

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

פסיכולוג ספורט – לא רק לספורטאים!

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

לרוב, מי שנעזר בפסיכולוג ספורט הם ספורטאים הישגיים או חובבנים, אולם מאחר שביצוע ספורט הוא כלי חינוכי ופלטפורמה בה הספורטאי נחשף להתמודדות וקשיים הדומים באופיים לתחומי חיים אחרים, נמצא כי לא רק ספורטאים נעזרים ב**פסיכולוגיה של הספורט** אלא גם מנהלים בכירים, אנשי חינוך ועוד.

מעבר לקהל היעד שאינם ספורטאים ויכולים להירתם מהתחום, קהל היעד העיקרי של פסיכולוגים לספורט הוא הספורטאי. למעשה, המטרה העיקרית של פסיכולוגיית 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. כמו כן, לסייע לו למצוא אסטרטגיות להתגברות על קשיים בתחום פעילותו. מכאן, שפסיכולוג ספורט עובד לא רק ברמה הפרטנית עם הספורטאי אלא גם עם המערכת המקיפה וקשורה לספורטאי ומשפיעה עליו. בהתאם לצורך, פסיכולוג ספורט עשוי לעבוד עם מנהלים מקצועיים, מאמנים, הורים וקבוצת הספורט.

אם כן, כיצד מאופיין הליווי והטיפול של פסיכולוג ספורט בכול אחד מגורמים אלו? להלן 3 דוגמאות של ליווי סביבת הספורטאי: עבודה עם המאמן, עם מנהל מקצועי ועם ההורים.

עבודה של פסיכולוג ספורט עם המאמן

העבודה עם מאמנים תיעשה דרך מפגשים אישיים והאפשרויות הן ליווי ממוקד לאירוע מסויים או ליווי תקופתי. הפסיכולוג עשוי אף לאסוף מידע לאבחון תפקוד המאמן וטיב היחסים שלו עם הספורטאי/קבוצה דרך צפייה ומשוב באימונים. הגורמים בהם יתמקד הפסיכולוג הם:

הבנת תפקיד המאמן ברמת הזהות האישית.

ניסוח ובניית עקרונות אימון בהיבט הפסיכולוגי.

יצירת אפיק תקשורת מקדמת עם הספורטאי וסביבתו.

ייעוץ שוטף למאמן דרך שיחות ותצפיות במטרה לפתור בעיות בהווה ולמנוע בעיות עתידיות.

למידת עמיתים בין המאמנים.

עבודה של פסיכולוג ספורט עם המנהל המקצועי

בניית והגדרת תפקיד המנהל המקצועי.

מיצוב המנהל המקצועי כדמות מקדמת ותומכת במאמנים מבחינה מקצועית ובינאישית.

מנהל המקצועי כדמות שמסייעת להתמודד עם זירות ההתמודדות של מאמן.

בניית מערכת תקשורת מסודרת ועקבית עם המאמנים.

קביעת כללי מעורבות.

עבודה של פסיכולוג ספורט עם ההורים

ככול שהספורטאי צעיר יותר כך השפעת ההורים והתלות בהם בספורט היא גדולה יותר. ההורים משפיעים הן בחינוך והן בתמיכה בספורטאי. פסיכולוג ספורט מחוייב באישור הורי הספורטאי כאשר הוא קטין. הוא יתמקד בטיפול במספר גורמים עיקריים:

אבחון מיקום ותפקיד ההורים ומידת מעורבותם.

פסיכולוג יבחן כיצד משתלב ענף הספורט בבית.

פסיכולוג יסייע להורים להבין את תפקידם כמי שיכול לתמוך, לעודד ולהביא את הספורטאי להישגים, מימוש הפוטנציאל שלו והנאה.

הפסיכולוג יאתר גורמי תמיכה ולחץ.

הפסיכולוג יאבחן את היחסים בין הספורטאי להורה: תקשורת, שיתוף ופתיחות הבנה הדדית.