

קָסָם הַמֵּיִנְדְּפּוֹלְנָס בַּסְפוּרֵט

Kristoffer Henriksen*

המכון למדעי הספורט ולביזמכניקה קלינית, אוניברסיטת דרום דנמרק, אודנקה, דנמרק

סוקרים צעירים

BAO-TÂM

גיל: 13



ספורטאים מהשורה הראשונה אינם רק חזקים ומהירים. הם גם נראים מרוכזים לחלוטין, כאילו שבזמן ביצוע תרגיל או השתתפות בתחרות, העולם סביבם לא קיים. בתחילת דרכה של פסיכולוגיית הספורט, מצב דברים זה הוביל לשתי תפיסות מוטעות. ראשית, סברנו שכאשר ספורטאים נראים רגועים ומלאי ביטחון, מחשבותיהם שלמות וחיוביות. שנית, חשבנו כי האנשים הללו נולדו עם מוחות יוצאי דופן. כיום, לפסיכולוגים של ספורט יש הבנה טובה יותר. אנו יודעים כי הראש עמוס במחשבות, ושאפילו הספורטאים הטובים ביותר חווים לעיתים מחשבות לא נעימות וספקות. אנו גם יודעים כי ספורטאים מסוגלים ללמוד להפנות שוב את המיקוד שלהם למשימה הניצבת מולם. הם מצליחים לעשות זאת על ידי תרגול מיינדפולנס (קשיבות). בדרך זו, הם מתאמנים על מיקוד תשומת הלב שלהם ברגע הנוכחי, ובהשבת הקשב כשהוא נודד. ניתן לדמות זאת לאימון המחשבה בחדר כושר. במאמר זה, אסביר כיצד אימוני קשיבות מסייעים לספורטאים להיות בשיאם.

מה קורה בתוך מוחותיהם של ספורטאים ברמה בינלאומית

אפתח בכך שאזמין אתכם לביקור בתוך מוחה של ספורטאית מהשורה הראשונה. דמיינו לכם שְׁיִטָּת אולימפית. במהלך העשור האחרון, היא עבדה קשה למען מטרה אחת: תהילה אולימפית. עכשיו היא משתתפת באולימפיאדה, והחלום נמצא בהישג יד.

התחרות אורכת שישה ימים, ובכל יום נערכים שני מְקָצִים (מְרוֹצִים). ביצועיה במהלך חמשת הימים הראשונים היו טובים. היא מובילה, אך השייטים האחרים כמעט מדביקים אותה, וזכייתה במדליה כלל לא מובטחת. בבוקר הגמר, היא יודעת בדיוק מה עליה לעשות במקצה היום. היא חייבת לעקוב בתשומת לב אחר הרוחות ולשלוט בטכניקה שלה במהלך הִשְׁיִט – כך תוכל לנצח. כדי לנצח, היא צריכה להתמקד לגמרי ברגע הנוכחי, ולהתרכז במשימה.

היא יודעת זאת, אך בד בבד מתוחה. הייתה מועמדת לניצחון פעמיים השנה, אך כאשר הגיע הגמר, לא הצליחה לזכות. המקצה יוצא לדרך, והיא אינה מתחילה כל כך טוב. באופן בלתי נמנע, מחשבות על הפסדיה הקודמים מתגנבות אל ראשה. תשומת הלב שלה נודדת מההווה, אל העבר ("איפה טעיתי?"), ואז אל העתיד ("מה אם זה יקרה שוב?"). בעוד מחשבותיה נודדות, היא אינה מתמקדת ברגע הנוכחי. מפספת מְשָׁב רוח טוב, ושוכחת להיעזר בטכניקה שלה. למרבה המזל, היא מבחינה בכך שאינה מתמקדת בדבר הנכון, ומשיבה את תשומת הלב למקום שבו עליה להיות.

היא מצליחה לזכות בציון גבוה, ולהתברג חזרה אל המקומות הראשונים. שוב היא נמצאת בקבוצה המובילה, ויכולה כמעט לטעום את טעמה המתוק של ההצלחה. מחשבותיה נודדות אל העתיד – אל הניצחון, ואל החגיגות הלאומיות המצפות לה. בזמן שהיא חולמת בְּהִקָּץ, היא כמעט מפספת חֶלְקֵת מים שבה מנשבות רוחות רבות. עם זה היא שוב שמה לב שמחשבותיה נודדות, ומתמקדת חזרה במשימה. זה קורה פעמים רבות במהלך המרוץ. לעיתים, היא כמעט חוגגת, משוכנעת שהניצחון נמצא בהישג-יד. בפעמים אחרות, הַרְדָּה וזיכרונות על תבוסות קודמות מעיבים על מחשבותיה. בכל פעם, היא מבחינה כי מחשבותיה נודדות, וממקדת אותן חזרה ברגע הנוכחי. זו מיומנות שעליה התאמנה רבות. היא שבה ומזכירה לעצמה מהי האסטרטגיה שלה, ולבסוף, זוכה במדליה.

מיקוד רציף: מטרה בלתי-מושגת

אולי תופתעו לגלות שאפילו ספורטאים ברמה בינלאומית וזוכי מדליות אולימפיות נאבקים כדי להישאר ממוקדים. למעשה, זה לא כל כך מפתיע. לְשִׁכָּל האנושי יש כוחות יוצאי דופן, אשר מהווים גם חולשה. בני האדם יכולים לְאָמֵד את טעויותיהם כדי לוודא שלא יִחָזְרוּ עליהן. עם זה קשה לנו להפסיק לאמוד את ביצועינו. אנו מסוגלים לחזות בעיות לפני שהן קורות, ולכן ביכולתנו לעשות דברים, כמו לבנות גשרים בטוחים. למרבה הצער, קשה לנו לא לדאוג לגבי כל הדברים שעלולים להשתבש.

ספורטאים הם בני אדם. בדיוק כמו כולנו, הם נולדים עם מחשבות שנוטות לנדוד. לפעמים המחשבות נודדות אל העבר ("למה עשיתי את הטעות הזאת?"); בפעמים אחרות, המחשבות נודדות אל העתיד ("אם אֶזְכֶּה בעוד נקודה, אהיה אלוף העולם!").

תהליך 3 הש"יין (3R Process)

קשיבות בתהליך פעולה, המורכב משלושה שלבים: (1) שימו לב לכך שמחשבותיכם נדדו, (2) שחררו את המחשבות הקשות או הרגשות הבלתי נעימים, ואז (3) שובו להתמקד במשימה.

קשיבות (Mindfulness)

היכולת לשים לב בצורה מכוונת לרגע הנוכחי, ללא שיפוטיות או תגובה.

איור 1

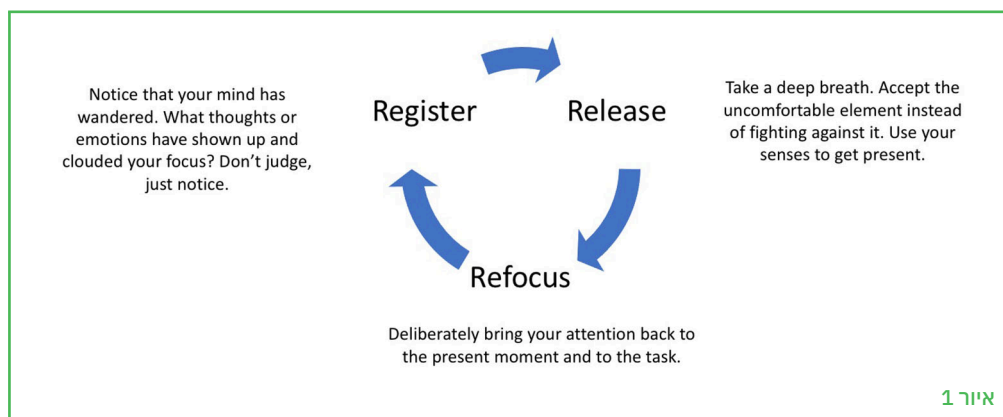
תהליך שלושה הש"יין.

התמקדות מחדשת ברגע הנוכחי מתחילה ביכולתכם להבחין בכך שהמחשבות נדדו (שימו לב). לאחר מכן, עליכם לקבל זאת (שחררו), ולבסוף, למקד מחדש את תשומת הלב במשימה (שובו להתמקד).

מקרא: שימו לב – הבחינו בכך שמחשבותיכם נדדו. אילו מחשבות או רגשות הציפו אתכם וערפלו את תשומת הלב שלכם? אל תשפטו, רק התבוננו. שחררו – קחו נשימה עמוקה. השלימו עם חוסר הנוחות במקום להילחם בו. השתמשו בחושיכם כדי לנכוח ברגע. שובו להתמקד – הקשיבו את תשומת הלב שלכם בכוונה לרגע הנוכחי ולמשימה.

המחשבות נודדות בקלות במהלך רגעים של לחץ מוגבר [1]. לעיתים קרובות, בספורט, התוצאה כלל אינה ודאית. בו בזמן לתוצאה הזו יש משמעות אישית עמוקה. המשחקים האולימפיים הם דוגמה טובה. עבור רוב הספורטאים, המשמעות של הצלחה באולימפיאדה עשויה להיות תגמול כספי ותהילת-עולם. בה בעת כל המתחרים מוכנים היטב, וכולם להוטים לנצח. אין זה מפליא שספורטאים מתוחים, ומתקשים להתמקד ברגע הנוכחי.

על אף שדעתה של השייטת שתיארנו מוסחת לעיתים קרובות, היא מצליחה, פעם אחר פעם, למקד את מחשבותיה במקום שבו הן צריכות להיות – במשימה שעליה לבצע. היא עושה זאת באמצעות תהליך 3 הש"יין (איור 1). המחשבות שלה נודדות, אך יכולתה לשוב ולהתרכז היא מיומנות שהשייטת התאמנה עליה ושכללה אותה, כשם שעשתה עם כל שאר המיומנויות הדרושות לשייט. קשיבות (מיינדפולנס) היא כלי שימושי במקצוע הזה.



איור 1

מהי קשיבות?

הבה נתנסה בתרגיל קשיבות קצר. קודם קראו את התיאור, ואז נסו לבצע את התרגיל. שבו בנינוחות. עצמו את העיניים. הפנו את תשומת הלב לנשימה שלכם. אינכם צריכים להאט אותה או לשנותה כלל – רק הפנו אליה את תשומת הלב. אולי תבחינו כיצד הבטן שלכם מתרחבת ומתכווצת, או שתחושו את האוויר עובר בנחיריים שלכם. כאשר חולפת במוחכם מחשבה, הבחינו בה. זכרו, "למה יש לי כל כך הרבה מחשבות?" או "התרגיל הזה טיפשי!", הן גם מחשבות. נסו לא לשפוט אם מחשבה מסוימת היא טובה או רעה – רק הבחינו בה. כאשר אתם מבחינים במחשבות, הפנו בעדינות את תשומת הלב חזרה לנשימה שלכם. עשו זאת במשך דקה.

האם תשומת ליבכם סתה לעיתים תכופות מהנשימה שלכם? האם דעתכם הוסחה הרבה? אם אתם כמו רוב האנשים, כנראה שכן. הדבר נכון גם לגבי ספורטאים. יתרה מזו – ככל שאנשים נמצאים תחת לחץ רב יותר, כך מחשבותיהם נוטות לנדוד לעיתים תכופות יותר.

אחת הדרכים לתאר קשיבות היא שימת לב בכוונה לרגע הנוכחי, ללא שיפוטיות [2]. הכוונה היא להיות מודעים למה שמתרחש בתוך עצמכם ובחוץ, בלי ללכת לאיבוד במחשבות

שתמיד נמצאות בראש. קשיבות היא תפיסה עתיקה מהמזרח הרחוק. בימים עברו, הייתה לה מטרה דתית. כיום הקשיבות זוכה לפופולריות רבה במערב, אך אין לה כל קשר לדת.

בפסיכולוגיה של הספורט, קשיבות היא היכולת לכוון את תשומת הלב למקום שבו היא צריכה להיות. זו מיומנות חשובה מאוד שצריך להתאמן עליה כדי ליישם אותה במצבי לחץ. אימוני קשיבות הם כלי חיוני המסייע לספורטאים לפתח את המיומנות הזו. אימוני קשיבות צוברים פופולריות, כיוון שפסיכולוגים של הספורט מבחינים בכך שאפילו הספורטאים הטובים ביותר חווים 'פלישות' של מחשבות שליליות בזמן האירועים החשובים ביותר שלהם.

כיצד קשיבות תורמת לספורטאים?

על אף שספורטאים נראים מרוכזים לגמרי כשהם מתחרים, כאילו העולם סביבם לא קיים, אנו יודעים שמוחם עמוס. אפילו הספורטאים הטובים ביותר חווים ספק ודאגות. למרבה המזל, הם יכולים ללמוד להתמקד מחדש במשימה שעליהם לבצע. היכולת להשתלט מחדש על תשומת הלב ברגעים מכריעים בזמן הביצוע, היא המיומנות הפסיכולוגית החשובה ביותר עבור ספורטאים. גַנְדֵלְף (Gandalf) דמות קוסם בדיוני מספרי 'שר הטבעות' של טולקין) היה אומר שזוהי "טבעת אחת למשול בכולן".

אם ספורטאים אינם מרוכזים לגמרי, זה יגרע מביצועיהם. כך, שייטת עלולה לפספס חלקת מים שנושבות בה רוחות. שחקן כדורגל עשוי לפספס הזדמנות למסירה מבריקה, כיוון שלא ראה שחברו לקבוצה פנוי. מתאגרפת עשויה להגיב בעיכוב של שנייה אחת, ולחטוף אגרוף בפנים. החוקר טוביאס לונדגרן (Tobias Lundgren) ועמיתיו לימדו קבוצה של שחקני הוקי קרח בשוודיה איך להשתמש בקשיבות, וגילו כי ביצועי השחקנים האלו השתפרו בהבקעת שערים, סיעים ('בישולים') וניסיונות הבקעה. כמו כן, מאמניהם העידו על כך שהשחקנים ממוקדים ומחויבים יותר [3]. קשיבות פשוט עוזרת לספורטאים להיות בשיאם.

בה בעת, אימוני קשיבות סדירים מועילים לרווחת האדם. באמצעותם, הספורטאים מכירים את עצמם טוב יותר, משלימים עם דרך החשיבה שלהם ומגלים עניין במה שחשוב להם. כתוצאה מכך, הם חווים פחות לחץ, ומרגישים רווחה גדולה יותר. לספורטאים שחשים כך יש סיכויים גבוהים יותר להמשיך לעסוק בספורט.

כיצד ספורטאים יכולים לתרגל קשיבות?

כמו כל מיומנות אחרת, יש להתאמן כדי להתמחות בקשיבות [4]. ספורטאים יכולים להתאמן על יכולתם למקד את תשומת ליבם ברגע הנוכחי, ולמקד מחדש את מחשבותיהם כאשר הן נודדות. הדבר דומה לאימון המחשבות בחדר הכושר. אפשר לתרגל קשיבות בצורה מוסדרת, או לא מוסדרת (איור 2) [5].

תרגול מוסדר של קשיבות משמעו שפנים זמן לתרגול, בדומה להליכה לחדר הכושר כדי להתאמן. לעיתים קרובות, אימון זה לובש צורה של תרגילי מדיטציה. הספורטאים שוכבים ומקשיבים לקול שמנחה אותם במה להתרכז. אימון כזה נמשך בדרך כלל בין 5 ל-20 דקות.

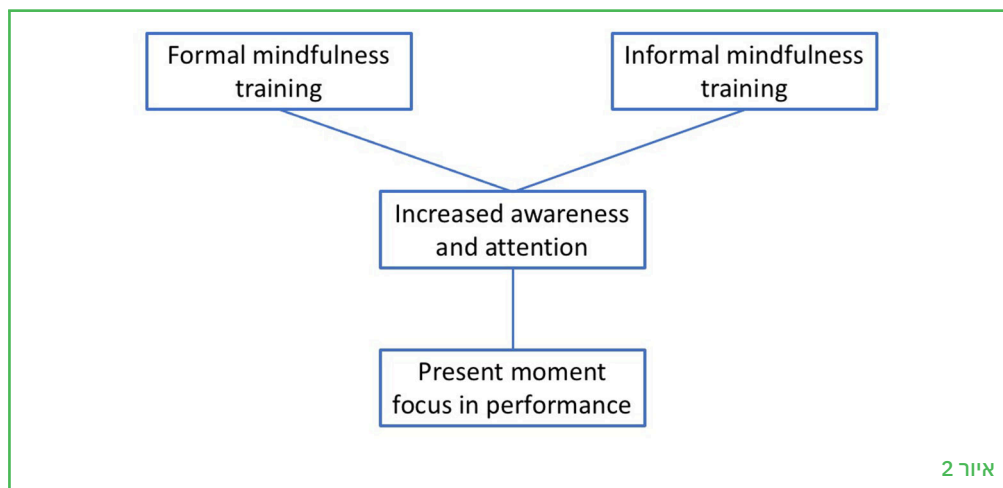
תרגול מוסדר של קשיבות (Formal Mindfulness Training)

הקצאת זמן לתרגול, לדוגמה, באמצעות תרגילי מדיטציה.

איור 2

תרגול קשיבות בדרכים שונות.

תרגולי קשיבות מוסדרים ולא מוסדרים כאחד מובילים להגברת תשומת הלב והמודעות, או במילים אחרות, לשיפור היכולת להתמקד. מקרא (מלמעלה למטה, משמאל לימין): תרגול מוסדר של קשיבות – תרגול לא מוסדר של קשיבות – הגברת המודעות ותשומת הלב – מיקוד בביצועים ברגע הנוכחי.



תשומת לב (Attention)

היכולת להתמקד בדבר אחד (לעיתים קרובות מדובר במשימה שצריך לבצע).

מודעות (Awareness)

היכולת להבחין בכך שהמחשבות נודדות, ולמקד אותן חזרה.

תרגול לא מוסדר של קשיבות (Informal Mindfulness Training)

תרגול תוך כדי עיסוק במשימה אחרת.

התרגילים משתנים, אך המכנה המשותף להם הוא אימון **תשומת הלב** (התמקדות בנשימה, בצליל או בתחושה), וה**מודעות** (היכולת להבחין בכך שתשומת הלב נודדת, ולמקד אותה מחדש).

תרגול לא מוסדר של קשיבות משמעו לתרגל מודעות ותשומת לב תוך עיסוק במשימה אחרת, בדומה לרכיבה על אופניים לבית הספר ובתוך כך ביצוע פעילות גופנית. לדוגמה, שייט שמבריק את כלי הַשֵּׁיט שלו עשוי לכוון את כל תשומת ליבו לפעולת ההברקה. בכל פעם שהוא חושב על מה שיאכל לארוחת הערב, הוא מְפַנֵּה את תשומת הלב בעדינות חזרה לפעולת ההברקה. הנה דוגמה נוספת: דְמִינוּ רוכבת אופניים המתרגלת קשיבות על האופניים שלה. היא ממקדת את כל תשומת ליבה בפעולת דיווש חֶלְקָה, ומתאמנת על יכולתה להפנות לְשֵׁם חזרה את תשומת הלב בכל פעם שצצה במוחה מחשבה המסיחה את הדעת.

סיכום

בדומה לכולנו, מחשבותיהם של ספורטאים נוטות לנדוד ולאבד מיקוד. כאשר מלמדים ספורטאים להיות ממוקדים לגמרי ברגע הביצוע, ולוודא שתשומת הלב שלהם מופנית למשימה, מיומנות זו עשויה לסייע להם לשפר את ביצועיהם. אימוני קשיבות הם שיטה רַב־תַּעֲרוֹךְ באימוני ספורטאים – ואנשים אחרים – במטרה למקד את תשומת הלב ברגע הנוכחי. כלי זה מסייע לספורטאים להיות בשיאם ולשמור על רווחתם.

מקורות

- Henriksen, K., Hansen, J., and Larsen, C. H. (Eds.). 2020. *Mindfulness and Acceptance in Sport: How to Help Athletes Perform and Thrive Under Pressure*. New York, NY: Routledge.
- Kabat-Zinn, J. 1994. *Wherever You Go, There You Are. Mindfulness Meditation for Everyday Life*. New York, NY: Hyperion.

3. Lundgren, T., Reinebo, G., Fröjmark, M. J., Jäder, E., Näslund, M., Svartvadet, P., et al. 2021 Acceptance and commitment training for ice hockey players: a randomized controlled trial. *Front. Psychol.* 12:685260. doi: 10.3389/fpsyg.2021.685260
4. Hansen, J., and Haberl, P. 2020. "Helping athletes be present when performing under pressure," in *Mindfulness and Acceptance in Sport: How to Help Athletes Perform and Thrive Under Pressure*, eds K. Henriksen, J. Hansen and C. H. Larsen (New York, NY: Routledge).
5. Baltzell, A. L., and Summers, J. 2017. *The Power of Mindfulness. Mindfulness Meditation Training in Sport (MMTS)*. Cham: Springer.

פורסם אונליין: 06 במרץ 2025

נערך על ידי: Sam Nicholas Thrower

מנחים מדעיים: Thanh-Tuyen Tran-Nguyen

ציטוט: Henriksen K (2025) הקדם הנמינדיפולנס בספורט. *Front. Young Minds.* doi: 10.3389/frym.2022.683827-he

תורגם והותאם מ: Henriksen K (2022) The Magic of Mindfulness in Sport. *Front. Young Minds* 10:683827. doi: 10.3389/frym.2022.683827

הצהרת ניגוד אינטרסים: המחברים מצהירים כל המחקר נערך בהעדר כי קשר מסחרי או פיננסי שיכול להתפרש כניגוד אינטרסים פוטנציאלי.

זכויות יוצרים © Henriksen 2025. זהו מאמר בגישה פתוחה שמופץ תחת תנאי רישיון [Creative Commons Attribution License \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). השימוש, ההפצה או ההעתקה מותרים לשימוש בפורומים אחרים ובלבד שיינתן קרדיט למחברים המקוריים ולבעל זכויות היוצרים, ושהפרסום המקורי בעיתון זה מצוטט בהתאם למקובל באקדמיה. השימוש, ההפצה או ההעתקה אינם מותרים אם הם אינם עומדים בתנאים אלה.

סוקרים צעירים

BAO-TÂM, גיל: 13

שלום, קוראים לי Bao-Tâm ואני בת 13 (נכון לשנת 2022). אוהבת להאזין למוזיקה, לשיר ולקרוא. התחביבים שלי כוללים ריקודי בלט, אֶקִידו (אומנות לחימה יפנית) והחלקה על גלגליות. אני נרגשת מאוד ללמוד על העולם ולחלוק תגליות עם פרונטירז – מדע לצעירים!

הכותבים

KRISTOFFER HENRIKSEN

דוקטור Kristoffer Henriksen הוא מרצה במכון למדעי הספורט ולביומכניקה קלינית באוניברסיטת דרום דנמרק, וראש יחידת המחקר ללמידה ולכישרון בספורט (ראשי תיבות באנגלית LETS). המחקר



שלו מתמקד בעיקר בסביבות מוצלחות לפיתוח כישרון, ובפסיכולוגיה של מבצעים מהשורה הראשונה. Kristoffer עסק בפסיכולוגיית ספורט במשך יותר מ-12 שנים כחלק מ'צוות דנמרק' (Team Denmark). במסגרת פעילותו נשם, עמל על פיתוח חסינות נפשית בקרב ספורטאים ומאמנים. הוא תמך בספורטאים ובקבוצות במהלך כמה אליפויות עולם ואליפויות אירופיות, ובמהלך המשחקים האולימפיים שנערכו בלונדון, בריו דה-ז'נירו ובטוקיו. *khenriksen@health.sdu.dk

מוזיאון המדע ע"ש בלומפילד ירושלים
متحف العلوم على اسم بلومفيلد القدس
Bloomfield Science Museum Jerusalem



THE SAGOL NETWORK



הוצאת פרונטירז מדע לצעירים ישראל

Hebrew version provided by



קרן משפחת

שעשוע

Shashua Family Foundation