



השתלמות בזום בנושא 'פסיכולוגיה של הספורט'

לחברים שלום,

ההתאחדות הרכיבה שמחה להזמינכם להשתתף בהשתלמות בנושא 'פסיכולוגיה של הספורט', בהתאם לתוכניות הלימוד החדשות של מנהל הספורט.

ההשתלמות מיועדת **למדריכים ומאמנים** בכלל הענפים, ולכל אדם שמתעניין בתחום.

ההשתלמות תועבר ב'זום', על ידי **אייל דותן** מצוות 'לעוף', פסיכולוג ארגוני וספורט, מרצה בקורסי מאמנים ומדריכים בווינגייט ובמכללת קיי, מאמן לניהול לחצים בעזרת ביו-פידבק. עובד שנים רבות עם ספורטאים בכל הרמות, נבחרות נוער, מרצה להורים ומלווה מאמנים, במגוון ענפי הספורט השונים.

מתי ? ההשתלמות תתקיים בימי שלישי ה 15.6 ו 22.6 בין השעות 13:30-00:09.

דרישות טכניות - חיבור למחשב/פלאפון עם מצלמה פועלת .

נושאי הלימוד

מס' שעות	נושאי הלימוד	מס'
מפגש ראשון		
2 ש"א	מבוא לפסיכולוגיית ספורט : רקע, היסטוריה, גישות שונות. תיאוריות בפסיכולוגיה והקשרן לספורט : <ul style="list-style-type: none"> • תיאוריות דינאמיות • תיאוריות התנהגותיות • תיאוריות הומניסטיות 	1
1 ש"א	מוטיבציה ולחץ בעולמו של הספורטאי הצעיר – כולל יחסי ילד-הורה בספורט.	2
2 ש"א	הגנה על הילד/ספורטאי/ת: <ul style="list-style-type: none"> • מקומם של מאמני הספורט בהגנה על ילדים. • מה זו פגיעה/התעללות. • סכנות בעולם הספורט. הטרדות מיניות.	3
1 ש"א	אימון ילדים: ילדים בעלי - עודף משקל, הפרעות אכילה, בעיות קשב וריכוז, ADHD, ילדים עם דימוי עצמי נמוך וכד'.	4
מפגש שני		
2 ש"א	שיפור יכולת הביצוע - אימון מנטלי: היבטים קוגניטיביים בספורט, זיהוי דפוסי חשיבה קוגניטיביים. אימון בזיהוי דפוסי חשיבה לא פונקציונליים והחלפתם בדפוסי פונקציונליים שליטה בעוררות באמצעות טכניקות וויסות רגשיות, דימוי חזותי, הצבת מטרות אימון התנהגותי לשינוי דפוסי התנהגות דיספונקציונליים – כולל תרגול מעשי	5
2 ש"א	קידום צמיחה והתפתחות של ספורטאים ילדים ואימון ילדים ומתבגרים, דגשים חשובים באימון ילדים ובני נוער לפי שלבי התפתחות של ספורטאים ילדים בענפי ספורט שונים.	6
2 ש"א	ערכים בספורט: אתיקה וערכים בספורט, בניית קוד אתי ואלימות בספורט	7
12 ש"א	סה"כ	

The Israel Equestrian Federation
Wingate, Netanya, 42902 Israel
Tel: (972) - 9 – 8850938
Fax:(972) -3-7255919
E-Mail office@ief.org.il



ההתאחדות הלאומית לספורט הרכיבה
מכון וינגייט נתניה 42902
טל: 09-8850938
פקס : 03-7255919
עמותה רשומה: 2-566-58-006

Web: www.ief.org.il

עלות השתלמות –

200 ₪ לחברי התאחדות.

300 ₪ למי שאינו חבר.

הרשמה במייל adibief@gmail.com עד לתאריך 1.6.21

בברכה,
עדי נזריאן בז'יה
רכזת ההדרכה