

פסיכולוגיה של הספורט

עבודתו ותפקידו של הפסיכולוג

שם הכותב: עומר ארצי בר

תקציר

לאחר שנים בהם העיסוק בספורט מקצועני וחובבני כאחד צמצם לאספקט הפיזיולוגי בלבד, כיום רווחת ההבנה הן בקרב הדיוטות והן בקרב מומחים שספורטאי מוצלח הינו כזה המפגין בנוסף לכישורים פיזיים-טכניים, גם כישורים קוגניטיביים ומנטאליים (Jarvis, 2005). בשנים האחרונות, התחום צמח והתפתח, והגדרת תפקידו של פסיכולוג הספורט התרחבה; פסיכולוג הספורט אינו עוסק רק בזירות תחומות כמו מחקר וחינוך (Schinke at al., 2018), אלא כאחד המתעמק במאפייני אישיות האדם והספורטאי Kimiecik (& Harris, 1996). זאת ועוד, פסיכולוג הספורט נעזר וממנף את הקשר והברית הטיפולית בינו ובין המטופל על מנת לזרוע בו מוטיבציה ולשפר ביצועיו (בר אלי, 1996) כדי לסייע לו להתגבר על קשיים עמוקים ולהגיע להצלחה אישית וספורטיבית (Jones, 2002).

ענף הפסיכולוגיה של הספורט

הפסיכולוגיה של הספורט וההתעמלות היא המחקר המדעי של אנשים והתנהגויות שלהם בהקשר הספורטיבי, בנוסף ליישום המעשי של ידע זה (Gill & Williams, 2008). תפקיד פסיכולוג הספורט הוא לזהות עקרונות והנחיות שאנשי מקצוע יכולים להשתמש בהם כדי לסייע למבוגרים ולילדים להשתתף וליהנות מפעילות ספורט ופעילות גופנית מיטבית. לחשיבותו של פסיכולוג הספורט והאספקט המנטאלי בביצוע הספורטיבי לא תמיד הייתה מודעות מלאה, שכן התערבויות ספורט בעבר התמקדו באספקט הפיזי של הספורטאי (Hatfield & Hillman, 2001). לעומת זאת, כיום ידוע שכדי להגיע לביצועים איכותיים נדרש הספורטאי לא רק לביצוע מוטורי מיטבי, אלא גם להפעיל וליישם תהליכים חשיבתיים. שילוב יעיל בין הפן המוטורי לבין הפן הקוגניטיבי של העיסוק בספורט הכרחי כדי להשיג הישגים מיטביים בספורט (לעבדו, יוסף והרפז, 2018). דבר זה נכון בעיקר בענפים הדורשים מהספורטאי לפעול בסביבה דינמית, החושפת בפניו מגוון של גירויים סביבתיים, שרק חלקם רלוונטי למטלה המוטורית המבוצעת ולסביבת הביצוע (כמו במשחקי כדור ומחבט) (לידור, 2006). זאת ועוד, גם לאספקט המנטאלי משמעות קריטית לביצוע הספורטיבי, דבר הבא לידי ביטוי באימונים מנטאליים כחלק משגרת יומו של הספורטאי; אימונים הכוללים מיומנויות כגון ריכוז, הדמיה, ויסות עצמי רגשי, דיבור עצמי, חשיבה חיובית, בקרת נשימה, הרפיה שרירית ועוד. מיומנויות אלו הוכחו כבעלות השפעה חיובית משמעותית על רמת הביצוע בספורט תחרותי (ווינגרטן ובר-אלי, 1993; Howland, 2007; Cumming & Hall, 2002). על כן, המשימה העיקרית של פסיכולוג ספורט טמונה בהכנה המנטלית של הספורטאי לתחרות: כלומר וויסות מצבים נפשיים ופיתוח תכונות מנטליות בתחומי התחושה הפסיכו-מוטורית ובתחום התודעתי (קוגניטיבי), כמו גם דחיפתו של הספורטאי לעבר תהליך של יצירת מוכנות גבוהה להישגיות בתחרויות. עוד נדרש הפסיכולוג לבצע אבחון פסיכולוגי, כזה הנותן תמונת מצב של הספורטאי ושל תכונותיו הייחודיות בזמן נתון לצורך תכנון מטרותיו ההישגיות לטווח קצר וארוך (בלומנשטיין ואורבך, 2013).

יחסי אמון בברית הטיפולית

בכל הקשור בטיפול וקשר מטפל מטופל, נמצא כי שלושת המרכיבים העיקריים ליצירת שינוי טיפולי חיובי אצל מטופל הם משוב חיובי, כנות ואמפתיה (Rogers, 1957). מחקר מהעשור האחרון הגדיר ברית עבודה כשיתוף הפעולה בין המטפל והמטופל, במסגרתו שני הצדדים עובדים יחד כדי להתייחס ולספק מענה עבור כל מה שמטריד ומשפיע על הצמיחה והתפקוד של המטופל (Sharp & Hodge, 2011). עוד בוסס במחקרים כי ההצלחה של כל תהליך טיפולי תלויה בקשר הנוצר בין המטפל למטופל, המתאפיין בפתיחות, אמון ושיתוף

פעולה (Frank & Gunderson, 1990), וכי ספורטאים מעריכים מטפלים ומאמנים לפי המידה שבה ניתן לסמוך עליהם, לתת בהם אמון וכבוד (Zhang & Chelladurai, 2013). בדומה לטיפול באוכלוסיות אחרות (נורמליות ואבנורמליות), לקשר בין פסיכולוג הספורט לספורטאי משמעות כבירה, כך שהצלחה בטיפול תלויה בביסוס ברית טיפולית איתנה וחיובית בין השניים. לפי השקפתו של בורדין (Bordin, 1979), ברית טיפולית מוגדרת כהסכמה על מטרות ומשימות הטיפול במסגרת הקשר החיובי בין מטופל למטפל. בניגוד לסופרים פסיכואנליטיים מוקדמים, בורדין התייחס לברית הטיפולית כבעלת אפקט מרפא בפני עצמה, ולא רק כתנאי מקדים לעבודה טיפולית. ממצא זה אושש במחקר עדכני המצביע על קשר חיובי בין ברית טיפולית לבין תוצאת טיפול סופית (Falkenström, Granström & Holmqvist, 2013). בנוסף, מטה-אנליזה מקיפה של מחקר על ברית עבודה הראה קשר חיובי בין בריתות עבודה פוריות לבין תוצאות טיפול חיוניות (Horvarth & Symonds, 1991). זאת ועוד, פרנק וגנדרסון הוסיפו כי ההצלחה של כל מאמץ טיפולי תלויה במטפל למטופל הציע כי ההצלחה בביסוס מערת יחסים פתוחה ושיתופית ובעלת תחושת אמון חזקה בין המטפל למטופל הציע כי ההצלחה של כל מאמץ טיפולי תלויה במטפל (Frank & Gunderson, 1990). בהקשר לפסיכולוגיית הספורט, אנדרסון טען כי חלק גדול מסוד ההצלחה בתחום טמון במאפייני אישיותו של פסיכולוג הספורט ובאיכות ברית העבודה שמפתח עם הספורטאי (Andersen, 2000). זאת ועוד, אנדרסון וספיד טענו כי ברית טיפולית מהווה את הבסיס עליו עומדת פירמידת ההצלחה בעמידה ביעדים והתמודדות בריאה למול הצלחות וכישלונות ספורטיביים (Andersen & Speed, 2010), ואף מחקר עדכני הוסיף וחידד את חשיבותו של אמון בין ספורטאים לגורמי סמכות ביצירת סביבה התורמת לשיפור ביצועי הספורטאים (Nikbin, Hyun, Iranmanesh, & Foroughi, 2014). לסיכום, נראה כי הדרך להצלחה ספורטיבית ועבודה פורייה על האספקטים המנטאליים בביצוע הספורטיבי תלויה באופן משמעותי בקשר האישי ובברית בין הפסיכולוג לספורטאי, וכי ללא ברית חזקה ואמון בין השניים צפויים קשיים בהגעה ליעדים ו/או הצלחה בטיפול.

וויסות רגשי

אחד הנושאים העיקריים בעבודה של פסיכולוג הספורט מול הספורטאי הוא בהתמודדות עם חרדה. יצחק פנסי (פנסי, 1997) טוען כי הקשר בין חרדה לביצועים ספורטיביים הוא מהנושאים המרכזיים בפסיכולוגיה של הספורט. חרדה היא הרגשה או אפקט בלתי נעימים ומכאיבים שבאים לידי ביטוי בתופעות פיזיולוגיות שמביאות את הגוף למצב של "לחימה או בריחה", תחושה שנפוצה בקרב ספורטאים עקב מקורות מתח הכוללים דאגות תחרותיות, לחץ בביצוע ודרישות אורך חיים (McKay, Niven, Lavalley & White, 2008). משום כך, הספורט התחרותי מכיל סיכוי גבוה לתחושות שליליות עקב החשש מכישלון והערכה שלילית הטמונים בו. למרות אלו, יצחק פנסי מוסיף ששיש להביא בחשבון את החרדה המצבית כגורם חיובי בביצוע המשימה הספורטיבית. הספרות המחקרית מגדירה חרדה מצבית כחוויה חולפת ובלתי קבועה של מצב

ריגושי בלתי נעים המאופיין בתחושת מתח דגה, חשש ואי נוחות (Spielberger, 1985), ופנסי טוען כי היא עשויה להיות מועילה כאשר היא ברמה הנחוצה לביצוע המשימה, כי אז החרדה יכולה לשמש כגורם מדרבן להשגת מטרה (פנסי, 1997). לפי מיכאל בר-אלי (בר-אלי, 1996), הצבת מטרה מסייעת בהנעה של הספורטאי מאחר ומסקת לו כיוון שאליו הוא מתקדם ומוטיבציה להגיע למטרה אותה הציב. זאת ועוד, מחקר שנערך בישראל בעשור הקודם מצא כי על מנת להשתפר באלמנטים של ביצוע ספורטיבי ופעילות גופנית, יש צורך במתן 'שיעורי בית'. בדומה לשיפור אלמנטים כמו חשיבה מתמטית ולשונית, מתן 'שיעורי בית' של פעילות גופנית משפרים מדדים פיזיולוגיים ומסייעים בהשגת מטרות ויעדים ספורטיביים (פנטוביץ' ולידור, 2008).

ביבליוגרפיה

- בלומנשטיין, ב' ואורבך, א' (2013). גישת ה-LMA. **ספורט הישגי, גיליון מספר 3** : 46-53.
- בר-אלי, מ' (1996). הצבת מטרות כאמצעי להגברת ההניעה בספורט: מחקר ויישום. **בתנועה: כתב-עת למדעי החינוך הגופני והספורט**, 309-328.
- הרמן, ג"ד (1994). *טראומה והחלמה*. תל אביב: עם עובד.
- ויינגרטן, ג' ובר-אלי, מ' (1993). הפסיכולוגיה של הספורט והפעילו הגופנית – חלק ב'. **נתניה: מכון וינגייט**.
- לידור, ר, אקסלרד, ס' (2006). לקפוץ לפינה הימנית או לשמאלית? יכולת הציפייה של השוער בעת בעיטות עונשין מ-11 מ'. **בתנועה: כתב-עת למדעי החינוך הגופני והספורט**, 8 (2-1), 221-204.
- עבדו, ח', יוסף, ג' והרפז, ג' (2018). השפעת אימון ממוקד בנושא קבלת החלטות על שוערים צעירים במשחק כדורגל. **רוח הספורט**, 4, 29-45.
- פנטוביץ, מ', לידור, ר' (2008). "אני לא מאמין, קיבלתי שיעורים גם בחינוך גופני" – תרומת שיעורי הבית להישגי התלמיד בחינוך גופני. **בתנועה: כתב-עת למדעי החינוך הגופני והספורט**, 80-97.
- פרדס, א', בן-נון, י' (2014). שחיקת החמלה (compassion fatigue): ביטויים, גורמי סיכון, מניעה וטיפול. **גרונטולוגיה וגריאטריה**, 75-92.
- פנסי, י' (1997). השלכות העירור והחרדה על הישגים בספורט תחרותי. **גלי עיון ומחקר**, 6, 1-24.
- Andersen, M. B. (2000). Beginnings: Intakes and the initiation of relationships. *Doing sport psychology*, 3-16.
- Andersen, M. B., & Speed, H. D. (2010). Therapeutic relationships in applied sport psychology. In *Routledge handbook of applied sport psychology* (pp. 19-27). Routledge.
- Bollók, S., Takács, J., Kalmár, Z., & Dobay, B. (2011). External and internal sport motivations of young adults. *Biomedical Human Kinetics*, 3, 101-105.
- Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, research & practice*, 16(3), 252.

- Cumming, J., & Hall, C. (2002). Athletes' use of imagery in the off-season. *The Sport Psychologist*, 16(2), 160-172.
- Falkenström, F., Granström, F., & Holmqvist, R. (2013). Therapeutic alliance predicts symptomatic improvement session by session. *Journal of counseling psychology*, 60(3), 317.
- Frank, A. F., & Gunderson, J. G. (1990). The role of the therapeutic alliance in the treatment of schizophrenia: Relationship to course and outcome. *Archives of general psychiatry*, 47(3), 228-236.
- Gill, D. L., Williams, L., & Reifsteck, E. J. (2017). *Psychological dynamics of sport and exercise (3rd ed)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hatfield, B. D., & Hillman, C. H. (2001). The psychophysiology of sport: A mechanistic understanding of the psychology of superior performance. *Handbook of sport psychology*, 2, 362-386.
- Horvath, A. O., & Symonds, B. D. (1991). Relation between working alliance and outcome in psychotherapy: A meta-analysis. *Journal of counseling psychology*, 38(2), 139.
- Howland, J. M. (2007). Mental skills training coaches to help athletes focus their attention, manage arousal, and improve performance in sport. *Journal of Education*, 187(1), 49-66.
- Jarvis, M. (2005). *Sport psychology*. Routledge.
- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 205-218.
- Kao, S. F., Hsieh, M. H., & Lee, P. L. (2017). Coaching competency and trust in coach in sport teams. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(3), 319-327.

- Kimiecik, J. C., & Harris, A. T. (1996). What is enjoyment? A conceptual/definitional analysis with implications for sport and exercise psychology. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 18(3), 247-263.
- McKay, J., Niven, A. G., Lavallee, D., & White, A. (2008). Sources of strain among elite UK track athletes. *The Sport Psychologist*, 22(2), 143-163.
- Nikbin, D., Hyun, S. S., Iranmanesh, M., & Foroughi, B. (2014). Effects of perceived justice for coaches on athletes' trust, commitment, and perceived performance: A study of futsal and volleyball players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(4), 561-578.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of consulting psychology*, 21(2), 95.
- Schinke, R. J., Si, G., Zhang, L., Elbe, A. M., Watson, J., Harwood, C., & Terry, P. C. (2018). Joint position stand of the ISSP, FEPSAC, ASPASP, and AASP on professional accreditation. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 107-115.
- Sharp, L. A., & Hodge, K. (2011). Sport psychology consulting effectiveness: The sport psychology consultant's perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(3), 360-376.
- Spielberger, C. D. (1985). Assessment of state and trait anxiety: Conceptual and methodological issues. *Southern Psychologist*.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 7E. Human Kinetics.
- Zhang, Z., & Chelladurai, P. (2013). Antecedents and consequences of athlete's trust in the coach. *Journal of Sport and Health Science*, 2(2), 115-121.