

Football IQ

מנהיגות, פיתוח מנטאלי ואסטרטגיות אימון

קורס מאמני כדורגל

סילבוס הקורס

מיקום: מרכז הספורט קריית שלום – תל אביב

מועד הקורס: פברואר 2026

משך הקורס: 4 מפגשים, ימי שישי בין השעות 10:00 – 13:30

סוג הקורס: פרונטלי – כולל הרצאות, סדנאות, ניתוחי מקרה ותרגולים מעשיים

הסמכה: תעודת סיום

תיאור הקורס

קורס זה מעניק הבנה מעמיקה של ההיבטים הפסיכולוגיים והמנהיגותיים הנדרשים להובלת קבוצה בסביבה תחרותית. באמצעות שילוב בין עקרונות פסיכולוגיית הספורט לבין כלים מעשיים באימון וניהול, ירכשו המשתתפים מיומנויות לפיתוח חוסן מנטלי, הובלת שחקנים, ניהול דינמיקות קבוצתיות והתמודדות עם מצבי לחץ ושחיקה. הלמידה תכלול הרצאות פרונטליות, סדנאות חווייתיות, ניתוחי וידאו, סימולציות של מצבי אמת ותרגולים מעשיים במגרש הספורט שבמתחם הקורס.

מטרות הקורס

בסיום הקורס, המשתתפים יוכלו:

- להבין את תפקידה של הפסיכולוגיה בביצועי כדורגל ולהכיר את הגורמים המנטליים המשפיעים על שחקנים וקבוצות.
- ליישם כלים פסיכולוגיים לחיזוק מוטיבציה, ניהול לחץ, ניהול קונפליקטים ופיתוח חוסן מנטלי בקרב השחקנים.
- לפתח אסטרטגיות אימון טקטיות המשולבות עם עקרונות מנטליים לשיפור ביצועי הקבוצה.
- להוביל חדר הלבשה בצורה אפקטיבית תוך יצירת תרבות קבוצתית חיובית והתמודדות עם שחקנים בעלי אישיות מגוונת.
- להשתמש בכלים מתקדמים כגון ניתוח וידאו לשיפור ביצועי השחקנים וייעול אסטרטגיות אימון מנטלי.
- לזהות ולפתח מנהיגות בתוך הקבוצה.

תוכן המפגשים:

מפגש 1 – לנצח בראש לפני הניצחון ברגליים

- **פסיכולוגי:** מקורות לחץ, זיהוי רמת עוררות אידאלית, הבדלים בין שחקנים בתגובות לחץ, ושימוש בלחץ ככלי שמעצים ביצועים.
- **מקצועי:** מאמן בכיר משתף מקרים אמיתיים ממשחקים ונבחרות, איך לחץ מתבטא אצל שחקנים שונים, איך ניהול חדר הלבשה משפיע על הביצוע.

מפגש 2 – מטרות שמביאות תוצאות

- **פסיכולוגי:** הצבת מטרות אפקטיביות, ריכוז מקסימלי ובניית מסוגלות עצמית.
- **מקצועי:** מאמן בכיר מציג מקרים מהשטח, איך מטרות ברורות משפיעות על תפקוד שחקנים וקבוצות, מה קורה כשמאבדים ריכוז ברגעי מפתח, ואיך מסוגלות אישית משנה משחקים ועונות.

מפגש 3 – כוכב באימונים, נעלם במשחקים

- **פסיכולוגי:** פחד מכישלון, לחץ ביצועי.
- **מקצועי:** מאמן בכיר מתאר מקרים בהם פחד מכישלון גרם לשחקנים להיעלם במשחקים חשובים, ואיך בעזרת שיחות, סרטוני וידאו ותרגילים ייעודיים הצליח להפוך את הפחד לכלי לצמיחה.

מפגש 4 – מאמן ממוקד שחקנים, אסיפת קבוצה אפקטיבית, קבוצה מגובשת

- **פסיכולוגי:** זיהוי דמויות מפתח ומנהיגים, פיתוח פוטנציאל אישי תוך שמירה על חיבור קבוצתי.
- **מקצועי:** מאמן בכיר משתף מחדרי הלבשה, איך טיפח מנהיגים שונים, בחר קפטנים, וחזק תרבות קבוצתית חיובית שאפשרה לקבוצה להתמודד עם משברים לאורך עונה.