

אימון מנטלי ואייפק

תיאורי מקרה בתחומים – ספורט ונגינה

יום עיון למטפלי אייפק – 19/12/18

איה מגל חרותי

מטפלת אייפק – רמת מומחה

054-5891292

www.Bewell-clinic.co.il

ayamagal@gmail.com

מהו אימון מנטאלי?

- בשנים האחרונות מאמנים ופסיכולוגים של הספורט מבינים ומכירים בחשיבותו ועוצמתו של האימון המנטלי, ומתוך כך, התחום המרתק והחדשני הזה תופס תאוצה רבה.
- בנוסף לאימונים הפיזיים (כושר/ טכניקה/ טקטיקות וכו'), הספורטאים נדרשים לעבור אימונים מנטליים לשיפור הישגיהם.
- ההכנה המנטלית מהווה חלק בלתי נפרד מהצלחתו של הספורטאי ומעצימה משמעותית את הפוטנציאל שלו.

• האימון המנטלי כולל לימודי אסטרטגיות ומיומנויות כגון:

- התמודדות עם הפסד

- חיזוק יכולת הריכוז / המיקוד

- חיזוק / בניית הבטחון העצמי

- וויסות עצמי רגשי

- התנהלות בקבוצה (בספורט קבוצתי)

- קבלת אחריות

- ניהול משברים (החלפת מאמן/ פציעה/ הפסד וכו')

- התמודדות עם מתח וחרדה ותיעולם כראוי, לקראת ובעת התחרות

- שילוב הספורט בחיים האישיים – בית ספר, משפחה, חברים וכו'

- ועוד....

אימון מנטלי מקובל כיום בעיקר בתחום הספורט,
אך יכול להתאים גם לתחומים נוספים כגון:

- נגנים / זמרים
- שחקנים
- מרצים
- סוחרים שוק ההון
- עורכי דין
- ועוד...

אימון מנטלי ואייפק – "השילוב המנצח"

- היתרון שלנו בשיטת אייפק, בשונה מטיפול פסיכולוגי או משיחות עם המאמן וכדומה, הוא שבנוסף ליכולתינו לבצע שינוי תודעתי, **אנו מטפלים בו זמנית גם ברמה התת-תודעתית וגם ברמה האנרגטית.**
- השילוב ביניהם הוא **השילוב המנצח!**
- באמצעות שיטת אייפק אנו יכולים **במהירות ובקלות "לעלות" על** **המחסומים** הספציפיים הרלוונטיים ונקודות התורפה אצל הספורטאי ולטפל בהם.

- **הטיפול ייחודי ומותאם לכל תחום** - (לדוגמא: ספורט/ מוזיקה/ מנחים וכו')
זאת מפני שבכל תחום יש דגשים שונים, בעיות שונות, איפיונים שונים,
התמודדויות שונות וכו'.
- **הטיפול ייחודי לכל מטופל** – בהתאם לאישיותו, נקודות החולשה שלו וכדומה.
- יחד עם זאת, **ישנם מרכיבים המשותפים לכולם** –
הרצון להצליח, להגיע למקום הראשון ולנצח!, לשפר הישגים וכו'.

אימון מנטלי ואייפק - איך עושים את זה?

תשאול והכנה לטיפול:

- לימוד והכרה מוקדמת של התחום / סוג הספורט / מאפיינים ייחודיים ועוד...
- תשאול מקיף ומעמיק עם המטופל (אפשר גם עם המאמן/ מורה/ הסביבה הקרובה במידה שהמטופל מעוניין בכך) – שאלות לדוגמא:
 - היכן נקודות החוזק שלך? היכן נקודות החולשה?
 - איך אתה מתמודד עם קבלת ביקורת מהמאמן/ מהמורה/ מאחרים?
 - איך אתה בהעברת ובקבלת ביקורת עצמית? האם אתה נוקשה/ רך מדי עם עצמך?
 - מהי המטרה שלך? מה החלום שלך? לאן אתה שואף להגיע? מה אתה חושב ומרגיש שחסר לך כדי להגשים את חלומך?

טכניקות אפשריות לטיפול:

- **עבודה על משפטים מספר המשפטים – דוגמאות:**

רמה 1-6 - "להיות מרוכז, ממוקד, חדור מטרה לפני ובעת משחק הכדורגל..."

רמה 1-6 – "להתנתק ממחשבות מסיחות / צעקות הקהל/ אחר..."

רמה 1-6 – "להשקיע את כל כולי בתחרות/ משחק – גם/למרות ש..."

- **הרכבת משפט בעזרת המטופל**

- **בחירת מילים מהמטריצה**

- **דמיון מודרך משולב ניקוי מרידיאנים/ טכניקות אחרות (מיד נפרט)**

- **פרחי באך** – תוספת מצויינת למי שעובד עם פרחי באך.
ניתן לשלב תמציות לריכוז, להרגעת לחץ, לשחרור מפחדים וכדומה.
- במידה שיש **בעיה פיזית**, אפשר לנסות לעבוד עליה –
לדוגמא – מערכת שלד/שרירים, מערכת הנשימה וכו'.

*דמיון מודרך משולב ניקוי מרידיאנים/ טכניקות אחרות - הסבר:

- בדמיון המודרך אנו מאפשרים למטופל לדמיין/ לתסרט באופן מודע את התנהגותו והתנהלותו במצבים בהם ימצא את עצמו ב"מבחן האמיתי"/ בתחרות / במשחק / על הבמה וכו', ובכך מאפשרים למוח שלו לתרגל מראש ולהתכונן לחוויה האמיתית כאילו היא מתקיימת כאן ועכשיו.
- ניתן לחזור על טכניקה זו שוב ושוב בגרסאות שונות ובתסריטים שונים.
- **חשוב לדעת** – תוך כדי התהליך הזה עלולות להופיע חוויות קשות/שליליות, זכרונות קשים, טראומות וכדומה. במקרים כאלו עלינו לייצר למטופל מרחב בטוח – ולהנחות אותו כיצד להמיר את החוויות הקשות לחוויות חיוביות ומחזקות או להחלישן/ לבטלן.
- את הדימיון המודרך יש לעשות במקביל לניקוי המרידיאנים/ טכניקות אחרות בכדי לשחרר את החסימות ובכך לאפשר לדמיון/ לתסריט הרצוי להתקבע במודע/ בתת מודע.

המשך - אימון מנטלי ואייפק - איך עושים את זה?

• * דמיון מודרך – דוגמא:

- מעמעמים את האור בחדר

- מבקשים מהמטופל לעצום עיניים ולקחת נשימה עמוקה

- מתחילים לתאר למטופל תסריט המתאים לו. לדוגמא- לספורטאי:

"אתה קם בבוקר ביום של המשחק, איך את מרגיש מ-10 - 10 ? (1-רגוע, 10- לחוץ מאד)

אתה מגיע למגרש לקראת האימון האחרון לפני המשחק, איך אתה מרגיש מ-10-1?

איזה רגשות/ מחשבות עולות לך?

תתאר לי מה אתה רואה עכשיו בדמיון כשהמשחק מתחיל? היית רוצה לשנות משהו?

איך המשחק נגמר (בדמיון)? איך אתה מרגיש עם זה שניצחת/ שהפסדת?

ועוד...

• לסיכום - חשוב!

- "הצופה הסקרן" – כשהמטופל "מריץ" את הדמיון/ התסריט, אנחנו צריכים ל"צפות" בו ולהיות סקרנים – כך נוכל לשאול את השאלות הנכונות ולהנחותו לשינויים הנדרשים.
- במקומות שיש קושי בתוכן הדמיון, יש להמשיך ולחקור ברגישות.
- לתת למטופל להרגיש שהוא בסביבה בטוחה.
- אין נכון או לא נכון! – הדמיון הוא בראשו של המטופל. תפקידנו הוא לעזור לו לדמיין את המציאות שלו באופן מודע ולהנחותו כיצד לערוך שינויים בדמיון בהתאם למה שמרגיש/ רוצה שיהיה.
- בסיום הדמיון המודרך – יש להקפיד על הטמעת תחושות רוגע וחיזוק, ואז לבקש מהמטופל לקחת נשימה עמוקה ולאט לאט לפקוח עיניים.



תיאור מקרה

אימון מנטלי וטיפול אייפק

בתחום הספורט

- אלעד (שם בדוי), בן 16, שחקן טניס.

- מתאמן כל יום כבר 5 שנים. משחק בתחרויות.

- התלונה:

האימונים שלו מצויינים, מצליח להתרכז ומאד נהנה, אבל... בתחרויות -

- מאד מתרגש לפני המשחק, לא מצליח להיות מרוכז במהלך המשחק ולמצות את

יכולותיו כפי שבאות לידי ביטוי באימונים, ולכן מפסיד.

- אלעד הדגיש שהוא פחות מעוניין בנצחון, אלא היה רוצה להרגיש שהוא נותן מעצמו

הכל ומשחק – כמו שמשחק באימונים.

כלומר, אם הוא מפסיד, אבל מרגיש ששיחק טוב – זה מה שחשוב ומספק אותו.

בטיפול הראשון – דמיון מודרך תוך כדי ניקוי מרידיאנים –

- עברנו בדמיון המודרך על סדר היום של אלעד ביום של משחק.

- הוא תיאר איך הוא מרגיש בשניות שלפני תחילת המשחק, הלב שלו "תקוע" מהלחץ ולא

- מזרים דם לגוף, וזה גורם לו "לקפוא". לכן לא מסוגל לשחק כמו שמשחק באימונים.

- הנחיה מתקנת: לדמיין שהלב מזרים את הדם לכל האיברים בגוף באופן אפקטיבי, מה

- שמאפשר לגוף לתפקד במיטבו גם בעת לחץ.

- וזאת ההודעת שקיבלתי מאלעד כמה שעות אחרי הטיפול:

✓ היי איה, ממש תודה לעזרתך היום! הגעתי הביתה ושוב דמיינתי לשחק עם הלב ומוח. למרות שלא היה משחק אמיתי, הרגשתי מרוכז! רני מתרגש לבוא עוד פעם, ושוב ממש תודה!

16:06

בטיפולים הבאים עסקנו בנושאים נוספים שעלו כגון:

- היחסים של אלעד עם המאמן
- ההתנהגות וההתנהלות באימונים
- השקטת רעשי הרקע במשחק
- ניצול מיטבי של ההפסקות במהלך המשחק כדי לשמור על כוחות וריכוז בהמשך
- העלאת המוטיבציה לנצח, תוך שמירה על ההנאה מהמשחק

השיפור היה ניכר ומובהק מטיפול לטיפול!

אלעד המשיך לתרגל אימון מנטלי באמצעות דמיון עצמי גם בבית, ודיווח על

היה לי עכשיו אימון של שעתיים וחצי..וואוו!! איזה שיפור! שיחקתי מדהים מפוקס
והיה לי את ה'בועה' כל המשחק 😄 😄

18:00

מדהים!! גאה בך! 🙌 🙌 🙌
עכשיו תשמור כוחות למחר 😄 😄

✓ 18:12

'בועה' – אחד
מהדימויים שעלו
במהלך הדמיון
המודרך שתפקידה
לשמור על אלעד
מרוכז במהלך
המשחק.

אני מתחיל כל אימון וכל משחק עכשיו להתאמן על הדמיון המשחק לפני, באמצע,
ואחרי, וזה עוזר מאוד!

13:09

היי איה, מה קורה?

אז עידכון קצר... וואו!!!

אני מתחיל לשחק כשחקן אחר לגמרי. כל אימון אני מרוכז מאוד, ואפילו יוצר במשחקים.

בכל הפסקה באימונים שלי או בין משחקים אני עושה את הדמיון. כך אני עושה:

1) חמש נשימות ערוכות ובמקביל אני מדמיין שאני מעיף כל העננים בראש(העננים הם מה שמסתיר את המחשבה שלי). אחרי החמש הנשימות השמיים כחולים והמוח שלו וורוד

2) אחרי שאני יכול לחשוב והחזרתי דופק, אני חושב על ה-2 דברים הטובים ה-1 שאפשר לשפר. אחרי כל אחד אני מדימיין את זה במשחק. אני גם מדמיין איך זה נראה וגם איך זה מרגיש שאני עושה את זה. אם אני משחק ממש טוב אני עושה 3 דברים לשפר

3) חוזר לראש שלי ואז ללב

4) נשימה אחת ארוכה וחוזר למגרש

- אלעד ממשיך להגיע פעם ב... לטיפולי חיזוק בהתאם לצורך.
- זוכרים שבפגישה הראשונה אלעד הדגיש שהמטרה שלו היא לא לנצח, אלא רק להרגיש שהוא נותן מעצמו הכל בזמן המשחק?
לפני כשבועיים קיבלתי ממנו עידכון:

היי! מה קורה?
אני מעולה.. קצת עומס בבית ספר
מבחינת ואימונים אני מצליח יפה מאוד! אליפות הארץ עוד כמה שבועות-

המטרה היא להגיע מקום 1!



תיאור מקרה –

אימון מנטלי ואייפק

בתחום המוזיקה



- רונה (שם בדוי), בת 17, נגנית חליל צד.
- מגיעה ממשפחה של מוזיקאים מקצועיים (הוריה + שני אחיה).
- מנגנת מגיל צעיר מאד, מופיעה בקונצרטים כבר הרבה שנים.
- בקרוב עוברת ללמוד מוזיקה בחו"ל
- התלונה:
 - אטופיק דרמטיטיס
 - חרדתית (קיבלה מרשם לתרופות אך החליטה לא לקחת)
 - בחודשים האחרונים דכדוך – ישנה המון, "תקופת ייאוש"
 - מאד רגישה, לוקחת הכל ללב, נפגעת בקלות, קשה לה מאד עם ביקורת
 - בחודשים האחרונים לא מצליחה להתאמן לקראת קונצרטים.

- משפט (מספר המשפטים): "אני יכולה לצמצם ולאזן את ההשפעה הרגשית המופרזת וההצפה הרגשית הניגרמת לי כתוצאה מאירועים חיצוניים שאירעו לי, שאירעו לאחרים, בכל זמן מקום ומצב ובכל רמות המודעות"
- טכניקת טיפול: דמיון מודרך וניקוי מרידיאנים.
- במהלך הדמיון המודרך – עברנו על מהלך היום שלה מהבוקר של הקונצרט ועד סופו.
- רונה - "אני לא נהנית מלהופיע, מעולם לא נהנתי, אני תמיד רק מחכה שהקונצרט יסתיים ואוכל סופסוף לרדת מהבמה".
- "תמיד אחרי קונצרט אני לא מרוצה מהנגינה שלי, גם כשאני מקבלת ביקורות טובות ומפרגנות מאנשי מקצוע".

- במהלך הדמיון המודרך שיחררנו את התחושות של הרצון לרדת מהבמה, והמרנו אותן בתחושות הנאה וכיף מהנגינה עצמה ומההופעה.
- **"כשאני עושה טעות במהלך המופע, אני ממש 'נתקעת' עליה ועסוקה בלנתח מה קרה. זה פוגע לי בהמשך נגינת היצירה כי אני לא מצליחה להתרכז ולהתפקס, ואז עושה עוד טעויות".** על מנת להתגבר על מכשול זה – המרנו את תחושת ה"תקיעות" בתחושה של זרימה, כלומר, גם אם יש טעויות ממשיכים הלאה. את הטעויות יהיה אפשר לנתח לאחר המופע.
- שעורי בית – לחזור ולהתאמן על כך בדמיון

לאחר הטיפול הקודם, לרונה היו 2 קונצרטים:

- לאחר הקונצרט הראשון – רונה דיווחה: "היה לי קונצרט טוב! אומנם היו לי כמה טעויות במהלך הנגינה, אך הצלחתי לעבור אותן, ויצאתי בתחושה טובה מאד מהקונצרט".

- לאחר הקונצרט השני – רונה דיווחה: "היה לי קונצרט מ-ד-ה-י-ם, פעם ראשונה שנהנתי במהלך המופע, והרגשתי שאני לא רוצה לרדת מהבמה". חוויתי תחושה מדהימה שבחיים לא חוויתי לפני! הרגשתי שניגנתי ממש טוב!"

- בימים אלו מתכוננת לקראת המעבר שלה ללימודי מוזיקה בחו"ל



לסיום - סיכום ודגשים -

חשוב:

- להיות ממוקדים וקשובים לדרך בה המטופל מתאר את החוויות האישיות שלו.
- להתחבר לעולם המושגים והדמיון של המטופל ולא להיות שיפוטיים לגביהם.
- להשתמש בעולם המושגים (המקצועיים/ הדמיוניים וכו') של המטופל – על מנת לתת לו הרגשה שהוא במקום מוכר, מוגן ובטוח.



שאלות?

תודה רבה

יום עיון למטפלי אייפק – 19/12/18

איה מגל חרותי

מטפלת אייפק – רמת מומחה

054-5891292

Bewell-clinic.co.il

ayamagal@gmail.com