

# במת מעורבות

## השפעת המפקדים על היכולת הגופנית

הכל יודעים שהיותו של חייל או מפקד בתפקיד מנהלתי הנו זמני, וכימי מלחמה ידרש לעמוד במאמץ גופני כמו אותו חייל הנקרא „קרכי“; עובדה זו — הכל מכירים בה. אולם מה אנו עושים כדי לשמור על כושרם הגופני של כל חיילי הצבא, ללא הבדל תפקיד ודרגה?

צעד 40—30 ק"מ לבוש בהגור תוך זמן קצוב? מובטחני שהסומק עלה בלחיים של רוב הקוראים. הדרושות הוכחות נוספות לרשלנותו האישית של כל אחד מאתנו?

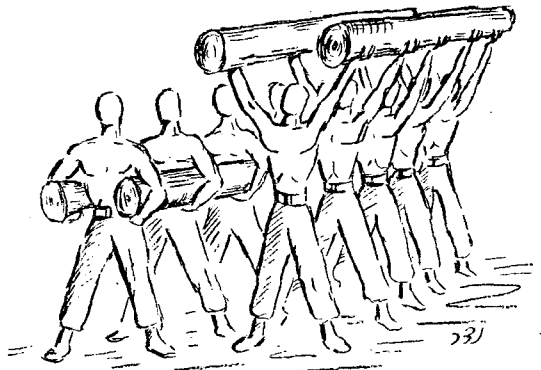
כל חייל המתגייס לצבא עובר דרך „כור היתוך“ הנקרא טירונות. בתחילת אימוניו מתגלה הטירון כבעל כושר שאינו גבוה ביותר. כתוצאה מכך נקבעה העלאת הכושר הגופני של הטירון כאחת המשימות הראשונות המוטלות על מפקדיו ומדריכיו. אצל מרבית הטירונים בולט קו משותף: חולשת הגפיים העליונות ביחס לגפיים התחתונות. החייל מצליח אמנם לסיים ריצה ממושכת במצב גופני טוב, אך אינו מסוגל להרים את גופו בכוח ידיו ממצב תליה או שכיבת-סמיכה יותר מאשר מספר פעמים. עובדה זו גורמת לחוסר יציבות בעת היריה והתוצאה — קליעה לקויה. תוצאה נוספת: טוח זריקת הרימון קצר יחסית.

מצב זה מחייב את הממונים על החייל לוסת את יכולת אבריו השונים. הדבר אינו קשה; ניתנו הוראות לפיהן יתחיל כל שעות בתרגילים לפיתוח כוח הידים. במידה וההוראות בוצעו — עלתה יכולתו של החייל.

לדוגמה: פלוגת חיילים התחילה סדרת-אימון-גופני. ביום הראשון נדרשו החיילים לבצע כפופות מרפקים בשכיבת-סמיכה. הממוצע לחייל היה 6 כפופות. במשך השבוע חויבו המדריכים לבצע תרגילים בשכיבת-סמיכה במשך 2—3 דקות בתחילת כל שעות. לאחר שבוע עלה הממוצע ל-18 פעמים! אותם החיילים, בתחילת השבוע, זרקו רימון לטות

לאחר קריאת המאמר: „אין זה מקום לנמור-שות“, ב„צקלון“ 43 שנכתב ע"י קולונל לויטננט קארי, דומה היה לי ששם המחבר בדוי, ובפועל הוא נכתב ע"י מי שמצויי בכעיה זו בצבאנו. כל הרואה את צה"ל ומעלליו, חושב את חייליו כבעלי כושר גופני גבוה, דבר הנראה באותה מידה, ואולי אף יותר, אצל „חיילי-הצי“ האמריקאי. אולם הנוהגים לראות דבר ביסודיות, יחושו שאין תוכו כברו. אותן הבעיות הקיימות ביחידות „הצי“ קיימות גם אצלנו. גם בצבאנו נמצאים המפקדים וכל אותם החיילים בתפקידים המנהלתיים „מחוץ לתמונה“ בכל הקשור ליכולת הגופנית, וללא ספק ידרש זמן רב כדי „להכניסם לתמונה“ — וספק אם ימצא הזמן לעשות זאת בצורה יעילה ומסודרת.

ישאל כל אחד את עצמו, מתי ביצע לאחרונה התעמלות בוקר בת 30—20 דקות, מתי רץ לאחר-נה ברציפות, בנעלי עבודה, למרחק של 5 ק"מ ומתי



ממוצע של 26 מ', בגמר השבוע זרקוהו לטוח ממוצע של 35 מ'. דוגמא זו מוכיחה בצורה בולטת ביותר שאין חולשת הגפים העליונות "מום" שאינו ניתן לריפוי. ריפוי זה מותנה בהבחנה ראשונית של הממונה על החייל, בהנחיה מתאימה למפקדי המשנה ובהקפדה על ביצוע שיטתי של הנחיות.

הרמת כושרם הגופני של החיילים — בכל הקשור לסיבולת, כוח וזריזות — במשך הטירונות הנה מטרה נכבדה, אך אין לראות בכך סוף פסוק. די בהפסקת אימונים למשך שבועיים-שלושה כדי להוציא את החייל מכושרו — ושוב תידרש עבודה יסודית, שיטתית וממושכת כדי להחזירו לשיא יכולתו הגופנית אליה הגיע בתום תקופת טירונותו. כיצד יש לשמור על היכולת הגופנית אליה הגיע החייל?

על שמירה זו מופקדים מפקדיו של החייל בכל דרגי הפיקוד. דאגה זו צריכה לרדפם מדי יום ביומו, וכך תמנע מהם הדאגה ביום המבחן, יום בו ידרש החייל לעמוד במשימות הקרב.

שמירת הכושר הגופני אינה מצריכה זמן רב ואינה מחייבת אמצעים רבים אך היא מושחתת על תנאי-יסוד אחר — רציפות בפעילות הגופנית. התעמלות הבוקר נועדה, אמנם, לעורר את החייל משנת הלילה לקראת תפקידיו היומיים — אך ערכה לשמירת הכושר הגופני רב יותר. משחקים שונים, ספורט טבלאי, מסעות ותחרויות-ספורט מבדרים את החייל ומרימים את רוח היחידה — אך חשיבותם לשמירת כושרו של החייל רבה יותר. ומכאן מגיע אני לנקודה הכאובה, והיא — חלקו של המפקד בכושרם הגופני של חייליו. הפקודות הקיימות מגדירות את המסגרות לפעילות הגופנית בכל סוג של יחידה. ביחידות המקיימות משטר-אימונים, משוב-

צים שעורי האימון הגופני בתוכנית עבודתם; ביחידות אחרות חובה על כל יחידה לבצע אימון גופני מדי שבוע, במשך-זמן שאינו פחות מ-4 שעות. כל זאת בנוסף להתעמלות הבוקר, תחרויות-ספורט ופעולות פיזיות אחרות (אימוני שדה וכו') המשרתות באופן ישיר או בעקיפין את מטרת שעורי האימון הגופני.

נקבע מבחן "היכולת הגופנית", המעניק סמל לכל חייל העומד בו. הנורמות אינן גבוהות, וכל חייל יכול לעמוד בו לאחר תקופת אימונים-מכנינים ובמאמץ לא רב.

אם כן — אין כל סיבה שתהיינה בעיות בכל הקשור בפעילות הגופנית. אך כאן נאלץ אני להצביע על הדמיון הרב בין צבאנו ל"צבא הצי" כפי שזה משתקף מתוך מאמרו של קארי.

— "אין די סידורים ואמצעים לצורך האימון".

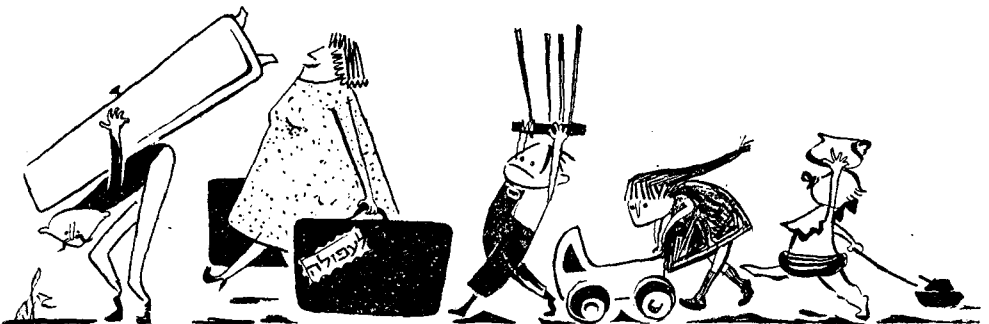
— "אין פנאי לשם הכשרה גופנית".

תשובות אלו ניתנו ע"י מפקדים ב"צבא הצי", אך באותה מידה ניתנו וניתנות ע"י מפקדים בצבאנו. יכול אני להעלות עוד ועוד תרוצים, חלקם הגיוניים וחלקם מגוחכים אך המשותף בכלם הוא חוסר הנכונות להתגבר עליהם.

מכיר אני בקשיים אובייקטיביים, יודע אני שהתה-גברות עליהם מצריכה מחשבה, תשומת לב ואולי אף יותר מזה.

אך האם שקל המפקד מה ערכם של חייליו המושגים למים בכל אותם הנושאים להם הקדיש מזמנו וממרכו — כשיכולתם הגופנית לא תעמוד להם? ישנם וישנם מפקדים הרואים בכושרם הגופני של חייליהם נקודות מפתח לאימוניהם האחרים, אולם השקפה זו חייבת להיות נחלת כלל המפקדים.

סא"ל א. הלוי



קצין מידוואים! בכל מקרה של שינוי כתובת — הודע ליחידתך. אל תשכח להודיע גם ל"מערכות", ותקבל את החוברות לכתובתך החדשה.