

## מה ישמור על חיילינו?

בזמנו, השירות בנח"ל היה שונה במסלולו מזה הנהוג היום. לאחר פרק ההיאחזות, שהיה דיי סטלבט, היו הבחורים עוברים לפרק הקשה מכל – גדוד 50 שהיה אז חלק מחטיבת הצנחנים. זה האחרון הנקרא גם הנח"ל המוצנח שתחילתו בקורס הצניחה וסיומו בפרק השל"ת (שירות ללא תשלום) במשק/קיבוץ היעד.

פגשתי אותם בגדוד 50. הייתי "נח"לאי מדומה". כך נקראנו, בני המשקים, בפי הנח"לאים "האמיתיים". בזמן שאנחנו חברנו אליהם היישר מן הטירונות הקצרה, "ירוקים", תמימים ומלאי מוטיבציה, היו הם כבר שנה וחצי בצבא, וותיקים, מנוסים, חיילים מצוינים ומאוד לא תמימים. בעוד שמסלולנו כוון לפיקוד, מסלולם צעד לאזרחות מדומה בת חצי שנה בקיבוץ. פרק האימון המתקדם בגדוד 50 היה קשה לכולנו ובמקרה של פציעה מורידת פרופיל (אפילו זמני) היה הנח"לאי חובר לבנות הגרעין שכבר שהו בקיבוץ ובכך היה מאריך את פרק השל"ת על חשבון החיים הקשים בגדוד. לפחות כך סברו הנח"לאים.

עובדה זו גרמה לאחוז מסוים מבני גרעיני הנח"ל, לפלל לפציעה ורצוי בשלב מוקדם של גדוד 50 ומה יותר נכסף והרואי מ"צניחת של"ת": בדרך כלל בצניחה החמישית והמסיימת של הקורס (על מנת שלא להחמיץ את כנפי הצניחה), בה יוצאת מפיך צעקת ש-ל-ת הנשמעת מראשל"צ ועד לאשדוד. אתה פותח רגליים, או נוחת על "שק חזה" ושובר רגל. אכן התרחשו מקרים. לא יודע אם בכוונה, אבל החלום התגשם. למרות שרבים דיברו על כמיהה זו, רק מעטים חשבו ברצינות לממשה ורוב הנח"לאים היו חיילים מעולים ומסורים שהעדיפו לעבור בהצלחה את פרק האימון המתקדם בגדוד ואם נפצעו כתוצאה מעומס או מאימון גופני, לא היה זה מתוך שאיפה לכך.

פציעות עומס בצבא אינן מנת חלקה הבלעדית של יחידה זו או אחרת. זוהי בעיה גורפת שלעתים עולה על סדר היום ולפעמים, בלהט המשימות, נדחקת לשוליים. רובנו שרתנו ביחידות קרביות ובנינו ובנותינו משרתים בן גם הם. רבים מאיתנו נושאים "צלקות" בריאותיות שעם השנים הופכות למשמעותיות ומציקות יותר. הגב דואב, הכתף, הברך, כף הרגל. אלו הן השכיחות וישנן עוד. תרומתנו הצנועה למדינה.

שלטונות צה"ל כבר הבינו מזמן את הבעיה ויצרו תכנית אימון הדרגתית ומובנית הכוללת גם הקפדה על שעות שינה ותזונה. יותר במסגרת "המצוי" ופחות ברצוי. כמי שעסק במקצת בפיקוח על יישום תכנית זו, אני בהחלט מודע לכך שלעתים קרובות המציאות מכתובה שינויי תכנית שאינם מאפשרים תנאי בנייה גופנית מיטביים. חיילים רבים משלמים את המחיר. אין לחפש כאן אשמים, פשוט זה מה יש ואשרינו, אחרי הכל, שבנינו ובנותינו בידי צה"ל.

דרכו האישית של החייל להתמודד עם עומסים גופניים צבאיים היא להתחזק זמן רב לפני כן ולהגיע חזק לשירות הצבאי. לא לחכות שהצבא יכשיר אותו אלא לעשות זאת בעצמו. זאת משום שרקמת העצם לא נבנית בתוך שבועות. נדרשות כל שנות ההתבגרות על מנת לבנות ולעצב את רקמות השלד (עצמות ומפרקים), כדי שאלו יעמדו היטב בעומסים הצבאיים. בימי "אנו באנו" ועוד אחר כך, היו הילדים גדלים לפעילות גופנית. זו גרמה לשלד להתחזק. יש משהו מטעה באותם נערים המבלים מכתה ל' ומעלה בחדרי הכושר ועוטים שלל שרירים. לא תמיד מהווה הדבר חוסן אמיתי לעומסי פעילות הכושר הקרבי.

## עקרון ההמרה

עיקרון זה מתייחס לאימוני הכוח שאין די בהם. לדוגמה. קופץ לגובה המחזק את שרירי רגליו, חייב לבצע, ממש בסמוך לתרגיל המשקולות, גם ניתורים הדומים מאוד לניתורי הקפיצה לגובה. מסיבה זו לדוגמה, ישנן נבחרות כדורעף, המציבות משקולות באולם האימונים. על מנת להשתמש בהן במהלך אימון הכדורעף. השחקנים מבצעים אימוני משקולות ומיידית ממירים את השפעתם למצב האמת על המגרש. הסיבה לכך נעוצה בהכשרתה של המערכת העצבית הכללית למאמץ. סוג של למידה.

טוב יעשו בני הנוער המכשירים עצמם לצבא באמצעות חדרי הכושר, אם יוסיפו גם פעילות שטח כמו ריצות שדה בעליות וירידות בחוץ, תוך שינוי תוואי הקרקע. טוב יעשו הנערים אם ישחקו הרבה משחקי כדור כמו כדורגל, כדורסל, כדורעף. וטוב יעשו אם יתאמנו הרבה על מדרגות ועליות. השפעתן של אלה על חיזוק השלד אדירה והרבה יותר דומה לפעילות הקרבית מאשר זו "הסטריילית" עם המשקולות. **יצוין גם שמרבית הצעירים נוטים להשתמש במכשירי חדר הכושר לטובת חיזוק פלג גופם העליון (נראה טוב בים ובברכה) תוך הזנחת הרגליים האוכלות אותה בצבא.**

## התאוששות והתחדשות

כפי שהזכרתי רבות, הפעילות הגופנית המאומצת מתבטאת בפירוק וחסר, שהוא מצוין אם אנו מאפשרים תהליכי התחדשות מיטביים – תזונה, מנוחה, שינה. אז הגוף יבנה עצמו אף יותר מכפי שהיה קודם לאימון. רבים מהחיילים והמפקדים לא מודעים לכך. רבים מהם סבורים שכמה שיותר (פעילות), יותר טוב. אז הפירוק רב על הבניה ואז נגרם נזק. טוב יעשו המפקדים אם יתייעצו רבות עם אנשי האימון הגופני על מנת למצוא את היחס הנכון בין הפעילות למנוחה כדי להשיג את השיפור המיטבי הבריא.

אנו רוצים שבנינו ובנותינו יחזרו בריאים ושלמים משירותם הצבאי. עלינו להבין שסיכויים לפציעות הנובעות מעומס, גדול בהרבה מפגיעות נשק וקרב. באמצעות מערכת החינוך אנחנו יכולים לכוונם לפעילות מכינה, בונה ומחזקת, שעשויה למנוע מהם נזקים רבים העלולים להישמר איתם לכל חייהם. כך נשמור אנו על חיילינו השומרים עלינו.

ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא

יועץ בריאות

M.S. במדעי האימון הגופני

מורה ומאמן

המשימה שלי היא לתת השראה לאנשים

לגלות דרך חיים חדשה ושלמה

ולספק להם את ההזדמנות לחיות אותה,

באמצעות שינוי אורחות חייהם.

דרך שיפור בריאותם הגופנית והפיננסית

ותוך שליטה גוברת על זמנם שלהם, לטובת הדברים החשובים להם באמת.

[milomn@gmail.com](mailto:milomn@gmail.com)