

פסיכולוגיה של הספורט

סמסטר א' תשפ"א

שם המרצה: פרופ' רוני לידור

טלפון בעבודה: 8639205-09

נייד: 6699802-054

דואר אלקטרוני: Lidor@wincol.ac.il

א. מטרות

- (1) הקניית ידע על הגורמים המשפיעים על התנהגות היחיד והקבוצה בספורט
- (2) פיתוח מודעות לסוגיות בתחום הקוגניטיבי-התנהגותי של הספורטאי
- (3) הכרת שיטות יעוץ, טיפול והכוונה לעוסקים בספורט ובפעילות גופנית

ב. תכנית הלימודים

קריאת חובה		נושאי הלימוד	מפגש
פרק	מקור		
1	1	מבוא לקורס ; הגדרות – ספורט, פסיכולוגיה של ספורט ; מבנה הקורס ; הצגת מקורות לקריאה	1
1	2	פסיכולוגיה של ספורט: מתודולוגיה ומחקר	2
3	1	אישיות וספורט	3
23	1	ילדים בספורט (גיל התחלת העיסוק בספורט, מניעים להשתתפות, נשירה ועוד)	5-4
3	2	תהליכי קבלת החלטות בספורט – היבטים קוגניטיביים	7-6
5	2	קשב, חרדה וביטחון עצמי והשפעתם על ביצוע בספורט – היבטים רגשיים	10-8
12	1	יחסי מאמן-ספורטאי-פסיכולוג ספורט	12-11
23	1	הכנה מנטלית בספורט – אסטרטגיות וטכניקות	14-13

ג. חובות הסטודנט

- (1) השתתפות בשיעורים
- (2) קריאת המקורות כמפורט בקריאת החובה
- (3) מבחן.

ד. מרכיבי הציון

מבחן גמר – שאלות סגורות/אמת או סתור (50).

ה. מקורות לקריאה

(1) Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

(2) לידור, ר. (עורך). (2004). התנהגות מוטורית: היבטים פסיכולוגיים וסוציולוגיים. ירושלים: מאגנס – האוניברסיטה העברית.