

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה
בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

באילו גורמים מתמקדת פסיכולוגית ספורט

באילו גורמים מתמקדת פסיכולוגית ספורט ומהן הגישות
הטיפוליות הנגזרות מכך?

מיכל יערון, פסיכולוגית ספורט – מנ"כלית "לעוף" פסיכולוגיית ספורט מתקדמת, רכזת קורס פסיכולוגיה של הספורט במכללה האקדמית בינגייט.

פסיכולוגית הספורט מתמקדת ב- 4 גורמים עיקריים המכונים C's 4:

1. Concentration – ריכוז, יכולת לשמור על פוקוס.
2. Confidence – האמונה ביכולת האישית (בשפת היום יום - ביטחון עצמי).
3. Control- היכולת להשיג שליטה רגשית ללא קשר להפרעות חיצוניות.
4. Commitment – מחויבות, היכולת להמשיך ולהתמיד לאור מטרות ויעדים מוסכמים.

גורמים אלו יכולים להיות מטופלים תחת גישות שונות של הפסיכולוגיה.

מהן הגישות המרכזיות לטיפול בפסיכולוגיית ספורט?

הגישה הקוגניטיבית:

מתמקדת בפרשנות שנותן הספורטאי לארועים שונים סביבו ועוזרת לו לראות איך תפיסת עולמו משפיע על הדרך בה הוא מתמודד עם עולם הספורט. כך למשל אם ספורטאי חווה יריב קשה כמשהו בלתי אפשרי, יעזור פסיכולוג הספורט לספורטאי להבין את נקודת מבטו ולשנותה למקום בו היא תעזור לו להתמודד עם הקושי ולא לוותר.

הגישה ההתנהגותית:

מתמקדת בשיפור יכולות הספורטאי תוך התמקדות בגירוי ובתגובה אליו, האופן בו מתנהג בתגובה לגירוי. כך למשל יש טכניקות שונות של: ביו פידבק, טכניקות הדמייתיות, דה סנסיטיזציה, טכניקה בה חושפים את הספורטאי לסיטואציה חרדתית או מצב בו יתקשה לתפקד בצורה אופטימאלית.

הגישה החברתית:

מספקת מבט על הסביבה והקבוצה אליה שייך הספורטאי. כאשר מדובר בענפי ספורט קבוצתיים הגישה החברתית תתמקד בניתוח והבנה של יחסי הכוחות בקבוצה: מידת הלכידות, תחרותיות, תפקוד הספורטאי באופן אינדיווידואלי וכחלק מקבוצה.

הגישה הפסיכודינמיות:

מתמקדת בגורמים התוך אישיים והאישיותיים של הספורטאי, למשל מהי המוטיבציות שלו, הגורמים הפנימיים המניעים אותו, החרדות שלו ובאיזה מנגנוני הגנה הוא משתמש. הטיפול בספורטאי יכול להיות בכל אחת מהגישות אולם שימוש אינטגרטיבי בכלן הוא מיטבי ויביא להשפעה ישירה בתפקודו מול הסביבה, ומול המשימה הספורטיבית והמטרות שעומדות לפניו.

כיצד אנו משתמשים בגישות הטיפוליות בגורמי הטיפול בספורטאים?

פסיכולוגיה של הספורט עוסקת במגוון תחומים הקשורים לפעילות ספורטיבית כגון מוטיבציה, התמודדות עם לחץ של תחרות, ביטחון-עצמי, מערכות יחסים בין ספורטאים למאמנים, דינאמיקה בין שחקני קבוצה, הצבת והשגת יעדים, מיקוד קשב וריכוז, הכנה מנטאלית לתחרות, התמודדות מנטאלית עם פציעות ספורט, שינויים בקריירה הספורטיבית ועוד. כפי שצוין, אחד הגורמים שאנו הפסיכולוגים מתמקדים בהם בעבודה הפסיכולוג הוא גורם ה-Concentration, הריכוז, היכולת לשמור על פוקוס. על מנת לטפל בריכוז פסיכולוג ספורט יכול לנקוט גישה טיפולית קוגניטיבית. הוא יבדוק עם הספורטאי מהן הסיבות שהוא מתקשה להתרכז וכיצד הוא מבין ומתנהג בהתאם לתפיסת עולמו זאת. בגישה ההתנהגותית, הפסיכולוג יבחן ויתמקד בגירויים המובילים את הספורטאי למצבים של חוסר ריכוז. כך לדוגמה, ייתכן כי מצבים חרדתיים פוגמים ביכולת הריכוז וניתן לתרגל זאת דרך חשיפה בסיטואציות בשטח ודמיון מודרך. הגישה החברתית תספק מידע על האופן שבו הסביבה או הקבוצה של הספורטאי תורמת למצבים של חוסר ריכוז או ריכוז מיטבי אצל הספורטאי. ייתכן מצב למשל שהערות של חברי הקבוצה מסיחות את דעתו של הספורטאי ומוציאות אותו מריכוז. דרך הגישה הפסיכו דינמית הפסיכולוג יתמקד בגורמים האישיים והאישיותיים המובילים את הספורטאי לחוסר ריכוז. כך לדוגמה, ספורטאי עשוי להשתמש במנגנוני הגנה שעשויים לסייע בידו להתמודד עם מצבי חרדה ולהיות מפוקס יותר ומרוכז יותר בזמן משחק.

[/http://www.lauf.co.il](http://www.lauf.co.il)