



מודעות, היערכות והתמודדות מול התגרויות התנהגותיות

ד"ר דניאלה כהן, ד"ר תומר גוטמן, ארנון צפרי

המערך המנטלי – הוועד האולימפי בישראל

שלום רב,

מאז ה-7 באוקטובר נתונה מדינת ישראל במצב לחימה ובהתמודדות מול מספר זירות – מול אויבים קרובים ורחוקים, מול דעת הקהל העולמית ומול מיני פרובוקציות אליהן אתם נחשפים בעת שהייתכם בחו"ל. אנו מודעים לכך שבמהלך המשחקים האולימפיים אתם עלולים להיתקל בהתגרויות מכוונות, במחאות ובגילויים אנטי-ישראליים. מצבים אלה עלולים להיות לא נעימים ולהסיט את המיקוד מהדבר העיקרי שלשמו התכוננתם – מיקסום היכולות שלכם והצלחה בזירת התחרות!

לפני כל משחקים אולימפיים אנו נדרשים להתאים עצמנו למצבים שונים, בין אם זו קורונה, אתגרי האקלים, התגברות על יעפת (ג'ט לג) ועוד. הפעם נוסף אתגר חדש – ישראל נתונה במצב מלחמה. כמו באירועים אחרים, המפתח הוא הכנה מתאימה וכך נעשה גם הפעם.

מטרת מסמך זה היא להציע לכם דרכים להתנהגות נכונה שתעזורנה לכם להגיע לביצועי שיא בתוך סביבה שיש בה הפרעות חיצוניות וזאת כדי שתוכלו להתמקד ולדייק את רמת הביצועים שלכם. אם תקפידו להתנהג ולהגיב נכון במצבים לא נעימים, כך תהיו מוסטים פחות וממוקדים יותר.

ההתגרויות והפרובוקציות יכולות להיות מסוגים שונים ועלולות להתרחש במקומות שונים: בזירת התחרויות והאימונים, בדרכים, ברשתות החברתיות, בכפר האולימפי ועוד.

סוגי הפרובוקציות האפשריים:

התעללות מילולית – הערה אנטי-ישראלית, דיבור בוטה, קללות, איום מילולי

מחוות סמליות – חוסר נימוס מופגן, איום מרומז (תנועת שחיטה), דחיפה או הכשלה בכוונה, יצירת רעש ושריקות בז

החרמות והפגנות – סירוב ללחוץ יד, הנפת שלטים אנטי-ישראליים ו\או פרו-פלסטינים

הטרדה ברשתות החברתיות – אימונים, הטרדות, דברי נאצה בפרופילים האישיים

ציורים, קריקטורות במדיה – פרסום חומר פוגעני באתרי האינטרנט וברשתות החברתיות



מי עלול לייצר את הפרובוקציות?

- ספורטאי יריב
- איש צוות זר
- קהל ביציעים
- קהל במרחב הציבורי

היכן עלולות להתרחש הפרובוקציות?

- באתרי האימונים
- באתרי התחרויות
- ברחבי הכפר האולימפי
- במרחב הציבורי
- באמצעי התחבורה

להלן כמה כללים פשוטים שיעזרו לך לצמצם את הסחות הדעת:

תשומת לב למה שחשוב:

1. זכרו תמיד שהדבר העיקרי מבחינתכם הוא הביצוע!
2. אין להסיט את האנרגיה למקומות לא נחוצים כמו עיסוק בהסברה
3. אין זה הזמן להיות צודקים \ אהובים \ לרכוש חברים ממקומות אחרים
4. מיותר לרצות להיות במקום שרק מצדיקים אותנו
4. נטרלו את הרצון לנקום

להתגבר על הפיתוי לשתף ולזכות בסימני אהדה 🙌 (לייקים) ברשתות החברתיות:

1. למרות שתוכלו אולי לזכות בתגובות אוהדות על שיתופים שעוסקים בהפגנת פרובוקציות נגדכם, מוטב להימנע מלעסוק בכך. הדבר עשוי לגזול אנרגיה ולייצר הסחות דעת מיותרות
2. קיים פיתוי לעשות זאת במטרה לזכות באמפטיה ובהבנה מצד העולם והסביבה אולם אין זה הזמן לכך



גיבוש שגרות התנהגות:

1. כחלק מההכנה המנטאלית שלכם, נגבש שגרה ודרך תגובה שתעבוד לנו נכון במקרה שניתקל בפרובוקציות
2. חסכו במשאבים, אין צורך להתעסק באיך נגיב; יש רק פעולה אחת נכונה – התעלמות \ הימנעות
3. ככל שנגיב בתבונה כך נפחית מעוצמת ההשפעה של ההתגרריות עלינו והדבר לא יהפוך למעיק ומטריד

לא שומרים בבטן - משתפים:

1. חשוב מאוד לשתף את המאמן או את ראש המשלחת במידה שאתם חשים צורך
2. אם בחרתם לשתף עשו זאת בחוכמה ובבחירת התזמון הנכון כדי לא לגרום להסחת דעת נוספת בקרב חברי המשלחת האחרים