

16.98x23.35	1	40	עמוד	שבֿשבת	09/09/2009	19449910-7
דינמיקל דינמיקל חדרי כוש - 24490						

בכּוּשֵׁר קרבי

איך מגיעים מוכנים לגיבושים של יחידות העלית של צה"ל, בלי להעמיס יותר מדי על הגוף? הכל בכתבה הבאה

יובל קפיטולניק

גיבושונים של דוברבן, צנחנים, שייטת, סיירת מטכ"ל, שלדג, ימי סיירות של גבעתי, גולני וגם מבחנים לחובשות קרביות, מדס"יות מ"כיות ועוד, כל אלה מחייבים כושר קרבי.

מהו כושר קרבי?

כושר קרבי מתבטא ביכולת עמידה גבוהה במאמצים פיזיים קשים. היכולת להפיק כוח רב וסיבולת לאורך זמן, תוך דגש על הספק מקסימאלי.

גורם בעל חשיבות בכּוּשֵׁר קרבי הוא היכולת המנטאלית שהיא היכולת להתמודד עם לחצים וקשיים פיזיים שלעיתים יש לבצעם בתנאים סביבתיים קשים כמו מזג אוויר קיצוני, מחסור בשעות שינה ומוזון. נוסף לכך, בכל המצבים הקשים הללו אין הנבדק יכול להתרכז רק בעצמו (כמו למשל ספורטאי תחרותי בריצות מרתון), אלא עליו להפגין יכולות חברות, מנהיגות ודאגה לזולת, כי בסוף התהליך אחד הדברים המשמעותיים הוא הפאן הסוציומטרי.

כך שלמעשה, כושר קרבי בנוי מיכולות פיזיות ומנטאליות גבוהות. ככל שהרמה הפיזית עולה כך עולה הביטחון העצמי ביכולות של הגוף והרמה המנטאלית מתחזקת, במקביל ככל שהרמה המנטאלית גבוהה ניתן להתמודד בקלות רבה יותר עם הקשיים הפיזיים. ההנחה הבסיסית היא שקל יותר לשפר את הכושר הגופני מאשר את הכושר המנטאלי.

נגיבושים מחפשים קודם כל את אלה שלא נשברים ושלא מוותרים גם כאשר הם מרגישים שאינם יכולים עוד. הכנה נאותה לגיוס מספקת כלים לפיתוח ולחיוזוק תחושת המסוגלות העצמית והביטחון של המתגייסים בכישוריהם האישיים - הפיזיים, המנטאליים,

הקוגניטיביים והחברתיים. ניתן להתכונן לגיוס במסגרת אישית או קבוצתית. הכנה טובה מאפשרת:

לתרגל התמודדות עם אתגרים פיזיים ונפשיים (לקראת ניוטים, שדאות, מסעות אלונקה); הגברת הביטחון העצמי ביכולת לסמן מטרה ולדבוק בה, ביכולת לקחת

עונה כי ניתן לבצע מספר פעילויות שיחזירו אותם לרמה סבירה של כושר גופני ויחזקו אותם מבחינה מנטאלית. עם זאת, אני חייב להדגיש כי לא הכול ניתן לעשות ברגע האחרון, גם לכאלה שהיו פעילים בעבר. ולא מומלץ בכלל, להתחיל לעשות פעילות גופנית



אחריות על עצמי ולגלות יחזם; הפחתת אי ודאות ולחצים לקראת הגיוס.

בהיבט הפיזי ההכנה נחלקת לשלושה טשאים: אימונים של סיבולת, כוח וגמישות, כל זאת בתנאים סביבתיים קשים. יחד עם זאת, לא מומלץ לבצע אימונים תוך סחיבת משאות. פעילות זו, שאינה בריאה מחד וחושפת את המתאמן לפציעות מאידך, יש לשמור לפעילות הצבאית, על מנת לצמצם את החשיפה אליה. הכנה גופנית המשלבת אימוני חיוזוק תסייע לפעילות זו.

כמנהל פרום של כושר קרבי, אני מקבל פניות רבות של נערים ונערות ששואלים כיצד ניתן לפתח כושר קרבי במהירות לקראת הגיבושון או יום הסיירות הקרבי? לרוב שואלים אותי נערים או נערות שבעבר השקיעו בתחום ספורט כזה או אחר ולהם אני

אינטנסיבית לאנשים בכל גיל שמעולם לא עשו פעילות, רמת כושר גבוהה מושגת באמצעות עבודה קשה לאורך זמן. חשוב לזכור, כשנערים ונערות לפני גיוס נמצאים בכּוּשֵׁר גופני לקוי, הסיכויים שלהם להצליח לעבור גיבושונים קלושים ואם לכושר הלקוי מתלווה מוטיבציה גבוהה הם גם עלולים להיפצע. כמה זמן נחשב לסביר בשביל לרכוש רמת כושר קרבי? תלוי ברמת הכושר הבסיסית. מי שעוסק בספורט לאורך השנים צריך רק לעשות התאמה לדרישות הכּוּשֵׁר הקרבי, כי יש לו את הבסיס. התאמה זאת ניתן לבצע גם כחודש לפני מועד הגיבושון. מי שלא עסק בספורט מימיו צריך לא פחות מחצי שנה על מנת לבנות יכולות גופניות. מי שלא עסק בספורט כלל ובכל זאת רוצה ונוכח ברגע האחרון, כדאי שתרכזו בסיבולת, בניה

גופנית רצינית לא תהיה מזה, אך זה יעזור בהפחתת הסיכונים לפציעות.

איזה פעילויות ניתן לעשות כדי להעלות את רמת הכושר במהירות?

בכל רמת כושר יש להקפיד על העיקרון הבסיסי בבניית הכושר הגופני והוא עקרון ההדרגתיות. את התוכנית יש לבנות לפי הזמן שנותר עד לגיבוש. חשוב להקפיד על סרגל מאמצים קפדני למניעת פציעות ונזקים גופניים שעלולים להתרחש בעקבות אימונים לא מבוקרים. ולאורך כל ימי ההכנה לא לשכוח להמשיך להיות קשובים לגוף, להקפיד על תזונה מגוונת ומאוזנת, להקפיד על מנוחה נאותה - שעות שינה מספקות ולאמץ חשיבה חיובית.

מבנה בסיסי של אימון הכנה: 10 דקות חימום: ריצה קלה, תנועתיות ומתיחות.

בכל התרגילים הבאים מבצעים כמות חזרות מקסימאלית בכל סט ודקה וחצי מנוחה בין סט לסט.

4 סטים של שכיבות סמיכה.
5 סטים של עליות מתח.
3 סטים פשיטת מרפקים על מקבילים.

3 סטים כפיפות בטן.

2 סטים כפיפות בטן אלכסון.

4 סטים לגב תחתון - בשכיבה על הבטן - הרמת יד ורגל נגדית יציאה ל-45-30 דקות ריצה בקצב בינוני. כשמתעייפים עוברים להליכה וחוזר חלילה. מסיימים בהרפיה ומתיחות.

**הכותב הינו מנכ"ל "דינמיקל שירותי כושר", מאמן ספורט מוסמך ומדריך בכיר למועדוני בריאות וכושר, מנהל פרום "כושר קרבי" ומרצה בקורסי הכשרת מדריכים ב"וינגייט" ובהתאחדות לכדורגל.