

תחקיר גיבוש לחניך

לאיזה גיבוש התמיינת:

יחטיות גולני

תאריך הגיבוש (תאריך התחלה ותאריך סיום): התחלה 1/4/19 בלילה

סיום 3/4/19.

שם החניך המשתתף: אלון פרייבך

מיקום הגיבוש: גבעת הגיבושים, באח גולני

באיזה יום התחיל הגיבוש ובאיזה יום הסתיים:

התחיל בראשון בלילה והסתיים ברביעי

מתי קיבלו תשובות (באיזה שעה ביום בו סיימת):

תשובות היו ב4/4/19 יום חמישי, לקראת 12:00 בצהריים ב"מסדר דמעות" ברחבת הטקסים של הבאח.

כמה התחילו:

500 -+

כמה סיימו:

120-+

כמה עברו (במידה ובגיבוש שלך יש כמה אפשרויות כמו בחובלים/אחיד/יחטיות אנא פרט):

אגוז- 10

סיירת- 90

מהלך הגיבוש: (בקטע זה כתוב בצורה מפורטת ביותר את מהלך הגיבוש, לרמת הדקות, אירועים, משימות, ימים, תרגילים, אנשים שפגשת – זה קריטי שתפרט כמה שיותר כדי שנוכל להעזר בהערות שלך לבנות את תכנית האימון הממוקדת ביותר שניתן והמועילה ביותר עבור חניכינו)

יום ראשון לגיבוש:

1. לו"ז מפורט (מתי בערך השכמה, האם היו הקפצות, מתי בערך מסתיים לוז) הגיבוש מתחיל בלילה. אחרי שכל היום מתעסקים בחתימה על ציוד לגיבוש- מדי ב, תדל, כף חפירה, מזרן שטח ושק שינה. כולם מתכנסים באולם הספורט של הבאח, ומפקד הגיבוש מתחיל להקריא שמות ולחלק לקבוצות. כל קבוצה פותחת ח' מחוץ לאולם למגרשים שלה. המגבש מקריא רשימה של כל הציוד שאמור להיות לנו בכדי לוודא שיש אותו ושאינן דבר מלבדו. כשמסיים, שם שקית באמצע ומבקש מכל המתגבשים לשים כל ציוד נוסף מלבד זה שהקריא בשקית במידה ומישהו הביא איתו משהו. בנקודה הזו גם נפרדים מהשעונים. כל האירוע הזה קורה סביב השעה 0000. משם מתחילים הליכה לכיוון גבעת הגיבושים. בגדול- גבעת הגיבושים מורכבת מ-2-3 בריכות חול מלבניות תחומות בסוללות. בערך 50 מטרים אורך על 250-300 מטרים רוחב. בתוך הבריכות הללו כל קבוצה מקבלת איזור תחום בה היא תעבוד. מגיעים לשם, ממקמים את הציוד במסודר ומתחילים בסדרות התרגילים הפיזיים. היום הראשון מורכב ברובו מאקטים פיזיים שבגדול די מוכרים לחניכים במסלול. (ריצה בסדרי הגעה, זחילה בסדרי הגעה, תרגילים משלבי זחילה ריצה ושקים- כמה שיותר הקפות של מתחם מסויים בזמן לא ידוע, אלונקה סוציומטרית.) לפעמים בין האקטים, בזמן ההמתנה עד שכולם מסיימים את הסיבוב, ממתנינים במצב 2 עד ההזנקה הבאה. כך ממשיך כל הלילה ברצף כשמדי כמה זמן יש הפסקות שתייה/שירותים. כל כמה תרגילים, המגבש מכניס גם אקט שמצריך קצת יותר יצירתיות ומחשבה כמו, לבנות שולחן חול של איזור הגיבוש, לבנות מסתור שיאפשר מחסה, תצפית וגם אפשרות תגובה בירי אל עבר כיוון מסויים. כשעולה הבוקר, אוכלים ארוחת בוקר וממשיכים כמו בלילה בסדרות אקטים עד הצהריים.
2. דברים שעשית טוב במהלך היום המגבש בכוונה לא צייר קו ברור בקו ההזנקה ביישור הקו, וככל שהזמן עבר המון אנשים "גנבו" את הקו ולאט לאט הוא התרחק עד כמעט מטר מהקו המקורי. אני לא זזתי מהמקורי ובכל הזנקה חזרתי אליו למרות שכשעמדתי עליו רוב הזמן ראיתי את הגב של רוב חברי הקבוצה מטר לפניי. כשהמגבש שאל אותי למה אני מתחיל משם כל פעם, עניתי שזה קו ההתחלה המקורי שבו מתחנו פס 100, וזה שפס הס"ל נקרע וקצת טושטש בחול, לא משנה את המיקום שהוא סימן כקו הזנקה. אחרי שאמרתי את זה, המגבש החזיר את כל הקבוצה אחורנית לקו שלי, וראיתי גם שהמגבש השני התרשם מכך לטובה ומיד רשם אצלו משהו, שאני מניח שהיה חיובי כלפיי.
3. דברים שעשית פחות טוב במהלך היום לא הייתי מספיק טוב במקצי הזחילות.

4. טיפים להמשך הלילה הראשון שגולש ליום השני הוא הזמן שהעצים והקשה ביותר פיזית בגיבוש, ובהתאם שם הרוב מקבלים שוק ופורשים. להיות חזקים, לא להישבר ולתת בראש במיוחד בזמן הזה.

יום שני לגיבוש:

1. לו"ז מפורט (מתי בערך השכמה, האם היו הקפצות, מתי בערך מסתיים לוז) מארוחת הצהריים, ממשיכים קצת באקטים פיזיים ואז לקראת אחר הצהריים מתחילים קצת יותר אקטים קבוצתיים. המדריך מתח קו בין שני דל"י חול עם חבל באורך 20-30 מטרים, פיצל אותנו לשתי קבוצות והסביר שזו תחרות בין הקבוצות כשהקבוצה המנצחת היא שו שהצליחה לחפור מספיק עמוק מתחת לחבל ולהעביר את כל הקבוצה לצידו השני מבלי לגעת בו. אם מישהו נוגע בחבל, הוא צריך לדווח וכל הקבוצה יחד רצה 50 מטרים למקום שהוגדר מראש, נותנת 20 שכיבות סמיכה כל אחד ורק אז רשאים להמשיך לעבוד. משימה קבוצתית נוספת הייתה בניית מגדל אבנים אישי וקבוצתי. בתום זמן קצוב הקבוצה צריכה לבנות את מגדל האבנים בגובה והיציב ביותר שניתן, וכן כל אחד מחברי הקבוצה צריך להעמיד מגדל אישי משלו שינצח את של חברי הקבוצה שלו בגובה ובעמידות. המשימות הקבוצתיות היו מפוזרות בין המשכיות של אקטים בסגנון ספרינטים זחילות בסדרי הגעה פ, אלונקה סוציומטרית וכו'. המשימות הקבוצתיות מאוד מגוונות בגיבוש ומאוד תלויות במגבש, כמעט אף פעם לא ביצענו משימה שהקבוצה שלי בנו ביצעה, אלא לכל מגבש היה את ארסנל המשימות שלו. בערב קצת אחרי ששקעה השמש הייתה ארוחת ערב, עוד אקטים באותו סגנון עד הלילה ואז היו מעגלי דינונים. נתנו לנו סיטואציות שונות ודילמות שאני לא בדיוק זוכר לפרט מה היו, אבל בסוף זמן קצוב הקבוצה הייתה צריכה לגבש דעה בהסכמת כולם, ולבחור מישהו שייצג אותה ויצג את התוצר. אחר כך החזירו אותנו לעוד קצת אקטים פיזיים ואז הלכנו לישון. בלילה הייתה הקפצה, לא ככ יודע באיזה שעה. ההקפצה הייתה לעוד כמה סבבים של ספרינטים, זחילות וכו'. סבב התרגילים הזה היה לא מאוד ארוך, מניח שלא יותר משעה. אבל מאוד עצים והרבה אנשים נשברו ופרשו. הכמות המשמעותית של הפורשים היא ביום הזה.

2. טיפים להמשך אם הגעתם עד כה, לא נותן הרבה והרע מאחוריים. לנשוך שפתיים ולהמשיך לתת בראש כי תכף הגיבוש מסתיים

יום שלישי לגיבוש:

1. לו"ז מפורט (מתי בערך השכמה, האם היו הקפצות, מתי בערך מסתיים לוז) אני מניח שההשכמה הייתה באיזור 6 בבוקר. התחלנו אקטים אישיים ופיזיים עד

הארוחת בוקר בערך שעתיים אחרי. מאז, התחלנו סבב של 5 תחנות שחלקן היו בהובלה מלאה של המגבשים וחלקן של מדור הפסיכולוגיה בבאח. תחנה ראשונה- הובלת מגבשים, מתלה שזיפים. היו כמה סבבים שבהם היינו בעיניים עצומות והתחרינו במי האחרון שיישאר תלוי. לאחר מכן היו כמה סבבים בהם הקבוצה הייתה צריכה להשאיר חמישה אנשים תלויים בכל זמן נתון, למשך 5 דקות כשרק אחד יכול לדבר. המגבש היה זה שבחר בכל פעם מי מוביל את המשימה. ביצענו את המשימה בערך 5 פעמים. תחנה שנייה- דורגלים. דורגל מורכב משלוש סנדוד עץ שקשורות ביניהן ויוצרות את האות. A לכל פינה של האות, בשלוש נקודות קשורים חבלים. המשימה- להעביר את הדורגל מבלי לגעת בסנדודות אלא רק בחבלים, במסלול מסויים באורך בערך עשרים מטר על זמן מוקצב. בכל פעם מישהו אחר הוביל את המשימה כשרק הוא רשאי לדבר. תחנה שלישית- פירוק מאג. זו הייתה משימה אישית כמובן. נכנסנו לפריקסט של המטווח, המדריך הראה לנו הדגמה אחת איך מפרקים ומרכיבים מאג. לאחר מכן, צריך לרוץ 50 מטרים ואז להגיע לפרק ולהרכיב את המאג. לצורך הפירוק וההרכבה מוקצבת דקה. תחנה רביעית- רשת. בין שני עמודים היו קשורים חבלים כך שיצרו כמו מעין רשת בצורת טבלה. המשימה היא להעביר את כל הקבוצה מצד אחד לשני, דרך החורים שברשת, כשבכל חור אפשר להעביר רק שני אנשים. את המשימה מעביר מישהו שהמגבש בוחר. כשהסתיים סבב המשימות, חזרנו לקצת אקטים פיזיים. עוד בערך עשרים-שלושים סבבים של סדרי הגעה, אלונקה סוציומטרית, זחילות שקים וכו'. לאחר מכן הגיע האקט שבעצם סיכם וחתם את הגיבוש. המשימה היא עצמאית ללא המגבשים (כמובן שלאורך הדרך הם תצפתו מרחוק או קיבלו מידע עלינו מאחרים שצפו בנו מרכיבים וכו'). ההוראות נתנו לנו במעטפות בהם היו ההנחיות, שבגדול הובילו אותנו למקומות ברחבי מתחם הגיבוש בעזרת מפת תצ"א כשבכל מקום נתבקשנו לבצע משימה אחרת. בסוף המשימה, המגבש הושיב את כולם עם הגב אחד לשני, היה אסור לדבר. בכל פעם הוא קרא למישהו אחר הצידה לשיחה אישית בה הוא שאל על ההתנהלות בתרגיל. מי היו השלושה הכי דומיננטיים, מי היו השלושה שהכי הפריעו, את מי היית רוצה לציין לטובה וכו'. מעין שאלון סוציומטרי על התרגיל. כשנגמר התרגיל הזה, הסתיים החלק בפיזי הגיבוש. אכלנו ארוחת ערב ולקחו אותנו למתחם הבאח לראיונות אישיים. בראיונות שאלו על עיסוקים לפני הצבא, מוטיבציה לשירות ולקצונה, תכונות חזקות וחלשות.

בזאת נגמר הגיבוש, חזרנו למחלקות עם המפקדים של טרום הטירונות, הלכנו לישון בבאח ולמחרת ב12 בצהריים התקיים מסדר הדמעות בו הודיעו על תוצאות הגיבוש. לאחר מכן התחלקנו לפלוגות והעברנו ציוד ובזאת החלה ההכשרה.

2. טיפים להמשך- לא להתפרץ ביום הזה במשימות הקבוצתיות. לבצע ולעזור למי שמוביל את המשימה ולגרום להצלחתה בכל הכח גם אם לא אתם מובילים אותה. וברגע שניתנת לכם הבמה- ליצור רגע ש"מנצח גיבוש". כשהאור עליכם צריך להיות הכי טובים שאפשר ושהמשימה תצליח. במיוחד חשוב שיהיה ניכר שאתם שולטים בכלום ברוגע ומתמודדים בצורה טובה על הקבוצה ומתמודדים טוב עם הלחץ.

טיפים חשובים שיעזרו לחניכים שיעשו אחריך את הגיבוש (טיפים פרקטיים שקשורים לתרגילים עצמם וגם מתייחסים להתנהגויות של משתתפים אחרים בקבוצה שהיו איתך):

המון אנשים לא שמו דגש על היחס לאנשים אחרים. דחיפות "מלוכלכות" באקטים, שפה לא נעימה בתרגילים בהם כן מותר לדבר. חשוב לזכור להיות אגרסיביים ומשימתיים, אבל גם שבסופו של דבר דעתו של החבר שלידי עלי תשפיע בהכרח על תוצאת הגיבוש שלי. יש משקל כבד וגדול לסוציומטרי של סוף הגיבוש. וחץ מזה, הרבה מהחבריה שלידיכם יכולים בסוף השבוע הזה להיות הצוות שלכם לכל השירות. שישה חבריה שהיו איתי בקבוצה משרתים איתי עכשיו בצוות במסלול.

לא להשתלט על המשימות ולהיות קולניים ונדחפים כשזה לא במקום ולא תורכם להוביל את המשימה. אבל כשהבמה שלכם, להוביל אותה בצורה הטובה ביותר. זה רגע קריטי מאוד. בנוסף, יש הרבה משקל להתנהגות שלכם כשמישהו אחר מוביל את המשימה. חשוב לזכור שלפחות מגבש אחד אחראי על לראות איך אתם מתפקדים בסיטואציה כזו שעבור רבים היא מבוא להתפזרות.

להגיע בראש ששום דבר לא יפתיע אתכם. אתם מוכנים להכל. מה שאני גם בטוח שנכון לגביכם אם אתם חניכים מתמידים במסלול כי ההכשרה והאימונים במסלול מספקים את כל הכלים ליצור מיינדסט כזה, שהוא בריא והכרחי בגיבוש. לבסוף גם כשנראה שזה לא נגמר, צריך לזכור שזה רק כמה ימים ולא להוריד מהמתח.

בזמני מנהלות, לא לזרוק על חברי הקבוצה. תהיו אלה שמפנים זבל, שמקימים אוהל אם צריך, שפותחים מנק"ים בארוחות. הרבה בורחים שם הצידה וזורקים. תהיו אלה שדווקא פועלים ואקטיביים בסיטואציות האלה, למרות שנדמה לפעמים שהן לא משמעותיות- הן כן. מאוד.