



משחקות עם ערכים

בשיתוף אתנה ואיגוד הכדורעף

סיכום שנה 2015-2016



משחקות עם ערכים

קיים כיום מחסור משמעותי בחברה הישראלית בנושאים בעמדות מנהיגות והובלה. פער זה משתקף באופן בולט בתחום הספורט בו כמעט ולא ניתן למצוא נשים ונערות בתפקידים מובילים כמו אימון, שיפוט או ניהול. בנוסף, נערות רבות אינן מביעות שאיפה או יכולת לדגמן את עצמן מתקדמות לתפקידים הללו. נערות ספורטאיות מתפתחות בסביבה המאופיינת בשפה ותרבות גברית, אשר לעיתים קרובות אינה מתאמת לצרכיהן, ושאינה להן לפתח מסוגלות עצמית וכישורי מנהיגות. לכן זה אך טבעי שספורטאיות כמעט ואינן רואות סביבן דמויות נשיות אשר יכולות להוות עבורן השראה ומודל לחיקוי.

"ערכים בספורט" נותנת מענה לחסרים החברתיים המונעים מילדות ונערות לקחת על עצמן תפקידי מנהיגות בספורט ובקהילה, על ידי טיפוח מסוגלות עצמית וכישורי מנהיגות. כל זאת באמצעות מתן הדמנות לתרגול את הכישורים הללו במרחב בטוח ומעצים. באמצעות פרויקט המנהיגות מחבר בין ילדות ונערות, יוצר מודל חיובי למנהיגות נשית בתוך המועדון, בבית הספר ובקהילה.

"ערכים בספורט" מעלה מודעות ומפתחת כלים חברתיים בקרב מאמני ילדות, הורים, ומנהלי אגודות, על מנת לעזור להם לפתח תקשורת בונה אל מול הילדות, ולעזור להן לממש את מלוא הפוטנציאל שלהן על המגרש ומחוצה לו.

משגב

4 מאמנים ותיקים+2 מדריכות
90 ילדות ונערות
6 קבוצות

מטרות

- הטמעת ערכים חברתיים-ערכיים בתרבות המועדון
- מתן ליווי וכלים למאמנים לעבודה עם נערות ויישום תכנים חינוכיים-חברתיים במסגרת אימוני הכדורעף
- גיבוש וחיזוק הקבוצות ברמה החברתית על מנת לחזק את שימור הבנות בענף ובמועדון
- חיזוק הדימוי והמסוגלות העצמית של הנערות במועדון, ופיתוח כישורי מנהיגות על המגרש ומחוצה לו.
- חיזוק מעורבות הורים חיובית בפעילות של בנותיהם במועדון

סדנאות וליווי מאמנים



- 2 סדנאות מאמנים אזוריות באזור הצפון
- סדנת מאמנים דרום
- מפגש מאמנים חודשי במשגב
- ליווי שוטף (תצפיות באימונים, פידבקים ושיחות אישיות)

פידבקים מהשטח

"הנוכחות של הרמת החינוכית עזרה לי ללמוד איך מכניסים את ה"דבר הזה" (שיח חינוכי ופתוח) למערכת. אני רואה בה הרבה פוטנציאל"

"השיחות האישיות (עם השחקניות) מאוד קודמו אותי כמאמן ועזרו לי להבין ולראות את הבנות באור אחר"

"ההשתלמויות רעננו לי את הדברים הקטנים באימון בנות. עזר לי לשמוע את הקושי של מאמנים אחרים ולהבין שאני לא לבד בעסק"

"עד עכשיו חשבתי שאימון בנים ובנות זה אותו דבר. עכשיו אני מבין שיש דברים שאני צריך להתייחס אליהם אחרת"

7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				

תוצאות משובי מאמנים במשגב מ 1-7

הכלים שקבלתי להפגיש עם שיטאות אישיות של נערות בקבוצה

הכלים שקבלתי מיועץ לי להפגיש עם שיטאות מורכבות תרבותיות בקבוצה

חשתי בוח לפנות לננהלה החינוכית על "ערכים בספורט" עם אתגרים שעלו בקבוצה

הכלים שקבלתי מיועץ לי להפגיש עם שיטאות אישיות של נערות בקבוצה

סדנאות וליווי מאמנים

מטרות

- מתן כלים וידע לעבודה עם בנות, יצירת תקשורת בונה, גיבוש הקבוצה, שיחות אישיות, ליווי אישי וקבוצתי, פיתוח מוטיבציה
- העצמת המאמן כדמות חינוכית ומהלל לחיקוי במועדון

אתגרים

- חשש של המאמנים מפני התמודדות עם סיטואציות חברתיות/ אישיות מול הנערות
- חוסר פניות המאמנים לתהליכים חינוכיים במועדון
- חוסר בדמות דומיננטית מקצועית מתוך המועדון- להטמעת התהליכים החינוכיים

הצלחות

- נוצרו יחסי אמון ותקשורת שאפשרו שיח פתוח, שיתוף פעולה בין המאמנים לרכזת החינוכית, ושיפור תקשורת המאמנים אל מול הנערות.
- עלייה משמעותית בשיחות אישיות של מאמנים עם השחקניות
- יישום התכנים שנלמדו בסדנאות על המגרש

מסקנות ותוכניות לשנה הבאה

- נען את הפעילות הערכית-הברתית בדרישות התפקיד של המאמנים: סדנאות ערכים/ שיחות אישיות/ שיחות עם הורים/ פעילויות חברתיות
- ניצור שיתוף פעולה עם דמות מקצועית בכירה מתוך המועדון לשם הטמעת התהליך החברתי

הורים

אתגרים

- חוסר הכרות של ההורים עם התוכנית בפועל.
- קושי בקיום תקשורת של המאמנים מול ההורים
- נוכחות חלקית של ההורים במפגשים

“ קיים קושי לדבר עם ההורים והייתי רוצה לקבל יותר כלים או עזרה וליווי במקום הזה מול ההורים” (מאמן, משוג)

מסקנות ותוכניות לשנה הבאה

- מתן כלים למאמנים לתקשורת בונה ושיח מול ההורים
- פתיחת וואטסאפ להורי הקבוצה באחריות המאמן
- קיום אסיפת הורים ומיאום ציפיות לכל קבוצה בתחילת שנה לכל קבוצה בהובלת המאמנים.
- טורניר הורים-ילדות באמצע שנה, ופעילויות גיבוש בתגים ומועדים.

:: סדנת הורים-ילדות לכל קבוצה
:: מענה לפניות של הורים בתחום החברתי
:: עדכון חודשי על הפעילות החברתית הנועשית במועדון

מטרות

- היכרות עם ההורים ויצירת מעורבות הורים חיונית במועדון
- חיוק הקשר והתקשורת בין המאמנים להורים

הצלחות

- פניות חוזרות של הורים לרכזת החינוכית ושיח על אתגרי הנערות
- סדנאות פתיחת שנה –תיאום ציפיות ושיח בין הורים וילדות במטרה ליצור תקשורת בונה ומעורבות הורים חיונית במועדון

שחקניות

- סדנאות על המגרש: אמון הדדי, קבוצתיות, תיאום ציפיות, לקיחת אחריות, והצבת מטרת
- סדנאות העצמה והכשרה לקבוצת המנהיגות
- מפגשי גיבוש חברתיים מחוץ למועדון



מטרות

- העצמת הנערות ברמה האישית והקבוצתית
- חיזוק וגיבוש המועדון ברמה החברתית
- יצירת מנהיגות צעירה בתוך המועדון
- יצירת חיבור בין ילדות יהודיות וערביות בתוך המועצה באמצעות הכדורעף

הצלחות

- גיבוש קבוצת מנהיגות שתמשיך לפעול בשנה הבאה
- שיפור האווירה והגיבוש הקבוצתי
- יצירת שיתוף בתוך הקבוצות על נושאים בין אישיים שהשפיעו על הפעילות השוטפת

אתגרים

- חוסר מוטיבציה של חלק מהנערות להשתתף בסדנאות על חשבון זמן האימוץ
- מאמנים לא תמיד הדגישו או דדו להסביר את חשיבותה של הפעילות החינוכית לילדות שהשתתפו בה.

מסקנות ותוכניות לשנה הבאה

- יצירת נוהג חברתי בתוך הקבוצה: ימי הולדת, כיבוד אחרי משחק, מפגשים חברתיים לאורך העונה.
- הגדרת זמן לסדנאות בתוכנית העבודה השנתית של האגודה, מחוץ לשעות האימוץ.
- שילוב חלק מהפעילות החינוכית כחלק אינטגרלי מהאימוץ בשיתוף המאמנות.
- רתימת המאמנים לתמיכה וגיווי חשיבות התכנים החינוכיים
- קבוצת המנהיגות תוביל תהליכים חברתיים במועדון

..... משחקות ביחד-שיתוף פעולה בין משגב לסלמה

- 3 מפגשי ידידות בין קבוצת כיתות ז' ממשגב וסלמה שכללו חימום משותף, משחק, פעילות חברתית וארוחה משותפת
- שיחת סיכום עם המאמנת לכל קבוצה



תוצאות משגיב השתתפות מ 1-7

7			
6			
5			
4			
3			
2			
1			

הטורניר תום למטיבניה
הטורניר תום להשיקע באיתנים ולהישאר בכדורעף

הטורניר תום לסיכום הקבוצה

הטורניר תום לסיכום הקבוצה

מטרות

- יצירת מסגרת מסגרת תחרותית חלופית עבור כיתות כיתות ז' על מנת לגבש את הקבוצה, ולצבור ניסיון וביטחון לקראת המעבר לליגה.
- מפגש חברתי בין ילדות ממגורים שונים בחברה הישראלית. התמודדות עם סיטואציות חברתיות מורכבות באמצעות הספורט, ועידוד קשרים חברתיים בין קבוצות ממגורים שונים, פיתוח יכולת לסבלנות וקבלת האחר.

חוויה שאני זוכרת במיוחד: "את העידוד שלנו אחת לשנייה ואת העזרה" (נעמה, משגב)

אתגרים

- מפגש ראשוני של הילדות עם מסגרת תחרותית במקביל למפגש ראשון עם ילדות ממגור שונה יצר לחץ כפול שפגע ביכולת שלהן להתמודד עם כל אחד מהאתגרים בנפרד.
- התמודדות עם תקרית אלימות מילולית בין האוהדות של סלמה לשחקניות של משגב (בעקבות התקרית נערכה שיחת סיכום לכל קבוצה בה עיבדו את החוויה של הבנות, ולמדנו ממנה)
- פער ציפיות בין המאמנות לבין הרכות החינוכית של ערכים בספורט לבני מטרות הטורנירים (דגש חברתי-חינוכי מול דגש מקצועי)

מסקנות ותוכניות לשנה הבאה

- הכנה מעמיקה בנפרד לשתי הקבוצות בדגש על קבלת האחר, כבוד לקבוצה השנייה, והתמודדות עם תסכולים.
- יצירת מעבר הדרגתי ממשחקונים חווייתיים ולא תחרותיים, למשחק תחרותי מלא.
- תיאום ציפיות מול המאמנים בנוגע למטרות הפעילות ואופייה בהתאם לצרכי הילדות.

"אני זוכרת שהייתי לא כל כך חוששת אבל בפעם הראשונה הפסדנו, אבל עכשיו אנחנו מנצחות ואנחנו קצת מדברות עם בנות משגב וזאת חוויה מיוחדת בשבילי. הייתי מודה למורה שלי מירב וגם לכל מי שהשתתף" (סרון, סלמה)

מודיעין

- 200 נערות במועדון
- פיילוט עם קבוצה שנבחרה על ידי המאמן
- 6 סדנאות ערכים על המגרש
- ליווי המאמן ושילובו במפגשים
- מפגש הכנה ופעילות מנהיגות בבית הספר
- היסודי בהובלת משתתפות התוכנית

מטרות

■ הגברת המוטיבציה התחייבות וההתמדה בקרב שחקניות הקבוצה.

■ שיפור הביטחון העצמי והמסוגלות העצמית של הנערות על המגרש ומחוצה לו.

אתגרים

■ קושי של הנערות לשלב בין המסגרות הרבות בהן הן לוקחות חלק (בית ספר, חוגים, תוכניות העשרה נוספות ועוד).

■ גיוס המאמן לתהליך השינוי הקבוצתי.

הצלחות

■ שיפור האמון ותחושת המסוגלות העצמית של הנערות.

■ יצירת שיח ותאום ציפיות בין הקבוצה למאמן.

■ גיוס המאמן למעורבות בסדנאות ופעילות של קבוצת המנהיגות

■ יצירת בסיס לקבוצת מנהיגות- קיום פעילות "כדורעף עם ערכים" בבית הספר היסודי בהובלת קבוצת הנערות.

סדנאות לנערות

עבודת צוות, הצבת מטרות, התמודדות עם אתגרים ומכשולים, אמון בעצמי, התמודדות עם לחצים, קבלת האחר

■ **התמודדות עם לחצים:** להתרכז בחזקות שלי ובפעולות שבשליטתי ולא בדברים שאינם בשליטתי (מה יחשבו עלי, מה יקרה אם לא אצליח)

■ **הצבת מטרות:** הנערות למדו על הפער בין היכולות שלהן לבין האופן שבו הן תפסו את עצמן, וכיצד להציב לעצמן מטרות שיאתגרו אותן וידחפו אותן קדימה.

■ **תאום ציפיות בין הנערות למאמן:** חיזוק המערבות החיובית של המאמן באימונים ומשחקים, לצד לקיחת אחריות ומחויבות מצד הנערות.

■ **ביטחון עצמי:** הנערות למדו להאמין ביכולת שלהן בתור שחקניות, וכיצד להשתפר ולהתקדם כבודדות וכקבוצה.



מנהיגות

"בהתחלה חשבתי שהילדים לא יקשיבו לנו ושה לא יעבד. אבל הם דווקא ממש שיתפו פעולה והיה טוב"

3 מתוך ה-5 המשתתפות אמרו שהיו מעוניינות להמשיך לקורס מדריכות בשנה הבאה



בסיום המפגשים ולאחר מפגש הכנה, העבירו חמש שחקניות מקבוצת הנערות פעילות כדורעף עם ערכים לילדי כיתה ה' בבית ספר רעים. הנערות בחרו את הפעילויות מתוך הפעילויות שהן עצמן השתתפו בהן במהלך השנה. השחקניות סיפרו על הרקע שלהן בכדורעף, לימדו מכות בסיס, וערכו פעילויות כדורעף עם מסר חינוכי התמודדותכמו עם לחצים וקבלת האחר.

מסקנות ותוכניות לשנה הבאה

- נגבש קבוצת המנהיגות המורכבת מנערות מדריכות וכולו בעלות אוריאנטציה להדרכה.
- חברות קבוצת המנהיגות ירכשו כלים אישיים וחברתיים להובלה של תהליכים חברתיים בתוך המועדון ומחוצה לו
- חברות קבוצת המנהיגות ינחו פעילויות "כדורעף עם ערכים" בקבוצות הצעירות יותר ובבתי הספר על מנת 1. לפתח תחושה של מסוגלות עצמית וביטחון עצמי בקרב הנערות הבוגרות 2. ליצור מודל לחיקוי עבור הילדות הצעירות במועדון ובבתי הספר.

פעילות של קבוצת הנערות בבית ספר היסודי "רעים" במודיעין



אור יהודה

200 נערות במועדון

פילוט עם קבוצה שנבחרה על ידי המאמן

3 מפגשים

מעורבות המאמן בסדנאות והשיח שעלה

מטרות

גיבוש הקבוצה, יצירת אווירה חיובית, פרגון כבוד הדדי ואמון בין הנערות.

שיפור הביטחון והמסוגלות העצמית של הנערות.

אתגרים

התמודדות עם קונפליקטים ומתחים חברתיים בתוך הקבוצה קושי בשילוב הפעילות החינוכית בתוך הפעילות השוטפת של הקבוצה

הצלחות

יצירת שח פתוח על הקשיים הבין אישיים בתוך הקבוצה ועל אמצעים לפתרונם

הזדמנות לדבר על האתגרים והקשיים החברתיים שהשחקניות חוות בתור נערות ספורטאיות.

מסקנות ותוכניות לשנה הבאה

המשך עבודה ושימת דגש על גיבוש הקבוצות, כבוד הדדי והקשבה

חיבור בין הפעילות בבית הספר למועדון, ושיבוץ הפעילות החינוכית בתוך מסגרת בית הספר, על מנת לייצר מסגרת פעילות קבועה.

נגבש קבוצת מנהיגות צעירה שתוביל את המועדון ותעביר פעילויות כדורעף עם ערכים לילדות הצעירות, ותעצים את הנערות בבית הספר ובמועדון

נסוץ תכנים הקשורים להתמודדות עם סטריאוטיפים מגדריים ומנהיגות נשית

סדנאות לנערות

קבוצתיות, עבודת צוות, הקשבה, אמון הדדי, יחסים בקבוצה, מגדר וספורט, קבלת האחר

■ **נשיות ונבריות בספורט:** כיצד מתייחסת החברה לנערות בספורט תחרותי? כיצד היחס הזה משפיע עלינו כנערות ספורטאיות ביום יום? כיצד אנחנו יכולות להתמודד עם המצב הזה?

■ **קבוצתיות:** מה משמעות הקבוצה בשבילי? כיצד הייתי רוצה שהקבוצה שלי תראה? שיח ותרגול של הקשבה, כבוד הדדי ופרגון.

■ **אמון הדדי:** תקשורת בקבוצה, כיצד לסמוך ולתת לחברות להוביל אותי, כיצד ואיפה אני לוקחת אחריות כלפי חברותי לקבוצה.



מושפעות ומושפעים

- 124** ילדות ונערות משגב, מודיעין ואור-יהודה השתתפו בסדנאות ופעילויות חברתיות לאורך השנה.
- 340** ילדות ונערות הושפעו באופן עקיף מהעבודה עם סוכני השינוי במועדונים
- 5** מאמנים קיבלו ליווי ארוך טווח
- 21** מאמנים השתתפו בסמינרים אזוריים ורכשו כלים שישפיעו על מאות ילדות בקבוצות אותן הם מאמנים
- 25** הורים השתתפו בסדנת הורים-ילדות
- 22** סדנאות לילדות ונערות
- 70** ילדים וילדות בכיתה ה' השתתפו בפעילות בהנחיית נערות מהתוכנית
- 24** משתתפות בטורניר "משחקות ביחד"