

השפעת הפעילות הגופנית על ההערכה העצמית של האדם

פרטי מגיש העבודה:

שם: יאיר אנגלר.

ת.ז.: 318204617.

מקום לימוד: ישיבת מקור חיים.

פרטי מנחה העבודה:

שם: אריה יעקובי.

ת.ז.: 14391650.

אוניברסיטת חיפה.

תוכן העניינים:

3	מבוא.....
5	פרק א': פעילות גופנית.....
	1. א. פעילות גופנית
	2. א. ספורט
	3. א. כושר גופני
	4. א. אימון
	5. א. אפקטי פעילות גופנית על האדם
	6. א. אפקטי הפסקת פעילות גופנית על האדם
	7. א. התייחסות היהדות לפעילות גופנית
23	פרק ב': הערכה עצמית.....
	1. ב. מרכיבי ההערכה העצמית
	2. ב. הגורמים המשפיעים על מרכיבי ההערכה העצמית
	3. ב. חשיבות ההערכה העצמית
	4. ב. התפתחות ההערכה העצמית לאורך חיי האדם
33	פרק ג': יחסי הגומלין בין הפעילות הגופנית להערכה עצמית.....
	1. ג. הגוף והנפש
	2. ג. הפעילות הגופנית וההערכה העצמית
	3. ג. הסברים ביולוגים
	4. ג. הסברים פסיכולוגים
	5. ג. סוגי הפעילויות הגופניות המשפיעות על הערכה עצמית
	6. ג. השפעת תופעת "אימון יתר" על ההערכה העצמית
	7. ג. השפעת תופעת "הפסקת אימון" על ההערכה העצמית
	8. ג. פעילות גופנית והערכה עצמית בגילאים השונים
	9. ג. השפעת ההערכה העצמית על הפעילות הגופנית
48	פרק ד': מתודולוגיה.....
	1. ד. נבדקים
	2. ד. קבוצות המחקר
	3. ד. איסוף נתונים
	4. ד. משתנה המחקר
	5. ד. כלי המחקר
	6. ד. הליך המחקר
52	פרק ה': ממצאים.....
	1. ה. ממצאי ההשוואה בין קבוצת הבקרה לקבוצת הניסוי בשאלון "קדם"
	2. ה. ממצאי ההשוואה בין קבוצת הבקרה לקבוצת הניסוי בשאלון "בתר"
	3. ה. ממצאי ההשוואה בין קבוצת הניסוי בשאלון "קדם" לאותה קבוצה בשאלון "בתר"
55	פרק ו': דיון.....
	1. ו. ניתוח ממצאי ההשוואה בין קבוצת הבקרה לקבוצת הניסוי בשאלון "קדם"
	2. ו. ניתוח ממצאי ההשוואה בין קבוצת הבקרה לקבוצת הניסוי בשאלון "בתר"
	3. ו. ניתוח ממצאי ההשוואה בין קבוצת הניסוי בשאלון "קדם" לאותה קבוצה בשאלון "בתר"
58	סיכום ומסקנות.....
60	ביבליוגרפיה.....
64	נספחים.....

נספח מספר 1 – שאלון הערכה עצמית

מבוא

עבודה זו עוסקת בשאלה: "מהי ההשפעה של הפעילות הגופנית על ההערכה העצמית של האדם?" בחרתי לעסוק בנושא זה משום שאני באופן אישי מאוד נהנה לעסוק בפעילות גופנית סדירה. שמתי לב שתוך כדי הפעילות ובעיקר לאחריה יש לי תחושות כלליות טובות יותר ואופטימיות – ורציתי לבדוק מדוע.

בנוסף, מאוד התעניינתי בעולם הפסיכולוגיה ורציתי "לפרוץ לעצמי דרך" לעולם הזה – עניין הערכה עצמית "קרץ לי" יותר מכל בעולם הפסיכולוגיה, שכן אחד הדברים החשובים ביותר והמשפיעים ביותר על האדם וחיוו הוא כיצד הוא מרגיש עם עצמו ועם מי שהוא (כפי שיתואר בעבודה).

כיום חוקרים רבים מוצאים קשר ישיר בין מצבו הפסיכולוגי של האדם לפעילותו הגופנית – ספרות רבה נכתבה בשנים האחרונות בנושא "הפסיכולוגיה של הספורט".

בשלושת הפרקים הראשונים, מוצגת ספרות קיימת בנושא "הקשר בין הפעילות הגופנית על ההערכה העצמית של האדם".

כפי שיפורט בעבודה, פעילות גופנית היא כל תנועה פיזית "המופקת על ידי שרירי השלד, שתוצאתה הוצאת אנרגיה", אך עיקר הדגש בעבודה יושם על פעילות גופנית מכוונת בצורה של "אימון סדיר ומתמשך".

בנוסף לספרות הקיימת, בדקתי את מידת ההשפעה של הפעילות הגופנית על ההערכה העצמית של האדם. ולכן עבודה זו כוללת בתוכה - מלבד הצגת הספרות הקיימת - מחקר אשר בודק את השפעת האימון-המשולב-הסדיר על ההערכה העצמית של האדם.

בפרק הראשון יתוארו מושגים מעולם ה"חינוך הגופני", ואסביר מהן ההשפעות של הפעילות הגופנית על האדם תוך התייחסות מיוחדת להשפעת "אימון יתר" ו"הפסקת פעילות גופנית". פרטים אלו חשובים ביותר להבנת הפרק השלישי והרביעי.

בפרק השני אסביר את התיאוריות בדבר מרכיבי ההערכה העצמית, הגורמים המשפיעים עליה ואפרט על חשיבותה.

בפרק השלישי העוסק בקשר בין הפעילות הגופנית להערכה עצמית אשלב בין שני הפרקים הקודמים ואסביר את הקשר ביניהם תוך התייחסות לקשר בין הגוף לנפש ותוך הוספת ספרות שנכתבה במיוחד בנושא זה, בפרק זה מופיעה גם התייחסות קצרה ל"צד השני של המטבע" – השפעת ההערכה העצמית על הפעילות הגופנית.

בפרק הרביעי אפרט את דרכי המחקר של עבודתי.

בפרק החמישי יוצגו תוצאות המחקר.

בפרק השישי יתקיים דיון נרחב במטרה להבין מדוע התקבלו תוצאות אלה מן המחקר והאם תוצאות אלו עולות "בקנה אחד" עם הספרות הקיימת בנושא.

כתלמיד ישיבה, ראיתי לנכון להוסיף את הפן היהודי בעבודתי. לכן הבאתי מקורות מההגות היהודית המתייחסת לחשיבות הפעילות הגופנית.

ברצוני להודות לאריה יעקובי, שהנחה אותי בעבודה זו והשקיע רבות מזמנו על מנת להפגיש אותי עם הנושא, לעזור לי למצוא מקורות מידע לעבודתי, לייעץ לי בתחום החינוך הגופני ובתחום הפסיכולוגיה ולתת לי מענה לשאלותי. תודה להורי שעזרו לי לחשוב מהי הערכה עצמית - לצורך כתיבת העבודה ובעיקר לחיים ובנוסף עזרו לי בעריכה ובהגהה ותמכו בי לאורך כל הדרך. תודה לשוקי זקבך, אחראי על עבודות הגמר בישיבה "מקור חיים", שעזר לי רבות בסוף העבודה ותרם רבות מזמנו בכדי לעבור על העבודה ולהאיר/להעיר היכן שנצרך, ענה לי על שאלות תוכניות וטכניות שנתקלתי בהם, נתן לי מענה מהיר לשאלותי, היה זמין אלי ודחף אותי לסיים את העבודה. תודה לאמיר בן גל, מנהל התיכון, שעזר לי במציאת מנחה ובהתמקדות בנושא בתחילת העבודה.

פרק א': פעילות גופנית

בפרק זה אעסוק בתיאור הפעילות הגופנית בה אני עוסק בעבודתי, הכוללת בתוכה פעילות יומיומית, ספורט ואימון. בנוסף, פרק זה יסביר מהו כושר גופני ומהן השפעות האימון הסדיר והפסקתו על האדם.

1.א. פעילות גופנית

פעילות גופנית היא פעילות פיזית המופקת על ידי שרירי השלד, שתוצאתה הוצאת אנרגיה. כל אדם מבצע פעילות גופנית כחלק מן החיים הטבעיים - עלייה במדרגות, הישרדות, הרמת משאות, טיול, הליכה ורכיבה על אופניים כדי להגיע ממקום למקום. ישנם אנשים העוסקים בפעילות גופנית במתכוון. פעילות גופנית מכוונת יכולה להיעשות למטרות שונות, כגון: לשם הנאה ולפנאי, לשיפור הכושר הגופני, לשיפור ולשימור הבריאות, היכולות האתלטיות, לשיפור המראה ועוד.

הפעילות הגופנית מעלה את קצב חילוף החומרים וייצור החום הנפלט מהגוף לסביבה, והיא נמדדת על פי מספר מאפיינים: רמת האינטנסיביות, קבוצות השרירים הפועלות, משך הפעילות ומטרתה.

בעת ביצוע הפעילות, מתחוללים שינויים פיזיולוגיים כמעט בכל מערכות הגוף ומרבית האיברים מתגייסים לביצועה (נייס וענבר, 2003).

רבים מכנים פעילות גופנית בשם "ספורט".

2.א. ספורט

ספורט הוא פעילות גופנית מכוונת המאורגנת לפי כללי "משחק" מסוימים. מבדילים בין רמות שונות של פעילויות ספורטיביות:

• "ספורט פנאי" – פעילות חברתית ספורטיבית בדרך כלל בעוצמה נמוכה עד בינונית. כגון השתתפות בצעדות ובמשחים עממיים.

• "ספורט תחרותי" – פעילות שבה ההתמודדות בין פרטים או קבוצות משמשת פסגה ומטרה רשמית, למרות שההנאה מהפעילות עצמה ו/או מהאימונים היא העיקר. לדוגמה, טורניר בית ספרי לכדורסל.

• "ספורט הישגי" – פעילות שבה ההישג הוא המטרה. לדוגמה תחרות ריצה.

•"ספורט צמרת" – ספורט הישגי ברמה מקצוענית תוך שאיפה להגיע להישג ברמה בין לאומית. לדוגמה, השגת שיא באלופות עולמית, כגון הישגו של אלכס אוורבך שיאן ישראל ואלוף אירופה בשנת 2002 בקפיצה במוט, או ירדן גרבי אלופת העולם בג'ודו.

אפשר לחלק את ענפי הספורט לשתי קבוצות על-פי תבנית התנועה הנדרשת בהם:

1. ענפי ספורט מחזוריים – ענפי ספורט שבהם קיימת מחזוריות קצבית של המיומנות הבסיסית, לדוגמה, ריצה (תזוזה חוזרת של שרירי הרגליים).
2. ענפי ספורט שאינם מחזוריים – ענפי ספורט שאין בהם מחזוריות קצבית של המיומנות הבסיסית, לדוגמה, משחקי כדור וג'ודו.

גורמי ההישג בספורט תלויים בארבעה משתנים:

1. טכניקה – יכולתו של האדם לשלוט במיומנויות הנדרשות בענף הספורט.
 2. כושר גופני – מערכת של מרכיבים המשקפים את היכולת הגופנית הכללית של האדם. הכושר הגופני כולל בתוכו 3 חלקים עיקריים: כוח, סיבולת ומהירות.
 3. טקטיקה – אישית – היכולת ליישם את הטכניקה במצב נתון, וזאת לאחר זיהוי המצב. קבוצתית – תכנון מראש של מהלכי משחק ויישומם בקבוצה במצב נתון, וזאת לאחר זיהוי המצב.
 4. יכולת מנטלית – הנכונות והרצון להישג. היכולת המנטלית כוללת בתוכה תבונה, ביקורת עצמית, כוח רצון, נחישות, ביטחון עצמי ויכולת להתמיד ולתפקד במצבי לחץ.
- הגורם הרביעי שונה משאר הגורמים בכך שאותו אי אפשר לראות והוא קובע נכונות לביצוע ואילו שאר הגורמים יוצרים ביצועים הנראים לעין.

גורמי ההישג תלויים אחד בשני – ביצוע טכני טוב מתבסס על רמה טובה של כושר גופני (בעיטה מדויקת דורשת כוח, שהוא אחד ממרכיבי הכושר הגופני). טקטיקה מתוככמת מעלה את הרמה הטכנית (נייס וענבר, 2003).

קיימת הנחה שהיכולת המנטלית משפיעה על גורמי ההישג (ראה להלן ג.6). (Fahrback, 2000) & (Feltz, Moritz & (קמפינסקי באתר <http://www.wingate.org.il>).

בכל אחד מענפי הספורט החשיבות היחסית של כל אחד מגורמי ההישג שונה. לדוגמה, בריצת 100 מטר דרוש בעיקר כושר גופני מעולה, טכניקה פחות חשובה ואילו טקטיקה כמעט לא נדרשת. לעומת זאת במשחק כדורסל חשובה מאוד הטקטיקה הקבוצתית והטכניקה (נייס וענבר, 2003).

3.א. כושר גופני

כושר גופני לאדם שאינו ספורטאי הוא מערכת של מרכיבים המשקפים את היכולת הגופנית הדרושה לביצוע מטלות ותפקודים יומיומיים בחיוניות ובערנות, ללא עייפות יתר ובאנרגיה נאותה, המאפשרת ליהנות מפעילויות פנאי ולעמוד במטלות הנדרשות במצבי חירום.

כושר גופני לספורטאי הוא מערכת של מרכיבים המשקפים את היכולת הגופנית הדרושה לצורך הגעה להישגים ספורטיביים בענף ספורט מסוים.

הכושר הגופני מורכב משלושה מרכיבי יסוד :

1. סיבולת – יכולתו של הפרט לבצע מאמץ גופני, המפעיל קבוצות שרירים גדולות בקצב המהיר ביותר האפשרי בהתייחס למרחק הנתון או לפרק הזמן נתון. הסיבולת משקפת גם את היכולת להתנגד לעייפות ולהתאושש במהירות לאחר מאמץ.

2. מהירות – היכולת לבצע תנועה לאורך מרחק נתון בזמן הקצר ביותר. מבחינים בין מהירות מחזורית כמו בריצה, שמאופיינת בחזרה על תבנית תנועה מסוימת, ובין מהירות לא מחזורית כמו בהדיפת כדור ברזל, שמאופיינת בתנועה אחת בלבד.

המהירות המחזורית והמהירות הלא מחזורית הן תוצאה של שלבי התנועה הבאים :

* מהירות תגובה – היכולת להתחיל לבצע תנועה בזמן הקצר ביותר, כתגובה להופעת גירוי מסוים. מהירות תגובה שייכת גם לקבוצת מרכיבי הכושר הפסיכומוטוריים.

* תאוצה – מעבר ממצב מנוחה למהירות מרבית.

* מהירות מרבית – המהירות הרגעית הגבוה ביותר שהושגה במהלך הפעילות.

* סיבולת מהירות – שמירה על המהירות המרבית לאורך זמן.

3. כוח – היכולת לגבור על התנגדויות וכוחות חיצוניים. מבחינים בשלושה סוגי כוח :

* כוח מרבי – הכמות המרבית של כוח חיצוני ששריר יכול להפיק. יש המשתמשים במושג "חוזק שריר" לסוג זה של כוח.

* סיבולת שרירים – היכולת של קבוצת שרירים לבצע פעולות חוזרות לאורך זמן כנגד התנגדות תת-מרבית. יש המשתמשים במושג "סיבולת כוח" לסוג כזה של כוח.

* כוח מתפרץ – היכולת להפעיל כמות מרבית של כוח בתנועה פתאומית אחת.

יש המשתמשים במושג "כוח מהיר" לסוג זה של כוח.

שלושת מרכיבים אלו מכונים גם "משולש היכולת".

בנוסף הכושר הגופני מורכב ממרכיבים נוספים :

גמישות – טווח התנועה הקיים במפרק ויכולת האיבר לנוע בחופשיות לכל אורך טווח זה.
הרכב רקמות הגוף – הכמויות היחסיות של שומן וגוף רזה.

וכן מן המרכיבים הפסיכומטוריים הבאים:

קואורדינציה – היכולת לתאם בין תנועות שונות במטרה ליצור איזון תנועתי בדרך להשגת מטרה מסוימת.

שיווי משקל – יכולת הגוף לאזן את עצמו בתנועה או במנוחה.

זריזות – היכולת לשנות את מצב הגוף במרחב במהירות ובדייקנות.

קינסתזיה – תחושת תנועה. היכולת לבצע פעילויות גופניות ללא מיקוד המבט בפעולה עצמה (נייס וענבר, 2003).

4.א. אימון

אימון הוא רצף של פעילויות גופניות שאדם עושה במתכוון למען מטרות שונות. כגון, לשמור על בריאותו, לשפר את יכולותיו ולשפר את מראהו. אימון מתחלק לאימון אירובי ואימון אנאירובי:

אירובי - פעילות אירובית היא פעילות הכוללת מגוון תרגילים הממריצים את הלב והריאות לפעילות מוגברת במשך תקופת זמן המספיקה לחולל שינויים רצויים ומועילים בגוף. ענפי ארוביקה טיפוסיים הם ריצה, שחייה, רכיבה על אופניים - לכל אלו מכנה משותף – מכריחים את המתאמן להתאמץ לאורך זמן ודורשים כמויות חמצן גדולות מאוד, לפיכך נקרא שמה אירובי – "איר" = AIR

אנאירובי - פעילות אנאירובית היא פעילות גופנית שבה השריר עובד לטווח קצר בעוצמה גבוהה כמו הרמת משקולות, ריצות קצרות, קפיצה לגובה וכו'. פעילות זו איננה מצריכה חמצן, לפיכך נראה שמה אנאירובי - "ללא אוויר".¹

אימון משולב - ישנן תוכניות אימונים המשלבות בין אימון אירובי לאימון אנאירובי. תוכניות אימונים מעין אלו הן הכי נפוצות בעולם - גם ברמה המקצועית. לדוגמא, אצן צריך גם לפתח את יכולותיו האירוביות ע"י ריצה וגם לשמור על מסת שריריו ולכן עושה גם תרגילי כוח אנאירוביים לרגליים. וגם ברמה הפשוטה של אנשים הרוצים לשמור על בריאותם – הרוצים לפתח את יכולות

¹ הרחבה בעניין זה ראה בקישורית הבאה

http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A4%D7%A2%D7%99%D7%9C%D7%95%D7%AA_%D7%90%D7%A0%D7%90%D7%99%D7%A8%D7%95%D7%91%D7%99%D7%AA

הלב ריאה שלהם וגם את יציבות השלד שלהם – על ידי פיתוח שרירי השלד, (ראה להלן אפקטי האימון הסדיר על האדם 5.א). אימון לשיפור יכול אירובית מונע מהשריר להפיק את מלוא האפקט של אימון כוח הנערך במקביל, לעומת זאת על פי חלק מן המחקרים אימון כוח לא תורם לשיפור ההספק האירובי המרבי, אך גם לא פוגע בו (נייס וענבר, 2003).

סוג אחד של תוכנית אימון משולבת הינו אימון המכונה "קרוספיט" (crossfit) - מדובר בשיטת אימון שמקורה בארצות הברית ומהווה את אחת משיטות האימון החמות והמדוברות כיום בעולם הכושר הגופני. שיטת אימון זו הנה פונקציונאלית, מגוונת במיוחד ובאמצעותה ניתן לשפר את מרבית מרכיבי הכושר הגופני כגון: סבולת לב-ריאה, סבולת שריר, כוח, כוח מתפרץ, גמישות, זריזות, מהירות, קואורדינציה, שיווי משקל ועוד. הייחוד של הקרוספיט, הינו בעיקר ביכולת לשפר את כלל מרכיבי הכושר הגופני הקיימים ולא רק מרכיב אחד בודד או מספר מצומצם של מרכיבי כושר גופני, כפי שזה שכיח בסוגי אימונים שונים (ד"ר זיו באתר

<http://www.shvoong.co.il/he-IL/328/14166>).

קיימים הרבה סוגי אימון, ביניהם:

* **אימון כוח** – כולל בתוכו שלושה סוגי כוח: כוח מרבי, סיבולת שרירים וכוח מתפרץ. באימון לפיתוח כוח השרירים צריכים לעבוד כנגד עומסים גדולים יותר מאלה שכנגדם הם פועלים באופן שגרתי.

באימון לפיתוח כוח קיימים מספר משתנים:

מספר הסטים – סט הוא מספר חזרות של תרגילי האימון, לדוגמה, אדם שעושה בדרך כלל 45 שכיבות שמיכה ועכשיו עשה 50 הוא הגדיל את מספר הסטים.

מספר תרגילים – כמות שונה של תרגילים שבכל אחד מהם מספר "סטים". לדוגמה, אדם שעושה שכיבות שמיכה רגילות ואחר כך שכיבות סמיכה "יהלום" עשה שני תרגילים שונים. **מספר הסבבים** – סבב הוא סדרה של תרגילים המבוצעים על-פי סדר מוגדר. לדוגמה, אדם עושה שכיבות סמיכה בכל מיני צורות תרגיל אחר תרגיל סיים סבב ועכשיו הוא מתחיל סבב חדש של כל התרגילים שכבר עשה.

גודל ההתנגדות – הגדלת קושי התרגיל, לדוגמה, אדם שמרים משקולת של 50 קילו יגדיל את ההתנגדות אם ירים משקולת של 53 קילו.

משך הפוגה – פרק הזמן שיוקדש למנוחת התאוששות בין סט לסט, בין תרגיל לתרגיל ובין סבב לסבב.

תדירות – מספר האימונים המבוצעים במהלך השבוע.

אימון כוח הוא בדרך כלל אימון אנאירובי.

* **אימון גמישות** – הגמישות היא טווח התנועה הקיים במפרק ויכולת האיבר לנוע בחופשיות לאורך הטווח. מבחינים בין שני סוגי גמישות:

אקטיבית – טווח מספר המעלות שבהן נע האיבר כתוצאה מפעולת שרירים העוברים מעל המפרק.

פסיבית – טווח המעלות שבהן נע האיבר כתוצאה מכוח, שמופעל עליו על-ידי גורם חיצוני (ללא מעורבות פעילה של שרירים הקשורים למפרק). הטווח הפסיבי גדול בכ-8% מהטווח האקטיבי. גמישות היא תכונה ספציפית כך שאין אפשרות להעריך גמישות כללית של הגוף.

* **אימון מהירות** – מהירות תלויה בדברים הבאים:

אספקת האנרגיה לשרירים הפועלים.

כוח השרירים הפועלים.

יכולת טכנית - תנועתית בפעילות המבוצעת.

אימון מהירות הוא בדרך כלל אימון אנאירובי.

* **אימון סיבולת** – מבחינים בשלושה סוגים של סיבולת:

סיבולת קצרה – מאמצים שנמשכים 10 – 180 שניות. סיבולת קצרה היא אנאירובית.

סיבולת בינונית – מאמצים שנמשכים 3 – 20 דקות. סיבולת בינונית היא אירובית.

סיבולת ארוכה – מאמצים שנמשכים מעל 20 דקות. סיבולת ארוכה היא אירובית.

ישנם מספר משתנים באימוני סיבולת:

משך המאמץ – משך המאמץ נקבע על-פי מטרת האימון ומבוטא במרחק או בזמן.

תדירות האימונים – מבוטאת במספר אימונים לשבוע.

עצימות המאמץ (נייס וענבר, 2003).

5.א. אפקטי הפעילות הגופנית על האדם

האפקטים הכתובים בתת-פרק זה ובפרק שלאחריו ("אפקטי הפסקת הפעילות הגופנית על האדם

") מתייחסים כמעט כולם לפעילות גופנית בצורה של **אימון סדיר ומתמשך**, אך חלקם הקטן

מתרחש לאחר פעילות גופנית יומיומית רגילה וקטנה. יתכנו מצבים בהם פעילות יומיומית אשר

לא מכוונת במטרה לעשות פעילות גופנית תהפוך למעין אימון סדיר – ניתן לראות זאת בעיקר בעבודות פיזיות כגון עבודת פועלי בניין.

התייחסות מחקרית המצביעה על אפקט פיזיולוגי **שלילי** בעשיית פעילות גופנית, מתייחסת - מלבד הסיכון לפציעות- לתופעה המכונה אימון יתר.

עקרון "עומס היסף"

הגוף שואף להסתגל לעומסים המוטלים עליו. על פי עקרון "עומס היסף", כדי לשפר את מרכיבי הכושר הגופני יש להתאמן בעומסים גופניים גבוהים מאלה שהגוף היה מורגל. מידת העומס תלויה בעצימותה, במשכה, בתדירותה ובסוגה של פעילות גופנית נתונה.

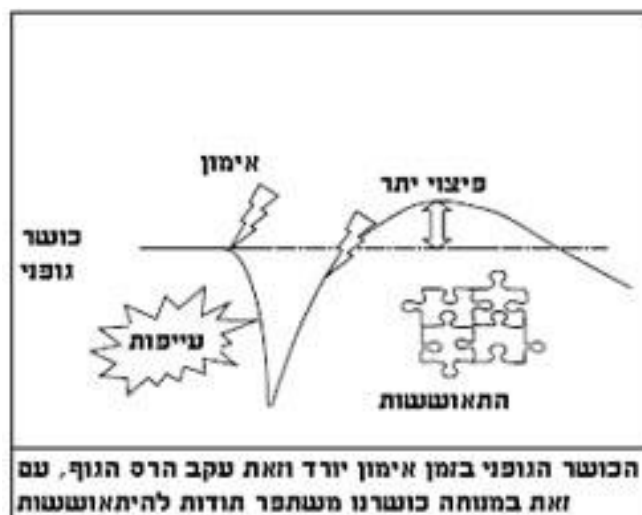
דוגמאות ליישום עקרון "עומס היסף":

– באימון לפיתוח סיבולת ממושכת – הגברת קצב או משך הריצה.

– באימון לפיתוח כוח – העלאת ההתנגדות או הוספת אימון שבועי נוסף.

יישום עקרון עומס בצורה נכונה יגרום לתופעת "פיצוי יתר" המתוארת בצורה גרפית באיור 1.

כאשר הגוף נחשף לעומס יסף, הוא מגיב בשלב הראשון בהתעייפות ובירידה ביכולת במרכיב הכושר הגופני ולאחר מכן בשיפור המכונה "פיצוי יתר".



איור 1. "פיצוי יתר", איור זה מתאר את המצב האידיאלי בתהליך אימון.

אימון לא אפקטיבי

אימון לא אפקטיבי הוא אימון אשר בו המתאמן מחכה יותר מדי זמן בין אימון לאימון – והגוף

הזמן זה כבר מאבד את כל פיצוי היתר שהעלה כמתואר באיור 2.

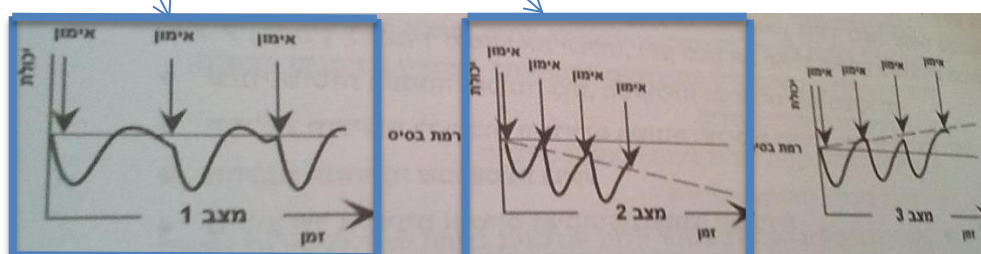
אימון יתר

אימון יתר מתאר מצב שבו המתאמן אינו מגיב על הגירוי האימוני בפיצוי יסף, אלא בירידה ביכולת כמתואר באיור 2. הוא נובע מעומס אימונים גדול במשך זמן ארוך ללא תקופות מנוחה הולמות. אימון יתר מלווה לעיתים בגורמים פיזיולוגיים, למשל מחלה זיהומית, וכן בגורמים רגשיים: לחצים חברתיים, משפחתיים וסביבתיים. אימון יתר מאופיין בין השאר בסימנים הבאים:

- * התעייפות וחולשת שרירים.
- * ירידה ביכולת הגופנית.
- * ירידה במוטיבציה להתאמן ולהתחרות.
- * ירידה בהערכה העצמית – (ראה להלן ג.6).
- * דופק גבוה מהרגיל.
- * קושי בהתאוששות לאחר מאמץ.
- * ירידה בתיאבון ומשקל.
- * הפרעות בשינה.
- * עייפות כרונית. (נייס וענבר, 2003).

תופעת "אימון לא אפקטיבי"

תופעת "אימון יתר"



איור 2. איור זה מתאר את שלושת המצבים האפשריים בתהליך אימון.

השפעת אימון היתר על מערכות הגוף השונות

מערכות רבות בגוף נפגעות במצב של אימון יתר, אך המערכות העיקריות הנפגעות הן מערכת העצבים, מערכת החיסון והמערכת ההורמונלית:

פגיעה במערכת העצבים - אימון היתר גורם לפגיעה בפעולת מערכת העצבים האוטונומית, כאשר בדרך כלל אימון היתר גורם ליתר פעילות של מערכת העצבים הסימפטטית (בעיקר במצב מנוחה). הנוירוסטרנסמיטר העיקרי של מערכת זאת הוא אדרנלין. שיבוש זה גורם לעליה בדופק ובלחץ הדם ולירידה בתיאבון. בשלבים מתקדמים תתכן פגיעה גם בפעולת המערכת הפראסימפטטית,

שהנוירוטרנסמיטר העיקרי שלה הוא אצטילכולין. שיבוש זה גורם להיפומטאבוליזם (ירידה בפעילות המטאבולית), דבר הגורם לעייפות, ולירידה בלחץ הדם ובחום הגוף.

פגיעה במערכת החיסון - הפגיעה במערכת החיסון נפוצה בקרב ספורטאים, בעיקר בתקופות של אימונים קשים ותחרויות בהן מוטל על הספורטאי לחץ פיזי ונפשי כבד. אימון היתר מעלה את הנטייה ללקות במחלות זיהומיות, בעיקר זיהומים נגיפיים (וירליים) בדרכי הנשימה העליונות ובמערכת העיכול. מערכת החיסון מפעילה שלוש זרועות הפועלות במשולב במלחמה בגורמי הזיהום, זרוע תאית, זרוע דמית וזרוע בלענית. אימון היתר פוגע בכל שלושת הזרועות באופן הבא:

זרוע תאית- הזרוע התאית נלחמת בנגיפים (וירוסים). במצב אימון היתר יש עלייה במספר תאי הלימפוציטים מסוג T מדכאים (T suppressors) יחסית לתאים מסוג T מסייעים (Thelpers), דבר הגורם לכך שחשיפה לגורם זיהום נגיפי מעלה את הסיכוי להדבקות במחלה נגיפית.

זרוע דמית (הומורלית)- הזרוע הדמית מכילה בעיקר נוגדנים הנלחמים בחיידקים (בקטריות). במצב אימון היתר יכולת ייצור הנוגדנים נפגעת, וכתוצאה מכך נפגעת הגנת הגוף כנגד חיידקים.

זרוע בלענית- הזרוע הבלענית מתאפיינת בתאים בלעניים, הבולעים גורמים זרים על ידי הגעה מדופן כלי הדם, תוך תנועה מכוונת (כימוטקסי) לעבר הגורם הזר, ובליעת הגורם הזר (פאגוציטוזה). מצב אימון היתר פוגע בעיקר ביכולת התנועה המכוונת (הכימוטקסי), וכתוצאה מכך נפגעת יכולת הבליעה וההרג.

פגיעה במערכת ההורמונלית - הפגיעה במערכת ההורמונלית במצב של אימון יתר מתרחשת בקרב גברים ונשים כאחד. יחד עם זאת, קיימות השפעות הייחודיות לכל מין:

נשים- מצב אימון היתר משפיע על ההיפותלמוס וההיפופיזה (בלוטת יותרת המוח), דבר הגורם לפגיעה בהפרשת הורמוני ה-LH וה-FSH, כתוצאה מכך נפגע ייצור האסטרוגן, דבר שעשוי לגרום להפרעה בהופעת מחזור הוסת.

גברים- אימון היתר גורם לירידה בהפרשת הורמון הטסטוסטרון, דבר הפוגע בחשק המיני ולירידה בתנועות תאי הזרע, ובמקרים מסוימים, פגיעה בפריון. הטסטוסטרון הוא הורמון אנאבולי, וללא כמות מספקת של טסטוסטרון אין גדילה של המסה השרירית בעקבות האימונים, ונפגעת גם יכולת ההתאוששות מהאימון.

במצב אימון היתר מתרחשת גם ירידה ביחס הטסטוסטרון-קורטיזול (הטסטוסטרון הוא הורמון אנאבולי לעומת הקורטיזול שהוא הורמון קטאבולי). ירידה זאת מראה כי הגוף נמצא במצב קטאבולי (פירוק).

כמו כן, במצב אימון היתר יש ירידה ברמות ה-IGF1 (פקטור גדילה דמוי אינסולין), דבר המראה כי גוף המתאמן נמצא במצב קטאבולי (פירוק).

(עניי באתר http://www.goleango.com/show_article_heb.php?cat_id=2&art_id=10).

אימון יתר כמעט ולא משיג את האפקטים החיוביים של הפעילות הגופנית שיפורטו בהמשך. לכל סוג אימון סדיר ומתמשך אשר לא מוגזם יש השפעות חיוביות על האדם בטווח הקצר והארוך אך לכל סוג אימון השפעה שונה (נייס וענבר, 2003).

*** הפעילות הגופנית משפיעה על נפח תאי השרירים (הפרטרפיה) ועל רקמות הגוף** - פעילות אנאירובית היא פעילות התורמת לחיזוק השרירים בכלל ולחיזוק שרירי השלד בפרט. רקמת שריר היא רקמה המורכבת ממספר רב של תאים גליליים מוארכים המסודרים במקביל. תאים אלה, הנקראים גם "סיבי שריר", בעלי כושר התכווצות - יכולים להתכווץ ולהתקצר, ולהתרפות ולהתארך. רקמות השריר מאוגדות ועטופות ברקמת חיבור ומעוצבות על ידי עצבים מוטוריים - בחלוקה ליחידות תנועתיות - במבנים הקרוי שרירים. השרירים מבצעים את כל פעולות התנועה בגוף ואחראיים לייצור חלק גדול מחום הגוף. קיימים שלושה סוגים של שרירים: שריר שלד, שריר חלק ושריר הלב. (ד"ר זיו באתר <http://www.itaiziv.co.il/index.php>).

*** פעילות גופנית יוצרת מאמצים על מערכות ורקמות הגוף** - שרירי הגוף מפתחים כוחות עצומים במאמץ גופני וכתוצאה, נוצרים נזקים וקרעים בסיבי השריר, הגידים והרצועות ברמה המיקרוסקופית. הלחצים האדירים שנוצרים בתוך השריר פוצעים את נימי הדם והורסים אותם. הזעזועים הנספגים על ידי העצמות בזמן ריצה גורמים לשברים מקרוסקופיים לעצמות כף הרגל והשוק.

הלב פועם בחוזקה ובמרץ רב וגורם לנזקים בסיבי שריר הלב וכלי הדם המספקים חמצן לשריר הלב. מאגרי האנרגיה, בעיקר גליקוגן, מתרוקנים ופוגעים בתפקוד מערכות הגוף, בעיקר מערכת העצבים. בקיצור, כשאנו יוצאים לאימון אנו יוצאים לקרב וחוזרים חבולים ופצועים – כל זה

בטווח הקצר, אך בטווח הארוך – כתוצאה מכך הגוף משקם את עצמו בצורה מוגברת כדי שיוכל לעמוד במצבים אלו ביתר יציבות בפעם הבאה (ד"ר שגיב באתר <http://www.shvoong.co.il>).

*** הפעילות הגופנית מחזקת את מערכת הדם, מערכת הנשימה והלב** - אחת המטרות העיקריות של פעילות אירובית היא הגדלת כמות החמצן המרביים שהגוף יכול לקלוט ולעבד בזמן מסוים, כמות זו נקראת "הקיבולת האירובית" של המתאמן וזו תלויה בכמה גורמים:

- יכולת לשאוף במהירות כמויות אוויר גדולות – מה שמחייב ריאות תקינות.
- יכולת להזרים בעוצמה כמויות דם גדולות לכל אזורי הגוף – מה שמחייב כלי דם תקינים.
- יכולת לספק חמצן לכל אזורי הגוף.

הפעילות האירובית אכן:

1. מחזקת את שרירי מערכת הנשימה – מאפשר זרימת אוויר מהירה מהלב אל הריאות.
2. מחזקת את כושר השאיבה של הלב – בכל פעימה כמות דם גדולה יותר נשאבת מהלב לאבי העורקים (נפח הפעימה גדל), דבר שמאפשר העברת חמצן מהירה יותר מהריאות ללב וחזרה, ולכל שאר אברי הגוף.
3. מפעילה שרירים בכל חלקי הגוף ובכך משפרת את יעילות מחזור הדם ואף מקטינה את העומס על הלב.
4. מגדילה את נפח הדם במחזור הדם, בכך גדל מספר תאי הדם האדומים (האריטרוציטים). ואת כמות ההמוגלובין – מה שמייצל את העברת החמצן בדם שהרי המוגלובין מצוי בכדוריות דם אדומות, הוא נישא בדם בעל מולקולות " HEME " המכילות ברזל והמסוגלות לקשור אליו חמצן (מתוך עבודתו של חפץ, 1996).

*** הפעילות הגופנית משפרת את הבריאות ומסייעת למניעת מחלות כרדיו-וסקולאריות (לב ריאה), השמנה, סוכרת, מחלות עצם, מחלות סרטן למיניהם ומחלות אחרות** - פעילות אירובית תגרום לכך שהמערכת החשובה "לב-ריאה" תתפקד טוב יותר: דופק המנוחה יורד, חילוף החומרים עובד ברמה טובה יותר, רמת הכולסטרול הרע יורדת (LDL - כולסטרול שנדבק ומצטבר בדפנות כלי הדם, גורם להצרתם ובכך להעלאה מיותרת של לחץ הדם המובילה לבעיות לב), החדר השמאלי של הלב יתחזק, הלב יתפקד טוב יותר ויתווספו נימי דם חדשים. כפועל יוצא מכך, ההרגשה הכללית תשתפר, יכולת וקלות התנועה תגבר ובהתאמה יגבר הביטחון העצמי ומצב הרוח. בכך הפעילות האירובית הינה הטיפול המונע הטוב ביותר ללחץ דם ולמחלות לב. פעילות גופנית אף מונעת הפרעות שינה הגורמות למחלות, מחקרים מצביעים על כך שאי ביצוע

פעילות גופנית יכול לגרום למוות מוקדם, מחלות כרוניות שונות ולמוגבלות (ד"ר נבות-מינצרו
ד"ר קונסטנטיני באתר <http://wikirefua.org.il/index.php>).

מדד	שינוי במנוחה	שינוי במאמץ תת-מרב	שינוי במאמץ מרב
נפח חירי הלב	↑	-	-
נפח פעימה	↑	↑	↑
קצב הלב	↓	↓	-
תפוקת לב	-	↓	↑
נפח הדם	↑	-	-
קצב הדיפוזיה בריאות	↑	↑	↑
אזור ריאתי	-	↓	↑
ריכוז המיוגלובין בשרירים	↑	-	-
גודל המיטוכונדריה ומספרם	↑	-	-
רמת פעילות אנזימי מעגל קרבס ושרשרת הנשימה	↑	↑	↑
צפיפות נימי דם בשרירים	↑	-	-

איור 3. באיור זה מסוכמים השנויים העיקריים המתרחשים במנוחה, במאמץ תת-מרב ובמאמץ מרב בממדים פיזיולוגיים שונים בעקבות אימונים לפיתוח היכולת האירובית. רוב השינויים חוזרים תוך 4-8 שבועות לערכיהם הקודמים עם הפסקת תהליך האימונים, שינויים אלו משפיעים ביותר על בריאות האדם.

***הפעילות הגופנית עוזרת בירידה במשקל ומאפשרת לשמור על משקל תקין לאורך זמן -**

מחקרים שונים מצאו כי לפעילות גופנית אנארובית יתרון בשמירת מסת הגוף הרזה, ובשמירת RMR (חילוף חומרים בסיסי) בזמן דיאטה היפו קלורית (דלת קלוריות). פעילות לחיזוק שרירים מסייעת בשמירה על המשקל, אך במידה פחותה מפעילות אירובית. פעילות גופנית מומלצת כחלק מהפעולות לשימור משקל, להורדת משקל ולמניעת עלייה חוזרת במשקל.

יש עדויות לקיומו של קשר הפוך בין רמת פעילות גופנית למדד מסת הגוף נמצא גם קשר "תלוי מינון" בין כמות הפעילות המבוצעת למדד מסת גוף נמוך. קיים הבדל גדול בין אנשים שונים לגבי מידת הפעילות שבעזרתה יוכלו לשמור על משקלם או להפחית ממנו. קיימות עדויות מוצקות לגבי חשיבותה של פעילות גופנית בשמירה על משקל הגוף, אך כמות הפעילות הנחוצה לא הוגדרה במדויק. בבדיקה לתקופות קצרות, כשנה, נמצא ששמירה על המשקל מושגת לרוב עם פעילות אירובית בעצימות בינונית (למשל הליכה בקצב של כ-6 קילומטרים לשעה, במשך 150-300 דקות בשבוע) (ד"ר נבות-מינצרו ד"ר קונסטנטיני באתר <http://wikirefua.org.il/index.php>).

משקל גבוה מגביר את הסיכון למחלות, השומן בבטן הוא המסוכן יותר מבחינה בריאותית, הוא אשר מגביר ביותר את הסיכון לסוכרת, לחץ-דם גבוה, מחלות לב ועוד (לביא באתר <http://www.reader.co.il/article/3846>).

***הפעילות הגופנית משחררת אנדורפינים וכימיקלים אחרים** - התעמלות נמרצת ממריצה את המוח לשחרר הורמונים הנקראים "אנדורפינים" - משככי כאבים טבעיים המיוצרים במוח. המשפרים מצב רוח, מפחיתים תיאבון, מתח וחרדה, ויוצרים תחושת "high" בגוף. הפרשתם עולה בזמן הפעילות, והשפעתם עולה ככל שנכנסים לכושר. הם היוצרים את תחושת ההתמכרות לספורט אצל המתאמנים הקבועים (ניצן באתר <http://www.reader.co.il/article>).

המוח מתחיל לשחרר את האנדורפינים החל מ-15-20 דקות לאחר תחילת התרגול והתהליך מגיע לשיאו לאחר כ-45 דקות.

אימון גופני מעלה את רמות הסרוטונין, הדופמין והנוראפינפרין שהם שליחים עצביים המוליכים מחשבות ורגשות. הסרוטונין חשוב למצב הרוח ולבקרת דחפים. הדופמין, חשוב למוטיבציה ולקשב, משפר את מצב הרוח ואת הרגשת הרווחה, מגרה את מערכת הקשב ומעניק הרגשה של שביעות רצון כאשר אנו משיגים דבר מה. מחקרים מראים שאימון גופני קבוע מגדיל את מאגרי הדופמין במוח ומעודד יצירה של קולטני דופמין במוח. הנוראפינפרין מעיר ומפעיל את המוח ומשפר את ההערכה העצמית, הקשורה כאמור ישירות למצב הרוח והנפש. (אגמי באתר <http://www.studioc.co.il>).

***הפעילות הגופנית משפיעה על "רוח" האדם** - בעת פעילות גופנית קיימת הסחה מהבעיות היומיומיות המטרידות אותנו וקיים "פסק זמן", המוריד את הלחץ, בעת ולאחר הפעילות הגוף מיצר חומרים המשפיעים על מצב רוחו של האדם וכן ההנאה מעצם ההצלחה בביצוע מטלות גופניות, מעלה את מצב הרוח, קיימת הנחה שהפעילות הגופנית משפיעה על ההערכה העצמית של האדם (ראה הרחבה להלן בפרק ג'). (זך, 2010).

***הפעילות הגופנית משפיעה מראה האדם** – האפקטים שנכתבו בתת-פרק זה משפיעים על מראה האדם.

יושב ועדת האכזר של בית חולים הדסה קובע כי פעילות גופנית הינה המרשם החשוב ביותר שעל הרופא לרשום למטופלים. ד"ר בועז לב, מנכ"ל משרד הבריאות טוען כי הגברת המודעות לחשיבות הפעילות תביא לחיסכון עצום במערכת הבריאותית-ימי אשפוז, ניתוחים וביקורים אצל

רופא. פעילות גופנית נחשבת לתרופה פשוטה, זולה, ניתן להשיגה בכל מקום וליטול אותה בכל מצב, יעילה, זמינה, ומחקרים אינסופיים מוכיחים כי היא בעלת השפעה חיובית על בריאות האדם. לאור נתונים אלה היינו מצפים כי מרבית האוכלוסיה יקחו בה חלק, אולם מחקרים מראים כי רק 20-25% מהאוכלוסיה הבוגרת בישראל עוסקת בפעילות באופן סדיר (לפחות פעמיים בשבוע).

אם כך מבחינה פיזית פעילות גופנית היא חובה לכל אדם הרוצה לשפר את איכות חייו אך עליו להקפיד שהפעילות הגופנית תהיה בצורה מבוקרת ולא מוגזמת (אורבך, 2004).

גודל/צורת האפקט מן הפעילות הגופנית תלוי/יה במספר דברים :

-סוג הפעילות - מידת השיפור של מרכיבי הכושר הגופני השונים כגון : גמישות, סבולת לב ריאה, כוח, קואורדינציה ועוד אינה זהה. כלומר, לאחר תקופת אימון מסוימת, למשל 8 שבועות, ניתן לצפות שיפור רב יותר במרכיב מסוים לעומת מרכיב אחר. סבולת לב ריאה (מרכיב המתייחס למידת הכושר האירובי) ניתן לשפר במהירות רבה משמעותית לעומת מרכיב הכוח.

-תדירות הפעילות.

-עצימות הפעילות.

-באדם עצמו – על כל אדם הפעילות הגופנית משפיעה פיזיולוגית בצורה שונה וזאת מפני שלכל אדם יש "DNA" משלו (נייס וענבר, 2003).

6.א. אפקטי הפסקת פעילות גופנית על האדם

למרבה הצער לא ניתן לצבור כושר גופני כפי שצוברים כסף בבנק. גם כשרמת הכושר הגופני גבוהה במיוחד לא ניתן לשמר את היכולת הגופנית ללא גירוי מערכות הגוף השונות על בסיס קבוע. גם כשמדובר בספורטאים ברמה גבוהה מאוד תחול ירידה עקיבה ביכולת הגופנית ללא אימונים המתבצעים על בסיס קבוע.

הדבר תלוי רבות במשתנים כגון : גיל המתאמן, הגנטיקה (מבנה הגוף), הרכב הגוף, מין, הניסיון באימון, סוג האימון(כמו בשיפור באימון).

מה קורה כשמפסיקים להתאמן?

כאמור, כל מערכת גופנית מגיבה באופן שונה לעומס המופעל עליה. בעת שמפסיקים להתאמן על בסיס קבוע חלה נסיגה בשיפור שהושג, כך שתוך מספר ימים עד שבועות מאבד המתאמן את

את כושרו הגופני ואולי אף יורד נמוך יותר מנקודת ההתחלה! יחד עם הירידה בהישג קיימות גם ירידות באפקטים החיוביים שנוצרו.

הפסקת אימונים אירוביים טוטלית תגרום כבר לאחר 2-3 שבועות לנפילה חדה ביכולת האירובית המרבית (הנקודה במאמץ בה צריכת החמצן אינה עולה גם כאשר ישנה עליה בעצימות המאמץ - צריכת החמצן המרבית מייצגת את הנפח הגדול ביותר של חמצן שהגוף יכול לצרוך ביחידת זמן מסוימת. צריכת החמצן המרבית מייצגת את ההספק האירובי המרבי) ולהמשך ירידה, אך הדרגתית יותר, בשבועות הבאים ללא אימון. הפסקת אימונים ארוכה שכזו תגרום גם לירידה בנפח הפעימה, תפוקת הלב והעלאת הדופק בזמן מאמץ תת-מרבי במהירות נתונה. אימוני כוח בעת שמבצעים אותם על בסיס קבוע, לאחר שבוע של הפסקת אימונים הירידה ביכולת הגופנית הנה מינורית ורק לאחר מספר שבועות צפויה להיות ירידה מהותית ביכולת שהושגה. לדוגמה, הפסקת אימוני כוח של שבועיים גרמה למניפי משקולות בסגנונות הכוח המתפרץ לאבד 6.4% מגודל סיבי השריר הלבנים מסוג II המצטיינים בהפקת כוח מרבי ומתפרץ. למרות שגם אתלטים ומתאמנים מן השורה יאבדו מכושרם הגופני עם הפסקת האימונים, החזרה לכושר תהיה אצלם מהירה יותר (ד"ר זיו באתר <http://www.itaiziv.co.il>).

7.א. התייחסות היהדות לפעילות גופנית

הרמב"ם

אין לך מקור נאמן להכרת יחסה של היהדות אל בריאות הגוף והנפש כמו רבנו הגדול הרמב"ם. בדיון של הרמב"ם על שלמות האדם הוא קובע את עיקרון שילוב מוחלט של גוף ונפש שאינם ניתנים להפרדה.

מסקנה עקרונית זו בדבר אחדותה של הנפש מחייבת, לדעת הרמב"ם, להגיע להרמוניה של כל חלקיה, הואיל ורק במצב זה יכול האדם להגיע אל שלימותו הרוחנית. התנהגות לקויה של אחת הפונקציות של הנפש עלולה להערים קשיים בדרכו של האדם אל ייעודו. לפיכך מובנת ההתייחסות הרבה של הרמב"ם בכל כתביו, ההלכתיים, ההגותיים, וכמובן גם הרפואיים, לכל הקשור בהדרכת האדם לשמירה על בריאותו הפיזיולוגית והנפשית כאחד, בבחינת "נפש בריאה בגוף בריא".

במסגרת ההדרכה הפסיכולוגית-רפואית הזאת מחייב הרמב"ם פעילות ספורטיבית, משום שהוא רואה בה מרכיב חשוב בשמירת האיזונים הנפשיים ובריאות הגוף, אף יותר מן התזונה: "ועוד כלל אחר אמרו בבריאות הגוף, כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע ומעיו רפין אין חולי בא

עליו וכוחו מתחזק ואפילו אוכל מאכלות הרעים. וכל מי שהוא יושב ... אפילו אכל מאכלות טובים לבטח ואינו מתעמל... ושמר עצמו על פי הרפואה, כל ימיו יהיו מכאובים וכוחו תשש" (ספר המדע, הלכות דעות ד, יד-טו).

הדרכה מפורטת על אופן ההתעמלות, תדירותה והזמן המתאים לה מוצאים אנו בחיבורו הרפואי "פרקי משה".

הרמב"ם ממליץ להתעמל לפני האוכל, אך "יותר משובחת היא ההתעמלות אחר שלימות (=גמר) עיכול המזון מסעודת הערב" (המאמר השמונה עשר).

נראה שפעילות גופנית מאולצת או כפויה אינה אפקטיבית כל צורכה, לכן, על מנת להשיג השפעה טובה על הגוף והנפש, רצוי שהפעילות הספורטיבית תהיה משולבת בהנאה ושעשוע. השמחה וההנאה יש בכוחן אף כדי לזרז ריפוי מחלות גופניות: "המשובח בכוחן אף כדי לזרז ריפוי מחלות גופניות: "המשובח שבמיני ההתעמלות [הוא שיתעמל] עד יגיעת הגוף שתגיל הנפש ותשמח כמו הצודה (=הציד) והצחוק (=המשחק) בכדור... כי רבים סרו חולייהם מהם...בסיבת (=בגלל) שמחה ששמחו בלבד" (שם) הרמב"ם מחייב את ההתעמלות ההדרגתית: "יתעמל לאט וידריג עד שיגיע לתכלית ההתעמלות". הרמב"ם אף מדגיש שמדובר בפעילות גופנית המיועדת לשמירה על הבריאות ולא מוגזמת.

לסיום סקירה קצרה ותמציתית זו ראוי שנשים לב להבטחתו של הרמב"ם לכל אלה הנוהגים בהתמדה על פי ההנחיות שלו: כל המנהיג עצמו בדרכים אלו שהורינו אני ערב לו שאינו בא לידי חולי כל ימיו עד שיזקין הרבה וימות, ואינו צריך לרופא ויהיה גופו שלם ועומד על בוריו כל ימיו..." (שם, כ). (הרב ד"ר אביעד באתר <http://meyda.education.gov.il>).

הרב קוק

בספריו ובמכתביו מרבה הראי"ה לכתוב על חשיבות השמירה על בריאות הגוף. ההתייחסות המרכזית שלו לפעילות גופנית היא בספר 'אורות', שנדפס לראשונה בקיץ תר"פ בקיץ תר"פ (1920).

בספר מחשבה זה, על התחייה הלאומית של עם ישראל בארצו, ישנם שני קטעים המובאים בסמיכות זה לזה, ועניינם חשיבותה של בריאות הגוף. בקטע הראשון כותב הראי"ה כך: (עמ' פ) "גדולה היא תביעתנו הגופנית, גוף בריא אנו צריכים, התעסקנו הרבה בנפשיות, שכחנו את קדושת הגוף, זנחנו את הבריאות והגבורה הגופנית, שכחנו שיש לנו בשר קודש, לא פחות ממה שיש לנו רוח הקודש. עזבנו את החיים המעשיים [...] כל תשובתנו תעלה בידנו רק אם תהיה, עם כל הוד

רוחניותה, גם תשובה גשמית יוצרת דם בריא, בשר בריא, גופים חטובים ואיתנים, רוח לוחט זורח על גבי שרירים חזקים, ובגבורת הבשר המקודש תאיר הנשמה שנתחלשה, זכר לתחיית המתים הגופנית".

נעיר הערות אחדות על קטע זה:

א. בצינו את הזנחת הגוף נוקט הראי"ה לשון עבר:

'התעסקנו... שכחנו... זנחנו... עזבנו', ואילו עכשיו יש לשוב בתשובה גשמית. העבר שהראי"ה מתכוון אליו הוא זמן היות עם ישראל בגלות. זה היה הזמן שבו 'עזבנו את החיים המעשיים'. בריאות גוף עולה כאן בהקשר של גאולה וביאת הארץ, בניגוד למצב בגלות.

ב. הרב קוק מדבר על תשובה גשמית. זאת לאור השקפתו, המצויה בראש הספר 'אורות התשובה', כי יש לתשובה שלבים אחדים, והשלב הראשון הוא התשובה הטבעית, חזרת גוף האדם לאיתנו ולבריאותו.

ג. בסוף הקטע כותב הראי"ה כי גבורת הבשר המקודש תאיר את הנשמה. כלומר יש כאן השקפה כי האדם הוא אורגניזם המורכב מגוף ונשמה, וכדי שהנשמה תהא בריאה צריך הגוף להיות בריא וחזק, וממילא יש חשיבות בפיתוח הגוף וחזקו (ד"ר ארנד באתר <http://meyda.education.gov.il/>).

בנוסף על דברי הרמב"ם שרואה את הפעילות הגופנית ככלי לשימור בריאות. הראי"ה מתייחס לפעילות הגופנית אף כחלק מן הגאולה.

פוסקים מאוחרים יותר

בתשובתו של הרב עובדיה יוסף ז"ל לשאלה: האם מותר לו לבן, שחייב בלימוד תורה, להקדיש עצמו לספורט?

השיב הרב תשובה מפורטת, במכתב מיום י"ט באדר תשמ"ב, ועיקרו: "אין זו דרך ישרה, ואם כי חייב כל אדם לשמור על מצב בריאותו, שתהיה לו נשמה בריאה בגוף בריא, אבל מכאן ועד הקדשת עצמו לספורט – רחוקה הדרך מאוד מאוד". ניתן להסיק מדבריו שאיננו שולל פעילות גופנית, אך בהחלט שולל ספורט כמקצוע. בתשובה לשאלה זהה השיב הרב שלמה גורן, מי שכינה כרב ראשי לישראל: "במידה שזה לצורך בריאות גופו, או שיתפרנס מזה מותר, שדינו כדין לימוד אומנות או מקצוע... אבל בתור ספורט – דינו כביטול תורה...". היינו, אם זה מקצוענות, שממנה מתפרנס האדם – מותר, אך רק בתור ספורט אסור.

הרב משה פיינשטיין, מגדולי הפוסקים, שנפטר בארה"ב ב-1986 : נשאל : האם מותר להתפרנס ממשחק הכדורים שנקרא ball? השיב: יש להתיר לצורך פרנסה, וכן לעניין המתפרנס מצידת חיות. (איגרות משה, תשכ"ד). (זוכמן באתר <http://meyda.education.gov.il/>).

אם כך נראה שהיהדות מכירה בחשיבותה של הפעילות הגופנית עקב תועלתה לבריאות הפיזיולוגית והנפשית אך דורשת שזו לא תהפוך לעיקר חייו של אדם.

בפרק זה ראינו שפעילות גופנית היא פעילות פיזית המופקת על ידי שרירי השלד, שתוצאתה הוצאת אנרגיה, כמו כן עמדנו על ההבדל בין פעילות גופנית לספורט, שהוא פעילות גופנית המוגדרת לפי כללי משחק מסוימים, למדנו שכושר גופני הוא תיאור רמת היכולת הגופנית של האדם, האימון הוא מצב בו האדם עוסק בפעילות גופנית בצורה מכוונת, פירטנו על סוגי האימון השונים, ודנו בהשפעות הפעילות הגופנית, תופעת "אימון יתר" והפסקת אימון על האדם. בנוסף, הראנו התייחסות קצרה של היהדות לפעילות הגופנית.

פרק ב': הערכה עצמית

בפרק זה אעסוק במרכיבי ההערכה העצמית, בגורמים המשפיעים עליה ובחשיבותה.

חוקרים מרכזיים בפסיכולוגיה חברתית ניסו להגדיר- מה הדבר החשוב ביותר לבני האדם? מהי המוטיבציה המרכזית המשותפת לרוב בני האדם?

האם להצליח? להיות נאהב? להיות חשוב ומשמעותי?

טג'פל וטרנר (Tajfel & Turner, 1979) טענו כי המוטיבציה הבסיסית ביותר היא: להרגיש טוב עם עצמך, או במילים אחרות- לגבש הערכה עצמית חיובית. לטענתם, רוב האנשים רוצים להצליח, להיות נאהבים, להיות חשובים לאחרים, להתעשר, להתחזק, להיות בריאים יותר, להחכים- מכיוון שזה תורם לחיזוק ההערכה העצמית.

הערכה עצמית זו, מהי? מה יגרום לך להרגיש טוב עם עצמך?

1.ב. מרכיבי ההערכה העצמית

את המונח: "ערך עצמי" ניתן לתרגם בפשטות לשאלות: "כמה אני שווה/ איך אני מרגיש, מעריך את עצמי וחושב על עצמי. עד כמה טוב לי בדרך כלל עם עצמי? עד כמה אני שלם עם מי ומה שאני?" (ד"ר מאנע באתר <http://www.testi.co.il>).

הערכה עצמית היא סך כל הדעות והרגשות שיש לאדם כלפי עצמו כאשר הוא מתייחס אל העצמי שלו כאובייקט (Baumeister, 1999; Kernis & Waschull, 1995).

הדעות והרגשות שיש לאדם כלפי עצמו בנויות משני מרכיבים שקשורים זה בזה. האחד הוא תחושה של בטחון בסיסי אל מול אתגרי החיים: **תחושת כשירות**. הרכיב האחר הוא תחושה של זכאות לאושר: **כבוד עצמי**.

תחושת כשירות: משמעה בטחון בתפקודו של שכלי, ביכולתי לחשוב, להבין, ללמוד, לבחור ולהחליט החלטות באופן שקול; בטחון ביכולתי להבין את עובדות המציאות הנוגעות לענייני ולצרכי, אמון בעצמי והסתמכות על עצמי ויכולתי ולהגיב נכון לשינוי מכל סוג, ביטחון במראה שלי וביכולות הגופניות שלי.

כבוד עצמי: משמעו בטחון בערכי, הכרה נחושה בזכותי לחיות ולהיות מאושר, נוחות בעמידה נאותה על מחשבותיי, על רצונותיי וצרכי והתחושה שהאושר והסיפוק הם זכותי הטבעית.

כאשר חש אדם שאינו בנוי או מצויד להתמודד עם אתגרי החיים, כאשר אדם נטול אמון בסיסי בעצמו ובטחון בבינתו, אז אנו מזהים כאן חוסר הערכה עצמית, ויהיו שאר מעלותיו אשר יהיו. או, כאשר אדם נטול תחושה בסיסית של כבוד עצמי, חש שאינו זכאי לאהבה או לכבוד מידי הזולת, אינו זכאי לאושר, חושש מעמידה על מחשבותיו, רצונותיו או צרכיו – שוב אנו מזהים כאן חוסר בהערכה עצמית, יהיו מעלותיו אשר יהיו. תחושת הכשירות והכבוד העצמי הם הבסיס והחלק העיקרי בהערכה עצמית בריאה.

יתכן כי כבודו העצמי של האדם ישפיע על תחושת הכשירות שלו וכן להיפך.

ככל שרכיבי תחושת הכשירות של האדם נחשבים יותר בעיניו כך יותר ישנה לו יותר אם הוא טוב בהם או לא (קלייבורן ופדריק, 2002; Coopersmith, 1967).

הפסיכולוג האמריקאי ד"ר אברהם מאסלו מבחין בין שתי רמות של הערכה עצמית. האחת מקורה בהערכה שהאדם מקבל מהסובבים אותו. היא בנויה מהצרכים למעמד, כבוד, תשומת לב, מוניטין, שליטה. הרמה השנייה, הנעלה יותר, נבנית מהתמודדות עם אתגרים, מעשייה מתגמלת ומהישג. היא כוללת ביטחון עצמי, תחושת מסוגלות ועצמאות.

בעוד ההערכה העצמית שתלויה באחרים רופפת למדי, זו שנוצרת מעשייה פעילה עמידה וכאשר היא נרכשת דבר לא יכול לערער אותה.²

(ד"ר מודלינגר באתר <http://techedu.huji.ac.il/learning/education/education4.html>).

הערכה עצמית מהווה חלק חשוב ממצבו הנפשי של האדם.

* חשוב לשים לב כי הדימוי העצמי הוא התיאור שיש לאדם בפשטות כלפי עצמו ובסקירה "מלמעלה" לעומת זאת הערכה עצמית היא איך שהאדם תופס ומחשיב את הדימוי העצמי שלו.

2.ב. הגורמים המשפיעים על מרכיבי ההערכה העצמית

ערך העצמי מהווה צורך נפשי בסיסי לאדם, המניע אותו בתחומים רבים. תאוריות רבות דנו בשאלה מהם הגורמים המשפיעים על ההערכה העצמית אך כולם מסכימים כי

² הרחבה בעניין זה ראה בקישורית הבאה
<http://www.psagot.org>

ערכה זו איננה רק תופעה גנטית, אלא הינה קשורה בעוצמה לאירועי החיים שלנו ומשתנה כתוצאה מהצלחות, כישלונות, יחסים חברתיים ואירועים אחרים:

כל אדם מכיר את עצמו בדרכים רבות, את ה"עצמי" הפרטי וה"עצמי" המייצג אותו כלפי אנשים אחרים. כשם שיש לבני אדם סכמות וייצוגים לגבי מושגים ותחומים שונים, כך, במקביל יש להם גם תבניות וייצוגים לגבי עצמם (Fiske & Aylor, 1991), אדם מכיר את ה"עצמי" בתפקידים חברתיים (מנהל, בן וכד'), יש לו התרשמות מהיחסים העצמיים שלו ומתכונותיו האישיות, כמו-כן הוא יכול לתאר תכונות המאפיינות אותו כגון נינוחות חברתית או ביישנות, מרדנות או שמרנות, מגושמות או אתלטיות (Wurf & Markus, 1987).

על פי יצחק אהרון הערכה עצמית אמיתית צריכה לנבוע קודם כל מהידעה שאנו עושה כל שביכולתנו כדי להתקדם (אהרון באתר <http://horoscope.nrg.co.il/v>).

קרוקר, מאייר ואחרים כותבים כי תחושת הכשירות והכבוד העצמי נבנים בעזרת ה"מראות" המשתקפות לו מסביבתו, והיא נוטה להתבסס על מגוון התנסויות (Crocker & Major, 1989; Gecas, 1989; Smit & Mackie, 1995).

אנשים קובעים את "תחושת הכשירות" שלהם לפי מידת השפעתם על החברה בכלכלה ובפוליטיקה, לפי השכלתם והצלחתם בלימודים, לפי יכולותיהם הגופניות, לפי המידה בה הצליחו כהורים, כבני זוג וכחברים וכדומה. הכבוד העצמי של האדם, ההכרה בזכותו לאושר, מושפעות לעיתים ממה שהורגל ממשפחתו, מחבריו, מהולדתו, מעבודה עצמית של האדם על עצמו וכן מן תחושת הכשירות.

הערך העצמי נקבע פעמים רבות על ידי יחסי גומלין בין יחס הסביבה לאדם לבין הפרשנות של האדם עצמו לתגובות אלה.

בסיכומם של כל יחסי הגומלין נקבע ערך העצמי על ידי האדם עצמו בתהליכים סובייקטיביים וריגושיים. כך יוצא לפעמים שמועמד שכמעט נבחר לראש ממשלה ובסוף הפסיד בבחירות, יחשוב עצמו לכישלון טוטאלי וערכו העצמי יהיה בשפל המדרגה, מצד שני אם ללא השכלה יכולה להיות בעלת ערך עצמי גבוה ולהתגאות בחינוך המצוין שנתנה לילדיה (ד"ר קניאל באתר <http://www.daat.ac.il/daat/kitveyet/taleley/kaniel-2.htm>).

ניתן לשלב בין התאוריות ולומר כי אדם קובע את רמת הערכה העצמית שלו על פי פרשנותו למעשיו. הוא יכול לפרשם על פי תגובות החברה או על פי רמת ההערכה שלו לדרך בה התמודד עם המצב והערכתו את ההישגים שהשיג. אם נחזור לרגע לדבריו של ד"ר מאסלו - אם יפרש את מעשיו על פי התייחסות החברה בלבד - תהיה זו הערכה ברמה ראשונה, רופפת. אם יפרש את מעשיו על פי התמודדותו האישית והישגיו - תהיה זו הערכה יותר מבוססת. בפועל, רובנו מעריכים את עצמינו בשתי הרמות גם יחד.

לדימוי הגוף שמהווה חלק מן הדימוי העצמי יש מקום נכבד כגורם להערכה העצמית של האדם אצל מרבית האנשים.

התרומה הייחודית לפיתוח מושג דימוי הגוף הייתה זו של סקילדר (Schilder, 1950), שהיה הראשון שערך אינטגרציה בין ההתייחסויות הנורולוגיות והפסיכולוגיות למושג דימוי הגוף. הוא תיאר את דימוי הגוף כייצוג מנטלי גמיש המתפתח ומשתנה במהלך הילדות. דימוי הגוף מושפע הן מההתפתחות הפיזית, הן מההתפתחות הקוגניטיבית והן מיחס הסביבה לגוף הילד. החידוש המרכזי בגישתו הוא בכך שדימוי הגוף כולל גם משאלות, עמדות רגשיות ואינטראקציות עם אחרים. לרנר (Lerner, 1978) מציין כי מגיל צעיר הילד לומד לשים לב לתווים מסוימים של הגוף ולחשיבות שאחרים מייחסים להם, ובאופן זה מתעצבת הקונספציה של ה-Self הגופני האידיאלי והסטריאוטיפים לגביו.

כיום, קיימת הסכמה בקרב מרבית החוקרים כי דימוי גוף הוא מבנה רב ממדי המתפתח בילדות אך ממשיך להשתנות לאורך החיים. דימוי הגוף השלם מורכב מכמה דימויי גוף הקשורים ביניהם. אלו כוללים תפיסות ועמדות לגבי אספקטים שונים של הגוף, כגון: ההופעה החיצונית, גודל הגוף, גבולות הגוף ועוד (Fisher, 1990; 1985).

קיימת גם אבחנה בין שני מרכיבים של הדימוי הגופני: המרכיב התפיסתי והמרכיב העמדתי. התפיסתי - מתייחס לתפיסת האדם את גופו, נרכש באמצעות תפיסה ויזואלית וסנסומוטורית. המרכיב העמדתי מתייחס לעמדות רגשיות וקוגניטיביות של האדם כלפי הופעתו (Gurer & Garfikel, 1981; Brown, Cash & Milkulka, 1990).

החוקרים השונים מסכימים ביניהם שדימוי הגוף מתגבש ונוצר כתוצאה מתהליך למידה הדרגתי. עם זאת, ישנן שתי גישות מנוגדות לשאלה על מידת ההשתנות של דימוי הגוף לאחר תהליך הגיבוש הראשוני:

גישה ראשונה, שמיצגיה הם קלבלנד ופישר (Cleveland & Fisher, 1968), רואה את דימוי הגוף כייצוג של מצב הגוף ביחסי הגומלין עם הסביבה החיצונית, והוא מצוי בתהליך השתנות דינאמי ומתמיד. גישה שנייה, שמיצגיה הוא ויטקין (Witkin, 1965), רואה בדימוי הגוף גורם סטאטי שנקבע בשלב התפתחותי מסוים ואינו משתנה אלא בתנאים קיצוניים. קיימת גם גישה שלישית המשלבת בין שתי הגישות שהוצגו לעיל.

ורנר וופנר (Werner & Wapner, 1965) מציגים גישה ביניים. זו טוענת כי יש סכמות גופניות המשתנות בקצב מהיר ויש סכמות שהן יציבות יותר. השינויים יחולו בהתאם לנסיבות ולמידה.

אנשים בעלי דימוי גוף נמוך אינם אוהבים את גופם, מתביישים בו, נמנעים מלחשוף אותו, חשופים באופן קיצוני לתגובות הסביבה ובשל כך מחפשים אחר האידאלי הבלתי מושג, פעמים נתונים לדיאטות בלתי פוסקות, בעלי סבירות גבוהה יותר ליפול למלכודות האנורקסיה והבולימיה, בעוד אנשים בעלי דימוי גוף גבוה אוהבים את גופם ושמחים בו (קורן באתר <http://www.annakoren.co.il>).

3.ב. חשיבות ההערכה העצמית

ד"ר אברהם מאסלו "בתיאוריית הצרכים" מסמן את ההערכה העצמית כאלמנט בעל חשיבות עיקרית הנמצא בבסיס פירמידת הצרכים האנושיים-אוניברסאליים, כשמעליו נמצאים רק צרכים פיזיולוגיים כמו מזון, מחסה, שינה ועוד המייצגים את המצב המאוזן (הומיאוסטאזיס).



איור מספר 4. "תאוריית הצרכים של מאסלו"

התפיסה העצמית אפשר שתהיה חיובית ואפשר שתהיה שלילית. אם היא חיובית, האדם חש עצמו מוכשר וחביב, אם היא שלילית, האדם חש את עצמו נחשל ולא נעים. אנשים עם הערכה עצמית נמוכה, נוטים יותר לדיכאון, יותר למחלות לב ויותר לחץ דם, תוחלת חייהם נמוכה יותר, והם מדלגים ממשבר למשבר גם ביחסים האישיים וגם בקבלת החלטות. יש להם נטייה להתבודד, ולהיצמד לאנשים עם בעיה דומה, למרות שהם מוכשרים ויצירתיים כמו אילו עם הערכה עצמית גבוהה, הרי שיש דיכוי מוחלט או חלקי של כישורונותיהם ויכולת ההצלחה שלהם.³

לעומתם אנשים עם הערכה עצמית גבוהה, יותר שמחים, יותר מסופקים מעצמם ומחיהם, תוחלת חייהם גבוהה, הם יותר בריאים.

ישנו גם מצב בו הערכה של האדם מופרזת ("עודף הערכה עצמית") – במצב זה אנשים בעלי הערכה עצמית מופרזת אינם מודעים לעצמם ופועלים יותר על סמך פנטזיה או על סמך קונספט שגוי שנטמע בהם בשל עידוד מופרז ולא ריאלי מצד הורים, חברים, סביבה באופן כללי, במצב כזה לפעמים סביבתו של האדם תיפגע ממנו ועל ידי כך הוא עצמו יפגע (ימנעו מלהתחבר אליו). (קורן באתר <http://www.annakoren.co.il>).

הערכה עצמית נמצאה כתורמת להסתגלות טובה של האדם, והיא משמשת כמשאב העוזר לו לנצל את האפשרויות הקיימות בסביבה (Hobfoll et al, 1986).

³ הרחבה בעניין זה ראה בקישורית הבאה
<http://www.psagot.org>

העלאת הערך העצמי אצל ילדים בוגרים עשויה לתרום לשיפור בתפקודים שונים בחיי הפרט (Bat-Chava, 1994).

מתבגרים בעלי הערכה עצמית גבוהה דיווחו על יכולת אמפאטית ויכולת הקשבה והכלה לרגשות הסובבים אותם, בעוד המתבגרים בעלי הערכה עצמית הנמוכה דיווחו על רמת חרדה גבוהה לנוכח סיטואציות בינאישיות של קונפליקטואליות (Henry, Sager & Plunkett, 1996) הערכה עצמית נמוכה נמצאת גם כמנבאת טווח רחב של התנהגויות דיספונקציאליות אחרות. לדוגמא: קשיי הסתגלות בבית-ספר, הפרעות אכילה, נטייה לאימפולסיביות ואף לנסיגות אובדניים (Beautrais, Kelly et al, 2001; Carlson et al, 1999; Joyce & Mulder, 1999; Williams, 2000).

4.ב. התפתחות ההערכה העצמית לאורך חיי האדם

בתהליך התפתחותו של התינוק, עובר זמן עד שתינוק שנולד מתחיל לשים לב שיש "אני" ויש "אחרים".

בגיל הגן מתפתח בעיקר הדימוי גופני-מיני. ילדים מבחינים בצורתם החיצונית ובמינם, ומתחילים לגבש דימוי עצמי לגבי התכונות שלמדו להכיר בעצמם. שאר הרכיבים של הדימוי העצמי – הדימוי האיש, החברתי, המשפחתי והמוסרי – מתפתחים מאוחר יותר. אין פירוש הדבר שהדימוי הגופני נשאר מעתה קבוע. אדרבה, אנו משנים אותו בעקבות השינויים בצורתנו במהלך החיים. ההבדל הוא בכך שבשנות הילדות המוקדמות הדימוי העצמי מושתת בעיקר על דימוי גופני. לדוגמא, דנה, ילדה בת 5, מתארת את עצמה לבקשת הנסיין: "אני ילדה. אני בת 5. יש לי שיער שחור ועיניים חומות. אני רצה מהר ורוכבת על אופניים. אני אוהבת ציפס וקולה והולכת לגן שולה. אני גם אוהבת את צבי הנינג'ה בטלוויזיה".

תיאור העצמי של דנה משקף דימוי עצמי ראשוני, המבוסס בעיקר על הדימוי הגופני (מין, מראה) ועל העדפת גופניות (טעמה במזון) ואחרות (טלוויזיה). יש בו רק מעט התייחסות לתכונות אישיות. ילדים מבוגרים יותר, בגיל בית-הספר (6-12) ממשיכים לפתח דימוי עצמי גם במישורים אחרים פרט למישור הגופני.

ילדים וגם מבוגרים לומדים על עצמם מארבעה מקורות עיקריים:

1. תגובות אחרים.
2. התנסות אישית.
3. השוואות שעורך האדם בינו לבין אחרים.
4. התבוננות בעצמו דרך עיניהם של אחרים.

ילדים לפני גיל ביה"ס (עד גיל 5) לומדים על עצמם בעיקר דרך תגובות אחרים. כשאחרים אוהבים אותם ומחמיאים להם, הם לומדים על עצמם שהם טובים, יפים, חכמים וכו'. תגובות אחרים (בעיקר הורים) לילדים בגיל הגן נוטות להיות סובייקטיביות, ולכן לעיתים מגבש הילד בגיל זה דימוי עצמי סובייקטיבי ולא מציאותי. עם כניסת הילד לביה"ס, מוטלות עליו משימות שונות בתחומים שונים (בלימודים, בחברה, בספורט ועוד). היות שחשיבותו נעשית הגיונית, הוא מסוגל להסיק לגבי עצמו מסקנות אובייקטיביות, לא רק על פי תגובות אחרים אליו, אלא גם על סמך הישגיו האובייקטיביים, השוואות שהוא עורך בינו לבין אחרים ועל סמך התפתחות יכולתו להתבונן בעצמו דרך עיניהם של אחרים. הבה נפנה לפירוט השפעתו של כל גורם:

תגובות אחרים: ילד שחבריו מבקשים את עזרתו בחשבון, לומד על עצמו שהוא חזק בחשבון, וילד שמבקשים את עזרת "שריריו", מבין שהוא חזק. תגובות החברים והמורים בניגוד לתגובות ההורים, הן אובייקטיביות יותר ומלמדות אותו על עצמו כפי שהוא באמת.

התנסות: התנסויותיו של הילד במצבים רבים ומגוונים מלמדות אותו על נטיותיו, כשריו וחולשותיו. לדוגמא, ילד מנסה לצייר והוא נהנה מכך. הוא לומד על עצמו שהוא אוהב ציור. כשהוא משתעמם בשיעורי חשבון הוא לומד על עצמו שהוא אינו נוטה לכיוון הזה.

השוואות: יכולת החשיבה המתפתחת של הילד מאפשרת לו להשוות את עצמו לחבריו. הפסיכולוג החברתי האמריקני ליאון פסנטינגר הציע את תאוריית ההשוואה החברתית, שעל פיה האדם לומד להכיר את עצמו מתוך השוואות שהוא עורך בינו לבין חברי קבוצת ההתייחסות. לדוגמא, תלמיד שנבחן במתמטיקה משווה את הציון שקיבל לציון תלמידי ההקבצה שלו ולא לציוני התלמידים שבהקבצה גבוהה יותר או נמוכה יותר. ככל שהילד גדל, הוא מרבה לערוך השוואות בינו לבין חבריו, ועל בסיס השוואות אלה הוא בונה במידה רבה את הדימוי העצמי שלו. לדוגמא, ילד שקיבל 80 במבחן בחשבון, זוכה לשבחים מהוריו, אך כאשר הוא משווה את הציון שלו לציון חבריו (שרובם קיבלו מעל 90), הוא נוכח לדעת שבניגוד למה שאמרו לו הוריו הוא רחוק מלהצטיין בחשבון.

התבוננות בעצמו מנקודת מבטם של אחרים: ילדים בגיל ביה"ס נמצאים כבר אחרי שלב החשיבה האגוצנטרית. הם מסוגלים עתה להתייחס לנקודת מבטם של אחרים. כתוצאה מכך הם יכולים להסתכל על עצמם דרך עיניהם של אחרים וללמוד מכך על עצמם. לפי גיורג הרבט מיד, סוציולוג ופסיכולוג חברתי, הדימוי העצמי בכל גיל הוא תוצר של יחסי גומלין שבין הפרט ובין סביבתו, ושל יכולת האדם להתבונן בעצמו מנקודת מבטם של אחרים. האחרים משמשים איפוא מעין מראה, שדרכה הוא רואה את עצמו יכולת זו הולכת ומתחזקת בגיל ההתבגרות. משום כך מעסיקה את המתבגרים מאוד השאלה מה אחרים חושבים עליהם.

בעקבות השנויים שתוארו מעמיקה ההכרה של הילד את עצמו, ובעקבותיה מתפתחים רכיבים נוספים בדימוי העצמי שלו, במקביל לתהליך הרחבתם והעמקתם של הרכיבים הקודמים (כפי שקורה אחר כך גם לרכיבים החדשים כמובן). הוא נעשה מודע יותר לתכונות אופי ולדקויות שקודם-לכן לא הבחין בהן. לכן, ככל שהילדים גדלים, הם מתארים את עצמם בפירוט רב יותר ומתייחסים ליותר היבטים באישיותם ובעולמם.

דימוי העצמי של ילד בגיל ביה"ס נעשה יותר מפורט, מופשט ומורכב: כלולים בו יותר פרטים ודקויות, יש בו יותר הכללות, מעבר למצבים וזמנים, והא כולל רכיבים שונים של הדימוי העצמי – דימוי גופני, אישי, חברתי ומשפחתי. עדיין אין רואים התייחסות לצד המוסרי, המתפתח בדרך כלל מאוחר יותר.

בגיל ההתבגרות חלה "מהפכה" בדימוי עצמי עקב שינויים ביולוגיים, קוגניטיביים וחברתיים. על-פי התיאוריה של פיאז'ה נמצאים המתבגרים בשיא החשיבה האנושית. חשיבתם מופשטת וחוש הביקורת שלהם מפותח ביותר. הם ביקורתיים לא רק כלפי הזולת אלא גם כלפי עצמם. לכן הם מרבים למנות בעצמם תכונות הנחשבות שליליות בעיניהם. בתיאורים עצמיים בגיל ההתבגרות מצויה גם ההתייחסות לרמת המוסריות.

ההתייחסות זו מצביעה על התפתחות רכיב נוסף בדימוי העצמי – הדימוי המוסרי. ייתכן ש"איחור" זה בהתפתחותו של האני המוסרי נובע מכך שההתפתחות המוסרית עצמה היא איטית יותר, כי היא קשורה לבשילה קוגניטיבית. הפרט בגיל זה כבר מסוגל לשפוט את רמת מוסריותו במצבים שונים, ומקיש מהם על הצד המוסרי באישיותו.

כאמור בגיל בית-ספר מתחילה להתפתח גם ההערכה העצמית של הילד. עד כה נבנה הדימוי העצמי כמעט ללא הרכיב הערכי, שכן הילד עדיין איננו מודע דיו לערך שמייחסת החברה שלו

לתכונות השונות וכן הילד עוד לא ממש שואל את עצמו את השאלה – האם אני שווה? בגיל זה ילדים נעשים מודעים יותר לתכונות הנחשבות חשובות ונערצות בחברתם. הם מפנימים את האידאליזם ואת ציפיות החברה ובונים עצמי אידאלי בצד העצמי הריאלי. הם חשים הערכה עצמית גבוהה אם הם מחוננים בתכונות הרצויות בחברה, והם חשים הערכה עצמית נמוכה אם אין להם תכונות אלה או שהן קיימות אצלם במידה מועטה בלבד. לבית-הספר תפקיד מרכזי בעיצוב ההערכה עצמית. היות שאחת המטרות בבית-הספר היא השיגים לימודיים, כולל הישגים בספורט ואומנות, תופסים ההישגים הלימודיים מקום חשוב בדימוי העצמי ובהערכה העצמית בגילים אלה. אריקסון, בהתייחסו לגיל ביה"ס, הדגיש את המשבר המאפיין ילדים בשלב זה. כאשר הם מבצעים את המוטל עליהם ומגיעים להישגים טובים, הם חשים הערכה עצמית גבוהה. לעומת זאת, כשהם נכשלים או אינם עומדים בדרישות ביה"ס, הם חשים נחיתות, דהיינו, הערכה עצמית נמוכה (בר אל וציפי, 1996).

בפרק זה ראינו שהערכה עצמית היא איך האדם מרגיש עם עצמו וכמה הוא שווה בעיני עצמו. ראינו שהערכה עצמית מורכבת מתחושת כשירות ומכבוד עצמי, כאשר תחושת כשירות היא איך שהאדם מדמה את עצמו בכל תחמי חייו וכמובן עד כמה הוא מרגיש טוב עם יכולותיו אלה, וכבוד עצמי משמעו בטחון בערכו ובזכותו לחיות ולהיות מאושר. למדנו שהערכה עצמית חשובה ביותר לחייו של אדם ולתפקודו. בנוסף ראינו שהערכה עצמית היא דבר משתנה ומתפתח עם השנים כאשר ככל שמתבגרים, האדם יודע להבחין ביותר תכונות שלו. בנוסף בפרק זה ישנו פירוט על כך שאנשים בונים את דימויים העצמי ואת ההערכה העצמית שלהם על פי תגובות אחרים, התנסות אישית, השוואות שעורך האדם בינו לבין אחרים. התבוננות בעצמו דרך עיניהם של אחרים.

פרק ג': יחסי הגומלין בין הפעילות הגופנית להערכה עצמית

כיום קיימת התייחסות ספרותית רחבה בנושא הקשר ההדדי בין הפעילות הגופנית להערכה העצמית של האדם.

בפרק זה אציג התייחסות ספרותית לקשר בין הגוף לנפש, אתמקד בנושא ההשפעה של הפעילות הגופנית על הערכה העצמית ואפרט בה באיזה סוגי פעילות גופנית מדובר, מהן בדיוק ההשפעות, מתי ומדוע הן מתרחשות. בפרק זה קיימת אף התייחסות למצב ההפוך - להשפעת ההערכה העצמית על הפעילות הגופנית.

1.ג. הגוף והנפש

מילה "גוף" מתייחסת לסך האיברים והרקמות בגוף האדם, ואילו המילה "נפש" מתייחסת לבינה של האדם (Mind). גופו של האדם נושא עמו זיכרונות לאירועים שעבר (כמו צלקת לדוגמה), וגם הנפש נושאת עמה משקעים וטראומות מן העבר.

(משרד החינוך באתר <http://www1.amalnet.k12.il/sites/med/Pages/PersonAsAwhole.asp>)
אנו נוהגים להתייחס לגוף ולנפש כאל שתי ישויות נפרדות, אך לא כך הדבר. מחקרים רבים מצביעים על מערכת יחסים ביולוגית חשובה הקיימת בין הגוף, המוח והנפש.

הביטוי "נפש בריאה בגוף בריא" נראה שמתקיים עוד מימי יוון העתיקה והוזכר בלשון זאת בכתביו של הרמב"ם במאה השתיים עשרה. ביטוי זה קושר כבר מקדמת דנא בין הגוף לנפש ורואה אותם כשני היבטים של ישות אחת. ביטויים לקשר זה בשני הכיוונים ניתן לראות בחיי היום-יום: דפיקות לב, הזעה או כאבי בטן לפני מבחן, הם תגובה גופנית למצב נפשי של לחץ. סימפטומים גופניים יכולים לבוא לידי ביטוי במצבי רוח שונים כמו התאהבות, דיכאון, התרגשות רבה ועוד. ידוע כי ישנם מצבים רפואיים שיש להם גורמי סיכון נפשיים ואפילו סיבות נפשיות. מדובר במצבים רפואיים כגון תסמונת המעי הרגיז, מגרנה, אסטמה ועוד. גם מצבי רוח של מתבגרים קשורים לעיתים קרובות לשינויים הגופניים שהם עוברים. המוח, כמו כל שריר אחר בגוף, גדל כאשר משתמשים בו ומתנוון כשלא ולכן בכדי לשמור את המוח במיטבו, על הגוף לעבוד קשה.

ידע שהתגבש בעולם ממחקרים רבים, בעיקר בעשור האחרון, מעלה כי אכן קיים קשר אמיץ בין בריאות גופנית של אדם לבין הרווחה הנפשית שלו. מחקרים אלה מעלים כי הקשר בין גוף לנפש הוא דו כיווני וכי אכן, כמאמר הרמב"ם, בריאותו של הגוף משפיעה על בריאותה של הנפש והרווחה הנפשית שלה. השפעה זו פועלת כמובן גם לטוב וגם לרע (צימרמן באתר <http://cms.education.gov.il>).

הגוף והנפש מקיימים מערכת יחסים רציפה ואינטימית עד יום מותנו. הגוף הינו שיקוף ברור של הנפש. הטראומות הגופניות והפסיכולוגיות שלנו, המחשבות שלנו, הרגשות שלנו, הפחדים שלנו- כל אלה משתקפים בדפוסים מבניים וברקמות בגופנו, ובעלי השפעה ישירה על תפקוד הגוף.

ניתן ללמוד יותר על קשר זה בין הנפש לגוף ובין הגוף לנפש :

השפעות הנפש על הגוף:

מצבו הנפשי של האדם משפיע על מראהו – כולנו יודעים שדבר זה נכון בטווח הקצר (אדם שכועס רואים זאת על גופו) אך מחקרים מוכיחים שגם לגביי הטווח הארוך דבר זה נכון - פנים מבוגרות שהרוויחו את הקמטים שלהם במהלך חיים מאושרים שונות מאוד מפנים המשקפות עצב. אנחנו רואים את זה גם ביום יום שלנו שכשאדם מוכר לנו עצוב הוא נראה זקן בכמה שנים טובות ואילו כשהוא שמח הוא נראה צעיר בהרבה מגילו האמיתי.

בואו נסתכל על כמה דוגמאות של השפעת הנפש על עור הפנים :

צער גדול יתבטא באדמומיות ובפריחה על העור, כיוון שצער פוגע בלב. מצב הלב וכלי הדם משפיע באופן ישיר על העור, איכותו וצבעו.

כעס ותסכול עלולים לפגוע בתפקוד הכבד וכתוצאה מכך תהליך הטמעת המזון בגוף משתבש; הגוף מקבל מזון אך אינו סופג את הרכיבים החיוניים להם הוא זקוק. כתוצאה מהתהליך הזה העור עלול להתייבש.

עור בעל מראה צמוק ומיובש מבטא פעמים רבות פחד שקשור לתפקודים של הכליות ושלפוחית השתן. הכליות אחראיות על ויסות המים בגוף וכשהפעילות שלהן משובשת, ההשפעה על העור ברורה לחלוטין.

אנשים עם נטייה כרונית לדאגות מרבים, בדרך כלל, לאכול ולשתות מזונות עתירי קפאין (שוקולד, קפה). על פי רוב הם סובלים מעצירות כתוצאה מהמתח והם מתקשים לשחרר החוצה פסולת ביולוגית ורגשית. יהיה קשה לשכנע אותם לאזן את התזונה שלהם ועורם יהיה שמנוני.

על הסובלים ממשקל עודף נראה בדרך כל עור מימי. עור כזה קשור לתפקוד של הטחול ומערכת הלימפה ומהבחינה הרגשית לחמלה. עוד סממן שלהם הוא איטיות, אדישות, מושפעים בקלות ורכי לב (רקנטי באתר <http://www.sabale.co.il/>).

מצבו הנפשי של האדם משפיע על בריאותו – להלן מספר דוגמאות:

-הלב:

תחת השפעת האדרנלין, הלב נדרש להתכווץ מהר יותר. פעולה זו מטרתה לספק יותר דם לשרירים ולהבטיח תגובה מתאימה. הלב עובד, אם כן, במהירות גדולה יותר תחת השפעת הלחץ הנפשי. הוא עלול לפעום מהר וגם באופן בלתי סדיר.

תעוקת חזה נחשבת כמו יתר לחץ דם עורקי. במקרים חמורים של חרדה, קיים לעתים קרובות סיכון לקבלת התקפי לב.

-כלי הדם:

תחת השפעת הלחץ הנפשי, הגוף משחרר יותר שומנים לתוך הדם, כדי לעורר יותר אנרגיה. שומן זה יכול להצטבר על כלי כדם ובכך להצר את קוטרם. באותה המידה, הגוף מייצר גורמי כרישה נוספים כמו במקרה של פציעה. גורמי כרישה אלו תורמים להתעבות הדם ומגדילים את הסיכון להתקף לב או לשבץ מוחי.

-הריאות:

קצב הנשימה מואץ תחת השפעתו של לחץ נפשי, על מנת שאפשר יהי לספק יותר חמצן לשרירים המופעלים.

בעיות נשימה מסוימות יכולות להתעורר. זה בעיקר מה שקורה במצבים אסתמטיים. אפשר גם לסייע במקרים של בעיות נשימת יתר וסחרחורת.

-הכליות:

יעילות פעולת הכליות יורדת בהשפעת לחץ נפשי, משום שהן מקבלות פחות דם. הגוף מעדיף אברים מסוימים ופוגע באחרים. פליטת הפסולת מן הגוף נפגמת וסיכון ההרעלה גדל.

-הכבד:

במקרים של לחץ נפשי, הכבד משחרר כמות גדולה יותר של שומנים לתוך הדם, כדי לענות על הצרכים האנרגטיים של הגוף, פעולה הגורמת להגדלת שיעור הכולסטרול בדם. עודף הכולסטרול יכול להביא לידי חסימת העורקים.

-התפקודים העצביים:

לחץ נפשי פוגם בתפקוד מערכת העצבים. הוא מחמיר את מצבי החרדה, חוסר השקט והדכדוך, בדומה להתקפי פאניקה. הוא גורם לחוסר שינה, לשינה טרופה ולסיוטי לילה. הוא גורם גם לכאבי ראש. הוא פוגע ביכולת להירגע ולהשתחרר בנוחיות. הוא מעורר מתח שרירים, בעיקר באזור העורף.

השפעות הגוף על הנפש:

הקשר בין הגוף לנפש אינו חד כיווני, וכשם שהנפש משפיעה על הגוף, גם הגוף משפיע על הנפש. לדוגמה, כשכואב, מצב הרוח משתנה, וכאשר הכאב מתמיד (כרוני), האדם מתקשה לתפקד. הסבל פוגם באיכות החיים ובעטיו האדם יכול להתרחק מסביבתו ומחבריו, לזנוח את תחביביו ואת ענייניו ולהסתגר. פעמים רבות כאב שוחק את שמחת החיים הטבעית.

הכאב גורם ללחץ נפשי, והלחץ הנפשי בתורו יכול לגרום למספר הפרעות בנפש: **חרדה** – חוסר אונים וחשש מפגיעה נוספת כמו החמרת הכאב, תלות בזולת וחוסר שליטה על הגוף.

דיכאון – חשש מפני הבאות ומועקה בשל אובדן היכולת התפקודית באין אפשרות נראית לעין להשתקם.

כעס – תסכול והתמרמרות בשל נסיבות החיים והכאב שהאדם נאלץ להתמודד עמם.

לגוף תתכן גם השפעה חיובית על הנפש. לדוגמה, פעילות גופנית סדירה לא רק מפחיתה סיכון לפתח מחלות מסוימות. אימון גופני הוא כלי רב עוצמה לשיפור מצב הרוח, הן בקרב בריאים והן בקרב חולים. האימון מפחית את הסיכון ללקות בדיכאון, לעתים יעיל כמו טיפול תרופתי, וגם מסוגל לטפל במקרים של דיכאון עמיד לתרופות. האימון גם משפר את דימוי הגוף, מפחית חרדה ומתח, ומשפר קשרים בין אישיים

(משרד החינוך באתר <http://www1.amalnet.k12.il/sites/med/Pages/PersonAsAwhole.as>).

2.ג. הפעילות הגופנית וההערכה העצמית

כאמור, הפעילות הגופנית מהווה גורם משפיע על מצבו הגופני של האדם (ראה לעיל 6.א.). הערכה עצמית מהווה חלק מן מצבו הנפשי של האדם (ראה לעיל פרק 1.ב.). יש קשר הדוק בין הנפש לגוף (ראה לעיל 1.ג.). ומכאן הקשר הישיר בין הפעילות הגופנית להערכה עצמית:

אנשים מדווחים על תחושות חיוביות ועל הפחתה ברגשות שליליים כתוצאה מפעילות גופנית. שינוי זה מופיע כבר לפני הפעילות הגופנית מתוך ציפייה ששינוי זה יתרחש, וכן מופיע במהלך הפעילות ובסיומה בטווח הקצר של עד כארבע שעות (Peterson & Seligman, 2004). נוסף לשינויים במצב הרוח בטווח הקצר, בני אדם העוסקים בפעילות גופנית יכולים לחוות יתרונות משמעותיים הבאים לידי ביטוי גם בטווח הארוך. דוגמה לכך היא סיפוק מעצם ההתמדה בתכניות מתמשכות של פעילות גופנית, ולא רק שיפור בהרגשה שיש לפניו ולאחריה.

קיימים מחקרים רבים המצביעים שאכן קיים קשר ישיר בין פעילות גופנית להערכה עצמית באוכלוסיות שונות. להלן מספר מחקרים:

- במחקר נערך על ידי Dishman, Rod K.; Hales, Derek P.; Pfeiffer, Karin A.; Felto Gwen A.; Saunders, Ruth; Ward, Dianne S.; Dowda, Marsha; Pate, Russell R. המחקרים בדקו את יחסי הגומלין בין השתתפות בפעילות גופנית סדירה לדימוי הגופני המהווה כאמור (ראה לעיל 2.ב.). גורם להערכה עצמית וההשתתפות בספורט עם תסמיני דיכאון בקרב 1,250 נערות בכיתה י"ב. היה קשר חיובי חזק בין תפיסה עצמית גלובלית גופנית להערכה עצמית ממצאים אלה מספקים ראיות ראשוניות המצביעות על כך שפעילות גופנית והשתתפות בספורט עשויה להפחית את הסיכון לדיכאון בקרב נערות בגיל ההתבגרות. (המחקר מופיע באתר <http://psycnet.apa.org/journals/hea/25/3/396>).

- במחקר, שנערך על ידי ד"ר מיה אמיתי, מתמחה בפסיכיאטריה בבית החולים "גהה", שבדק האם יש התאמה בין מספר השעות בהן עוסקים בפעילות גופנית לבין שביעות הרצון מהחיים. נבדקו 120 ספורטאי קבוצת אנדור, העוסקים בענפי ספורט סיבולת שונים. מלבד הפרטים הדמוגרפיים מילאו הספורטאים "שאלון אושר" ושאלון נוסף, למדידת רמת הדיכאון, במטרה שלא לאפשר השתתפות של אנשים שנמצאים בדיכאון, אשר יטו את התוצאות. נמצא כי ככל שאנשים מבצעים יותר פעילות גופנית, הם יותר שבעי רצון מעצמם.

(המחקר מופיע באתר <http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3907814,00.html>).

דיכאון וחרדה עלולים לנבוע מהערכה עצמית ירודה (ראה לעיל 3.ב.). כיום פסיכולוגים רבים אומרים למטופליהם לעסוק בפעילות גופנית על מנת לצאת מבעיות של דיכאון, חרדה והערכה עצמית נמוכה. במחקר בנושא, שנערך על ידי Joshua J Broman-Fulks, Mitchell E. Berman, Brian A. Rabian, Michael J. Webster נבדקו 54 אנשים עם סף חרדה גבוה. 29 מהם ביצעו 6 אימונים אירוביים של 20 דקות על מסילה בעוצמה גבוהה ו-25 ביצעו אימונים אירוביים בעוצמה נמוכה. מהתוצאות נראה כי שני סוגי האימונים האירוביים הפחיתו את סף החרדה והאימונים בעוצמה גבוהה גרמו להפחתתה גבוהה יותר במרכיבים השונים של החרדה.

נשאלת השאלה האם ה"עצמי" הוא זה שמשפיע על ההתנהגות או להיפך. סונסרום ומורגן (1989) טענו כי התהליך של השתתפות בפעילות גופנית הוא שמשפיע על תפיסת העצמי. בתחילה מושפעת תפיסת המסוגלות בתחום הגופני, ובהמשך יש הכללה מתפיסה זו גם לתפיסות כלליות אודות העצמי. כך לדוגמה יכולה התמדה בפעילות גופנית לחזק את הביטחון העצמי לא רק בהקשר למצבים ספורטיביים אלא גם בהקשר למצבים אחרים

לעומתם טענו הרטר (1985) ופוקס (1990) כי בני אדם מעוניינים לשמר או לפתח את העצמי שלהם, ולכן ישתתפו בפעילויות שבהן יוכלו להפגין את יכולותיהם. כלומר, המניעים להתנהגות מושפעים מתפיסת העצמי, בעוד שתפיסת העצמי מושפעת מן הפער בין תפיסת היכולת העצמית בתחום מסוים לבין החשיבות שהאדם וסביבתו מייחסים לו

(באתר <http://www.relaxclinic.co.il>).

לתוצאות מחקרים שבתת-פרק זה ולקשר בין הפעילות הגופנית להערכה עצמית ישנם הסברים בתחום הביולוגי ובתחום הפסיכולוגי.

3.ג. הסברים ביולוגיים

אנו יודעים שהעיסוק בפעילות גופנית גורם לנו להרגיש טוב יותר. ההנחה היא שבעזרת פעילות גופנית אנחנו מרפים את המתח בשרירים ובונים אותם, משפרים את מצבם של מערכות הלב והריאות ומשפיעים על מוחנו לפעול בצורה טובה יותר. בזמן פעילות גופנית הגוף מפריש אנדורפינים וחומרים נוספים הנותנים תחושה חיובית, מצב רוח וכוח נפשי – הקשורים להערכה

עצמית. אפקטים אלו תוארו בפרק א' (ראה לעיל 5.א.). אפקטים ביולוגיים אלו משפרים את מצבו הנפשי של האדם ובתוכו את הערכתו העצמית (אגמי באתר <http://www.sportacademy.co.il>).

על מנת להסביר את הקשר בין פעילות גופנית להערכה עצמית בטווח הקצר, קיימים הסברים **בפן הביולוגי**:

- העלאת הטמפרטורה בגוף עקב פעילות אירובית מביאה בטווח הקצר לכך שהפעילות של הכישור בשריר, ובזמנית פעילות השכבה העליונה (החיצונית ביותר) של תאי השריר יביאו למצב רגוע יותר נפשית וכך ישפיעו על הערכה עצמית.
- פעילות אירובית מגבירה כמה גורמים ופעילותם – סריטונין, דופמין ונורפינפרין – כל אלו יוצרים שיפור במצב רוחו של המתאמן ושיפור בהערכתו העצמית.
- שיפורים פן פסיכולוגיים נובעים כתוצאה מהשתחררות כימיקלים המתפתחים מבפנים (אנדוגניים) ומתמזגים בתוך בלוטת יותרת המוח.
- ייצור של קטקולים (תרכובות כימיים המשמשות חומר אנטיספטי) אנדורפינים ואינדולים (חומר כימי הטרופיקלי) וזאת תוך כדי פעילות אירובית הם המשפיעים חיובית על מצב רוח ותחושה כללית המלווה את הפרט (מתוך עבודתו של חפץ, 1996).

4.ג. הסברים פסיכולוגיים

קצב החיים עלה בצורה דרמטית בעשורים האחרונים. אורח החיים כיום כולל נסיעות רבות, אכילת אוכל מעובד, ובילוי חלק ניכר מהזמן מול מסך הטלוויזיה או צג המחשב. אנו מונעים באמצעות טכנולוגיה אשר מנציחה לנו אורח חיים חסר פעילות עד כי ששכחנו כי אנו, בני האדם, אינם אלא בעלי חיים שנוולו לנוע. הדחקנו את התנועה מחיינו ושיבשנו את הטבע שלנו, אם כך מה הפלא שבחברה המודרנית ישנה עלייה חדה בבעיות הקשורות לנפש כמו מצב רוח ירוד, מתח-נפשי, דיכאון, חרדה ודחק. בשנים האחרונות פעילות גופנית הפכה בהדרגה לפופולרית ביותר.

על מנת להסביר את הקשר בין פעילות גופנית להערכה עצמית, פותחו השערות ותאוריות רבות **בפן הפסיכולוגי**:

- פעילות גופנית מתמדת מספקת למתאמן תחושה של שליטה ובטחון עצמי. הפעילות הגופנית עוזרת בפיתוח יכולת האדם להתמודד, משפרת את הביטחון העצמי וגורמת ליצירת קשרים חברתיים.

- פעילות גופנית היא מעין צורה של מדיטציה המזרזת מצב רגוע של מודעות כלפי עצמך. אימון גופני מסיח את הדעת - התנועה מביאה אותנו לחשוב על דברים אחרים. אימון גופני "משחרר" אותנו מעצמנו - בני אדם החווים ירידה במצב הרוח או סובלים מדיכאון, חרדה ודחק מרגישים לכודים. הם נוטים למנוע מעצמם תנועה, מתכנסים בתוך עצמם ומחפשים מקום להתחבא מהעולם. פעילות גופנית גורמת ליציאה מהמלכודת, היא מערבת אותנו בעולם הסובב אותנו ומעודדת יציאה מהבית.

- פעילות גופנית מייצגת פאן של ביו-פידבק המלמד את המתאמן כיצד לווסת את העובדות האישיות שלו, לעורר חיות באופן אוטומטי (מתוך עבודתו של חפץ, 1996).

- בסקירה מקיפה של מחקרים (ראה לעיל ג.2.) עולה כי לספורטאים דימוי גוף חיובי יותר. לדעת החוקרים, הבדלים אלו נובעים מכך שהעוסקים בספורט קרובים יותר לאידיאל האסתטי והאופנתי של גוף רזה וחטוב. וכאמור (פרק ב') דימוי גופני אחד מן הגורמים המשפיעים על ההערכה העצמית.

- בעיסוק בפעילות גופנית קיימים לעיתים רגעי שיא.

רגעי שיא בפעילות גופנית מוגדרים כפעולות הנחקקות בזיכרון, מוסיפות משמעות לחיים תורמות לתפיסה של איכות חיים גבוהה. ברגעי השיא מתגלה הלך רוח חיובי (Flow) המתקיים כאשר מתקיים איזון בין מיומנות הפרט לבין דרישות המשימה. מצב פסיכולוגי זה תורם לאיכות החיים, ובא לידי ביטוי בתופעות בשם אופוריית הפעיל או אופוריית האצן (Exerciser's high Runner's high) המתארות את התרוממות הרוח לאחר ובמהלך פעילות

(אגמי באתר <http://www.sportacademy.co.il>).

4.ג. סוגי הפעילויות הגופניות המשפיעות על הערכה עצמית

הבנו אם כך, שפעילות גופנית היא מומלצת וחשובה לשיפור המצב הנפשי. עכשיו עולה השאלה איזו פעילות? מהי כמות הפעילות המומלצת ביותר? מה היא העצימות המומלצת? או בקיצור,

מהם הקווים המנחים בבניית תוכנית האימון? מה ה"מרשם"? איזו פעילות היא הטובה ביותר לשיפור הרווחה הנפשית?

התשובה היא שאין תשובה. המרשם שונה מאדם לאדם אבל דבר אחד ברור – המטרה העיקרית היא לזוז, להיכנס לכושר ולאתגר את הגוף בקביעות. מחקרים רבים מראים שככל שרמת הכושר שלנו משתפרת, כך משתפרת פעולת המוח שלנו ומצב הרוח שלנו. נמצא כי בין אם מתאמנים בעצימות נמוכה או גבוהה ובתדירות משתנה התוצאה היא זהה – ירידה בתסמיני המחלה הנפשית ושיפור במצב הרוח. ההבדל היחידי הוא האחוז וקצב השיפור בתסמינים.

כיום, רוב ההמלצות בנוגע לפעילות הגופנית המומלצת כוללים הנחיות בעיקר לגבי פעילות אירובית בלבד. האם המשמעות היא שפעילות אנאירובית כדוגמת אימוני כוח, או גמישות משפיעים על ההערכה העצמית פחות?

מספר מועט של מחקרים נעשה בנושא השפעות האימון האנאירובי על ההערכה העצמית והנפש והסיבה לכך היא הקושי שבחקירת הנושא. בהבדל ממחקרים של השפעות האימון האירובי על מצב הרוח, מחקרים לגבי אימונים אנאירוביים מוגבלים לניסויים בבני אדם. פירוש הדבר הוא שלא ניתן לנתח את המוח ולבדוק את הרקמות לאחר הניסויים. כתוצאה מכך המסקנות מסתמכות על דגימות דם ומבחני התנהגות הניתנים לפירוש בדרכים שונות.

אם זאת, ברור שאימוני כוח וסוגים אחרים של אימונים אנאירוביים תורמים גם הם לחוסן הנפשי. מחקרים בנושא מצאו שלאימון כוח יש השפעה על התפקוד הנפשי, שיפור מצב הרוח והביטחון העצמי. נראה כי לעצימות האימון ישנה השפעה על מידת השיפור – מחקרים מסוימים הראו שלאימון משקולות בעוצמה גבוהה (שהוגדרה כהרמת משקולות שמשקלן 85% מהיכולת המרבית), ישנה השפעה מוגבלת על המצב הנפשי בעוד שאימון משקולות בעוצמה בינונית השפיע בצורה טובה יותר על המתאמנים (אגמי באתר <http://www.sportacademy.co.il>).

כפי שראינו אין מרשם מדויק לכמות האימון וסוג האימון, אך ברור שעל מנת להפיק את הטוב שבדבר אין להגיע למצב של אימון יתר.

6.ג. השפעת תופעת "אימון יתר" על ההערכה העצמית

כפי שניתן לראות בפרק א' אימון יתר משפיעה בצורה שלילית על גוף האדם ולכן כל השפעותיה החיוביות של הערכה העצמית הנובעות מסיבות פיזיולוגיות נעלמות וכן ההשפעות הפיזיולוגיות הרעות (ראה לעיל 5.א.) גורמות להרעה בהערכתו הצמית. אך בנוסף ישנו גורם אחר הגורם לירידה בהערכה העצמית והוא "הייאוש" – אדם שהגיע למצב של אימון יתר התאמן בדרך כלל הרבה והוא מרגיש שהוא נמצא בירידה – דבר זה מייאש את האדם, ולעיתים אף גורם לו הרגשה של "חוסר שווה" – ירידה בהערכת העצמי שלו.

7.ג. השפעת תופעת "הפסקת אימון" על ההערכה העצמית

כפי שניתן לראות בפרק א' הפסקת אימון לזמן ממושך משפיעה בצורה שלילית על גוף האדם בכך שהיא מורידה את האפקטים החיוביים שנוצרו במשך תקופת האימון הסדיר ברמה מסוימת ולפעמים אפילו מורידה אותם למקום יותר נמוך ממה שהיו. ולכן כל השפעותיה החיוביות של הערכה העצמית הנובעות מסיבות פיזיולוגיות נעלמות. אך בנוסף ישנו גורם אחר הגורם לירידה בהערכה העצמית והוא שהאדם התרגל למצב מסוים בו דימויו הגופני, הרגשת בריאותו הכללית ו"רעננותו" נמצאים ובהפסקת האימון כל אלו נמצאים במצב פחות טוב. עצם זה שהוא התרגל לרמה מסוימת מקשה עליו את הרגשתו לאחר שרמה זו יורדת.

אך מנגד יתכן שתישאר חלק מן ההערכה העצמית שעלתה, שכן האדם מכיר בכך שהצליח להגיע להישג מסוים ומעריך את עצמו על המסוגלות שלו.

8.ג. פעילות גופנית והערכה עצמית בגילאים השונים

פעילות גופנית ואיכות חיים בגיל צעיר

פעילות גופנית חשובה בגיל צעיר מאחר והיא מביאה לעלייה בהערכה העצמית ולשיפור בתפקודים קוגניטיביים ובמצב הרוח. מחקרים מראים כי לפעילות גופנית בקרב ילדים עשויה להיות השפעה חיובית על בריאות מנטאלית, ובעיקר על ההערכה העצמית. לא ברור האם הפעילות הגופנית היא זו שמטפחת את המיטביות או שאלו דווקא האינטראקציות החברתיות והאווירה שקיימות בפעילות גופנית שעשו זאת.

סטפטו ובאטלר (1996) מצאו כי קיים קשר חיובי בין ספורט ופעילות עצימה בשעות הפנאי לבין מיטביות. מחקר אחר מצא כי השתתפות בפעילות גופנית בעצימות ותדירות גבוהה הייתה בעלת

מתאם גבוה עם מיטביות רגשית ועם תפיסות חיוביות של העצמי. ילדים בעלי תפיסה עצמית של יכולות גבוהות בספורט דיווחו על פחות בעיות רגשיות והתנהגותיות. במחקר אחר נמצא קשר בין חוסר שביעות רצון מהחיים לבין היעדר פעילות גופנית.

בסקירת מאמרים נמצא קשר ברור בין פעילות גופנית לבין הפחתת רמת חרדה, וכי הקשר חלש יותר אצל צעירים בהשוואה למבוגרים. ההשתתפות בספורט נקשרה בנוסף לשיפור בהישגים הלימודיים, שיפור בקשר עם ההורים, עלייה בהערכה העצמית, הפחתה במידת הכעס והמתח וכן עלייה בשביעות הרצון משיעורי החינוך הגופני בבית הספר.

סקירה אחרת דיווחה על קשר חיובי בין פעילות גופנית לבין ביצועים קוגניטיביים בקרב תלמידים במגוון של מיומנויות. בדומה לכך, נמצא כי הפעילות הגופנית תורמת למדדי ביצוע אקדמיים וליחסי חברות חיוביים בקרב מתבגרים.

פעילות גופנית משפרת את דימוי הגוף המשמעותי ביותר בקרב מתבגרים.

פעילות גופנית ואיכות חיים בגיל מבוגר

פעילות גופנית משפרת עבור מבוגרים את כוחם הפיזי, את הסבולת שלהם ואת תפקודם היום-יומי ומקנה להם הרגשת שליטה ומסוגלות עצמית. ממצא נוסף מראה כי בקרב מבוגרים די בפעילות גופנית בעצימות בינונית על מנת לקדם את בריאותם הגופנית והפסיכולוגית.

נמצא כי שכיחות מצבי רוח חיוביים אצל פעילים מבוגרים גבוהה יותר בהשוואה ללא פעילים. בנוסף, נמצא כי מבוגרים בעלי כושר גופני טוב הפגינו זיכרון וזמן תגובה טובים יותר. עלייה קלה בכושר הגופני שיפרה תפקודים ניהוליים המוגדרים כהתנהגות הכרחית לחיים עצמאיים ואפקטיביים (הצבת מטרות, תכנון יעיל וביצוע לשם השגת המטרות).

הנסיגה הקוגניטיבית הטבעית המאפיינת את העלייה בגיל הייתה נמוכה יותר ככל שרמת הפעילות הגופנית וההוצאה האנרגטית היו גבוהות יותר. ראיות אפידמיולוגיות מצביעות על קשר בין פעילות גופנית לבין מניעה או דחייה של התפתחות דמנזיה ואלצהיימר.

תחום נוסף שלפעילות הגופנית השפעה חיובית עליו, הוא התחום החברתי, שמשפר בליווי הפחתה של הרגשות הבדידות כתוצאה מהפעילות הגופנית.⁴

⁴ הרחבה בעניין זה ראה בקישורית הבאה www.agudawin.com/filestock/

9.ג. השפעת ההערכה העצמית על הפעילות הגופנית

מלבד השפעת הפעילות הגופנית על הערכה עצמית, ישנו קשר הפוך – השפעת הערכה עצמית על ביצועיים ספורטיביים. לקשר בין הביטחון העצמי של האדם שמהווה חלק מן ההערכה העצמית להצלחה בענפי ספורט יש התייחסות ספרותית נרחבת.

העיסוק בצד זה של הפסיכולוגיה של הספורט החל במאה ה-19. המחקר של נורמל טריפלט נחשב לניסוי המדעי הראשון בפסיכולוגיה של הספורט. ריפלט מצא שרוכבי אופניים משיגים תוצאות טובות יותר כאשר הם מתחרים נגד רוכבים אחרים ולא נגד השעון. בניסוי אחר בדק זוגות ילדים שביצעו משימות שונות לעומת יחידים, ומצא כי הילדים שהתחרו נגד בן זוג עבדו מהר יותר.

מקולמן גריפית' נחשב לאבי הפסיכולוגיה של הספורט. גריפית' הועסק על ידי אוניברסיטת אילינוי בשנת 1925 כדי לעזור למאמנים לשפר את יכולתם של ספורטאי האוניברסיטה. הקים את המעבדה הראשונה בצפון אמריקה וכתב את ספר הפסיכולוגיה של האימון.

ירקן ודודסון (Yerkes & Dodson, 1908) ניסחו את היפותזת ה-U ההפוכה אשר מפרטת את הקשר בין עוררות לבין ביצוע (כיום כבר הופרכה התיאוריה ועל בסיסה פותחו מספר תיאוריות חדשות). בשנות ה-20 של המאה העשרים מתחילה הפסיכולוגיה של הספורט לקבל אופי מדעי, ומסוף שנות ה-60 מתחילים להופיע כתבי עת מדעיים בתחום.

מונח מפתח בתחום הוא Excercise - פעילות הדורשת מאמץ גופני או מנטאלי ומבוצעת לצורך פיתוח או שמירה על כושר גופני. מומחים בפסיכולוגיה של ה-Exercise מתמקדים בהשגת בריאות מנטאלית אופטימלית באמצעות פעילות גופנית. הפעילות נעה על ציר בין פעילות משחקית (Play) ברמת תחרותיות נמוכה ועד לפעילות ספורטיבית (Sport) ברמת תחרותיות גבוהה.

המודל של מארש וקראוון (Marsh & Carevan, 1997) מצביע על כך שאנשים התופסים עצמם כיעילים יותר, בטוחים יותר בעצמם ובעלי יכולת גדולה יותר יהיו גם בעלי הישגים גבוהים יותר. לפיכך, תפיסת העצמי הינה משתנה רב השפעה שיש לטפח אותו בפני עצמו.

אך קיימת גם תפיסה אחרת הגורסת כי לתפיסה עצמית גבוהה אין כל יתרונות או השפעות על ההתנהגות, למעט ההנאה המופקת מעצם התפיסה העצמית הגבוהה. על פי תפיסה זו אין לטפח

את התפיסה העצמית משום שהיא אינה משפרת הישגים ואף עלולה להוביל להערכה עצמית מופרזת. תחת זאת, יש לעודד תפיסה עצמית המתקשרת להתנהגויות חברתיות רצויות ולשיפור ה"עצמי".

וילי (Vealey, 1986) ציינה שהמונח ביטחון עצמי מקביל למונח מסוגלות עצמית והיא חקרה אותו תוך התייחסות מיוחדת לעולם הספורט.

היא הגדירה ביטחון עצמי בספורט כאמונה של הפרט על אודות יכולתו להצליח בספורט או כרמת וודאות שלו בעניין זה. בעלי ביטחון עצמי נבדלים מבעלי בטחון עצמי מופרז בכך שהם מבחינים בין מציאות לבין פנטזיות על ידי שיפוט מדויק של יכולותיהם ושל מאמציהם.

במחקרים נמצא קשר בין ביטחון עצמי גבוה לבין הצלחה בספורט (למשל Vealey, 2001) משום כך, מאמנים ופסיכולוגים של הספורט רואים במשתנה זה מיומנות מנטלית חשובה, שיש לטפח ולפתח בקרב ספורטאים (Vealey, 2001). בעלי ביטחון עצמי נוטים להישאר מרוכזים במשימה שכן דעתם מוסחת פחות בשל לחץ וחרדה, הם נוטים להציב משימות שיש בהן אתגר ופועלים למען השגתן. הם גם נשארים רגועים יותר תחת לחץ, ומסוגלים לשנות מומנטום או לבנות מומנטום חיובי. עם זאת, חשוב לציין כי למרות היות הביטחון העצמי גורם חשוב, הוא אינו יכול לבוא במקום יכולת וגם לא במקום כישרון (Vealey, Hayashi, Garner, 1986; Vealey, 1986; Holman & Giacobbi, 1998).

וילי פיתחה מודל לביטחון עצמי בספורט הבנוי משלושה מרכיבים :

1. ביטחון עצמי תכונתי : תפיסות הספורטאי לגבי יכולתו להצליח בספורט באופן כללי.
2. ביטחון עצמי מצבי : תפיסות הספורטאי לגבי יכולתו להצליח ברגע נתון ספציפי.
3. אוריינטציה תחרותית : נטיית הספורטאי לחתור למען מטרה כלשהי. ישנם ספורטאים בעלי אוריינטציה לביצוע, ואחרים בעלי אוריינטציה לתוצאה.

ספורטאים עם ביטחון עצמי מאמינים בעצמם. הם מצפים לפעול בצורה תחרותית ומוצלחת כשהם עולים על המגרש, וכשעולים להם ספקות, הם מצליחים להיפתר מהם דרך דיבור עצמי. החשיבות של ביטחון עצמי נהייתה יותר בולטת בשנים האחרונות. לכולם יש "קול קטן" בראשם שמספק להם פרשנות כמעט מתמדת, לעיתים במצבים קריטיים, על מה שהם עושים. למרבה הצער, המון אנשים אינם מודעים למה שהם אומרים לעצמם, ואפילו אם כן, הם לא מעלים סימני

שאלה לגבי מחשבות לא מציאותיות, קשות וקריטיות. זה נכון בעיקר אצל ספורטאים שלעיתים מציבים לעצמם ציפיות גבוהות.

ספורטאים שחושבים על עצמם בצורה חיובית ומעשית, לומדים להעריך את עצמם ואת היכולות שלהם בצורות שמחזקות את הביצועים שלהם

(המרכז לפסיכולוגיה של הספורט <http://www.sportdoc.co.il>).

מצבו הנפשי של האדם אכן נמצא כמאפיין מוטיבציוני אישי בעל חשיבות רבה בהתמדה או בנשירה מפעילות. כשירות אישית נמוכה היא לעיתים הסיבה לנשירה, ואישוש לכך נמצא גם במחקר של פלטז ופטליכוף (Feltz & Petlichkoff, 1983) שבו השתתפו ספורטאים בענפים אישיים וקבוצתיים, תלמידי בית ספר תיכון. במחקר זה שהתבסס על התאוריה של מוטיבציה לכשירות אישית, נבדקו ספורטאים פעילים וכאלה שנשרו, ונמצא שלאחרונים הייתה תפיסת כשירות גופנית ירודה בהשוואה למתחרים בהווה. גם בנדורה (Bndura, 1986) הדגיש את החשיבות המיוחדת של הכשירות כמנבא התמדה ונשירה (רביב ולידור, 2010).

בנוסף, הערכה עצמית נמוכה מובילה לעיתים רבות למצב של לחץ נפשי.

ספורטאים נדרשים לשאת בלחצים רבים כדי להשיג את מטרותיהם. ברם, ללחצים אלו יש השפעה שלילית על גורמים פסיכולוגיים וגופניים רבים. שימוש באסטרטגיות התמודדות יעילות מקדם את הרגשות החיוביים ומשפר את הביצועים המיטביים. קיימות מספר תיאוריות המסבירות את הקשר בין מצבי לחץ לבין ביצועים בספורט:

1. תיאוריות הסחת הדעת (Distraction Theories): מצב הלחץ יוצר סביבה מסיחת דעת שמשפיעה על יכולת הזיכרון קצר הטווח להכיל מידע ולעבד אותו. פגיעה בריכוז זה עלולה לגרום לפגיעה בביצוע משום שהקשב מופנה לעניינים שאינם קשורים לביצוע (כגון דאגות לגבי התוצאות האפשריות והשלכותיהן). לעומת זאת, לא כל המשימות נשענות על הזיכרון העובד, משום שישנן מיומנויות שנרכשו בעזרת תרגול רב ומבוצעות באופן אוטומטי ללא צורך בהפניית קשב מצד הספורטאי. לפיכך, הן אינן צפויות להיפגע כתוצאה מהסחות דעת. מיומנויות אלו עשויות להיפגע דווקא מהמצב ההפוך של קשב מפורש שבו מודעות לכל שלב ושלב בביצוע המיומנות מפריעה לביצועים שתורגלו ואמורים להיות מבוצעים באופן אוטומטי.

2. תיאוריית ההשקעה המחודשת של מאסטרס : בעת ביצוע משימה תחת לחץ מתפרקת המיומנות ליחידות עצמאיות קטנות המופעלות בנפרד. תהליך הפירוק מאט את קצב הביצוע ויוצר הזדמנויות חדשות לשגיאות בעת חיבור היחידות השונות, הזדמנויות שלא היו קיימות בעת ביצוע רציף כפי שתורגל ללא לחץ.⁵

בפרק זה ראינו קשר הדוק בין גוף האדם לנפשו, ראינו שמצבו הנפשי של האדם משפיע על מראהו ובריאותו וכן מצבו הגופני של האדם משפיע על מצב רוחו ומזגו הכללי, לאחר מכן התמקדנו בקשר בין הפעילות הגופנית להערכה עצמית. סקרנו מחקרים בנושא המראים שקשר זה אכן קיים, הבאנו הסברים ביולוגיים ופסיכולוגיים לקשר זה, לאחר מכן ראינו שאין מרשם מדויק לכמות האימון וסוג האימון, אך ברור שעל מנת להפיק את הטוב שבדבר אין להגיע למצב של אימון יתר. ראינו שהפסקת האימון עלולה להוריד את ההערכה העצמית. עסקנו בשוני בין מתבגרים למבוגרים בהחשבת הפרטים המרכיבים את הדימוי העצמי שלהם ועמדנו על כך שיש גם יחסי גומלין הפוכים בין הערכה עצמית להצלחה בפעילות גופנית.

⁵ הרחבה בעניין זה ראה בקישורית הבאה www.agudawin.com/filestock/

פרק ד': מתודולוגיה

בפרק זה אתאר את המחקר של עבודתי.

מטרת המחקר: לבדוק את הקשר בין הערכה עצמית לפעילות גופנית על מתבגרים בצורת אימון משולב (ראה לעיל 4.א.), ולהשוות האם התוצאות המתקבלות מתיישבות עם הספרות והמחקרים כפי שראינו שקיימים בנושא (בפרק הקודם).

1.ד. נבדקים

במחקר זה נבדקו 31 מתבגרים, תלמידי ישיבה תיכונית "מקור חיים" הנמצאת בכפר עציון, בגילאי 16-18 אשר לא נטלו חלק באימון סדיר. חלקם השתתפו מדי פעם בשיעורי חינוך גופני וספורט (ראה לעיל 2.א.) כגון משחקי כדורגל - כדורסל וחלקם לא התאמנו כלל. חלקם הקטן עסק בפעילות גופנית סדירה בעבר והפסיק לתקופה ממושכת, חלקם למדו בשיעורי חינוך גופני "קרוספיט" (ראה לעיל 4.א.).

2.ד. קבוצות המחקר

קבוצת הניסוי – קבוצה של 21 משתתפים אשר מטרתה לבדוק את רמת ההשפעה של הפעילות הגופנית והכניסה ל"כושר גופני של ספורטאי" (ראה לעיל 3.א.) על הערכה העצמית שלהם (ראה לעיל 1.ב.).

קבוצה זו היא הקבוצה של תלמידים שהחליטה שהיא רוצה לקחת חלק באימון סדיר, והיה עליה להתאמן בחודשי המחקר (כמתואר בהליך המחקר).

*כשלושה מן המשתתפים בקבוצת האימון לא התאמנו ולכן ירדו מן המחקר ולא מלאו את השאלון השני – קבוצת הניסוי כללה בתוכה בסופו של דבר 18 משתתפים.

קבוצת הבקרה – קבוצה של 10 משתתפים אשר מטרתה הייתה לנטרל גורמים חיצוניים אשר היו עלולים להשפיע על תוצאות המחקר (כגון שלג שירד באותה תקופה, תהליך ישיבתי שהישיבה עברה, אשר יכול היה להשפיע על ההערכה העצמית של המשתתפים). ללא קבוצת הבקרה, יכולנו לטעון, שהעלייה בהערכה עצמית נובעת מגורמים חיצוניים, שאינם קרומים לעיסוק בפעילות הגופנית.

3.ד. איסוף נתונים

את השאלון הראשון של קבוצת הניסוי, אשר נכנה בעבודה זו "שאלון קדם", העברתי בישיבה ל-8 נערים ביחד בתאריך 24/10/13 ל-13 המשתתפים האחרים, שהתחילו מאוחר יותר, העברתי אותו בזמנים שונים - לחלקם העברתי אותו ביחד עם עוד כמה משתתפים ולחלקם העברתי אותו לבד בהסבר אישי.

את השאלון השני של קבוצת הניסוי, אשר נכנה בעבודה זו "שאלון בתר", העברתי לכל קבוצת הניסוי (מלבד ה-3 שירדו מן המחקר) ביחד עם העברת השאלון לכל קבוצת הבקרה בתאריך- 25/12/13

4.ד. משתנה המחקר

משתנה תלוי: הערכה עצמית.

משתנה בלתי תלוי: פעילות גופנית סדירה ומתוכננת.

5.ד. כלי המחקר

שאלון הבדוק הערכה עצמית של פרויקט המדגם (<http://www.midgam.com/tests/ses.asp>) (נספח מספר 1).

שאלון זה נבנה על ידי החוקר האמריקאי Rosenberg ב-1965 ומאז שאלון זה הוא השאלון הפופולרי ביותר בעולם למחקר על הערכה עצמית.

השאלון כולל 10 משפטים הקשורים להערכה עצמית.

על כל משפט היה על המשתתף להקיף מספר אשר מבטא עד כמה הוא מסכים עם משפט זה בין 1 ל-4 כאשר – 1. לחלוטין לא מסכים 2. לא מסכים 3. מסכים 4. בהחלט מסכים.

על מנת לתת למשתתפים יכולת לענות תשובות יותר מדויקות להרגשתם אפשרתי להם (לאחר בקשתם) לכתוב גם חצאי מספרים (1.5, 2.5, ...).

השאלון לא אחיד - בשאלות 1,2,4,6,7 הציון 4 משקף הערכה עצמית גבוהה והציון 1 משקף הערכה עצמית נמוכה, ואילו בשאלות 3,5,8,9,10 הציון 1 משקף הערכה עצמית גבוהה והציון 4 משקף הערכה עצמית נמוכה.

כותב השאלון כתב אותו בצורה לא אחידה כנראה על מנת למנוע מצב בו משתתף עונה על השאלות בצורה אוטומטית ולא ישימו לב לזה (לא יכול להיות שהוא יכתוב בכל השאלות 4, שכן התשובות יסתרו זו את זו – כך נשים לב שהוא עונה שלא כשורה ונוריד אותו מן המחקר).

הלכך בפרק הממצאים חשוב לשים לב שבחלק מן השאלות כשהממוצע גבוהה יותר ההערכה העצמית גבוהה יותר ואילו בחלק מן השאלות זה הפוך – הדגשתי זאת שם.

4.6. הליך המחקר

בתחילת המחקר, 21 התלמידים של קבוצת הניסוי (אשר עוד לא החלו להתאמן) ענו על שאלון הבדוק הערכה עצמית – בעבודה נכנה אותו "שאלון קדם" (כאמור רק 8 התחילו בזמן ועוד 13 הצטרפו למחקר תוך כדי).

ב-2 חודשי המחקר היה על קבוצת הניסוי להתאמן.

תוכנית האימון של קבוצת הניסוי הייתה כדלהלן:

על המשתתפים להשקיע כחצי שעה עד שעה 2-3 פעמים בשבוע לאימון כוח, זאת בנוסף ל-2-3 ריצות בשבוע במשך חודש וחצי.

אימון כוח - אנארובי

שכיבות שמיכה:

60 אחוז מהיכולת המקסימלית שלהם (לאחר שמדדו) כפול 4 פעמים (בהפסקות של 1.5-2 דקות בין סבב לסבב למתיחות קלות). לאחר שבועיים מדידה חוזרת.

מתח:

60 אחוז מהיכולת המקסימלית שלהם (לאחר שמדדו) כפול 4 פעמים (בהפסקות של 1.5-2 דקות בין סבב לסבב למתיחות קלות). לאחר שבועיים מדידה חוזרת.

כפיפות בטן:

כ-6 דקות אימון, כך שבכל דקה מחליפים תרגיל, במטרה להגביר מאימון לאימון את מספר הסטים בכל דקה (ראה לעיל 4.א.), דהיינו - אם המשתתף עשה בשבוע הראשון בדקה הראשונה 30 כפיפות בטן רגילות עכשיו המשתתף ישאף ל-33, או במטרה להוסיף/לחזור על עוד תרגילים (להוסיף דקות אימון).

למשתתפים שבהתחלה עשו פחות מ-10 מתח ופחות מ-35 שכיבות שמיכה המלצתי לנסות לעשות יותר מ-60 אחוז בכל סבב, משום שבמספרים קטנים ההתאוששות יותר מהירה.

אימון אירובי

ריצות:

2-3 ריצות בשבוע, תוך שאיפה ל-3 ריצות בשבוע:

1. לרוחק – ריצה איטית על מנת לרוץ מרחק גדול ככל האפשר.
 2. מהר – ריצה קצרה, תוך שאיפה למהירות גבוהה ככל האפשר.
 3. אינטרוולים – ריצה שאורכה כמו הריצה הקצרה (מס' 2 לעיל), כאשר רצים 5 דקות בקצב איטי ודקה בקצב יותר מהיר מן הריצה הקצרה וחוזר חלילה.
- בכל אחד מן הריצות המשתתפים ניסו להגדיל את תוצאותיהם משבוע לשבוע (בריצות הארוכות להגדיל מרחק, ובקצרות להגדיל מהירות).
- חלק מן המשתתפים לא ביצעו את אחד מן האימונים השבועיים לפי תוכנית האימון, אלא הלכו לשיעור "קרוספיט" (ראה לעיל 4.א.), שם התאמנו לפי מהלך השיעור.
- חלק מן המתאמנים שילבו אימונים שונים במקצת מתוכנית האימונים.
- לאחר שני חודשי האימון, 18 המתאמנים מקבוצת הניסוי (כאמור, בפרק "קבוצות המחקר" ירדו (3) מילאו שוב את אותו השאלון הבודק הערכה עצמית – "שאלון בתר".
- בנוסף, באותו היום שבו 18 המתאמנים מקבוצת הניסוי מילאו את השאלון בפעם השנייה (לאחר האימון) העברתי את השאלון לעוד 10 אנשים אשר לא מתאמנים, אשר ישמשו לי במחקר כ"קבוצת בקרה" (ראה לעיל קבוצות המחקר).

פרק ה': ממצאים

כאמור, על כל משפט בשאלון היה לסמן מספר בין 1 ל-4.

להלן התוצאות, מחולקות לפי ממוצעי שאלות לקבוצות השונות:

מספר משפט	ממוצע קבוצת בקרה	ממוצע קבוצת ניסוי – "שאלון קדם"	ממוצע קבוצת ניסוי – "שאלון בתר"
1.	3.5	3.278	3.805
2.	3.6	3.5	3.722
3.	1.85	1.805	1.611
4.	3.05	3.278	3.444
5.	2.25	2.08	1.94
6.	3.05	3.055	3.333
7.	2.85	3.083	3.222
8.	2.8	2.611	2.361
9.	2.6	2.222	2.055
10.	2.4	1.722	1.583

*ממוצע כולל

לאחר הפיכה: 2.915 3.075 3.3

כזכור, במשפטים 1, 2, 4, 6 ו-7 ככל שהממוצע גדול יותר, כך ההערכה העצמית גדולה יותר ואילו

במשפטים 3, 5, 8, 9 ו-10 ככל שהממוצע גדול יותר, כך ההערכה העצמית קטנה יותר.

* על מנת לחשב את הממוצע הכולל לכל השאלות ביחד, שיניתי את כל המשפטים ה"הפוכים", שבהם ככל שהמספר גדול יותר ההערכה העצמית קטנה יותר, ל"ישרים". לדוגמא: לקבוצת הניסוי ב"שאלון קדם" במשפט 10 הממוצע הוא 1.722 שהוא 0.722 מהציון המקסימלי להערכה עצמית גובהה, $4 - 0.722 = 3.278$.

1.ה. ממצאי ההשוואה בין קבוצת הבקרה לקבוצת

הניסוי ב"שאלון קדם"

כפי שניתן לראות יש הבדלים גדולים לגבי משפטים מסוימים. ההבדל הגדול ביותר הוא לגבי משפט 10, אשר בו ההבדל הוא 0.687 – המהווה כ-23% הבדל. לקבוצת הניסוי לגבי משפט זה יש הערכה עצמית יותר גבוהה. ההבדל הכי קטן הוא לגבי משפט 6, אשר בו ההבדל הוא 0.005 המהווה כ-0.2% הבדל, גם כן "לטובת" קבוצת הניסוי. כמו כן, בממוצע כולל, ממוצע קבוצת

הבקרה היה 2.915 ואילו ממוצע קבוצת הניסוי היה 3.075 – הפרש של 0.16 שמהווה כ-5.3% הבדל.

ניתן לראות זאת גם בטבלה :

	בקרה	ניסוי קדם	אחוז השינוי
קבוצות	2.915	3.075	5.3%

2.ה. ממצאי ההשוואה בין קבוצת הבקרה לקבוצת הניסוי ב"שאלון בתר"

כפי שניתן לראות בטבלת הממצאים בתחילת הפרק, קיימים בהשוואה בין קבוצת הבקרה לקבוצת הניסוי ב"שאלון בתר" הבדלים גדולים יותר מן ההבדלים בהשוואה אותה עשינו בין קבוצת הבקרה לקבוצת הניסוי ב"שאלון קדם".

נמצא כי הממוצע הכולל של קבוצת הניסוי ב"שאלון בתר" הוא 3.3 ואילו הממוצע הכולל של קבוצת הבקרה הוא 2.915, הבדל של 0.385 המהווה כ-12.833% הבדל.

ניתן לראות זאת גם בטבלה :

	בקרה	ניסוי בתר	אחוז השינוי
ממוצע קבוצות	2.915	3.3	12.833%

3.ה. ממצאי ההשוואה בין קבוצת הניסוי ב"שאלון קדם" לאותה קבוצה ב"שאלון בתר"

כפי שניתן לראות, קבוצת הניסוי ב"שאלון בתר" אובחנה בכל המשפטים כבעלת הערכה עצמית גבוהה יותר מאשר ב"שאלון קדם" (במשפטים 1, 2, 4, 6 ו-7 הממוצע שלהם גדול יותר ואילו במשפטים 3, 5, 8, 9 ו-10 הממוצע שלהם קטן יותר).

קבוצת הניסוי השתנתה בצורה המשמעותית ביותר במשפט 6, אשר בו ההבדל הוא 0.278 שמהווה כ-9.3% הבדל.

קבוצת הניסוי השתנתה בצורה המועטה ביותר במשפטים 7 ו-10, אשר בהם ההבדל הוא 0.139 שמהווה כ-4.6% הבדל.

בממוצע כולל, נמצא כי הממוצע הכולל של קבוצת הניסוי לפני תהליך האימון הוא כ-3.075 וממוצע הכולל של קבוצת הניסוי לאחר תהליך האימון הוא כ-3.3. ההפרש הוא 0.225 שמהווה כ-7.5% הבדל.

ניתן לראות זאת גם בטבלה :

מבחן קדם	מבחן בתר	אחוז השינוי	
3.075	3.3	7.5%	ממוצע קבוצת ניסוי

פרק ו': דיון

פרק זה יעסוק בניתוח ובהסברת הממצאים של המחקר.

1.1. ניתוח ממצאי ההשוואה בין קבוצת הבקרה לקבוצת הניסוי ב"שאלון קדם"

כפי שניתן לראות בפרק הממצאים 1.ה. ממוצע ההערכה העצמית של קבוצת הניסוי ב"שאלון קדם" אובחנה כגבוהה יותר מן ההערכה העצמית של קבוצת הבקרה.

ניתן להניח כי קבוצת הניסוי ב"שאלון קדם" אובחנה כבעלת הערכה עצמית גבוהה יותר מקבוצת הבקרה כיוון שהמשתתפים בקבוצת הניסוי היו מלכתחילה אנשים בעלי הערכה עצמית גבוהה יותר מן המשתתפים בקבוצת הבקרה.

עם זאת, יתכנו עוד כמה אפשרויות:

- עצם העובדה שמשתתפי קבוצת הניסוי ידעו שהם עומדים להתאמן, זה כשלעצמו העלה את ההערכה העצמית שלהם – כמו שכתבו Peterson & Seligman (ראה לעיל 2.ג.).

- יתכן שבתקופה שהשאלון הועבר לקבוצת הבקרה, ההערכה העצמית של כל תלמידי הישיבה הייתה נמוכה יותר (השאלון שהועבר לקבוצת הניסוי ב"שאלון קדם" הועבר חודשיים לפני שהועבר לקבוצת הניסוי ב"שאלון בתר" וקבוצת הבקרה). אם סברה זו נכונה, דבר זה כשלעצמו מגדיל את גודל ההפרש בהשוואה בין קבוצת הניסוי ב"שאלון קדם" לקבוצת הניסוי ב"שאלון בתר".

1.2. ניתוח ממצאי ההשוואה בין קבוצת הבקרה לקבוצת הניסוי ב"שאלון בתר"

כפי שניתן לראות בפרק הממצאים 2.ה. ממוצע ההערכה העצמית של קבוצת הניסוי ב"שאלון בתר" אובחנה כגבוהה יותר מן ההערכה העצמית של קבוצת הבקרה בהפרש אף יותר גדול מן ההפרש בהשוואה הקודמת (1.ו.).

השוואה זו היא השוואה בין אנשים העוסקים בפעילות גופנית לאנשים אשר אינם עוסקים בפעילות גופנית.

גם כאן ניתן לטעון, כי קבוצת הניסוי ב"שאלון בתר" אובחנה כבעלת הערכה עצמית גבוהה יותר מקבוצת הבקרה, כיוון שהמשתתפים בקבוצת הניסוי הם אנשים בעלי הערכה עצמית גבוהה יותר מן המשתתפים בקבוצת הבקרה ללא קשר למצבם הספורטיבי. דבר זה קשה לטעון שכן במחקר השתתפו הרבה אנשים בצורה ספונטנית וקשה להגיד ששינוי כזה נובע רק מפני שהמשתתפים שונים.

לכן, לפי דעתי שינוי זה (העליה בהערכה העצמית) נובע בהכרח גם מפני שהמשתתפים ב"שאלון בתר" עוסקים בפעילות גופנית.

3.1. ניתוח ממצאי ההשוואה בין קבוצת הניסוי

ב"שאלון קדם" לאותה קבוצה ב"שאלון בתר"

כפי שניתן לראות בפרק הממצאים 2.ה., קבוצת הניסוי ב"שאלון בתר" אובחנה בכל המשפטים כבעלת הערכה עצמית גבוהה יותר באופן ברור מאשר "בשאלון קדם".

על מנת למנוע את תופעת "אימון היתר" (ראה לעיל 5.א.), הקפדתי להסביר למתאמנים לא להתאמן יותר מדי ולהיות קשובים לגופם. יחד עם זאת על מנת שהאימון יהיה אפקטיבי ויתקיים "פיצוי יסף" בצורה עקבית (ראה לעיל 5.א.) על המתאמנים היה להתאמן לפחות פעמים בשבוע, ולכן אפשר להניח שתוצאה זו מסתדרת יפה עם הדעה הספרותית הרווחת בעניין (ראה לעיל פרק ג').

על ידי קבוצת הבקרה אפשר להגיד ש"ניטרלנו" כמעט לגמרי חלק גדול מן הגורמים החיצוניים שיכלו לטעון שהשינוי הוא לא עקב האימון הסדיר שהתבצע אלא עקב סיבות אחרות לגמרי כגון: התקופה בשנה, המצב בשיבה וכו' – שכן ראינו שאפילו אם נסבור שדברים אלו משנים, הם היו צריכים להוריד את ההערכה העצמית ולא להעלות אותה (ראה לעיל 1.1.).

עדיין ניתן לטעון ששינוי זה לא נבע מן האימון הסדיר אלא כל אחד מן המשתתפים בקבוצת הניסוי עבר איזשהו תהליך בנפשו אשר לא קשור לאימון הסדיר שהוביל לעלייה בהערכתו העצמית, וכן עדיין ניתן לסבור סברות כגון שלכולם בתקופה זו של השנה יש הערכה עצמית גבוהה יותר מאשר לפני חודשיים – ופשוט הנבחרים להשתתף בקבוצת הבקרה היו בעלי הערכה עצמית נמוכה בהרבה מן הנבחרים להשתתף בקבוצת הניסוי ואפילו לאחר השינוי בתקופה שהעלה להם

את הערכה העצמית הם נשארו עדיין בעלי הערכה עצמית נמוכה מחברי קבוצת הניסוי, אך דברים אלו הרבה יותר קשה לסבור.

תוצאה זו נובעת כמובן מכל ההסברים הביולוגיים והפסיכולוגיים המסבירים את הקשר בין הפעילות הגופנית להערכה העצמית (ראה לעיל ג.3. ו-ג.4.).

לדעתי, הגורמים המשמעותיים ביותר לעליה בהערכה העצמית, הם השינויים בדימוי הגופני של המתאמנים וברגעי השיא שלהם.

דימוי גופני בדרך כלל חשוב מאוד למתבגרים (ראה לעיל ג.8.).

במהלך האימון, המשתתפים העלו את הדימוי הגופני שלהם: פעילות גופנית משפרת את מראה ובריאות הגוף (ראה לעיל א.5.), שכאמור מהווה חלק מן הדימוי העצמי של האדם (ראה לעיל ב.2.) ומשפיע על ההערכה העצמית.

"רגעי שיא" של המתאמנים – חלק מן המתאמנים כמעט ולא התאמנו לפני המחקר ועצם התחלת עיסוקם בענף חדש זה השפיע עליהם רבות והעלה את הערכתם העצמית.

למרות שראינו עלייה בהערכתם העצמית של משתתפי קבוצת הניסוי, ברצוני לטעון שעלייה זו יכולה להיות גדולה בהרבה אם המשתתפים היו מתאמנים יותר ברצינות ולאורך זמן יותר גדול.

אחת הסיבות לכך שהמתאמנים לא התאמנו ברצינות הייתה, שבשבועיים האחרונים של המחקר היה מאוד קר בכפר עציון, המקום בו נמצאים המתאמנים. במשך שבועיים שלמים היה שלג, קור וכבישים מחליקים מקרח אשר מנעו מן המתאמנים לרוץ.

סיכום ומסקנות

בעבודה זו התחלנו בפירוט בתחום החינוך הגופני, ראינו שפעילות גופנית היא פעילות פיזית המופקת על ידי שרירי השלד, שתוצאתה הוצאת אנרגיה. כמו כן, עמדנו על ההבדל בין פעילות גופנית לספורט, שהוא פעילות גופנית המוגדרת לפי כללי משחק מסוימים, למדנו שכושר גופני הוא תיאור רמת היכולת הגופנית של האדם, האימון הוא מצב בו האדם עוסק בפעילות גופנית בצורה מכוונת, פירטנו על סוגי האימון השונים, ודנו בהשפעות הפעילות הגופנית, תופעת "אימון יתר" והפסקת אימון על האדם. בנוסף, הראנו התייחסות קצרה של היהדות לפעילות הגופנית.

לאחר מכן עסקנו בתחום הפסיכולוגיה. ראינו שהערכה עצמית היא איך האדם מרגיש עם עצמו וכמה הוא שווה בעיני עצמו. ראינו שהערכה עצמית מורכבת מתחושת כשירות ומכבוד עצמי, כאשר תחושת כשירות היא איך שהאדם מדמה את עצמו בכל תחמי חייו וכמובן עד כמה הוא מרגיש טוב עם יכולותיו אלה, וכבוד עצמי משמעו בטחון בערכו ובזכותו להיות מאושר. למדנו שהערכה עצמית חשובה ביותר לחייו של אדם ולתפקודו. ובנוסף ראינו שהערכה עצמית היא דבר משתנה ומתפתח עם השנים, כאשר ככל שמתבגרים, האדם יודע להבחין ביותר תכונות שלו. ראינו פירוט על כך שאנשים בונים את דימוים העצמי ואת ההערכה העצמית שלהם על פי תגובות אחרים, התנסות אישית, השוואות שעורך האדם בינו לבין אחרים. התבוננות בעצמו דרך עיניהם של אחרים.

לאחר שני הפרקים הללו עסקנו בקשר בין שני התחומים. ראינו קשר הדוק בין גוף האדם לנפשו, ראינו שמצבו הנפשי של האדם משפיע על מראהו ובריאותו וכן מצבו הגופני של האדם משפיע על מצב רוחו ומזגו הכללי, לאחר מכן התמקדנו בקשר בין הפעילות הגופנית להערכה עצמית. סקרנו מחקרים בנושא המראים שקשר זה אכן קיים, הבאנו הסברים ביולוגיים ופסיכולוגיים לקשר זה, לאחר מכן ראינו שאין מרשם מדויק לכמות האימון וסוג האימון, אך ברור שעל מנת להפיק את הטוב שבדבר אין להגיע למצב של אימון יתר. ראינו שהפסקת האימון עלולה להוריד את ההערכה העצמית. עסקנו בשוני בין מתבגרים למבוגרים בהחשבת הפרטים המרכיבים את הדימוי העצמי שלהם ועמדנו על כך שיש גם יחסי גומלין הפוכים בין הערכה עצמית להצלחה בפעילות גופנית.

לאחר מכן ראינו מחקר הבודק קשר זה על מתבגרים, ראינו שתוצאות מחקר זה אכן מעידות על שיפור בהערכתם העצמית של המתאמנים.

לאחר שלמדתי בפירוט את כל הדברים הללו וראיתי שהמחקר הוכיח אותם, אוכל להסיק כי יש קשר ברור מאד בין ההערכה העצמית לפעילות גופנית. קשר זה יכול להיות לעיתים שלילי – באימון מוגזם, או במצב של הפסקת אימון, אך בדרך כלל קשר זה יגרום לעלייה בהערכה עצמית.

כזכור, הפסיכולוג האמריקאי ד"ר אברהם מאסלו מבחין בין שתי רמות של הערכה עצמית. האחת מקורה בהערכה שהאדם מקבל מהסובבים אותו. היא בנויה מהצרכים למעמד, כבוד, תשומת לב, מוניטין, שליטה. הרמה השנייה, הנעלה יותר, נבנית מהתמודדות עם אתגרים, מעשייה מתגמלת ומהישג. היא כוללת ביטחון עצמי, תחושת מסוגלות ועצמאות. אדם העוסק בפעילות גופנית משפר את בריאותו ואת גופו, משפר את מראהו וחוסנו הנפשי – כל אלו משפיעים על דימוי הגוף שלו ועל הערכתו העצמית. שיפור ברמת ההישגים בפעילות הגופנית תעלה את הערכתו העצמית כלפי עצמו, דבר שיגרום לו להרגיש טוב יותר ברמת ההערכה החזקה והעליונה יותר. הישגיו הטובים יחסית לסביבתו ישפרו את רמת ההערכה העצמית שלו הנובעת מיחסי הגומלין שלו עם הסביבה.

ניתן להרחיב מחקר זה לקבוצות מתאמנים שונות מלבד מתבגרים (נשים, ילדים, מבוגרים וכו') לתקופות אימון ארוכות יותר, סוגי אימון שונים.

בנוסף העבודה פותחת צוהר לחקר הערכה עצמית גם ללא הפעילות הגופנית.

עבודה זו עוררה בי מחשבות רבות בנוגע לשאלה איך אני בפועל מעריך את עצמי בדיוק, כיצד אני אמור להעריך את עצמי וכיצד אני יכול לפעול למען העלאת ערכתי העצמית זאת.

התחזק בי הרצון להמשיך ולהשקיע באימון סדיר ולהמליץ גם לחברי לעסוק בכך לחיזוק הגוף והנפש.

ביבליוגרפיה

עבודות:

1. אבן-סואיז, ר. (2002). "הקשר בין סגנונות התקשורת, דימוי עצמי וחרדת בחינות", עבודת גמר לתואר מוסמך. בית הספר לחינוך, אוניברסיטת בר אילן, רמת גן.
2. אציל, ד. (2006). "טיפול בחרדה ובהפרעות חרדה באמצעות פעילות גופנית", עבודת גמר לתואר מוסמך במדעי החברה (M.A.) באוניברסיטת תל-אביב, תל אביב.
3. בר אל, ע. ונורמן, צ. (1996). "פסיכולוגיה התפתחותית מפגש שני", רכס.
4. חפץ, י. (1996). "תרומת הפעילות האירובית לדימוי העצמי", עבודת גמר בב"ס למאמנים, נתניה.
5. סטריקובסקי, א. (התשס"ז). "צל תרבות הגוף ביהדות", משרד החינוך - האגף לתרבות תורנית.

ספרים:

1. ארנד, א. (2012) בספר: "משני אחריו נרוצה". בית שמש: אוה גרפיקס.
2. ביירון, ק. (2004). "לאהוב את מה שיש". פראג.
3. בר-אלי, מ. וטננבאום, ג. (1996). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית". חלק ב'. וינגייט: מכון וינגייט.
4. גלזר, ח. הוצלר, י. ופופר, מ. (1993). "פעילות גופנית ביחידות בריאות הנפש: סקר המצב הקיים וצרכי פיתוח. סוגיות בחינוך מיוחד ובשיקום", 8, 2, 23 – 27.
5. גלזר, ח. ומנדלברג, ח. (1992). "פעילות גופנית וספורט כאמצעי לשיקום חולי נפש, תוכנית חלוצית טיפולית". בתנועה ג': 104-116.
6. ברנס, ד. ד. (2001). "בוחרים להרגיש טוב". דני ספרים.
7. העצני, ש.צ. (1997). "פעילות גופנית ודימוי עצמי – התאמה בין נטיות אישיותיות להקשר בו נעשית הפעילות הגופנית". רמת גן: אוניברסיטת בר-אילן, המחלקה לפסיכולוגיה.
8. זך, ס. (2010). "עיונים בפסיכולוגיה של הספורט". אסיף.

9. לידור, ר. (2004). "התנהגות מוטורית – היבטים פסיכולוגיים וסוציולוגיים". מאגנס.
10. לידור, ר. ופיגין, נ. (2004). "זה רק ספורט". תל-אביב: רמות.
11. לירז, מ. (1991). "להצליח בתפקיד ניהולי". תל-אביב: ראם.
12. מרים, א. (2002). "מודעות". ירושלים: פלדהיים.
13. מרפי, ג'. (2000). "כוחו של התת מודע". תל-אביב: אור-עם.
14. מרינוף, ל. (2004). "אפלטון במקום פרוזק!". ירושלים: כתר.
15. נורמן, ד. (2009). "המוח הגמיש". ירושלים: כתר.
16. נייס, ש. וענבר, ע. (2003). "הפיזיולוגיה של המאמץ". תל-אביב: פוקוס.
17. נץ, י. טננבאום, ג. -שגיב, מ. (1991). "השיפור בממדים פסיכולוגיים ופיזיולוגיים בקרב מבוגרים כתוצאה מפעילות גופנית". בתנועה, 2, 21-36.
18. נתנאל, ב. (2008). "הערכה עצמית". ירושלים: כרטא.
19. סליגמן, מ.א.פ. (2005). "אושר אמיתי". בין-שמן: מודן.
20. פרייטג, א.פ. (2006). "התת-מודע". תל-אביב: אור-עם.
21. קפלן, א. (1998). "מדיטציה יהודית". תל-אביב: חכמת הלב.
22. קרנגי, ד. (2007). "אל דאגה". כתר.
23. רובינסון, ד. (2005). "101 מושגי יסוד בפסיכולוגיה". עופרים.
24. רוברט, א. (2008). "הסודות של הביטחון העצמי המושלם". תל-אביב: אור-עם.

1. Caywood, A. J. Sherrill C. & Holguin, O. (1989). **"Fitness, attitude toward physical education, and self-concept of elementary school children article"**.from: Perceptual and motor skills, 2, 96.
2. Vealey, R. S. & Robin, S. (2005). **"Coaching for the inner edge"**. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
3. Fiske. & Donald W. (1978). **"Strategies for personality research"**. San Francisco: Calif: Jossey-Bass.

4. Williams, S. & Petersen, R. (2000). "Serious tennis". Champaign, IL: Human Kinetics.

אתרי אינטרנט:

1. אברהם מאסלו <http://techedu.huji.ac.il/learning/educators/Maslow.html>
2. איתי זיו <http://www.shvoong.co.il/he-IL/328/14166>
3. איתי זיו <http://www.itaiziv.co.il/index.php>
4. אילנה מודלינגר <http://techedu.huji.ac.il/learning/education/education4.html>
5. דליה נבות-מינצור ונעמה קונסטנטיני <http://wikirefua.org.il/index.php>
6. הדר קמפינסקי <http://www.wingate.org.il>
7. הלגה רקנטי <http://www.sabale.co.il>
8. ויקיפדיה <http://he.wikipedia.org/wiki>
9. טליה לביא <http://www.reader.co.il/article/3846>
10. יהודה ניניו http://www.medicalpsychology.co.il/articles_psychology.html
11. יצחק אהרון <http://horoscope.nrg.co.il/v>
12. מכללת פסגות <http://www.psagot.org>
13. משרד החינוך <http://www1.amalnet.k12.il/sites/med/Pages/PersonAsAwhole.aspx>
14. עדי מאנע <http://www.testi.co.il>
15. עידו ניצן <http://www.reader.co.il/article>
16. עמי עיני http://www.goleango.com/show_article_heb.php?cat_id=2&art_id=10
17. שוש צימרמן <http://cms.education.gov.il>
18. שלמה קניאל <http://www.daat.ac.il/daat/kitveyet/taleley/kaniel-2.htm>
19. שמי שגיב <http://www.shvoong.co.il/he-IL/214/3926/>
20. שי שר <http://pt-4u.com/homesites/pageGen.asp?Page=17015>
21. רותם אגמי <http://www.sportacademy.co.il>
22. <http://www.studioc.co.il>

- <http://www.annakoren.co.il> .23
- <http://www.shvoong.co.il> .24
- www.agudawin.com/filestock .25
- <http://www.iscd.com/Hebrew/Uploads/dbsAttachedFiles/SWIMNEW1.pdf> .26
- <http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3907814,00.html> .27
- <http://www.relaxclinic.co.il> .28
- <http://www.shvoong.co.il/he-IL/214/3926/> .29
- <http://psycnet.apa.org/journals/hea/25/3/396/> .30

נספחים

נספח מספר 1 – שאלון הערכה עצמית

משיב יקר...

השאלון יישמש לצורכי מחקר בלבד וגם במחקר לא נשתמש בשמות אמיתיים. בבקשה לענות באמינות, תודה על שיתוף הפעולה!

שאלון 1:

הוראות:

באיזו מידה אתה מסכים עם כל אחד מן המשפטים הבאים?

בחר בתשובה אחת עבור כל משפט והקף אותה בעיגול על פי הסולם הבא: החל מ-1 לחלוטין לא מסכים, ועד 4- בהחלט מסכים.

בהחלט מסכים	מסכים	לא מסכים	לחלוטין לא מסכים	
4	3	2	1	1.אני מרגיש שאני אדם בעל ערך, לפחות ברמה שווה לאחרים.
4	3	2	1	2.אני מרגיש שיש לי מספר תכונות טובות.
4	3	2	1	3.בסך הכל אני נוטה להרגיש שאני כשולן.
4	3	2	1	4.אני מסוגל לעשות דברים בצורה טובה לפחות כמו רוב האנשים האחרים.
4	3	2	1	5.אני מרגיש שאין לי הרבה במה להתגאות.
4	3	2	1	6.יש לי גישה חיובית לגבי עצמי
4	3	2	1	7.באופן כללי אני מרוצה מעצמי
4	3	2	1	8.הלואי ויכולתי לכבד את עצמי יותר.
4	3	2	1	9.אני בהחלט מרגיש חסר תועלת מדי פעם.
4	3	2	1	10.לפעמים אני חושב שאני לא שווה כלום