

- **שם המחקר:** מאמאנט – הרבה מעבר לרשת: תוכנית התערבות לקידום בריאות בקרב נשים בגילאי 21-53 עם מוגבלות שכלית התפתחותית.
- **שנה:** 2024
- **סוג מחקר:** מחקר
- **מס' קטלוגי:** 890-659-2021
- **שמות החוקרים:** פרופ' ריקי טסלר, פרופ' ישעיהו הוצלר, ד"ר שרון ברק.
- **רשות המחקר:** אוניברסיטת אריאל, המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט.

מגבלות המחקר והמלצות למחקרי המשך

מחקר זה נערך בסיוע מענק מקרן שלם.

פעילות גופנית בקרב אוכלוסיות עם מש"ה נמצאה נמוכה משמעותית בהשוואה לשאר האוכלוסיות בארץ. בנוסף, החיבור אל הקהילה הנו חשוב לבריאותן של נשים בכלל ונשים עם מש"ה בפרט. מדובר בתכנית אימונים למשחק כדורשת בעצימות נמוכה-בינונית שמבוססת על ניסיון בן יותר מעשר שנים עם נשים לא ספורטאיות ולפיכך תכנית בטוחה ומתאימה למשתתפות. בישראל ישנן מאות מסגרות דיור תעסוקה ופנאי קהילתיות לאנשים עם מש"ה. כמעט בכל אחת ממסגרות אלה ניתן לשלב הקמת מסגרת למשחקי מאמאנט משולבים של נשים עם וללא מש"ה. לאור ממצאי המחקר, ייעשה מאמץ על ידי ארגון מאמאנט למפות את המסגרות לאנשים עם מש"ה ואת מסגרות מאמאנט וליצור חיבורים שיובילו לקבוצות ספורט כאלו בכל הארץ ולשילובן בתחרויות בחו"ל. לפיכך יש פוטנציאל למימוש עשרות קבוצות שיפעלו על פי המתכונת הנבדקת. המימון לקבוצות לאחר שיוקמו יושג בעתיד באמצעות סיוע קרן הספורטוטו וגופים פילנתרופים נוספים.

מעבר לחשיבות ממצאי המחקר הנוכחי, עלו מספר המלצות יישומיות:

1. על פי הממצאים, פעילות גופנית קבוצתית מעודדת את הפוטנציאל למחויבות, למוטיבציה ולהזדמנות לשיפור מיומנויות חברתיות להשתתפות מעבר לפעם בשבוע בספורט קבוצתי. לכן אנו ממליצים לאמץ את הפעילות הקבוצתית בקרב אוכלוסיות עם מוגבלויות.
2. תחושה של שייכות וגיבוש קהילה במסגרת רחבה יותר של מאמאנט מעלים את תחושת המחויבות והרצון של המשתתפות להתמיד בפעילות ולהיות חלק מליגת מאמאנט. לכן אנו ממליצים לאפשר המשך פעילות במסגרת מכילה וקהילתית כמו מאמאנט.
3. עידוד תחרותיות הינו גורם מקדם להתמדה בפעילות מאמאנט. המשתתפות אהבו את הנושא של ניקוד ניצחון, לכן המודל של מאמאנט מאפשר ספורט תחרותי עממי המותאם לכל אחת מבלי לחשוש בתחרות שהיא במסגרת קבוצתית.
4. ניכר כי היישום של הקמת קבוצת מאמאנט בתוך הבתים מגבשת ומאפשרת יצירת קשר ואחוה הדדית בין המשתתפות, כמו גם נגישות וזמינות קלה לאימונים- "הכול במתחם אחד"! בנוסף, תחושת הביטחון במרחב הידוע והמוכר מאפשרת חווייה של מוגנות ובריאות בקרב המשתתפות. לפיכך יש לעודד הקמת קבוצות במתחמי הבתים הקיימים בארץ.

לצורך הבנת התמונה הרחבה בהקשר לפעילות ספורט עממי בקרב נשים עם מש"ה, ביצע מחקר דומה בקרב דגימה אקראית של אוכלוסיית מש"ה בענפי ספורט נוספים הנו מומלץ כדי למקד את הפעילות המתאימה ביותר לאוכלוסייה. בנוסף, בחינת תוכנית התערבות ארוכת טווח לאורך מספר שנים ובחינת שינויים התנהגותיים תוכל לתת תמונה רחבה ומדויקת על תרומתו של הספורט הקבוצתי העממי בקרב נשים עם מש"ה, כמו גם על השלכות לאורך זמן, ובשל כך מומלצת. כמו כן, מומלץ לבדוק את ההשפעה הנוספת שעשויה להיות לפעילות גופנית מכלילה. קרי, ביצוע אימוני מאמאנט משולבים לנשים עם מש"ה ולנשים תואמות גיל ללא מש"ה.

- [לפריט המלא](#)
- [למאגר המחקרים של קרן שלם](#)
- [למאגר כלי המחקר של קרן שלם](#)