



משרד החינוך

מערכת שידורים לאומית



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

חינוך גופני מקצוע מוגבר לבגרות 5 יח"ל

מבנה האישיות והעיסוק בספורט

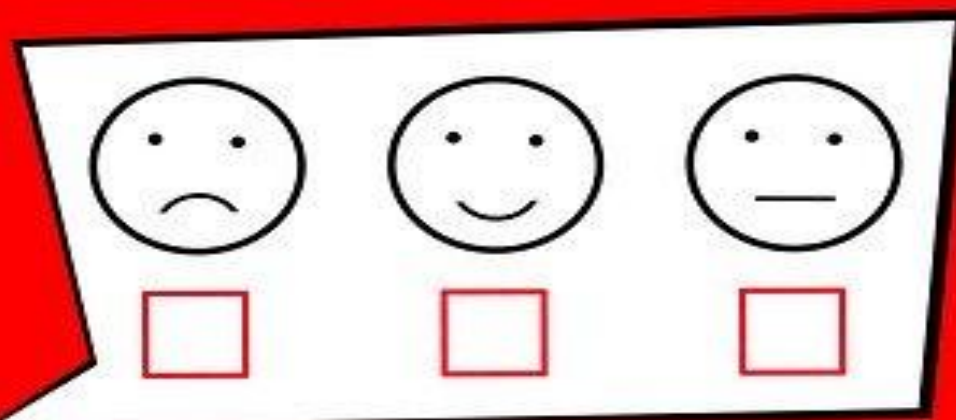
שם המורה: מיכל אור

מה נלמד היום?

- מבחני אישיות - למה הם נועדו?
- התכונות באישיות שקשורות לספורט
- מחקרים הקשורים למבנה אישיותם של ספורטאים



האם אתה
פרנואיד?

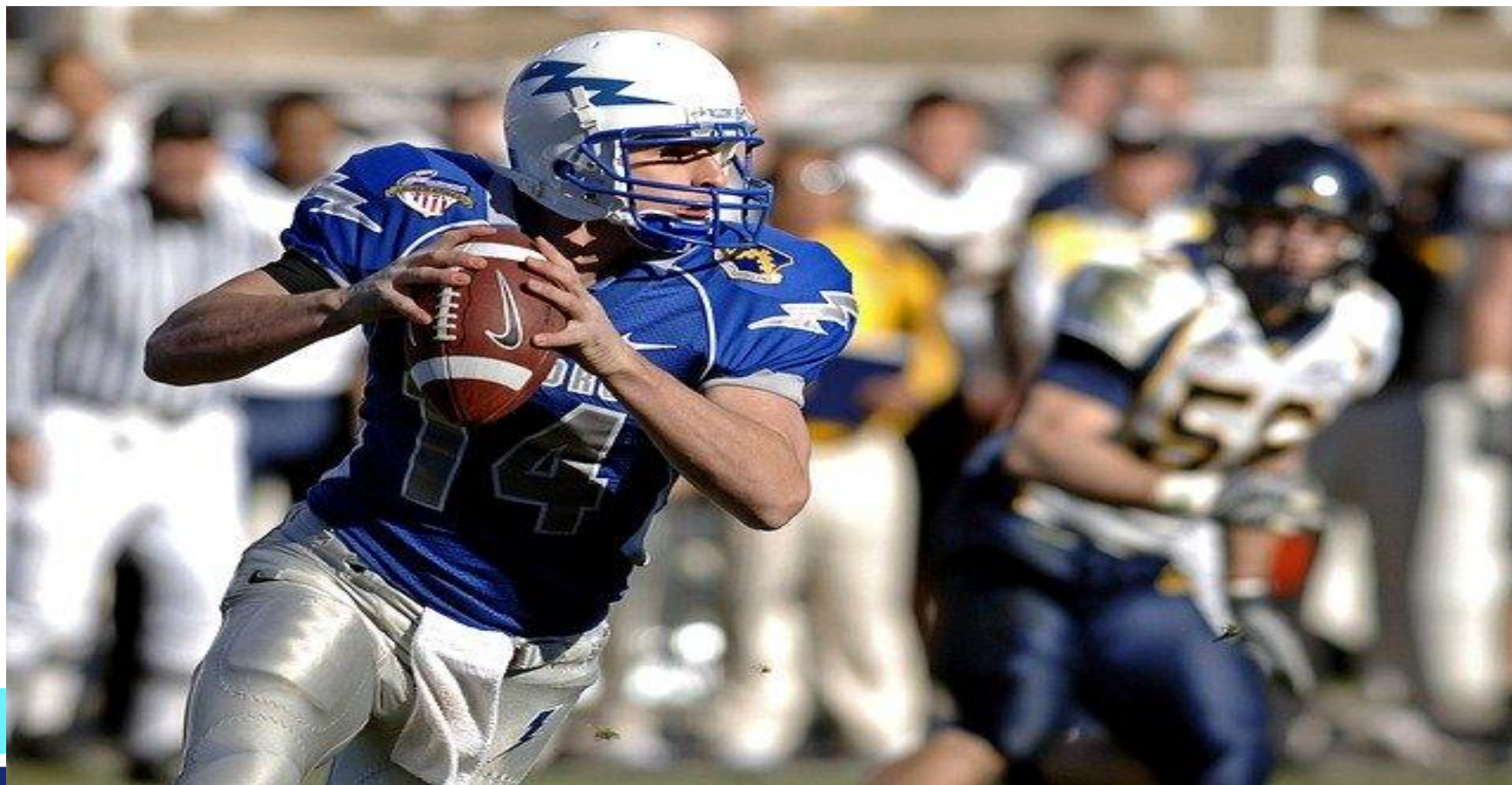


מבחני אישיות

יש הבדלים
בין בני האדם

בודקים איך אדם
מתמודד עם כל
מיני סיטואציות

Minnesota Multiphasic Personality Inventory מבחן אישיות
שאלון האישיות הרב שלבי של מינסוטה
השאלון נועד לגלות הפרעות בולטות בהתנהגות, ומיועד לבוגרים מעל גיל 18
המבחן לא בודק את הסיבות או המניעים של ההתנהגות



הקשר בין מבנה האישיות והעיסוק בספורט

האם בחרתי בענף
? ספורט שמתאים לי

מילר אוו קואצ'ית גוף ופז

התכונות באישיות שקשורות לספורט הן:

* צורך בגרייה וחישה

* מוחצנות מול מופנמות

* צורך בהישג

* לחץ וחרדה

* מבנה אישיותם של ספורטאים לעומת ספורטאיות



אני בחסך חושים –
אחד מהחושים לא
מתפקד..

צורך בגרייה וחישה - גירויים פיזיים ומוחיים –
שימוש בחמשת החושים

זהו צורך בסיסי של מערכת
העצבים כדי לשמור על
עירנות ויעילות.
חסך חושי : יכול להביא
לפגיעה בהתנהגות, בתנועה
בחשיבה וברגש
תחשבו איך מרגיש אדם
בצינוק בכלא ... אין למוח
שלו גירויים .. אפשר
להשתגע ..





אינטרוורט:
קליפת המוח
מגורה, אני לא זקוק
לגירויים חיצוניים .
מעדיף ספורט
רגוע, מונוטוני, צפוי
יודע איפה קו
הזינוק וקו הסיום.

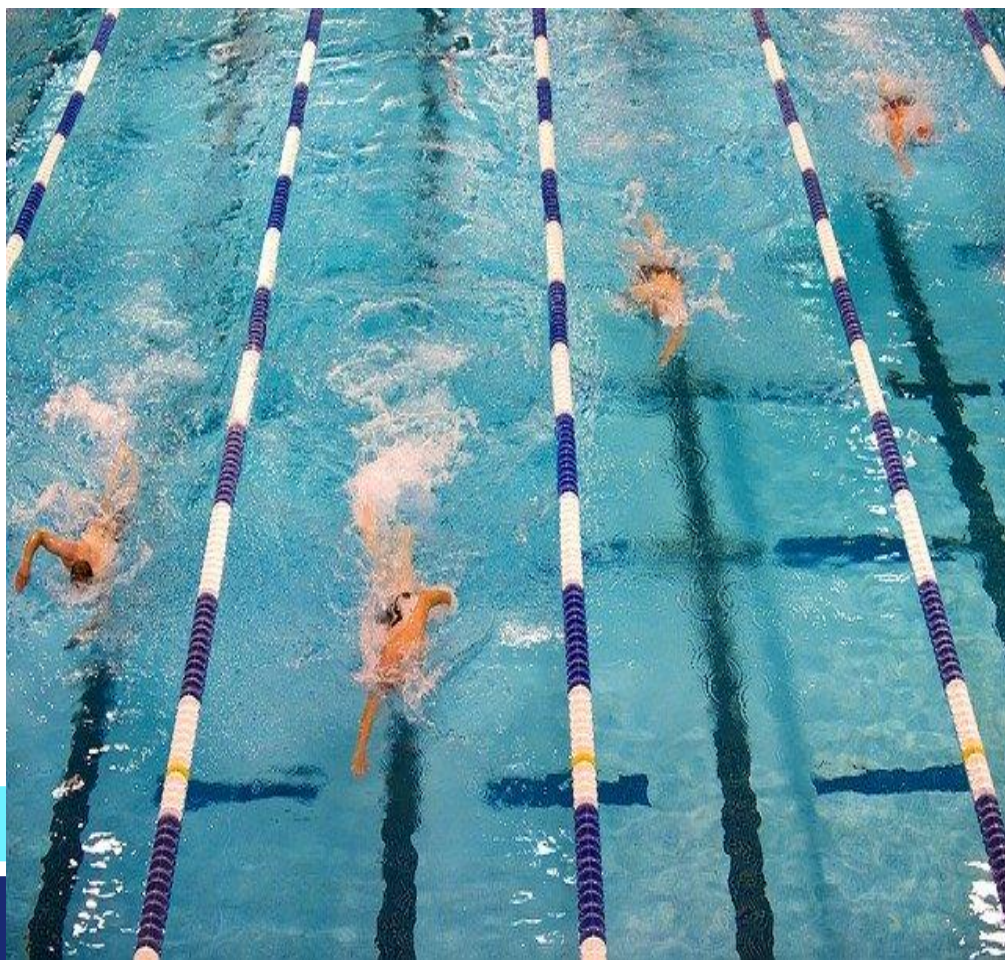
אקסטרוורט
קליפת המוח, הקורטס, לא
מגורה, אני זקוק לגירויים
חיצוניים, מעדיף ספורט
אקסטרים, מלא בגירויים
ולא צפוי.





האם יש פה ילד משועמם..
ענף ספורט זה לא מתאים
לו? איך אפשר לעזור לו?

**אינטרוורט: מופנם, אוהב לחזור על אותה
תנועה לאורך זמן, סף כאב נמוך, מגביר את
תחושת הכאב, ביישן, מהורהר, שקט זהיר,
יבלה בחדרו עם מחשב**



**אקסטרורט: מפחית את תחושת הכאב, בעל נטייה
לתאונות ופציעות, משתתפים בענפי ספורט כואבים, סף
כאב גבוה (לא חשים כאב) יעדיף לשחק כדורגל ולבלות
בפאב, אסרטיבי הרפתקן פטפטן אימפולסיבי. צורך
אלכוהול לומד עם מוזיקה**

שאלות

1. הבא שתי דוגמאות לענף ספורט לאדם מופנם ולאדם מוחצן ייהנו לעסוק בהם והסבר מדוע העיסוק מתאים לאופיהם? הבא שתי דוגמאות לכל טיפוס
2. מהו חסך חושי ? ומהם הנזקים שיגרמו לאדם עם חסך חושי?

חינוך גופני מקצוע מוגבר לבגרות 5 יח"ל

מבנה האישיות והעיסוק בספורט

שם המורה: מיכל אור





טילמן:

מאפיינים לאישיותם של ספורטאים צעירים:
נלהבים, תלויים בחברה, בעלי שליטה עצמית
מפותחת, רמת מתח נמוכה.
פעילות גופנית אינטנסיבית לא משנה את רכיב
האישיות.





אוניבלי:

**התכונות באישיות שחשובות להצלחה בספורט:
יציבות רגשית, עקשנות, מצפוניות, משמעת
עצמית חזקה, ביטחון עצמי, פחות מתח, חוסר
קנאה, מוחצנות.
ספורטאי זכר בריא בנפשו וברגשותיו.**





הרדמן:

יש קשר בין מוחצנות לאופי הפעילות.
מי שמשחק בקבוצה – מוחצן אקסטרורט.
מי שבספורט אישי- מופנם-אינרורטי.
פרופיל ספורטאי: דומיננטי, תוקפני, תחרותי,
מתלהב, בעל גישה חיובית, מתח רב ורגשנות,
חשדנות וקנאה אי יציבות ריגושית.





ואנק:

לספורטאים אינטרוורטים יתרון על
האקסטרורטים כי הם מסוגלים לבודד את
עצמם טוב יותר ולהתרכז במשמה, וגם
להתרכז בעצמם בתוכם.
ספורטאי מצטיין: אינטליגנט, מצפוני,
דומיננטי אבל חשדן ופרנואיד.





ויינגרטן:

חקר את מאפייני אישיות של ספורטאים
בארץ שמילאו את שאלון מאפייני אישיות.
כדורגלני צמרת היו עם נטייה לבריאות
נפשית ורגשית, הנבדקים היו בעלי רמת
חרדה נמוכה ובעלי כושר למעורבות
חברתית חיובית.





תיאוריית המשיכה של מורגן

ספורטאי בעל תכונות אישיות מסוימות
ימשך לגירויים ספציפיים שאותם יספק
עולם הספורט ומתאים למבנה אישיותם
המיוחד.

לענפי ספורט בעלי אפיוני פעילות שונים
יימשכו בני אדם בעלי תכונות שונות





פרופיל הר הקרח של מורגן

פרופיל מצב הרוח של קבוצת ספורטאים
נמצא נמוך מאד בהשוואה לנורמות :
במתח, בדיכאון , עייפות ובלבול.
פחות נמוכות מהנורמה: בכעס.
אך גבוהות בהרבה : במרץ ובחיוניות.

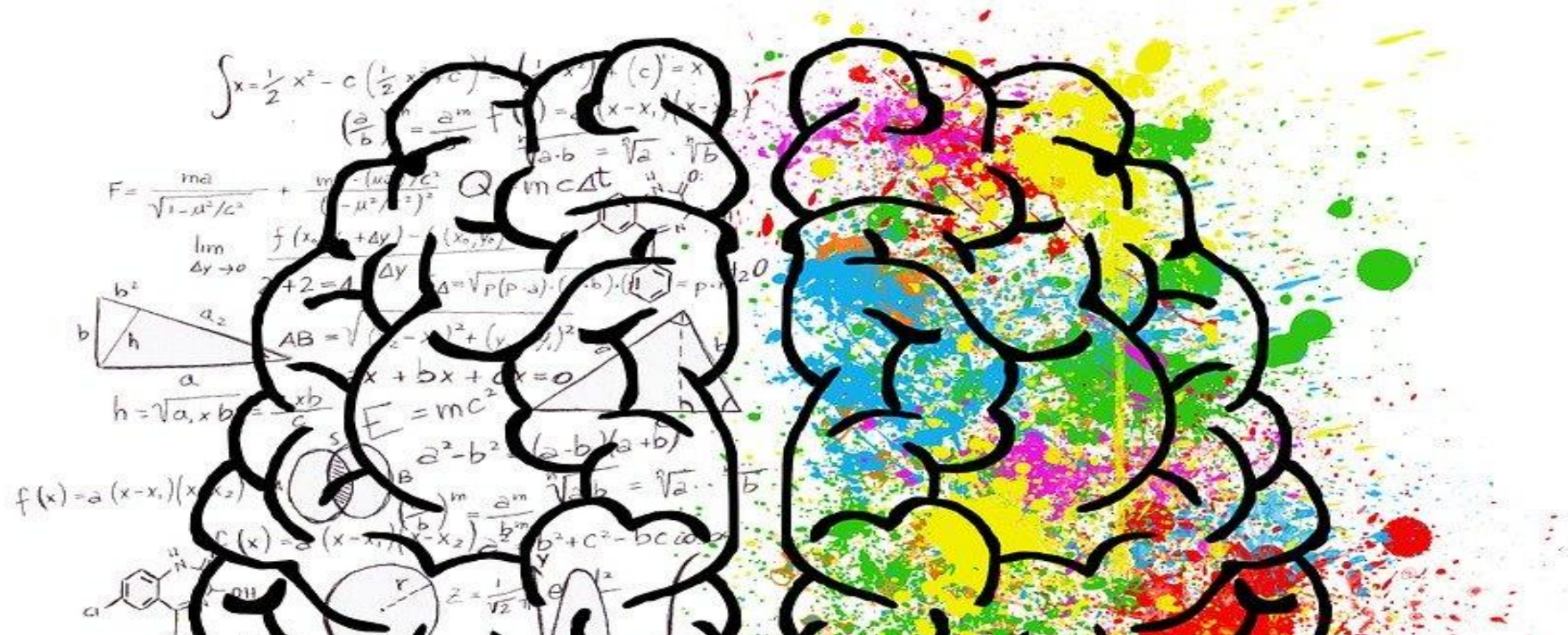




תורת לחימה טקוונדו:

פרופיל אישיותם- עלתה יכולת הריכוז ,
שליטה עצמית והמשמעת עצמית.
לענף זה יש יתרון פסיכולוגי כגון: הגברת הערכה
העצמית, דימוי עצמי גבוה, פחות תוקפניים
ירידה בחרדה ועצמאות גבוהה.
כל המחקרים בטקוונדו מעידים שאימון זה יעיל
בהעלאת הערכה העצמית, לקיחת אחריות,
ומנהיגות והם פחות תוקפניים.





לסיכום: מבנה האישיות הוא הגורם לבחירת ענף ספורט מסוים. העיסוק הספורטיבי לא משנה את האישיות אבל כן משפיע על רכיבי האישיות שכבר קיימים. לכן חשוב שילדים יתנסו בכל מיני ענפי ספורט עד שיחליטו מה מתאים להם לאישיות. זה לא כישלון לעבור מחוג לחוג, ההיפך כך הילד לומד להכיר את עצמו ולחקור את עצמו 😊
בהצלחה!!!

שאלות חזרה

1. מהי מטרת מבחני האישיות?
2. מהם הממצאים במחקר על אימון טקוונדו?

בהצלחה 😊