

## חינוך גופני - שאלות חשיבה ועמור

### פסיכולוגיה של הספורט (מספור השאלות הינו כפי שהופיע בשאלוני הבגרות)

1. א. רשום שני אפיונים של יחסים בין אישיים בין מאמן/מדריך ובין המודרכים ע"פ התיאוריה ההומניסטית של רוג'רס.  
ב. תן דוגמא לכל אחד מהאפיונים שצינת, מהמפגשים האישיים שלך עם המאמן/ מדריך שלך או המורה לחינוך גופני שלך.
3. א. שרטט את פירמידת הצרכים של מאסלו, ורשום את הצרכים השונים בהתאם לשלב המתאים.  
ב. גל פרימן זכה במדליית זהב בגלשני רוח במשחקים האולימפיים באתונה 2004, שחר צוברי זכה במדליית ארד בגלשני רוח במשחקים האולימפיים בביג'ין 2008, שניהם חשו שמחה וגאווה רבה על הישגיהם. היכן לדעתך הם ממוקמים בסולם הצרכים של מסלאו? נמק את תשובתך.  
האם לדעתך יש הבדל בין הזכייה במדליית זהב לבין הזכייה במדליית ארד, מבחינת תיאוריה זו של מסלאו? נמק את תשובתך.
4. התנהגות הישגית בספורט מוסברת גם ע"י תהליך של עוררות פנימית המושפעת ממוטיבציה פנימית או ממוטיבציה חיצונית.  
א. הסבר מהו ההבדל בין מוטיבציה חיצונית למוטיבציה פנימית.  
ב. בחר בפעילות גופנית שבצעת במהלך השנה שחלפה וציין איזו מוטיבציה הניעה אותך לפעילות זו? נמק את תשובתך.
5. קיימות מספר טכניקות לטיפול בלחץ לפני תחרות: הרפיה גופנית, הרפיה דמיונית מחשבתית, משוב ביולוגי, אימון אוטונומי, אימון מנטאלי (הדמיה), חשיבה חיובית והיפנוזה.  
א. בחר 2 אמצעים / טכניקות מהרשימה והסבר עליהם בקצרה?  
ב. אם היית זקוק לטיפול בלחץ לפני תחרות או מבחן, באיזו טכניקה היית בוחר להשתמש? נמק את בחירתך (מדוע לדעתך טכניקה זו מתאימה עבורך?) תוך התייחסות למאפיינים של סוג הטיפול שבחרת.  
**מתוך שאלון תשע"ח:**
6. א. הסבר מהי החשיבות של הצבת מטרות יעילה בספורט.  
ב. על פי רובסון (2001), הצבת מטרות יעילה בספורט מתבססת על חמישה צעדים. ציין שלושה מן הצעדים האלה.  
ג. הבא דוגמא אחת להצבת מטרה יעילה (על פי אחד מ"חמשת הצעדים") שהצבת או הייתה רוצה להציב לעצמך, בתחום הספורט והפעילות הגופנית.  
הסבר כיצד הצבת מטרה זו יכולה לסייע בהגברת המוטיבציה שלך. (6 נקודות)

### פיזיולוגיה של המאמן

(שאלה 13 מתוך שאלון 41381 קיץ תשע"ז, סעיף ג' שאלת עמ"ר)

13.

א. הסבר מהי "מחלת לב כלילית", וציין שלושה גורמים המעלים את הסיכון לחלות במחלת לב כלילית:

\* גורם שאינו תלוי בהתנהגות האדם.

\* גורם סיכון ראשוני התלוי בהתנהגות האדם.

\* גורם סיכון משני ("שניוני") התלוי בהתנהגות האדם.

(6 נקודות)

ב. לפניך שלושה שינויים פיזיולוגיים המתרחשים בעקבות אימון:

הגדלת נפח הפעימה של הלב.

עלייה ביכולת המיצוי של החמצן על ידי שרירי השלד.

הקטנת פרק זמן ההתאוששות לאחר מאמץ נתון.

בחר בשניים מהם, והסבר כיצד הם ממחישים את תרומת הפעילות הגופני להפחתת גורמי הסיכון

למחלות לב וכלי דם. (4 נקודות)

ג. איזו פעילות גופנית אתה מבצע או היית בוחר לבצע באופן קבוע, על מנת להפחית גורמי סיכון למחלות לב וכלי דם. בתשובתך התייחס לסוג הפעילות, העצימות, ומשך הזמן ונמק מדוע בחרת בפעילות זו. (4 נקודות)

### מתוך שאלון תשע"ח:

13. בפיתוח מרכיבי הכושר הגופני יש כמה עקרונות אימון.

א. הסבר והדגם את "עקרון הייחודיות" ("עקרון הספציפיות").

ב. בחר בקבוצת שרירים בגופך ואת רכיב הכושר הגופני שתרצה לפתח לקבוצת שרירים זו באמצעות אימון בחדר כושר.

נמק מדוע בחרת דווקא בקבוצת שרירים זו בגופך.

הצג את שיטת האימון, והדגם תכנית אימון לשבוע ימים. בתשובתך התייחס לתדירות האימונים ולהתנגדות. (5 נקודות)