

# ”הבן אדם שהכי אהב אותי הוא גם האדם שהכי עשה לי נזק”: יחסי כוח בין מאמן/ת יחיד/ה לספורטאי/ת מנקודת המבט של הספורטאי/ת

שלומית גיא וסימה זך

## תקציר

המחקר המתואר במאמר זה בדיק גילויי אלימות של מאמנים כלפי ספורטאים צעירים. לשם כך רואיינו ספורטאים שהתאמנו במחלקות ילדים ונוער והעידו כי חוו אלימות בעת היותם פעילים. מהממצאים עלה כי ביטויי האלימות קשים במיוחד במערכות יחסים ארוכות טווח של ”אחד על אחד” (מאמן-ספורטאי), זאת בהשוואה לילדים ולבני נוער שהתאמנו עם מספר מאמנים לאורך תהליך ההכשרה שלהם. האלימות התבטאה באופנים שונים: אלימות מילולית, פיזית, נפשית, כלכלית ועוד. מערכת היחסים בין מאמן יחיד לספורטאי מתאפיינת ביחסי שליטה תובעניים ובניתוק ממעגלי תמיכה, ונמשכת לאורך הקריירה, לעיתים אף לאחר פרישת הספורטאי. נשתמש במושגים ”אלימות בלתי חוקית” ו”אלימות פונקציונלית” כדי לבאר את המורכבות של אלימות ביחסי מאמן-ספורטאי בספורט, ובמושג ”מוטיבציה” כדי לדון בתוצאות של יחסים אלה.

מילות מפתח: אלימות, אלימות פונקציונלית, יחסי שליטה, מוטיבציה, יחסי מאמן-ספורטאי, מחלקות ילדים ונוער

## רקע וסקירת ספרות

בספרות האקדמית מסווגת האלימות לסוגיה השונים, אשר נבדלים זה מזה בסיבות להתהוותם, באופנים שבהם הם באים לידי ביטוי, ובתוצאותיהם (Matthews & Channon, 2017). הגדרות רבות ניתנו למושג, למשל: התייחסות לאלימות ככוח-התקפה או הפעלת כוח שתוצאתו גרימת נזק גופני או פסיכולוגי למותקף (Audi, 1971), או התייחסות לאלימות כאל הפרה או פגיעה בזכויות האדם או בצרכיו הבסיסיים (Salmi, 1993). במסגרת המושג ”אלימות בין-אישית” הבחינו מת’יוז ושאנון (Matthews & Channon, 2017) בין אלימות ישירה לבין אלימות עקיפה. אלימות ישירה היא גופנית במהותה, ומתבטאת בניסיונות לפגוע בגוף, ואילו באלימות עקיפה נעשים ניסיונות לפגוע ברכוש ובכל דבר שאדם חש כלפיו בעלות. זוהי אלימות מכוונת, מחושבת ואקספרסיבית (Dunning, 2008). אלימות ישירה יכולה להיות גם אלימות פסיכולוגית, שאינה גורמת נזק גופני אלא נזק וכאב רגשי (Imbusch, 2003). על אף הפרדה זו, חשוב לציין שכאשר מפעילים אלימות במכוון כדי להסב נזק גופני לא ניתן להימנע מגרימת נזק פסיכולוגי בו זמנית. בשונה מהגדרות אלה, בורדייה (Bourdieu, 1991) טבע את המונח ”אלימות סימבולית”, המתאר מגוון מצבים שבהם פרט או קבוצה מוצגים בצורה נלעגת, מופלים, מודרים, או מקבלים יחס שאינו שוויוני, אשר פוגע בהם בצורה ישירה או עקיפה. לעיתים סוג אלימות זה מוסווה, לעיתים אינו מדובר ואף נעשה לא במודע.

המחקר על אלימות בספורט מסתעף למספר נושאי משנה, כמו למשל: אלימות של אוהדים לפני אירועי ספורט, בזמן האירועים ולאחריהם (Ostrowsky, 2018); הבדלים במופעי אלימות

בין ענפי ספורט שונים (Mutz, 2012); ואלומות בין יריבים, בין ובמהלך תחרויות (Spaaij & Schailée, 2019). סוג אחד של אלימות, שזכה להתייחסות תיאורטית מועטה בספרות האקדמית, הוא אלימות של מאמנים ואנשי צוות כלפי ספורטאים, ובעיקר כלפי ספורטאים צעירים (Vertommen et al., 2018). זאת, בין היתר, מכיוון שלעיתים המאמנים וגם הספורטאים מתקשים לקבוע אם התנהגות המאמן כלפי ספורטאי היא אלימה. היות שתפקיד המאמנים הוא להוביל את הספורטאים לביצועי שיא, הם נאלצים לעיתים קרובות להגביר את העוררות הנפשית או הגופנית של הספורטאים, ועושים זאת בדרכים שונות. כך למשל קריאות רמות, צעקות, ולפעמים אפילו הפעלת לחץ פיזי, נתפסים על ידי המאמנים והספורטאים, ואף בעיני החברה, ככלים לגיטימיים. במחקרם של ג'ייקובס ועמיתיו (Jacobs et al., 2017) רואינו מאמנים ומנהלי קבוצות על תפיסותיהם לגבי התנהגויות אלימות של מאמנים. חלק מהתגובות צידדו בהתנהגויות שיש בהן כדי לדרבן, לעורר מוטיבציה ולעודד ספורטאים, גם כשאין לגבי התנהגויות אלה קונצנזוס. גישה דומה נמצאה גם בקרב הספורטאים. לדוגמה, סטירלינג וקר (Stirling & Kerr, 2013) כתבו על התעללות (abuse) רגשית בספורטאים, מנקודת מבט של ספורטאי עילית שפרשו. יש מי שטענו כי אומנם הצעקות דרבנו אותם, ובאמצעותן נעשו ספורטאים טובים יותר, אבל במבט לאחור לא היו מוכנים לעבור שוב את מסכת ההתעללות. במסקנותיהם ציטטו המחברים את אחד המרואיינים שאמר: "העץ נמדד על פי פירותיו". כלומר, חלק מהספורטאים תופסים את ההתעללות הרגשית כהכרחית במערך האימון. ההתעללות נחשבה מוצדקת לדידם אם הצליחה להגביר את המוטיבציה ולהעלות את רמת הביצוע. אחרים דיווחו על ממצאים דומים, ולפיהם ספורטאים צעירים דירגו בסלחנות התנהגויות אלימות של מאמנים כלפי ילדים ברמות הגבוהות של הספורט, בהשוואה להתנהגויות כלפי ילדים ברמות הנמוכות (Gervis et al., 2016).

סוגיית הלגיטימציה של הפעלת הכוח על ספורטאים צעירים כאמצעי להשגת מטרות היא סוגיה מורכבת. כדי לטפל בה השתמשנו בהבחנה התיאורטית שעשו אליאס ודאנינג (Elias & Dunning, 1986) בין אלימות פונקציונלית לאלימות שאיננה פונקציונלית. בתת הפרק נעמוד על ההבדלים בין סוגים אלה.

### אלימות פונקציונלית ואלימות שאיננה פונקציונלית

אליאס ודנינג (Elias & Dunning, 1986) ניתחו את השינויים שחלו במשחקי ספורט מתקופת ימי הביניים לעת החדשה, והסיקו כי מעבר זה התבטא באופן ברור בתהליך של תירבות ואיפוק על המגרש. לטענתם משחקי ימי הביניים היו אלימים מאוד, והאלימות הייתה לשם פורקן והנאה בלבד. במשך כחמש מאות שנה, מהמאה הארבע עשרה עד המאה התשע עשרה, היו מקובלות צורות בילוי חברתי כמו קרבות תרנגולים, הכאת שוורים ודובים, שריפת חתולים חיים וצפייה בהוצאות להורג פומביות, אשר נתפסות כיום כ"לא מתורבתות" ואף מנוגדות לערכי החברה המערבית. תהליך הציוויליזציה, או התירבות, שעברו משחקי ספורט הם תוצאה של שינוי מבנה הכוח בחברה המערבית, קרי המדינה הקימה מונופול על הזכות להשתמש בכוח. על פי אליאס ודנינג (שם), הן המונופול הממלכתי על אלימות והן הארכת שרשראות התלות ההדדית מפעילים ומייצרים איזון ואיפוק. אך למרות שרמת האלימות בחברה יורדת, וכתוצאה מכך

גם האלימות בענפי הספורט, סוג חדש של אלימות מפציע. לאלימות זו קוראים אליאס ודנינג "אלימות רציונלית" או "אלימות פונקציונלית" (וגם אלימות ספורטיבית). ככל שהתחרויות בענפי הספורט עולה, וככל שהתגמולים החיצוניים גבוהים יותר, כמו תגמול כספי או גביע, הספורטאים, המאמנים והאזהדים נתונים בלחץ גובר לזכות בתחרויות. במצב זה מתגברת המגמה לשבירת הכללים כטקטיקה מכוונת. כלומר, יש נטייה להפעיל אלימות באופן לא חוקי במצבים שבהם הפוגעים תופסים את הסבירות לגילוי כנמוכה, או אם העונשים הצפויים לאחר הגילוי לא יפגעו באופן משמעותי בהשגת המטרות ארוכות הטווח של הצוות שלהם.

אליאס ודנינג (שם) אומנם לא התייחסו לאלימות המופעלת כלפי ספורטאים במהלך אימונים, אך אנו סבורות שההבחנה שעשו יכולה לשמש אותנו כאן היטב. כיום, אלימות לשם אלימות ופורקן איננה נתפסת עוד כלגיטימית בחברה המערבית. לעומת זאת, לשם השגת מטרות - במקרה זה מטרות ספורטיביות ותחרותיות - ניתנת למאמנים לגיטימציה להפעלת כוח, שלא מקובלת בשום מקום אחר. המאמנים ואפילו הספורטאים, כפי שראינו במאמר של סטרלינג וקר (Stirling & Kerr, 2013), טוענים כי "העץ נמדד על פי פירותיו", ולכן כל עוד משיגים הספורטאים הישגים אין לשפוט את המאמנים על דרך האימון.

למחקרים סובייקטיביים רטרוספקטיביים, שנעשים לאחר גיל הפרישה של הספורטאים, יש על כן חשיבות גדולה. הם מציגים זווית ראייה רפלקטיבית ארוכת טווח על תהליך ההכשרה, שלא מתמקדת רק בתוצאות הספורטיביות אלא גם בהשפעות של תהליך האימון. מחקרים שנערכו על התעללות רגשית הציגו עדויות לכך שחווית ההתעללות שחוו ספורטאים השאירה בהם חותם גם שנים לאחר הפרישה. לדוגמה, קר ואחרים (Kerr et al., 2020) ראינו שמונה ספורטאיות מענפים שונים, בנות 24-29, מנבחרות ספורט לאומיות מקנדה. חמש מהן ספורטאיות אולימפיות. במבט לאחור מתארות המרואיינות את תקופת היותן ספורטאיות כתקופה הגרועה ביותר בחייהן. כדי להתמודד עם חווית ההתעללות הרגשית שחוו הן נזקקו לטיפול פסיכולוגי, גם בחלוף שש שנים בממוצע מזמן הפרישה. מתיאורם של קוואנה ואחרים (Kavanagh et al., 2017) ניתן ללמוד כי ספורטאי עילית בריטיים שפרשו מיטיבים לתאר בראייה רטרוספקטיבית את החוויות הקשות שעברו ואת דרכי ההתמודדות שאימצו כדי להישאר ספורטאים ולהשיג את מטרותיהם. הספורטאים מציינים כי נאלצו לייצר עבור עצמם דרכי התמודדות, הן בעת התרחשות אירועי התעללות והן עם חוויות מתמשכות לאורך השנים, ודרכי התמודדות עם הזיכרונות וההשלכות של ההתעללות לאחר הפרישה (שם).

אומנם ייתכן שהשפעות ארוכות טווח אלה הן מחיר שספורטאים מוכנים לשלם כדי להגיע להישגים, אך אנו רוצות להאיר נקודה נוספת, והיא שהאלימות המופעלת על ספורטאים צעירים פוגעת לא רק בבריאותם הנפשית אלא גם במוטיבציה שלהם במהלך הקריירה, והיא עלולה לגרום לירידה ביכולת להשיג את המטרות הספורטיביות ואף לפרישה מהענף. סטרלינג וקר (Stirling & Kerr, 2013) ערכו ראיונות עם ארבעה עשר ספורטאי עילית, נשים וגברים, ממגוון ענפי ספורט. מהראיונות הם חילצו תיאור של חמש השפעות פסיכולוגיות שונות כתוצאה מהתעללות רגשית שחוו הספורטאים: תפיסתם את ההשפעות הפסיכולוגיות, כלומר שניויים במצבי רוח; כעסים; תפיסת מסוגלות נמוכה; תפיסת ערך עצמי נמוכה; וחרדה בשל הציפיות הגבוהות להישגים והתגמול שמקבלים רק בגין הישגים. ייתכן שהשפעות פסיכולוגיות אלה

פוגעות ביכולת מיצוי הפוטנציאל של הספורטאים וביכולתם להשיג הישגים. המרוויינים דיווחו גם על השפעת ההתעללות על האימוץ, שכללה עלייה או ירידה ברמת המוטיבציה הפנימית. כמו כן פגיעה בהנאה מהפעילות עלולה להגביר מחשבות על פרישה. החוקרים טוענים כי אדם הנתון בקביעות לצעקות מאבד את הרצון להישגיות. ספורטאים שהתראינו העידו על חברים שפרשו רק משום שלא יכלו לשאת התנהגויות אלימות של מאמנים, אשר גרמו לפגיעה בריכוז וקשיים ברכישת מיומנויות. נרחיב על נקודה זו במסקנות המאמר. עוד דיווחו הספורטאים במחקר על השפעת ההתעללות על הביצוע עצמו, שכללה ירידה או עלייה ברמת הביצוע. דיווחים אלה מערערים על הנחת היסוד כי האלימות המופעלת על ידי מאמנים תורמת תמיד להצלחה הספורטיבית, ורומזים כי ייתכן שהיא פועלת אף בכיוון ההפוך.

בשנים האחרונות נושא האלימות כלפי ספורטאים צעירים נדון בהרחבה. דו"ח זכויות האדם, אשר פורסם ביפן לאחרונה, חשף אלימות רבה של מאמנים כלפי ספורטאים ("I was hit", 2020). גם בקנדה הועלה הנושא על סדר היום בעקבות חשיפת סדרה של מקרי התעללות בספורטאים בין השנים 1994-2005 (למשל: Kerr & Donnelly, 2020; Stirling & Kerr, 2013). בשנים האחרונות עלתה המודעות להיקף הבעיה ולהשלכותיה (Stoltenborgh et al., 2015) ובהתאמה גוברים המאמצים לרכז נתונים גלובליים כדי לצייד את כל המעורבים בספורט ילדים ונוער בידע הנכון על אודות נושא זה. הידע שייאסף ישמש לניסוח תקנות, קודי אתיקה וכללי התנהגות, שישמרו על בריאותם הגופנית והנפשית של הספורטאים, וכן להצעת דרכים לאכיפתם. הנושא התעורר ונדון ביתר שאת ברחבי העולם כולו, הן בהקשר הפוליטי והן כתחום מחקר אקדמי, בעקבות פרשת חשיפת הפגיעות המיניות של ד"ר לארי נאסר, רופא נבחרת ארצות הברית בהתעמלות אומנותית (לדוגמה: Udowitch, 2020; Mountjoy, 2020; Breeland, 2019). במאמר שהתפרסם לאחרונה משרטטים נייט ונאוריט (Nite & Nauright, 2020) מודל מטריד בפשטותו, אשר מסביר כיצד משמר הממסד את תופעת ההתעללות על אף הידיעה על דבר קיומה, מבלי לטפל בה ביסודיות. החוקרים ניתחו מידע ממאה דיווחים בתקשורת והצליבו ביניהם, וכן ראינו אנשים שהיו מעורבים בפעילות בתקופה שבה התפוצצו שלוש פרשות באוניברסיטאות בארה"ב: פרשת ג'רי סנדוסקי באוניברסיטת פן-סטטיט, פרשת לארי נאסר במישיגן סטייט, ופרשת האונס באוניברסיטת ביילור. באמצעות ניתוחי המסמכים הם יצרו רצף כרונולוגי על כל פרשה מראשית הדיווח ועד לתוצאות המשפט. המאמר מוכיח כי הטיפול במקרים סבל משנים רבות של סחבת בירוקרטית, שנמשכה 17, 4 ו-24 שנים (בהתאמה). יתרה מזאת, ניתוח המסמכים חשף בבירור מערך שלם של הסתרה, העלמה ואפילו השתקה, שפעל בין כותלי המוסדות כל עוד הדבר התאפשר.

בישראל טרם נחקר נושא זה, ובמחקר הנוכחי נבקש להתייחס להיבט אחד של האלימות כלפי ספורטאים צעירים בעלי פוטנציאל להפוך לספורטאי עילית, והוא העבודה עם מאמן אחד לאורך רוב הקריירה. כמו כן מבקש המחקר להבין את המורכבות של יחסי העבודה הקרובים בין מאמנים לספורטאים צעירים. לשם כך נבחין בין אלימות פונקציונלית, שמוגדרת כאלימות לשם השגת מטרה, במקרה זה - מטרה ספורטיבית הישגית, לבין אלימות שאיננה פונקציונלית, שמטרתה להשיג שליטה על גופו, נפשו ואורח חייו של הספורטאי.

בנוסף, למאמן בספורט ההישגי יש לגיטימציה למגע עם הגוף של השחקן או השחקנית. מכיוון

שבשונה מכל פעילות אחרת פעילות גופנית וספורט עוסקים בגוף, יש למאמנים לגיטימציה לדבר על תנועות גוף, להכווין ואפילו לגעת. העובדה ששאלת הלגיטימציה של המגע נשארת פתוחה לפרשנות סובייקטיבית עלולה להכשיר התנהגות המאופיינת בהתעללות, הטרדה מינית ונזקים גופניים ונפשיים. מחקרים על הטרדה מינית בספורט חקרו על פי רוב ספורטאים מבוגרים, בראייה רטרוספקטיבית, באמצעות ראיונות ושאלונים. לדוגמה, אולרט ועמיתיה (Ohlert et al., 2018) ערכו סקר אינטרנטי בקרב 1,529 ספורטאים גרמנים מעל גיל שש עשרה, מ-128 ענפי ספורט. 56% מהמשיבים היו נשים ו-44% גברים. החוקרים הציגו למשתתפים שבעה עשר מצבים של אלימות מינית (החל מבדיחות וכלה במגע בכפייה) והמשיבים התבקשו לציין באיזו תדירות הם חוו כל מצב. ממצאיהם העלו ש-37.6% מהספורטאים חוו לפחות מצב אלימות מינית אחד בספורט מאורגן, ו-11.2% דיווחו על חווית אלימות חמורה. נשים דיווחו על חוויות אלימות מינית בתדירות גבוהה יותר מגברים, ומי שזהותם המינית אינה הטרוסקסואלית חוו יותר אלימות ממי שזהותם המינית שונה. לא נמצאו מאפיינים משותפים בגיל, ברמת העיסוק בספורט ובסוג הספורט. סקרים דומים נערכו במדינות נוספות, למשל בהולנד ובבלגיה (Vertommen et al., 2018), ובקנדה (Parent et al., 2019), אולם אלה לא סיפקו מידע מדויק באשר להיקף התופעה.

שיטת העבודה במחקר זה הייתה דומה: באמצעות שאלון אינטרנטי רטרוספקטיבי, שנשלח לספורטאים צעירים בעלי פוטנציאל לעסוק בספורט מקצועני, ניסינו לחשוף מגמות ביחסי מאמנים-ספורטאים שיכולות להתפרש כאלימות. השאלה האחרונה בשאלון הזמינה את המשיבים לריאיון פתוח בנושא. באמצעות ראיונות עומק שרטטנו את מורכבות הבעיה ואת מאפייניה. נרחיב על כך עוד בפרק המתודולוגיה.

## מטרה ורציונאל

למיטב ידיעתנו לא נערכו בישראל מחקרים בנושא זה כלל. מאמר זה הוא ראשון בסדרה של מאמרים שיתבססו על ממצאי מחקר רחב היקף שנערך בישראל. המחקר חושף לראשונה היבטים של אלימות כלפי ילדים בספורט ההישגי בישראל. מטרתו של מחקר זה, אפוא, היא להציף מגמות בספורט המקצועני. עשרות אלפי ילדים וילדות מתאמנים בכל שנה במחלקות ילדים ונוער בענפי ספורט שונים. חשיפת יחס צוות המאמנים אל ילדים אלה חשובה כדי להבטיח את בריאותם הפיזית והנפשית. כפי שראינו ממקומות אחרים בעולם, השתקה של מערכת יחסים שמתאפיינת ביחסי שליטה יכולה להכשיר את הקרקע לאלימות מסוגים שונים כלפי ילדים וילדות. באופן ספציפי, טענתנו המרכזית במאמר הנוכחי היא כי ביטויי האלימות במערכת יחסים של "אחד על אחד" קשים יותר מאלה שזיהינו אצל ספורטאים שהתאמנו אצל מספר מאמנים לאורך הקריירה. זאת משום שמאמן יחיד המלווה ספורטאי לאורך רוב הקריירה מרכז בידו כוח ושליטה המתפרשים על כל תחומי החיים של הספורטאי, תוך דחיקה, לעיתים מכוונת, של מעגלי תמיכה פוטנציאליים אחרים.

לממצאי מחקר מסוג זה יהיו השלכות על תוכניות הכשרת מאמנים, חברי הנהלות באיגודים, מנהלי מועדוני ספורט ילדים ונוער, מחנכים, מורים, הורים וספורטאים; הן ברמת המודעות והן ברמת פעולות נדרשות: חקיקה, עריכת תקנונים וקודי התנהגות, ואכיפתם.

## השיטה

מחקר זה תוכנן והוצא לפועל על ידי שתי החוקרות החתומות מעלה, ובשיתוף פעולה הדוק עם הוועד האולימפי, אתנה, המכללות לחינוך גופני בישראל והתאחדויות ספורט נוספות. יש לציין כי מתחילת הדרך חווינו שיתוף פעולה מלא מצד כל הגורמים בוועד האולימפי, באתנה ובהתאחדויות, מתוך אמונה בחשיבות המחקר ובחשיבות הפעולות להגברת מוגנות ילדים בספורט. המחקר עצמו נעשה בשני שלבים: בשלב הראשון הועבר שאלון אנונימי לבני ובנות שמונה עשרה ומעלה, שהתאמנו לפחות שנה אחת במחלקת ילדים ונוער. מטרת השאלון הייתה לגלות מגמות כלליות של אלימות כלפי ילדים וילדות במחלקות ילדים ונוער. מכיוון שהנושא מעולם לא נחקר קודם בישראל, לא ניסחנו שאלות מחקר ברורות אלא ניסינו לייצר הבנה ראשונית של השדה. השאלון נלקח ממאמרם של פארנט ואחרים (Parent et al., 2019). השאלון תורגם מצרפתית לעברית ושוב מעברית לצרפתית כדי לוודא שהתרגום הראשוני היה נכון. השאלון עבר התאמה לעברית וקוצר. בשאלון המקורי שלושה חלקים: אלימות מצד חברים, אלימות מצד מאמנים ואלימות מצד הורים. הפרק הראשון הוסר. בפרק השני מצאנו כי היו שאלות רבות ומפורטות מדי העוסקות בהטרדות מיניות. השאלות היו אינטימיות וחודרניות מדי לטעמנו, ולכן קיצרנו אותן ושינינו מעט את נוסחן. הפרק השלישי הושאר כפי שהוא. השאלון הופץ בכמה שלבים; בתחילה למכללות להוראת חינוך גופני, בהמשך דרך הוועד האולימפי, אתנה, וההתאחדויות ואיגודי הספורט, ולבסוף באמצעות הרשתות החברתיות. בפנייה לספורטאים הובהר כי השאלון מיועד לבני 18-35, שהתאמנו שנה אחת לפחות במחלקת נוער באחד הענפים בישראל. הבחירה בבני שמונה עשרה ומעלה נעשתה משיקולים חוקיים. לו נחשפנו לאלימות כלפי ילדים צעירים, מתחת לגיל ההסכמה, היינו נאלצים לדווח על כך למטרה, על פי חוק שלום הילד שנחקק בשנת 1995, ובכך לא היינו יכולות לקיים את הדרישה לשמירה על חשאיות מוחלטת של המשיבים לשאלון. אנו מבינות כי הבחירה לתשאל ולראיין מבוגרים לוקה בשני כשלים אפשריים: (א) השאלות עוסקות באירועים שהתרחשו לפני שנים, וייתכן שהדברים אינם משקפים עוד את המתרחש כיום, בעיקר נוכח הגברת המודעות לנושא שלום הילד בשנים האחרונות. (ב) תשובות המרואינים מבוססות על זיכרוןם, שייתכן כי איננו מדויק, שכן זיכרון משתנה עם הזמן. כמובן שלכל מחקר אקדמי יש חסרון מתודולוגי, ובחרנו בדרך המחקר החוקית האפשרית היחידה. חוקרים השתמשו בדרך דומה במחקרים קודמים ("I was hit", 2020; Stirling & Kerr, 2013). על השאלון ענו 440 משיבים, 39.3% נשים ו-60.7% גברים, מכל ענפי הספורט בישראל. 39% מהספורטאים שהשיבו על השאלון הצהירו כי התחרו בתחרויות ברמה בינלאומית, 43% התחרו ברמה הארצית, 14% התחרו ברמה המחוזית ו-4% התאמנו שלא במסגרת תחרותית. בשאלה האחרונה בשאלון הזמנו את המשיבים לריאיון עומק, פנים אל פנים, וביקשנו מהמעוניינים להשאיר את כתובת המייל שלהם. ציינו כי אנו מתחייבות לשמור על האנונימיות של המשיבים ולא לפרסם לעולם את שמותיהם. 73 משיבים, שהם 17.5% מכלל המשיבים, השאירו את פרטי המייל שלהם. יצרנו קשר באמצעות המייל עם כל מי שהשאירו את פרטיהם. חלק מהמשיבים שינו את דעתם ברגע האמת, ולבסוף קיימנו 26 ראיונות בסך הכול. חשוב להגיד שראיינו את כל מי שהצהיר שהוא מעוניין להתראיין, גם אם לא הצהיר על אלימות משום סוג בשאלון שמילא. המאמר המוצג כאן מבוסס על ראיונות אלה. זהו מחקר איכותני-פרשני שמטרתו לספר את הסיפור מנקודת המבט של הספורטאים.

שיתוף הפעולה מצד ההתאחדויות היה טוב, ונראה כי קיימת כיום הבנה בדבר חשיבות ההגנה על ילדים בספורט. עם זאת מצאנו שדווקא הספורטאים התקשו מאוד להשתתף במחקר. מרואיינת אחת סיפרה שבתחילה לא הייתה מעוניינת להתראיין: "אני עדיין בנבחרת, אני יודעת שזה חסוי, אבל למה לסכן הכול?". לאחר שחברה שכנעה אותה להתראיין היא העבירה את השאלונים לחברות אחרות, ספורטאיות בעבר ובהווה: "הן לא רצו לענות על השאלון. אני מבינה אותן. הן עדיין מאוד מפחדות". הפחד להתראיין ניכר פעמים רבות לקראת הראיונות ובמהלכם. אנחנו חושבות שאחת התרומות החשובות של מחקר זה היא הסרת מעטה הפחד מעל מי שחוו או חווים אלימות בספורט.

### אוכלוסיית המחקר

המחקר התקיים כאמור בשני שלבים. לצורך מילוי השאלון הגדרנו כאוכלוסיית המחקר בוגרים ובוגרות, מעל גיל שמונה עשרה, שהתאמנו בילדותם במחלקת ילדים ונוער של ענף ספורט כלשהו בישראל. בשלב השני הזמנו לראיין את כל מי שהשאירו פרטי התקשרות בשאלון. בסך הכול קיימנו 26 ראיונות. רק שניים מהמרואיינים לא חוו אלימות כלל במהלך השנים שהתאמנו במחלקות ילדים ונוער. יתר המרואיינים דיווחו על אלימות מסוגים שונים וברמות חומרה שונות, מאירועים חד פעמיים ועד התעללויות שנמשכו לאורך שנים. הבחנה מרכזית אחת, שעלתה באופן ברור מהנתונים, היא כי ספורטאים שאומנו על ידי מאמן יחיד לאורך כל הקריירה שלהם נחשפו לאלימות חמורה יותר שנמשכה לאורך שנים רבות, בהשוואה לספורטאים אחרים. מאמר זה הוא המאמר הראשון שנכתב מתוך פרויקט המחקר הזה ומטרתו לתאר את החוויות הסובייקטיביות של אוכלוסיית מחקר זו. לשם כך ניתחנו את הראיונות של שלוש ספורטאיות וספורטאי אחד, שהוגדרו כבעלי פוטנציאל לספורט הישגי (גם אם לא נעשו כאלה אחרי גיל שמונה עשרה) והתאמנו לאורך שנים רבות עם מאמן יחיד. אחת הספורטאית התאמנה 10 שנים, אחרת התאמנה 12.5 שנים, והשניים האחרים, ספורטאי וספורטאית, התאמנו עם אותו מאמן 15 שנים.

המרואיינות והמרואיין למחקר זה הם בני 23-37, והם התאמנו בענף הספורט שלהם 10-15 שנים (13 שנים ממוצע). ארבעתם פרשו מספורט. אחת פרשה בגיל 30, אחרי קריירה ארוכה ומספקת. שתי המרואיינות האחרות והמרואיין פרשו בשלב הייצוג הבינלאומי בתחרויות (גיל 18, 19 ו-21). ספורטאית אחת הגיעה מענף המרוצים (אופניים, אתלטיקה, טיפוס, רכיבה על סוסים, שחייה, שיט)<sup>1</sup> ספורטאית שנייה מענפי הכדור האינדיבידואליים (גולף, טניס, טניס שולחן), השלישית מענפי האסתטיקה (החלקה אומנותית על הקרח, התעמלות אומנותית, התעמלות מכשירים, מחול, פיתוח גוף, שחייה צורנית), והרביעי הגיע מאומנות הלחימה (ג'ודו, סייף, קראטה). כל ענפי התחרות הם אינדיבידואליים, ונראה כי לעובדה שמאמן וספורטאי מבלים שעות אימון רבות לבד וללא פיקוח יש השפעה רבה על תחושת הביטחון של המאמן להשתמש באלימות. עם זאת, בשני מקרים הספורטאים הצעירים קיימו את רוב אימוניהם במסגרת קבוצתית. כלומר, לפחות חלק מההתנהגויות האלימות התרחשו לעיני רבים.

1 על מנת למנוע זיהוי ולשמור על אנונימיות המרואיינים והמאמנים בחרנו להתייחס לענפים באופן כללי ולא להצביע על ענף מסוים. הענפים בתוך הסוגריים מסודרים על פי סדר הא' ב'.

מתוך ארבעת המרואיינים לשלושה הייתה מאמנת אישה ולאחד מאמן גבר. שינינו את שמות הספורטאיות והמאמנים, ובמידה רבה גם את ההקשרים הכלליים, על מנת שלא לפגוע באנונימיות של המשתתפים במחקר. במקרה שבו מאמן עבד באופן פרטני עם ספורטאי אחד לאורך שנים רבות חשיפת המאמן תגרום באופן ישיר לחשיפת הספורטאי. לכן נעשו מאמצים גדולים מאוד לטשטוש המעורבים במחקר.

### כלי מחקר

כלי המחקר היה ראיונות פנומנולוגיים חצי פתוחים. הראיונות התקיימו בזום בתקופת סגרי הקורונה, וארכו 42 דקות, 48 דקות, 64 דקות ו-110 דקות. שאלות כלליות אומנם הוגדרו מראש אבל אפשרו גמישות רבה בהתאם לתשובות המרואיינים. המרואיינים התבקשו לספר על הקריירה שלהם ועל היחסים שהיו להם עם המאמנים שלהם לאורך כל תקופת הכשרתם. המראיינות עודדו את המרואיינים לפרט ולפתח את השיחה מעבר לשאלות שהוכנו מראש, כדי לקבל דוגמאות וכדי לאפשר ביטוי של ההתרגשויות שעלו תוך כדי היזכרות בחוויות. הראיונות הוקלטו ותומללו על ידי מתמללת מקצועית.

### הליך המחקר

המחקר נערך בשני שלבים. בשלב הראשון נשלחו שאלונים דרך המכללות להוראה, הוועד האולימפי, אתנה והתאחדויות הספורט. המשיבים על השאלון הוזמנו להתראיין באופן אנונימי על חוויותיהם. פנינו לכל הספורטאים שהסכימו להתראיין, כשלבסוף 26 פניות הבשילו לכדי ריאיון. לאחר תמלול הראיונות פילחנו את החומרים האמפיריים לפי תמות שעלו בראיונות. אחת התמות המרכזיות שעלתה היא האלימות הקשה שאליה נחשפו ספורטאים פוטנציאליים לספורט הישגי, שאומנו על ידי מאמן יחיד או מאמנת יחידה. לתמה זו התייחסו בהרחבה שלוש המרואיינות והמרואיין, וראיונותיהם של אלה הם הבסיס למאמר זה. לאחר הפילוח ניגשנו לתהליך ניתוח הנתונים.

### ניתוח הנתונים

ניתוח הנתונים נעשה על בסיס איתור תמות שחזרו על עצמן מתוך הנרטיבים של המרואיינים. לכן התבסס הניתוח על הגישה הנרטיבית לניתוח מחקר איכותני (Kenyon, 1996). כחוקרות פרשניות ניסינו להבין את ההתנהגויות שעליהן דיווחו המרואיינים, ויותר מכך - להבין את המשמעויות השונות שהעניקו המרואיינים להתנהגויות שחוו. כך הבחנו שהמרואיינות פירשו באופן שונה מהמרואיין התנהגויות דומות שחוו. הבנה זו החזירה אותנו להבחנה התיאורטית בין אלימות פונקציונלית לאלימות שאיננה פונקציונלית. תהליך הניתוח כלל עבודה דיאלוגית-מעגלית - תיאורית-נתונים-תיאורית, שעזרה בפיענוח ההתנהגויות שאליהן היו חשופים המרואיינים, והפרשנות שנתן כל אחד מהם להתנהגויות אלה.

חומרי הגלם נקראו שוב ושוב וחולקו לפרקים, על בסיס כמות ואיכות הציטוטים שהתייחסו לתמות (כפי שמציעה לויצקי, 2008). בכל פרק יש התייחסות הן להתנהגויות שאליהן היו חשופים המרואיינים והן לפרשנויות שהעניקו להתנהגויות אלה. הבחנו כי קיים הבדל בין הספורטאיות לספורטאי באופן ההתייחסות להתנהגויות דומות. הדבר יכול להיות מוסבר על ידי תיאוריות מגדריות.



הציטוטים במאמר זה נבחרו והובאו בהרחבה, בהתאם לגישת התיאור הגדוש של גירץ (1990), מתוך אמונה בתפיסתו הפילוסופית ובהשפעתה החשובה על תחום הדעת של אנתרופולוגיה בשנים האחרונות. לפי תפיסה זו, ככל שהמידע המתקבל מהמרוויינים עמוק ורחב יותר כך נטיב להבין את נקודת המבט של הנחקר ואת פרשנותו לחוויותיו.

## ממצאים ודיון

חוקרים מתייחסים לכוח כמושג רב ממדי, אשר ניתן לחלקו על פי הקטגוריות הבאות: בסיסי הכוח, תהליכי הפעלת הכוח, ותוצאותיו (Glidden, 1986; Gray-Little & Burks, 1983). לפני שנפנה לממצאים האמפיריים של המחקר שנעשה בישראל נרצה להבין מהיכן שואבים המאמנים את הלגיטימציה לשימוש בכוח ובאילו דרכים הם מפעילים אותו. בפרק האחרון נדון בתוצאות הפעלת הכוח.

**בסיסי הכוח** - כבר בשנות החמישים תיארו חוקרים חמישה בסיסים, או מקורות של כוח, שיש לאדם על זולתו (French & Raven, 1959): כוח הפרס, כוח הכפייה, כוח הלגיטימציה המושגת מסטטוס חברתי גבוה, כוח ההערצה וכוח המומחיות. מאמני ספורט נהנים מכל אחד מבסיסים אלה; בכוחם לסייע לספורטאי לזכות בפרסים, יש להם סמכות לגיטימית לכפות עליהם את דעתם, הם זוכים ללגיטימציה רבה מצד הארגון ואפילו מצד הורי הספורטאים ומצד הספורטאים עצמם, הם מקור להערצה ובעלי ידע ומומחיות. ככאלה, מראש ובאופן בלתי מותנה, הם בעלי כוח רב על הספורטאים שהם מאמנים, והופכים במקרים רבים לדמויות שאין לחלוק על דעתן (Lang, 2010). במאמר זה נבחן כיצד משתמשים המאמנים במקורות כוח אלה. נבקש להוסיף ולטעון כי כוחם הולך וגובר ככל שגדל פרק הזמן שבו הם מאמנים יחידים של אותו הספורטאי, וככל שהם מונעים מהספורטאי עבודה עם מאמנים אחרים.

**תהליכי הפעלת הכוח** - אלה אסטרטגיות שבעל הכוח מפעיל, כמו קבלת החלטות, פתירת בעיות וניהול קונפליקטים. בעל הכוח יוכל להפעיל את כוחו, בין היתר, על ידי יצירת (או מניעת) קשר עין, התקרבות או התרחקות פיזית, הקשחה מכוונת או התעלמות, ובחירה האם וכיצד לנהל משא ומתן (Fitzpatrick & Winke, 1979).

הממצאים והדיון יוצגו בחמישה פרקים, על פי תמות עיקריות שעלו בראיונות. ארבעת הפרקים הראשונים יעסקו בבסיסי הכוח של המאמנים, ובתהליכי הפעלת הכוח על הספורטאים הצעירים. בתחילה יוצגו ממצאים משגרת אימונים בתנאי אלימות פיזית, אלימות מילולית והשפלות. לאחר מכן נעסוק בהרחקה ממעגלי התמיכה האפשריים של הספורטאים, בעיקר מהמשפחה ומצוותי אימון נוספים. יוצגו טכניקות של ענישה: הרחקה מתחרויות והאשמת הקורבן. בהמשך נתאר את שלל מנגנוני השליטה לאורך הקריירה ולקראת סופה. פרקים אלה ידגימו כיצד משגים מאמנים את הלגיטימציה לשימוש באלימות וכיצד הם מפעילים אותה על הספורטאים הצעירים. בנוסף, נדון בשאלה האם האלימות שהופעלה על המרוויינים שימשה, להבנתם, את המטרות הספורטיביות והתחרותיות או פגעה בהן. לבסוף, בפרק החמישי, נדון בתוצאות הכוח ובהשפעות ארוכות הטווח שלו על הספורטאים שרואיינו.

## פרק ראשון: שגרת אימונים בתנאי אלימות מילולית, נפשית וכלכלית

עבודה של מאמן עם ספורטאי אחד כרוכה בקשר יומיומי ואינטנסיבי של שגרת אימונים. במקרים רבים, בין אם באולם סגור או בשטח פתוח, מתרחשים האימונים מחוץ לטווח הראייה של מאמנים וספורטאים אחרים. למאמן יש אפשרויות רבות ויומיומיות להפעיל אלימות בביטחון יחסי שלא ייחשף.

יעל מספרת על השלבים הראשונים בתחילת העבודה עם המאמנת שלה:

בגיל 11 [...] היא לקחה אותי לתחרות בינלאומית [...] אבל אני זוכרת שהיה לחץ מאוד גדול עליי והיו לי תחושות לא טובות. סבלתי, הרגשתי שאני סובלת מכל הבחינות, גם מבחינת זה שהיא לא נתנה לי לאכול כמעט. הייתי 25 קילו, הייתי ממש ממש רזה [...] אני זוכרת שחזרתי הביתה ואמא שלי ראתה אותי, הייתי במין דיכאון [...] אני זוכרת שישבנו במטבח ואמרתי לה: אמא, אמא, יש מחר אימון? והיא ראתה שאני לא במצב כזה והיא שאלה אותי: מה, את לא רוצה ללכת מחר לאימון? צריך להבין שזה כל החיים, ואין דבר כזה את לא רוצה ללכת יותר לאימונים [...] אז אמרתי לה: לא אמא, אני מרגישה שאני לא רוצה ללכת, אני לא נהנית, זה לא כיף לי, אני מרגישה שאני סובלת. אז היא אמרה לי: בסדר, אז לא צריך. פרשתי לשנה.

לאנג (Lang, 2010) מצביעה על הבעייתיות בתהליך איתור הספורטאים לענפים אולימפיים. בשנים האחרונות מופעלות תוכניות איתור לענפים אלה, המיועדות להתחיל את המרוץ למדליה מגיל צעיר. האיתור המוקדם וההתמחות המוקדמת עלולים לגרום לניצול ילדים, ועולים בקנה אחד עם הגדרות ארגון הבריאות העולמי להתעללות בילדים (child abuse), כיוון שהם עלולים לגרום ל"נזק ממשי או פוטנציאלי לבריאות הילד, שרידותו והתפתחותו" (שם). יעל מתארת כיצד תהליך זה הופעל עליה מגיל צעיר, אך בזכות תמיכת המשפחה היא הצליחה לדחות את שלב הכניסה לספורט המקצועני לגיל מאוחר יותר:

איך שנכנסתי לבוגרות התחילו הבעיות. היא הייתה מתחילה לומר שלא אכפת לי, שהיא לא מבינה למה אני מגיעה לאימון, שאני לא בסדר כי קרה לי איזשהו שינוי של גיל ההתבגרות [...] היא התחילה להחדיר לי כל מיני דברים (מחשבות) שהתחלתי להרגיש כל הזמן שאני לא בסדר. באימונים זה כמובן היה יוצא; היו קללות, היו צעקות, היו השפלות והיו הרבה פעמים שגם מגע פיזי שלא היה טוב. היה איזה אימון והיא אמרה לי שאני צריכה לעשות חמישה תרגילים [...] אז אני עושה את התרגיל הראשון, עושה את התרגיל השני, ובתרגיל השלישי [...] היא פתאום עוצרת לי ככה. ועשיתי את התרגיל מעולה, מעולה, פשוט [...] לא עשיתי כמו שהיא רצתה. והיא ככה טופחת על השולחן, קמה, לוקחת לי את היד ואומרת לי: מה עשית?! ודורכת עליה. היא ידעה שיש לי שבר מאמץ, הוא לא עבר, היה אצלי איזה שנתיים. היא דרכה עליי, לקחה לי את היד ואמרה לי: מה את עשית עכשיו? אני לא מבינה, מה עשית? [...] והרגשתי שהיא כזה מנערת אותי, וזה היה לי לא נעים [...] וזאת הפעם הראשונה שעניתי והגבתי לה, משהו כזה, ועשיתי ככה, ואמרתי: די כבר! די! כאילו, ממש התעצבנתי. ואז היא הייתה בשוק שבכלל

הגבתי איכשהו, ואז היא מסתכלת עליי ואומרת לי: מה אמרת?! אמרת די?! לקחה אותי ככה ביד, הצניחה אותי. ואני הופתעת, אז ממש היא זרקה אותי ונפלת. ואז היא התחילה כזה לבעוט בי מחוץ למשטח, ואמרה: עופי מפה, עופי מפה. והרגשתי כל כך מושפלת, כל כך כל כך מושפלת. כאילו, אני על הרצפה, מזיעה כזאת, מלוכלכת, מתה מעייפות, והיא כזה בועטת בי מחוץ למשטח, ויש שם מלא בנות קטנות שמסתכלות.

מיכל מתארת אווירה דומה באימונים: "העמידה שלי דורשת עמידה מסוימת עם רגליים סגורות. הוא (המאמן) היה יכול לצרוח עליי: "תסגרי את הרגליים, יא זונה". האלימות התחילה בגיל צעיר, אבל הפכה להיות שכיחה בשנים מאוחרות יותר. היא מתארת: "הוא) יכל לצרוח עליי, להטיל אימה, לקלל בצורה כזו או אחרת. אני זוכרת פעם שממש נשברתי והתחלתי לבכות, אז הוא התחיל לחקות אותי בוכה, וזה בכלל היה אחד המשפילים. כל מיני כאלה דוגמאות, צרחות, השפלות".

אצל יעל האלימות קיבלה פעמים רבות ביטוי פיזי:

למשל היו לי שברי מאמץ ברגליים, היא הייתה אומרת שאני ממציאה. כל כאב שהיה לי היא הייתה אומרת שאני ממציאה כדי לא להתאמץ ולא לעשות. אפילו מה היא הייתה עושה? היא ידעה שיש לי שבר מאמץ ברגל [...] איזשהו אימון אמרתי לה: כואבת לי הרגל, אני יכולה לא לקפוץ היום? והיא עשתה לי כזה: איפה, איפה כואבת לך הרגל? ואני חשבת שהיא שואלת כדי [...] (לעזור לי) ואני אומרת לה: פה. ואז היא פתאום באה והתחילה לדרוך על הרגל הזאת ממש ממש חזק, כאילו ככה, לדרוך, לדרוך, והיא אומרת לי שכאילו אני צריכה לעשות מעבר לכאב, שאני צריכה להתגבר על הכאב ולא לחשוב עליו.

הגעתי למצב שאני לא יכולה בכלל לעשות כלום; לשבת כואב לי, לעמוד כואב לי, לזוז כואב לי. לעשות תרגיל אני בכלל לא מדברת, ואני עושה ואני בוכה, והכול גרוע, הכול גרוע, לא הולך לי כלום. אני מרגישה שאני עכשיו ילדה בת חמש, ואני עוד יותר מתוסכלת מזה [...] ויום לפני איזו טיסה, פתאום המאמנת מגיעה. ואז מתחיל אימון שהיא מחליטה. היא אומרת לי: עכשיו אנחנו לפני הטיסה נבנה אותך מחדש. ומחליטה לעשות לי חימום של שש שעות חימום, משהו כזה, שהיא ככה עליי, וכל החימום היא בועטת בי. היא הייתה עושה לי ככה חזק עם הציפורניים, לא יודעת, כדי שאני ארגיש את האיברים [...] בועטת בי, עושה לי ככה מכות, דברים לא נעימים [...] יש דברים שהם לגיטימיים, במיוחד בספורט שלנו, שאין מה לעשות - תיקונים וכל מיני דברים [...] אז לפעמים צריך. אבל זה לא היה כזה, זה היה מעצבים.

אלמוג מציין מספר רב של פעמים שבהן הופעלה כלפיו אלימות. הוא מתאר סיטואציות שבהן המאמן טלטל, דחף והשליך אותו, הרביץ לו עם חפץ והשליך עליך חפצים. עם זאת, בריאיון עמו אלמוג מתעקש כי זו איננה אלימות:

המאמן שלי פחות צועק, הוא מקסימום צועק: אתה לא עושה את התרגיל טוב. אבל לא קיבלתי ממנו קללות, צרחות - זה לא היה קורה. מקסימום הוא כאילו

זורק לעברי כפכף כשהוא רואה שאני מחפף, אבל זה נקרא "כפכף מוטיבציה", זה לא כפכף אלים. זה לא כפכף אלים.

אני יודע שלמשל כאפה בתחרות נועדה להוציא לי מהראש את הדברים האחרים שעכשיו מסיחים אותי; את החששות [...] כאפת פוקוס [...] אם את שואלת אותי אם הופנתה כלפיי אלימות - לא חושב.

ההבדל בין הדרך שבה יעל מבינה את האלימות כלפיה ("זה היה מעצבים") לבין הדרך שבה אלמוג מבין את האלימות שהופנתה כלפיו ("זה לא כפכף אלים") נובעת, ככל הנראה, מההבדל בתפיסתם את מטרת האלימות. יעל מבינה שהאלימות שהופנתה כלפיה נובעת מהמאמנת ולא מכוונת למטרה מסוימת, כלומר אלימות לשם אלימות, כפי שמגדירים זאת אליאס ודאנינג (Elias & Dunning, 1986). אלמוג, לעומתה, מבין את האלימות כמכוונת מטרה - לנצח בתחרות. ולכן לא מפרש את ההתנהגות כאלימה כלל.

בענפים שבהם משתתפות מיכל ויעל יש חשיבות למשקל הגוף לצורך ביצוע הפעילות הספורטיבית. שתיהן מתארות משטר דיאטה קיצוני, שעליו מפקח המאמן או המאמנת. יעל מתארת:

היא הייתה שוקלת אותי ארבע פעמים ביום: לפני האימון, אחרי האימון הראשון, לפני האימון השני, אחרי האימון השני, וכל פעם שלא הייתי יורדת במשקל היו עונשים. זה כל פעם משקלים הזויים כאלה. הייתה מטרה להגיע ל-48. הייתי מגיעה ל-48 (והיא הייתה אומרת לי) לא, 47! זה אף פעם לא היה נגמר. הגעתי יום אחד, שקלתי 50 לדעתי בתחילת האימון, והייתי אמורה לשקול 47. צריך להבין שהייתי רזה, זה לא שהייתי באיזה 'אובר' במשקל, הייתי 50 קילו. ואז היא אמרה לי: את לא מתחילה את האימון עד שאת לא 47, לא אכפת לי מה, תעשי מה שאת רוצה - תשלשלי, תיקחי כדורים, תקיאי - לא אכפת לי מה. את לא מתחילה עד שאת 47 [...] אמרתי אוקיי. היא אמרה לי: לכי לרוץ. ואני עם שביר מאמץ. אני מתחילה לרוץ, רצתי שעה, משהו כזה. נשקלת. ירדתי. עכשיו, הכול מים, כל מה שאני אוריד זה מים. אני לא יודעת למה זה כל כך עניין אותה המספר הזה. הורדתי קילו. נשקלת. כאילו 49 זה לא מספיק, תמשיכי לרוץ. אני כבר לא יכולה לרוץ. הייתי על הליכון, התחלתי ללכת [...] צריך להבין איך אני לבושה. אני עם גרביון, מן מכנס כזה של זיעה מניילון, מעליו יש פוטר ומעליו יש עוד פוטר ואיזה ארבע שכבות במכנס, ועל זה יש לי מכנס, חולצה קצרה, חולצה ארוכה, פוטר, ג'קט ומעיל. ככה אני רצה [...] ואז היא עלתה כדי לבדוק אותי. היא ראתה שאני הולכת ולא רצה, ואז היא ממש צרחות, קללות [...] תרדי למטה, את קופצת לידי בחבל שאני אראה. לקחתי חבל ושעתיים וחצי קפצתי לידה בחבל, ואסור לי לעצור. הרגליים שלי שורפות וכבר לא הרגשתי אותן, זה כאב בטירוף. ואני כבר חלשה כי אני כבר משבע בבוקר כזה. נגמרו השעתיים וחצי, הזמינה לי מאמן כושר. יצאתי איתו, עשה לי ריצות בדיונות. חזרנו, עשה לי עוד כושר באולם. אני כבר גמורה, השעה כבר חמש בערב, משהו כזה [...] אז באנו (והוא אמר לה): היא בסדר, היא 47. השעה 00:17. אוקיי, אפשר להתחיל את האימון. ואני משבע

בבוקר לא אוכלת, אסור לשתות, היא לא הסכימה לשתות, היא אמרה שזה מנפח את השרירים [...] לא הייתי שותה כל היום. ואז הייתי מגיעה לחדר בסוף האימון שותה שלושה ליטרים [...] ואז בבוקר [...] היא הייתה שוקלת אותי והייתה אומרת לי למה אני אכלתי בלילה, שאני שקרנית, שאני גנבת. והייתי אומרת לה: שתיתי. ואז עוד יותר צרחות: אבל אני אמרתי לך לא לשתות!!! ואני לא הבנתי איך אני אמורה להתקיים אם אני לא יכולה לשתות [...] אי אפשר. גם הארוחות בוקר, צריך להבין, היא הייתה נותנת לי מלפפון אחד, ביצה קשה. ארוחת צהריים לפעמים היו לפעמים לא, תלוי במשקל [...] ואני כל הזמן רעבה, כל הזמן רעבה. חושבת על אוכל כל הזמן, גם באימון חושבת על אוכל. אני יכולה להגיד שרוב האימון אני לא התעסקתי באמת במה אני עושה. התעסקתי, הרגשתי שאני נורא נלחמת בכל הדברים שמסביב; נלחמת בלא להתייחס לקללות ולהשפלות שהיא אומרת לי, נלחמת בזה שאני רעבה, נלחמת בזה שאני צמאה, נלחמת בזה שכואב לי כל הגוף מכל הפציעות שיש לי [...] סיימנו את האימון באחת וחצי בלילה.

יעל מתארת יום אימונים שמתקיים באולם. הוא מתחיל בשעה שבע בבוקר ומסתיים באחת וחצי בלילה. במהלך כל האימון המאמנת מלווה אותה, מתישה ומרעיבה אותה. היא נמצאת חמש עשרה וחצי שעות ברציפות באימון, והיחידה שנמצאת איתה כל הזמן, ומפקחת עליה בכל רגע, היא המאמנת שלה. הספורטאית מרגישה בודדה ותשושה.

גם מיכל נאלצה להתמודד עם סוגיות של משקל. לאורך הקריירה שלה היא מתארת עליות וירידות דרמטיות במשקל, לפעמים של כמה עשרות קילוגרמים. בעיית המשקל התחילה בגלל משבר בינה לבין המאמן, אשר גרם לה להבין כי עליה להסתיר ממנו דברים:

אני כן יכולה להגיד לך שעד (המשבר) הזה הייתי במידות גוף מושלמות לתפקיד שלי, ומהשלב הזה התחלתי לראות איזושהי עלייה במשקל. וכמה חודשים אחרי אנחנו באימון, והמאמן מסתכל ורואה את המספר (של המשקל) ואומר לי: מה זה, את מלאה בחרא? [...] ומהשלב הזה, אני באזור גיל שמונה עשרה - תשע עשרה, אני מתחילה איזושהו עשור של עליות וירידות במשקל, אחרי כמה שנים גם מגיע לשיא מטורף [...] במקום להתמודד עם זה מולו, בלעתי ובלעתי ובלעתי, עד שכאילו ממש התחלתי לאכול את עצמי. כאילו, התחלתי לעלות במשקל הרבה, ולהשתמש באוכל כסוג של (נחמה). שוב, מבלי להיות מודעת. ואז עליתי במשקל. אני לא יכולה להיות במשקל כזה, כי אני ספורטאית, אז לרדת במשקל, לרדת במשקל. ואז הפרעות אכילה, ואז זה הקאות, בולמוסים, ותזונאיות שמפטרים, ותחושת כישלון תמידית, והרס עצמי.

בשיא תקופת האימונים ירדה מיכל שבעה עשר קילוגרם לקראת תחרות, אבל משטר ההרעבה נתן את אותותיו והיא החלה לגנוב אוכל מהבנות אחרות ומפחים של מסעדות. הפרעות האכילה אומנם התחילו כשמיכל הייתה באופן חוקי בגירה, אבל היא קושרת את הבעיה עם שנות האימון הארוכות עם אותו מאמן. "הייתי ילדה עם המון המון ביטחון ועוצמה, ואומרת מה שהיא חושבת, ולא רואה בעיניים. וגדלתי להיות אישה כנועה יחסית למול המאמן".

סוגיה דומה חזרה גם בריאיון עם יעל. שתי הספורטאיות תיארו עצמן כילדות חזקות. בגיל 11

יעל הרגישה לחץ וסירבה להתאמן אצל אותה מאמנת. מיכל תיארה את עצמה כילדה חזקה, מלאת ביטחון עצמי ועוצמה, אולם שנות האימון הרבות הכניעו אותה, עד למצב שלא יכלה עוד לסרב לדרישותיו של המאמן, מופרזות ככל שיהיו. מיכל מדייקת:

אני יכולה להגיד לך שבמקרה שלי אני חושבת שהשליטה הייתה מוחלטת, כי זה היה אותו בן אדם שגידל אותי מגיל מאוד מאוד צעיר, וזה דומה מאוד למערכת יחסים עם הורים, מאוד דאג לי [...] הוא שמר עליי [...] ברור שזה מעוות. והוא ניסה לשלוט בי, ויש לו את העניינים שלו, את כל התסביכים שלו הוא שם עליי. אבל כילדה אני חושבת שקשה להפריד, ויש לו המון המון כוח כי זאת מערכת היחסים שנבנתה בינינו [...] אני חושבת שזה התחיל בקטן.

תופעה נוספת שעלתה מהראיונות היא הדרישה של מאמנים מספורטאים להתאמן למרות מחלה. תמר מספר על מקרה כזה:

הייתה אליפות אירופה בספרד [...] נהייתי חולה ממש לפני הטיסה ממש. גם בטיסה עצמה הייתי ממש חולה; ממש לא ראיתי טוב, הקאתי, לא יכולתי לעמוד על הרגליים. המאמנת של הנבחרת נשים התקשרה לאמא שלי וצרחתה על אמא שלי שהיא תגרום לי לטוס פשוט כדי שהנבחרת תוכל לטוס, ואני לא אשחק, אני פשוט אשב שם במלון. אז אמא שלי צרחה עליי שאני חייבת לטוס אם אני לוקחת את הספורט בצורה רצינית. אז אני טסתי למרות שלא רציתי, והרגשתי לא טוב. כמעט התעלפתי שם כמה פעמים, אף אחד לא השאיר אותי במלון. אני זוכרת שהייתי בהלם שכמעט ניצחתי שם ילדה ממש חזקה למרות שבקושי יכולתי להזיז את הגוף שלי [...] זה היה פשוט מזעזע.

יעל מתארת מקרה דומה שבו המאמנת דרשה ממנה להגיע לתחרות לאחר פציעה, ואף איימה עליה בעונשים כלכליים:

אני באה למאמנת ואומרת לה: אני לא יכולה לטוס, זאת תהיה בושה [...] אני לא יכולה. תראי איך אני עושה, אני לא יכולה. אז היא אומרת לי: אז שההורים שלך ישלמו על הביטול [...] שאת לא תתחרי, משהו כזה. ואז אני אומרת לעצמי מה אני עכשיו, בגללי שההורים שלי ישלמו? מה אני יכולה לעשות?

יעל נסעה לתחרות והתחרתה למרות הפציעה הקשה. עד היום, שנים לאחר הפרישה, מתמודדת יעל עם פציעות רגליים וגב מהתקופה שבה התחרתה. ככל הנראה מכיוון שלא אובחנה וטופלה בזמן אמת.

הדוגמאות שלעיל מתארות אלימות נפשית כתוצאה משליטה על גוף הספורטאים. לשליטה על תזונת הספורטאיות היה גם ביטוי כלכלי. מיכל מספרת:

כשנסענו לתחרות בינלאומית מסרתי את הארנק שלי אליו מרצון ובחירה כביכול, והוא במשך חודשיים החליט לי מה אני אוכלת, מתי אני אוכלת, וכמה אני אוכלת. לא היה רופא [...] אני חושבת שכן הבנתי שיש כאן שליטה גם כלכלית. כאילו, הוא ממש נכנס לי למה אני אוכלת [...] מבחינתם אני לא שלטתי בעצמי. אני הייתי ספורטאית שהיא לא ממושמעת, לא עמדתי בדרישות [...] אז כאילו זה היה פתרון של הפסיכולוג שלי ושל המאמן.

הדאגה לספורטאית באמצעות שליטה כלכלית לא תמיד הייתה מוצדקת. יעל ותמר מתארות מקרים שבהם הכסף שקיבלו הוסתר מהן בכוונת תחילה, על ידי המאמן או האיגוד. תמר מספרת: מסתבר שניסו לגנוב ממני כסף של אתנה, שאמור היה לבוא אליי. ואחרי שגיליתי את זה הרגשתי שאין לי כוח להתמודד עם זה, כי זה יותר מדי לילדה בת שמונה עשרה להתעסק עם כל כך הרבה דברים לבד. אני באה מבית שאין לנו כסף [...]. ואני ידעתי שיש את הכסף הזה איפשהו אבל אני לא מקבלת אותו. לא הייתי מתקשרת בעצמי, הייתי מבקשת ממנהל המועדון, ולקח לי עד גיל שמונה עשרה להבין שהוא לא בהכרח מתקשר לטובתי.

אצל יעל הכסף הועלם על ידי המאמנת:

כל הגביעי עולם והתחרות לפני הייתי מקבלת על הגמרים כסף. מקבלים כסף והיא הייתה לוקחת לי הכול, היא לא הייתה מביאה לי כלום, כלום, כלום. ובגלל שלא עשיתי עדיין הישג באליפות אירופה ועולם אז גם לא הייתי מקבלת משכורת מהוועד האולימפי.

הספורטאיות תיארו אירועים שבהם מאמנים או מנהלים מנעו מהן כסף - אש"ל, טיסות או זכויות - כאמצעי שליטה. אצל מיכל הוחרם הארנק כדי לשלוט במזון שהיא צורכת, אצל תמר האיגוד החליט לאילו מחנות אימון תיסע, ואצל יעל אימים כלכליים שימשו כדי להכריח אותה להשתתף בתחרויות על אף פציעה. חשוב לציין כי אלה הם הנרטיבים של הספורטאיות, וייתכן כי הן מבינות את הסיפור אחרת מאשר קרה באמת. עם זאת, ריבוי הסיפורים ושכיחותם מאששים במידה רבה את הטענות על שליטה כלכלית לא הוגנת, שהחלישה את כוחן של הספורטאיות מול המאמנים שלהן.

## פרק שני: הרחקה ממעגלי תמיכה

מן הראיונות עלו פרקטיקות מכוונות, ולעיתים גם לא מכוונות, שבהן השתמשו המאמנים על מנת לנתק את הספורטאיות ממעגלי תמיכה אפשריים. המעגל הראשון הוא המשפחה. מחקרים רבים בפסיכולוגיה של ספורט ילדים ונוער עוסקים במשולש ספורטאי-מאמן-הורים (זך, 2010). נראה כי המאמנים של הספורטאיות שאותן ראינו שאפו להחליש את הקשר שבין ההורים לילדה, וזאת על מנת להגביר את תלות הספורטאית בהם. התערבות אחרת בקשר שבין ההורים לספורטאיות, שעליה דיווחו המרואיינות הוא שימוש בהורים כדי להפעיל לחץ על הספורטאיות, כך שנוצר מצב שבו הספורטאית מתמודדת לבדה מול המאמן שלה ומול הוריה. מעגל תמיכה אפשרי נוסף עבור הספורטאים הוא אנשי צוות נוספים במערכת: תזונאי, פסיכולוגית, רופאה וכן הלאה. לתפיסתם של משתתפי המחקר הנוכחי המאמנים הפעילו באופן מניפולטיבי את הצוות המקצועי כך שיתמוך בעמדתם כנגד הספורטאים, ומתוך מטרה להגיע להישגים הספורטיביים הטובים ביותר, מבלי להתייחס לבריאות הפיזית והפסיכולוגית שלהם.

שלושת הספורטאיות שראינו לא שיתפו את המשפחה בקשיים שחוו ובאלימות שהופנתה כלפיהן. לשאלתנו מדוע לא שיתפו את בני המשפחה בקשיים, ענו שחששו שלא יאמינו להן, ואם יאמינו להן יוציאו אותן מהענף. לתמר יש אמא דומיננטית, שהייתה בילדותה ספורטאית גם היא. אמה של תמר לא מימשה את הפוטנציאל שלה ונראה שעובדה זו השפיעה מאוד על

הקשר שלה עם בתה. יותר מכך, כפי שהראינו בפרק הקודם, כאשר המאמנת הייתה מעוניינת שתמר תיסע להשתתף בתחרות בחו"ל למרות מחלתה, היא התקשרה לאמה של תמר על מנת שזו תפעיל עליה לחץ. כך נותרה תמר לבדה, חולה, וללא מנגנוני תמיכה. הוריה של מיכל לא הגיעו מעולם הספורט ולא מבינים אותו. יותר מכך, המשפחה היא מסורתית-דתית ואילו בענף הספורט שבו היא מתחרה רוב האימונים והתחרויות מתקיימים בסופי השבוע. מכיוון שלא יכלו להיות איתה באימונים ובתחרויות, כל האחריות ההורית עברה למאמן: "בענף הספורט שלי יש המון שישי שבת, חגים. וכאלו, מי יסיע אותי? - המאמן, מי יחזיר אותי? - המאמן. מבחינת ההורים שלי המאמן בשנים הראשונות היה האבא והאמא שלי". במבנה כזה, שבו להורים אין כלל מעורבות בעולם של הילדה, קשר השליטה בין המאמן לספורטאית נעשה מוחלט. כשהמראינת שאלה את מיכל מדוע לא שיתפה את ההורים שלה באלימות שהפעיל כלפיה המאמן, היא השיבה: "הבנתי שאם אני אשתף את ההורים שלי הם פשוט יוציאו אותי מזה. הם לא יתנו לי להישאר. הרגשתי שההורים שלי והמשפחה שלי, שהם סופר נורמטיביים ורגילים ונורמליים, לא יאפשרו את זה [...] אז קיבלתי החלטה אסטרטגית להתמודד לבד".

תמר ומיכל מתארות שתי נקודות קיצון על הרצף של אי התערבות והתערבות יתר. בכל אחד מהמקרים השאירו המשפחות את הספורטאיות להתמודד עם האלימות לבדן. גם יעל לא שיתפה את הוריה בקשיים שבאימון ובאלימות שהופנתה כלפיה. אולם מהתיאורים שלה נראה כי הוריה ידעו מה היא עוברת ואף עודדו אותה לפרוש מהענף. יעל לא רצתה לפרוש, ולכן מיעטה לשתף אותם. מתיאוריה ניכר שהוריה היו כל הזמן ברקע, מוכנים להושיט יד לעזרה. היא סיפרה:

ההורים שלי באותה תקופה אין להם מושג מה קורה. (אחרי אחד האימונים) אבא שלי חיכה לי מחוץ לאולם מ־23:00. היא נעלה את הדלת של האולם, אף אחד לא יכול להיכנס ואף אחד לא יכול לצאת. הוא עומד בחוץ ושומע צרחות. ומה הוא יכול לחשוב? באחת וחצי בלילה אנחנו יוצאים [...] ואני לא אכלתי כלום כל היום ולא שתיתי. ואנחנו יוצאים מחוץ לאולם ואבא שלי בא אליה ואומר לה: המאמנת, אני מבין שזה [...] אבל יש סיכוי [...] אפשר להביא לה פעם הבאה בננה או משהו כזה? היא לא אכלה כל היום. ואז היא פשוט הסתובבה אליו ואמרה לו: אני לא מדברת יותר עם הורים!

מאותו רגע והלאה המאמנת זיהתה את המשפחה כנקודת תורפה, והשתמשה בה כדי להשפיל את הספורטאית עוד יותר:

ומאותו יום ואילך כל אימון היא הזכירה לי את הבננה של אבא שלי! כל אימון! היא הייתה כזה אומרת לי: את כלומניקית, גם ככה את לא עושה כלום. לכי, לכי לאבא שלך, תאכלי בננות. כל מיני דברים כאלה. וזה נשמע סתם, אבל זה היה חורה לי [...] ברגע שהיא הייתה מדברת על ההורים זה נורא פגע בי, והיא ידעה את זה. אז באיזשהו שלב היא התחילה לדבר רק על ההורים שלי.

מעגל תמיכה שני שנמנע מהספורטאיות הוא המעגל של אנשי צוות מקצועיים: תזונאים, רופאים ופסיכולוגים. הספורטאיות שראינו ציינו שליטה אבסולוטית של המאמנים באנשי צוות אלה. פעמים רבות אפילו כאשר נזקקו לטיפול רפואי חשוב. יעל סיפרה:



התחילו לי בעיות בגב, ולא היה לה (למאמנת) אכפת. היא הייתה אומרת שאני משקרת לה [...] עד שבאימון אחד פשוט נתקעתי, לא יכולתי לזוז, וצרחות [...] התקשרתי לרופאה שלנו [...] אמרתי לה: אני לא יכולה לזוז. אז היא אמרה לי: טוב, בואי נעשה לך פיזיותרפיה. המאמנת לא הסכימה לי לעשות צילומים [...] כי היא אמרה שזה בגלל המשקל. ברגע שתרדי במשקל אנחנו נתחיל לטפל לך בגב. והמשקל, כמו שאמרתי מקודם, אף פעם לא מגיע למה שצריך להגיע, כי אם הוא מגיע אז הוא עוד פעם יורד. ואז כאילו ככה המשכתי להתאמן, והגיע למצב שאני לא יכולה להתאמן כבר בלי שעושים לי, כאילו, משככי כאבים ארקוקסיה וכאלה [...] הייתי לוקחת כמו משוגעת, וכבר הרופאה הייתה נותנת לי תרופות כדי לשמור על הקיבה [...] ופשוט הגיע מצב שאני יכולה להתחרות רק עם זריקות. כאילו, בלי זריקה אני לא מתפקדת.

גם אלמוג תיאר מקרים רבים שבהם המאמן הכריח אותו להתאמן למרות שהיה פצוע. אלמוג הסביר בצורה רציונלית את סיבה לכך. לתפיסתו, זוהי לא אלימות:

אני חושב שלהיות פצוע, אלא אם כן אתה מאושפז, אף פעם לא הייתה אופציה שמונעת ממך להתאמן. טוב, בוא תעשה פחות, וגם אז כזה. ושוב, אתה מקבל מן הסתם [...] פחות יחס כי [...] אתה לא מתאמן כרגע אינטנסיבי, (אבל) אתה רוצה יותר יחס, אז אתה כן מתאמן יותר ממה שאתה יכול.

כשהמראיית ניסתה להקשות וטענה: כן, אבל אתה לא מתאמן כי אתה לא רוצה, אתה לא מתאמן כי אתה לא יכול. אלמוג השיב: "אני חושב שאני לא יכול, (אבל המאמן) הוא אומר שאני יכול, מי צודק?" המראיית שאלה אם התייעצו עם רופא, אלמוג השיב: "אין מעולם רופא שאמר למישהו לא לנוח, אין כזה דבר לא להתאמן כשאתה ספורטאי". המראיית שאלה את אלמוג האם זה משפט ששמע מהמאמן שלו. הוא ענה: "זה משפט שחלחל. כן, זה משפט של המאמן [...] ואני יכול להגיד שגם כן, הנחלתי את זה בתור מאמן [...] אבל אני, אז אני חייב להגיד ש, ושוב, אני, כן, אני מדבר, אני שומע, זה המאמן שלי מדבר מתוכי". במקרה זה ברור כי לאימון אין מטרה פונקציונלית. סביר להניח כי נכון ובריא יותר לספורטאי לנוח במהלך הפציעה. אלמוג, שהפך להיות מאמן עם פרישתו, משעתק הלכה למעשה את התנהגות המאמן שלו, ומעביר הלאה תפיסת עולם דומה. מדבריו עולה בבירור שהחלטה הבלעדית האם להתאמן או לא היא בידיו של המאמן היחיד.

יעל תיארה תופעה דומה גם בכל הקשור לבריאותה הנפשית:

כשהתחלתי את הבוגרות, היא (המאמנת) הזמינה לי פסיכולוג, שהוא היה טוב. הוא היה מגיע לאולם, ואני אהבתי אותו כי הוא עזר לי. אבל מה, הוא ביקש במקביל מהמאמנת גם לשנות גישה, ולשנות כל מיני דברים בצורה של האימון, והיא לא אהבה את זה. אז היא פיטרה אותו, והיא הזמינה פסיכולוג אחר [...] שהוא היה פשוט כמו המאמנת בקול של גבר. כאילו, הייתי מדברת איתו ולא היה עם מי לדבר. הוא היה אומר לי: למה את מתנהלת ככה באימון? את לא עושה בכל הכוח, או כל מיני דברים כאלה. ואני הייתי אומרת לו: אבל אני כן. אבל אתה צריך להבין, אני כבר עייפה בסוף היום. אני כן, אני באמת עושה מה שאני יכולה

[...] אמרתי לו [...] אני צריכה גם שמישהו יעזור לי. אני לא יכולה, אני לבד. ואז לא היה אכפת לו, הוא היה פשוט אומר משהו: זה את לא בסדר. מה שהמאמנת הייתה אומרת לו לומר הוא היה אומר.

כאשר יעל החליטה לפרוש, המאמנת שלחה אליה את הפסיכולוג:

אז הפסיכולוג הזה [...] התחיל לאיים עליי, ואמר לי: את מבינה שאם תעברי מהמאמנת אז את לא תקבלי טיפולים רפואיים? [...] לא תהיה לך את המעטפת הרפואית של הוועד האולימפי ושל האיגוד [...] ובסוף מה שהכי פגע בי זה שהוא אמר: ובכלל, שתדעי זאת בושה למדינת ישראל שככה שלושה חודשים לפני אליפות עולם את כאילו בוגדת בכלם ועוזבת. והם קראו לי בוגדת הרבה.

השליטה של המאמנת בצוות האימון שעובד עם הספורטאית, והכוח העצום שיש לה במינויים ובפיטורם עזר לה במקרה זה להגביר את השליטה. לתפיסתם של המשתתפים במחקר הנוכחי, הרופאה והפסיכולוג לא רואים לנגד עיניהם את הבריאות הפיזית והנפשית של הספורטאים אלא את הישג השיא שאליו יגיעו, וזאת תוך פגיעה חמורה בבריאותם.

ליעל היה מזל, היא מצאה תמיכה במסגרת בית הספר, שהיה מחוץ לשליטתה של המאמנת: לי היה מזל מאוד גדול, הייתה לי מחנכת מושלמת. והאולם, לפעמים כשהתאמנו, הוא היה צמוד לבית הספר. וכשהמאמנת הייתה מעיפה אותי לפעמים אז הייתי עפה לבית הספר. הייתי באה אליה בוכה. היא הייתה יושבת איתי, מדברת איתי. והיא הייתה מן אור כזה, משהו חיובי שהיא הייתה. לה הייתי מספרת הכול, כי הרגשתי שהיא לא ההורים שלי.

עם זאת, יעל הצביעה על תופעה הפוכה ומדאיגה שקורית היום: "כל הספורטאיות [...] הן לא הולכות לבית ספר, ואין להן שום קשר עם הבית ספר. תופעה זו, של ניתוק מבית הספר וממסגרת חינוכית תומכת, מגבירה את פוטנציאל השליטה של המאמנים על הספורטאיות. זהו ביטוי נוסף של הניסיון לבדוד את הספורטאיות ולחזק את שליטת המאמנים בהן. הסיפור של יעל מדגים את חשיבות הנוכחות של דמויות מבוגרות נוספות בסביבת ספורטאים. הספורטאי והספורטאיות שראינו למחקר הזכירו שוב ושוב כי התערבות של אנשי צוות נוספים, כמו תזונאי, מאמנת כושר, פסיכולוג ורופאה, התרחשה רק לאחר הצלחה או כישלון משמעותיים בתחרויות בינלאומיות. בהיעדר צוות תומך, כל ההחלטות - הרפואיות, הפסיכולוגיות, הכלכליות והמקצועיות - מתקבלות על ידי המאמן. שליטה זו מעניקה למאמן כוח גדול מאוד על הספורטאים. בנוסף, ספורטאים נאלצים לטפל בעצמם לבד, ובכך הם נחשפים לידע אינטרנטי שאומנם יכול להועיל אך במידה רבה גם להזיק. במקרה של יעל ראינו כיצד מבוגרים אחרים, ממעגלים שמחוץ לשליטת המאמן, משפרים את היכולת להתמודד עם הקשיים.

## פרק שלישי: טכניקות של ענישה

הכוח שהופעל על הספורטאיות תוחזק גם על ידי ענישה. נתאר כאן שני מנגנונים של ענישה, האחד פסיכולוגי והאחר מבני. המנגנון הראשון הוא האשמת הקורבן. בראיונות ניתן לראות כיצד לאחר שניתקו את הספורטאיות ממעגלי התמיכה האפשריים שלהן, המאמנים מפנים גם את הספורטאיות נגד עצמן. זאת על ידי האשמה חוזרת ונשנית של הספורטאיות בטעויות ובכישלונות שלהן. הטכניקה יעילה כל כך, עד כדי שהספורטאיות מתחילות להאמין שכל האשמה היא בהן. כך מתמודדות הספורטאיות גם עם הקשיים הפיזיים והמנטליים, גם מול המתחרות שלהן, גם מול המאמן והמאמנת וגם מול עצמן. טכניקת ענישה נוספת היא הרחקה מתחרויות נחשקות. למאמן היחיד יש יכולת השפעה דרמטית על קביעת סגל לתחרויות ועל התחרויות שאליהן נשלחות הספורטאיות. תמר תיארה כיצד נמנעה ממנה ההשתתפות בתחרויות ומחנות אימונים, ויעל תיארה כיצד נמנעה ממנה ההשתתפות בתחרות עולם ובמשחקים האולימפיים.

### טכניקת האשמת הקורבן

יעל מספרת כיצד המאמנת הפעילה עליה מניפולציות כדי שתאמין שהיא פוגעת בעצמה, באחרים, במדינה ואפילו במאמנת:

היא התחילה לשתות באימונים. אלכוהול כאילו. בהתחלה היא הייתה עושה את זה למשל [...] בהפסקות היא הייתה הולכת לחדר צדדי, וכזה כאילו, הייתי מריחה ממנה. באיזשהו שלב, אחרי שנה, משהו כזה [...] היא הייתה באה ככה עם בקבוק וויסקי, שמה לידה. צריך להבין שהיא ואני לבד, אין יותר אף אחד. היא הייתה אומרת שהיא שותה בגללי, ושאני גורמת לה להתקפי לב, ושכאלו אני עושה רע לאנשים, ושאני עושה רע למדינה, ושאני עושה רע לכולם.

היא המשיכה:

היה לי גם שבר מאמץ בצוואר הירך, היו לי פריקות בכתף, הייתה לי פציעה נורא גדולה בגב, וגם כל הזמן הייתי נפצעת [...] היא הייתה אומרת לי: את נפצעת כי את לא עובדת טוב, את נפצעת כי זה היקום עושה לה בכוונה על ההתנהגות שלך, את נפצעת כי את לא במשקל טוב. היא הייתה משליכה את זה עליי. ואני הרגשתי, והייתי אומרת לעצמי מה לא בסדר בי? למה רק אני נפצעת ככה? למה רק אצלי האימונים עוברים כל כך גרוע? אני לא בסדר - ככה כל הזמן הרגשתי.

גם תמר תיארה תופעה דומה: "הם האשימו אותי בזה שאני חולה. איך יכולתי לעשות את זה, ואיזה אגואיסטית שאני חולה". אחרי שתמר הגיעה חולה לתחרות, והחליטה בעצת רופא התחרות שלא להתחרות, נמנעה ממנה ההשתתפות בתחרויות עתידיות:

באליפות אירופה האחרונה שלי לנוער נורא חליתי ביומיים הראשונים, והרופא שם בתחרות אמר לי: אל תשחקי, פשוט תנחי את הימים הראשונים. הייתי השחקנית הכי חזקה בנבחרת שלנו, והמאמנת רצתה שאני אשחק. אני אמרתי לה: הרופא אמר לי לא לשחק, אז אני לא אשחק [...] כשחזרנו לארץ היו שם שיחות של האיגוד לגבי מי שיטוס לתחרויות. היא אמרה להם שאני לא רציתי לשחק ושאני לא רצינית, למרות שהיא ידעה שהייתי חולה והרופא אמר לי לא לשחק.

יעל תיארה מצב שבו לאחר משבר פיזי היא נאלצה להודיע למאמנת שלה שהיא לא תוכל להגיע לאימון אחד:

פחדתי נורא להתקשר אליה, אז שלחתי לה הודעה [...] באותו רגע יש לי שיחה: מה זאת אומרת, מה אמורה להביע ההודעה הזאת? ואני מתה מפחד! מתה! מתה! אני אומרת לה שאני לא יכולה להגיע היום לווינגייט. ואז שתיקה ממש כמה שניות: מרגע זה אני מוציאה אותך מסגל נבחרת ישראל, ואין לך שום קשר אליי.

יעל פרשה וחזרה שוב בלחץ המאמנת, לקראת תחרות קביעת קריטריון לאולימפיאדה: ממש התכוננתי, ואז ביום של התחרות, אנחנו בחימום בבוקר, פתאום היא קוראת לי הצידה ואומרת לי: תלכי בבקשה לרופא של התחרות ותגידי לו שכואב לך הגב כדי שיריד אותך מהתחרות. אני לא רוצה שתתחרי היום [...] היא אומרת לי שאם לא תעשי את זה אני אוריד את כל הקבוצה מהתחרות, אני אגיד שכולן פצועות ואתן לא תתחרו בגמרים [...] מאותו רגע הבנתי שהיא לא, אין לי סיכוי להתחרות באולימפיאדה, היא לא תכניס אותי.

אחרי האירוע הזה פרשה יעל מספורט תחרותי.

יעל וגם תמר פרשו מהענפים שלהן לפני שהצליחו להגיע להישגים כבוגרות. שתי הספורטאיות נחשבו לטובות ביותר בתחומן בגילאי ילדים ונוער, ואף אומנו על ידי המאמנים הטובים ביותר בתחומן בישראל. שתי הספורטאיות קושרות את הפרישה שלהן מהענף במערכת היחסים הבעייתית עם המאמנים. בשני המקרים מתוארת התעללות רבת שנים, יחסי שליטה חד כיוונים ואיבוד מוטיבציה פנימית להמשיך לעסוק בספורט. אצל שתי הספורטאיות אמצעי הענישה של הרחקה מתחרויות היה מחולל עיקרי להחלטה לפרוש.

### **פרק רביעי: שליטה בכל היבטי החיים, לקראת פרישה ואחריה**

בפרקים הקודמים עסקנו בשליטה הפיזית, הנפשית והכלכלית, ושליטה במעגלי התמיכה של הספורטאים. בפרק הזה נביא דוגמאות נוספות לשליטה, שנמשכו עד לקראת הפרישה ולאחר פרישתן של הספורטאיות מהענף.

מיכל התאמנה עם המאמן שלה מגיל צעיר מאוד. בהיעדר מעורבות של המשפחה, היה המאמן הגורם היחיד שעליו נשענה. מערכת יחסים זו זלגה גם מעבר למסגרת הספורטיבית. היא מתארת:

היה עניין מאוד מאוד חזק של שליטה. עם מי אני הולכת, מה אני אומרת. משטרת המחשבות גם והרגשות. אם סיימת תחרות ואת לא מספיק מבואסת לטעמו אז את כאילו, זה לא בסדר. את צריכה להיות עצובה כי הפסדת, ולהיפך. אם את לובשת בגדים מסוימים אז זה לא מתאים, כי זה מושך יותר מדי תשומת לב. כאילו, זה מנגנוני, זה סגנון של שליטה. זה היה הבן אדם שסופר דאג לי, גם בקטע של הבחורים אחר כך. הוא שמר עליי. גם הוא היום חושב. ברור שזה מעוות, והוא ניסה לשלוט [...] אבל כילדה אני חושבת שקשה להפריד, ויש לו המון המון כוח, כי זאת מערכת היחסים שנבנתה בינינו.

ספורטאים רבים שראינו דיברו על טשטוש הגבולות בין האימונים והחיים בספורט לבין

החיים האישיים. אצל ספורטאיות שמתאמנות אצל מאמן יחיד התופעה בולטת יותר. למאמן יש תחושה של אחריות אישית כלפי הספורטאית, ותחושה שכל היבטי החיים שלה נתונים לשליטתו.

גם לאחר הפרישה המניפולציות נשארו. מיכל סיפרה שלמרות שכבר אין בינה לבין המאמן קשרי עבודה, המניפולציות נשארו:

כשאני לא עונה לו על כמה הודעות אז הוא נהיה הרבה יותר תלותי, מטורף. מלא מלא הודעות פתאום: למה את לא עונה? את יודעת שאני אוהב אותך כמו המשפחה שלי [...] אם אני לא עונה לו אז הוא כזה: היי, תפסת תחת, ד"ר מיכל כהן.

כשיעל ניסתה להתאמן עם מאמנת אחרת, המאמנת העיקרית שלחה למאמנת החדשה הודעה מאיימת וגרמה להפסקת האימונים:

לעבור אגודה לא עבר לי בראש, כי ידעתי שהיא תשחט אותי. קודם כל ידעתי שאף אגודה לא תרצה לקבל אותי כי אף אחד לא ירצה להתעמת איתה. יש לה עורך דין מטורף, וכבר בעבר כשניסו בנות לתבוע אותה [...] היא יצאה מזה, ולא רציתי להתעמת איתה. רציתי רק שתעזוב אותי, רציתי לעזוב את כל הדבר הזה בכלל.

יעל החליטה לעבור לענף אחר, אך גם זה לא צלח: "אחרי איזה חודש פתאום המנהלת הראשית שם באה ואמרה: תקשיבי, אני מצטערת, המאמנת הקודמת שלך התקשרה והיא אמרה שאנחנו לא נקבל אותך [...] היא אמרה שאם אנחנו נקבל אותך אז היא יכולה לעשות בעיות".

ניסיונותיהם של המאמנים לשלוט בחיי הספורטאיות לקראת הפרישה ואפילו אחריה, אינם יכולים להיות מוסברים בטענות פונקציונליות. מטרתם אינה לקדם את הספורטאיות להישגים טובים יותר בקריירה. אצל מיכל נמשכה השליטה גם לאחר הפרישה. עבור יעל נחסם כל ניסיון להמשיך בקריירה ספורטיבית בצורה כזו או אחרת.

לאורך ארבעת הפרקים האחרונים ראינו כיצד המאמנים מבססים את כוחם. הם נחשבים בעלי המומחיות, ועמדה זו מעוררת רק לעיתים רחוקות. הם מקבלים לגיטימציה למעשיהם מעצם היותם מאמנים ומאמנות בכירים, ויש בידם את הכוח להעניק או למנוע פרסים באמצעות שליטה על התמודדויות בתחרויות. בעלי הכוח מפעילים את כוחם על הספורטאים הצעירים על ידי הקשחות מכוונות כאשר הם פצועים או לא מתאמנים, קבלת החלטות משמעותיות על הקריירה של הספורטאים, ויצירה מכוונת של משברים כשהספורטאי אינו מקבל באופן מוחלט את עמדתם. בפרק האחרון נדון בתוצאות הכוח.

## פרק חמישי: תוצאות הכוח

בפרקים הקודמים דנו בבסיסי הכוח, המעניקים למאמנים לגיטימציה להפעלת הכוח, ודנו בדרכים שבהן מופעל הכוח. בפרק זה נדון בתוצאות הפעלת הכוח על הספורטאים. תוצאות הכוח מוגדרות כהשפעה על מחשבותיו של אדם אחר, על האמונות ועל ההתנהגויות שלו (Olson & Cromwell, 1975). כפי שנראה בפרק זה, השפעות המאמנים על הספורטאים הצעירים מתבטאת בכל אחד מהיבטים אלה: מחשבות, אמונות והתנהגויות, והשפעתם נמשכת עוד שנים רבות לאחר הפרישה.

ראיין ודיסי (Ryan & Deci, 2000) מתארים ארבעה סוגי הנעה למשימה (מוטיבציה). המוטיבציה המשמעותית ביותר למשימה היא מוטיבציה פנימית. ואכן, כל הספורטאים שראינו למאמר זה מדגישים כי הגיעו אל הספורט מתוך אהבה ותשוקה פנימית. עם זאת, בכל המקרים ניכר כי המאמנים לא השכילו לנצל את המוטיבציה הפנימית של הספורטאים, ואף הפכו את המוטיבציה הפנימית למוטיבציית ריצוי חיצונית, באמצעות תהליך התשה ארוך ואיטי. הספורטאיות חזרו שוב ושוב על העובדה שהן אוהבות את הספורט, אוהבות להתאמן, ואפילו נהנות מתחושות ההישג, גם לנוכח הקושי. מיכל סיפרה:

נכנסתי לכל הדבר הזה של הספורט התחרותי מאה אחוז מרצון שלי [...] כאילו, כל שישי בערב אני באימון, כולם יושבים בארוחת קידוש מחכים שאני אחזור. הייתי רצה. יום שבת אמא שלי מעירה אותי: אולי תמשיכי לישון? את כולך עייפה [...] אמצע שבוע נסיעות באוטובוס כל יום לתל אביב. סופי שבוע ישנה מחוץ לבית - אני זאת שדחפה את זה”.

בשלב מסוים הפכה המוטיבציה הפנימית למוטיבציה חיצונית. הספורטאיות מתארות שהן הגיעו לאימונים ועשו את מה שדרשו מהן רק כדי שיניחו להן. יעל דייקה:

עכשיו, בדיעבד, אני רואה שהייתי עושה דברים באיזשהו שלב בשבילה כבר, לא בשבילי, וזה לא טוב. ספורטאי צריך לדעתי קודם כל להרגיש עם עצמו שהוא עושה את זה בשביל עצמו, ואז גם הביצועים שלו יהיו טובים. כי כשאתה עושה את זה בשביל המאמן שלך ורק מחכה לאיזשהו פידבק ממנו אתה לא באמת תתקדם ותשתפר [...] ואני באיזשהו שלב כבר לא היה לי אכפת מה אני מרגישה, רק שהיא תגיד לי דברים שהם בסדר, רק שיעבור אימון בשלום. הייתי קמה כל בוקר, כל בוקר, עם פחד בלב ולחץ. הייתי נכנסת לאימון כמו למלחמה, באמת כמו למלחמה. זה היה מאמץ מנטלי כל כך גדול, אני לא יודעת אפילו להסביר אותו.

להלן כמה מההשפעות שהן חוו לאורך שנות האימון כמו גם השפעות ארוכות טווח, כפי שמספרות עליהן הספורטאיות. חשוב לציין שהאבחנות שנביא אינן אבחנות קליניות או רפואיות אלא שימוש במילים המדויקות שבהן בחרו הספורטאיות לתאר את הנרטיב שלהן. הספורטאיות מדברות על תחושות פוסט טראומתיות, על הפרעות אכילה, שנמשכות גם שנים לאחר הפרישה, ועל מחשבות אובדניות.

רגע לפני פרישתה מהענף, התבקשה יעל להשתתף בתחרות עירונית קטנה. המאמנת הקודמת שלה הגיעה לתחרות כצופה:

באותה אליפות המאמנת הגיעה, וזה עשה לי רע. הייתי יותר לחוצה [...] היה לה

קטע למאמנת, כשעוד אני התאמנתי, שהיא לא הסכימה לי להתנגב עם מגבת, כי זה לוקח זמן מהאימון [...] שהיא הגיעה (לתחרות המקומית) פתאום נכנסתי עוד פעם ללופ הזה. שכאלו, זה מצחיק, כמו אישה מוכה כזה, שאת כאילו נכנסת שוב חזרה לזה. והרגשתי שאסור לי להתנגב, שאסור לי לעשות עם מגבת [...]. הרגשתי שהיא הסתכלה עליי שבא לי להיות בסדר עוד פעם. הרגשתי תחושה פנימית שלא בא לי לעצבן אותה, למרות שהיא כבר לא קשורה אליי, אבל כאילו זה היה על אוטומט.

אחרי פרישתה התחילה תמר בטיפול פסיכולוגי, ואובחנה כסובלת מדיכאון ומחרדה: כל פעם שאני נוסעת אני ישר מתחילה לבכות [...] אבל אני לא מצליחה לנתק את הרגש מהזיכרונות האלה. וזה ממש מפריע לי, כי אני רוצה להתקדם. אני רוצה לשכוח מזה, אני לא רוצה לחשוב על זה. אבל זה עדיין קשור ממש לעצב וזה. אני לא יודעת מתי זה יפסיק. אני רוצה ממש שזה יפסיק. אני לא רוצה שזה ישתלט על החיים שלי יותר.

יעל ומיכל סבלו לאורך הקריירה משליטה על התזונה ועל הרגלי האכילה שלהן. הן מספרות שגם לאחר הפרישה סוגיית האכילה ממשיכה להטריד אותן. מיכל:

ככל שגדלתי כנראה שנחצו איתי, בינינו, המון המון גבולות. ומפחד וחוסר יכולת לענות ולעמוד מולו התחלתי לפתח כל מיני מנגנוני הגנה והישרדות אצלי, שהובילו בסוף גם להפרעות אכילה. שזה היה [...] הייתי בלופ של כמעט עשר שנים, עם הרס עצמי מאוד מאוד גבוה.

יעל מספרת על התקופה שאחרי הפרישה:

גם היו לי בעיות עם האוכל, מערכת יחסים מאוד קשה. רציתי לאכול הכול, בלי שאף אחד יגיד לי כלום. וההורים שלי התחילו לדאוג ואמרו לי: את אוכלת כמו משאית. ככה - הכול, הכול, הכול. ואז הייתי אומרת להם [...]: עד שהמאמנת לא פה עכשיו אתם אומרים לי לא לאכול? [...] פחדתי להיות רעבה. פשוט פחדתי. זאת תחושה שהכניסה אותי לטראומה. הייתי גם צריכה לשקם את עצמי. פרשתי בתחושה שאני כלומניקית, שאני לוזרית, שאני לא מוצלחת, שאני לא יודעת מי אני, כי בענף שלי לא הצלחתי וזה מה שהשקעתי בו.

לבסוף, יעל תיארה מחשבות אובדניות שהתמודדה איתן:

היו לי כל הזמן מחשבות, בגלל שכל הזמן הכניסו לי שאני לא בסדר. והרגשתי שלא אוהבים אותי. הרגשתי כזה רע. אז כל הזמן היו עולות לי מחשבות, הייתי אומרת: ווי, מתי אוהבים בן אדם? כשהוא מת. הייתי חושבת כאלה מחשבות, אולי אם יקרה לי משהו אז אנשים יתחילו להעריך אותי.

## סיכום, השלכות והמלצות

ספורט נתפס בעיני רבים כעיסוק שיש בו יתרונות להתפתחות של ילדים, וכמקור להנאה, לתחושת הישג ולמצוינות. אך אלה אינם אוטומטיים, ואינם מובטחים אלא במאמץ של מנהלי האימונים והתחרויות לשמור על בריאות הספורטאים והספורטאיות (Fraser-Thomas & Cote, 2006; Mountjoy et al., 2022). החוק הבינלאומי קובע כי על ממשלות מוטלת החובה להבטיח שילדים יוכלו לשחק ולהתאמן ללא אלימות וללא התעללויות ("I was hit", 2020). הוועד האולימפי הבינלאומי (IOC) פרסם בשנת 2008 הצהרה על אימון ילדים ספורטאים (Consensus Statement, 2005), שקבעה כי כל תהליך ההכשרה של ילדים לספורט מקצועני צריך להיות מהנה ומספק. בשנת 2009 ובשנת 2013 פרסם ה-IOC שני מסמכים הנוגעים לבריאות הילד. ב־2009 פורסם הקוד הרפואי האתי של התנועה האולימפית (Olympic Medical Code, 2009), שקבע כי כל בעלי הזכויות חייבים לפעול כדי שהספורט לא יהווה סכנה לבריאות האתלטים, ותוך הדגשת ערכים של כבוד, משחק הוגן וכללי אתיקה. ב־2013 פורסם הקוד האולימפי (The Olympic Charter, 2013) שפירט את עקרונות את העקרונות האולימפיים ואת תפקיד ה-IOC בהגנה ושמירה על בריאותם של אתלטים.

יחסי מאמן וספורטאי בגיל הילדות והנערות הם יחסים מורכבים מאוד. זהו יחס שליטה, עם לגיטימציה לחדור למעגלים רחבים מעבר לספורט, ועם זאת, משום שהמאמנים זוכים ליחס של כבוד והערכה, הם פועלים כמעט ללא ביקורת חיצונית. במאמר זה עסקנו במקרה קיצון של יחסים אלה: יחסים בין ספורטאי למאמן יחיד, הנמשכים לאורך שנים. מערכת יחסים זו אף מורכבת ומסוכנת יותר; מצד אחד המאמן הוא זה ששומר, מטפח ומפתח, חייו קשורים בחיי הספורטאי, וההצלחה הספורטיבית של המתאמן כרוכה בהצלחה של המאמן, אך מהצד האחר יש לו שליטה מוחלטת על החיים של הספורטאי. כפי שמתארת מיכל: "המאמן שלי היה הבן אדם שהכי דאג לי, לימד אותי כל מה שאני יודעת מצד אחד הביא אותי לענף, גידל אותי טיפח אותי, מצד שני דיבר אליי נורא ואיום, מהאלימות המילולית ועד המניפולציות הרגשיות".

חשוב לציין מספר מגבלות של המחקר הנוכחי. ראשית, זהו מחקר רטרוספקטיבי, המתייחס לאירועים שהתרחשו לפני חמש עשרה שנים (במקרה של שני מרואיינים) ועד לפני שנים בודדות (במקרה של שני הראיונות האחרים). עם זאת, ארבעת המאמנים שעליהם מדובר עדיין משמשים כמאמנים בפועל של ילדים וילדות בספורט. חיסרון נוסף של הניתוח הרטרוספקטיבי הוא ההתבססות של המרואיינים על זיכרון. פעמים רבות זיכרון זה איננו מדויק או מטושטש. למרות חסרונות אלה, התרשמנו כי תשובותיהם של המרואיינים היו מלאות, רוויות פרטים ומשכנעות במידה רבה.

הבחירה לנתח את הראיונות על פי המושגים שהציעו אליאס ודנינג (Elias & Dunning, 1986) "אלימות בלתי חוקית" ו"אלימות פונקציונלית" חושפת היבט מגדרי שלא צפינו. לעומת המרואיינות, שתופסות חלק מביטויי האלימות כלפיהן כנובעים ממניעים אחרים מהצורך להשיג מטרה ספורטיבית, אלמוג מתרץ שוב ושוב את האלימות כלפיו כמעוררת, מייצרת מוטיבציה ומיעדת להשיג מטרות ספורטיביות. הוא התעקש לאורך הראיון ש"זו איננה אלימות". את ההבדלים אפשר להסביר בכמה דרכים: ראשית, ניתן לטעון כי בפועל, באופן אובייקטיבי, מופעלת על נשים בספורט אלימות בלתי חוקית בהיקפים גדולים ורחבים יותר מאשר על גברים. שנית,



ניתן להציע כי הפרשנות הסובייקטיבית של המרואיינים היא זו שמגדירה מהי אלימות בלתי חוקית ומהי אלימות פונקציונלית. כיוון שעבודה זו נשענת על מחקר גישוש איכותני, ומבוססת על ארבעה ראיונות בלבד, אנו מציעות להמשיך לחקור נושא זה, הן באמצעים כמותניים - כדי לחשוף את היקפי התופעה בספורט נשים ובספורט גברים - והן בכלים איכותניים, כדי ללמוד על הפרשנויות השונות של ספורטאים וספורטאיות להתנהגויות אלימות.

מאמר זה הוא מאמר ראשון מסוגו, וככזה הוא מבקש להציף בעיה שלא נחקרה עדיין בישראל, ונחקרה מעט מאוד בעולם. מחקרים עתידיים יוכלו לדון עוד בהיבטים המגדריים, כמו גם לחשוב על ההבדלים בין הורים שהם ספורטאים לשעבר לבין הורים שאין להם רקע בספורט, ועל ההשפעה של כל אחד מהמקרים על חשיפה לאלימות והתמודדות עמה. כמו כן יש מקום לנתח הבדלים בין מאמנים ותיקים למאמנים צעירים, כמו גם הבדלים בין ענפי ספורט שונים (יחידים מול קבוצתיים) ועוד.

השלכות יישומיות והמלצות:

לדעתנו, יש חשיבות להגדלת מעגלי התמיכה של הילדים, הן בבית והן בבית הספר. המשפחה היא מעגל תמיכה חשוב ביותר, ואנו ממליצות לחשוב כיצד ניתן להכשיר הורי ספורטאים וספורטאיות לתפקידם זה. כמו כן חשוב להעצים את הילדים ולהרחיב את המעטפת המקצועית, כך שכבר בגיל צעיר ספורטאים יוכלו להתייעץ עם תזונאי, רופאה, פסיכולוגית, מאמן כושר ועוד. חשוב לוודא שכל אנשי המעטפת המקצועית יפעלו למען בריאותם הפיזית והנפשית של הילדים, ולא לטובת השגת המטרה התחרותית. לבסוף, חשוב להרחיב את ההסברה ואת ההכשרה של מאמני הספורט ההישגי בישראל בסוגיות שלום הילד, כך שבריאותם של אלה תעמוד לנגד עיניהם ראשונה, לפני ההישגים המקצועיים, כפי שנדרש בקודי ההתנהגות של איגוד זכויות האדם והוועד האולימפי.

## מקורות

- גירץ, ק' (1990). *פרשנות של תרבויות*. הוצאת כתר.
- זך, ס' (2010). *עיונים בפסיכולוגיה של הספורט*. אסיף.
- לויצקי, נ' (2008). איכותו של המחקר האיכותני: המקרה הנרטיבי. בתוך א' ליבליך, א' שחר, מ' קרומר-נבו, מ' לביא-אג'אי (עורכים). *סוגיות במחקר הנרטיבי: תבחיני איכות, אתיקה: סיכום קבוצות עניין* (עמ' 9-24). אוניברסיטת בן גוריון.
- Audi, R. (1971). Intentionalistic explanations of action. *Metaphilosophy*, 2(3), 241-250.
- Bourdieu, P. (1991). *Language and symbolic power*. Harvard University Press.
- Breeland, N. R. (2019). "The army you created": Combating the issue of sexual assault in college and quasi-professional sports. *Mississippi Sports Law Review*, 8(1), 1-29 .
- Consensus Statement adopted on "Training the Elite Child Athlete."* (2005, November 14). International Olympic Committee. <https://olympics.com/ioc/news/consensus-statement-adopted-on-training-the-elite-child-athlete>
- Dunning, E. (2008). Violence and violence-control in long-term perspective: 'Testing' Elias in relation to war, genocide, crime, punishment and sport. In S. Body-Gendrot, & P. Spierenburg (Eds.), *Violence in Europe* (pp. 227-249). Springer.
- Elias, N. & Dunning, E. (1986). *Quest for excitement: Sport and leisure in the civilizing process*. Basil Blackwell Ltd.
- Fitzpatrick, M. A., & Winke, J. (1979). You always hurt the ones you love: Strategies and tactics in interpersonal conflict. *Communication Quarterly*, 27, 3-11.
- Fraser-Thomas, J., & Cote, J. (2006). Youth Sports: Implementing findings and moving forward with research. *Athletic insight*, 8(3), 12-27.
- French, J. R. P., & Raven, B. (1959). The bases of social power. In D. Cartwright (Ed.), *Studies in social power* (pp. 150-167). Institute for Social Research.
- Gervis, M., Rhind, D., & Luzar, A. (2016). Perceptions of emotional abuse in the coach-athlete relationship in youth sport: The influence of competitive level and outcome. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(6), 772-779.
- Glidden, M. V. (1986). *Effects of power bases, processes, and outcomes on marital satisfaction* (Unpublished doctoral dissertation). Northern Illinois University, Dekalb.
- Gray-Little, B., & Burks, N. (1983). Power and satisfaction in marriage: A review and critique. *Psychological Bulletin*, 93, 513-538.
- Imbusch, P. (2003). The concept of violence. In J. Hagen, & W. Heitmeyer (Eds.), *International handbook of violence research* (pp. 13-39). Springer.
- "I Was Hit So Many Times I Can't Count." (2020, July 20). Human Rights Watch. <https://www.hrw.org/report/2020/07/20/i-was-hit-so-many-times-i-cant-count/abuse-child-athletes-japan>
- Jacobs, F., Smits, F., & Knoppers, A. (2017). 'You don't realize what you see!': The institutional context of emotional abuse in elite youth sport. *Sport in Society*, 20(1), 126-143.

- Kavanagh, E., Brown, L., & Jones, I. (2017). Elite athletes' experience of coping with emotional abuse in the coach-athlete relationship. *Journal of Applied Sport Psychology, 29*(4), 402-417.
- Kenyon, G. M. (1996). The meaning value of personal storytelling. In J. E. Birren, G. M. Kenyon, J. E. Ruth, J. J. F. Schroots, & T. Svensson (Eds.), *Aging and biography: Explorations in adult development* (pp. 21-38). Springer.
- Kerr, G., Kidd, B., Donnelly, P. (2020). One step forward, two steps back: The struggle for child protection in Canadian sport. *Social Sciences, 9*(5), 68. <https://doi.org/10.3390/socsci9050068>
- Lang, M. (2010). Intensive training in youth sport: A new abuse of power? In K. P. Vanhoutte, G. Fairbairn, & M. Lang (Eds.), *Bulling and abuse of power* (pp. 57-64). The Ethos Hub.
- Matthews, C. R., & Channon, A. (2017). Understanding sports violence: Revisiting foundational explorations. *Sport in Society, 20*(7), 751-767.
- Mountjoy, M. (2020) "Only by speaking out can we create lasting change": What can we learn from the Dr Larry Nassar tragedy?. *British Journal of Sports Medicine, 53*, 57-60.
- Mountjoy, M., Vertommen, T., Denhollander, R., Kennedy, S., & Majoor, R. (2022). Effective engagement of survivors of harassment and abuse in sport in athlete safeguarding initiatives: A review and a conceptual framework. *British Journal of Sports Medicine, 56*(4), 232-238.
- Mutz, M. (2012). Athletic participation and the approval and use of violence: A comparison of adolescent males in different sports disciplines. *EJSS.European Journal for Sport and Society, 9*(3), 177-201. <http://search.proquest.com/docview/1039561517?accountid=35812>
- Nite, C., & Nauright, J. (2020). Examining institutional work that perpetuates abuse in sport organizations. *Sport Management Review, 23*(1), 117-129.
- Ohlert, J., Seidler, C., Rau, T., Rulofs, B., & Allroggen, M. (2018). Sexual violence in organized sport in Germany. *German Journal of Exercise and Sport Research, 48*(1), 59-68.
- Olson, D. H., & Cromwell, R. E. (1975). Power in families. In R. E. Cromwell & D. H. Olson (Eds.), *Power in families* (pp. 3-11). Sage.
- The Olympic Charter*. (2013). International Olympic Committee. [www.olympic.org/documents/olympic\\_charter\\_en.pdf](http://www.olympic.org/documents/olympic_charter_en.pdf).
- Olympic Movement Medical Code*. (2009). International Olympic Committee. [www.olympic.org/pagefiles/61597/olympic\\_movement\\_medical\\_code\\_eng.pdf](http://www.olympic.org/pagefiles/61597/olympic_movement_medical_code_eng.pdf)
- Ostrowsky, M. K. (2018). Sports fans, alcohol use, and violent behavior: A sociological review. *Trauma, Violence, & Abuse, 19*(4), 406-419. doi:10.1177/1524838016663937
- Parent, S., Fortier, K., Vaillancourt-Morel, M. P., Lessard, G., Goulet, C., Demers, G., Paradis, H., & Hartill, M. (2019). Development and initial factor validation of the violence toward athletes questionnaire (VTAQ) in a sample of young athletes. *Loisir et Société/Society and Leisure, 42*(3), 471-486.

- 
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Salmi, J. (1993). *Violence and democratic society*. Zed Books.
- Spaaij, R., & Schailée, H. (2019). Unsanctioned aggression and violence in amateur sport: A multidisciplinary synthesis. *Aggression and violent behavior*, 44, 36-46.
- Stirling, A. E., & Kerr, G. (2013). The perceived effects of elite athletes' experiences of emotional abuse in the coach-athlete relationship. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 87-100.
- Stoltenborgh, M., Bakermans-Kranenburg, M. J., Alink L. R. A., Ijzendoorn, M. H. (2015). The prevalence of child maltreatment across the globe: Review of a series of meta-analyses. *Child Abuse Review*, 24(1), 37-50.
- Udowitch, H. (2020). The Larry Nassar Nightmare: Athletic organizational failures to address sexual assault allegations and a call for corrective action. *DePaul Journal of Sports Law*, 16(1), 93-146.
- Vertommen, T., Kampen, J., Schipper-van Veldhoven, N., Uzieblo, K., & Van Den Eede, F. (2018). Severe interpersonal violence against children in sport: Associated mental health problems and quality of life in adulthood. *Child Abuse & Neglect*, 76, 459-468.