

מיוחד למכבי ישראל

סדנאות למאמנים, ספורטאים

והורים במגוון ענפים



MG

MIND&GO

סדנאות הרצאות וליווי



את הסדנה מוביל

אילן בכר

יועץ מנטלי בכיר ושחקן עבר, יחד עם צוותו - בראשות הפסיכולוגית טליה לודן

מכבי ישראל שמח להציג בפניכם תוכנית חדשנית של סדנאות, אותה יוביל וידריך אילן בכר, ספורטאי עבר ויועץ מנטלי (מנטור) בהווה. בכר עובד ומלווה ספורטאים, ומקדם מזה עשור תוכנית מצוינות ברמה הארצית לליווי קבוצות ספורט בסדנאות, הרצאות וליווי מנטלי למאמנים, ספורטאים והורים.

”

הידע והניסיון לאורך שנים הם בעלי חשיבות רבה בעבודה שלנו ועיקר הדגשים הם בקידום למצוינות, הכוונה לערכים, ניהול וחינוך והענקת כלים מנטליים לספורטאים בחייהם כספורטאים וכן בחייהם האישיים

”

לצידו של בכר, התהליך מועבר על ידי הפסיכולוגית טליה לודן וצוות מאמני תוכנית מצוינות בספורט וסדנאות מאמנים. צוות שצבר ניסיון רב בעבודה במגוון ענפי הספורט מול ספורטאים הורים ומאמנים.



תכנים

סדנאת מאמנים | תכלול הרצאות במגוון נושאים: הפן המנטלי וחשיבותו. סגנונות תקשורת. כלים לשיפור קשב וריכוז. הנעה ויצירת שיתוף פעולה עם ספורטאים, הורים וחברי צוות מקצועי במועדון. ניהול קשר עם הורים. כלים ליצירת מעורבות הורים במשולש הזהב – ספורטאי/הורה/מאמן. כלים לויסות רגשי והתמודדות עם לחץ. עבודת וידאו וניתוח מדיה. הצבת מטרות. שימוש בהדמיה לשיפור ביצועים. תזונת ספורט – מעקרונות לפרקטיקה. כלים חינוכיים ומנטאליים למאמנים. משמעות המאמן בקרב ילדים ובני נוער. כלים ליצירת קשר אישי.

סדנת ספורטאים | תכלול הרצאות במגוון נושאים: היכרות עם העולם המנטלי. הכנה מנטלית ופיזית למשחק ולתחרות. כלים לויסות רגשי והתמודדות עם לחץ. הצבת מטרות. קבלת החלטות. ביטחון עצמי וריכוז. עבודת וידאו וניתוח מדיה. הזהות שלי כספורטאי/ת. פיתוח מנהיגות. הדמיה לשיפור ביצועים.

סדנת הורים | הרצאות ותכנים: להיות הורים לילדים ספורטאים בעידן של היום. משמעות החוסן המנטלי בקרב ילדים ובני נוער. "סיר" הלחץ של ספורטאי צעיר. משמעות הפעילות הגופנית בקרב בני נוער. מעורבות הורים מקדמת וחיובית. חלוקת תפקידים הורה-מאמן. תמיכה ומיקוד בדרך.

התוכנית

כל אחת מהסדנאות המצוינות תכלול סדרה של 3 הרצאות ובסה"כ מפגשים בני 4.5 שעות | קיימת אפשרות לשלב בין הסדנאות המוצגות

נשמח לענות לכל שאלה, וכן להעניק פתרונות ייעודיים בהתאם לצרכים ולדרישות.

בברכה,

אילן בכר



MIND&GO

סדנאות הרצאות וליווי