

## תחרות רשימות מס' 8

מה וכיצד, צריך לעשות מפקד כחה ומפקד מחלקה, כדי להעלות את הכושר הגופני של פיקודיו?

ק"מ ריצה ב־15 דקות ושלוש שכיבות־סמיכה. בגמר השבוע הרביעי — 4 ק"מ ריצה ב־20 דקות וארבע שכיבות־סמיכה. בגמר כל שבוע יש לציין את ההישגים אשר הושגו ולשבח את הראויים לכך. בשלב אימוני הסירוניס ניתן האימון הגופני לפחות במסגרת מחלקתית. השפעת המ"כ על כיתתו בתחום זה תהיה קטנה. ההדגשה בתקופת הסירוניס חייבת להיות על נורמות ברורות שכל חייל ידע שהוא חייב להשיג, ועל משיכת הכיתה במסגרת המחלקה, והמחלקה במסגרת הפלוגה, למאמץ יחידתי שאיפתו תהיה פשוטה: "ביחידתנו כולם ישיגו אותה נורמה". שיעורי האימון הגופני ינתנו ע"י מד"סים, מ"כים או המ"מ עצמו. במידה והמ"כ והמ"מ לא יעבירו את האימון הגופני בעצמם עליהם לבקר לעתים קרובות בשיעורים, להסביב את חשיבות האימון הגופני ולהצטרף לריצות מחלקתיות ולמשחקים ככל שבאפשרותם. בתקופת הסירוניס ישתתף הסגל הפיקודי בהתעמלות־בוקר של היחידה 3 פעמים בשבוע, ויחל הימים יעשו התעמלות או ריצת־בוקר, בעצמם. מלבד שעות האימון הגופני אשר נקבעו בתכנית אשר היחס ביניהן ובין שיעורי ת"ס תס"ח חייב להיות 1:4, יש לנצל כל הזדמנות לפיתוח נוסף, ולהלן דוגמאות:

1. בשיעורי אנ"ק עבור מקום-מקום לריצה, כאשר הרובים ב"טול".
2. נוע לכל שיעור בשדה, ובחזרה ממנו, בהליכה מהירה משולבת בריצה.
3. בהפסקות ערוך התחרויות מל' יורוק אבן יותר רחוק, ומי יקלע בעץ או בפת. ברר מיהו אלוף־הכיתה בשכיבת־סמיכה.
4. שכח על קיומם של מכוניות ונוע רק ברגל.
5. גמור כל שבוע במאמץ מרובו והכן את האנשים לקראתו מראש. אמור להם: "ביום ששי נרוץ 4 ק"מ בריצה מת־לקתית עם רובה, אני רוצה שכולם יגיעו לסיומ. אם אתם מכם יפסיק — הכיתה תסחוב אותו".
6. ארגן ספורט סבלאי בין הכיתות, ובחר מקצועות שכולם יכולים להשתתף בהם.

מבין הרשימות שהגיעו למערכת נמצאה רשימתו של טרן אליהו אורן ראויה לפרס. הרשימה נבחרה בשל פשטותה ובשל ה"פרוו" איות" שבה; והרי לרשימה "פרוזאית" מעין־זו, הממחישה את הטיפול היומיומי בכושרו הפיזי של החייל, צפתה המערכת בשעת הצגת הנושא. ניכר בה ברשימה זו, שהיא מוסרת סיכום קצר לנסיון שגובש במשך זמן רב. המערכת מוצאת לנכון לציין במיוחד את רשימתיהם של סג"מ ראובן נבט ושל טוראי שמואל אפורי אשר קטעים מהם מתפרסמים בשולי הרשימה הנבחרת.

\*

על מנת לקבוע מה יעשה מפקד־הכיתה ומפקד־המחלקה להעלאת הכושר הגופני ביחידתו, נזכיר לעצמנו תחילה מהי מטרת הכושר הגופני.

א. כושר לשמו — הינו היכולת לרוץ, לזחול, לסטס במעלה גבעות, להתגבר על מכשולים שונים, ולכסוף להשאר רענן יחסית על מנת להלחם.

ב. פיתוח תכונות כגון בסחון ואומץ, וחינוך להתמדה וסבלנות.

ג. חינוך לפעולה בצות ויכולת לשתף פעולה.

ועכשיו, לאחר שקבענו המטרה, נראה כיצד להשיגה.

הסירוניס התיצבו ביחידה למפקד מחלקתי ראשון. מפקד המחלקה יסביר לחייליו את מטרת האימונים לתקופה זו ראשונה וירגיש את ההכרח להשיג כושר גופני בלעדיו לא נוכל לעבור לאימוני שדאות ואימונים מתקדמים אחרים. בהזדמנות זו יש לקבוע נורמות אשר ניתן להשיגן והמת קבלות על הדעת.

לדוגמא:

בגמר השבוע הראשון — 1 ק"מ ריצה ב־5 דקות, ושתי שכיבות־סמיכה. בגמר השבוע השני — 2 ק"מ ריצה ב־10 דקות ושלוש שכיבות־סמיכה. בגמר השבוע השלישי — 3

אנחנו רואים שאנו הולכים ומשיגים את מטרה מס' 1, כלומר את פיתוח הכושר לשמו. — ומה בדבר מטרות 2 ו-3 את אלו נשיג בדרך הגישה העקיפה. לאחר השלב הראשון של הטירונות נתחיל במעבר-מטלול ובמשחקי כדור-כוח ו-רונבי (משחק אשר עדיין אינו מפותח אצלנו). בכל משחק כזה חייבים המפקדים להשתתף עם החיילים. גם בשלב זה יש להמשיך בקביעת נורמות ברורות וליצור לחץ על כל טירון אשר לא עמד בהן. אין לקבוע את הנורמות באופן שרירותי אלא בהתחשבות עם החומר האנושי העומד ל-רשותך. כאן יש להקפיד במיוחד שאיך מבקש שיאים של כוודים אלא רמה כללית הגונה.

אם נתבונן בחיילים בהמשך השירות, לאחר תקופת הטירונות, ניתקל בדרך כלל בחיילים בעלי סבילות גופנית גבוהה, אבל ללא כושר גופני מספיק. אם בתקופת הטירונות אפשר להטיל את האחריות על הכונת השיעורים וההישגים על מפקד-המלווה, הרי בתקופת ההמשך חייב כל מפקד לראות עצמו כאחראי אישית למצבו הגופני של כל חייל ביחידתו. גם כאן אני רואה את הפתרון בקביעת נורמות אשר כל חייל חייב לעמוד בהן. לדוגמא: ריצת 4 ק"מ עם רובה כאמצע השבוע וריצת 6 ק"מ עם רובה בסוף השבוע. בריצה זאת ישתתפו כולם, כולל מ"כ ומ"מ. ריצות אלו תהינה

חובה, אם "סתחוב" רשת כדור-עף ותקבע אותה בקרבת המעונות ותדאג גם לכדור, תיוכח שישחקו בו. ימי ספורט פלוגתיים וגדודיים יערכו ממילא לעתים רחוקות, דבר ה-מחייב כל מפקד לדאוג ליחידתו בנפרד. דאמה זאת תתבטא בשמירת הכושר הקים בתקופה שהיחידה אינה באימונים ובקביעת ההישג אשר יש להגיע אליו בכל תקופת-אימון. אני רואה מעבר מרחק מסוים עם חגור-קרב או חגור-כבד במהירות מנימלית כבוהן יחידתי והישגו כהישג אשר תמיד אפשר לשאוף להשיג בפעם הבאה הישג טוב ממנו.

כמו כן אפשר להשתמש במספר סבלאות גרפיות אשר תלוינה בשק"ם ואשר תבליטנה את הישגי הכיתות והמח-לקות.

טיכום:

- א. כושר גופני היא "מחלה" הכרחית ומדבקת. במידה והמפקדים יחלו בה — גם החיילים יהיו שותפים.
  - ב. שתף עצמך בכל מאמץ ושמש דוגמא אישית.
  - ג. שאף וערוך התחרויות אשר כל היחידה תוכל להשתתף בהם.
  - ד. שים דגש על מאמץ משותף של כל הכיתה או המחלקה.
- ארץ אליהו, סרן



מתוך רשימתו של סגן-משה ראובן נבט:

...התעמלות בוקר טובה ומרעננת חשובה גם לקיום המוראל של היחידה. יחידה שהתעמלה בבוקר היא רעננה במשך כל היום ומבצעת את אימוניה במרץ. כעוד שיחידה שלא התעמלה בבוקר נרפית במשך כל היום ומצב רוחה ירוד.

ריצה מהירה בתנועה אל השיעור אינה רצויה. כי החיילים יגיעו לשיעור כשהם עייפים, וכושר קליטתם יפגם. לעומת זה אין טוב מריצה לחילוך-עצמות לאחר שיעור שנערך בשיבה.

חיילים הגרדמים בשיעור, שכושר קליטתם ירוד מחמת עיפות — אפשר לעוררם על ידי תרגילים גופניים קצרים. אמצעי זה יעיל יותר מגערות מצד המפקד.



מתוך רשימתו של טוראי שמואל אפורי:

...אחר זה נראו התגובים כשהם רצים על נשקם ותגורם המלא ומשהגיעו אל מגדל-הבטון הסמוך טיפסו בעזרת חבל על גגו. שם הקביל את פניהם מפקד-המחלקה שהעניק להם את הדרגות. מיד אח"כ קפצו התגובים על ברונט שהוחזק בידי כמה חיילים. היה זה טיפוס מוצלח ואקטואלי לקורס מ"כים.

את העקרון השני שהומחש במעשה הנזכר: "פרס עבור מאמץ".

ההתעמלות חייבת להעשות גם בערב, ואף אחרי האימו-נים, ולו גם במשך זמן קצר ביותר. התרגילים — אל להם להיות שגרתיים אך עם זאת עליהם להיות תכליתיים, ולהביא לתפעול כל הגוף (יש לכלול בהתעמלות תרגולי ידים, רגלים, ראש וגוף, כפיפות, נשימה). חשוב מאוד שהמ"מ יסביר את התועלת שבכל תרגיל ותרגיל, ובמיוחד יש להמליץ על התרגילים בעזרת הרובה. בהתחשב בעונות השנה, הרי בקיץ יש לעסוק יותר בתרגולי-כוח ובחורף בתרגילי ריצה ומאמץ ממושך.