



מקובל על רבים כי במלחמות, כיום, מכריעים אמצעי הלחימה החדשים והמתוחכמים. משום כך נוטים לזלזל בהשפעת כושר הגופני של החייל כפרט, ושל היחידה כקבוצה, על גורל קרב או מערכה.

תחקיר בנושא זה, שנערך ע"י הענף לאימון גופני במטכ"ל לא-חר מלהמת יום הכיפורים, מפריך גישה זו מן היסוד. פרשיות-קרב מלמדות כי בנסיבות שונות נדרשו חיילים מכל החילות ומכל היחידות למאמץ גופני מוגבר ולא אחת ניצלו חייהם הודות לכושרם הגופני. נזכיר כאן דוגמאות אחדות. חיילי המעוזים, שפוגו לאחר ימי לחימה קשים ומתישים, נאלצו לעבור דרך ארוכה בין כוחות מצריים הפוזרים בשטחי חולות קשים להליכה, עד הצטרפם לכוחותינו; ברמת הגולן נאלצו צוותי טנקים שנפגעו ללכת מרחקים גדולים דרך מצוקים וואדיות קשים למעבר, אך נסתרים מעיני אויב, עד הגיעם אל כוחותינו. ממצאי התחקיר מראים כי כ-39 אחוז מן החיילים נדרשו לרוץ למרחקים קצרים וכ-47 אחוז נדרשו לשאת משא כבד. כן מצביעים הממצאים על כך שהבעיות הגופניות, שנוצרו עקב רמת הכושר הגופני הנמוכה, הן:

סדיר	מילואים	בעיות גופניות
9%	20%	כאבי שרירים
5%	10%	כאבי מפרקים
6%	10%	התכווצויות שרירים
9%	27%	קוצר נשימה
52%	67%	עייפות
20%	28%	עייפות לא בגלל חוסר שינה
		התקשות בביצוע משימות
		עקב כושר גופני לקוי
4%	15%	

# כושר גופני במלחמה

מעובד על-פי נתונים

של הענף לאימון גופני במטכ"ל

מחילים ילידי ישראל. האחרונים, כושרם הגופני גבוה יחסית, ולדבריהם לא התקשו כלל בביצוע משימותיהם. להלן טבלה ממצאים בנושא זה:

### כושר גופני בחלוקה אתנית

ישראל	מזרח	מערב	ילידי ארצות	
			הבעיות	הבעיות
7%	21%	14%	1. כאבי שרירים	
4%	13%	8%	2. התכווצויות שרירים	
4%	8%	7%	3. כאבי מפרקים	
11%	19%	20%	4. קוצר נשימה	
43%	66%	60%	5. עייפות	
(!)0%	13%	11%	6. קושי בביצוע משימות	

נושא נוסף, שנבדק בתחקיר זה, הוא השוואת כושר גופני בין היחידות חש"נ, חת"מ וחרמ"ש. הממצאים בנושא זה מלמדים כי כאבי שרירים בלטו בחרמ"ש לעומת חת"מ וחש"נ; קוצר נשימה הופיע בעיקר בחרמ"ש (כנראה אופייני ללחימה מחול"מים); השיפור בכושר הגופני במהלך המלחמה היה גדול יותר בחרמ"ש; עייפות שאינה נובעת מחוסר שינה בלטה בעיקר בחת"מ לעומת שריון וחרמ"ש, אך עייפות כתוצאה מחוסר שינה היתה שווה בכל היחידות החיליות.

המסקנות שהוסקו מן הממצאים הן כי כושר גופני גבוה:

- \* מגביר את יכולת הלחימה הפוטנציאלית של החייל.
- \* מעלה את רמת העירנות, מגביר את הביטחון העצמי ומשפר את מהירות התגובה של הלוחם.
- \* מקטין את סכנת ההיפגעות, מקל על פינוי הנפגעים ומזרז את ההתאוששות וההחלמה.
- \* יחידות, שהקדישו תשומת לב לאימון גופני אינטנסיבי לפני המלחמה, ביצעו משימותיהן ביעילות ובמינימום נפגעים.

נביא כאן אחדות מן ההמלצות, שהוגשו בסיכומו של התחקיר:

- \* בתכנית האימונים תוגבר ההקפדה על הקצאת זמן לאימון גופני בכל תכניות הקורסים והאימונים היחידתיים, כנדרש בפקודות מטכ"ל ובהוראות האימון של מה"ד.
- \* כושר גופני של חייל יהיה אחד ממרכיבי הפרופיל הרפואי.
- \* כל יוצא-צבא יקבל בעת התייצבותו בלשכת הגיוס תדריך לפעילות עצמית בנושא זה.
- \* כל חייל יקבל, כרטס כושר גופני, אשר ידריכו לפעילות עצמית במשך שירותו הצבאי.
- \* יוגבר השימוש ב,ניידת כושר גופני" הפועלת על עיקרון של אימון-מחזורי ותרגילים כנגד התנגדות.
- \* לכל יחידה תוקצה, מערכת כושר גופני" הכוללת משקולות, גומיות-מתחה, ציוד בסיסי למשחקי כדור ועוד. כמו-כן יוקמו מתקני ספורט ואימון גופני בסיסי הקבע של היחידות.
- \* חיילים בשירות חובה, בשירות קבע ובמילואים יידרשו לעבור מבחני כושר גופני מתאימים, וההישגים בתחום זה יחושבו גם בין מרכיבי הציון בקורסים.
- \* אין ספק כי קבלת ההמלצות האלה והגשמתן, יגבירו את הכושר הגופני במערך הכוחות של צה"ל, הסדיר והמילואים, ויתרמו תרומה חשובה להעלאת הכושר הקרבי של צה"ל.

אך רמת כושר גופני באה לידי ביטוי לא רק באורח פיוז. הממצאים מלמדים כי חייל בעל כושר גופני ירוד אינו מתפקד כראוי בתנאי לחץ נפשי וערנותו השכלית ממהרת לרדת, ובעקבותיה יורדת יעילות ביצוע המשימות. גם הביטחון העצמי גובר ביחס ישר לרמת הכושר הגופני. עיון בממצאים מראה בעליל את הקשר בין שני היסודות. לפנינו טבלה המראה את שיעור המשיבים בחיוב על כל אחת משתי שאלות הקשורות בבעיות הביטחון העצמי.

### מילואים סדיר

- א. האם קירבת בעל כושר-גופני גבוה השרתה עליך ביטחון?
- ב. האם היית בוחר בחייל בעל כושר גופני טוב כשותף לביצוע משימה?

במסגרת תחקיר זה נדרשו החיילים להעריך את כושרם הגופני ולדרגו בסולם בן 4 דרגות וכן לדרגו בהשוואה לחבריהם. הערכה עצמית זאת נעשתה לגבי שני מועדים — יום לפני המלחמה ובעת המלחמה.

הממצאים מראים כי ההערכה העצמית בעת המלחמה היתה גבוהה משהיתה לפני. ניתן להסביר זאת על-ידי המניע של שעת החירום — הדולה מן החייל כוחות גנוזים, וכן על-ידי שיפור הכושר הגופני כתוצאה מן הפעילות במלחמה. הערכה עצמית של הכושר הגופני בהשוואה לחברים הינה גבוהה בדרך כלל. הגורמים להערכה זו הם השאיפה, "לעמוד" בדרישות המפקדים בתחום הכושר הגופני, וכן הסתייגות מחייל בעל כושר גופני נמוך העלול ליפול למעמסה על חבריו בשעת לחימה. להלן טבלה המשקפת את הממצאים:

### הערכה עצמית של כושר גופני לפני הלחימה ובמהלכה

סיווג	יום לפני המלחמה		בעת המלחמה	
	מוחלט	בהשוואה לחברים	מוחלט	בהשוואה לחברים
מעולה	9.3%	11.3%	8.8%	10.2%
טוב	44.3%	48.9%	49.5%	51.2%
בינוני	33.7%	30.3%	29.4%	28.0%
ירוד	9.8%	5.3%	9.2%	4.8%
לא ענה	2.9%	4.2%	3.1%	5.8%
סה"כ	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

בתחקיר זה נבדקה בין היתר הזיקה בין הכושר הגופני לבין הרקע הלימודי ונמצא כי בוגרי בתי ספר יסודיים בלבד הם בעלי כושר גופני נמוך; בוגרי בתי ספר מקצועיים ירודים בכושרם הגופני לעומת חניכי בתי ספר תיכוניים עיוניים; תלמידי המוסדות להשכלה גבוהה סובלים במיוחד מקוצר נשימה ומכאבי שרירים והתקשו יותר בביצוע משימותיהם; חניכי מוסדות החינוך בתנועה הקיבוצית נהנים מכושר גופני טוב ובמיוחד בכל הקשור במערכת כלי הדם והריאות.

בדיקת הזיקה של כושר גופני וארץ המוצא העלתה כי חיילים מעדות המזרח סובלים מבעיות שרירים ומעייפות בצורה מובהקת יותר מעדות המערב, ושניהם יותר מבני משפחות שהן דור שני בארץ. חיילים מעדות המערב סובלים מקוצר נשימה קצת יותר מחיילים מעדות המזרח, אך שניהם באופן מובהק יותר