



14 | שם הכלי: האם סגנון האימון שלך מקדם ואפקטיבי?

למה?

לכל אדם יש סגנון אישי המגדיר את המאפיינים והדפוסים של התקשורת שלו עם אנשים אחרים. הסגנון שבו הוא מקשיב לאחרים, מגיב אליהם, מדבר איתם ומתנהל בסביבתם מעצב ומגדיר את ההצלחות החברתיות שלו. כולנו מכירים את הביטוי "הטון עושה את המוזיקה" ולכן אלו לא רק המילים החשובות כשלעצמן, אלא בעיקר מערכת היחסים הנוצרת מאלפים של פרטים וניואנסים שלחלקם הגדול בדרך כלל איננו שמים לב.

לשם מה?

כבר הוכח שבאימון, מערכת היחסים חשובה לאין שיעור מהרמה המקצועית של המאמן ולסגנון האימון יש חלק נכבד בעיצובה ובהגדרתה של מערכת יחסים זו. למאמן חשוב להגדיר את סגנון האימון שלו משני טעמים:

- כדי למנף עוצמות ברורות בסגנון.
- כדי לפוגג ולהפחית אלמנטים בסגנון הפוגעים באפקטיביות של האימון.

איך?

מדובר בשאלון בן שמונה עשרה שאלות. לכל שאלה יתבקש המאמן להעניק ציון:

1 - כלל לא 2 - במידה מעטה 3 - במידה מסוימת 4 - במידה רבה 5 - במידה רבה ביותר

השאלות מנוסחות בצורה חיובית ולכן במצב אידיאלי שבו מתקיים סגנון האימון המושלם - הציון שיוענק לכל שאלה יהיה 5. החיים אינם אידיאליים, ורובנו ככולנו נמצא כי אנחנו חסרים בתחומים מסוימים. השאלון יגדיר תחומים אלו ויסמן היכן נדרשת השקעת מאמץ ומשאבים מצד המאמן כדי לשפר את סגנון האימון שלו ולהפוך לטוב ולאפקטיבי יותר.



הכלי:

הציון					נושא להבהרה	מס'
5	4	3	2	1	האם אני שומע בדיוק את מה שמתכוון המתאמן? או שאני מעביר את דבריו בפילטרים שלי, מפרש?	1
5	4	3	2	1	האם אני מגיב למתאמן בצורה הולמת? או שאני מנסה יותר מדי, מציע פתרונות כאשר אלו אינם מתבקשים, מגיב למשהו שלא נאמר, ועוד.	2
5	4	3	2	1	האם אני מתייחס באמת למה שמטריד את המתאמן? האם אני נותן מקום לטרדותיו או שאני ממחר לבטל אותן?	3
5	4	3	2	1	האם אני מתבטא בפשטות? או שאני מתפלסף, חוזר על עצמי, נגרר להרצאות ממושכות.	4
5	4	3	2	1	האם אני קליל ומאפשר? או שאני נתפס ככבד ולוחץ?	5
5	4	3	2	1	האם אני מביע עצמי בצורה נאותה ואמתית? או שאני מהסס, שומר בבטן, מנסה יותר מדי לאמן בצורה "נכונה"?	6
5	4	3	2	1	האם אני שולט בעניינים? או שאני נוטה "לאבד" את המתאמן, מתעכב בנושאים שהוא מזמן כבר נע מהם?	7
5	4	3	2	1	האם אני נמצא בהקשבה מלאה? או שאיני מסוגל לקרוא בין השורות, ומתקשה לאבחן היעדר התאמה בין דיבורים להתנהגויות?	8
5	4	3	2	1	האם השפה שלי ברורה ומובנת? או שאני מתחפר במילים טכניות ובז'רגון מקצועי?	9



מס'					נושא להבהרה	הציון
10	האם שאלת השאלות שלי ממוקדת ומעוררת למידה ותובנות אצל המתאמן? או שאני מוצא עצמי מחפש מה לשאול ולא ברור לי מה אני רוצה להשיג בשאלות שלי?					1 2 3 4 5
11	האם יש לי ביטחון עצמי באימון? או שאני זהיר מדי, מפוחד מדי, או לחלופין מפגין שחצנות ועליונות?					1 2 3 4 5
12	האם אני ממוקד במתאמן? או שאולי אני ממוקד בעצמי וחמור יותר, נאבק עמו על תפיסת מקום ותשומת לב?					1 2 3 4 5
13	האם נוח לי עם קשיים ובעיות של המתאמן? או שאולי אני רץ לתקן אותן, מנפק "תרופות", מנסה להראות תמיד את הצדדים החיוביים?					1 2 3 4 5
14	האם אני נוכח כל כולי באימון ועם המתאמן? או אולי אני מוטרד, חושב כיצד להגיב, עסוק בדברים אחרים?					1 2 3 4 5
15	האם אני מסייע למתאמן להגדיר את היעדים שלו בסדרות של פעולות ומשימות לביצוע? או שאני נרתע מגיבושן של תכניות עבודה ומביצוען של משימות?					1 2 3 4 5
16	האם אני רואה במתאמן אחראי להשגת תוצאותיו? או שאני חושש להגדיר עמו את האחריות שלו לייצר את הצלחותיו ומעדיף ליטול אותה על עצמי?					1 2 3 4 5
17	האם יש לי מערכת בקרה עם המתאמן כדי לבחון את מידת עמידתו ביעדים שהגדיר עבור עצמו? או שאני "סומך" עליו ולא מתעסק בזה?					1 2 3 4 5
18	האם אני עושה שימוש במתודולוגיה שרכשתי לקידום האימון? או שאני חש שאני שבוי על ידה?					1 2 3 4 5