



משרד החינוך

מערכת שידורים לאומית

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

חלק א - 'חרדה, חרדה חשיבתית, מבוא לשיטות טיפול בלחץ

שם המורה: ד"ר מיכל זלצמן

מה נלמד היום

- מהי חרדה?
- חרדה חשיבתית
- דרכים לטיפול בלחץ - הקדמה



הגדרת חרדה -

חרדה היא תגובה למצב דחק אינו מוכר ובלתי מוגדר
שעוצמתה גדולה בהרבה ממידת הסכנה האובייקטיבית
(Spielberger, 1972) .



כל ספורטאי מגיב באופן שונה.
כאשר ספורטאי מרגיש שאין לו את היכולת
להתמודד או לווסת את הלחץ הוא עלול
לחוש חרדה .

תגובות לחרדה



חיובי	שלילי
מוטיבציה גבוהה	תחושת פחד
התרגשות חיובית	אדישות
דחף גבוה	הימנעות
"הרגשה סובייקטיבית "החרדה מאופיינת מתח ודאגה התעוררות ופעילות של מערכת העצבים האוטונומית	
	לעיתים בריחה מהמצב

החרדה כרצף אירועים

. ספילברגר מציג מודל המסביר את החרדה כרצף אירועים ,

. הגוררים רצף תגובות .

. התגובה תופיע לאחר שהאדם ביצע הערכה קוגניטיבית ובחר דרך

התמודדות כדי להפחית את מצב הדחק או להוביל אותו

להתנהגות המנעותית .





שני ממדים לחרדה

לפי ספילברגר



חרדה
מצבית



חרדה
כתכונה



חרדה חשיבתית - קוגניטיבית

חרדה חשיבתית נגרמת על רקע ציפיות שליליות, ביחס לסיכוי ההצלחה או בשל הערכה עצמית שלילית, כלומר, חרדה חשיבתית היא **פחד מציפייה לכישלון**.

- רכיב נוסף בחרדה הוא סומטי-גופני כלומר מושפע ישירות מהמערכת האוטונומית.

- החרדה הגופנית ניתנת למדידה מדויקת יחסית על ידי הערכת לחץ דם וקצב הלב. חרדה גופנית אפשר לראות, חרדה חשיבתית פחות.



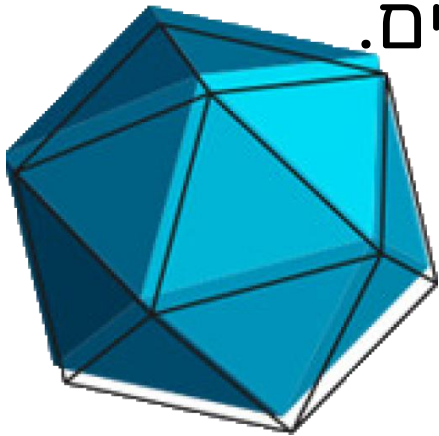
גישה רב ממדית

מרטנס (1995) הרחיב את מודל ה-U-ההפוך ודיבר על גישה רב ממדית שבה בחן את הקשר בין חרדה קוגניטיבית לבין ביצוע, נוסף על חרדה גופנית סומטית.

מרטנס טוען שמודל ה-U-ההפוך הוא לא רק גופני אלא גם קוגניטיבי.

ככל שרמת החרדה הקוגניטיבית עולה רמת הביצוע יורדת,

ככל שהספורטאי יחשוב שהוא לא יצליח כך הוא יכשל בהישגים.



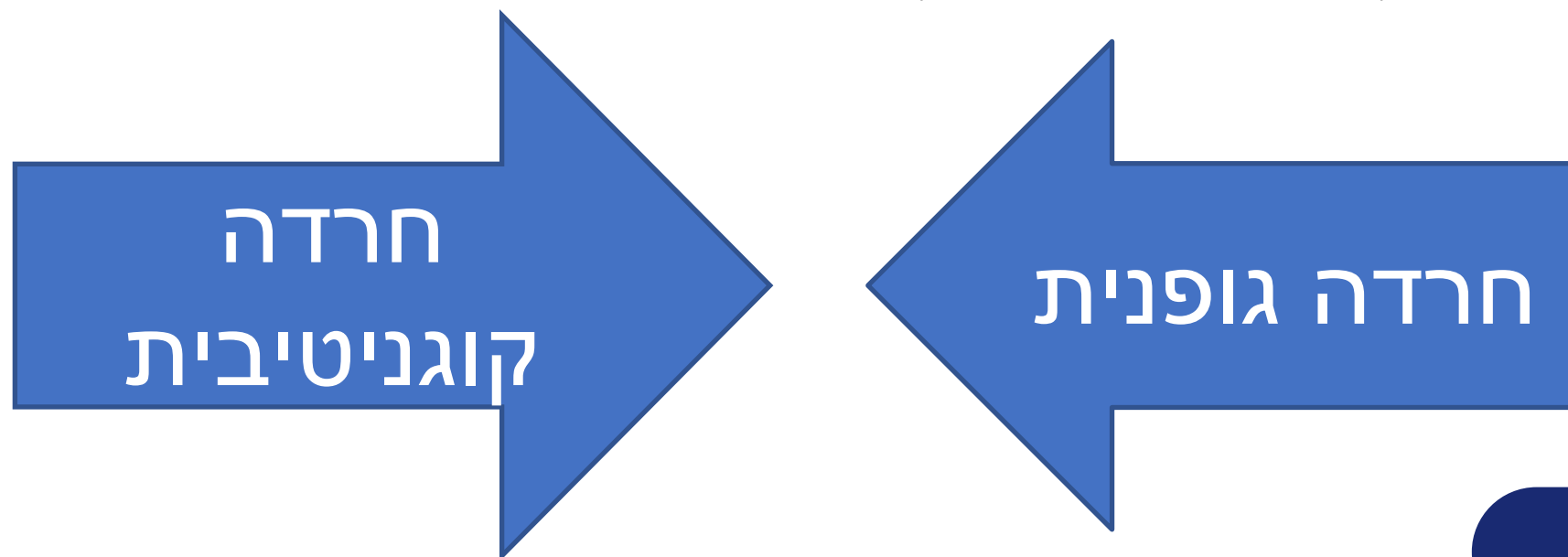
נתונים שעלו ממחקרים :

- גולד וקראן (1992) דיווחו שספורטאי מגיע לתחרות ברמות משתנות של עוררות, שישפיעו באופן ישיר על התגובות האוטומטיות של הספורטאי.
- מאלס וקר (1966) פסיכולוגיים של הספורט, ציינו את התקופה הסמוכה לתחרויות, כתקופה בעלת רמות לחץ גבוהות יותר. בתק' זו חווה הספורטאי מכלול רגשות הידועים בשם-חרדה " =הרגשות שלפני התחרות."
- הארדי ופארפיט (1991) ערכו מחקר ובו מצאו כי רמה בינונית של עוררות נמצאה קשורה לביצוע מיטבי, יותר מרמות נמוכות או גבוהות מידי.



ספורטאים עם חרדה קוגניטיבית יישום הגישה הרב ממדית

מרטנס ועמיתיו (1990) מצאו שכאשר מתייחסים לעולם הספורט תאוריית החרדה הרב מימדית מנבאת שהחרדה הקוגניטיבית והחרדה הגופנית ישפיעו באופן שונה על איכות הביצוע.





מודל הקטטרופה (הרדי 1990)

המודל מסביר שברמות נמוכות של לחץ וחרדה ישתפר הביצוע.

ככל שרמת החרדה תעלה לסף קריטי ישתפר הביצוע.

אך שרמת החרדה תעלה עד ומעבר לסף הקריטי, יפגע משמעותית הביצוע

הספורטיבי ותהיה נפילה ממשית וגדולה באיכות הביצוע עקב חרדה של

הספורטאי כי הוא לא יוכל לבצע את המוטל עליו.

נייט וברידג'ס (2005) בחנו את ההשפעה של החרדה הקוגניטיבית וחרדה

סומטית על איכות הביצוע תוצאות המחקר תאמו למודל הקטטרופה.

שני החלקים של **תאוריית הקטסטרופה** מסבירים:

כאשר רמת חרדה סומטית גבוהה ימצא מטען שלילי בין חרדה קוגניטיבית לבין ביצוע:

רמת חרדה קוגניטיבית נמוכה יותר - רמת ביצוע טובה יותר

רמת חרדה קוגניטיבית גבוהה יותר - ביצוע טוב פחות

כאשר רמת חרדה סומטית נמוכה יהיה מתאם חיובי בין חרדה קוגניטיבית לבין

הביצוע.

הרדי – (1998) טען כאשר רמת חרדה קוגניטיבית תהיה נמוכה, יהיה קשר של מודל ה U - ההפוך בין חרדה לאיכות ביצועים ספורטיביים.



חרדה כגורם חיובי

"התפרצות קצרה וממוקדת של לחץ עשויה לחזק את המערכת החיסונית"
ד"ר סגרסטורם וד"ר מילר בארה"ב מצאו שלחץ פסיכולוגי יכול להטיב עמנו.
המחקר הראה כי מצבי לחץ קצרים מפתחים את תגובת "הילחם או ברח"
זו תגובה קדומה של המוח מהתקופה שבה בני אדם נאלצו להילחם בחיות
טרף ולקבל החלטות בעשירית השנייה. תגובה זו על כל שינוייה הפיזיולוגיים
היטיבה מאוד עם התמודדות האדם במצבי דחק.



חרדה מתמשכת על פני זמן ממושך
גורמת לאפקט הפוך של סיטואציות
חרדתיות ולנזק בריאותי.
ישנם בני אדם רגישים יותר ללחץ
מאחרים

לסיכום

"כולנו צריכים קצת לחץ בחיים, הלחץ נמצא שם כדי לוודא שאתה מפיק את המירב מעצמך בסיטואציות בהן יש אתגר"...

יכולת האדם לעמוד בלחצים מושפעת מגורמים כגון בטחון אישי, דימוי עצמי חיובי, יצירתיות, אופטימיות, גמישות ועוד.

לעומת זאת, תכונות כגון נוקשות, פאסיביות, תלות, הכחשה ועוד, מגבירות את האפשרות שהאדם ייחשף מהר יותר לחרדה.



דרכים לטיפול בלחץ

אחד הגורמים החשובים המשפיעים על סיכויי הצלחת הספורטאי בתחרות היא יכולתו להתמודד ביעילות עם השפעת הלחץ, ויכולתו לווסת ביעילות את רמת העוררות שלו בתחרות.

כדי לעזור לספורטאי להגיע למצב מנטאלי מיטבי צריך למצוא לו טכניקות שונות, בהם הוא צריך להעלות /להוריד את רמת העוררות.



דרכים לטיפול בהן נעסוק:

1. הרפיה גופנית – כיווץ ושחרור – ג'קובסון

2. הרפיה דמיונית חשיבתית

3. משוב ביולוגי

4. גישת חמשת הצעדים – וינגייט

5. אימון אוטוגני

6. אימון מנטלי

7. חשיבה חיובית

8. היפנוזה



שאלות חשיבה



- נסה להיזכר האם חווית בעבר מצב חרדה?
- כיצד התמודדת עם מצב זה?
- במידה והיית יכול להתמודד שוב במצב חרדה
האם היית בוחר באותה הדרך?

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

חלק ב - 'דרכים לטיפול בלחץ

שם המורה: ד"ר מיכל זלצמן

מה נלמד היום

דרכים לטיפול בלחץ:

1. הרפיה גופנית
2. הרפיה דמיונית חשיבתית
3. משוב ביולוגי
4. גישת חמשת הצעדים
5. אימון אוטוגני
6. חשיבה חיובית
7. היפנוזה



1. הרפיה גופנית.

הרפיה-מצב שהשריר חוזר למנוחה אחרי כיווץ או מצב של מתח נמוך המאופיין גם בהיעדר תחושות ורגשות חזקים.

הרפיה היא שילוב של תחושה פיזיולוגית עם רגשות פסיכולוגים של נינוחות רפיון ורגיעה.



המשותף לכל סוגי ההרפיות הוא הרגשת הנעימות.

לאחר ההרפיה מתחדשים הכוחות הגופניים והנפשיים.

ההרפיה יעילה בהורדת חרדה, רענון קשב, הגברת יכולת חשיבה ופעולה.

שיטת הרפיה כיווץ שחרור - ג'קובסון

ג'קובסון מצא כי בני האדם שנמצאים במתח נפשי או בהתרגשות יתר, השרירים הרצוניים (שלד גם כן במתח, כלומר, מתח נפשי מלווה תמיד במתח שרירי הגוף. אם שרירי גוף האדם משוחררים האדם רגוע מבחינה נפשית.

https://www.youtube.com/watch?v=4h_vaLjQSE0 החל מ 0:40



2. הרפיה דמיונית חשיבתית.

שימוש בדמיון כדי להגיע למצב של הרפיה, לחוות רגשות של נינוחות וביטחון עצמי ולשלוט בהם.

תרגול זה מסייע לספורטאי להיעזר בדמיון כדי להתחבר למטרות ולביצועים טובים מהעבר.

הספורטאי לומד לומר לעצמו משפטים שיסייעו לו ויחזקו את תחושת הביטחון.





• הרפיה חשיבתית -הזמנת תחושות פיזיות נעימות בעיניים עצומות .

" שחו במים צוננים ביום חמסין" "התחממו ליד תנור ביום חורפי"

• דמיונות/זיכרונות נעימים –להיזכר באירוע משמח או נעים.

• דמיון מונחה –הזמנה לדימוי ממנחה .

• משפטים עצמיים –השאה -סוגסטיה או שכנוע עצמי -יכולה לרפא אדם

ולהקל על סבלו ודאגותיו –ניסוח ברור, זמנים קבועים, דמיון ונוסחה.



3. משוב ביולוגי -ביופיידבק

בעזרת המשוב הביולוגי ספורטאים יכולים ללמוד לכוון בעצמם את התהליכים הפיזיולוגיים שלהם. השיטה מספקת מידע לספורטאי ובסיס לויסות גופו. הביופיידבק מתייחס לגוף ולנפש כיחידה אחת ומאפשר לעבוד עם המידע הגופני הזה וללמוד לשנותו.

כל הפרמטרים מוזנים למחשב ומלמדים את הספורטאי על תפקודו.

בהמשך הספורטאי לומד טכניקות הרפייה שונות לווסת את רמת המתח בגופו.

משוב ביולוגי הוא אמצעי לויסות
עצמי יעיל ביותר

סוגי משוב ביולוגי - ביופיידבק

א. משוב של פעילות חשמלית של השריר EMG -

ב. משוב של פעילות (התנגדות) (החשמלית של העור GSR) -

ג. משוב של טמפרטורת הגוף

ד. משוב של גלי המוח EEG -

ה. משוב של מערכת הלב ריאה



4. גישה פותחה בוינגייט ומבוססת על שילוב של משוב ביולוגי ,

אימון אוטוגני וטכניקות הדמיה.

מיושמת כיום בקרב ספורטאי צמרת של ישראל כהכנה מנטלית

לקראת תחרויות ובמהלכן.



חמשת השלבים

1- **שלב המבוא** - הספורטאי לומד ומתרגל שיטות שונות לויסות עצמי.

2- **שלב הזיהוי** - זיהוי וחיזוק התגובה היעילה ביותר במערכת המשוב הביולוגי.

3- **שלב הסימולציה** - תרגול במעבדה סימולציות של תחרות באופן מנטלי.

4- **שלב הטרנספורמציה** - יישום הידע הקודם ממעבדה לאימון בשטח.

5- **שלב המימוש** - השגת ויסות אופטימלי בתחרות.



5. אימון אוטוגני

אוטו=עצמי גני=יצירה

האימון מלמד ליצור תחושה של כבודות וחמימות בכל הגוף שמלווה במצב פיזי ומנטאלי של רגיעה ושלמות גופנית.

השיטה מבוססת על שלושה עקרונות פסיכולוגיים:

1. גירוי ותגובה - קשר בין גירוי מילולי לתגובה גופנית.

2. קשר בין הרפיה גופנית ונפשית.

3. הכללה - הרפיה עמוקה המושגת במע 'אחת בגוף מתפשטת לחללית

נוספים.

הנשימה שלי רגועה ואיטית
הדופק שלי שלו וסדיר
הידיים שלי כבודות וחמות
המצח שלי קריר
המחשבות שלי חולפות בשלווה וברגיעה
אני שליו ורגוע

6. אימון מנטאלי (הדמיה)



הספורטאי מדמין את עצמו בזמן ביצוע של פעולה ספורטיבית

מסוימת על פי הצורך.

ניתן לדמין בשתי צורות:

1. הספורטאי חש בדמיון כאילו הוא באמת מבצע את הפעולה.

2. הספורטאי מעריך את עצמו בעת ביצוע הפעולה בעזרת וידאו.

אימון מנטאלי מסייע לספורטאי לשפר את המיומנות הטכנית וכהכנה

להחלטות וביצועים במשחק או תחרות.

7. חשיבה חיובית.

האם ביצועים בתחרויות נשלטים ע"י מחשבות? באיזו מידה הן משפיעות?
המחשבות מהוות את החולייה המקשרת בין אירוע לבין תגובה הרגשית,
המשפיעה על ההתנהגות החיצונית ועל הביצוע.
המחשבות בתחרות באות בשלוש צורות:

3. דמיון -
תמונות

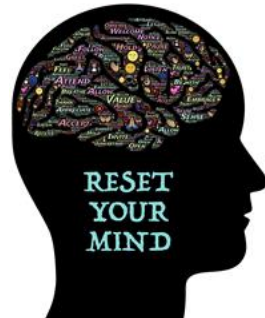
2. רגשות
נלווים

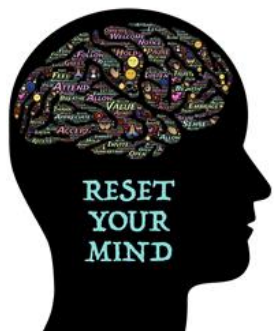
1. מחשבות
אוטומטיות

מחשבות אוטומטיות יכולות ליצור רגשות הפוגמים באיכות הביצוע מתאפיינות בטעויות חשיבה. דוגמאות להמחשה:

1. **הכללת יתר** - נטייה של ספורטאי להסיק מסקנה כוללנית שלילית על סמך אירוע בודד תוך התעלמות מארועי הצלחה. "אני תמיד נכשלת...אף פעם לא ילך לי"
2. **חשיבה של שחור-לבן** - הכל או לא כלום "אני אפס וכל האחרים מצויינים"
3. **זלזול בדברים חיוביים** - גם שקורה משהו חיובי מבטלים זאת ונצמדים להיבטים השליליים. לדוג' אחרי ניצחון "הייתי ממש חלש, מזל שהוא שיחק פחות טוב ממני ,

פעם הבאה אפסיד"





מחשבות של ספורטאים משפיעות על פעולותיהם ועל רגשותיהם.

ביצועים מוצלחים ולא מוצלחים בתחרות נשלטים ע"י מחשבות.

בעת תחרות חייב ספורטאי להמנע ככל האפשר ממחשבות שליליות.

חשוב שהספורטאי יהיה אופטימי ביחס לסיכוייו בתחרות ומחשבותיו יהיו חיוביות וממריצות.

שתי טכניקות "לסלק" מחשבות שליליות:

1. לחבר מחשבה שלילית
למחשבה חיובית
ונעימה
"גרוע" "יתחבר ל"נפלא"

2. להצמיד מחשבה שלילית
לפעילות
סידור גידי המחבט תוך
אמירה "אני טוב אני אצליח"

8.היפנוזה

מצב תודעה שבאמצעותו אפשר להאיץ תהליכים מסויימים.

הדימוי להיפנוזה הוא מעין חלום בהקיץ או שקיעה במחשבות והרהור.

אך היפנוזה היא לא שינה ובדיקה של פעילות גלי מוח בהיפנוזה מראה על

מצב של ערות וריכוז.

היפנוזה היא תופעה יומיומית מוכרת שבה הקשב מופנה למחשבות, דמיון

והרהורים תוך התעלמות מהסביבה.

תהליך ההיפנוזה כולל כניסה למצב
רגיעה ע"י הרפיית שרירים
ודמיון מודרך

שימושים להיפנוזה:



1. אורור של רגשות הקשורים להתנסויות כושלות בעבר
2. יכולת גבוהה יותר לווסת את רמת העוררות בתחרות
3. זכירה טובה יותר המחזקת את הביטחון העצמי של אירועי עבר מוצלחים
4. הקהיה של תחושת כאב
5. הפניית הקשב לרמזי הסביבה הרלוונטים לביצוע

כלי טיפולי
המונחה ע"י
אנשי מקצוע

כלי אישי לשיפור
ביצועים בספורט

סיכום



מצבי לחץ הם חלק בלתי נפרד מספורט שמכניסים אותנו למתח ובמינון המתאים הם אינם דבר בעייתי או שלילי.

היכולת להתמודד עם לחצים בזמן תחרות ברגעים מכריעים תעשה את ההבדל בין ניצחון להפסד.

התמודדות עם לחצים תשפר את היכולת ואת העמידה בלחצים לעומת התעלמות, הכחשה ומצבי לחץ ממושכים יזיקו לכל מערכות הגוף והנפש.

כדי להביא ספורטאי למצב מנטאלי מיטבי מומלץ להיעזר באחת או יותר מהטכניקות המתאימות לו.

מטלת סיכום

1. מהי הרפיה? מה משותף לכל סוגי ההרפיות? ובמה הרפיה יעילה?
2. מהו משוב ביולוגי (ביופידבק)? (רשום את חמשת סוגי המשוב הביולוגי).
3. הסבר את גישת חמשת הצעדים.
4. הסבר מהי היפנוזה? מהם השימושים להיפנוזה?
5. בחר את אחת השיטות לטיפול בלחץ המתאימה לך והסבר מדוע בחרת

בשיטה זאת .





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