

..אבל הגבורים נבר עיפיים. עיפיים..

הרהורים על עיפות באימונים

סא"ר אלחנן אורו

„מסעות-סבל“ ארוכי-טוח של חיילים עמוסי „הגורפילים“ והנתונים ל„משמעת-מים“ — כל אלה חלפו ואינם. מי שהלך בהם, נושא עמו את זכרונם כחוויה בלתי נשכחת. המפקדים והחניכים האמינו כי כך יתחשלו למבחי-קרב; עד שבא המחקר הרפואי והוכיח כי אותו סוג מקודש-מסורת של „משמעת-מים“ — אף שטובה היתה כונתו — החטיא את המטרה ורק סיכן את חיי החיילים המתאמנים.

ובכן, כיום כבר לא מצויים מפקדים המצי-מיאים את אנשיהם במתכון, ובדאי אין כאלה (ולא היו כאלה) הנוטים להרעיב את חייליהם. אבל עדיין רבים מאד המפקדים שמתוך מיטב הכוונות — לאמץ, לחשל, להכין לקרב — אינם מניחים לחייליהם לנוח! החייל אינו ישן דיו ואינו נח דיו, הן בהימצאו ביחידה והן בקורסים. ומתבקשות השאלות: האם מחסור ממושך ומצטבר בשינה הנו פחות חמור ממחסור במזון ובמים? האם שעות האימונים הרבות והדחוסות משיגות את מטרתן? תכניות האימון מושתתות, לרוב, על מער-כת-שעות שבועית מעין זו:

3 ימי-אימון, כ"א 10 שעות	
(8 ש' יום, 2 ש' לילה)	30 שעות
2 ימי-אימון, כ"א 8 שעות	16 "
יום ר'	6 "
סה"כ 52 שעות	

והמגמה המוסברת היא כי מכסת-שעות זו ניתנת לחלוקה לשעות יום ולילה גם בצורה אחרת, כדי „למצות שעות-אימון נוספות“ לפי הצורך.

אולם מספר זה של 52 שעות-אימון בשבוע עדיין רחוק מלתאר את המצב לאמתו. פעי-לות-האימון השבועית מקיפה שעות רבות יותר (שלא לדבר על „טרטורים“ ועל „נגי-לות“ שמחוץ למגן...), שכן מוטל עלינו ל-הוסיף למערכת-השעות הנ"ל תוספת קבע של משכי-הדרכה ושעות פעילות רבים:

- התעמלות-בוקר;
- מסדרי-ביקורת של נשק, הגור ולבוש (שלא להזכיר את ההכנות וה„שפשוף“ לק-ראתם);
- ידוע ומקובל שמתחילים ל„שתי שעות אימון-לילה“ במידה רבה של גמישות, וה-נטיה הכללית היא שתהיינה אלה „שעות ארוכות“;
- בדרך כלל נוספות על שעות האימונים פעולות תרבות ובידור, שהשתתפות בהן היא חובה;

• שינון הנלמד וחזרות עליו, שהנם נחל-תם של חניכי-קורסים, אינם כלולים בתכנית המקורית; והזמנים המוקצבים בה ל„עבודה עצמית“ רחוקים מלשקף את הזמן המושקע למעשה;

• כל מי ששובץ ל„קבוצת-שיפורים“ באחד הנושאים, יעבור בה את האימון ב„זמנו ה-חופשי“;

• באשר לתרגילים ממושכים, מקובלת „הנ-הלת-חשבונות“ שאינה ממצה במדויק את ה-מאמץ ואת משכי-הפעילות ללא-מנוחה. ל-דוגמה: תרגיל דרזדני, הנמשך 36 שעות רצופות, נחשב ל-18 שעות-אימון. כל מי שהתנסה במתח ובמאמץ שבתרגיל דרזדני ביחידות קטנות, יודע כי החניכים „יימצאו על הרגליים“ יותר מ-18 שעות...

ומאחר שהמגמה המוצהרת היא „למצות שעות-אימון נוספות“, ממילא ברור כי מחוץ למגן שעות-האימונים מוסיפים שעות פעי-לות מנהלתית הדרושה לאימונים:

- ההסעים אל שטחי האימונים, והמסעות ברגל מהמאהל אליהם, נערכים בחלקם שלא על חשבון שעות-אימונים מתוכננות, אלא תוך ניצול זמן ה„מיועד“ לשינה ולמנוחה;
- הזמן הניתן להקמת מאהלים ולפירוקם אינו „מכוסה“, בדרך כלל, במשכי-אימונים;
- זמני שמירה אינם נלקחים בחשבון כ-מאמץ-האימונים; וכן — אועקות ומסדרי-כינונות.

• הטיפול בנשק לפני היריה ואחריה, ובי-קורת-הנשק, אינם נכללים, כמובן, במשכי האימון.

נציין כאן תופעות נוספות אחדות המביאות לידי תוספת עומס ולגרעון בזמני מנוחה: מתוך התחשבות בממצאי המחקר הרפואי מטאורולוגי, מחייב סדר-היום לאימונים בי-קיצ להשכמה מוקדמת מאד, כך ש„גרעונות“

האמרה אומרת: „אין די להביא את השור אל הנהר — צריך שאף ירצה לשתות...“ אך אפשר לומר: „צריך שאף יוכל לשתות“. זוהי כמעט סממת רשימתו של סא"ל אלחנן אורו הדנה בסוגית „עיפותו של החייל“, בכך הופך הוא לממשיכו של גנ. ס. ל. מרשל, במחקרו הקלאסי על התיגעות החייל בשל העומס הפיסי המופרז הרובץ על כתפיו — אלא שהוא מרכז את תשומת-לבו במחסור בשינה. טענתו: בהגדלת משך האימונים ותעסוקת החייל „מרויחים“ אמנם שעות — בעיקר על חשבון השינה; אך שכרן יוצא בהפסדן, כאשר המתאמן אינו מסוגל בפועל לקלוט את חומרי-הלימוד באותן שעות הר-צאה ולימוד הנחשבות כ„שעות-אימון“ יעי-לות. ומי לא חזה זאת מבשרו?

מהסחת דעת וריכוז בחומר הנלמד.

מכאן נובעת שורה שלמה של מסקנות מתוך דיווח מעשינות, וביניהן גם הצורך בנוחות מסוימת לחניכים: כשמושיבים חניכים על ספלים באולם חשוך — אין הם יכולים לִקְשִׁיב; אם יורד גשם בתרגיל הטקטי ללא גייסות — לא ייקלטו לקחיו; בטרם יצא נהג לנהוג בשטח ברכב רב־מינוע — עליו לנהוג תחילה בכביש ברכב חד־מינוע. בעת שמוטל על החניך לדמוד, יש לקיים תנאים המקילים על למידתו ובין תנאים אלה נזכיר לענייננו הימנעות מעיפות יתר, התחשבות ב„עקומת העיפות“ היומיומית הטבעית, וקיום מתח עולה ויורד בשיבוץ האימונים השבועי. תרגילים לחישולו של החייל, כדי שיוכל לשאת במאמץ ובמתח של פעולת לחימה רצור פה ביום ובלילה, תוך התגברות על עיפות ועל פחדים — מקומם הנכון הוא בשלבים של ביסוס החומר הנלמד ותרגולו. לאחר השלמת הלימוד הראשוני. לכן יש להבחין היטב בין משכ־אימונים שבהם העיקר הוא קליטת הנלמד ובין תרגילים הנועדים לבחון ידיעה, כושר או סיבולת, או ליישם בתרגיל משולב נושאי לימוד. אחדים שנלמדו קודם לכן, אם המדובר הוא בקליעה או בנהיגת זחל־מ, בתנועת החייל בהסתר או בהתקפת גדוד — יש לקיים הבחנה ברורה בין שלב הלימוד, המותנה כולו בקיום יכולת הקליטה ובתנאים של נוחות הדרושה לכך, ובין שלב התרגול, הבא לסגל את החייל היחיד ואת כל היחידה לעבור מסלול משימות התוב־ עית מאמץ ומתח־פעולה גוברים והולכים, וכן התגברות על מכשולים, התנגדות (מבוימת) ויגע־קרב.

מן הדין לציין כאן כי „מנת־מנוחה חיונית לחייל גם תוך הלחימה, כדי לאפשר לו להתאושש ולהתמיד במאמץ. לא אחת מתבטאת תבונת המפקד בכך שמרפס מהחייל לשעה קלה, ומאפשרים לו „נשימה“ הדרושה להמשיך. ככלות הכל, [זקוק הלוחם־הרגלי לטיפול כזה לא פחות מהטנק של היום, והסוס וה־פרד של אתמול]. מסקנה זו מדגיש שוב ושוב, בריגדיר־גנרל מרשל בין לקחי מחקריו בקור ריאה, והוא אף שיבח את צה״ל על הדרך בה השכילו מפקדים ב„מערכת סיני“ לשלב מהלכי „בזק“ במתן מנוחה קצרה — אך חיונית — לאנשיהם.

• עיין, למשל, „הגיינה ותברואה בצבא“, פרק ג'.

• המתעניין בסוגיות אלו לפרטיהן, יעיין ב„הדרכה טובה“, חלקים א—ב (הוצאת אג״מ/מה״ד, 1953).

זה כ„עסקירופאים“, לא נוכל להתעלם מה־נזק הישיר שגורם מתח־אימון מופרז לאימון נים עצמם. הנזק הנגרם הנו כפול, הן לחניכי כים והן למדריכים.

אשר לחניכים — עובדה היא שאינם קולטים כראוי את החומר הנלמד. אתה רואה חניכים מרכינים ראש ומנמנמים בעיצומה של הצגה פלוגתית שבניהול המ״פ; הנך מוצא את ה־חניכים בקורסים „תופסים שלוחה“ (וקורא בעל־ונו הסיום כתבות נחמדות על המאבק בגמגום ועל כל ה„פנטזים“ של ה„צליחה“); אתה מבחין ברישול ורפיון בעת שיעורי תר־גול־בנשק. כל הסימנים האלה מעידים על כך שבעוד חשן־האימונים נמתח יותר — „המתח“ בשיעורים נעלם והולך!

ואשר למדריכים — ברור עד כמה מקשה לוח־זמנים כה גדוש על הכנה־עצמית לשיעורים, ועד כמה מכביד הוא על יכולתם לעמוד במכלול משימות הפיקוד וההדרכה המוטלות עליהם. התוצאה — משך השיעור רים אמנם „נמתח“, אבל השיעור — „נמתח“.

וכאשר נוטה החניך לגמגם, והמדריך אף הוא עייף ורוחו קצר, נוצר מעגל־קסמים: הביצוע הוא גרוע — המדריך מוסיף עוד „נגלה“, את האחר הוא מריץ ואת חברו „מצמיד“, ולבסוף מספיקים בקושי לישון שעתיים־שלוש לפני ההשכמה המוקדמת שלמחרת היום.

כאן אנו מצווים לשאול את עצמנו האם ה־דרישה להתחשבות בחניכים ולהרפית מתח־היתר באימונים אינה עומדת בסתירה לדרישת־היסוד של חישול חיילים והכנתם למלחמה? התשובה, לדעתי, הנה ברורה וחד־משמעית, לא פחות מסיכומי המחקר בסוגית „משמעת־המים“; כלומר: כאשר מפרזים במתח אימונים, אין משיגים את תכלית ה־אימון — הכשרת החייל לקראת המלחמה. ונקודת המוצא לניתוח הבעיה טמונה במחקר המתודי. בכל לימוד שהוא יש טעם רק אם החניך מסוגל לקלוט את הנלמד; הקליטה אפשרית אך ורק כאשר משיגים „קשב“, ו„קשב“ אפשרי רק כאשר מקיימים בידוד

שינה, שנוצרו בגלל „מתיחת“ שעות־אימון בלילה, נותרים עדיין ללא „כיסוי“. כמרכן ידוע שהחניכים היוצאים לחופשת־שבת, אינם מרבים לנח בזה — לעתים חולף זמן רב עד שמגיע החייל הביתה בהסעים או „ב־טרמפ“, לאחר־מכן הוא „יוצא לבלות“, וה־שיבה מ„יצאת־ערב“ מתאחרת על פי רוב (אחרי הכל, גם החייל רוצה „למצות את השעות“). כל אלה מביאים לכך שהחיילים מתיצבים לאימונים ביום א' בהרגשה שה־חופשה לא היתה פחות מאומצת מכל סדרת־משימות.

התוצאה ממתח אימונים ופעילות כזו היא חמורה. נניח לרופאים לנתח לפרטיו את ה־נזק העלול להיגרם לגוף החייל, ולתמוך את ממצאיהם בסטטיסטיקה על נפל רפואי. אך כולנו, כמפקדים, חייבים לדעת כמה עובדות־יסודיות:



- אין אדם מבוגר מקיים את מכסת־השינה החיונית לגופו בפחות מ־7 שעות שינה;
- מנת־השינה חיונית לגוף האדם לא פחות ממזון ומשקה;
- מאמצים חוגברים לימים מספר, הכורכים במיעוט שינה, אינם גוררים אחריהם נזק, אם ניתנת שהות להתאושש מהם. אולם אם הגרעון בשינה ומנוחה מתמשך והולך, מופיעים גילויים של עיפות מצטברת ומחמירה;
- העיפות משפיעה על הכושר השכלי (ולא רק על הכושר הגופני) וגוררת אחריה ירידה בכושר־הריכוז ועליה בעצבנות. ככל שנרצה להקל על דעתנו בהציגו ענין

מניתוח הדברים עד כה מסתמנות הצעות מעשיות אחדות:

משך האימונים. נקודת-המוצא היא שצריך לספק לחייל את "מנת-השינה" הדרושה לו, כשם שמספקים לו מאכל ומשקה. כדי לעמוד בדרישה זאת, הכרח הוא לצמצם את משכי האימונים. ההצעה היא לבנות את יום-האימונים על שבע שעות-יום (במקום שמונה), ואת שבוע האימונים — על 45 שעות, לפי הפירוט הבא:

3 ימי-אימון, כ"א 9 שעות	
(7 ש' יום, 2 ש' לילה)	27 שעות
2 ימי-אימון, כ"א 7 שעות	14 "
יום ו'	4 "

סה"כ 45 שעות

לכך יש להוסיף הערות אחדות: כאשר נמצאים אימוני-לילה למעלה משעתיים, יש ליתר למחרת היום על התעמלות-בוקר ולאפשר לחניכים לישון שעה-שעתיים נוספות. כך שתוספת אימוני-הלילה תיגרע ממסת אימוני-היום שלמחרת.

הכונה ביום-אימונים של 7 שעות היא להתאמן 4-5 שעות בבוקר, ו-2-3 שעות אחה"צ, עם הפסקת-צהריים המאפשרת לאכול, "לרוץ" לשק"מ וכי' וגם לנוח. אפשרות אחרת היא — להשכים קום ולהשלים את אימוני-היום בדרך של 7 שעות, עם מנוחה מוארכת לקראת אימוני-הלילה. גם בתנאי סדרה, ועל אף הקושי שבהעמדת סכנות-צל, יש לאפשר

שר מנוחת צהריים. יש להביא בחשבון שב-ימי ו' צריכות להיערך ביקורות, ואח"כ — אימוני-שיפור.

שינה ומנוחה. אין ההצעה באה לפנק את החייל, ולא יתכן שהחייל ישן רק במועדים קבועים ועל-גבי מצע נוח. להיפך — עליו להתרגל לישון במקום ובזמן הניתנים לכך.

סדרות ותרגילי טיכוס. יודגש שאמות-המידה הנ"ל אינן תופסות לגבי מבחני-סיבולת, תרגילי-טיכוס מאומצים הנועדים לסכם את היגלמד ולבחון את יומו, ואשר בהם תישמר המגמה למצות את המאמץ המכסימלי.

חישובי זמנים. אין כל פגם בכך שזמני-מנוחה מנוצלים להסעים, ואף כי שורת צפיפות במשאיות, צריך שהחייל ידע לנצל גם את זמן ה"ירידה" לשטחים לגמנום ולשינה. אך בכל זאת צריך להביא בחשבון זמנים ריאליים של העמסת רכב ופריקתו והקמת מאהלים ופירוקם.

איזון. "הפסדי-זמן". אם נצא מן ההנחה ששום קורס לא יוארך, כיצד נאזן את הפסדי-הזמן השבועי שייגרם אם נרד מ-52 שעות ל-45 שעות-אימון בשבוע? לכך מוצעות הי-תשובות הבאות:

● אם נישם נכונה את ה"הדרכה המחלקתית" — ואם נרכזו כמות הולמת של כלי-נשק ואבזרי-אימון לשיעורים, ניתן להגביר על-נקלה את אינטנסיביות האימון, ובמקום למנוחה את משכי-האימון, להגביר את המתח

וה"הספק" במועדים המקוצרים:

● נושאי-אימון מסוימים טעונים בדיקה. בעיקר יש לצמצם, עד למינימום, את זמני ההרצאות. "אמור מעט ועשה הרבה" הוא כלל גדול בהדרכה הצבאית:

● במטחים ובאימוני-שדה אפשר לחסוך בזמן רב על-ידי שיפורים ארגוניים ולהשיג את קיצור משכי-האימונים המתוכננים:

● מתח האימונים קובע יותר ממשך האימונים. בשעה אחת של ת"ס הראויה-לשמה עושים יותר מאשר בשעתיים-שלוש, בהן מדריך יגע ובלתי-מוכן וחניכים גרפים "הור" גים את הזמן". בשיעורים ערניים בנושק יספיקו חניכים לאחוז, ל"כון ולתפעל את כליהם ולסגל לעצמם קצב והרגלי תפעול מזורזים, פי כמה מאשר בשיעור "אהוד-תנומה".

★

הרהורים והצעות. אלה לא נבעו מ"רחמנות על החיילים המסכנים", אלא מתוך שיקול מפוכח שעיפות-יתר, הנובעת ממתחת משכי האימון, מחבלת בעצם מטרת האימון. חיילים השרויים בעיפות-יתר באימונים עדיין אינם רוכשים על-ידי כך את הכושר לגבור על עיפותם. ההשגים ירבו אם נקצר את שעות האימון אבל נגביר את הקצב בשעות-האימון.

* לפי הגישה המבוטאת ברשימות "המחלקת" — "חידת-האימון" ("מערכות" קט"ו) וכן "הדרכה יעילה" ("מערכות" קמ"ז), אף כי מצויים ברשימות הנ"ל הבדלים בפרטי היי-שום המתודי של אותה גישה.

בעולם החמוש

ויקרא האדם שמות לכל עוף השמים...

(Electronics)	E	מתקן-אלקטרוני;
(Fighter)	F	מטוס-קרב;
(Helicopter)	HE	הליקופטר;
— מטוס-מיכלית;	K	
(Observation)	O	תצפית;
(Reconnaissance)	R	סיור;
(Patrol)	P	לפטרול (בעיקר מעל מרחב ימי);
(Anti Submarine)	S	נגד-צוללות;
(Trainer)	T	אימון;
(Utility)	U	לשימושי-עזר שונים;
(Vertical)	V	להמראה אנכית;
— מחקר;	X	
— ספינות-אוויר (קלות-מן-האוויר).	Z	

משך הזמן שידרש לביצוע ההאחדה — הוא שנתיים.

מטוס-התובלה הנפוץ והידוע לכל-כך רבים בכינויו המקובל "דקו"טה" — ציונו בפעלי-דאגלס המייצרים אותו הוא DC-3. בחיל-האוויר האמריקני — C-47, בצבא-ארה"ב — C-117, בצי — R-4-D, ארבעה ציונים רשמיים למטוס אחד! בשביל לשים קץ לכפילויות, אי-הבנות ובלבולים הנובעים ממצבים כאלה — מונהגת עתה בכל זרועות הכוחות-המזוינים האמריקניים מערכת-ציונים אחת. החלטה זו תעמיד על 51 בלבד את מספרם של צירופי-האותיות-ההספרות הנהוגים בתחום האוויר-הצבאית — במקום 135 הצירופים שהגם בשימוש כיום. גם בעתיד תציין האות את ענף-האוויריה עליו גמנה אותו כלי-טיס:

(Attack)	A	להתקפת-קרקע;
(Bomber)	B	מפציץ;
(Cargo)	C	הובלת-משא;