

אימון מנטאלי לספורטאים

אימון מיומנויות פסיכולוגיות - Psychological Skills Training

אימון לתחרות הוא לא רק גופני





האם האימון המנטאלי חשוב?

כמה אתם והשחיינים משקיעים באימון המנטאלי?

- דוגמה : התוצאות של השחיין באימונים טובות מהתוצאות בתחרות.

● **מה הפיתרון?**

שיפור התפקוד המנטאלי

- המאמן אומר לשחיין - "תתרכז" או "אל תלחץ" – האם עוזר?
- אמונות מוטעות על האימון המנטלי:
 - מיועד לספורטאים בעייתיים
 - רק לספורטאי עילית
 - מספק פתרונות מהירים
 - לא יעיל

מתי נשתמש באימון מנטאלי?

• כל הזמן!

- תגובות לכישלונות ולהצלחות בתחרויות
- השחיין "קפא" ולא תפקד טוב בתחרות
- תגובות לפציעות
- חוסר מוטיבציה לאימון או לתחרות
- חוסר ריכוז בתחרות

המצב המנטלי משפיע במידה רבה על הביצועים

מה כולל האימון המנטאלי

- שליטה בעוררות – התמודדות עם חרדה ומתח לפני תחרות
- הדמייה של מיומנות לצורך שיפור טכני.
- הדמייה של תחרות לצורך הכנה מנטאלית וגופנית טובה
- בניית ביטחון עצמי
- הגברת מוטיבציה וביטחון עצמי – הצבת מטרות
- מיומנויות קשב וריכוז – דיבור עצמי, תוכנית מנטאלית.
- התמודדות עם פציעה

איך נעשה האימון המנטאלי?

בדיוק כמו האימון הגופני!

אימון מנטלי מבוצע לאורך כל השנה כמו האימון הגופני.

- שלב חינוכי – מכירים בחשיבות האימון המנטאלי
- שלב רכישה – לומדים את המיומנויות הפסיכולוגיות הנדרשות. לכל שחיין מותאמת תוכנית אחרת.
- שלב תרגול – הפיכת המיומנות לאוטומטית ובהמשך תרגול שלה באימונים ולבסוף גם בתחרות.

כל שחיין מתמודד אחרת עם האתגרים

- תגובה להערות המאמנים – נפגע? מתעלם? מיישם?
- ריכוז בתחרות
- חשיבות דעת הקהל
- ההשפעה של לחץ על התפקוד
- מוטיבציה להצלחה והצבת מטרות ברורה
- חרדה ודאגנות

המפתחות להצלחה בתחרות

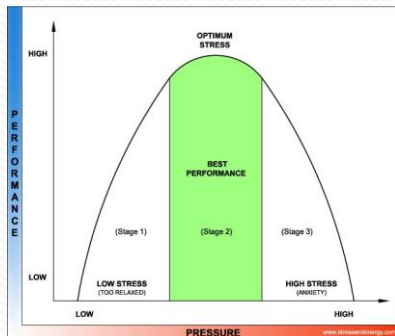
- לא הצלחתם בתחרות כפי שציפיתם – מה הסיבות?
 - ציפיות מוגזמות
 - לא מספיק מאומנים
 - מחלה
 - הכנה גופנית מתאימה
 - הכנה מנטאלית
- האימון המנטאלי חשוב כמו האימון הגופני

הכנת ספורטאי לתחרות

- אימונים גופניים – סבולת, זריזות, כוח מתפרץ, טכניקה, כוח וכו'.
- במה אימונים מנטאליים עוסקים?
- מחשבות – מה יקרה עם אפסול, אני לא טוב מספיק, הלוואי ותהיה תוצאה טובה
- רגשות – אני מפחד, אני מתרגש, אני שונא תחרויות
- ביטוי גופני – דפיקות לב, הזעה וכו'

כמה צריך להתרגש בתחרות כדי להצליח?

- אם לא "התעוררנו" אז גם במשחה נהיה ישנוניים ולא נוציא מעצמנו את המקסימום
- לחץ גבוה מדי יפגע בתפקוד שלנו במשחה – לא נהיה מספיק מרוכזים לשחות כפי שאנו רוצים
- הכי טוב באמצע...
- היום אנחנו יודעים שגם ברמת לחץ גבוהה ניתן לתפקד טוב



מה עושים באימון המנטאלי במהלך כל השנה

- תרגול שיטות לשיפור התפקוד במשחה
- דימיון של כלל המשחה – משמש גם להפחית לחץ אבל גם לשפר ביצוע ומוכנות למשחה ולמיקוד קשב.
- דימיון של תנועה או טכניקה - ככל שמאומנים יותר בראש כך נשחה באופן יותר אוטומטי וטוב.
- תרגול טכניקות הרפייה :
 - דמיון מודרך
 - הרפיית שרירים
 - נשימות
- גיבוש תוכנית פעולה לתחרות
- מטפלים במחשבות וברגשות שעולים בנוגע לתחרויות

למה לעשות הדמיות?

- עוזר לנו להיות מוכנים למשחה – ככל שנתכונן יותר טוב, פחות נופתע ונרגיש פחות דואגים ומוסחים
- נוכל להכניס את עצמנו ל"התרגשות טובה" בקלות ולמצב תחרות.
- משפר את יעילות הביצוע שלנו כשאנו לחוצים – נוכל להפנות קשב למה שחשוב לנו במשחה ולא ל"איפה חדר ההצבות".

הדמייה נכונה לקראת תחרות

- מדמיינים הצלחה בתחרות ולא כישלון – מתייחסים במיוחד לטכניקה נכונה ולדגשים מהמאמנים.
- מדמיינים כל שלב בתחרות – ההסעה בבוקר, הגעה לבריכה, חימום יבש, חימום במים, שיחה עם מאמן, הגעה לחדר הצבות, חימום לפני משחה, ביטוי גופני, העמדה במסלולים, זינוק, משחה ובמיוחד התייחסות לנקודות בהם רוצים להתמקד, סיום משחה, שיחה עם מאמן.
- כמה שיותר אמיתי – לדמיין את כל התחושות: מה רואים? מה שומעים? מה מריחים? מה חשים בגוף מבחוץ ומבפנים? לנסות להתעורר רגשי.
- אפשר לדמיין גם מנקודת המבט שלי (הרוב) וגם מנקודת המבט של מישהו אחר
- נבואה שמגשימה את עצמה...

מה עושים לפני התחרות כדי להגיע במצב הטוב ביותר?

- אם רדומים מדי :
 - חימום יבש עם דגש על העלאת דופק
 - תזונה – רעבים למשחה
 - דמיון של המשחה
- אם לחוצים מדי :
 - קבלה של הלחץ כחלק מכין ועוזר לקראת התחרות
 - הרפייה : נשימות, הרפיית שרירים, דמיון מודרך
 - דמיון של המשחה
 - דיבור עצמי – נזכרים בהתמודדויות קודמות ובהצלחות קודמות, תסמכו על עצמכם
 - פעולות משחררות - חוש הומור, לשוחח עם חברים גם בחדר הצבות
 - מה יכול לקרות?
 - לא אריה שמאיים עלינו
 - הכישלון הוא גם דרך בהצלחה
 - תמיד יש את התחרות הבאה...
- אם באמצע :
 - פועלים לפי תוכנית הפעולה