

שם הסדנה:

סדנה פרקטית לפיתוח מוטיבציה בפעילות-גופנית

מרצה:

ד"ר אסף בלאט, בוגר תכנית הדוקטורט לפסיכולוגיה של הספורט והפעילות-הגופנית מאוניברסיטת Florida State, ארה"ב. לצד ליווי מנטאלי של ספורטאים יחידניים וקבוצות ספורט, הינו מוביל ולוקח חלק במספר פרויקטים מחקריים המתמקדים בשיפור התיאום הקבוצתי. מרצה בתוכנית התואר השני לפסיכולוגיה של הספורט במכללה למנהל.

מה בסדנה?

תיאוריית ההכוונה העצמית עוסקת בהתפתחות אישית והתנהגות הנובעת ממוטיבציה פנימית. החלק הראשון יתמקד בפיתוח יישומים פרקטיים של תיאוריה זו בפעילות-הגופנית. בחלק השני המשתתפים יתנסו במגוון כלים של הריאיון המוטיבציוני, כאמצעי לשיפור הקשר הבינאישי בין המאמן למתאמן.

למי מיועדת הסדנה?

מדריכי כושר, מדריכי סטודיו, מדריכי פילאטיס, מורים לחנ"ג וכל העוסקים בהוראת תנועה

נושאי הסדנה:

1. זיהוי צרכים מוטיבציוניים בספורט ובפעילות-גופנית/ ד"ר אסף בלאט

רקע: מוטיבציה מייצגת את הכוחות הפועלים על או בתוך האדם, אשר גורמים להתנהגות המכוונת למטרה מסוימת (בר חיים, 2002). התיאוריה המרכזית בהבנת מוטיבציה בשני העשורים האחרונים הינה תיאוריית ההכוונה העצמית, העוסקת בהתפתחות אישית והתנהגות הנובעת ממוטיבציה פנימית. במהלך הסדנה נדון במאפיינים המוטיבציוניים השונים לביצוע פעילות-גופנית, והמשתתפים יכינו תוכנית להגברת המוטיבציה הפנימית של מתאמנים לפי תיאוריית ההכוונה העצמית (כלומר, עצמאות, הדרגתיות ושייכות). כמו כן, נסקור את הרבדים השונים של שימוש במוטיבציה חיצונית בפעילות-גופנית ואת השפעתם של תגמולים. הסדנה תימשך כשעה וחצי. בנוסף, המשתתפים יוכלו לקבל הרשאה לשאלון בנושא מוטיבציה.

2. סדנת הריאיון המוטיבציוני בפעילות-גופנית / ד"ר אסף בלאט

רקע: אחד המרכיבים הסמויים בהצלחת או חוסר התאמתה של תוכנית אימון הינו הקשר הבינאישי בין המאמן למתאמן. בשנים האחרונות בארה"ב, אקדמאים ואנשים שטח מתחום הספורט החלו לאמץ את עקרונות הריאיון המוטיבציוני. זהו למעשה סגנון תקשורת שיתופי המכוון לאימוץ שפת-שינוי, אשר נועד לחזק את המוטיבציה האישית והמחויבות לעבר מטרה ספציפית, באמצעות חקירה-עצמית לשינוי באווירה מקבלת ואמפטית (Miller & Rollnick, 2013). במטרה לטייב את פוטנציאל האימון, תוצע סדנה פרקטית עם כלים טיפוליים מבוססי מחקר בהתאמה אל תחום הפעילות-הגופנית. תחילה נסקור את ארבעת שלבי העבודה של הריאיון המוטיבציוני ואת המסגרת היישומית של גישה זו בעבודה עם ספורטאים ומתאמנים. לאחר מכן, נחוה ביחד שלוש התנסויות במיומנויות הליבה (OARS) של הריאיון המוטיבציוני עליהן נדון במסגרת הקבוצתית. הסדנה הנוכחית תימשך כשעה וחצי, עם אפשרות לקיום מפגשי המשך בהתאם להתקדמות בתהליכי הייעוץ.

להרשמה אונליין באישור מידי היכנסו לקישור:

[/https://ssl.agas-soft.com/HagymnasiaConventions](https://ssl.agas-soft.com/HagymnasiaConventions)