

# שירות מילואים בחדר הכושר



צילום: "במחנה"

**מילואימניקים באימונים** כושרו הגופני של חייל המילואים הממוצע הוא נמוך מהרצוי ואף עשוי שלא לאפשר לו פעילות לחימה אינטנסיבית לאורך זמן

**סא"ל (מיל') שלומי שטרית**  
מפקד גדוד במילואים



כושר גופני לכל תפקיד וקבוצת גיל, יועמדו לרשות החייל כלים לתרגול (כמוצע במאמרו של סא"ל ניב), וינתן תגמול מיוחד לחייל העומד בדרישות. ניתן לחשוב על כמה דרכים למתן התגמול, אך אני מציע להעניק "ימי מילואים וירטואליים", אשר יחשבו רק לצורך העלאת זכאותו של חייל המילואים לתגמול המיוחד המוענק כיום תמורת כל יום מילואים מעבר לכמות מסוימת. מתן התגמול יחד עם קביעת משוואה ברורה בין רמת ההישג לרמת התגמול תמריץ את חיילי המילואים לשמור על הכושר בחי

## הכושר הקרבי של חיילי המילואים אכן לוקה בחסר כפי שכותב סא"ל יריב ניב ("לא בכושר", "מערכות" 429, פברואר 2010), אך אין די בפתרונות שהוא מעלה. פתרון אפשרי הוא להעניק תגמולי מילואים למי שיקדישו את זמנם הפנוי לאימוני כושר. הזכאות לתגמולים תיקבע על פי עמידה במבחני כושר

מניסיוני בפקוד על פלוגת מילואים ולאחר מכן עם גדוד מילואים אני מסכים עם טענתו של סא"ל יריב ניב ("לא בכושר", מערכות 429, פברואר 2010) שכושר הגופני של חייל המילואים הממוצע הוא נמוך מהרצוי ואף עשוי שלא לאפשר לו פעילות לחימה אינטנסיבית לאורך זמן.

השאלה הנשאלת היא כיצד יש להתמודד עם המצב הקיים. סא"ל ניב מציע מגוון פתרונות, חלקם ליישום בזמן שירות פעיל וחלקם ליישום בתקופות שבהם החייל אינו משרת. ניכר שהושקע מאמץ חשיבה בגיבוש ההמלצות המובאות במאמר.

עם זאת, לדעתי, לוקות הצעותיו של סא"ל ניב בכמה חסרונות. ראשית, יש להבין שחוק המילואים במתכונתו הנוכחית מעקר מתוכן את ההצעות לשיפור הכושר במהלך שירות פעיל. זמן האימונים המוגבל העומד לרשות יחידות המילואים ומשך הזמן בין האימונים מחייבים קביעת סדר עדיפויות לתוכני האימון, וזה ידחק לרוב את תחום הכושר הגופני. שנית, אם מתבצע אימון המשלב אלמנטים הבוחנים את הכושר הגופני או מיועדים לשפרו, הרי שהוא יהיה מוגבל בהכרח בהשפעתו מעצם עריכתו ללא רציפות. גרוע מכך, אימון בעצימות גבוהה לחייל שאינו כשיר עלול אף לגרום לנזקים גופניים. לסיכום, במצב העניינים הנוכחי אין זה



צילום: "במחנה"

### יש להתמקד, לדעתי, בניסיון להעלות את רמת הכושר הגופני של חיילי המילואים במהלך שגרת חייהם ולא להסתמך על זמן האימונים המועט הניתן ליחידות



סביר לדרוש מחייל מילואים - שלפי חוק המילואים מתאמן לכל היותר 54 יום בשלוש שנים - לצעוד 12 ק"מ בשעתיים עם ציוד על הגב ולהיות כשיר להמשך האימון.

לכן יש להתמקד, לדעתי, בניסיון להעלות את רמת הכושר הגופני של חיילי המילואים במהלך שגרת חייהם ולא להסתמך על זמן האימונים המועט הניתן ליחידות. סא"ל ניב מעלה כמה הצעות ראויות בהקשר הזה, ובכללן הקמת קבוצות אימון אזוריות וסבסוד הפעילות בחדרי כושר לחיילי מילואים. לדעתי, מדובר בצעדים טובים, אך בלתי מספיקים. יש לזכור שעל זמנו הפנוי (המועט) של האזרח הרגיל יש תחרות קשה מאוד (משפחה, חברים, סידורים וכו'), ולא תמיד (וליתר דיוק, בדרך כלל לא) הכשירות לשירות מילואים עומדת בראש מעייניו ביום יום. אם מייחסים חשיבות לנושא, הרי שיש להעניק לחיילי המילואים תמריץ מהותי להשקיע זמן ומאמץ בשיפור כושרם הגופני.

אני מציע להוסיף להמלצות שמציע סא"ל ניב רכיבים של בקרה ושל תגמול. ייקבעו דרישות

היום יום ואף לשאוף למצוינות מעבר לסף הנדרש.

הענקת תגמול אישי לחייל המילואים בעבור השקעתו בשמירה על הכושר עשויה, לדעתי, להיות הגורם היחיד שיוביל לשינוי רחב היקף וארוך טווח במצב הכושר הגופני בקרב חיילי המילואים.

