

סימה זך



עיונים בפסיכולוגיה של הספורט



ספרה של סימה זך "עיונים בפסיכולוגיה של הספורט", כרך ראשון, הוא ציון דרך בספרות הקיימת בעברית על חינוך גופני וספורט. הספר מתמקד בנושאים שעדיין לא הוצגו כראוי בפני הקורא העברי, אך הוא גם מעדכן את הקורא בסוגיות מרכזיות שבהן קיימים חידושים חשובים במיוחד. הספר כתוב בצורה שוטפת, קולחת וידידותית. אין ספק שהוא ממלא את ייעודו בכך שהוא פותח לקורא שער מרתק לתחום עיסוק מקסים וחשוב זה.

פרופ' מיקי בר-אלי, ראש הקתדרה למחקר בספורט על שם נט הולמן וראש המגמה למדעי ההתנהגות במחלקה למינהל עסקים, בית הספר לניהול על שם גילפרד גלייזר, אוניברסיטת בן גוריון בנגב, באר שבע

בספר מידע עדכני, תאורטי ויישומי, בתחום הפסיכולוגיה של הספורט. תשומת לב מיוחדת ניתנת בתשעת פרקי לנושאים כגון ילדים בספורט, פסיכולוגיה של פציעות וכן פסיכולוגיה ואורח חיים בריא. נוסף לנושאים שכיחים בפסיכולוגיה של הספורט כמו אישיות, מוטיבציה, חרדה, לחץ והכנה מנטלית. הספר מתאים לסטודנטים לחינוך גופני, למאמנים, לספורטאים ולעוסקים בפעילות גופנית. ספר זה ייחודי הן בשל התכנים החשובים והן בשל תרומתו לתחום פסיכולוגיית הספורט בשפה העברית.

ד"ר בוריס בלומינשטיין, מנהל המחלקה למדעי ההתנהגות, רפואת ספורט, מכון וינגייט פסיכולוג הספורט של הנבחרת האולימפית בארבע אולימפיאדות

ד"ר סימה זך היא אחת החוקרות הבולטות בישראל בתחום הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית. היא חוקרת בין השאר מניעים להשתתפות בספורט, בפעילות גופנית ובשיעורים לחינוך גופני בבית הספר ואת מצבם הפסיכולוגי של ספורטאים לאחר פציעה. פיתחה שאלונים שונים שבעזרתם ניתן ללמוד על המניעים להשתתפות בפעילות גופנית. מחקרה, המשלבים דרכי מדידה כמותיות ואיכותניות, מספקים מידע ייחודי על ספורטאים ועל תלמידים בישראל. בקיאותה בספרות המחקרית, שבאה לידי ביטוי בספר זה, תעשיר את המתעניינים בפסיכולוגיה של הספורט ותגרה לחשיבה נוספת ומעמיקה על סוגיות שונות בתחום דעת זה.

פרופ' רוני לידור, ראש המכללה לחינוך גופני ולספורט על שם זינמן במכון וינגייט

על הספר :

ספר זה נכתב במטרה לסקור ידע עדכני בתחום הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית, ולסייע בידי הקוראים למצוא תשובות לשאלות ומקורות מידע בתחום זה.

בספר ארבעה שערים:

- השער הראשון מתאר הבדלים בין-אישיים ומכיל פרקים על תפיסות ה"עצמי", אישיות, מוטיבציה, הישג ותחרותיות, וכן רגשות, לחץ, חרדה והתמודדות. כל אלה מובאים בהקשר לספורט ההישגי.

- השער השני מציג סוגיות חברתיות-סביבתיות וגורמי התנהגות בספורט באמצעות הפרק על ילדים בספורט. הפרק שופך אור על נושא מעורבות ההורים, ומציג את הקשרים הרצויים במשולש התחרותי הורה-ילד-מאמן.

- השער השלישי עוסק בשיפור הביצוע, במיומנויות פסיכולוגיות, בטכניקות התערבות ובהתנהגות בספורט.

- השער הרביעי עוסק בקידום הבריאות והמיטביות. חלק זה כולל פרק הן בפסיכולוגיה של פציעות בספורט החל משלב טרום הפציעה, עבור בדרכי ההתמודדות עם הפציעה וכלה בשלבי השיקום והחזרה לפעילות, ופרק הן בקשר שבין הפעילות הגופנית לבין המיטביות אצל אנשים פעילים ושאינם פעילים.

הספר מיועד לכל מי שעוסק בספורט: ספורטאים בכל הרמות, מאמנים, סטודנטים באוניברסיטאות ובמכללות, מורים לחינוך גופני ומורים לפסיכולוגיה של הספורט במגמות ספורט, פסיכולוגים ויועצים חינוכיים לנבחרות בתי ספר ולספורטאים, תלמידים במגמות ספורט בבתי ספר, הורים לילדים ספורטאים וכלל הציבור העוסק בספורט עממי ותחרותי ובפעילות גופנית.

המחברת:

ד"ר סימה זך

ראש בית הספר לחינוך

המכללה לחינוך גופני ולספורט

על שם זינמן במכון וינגייט



