



Sportskills
שרותי אימון מתקדמים

מגאזין ספורט גילוי

מחולק ביובלים, אשחר, יעד, כמון, מכמנים, שכניה, כפר ורדים, רקפת, טל אל, עצמון, צורית, קורנית

עורך ראשי: דודי שבי

מיהו מאמן השנה במשגב?

עמוד 2

על ביטחון עצמי בספורט

עמוד 5

חדש במשגב – ליגת יישובים
לנערים בכדורסל

עמוד 11

מיהו הכוכב הבא
של ספורט סקילס?

עמוד 11

חוגים ביישובי משגב

עמוד 15





חוג מולטיספורט גן חובה ביובלים • צילום: אבינועם ברייטשטיין



נועם גיל, לבון • צילום: דרור גיל, לבון

ילדים אחרים, חשובה ביותר ומסבה להם הנאה רבה. משחקים כמו נדנדות, סחרחרות, סלמות, מתקני מתח, מתקני שיווי משקל, מגלשות, תלת אופניים, קוביות, גלגליות, הכאות בפטיש, בובות, חול ובעלי חיים, מתאימים לגיל זה.

חשוב ביותר לדאוג לבגדים רפויים בכדי לא לפגוע בטווח התנועה. רצוי מאד לאפשר לילדים לעשות דברים שונים בעצמם ומבחינה שלהם. הם מאד אוהבים לעזור למבוגרים ועזרה לזולת חשובה להתפתחות!

חשיבות החינוך לפעילות גופנית ויצירת הגירויים המתאימים יאפשרו לילדים גדילה מוטורית נכונה וגם כשיקנו סביר להניח שהם לא ירפו ממנה.

פורסם לראשונה ב-"א-לה-גוש". ערכה לדפוס: מלכה מאור

מולטיספורט



"חנוך לנער על פי דרכו"

דגשים ועקרונות בחינוך גופני -

לגיל הגן 3-5

חינוך ילדים בגיל הרך 3 - 5 לפעילות גופנית חשוב כמו כל חינוך פדגוגי אחר. ילדים אשר נחשפים לפעילות גופנית בגילאים אלו עוזרים לגדילה נכונה של מערכת העצמות והשרירים ולתאום עם מערכת העצבים. בגילאים אלו הילדים והילדות מצויים בגידול מתמיד של גופם והעיסוק בפעילות מגוונת פותח תאי שריר חדשים המאפשרים מרחב תנועה רחב יותר בגילאי ההתבגרות.

אפיון הגדילה הגופנית והצרכים הנדרשים

גדילת השלד מהירה בהשוואה ליתר חלקי הגוף, העצמות רכות ומערכת השרירים הגדולים מוגבלת בהתפתחותה. עקומת עמוד השדרה מתפתחת באיטיות. הלב (קצב גידול מהיר) והריאות קטנים ביחס ובהשוואה לגובה והמשקל. האטרות של היד נקבעת בגיל 5 בערך, 90% ימניים.

הצרכים הנובעים מהתפתחות הנ"ל – הפעלת מערכות השרירים הגדולים: ידיים, רגלים וגב בפעילויות כגון: ריצה, רדיפה, קפיצה, טיפוס ותלייה, שימוש באמצעי ומכשירים מגוונים. יש ליחס חשיבות רבה ליציבות בישיבה ומשחק. מנוחה בין הפעילויות השונות חשובה. כמו כן שינה מסודרת של 12 שעות לפחות ביממה, עקב האקטיביות הרבה של גילאים אלו.

אפיון ההתפתחות המוטורית והצרכים הנדרשים

ילדים בגילאי הגן שואפים לפעילות מתמדת. הם אנרגטיים מאד וחסרי מנוחה. מיומנויות ההתפתחות המוטורית שונות ואינן עקביות. הילדים מאבדים עניין מהר בפעילויות ובאותו זמן רוכשים פעילות אחרת. הם אוהבים לחקות גיבורים, בעלי חיים ודוממים. הם נמשכים למשחקים שיש בהם צורך למיומנות הידיים: כדור, זריקה, שיווי משקל. הם מעדיפים כדורים גדולים וקוביות גדולות, מכיוון שחווית ההצלחה יותר וזמינה. הליכה לצלילי מוסיקה מעניקה להם חוויה ומשפרת להם את הקצב.

כתוצאה מהצרכים הנובעים מהתפתחות זו יש צורך בקיום פעילות של משחקים פשוטים כמו ריצה, רדיפה וטיפוס, פעולות שיווי משקל בדרגה נמוכה, זריקות פשוטות של כדורים גדולים, פעולות חיקוי של דוממים ובעלי חיים ושימוש בציוד רחב ככל שניתן בפעילות. חשוב להגביל את זמן הפעילות המוקדש לכל פעולה לדקות ספורות עקב כושר הריכוז הנמוך.

אפיון התחום פסיכולוגי - חברתי והצרכים הנדרשים

הילדים מאד מרוכזים בעצמם ובעלי נטייה להחליט עבורם בעצמם! התערבות במשחקיהם או ברכושם נתקלת בהתנגדות. משחק בחברה גורם הנאה רבה עם כל הגילאים, אך יש להם עדיפות להיות "הגדולים". הנטייה להתבלטות ולביישנות שכיחה מאד והם ירצו להוכיח את עצמאותם. הדבר יכול להתבטא, לעיתים, באי שיתוף פעולה. הצחק הוא צורת ביטוי ליצירת קשר. ילדים אשר מתקשים בדיבור יתקשו ביצירת יחסים עם ילדים אחרים.

הצרכים הנובעים מתחום התפתחות זה - התחברות ומשחק עם

עיצוב גרפי: עידית נבו

תוכן העניינים

3 "חנוך לנער על פי דרכו" דגשים ועקרונות מנחים בחינוך הגופני לגיל הרך

4 נבחרת הבוגרים של ישראל בביסבול עלתה לדרג ב' לאחר זכייה באליפות אירופה

6 למידה בספורט – טכניקות מסירת מידע לספורטאים ועקרונות הלמידה

8 כדוריד במשגב- ראיון עם אלי פרקטובניק מרכז הפעילות במשגב

10 דמויות בספורט הגלילי- ארמון ת'ורגמן - על פעילות הטניס ביישובים

11 כדורסל נשים ובנות במשגב

12 פעילות ספורט משותפת ליהודים וערבים

14 מנהיגות בחינוך הגופני ובספורט



כמה פעמים הצליח מייקל ג'ורדן לחבוט הום רן במשחק ליגה? וכמה פעמים הוא נפסל בסטרייקאאוט?

את התשובות יש לשלוח ל

dshabi@sportskills.co.il

בין הפותרים נכונה תוגרל כפפת בייסבול.

מאמן השנה

אנטון מריאש- יובלים



מאמן נבחרת משגב ונבחרת ישראל, הצליח להביא את ההישג המרשים ביותר עד כה לנבחרת ספורט מהגליל- אליפות הארץ בביסבול לגילאי קדטס! המסירות של אנטון, ההשקעה המרובה בילדי משגב והדרך החינוכית הובילו אותו להישג המכובד- מאמן השנה!



קוראים יקרים,

מגאזין זה מכיל מידע על חוגי הספורט, תנועה והעשרה ביישובי משגב.

"ספורט סקילס" מפעילה חוגי ספורט, תנועה והעשרה ביישובי משגב והגליל.

אנו ב"ספורט סקילס" שמים דגש מיוחד על למידה והגינות בספורט. מטרתנו היא לשמר אצל הילדים את האהבה לפעילות גופנית לאורך זמן. האידיאולוגיה שלנו הינה בעלת קו חינוכי אחיד ואיננה תחרותית. אנו מאמינים ביצירת מרחב מוגן ומאפשר לכל ילדה וילדה, והנאה מפעילות גופנית מגוונת ומכוונת ביישוב.

אנו דואגים ליצור קשר מתמשך, חם ואכפתי בין המשתתפים לבין המדריכים בפעילויות השונות. אנו מייחדים כל ילד וילדה ומאפשרים להם לצמוח מהמקום שלהם, בקצב שלהם. השנה אנו מביאים למשגב את משחק הכדוריד. זוהי אפשרות נהדרת לילדים וילדות להשתלב בספורט קבוצתי שיכול לשמש גם כמשחק מעבר והכנה לכדורגל וכדורסל לגילאים הצעירים.

אנו מזמינים אתכם להתרשם ולהירשם, לפעילויות החוגים שלנו ביישובי משגב.

בברכה, דודי שבי, מנכ"ל ספורט סקילס.





<< נבחרת ישראל זכתה באליפות אירופה ועלתה לדרג ב'



נבחרת הבייסבול של ישראל רשמה הישג מצוין בסוף השבוע האחרון, לאחר שזכתה באליפות אירופה דרג ג', שנערכה בלובליאנה, סלובניה. בגמר, המגיש אלון לישמן כיכב והוביל את הנבחרת בכחול-לבן לניצחון מוחץ 14:0 על המארחים הסלובנים, ולזכייה במדליית הזהב. בזכות הניצחון, ישראל תתקדם לאליפות אירופה דרג ב', שתיערך בקיץ הבא.

ישראל שלטה בטורניר ללא עוררין וניצחה בצורה מוחצת את כל חמשת המשחקים שלה. זה החל עם 1:13 מול פינלנד, במשחק אליו עלו השחקנים עם האותיות SM רשומות על הכובעים

שלהם, לזכרו של שון מונדשיין, שנהרג במבצע "צוק איתן" בעזה והיה שחקן הנבחרת בעבר. לאחר מכן, הביסה הנבחרת 9:0 את סלובניה וגברה 9:3 על לטביה, כדי להעפיל לחצי הגמר, שם היא ניצחה 8:3 את רומניה. בגמר כאמור, ישראל שוב טיילה מול הסלובנים, כשהיא מסיימת את הטורניר עם מאזן ריצות של 7:53, ERA קבוצתי של 1.05 וממוצע חבטות של 30.9. סימון רונבאום נבחר ל-MVP של הטורניר לאחר שירה לארבעה הומראנים וחבט במהלכו ל-52.9 אחוזים. דין קרמר נבחר למגיש המצטיין לאחר שסיים עם ERA של 0.

יו"ר האיגוד פטר קורץ אמר: "הנבחרת שיחקה בצורה פנומנלית. זה רגע היסטורי עבור הבייסבול הישראלי, כי התקדמנו לתוך הצמרת האירופית כפי שלא עשינו מעולם בעבר, עם חמישה ניצחונות גדולים. ההופעה הדומיננטית של הנבחרת מוכיחה שהבייסבול הישראלי נמצא חזק על המפה הבינלאומית".

<< מארק מילצמן עלה לישראל



הבייסבול בצפון מקבל חיוזק מוורגינייה שבארה"ב מארק מילצמן, גדל בווינגטון די סי, שימש כשחקן לאורך שנותיו כנער, עקב פציעה בגיל נוער, מארק החל לאמן בייסבול בגילאי נוער ובוגרים וגם אימן קבוצת הוקי קרח. מארק הגיע לכרמיאל 8 לילולי בעליה מאורגנת של ארגון "נפש בנפש" והוא כאן בשביל להשאר.



הורים, קיבלנו מלגה לקידום משחק הבייסבול לבנות ואתם נהנים!

חוג בייסבול לבנות בכיתות ג'-ו'

החוג יתקיים ביובלים, בימי ראשון בשעות 16:00-17:00

לפרטים ולהרשמה אתם מוזמנים להתקשר למאמן החוג: אנטון מריאש טלפון: 054-6450167

נבחרת משגב אלופת המדינה בבייסבול

מגייסת שחקנים חדשים

מוזמנים למבדקים כיתות ז'-י' המבדקים מתקיימים במגרש הבייסבול במשגב כל יום שישי משעה 11:30-12:30 לפרטים- אנטון מריאש- 054-645-0167



ביטחון עצמי בספורט

ביטחון עצמי מתאר את תפיסת האדם באשר ליכולתו להשיג רמת ביצוע כלשהי. קיימת הבחנה בין ביטחון עצמי לבין מסוגלות עצמית, בכך שביטחון עצמי מתייחס רק לחוזק האמונה ולא להערכת היכולת עצמה. בעלי ביטחון עצמי נבדלים מבעלי ביטחון עצמי מופרז מאחר שהם מבחינים בין מציאות לבין פנטזיה ושופטים במדויק את יכולותיהם ואת מאמציהם. מחקרים מצאו קשר בין ביטחון עצמי גבוה לבין הצלחה בספורט, ולכן מאמנים רבים רואים במשתנה זה מיומנות מנטאלית חשובה, מיומנות שיש לטפח ולפתח. בעלי ביטחון עצמי נשארים מרוכזים במשימה משום שדעתם מוסחת פחות מלחץ ומחרדה. הם נשארים רגועים תחת לחץ ומסוגלים לשנות מומנטום ולהפכו לחיובי. חשוב לציין כי הביטחון העצמי אינו יכול לבוא במקום יכולת או כישרון אלא רק כחיוזק של השניים.

מודל לביטחון עצמי בספורט הבנוי משלושה מרכיבים

1. ביטחון עצמי תכונתי: תפיסות הספורטאי לגבי יכולתו להצליח בספורט באופן כללי.
 2. ביטחון עצמי מצבי: תפיסות הספורטאי לגבי יכולתו להצליח ברגע נתון ספציפי.
 3. אוריינטציה תחרותית: נטיית הספורטאי לחתור למען מטרה כלשהי. יש ספורטאים בעלי אוריינטציה לביצוע, ואחרים בעלי אוריינטציה לתוצאה.
- למודל זה נוסף מרכיב חדש שמתייחס לביטחון עצמי קוגניטיבי-חברתי, הגורס כי רמת הביטחון העצמי נקבעת בהתאם לסביבה ולגורמים משפיעים נוספים. המודל המודרני הנו מבנה קוגניטיבי רב ממדי שבמרכזו המשולש רגש-התנהגות-הכרה המתאר כיצד מרגיש, פועל וחושב הספורטאי. במודל מוצגים 3 מקורות המשפיעים על תחושת הביטחון של הספורטאי:
1. הישגים: הצגת יכולת ביצוע טובה ושליטה במיומנויות הרלוונטיות.
 2. ויסות עצמי: רפלקסיה שבה מנתח הספורטאי את פעולותיו בעבר כדי לתכנן את המשך פעולותיו בעתיד בדרך להשגת מטרותיו.
 3. אקלים חברתי: תמיכה חברתית, סגנון מנהיגות של המאמן, מודלים לחיקוי ועוד.

מקורות המעצבים את הביטחון העצמי בספורט

1. שליטה במיומנויות
2. הצגת יכולת גבוהה בפני אחרים
3. הצגת יכולת גבוהה מזאת של היריב
4. הרגשת מוכנות נפשית וגופנית עם מיקוד אופטימאלי לקראת האירוע
5. הצגה עצמית גופנית ספורטיבית
6. תמיכה חברתית מגורמים המשמעותיים לספורטאי
7. מודלים חיוביים המאפשרים צפייה בביצועים מוצלחים של

אחרים

8. אמונה במיומנויות קבלת ההחלטות
9. מנהיגותו של המאמן

תפיסת מסוגלות עצמית בקרב ספורטאים

סקירה ספרותית של מחקרים בנושא זה מציגה מספר נקודות משמעותיות:

1. ככל שתפיסת המסוגלות העצמית גבוהה כך גבוה גם הביצוע, ולהיפך
2. המסוגלות העצמית היא גורם מנבא חזק יותר מאשר גורמים אחרים (חרדה, רגשות, ניסיון קודם בספורט, ביטחון עצמי ועוד) לגבי הצלחה בספורט
3. תפיסת מסוגלות מושפעת מחרדה, ממצבים רגשיים חיוביים ושליילים ומביטחון עצמי

מסוגלות קולקטיבית

מסוגלות קולקטיבית מוגדרת כאמונה המשותפת של חברי הקבוצה ביכולתם להשיג מטרה רצויה. לא מדובר בחיבור סך המסוגלויות העצמיות של כל חברי הקבוצה, אלא באופן שבו הם תופסים את יכולת הקבוצה כמכלול לבצע משימה מוגדרת. מסוגלות קולקטיבית עם תלות הדדית היא תפיסת מסוגלות הקבוצה לקיים אינטראקציה יעילה בעת ביצוע משימות. מסוגלות קולקטיבית גבוהה דורשת תיאום, אינטראקציה ואינטגרציה בין חברי הקבוצה, התנסויות חיוביות וכן מנהיגות יעילה שעשויה להפחית בעיות חוסר תקשורת או חוסר תיאום, לחזק את הקבוצה ולשמש מודל חיובי להתנהגות בוטחת.

מסוגלות באימון

מסוגלות עצמית של מאמן הנה בעלת 4 ממדים:

1. מסוגלות מוטיבציונית: ביטחון ביכולת המאמן להשפיע על המצב הפיזיולוגי ועל המוטיבציוני של הספורטאי
2. מסוגלות טכנית: ביטחון במיומנויות ההדגמה וההוראה של המאמן
3. מסוגלות אסטרטגית-משחקית: ביטחון ביכולת המאמן להוביל את הקבוצה לניצחונות
4. בניית מסוגלות עצמית: ביטחון המאמן ביכולתו להביא את שחקניו למסוגלות עצמית גבוהה

תפיסת מסוגלות בקרב מאמנים מושפעת מהישגים בעבר, מוותק וניסיון באימון, מיכולות הקבוצה ומתמיכת ההורים של חברי הקבוצה. מחקרים מראים כי השתתפות בתוכניות אימון מקצועיות, למידה חברתית ולמידה רפלקטיבית הם גורמי מפתח בהתפתחות תפיסה זו.

מקורות:

www.agudawin.comnjer מחקר – התפתחות הפסיכולוגיה של הספורט

פורסם לראשונה ב-"א-לה-גוש". ערכה לדפוס: מלכה מאור



למידה בספורט



יכולת הלמידה בספורט הינה החלק העיקרי שמלווה את הספורטאים בדרך להגשמת הפוטנציאל האישי שלהם. למידה בספורט – היכולת לשינוי אופן הביצוע על ידי מאגר המידע אשר נמסר למתאמן מהמדריך. השינוי ההתנהגותי חל על ידי התנסות בפועל ביישום התרגול והטכניקות אשר מועברות על ידי המדריך. הלמידה יכולה להתממש כאשר כל האלמנטים המתודיים מעוגנים בתוכנית השנתית והספורטאי פתוח לקבלתם ולהפנמתם. ניתן למדוד שיפור בלמידה על ידי גורמי ההישג הרצויים כגון: כושר גופני, טכניקה, יכולת מנטאלית ויכולת חברתית.

למידה יכולה להיות חיובית – דרך פעילות מהנה של משחק, הדגמה של ספורטאי לתרגיל חדש, נתינת משוב חיובי, הסברים על חוקת המשחק וגיוון. הספורטאי ירגיש מוטיבציה כאשר הוא יכול לראות את ההתנהגות והיכולת הרצויות בעתיד. חשוב שהספורטאי ירגיש שינוי חיובי מתמיד.

למידה יכולה להיות שלילית – דרך הטמעת טעויות טכניות. לדוגמה: זריקה לסל עם שתי הידיים, שימוש במשחק שלילי, אווירת לחץ באימון שמונעת פתיחות רגשית של הספורטאי ופחד מטעויות.

שיפור ביכולת הספורטאי תלויה ב-3 מרכיבים עיקריים: למידה, תרגול, אימון.

בשלב הלמידה צריך הספורטאי לקבל מידע מילולי וחזותי, כלומר הסבר ברור מה נדרש ממנו לבצע והדגמה של המדריך לאופן הביצוע הרצוי. בכדי לוודא שהספורטאי הבין, על המדריך לשאול אותו שאלות מנחות על אופן הביצוע. רק לאחר שהספורטאי הבין וראה את ההדגמה ניתן לבקש ממנו את ביצוע התרגיל.

עקרונות הלמידה

1) הבטחת ערנות, הנעה והנאה – על המדריך לפתח את יצר הסקרנות וההישגיות על ידי משחקים קטנים ללא לחץ פסיכולוגי. חובה ליצור שייכות ולכידות קבוצתית על ידי לימוד מהי עבודת צוות, פיתוח משמעת עצמית ונתינת חיזוקים חיוביים.

2) תקשורת דו סטרית – אמצעי למידה עיקרי בספורט. הספורטאי מבצע כל פעולה מחשבתית על ידי שינון מחשבתית ודיבור פנימי, לדוגמה: טניסאי שהחבטות שלו קצרות ואין המשכיות של התנועה עד מעבר לכתף, צריך בכל פעם שהוא חובט לומר לעצמו: "בסיום החבטה אני ממשיך את התנועה עד גובה הכתף". הספורטאי צריך לומר לעצמו מה לעשות בהתאם לביצוע הנדרש מהמדריך. שלב זה בלמידה מחייב תקשורת אחידה בין המדריך לספורטאי.

3) יצירת מבנה הגיוני בשלבי הלמידה – מעבר לשלב חדש בלמידה מותנה בהשגת המטרה הלימודית של השלב הקודם, כלומר, אין לעבור שלב בלמידה לפני השלמת השלב הקודם. פירוק התנועה לחלקים תביא לידי למידה יעילה יותר של

התנועות הרצויות בתרגיל. העברת מידע שהוא לא מסודר ופשוט להבנה יקשה על הספורטאי בזיכרון התרגיל.

4) התנסות אישית – בכדי להפנים את התרגיל יש ללמוד את כל השלבים, הכוללים תרגול מעשי וידעת התוצאות. משוב של המדריך ותיקון טעויות (לפעמים ספורטאי יכול לייאש מאמן עקב חזרה על טעויות, אסור לוותר על אף ספורטאי. תנו משוב, תיקון וחיזוק כל הזמן – זה חלק מהמקצוע). התמודדות מנטאלית – בהתאם לביצועים הנדרשים בתרגיל.

טכניקות מסירת מידע

במשך אימון אחד מעביר המדריך ידע רב לקבוצה. יצירת עניין על ידי המדריך היא הדרך הטובה ביותר לביצוע יעיל של הלמידה. הסקרנות של הספורטאי נובעת

משתי משתנים: הראשון – תוכן הדברים הנאמרים או המוצגים לקבוצה חייב להתקשר לנושא האימון. השני – אופן הצגת הדברים – טון הדיבור, קשר עין עם המתאמנים.

טכניקת מסירת מידע היא הדרך המתודית שבה בוחר המדריך להעביר את נושא האימון. יש טכניקות קבועות אשר עוזרות למסירת המידע הרצוי, כגון: הופעה של המדריך, שימוש בקול בצורה המתאימה לתהליך האימון, ניסוח משפטים (ניסוח קצר וקולע), תנועה באימון וראיית כל הקבוצה במהלך האימון, קשר עין – במיוחד בקטעי ההסבר וההדגמה, שפת גוף וכמובן בקיאות בחומר וחדוש מערכי אימון.

האימון וסביבתו

תהליך אימון מתקיים במקומות שונים ובכל מזג אוויר, לכן על המדריך להתאים את עצמו ואת האימון לסביבה החיצונית. התאמה לסביבה תשפר את הריכוז ואת יכולות הלמידה של הספורטאים.

במקום סגור: יש לוודא שקיימת מערכת אוורור ותאורה מספיקה. יש להתאים את השימוש בקול לאקוסטיקה של המתקן.

במקום פתוח: המדריך צריך להתאים את האימון לגירויים חיצוניים בכדי שהילדים יהיו מרוכזים. לדוגמה: אם יש אנשים נוספים במגרש על המתאמנים להיות עם הגב אליהם.

לסיכום

גורמי הלמידה בספורט מורכבים מאלמנטים שונים. אלו חייבים לחבור יחד בכדי להגיע לרמת הלמידה הנדרשת עבור הספורטאי. לפעמים יכול מאמן להכין מערך אימון מעולה אבל הטכניקה של מסירת המידע וחוסר שימת דגש לעקרונות הלמידה הרצויים לא נלקחים בחשבון. במקרה כזה יצא שכרו של המאמן בהפסדו.

מקורות

מתוך "מקראה למדעי האימון" / ד"ר רובי שליו

פורסם לראשונה ב-"א-לה-גוש". ערכה לדפוס: מלכה מאור



אומנויות לחימה משולבות

מיועד לבנים ובנות מגיל 5 – בוגרים
ניהול מקצועי רומן דוידוב



בחוג זה אנו מלמדים עקרונות בסיסיים של הגנה עצמית, שליטה עצמית, זריזות, גמישות ופיתוח מרכיבי הכשר הגופני. אומנויות הלחימה לגיל הרך משפרות את היציבה אצל ילדים ומחזקות את חגורת הכתפיים. אנו משלבים מיומנויות מאומנויות לחימה שונות תוך הגנה עצמית ומודעות לסביבה.

במסגרת החוג:

שיפור הביטחון העצמי והדימוי העצמי, פיתוח קואורדינציה והגדלת טווח התנועה.

שיפור סבולת לב

חיזוק שרירי כתפיים, בטן, גב וגפיים.

במסגרת החוגים קבלת דרגות והתקדמות בשלבים, החוגים מיועדים גם למתחילים והם מתאימים לבנים ובנות.

להזמנת החוג ליישוז שלכם התקשרו עכשיו!

SportPro
כושר גופני ותזונה = דרך חיים
אימונים אישיים ברמה אחרת

אימון ניסיון! בחינם!

אימונים אישיים בקבוצות קטנות

אימון לרשימת במסגרת החוגי קיימאמט

שיקילה ואחוזי שומן

החרושה 17 כרמיאל
04-9585222



אימון בגובה העיניים

סדנאות אימון ייחודיות
בשיטת TRX ביישובי משגב

פיתוח שרירים חזותי דרך
התנגדות הגוף

להזמנת הסדנא ליישוז
שלכם התקשרו עכשיו -
0546499123



כדוריד במשגב

הצטרפו אלינו
ותהיו הראשונים

משחק הכדוריד ישולב בפעילות של ספורט סקילס ביישובים. מאמן הקבוצות אלי פרקטובניק (קורנית). אלי גדל כשחקן כדוריד בקבוצת הילדים של קריית מוצקין והוא שימש כקפטן בקבוצת הנערים במשך שנתיים. לאור התקדמותו המקצועית אלי הוזמן לקבוצת הבוגרים של מכבי תל אביב, שם שיחק שתי עונות. לאחר שנתיים בבוגרים אלי אימן את קבוצת הילדים של מכבי מוצקין.

ממתי התחלת לשחק כדוריד אלי?

כדורסל וכדוריד היו ענפי הספורט היחידים בילדותי בקריית מוצקין, (היום קריית מוצקין) משחקת בליגת העל. כולם העדיפו כדוריד וגם אני. התקדמתי מהר מאוד בגלל שהייתי בנבחרת האתלטיקה של בית הספר והמאמנים אהבו את הגישה הרצינית שלי לענף ואת היכולת שלי להנהיג ולמשוך ילדים אחרים.

למה במשגב?

במשגב יש מתקן כדוריד בכל יישוב כמעט. החלטתי לפתח ביחד עם דודי משחק קבוצתי חדש שיאפשר לילדים וילדות חווית הצלחה בספורט קבוצתי חדש.

יש לכם תמיכה לפיתוח הענף?

בהחלט! איגוד הכדוריד, תומך בפעילות והוא יזרים תקציבים ליישוב שבו נצליח להקים בו מועדון כדוריד. עמית לספורט שמשווק את כדור היד הרשמי של הליגות בישראל – select – תומך בפעילות ועוזר לנו בכל הקשור לצידוד מקצועי ואבזורי עזר לספורטאים.

לסיכום אלי מזמין לאימוני ההשקה "אנו מזמינים אתכם ילדים וילדות לחוות משחק מיוחד, אטרקטיבי, שישפר לכם את הכושר הגופני ויגרום לכם לצאת למגרש ולשחק עם חברים בכל זמן".

להזמנת הפעילות ליישוב שלכם התקשרו עכשיו!



אלי מתאמן במגרש בקורנית

כדוריד פעילות חדשה ביישובי משגב!



ספורט סקילס בשיתוף עם איגוד הכדוריד בישראל, משיקים משחק קבוצתי חדש ביישובי משגב - כדוריד. המשחק מתאים לבנים ובנות מכיתה א' - יב'. הפעילות מתקיימת ביישובים.

מאמן ראשי - אלי פרקטובניק, קורנית - מדריך מוסמך ושחקן עבר במכבי קריית מוצקין ומכבי תל אביב

במסגרת החוג - שיפור מרכיבי הכושר הגופני: גמישות, מהירות, כח מתפרץ, זריזות וקואורדינציה. לימוד טכניקות: זריקות לשער, תפיסה, מסירה ושליטה בכדור.

הפעילות איננה תחרותית והיא מתאימה לכל אחד, משחק הכדוריד מאפשר חוויה של הצלחה ואפשרות להשתלב בקבוצה ולשחק ביישוב. בכל יישובי משגב יש מגרש המתאים לכדוריד.

הצטרפו אלינו לחוגי ההשקה בשבוע האחרון של אוגוסט

לפרטים והרשמה היכנסו לאתר הספורט של יישובי משגב: www.sportskills.co.il

אלי פרקטובניק 050-667-1231 | נורית רבהון (מנהלת המשרד) 052-6989143 | shay_123@netvision.net.il



חנות הספורט של משגב!

אנו חברה שבמרכז רעיון, לתת לספורטאים ולמאמנים בכל הרמות את הכלים להתפתח, ולפתח את הספורט.

אופי הפעילות שלנו מתמקד בייצור, יבוא, ומכירה של ציוד ומתקנים לספורט.

איזור התעשייה מנוף | 04-9999612

amit@amitlasport.com

www.amitlasport.com



STUDIO SALAMBA YOGA

איזור התעשייה מנוף (מתחם עמית לספורט)

בסטודיו מתקיימים מגוון שיעורים ביוגה, פילאטיס ומחול:

- יוראל אגמור - יוגה הוליסטית בשיתוף איינגר. 0584470480
- זהרה נחשול - איינגר יוגה. 0528985593
- מיכל ולנסי - יוגה נאנה יוגה. 0546793933
- קרין גל כהן - יוגה נאנה יוגה. 0544525710
- עדי שטרק - פילאטיס מזרנים. 0523493701

*קימת אפשרות להשכיר את הסטודיו על בסיס קבוע או לפי שעה - פרטים אצל יוראל 0584-470-480



יש אלטרנטיבה לבנות במשגב!!



קבוצת הכדורסל בנות של אשחר



קבוצת הנשים בכדורסל- אשחר יעד

קבוצות הכדורסל לבנות ביישובים החלו להתפתח בשנה שעברה. שתי הקבוצות הראשונות החלו ביישוב אשחר וביוזמתה של אלה קולר (אשחר) שמשחקת במגמת המצוינות של הכדורעף במשגב, לדברי אלה "משחק הכדורסל הצליח לגבש את הבנות בשכבה שלנו וגם בנות גדולות יותר. זה כיף לשחק במשגב אבל ביישוב עם החברות שלי אני הכי נהנית" כדורסל לבנות זהו הספורט הקבוצתי המוביל בארץ לנשים וכיום גוברת ההתעניינות בקרב נערות וילדות באזור הגליל. במסגרת פעילות הכדורסל לבנות ביישובים אנו מלמדים את הבנות את היסודות של הכדורסל ואת חוקי המשחק, הפעילות עממית וכיפית והבנות לא רוצות לחזור הביתה אחרי האימון והן ממשיכות לשחק במגרש. יש חשיבות מאוד גדולה לפתח את הבנות שיוכלו לשחק במשחקי כדור שניתן לצאת ולשחק ביישוב. קבוצה נוספת של נשים משחקת באשחר בכל יום רביעי. לקבוצה זו אנו משלבים גם פעילות של כדורשת פעם בחודש עם גיל חבה (אשחר) בכדי לשמור על גיוון. להזמנת החוג ליישוב שלכם התקשרו עכשיו!

עמית גלימידי

עמית גלימידי יליד יובלים בן 10 תאום לתמר. עמית החל להתעניין בספורט כבר בגיל צעיר. יותר מכול ענפי הספורט אוהב כדורסל. החל מכיתה א' הוא פוצח כול בוקר בקריאת עיתון הספורט כדי לא להחמיץ מידע בתחום ספורט וכדורסל ובפרט מידע על קבוצת מכבי תל אביב שאותה הוא אוהד במיוחד. עמית לאורך השנים התאמן גם באופן עצמאי וגם בחוגי הספורט של דודי שבי ביובלים וגילה הישגים מאוד יפים יחסית לגילו הצעיר. עד שבשנה הנוכחית השתלב בקבוצת הכדורסל של כיתות ח'.

לעמית תחומי עניין נוספים כגון: קריאה, נגינה על פסנתר, טיולים ברחבי הארץ ועוד..

כוכב
נולד



ארמון ת'ורגמן - מאמן מעולם אחר



לא בכל יום זוכים לפגוש אדם שיהיה מאמנם האישי בטנים של יצחק רבין, טל ברודי ועוד רבים אחרים, לא בכל יום פוגשים מדריך אישי בשחייה שבזכותו מאות ילדים בגיל הרך למדו לשחות, ארמון כניניו "מלך הברכה" הגיע לגליל מרמת השרון והוא מודיע לכולם שידו עדיין נטויה והוא מזמין אתכם למשחק טנים או לתחרות שחייה. ארמון, 70+ מאמן שחייה משנת 69 ומדריך טנים ושחייה באזור השרון 20 שנים האחרונות, נשוי לשרה, מאלפת סוסים מלונדון שהתאהבה בו כשעבד כמציל חסון ושרירי בברכה של מלון דניאל ברמת השרון. לאחר שגרו בכל העולם כמעט ולאחר שנים של עבודה במרכז החליטו ארמון ושרה לעבור לגליל. הם קנו חלקה בכפר חנניה ולמשך תקופת הבניה הם גרו בקיבוץ מורן בו פתח ארמון חוג טנים לילדים שפועל עד היום. זה היה לפני שלוש שנים שארמון התקשר אלי ואמר שהוא מעוניין לאמן. כשפגשתי אותו מיד ראיתי את הכריזמה המיוחדת והלב הרחב. ארמון התחבר לעשייה שלנו ביישובים מהר מאוד והיום הוא עוסק בלימוד טנים בקבוצות ושחייה באופן פרטי. מה גרם לך לעבור לגליל ארמון?

עשיתי הכל בחיים ועכשיו זה הזמן לנפוש ולנוח. בנינו בית ובו שני צימרים שיאפשרו לנו לארח את הילדים ומשפחה. אני בתהליך של בניית בריכה בבית ללימוד שחיה אני מאמן כמה שעות אחר הצהריים ובבוקר אני עם מבלה עם שרה ברחבי הגליל. אין מאושר ממני.

ספר על האימונים האישיים עם יצחק רבין?

יצחק רבין היה אורח קבוע של המלון ואני הייתי מאמן אותו בטנים על בסיס קבוע. היינו גם משחקים ביחד, זה לא כמו שאתה חושב ... לא הייתה מסביבו אבטחה, מדובר בבן אדם פשוט שאהב לשחק ולהיות פעיל גופנית.

היכן למדת לשחיה וטנים?

את תעודת המציל שלי קיבלתי בשנת 1969. באותן השנים משרד החינוך היה מחייב את הילדים לדעת לשחות ואני הייתי מלמד בבתי הספר התיכוניים והיסודיים האזור המרכז שחייה במסגרת בית הספר. טנים למדתי מטובי המאמנים בתקופתי שחיו באזור השרון, הטנים אז לא היה מפותח בארץ כמו היום היו מגרשים בודדים במספר מלונות ומרכזי ספורט.

להזמנת חוג טנים ליישוב שלכם או חוג שחייה פרטי עד לבית- התקשרו עכשיו!

נאריט
שרותי ניהול משרד

פתרונות אדמיניסטרטיביים לניהול העסק

- ניהול קשרי לקוחות
- הכנת חומר לסנהל החשבונות
- מעקב אחרי גביה
- ניהול יומן
- עדכון אתר האינטרנט של העסק
- טיפול בהפקת חוצרי שיווק ופרסום

כל זה ועוד ללא צורך בהעסקת מזכירה באופן שוטף

נורית רבהון • 052-6989143, 077-3457543
nurit@nurit-office.co.il

אשחר, 04-6745565 | igommeh@zahav.net.il

ליגת קיץ בכדורסל משגב 2014

מיועד לבוגרי כיתות ו' - ט'

- « ריכוז תוצאות וסטטיסטיקה אינטרנטי
- « משחקים ביישובים בשעות הערב
- « תחרות שלשות ומשחק אול סטאר
- « גביעים ופרסים למצטיינים

לפרטים נוספים והרשמה נא להיכנס לאתר: www.sportskills.co.il | dshabi@sportskills.co.il





השלום כבר כאן!

"והיה ביום ההוא שורש ישי אשר עומד לנס עמים, אליו גויים ידרושו והייתה מנוחתו כבוד".

(חזון אחרית הימים בספר ישעיהו פרק י"א פסוק י')



בצל האירועים הקשים שאנו עוברים בשבועות האחרונים בין המגזר היהודי וערבי וכעת אנו ממש בעיצומה של מלחמה פנים מול פנים, יש מקום אחד בגליל, עם מרחבים, דשא, אכסניה ומלון בוטיק, בו נפגשים מדי יום ילדים ערבים ויהודים לפעילות של סרגאות, מחנות ומשחקים משותפים, המשחק המרכזי שאותו הם אוהבים הוא הבייסבול- כדור בסיס. משחק הבייסבול מתגלה כדרך יוצאת דופן וייחודית לחיבור אמיתי בין המגזרים, מדהים לראות את הילדים משתפים פעולה, רצים, מוסרים זורקים וחובטים, הכל בשביל האחדות, השלום ואהבת המשחק. בדרך ייחודית זו מצליח ענף הבייסבול לחבר ולגשר בין המגזרים ולאחד את האוכלוסיות בצפון בסיס אחר בסיס.

המקום "נס עמים" היישוב הוקם בשנת 1963 על ידי חברת "נס עמים" בראשה עמדו נשיא החברה יעקב בראנדט, מהנרס העיר שפלהאוזן בשווייץ, יוהאן פילון, רופא, נשיא החברה בהולנד ושלמה בוק מקיבוץ איילת השחר, אשר היה נציג הקבוצה בישראל. המייסדים חשו כי מחובתם של האירופאים הנוצרים לכפר על יחסם ליהודים לאורך ההיסטוריה, על ידי מעשה חיובי. הכוונה הייתה להקים במדינת היהודים יישוב נוצרי מועיל, אשר יטפח את הקשר בין שתי הדתות. לאחר האירועים ביום כיפור בעיר עכו בין המגזרים היהודי והערבי הוחלט ש"נס עמים" יהיה מקום שמשלב ומחבר בין המגזרים בישראל. דוד וינדהולץ, מנהל עמותת "אלטרנטיב" נולד ב"סאן פאולו" בברזיל, הקים את "מרחבים" מרכז דו לשוני לילדים וילדות שפעיל במהלך השנה פעילויות מגוונות לילדים וילדות משני המגזרים כגון: מחנות ואירועי ספורט, חברה, יצירה, אומנויות הבמה ועוד במטרה לחבר וליצור בסיס משותף בין המגזרים. המפגש עם משחק הבייסבול היה אירוע מחונן עבור חברי העמותה הילדים והילדות כאחד.

המפגש והחזון ההכרות של דוד מנהל העמותה לבין משחק הבייסבול היה מקרי ביותר אבל התוצאות של המאמץ והלימוד שהושקע כבר נראות בשטח. לפני שלוש שנים היה זה דוד שהגיע למ.א משגב ותוך כדי נסיעה בכביש הוא הבחין בנבחרת משגב שמשחקת בייסבול במסגרת איגוד הבייסבול בישראל. לאחר שיחה קצרה בנינו הבנתי שמדובר באדם עם חזון מיוחד והחלטתי לשתף איתו פעולה ולנסות לשלב את משחק הבייסבול כמתווך בין המגזרים. החזון המשותף שלנו הוא למצוא את הקשר הרגשי בין הילדים ולהעצים אותו, יצירת קשר רגשי ומחייב בין יהודים וערבים בתוך גבולות ארצנו הקטנה ישמש מודל ודוגמא למקומות אחרים בעולם. אפשר לעשות שלום עם העמים שמסביבנו אם בתוך ארצנו יש מודל של הצלחה שניתן להראות ולהתגאות בו וזהו בדיוק החזון- יצירת שיתופי פעולה והעמקת הקשר הרגשי בין המגזרים באמצעות משחק הבייסבול! המשחק והאווירה

אופי המשחק מחייב את המשתתפים לשתף פעולה בכמה רבדים שעוזרים לחיבור הרגשי: תקשורת מילולית, קשר עין, שיתוף פעולה, פרגון ונתינה. לדברי דוד מאלטרנטיב " משחק הבייסבול הכניס משהו חדש באווירה בין המגזרים המשחק הזה מאפשר לכל ילד להרגיש חווית הצלחה בגלל האפשרויות שיש בו, יש תפקיד לכל אחד במגרש וזה מקנה תחושה של אחריות אישית ומחויבות כלפי בקבוצה"

במשחק הבייסבול אין כוכבים כמו בכדורסל או בכדורגל, החיבור הקבוצתי מקבל משנה תוקף בגלל שבדקות ההכרעה כולם תלויים בכולם, בשונה מכדורגל או כדורסל שאפשר לתת את הכדור לשחקן הטוב ביותר שינצח



רוצה לשפר את אחוזי הקליעה שלך?

אימון אישי בקליעה לסל

אימון ספציפי בקליעה לסל עם דודי שבי, יהפוך אותך משחקן למקצוען! התוכנית בנויה משלושה מפגשים:

מפגש ראשון:

מוכנות לקליעה לסל. אחיזה בכדור. לימוד חמשת המנופים בקליעה.

מפגש שני:

סידור רגליים. שחרור של הכדור, ליווי הזריקה לסל.

מפגש שלישי:

סיומת של הזריקה, תרגול זריקה במצבי משחק- לאחר חסימה, בתנועה.

בנוסף, כל מתאמן יקבל תוכנית עבודה אישית לתרגול עם מדד של אחוזי הצלחה.

ילדי החוגים של ספורט סקילס 10%
לברורים- דודי שבי 0546499123



פרסום במגזין ספורט גלילי

שלום רב,

ספורט סקילס משיקה את המגזין השני שמסקר על הפעילות ביישובים.

המגזין יחולק אישית לכל ילדי החוגים שלנו והמשתתפים לאורך השנה - מעל 700 משתתפים.

תפוצת המגזין -בתיבות הדואר ביישובי משגב וגם נשלח כעיתון אינטרנטי לכל ישובי משגב ותפוצת האימיילים של ספורט סקילס.

בברכה,

דודי שבי - מנהל העיתון



מנהיגות בחינוך הגופני ובספורט



מנהיגות בחינוך הגופני ובספורט מוגדרת ככישורים הנדרשים ממורים לחינוך גופני, ממאמנים וממנהלי קבוצות ספורט להוראת מיומנויות מוטוריות, לרבות אימון, ארגון, ייזום, גיוס כספים ומשאבים, וניהול מוצלח, מהנה ובטוח של תוכניות חינוכיות בכיתה או בשעות הפנאי בבית הספר ובקהילה.

בסקרים שונים שהופיעו בתקשורת בארה"ב מודגש מדי פעם שלמעלה מ-65% ממנהלי בתי"ס במערכת החינוך הם בוגרים במדעי החינוך הגופני והספורט. אין הדבר מפליא – מורים לחינוך גופני ידועים כמאמנים מצליחים בעלי מיומנויות שליטה בולטות בתחומי ארגון, הערכה, גיוס כספים, מנהיגות, יחסי ציבור ומיומנויות תקשורת – איכויות אישיות הנדרשות מכל מנהיג מוצלח. השתתפות בחינוך גופני ובספורט יוצרת קשר בלתי אמצעי בין המנהיג והמונהגים. באמצעותה ניתן להשפיע על הלומד או על המתאמן דרך המשחק, דרך האתגרים שפעילות גופנית וספורט מספקים ובאמצעות החוקים והכללים של סביבת המשחק המתאגרת.

השפעת הוראה אקטיבית

מורים פעילים בעלי מיומנויות מנהיגות והתנהגויות רצויות בחינוך הגופני תורמים טוב יותר ובאופן משמעותי לתהליכי הלמידה ולהישגי התלמיד. מורה פעיל תורם להגברת מוטיבציה בקרב תלמידים והישגיהם מניעים את הצלחת המורה ותלמידיו. לפי מודל המנהיגות הקיים כיום, מעטים יכולים להיות מנהיגים ומעטים יכולים להוביל מנהיגות, אך תפיסה זו אינה מקובלת עוד; ראוי שלימוד מנהיגות יהפוך לנחלת כלל התלמידים. יש לעודד כל פרט לרכוש מיומנויות בכישורי מנהיגות וביישומם בהוראה ובאימון בבית הספר ובקהילה. מיומנויות מנהיגות דורשות הקניית בסיס ערכי ומוראלי רחב, המדגיש את העזרה לזולת, למתקשים ולצרכים בחברה שלנו. בניית תוכנית מנהיגות מוצלחת תכלול מרכיבים של לימוד עקרונות וערכים חברתיים יישומיים במערכת החינוך ובחברה.

יתרונות הספורט בפיתוח התנסויות וכישורים במנהיגות

- מגוון עשיר של פעילויות לבחירה – פעילות גופנית וספורט "במתכונת פעילה" מציעה מגוון עשיר של פעילויות בחינוך גופני ובמקצועות ספורט לבחירה, לפי היכולת והטעם האישי
- אתגר, הנאה והניעה (מוטיבציה) – פעילות גופנית וספורט הם כלים חינוכיים היוצרים אתגר, הניעה והנאה בסביבה בטוחה, סביבה שבה נשמרים כללי המשחק והארגון
- קבלה חברתית – תלמידים וספורטאים המצליחים בתחומי החינוך הגופני והספורט מתקבלים חברתית בקרב קבוצת השווים ומשמשים כדוגמה למנהיגות טובה ורצויה
- רכישת מיומנויות מנהיגות והתנסות בהן - העיסוק בפעילות גופנית ובספורט מספק הזדמנויות לרכישת מיומנויות הדרושות לכל

מנהיג מצליח בלימוד מיומנויות שונות כדוגמת ארגון, בטיחות, עזרה הדדית, עבודה קבוצתית ושיתוף פעולה, שמירה על כללים מוסכמים ושיפור מיומנויות תקשורת עם עמיתים, עם מבוגרים ועם הסביבה

• כלים להערכה ולביקורת – יותר מכל מקצוע אחר, בחינוך הגופני ובספורט מצויים כלים אבחוניים שכל מורה

לחינוך גופני ומאמן מתנסים בהם ורוכשים ידע בשימוש בהם למדידת מיומנויות מוטוריות, בקרה, התקדמות התלמיד, הישגים לימודיים, כושר גופני, אורח חיים בריא והתנהגות. כלים אלה נחוצים לכל מורה ולכל מנהיג גם להערכת הכיתה וגם להערכה עצמית של הצלחה וכישלון של המורה, לקבלת משווא ולחיקון הנדרש

• לימוד הקניית ערכים – ערכים הם אבן שואבת למנהיגות טובה ולחינוך גופני איכותי, הכולל מרכיבים רבים שמטרתם ללמד ולהקנות ערכים מכל סוג גם לתלמיד וגם למורה שבדרך

עקרונות להוראה אקטיבית ולמנהיגות

מורים מנהיגים טובים מעורבים בפעילויות רבות במסגרת בית הספר ובקהילה, ולפי המחקרים, קיימים מספר עקרונות שעל מורים-מנהיגים בחינוך הגופני והספורט לאמץ כדי שיצליחו בכיתה ומחוצה לה: (1) שליטה בתכני השיעור ובתכנים ובדרישות שמחוץ לכיתה; (2) רכישת ידע ומיומנויות בתקשורת; (3) התנדבות; (4) דוגמה אישית; (5) כתיבה ופרסום; (6) מעורבות פעילה בייזום, כתיבה, גיוס כספים ומשאבים והפעלת פרויקטים.

דגשים לבניית תוכנית מנהיגות

הטמעת פעילויות חינוכיות וארגוניות הקשורות במנהיגות כפילוסופיה חינוכית התורמת לנטילת אחריות של התלמידים על גורלם ולשיפור האקלים הלימודי.

חשוב שמורה או מאמן ישתמש בשדה הספורט כמתודה לחיזוק החוסן הנפשי של התלמידים ולעיצוב אישיותם באופן שיטתי, עקבי ומובנה. הוא צריך לספק להם מסגרת תפיסתית רחבה למנהיגות, אשר ממנה נגזרים ידע, כלים, מיומנויות, התנהגויות וערכים של מנהיגות.

מקורות

- לידור, ר', בן-סירא, ד' ושמעוני, ע' (2007). אות החינוך הגופני: סטנדרטים להערכת הישגי התלמידים. ירושלים: משרד החינוך.
- Aharoni, H. (1984). The role of the adapted physical education teacher in the school and community. Physical Educator, 41(1), 30-34.
- Dobosz, R. P., & Beaty, L. A. (1999). The relationship between athletic participation and high school students' leadership ability. Adolescence, 34(133), 215-220
- Siedentop, D. (1991). Developing teaching skills in physical education (3rd. ed.). Mountain View, CA: Mayfield.

מגוון חוגי ספורט ביישובים

חוג דודי

כדורסל

טניס

קרוב מגע

בייסבול

כדוריד

ספיד סטאקס

אופניים

צוות הדרכה מקצועי ומנוסה

פעילות מותאמת לבנים ובנות מגיל 3-16

פעילות חווייתית קרובה לבית

יחס אישי ומקצועי לכל המשתתפים

מחירים זולים ושווים לכל נפש!

ניתן להזמין חוג לכל ישוב במשגב

לפרטים והרשמה היכנסו לאתר הספורט של ישובי משגב: www.sportskills.co.il

דודי שבי 054-6499123 | נורית רבהון (מנהלת המשרד) 052-6989143 | dshabi@sportskills.co.il



- מורים לחנ"ג
- מדריכים צעירים מעל גיל 18
- מדריכת זומבה/ מחול מודרני וישראלי
- מדריכי טניס מקצועיים ומדריכי כדורסל

תנאים טובים למתאימים

קו"ח למייל: dshabi@sportskills.co.il



"הספורט שתמיד חיפשתם אבל לא ידעתם את שמו..."

כדור בסיס - בייסבול

יותר לגנוב יותר לחבוט

יותר לצחוק ולפצח גרעינים..

נפגשים בכל יום שישי בגרש הבייסבול במשגב

ללא
תשלום

לפרטים: דודי שבי- 0546499123
dshabi@sportskills.co.il

ללא
מגע

ענף הבייסבול במשגב מזמין אתכם להצטרף לאחת הקבוצות החדשות שנפתחות ביישובים

פרטים נוספים באתר: www.sportskills.co.il

או בטלפון: דודי- 054-6499123



יום הולדת מולטיספורט

יום הולדת חוויתי שאף אחד לא ישכח וכולם ירצו להישאר
במסגרת יום ההולדת יחוו הילדים פעילות גופנית בתחנות
מיוחדות המשלבת תנועה ומשחקים, הפעילות למשך 90
דקות והיא מנוהלת על ידי שבי וצוות ספורט סקילס.
ניתן להזמין יום הולדת ספציפי לענף כדור שאוהבים

לילדי החוגים של ספורט סקילס 10% הנחה

הזמינו עכשיו!!! www.sportskills.co.il