מוטיבציה- להישמע לעצמי

רציונל

* משמעת זה לקבל החלטה ולעמוד בה. אני צריכה להישמע לעצמי.
* אם אני לא אשמע לעצמי אני לא אגשים את החלומות שלי.

מטרה

* בניית משך של פעילות לעמוד ביעדים האישים והמשותפים

ציוד: סרט מדידה, מדבקות לבנות, טוש, כובע, משקפי שמש, משרוקית, טבלה, מזרונים

מהלך-

אמרי: שבוע שעבר שאלנו מה מרגיש לנו בטוח. מה היחס שלנו לגבולות.  
**שאלת האימון-מה נותן לי ביטחון?**

מה נשמע בקו אחד

* התרגשתי
* הפתעתי את עצמי
* התאהבתי
* עמדתי על שלי
* עזרתי לחברה

1. משחקים עצם כלב.

למאמנת- בתרגול הבא נכיר עם החניכות סוגים שונים של מוטיבציות ומה התוצרים של כל מוטיבציה. אחרי כל תרגול יש שאלה, בבקשה לא להתעכב עליה.

1. הצגה - צאי מהחדר שימי כובע ומשקפיים ותחזרי כמו מפקדת  
   אמרי: תעשו לי פה ח' יפה! 15 שניות עשיתן לי ח'!  
   פונה אליכן את עונות "כן המאמנת"!! הבנתן?   
   אם אתן ורצות להיות נינג'ות תתנהגו כמו נינג'ות! כולן לרדת למצב שתיים.   
   בקריאה שלי אתן יורדות ועולות וחוזרות אחרי. עד 10 קומו! לא היה מספיק טוב!

שאלה: איזו מוטיבציה זו הייתה? נהניתם? מה התוצאה של הגישה הזאת?

1. בזוגות אחת מציקה לשנייה **בלי לגעת** ולשנייה אסור להגיב. אח"כ תתחלפו.

שאלה: איזו מוטיבציה זו הייתה? נהניתם? מה התוצאה של הגישה הזאת?

1. תרגיל בכוח רצון: תחשבו על הדבר שאצתן הכי רוצות בעולם! ורוצות להשיג אותו.  
   נעבור למצב שתיים על המרפקים ונעשה סופרמן במשך דקה וחצי בלי להישבר. **תזכרו שזה הדבר שאתן הכי רוצות בעולם!!!!**

שאלה: איזו מוטיבציה זו הייתה? נהניתם? מה התוצאה של הגישה הזאת?

למאמנת- חשוב לשאול את החניכות אחרי כל תרגול את השאלות "איזו מוטיבציה זו הייתה? נהניתם? מה התוצאה של הגישה הזאת?" כדי להבין את הסוגים השונים והתוצר של כל מוטיבציה.

אמרי: סוף חודש הבא אנחנו נערוך **ערב "ראויות לציון**" מרגש שבו נוקיר את מי שהשקיעה הכי הרבה, התמידה, הגיעה ליעדים שלה, שברה את כל השיאים.. היום נתחיל למדוד מספר דברים כדי שתהיה לנו יכולת למדוד גם התקדמות פיזית.

ברור לי שיש דברים שאי אפשר למדוד בסטופר כמו חברות, אחריות, מאמץ.. אבל אני משתדלת לראות הכול.

1. מדידות - היום נעשה מדידות ראשונות של יכולת פיזית ונראה מה הבסיס שאתו אתן מתחילות.

דגשים למדידות: לעודד, לפרגן, לתת את כל מה שאתן יכולות. **תאמינו לי שזה משתלם! תהיו רציניות אתן תיהנו יותר**.

כל אחת מקבלת טבלה ומלאה אותה בסוף כל מדידה.

* קפיצה לגובה (קפיצה מהמקום והדבקת מדבקה עם שמך על הקיר שקפצת לצידו)
* רגליים סטטי (נשענות על הקיר כאשר הברכיים כפופת אך לא עוברות את כפות הרגליים ולא זזות ממצב סטטי זה)
* שכיבות סמיכה (אפשר עם ברכיים על הרצפה)
* בטן (התרגיל מתבצע כאשר חניכה שוכב על הגב עם רגליים מורמות וחברה נעמדת מעל ראשה וזורקת בעדינות את הרגליים אל עבר הרצפה לכל מיני כיוונים)

1. דיון:

* מה הניע אתכן בתרגילים?
* למה לכן לרצות להשתפר? מה זה נותן לך?
* למה למדוד מדידה אישית? אנחנו קבוצה אז נמדוד מדידה קבוצתית

1. סיכום:

המשמעת שלכן היא בשבילכן בלבד.   
ככה תעמדו בהחלטה שקיבלתן וזה ייתן לכן המון ביטחון.  
ככה תדעי מה את יכולה באמת. תתאמצי למרות שקשה לך ותגלי על עצמך דברים שלא ידעת.

טבלת התקדמות אישית

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| תאריך | קפיצה לגובה | רגליים סטטי | שכיבות סמיכה | בטן |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

שם: