



#5
8/2025

CATCHBALL Online

המגזין הדיגיטלי של
איגוד הכדורשת הישראלי



אני כאן עבורכן!

[דבר יו"ר איגוד הכדורשת]

שחקניות, מאמנים/ות, שופטים/ות יקרים/ות,

אני שמחה לעדכן שגלגלי העשייה באיגוד ממשיכים לנוע במלוא המרץ.

בשבועות האחרונים חגגנו יחד גמרים נהדרים ומוצלחים, מלאי אנרגיה, ספורטיביות ורגעים מרגשים – תודה לכל מי שהגיעה, שיחקה, עודדה ולקחה חלק.

לפני כשבוע התקיים טורניר הנבחרות הראשון כחלק מההכנה למכביה 2026 – רגע מרגש שסימן עבורנו לא רק חזרה למגרשים, אלא גם ניצחון של הרוח והנחישות. נבחרות המכביה הראו יכולת מצוינת, ואנו צופות קדימה להמשך הדרך בגאווה.

במקביל, אנו בעיצומן של ההכנות לעונת המשחקים הבאה – עונת 2025-2026 – והרישום נפתח בימים אלו! זוהי ההזדמנות לגבש קבוצות, להתארגן, ולהירשם לעונת משחקים ספורטיבית ומאתגרת.

נמשיך כולנו לקוות לשובם של החטופים, ולחיזוק הרוח הספורטיבית שמחברת בין כולנו – על המגרש ומחוצה לו.

שלכם,
אושרת חבר אזולאי
יו"ר איגוד הכדורשת הישראלי



משחקי הגמר

2024-2025



ב 15.7 התקיימו המשחקים האחרונים שסוגרים את העונה במגרש אביב ברעננה

משחק השלמה של ליגה לאומית א' בו התמודדו קוריצות מנשה מול לידרס
בליגת העל משחק על מקום 3-4 בין הכח רמת השרון לקופל גרופ
ומשחק הגמר על התואר אלופת המדינה התמודדו הקבוצות דורה ובנות גוריון,
הקבוצות הפגינו יכולות משחק מקצועיות ברמה גבוהה מאוד שגרמו למשחק מאתגר
ומותח.

רצינו להודות לכל מי שלקחו חלק באירוע הזה
צוות השופטים של איגוד הכדורשת:

במשחק הגמר

שופט ראשי: אלברט שוקרון

שופט משנה: שמשון חי יוסף

שופטי קו: איריס רוזן, אלה קרמריס, סיגלית מנחם ושיאון מנחם.

שדרני המשחק בשידור החי: גילי שם טוב ורועי קופרמן

צלם סטילס: ברני ארדוב

צלם וידאו: אבירם פריג'

במשחק על מקום 3-4 בליגת העל

שופטת ראשית: תמי מרגלית

שופט משנה: שובל גרינפלד

תודה לכל הקבוצות שהצליחו לגייס את עצמן, להתאמן לאורך כל השנה ולהשתתף
במשחקים, כולכן אלופות אחת אחת.

בטקס הענקת הגביעים הוכרזו הקבוצות המדורגות ראשונות

ליגת העל

מקום ראשון ואלופת המדינה- דורה

מקום שני- בנות גוריון BG

מקום שלישי- הכח רמת השרון

כל הכבוד לשחקנית מספר 3, שלי ארליך, מקבוצת דורה, שנבחרה על ידי צוות הוועדה

המקצועית לשחקנית ה- MVP

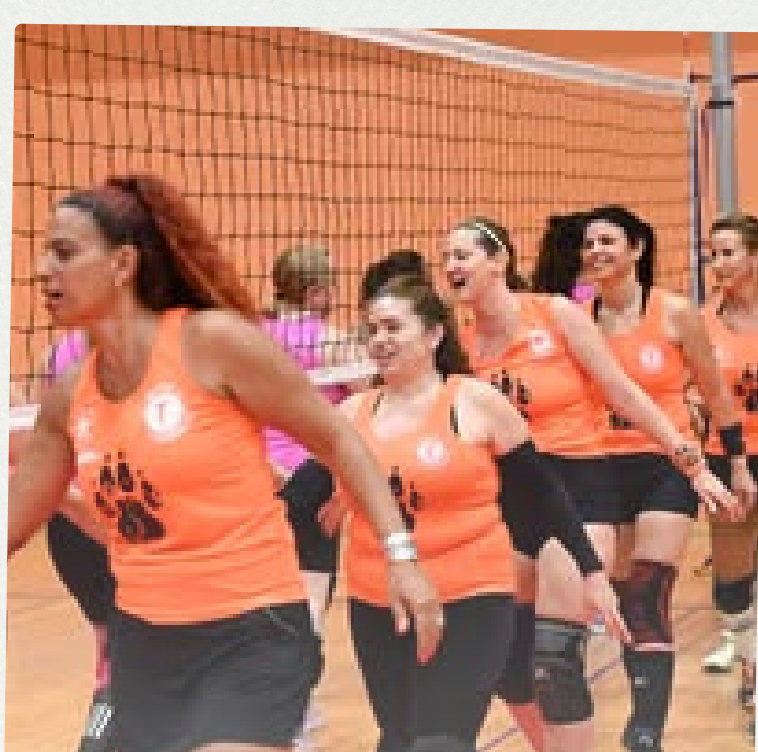
בליגה לאומית א'

מקום ראשון- פעמונים 2

מקום שני- סיוניקה

מקום שלישי- ניצוצות

ברכות לקבוצות פעמונים 2 וסיוניקה על עליתן לליגת העל לעונה 25-26





טורניר הנבחרות יולי 2025



**איזו התרגשות הייתה לנו בטורניר הנבחרות הראשון
משחקים מעולים, צמודים ומותחים עד השנייה האחרונה.**

עם אווירה ספורטיבית ומפרגנת.

**ממש הרגשנו איך ממשחק למשחק הקבוצות מייצרות להן שפה קבוצתית
מגובשת ומוצאות את הדרך לפרגן ולעודד ולשחק בסינרגיה.**

תודה לצוות השיפוט והמקצועי שלנו:

אושרת זכריה

איגור מקסימוב

ארז קורלנד

תודה לכל הנבחרות שהגיעו,

מקום ראשון- נבחרת זכרון- מגידו

מקום שני- נבחרת מנשה

מקום שלישי- נבחרת מודיעין

הליגות החדשות שלנו

חדש

ארצית
דרום
גן יבנה

ימי משחק
שלישי / חמישי

חדש

ארצית
צפון
העמקים
רמת ישי

ימי משחק
רביעי

חדש

ארצית
צפון
חיפה והסביבה
(טירת הכרמל)

ימי משחק
שני

חדש

ליגה צעירה (+18)
מראר

מונאיה
050-5960203
monaiama@gmail.com

חוזר רישום



CATCHBALL
Online



SAVE THE DATE

Date

17

Month

10

Year

25

טורניר הקפטניות של השנה

CATCHBALL
Online

לספורטאית שבך

[מה מקדם אותי? החלק המנטלי באימוני כדורשת]

במהלך אימון כדורשת, מרבית תשומת הלב מושקעת בפן הפיזי והטכני- תרגול מסירות, קליטה, מיקום נכון, הגנה, תנועה קבוצתית ועוד. אך יותר ויותר מחקרים בתחום הפסיכולוגיה של הספורט מגלים את מה שהשחקניות עצמן מרגישות היטב על המגרש: הכוח האמיתי שמקדם אותנו טמון בראש! למה חשוב לדבר על "מה מקדם אותי"?

רוב השחקניות שואלות את עצמן לעיתים קרובות:

- למה אני לא מצליחה להשתפר כמו שאני רוצה?
- איך ייתכן שאני מתאמנת קשה, אבל עדיין מרגישה תקועה?

כאן בדיוק נכנסת לתמונה השאלה המנטלית: "מה באמת מקדם אותי?" כשמתבוננים דרך עדשת הפסיכולוגיה הספורטיבית, מבינים שההתקדמות לא תלויה רק בכמה אני מתאמנת- אלא באיך אני מתאמנת מנטלית.

שלושת הגורמים המנטליים שמקדמים שחקנית כדורשת (מבוסס מחקרים):

מיינדסט של צמיחה (Growth Mindset)

ד"ר קרול דואק, פסיכולוגית מאוניברסיטת סטנפורד, הראתה במחקריה כי אנשים עם "מיינדסט של צמיחה" – כלומר, כאלה שמאמינים שיכולות נרכשות ולא מולדות- מצליחים יותר לאורך זמן.

איך זה קשור לכדורשת?

שחקניות שמסתכלות על טעויות כלמידה, ולא כהוכחה לכך שהן "לא מספיק טובות", מצליחות לבנות ביטחון לאורך זמן. הן מעזות לנסות, מתמודדות טוב יותר עם לחץ, ופחות נשברות מביקורת.

תרגול באימון: אחרי כל טעות- עצרי, נשמי, ושאלי את עצמך: "מה למדתי מזה?" ומה אעשה אחרת בפעם הבאה?

יכולת ויסות רגשי תחת לחץ

משחק כדורשת, במיוחד בתחרות או טורניר, יוצר רגעי מתח, תסכול וכעס. מחקר מ-2020 שפורסם ב-Journal of Applied Sport Psychology הראה שיכולת הוויסות הרגשי, היכולת לזהות רגש ולנהל אותו- היא גורם מנבא להצלחה קבוצתית ואישית.

מה מקדם אותי כאן?

היכולת להרגיע את עצמך בין נקודות, לשחרר את העצבים אחרי טעות, או לפרגן לחברה במקום להתבאס- אלו רגעים קטנים שמקדמים אותך המון.

תרגול באימון: טכניקת נשימות בין מהלכים, תרגול דמיון מודרך או משפטי עידוד פנימיים כמו: "אני לומדת תוך כדי תנועה."

לספורטאית שבך

[להישאר צעירים פעילות גופנית כאנטי-אייג'ינג]

פוקוס פנימי לעומת חיצוני

שחקניות שמרבות להתעסק במה יחשבו עליהן- אם המאמן מרוצה, אם החברות בקבוצה חושבות שהן טובות, נוטות להיות מוסחות ולבצע פחות טוב. מחקר של ויינברג וגולד (2022) מצביע על כך ששחקנים שממקדים את הקשב בפעולה עצמה, ולא בתוצאה או בשיפוט חיצוני, מצליחים להגיע לביצועי שיא. תרגול באימון: להציב מטרה אישית פנימית לפני כל תרגיל (למשל: "אני מתמקדת בדיוק במסירה"), ולא לחשוב על איך זה יראה מהצד.

סיכום: מה באמת מקדם אותי?

להתקדם בכדורשת זה לא רק לשפר טכניקה- אלא לפתח מיומנויות מנטליות שבונות אותך כשחקנית שלמה.

שלושת העוגנים – מיינדסט של צמיחה, ויסות רגשי ופוקוס פנימי – הם לא רק תיאוריה. אלו כלים פרקטיים, שניתן לאמן בדיוק כמו חבטה או קפיצה. וכמו כל אימון, גם כאן- ההתמדה עושה את ההבדל.

תרגיל למאמן/ת ולשחקניות לסיום אימון:

כל שחקנית עוצמת עיניים לדקה וחושבת

"מה הדבר המנטלי שהכי קידם אותי היום באימון/ במשחק/ בטורניר?"

קרן בקר

בעלים של חברת ביג פאן, מנטורית מנטלית,

בעלת פודקאסט - כדורשת במשחק החיים

ושחקנית כדורשת



EILAT 2026

טורניר אילת נערות
מלון קלאב הוטל

19-21.2.26

טורניר אילת נשים
מלון אריאה

11-14.3.26



[הטורניר הגדול של השנה]

בקרב ההרשמה

השארו מעודכנים : www.kadureshet.com



CATCHBALL

Online

[עקבו אחרינו!]

www.kadureshet.com



#5
8/2025

