



לחץ כאמצעי להצלחה



סיגל וינטרוב

שאלות לדיון



- מהו לחץ?
- איך קשור לחץ לעולם הספורט?
- האם לחץ הוא חיובי או שלילי?

(תרגיל- עמ' 71)

הגדרת לחץ

לחץ = אירוע הנתפס כמאיים על השלמות הגופנית ו/או הנפשית של האדם

▪ שאלה לדיון - מי יכול לנסות לתאר מצב שמאפיין לחץ בעולם הספורט?
(דוגמה- עמ' 72)

[סרטון להתמודדות עם לחץ בספורט](#)

▪ לחץ נפשי מתקשר לאורח נפשי של ספורטאים והוא חלק מרכזי בעיסוק בעולם הספורט.

▪ מצבי לחץ הם חלק בלתי נפרד מהספורט.

▪ כשמדובר במינון מתאים, חשוב להיות ברמת לחץ מיטבית.

▪ רמת לחץ מיטבית היא מרכיב אינדיבידואלי.



▪ <https://www.youtube.com/watch?v=NPA1h0D6fyw>

מודלים המסבירים את מושג הלחץ

1. מודל הגירויים

2. מודל התגובה

3. מודל האינטראקציה

1. מודל הגירויים

- מגדיר לחץ עקב סיבות חיצוניות של עומס וחוסר שליטה.
- מודל זה מתמקד בגירויים או בתופעות סביבתיות היוצרות תגובות לחץ בקרב רוב בני האדם.
- עצמת לחץ גבוהה תיווצר כאשר עצמת הגירויים המלחיצים עולה (שאלה הסתגלנו אליהם) ומשך הזמן שלהם התארך.
- לדוגמה: תקופת תחרויות בליגה.



מודל הגירויים

שניים מהגורמים להיווצרות מצב לחץ ע"פ מודל הגירויים:

1. קונפליקט = האדם נמצא במצב שבו עליו לבחור באפשרות אחת

מבין שתיים או יותר.

כל קונפליקט יוצר לחץ כי לכל בחירה יש מחיר.

המצב מאופיין בכך שהוא מפתיע, מחייב תגובה לא רגילה והסתגלות לתנאים חדשים. (דוגמה- עמ' 73).

מודל הגירויים

2. חוסר שליטה כמקור לחץ – תחושת השליטה/ היעדר השליטה



משפיעה על רמת הלחץ אותו חווה האדם.

כאשר אנו חשים שליטה התפקוד יהיה מיטבי.

כאשר אנו חשים חוסר שליטה התחושה היא של חוסר יכולת להשפיע

והתפקוד לא יהיה אפקטיבי.

דוגמה לחוסר שליטה: תנאי מזג האוויר (דוגמאות נוספות- עמ' 74).



2. מודל התגובה

עוסק בתגובות האדם בזמן לחץ.

לחץ הוא מצב פנימי הבא לידי ביטוי בתגובות פיזיולוגיות ופסיכולוגיות (שכליות ורגשיות) במצבים קשים.

ע"פ המודל, התגובות למצבי לחץ די דומות בין בני אדם, אופייניות וברורות.

מודל התגובה

"מלחמה או מנוסה":

Cannon, 1929, פיזיולוג אמריקאי, טען שלבני האדם יש מנגנון התמודדות

במצבי חירום. המנגנון מכונה "מלחמה או מנוסה" - "fight or flight".



מודל התגובה

הלחץ כמקור ביולוגי

- סלייה (1956), חוקר קנדי, מגדיר לחץ כתגובה כללית אחידה למדי של כל המערכות בגוף, כאשר הוא נחשף למתחים מסוגים שונים. זוהי למעשה תסמונת של הסתגלות כללית שמטרתה לייצב את המצב הלא צפוי.

מודל התגובה

שינויים פיזיולוגיים בזמן לחץ (ע"פ סלייה):



- עלייה בדופק
- זרימת דם מוגברת
- עלייה בקצב הנשימה
- עלייה במתח השרירים
- הזעה מוגברת
- ועוד..

מכאן שכל מערכות הגוף נכנסות לפעולה על מנת להתמודד עם הלחץ והן מגיבות לפעולות מערכת העצבים האוטונומית והמערכת ההורמונלית.

מודל התגובה



התגובה ללחץ באה בשלושה שלבים:

1. התעוררות מערכת העצבים האוטונומית (שלב קצר).
2. "להילחם או לברוח" – בדיקת האפשרויות הרלוונטיות לאותו מצב, תכנון פעולה ונקיטת פעולה.
3. תשישות- בשלב זה האדם ייכנס למצב של אדישות, בלבול, עייפות ותחושה שלא ניתן להמשיך יותר.

3. מודל האינטראקציה

מודל המגדיר את הלחץ כחוסר איזון בין צרכי היחיד ויכולותיו מצד אחד, לבין דרישות הסביבה מצד שני.

▪ מצבים שונים מתפרשים באופן סובייקטיבי, לכן התגובות הן בהתאם וזה נעשה בשני אופנים:

1. הערכת "המצב המאיים" - האם הסיטואציה מאתגרת או מאיימת?

2. הערכת יכולת ההתמודדות - האם קיימת היכולת להתמודד עם הלחץ או

שהמצב מאיים מדי ואין את הכלים להתמודדות?

תגובות לחץ

תגובות הלחץ יופיעו בארבעה תחומים עיקריים:

1. בגוף

2. ברגש

3. בחשיבה

4. בהתנהגות חיצונית



www.youtube.com/watch?v=V9W7CPKQ8-M



1. גוף- מאפיינים

- העלאת קצב פעימות הלב
- התכווצות השרירים בעוצמה רבה
- האטה בפעילות מערכת העיכול (כדי לחסוך באנרגיה)
- הפרשות מרובות
- חוסר ריכוז
- הפרעות שינה (אדרנלין מעורר את הגוף)
- צמא

נזקים כתוצאה ממצבי לחץ מתמשכים:



1. מערכת הלב וכלי הדם – יתר לחץ דם והתקפי לב
2. מערכת העיכול- תסמונת המעי הרגיז וכיבים
3. מערכת הנשימה – אסתמה, בرونכיטיס
4. שרירים – עוויתות, כאב, תשישות
5. מפרקים - דלקת מפרקים ראומטית
6. עור – פסוריאזיס
7. מערכת הרבייה – אימפוטנציה (אצל גברים), פגיעה במחזור החודשי (אצל נשים)
8. מערכת החיסון – ירידה ביכולת הגוף להתמודד עם מחלות
9. פגיעה ביכולת הלמידה



2. רגש

ספורטאי אחד ירגיש

■ אמונה ביכולת

■ הצבת מטרות להשגה

■ הרגשת מסוגלות

■ אופטימיות

ספורטאי שני

■ יחשוב על כישלון

■ ירגיש בתחושת מפסידנות

■ יהיה עם רגשות כמו כעס,

אשמה, בושה

■ חרדת יתר

(דוגמה - עמ' 77)

3. חשיבה

ספורטאי אחד

- מאמין בהצלחה שלו, התכונן היטב ועמד בהשגת היעדים.



ספורטאי אחר

- היה חסר אמונה ביכולת שלו ("אני לא שווה כלום", "אף אחד לא מאמין בי")



- קושי בקבלת החלטות
- קשיי ריכוז
- פגיעה בזיכרון

4. התנהגות

התנהגות אחת של הספורטאי:

- ללכת לישון מוקדם לפני תחרות
- שינון הוראות מאמן
- חשיבה על המטרות שבדרך



התנהגות אחרת :

- עצבנות יתר
- התפרצויות זעם
- האשמת אחרים
- הפרעות שינה
- הימנעות מלהתמודד
- והתחמקות מתחרות



**אם עצמת הסימפטומים היא במינון נכון, היא תעזור לספורטאי להיות מוכן
ודרוך לתחרות.**

לעומת זאת, מצבי לחץ חריפים וממושכים יזיקו לכל מערכות הגוף והנפש.

יובל לבסקי- גישה חדשה ללחץ

שלושה מנגנונים להתמודדות עם מצבי לחץ

1. מנגנון הפיצוי: מחפשים נקודת כוח בנקודת החולשה - המצב רע ולחוץ, אך יש לי את הכוח.
2. מנגנון האתגר כמקור לכוח: האתגר מדרבן ומוביל ליכולת התמודדות טובה יותר - בתנאי שרמת האתגר מתאימה לרמת היכולת של האדם לעמוד בו.
3. מנגנון החיסון הפסיכולוגי: "מה שלא שובר אותך, מחזק אותך".
התייחסות למצב לחץ כאל מצב המאפשר למידת דרכי התמודדות.

תפיסת הלחץ - תוביל לשתית תוצאות הפוכות

כשלחץ נתפס כחיובי ← הביצוע יהיה טוב יותר והביצוע ישתפר ←



ולכן הוא ישפר את הריכוז ויוביל לניצחון.

כשלחץ נתפס כשלילי ← יגרום לקשיים בהתמודדויות בכלל ובמצבי

תחרות.



*** אם מצב זה יימשך זמן רב, תהיה שחיקה

גופנית ונפשית שתסתיים בפציעה ו-או נשירה

סימפטומים שילוו את הספורטאי במצבי לחץ בתחרות:

תחום	מצב לחץ מיטבי	מצב לחץ שאינו מיטבי
גופני-פיזי	<ul style="list-style-type: none">• דריכות שרירים• עלייה בדופק• נשימות מואצות	<ul style="list-style-type: none">• עייפות כרונית של השרירים עד כדי רעד בשרירים• דפיקות לב חזקות ומהירות• כבדות ועייפות גופנית• נטייה להיפצע• יובש בפה• פרפרים בבטן• ירידה במשקל
רגשי	<ul style="list-style-type: none">• מאותגר• התרגשות	<ul style="list-style-type: none">• חרדה• מצבי רוח• תשישות

מצבי לחץ בתחרות - המשך

מצב לחץ שאינו מיטבי	מצב לחץ מיטבי	תחום
<ul style="list-style-type: none">• חוסר יכולת למקד מחשבות• הקשב מופנה לגורמים חיצוניים המפריעים לביצוע• מחשבות שליליות• המעטת ערך עצמי• ביקורתיות יתר• תגובות לא סבירות לאירועים שונים• פסימיות	<ul style="list-style-type: none">• הגדרת מטרות• היגדים חיוביים• אופטימיות	חשיבתי

שאלות חזרה לפרק- עמודים 71-81

1. מהי ההגדרה ללחץ וכיצד בא לידי ביטוי אצל ספורטאים?
2. מהי ההגדרה ללחץ על פי מודל הגירויים?
3. מהם שני הגורמים ללחץ על פי מודל הגירויים? הסבר!
4. מה ממחישה הדוגמה בעמוד 73?
5. מהי ההגדרה ללחץ על פי המודל התגובה?
6. כיצד מגדיר "סלייה" לחץ?
7. אלו שינויים חלים בגוף בזמן לחץ? ואילו מערכות נכנסות לפעולה?
8. מהם שלושת השלבים בתגובה ללחץ, על פי מודל התגובה?
9. מהי ההגדרה ללחץ על פי מודל האינטראקציה?

שאלות חזרה לפרק- עמודים 71-81

10. מה מבדיל אנשים בתגובה ללחץ על פי המודל?
11. הסימפטומים ללחץ מופיעים בארבעה תחומים, מהם? רשום לפחות שלוש דוגמאות לכל תחום.
12. לחץ עלול לגרום נזק להרבה מערכות בגוף. רשום ארבע דוגמאות!
13. אילו שלושה מנגנונים משמשים אותנו במצבי לחץ? ציין והסבר!
14. מה ההבדל בין לחץ הנתפס כחיובי ללחץ הנתפס כשלילי?
15. מה קורה לספורטאי כאשר רמת החרדה גבוהה מידי או נמוכה מידי?