

”מאמנט , כל אמא יכולה!”



האקדמיה של מאמנט

**ליגת האמהות
בכדורסל**

הקהילה הספורטיבית
והחברתית הגדולה בישראל

הירבה אצבד ארלט



מאמנט - ליגת האמהות בכדורסל רחוב הרימון 134 ת.ד. 407 נווה ירק, 49945
טלפון 054-3503355, 03-5225484, פקס 03-5225501 www.mamanet.org.il



כרוב מן אבר ארלט

ליגת מאמאנט

ליגת מאמאנט הינה ליגת אמהות בכדורשת. ליגה זו, מהווה את פרויקט האימהות הספורטיבי-חברתי-קהילתי הגדול בישראל והיא מונה למעלה מחמשת אלפים נשים בכל רחבי הארץ. ליגת מאמאנט הוקמה בשנת 2005, על ידי הגברת עפרה אברמוביץ ושמה לה למטרה להנחיל את תרבות הספורט בקרב אימהות ודרךן להשפיע על הילדים ועל המשפחות. קבוצות מאמאנט משלבות פעילות ספורטיבית וכושר גופני, דוגמא אישית, חינוך לספורט, היכרות, מפגש חברתי וגאווה יחידה. ליגת מאמאנט שואפת להרחיב שורותיה ולהגיע לפריסה ארצית כך שתינתן הזדמנות לכל אם לעסוק בספורט. כמו כן, הליגה מהווה תשתית ועתודה של ילדים למשחק הכדורעף.

מרכז הפועל מסייע לליגת מאמאנט במספר רב של תחומים וביניהם: חשיפת ענף הכדורשת, יצירת קשרים עם גופים בין-לאומיים, יצירת שיתופי פעולה, מתן מלגות למסיימי קורס מדריכות מאמאנט, מתן סיוע בקורסי שופטים ורשמים של אקדמית מאמאנט, הדפסת חולצות לליגות מאמאנט ברחבי הארץ ובאירועים ועוד. במסגרת שיתוף הפעולה מתאפשר לשחקניות ליגת מאמאנט להשתתף במפעלים של מרכז הפועל (ספורטיאדה, CSIT וכו').

במאמאנט כל אמה יכולה!

בליגת מאמאנט, משתתפות אימהות של תלמידי בתי הספר (יסודיים, חטיבות ותיכונים). הקבוצות מונות כ-12 אימהות, בהתאם לבתי הספר בהן לומדים ילדיהן. כך שהאם משחקת עם חולצה הנושאת את שם בית ספר של ילדיה. הקבוצות מתאמנות ומשחקות יחד ובמהלך העונה אף מתחרות זו בזו במסגרת הליגה. בסיום הליגה המקומית נערך טורניר ארצי של אלופת האלופות. ליגת מאמאנט שואפת למקצוענות ולכן הציבה רף גבוה של סטנדרטים הכוללים: תקנון, טבלת תוצאות שבועית, תכנית משחקים, שופטים, תלבושת אחידה, כרטיסי שחקניות ועוד.

מאמאנט - ליגת האמהות בכדורשת רחוב הרימון 134 ת.ד. 407 נווה ירק, 49945
טלפון 03-5225484, 03-5225501, 054-3503355 .פקס 03-5225501 www.mamanet.org.il



כרובי מעבר לרשת

לכל קבוצה יש קפטנית העומדת בראשה. תפקיד מעצים זה של קפטנית מהווה תפקיד מנהיגותי הכולל ארגון הקבוצה והשחקניות, ניהול הקשר עם המאמן, הנהגת הקבוצה בפעילויות החברתיות בקהילה, אחריות על רישום שחקניות הקבוצה, ריכוז הטפסים המנהלתיים, שמירה על קשר עם הנהלת הליגה והקפטניות האחרות ועוד.

ליגת מאמאנט פתוחה בפני כל אם ומיועדת לכל מי שרוח הספורט פועמת בה. אין צורך בידע מוקדם, כשרון או יכולת ספורטיבית מיוחדת. זו הזדמנות נפלאה לפעילות ספורטיבית מהנה במשחק קבוצתי. בנוסף, מהווה הליגה כר להתנדבות ועשייה למען הקהילה.

מאמאנט - הרבה מעבר לרשת

ליגת מאמאנט חרטה על נס דגלה את נושא המעורבות בקהילה והיא מעניקה מקום מרכזי וחשוב לממדי הקהילתיות, המעורבות החברתית, האחריות והדוגמא אישית. בליגה חשיבות רבה לשיתוף המשפחה. הליגה מעניקה חשיבות רבה גם למסורת היהודית- הארץ ישראלית ובכל שנה נשלחים מאות משלוחי מאמאנות, נערכים נטיעות בט"ו בשבט ועוד. כמו כן, מקרבת הליגה בין קבוצות שונות באוכלוסייה: חילוניים, דתיים, יהודים, דרוזים, בדווים וערבים. שחקניות מאמאנט וקבוצותיהן מבצעות פרויקטים רבים בתחום המעורבות בקהילה הן בקהילה המקומית והן בקהילה הארצית.

פרויקט הדגל של מאמאנט בחינוך לספורט, למצוינות המהווה בסיס לדוגמא האישית ולמעורבות הקהילתית הינו "האקדמיה של מאמאנט". האקדמיה של מאמאנט אחראית גם על הכשרת צוות ניהולי, ארגוני ומקצועי לכדורשת עבור מבוגרים וילדים ומהווה בסיס לספורט הכדורעף כספורט הישגי.

תוכן עניינים

5	אקדמיית מאמנט - כללי
7	קורס שופטים
9	קורס רשמים
11	קייטנת מאמנט
13	אירועי כדורשת לילדים
15	קורס מדריכות כדורשת
17	חוגי כדורשת לנערות ולילדים
18	מחנות אימונים
19	הדרכת רכזות ערים
20	הדרכת קפטניות
21	הדרכת מאמנים
23	הרצאות





כרוב מן ארץ

אקדמיית מאמאנט כללי

חזון:

מטרת אקדמיית מאמאנט הינה להקנות כלים לבוגרי הקורסים השונים להשתלב בצוות המקצועי של ליגת מאמאנט בישראל ובענף הכדורשת כספורט השיגי.

אקדמיית מאמאנט כוללת הכשרת שחקניות וילדיהן לתפקידי רישום, שיפוט ואימון לצד פעילויות העשרה, חינוך חברתי וספורטיבי, העצמה ומנהיגות, ערכיות, סובלנות וקבלת השונה, חיזוק התא המשפחתי ועוד. האקדמיה הינה ייחודית לליגת מאמאנט ועולה בקנה אחד עם ממדים מרכזיים וחשובים בליגה וביניהם: קהילתיות, דוגמא אישית, מעורבות חברתית ואחריות. היא מביאה לידי ביטוי הלכה למעשה את ערכי מאמאנט, את רוחה ואת שאיפותיה להיות ליגה קהילתית-חברתית וספורטיבית המדגישה הן את התרומה החברתית והן את יישומו בקהילה. כל זאת, כאמור, באמצעות שילובם של ילדים והורים בפעילויות המקדמות את ערכי הליגה במסגרת פעילות ספורטיבית בכלל ובמסגרת פעילות מאמאנט בפרט.



מאמאנט - ליגת האמהות בכדורשת רחוב הרימון 134 ת.ד. 407 נווה ירק, 49945
טלפון 054-3503355, 03-5225484, פקס 03-5225501 www.mamanet.org.il



כריכה מצביר ארלט

מטרות האקדמיה:

1. יצירת ליגת מאמנט עצמאית וביטול תלות בגורמים חיצוניים המשמשים כשופטים, כרשמים וכמאמנים.
2. הכשרת שחקניות מאמנט, לשמש בתפקידי רישום, שיפוט ואימון.
3. חיזוק קשרי קהילת הפגנים של מאמנט ופתיחת התפקידים לילדי השחקניות והכשרתם לתפקידים (ילדים מעל גיל 12).
4. חיזוק הקשר של ילדי האקדמיה לפעילות גופנית בכלל ולכדורשת בפרט.
5. חיזוק הקשר בין הילד לאימו.
6. יצירת מערך לומד ומלמד של ילדי האקדמיה, במטרה להרחיב את קשרי הקהילה של מאמנט ובמטרה לפתוח צוהר הן לשחקניות חדשות והן לבתי ספר חדשים.
7. חיזוק הקשר בין ילדי האקדמיה, תחילה ברמת העיר ולאחר מכן ברמה הארצית.
8. עידוד ילדי האקדמיה לעצמאות והגברת המודעות שלהם לעולם התוכן של שחר בעבור עבודה.
9. העצמת ילדי האקדמיה והקניית כלים מרבדים שונים ומעולמות תוכן שונים.
10. אחריות של ילדי האקדמיה על דור העתיד שלה ויצירת פעילויות לילדים הצעירים (גילאי 6-12) במטרה לחשוף אותם לעולם תוכן זה ובמטרה להכין את דור ההמשך.
11. יצירת מערך למידה למערכות ארגוניות שונות כתוצאה מידע ומניסיון של מאמנט שנרכש במהלך השנים הרבות הן בתחומי הניהול והן בתחומים המקצועיים.
12. הענקת אפשרות לאמהות לעשות הסבה מקצועית ולהתפרנס מספורט.

מאמנט - ליגת האמהות בכדורשת רחוב הרימון 134 ת.ד. 407 נווה ירק, 49945
טלפון 054-3503355, 03-5225484, 03-5225501. פקס 03-5225501 www.mamanet.org.il

קורס שופטים

מטרת הקורס: להקנות הכלים הנדרשים לשפוט באופן מכובד וראוי משחקי כדורשת בליגה כמו גם, יהיה תיאום באופן השיפוט בין כלל השופטים, כמי שעברו יחד את הקורס.

רקע על מבנה הקורס:

- התוכנית מתבססת על כמות של עד 24 משתתפות/ים מעל גיל 16.
- בכל קורס יערכו 5 מפגשים במשך כולל של כ- 32 שעות כולל מבחן.
- רצוי שהמשתתפות/ים בקורס יהיו בעליות רקע בכדורשת/ כדורעף ו/או בוגרי קורס רשמים.

מבנה הקורס:

מפגש	תוכן	זמן	הערות
1	עיוני – גיליון השיפוט + מבחן (קורס רשמים)	4 שעות	כיתה
2	מעשי- גיליון השיפוט	5 שעות	אולם
3	עיוני – רקע וחוקים טכניים כלליים	5 שעות	כיתה
4	רקע וחוקים טכניים כלליים	4 שעות	אולם
5	מעשי – התנסות ראשונה בשיפוט	5 שעות	כיתה + אולם
6	סיכום – פרקטיקה, ודילמות שיפוטיות	4 שעות	כיתה
7	מבחן מעשי ועיוני	5 שעות	כיתה + אולם

- כל זאת בהתאם לנהוג בקורסי השיפוט של איגוד הכדורעף ע"פ המתכונת הנ"ל. מעבר להכשרה הבסיסית שמעניק הקורס, השופטים יבצעו התמחות של משחק אחד או שניים (בהתאם לרמה שיצליחו להציג) בליווי שופט שהוסמך זה מכבר וניהל מספר אירועי ספורט במסגרת מאמנט.
- תעודת שופט מטעם מאמנט ישראל תונפק בסיום הקורס למשתתפים שעברו את כלל ההסמכה וההתמחות המעשית שלאחריה. לאחר מכן, יבוצעו השקפות על השופטים על-מנת לקדם ולטפח את רמת השיפוט בליגה.



כריכה מקבץ ארלט



מאמנט - ליגת האמהות בכדורשת רחוב הרימון 134 ת.ד. 407 נווה ירק, 49945
טלפון 054-3503355, 03-5225484, פקס. 03-5225501 www.mamanet.org.il



כריכה מקבץ ארבע

קורס רשמים

מטרת הקורס: להקנות הכלים הנדרשים לרישום משחקי כדורסל בליגה באופן תקין ואיכותי ולאפשר לחניכות/ים שיבוץ במשחקים השוטפים.

רקע על מבנה הקורס:

- התוכנית מתבססת על כמות של עד 24 משתתפות/ים
- בקורס ייערכו 2 מפגשים שמשכם הכולל הינו כ 6 שעות אקדמאיות כולל מבחן.

מבנה הקורס:

מפגש	תוכן	זמן	הערות
1	קורס רישום + מבחן עיוני	4 שעות	כיתה
2	השתלמות לחיזוק התכנים התיאורטיים	2 שעות	משחק/ים
4	התנסות מעשית כ"רשם דמה"	2 שעות	משחק/ים
5	שיבוץ במשחקים שוטפים		

- בסיום הקורס יעברו החניכות/ים השתלמות של שעתיים אקדמאיות לחיזוק התכנים התיאורטיים בהנחיית שופט ו/או מאמן כדורסל/כדורעף בעל ניסיון אשר עבר הכשרה.
- התנסות מעשית כ"רשמי דמה" במהלך משחק תיעשה בפיקוח שופט מאמנט.
- מבחן של איגוד הכדורעף בישראל והענקת תעודת רשם מוסמך של איגוד הכדורעף.





כרטיס מעבר ארלט



מאמנט - ליגת האמהות בכדורשת רחוב הרימון 134 ת.ד. 407 נווה ירק, 49945
טלפון 054-3503355, 03-5225484, פקס. 03-5225501 www.mamanet.org.il



כריכה מקורי ארלט

קייטנת מאמנט

מבוא

קייטנה הינה השלמה למפעלי חינוך במוסדות החינוך, אשר שמים דגש על חיי חברה, ספורט, אומנות ועוד. דגשים הקיימים ביסוד ליבתה של ליגת מאמנט, ליגת אמהות בכדורשת, המהווה את הפרויקט הספורטיבי-חברתי קהילתי הגדול בישראל. הליגה מעניקה חשיבות רבה לערכי המשפחה ולשיתוף בני המשפחה בפעילויות ליגת מאמנט, כדוגמת: אבאנט, קידנט וכמובן האקדמיה של מאמנט.

בהתאם, רואה ליגת מאמנט ישראל חשיבות עליונה בשיתוף הילדים בעולם הערכים של הליגה ובד בבד בהבנת צרכי האמהות. בהשלכה, ישנו רצון עז להקים קייטנה ייחודית לילדי ליגת מאמנט. קייטנה שתביא לידי ביטוי הלכה למעשה את ערכי הליגה, את רוחה ואת שאיפותיה להיות ליגה חברתית וספורטיבית בשילוב הנאה צרופה לילדים.

כללי

1. הקייטנה מיועדת לילדי שחקניות ליגת מאמנט.
2. הקייטנה מיועדת לילדים בכיתות א'-ו'.
3. הקייטנה מיועדת גם לילדים האמורים להשתתף בקורס רשמים של אקדמיה מאמנט.
4. בקייטנה יחולקו הילדים לשלוש קבוצות בהתאם לגילם: א'-ב', ג'-ד', ה'-ו'.
5. הקייטנה תִּאָרַךְ כשבועיים בימים א'-ה'.
6. שעות פעילות הקייטנה 08:00-13:00.

מאמנט - ליגת האמהות בכדורשת רחוב הרימון 134 ת.ד. 407 נווה ירק, 49945
טלפון 054-3503355, 03-5225484, פקס 03-5225501 www.mamanet.org.il



כריכה מאת ארלט

תכנים מוצעים:

1. לימוד משחק הכדורשת והתנסות בו.
2. פעילויות יצירה מותאמות גיל.
3. פעילויות גיבוש.
4. מגוון פעילויות ספורט ותנועה.
5. הרצאות במגוון רחב של תחומים, וביניהם: ספורט, תזונה, עזרה ראשונה, דרמה וכו'.
6. הצגות, סרטים ואירועי תרבות.
7. סדנאות מגוונות וביניהם: סדנת שוקולד, צחוק, פנטומימה וכו'.
8. ימי כיף מחוץ למבנה הקייטנה.
9. סיורים מאורגנים במקומות מעוררי עניין.
10. טיולים בטבע.
11. פעילות תרומה לקהילה.
12. קורס רשמים לילדים מעל גיל 12.
13. מפגש סיום קייטנה משחק אמהות- ילדים.



אירועי כדורשת לילדים

ליגת מאמנט במקורה וביסודה הינה ליגה ספורטיבית העוסקת בתחום הכדורשת. שיתוף בני המשפחה בפעילות הספורטיבית שמבצעת האם ושילובם במשחק הכדורשת בפרט ובפעילות ספורטיבית בכלל הובילה לבניית פרויקט ספורטיבי- אירוע כדורשת לילדים.



אירוע כדורשת לילדים מיועד לחבר את הילדים למשחק הכדורשת ולהוות את יצירת התשתית למשחק הכדורעף, כספורט הישגי. באירועים אלו מהווים הילדים את המרכז והפעילות מיועדת לילדים החל מגיל הגן ועד הצבא. כל אחד ממגרשי הספורט מיועד לקבוצת גיל אחרת.





כרטיס מצבב ארלט

הטורניר נערך באווירה נעימה ולא תחרותית. הוא מאפשר גם משחקים משולבים של ילדים והורים. בסיום האירוע נערך טקס סיום בו מקבלים הילדים תעודות השתתפות.



מאמנט - ליגת האמהות בכדורשת רחוב הרימון 134 ת.ד. 407 נווה ירק, 49945
טלפון 054-3503355, 03-5225484, פקס 03-5225501. www.mamanet.org.il



כוכב אצטרול

קורס מדריכות כדורשת

כללי

מתוך זיהוי צרכי ליגת מאמנט ובהתאם לערכיה נבנתה תכנית של קורסי מדריכות/ים של משחק הכדורשת. קורסים אלה נועדו להכשיר מדריכות מאמנט לכדורשת לאמן הן קבוצות בוגרות והן נערות וילדות, בתוספת הסמכה רלוונטית. במסגרת ההסמכה, תורמות בוגרות הקורס שעות אימון בכדורשת לנערות בקהילה. בקורסים שנערכו עד כה השתתפו שחקניות מאמנט וחלקן אף הפכו להיות מאמנות בליגת מאמנט. קורסים אלה, מעבר למטרותיהם הרשמיות והראויות, מעניקים לנשים רבות את העוצמה לבצע שינויים בחייהן, ללכת בעצת ליבן ולשלב בכך פרנסה.

מטרות הקורס

1. שימוש במשחק כדורשת במסגרת מאמנט ככלי המאפשר הסבה מקצועית לאוכלוסייה כולה ולנשים בפרט.
2. שימוש במשחק כדורשת במסגרת מאמנט כמקור פרנסה. מקור פרנסה ייחודי הקשור לתחום העניין, לאהבה לספורט. תחום פרנסה המדבר בשפה בינלאומית- ספורט.
3. שימוש במשחק כדורשת במסגרת מאמנט ככלי לבניית רשת מקצועית ספורטיבית.
4. שימוש במשחק כדורשת במסגרת מאמנט שיוביל את המדריכה לחזור לקהילה כמדריכת כדורשת ולחבר את ילדי קהילתה למשחק הכדורשת.
5. שימוש במשחק כדורשת במסגרת מאמנט במטרה להגביר את המעורבות המשפחתית הספורטיבית. מעניק צוהר לילדי חוגי הכדורשת בגילאים הרלוונטיים להשתתף באקדמיה של מאמנט ולשוב אל הליגה כרשמים/ כשופטים.

מאמנט - ליגת האמהות בכדורשת רחוב הרימון 134 ת.ד. 407 נווה ירק, 49945
טלפון 03-5225484, 03-5225501, 054-3503355 OP99 www.mamanet.org.il



כרטיס מאגרי אולם

6. העצמת המדריכה הן כתורמת גם לחברה הישראלית, במסגרת 40 שעות האימון בהתנדבות.
7. העצמת המדריכה באמצעות חווית הצלחה במגרש, חוויה חיובית אותה תרצה להעתיק לתחומי החיים האחרים שלו בעידוד חבריה החדשים לקורס.
8. שימוש במשחק הכדורשת ככלי בריאותי, כנועד למניעת מחלות בקרב נשים וגברים באוכלוסייה.

מסגרת הקורס

קורס המדריכים יכלול שני שלבים עיקריים:

1. שלב ההכשרה-
שלב זה כולל 98 שעות אקדמיות, במסגרתן ילמדו חניכי הקורס את הנושאים הבאים: תורת ענף הכדורעף, עקרונות משחק הכדורשת וליגת מאמאנט מהי, תורת האימון, עבודה אל מול ילדים ונוער, שימוש בספורט ככלי חינוכי ועולם העולה מהו.
כמו כן, יעברו החניכים קורס עזרה ראשונה, הכולל 28 שעות אקדמיות.
2. שלב ההתנסות-
בשלב זה, חוזרים החניכים למקום מגוריהם, להדריך את משחק הכדורשת בשכונה בה הם מתגוררים. גיל החניכים המומלץ הינו 8 עד כ-16 שנים.
בתקופת זמן הכשרה זו, יקבלו המדריכים ליווי חינוכי ומקצועי לשיפור יכולותיהם.
כמו כן, כל מדריכה נדרשת ל-40 שעות אימון בהתנדבות, מתוך כלל הפעילות השנתית.

מאמאנט - ליגת האמהות בכדורשת רחוב הרימון 134 ת.ד. 407 נווה ירק, 49945
טלפון 054-3503355, 03-5225484, פקס 03-5225501 www.mamanet.org.il



כניסה מאוחרת לרשת

חוגי מאמאנט לנערות ולילדים

חדשנותה של ליגת מאמאנט יצרה שינוי ביחס לתפיסת תרבות הספורט בישראל. שינוי שבא לידי ביטוי בתפיסת הספורט השגי של נערות ונשים.

נשים המשחקות בליגת מאמאנט עושות צעדיהן בעולם הספורט התחרותי-קהילתי וכתוצר, הן חוות את ההנאה מכך ובד בבד חוות את ממדי ההתמדה, המקצועיות ואת היותן חלק מקבוצה בספורט תחרותי.

בנותיהן ולילדהן הצופים בהם מהצד, עדים להתלהבות ולשמחה אינם נשארים אדישים לכך ומבקשים להשתתף גם כן בספורט בכלל ובכדורשת בפרט.

בישובים רבים פועלים במסגרת הליגה והרשות המקומית חוגי מאמאנט לנערות ולילדים.



מאמאנט - ליגת האמהות בכדורשת רחוב הרימון 134 ת.ד. 407 נווה ירק, 49945
טלפון 054-3503355, 03-5225484, 03-5225501 .OPQ www.mamanet.org.il



כריכה מקבץ ארלט

מחנות אימונים

מחנות אימונים נועדו לענות על מספר צרכים וביניהם לשפר את המקצועיות ולגבש חברתית קבוצות שונות.

מחנות האימונים מועברים לקבוצות הומוגניות וביניהן: שחקניות, שופטים, רשמים, קפטניות ועוד.

המחנות מועברים על ידי הצוות המקצועי והמנוסה של האקדמיה של מאמנט וכל קבוצה כחלק מתהליך התפתחותי- מקצועי, תעבור מספר מחנות אימונים בשנה.

ישנם חלופות למחנות אימונים והן כוללות מחנות אימונים עם שינה וללא שינה.



מאמנט - ליגת האמהות בכדורשת רחוב הרימון 134 ת.ד. 407 נווה ירק, 49945
טלפון 03-5225484, 054-3503355, פקס 03-5225501 www.mamanet.org.il



כריכה מקורי ארלט

הזרכת רכזות ערים

רכזות הערים הן האמהות שיוזמו את פתיחת הליגה בעירן ומאז הן מנהלות אותה בפועל על בסיס שוטף ויומיומי.

בזהה לפריסה הארצית של מאמאנט, כך גם מספר רכזות הערים ורכזות המועצות המקומיות.

במאמאנט פועלות כיום עשרות רכזות ערים המתמודדות עם נושאים רבים ומגוונים וביניהם:

ניהול מאות שחקניות, התנהלות מול הרשויות, ניהול ליגה מקצוענית, ניהול משברים ועוד. כל

זאת מתרחש במקביל להיותן אמהות המנהלות את משפחתן ואת חייהן.

במטרה להקל על הרכזות ולייצר סטנדרטיזציה אחידה לליגה כולה, פיתחה אקדמיית מאמאנט

תוכנית הכוללת מערך מפגשים המעניקים לרכזות כלים להתמודדות עם תפקידן החשוב

והמורכב החל משלב פתיחת הליגה ובמהלך כל השנה.

מערך מפגשים בהם ישנה התייחסות מחד גיסא, אל רמת המאקרו על הליגה. כלומר מבט על

המתייחס למאמאנט כאל ארגון ייחודי ומוביל עם חזון, מטרות ויעדים. ארגון שמוביל נשים

לקחת אחריות ויוזמה חברתית.

מאידיך גיסא, ישנם מפגשים בהם ההתייחסות היא ברמת המיקרו של הארגון. כלומר, אל ניהול

מקומי על כל היבטיו השונים וביניהם שילוב השחקניות בארגון המקומי ברמה מקצועית

וקהילתית.



הדרכת קפטניות



קבוצת מאמאנט כוללת כ- 12 נשים. שחקנית אחת מתוך הקבוצה משמשת בתפקיד הקפטנית של הקבוצה. הקפטניות של הקבוצות הינן מנהיגות הקבוצה, הממלאות תפקיד מורכב וחשוב. הקפטנית מהווה את החוליה המקשרת במספר רבדים וביניהם: קשר בין שחקניות הקבוצה, בין המאמן לקבוצה, בין הקבוצה לשאר הקבוצות בליגה ובין הקבוצה למנהלת הליגה הן הארצית והן המקומית.

אקדמיית מאמאנט בנתה מערך סדנאות הכולל מספר מפגשים שבהם מוענקים לקפטניות כלים והשראה על מנת למלא את תפקידן.

מבנה המפגשים כולל אימון משותף ולאחריו מפגש- שיח שבו מוענקים לקפטניות כלים יצירתיים להתמודדות עם הקבוצה ונערכים דיונים משותפים על הדילמות שהן פוגשות בחיי היום יום במסגרת תפקידן.

המפגשים מועברים בכל הארץ על ידי צוות מיומן של אקדמיית מאמאנט ברחבי הארץ.





כריכת אצבע ארלט

הדרכת מאמנים

אקדמיית מאמאנט שחרטה על נס דגלה גם את נושא המקצועיות מבצעת הדרכת מאמנים כחלק מתהליכי למידה מתמידים וכחלק מתהליכי היזון חוזר. תהליכים אלו מתבצעים במסגרת הדרכת מאמנים. בהדרכות אלו המאמנים עוברים כשיה-שמונה מפגשים בכל מפגש מקסימום שישה מאמנים.

מטרת התכנית

הענקת כלים לאימון קבוצת נשים, במאמאנט, הכוללים: הרכבת קבוצה, היבטים טכניים וטקטיים, היבטים פסיכולוגיים ועוד.

נושאי המפגשים:

1. הרכבת קבוצה

בניית קבוצת מאמאנט, היבטים שונים של היכרות עם קבוצה חדשה, הכרת הכוחות הפנימיים בקבוצה, קביעת מטרות לקבוצה (תחרותיות וחברתיות), יצירת קשר עם השחקניות, "השחקנית במרכז", תפקיד המאמן.

2. מאפייני ענף הכדורשת

מהו כדורשת, הבדלים בין משחקי כדור קבוצתיים ואישיים, בחירת שיטת משחק, הכנת הקבוצה לקראת התחרות, בניית סגל שחקניות מאוזן, תפקידים שונים.

3. אימון כדורשת (בכיתה)

בניית תוכנית אימון, חלוקת האימון לפי נושאים, הכנסת נושא הכושר הגופני במהלך האימון, כיצד מאמנים קבוצה פעם אחת בשבוע, התקדמות (טכנית וטקטית) במהלך השנה, התאמת האימון לתקופה בשנה (הכנת לקראת הליגה, במהלך הליגה ולאחר סיום התחרויות).





כניסה אל תוך

4. אימון לדוגמא

תרגילי חימום שונים, תרגילים עם דגש על נושא הטכניקה (זריקות ותפיסות, צעדי התקפה, חסימה ועוד), תרגילים עם דגש על טקטיקה (העמדת קבוצה על המגרש – הבדלה בין קבלת זריקת פתיחה והגנה), משחקים שונים.

5+6. הלכה למעשה (במגרש)

על כל מאמן להעביר 20 דקות של אימון בנושא בו הוא יבחר (חימום, אימון טכניקה, אימון טקטיקה, משחקונים שונים וכו'). המאמנים יחולקו לשתי קבוצות (3 מאמנים בכל קבוצה), קבוצה אחת תתנסה בפועל בהעברת אימון וקבוצה שנייה תוגדר קבוצת מאמנים צופים. כל המאמנים יחד יבנו תוכנית אימון, כאשר כל אחד מהם, בתורו, יעביר חלק מסוים באימון. תשקל אפשרות להזמין קבוצת שחקניות אשר תשמש קבוצת התנסות למאמנים. בסוף האימון תוקדש חצי שעה לקבלת משוב של השחקניות, המאמנים הצופים ושל מדריך הקורס. בסוף האימון השישי תתקיים שיחת סיכום הקורס. בסוף השיחה יחולקו דפי משוב. יקבע מפגש נוסף כחודשיים לאחר סיום הקורס על מנת לדון עם המאמנים על יישום הכלים בתהליך האימון, קשיים באימון הקבוצות השונות, כיצד השפיע הקורס על כשירותם כמאמנים ותובנות לשיפור או שינוי הקורס.



מאמנט - ליגת האמהות בכדורסל רחוב הרימון 134 ת.ד. 407 נווה ירק, 49945
טלפון 054-3503355, 03-5225484, 03-5225501. OP9 www.mamanet.org.il

הרצאות

“המקור היחיד לידע הוא הניסיון” (א. איינשטיין)-

בתום עשר שנות פעילות בליגה ייחודית כמאמנט הידע שנצבר אינו מסולא בפז. לידע זה מצטרפים מחקר אקדמי שנעשים על ליגת מאמנט. שיתופי פעולה עם אוניברסיטת קולומביה בניו-יורק, טכניון, האוניברסיטה העברית ועוד.

העולם האקדמי מאמץ בימים אלה בצורה פרו-אקטיבית תחומים שונים של מעורבות בקהילה. פרויקטים איכותיים של האקדמיה בקהילה מסייעים במימוש ובהפצת הידע האקדמי לטובת הקהילה, אך בד בבד מסייעים לאקדמיה ללמוד מהעשייה עצמה. בכך, נוצר קשר של היזון חוזר בין האקדמיה לקהילה. בהתאם לכך, לשיתופי הפעולה הנרקמים תרומה חשובה הן למאמנט ישראל, לחזונה ולביטוייו, הן לעולם האקדמי והן לעולם העסקי-בו מאמנט מהווה מודלים רבים של תהליכים ארגונים יצירתיים.

בהתאם לכל הידע שנצבר ובהתאם לנתונים הקיימים ממחקרים אקדמיים נבנה על ידי צוות האקדמיה הרצאות בתחומים שונים אשר יועברו לגופים פרטיים או ציבוריים בהתאם לדרישה.

