

# תוכנית הקורס ורשימת קריאה לקורס



סמסטר 1 שנה 2024

**בית ספר:** בית ספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה B.A.

מבוא לפסיכולוגיה של הספורט

**מרצים/ות:**

ד"ר רועי דוד סמואל [samuel.roy@post.runi.ac.il](mailto:samuel.roy@post.runi.ac.il)

**עוזרי/ות הוראה:**

גב' שני שוקרון [chocron.shany@post.runi.ac.il](mailto:chocron.shany@post.runi.ac.il)

---

|                      |             |                   |           |                      |       |                     |   |
|----------------------|-------------|-------------------|-----------|----------------------|-------|---------------------|---|
| <b>מספר הקורס:</b>   | 9058        | <b>סוג הקורס:</b> | בחירה     | <b>שעות שבועיות:</b> | 2     | <b>נקודות זכות:</b> | 2 |
| <b>דרישות הקורס:</b> | עבודה מסכמת | <b>קוד קבוצה:</b> | 241905801 | <b>שפת לימוד:</b>    | עברית |                     |   |

**תנאי קדם**

**קדם:**

8000 - מבוא לפסיכולוגיה

---

נושאי הקורס 

**נושאי ההרצאות בקורס:**

1. מבוא לפסיכולוגיית ספורט

- הגדרות
- מהי פסיכולוגיית ספורט
- חשיבות החלק המנטאלי בספורט

- אוריינטציות בפסיכולוגיית ספורט

## 2. אישיות וספורט

- הגישה הקוגניטיבית לאישיות והקשרה לספורט
- אישיות וספורטאים
- חוסן מנטאלי
- זהות ספורטיבית

## 3. מוטיבציה בספורט

- הגדרות של מוטיבציה
- עקרונות המוטיבציה
- תהליכים מוטיבציוניים של ספורטאים
- הצבת יעדים

## 4. לחץ והתמודדות בספורט

- הגדרות
- תהליך הלחץ בספורט
- הקשר בין חרדה וביצוע
- התמודדות עם לחץ
- הפסד וכישלון

## 5. ביטחון עצמי בספורט (אופציונאלי בהתאם ללוח הזמנים של הקורס)

- ביטחון עצמי בספורט
- נבואה שמגשימה את עצמה
- יעילות עצמית בספורט
- השלכות מעשיות

## מטרות הקורס



### מטרות הקורס:

זהו קורס מבוא המציג ידע פסיכולוגי, תיאורטי ומעשי, בתחום פסיכולוגיית הספורט.

עם סיום הקורס הסטודנט אמור להיות מסוגל:

1. להבין את הקשר בין גישות פסיכולוגיות ופעילות ספורטיבית. במיוחד, זיהוי של גישות שונות בפסיכולוגיית ספורט מבחינת יעדים, תיאוריות אישיות, מודלים תיאורטיים וטכניקות מעשיות.
2. להבין מושגים תיאורטיים עכשוויים בפסיכולוגיית ספורט בנושאים של אישיות, מוטיבציה ותחרותיות.
3. להכיר מאפיינים בסיסיים של פסיכולוגיית ספורט מעשית מנקודת מבטו של המאמן והפסיכולוג.
4. ללמוד אפליקציות פוטנציאליות לשיפור יכולות הדרכה ואימון.
5. לתקשר עם סטודנטים אחרים בכיתה לגבי הנושאים המוצגים.
6. להפגין ידע נרכש בהיבטים שונים של פסיכולוגיית ספורט שנלמדו בכיתה, דרך עבודת

סוף קורס.

מבנה ציון הקורס



עבודת סיום קורס – הגשה עד 3 שבועות מהשיעור האחרון (100% מהציון הסופי).

תפוקת למידה



**פעילויות בכיתה ומטלות הקורס:**

זהו קורס סמסטריאלי. המפגשים כוללים מצגות של המרצה ודיונים כיתתיים. הסטודנטים נדרשים לקרוא את החומרים הניתנים ולהשתתף באופן פעיל בדיונים והפעילויות הנערכים בכיתה.

שעות קבלת מרצה



בתיאום עם המרצה, מייד לאחר סיום השיעור.

שעות קבלת מתרגל



בתיאום עם המתרגלת שני שוקרון.

פרטי עוזר הוראה



גב' שני שוקרון - amazonasabada@gmail.com

הערות נוספות



**חומר נדרש:** קובץ הרצאות שיינתן על-ידי המרצה, ספרות מקצועית בספרייה ובאתר הקורס.

\*שימו לב כי התכנים מוגנים בזכויות יוצרים ואין להעלות תכנים מקורס זה לאינטרנט או להעבירם לגורם חיצוני.

**התנהגות בכיתה**

כדי להבטיח את הצלחת הקורס חשוב ליצור אווירה נינוחה ונעימה בכיתה. לפיכך, חשוב שכל סטודנט/ית ירגיש כי הוא או היא יכולים לחוות שיתוף פעולה ועידוד מהמרצה ומחבריהם לכיתה. בסביבות חינוכיות אין מקום לשפה פוגעת או התנהגות שאינה הולמת. שפה פוגעת כוללת אלימות, הערות שאינן במקום כולל הערות מיניות, גזעניות, הומופוביות וכו'. התנהגות שאינה הולמת כוללת שימוש בטלפונים ניידים בכיתה או משחקים אלקטרוניים, שימוש במחשב נייד שלא למטרות השיעור (למשל, גלישה

באינטרנט, אימיילים, פייסבוק), או דיבור בזמן שסטודנט אחר מדבר או מציג.  
עקב מגבלות זכויות יוצרים ואופי הנושאים המועלים בקורס אין להקליט או לצלם את השיעורים.  
סטודנטים החשים מצוקה בריאותית או נפשית במהלך הסמסטר הפוגעים בתפקודם בקורס יפנו אל המרצה באימייל.

### **לקויות למידה**

סטודנטים עם לקויות למידה הזקוקים למתן הקלות יפנו אליי בשבוע הראשון של הסמסטר לאחר שפנו למרכז הלמידה וקיבלו אסמכתא לגבי ההקלות המדויקות להן הם זכאים.



רשימת קריאה

### **רשימת מקורות מומלצת**

#### **ספרים:**

זך, ס. (2010). *עיונים בפסיכולוגיה של הספורט*. הוצאת אסיף.  
גרון, א., רביב, ש., ולידור, ר. (2010). *מוטיבציה לפעילות גופנית וספורט*. מכון מופ"ת.  
Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human kinetics.

#### **מאמרים:**

גרשגורן, ל., גרשגורן, א., בסביץ, א., וטננבאום, ג. (2012). מודלים מנטאליים משותפים בענפי הכדור. ב-טננבאום, ג ואשכנזי, י (עורכים, עמ' 53-59), *מגזין ספורט הישגי*. הוועד האולימפי בישראל.  
טננבאום, ג. (2012). תהליכים רגשיים, קוגניטיביים ותנועתיים בתנאי לחץ. ב-טננבאום, ג ואשכנזי, י (עורכים, עמ' 46-51), *מגזין ספורט הישגי*, 1. הוועד האולימפי בישראל.  
סמואל, ר. (2012). לעבור את המשוכות בדרך להצלחה: תהליכי שינוי בקריירה של ספורטאים. ב-טננבאום, ג ואשכנזי, י (עורכים, עמ' 38-45), *מגזין ספורט הישגי*, 1. הוועד האולימפי בישראל.  
סמואל, ר. (2012). מה שרואים מכן לא רואים משם: מערכת היחסים בין המאמן/ת והספורטאית ההישגית. נשים בספורט – הדרך לשינוי, חוברת מאמרים מקצועיים של פרויקט טופטים של היחידה לספורט הישגי (עמ' 14-20). הוועד האולימפי בישראל.  
סמואל, ר. (2012). המעורבות ההורית בספורט: השפעתה על התפתחות ספורטאיות וחיבתה עבור מאמנים ומאמנות. חוברת מאמרים מקצועיים של פרויקט טופטים של היחידה לספורט הישגי. הוועד האולימפי בישראל.  
סמואל, ר. (2013). תגובות רגשיות של ספורטאים הישגיים להשתתפות במשחקים האולימפיים. ב-טננבאום, ג ואשכנזי, י (עורכים, עמ' 35-41), *מגזין ספורט הישגי*, 4. הוועד האולימפי בישראל.  
סמואל, ר., אשכנזי, י, ושמחי, ד. תקופות מעבר תרבותיות לצורכי אימון ותחרות: תיאור המקרה של נבחרת הנוער בכדוריד שעברה לגרמניה למשך עונה שלמה. ב-טננבאום, ג ואשכנזי, י (עורכים, עמ' 52-56), *מגזין ספורט הישגי*, 10. הוועד האולימפי בישראל.  
סמואל, ר., טננבאום, ג, וגיל בר-מכר, ה. (2016). המשחקים האולימפיים כאירוע-שינוי בקריירה של

ספורטאים ומאמנים ישראליים: תגובות על משחקי לונדון 2012. ב-טננבאום, ג ואשכנזי, י (עורכים, עמ' 48-53), מגזין ספורט הישגי, 7. הוועד האולימפי בישראל.

Samuel, R. D. (2021). Deliberate practice. In G. Tenenbaum & Y. Gallily (Eds.), *Expertise and Excellence* (pp. 59–76). Interdisciplinary Center Publication.

Samuel, R. D. (2022). Athletic career: Transitions, change-events, and termination. In L. Gershgoren., Lidor, R., & G. Tenenbaum (Eds.), *The psychology of sport, exercise, and performance: From theory to practice* (pp. 399–427). MOFET Institute.

Samuel, R. D., Lidor, R., & Tenenbaum, G. (2022). Psychological aspects in sport referees. In L. Gershgoren., Lidor, R., & G. Tenenbaum (Eds.), *The psychology of sport, exercise, and performance: From theory to practice* (pp. 555–592). MOFET Institute.

Levo, J. C., Basevitch, I., & Samuel, R. D. (2022). Competitive anxiety in sport. In L. Gershgoren., Lidor, R., & G. Tenenbaum (Eds.), *The psychology of sport, exercise, and performance: From theory to practice* (pp. 121–140). MOFET Institute.