל איכותו של הלוחם היא מכפלה של כושרו הגופני במידת האימון והידע המקצועי-צבאי שלו ובנכונותו להילחם. אם אחד משלושת המרכיבים האלה הוא אפס, אז כל המכפלה מתאפסת.

מרכיב נוסף בכושר הגופני והקרבי הוא איתנות הלוחם שפירושה חוסנו הפיזי והנפשי, יכולתו לתפקד במציאות של לחץ, של אי-ודאות, של עייפות, של רעב ושל קשיים פיזיולוגיים ופסיכולוגיים נוספים.

הביטחון העצמי של הלוחם הוא חלק בלתי נפרד מאיתנותו, מכושרו הגופני ומיכולתו האישיות. הביטחון העצמי מאפשר ללוחם להכיל את הסיטואציות

הקרבות השונות ולהתמודד איתן בהצלחה. כאשר לוחם נדרש להתמודד עם עקת הקרב הוא מגייס משאבים רבים מעבר ליכולת הגופנית הבסיסית. במצב כזה מפריש הגוף הורמוני לחץ ודחק בכמות מוגברת, וכתוצאה מכך מועצמות התגובות הפיזיולוגיות שלו: הנשימה והדופק הופכים להיות מהירים יותר, וגם הזיעה מופרשת בקצב מוגבר.

ככל שהלחץ בשדה הקרב גובר, כך מצטמצמות יכולתו של החייל לראות, לשמוע ולחשוב. כושר גופני גבוה עוזר לחייל להתמודד בהצלחה עם השינויים הפיזיולוגיים המתחוללים בגופו בעת מאמץ ולחץ נפשי מוגבר.

דוגמאות מההיסטוריה: ספרטה ורומי

הצבא של ספרטה

בספרו "שערי אש" (ספריית "מעריב") כותב סטיבן פרספילד על הלוחמים של ספרטה. ספרטה הייתה פוליס (עיר-מדינה) ביוון העתיקה, ושמה יצא לפניה בשל איכות לוחמיה. הצבא של ספרטה היה קטן, אך החזק ביותר ביוון העתיקה. הוא כלל גרעין של חיל רגלים כבד ומעט פרשים. התהליך של הכשרת הלוחם היה קשה וארוך והחל כבר בגיל 12. אז קוצץ שערו, והוא החל לעבור אימוני כושר מפרכים. בגיל 18, בתום מבחן הישרדות מפרך, הפך הנער ללוחם. ההיסטוריון היווני פלוטרכוס (46-120 לספירה) כתב ש"הספרטנים היו האנשים היחידים בעולם שבעבורם מלחמה הייתה מנוחה מבורכת מהאימונים לקראת מלחמה".

עיון בתיאורי האימונים של צבא ספרטה ושל צבא רומי, שלחמו לפני אלפי שנים, מלמד בראש ובראשונה שאין חדש תחת השמש



אחד האימונים הייחודיים של צבא ספרטה נמשך שלושה ימים ולילות. הוא תוכנן כך שידמה ככל האפשר את התנאים הקשים השוררים בשדה הקרב. יתר על כן, מצבי קרב שונים תורגלו שוב ושוב. כך למשל תירגלו הלוחמים הספרטנים תקיפות לילה של אויב מדומה הערוך על מדרונות מסולעים שתלילותם הגיעה ל-20%. בעת התקיפות המדומות האלה נשא על עצמו כל לוחם ציוד מלא במשקל של 30-40 ק"ג ובכלל זה נשק ושריון. הספרטנים נהגו לומר שכל צבא יודע לנצח כל עוד הוא עומד על רגליו. אולם שעת המבחן האמיתית היא כאשר כל הכוחות כבר עזבו את הגוף, והלוחמים חייבים להשיג את הניצחון בעזרת כוח הרצון בלבד.

הצבא של רומי

ניקולו מקיאוולי, פילוסוף איטלקי בן המאה ה-16, תיאר בספרו "על אמנות המלחמה" (הוצאת "מערכות") את אימוני הלגיון הרומאי: "הללו (הרומאים) קודם שהולכיו את חיל הרגלים לקרב היו נותנים את ליבם לאימונים, כי בלא אימונים אלה לא נוצר מעולם חייל טוב. אימונים אלה היו מורכבים משלושה חלקים: אחד שנועד לחשל את הגוף ולהכשירו לשאת תלאות, השני - לימוד השימוש בנשק, השלישי - לימוד דרכי השמירה על סדרי הצבא במסע, בקרב ובחניה... לכך אומנו בני התשחורת [הצעירים], כדי שיהיו מהירים בריצה, גמישים בקפיצה, חזקים בזריקת כידון ובהיאבקות, שהרי החייל מחויב בשלוש

תכונות אלה. המהירות מניחה לו להקדים את האויב בכיבוש מקומות, לפגוע בו במפתיע ושלא כצפוי, לרדוף אחריו כשהוא מוכה. בשל זריזותו מוכשר החייל להתחמק מפגיעה, לקפוץ על תעלה, לעלות על סוללה. הכוח מכשירו לשאת כלי נשק ביתר קלות, להכות באויב ולהתנגד להסתערותו. כדי לסגל את הגוף לתלאות מכשירים אותו לשאת משא כבד. תרגול זה הכרח הוא, הואיל והחייל חייב פעמים רבות לשאת עימו במבצעים קשים מלבד כלי זינו גם אספקת מזון ושתייה לימים אחדים".

עיון בתיאורי האימונים של צבא ספרטה ושל צבא רומי, שלחמו לפני אלפי שנים, מלמד בראש ובראשונה שאין חדש תחת השמש. לוחם מעולה נדרש לכוח, לסבולת ולגמישות, דהיינו לכושר גופני גבוה. מעל לכל הוא נדרש לכוח רצון ולשאיפה לנצח. הלוחמים בספרטה וברומי אומנו לפתח את יכולתם הגופנית. הם התאמנו בשטחים ובתנאים קשים ונשאו באימוניהם משקלים כבדים יותר משנדרשו לשאת בעת לחימה כדי לצקת ממשות לאמרה הידועה: קשה באימונים, קל בקרב.

הכושר הגופני בצה"ל

שנות ה־50

בשנות ה־50 נדרש צה"ל להתמודד עם גבולות פרוצים ועם חדירות תכופות לישראל לצורכי גניבה וחבלה. יחידות צה"ל נכשלו במקרים רבים בהתמודדות עם התופעה.

ההגדרה של חיל הרגלים בצה"ל נכתבה לפני 50 שנה בספר "מחלקת הרובאים", ובעיקרה היא עדיין תקפה: "חיל הרגלים הוא חיל של מגע קרוב. הוא נלחם תוך תנועה ואש, מסב נפגעים לאויב ומשתק את כוח לחימתו, מתקרב אל האויב ועל ידי כך מייצל את האש, מסתער על האויב ומשמידו בקרב מגע. חיל הרגלים יכול לתמרן ביום ובלילה בכל קרקע שהיא ובכל מזג אוויר, להסתגל תוך ניצול מחסות טבעיים. הכושר הגופני והקרבי הוא אחד מתכונות היסוד של החייל הלוחם".

באוקטובר 1950 ערך צה"ל תמרון רחב היקף. בעקבותיו כתב אלוף לסקוב, ראש מחלקת ההדרכה דאז, לסגן הרמטכ"ל ולראש אכ"א שרמת הכושר הקרבי של החיילים היא לקויה ("למטה מן הבינוני") ואינה מאפשרת להם לעמוד במאמצים הנדרשים מהם באימונים, לא כל שכן בקרב. לסקוב כתב עוד שכושר גופני לקוי הוא נחלתן של יחידות סדירות ועוד יותר מכך של יחידות מילואים. לדבריו, למצב הזה יש כמה סיבות, ובראשן חוסר מעש של המפקדים בתחום הכושר הגופני והיעדר דוגמה אישית של קצינים.

בהזמנות אחרת התייחס לסקוב לכושרם של אנשי המילואים הקרביים. ההתייחסות הזאת מובאת בספר "ברעום המנועים - 50 שנה למלחמת סיני": "לוחמי המילואים הינם אזרחים יותר מ־11 חודשים בשנה, ורק פחות מחודש אחד בשנה הם מתאמנים ומשפרים את יכולותיהם הקרביות. לפיכך, אם הם לא עוסקים בפעילות גופנית באזרחות, גם כשהם מחוץ לשירות, באופן קבוע, יש לזה השלכות על תפקודם כלוחמים בצה"ל".

מלחמת סיני - 1956

ב־29 באוקטובר 1956 הצניח צה"ל כוחות במעבר המיתלה, וכך החלה מלחמת סיני שבמהלכה כבש צה"ל כמעט את כל חצי האי. המלחמה הייתה קצרה מאוד, ועיקר הנטל של הלחימה הוטל על כוחות השריון. לכן סוגיית הכושר הקרבי כמעט שלא נידונה בלקחי המלחמה.

למרות זאת במאמר שכתב מ"פ מילואים ב"מערכות ק"ד" ("על הכשירות לקרב של חי"ר המילואים", 1957), הוא התלונן על כושרם הירוד של לוחמי החי"ר במילואים: "סוד גלוי הוא כי צה"ל הוא צבא מילואים. הניצחון במלחמת סיני צופן בחובו סכנה חמורה. מלאי סיפוק מן העובדה ש'זה הולך' עלולים אנו

לחשוב עתה שהכול בסדר, ולא הוא. לאמיתו של דבר, במערכה זו לא הועמדו כלל רבות מיחידות המילואים של חיל הרגלים במבחן הלחימה. ניסיון של כמה פלוגות הראה כי כושרן הגופני אינו מטופח דיו. חיילי המילואים חייבים לרכז עתה את מאמציהם בכך שיתייצבו לקריאה כשהם בכושר גופני טוב. ההיענות המלאה לקריאת צו החירום הוסיפה על אלה (שהיו להם בעיות כושר גופני קשות) גם את האנשים שלפי גילם צריכים היו כבר לפרוש מהיחידה, אך עדיין לא הועברו ממנה בפועל. כן הופיעו אלה אשר מסיבות שונות שוחררו מן האימון השנתי האחרון (ועל פי רוב גם מן האימונים שקדמו לו). כושרם הגופני של כל אלה עמד בסימן שאלה. יותר מזה, סימן שאלה ידוע הוצב אף לגבי יכולתם להעלות את כושרם הגופני. ציטוט אחר, המיוחס לפנחס לבון, מופיע בספר "ברעום המנועים - 50 שנה למלחמת סיני": "אני יודע על מקרה של גדוד שלם אשר נשלח לפעולה ולא הוציא את הפעולה לפועל וחזר באמצע הדרך בגלל חוסר כושר".

במאמר שכתב דב תמרי על צה"ל במלחמת סיני (ושמופיע אף הוא בספר "ברעום המנועים") מובא ציטוט על יכולת הלחימה של עוצבות המילואים באותה המלחמה: "הרמטכ"ל מיואש מאוד מהמילואים. הזדקנות, קצינים מיושנים חסרי העזה, ואין בהם יותר רוח חיים. צריך לבנות צבא על הקבע והסדירים, והכול מנויד 100%. חיילי החי"ר במילואים אינם נעים קדימה ואינם טובים למתקפות... עם כל הכבוד לחטיבה 10 ולחטיבה 11, צריך לומר שהשריון עשה את רוב העבודה".

סוגיית הכושר הגופני של החיילים במלחמת ששת הימים לא נחקרה, משום שהייתה זו מלחמה מוצלחת מאוד. האמת נחשפה במלחמה שלאחר מכן, שש שנים מאוחר יותר



הכושר הגופני מקנה ללוחמים בסיס רחב של איתנות ושל ביטחון עצמי ביכולתם הקרבית, ולכן ניתן להניח שהדברים שמביא דב תמרי בספר התבססו גם על תחושות שהצטברו בעקבות 40 פעולות קרביות שביצע צה"ל לפני מלחמת סיני. דוגמה לכך היא חטיבת חי"ר מוגברת 10 שנכתב עליה כי נכשלה בכל אשר עשתה, וכי במהלך כל המערכה לא הצליחה לבצע דבר. הרמטכ"ל משה דיין אמר על כך: "כישלון חטיבה 10 לא התבטא בניהול גרוע של הקרב, בחוסר ידע, בהיעדר שליטה ובמשגים טקטיים. מה שקרה שם היה מהבחינה הצבאית חמור מאלה: היחידה לא עשתה את המאמץ הדרוש להיכנס לקרב. היו להם אלף ואחת סיבות נכונות ומובנות מדוע אין הם יכולים להסתער הלילה על המוצבים הממוקשים והערוכים להגנה, אך עם כל הברוטליות שבדבר, המטרה היחידה להבאתם הייתה כיבוש המוצבים המצריים. אני ניגשתי אליהם כאילו הייתה זו יחידה סדירה של צנחנים או של חיל שריון, בשעה שחטיבה 10 היא חטיבת מילואים. ניכר היה כי המפקדים אינם בטוחים ביכולת אנשיהם שהיו בני גיל גבוה, בעלי יכולות גופניות נמוכות ולא מאומנים במידה מספקת. המשימות שהוטלו על חטיבות המילואים והדרישות מהן לא נפלו בהרבה מאלה שהוטלו על החטיבות הסדירות".

באותו הנושא התבטא מפקד חיל האוויר לשעבר אלוף בנימין פלד. ביום עיון שערך חיל האוויר על מלחמת סיני הוא אמר: "כל הצבא, מהרמטכ"ל ועד אחרוני המפקדים הזוטרים, ידע שהמילואים הם המפתח למערכה, גם אם יכולתם אינה



הרמטכ"ל משה דיין בכנס חטיבה 7 בסיני (1956) | בספרו "יומן מערכת סיני" כתב דיין: "ההחלטות להוציא את הצבא הישראלי למלחמה ללא הכנה מספקת - ובלבד שלא לאבד את גורם ההפתעה - וכן לנהל את המערכה בקצב מהיר נתנו את אותותיהן השליליים בקרבות"

הכושר הגופני בצה"ל, כפי שהדבר בא לידי ביטוי ביישום תוכניות האימונים לגבי יחידות סדירות, ובמיוחד ביחידות המילואים. כתוצאה מכך נכנסו ללחימה חיילים רבים אשר כושרם הגופני היה נמוך! ניתן להניח בדרגת סבירות גבוהה שכושר גופני גבוה של החיילים היה מאפשר ביצוע יעיל יותר של המשימות הצבאיות ומפחית את מספר הנפגעים בלחימה".

אחת העדויות המופיעות בדו"ח אגרנט היא של קצין מילואים, סרן מ' אשכנזי: "הניסיון שלי הראה שישנה ירידה בכושר הגופני ובמיומנויות החיילות של האנשים לא בהתאם לגיל. כלומר, ישנם אנשים בני 40, והם עדיין חיילים ממדרגה ראשונה, וישנם אנשים בני 28, אבות לחמישה ילדים, והם גמורים כבר לחלוטין".

בפרק הדין בחוסן הגופני בדו"ח אגרנט מספר בנימין, שהיה חייל במעוז "ליטוף" בגזרה הדרומית של התעלה, על תוכנית לחילוץ המעוז בשבעה באוקטובר:

"הם הציעו לנו תוכנית לרוץ 2 ק"מ בדיננות לכיוון הטנקים. אני אישית פניתי

משתווה לזו של היחידות הסדירות".

בהתייחסו לדילמה שבין יציאה למלחמה בהפתעה, בלי שיהיה זמן לאמן את צבא המילואים קודם לכן, לבין יציאה למלחמה לאחר גיוס המילואים ואימונם במשך זמן מה - במחיר של אובדן ההפתעה - כתב משה דיין בספרו "יומן מערכת סיני": "ההחלטות להוציא את הצבא הישראלי למלחמה ללא הכנה מספקת - ובלבד שלא לאבד את גורם ההפתעה - וכן לנהל את המערכה בקצב מהיר נתנו את אותותיהן השליליים בקרבות".

מלחמת ששת הימים - 1967

סוגיית הכושר הקרבי של הלוחמים במלחמת ששת הימים לא נחקרה בצורה יסודית. אחת הסיבות לכך הייתה תחושת ההצלחה בלחימה, שגרמה לקברניטי הצבא להניח שבמלחמה לא התעוררו בעיות בכושר הגופני של אנשי המילואים.

כשהכול פועל כשורה, הנטייה היא לא להרבות בתחקירים - וזו טעות.

בספרו של מו"ט הצנחנים במלחמה מוטה גור ("הר הבית בדינו") הוא כותב על הקמתה של חטיבה 55 (חטיבת מילואים של הצנחנים) שנה לפני המלחמה ועל הכנתה לקראת העימות. בין היתר הוא כותב: "כושר גופני הוא המרכיב מספר אחת של לוחם. קשה לשמור עליו ביחידות מילואים, ומדי פעם ניצבת הבעיה מחדש: האם 'לשבור' את החבר'ה במאמץ גופני עליון ולהגיע להישגים הדרושים לפעולת צנחנים או להשלים עם העובדה שאינך יכול לדרוש מאנשי מילואים יותר מאשר הם יכולים לתת... באימוני ההקמה שאפנו להמחיש לחיילי החטיבה מהם הסטנדרטים שלנו, ולא יכולנו לוותר במאומה: תנועה אל שטחי האימונים וחזרה תוך נשיאת 'פצועים', שעות אימונים רבות עמוסות ריצות, טיפוסים והסתערויות, פשיטות יום ולילה לטווחים ארוכים בנשיאת מלוא המטען, אימון רצוף של ימים ולילות ללא שינה ומעברים חטופים מנושא אימון אחד למשנהו - בכל אלה חישלנו את כושרם הגופני והנפשי של החבר'ה למאמצים עליונים למשכי זמן ארוכים. בתרגיל המסכם נע כל הגדוד במרוכז לאחר נוהל קרב מהיר אך מפורט, ועימו כל כלי הנשק המסייע על תחמושתם, למרחק של למעלה מ-20 קילומטר בשטח הררי".

הגישה הרצינית של לוחמי הצנחנים בסדר ובמילואים כלפי הכושר הגופני הייתה לשם דבר, ולכן אין לראות בדוגמה הזאת תמונת מצב בנוגע לכושרם הגופני של כלל חיילי המילואים לפני מלחמת ששת הימים. כאמור, סוגיית הכושר הגופני של החיילים במלחמת ששת הימים לא נחקרה, משום שהייתה זו מלחמה מוצלחת מאוד, וההנחה הבסיסית הייתה שההצלחה מעידה שהכול היה בסדר. האמת, כאמור, נחשפה במלחמה שלאחר מכן, שש שנים מאוחר יותר.

מלחמת יום הכיפורים - 1973

מאחר שבשלב הפתיחה של מלחמת יום הכיפורים התגלו כשלים רבים, הוקמה ועדת אגרנט לחקר הכשלים האלה. זו התייחסה, בין היתר, לסוגיית הכושר הגופני של חיילי המילואים. בפרק "חיסון גופני - ממצאים עיקריים" כתבה הוועדה: "למרות כניסתו של צה"ל לעידן טכנולוגי בלחימה הוברר בתחקיר זה כי כושרו הגופני של החייל עדיין מהווה מרכיב חיוני ביותר בלחימה. קרוב לאחד מכל חמישה חיילים (בסדר) שנחקרו סבל מכושר גופני לקוי, אשר בהכרח הקשה על ביצוע משימתו הצבאית".

על אנשי המילואים כתבו חברי הוועדה שאלה "נמצאו כבעלי כושר גופני נמוך יותר מזה של החיילים הסדירים, והדבר גרם לפגיעה ביכולתם המבצעית עד כדי היותם מטורד לחיילים האחרים".

הדו"ח גם מציין ש-75% מהחיילים שנלחמו במלחמת יום הכיפורים ייחסו חשיבות רבה לכושר הגופני וציינו שמדובר בנושא שדורש שימת דגש מיוחד הן בשירות הסדיר והן בשירות המילואים.

בפרק המסקנות של הוועדה נכתב: "קיימת הזנחה רבה בהתייחסות לנושא

העריכו עוד לפני המלחמה שהם בעלי כושר גופני בינוני עד ירוד. מסקנותיה של ועדת אגרנט היו שיש ליישם ביחידות - ובמיוחד ביחידות המילואים - את הפקודות הקיימות בנושא האימון הגופני. אולם מאחר שאנשי המילואים נמצאים פרקי זמן ממושכים מחוץ למסגרות הצבאיות, קבעה הוועדה שיש להכין תוכניות אימונים מיוחדות שיאפשרו להם לשמור על כושר גופני גם בעת שהם מחוץ לשירות.

מלחמת שלום הגליל - 1982

ארבע שנים לפני המלחמה, בספטמבר 1978, פורסם ב"מערכות" (בגיליון 265) סקר על כושרם הגופני של לוחמי המילואים. בסקר השתתפו כ-700 אנשי מילואים לוחמים בני 22-46. בסקר נבדקה רמת הכושר הגופני (צריכת החמצן המרבית) במעבדה על אופני כושר או על מסילה נעה. כן התבקשו אנשי המילואים למלא שאלון אישי. כ-50% מהמשיבים על השאלון דיווחו שלהערכתם אין הם עוסקים בפעילות גופנית במידה מספקת. במבדקים הפיזיים שנערכו ללוחמים במילואים הם זכו לציונים שנוו בממוצע בין חלש לבינוני.

סקר כושר נוסף ערכה במהלך המלחמה מחלקת הדרכה במטה הכללי. בסקר הופצו 450 שאלונים ללוחמי החי"ר, וכן תוחקרו מפקדים וחיללים בשטח. מהסקר עלו הנתונים הבאים: 65% מהנשאלים ציינו שהמאמץ העיקרי שלהם במהלך המלחמה היה מסע איטי וממושך לאורך 30-70 ק"מ, שבמהלכו סרקו שטחים נרחבים, עברו מכשולים מגוונים ונשארו משאות במשקל של 25-40 ק"ג. סוגי המכשולים העיקריים שהם עברו היו טרסות, גדרות, חומות וצוקים. 40% מהנשאלים העריכו שכושרם הגופני התאים לביצוע המשימות במידה בינונית או אף למטה מזה.

30% מהנשאלים העריכו שהיו מתפקדים טוב יותר, אילו היה כושרם הגופני

למג"ד ואמרתו שאנחנו לא מסוגלים, לא פיזית ולא מבצעית, לרוץ 2 ק"מ. לא פיזית - כי אנחנו אחרי יום של לחימה, אחרי סיור של 12 ק"מ בבוקר. פיזית לא יכולנו לרוץ בדיונות באמצע היום. הוא אמר לנו את המשפט: 'מי שרוצה להגיע אליי, תרוצו... מי שרוצה להגיע בריא - שירוץ. זהו... סוף'."

במלחמת יום הכיפורים באה סוגיית הכושר הגופני לידי ביטוי בכל החילות ובכל היחידות שנדרשו למאמץ גופני מוגבר, ולא אחת ניצלו חייהם של חיילים הודות לכושרם הגופני. ברמת הגולן נאלצו צוותי טנקים שנפגעו ללכת מרחקים גדולים דרך מצוקים וואדיות קשים למעבר, אך נסתרים מעיני האויב, עד להגיעם לכוחותינו. חיילי המעוזים שפנו לאחר ימי לחימה קשים ומתישים נאלצו בדרכם לכוחותינו לעבור דרך ארוכה בין כוחות מצריים שהיו פזורים בשטחי חולות קשים להליכה.

הבעיות בתחום הכושר הגופני שעלו בסקר שנערך לאחר מלחמת יום הכיפורים, ושעלו מתבסס דו"ח אגרנט, היו, בין היתר, הערכה עצמית נמוכה של הכושר הגופני. זו בולטת במיוחד בקרב חיילי מילואים בני 28 ויותר ובעלי פרופיל נמוך. בסקר הכושר השתתפו 600 חיילים מיחידות לוחמות - 40% מיחידות סדירות

ו-60% חיילי מילואים. החיילים מילאו שאלונים, ואלה שימשו בסיס לראיונות אישיים שערכו צוותי התחקיר שהוכשרו לכך במיוחד. לוחמי המילואים הצביעו בתחקיר על קושי רב לשאת משאות בתנועה, לטפס במדרונות תלולים, להרים משאות כבדים ולהחזיק מעמד במסעות ממושכים.

כתוצאה מכושרם הגופני הלקוי התקשו אנשי המילואים יותר מאשר החיילים הסדירים לבצע את משימותיהם. אחד מתוך ארבעה לוחמי מילואים ציין שהתקשה מאוד בביצוע המשימות. כ-20% מלוחמי המילואים התלוננו על קוצר נשימה בזמן מאמץ. כמעט 40% מאנשי המילואים ציינו שקרבת חבר בעל כושר גופני גבוה השרתה עליהם ביטחון. 72% ציינו שהיו בוחרים בחייל בעל כושר גופני טוב למשימות. רצונם של לוחמי המילואים לשהות ליד חיילים בעלי כושר גופני טוב הולך ומתחזק עם הגיל ומעיד על הערכה עצמית נמוכה בתחום הכושר הגופני. ואכן כ-50% מהלוחמים במילואים בפלוגות החרמ"ש

כוחות מילואים בדרכם לרמת הגולן (1973) | לאחר מלחמת יום הכיפורים נערך סקר, וממנו עלה שחיילי המילואים מעריכים שהכושר הגופני שלהם הוא ירוד. הסקר הזה בא לידי ביטוי בדו"ח אגרנט



טוב יותר. היו אף לוחמים שציינו שסבלו ממוגבלויות גופניות שונות במלחמה: 23% אמרו שסבלו מכאבי גב (בעיקר עקב נשיאת משאות כבדים), 22% אמרו שסבלו מעייפות שרירים, ו-20% אמרו שסבלו מכאבי רגליים. הסקר שנערך העלה גם את הממצאים הבאים: מידת ההצלחה בבחני הכושר (בעיקר בוחן בר-אור) ניבאה את יכולתם הגופנית של הלוחמים ושל מפקדיהם. רמת המודעות לחשיבות הכושר הקרבי הייתה גבוהה (יותר מ-75% מהנשאלים אמרו שהם מודעים לחשיבות הדבר), אך תרגום המודעות הזאת לפעולות מעשיות היה לקוי.

במלחמת שלום הגליל התנהלו קרבות קשים שדרשו מהלוחמים רמה גבוהה של כשירות גופנית וקרבות. זאב שיף ואהוד יערי מציינים בספרם "מלחמת שולל" את הקרבות הקשים שהתנהלו באזור צידון, במחנות הפליטים ליד צור ובאזור הבקעה ליד כביש ביירות-דמשק. הדרישה לכוחות חי"ר בציר המרכזי של הלחימה - ובכלל זה בקרב על ג'יין - הייתה גדולה, אך הרמטכ"ל רפאל איתן נתן עדיפות להקצאת הכוחות האלה לחזית נגד הפלסטינים בציר החוף. שם - בציר החוף - התקדמו כוחות החי"ר לאט-לאט באזור הבנוי בצפיפות. למשל, ההשתלטות על הקסבה של עין אל-חילוה, מחנה פליטים צפון, ארכה שלושה ימים. את ההסתערות הובילו כוחות חי"ר ולא כלים משוריינים בשל החשש מטילי נ"ט. רק כשנתקל כוח חי"ר במטרה קשה היו מקדמים את השריון ומשמידים אותה.

כוחות החי"ר נעו כ-15 ק"מ ביום במשך כשמונה ימים. בספר "מלחמת שולל" מתואר קרב קשה שניהל גדוד של צנחני מילואים באזור עין-זחלתא במרכז לבנון. חיילי הגדוד נעו ברגל מרחק של 15 ק"מ לצידו האחר של ואדי כדי לסרוק את הגבעות שבהן התבצרו חיילי קומנדו סורים. הלחימה ארכה כארבע שעות והייתה כרוכה במאמץ פיזי אדיר, שכן היא התנהלה תוך כדי הסתערות במעלה הגבעות. בקרב, שבו הפגינו הצנחנים לוחמת חי"ר מקצועית ומדויקת, נהרגו מ"פ ושני לוחמים. 50 לוחמים נוספים נפצעו.

שר הביטחון דאז, אריאל שרון, תיאר באוזני השרים את המאמץ הפיזי שהיה כרוך בלחימה ממזרח לדאמור. דבריו מצוטטים בספר "מלחמת שולל": "שיהיה ברור, אנשים נלחמים שם. זה לא טיול. זה שטח בנוי. יש היתקלויות מטווחים קצרים ביותר. זהו ציר גרוע ממעלה העקרבים; הקסטל איננו מכשול לעומת הכבישים שם".

קרבות קשים ניהלה גם האוגדה שהוביל תת-אלוף עמנואל סקל ושמשיתמה הייתה להשתלט על המורדות המערביים של החרמון (הפתחלנד). מדובר באזור הררי שבו מעט מאוד צירי תנועה, ושאת כולם ניתן לחסום בקלות רבה. בעבודה שכתב רס"ן נחום צפדיה במסגרת פו"ם "ברק" ("מלחמת שלום הגליל, הלחימה של עוצבת סיני") הוא מנתח אירוע שבו הוטל על כוח של חיילי חי"ר במילואים לכבוש גבעה באותו האזור. הטיפוס על הגבעה המסולעת היה כרוך במאמץ רב, ולכן החליט מפקד הכוח להפחית מהמשקל שסחבו הלוחמים ולהורות להם להשאיר מאחור את משגרי הנ"ט. כוח תצפית שהתמקם על כיפה גבוהה מצפון לגבעה זיהה כוח קומנדו סורי שעלה על הגבעה מצידה האחר וכלל שני נגמ"שים, טנק ושתי משאיות. ההעפלה לפסגת הגבעה הפכה אפוא לתחרות בין שני הכוחות, והיה ברור שאם הסורים מגיעים ראשונים למעלה, תישקף סכנה גדולה לכוח הישראלי, שכן הוא השאיר מאחור את משגרי הטילים נגד טנקים, ולא היו לו אמצעים אחרים לנטרול הנגמ"שים והטנק.

בסופו של דבר הגיע הכוח הישראלי ראשון לפסגה, ורק כ-150 מטר הפרידו בינו לבין הכוח הסורי שעלה מהעבר האחר של הגבעה. הכוח שהגיע לפסגה הזמין סיוע ארטילרי, והאש הארטילרית השמידה את המשאיות ואת הנגמ"שים וגרמה לנסיגת הטנק וחיילי החי"ר הסורים.

למרות הדוגמה הזאת הרי גם מלחמת לבנון הראשונה הוכיחה שמערך המילואים של צה"ל סובל מכושר גופני לקוי. כאמור, המלחמה הזאת דרשה

מחיילי החי"ר לנוע ולתמרן במגוון רחב של שטחים: החל משטחים הרריים - בחלקם בעלי צמחייה סבוכה - וכלה בשטחים עירוניים צפופים שהתנועה בהם מוגבלת וקשה. המלחמה הזאת הוכיחה פעם נוספת שגם בעידן של טכנולוגיה מתקדמת יש חשיבות עצומה לכושר הגופני והקרבי של הלוחם, וכאשר התגלו בעיות של כושר גופני - בעיקר ביחידות המילואים - הייתה לכך השפעה שלילית על הישגיהן, עד כדי אי-ביצוע משימות.

מלחמת לבנון השנייה - 2006

לסוגיית הכושר הקרבי היה משקל רב גם במלחמת לבנון השנייה. הדרישות הפיזיות מלוחמי החי"ר במלחמה הזאת היו תובעניות: הליכה ממושכת בתנאי שטח קשים, נשיאת משקלים כבדים - לעיתים עד 50% ממשקל הגוף - וכל זאת בתנאי מזג אוויר קשים: חום כבד ולחות גבוהה. במהלך המלחמה התקשו מאוד כוחות המילואים לבצע משימות פיזיות כגון התקדמות רגלית עקב חוסר מוכנות פיזית ומנטלית.

עם סיום המלחמה ביצעו מקחצ"ר ומרכזי כושר קרבי סקר בנושא הכשירות הקרבית במלחמה. הסקר כלל 1,730 חיילי חי"ר בסדיר ובמילואים. אלה לא רק מילאו שאלונים, אלא גם תוחרקו על ידי צוותי קצינים ממרכז כושר קרבי עם צאתם מהלחימה. מהסקר עלה שהיו יחידות מילואים שלא יכלו למלא ביעילות את המשימות שהוטלו עליהן בגלל משקלים כבדים שהועמסו על

הכושר הגופני חייב להיות חלק בלתי נפרד מאחריותו של לוחם המילואים גם כשהוא אזרח, כדי שיהיה מוכן ביום שבו ייקרא לשירות מילואים ויידרש לעמוד במאמצים עצימים



החיילים ובגלל כושר גופני לקוי. להלן כמה ציטוטים של לוחמים שתוחרקו:¹

- **מ"פ מילואים בחטיבת אלכסנדרוני:** "אנשים לא בכושר, לא רגילים למאמץ, לחום וכו'... היו הרבה מקרים של תשישות מהחום".
 - **מ"פ מילואים מחטיבת כרמלי:** "המשימות לא התאימו לתנאי השטח, למשקל שנשאנו, לרמת הכושר, לסדר ולגודל של הכוחות שנכנסו. הבעיה היא שמירה על כשירות במילואים".
 - **מ"פ מילואים:** "כמ"פ חי"ר בגיל 37 וללא כושר, כל מאמץ אנאירובי עם הציוד הרב הוביל למצב של תשישות".
 - **סמ"פ במילואים:** "אני מטבעי בעל כושר גופני טוב, אך רוב חיילי הפלוגה בעלי כושר ירוד. עם כל הרצון להתקדם בקצב הנדרש בלתי אפשרי לבצע זאת עם 35-40 ק"ג על הגב וללא הכנה מוקדמת".
 - **חובש בגדוד מילואים:** "אני לא בכושר, לא מאומן לנשיאת משקלים וללחימה בתנאי שטח, בעיקר בלש"ב. מצבי לא מאפשר לחימה".
- חיילי המילואים שהשתתפו בסקר ציינו ברובם שאינם שומרים באופן סדיר על כושרם הגופני, ולכן מגיעים ללחימה במצב פיזי שבו הם מתקשים לבצע את המשימות. בהקשר הזה חשוב לציין שבלחימה נדרשו החיילים להפגין מגוון רחב של כשירויות קרביות ברמת קושי גבוהה ואף גבוהה ביותר. רמת הכושר של חיילי המילואים לא התאימה לעמידה במשימות שהוטלו עליהם. הקושי הגדול ביותר שעליו דיווחו לוחמי המילואים היה חוסר היכולת לשאת את המשקל של ציוד הלחימה בתנאי שטח קשים. נוסף על כך דיווחו הלוחמים על



תשישות גופנית שהקשתה עליהם לתפקד בערנות מספקת הנדרשת ללחימה.

המלצות

מתוך ההבנה שקיימת בעיה בתחום הכושר הגופני של חיילי המילואים הוקם במסגרת מחזור י"ח של הקורס לפיקוד ולמטה "אפק" צוות שעסק בעבודת מטה בנושא בכוונה לבדוק אותו לעומק ולהציע פתרונות מעשיים. הצוות ערך סקר בקרב לוחמי המילואים, ריאיון מפקדים ולאחר סיום עבודת המטה גיבש כמה המלצות:

בזמן שירות מילואים פעיל:

1. יש להקים במרכז כושר קרבי מדור ייעודי שירכו את תחום הכושר הגופני של חיילי המילואים.
2. יש לצרף לכל אימון חטיבתי קציני אימון גופני בסדיר ובמילואים. אלה יהיו אחראים לאימון המפקדים ולהכנתם לקראת האימון.
3. יש לבנות קורס קצר (בן שבוע) להכשרת מדריכי אימון גופני ללוחמים. כל מדריך כזה יוצמד לפלוגה (הוא יכול להיות אחד הלוחמים בה) וירכו את תחום הכושר באותה הפלוגה. נוסף על כך הוא יעביר נתונים על כושרם של החיילים למדור מיוחד שיוקם במרכז כושר קרבי.
4. יש לשלב פרק של אימון גופני בכל הכנת מפקדים מרמת החטיבה ומעלה.
5. יש לבנות בוחן כשירות למילואים שישולב בתוכנית האימונים. (לדוגמה: מסע פלוגתי - עם ציוד - למרחק של 12 ק"מ בשעתיים).
6. יש להוסיף למערכת הבודקת את כשירות החטיבה גם מדדים לבחינת הכשירות הגופנית של המסגרת - החל מרמת הגדוד. יש להפיץ דו"ח תקופתי על מצב הכושר הגופני בחטיבות המילואים. הדו"ח יתבסס על מדדי הכשירות.

בזמן שאיש המילואים אינו מגויס:

1. **הגברת המודעות.** במהלך השנה ישלחו ללוחמים במילואים עלוני הסברה שיכללו תוכניות אימונים וידריכו אותם כיצד לנהל אורח חיים בריא.
 2. **הסברה.** כלי התקשורת הצבאיים ישמשו כדי "לשווק" ללוחמים במילואים את הצורך לנהל אורח חיים בריא וספורטיבי.
 3. **מועדוני כושר.** חברות אזרחיות יגויסו באמצעות האגודה למען החייל כדי לסבסד ללוחמי המילואים חברות בחדרי כושר ובמועדוני ספורט.
 4. **אימונים.** יוקמו מסגרות אימונים אזרחיות במתכונת חוגי הכושר לקראת גיוס. (דוגמה לכך היא פרויקט "אחריי" המאמן אלפי בני נוער לקראת גיוס בכל הארץ - מקריית שמונה בצפון ועד אילת בדרום. הפרויקט הזה משתמש במתנ"סים ובמועדונים ברחבי הארץ במימון מועצות מקומיות ומשרדי ממשלה).
- תכלית ההמלצות האלה היא ליצור רצף באימוני הכושר במעבר מסדיר למילואים. נוסף על כך תיבנה במהלך השירות הסדיר תרבות של עיסוק בכושר גופני באופן קבוע ורצוף. לחיילים תוסבר חשיבות הדבר, וינתנו להם כלים מקצועיים לעיסוק בספורט באופן קבוע גם לאחר שחרורם. תרבות הכושר הגופני שתיווצר במהלך השירות הסדיר תהיה בסיס איתן להמשך העיסוק באימון גופני רצוף בחיים האזרחיים ובכלל זה, כמובן, בשירות המילואים.

אף שלאורך השנים קיימת מודעות לסוגיית הכושר הגופני של חיילי המילואים, הרי שלא נעשה די כדי להתאים פתרון רלוונטי וארוך טווח לבעיות שנמצאו. במחקרים ובלקחי המלחמות - שנסקרו בקצרה במאמר הזה - הוכחה זיקה עמוקה בין רמת הכשירות הגופנית של החייל ושל היחידה לבין יכולתם לתפקד ולשרוד בשדה הקרב. הגברת הכושר הגופני היא מרכיב חשוב ביכולת להילחם, לבצע את המשימות, להימנע מפגיעה, לפנות נפגעים, להתאושש ולהחלים מפגיעות, להתגבר על עייפות, להגביר את הערנות, להקנות ביטחון עצמי ולהגיב במהירות.

נוסף על כך נמצא שקיים קשר הדוק בין הכושר הגופני לבין יכולת הפיקוד והשליטה של המפקדים. מפקד שכושרו הגופני גבוה - ביטחונו העצמי גבוה יותר, הוא רגוע ומסוגל לקבל החלטות גם במצבי עייפות.

אין צורך להכביר מילים על חשיבות כושרו הגופני של הלוחם בעת לחימה. הכושר הגופני הוא חלק בלתי נפרד ממקצועיותו. למרות זאת לא נעשה לאורך כל ההיסטוריה של צה"ל שום שינוי מוסדי כדי לשפר את רמת הכושר הגופני של לוחמי המילואים. יתר על כן, המערכת הבודקת את רמת הכשירות (כש"ם) של גדודי המילואים מביאה בחשבון פרמטרים כגון המוכנות הלוגיסטית והמבצעית, אולם לא נותנת תמונת מצב על הכשירות הפיזית של לוחמי הגדודים ועל מידת המסוגלות שלהם לבצע משימות הכרוכות במאמצים פיזיים גדולים. בתוכנית האימונים אין פרק העוסק בכושר גופני, אין מבחני כושר לאנשי המילואים, ואין כל עיסוק בנושא כשלוחם המילואים אינו בשירות פעיל. העובדה שלא השתרשה בקרב לוחמי המילואים תרבות של עיסוק עקבי בפיתוח הכושר הגופני פוגעת ברמתם המבצעית והמקצועית, באינתנותם, ברוחם וברמת תפקודם.

הכושר הגופני חייב להיות חלק בלתי נפרד מאחריותו של לוחם המילואים גם כשהוא אזרח, כדי שיהיה מוכן ביום שבו ייקרא לשירות מילואים ויידרש לעמוד במאמצים עצימים - הן במסגרת אימונים והן במסגרת לחימה. אסור לשכוח שגם כיום, בעידן ההיי-טק, יידרשו חיילי חי"ר להתגבר על מכשולים, להסתער על יעדים מבוצרים - שאל חלקם יגיעו רק לאחר טיפוס ממושך במדרונות תלולים - ולהילחם בשטחים הבנויים בצפיפות. הניסיון שצברו צה"ל וצבאות העולם וכן מחקרים רבים הוכיחו מעל לכל ספק את הקשר הישיר בין רמת הכשירות הגופנית של הלוחמים ושל היחידות לבין יכולת התפקוד, הלחימה וההישרדות בשדה הקרב.

כבר דוד בן-גוריון הדגיש בספרו "ייחוד וייעוד" ש"על צה"ל להיות מוכשר תמיד לנצח. בכל מקרה שתכפה עלינו מלחמה - עלינו לדעת לגייס מלוא יכולתנו הגופנית והרוחנית". גם בפקודת היום להקמת צה"ל במאי 1948 נאמר: "חוסנו המוסרי והגופני של כל חייל ומפקד ונאמנותו במילוי תפקידו יעשו את צה"ל מבטח עוז לשלום האומה והמולדת".

גורג' ס' מארשל, ראש המטה הכללי של זרוע היבשה בצבא ארה"ב במלחמת העולם השנייה, אמר ש"עליך להוביל אנשים במלחמה על ידי דרישה מהם לבצע דברים שהם לא חושבים שהם מסוגלים לבצע. עליך להביא אותם למצב שתהיה להם סבולת כך שיפגינו עוצמה שהיא מעבר לממוצע של מה שאדם חושב שמצפים ממנו. עליך לתת להם את ההשראה כאשר הם רעבים ועייפים, כאשר מאוד לא נוח להם, והם בסכנה גדולה. רק אנשים בעלי תכונות מנהיגות חיוביות יחד עם כושר גופני יכולים לתפקד בתנאים האלה".

מקורות

1. <http://mazi.idf.il/4142-HE/IGF.aspx>
<http://www.nrg.co.il/online/43/ART1/704/344.html>



סיכום

המאמר הנוכחי ביקש להתמקד בסוגיית הכושר הגופני של כוחות המילואים בצה"ל. עולה ממנו שהלוחמים במילואים סובלים מכושר גופני בינוני ומטה וכי הדבר פוגע ביכולת הלחימה של צה"ל. לכן גם הוכללו במאמר המלצות כיצד להתמודד עם המצב הזה. מנייתו הממצאים שהועלו במאמר ניתן להתרשם כי