

מגזין ספורט גילי

מחלק במשגב והסביבה • מגזין מס' 4 - אוגוסט 2015

עורך ראשי: דודי שבי

מאז
2009

יונתן לודר
שחקן כדורגל

נופר לייקין
שחקנית טניס
ופעילה בחוג
כדורסל לבנות
ביוכלים

יואב הילל
בייסבול-יובלים
אקסטרים

נדב ליאב
שחקן כדורסל

גור הילל
רוכב אופניים

גיא לודר
הק'צר של
משגב - ביוכלים
אקסטרים
בייסבול

נדב נאווי
קפטן יובלים
אקסטרים סגנית
אלופת הצפון. אלוף
משגב במיני טניס

היו ימים!

חוג דודי הראשון במשגב - יובלים 2010
כולם עדיין עוסקים בפעילות גופנית



מארק מילצמן (כרמיאל)
 מאמן בייסבול וסופט בול



אנטון מריאש (יובלים)
 מנהל מקצועי של נבחרות
 הבייסבול. מורה לבייסבול
 ביסודי משגב לילדים בעלי
 צרכים מיוחדים



דודי שבי (אשחר)
 מורה לחנ"ג. מאמן
 כדורסל. מנהל אישי
 לספורטאים



ג'לי אלון (אשחר)
 מדריכת סופטבול



רתם לירן (יובלים)
 מדריכת אולימפיית
 פריזבי, שחקנית בסגל
 נבחרת ישראל



טלי זומבה
 מדריכת אירובי, זומבה
 ועיצוב גוף



שלומית כהן (יעד)
 מדריכת אופניים ומורה
 לרכיבה לילדים בעלי
 צרכים מיוחדים



אלי פרקטובניק
 (קורנית)
 מאמן כדוריד, רכז ארצי של
 פרויקט "ספורט לחיים"
 מטעם מנהל הספורט



אוהד קורלנד
 מאמן נבחרת ישראל מורה
 להגנה עצמית וקרב מגע



ארמון תורג'מן
 "מלך הבריקה" מומחה
 בלימוד שחייה וטניס



הארי בורשטיין (נהריה)
 מאמן בייסבול וסופט בול



נורית רבהון (שכניה)
 מנהלת משרד



קוראים יקרים,

"ספורט סקילס" מתחילה את השנה השישית
 במשגב! במסגרת השירותים שלנו אנו מציעים
 מגוון חוגים רחב לכל הגילאים ביישובים, מחנות
 אימון, קייטנות ומפעלי קיץ, ליגות יישובים,
 פעילויות העשרה, אימונים אישיים וניהול אישי
 של ספורטאים.

אנו ב"ספורט סקילס" שמים דגש מיוחד על
 למידה והגיונות בספורט. מטרתנו היא לשמר
 אצל המשתתפים את האהבה לפעילות גופנית
 ולספורט תוך שילוב של תזונה נכונה וערכים של
 לכידות קבוצתית וכבוד האדם. האידיאולוגיה
 שלנו הינה בעלת קו חינוכי אחיד ואיננה
 תחרותית. אנו מאמינים ביצירת מרחב מוגן
 ומאפשר למתאמנים, על ידי הנאה מפעילות
 גופנית מגוונת ומכוונת בתוך הישוב.
 ספורט סקילס מאפשרת לקהילה ליזום פעילויות
 וחוגים ביישובים. השנה אנו משלבים פעילויות
 חדשות ביישובים בספורט קבוצתי: כדורסל
 לבנות, "אולימפיית פריזבי", פוטבול- ללא מגע,
 וסופט בול לילדות ובוגרות.
 אנו מאחלים לכם קריאה מהנה ומזמינים אתכם
 להשתתף במגוון פעילויות הספורט שלנו
 ביישובים.

בברכה, דודי שבי
 מנכ"ל ספורט סקילס



עיצוב גרפי: עידית נבו

אלי פרקטובניק (קורנית)

מאמן
 השנה
 2015



מאמן כדוריד, שחקן עבר
 בנבחרות מכבי תל אביב
 וקריית מוצקין. מומחה באימון
 ילדים ונוער. הקים השנה
 פעילות כדוריד ביישוב רקפת
 לראשונה במשגב.



אולי לילדים שלכם יש חוג ספורט, אבל זה לא חוג דודי

חוג דודי



גן סנונית יובלים 2014 • צילום אבינועם ברייטשטיין (יובלים)

אביב, כשהודעתי על עזיבתי ומעבר למשגב להורים היה מאוד קשה אבל הייתי שלם עם עצמי.

חוג דודי במשגב

כשעברתי עם משפחתי מתל אביב למשגב בשנת 2003, התחלתי את עבודתי כמאמן באגודת הכדורסל. בשנה השלישית במשגב ריכזתי את ענף הכדורסל. הפעילות התחילה מכיתות א' – יב' והמחשבה על ילדי הגנים לא הייתה קיימת בגלל נושא ההסעות, וזמינות המתקנים לגילאים אלו. ראיתי שאין למעשה פעילות לגיל הרך אבל גם לא היה לי פתרון באותו הזמן. כשהחלטתי לסיים את תפקידי באגודת הכדורסל במשגב, הצעתי פעילות גופנית דומה לפעילות שעשיתי במכבי תל אביב, לילדי הגנים במשגב. הפעילות החלה ביישובים אשחר, יובלים וכמון לאחר הצהרון. זה היה מרגש לראות את ההיענות של התושבים והילדים. ההורים שישבו וצפו בפעילות, נהנו משעה של קורת רוח, בה הילדים שלהם בחוג ספורט בטווח ראייה והם יכולים לשבת לדבר עם חברים לדבר ולצחק. הערך הקהילתי המוסף של החוג, היה משמעותי מאוד והוא יצר חברויות חדשות וחיבור בין אנשים.

מה עושים בחוג דודי?

למעשה החוג משלב את כל המרכיבים התנועתיים שחשובים לגיל הרך 3-9. כגון: שיווי משקל, התמצאות במרחב,

שיפור קואורדינציה, חיזוק שרירי הרגליים, ידיים, בטן וגב. לימוד והכרות עם משחקי כדור שונים כגון: כדורגל, כדורסל, בייסבול, הוקי, טניס, כדורשת, כדוריד ועוד. כל הפעילות נעשית באווירה לא תחרותי ובאופן כזה שכל משתתף מרגיש מרחב מוגן בפעילות. במסגרת החוג הילדים מתנסים במשחקים ופעילויות שמכינות אותם לשיעורי החינוך הגופני בבתי הספר ויש דגש מיוחד על הגינות, עזרה הדדית והכרות עם היכולות של הגוף בזמן מאמץ.

אם היו אומרים לי לפני 12 שנים כשעברנו מאבן גבירול בתל אביב לאשחר, שיהיה במשגב חוג ספורט עם השם שלי "דודי", בטח הייתי ממשיך לשיחה אחרת. אבל הילדים בחרו את השם ואני זורם. למרות הרצון שלי לקרא לחוג "מולטי ספורט" או "משחקי כדור" הילדים בחרו את השם שמתאים להם. בתחילת השנה פנתה אלי ילדה בכיתה א' ושאלה אותי "איך קוראים לך?" אמרתי לה "דודי" אז היא השיבה "דודי? לא יכול להיות, דודי זה שם של חוג"

איפה הכל התחיל?

כשסיימתי את הלימודים בוינגייט התחלתי לעבוד במכבי ראש"צ כמאמן כדורסל במחלקת הנוער והילדים. אחר כך עברתי למכבי תל אביב עם תקוות גדולות!! במכבי נכנסתי למערכת מאוד גדולה ומשומנת, רציתי להביא משהו משלי למועדון מעבר לאימון קבוצות ילדים ונוער. ביקשתי ממנהל המחלקה בזמנו רונן אורן, לפתוח פעילות כדורסל לילדי הגנים גילאי 4-6. התשובה לצערי הייתה שלילית, אבל המשכתי לנסות לדחוף את הנושא כי האמנתי שגילאי גן חובה מסוגלים לקלוט לסל, לכדרר, למסור, לשחק בתופסות ועוד. בשנה השנייה שלי במכבי הסכימו להצעה שלי וקיבלתי אישור לפתוח את החוג הראשון לגן חובה, שם החוג היה "סל-קידס" והוא נפתח באולם בית ספר אליאנס רמת אביב. הנהירה לחוג הייתה מיידית, ובסוף חודש ספטמבר היו בחוג 27 ילדים בגיל

גן חובה!! בין הילדים היה "די ג'יי" הבן של כדורסלן העבר- דרק שארפ (שהגיע לכל חוג) אבנר חודורוב (משינה) רשם את הבת שלו ועוד אנשים מפורסמים. המנהל מחלקת הנוער יגאל שצקי ז"ל ומנכ"ל האגודה בזמנו עמי אשל, הגיעו בעצמם לראות את הפעילות והחליטו להוסיף לי שני מדריכים נוספים וסגרו את ההרשמה לחוג. באותה השנה המועדון התחיל להפעיל את אותו החוג במרכזי הספורט השונים בעיר וגם בפעילות הארצית של המועדון. הפעילות הגופנית לילדי הגנים התחילה לפרוח בתל

למי החוג מתאים?

חוג דודי מתאים לילדים וילדות מגיל 3-9. מומלץ לכוון את הילדים בגיל הזה לפעילות גופנית קבועה, שמשלבת מגוון תנועתי רב ופיתוח של תאי שריר חדשים. החוג עונה על צרכים של ריפוי בעיסוק והוא מותאם לילדים בעלי צרכים מיוחדים.



קבוצת כרמיאל CANONS



קבוצת יובלים אקסטרים - סגנית אלופת הצפון



קבוצת מנוף דוג'רס - אלופת הצפון



קבוצת אשחר LOBOS



נבחרת אבטליון



יובלים בייסבול בנות



נבחרות מנוף ורקפת



נבחרת יובלים איגלט

גמר אליפות הצפון בבייסבול 2015

באווירה החגיגית ביום ראשון 12.7.2015 התקיים במרכז הישראלי לבייסבול באשחר, משחק הגמר של ליגת הצפון, אליפות הצפון 2015, בין שתי קבוצות חזקות ודומיננטיות מנוף דוג'רס, יובלים אקסטרים. שהגיעו למשחק הגמר זה אחרי עונה מרתקת בה שהשתתפו 8 קבוצות מיובלים, אבטליון, מנוף, רקפת, כרמיאל ואשחר. בעונה שעברה אותם שתי הקבוצות נפגשו גם בסדרת הגמר ואז יובלים ניצחו. 300 צופים הגיעו למשחק כולל ההורים, אורחים מארה"ב ומשפחות שלמות שהביאו מחצלות ונהנו מאירוח אמריקאי שכלל נקניקיות ובירה כמיטב המסורת.

משחק בייסבול גלילי

יובלים פתחו בהתקפה מידית כבר באנינג הראשון והובילו 1:0.

אחרי האנינג השני מנוף החזירו 4 נקודות והתחילו להוביל 1:4 בחבטות חזקות של האחים טל ורועי שוסטר. יובלים צמצמו ל 2:4, אך מנוף המשיכו לתקוף ובאנינג הרביעי המשחק עמד על התוצאה 2:9. למנוף. אחרי ההפסקה יובלים ביצעו כמה החלפות וצמצמו ל 4:9 עם ההגנה של יובלים בראשות של מתן אברהם הדהימה את הקהל ועצרה כמה מהלכים של מנוף באוטפילד.

באנינג האחרון GRAND SALM מדהים של תמיר אלף ממנוף סגר את המשחק בניצחון משכנע של למנוף. מצטיינים למנוף: הקפטן מתן ווינר, תמיר אלף טל ורועי שוסטר

מצטיינים ליובלים: הקפטן נדב נאווי, מתן אברהם וגיא לודר

מאמן הקבוצות-אנטון מריאש

שפטו את המשחק- מארק מילצמן (כרמיאל) שופט ראשי. מרשל דלטוף (כרמיאל) שופט בסיס ראשון.



מתן ווינר - קפטן קבוצת מנוף דוג'רס



אנטון מקבל הוקרה מההורים ומדודי שבי



צילומים: נועם סגן-כהן

לכל אחד יש תפקיד

פעילות הבייסבול של ספורט סקילס במשגב משלבת ערכים של חינוך הדדיות ולכידות קבוצתית. צוות המאמנים בראשותו של אנטון מריאש מעניק לילדים כלים להתמודדויות עם לחצים, משמעת עצמית ולקיחת אחריות. הפעילות היישובית בבייסבול גורמת למשתתפים הרגשת שייכות ליישוב ומגבירה את גאוות היחידה והלכידות בין הילדים.

צוות מאמני הבייסבול מזמין אתכם להרים את הכפפה ולהצטרף לפעילות ביישובים.



אילנה מרליס אלמנותו של מיטשל ז"ל
בטקס הונחת האבן פינה באשחר



אבן פינה הונחה באשחר עבור מרכז ספורט חדש ע"ש מיטשל מרליס

מרכז ספורט ע"ש מיץ' מרליס



Mitchell "Mitch" Merlis

1957-2007

A man of principle, Mitchell "Mitch" Merlis always conducted himself in accordance with his moral compass, which included the values of hard work, honesty and kindness. His manner on the playing field mirrored his way of life. Mitchell placed tremendous emphasis on the concept of team dynamics, as he believed that every player on the team has an equally integral role to play. Athletics offered Mitchell the chance to push himself to reach his potential as both an athlete and a person, and he seized upon this opportunity for the duration of his life. A focused and passionate athlete, he maintained that through participation in athletics, he learned a great deal about life. Mitchell was a dedicated youth athletic instructor, and he held deep love for the State of Israel and its citizens.

מיטשל 'מיץ' מרליס

1957-2007

איש של עקרונות, תמיד ניהל את עצמו בהתאם למצפן המוסרי שלו, שכלל את הערכים של עבודה קשה, יושר וטוב לב. התנהגותו על המגרש שיקפה את הדרך של חייו. מיטשל שם דגש רב על הערך של דינמיקה קבוצתית, הוא האמין שכל שחקן בקבוצה יש תפקיד מיוחד וחכות שווה לשחק ולתרום. הספורט העניק למיטשל את ההזדמנות להגשים את עצמו ולממש את הפוטנציאל שלו כספורטאי ואדם. מיץ' הקפיד כל חייו הקצרים לשמור על המיקוד והתשוקה לספורט, הוא האמין כי באמצעות הפעילות הגופנית, הוא למד הרבה על החיים. מיטשל היה מאמן לענפי ספורט שונים, והייתה בליבו אהבה עמוקה למדינת ישראל ואזרחיה.
יהי זכרו ברוך!

ביום א' 12.7 מיד עם סיום גמר אליפות הצפון בבייסבול, הונחה אבן פינה במרכז הספורט החדש באשחר. המרכז ישמש עבור מספר ענפים: כדורגל, בייסבול, סופט בול, פוטבול, טניס וכדורשת. המגרש ממומן מכספי תרומות, ותושבים מאשחר. במקום נעשו כבר עבודות עפר והותקנו חמישה עמודי תאורה ופנסים.

משפחתו של מיטשל מרליס ז"ל אשר הקימה מגרש כדורסל בטבריה בעבר, נענתה לבקשתו של דודי שבי- מנכ"ל ספורט סקילס לפתיחת קרן עבור תרומות למרכז ספורט נוסף באשחר. לאירוע הפתיחה החגיגי הגיעה אלמנתו של מיטשל ז"ל, ביתו ומשפחה קרובה וחברים. ביתו של מיטשל ז"ל וזהבה, סיפרה על אביה בהתרגשות והדגישה את החשיבות שהייתה למיטשל בנושא ההגינות בספורט. מיטשל ז"ל שימש כמאמן בייסבול וספורטאי בענפים שונים כגון: האבקות, כדורסל ובייסבול. הוא שילב עקרונות מנחים בלמידה שלו והקפיד שכל הילדים יקבלו הזדמנות שווה בספורט ללא קשר ליכולתם הטכנית. מיטשל ראה את המפתחות להצלחה בספורט דרך שמירה על עקרונות של שיתוף פעולה, פרגון הדדי ומשוב חיובי לספורטאים.

לדברי דודי שבי יזם הפרויקט " אני שמח שמשפחת מרליס קיבלה את הצעתי ואנו ממשיכים בגיוס כספים לטובת מרכז הספורט. האירוע היה מאוד מרגש והילדים חנכו את המגרש במשחק גמר ובפעילות לתוך הלילה עם צוות המאמנים. האפשרות לשחק באור בתקופת החורף, מגדילה את הזמן בו הילדים עסוקים בפעילות גופנית. הערכים והעקרונות בספורט של מיץ' מרליס ז"ל ילמדו בפעילויות הספורט שיתקיימו במרכז הספורט החדש. כחלק מהתוכנית השנתית התחלנו מגעים עם שכנינו מערב אל נעים, לשיתוף פעולה ובניית תוכנית לפעילות גופנית מאורגנת עבורם שמאוד נחוצה במגזר הבדואי. בשנה האחרונה פתחנו קבוצת סופטבול לנשים עם ג'קי אלון (אשחר) ובמקום מתאמנת קבוצת הבייסבול של אשחר "LOBOS" בשנה הקרובה ענפי ספורט חדשים יפעלו במקום כגון: כדורגל ופוטבול אמריקאי (ללא מגע) "אולטמייט פריזיבי" וחוגי סופטבול מסובסדים לילדות ונערות. תרומות למרכז הספורט יתקבלו בברכה, ניתן ליצור קשר ישירות למערכת מגזין – ספורט סקילס.



מנהל אישי, או הורה, דוד, את, מישהו שיודע כיצד לסנכרן את כל הגורמים שיתרמו להתפתחות האישית ולמיצוי הפוטנציאל הגלום בספורטאי. במידה ואתם הורים לספורטאי שמעוניין להתפתח ולהיות ספורטאי צמרת, עליכם להיות מקצוענים לא פחות ולדעת להורות עבורו את הדרך. לשלם לילדיכם עבור מאמן או קבוצה באגודת ספורט זה נכון, אך בכדי להתקדם לצמרת הספורט הישראלי והעולמי, עליכם לאתגר את הספורטאי מעבר לאימון הטכני. המעטפת המקצועית יכולה להיות מועילה ומשמעותית עבור הספורטאי או ארוכה, מעייפת ומבולבלת. אם אין לכם את הניסיון ואת הכוח והזמן, פנו לגורם מקצועי שיעזור לכם.

מה כולל ניהול אישי?

- ✓ ניהול אישי של ספורטאים כולל את המרכיבים הבאים:
- ✓ ניהול זמן: בניית תוכנית שבועית כוללת לספורטאי עם חלוקת עומסים נכונה כולל מערכת הלימודים.
- ✓ ניהול רגשי: אימון מנטאלי בהתאם לצרכים ולקשיים. הקשבה לצרכי הספורטאי. התייחסות לספורטאי כבן אדם עם צרכים ורגשות. פיתוח משמעת עצמית. לימוד תרגולות. קבלת משו. לימוד ביקורת עצמית. הכנה לתחרויות. ניהול ומעקב של רמת הביצוע והכושר גופני. דגש מיוחד לאימוני ההכנה לעונה, פגרה וחופשות. ניהול יעדי ביצוע ויעדי מטרה ברורים לכל עונת פעילות.
- ✓ ניהול תזונתי: מעקב אחר תזונת הספורטאי + הקניית הרגלי תזונה נכונים שמתאימים לכל שלב במהלך הפעילות השוטפת.
- ✓ ניהול חופשות: בניית תוכניות אימון מותאמות לחופשים.
- ✓ ניהול סמכויות: יצירת מכנה משותף בין כל הגורמים הרלוונטיים להצלחת הספורטאי כגון: הורים, מאמנים, מורים, מנהלים, רכזי נוער וכו'.
- ✓ הכנת הסכמים, לרבות העברות והשאלות והחתמתם מול האגודות לכל עונת פעילות.
- ✓ תקשורת רציפה והעברת מידע להורים על ההתפתחות, צרכים וכו'.
- ✓ פיתוח מקצועי על ידי אימון - אימונים ספציפיים ענפיים.
- ✓ שיפור רמת ביצועים כללית: קואורדינציה, התמצאות במרחב, כוח מתפרץ, מהירות וגמישות.
- ✓ ניהול הפן השיווקי של הספורטאי כגון: שיווק תדמית. הכנת סרטוני תדמית. חיבור למועדונים ולמאמנים מובילים בענף. פרסום הישגים.

ניהול ספורטאים במשגב

ספורט סקילס, חלוצה בתחום הניהול האישי בישראל. הפעילות מתבצעת על ידי צוות מאמנים מוסמך בעל ידע רחב בספורט ההישגי ובקידום ספורטאים. עלות התוכנית שווה לכל נפש, ניתן להתקבל לאחר ראיון אישי ועמידה בסטנדרטים הנדרשים.

לפרטים נוספים ותאום מפגש ראשוני לא מחייב - ראו מודעה בעמוד 9



ניהול אישי של ספורטאים צעירים, החל בארה"ב עם חלוץ ישראלי בתחום עידן רבין, מחבר הספר "THE HOOPS WHISPERER" עידן- יליד חולון, החל לנהל שחקני קולג' בכדורסל וגור הצלחות רבות בארה"ב. לאורך השנים שמו הלך לפניו ושחקני NBA גדולים החלו לפנות אליו כגון: כרמלו אנטוני, קווין דוראנט וסטפאן קרי. את הראיונות המלאים ועל פעילותו של עידן ניתן למצוא ביו טיוב idan ravin - . עידן בנה עבור השחקנים (בשילוב עם האימונים האישיים) מערכת ניהול אישי שעזרה להם להתמקד ביעדים שהם הציבו לעצמם מבלי להתבלבל ולהסתכל לצדדים. בספרו הוא מספר איך הוא נכנס לראש של הספורטאי ומנסה ביחד איתו להגשים את החזון שלו.

ניהול אישי בישראל

בארץ כמעט ואין מנהלים אישיים. כל גורם מקצועי בסביבתו של הספורטאי נותן את המומחיות שלו. עבור שרותים אלו צריך להשקיע ולשלם גם למאמן אישי ספציפי, מאמן תזונה, מאמן מנטאלי, מאמן כושר, סוכן שחקנים, ייעוץ, דרוש עו"ד עבור הסכמים. ההורה הממוצע לא יכול להרשות לעצמו כמות מאמנים כזו אלא אם כן הוא ישעבד את עצמו עבור הצלחת הילד וזה ממש לא WIN WIN. הפעילות הגופנית והחזון של הספורטאי לא אמורים לשנות את חיי המשפחה, להיפך, החיבור להישגיות צריך לשפר את התקשורת ואת המכנה המשותף בתא המשפחתי.

להיות הורה מקצוען

בכדי להתקדם בספורט ההישגי כל ספורטאי חייב שיהיה לו

חוגי קרב מגע והגנה עצמית עם אוהד קורלנד
קבוצה מיוחדת לנערות ולנשים!! ברקפת, יובלים, יעד ואשחר
לפרטים והרשמה - www.sportskills.co.il

אומנויות לחימה משולבות

ליגת קיץ בכדורסל לנוער מסיימת עונה שנייה

למשך תקופת הקיץ יוני – אוגוסט, ספורט סקילס מארגנת ליגת כדורסל לנוער ונערות מכיתות ז' י'. המשחקים מתקיימים ביישובים לפי סדר וכל יישוב מארח בתורו את המשחקים של אותו המחזור. בעקבות יוזמה של הנערים והמסירות שלהם, ספורט סקילס מאפשרת את המעטפת המקצועית והביטוחית לקיום המשחקים בכל יישובי משגב, יישובים שירצו להשתתף בליגת הקיץ צריכים להרשם באתר ספורט סקילס. ניהול המשחקים והליגה הוא על ידי דודי שבי(אשחר) ועמרי ציפרפל (יובלים).

פלג אברהם עוז
(יעד) אשתקד.
מנסה להוביל את
קבוצתו לאלופות
שנייה ברציפות



מטרת הפרויקט העיקריות :

- הפעלת בני נוער בחופשה בפעילות גופנית ביישובים דרך הכדורסל.
- יצירת עיסוק בריא לבני הנוער ביישובים בשעות הלילה.
- פיתוח גאווה יחידה יישובית וגרימת חוויות הצלחה לילדים במשחק קבוצתי.
- פיתוח תחושת אחריות ויזמות אצל הנערים ביישובים.
- העסקת נערים כרשמים של הסטטיסטיקה ולוח תוצאה.
- מפגש חברתי בין שכבות הגיל ביישובים.
- חוויה משפחתית יישובית במרחק הליכה מהבית.

אבני דרך

לאחר שנתיים של פעילות נרשמו שישה יישובים סה"כ 106 שחקנים השתתפו במפעל עד כה. כל יישוב אירח את היישובים האחרים והמפגשים ספורטיביים, מרגשים וההורים באים לעודד ולהשפיע. ניכרת גאווה יחידה ביישובים ולכידות קבוצתית. כמעט בכל הקבוצות נמצא הורה או ספורטאי מתנדב שעמד מאחורי הקווים. השחקנים מספרים על אימוני לילה שמתקיימים ביישובים כהכנה למשחקים. לדברי דודי שבי יום הליגה בגליל " אני מאוד גאה בפעילות הזאת, לראות את השכבות מתחברות ביישובים, ואת הפרגון בין השחקנים זה תענוג. המשחקים מעניינים והקהל יוצא למגרשים לעודד. לא כל ילד מתאים לשחק בנבחרת כדורסל, והליגה מאפשרת לילדי היישוב להקים קבוצה משלהם ולשחק ביחד. החיבור שנעשה השנה במצפה אביב זה הדוגמא הקלאסית לכוונתי, ברי שפיגל (מ.אביב) הקים קבוצה ביחד עם שחקן ליגה אחד- עינב פילוסוף. לאורך החודשים האחרונים ניתן היה לראות מגמת התקדמות בקבוצה שמתאמצת בכל משחק (כלי הרבה כשרון) עם המון גאווה ומשמעת עצמית, השבוע הם ניצחו בנקודה את שורשים, הם ממש שמחו ביחד וזה היה מרגש לראות"





אולטימיט פריזבי! נעים להכיר...



נבחנתי לנבחרת ישראל והתקבלתי. בנבחרת, בכל חודש מתקיים אימון בתל אביב על ידי מאמנים צעירים ומקסימים, שמאמנים בהתנדבות, פשוט כי הם אוהבים את המשחק ואכפת להם מהפריזבי בארץ. הנבחרת מחולקת ל3 נבחרות: נבחרת בנים עד גיל 20, נבחרת בנים עד גיל 17, ונבחרת בנות. הכניסה לנבחרת היא מגיל 13. בנבחרת יוצא לפגוש את מיטב שחקני ושחקניות הפריזבי בארץ, וההשתפרות היא אדירה. תוך כדי השנה פועלת ליגה ארצית, שבה כל קבוצות האולטימיט בארץ משתתפות, ובסוף השנה, הנבחרת טסה לאלופות בין לאומית (שנה באלופות אירופה ושנה באלופות עולם לסירוגין), ואפילו מידי פעם מצליחה לקטוף מקום מכובד (מקום 8 בעולם, נבחרת הבנים של עד גיל 20!). לאחר שנה בנבחרת ואלופות עולם אחת מאחוריי, החלטתי לחזור אל הבסיס ולהתחיל לאמן. אני וחבר טוב שלי, שמשחק גם הוא אולטימיט בנבחרת ישראל, החלטנו להקים את קבוצת שדה בוקר מחדש ולאמן את הילדים. לאחר שנה מדהימה ומרתקת, 10 מחברי הקבוצה שהתקבלו לנבחרת יצאו איתה לאלופות אירופה ואין גאים מאיתנו!

ספורט הפריזבי הוא ספורט ערכי, מרתק, קשה, קבוצתי, ובעיקר - כיפי! ספורט שקשה לא להתאהב בו מהזריקה הראשונה - מניסיון! השנה אני חוזרת הביתה ומצטרפת לפעילות של ספורט סקילס במשגב ביחד עם האיגוד הישראלי. אני מזמינה אתכם לחוגים שלי במשגב לפרטים והרשמה באתר ספורט סקילס.

נתראה במגרש...
רתם

מאת - רתם לוין, תושבת יובלים בת 18, שחקנית אולטימיט לשעבר בנבחרת ישראל ומאמנת קבוצת "שדה בוקר".

בשנים האחרונות ענף ספורט חדש מגיע מאמריקה ומשתלט על העולם. האולטימיט פריזבי! המשחק, שהתפתח מקולגים באמריקה, תפס תאוצה והגיע אל כל רחבי אירופה, אסיה ואוסטרליה. המשחק מבוסס על הצלחת המעופפת המוכרת לנו בעיקר מחופי הים, ולוקח אותה לכיוון אחר לגמרי. המשחק מתרחש כ-100 דקות ובו שתי קבוצות בנות 7 שחקנים, מנסות לזכות בנקודות על ידי תפיסת הדיסק באזור התחום ה"אנד-זון" של הקבוצה השנייה. המשחק נגמר לאחר שקבוצה אחת השיגה 17 (או 14, תלוי באיזו אליפות) נקודות, או בסיום 100 הדקות. המשחק שם לעצמו בדגש ערכים של שיתוף פעולה, עבודת צוות, הגינות ובמקום הראשון - "spirit of the game" - ידיעת החוקים, ספורט ללא מגע בכלל, שיפוט עצמי ויושר. הספורט הגיע לארץ לפני כ-10 שנים ותופס תאוצה בשנים האחרונות. הוקמה בארץ ההתאחדות הישראלית לענפי הפריזבי, ובו שנים האחרונות, נבחרות ישראל באולטימיט מייצגות את המדינה באלופות אירופה ובעולם. בארץ פועלים כ-8 מועדוני אולטימיט המפעילים עשרות קבוצות בכל אזורי הארץ (בעיקר ברעננה, שדה בוקר, קרית אונו וחיפה). אני הגעתי אל הספורט דרך התיכון שבו למדתי בשדה בוקר. שיחקתי בקבוצה בשדה בוקר למשך שנה אחת ובשנה השנייה



ניהול אישי לספורטאים

לראשונה בישראל פרויקט חדשני למצוינות בספורט

צוות מאמנים:

דודי שבי - בוגר ווינגייט מומחה באימון קליעה בכדורסל וניהול אישי. ניסיון באימון במועדוני ספורט מכבי תל אביב ומכבי ראש"צ
איריס אנטמן - מאמנת בנבחרות ישראל לנעורות בכדורגל. בוגרת קורס אימון פרו בכדורגל

במסגרת התוכנית:

- אימונים אישיים.
- פיתוח יכולות קואורדינטיביות בהתאם לצרכי המתאמן
- בניית תוכנית אימון לחופשות ופגרה
- הכנה מנטאלית למשחקים
- מעקב תזונתי אחר המתאמנים
- הקניית הרגלים של ספורטאי
- שיווק ומיתוג של ספורטאים

הפעילות הינה שנתית והעלות למשתתף 970 ₪ לשנה.
לפרטים והרשמה dshabi@sportskills.co.il

שאלים לכוה?
מנהל אישי והפיק
את החלום שלכם הספורט למציאות



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, ייבוא, ומכירה של ציוד ומתקנים לספורט.



עמית לספורט

איזור התעשייה מנוף | 04-9999612

amit@amitlasport.com

www.amitlasport.com



תקשורת בונה

לילדים שרגישים לתחרויות והפסדים



מייקל ג'ורדן - הוליווד 26 פלואיד את הריק האדום והאדום של הוליווד.

קיימת תופעה רחבה מאוד אצל ילדים העוסקים בספורט, והיא הרגשת העלבון והכעס העצמי שמלווה את הילדים לאחר הפסד במשחק.

אשתדל להתייחס לנקודת מבטו של הילד ולכלים שאנו כהורים נוכל להפעיל מול ההרגשה של הילדים.

שני הורוביץ, מחברת הספר "ההורה שבחרתי להיות", ממליצה לבדוק את מקור הלחץ והתסכול של הילדים בכדי להתמודד התחושות הקשות באופן שיעצים אותם לעתיד, ויפתח בהם חשיבה עצמאית אשר תעזור להם בזמן אמת.

המקור

הגורם האמיתי ללחץ ולמתח אצל ילדים הוא הפחד מכך שהם ירגישו לא טוב עם עצמם. דהיינו, הם חוששים שאם הם "לא יצליחו" או "יכשלו" הם ירגישו לא אהובים, לא מוערכים ו"לא טובים מספיק", גם על-ידם וגם על ידי סביבתם.

מנקודת מבטו של הילד הדימוי העצמי שלו מתערער במצב כזה והוא עומד בין פער שקשה לגשר עליו - בין הרצון לנצח שזה "טוב" לבין ההפסד שהוא כאשר הוא חווה אותו, אשר מוכיח לו חד משמעית שהוא נכשל!

למרות שאנו, כהורים, בוודאי אהבים את ילדינו למרות שהם נכשלו, הילד עדיין צריך להרגיש את זה, והוא צריך הוכחות! כל נשכח שהחברים לקבוצה כנראה גם עשו לו "פרצוף" אחרי ההפסד וכנראה גם לגלגו על היכולות שלו. המעמד החברתי בגילאים הצעירים אינו שונה מזה של המבוגרים והחוויה באמת קשה.

התמודדות רגשית

בגילאים צעירים

מחקרים בארה"ב מעידים שתחרויות לפני גיל 16 איננה מועילה ואף מזיקות.

הבסיס ליצירת ספורטאי יציב מבחינה רגשית לתחרויות נבנה בתהליך ארוך. רצוי לשפר את הצדדים האתלטיים והמנטאליים על גיל 16 לפני ששולחים ילד שאינו בנוי רגשית למסגרת תחרותית. ילד שבנוי רגשית לכישלון עדיין יוכל לקדם את עצמו בתחרויות אבל לגבי ילדים רגישים מאוד - רצוי להימנע מלהכניס אותם למצבים אשר יעמידו אותם במצב בלתי אפשרי. לדוגמה: אדם עם פחד גבהים אשר הולך לטיפול נגד הפחד שבו - רק בשלבים האחרונים של הטיפול המטפל יביא אותו להתנסות במקום גבוה!

לפעמים אנו כהורים משדרים תחרויות ורצון להישגים בכדי לא להצטייר כבינוניים. האם אנחנו באמת רואים את כל התמונה? האם הציפיות שלנו מהילדים מתאימים לאופי וליכולות שלהם?

מספר טיפים להורים

במקום להתכחש לרגש- תנו שם לרגש. לדוגמה: הילד אומר: "אבא הפסדתי במשחק". האבא משיב: "אל תבכה זה רק משחק". במקום התשובה הזו נסו לענות: "איזה כאב", "קשה להפסיד במשחק", "אתה באמת אוהב לנצח" "אל תשכח שזה רק משחק אחד" (הוספת המילה "אחד" מאוד משמעותית) - תגובות כאלו שמקבלות את הרגש ומתארות אותו יעזרו לילדכם להירגע ולעבור הלאה.

שמשו דוגמה להתנהגות שהייתם רוצים לראות. לדוגמה: לאחר משחק משותף הורה וילד, כאשר הילד מנצח, תגובה בונה של הורה: "טוב, אין מה לעשות. אפסיד בכבוד. מזל טוב, יופי של ניצחון". על ידי הפסד שלכם בכבוד, לחיצת יד, מבט ישיר לעיניים והודאה בניצחונם של הילד - שימשתם מודל לחיקוי שוודאי נחקק בתודעה של ילדיכם.

גלו אמפטיה לרגש של הילד, ובאותו הזמן תשללו התנהגות בלתי רצויה תוך הצבת גבול. אבא: "אני יודע שאתה שונא להפסיד אבל לבעוט בשולחן אני לא מרשה".

נסו להעביר את המסר שהאוסר הוא בחירה. אושר אמיתי אינו תלוי במושא חיצוני כגון הישג או כישלון. אושר הינו בחירה, בחירה חופשית של האדם. למדו את הילדים לראות את הטוב בכל דבר, למדו אותם לראות את ההזדמנות, את הצמיחה, את הלמידה, בכל אירוע הנקרה בדרכם. הראו להם דוגמאות מהעולם על אנשים שנכשלו ונכשלו עד שהצליחו!

ללמוד מחול עם סלי



הפעילות מתקיימת בישיבות!

במסגרת החוג:

- שימירה על כשר גופני
- עיצוב גוף
- לימוד סגנונות זמבה
- לימוד מחול ישראלי
- ריקודי שורות

לפרטים והרשמה היכנסו לאתר הספורט של יישובי משגב www.sportskills.co.il
או התקשרו 0546-499123



ענף הבייסבול משגב מזמין אתכם לפעילות הכי לוחטת ביישובי הגליל

האימונים מתחילים ב-1.9

לפרטים - אנטון מריאש - 054-645-0167
www.sportskills.co.il



flag football

הזמנה לחוג פוטבול ללא מגע!

משחק ה-flag football מגיע למשגב ואתם מוזמנים להתנסות

במסגרת החוג:

- לימוד חוקי המשחק.
- אימונים מיוחדים עם צוות אימון מקצועי
- משחקים ידידותיים.

לפרטים והרשמה היכנסו לאתר הספורט של יישובי משגב www.sportskills.co.il או התקשרו 0546-499123



כדורסל לבנות

ספורט סקילס מזמינה אתכן לחוג כדורסל ייחודי במשגב. משחק הכדורסל מתפתח בקרב הבנות של משגב. הפעילות מתאימה לבנות מכיתה ד'-ו'

במסגרת החוג:

- שיפור מרכיבי הכושר הגופני
- לימוד חוקי המשחק
- לימוד מיומנויות בכדורסל - צעד וחצי, כדור, קליעה.
- משחקים משותפים

לפרטים והרשמה היכנסו לאתר הספורט של יישובי משגב: www.sportskills.co.il
dshabi@sportskills.co.il | 052-6989143 (מנהלת המשרד) | נורית רבהון | 054-6499123



ספיד סטאקס בארץ, בעולם ובמשגב

משחק הכוסות הידוע - ספיד סטאקס, הגיע לישראל בשנת 2010 באמצעות נמרוד ונעמה שוורץ. ממציא המשחק הוא מורה לחינוך גופני בוב פוקס. בוב החל את פעילות הכוסות בקליפורניה בתחילת שנות ה-80 ובשנת 1995 המשחק צבר תאוצה עקב הנגשתו למורים ולבתי הספר. המורים ראו במשחק דרך נהדרת לשיפור היכולות המוטוריות של התלמידים כגון: קואורדינציה, זריזות, מהירות תגובה וזיכרון מוטורי. המשחק התפתח מאוד והיום יש מאות אלפי סטאקרים שמסתובבים בעולם ומשתתפים בתחרויות לאומיות ובין לאומיות.

יום הסטאק אפ העולמי! ביום זה מנסים הסטאקרים לשבור את שיא ג'ינס בכל פעם מחדש, על ידי פעילות ספיד סטאקס עם המספר הרב ביותר של משתתפים, שמשחקים בו זמנית בכל העולם. בשנה האחרונה נרשם שיא עולמי של 591,000 משתתפים (גם במשגב היו נציגים).

פעילות הספיד סטאקס החלה במשגב בשנת 2010 פגשתי את נמרוד שוורץ בכרמיאל, והתחלנו לשתף פעולה לקידום הספורט בגליל. ילדי משגב התחברו למשחק ואף הצטיינו בתחרויות הארציות. סטאקרים כגון תום אמיתי (גילון) ואריאל ליבני (רקפת) שזכו במקומות הראשונים באליפויות הארץ בשנים 2011-2013, סללו את הדרך לדורות הבאים במשגב ובניהם דורי ברייטשטיין (יובלים).

אליפות הצפון ב"ספיד סטאקס"

הסטאקרים של משגב העפילו לשלבי הגמר וחזרו עם שלל מדליות

לדברי דודי שבי "צריך להבין את הלחץ שעמדו בו התלמידים, המיומנות הנדרשת כוללת: ריכוז ומיקוד, סידור נשימה, שליטה במוטוריקה עדינה במהירות ותחת לחץ של זמן, ותאום קשר עין יד, כל זה צריך להיכנס לטווח ה-10 שניות בתחרות. לאור ההצלחה במשגב והחומר האנושי החלטתי להפעיל חוגים שישלבו את פעילות הספיד סטאקס עם פעילות גופנית וחברתית ביישובים"

תלמידי משגב הדהימו את השופטים ואת המתחרים השונים שהגיעו מרחבי הצפון, והצליחו לזכות בפרסים היוקרתיים מבין 100 משתתפים שהגיעו מרחבי הצפון. במסגרת התחרות היו סגנונות שונים של הערמת כוסות כגון: 3-6-3 3-3-3 והסט המלא.

במקום הראשון במחזור המלא זכתה דורי ברייטשטיין (יובלים) ובשלוש מדליות נוספות

במקום הראשון במחזור 3-3-3 זכה עומר קנר (יובלים), וגם במקום השני במחזור 3-6-3. במקום הראשון לגילאי 9-10 זכה עומר פרבר (יובלים) וגם במקום השני במחזור 3-6-3.

במקום הראשון במחזור המלא! (מתחת לגיל 8) זכה - איילון סלע (לוטם) וגם במחזור 3-6-3 מתחת לגיל 8 - ובמקום השני ומקום שלישי ב-3-3-3.

במקום השלישי במחזור 3-6-3 זכה אשד דוידוסון (יובלים) 3-6-3

במקום השני במחזור 3-3-3 לגילאי 9-10 זכה ענבר קב (לוטם)



דודי ברייטשטיין (יובלים) באליפות ישראל

ניתן להזמין חוגים ליישובים חדשים בהודעה מראש למערכת.
 שנת פעילות מוצלחת ומהנה לכולם!
 צוות ספורט סקילס.

יובלים

חוג דודי- גן רימון
 חוג דודי - גן סנונית
 כיתות א' ב' - מולטי ספורט
 (משחקי כדור)
 כיתות ג'-ה' - חוג כדורסל
 כיתות ד' ו' - חוג כדורסל לבנות
 חוג כדורסל לנערים ו'-ח'
 כיתות ד'-ו' חוג בייסבול לבנות
 כיתות א' ג' חוג בייסבול מתחילים
 כיתות ד'-ז' - חוג בייסבול
 השתתפות בליגת הצפון
 טניס מתחילים- עד 4 משתתפים
 כיתות א' ג'
 טניס מבוגרים- אימון אישי
 כדורסל נשים
 חוג ספיד סטאקס ופעילות גופנית
 רקב מגע והגנה עצמית לנערים
 קרב מגע והגנה עצמית לנערות

משגב

"אולטימיט פריזבי" ילדות ד' -ז'
 "אולטימיט פריזבי" נערים ונוער
 חוג בייסבול עממי לנוער
 חוג בייסבול עממי מבוגרים
 חוג רכיבה ביער למתחילים
 כיתות ד' ו'
 חוג רכיבה למתחילים - מבוגרים

ערב אל נעים

חוג כדורגל כיתות א' -ג'
 חוג כדורגל ד' ו'
 חוג בייסבול ד' ו'
 החוגים יתקיימו במרכז הספורט החדש באשחר

מנוף

חוג דודי- גן חובה- אלי פרקטובניק
 חוג בייסבול מתחילים -
 אנטון מריאש
 חוג בייסבול - השתתפות
 בליגת הצפון- אנטון מריאש
 חוג סופט בול לבנות- אנטון מריאש

רקפת

חוג דודי - טרום חובה וגן חובה
 חוג כדורסל
 חוג כדוריד
 חוג - ספיד סטאקס
 חוג אופניים עממי- א' ג'

יעד

חוג דודי- שיבולים
 חוג כדורסל א' ב'
 חוג אופניים כיתות א' -ג'
 חוגי רכיבה לילדים
 בעלי צרכים מיוחדים
 לימוד רכיבה- גן חובה
 אומנויות לחימה- גנים
 אומנויות לחימה א' ג'
 מחול\ זומבה\ עיצוב גוף - א' ג'

לבון

חוג דודי - גן שקד
 חוג דודי - גן חובה
 חוג כדורגל -א' ב'
 היפ הופ א' ג'
 היפ הופ וברייקדאנס - ד'-ו'
 חוג כדורסל ב'-ג'
 חוג ספיד סטאקס - רב גילאי

אשחר

חוג דודי- טרום חובה
 חוג דודי- גן חובה
 חוג כדורגל - גנים
 חוג מחול\ זומבה ועיצוב גוף-
 נערות
 חוג כדורגל כיתות א' -ג'
 חוג כדורסל - כיתות ג'-ה'
 חוג כדורסל לבנות ד'-ו'
 חוג בייסבול השתתפות
 בליגת הצפון
 חוג סופטבול לבנות
 חוג כדורסל נשים- בוגרות
 חוג סופט בול- לנשים
 חוג פוטבול- ללא מגע
 קבוצת ריצה

עצמון

חוג דודי - גן רימון
 חוג דודי - גן שקד
 חוג כדורגל וכדורסל א' ב'

אבטליון\יחד

חוג בייסבול
 חוג סופט בול לבנות

כרמיאל

חוג בייסבול מתחילים -א' ג'
 חוג בייסבול נבחרת- ד' ז'
 חוג סופטבול מבוגרים





לא על הלחם לבדו

להיות שומני זה לא דווקא אם אתה שמן!

אחוזי שומן לספורטאים:		
תאור	גברים	נשים
שומן הכרחי	2-5%	10-13%
ספורטאים	6-13%	14-20%
בכוש	14-17%	21-24%
ממוצע	18-24%	25-31%

מדידות אחוזי השומן בגוף נתפסת כשיטה מעולה ואמינה יותר מבדיקת ה-BMI להערכת "השינויים במשקל", ולהערכת המצב הבריאותי. המושגים "השמנה" או "הרזיה" מתייחסים לשינויים ברקמת השומן ולא סתם לשינויים במשקל, בנוזלים או במסת השריר. ארגון הבריאות העולמי והמכון הלאומי לבריאות, פרסם טבלאות שיעזרו לנו לדעת מהי הכמות השומן הרצויה בגופנו. הטבלאות מביאות בחשבון את הגיל והמין.

בדקו אם אחוז השומן בגוף שלכם נמצאים בטווח המומלץ בהתאם לקבוצות והקטגוריות שצוינו:

אחוזי שומן לאוכלוסייה הכללית – נשים:				
גיל	תת-משקל	"בריא"	משקל עודף	השמנת יתר
20-40	מתחת ל-21%	21-33%	33-39%	מעל 39%
41-60	מתחת ל-23%	23-35%	35-40%	מעל 40%
61-79	מתחת ל-24%	24-36%	36-42%	מעל 42%

אחוזי שומן לאוכלוסייה הכללית – גברים:				
גיל	תת-משקל	"בריא"	משקל עודף	השמנת יתר
20-40	מתחת ל-8%	8-19%	19-25%	מעל 25%
41-60	מתחת ל-11%	11-22%	22-27%	מעל 27%
61-79	מתחת ל-13%	13-25%	25-30%	מעל 30%

איך בודקים אחוזי שומן?

1. מדידת קפלי עור-קליפר.
2. מדידה על פי מוליכות חשמלית- מכשיר שמוחזק ביד או בעמידה על משקל.
3. DEXA (Dual energy X-ray absorptiometry) – שיטה למדידת צפיפות עצם ע"י רנטגן.
4. הערכה על פי מדידות שונות: גובה, היקפים ועוד.
5. בדיקה הידרוסטטית- מבחן צפיפות תת מימי. ע"פ עקרון זה עובד מכשיר "בוד פוד"

מקורות:

Gallagher et al. Am J Clin Nut 2000; 72:694-701. <http://liormany.co.il>

לראשונה במסגרת

אימון משפחתי לאורח חיים בריא



ספורט סקילס מזמינה אתכם להתנסות באימון משפחתי שיעזור לכם להיות משפחה ספורטיבית ובעלת אורח חיים בריא.

במסגרת האימון

2 פגישות עם כל בני המשפחה בהן יתקיים התהליך ביחד עם המאמן

ליווי משפחתי טלפוני במהלך השנה

מפגש 1

משוב כללי וחזון אישי ומשפחתי
הצבת מטרות משותפות לפעילות גופנית
משוב עמיתים של המשפחה

מפגש 2

בחירת יעדים משפחתיים בנושאי תזונה
ופעילות גופנית
תרגיל אומץ משפחתי
בניית תוכנית שבועית מותאמת

- עלות התוכנית 870 ש"ח לא כולל מע"מ
- למשפחות החוגגים של ספורט סקילס 10% הנחה
- למזמינים את הפעילות בחודשים ספטמבר ואוקטובר
- תינתן הנחה של 5% נוספים כולל כפל מבצעים.

לפרטים והרשמה לתוכנית: דודי שבי 0546-499123

**כוכב
נולד**

יורן מליק (יובלים)

יורן, קפטן קבוצת יובלים, התחיל ללכת בגיל 9 חודשים ותוך שבוע עבר לריצה, מאז פעיל ספורטיבית, אוהב מאוד כדורגל וכדורסל ולא מהסס להתנסות בתחומים חדשים, טניס שולחן, טניס שדה, שחיה ועוד. יורן מאוד יצירתי גם מחוץ למגרש, הוא יודע לפרגן לחברים ואימו מספרת שהוא גם טוב בבישולים. התחביב של יורן הוא לבנות מגרשי ספורט ואולמות במייקראפט במחשב.

צוות ספורט סקילס מאחל לכוכב נולד החדש, המון הצלחה בהמשך!



פרסום במגזין ספורט גילוי

שלום רב,
ספורט סקילס משיקה את המגזין הרביעי שמסקר על הפעילות ביישובים. המגזין יחולק אישית לכל ילדי החוגים שלנו והמשתתפים לאורך השנה - מעל 1000 לקוחות. תפוצת המגזין - בתיבות הדואר ביישובי משגב וגם נשלח כעיתון אינטרנטי לכל ישובי משגב ותפוצת האימיילים של ספורט סקילס.

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

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

אירית רז, דיאטנית קלינית M.Sc

מתן ייעוץ אישי לתזונה נכונה תוך התחשבות במצבים קליניים. הנחיית קבוצות לקהל הרחב בשילוב פעילות גופנית, לנשים לאחר לידה ולמטופלים בסוכרת.

איזור התעשייה מנוף
050-7225730 | 04-9999612



תיווך דבש



משרד תיווך המקצועי והוותיק במשגב



מבצע

לתושבי משגב בעלי הנכסים
שירותי תיווך ללא עמלת תיווך מצד המוכרים
+
מתנה השווה 5,000 שקלים
לבחירת המוכרים

לפי התקנון של המבצע ומותנה בחתימה על הסכם תיווך

❖ הערכת שווי נכסים

❖ ייעוץ משכנתאות

❖ ניהול משא ומתן

❖ גישור מקצועי

❖ תיווך נכסים

לפרטים נוספים : יוני 054-7654139 או יואל : 052-7730076