

תחקיר גיבוש לחניך

לאיזה גיבוש התמיינת: עוקץ

תאריך הגיבוש (תאריך התחלה ותאריך סיום):

21.3-23.3

שם החניך המשתתף:

מיקום הגיבוש:

מתקן אדם

באיזה יום ושעה התחיל הגיבוש ובאיזה יום ושעה שוחררת הביתה:

התחיל יום שני שעה 7:30, שוחררנו הביתה יום רביעי בשעה 16:00

מתי קיבלו תשובות (באיזה שעה ביום בו סיימת):

עדיין לא קיבלו, אמרו כשלושה שבועות אחרי

כמה התחילו את הגיבוש: לפני ניפוי הבר אור 300, אחרי זה 180 (כמה רצתם? תתאר את מסלול הריצה? איפה התחלתם? רצים הלך חזור?)

כמה סיימו את הגיבוש: סיימו בערך 115 (מי שמסיים את הגיבוש מקבל ראיונות? האם היתה הדחה גם באמצע הגיבוש?)

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

עוד לא הודיעו על מי עבר. אבל יש 2 מועדים של גיבושים וסך האנשים שמתקבלים ליחידה ממי שעושה את הגיבושים הוא 95

מהלך הגיבוש: (בקטע זה כתוב בצורה מפורטת ביותר את מהלך הגיבוש, לרמת הדקות, אירועים, משימות (כולל פירוט מה היה במשימות לעומק), ימים, תרגילים (חשוב מאוד לפרט על התרגילים שעברת), אנשים שפגשת – זה קריטי שתפרט כמה שיותר כדי שנוכל להיעזר 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)

הגעה 7:30

סיום משוער 21:00

2. משימות שביצעת במהלך היום – בחלוקה לבוקר/צהריים/ערב בחלוקה לפיזיות וקבוצתיות. זה הסעיף החשוב ביותר, אנא פרט בדיוק מרבי על המשימות אותן נדרשת לבצע, אופי התרגילים, מהלכם.

בוקר- הגענו בשעה 7:30 לתחנת רכבת במודיעין, עמדנו בתור לא מעט מילאנו טפסים ובדיקות רפואיות קצרות. לקחנו כובע וחולצה עם מספר ועלינו לאוטובוס בערך בשעה 10:00. משם הגענו לבריכות חול שבמתקן אדם שמנו את התיקים מתחת לאוהלים. בהתחלה כל פעם שמילאו

אוטובוס הוא יצר למתקן ככה שיצא שבאנו בגלים ולא כולם ביחד. אחרי שבאנו באוטובוס חילקו את מי שהיה שם לקבוצות של בערך 30-35 אנשים. עשו לנו חימום ואז יצאנו לריצת 2000 בר אור. כל מי שסיים קיבל מספר לפי סדרה הגעה (לדוגמא הראשון מספר 1) וככה עד הסוף. האם אמרו לכם שיש זמן גג לריצה? האם אתם עם שעונים?

בזמן שכל האחרים הגיעו באוטובוסים ועשו גם הם ריצות בר אור השאירו אותנו וקצת ייבשו אותנו מתחת לאוהלים וישבנו שם בערך 3 שעות. הביאו לנו ארוחת צהריים בחמשותף גם. ושם הכרתי ודיברתי עם כל מיני אנשים אז לא משעמם אבל מלחיץ כי אתה לא יודו מתי תתחיל ומה מצפה לך.

צהריים- בערך בשעה 15.30 עמדנו כל החניכים ב-ח גדולה. הקריאו מספרים לפי אנשים. לא זוכר כמה בדיוק היו אבל זה היו אלה שהגיעו מקומות אחרונים בריצת בראור. אותם החזירו הביתה. אחרי זה התחילו להקריא צוותים. חילקו אותנו ל9 צוותים של 20. הצוותים התחלקו לפי הרמה של הריצת בר אור. לדוגמא צוות 1 היו האנשים שהגיעו במקומות הראשונים בריצה. אני הגעתי מקום 10 מתוך 35 והייתי בצוות 3, רוב האנשים בצוות שלי היו מקומות 8-12 אבל היו גם חלק שבמקצה שלהם היו מקום 4 ו5 אז אני מניח שזה תלוי לפי הזמן של הקבוצה שרצה בהתחלה.

אחרי שהתחלקנו לצוותים הגיע המגבש והסביר לנו דברים מנהלתיים. הביאו לכל אחד מדי ב, מעיל, נשק, תדל (תיק) וגם פקל צוותי שהיה אלונקה מקופלת וסוג של מיכל מים שאפשר לסחוב על הגב.

אחרי כל הדברים המנהלתיים הביאו אותנו לקצה של בריכת החול ושם היו המגבש ועוד 2 מגבשים שרק מסתכלים עלינו עם קלסרים ורואים אותנו.

התחיל האקט הראשון. הייתה דיונה ממש ממש קטנה של בערך 10 מטר לדעתי שפשוט הביאו לנו שק מלא ואמרו לנו לרדת ולעלות עד שהוא אומר להפסיק ואסור לעצור. כל פעם שאתה עולה ויורד אתה צריך לצעוק את המספר שלך והמספר הקפה שלך. שהרוב היו באיזור ה20 הקפות הוא אמר לנו להגיע ל30 ולהפסיק, אני שמעתי חלק מהאנשים שהייתי בקצב שלהם או באיזור שלהם ששיקרו או התבלבלו במספר הקפות שלהם. חשוב מאוד לא לשקר גם אם אתם מגיעים אחרונים בגלל זה. אחרי שכולם הגיעו ל30 הוא נתן לנו 2 דק לשתות ואז חזרנו ושוב פעם הוא אמר להתחיל לעלות ולרדת. שם זה היה לעשות כמה שיותר חזרות בכמות מוגבלת של זמן, אחרי שעשיתי 17 הקפות הוא אמר להפסיק. אחרי זה שאלו כל מספר כמה חזרות הוא עשה והיו כמה שהיו מאחורי או ביחד איתי שאמרו מספר לא נכון. חשוב מאוד לא להירתע ולא לשקר גם אם זה נראה שאתם גרועים יותר כי המגבשים רואים והכי חשוב להיות אמינים.

אחרי זה שתינו ואז התחיל עוד אקט של ספרינטים. משהו כמו 20 דק לדעתי של ספרינט הלוך חזור במישור, הסדרי הגעה קצת לא ברורים בגלל שכל אחד עושה הלוך נוגע בקו ואז חזור ואין הקפה של משהו אז כאילו מגיעים לקו כמו מירוץ וקל להתבלבל ולעמוד לא בסדר הגעה שלך. חשוב שתהיו אמינים ותעמדו לפי מי שהגיע לפי הסדר ולא לעקוף וגם אל תתנו שיעקפו אותכם, אבל תהיו נחמדים ואל תריבו גם אם מישהו עקף ולא מסכים לזוז.

אחרי זה היה זמן לאכול ואכלנו מנות קרב כל הקבוצה (כמה זמן נותנים לאכול?).

ערב – כבר נהיה חושך אחרי זה היה לנו אקט של העברה של כל הצוות עם אלונקה ברשת. המשימה כמעט בלתי אפשרית והמגבש מלחיץ כאילו זה קל. כולם מתחילים להלחץ ולצעוק חשוב שתנסו להסתכל על זה בהגיון ואסטרטגי כי המגבשים רוצים לראות איך אתם תחת תסכול ולחץ.

אחרי זה היה לנו אקט של מתלה שזיפים. היינו צריכים 4 דקות ש70 אחוז מהקבוצה תהיה באוויר ולאחר כמה פעמים שלא הצלחנו היה מקצה אישי שחייב לעצום עיניים ואז עומדים לפי סדר נפילה. ניסינו שוב אחרי המקצה אישי ועוד פעם לא הצלחנו ואז היה עוד פעם מקצה אישי. ככה זה חזר על עצמו בערך 3-4 פעמים.

אני אישית לא חשבתי שאהיה טוב במתלה שזיפים. אבל באופן מפתיע כל פעם הייתי האחרון בקבוצה במקצה האישי (אכתוב בעמודה של הטיפים איך)

אחרי המתלה שזיפים היה לנו אקט של זחילות הלוך חזור שהוא בערך 20 דק על מדי ב. אחרי עוד אקט של אלונקה סוציומטרית שהיינו צריכים לעשות את כל הספרינטים כולל הראשוני וכולל סחיבת הציוד בפחות מ23 שניות וזה היה קשה אבל השתפרנו כל פעם וחשוב להיות ממוקדים ולא להתיימש. 4ה הראשונים מקבלים אלונקה החמישי לא לוקח כלום ו6ה ו7ה לוקחים פקל. אל תהיו 5 כל כי חשוב גם שתסחבו דברים.

אחרי זה פרסנו ברזנטים על הברכת חול ובנינו אוהלי איגלו כמו בקאמפינג. קיבלנו שקש ומזרון ואפילו שקיות חימום ותה. היה זמן אוכל ואז הלכנו לישון. לא הייתה הקפצה.

3. דברים שעשית טוב במהלך היום

במתלה השזיפים הייתי אחרון כל פעם. וירדתי רק כאשר המגבש אמר לי ולא באופן עצמאי. בנוסף במשימת העברת האלונקה דרך הרשת גרמתי לכולם להקשיב לי והצעתי תכנית יעילה שניסינו אותה.

4. דברים שעשית פחות טוב במהלך היום

לא נתתי 100 אחוז במתלה שזיפים הקבוצתי, אלא בעיקר באישי מה שיכול להתפס כמאוד שלישי

5. טיפים להמשך

הטיפים שלי למתלה שזיפים: בהתחלה לא חשבתי שאני כזה טוב בזה, נשימות. הקטע שבמתלה שזיפים אתה נמצא במצב תמידי של כאב אז אם אין לך מטרה מסוימת זה הרבה יותר קשה סתם לסבול, בשבילי מה שעוזר מנטלית זה לתת רף גבוה שאני צריך להגיע אליו. מה שעשיתי היה לנשום נשימות עמוקות ואיטיות. אמרתי לעצמי שאני לא משנה מה מגיע ל50 נשימות (כל נשימה הייתה בערך 2 – 2.5 שניות) וזה לא היה קל ושהגעתי ל50 אמרתי יאללה עוד 5 נשימות ואז לפני שסיימתי המגבש אמר לי לרדת. פתחתי את העיניים והיו מולי כולם עומדים והייתי בשוק. הדבר הזה נתן לי מוטיבציה לשמור על המוניטין ותמיד השתמשתי באותה שיטה של הנשימות רק שפעמים הבאות לא הספקתי להגיע ל50 אפילו והוא הוריד אותי. ככה המשכתי וכל הפעמים פרט ל1 הוא זה שהוריד אותי אחרון.

יום שני לגיבוש:

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

השכמה בערך בשעה 5.30. קמים בצעקות וזה מפתיע וממש קר אבל חשוב להיראות מדוגם ולא להיות שוקיסט. ישר אחרי שקמנו אוכלים קצת ויש עוד תה ואז היה עוד אקט של ספרינטים. חשוב לתת הכל וזה קשה כי עדיין אתה מותש מהיום הראשון אבל צריך לזכור שזה עובר וזה אפשרי ולהמשיך למשך. אחרי הספרינטים היה לנו עוד אקט של אלונקה סוציומטרית ואז אחרי זה עוד אקט של זחילות.

צהריים - אחרי זה אכלנו ואז היה לנו משימות קבוצתיות שונות כמו שדה מוקשים שאסור לנו לגעת ברצפה וצריך עם חבית ומוט ארוך להוציא גריקן מהשדה הזה. איך עובדות המשימות מבחינת החוקים שלהן? מותר לדבר? כמה זמן תכנן כמה ביצוע? האם יש התניות למשל של זריקת רימון?

היה חידות הגיון בזמן מסוים (בזמן שפותרים את החידה 4 אנשים מחזיקים אלונקה. אני חייב דוגמאות של החידות

גם היה לבנות אוהל בדואי גדול בזמן מסויים תסביר את המשימה, זה אוהל צבאי או משהו אחר? וחידה הנדסית עם מקלות וצמיגים איזו חידה? תפרט. אחרי זה היה אקט של אימון גופני עם דופק מהיר מה זה אקט של אימון גופני? תפרט בבקשה היינו כל הזמן במצב סקיפינג (ריצה במקום) והיה מישהו שברגע שהוא צועק בטן אתה צריך להשכב על הבטן ולעמוד. אותו דבר לגבי גב. יד ימין/שמאל על הרצפה. זה מאוד מאוד קשה כי זה דופק גבוה ואחרי בערך 25 דקות זה נגמר. חשוב לעשות את התרגילים כמו שצריך ולא להיראות כאילו אתה מת כי אתה מרגיש שאתה הולך להישפך אבל לא להראות מסכן לא משנה כמה קשה.

אחרי זה היה אקט של בנייה של ארובה עם שקים בצד שני של הבריכת חול על זמן.

תסביר בבקשה את המשימה

אחרי זה היה לנו ראיונות אישיים מה שואלים בראיונות האישיים? תרחיב בבקשה כמה זמן הראיון מי מראיין? , היה דף שנתנו ביום הראשון עם נושאים שאפשר להרצות עליהם מה הם הנושאים? בבקשה תרשום ומי שרצה ביקש מהמגבש נושא אחר והמגבש אישר לחלק. כל הרצאה הייתה 5 דק.

ערב – בשעה שש בערך בערב היה לנו עוד אקט של זחילות ואחריו עוד מתלה שזיפים כמו ביום הראשון. אחרי זה לימדו אותנו לפרק את הנשק ואז שוב בנינו את האוהלים והלכנו לישון.

יום שלישי לגיבוש:

ביום השלישי קמנו בסביבות 4.30 שהיה עוד חושך וישר עשינו מקצה ספרינטים עם פירוק נשק, הנשקים היו מאוד ישנים ולחלק לא עבדו ככה שזה לא היה מאוד פייר אבל אסור לתת לזה להפריע ולהמשיך לנסות ולא להראות מתוסכל. אחרי זה עוד אקט של זחילות ובסביבות שעה 10 סיימנו את החלק הפיזי של הגיבוש. מילאנו שאלון סוציומטרי מה יש בשאלון? איך הוא בנוי? ואז היה כמה שעות של עבודות רסר וראיונות אישיים בגיבוש יש שני ראיונות אישיים? מי מעביר אותם? מה שואלים? . היה ארוך אבל בסופו של דבר בשעה 16.00 יצאנו באוטובוסים משם.

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

להיות חברותי ונחמד, לעזור ולתמוך אחד בשני ולהיות תחרותי באקטים אבל גם מתחשב. היו הרבה פעמים שהגעתי עם מישהו באותו זמן ונתתי לו לעקוף או למשל לחצנו יד ואמרנו כל הכבוד ובכללי להתחבר איתם זה עוזר בסוציומטרי וגם נותן תחושה כללית טובה. בפן הפיזי לדעת שכל דבר עובר וזה לפעמים מתסכל שאתה יודע שאתה עומד לסבול בצורה רפטיבית אבל גם לדעת שזה דברים שאתה מסוגל לעשות ושהכל נגמר בסוף וזה בסך הכל 48 שעות של גיבוש ואחריו נגמר.

אירועים שקרו ולא צפית שיקרו:

אני חשבתי שאנחנו נישן באולם ספורט או בחדרים, אבל בכלל ישנו באוהלים בחוץ ובלילה היה מאוד קר.

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

אולי יותר משימות קבוצתיות חידתיות. איזה סוג של חידות היו? האם יש משימות קבוצתיות של כתבת עליהן פה?

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

אני מרוצה מהגישה שלי. היה לי מאוד קשה אבל לא עברה בי המחשבה שלפרוש זה אופציה והרגשתי שמנטלית מאוד הרגשתי מוכן. ורציני.

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

מה אתה חושב שיכולת לעשות טוב יותר: **התנהלתי בצורה טובה בגיבוש והתאמצתי מאוד. אך לא הייתה לי נקודת שבירה וזה אולי אומר שלא באמת מיציתי 100 אחוז מעצמי.**

מסקנות מרכזיות למה אתה צריך לשפר בעצמך כדי למצות את הפוטנציאל שבך:

להעריך את היכולת שלי יותר ולדעת שאני מסוגל ליותר ממה שאני חושב.

מה השלב הבא שלך? (ראיונות, אם כן מתי, גיבושים נוספים – אם כן מתי)

מחכה לתשובות מהגיבוש. מקווה שעברתי 😊