

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

מה ההבדל בין פסיכולוגיה לפסיכולוגיה של הספורט?

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

פסיכולוגית ספורט היא ענף אינטרדיסציפלינארי המערב היבטים של מדעי הספורט השונים (פיזיולוגיה, ביומכאניקה, תזונה). בנוסף, פסיכולוגיית ספורט היא ענף של הפסיכולוגיה הכללית בכלל ותואם את תחום הפסיכולוגיה החינוכית בפרט.

אם כן, מהי פסיכולוגיה?

הפסיכולוגיה היא תחום במדעי החברה העוסק בחקר ברגשות בחשיבה ובהתנהגות. מטרתו לחקור את ולטפל (בעזרת טכניקות פסיכולוגיות שונות) בהתנהגויות האדם ובעלי החיים. למעשה שורשי הפסיכולוגיה הם בענף הפילוסופיה העתיקה. רבים רואים את תחילתה של הפסיכולוגיה כבר בתקופת יוון העתיקה. בתקופה זו, פילוסופים שונים כמו סוקרטס ואריסטו הגו בשאלות קיומיות שונות כמו מהות נפשו של האדם, המודעות וההתנהגות שלו. פילוסופים אלו דיברו על ישות נוספת של האדם, הנפש וניסו לאפיין ולהבין אותה ובמה היא שונה מהנפש החייתית. התפתחות חשובה בפסיכולוגיה היא ההבנה כי ישנה אינטראקציה בין הגוף לנפש ולא רק הנפש משפיעה על הגוף אלא גם הגוף משפיע על הנפש. הפילוסוף רנה דקארט נחשב לאבי הפסיכולוגיה המודרנית על כך שהיה הראשון שהצביע על המוח ומערכת העצבים כאזורים האחראיים להתנהגותו של האדם.

נקודת המוצא של הפסיכולוגיה היא שהתנהגות האדם אינה מקרית ולכן יש לחקור אותה ולנסות להבין את החוקיות שבה. הבנת החוקיות תאפשר לגזור ניבויים לגבי התנהגויות עתידיות.

בפסיכולוגיה קיים מגוון רחב של אסכולות פסיכולוגיות מהן נגזרים ענפי מחקר שונים וגישות טיפוליות שונות. כך לדוגמה אסכולת הפסיכואנליזה מיסודו של זיגמונד פרויד מתמקדת בתחום של תורת האישיות. כלומר, במבנה האישיות הכולל של האדם, התפתחותו והפתולוגיות הקיימות בו. אסכולה זו פתחה למשל את ענף המחקר של פסיכולוגיה של האישיות החוקר בין היתר את אישיות האדם, דרכי התנהגותו. פסיכולוגיה קלינית היא גישה טיפולית הנשענת על אסכולת הפסיכואנליזה ועוסקת בניתוח ופתרון בעיות נפשיות והפרעות התנהגות. בין האסכולות השונות ניתן למצוא גם את תחום פסיכולוגית הספורט.

מהי פסיכולוגיית ספורט?

פסיכולוגיה של הספורט הינה תחום מחקר מדעי של גורמים פסיכולוגיים הקשורים לביצוע והשתתפות בספורט. הידע המחקרי מיושם באופן מעשי כדי לסייע לאנשים למצות את יכולותיהם הספורטיביות ולהתגבר

על קשיים שונים בתחום. המטרות העיקריות בפסיכולוגית ספורט הן: הקניית כלים לספורטאי, על מנת שיוכל ליצור את התנאים האופטימאליים הפסיכולוגים להפקת היכולות הפיזיות המיטביות שלו. כמו כן, לסייע לו למצוא אסטרטגיות להתגברות על קשיים בתחום פעילותו.

העיסוק בפסיכולוגיה של הספורט החל למעשה במאה ה-19 במחקרים שונים שחקרו את תנועת הגוף והמוטוריקה וניסו להסביר אותה. הניסוי המדעי הראשון בעידן המודרני של פסיכולוגיית הספורט נעשה על ידי נורמן טריפלט. טריפלט שם לב לתופעה שבה רוכבי אופניים משיגים לרוב תוצאות טובות יותר, כאשר הם מתחרים נגד רוכבים אחרים ולא נגד השעון. במעבדה הוא בדק זוגות ילדים שביצעו משימות שונות בתנאים מסוימים ומצא כי הילדים שהתחרו נגד בן זוג עבדו יותר מהר. בשל ניסוי זה נחשב טריפלט לפסיכולוג הספורט הניסוי הראשון בעולם.

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