

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

### **"חובת ההוכחה" - הסבר ודרכי התמודדות**

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

ספורטאים רבים המוצאים את עצמם מול מצבי ניצחון "בטוחים" (הבקעה, קליעה וכיו"ב) מדווחים כי ברגעים אלה מפלס החרדה והלחץ עולה ונכנס לפעולה מנגנון התנהגות שלא מיטיב עם "הביצועים הספורטיביים – על מי "חובת ההוכחה

הפסיכולוגיה של הספורט עוסקת רבות במושגים של עוררות, לחץ וחרדה. המאמר הנוכחי בא להאיר פינה זנוחה במסגרת הדיון בנושאים אלו – חובת ההוכחה במצבים מסוימים בתוך תחרויות.

הפסיכולוגיה של הספורט עסקה ועוסקת באופן אינטנסיבי בחרדה ובלחץ. חרדה נתפסת כמצב מנטאלי בעל מרכיבים רגשיים (תחושת הפחד), קוגניטיביים (מחשבות שליליות), גופניים (רמת עוררות גבוהה או גבוהה מדי) והתנהגותיים (לדוגמה ניסיון להתרחק מהסביבה מעוררת החרדה).

תפיסת הפסיכולוגיה של הספורט טוענת כי שינוי בכל אחד מן המרכיבים הללו, יכול להשפיע על המערכת כולה. למשל, עבודה פסיכולוגית עם ספורטאים באמצעים של דמיון מודרך ותרגילי הרפיה על מנת להוריד את רמת העוררות הגופנית או עבודה על שינוי קוגניטיבי אצל הספורטאי, למשל המרת מחשבות שליליות בחיוביות.

לחץ מוגדר במקרים רבים כפער בין המשאבים שהספורטאי חושב שיש לו ובין משאבים שהוא חושב שנדרשים לצורך תחרות מסוימת. כך למשל, כאשר ספורטאי נמצא במצב מוכר ונשלט שהוא התאמן אליו, רמת הלחץ תהיה נמוכה יותר מאשר במצב חדש ומפתיע שהספורטאי אינו מאומן אליו, בדיוק כפי שאדם הנוסע בפעם הראשונה לחו"ל, יחוה יותר לחץ ממישהו שרגיל לעשות זאת כל חודש.

לחץ וחרדה, תלויים בין השאר באישיות הספורטאי, סוג הספורט, אופי התחרות הספציפית, מידת החשיבות שהספורטאי מייחס לתחרות ועוד. חשוב לציין שהחווייה הסובייקטיבית, מהווה מרכיב של דרך חוויית הלחץ של הספורטאי. אם נשאל ספורטאים בספורט יחידני, למשל בג'ודו, באיזה מצב הם חווים יותר לחץ? כאשר הם משחקים מול ג'ודאי המדורג מעליהם או דווקא מול ג'ודאי המדורג מתחתם? יהיו כאלו שיגידו שרמת הלחץ מול ג'ודאי טוב מהם היא פחותה כי "אין לי מה להפסיד" ולעומתם כאלו שיגידו שדווקא מול מישהו נחות מהם, הם חווים פחות לחץ מאחר והם יודעים בביטחון שהם יכולים לנצח. כלומר, תיאוריות שונות ינבאו דברים שונים בהתאם לתפיסה הסובייקטיבית של הספורטאי

הרעיון של לחץ כגורם סובייקטיבי מקשר אותנו למושג של "חובת ההוכחה". מאחורי המושג עומדת התפיסה כי בתוך תחרות ספציפית ישנם מצבים שבהם רמת הלחץ עולה מאחר והספורטאי מרגיש שהוא מחויב להוכיח בהם את הצלחתו. במצבים אלו הציפייה גם של הסביבה, מאמן, צופים וכו' וגם של הספורטאי, היא להצלחה מלאה – כל מצב שהוא פחות מהצלחה ייתפס אוטומטית ככישלון, במיוחד המצבים בהם מראש יש הסתברות גבוהה להצליח – להלן מספר דוגמאות

בהתקפה מתפרצת בכדורסל – יש סבירות גבוהה להצלחה יחסית למצב של זריקה מטווח .  
שלוש נקודות. בהתקפה עם שמירה יש סבירות יותר נמוכה להצליח. המצב הראשון, יעורר רמת  
לחץ גבוהה יותר מאחר והציפייה היא שההתקפה המתפרצת תצליח  
הגשה בטניס אצל ספורטאים מקצוענים – הגשה ניתנת להגדרה כמיומנות סגורה, כל .  
הפרמטרים קבועים עבור המגיש, ופתוחה, תנאי אי וודאות, עבור המחזיר. לאור זאת הלחץ  
להצלחה או "חובת ההוכחה" תהיה בראש וראשונה על המגיש. רק הוא ייתפס אשם אם יחטיא  
את ההגשה ויתרה מכך יש ציפייה כי הוא יזכה בנקודה בה הוא המגיש  
בעיטת עונשין בכדורגל – גם כאן, כמו בדוגמה הקודמת, הבעיטה מהווה מיומנות סגורה עבור .  
הבועט ופתוחה עבור השוער. כולם יודעים שהשוער צריך "להמר על פינה" ולכן "חובת ההוכחה"  
היא על הבועט. יתרה מכך, כל שנדרש מהשוער זה "לזנק" לאחת הפינות. אם יעמוד במקומו  
(ויש סיכוי של 30% שהבעיטה תהיה לאמצע השער), הוא יצטרך לשאת ביקורת סביבתית על  
כך.

כשבוחנים דוגמאות כאלו ואחרות הדומות להן, ניתן להגיע למסקנה שהספורטאי המקצועני הוא  
"אשם עד שלא יוכח אחרת", כלומר מצופה ממנו להגיע לביצוע מושלם, בייחוד במצבים בהם  
סיכויי ההצלחה מראש הם גבוהים. ביצוע מושלם אינו זוכה בהכרח לשבח כי הלא זה מה שהיה  
צפוי... לעומת זאת כל נפילה מעוררת ביקורת הן של הסביבה והן של הספורטאי כלפי עצמו

עיקרה של "חובת ההוכחה" היא הסלמה של רמת הלחץ המובילה בהכרח לשינוי בהתנהגות  
הלא מודעת של הספורטאי. אם מצטרפת ל"חובת ההוכחה" הסכנה המידית של כישלון בתחרות  
או בטורניר, הספורטאי נמצא במצב לא נעים ממנו הוא יעדיף להימנע. מצב כזה עלול במקרים  
רבים להביא להתנהגויות לא מודעות שייפגעו בביצוע

נדמה מצב בו ספורטאי מרגיש ש"חובת ההוכחה" היא לחלוטין עליו ובנוסף כישלון במהלך  
הספציפי יביא להפסד. אין ספק שזה מצב שמאוד לא נעים להיות בו. הנטייה האנושית במצבים  
לא נעימים היא להימנע אם אפשר או לעבור את המצב כמה שיותר מהר: אם אני מגיע הביתה  
ויש לי ערימת כלים ענקית בכיור או הר כביסה ענקית שממתין לקיפול, אני יכול לנקוט  
באסטרטגיה של הימנעות – למשל להתעלם או להגיד לעצמי שאני דוחה זאת לאחר כך (כך אני  
לכאורה לא ממש נמנע אני אומר שאני אעשה זאת, רק לא עכשיו) או לחילופין אני יכול לנסות  
לסיים עם הדבר הלא נעים הזה כמה שיותר מהר ולהתפנות לעיסוקי האחרים  
במצבים יומיומיים האסטרטגיה של נסיים עם זה במהירות היא ודאי יותר יעילה מאסטרטגית  
ההימנעות

אך כאשר נדרשת מיומנות רבה או ביצוע של משימה מורכבת אז אסטרטגיית ה- "גומרים  
הולכים" עלולה דווקא להכשיל. ניקח לדוגמה ילד שחוזר מבי"ס ומחליט לגמור עם השיעורים,  
המטלה הלא נעימה, כמה שיותר מהר – סיכוי סביר שיכין אותם ברשלנות  
אם נחזור לעולם הספורט המקצועני – שם אין אפשרות להימנע ולכן יש סיכוי סביר שספורטאים  
רבים יבחרו באופן לא מודע באפשרות של "לסיים עם זה כמה שיותר מהר", בחירה כזו עשויה  
לפגוע באופן משמעותי בביצוע. פרופ' רוני לידור הראה בסדרה של מחקרים שספורטאים  
המבצעים מיומנויות סגורות, למשל שחקני כדורסל בקליעות עונשין, אינם מנצלים את כל זמן  
ההכנה העומד לרשותם. מצב של "חובת הוכחה" עלול לקצר עוד יותר את זמן ההכנה ולגרום  
בדקו תחרויות כדורגל, Geir Jordet ו-EstherHartman, החוקרים. *Journal of sport and exercise psychology*.  
כמו גביע העולם וליגת האלופות, בהם משחקים המסתיימים בשוויון מוכרעים בבעיטות 11 מטר.  
החוקרים ניתחו את צילומי הווידאו של בעיטות ההכרעה והשוו בין מצב לא נעים: במונחים  
שתוארו לעיל, "חובת הוכחה" כבדה, למצב יותר נעים: "חובת הוכחה" קלה יותר. המצב הלא  
נעים, היה מצב בו אם השחקן מחטיא הקבוצה מפסידה, כלומר השחקן חייב להבקיע. המצב  
היותר נעים, היה מצב בו אם השחקן מבקיע הקבוצה מנצחת, כלומר החטאה לא מביאה בהכרח  
להפסד. במצב הלא נעים, השחקנים הסתכלו פחות על השוער, נטו להכין את הכדור ואז לסובב  
את הגב אליו וללכת אחורה וכן התכוונו פחות ובעטו יותר מהר – כל אלו הן כמובן התנהגויות  
המשקפות גם הימנעות וגם עמדה של "נגמור עם זה כמה שיותר מהר". התוצאה הייתה יותר  
החטאות בקרב השחקנים שבעטו במצב הפחות נעים, כלומר, השחקנים שהרגישו חובת הוכחה

"כבדה יותר", התכוננו פחות בעטו מהר יותר והחטיאו יותר. ללא ספק, רמת הלחץ שלהם הייתה גבוהה יותר ותפקודם היה נמוך והתבטא בביצוע מהיר ולא יעיל

?אז מה ניתן לעשות

- הדבר החשוב ביותר הוא מודעות לתופעה. ספורטאים צריכים להיות מודעים לכך שאינם מנצלים את כל הזמן העומד לרשותם והסיכוי שיעשו כן במצבי לחץ הוא גבוה יותר
- תרגול מצבים כאלו באימונים. ספורטאי שילמד באימונים לנצל את כל זמן ההכנה העומד לרשותו יוכל לעשות זאת יותר טוב בתחרויות. ניתן ליצור מצבי תרגול דומים, למשל לתת לספורטאי להתחייב למטרה קשה להשגה, כמו 10 קליעות רצופות או עשרה גולים רצופים, ולהדגים לו שדווקא במצב הזה הוא קולע יותר מהר מאשר במצב בו הוא מתחייב רק ל-5 קליעות מתוך 10. כמו כן, אפשר ללמד את הספורטאי להמשיך לקלוע במלוא הרצינות גם לאחר שהחטיא ולכאורה נכשל בהשגת המטרה
- הצבת מטרות סבירות וריאליות ומטרות שמדגישות אלמנטים של השקעה ולא בהכרח של ניצחון והפסד – למשל לשחק הכי טוב שאני יכול או לתת 100% במקום לנצח בכל מחיר

רוצים לדעת עוד על הפסיכולוגיה של הספורט ? בואו להפוך את האהבה לקריירה במכללה האקדמית בוינגייט

<http://www.lauf.co.il/>