

תחקיר גיבוש לחניך

לאיזה גיבוש התמיינת:

יום סיירות

תאריך הגיבוש (תאריך התחלה ותאריך סיום):

3-4.10

שם החניך המשתתף:

א'

מיקום הגיבוש:

מטווח 24 ראשון לציון

באיזה יום ושעה התחיל הגיבוש ובאיזה יום ושעה שוחררת הביתה:

הגיבוש התחיל ב3.10 יום ראשון ושוחררתי הביתה יום לאחר מכן בסביבות השעה 12:00

מתי קיבלו תשובות (באיזה שעה ביום בו סיימת):

קיבלנו תשובות לאחר שעתיים המתנה

כמה התחילו את הגיבוש:

בקבוצה שלי התחילו 16

כמה סיימו את הגיבוש:

13 לאחר הניפוי של ריצת ה1000 והאקטים הראשונים

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

מתוך 13 המשתתפים שהיו איתי בקבוצה עברו ליחידות הבאות:

מטכל:2

שייטת:0

חובלים:4-5

ושאר המשתתפים סיימו בתוצאת לא עבר והיו זכאים לקבל ראיון צנחנים6



יום ראשון לגיבוש:

1. לו"ז מפורט (מתי בערך השכמה, האם היו הקפצות, מתי בערך מסתיים לוז)

11:00: הגעה אל תחנת רכבת יבנה מערב ותחילת הקליטה על ידי הצבא

11:30: חלוקת המשתתפים לאוטובוסים (כל אוטובוס הוא קפסולה שאיתה תבצעו את יום הסיירות שלכם)

12:00-15:00 הגעה למתחם יום הסיירות, ירידה מן האוטובוס וקליטה על ידי איש מסיירת מטכ"ל אשר אחראי לתת תדריך בטיחות לגבי התנהלות במתחם עצמו. לאחר מכן ממשיכים ושמים את הציוד האישי באוהלי הקבוצות וביחד עם מפקד הקבוצה מתחילים את תהליך הקליטה. עוברים בדיקה רפואית קצרה ובדיקת השאלונים הרפואיים על ידי רופאי הגיבוש שמאשרים אותך אל התחנה הבאה.

בין התחנות שנמצאות בתהליך הקליטה הם

מילוי שאלון העדפות לפי שלושה מקומות

היחידה- סיירת מטכ"ל

שייטת 13

חובלים/צוללות

16:00-18:00 ישיבה ללא דיבורים באוהל הקבוצה עד לריצת הפתיחה אסור לגעת בציוד האישי, יושבים ללא שעונים.

18:30 כל קבוצה בתורה יוצאת מחוץ לאוהל ומגיעה קרוב לדיונה ומבצעת חימום שמועבר על ידי מד"ג מהיחידה. (הוא דואג לחימום טוב לקראת הריצה כך שאתם בידיים טובות)

18:40 ריצת 1000 (אוטובוס לוקח בחזרה לבסיס) הריצה מתבצעת בשביל אפר מחוץ לבסיס הכולל עליות וירידות קטנות.

20:00 ארוחת ערב (אוכלים כקבוצה) אוכל שהיה הוא פסטות וירקות בעיקר ההנחיה הייתה שאסור לאכול מרגע הכניסה למיזן דברים שהבאנו מהבית.

22:00 הולכים לישון אף אחד לא נוגע בתיקים

ארצה להתמקד בדגשים חברתיים אותם אני ממליץ לכל מי שניגש לגיבוש או ליום סיירות

דגשים עיקריים:

1. רעות- הקפידו לעזור לקבוצה בכל דבר שניתן בעיקר הדברים הקטנים כמו לעזור בתוך האוהל (אני נגיד הכנתי אוכל למי שהיה בתפילה ולא יכל לבוא לקחת מעריכים את זה מאוד זה מקנה לכם מעמד חברתי גבוה בתוך הקבוצה)

משמעת- לרוב יאמרו לכם לא לדבר מפקד הקבוצה תמיד ישמור על השקט בתוך האוהל (יכול להשתנות בין מפקד למפקד (מפקדי הקבוצות יכולים להיות גובניקים באותם יחידות וממקומות אחרים בצבא.) – אותנו המפקד שיתף שבסוף היום הוא וחבריו היו צריכים למלא עלינו טופס ולהעריך את התנהגותנו כך שהקפידו לא לעשות שטויות או דברים שלא נתפסים כטובים)

שמירה על קור רוח - אמנם מי שהיה איתי בתוך האוהל היה בקבוצות כושר קרבי אבל סמכו עלי חברים יש דיבורים ויש מעשים הקבוצה כולה נחשבה לרמה פחות טובה מאשר קבוצות אחרות ולכן גם התוצאות העגומות שאותם ארחיב בעמוד השני.

הכנה מנטלית: ברגע שאתם נמצאים בתוך השקש הזכירו לעצמכם מה עברתם בכדי להגיע למקום שאתם נמצאים. אלו אימונים עברתם במסלול איך תהליך ההכשרה סימולציות הקצה ומחנות הגיבושים הכינו אתכם טוב פי 2 ממי שמסביבכם אל היום הקטן הזה. הבהירו לעצמכם כי הזמן קצר אך העשייה מרובה הזמן 80 ואתם חייבים להפציץ אז תנו לעצמכם טפיחה על השכם על התהליך שעשיתם עד כה והיו מוכנים לטרוף את היום סיירות ולקבל את מה שאתם רוצים.

יום שני לגיבוש:

5:00 השקמה: **לא חולקו זמנים** מפקדי הקבוצות מתחילים להעיר את האוהלים מיד לאחר שתקומו תקבלו זמן לאכול פרוסת לחם עם ריבה (אני אישית הרגשתי שברגע שהכנסתי משהו לפה רציתי להקיא בגלל מרווח הזמן הקצר בין הקימה לאכילה אל תיבהלו אם קורה לכם ברגע שהתחלנו את האקטים לא הרגשתי דבר בכלל)

5:20 הליכה של שתי דקות והגעה אל מתחם הדיונות מפקד הקבוצה יבצע תדריך קצר (יאמרו לכם בעיקר לשים לב אם אתם לא מרגישים טוב במהלך האקטים ללכת היצידה ולא להמשיך כמובן שאתכם זה לא מעניין, התדריך עבורכם חשוב אך לא רלוונטי כמו מתמודד שלא ביצע פעילות זאת בעבר כך שכל מי שניגש אוזניים פתוחות ומחשבה רגועה.)

יתנו לכם זמן לחימום עצמאי (תמיד התנדבתי להעביר את החימום עשיתי להם 3 סיבובים קלים מסביב לדיונה ומתיחות)

5:30 מגבשים מגיעים ומתחילים (2 מגבשים הגיעו אחד מהיחידה והשני מחובלים מדובר בחברה מבוגרים לרוב בני 40 פלוס חשוב לכבד אותם ואת המעמד תכף אגע בדגשים)

המגבש מהיחידה מוביל את היום הזה. (הוא נתן לנו תדריך קצר מה שמאוד הצחיק אותי בלב שהוא אמר שהגעתם לאימון וישר תיקן למיון והפיג ממני את ההתרגשות שהייתי בה באותם רגעים וזכרתי שעשיתי את אותו אימון פשוט כבר כל כך הרבה פעמים שהוא נחשב לשגרתי מבחינתי)

אקט ראשון- סדרי הגעה - האם יש קו זינוק? (לא) מה מקיפים? (שני אתי חפירה) מה מרחק הריצה? (מרחק הספרינט יכול להשתנות בהתאם לדיונה לרוב 50-70 מטר) איזה סוגי שיפועים יש לדיונות? (האמבטיה מחולקת לשני חלקים צלע ימנית כוללת דיונות עם שיפוע קטן והצלע השניה כוללות דיונות בעלי שיפוע גדול כמו של חולון) כמה קבוצות פועלות במקביל? (כנראה שקרוב ל20) 12-15 סבבים (לנו היו 12) ברגע שתתחילו בספרינטים הראשונים פועלים על ידי נוהל התשה – מה נוהל התשה? (נוהל התשה הוא תזוזים מהירים במספרי הגעה כדי ליצור שוק ראשוני על המתגבשים ולהפריש כמה שיותר על ההתחלה) המקצים יהיו מהירים – מה זה אומר מהירים? זמני מנוחה קצרים? זמני ביצוע קצרים ולא אפשריים? (לדעתי הזמנים היו אפשריים אך מאוד קצרים בסבבים הראשונים רושמים מהר 4 ראשונים ומזניקים ישר אז להערכתך זה עד 10 שניות)(באותו הרגע הודתי לאלוהים שמאמן הצוות שלי פעל באותה מתכונת) אותם מקצים מהירים נועדו לסנן את החברה הראשונים על ההתחלה לא להיבהל אתם מנוסים פי 2. (כמו כן חשוב להוסיף באקט הראשון כשתסיימו סיבוב תמיד תהיו עם הפנים למגבשים בשביל שיוכלו לרשום אתכם ולהזניק למקצה הבא).

סיימנו את האקט וקיבלנו 7 דקות להפסקה להתחיל למלא שקים – ממלאים עם דלי? קושרים עם אזיקון? איך נראים השקים? (כן ממלאים עם דלי לא זוכר אם היו אזיקונים לדעתי לא) ולשים 3 שקים על האלונקה.

אקט שני אלונקה סוציומטרית - 10-15 מקצים (לנו היו 10) ובהם ארבעת הראשונים לוקחים את האלונקה ויוצאים לסיבוב והחמישי לוקח את הגריקן

שימו לב בשונה ממה שאתם מכירים בתור פק"ל רגיל של שק או ג'ריקן צהוב במתחם עצמו הג'ריקנים הם שחורים כך שחשוב מאוד! לשים לב לג'ריקן האמיתי (אני פעם אחת התבלבלתי בינו לבין סתם ג'ריקן שעמד שם ומישהו תפס במקומי סיבוב). – איפה נמצאת האלונקה ביחס לקו הזינוק? (אלונקה נמצאת סמוך לקו הזינוק) איפה נמצא הג'ריקן? (מסודר ליד האלונקה) האם מחכים 4 ששוחבים את האלונקה? (כן כי אין דרך לצאת עם פחות מ4) האם כולם עושים הקפה שווה או שמי שלקח את האלונקה עושה פחות? (כולם עושים הקפה שווה) האם פרשו חברה באקט הזה? (לא חושב) האם היו סיבובים כפולים? (לא) האם היה ריצה מלמעלה למטה? (לא)

אקט שלישי חפירת בור מטר על מטר - 25-30 דקות ובהם תדרשו לחפור את הבור המדויק והעמוק ביותר לפי המידות שנתנו לכם (תקבלו את חפירה שיקל עליכם לבצע את החפירה השתדלו לשלב בינו לבין עבודת ידיים) – מה המידות שניתנו לך? (מטר מרובע) האם חלק חפרו תעלה? (לא) האם חופרים עם את חפירה? (כן)

בחמש הדקות הראשונות הבור לא הלך לי טוב – למה לא הלך טוב? (התברברתי עם האת חפירה כי אף פעם לא יצא לי לעבוד עם אחד) מה קשה עלייך? מה ראית אצלך אחרים? (אחרים עבדו בדרך שלהם אני השתדלתי להיצמד לאיך שאני יודע שצריך לחפור ודי הספקתי להדביק את הפער) לא התקדמתי בכלל אך החלטתי לשנות שיטת עבודה ועבדתי בראבק עד סוף האקט. (עבדתי כל כך קשה שאני זוכר שאפילו מגבשים שהיו לידנו הפנו את מבטם אלי בשביל לבדוק מי הפסיכופת שחופר ככה). – מה העומק שהגעתי אליו? (אולי 70 ס"מ) איך היית ביחס לשאר המשתתפים? (עבדתי בראבק) איך נראה הבור הכי עמוק? (אי אפשר לדעת כי לא נותנים להסתובב בין הבורות) האם שאלו שאלות ידע כללי תוך כדי? (לא, המגבשים פשוט ישבו בצד ודיברו) האם דרשו ממך בסיים לתת ציון לבור? (לא) האם שאלו אותך מה היית עושה אם היה לך יותר זמן? (לא)

אקט רביעי זחילות שקים משולב - 8-13 סיבובים – מאיפה המספרים? (יודע אותם מתחקרי גיבוש אחרים שקראתי) זחילים עד לאמצע הדיונה – מרחק משוער? (15 מטר) קמים ומקיפים את הדיונה עם שק – מרחק? (20 מטר) כמה שוקל השק? (לא יודע) האם יש הנחיות מסויימות שקיבלתם מהמגבש? (כן שאסור בשום אופן לרוץ בירידה) וחוזרים חלילה המטרה בתרגיל זה היא לצבור כמה שיותר סיבובים עד שעוצרים אתכם – איך עוצרים? כאשר הראשון מגיע ל10? (כן)

ברגע שעצרו אותנו אנחנו סיימנו הנחו אותנו לשבת בחת קבוצתית וכל אחד נשאל מה שמו איפה הוא גר איזה מגמות הרחיב בתיכון ואיך התכונן למיון. – האם יש זמן מוגדר? (לא) על מה אנשים דיברו? מה אמרו? (הציגו את עצמם איפה למדו מה עשו ואיך התכוננו)

7:00 מפקד הקבוצה הגיע ואיתו שאלון הסוציומטרי לאחר מילוי השאלון יקח אתכם ישר אל אוהל הקבוצה בו תמתינו לתשובות. – מה שואלים בסוציומטרי? מה מבקשים מכם לדרג? (עם מי היינו רוצים הכי להיות בצוות)

9:00 יקבצו אתכם ואת שאר הקבוצות בחת גדולה מפקד הגיבוש יגיע וידבר איתכם ויכין אתכם אל התוצאות (אני זוכר שהוא אמר לנו שיהיו כאלה שיתרגשו ולא יוכלו להסתיר את זה יהיו כאלה שלא יעברו ויהיו קצת מבואסים אבל הוא מאוד רומם אותנו ואמר לנו שאנחנו קבוצת האיכות הטובה שיש היום להציע הטובים שבטובים ולכן ניפגש עוד בהמשך בקורס מכים ובקורס קצינים)

לאחר מכן ישבנו בתוך האוהל ומפקד הקבוצה הקריא את התוצאות – **כלומר, התוצאות מוקראות ברמת האוהל לא כולם יושבים יושבים ביחד? כאשר מקריאים, מה קורה? (כן בתוצאות ברמת האוהל כמובן יש כאלה שמתרגשים יש כאלה שמבואסים)**

כמו שפירטתי מקודם

2 עברו למטכ"ל

0 לשייטת

ו4-5 לחובלים

וכל השאר לא עברו.

אירועים שקרו ולא צפית שיקרו: **שלא קיבלתי שום גיבוש**

אילו תכנים היו חסרים לך בתכנית האימונים כדי שתגיע יותר מוכן: **לא היו תכנים חסרים**

דברים שאתה מרוצה מהם שעשית בגיבוש (בין אם ברמת התרגילים ובין אם ברמת ההתנהלות):

אולי ששאלתי שאלה או שתיים

מה לדעתך עשו טוב יותר/שונה ממך אנשים שעברו את הגיבוש: (ימולא במידה וסיימת ולא עברת לאופציה הראשונה שלך) **אולי קצת השקיעו יותר במילוי השקים בין ההפסקות כמובן שגם אני עשיתי את זה ביחד איתם אבל חשבתי איך אני יכול לקדם את הצוות בזמן שנשאר**