



| | | | |
|---|--|-------------------------------|------------------------|
| הלכה ומעשה בפסיכולוגיה של הספורט | | | שם הקורס בעברית |
| Theory and Practice in Sport Psychology | | | שם הקורס באנגלית |
| קורס בחירה | תואר ראשון | שנה + סמסטר תשע"ט סמסטר א' | |
| שעת קבלה בתיאום מראש | מייל tomergutman@gmail.com | 0547754483 | שם המרצה תומר גוטמן |

פרטי הקורס

| | |
|--|--------------------------------|
| מבוא לפסיכולוגיית ספורט, מבוא לפסיכולוגיה | דרישות קדם |
| הפסיכולוגיה של הספורט התפתחה כענף נפרד ואקלקטי בפסיכולוגיה והיא היום חלק אינטגרלי מעולם הספורט. פסיכולוגים של הספורט מסייעים לספורטאים ולמאמנים לתפקד טוב יותר במצבי לחץ (פסיכולוגיה של ביצוע מיטבי), ולהתמודד טוב יותר עם הקשיים והאתגרים שפוגשים בשגרת חייהם. במקביל, התבססה ההבנה שהספורט עשוי להיות פלטפורמה רבת עוצמה לחינוך לערכים ולרכישת מיומנויות חיים בגילאי ילדים ונוער, ותחום זה תופס מקום מכובד בתוך הענף. הקורס יתמקד בנושאי ליבה בפסיכולוגיה של הספורט, מההיבטים התיאורטיים אל היישום בשטח. | תיאור תמציתי של הקורס |
| מטרת הקורס היא להכיר לסטודנטים את המודלים התיאורטיים וההתערבויות המובילות שמשמשים את עבודת פסיכולוג הספורט. | מטרות/יעדי הקורס |
| הרצאות פרונטאליות, סרטונים, התנסות בכיתה, הרצאות אורח, ביקור באימונים/תחרויות. | שיטת ההוראה |
| מטלת סיום – 85% מטלת תצפית – 15%* * אפשרות להעביר פעילות בכיתה כאלטרנטיבה לתצפית (בתיאום עם המרצה ובאישורו בהתאם לאילוצי הקורס) | דרישות הקורס/מטלות והרכב הציון |
| בהתאם לנהלי המכללה | נוכחות |

תכנית הקורס - נושאי הלימוד לפי שבועות

* ייתכנו שינויים במועדי ההרצאות ובתכנים – הודעות ימסרו במהלך הסמסטר בכיתה

| שיעור | נושא | קריאה נלווית |
|-------|--|--|
| 1 | פתיחה, הכרות, הסבר על מטלת הצפייה וההתנסות המעשית. | |
| 2 | ספורט וחינוך. הספורט מוכר כפלטפורמה לרכישת ערכים ופיתוח יכולות פסיכולוגיות נברר מה הם התנאים על מנת שאכן יתרחשו תהליכי התפתחות אישית בשדה הספורטיבי. | Gould D.& Carson S.(2008) |
| 3 | ביצוע מיטבי במצבי לחץ – הגישה המסורתית. חלק בלתי נפרד משיגרת חייהם של ספורטאים הוא תפקוד במצבי לחץ. הספורט התחרותי דורש אימון, הכנה ומאמץ שמתקזזים לרגעי התחרות, בהם נדרשים הספורטאים לתפקד בצורה מיטבית ולהביא לידי ביטוי את יכולותיהם. תפקוד שכזה בשדה של הספורט התחרותי הוא לא עניין של מה בכך, שכן, תחרות היא חוויה רגשית אינטנסיבית, במהלכה חווים הספורטאים מנעד גדול של רגשות חזקים שמשתנים כהרף עין. תעשה הכרות עם מנגנון הלחץ והשפעותיו הגופניות והנפשיות. תוצג הגישה המסורתית בפסיכולוגיה של הספורט שמתמקדת בשינוי החוויה הפנימית (מחשבות, רגשות, תחושות) כמפתח לשיפור הביצועים במצבי לחץ ורגש חזקים. | Henriksen K. (2015) |
| 4-5 | ביצוע מיטבי במצבי לחץ – גישה מבוססת קשיבות וקבלה (Mindfulness & Acceptance). הגישה החדשה, שמתבססת על הגל החדש בפסיכולוגיה קוגניטיבית התנהגותית: משינוי החוויה הפנימית לקבלה (acceptance) שלה. | Mike Gross, Zella E. Moore, Frank L. Gardner, Andrew T. Wolanin, Rachel Pess & Donald R. Marks (2016). |
| 6 | הפסיכולוגיה הפסיכואנליטית ויישומיה בספורט. | Peters (2012) |

| | | |
|--|---|----|
| | כיצד תורמת התורה של פרויד להבנה של נפש הספורטאי? נלמד את הדינאמיקה של נפש הספורטאי, מנגנוני ההגנה ואת מודל השימפנזה של סטיב פיטרס, שמתכתב עם התיאוריה הפסיכואנליטית. | |
| פרק 16 בספר הקורס | קוגניציה וספורט. יצגו התפקודים הקוגניטיביים שרלוונטיים לביצוע: מערכות הקשב (Attention) והריכוז (Concentration);, ציפיה (Anticipation), Dual-Task, אוטומטיות (automaticity) כיצד יכולות אלו קשורות למומחיות? כיצד ספורטאים יכולים לשפר יכולות אלו? | 7 |
| פרק 14 בספר הקורס Dweck, C. S. (2007) | ביטחון עצמי ומסוגלות עצמית בספורט. איך מעלים את תחושת המסוגלות? איך היא משפיעה על הביצוע? איך מסוגלות משפיעה על המוטיבציה? תיאוריית הייחוס, Mindsets. | 8 |
| Holder, T., & Winter, S. (2016) | תצפית באימון ובמשחק מה הערך של התצפית? מהן הגישות השונות לתצפית? שאלות מנחות לתצפית. | 9 |
| גוטמי הצנמה זרע החרדל סיפור בודהיסטי | השתלבות והובלה מהי השתלבות אפקטיבית? כיצד משתלבים במסגרת? יוצרים קשר? מבררים את צרכי המאמנים והספורטאים? | 10 |
| | הרצאת אורח מאמן ספורטאי | 11 |
| | שיעור מעשי: השתתפות באימון | 12 |
| | מפגשים עם דמויות מהשטח | 13 |

ספר הקורס:

Weinberg, R.S., & Gould, D. (2007). Foundations of sport and exercise psychology (5nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

מאמרים:

Dweck, C. S. (2007). The secret to raising smart kids. *Scientific American*, 18(6), 36-43.

Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., & Marks, D. R. (2016). An empirical examination comparing the Mindfulness-Acceptance-Commitment approach and Psychological Skills Training for the mental health and sport performance of female

Student athletes, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.

Gould D.& Carson S.(2008), Life Skills Development Through Sport: Current Status and Future Directions, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2008, 1, 58–78
Greco, L. A.,

Holder, T., & Winter, S. (2016, August 29). Experienced Practitioners Use of Observation in Applied Sport Psychology. *Journal of Sport, Exercise, and Performance Psychology*

Henriksen K. (2015) Sport psychology at the Olympics: The case of a Danish sailing crew in a headwind. *International journal of sports & exercise psychology*, 13, 43-55.

Peters s. (2012). *The Chimp Paradox: The Mind Management Programme to Help You Achieve Success, Confidence and Happiness*