

תחקיר גיבוש לחניך

לאיזה גיבוש התמיינת: צנחנים דובדבן

תאריך הגיבוש (תאריך התחלה ותאריך סיום): התחלה ב 5 ל 12 בשעה שבע סיום באותו יום בשעה שמונה

שם החניך המשתתף: איתי מנדלוביץ

מיקום הגיבוש: באח צנחנים

באיזה יום ושעה התחיל הגיבוש ובאיזה יום ושעה שוחררת הביתה: התחיל ביום ראשון בשבע בבוקר והסתיים באותו יום בשמונה

מתי קיבלו תשובות (באיזה שעה ביום בו סיימת): אחד עשרה ימים אחרי בשעה שש

כמה התחילו את הגיבוש: 25

כמה סיימו את הגיבוש: 20

התחלנו במשיכות זמן היו קר בצורה לא בריאה משהו כמו 10 מעלות קח בחשבון באלפיים יש ירידה ועלייה קשה, אני עשיתי ארבעים שניות יותר מבדרך כלל צריך לרדת מתשע (בדרך אתה תעבור ליד בריכות חול שמה תרוץ) הטיפ שלי תרוץ עם שעון שמודד קילומטר לדקה יסדר אותך החלק שלי היה הכי קשה זה הקור זה פשוט חנק אותי ועוד מישהו ואז החובש הפריש אותו (אם חובש רואה שקשה לך יותר מידי הוא יפריש אותך) אחרי זה יש ראיון תהיה כנה אני גם הייתי שמח עם חיוך אבל רציני בראיון ישאלו אותך למה צנחנים מה צנחנים עושים שאתה רוצה להצטרף אני גמגמתי קצת ואז אמרתי תופסים קוים שומרים על המדינה ואז הוא שאל אותי מה אני חושב על דובדבן כמובן יחידה מדהימה תופסת מבוקשים מסתערבים הראיון היה עם מילואימניק מדובדבן וצנחנים שניהם שאלו שאלות כמו עם הסתבכת עם המשטרה ספר סיפור משוגע שלך) אחרי הראיונות והאלפיים יש ארוחת צהריים שעתיים אחרי אפילו יותר מערבבים את הקבוצות בגלל שתי סיבות אחת האלפיים (לדעתנו) והשני זה שתהיה עם כמה שפחות "חברים" מתקבצים מגיעים ומתחילים חימום אחרי החימום ספרינטים שלנו עשה סיבוב אחד שני סיבובים ככה עד חמש וכל פעם שמישהו הלך הוא איפס סכך הכל עשינו מעל שלושים ספרינטים טיפ: זה לא נגמר עד הסוף של הסוף הגעת לסוף זה יפה אבל אתה עדיין צריך למשוך את השורה למשוך את השורה אומר ללכת כמה שיותר לצד ימין או שמאל תלוי במיקום, ואתה יכול לעקוף שם תדחוף בפינות של הריבוע, אבל לא בהגזמה ניסו להעיף אותי שהייתי ראשון כמה פעמים ולא הצליחו היה אחד

שכן הצליחו הוא התרסק על הרצפה לגבי אתם תרוצו במלבן אז בצלעה האחרונה אל תרוץ בתור כמו כולם תלך קצת שמאלה ותעקוף את כולם עוד משהו לגבי הספרינטים עם אתה בשלישייה האחרונה יותר מ15 פעמים ישלפו אותך ויעיפו אותך אצלי פרשו שלוש והעיפו שניים אחרי שלושים וחמש בערך סיבובים הוא מפסיק אתכם לי עשו כל מני טריקים הוא אומר לשתות אתה שותה ובאמצע הוא אומר צא הוא יגיד חלש שלא תשמעו, אז תהיה קשוב אחרי כל אקט הוא נתן לנו להוריד דופק עם שכיבות סמיכה אחרי הספרינטים אחרי השכיבות סמיכה ממלאים מים ויוצאים לזחילות: היה משהו כמו 15 מקצים של זחילות הייתי ראשון בכל חוץ משניים אבל עדיין הייתי שני ושלישי בזחילות לנו הוא אמר לגעת ולהסתובב אז אין צורך סתם להקיף או לא יודע מה לגעת ולהסתובב במקום. יציאה הייתי מהאחרונים אבל תמיד הגעתי ראשון בסוף היה לנו משהו כמו 12 סיבובים זחילות מיתוכם הייתי 8 פעמים ראשון בגלל שאני גבוה ניצלתי את האורך ושלחתי ידיים לשק לי זה היה יתרון בזחילות זה התחיל באחד ככה עד חמש וכל פעם שלא הצלחנו הוא איפס אני הצלחתי לעמוד בהכל ואחרי זה היה לנו דיון על בנות בקרבי הם מנסים לראות מי יוביל ומי ינהל דיברתי עם מפקד והוא אמר לי "זה משמעותי זה לפעמים קובע מי עובר מאוחר ומי עובר בכלל" אני הובלתי והצגתי את הטענות הצוות לא תמיד שיתף איתי פעולה אז אלתרתי טענות ואך שנגמר לי מה לומר הוא עצר אותי אחרי זה אלוונקות השלב הכי חשוב פה (באלונקה היה 8 שקים כל אחד בערך 10 קילו) לדעתי תן מרפקים בהתחלה וטיפול על האלונקה אצלי היה ריב תהיה מהיר אם אתה רואה מישהו לידך תיתן קצת יותר לי הוא אמר כמה פעמים שהאלונקה פסולה הוא סתם אמר הוא גם יורד עלייכם בכל האקטים וממש מוריד את המוטיבציה אני התחלתי לחשוב מה ההבדל בין צנחנים לגולני אבל יצאתי מזה מהר באלונקה הייתי 7 מתוך 11 זה פצצה הייתי הכי הרבה הוא גם אמר לחשוב שזה חבר שלכם ואני השלמתי שכל האחרים רוצים להרוג אותו אז זה עזר לי אחרי זה היה לנו שולה מוקשים יש 9 שקים 3 על 3 מחלקים לקבוצות וצריך לחצות לצד השני אני לקחתי הובלה ואמרתי למפות את השקים וכל שק שהוא מוקש להעיף את האבן שלו וככה בסוף יהיה מסלול בטוח אחרי זה סיימנו חזרנו למחנה ישבנו לפי הקבוצה חיכינו לחובש שיבדוק שהכול בסדר ואז שלף אותי מישהו ושאל אותי על הגיבוש איך היה אם אני מכוון ליותר מצנחנים עניתי לו ואז הוא שאל אותי מה אני חושב על דובדבן, כמובן שהוא היה בלי סממנים של דובדבן (אז אני לא יודע בוודאות) ואז הוא שאל אותי על דובדבן ספציפי עניתי ואז שוחררנו לאכול.

הטיפ הכי טוב שאני יכול לתת זה לא לחשוב יותר מידי. בריצת אלפיים תעמוד בזמנים ורוץ בספרינטים אומרים לך לרוץ תרוץ בלי לחשוב מה הבא זחילות או אלונקה טיפ לגבי מי שרוצה לקבל את המאותר לדובדבן צריך להוביל מבחינה מנהיגותית בשולה מוקשים ובדין וגם פיזית לדעת במה אתה טוב ולהפציץ שם יותר

אירועים שקרו ולא צפית שיקרו: בריצת אלפיים יש עליה וירידה קשה לא ציפיתי לקור באלפים עשיתי חצי דקה יותר מבדרך כלל

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

דברים שאתה מרוצה מהם שעשית בגיבוש (בין אם ברמת התרגילים ובין אם ברמת ההתנהלות): לא ויתרתי ותמיד נתתי את הכל וגם שהצלחתי לפרק את האקטים לגורמים

דברים שאתה פחות מרוצה מהם שעשית (בין אם ברמת התרגילים ובין אם ברמת ההתנהלות): אני מרוצה מהדין מהאלונקה ומהזחילות

מה אתה חושב שיכולת לעשות טוב יותר: להגיע יותר בספרינטים

מה לדעתך עשו טוב יותר/שונה ממך אנשים שעברו את הגיבוש: (ימולא במידה וסיימת ולא עברת לאופציה הראשונה שלך) ניקו את הראש והיו מפוקסים

מסקנות מרכזיות למה אתה צריך לשפר בעצמך כדי למצות את הפוטנציאל שבך: לשפר סיבולת לב ראה ולהתאמן בקור

מה השלב הבא שלך? (ראיונות, אם כן מתי, גיבושים נוספים – אם כן מתי) גיבוש יחסיות אחרי גיוס