

הנעה למאמץ-גופני בקרבת החיילים



סא"ל דוד בן-אשר

- קיום „בלמים“ פסיכולוגיים:
- הרצון להימנע מתחושת מגבלות הגוף, הבאה לביטוי יתר בשעת פעילות גופנית מאומצת.
- הפעילות הגופנית כרוכה לעתים קרובות בכאבים שונים.
- מרבית לעסוק בפעילות הכרוכה במתח, כמו סרטים וקלפים, לשם בריחה מן המציאות בעלת המתחים האחרים.
- רבים מסתפקים בהזדהות המופשטת על-פני פעילות מעשית — צפיה בתחרות כדורגל למשל.
- המגוון הרחב של פעילויות-גופניות יוצר מבוכה שסופה העדר כל פעילות; בהקשר זה יצוין העדר-המידע בדבר התועלת שבכל סוג פעילות.
- חוסר זמן ואמצעים.

*

- דוקא בצה"ל חיוני לעסוק בפעילות גופנית מפרכת, בין השאר בשל הסיבות הבאות:
- הכושר הגופני הוא גורם שעשוי לעזור בלחימה.
 - הפעילות הגופנית מהנה.
 - הפעילות הגופנית תורמת לבריאות.
 - אימונים גופניים תורמים לסיפוק היצר התחרותי, בכל מסגרת שהיא.
 - כיוון שהצבא פועל במסגרות מוגדרות, נודעת להשקפתו של

- הכל עוסקים בבעית הכושר הגופני הלקוי בצבא ובאוכלוסיה כולה. דומה שאין עוררין על חשיבותה של סוגיה זו — אך נאה דורשים ואין נאה מקיימים.
- מה יניע חייל להתאמץ בחיי השגרה שלו? הסוציולוג הישראלי שלמה ארד מציין מספר סיבות עיקריות להעדר הנעה לפעילות גופנית
- פעילות גופנית אינה מניבה פירות מידיים — ומכאן הרפיון באימוני כושר גופני. שהרי גם אם ידוע המשקל המצטבר של אימון גופני — ההתמדה הדרושה להשגת כושר גופני מרפה ידיהם של רבים.
- המסגרת החברתית המקובלת אינה תומכת בפעילות גופנית.
- הגורם המעורר של בריאות ואורך ימים, חסר השפעה בישראל בשל המציאות הפוליטית והחברתית, שבה חפצים להימלט מן המציאות.
- קיימת הנעה לאי-עיסוק בפעילות גופנית, בגלל תאוריות מנוגדות, בדבר תחליפים לאימון-גופני כמו:
 - א. דיאטה, קיט, סאונה וכיוצא-באלה.
 - ב. עבודה מאומצת ושירות מילואים.
 - ג. פעולות מחשבה הנראות שוות-ערך לאימון-גופני — שחמט, עבודה, חוגים וכדומה.

