**אימון - תיאום ציפיות**

**מטרות:**

1. המאמנת והחניכות יעשו "יישור קו" על חשיבות תיאום ציפיות.
2. תיאום ציפיות הוא תולדה של תקשורת טובה והסכמה משותפת
3. המאמנות יכירו שצפייה יכולה לעכב את ולעקר את החוויה המשותפת ולהפוך אותה לצרכנית
4. המאמנות והחניכות יתאמו ציפיות לקראת השנה הקרובה

**ריצת מה נשמע**

* הפתעתי את עצמי
* עמדתי על שלי
* הייתי חברה טובה
* התאהבתי

**שאלה לאימון: ממי יש לי צפיות בחיים?**

1. מאמנת מבקשת משהו בלי להסביר מספיק. **7 דק'**
   1. כולן להתחיל תרגילים אירוביים- כל אחת צריכה לעשות מה שהיא מבינה
   2. ממשיכה עם יותר הוראות : במחיאת כף נוגעות בקיר בשריקה יורדות לשכיבת סמיכה, שתי שריקות נותנות קפיצה גבוהה.
   3. הרגשתן הבדלים בחלקים השונים של התרגיל?
2. כל אחת כותבת משימה ספורטיבית לחברה שלה. הן לא דיברו על זה לפני. **10 דק**  
   על החברה למלא אחר המשימה שחברה כתבה לה.
   1. המשימה התאימה לכן?
3. המאמנת נותנת משימה להוסיף שזה מאוד חשוב לך שכולן יעשו את התרגילים טוב ושהיא מצפה שזה יהיה ברמה גבוהה בלי להגיד כמה חזרות היא מצפה שיעשו. **10 דק כולל דיון**
   1. תרגיל משולב: קפיצה ידיים לצדדים, ברכיים לחזה, שכיבת סמיכה וכן הלאה.
   2. על מה חשבתן בזמן התרגיל? הצלחתן לחשוב על התרגיל עצמו ולהנות? מי חשבה על המאמנת ומה היא מצפה? זה הקשה עליכן להנות?  
      אולי ציפיות רק מפריעות לנו?
4. משחק: לקבוצה אחת יש כדורגל ולקבוצה שנייה יש כדוריד. כל קבוצה משחקת בציפיות שלה מהמשחק. **15 דק**
   1. מה הייתה הבעיה? מה אפשר לעשות במצב כזה שכל אחד מצפה למשהו אחר? איזה עוד מצבים כאלה יש לכן בחיים?
   2. אם יש זמן אפשר לשחק משחק אחרי שמתאים צפיות אבל שני הכדורים נשארים.
5. סיכום: כל חניכה כותבת ציפייה שלא תעכב אותה
   1. איחול לעצמה, איחול לקבוצה ולמאמנת. שכמה חניכות ישתפו אם הן רוצות. לפחות הציפיות מהקבוצה.
   2. המאמנת מספרת על הציפיות שלה ***נא לכתוב ציפיות מראש*** ומזמינה את החניכות להיות שותפות וגם היא תקרא את הציפיות שלהן ותהיה שותפה לציפיות שלהן .
   3. סיכום: מהיום אנחנו שותפות במפגשים שלנו. בואו לא ניתן לציפיות לאכול לנו את הראש ונצליח להנות ביחד. נהיה רגישות ונאמץ שהציפיות של כולן יענו.