



משרד החינוך

# מערכת שידורים לאומית

פסיכולוגיה של הספורט .  
חינוך גופני  
מקצוע מוגבר לבגרות 5יח"ל  
חלק א – מבוא, אישיות ופרויד

שם המורה: מיכל אור



# מה נלמד היום / במה נעסוק

- מהי פסיכולוגיה של הספורט ושלבי התפתחותה ?
- שלוש הגישות בתחום הפסיכולוגיה של הספורט
- מה תפקידו של פסיכולוג הספורט?





פסיכולוגיה של הספורט :  
תחום מדעי החוקר את  
התנהגות בני האדם העוסקים  
בפעילות ספורטיבית, במטרה  
לשפר את הביצועים של  
הספורטאי.

שתי המטרות העיקריות :  
1. להבין איך המרכיב הפסיכולוגי משפיע על הביצוע הספורטיבי (ליחיד או לקבוצות).  
2. להבין איך ההשתתפות בספורט משפיעה על ההתפתחות הפסיכולוגית של האדם



# סקירה היסטורית של הפסיכולוגיה של הספורט

\* תקופה ראשונה - 1895-1920 נורמן טריפלט חקר  
רוכבי אופניים

\* תקופה שניה - 1921-1938 גריפיט קולמן אבי  
פסיכולוגית הספורט בארה"ב פיתח מעבדה מדעית ויסד  
בית ספר בתחום האימון

\* תקופה שלישית - 1939-1965 פרנקלין הנלי פיתח  
מחקרי שדה, תוכנית להכשרת מורים לחנ"ג וחקר  
הקינסיוולוגיה

# סקירה היסטורית של הפסיכולוגיה של הספורט

- \* תקופה רביעית - 1966-1977 הבסיס לפסיכולוגיה בתחום האקדמאי. מחקרים בקינסילוגיה ולמידה מוטורית. ברוס אוליבי עבד עם ספורטאים וקבוצות
- \* תקופה חמישית - 1978-2000 מאמצע שנות ה-70-היתה התפתחות והכרה במחקר וגם ביעוץ בשטח
- \* תקופה שישית משנת 2000 ואילך - הכרה בעולם. ירחונים מקצועיים וחוגי הסמכה לפסיכולוגים ויועצים בתחום

הפסיכולוגיה של הספורט בישראל: התפתחה בשנות ה 60  
האיגוד הישראלי לפסיכולוגיה וסוציולוגיה של החנ"ג נוסד  
ב 1974 מכון וינגייט - מחלקה למחקר ורפואת ספורט וכן שירותי  
ייעוץ בתחום הפסיכולוגי-מנטאלי





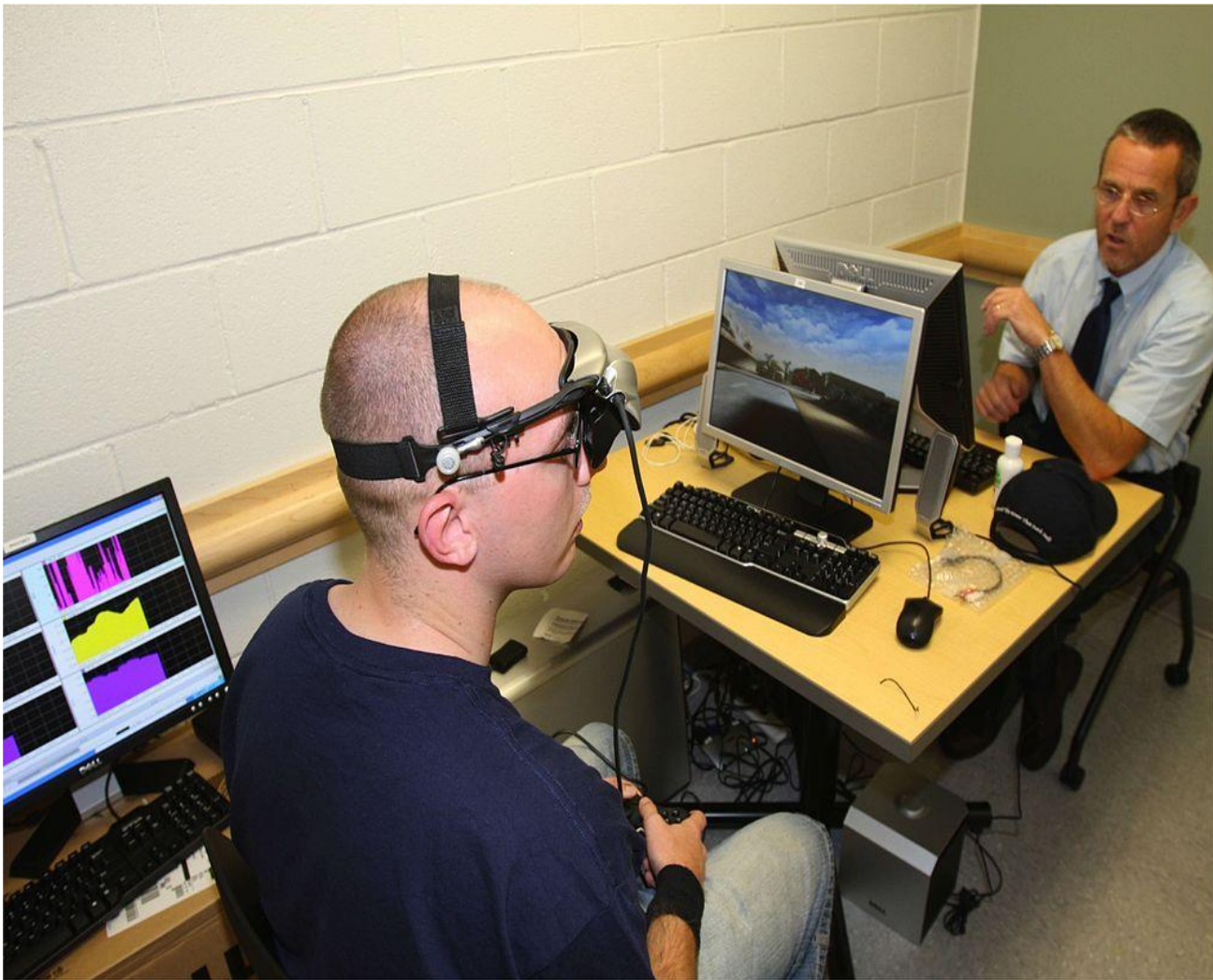


# שלוש גישות שונות בתחום הפסיכולוגיה של הספורט

התוכן אינו מהווה ייעוץ רפואי או פסיכולוגי. ייעוץ זה אינו מהווה תחליף לייעוץ מקצועי.

# הגישה הפסיכולוגית פיזיולוגית

הקשר בין תהליכים פיזיולוגיים שמתרחשים במוח והשפעתם על הפעילות הספורטיבית. התמקדות בקצב לב, פעילות מוחית ומתח שרירים (משוב ביולוגי- ביופיזיק). המטרה - לווסת את רמת המתח והעוררות המוחית ולהתאימם לביצוע.



# הגישה הפסיכו-חברתית



חוקרת את הקשר בין ההתנהגות של הספורטאי לבין השפעת הסביבה.  
הסביבה החברתית משפיעה על הספורטאי

סרטון- השפעה חברתית

# הגישה החשיבתית (קוגניטיבית) התנהגותית



המחשבות והתפיסות  
ההכרתיות (חשיבה, זכירה  
ולמידה) שיש לספורטאים  
והשפעתם על הביצוע.

# תפקיד פסיכולוג הספורט

1. פיתוח תוכניות לשיפור הביצוע הספורטיבי תוך שימוש בטכניקות שונות.
2. הערכה פסיכולוגית של מצב הספורטאים.
3. שיפור התקשורת בין הספורטאים ובין ספורטאים למאמנים.
4. התערבות בתקופת משבר כדי לחזור לתפקוד ספורטיבי תקין.
5. עבודה מול המאמנים כדי לשפר את תפוקתם ולהנחותם בעבודה מול הספורטאים.
6. תפקוד כתרפיסט כאשר הבעיות אינן קשורות לעולם הספורטיבי.

# מיהו פסיכולוג ספורט

סרטון: מיהו פסיכולוג ספורט ?

סרטון: ביטחון עצמי לספורטאים

# שאלות חזרה

1. ציין גישה אחת בפסיכולוגיה של הספורט והסבר אותה ?
2. איזה מוסד בארץ מהווה את הבסיס לפסיכולוגיה של הספורט?

חינוך גופני

מקצוע מוגבר לבגרות 5 יח'

הפסיכולוגיה של הספורט

חלק ב - נושא השיעור: אישיות - פרויד

שם המורה: מיכל אור



# מה נלמד ?

• מהי אישיות?

• הגישה הפסיכואנליטית של פרויד בנוגע לאישיות



אישיות

# אילו תכונות מאפיינות את האישיות שלכם ?

גמיש, שקול, בטוח בעצמי, רגוע, זורם, אנרגטי סקסי, משעשע, אדיב, פרקטי (מעשי), יציב  
חיוני, משתף, נכנס לויכוחים, משכנע, חברותי, נעים, נכנע, אסרטיבי  
יצירתי, דומיננטי, מאורגן, אימפולסיבי (פועל בלי לחשוב)  
אופטימי, ביישן, חם, עוצמתי, זהיר, בעל חוש הומור, נחוש בדעתי  
פתוח, מופנם (מסוגר בתוך עצמו), כן וישר, נשי, עקשן  
מתלהב, שמח, גברי, חשדן  
תוקפני, עויין, כעסן, שולל דברים, חסר סבלנות  
פסימי, שיפוטי (מבקר אחרים), תחרותי, אמיץ

איזו תכונה אני אוהב בעצמי?  
איזו תכונה אני רוצה לשפר בעצמי?  
איזו תכונה אני רואה באחר?



אופי

יחסים בין  
אישים

התנהגות

מימוש  
עצמי

אופי

כל הגדרה משקפת  
את גישתו של  
הפסיכולוג

למשמעות  
הצלחה

הצלחה או  
כישלון עם  
חברים

תחושות במצב  
תחרות

מונח = אישיות  
תיאורטי  
תגובות שונות  
במצבי חיים שונים

אישיות Personality =  
מסכה שחבשו שחקני  
תיאטרון. לפי ההתנהגות  
החיצונית של האדם אפשר  
לקבוע את אישיותו

אזהרה :  
מי שחי עם מסיכה  
הוא מזויף!!  
הוא מרמה אך ורק  
את עצמו



# גישות באישיות

ארבע גישות עיקריות מסבירות את הקשר בין האישיות לבין התפקוד היומיומי. וכיצד הן באות לידי ביטוי בספורט

A black and white portrait of Sigmund Freud, an elderly man with a full white beard and mustache. He is wearing a dark suit jacket over a white shirt and a dark tie. He is holding a cigar in his right hand. The background is a plain, light-colored wall.

זיגמונד  
פרויד

הגישה הפסיכואנליטית



ניתוח חלומות  
התמודדות עם טראומות  
התמודדות עם עימותים  
התמודדות עם משברים  
בעבר  
טראומות ילדות

אני משלם  
600 ש"ח לשעה  
על שינה??!





## פשר החלומות:

\*לחלום יש משמעות

\*משמעות החלום

היא נפשית ולא גופנית

\*החלום הוא ייחודי לכל אדם

\*לאדם יש מניע לחלום

\*לכל מחשבה רגש

ופעולה יש סיבות

\*אנשים שבויים בדפוסים

ההתנהגות שלהם אם נבין

אותן אפשר להשתנות.

# המודל הדינאמי: האדם נולד עם שני דחפים

דחף למות  
דחף התוקפנות

דחף החיים –  
ליבידו  
דחף מיני

סרטון: דחף לתוקפנות



# שאלות חזרה



1. נועם גרשוני, היה טייס קרב במלחמת לבנון השנייה ונפצע אנושות. הוא שכב חצי שנה במיטה בלי יכולת לזוז. לאחר שיקום ארוך הצליח להשיג מדלית זהב בטניס ב2012 אילו תכונות באישיות יש לנועם שהביאו אותו להיות אלוף?

2. הסבר לפי הגישה הקוגניטיבית התנהגותית, את ההצלחה של נועם בספורט.

## מטלות סיכום:

1. רשום ארבעה עקרונות של החלומות ע"פ פרויד.
2. מהי שיטת הפסיכואנליזה של פרויד?



משרד החינוך

# תודה שצפיתם בשיעור

מדינת ישראל  
משרד החינוך



## 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](mailto:rights@education.gov.il)