

היבטים מנטלים במחלקת נוער כדורסל

דניאל קסל

הרצאה 1 - 16/2/2024

על מה נדבר היום



לפרק ולדייק ➤

growth mindset גישה של צמיחה ולמידה ➤

קבלה ACT - Acceptance. לחץ וביצוע ➤

קביעת יעדים ומיקוד שליטה ➤

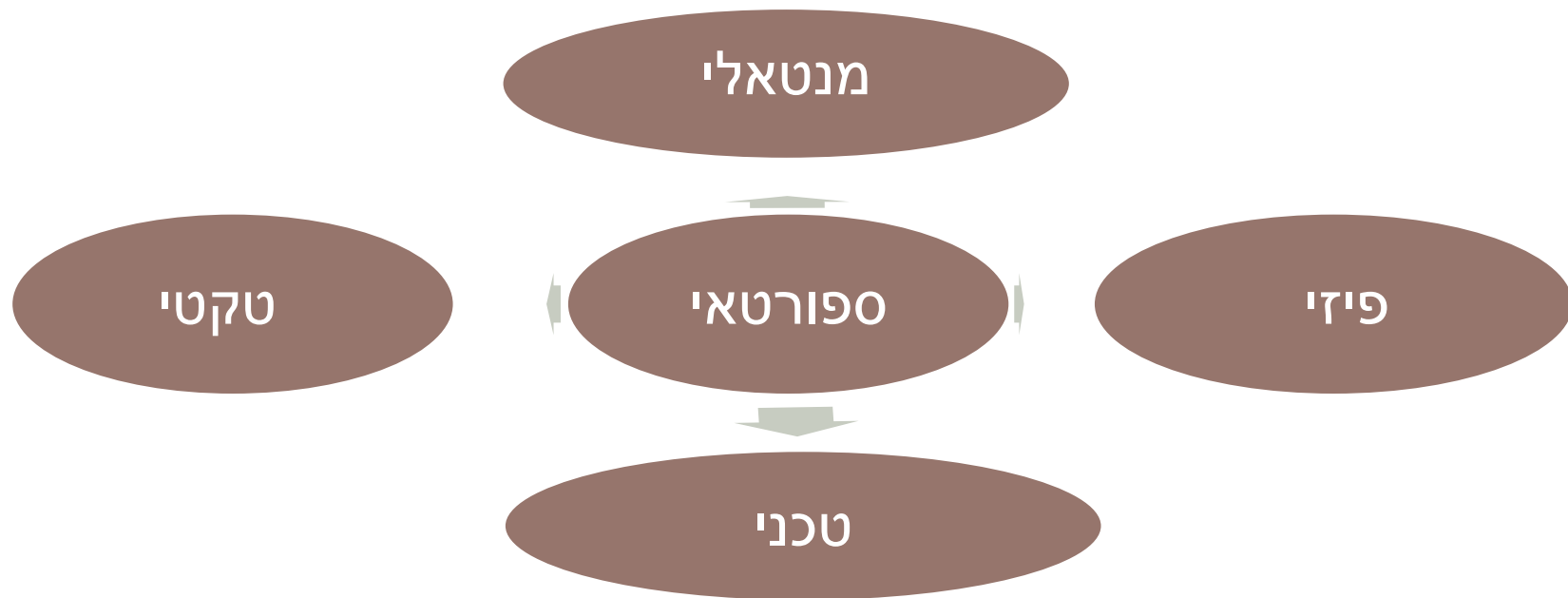
what if ➤



דניאל קסל



מרכיבים להצלחה בספורט



כמה דגש/מחשבה אתם שמים על ההיבט המנטלי?

Growth mindset

גישה של למידה

ספוג



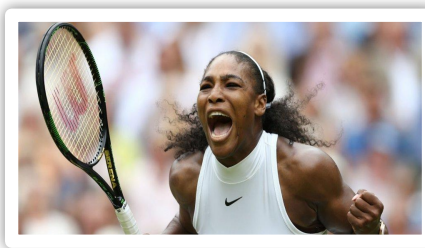
תשוקה ללמוד
רצון לפידבק
דעה עצמאית על הביצוע שלי
כל אחד יכול לתרום לי
יכולת לעבוד לבד להשתפר
לוקח אחריות על השיפור
שלי

אבן



אין מה לשנות
אין סיבה ללמוד מאחרים
אני כבר מוכן להכל

קבלה והכרה



Basic Emotions



Joy



Trust



Fear



Surprise



Sadness



Disgust



Anger



Anticipation





ACT קבלה ומחויבות

➤ יכולת להישאר ברגע הנוכחי למרות מחשבות, רגשות ותחושות גופניות לא נעימות.

➤ האדם בוחר את אופן התנהגותו בהתבסס על הסיטואציה וערכיו האישיים.

➤ עקרונות: כלל יסודי שלפיו אנחנו מתנהגים, ומשתדלים לא לעבור עליו.



ביצועים תחת לחץ בכדורסל



- חשיפה ראשונית לתפקוד תחת לחץ
- לדעת לתייג רגשות ולחץ בפרט
- לדעת לזהות סימנים: מתבודד, נסגר, נסוג, לא מיישר מבט וכו
- שליטה בהיבט הפיזיולוגי - השפעה על רמת העוררות: נשימות/לזוז
- שליטה בהיבט המנטלי - מסנור מחדש / ציפיות / מנוחה מנטלית

הרצאה 2 - 23.2.2024

על מה נדבר היום



- תפקיד המאמן

- גריט

- אימון מכוון

-

תפקיד המאמן

למה אתם מאמנים?

מה העקרונות שלכם כמאמנים?

כמה שמים דגש על הצד המנטלי? מודעות / תרגול



גריט



→ 'העוצמה בלהט ובהתמדה'

→ החיים כמרתון ולא ריצת ספרינט.

→ רצון להצטיין במשהו, להתמחות בו.

→ מאפיינים עיקריים: תשוקה ותקווה

→ אימון מכוון

→ לעשות דבר אחד "קשה" שמצריך אימון מכוון יומיומי.

אימון מכוון

1. מוטיבציה/רצון לשינוי

➤ אם אתה בוחר משהו לשפר תהיה בטוח שאתה רוצה את זה ומוכן לעשות את ההשקעה הנדרשת.

➤ למה אתה עושה את זה ?

➤ מה תקבל מזה ?

➤ איך עושים את זה ?
➤ איך !!! למה !!!



2. מטרות ספציפיות וריאליות

לתכנן במפורט מה עלי לעשות 🐛

○ ליצור תוכנית ברורה איך להגיע לשם

○ לחלק את התנועה לחלקים



3. לרצות/לבקש פידבק



פידבק מאנשי מקצוע 🐦

פידבק מעצמי 🐦

פידבק מידי וקלה להבנה 🐦



אימון מכוון – תובנות

- מצריך הכנה לפני ביצוע ולפני אימון
- בנוי ספציפי לשפר ביצוע
- מצריך ביקורת ומודעות עצמית מתמשכת.
- כל הזמן למתוח את הגבול.
- מצריך ניתוח מעמיק לאחר אימון/תחרות
- ייצוג מנטלי
- לבקש פידבק
- מצריך מחזוריות רבה.



דפוס קבוע וחוזר על עצמו



לפרק את המשימה לחלקים 🏆

לזהות חולשות 🏆

לנסות אסטרגיות חדשות 🏆

לשלב את המיומנות לתוך התנועה הגדולה 🏆

לכידות קבוצתית

● תקשורת פתוחה

● הגדרת תפקידים- על המגרש ומבחוץ

● חזון משותף

● תיצור ייחודיות.



איך מאמן מגביר את הלכידות הקבוצתית?

● מציג את המעמד של שחקני הקבוצה כייחודי ויוקרתי.



● מעודד תקשורת בריאה ושיתוף פעולה.

● תמוך באופן שווה לתרומתו של כל שחקן.

● מחזק לשחקנים את המסר שחברי הקבוצה זקוקים אחד לשני בכדי לבצע את המשימה.

תודה על ההקשבה



THANK YOU
for your
ATTENTION!

דניאל קסל

danielkessel79@gmail.com

0524517360