

אבני דרך בפסיכולוגיה של הספורט

ד"ר מיכל זלצמן



הפסיכולוגיה של הספורט

תחום מדעי החוקר את התנהגות בני האדם העוסקים
בפעילות ספורטיבית וישום הידע לשיפור התפקוד



לומדים פסיכולוגיה של הספורט להשגת שתי מטרות עיקריות:

● להבין כיצד השתתפות
בספורט משפיעה על
התפתחות פסיכולוגית של
האדם



● להבין כיצד מרכיבים
פסיכולוגיים משפיעים על
הביצוע הספורטיבי של
יחידים ו/או קבוצות ספורט



סקירה היסטורית של פסיכולוגיית הספורט

● תקופה ראשונה 1895-1920 - נורמן טריפלט חקר

רוכבי אופניים

● תקופה שניה 1921-1938 - גריפיט קולמן אבי

פסיכולוגית הספורט בארה"ב פיתח מעבדה מדעית

ויסד בית ספר בתחום האימון

● תקופה שלישית 1939-1965 - פרנקלין הנלי פיתח

מחקרי שדה, תוכנית להכשרת מורים לחנ"ג וחקר

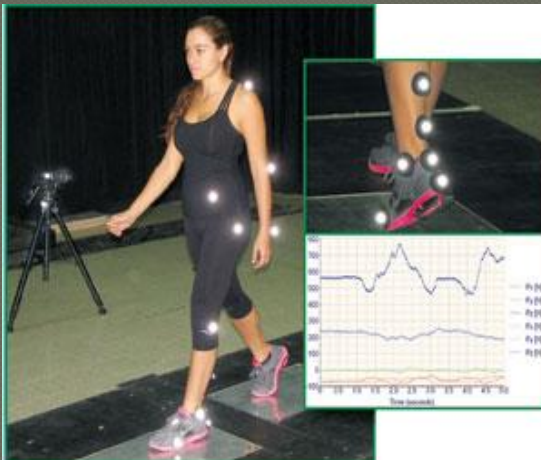
הקינסיוולוגיה



סקירה היסטורית- המשך

- תקופה רביעית 1966-1977- הבסיס לפסיכולוגיה בתחום האקדמאי. מחקרים בקינסיולוגיה ולמידה מוטורית. ברוס אוליבי עבד עם ספורטאים וקבוצות
- תקופה חמישית 1978-2000- מאמצע שנות ה-70 היתה התפתחות והכרה במחקר וגם ביעוץ בשטח
- תקופה שישית משנת 2000 ואילך- הכרה בעולם.

ירחונים מקצועיים וחוגי הסמכה
לפסיכולוגים ויועצים בתחום



פסיכולוגיה של הספורט בישראל

- התפתחה בשנות ה-60
- האיגוד הישראלי לפסיכולוגיה וסוציולוגיה של החנ"ג נוסד ב-1974
- מכון וינגייט- מחלקה למחקר ורפואת ספורט וכן שירותי ייעוץ בתחום הפסיכולוגי-מנטאלי



שלוש גישות שונות בתחום הפסיכולוגיה בספורט



1. הגישה הפסיכולוגית - פיזיולוגית

● חקר התהליכים פיזיולוגיים במוח והשפעתם על הפעילות

● קצב לב, פעילות מוחית ומתח שרירים (משוב ביולוגי- ביופיידבק)



2. הגישה הפסיכו-חברתית

● התנהגות נקבעת על בסיס קשר גומלין בין השפעת הסביבה לבין אישיות הספורטאי



3. הגישה הקוגניטיבית- התנהגותית

● חשיבות המחשבות והתפיסות ההכרתיות שיש
לספורטאים והשפעתם על הביצוע





תפקיד פסיכולוג הספורט

- פיתוח תוכניות לשיפור הביצוע הספורטיבי תוך שימוש בטכניקות שונות
- הערכה פסיכולוגית של מצב הספורטאים
- שיפור התקשורת בין הספורטאים ובין ספורטאים למאמנים
- התערבות בתקופת משבר כדי לחזור לתפקוד ספורטיבי תקין
- עבודה מול המאמנים כדי לשפר את תפוקתם ולהנחותם בעבודה מול הספורטאים
- תפקוד כתרפיסט כאשר הבעיות אין קשורות לעולם הספורטיבי

סרטונים

<https://www.youtube.com/watch?v=5LVyliWk54> 

o
Sport psychology - inside the mind of champion athletes 

<https://www.youtube.com/watch?v=1PS48O47fb> 
k

פסיכולוג ספורט המעלה את הביטחון העצמי של ספורטאי 

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

קצרים- אסטרטגיה חדשה בכדורסל 