

הפסיכולוגיה של הספרט, המאמן והביצוע: תאוריה ויישום

עורכים: לאל גרשגורן, רוני ליזור, גרשון טננបאום

**The Psychology of Sport, Exercise, and Performance:
From Theory to Practice**

Editors: *Lael Gershoren, Ronnie Lidor, Gershon Tenenbaum*

עורכים: לאל גרשגורן, רוני לידור, גרשון טננbaum

הוצאת הספרים של מכון מופ"ת

עורך ראשי: דודו רוטמן

עורכות אקדמיות: שרה שמעוני ויהודית שטיימן

עורכת תוכן וلغז: תמי אילון-אורטל

עורכת גרפית ומעצבת העטיפה: מאיה זמר-סמבול

תמונה העטיפה: shutterstock

חברי הוועדה האקדמית של הוצאת הספרים:

פרימה אלבז-לביש, אילנה אלקדר-להמן, חנן בן-פז, יעל דר, יורם הרפז,
נצה מובשוביץ-הדר, אייל נווה, יעל פישר, שי פרוגל

הספר יצא לאור בתמיכתה של המכללה האקדמית בוינגייט (כיום המרכז האקדמי
לযינסקי-וינגייט).

מספר מסת"ב: 978-965-530-215-8

© כל הזכויות שמורות למכון מופ"ת, תשפ"ג/2022

טל': 03-6901428 | <http://www.mofet.macam.ac.il>

עשינו כמויטב יכולתנו לאר את בעלי הזכויות של כל חומר
שהשולב בספר מקורות חזוניים. אנו מתנצלים על כל
השמטה או טעות. אם יובאו אלה לידייתנו, נפעל לתקן
במהדורות הבאות.

דפוס: ניצחון בע"מ

תוכן העניינים

מבוא רוני לידור, לאל גרשגורן וגרשן טננbaum.....	5
צינוי דרך בהתפתחות הפסיכולוגיה של הספורט, המאמץ והביצוע רוני לידור.....	14
שער ראשון טיפוח ספורטאים	
פרק 1: להיות ליוונל מסי: גורמים סביבתיים לטיפוח ראשוני של ספורטאים ערים רוני לידור	25
פרק 2: מוטיבציה התפתחותית בספורט סימה זך	55
פרק 3: פיתוח אופי בספורט:אמת או קלישאה? דלית לב אריא ולאל גרשגורן.....	75
פרק 4: מעורבות המאמן וההורים בספורט ילדים אהרון גרשגורן ולאל גרשגורן	94
שער שני רגשות וקוגניציה	
פרק 5: חרדת ביצוע בספורט ג'ון-צארלס לבו, איתי בסביץ ורועי סמואל.....	121
פרק 6: רגשות וקוגניציה בספורט התחרותי לאל גרשגורן וגרשן טננbaum....	141
פרק 7: מגמות בחקר שיפוט וקבלת החלטות בספורט: עבר, הווה, עתיד וסוגיות "היד החמה" שמחה אבוגוס ומיכאל בר-אל.....	163
פרק 8: קשב וביצוע בספורט רוני לידור וגל זיו.....	198
שער שלישי היבטים קבועתיים	
פרק 9: כימיה קבועתית בספורט לאל גרשגורן	231
פרק 10: מנהיגות בספורט: הגדרות, חשיבות ומצאי מחקר ירון בריל.....	251
פרק 11: תקשורת, משוב, חיזוקים וענישה בספורט לאל גרשגורן, אסף בלאט, הילה שרון דוד ויונתן שרג.....	277
שער רביעי פיתוח מיומניות התמודדות	
פרק 12: מיומניות מנטליות בספורט איריס אורבן, שרגא שדה ובוריס בלומנשטיין	305
פרק 13: מוזיקה וביצועים בספורט מיכל אליקים ואلون אליקים.....	326

פרק 14: פסיכופיזיולוגיה של הספורט: אימון מנטלי על פי גישת AMA - למידה-התאמה-יישום בוריס בלומנשטיין ואריס אורבן.....	360
פרק 15: היבטים פסיכולוגיים בפציעות ספורט סימה זך.....	377
פרק 16: קריית הספורט: תקופות מעבר, אירובי שינוי ותהליכי סיום רоеי סמואל.....	399
פרק 17: שחיקה בספורט ירון בריל.....	428
פרק 18: פסיכופתולוגיה בקרב ספורטאים גיל גולדצוויג.....	443
שער חמישי פעילות גופנית	
פרק 19: הפעילות הגוף והמוח: נפש בריאה בגוף פעיל ירון בריל.....	463
פרק 20: פעילות גופנית: אימוץ והתמדה סלאן רזון ולאל גרשגורן	487
פרק 21: היבטים פסיכולוגיים של פעילות גופנית לאנשים עם מוגבלות ישעיהו הוצלר	511
שער שישי היבטים פסיכולוגיים בתפקוד אנשי ביצוע נוספים	
פרק 22: היבטים פסיכולוגיים בתפקוד המאמן ירון בריל ואיתי בסבץ	537
פרק 23: היבטים פסיכולוגיים בקרב שופטים בספורט רоеי סמואל, רוני לידור וגרשון טננបאום	555
שער שביעי פסיכולוגיה של הביצוע	
פרק 24: התמודדות אישית וקבוצתית עם מצבים לחץ: צבא וכוחות הביטחון וההצלה גרשון טננបאום ולאל גרשגורן	593
פרק 25: היבטים פסיכולוגיים בריקוד קורטני קולינס, סונג קואן צ'ו ולאל גרשגורן	624
פרק 26: היבטים פסיכולוגיים והשפעות ישומיות של ביצוע יצירות מוזיקליות ענבל פרי וגרשון טננបאום.....	641
על העורכים.....	677
על הכותבים	679

מבוא

רוני לידור, לאל גרשגורן, גרשון טננבראום

הספר שלפנינו, הפסיכולוגיה של הספורט, המאמץ והביצוע: תאוריה וiyeshom, מתמקד בMagnitude דפוסי ההתנהגות של היחיד והקבוצה במסגרות שונות של פעילות גופנית: תחרותית - ספורט הישגי; עממית - פעילות מתונה וUMBOKRAT בשעות הפנאי; ו Muskmat - פעילות מוגנת מחלות ופעילות המשמשת להtagbar על פגיעות גופניות ונפשיות. הספר בוחן מגוון תהליכי חשיבתיים, רגשיים וחברתיים בקרב המעורבים בפעילויות גופנית: החל בפעילויות מתונה וUMBOKRAT המיעדת לכל האוכלוסייה וכלה בפעילויות עצימה ותובענית, המאפיינית בעיקר ספורטאים השואפים להגיע למציאות ולモומחיות בתחום עיסוקם. בהקשר זה נציין שאנו מאמצים את ההגדרות המקובלות בספרות מדעי הספורט והתנוועה למונחים פעילות גופנית וספורט: *Physical activity* (היא פעילות גופנית וספורט: פיזית שאדם מבצע בMagnitude מסגרות כגון מחול וספורט, אך גם כפעילויות שגרתיות דוגמת עלייה במדרגות, הליכה ברחוב והרמת חפצים. ספורט הוא פעילות גופנית מאומצת שמטרתה העיקרית היא שיפור היכולת, המימוניות והישגים.

הספר מציג סקירות בספרות הכוללות ממצאים מחקרים כמותניים ואיכותניים על נושאים מגוונים בפסיכולוגיה של הספורט (לדוגמה, ענפי ספורט אישיים וקבוצתיים), המאמץ (עצים או מתון) והביצוע (הצלחה, מוזיקה, מחול, ספורט, צבא), וגם פירוט על אפשרויות היישום בפועל של ממצאים אלה בקרב העוסקים בפעילויות, קרי ספורטאים וספורטאיות, ובקרב מי ממשיעים להם ומעורבים בתכנון, בפיתוח ובניהול המסגרות שבהן הם מתאמנים ומתחרים - מדריכים, מאמנים, שופטים וקובעי מדיניות בספורט. יתרה מזו, הממצאים ניתנים ליישום לא רק בקרב המעורבים בביצועים בספורט, כלומר ספורטאים, מאמנים ושופטים, אלא גם בקרב אנשים המעורבים בביצועים בתחום דוגמת מוזיקה, מחול וצבא. ההנחה העומדת בסיסוד הספר היא שמצאים בתחום הפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ ניתנים ליישום גם אצל יחיד או קבוצה המבצעים ביצועים גופניים שאינם מוגדרים ספורט, אך מושקע בהם מאמץ גופני ומנטלי. כך לדוגמה, כאשר רקדן מבצע סוג מסוים של ריקוד או מוזיקאית מבצעת יצירה מוזיקלית. יש בעברית ספרים אחדים בתחום הפסיכולוגיה של הספורט והפעילויות הגוףנית (ראו בחלק

הבא, הসוקר ציוני דרך בולטים בהתקפות הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגוףנית בעולם ובארץ), אך ספר מكيف ומעמיך כזה הוא הראשון מסוגו שראה אור בעברית. את המאמרים כתבו מומחים ומומחיות בעלי שם בתחוםם.

הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגוףנית - מה?

אנו מאמצים בספר זה את ההגדרה הרחבה המקובלת היום בקרב פסיכולוגים של הספורט, חוקרים ויועצים יישומיים (Gill & Williams, 2008; Papaioannou et al., 2014; Hackfort, 2014; Schinke et al., 2016; Weinberg & Gould, 2019):

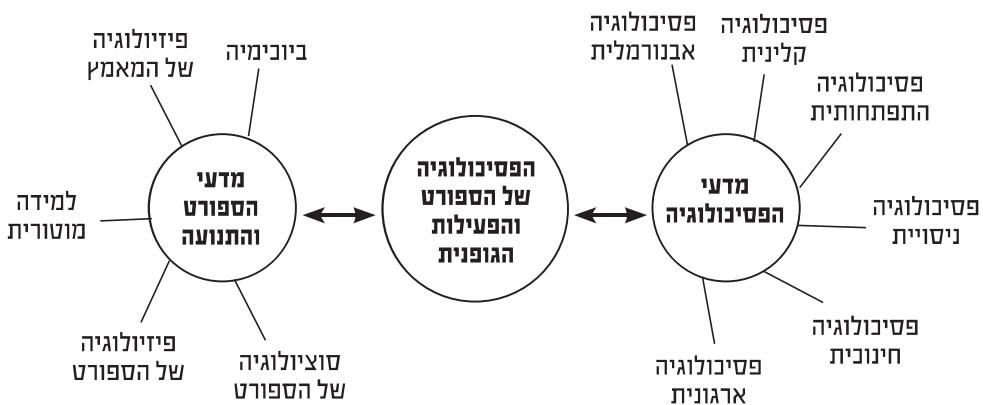
הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגוףנית היא תחום דעת החוקר את התנהלותם של בני אדם הפעילים במסגרת ספורט ופעילות גופנית ובודח כיצד אפשר לישם הלכה למעשה את הידע העולה מהחוקרים בתחום דעת זה.

הפסיכולוגיה של הספורט מנסה להבין את דפוסי ההתנהלות של כלל העובדים בספורט ובפעילות הגוףנית - ספורטאי עילית, כולל מדריכים, מאמנים ושופטים; ילדים בשלבי טיפוח ראשוני בספורט; אנשים בעלי צרכים מיוחדים; אנשים המנסים להשתקם מאירוע נפשי או גופני. חוקרי התחום והפסיכולוגים היישומיים המספקים יעוץ פסיכולוגי ל/usersים בפעילויות גופנית מתענינים בשתי סוגיות עיקריות: כיצד גורמים פסיכולוגיים, כגון מאפייני אישיות, חרדה, קשב ולכידות קבועתי, משפיעים על הביצוע של היחיד או הקבוצה בספורט ובעילות הגוףנית; כיצד העיסוק בספורט ובעילות הגוףנית תורם להתפתחותם של הספורטאי והספורטאית - לדוגמה, התפתחות פסיכולוגית, חברתיות ועצמית, לביראותם ושלומנות (well-being) שלהם. המאמרים בספר מתארים את המאמץ המחקרי לבסס הahaha יותר בשתי הסוגיות האלה ובודנים דרכי התמודדות אפשריות עם גורמים פסיכולוגיים חסמי ביצוע, כגון רמת חרדה לא אופטימלית וביחון עצמי נמוך. המאמרים מספקים רקע תאורטי לצד המלצות יישומיות העולות מן החוקרים.

היסודות המדעיים והמסגרת האקדמית של תחום הדעת

הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגוףנית שייכת למדעי הספורט והتنועה ולמדעי הפסיכולוגיה. כאמור, תחום הדעת מתמקד בהתנהלות היחיד והקבוצה בספורט ובעילות הגוףנית, וכך הוא חלק מתוכניות הלימודים במדעי הספורט והتنועה (exercise and sport sciences), הכוללים תחומי דעת דוגמת ביומכניקה, פיזיולוגיה של המאמץ, במידה מוטורית וпедוגוגיה של הספורט.

תחום הדעת נכלל גם בלימודי פסיכולוגיה, הכוללים בין השאר פסיכולוגיה התפתחותית, פסיכולוגיה קוגניטיבית ופסיכולוגיה חינוכית. לפסיכולוגיה של הספורט והפעולות הגוףנית מערכת יחסים דו-כיוונית עם מדעי הספורט וה坦נוועה ומדעי הפסיכולוגיה: תחום הדעת אומנם שואב מרעיונות ומצאים מחקרים במדעים אלו, אך הוא גם מעשיר את חוקרי הפסיכולוגיה ומדעי הספורט וה坦נוועה במצאי מחקר וברעיונות למחקרים נוספים. איור 1 מציג את מערכת היחסים הדו-כיוונית בין הפסיכולוגיה של הספורט והפעולות הגוףנית ובין מדעי הפסיכולוגיה מצד אחד ומדעי הספורט וה坦נוועה מצד אחר.



איור 1. מערכת היחסים הדו-צדדיות בין הפסיכולוגיה של הספורט והפעולות הגוףנית ובין מדעי הפסיכולוגיה ומדעי הספורט וה坦נוועה

מבנה הספר

הספר בניו מ-26 פרקים ומוחולק למבוא, ציוני דרך בהתפתחות הפסיכולוגיה של הספורט, המאמץ והביצוע ושבעה שערים. כל שער מורכב מכמה פרקים המתמקדים בנושא אחד בפסיכולוגיה של הספורט והפעולות הגוףנית. השער הראשון, טיפול ספורטאים, מכיל ארבעה פרקים העוסקים בגורמים מרכזיים בתהליך טיפול ספורטאים וספורטאיות, בעיקר בשלבים הראשונים של העיסוק בספורט.

פרק 1, "להיות ליוון מסי: גורמים סביבתיים לטיפול ראשון של ספורטאים צעירים" (רוני לידור), בוחן חמישה גורמים המעורבים בתהליך הטיפול של הספורטאי הצעיר: אימון מוכoon מטרה, הגיל היחסי של הספורטאי, מקום הלידה שלו, המאמן ובני המשפחה. הפרק מציג גם עקרונות מומלצים לקובעי מדיניות בספורט בעניין טיפול ראשון של ספורטאים צעירים.

פרק 2, "מוטיבציה התפתחותית בספורט" (סימה זך), עוסק באחד האתגרים הגדולים הניצבים לפתחם של מאמנים, הורים וכל מי שמעוניינים לטעת הרגלי התנהגות בזולות: העלתה המוטיבציה בקרב ספורטאים. הפרק נוגע בשלושה הקשרים בספורט הישגי ובפעולות גופנית: הרצון לעורר מוטיבציה, הרצון לשמר מוטיבציה כדי להתמיד בהתנהגות רצiosa והרצון להעלות את המוטיבציה לרמה גבוהה ביותר כדי לטפח דבקות בביzeug, נחישות ולהט לביצווי-על בספורט.

פרק 3, "פיתוח אופי בספורט: אמת או קלישה?" (דלית לב אריא ולאל גרשגורן), מנסה לענות על השאלה אם עיסוק בספורט אכן תורם לבניה ולעיצוב אופיים של ספורטאים, בעיקר ילדים ובני נוער. הפרק מגידר את המונח אופי וסוקר את הדרכים שבהן ספורט עשוי להשפיע ישירות על מאפיינים מוסריים וחברתיים באופיים של ילדים ובני נוער ובעקיפין על התפתחותם החברתית והקוגניטיבית.

פרק 4, "מעורבות המאמן וההורים בספורט ילדים" (אהרון גרשגורן ולאל גרשגורן), עוסק במערכות של שני גורמים מרכזיים בתחום טיפוח ספורטאים וספורטאיות צעירים - המאמן וההורים. הפרק בוחן את תפקידו המאמן או המאמן בקידום ספורטאים צעירים ובפיתוח סביבות אימון החותרות למיצוי הפוטנציאל. הפרק דן גם במערכות ההורים ובתפקיד שיש להם בבחירה ענף הספורט ותוכנית האימונים של ילדם הספורטאי.

השער השני, *רגשות וקוגניציה*, מרכיב מרובה פרקים המתמקדים בשני היבטים של ביzeug בספורט: המוכנות הרגשית של הספורטאי, לדוגמה חרדה תחרותית, והמוכנות הקוגניטיבית - לדוגמה, קשב.

פרק 5, "חרדה תחרותית בספורט" (ג'ון צארלס לבו, איתי בסביז ורובי סמואל), בוחן את אחד הנושאים הנחקרים ביותר בפסיכולוגיה של הספורט והפעולות גופנית - חרדה תחרותית. הפרק מגידר מונחים דוגמת עוררות, חרדה ולחץ, מתאר כלים המודדים חרדה ועוררות, מציג תאוריות ומודלים של חרדה וסוקר מגוון דרכי שביעורתן ספורטאים יכולים להתמודד עם מצבים לחץ ואף לתעד חרדה לטובת שיפור ביzeugים.

פרק 6, "רגשות וקוגניציה בספורט" (לאל גרשגורן וגרשון טננបאום), עוסק בקשר בין רגשות וקוגניציה ובין ביזועים בספורט. הפרק בוחן מעורבות של רגשות ייחודיים בביzeug מוטורי, כגון כעס, תקווה והקללה, ואת אורי התפקוד האישי בהקשר הרגשי. הפרק דן גם בהיבטים קוגניטיביים - איתור רמזים ושימוש ברמזים ועיבוד מידע, למשל - תפקוד בתנאי לחץ וייצוגים מנטליים והשפעותיהם על ביזועים בספורט.

פרק 7, "מגמות במחקר שיפוט וקבלת החלטות בספרות: עבר, הווה, עתיד וסוגיות ה'יד החמה'" (שמה אבוגוס ומיכאל בר-אל), מציג גישות שונות למחקר של שיפוט וקבלת החלטות, בדגש על זירת הספרות. הפרק סוקר מחקרים בתחום קבלת ההחלטה, משלב דוגמאות יהודיות מהעיסוק בספרות ומתמקד בסוגיה אחת שנחקרה רבות בארכיבת העשורים האחרונים - "היד החמה".

פרק 8, "קשב וביצוע בספרות" (רוני לידור וגל זיו), עוסק במיקוד קשב ופיקול קשב של ספורטאים בביצוע מיומנויות מוטוריות סגורות, כלומר מיומנויות המבוצעות בסביבה קבועה שנייתנית לחיזוי, ומיומנויות מוטוריות פתוחות - מיומנויות המבוצעות בסביבה משתנה הדורשת מהמבצע להפעיל שיקול דעת ולקיים החלטה בהתאם למתרחש. הפרק מספק הנחיות יישומיות בספרטאי כיצד לשפר מיקוד ופיקול קשב במגוון תפקודים ספרטיביים.

השער השלישי, **היבטים קבועתיים**, מורכב משלושה פרקים הבוחנים כמה סוגיות פסיכולוגיות בספרות המבוססות על שיתוף פעולה קבועתי, דוגמת שיתוף הפעולה החדש במשחקי כדור ומחבט.

פרק 9, "כימיה קבועת בספרות" (לאל גרשגורן), סוקר תאוריות ומודלים על שני ההליכים המלווים קבועת ספרות: (א) לכידות קבועת: תהליכי דינמי המשתקף בנטיה של חברי הקבוצה להתאחד ולהישאר מגובשים כדי להשיג מטרות מקצועיות; (ב) קואורדינציה קבועת: פעולות מתואמות שהקבוצה מבצעת כדי להשיג את מטרותיה.

פרק 10, "מנהיגות בספרות" (ירון בריל), סוקר את הגדרות המונח מנהיגות בספרות, בוחן את הקשיים הטמונה בחקר הנושא וסוקר כמה מודלים עדכניים המסבירים את תופעת המנהיגות בספרות. הפרק מספק גם כמה המלצות לטיפוח מנהיגות בספרות.

פרק 11, "תקשרות, משוב, חיזוקים וענישה בספרות" (לאל גרשגורן, אסף בלאט, הילה שרון דוד ווונתן שריג), עוסק בסוגי תקשורת בספרות: תקשורת בין-אישית, תקשורת מקצועית, תקשורת מילולית ובלתי מילולית ותקשרות לא מכוונת. הפרק דן גם במתן משובים, חיזוקים וענישה בספרות ומסביר כיצד אפשר להשתמש בהם כדי להוביל מסרים.

השער הרביעי, **פיתוח מיומנויות התמודדות**, כולל שבעה פרקים הדנים במילויים שעל הספרטאי והספרטאית לטפח אם ברצונם הגיעו מוכנים פסיכולוגית לאימון, למשחק ולתחרות.

פרק 12, "מיומנויות מנטליות בספרות" (AIRIS אורברג, שרגא שדה ובורייס בלומנשטיין), מציג את המיומנויות המנטליות הבסיסיות הדרושים לענפי

ספורט שונים ואת הטכניקות והסטרטגיות התואמות ללימוד, לאימון ולiyeshom של מיזמניות אלה. התכנים המוצגים בפרק מבוססים על ממצאי מחקר עדכניים וניסיון מעשי עם ספורטאים ברמות שונות בענפי ספורט אישיים וקבוצתיים.

פרק 13, "מוזיקה וביצועים בספורט" (מיכל אליקים ואلون אליקים), עוסק בכמה שאלות מרכזיות בתחום הפיזיולוגיה, הפסיכולוגיה והפסיכופיזיולוגיה הנוגעות ליעילות השימוש במוזיקה בהקשרים ספורטיביים שונים והפוטנציאלי הטמון בו. הפרק סוקר עבודות מחקר משני העשורים האחרונים בתחום המוזיקה והספורט. **פרק 14, "פסיכופיזיולוגיה של הספורט: אימון מנטלי על פי גישת LMA"** (בוריס בלומנשטיין ואייריס אורבר), מציג סקירה של מקורות המשוב הביולוגי בספורט, מחקרים עדכניים ושני מודלים חדשים מישראל - שיטת חמשת השלבים של וינגייט וגישת LMA, המשלבות משוב ביולוגי כחלק מהכנה מנטלית של ספורטאים לתחרות. מודלים אלו פותחו ויושמו במהלך הכנה של ספורטאים בענפים שונים לארבעה ארכטיפים אולימפיים ואליפויות עולם ואירופה.

פרק 15, "היבטים פסיכולוגיים בפציעות ספורט" (סימה זך), עוסק בקשר שבין גורמי פציעה ובין התרחשותה. במסגרת קשר זה, הפרק בוחן תוכניות התערבות להפחחת סיכון הפציעה וכמה היבטים פסיכולוגיים בתהליכי השיקום מפציעות ספורט: תוכניות התערבות להפחחת סיכון הפציעה, תగובות של הספורטאי לפציעה ומוכנות נפשית לחזרה לפעילויות. הפרק מספק כמה המלצות יישומיות לאימון פסיכולוגי בתהליך שיקום הספורטאי.

פרק 16, "קרירות ספורט: תקופות מעבר, אירועי שינוי וסיום" (רוני סמואל), סוקר את השינויים בקרירות הספורט ומתמקד בהיבטים תאורטיים, מחקרים ויישומיים. הפרק מגדר מונחי יסוד בתחום זה, סוקר מודלים תאורטיים של תקופות מעבר ומציג ממצאי מחקר עיקריים. כמו כן הוא מציג כמה תוכניות תמיכה ושיטות התערבות שנעודו לסייע לספורטאים בתקופות מעבר ובסיום הקריירה. **פרק 17, "שחיקה בספורט" (ירון בריל),** עוסק בשחיקה של ספורטאים. הפרק מציג מודל רב-מדדי של שחיקה וסוקר מחקרים המשלבים שחיקה, מודלים פסיכולוגיים ומרכבי אישיות. הוא דן גם בדרכים למינד שחיקה בספורט ומציע רעיונות להטמודדות עימה ולמניעתה.

פרק 18, "פסיכופתולוגיה בקרב ספורטאים" (גיל גולדציג), דוגם הפרעות הקשורות לספורט או הפרעות שיש להן השפעה יהודית על ספורטאים. הפרק עוסק בדיכאון, בשימוש בחומרים דוגמת אלכוהול וחומרים ממוריצים ובהפרעות אכילה, ומטרתו להגביר את הערנות של אנשי מקצוע לאפשרות של

פסיכופתולוגיה בקרוב ספורטאים ולקשיים ספציפיים באבחן ובטיפול הנובעים מעצם העיסוק בספורט מڪזען.

בשער החמישי, פעילות גופנית, שלושה פרקים הבוחנים היבטים פסיכולוגיים של יחידים המעורבים בפעילויות גופנית, לאו דווקא פעילות ספורטיבית.

פרק 19, "הפעילויות הגוף והמוח: נפש בריאה בגוף פועל" (ירון בריל), סוקר את הידע שהצטבר במחקר על השפעות הפעילויות הגוף על בריאות המוח, וביתר פירוט על תא העצב במוח, ותפקידו בשגרת היום-יום. הפרק בוחן גם את השפעת הפעילויות הגוף על מידת קרב ילדים ומבוגרים וממליץ על דרכי להפיק תועלת משילוב פעילות גופנית בתהליכי למידה.

פרק 20, "פעילויות הגוף - אימוץ והתמדת" (סלן רוזן ולאל גרשגורן), סוקר גורמים נבחרים בהתקנות, כגון תפיסות הקשורות לפעילויות גופנית והשפעתה של האישיות. הפרק סוקר גם כמה תוכניות התערבות לאימוץ התקנות אימון גופני ושימורן וכן גישות בעלות אופי חברתי או אישי. הוא מביא גם המלצות רלוונטיות להטמודדות עם הסוגיה של חוסר פעילות גופנית.

פרק 21, "היבטים פסיכולוגיים של פעילות גופנית לאנשים עם מוגבלות" (ישעיהו הוצלר), סוקר את הצרכים של אוכלוסיות עם סוגים מוגבלים שונים ומציג מודלים לשילוב הפעילויות גופנית. הכותב מזהה גורמים החוסמים או תומכים בפעילויות גופנית והעשויים לסייע בשיפור רמת האימון וההדרכה וכך להגדיל את היקף הפעילויות בקרוב אנשיים עם מוגבלות.

השער השישי, היבטים פסיכולוגיים בתפקיד אנשי ביצוע נוספים, מכיל שני פרקים המתמקדים בהיבטים פסיכולוגיים של המאמן (פרק 22) ושל השופט (פרק 23) בספורט.

פרק 22, "היבטים פסיכולוגיים בתפקיד המאמן" (ירון בריל ואיתי בסבץ), סוקר את ההיבטים הפסיכולוגיים והמנטליים החיווניים להצלחה בתחום האימון. הפרק מציג סקירה כללית של תפקיד המאמן, ולאחר מכן דן בהיבטים מנטליים ופסיכולוגיים ספציפיים הקשורים לאימון - מנהיגות, מסוגלות, זהות ושהיקה ועוד. פרק 23, "היבטים פסיכולוגיים בקרוב שופטים" (רווי סמואל, רוני לידור וגרשון טננបאום), מתמקד בקטגוריות השופטים האינטראקטיביים, שהם שופטים הנמצאים באינטראקציה עם השחקנים ונדרשים לתנועה במרחב ולעיבוד מידע של גורמים רבים בסביבת הביצוע. המאמר בוחן היבטים פסיכולוגיים של שופטי כדורגל וכדורסל, וביניהם מוטיבציה לשיפוט, תהליכי התפתחות של שופטים וקבלת החלטות, ומציג מודל של הכנה מנטלית לשיפוט.

השער השביעי, פסיכולוגיה של הביצוע, מרכיב שלישי של הערות פרקים. כל אחד מדגים איך אפשר לישם ידע מתחום הפסיכולוגיה של הספורט בתחוםים אחרים.

פרק 24, "התמודדות אישית וקובוצתית עם מצבי לחץ: צבא וכוחות הביטחון וההצלה" (גרשון טננbaum ולאל גרשגורן), סוקר גורמים רגשיים-מוסטיבציוניים, כגון איחנות, נחישות, דבקות במטרה, שליטה ובקרה על רגשות; גורמים חברתיים, כגון לכידות ותיאום פעולות בין חברי הקבוצה; גורמים שכלהניים או קוגניטיביים, דוגמת קריאת גירוי מהסבירה, ציפייה לאירועים, הפעלת הזיכרון לטוויה רוחק וקבלת החלטות; וגורמים גופניים, כגון כושר גופני לסוגיו של יחידים הפעילים במסגרת לוחמה כגון צבא, משטרה, לוחמי אש ויחידות חילוץ והצלה. הפרק בוחן גורמים אלו בהקשר של תפקיד מיטבי בתנאי לחץ.

פרק 25, "היבטים פסיכולוגיים בריקוד" (קורטני קולינס, סונג קוואן צ'ו ולאל גרשגורן), עוסק במגוון נושאים הקשורים לריקוד, ובהם אימון של מיומנויות פסיכולוגיות, חרדה ביצוע בריקוד, דימוי גוף, הפרעות אכילה, מוטיבציה ופציעות. רוב התהומות האלה אומננו נחקרו בספרות העוסקת בפסיכולוגיה של הספורט והפעולות הגוףניות, אך פרק זה מתמקד בהקשר הספציפי של הריקוד והפסיכולוגיה הקשורה בו.

פרק 26, "היבטים פסיכולוגיים והשלכות יישומיות לביצוע יצירות מוזיקליות" (ענבל פרי וגרשון טננbaum), מגדר את תחום הפסיכולוגיה של המוזיקה ומציג כמה נושאים הקשורים להיבטים קוגניטיביים ורגשיים והקשרם לביצוע מוזיקלי. הפרק דן בחרדת הביצוע על היבטיה השונים: התפתחות החרדה, מדיה וחרדת ביצוע במוזיקה בקרב ילדים ומציג גם גישות התרבות להתמודדות עימה, שעיקרן חתירה לויסות החרדה והגעה לביצוע מיטבי.

הספר סוקר אם כן מוגון נושאים רחבי בפסיכולוגיה של הספורט, המאמץ והביצוע, מביא ממצאי מחקרים בולטים ומסביר כיצד אפשר ליישם בעבודה עם ספורטאים, באמנים, שופטים, רקדנים, מוזיקאים ואנשי צבא וכוחות הביטחון וההצלה. בambilים אחרות, המאמרים מבלייטים את הקשר בין תאוריה למעשה, בין מחקרי מעבדה ושדה ובין אפשרות יישום בתוכניות אימון והכנה לקראת ביצוע בספורט, בריקוד ובמצבים הדורשים תפקיד בתנאי לחץ. אפשרותיות היישום מלאות בדוגמאות רבות משלל ענפי ספורט אישיים וקובוצתיים ומחומי עיסוק גופניים-תנוועתיים אחרים כגון מחול, ריקוד, מוזיקה, צבא וביטחון.

הספר מיועד לכל העוסקים והעוסקות בתחום - סטודנטים בקורסים בפסיכולוגיה של הספורט והפעולות הגוףנית בתוכניות לימודים לתואר ראשון ושני בפסיכולוגיה, מדעי ההתנהגות, מדעי הספורט והתנוועה, חינוך גופני ומחול; מרצים המעוניינים להעшир את ידיעותיהם במגוון הנושאים הננסקיים בספר; באמנים ומדריכים בענפי ספורט אישיים וקובוצתיים העובדים עם ילדים

וילדות, בני ובנות נוער, בוגרים ובוגרות; שופטים בענפי הספורט השונים וקובעי מדיניות בתחום הספורט והחינוך הגוף. כל אלו ימצאו בספר מידע רב ומגוון על סוגיות תאורטיות ויישומיות בולטות בפסיכולוגיה של הספורט והפעולות הגופנית, בליווי דוגמאות ותיאורי מקרים.

רשימת מקורות

- Gill, D., & Williams, L. (2008). *Psychological dynamics of sport and exercise* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Papaioannou, A. G., & Hackfort, D. (2014). Introduction. In A. P. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology* (pp. xiii-xxiii). Routledge.
- Schinke, R. J., McGannon, K. R., & Smith, B. (2016). Opening the discussion. In R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds.), *Routledge international handbook of sport psychology* (pp. 1-6). Routledge.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

תודות

אנו מעוניינים להודות למחברות ולמחברי הפרקים השונים הכלולים בספר זה. בעת העבודה על הספר חשנו את התלהבותם לתרום מהידע ומהניסיונות שלהם שצברו בתחום הפסיכולוגיה של הספורט, הפעולות הגופנית והביצוע. תודתנו נתונה למכללה האקדמית בוינגייט, כיום המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט, על התמיכה התקציבית בספר זה.

אנו מעוניינים להודות לחבר צוות הוצאת הספרים של מכון מופ"ת על שאיפשרו את הוצאת הספר ותמכו בו באופן מקצועי. תודתנו נתונה לד"ר דודו רוטמן, ראש הוצאת הספרים והעורך הראשי, לד"ר שרה שמעוני וד"ר יהודית שטיימן, העורכות האקדמיות של ההוצאה, שלילו במסירות את העבודה על הספר. אנו מודים גם לעורכת הלשון והתוכן תמי אילון-אורטל ולעורכת הלשון האחראית מירב כהן-דר על העריכה הלשונית של הספר ועל עצותיהן הטובות להשבחת הטקסט. ولבסוף תודה למאה זמר סמבול על העריכה הграфית המمتازת ועל עיצוב העטיפה.

ספר זה לא יהיה יוצא לאור ללא מעורבותם של אנשים אלו.