



משרד החינוך

מערכת שידורים לאומית

חינוך גופני מקצוע מוגבר לבגרות 5 יח"ל לחץ כאמצעי להצלחה

חלק א-מהו לחץ, מודלים וה U-ההפוך

שם המורה: ד"ר מיכל זלצמן

מה נלמד היום



- מהו לחץ?
- שלושת המודלים ללחץ:
הגירויים, התגובה והאינטראקציה.
- תגובות ללחץ.

הגדרת לחץ -

אירוע הנתפס כמאיים על השלמות הגופנית ו/או הנפשית של האדם.

- לדוגמה מתאגרף

שלושה מודלים המסבירים את מושג הלחץ

- מודל הגירויים

- מודל התגובה

- מודל האינטראקציה



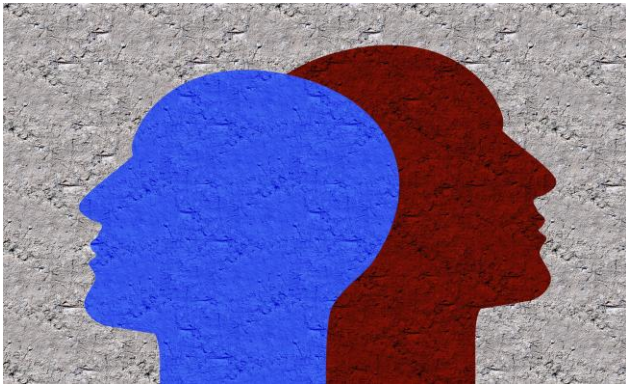
מודל הגירויים



- מגדיר לחץ עקב סיבות חיצוניות של עומס וחוסר שליטה
- המודל מתמקד בגירויים או בתופעות סביבתיות היוצרות תגובות לחץ בקרב רוב בני האדם.
- עוצמת לחץ גבוהה תיווצר כשעוצמת הגירויים המלחיצים עולה (לא הסתגלנו אליהם) ומשך הזמן שלהם יתארך.

שניים מהגורמים להיווצרות מצב לחץ ע"פ מודל הגירויים:

1. **קונפליקט** בו אדם נמצא במצב שבו עליו לבחור



באפשרות אחת מבין שתיים או יותר

- כל קונפליקט יוצר לחץ כי לבחירה יש מחיר
- המצב מפתיע מחייב תגובה לא רגילה והסתגלות לתנאים חדשים

2. חוסר שליטה כמקור לחץ בני אדם לחוצים שהם מצויים במצב שאין לו השפעה

עליו והם מאמינים כי "הגורל" או אחרים) מזג אויר, מאמן וכו ('שולטים בהם.

עצם תחושת השליטה/חוסר שליטה משפיע על הלחץ שהאדם חווה.



שחשים שליטה יש ביצוע מיטבי.

בתחושת חוסר שליטה יש חוסר יכולת להשפיע

והתפקוד לא אפקטיבי.

בני אדם בעלי אופי שונה יגיבו אחרת לאותם גירויים מלחיצים.

מודל התגובה



- עוסק בתגובות האדם בזמן לחץ

- לחץ הוא מצב פנימי הבא לידי ביטוי

בתגובות פיזיולוגיות ופסיכולוגיות (שכליות ורגשיות) (במצבים קשים).

- בני האדם מגיבים בלחץ באופן די דומה ואפשר לזהות תגובות

אופייניות וברורות.

"מלחמה או מנוסה"

Cannon, 1929, פיזיולוג אמריקאי, טען שלבני האדם יש מנגנון התמודדות במצבי חירום. המנגנון מכונה "מלחמה או מנוסה". "fight or flight" - "



הלחץ כמקור ביולוגי

סלייה (1956) חוקר קנדי, מגדיר לחץ כתגובה כללית אחידה למדי של כל המערכות בגוף, כאשר הוא נחשף למתחים מסוגים שונים. זוהי למעשה תסמונת של הסתגלות כללית שמטרתה לייצב את המצב הלא צפוי.



שינויים פיזיולוגיים בזמן לחץ (ע"פ סלייה):



- עלייה בדופק
- זרימת דם מוגברת
- עלייה בקצב הנשימה
- עלייה במתח השרירים ועוד...

מראה שכל מערכות האדם נכנסו לפעולה והן מגיבות לפעולת מערכת העצבים הלא רצונית (אוטונומית) ולמערכת ההורמונלית בגוף.

התגובה ללחץ ע"פ סלייה באה בשלושה שלבים:

1. התעוררות מערכת העצבים האוטונומית (שלב קצר).

2. "להילחם או לברוח – בדיקת האפשרויות הרלוונטיות לאותו מצב, תכנון פעולה ונקיטת פעולה.

3. תשישות - בשלב זה האדם ייכנס למצב של אדישות, בלבול, עייפות

ותחושה שלא ניתן להמשיך יותר.



מודל האינטראקציה

מודל המגדיר את הלחץ כחוסר איזון בין צרכי היחיד ויכולותיו מצד אחד, לבין דרישות הסביבה מצד שני.

- מצבים שונים מתפרשים באופן סובייקטיבי, לכן התגובות הן בהתאם
- זה נעשה בשני אופנים:

1. הערכת "המצב המאיים" - האם הסיטואציה מאתגרת או מאיימת?



2. הערכת יכולת ההתמודדות - האם קיימת היכולת להתמודד עם הלחץ או שהמצב מאיים מדי ואין את הכלים להתמודדות?

תגובות ללחץ

תגובות הלחץ יופיעו בארבעה תחומים עיקריים:



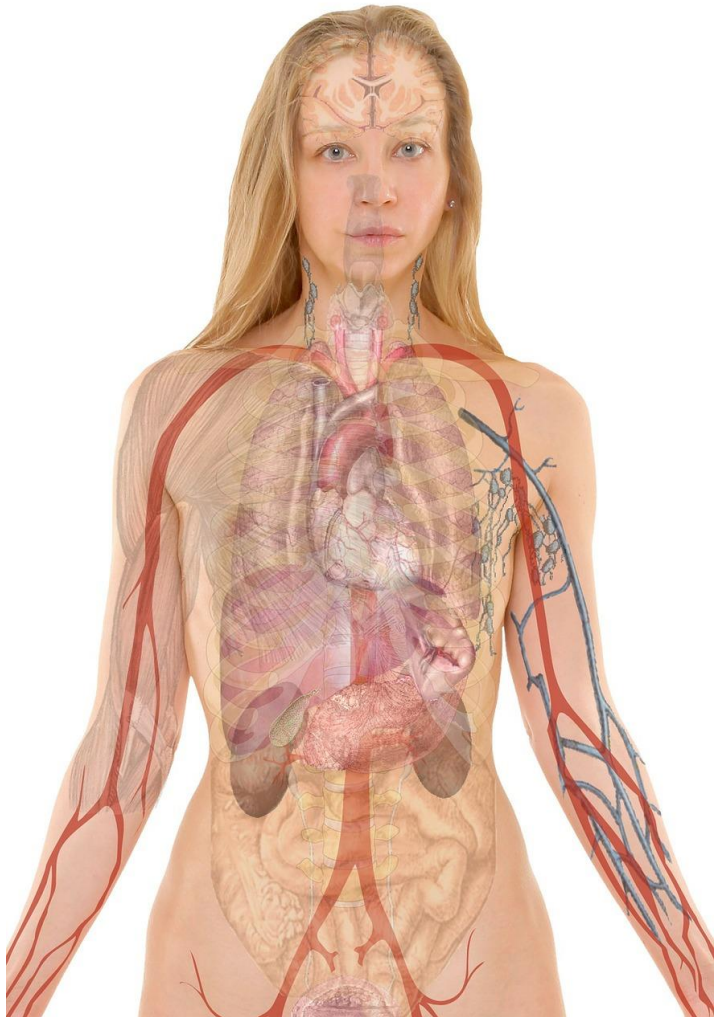
1. בגוף

2. ברגש

3. בחשיבה

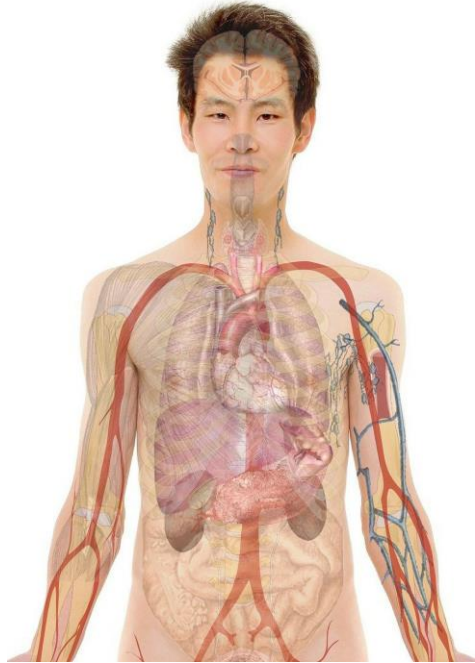
4. בהתנהגות חיצונית

1.גוף - מאפיינים:



- העלאת קצב פעימות הלב
- התכווצות השרירים בעוצמה רבה
- האטה בפעילות מערכת העיכול (כדי לחסוך באנרגיה)
- הפרשות מרובות
- חוסר ריכוז
- הפרעות שינה (אדרנלין מעורר את הגוף)
- צמא

נזקים כתוצאה ממצבי לחץ:



1. מערכת הלב וכלי הדם –יתר לחץ דם והתקפי לב

2. מערכת העיכול -תסמונת המעי הרגיז וכיבים

3. מערכת הנשימה –אסתמה, בرونכיטיס

4. שרירים –עוויתות, כאב, תשישות

5. מפרקים -דלקת מפרקים ראומטית

6. עור –פסוריאזיס

7. מערכת הרבייה –אימפוטנציה (אצל גברים, (פגיעה במחזור החודשי (אצל נשים)

8. מערכת החיסון –ירידה ביכולת הגוף להתמודד עם מחלות

9. פגיעה ביכולת הלמידה

2.רגש



חיובי	שלילי
בטחון ואמונה ביכולת	מחשבה על כישלון
מציב מטרות להשגה	תחושת מפסידנות
הרגשת מסוגלות לעמוד באתגר	רגשות: כעס, אשמה, חרדה בושה
אופטימיות	חרדת יתר

3.חשיבה

חיובית

אמונה בהצלחה

אמונה בהשגת מטרות ויעדים

שלילית

חוסר אמונה ביכולת וחשיבה שלילית

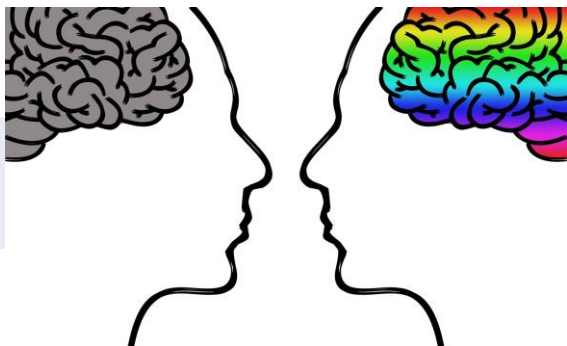
"אני לא שווה כלום" "מה שאני עושה לא
עוזר לי" "איש אינו מאמין בי"



קושי בקבלת החלטות

קשיי ריכוז

פגיעה בזיכרון



4. התנהגות

התנהגות ספורטיבית

ללכת לישון מוקדם לפני תחרות

שינון הוראות המאמן

חשיבה על המטרות שבדרך

אימון נוסף כדי להשתפר לתחרות



התנהגות אחרת/שלילית

עצבנות יתר

התפרצויות זעם

האשמת אחרים

הפרעות שינה

הימנעות מלהתמודד והתחמקות מתחרות

אם עוצמת הסימפטומים היא במינון נכון ,
היא תעזור לספורטאי להיות מוכן ודרך לתחרות.

לעומת זאת,

מצבי לחץ חריפים וממושכים
יזיקו לכל מערכות הגוף והנפש.



מנגנונים להתמודדות עם מצבי לחץ

1. **מנגנון הפיצוי:** המצב לחוץ, אך יש לי את היכולת (מחפשים נקודת כוח).
2. **האתגר כמקור לכוח:** האתגר מדרבן ומוביל ליכולת התמודדות טובה יותר (בתנאי שרמת האתגר מתאימה לרמת היכולת של הספורטאי).
3. **החיסון הפסיכולוגי:** מה שלא שובר אותך, מחזק אותך.



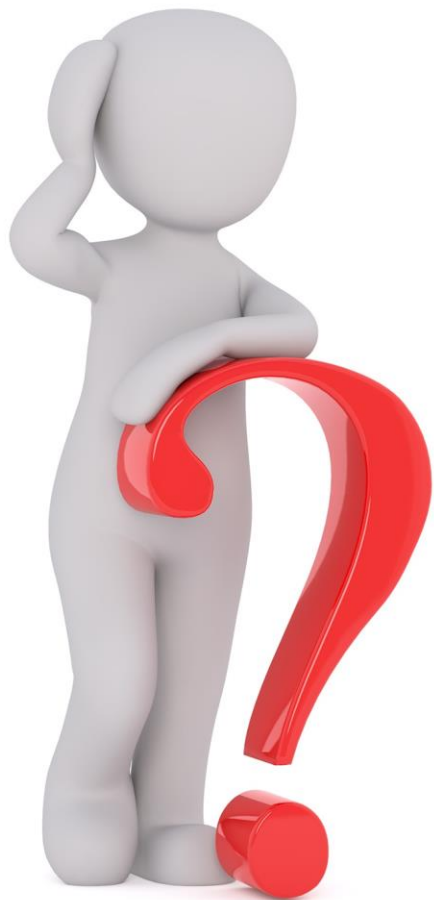
התייחסות למצב לחץ כאל מצב המאפשר
למידת דרכי התמודדות.

לחץ בספורט יכול להוביל לשתי תוצאות הפוכות

- ← תפיסה חיובית
הדרך לניצחון.
- ← ביצועים טובים ומשופרים וריכוז טוב יותר ← סלילת
- ← תפיסה שלילית
קשיים בהתמודדויות בכלל ובמצבי תחרות.



שאלות חשיבה



- מה קורה לכם במהלך פעילות שאתם בלחץ?
- האם הלחץ משפיע עליכם וכיצד?

חינוך גופני מקצוע מוגבר לבגרות 5 יח"ל לחץ כאמצעי להצלחה

חלק ב - 'לחץ, מודלים וה U-ההפוך

שם המורה: ד"ר מיכל זלצמן

מה נלמד היום



- מצבי לחץ בתחרות
- מודל ה U -ההפוך
- דרכים לבדיקה מצב עוררות
- דוגמאות

מצבי לחץ בתחרות

תחום	מצב לחץ מיטבי	מצב לחץ שאינו מיטבי
גופני-פיזי	• דריכות שרירים • עלייה בדופק • נשימות מואצות	• עייפות כרונית של השרירים עד כדי רעד בשרירים • דפיקות לב חזקות ומהירות • כבדות ועייפות גופנית • נטייה להיפצע • יובש בפה • פרפרים בבטן • ירידה במשקל
רגשי	• מאותגר • התרגשות	• חרדה • מצבי רוח • תשישות

מצבי לחץ בתחרות

תחום	מצב לחץ מיטבי	מצב לחץ שאינו מיטבי
חשיבתי	• הגדרת מטרות • היגדים חיוביים • אופטימיות	• חוסר יכולת למקד מחשבות • הקשב מופנה לגורמים חיצוניים המפריעים לביצוע • מחשבות שליליות • המעטת ערך עצמי • ביקורתיות יתר • תגובות לא סבירות לאירועים שונים • פסימיות

מושג העוררות

- האופן שבה מערכת העצבים האוטונומית שלנו (הפועלת ללא תודעה) (מגיבה לגירויים סביבתיים, למצבים משתנים ולתחושות פסיכולוגיות שונות).



- אחת הבעיות של הפסיכולוגים של הספורט היא לסייע לספורטאי לזכור ולשלוט ברמת העוררות שלו לפני ובמהלך תחרות.

חוק ירקס דוידסון - מודל ה U - ההפוך

- מתאר את הקשר בין רמת העירור לבין איכות הביצוע בצורת U ההפוך.

- הגברת העוררות מרמות נמוכות לבינוניות מגדילה משאבים

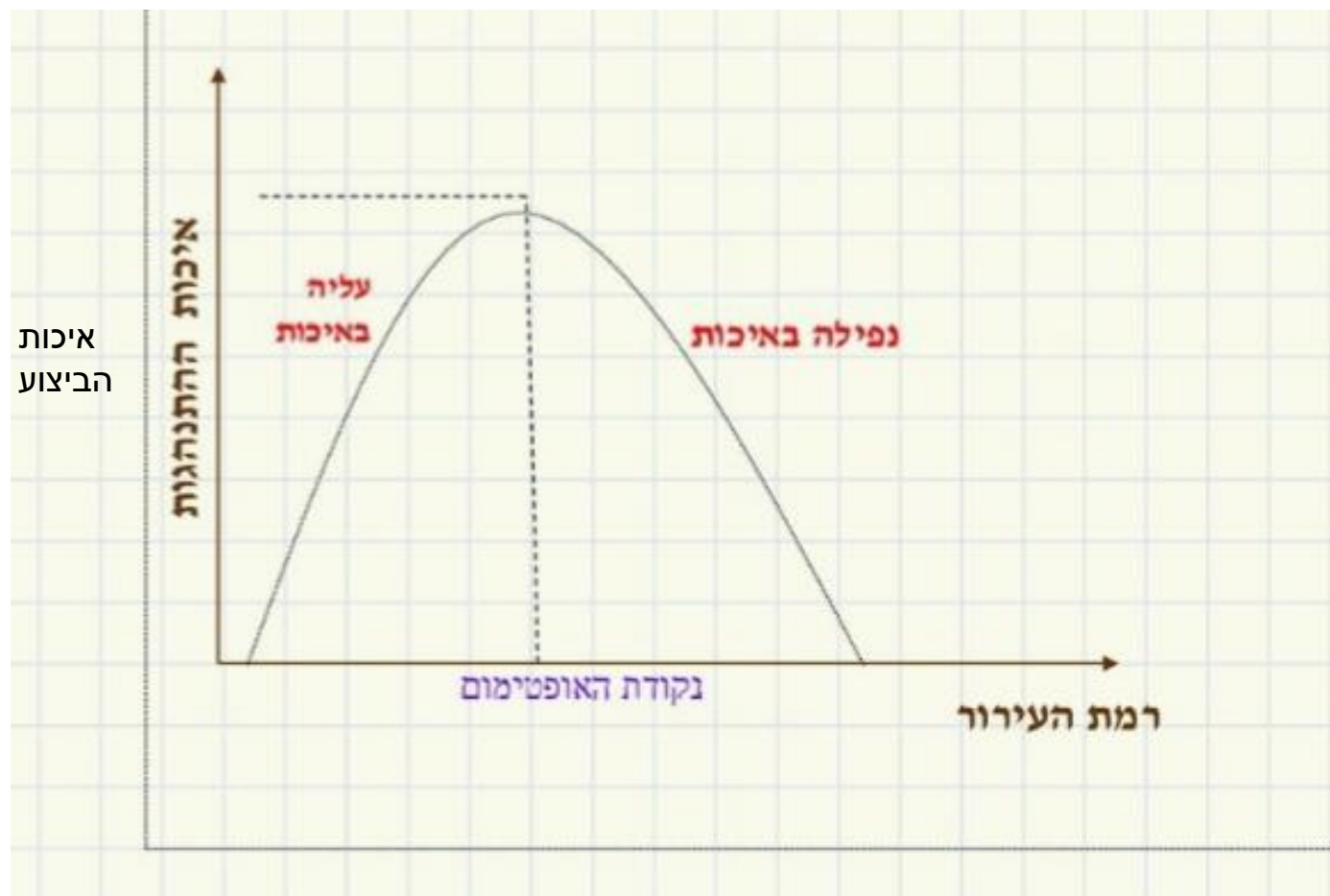


קוגניטיביים ומגבירה את קצב התגובה

והביצוע עד סף אופטימליות שבו

היעילות יורדת.

תרשים מודל ה טהפון



לכל פעילות יש נקודת אופטימום
על גבי ציר העוררות.

*כאשר רמת העוררות נמוכה מדי
המידע לא יגיע למטרתו.

*ברמות עוררות גבוהות מידי יגיע
מידע רב מידי וימנע מהאדם להגיב
באופן סלקטיבי לגירוי.

*רק רמת עירור שאינה גבוהה או נמוכה מידי תוביל לביצוע מיטבי.

מודל ה טההפוך מתייחס לאיכות התנהגות במשימות מורכבות:

רמות עוררות גבוהות יגרמו נזק בביצוע מטלות מסובכות

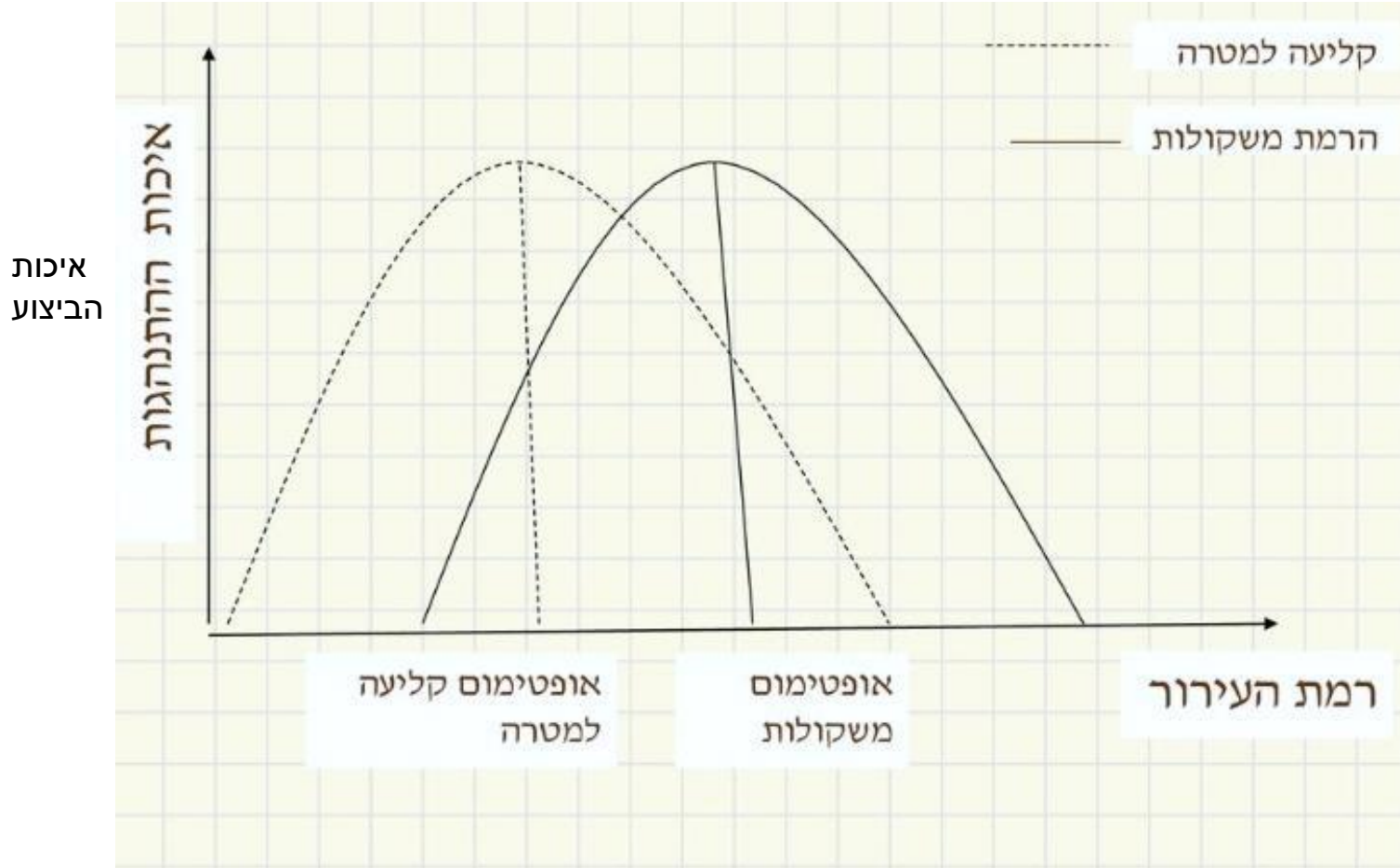


אך ישפרו ביצוע מטלות פשוטות (סיבולת).

תרשים מודל ה טהפוך עבור פעילויות שונות

פעילויות שונות דורשות רמות עוררות שונות.

*לכל פעילות נק' אופטימום שונה על הציר המתייחסת להבדלים בין בני אדם שונים ולאופי הפעילות.
*פעילות של שליטה גופנית וקואורדינציה גבוהה מול פעולה הדורשת כוח רב בזמן קצר.



- רמת עוררות גבוהה תשפיע יותר על ספורטאי מתחיל ופחות על מאמן.
- ככל שספורטאים מתרגלים מספר פעמים רב יותר פעולה מסובכת היא הופכת עבורם לפשוטה וברת ביצוע גם ברמת עוררות גבוהה.
- בנוכחות קהל המעלה את רמת העוררות:
ישתפר הביצוע של משימות פשוטות ומשוננות היטב
אך יפגע ביצוע מטלות מורכבות.



מרווח אופטימום

- בעקבות אימון, שינון, חזרות רבות על הביצוע, הופכת נקודת האופטימום למרווח האופטימום – לגבי אותה פעילות.
- המרווח מאפשר סטיות קטנות למעלה או למטה ללא פגיעה באיכות הביצוע.



- אינטרוברט יפעל טוב יותר במצב של עוררות חלשה ופחות טוב במצב של עוררות סביבתית חזקה.
- במצבי עוררות גבוהים אנו שקולים פחות ואימפולסיביים יותר בתנועותינו ובעקבות כך אנו מבצעים טעויות רבות שאותן לא נבצע במצב רגיעה.
- במקום להירגע לעיתים אנו מעלים את רמת העוררות עוד יותר.



דרכים לבדיקת רמת עוררות:



1. דופק

2. לחץ דם גבוה

3. הפרשת יתר של זיעה

4. שינויים בקצב נשימה ו/או עומקה

5. שינויים בצבע העור

6. שינויים בטון דיבור ובעוצמתו – קול צרחני

7. התנהגות חסרת שקט

כל השינויים הם תוצאה ישירה או עקיפה של פעילות מוגברת במע העצבים האוטונומית המאפיינת ספורטאים לפני ובמהלך ביצוע ספורטיבי



דוגמאות

- קופץ לגובה קפץ קפיצות מוצלחות בדופק 98 ל 102 פעימות לדקה.
 - קופצות ממזרח גרמניה לפני תחרות גמר למרחק לנשים במשחקים אולימפיים החלו את החימום ב 20 -דקות תרגילי הרפיה ושחרור.
 - לפני זינוק למשחה אולימפי שחיינית קנדית הגיבה באפתיות ואיטיות היה צורך לטלטל את גופה.
 - בטיסה למשחק פוטבול מאמן אסר על שחקנים מסויימים לנוע במטוס.
- 

מטלת סיכום

1. תן/י דוגמה למצב לחץ מיטבי ולא מיטבי שחוות בתחרות או בפעילות גופנית.

2. מה ההבדל בין מודל הגירויים ובין מודל התגובה ?

3. מהו מושג העוררות וכיצד הוא קשור לספורטאי?

4. מה מתאר מודל ה U-ההפוך?

5. הסבר מהו מרווח אופטימום וכיצד הוא נוצר?





נוהל שימוש ביצירות מוגנות בזכויות יוצרים ואיתור בעלי זכויות

השימוש ביצירות במהלך שידור זה נעשה לפי סעיף 27א לחוק זכות יוצרים, תשס"ח. 2007-אם הינך בעל הזכויות באחת היצירות, באפשרותך לבקש מאיתנו לחדול מהשימוש ביצירה, זאת באמצעות פנייה לדוא"ל rights@education.gov.il