



פסיכולוגיה של הספורט
קורס מדריכים
אפרת אלרן
efratelran.workmail@gmail.com



אימון ילדים ונוער

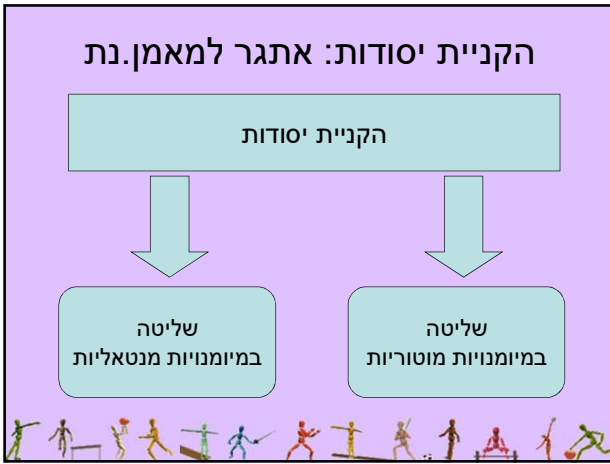
המאמן.נת בספורט ילדים ונוער

מדריכי ילדים ונוער
נוטים להיות צעירים
וחסרי ניסיון



- פתיחות ונכונות ללמוד ולהתקדם
- סבלנות והבנה של הצעיר
- יכולת הדגמה מעשית טובה
- מודל לחיקוי









הקניית מיומנויות מנטליות



טיפול מניע כשירות

מניע כשירות מתייחס לנטייה מולדת לשלוט במיומנויות חדשות תוך ניסיון להשתפר ביחס לביצועי העבר. זהו גורם הניעה טבעי לילדים, עוד לפני שמתפתחת תחרותיות בהשוואה לאחר.



הקניית מיומנויות מנטליות – מניע כשירות

- כאשר מניע הכשירות משמעותי:
 - הצלחה היא התמחות במיומנות
 - אוהבים להתאמן
 - אינם חוששים מתחרויות
- דוגמאות להצלחה:
 - "כששחיתי בריכה שלמה ואף אחד לא עזר לי"
 - "התאמנתי והתאמנתי עד שהייתי ממש טוב"





הקניית מיומנויות מנטליות



טיפוח מניע כשירות

התמדה

מי צריך את התמיכה שלנו?
מה אנחנו מחזקים?



הקניית מיומנויות מנטליות



טיפוח מניע כשירות

התמדה

חינוך לאחריות אישית

כן ללמד מטעויות
לא להלקאה עצמית

Kobe Bryant's 'airball game' in 1997 was as defining moment in his career
<https://www.dailynews.com/2016/01/15/kobe-bryants-airball-game-in-1997-was-as-defining-moment-in-his-career/>

מוטיבציה של ילדים לפעילות

הנאה

- 90% מהילדים המעורבים בפעילות גופנית סדירה מדווחים שהם עושים זאת כי זה כיף
- ילדים נהנים מעצם התנועה ומהשליטה בה
- תנועה ומשחק הם דרכי פעילות טבעיים של ילדים



מוטיבציה של ילדים לפעילות

מניעים חברתיים

אנחנו יצורים חברתיים מטבענו ומשחק חברתי הוא אמצעי ללמוד על עצמנו ועל העולם



כ- 40% מהילדים מדגישים סיבות חברתיות כמניע מרכזי לפעילות ספורטיבית סדירה
סיבות חברתיות מאפיינות בעיקר ילדים בעלי דימוי עצמי גבוה בתחום הספורט
במהלך פעילות גופנית יש לנו שלל הזדמנויות למדוד את יכולותינו ביחס לאחרים

עבודה עם מתבגרים

גיל ההתבגרות הוא בראש ובראשונה תקופה של שינויים

עם השינויים
נוצר חוסר יציבות



צמיחה גופנית

קיימים הבדלים בקצב הגדילה ומתפתחת שונות גדולה בין ילדים



7th grade



צמיחה גופנית

- קצב הצמיחה של המערכות בגוף אינו אחיד, לדוגמה:
 - השלד עשוי לצמוח מהר יותר מהשרירים התומכים בו
 - השרירים הגדולים עשויים לצמוח מהר יותר מהשרירים האחראיים על המוטוריקה העדינה
- התוצאה עשויה להיות: קואורדינציה לקויה, עייפות, יציבות גרועה ודיספרופורציה בגוף



צמיחה גופנית

- אצל בנות, שינויים במבנה הגוף ועלייה באחוזי שומן, עשויים להקשות על המשך פעילות ספורטיבית
- במקביל, חשש החברתי מגוף "שרירי מדי" ומהסטיגמה סביב עיסוק בתחומים של בנים, עשויות להרחיק נערות מפעילות ספורטיבית סדירה

[לכינוי של ליטל סמדג'ה כלפי ירדן ג'רבי אין מקום ב-2020](https://www.sheee.co.il/item/3362586)

<https://www.sheee.co.il/item/3362586>



שינויים בהרגלי השינה

- עייפות
- שנת צהריים
- שינה מאוחרת בערב
- קושי לקום בבוקר
- ובאופן כללי – סימני עייפות ושינה מרובים



מוטיבציה של נוער לפעילות

כושר גופני, בריאות, פריקת אנרגיה

- העיסוק בפעילות גופנית סדירה תורם לכושר הגופני של העוסקים בו - מניע משמעותי יותר בגיל ההתבגרות בהשוואה לגילאים צעירים יותר
- עבור כ-50% מהמתבגרים השיפור והשמירה על כושר גופני הם מניעים חשובים לעיסוק בפעילות גופנית בגיל זה נכנס גם העיסוק בשמירה על הופעה חיצונית אטרקטיבית
- גם פריקת אנרגיה ואי שקט יכולים להוציא מתבגרים ומתבגרות לביצוע פעילות גופנית



השתתפות ונשירה מספורט ילדים ונוער



שאלה:

האם תפקידם של מורים לחינוך גופני, מדריכים, ומאמני ילדים נוער לעודד פעילות גופנית ולהפחית את הנשירה מפעילות גופנית מאורגנת?



סיבות לנשירה: פרטים כלליים

- שיעור הנשירה מפעילות ספורטיבית מאורגנת עומד על כ-35% מהילדים בין הגילאים 10 ועד 18
- שיעורי הנשירה גדולים עוד יותר בקרב בנות

למה כל-כך הרבה נושרים?



סיבות לנשירה: שינוי בסדר העדיפויות



- התנגשות עם תחומי עניין אחרים, חוסר זמן
- קושי בשמירה על קשר עם קבוצת השווים
- חוסר עניין לאורך זמן
- התגברות דרישות החיים מחוץ לספורט
- קשה להחזיק הרבה תחביבים. או שרציניים או שפורשים ומתספקים במשחקים עם החבר'ה



סיבות לנשירה: לחץ ואוורסיה



- דגש יתר על יעדים תחרותיים
- פחד מכישלון
- חוסר הצלחה
 - זמן משחק מוגבל
 - שיפור קלוש ביכולת
 - חוויה כללית של כישלון
- יחס שלילי מדמויות משמעותיות (הורים וחברים)
- יחס נוקשה, שאפתני ומבקר של המאמן
- חוסר הנאה מהעיסוק הספורטיבי



סיבות לנשירה: שחיקה גופנית



- שחיקה עקב אימון יתר
- פציעות



הגברת מוטיבציה והפחתת נשירה

עקרונות למדריכים

- הציבו לעצמכם מטרה שהילדים ייהנו
- צרו סביבה שמורידה פחד מכישלון ומעודדת התנסות
- אפשרו לילדים ליצור חברויות וקשרים משמעותיים
- השתמשו בשיטת הסנדוויץ' למתן משב מתקן
- מתחילים באמירה חיובית
- מעבירים הנחייה מתקנת תוך דגש על התנהלות עתידית
- מסיימים עם מחמאה
- היו נלהבים, מגוונים, ויצירתיים
- עשו שימוש במומנטום במהלך האימון