



**נובמבר 2019**

**ניחולטר 2 לעונת 2019-20**

**אחרי שבגיליון מס' 1 נתנו מידע בסיסי על עמותת איגוד הכדורשת, ובעיקר כיצד ניתן להשפיע, בגליונות הבאים נעדכן מהפעילות השוטפת של העמותה.**

### **עונת 2019-20**

עונת הכדורשת נפתחה.

עבור איגוד הכדורשת זו העונה ה-12. בת מצווה.

נתונים על העונה:

השנה נרשמו לאיגוד הכדורשת בליגות הסדירות – 47 קבוצות חדשות.

רשימת הליגות לעונת 2019-20:

- ליגת העל
- ליגה לאומית א
- ליגה לאומית ב צפון
- ליגה לאומית ב שרון
- ליגה לאומית ב שפלה
- ליגה ארצית דרום – באר שבע
- ליגה ארצית דרום – בקעת אונו
- ליגה ארצית דרום – שפלה
- ארצית שרון – הרצליה
- ארצית שרון – כפ"ס
- ארצית צפון- גליל מערבי
- אזורית גליל
- אזורית דרום השרון
- אזורית דן
- אזורית מודיעין
- אזורית שפלה

באתר ובאפליקציה ניתן לצפות בלוחות המשחקים ובדירוג העכשווי.

- הקבוצה הצפונית ביותר שלנו היא הקבוצה משלומי.
- הדרומיות ביותר מגיעות מבאר שבע (2 קבוצות).
- הקבוצה הגדולה ביותר- היא קבוצה חדשה- 15 שחקניות! כבוד ל**קוני אנתי** מכפר כנא שמשחקות באזורית גליל.

בנוסף, האיגוד, יחד עם העמותה לספורט עממי מחוז שרון ואלי הולצמן, מפעיל ליגה למקומות עבודה עם 19 קבוצות.

ולא נשכח את ליגת נערות וילדות שגדלה השנה. טקס הפתיחה יערך בדצמבר, והנערות אף ירדו לאילת במרץ, במסגרת משחקי אילת- העמותה לענפי הספורט הלא אולימפיים.

האיגוד עובד בשיתוף פעולה עם ליגות עצמאיות:

ברכות מיוחדות ל- 2 ליגות עצמאיות שהצטרפו לשורותינו-

**ליגת בנות נחמה**- קבוצות מקדימה צורן- שהחליטו לקרוא לליגה על שם נחמה ריבלין באישור המשפחה. בטקס הפתיחה נכחו בני משפחת ריבלין, ובראשם נשיא המדינה בכבודו ובעצמו, מר ראובן ריבלין. הנושא אף זכה לסיקור תקשורת.

**ליגת פנינת השפלה** – מאזור באר יעקב וסביבתה.



שתי הליגות הצטרפו ל-3 הליגות העצמאיות ותיקות- **רעננט** (2 ליגות ב-2 רמות משחק), **גליל עליון**, **אפק** (עם 5 ליגות ב-5 רמות משחק שונות- אפק א, לב אפק, אפק, פסגות אפק ואביב).



## 1. בג"צ

כפי שדווח במידעון 1, איגוד הכדורשת יחד עם שדולת הנשים, עתר לבג"צ על אפליה שיטתית וממושכת של ענף הכדורשת, כענף נשי מובהק. מנהל התרבות והספורט, לא רק שלא תקצב אותנו ב-2019, אלא אף מאיים לקחת לנו את השם "איגוד", ובכך לפטור עצמו מתקצוב ומחובתו כלפי ענף ספורט הנשים הגדול בישראל.

יודגש שהשימוש בשם "איגוד" בתחום הספורט, ניתן לגופים שמתנהלים על פי קריטריונים ספציפיים, ובין היתר שייכים לארגון בינלאומי שמכיל 52 מדינות לפחות. מנהל התרבות אישר לנו להשתמש בשם, מתוך הבנה שמדובר כאן בענף חדש ומתפתח. אלא שכשהגשנו בקשת תמיכה- הוא חזר בו. בינתיים הוקמה בשוויץ הפדרציה הבינלאומית לכדורשת, בה חברות קרוב ל-20 מדינות. לא ירחק היום בו תמנה הפדרציה מעל 52 מדינות. הדרישה של מנהל התרבות והספורט ל-52 מדינות באופן מיידי, היא אחת הטענות שלנו בבג"צ. דרישתנו- יש לבחון את ענף הכדורשת כענף נשי חדש וצומח, והקריטריונים צריכים להביא זאת בחשבון.

ב- 4.11 עלינו לירושלים, לחוויה מרגשת. שחקניות האיגוד מלאו את האולם, וזכו לחוויה מרתקת. בהחלטת בית הדין הגבוה לצדק נאמר שהאיגוד לא "מיצה תהליכים" אל מול משרד הספורט. זהו תנאי הכרחי לפני דיון במהות הטענה. עורכי הדין שלנו משכו את העתירה, ימצו את התהליכים, ובסבירות גבוהה נחזור לבג"צ בשנית. עוד טענו השופטים כנגד מנהל התרבות והספורט, (שמרשה לעצמו באופן שרירותי לא לתקצב אותנו, בכל מני תירוצים לא סבירים), שיש לתקצב אותנו ב- 2020 ולקחת בחשבון שלא תוקצבנו ב 2019.

אנו נמשיך ונאבק גם על השימוש בשם "איגוד". חשוב להבין, שהעמותה שלנו היא היחידה בארץ שמתנהלת כאיגוד לכל דבר בענף הכדורשת, מנהלת ליגות בהיררכיה מקצועית, מס' מחזורים על פי הנדרש, בדיקות רפואיות ועוד קריטריונים נוספים.

בג"צ כדורשת זכה לסיקור משמעותי בכלי התקשורת, וחלק מהדיווחים עלו בדף הפייסבוק של האיגוד. כמובן שנמשיך לעדכן.

**קיימת חשיבות ראשונה במעלה למעורבות השחקניות בתהליך. הגעה לבית המשפט, שיתוף ברשתות החברתיות ועוד.**



## 2. פתיחת עונת 2019-20

עונת 2019-20 נפתחה עלינו לטובה. חודשים אוקטובר ונובמבר היו מאד אינטנסיביים עבור חברות הועד המנהל והצוות המופלא שלנו במשרד. השתתפנו בטקסי פתיחה בליגות העצמאיות והאזוריות, וכמובן שכל אירוע כזה, שכולו ספורט והתרוממות רוח, נותן לנו סיפוק והרבה אנרגיות חיוביות. להלן סיכום התאריכים והאירועים.

- 23.9.19 - ערב שופטים ומאמנים
- 24.10.19 - ערב קפטניות בתל יצחק - מעגלים
- 28.10.19 - ערב קפטניות בקריית מוצקין - מעגלים
- 28.10.19 - פתיחת ליגת גליל מערבי
- 28.10.19 - ערב פתיחת עצמאית אפק
- 30.10.19 - ערב קפטניות באר שבע- מעגלים
- 31.10.19 - פתיחת עצמאית רעננט
- 2.11.19 - פתיחת עצמאית קדימה צורן - בנות נחמה
- 4.11.19 - פתיחת אזורית שפלה
- 5.11.19 - פתיחת אזורית דן
- 6.11.19 - פתיחת אזורית גליל בשימשית
- 6.11.19 - פתיחת ליגת באר שבע
- 7.11.19 - פתיחת אזורית מודיעין
- 7.11.19 - פתיחת אזורית דרום השרון
- 13.11.19 - פתיחת הליגה למקומות עבודה ברמת הכובש
- 16.11.19 - פתיחת עצמאית פנינת השפלה- באר יעקב
- 27.11.19 - פתיחת עצמאית גליל עליון
- 7.12.19 - פתיחת ליגת הנערות



## 3. אילת 2020

הטורניר הבינלאומי באילת יצא לדרך. יתקיים בין התאריכים 25-28.3.20 **ההרשמה נפתחה, וכמו תמיד אנו ממליצות לבצע אותה בזריזות על מנת להבטיח את מקומכן.** יש לזכור שמספר האולמות באילת מכתוב לנו את מספר הקבוצות שיכולות להשתתף. השנה עברי לידר ירים לנו להנחתה במופע המקפיץ- "מרימים", ורשף לוי יופיע בשישי במופע סטנדאפ משגע. אלו מצטרפים לכדורשת אולמות, כדורשת חופים, דשא, מסיבת החוף הידועה, מסיבת אוזניות ועוד הפתעות. אנו מצפות לקבוצות אורחות מחו"ל, ועל כך נעדכן בהמשך.



חזרנו למלון קלאב הוטל, שמאפשר לכל שחקניות הכדורשת להיות יחד, לקיים את ההופעות במלון עצמו, ולהנות מפריים לוקיישין באילת. (מרפסות אמרנו?). טורניר אילת 2020 יהיה מדהים!

#### 4. ספורטאים מצטיינים – מכבי ישראל

בטקס ארצי ענק, שהתקיים בכפר המכביה, הוענקו אותות הצטיינות לספורטאי מכבי מכל ענפי הספורט התחרותיים (אישיים וקבוצתיים). כבכל שנה, מכבי מכבדת את ענף הכדורשת ואיגוד הכדורשת, ומעניקה את הגביע לאלופת המדינה. השנה היתה זו **קבוצת דורה**, עם אירית אברהם ורונית גורן הקפטניות, שירז ליאם סאגה המאמנת- שזכו לקבל גביע נוסף לארון, מידי יו"ר מכבי ישראל יורם אייל, והמנכ"ל נאור גלילי.

#### 5. כינוסי פתיחה לקראת העונה

העונה מצאנו צורך לכנס את הקפטניות, מאמנים, שופטים ואף שחקניות לערבים ייעודיים להרחבת הידע, להעשרה ולגיבוש:

א. בחסות מעגלים קיימנו 3 ערבי קפטניות ושחקניות ב-3 מוקדים גאוגרפים. ראו סעיף 6.

ב. בסוף ספטמבר התכנסנו לערב מעשיר ומרתק המיועד לשופטים ומאמנים. הרצאה של ד"ר שרון צוק, ראו סעיף 7, שעשתה מחקר פורץ דרך על הקשר בין משחק הכדורשת לבין כושר גופני של השחקניות. במעמד זה חולקו תעודות הגמר לבוגרי קורס מאמנים מתקדם. בערב זה התארח גם סוכן הביטוח חיים קישק שדיבר על ביטוח מאמנים ועוד.

ג. ביוזמת קפטניות צפוניות, וחברות הועד אילנית ברקת ויפה לישנסקי, קיימנו מפגש קפטניות בביתה של דוברת קנצוקר.



## 6. ערבי קפטניות בחסות מעגלים

כפי שמסכמת יעל שטינפלד-מס, פיזיותרפיסטית ומייסדת מרפאת מעגלים.

תקציר ערבי הקפטניות:

"כחלק ממתן חסות לאיגוד הכדורשת שמחנו לפנק את הקפטניות בשלושה ערבים מעשירים וחוייתיים בשיתוף עם הצוות של מרפאת מעגלים. נסענו מהדרום עד הצפון על מנת להנגיש לכם חוויה זו. הערבים כללו הרצאות בנושא קידום בריאות ומניעת פציעות בכדורשת: דיברנו כיצד לתחזק את הגוף ולמנוע פציעות, מה עושים במידה ויש פציעה, כיצד ניתן לחזק את רצפת האגן ומה כדאי לאכול לפני ולאחר אימון. לצד החלק התיאורטי הועברו שתי סדנאות מעשיות:

סדנא לנשימה מעגלית, שלמרות השעה המאוחרת הותירה את הבנות רעננות וחיוניות בזכות הרוגע שחוו בתהליך תהליך הנשימה המעגלית. שמירה על רוגע והורדת רמות מתח ידועים כמקדמים בריאות ומונעים פציעות.

סדנא מעשית לחיזוק רצפת אגן, שבמהלכה הבנות למדו עקרונות בסיסיים בחיזוק רצפת אגן וכיצד ליישם עקרונות אלו במהלך אימון כדורשת. רצפת אגן חזקה חשובה לציבות עמוד השדרה ולתמיכה במפרקים ומכאן למניעת פציעות.

מרפאת מעגלים ממשיכה לשתף פעולה עם איגוד הכדורשת ולהציע לכם מגוון רחב של סדנאות, הרצאות, פעילויות וטיפולים. זאת על מנת שתוכלו להמשיך להנות מהמשחק ולשפר ביצועים.

לסיכום תקציר של ההרצאה, מוזמנים להיכנס ללינק הבא:

[https://www.maagalimhealth.com/article\\_injury+prevention\\_catchball](https://www.maagalimhealth.com/article_injury+prevention_catchball)







## 7. ערב מאמנים ושופטים

מסכמת ד"ר שרון צוק :

"אנחנו חוקרים מהמכללה האקדמית בוינגייט בצענו מחקר שבדק את ההשפעה של אימוני כדורשת על הכושר הגופני של נשים מבוגרות בישראל. המחקר השווה בין פרמטרים שונים הקשורים למרכיבי הכושר הגופני אצל שחקניות כדורשת לבין נשים באותו גיל שאינן פעילות גופנית.

תוצאות המחקר היו מובהקות: לשחקניות הכדורשת היה כושר גופני טוב יותר ברוב הפרמטרים הגופניים בתחילת העונה וגם בסופה. בתחילת העונה היו לשחקניות הכדורשת תוצאות טובות יותר מבחינה בריאותית לעומת הנשים שאינן פעילות מבחינה גופנית: קצב הלב ולחץ הדם הסיסטולי היו נמוכים יותר אצל השחקניות בצורה מובהקת סטטיסטית. נראה, שלמרות ששחקניות הכדורשת היו לאחר חופשה (לפעמים של חודשיים), מצבן הגופני היה עדיין טוב יותר לעומת נשים שאינן פעילות. בבדיקות שערכנו לאחר שבעה חודשים מצאנו ששחקניות הכדורשת השתפרו ברוב הפרמטרים שנבדקו, ואילו נשים שאינן פעילות, לא השתפרו באף פרמטר. אנו מייחסים את השיפור הנ"ל לאימוני הכדורשת, שהינם מגוונים וכוללים היבטים שונים וחשובים בכושר הגופני. העובדה שהמשחק הינו תחרותי, מהווה אולי את הסיבה למשיכה של נשים רבות לתחום, יש לאן לשאוף, יש מטרה.

בעקבות הנשים, נפתחו לאחרונה קבוצות כדורשת לנערות מתבגרות. לעובדה זאת יש חשיבות גדולה אולי אף יותר, היות ובגיל ההתבגרות, נערות רבות לא עוסקות בכלל בפעילות גופנית". בשם החוקרים - פרופ' יואב מקל וד"ר שרון צוק, חוקרים במכללה האקדמית בוינגייט.

[sharonts@wincol.ac.il](mailto:sharonts@wincol.ac.il)



עד כאן מידעון 2

**אנו לרשותכם, בכל שאלה או הבהרה. פנו אלינו ל [info@icf-sport.com](mailto:info@icf-sport.com)**