



משרד החינוך

# מערכת שידורים לאומית

חינוך גופני  
מקצוע מוגבר לבגרות 5 יח"ל  
מסוגלות עצמית - המפתח להצלחה בספורט  
חלק א' - מסוגלות עצמית

שם המורה: ד"ר מיכל זלצמן

# מה נלמד היום

- מסוגלות עצמית הגדרה והסבר
- מסוגלות עצמית והערכה עצמית
- כיצד מתפתחת מסוגלות עצמית
- שינוי בתפיסת המסוגלות העצמית



# המושג מסוגלות עצמית

בנדורה מצא שבני האדם שמאמינים ביכולתם לבצע את המטלות ולהשיג יעדים, ינקטו בצעדים אקטיביים להשיג מטרות וישאפו להשיג מטרות מוגדרות.





# בעלי מסוגלות עצמית גבוהה

[https://www.youtube.com/watch?v=sb2YOg\\_dkQM](https://www.youtube.com/watch?v=sb2YOg_dkQM)

יש להתמיע את הסרטון בשקף מההתחלה ועד הסוף 1:28



# מסוגלות עצמית

- האמונה ביכולת מכוונת למטלות ומטרות ספציפיות
- בעלי מסוגלות עצמית גבוהה המאמינים יותר ביכולתם, ישקיעו את המאמץ, יתמידו ויגיעו להישגים
- כישלון מיוחד למיעוט מאמץ ולא למיעוט יכולת
- בעלי מסוגלות עצמית נמוכה יוותרו ולא ינסו להתמודד עם הקשיים ולבסוף גם לא יצליחו להתגבר עליהם



# שלושה מישורים מיוחדים למסוגלות עצמית:

1. רמת הקושי- ממטרות פשוטות ועד למורכבות ביותר.
2. הכללה- האדם לומד להגיב על סמך התנסויות קודמות.
3. עוצמה- מידת נכונותו של האדם להמשיך במאמציו להשגת המטרה למרות הקשיים שבהם הוא יתקל.





# מסוגלות עצמית שונה מהערכה עצמית לפי

## הערכה עצמית

עוסקת בהערכת כישורים אישיים. אדם יכול לראות את עצמו בעל מסוגלות עצמית בתחום מסוים ללא גאווה רבה או כחסר מסוגלות בתחום אחר ללא אובדן הערכה עצמית.

## מסוגלות עצמית

שייכת לתחום הערכת ערכו של הפרט בהתאם לתרבות שבה הוא חי בדרך שבה התרבות שלו מעריכה את תכונותיו ואת כישוריו ובמידת ההתאמה שבין התנהגותו לבין אמות המידה הערכיות שלו.



# כיצד מתפתחת המסוגלות העצמית?

עוררות רגשית  
ופיזיולוגית

שכנוע מילולי

צפייה בהתנסותם  
של אחרים

הישגים ביצועיים



# 1. השגים בצועיים

- מקור המידע המשמעותי ביותר היות שהמידע מושג מתוך התנסות אישית וללא גורמים מתווכים
- בזכות הצלחות חוזרות ונשנות רמת המסוגלות עולה ויכולה להתפשט בדרך של הכללה גם לתחומים שלאדם לא הייתה התנסות ישירה איתם
- כישלונות מקריים אינם משפיעים על האדם



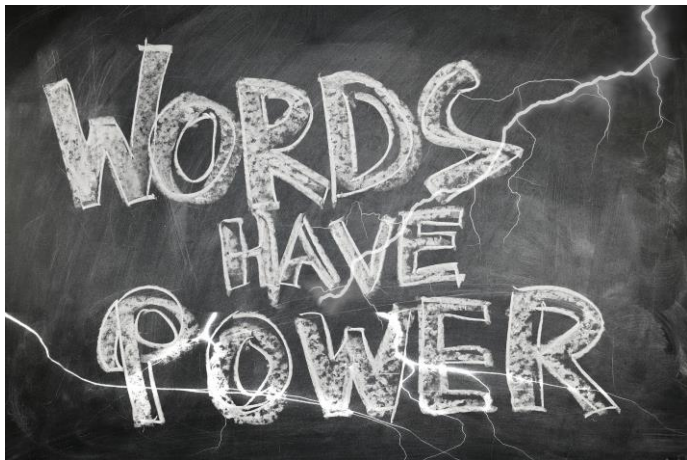
## 2. צפייה בהתנסותם של אחרים

- כשאדם רואה כי אחרים מתמודדים עם מצבים מאיימים ומצליחים בכך הוא מסיק כי אפשר להתמודד עם המצבים וכי אם ישקיע מאמץ ישיג את אותה מידת ההצלחה
- התנסויות אילו הן מידע בעל חשיבות פחותה מאשר התנסות ישירה



## 3. שכנוע מילולי

- דרך מקובלת להשפיע על אדם בשל זמינותה
- המסוגלות העצמית המושגת בדרך זאת חלשה יותר ממסוגלות כתוצאה מהתנסות אישית בעיקר משום שאינה מספקת בסיס התנהגות אמתי לציפיות השונות
- הגורם המרכזי המשפיע הוא טיבו של המקור המשכנע, אמינותו, הדרך בה הוא נתפס ע"י האדם והדרך שבה הוא מציג את טיעוני השכנוע מול המסוגלות הנתפסת של האדם



## 4. עוררות רגשית ופיזיולוגית

- עוררות רגשית גורמת לשינויים פיזיולוגיים
- לעיתים בני האדם מפרשים את העוררות הפיזיולוגית שלהם במצבי מתח או עמידה במבחן כסימני חולשה או חוסר יכולת להתמודד
- מחקרים מראים כי בעלי שאיפת הישג גבוהה רואים בעוררות גורם מסייע ולעומתם בעלי שאיפת הישג נמוכה רואים בה גורם מפריע





# סרטון מסכם ארבע דרכים לפתח מסוגלות עצמית

<https://www.youtube.com/watch?v=OF5wfVZ06wE>

מההתחלה עד 5:50



# שינוי תפיסת המסוגלות העצמית

העצמת הפרט באמצעות מודלים שהצליחו להתמודד עם הקושי או התמודדו בצורה

נכונה ויכולים לשמש מודל לחיקוי.

שתי עקרונות מהפילוסופיה הקיומית:

האדם יצור חופשי ומסוגל לבחור. האדם הוא אחראי לגורלו.

אדם ירגיש שליטה שניתנת לו בחירה בין כמה חלופות.

כדי להעצים את האדם יש להראות לו שבאפשרותו לבחור את המצב ושעליו להעריך

את מחיר הבחירה שלו. ישנם אנשים שאינם מבחינים ומודעים לאפשרות הבחירה.



# שאלות חשיבה

- מהי מסוגלות עצמית לפי הבנתך וראייתך?
- האם לדעתך ניתן להפוך אדם בעל מסוגלות עצמית נמוכה לאדם עם מסוגלות עצמית גבוהה?





חינוך גופני  
מקצוע מוגבר לבגרות 5 יח"ל  
מסוגלות עצמית - המפתח להצלחה בספורט  
חלק ב' - מסוגלות עצמית והיבטיה בעולם הספורט

שם המורה: ד"ר מיכל זלצמן

# מה נלמד היום

- מסוגלות עצמית והיבטיה בעולם הספורט
- שלושת תחומי המסוגלות העיקריים בספורט
- תפקיד המאמנים בבניית מסוגלות עצמית
- מחקרים



# שלושת תחומי המסוגלות העיקריים בספורט

התחום האירגוני	היחסים הבין-אישיים	התחום המשימתי
האמונה ביכולת להשפיע	עבודה בצוות שיתוף אחרים	תכנון האימונים
מסוגלות לתת תמיכה	הזדהות ואמפתיה	שליטה בידע
		תיקון ביצועי השחקנים

# תפקיד המאמנים בבניית מסוגלות עצמית

- פיתוח כישורי התמודדות במצבים מורכבים
- המאמנים חייבים לפתח בספורטאים את תחושת המסוגלות העצמית שמשמעותו חיזוק ביטחוננו של האדם בנוגע ליכולתו לארגן ולבצע בהצלחה התנהגות שתוביל לתוצאה רצויה



# כיצד מתפתחת המסוגלות העצמית?

עוררות רגשית  
ופיזיולוגית

שכנוע מילולי

צפייה בהתנסותם  
של אחרים

הישגים ביצועיים



# אפיוני מאמנים בעלי תחושה עצמית חיובית



1. מוכנות לאמץ שינויים וחידושים

2. מחויבות לעבודה

3. נכונות שיצפו בו בעבודה

4. שימוש נכון בכעס ואיומים

5. יכולת להעלות את רמת המוטיבציה

6. עידוד לאוטונומיה

7. שיתוף הורים לתמיכה ולעידוד בגיל הצעיר

# התנהגויות המחזקות תחושת מסוגלות עצמית אצל המתאמנים



1. דיבור ישיר וענייני
2. ניצול כל סיטואציה אפשרית למתן משוב המכוון לשיפורים
3. משוב המביא בחשבון את צרכי המתאמנים
4. משוב ספציפי ולא כללי
5. משוב שמכוון להתנהגות שניתנת לשינוי
6. בדיקת ההבנה והפירוש שנעשה ע"י המתאמנים
7. אמונה שתמיד אפשר לשפר
8. התייחסות בלתי מתפשרת לתוצאות
9. ההצלחות מודגשות ואי ההצלחות מטופלות כהזדמנויות לשיפור

# מחקרים



1. Hinsz & Spieker (2004) מטרות מאתגרות וייחודיות בצירוף מסוגלות עצמית גבוהה מביאות לרמות גבוהות יותר של ביצוע משימות. תוצאות- הנבדקים שחוו התנסויות חיוביות של הצלחה הציבו לעצמם מטרות אישיות גבוהות יותר מאילו שחוו מספר מועט של הצלחות.
2. Lane וחבריו (2004) מתאם חיובי בין מסוגלות עצמית של סטודנטים לבין הערכה עצמית. הדבר תרם לרמת הישגי לימודים גבוהה יותר.





# מחקרים המשך

מחקר 2002 עסק בהתמודדות עם כישלון ובהשפעות של הערכה עצמית ושינויים במסוגלות עצמית של שחקני טניס צעירים.

תחושת המסוגלות עצמית ירדה משמעותית בקבוצה עם הערכה עצמית נמוכה, הדבר הוביל לאיכות ביצוע נמוכה.

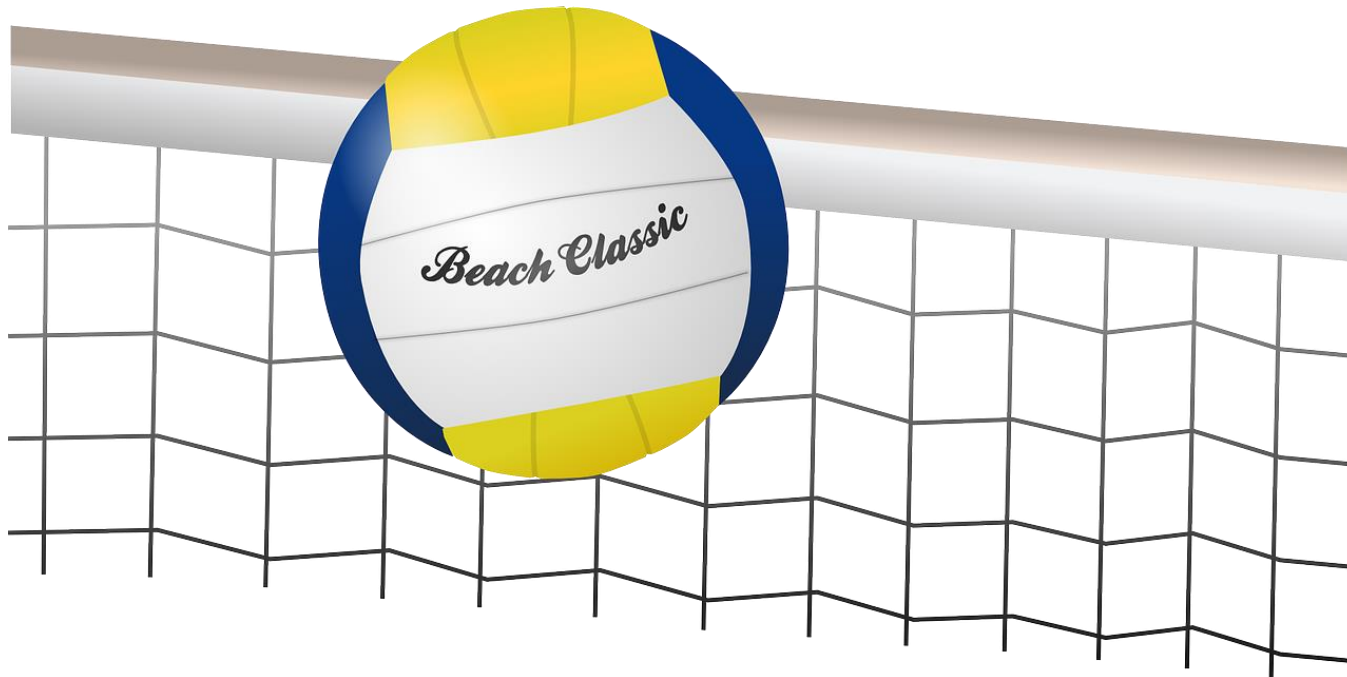
טניסאים בעלי תחושת מסוגלות נמוכה לא התמודדו כראוי והשתמשו בהאשמה עצמית, ויתור ואי השקעת מאמץ.

הומלץ להם על גישות הערכה שונות ועל שימוש בטכניקות כחשיבה חיובית והדמיה.



# מחקרים המשך

מחקר שנעשה בקרב 133 שחקניות כדורעף ו-12 מאמנים ראשיים של קבוצות כדורעף בבית הספר תיכוניים (2003) הראה שתחושת מסוגלות עצמית של המאמן המתבטאת במוטיבציה ותכנון אסטרטגית משחק, משפיעה על תחושת המסוגלות של בניית אופי ובניית יכולת של שחקן.



# מחקרים המשך

בשנת 2002 נערכו מחקרים בקרב תלמידים עם בעיות התנהגות, המראים שאפיוני מאמנים מנבאים על הקשר בין שחקן למאמן: לחץ, רגש שלילי ומסוגלות עצמית.

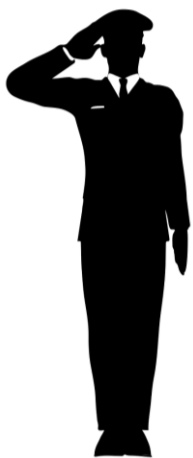
מורים ברמת לחץ גבוהה שידרו רגשות שלילים לתלמידים ותחושת מסוגלות עצמית נמוכה. המורים השפיעו על תחושת מסוגלות נמוכה של תלמידים.



# מחקרים המשך

- ירום (1996) ערך מחקר על השפעת מפקדים. נמצא שחניכים בעלי מסוגלות עצמית גבוהה היו בעלי ביצועים טובים יותר. מפקדים שאפיינו ברמה גבוהה של מסוגלות עצמית זכו להישגים טובים יותר מחניכים בזכות היותם מודל לחיקוי.

- בלייכר (1994) ערכה מחקר בקרב 100 חיילים בקורס צבאי. המטרה- לבדוק את הקשר בין תפיסות לחצים שונות בקורס לבין ביצוע חניכים, תוך התמקדות בהשפעת חוסן אישי וחוללות עצמית. ממצאים- קיים קשר שלילי בין תפיסת לחצים לבין ביצוע. משתני החוסן האישי וחוללות עצמית של החיילים תרמו לרמת ביצוע טובה יותר.



# מחקרים המשך

חיגר (2006) הניח כי תחושת מסוגלות עצמית גבוהה יכולה לעזור לכדורגלנים צעירים המאחרים להתפתח עם קשיי גיל ההתבגרות. ממצאי המחקר - כדורגלנים צעירים ששרדו דווחו על תחושת מסוגלות עצמית גבוהה בהשוואה לאילה שלא שרדו. בנוסף, לא היו הבדלי תחושת מסוגלות עצמית של כל הכדורגלנים שהתפתחו בקצב שונה. מאמנים השפיעו משמעותית על תחושת המסוגלות העצמית של הספורטאי שאימנו. כדי לטפח את אמונת הספורטאים, מאמנים צריכים להדגיש את השיפור ביכולת ולא את התוצאות בטווח הקצר. שיפור יכולת ניתן לשליטה ע"י הספורטאי. ניצחון או הפסד מושפעים מגורמים חיצוניים שאינם ניתנים לשליטה.



# מטלת סיכום

1. מהו תפקיד המאמנים בבניית מסוגלות עצמית לספורטאי?
2. ציין 4 מאפיינים למאמן בעל תחושה עצמית חיובית.
3. ציין 4 התנהגויות המחזקות תחושת מסוגלות עצמית אצל מתאמנים.
3. הסבר בקצרה על מחקר שעניין אותך מבין מגוון המחקרים שלמדת.



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)