

גיבוש יחטיות צנחנים נוב 19 חווית חניך – ישי חן

לאיזה גיבוש התמיינת: יחטיות צנחנים

תאריך הגיבוש (תאריך התחלה ותאריך סיום): 10.12.19-12.12.19

שם החניך המשתתף: ישי חן

מיקום הגיבוש: בא"ח צנחנים

באיזה יום התחיל הגיבוש ובאיזה יום הסתיים: יום שלישי ה-10.12.19 ב-3:30 עד חמישי ה-12.12.19 ב-15:00

מתי קיבלו תשובות (באיזה שעה ביום בו סיימת): תשובות 4 ימים לאחר מכן במסדר דמעות

כמה התחילו: ~400

כמה סיימו: ~200

כמה עברו (במידה ובגיבוש שלך יש כמה אפשרויות כמו בחובלים/אחיד/יחטיות אנה פרט): ~30 לפלס"ר, ~30 לעורב, ~30 לפלחה"ן, ~25 לדובדבן, ~20 למגלן (חשוב לציין שרוב אלה שהתקבלו למגלן ודובדבן התקבלו דרך גיבוש מטכ"ל ושייטת, גיבוש יחטיות צנחנים הוא לא הדרך שממנה הכי הרבה מגיעים לקומנדו

יום ראשון לגיבוש:

1. לו"ז מפורט (מתי בערך השכמה, האם היו הקפצות, מתי בערך מסתיים לוז): השכמה ב-2:00, כינוס וחלוקה לקבוצות הגיבוש, סהכ ~15 קבוצות שבכל אחת בין 20 ל-30 חניכים, קבוצות 10 ואילך מוקדשות למאותי דובדבן שיכולים להגיע לדובדבן, פלחה"ן ועורב, לעומת אלה שלא מאותרים שיכולים במקום דובדבן להגיע למגלן ופלס"ר. הולכים לישון ב-19:00 שמים שעה אחכ להקפצה של ניווט קטן בלילה ולאחר מכן חוזרים לישון משהו בין 6 ל-7 שעות.
2. משימות שביצעת במהלך היום – בחלוקה לבוקר/צהריים/ערב בחלוקה לפיזיות וקבוצתיות: לאורך כל היום אקטים פיזיים, ספרינטים למקטעים קצרים וארוכים לסירוגין, לא מעט זחילות, כמה מקצים של פמפום תרגילי כוח ולאחר מכן התקלה לספרינט/זחילה. בין לבין הפסקות שתייה ואוכל ממנות קרב וכריכי ריבות מוכנים, מקפידים מאוד על שתיית מים ונותנים זמן למי שצריך לשתות ולהתפנות. מקבלים שני דפים דו צדדיים, על אחד מפה שצריך לשנן ומאחורה מפת ישראל עם נקודות ציון ממוספרות שצריך לשנן, ובדף השני בצד אחד שמות המחטים לפי הסדר, רשימת מלחמות ישראל ובכל מלחמה מי היה הרמטכ"ל שר הביטחון ראש הממשלה ושנת ההתרחשות, ובצד השני רוח צהל וערכי צהל שצריך לזכור. אקטים מחשבתיים כמו לסדר את הקבוצה בצורות מסוימות עם עיניים עצומות/בלי לדבר/כולם מחזיקים ידיים וחבל מחזיק בין הקצוות של השורה של המתגבשים. מסע באמצע היום שנמשך ביו שעה לשעה וחצי, אלונקה לכל 8 או 10 איש, קצב יחסית גבוה, עם הפסקות שתייה ולהתפנות באמצע.

3. **דברים שעשית טוב במהלך היום:** הייתי בהרגשה טובה, לא נתתי להערות המגבשים(אף אחד לא רלוונטי, אתם גרועים, אף אחד לא יעבור פה...) להיכנס לי לראש, התחברתי עם הקבוצה, ונהניתי סהכ כי גם זה חשוב ומסתכלים על כמה אתה סובל/נהנה וכמה אתה רוצה להיות איפה שאתה נמצא, הייתי טוב בניווטים בערב

4. **דברים שעשית פחות טוב במהלך היום:** לא תמיד הצלחתי לשמור על המיקומים הכי ראשונים באקטים הפיזיים, לא הכי התבלטתי והובלתי במשימות הקבוצתיות והייתי יחסית שקט ולא בטוח בעצמי

5. **טיפים להמשך:** להיות בראש של זה יעבור ובכל זאת להנות ולהיות נוכח בכל רגע, לתת מעצמך הכל ולא לשכוח מאיפה באת וכמה הכנת את עצמך לפה, להאמין שתעבור ותגיע לאן שאתה רוצה, תמיד שהמטרה תהיה לך מול העיניים, להיות כמה שיותר באלונקה ואם לא אז תעזור לסחוב פקלים נוספים מחוץ לאלונקה, להבליט יכולות הובלה מנהיגות וחשיבה מחוץ לקופסה, בזמנים של אוכל שיחסית פנויים ללמוד את הדפים שניתנו בתחילת הגיבוש

יום שני לגיבוש:

1. **לו"ז מפורט (מתי בערך השכמה, האם היו הקפצות, מתי בערך מסתיים לוז):** השכמה ב6:00, אקטים פיזיים ולאחר מכן ארוחות בוקר, אקטים פיזיים יצירתיים וגם מחשבתיים, ארוחת צהריים, אקט של חפירת עמדת הסוואה ותצפית ולאחר מכן מסע ארוך יותר מביום הראשון, אחרי המסע בוחן סיירות (ריצת קילומטר שאחריה זחילות ותרגילי כוח שנמדדים בזמן, נטו אקט של רבאק) וזה האקט הפיזי האחרון, בערב מילוי שאלון תש וסוציומטרי, ושינה בלי הקפצות

2. **משימות שביצעת במהלך היום – בחלוקה לבוקר/צהריים/ערב בחלוקה לפיזיות וקבוצתיות:** בוקר – ספרינטים וזחילות בבריכות חול, בין 20 ל30 בכל אקט, בין כל אקט הפסקת שנייה ולהתפנות, אקט של סחיבת שקי חול במעגלים על שלוחה, אקט סוציומטרי של ספרינטים של 6 ראשונים סוחבים אוהל כבד, מקומות 7-10 סוחבים אלונקה, 11 ו12 סוחבים פקל מים, בצהריים אקט של חפירת עמדת הסוואה על שלוחה שצופה לעבר שביל מקבלים לחפירה 25 דקות, לאחר מכן מסע ארוך וקשה יותר מביום הראשון, תמיד המגבש חוזר אחורה וממשיך קדימה הלך ושוב בעליות תלולות, אקט קבוצתי אחד או שניים, אקט של אגרסיביות קרבות קרקע והפיכות, ואז בוחן סיירות שישר לאחריו נבחנים על הדפים שניתנו ביום הראשון

3. **דברים שעשית טוב במהלך היום:** לשמור על ראש חיובי ולהתחבר עם הקבוצה, להתחלק באוכל, לסחוב הרבה אלונקה, מקומות קצת יותר טובים באקטים הפיזיים, צדקתי בהרבה תשובות במבחנים בסוף, לדעת למה אתה עושה כל דבר בעמדת הסוואה ולהכניס לזה היגיון, תמיד להיות בראש של זה עוד לא נגמר והחלק הקשה עוד לא הגיע

4. **דברים שעשית פחות טוב במהלך היום:** בדיעבד יכולתי לתת הרבה יותר רבאק באקטים למרות שהייתי יחסית טוב

5. **טיפים להמשך:** לשמור על ראש חיובי, לא לוותר לעצמך, להיות עקשן על המקום הראשון בכל אקט ועל האלונקה במסע, לא להיות סוציומט באוכל, להתחבר ולתקשר עם הקבוצה, לשמור על אווירה חברית וספורטיבית

יום שלישי לגיבוש:

1. **לו"ז מפורט (מתי בערך השכמה, האם היו הקפצות, מתי בערך מסתיים לוז):** השכמה ב6:00, קיפול אוהלים זוגיים וארוחת בוקר, ב8:00 שיחת סיום עם המגבשים ולאחר מכן המתנה לראיונות אישיים במשך כל היום, אפשר להיכנס ב9:00 ואפשר כמוני להיכנס ב15:30 בערך, אחרי הראיונות מזכים את הצידוד לגיבוש וחוזרים לפלוגות להמשך לוז יומי בטרומ טירונות

2. **משימות שביצעת במהלך היום – בחלוקה לבוקר/צהריים/ערב בחלוקה לפיזיות וקבוצתיות:** בראיון האישי להדגיש היבטים של מנהיגות והובלה, רעות וחשיבה וגישה לאתגרים ומכשולים שקרו לך במהלך החיים, לקחים על דברים פחות טובים שהיו לך בחיים, להיות כנה ואותנטי, באווירה טובה עם המראיינים, 3. **דברים שעשית טוב במהלך היום:** השתדלתי להבליט את התכונות שלדעתי מחפשים בראיון, את הרצון שלי להגיע ליחידה שאני רוצה, את הצורה שאני מתמודד עם אתגרים ואיך אני מתמודד שדברים לא הכי מסתדרים

4. **דברים שעשית פחות טוב במהלך היום:** הרגשתי לחץ במהלך הראיון וזה לא טוב, צריך להיות רגוע ובטוח בעצמך.

5. **טיפים להמשך:** להיות אותנטי בראיון ולהיות כנה, להיות עצמך ולהראות כמה אתה מסתדר עם אנשים ועם אתגרים.

6. **טיפים חשובים שיעזרו לחניכים שיעשו אחריך את הגיבוש (טיפים פרקטיים שקשורים**

לתרגילים עצמם וגם מתייחסים להתנהגויות של משתתפים אחרים בקבוצה שהיו איתך):

לזכור את כל האימונים שלכם וכמה אתם רוצים להגיע למטרה שלכם, לזכור מי אתם ומה אתם שווים, להיות סבלני כלפי אחרים כי יהיו סיטואציות יותר לחוצות(כולם אגרסיביים בספרינטים ודוחפים אחד את השני על קו ההזנקה, כולם רעבים וכו'), להיות בן אדם ולהראות רעות ודבקות במשימות

7. **אירועים שקרו ולא צפית שיקרו:** צפיתי גיבוש הרבה יותר קשה, יותר הקפצות ויותר ברטליות, לא צפיתי שהחלק הפיזי של הגיבוש יסתיים כבר באחרי צהרי היום השני

8. **אילו תכנים היו חסרים לך בתכנית האימונים כדי שתגיע יותר מוכן:** לא היה חסר כלום, הרגשתי מוכן מעל ומעבר בזכות האימונים ובפרט בזכות המחנה גיבושים

9. **דברים שאתה מרוצה מהם שעשית בגיבוש (בין אם ברמת התרגילים ובין אם ברמת**

ההתנהלות): מרוצה מאוד מהחשיבה שלי בגיבוש, בראש שהייתי איתו לאורך הגיבוש, יחסית מרוצה מהמיקומים שלי

10. דברים שאתה פחות מרוצה מהם שעשית (בין אם ברמת התרגילים ובין אם ברמת ההתנהלות): שאפתי למקומות הרבה יותר טובים בהזנקות, לא הובלתי והתבלטתי מספיק במשימות הקבוצתיות
11. מה אתה חושב שיכולת לעשות טוב יותר: מיקומים יותר טובים, להתבלט ולהוביל הרבה יותר
12. מה לדעתך עשו טוב יותר/שונה ממך אנשים שעברו את הגיבוש: התבלטו יותר והובילו יותר, היו בחמישייה שישייה הראשונה
13. מסקנות מרכזיות למה אתה צריך לשפר בעצמך כדי למצות את הפוטנציאל שבך: להתאמן יותר פיזית (התאוששתי מפציעה) ככה שלא הייתי הכי חזק פיזית, לזכור כמה אתה יכול להוביל ולהנהיג
14. מה השלב הבא שלך? (ראיונות, אם כן מתי, גיבושים נוספים – אם כן מתי): אין שלב נוסף