אימון עוצמה וסינרגיה

מטרות

* חווית הצלחה – יצליחו להרגיש בעלות עוצמה
* פעילות ספורטיבית מאתגרת
* יכירו מה העוצמה שלהם
* יבחרו לאשר אחת את השנייה
* יבחרו בכוח המשותף שיש בקבוצה

רציונל

* עוצמה שהיא יותר מכוח פיזי ויש לה כל מיני ביטויים
* יש לך יותר עוצמה ממה שאת חושבת
* לתייג עוצמה ככוח פיזי זה ביטול התכונות הנשיות כעוצמתיות
* אם עושים דברים ביחד יש לנו עוצמה גדולה יותר.

מהלך

1. חימום מה המצב

שאלת היום: מתי אני משתמשת בכוח?

1. נעשה 4 תרגולים עם מיומנויות שונות
2. תרגילי קרסול- לקפוץ על רגל אחת בקו ישר, לקפוץ על רגל אחת בזיגזג.
3. להסתובב בחדר ולחבק את החברות ולומר דברים יפים אחת לשנייה (בלי ציניות או לפחות להשתדל)
4. להרביץ הכי חזק לכרית
5. לכתוב/לומר את כל האמת שלך על הדף/ בקול

שאלי:

* באיזה מהתרגילים הייתה עוצמה?
* במה לא?
* במה הפעלת כח?
* למה אנחנו מחברים כח לעוצמה?
* עוצמה יכולה להיות לא כוחנית?

1. משימה:
2. שתי קבוצות אחת "עוצמה" ואחת "חולשה" מתחרות בניהן במיון בין התכונות העוצמתיות והחלשות. צד אחד של החדר מסמן חולשה והשני עוצמה. התכונות נמצאות באמצע החדר וכל קבוצה צריכה לרוץ לאמצע לקחת כרטיסיה **אחת** ולהניח אותה בצד שלה של החדר וכן הלאה עד שנגמרות התכונות.
3. בסוף המיון נסתכל על התכונות בכל צד
4. עכשיו למיין לפי תכונות נשיות וגבריות
5. שאלי: מה בחרתן בחלש? מה בחזק? החזק והחלש התחברו לכן לנשים והגברים?

אמרי: בחברה שלנו עוצמה מתחברת לכוח פיזי. התכונות העוצמתיות האחרות מתבטלות לעומתן כי ברובן הן תכונות נשיות. והיום בחברה שלנו תכונות "נשיות" נחשבות חלשות.

שאלי: יש לכן דוגמא? ("איזה ילדה", "איזה גבר", "מה אתה כוסית??")

אמרי: היום אני רוצה שתוכיחו לעצמכן שאתן עוצמתיות!!

התמדה, דיוק, מסירות, פירגון, רכות, אהבה, קבלה, רגישות, כח כל אלה בעיניי מתבטאים באימון ספורטיבי של קבוצת בנות. אבל בשביל זה אתן גם צריכות להיות קבוצה.

1. ניסוי: מי חושבת שהיא חזקה?? בואי תרימי אותי מהכיסא! (היא מאוד מתקשה)

מבקשות מ4 חניכות להניח ידיים אחת מעל השניה אבל לא לגעת עם הידיים והעביר כוח. ואז כל אחת מניחה 4 אצבעות בלבד (בצורת אקדח) 2 חניכות מתחת לבית השחי של המאמנת שיושבת על כיסא ו2 חניכות מתחת לברכיים של המאמנת. סופרות שלוש ארבע ו.. ומרימות בקלילות.

שאלי: מתי הרגשתן שאתן צריכות להתייבש/להסתיר שאתן חזקות?

קחו את העוצמה שלכן ותשמשו בה אל תתביישו בה! תבכו, תתרגשו, תתעצבנו, תפרגנו, תדייקו תאהבו.

1. תרגיל תחנות – מתחלקות ל4 קבוצות כל קבוצה מתחילה בתחנה אחרת. נעשה 3 סבבים. **סבב 1** – 40 שניות עבודה 40 שניות התאוששות. **סבב 2**- 45 שניות עבודה 20 שניות התאוששות. **סבב 3** – 30 שניות עבודה בלי התאוששות.

תחנה א: כפיפות בטן בזוגות לוחצים ידיים בכל עלייה לחברה מולך

תחנה ב: סמוך קום בקפיצה נותנות כיפ עם שני ידיים לחברה מולך

תחנה ג: סקווטים כל עלייה כיפ באלכסון לחברה ממולך

תחנה ד: שכיבות סמיכה עם כיפ כל עלייה לחברה מולך

1. סיכום

* מתי אתן משתמשות בכוח?
* מתי אתן כוחניות?
* מתי אתן חוששות להשתמש בכוח?
* תספרו על מקרה שבו הרגשתן שאתן עוצמתיות

תלמדו על העוצמות שלכן, תהנו מהן תשמשו בהן, הכוח שלכן טוב בדיוק ואולי אפילו יותר מכוח פיזי בטוח יותר טוב מאלימות, השפלה ושליטה. לא רגילים לראות נשים נערות חזקות בטוחות וזה יקשה עלינו להיות כאלה כי יגיבו אליכן בעקבות השינוי שתעשו . אני מקווה שזה לא ישבור אתכן כי זה בדיוק מה שרוצים לעשות (לא בהכרח בכוונה) להשאיר אותנו מנותקות מהעוצמות שלנו. מקווה שנמשיך כאן לחשוף עוד חולשות ועוצמות ולחבר בינהן. הקבוצה יכולה להיות מקור כוח גדול אם נלמד להיות יותר "קבוצה" .