

אין הוא משקף רמת כושר גופני. חיילים בעלי פרופיל זה יכולים להיות בעלי רמת כושר גופני שונה לחלוטין. כדי לסייע ליחידות השונות של צה"ל בנושא זה, הכינה מחלקת כושר-קרבי פקודת תכנון מאמצים גופניים, הכוללת "סרגל אמות מידה" לקורסי טירונים. הפקודה מיועדת למפקדי בסיסי הדרכה לטירונים, ועוסקת בתכנון מסעות וריצות במטרה לווסת באורח נכון את המאמץ הגופני. הפקודה באה לתת תשובה מיידית לתופעת שבירי הליכה, ומסייעת למפקד בשמירה על בריאות חייליו תוך כדי אי-מוניהם. ביסוד פקודה זו קיימת ההנחה, שהכנה גופנית ורכישת המיומנות החיי-לית חייבים להיעשות במקביל, ובאורח זה להוות בסיס לכל אימון טקטי בשלבי השונים. כושר גופני חייב להירכש בתה-ליך מודרג, שמגמתו להביא את החייל לרמה אופטימלית, שתענה על דרישות האימון. בשל הפער הגדול הקיים בדרך כלל בין שגרת החיים האזרחית לבין זו הצבאית, מחייב המעבר המהיר של הנער מבית הספר התיכון לבסיס הטירוניות הק-פדה על התאמה זו של המאמצים הגופ-ניים. תכנון המאמץ בכל מסע רגלי מואץ, מסע אלונקות או ריצת-שדה חייב להיע-



שות תוך התחשבות במרחק שבו מבוצע המאמץ, קצב התנועה, תכיפות המאמץ, המשקל הנוסף שאותו נושא החייל ואופי פני הקרקע. כמו-כן חייב המפקד להביא בחשבון את שאר המאמצים הגופניים ה-מתבצעים על-ידי החייל בכל נושאי האי-מון, ולוודא שעקרון ההדרגתיות במאמץ נשמר גם כאן, בד בבד עם פיזור המאמץ ומתן אפשרות סבירה של מנוחה והתאור-ששות לחייל. בנוסף לתוכנית אימונים ניאותה, העשויה לשמש ערובה לביטול רוב תופעות שבירי הליכה, יש להתייחס באורח נכון לתופעות הבודדות העוללות

להופיע על-אף ההקפדה על הכללים הא-מורים. התייחסות נאותה זו דורשת מתן תשומת לב של מפקדים זוטרים וחובשים לתלונות חיילים על כאבים חוזרים ונשנים בגפיים התחתונות, בעת מאמצים גופניים נמשכים. כמו-כן יש לוודא מתן זמן סביר לשינה כדי לבטל עייפות קיצונית. חוסר שינה אינו מאפשר התאוששות מספקת, ויכול לגרום בעקפיץ להיווצרות שבירי הליכה. מומלץ אף להתייחס ביתר תשומת לב לשלפוחיות מים הנוצרות כתוצאה מהליכה ממושכת. שלפוחיות אלה גורמות לזינוי בציר ההליכה של הרגל הנפגעת, ומכאן לעומס בלתי רגיל של העצם, או להעתקת המאמץ לרגל הבריאה, ומכאן להכפלת העומס המוטל עליה. טיפול נכון בשלפוחיות אלה מיד עם הופעתן עשוי אף הוא להביא למניעת היווצרות שבירי הליכה.

לבסוף יצוין שעל התנהגות מתאימה בעת מאמצים גופניים מוגברים יש להקפיד החל מתקופת אימוני הנערים טרם גיוסם. מדריכי מסעות הגדנ"ע, תנועות הנוער ובתי הספר חייבים להיות מודעים לבעיית שבירי ההליכה והדרכים למניעתה, על-מנת שיוכלו להכין את הנערים בצורה נכונה יותר לקראת גיוסם לצה"ל.

כושר גופני לפרט

עמדות וגישות אנשי קבע ומילואים

סא"ל דוד בן-אשר

נושא האימון הגופני זכה השנה להיכלל בין מגמות האימון הבסיסיות שקבע ראש מה"ד במסגרת אימוני הצבא. אין ספק שצעד כזה מדגיש את החשיבות המיוחסת לנושא זה, כחלק מהכשרת הלוחם. כמגמה כוללת, מקיף הנושא מסגרות רחבות ומוגדרות בצה"ל, ומתאים לסקטורים השונים בצבא לפי אופיים. כשעוסקים בהכללות, רואים בדרך כלל את התמונה הכוללת הרחבה, ולא מן ההכרח הוא, שתמונה זו מבהירה בדיוק את הנעשה באותו נושא בתחום הפרט. נושא האימון הגופני, אף שזכה לתמיכה ולקידום ניכרים, הוא בעצם עניינו של הפרט, וביצועו הלכה למעשה נתון להכרעתו האישית. ברשימה זו ברצוני לדון רק בהיבט האישי של נושא זה, ולא סתם בהיבט האישי אלא בנקודת השקפתם, גישותיהם ועמדותיהם של אנשים שעבורם ביצוע הפעילות הגופנית הוא וולונטרי.

אצל האדם המודרני, קיימת התייחסות מסוייגת לכל פעולה שיש בה מאמץ פיזי רב ופעילות גופנית מאומצת. אנו מבצ-

עים פעולות כאלה רק כשהן מונחות על-ידי מוטיבציות מיוחדות כגון: הצורך לבצע פקודות, ההכרה בחשיבות הפעילות הגופנית לצרכי בריאות והרגשה נאותה. או כאשר היא גורמת לנו הנאה כגון במשחקי כדור שונים. אולם מוטיבציות אלה אינן מפעילות את רוב האנשים. אין מי שכופה עליהם פעולות מאומצות. הם אינם משוכנעים בחשיבות הנושא עד כדי הפעלתו, והם גם מוצאים לעצמם תחביבים אחרים להנאתם זולת הספורט המהנה. פעילות הכושר הגופני היא איפוא, פעילות הדורשת תנאים ונסיבות מיוחדים לשם ביצועה באמת. לכל אחד מאיתנו השקפות ודעות באשר לתחומים שונים הקשורים בנושא זה, אך דעותינו סובייקטיביות. על מנת לבדוק היבטים שונים בעניין זה, ערך הענף לאימון גופני במה"ד סקר מקיף בין אנשי הקבע בצה"ל. הסקר נערך באמצעות שאלונים אישיים שנשלחו לבתיהם של אנשי הקבע. הללו נתבקשו להשיב על השאלונים ולהחזירם אלינו בדואר. מתוך כמה אלפי שאלונים הוחזרו כ-3000 ומהם עובדו לממצאים סטטיסטיים למעלה מ-2600. אפשר להניח כי למשיבים יש כנראה יחס חיובי יותר לעיסוק בספורט ולכן טרחו להשיב, אך יש לראות קביעה זו בהסתייגות לאור תשובות רבות בהן הודגש יחס בלתי אוהד לנושא מהיבטים שונים. התשובות ניתנו על-ידי אנשים בעלי דרגות שונות מסמל ועד תא"ל. בכוונתי להציג את הנתונים הסטטיסטיים, ולאחר מכן להציג נתונים דומים שנת-קבלו בסקר שנערך בקרב אנשי מילואים, לנתח את הגורמים וכן להציע פתרונות אפשריים.

פעילות גופנית לטיפול כושר-גופני

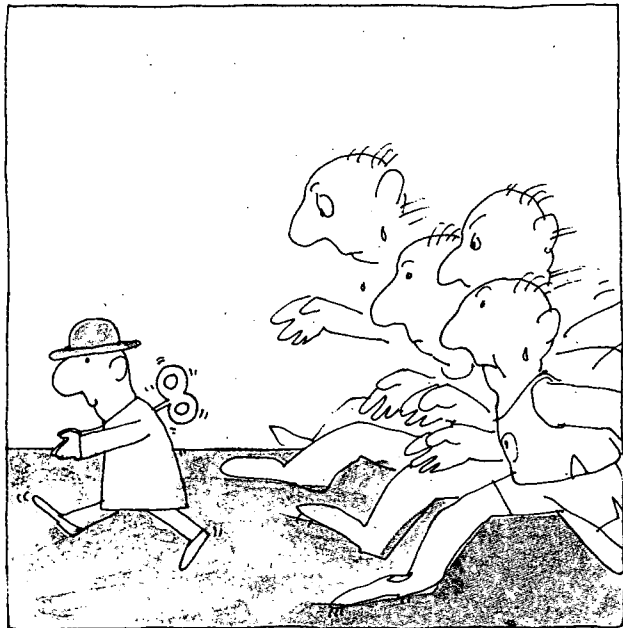
התשובות לשאלון הראו כי כמחצית המשיבים (43%) עוסקים בפעילות גופנית לפעמים. רק מיעוטם (19%) עוסקים בה באורח קבוע בעוד ש-35% אינם עוסקים כלל בפעילות גופנית. מרבית המשיבים בחיוב עוסקים בעיקר במשחקי כדור שונים ואילו היתר עוסקים במשחקי מחבט, פעילות במכוני כושר, שחיה, ריצה ועוד. יתירה מזו — מרבית המשיבים בחיוב עוסקים בספורט מזה זמן רב בעוד שהשאר החלו לעסוק בו רק לאחרונה. רוב העוסקים בספורט מקדישים לכך משכי זמן לא קבועים — חלקם שעה, חלקם כמחצית השעה ומיעוטם מספר שעות. מרביתם מקדישים זמן זה בשעות שלאחר העבודה ומיעוטם בשעות העבודה או לפנייה. שליש מבין המשיבים בחיוב עוסקים בספורט פעם או פעמיים בשבוע. מרבית האחרים עושים זאת בתדירות נמוכה יותר ורק מעטים (7%) עוסקים בספורט מדי יום ביומו. עיקר העיסוק בספורט הוא במסגרות מאורגנות, חלקן במסגרת הצבא. כמחצית העוסקים בספורט מעריכים את כושרם הגופני כבינוני, חלקם כטוב וחלקם כחלש. רק מיעוטם (2%) הגדירו את כושרם הגופני כמעולה.

ציפיות ומשאלות

האימון במסגרת מאורגנת ובהדרכה מסודרת היה הגורם עליו הצביעו מרבית המשיבים (53%) כמרכזי להגברת הפעילות הגופנית, ועל העדרו כגורם מרכזי לאי ביצוע אימון גופני (44%). כן הזכירו המשיבים גורמים נוספים, ביניהם האפשרות שצה"ל יקצה זמן לפעילות גופנית בשעות העבודה (17%), חוסר זמן לעיסוק בפעילות גופנית — 32%, חוסר כסף (20%) והעדר מתקנים מתאימים 32%. רוב המשיבים (40%) ענו כי הפעילות הרצויה להם ביותר היא משחקי כדור ואחריה התעמלות (34%) וסוגי ספורט אחרים. רובם (76%) גם מגלים עניין בצורה זו או אחרת באירועי ספורט שונים. באשר לבדיקות בריאותיות נמצא כי מרבית העוסקים בספורט אינם עוברים בדיקות רפואיות, ואינם נחונים לפיקוח רפואי.

סקר הכושר הגופני והפעילות הגופנית של אנשי המילואים

סקר זה כלל כ-700 אנשי מילואים ממרכז הארץ, בגילאים 22-46. הוא בוצע על-ידי שאלון אישי וכן על-ידי בדיקה מעבדתית של הכושר הגופני (בדיקה ארגומטרית*), בדיקה פיזיולוגית ובדיקה אנטרופומורפית (גובה, משקל, אחוז שומן). האוכלוסיה שנסקרה מהווה חתך מתאים לאוכלוסיית אנשי המילואים של צה"ל. מרבית המשתתפים בסקר (68%) השיבו כי הם מעוניינים להגביר את הפעילות הגופנית בשעות הפנאי וכרבע מהם כי אין הם מעוניינים בכך. הגורם המרכזי עליו הצביעו מרבית המשיבים כנחוצ לשם הגברת הפעילות הגופנית, היה „יותר פנאי“. הגורמים האחרים היו, לפי סדר חשיבותם, קירוב מתקנים, שיתוף חברים נוספים, ועוד. למעלה ממחצית המשיבים מעריכים כי אינם עוסקים בפעילות גופנית במידה מספקת בעוד שקרוב למחצית האחרת (41%) של



נתוני סקר גישות אנשי קבע לפעילות ספורטיבית

כאמור מצביעים נתוני הסקר על גישותיהם של אותם אנשי קבע שגילו עניין בנושא או שהשיבו על השאלון מסיבות אחרות. אך נראה כי למרות שיש עניין גם בתשובותיהם של אלה שלא השיבו ניתן לקבל תמונה על גישותיהם של אנשי הקבע לפעילות הגופנית גם מתוך הנתונים שנתקבלו. התשובות לשאלונים הראו כי כמחצית מאנשי הקבע אינם נוקטים בפעילות גופנית כלשהי לשם ביצוע עבודתם, כ-35% השיבו כי הם נוקטים בפעילות גופנית בעבודה לפעמים ורק 14% השיבו כי הם נוקטים לה בדרך כלל. באשר לתרומת הכושר הגופני בעבודה השיבו 30% כי תרומתו מעטה, 40% כי התרומה רבה ו-13% השיבו כי אין קשר בין השניים.

טבלה מס' 1 — הזמן המוקדש לפעילות גופנית בעבודה

סוג הפעילות	מספר האחוזים מכלל הזמן בעבודה
עבודה בישיבה	38
עבודה בעמידה	34
עבודה בהליכה	34
נשיאת משאות	4

טבלה מס' 2 — פעילות גופנית בשעות הפנאי

סוג הפעילות	מספר שעות ממוצע בשבוע
ענף ספורט ראשוני	0.96
ענף ספורט משני	0.18
פעילות גופנית אחרת	1.13
סה"כ	2.27

* ראה הסבר על בדיקה ארגומטרית בעמ' הבא.

כאמור, יש לו לאדם הממוצע כ־20–30 שעות פנויות בשבוע. יתכן שאנו, אנשי האימון הגופני, עומדים בתחרות תפיסת השעות הללו אצל אנשי הקבע והמילואים, בכבוד מול הליכה לקולנוע, ביקור בקונצרט, בהצגה, או קריאת ספר, אך אין ספק שאנו מובסים קשות בהתמודדות עם צפיה בטלוויזיה, הבידור המשפחתי הרגיל או סתם ביטול זמן חסר תכלית. ספק אם בחישוב סדר העדיפויות מובא בחשבון הערך של טיפוח הכושר הגופני, לעומת הערכים הללו.

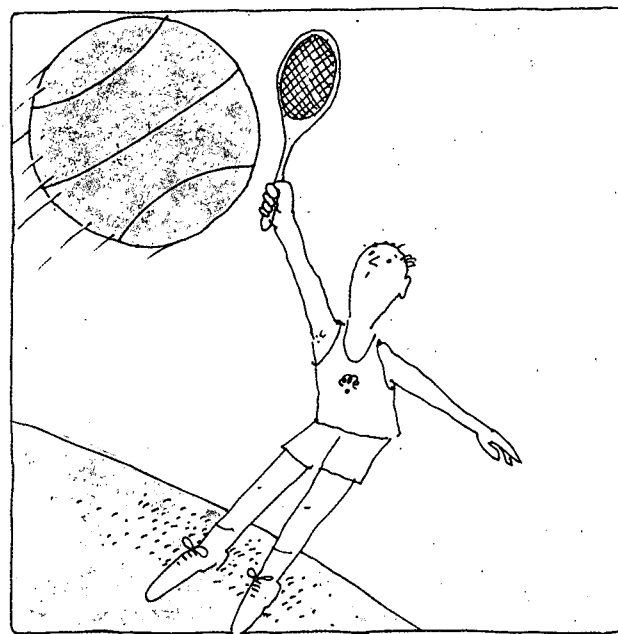
עצות מעשיות

בראשית הרשימה, העליתי שלושה גורמים המביאים לפעילות גופנית-ספורטיבית: כפיה, הכרה בחשיבות העניין וההנאה. נראה כי על מנת להגביר את הפעילות הגופנית יש לחזק שלושה גורמים אלה. יש להכתיב בצבא תוכנית אימון מחייבת, שתס-תכם במבחן כושר גופני לאיש הקבע. אי עמידה במבחן תעכב את קידומו של איש הקבע ותיטול ממנו הטבות אחרות. עמידה במבחן — תקנה זכות לתוספת במשכורת (כמו לימוד ערבית) וזכויות אחרות. קורס כשירות קרבית שהוכנס השנה, מהווה ביטוי למדיניות הכפיה החיובית לעיסוק בפעילות גופנית והוא תנאי לקידום לדרגות סרן-רס"נ. לגבי אנשי מילואים יש להג-היג מבחן כושר גופני בהגיעם לשירות מילואים פעיל עם התראה מוקדמת של מספר חדשים. עמידה במבחן תקנה לאנשי המילואים זכויות שונות. יש לעודד התארגנות וולונטרית של קבוצות ביחידות לפעילות במסגרת קבוצתית הומוגנית שכן, כאמור, על פי ממצאי הסקר מהווה המסגרת גורם חשוב ביצירת דחף לפעילות. חשוב להקים מתקנים פשוטים וללמד משחקי תחביב לפי חוברת של מה"ד ובהדרכת מדריך אימון גופני. אלה יביאו ליצירת הנאה מפעילות מאומצת. בנוסף לכל אלה יש לעודד הרשמה למועדונים אורחיים רבים איתם יש הסדרים כספיים נוחים לאנשי צה"ל, וכן לקשור את כל המשפחה או חלק ממנה לאימון הספורטיבי וליצור דפוסיים קבועים לפעילות כזו, כאירוע משפחתי. עם עידוד הפעילות הגופנית אין להזניח את הנושא הבריאותי ויש לנקוט אמצעי זהירות ולהקפיד על ביקורות התחלתיות ותוך כדי העיסוק בפעילות הגופנית, להב-טחת שמירת הבריאות בפעילות מאומצת. אך מעל לכל יש לעורר מוטיבציה, להביא את האנשים להכרה בחשיבות העניין ובהתמדה בו.

בדיקה ארגומטרית — מהי ?

בדיקה ארגומטרית היא בדיקה מעבדתית של הכושר הגופני הנעשית על-ידי תנועת רכיבה על אופניים סטטיים או על מסילה נעה. תוך כדי ביצוע המאמץ נמדדת כמות החמצן שצרך הנבדק, על-ידי איסוף האויר הנשוף למיכל והפרדתו הכימית למציאת כמות החמצן. יחד עם מדידת כמות החמצן הנצרך, מודדים גם את הדופק העולה. קיימת קור-לציה גבוהה בין צריכת החמצן לקצב הדופק. המאמצים הניתנים לנבדק הם מוגדרים ומדויקים ביותר ונמדדים ב"ק"ג/מטר/דקה.

החשובים מתייחסים למידת צריכת החמצן ולמשקל הגוף. לדוגמא: אדם בכושר נמוך מאוד מסוגל לצרוך כשני ליטר-רים חמצן לדקה, ואדם בעל כושר מצוין (כמו רץ מרתון) יכול לצרוך כ־6 ליטרים חמצן לדקה.



המשיבים מעריכים כי הם עוסקים די בפעילות גופנית. לגבי הרגלי עישון סיגריות השיבו כשליש מהעונים כי אינם מעשנים כלל. כ־23% השיבו כי הם מעשנים מעל 20 סיגריות ביום בעוד שיתר המשיבים מעשנים בין סיגרית אחת לעשרים סיגר-יות ביום. נושא נוסף שנבדק היה רמת הכושר הגופני. הבדיקה הראתה כי צריכת החמצן המירבית של משתתפי הסקר היא 2.64 מ"ל חמצן לדקה, תוצאה הזוכה בציון חלש עד מספיק.

ממצאי הסקרים — היבטים צבאיים וכלליים

ראשית מסתבר כי כשמדובר בעבודה פיזית אין הבדלים משמ-עוטיים בין אנשי הקבע, לבין אורחים המשרתים במילואים. גם אלה וגם אלה, עבודתם הפיזית בדרך כלל קלה, ורק מיעוטם עובדים פיזית באופן מאומץ. הגישות הכלליות לנושא — חיוביות, אם כי נעשה למענו מעט מאוד. רוב המשיבים, אנשי צבא ואורחים, רואים בכושר גופני טוב ערובה להעלאת פוריותם בעבודה, והם מעוניינים להגביר פעילותם זו. עם זאת מסתמנת בתחום זה בעיה מרכזית והיא העדר מסגרת מתאימה. ודווקא אנשי הצבא חברותיים יותר, והבעיה המפריעה להם לעיסוק הספורטיבי, היא חוסר מסגרת מתאימה. גורם זה קיים גם אצל האורחים, אך חשיבותו פחותה. אחת ממטרות הסקר לאנשי הצבא היתה גם לבדוק את ההיבט הכספי של הבעיה. מסתבר שדווקא גורם זה לא עומד למכשלה לפעילות הגופנית. רק 20% מהמשיבים הצביעו על כך כבעיה אך יש להסתייג מכך, שכן רמת שירותים גבוהה צורכת גם השקעה כספית ניכרת, המהווה בעיה. שאלת המתקנים היא שאלה חשובה ודומיננטית. לדעת החייל, או האזרח, ניתן לעסוק בספורט רק אם עומד לרשות העוסק בספורט מתקן ברמה גבוהה, שהוא גם קרוב לביתו וגם אטרקטיבי. גבעות, חורשות, ים, סתם כפרת ארץ, אינם נחשבים אתרים נאים לפעילות הספורטיבית. הגורם המצוין כבעל משמעות מיוחדת הוא — הזמן. מסתבר, שלאורחים יש פחות זמן מאשר לחיילים. מדובר כאן, כמובן, לא על „זמן" סתם, כי אם על דרך ניצולו, ועל סדר העדיפויות.