

מחלקה מנטלית-
ניצן דנקה
פסיכולוגית ספורט וביצוע

הפועל יקנעם 2024-2025



נעים מאוד

ניצן טי- דנקה

פסיכולוגית של הספורט והביצוע.

■ בעלת תואר ראשון בפסיכולוגיה

■ תואר שני בפסיכולוגיה של הספורט,

פסיכולוגית ספורט מזה מספר שנים, מאמנת ומטפלת על פי גישה ממוקדת לקוח, פסיכולוגיה חיובית

ACT, CBT, NLP

■ עובדת במספר מועדוני ספורט בארץ

■ מייעצת בתחום הפרעות קשב וריכוז

■ מגשרת

■ בעלת קליניקה פרטית בחריש

■ כיום נשואה, אמא לשלושה.





ליווי מנטלי ע"י פסיכולוג ספורט

פסיכולוג ספורט הוא פסיכולוג בעל תואר שני בפסיכולוגיה המתמחה בתחומי חיים המאפיינים ספורטאים כגון:
התמודדות מיטבית עם מצבי לחץ/ רווחה נפשית/ וויסות רגשי / השגת מטרות ועוד....

העבודה עם פסיכולוג הספורט משלבת את העולם הרגשי, קוגניטיבי התנהגותי יחד עם כלים מנטליים הניתנים ליישום בשטח ומהווים מקור לצמיחה מתוך תהליך פיזי ונפשי כאחד.



פעילותו של הפסיכולוג במועדון :

- צפיה על מערכות הארגון לשם יצירת תוכנית עבודה
- תקשורת שותפת עם המאמנים והמנהל המקצועי.
- יצירת מערך תוכנית עבודה מנטלית תואמת לצרכים והמטרות אליהם נשאף להגיע
- שיחות אישיות עם שחקנים ומאמנים*
- הרצאות וסדנאות

*שיחות אישיות לשחקנים יבוצעו בתיאום עם המאמנים ובאישור הורים



חשיבות התוכנית המנטלית

- מונעת ומפחיתה פציעות בעזרת התנהלות מנטלית נכונה
 - שומרת על רווחה נפשית של כלל המעורבים בה
 - מגבירה הישגים אישיים וקבוצתיים
 - מקור זמין לכלל הגופים במועדון (הורים, שחקנים, מאמנים, מנהלים) לשם פעילות מיטבית, תקשורת בונה בין שלל הגופים ויצירת מענה נכון.
 - מעניקה מענה רגשי וקוגניטיבי
 - מלמדת מיומנויות מנטליות לצמיחה אישית ומקצועית לשם מימוש עצמי
 - תורמת ללכידות הקבוצתית
- 

שלבי התוכנית

עונת הכדורסל מחולקת ל 3 תקופות מנטליות ועל פיהן תושחת התוכנית המנטלית

➤ תקופת הכנה

מתקיימת מפתיחת העונה עד לתחילת המשחקים
בתקופה זו השחקנים מכירים את המאמן , הקבוצה מתגבשת נכנסים לכושר הדרוש, לומדים תרגילים חדשים ולומדים כלים מנטליים בסיסיים

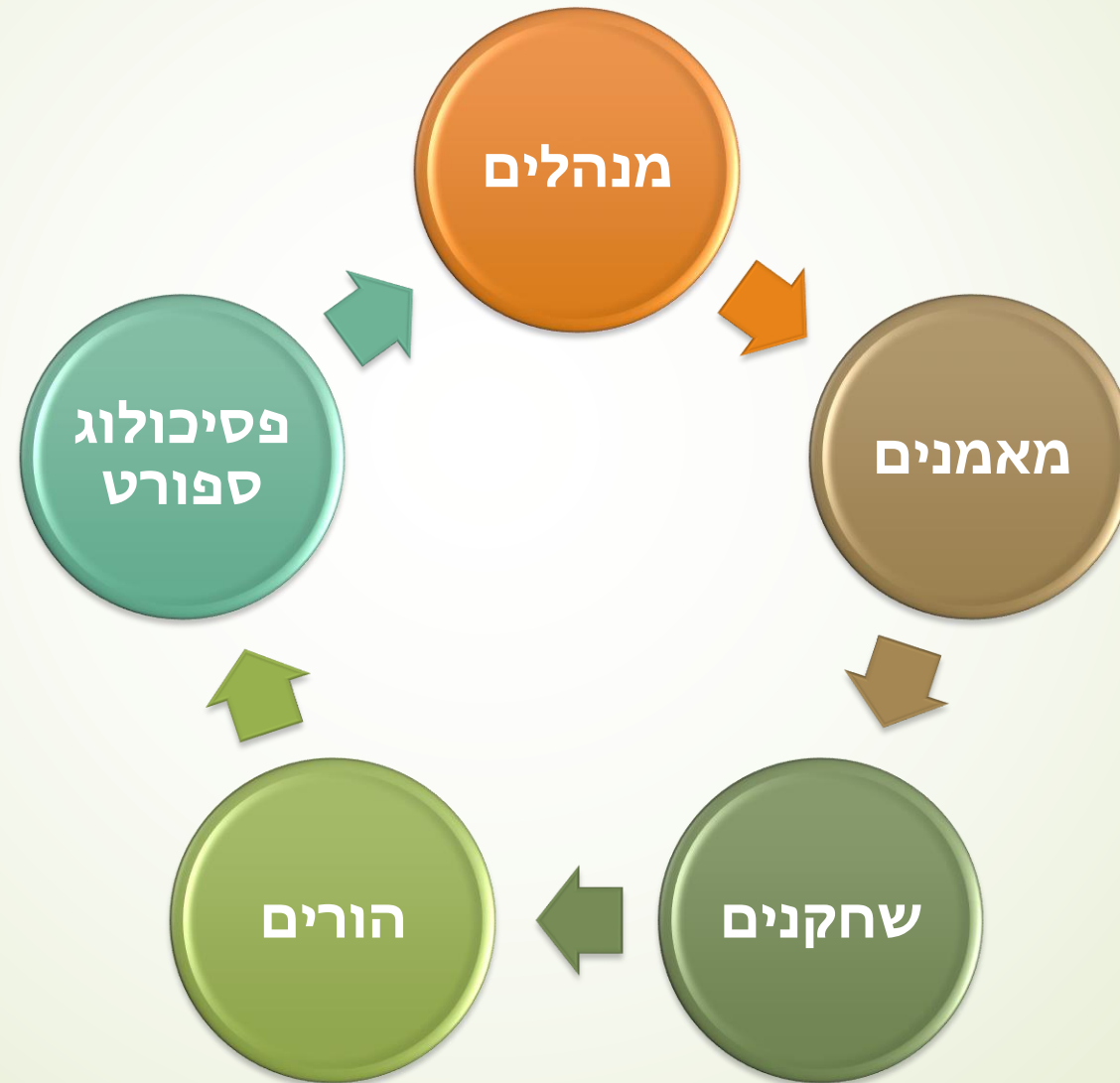
➤ תקופת תחרויות ומשחקים

מתקיימת בכל תקופת המשחקים
בתקופה זו התכנית תתמקד באיפיון מצבי לחץ והתמודדות עם הבסיס הקבוצתי, קשר מאמן ואתגרים אישיים, בהמשך לעבודת ההכנה משדרגים את הכלים המנטליים, מקיימים שיחות אישיות וקבוצתיות ומקיימים התאמות ושדרוגים פיזיים ומנטליים

➤ תקופת התאוששות

מתקיימת החל מהמשחק האחרון ועד לסוף העונה.
תקופה המאופיינת בעיבוד מנטלי ופיזי של הקבוצה והישגים אישים, הכלה וקבלת החלטות לקראת העונה הבאה

שותפים לדרך



מסלולי התוכנית:

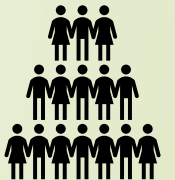
ליווי קבוצתי עונתי



ליווי של קבוצה אחת מתחילת העונה עד סופה.

תכנית ליווי זו מאפשרת תהליכי עומק עם הקבוצה ככלל ועם השחקנים בפרט מתוך תוכנית עבודה הנקבעת מראש בתחילת העונה ומתקיימת לאורך העונה מתחילתה ועד סופה בשיתוף פעולה מלא עם המאמן.

ליווי רוחבי

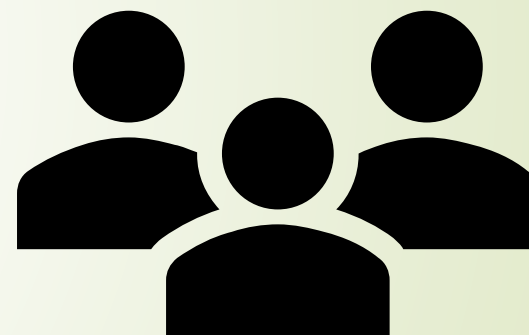


ליווי כלל קבוצות המועדון

תוכנית ליווי זו מאפשרת פעילות עם מספר קבוצות במקביל מתוך תוכנית עבודה הנקבעת מראש בתחילת העונה עם קשיבות לצרכים השונים העולים מן השטח. במסלול זה זמן הליווי הצמוד קצר ויתחלק בין קבוצות המועדון לאורך העונה.

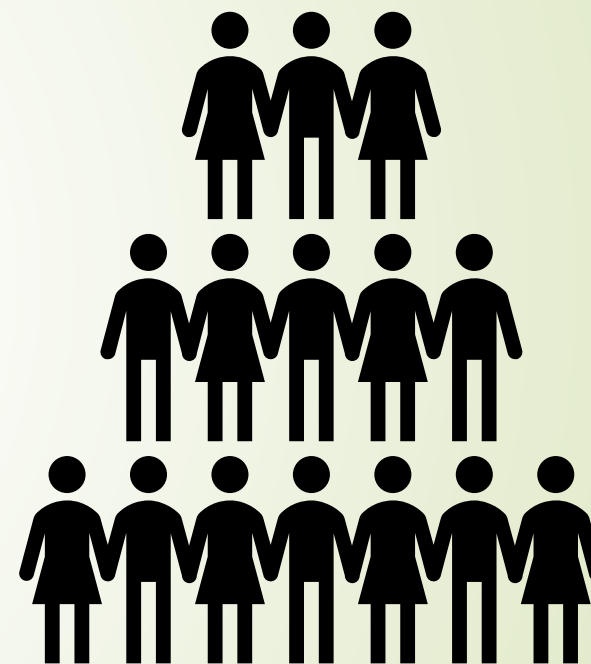
תוכנית ליווי קבוצתי עונתי כולל:

- נוכחות וצפייה שבועית באימון
- שיחה שבועית עם מאמן הקבוצה
- שיחות שבועיות עם שחקני הקבוצה
- נוכחות וצפייה שבועית במשחקים ותחרויות (פנים וחוץ),
- העברת 6 סדנאות כלים פסיכולוגים לקבוצה במהלך העונה (60-90 דקות לכל סדנא)
- 4 הרצאות / מפגשים / שיחות עם ההורים במהלך העונה
- נוכחות במפגשי צוות הקבוצה ואסיפות הורים/ הנהלה
- העברת תכנים במחנות אימונים



תוכנית ליווי רוחבי

- ליווי קבוצות שחקנים נבחרים
- צפיה וניתוח משחקים ואימונים
- פגישות אישיות עם שחקנים נבחרים
- פגישות קבוצתיות
- שותפה לפגישות הורים
- פגישות מאמנים
- תכני העשרה מנטליים/ סדנאות / הרצאות
- תקשורת שותפת עם מאמני המועדון



יתרונות התוכנית המנטלית:

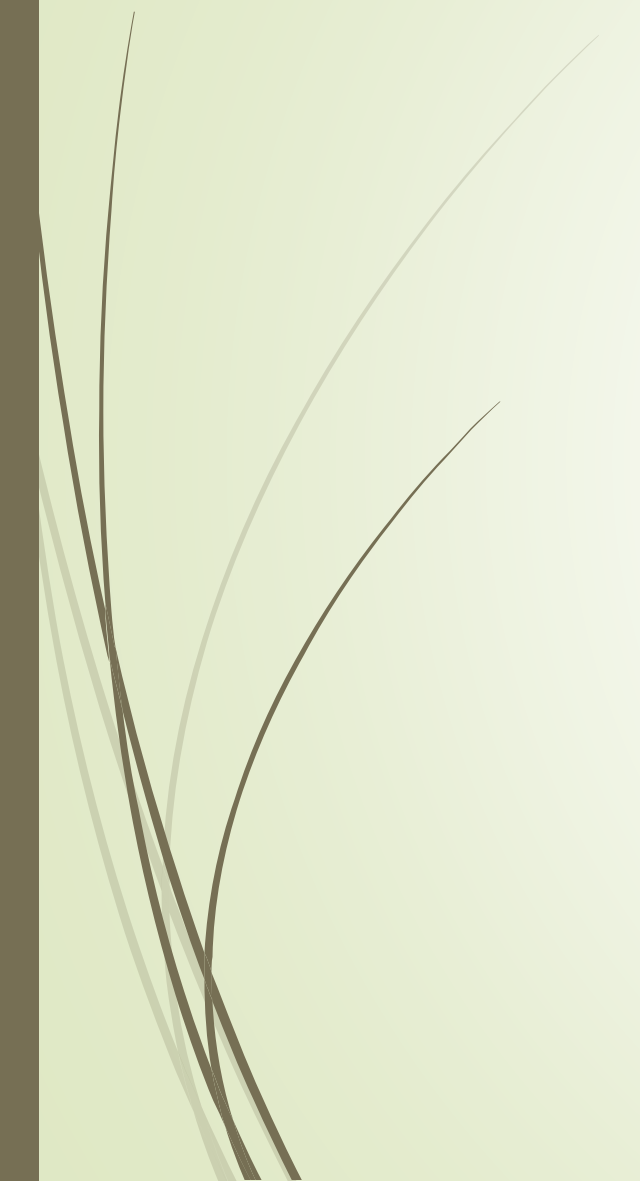
ספורטאים רבים חווים התמודדויות, אתגרים, קשיים, תסכולים אישיים וקבוצתיים במסגרות תחרותיות כאשר הפן הפיזי לא מספק מענה קוגניטיבי רגשי, כתוצאה מכך יכולות הספורטאי יורדות והוא אינו מממש את הפוטנציאל הגלום בו.

פסיכולוג ספורט במועדון מאפשר:

- אחזן קשבת עבור שחקנים
- ליווי שחקנים במהלך פציעה עם תוכנית התאוששות
- תמיכה נפשית בסביבה תחרותית מותאמת למצב המנטלי של השחקנים
- מימוש פוטנציאל הספורטאים
- ליווי מאמנים לשם תפקוד מיטבי בפן האישי והמקצועי
- העשרת תכנים והקניית מיומנויות מנטליות
- הגברת החוסן המנטלי של שחקני המועדון
- גישור בין כלל הגופים במועדון בעת הצורך
- ליווי אישי עבור שחקני המועדון בתשלום מסובסד



מטרות העל של התוכנית

- עמידה ביעדים
 - קידום והשגת מטרות אישיות וקבוצתיות
 - התמודדות עם כשלונות והצלחות
 - שימת דגש על הדרך והתהליך
 - מתן כלים להתמודדות עם פציעות
 - התמודדות נכונה עם בעיות משמעת
 - יצירת חוסן מנטלי בקרב השחקנים
 - קידום לכידות קבוצתית בדגש על ייחוד השחקן ועבודת צוות
 - מתן כלים להתמודדות עם נושאים אישיים הפוגעים בעבודה מקצועית
- 

תוכנית עבודה עונתית

דוגמא:

➤ הקבוצות ילוו בתוכנית מקצועית המותאמת לשחקנים באופן אישי ולקבוצה באופן כללי בתיאום ועבודה משותפת עם המאמן

מס	חודש	נושא	מערך
1	נובמבר	לכידות קבוצתית בניית קבוצה	כלים להתמודדות תקשורת – קבוצתית , הבנה עיוורת, זיהוי סימנים

קביעת פגישה

בכל עת ניתן ליצור קשר עם ניצן
פסיכולוגית הספורט
ולתאם פגישה פרטית
אורך הפגישה הוא כ-60 דקות בעלות
מסובסדת לשחקני המועדון
העומדת על כ-240 ₪ (ללא מע"מ)

תודה רבה



המשך עונה נעימה

ניצן דנקה פסיכולוגית של

הספורט והביצוע

054-5555346