



משרד החינוך

מערכת שידורים לאומית

חינוך גופני מקצוע מוגבר לבגרות 5 יח"ל

נושא השיעור: הפסיכולוגיה של פציעות בספורט
חלק א' – תהליך שיקום מפציעות ספורט בהיבט הפסיכולוגי

שם המורה : עוז ויגודמן.



מה נלמד היום

- ✓ ההיבט הפסיכולוגי בתהליך שיקום מפציעות ספורט
 - ✓ מודל ברואר, אנדרסן, ון ראלטה
 - ✓ תגובות לפציעה
 - ✓ הצעות למחקרים עתידיים והמלצות יישומיות
- 



ההיבט הפסיכולוגי בתהליך שיקום מפציעות ספורט

- אופן ההתמודדות עם פציעה עשוי להשתנות בצורה משמעותית מספורטאי לספורטאי.
- יש שישתגלו לאירוע זה ללא קושי ויש שיחוו זאת כאירוע טראומתי.



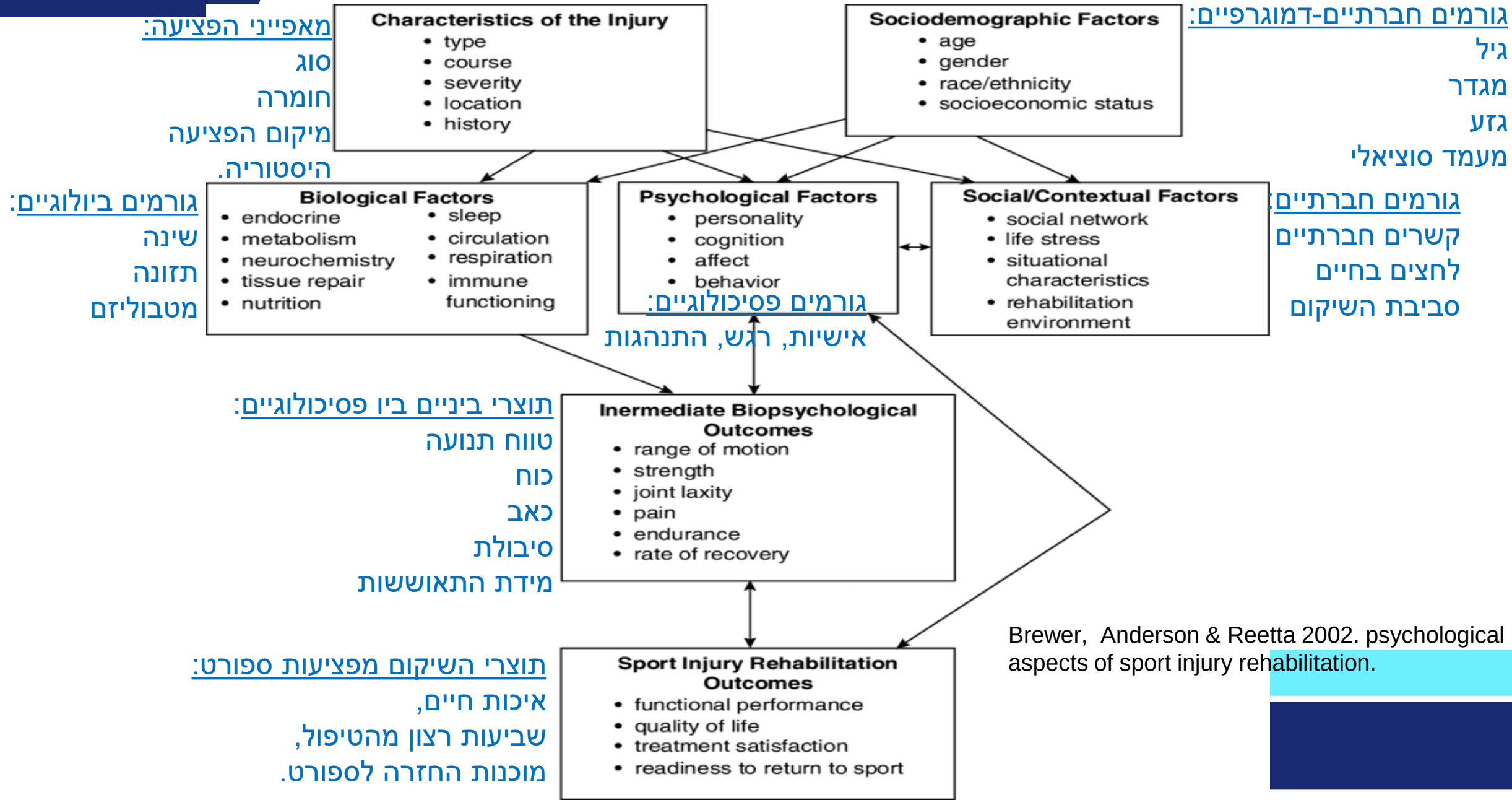
ההיבט הפסיכולוגי בתהליך שיקום מפציעות ספורט

כאשר באים ללמוד על הפציעה יש לקחת בחשבון את:

- ❖ היסטוריית הפציעות
- ❖ מבנה האישיות של הספורטאי
- ❖ מהות הפציעה
- ❖ ענף הספורט בו הוא עוסק
- ❖ אופן התמודדותו עם מצבי לחץ
- ❖ המוטיבציה של הספורטאי
- ❖ הקשרים החברתיים שלו

גורמים אלה ונוספים, רלוונטיים מאד להערכת מהירות ההתאוששות וההחלמה.

מודל ברואר, אנדרסן, ון ראלטה לשיקום מפציעות ספורט





מודל ברואר, אנדרסן, ון ראלטה לשיקום מפציעות ספורט

- הפציעה משפיעה על הגורמים הביולוגיים, הפסיכולוגיים והחברתיים.
- גורמי רקע חברתיים-דמוגרפיים שווים במשקלם לגורמים הנ"ל והם פועלים על שאר מרכיבי ההתאוששות.
- ההתאוששות מתבססת על ההערכה קוגניטיבית. התגובות לפציעה מושפעות מהמשתנים שקדמו לפציעה ואלה שאחרי הפציעה.



מודל ברואר, אנדרסן, ון ראלטה - משתני קדם פציעה



המאפיינים שקדמו לפציעה:

- אישיות
- היסטוריה של גורמי לחץ
- משאבי התמודדות
- התערבויות שנועדו להפחית את סיכויי של הספורטאי להיפצע.

מודל ברואר, אנדרסן, ון ראלטה - משתני פוסט פציעה

גורמי מצב כמו:

- סוג הספורט
- רמת התחרות
- הזמן בעונה

גורמי אישיות כמו:

- סיבולת לכאב
- מצבי רוח
- ניסיון קודם בספורט

הקשר ויחסי הגומלין בין משתני הקדם פציעה והפוסט פציעה, יקבע במידה רבה את יכולת ההתאוששות של הספורטאי.

תגובות לפציעה

במחקר (Gould UdRy Bridges & BECK 1997) שכלל ראיונות עם מחליקי סקי שפציעתם קטעה את עונת הפעילות שלהם עלה שספורטאים פצועים נעזרים באסטרטגיות התמודדות מגוונות כגון:

- "מעבר דרך"-דרך ההתמודדות הנפוצה ביותר שעיקרה: "זרימה עם מהלך הטיפול מבלי להיקלע למצב של תקיעות.
- הסקת מסקנות והפקת לקחים
- ניהול מחשבות ורגשות



תגובות לפציעה

תגובות רגשיות

ספורטאים נוהגים לחוות פציעה במונחים של אובדן או מעין תהליך "אבלות"

קיבלר-רוס מתארת בספר שכתבה (Kuebler-Ross. 1969) "על מוות ומיתה" סידרה של חמישה שלבים המאפיינים חולים סופניים:

- חוסר אמונה
- הכחשה והתבודדות
- מיקוח
- דיכאון
- קבלה והשלמה

תיאוריה זו יושמה לגבי פציעות ספורט במשמעות של מוות לקריירה הספורטיבית.

תגובות לפציעה

תגובות רגשיות

גישה חלופית שהוצגה על ידי הייל (HEIL, 1993) גורסת שהתגובה הרגשית לפציעה היא מעגלית וכוללת שלושה רכיבים:

1. מצוקה- ערעור שיווי משקלו הרגשי של הספורטאי הפצוע (רגשות כמו: הלם, כעס, דיכאון, חוסר אונים)

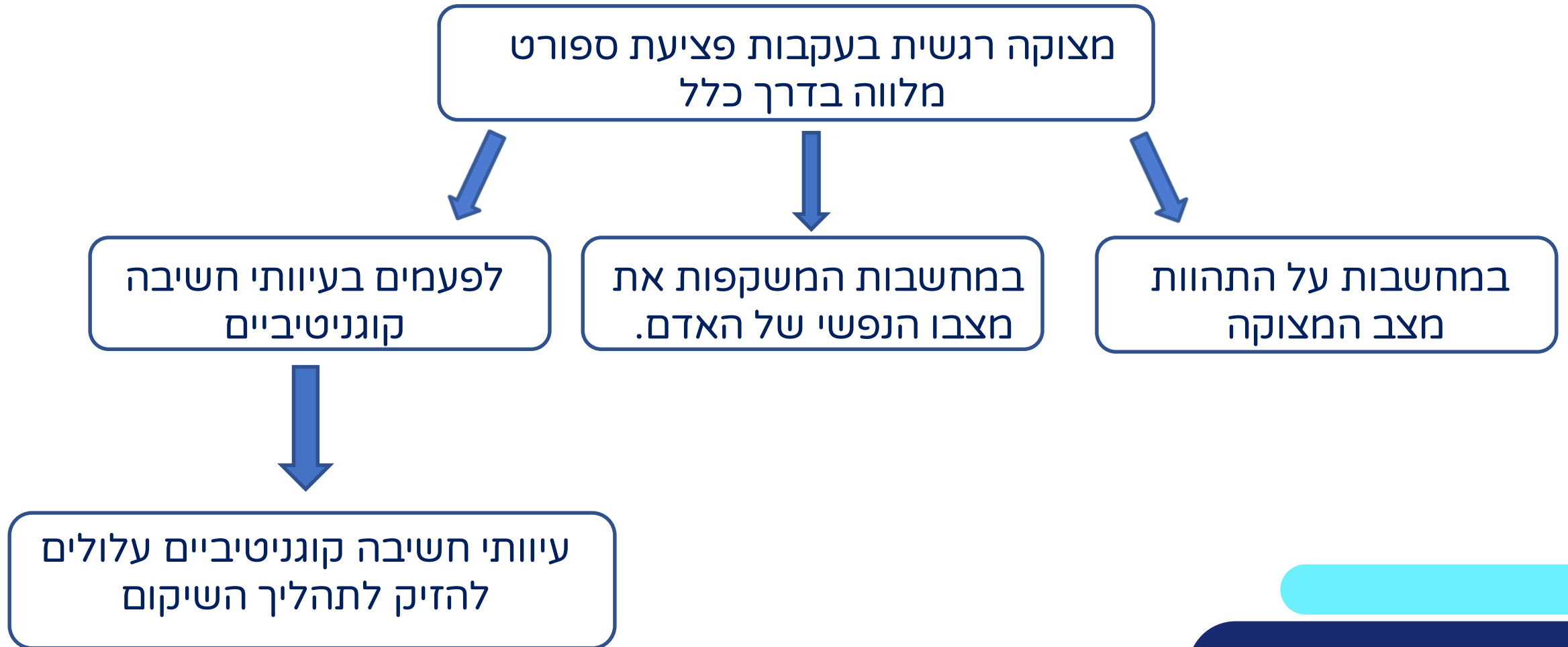
2. הכחשה- כוללת חוסר אמונה מצד הספורטאי ואי יכולת לקבל את חומרת הפציעה שלו.

3. התמודדות נחושה- הכרה בחומרת הפציעה וקבלתה. רכיב זה מאופיין בשימוש יעיל במשאבי התמודדות.



תגובות לפציעה

תגובות קוגניטיביות



תגובות לפציעה

תגובות קוגניטיביות



פציעות ספורט



מצבי דיכאון

עיוותים קוגניטיביים מצד הספורטאי הפצוע:

- תפיסת האירוע כאסון- הגזמה בחומרת הפציעה.
- הכללת יתר- השלכה לא מוצדקת של הקושי על היבטים נוספים בחיי היום יום.
- התייחסות אישית-לקיחת אחריות אישית מוגזמת על עצם הפציעה.
- שיוך סלקטיבי- מתן תשומת לב להיבטים מינוריים של הפציעה.
- חשיבה דיכוטומית-אבסולוטית- "הכול או לא כלום"



שאלת חשיבה

חוזה דעתך, אילו תגובות של הספורטאי לאחר פציעה, הן אלו שיעזרו
לו לתהליך שיקום מוצלח?

נמק את תשובתך.



חינוך גופני מקצוע מוגבר לבגרות 5 יח"ל

נושא השיעור: הפסיכולוגיה של פציעות בספורט
חלק ב'

שם המורה : עוז ויגודמן.



תגובות לפציעה

תגובות התנהגותיות

✓ רגשות הספורטאי וההכרה במצבו, יקבעו במידה רבה את תגובתו לטיפולים ואת התאקלמותו מחדש בסביבה הספורטיבית.

✓ פחד מכישלון-תגובה הרסנית

✓ הספורטאי חושש שחזרתו לפעילות תהיה חוויה שלילית עבורו, סוג של "נבואה המגשימה את עצמה".





סרטון

מקבץ מרגש של זכיות במדליות אולימפיות אחרי פציעה

<https://www.youtube.com/watch?v=sLjBQ38ZQSg>

0:03-2;18





תגובות לפציעה

תגובות התנהגותיות - חזרה מוקדמת

ישנם ספורטאים אשר חוזרים לפעילות ספורטיבית לפני שהם מוכנים מבחינה פיזית או מבחינה פסיכולוגית.
הסיבות הן:

- מערכת לחצים גלויה או סמויה מצד המערכת
- הספורטאי סבור שהוא מודע לגופו וחוזר לפעילות הספורטיבית לא מוכן.

ספורטאי פצוע שאינו מוכן מבחינה פסיכולוגית לחזרה, עלול לעבור תהליך ארוך וקשה של החזרת הביטחון העצמי.

ספורטאי החוזר לפעילות כשהוא מוכן היטב מבחינה פסיכולוגית, יעבור תהליך קל וקצר יותר.



תגובות לטיפול בפציעה

תגובות התנהגותיות - חוסר היענות לטיפול

אחד האתגרים הגדולים העומדים בפני המטפל, הוא היכולת שלו לגרום למטופל לדבוק בתכנית השיקום.

הסיבות לחוסר היענות לטיפול בקרב ספורטאים:

❖ סף נמוך של סבילות לכאב

❖ חוסר אמון בתכנית השיקום

❖ ליקוי בהצבת המטרות



תגובות לטיפול בפציעה

תגובות התנהגותיות - חוסר היענות לטיפול



התוצאה:

התאוששות גופנית איטית ולא מושלמת או מצב של הפחתה בביצועים הספורטיביים.

תגובות לטיפול הפציעה

תגובות התנהגותיות – דבקות יתר לטיפול

תופעה שכיחה בקרב ספורטאים פצועים בעלי מוטיבציה גבוהה לחזור לפעילות מהר ככל האפשר.

הגורמים להתנהגות זו:

גורמים פסיכולוגיים

- ספורטאים שהזהות העצמית שלהם תלויה לחלוטין בהשתתפות בספורט.
- הפחד מאי חזרה לפעילות מניע אותם להשקיע מאמץ מוגזם בשיקום.

גורמים חברתיים

- לחץ מצד המאמן, חברי הקבוצה, המשפחה או הספונסרים.

גורמים לוגיסטיים:

- מועד קרב של תחרות גדולה
- צורך כלכלי לחזור לפעילות.

הנזק : תחושת כאב גדולה ואף נזק נוסף לאזור הפגוע.

תגובות לפציעה

תגובות פסיכולוגיות נוספות לפציעה



❖ איבוד זהות- נפגעת התפיסה העצמית

❖ פחד וחרדה- האם יצליח להתאושש, האם מחליפו יהיה טוב יותר

❖ חוסר בטחון- ביכולות הגופניות

❖ חוסר השלמה עם ירידה ביכולת הביצוע-הציפייה מהספורטאי היא שישוב להציג

את הרמה הספורטיבית שקדמה לפציעה.

תהליך הפציעה והשיקום

תהליך הפציעה והשיקום כולל שבעה שלבים:

מאפיינים	השלב	
המטפל בוחן את מרכיבי הסביבה שבה התרחשה הפציעה והוא עוסק בהם באמצעות ייעוץ פסיכולוגי	טרום פציעה	1
אבחון מדויק, מהו הטיפול המומלץ ומשך זמן הטיפול.	התערבות מיידית לאחר הפציעה	2
קבלת החלטה קלה, אם הפצוע השלים עם הפציעה.	החלטה לגבי ההתערבות הטיפולית ויישומה	3

תהליך הפציעה והשיקום

מאפיינים	השלב	
חשוב לטפל בפצוע באמצעות טיפול פסיכולוגי.	שיקום מוקדם לאחר ההתערבות הטיפולית	4
להתמיד בהצבת המטרות ובהשגתן.	שיקום מאוחר לאחר ההתערבות הטיפולית	5
התמקדות בהשבת היכולת הגופנית שנפגעה	עבודה ספציפית-	6
לפעמים עולה הצורך בייעוץ פסיכולוגי לקראת החזרה לפעילות בגלל הפחד מפני הכישלון.	חזרה לפעילות ספורטיבית	7



הצעות למחקרים עתידיים

במחקרים עתידיים כדאי לברר את הסוגיות הבאות:

- אילו שיטות יכולות להפחית יותר מאחרות את גורמי הסיכון לפציעה?
- מהי השפעתם של אירועי החיים וטרדות היום יום על פציעות ספורט?
- האם יש סיבות שונות לסוגים השונים של הפציעות? מהן הסיבות הללו?





המלצות יישומיות

- ❖ יש חשיבות רבה להכנתם המיטבית של הספורטאים להתמודדות עם מצבי לחץ.
 - ❖ הצעדים הראשונים וההכרחיים בהכנה זו הם חיזוק מאגר משאבי ההתמודדות וחיזוק התמיכה החברתית של הספורטאי.
- 



מטלת סיכום

תאר לך מצב שהינך פסיכולוג ספורט.

אתה מקבל אלייך ספורטאי שעומד לסיים טיפול פיזיולוגי ארוך ולחזור למגרש לאחר שנה שלמה של פציעה ארוכה.

מהן לפי דעתך, הנקודות המשמעותיות שתייעץ לו בשיחות איתו, בכדי שיחזור לפעילות בצורה המיטבית מהבחינה הפסיכולוגית?

נמק את תשובתך





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