

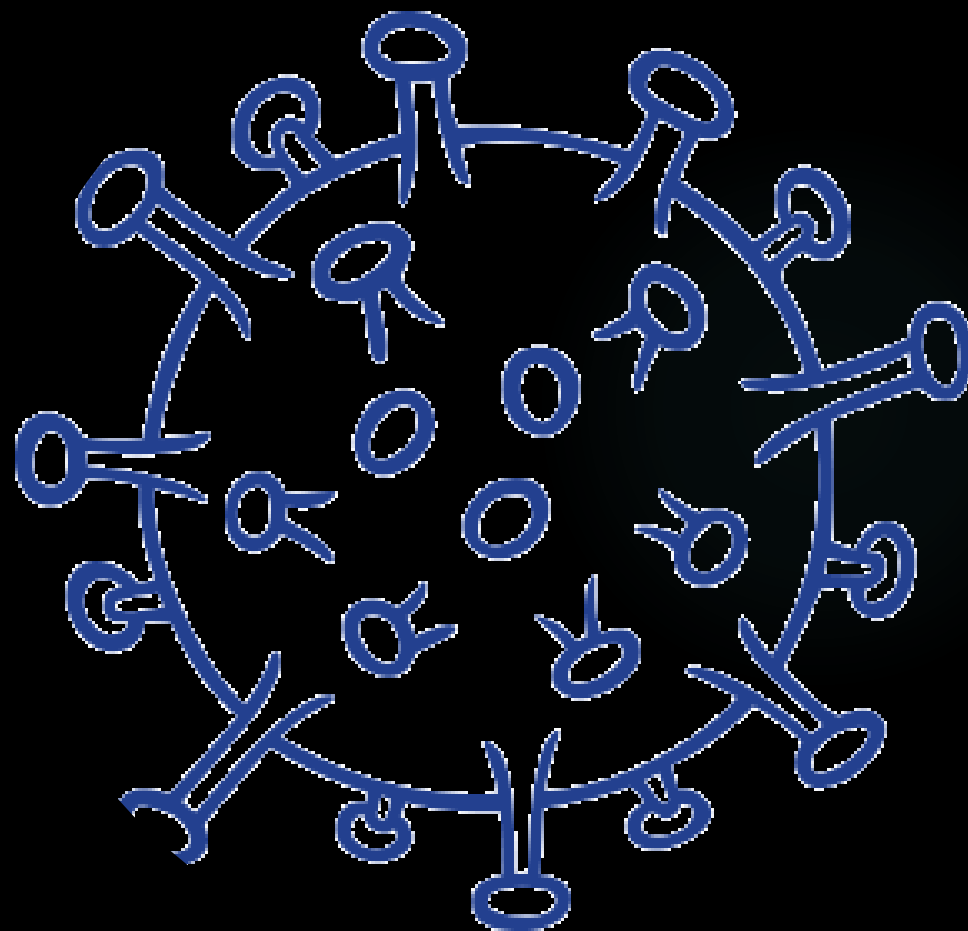
על

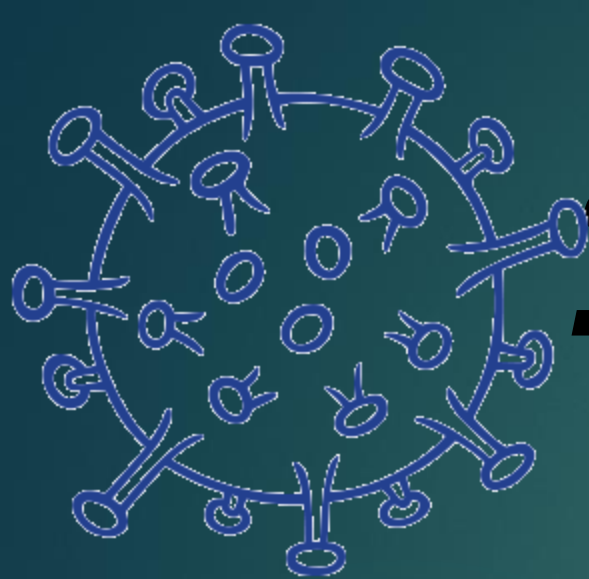
הסתגלות והתכונות

כללית וגם

בתקופת הקורונה

רן בן שמעון





הנטייה הטבעית

*ילדות

*נעורים

*בגרות

ספורטאי מקצועי חייב להילחם בנטיות הטבעיות שאיתן אנחנו גדלים
ומתפתחים ולסגל חדשות.

* טיול אחרי צבא





WE TRAIN THE BEST FOR THE
WORST...

החיים והקריירה כתוכנית ב'
יציבות רגשית – הפרמטר החשוב בחייו
של ספורטאי מקצוען



השפעות תקופת הקורונה

- מקורות האנרגיה משתנים
- קטיעת תהליך ההתפתחות
- אי וודאות ברמה גבוהה – פיתוח חרדות, לחצים, קרקע רועדת
- חוסר ביטחון שנובע ממה יהיה איתי בעתיד? הכושר שלי? המשקל שלי?
- חווה שעמום וחוסר עניין



מה חשוב לשחקן

- יחס אישי
- תמיכה רגשית ומוכנות לעזרה
- לתת מקום לקשיים \ חזרה מדורגת
- דוגמא אישית \ לשתף בקשיים
- לחזור לייצר רוטינות
- הגדרה מחודשת של מטרות ויעדים
- להתבונן ולשים לב לפרטים
- להראות לשחקנים וההורים שהמערכת רואה אותם כפרטים
- תופעות שכיחות – פחדים, חרדות, חוסר יציבות – שינויים במצבי הרוח, דימוי עצמי



- לפעמים אין שליטה על הדברים שקורים לנו , אבל יש לנו שליטה מלאה על איך אנחנו מגיבים להם.
- צומת דרכים תמידית שבסט קבלת ההחלטות לא בוחרים להיות קורבן , אלה להסתגל מהר ולהוציא מהמצב הנתון את הטוב ביותר.



• מכל משפטי המוטיבציה שיש בגוגל, שכולם חכמים וקשים ליישם באותה מידה, יש שניים שהם הבסיס בעיניי.....

• קובי בראיינט- "הכישלון לא קיים"

• מרתין לותר קינג – אם אתה לא יכול לעוף....



על

הסתגלות והתכונות

כללית וגם

בתקופת הקורונה

רן בן שמעון

