

# Basketball is life

The rest is just details

# לחיות מכדרר

ציפיות

חברתית

נפשית

אקדמית

שכלית

השפעה  
פיזית

ייחודיות של  
כדורסל

רקע

פתיחה

בבילוגרפיה

סיכום

בתחילת השנה היה לנו קשה לבחור את הנושא שאנו נחקור, היססנו הרבה, היו לנו מגוון רחב של רעיונות אך בסופו של דבר, החלטנו לעשות את העבודה על הדבר שבשבילו אנחנו מקדישים כמעט חצי הזמן שלנו, וזהו כדורסל.

אנשים שיחקו כדורסל במשך הרבה שנים בהרבה אזורים בעולם. בעבודתנו רצינו לדעת איך כדורסל נוגע בחיים שלנו לא רק מבחינה גופנית, אלא גם מבחינה נפשית, חברתית ואקדמית. הייתה לנו סקרנות לדעת מה בעצם עושה לנו הכדורסל אשר אנחנו ממלאים בו את זמננו ונהנים ממנו? והאם יש לכדורסל יתרונות מיוחדים שאינם נמצאים בשום ספורט אחר? זאת הייתה המטרה של העבודה שלנו.

העבודה כוללת מידע כללי על כדורסל והשפעתו ממאמרים אקדמיים; תוצאות של ניסויים שבוצעו באוניברסיטאות במקומות שונים בעולם; ראיונות עם רופאים, חוקרים ומומחי כדורסל. כמו כן הבאנו דעות ודברי כדורסלנים שאנחנו מכירים.

**העבודה התבצעה בידי עאמר ספדי וסוזאן אברהים תלמידי כיתה ט' במסגרת קורס לעריכת עבודות חקר, מרכז מדע ודעת למחוננים במכללת תל חי, תשע"א. 2011**

# Basketball is life

The rest is just details

# לחיות מכדרר

ציפיות

חברתית

נפשית

אקדמית

שכלית

השפעה  
פיזית

ייחודיות של  
כדורסל

רקע

פתיחה

בבילוגרפיה

סיכום

## רקע על כדורסל

בתחילת דצמבר 1891, יליד קנדה, ד"ר ג'יימס נייסמית' (James Naismith), פרופסור ומדריך לחינוך גופני במכללת ספרינגפילד בספרינגפילד, מסצ'וסטס, התבקש להמציא משחק שאפשר לשחק בפנים בימי החורף הקרים כדי שהשחקנים שלו לא יאבדו את הכושר הגופני שלהם.

נייסמית' רצה לייצר משחק של מיומנות ומחשבה לסטודנטים במקום משחק שמסתמך אך ורק על כוח פיזי. כך הוא אסף שני סלים וכדור (של כדורגל), חילק את הכיתה שלו של 18 איש לשתי קבוצות של 9 שחקנים בכל אחת וישב יחד איתם ללמד אותם את עקרונות המשחק החדש.

**מטרת המשחק הייתה לזרוק את הכדור לתוך סלים המונחים על המעקה הנמוך במרפסת חדר כושר. היו למשחק הזה 13 כללים בסיסיים.**

# Basketball is life

The rest is just details

# לחיות מכדרר

ציפיות

חברתית

נפשית

אקדמית

שכלית

השפעה  
פיזית

ייחודיות של  
כדורסל

רקע

פתיחה

בבילוגרפיה

סיכום

## • חוקי הכדורסל המקוריים (כפי שנכתבו על ידי ג'יימס נייסמית')

1. כדור המשחק יכול להיזרק ולהימסר לכל כיוון באמצעות שימוש ביד אחת או בשתייהן.
2. ניתן להדוף את הכדור לכל כיוון תוך שימוש ביד אחת או בשתייהן אך לעולם לא באגרוף.
3. לשחקן אסור לרוץ בעודו אוחז בכדור המשחק והוא חייב לזרוק או למסור את הכדור לשחקן אחר.
4. מותר לאחוז בכדור בידיים בלבד ואסור להיעזר בזרועות ובשאר הגוף לצורך כך.
5. אין להדוף, לדחוף, לאחוז, להכות או להפיל שחקן יריב בשום צורה. ההפרה הראשונה של החוק הזה על ידי כל שחקן תיחשב לעבירה. הפרה נוספת של החוק תרחיק אותו עד הסל הבא או, אם ישנה הוכחה לכך שהעבירה נעשתה בכוונה לפגוע בשחקן היריב, השחקן המפר יורחק עד לסוף המשחק. חילוף לא ייתאפשר.
6. עבירה הינה הדיפה של הכדור באמצעות אגרוף, הפרה של חוקים 3 ו-4 או כמו שנכתב בחוק מספר 5.
7. אם קבוצה אחת מבצעת במשחק 3 עבירות תזכה הקבוצה היריבה בסל לזכותה.
8. סל הינו מצב בו נזרק או נהדף כדור המשחק מגבולות המגרש אל תוך הסל ונשאר בתוכו, כאשר לשחקני הקבוצה היריבה אסור לגעת או להוציא את הכדור מהסל מרגע שהוכנס לתוכו. כדור אשר נמצא בקצותיו של הסל ובו בזמן שחקני הקבוצה היריבה נוגעים ומזיזים אותו, ייחשב לסל.
9. כדור אשר יוצא מגבולות המגרש, יזרק בחזרה אל תוך תחומי המגרש ויהיה לזכותו של השחקן הראשון אשר מצליח לגעת בו. בכל מקרה של ספק כלשהו יזרוק הבורר במשחק (להבדיל משופט המשחק) את הכדור היישר אל תוך תחומי המגרש. זריקת הכדור בחזרה אל תחומי המגרש אפשרית תוך חמש שניות בלבד. ביצוע הזריקה תוך פרק זמן ארוך יותר יעביר את הכדור אל הקבוצה היריבה. אם אחת הקבוצות מבצעת פעולה כלשהי של "משיכת זמן", יפסוק שופט המשחק לעבירה.
10. בורר המשחק יהיה זה אשר יכריע בין כל שחקני הקבוצות ויסמן את העבירות אשר בוצעו. הבורר יזהיר את שופט המשחק ברגע שיבוצעו 3 עבירות. בכוחו להרחיק שחקן על פי חוק מספר 5.
11. שופט המשחק יהיה זה אשר יפסוק בכל הנוגע לכדור המשחק, האם הוא במצב משחק, האם הוא יצא מתחומי המגרש, איזו קבוצה זכאית לקבלו ובו בזמן ישגיח על עמידה בזמנים. הוא זה שיחליט האם נקלע סל ויערוך חישוב וספירה של כל הסלים אשר נקלעו במשחק ומקביל יבצע את כל שאר התפקידים המוטלים והנדרשים משופט המשחק.
12. המשחק יחולק לשתי מחציות בנות 15 דקות כל אחת. בין שתי המחציות תתבצע הפסקה של 5 דקות.
13. הקבוצה אשר תקלע את מספר הסלים הרב יותר בזמן המותר תוכרז כמנצחת.

# Basketball is life

The rest is just details

# לחיות מכדרר

ציפיות

חברתית

נפשית

אקדמית

שכלית

השפעה  
פיזית

ייחודיות של  
כדורסל

רקע

פתיחה

בבילוגרפיה

סיכום

משחקו של נייסמית' מאוד התפתח ועבר הרבה שינויים מאז עד היום.

היום כדורסל הוא ספורט תחרותי שאותו משחקות זו כנגד זו שתי קבוצות בנות חמישה כדורסלנים כל אחת. מטרת המשחק היא לקלוע יותר נקודות ל"סל" הקבוצה היריבה גם. חוקי המשחק השתנו, הוסיפו עליהם והסירו מהם כי המשחק הזה הוא משחק דינמי שחוקיו עדיין לא התייצבו ומשתנים מעת לעת.

וכמו שהתכוון נייסמית', זהו משחק אסטרטגיה מאוד מורכב שבשבילו דרושה חכמה ומהירות חשיבה והרבה מיומנויות אחרות.

המשחק הזה, שקראו לו כדורסל, הפך להיות אחד מענפי הספורט הכי פופולרים בכל העולם. קבוצת כדורסל עשויה להתארגן למשחק חד-פעמי, אך בספורט התחרותי פועלת קבוצת כדורסל קבועה במסגרת מועדון כדורסל.

יש היום הרבה מסגרות של כדורסל כמו הפדרצייה הבינלאומית של כדורסל (FIBA) שהיא הגוף העליון המנהל את ענף הכדורסל בעולם. תפקידיה העיקריים הם קביעת חוקי משחק הכדורסל, פיקוח על העברות שחקנים בינלאומיות, וארגון התחרויות הבינלאומיות בענף. ויש גם את ה-NBA שהיא התאחדות הכדורסל הלאומית (National Basketball Association) של ארצות הברית וקנדה והיא מנהלת את הליגה שידועה גם כן בשם NBA.

# Basketball is life

The rest is just details

# לחיות מכדרר

ציפיות

חברתית

נפשית

אקדמית

שכלית

השפעה  
פיזית

ייחודיות של  
כדורסל

רקע

פתיחה

בבילוגרפיה

סיכום

ההשתתפות בכל מיני ענפי ספורט ועשיית מאמץ פיזי בדרך כלל משפיע הרבה על המצב הפיזי ותורם לשיפור הגוף וגם כן לשיפור היכולת האינטלקטואלית.

אך בכדורסל ההטבות אינן מוגבלות רק בזה, ככדורסל משפיע על חיינו מכל הצדדים ומוביל אותנו לחיות לפי חוקיו עד שיהיה חלק בלתי נפרד ממהותנו.

איך פועלים, איך חושבים, באיזה צורה מתנהגים וכיצד מתייחסים לסוגיות חיים שונות? לכדורסל יש השפעה מהותית על כל זה ושחקן כדורסל פועל בצורה שונה לגמרי ממי שאף פעם לא השתמש במשחק כזה.

גם אם מסתכלים על זה הפוך, בסוגי ספורט שונים מכדורסל תמיד אומרים שתרגול מביא לשלמות.. אך בכדורסל, באיזו מידה שהיא, תרגול הוא מאוד חשוב אבל לא כולם יכולים לשחק כדורסל. על השחקנים להיות בעלי תכונות מסויימות שמאפשרות להם להיות כדורסלנים.

# Basketball is life

The rest is just details

# לחיות מכדרר

ציפיות

חברתית

נפשית

אקדמית

שכלית

השפעה  
פיזית

ייחודיות של  
כדורסל

רקע

פתיחה

בבילוגרפיה

סיכום

## השפעה גופנית

מבחינה פיזית, מובן שיש יחס מוצק מאוד בין כדורסל לבין מצב הגוף. כדורסל הוא פעילות אירובית קרדיו, זה אומר שהוא מאוד מועיל לתפקוד הלב ובנית ושיפור השרירים, במיוחד שרירי הזרועות והרגליים. בנוסף, הוא מסייע לשריפת קלוריות, שומר על כושר גופני, עוזר לשפר את הקואורדינציה וגם מוביל לבניית סיבולת שמאפשרת לגוף לשאת ולסבול למרות העייפות.

בכדורסל משתמשים גם במערכות גוף מגוונות.

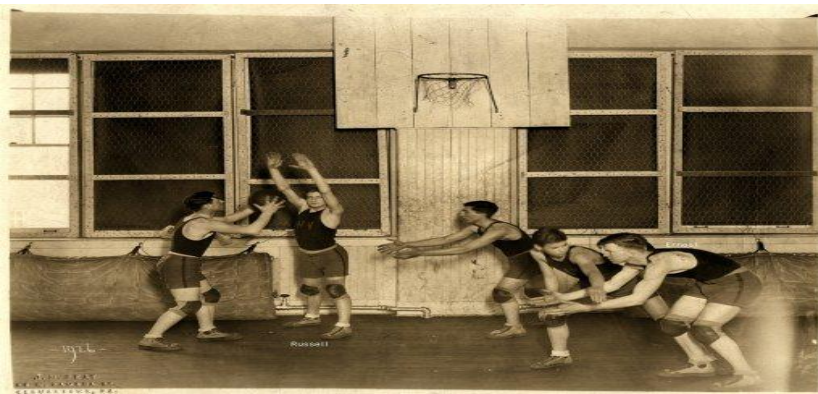
מערכת העצבים מסייעת בתגובה מהירה כמו על שינוי המהירות של היריב או היכולת לחסום את הקליעות.

מערכת הנשימה חיונית כדי לקבל מספיק חמצן שיאפשר לגוף ולשרירים לתפקד בצורה הכי טובה, על מנת לתמרן במגרש במשך תקופה ארוכה של זמן.

ד"ר בוריס שטיין, מרצה בתל חי, מסכים עם כל זה ואומר, שבזמן פעילות גופנית, המוח מפריש הרמוני אדרנילין שתפקידו הוא כיווץ עורקים. בנוסף מופרש הורמון נוראדרנילין שמגביר פעילות גופנית, לחץ הדם עולה והעורקים בתוך איברים פנימיים מתכווצים.

ום העורקים בשרירים מחוספסים מתרחבים וכל האיברים הפנימיים מתכווצים בעקבות הפעילות הגופנית. ום מערכת השרירים מאוד חשובה כי היא נותנת יתרון כוח וזריזות לשחק ומשתמשים בזה בכל משך המשחק.

מאמן הכדורסל, וליד שופי, טוען שהיכולת בפיזית חשובה לשחק בכדורסל, כי תוך המשחק השחקן עושה כל מיני תנועות שכוללות את כל הגוף והשרירים.



# Basketball is life

The rest is just details

# לחיות מכדרר

ציפיות

חברתית

נפשית

אקדמית

שכלית

השפעה  
פיזית

ייחודיות של  
כדורסל

רקע

פתיחה

בבילוגרפיה

סיכום

## השפעה שכלית

המצב השכלי בלי ספק הכי מושפע מהכדורסל. הכדורסל, כפי שאמרנו מקודם, הוא משחק של מוח וחשיבה שדורש בראש וראשונה תבונה, ריכוז, אנטלגנציה ומהירות תפיסה. כמובן שחשוב מאוד שיהיה לנו כושר בשביל לשחק כדורסל אך המוח הוא בהחלט הגורם העיקרי של מאסטרינג כדורסל. כאשר מישהו משחק כדורסל הוא כאילו מתאמן על מיומנויות שכלית ועושה תרגול מוח. כאשר משחקים כדורסל אנחנו מפעילים את תפקידי המוח, משפרים את יכולת הריכוז שלנו מה שעוזר מאוד בחיים רגילים. הכדורסל גם גורם לנו לפתח דרכי חשיבה יצירתיות ומקוריות כדי לתכנן את האסטרטגיה הכי טובה שאפשר ובאותו זמן לתרגל חשיבה הגיונית. אנו לומדים גם לשמור על ערנות ומודעות אפילו עם כל הלחץ ויהיה לנו חזון והיכולת לעשות הערכה נכונה בכל המצבים שנמצאים בהם. הכדורסל מלמד אותנו איך לקחת בחשבון את הפרטים הכי מדויקים ונותן לנו תושיה רחבה, מרכיבים בהם משתמשים לרוב בחיי היום יום. ומעל לכל זה, הכדורסל מאפשר לפתח ולשפר חשיבה אופטימית על מנת להתקדם בחיים עם חיוך על פנינו.



# Basketball is life

The rest is just details

# לחיות מכדרר

ציפיות

חברתית

נפשית

אקדמית

שכלית

השפעה  
פיזית

ייחודיות של  
כדורסל

רקע

פתיחה

בבילוגרפיה

סיכום

## השפעה בתחום ההשכלה

כשאומרים שלכדורסל יש השפעה גדולה על תפקוד המוח של האדם, אז מובן שלכדורסל יש אותה השפעה על ההישג האקדמי של סטודנט וגם על מצבו הכללי בתוך הסביבה האקדמית והמוסד החינוכי.

## הקשר בין פעילויות גופניות לבין התפקוד האקדמי

קשר חיובי בין פעילויות גופניות לבין הביצועים האקדמיים כבר נחקר במספר מחקרים שנערכו בארה"ב על ידי משרד החינוך של קליפורניה.

מחקרים אלו תומכים אחד בשני בהנחה שכאשר מקדישים כמות ניכרת מהזמן של הלימודים לפעילויות גופניות, התפקוד האקדמי מגיע לרמה הרצויה, ויכול אפילו לעלות על הרמה של תלמידים שלא קבלו פעילות גופנית נוספת.

פיליס ויקארט, פרופסור אמריטוס באוניברסיטת מישיגן, היה מודאג כי ילדים אינם מקבלים מספיק הזדמנויות להיות פעילים גופנית ולפתח מיומנויות מוטוריות בסיסיות שישפרו את היכולת האקדמית שלהם.

בשל ההשפעה של ויקארט, המחברת דבי מיטשל ביצעה מחקר וההממצאים תמכו בזה שיש קשר בין הישגים אקדמיים לבין המוטוריקה של שמירה על קצב קבוע.

העיתוי של הילדים היה קשור להישג הכללי שלהם בבית הספר, וגם להישג שלהם במתמטיקה וקריאה.

הגשת פעילויות גופניות נוספות לנוער נוטה לגרום לתכונות משופרות כמו: תפקוד מוח והזנה מוגדלת, אנרגיה גבוהה, רמת ריכוז גבוהה, שינויים במבנה הגוף שמשפיעים על הערכה עצמית, הערכה עצמית גבוהה והתנהגות יותר טובה. כל זה יכול לעזור ולשפר למידה קוגניטיבית.



# Basketball is life

The rest is just details

# לחיות מכדרר

ציפיות

חברתית

נפשית

אקדמית

שכלית

השפעה  
פיזית

ייחודיות של  
כדורסל

רקע

פתיחה

בבילוגרפיה

סיכום

כדי שהאדם ישפר את יכולותיו האינטלקטואליות ואת הפעילות הגופנית הסדירה, עליו להשיג זרימת דם מוגברת במוח, שינויים ברמות ההורמונים, צריכת מזון משופרת ועוררות גבוהה.

תוכנית תרגול סדירה יכולה לשפר את התפקוד הקוגניטיבי ולהעלות את רמת החומרים במוח שאחראים על השמירה על בריאות הנורונים - תאי עצב.

תפקוד המוח עשוי גם לצאת נשכר בעקיפין, מפעילות גופנית, עקב יצירת אנרגיה מוגברת וכמו גם מן הזמן מחוץ לכיתה ורחוק מהלימודים.

שני אלה יכולים להקל משעמום - שחרור - וגורמים לרמת קשב יותר גבוהה בזמן הלימודים בכיתה.



# Basketball is life

The rest is just details

# לחיות מכדרר



## תוצאות של ניסויים

בקליפורניה נעשה מחקר בכל רחבי המדיה בשנת 2002 על ילדים בכושר.

תוצאות המחקר כללו ניתוח סטטיסטי המצביע על מתאם מובהק וליניארי בין הישגים לימודיים של התלמידים לבין רמת הכושר. התוצאות הראו שההישגים הלימודיים הגבוהים ביותר היו קשורים באופן חיובי לרמות גבוהות של כושר. ההישגים האקדמיים הכי גדולים היו לסטודנטים שהיו יכולים לתאם לפחות שלושה תקני כושר גופני. היחס הזה נראה יותר ברור במתמטיקה מאשר בקריאה. בנוסף, נשים הפגינו הישגים אקדמיים גבוהים יותר ורמת כושר יותר שפירה מאשר הגברים.

## אוסטרליה- התפקוד האקדמי, פעילות גופנית וכושר אצל ילדים

דו"ר אט אל השלים מחקר בשנת 2001 על 7,961 תלמידים אוסטרליים (15-7 שנים) באמצעות שאלון כושר למדידה של פעילות גופנית בהיקף של 5 נקודות לתאר את הישגיהם האקדמיים. לאחר ניתוח התוצאות, סיכם דו"ר כי באופן עקבי על פני קבוצות מין וגיל, הדירוג האקדמי היה בקורלציה משמעותית עם אמצעים השאלון של פעילות גופנית וגם עם הביצועיים של ריצת 1.6 קילומטר, כפיפות בטן, שכיבות סמיכה, ריצה 50 מטר וקפיצות למרחקים ארוכים.

## הונג קונג - השתתפות בספורט וביצועים האקדמית הנתפסת של ילדי בית הספרובני נוער

בשנת 1999, השתמשו בשאלון כדי לאסוף נתונים על הפעילות הפיזית וגם על התפקוד האקדמי של 4,690 תלמידים מגיל 9 עד 18 שנים בהונג קונג.

התוצאות הראו מתאם מובהק אך נמוך (יותר עבור בנות מאשר עבור הבנים) המציין כי תלמידים אשר תופסים את עצמם כבעלי הישגים אקדמיים גבוהים בדרך כלל משתתפים יותר בפעילות גופנית.

# Basketball is life

The rest is just details

# לחיות מכדרר

ציפיות

חברתית

נפשית

אקדמית

שכלית

השפעה  
פיזית

ייחודיות של  
כדורסל

רקע

פתיחה

בבילוגרפיה

סיכום

## השפעה נפשית

עדיף ששחקן כדורסל יהיה אדם אופטימי, כריזמטי ובעל מצב רוח טוב כדי שיהיה מוכן לעמוד מול כל מה שעובר דרכו. משחק הכדורסל עשוי להשפיע מאוד על המצב הפסיכולוגי של השחקנים. הוא נותן להם בטחון עצמי גבוה לזמן ממושך והזדמנות מאוד יקרה להכיר את עצמם ולהבין איך הם מרגישים ומתנהגים ומדוע. כל זה דרך התגובה שלהם בתוך המשחק. הכדורסל מגדיל את תחושת היצירתיות, ההתכוננות וההערכה וגם מאפשר להפעיל אנטליגנציה רגשית בעת של לחץ, מתח או בלבול. כך שומרים על המצב תחת שליטה ושומרים על הערנות. יועצת בית הספר למחוננים בתל חי ציפי מולד טוענת שספורט כמו כדורסל מחייב לעבוד בקבוצה וגם להגיע להישג אישי: לקלוע לסל, לקחת כדור מהקבוצה היריבה, למסור כדור לשחקן. בנוסף, הכל מתנהל בתנועה מתמדת מהקבוצה. המשחק דורש מבחינה נפשית ריכוז רב כאשר על השחקן להתייחס גם לקבוצה (למי למסור את הכדור), וגם להחלטה אישית (האם לקלוע לסל, לבלום שחקן יריב). לסיכום: דרוש ריכוז מכסימאלי, החלטה מהירה, ראייה של כל המגרש באותו זמן, תגובה זריזה בזמן קצוב. וליד שופי, שחקן כדורסל מקומי מהגולן, מאשר את כל מה שנאמר ומוסיף "כאשר אני משחק כדורסל אני מפעיל את כל החושים, שומר על רמת ריכוז גבוהה וגם על הנאה עצמית ושביעות רצון." וליד גם אומר שבכדורסל מאוד חשוב מצב רוח טוב, ריכוז. הדבר הכי חשוב מבחינתו הוא שחרור הלחץ.



# Basketball is life

The rest is just details

# לחיות מכדרר

ציפיות

חברתית

נפשית

אקדמית

שכלית

השפעה  
פיזית

ייחודיות של  
כדורסל

רקע

פתיחה

בבילוגרפיה

סיכום

## השפעה חברתית

### כדורסל והתפתחות הילד

כדורסל, כמו כל ספורט, הינו חשוב לכל הילדים במהלך התפתחותם וגדילתם.

קבוצות ילדים מאורגנות מתחילות לשחק מוקדם, כמעט בגיל 6-7 שנים.

הכדורסל תורם לקידום עבודת צוות, מעשיר ברוח צוות ומסייע להביא את הילדים לכושר גופני טוב יותר.

יתרון נוסף לכדורסל הינו בכך, ששחקן אינו צריך לתכנן עם מי לשחק, הוא יכול ללכת למגרש ולשחק עם מי שימצא בו, ולא חשוב אם הוא

מכיר אותם מקודם או לא, זה מאפשר לשחקני כדורסל לפתח קשרים חברתיים ובעיקר בגיל ההתבגרות.

שחקן ומאמן הכדורסל המקומי בכפרנו מגדל שמס, וליד שופי, משוכנע שכדורסל הוא משחק מאד קשה של אסטרטגיה ותקנות וצריך

ללמד אותו מגיל קטן ולהמשיך בו הרבה זמן.



# Basketball is life

The rest is just details

# לחיות מכדרר



## השפעה חברתית

מכדורסל לומדים הרבה על ערכי צוות ועבודה קבוצתית, ובונים ייחסים : למשל- האזנה - האזנה בכדורסל מאוד עוזרת לשמור על תקשורת בין שחקני הצוות, לשמוע את ההוראות ולהבין אותם. האזנה עוזרת גם בחיים מבחינת העבודה , כדי לשמוע את הוראות בעלי המקצוע וליישם עצתם. גם בלימודים כאשר מקשיבים להדרכת המרצה נוכל להבין את החומר בקלות. האזנה גם מועילה בחברה או בתוך המשפחה, כי כאשר מקשיבים לשכנים, חברים או בני המשפחה, זה מוביל לבניית קשרים חזקים ומביע דאגה. הקרבה:

שחקן כדורסל צריך לוותר על חלק גדול מהכוח והזמן שלו בשביל להתאמן ולשפר את פעולתו ומיומנותיו. גם בתוך המשחק שחקנים אמורים לוותר על הזדמנויות שמגיעות להם לטובת הקבוצה, אפילו אם זה ישפיע עליהם כי בכדורסל מאוד חשוב להיות בלתי אנוכי כדי שתצליח הקבוצה.

בעבודה וגם בלימודים צריכים לוותר על פעילויות חברתיות וזמן הכיף ולהקדיש המון זמן לעבוד או ללמוד. לפעמים בעבודה צריכים לוותר על הזדמנויות או להתעלם ממחשבות אנוכיות ולחשוב על האינטרס הכללי של החברה. צריכים גם לוותר על זמן בשביל לבלות אותו עם המשפחה או לעזור בבית. כאשר מתנדבים לעבודה חברתית, אנחנו בעצם מוותרים על זמן אישי בשביל לעזור בחברה. להפסיק לצרוך מזון מהיר בשביל לשמור על הבריאות הוא בעצם הקרבת משאלות. אלו ערכים שלומדים מכדורסל ומשתמשים בהם בחיינו.

# Basketball is life

The rest is just details

# לחיות מכדרר

ציפיות

חברתית

נפשית

אקדמית

שכלית

השפעה  
פיזית

ייחודיות של  
כדורסל

רקע

פתיחה

בבילוגרפיה

סיכום

אחרי ששאלנו כמה מאמנים לכדורסל: "מהו הדבר הכי חשוב שאתה מבקש משחקנים שלך?" מצאנו שלכולם היתה אותה תשובה: עבודת צוות. עבודת צוות היא הדרך היחידה כדי לנצח בכדורסל וגם להצליח בחיים. מאמן כדורסל ומורה הספורט בכפר שלנו מג'דל שמש, מעדאד ספדי, חושב שלשחקנים נדרשות מיומנויות שונות ויכולת פיזית ושכלית להתגבר על משחק כדורסל. אבל אם לא נמצאו הרמוניה ואחדות בין שחקני הקבוצה, אז אין סיכוי שהקבוצה תצליח. וליד שופי, שחקן ומאמן כדורסל, בטוח שהדבר הכי חשוב הוא כיצד שחקנים מתנהגים זה עם זה וכיצד הם משפחה אחת שמבוססת על כבוד, אהבה ושיתוף פעולה. ההשפעה החברתית בכדורסל מאוד חשובה לגיל הנוער, כי היא נותנת חיזוק והתקדמות. כאשר משחקים בתוך קבוצה יש הרבה תכונות שמתמשים בהן ועוד יותר שלומדים כאשר משחקים. כדי לשתף פעולה האדם צריך להיות בעל יכולת לבניית יחסים, הסתמכות ואמון, אנוכי ובעל אחריות ובעל תושיה. עליו להיות אדם מוסמך ומוכשר בדרך כלל, ומעל לכל זה, להראות כבוד. כשאנחנו משחקים כדורסל באופן קבוע ולעיתים קרובות, כלומר אחרי שהכדורסל יהפוך להיות חלק בלתי נפרד מחיינו, אנחנו מתחילים להבין כמה אנחנו בעצם מקבלים. עבודת צוות במיוחד מאוד עוזרת לאדם לשמור על מצב רוח ועל עידוד, הוא לומד איך להיות עצמאי ובעל אחריות ובאותו זמן איך לסמוך על מישהו אחר ולהיות מוסמך. אנחנו מרוויחים בטחון עצמי גבוה ובאותו זמן איך להשאר צנועים. הכדורסל עוזר לנו להיות קפדנים, לנהל את הזמן שלנו ולסדר את העדיפויות.



# Basketball is life

The rest is just details

ציפיות

חברתית

נפשית

אקדמית

שכלית

השפעה  
פיזית

ייחודיות של  
כדורסל

רקע

פתיחה

בבילוגרפיה

סיכום

# לחיות מכדרר



# Basketball is life

The rest is just details

# לחיות מכדרר

ציפיות

חברתית

נפשית

אקדמית

שכלית

השפעה  
פיזית

ייחודיות של  
כדורסל

רקע

פתיחה

בבילוגרפיה

סיכום

## חשיבות השמירה על היציבות

, נטען כי השמירה על היציבות חשובה מאוד בעולם הספורט ובחיי היום The Importance of Maintaining Balance, באתר, הנושא את השם יום.

הסופר, בתור חובב ספורט, אומר שהוא מעריך את העובדה שספורט הוא מטאפורה או מיקרוקוסמוס של החיים, ובגלל זה הוא עושה השוואות ואנלוגיות רבות בין השניים.

למשל, הספורטאים האולימפיים יכולים להרוויח או להפסיד במשחק בחישוב של חלק מהשנייה. לכן היציבות נחשבת בעולם הספורט כגורם חשוב מאוד על מנת שהספורטאי יתפקד בצורה הנכונה. אבל כדי לתפקד בצורה הכי טובה שיש, אנחנו בהחלט צריכים לטפל בעצמנו פיזית, נפשית ורוחנית.

כיצד שומרים על היציבות בחיים שלנו?

- 1- תכיר את עצמך, ותכיר עד כמה הגוף שלך צריך מנוחה, אוכל, תרגילים.
- 2- תמיד תהיה ער לכל מה שמתרחש מסביבך, בדרך זו אתה לומד דברים חדשים כל יום.
- 3- תמיד תהיה בקשר עם חבריך ובני משפחתך בכל האירועים והפעילות שלהם. וכך תהיה אדם חברתי.
- 4- לפעמים עליך להיות ספונטני כי לפעמים חיינו מאורגנים ומסובכים מדי. הקפיד לצאת מהשגרה.
- 5- מצא זמן בכל יום לעשות דברים שאתה באמת אוהב אותם ונהנה מהם.





# Basketball is life

The rest is just details

# לחיות מכדרר

ציפיות

חברתית

נפשית

אקדמית

שכלית

השפעה  
פיזית

ייחודיות של  
כדורסל

רקע

פתיחה

בבילוגרפיה

סיכום

## שבעה שיעורים באומנות החיים נלמדים מכדורסל:

בעזרת ספורט אפשר ללמוד המון דברים על החיים.

השיעורים הם:

- 1) ידיעת הבסיס של משחק כדורסל. היא מלמדת אותנו חוקים בסיסיים בהתנהגותנו ובדרך המחשבה שלנו בחיים.
- 2) על-מנת להצליח בכדורסל עליך להיות מוכן מבחינה פיזית ומנטלית, דבר חיוני על מנת לפתור בעיות בצורה הנכונה.
- 3) לא להיות אנוכי - זה מלמד אותנו להיות תורמים ושוטפים בחיים.
- 4) להיות ער ובעל ציפיות - זה מלמד אותנו תיכנון ארוך זמן להשגת המטרות שלנו בחיים.
- 5) לשנות את תוכנית המשחק אם התוכנית הקודמת לא הצליחה- מה שמלמד אותנו איך לתכנן. כידוע בחיים אנחנו נתקלים בהרבה בעיות ועלינו להיות מוכנים לפתור אותם.
- 6) לא לוותר במשחק עד לרגע האחרון - זה מלמד אותנו להיות אופטימים ולהאמין שתמיד יש סיכוי להצליח.
- 7) להיות מוכן לקבל את ההפסד ברוח ספורטית - וזה מלמד אותנו שבחיים לפעמים משיגים את מבוקשנו ולפעמים לא.

# Basketball is life

The rest is just details

# לחיות מכדרר

ציפיות

חברתית

נפשית

אקדמית

שכלית

השפעה  
פיזית

ייחודיות של  
כדורסל

רקע

פתיחה

בבילוגרפיה

סיכום

נהנינו מאוד בעבודה זו למרות כל הקשיים שנתקלנו בהם.

עבודת מחקר זו חשפה אותנו לתחומי דעת מעניינים וחדשים לנו. דרך עבודת מחקר זו גילינו שמשחק כדור הסל לא משפיע רק על הכושר הפיזי של האדם אלא גם על דרך המחשבה שלו, המבנה הפסיכולוגי של האישיות שלו ועל דרך החיים שלו. משחק כדור הסל מלמד אותנו לשלב בין מאמץ פיזי לבין חשיבה, משה מלמד אותנו להיות אנשים חושבים בכוונים שונים בכל תחומי החיים שלנו. בנוסף לזה הוא נותן לנו כלים להיות אנשים סבלניים ומקבלים החלטות נכונות במצבי לחץ.

והמסקנה היא: משחק כדורסל הוא דרך חיים

# Basketball is life

The rest is just details

# לחיות מכדרר



## ביבליוגרפיה

- [www.Wikipedia.com](http://www.Wikipedia.com)
- The Importance of Maintaining Balance  
<http://www.essentiallifefskills.net/balance.html>
- Does Physical Activity Influence Academic Performance?
- Leslee J. Scheuer, Graduate Student  
and Dr. Debby Mitchell, Ed.D.  
Associate Professor  
Physical Education / Sports & Fitness  
University of Central Florida- Orlando, FL USA
- <http://www.sports-media.org/sportapolisnewsletter19.htm>  
(Shephard, 1997) (Debby Mitchell, 1999) (Cocke, 2002) (Tremblay, Inman, & Willms, 2000) (Dwyer, Coonan, Leitch, Hetzel, & Baghurst, 1983) (Shephard, 1997). (Linder, 1999)
- Frank Carlo  
Published: October 23, 2009

<http://ezinearticles.com/?The-Influence-of-Basketball-Throughout-Your-Life&id=3138000>

Article Source: [http://EzineArticles.com/?expert=Frank Carlo](http://EzineArticles.com/?expert=Frank_Carlo)

# Basketball is life

The rest is just details

# לחיות מכדרר



- Applying Basketball in Life  
[http://books.google.com/books?id=Y0j-nCgJpxMC&printsec=frontcover&dq=applying+basketball+in+life&hl=en&ei=cuT0Tb3fDsak8QOiheTDBw&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCkQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com/books?id=Y0j-nCgJpxMC&printsec=frontcover&dq=applying+basketball+in+life&hl=en&ei=cuT0Tb3fDsak8QOiheTDBw&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCkQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false)
- 7 Lessons learned from Basketball  
<http://www.essentiallifekills.net/7lifelessons.html>
- Open Your Heart with Basketball  
[http://books.google.com/books?id=2G2jJ2AGyzoC&printsec=frontcover&dq=basketball+and+life&hl=en&ei=veT0TdnQHVar8QOV2YGWbw&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=2&ved=0CC4Q6AEwAQ#v=onepage&q=basketball%20and%20life&f=false](http://books.google.com/books?id=2G2jJ2AGyzoC&printsec=frontcover&dq=basketball+and+life&hl=en&ei=veT0TdnQHVar8QOV2YGWbw&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=2&ved=0CC4Q6AEwAQ#v=onepage&q=basketball%20and%20life&f=false)
- ראיונות עם רופא, יועצת בית-ספר, שחקנים ומאמנים של כדורסל
- כל התמונות מהאינטרנט