



קורס מאמנים מנטאליים

רכזת הקורס: ד"ר צופית תדמור

הקורס נועד לתת מענה לצורך המתגבר בהכשרת מאמנים מנטליים בעלי ידע מעמיק ויכולת מקצועית לעבודה עם שחקנים, מאמנים והורים במסגרת מערכות ספורט תחרותיות. ההכשרה משלבת תיאוריה עדכנית עם התנסות מעשית בשטח, ומספקת כלים לזיהוי תהליכים רגשיים וקוגניטיביים בזמן אמת, להתמודדות עם לחץ ומשברים ולבניית תהליכי חוסן וביצוע מיטבי לאורך עונה. בדרך זו, ישפיעו משמעותית על התפתחותם של ספורטאים ועל איכות המערכות שבהן הם פועלים.

ימי ב' | 08:30–14:30 | 19 מפגשים פרונטלי וזום
בנוסף 100 שעות סטאז' בקבוצות תחת ספרוויז'ן

בסיום תוענק תעודת מאמן מנטאלי מטעם איגוד הכדורסל

מטרות הקורס

- להכשיר מאמנים מנטליים לעבודה בשטח עם שחקנים, מאמנים והורים.
- להקנות כלים מעשיים: ויסות רגשי, בניית חוסן, הצבת מטרות, תקשורת אפקטיבית, מנהיגות, ניהול לחץ ועוד.
- לפתח יכולות הנחיית קבוצות ועבודה מערכתית במועדונים.
- לשלב ידע תיאורטי מפסיכולוגיית הספורט עם תרגול מעשי וליווי צמוד בקבוצות סטאז'.

דרישות הקורס

- נוכחות פעילה במפגשים
- השתתפות בתרגולים ובהדגמות
- ביצוע משימת הנחיית קבוצות במהלך הקורס
- 100 שעות סטאז' בקבוצה תחרותית (ילדים/נערים/נוער), כולל דוחות מפגשים
- ספרוויז'ן קבוצתי ופרטני
- בוחן מסכם בסיום הקורס
- עמידה בדרישות האיגוד לקבלת התעודה

דרכי הלמידה

הקורס בנוי בגישה שמחברת בין הידע האקדמי העדכני ביותר לבין העבודה המעשית והמורכבת שמתרחשת בשטח הספורטיבי עצמו.

לאורך ההכשרה יפגשו המשתתפים:

- אנשי אקדמיה מובילים בתחומי פסיכולוגיית הספורט, מדעי ההתנהגות והחינוך.
- אנשי שטח מנוסים – מאמנים, ספורטאים, מנהלים מקצועיים.
- אנשי מקצוע משלימים כמו תזונאים, מדיה ופרסום ברשתות ותקשורת.

הלמידה משלבת:

- סדנאות חווייתיות שמדמות מצבים אמיתיים בקבוצות ספורט.
- הנחיית קבוצות בפועל ותהליכים בין-אישיים.

- התנסות בשטח (סטאז') עם ליווי וסופרוויז'ן מקצועי.
- ניתוחי מקרה, צפייה במשחקים ודיונים פרקטיים.
- כלים יישומיים להתמודדות עם לחץ, חוסן, תקשורת, מוטיבציה וניהול קונפליקטים.
- שיטת הלימוד נועדה להבטיח שכל משתתף ייצא מהקורס עם ארגז כלים מלא, יכולת יישומית גבוהה והבנה עמוקה של המערכת הספורטיבית על כל מרכיביה.

נושאי המפגשים

מספר	תאריך	פורמט	נושא המפגש	תוכן מרכזי	מרצה אורח / סדנה
1	05/01/26	פרונטלי	פתיחה והיכרות: מהות המאמן המנטלי	חזון, גבולות תפקיד, חוזה קבוצתי; מבנה הקורס	
2	12/01/26	זום	יסודות בפסיכולוגיית הספורט והאימון מנטלי	חוסן, ביטחון, מסוגלות; מודלים להבנת ביצועים	גי'א גודס
3	19/01/26	זום	כניסה למועדון, אתיקה והצגת 'הסטאז'	השתלבות במערכת; בניית אמון עם הצוות המקצועי	פסיכולוג ספורט
4	26/01/26	פרונטלי	התמודדות עם לחץ: מהמגרש אל הגוף	לחץ, שליטה, וויסות בזמן אמת	סדנת קרב מגע חווייתית
5	02/02/26	פרונטלי	ליווי אישי: עבודה אחד-על-אחד עם שחקנים	הקשבה פעילה, שאלות פתוחות, משוב	איתי ירושלמי
6	09/02/26	פרונטלי	הנחיית קבוצות ותהליכים קבוצתיים	דינמיקה קבוצתית, תפקידים, אמון ולכידות	
7	16/02/26	פרונטלי	ויסות רגשי בלחץ תחרותי	Fight-Flight-Freeze-Fawn; מיינדפולנס וויסות עצמי	איתי סממה
8	23/02/26	פרונטלי	פחד מכישלון ואומץ ספורטיבי	טעויות, ביקורת, למידה מכישלון	לירון כהן
9	09/03/26	פרונטלי	ניהול משברים וגישה במערכת הספורט	תקשורת מתקנת; יישוב סכסוכים	עו"ד לירון שיינקמן – סדנת גישור
10	16/03/26	פרונטלי	מגדר בספורט ותקשורת שוויונית	סטריאוטיפים והשפעתם על ביטחון ומוטיבציה	שירי גולד
11	23/03/26	זום	ליווי מנטלי בזמן פציעות	התמודדות רגשית של ספורטאי פצוע	רקפת אריאלי – תזונאית ספורט
12	13/04/26	פרונטלי	מנהיגות מנטלית ושפה מערכתית	מנהיגות מבוססת ערכים; ניהול רגשות בצוות	מרצה אורח

פסיכולוג ספורט	ניתוח סיטואציות משחק; כלים דיגיטליים	חדשנות וניתוח וידאו מנטלי	פרונטלי	20/04/26	13
פרופ' יאיר גלילי	סמכות, גבולות תפקיד, מערכות יחסים	ליווי מנטלי למאמנים	זום	27/04/26	14
מרצה אורח	תקשורת, גבולות ושותפות עם הורים	הורים בספורט: שותפים או גורם לחץ	זום	04/05/26	15
סדנת אמבטיית קרח	נשימה, דמיון מודרך, רוטינות לפני משחק	כלים להרפיה ודמיון מודרך	פרונטלי	11/05/26	16
מרצה אורח – שיווק דיגיטלי	שינוי אמונות; קבלת החלטות בלחץ; בניית נוכחות מקצועית	תבניות חשיבה מגבילות וקבלת החלטות + שיווק דיגיטלי	פרונטלי	18/05/26	17
	בוחר אינטגרטיבי; סימולציות בזמן אמת	בוחר מסכם ויישום כלים מנטליים	פרונטלי	25/05/26	18
הרצאת אורח	זהות מקצועית; טקס סיום; אורח'י כבוד	רפלקציה מסכמת וטקס סיום	פרונטלי	01/06/26	19

סטאז' – 100 שעות

- עבודה בקבוצות ילדים/נערים/נוער/בוגרים תחת ליווי
- משוב ממאמן/מנהל מקצועי

בבליוגרפיה

1. גלי, י'. (2020). אפקט הצוות: מניהול אנשים להובלת צוות מנצח. בני ברק: מדיה 10 הוצאה לאור בע"מ.
2. דאגלס, ת'. (2013). הישרדות בקבוצה – היסודות של חברות בקבוצה. קרית ביאליק: הוצאת ספרים אח.
3. זיו, י'. ובהרב, י'. (2011). מסע קבוצתי מהדורה שנייה. תל אביב: הוצאת גל.
4. יאלום, א'. ולשץ, מ'. (2006). טיפול קבוצתי: תיאוריה ומעשה. ירושלים: כנרת/מאגנס.
5. סמואל, ר'. (2012). מה שרואים מכאן לא רואים משם: מערכת היחסים בין המאמן/ת והספורטאית
נדלה מתוך <https://www.researchgate.net/publication/343236007>
6. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
7. Gould, D., Nalepa, J., & Mignano, M. (2020). Coaching generation Z athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(1), 104–120.
8. Harwood, C. G., Knight, C. J., Thrower, S. N., & Berrow, S. R. (2019). Advancing the study of parental involvement to optimize the psychosocial development and experiences of young athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 66–73. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.01.007>