

תואר שני M.A. בפסיכולוגיה של הספורט והאימון הגופני

המכללה
למינהל
המסלול האקדמי



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 ובארצות הברית.

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	◀ מנהלים	◀ מכוני כושר
◀ נבחרות מקצועיות	◀ גופים העוסקים בחינוך והעצמה דרך פעילות גופנית	◀ צה"ל
◀ קבוצות ספורט	◀ מאמנים	◀ שחקני קולנוע ותיאטרון
◀ עמותות לקידום הספורט	◀ רקדנים	◀ משטרה
◀ מערכת הבריאות	◀ מוסיקאים	◀ שופטי ספורט
◀ ספורטאים חובבים	◀ איגודי 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, חובבני ותחומי ביצוע שונים 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

ד"ר לאל גרשגורן

ד"ר אסף בלאט

ד"ר אסף יניב

ד"ר הילה שרון דוד

ד"ר תומר גוטמן

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, פעילות גופנית וביצוע, 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 להשלמות בפסיכולוגיה. במהלך השנה השנייה יתנסו הסטודנטים בעבודה מעשית עם ספורטאים ואנשי ביצוע שונים.
- הלימודים בתוכנית יתקיימו לפחות יומיים בשבוע.

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 ומספר מצומצם של בוגרי חינוך 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

ש"ס	שם המרצה	
קורסי ליבה		
4	ד"ר איריס אורבך	פעילות גופנית ובריאות מנטאלית
4	ד"ר אסף בלאט / ד"ר תומר גוטמן	שיטות התערבות בספורטאים
4	ד"ר איריס אורבך / ד"ר לאל גרשגורן	שיטות התערבות: פרקטיקה
2	ד"ר לאל גרשגורן	לחץ, חרדה, עוררות ורגשות בספורט
2	ד"ר רותם כהן-כיסלו	פיזיולוגיה של המאמץ
4	ד"ר יניב אסף	גישה קוגניטיבית התנהגותית בטיפול בספורט
4	ד"ר יבגניה פוליאקוב / ד"ר אסף בלאט	שיטות מחקר וסטטיסטיקה רבת משתנים
2	ד"ר רותם כסלו-כהן	תורת האימון
2	ד"ר לאל גרשגורן	סוגיות אתיות מקצועיות בפסיכולוגיה של הספורט והאימון הגופני
3	ד"ר יניב אסף	תורת הראיון ומושגי יסוד בהתערבות פסיכולוגית
2	ד"ר אסף בלאט	פסיכודיאגנוסטיקה בספורט
4	ד"ר הילה שרון-דוד	כלים טיפוליים בראי הגישה ההומניסטית
4	ד"ר יניב אסף / ד"ר לאל גרשגורן	היבטים מנטאליים בפציעות ונכות
2	ד"ר לאל גרשגורן	התערבות פסיכולוגית בקבוצה
עבודת גמר		
4	ד"ר תומר גוטמן	מחקר בפסיכולוגיה של הספורט והביצוע
4	ד"ר הילה שרון-דוד	מחקר בפסיכולוגיה של הפעילות הגופנית
התנסות מעשית / קורס מסכם		
8	ד"ר איריס אורבך, ד"ר לאל גרשגורן, ד"ר אסף בלאט, ד"ר הילה שרון - דוד	פרקטיקום

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



colman.ac.il | *5025