



ספורט

לכול

מדריך הפעלת
תכניות פעילות
גופנית וספורט עממי
לאזרחים ותיקים

ספורט לכול

מדריך הפעלת תכניות פעילות גופנית וספורט
עממי לאזרחים ותיקים

נעמי חנוכי, אילת דגן ירקוני, ג'וינט ישראל-אשל	פיתוח הערכה:
מיטל הוברט-אשכנזי, המשרד לשוויון חברתי	שותפים לפיתוח התוכנית:
שלומית ניר-טור, משרד הספורט והתרבות	
הדס מוטר, ג'וינט ישראל-אשל	עריכה מקצועית:
עופר המבורגר	עריכת לשון:
אופיר בן נתן, ג'וינט ישראל-אשל	צילומים:
אופיר קפון	
אמנון גוטמן	
פנינה נחמיאס, ג'וינט ישראל	עיצוב והפקת דפוס:
רן רובנר, ג'וינט ישראל	מנהל ההוצאה לאור:
כל הכתוב בחוברת זו בלשון זכר או בלשון נקבה מכוון לשני המינים כאחד	
© כל הזכויות שמורות לאשל, תשע"ז-2017	
הודפס בירושלים תשע"ז, 2017	

תוכן עניינים

7	פתח דבר
9	הקדמה
11	קידום בריאות ופעילות גופנית
13	רקע
17	חוגים
18	הליכה
19	פעילות חוצות
20	ספורט עממי
	נספחים:
31	נספח 1 נאמני ספורט עממי - אמנה
33	נספח 2 משוב על ההכשרה
37	נספח 3 טניס שולחן
43	נספח 4 כדורשת
45	נספח 5 פטאנק

"נפש בריאה בגוף בריא" (הרמב"ם)

היכולת לשמור על אורח חיים בריא היא תנאי הכרחי ובעל השפעה מרכזית על חייו ועל בריאותו הפיזית, הרגשית והחברתית של האדם. עובדה זו נכונה בכל גיל, ונכונה שבעתים ככל שמזדקנים.

קידום הבריאות דורש הגברת מודעות, שינוי התנהגות ויצירת סביבות שתומכות בהרגלי בריאות טובים ובאורח חיים חכם שכולל פעילות גופנית, שמירה על תזונה נבונה, הרגלי שינה, הימנעות מעישון, שמירה על בטיחות בהליכה ועוד. בנוסף, קידום הבריאות עשוי לתרום לצמצום התחלואה ובכך להפחית את תלותו של הזקן בזולת ולשמר את עצמאותו התפקודית.

ג'וינט ישראל - אשל פיתחה בשנים האחרונות תכניות המסייעות לזקנים לקיים אורח חיים בריא המאפשר להם לשמר ולנצל טוב יותר את יכולותיהם התפקודיות. פיתוח התכניות נעשה בשיתוף משרד הבריאות, עמותות לזקן ברחבי הארץ, קופות החולים וגופים נוספים.

הפעילות הגופנית בכלל והספורט העממי בפרט הם חלק חשוב מנושא קידום הבריאות, התופס בשנים האחרונות מקום מרכזי במדיניות משרדי הממשלה השונים.

ג'וינט ישראל - אשל פיתחה מגוון רחב של תכניות בנושא הפעילות הגופנית לזקנים ברמות תפקודם השונות, מאנשים עצמאיים ועד לאנשים שמרותקים לביתם, וכן לזקנים תשושי נפש ולבני משפחותיהם. תכניות אלו פותחו והוטמעו תוך שותפות עם המשרד לשוויון חברתי, משרד התרבות והספורט, משרד הבריאות ועם גורמים שונים בקהילה.

חוברת זו מציגה את מודל התכנית "נאמני ספורט", שפותחה ופועלת ברחבי הארץ על בסיס תכניות אחרות שפותחו בג'וינט ישראל - אשל ופעלו החל משנת 1990. במסגרת התכנית, הוכשרו מתנדבים זקנים לפעול למען זקנים אחרים שגרים בקהילה. החוברת כוללת חומר מקצועי שעשוי לסייע הן לגופים חדשים שמעוניינים לפתח אצלם את התכנית והן לגופים שמפעילים את התכנית והמעוניינים לשפר את מקצועיותם בנושא.

אני מודה לכל הגופים שסייעו בפיתוח התכנית ולעמיתי בג'וינט ישראל - אשל: רנדי גרבר, יוספה בן משה, נעמי חנוכי, אילת דגן ירקוני ועל רקוף שפיתחו וקידמו את התכנית והביאו לפריסתה הרחבה בישראל.

”תשע עשירות של אושרנו מבוססות על בריאותנו. עם בריאות טובה הכול נעשה מקור של הנאה... לכן אין זה חסר היגיון שאנו מדווחים לעצמנו על מצב בריאותנו, ובעת ובעונה אחת מאחלים לעצמנו כי הבריאות תמשיך להיות אִתנו, כי זה התנאי העיקרי והחשוב לאושר האנושי.”

(ארתור שופנהאואר, פילוסוף גרמני, 1788-1860)

יוסי היימן, מנכ"ל אשל

"אנחנו לא מפסיקים לשחק כי אנחנו מתבגרים; אנחנו מתבגרים כי אנחנו מפסיקים לשחק." (ג'ורג' ברנרד שו)

אין אדם שלא חווה את ההנאה שבמשחק, הנאה שמאפשרת לנו להתמיד ולדבוק בדבר מה לאורך זמן. למשחק מקום חשוב בהתפתחות האדם, מילדותו ועד בגרותו, והוא נוגע ברבדים שונים ומשפר יכולות רגשיות, חברתיות, מוטוריות ומחשבניות. כך גם המשחק הספורטיבי, שמעבר לחיזוק היכולות המוטוריות שלנו הוא גם מאפשר לפרוק רגשות, להתחבר לאנשים, לעורר ולחדד את מחשבותינו. פעילות גופנית חשובה בכל גיל, אך דווקא כאשר מדובר בִּזְקָנָה נודעת לה חשיבות גדולה עוד יותר. בתקופת חיים זו אנו נאלצים לרוב להיפרד ממספר יכולות שהכרנו בעבר. השינוי הגופני משפיע בין היתר על הרגשות ועל ההניעה (המוטיבציה) שלנו, במיוחד בכל הנוגע לחזרה לפעילות גופנית. זהו היתרון הגדול במשחק הספורטיבי. הוא מאפשר לנו להיטמע ברגעים של הנאה ושל חברה, ולהט המשחק סוחף אותנו אליהם. בלי משים, בלהט זה אנו נהנים מיתרונותיה הרבים של פעילות ספורטיבית - יתרונות שמשפיעים ישירות על בריאותנו, על שיפור יכולות פיזיות ועל הרגשתנו הכללית. הפעילות הספורטיבית מחזקת את השרירים ואת סבולת הלב גם כשהיא מתונה ותורמת רבות לתחושה נפשית טובה. הפעילות פשוטה; היא אינה דורשת משאבים רבים ותוצאותיה מורגשות בן־רגע. הסיפוק המידי וההנאה מעודדים אותנו לחזור ולהתמיד בפעילות הגופנית.

הספורט העממי מאפשר לנו לקחת את יתרונות הפעילות הגופנית ולהתאים אותם לכל גיל ולכל אדם. שינויים קלים, בעיקר בזמן המשחק, מאפשרים לענפי הספורט השונים להיות מותאמים לרמות תפקודיהם השונות של האזרחים הוותיקים.

הפעילות הגופנית בכלל והספורט העממי בפרט הם חלק חשוב מנושא קידום הבריאות, אשר תופס בשנים האחרונות מקום מרכזי במדיניות משרדי הממשלה השונים.

ג'וניט ישראל - אשל פיתחה מגוון רחב של תכניות בנושא הפעילות הגופנית לזקנים ברמות תפקודיהם השונות, מאנשים עצמאיים ועד לאנשים שמורותקים לביתם, וכן לזקנים תשושי נפש ולבני משפחותיהם. תכניות אלו פותחו והוטמעו תוך שותפות עם המשרד לשוויון חברתי, עם משרד התרבות והספורט ועם גורמים שונים בקהילה.

למי מיועד המדריך?

מדריך זה מיועד לכל מי שמעוניין להפעיל ברשות המקומית או במועצה האזורית תכניות פעילות גופנית בכלל וספורט עממי לאזרחים ותיקים בפרט. הוא שימושי למנהלי מחלקות ספורט ברשות, למפעילי תכניות ספורט במתנ"סים או בעמותות לזקן, וכן לרכז שבשטח אשר עומד להפעיל תכניות אלו וזקוק לכלים מעשיים לשם הפעלתן.

מה במדריך?

המדריך סוקר בקצרה את תחום הפעילויות הגופניות הרחב בקרב האזרחים הוותיקים, מציג תכניות מגוונות בנושא שפותחו בג'וינט ישראל - אשל למען האזרחים הוותיקים ומעמיק בתחום הספורט העממי לאזרחים הוותיקים, על ענפיו השונים, וכן על הצרכים הייחודיים בעת זקנה ועל ההתאמות הדרושות לשם כך.

המדריך מציג את מודל ההפעלה לתכניות הספורט העממי לאזרחים ותיקים. התכניות יושמו ביותר מ-150 יישובים באמצעות רכזים מטעם הרשויות המקומיות והאזוריות, החברה למתנ"סים והעמותות למען הקשיש. תכניות הספורט פעלו למעלה מעשרים שנה במימון אשל ובתמיכת המשרד לשוויון חברתי ומשרד התרבות והספורט.

במדריך ניתן למצוא תכניות הכשרה מותאמות לזקנים בענפי הספורט השונים, טפסים שונים למפעילי התכניות ושאלוני משוב לשימוש מפעילי ומרכזי תכניות אלו.

אנו מאחלים הצלחה והנאה רבה בהפעלת תכניות חשובות אלו, בתקווה שהספורט העממי ימשוך אחריו אזרחים ותיקים רבים שיחוו פעילות גופנית חברתית ומהנה.



קידום בריאות ופעילות גופנית

קידום הבריאות הוא תהליך שמאפשר לאדם לשפר את בריאותו, שמוגדרת כאיזון בין הבריאות הפיזית לזו הרגשית והחברתית. קידום הבריאות דורש הגברת מודעות, שינוי התנהגות ויצירת סביבות שתומכות בהרגלי בריאות טובים.

קידום בריאות **בְּזָקְנָה** בא לצמצם את תוצאות התחלואה והמוגבלות בקרב אנשים זקנים, תוך קידום עצמאותם ורווחתם במטרה להשיג זְקָנָה פעילה ומוצלחת.

בג'וינט ישראל - אשל פותחו תכניות שעוסקות בפיתוחם ובביסוסם של תנאים ושל שירותים אשר מסייעים לזקנים לקיים אורח חיים בריא, וכן לשמר ולנצל טוב יותר יכולות תפקודיות שעומדות לרשותם אשר מבטיחות את עצמאותו של האדם הזקן ומפחיתות תלות בזולת.

חמש דרכים מוכחות לקידום שְׁלוּמוֹת (Wellness) בְּזָקְנָה:

- ליצור קשר חברתי עם אנשים קרובים - בני משפחה, חברים, עמיתים ושכנים.
- לעודד פעילות גופנית מהנה ומתאימה לכושרם הגופני של משתתפיה.
- להגביר מודעות הזקנים לסביבתם, לעולמם הפנימי ולרגשותיהם.
- ללמוד, להתחדש, להתנסות ולהתעמק בחוויות ובתחומי עניין מהעבר, מההווה ומהעתיד.
- לתת, לתרום, לעודד ו"לפרגן" לחבר או לאדם זר. לחייך, להודות ולהתנדב.

פעילות גופנית בְּזָקְנָה

הספרות המקצועית מצביעה על תרומתה הרבה של פעילות גופנית לקידום הבריאות ברמה הגופנית, ההכרנית (הקוגניטיבית) והנפשית בקרב האוכלוסייה בכללה ובקרב זקנים בפרט. הפעילות הגופנית משפרת את תפקודן של רוב מערכות הגוף ומפחיתה תחלואה ותמותה. פעילות גופנית סדירה בגיל המבוגר היא חיונית לשם הזדקנות בריאה ותורמת לשמירה על הבריאות, לשיפור התפקוד היומ־יומי ולעצמאות. נמצא, שגם אנשים שהחלו רק בגילם המבוגר לעסוק בפעילות גופנית מסוגלים עקב כך לשפר מדדים שונים.

1. Five Ways to Well-being, centre for well-being, ref - the new economics foundation, 2008.

יתרונותיה הבריאותיים של פעילות גופנית סדירה

- שיפור תפקוד מערכות הלב, כלי הדם ומערכת הנשימה
- סיוע באיזון לחץ הדם והפחתת הסיכון למחלות לב וכלי דם, לאירועים מוחיים ולמחלות נוספות
- שיפור גמישות המפרקים והתנועתיות
- חיזוק השרירים והעצמות
- שיפור התיאום (הקואורדינציה) ושיווי המשקל
- שיפור בטיחות ההליכה וצמצום הסיכון לנפילות
- שיפור מצב הרוח (הפחתת תחושת דיכאון), שיפור יכולת הריכוז ומתן תחושה כללית טובה
- שיפור ושימור יכולת הכרנית (קוגניטיבית) והפחתת הסיכון לחלות במחלות קה"י (דמנטיות)
- שיפור יכולת התפקוד בחיי היום-יום: פעילות גופנית מאפשרת לשרירים להתחזק כך שתוכלו להמשיך בפעילות היום-יומית באופן עצמאי, בלא תלות באחרים.

חשוב לזכור, כי גם פעילות גופנית מועטה עדיפה על היעדר פעילות!

המלצות לפעילות גופנית בגיל המבוגר²

מומלץ לבני 65 ומעלה לבצע פעילות גופנית מגוונת שמשלבת את ארבעת סוגי התרגול הבאים:

- בניית קבולת לב-ריאה, אווירני (אירובי)
- בניית כוח שרירים
- אימון יציבות ושיווי משקל
- גמישות

לכל אחד מסוגי הפעילות תרומה ייחודית משלו. תכנית פעילות גופנית מגוונת שמשלבת בתוכה את כל ארבעת הסוגים (קבולת, כוח, יציבות וגמישות) תביא עמה תועלת, הנאה ועניין גדולים יותר, וכן תקטין את הסיכון להיפגעות.

2. לקוח מאתר משרד הבריאות: <http://www.health.gov.il/Subjects/Geriatrics/HealthPromotionAndPreventiveMedicine/Pages/exercise.aspx>

סל פעילות גופנית לזקנים ביישוב

בתחילת שנות התשעים של המאה העשרים הפעילו רשויות מקומיות תכניות מגוונות לפעילות גופנית לילדים, לנוער ולמבוגרים צעירים. ג'וינט ישראל - אשל זיהתה צורך בהרחבת פעילויות אלה לאזרחים הוותיקים ביישוב. לצורך כך, נוצר תפקיד חדש שלא היה קיים בעבר: רכז פעילות גופנית לזקנים ביישוב. לאורך עשרים שנה הצטרפו כארבעים יישובים לתכנית, פיתחו והפעילו מגוון רחב של פעילויות ספורט לאוכלוסייה המבוגרת בעיר.

בעקבות מחקרים רבים שנעשו בנושא בארץ וברחבי העולם נמצאה הפעילות הגופנית לגיל השלישי כתורמת עיקרית לקידום בריאותם. הצורך להפעיל תכניות לאוכלוסייה זו ברור כיום לכול.

כל רשות יכולה היום לפתח בכוחות עצמה תכנית מגוונת של פעילות גופנית לאזרחים ותיקים. לצורך כך, אנו מביאים עקרונות הפעלה והמלצות עיקריות להפעלת סל פעילות גופנית ביישוב.

מטרות פיתוח הסל לפעילות גופנית ביישוב

1. להגדיל באופן משמעותי את שיעור בני ה-60 ומעלה שעוסקים בפעילות גופנית.
2. להגדיל באופן משמעותי את מגוון הפעילויות הגופניות שזמינות לזקנים.
3. להגדיל את הנגישות לעיסוק בפעילות גופנית עבור בני 60 ומעלה.
4. לפתח תשתית מקצועית שתענה על צרכיהן הייחודיים של תתי-אוכלוסיות בגיל 60 ומעלה. תשתית זו כוללת כוח אדם, מתקנים ומכשירים מותאמים וכן תוכני הפעלה מותאמים לצרכים ייחודיים.

ועדת היגוי יישובית

חשיבות רבה קיימת בהקמתה של ועדת היגוי יישובית, אשר תעלה צרכים ותקבע את מטרות ואת יעדי התכנית היישובית לפעילות גופנית למבוגרים.

הוועדה תשמש גורם מקצועי מייצג ומלווה לתכנית. היא תורכב מקובעי מדיניות ומשותפים תקציביים. שותפים לוועדה יהיו נציגים ממחלקת הספורט, ממחלקת הרווחה, מעמותה למען הזקן, משירותי בריאות, ממרכזים קהילתיים, מתכנית עיר בריאה או ממחלקת קידום בריאות ביישוב, מהיועץ לגיל השלישי מטעם המשרד לשיוויון חברתי, וכן נציגים ממחלקות שמייצגות אוכלוסיות יעד ייחודיות (כגון מחלקת קליטה) ונציגי האוכלוסייה המבוגרת.

הניסיון מעיד כי תכניות שפעלו בליווייה של ועדת היגוי הביאו להתאמה טובה יותר לצרכים המקומיים, השיגו שיתופי פעולה נרחבים וכן תקציבים ממקורות שונים והצליחו להטמיע טוב יותר את הפעילות ביישוב.

סל פעילות גופנית לאוכלוסייה המבוגרת יכול לכלול



חוגים



הליכה



פעילות חוצות
ואירועי שיא



ספורט עממי



פעילות פנאי שמתקיימת באופן קבוע, במקום ובמועדים קבועים. מופעלת על ידי מדריך מוסמך, בדרך כלל בתשלום.

להלן, רשימת המלצות להפעלת החוגים:

- רמת הפעילות הגופנית בחוג צריכה להיות מותאמת לאוכלוסיית המבוגרת מבחינת התכנים שבה ומבחינת עצימותה.
- מדריך החוג צריך להיות בעל ידע וניסיון בהדרכת האוכלוסייה המבוגרת.
- מספר המשתתפים בחוג צריך לאפשר יחס אישי ומעקב אחר הפעילים בו.
- הפעילות צריכה להיות נגישה מבחינת מקום המגורים ומבחינת מיקום החוג במתקן הספורט עצמו.
- עלות החוג צריכה להיות סבירה, כך שתאפשר גם את השתתפותה של אוכלוסייה ברמה סוציו-אקונומית נמוכה.
- רצוי להציע מגוון רחב של חוגים, כך שכל אחד יוכל למצוא את הפעילות שמתאימה לו.

דוגמאות לחוגים שמתאימים לאוכלוסייה המבוגרת:

- סוגי התעמלות שונים כגון תנועה בריאותית, פלדנקרייז, התעמלות בונה עצם והתעמלות במים
- התעמלות ששמה דגש על שיווי משקל: טאי צ'י; צ'י קונג
- ריקוד: ריקודי עם; ריקודים סלוניים; ריקודי בטן
- פעילות שמשלבת תנועה, מוזיקה והתייחסות להיבט הרגשי: ריו אביירטו
- חדר כושר

הליכה



צורת התנועה והניידות העיקרית של האדם. מאופיינת בהעברת משקל מרגל אחת לשנייה, כאשר רגל אחת נוגעת תמיד בקרקע.

הליכה, היא פעילות אווירנית (אירובית) מתונה שיש בה יתרונות בריאותיים רבים. היא משפיעה על שיווי המשקל, על כוח השרירים ועל סבולת לב-ריאה, וכן תורמת לרווחה נפשית ומשפרת את איכות החיים. זוהי פעילות זמינה ואפשרית כמעט בכל תנאי, ללא עלויות כספיות מיוחדות.

ניתן לתרגל הליכה לבד, כזוג או כקבוצה.

הליכה נורדית, היא פעילות ספורטיבית שמתבצעת בעזרת זוג מקלות שעוצבו במיוחד להליכה זו. ההליכה היא טבעית. הצועד אוחז בידית המקל, מניף את ידו קדימה, נועץ את המקל בקרקע ומפעיל כוח בעזרת שרירי פלג הגוף. זהו אימון אירובי שמשלב כוח, קואורדינציה, טיפוח היציבה ותנועתיות משופרת.

למידע נוסף, ראו החוברת "כל אחד יכול" בהוצאת ג'וינט ישראל - אשל.

פעילות חוצות ואירועי שיא



פעילות ספורט שמתקיימת בחוץ, באופן סדיר או כאירוע חד-פעמי.

פעילות חוצות שוטפת - מומלץ לתכנן פעילות גופנית שוטפת במקומות מרכזיים בחוץ.

למשל: הליכה לאורך שביל ביישוב או לאורך טיילת; התעמלות מודרכת כגון טאי צ'י בגינה ציבורית או ברחבת דשא מרכזית; הדרכה על מתקני כושר בטבע שפזורים ברחבי היישוב; הרקדות המוניות ועוד.

פעילות חוצות מיוחדת - מומלץ כחלק מהפעילות הגופנית לאוכלוסייה המבוגרת לערוך ימי שיא כגון צעדה, יום ספורט, יום בבריאות וטיולים בטבע. ניתן לפרסם בימים אלה פעילות שוטפת ולגייס ארגונים בעיר אשר עוסקים בזקנה לשם סיועם בארגון ובתקצוב.

ניתן לערוך פעילות זו כחלק מפעילות בין-דורית ביישוב ולשתף בה בתי ספר, גנים ותנועות נוער.

ישנם כמה מועדים ייעודיים אשר ניתן לערוך בהם את הפעילות. למשל: חודש הגמלאי (אוקטובר- נובמבר), יום ההליכה הבין-לאומי (אוקטובר) ושבוע ספורט ישראל (מאי).

לפעילות החוץ לאוכלוסייה המבוגרת יש חשיבות רבה בזכות הנראות ובזכות משיכת קהל יעד חדש לשם הרחבת הפעילות הקיימת. פעילות ספורט חוץ למבוגרים מסייעת לשיפור דימוי הזקן בחברה ומעלה בעיני הזקן את דימויו העצמי.



ספורט עממי הוא "ספורט לכול". הוא כולל את כל סוגי ספורט הפנאי שנעשים לשם אורח חיים בריא ומהנה. הדגש בו אינו מושם על הישגים טובים יותר, כפי שמתאפיין בספורט התחרותי, אלא על השתתפות רחבה ככל הניתן של פעילים, כולל אלה שספורט איננו חלק מעיסוקם היום-יומי.

המלצות מפורטות מופיעות בפרק הבא.

ספורט עממי - מודל פעולה

תכניות ספורט עממי מופעלות על ידי מתנדבים מבוגרים אשר עוברים הכשרה ייעודית לתפקיד נאמן. הנאמנים מפעילים את הספורט העממי ביישובם.

סיבות להפעלת תכניות ספורט עממי על ידי מתנדבים מבוגרים:

1. הנאמנים משמשים מודל חיקוי לזקנים אחרים ומעודדים אנשים להצטרף לפעילות ("אם הוא יכול, גם אני יכול").
2. השימוש במתנדבים מאפשר את הגדלת מצבת כוח האדם, את העברת המסרים ואת הפעלתם של אנשים רבים יותר.
3. בנוסף לתרומתו של המתנדב לאחרים, תורמת הפעילות ההתנדבותית לאיכות ואף לאריכות חייהם של המתנדבים עצמם.

יתרונותיו של הספורט העממי במודל שמוצע להלן:

- פעילות ספורט ללא תשלום מצד המשתמש, או בעלות נמוכה מאוד
- ניתן לשתף מספר גדול של פעילים
- פעילות ספורט מגוונות
- הפעילות מתקיימת בקרבת מקום המגורים
- פעילות הספורט העממי משלבת פעילות גופנית, פעילות חברתית ופיתוח הכרני (קוגניטיבי)
- כוח האדם המפעיל מורכב במרבית התכניות ממתנדבים מבוגרים שעברו הכשרה בנושא
- בתכניות הספורט העממי נהנים מיתרונות הפעילות הגופנית ומההתנדבות

למרות שהספורט העממי אינו תחרותי בבסיסו, הניסיון מראה שניתן לשלב תחרויות בספורט העממי. שילובן של התחרויות מעודד ומגביר את הניעתם ואת מחויבותם של השחקנים להתמיד באימון השוטף.

על רקע חשיבותו של הספורט העממי **לבריאות הפיזית, הרגשית, החברתית וההכרנית (הקוגניטיבית)** בקרב בני ה-60 ומעלה, ולאור ההצלחה שבה זוכה הספורט העממי התחרותי בקרבם, פותחו מספר ענפי ספורט.

מאפיינים לבחירת ענף ספורט עממי למבוגרים:

- מתאים לאנשים ברמות תפקוד גופני והכרני (קוגניטיבי) שונות - כי לכל אחד יש זכות לאורח חיים בריא, ללא קשר לרמת תפקוד, למצב בריאותי ולמעמד חברתי.
- עלויות תשתית (מגרשים, ציוד וכדומה) והפעלה סבירים או ניצול תשתיות קיימות.
- מאפשר שילובם של מתנדבים בהפעלה.
- מאפשר שילובן של פעילות קהילתית ובין-דורית.

תפקיד הרכז שמפעיל את התכנית:

- מציאת תשתיות מתאימות (תשתיות קיימות, או יצירתן של תשתיות חדשות).
- *גיוס נאמנים: איתור נאמנים מתאימים לענף הספורט ולהפעלת התכנית בתום ההכשרה.
- תיאום הכשרה מול הגורם המקצועי (המלצות לכל הכשרה בפירוט שלפי ענף).
- ליווי הנאמנים בזמן תקופת ההכשרה.
- תכנון המשך הפעלת התכנית יחד עם הנאמנים בתום ההכשרה.
- פרסום ושיווק התכנית לשם גיוס משתתפים נוספים לפעילות.
- ארגון תחרויות במועדון, ביישוב ועם יישובים אחרים.
- ארגון פעילויות בין-דוריות וקהילתיות.
- הרשמת השחקנים לתחרויות אזוריות או לליגה.
- טיפול בנושאים מנהליים כגון הרשמת הנאמנים לביטוח מתנדבים וביטוח הפעילות השוטפת.
- העברת סמכויות באופן הדרגתי לנאמנים עצמם.

***המלצות לאיתור ולגיוס נאמנים** - ניתן לאתר נאמני ספורט בחוגי הספורט הקיימים ובמועדוני הגמלאים; דרך מחלקת החינוך העירונית ניתן לאתר מורים לחינוך גופני שפרשו; בקתדרות או במסגרות לימודיות לאוכלוסייה המבוגרת; פרסום עירוני בתקשורת (העיתונות המקומית, אתר עירוני וכו'); אירועים חד־פעמיים או קבועים לאוכלוסיית היעד; מסגרות התנדבות אחרות ודרך דור הביניים (ילדי המבוגרים) ונכדיהם; רצוי לפרסם בשפות שונות.

מאפייני המתנדב/ הנאמן:

- כושר גופני סביר
- יכולת למידה
- כישורים בין־אישיים טובים
- יכולת מנהיגות טובה
- מחויבות להתנדב באופן קבוע
- רקע בהדרכה - יתרון
- רקע ספורטיבי - יתרון

הגדרת תפקיד המתנדב/נאמן:

- השתתפות בהכשרה מקצועית
- אימון ותרגול הנלמד בהכשרה במקום ובמועד קבועים
- סיוע בפרסום ובשיווק התכנית לגיוס משתתפים נוספים ("חבר מביא חבר"; פרסום בכל מסגרות הפעילות והלימודים למבוגרים; הזמנה להדגמה חד־פעמית)
- לקיחת אחריות על הפעלת התכנית:
 1. הדרכת המשתתפים החדשים
 2. ניהול האימון עצמו
- ארגון תחרויות בתוך המועדון
- הכנת הקבוצה להשתתפות בתחרויות מקומיות ואזוריות

נאמנים תורמים ונתרמים

- נאמני ספורט עממי תורמים בכמה דרכים:
- מובילים פעילות ספורטיבית בקהילה שתורמת לתפקוד הפיזי, ההכרני (קוגניטיבי) והרגשי בקרב המשתתפים.
 - מעניקים לאחרים מהידע ומהניסיון שרכשו.
 - מפעילים מסגרת שמאפשרת לאנשים ליצור קשרים חברתיים ולהפיג בדידות.

- מסייעים לאנשים להשתתף בתחרויות ובפעילות אתגרית שמסבה הנאה רבה ומגבירה את הפעילות השוטפת.

נאמני ספורט עממי נתרמים בכמה דרכים:

- מפתחים קשרים חברתיים חדשים.
- שומרים על אורח חיים פעיל.
- מפתחים מודעות לבריאותם ולתפקודם הפיזי, הרגשי והחברתי.
- לומדים תחומים וכלים חדשים.
- משתתפים בפעילות שמעניקה רווחה נפשית ומשמעות לחיים.

ענפים מומלצים בתכנית

שם הענף	טניס שולחן	פטאנק	כדורשת
יתרונות הענף	פעילות פנים - כל ימות השנה. מפתח תיאום יד ועין, רפלקסים, כושר גופני, מהירות תגובה וחיזוק השרירים. משפר את הריכוז, את ההתמדה ואת היכולת לקבל החלטות ולבחור טקטיקות תוך כדי משחק.	פעילות חוץ, בטבע - אין תלות באולם. פעילות גופנית מתונה שמתאימה לאנשים ברמות תפקוד שונות. עבודה על קשר עין יד ועל הנעת הגפיים. מגביר יכולת שכלית וטקטית.	פעילות פנים - כל ימות השנה. פעילות גופנית שמתאימה לבעלי כושר גופני טוב. מהירות תגובה, פיתוח כוח ידיים וסבולת רגליים. משחק בדגש קבוצתי.
גיוס נאמנים	גברים ונשים שיודעים לשחק טניס שולחן.	גברים ונשים. אין צורך בידע קודם בפטאנק.	נשים בכושר גופני טוב. רצוי ניסיון ספורטיבי קודם.
תשתית דרושה	אולם קבוע, עם מקום לשני שולחנות טניס שולחן לפחות, שניתן לשחק בו פעם בשבוע לפחות.	מגרשי פטאנק או שטח אדמה ישר בגודל 3X12 מטר לכל מסלול (רצוי שניים-שלושה מסלולים).	אולם קבוע, עם רשתות כדורשת, שניתן לשחק בו פעם בשבוע לפחות.
ציוד נלווה	שני שולחנות עם רשתות; שמונה מחבטים; כדורים.	כדורי פטאנק; כדורי מטרה וחישוקים.	כדורים למשחק (מומלץ להשתמש בכדורים רכים יותר מכדורי-עץ).
היקף השתלמות מומלץ*	12 שעות בסך הכול	6 שעות בסך הכול	18-24 שעות בסך הכול
תחרויות	מתוכננת ליגה לשנת 2016	קיימת ליגה בשישה מחוזות בארץ.	מתוכננת ליגה בשייתוף "מאמאנט".

בכל ענפי הספורט, מומלץ לערוך מפגש נוסף לשם ריענון ההכשרה ולשם דיון בדיווח הנאמנים על פעילותם בשטח. את המפגש מומלץ לערוך חודש לפחות מתום ההכשרה.

תקציב לתכנית ספורט עממי

- להלן, המלצה לסעיפים שאותם יש לקחת בחשבון בתכנון התקציבי לתכנית:
- שעות ליווי התכנית על ידי רכז
 - פרסום - לגיוס נאמנים; ובהמשך - לפרסום הפעילות השוטפת
 - ציוד - לפי ההמלצה בכל ענף
 - הכשרה - תשלום למדריך מקצועי אשר ינחה את ההכשרה (לפי המלצות הטבלה שלעיל)
 - תשתית - מגרש, אולם או חדר מתאים לפעילות (לפי הטבלה שלעיל)
 - ארגון תחרויות
 - הסעות לתחרויות
 - תלבושת אחידה לתחרויות
 - ריענון מקצועי מדי פעם - תשלום למדריך עבור ריענון ההכשרה שהועברה

תוכני ההכשרה לפי ענפים

נושאים בהכשרת הפטאנק:

רקע תאורטי והיסטוריה של המשחק

חוקי המשחק

זריקה בסיסית - לימוד ותרגול בעזרים שונים (חרוטים, חישוקים וגלגלים)

תרגול צליפה

לימוד ותרגול התנהלות המשחק - שחקן אחד מול האחר; זוג שחקנים מול זוג נוסף; שלישיית שחקנים מול שלישייה נוספת.

חלוקת תפקידים בין חברי הקבוצה במשחק 3:3

עקרונות הדרכה - ללימוד ולהפעלת שחקנים חדשים

טקטיקה ואסטרטגיית משחק

תקנון התחרות

שימוש בלוח הנקודות

שיקולים בהכנת המגרש

התאמות לאוכלוסייה המבוגרת:

- בתחרויות משחקים עד 9 נקודות, ולא עד 13 נקודות
- בתחרויות לאוכלוסיית מרכזי יום משחקים עד 7 נקודות

- שימוש בכדורים בצבעים שונים; או צביעת הכדורים בצבע או במדבקה כדי לאפשר זיהוי קל יותר של הכדורים בכל קבוצה
- שימוש במגנט על חוט לצורך הרמת הכדור מהמגרש
- באוכלוסיות מוגבלות ניתן לשחק בישיבה על כיסא או בכיסא גלגלים
- שימוש בלוח נקודות על מנת לזכור את התוצאות
- שימוש בחישוק גדול (70 ס"מ) ושטוח בעת סימון מיקום השחקן הזורק
- מומלץ לדאוג לספסלים בצמוד למגרשים
- מומלץ לדאוג לנוחיות בקרבת המגרשים
- מומלץ לדאוג למקור מים זמין בקרבת המגרשים

נושאים בהכשרת טניס שולחן:

רקע והיסטוריה של הענף
 תרומת פעילות טניס השולחן מבחינה גופנית והכרנית (קוגניטיבית)
 לימוד ותרגול חימום לפני פעילות
 לימוד ארבע תנועות בסיסיות - כולל תרגול מעשי
 חוקה וכללים במשחק
 מכות סיבוביות והגשות - אימון מעשי
 תכנון מערכי אימון
 תרגול הדרכת תנועות בסיסיות
 צפייה מודרכת בסרטונים שמציגים קטעים ממשחקי טניס שולחן מקצועיים
 משחקי זוגות
 שיטות שונות של תחרות
 דיון קבוצתי על תפקיד הנאמן
 התאמות לאוכלוסייה המבוגרת:
 לברר עם המאמנים

נושאים בהכשרת כדורשת:

רקע על ענף הכדורשת

הכנה גופנית - חימום

מיומנויות - לימוד ותרגול המיומנות

תפיסת כדור

מכת פתיחה

התקפה

חסימה והגנה

תפיסת כדור ומעבר להתקפה

תרגול הדרכת המיומנויות

טקטיקה ושיטת משחק

חוקה

תכנון אימון

בניית תכנית עבודה

התאמות לאוכלוסייה המבוגרת:

שימוש בכדורי־עץ רכים

הפרדה בין נשים לגברים

השארית רשת גבוהה למניעת הנחתות וחסימות ולמניעת פציעות

לקריאה נוספת:

מידע נרחב על ענפי הספורט השונים ניתן למצוא באתרי אינטרנט מגוונים.

אתר ג'וינט ישראל - אשל: מידע על תכניות, על כנסים ועל ימי עיון:

[/http://www.eshelnet.org.il](http://www.eshelnet.org.il)

אתר משרד הבריאות - הגיל המבוגר:

<http://www.health.gov.il/Subjects/Geriatrics/Pages/default2.aspx>

אפשרי בריא - תכנית לאומית לחיים פעילים ובריאים:

<http://www.efsharibari.gov.il>

מועדון הפטאנק בניר צבי:

<http://www.nirzevi.muni.il/WebSitePages/CultureSport/Petanq/Petanque.htm>



נספחים

נספח 1: נאמני ספורט עממי - אמנה

עמית יקר,

תודה שבחרת להשתתף בקורס הכשרה _____ במסגרת תכנית "עמיתי קידום בריאות"/נאמני ספורט

אנו מברכים אותך על הצטרפותך למשפחת "עמיתי קידום בריאות"/נאמני ספורט, שכוללת מאות מתנדבים בגיל הזקנה ברחבי הארץ אשר תורמים ונתרמים מפעילות קידום אורח חיים בריא בקהילה.

"עמיתי קידום בריאות"/נאמני ספורט תורמים:

- מחברים בין אנשים כדי לחלוק בידע ובניסיון שלהם
- מעניקים חינוך לבריאות ברמת הפרט וברמת הקהילה
- מעניקים תמיכה רגשית וחברתית
- מסייעים לאנשים להתמודד עם השינויים שבאים עם הזקנה

"עמיתי קידום בריאות"/נאמני ספורט נתרמים:

- מפתחים קשרים חברתיים חדשים
- שומרים על אורח חיים פעיל
- מפתחים מודעות לבריאותם ולתפקודם הפיזי, הרגשי והחברתי
- לומדים תחומים וכלים חדשים
- משתתפים בפעילות שמעניקה רווחה נפשית ומשמעות לחיים

חתימתך מטה תבטא את מחויבותך לפעול כעמית קידום בריאות, להשתתף השתתפות מלאה בהכשרה ולתרום לקידום אורח חיים בריא בקהילה. אופי הפעילות בקהילה ייקבע במשותף עם הארגון שדרכו הגעת להכשרה. הפעילות יכולה להיות קבוצתית או פרטנית ולכלול פעילויות חד-פעמיות כגון מפגשי הסבר או פעילות מתמשכת כגון העברת סדנה ופעילות שבועית קבועה.

בברכה,

רנדי גרבר, ראש תחום שיקום ושימור תפקוד- ג'וינט ישראל - אשל

שם: _____

דוא"ל: _____

טלפון: _____

עיר מגורים: _____

דרך איזה ארגון הגעת להכשרה? _____

נספח 2: משוב על ההכשרה - שאלון כללי

משתתף יקר,

תודה שהשתתפת בהכשרת מתנדבים במסגרת תכנית "ספורט עממי".
נודה לך אם תקדיש מעט מזמנך כדי למלא את השאלון הקצר שלהלן. השאלון הוא
אנונימי ולא ניתן יהיה לזהות אותך.
השאלון כתוב בלשון זכר, אך מתייחס לנשים ולגברים כאחד.

פרטים אישיים:

הקף בבקשה בעיגול את התשובה שמתאימה לך

מין: (1) גבר (2) אישה

גיל: _____

השכלה: (1) עד 8 שנות לימוד (2) 9-12 שנות לימוד (3) 13 שנות לימוד או יותר
מצב משפחתי: (1) נשוי (2) גרוש (3) אלמן (4) אחר. פרט: _____

משוב על ההכשרה האחרונה שבה השתתפת:

שם ההכשרה שבה השתתפת: _____

שם המנחה (או המנחים): (1) _____ (2) _____

תאריך ההכשרה: _____

מקום ההכשרה: _____

כמה מפגשים היו בהכשרה? _____

האם השתתפת בכל מפגשי ההכשרה? (1) בכולם (2) ברובם (3) במיעוטם

האם הגעת להכשרה מטעם ארגון כלשהו?

(1) לא (2) כן. איזה? _____

קרא בבקשה את השאלות שבטבלה וסמן X בעמודה שמתאימה ביותר לתשובתך:

1 במידה מועטה ביותר	2 במידה מועטה	3 במידה בינונית	4 במידה רבה	5 במידה רבה ביותר	
☐	☐	☐	☐	☐	באיזו מידה רכשת בהכשרה ידע חדש?
☐	☐	☐	☐	☐	באיזו מידה שיפרת במסגרת ההכשרה כישורים או מיומנויות?
☐	☐	☐	☐	☐	באיזו מידה התאימה בהכשרה החלוקה בין החלק התאורטי לזה המעשי?
☐	☐	☐	☐	☐	באיזו מידה תאמה ההכשרה את ציפיותיך?
☐	☐	☐	☐	☐	באיזו מידה הועברה ההכשרה בצורה מעניינת ומאתגרת?
☐	☐	☐	☐	☐	באיזו מידה אורגנה ההכשרה כראוי?
☐	☐	☐	☐	☐	באיזו מידה עזרה לך בתהליך הלמידה האווירה ששררה בהכשרה?
☐	☐	☐	☐	☐	באיזו מידה היה המנחה בקי ומעודכן בנושא ההכשרה?
☐	☐	☐	☐	☐	באיזו מידה היית ממליץ על ההכשרה לאנשים אחרים?
☐	☐	☐	☐	☐	באיזו מידה היה המפגש עם מתנדבים אחרים מעניין ומעשיר?
☐	☐	☐	☐	☐	באיזו מידה שינתה ההשתתפות בקורס את תפיסתך לגבי תפקידך כנאמן ספורט עממי?
☐	☐	☐	☐	☐	באיזו מידה הכינה אותך ההכשרה ללמד או להעביר אימון למבוגרים אחרים בענף ספורט זה?
☐	☐	☐	☐	☐	באיזו מידה הכינה אותך ההכשרה בנושא הפעלת מועדון ספורט עממי?
☐	☐	☐	☐	☐	באיזו מידה אתה שבע רצון מההכשרה באופן כללי?

מה לדעתך היה הדבר המשמעותי ביותר בהכשרה שבה השתתפת? _____

מה לדעתך יכול היה לשפר את ההכשרה? _____

האם השתתפת בעבר בהכשרה אחרת בספורט עממי או כעמית קידום בריאות?
(1 לא 2) כן.

באילו נושאים? _____

האם את/ה מעביר/ה פעילות בנושאים (אחד או יותר) שבהם רכשת הכשרה?

(1 לא 2) כן

האם אתה רוצה להשתתף בהכשרות נוספות? (1 לא 2) אולי 3) כן. באיזה נושאים?

האם יש לך הערות והצעות? _____

נספח 3: טניס שולחן

המלצה להכשרת נאמני טניס שולחן

יום א':

09:00-09:30	התכנסות וכיבוד קל
09:30-10:00	הקדמה על התכנית, סרט על התנדבות והצגה עצמית של המשתתפים
10:00-10:15	היסטוריה של הענף, פעילות טניס שולחן בעולם ובישראל ותרומת טניס השולחן מבחינה גופנית וקוגניטיבית

חימום

10:15-11:45	ארבע תנועות בסיסיות: למידה ותרגול מעשי
11:45-12:30	חוקה ומושגים כלליים במשחק
12:30-12:50	הפסקת אוכל
12:50-14:00	א ימון מעשי: סיבובים (חתוך, עילי וצדי) והגשות

יום ב':

09:00-09:30	התכנסות וכיבוד קל
09:30-09:50	מערכי אימון
חימום (לאפשר לאחד המשתתפים להנחות את החימום)	
09:50-11:20	תרגול הדרכה של תנועות בסיסיות
11:20-11:50	צפייה בסרט: משחק מקצועי
11:50-12:30	משחקי זוגות
12:30-12:50	הפסקת אוכל
12:50-13:15	שיטות שונות של תחרויות
13:15-14:00	דיון קבוצתי על תפקיד הנאמן וכיצד מתחילים בפעילות ביישוב

יום ג':

צפייה במדריכים בשעת ההדרכה ומתן משוב על ההדרכה - שעתיים

המלצה לארגון תחרויות טניס שולחן בין שני יישובים

בתחרות ישתתפו שתי קבוצות בנות חמישה אנשים מכל יישוב. 20 איש בתחרות בסך הכול.

במידה שנמצאו אנשים מכל יישוב שרוצים להשתתף, יש לערוך תחרות פנימית שתקבע מי ישתתף בתחרות.

אם לא נמצאו עשרה אנשים שרוצים להשתתף, ניתן גם להסתדר עם שישה שחקנים.

במקרה זה, ישחקו שניים מהשחקנים גם במשחק היחידים וגם במשחק הזוגות. רצוי שהתחרות תתקיים בו־זמנית על שני שולחנות לפחות.

מהלך התחרות:

קבוצה א' מהיישוב הראשון תשחק נגד קבוצה א' מהיישוב השני.

קבוצה ב' מהיישוב הראשון תשחק נגד קבוצה ב' מהיישוב השני.

בשלב ראשון, משחקים עד שקבוצה אחת מגיעה לארבעה ניצחונות (הטוב משבעה משחקים).

עד 11 נקודות בכל משחק.

שחקן 1 - מול שחקן 1 - משחק יחידים

שחקן 2 - מול שחקן 2 - משחק יחידים

שחקן 3 - מול שחקן 3 - משחק יחידים

שחקן 4 + 5 מול שחקן 4 + 5 - משחק זוגות

במקרה שאף קבוצה לא השיגה ארבעה ניצחונות, ממשיכים במשחקי יחידים עד שקבוצה אחת משיגה ארבעה ניצחונות:

שחקן 1 - מול שחקן 2

שחקן 2 - מול שחקן 3

שחקן 3 - מול שחקן 1

קבוצות ב' מכל יישוב ישחקו במקביל בצורה דומה בשולחן השני.

שלב שני:

שתי הקבוצות המנצחות ישחקו זו נגד זו באותה מתכונת (עד ארבעה ניצחונות).

שתי הקבוצות שהפסידו ישחקו זו נגד זו באותה מתכונת.

שימו לב: יכול להיות ששתי הקבוצות המנצחות יגיעו מאותו יישוב. זה בסדר! הן ישחקו זו נגד זו!

הקבוצה שתנצח במשחקים שבין שתי הקבוצות המנצחות היא הקבוצה המנצחת בתחרות כולה. המועדון יקבל גביע ושחקני הקבוצה המנצחת יקבלו מדליות.

טבלת חלוקת אחריות ותקציב בתחרות טניס שולחן

אחריות	תקציב
	סידור אולם הספורט + אזורים לכיבוד ולהרשמה + ניקיון ונייר לשירותים
	8 שולחנות + 8 רשתות + מטקות + כדורים
	12 שולחנות נוספים + ציוד נלווה + הובלה
	מספרים לשולחנות
	20 מחיצות הפרדה
	שולחן וכיסאות להרשמה
	שולחנות לכיבוד בוקר + צהרים
	שולחן + מפה + כיסאות לטקס חלוקת הפרסים
	מערכת הגברה עם שלושה רמקולים
	כיסאות לישיבה בחוץ
	כיבוד בוקר: שתייה חמה וקרה (כולל מים חמים) + עוגיות ל-140 איש (שחקנים + רכזים + אנשי צוות)
	כיבוד צהרים: כריכים ושתייה
	מאבטח (שהוא גם חובש)
	כרזה אחת
	ארגון התחרות
	ארבעה שופטים
	שליחת הזמנות לקבוצות + הרשמה
	קביעת שיטת המשחק והכנה מראש
	פרסים: גביעים, מדליות ומגנים
	ברכות בטקס הסיום
	צלם
	יחסי ציבור

לוח זמנים מומלץ לתחרות טניס שולחן

הגעת הקבוצות, הרשמה + כיבוד קל	09:00-09:30
סבב ראשון	09:30-11:30
הפסקת אוכל + זמן לחישוב תוצאות סבב ראשון וקביעת משחקים לסבב שני	11:30-12:00
סבב שני של משחקים	12:00-13:30
טקס חלוקת פרסים	13:30-14:00



טופס דיווח סוף שנה

שם היישוב/המרכז הקהילתי/מועדון הספורט: _____

איפה מתקיימת פעילות טניס השולחן? _____

כמה שולחנות טניס שולחן יש במקום? _____

תדירות הפעילות: כמה פעמים בשבוע יש פעילות מאורגנת? _____

מהו סך כל המשתתפים בפעילות כיום? _____

כמה מבין המשתתפים לא ידעו לפני כן לשחק? _____

כמה אנשים מגיעים, בדרך כלל, לכל מפגש? _____

כמה נאמני טניס שולחן פעילים יש לכם בתכנית? _____

האם במשך השנה ארגנתם תחרות טניס שולחן מקומי או אזורי או השתתפתם בה? _____ לא _____

האם השתתפתם בתחרות ארצית? _____ לא _____

האם נתקלתם בבעיות מיוחדות בהפעלת הפעילות? _____ לא _____

במידה שכן, פרט: _____

נשמח גם לשמוע על חוויה חיובית ומיוחדת שאירעה במסגרת הפעילות:

שם ממלא הטופס: _____

תפקיד: _____

טלפון נייד: _____ דוא"ל: _____

42 <<

דיווח לחודשים:

[illegible]

נספח 4: כדורשת

הצעת השתלמות לנאמני כדורשת

מפגש ראשון

- 2 יחידות - ענף הכדורשת בקליפת אגוז (כיתה + מקרן)
- 3 יחידות - מיומנות טכנית: תפיסת כדור (אולם + רשת)

מפגש שני

- 2 יחידות - תכנון האימון (כיתה + מקרן)
- 3 יחידות - מיומנות טכנית: מכת פתיחה (אולם + רשת)

מפגש שלישי

- 2 יחידות - הכנה גופנית (אולם + רשת)
- 3 יחידות - מיומנות טכנית: התקפה

מפגש רביעי

- 2 יחידות - טקטיקה + שיטות משחק (כיתה + מקרן)
- 3 יחידות - מיומנות טכנית: חסימה

מפגש חמישי

- 2 יחידות - תפיסת כדור ומעבר להתקפה (כיתה + מקרן)
- 3 יחידות - חסימה והגנה (אולם + רשת)

מפגש שישי

- 2 יחידות - דגשים והתאמת אימון לקהל היעד (אולם + רשת)
- 3 יחידות - בניית תכנית עבודה (כיתה + מקרן)

תקנון ליגת הפטאנק לאזרחים ותיקים

1. בכל משחק יעלו לשחק שלושה שחקנים בלבד. כל שחקן יטיל שני כדורים. סך הכול: שישה כדורים. קבוצה עם שני שחקנים (כל שחקן יטיל שני כדורים. סך הכול: ארבעה כדורים).
2. החלפת שחקן מתוך הסגל אפשרית רק בין משחק למשחק (לא תאווה החלפת שחקן במהלך המשחק).
3. כל משחק ישחק עד תשע נקודות.
4. בסיום כל משחק ימסור נציג הקבוצה את תוצאת המשחק לשולחן המזכירות.
יש להגיע לשולחן עם טופס המשחק!
5. בכל מפגש ליגה תשחק כל קבוצה ארבעה משחקים.
6. אפשר להוסיף במהלך הליגה שחקנים חדשים לקבוצות, בתנאי שהם לא שיחקו בקבוצה אחרת.
7. כל קבוצה תגיע עם כדורי משחק משלה + לוח לרישום תוצאות + חישוק + מטר.
8. תלבושת: **נעליים סגורות חובה**. רצוי גם תלבושת אחידה וכובע לכל קבוצה.
9. אין לעשן בזמן המשחק.
10. אין להשתמש בטלפון נייד בזמן המשחק.
11. במקרה של חילוקי דעות, יש לפנות באופן מידי להכרעת השופט במגרש או לנציג המזכירות.
12. ניקוד: ניצחון - שתי נקודות; הפסד - נקודה אחת; הפסד טכני - אפס נקודות.
13. קבוצה שלא תגיע למשחק או תאחר יותר מרבע שעה, ייקבע לה הפסד טכני.
14. כל הפרה של התקנון תביא לקבוצה הפסד טכני - אפס נקודות (לדוגמה: השתתפות שחקן לא רשום; העברת שחקן מקבוצה לקבוצה במהלך משחק; התנהגות שחקן שאינה הולמת).
15. **לא ניתן יהיה להעביר שחקן מקבוצה לקבוצה לאחר מפגש הליגה הראשון. לאחראי על הקבוצה:** חובה לדאוג לכך שכל המשתתפים יכירו את התקנון ואת הנהלים.

הצהרת בריאות קבוצתית לליגת פטאנק

ליגת פטאנק

שם המועדון/מתנ"ס _____

קבוצה: _____

אני, החתום מטה, מצהיר בזאת שאני כשיר מבחינה בריאותית להשתתף בליגת הפטאנק.

ידוע לי שהשתתפותי באליפות הפטאנק הארצית היא על אחריותי בלבד.

שם המועדון/המתנ"ס: _____

שם אחראי/ת המועדון/המתנ"ס: _____ טלפון נייד: _____

שמות שחקני הקבוצה	ת"ז	חתימה
1		
2		
3		
4		
5		
6		

יש למלא טופס אחד לכל קבוצה ולהביאו למפגש הליגה הראשון



www.eshelnet.org.il