



הפועל יקנעם 2021-2022

אימון מנטלי- נעה פז

מי אני?



- ✓ מאמנת מנטלית לספורטאים
- ✓ פסיכולוגית בהתמחות קלינית (*מתחילה התמחות באוגוסט)
- ✓ בוגרת תואר ראשון בפסיכולוגיה ומדעי המוח
- ✓ בוגרת תואר שני בפסיכולוגיה קלינית, בהתמחות בילדים, נוער והדרכות הורים
- ✓ חלק מצוות המועדון בחמש השנים האחרונות
- ✓ שחקנית כדורסל בעבר, ושחקנית בקבוצת הנשים של המועדון

מה כולל האימון המנטלי?



הגעה
ליעדים



רכישת כלים



ליווי קבוצתי



ליווי אישי



מימוש
שאיפות



תמיכה
ובריאות
נפשית



חתירה
למצוינות



דגש על
עבודת צוות



מטרות העל של התוכנית

שימת דגש על ההיבט המנטלי עמו מתמודדים השחקנים, בנוסף להיבט הפיזי. כגון:

- ☐ עמידה ביעדים
- ☐ מטרות אישיות וקבוצתיות
- ☐ התמודדות עם כישלונות וגם עם הצלחות
- ☐ דגש על הדרך והתהליך
- ☐ התמודדות עם פציעות
- ☐ בעיות משמעת
- ☐ התמודדות עם נושאים אישיים הפוגעים בעבודה המקצועית



מטרות העל של התוכנית



בעקבות התוכנית, צפוי לחול שיפור בהיבטים הבאים:

- ❑ ההישגים התחרותיים
- ❑ היכולת האישית והיכולת הקבוצתית
- ❑ שיפור רמת האימון של המאמנים ותמיכתם בשחקנים, הן בהיבט המקצועי והן בהיבט האישי
- ❑ שילוב ותמיכת ההורים מחד ומאידך מתן חופש לצוות המקצועי
- ❑ חיבור בין הצוות המקצועי למועדון
- ❑ חיבור השחקנים וההורים למועדון

עבודה שנתית במודל שלושת השלבים

מבוסס על פי שיטתו של ארז לב

שלב 1- לימוד כלים
ליציאה מ-"תקיעות
מנטאלית": לימוד כלים
בסיסיים לעבודה המנטלית
כספורטאי

שלב 2- לימוד כלים לבניית
"דרך מנטאלית"
לספורטאי: העמקה בכלים
ברמה גבוהה יותר, וביסוס
הכלים שנלמדו בשלב
הראשון

שלב 3- כלים למתקדמים:
כלים ברמה גבוהה,
למצטיינים בלבד



תוכנית שנתית לפי חודשים

ספטמבר- אוקטובר: הכנה לעונה

נובמבר-דצמבר: השלב הראשון של האימון המנטלי

ינואר-פברואר-מרץ: השלב השני של האימון המנטלי

אפריל-מאי-יוני: תהליך סיכום העונה

תוכנית שנתית מפורטת



ספטמבר- אוקטובר: הכנה לעונה

- פגישות היכרות
- פגישות קבוצתיות
- גיבוש קבוצתי
- פגישות אישיות במידת הצורך
- הגדרות צפי ומטרות, קבוצתיות ואישיות
- פגישות מאמנים
- פגישות הורים

תוכנית שנתית מפורטת



נובמבר-דצמבר: השלב הראשון של האימון המנטלי

- ❖ רכישת בסיס לעבודה מנטלית
- ❖ פגישות קבוצתיות 2
- ❖ בחינת המטרות שהוגדרו בשלב הקודם, מבחינה קבוצתית ואישית
- ❖ פגישות מאמנים: הכנה מנטלית להתמודדות עם המשחקים התחרותיים
- ❖ צפייה במשחקים התחרותיים
- ❖ יום עיון ראשון למאמנים
- ❖ פגישות אישיות 2 (במידת הצורך)
- ❖ פגישות הורים ספציפיים (במידת הצורך)

דו"ח שליש מפורט- שליש 1

שחקנים							
שם השחקן	מצב מנטלי כללי	התנהלות באימון	התנהלות במשחקים	התנהלות בקבוצה	חלק ההורה	התמודדות עם לחץ ומשבר	התמודדות עם ניצחונות

מאמנים							
שם המאמן	קשר עם השחקנים והקבוצה	התנהלות באימון	התנהלות במשחקים	עבודה מול ההורים	עבודה מול המנהלים המקצועיים	התמודדות עם לחץ ומשבר	התמודדות עם ניצחונות

קבוצה							
שם הקבוצה	מצב מנטלי קבוצתי כללי	התנהלות באימון ובמשחקים	מצב חברתי	חיבור עם המאמן	חיבור למועדון	התמודדות עם לחץ ומשבר	התמודדות עם ניצחונות

תוכנית שנתית מפורטת



ינואר-פברואר-מרץ: השלב השני של האימון המנטלי

❖ למידת כלים מנטליים למתקדמים, ברמה גבוהה

❖ פגישות קבוצתיות 4

❖ בחינת המטרות בשלב זה, מבחינה קבוצתית ואישית

❖ פגישות מאמנים: שיחות אמצע

❖ המשך צפייה במשחקים התחרותיים

❖ יום עיון שני למאמנים

❖ פעילות גיבוש חווייתית לאמצע השנה

❖ פגישות אישיות למצטיינים בלבד

❖ פגישות אישיות נוספות (במידת הצורך)

❖ פגישות הורים ספציפיים (במידת הצורך)

דו"ח שליש מפורט- שליש 2

שחקנים

שם השחקן	מצב מנטלי כללי	התנהלות באימון	התנהלות במשחקים	התנהלות בקבוצה	חלק ההורה	התמודדות עם לחץ ומשבר	התמודדות עם ניצחונות

מאמנים

שם המאמן	קשר עם השחקנים והקבוצה	התנהלות באימון	התנהלות במשחקים	עבודה מול ההורים	עבודה מול המנהלים המקצועיים	התמודדות עם לחץ ומשבר	התמודדות עם ניצחונות

קבוצה

שם הקבוצה	מצב מנטלי קבוצתי כללי	התנהלות באימון ובמשחקים	מצב חברתי	חיבור עם המאמן	חיבור למועדון	התמודדות עם לחץ ומשבר	התמודדות עם ניצחונות

תוכנית שנתית מפורטת



אפריל-מאי-יוני: תהליך סיכום העונה

- ❖ העמקה בכלים לבניית דרך מנטלית
- ❖ הכנה לנפילת המתח של סוף העונה
- ❖ פגישות קבוצתיות 4
- ❖ בחינת המטרות לקראת הסיום העונה, מבחינה קבוצתית ואישית
- ❖ ביסוס מטרות אישיות וקבוצתיות לעונה הבאה ולפגרת הקיץ
- ❖ פגישות מאמנים: שיחות סיכום
- ❖ פגישות הורים: שיחות סיכום
- ❖ פגישות אישיות (במידת הצורך)

דו"ח שליש מפורט- שליש 3

שחקנים

שם השחקן	מצב מנטלי כללי	התנהלות באימון	התנהלות במשחקים	התנהלות בקבוצה	חלק ההורה	התמודדות עם לחץ ומשבר	התמודדות עם ניצחונות

מאמנים

שם המאמן	קשר עם השחקנים והקבוצה	התנהלות באימון	התנהלות במשחקים	עבודה מול ההורים	עבודה מול המנהלים המקצועיים	התמודדות עם לחץ ומשבר	התמודדות עם ניצחונות

קבוצה

שם הקבוצה	מצב מנטלי קבוצתי כללי	התנהלות באימון ובמשחקים	מצב חברתי	חיבור עם המאמן	חיבור למועדון	התמודדות עם לחץ ומשבר	התמודדות עם ניצחונות



מה נדרש?

- 3 שעות לפגישות קבוצתיות: כל חודש 3 קבוצות תחרותיות
- 3 שעות לפגישות מאמנים בחודש
- 3 שעות לפגישות שחקנים פרטנית*
- שעתיים לפגישות הורים
- שעתיים להשתלמות מאמנים/פעילות גיבוש קבוצתית
- שעה צפייה במשחק והערכת ביצועים
- שעה להכנת תכנים + שיחות מהבית/מהזום במידת הצורך

סה"כ 15 שעות חודשיות

תמחור: 2000 ₪ לחודש

+ החזרי נסיעות: תל אביב-יקנעם

*במידה ושחקן ירצה להמשיך עבודה ברמה האישית מעבר לשעות החודשיות, השחקן יוכל לפנות אלי באופן אישי לעבודה פרטנית, והמועדון יעודד זאת

לוז שנת אופציונלי לפי שליש



ספטמבר-אוקטובר						
ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
					מפגש צוות והיכרות	
					מפגש קבוצות והיכרות	
					פגישות הורים	
					פגישות שחקנים	

נובמבר-דצמבר						
ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
צפיה במשחק/אימון					השתלמות מאמנים	
					מפגש קבוצה	
		צפיה במשחק/אימון			גיבוש קבוצה	
					פגישת מאמנים	

לוז שנת אופציונלי לפי שליש



ינואר-פברואר-מרץ						
ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
צפיה במשחק/אימון					שיחות אישיות שחקנים	
					השתלמות מאמנים	
		צפיה במשחק/אימון			פגישות הורים/מאמנים	
				צפיה במשחק/אימון	שיחות אישיות מצטיינים	

אפריל-מאי-יוני						
ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
צפיה במשחק/אימון					אימון מנטלי קבוצה	
					אימון מנטלי קבוצה	
		צפיה במשחק/אימון			סיום מחלקתי גיבוש	
				צפיה במשחק/אימון	סיום מחלקתי גיבוש	

תודה רבה

Noa.paz12@gmail.com

054-4978404

