

# תפקיד המאמן ביצירת חוסן מנטאלי בעקבות התמודדות עם מציאות משתנה

## מדעי הספורט



הילה הראל

פסיכולוגית ויועצת לפיתוח מנהיגות  
Harelhila1@gmail.com

**המציאות** הנכחית מהווה עבור רבים מאתנו מצב מערער הדורש התארגנות מחודשת. אימונים הופסקו, תחרויות הוקפאו ועמימות ואי-ודאות החליפו את לוח התכנון השנתי המסודר. ערעור היציבות מחייב את המאמן להביא לידי ביטוי הן את חוסנו האישי והן את יכולתו לחזק את החוסן של הספורטאי (או הקבוצה) שהוא מאמן. ככול שהמאמן מסוגל לשמר רציפות וחוסן, כך הוא יוכל לוודא התמודדות בריאה ומוצלחת יותר שלו ושל ספורטאיו. למאמן יש תפקיד מנהיגותי, אקטיבי ומשמעותי ביצירת חוסן הן בעבודה השוטפת במהלך השנה כולה והן בתקופות קצה שמערערות את הקיים, ממש כמו זו שאנו חווים בימים אלו. עכשיו יותר מתמיד, פיתוח וחיזוק החוסן המנטאלי של הספורטאים ושל המאמנים עצמם עשויים להכריע בין הצלחה לכישלון ובין ניצחון להפסד.

### מהו חוסן מנטאלי?

חוסן וקשיחות מנטאליים הם מונחים שנחקרים לא מעט בזירות שונות כמו הזירה הצבאית, העסקית והספורט התחרותי (1). חוסן בספורט מוגדר כיכולת מולדת או נרכשת, המאפשרת לספורטאים להתמודד טוב יותר מאחרים עם הדרישות הרבות שמציב בפניהם עולם הספורט (2). ספורטאים עם חוסן מנטאלי יגיעו לביצועים טובים יותר מאשר הביצועים של מתחריהם מכמה וכמה סיבות (2):

- חוסן בספורט מאפשר לספורטאים להיות עקביים, מוטיבציוניים, מרוכזים על-אף הסחות דעת, נחושים, ממוקדים, בטוחים

**למאמן יש תפקיד מכריע לא רק בשיפור יכולותיו הפיזיות של ספורטאיו אלא גם ביצירת חוסן מנטאלי וביכולת לעבור בהצלחה את המשבר שבו מצוי כל עולם הספורט בימים אלו. מאמנים כאלה יודעים "לקרוא נכון את המפה", להתאים את המטרות למצב הלא פשוט ולייצר תמונה אופטימית ומעוררת השראה.**

לכך יש להוסיף גם מאפיינים של חוסן המסייעים לספורטאים בהתמודדות שלהם מול הלחצים שמזמן העולם התחרותי. לדוגמה: הם לא נבהלים משינויים ותופסים אותם כהזדמנויות; יש להם מטרות ברורות - אישיות וקבוצתיות; הם מחויבים לעשייה; הם בעלי חוויה של בחירה ואינם תופסים את עצמם כקורבן של המצב, אבל גם מכירים את גבולות היכולת לשלוט במציאות; יש להם תקשורת בטוחה עם אחרים, והם מסוגלים לפנות לאחרים לקבלת תמיכה; הם ניגשים לבעיות באופן שמתרכז בפתרון; הם בעלי אמונה ואופטימיות לגבי העתיד (3, 4)

- ושולטים בעצמם גם תחת לחץ.
- ספורטאים אלה הם בעלי תשוקה ורצון הנובעים מתוך המוטיבציה הפנימית שלהם.
- הם מאמינים שיוכלו להשיג את מטרותיהם, ויש להם יכולת ייחודית שיסייעו להם להצליח.
- הם פחות מושפעים מביצועים של אחרים ומצליחים להיות מרוכזים בביצועים שלהם עצמם.
- הם משגשים לנוכח הלחץ של התחרות/משחק.
- הם חשים שליטה פסיכולוגית לנוכח מצבי אי-ודאות.
- הם מתאוששים מהר מכישלונות.
- הם מרחיבים את הגבולות של הכאב הרגשי והפיזי.



רשימת המקורות שמורה במערכת.  
ניתן לקבלה אצל יניב אשכנזי בדואר  
אלקטרוני: yaniva@wingate.org.il

## מנהיגים שפעלו לחיזוק החוסן המנטאלי

חוסן אינו תכונה מולדת, אלא הוא מהווה מגוון של יכולות, מחשבות, התנהגויות ופעולות שאפשר ללמוד ולפתח (5). להורים, למאמנים ולחברי הקבוצה יש תפקיד משמעותי בפיתוח החוסן המנטאלי של הספורטאי. המאמנים, בהיותם מנהיגים, הם בעלי התפקיד החשוב והמשפיע ביותר (3). תפקידו של המאמן הוא להכין את הספורטאי לתחרות לא רק בהיבט הפיזי אלא גם בהיבט המנטאלי ולסייע לו לפתח את החוסן שלו (6). למאמן יש השפעה גדולה בניצול נכון של המשאבים של הספורטאי, לזיהוי המקומות והמשאבים שזקוקים לחיזוק ולטיפוח היכולות והמאפיינים של חוסן מנטאלי אצל הספורטאי (4).

### סר ארנס שקלטון – מנלה ארצות

על פיתוח חוסן מנטאלי ניתן ללמוד משי מנהיגים שנדרשו להותיר בחיים את אנשיהם ולהתמודד בתנאים קשים מאוד; מנהיגים שעשו צעדים משמעותיים כדי לחזק ולשמר את החוסן המנטאלי - סר ארנס שקלטון וגיימס סטוקדייל. שקלטון היה מגלה ארצות שפיקד על ספינה בריטית בשם "אנדורנס", שמישימתה הייתה לחצות את יבשת אנטרקטיקה (7). הספינה יצאה מאנגליה בשנת 1914, ימים אחדים לפני פרוץ מלחמת העולם הראשונה. לרוע מזלה, היא נתקעה בקרח ולאחר כשנה נאלצו אנשיה לנטוש אותה והיא שקעה. אנשי הספינה היו צריכים להתמודד עם תנאים בלתי אפשריים של מינוס 20 מעלות ועם חוסר ודאות מוחלט, אך כולם שבו בשלום לאנגליה כשנתיים לאחר שעזבו אותה. כאשר נשאלו מה איפשר להם להתמודד ומה החזיק אותם בחיים הם ענו "שקלטון". מה שעשה סר

שקלטון כדי להחזיק את אנשיו בחיים היה קודם כול **הצבת מטרה מחדשת ורלוונטית** למסע שלהם. כאשר הבין שהם שוקעים הוא הציב מטרה חדשה - "לחזור הביתה בשלום".

מעבר לכך, שקלטון שם במרכז את **המיקוד ברמת האנרגיה ורמת העוררות שלו**. הוא היה מודע לעצמו ולתגובותיו ודאג לווסת את עצמו ואת האנרגיה שלו לפני שדיבר עם אנשיו כדי שיוכל לפנות אליהם בביטחון ובשלווה גם כאשר היה עצבני, דואג ומתוח. הוא היה מודע לכך שעליו להתפתח כמנהיג ואף לפתח יכולות חדשות שלא נדרש להן קודם לכן. הוא ניהל ביומניו מעקב מדויק לגבי ההתפתחות שלו ושל אנשיו.

שקלטון **דאג לרמת האנרגיה והמוטיבציה של האנשים** והעסיקם בפעילויות ובמשימות שהעלו את רמת המוטיבציה והחויבות שלהם. הוא דאג להווי הצוותי, למוזיקה, למסיבות ולשיחות לילות. הוא הכיר את מצבו הנפשי והרגשי של כל אחד מאנשיו ודאג לפגישות אישיות. הוא גם הבין שיש צורך לשמר שגרה, ועל כן דאג לקיים **רוטינות פעולה** ולהטיל על כל אחד מהם תפקיד מוגדר. לבסוף, שקלטון הצליח לייצר **אופטימיות**

**ותחושת מסוגלות** בקרב אנשיו ולהחזיר להם את התקווה שהפתרון אפשרי ויש להם הכוחות להתמודד עם המצב.

מאמנים, בתקופות של אי-ודאות, ערעור ומשבר, צריכים לוודא שהם משנים את המטרות קצרות-טווח שלהם ושל הספורטאים

ומתאימים אותן למצב החדש כדי לשמור על רלוונטיות ודריכות. בתקופות כאלה הם צריכים קודם כול לדאוג לעצמם ולרמת האנרגיה והכוחות שלהם; להיות מודעים לעצמם ולהבין מה דורש מהם המצב החדש ובמה עליהם להתפתח. כמו כן, מודעות לרמת המוטיבציה והאנרגיה האישית וויסות של עצמם תסייע להם להגיע לסיטואציה בטוחים, רגועים ומכילים יותר כדי שיוכלו לסייע לספורטאים. בתקופות משבר, על המאמן להיות רגיש וקשוב למצבם הנפשי והרגשי של ספורטאיו, כיוון שכל אחד מהם מגיב וחווה את המשבר בצורה אחרת. יכולתו של המאמן לשים לב ולתת מענה מותאם מסייעת רבות לשימור החוסן של הספורטאים, וכדי שיחישו ביטחון ויוכלו לפעול באפקטיביות עליו לייצר שגרה המותאמת למצב ולא לוותר על קשר רציף עם כל אחד מהם.



### ג'יימס סטוקדייל – מפקד בצי האמריקני

ג'יימס סטוקדייל היה מפקד בכיר בצי האמריקני (8). הוא נפל בשבי במהלך מלחמת וייטנאם והוחזק בו יותר משבע שנים. הוא התפרסם בכך ששרד את השבי תקופה ארוכה והצליח להתייחס אל התקופה הזו כאל חוויה מכוננת ולצאת ממנה מחוזק ועם חוסן רגשי. סטוקדייל מתאר כי מעולם לא פקפק בכך שייצא מהמשבר ומתקופת השבי. הוא ייחס את ההתמודדות שלו **ליכולת לנהל ציפיות סותרות**. מחד-גיסא, הוא הבין עד כמה קשה עומדת להיות התקופה הזו - את **"עובדות המרות"** ומשמעותיותה, ומאידך גיסא, הוא הצליח לייצר לעצמו ולאנשיו **תמונת עתיד חיובית** - להראות להם כיצד ייראה המצב כאשר יסתים,

ואילו כוחות אפשר להוציא מתוכו.

כאשר שאלו את סטוקדייל מי היו האנשים שלא החזיקו מעמד, הוא הצביע על אלה שבכל פעם הציבו מטרות לא ריאליות; שחשבו שהמצב עומד להסתים במהרה ובכל פעם התבדו. הציפיות יצרו אכזבות, עד שלא יכלו לעמוד בהן. אחרים שלא החזיקו מעמד היו אלו שלא יכלו להחזיק את תמונת העתיד ואת האופטימיות.

מאמנים שמצליחים ליצור חוסן מנטאלי בקרב הספורטאים הם אלו ש"קוראים נכון את המפה" בעת משבר; שמצליחים להתאים את המטרות למצב ולייצר לעצמם ולספורטאיהם תמונת עתיד חיובית, אופטימית ומעוררת השראה, אף שהמצב לא פשוט, ממושך ומחייב שינויים, התאמות וסבלנות רבה; מאמנים שיתמודדו עם אי-הוודאות

באמצעות הצבת מטרות קצרות-טווח ושמירה על שגרה ועל רציפות תפקודית.

## כיצד ניתן לפתח חוסן מנטאלי במסגרת האימונים?

אימונים הם זירה מצוינת לפיתוח חוסן מנטאלי בקרב הספורטאים, מאחר שהם מייצגים התמודדות טבעית ושגרתית עם מצבים שונים הדורשים חוסן. ככול שהאימון יקנה לספורטאי כלים רבים יותר לפיתוח החוסן, כך הוא יוכל להשתמש בהם גם בתחרות/משחק. המאמנים עשויים לפתח חוסן מנטאלי בקרב הספורטאים בשלוש דרכים מרכזיות (3):



- בניית סביבה תחרותית, קשוחה וחיובית
  - לימוד של חוסן מנטאלי
  - בניית יכולות מנטאליות.
- להלן הפירוט:

**א. בניית סביבה תחרותית, קשוחה וחיובית:** סביבה כזו, המהווה הכנה מנטאלית של הספורטאים להתמודדות עתידית עם מצבי משבר או מצבים קשים מנטאלית, מדגישה במיוחד אימונים אינטנסיביים קשים המדמים תחרות, יצירת תנאים משתנים במהלכם, טיפוח צוות וקבוצה ומתן משוב מקצועי על ביצוע (3). כאשר המאמן בונה את האימון כך שיהיה מאתגר, יצריך מאמץ ויְדְמָה מצבי תחרות, הוא מכין את הספורטאים למצבים עתידיים ומרחיב את דרכי ההתמודדות והמסוגלות שלהם (5). מאמן שנותן משוב על ביצועים מאפשר לספורטאי להיות מודע לעצמו ולנקודות שעליו לשפר ולארגן. לבסוף, חוסן מנטאלי מותנה ביכולת להיעזר באחרים ולנהל תקשורת בריאה וסביבה תומכת. מאמן המעוניין לחזק את החוסן האישי והקבוצתי של ספורטאיו חייב אפוא להשקיע בבניית הקבוצה, בשיפור היחסים בין חבריה ובתקשורת אפקטיבית ביניהם. יחסים טובים בין הספורטאי למאמן ובין הספורטאי לקבוצה הם גורם המחזק את החוסן (5).

**ב. לימוד של חוסן מנטאלי:** חלק זה כולל לימוד ותרגול של הספורטאים במצבים הדורשים חוסן מנטאלי כבר בשלב האימונים כדי שיעזרו מוכנים יותר למצבי אמת והדגשת היכולות המנטאליות הנדרשות במצבים אלו בעת התרחשותם. ספורטאי חייב ללמוד איך להתמודד עם לחץ באופן אפקטיבי, והמאמן הוא חיוני בסיועו לזהות, להבין ולשנות את דפוסי המחשבות וההתנהגות שלו בתגובות לא אפקטיביות ללחץ במהלך האימון והתחרות (10). במהלך האימון, על

המאמן ליצור מצבים הדורשים התמודדות עם אי-ודאות ולפותרם. הוא יעצור באופן מכוון כדי להתבונן, יחד עם הספורטאים, במצבים אלו, יסביר וינתח אותם ואת היכולות הנדרשות כדי להתמודד עם אותם מצבים (3). במקרה זה, הדגש בתפקיד המאמן הוא על ההמשגה של המצב ועל היכולת המנטאלית הרלוונטית הנדרשת בו, נוסף ליכולות הטכניות או הטקטיות. לדוגמה: מאמן שמתחיל תחרות מחיסרון בנקודות של אחד הספורטאים ועוצר כדי לעבוד עמו על המיומנות המנטאלית הנדרשת ביציאה ממצב של "עיכוב". דוגמה נוספת היא כאשר מאמן מבצע טעות שיפוט מכוונת ועוצר כדי לעבוד עם הספורטאי על תגובותיו לשיפוט; או יוצר מצב המחייב התאוששות מהירה ועבודה על יכולת התאוששות מנטאלית של הספורטאי כמו יצירת הפסד או כישלון מכוון וצורך לחזור לתפקוד.

**ג. בניית יכולות מנטאליות:** בחלק זה, המאמן מחזק את החוסן המנטאלי של הספורטאי באמצעות ביטחון בקשר ביניהם וחיזוק תחושת המסוגלות של האחרון באמצעות קשר ופידבקים חיוביים (3). יחסי מאמן-מתאמן הם חרב פיפיות בהקשר של לחץ. המאמן עשוי להיות גורם שממתן ומסייע להפחתת הלחץ, ומאידך גיסא, כזה שמגביר ומייצר לחץ נוסף על הספורטאי (9). המאמן הוא בעל השפעה הרבה ביותר על המסוגלות העצמית של הספורטאי, וכאשר הוא מביע את ביטחונו בספורטאי במהלך האימונים הוא מחזק את החוסן שלו (5). כדי לבנות יכולות מנטאליות הוא יעבוד עם הספורטאי באופן אישי על הדמיה של מצבים וניתוח עצמי של התמודדות, ובאמצעותם הוא ידגיש את מגמות השיפור שלו (3). תרגול יכולות מנטאליות כמו דיבור עצמי, הדמיה והרפיה במהלך האימונים מסייע לבניית יכולות שתורמות לחוסן של הספורטאי (5).

## חיזוק החוסן המנטאלי של הספורטאי באמצעות פיתוח יכולות מנטאליות

היכולות המנטאליות של הספורטאים הן הבסיס לחוסן. ישנן כמה יכולות משמעותיות במיוחד שנמצאו כקשורות לחוסן של ספורטאים (1):

- מיקוד שליטה פנימי - האחריות שנטל הספורטאי על התגובות שלו למצב
  - תחושת מסוגלות עצמית- הכוחות והתגובות המסתגלות של הספורטאי לנוכח מצבים מורכבים וסיטואציות מלחיצות
  - אופטימיות- גישה חיובית כלפי הנסיבות והתנאים.
  - אמונה - אמונות שמקנות כוח להבין ולהתמודד עם מצבים קשים. להלן כמה כלים מעשיים שעשויים לסייע למאמן בחיזוק החוסן של ספורטאיו:
    - יצירת תמונת ניצחון
    - חיזוק המיקוד של שליטה פנימית באמצעות שפה
    - מעגל הדאגה מול מעגל ההשפעה
    - מסגור מחדש
- ה. The growth mindset (תפיסה של התפתחות).

**א. יצירת תמונת ניצחון:** כמו שצוין במקרים של שקלטון וסטוקדייל, יכולתו של הספורטאי לדמיין תמונת ניצחון היא משמעותית לתחושת האופטימיות ומתוך כך - לחוסן שלו. המאמן מסוגל לסייע לו לדמיין את תמונת ההישג והניצחון הרלוונטיים לכל שלב שבו הוא נמצא, וכך, לא יהיו לספורטאי ציפיות מוגזמות שיובילו לאכזבות, אבל גם יחוש אופטימיות, תקווה והשראה בזמנים קשים. על המאמן, כחלק



# הספורט כמחולל שינוי מגדרי

## ספורט נשים

**השיח המגדרי ושוויון זכויות בין נשים לגברים הם נושאים "חמים" בימים אלה. עולם הספורט מהווה במה מצוינת לקידום שוויון מגדרי, וגופים בין-לאומיים, ואצלנו משרד התרבות והספורט והוועד האולימפי בישראל, מקדמים תכניות ופרויקטים שונים ליצירת שוויון הזדמנויות בין המינים. עם זאת, עוד ארוכה הדרך לשוויון מגדרי בעולם הספורט, וגם היום אנו חווים אי-שוויון כמעט בכל תחום.**



**שוויון** מגדרי הוא אחד הנושאים המדוברים במאה הנוכחית. האו"ם אף הגדירו כיעד החמישי במסגרת יעדי האו"ם לפיתוח בר-קיימא. מדובר בצורך בסיסי בשמירה על זכויות האדם במטרה לפעול לשוויון בין המינים ולהעצמת נשים בתחומים שונים. עולם הספורט מהווה פלטפורמה נהדרת ליצירת שוויון מגדרי, משום שהיה קיים בו חוסר שוויון רב-שנים בהקשר של השתתפות נשים בספורט. רק בשנים האחרונות חלו שינויים לטובת הנשים בספורט (ראו בגיליונות המגזין מס' 1, 3, 7, 8). עם זאת, ישנם עדיין פעולות ומהלכים רבים שאמורים להוביל לשינוי מעשי ותפיסתי לא רק בעצם ההשתתפות אלא גם בתחומים אחרים שאינם ספורט. במאמר זה אסקור כמה פרויקטים בתחום זה במסגרות בין-לאומיות ומקומיות, ואציג ארבע תכניות התערבות ייחודיות הנעשות בישראל במסגרת גופים שונים.

של הספורטאי את המצב והפרשנות שלו משפיעות במידה רבה על תגובותיו למצב ועל יכולת ההתמודדות שלו (15).

**ה. תפיסת התפתחות:** אמצעי נוסף של המאמן שהשימוש בו עשוי להשפיע על החוסן המנטאלי של הספורטאי הוא האמונה כי אנשים הם יצורים מתפתחים, שכישלונות הם חלק מהדרך וניתן לצמוח ולהשתנות באמצעות מאמץ. הפסיכולוגית קרול דואק (16) טבעה את המונח "growth mindset" (תפיסת התפתחות), המתאר אנשים שמאמינים כי התפתחות היא אפשרית. היא מציעה להשתמש במונח טרם ("the power of yet"), כאשר ספורטאי חווה אי-הצלחה או מטרה שלא הושגה: "אני עדיין לא מצליח לבצע את התרגיל". "טרם הצלחתי לנצח בקרב". הדבר מצביע על כך שיש עוד דרך, יש התפתחות ויש תקווה. כחלק מהמודעות העצמית הנדרשת לחוסן, כדאי שהמאמן ישאל את עצמו אם הוא עצמו מחזיק בתפיסה של התפתחות כלפי הספורטאים. האם הוא מאמין שניתן לפתח את היכולות של הספורטאים באמצעות מאמץ? לאחר מכן הוא יוכל לסייע לספורטאים לפתח תפיסה כזו גם לגבי עצמם.



**סרה אלוני**  
ראש תחום הישגי ענפי, מעטפת רפואית ותכנית אתנה טופ טים  
sahara@wingate.org.il

## חיזוק החוסן האישי של המאמן

חשוב לציין שהשלב הראשון בסיוע לספורטאים בחיזוק החוסן שלהם הוא דאגה של המאמן לחוסן העצמי שלו. הספורטאים לומדים מהו חוסן באמצעות התבוננות במאמן ובהתמודדותו (3), והוא יוכל לסייע לספורטאים לפתח את החוסן שלהם רק כאשר הוא עצמו יגין גישה חיובית בהתמודדות עם אתגרים במקום להילחץ ולהיות מתוסכל מהספורטאים, וכאשר ציפיותיו שלו מספורטאיו הן שלא יוותרו, כיוון שהם מסוגלים (6). ככול שיהיה מודע יותר למצבו, כמו גם לחלקים שבהם הוא חזק ולא להאלה הדורשים שיפור, כך הוא יוכל להתפתח בעצמו ולעזור גם לספורטאיו להתפתח. מאמנים עשויים לבחון את מידת החוסן שלהם באמצעות מענה על השאלות הבאות, המייצגות חלק

משאלון הבוחן את מידת החוסן המנטאלי של האדם (11), שאלות שנמצאו גם כרלוונטיות לחוסן של ספורטאים (1). הבדיקה היא באיזו מידה ההיגדים הבאים נכונים לגבי כמאמן תאפשר לו לשמר את מה שחזק בו ולחזק את מה שזקוק לחיזוק. ההיגדים הם באיזו מידה הוא:

- מסתגל מהר לשינוי.
- מאמין שהוא מסוגל להתמודד עם כל דבר.
- מאמין שדברים קורים מסיבה.
- מתאושש מהר אחרי הפסד או עיכוב.
- מאמין שהוא יכול להשיג את מטרותיו.
- לא מוותר גם כשהדברים נראים חסרי סיכוי.
- מעדיף להוביל וליטול אחריות בפתרון בעיות.
- שולט בחייו.
- רואה את הצד ההומוריסטי של הדברים.
- גאה בהישגיו.

חשוב שהמאמנים יאמצו תפיסה עצמית של צמיחה ויאמינו שגם הם יכולים להתפתח ולצמוח באמצעות מאמץ. הדרך לא קצרה ולעתים מורכבת, אך בסופו של דבר, התמונה עשויה להיות חיובית, אופטימית ומלאת תקווה.

מהדרך להשגת תמונת ניצחון, להציב מטרות ברורות ובנות-השגה ולוודא כי בכל שלב הספורטאי מודע להן וליכולתו להשיגן. הצבת מטרות ארוכות-טווח והשאיפה להצלחה הן מרכיבים חיוניים ליכולתו של הספורטאי להתמיד על-אף המכשולים והקשיים שבדרך. על כן, הן מסייעות לבניית החוסן של הספורטאי וליכולתו לממש את הפוטנציאל שלו במלואו (10).

**ב. חיזוק מיקוד שליטה פנימי באמצעות שפה:** יכולת מנטאלית נוספת של חוסן היא התפיסה של הספורטאי שיש לו בחירה וכי אינו קורבן של הנסיבות (11). המאמן יכול לסייע לו לשים לב למיקוד השליטה שלו. ככול שהוא מייחס את תוצאות ההתנהגות לעצמו ולשליטה שלו, כך הוא נוטל אחריות עליהן ומגריש פחות קורבן של המציאות. מאמן הכדורסל האגדי ג'ון וודן אמר: "אתה יכול לעשות טעויות, אבל אתה לא תישלון עד שאתה לא מתחיל להאשים את האחרים בזה" (12). מיקוד שליטה פנימי הוא היכולת לייחס את האירועים לעצמך ולא לנסיבות. המאמן עשוי לסייע לספורטאי לבחון מצבים, ליטול אחריות על הפעולות לא מתוך מקום של אשמה אלא של למידה ולהרחיב את חוויית הבחירה גם באמצעות שימוש בשפה. במקום לומר "אני חייב" - לומר "אני רוצה"; במקום "אני מקווה" - "אני אגרום לזה לקרות" וכיוצא בזה. ככול שהספורטאי ייקח אחריות מתוך מקום של התפתחות ולא ממקום של אשמה, כך תגדל חוויית השליטה ומתוכה גם החוסן.

## כאשר המאמן בונה את האימון כך שיהיה מאתגר, יצריך מאמץ ויזמה מצבי תחרות, הוא מכין את הספורטאים למצבים עתידיים ומרחיב את דרכי ההתמודדות והמסוגלות שלהם

**ג. מעגל הדאגה מול מעגל ההשפעה:** גם כאשר יש לספורטאים מיקוד שליטה פנימי, הם מוטרדים לעתים קרובות מנושאים שאינם בשליטתם. אחת היכולות של חוסן מנטאלי היא לדעת במה ניתן לשלוט ובמה לא. המאמן עשוי לסייע לספורטאי ליצור הבחנה בין מה שהוא בר-השפעה ולהתמקד בו. סטיבן קובי (מחבר הספר "שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד"; 13) מבחין בין מעגל הדאגה למעגל ההשפעה. מעגל הדאגה כולל את כל הנושאים המטרידים שלא ניתן להשפיע עליהם

כמו סביבה, שיפוט, תנאים, הגרלה, משפטים שנאמרו במגרש ועוד. מעגל ההשפעה מורכב מחלקים שהספורטאי יכול להשפיע עליהם כמו תגובתו לאירוע מסוים, האופן שבו הוא מתאמן, עבודה על שיפור היכולת, שפת הגוף וכיוצא בזה. הבחנה בין מעגלים אלו באמצעות כתיבה והמשגה ובחירה להתמקד במעגל ההשפעה מסייעות לספורטאי להבין במה עליו להתמקד ולהגדיל את מעגל ההשפעה על חשבון מעגל הדאגה.

**ד. מסגור מחדש:** אחד התפקידים המשמעותיים של מנהיג הוא לייצר משמעות למציאות. "לאירועים שמסביבו אין קיום לכשעצמם, אלא רק בכפוף לפרשנות או למשמעות שאנחנו נותנים להם, והמשמעות שהענקנו להם היא הקובעת את פעולתנו. זהו בעצם תפקידם החשוב של מנהיגים: הם מעניקים פרשנות למציאות ומקנים לה משמעות שיכולה להפיח בנו תקווה, להניע אותנו לפעולה ולגרום לדברים להתרחש" (14). המאמן יכול לסייע לספורטאי להבין את המצב ואת המציאות גם בפרספקטיבה רחבה יותר ולהשפיע על תפיסת המצב באופן שעשוי לסייע לחיזוק ההתמודדות וההתפתחות העתידית של הספורטאי. למשל: להשפיע על האופן שבו הספורטאי חווה כישלון, שבו הוא תופס את המשברים שבדרך ואפילו האופן שבו נתפסת התקופה הנוכחית כטרגדיה או כהזדמנות. התפיסה