

טירונות אקסטרים למנהיגים

מאת: יואב שפרונג

החברה הטובים מטפחים את הכושר הגופני הרבה לפני תחילת השרות ומשרתים אח"כ ביחידות המיוחדות בצבא ההגנה לישראל. אותם לא יתפסו עם המכנסיים למטה

אצל ערן אלינג, מדריך "כושר אקסטרים" במתנ"ס בזכרון יעקב מקבלים נערים לפני גיוס הכשרה אופטימאלית לקראת צה"ל. אך לא די בכך... פילוסופיית האימון הייחודית אשר בנה ערן מלמדת את חניכיו, בין היתר, מה היא אחריות, כיצד להתגבר על מכשולים קשים ברגעי משבר, ואיך לפתח את כושר המנהיגות. בנוסף, ערן לעולם לא יאמן נער אשר לא תורם לקהילה. כנראה ששיטתו עובדת היטב - במשך שבע השנים בהן ערן מדריך - אף חניך שלו עוד לא פרש מגיבוש סיירות צה"ל אשר בו אחוזי פרישה גבוהים במיוחד.

לכולנו יצא לראות אותם רצים ברחובות המושבה, סוחבים עמם אלונקות, פק"לים, שקי חול ומי יודע מה עוד? - צועקים בנחישות כיחידה קטנה ומלוכדת. אלו הם כמובן הבחורים הצעירים אשר לוקחים חלק בתכנית "כושר אקסטרים" של המתנ"ס. הקורס פועל בהצלחה מזה שלוש שנים - כמה מבוגריו מצאו עצמם משרתים ביחידות הצבאיות המובחרות ביותר בעולם - כדוגמת סיירת מטכ"ל, ויחידות מובחרות אחרות.

מי שיצר ובנה את תכנית האימונים החדשנית הוא ערן אלינג, בעל תואר ראשון בחינוך גופני, מדריך כושר ולוחם לשעבר בצה"ל. יותר מאשר את התכנית עצמה, בנה ערן פילוסופיית אימון אשר בתוכה שמים דגש עיקרי על חוסן מנטאלי - שאר הדגשים בכתבה הבאה....

תכנית "כושר אקסטרים" במתנ"ס זכרון יעקב היא ללא ספק אחת מגאוותיו הגדולות ביותר של יקיר טשרנין, מנהל מחלקת הנוער במתנ"ס. הוא עוקב בקפידה אחר כל חניך וחניכה, משוחח עמם כדרך קבע על שלל רחב של נושאים מקצועיים ואישיים, ומנסה יותר מכל לעזור ולפתח אותם להצלחות בכל תחומי עיסוקם - בין אם אלו לימודים ובין אם תחביבים. נפגשתי עמו ועם ערן אלינג, מדריך "כושר אקסטרים" כדי לשמוע מהו "כושר אקסטרים" וגם על השקפת עולמו הייחודית.

יקיר: "מחלקת הנוער במתנ"ס נותנת מענה תרבותי לנערי האזור בשעות הפנאי כמו גם עוזרת לפתח מנהיגות צעירה בקרב בני הנוער בזכרון. זאת במגמה לפתח את הנוער כמה שרק יותר, כדי לייצר חברה איכותית וערכית יותר. ידוע שמסגרות עוזרות לנערה/ה להתפתח דרכם ובתוכם. מעבר לכך, אנו מפתחים מסגרות נוער מתוך תחומי העניין ומתוך הצרכים של בני הנוער. לדוגמא, מועדון מוזיקה ללהקות צעירות אותו אנו מפעילים - כך יוצא שבמקום "לדפוק" להורים (ולשכנים), בבית, יש להם מקום מסודר להתפתח בו, מקום שאותו אנו מפעילים, ובמקביל אנו מארגנים להם פעילויות קהילתיות שונות. הכוונה היא להופעות כאלו ואחרות במקומות שונים באזור.

אחד מהצרכים הטבעיים של הנוער הוא הכנה ראויה לצה"ל! במסגרת זו, מתקיים קורס "כושר אקסטרים" במתנ"ס. זאת באמת מתוך צורך ומתוך אמונה, לקדם השירות בצה"ל, והכוונה היא שירות איכותי וטוב. אנו רואים שבהרבה מאוד מקרים ה"מורעלות" של בני הנוער לצבא מתחילה כבר בכתה ט'. בשל כל אלו, פתחנו את הקורס הנ"ל במתנ"ס..."

- גפן: לרוב אני נוהג ראשית לעשות הכרות לקוראים עם המרואיין. לכן, בוא נתחיל דווקא הפעם עם החומר המקצועי...
ערן: "במסגרת תכנית שנתית של פעמיים בשבוע, שעתיים של אימון בכל פעם, חניכי קורס "כושר אקסטרים" עובדים על שלושה פרמטרים מרכזיים:
1. פיתוח כושר גופני וחוסן מנטאלי. בחוסן מנטאלי הכוונה היא ל"הכל בראש",

ואני מאמין גדול במשפט הזה!

2. עבודת צוות ולימוד

3. פיתוח מנהיגות אישית

כל התחומים הללו באים לידי ביטוי בכל אימון. בניגוד לחשיבה המקובלת, אצלנו לא עובדים 100% על כושר. אצלנו כושר מהווה כ-30% בלבד מסך העבודה, כאשר השאר מתחלקים בין עבודת צוות, מנהיגות, ועוד כמה דברים עליהם נרחיב בהמשך.

קודם כל האימונים מתנהלים על פי סרגל מאמצים, על מנת למנוע פציעות. התכנית מאוד מאתגרת ומאוד ייחודית ומשלבת בין היתר: אימוני קרב מגע, קורס חבישה, ירי באקדחים, ניווטים, עזרה ראשונה, מפגשי צוות וטיולים אתגריים של מספר ימים".

- גפן: אני קצת מבולבל... אתה אומר שכושר גופני הוא בסך הכל 30% מכלל האימון, מצד שני המילה אקסטרים מתקשרת לי עם מאמץ גופני אדיר...
ערן: "האימונים מאוד קשים! וכוונתי היתה שבכל אימון, ישקיע החניך את המרב, וכל אימון גם בנוי בצורה כזו שכל חניך ישפר את הישגיו האישיים. 30% בלבד אמנם כושר, אבל השאלה היא מה קיים בתוך אותם 30% הכושר שהחברה מפתחים גבוה ביותר.

כמו בצה"ל, כל האימון מנוהל על ידי הקראת זמנים, ישנם תפקידים לכל אחד מן החניכים בצוות - אם זה להיות חניך תורן, מאסף, אחראי זמנים, אחראי ציוד, אחראי מים, אחראי בריאות, אחראי משמעת לילה וכד'. כל חניך ממלא תפקיד כזה כחודש ימים, ובכך יש לו אפשרות לבחון את ביצועי המנהיגות שלו על פני תקופה. אלמנט נוסף וחשוב מאוד אצלנו בקורס הוא עניין האחריות: אם חניך הוא בעל תפקיד - הוא חייב להגיע לאימון.

אני מקיימים מסעות לאורך כל השנה. מסע אלונקות אחד של 10 ק"מ ביחד עם צוותים של "כושר אקסטרים" ממקומות אחרים בארץ, מסע של 15 ק"מ, מסע של 20 ק"מ ומסע הכנה לגיבושים של 30 ק"מ, על החוף, מעתלית לחיפה! כל המסעות שלנו הם עם אלונקות וציודים נוספים..."

- גפן: ישנן גם בנות בקורס או שהוא מיועד לגברים בלבד...?

ערן: "התכנית מיועדת לבנים ולבנות כאחד! אין כמובן סיבה שלא יהיו כאלו, שכן כיום מגוון התפקידים אשר מציע הצבא לבנות הוא רחב ביותר - בכל התחומים.

הצוות בזכרון קיים כבר שלוש שנים. לוקחים בו חלק תלמידים בכיתות י-יא ו-יב'. מתוך המחזורים הבוגרים של הצוות הגיעו חניכים ליחידות עלית כמו: סיירת מטכ"ל, יחידת החילוץ, 669 חובלים ועוד! אף על פי שרוב החניכים בנים, ישנן גם בנות!"

- גפן: מי המציא את שיטת האימון בה אתה מדריך?

ערן: "את שיטת האימון הזו אני בעצמי יצרתי ובניתי. הדגש אצלי הוא כאמור על המרכיב המנטאלי. בשבע שנים האחרונות, מאז אני מאמן, אף חניך שלי עוד לא פרש מגיבוש הסיירות הקשה של צה"ל. אחוז הפורשים בגיבוש זה הוא מעל 30%. אני מאמין שבזכות אותו דגש על חוסן מנטאלי - איש עוד לא פרש מהגיבוש. תראה, היום יותר ויותר מוסדות וארגונים מכירים ומוקירים את "כושר אקסטרים" ומשלבים זאת בתכנית השנתית שלהם. פיתוח חוסן מנטאלי עוזר לאחר מכן בכל תחום בחיים - בין אם זה בצה"ל, עסקים, ובכלל בכל סוג של

התמודדות - ואנו מתמודדים תמיד ובכל יום - כולנו".
גפן: חוסן נפשי היא סיסמא יפה... בפועל, מה בדיוק גורם לחניכים שלך לא להישבר באותם רגעי משבר קשים בגיבושים? ... דוגמא!
ערן: "השיטות שפיתחתי! לדוגמא, כאשר חניך שלי "שפוך מת" ולא יכול לזוז יותר בגיבוש הצה"לי ב"וינגייט", ובכוונה באותו הרגע בדיוק מגיע הבקר ואומר לו: "כנס לאלונקה וקח שק חול על הגב", 99%, ואולי קצת יותר, מהחניכים פורשים בדיוק באותו הרגע! אצלי זה מעולם לא קרה. הם מזכירים במה שלימדתי אותם, יוצאים מהמשבר הקשה, ועוברים את הגיבוש - אף חניך אצלי עוד לא פרש!".

גפן: מה עושה את ההבדל בינך למדריכים אחרים... אתה מסתיר משהו... איזה סוד...

ערן: (נשבר...) "אצלי לומדים את "עשרת הדברות" - אלו מוציאים אותך ממשבר קשה, ובעזרתם ממשיכים במשימה בהצלחה..."

גפן: והם?

ערן: (מחייך...) "אני לא יכול, זה שמור לחניכים שלי"...

גפן: דיבר אחד... לא ביקשתי את כולם...

ערן: (מתמיד בחיזו) "לא. אלו שמורים לחניכים שלי"...

גפן: מכבד... מי אני שאשבור לך את גאוה היחידה... אז במקום - תאר לי אימון אצלך...

ערן: "אימון מתחיל בזמן! מי שמאחר לא מתאמן! הרי ישנה מחויבות, כל אחד תלוי בשני. הכל מנוהל בזמנים ועם הזמן, וזה אחד מערכי המוסף העיקריים - החניכים לומדים איך לנהל נכון זמן. ניהול נכון של זמן משפר לחניכים את ביצועי הלימודים בבית הספר. הם לומדים איך לנהל נכון את הזמן לפני המבחנים, זה מדהים. שאל אותם על ההבדל בלימודים כיום, ולפני שלמדו לנהל את זמנם בצורה כה טובה.

לאחר מכן אנו מתחילים בדו"ח נוכחות - לא יכול להיות שחניך לא מגיע לאימון ולא הודיע על כך לפני. אני לא מדבר על שעה לפני האימון שהוא מבטל - אלא מספיק זמן מראש! כמו כן, לא יתכן שמישהו לא מגיע לאימון ואיש מהצוות לא יודע איפה הוא! דבר כזה לא מתקבל על הדעת!

לאחר מכן מתחיל מסדר ציוד, בו אני יורד לפרטים הכי קטנים. על ה"פאקים" הכי קטנים הם חוטפים אצלי - אין חוכמות! לאחר אלו אנו יוצאים לחימום ומתיחות, בסיומם מגיעים לחלק העיקרי באימון: אימון אירובי או אן-אירובי, עבודה חזקה על כוח, עבודת מנהיגות ועבודת צוות.

אנו לא מסיימים אימון מבלי לעשות "מסדר הפקת לקחים" דקדקני ביותר: מה אפשר היה לשפר עוד, מה לא היה טוב, מה כן היה טוב, ואיך מה שהיה טוב יכול היה להיות עוד יותר טוב וכד'. לאחר מכן מתיחות שחרור והרפיה וסיכום אימון. אבל האימונים שלי לא מסתיימים בשדה. כל חניכי מחויבים לתרום גם לקהילה - ולא בשעות האימון. מבחינתי זהו ערך עליון וזהו חלק מתכנית האימונים! הם עושים זאת בצניעות ומרצון. חלקם עורכים יום כיף לילדים חולי סרטן בבית החולים רמב"ם, אחרים מחלקים אוכל לנזקקים, לא מזמן היו גם כאלו ששיפצו כלביה עבור צער בעלי חיים - לא משנה לי מה הם בוחרים לעשות, העיקר שהם תורמים גם לקהילה".

גפן: מעבר לחיילים טובים שישרתו ביחידות מובחרות - אתה מחפש לעשות מהם גם בני אדם...

ערן: "זה חלק מהפילוסופיה ומתכנית האימונים! תראה, מי שמגיע "לכושר אקסטרים" מלכתחילה הם ילדים איכותיים גם ככה, נערים שמחפשים את המקומות האיכותיים בצבא. לפעמים מגיעים גם נערים קצת יותר מהשוליים, אך ביחד, בתוך הצוות האיכותי, כולם שווים וכולם לומדים את הדרכים שאני מדריך

לפיהם. כך שאצלנו, בסופו של יום, אין ילדים איכותיים או פחות - "כושר אקסטרים" מבטל את הפער הזה אם הוא קיים".

יקיר: "אני אוסיף משהו בנושא זה: יש לנו שני ילדים מפנימיית "רננים" אשר לוקחים חלק פעיל בקורס. ב"כושר אקסטרים" אין שום הבדל תרבותי, או הבדל אחר, בינם לבין שאר החניכים. לדעתי זה ההישג הכי גדול שלנו. בנוסף, מהנסיון שלי עם מדריכים מקצועיים - רמת ההשקעה שערך מקדיש לחניכים הם מרבית. ערן מכיר כל חניך בצורה הטובה ביותר, הוא מודע לקשיים השונים של כל אחד ואחד, ליתרונות של כל אחד, להישגיו בבית הספר וכו'. עם ערן זה לא משהו שמתחיל ונגמר בשעתיים-פעמיים בשבוע. ערן מקצוען ברמה הכי גבוהה שיש, והוא משמש כמודל לחיקוי לאותם הנערים. כיום אין הרבה מודלים לחיקוי בעולם, וערן בהחלט משמש ככזה עבורם - אתה מוזמן לשאול אותם בעצמך! ערן לא יספר לך זאת כי הוא צנוע, אבל שאלת מקודם מה גורם לחניכים לא לפרוש ברגעי השבירה בגיבושים... מעבר לעשרת הדברות של ערן, לא מזמן שב חניך מ"וינגייט" - מהגיבוש לסיירות. בשלב כלשהו הוא היה שבור ולא יכל היה להמשיך, כמובן שבאותו הרגע הגיע המדריך אליו ופקד עליו לסחוב אלונקה ושק חול. מאוחר יותר כאשר סיפר לערן ולי איך היה, הוא סיפר שכאשר לא יכול היה להמשיך - דמיין את ערן באימון מדבר אליו, ואז קם על רגליו, לקח לידו אלונקה וסיים את הגיבוש בהצלחה. זה מוכיח עד כמה ערן הוא מודל לחיקוי עבור הנערים..."

גפן: משפט אחרון שלך ערן...

ערן: "אני מאמין במשפט: "כל אחד יכול להתאמן, אבל לא כל אחד מתאים להיות ב"כושר אקסטרים!". כל נער יכול לקום ולהתאמן, זאת לא בעיה. אבל אצלנו... מדובר בהרבה יותר מאשר כושר. ישנו צוות, ישנה אחריות, ישנה חשיבה, יש ללמוד איך מתגברים על המשברים הכי קשים בשעות מצוקה הכי קשות, יש משמעת, יש מנהיגות ויש את החברה מסביב ממנה אנו לא יכולים ולא מוכנים להתעלם! מי שלא עומד בדרישות הללו - כולן - לא נשאר אצלי הרבה זמן. מי שכן, אני רוצה להאמין שיקבל כלים טובים מאוד להגיע רחוק, בצבא ובחיים..."