
The benefits and costs in psychological development to children participating in competitive sport / סיכויים וסיכונים בהתפתחות הפסיכולוגית של ילדים המשתתפים בספורט התחרותי

Author(s): אמה גרון, שולמית רביב, E. Geron and S. Raviv

Source: *Movement: Journal of Physical Education & Sport Sciences* / כתב-עת: בתנועה: כתב-עת: 1995, חשון, (Vol. 3, No. 2), pp. 177-209
1995, נובמבר, / תשנ"ו, חשון, והספורט, למדעי החינוך הגופני והספורט, חשון, תשנ"ו / נובמבר, 1995, (תשנ"ו), pp. 177-209

Published by: Academic College at Wingate

Stable URL: <https://www.jstor.org/stable/23633408>

JSTOR is a not-for-profit service that helps scholars, researchers, and students discover, use, and build upon a wide range of content in a trusted digital archive. We use information technology and tools to increase productivity and facilitate new forms of scholarship. For more information about JSTOR, please contact support@jstor.org.

Your use of the JSTOR archive indicates your acceptance of the Terms & Conditions of Use, available at <https://about.jstor.org/terms>



JSTOR

is collaborating with JSTOR to digitize, preserve and extend access to *Movement: Journal of Physical Education & Sport Sciences* / כתב-עת: בתנועה: כתב-עת: למדעי החינוך הגופני והספורט

סיכויים וסיכונים בהתפתחות הפסיכולוגית של ילדים המשתתפים בספורט התחרותי

אמה גרון, שולמית רביב

במאמר זה הוצגו גישות תיאורטיות וממצאי מחקר העוסקים בהשתתפותם של ילדים בספורט התחרותי, תוך הדגשת היתרונות והחסרונות שבעיסוק זה. מכל אלה ניתן ללמוד שהשפעת הספורט התחרותי על הילדים-הספורטאים איננה חד כיוונית. היא יכולה להיות שלילית או חיובית, והיא תלויה בגורמים רבים הפועלים בתוך תחומי הספורט ומחוצה לה. התרומה החיובית של הספורט לילדים יכולה להשפיע על התפתחותן של תכונות אישיות חיוביות, בלמידת מיומנויות מוטוריות וקוגניטיביות, ברכישת שליטה עצמית ויכולת לתכנן, לארגן היטב וביעילות את סדר היום ואת החיים בכלל. עם זאת, החוקרים מזהירים מפני האפשרות של השפעה שלילית ואף מסוכנת של הספורט התחרותי על הילדים, הגורמת להם חוויות פסיכולוגיות קשות. השפעה זו עשויה להתבטא בעיקר בשני כיוונים: הכיוון האחד הוא הסיכון לחיברות (סוציאליזציה) לא נכונה, הבאה לידי ביטוי בניתוק של הילדים מחבריהם, בני גילם, ומסביבתם הטבעית ו/או בהתנהגותם המוסרית. הכיוון האחר, הוא הסיכון של הקצנת המצבים הנפשיים השליליים אצל הילדים כתוצאה מהעמסה פיסיוולוגית ופסיכולוגית באימונים ללא התחשבות ברמת ההתפתחות של הילדים של חשיפתם ללחצים, שמקורם בהדגשת יתר של תחרותיות, של אימון יתר וכן של ארגון והדרכה לא נכונים. מהמחקרים בתחום זה ניתן להסיק שהשפעת הספורט התחרותי על הספורטאים הצעירים איננה מתרחשת באופן אוטומטי, מעצם ההשתתפות בספורט התחרותי. הספורט התחרותי מושפע, מעוצב ומאופיין בהתאם לגורמים הסביבתיים והחברתיים המעורבים בו. לפיכך, ניתן ליצור סביבה ספורטיבית אוהדת, מתגמלת, מעודדת ותומכת שתגביר את ההניעה (המוטיבציה) של הילדים להתמיד

תאריכים: ספורט תחרותי לילדים; ילדים בספורט; אישיות; מוטיבציה; כשירות; אוריינטציה למטרה; חרדה; לחץ; מאמן; אימון; תמיכה משפחתית.

בתנועה, כרך ג, חוברת 2 תשנ"ו - 1995

בפעילות הספורטיבית ותעזור להתפתחותם הפסיכולוגית התקינה. ההשפעה השלילית של הספורט על הילדים ניתנת לניטרול הן על ידי **ארגון נכון, מתוקן ומתחשב** בצורכי הספורט של הילדים; והן על ידי **יצירת סביבה חמה**, תומכת וטיפוח **גישה נכונה** ומתואמת לסיפוק צורכי הילדים.

בהתבסס על ממצאי מחקרים מהשנים האחרונות, פסיכולוגים של הספורט מציעים כיום מספר עקרונות קצרים ותכליתיים שהם בבחינת **מצוות של עשה** כדי להגביר את הסיכוי של הילדים להמשיך ולהתמיד בפעילותם הספורטיבית וכדי למנוע את נשירתם ממנו. כך, למשל, הציעו להקפיד על קביעת הזמן המתאים לשילוב הילדים בפעילות ספורטיבית-תחרותית ועל בחירת סוג הספורט ההולם את הגיל ואת היכולת האישית של הילדים; לתת את הדעת על המיחד את הילדים תוך התייחסות לגיל ולמין, לבחור שיטות לימוד ודרכי לימוד המותאמות ליכולתם ולקבוע תחרויות שבהן יש לשתפם; להכיר ולהתחשב במאפייני האישיות של הילדים-הספורטאים, בסוג ההניעה שלהם, בציפיותיהם ובצורכיהם כדי לאפשר יצירת סביבה ספורטיבית, המאפשרת את סיפוק המניעים והצרכים שלהם; להדגיש את המטרות החינוכיות של הספורט ואת הנכונות להשתמש בספורט כבמנוף חינוכי חיובי. בדרך זו הספורט יכול להפוך מגורם שלילי למנוף חינוכי, חיובי ובעל עוצמה.

מטרות הסקירה

ההשתתפות של ילדים בספורט התחרותי, השאיפה למצוינות והירידה בגיל שבו הספורטאים מתחילים לעסוק בפעילות, הן תופעה חברתית ההולכת ומתרחבת, המעוררת בציבור תהודה. אנשי מדע מתחומים שונים גילו עניין בנושא זה וחילוקי הדעות ביניהם מתמקדים בעיקר בפוטנציאל החיובי שיש לספורט התחרותי לילדים (Weiss, 1995). הציבור אינו שווה נפש נוכח האפשרות שהשתתפות של ילדים בספורט התחרותי עלולה לגרום להם נזק או לפגוע בהתפתחותם, במיוחד מבחינה פסיכולוגית. במטרה לאשש או לדחות השערה זו בוצעו בשני העשורים האחרונים מחקרים שבדקו את השפעת הספורט התחרותי על הילדים המשתתפים בו, ובכך יעסוק מאמר זה.

בסקירה שלהלן מוצגים היבטים תיאורטיים וממצאי מחקרים, הקשורים להשתתפותם של ילדים בספורט התחרותי, תוך הדגשת היתרונות והחסרונות שבעיסוק

זה. בתחילה, נעסוק בהשפעת הספורט התחרותי על ההתפתחות הקוגניטיבית ועל התפתחות האישיות של הספורטאים הצעירים. לאחר מכן, נבחן את ההניעה לפעילות ספורטיבית תחרותית ונתמקד בתופעות של התמדה או של נשירה מהפעילות. בהמשך, נתייחס להשפעה של מצבי לחץ וחרדה הכרוכים בעצם ההשתתפות בתחרויות וכן להשפעה של הגורמים המתווכים, הקשורים לתהליך זה. לסיכום, יוצעו מספר נושאים והמלצות שניתן ליישם באופן מעשי כדי להגדיל את הסיכויים להתפתחות נורמלית של ילדים המשתתפים בספורט התחרותי.

השפעת הספורט התחרותי על ההתפתחות הקוגניטיבית של הילדים

המחקרים בתחום זה מתייחסים בעיקר להישגים הלימודיים של הילדים-הספורטאים ולהתפתחותם של משתנים קוגניטיביים ספציפיים. בניגוד לדעה הרווחת בציבור, שהספורטאים הם תלמידים חלשים ואינם מצליחים בלימודים, מעידים המחקרים על ההיפך. ההישגים הלימודיים של ילדים-ספורטאים נמצאו, ברוב המקרים, כשווים לאלה של הלא-ספורטאים ולעיתים אף טובים מהם (Schurr & Brookover, 1970). דיווחי מחקר הצביעו על מתאם חיובי בין הרמה הספורטיבית של הילדים שהשתתפו במשחקי ספורט (כדורגל, כדורסל וטניס) לבין הישגיהם בלימודים (Boutlron, 1966; Gaskin, 1971; Jeffries, 1978, 1977). במחקר שבוצע בישראל (Dunkelman, 1981) נבדקו ההישגים הלימודיים של ילדים-ספורטאים (בני 11-12) שעסקו באתלטיקה קלה. החוקרת ערכה השוואה בין ההישגים הלימודיים של הילדים-הספורטאים לבין ההישגים של הילדים שאינם ספורטאים, תוך שליטה ובקרה על משתנים, כמו: בית-ספר, גיל, מעמד סוציאקונומי והישגים לימודיים. למדידת ההישגים הלימודיים השתמשה בשלושה מדדים: בממוצע הציונים בבית הספר ובציונים שקיבלו בהבנת הנקרא ובחשבון (שני מבחני הישגים לימודיים מתוקננים). לא נמצאו הבדלים מובהקים סטטיסטית בין שתי הקבוצות הן בממוצע הציונים בבית הספר והן בציונים בהבנת הנקרא. זאת ועוד, בחשבון הגיעו הילדים-הספורטאים להישגים גבוהים יותר מקביצת הביקורת. ממצאים אלה מאששים ממצאי מחקר אחרים (Kaminski & Ruoff, 1979). ההישגים הלימודיים הגבוהים יחסית של הילדים-הספורטאים (בהשוואה ללא ספורטאים) מושפעים מהדימוי העצמי הגבוה, המאפיין אותם (Schurr & Brookover, 1970).

קמינסקי ורואוף (Kaminski & Ruoff, 1979) הציעו סיבות נוספות שעשויות להסביר תופעה זו:

- ★ היכולת של הילדים-הספורטאים לארגן את הזמן ולנצל אותו ביעילות
- ★ הצורך בהישג, שהספורט מפתח אצלם
- ★ העזרה המיוחדת שילדים-ספורטאים מקבלים מההורים, מהמורים ומהמאמנים שלהם.

במחקרים שהשוו באופן כללי את **מנת המשכל** (IQ) של ילדים-ספורטאים לעומת מנת המשכל של ילדים לא-ספורטאים, לא נמצאו הבדלים בין הקבוצות (Levin, 1984, 1981; Ismail, 1967; Cratty, 1974) רק אצל בנים-ספורטאים, שחקני כדורסל וטניס, נמצאה מנת משכל גבוהה יותר בהשוואה לזו של בנים לא-ספורטאים. אצל בנות ספורטאיות העוסקות בספורט האישי, נמצא שהן בעלות מנת משכל גבוהה יותר מזו של בנות לא ספורטאיות. כיוון שהאינטליגנציה באופן כללי קשורה במידה רבה בגורמי תורשה, לא ניתן להסיק ממחקרים אלה שהיתרון של הספורטאים במבחני האינטליגנציה הוא תוצאה של השתתפותם בספורט.

לעומת זאת אפשר להניח, שהשפעת הספורט באה לידי ביטוי **בהתפתחותם של מאפיינים קוגניטיביים ספציפיים**. ספורטאים צעירים בעלי ניסיון רב במשחקי ספורט, נבדלו מספורטאים מתחילים ביכולתם לחזות את תנועת הכדור באופן מדויק יותר, ועל סמך אינפורמציה פחותה (Abernethy, 1988; Tenenbaum, Kolker & Sade, 1993). קבלת ההחלטות של שחקניות כדורסל צעירות, בעלות ניסיון בספורט, הייתה מהירה יותר, נכונה יותר ומבוססת פחות על שימוש במלל מקבלת ההחלטות של ספורטאיות מתחילות (Geron, 1975). בנוסף, דיווחה החוקרת שיתרון זה של הספורטאיות המנוסות, בא לידי ביטוי גם בפעילויות שאינן קשורות לספורט. היכולת למקד תשומת לב באופן רצוני והיכולת לציפייה נכונה מתפתחים אצל ילדים מנוסים בספורט בגיל צעיר יותר מאשר אצל ילדים ללא ניסיון ספורטיבי (Abernethy, 1988) ויכולות אלו אף משתפרות אצלם עם העלייה בגיל. לעומת זאת, בקרב ילדים לא ספורטאים מופיעים מאפיינים אלה בגיל מאוחר יותר. ממצאי המחקר על ההתפתחות הקוגניטיבית של ילדים-ספורטאים אינם מצביעים על פגיעה או על נזק שנגרמו לילדים בתחום זה. להיפך, נמצא שההשתתפות בספורט מדרבנת **אצל הילדים-הספורטאים** את ההתפתחות הקוגניטיבית הקשורה לדרישות הספציפיות של הפעילות הספורטיבית.

השפעת הספורט התחרותי על התפתחות האישיות של הילדים

בהתבסס על מחקרים שבדקו את פרופיל האישיות של ספורטאים מבוגרים, הסיקו החוקרים שתכונות האישיות, שנמצאו כמאפיינות אותם, אינן תוצאה של הפעילות הספורטיבית, אלא נטיות מולדות המסייעות להצלחה בספורט ומושפעות ממנו (Weingarten, 1982). לעומת זאת, במחקר אורך שבוצע באנגליה ונמשך 4 שנים, דיווחו על שינויים שחלו בתכונות האישיות של הילדים-הספורטאים, ולא התרחשו אצל הלא-ספורטאים (Tattersfield, 1977). החוקר מצא אצל הילדים-הספורטאים עלייה במוחצנות (באקסטראורטריות), ירידה ברמת החרדה התכונתית ועלייה בתלות באחרים. במחקר אורך שנערך בישראל ונמשך כשנתיים (Geron et al., 1985), על ילדים ספורטאים ועל ילדים לא-ספורטאים, בני 11 עד 13, התקבל אישור לחלק מממצאי טטרספילד: אצל הספורטאים נמצאה ירידה ברמת החרדה התכונתית ועלייה בתלות באחרים, לעומת חוסר שינויים אצל הלא-ספורטאים. החוקרים הסיקו, שהשינויים בתכונות אלו אצל הילדים, הנובעים מהפעילות הספורטיבית, יכולים להתרחש כשהספורטאים עדיין צעירים.

חוקרים רבים, שהתעניינו בקשר בין הספורט לבין מאפייני האישיות של ילדים-ספורטאים, התמקדו בבדיקת הדימוי העצמי ומרכיביו השונים: דימוי עצמי כללי, הערכה עצמית ספציפית ותפיסת הכשירות-האישית (self-competence). הם האמינו שלמשתתפים אלה יש פוטנציאל לעורר הניעה לפעילות ספורטיבית-תחרותית. לפי גירסה זו, ילדים בעלי דימוי עצמי חיובי-גבוה הם, בדרך כלל, גם בעלי רמה גבוהה של הניעה לעסוק בפעילות ספורטיבית. במטרה להבין ולהסביר את הקשר הזה במונחים של יחסי סיבה-תוצאה הציגו את השאלה: האם ההשתתפות בספורט תחרותי משפיעה באופן חיובי על בנייה ועל עיצוב הדימוי העצמי או לחילופין, ילדים בעלי דימוי עצמי גבוה בוחרים להשתתף בספורט התחרותי? מהספרות המקצועית ניתן ללמוד על שתי גישות שניסו להסביר את הקשר בין הספורט לילדים לבין הדימוי העצמי שלהם. לפי מחקר אחר, ההשתתפות בספורט תחרותי אינה משפיעה על הדימוי העצמי של הילדים, אלא להיפך, ילדים בעלי דימוי עצמי גבוה בוחרים להשתתף בספורט תחרותי (Roberts, Kleiber & Duda, 1981). ממצא זה לא עמד **במבחן** המציאות. מסתבר שתפיסת הכשירות האישית של ילדים-ספורטאים קשורה לניסיון הספורטיבי שלהם (Feltz & Petlichkof, 1983; Feltz, Gould, Horn & Weiss, 1982). כמו כן נמצא, שתפיסת הילדים את הכשירות האישית שלהם, עולה עם העלייה בניסיון הספורטיבי שלהם. מסקנת החוקרים הייתה שהשתתפות בספורט תחרותי משפיעה באופן חיובי על הדימוי

העצמי של הילדים. ההשתתפות בתחרות ספורטיבית עוזרת לילדים בעיצוב דימוי עצמי ריאלי, שכן היא מאפשרת להם להשוות את עצמם עם מתחרים אחרים, ובדרך זו לקבל מידע ענייני ואובייקטיבי על עצמם. זאת ועוד, ההשתתפות בספורט קבוצתי עוזרת להם להבין גם את תפקידם במסגרת החברתית.

במחקרים אחרים נמצא שבנוסף לניסיון הספורטיבי, הדימוי העצמי מושפע גם מהתעניינות הוריהם בפעילותם (Weitzer, 1989; Kay, Felker & Varoz, 1972) ומגישת המאמן אליהם (Smoll & Smith, 1981). בניסיון לאתר את הגורמים בספורט המסייעים לשיפור הדימוי העצמי של ילדים-ספורטאים, נמצא שגורמים אלה הם תלויי-גיל (Horn & Hasbrook, 1986) ילדים קטנים, בני 8 עד 11, מושפעים במיוחד מהתוצאות האישיות שלהם בביצוע הספורטיבי וכן מהערכת ההורים והקהל. לעומתם, ילדים, בני 12-14, מושפעים בעיקר מהשוואת ההישגים שלהם עם ההישגים של ספורטאים אחרים וכן מהאינפורמציה שהם מקבלים מהמאמן.

מחקרים על מאפייני האישיות של ילדים-ספורטאים כללו גם תצפיות על התנהגות המוסרית (Lee, 1986, 1977; Kleiber & Roberts, 1981). מהמחקרים הללו ניתן ללמוד שילדים בעלי ניסיון בספורט תחרותי-אישי, הם בעלי ערכים אישיים אנוכיים (חשובה להם ההצלחה האישית בספורט ובמיוחד הביצוע האישי ברמה גבוהה) וחסרי ערכים חברתיים (כמו: עזרה וכבוד לזולת, קבלת אחריות). כך, למשל, נמצא שרוב הספורטאים הצעירים הצדיקו הפרת חוקים בספורט, אם הם מתרחשים במהלך תחרות חשובה. תגובות אלה אפיינו ילדים-ספורטאים בגיל גבוה יחסית, שהם בעלי ניסיון רב בספורט תחרותי. לעומת זאת, דיווחו החוקרים שבחיי היום יום ההתנהגות והערכים המוסריים של הילדים-הספורטאים לא נבדלו מאלה של בני גילם שאינם ספורטאים. המוסריות של הילדים-הספורטאים מוגדרת **כמוסריות ספציפית** המאפיינת אך ורק את חייהם הספורטיביים, ואינה באה לידי ביטוי בחיי היום יום (Lee, 1986). למסקנה זהה הגיעו גם ברדמאייר ושילדס (Bredemeier & Shields, 1984). במחקר אחר ניסו החוקרים (Romance, Weiss & Bockvan, 1986) להשפיע על ההתנהגות המוסרית של ילדים בני 10 באמצעות משחק ספורטיבי. גם במחקר זה חל שיפור רק בהתנהגות המוסרית שהייתה קשורה לספורט, אולם שינוי זה לא בא לידי ביטוי בהתנהגות המוסרית של ילדים אלה בחיי היום יום. התרומה הספציפית של הספורט באה אפוא לידי ביטוי.

מחקר לבדיקת התוקפנות בקרב ילדים-ספורטאים נערך בניסיון להסביר ממצאי מחקר קודמים, שבהם נמצאה עלייה ברמת התוקפנות של ילדים שהשתתפו בספורט תחרותי (Bredemeier, 1988). הממצאים מרמזים שאחת הסיבות העיקריות לגילויי תוקפנות בקרב הילדים-הספורטאים היא חיקוי ההתנהגות התוקפנית של ספורטאים מבוגרים, הנלמדת מתוך התבוננות בהתנהגותם. מבדיקת ילדים-ספורטאים מגיל 9 עד 12, שהשתתפו בסוגי ספורט שונים, הסיקה החוקרת, שלא בכל סוגי הספורט התחרותי עצם ההשתתפות גורמת לעלייה ברמת התוקפנות של הילדים. היא דיווחה על עלייה משמעותית בהתנהגות תוקפנית של ילדים שהשתתפו בספורט מגע (פוטבול אמריקאי, ג'ודו, והיאבקות). לדבריה, הערכים המוסריים של הילדים האלה היו "אישיים", עם נטייה לרמה גבוהה יחסית של תוקפנות ולשימוש בנימוקים המצדיקים פעילות מסוכנת הפוגעת ביריב. על סמך ממצאים אלה המליצה החוקרת למנוע את שיתופם של ילדים קטנים, שטרם הגיעו לבשלות בהתנהגותם המוסרית, בספורט מגע (שם). במחקר אחר מצאה אותה חוקרת שניתן למנוע את ההשפעה השלילית של ספורט המגע על ילדים, בתנאי שהמאמן משתמש באופן מכוון בתכניות מיוחדות לחינוך מוסרי. ניתן לסכם ולומר שהקשר או ההשפעה של הפעילות בספורט התחרותי על אישיות הילדים איננה חד-כיוונית. תכונות אישיות מסוימות מתפתחות אצל הילדים באופן חיובי, כמו:

- ★ ירידה **בחרדה תכונתית**
- ★ עלייה **במוחצנות** (באקסטראורטיות)
- ★ שיפור **בדימוי העצמי**.

תכונות אחרות מתפתחות בכיוון שלילי, קרי, נגרם נזק לאישיות הילדים-הספורטאים, כמו למשל:

- ★ ירידה **בעצמאות**
- ★ התפתחות של **התנהגות** ושל ערכים מוסריים אישיים יותר וחברתיים פחות
- ★ התפתחות של **אנוכיות**
- ★ הגברה **בתוקפנות**.

מהמחקרים הללו ניתן ללמוד, שהשפעת הספורט התחרותי על אישיות הילדים הספורטאים קשורה גם בגורמים ובתנאים, כמו:

- ★ גיל הילדים
- ★ סוג הספורט

- ★ דגמי התנהגות של ספורטאים מבוגרים
- ★ היחס של ההורים ושל המאמנים
- ★ הפעילות החינוכית המכוונת של המאמנים.

ההניעה (מוטיבציה) של הילדים-הספורטאים להשתתפות ולהישג בספורט

מחקרים רבים התרכזו בבדיקת המניעים של ילדים בגילים שבין 6 ל-18, להשתתפות ולהתמדה בספורט תחרותי. נמצא, שמניעים אלה רבים, והם ייחודים לכל פרט ופרט (Gould & Petlichkoff, 1988; Anshel, 1994). הבולטים ביותר בין המניעים, לפי סדר החשיבות, הם אלה (Gould & Horn, 1984):

- ★ הרצון להשיג שיפור במיומנויות
- ★ הצורך בהנאה
- ★ הצורך להיות עם חברים
- ★ הרצון למצוא חברים חדשים
- ★ הנטייה לחוויות מרגשות ומלהיבות
- ★ השאיפה להצליח ולנצח
- ★ הרצון לפתח כושר גופני.

ממצאי המחקר מאוששים את הטענה שהמניעים להשתתפות בספורט תחרותי הם, על פי רוב, **מניעים פנימיים** (אינטרינזיים) (Weiss, 1995). גורמים חיצוניים, כמו: פרסים, לחץ חברתי וכד', מופיעים כמניעים רק במקרים מעטים. אוגליבי (Ogilvie, 1984), מצא במחקרו כי ההנאה היא מניע בעל עוצמה, הגורם לילדים להשתתף בספורט התחרותי. לאחר ניסיון של שנים רבות כפסיכולוג של ילדים-ספורטאים, הוא הגיע למסקנה ששמחה והנאה בספורט הם גם התרופה הטובה ביותר נגד הלחץ הפסיכולוגי המלווה את הפעילות התחרותית ונגד השפעות פסיכולוגיות שליליות אחרות (**שם**). חוקרים אחרים (Scanlan & Lewthwaite, 1986) מצאו מתאם של 0.70 בין רמת ההנאה מהספורט ובין הרצון להמשיך ולעסוק בו. בהמשך למחקרים אלה, ניסו לתאר את המשתנים הגורמים להנאה מהספורט. כך למשל, בגלישה אמנותית על קרח, מצאו שהגורמים להנאה הם אלה (Scanlan, Stein & Ravizza, 1989):

- ★ האפשרות להיות בחברה
- ★ סיפוק מתוצאות הביצוע

- ★ הכרה חברתית
- ★ עצם הביצוע וההרגשה הפיסית המלווה אותו
- ★ אורח החיים הייחודי הקשור בפעילות הספורטיבית.

הספורטאי הצעיר נהנה, כאשר הפעילות דורשת ממנו השקעת מאמץ, היא מעניינת ומהווה עבורו אתגר (Brustad, 1988). לדעתו, ההצלחה והכישלון אינם נכללים בין הגורמים המשפיעים על מידת ההנאה של הילדים מהפעילות הספורטיבית. בנוסף, נמצא שהמשתתפים הגורמים להנאה הם **תלויי גיל**. הילדים הקטנים (8-12 שנים) נהנים מהפעילות הספורטיבית בגלל האופי המשחקי המאפיין אותה. לעומתם, נהנים המתבגרים מהרגשת העוררות וההתלהבות המופיעים אצלם במהלך התחרות הספורטיבית (Brustad, 1993b). במחקר שבוצע בקרב 1342 ספורטאים צעירים, שחקני כדורגל, פוטבול אמריקאי וכדורעף (Scanlan et al., 1993), נמצא שמצבים מסוימים בספורט תורמים להגברה של ההנאה מהפעילות הספורטיבית, כמו למשל, כשהספורטאי משקיע מאמץ בפעילות, כשהוא מרגיש שיפור בביצוע שלו, כשיחסיו עם חבריו בקבוצה טובים, כשהוא מקבל תמיכה מחבריו, מהוריו ומהמאמן, כשהתוצאות שלו טובות וכשקבוצתו זוכה בפרס. הפחתה של הנאה מהספורט נגרמת, כאשר המאמן וההורים לוחצים על הילד, כשהיחסים החברתיים בקבוצה רעועים, כשהילד מעריך את יכולתו האישית כנמוכה וכן כשקיימים אצלו פחד מכישלון.

מחקרים אחרים, שבדקו את ההניעה של ילדים להתמיד בפעילות הספורטיבית, מצאו שהיא מושפעת בעיקר מהערכת הילדים את יכולתם להצליח במימוש מטרות ההישג שלהם. ומכאן, הם מוכנים להתמיד בפעילות ספורטיבית, למרות הקשיים הכרוכים בכך, רק כאשר הם בטוחים ביכולתם ומאמינים בהצלחתם (Roberts, 1984; Klint & Weiss, 1987).

רוב המחקרים בתחום ההניעה לפעילות ספורטיבית מתבססים על שתי תיאוריות:

- ★ האחת, על **הניעת הכשירות** (self competence theory) (Harter, 1981)
 - ★ השנייה, על **תפקיד האוריינטציה למטרה** (למשימה) בהניעה (goal orientation theory) (Maehr & Nicholls, 1980).
- לאחרונה, הופיעה בספרות המקצועית
- ★ **התיאוריה הקוגניטיבית-אפקטיבית*** של סמית (Smith, 1986) או בשמה האחר תאוריית **החליפין החברתי** (cognitic-affective orientation theory).
- * שטרס אוששה באופן מעמיק.

הניעה של הכשירות. לפי התיאוריה של הניעת הכשירות, הילדים מונעים להשתתף בספורט על ידי הרצון לחוות תחושות של כשירות אישית ושליטה, כאשר הם מתמודדים עם הסביבה. לפיכך, הם שואפים להפגין כשירות או לרוכשן באמצעות השליטה בסביבה. כשהם חשים שהשיגו שליטה באמצעות פעילות מוצלחת, תחושת הכשירות גוברת, והניעת הכשירות שלהם עולה. עלייה בהניעה מעוררת את הרצון שלהם להשתתף בפעילות ספורטיבית, ובעקבות זאת לחפש לעצמם מטרות ומצבים שבהם תוכל כשירותם להתפתח (Weiss, 1995).

האוריינטציה של המטרה. לפי התיאוריה של אוריינטציית המטרה, ההניעה להשתתף ולהגיע להישגים בספורט תלויה בסוג המטרות שהפרט בוחר לעצמו, ובאופן שבו הן ממומשות מבחינה סובייקטיבית. החוקרים הציעו שלוש אוריינטציות של התנהגות הישגית:

- ★ אוריינטציית המשימה (task orientation)
באוריינטציית המשימה, הספורטאי משתתף בפעילות מאומצת כדי לבצע את המשימה היטב, ככל האפשר, תוך התעלמות מהתוצאות בתחרות.
- ★ אוריינטציית האני (ego orientation)
באוריינטציית האני (אוריינטציית יכולת), הספורטאי משתתף בפעילות מאומצת כדי להפגין יכולת מרבית ולהשוות את הביצוע ואת ההישגים שלו עם אלה של האחרים, כשמטרתו היא לנצח אותם.
- ★ אוריינטציית הקבלה החברתית (social - approval orientation).
באוריינטציית הקבלה החברתית, הספורטאי משתתף בפעילות מאומצת כדי להיות מקובל מבחינה חברתית על האחרים (כמו: הקהל, החברים, המאמן, המשפחה, התקשורת), ואת הישגו הוא מודד על פי היחס שהוא מקבל מהחברה. סוג האוריינטציה להישג הוא ייחודי לכל פרט ופרט. הוא מתגבש אגב הניסיון של הפרט בחיי היום-יום, אגב תהליך החיברות (הסוציאליזציה) שלו ובהתאם לאווירה החברתית השוררת במסגרות שבהן הוא נמצא.

במחקרים שנבדק בהם התפקיד של אוריינטציית ההישג בגיבוש הניעה של הילדים-הספורטאים נמצא שלילדים-ספורטאים בעלי **אוריינטציה למשימה**, אופייניים: הניעה פנימית, הרצון להנאה מהפעילות הספורטיבית וקבלת ההישג בספורט, שהוא תוצאה של השקעת מאמץ, של שיתוף פעולה בתוך הקבוצה (Duda et al., 1992). לילדים, בעלי

אוריינטציה לאני (אוריינטציה יכולת) אופיינית הניעה (מוטיבציה) תחרותית **חריפה** ("עצבנית") המכוונת נגד אחרים, והרצון לשיפור הסטטוס החברתי באמצעות הספורט. לילדים-ספורטאים אופיינית **בעיקר האוריינטציה למשימה**, ולא **האוריינטציה לאני** (Duda & Horn, 1993). תוצאות אלה מנוגדות להשקפה אחרת (Ames, 1992), שטענה, כי האקלים התחרותי בספורט מעודד את **האוריינטציה לאני** וכן, שהשוואה וההערכה החברתית, המאפיינים את התחרות הספורטיבית, גורמים לילדים המתחרים מתח וחרדה. השערה זו לא אוששה אמפירית.

לפי התיאוריה של **אוריינטציות המטרה** (ההישג), הצורך בהישג אינו בא לידי ביטוי בפעילות הספורטיבית בתחרותיות, קרי, כהניעה כללית להישג, אלא משתנה בהתאם לסוג המטרות שספורטאי מציב לעצמו. **באוריינטציה למשימה**, ההישג הוא השיפור בביצוע, **באוריינטציה לאני**, ההישג הוא ביצוע טוב יותר מהביצוע של האחרים, ואילו **באוריינטציה לקבלה חברתית**, ההישג הוא להתקבל מבחינה חברתית. **אוריינטציות ההישג של הילדים-הספורטאים משפיע על ההערכה ועל הביטחון העצמי שלהם ועל ייחוס הסיבות להישגים בספורט** (Duda & Horn, 1993). **רמת המטלות** שהילדים בוחרים לעצמם וכן **ההתמדה בפעילות** הספורטיבית מושפעים גם הם מסוג אוריינטציות ההישג שלהם. כך למשל, לילדים בעלי אוריינטציה למשימה, אופייניים, בדרך כלל, השקעת מאמץ ברמה גבוהה, בחירת מטלות בעלות קושי בינוני, הניעה פנימית להשתתף בספורט, התמדה בפעילות הספורטיבית, והנטייה לייחס את הסיבות להצלחתם או לכישלונם למאמץ שהשקיעו בפעילות. ילדים בעלי **אוריינטציה לאני**, מאופיינים ברמה גבוהה של הערכה עצמית ושל ביטחון עצמי. מסיבה זו הם בוחרים במטלות קשות מדי או קלות מדי. אוריינטציה כזאת גורמת לילדים מתח, חוסר התמדה וייחוס הסיבות להצלחה ולכישלון ליכולת האישית שלהם.

הנשירה מהספורט. תופעה הפוכה להתמדה בספורט היא, כמובן, הנשירה ממנו, וזו מופיעה אצל ילדים-ספורטאים בשיעור גבוה יחסית (כך למשל כ-35% מהילדים הספורטאים בגיל 11-18 נושרים מדי שנה). לתופעה זו הסברים רבים ומגוונים, כמו למשל: התנגשות בין תחומי עניין שונים, עניין בפעילות אחרת, חוסר הצלחה, לחץ והדגשת יתר של התחרותיות, חוסר תמיכה של ההורים, אימון יתר, סלידה מהמאמן, אימון והדרכה לא נכונים ולא מתאימים, חוסר הנאה, פציעות וכד'. בעשור האחרון נערכו מחקרים לבדיקת **הסיבות לנשירה של ילדים מהספורט**, ומקצתן התבססו על המסגרות התיאורטיות שהוזכרו לעיל. בהסבר התופעה לפי **הניעת הכשירות** (Harter, 1981),

נראה, כי כאשר הספורטאי הצעיר מרגיש שבמיומנות מסוימת הוא בעל כשירות נמוכה, הוא לא יתמיד בביצועה, ועד מהרה יפסיק לגלות בה עניין. נשירת הילדים מהספורט קשורה בשינויים שחלים בהניעה שלהם או בחוסר האפשרות לספק אותה (Brustad, Feltz & Petlichkoff, 1983). גישה אחרת התמקדה בגורמים אישיים (השווה: Fletz et al., 1982) שבהם הודגש חוסר הביטחון העצמי כגורם העיקרי לנשירה. החוקרים השוו בין ילדים מתמידים בספורט לבין הנושרים ממנו, ומצאו שהערכה עצמית נמוכה של היכולת האישית אפיינה את הנושרים. השפעת הביטחון העצמי על ההתמדה בספורט קשורה בנוכחות של גורמים נוספים, כמו: סוג ההניעה (פנימית/חיצונית), הסיבות שהילדים מייחסים להצלחתם בספורט וכן ההישגים הריאליים שלהם בספורט (Weiss et al., 1986). הניסיונות להסביר את הנשירה מהספורט על פי **התיאוריה של האוריינטציה למטרה** (להישג) לא עלו יפה. בדיקה של ילדים נושרים העלתה שלילדים אלה היו סוגים שונים של **אוריינטציה למטרה**. ייתכן שהנשירה מהספורט הינה תוצאה של יחסי גומלין בין מספר גורמים אישיים וסביבתיים. **בתיאוריה הקוגניטיבית-אפקטיבית** הוצע להבחין בין שחיקה לבין נשירה כסיבות להפסקת הפעילות הספורטיבית של ילדים (Smith, 1986). השחיקה מתרחשת, כשקיימת חוסר התאמה (לכיוון השלילי) בין מה שהספורטאי משקיע בספורט (מאמץ, זמן, מתח) לבין מה שהוא מקבל ממנו (הנאה, חברים, הכרה, השתפרות, הצלחה). אם תהליך זה נמשך זמן רב, ואם הניסיונות של הספורטאי להתמודד עמו עלו בתוהו, הוא עלול לפרוש מהפעילות הספורטיבית. ספורטאים מעטים פורשים בגלל תהליך השחיקה. בנוסף, **בקרב הספורטאים הצעירים**, נשירה יכולה להתרחש מהתעוררות של עניין בפעילויות חלופיות. ומכאן, כאשר לילדים-הספורטאים אין תחליף טוב לספורט הם ימשיכו בפעילות הספורטיבית (**שם**).

עיקרי הממצאים של המחקר

מהמחקרים שנסקרו ואשר עסקו בהניעה של ילדים-ספורטאים ניתן ללמוד כי:

- ★ השפעת הספורט על הילדים-הספורטאים תלויה בסוג ההניעה שלהם להשתתף ולהגיע להישגים בספורט, וכן ביכולתם לספק ולממש אותה. השפעת הספורט היא רבה כשההניעה של הילדים היא פנימית (כשהם מחפשים בספורט הנאה, חברות והתלהבות) וכן כשהאוריינטציה שלהם היא אוריינטציה למשימה (לביצוע טוב, לשיפור בביצוע, לשיתוף פעולה). הניעה חיצונית (לקבל פרסים או לבצע בגלל

לחץ חיצוני) **ואוריינטציה לאני** (להיות טוב יותר מאחרים) מעוררים אצל הילדים-הספורטאים תחרותיות ברמה גבוהה, ועלולים להגביר מתח, לגרום לשחיקה, לחוסר התמדה ולפחד מכישלון. פעילות ספורטיבית, שאיננה מספקת את ההניעה של הילדים להשתתפות ולהישגים, גורמת למתחים ולעצבנות ובמקרים רבים אף לנשירה מהספורט. התנגשות בין תחומי עניין שונים ועניין בפעילויות אחרות יכולים לגרום לנשירה מהספורט.

★ ההניעה של הילדים להשתתפות, להתמדה ולהישגים בספורט התחרותי מושפעת מגורמים שונים. מאפיוני האישיות של הילדים, מגורמים חברתיים וממצבים ספציפיים בספורט. ההניעה מתחזקת, כאשר הספורטאי זוכה לתמיכה מהחברים, מהמאמן ומהמשפחה. ההניעה עולה עם השיפור בהישגים, כשהקבוצה מצליחה, וכשהיחסים החברתיים בקבוצה הספורטיבית תקינים. על הירידה בהניעה משפיעים גורמים כמו הערכה עצמית נמוכה, הערכה נמוכה ממקור חיצוני, פחד מכישלון, חוסר תמיכה של ההורים, המאמן או החברים, חוסר זמן למשחק, שיעמום, חוסר הצלחה, שיפור קלוש ביכולת וכן יחסים חברתיים בלתי תקינים בקבוצה הספורטיבית.

★ מניעים רבים קשורים **להשתתפות, להתמדה ולהצלחה** בספורט התחרותי לילדים. המניעים הללו תלויים **בגיל הספורטאים** ובסוג **אוריינטציית המטרה** שלהם.

מצבי לחץ וחרדה בספורט התחרותי לילדים

רמה מסוימת של לחץ קיימת בכל תחרות ובכל סוג של פעילות ספורטיבית. זהו, בדרך כלל, מצב טבעי, וברמה מסוימת הוא גם מצב חיובי וחיוני. ברמה החיובית שלו הוא גורם להופעת **תגובות של הסתגלות**, הגורמות לספורטאי להיות מרוכז, פעיל ומוכן למאמץ. כשהלחץ גובר והופך למצב של **סבל ושל מצוקה** (distress) הוא יכול לגרום להפרעות גופניות ונפשיות, כגון: מתח בשרירים, איטיות וחוסר קואורדינציה בתנועות, חוסר רצון לבצע פעילות, פחד והפרעות בריכוז.

המושג **לחץ** (stress) מתייחס לשני מצבים:

- ★ מצב סביבתי של אי התאמה בין הדרישות מהספורטאי לבין יכולתו למלא אותם.
- ★ למצב הסובייקטיבי של הפרט, שהוא תגובה לתפיסת הפרט את המצב הסביבתי.

לחץ גורם למתח ולחרדה, והוא מאופיין בשינויים פיסיוולוגיים, אמוציונליים והתנהגותיים. הקשר הזה בספורט מתואר כדלהלן: כשהספורטאים תופסים את דרישות הפעילות הספורטיבית כקשות מכפי יכולתם האישית, נוצרים אצלם מתח וחרדה. לעומת זאת, כשהם תופסים את הדרישות בספורט כמתאימות ליכולתם האישית, הפעילות הספורטיבית מעוררת אצלם הנאה וסיפוק. כשדרישות הספורט מוערכות כנמוכות מדי, יכול להיווצר שיעמום. מצב הלחץ הסובייקטיבי מושפע גם מהיחס להישג בספורט. כשהילדים תופסים את ההישג בספורט כחשוב למדי, ההניעה להישג מגיעה לרמה גבוהה מאוד, וזו מעוררת מצב של לחץ סובייקטיבי המתבטא במתח ובחרדה (Roberts, 1986a).

מארטנס ועמיתיו (Martens et al., 1981, 1975) פאסר (Passer, 1982) וסקאנלאן (Scanlan, 1984) חקרו את התפקיד שיש לאישיות של הילדים ביצירת מצב של לחץ סובייקטיבי במהלך התחרות הספורטיבית. הם מצאו, שמתח וחרדה מצביט בזמן תחרות מופיעים אצל ילדים בעלי דימוי עצמי נמוך ובעלי רמה גבוהה של חרדה כתכונה. רוברטס (Roberts, 1986b) מצא קשר בין הלחץ בספורט לבין סוג אוריינטציית המטרה של הילדים. אצל ילדים בעלי אוריינטציה לאני, ההצלחה והכישלון הם הקריטריונים להשגת מטרתיהם, ולכן הם הגורמים העיקריים המשפיעים על מצבם הנפשי. לפני תחרות, ציפיות להצלחה גורמות לירידה ברמת המתח אצל הילדים בעלי האוריינטציה לאני והאפשרות של כישלון מעלה אותה. לאחר סיום התחרות שבה הספורטאי הצעיר מנצח, הוא תופס את הניצחון כהשגת המטרה, שכן הוא הפגין יכולת גבוהה יותר משל האחרים ומשום כך חלה ירידה ברמת המתח. לעומת זאת, כשהוא נכשל, המתח עולה לאחר סיום התחרות. ילדים בעלי אוריינטציה למשימה מתרכזים בביצוע המשימה, ובדרך כלל, אינם מגיעים לרמה גבוהה של מתח נפשי. אצל ילדים אלה מצב של לחץ מופיע, כאשר המאמן או משהו אחר משמעותי מבקר אותם בקשר למאמץ שהשקיעו ובקשר למילוי המשימה. הספורטאי, בעל אוריינטציית הקבלה החברתית, יכול להגיע למצב של מתח גבוה בגלל ביקורת שלילית כלפיו או בגלל חוסר התייחסות אליו. ילדים, בעלי אוריינטציה כזאת, רגישים ביותר לתגובות החברה. וכיוון שהתחרות בספורט היא מצב פתוח מאד לתגובות חברתיות שונות (כמו שריקות, קריאות ביניים, מבטי עיניים וכד'), היא יכולה לעורר רמה גבוהה של מתח וחרדה אצל ילדים-ספורטאים, בעלי אוריינטציה לקבלה חברתית.

ההשתתפות בתחרות והלחץ הרב הנובע מכך. הגישה השלילית להשתתפות של

ילדים בספורט תחרותי מתבססת במקרים רבים על הדעה, שהתחרות בספורט גורמת לילדים לחץ ברמה גבוהה. הניסיון האישי של מאמנים וכן ממצאי מחקרים אינם מאוששים דעה זו. בדרך כלל, ילדים מתוחים פחות בזמן תחרות מספורטאים מבוגרים. השוואה שנעשתה בין הלחץ המתעורר בתחרות ספורטיבית לבין הלחץ המתעורר במצבים אחרים, כמו: במבחנים, בהופעות על במה וכד' מלמד, שהלחץ בתחרות אינו חזק יותר מבתחומים אחרים. במחקר (Simon & Martens, 1979) נבדקה חרדה מצבית של ילדים, בני 9 עד 14 לפני תחרות בשבעה סוגי ספורט שונים וכן לפני ארבע פעילויות אחרות (נגינה בקונצרט, מבחן בבית הספר, תחרות מוסיקלית של סולנים ושיעור בחינוך הגופני). הרמה הגבוהה ביותר של חרדה מצבית נמצאה אצל הילדים לפני התחרות המוסיקלית. רק לפני תחרות בהיאבקות הייתה החרדה גבוהה יותר מאשר לפני מבחן בבית הספר. בהשוואה של רמת החרדה המצבית לפני תחרות אצל ילדים העוסקים בסוגי ספורט שונים, תוצאות המחקר מלמדות שאצל ילדים העוסקים בספורט האישי הייתה רמה גבוהה יותר של חרדה לעומת המשתתפים בספורט הקבוצתי. רמה גבוהה מאד של חרדה לפני תחרות נמצאה רק אצל ילדים מעטים. בדיון שנערך בנושא החרדה והמתח של ילדים-ספורטאים בזמן תחרות שהשתתפו בה ספורטאים מצטיינים, בני 11 עד 16 שנים נקבע, שבזמן תחרות רוב הילדים אינם מרגישים לחץ ברמה גבוהה. רק ילדים מעטים מגיעים למצב של מצוקה, ואף זאת רק במצבים ספציפיים. בנוסף לכך הדגישו הילדים-הספורטאים שבמהלך ההשתתפות בתחרויות ספורטיביות הם רכשו לעצמם טכניקות שונות להתגבר על מתח, שאותן הם מנצלים גם במצבים מחוץ לספורט (Gould et al., 1993).

מאפייני האישיות והמצבים שיש להם פוטנציאל לעורר לחץ אצל הילדים הספורטאים (בנים ובנות בני 10-14 העוסקים בספורט הקבוצתי והאישי) הוגדרו כלהלן (Scanlan, 1986):

- ★ בעלי רמה גבוהה של **חרדה תכונתית**
- ★ בעלי **הערכה עצמית נמוכה**
- ★ כשקיימת **ציפייה לכישלון** של הקבוצה שלהם
- ★ כשקיימת **ציפייה לכישלון אישי** (רק אצל בנים המשתתפים בספורט אישי)
- ★ במקרים של **ציפייה להערכה שלילית** מצד ההורים והמאמנים.

התנאים, המשפיעים על הופעת ה**חרדה המצבית** לאחר תחרות, שונים מאלה המשפיעים על הופעתה לפני תחרות. הם קשורים לתוצאות התחרות. אצל ילדים

המפסידים בתחרות, המתח עולה עם סיום התחרות. לעומתם, אצל ילדים המנצחים בתחרות, המתח יורד אחרי התחרות. אצל הבנים, החרדה המצבית עולה אחרי תחרות שבה היה הפרש קטן בתוצאות של היריבים. לעומת זאת, אצל הבנות, החרדה המצבית עולה, כאשר התחרות מסתיימת בתוצאות שוות (שם). הספורטאים הצעירים ציינו בעצמם מספר גורמים המעוררים אצלם מתח במהלך התחרות, והם (Gould et al., 1993): העברת מידע נוסף בזמן התחרות והפרעות בריכוז בזמן הביצוע. כמו כן, ציינו הספורטאים הללו גם את השפעת הקהל. השפעה זו קשורה באישיות הספורטאי. לספורטאים צעירים, בעלי רמת חרדה תכונתית גבוהה, הקהל גורם למתח. לילדים, בעלי שליטה עצמית גבוהה, הקהל משמש כגירוי מעורר חיוני, המעלה את המאמץ בפעילות.

המחקרים שעסקו בבדיקת ההשפעה של הלחץ בתחרות על מצבם הנפשי של הילדים-הספורטאים מלמדים שההשפעה של הלחץ הזה היא אינדיבידואלית. היא מופיעה בצורה שונה אצל הילדים-הספורטאים, והיא קשורה לאישיותם ולמצב בו הם נמצאים. רק על ילדים אחדים התחרות הספורטיבית משפיעה בעצמה רבה ובכיוון שלילי. לילדים אלה, ילדי סיכון, אופי אישי ייחודי: הם בעלי רמה גבוהה של חרדה תכונתית, ההערכה העצמית שלהם נמוכה, הם חסרי הנאה וסיפוק מהפעילות הספורטיבית, יש להם ציפיות נמוכות להצלחה, והם מטילים ספק בהערכת האחרים. ההשפעה השלילית של הלחץ התחרותי מופיעה בעיקר במצבים מסוימים: כשהתחרות חשובה להם, כשקיימת אי ודאות באשר לתוצאות, לאחר כשלון, וכאשר הם מצפים להערכה ולביקורת מגורמים חיצוניים (Gould et al., 1993).

גורמים מתווכים הקשורים להשפעה הפסיכולוגית של הספורט התחרותי על הילדים

לאחרונה רווחת הדעה שהשפעת הספורט התחרותי על הילדים-הספורטאים קשורה בגורמים חברתיים וסביבתיים. הגורמים החברתיים הם סוכני החיברות (הסוציאליזציה), כמו: המאמן, ההורים ובני המשפחה, המורים והחברים. הגורמים החיצוניים-סביבתיים הם: בית הספר, הקהל, העיתונות, הפרסים ומסגרת הפעילות הספורטיבית וכד'. חשיבותם של הגורמים החברתיים קשורה בעיקר בתפקידם בעיצוב ובגיבוש ההערכה העצמית וההניעה של הילדים. בהתפתחות של ההערכה העצמית ושל

תפיסת הכשירות האישית של הילדים יש להערכת המבוגרים את פעילותם בספורט תפקיד של משוב. ילדים צעירים, בני 8 עד 11, אינם מבחינים בין מאמץ לבין יכולת, לכן אינם מסוגלים להבין את הסיבה האמיתית להישגיהם בספורט. לפיכך, הם מתבססים על המשוב המתקבל מהמבוגרים לשם הבנת הסיבות להישגיהם בביצוע הספורטיבי. משום כך, השפעת המבוגרים, בעיקר אצל ילדים עד גיל 12, חשובה. הילדים המבוגרים יותר מעצבים את הערכתם העצמית על פי אינפורמציה שהם מקבלים מהשוואת הביצוע וההישג שלהם עם אלה של ילדים אחרים. המבוגרים, שהם בעלי משמעות לילדים, יכולים לכוון את ההשפעה של הספורט התחרותי על הילדים הן בכיוון חיובי והן בכיוון שלילי בגלל התפקיד שהם ממלאים בהגדרת סוג ההניעה של הילדים ובגיבוש הערכתם את עצמם. על ידי הלחץ שהמבוגרים, מפעילים על הילדים לנצח ולהגיע להישגים גבוהים בספורט, הם גורמים לילדים מתח ומפחיתים את הנאתם מהפעילות הספורטיבית. להלן יפורטו שלושה **סוכני חיברות (סוציאליזציה)**, הממלאים תפקיד נכבד ובעל השפעה על ההתפתחות הפסיכולוגית של הילדים-הספורטאים.

ה מ א מ ן

למאמן תפקיד חשוב ביותר בהתפתחותם הפסיכולוגית של הילדים המשתתפים בספורט התחרותי (Vernacchia, McGuire & Cook, 1992). פסיכולוגים של הספורט ערכו מספר מחקרים לבדיקת הדרכים, שבהן המאמן משפיע על התפתחותם הנפשית של ספורטאים הצעירים. לבדיקת ההשפעה של התנהגות המאמן על הילדים-הספורטאים חולקה התנהגות המאמנים למספר קטגוריות. מאמנים, שהדריכו **בהדרכה טכנית**, ואלה שנתנו **חיזוקים רבים** והטילו **עונשים מעטים**, השפיעו באופן חיובי על הדימוי העצמי של הילדים. הם תרמו בכך להרגשת הנאה מהפעילות הספורטיבית, לגישה חיובית כלפי המאמן ולשיפור היחסים החברתיים בתוך קבוצת הספורט (Smith et al., 1979). המידע של המאמן ממלא תפקיד חשוב באיכות הביצוע של הילדים (Smoll & Smith, 1981). הם מצאו שלמידע זה חשיבות רבה בעיצוב ההערכה העצמית של הספורטאים הצעירים, ולכן המליצו שהמידע הנמסר לילדים יהיה מאוזן, מעורר ציפיות ויזדרבן להשקעת מאמצים, גם כשהתוצאות נמוכות ושליליות.

במחקר על תפקיד המשוב המילולי שהמאמן נותן לאחר הביצוע, נמצא (Horn, 1985) שלאחר ביצוע מוצלח, שימוש יתר במשוב הוא מיותר, הוא גורם לעתים קרובות לירידה בתפיסת הכשירות האישית של הילדים-הספורטאים. לעומת זאת, משוב מילולי

כללי, קצר ולא ספציפי, הניתן לאחר הצלחה, יכול להשפיע באופן חיובי על תפיסת הכשירות האישית גם של ילדים, שלהם ציפיות נמוכות. לשוב קונקרטי וקונסטרוקטיבי, הכולל ביקורת מאוזנת המתייחסת לשגיאות בביצוע, יש בכל מקרה השפעה חיובית על תפיסת הכשירות האישית. הגורמים בעלי ההשפעה הרבה על ההערכה העצמית של ילדים-ספורטאים הם **החיזוקים, העונשים וההתנהגות אדישה של המאמן**. (Weiss, 1987). בנוסף לכך, צוינה החשיבות שיש לדרך שבה המאמן מנתח את השגיאות בביצוע המוטורי ואת הסיבות שהוא מייחס להצלחה ו/או לכישלון.

אפשר להסיק כי שבחים ופרסים המוענקים לאחר הצלחה קלה ומקרתית נתפסים אצל הילדים כביטוי לציפיות נמוכות של המאמן בנוגע ליכולתם. לעומת זאת, ביקורת קשה על שגיאות קטנות וחסרות חשיבות פוגעת בביטחון העצמי ובדימוי העצמי (Horn, 1987) חוקרת זו הדגישה שילדים בעלי דימוי עצמי חיובי, זקוקים לביקורת רבה יותר מהילדים שיש להם הערכה עצמית נמוכה, הזקוקים לחיזוקים רבים יותר. בנוסף, התייחסה החוקרת לחשיבות, שיש למידע הנמסר לילדים לאחר הצלחה או לאחר כישלון בתחרות בתהליך בניית ההניעה להישג. המאמן יכול להשפיע על כיוון ההתפתחות של הניעה להישג של הילדים על ידי הכוונת האוריינטציה למטרה שלהם. אוריינטציה זו תלויה במידה רבה באווירה התחרותית שהמאמן יוצר בקבוצה הספורטיבית. שכן, בספורט התחרותי הסביבה יכולה לעורר **אוריינטציה לאני** (להצגת יכולת אישית), וזה, כאמור, איננו רצוי. על המאמן לכוון את ההתנהגות ההישגית של הילדים **לאוריינטציות המשימה**, וזאת על ידי **הגדרה ברורה של המטלות שיש לבצע, על ידי הפניית תשומת הלב שלהם לשיפור הביצוע ועל ידי הערכת הילדים על סמך התקדמות ועל סמך מאמצים שהם משקיעים בביצוע, ולא על סמך התוצאות בתחרות.**

ה מ ש פ ח ה

בעיצוב כיוון ההשפעה של הספורט התחרותי על הילדים, ההורים ושאר בני המשפחה של הספורטאים הצעירים ממלאים תפקיד חשוב (Hellstedt, 1995). ידוע, למשל, שהצורך בהישג של ילדים-ספורטאים מושפע מגישת הוריהם לפעילותם הספורטיבית. ההניעה של הילדים לביצוע מושלם מושפעת מהחיזוקים שהילדים מקבלים מהוריהם על המאמץ שהם משקיעים בספורט. גישה חיובית של המשפחה מעוררת

אצל הילדים הניעה פנימית לשליטה על הביצוע ומשפיעה גם על תפיסת הכשירות האישית של הילדים. נמצא שהורים ובני משפחה יכולים לתרום הרבה להתפתחותם התקינה של הילדים הספורטאים (Brustad & Weigand, 1989). במחקר אחר (Ruoff, 1979), ניסו לאתר באמצעות שאלון שהופץ למאמנים את הדרך שבה המשפחה תורמת לילדים-הספורטאים. ממצאי המחקר מצביעים על כמה דרכים, שבהן באים לביטוי החיזוקים וההתמיכה שהילדים מקבלים מהמשפחה לפעילותם הספורטיבית. כך, למשל, נמצא שעזרה קונקרטית לילדים (כמו: הסעות, כסף, תלבושת וכד') משמשת כמחזק חיובי; גם גילוי הבנה לדרישות של הילדים ולהתרגשותם, מתן עידוד ועזרה בפתרון הבעיות שלהם מרגיעים את הילדים ומחזקים את הביטחון העצמי שלהם. השתתפותם ומעורבותם של ההורים בהכנות לקראת התחרות ובמהלכה נתפסים כחיזוקים. השפעת ההורים על מצבם הפסיכולוגי של הילדים-הספורטאים יכולה להיות חיובית או שלילית. הלחץ שבני משפחה מפעילים על הילדים להשתתף ולהצליח בתחרות הוא אחת הסיבות לחוויות שליליות של הילדים, ובעיקר לבעלי חרדה תכונתית ברמה גבוהה (Scanlan & Lewthwaite, 1986; Passer, 1983). בשל דרישות המשפחה, ילדים אלה מרגישים, מתח רב (חרדה מצבית גבוהה) לפני התחרות ובמהלכה. לעומת זאת, הסיפוק של ההורים מההישגים הספורטיביים של הילדים גורם לילדים הנאה (Brustad, 1993a). התנהגות ההורים מופיעה כגורם ממדרגה ראשונה מבין הגורמים המשפיעים על תפיסת הכשירות האישית, על היכולת הספורטיבית של הילדים ועל ההניעה שלהם להשתתף בספורט תחרותי. ההורים ממלאים תפקיד חשוב בקביעת ההתייחסות של הילדים לספורט, כלומר אם הספורט גורם להם הנאה או מתח וחרדה. זאת אף זאת, השפעת ההורים רבה במיוחד על בנות ועל ילדים (בנים ובנות כאחד), בעלי ביטחון עצמי נמוך (Scanlan & Lewthwaite, 1986; Brustad, 1988).

בית הספר

בגישה האקולוגית מודגשת החשיבות באיתור התנאים הסביבתיים שבהם הספורט יכול להשפיע באופן חיובי על התפתחות הילדים (Rarick, 1973). גרון ואחרים חקרו את ההשפעה הפסיכולוגית של פעילות ספורטיבית בתנאים סביבתיים שונים (Geron et al., 1985). במחקר השתתפו שלוש קבוצות של ילדים בני 11-12: קבוצה אחת של לא ספורטאים ושתי קבוצות של ספורטאים, שמהן, האחת הייתה פעילה במסגרת בית הספר והאחרת במסגרת אגודת ספורט מחוץ לבית הספר. החוקרים השתמשו ב-12 מבחנים שונים לבדיקת ההשפעה הפסיכולוגית. בהשוואה שנערכה בין שתי קבוצות

הספורטאים נמצא, שהילדים שעסקו בספורט שאורגן על ידי בית הספר (בכיתות ספורט) היו חרדים פחות, מתוסכלים פחות, בעלי הישגים לימודיים גבוהים יותר והתנהגותם הייתה יציבה יותר לעומת אלה שעסקו בספורט במסגרת אגודת ספורט*. עם זאת, יש לציין שהספורטאים מבית הספר נמצאו עצמאיים פחות ובעלי יזמה אישית פחותה בהשוואה לספורטאים מאגודות הספורט שמחוץ לבית הספר. תוצאות דומות נמצאו במחקר על ספורטאים צעירים בני 14-15 (Williams, 1988). נמצא, שאלה שהשתתפו בנבחרות הספורט של בית הספר הגיעו להישגים טובים יותר בלימודים לעומת אלה שעסקו בספורט מחוץ לבית הספר. ארגון הפעילות הספורטיבית של ילדים במסגרת בית ספר נחשב כאחת הדרכים היעילות להתגבר על הסיכונים בתהליך החיברות (הסוציאליזציה) של הילדים-הספורטאים. בית הספר והמשפחה הם המסגרות הטבעיות לחיברות של הילדים (Chamber, 1991; Gabler, 1979).

ניתן לסכם ולומר שהמשתנים הסביבתיים והחברתיים שבמסגרתם פועלים הילדים-הספורטאים יכולים לכוון את ההשפעה הפסיכולוגית של הספורט התחרותי על הילדים ולעזור להתפתחותם התקינה. שכן, כפי שראינו לעיל, השפעת הספורט התחרותי על הספורטאים אינה תוצאה אוטומטית של עצם ההשתתפות בו. אי לכך, יהיה זה שגוי לייחס את הסיכונים והסיכויים האפשריים למשתתפים בספורט התחרותי - אך ורק לעובדה שהם עוסקים בו.

סיכום והמלצות

מהמחקרים בפסיכולוגיה של הספורט ניתן ללמוד שהשפעת הספורט התחרותי על הילדים-הספורטאים אינה חד כיוונית. היא יכולה להיות שלילית או חיובית, היא תלויה בגורמים רבים הפועלים בתוך הספורט ומחוצה לו. התרומה החיובית של הספורט לילדים היא בפיתוח תכונות אישיות חיוביות, ברכישת מיומנויות מוטוריות וקוגניטיביות לשליטה עצמית וכן בארגון טוב של ההתנהגות ושל חיי הספורטאים הצעירים. עם זאת החוקרים מזהירים מפני האפשרות להשפעה שלילית ואף מסוכנת של הספורט התחרותי על הילדים. השפעה זו נראית, בעיקר, בשני כיוונים: הכיוון האחד

* באותו מחקר נמצא גם כי הילדים-הספורטאים לעומת הלא ספורטאים פופולריים יותר, מתגברים ביתר קלות על תסכול, בעלי שליטה עצמית גבוהה, ויכולת גבוהה יותר להסתגל לתנאים חדשים.

הוא הסיכון של חזרות (סוציאליזציה) לא נכון הבא לידי ביטוי בנימוק של הילדים מהחברה ומהסביבה הטבעית שלהם, ו/או בהתנהגותם המוסרית. הכיוון האחר הוא הסיכון של הקצנת המצבים הנפשיים השליליים אצל הילדים, שהוא תוצאה של עומס הדרישות והלחצים, שמקורם בהדגשת יתר של התחרותיות, של אימון יתר ושל ארגון והדרכה לא נכונים. אך השפעה שלילית זו ניתנת לניטרול על ידי ארגון נכון ותקין של הספורט על ידי טיפוח גישה נכונה ומתאימה לילדים מצד הגורמים החברתיים בעלי ההשפעה. בדרך זו יכול הספורט להפוך מגורם שלילי למנוף חיובי, ובעל עוצמה.

לאחרונה, הולך וגובר העניין של אנשי מדע ומעשה (מהפסיכולוגיה של הספורט), בנושא של ארגון הספורט לילדים, והוא מלווה במחקר שיטתי העוסק במספר נושאים:

- ★ המוכנות הפסיכולוגיות של הילדים לפעילות בספורט התחרותי
- ★ התאמת הפעילות הספורטיבית של הילדים לגיל ולמין
- ★ התחשבות במבנה האישיות של הילדים ובדרישות הייחודיות שלהם
- ★ חינוך הילדים-הספורטאים והדאגה להתפתחותם הכללית.

המוכנות הפסיכולוגיות של הילדים לפעילות בספורט התחרותי

הזמן המתאים לכלול ילדים בספורט התחרותי אינו קשור רק בגיל הכרונולוגי של הילדים, אלא אף ברמת הבשלות של הילד בהתייחס לממדי ההתפתחות השונים שלו: הממד הגופני-פיסיולוגי, הממד הרגשי-חברתי והממד השכלי-קוגניטיבי. יחד עם זאת, עדיין נטוש וויכוח מהו הגיל המתאים לפעילות בספורט התחרותי. מן המחקר עולה, שההניעה להישג (שאינן ספק באשר לחשיבותה לפעילות בספורט התחרותי) מתפתחת אצל ילדים בגיל צעיר ביותר. נמצא שמבחינת ההניעה הילדים יכולים, תיאורטית להשתתף בפעילות תחרותית כבר לפני כניסתם לבית הספר (Martens, 1986; Scanlan, 1982). אולם, עדיין אין הם מצוידים בכישורים קוגניטיביים מתאימים. רק אחרי גיל 10 מתפתחים הכישורים הפסיכולוגיים הדרושים כדי להשתתף בספורט התחרותי (Roberts, 1980).

לפני גיל 8 אין טעם לשלב ילדים בספורט התחרותי, כיוון שהם עדיין אינם מסוגלים להבין את מערך היחסים החברתיים המייחד את הספורט. לדעת מומחים, למידת מיומנויות בגיל צעיר צריכה להיעשות ללא ההדגשה של אסטרטגיות תחרותיות ושל

תוצאות הביצוע (Coakley, 1986; Brustad, 1993b). ניתן ללמד את אלה אחרי גיל 12, כאשר הילדים כבר מסוגלים להבין את התפקידים של הילדים בתחרות. המוכנות הפסיכולוגית להשתתפות בספורט תחרותי כוללת את מציאותן של תכונות רבות, המתפתחות בגילים שונים ובקצב שונה. יתרה מזאת, לכל ענף ספורט יש דרישות פסיכולוגיות משלו. פעילות מוצלחת בספורט התחרותי והמוכנות של הילדים להשתתף בו תלויים גם בבחירה נכונה של ענף הספורט המתאים ליכולתם ולכישוריהם. מיון הילדים לענפי ספורט המתאימים להם הוא אחת הדרכים המקילות על המוכנות שלהם להשתתף בפעילות הספורטיבית הספציפית (Brustad, 1993b).

התאמת הפעילות הספורטיבית של הילדים לגיל ולמין

גיל הילדים. ילדים בגיל צעיר שונים ממבוגרים לא רק מבחינה פיסית, אלא גם בדרכי החשיבה שלהם, בהבנתם, בדרישותיהם, בתגובות הרגשיות שלהם לפעילות הספורטיבית ולחברה, וכן בחוויות שלהם מהפעילות הספורטיבית. בתכנון הפעילות הספורטיבית לילדים יש להתחשב בעובדות אלה, ואין לראות בילדים נתון סטטי-קבוע. יש להביא בחשבון שהילדות היא תקופה של התפתחות ושל שינויים מתמידים בכל התחומים: בתכונות אופי, בדרישות, בתגובות, וכן שיש לילדים מגבלות מסוימות ברוב התפקודים הקוגניטיביים, כמו: כמות המידע שניתן לעבד או משך הריכוז וכד'. הואיל ולמידה של מיומנויות מוטוריות קשורה ביכולת עיבוד המידע של הפרט, והואיל שהיא מוגבלת בגיל צעיר, יש להתחשב בכך (ביכולת הריכוז של הילדים ובכמות המידע שהם מסוגלים לעבד) בעת הכנת תכנית לימודים לילדים המשתתפים בספורט. מחקרים הוכיחו, שרק לאחר גיל 12 מסוגלים הילדים להתרכז באופן סלקטיבי ולהתעלם מאינפורמציה לא רלוונטית. דרישות שהן מעל ליכולת יוצרות אצל הילדים מתח המשפיע באופן שלילי הן על מצבם הנפשי והן על יכולת הלמידה שלהם. עם זאת, יש להביא בחשבון שרוב התפקודים הקוגניטיביים (כמו: קשב, קבלת החלטות, ציפיות) משתנים עם העלייה בגיל וכתוצאה של הפעילות הספורטיבית, שהשפעתה חיובית וגורמת להתפתחות מוקדמת של תפקודים אלה (עוד לפני גיל 12) (Singer, 1984).

היבט אחר הקשור לגיל מצביע על קשיים ביחסים החברתיים של הילדים. קשיים אלה נובעים מהתפתחותם הקוגניטיבית. בערך בגיל 10 מתחילים הילדים להבין את החשיבות שיש ליחסים החברתיים, ורק אז הם מסוגלים לשלוט ביחסיהם עם אנשים אחרים. מסיבה זו יש צורך לארגן ספורט קבוצתי לילדים רק בגיל 10-12 לכל המוקדם.

הילדים מתחילים להבין את הרגשות של עצמם בערך בגיל ההתבגרות, ואז גוברת היכולת שלהם לשלוט ברגשות אלה. בגיל זה ניתן להשתמש בטכניקות שליטה עצמית (כגון: הרפיה, אימון מנטלי, דיבור עצמי ואחרים) (Cratty, 1984). עם זאת, שומה להדגיש שמכיוון שבגיל ההתבגרות הרגשות של הילדים הם עצימים, קשה להם ללמוד לשלוט בהם. לכן, רצוי להתחיל ללמד את הילדים טכניקות של שליטה עצמית מוקדם, ככל האפשר, בטרם למדו באופן נאיבי אסטרטגיות לא נכונות (Smoll, 1986).

מגבלות הגיל משפיעות גם על ההתפתחות המוסרית של הילדים. נושא זה נחקר בקרב ילדים-ספורטאים, בני 7 עד 12. נמצא שרק בגיל 9, לכל המוקדם, הילדים יכולים להבין את הדרישות המוסריות בספורט ואף לקבל אותן. לפני כן, בגיל צעיר יותר (7-8), אי אפשר לפתח אצלם מושגים אלה (Janz, 1975).

מין הילדים. בארגון הספורט התחרותי לילדים יש להתחשב גם בהבדלים בין המינים. חוקרים דיווחו שבנות ספורטאיות מושפעות יותר מהערכת מבוגרים מבנים ספורטאים (Horn & Hasbrook, 1986). **בנים ספורטאים הינם יותר תחרותיים ומייחסים חשיבות רבה יותר להצלחה בספורט, מאשר בנות ספורטאיות** (Gill, 1992). לבנות, לעומת זאת, חשובים יותר ההנאה וההכרה החברתית. אישוש להבדלים בין המינים בתחום זה התקבל ממחקר אחר (Bird, 1979). נבדקו ילדים-ספורטאים, בני 8-11, נמצא שהבנות הספורטאיות היו רגישות יותר, גילו יותר התלהבות והפגינו רמה גבוהה יותר של אינטליגנציה בהשוואה לבנים הספורטאים. המשמעות המעשית של ההבדלים הבינמיניים היא שבמהלך הלמידה בספורט ובהכנות לקראת השתתפות בתחרות דרושה גישה אחרת לבנות הספורטאיות מאשר לבנים הספורטאים.

התחשבות במבנה האישיות של הילדים ובדרישות הייחודיות שלהם

קיימים מאפייני אישיות שהם ספציפיים לילדים-ספורטאים בגילים שונים, והמאמן צריך להביא אותם בחשבון. נמצאו הבדלים בין ילדים בגילים שונים באוריינטציה שלהם כלפי הפעילות על פי הלמידה. נמצא שהילדים הקטנים נהנים מגורמים פנימיים של הפעילות הספורטיבית. הם מעדיפים לפעול באופן עצמאי ולעשות את מה שהם אוהבים ורוצים. במישור הקוגניטיבי (כמו: בלימודים, בקבלת מידע, בקבלת החלטות וכד') האוריינטציה שלהם היא חיצונית. הם מחפשים עזרה בקבלת החלטות ובלמודים,

ומתבססים, בעיקר, על משוב חיצוני. האוריינטציה של ילדים מעל גיל 12 היא הפוכה: האוריינטציה המתייחסת לפעילותם היא חיצונית. כלומר, לפי דרישות הסביבה והסיטואציה או לפי חוקים. במישור הקוגניטיבי יש להם אוריינטציה פנימית. הם מחפשים בעצמם מידע ולבנטי, הם אוהבים לקבל החלטות באופן עצמאי (Harter, 1981). ואולם, ילדים צעירים נמשכים לספורט כיוון שהפעילות עצמה מושכת אותם. לתגמולים חיצוניים ולחיוזוקים חומריים, כמו פרסים ומתנות, אין כוח משיכה בגיל זה. הם אינם נהנים ואפילו פוחדים ממערכת של הערכות ופרסים. הפרסים, שהם מניע חיצוני, מפחיתים את ההניעה הפנימית להשתתף בתחרות ספורטיבית (Singer, 1984). במחקר אחר נבדק מבנה האישיות של ילדים-ספורטאים בגילים 10, 15 ו-18. נמצאו הבדלים בין הילדים בגילים השונים במבנה האישיות, ולכן חשוב לאמץ גישה דיפרנציאלית בחינוך ובלמידה של הילדים: בקבוצות של בני 10 יש להתבסס על ההניעה הפנימית שלהם לפעילות ספורטיבית ועל התעניינותם ביכולתם הגופנית. בקבוצות של בני 15 יש להעניק יחס אישי ומגוון מתוך התחשבות בהתעניינויות האינדיבידואליות של הילדים. על צעירים מעל גיל 18 ניתן להשפיע באמצעות מתן הסברים ובאמצעות הפעלת אוצר הידע והמיומנויות שברשותם (Zhorov, 1993).

ילדים מגיעים לספורט עם ציפיות ועם רצונות מסוימים. חוסר האפשרות לספק אותם הוא אחת הסיבות לנשירת ילדים מהספורט התחרותי, ומכאן עולה אחת הדרישות הבסיסיות כלפי ארגון הספורט לילדים: יש ליצור **סביבה ספורטיבית ותנאים שיאפשרו לספק את הציפיות ואת הצרכים של הילדים**. הדרישות של הילדים-הספורטאים, הן אלה: **להתקדם** (להגיע להישגים מסוימים), **להרגיש טוב** (ליהנות), **להשתייך לקבוצה ולהיות מקובל בה** (Singer, 1984). סיפוק דרישות אלה אפשרי אם עוזרים לילדים להתקדם באימונים ולהשתתף בתחרויות. עם זאת, יש לזכור, שההניעה של ילדים-ספורטאים להשתתף בספורט התחרותי היא פנימית וכוללת את הרצון לפעול, להתחרות ולהצליח, ואם לא יספקו אותה יש חשש לפגיעה בביטחון העצמי ובהערכה העצמית שלהם. הגישה הנכונה לילדים דורשת לתת להם הזדמנויות לסיפוק ההניעה הזאת (Smith, 1986). יחד עם זאת, יש לפתח ולכוון את ההניעה של הילדים ולקשר אותה עם הבנת הסיבות האמיתיות להצלחה (Weiss, 1987). אין די בהרגשת הצלחה כדי לפתח הניעה להישג. **הילדים צריכים להבין את הקשר בין ההצלחה ובין המאמץ שהם משקיעים באימונים, ובדרך זו, גם להבין שיש להם אפשרות לשלוט בעצמם בהישגים שלהם**. בנוסף לכך, סיפוק הרצונות והציפיות של הילדים כולל יצירת תנאים להנאה מהפעילות הספורטיבית ויצירת יחסים חברתיים חיוביים.

חינוך הילדים-הספורטאים והדאגה להתפתחותם הכללית

בספורט לילדים רואים כיום את הסיוע להתפתחותם הכללית של הילדים, במקביל לשיפור ולגיבוש כישרונותיהם בתחום הספורט, כמטרה החשובה ביותר. למאמן, שהוא למעשה המחנך האמיתי של הילדים-הספורטאים, יש הזדמנויות ואפשרויות רבות לפעול בכיוון זה, ועליו לנצל אותן. מסיבה זו, יש צורך בשינוי ובעיצוב העמדות של המאמן, כך שבעבודתו עם הילדים יתייחס אל הספורטאי, בראש ובראשונה, כאל יצור אנושי. הספורטאי הצעיר האידיאלי, הוא לא הילד המנצח, אלא האדם האחראי והעצמאי, שבגין תכונות אלה הוא יכול גם לנצח (Martens, 1988). כיוון דומה בתפיסת תפקיד המאמן גורסת כי מאמן הבוחר לעבוד עם ילדים צריך לדעת, שתפקידו הוא בראש ובראשונה תפקיד של מחנך. יש להפריד באופן קיצוני בין **תפקידו החינוכי** של המאמן, לבין **תפקידו הטכני**. אולם, בהפרדה קיצונית זו יש התעלמות מהאפשרויות החינוכיות הטמונות באימון הספורטיבי, ובדרך הספציפית שהמאמן מחנך בה את ספורטאיו הצעירים. שכן, בזמן האימון ובתחרויות, המאמן מלמד את הילדים איך להתייחס לאחרים, איך להתנהג ואיך לשלוט בעצמם. במהלך האימונים לומדים הילדים מתי להתרכז ובמה להתרכז, איך צריך לקבל החלטות, מה יש לזכור וכיצד יש לזכור. במקביל, הם לומדים להתאמץ, לבחור במטרות רצויות ולהתמיד בהן. בתחרויות לומדים הספורטאים שליטה עצמית, התחשבות בזולת, קבלת אחריות ויזמה. הספורט מציע אפשרויות נוספות לחינוך מוסרי, הואיל והוא מאפשר פיתוח יחסים בינאישיים תקינים של הספורטאים בינם לבין עצמם, ובינם לבין המאמן. הפוטנציאל החינוכי, הגלום בספורט, יכול להתממש רק על ידי המאמן, אם יעשה זאת באופן מכוון. על ידי הכוונה האימונים וההשתתפות בתחרויות המאמן יכול להשפיע גם על מצבם הנפשי של ספורטאיו הצעירים (Bredemeier & Shields, 1987). צמד חוקרים אחר (Smoll & Smith, 1981), חקר במשך שנים רבות את התנהגות המאמנים כלפי הספורטאים הצעירים. החוקרים הציעו מספר דרכים ואמצעים, שבהן המאמן יכול להשתמש כדי להשפיע על מצבם הנפשי של הספורטאים ועל ההניעה שלהם לפעילות ספורטיבית. על ידי שימוש בחיזוקים ובעידוד המאמן יכול להגביר את הרצון של הילדים להתאמץ ולהפחית אצלם את הפחד מכישלון. על ידי הצבת דרישות טכניות קונקרטיות ועל ידי הדגשת התוצאות החיוביות שהילדים יכולים להשיג, וכן על ידי שיתופם של הילדים בקביעת תכניות האימונים שלהם המאמן יכול להפחית את הלחץ הנפשי מהספורטאים (שם).

מצבם הנפשי של הספורטאים הצעירים תלוי במטרות שלהם בתחרות ובדרך שהן ממומשות מבחינה סובייקטיבית. המטרה לביצוע טוב, שיש בה התעלמות מתוצאות הביצוע, היא **האוריינטציה העדיפה** (אוריינטציה המשימה). מטרות ההישג של

הספורטאים הצעירים מושפעות מהאוריינטציה של המאמן. יחסו של המאמן לניצחון משפיע על הסוג של **אוריינטציית המטרה** של הילדים-הספורטאים, ומכאן גם על מצבם הנפשי (Roberts, 1986b).

נעשו מספר ניסיונות לפיתוח של תכניות ספציפיות להכשרת מאמנים בספורט התחרותי לילדים (Smith, Smoll & Curtis, 1979; Martens et al., 1981). בשתי תכניות המתייחסות לתפקיד החינוכי של המאמן, הושם דגש על התנהגות המכוונת למניעת מצבים של לחץ בספורט על ידי הכוונת היחס של המאמן לניצחון ולהפסד.

תפקידו החינוכי של המאמן את הילדים-הספורטאים חשוב, קשה ואחראי. הוא נדרש להבין את עולמם של הילדים, להעדיף את טובתם על פני השאיפות האישיות שלו, לשתף פעולה עם משפחת הילד, לבנות סביבה ספורטיבית שתוכל לענות על המניעים ועל הצרכים של הילד ובנוסף, לשמש דוגמה להתנהגות רצויה. הדעות שהמאמן משמיע, התנהגותו, יחסו על הילדים וכדי - כל אלה משפיעים על הילדים וקובעים **כיצד ישפיע עליהם הספורט**. לכן, הכנה מיוחדת של מאמנים לעבודה עם קבוצות ספורט של ילדים דורשת תשומת לב והכנת תכניות לימודים מיוחדות.

ל ס י כ ו ם :

ארגון תקין של הספורט התחרותי לילדים כולל:

- ★ קביעת הזמן המתאים לשילוב הילדים בפעילות ספורטיבית-תחרותית
- ★ בחירת סוג הספורט ההולם את הגיל ההתפתחותי ואת היכולת האישית של הילדים
- ★ התחשבות בהבדלים האינדיבידואליים, בקצב הבשילה והגדילה השונים
- ★ התייחסות לגיל ולמין
- ★ בחירת שיטות לימוד ודרכי לימוד המותאמות ליכולת של הילדים
- ★ קביעת התחרויות שבהן יש לשתתף
- ★ יצירת סביבה חברתית המה ותומכת, שבה התנהגות המבוגר תקיפה, עקבית ומאפשרת לילד להתבטא
- ★ הכרה והתחשבות במאפייני האישיות של הילדים-הספורטאים, בסוג ההניעה שלהם, בציפיותיהם ובצורכיהם כדי לאפשר יצירת סביבה ספורטיבית מתאימה שתאפשר את סיפוק המניעים שלהם
- ★ הדגשת המטרות החינוכיות של הספורט והנכונות להשתמש בספורט כבמנוף חינוכי, המסייע להתפתחותם הכללית של הילדים.

רשימת המקורות

- Anshel, M.H. (1994). **Sport psychology: from theory to practice**. Arizona: Gorsuch Scarisbrick, Publisher.
- Abernethy, B. (1988). The effect of age and expertise upon perceptual skill development in racquet sport. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, 59, 210-221.
- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate and motivational processes. In G. Roberts (Ed.), **Motivation in Sport and Exercise**. Champaign, Ill: Human Kinetics Publishers Inc.
- Bird, E.J. (1979). Multivariate personality analysis of two children's hockey teams. **Perceptual and Motor Skills**, 48, 967-973.
- Boultron, R. (1966). Relationships between mental ability, physique and various competitive game activities of adolescent boys in comprehensive school. **Research Papers in Physical Education**, 3, 3-13.
- Bredemeier, B.J. (1988). The moral of the youth sport story. In E.W. Bown, & C.F. Branta (Eds.), **Competitive sports for children and youth: An overview of research and issues**. Champaign, Ill: Human Kinetics Publishers Inc.
- Bredemeier, B.J. & Shields, D. (1984). Divergence in moral reasoning about sport and everyday life. **Sociology of Sport Journal**, 1, 357-384.
- Bredemeier, B.J. & Shields, D. (1987). Moral growth through physical activity: A structural-developmental approach. In D. Gould & M. Weiss, (Eds.), **Advances in Pediatric Sport Sciences**. Champaign, Ill: Human Kinetics Publishers Inc.
- Brustad, R. J. (1988). Affective outcomes in competitive youth sport: The influence of intrapersonal and socialization factors. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 10, 307-321.
- Brustad, R. J. (1993a). Youth in sport. Psychological considerations. In R.N. Singer, M. Murphy & L.K. Tennant (Eds.), **Handbook of research on sport psychology**. New-York: Macmillan.
- Brustad, R.J. (1993b). Who will go out and play? Parental and psychological influences on children's attraction to physical activity. **Pediatric Exercise Science**, 5, 210-223.

- Brustad, R.J. & Weigand, D.A. (1989). Relationships of parental attitudes and affective patterns to levels of intrinsic motivation in young male and female athletes. **Paper presented at the annual meeting of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity**: Kent, OH.
- Chamber, S.T. (1991). Factors affecting elementary school students' participation in sport. *Elementary School Journal*, 91(5), 413-419.
- Coakley, J. (1986). When should children begin competing? A sociological perspective. In M.R. Weiss & D. Gould (Eds.), **Sport for children and youths**. Champaign, Ill: Human Kinetics Publishers Inc.
- Cratty, R.J. (1974). **Children and youth in competitive sport: Guidelines for teachers and parents**. New-York: Educational Activities.
- Cratty, R.J. (1984). **Psychological preparation and athletic excellence. Movement**. New-York: Publication Inc.
- Duda, J.L., Fox, K.R., Biddle, S.J.H. & Armstrong, N. (1992). Children's achievement goals and beliefs about success in sport. *British Journal of Educational Psychology*, 62, 313-323.
- Duda, J.L. & Horn, H.L. (1993). Interdependences between the perceived and self reported goal orientations of young athletes and their parents. *Pediatric Exercise Sciences*, 5, 234-241.
- Dunkelman, N. (1981). Level of academic achievement of child-participants in sport. In E. Geron, A. Machiach, N. Dunkelman, S. Raviv, Z. Levin & E. Nakash, **Children in sport: Psychosociological characteristics**. Natanya: Wingate Institute.
- Feltz, D.L., Gould, D., Horn, T.S. & Weiss, M.R. (1982). Perceived competence among young swimmers and dropouts. **Paper presented at the meeting of the NASPSPA**, College Park, MD.
- Feltz, D.L. & Petlichkoff, L.M. (1983). Perceived competence among interscholastic sport participants and dropouts. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 8, 231-255.
- Gabler, H. (1979). Schule und Hochleistungssport. Paedagogisch-Psychologische Voraussetzungen der Talentfoerderung. In H. Gabler, H. Eberspaecher, E. Hahn, J. Kewrn, G. Schilling (Hrsgs.), **Praxis der Psychologie in Leistungssport**. Berlin: Verlag Bartels und Wernitz Kg.
- Gaskin, P.R. (1971). Mental ability and success in a test of motor ability. *British Journal of Physical Education*, 2, 20-23.
- Geron, E. (1975). **Methoden und Mittel zur Psychischen Vorbereitung des Sportlers**. Verlag Karl Hofmann, Schoendorf.

- Geron, E., Mashlach, A., Dunkelman, N., Raviv, S. & Levin, Z. (1985). Some psychological aspects of sports for adolescents. **International Journal of Adolescent Medicine and Health**, 1, 24-35.
- Gill, D.L. (1992). Gender and sport behavior. In T. Horn (Ed.), **Advances in sport psychology**. Champaign, Ill: Human Kinetics Publishers Inc.
- Gould, D. (1987). Understanding attrition in children's sport. In D. Gould & M.R. Weiss (Eds.), **Advances in pediatric sport sciences**. Champaign, Ill: Human Kinetics Publishers Inc.
- Gould, D. & Horn, T. (1984). Participation motivation in young athletes. In J.M. Silva & R.S. Weinberg (Eds.), **Psychological foundations of sport**. Champaign, Ill: Human Kinetics Publishers Inc.
- Gould, D. & Petlichkoff, L. (1988). Participation motivation and attrition in young athletes. In F.L. Smoll, R.J. Magill & M.J. Ash (Eds.), **Children in Sport (3rd ed.)** (pp.161-178). Champaign, Ill: Human Kinetics Publishers Inc.
- Gould, D., Wilson, C.G., Tuffey, S. & Lochbaum, M. (1993). Stress and young athletes: The child's perspective. **Pediatric Exercise Science**, 5, 286-297.
- Harter, S. (1981). A new self-report scale of intrinsic versus extrinsic orientation in the classroom: Motivation and informational components. **Developmental Psychology**, 17, 300-312.
- Hellstedt, J.C. (1995). Invisible players: a family system model. In S. M. Murphy (Ed.), **Sport psychology intervention**. Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers Inc.
- Horn, T.S. (1985). Coaches' feedback and changes in children's perception of their physical competence. **Journal of Educational Psychology**, 77, 174-186.
- Horn, T.S. (1987). The influence of teacher-coach behavior on the psychological development of children. In Gould, D. & Weiss, M. (Eds.), **Advances in pediatric sport sciences**, Vol. 2, **Behavioral issues**. Champaign, Ill: Human Kinetics Publishers Inc.
- Horn, T.S. & Hasbrook, C. (1986). Informational components influencing children's perceptions of their physical competence. In M.R. Weiss & D. Gould (Eds.), **Sport for children and youths**. Proceedings of the 1984 Olympic Scientific Congress, Champaign, Ill: Human Kinetics Publishers Inc.
- Ismail, A.H. (1967). The effect of a well organized physical education programme on intellectual performance. **Research in Physical Education**, 1, 31-38.

- Janz, R.K. (1975). Moral thinking in male elementary pupils as reflected by perception by basketball rules. *Research Quarterly*, **46**, 414-421.
- Jeffries, S.M. (1977). A study of the relationship of playing ability in the game of association football at the schoolboy level with academic ability and non-verbal intelligence. *Bulletin of Physical Education*, **13**, 23-28.
- Jeffries, S.M. (1978). Relationship of football with academic ability and non verbal intelligence. *British Journal of Physical Education*, **9**, 15-16.
- Kaminski, G. & Ruoff, B.A. (1979). Kinder in Hochleistungssport. In H. Gabler, H. Eberspacher, E. Hahn, J. Kern & G. Schilling (Hrsgs). *Praxis der Psychologie in Leistungssport*. Berlin: Verlag Barel & Wernitz, K.G.
- Kay, R.S., Felker, D.W. & Varoz, R.O. (1972). Sport interests and abilities as contributors to self concept in junior high school boys. *Research Quarterly*, **43**, 208-215
- Kleiber, D.A. & Roberts, G.S. (1981). The effect of sport in the development of social character: A preliminary investigation. *Journal of Sport Psychology*, **3**, 114-122.
- Klint, K.A. & Weiss, M.R. (1987). Perceived competence and motives for participating in youth sports: A test of Harter's competence motivation theory. *Journal of Sport Psychology*, **9**, 55-65.
- Lee, M.J. (1977). *Expressed values of varsity football players: Intramural football players and non-football players*. Eugene Or.: Microform Publications.
- Lee, M. (1986). Moral and social growth through sport: The coach's role. In G. Gleeson (Ed.), *The growing child in competitive sport*. London: Hodder and Stoughton.
- Levin, Z. (1981). Intelligence in children participating in sport. In E. Geron, A. Mashlach, N. Dunkelman, S. Raviv, A. Levin & E. Nakash, *Children in sport: Psychosociological characteristics*. Natanya: Wingate Monographs, The Wingate Institute.
- Levin, Z. (1984). Intelligence structure of elementary school age athletes. In U. Zimri, D. Eldar & S. Lieberman (Eds.), *Preschool and elementary school children and physical activity* (Vol. 3). Proceedings of the 26th ICHPER World Congress 1983, Natanya: Wingate Institute.
- Maehr, M.L. & Nicholls, J.G. (1980). Culture and achievement motivation: A second look. In N. Warren (Ed.), *Studies in Cross-Cultural Psychology*. New-York: Academic Press.

- Martens, R. (1986). Youth sport in the U.S.A. In M.R. Weiss & D. Gould (Eds.), **Sports for children and youth**. Champaign, Ill: Human Kinetics Publishers Inc.
- Martens, R. (1988). Helping children become independent, responsible adults through sport. In E. Brown & C.F. Branta (Eds.), **Competitive sports for children and youth: An overview of research and issues**. Champaign, Ill: Human Kinetics Publishers Inc.
- Martens, R., Christina, R.W., Scharskey, B.S. & Harvey, J.S. (1981). **Coaching young athletes**. Champaign, Ill: Human Kinetics Publishers Inc.
- Martens, R., Gill, D., Simon, J. & Scanlan, T. (October, 1975). Competitive anxiety: Theory and research. **Movement**, 289-292.
- Ogilvie, B.C. (1984). Meeting children's need in sports. In H. Rieder (Ed.), **Sport Psychology - International**. Koln: Bps Verlag.
- Passer, M.W. (1982). Children in sport: Participation motives and psychological stress. **Quest**, 33, 231-244.
- Passer, M.W. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence and self-esteem in competitive-trait anxious children. **Journal of Sport Psychology**, 5, 172-188.
- Rarick, G.L. (1973). Competitive sport in childhood and early adolescence. In G.L. Rarick (Ed.), **Physical activity: Human growth and development**. New-York: Academic Press.
- Roberts, G.C., Kleiber, D.A. & Duda, J.L. (1981). An analysis of motivation in children's sport: The role of perceived competence in participation. **Journal of Sport Psychology**, 3, 206-216.
- Roberts, G.C. (1980). Children in competition: A theoretical perspective and recommendations for practice. **Motor Skills: Theory Into Practice**, 4, 37-50.
- Roberts, G.C. (1984). Achievement motivation in children's sport. In J.G. Nicholls (Ed.), **Advances in motivation and achievement** (Vol. 3): **The development of achievement and motivation**. Greenwich, C.T.: JAI Press.
- Roberts, G.C. (1986a). The growing child and the perception of competitive stress in sport. In G. Gleeson (Ed.), **The growing child in competitive sport**. London: Hodder and Stoughton.
- Roberts, G.C. (1986b). The perception of stress: A potential source and its development. In M.R. Weiss & D. Gould (Eds.), **Sport for children and youth**. Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers Inc.

- Robers, G.C., Kleiber, D.A. & Duda, J.L. (1981). An analysis of motivation in children's sport: The role of perceived competence in participation. *Journal of Sport Psychology*, 3, 206-216.
- Romance, T., Weiss, M. & Bockvan, J. (1986). A program to promote moral development through elementary school physical education. *Journal of Teachers of Physical Education*. 5, 126-136.
- Ruoff, B. (1979). Zur Probleme der Talentsuche und Forderung. In H. Gabler, H., Eberspacher, E., Hahn, J., Kern & G., Schilling (Eds.), *Praxis der Psychologie im Leistungssport*. Berlin: Vartels und Wernitz.
- Scanlan, T. (1982). Motivation and stress in competitive youth sport. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*. 53 (3), 27-28.
- Scanlan, T. (1984). Competitive stress and the child athlete. In J. M. Silva & R.S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport*. Champaign, Il.: Human Kinetics Publishers Inc.
- Scanlan, T. (1986). Competitive stress in children. In M. R. Weiss & D. Gould (Eds.), *Sport for children and youth*. Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers Inc.
- Scanlan, T., Carpenter, P.J., Lobel, M. & Simons, J.P. (1993). Sources of enjoyment for youth sport athletes. *Pediatric Exercise Science*. 5, 275-285.
- Scanlan, T. & Lewthwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for youth sports participants. IV. Predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*. 8, 25-35.
- Scanlan, T.K., Stein, G.L. & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: Sources of enjoyment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 11, 65-83.
- Schurr, T. & Brookover, W. (1970). Athletes, academic self-concept and achievement. *Medicine and Science in Sport*. 2 (2), 96-99.
- Simon, J. & Martens, R. (1979). Children's anxiety in sport and nonsport evaluative activities. *Journal of Sport Psychology*, 1, 160-169.
- Singer, R.N. (1984). What do children want in youth sport. In H. Rieder (Ed.), *Sport Psychology - International*. Koln: Bps Verlag, .
- Smith, R.E. (1986). A component analysis of athletic stress. In M.R. Weiss & D. Gould (Eds.), *Sport for children and youth*. Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers Inc.
- Smith, R.E., Smoll, F.L. & Curtis, B. (1979). Coach effectiveness training: A cognitive-behavioral approach to enhancing relationship skills in youth sport coaches. *Journal of Sport Psychology*. 1, 59-75.

- Smoll, F.L. (1986). Stress reduction strategies in youth sport. In M.R. Weiss & D. Gould (Eds.), **Sport for Children and Youth**. Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers Inc.
- Smoll, F.L. & Smith, R.E. (1981). Preparation of youth sport coaches: An educational application of sport psychology. **Physical Education**, 38, 85-94.
- Tattersfield, C.R. (1977). **Competitive sport and personality development**. Unpublished doctoral dissertation, University of Durham.
- Tenenbaum, G., Kolker, N. & Sade, S. (1993) Anticipation and confidence of anticipatory decisions related to skilled athletic performance. **Movement Journal of Physical Education & Sport Sciences**. 2 (1), 81-104 (Hebrew).
- Vernacchia, R., McGuire, R. & Cook, D. (1992). **Coaching mental excellence**. In: Brown Communication.
- Weingarten, G. (1982). Psychological disposition toward athletic activity vs. psychological development through sports, In E. Geron (ed.). **Introduction to sport psychology**. Wingate Institute for Physical Education and Sport.
- Weiss, M.R. (1987). Self-esteem and achievement in children's sport and physical activity. In D. Gould & M. Weiss, **Advances in pediatric sport sciences** Vol. 2. **Behavioral Issues**. Champaign, Il.: Human Kinetics Publishers Inc.
- Weiss, M.R., Bredemeier, B.J. & Schewchuk, R.M. (1986). The dynamics of perceived competence, perceived control and motivational orientation in youth sport. In M.R. Weiss & D. Gould. (Eds.), **Sport for children and youth**. Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers Inc.
- Weiss, M.R. (1995). Children in sport: an educational model. In S. M. Murphy (Ed.), **Sport psychology intervention**. Champaign, Il.: Human Kinetics Publishers Inc.
- Weitzer, J.E. (1989). **Children socialization into physical activity: Parental role in perceptions of competence and goal orientation**. Unpublished master's thesis, University of Wisconsin, Milwaukee.
- Williams, A. (1988). Physical activity patterns among adolescents - some curricular implications. **Physical Education Review**. 11, 28-39.
- Zhorov, P. (1993). Peculiarities in formation of will in hockey players of different qualifications. In J. R. Nitch and R. Sieler (Eds.). **Motivation, emotion and stress**. Proceeding of the 8th European Congress of Sport Psychology. Koln: Sankt Augustin Academic Verlag.