

# תואר שני M.A. בפסיכולוגיה של הספורט והאימון הגופני



האקדמיה של העולם החדש



## תחום הפסיכולוגיה של הספורט

פסיכולוגיה של הספורט והאימון הגופני מתמקדת בגורמים הפסיכולוגיים שמשפיעים על השתתפות בפעילות ספורטיבית ועל הישגים בענפי ספורט שונים, וכן בהשפעות הפסיכולוגיות על האדם הנובעות מאותה פעילות ספורטיבית.

### לפסיכולוגים של הספורט ואימון גופני יש שתי מטרות:

- להקנות לספורטאים העוסקים בספורט תחרותי ועממי את הכלים ליצור לעצמם את האקלים המנטלי האידיאלי עבורם, כדי להפיק את היכולות הפיזיות המיטביות שלהם והנחישות לממש את מטרותיהם בתחום זה.
- להבין כיצד השתתפות בפעילות ספורטיבית תחרותית או עממית משפיעה על ההתפתחות הפסיכולוגית, הבריאותית וה-WELL-BEING של הפרט.

לפסיכולוגיה של הספורט תשתית מחקרית עשירה ומבוססת. תוכניות לימודים לתואר שני ושלישי בתחום זה קיימות באוניברסיטאות מובילות באירופה ובאר"ב.

תחום הפסיכולוגיה של הספורט בישראל, התפתח כבר בשנות השישים, אך עד היום לא היה למעוניינים לעסוק בכך אפשרות ללמוד ולהתמקצע בתחום. כתוצאה מכך, קיימים בארץ מספר מועט של פסיכולוגים שקיבלו הסמכה מקצועית לעסוק בפסיכולוגיה של הספורט באוניברסיטאות בחו"ל.

# ביקוש גבוה לאנשי המקצוע בתחום

**בשנים האחרונות חלה עלייה בביקוש לאנשי מקצוע עם השכלה בתחום פסיכולוגיית הספורט.** אם בעבר שירות זה ניתן לספורטאים תחרותיים בספורט המקצועני בלבד, כיום הפך השירות למבוקש על ידי רבים העוסקים בפעילויות מגוונות הדורשות עמידה ביעדים, הגעה לביצועים אופטימליים וחשיפה ללחצים.

מתוך זיהוי צורך זה, הוקמה התוכנית החדשה לתואר שני, פסיכולוגיה של הספורט והאימון הגופני. מוסמכי התוכנית הייחודית של המסלול האקדמי המכללה למינהל יוכלו לתת מענה לצרכי הספורט התחרותי והספורט העממי הן במקצועות הספורט האישי והן במקצועות הספורט הקבוצתי.

## עם מי מוסמכי התוכנית יוכלו לעבוד?

- ◀ ספורטאים תחרותיים
- ◀ נבחרות מקצועיות
- ◀ קבוצות ספורט
- ◀ עמותות לקידום הספורט
- ◀ מערכת הבריאות
- ◀ ספורטאים חובבים
- ◀ מנהלים
- ◀ גופים העוסקים בחינוך והעצמה דרך פעילות גופנית
- ◀ מאמנים
- ◀ רקדנים
- ◀ מוסיקאים
- ◀ איגודי ספורט
- ◀ מכוני כושר
- ◀ צה"ל
- ◀ שחקני קולנוע ותיאטרון
- ◀ משטרה
- ◀ שופטי ספורט
- ◀ כוחות הביטחון



## על התוכנית

התוכנית לתואר מוסמך (M.A.) פסיכולוגיה של הספורט והאימון הגופני, הינה **תוכנית ראשונה מסוגה בישראל**. פתיחת התוכנית אושרה על ידי המועצה להשכלה גבוהה וקיבלה את ברכתו של משרד הבריאות. בוגרי התוכנית יוכלו להירשם בפנקס הפסיכולוגים ולהיות בעלי רישיון מטעם משרד הבריאות.

התוכנית מכשירה את בוגריה לעבוד עם אוכלוסיות המתמודדות עם גורמים תחרותיים ולחצים, זאת במטרה לעזור להן להתגבר על אתגרים פסיכולוגיים הנובעים מגורמים פנימיים וסביבתיים, וכתוצאה מכך לשפר ביצועים, למצות את הפוטנציאל ולהגיע לביצועים אופטימליים עבורן.

במהלך תוכנית הלימודים הסטודנטים נחשפים למגוון של אירועים המושתתים על חוויה לימודית יישומית עם דגש על בניית קהילה מקצועית תומכת. דוגמאות לאירועים:

- סיורים מחוץ לכותלי המכללה במסגרות בהם עובדים פסיכולוגים בעלי תואר שני בפסיכולוגיה של הספורט
- חשיפה למגוון של מרצים אורחים בתחום פסיכולוגיית הספורט והביצוע
- השתתפות בהאקטון
- מפגשי העשרה בתחומים מגוונים כגון שיווק אישי ומיומנויות מנטאליות מתחומים שונים
- הצטרפות לקהילת הבוגרים של התוכנית
- ימי עיון

**בוגרי התוכנית ירכשו ידע וכלים מנטאליים המאפשרים לסייע לעוסקים בספורט תחרותי או חובבני להגיע למצוינות.**



## סגל המרצים

חברי הסגל האקדמי של התוכנית הם ממובילי תחום הפסיכולוגיה של הספורט בישראל ובעלי תואר שלישי המשלבים ידע אקדמי רחב עם ניסיון עשיר בליווי פסיכולוגי של ספורטאי צמרת ונבחרות לאומיות, קבוצות ספורט בתחומים מגוונים ואף פעילים בקידום הספורט העממי והכושר הקרבי בצה"ל. חברי הסגל האקדמי של התוכנית מעורבים במחקר והוראה אקדמית בארץ ובעולם.

### **בין חברי הסגל האקדמי:**

ד"ר איריס אורבך - ראשת התוכנית

פרופ' בוריס בלומינשטיין

ד"ר לאל גרשגורן

ד"ר אסף בלאט

ד"ר אסף יניב

## מבנה ומשך התוכנית

- תוכנית הלימודים בנויה מקורסי חובה/ליבה, קורסים מתקדמים, עבודת גמר ופרקטיקום אשר יחדיו מספקים בסיס הכשרתי רחב היקף המאפשר למוסמכי התוכנית להכיר מקרוב ובאופן מעמיק את העבודה בתחום פסיכולוגיית הספורט.
- התוכנית מיועדת לבעלי תואר ראשון בפסיכולוגיה/מדעי ההתנהגות בציון ממוצע של 85 ומעלה. בעלי תואר ראשון בחינוך גופני אשר סיימו בהצטיינות יוכלו להירשם לתוכנית עם דרישה להשלמות. למתאימים יערך ריאיון מקדים עם הסגל האקדמי.
- במסגרת הלימודים הסטודנטים ישתלבו במסגרות ספורט שונות אשר בהן יוכשרו בעבודה מקצועית במסגרת הפרקטיקום.
- משך הלימודים והיקפם: משך הלימודים בתוכנית לצורך השלמת כל החובות האקדמיים לקבלת התואר הינו שנתיים קלנדריות (4 סמסטרים), בהן לומדים 55 ש"ס. בוגרי המכללות לחינוך גופני ובמקרים מסוימים בוגרי מדעי ההתנהגות ידרשו לשנת השלמה בפסיכולוגיה. במהלך השנה השנייה יתנסו הסטודנטים בעבודה מעשית עם ספורטאים.
- הלימודים בתוכנית יתקיימו לפחות יומיים בשבוע.

A woman with long brown hair, wearing a grey cardigan and black pants, is sitting in a meditative lotus position on a purple mat. She is in a large, brightly lit public space at night, possibly a mall or a public square, with many other people blurred in the background. The lighting is warm and ambient.

## יתרונות התוכנית

- לראשונה בארץ, תואר שני יחיד מסוגו בישראל.
- בוגרי התוכנית יוכלו להירשם בפנקס הפסיכולוגים ולהיות בעלי רישיון מטעם משרד הבריאות.
- התואר מתאים לבוגרי פסיכולוגיה, מדעי ההתנהגות וחינוך גופני.
- בוגרי התוכנית יוכלו לעבוד עם ספורטאים ברמות שונות הן במקצועות הספורט האישי והן במקצועות הספורט הקבוצתי.
- בוגרי התוכנית יוכלו ליישם את הנלמד בכל תחום הדורש ביצוע מיטבי.
- הבוגרים ישתלבו בתחום בעל ביקוש תעסוקתי עם אפשרויות מגוונות.

# תוכנית הלימודים

שם הקורס	ש"ס	שם המרצה
<b>קורסי קדם להשלמת ידע בפסיכולוגיה - יש לקחת קורסים אלו במסגרת שנת השלמות לפני רישום לקורסי הליבה.</b>		
<b>8 ש"ס (2 קורסים שנתיים) מתוך 3 הקורסים הבאים:</b>		
פסיכולוגיה חברתית	4	מרצים ממדעי ההתנהגות ופסיכולוגיה
פסיכולוגיה אבנורמלית	4	מרצים ממדעי ההתנהגות ופסיכולוגיה
פסיכולוגיה התפתחותית	4	מרצים ממדעי ההתנהגות ופסיכולוגיה
<b>8 ש"ס (2 קורסים שנתיים) משני הקורסים הבאים:</b>		
מבוא לפסיכולוגיה	4	מרצים ממדעי ההתנהגות ופסיכולוגיה
פסיכולוגיה קוגניטיבית	4	מרצים ממדעי ההתנהגות ופסיכולוגיה
<b>קורסי ליבה</b>		
גורמים מנטאליים לקידום הבריאות	4	ד"ר איריס אורבך
שיטות התערבות בספורטאים	4	פרופ' בוריס בלומינשטיין / ד"ר תומר גוטמן
שיטות התערבות: פרקטיקה	4	ד"ר איריס אורבך / ד"ר לאל גרשגורן
לחץ, חרדה, עוררות ורגשות בספורט	2	ד"ר לאל גרשגורן
פיזיולוגיה של המאמץ	2	ד"ר רותם כהן-כיסלו
גישה קוגניטיבית התנהגותית בטיפול בספורט	4	ד"ר יניב אסף
שיטות מחקר וסטטיסטיקה רבת משתנים	4	ד"ר ילנה סטוקלין / ד"ר אסף בלאט



שם הקורס	ש"ס	שם המרצה
תורת האימון	2	ד"ר רותם כסלו-כהן
סוגיות אתיות מקצועיות בפסיכולוגיה של הספורט והאימון הגופני	2	ד"ר לאל גרשגורן
תורת הראיון ומושגי יסוד בהתערבות פסיכולוגית	3	ד"ר יניב אסף
מומחיות ופסיכולוגיה של הספורט והביצוע	2	ד"ר אסף בלאט
פסיכודיאגנוסטיקה בספורט	2	ד"ר לאל גרשגורן
כלים טיפוליים בראי הגישה ההומניסטית	2	ד"ר הילה שרון-דוד
היבטים מנטאליים בפציעות ספורט ונכות	4	ד"ר יניב אסף / ד"ר לאל גרשגורן
כלים טיפוליים מהיחיד לקבוצה	2	ד"ר תומר גוטמן
<b>עבודת גמר</b>		
אימון מנטאלי עם משוב ביולוגי	4	ד"ר יוסי ארנרייך
מחקר בפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ	4	ד"ר אסף יניב
<b>התנסות מעשית / קורס מסכם</b>		
פרקטיקום	8	ד"ר איריס אורבך, ד"ר לאל גרשגורן, ד"ר אסף בלאט

\*תוכנית הלימודים וסגל ההוראה עושיים להשתנות מעת לעת בהתאם להחלטת וועדת ההוראה של ביה"ס.  
טל"ח



האקדמיה של העולם החדש

[colman.ac.il](http://colman.ac.il) | \*5025