



סילבוס מאמנים מנטליים

נושא מרכזי	שעות אקדמאיות
מפגש 1 – היכרות, חשיפה וחוסן מנטלי	8
מפגש 2 - אישיות, זהות מבנה המוח והקשר בין מוח לנפש בספורט, רגשות ועקרונות הפסיכולוגיה החיובית	8
מפגש 3 – בטחון עצמי, ערכים וזהות קבוצתית ושל מועדון	8
מפגש 4 – כלים מנטליים – דיבור עצמי, הדמיה, הצבת מטרות ועוד	8
מפגש 5 – כלים מנטלים המשך - רוטינות, ריכוז ומנהיגות	8
מפגש 6- הצגת הפרקטיקום ותרגול הגעה לשטח בפעם הראשונה	8
מפגש 7 – התמודדות עם לחץ, עוררות והרפיה	8
מפגש 8 - התנסות באמבטיות קרח, נשימות ומיינדפולנס	8
מפגש 9 – ליווי של ספורטאים באופן אישי. שיחה עם ספורטאי וניתוח של ספורטאי באימון/משחק	8



8	מפגש 10 – ליווי ובניית קבוצה וליווי של מאמנים. שיחה עם מאמן כדורגל וניתוח מנטלי של קבוצת כדורגל.
8	מפגש 11 – סדנא של הנחיית קבוצות
8	מפגש 12 – תקשורת ופעילויות. אימון נזיר- קוגניטיבי.
8	מפגש 13 – תבניות חשיבה וקבלת החלטות
8	מפגש 14 – ספורט ככלי טיפולי, מוטיבציה
8	מפגש 15 – ניהול משברים, ניהול קונפליקטים וגישור
8	מפגש 16 – ליווי הורים והבדלים מגדרים. פציעות ספורט ואתיקה.
8	מפגש 17 – ביופידבק וטכנולוגיה. ניתוח וידאו מנטלי, עריכת וידאו וסטטיסטיקה
8	מפגש 18 - בניית העסק: התכונות ליציאה לעצמאות. שיווק, תמחור, ניהול וכו'. מפגש סיכום והכנה למבחן
6	מפגש 19 – מפגש סוף שנה
150	סה"כ