

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

עבודת פסיכולוגיית ספורט עם ספורטאים

וקבוצות ספורט

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

כיום, ספורטאים רבים וקבוצות העלית נעזרים ומלווים בפסיכולוג ספורט כחלק ממערך שלם של אנשי צוות המלווה אותם וכולל פיזיולוג, תזונאי ומאמנים שונים. הסיבה לכך היא מקצועיותו של כל אחד בתחומו והיכולת שלו לספק לספורטאי את התנאים המיטביים להצלחתו.

בקבוצות מקצועיות וחובבניות המאמן הוא זה שלרוב ממלא את הפונקציות השונות לרבות תפקיד פסיכולוג הספורט. עם זאת, לאורך השנים הלכה וגברה ההבנה של החשיבות של פסיכולוג ספורט בהתערבות וליווי לא רק בקבוצות ועם ספורטאי עלית אלא בכול הרמות ודרישות השטח לאנשי מקצוע הולך וגובר.

אם כן, מהו תפקידו של פסיכולוג ספורט במערכת התומכת בספורטאי?

בספורט הגוף הוא הכלי המרכזי אולם אין להתעלם מההשפעות הפסיכולוגיות על הביצועים של הספורטאים. ספורטאים וקבוצות ספורט עשויים להיות בכושר מיטבי ומוכנים מקצועית לתחרות אולם, בבואם לתחרות גורמים אחרים, פסיכולוגיים משפיעים על הביצועים שלהם.

כך למשל, אחת הסיבות הנפוצות לפנייה לפסיכולוג ספורט היא התלונה של הספורטאים שהם אינם מצליחים להביא את הכישורים שלהם לידי ביטוי בתחרות. כלומר, הם לא מצליחים לבצע בתחרות כמו באימון.

עבודת הפסיכולוג בהיבט הספורטאי

מטרתו של פסיכולוג הספורט היא לסייע לספורטאי למצות את יכולותיו ולהתגבר על קשיים שונים בתחום פסיכולוג ספורט יתמקד בהקניית כלים לספורטאי, על מנת שיוכל ליצור את התנאים האופטימאליים המנטאליים להפקת היכולות הפיזיות המיטביות שלו.

כול ספורטאי, ככול בן אדם הוא בעל אישיות ייחודית ומגיב באופן שונה למצבים שונים של הצלחה, כישלון. לכן, צריך להתייחס ולמצוא דרך מתאימה להתייחסות לכול ספורטאי בהתאם לאישיותו וצרכיו. עבודתו של פסיכולוג הספורט עם הספורטאי תתמקד במספר היבטים שונים:

- ליווי אישי ותמיכה רגשית ומנטאלית של ספורטאים במטרה לאפשר להם למצות את מלוא הפוטנציאל, הכישורים והאיכות המקצועית, באימונים ובתחרויות.

- הקניית כלים מעולם [פסיכולוגיה של הספורט](#), שמטרתם שיפור ביצועים.
- התמקדות באדם ובסביבתו שמחוץ לעיסוק הספורטיבי. כולל שיפור התקשרות שבין הספורטאי למאמן ובין הספורטאי לספורטאים שבקבוצתו.
- התייחסות לחיי הספורטאי בתוך הארגון.

עבודת הפסיכולוג בהיבט הקבוצה

עבודתו של פסיכולוג הספורט מצריכה היכרות מעמיקה עם ענף הספורט, החוקים ודרישותיו. על הפסיכולוג להכיר את ענף הספורט ואת קבוצת הספורט על כול היבטיה. התערבות בקבוצה תכלול את ההיבטים הבאים:

- {C} ליווי קבוצתי של המאמן והקבוצה בתחומים רלוונטיים לספורט הקבוצתי, כמו עבודת צוות, שיתוף פעולה, תקשורת בין אישית, תחרויות, כללי התנהגות בקבוצה ועוד.
- {C} הקניית טכניקות פסיכולוגיות להתמודדות עם מצבי לחץ וחרדה.
- {C} העצמת הקשר והיחסים הבינאישיים בין המאמן לספורטאים.

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