

# מעצפה מה"ד

## כיצד להתכונן לתחרויות ספורט

מורכב. כי אין דומה משחק הכדורגל לתחרות במשיכת חבל. משחק הכדורגל הוא בראש-זרא שונה משחק ריצה למרחקים קצרים, ותובע קשר הדוק ותיאום בין השחקנים ושליטה טכנית מושלמת בכדור. על השחקנים להיות בעלי אורך-נשימה, המסוגלים לעמוד במאמץ של ריצה משך 90 דקות. המאמצים האינדיבידואליים של כל שחקן ושחקן בהתקפה או בהגנה יפעלו בזמנים שונים, בנקודות שונות ובכיוונים שונים, ורק סיכומם יצביע לנקודה אחת משר-תפת — שער היריב.

לעומת זאת, בהתחרות במשיכת חבל שהיא תובעת בעיקר התמדה וסבילות, יהיה המאמץ המשותף מרוכז ביחידת זמן אחת (קצרה עד מאוד!), בכיוון אחד ובתנועה אחת. האימון לקראת תחרות כזו צריך להתרכז במיוחד בחיזוק חגורת הכתפיים, כפות הידים, שרירי גב ובטן — ובמיוחד בפיתוח כוחן של הרגליים. אך כאשר יש להכין קבוצת כדורגל לתחרויות, יהיה הדגש על אימונים באטלטיקה קלה (רייצות, זינוקים, קפיצות) ועל השגת רמה גבוהה של כושר גופני כללי.

המשחקים השונים ותחרויות הספורט מהווים חלק בלתי-נפרד ממכלול מקצועות האימון-הגופני. ערכם של אלה רב, מאחר והפעילות הגופנית מתבצעת בדרך המשחק והתחרות, באווירה מהנה ומשעשעת.

בצבא, ערכם המיוחד של המשחקים והתחרויות הוא בכך שהם, נוסף לאמור, מפתחים גם את רוח ההשתייכות של החייל ליחידתו. כי בעת תחרות כל חייל אשר נוכח בה, אם כשחקן פעיל ואם כמסתכל, הופך להיות חלק בתוך-כלל, המעוניין במאבק קבוצתי ובנצחונה. תחושה זו — יש בכוחה לתרום לפיתוח רוח הלחימה של היחידה, תוך שאיפה לנצח.

בצבא אנו מחלקים את התחרויות והמפעלים הספורטיביים לשני סוגים: האחד, כאלה הנושאים אופי צבאי מובהק — כגון, צעדת ארבעת הימים, מסע-מואץ למרחק 15 ק"מ, משיכת חבל, "קרב-חמש" צבאי, ותחרויות שהיה שימושית למרחקים ארוכים בים הפתוח; השני, תחרויות הנושאות אופי ספורטיבי "טהור", — כגון כדורגל, כדור-סל, כדור-עף וכיו"ב.

אחד התנאים העיקריים לנצחונה של קבוצה בתחרות הוא האימון. רק ע"י אימון מוקדם, יעיל ומודרך אפשר להשיג את התוצאות הרצויות. האדם המאמן מסוגל לבצע כמות עבודה מסוימת תוך ניצול כמות קטנה-יותר של קלוריות — ולכן מסוגל הוא למאמץ במשך זמן ממושך.

כדי להתכונן כראוי לתחרות, על המאמן או המפקד לקחת בחשבון את הגורמים הבאים:

- א. סוג המשחק או התחרות.
- ב. הזמן הנתון.
- ג. כוח-האדם וסגולותיו.
- ד. הציוד והאמצעים.

### סוג המשחק

המאמן חייב לבדוק בהקפדה את אופי המשחק ולנתח כראוי את האלמנטים מהם הוא



חדשים לפני מועד התחרות, במקצועות הכלליים  
לים בתחרות זו.

## הציוד והאמצעים

המאמן הטוב ידאג כי הציוד העומד לרשותו,  
תו, יישמר כראוי במשך כל השנה. נוסף לכך,  
ישקוד על הקמת מתקני-ספורט ביומית-הוא,  
בעזרת עבודת חיילי היחידה. מגרשי כדור-עף,  
כדור-סל וכדורגל ניתנים להכשרה ע"י חיילי  
היחידה, ואין הכרח בתקציב כספי מיוחד. אנו  
עדים לדוגמאות רבות בשטח זה בבסיסי צה"ל.

## לסיכום

כדי להכין נבחרות למשחקים השונים יש  
הכרח בתכנית-פעולה שנתית מתוכננת, בה  
תוכשרנה הקבוצות משך כל השנה בצורה הר  
נכונה — ולא בתקופות קצרות ומרוכזות, וב-  
אופן מבוהל, שתוצאותיו השליליות ניכרות  
אח"כ בתחרות.

עדים אנו, לפעמים, לתופעה שבמשך רוב  
חדשי השנה לא מתקיימת ביחידה שום פעולה  
ראויה לשמה בשטח הספורט והאימון הגופני,  
ורק לקראת ה"אליפות" מתעוררת גאותו של  
המפקד כאשר ה"גביע" מתחיל לקרוץ לו. נכון  
הוא, כי השגת ה"גביע" דבר מהנה הוא, אשר  
מביא אתו כבוד ליחידה.

אך נגיד זאת באופן ברור: לא ה"גביע"  
הוא העיקר, אלא ההכנות והאימונים הממוש-  
כים והשיטתיים ביחידה כולה המתנהלים לק-  
ראת משחקי הגביע ואשר מביאים אתם העלאת  
הכושר לכל אלה העוסקים באימונים, ויחד עם  
זאת תורמים להעלאת רוח היחידה כולה.



מהאמור לעיל נראה כי רק מאמן המכיר  
היטב את היסודות מהם מורכב המשחק עשוי  
לתת לקבוצתו את האימון המתאים ולהביא אור-  
תה אל הנצחון המקוה.

## הזמן הנתון

המאמן המכין קבוצתו לתחרות יקח-נא ב-  
חשבון את משך-הזמן העומד לרשותו. טעות  
חמורה היא לרכז את האימון, ולבצעו באופן  
אינטנסיבי, במשך מספר ימים בלבד; כי ע"י  
כך יגיעו במהרה המתחרים ל"אימוניתר" —  
אותו מצב אליו מגיע הספורטאי המפריז במא-  
מץ והמנצל יתר-על-המידה את מלאי הכוחות  
העצורים בו. רק ע"י תכנית-אימונים המתמ-  
שכת לאורך זמן רב ככל-האפשר, וב"מנות"  
קצובות, יוכל המאמן הטוב להגיע לכך שכל  
שחקן ירכוש את התנועות והתכונות המסוי-  
מות הדרושות לאותה תחרות. לכן יש צורך  
להתחיל באימונים בכל המקצועות מיד עם פרו-  
טוס תכנית-העבודה בה מופיע לוח-האירועים  
השנתי.

## כוח-האדם וסגולותיו

על המאמן להקפיד כי ייעשה מיון של אנ-  
שי היחידה, לצורך חלוקתם למקצועות השו-  
נים — וזאת על-מנת להבטיח שכל חייל ישובץ  
למקצוע-הספורט המסוים לא רק בהתאם לרצו-  
נו, אלא גם בהתחשב עם מבנה גופו ועם היותו  
בעל אותן הסגולות והתכונות הדרושות למק-  
צועות האימון הגופני השונים. בחירה המתב-  
ססת על הנטייה הטבעית ורצונו של החייל בל-  
בד, איננה מספקת.

כך למשל יתאימו למשיכת-חבל חיילים  
כבדי-משקל, בעלי יכולת של ריכוז כוח ובעלי  
כושר סבילות. חיילים זריזים ובעלי כושר-הס-  
תגלות מהיר יתאימו יותר למשחקים קבוצתיים.  
למשחק הכדורגל יש למיין חיילים בעלי גוף  
איתן, נועזים ובעלי רוח תוקפנית שלא יירתעו  
ממגע קרוב בין שחקן לשחקן. לכדור-עף ית-  
אימו חיילים מהירי-תגובה, גבוהים ככל-האפ-  
שר, ובעלי כוח נתירה לגובה, ויכולת הנחתה  
ביד. ב"קרב-חמש" צבאי יכול להתחרות כל  
חייל אשר יתאמן במסגרת יחידתו. במשך 3