



הטכניון - מכון טכנולוגי לישראל
הפקולטה להנדסת תעשייה וניהול ע"ש ויליאם משה דוידסון



Technion - Israel Institute of Technology
The William M. Davidson Faculty of Industrial Engineering
and Management

MBA - תואר שני במינהל עסקים עם דגש על חברות עתירות טכנולוגיה

• שם הקורס: **MANAGEMENT via Sport**

מספר הקורס 099621 ___ נקודות זכות 1.5 מחזור 10/03

מיני-סימסטר 9 שנה ב' מס' שבועות 7 יום ו' שעה 12:00

מרצה הקורס: ד"ר מרק ורטהיים

דואר-אלקטרוני tiaw@012.net.il שעות קבלה בתיאום מראש טלפון 052-2813174

סילבוס

רקע כללי

הרצאות וסימולציות המדמים "מנהל - ניהול" בתפקידים, מטלות ובביצוע פעילות גופנית ומיומנויות מורכבות.

בקורס מקבל הניהול והמנהל ביטוי דרך פעילות אתגרית, ספורטיבית ומשחקית. הקורס מתמקד בסימולציה שבה נדרש "המתאמן" לתפקד כמוביל או כאיש צוות כאשר חלק מהמשתתפים במערכת הינם אקראיים.

הסטודנט נדרש לתפקד במצבי הדמיה של תכנון, ביצוע ובקרה בתנאים רגילים, משתנים, מורכבים וקיצוניים בתהליך של מודעות לפעילות, התנסות בפעילות ובזמן תחרות. כלומר הדמיה של קבלת תפקידים, וביצוע מטלות ומיומנויות תוך פעילות אישית ו/או הפעלת מערכת אנשים / צרכים בתנאים חומריים וסביבתיים משתנים.

בקורס נדונים ההיבטים המורכבים של צפייה, הערכה, ניתוח של הצלחה מלאה, חלקית ו/או גורמי הכישלון, תוך ניסיון להבין את ההצלחה וההישג על מורכבותה (גופני, טכני, טקטי-אסטרטגי, נפשי, אינטלקטואלי) כאשר המטרה היא לפתח עם הלומדים מודל אישי וניהולי לתכנון, ביצוע ובקרה להפעלה עצמית ולהפעלת מערכת בעזרת תוכנית סימולציה תואמת מצב על פי מטרות וצרכים של המנהל (זמן, מקום וכ"ו).

מטרות הקורס

- לפתח יכולת להפוך את הפעילות הגופנית לחלק מהתפקוד היומ-יומי - עקרונות פיזיולוגיים
- להכיר את הפעילות הגופנית כאמצעי לניתוב וויסות של רגשות ותגובות ללחץ סביבתי ופנימי.
- לחשוף את המנהל למצבי כישורי חיים בצוות, ברמות תפקוד שונות ובהתאם למורכבות המשימה.
- להתבונן על ניהול והשתקפותו בפעילות גופנית
- להכיר הבדלים ביכולות גופניות – הבדלים בין-אישיים דרך פעילות גופנית
- להתנסות בסוגי אימון- תפקוד גופני והשפעתם על התחושה וקבלת החלטות
- קבלת כלים לזיהוי ושיפור תפקוד מנטאלי כמו: מוטיבציה, דינאמיקה קבוצתית, מצב ריגושי דרך פעילות גופנית
- להבין את הצורך באיזון בין הידע/יכולת והמשימה באמצעות פעילות גופנית
- לאפיין טיפוסים דרך פעילות, לאפיין מצבי לחץ ומצבי חוסר ריכוז
- להכיר שיטות להכנה מנטאלית-יציבות מנטאלית
- להתנסות בתפקיד המאמן/המנהל בין תיאוריה ליישום
- להתנסות במצבי התמודדות עם זמן וקבלת החלטות
- להכיר תפקודים שונים שהתייחס לסמכותיות וקבלת אחריות
- לאפיין תפקוד בהובלה, ארגון, פיתוח צוות בתנאים חדשים המשלבים דרישות מורכבות
- להבין את המשמעות של תהליכים קוגניטיביים, אינטלקטואליים, חברתיים וחינוכיים לתפקוד בקבוצה

תוכן הקורס

1. הכרה והבנה להשלבים הקוגניטיביים וההיבטים הביו-פסיכולוגיים בספורט- אימון, כבסיס להתנסות עצמית מבוקרת ולרכישת מיומנויות בתפקוד מורכב.
2. התנסות בהסתגלות גופנית באמצעות פעילות גופנית מגוונת, כדרך של טרנספורמציה לרכישת תחושה והבנה של תפקוד מורכב (פיזי ונפשי) בתנאי מידע ושטח שונים ומשתנים.
3. הכרת מודלים של אסטרטגיות לתכנון, ארגון, ביצוע, מעקב ובקרה, באמצעות הפעילות הגופנית-ספורטיבית שמטרתם לפתח בטחון עצמי אישי וקבוצתי.
4. רכישת מיומנויות של ניתוב, וויסות עצמי וקבוצתי, תוך שמירה על ריכוז גבוה במהלך פעילות גופנית, פעילות ספורטיבית אתגרית (פסיכו - רגולציה), תוך השוואה לאפיוני הניהול בזמן אמת.
5. פיתוח יעילות ביצוע בכלל ובחירת היחיד המתאים, ביחס לתהליך ולמטרות בכלל ולמטרות ייחודיות.
6. רכישת כלים באמצעות פעילות גופנית, לשמירה על עצמאות אישית לאורך זמן, מבלי לפגוע ואף לתרום ליעילות קבוצתית.
7. התמודדות בניהול עצמי במצבי: מתח קיצוני, סיכון גבוה, תחרות ולחץ, כמנוף להצלחה.
8. הכרת העקרונות בספורט התחרותי-הישגי, לפיתוח ולעצוב "קבוצה מנצחת".
9. ניהול עצמי בהתייחס לתופעות כמו: התאוששות, כאב, הפרעה גופנית/פציעה.

שיטות הוראה

- הרצאות מבוא המשולבות בהדגמות מהספורט ובהצגת ממצאים מחקרניים ותוכניות אימון
- ביצוע פעילות מעשית כהמשך להרצאה התיאורטית תוך כדי התנסות מונחית במרכיבים גופניים ומנטאליים שונים
- צפייה ומעקב בעזרת דפי צפייה כבסיס לדיונים
- הכנה של נושאים תיאורטית ומעשית לשיעור הבא כבסיס לפעילות תכליתית
- קריאה רשות בתיאום מראש
- התנסות בכתיבה מסודרת של תכנית פעילות, ביצועה ופיתוח משוב לאחר הביצוע

חומרי לימוד (חוברת של המורה בתורת האימון , מאמרים מהרשימה ..)

ציוד דרוש :

באולם הספורט : כדורים מסוגים שונים שיתואמו עם האחראי
בבריכה : ציוד למשחק ותחרויות שונות בבריכה
ביום התריאטלון : בריכה והשכרת אופניים או שיביאו כול אחד ?

בבליוגרפיה (קריאת חובה/רשות)

- Ekman, P., et al. (1985). "Autonomic Nervous System Activity Distinguishes Among Emotions." Science 221: 1208-1210
- Loehr, J.E.(1986). Mental Toughness Training for Sports. New York: Penguin.
- Loehr, J.E. and McLaughlin, P.J. (1986). Mentally Tough: The Principles of Winning at Sports Applied to Winning in Business. New York: Evans.
- Loehr, J.E. (1995). The New Toughness Training for Sports. New York: Penguin, 121-129.
- Weinberg, r et al. (1979).Expectations and Performance : An Empirical Test of Bandura Self-efficacy Theory, Journal of Sport Psychology, vol (4) 320-331
- Jourden, f-j , Bandura ,a et al. (1991)The Impact of Abiliy on Self- Regulatory Factors and Motor Skill Acquisition, The Journal of Sport & Exercise Psychology, vol 3(3) 213-226
- Carroll w-r & Bandura ,a (1990) Representational Guidance of Action Production in Observational Learning: A Causel Analysis , The Journal of motor behavior Psychology vol 22(1) 85-97
- Bandura ,a (1997) Self- Efficacy -The Exercise of Control ,w.h Freeman and Company New York.

מקור בגרמנית

Bendlin, K.(1987). Fitness fuer Manager. 5. Auflage Econ Verlag Duesseldorf

מקורות בעברית

- גיימס אי. לואר (1998). לחץ כמנוף להצלחה , מטר , תל אביב
- ורטהיים מ. (1997). המאמן והאימון במשחקי כדור - בין תיאוריה ליישום. החינוך הגופני והספורט
- ורטהיים, מ. (2000). חוכמת האימון – מיצוי מרבי של היכולת הספורטיבית בתהליך אימון ותחרות. עולם הריצה 97. עמ' 6-9.
- ורטהיים מ. (2001) חוסר יציבות של שחקנים, קבוצות והישגים-בעיה. במערכת הניתוב והוויסות באימון ובמשחק, המאמן 28 עמ' 35-40.
- ורטהיים מ. (2001). תהליך קביעת המטרות לקבוצה כבסיס להכנה והצלחה של תהליך האימון והמשחקים, המאמן 29 עמ 36-39
- ורטהיים מ. (2004). תהליך ההסתגלות לתפקוד ספורטיבי מיטבי – דפי עזר לתכנית תורת האימון, הוצאת M&T חיפה

מבנה הציון:

חובות הסטודנט :

נוכחות חובה 80% מהקורס (לפחות 5 מתוך 7 הפגישות).
- השתתפות אקטיבית וצפייה מבוקרת בפעילות

תרגילים :

- 1. תרגיל בעבודה אישית ניתוח מצבים (דפי צפייה)
בהתאם לנושא השיעור והשוואה לניהול
- עבודה בזוגות (חלוקה עצמית של הסטודנטים, על פי מאמר נבחר וני)
- תאריך הגשת העבודות : עד ה-22.7.2005

- הגשת העבודה (דוא"ל) אורך העבודה האישית 3-5 עמודים והעבודה בזוגות (עמודים 5-8)

	מרכיבי הציון:
60%	- תרגיל אישי
40%	- תרגיל בזוגות

חובת מעבר בציון חיובי בכל אחד משני המרכיבים

תוכנית הקורס

שיעור מס' 1- נושא: מבוא לקורס, הצגת מבנה, תכני לימוד, דרישות ומקורות. תאריך 3.6.05

א. הרצאה בליווי מצגות

- מבוא – ייחודיות, מטרות ומבנה הקורס
- מדעי האימון ותורת האימון
- הניהול והספורט – השתקפות הניהול בפעילות גופנית
- יכולות גופניות – הבדלים בין-אישיים

ב. פעילות מעשית

- סוגי משחקים
- זיהוי יכולות, תכונות ומקור ההבדלים בין המשתתפים

ג. יעדים ומטלות לשיעור הבא:

- הצגת בעיות הקשורות בתפקוד הגופני : סוגי פעילויות תחושות ושאלות

מקום: אולם הספורט

- מקור משמעותי : ורטהיים מ. (2004). תהליך ההסתגלות לתפקוד ספורטיבי מיטבי – דפי עזר לתכנית תורת האימון, הוצאת M&T חיפה

שיעור מס' 2- נושא: סוגי מאמץ

תאריך 10.6.05

א. הרצאה בליווי מצגות

- מבוא – סוגי הפעילות בשונים
- בין יכולת לבין תפקוד
- תפקוד כתוצאה של אימון
- גורמי ההישג והיכולת הגופנית תפקודית במרכז
- המרכיבים : תנועתיות –גמישות, קואורדינציה, מהירות, כוח וסבולת

ב. פעילות מעשית

- סוגי אימון שונים ובקרתם האישית בתחושה בכלל וטקטילית
- הכרת התכונה של עמידה במשימה, תנאי המשימה וגבול היכולת במשימה

ג. יעדים ומטלות לשיעור הבא:

- הצגת בעיות הקשורות בתפקוד מנטאלי : מוטיבציה, דינאמיקה קבוצתית, מצב ריגושי והשפעות

מקום: אולם הספורט

- מקור משמעותי : ורטהיים מ. (2004). תהליך ההסתגלות לתפקוד ספורטיבי מיטבי – דפי עזר לתכנית תורת האימון, הוצאת M&T חיפה
- ורטהיים, מ. (2000). חוכמת האימון – מיצוי מרבי של היכולת הספורטיבית בתהליך אימון ותחרות. עולם הריצה 97. עמ' 6-9.

שיעור מס' 3- נושא: ההיבטים המנטליים בפעילות

תאריך 17.6.05

א. הרצאה בליווי מצגות

- מבוא – האיזון בין הידע/יכולת והמשימה
- המצב הריגושי מצבי - STRESS
- סוגי וטיפוסי המשתתפים
- אפיון מצבי הלחץ
- הכנה מנטאלית-יציבות מנטאלית
- הריכוז וההשלכות

ב. פעילות מעשית

- סוגי אימון במיקוד התחושה של התאוששות והכנה מנטאלית
- זיהוי בעיות : דינאמיקה קבוצתית, מצב ריגושי, איזון בין ידע/יכולת, משימה/תפקוד

ג. יעדים ומטלות לשיעור הבא:

- הצגת בעיות הקשורות בתפקוד המנהל/מאמן בכניסה ראשונית לעבודה, הערכה על ידי אחרי

מקום: בריכה

- **מקור משמעותי :** גיימס אי. לואר (1998). לחץ כמנוף להצלחה, מטר, תל אביב
- Bandura, a (1997) Self- Efficacy -The Exercise of Control, w.h Freeman and Company New York

שיעור מס' 4- נושא: המאמן, המנהל והניהול תאריך 24.6.05

א. הרצאה הליווי מצגות

- מבוא – המאמן/המנהל בין תיאוריה ליישום
- התפיסה של תרומה המערכת וחיצונית
- התמודדות עם זמן וקבלת החלטות
- סמכותיות וקבלת אחריות
- הובלה, ארגון, פיתוח צוות
- מעקב ודיווח

ב. פעילות מעשית

- התנסות כ"מאמן" "כמארגן" "חלוקת זמן" "ארגון"
- זיהוי בעיות : העברת תיאוריה למעשה, קבלת החלטות ביתרון גופני או מנטאלי, מעקב ודיווח בזמן אמת

ג. יעדים ומטלות לשיעור הבא:

- תפיסת אסטרטגיה-טקטיקה-טכניקה בביצועים מורכבים

מקום: אולם הספורט

- **מקור משמעותי :** ורטהיים מ. (1997). המאמן והאימון במשחקי כדור - בין תיאוריה ליישום. החינוך הגופני והספורט

- Loehr, J.E. and McLaughlin, P.J. (1986). Mentally Tough: The Principles of Winning at Sports Applied to Winning in Business. New York: Evans.

שיעור מס' 5- נושא: האסטרטגיה טקטיקה וטכניקה תאריך 1.7.05

א. הרצאה בליווי מצגות

- מבוא – המושגים בספורט וההשלכות
- תפיסת האסטרטגיה בעולם ועד אסטרטגיית טיפוח הכישרון
- הקשר בין הכוחות המשלבים במעבר בין אסטרטגיה לטכניקה
- גורמי ההשפעה התפתחות הטכניקה השונה
- האימון הטכני והיכולות הגופניות כבסיס לטקטיקה
- הטקטיקה והכלכליות כבסיס לאסטרטגיה

ב. פעילות מעשית

- התנסות בפעילות מורכבת : טריאתלון המחייבת ארגון מורכב ותפקוד מורכב של ריצה, שחייה ורכיבה על אופניים
- זיהוי בעיות : גופניות או/ו מנטאליות בזמן אמת ולאחר ביצוע כסיכום
- ג. יעדים ומטלות לשיעור הבא:**
- הבנת תהליכים אינטלקטואליים, חברתיים וחינוכיים

מקום: אולם הספורט/בריכה

מקור משמעותי :

שיעור מס' 6 - נושא: תהליכים אינטלקטואליים חברתיים חינוכיים תאריך 8.7.05

א. הרצאה בליווי מצגות

- התקשורת כבסיס לפיתוח דרישות מורכבות
- אינטליגנציה סנסו-מוטורית
- מודל העברת המידע
- טכניקות של שיחות
- האקלים החברתי
- החינוך והמסורת

ב. פעילות מעשית

תהליכי העברת מידע לפני, בזמן הפעילות

- תהליך האינטלקטואליזציה
- זיהוי אינטליגנציה סנסו-מוטורית
- תהליך חברתי-חינוכי
- תפקוד בתנאי חוסר ודאות
- קבלת תפקיד העברת תפקיד
- משחק ומשחק נגד
- המעבר כמוביל וכשחקן בין שני קבוצות משחקות

ג. יעדים ומטלות לשיעור הבא:

- הגדרת מצב הכניסה ומצב עכשווי
- הגדרת פרופיל הפעילות וניסיון לבנות פרופיל תפקוד בין עבודה-עומס והתאוששות גופנית
- פרופיל הכנה לתפקוד מיטבי בזמן נתון
- הכנה של סיכומים ומסקנות

מקום: אולם הספורט

שיעור מס' 7 - נושא: פרופיל פעילות למנהל ולניהול תאריך 15.7.05

א. הרצאות בליווי מצגות

- מבוא – ניתוח הפרופיל בפעילות בספורט כבסיס לתכנון
- המכלול של התכנות כבסיס להכרת המתאמן- העובד
- הפרופיל של העבודה כבסיס לתכנון וביצוע פעילויות שונות
- הפרופיל האישי והמעבר בין עומס והתאוששות
-

ב. פעילות סדנא באולם

- התנסות בהגדרת הפרופיל וההשפעה של סוגי הפעילות
- זיהוי פעילויות מיטביות אישיות : ריצה, שחייה ורכיבה על אופניים
- זיהוי בעיות : גופניות או/ו מנטאליות ומימוש התכנית למנהל ובניהול

מקום: אולם הספורט