



משרד החינוך

מערכת שידורים לאומית

חינוך גופני מקצוע מוגבר לבגרות 5 יח"ל

נושא השיעור: הפסיכולוגיה של פציעות בספורט
חלק א' – "גורמים לפציעות ספורט ודרכי טיפול"

שם המורה : עוז ויגודמן



מה נלמד היום

❖ המחיר של פציעות ספורט

❖ גורמי פציעות ספורט ודרכי טיפול-
מודל ויליאמס & אנדרסון

❖ אישיות הספורטאי

❖ משאבי התמודדות



❖ אפשרויות הסיוע לספורטאי הפצוע

❖ התנהגות תומכת של המאמן

❖ ההיסטוריה של גורמי הלחץ

❖ התערבויות פסיכולוגיות להפחתת תגובת לחץ



סרטון

הפציעה של יוסיין בולט

<https://youtu.be/G6Z9EBOSbDw>

0:02-1:15 •





המחיר של פציעות ספורט

מחיר - נפשי, גופני, כלכלי.

❖ נפשי - גורמת לספורטאי לתגובות רגשיות והתנהגויות שונות (היעדרות מאימונים ותחרויות).

❖ גופני - מסבה כאב לספורטאי ופוגמת ביכולתו הגופנית

❖ כלכלי - תהליך השיקום כרוך בהוצאות כלכליות גבוהות וכן, הפסד הכנסות לספורטאים מקצוענים.





גורמי פציעה ודרכי טיפול בפציעות בספורט: היבטים פסיכולוגיים-חברתיים

גורמי סיכון לפציעות נחלקו בעקבות מחקרים לשתי קטגוריות:

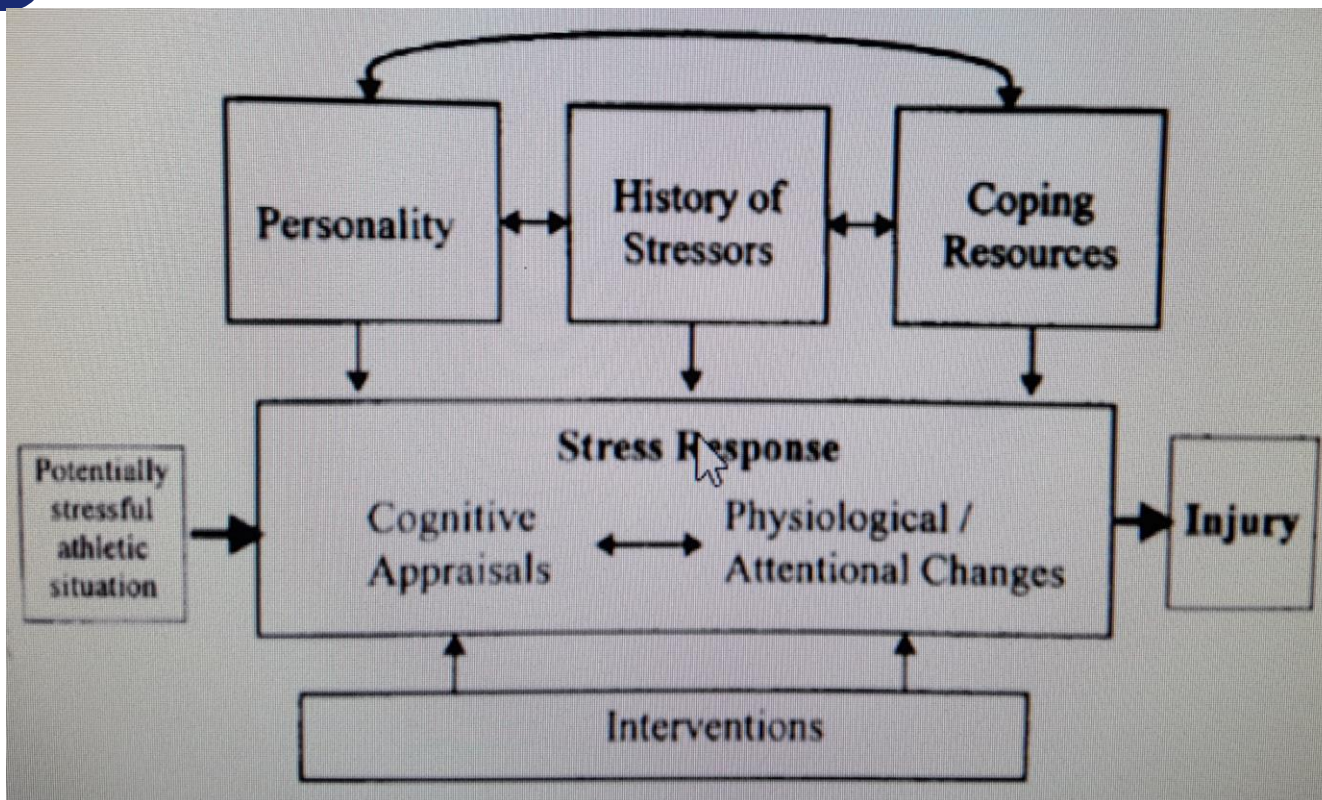
❖ גורמי סיכון חיצוניים: סוג הפעילות, ענף הספורט, תנאי אימון, כושר גופני, ציוד.

❖ גורמי סיכון פנימיים: גיל, מין, היסטוריה של פציעות, כוח, גמישות.



מחיר וגורמים של פציעות

מודל ויליאמס & אנדרסון



Johnson, 2006-10-11. Sport Injury, Psychology and Intervention. WWW.Idrotisporum

המודל נותן נקודת מבט על האפשרות לאתר ספורטאים שנמצאים ברמת סיכון גבוהה לפציעות. במרכז המודל נמצאת תגובת הלחץ של הספורטאי למצבים מעוררי לחץ.

האינטראקציה בין המרכיבים הקוגניטיביים לבין המרכיבים הפיזיולוגיים, תשפיע על סיכוי הספורטאי להיפצע.

הגורמים והמחיר של פציעות ספורט

- גוף רגוע של ספורטאי יכול לסייע להרגיע את מחשבותיו.
- ולהפך-מחשבות מטרידות יכולות לגרום לחוסר מנוחה ולחוסר ריכוז, לדופק מואץ ולהזעה.
- קיימים הבדלים בין-אישיים בתגובה למצב לחץ.
- יש ספורטאים הנוטים להיפצע יותר מספורטאים אחרים בשל נטייתם להיכנס למצבי לחץ נפשי.
- פסיכולוגים ומאמנים צריכים להיות מודעים לתופעות המצביעות על פגיעות ולאתר את הספורטאים בעלי הסיכון הגבוה לפציעות.



אישיות הספורטאי

תכונות רלוונטיות לנושא פציעות בספורט:

1. תכונת הקשיחות - תכונה משמעותית מאוד. אנשים ה"עשויים ללא חת".

תכונה זו משקפת מאפיינים כמו:

❖ סקרנות,

❖ תפיסת השינוי כאתגר,

❖ מוכנות למחויבות

❖ תחושה של האדם שיש לו שליטה על חייו.





אישיות הספורטאי

תכונות רלוונטיות נוספות לנושא פציעות בספורט:

2. מיקום שליטה

- ❖ פנימי- מעשיו של האדם כגורם שמכוון את התוצאות שישיג
- ❖ חיצוני-אדם הרואה את עצמו כקרוב של הנסיבות

3. תחושת קוהרנטיות

- ❖ מידת הביטחון שיש לאדם בסביבתו הידועה לו.
 - ❖ מבטאת את האמונה ביכולת שלו להתמודד עם מצבים שונים ולהביאם לפתרון הולם.
- 

אישיות הספורטאי

תכונות נוספות:



4. מוטיבציית הישג:

❖ הצורך להצליח או להימנע מכישלון

5. חרדה תכונתית תחרותית

❖ ספורטאים אשר חוששים מתחרות או נמנעים מכישלון, נוטים להעריך במידה

רבה מדי מצבים מסוימים כמעוררי לחץ.



משאבי התמודדות

משאבי התמודדות מוגדרים כהתנהגויות ורשתות חברתיות שעוזרות לאדם להתמודד עם קשיים, אכזבות ולחץ.

❖ יכולים להימצא בסביבה – תמיכה חברתית

❖ יכולים להימצא באישיות הספורטאי-היכולת לשלוט ברגשות.

❖ במידה וספורטאי סובל ממחסור של יכולת התמודדות באישיותו, הדבר יכול להוביל ללחץ גבוה ולהגדיל את סיכוייו להיפצע.





סרטון

הפציעה באולימפיאדת ברצלונה

https://youtu.be/YaVDJ_8PgcU

0:03-3:04





שאלת חשיבה

כיצד לדעתך יתנהג ספורטאי החוזר מפציעה?
נמק את תשובתך.



חינוך גופני מקצוע מוגבר לבגרות 5 יח"ל

נושא השיעור: הפסיכולוגיה של פציעות ספורט
חלק ב'

שם המורה : עוז ויגודמן



סרטון

הפציעה של קווין דוראנט

<https://youtu.be/a1DBvuhrv0Y>

0:01-1:42 •





אפשרויות הסיוע לספורטאי הפצוע

תמיכה חברתית-מידע המסתייך לאחת משלוש הקטגוריות הבאות:

1. מידע שמוביל את הפצוע להאמין שאוהבים אותו ודואגים לו.
 2. מידע שמוביל את האדם לחשוב שהוא בעל ערך.
 3. מידע שגורם לאדם להרגיש שהוא מסתייך לרשת חברתית שקיימת בה מחויבות הדדית.
- 

סוגי תמיכות



1. תמיכה רגשית:

- ❖ הקשבה – ללא מתן עצות או שיפוט
- ❖ סיוע רגשי – הרגעה ותחושת ביטחון
- ❖ אתגור רגשי-מתן אתגרים לפצוע בכדי שיעריך את העומד בפניו מבחינה רגשית.

סוגי תמיכות

2. תמיכה אינפורמטיבית:

❖ אישור המציאות - המציאות כפי שהיא בכדי שהפצוע יישאר ממוקד בהחלמה.

❖ הערכת המשימה - להכיר במאמצי ההחלמה.

❖ אתגור המשימה - מתן משוב שיעודד התלהבות ומעורבות לביצוע מיטבי.



3. תמיכה מוחשית:

- ❖ מתן עזרה מוחשית כמו כסף, הסעות ועוד.
- ❖ מתן עזרה אישית-השקעה במומחים שיתנו מזמנם לצד התומכים בפצוע



תהליך התמיכה

תהליך התמיכה כולל בתוכו ארבעה גורמים:



❖ תומך

❖ נתמך

❖ ה"עיסקה" בין התומך לנתמך

❖ תוצאות ה "עיסקה" ביניהם



סרטון

עזרה בריצת המרתון

https://youtu.be/GmnEE_vnogl •

0:00-0:51 •



מחקרים הראו ש...

- ❖ שחקני ושחקניות כדורגל ששיחקו במכללות, בזכות התמיכה החברתית שקיבלו, פחתו סיכויי פציעתם, למרות היותם נתונים למצבי לחץ (Hardy, O'Connor & Geisler, 1990).
- ❖ תמיכה רגשית והבנה במיוחד מצד המשפחה, נתפסו בעיני הספורטאים כצורה המשמעותית ביותר של אינטראקציה חברתית חיובית (Udry, Gould, Bridges & Tuffey, 1997).





מחקרים הראו ש...

❖ חוקרים אחדים מצאו כי ספורטאים חסרי תמיכה חברתית הולמת, היו בעלי סיכוי גבוה יותר להיפצע ביחס לכאלה שהיו בעלי תמיכה חברתית רבה וזאת ללא קשר הכרחי לרמת הלחץ הכללית בחייהם (Hardy, Prentiee, Kirsanof, Richman & Rosenfeld, 1987; Petrie 1990)



מחקרים הראו ש...

זך בדקה במחקרה את הקשר בין משאבי התמודדות לבין פציעות (Zach, 1997). היא התמקדה בקשר שבין תמיכה חברתית, משאבי התמודדות ואירועי חיים שעברו שחקני כדור ישראלים לבין תדירות הפציעות וחומרתן.

נמצא ששחקנים אשר קיבלו סיוע נרחב, אישי ורגשי נפצעו בתדירות גבוהה יותר ומשך הפציעה אף היה ארוך יותר.

ממצאים אלה מפתיעים ביותר ועומדים בסתירה מוחלטת לממצאי מחקרים קודמים.

הסיבה – הבדלי תרבות.

שחקנים ישראלים המקבלים תמיכה ביחס לשחקנים אמריקנים, חשים ביטחון עצמי רב יותר וצורת משחקם נושאת אופי התקפי ואגרסיבי. לכן, הסיכוי להיתקלות גופנית שתביא לפציעה חמורה, גבוה יותר.



התנהגות תומכת של המאמן

- התעניינות בתהליך השיקום וההתאוששות (שמירה על קשר עם הצוות המטפל)
 - שמירה על מעורבות הספורטאי בפעילויות הקבוצה (עידוד להשתתף באימונים)
 - מתן תמיכה רגשית (הזדהות, עידוד)
 - מתן תמיכה אינפורמטיבית (ייעוץ לניתוח, פסיכולוג ספורט)
 - מתן תמיכה מוחשית (תכנית אימונים ספציפית והצבת מטרות)
- 



התנהגות תומכת של המאמן

פעולות המאמן חשובות מאד!

מבחינה פסיכולוגית - טיפוח ההערכה העצמית של הספורטאי ותחושת הערך שלו בתוך הקבוצה.

מבחינה חינוכית - קבלת אחריות על התעדכנות בתכני האימון ולמידה מצפייה באחרים.

מבחינה חברתית - העלאת תחושת השייכות לקבוצה, חינוך הקבוצה למען תמיכה.



ההיסטוריה של גורמי הלחץ

- מחקרים שהשתמשו ב-SARRS (Social and Athletic Readjustment Rating Scale) ביססו את הנחתם ששינויים בחיים יוצרים לחץ רב והם עלולים להיות בעלי השפעה מכרעת על האדם (Sarason, DeMonehaux & Hunt, 1975).
- שאלון ALES (Athletic Life Experience Survey) הינו שאלון שהמשיב עליו מתבקש להצביע על מאורעות שחווה בשנה החולפת ולדרג בנפרד את השפעתם של מאורעות רצויים ושל מאורעות לא רצויים בחייו (Sarason, Johnson & Siegal, 1978).
- קירקבי דיווח (Kirkby, 1995), שבתשעה מתוך שנים עשר מחקרים מהסוג הזה, קיים קשר משמעותי בין מספר הפציעות וחומרתן לבין אירועי חיים יוצרי לחץ.

התערבויות פסיכולוגיות להפחתת תגובת לחץ

הפעולות אשר נועדות להפחית את תגובת הלחץ

הפעולות אלו נעשות בעיקר בשתי גישות:

1. פעולה המכוונת לשינוי ההערכה הקוגניטיבית של הספורטאי לגבי אירועים בעלי

פוטנציאל לעורר לחץ:

- העלאת הביטחון העצמי
- בלימת מחשבות שליליות
- שינוי דפוסי חשיבה
- טיפול בתקשורת של הספורטאי עם המאמן.



התערבויות פסיכולוגיות להפחתת תגובת לחץ

הפעולות אשר נועדות להפחית את תגובת הלחץ

2. פעולה המכוונת לטיפול בשינויים הפיזיולוגיים והקשביים של תגובת הלחץ:



➤ שימוש בטכניקות כמו:

➤ הרפיה

➤ מדיטציה

➤ אימונים למיקוד קשב

נמצא במחקרים אשר עסקו בהתערבות בפציעות ספורט שהתערבות פסיכולוגית בטכניקות קוגניטיביות הפחיתו את מספר הפציעות (Cupal, 1998).



מטלת סיכום

בחר מקרה פציעה של ספורטאי מפורסם או כזה שהכרת ונסה לנתח את הפציעה על פי

הקריטריונים הבאים:

✓ הנסיבות של הפציעה

✓ הנטייה של הספורטאי להיפצע

✓ נזקי הפציעה (פיזי, נפשי, כלכלי)

✓ תהליך השיקום שעבר הספורטאי





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