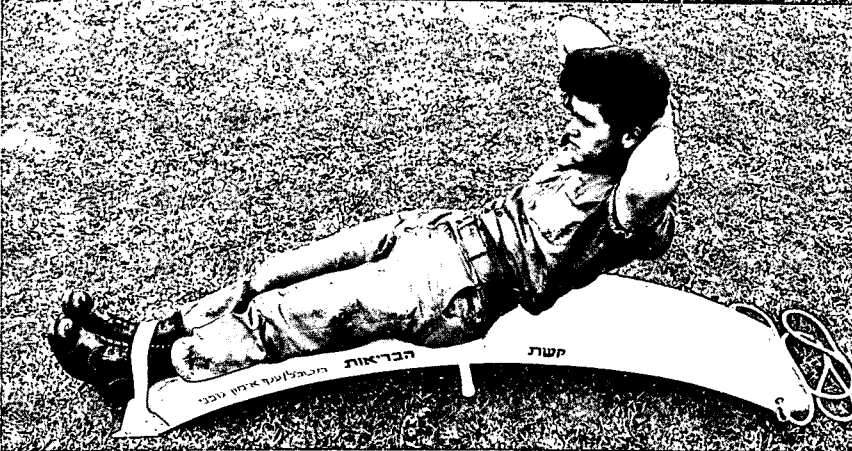
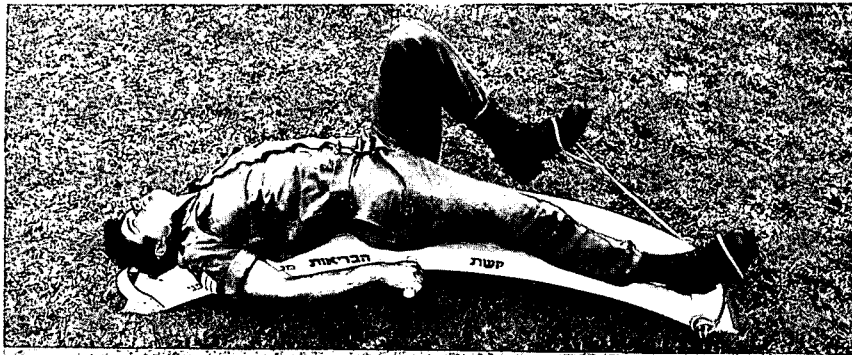


אימון גופני כמרכיב באיכות הלוחם

סא"ל ישעיהו ברק



רבים המאמרים שנכתבו על איכות הלוחם. רובם עוסקים במרכיביה של איכות זו. אך דומה כי כולם גם מתעלמים מאחד ממרכיבי החשובים: הכושר הגופני.

ב־14 במרס 1979 התפרסם ב"במחנה" ראיין עם קצין חינוך ראשי דאז, תא"ל אבנר שלו. בראיון, שהופיע תחת הכותרת: "הצד הרוחני של רמת הלחימה", הודגשו מספר גורמים המשפיעים על איכותו של החייל; הכושר הגופני לא הוזכר כלל. גם מאמרו של תא"ל דב תמרי שהתפרסם ב"מערכות" (267, ינואר 1979) דן במרכיבי האיכות של הלוחם, אך גם שם לא זוכה הכושר הגופני למקום של כבוד, אלא "נחבא בין המילים". מטרת הדברים הבאים אינה למעט בערכם של המרכיבים השונים של איכות הלוחם כי אם להפנות את תשומת הלב לגורם חשוב נוסף: הכושר הגופני!

הכל רואים בלוחם עצמו גורם ראשון בחשיבותו, אולם ללא כושר גופני, אין הלוחם מסוגל להתאמן, לרכוש ידע ולהפעילו. בשנים האחרונות נערכה אמנם פעולת הסברה נמרצת להקניית מודעות בנושא הכושר הגופני, ומסתבר שפעולת ההסברה אכן הצליחה במידה רבה ומפקדים בשטח מודעים לחשיבותו של הנושא ולתרומתו לבריאות וליכולת הגופנית. אך לדאבונו, בקרב חלק גדול מהאוכלוסייה מודעות זו היא תיאורטית בלבד והפער בין התיאוריה למעשה עדיין גדול.

במאמרו "ברק בית בטירה" ("מערכות" 260) מציין האלוף א' רותם את חשיבותו של הכושר הגופני וטוען כי על מנת להשיגו יש לשלבו כפקודות ובהוראות כתנאי מחייב וכקריטריון לקידום בתפקיד וברגה. דבר זה מדגיש ביתר שאת את הבעייתיות של הנושא.

האימון הגופני כנושא בעייתי אינו אופייני רק לצה"ל, הוא בעייתי בעולם כולו, שכן הוא סותר את שאיפות הקרמה והטכנולוגיה

במאמרו כך: "איכות לחימה היא מיצוי כל מה שמסוגל האדם להפיק מתוכו כבודד וכחלק מקבוצה לוחמת בתחומי הנפש והגוף, בהפעלת עצמו וצידו ובהפעלת קבוצת אנשים על כלי נשקם". אולם כאשר דנים באיכות לחימה אי אפשר להתעלם מ"כושר". "הפעלת עצמו וצידו" — פירוש בראש ובראשונה, כושר גופני ומיומנות פיוזימוטורית. "מיצוי כל שמסוגל האדם להפיק מתוכו בתחומי הנפש והגוף" יכול לבוא לידי ביטוי אך ורק אצל אדם מאומן ובעל יכולת גופנית גבוהה.

כושר גופני מוגדר באופן שונה במקצת על ידי אנשי מקצוע שונים, כאשר הם מסתכלים על המונח מזווית ראייה ספציפית-

גיה. בעוד אלה שואפות למצוא דרך לחסוך בכוחו של האדם ובמאמץ, הרי האימון הגופני שואף להוצאת אנרגיה בדרך של פעילות גופנית הכוללת מאמצים. בעיה זו חריפה ביותר בקרב העם היהודי בשל האופי והמנטאליות שהתפתחו בגלות ארוכה וכתוצאה מהחינוך הרוחני שהדגיש את היותו "עם הספר". אולם, לא יתכן שהצבא יהיה מושפע מגישות אלה באופן שיביא אותו עד להתעלמות מוחלטת מהכושר הגופני מבלי להבחין בתרומתו הישירה לאיכות הלוחם.

מהו כושר גופני

על השאלה איכות מהי? משיב תא"ל תמרי

להלן ריכוז עיקרי המרכיבים במקצועות של הכושר הקרבי האישי התורמים בסך הכל לאיכותו של החייל כאדם וכלוחם.

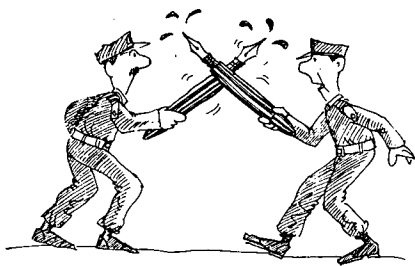
המקצוע	תרומה פיזית	תרומה נפשית	תרומה ישירה לאיכות לחימה
כושר גופני	יכולת לבצע פעילות מגוונת ומאומצת בתנאים שונים. סיבולת, כוח, זריזות, מהירות, קואורדינציה ושאר מרכיבי הכושר הגופני. בריאות וצמצום החשיפה לפגיעות גופניות, כתוצאה מעומס בעבודה.	ביטחון עצמי. אי רתיעה ממאמצים. צמצום החשיפה לפגיעות נפשיות כתוצאה מעומס בעבודה. חדרות חיים.	ביצוע יעיל ובסיס לכל הפעולות הפיזיות-מוטוריות הבאות לביטוי בשעת הקרב. יכולת להתמיד במאמצים – התעייפות מאוחרת והתאוששות מהירה.
מסעות	סיבולת לבריאה סיבולת ספציפית להליכה – חיזוק וסיבולת שרירי הרגליים.	האמונה ביכולת לבצע מאמצי הליכה ממושכים ולגמוא מרחקים. כוח רצון ועקשנות.	כושר ניידות.
קרב מגע	שליטה גופנית. קואורדינציה, תגובה וזריזות. יכולת הפעלת אברי הגוף לצורך הגנה והתקפה.	ביטחון עצמי באברי הגוף. תוקפנות חיובית בשעת הצורך. אומץ לב. האמונה ביכולת להתגבר על יריב הן בהגנה והן בהתקפה. שקט נפשי ויכולת ריסון עצמית.	יכולת לחימה אישית ע"י שימוש באברי הגוף ככלי נשק. יכולת התקפה (תוקפנות). תחושת יריב והאומץ לעמוד בפניו. קור רוח בקרב.
התגברות על מכשולים	תושייה גופנית. זריזות, מהירות, קואורדינציה וסיבולת. שיפור היכולת המוטורית בתנועות בלתי רגילות תוך כדי הפעלת מרכיבי הכושר השונים במצבים של צריכת חמצן גבוהה.	ביטחון עצמי ביכולת להתגבר על פחד גובה ועומק. אמונה ביכולת להתגבר על מכשול ע"י פעולה, יזמה ותושייה. רבקות במטרה – עקשנות.	כושר ניידות. יכולת אלתור ותושייה בהתקדמות בשדה הקרב, אליו ובחזרה ממנו.
ריצת ניווט	פיתוח אוריינטציה וסיבולת.	ביטחון עצמי וביטול החשש של חוסר התמצאות בשטח זר. ביטחון ביכולת להתמצא, להגיע ולחזור.	כושר התמצאות ויכולת חשיבה במאמץ. כושר ניידות מהיר ויעיל בשטח.
שחייה והצלה	יכולת מוטורית לתפקד בסביבה בלתי רגילה – במים. יכולת להציל חיים. הפעלת מרב שרירי הגוף ופיתוח סיבולת וייעול מערכת הנשימה.	ביטחון עצמי ורחיית פחד מפני מים. השראת בטחון בחבר. שקט נפשי.	יכולת התגברות על מכשול מים. כושר הישרדות ויכולת לתפקד כראוי לאחר מכן. שיפור הניידות – יכולת התקדמות במים.
קליעה וירי במאמצים	דיוק בתנועה. ריכוז וקואורדינציה (עין, יד ונשימה). שליטה גופנית בשעת מאמץ.	אמונה בנשק, בגוף וביכולת להפעלים בדיוקנות.	יכולת פגיעה במטרה/באויב גם בשעת מאמץ.

מקומן של המיומנויות בהכשרה הבסיסית, בקורסי המפקדים ובסדרות תקופתיות. הלמידה – בנוסף לתכונות הנפשיות המתפתחות עם האימון והתרגול – נטמעת בחלקה הבסיסי בגוף, זאת לעומת כושר גופני העולה ויורד ביחס ישר וצמוד לפעילות הגופנית המושקעת.

חשוב להרגיש כי השמירה על הכושר אינה דורשת זמן מיוחד או מאמץ מיוחד, מדובר רק בתרגולת ובשמעמ. כידוע מסיים החייל בדרך כלל את האימון הבסיסי ומצטרף ליחידה עם כושר גופני סביר. מה שעל המפקד לעשות על מנת לשמור על רמה בסיסית זו של כושר, הוא להקפיד על אימון כושר יסודי בן כ-20 דקות מדי יום בהתאם

להכשיר חייל לוחם ללא חינוך גופני? שוו בנפשכם-תמונה של חייל העובר מסלול מכשולים עם נשקו וציודו. הוא נתקל בקיר, ואינו עובר אותו על אף ניסיונותיו החוזרים ונשנים, ולמרות כל מאמציו. דומני שדוגמה זו ממחישה היטב את הבעיה: הכושר הוא תוצאה ישירה של אימון גופני ובמקרים רבים החייל הלוחם חסר אותו.

סובייקטיבית. מהאספקט הצבאי, מוגדר הכושר הגופני כ"יכולת לבצע פעילות גופנית מגוונת ומאומצת בתנאים שונים". יש המוסיפים להגדרה זו גם את המלים "לפרק זמן ממושך", אשר ניתן להכלילו במשמע מהתנאים השונים ומהמאמץ. אין ספק שאיכותו של חייל לוחם, שהוא בעל כושר גופני ירור, מפקקת. ועוד! האם ניתן בכלל



(המשך מעמ' 46)

משלהם. לדוגמה: ראייתם כחזות הכל, ובעקבות זאת צמצום גייסות האחזקה. המשך תהליך זה עלול ליצור פערים הניתנים לניצול על-ידי התוקף. הבקעת קווי "נאק-פלוס" אולטרה" על-ידי מרלברו תוך ניצול גורם הזמן והמרחב והבקעת קו מגיניו במלחמת העולם השנייה עשויים ללמד, כיצד ניתן לאגוף או להבקיע מערכים מעין אלה ללא קשיים מיוחדים. ההלם הפסיכולוגי שנבע מכך שיתק למעשה את היריב עד כדי הכרעתו.

לבסוף יש לזכור, שחשיבות גורם התחבולה עולה על זו של גורמי התמרון והאש גם יחד. על דרך זו ניתן לראות את המשוואה באורח הבא: הכרעה = תחבולה × (תמרון + אש). את התחבולה ניתן להשיג על-ידי הפתעה, הונאה והטעיה, ולפעמים על-ידי שלושת יסודות אלה גם יחד. בדרך זו ניתן לפתח תנופה התחלתית עצומה העשויה לשרת את יסוד התמרון. דוגמאות קלאסיות לכך הן: הפעלת חטיבת הצנחנים של אריק שרון במבצע "קדש", התקפת חיל האוויר במלחמת ששת הימים, וכן הבקעת אוגדת האלוף טל באותה מלחמה.

מאמרו של תא"ל דב תמרי מנתח בצורה בהירה את המצב הטקטי בו אנו נמצאים כיום, תוך ניסיון לבדוק את השפעת מצב זה על ניהול המלחמה בכללותה. המאמר מעלה מספר קווי מחשבה הזורים אור על פתרונות אפשריים. דומה שראויה התחבטות זו בסוגיית תורת המלחמה לשמש חומר רקע לדיון טקטי מקיף בבעיות קונקרטיות אותן צופן שדה הקרב העכשווי.

החייל להשתחרר, לתפוס נכון, ולקבל מכה. אימון כזה מפתח יכולת התקפה כאשר זו נדרשת, הן בהתגוננות והן בהתקפה. הדבקות במטרה היא אחד מהערכים המיושגים ביותר בצה"ל. היא מגלמת בחובה מוטיבציה, עקשנות וכוח רצון. התושייה הגופנית להתגבר על מכשולים הצפויים בדרך להשגת המטרה, מבטיחה כושר ניידות (המהווה ערך חשוב בפני עצמו) המתפתח בד בבד עם תכונות הנפש של הדבקות במטרה תוך כדי אימון יסודי בהתגברות על מכשולים (מלאכותיים וטבעיים). קשה להעלות על הדעת איכות לוחם ללא ערכים אלה. כושר ההתמצאות (גם הוא שייך לניידות) בא לידי ביטוי בניוטים. איכותו של חייל, המסוגל לקרוא במפה ולא לאבד את האוריינטציה, כאשר הוא נמצא במצבים של עייפות וצריכת חמצן גבוהה, בשעת התנועה המהירה בשטח (ריצה), ומסוגל לחשוב במצב של "לחץ קל" (ריצה), גופני, איננה ניתנת לערעור. קליעה נכונה ומדויקת היא מיומנות נדרשת ומוכנת מאליה, וידוע ש"הבעיה" מתעוררת בשעת מאמץ. תפעול הנשק, שליטה על מערכות הגוף ועל העצבים במצבים קשים ומפרכים כאשר הדופק עולה לעתים על 160 פעימות בדקה, ובשעה שחשוב שכל כדור יפגע במטרה הם דברים שקשה להשיג אך ורק בחינוך ובהקניית מוטיבציה ואהבת מולדת.

סיכום

נראה כי מן הראוי לציין את השאיפה של צה"ל לקבל נוער מבוסס בנושאי הכושר הגופני והמיומנויות שהזכרו. ואכן לאחרונה, נענה הפיקוח על החינוך הגופני במשרד החינוך לרשימות הצבא והחליט ללכת לקראתו במירת האפשר. בנוסף לכך שלאחר רונה בוצעה אליפות בתי ספר תיכוניים בכושר גופני ביזמת צה"ל יש גם כוונה לשלב קרב-מגע בתכניות הלימודים, החל מכיתות נמוכות בבתי הספר היסודיים. נושא הניווט נבדק גם הוא ונושאי הקליעה וההתגברות על מכשולים יודגשו כחלק של שלי"ח. בעת הגיוס יהיה על צה"ל לשפר את הידע ואת הכושר הגופני ובהשקעה סבירה של זמן ואימונים להפכם לחלק מהחיילות כך שיהיו יעילים לצבא.

סוגיית הכשרתו של הנוער והכנתו לקראת הצבא שנויה במחלוקת בין המחייבים זאת לבין אלה הרואים זאת כ"מיליטאריזם". אולם אם נתעלם מהצבאיות שבדבר, אפשר יהיה להיווכח שמיומנויות אלה הן בעלות ערך רב בפני עצמן ותרומתן לאיכות החיים חשובה מאוד.

בצה"ל על כל פנים חובה להבין את משמעותם של הדברים ולהקדיש לאימון הגופני, לכושר ולמיומנויות את תשומת הלב המתחייבת מהשאיפה לשפר את איכות החייל כאדם וכלוחם.

ליכולת של החיילים. (2 דקות חימום, 5 דקות של תרגילי כוח וחזק, כ-12 דקות ריצה שוטפת לסיבולת, ודקה אחת להרפ"ייה). אימון כזה אשר יבוצע בתרגולת יומית באופן שגרתי באחריות המפקד, ייצור מצב יציב של רמת כושר בסיסית, ממנה ניתן ל"זנק" לפעילויות גופניות בהתאם לצורך, ללא משברים גופניים חריפים. כושר גופני מורכב ברמה גבוהה ומקצועית יותר ניתן לבצע באופן סלקטיבי ע"י מדריכי אימון גופני וכושר קרבי.

מיומנות ואיכות לחימה אישית

הקניית הכושר הגופני אינה מסתכמת באימוני כושר בלבד, שכן למיומנויות הכושר הקרבי חלק נכבד בעיצוב נפשו של האדם כחייל ויש להן תרומה ישירה לאיכות הלחימה האישית. "נפש בריאה כגוף בריא", אמרו חכמים, אך בדרך כלל קיימת נטייה להעניק תשומת לב רבה יותר לנפש. מיומנויות היסוד של הכושר הקרבי הן: קרב-מגע, התגברות על מכשולים וניווט, שחייה והצלחה, קליעה וירי במאמצים. הספקנות וחילוקי הדעות לגבי מיומנויות הכושר הקרבי רבים מהרווחים לגבי כושר גופני, למרות שחשיבותן של מיומנויות אלה אינה נופלת משל הכושר הגופני ובמידה מסוימת, אפילו עולה עליה. מיומנויות אלה כוללות בתוכן כישורים פיזיים-מוטוריים ופסיכולוגיים לאדם על מנת שיוכל לתפקד בעילות כחייל לוחם. העיסוק בהן, הלמידה, התרגול והאימונים, מפתחים תכונות אלו, אשר ספק אם ניתן לפתחן באיזו דרך אחת ובהן באופן ישיר ויעיל כבאימון הגופני. משיחות עם מפקדים אנו למדים שהם מתקשים להבין את תרומתו של הכושר הגופני לאיכות החייל. קשה למפקד בשריון לדוגמה, לקשר את השחייה לאיכות חייליו. אולם הדבר יהיה מובן יותר, אם נדגיש את התרומה הנפשית שבדבר שהיא היא החשובה לאיכות. חייל לוחם הוא קודם כל אדם, ועל כן העלאת איכותו של האדם תהווה תרומה ליצירת איכות גבוהה יותר של לוחם. מכאן שגם אם השחייה נראית כמקצוע, שאינו קשור לחייל, הרי, אין להתעלם מהעובדה ששחייה תורמת לאיכותו של החייל כאדם, מוסיפה לו ביטחון עצמי (בידעו שהוא יכול להתגבר על מכשול מים) ואף שקט נפשי. לתכונות אלה יש קשר ישיר לאיכות הלחימה. אלא שישנן דוגמות נוספות, חדות יותר. קרב מגע, לדוגמה, מתייחס באופן ישיר לנושא הלחימה וצריך היה להעסיק מפקדים וחיילים הרבה יותר מכפי שהוא מעסיק אותם כיום. על החייל לשפר את יכולת הלחימה האישית שלו מאחר שהוא עלול למצוא את עצמו, למרות הטכנולוגיה של המלחמה המודרנית, בקרב פנים-אל-פנים בשדה הקרב, ואפילו בתחנת הטרמפים. עצם האימון בקרב מגע, מקנה ללוחם תכונות חשובות, שאף מפקד לא יכחיש את חשיבותן. באימון הנכון לומד