החלוץ –

חינוך דרך ספורט



אימונים לפתיחת השנה תשע"ו - עצמאית בשטח

קווים לדמותו של המאמנת המחנכת

בשורות שלהלן ישנו ניסיון ראשוני לצייר את הנדרש והרצוי ממאמן המחנך.

* המאמנת תמיד מגיעה עם תלבושת ספורטיבית ואחידה.
* המאמנת מגיעה בזמן לאימון. זיכרי! המאמנת היא סמל ומופת לחניכיה.
* המאמנת מראה רצינות בכך שהיא מגיעה עם אימון מסודר ומאורגן.
* פתיחת אימון - לראות נוכחות החניכים, לשאול לשלומם, לספר על האימון הקרוב.
* סיכום אימון- מתאספים בסוף. מציינים מצטיין ומסבירים. מסכמים את רצף האימון.
* חשוב שהפתיחה והסיכום יהיו סביב עיגול אמצע המגרש או מקום קבוע אחר על המגרש.
* דמות המאמנת- דמות שדורשת מהחניך אך גם חברית ומחבקת. דואגת לחניך גם מחוץ למגרש.
* לאחר מספר אימונים- הכנת דף על הקבוצה, בדף מדרגים כל שחקן לפי כל מיני מדדים גם בתחום המקצועי וגם החברתי (הנהגה, מספר חברים, יכולות בסיסיות, הבנת משחק, רמת מאמץ וכו')
* המאמנת מחזקת ומציינת בעיקר על מימדים שוויוניים בענף- רמת מאמץ, הגנה, שיתוף פעולה ולא כמות קליעות וניצחונות.
* הגדלת אחריות החניכים- לתת אחריות לחניכים במהלך האימונים, אחריות על תרגיל, איסוף כדורים, רישום וכו..
* המאמנת נמצאת בעוד מקומות בחייו של הקבוצה. קביעת ערב תרבות משותף. למשל: ללכת למשחק של הקבוצה המקומית, לקבוע בקיוסק לפיצה ולצפות בסופר קלאסיקו, קומזיץ בים. לצאת לריצה ארוכה ולהגיע למקום יפה ולשבת בו קצת
* דואגת לבריאותו ובטיחותו של החניך. ב.ב.ב

דברים שיש לעשות עם פתיחת הקבוצה:

* בחירת שם לקבוצה.
* פתיחת קבוצה בפייסבוק. מחזק את ההסמלה, דרך נוחה להעביר הודעות וגם מדיום להעברת תכנים.
* לעשות לייק לדף של החלוץ בפייסבוק.
* בחירת קפטן- יש לנצל את המושג השגור קפטן למינוף שיחה על מנהיגות והובלה בקבוצת השווים

**תיק שמירה על החיים החלוץ**

**מנהל הפעילות:**

1. מנהל הפעילות הינה דמות מטעם המוסד המזמין, אשר אחראית בשטח על כלל האספקטים השונים של הפעילות. זוהי הדמות הפורמאלית האחראית על הפעילות, לרבות מענה בחירום. במקרה והמגרש רחוק משטח המרחב, יהיה מלווה מטעם המוסד.
2. בקרבת כל קבוצת חניכים חובה להימצא דמות מבוגרת מטעם המוסד, שאחראית עם המדריך על התלמידים במהלך הפעילות, בדגש על התחום המשמעתי.

**רכז ההתנסות:**

1. רכז ההתנסות אמון על הכנת והכשרת חברי התנועה המתנסים לקראת הפעילות, לרבות הכשרה חינוכית, בטיחותית וארגונית. כמו כן, רכז הפעילות אחראי על ליווי ובקרה של החברים תוך כדי הפעילות עצמה.
2. רכז הפעילות אחראי על התכנית החינוכית על כלל האספקטים השונים שלה, לרבות הפנים הארגוניים, כפי שסוכמו עם המוסד המזמין.
3. רכז הפעילות אחראי מטעם החממה לביטול העבודה לתת את המענה המהיר והנכון ביותר בעת חירום, ולהציב בקרות בתחום השמירה על החיים.

**מאמנת**

1. המאמנת אחראית בשטח מטעם החממה על כלל האספקטים השונים של הפעילות.

* קשר עם איש הקשר
* בניית אימון שמתאים לחניכים/מזג אוויר/תנאי מגרש
* אחראית ליידע את רכז ההתנסות בדברים חריגים
* אחראית לעשות סקר סיכונים במקום

**רכז בטיחות בחממה לביטול העבודה:**

1. 'מלווה ההתנסות' 'ואחראי בטיחות בחממה" אחראיים להכשיר וללוות את רכזי הפעילות באופן שוטף ולהציב בקרות לקראת כל פעילות ופעילות.
2. 'אחראי הבטיחות בחממה לביטול העבודה' אחראי להוות עורף לכלל הפעילויות בתחום וללוות בעת חירום את רכז הפעילות.

**כללי:**

1. על כל חניך לעבור תדרוך בטיחות לפני תחילת הפעילות.
2. על רכז הפעילות והמדריך ללמוד ולהכיר את הנהלים הרלוונטיים לפעילות, את חוזר מנכ"ל הרלוונטי לפעילות ואת הדגשים הייחודיים להתנסות.

**פעילות:**

1. סכנות שיש להתייחס אליהן: פציעת ספורט, אלימות בין המשתתפים, משחק מסוכן, סביבה לא בטוחה, לדוגמא: חורים באספלט, שערים וסלים מתנדנדים, כתמי שמן ומים, אבנים, בזנ"טים, קרשים, מרצפה מתנדנדת, החלקה, טמפרטורה ומזג אוויר, אלימות עם עוברי אורח, דריסה, התייבשות, חפץ חשוד.
2. ימצא תיק בטיחות לכל התנסות – התיק יכלול את פרטי הפעילות, את הסיכונים האפשריים, נוהל מקרים ותגובות ותדרוכים למדריכים ולחניכים.
3. פעילויות חריגות, כפי שאינן מופרטות בתיק הבטיחות של ההתנסות, יתוחקרו ברמת רכז ההתנסות או אחראי הבטיחות בחלוץ.
4. בכל הכנת החברים המתנסים יתקיים פרק של תדריך בטיחות ומעבר על הנהלים.
5. בכל תיק פעילות יהיה דף נהלים.
6. לקראת כל פעילות חוץ יסמן רכז הפעילות את נקודות התורפה הספציפיות למתווה הפעילות וידאג לתדרך עליהם את המדריכים.
7. על רכז ההתנסות והמאמן להחזיק רשימת טלפונים של כל צוות המלווים מטעם המוסד המזמין.
8. יש לברר ולהכיר בעיות רפואיות רלוונטיות של המשתתפים.

**נהלי פעילות:**

1. לכל מדריך יהיה פלאפון זמין.
2. לפני תחילת פעילות החוץ יעבור למשתתפים תדריך בטיחותי בו יינתן דגש על הנושאים הבאים:
3. להימנע מחיכוך שאינו הכרחי עם עוברים ושבים.
4. יש להקפיד על שתייה.
5. לא להיות אגרסיביים מדי במהלך האימון/משחק
6. לא לרוץ אחרי כדור לכביש (במקומות הרלונטיים)
7. להישמע להוראות המאמן
8. בסוף האימון ללבוש משהו ארוך
9. על כל מדריך לרשום את הטלפון של המלווה מטעם המוסד של קבוצתו ובמידה ויש את של החובש/מע"ר המתלווה.
10. יש לוודא שהחניכים שותים במהלך הפעילות.

**התנהלות בחירום:**

**חניך נפצע בחומרה:**

1. מתן מענה רפואי ראשוני. (בסיוע הכוח הרפואי הקיים או בהתאם להסמכתך)
2. הזעקת עזרה ראשונה. (מד"א)
3. יידוע מנהל הפעילות מטעם הגורם המזמין.
4. יידוע רכז הנפה.
5. ביפר 33010 ועדכון אחראי הבטיחות בחממה איתי 5144.
6. לאור הערכת מצב רפואי - פינוי הפצוע. (ע"י אמבולנס או בעזרת רכב ליווי מטעם הגורם המזמין בכל מקרה המלווה הינו דמות מטעם הגורם החיצוני ולא אנחנו).

\* כל אירוע יתוחקר בסופו ע"י איתי.

**חניך נפצע בצורה קלה:**

1. מתן עזרה ראשוני ע"י המאמן
2. קריאה למנהל הפעילות
3. הרגעת החניך
4. תדרוך לטיפול ביתי
5. לדרוש את שלום החניך בביתו

|  |  |
| --- | --- |
| דריסה | 1. טיפול רפואי ראשוני. 2. הזעקת עזרה ראשונה. 3. יידוע רכז הפעילות ודרכו את מנהל הפעילות מטעם המוסד המזמין. 4. ביפר 33010 ועדכון אחראי בטיחות בחלוץ. 5. פינוי לביה"ח(בליווי הגורם המזמין בלבד). 6. רישום ל.ז של הרכב הדורס. |
| פציעה ספורטיבית | 1. מתן עזרה ראשוני ע"י המאמן 2. קריאה למנהל הפעילות 3. הרגעת החניך 4. תדרוך לטיפול ביתי 5. לדרוש את שלום החניך בביתו |
| אלימות בין משתתפים | 1. הפרדה (אך ורק באם לא מסכנת את החבר המתנסה!) 2. יידוע רכז הפעילות ודרכו הזעקת הגורמים מהמוסד המזמין. 3. ביפר 33010 ועדכון אחראי בטיחות בחלוץ . |
| זיהוי מפגע במתקן פעילות | 1. הרחקת המשתתפים מהמפגע. 2. יידוע רכז הפעילות ודרכו למנהל הפעילות מטעם המוסד המזמין. 3. תלוי בחומרת המפגע תישקל אי-העברת הפעילות במקום. |
| פציעה | 1. טיפול רפואי ראשוני ע"י המע"ר/החובש המלווה במידה ויש. 2. הזעקת עזרה רפואית. 3. יידוע רכז הפעילות ומנהל הפעילות מטעם המוסד המזמין. 4. ביפר 33010 ועדכון אחראי בטיחות בחלוץ. 5. פינוי החניך לביה"ח במידת הצורך (ע"י המוסד המזמין ולא ע"י רכב שלנו). |
| אלימות עם עובר אורח בפעילות חוץ | 1. יש לזהות ולצפות מראש נקודות חיכוך בעלות סיכון ולהימנע לחלוטין מיצירתן. (מעבר ליד אנשים מפוקפקים וכו'). 2. באם זיהית נקודת חיכוך בעלת סיכון יש ליידע ולהזהיר את רכז הפעילות וממנו את כלל המדריכים.   \* באם בכל זאת התפתח מקרה אלימות:   1. הפרדה (אך ורק באם לא מסכנת את החבר המתנסה!). 2. הרחקת כל המשתתפים מהאזור. 3. יידוע רכז הפעילות ודרכו הזעקת הגורמים הרלוונטים מהמוסד המזמין. 4. הזעקת משטרה (ע"י רכז הפעילות ביחד עם מנהל הפעילות/המוסד המזמין) 5. ביפר 33010 ועדכון אחראי בטיחות בחלוץ. |
| מזג אוויר | **יום קר**   1. לעשות חימום טוב 2. לבישת בגדים חמים בסוף האימון 3. במקרה ויש גשם- אין אימון על אספלט!!! (פעילות במבנה אות תחליף במעגל)   **יום חם**   1. לשתות הרבה במהלך האימון – הפסקה כל חצי שעה 2. שהמאמן ישים לב על ילדים שמתעייפים |

**מקרים ותגובות:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **מס"ד** | **שם** | **טלפון** | **אישור הורים** | **בעיות רפואיות** |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |

רשימת מעקב חניכות

**תכנית ההדרכה**

**מטרות:**

1. המפגש של החניך עם "החלוץ" יהיה מפגש מחנך.
2. החניך יפגש עם פעילות ספורטיבית שבמרכז שע"ה.
3. החניך יבין, יחווה, יפעל ויתייחס אל קבוצת הספורט כחלק מקבוצה בחייו.
4. החניך יחווה את המפגש הספורטיבי כמקום שמבטא את עצמו ונותן לו מרחב התפתחותי.
5. החניך יפתח עמדה ביקורתית על ההשפעות החברתיות על הספורט בארץ.
6. המאמנת תהיה דמות משמעותית ומשפיעה בחיי החניכים

**קונספט**

אנו מעוניינים לתת לתכנים הספורטיביים ולתכנים החינוכיים את המקום הראוי להם ולא לפגום בכל אחד מהם מתוך הרצון לראות אותם משתלבים ועל כן ראוי שיעמדו בפני עצמם. עם זאת היו תכנים ספורטיביים וחינוכיים שחשנו שהחיבור ביניהם מצמיח כל אחד מהם ומעצים את מקומו. דבר נוסף שאנו מבקשים הוא לייחד 4 תכנים חינוכיים שילוו את החניכים באימונים, תרגולים, שיחות ובכל מפגש עם המאמן המחנך. תכנים אלו יכולים להיות מובלטים באימון ספציפיים אבל צריכים להיות מושרשים בתכנית השנתית. התכנים החינוכיים הם: פרגון, חברות, אמונה בעצמי, ענווה.

**קווים מנחים לאיך נראה אימון במסגרת התכנית**

* שיחת פתיחה
* חימום
* לימוד
* תרגול אישי
* משבצת תוכן ערכי\*.
* תרגול קבוצתי
* משחק תרגול
* משחק סיום
* שיחת סיכום

**פק"ל תרגילי קורדינציה**

הקורדינציה הינה כושר ספורטיבי בסיסי הן למתאמן במסגרת מקצוענית והן החובבנית, הן לספורטאי הצעיר שגופו עוד בהתפתחות והן לנער הבוגר. היא בריאה, היא מהנה והיא משליכה על תפקודי גופנו בכל רגע ורגע. קשה להפריז בתיאור חשיבות האימון על הקורדינציה של חניכנו ועל כן ראינו לנכון להכניס אותה לחוברת העבודה. בדומה לחימום, רצינו לאפשר גמישות וחרות מחשבתית על האופן הנכון לכל קבוצה וקבוצה בשילוב מרכיבי קורדנציה באימונים. האם לקיים תרגיל אחד בכל אימון, מדי פעם להקדיש לזה חצי שעה או בכלל לעשות אימון שלם של קורדינציה? התשובה תלויה בהשקפה האישית של המאמן כמו בהבנה של האופן הנכון לחניכיו הספציפיים. להלן פק"ל קורדינציה שמנסה לפרוש משרע רחב של תרגילים.

**סולם**:

תרגילי סולם לאורך:

* רגל רגל (ימין שמאל בתוך כל ריבוע).
* רגל רגל(ימין ריבוע שמאל ריבוע).
* רגל אחת ימין ריבוע ריבוע.
* רגל אחת שמאל ריבוע ריבוע.
* רגל אחת ימין דילוג ריבוע.
* רגל אחת שמאל דילוג ריבוע.
* רגל אחת פעם ימין פעם שמאל.
* רגל אחת שלוש פעמים ימין ואז שלוש פעמים שמאל.
* קפיצות שתי רגליים ריבוע ריבוע.
* קפיצות שתי רגליים דילוג ריבוע.
* קלאס – קופצים שתי רגליים לריבוע ואז עושים פיסוק לצדדים וממשיכים לריבוע הבא וכן הלאה.
* שתי רגליים פנימה – ימינה – פנימה – שמאלה – פנימה – קדימה וכן הלאה.
* שתי רגליים – שתיים קדימה אחד אחורה.
* קפיצה על רגל אחת ונגיעה ברצפה עם היד נגדית – בכל ריבוע.
* רגל רגל – שלוש פעמים בכל תוך ריבוע.
* שתי רגליים – ריבוע קדימה – ריבוע אלכסון החוצה – חזרה לריבוע וכן הלאה.
* רגל אחת – ריבוע קדימה – ריבוע אלכסון החוצה – חזרה לריבוע וכן הלאה.

תרגילי סולם רוחב:

* רגל רגל (ימין שמאל בתוך כל ריבוע).
* רגל רגל(ימין ריבוע שמאל ריבוע).
* רגל אחת ימין ריבוע ריבוע.
* רגל אחת שמאל ריבוע ריבוע.
* רגל אחת ימין דילוג ריבוע.
* רגל אחת שמאל דילוג ריבוע.
* רגל אחת פעם ימין פעם שמאל.
* רגל אחת שלוש פעמים ימין ואז שלוש פעמים שמאל.
* קפיצות שתי גליים ריבוע ריבוע.
* קפיצות שתי רגליים דילוג ריבוע.
* שתי רגליים – ריבוע קדימה – ריבוע אחורה – ריבוע ימינה וכן הלאה.
* שתי רגליים – ריבוע קדימה – ריבוע אחורה – ריבוע אחורה – ריבוע קדימה – ריבוע ימינה וכן הלאה.
* שתי רגליים – ריבוע ימינה – ריבוע שמאלה – ריבוע ימינה – ריבוע ימינה וכן הלאה.
* רגל אחת – ריבוע ימינה – ריבוע קדימה – להסתובב במקום – ריבוע קדימה – ריבוע ימינה וכן הלאה.
* שתי רגליים – ריבוע קדימה – ריבוע אלכסון החוצה – חזרה לריבוע וכן הלאה.
* רגל אחת – ריבוע קדימה – ריבוע אלכסון החוצה – חזרה לריבוע וכן הלאה.
* רגל אחת – ריבוע ימינה – ריבוע ימינה – ריבוע שמאלה וכן הלאה.

דגשים חשובים לסולם:

* תמיד לשאוף שהראש יהיה מורם.
* לקשר לנושא האימון.
* לעשות עם מסירות כדור.
* שיגידו את המספרים שאתה עושה עם האצבעות.
* לעשות את זה בהדרגה **לשים לב לרמת החניכים** ואז לסבך.
* פעם מתחילים בימין ופעם מתחילים בשמאל – לעבוד על שתי הרגליים.

**מקלות:**

תרגולי מקלות:

* תרגול אישי שיווי משקל – מחזיק מקל על כף היד כמה שיותר זמן.
* תרגול אישי שיווי משקל – מחזיק מקל על כף היד מקפיץ ותופס.
* תרגול אישי שיווי משקל – מחזיק מקל על גב הרגל כמה שיותר זמן.
* מסתובבים על מקל מטאטא במקום עשרים שניות זורקים אותו על הרצפה וצריך לדלג מעליו.
* שתי חניכים עם מקל אחד ומתמסרים איתו בצד הגוף.
* להעביר את המקל מיד ליד במהירות.
* זורקים את המקל מטאטא שהוא מאוזן למעלה וצריך לתפוס.
* מחזיקים את המקל מטאטא עם הידיים עוזבים וצריך לתפוס אותו מלמעלה.

דגשים חשובים למקלות:

* ישנה מידת סיכון בתרגילים עם מקל
* יש לתדרך את החניכים! צריך להיות זהירים.
* לדאוג להחליף ידיים פעם ימין ופעם שמאל.

**חישוקים:**

תרגולי חישוקים:

* ים יבשה עם חישוקים.
* הולה הופ.
* ספרינט חישוקים אלכסוני.
* עומדים בתוך החישוק ומדלגים שני רגליים ימינה – פנימה – קדימה – פנימה – שמאלה – פנימה – אחורה – פנימה וכן הלאה כמה שיותר פעמים בדקה.
* עומדים בתוך החישוק וקופצים שני רגליים צמודות ימינה – פנימה – קדימה – פנימה – שמאלה – פנימה – אחורה – פנימה וכן הלאה כמה שיותר פעמים בדקה.
* זורקים את החישוק והוא צריך לחזור אלייך.
* זורקים את החישוק גבוה וצריך שהוא יחזור אלייך בעמידת נר עם ידיים למעלה.
* פרח מחישוקים – חישוק באמצע ושישה חישוקים בצדדים כמו עלי כותרת: כל חישוק הוא מספר והחניך עומד באמצע ואתם אומר לו לאיזה חישוק הוא צריך לקפוץ לפי מספר החישוק.
* פרח מחישוקים – החניך באמצע ובכל שאר החישוקים יש חניכים עם כדור המאמן אומר מספר והחניך באצבע מקבל מסירה והחבר מהחישוק וצריך להחזיר.
* פרח מחישוקים – החניך באמצע ובכל שאר החישוקים יש חניכים עם כדור המאמן אומר מספר והחניך באמצע מקבל כדור והוא צריך להחזיר בנגיחה.
* פרח מחישוקים – החניך באמצע ובכל שאר החישוקים יש חניכים עם כדור המאמן אומר מספר והחניך באמצע מקבל כדור וצריך להחזיר אותו במסירה מהאוויר.
* מסדרים שש חישוקים עם כדור מול השער וטווח בעיטה, כל חישוק זה מספר – יש חניך שעומד באמצע והמאמן צוער מספר והחניך רץ לבעוט לפי המספרים עד שנגמרים הכדורים.

**שונות:**

* מתחלקים לקבוצות של ארבע, כל רביעיה יושבת בטור ומול כל טור יש קונוס – המאמן מזניק כל פעם מספר ויש תחרות להקפיץ את הקונוס ולחזור למקום.
* יושבים בשורה עם הגב לשער, לכל חניך יש מספר והמאמן מזניק כל פעם שחקן אחר לבעיטה.
* שני כלבים עצם, תפסוני.
* מתחלקים לשלישיות – הם יושבים עם הגב לשער – המאמן מזניק אותם ויש להם מסלול – הם צריכים לקום לרוץ – לדלג שלוש חישוקים ואז לכל אחד מהם מחכה כדור במסלול שלו ובסוף משחררים בעיטה.
* חניך באמצע מסביבו יש חמישה חניכים שלכל אחד מהם יש מספר והם מוכנים לקבל כיף, המאמן אומר רצף של חמישה מספרים והחניך צריך לתת כיפים לפי המספרים שהמאמן אמר ולחזור חזרה לאמצע.
* כל הקבוצה עם הגב למגרש, המאמן מפזר על המגרש ארבעה עצמים צבעוניים בשריקה שלו החניכים מסתובבים צריכים לקלוט איפה העצמים ולנסות לתפוס אותם.
* מטוטלת האימה – זוגות מתמסרים לרוחב המגרש במרחקים שונים, שחקן אחד צריך לכדרר לאורך המגרש בקן ישר בלי להיתקל בכדורים שהחברים שלו מתמסרים ביניהם (זה לא חייב להיות מהיר זה חייב להיות זהיר) בסוף בעיטה לשער.
* חניך עומד מול שורה של חניכים עם כדורים, בקצב מהיר הוא מקבל מסירות מהחברים שלו אחד אחרי השני והוא צריך למסור את זה לחבר שלו שנמצא בצד השני.
* חניך עומד מול שורה של חניכים עם כדורים, בקצב מהיר הוא מקבל מסירות לנגיחה מהחברים שלו אחד אחרי השני והוא צריך להחזיר להם.

**אימון-קבוצה ותקשורת**

**מטרות:**

* החניכות יגדירו את חבורת הנערות כ"קבוצה".
* החניכות יחשפו את הפחדים שלהן מול שאר חברות הקבוצה.
* תיווצר סביבה בטוחה ונעימה לטעות ולהצליח בה.

ריצת מה נשמע

**שאלה- איפה מבינים אותך ומקשיבים לך?**

קלפי חששות

כל חניכה הולכת ל"קלפי" שהכנת מראש ומכניסה למעטפה עם שמה שהכנת מראש חשש אחד מנספח א' ומכניסה לתיבה את המעטפה בלי לספר לחברות שלה מה היא בחרה.

משחק טאצ' דאון

קבוצה נגד קבוצה- יש 4 פינות ועל כל קבוצה להניח את הכדור ב2 פינות של היריבות שלה.

אסור להתקדם עם הכדור רק במסירות.

**סבב ראשון** לחברות בקבוצה אסור ליצור קשר עין

**סבב שני** לחברות בקבוצה אסור לדבר

**סבב שלישי** לחברות בקבוצה אסור להוציא מילים אבל קשקושים מותר

דיון:

* הצלחתן לתקשר בתרגילים?
* איך אתן מעבירות מסר על מה אתן צריכות?

תרגיל להתמודד במשותף עם כישלון והצלחה

ספרי לחניכות שזה תרגיל שהן יכולות לעשות אבל הן יצליחו שהן יקשיבו אחת לשניה ויצליחו להגיד ביחד מה הן צריכות כדי להצליח את התרגיל.

1. עומדות במעגל שכל יד מונחת על כתף של החברות הצמודות אלי.
2. מכופפות את רגל ימין מניחות אותה על ברך שמאל שלהן.
3. ראשונה מניחה את רגל ימין שלה על רגל ימין המכופפת של החברה שלה בסבב כולן מניחות
4. ראשונה מסתובבת דרך כתף שמאל ומניחה את הידיים על הקרקע וכן הלאה
5. ראשונה מנתקת את רגל שמאל ומינחה אותה קרוב לישבן של חברה שלה וכן הלאה בסבב עד שכולן מחזיקות את המעגל בידיים בלבד. (**למי שקשה אפשר להשען על האמות ולא על כפות הידיים**)

חשיפת החששות

**אמרי**- עכשיו אנחנו נגלה מה החשש שכל אחת בחרה ונעזור לה להתמודד איתו אחת אחת.

תבקשי מכולן להיות קשובות ורגישות כי כולן יחשפו היום וחשוב שכולן ירגישו מיוחדות וחשובות. בבקשה אחרי שפותחים מעטפה לא להעיר ולתת למאמנת להנחות.

מחלקת לחניכות את המעטפות שלהן ומבקשת מראשונה לפתוח ולהקריא.

**שאלי אותה:**

איך היית רוצה להתמודד עם זה?

איך את צריכה אותנו? מה לעשות?

תבהירי לה שאנחנו נתמוך בה ויעזור אם היא תצליח להגיד לנו הכי במדויק מה היא צריכה מאתנו.

להשאיר מספיק זמן לסוף אחרת חניכות יעזבו באמצע חשש של חניכה אחרת וזה יהרוס את כל הפואנטה

**שיחת סיכום**

* שתפו איך היה לכן להתמודד עם החשש?
* איך היה לכן להצליח לבקש עזרה?
* איך החברות היו לעזר?
* מה אתן רוצות לאחל לקבוצה שלכן?

**אימון –אמון**

מטרות:

* אני סומכת על מי שאני יודעת לצפות מה יהיה איתה
* אמון כמו כל אמונה- זאת ציפייה אז לפעמים מאמינים וסומכים על מישהו שאי אפשר לסמוך עליו אבל רוצים להאמין שיהיה אפשר לסמוך עליו.
* הבחירה לתת אמון מגדילה את היכולת שלך להאמין גם בעצמך.

חימום מה נשמע

שאלה לאימון- **על מי אני סומכת? למה דווקא עליה/ו**

משחק-

מתחלקות לזוגות- אחת מכסה את עיניים והשנייה מכוונת אותה מרחוק.  
כל זוג מקבל 3 נקודות ציון בחדר שעליהן לעבור דרכן עד לנקודה האחרונה.  
הנציגה שמגיעה ראשונה מנצחת.

שאלי: מה היה הדבר הכי חשוב בנכן במשחק?

תרגיל אמון -

* בזוגות לתת לחברה שלך לתפוס אותך לפני נפילה לאחור על מזרונים. אפשר להגדיל את המרחק באישור המאמנת. אפשר להחליף חברות
* לעמוד כל הקבוצה במעגל צמוד ומתנדבת עומדת במרכז המעגל ונופלת עם עיניים עצומות לכיוון והחברות מנדנדות אותה מאחת לשנייה.
* שני טורים בזוגות מחזיקות ידיים ואחת נשכבת על הידיים של כולן. מתקדמות ירימו את המתנדבת יותר גבוה מעל הראש על הידיים שלהן.

שאלי: **מי הרגישה בטחון מלא? למדה לסמוך על חברה?**

מחשבה- אני מרגישה בטחון בסביבה שאני סומכת על החברים בה.

תרגילי כח וגמישות

כולן במצב "סרטן"/"שולחן" חצי מהבנות קמות ועולות לחברה שלה על הירכיים . (שרירי בטן, גב, ישבן)

בשלשות עושות אווירון (תאומים, גב, בטן) אחת שומרת על הזוג ומתחלפות.

<https://www.youtube.com/watch?v=TeyUQhtF1fk>

תרגילי השענות פשוטים

<https://www.youtube.com/watch?v=m95zPyt9_qI>

<https://www.youtube.com/watch?v=j9dc6hzKN3A>

תרגילים פשוטים בהתחלה (בלי התרגילים הגבוהים)

**דיון סיכום:**

* אמון זה דבר שיכול להתפתח בין אנשים? במה זה תלוי?
* את היית מגדירה את עצמך כאחת שנותנת אמון באחרים?
* איפה בחיים שלכן הרגשתן שאתן נותנות אמון ומתי לא?
* מה אמון נותן לנו? זה נותן יותר ביטחון או להפך?

**סיכום המאמנת:**

אמון זה כלי מאוד חשוב שיש לנו. אנחנו לומדות לתת אמון באנשים כשיש לנו אמון בעצמנו, כשאנחנו מכירות את עצמנו את הגבולות שלנו אנחנו גם יודעות לתת יותר אמון ולא רק "להיזרק" לתוך סיטואציות שאנחנו לא יודעות מה יקרה לנו בהם (דוגמה לחניכה שקפצה על כל תרגיל בלי היסוס) שנח לנו עם החברות שלנו ואפשר לסמוך עליהן כי יש מרחב שיצרנו איתן שכולן פגיעות וכולן אחריות אחת על השנייה הצלחנו לבנות אמון בינינו ואני מקווה שנמשיך לבנות אותו ביחד גם באימונים הבאים.

**גבולות, מרחב בטוח, גמישות וכוח**

**מטרות:**

* הנערות ישאלו את עצמן מה המרחב הבטוח שלי שיאפשר לי להיות מי שאני
* הנערות יזהו את המתח בין לשחק עם הגבולות והסקרנות שיש בזה למצב שבו הן מסכנות את עצמן וירגישו יותר בטוחות ביכולת שלהן לזהות את המתח הזה.
* גבולות זה עניין אישי וכל אחת משרטטת לעצמה את הגבולות שלה כדי להתפתח ובו בזמן לשמור על המרחב הבטוח שלה.

**מהלך**:

חימום **מה נשמע** ספרינטים  
רצות ביחד בשורה מקצה לקצה של המגרש.  
המאמנת שואלת איך היה השבוע ונותנת כל פעם התייחסות קבועה, מי שמזדהה עם המשפט לשבוע שלה צריך לתת ספרינט עד לקצה של המגרש ומחכה לכל שאר הקבוצה.

התייחסויות:

* הפתעתי את עצמי השבוע
* התרגשתי
* התגברתי על קושי
* עמדתי על שלי
* הייתי חברה טובה
* התאהבתי

**אמרי-** שבוע שעבר פתחתנו את הנושא של הביטחון ושהוא נושא יותר רחב מהביטחון ללכת ברחוב לבד.   
**היום אני רוצה שתשאלו את השאלה איפה אני בטוחה ואיפה לא.**

משחקים:

פיינטבול מדבקות על הכתפיים  
סיבוב ראשון: כולן יכולות להדביק לכולן מדבקות על הכתפיים המטרה היא להיות עם כמה שפחות מדבקות על הכתפיים ולהדביק כמה שיותר על חברות שלך.  
אסור לתפוס ידיים.

סיבוב שני: מותר להתקיף רק מאחור

סיבוב שלישי: רק בהסכמה מתחילים בשאלה אם היא רוצה להתחרות..."מוכנה"/ "אפשר" כמו קידה באומנות לחימה.

**שאלי-** איך הרגשתם במשחקים השונים מבחינת ביטחון? איפה היו יותר גבולות?

**ניסוי**:  
מתחלקים לזוגות ונעמדות בשתי שורות שורה מול שורה  
שורה אחת מקבלת כיסויי עיניים השורה עם העיניים הפקוחות מתבקשת לעמוד במקום רחוק מהקיר ולא לזוז.  
השורה עם העיניים העצומות מתבקשת להתקדם לעבר בת הזוג שלהן בקצב שלה וכשבת הזוג לא מרגישה יותר בנוח היא אומרת "לא"

לאחר שכולן עצרו אפשר להוריד את הכיסויים אבל להשאר במקום.

**שאלי**:

* איך אתן מסבירות את זה שכל אחת ביקשה שחברה שלה תעצור במרחק שונה אחת מהשניה?
* מה היה קורה אם היא הייתה ממשיכה למרות שביקשת שתעצור?

נמשיך להבין את הגבולות שלנו באימון גמישות

חימום: כדור סל בלונים או כל משחק שמחמם מהר

תרגילי כח (תלוי במספר הגומיות)

הזוגות שוב מציבות לעצמן גבולות אבל עכשיו בתרגילים אחרים  
קפיצה עם התנגדות  
כדור פילאטיס סטטי מרפקים על הכדור- בטן  
פילאטיס- טוסיק: שוכבים שהבטן על הכדור והמשקל על הידיים ומרים את הרגליים באוויר, ונוסיף כיפוף של הברכיים  
השור הזועם: להשאר על הכדור עם הברכיים והידיים – שחברה תתמוך שלא תיפלי

בזוגות מתרגלים את הגמישות שלנו-

כל זוג תופס לעצמו מקום בחדר על המזרונים אני נותנת תרגיל וכל אחת אומרת מה היא חושבת שהגבול שלה ואיך היא רוצה להתמקם ביחס אליו בתרגיל: להגיע אליו, להשאר קצת לפניו, לנסות לעבור אותו..

התיישבי עם החניכות לשיחת סיכום על מזרונים או מחצלת במעגל.

שאלי: איך התייחסת לגבולות שהצבת לעצמך?

רצית תמיד לעבור את הגבול?  
רצית להגיע לגבול?  
הצבת אותו רחוק מידי? קרוב מידי?  
את רואה את היחס הזה לגבולות בעוד מקומות בחיים שלך?  
למה את מציבה לעצמך גבולות? מה המטרה שלהן?  
מה בזה גורם לך להרגיש בטוחה? מה יותר חשוב לך?  
אפשר גם וגם? גם לפרוץ גבולות ולהכיר את עצמי ולהשאר במקום בטוח?

**סיכום:**

חשוב לי שתיקחו את השאלות האלה לשבוע הקרוב.. עד הפעם הבאה..  
כי אנחנו מייצרות לעצמנו את המציאות את המפגשים אנחנו בוחרות את החברות והחברים שלנו..  
זה מקום בטוח בשבילי? אני מרגישה בטוחה? אני מתפתחת שם? פורצת גבולות של עצמי ולא שאחרים מצפים שאני אפרוץ? כשאני לא מרגישה בנוח מה אני עושה?

לכל אחת יש מרחב אחר.. היא מרגישה בנוח עם מרחב גדול שמתאפשר בו המון, יש אחת שצריכה הרבה בטחון וגבולות ברורים וקרובים ויש אחת שרוצה לפרוץ אבל מרגישה שאסור לה ואחת שרוצה גבולות ברורים ולא יודעת איך לעשות את זה.

**קודם כל נבין שאנחנו בוחרות את הגבולות אנחנו מגדירות מה נח לנו ומה נעים ומה אני לא אעשה גם דרך ההכרות שלי עם עצמי מה יהיה לי בטוח, אם אני אתפתח מזה ועדיין אשמור על עצמי ומי שאני. גבולות הם לא חוקים, הם נועדו לבחון אותם לא חייב לנסות הכל כדי לבחון את הנושא.. אפשר פשוט לשאול את עצמך "האם זה ישאיר אותי בטוחה? האם אני אתפתח מזה?"**  
לא נכנסים למצבים שלא רוצים להיות בהם, תעמדו על שלכם ותהיו ערניות למה אתן רוצות ולא אחרים רוצים שתרצו.

**פעילות מגייסת בבית הספר - מרוץ למיליון**

**מטרות:**

* כיף
* ירצו לבוא לאימונים
* יכירו בחשיבות של מפגש מהסוג הזה
* לאסוף שמות וטלפונים של חניכות חדשות

**מהלך:**

כל קבוצה תקבל מעטפה שישר תזניק אותה לנק' הבאה.

עליהן לאסוף שאלות בדרך ולעבור בהצלחה את כל המשימות. בהצלחה!

**המשימות:**

* "המשרה הזאת תפוסה"- על המתמודדות לזרוק את החפצים הבאים לתוך המטרה אחרי שביצעו 7 סיבובים סביב עצמן. הקבוצה שתסיים ראשונה תקבל את הרמז הבא.
* "בנות לא משתינות בעמידה"- על הקבוצה להצליח למלא את הכוס בעזרת בקבוק אחד בלבד כאשר הבקבוק נמצא במרחק רב מהכוס ואסור להן להתקדם מעבר לקו.
* "בנות לא יודעות לנהוג"- על כל קבוצה לאסוף 25 סוכריות טופי כאשר אחת החברות הולכת על שתי ידיים בלבד והחברה שלה מחזיקה לה את הרגליים באוויר.
* "בנות מתלבשות כמו בנות"- על הקבוצה לעבור מרוץ שליחים של 1000 מ' ובכל החלפה על החברה להחליף עם החברה השניה את בגדים שיחכו להם בנקודת ההזנקה.
* דו קרב "בנות חלשות"- על החברות לבחור נציגה אחת  
  על החברה להחזיק בקבוק 1.5 ליטר ביד אחת כאשר היד מקבילה לרצפה ומושטת קדימה. הקבוצה שתנצח בדו קרב תקבל את הרמז הבא.

משימה אחרונה אם יש זמן היא סלון אמריקאי.   
סיכום- נציגות עונות על השאלות שקיבלו בזמן המרוץ.

**השאלות (אם אין זמן לוותר):**

* מי לדעתך האישה המושלמת? למה?
* לקרוא למישהי "כוסית" זו הטרדה?
* אישה שאוכלת בפומבי זה.....
* איך את מגיבה אם גבר זר פונה אלייך ברחוב?
* מפחיד אותך להסתובב ברחוב?

ציוד: 100 כוסות חדפ, 6 בקבוקי מים, 3 חבילות טופי, חפצים שונים, גירים צבעונים, 15 כסאות, בגדי "בנים", נספחים- מעטפות עם רמזים, מעטפות עם שאלות, פלייר עצמאית.

נספח א' למרוץ למיליון:

מי לדעתך האישה המושלמת? למה?

מה הדבר הכי טוב שקרה לך השבוע?

לקרוא למישהי "כוסית" זו הטרדה?

אישה שאוכלת בפומבי זה.....

איך את מגיבה אם גבר זר פונה אלייך ברחוב?

מפחיד אותך להסתובב ברחוב?

מה דעתך על זה שגבר שהיה עם הרבה בנות זה סבבה ולהפך לא?

נספח ב' למרוץ למיליון:



ראיונות לעצמאית בשטח

שם :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

שם משפחה :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

כיתה :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

טלפון :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* דמות משמעותית בחיים שלך? למה?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* מה את עושה בדרך כלל אחרי הצהריים? (אחים/עבודה/לימודים/חוגים)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* החברות הטובות שלך?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* תכונות שאת אוהבת בעצמך?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* משהו שחשוב לך שנדע עלייך?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* מה הכי חשוב לך ללמוד במפגשים?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* כמה את מתרגשת לקראת האימונים 1-10?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_