

25.49x15.33	1	9	עמוד	מַעְרִיב - הַבּוֹקֵר	17/02/2020	72028053-7
החברה למתנ"סים - 40266						

## « הספורט כנלי למצבי לחץ

# מתאמנות בין האזעקות

### שנתיים וחצי לאחר פתיחת חוגי ספורט של "אתנה" עבור ילדות בשדרות הל גידול מרשים במספר המשתתפות

יובל בגנו

שנתיים וחצי לאחר שנפתחו בשדרות חוגי ספורט שונים למען ילדות בגילים 6-12 מתברר שגדל מספר המשתתפות בפעילויות, לצד התגברות המתיחות הביטחונית באזור. זאת כנראה משום שהתעמלות מסייעת לפרוק מתח נפשי.

התוכנית, שהחלה לפעול בשדרות, היא פרי יוזמת "אתנה" - הפרויקט הלאומי לקידום נשים בספורט בישראל. יוצרי הפרויקט פתחו בעיר פעילויות ספורט עממיות והישגיות לילדות במספר ענפי ספורט. בשנה האחרונה משתתפות בחוג להתעמלות אומנותית כ-60 ילדות, לכדורסל נרשמו 16 משתתפות חדשות ו-12 ילדות החלו לשחק בליגת הקטסל.

רכות "אתנה" ומאמנת כדורסל ילדות-נערות במכבי שדרות, מיכל אריאל, מסבירה כי "הגידול במספר המשתתפות בחוגים שלנו בעיר נובע מכך שהציבות של החוג והמסגרת הקבוצתית מקנה לילדות מקום

בטוח להעצמה, טעינה נפשית, למידת עמיתים, חיקוי התנהגות חיובית, התמודדות, הזדהות, ודברים רבים נוספים אשר עוזרים בהתמודדות במציאות הלא פשוטה שבה הן חיות. הספורט מוכח ככלי טיפולי לטיפול במצבי לחץ ואפילו בפוסט טראומה."

אחד המקרים המדגימים את המצב המאתגר שעמו צריכות הבנות להתמודד הוא המקרה של צופיה הראל, תושבת העיר כבת 10, המשחקת בקבוצת הכדורסל מתחילת השנה הקודמת. באחד מסבכי הלחימה שהיה לפני מספר חודשים הורו גורמי הביטחון על חזרה לשגרה. רליה, אמה של צופיה, לקחה אותה לאימון וכעבור מספר דקות נשמעו אזעקות "צבע אדום". מטח רקטות נורה על העיר וקווי הטלפון במספר אזורים בה קרסו, ובתוך כך ניסו הוריה של צופיה לאתר אותה ואת מאמנת הקבוצה, מיכל אריאל, ללא הצלחה. מאוחר יותר התברר כי המאמנת הצליחה לשמור על קוד רוחה ולהרגיע את הילדות. שבוע לאחר מכן התקיימה פעילות משולבת של הבנות עם ההורים במטרה להתמודד עם



בנות קבוצת "אתנה" בשדרות. מקום בטוח עבור הילדות

האירוע הטראומתי.

לפני מספר ימים נערך בעיר אירוע מיוחד של קבוצת הכדורסל של "אתנה", מכבי שדרות ועיריית שדרות. כחלק מאירועי חודש "פברואר יוצא מהכלל" שעורכת החברה למתנ"סים התקיים מפגש

של הקבוצה עם דותן מישר, שחקן נבחרת ישראל בכדורסל כיסאות גלגלים, שאיבד את רגלו הימנית כשנפצע בשירותו הצבאי כלוחם בשייטת. צעירות רבות הגיעו למפגש, התרשמו מסיפורו של דותן והתנסו במשחק כדורסל על כיסאות גלגלים.

צילום: מיכל אריאל אתנה