

ניתוח ביצועים בהיבט המנטלי

ערן ויסברד – פסיכולוג ספורט







המאמן המודרני – מנכ"ל

ווילי רוטנשטיינר - מאמן



לירון גלאט - אנליסט



ערן שדו – מ. כושר



אלון חזן – ע. מאמן



קלאוס – מ. שוערים



מרקוס רוגן – פ. ספורט



איתן דותן – קצין עיתונות



לירן ליפשיץ - פיזיו



אהוד קאופמן - רופא



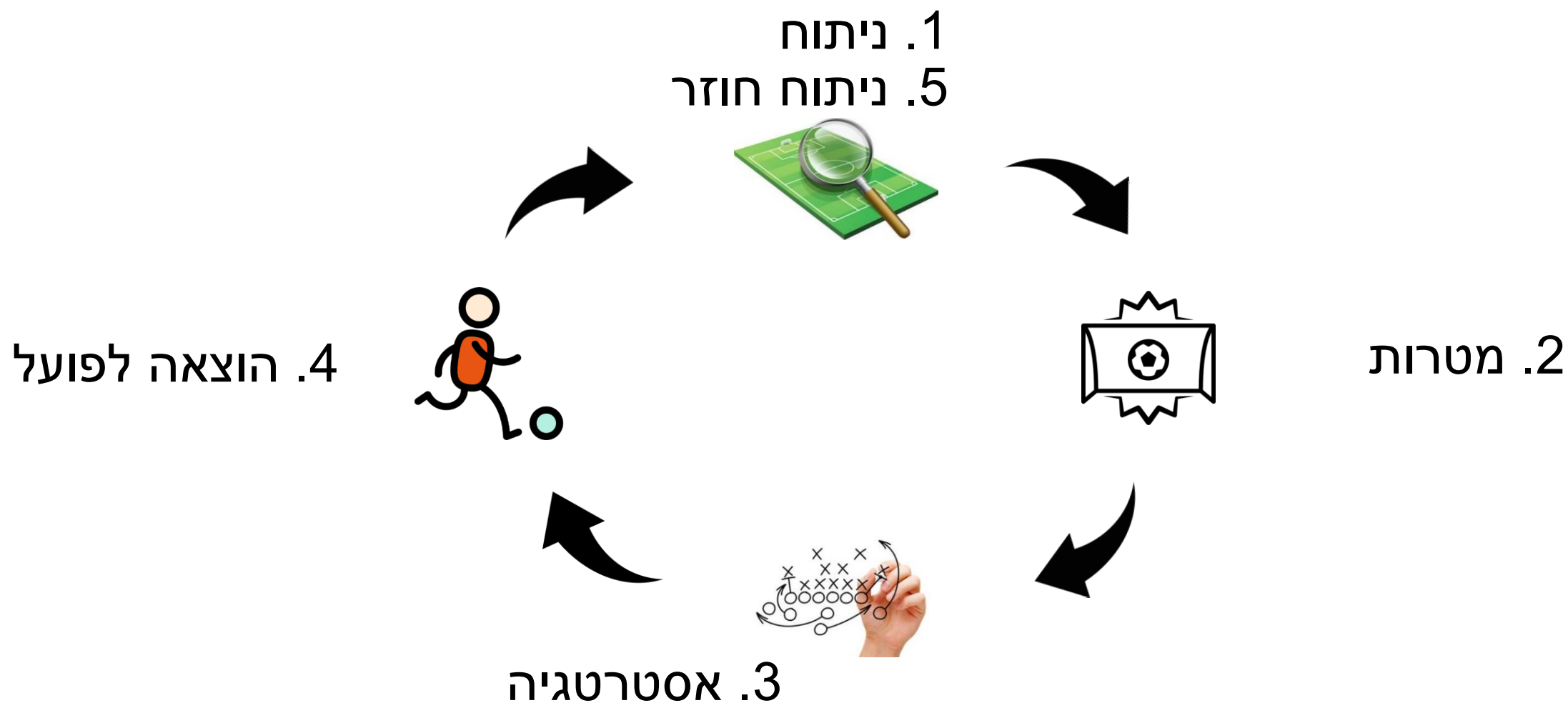
גיא פורטניאגין – מנהל נבחרת





איך לנתח את הפן המנטלי של כדורגלן?

מבנה עבודה



ניתוח מנטלי

משולש בר-אלי:



א. סובייקטיבי –

שיחה אישית ומבחנים פסיכולוגים



ב. אובייקטיבי

GSR, HR, HRV

נתונים אמפיריים (מדידים)

ג. ביצוע –

ניתוח של מומחים



מרכיבים מנטליים

לבחור 3-5 מהמרכיבים המנטליים לכל שחקן\קבוצה בהתאם לצרכים שלו או של הקבוצה:



10. עבודת צוות
11. מנהיגות
12. אמון
13. סבלנות לקונפליקט
14. מחויבות
15. לקיחת אחריות
16. בטחון עצמי
17. ניהול עצמי
18. הדמיה

1. התמודדות עם לחץ
2. הצבת מטרות
3. "זרימה"
4. מוטיבציה
5. לימוד מטעויות
6. חוסן בזמן אמת
7. פוקוס
8. אקטיביות
9. מודעות

א. ניתוח סובייקטיבי



1. שיחה עם פסיכולוג ספורט, מאמן מנטלי או מאמן

דוגמא: שיחה על התמודדות עם לחץ

- מה יכול לגרום לך ללחץ?
- מתי אתה מרגיש לחץ?
- איך לחץ משפיע עלייך?
- מה הוא עושה כדי להירגע? (לפני, בזמן ואחרי משחק)
- איך הוא מדרג את עצמו ביכולת להירגע בין 1-10?

2. שימוש במבחנים פסיכולוגים שעברו תיקוף

ו\או שאלות שמעניינות אתכם:

דוגמא: שימוש במבחן CSAI-2 (מבחן לחץ וחרדה בזמן תחרות)
נועד לבחון חרדה קוגניטיבית, חרדה סומטית וביטחון עצמי בכדורגל

שאלה לדוגמא: לחץ



מה גורם לך להיות בלחץ?

א. אני לחוץ אפילו באימונים

ב. משחקים "גדולים"

ג. המאמן\הקהל\ ההורים

ד. אם אני עושה טעות במשחק

ה. אחר:

שאלה לדוגמא: חוסן בזמן אמת

מה עובר עלייך אחרי שעשית טעות גדולה?

א. לא יודע איפה לקבור את עצמי

ב. מנסה לחזור למשחק אבל חושב על כך הרבה

ג. אומר NEXT ושוכח מזה

ד. מאבד ריכוז וביטחון לגמרי

ה. אחר:



שאלה לדוגמא: ביטחון עצמי



מה יכול להוריד לך את הביטחון?

א. צעקות של המאמן

ב. טעות גדולה

ג. הערות של חברים

ד. כשהדברים לא הולכים לי לאורך זמן

ה. אחר:

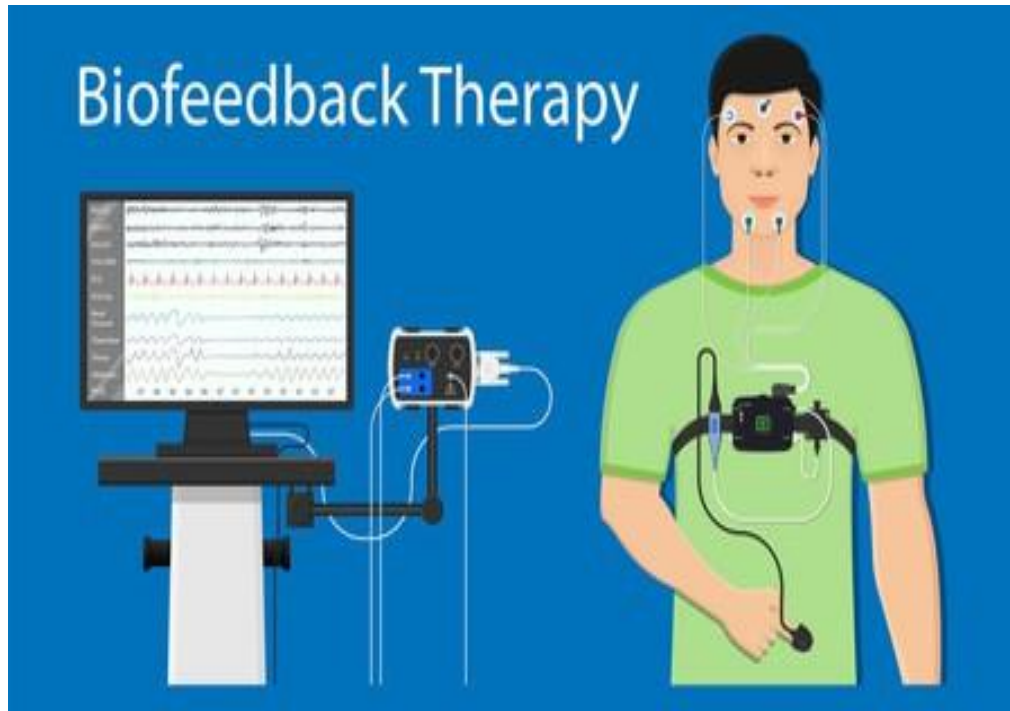
ב. ניתוח אובייקטיבי

ניתוח פסיכומטרי ופיזיולוגי בעזרת ביופידבק (משוב ביולוגי):

1. GSR - (Galvanic Skin Response)

2. HR - (Heart rate)

3. HRV - (Heart rate variability)



דוגמא: GSR

- שינויים באקטיביות של בלוטות הזיעה
- שינויים במצב הרגשי והעוררות
- ריכוז

ג. הערכת ביצוע

שימוש במומחים להערכת הביצועים המנטלים של הכדורגלנים

- מאמנים
- מאמן כושר
- מנהל מקצועי
- פסיכולוג ספורט\מאמן מנטלי
- אנליסטים

■ דוגמא: נתינת ציון על ידי המומחים בכל אחד מהפרמטרים הנבדקים + ראיות מהשטח



מרכיב מנטלי	ציון 1-10	ראיות
חוסן מנטלי בזמן אמת	5	לאחר ההחמצה שלו בדקה ה-62 משה הפסיק לעבוד בהגנה הפסיק לכוון את חבריו והתכנס בתוך עצמו.
מנהיגות		
התמודדות עם לחץ		

חוסן בזמן אמת - קרבאחל



סיכום נתונים (דוגמא פקטיבית)



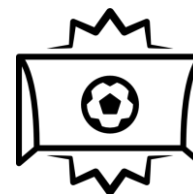
דן גלזר	סובייקטיבי	אובייקטיבי	ביצוע
חוסן מנטלי בזמן אמת	שיחה – ציון 9 שימור: לא מושפע מהתוצאה... שיפור: לא זהיר כשיש כרטיס צהוב מבחן: לא נותן לשום דבר להשפיע עליו. מחויב תמיד (10)	GSR – שינוי של 130 (זניח) HR – אין עלייה. HRV – לא רואים שינוי	W.R – 10.... A.H – 9.... M.R – 10.... L.G – 9...
ריכוז			
ביטחון עצמי			
"זרימה"			
התמודדות עם לחץ			

מבנה עבודה

1. ניתוח
5. ניתוח חוזר



2. מטרות



3. אסטרטגיה



4. הוצאה לפועל





שאלות? – מוזמנים ליצור קשר



ערן ויסברד – מאמן מנטלי לספורטאים



• [אי-מייל: Eran7w@gmail.com](mailto:Eran7w@gmail.com)

• פלאפון – 0543973040



• [אתר – www.GoMental.co.il](http://www.GoMental.co.il)



בונוס – הצבת מטרות וניתוח ביצועים



הגדרת תפקיד

• פועל במפעל רהיטים

• בלם ≠ חלוץ

• מטרות שונות להצטיינות



• 90% מהמחקרים (נדיר) שנעשו ובדקו הצבת מטרות (לוק ולייטם) הראו שספציפיות עדיף על "עשה ככל יכולתך"



מטרת תוצאה VS מטרת ביצוע

"אני חייב להרוויח מיליון דולר" = "אני חייב להבקיע גול היום"

VS

VS

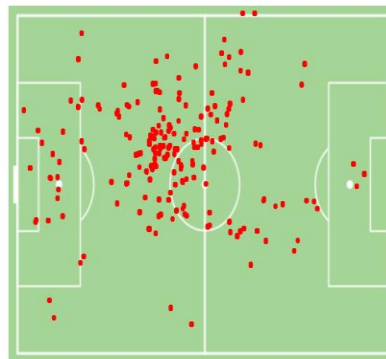
"אני חייב לעשות 100 טלפונים ללקוחות פוטנציאליים" = "חייב לעשות 15 תנועות עומק לרחבה"



Netherlands 1:0 Poland
04.09.2020. UEFA Nations League

[Full match](#) [Ball in play](#) [All player's actions](#)

Position CD 100%



Player match stats

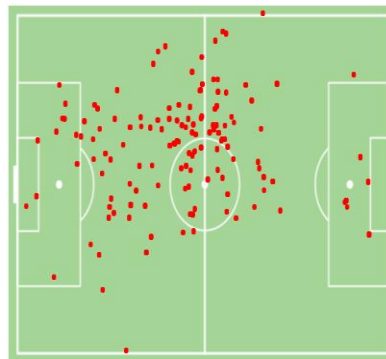
InStat Index	366	Passes	75	89%
Minutes played	93	Key passes	1	100%
Goals	-	Shots	1	100%
Assists	-	Crosses	-	-
Errors leading to goal	-	Challenges	12	75%
Yellow cards	-	Air challenges	5	100%
Red cards	-	Dribbles	-	-
		Tackles	2	50%

☐ Compare with season average

Arsenal 1:1 Liverpool
29.08.2020. England. Community Shield

[Full match](#) [Ball in play](#) [All player's actions](#)

Position CD 100%

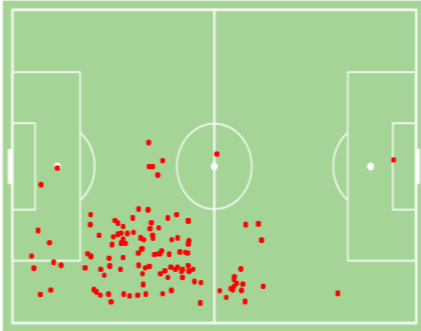
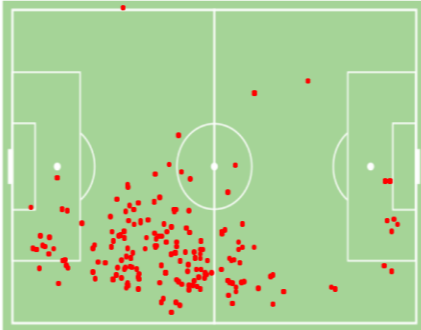


Player match stats

InStat Index	330	Passes	103	87%
Minutes played	94	Key passes	-	-
Goals	-	Shots	-	-
Assists	-	Crosses	-	-
Errors leading to goal	-	Challenges	10	80%
Yellow cards	-	Air challenges	5	100%
Red cards	-	Dribbles	-	-
		Tackles	-	-

☐ Compare with season average



Maccabi Tel Avi 3:0 Hapoel Tel Aviv 27.06.2020. Israel. Ligat ha'Al				Full match	Ball in play	All player's actions	
Position	CD 100%			Player match stats			
		InStat Index	280	Passes	54	89%	
		Minutes played	94	Key passes	1	100%	
		Goals	-	Shots	-	-	
		Assists	-	Crosses	1	100%	
		Errors leading to goal	-	Challenges	15	53%	
		Yellow cards	-	Air challenges	5	60%	
		Red cards	-	Dribbles	1	100%	
				Tackles	6	33%	
		☐ Compare with season average					
Hapoel Haifa 0:3 Maccabi Tel Avi 23.06.2020. Israel. Ligat ha'Al				Full match	Ball in play	All player's actions	Goals and assists
Position	CD 100%			Player match stats			
		InStat Index	330	Passes	82	89%	
		Minutes played	97	Key passes	1	0%	
		Goals	1	Shots	1	100%	
		Assists	-	Crosses	1	0%	
		Errors leading to goal	-	Challenges	12	75%	
		Yellow cards	-	Air challenges	2	100%	
		Red cards	-	Dribbles	2	100%	
				Tackles	3	67%	
		☐ Compare with season average					

סיכום



- מטרות ספציפיות מותאמות לתפקיד
- מטרות ביצוע על פני מטרות תוצאה
- השראה ממודלים לחיקוי
- ניתוח וידאו (ניתן לתת לשחקן לעשות)
- שיתוף ידע עם קולגות

תודה על ההקשבה – שאלות?





פרופסור מיקי בר-אלי

