

## תדריך גיבוש יחטיות גבעתי

אז ככה. אחרי שנים שהשתמשתי בשירותי האתר ובתיאורי הגיבושים החלטתי גם אני לתרום את חלקי, בעיקר בגלל שרוב מה שראיתי שנכתב כאן היה קשה לקריאה ולא בהיר, החלטתי שמגיע לכולם טקסט נחמד וקריא (כלומר מחולק לפסקאות, עם סימני פיסוק וכתובה פחות אינפנטילית) שיתאר מה קורה בגיבוש. אני קודם כן הקדמה קצרה, מי שרוצה שידלג ישר לתחילת הגיבוש.

קצת על החיים שלי: בכללי אני אוהב לרוץ ואני יחסית טוב בזה. לא איזה אצן אתיופי אבל יותר מהמוצע. התאמנתי בקטנה, 2-3 פעמים בשבוע, לקראת גיבוש צנחנים בדצמבר. עשיתי אותו והיה לי מאוד קשה, הייתי בינוני והייתי מזוועה בזחילות. יש לי קב"א גבוה (54) מה שמוריד את הסיכויים להתקבל, ואכן לא עברתי. בגיבוש עצמו היה איזה רוסי משוגע שסחב את האלונקה לאורך כל ה'מסע' שעושים בסוף הגיבוש. בסוף שאלתי אותו, 'מה הסיפור שלך?' אז הוא אמר 'הייתי בגיבוש מטכ"ל, העיפו אותי ביום השלישי. אמרתי, זין, אני מקבל דובדבן.' ואכן קיבל מאוחר דובדבן. הבנתי את הראש. בקיצור, נכנסתי לעסק ברצינות והתחלתי להתאמן בחדר כושר על כוח (כי הייתי מזעזע באלונקה) ובחוץ על ריצות, וגם בזחילות בארגז חול. בהתחלה זה קצת מביך אבל בהמשך מתרגלים. בסוף זה השתלם.

התגייסנו ב-10.7 (שני). ביום רביעי בבוקר עשינו ריצת אלפיים ומי שעשה תוצאה מסוימת לא יכול היה לגשת לגיבוש (משהו כמו 13 ומעלה). היה נחמד ועשיתי 7:20. יצאנו בשישי לפורים, אני חזרתי בשני כי אני ירושלמי. חשוב לציין שלפני הגיבוש זיינו לנו את המוח בלפחות חמש (!) על הגיבוש וכמה חשוב שכולם יצאו וכו' וכו'. שיחות עם המ"כ והרס"פ בטרומ, שיחות של המ"פ בטרומ, שיחה רשמית של מג"ד הבא"ח, מג"ד הגדס"ר ומפקד יחידת רימון, ועוד תצוגה חיה של הגדס"ר עם כל מיני כלים ועניינים מחוץ לאולם ספורט. מיילאנו שאלון ארוך על עצמנו. אחרי כל הבלבולי שכל הגיבוש סוף סוף התחיל, בשלישי בערב. שני מסדרי מימיה, כולם משתינים את החיים שלהם.

סוף סוף יורדים לשטח כינוס שנמצא מתחת לבא"ח, כשהציוד עלינו. הציוד: ווסט עם שתי מימיות, תד"ל עם פלג אוהל, יתדות ומוטות, ברכיות, שק"ש, ורובה צעצוע. הציוד היה עלינו לאורך כל הגיבוש, מלבד באקטים עצמם. חלוקה לצוותים (משהו כמו 12 צוותים של 23-25 איש). צוות ד', 23 איש. עם צאת הכוכבים הגיע המגבש והמלאכים. שלנו היה נחמד, צפונבון גיי כזה. שלא תבינו לא נכון, הוא לא היה פרייאר בכלל, אבל לעומת הנאצים האחרים שהיו שם, הוא היה בסדר.

### הכול בראש?

קודם הערה לגבי המיתוס - 'הכול בראש', שאוהבים לפמפם בכל מיני מקומות. זה שטויות! זה היה נכון אולי לפני 15 שנה, כשאנשים הגיעו בלי להתאמן חודשים לפני ולעשות סדנאות הכנה ולהיות ב'אחריי' ועם מודעות גבוהה לספורט ותזונה. היום זה בכלל לא ככה והכושר הוא כמעט כל הסיפור. ברור שחשוב להיות חזק מנטלית וכל הבולשיט הזה, אבל כל בן אדם עם אופי סביר יעמוד בעניין. עכשיו כשאני בגדס"ר אני רואה שיש פה מעט מאוד אנשים שהם ממש לא בכושר. הרוב בכושר סביר מאוד ומעלה.

כדאי לקרוא את זה <http://www.yehida.co.il/forums/showthread.php?t=18151> -

עוד הערה לגבי האקטים - יש מתכון די קבוע שחוזר בכל אקט, פחות או יותר בסדר הזה. אני לא אחזור על זה בכל פעם אלא אכתוב אותיות.

- א. מירוצים רגילים - כאילו לא תחרותי
- ב. מירוצי שהמגבש מכריז ש'עכשיו זה תחרותי'
- ג. מירוצי אינסופי (זה קורה בעיקר זחילות)
- ד. מירוצי שלא חייבים לרוץ
- ה. מירוצי פרסים - מי שמגיע ראשון סוחב אלונקה וכו'

לא אכתוב את זה כל פעם בסקירה כי זה סתם ילאה, אבל לאורך כל הגיבוש פתחו לנו זמנים והיינו צריכים להגיד אותם בקול ולעשות תורנות בינינו כדי לספור את הזמן שעובר (הגיבוש בלי שעון). בזמנים של אוכל מעמידים שומר שלבוש בווסט ואסור לו לאכול תוך כדי השמירה. צריך לשמור לו אוכל והוא מתחלף תוך כדי כדי לאכול.

קצת מיותר לציין, אבל חשוב להיות בן אדם, לא לקחת יותר מידי אוכל, לדאוג לאחרים, לאסוף את הזבל וכו'.

### תחילת הגיבוש

ארוחת ערב קצרה של מנות קרב. צריך לחשב כמה אוכל מגיע לכל אחד, להיות חכם ואחראי ולדאוג לכולם, הכול נרשם וכו'.

עולים על ציוד, מישהו לוקח את האלונקה. מתחילים ללכת כמה מאות מטרים בהליכה מהירה, לאחר מכן מתאספים בחי"ת ופורקים את הציוד. נעמדים בשורה ומתחילים ספרינטים. הייתי באטרף ובספרינט הראשון, כמו ילד אהבל החלקתי (אדמה קשה עם אבנים) ונשרטתי קשות. המשכתי, הגעתי במקומות טובים. קשה לקלוט ולזכור כי אתה מרוכז באקטים, אבל לדעתי כבר בשלב הזה פרשו שניים, אחד שנתפס לו השריר ואחד שהקיא. האקט ממשיך וממשיך כמו שכתוב לעיל (רק א' וב').

אחרי כל אקט בגיבוש ניתן זמן לשתות ולהשתין, ואם לא היה מספיק זמן ניתן עוד זמן. הוא היה ממש בסדר בקטע הזה. אחרי הספרינטים הנ"ל הלכנו עוד כמה מאות מטרים, זחילות. מישהו מדגים איך לזחול, ואז האקט (א,ב,ג,ד). רוב הזחילות היו זחילה וריצה חזור, חלק היה הלך חזור.

אגב, לאורך כל הגיבוש היינו עם ברכיות וציפיתי שאולי זה יעזור בזחילות אבל זה סתם הפריע. ניסיתי לסדר את זה תוך כדי הזחילות אבל זה כל הזמן ירד, אז השארתי את זה על הקרסול. הייתה הפסקה באמצע ואז חזרנו אליו שוב. שותים משתינים הולכים. היית די סבבה בזחילות, מקום 1-3.

אחר כך היה את האקט של השקי חול (ממלאים שק חול, עולים על דיונה משופעת, מרוקנים ויורדים. כמה שיותר פעמים). הייתי ראשון או שני. שתייה השתנה וכו' ואחר כך עוד הליכה, ועכשיו הוספנו אלונקה. סחבתי את האלונקה בחלק מהדרך (כל כמה דקות יש התפקדות מספרי ברזל ומי שעם האלונקה צריך לצעוק '17 אלונקה). אקט של זחילות. היה לי קל בהתחלה, אבל אחר כך זה נהיה קשה וסיוטי. הייתי 1-3 ובסוף זה נגמר. זהו, חוזרים לבא"ח. סחבתי את האלונקה כל הדרך חזור, היה קשה אבל רוב הקושי היה התד"ל ולא האלונקה. מגיעים לבא"ח, ישנים באולם ספורט כל המתגבשים. כולם קורסים מעייפות וישנים אחלה. יש שירותים וזה נחמד... לא שזה יעזור בהרבה, אבל כדאי לעשות הרבה מתיחות...

## היום השני

למחרת קמנו, ירדנו לשטח הכינוס, ארוחת בוקר ותפילה. לאחר מכן הולכים אל הפריקסים. סחבתי את האלונקה רוב הדרך. יש תרגיל שבו כל אחד צריך להכין עמדת הסוואה שבה הוא יכול לתצפת על איזה בודקה. לא צריך להיות אינשטיין בשביל זה; מצאתי שיח גדול יחסית, חפרתי מאחוריו בור, עקרתי קצת שיחים מסביב וכיסיתי את עצמי, בזווית שבה אפשר לראות את הבודקה. בתום הזמן הם הגיעו והייתי צריך להסביר מה עשיתי, למה, וכמה זמן זה לקח. חזרנו לפריקס.

קיבלנו חידה, והיינו צריכים להחליט כקבוצה מה לעשות:

העולם נחרב בפיצוץ גרעיני, נשאר רק אי בודד אחד שממנו העולם יתחיל מחדש, וצריך להחליט איזה מבין הבאים צריך לקחת לאי: רופא, פסיכולוג, אישה בהיריון, מכונאי, אסטרונאוט, חקלאי, ילד בן 5, ילדה בת 5. בסוף החלטנו אחרי דיונים ארוכים ברופא, אישה בהיריון, חקלאי ומומחה להישרדות. התשובה הסופית פחות עקרונית, ההתנהלות בדיון היא העיקר.

בהמשך הייתה משימה של בניית שולחן חול של כל האזור בו התנהל הגיבוש, אתמול והיום. לאחר תום הזמן הבודקים הגיעו לכל אחד והוא היה צריך להסביר מה הוא בנה. הם גם שאלו אותי איפה הדיונות של אתמול ואיפה הבא"ח ביחס אלינו (עכשיו, אחרי שבועיים של שהייה בשטח של הפריקסים אני יודע כמה לא מדויק זה היה. אבל זה היה יצירתי, מפורט ואסתטי).

הייתה עוד משימה של פירוק והרכבת מאג בזמן קצר. הם מסבירים פעמיים-שלוש איך לעשות את זה, ואז בתורות כל אחד צריך לעשות את זה (בזמן שהאחרים עדיין בשולחן חול).

באמצע של כל משחקי החברה היה ספרינטים (א, ב, ג, ד, ה. וגם ה הפוך - מי שמגיע אחרון סוחב אלונקה. קטע מוזר שבחיים לא שמעתי עליו). היה די קשה וחם, אבל הייתי בסדר ובסוף זה נגמר וחזרנו לפריקסים. הייתה עוד משימה של הרצאה - כל אחד צריך לדבר על נושא כלשהו במשך 5 דקות. המגבש נתן לנו 5 דקות לחשוב ואחרי זה התחיל הסבב. אסור לדבר על דת, מין או פוליטיקה (וגם על עצמך). אנשים דיברו על דברים מעניינים יחסית והיו די סבירים (nba) כדורמים, תיאטרון האבסורד, ספר קואצי'נג כלשהו, רשתות חברתיות, מדיה, שמחה לילד, מוזיקה, ההבדל בין הקשבה לשמיעה, הברון רוטשילד). אני דיברתי על העיתונות הישראלית.

מתישהו בין כל המשימות אכלנו ארוחת צהריים.

בסוף כל העניינים קמנו ולקחנו את הציוד אל תחילת הציר של הפריקסים, משם יצאנו ל"מסע" עם אלונקה פתוחה, כלומר הליכה הלוך חזור פעמיים על הציר. הייתי לפחות הלוך חזור עם האלונקה. הקטע באקט הזה הוא שהולכים לבד וזה בלי המגבשים. יש כאלה שאומרים שהם רואים מה הולך, אני לא כל כך הבנית איך זה יכול להיות.

בסוף המסע התיישבנו, היה עוד פעם חידה ודיון קבוצתי - הפעם על משימה צבאית שנכשלה וצריך להחליט מה עושים. אחר כך תרגלנו הקמה של אוהל סיירים (לקראת הערב). צריך להקים את זה מתוח ובסוף שיצא חיי"ת יפה וישרה של אוהלים וכו'. אחר כך הגיעה מאבחנת מדעי ההתנהגות שחילקה לנו טפסים לדירוג סוציומטרי של שאר החברה. קמנו והלכנו חזרה לבא"ח, האלונקה הייתה אצלי מטיפה אחרי ההתחלה עד הסוף. הקמנו את האוהלים, אכלנו ארוחת ערב והלכנו לישון. רובנו היינו משוכנעים שבליילה תהיה הקפצה. כולם ישנו גרוע בגלל כאבים בשרירים, בגלל השינה בשטח ובגלל שהם היו בטוחים שעוד רגע הקפצה.

## היום השלישי

אחרי לילה של שינה גרועה, התעוררנו לקול הצעקות של המגבש הנאצי של הצוות לידינו. כולם נשארו בשק"שים דקות ארוכות (בינתיים הוא תיזז להם את הצורה). בשלב הזה ידענו שיש מסע בבוקר וזהו, זה נגמר.

אחרי כמה דקות גם המגבש שלנו הגיע (בכפכפים) והעיר אותנו (כולנו קמנו עלאק מופתעים). אחרי שכולם עלו על ציוד הוא הודיע לנו שהחלק הפיזי של הגיבוש נגמר, ושעכשיו עולים לבסיס ויש ראיונות. כולם נורא שמחים וכו', המ"פים יורדים לשטח כינוס כדי לרשום מי סיים והכול מקסים.

אחרי מקלחת ומתיחות אמרו לנו איפה לחכות לראיונות.

היה לי ריאיון סבבה. חשוב להבין שאת כל אחד ישאלו על החסרונות שלו - על בסיס היכולות בגיבוש ועל בסיס מה שנכתב בשאלון שמולא ביום שלישי.

לי המגבשים אמרו שאצלם בצוות דווקא מי שהיה הכי טוב בגיבוש לא סיים את המסלול, כי כאילו את המטרה שלו הוא כבר השיג או משהו כזה. עניתי מה שעניתי, אבל זו הנקודה שהבנתי שהייתי די טוב.

זהו, פחות או יותר. למחרת מסדר דמעות. שיבוץ לגדס"ר. אחרי שעה חלוקה למחלקות. קיבלתי מחלקה 2 - פלס"ר.

סך הכול - לאורך האקטים בלילה הראשון פרשו תשעה, נשאר 14. המספר הזה נשאר עד סוף הגיבוש, חוץ מבני"ש שעשה את הגיבוש בשביל הכיף ולא התכוון לחתום ויתור בשביל הפלס"ר, ולכן הוא פרש בלילה השני לפני שהלכנו לישון.

בשורה התחתונה - אני לא זוכר מאה אחוז, אבל ארבעה לא התקבלו בוודאות. אני ועוד אחד לפלס"ר וארבעה לפחות לפלחה"ן. יש עוד שניים שאני לא זוכר אם כן או לא.

עכשיו אני נמצא שלושה שבועות בדיוק אחרי תחילת הטירונות. די נחמד, אווירה טובה, מקצועי, משמעת מאוד נוקשה.

שיהיה בהצלחה לכולם....