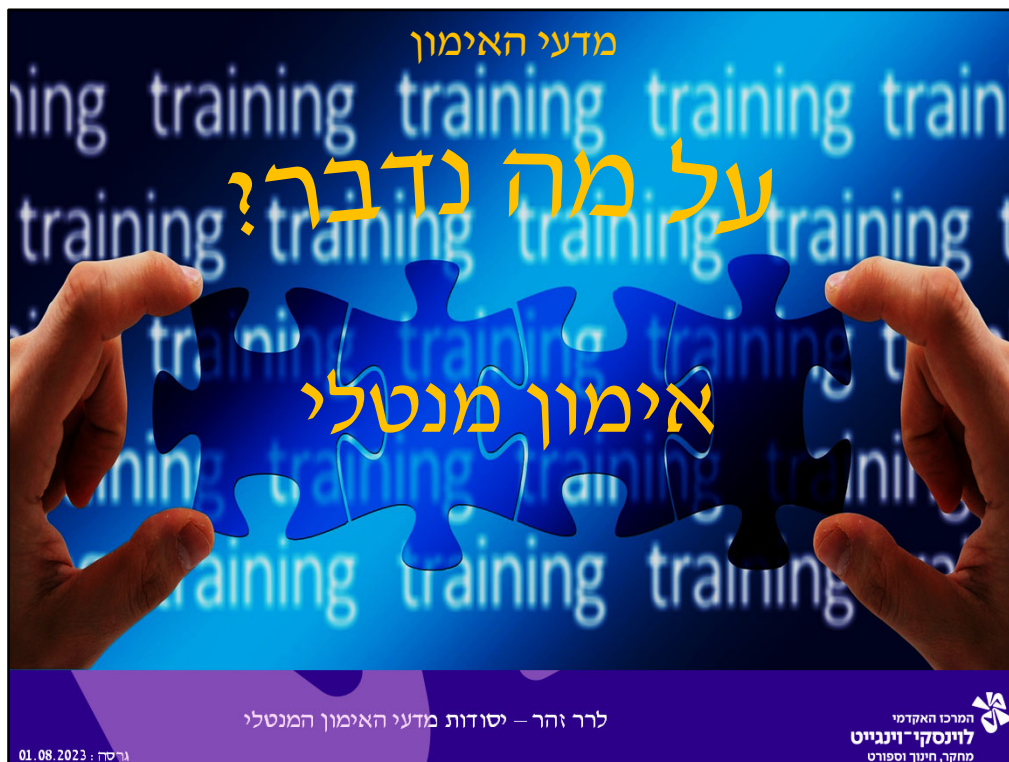




מטרות השיעור

- נסביר מהי אנרגיה מנטלית.
- נפרט על תחושת הלחץ.
- נגדיר את שלבי החיסון המנטלי והשימוש בו.



המיקוד בנתינה (גישת ה־Fight): שליטה, חשיבה על ההווה, הניעה לפעולה, לקיחת אחריות, חשיבה צומחת.

המיקוד בקבלה (גישת ה־Flight): חוסר שליטה, חשיבה על העברה והעתיד, ספק, פחד מכישלון, אבדן הניעה וחשיבה מקובעת.

מדעי האימון : חוסן נפשי מי עוזר למי?



(דנה אופנגנד, 2016)

לרר זהר – יסודות מדעי האימון המנטלי

גרסה : 01.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-ווינגייט
מחקר, חינוך וספורט

בתמונה ניראה ילד וזקן נותנים יד אחד לשני.

האם הילד עוזר לזקן לעבור את הכביש או שמה הזקן הוא זזה שעוזר לילד לעבור?

מי עוזר למי? מה דעתכם?



גורמי הלחץ : גורמי הלחץ יכולים להיות סביבתיים כגון דרישות הסביבה ויכולים להיות פנימיים כגון הצורך בהישג או הרצון להשתפר.

גורמי שמירה : גורמי השמירה יכולים להיות מולדים, אישיותיים ונרכשים.

תחושת הלחץ : תחושה זו הנה בעיני המתבונן והיא נוצרת מהמפגש שבין גורמי הלחץ הפנימיים והחיצוניים לבין גורמי השמירה.



חלק מגורמי הלחץ אינם בשליטה וחלק כן. בעוד שאימון גופני יתמקד בגורמים הנשלטים, אימון חיסון מנטלי יתמקד בגורמים הבלתי נשלטים שכן לא ניתן להימנע מהם.



שלב האימון

1. שלב תיאורטי לימודי - יצירת קשר עם המאמן, הבנת מקור הלחץ והמשאבים העומדים לרשות המתאמן להתמודד איתם.
2. שלב האימון - בשלב ראשון שימוש במשאבי ההתמודדות בסימולציות תוך מעבר הדרגתי לשימוש בשטח.
3. שלב העיבוד הכרני (קוגניטיבי)/ נפשי (מנטלי) - שימוש במשאבי ההתמודדות תוך חשיפה למצבי לחץ קיצוניים הגבוהים ממצבי הלחץ הרגילים.

*הטמעת שלבים אלו תלויה בסוג הלחץ לפי מקורו וביכולתו הראשונית של המתאמן להתמודד עם לחץ זה.

דרכים לאימון מנטלי

שגרות (רוטינות)



השגרה של נבחרת ניוזילנד



השגרות של רפאל נדאל

לרר זהר – יסודות מדעי האימון המנטלי


 המרכז האקדמי
 ליונסקי-יונגייט
 מחקר, חינוך וספורט

גרסה : 01.08.2023

שגרות הן פעולות חזרתיות בעיתוי קבוע. השגרות מסייעות ליצירת הלך רוח (Mindset) שאינו מאפשר מרחב למחשבות אחרות. על השגרות להתבצע באופן זהה בכל פעם. שגרות יכולות להיות אישיות או קבוצתיות, מורכבות או פשוטות, קצרות או ארוכות.

קישור לסרטון : https://youtu.be/yiKFYTFJ_kw



אימון קוגניטיבית המשמש כאמצעי ל"תרגול" מנטלי של מצבים והתנהגויות אשר לספורטאי יש קושי ליישם אותם באימון ו/או בתחרות. במהלך הדמיון המודרך מונחה הספורטאי להחיות באופן ויזואלי תמונות ומצבים, תוך ניסיון לדמיין אותם באופן החי והממשי ביותר וכפי שירצה שיתקיימו במציאות.

שלבים ליצירת הדמיה

- **בחירת מטרה להדמיה:** הדמיה כללית או סביב מטרה ייחודית.
- **כתיבת תסריט:** תסריט עשיר ככל האפשר שמערב את כל החושים. ניתן לצפות בווידאו אישי או של שחקנים שמבצעים ביצוע מיטבי. התסריט תמיד יהיה בזמן הווה, כולל מילים חיוביות וביצוע מיטבי.
- **תיקונים:** לאחר ההדמיה הראשונה ניתן לחזור אל התסריט ולערוך אותו בהתאם לצורך.
- **הקלטה:** הקלטת התסריט (ניתן לבקש ממישהו שיקריא).
- **כניסה להדמיה:** התחלה רגועה במקום נוח ובטוח מלווה בנשימות.
- **מסך קולנוע:** צפייה בעצמך מבצע את התסריט מהצד.

- **חווייה:** הדמיה של ביצוע ממשי של התסריט (לא צפיה מצד).
- **חיסון:** התמודדות עם אירועים בלתי צפויים במהלך התסריט.

תודה רבה

לרר זהר – יסודות מדעי האימון המנטלי

גרסה : 01.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-ווינגייט
מחקר, חינוך וספורט