

תוכנית הקורס ורשימת קריאה לקורס

סמסטר 2 שנה 2024



בית ספר: בית ספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה M.A.

לחץ ובצוע מוטורי בפעילות גופנית בספורט

מרצים/ות:

ד"ר רועי דוד סמואל samuel.roy@post.runi.ac.il

עוזרי/ות הוראה:

גב' שני שוקרון chocron.shany@post.runi.ac.il

מספר הקורס:	סוג הקורס:	שעות שבועיות:	נקודות זכות:
2868	שיעור	2	2
דרישות הקורס:	קוד קבוצה:	שפת לימוד:	
מבחן סופי	242286800	עברית	

נושאי הקורס 

שיעורים 1-3: הכרת התחום

- מהות המושג לחץ
- תהליך הלחץ בספורט
- מקורות לחץ בספורט
- מרכיבי הלחץ: עוררות, חרדה גופנית, חרדה מחשבית
- כיצד מודדים לחץ בספורט

שיעורים 4-6: לחץ וביצוע

- מהות המושג ביצוע בספורט

2. מודלים של חרדה וביצוע בספורט
3. כיצד לחץ משפיע על ביצוע בספורט
4. מודלים של רגשות בספורט

שיעורים 7-9: התמודדות עם לחץ בספורט

1. היבטים תיאורטיים
2. ממצאים מחקריים על התמודדות עם לחץ
3. חוסן מנטאלי בספורט
4. כיצד לפתח יכולות התמודדות
3. התמודדות עם לחץ בקרב מאמנים
4. התמודדות עם הפסד

שיעורים 10-11: הכנה מנטאלית לתחרות

1. case study: הבדלים ביכולת בין אימון ותחרות.
2. מודל הכנה מנטאלית לתחרות.
3. הדמיה כמנגנון הכנה לתחרות.

שיעור 12 (אופציונאלי בהתאם ללוח הזמנים של הקורס): לחץ ארגוני בספורט

1. מקורות לחץ ארגוניים בקרב ספורטאים
2. מקורות לחץ ארגוניים בקרב מאמנים

מטרות הקורס



זהו קורס מתקדם המציג ידע פסיכולוגי, תיאורטי ומעשי, בנושא לחץ, התמודדות, וביצוע בספורט.

עם סיום הקורס הסטודנט/ית אמור להיות מסוגל:

1. להבין את תהליך הלחץ בספורט והשפעתו על ביצועי הספורטאי.
2. להבין תיאוריות המסבירות את הקשר בין לחץ וביצוע בספורט.
3. להבין כיצד לחץ משפיע על ביצוע בספורט.
4. להבין כיצד ספורטאים מתמודדים עם לחץ בספורט.
5. ללמוד גישות לטיפול בלחץ.
6. להפגין ידע נרכש בהיבטים שונים של לחץ וביצוע שנלמדו בכיתה, דרך מבחן סוף קורס.

מבנה ציון הקורס 

הערכה כללית בקורס:

נוכחות חובה - בהתאם לתקנון

מבחן סוף קורס: 100%

שעות קבלת מרצה 

בתיאום עם המרצה, מייד בסיום השיעור.

שעות קבלת מתרגל 

בתיאום עם המתרגל.

הערות נוספות 

חומר נדרש: קובץ הרצאות שיינתן על-ידי המרצה, ספרות מקצועית בספריה ובאתר הקורס. *שימו לב כי התכנים מוגנים בזכויות יוצרים ואין להעלות תכנים מקורס זה לאינטרנט או להעבירם לגורם חיצוני.

פעילויות בכיתה ומטלות הקורס:

זהו קורס סמסטריאלי. המפגשים כוללים מצגות של המרצה ודיונים כיתתיים. הסטודנטים נדרשים לקרוא את החומרים הניתנים ולהשתתף באופן פעיל בדיונים והפעילויות הנערכים בכיתה. עקב מגבלות זכויות יוצרים ואופי הנושאים המועלים בקורס אין להקליט או לצלם את השיעורים. סטודנטים החשים מצוקה בריאותית או נפשית במהלך הסמסטר הפוגעים בתפקודם בקורס יפנו אל המרצה באימייל.

לקויות למידה:

סטודנטים עם לקויות למידה הזקוקים למתן הקלות יפנו אל"י או לעוזרת ההוראה בשבוע הראשון של הסמסטר לאחר שפנו למרכז הלמידה וקיבלו אסמכתא לגבי ההקלות המדויקות להן הם זכאים.

רשימת קריאה 

ספרים:

Eklund, R. C., & Tenenbaum, G. (2014). *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*. SAGE Publications

Hanrahan, S. J., & Andersen, M. B. (2010). *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology*. Abingdon, Oxon: Routledge.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human kinetics.

מאמרים:

טננבאום, ג. (2012). תהליכים רגשיים, קוגניטיביים ותנועתיים בתנאי לחץ. ב-טננבאום, ג ואשכנזי, י (עורכים, עמ' 46-51), *מדון ספורט הישגי*. הוועד האולימפי בישראל.

Levo, J. C., Basevitch, I., & Samuel, R. D. (2022). Competitive anxiety in sport. In L. Gershgoren., Lidor, R., & G. Tenenbaum (Eds.), *The psychology of sport, exercise, and performance: From theory to practice* (pp. 121–140). MOFET Institute.

Barnard, K. E., Broman-Fulks, J. J., Michael, K. D., Webb, R. M., & Zawilinski, L. L. (2011). The effects of physiological arousal on cognitive and psychomotor performance among individuals with high and low anxiety sensitivity. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(2), 201-216.

Blásquez, J. C. C., Font, G. R., & Ortis, L. C. (2009). Heart-rate variability and precompetitive anxiety in swimmers. *Psicothema*, 21, 531-536.

Brewer, B.W., Petitpas, A.J., Van Raalte, J.L., Sklar, J.H., & Ditmar, T.R. (1995). Prevalence of psychological distress among patients at a physical therapy clinic specializing in sports medicine. *Sports Medicine, Training and Rehabilitation*, 6, 138-145.

Brewer, B.W., Petitpas, A.J. (2005). Returning to Self: The anxieties of coming back after injuries. In M.B., Andersen (ed.), *Sport Psychology in Practice*. (pp. 93-108). Champaign, IL: Human Kinetics.

Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237–254.

Burton, D. (1988). Do Anxious Swimmers Swim Slower? Reexamining the elusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 45-61.

Burton, D., & Naylor, S. (1997). Is Anxiety Really Facilitative? Reaction to the Myth that Cognitive Anxiety Always Impairs Sport Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 295-302.

Carver, C.S., Scheier, M.F., and Weitraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretical based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.

Cheng, W. N., Hardy, L., & Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 271–278.

Cheng, W. N., Hardy, L., & Markland, D. (2011). Predictive validity of a three-dimensional model of performance anxiety in the context of tae-kwon-do. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 40-53.

Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 44-66.

Eubank, M., & Collins, D. (2000). Coping with pre- and in-event fluctuations in competitive

state anxiety: A longitudinal approach. *Journal of Sports Sciences*, 18, 121-131.

Evans, L., Hardy, L., & Fleming, S. (2000). Intervention strategies with injured athletes: an action research study. *Sport Psychologist*, 14, 188-206.

Fletcher, D., & Hanton, S. (2003). Sources of Organizational Stress in Elite Performers. *The Sport Psychologist*, 17, 175-195.

Giacobbi, P., & Weinberg, R. (2000). An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *Sport Psychologist*, 14, 42-62.

Gould, D., Eklund, R.C., and Jackson, S.A. (1993a). Coping Strategies used by U.S. Olympic Wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83-93.

Gould, D., Finch, L.M., and Jackson, S.A. (1993b). Coping Strategies Used by National Champion Figure Skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 453-468.

Gray, R. (2020). Attentional Theories of Choking Under Pressure Revisited. In G. Tenenbaum and R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport and exercise psychology* (4th ed.), 595-610. John Wiley & Sons, Inc.

Rob Gray

Hanin, Y.L. (2000). Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) Model: Emotion-Performance Relationships in Sport. In Y.L., Hanin (Ed.) *Emotions in Sport*. pp. 65-89. Champaign, IL: Human Kinetics.

Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 45-57.

Hardy, L. (1995). A catastrophe model of performance in sport. In G. Jones, and L. Hardy (Eds.), *Stress and Performance in sport*, pp. 81-106. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice for elite performers*. Chichester, England: Wiley.

Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2010). Choking in sport: A review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 24 – 39. <http://dx.doi.org/10.1080/17509840903301199>

Jones, E. S., Mullen, R., & Hardy, L. (2019). Measurement and validation of a three factor hierarchical model of competitive anxiety. *Psychology of Sport & Exercise*, 43, 34-44.

Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 449-478.

Lazarus, R.S. (2000). How Emotions Influence Performance in Competitive Sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.

Lazarus, R.S., and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New-York: Springer Publishing Company.

Lee J. M., Vine, S. J., Freeman, P., & Wilson, M. R. (2013). Quiet eye training promotes

challenge appraisals and aids performance under elevated anxiety. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, DOI:10.1080/1612197X.2013.773688

Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A. and Smith, D.E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In R. Martens, R.S. Vealey and D. Burton (Eds.) *Competitive Anxiety in Sport* (pp. 117-213). Champaign, IL: Human Kinetics.

Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25, 11-31. doi:10.1080/02640410600630654

Ntoumanis, N., and Biddle, S.J.H. (2000). Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist*, 14, 360-371.

Rumbold, J. L., Fletcher, D., & Daniels, K. (2012). A systematic review of stress management interventions with sport performers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3, 173-193.

Samuel, R. D. (2015). A psychological preparation framework for elite soccer referees: A practitioner's perspective. *Journal of Sport Psychology in Action*, 6, 170-187. doi: 10.1080/21520704.2015.1065938

Schweickle, M. J., Vella, S. A., & Swann, C. (2021). Exploring the "clutch" in clutch performance: A qualitative investigation of the experience of pressure in successful performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 54, Article: 101889. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101889>

Swann, C., Keegan, R. J., Piggott, D., & Crust, L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 807-819. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.05.006>

Thomas, O., Maynard, I., & Hanton, S. (2007). Intervening with athletes during the time leading up to competition: theory to practice II. *Journal of applied sport psychology*, 19, 398-418.