



Sportskills
שרותי אימון מתקדמים

מגזין ספורט גילי

מחלק במשגב והסביבה. מגזין מס' 3 - מרץ 2015

מאז
2009

עורך ראשי: דודי שבי

קבוצת הבייסבול לבנות יובלים 2015



עמ' 3 האחר הוא אני

עמ' 5 ליגת הצפון בבייסבול יוצאת לדרך!!

עמ' 10 סיפורו של גיל חבה

עמ' 13 ליגת היישובים בכדורסל - ההרשמה בעיצומה!

עמ' 15 מיהו הכוכב נולד של ספורט סקילס?



תוכן העניינים

המרכז הישראלי בבייסבול – נפתח בקרוב באשחר

4

פריחת הכדוריד בגליל

8

היפ הופ במשגב – חדש בספורט סקילס

12

חדש! מחנה פסח בבייסבול

16



קוראים יקרים,

"ספורט סקילס" מפעילה משנת 2009 חוגי ספורט, מחנות, קייטנות ופעילויות העשרה לכל הגילאים ביישובי הגליל. אנו ב"ספורט סקילס" שמים דגש מיוחד על המרחב המוגן לפעילות גופנית לכל משתתף. מטרתנו היא לשמר אצל הילדים את האהבה לפעילות גופנית ולספורט על ידי פעילות גופנית מאורגנת ומכוונת בתוך הישוב. "ספורט סקילס" החלה להפעיל בחודשים האחרונים משחק חדש ליישובי משגב- כדוריד. המשחק מאוד מפותח בכל הארץ, וברוב יישובי הגליל יש מתקנים מתאימים לסגנון המשחק. אנו מזמינים אתכם לקרא עלינו באתר איגוד הכדוריד, ובמגזין שבידכם. כחלק מהתוכנית הרב שנתית של "ספורט סקילס" אנו מתחילים בפעילות מיוחדת, לילדים בעלי צרכים מיוחדים וגם בפעילות מיוחדת לבתי הספר, חס"ב, תיכונים ולועדות חינוך וספורט ביישובים. בנושא "האחר הוא אני". מנהל התחום הוא עם גיל חבה, ספורטאי נכה, שייצג את ישראל בשתי אולימפיאדות ובתחרויות בין לאומיות. אנו מאחלים לכם קריאה מהנה, ומזמינים אתכם להשתתף במגוון פעילויות הספורט שלנו ביישובים.

בברכה, דודי שבי
מנכ"ל ספורט סקילס



המדריכים של ספורט סקילס

צוות המדריכים ועוזרי מדריכים שלנו, הינם נערים ונערות שיזמו, ופנו אלינו בבקשה לעבודה ביישובים. כל המדריכים פעילים בענפי ספורט שונים במשגב, הם עובדים ומרווחים, לצורך רישיון נהיגה או טיולים. ובמגאזין זה ניתן כבוד, ונוקיר את המאמץ והיחס הרגיש שהם מפגינים לילדים ולילדות.



נועה סילור (יובלים)
כדורגל ומולטיספורט



אלון ירושלמי - (אשחר)
בייסבול



משה בן דב (אשחר)-
בייסבול



איתי רהב (יובלים)
מולטיספורט



עמרי ציפרפל (יובלים)
מרכז את ליגת
היישובים בכדורסל



עומר גל (עצמון)
מולטי ספורט,
כדורגל וכדורסל

מדריך מצטיין

סער לאופר (גילון)



עוזר מדריך בקבוצות הבייסבול של משגב. בעל יכולת טכנית גבוהה מאוד ולב רחב ורגיש. סער, אהוב על כל השחקנים שלומדים מימנו המון בכל אימון. הוא היה הגורם המרכזי בזכייה של נבחרת משגב באליפות המדינה בשנה שעברה. והוא משמש גם כשופט בליגת הבייסבול צפון!

"האחר הוא אני"

חינוך גופני לילדים בעלי צרכים מיוחדים



לבדוק מה יש שם בחוץ עבורם. יש הרבה ילדים שסידרו להם את בית החלומות! העיקר שישארו בבית ויהיו מוגנים. אם ילד עם מגבלה יקבל מידע אמיתי, שבעוד 10 שנים הוא יכול להיות ספורטאי פעיל ולייצג את המדינה, ייתכן שהוא היה שוקל לשנות גישה ולהכניס לעצמו מיומנויות שימשו אותו בעתיד. בספורט הנכים יש קלאס לכל דרגת נכות וכל אחד מתמודד לפי דרגת הקלאס שלו, כך שיש שוויון בין המתחרים תמיד. כמו שמבוגר מרגיש סיפוק אחרי פעילות, וכמו שילד נהנה לשחק ולרוץ בהפסקה, את אותה ההרגשה חווה הילד בעל הצרכים המיוחדים לאחר פעילות מותאמת לרמה שלו.

מיהו ילד בעל צרכים מיוחדים?

ילד בעל צרכים מיוחדים (חוק חינוך משמ"ח – 1988) אדם בגיל 3-21 שהתפתחותו לקויה באחד או יותר מהתחומים הללו: גופני, שכלי, נפשי, התנהגותי, וכתוצאה מכך נפגעת יכולתו להתנהגות מסתגלת והוא זקוק להתייחסות חינוכית מיוחדת. הגדרה זו כוללת ילדים אשר הוגדרו "חריגים" על ידי ועדת השמה, וגם כאלה שלא הוגדרו, אך זקוקים לסיוע מיוחד כדי להשתלב בהצלחה בכיתות הרגילות. המונח כולל חריגויות קלות וקשות: ילדים הלומדים במסגרות נפרדות, וילדים המשולבים חלקית או באופן מלא בכיתות רגילות. ההבחנה נעשית בין ילדים עם לקויות שאינן ניתנות לשינוי אבל ניתן לשפר את מצבם בעזרת חינוך מיוחד, כגון: עיוורים, מפגרים, נכים, חרשים ועוד. ובין ילדים בעלי קשיי למידה חינוכיים שבעזרת טיפול חינוכי מתאים ניתן להתגבר ולשפר את הקשיים הגישה הרווחת לגבי 2 הסוגים היא של שילוב, כאשר שירותי החינוך המיוחד מותאמים לצורכי הילדים. האבחונים שעליהם מתבססת קביעת ההגדרה אמורים לכלול הצעות מפורטות לנקיטת אמצעים חינוכיים וטיפוליים לגבי הילד.

חינוך מותאם בספורט ?

שילוב של ילדים בעלי צרכים מיוחדים בשיעור ספורט, יכולה להיות חוויה טובה או מאוד מתסכלת לילדים. יש ילדים שישתלבו בקלות ויצליחו לעקוב אחרי הוראות המורה וגם ליישם את התרגילים ברמה הנדרשת ואף מעבר לכך. אבל, יש ילדים שהמפגש עם תרגילים לא מותאמים ליכולתם הגופנית, ומטלות שאינן ניתנות לעשייה (ללא תיווך מתאים או הקלה בטווח התנועה) יוצרים תסכול רב והרגשת חוסר התאמה פיזית, נפשית וחברתית. חינוך מותאם בספורט – צריך להיות גם לילדים שלומדים בכיתות רגילות, יש ילדים שצריכים תרגילים מותאמים!

"האחר הוא אני"

הספורט מהווה כלי שיקומי יוצא דופן עבור ילדים מבוגרים ונוער. הרבה ילדים בעלי צרכים מיוחדים אינם יודעים מהן היכולות שלהם בספורט, ובספורט הישגי בכלל. יכול להיות שאחד מהילדים שיושבים בבית כל היום ולא משתתפים בחוגים ובפעילויות חוץ בגלל המגבלה שלהם, אפילו לא מנסים

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

ספורט סקילס מזמינה אתכם להגיש בקשות לפעילויות וחוגים לילדים ומבוגרים, אשר מתקשים למצוא אפשרות להתאמן בקבוצה או באופן פרטי

במסגרת ההערכות שלנו לפיתוח ספורט הנכים ובעלי צרכים מיוחדים במשגב, אנו מנסים לרקום עשייה חדשה שתאפשר איכות חיים חדשה לילדים שלנו.

מתנדבים ואנשים שרוצים לקחת חלק בעשייה, וילדים או מבוגרים שרוצים לקבל יותר

מידע- מוזמנים לשלוח הודעה למערכת ספורט סקילס - info@sportskills.co.il



"המרכז הישראלי לבייסבול" ע"ש מיטשל מרליס, יפתח ביוני 2015 באשחר שבגליל



נבחרת יובלים איגלס • צילום: יוסי שחר אדות



נבחרת יובלים אקסטרים • צילום: יוסי שחר אדות



נבחרות מנוף ורקפת בטורניר חנוכה המסורתי



נבחרת אשחר Lobos



נבחרת כרמיאל Canonns

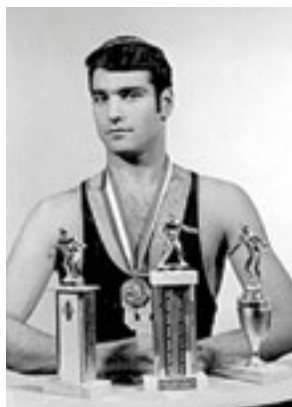


נבחרת אבטליון

אותו ואהבו אותו בחייו.

הבייסבול בארץ ובעולם

משחק הבייסבול – כדור בסיס- נתפס עבור הצופה הישראלי הממוצע כמשעמם ואיטי, אין זמן מוגדר, אנשים רצים בלי הכדור, והמגיש מקבל את מלא תשומת הלב. בשיחה עם אלי מרליס, בנו של מיטשל מרליס ז"ל, הופתעתי לגלות שגם הציבור האמריקאי על פי סקרים טלוויזיוניים אחרונים בוחרים לצפות במשחקי כדורסל או הוקי יותר מאשר משחק הבייסבול. הסיבה? קצב המשחק, ואורכו. משחק בייסבול יכול להימשך 3-4 שעות לעומת משחק כדורסל או הוקי שמסתיים לאחר שעה וחצי בערך, המשחק עצמו בנוי ממהלכים קצרים שמצריכים חשיבה מהירה, וקבלת החלטות תחת לחץ ורמת ביצוע גבוהה.



מיטשל מרליס ז"ל בצעירותו

"המרכז הישראלי לבייסבול" ישמש כמרכז ספורט רב תכליתי ובמקום יוכלו להתקיים, אימוני ספורט לענפי כדור שונים כגון: כדורגל, בייסבול, פוטבול, כדור עף וכן לשמש מחנות אימון, אירועי ספורט ואירועים קהילתיים. ועד הנהלה של אשחר אישר את הפיתוח של המקום ויפתח תיק תורם מיוחד עבור הפרויקט. המרכז עצמו הינו בשורה חשובה לילדי אשחר שיזכו למקום פעילות גופנית נוסף ביישוב המתפתח. החיבור לקרן מיטשל מרליס ז"ל יאפשר לנו לגייס תרומות בהיקף רחב יותר.

קרן מיטשל מרליס ז"ל למען הספורט בגליל

מיטשל מרליס ז"ל היה מאמן בייסבול, שחקן, מתאבק מקצועי ואיש ספורט. כשפגשתי את מיטשל בפעם הראשונה בטינק - ניו ג'רסי, הוא היה לבוש בבגדי בייסבול, והוא תמיד היה מחייך, ובעל סבר פנים טובות. מיטשל, היה איש חסון עם לב רחב, הוא מאוד רצה שכולם ירגישו מרוצים סביבו והוא היה עושה הכל בכדי להנעים לסובבים אותו את הזמן, היה לו חוש הומור מצוין, הוא התגאה ב"סלט האביב" שאהב להכין ולהביא לכל ארוחה, ויכולת למצוא בכל אחד את הנקודות הטובות ולשקף ולהדגיש אותם בפניו. מיטשל היה גם שחקן כדורסל מצוין, ולפני שפרץ בקריירת עריכת דין מוצלחת במנהטן, חשב ברצינות על מעבר לישראל והצטרפות למכון ווינגייט על מנת לשמש מורה לחינוך גופני. הוא היה מאמן בנשמה והאהבה שלו לילדים ולספורט הייתה ללא גבול. לפני 7 שנים גופו של מיטשל נכנע למחלה קשה, אך נשמתו המיוחדת נשארה קרובה לכל אלו שהכירו

זמינות מתקנים

אחד הקריטריונים החשובים ביותר להתפתחות ספורטאי זה זמינות מתקן אימונים. חסרון המגרשים בארץ, הופך את משחק הבייסבול לפחות נגיש לילדים, בעקבות כך גם פחות ילדים משחקים בייסבול בישראל בהשוואה לענפים קבוצתיים אחרים כגון: כדורגל, כדורסל וכדוריד. כיום משחקים בכל הארץ פחות מ 1000 שחקני בייסבול ונשאלת השאלה, למה? המשחק עצמו הוא ללא מגע, מצריך אינטליגנציה וקבלת החלטות, לא דרוש כושר גופני גבוה, וניתן לחוות הצלחה בקלות, לכאורה בכל עיר צריכה להיות קבוצה, אך לא זה המצב בארץ.



לראשונה בצפון ליגת בייסבול לילדים ונוער



ליגת הבייסבול עם כל הריגושים וכל ההפתעות, מתחילה בסוף חודש מרץ ואנחנו מזמינים אתכם להרגיש, לראות ולהתרשם מהילדים שלנו שמחכים לשופט שיצעק Play ball

גיא לודר (יובלים) - הקצ'ר של משגב • צילום: יוסי שחר אדות (יובלים)

חזון שהפך למציאות

בנובמבר 2010 יזמתי, והצלחתי לשלב את משחק הבייסבול כחלק מהפעילות של ספורט סקילס ביישובים, בחזון שלי ראיתי משחק חדש, שיאפשר לילדים שלא משחקים כדורגל וכדורסל, אפשרות לחוות הרגשה של קבוצתיות ולהיות באווירה של נבחרת. חיפשתי פעילות שתאפשר לילדים ביישובים הרגשת גאווה יחידה ושייכות למשהו קרוב ומוחשי. הפעילות החלה לצבור תאוצה, והחלו להגיע לפעילות שלנו ילדים מכל אזור הצפון. כיום המשחק הפך לחלק בלתי נפרד מהספורט במשגב. כיום יש בגליל מעל 150 שחקנים פעילים נבחרות ביישובים שונים במשגב והסביבה כגון: אשחר, יובלים, כרמיאל, מנוף, אבטליון, רקפת וגם פעילות בבית ספר יסודי משגב. גיבשתי צוות מאמנים עם ניסיון, ורגישות יוצאת דופן! השיתוף פעולה נהדר בין המאמנים שרואים בהצלחת הילדים והאושר שלהם ערך עליון בפעילות. ילד שמרגיש מרחב מוגן בפעילות, יתמיד ויצליח להגשים את עצמו. המנהל המקצועי של הפעילות במשגב הוא אנטון מריאש (יובלים) יחד עם צוות המאמנים: מארק מילצמן (כרמיאל) מרשל דטלוף (כרמיאל) וגם אני עברתי הדרכה לאימון עד לגילאי נוער.

לאורך השנים חברנו לפעילות הבייסבול במרכז הארץ ושילבנו את הילדים בליגות שהצריכו נסיעות ארוכות למרכז ולדרום הארץ. לאחר הזכייה של אנטון מריאש, באליפות המדינה עם הנבחרת לגילאי קדטס, ספורט סקילס החליטה, לאפשר לילדי הגליל חווית בייסבול מותאמת יותר ומקומית בבייסבול. בעזרת שינויים קלים ניתן לאפשר ליותר ילדים להתנסות במשחק ולחוות ליגה אמיתית כאן בגליל!

- ✓ **הקמת ליגת בייסבול לילדים בצפון-** אפשרות לשחק גם במגרשים קטנים בתוך היישובים. נגישות קלה יותר להורים והילדים, שיכולים לצאת למשחק ליגה במרחק הליכה מהבית.
- ✓ **שימוש בכדורים רכים בלבד-** הכדורים הקשים מרתיעים ומסוכנים מאוד, בטח במקומות ללא מגרשים מתאימים. מניסיון לאורך השנים למדנו מהניסיון, לא לשחק בכדור קשה עד הקמת מגרשים מתאימים למשחק.
- ✓ **הגבלת המשחק בזמן-** אורך משחק 90 דקות או 4 אינינגים. באופן הנ"ל יודעים מתי המשחק מסתיים
- ✓ **שיפוט מהיר-** השופטים לא מורחים את הזמן ומריצים את המשחק בקצב יותר מהיר
- ✓ **תיקו-** מאפשרים למשחק להסתיים בשוויון! לא חייבים לנצח כל משחק במהלך הליגה הסדירה. מקבלים ניקוד על ניצחון הפסד וגם תיקו.
- ✓ **כולם משחקים!** מאפשרים לכל הילדים לחוות את המגרש מאת המשחק ללא יוצא מהכלל.
- ✓ **שילוב ילדים בעלי צרכים מיוחדים-** אימונים פרטניים עד להתאמה לרמת נבחרת ופעילות קבוצתית.
- ✓ **הקמת נבחרת ישראל של "המרכז הישראלי לבייסבול"** לנבחרת יבחרו ילדים ישראלים שמתאמנים, ורמת המשחק שלהם טובה לייצוג של "המרכז הישראלי לבייסבול" בארץ ובטורנירים בחו"ל.

תודתנו לספונסר החדש של ענף הבייסבול - שמעון היקר מ.א.ש.ד תרדיון אספקה טכנית שתתם לנבחרות הבייסבול סוויטשרטים מחממים לתקופת החורף!

מאגנת פסח 2015 יוצאים ויחזר

בחופשת הפסח הקרובה אנו מזמינים אתכם
ילדים וילדות, מכיתות א'-ו' לקחת חלק
בפעילויות ספורט והעשרה ביישובים

כל השתתף יקבל
מכנס (כדורסל)
2 מאגנה

הפעילות תתקיים
בין התאריכים
29 למרץ - 2 לאפריל
חמישה ימי פעילות

בתוכנית:

משחקי כדור: כדורגל, כדורשת, טניס, כדורסל, פוטבול ובייסבול
פעילות העשרה וכיף: הישרדות, הגנה עצמית, היפ הופ וברייקדאנס, כוכב נולד וספיד סטאקס

מה להביא?

ארוחת עשר, מים, חטיף,
כובע. ניתן להביא כדור

צוות מאמנים

דודי שבי, איילה מנדל מליק - רכזי המחנה
• ארמון תורגימן - טניס
• ליאל כהן - היפ הופ



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

חדש בעולם האימון – תרפיה בקולנוע אקשן, אימון אישי מהסרטים

כמה פעמים אמרתם לעצמכם נמאס לי, אני צריך לעשות משהו עם החיים שלי, עם היחסים שלי, אני רוצה לחפש עבודה משמעותית או ללמוד משהו מאתגר? ואם אני אלך לאימון או טיפול, זה תהליך ארוך וחופר... אני מזמינה אתכם לאימון שעובר בכיף ומהר, תהליך חוויתי, שבו אתם צופים בחיים של אחרים ומביימים את הסרט של חייכם.

מה יש באימון מהסרטים?

Play היכרות, הנאה והשראה – אתם מכירים את עצמכם לעומק דרך הסרטים שאתם אוהבים, נהנים, מתחברים לגיבורים וגם מקבלים מהם השראה וזוויות ראייה חדשות.
Focus מיקוד – האימון מתמקד במטרה ברורה.
Dialogue בגובה העיניים – שנינו שותפים לאימון כל הדרך.
Action אתם פועלים באופן הדרגתי לקראת המטרה
Actors and Directors אתם הופכים להיות גיבורים הראשיים בסרט של חייכם.

מתנה
חווית הכרות
ראשונה ללא
מחויבות כספית.



בדרך אל הגשמת מטרותיכם אתם הגיבור הראשי.

עדינה מלול

נייד: 054-8186277

מ י ק י

מחשבים

תיקון, מכירה, שדרוג

הקמה ותחזוקת רשתות בבית ובמשרד

הדרכה והכנת מצגות לאירועים



לב משגב (ליד הגלריה המקסיקנית)

04-6786030 052-2623571

miki@mikipc.co.il



כדוריד



פריחת הכדוריד בגליל



קבוצת הכדוריד גילאי 8-10 ברקפת עם אלי



אלי פרקטובניק- בהדגמה באימון כדוריד ברקפת

מאת: אור בוקר 16.12 מרכז הספורט תל אביב- איגוד הכדוריד

בית ספר חדש לכדוריד נחנך השנה ביישוב רקפת שבמועצה האזורית משגב. מאחורי היוזמה עומד דודי שבי, מנכ"ל חברת 'ספורט סקילס'. "המטרה להביא ספורט קבוצתי חדש לגליל, שיאפשר לילדים וילדות לחוות הצלחה בענף שאיננו כדורגל או כדורסל.

ענף הכדוריד עושה מאמצים לקרום עור וגידים ברחבי הארץ, וצעד מבורך בכיוון הנכון הגיע מכיוונה של חברת "ספורט סקילס", שהחלה בפעילות כדוריד במועצה האזורית משגב ביישוב רקפת שבגליל.

מי שעומד על הקווים במגרש הפסטורלי של היישוב רקפת הוא אלי פרקטובניק, שחקן עבר בקריית מוצקין ומכבי תל אביב. לדברי אלי "משחק הכדוריד תופס תאוצה במשגב בגלל זמינות המתקנים והאפשרות לבחור בספורט קבוצתי חדש. המשחק עצמו קל ללימוד והאימונים כיפים והילדים מרגישים הצלחה וקבוצתיות. בשבילי לראות כדוריד במשגב זה לחזור 20 שנה אחורה, ולהיזכר בכל השנים שהשקעתי באימונים שעזרו לי לממש את עצמי כשחקן וכמאמן אני מזמין אתכם להצטרף לפעילות המשגשגת ביישוב רקפת בכל יום שני משעה 17:00". קבוצות הכדוריד של אלי יהיו אורחי כבוד במשחקה של נבחרת ישראל מול מונטנגרו לאחר חופשת הפסח.



עמית לספורט

חנות הספורט של משגב!

אנו חברה שבמרכזה 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



עמית לספורט

STUDIO SALAMBA YOGA

איזור התעשייה מנוף (מתחם עמית לספורט)

בסטודיו מתקיימים מגוון שיעורים ביוגה, פילאטיס ומחול:

• יוראל אגמור - יוגה הוליסטית בשיטת 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



Sportskills
שרותי אימון מתקדמים

עמית לספורט
www.amitlasport.com



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 קרית 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 אחלי הכדוריד ביישובי משגב

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



סיפורו של גיל חבה

הפציעה והשלכותיה

בשנת 1985, בהיותי בן 14, עברתי תאונת עבודה בקיבוץ. בתאונה זו התחשמלתי ממתח גבוה וכתוצאה מכך איבדתי את ידי השמאלית במלואה, כוויות עמוקות כיסו חלק נרחב מגופי וכף רגלי הימנית נפגעה באופן קשה. אושפזתי, במצב קשה, כ- 5 חודשים – יומיים הייתי במצב של מוות-קליני ובמשך 3 חודשים הייתי חסר יכולת לרדת ממטת האשפוז. לאחר שחרורי מבית החולים חזרתי אל חברת הנעורים בקיבוץ כשאני קטוע יד, חלש פיזית ומבוהל נפשית.

אולם, גם מתוך הכאבים ותוך כדי תהליך שיקום ארוך, לא יכולתי לוותר על אהבתי הישנה – הספורט. כך הצטרפתי אל משחקי כדורגל בהפסקות (גם אם בסוף ההפסקה רגלי דיממה). בזכות תמיכתם הרבה של חבריי, הצלחתי להשתלב יותר ויותר בפעילויות ספורט מגוונות, פעילויות שהאתגר הפיזי בהן הלך וגבר. העיסוק בספורט היה עבורי בבחינת הישרדות בכל ממדי החיים והיה גורם מכריע בבניית חיי – כחיים מלאים ומאוזנים.

עמידה באתגרים שהצבתי לעצמי

ככל שהאתגר הגופני היה קשה יותר או מורכב יותר, כך גדלו תחושת הסיפוק שלי וההערכה החברתית שזכיתי לה. במקביל לאלה התחזק גופי, פצעי הגלידו ויכולתי לסמן את היעד הבא. בכיתה י"א שיחקתי כבר באופן סדיר בקבוצת כדורסל בבקעת בית שאן, יצאתי לריצות ארוכות יחד עם חבריי בשדות העמק ושחיתי להנאתי בבריכת הקיבוץ ובסחנה. בכיתה י"ב, תוך כתיבת עבודת-גמר בית ספרית (נושא מאמר זה), נסעתי לצפות בפעילות מועדוני ספורט לנכים במרכז הארץ. ההזדהות עם מה שראיתי הייתה חזקה ביותר ותוך שבועיים כבר השתתפתי באימוני שחייה סדירים, במועדון "ספיבק" ברמת-גן.

כדור השלג החיובי הזה לא נעצר. ככל שעסקתי יותר בספורט כך התחזק גופי, וקשיי הפציעה הלכו והתמעטו. ההתמודדות שלי עם הנכות הייתה חיובית יותר, העידוד החברתי חיזק אותי תדמיתית וגופי היה בריא וחסון – אפילו ביחס לרוב בני גילי. בקיץ 1989, בין י"א ל י"ב, זכיתי באהבה רומנטית ראשונה. שאלות שהעסיקו את בני גילי, כמו: צבא, טיול לחו"ל, קריירה, משפחה וכו' העסיקו גם אותי ממקום של ביטחון עצמי, של חדות חיים ושל אמונה ביכולותיי – הרבה בזכות העיסוק בספורט.

בשנת 1990, תוך כדי משימות הלימודים וההכנות לבחינות הבגרות, השתתפתי בתחרויות שחייה לנכים. התחרויות התקיימו במרכז הארץ. במקביל, עברתי את תהליך ההתנדבות לצבא, כשאני נחוש להגיע לקורס חינוך וידעת הארץ של חיל החינוך. בחודש נובמבר 1990 התנדבתי לשירות מלא בצה"ל. במקביל לשירות הצבאי המשכתי באימוני השחייה והכושר הגופני. כפי שביקשתי, התקבלתי בסופו של דבר אל קורס מש"קי חווי"ה, וגם כאן, אני מייחס את קבלתי לקורס, הכולל מאמץ גופני, לנחישותי ול"קבלות" שכבר צברתי – הוכחות ליכולותיי הגופניות.

"נכנסתי להיכל התהילה של הספורט העולמי"

בשנת 1992 התחלתי להתאמן בכדורעף במסגרת נבחרת הנכים.



אליפות ישראל בשחיה 1993



באוליפיידת אטלנטה 1996

האימונים התקיימו ב"בית הלוחם" בתל-אביב. עם סיום שירותי הצבאי ב- 1993, הקדשתי מאמצים וזמן רבים יותר לאימוני הכדורעף, והשתתפתי גם בתחרויות במסגרת זו: נסעתי עם הנבחרת לאליפות אירופה בצרפת ולאליפות העולם בגרמניה. בשנת 1996 הגשמי חלום עם כניסתי, כספורטאי, להיכל התהילה של הספורט העולמי, אל תוך האצטדיון האולימפי באטלנטה, לקול תשואות 100 אלף צופים, שבאו להריע לכ 3,000 ספורטאים נכים מרחבי העולם.

לקחתי חלק פעיל בנבחרת הכדורעף במשך כ-10 שנים, במקביל ללימודי באוניברסיטה ולעבודתי כמדריך טיולים. בתקופה זו הקפדתי על פעילות גופנית נמרצת – לא רק מתוך מודעות, אלא בעיקר מתוך תחושת הסיפוק שליוותה אותי בזכות אורח החיים הפעיל שבו בחרתי כאדם בכלל, וכאדם נכה, בפרט.

מתנה יקרה מפז קיבלתי בשנת 2000 כשנסעתי לייצג פעם נוספת את ישראל באולימפיאדה, והפעם בסידני שבאוסטרליה. לאולימפיאדה זו הגעתי בשל יותר. מפגשים ושיחות שקיימתי במהלכה עם ספורטאים מרחבי העולם הוכיחו לי עד כמה הצליחו אנשים אלה ליצור חיים בריאים, שלמים ומאוזנים, למרות האתגרים הפיזיים או הנפשיים שזימן להם גורלם. הבנתי כי הצלחתם נתונה במידה רבה, לבחירתם בחיים ספורטיביים.

חוויית האולימפיאדה ילוו אותי לעולם, בעיקר בזכות החוויה האנושית, חוויה שהייתה אפילו משמעותית יותר מתחרויות הספורט שבהן לקחתי חלק.

כיום, ממרומי 43 שנותיי, כאיש חינוך וידעת הארץ, כאב לילדים וכבן זוג לאשתי, אני בוחר לא לוותר על אורח חיים ספורטיבי. אורח חיים זה כולל הליכות יומיומיות ברגל, טיולים בטבע, טיולי אופניים, שחייה בבריכה או בים, או כל פעילות אחרת לפי זמינותה או לפי העונה. כל זאת, מתוך הבנה לאיכות החיים שלה אני זוכה הודות לכך.

כאיש קהילה וכאיש חינוך אני מנסה להעביר לסביבתי מסר של חיים בריאים, מאוזנים ובעיקר חיוביים.

חוגים בקלאס אחר

פעילות ספורט מאורגנת לילדים ולמבוגרים בעלי מוגבלויות וצרכים מיוחדים

ספורט סקילס, מתחילה פעילות במשגב, לילדים, ולמבוגרים בעלי צרכים מיוחדים ומוגבלויות.

במסגרת הפעילות:

- פיתוח מרכיבי הכושר הגופני: גמישות, כוח, מהירות, סבולת לב וקואורדינציה.
- פעילות חווייתית בקבוצות קטנות וביחס אישי
- ניהול אישי מקצועי
- קבוצת ספורט למבוגרים
- טיולי שטח מאתגרים

לפרטים והרשמה היכנסו לאתר **Sportskills** : www.sportskills.co.il

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



Street skills

היפ הופ וברייקדאנס



היפ הופ וברייקדאנס במשגב

קצת על ליאל..

ליאל בן 20, מתמחה בכל סגנונות ההיפ הופ (ברייקדאנס ניו סטייל קראמפ, סיוואק, האוס, היפ הופ לירי, סוואג, שאפל, ג'אמפ סטייל, פופינג ולוקינג). זכה באליפות הארץ בתחרות funk ur nation בשנת 2011 מאז מורה וכירואוגרף. לימד בעבר בכמה מקומות ביניהם הסטודיואים: ויספוט, טבסקו, סיי יס וריקוד.



תרבות ההיפ הופ בעולם התחילה ב1972 בברונקס שבניו יורק. מטרת התנועה וייעודה הוא להפוך מקרי אלימות לקרב ריקודים ובכך לפתור סכסוכים. ההיפ הופ התפשט לכל אמריקה והגיע גם לאירופה. כיום לתרבות ההיפ הופ בארץ, אין מסגרת רשמית והיא נחשבת לתרבות רחוב, בשנים האחרונות התחילה עלייה בקרב המודעות סביב הנושא והפעילות מאומצת וקשה לכל אחד. בתוך ההיפ הופ קיים סגנון הנקרא ברייקדאנס אשר צמח מאוד והפך לקטגוריה בפני עצמה יחד עם הריקוד. דיג'יינג (תקליטן), אמסי(ראפר), גרפיטי(ציורי רחוב) ולבוש

אתם מוזמנים להצטרף לחוג של ליאל בעצמון בכל יום שישי

לפרטים והרשמה - www.sportskills.co.il

נפתחת קבוצה של מתחילים א'-ד' בעצמון. לפרטים התקשרו

054-499123 דודי

איזה יישוב זכה בליגת הכדורסל
לנערים 2014 במשגב?
מה שם המאמן של הקבוצה?

את התשובות יש לשלוח ל

info@sportskills.co.il

בין הפותרים נכונה יוגרל כדור רגל/ סל

אלמוג קדם (מנוף)

ספורטאית מצטיינת

ראיון
וואטסאפ
עם...



ספרי לנו על אלמוג?

אוקיי, אז אני אלמוג קדם, אני לומדת בכיתה ח' בבית הספר משגב אני בת 14 אני מאוד אוהבת לשחק בייסבול, וקפוארה אני גם מאוד אוהבת לצלול באילת! החלום שלי הוא להיות רופאה, אני מאוד אוהבת מוסיקה, לשיר ולהאזין למוסיקה ישנה כמו כוורת, גזוז, הביטלס והחלונות הגבוהים.

איך הגעת לבייסבול?

את משחק הבייסבול הכרתי כשראיתי משחק בטלוויזיה, נדמה לי של הינקיזי ושל הדוגרס ואז ראיתי שספורט סקילס התחילה חוג במנוף אז הצטרפתי ואהבתי.

מה התפקיד שלך במגרש?

קאצרית ותחנה ראשונה

את משחקת כל כך הרבה שנים,
מה מושך אותך להתמיד?

אני אוהבת את התחרות האנרגיה. להגיע לכל אימון וללמוד חוקים חדשים. חוץ מזה שאנטון הוא מאמן מדהים!! ואני לומדת ממנו כול כך הרבה!

האולפנע
החוג בא לשכונה

האולפנע
הפגילות
לק"טנות
הכסח!

לא צריך יותר לנסוע לחוג,
אנחנו מגיעים עד אליכם!
חוגי טכנולוגיה ורובוטיקה קרוב לבית,
בביתם גיידת מוציאה ותדענית

הקדימו להדמין!
ד"ר-ה 054-2264022

חוגי טכנולוגיה ורובוטיקה שלנו
במסגרת הסביבה:

- כל יום רביעי בשבוע
- כל יום שישי בשל
- כל יום חמישי בשבת
- כל יום חמישי בשבת

חוגי טכנולוגיה ורובוטיקה שלנו
במסגרת הסביבה:

- חוגי טכנולוגיה ורובוטיקה
- חוגי טכנולוגיה ורובוטיקה
- חוגי טכנולוגיה ורובוטיקה
- חוגי טכנולוגיה ורובוטיקה

חוגי טכנולוגיה ורובוטיקה שלנו
במסגרת הסביבה:

- חוגי טכנולוגיה ורובוטיקה
- חוגי טכנולוגיה ורובוטיקה
- חוגי טכנולוגיה ורובוטיקה
- חוגי טכנולוגיה ורובוטיקה



עמית לספורט
ענף אימון לאומיים
www.amitiasport.com

Summer
League

ליגת קיץ בכדורסל גליל 2015

הזמנה לליגת קיץ לנערים בישובי הגליל
ממסיימי כיתות ו' עד ממסיימי כיתות ט'



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

ההרשמה בעיצומה, רישום אחרון לליגה עד לתאריך 1.5

לפרטים נוספים והרשמה נא להיכנס לאתר: www.sportskills.co.il
או לעמרי צפיפרכל טל' 058-5880304

יום מודעות ל"אחר הוא אני" דרך הספורט פרויקט ערכי ייחודי לבתי ספר יסודיים, חטיב ותיכונים בישראל

תלמידים ותלמידות אשר נמצאים במערכת החינוך הפורמאלית כמעט ואינם באים במגע עם הנכה ועם האדם בעל הצרכים המיוחדים. החשיפה לתחום הנכים דרך הספורט, הינה פריצת דרך ייחודית שמשלבת הנאה, ולמידה עבור התלמידים והתלמידות. ספורט הנכים, מכיל בתוכו התמודדות עם ערכים חברתיים- אנושיים ממדרגה ראשונה. הנושא מעורר בקרב אלו הנחשפים אליו מודעות ברמה גבוהה לקבלת האחר, הגשת עזרה, התמודדות עם אתגרים וערכים וכלים נוספים. חשיפה זו תעורר אצל התלמידים גירוי ללמידה ולעשייה, מתוך חוויה רגשית וגופנית.

מי אנחנו?

דודי שבי - בן 41 מורה לחינוך גופני, מאמן כדורסל, מנכ"ל "ספורט סקילס" ויו"ר המרכז הישראלי לבייסבול. מתגורר באשחר שבגליל, מומחה באימון אישי וקבוצתי לילדים ונוער.

גיל חבה - בן 43, ספורטאי נכה, שייצג את ישראל בשתי אולימפיאדות ובתחרויות בין לאומיות. לאחר תהליך שיקום מוצלח הפך לאיש חינוך וידיעת הארץ, הקים משפחה במשגב וכיום, נחוש לשתף ילדים ונוער במשמעויות הרחבות העולות מתוך ניסיון חייו.

תוכנית פעילות לבתי ספר

יום החשיפה מחולק לארבעה שלבים: סה"כ כ 4 שעות. התוכנית מותאמת לאוכלוסיית היעד

- 1 סיפור חייו של גיל, בדגש ההתמודדות עם הנכות דרך הספורט - מלווה במצגת.
- 2 התנסות של כלל התלמידים בתחנות ספורט נכים, תוך התמודדות עם מגבלות מדומות.
- 3 משחק ראווה מסכם של הפעילות בשיתוף תלמידים ומורים.
- 4 סיכום היום במליאה או בכיתות

במסגרת יום הפעילות הילדים והמורים יחוו למידה משמעותית דרך הנושאים הבאים:

- ✓ סיפור אישי נוגע ללב - הכרות אישית עם נכה בגובה העיניים
- ✓ החלמה ושיקום- התמודדות עם קשיים פיזיים ומנטאליים
- ✓ חשיבות בריאות הגוף והנפש- פיתוח מודעות לחשיבות בריאות הגוף
- ✓ בטחון אישי - כיצד לפתח תדמית חברתית חיובית למרות מגבלה
- ✓ ערך כבוד האדם באשר הוא- השתחררות מתיוג וסטיגמות חברתיות
- ✓ התמדה ועקביות - ראיית העתיד דרך המציאות
- ✓ התמודדות עם תסכול ואכזבות ואמונה ביכולות האישיות

בנוסף, **סדנא למורים** בנושא "משחקים מגוונים לילדים בחורף, באמצעות ספורט הנכים"

נדב נאווי (יובלים)

קפטן נבחרת הבייסבול- "יובלים אקסטרים" נדב, שחקן מקצועי וחכם, מהיר מחשבה, זריז ובעל אינטלגנציה רגשית גבוהה. נדב משחק טניס וזכה כפרח טניס והוא משתתף בסדנאות ללהקות הריקוד. הוא אוהב להיות עם חברים, אוהב לצפות בסדרות יפניות... חובב מדע, ולאחרונה סיים קורס Debate במסגרת תוכנית "מאמרים" ביסודי משגב. נדב תלמיד טוב מאוד רגיש ועוזר איפה שניתן ולמרות בחירתו עדיין נושא בתפקיד של מפנה כלים מהמדיח.

כוכב
נולד



יום הולדת מולטיספורט

יום הולדת חוויתי שאף אחד לא ישכח וכולם ירצו להישאר

לילדי החוגים של ספורט סקילס 10% הנחה

הזמינו עכשיו!! www.sportskills.co.il

Sportskills שרותי אימון מתקדמים

דרושים

- מורים לחנ"ג
- מדריכים צעירים ומעל גיל 18 לעבודה בקייטנות ובמחנות ספורט
- מדריכת זומבה/ מחול מודרני וישראלי
- מדריכי טניס מקצועיים ומדריכי כדורסל

תנאים טובים למתאימים

קו"ח למייל: dshabi@sportskills.co.il

Sportskills שרותי אימון מתקדמים

יום ספורט בקלאס אחר

תחנות ספורט מעולם הנכים

חווית ספורט שהילדים שלכם לא ישכחו

למידה בהמלצת משרד החינוך

הכרות עם החושים שלנו

להרשמה וקבלת פרטים נוספים www.sportskills.co.il משרד נורית 077-3457543
גילי חבה 0505889534, habagil@gmail.com, דודי שבי 0546499123 - dshabi@sportskills.co.il

מעטילים

ציוד למטייל

ייחודי, (סיון ואילון) רגל, החולצות האזורים ביוגר באגידים האזורים ביוגר!



15%
על כל החנות!
עד סוף אפריל 2015
בהצגת קופון זה!
*ט.ל.ח. אין כפל הנחות ומבצעים.



מכירות מרוכזות לועדים, מוסדיים וגופים.
הנחות קבועות לתושבי משגב
ולחברי המועדון של "מטיילים משגב".

פתוח בימים א'-ה' 09:00-19:00
שישי 09:00-14:00

רקפת, מרכז עסקים משגב טל. 04-9800286



METAYLIM
MISGAV



בייסבול ופוטבול

פסח 2015

מנצח
מנצח

אנו מזמינים אתכם, ילדים וילדות בכיתות א' ו'
למחנה בייסבול שיתקיים במגרש הבייסבול באשחר
בתאריכים 2.4-29.3,
חמישה ימי פעילות בין השעות 13:00-8:30

רכז הפעילות: **אנטון מריאש**
מדריך: **סער לאופר** (גילון)

סדר יום:

| | |
|------------------|-------------|
| אימון בייסבול | 08:30-10:30 |
| הפסקת אוכל | 10:30-11:00 |
| משחקים וטורנירים | 11:00-12:45 |
| סיכום יום והרפיה | 12:45-13:00 |

כל משתתף יקבל
מכשירי כדורסל

עלות ברישום מוקדם עד 20.3 245 ₪
עלות 320 ₪
המחנה כולל פיזור לישובים



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

אנטון מריאש 054-6450167 | נורית רבהון (מנהלת המשרד) 052-6989143 | anton_mariash@yahoo.com