גישות ביהדות לפעילות גופנית ולספורט: הבדלים על רקע פילוח דתי

מירי שחף

תקציר

ילדי ישראל הלומדים בתלמוד תורה אינם לומדים שיעורי חינוך גופני, וזאת בהשוואה לילדים במוסדות החינוך הרשמיים או במוסדות המוכרים שאינם רשמיים. כדי להבין מדוע זהו המצב, נסקרה גישתה של היהדות לפעילות גופנית ולספורט החל מימי המקרא עד ימינו אלה. מן הסקירה עולה שהסתייגות החכמים לא הייתה מפעילות גופנית, אלא מתופעת ההלניזם ותרבות הגוף בימי המשנה והתלמוד. הסיבה לעובדה כי מגזר מסוים בישראל אינו מקבל שיעורי חינוך גופני נעוצה כנראה בתקופת ההשכלה, עת התפצלה היהדות לשני זרמים עיקריים: הזרם החרדי - שהתנגד לתרבות הגוף; והזרם הציוני-דתי - שתמך בה כחלק בלתי נפרד מזהותו של היהודי החדש. הזרמים השונים ביהדות מבחינים אם כן בין פעילות גופנית לצורך בריאות - שבה הם תומכים, לבין פעילות גופנית כמטרה בפני עצמה - שלגביה הם חלוקים. גישות אלו באות לידי ביטוי בסיקור נושא הספורט בעיתונות הכתובה, ובמיוחד בהיעדר סיקורו בעיתונות החרדית, למעט בהקשרי בריאות. יחד עם זאת קיימת מגמה לעידודה של הפעילות הגופנית במגזר החרדי בקרב נשים, הבאה לידי ביטוי בהכשרת מורות להתעמלות בסמינרים החרדיים. לצד זאת אין עדיין מענה להיעדר הכשרת גברים חרדים ולהיעדר שיעורי חינוך גופני בקרב גברים במגזר החרדי.

מילות מפתח: **בריאות, חרדי, ציוני-דתי, יהדות, לאומי, עיתונות**

הקדמה

כשאנו מסתכלים על מערכת החינוך היסודית בישראל, אנו מוצאים כי היא נחלקת למוסדות חינוך רשמיים בבעלות המדינה; מוסדות מוכרים שאינם רשמיים - שאינם בבעלות המדינה; ומוסדות חינוך חרדיים, הנחלקים למוסדות מוכרים שאינם רשמיים ולמוסדות פטור. בחינוך היסודי החרדי רוב הבנים לומדים בתלמודי תורה, שהם מוסדות פטור, ואילו הבנות לומדות בבתי ספר יסודיים, המשתייכים לבתי ספר מוכרים שאינם רשמיים (וורגן, 2007), ורוב מוסדות החינוך היסודיים המוכרים שאינם רשמיים משתייכים למגזר החרדי (וייסבלאי, 2012, 2013).

בתי הספר היסודיים הרשמיים (ממלכתי עברי, ממלכתי דתי עברי וממלכתי ערבי) והמוכרים שאינם רשמיים (עברי וערבי) מחויבים ללמד את מקצועות הליבה, בהם חינוך גופני (משרד החינוך, 2003א, 2005, 2009 [חוזר מנכ"ל]). מספר שעות החינוך הגופני לתלמידי כיתות א'-ו' הנו 2 ש"ש בבתי הספר הרשמיים ו־1 ש"ש בבתי הספר המוכרים שאינם רשמיים. לעומת זאת, במוסדות הפטור, קרי, תלמודי תורה, אין חובה ללמד חינוך גופני (משרד החינוך, 2003ב

[חוזר מנכ"ל]). מתוך היעדר הקצבה לשעות חינוך גופני בקרב תלמידי תלמוד תורה, בהשוואה למגזרים אחרים, מתבקש לברר מהו המניע לכך. במאמר זה ננסה להציג את גישתם של המקורות היהודיים ושל פוסקי ההלכה באשר לפעילות גופנית כדי להבין את המניע לכך שמגזר הילדים הלומדים בתלמוד תורה מודר מפעילות גופנית במערכת החינוך במדינת ישראל. ייחודו של מאמר זה הנו בהעלאת סוגיה זו לראשונה לדיון, בניסיון להבין את שורשיה ובהעלאת הצעות לפתרונה.

התייחסות לפעילות גופנית במקורות היהודיים

בתקופת המקרא אנו עדים לפעלים ולמילות תואר המבטאים פעילות גופנית, כגון "וירץ", "ויאבק", "ויך", "ויט בכח". אלא שהקשרם בטקסט מלמד שאלו פעולות - או תיאור של פעולות - שלא לצורך פעילות גופנית לשמה. מכאן, לא ניתן ללמוד מהם על עמדה בעד פעילות גופנית או נגדה.

כדי לבחון את יחסם של המקורות היהודיים לפעילות גופנית נתמקד בחמש תקופות עיקריות: תקופת המשנה והתלמוד; תקופת הראשונים; תקופת האחרונים; תקופת ההשכלה; והעת החדשה. תקופות אלו מסמלות נקודות ציון עיקריות ויוכלו לשפוך אור על התייחסות היהדות לפעילות הגופנית.

א. בתקופת המשנה והתלמוד - בעת שתרבות יוון ורומא זכו לעדנה - גינו חכמי ישראל את תחרויות ההתגוששות וההיאבקות: "תנו רבנן ההולך לאיצטדינין ולכרקום וראה שם את הנחשים ואת החברין בוקיון ומוקיון ומוליון ולוליון בלורין סלגורין הרי זה מושב לצים ועליהם הכתוב אומר (תהילים, א', א') אשרי האיש אשר לא הלך וגו' כי אם בתורת ה' חפצו, הא למדת שדברים הללו מביאין את האדם לידי ביטול תורה" (בבלי עבודה זרה, י"ח, ע"ב). "תנו רבנן אין הולכין לטרטיאות ולקרקסיאות מפני שמזבלין שם זיבול[1] לעבודת כוכבים דברי ר' מאיר וחכמים אומרים מקום שמזבלין אסור מפני חשד עבודת כוכבים ומקום שאין מזבלין שם אסור מפני מושב לצים". היינו, חכמינו גינו צפייה בתחרויות ובמופעים אלו הן מחשש פולחן פגאני והן מחשש חוסר רצינות וקלות ראש.

במסכת קידושין (כ"ט, ע"א) אנו מוצאים בין חובות האב לבנו את חובת לימוד השחייה: "האב חייב בבנו למולו ולפדותו וללמדו תורה ולהשיאו אשה וללמדו אומנות ויש אומרים אף להשיטו". רש"י מנמק את החובה ללמד שחייה משום פיקוח נפש, שמא יטבע וימות. כך שאף שיש חובה ללימוד שחייה, הנימוק לכך אינו מפני חשיבותה של הפעילות הגופנית, אלא מפני פיקוח נפש.

ב. בתקופת הראשונים (1000-1500 לספירה) - שבה חי הרמב"ם - אנו מוצאים לראשונה גישה המצדדת בפעילות גופנית: "כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק, וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל... כל ימיו יהיו מכאובים וכוחו תושש" (ספר המדע, הלכות דעות, ד' יד-טו). הרמב"ם סובר שהפעילות אינה מוגבלת בגיל, ואף ממליץ לזקנים לעסוק בה: "הזקנים יצטרכו שיתנועעו גופותם כי מזג גופם צריך אל החום, ואין זקן אחד שיצטרך להשקט ומרגוע, עד שלא יתנועע כלל" (פרקי משה ברפואה, הוצאת מוסד הרב קוק, י"ח, 11).

1 רש"י - "שמזבלים שם": מסדרין צרכי עבודת כוכבים להתנדב לה, מזבלין לשון יזבלני אישי (בראשית ל) ענין חנייה של חיבור ואסיפה אמיישנ"ר בלע"ז.

על פי תפיסתו, השמירה על הבריאות היא ציווי: "הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא, שהרי אי־אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדין את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים" (הלכות דעות, ד', א'). הרמב"ם פוסק במפורש כי "המשובח שבמיני ההתעמלות הוא שיתעמל (הפרט, האדם) עד יגיעת גופו, שתגיל הנפש ותשמח, כמו הצודה (הציד) והצחוק (המשחק) בכדור... ותכוון בכל מיני ההתעמלות שתחבר בהם לבעליהם, עד שיגיעה שמחה ושעשוע גילה" (פרקי משה, י"ח, ב'). כלומר, פעילות גופנית לשם הנאה ותענוג.

גישתו של הרמב"ם היא אפוא שמירה על הגוף כאמצעי לעבוד את ה', ולא כתכלית בפני עצמה. הרמב"ם אינו מתייחס לפעילות הגופנית כאל ערך בפני עצמו, אלא כאל אמצעי לשמירה על בריאות הגוף: "המנהיג עצמו על פי הרפואה אם שם על לבו שיהיה כל גופו ואבריו שלמים בלבד ושיהיו לו בנים עושין מלאכתו ועמלין לצורכו אין זו דרך טובה אלא ישים על לבו שיהא גופו שלם וחזק כדי שתהיה נפשו ישרה לדעת את ה'... שתנוח דעתו עליו וינוח גופו כדי שלא יחלה ולא יוכל לעבוד את ה'..." (הלכות דעות, ג', ג'). "צריך לאדם שיעבד כוחות נפשו כולם לפי דעת... וישים נגד עיניו תכלית אחת והיא השגת ה' יתברך. וישים פעולותיו כולן, תנועותיו ומנוחותיו וכל דבריו, מביאים לזו התכלית... עד שישיג וידע... והכוונה בבריאות גופו שתמצא הנפש כלים בריאים ושלמים לקנות חכמות, וקנית מעלות המידות ומעלות השכליות עד שיגיע לתכלית ההיא" (רמב"ם, שמונה פרקים, הוצאת בית אל, פרק ה'). הרמב"ם, אשר הטיף לפעילות לצורך שמירה על הבריאות, עוסק בכתביו בפרטים שונים הקשורים בהתעמלות - תדירות, הדרגתיות, מזג אוויר בעת ההתעמלות ותזונה.

ג. בעל השולחן ערוך, רבי יוסף קארו (1488-1575) שחי בתקופת האחרונים (1500 לספירה והלאה) - דן בסוגיות שונות המתייחסות לפעילות גופנית בהקשר של שבת: "אין לרוץ בשבת אלא אם כן הוא לדבר מצוה כגון לבית הכנסת או כיוצא בו" (קארו, שו"ע, אורח חיים, הלכות שבת, ש"א, א'), אך התיר לטייל ואף לקפוץ לצורך תענוג: "בחורים המתענגים בקפיצתם ומרוצתם מותר וכן לראות כל דבר שמתענגים בו" (שו"ע, אורח חיים, הלכות שבת, ש"א, ב'), ואף התיר לשחות בתנאים מסוימים בשבת: "אין שטין על פני המים אפילו בבריכה שבחצר מפני שכשהמים נעקרים ויוצאים חוץ לבריכה דמי לנהר ואם יש לה שפה סביב מותר דכיון דאפילו נעקרו המים השפה מחזרת אותם למקומם הוי ליה ככלי וליכא למיגזר ביה שמא יעשה חבית של שייטין" [אין רוחצים במים אפילו בבריכה בחצר שמא יתיז מים מחוץ לארבע אמות, אבל אם יש לברכה שפה הרי שהשפה מחזירה את המים ואינה דומה לנהר שהמים נדחים מחוצה לו ודומה לכלי. ולא גזרו שמא יעשה חבית דכלי] (שו"ע, אורח חיים, הלכות שבת, של"ט, ב').

ניתן להסיק מדבריו שאם בשבת מותר לרוץ ולשחות בתנאים מסוימים, קל וחומר ביום חול. וייתכן שיקשה הקורא - למה שישללו פעילויות אלו בימות החול? אלא שלאלו הסוברים שכל חייך צריכים להיות מוקדשים ללימוד התורה, אין זמן לבזבז בפעילויות שיגרמו לך הנאה. ולכן, לעניות דעתי, יש בהתייחסותו של רבי יוסף קארו משום קבלה והכלה של הצורך בפעילות גופנית.

תמיכה לסברה זו ניתן למצוא בהסברו של רבי יעקב ישראל בן צבי עמדין - יעב"ץ (1698-1776) לדברי הגמרא: "מאן קצירי ומריעי רבנן - לפי שהתורה מתשת כח" [מאין שתלמידי החכמים

חולים ונפשם קצרה מחמת חוליים? לפי שהם חלושים ותשושי כח מעמל התורה] (נדרים, מ"ט, ע"ב), אשר מביא תמיכה מהנאמר במסכת אבות (א', י'): "אהב את המלאכה ושנא את הרבנות" - שהתשת הכוח נגרמת עקב מיעוט הגוף. וכשהגוף אינו בתנועה, נגרמת עייפות. לפיכך, יש להתעמל - "וכדי להברות את הגוף צריך התנועעות והתעמלות גופני..." (אסף, תרפ"ה, כרך א', ס' ק"ו (2), עמ' ר"ז). היינו, בדומה לרמב"ם, גם הוא תומך בחשיבותה של הפעילות הגופנית לצורך שמירה על הבריאות.

ניתן לומר אפוא כי פיתוח גוף ותחרויות ספורט, שהיו במעמד מרכזי בקרב אומות העולם עוד מימי יוון העתיקה, נתפסו בידי חכמי התורה כעיסוק בטפל וכעבודה זרה. הרבנים שהרחיבו בעיסוק בפעילות גופנית, ובראשם הרמב"ם, הדגישו כי העיסוק בפעילות גופנית לצורך שלמות הגוף הוא אמצעי להשגת שלמות המידות המוליכה לשלמות האמיתית (ארנד, 2002; שוויד, 1995).

ד. תקופת ההשכלה - חשפה את היהודים הנאורים לעיסוק בספורט באופן שונה מזה שהיה עד אז. לא עוד פעילות גופנית לצורך הכשרת הגוף ללימוד תורה, אלא כעיסוק עיקרי שבו יש לימוד אימון ומאמץ - על חשבון לימוד תורה (זוכמן, תשמ"ו). באמצע המאה ה־19 קם זרם חדש ביהדות - ניאו־אורתודוקסיה, שהלך וגדל בהתמדה, ובראשו עמד הרב שמעון רפאל הירש (1808-1888). הרב הירש דגל במודרניזציה של החיים היהודיים והקים בפרנקפורט שבגרמניה בית ספר ברוח "תורה עם דרך ארץ", שכלל - נוסף על לימודי הקודש - גם לימוד שפות אירופיות, מדעים והתעמלות (אליאב, תשכ"א).

גם הרב יוסף צבי קרליבך (1842-1882) העלה על נס את ההתעמלות, ובבית הספר שהקים בהמבורג, "תלמוד תורה ריאלי", הרחיב את אולם ההתעמלות וקיים בו גם שיעורי שחייה (אופיר, 2006). בתקופה זו חודרת ההשכלה הכללית גם לעולם הישיבות, ולראשונה אנו שומעים על מקצוע החינוך הגופני ועל ספורטאים יהודים מקצועניים. העיסוק בספורט הופך דומה לזה המוכר בימינו, הוא בא על חשבון לימוד תורה ומאפשר השתתפות במסגרת תחרותית.

ה. תפנית משמעותית בתפיסת החינוך הגופני ביהדות מתרחשת בעת החדשה (סוף המאה ה־19 ותחילת המאה ה־20) - עדות ראשונה לכך אנו מוצאים בקונגרס הציוני השני בשנת 1898, עת נאם מקס נורדאו (1849-1923) את נאומו המפורסם על יהדות השרירים. נורדאו הדגיש את חשיבות טיפוח הגוף בקרב היהודים כאמצעי להפוך את הכינוי "יהודונים" (Judenjungen) לבעל משמעות חדשה וחיובית - יהודים צעירים (Junge Juden). נורדאו, אשר היה רופא והצטיין בשחייה ובסיוף, סבר כי ניתן לרפא את חולי התרבות התעשייתית הכללית והיהודית על ידי חינוך גופני. הוא סבר כי חינוך מסוג זה יזקוף הן את הגוף והן את האופי (אופיר, 2006).

נורדאו קידם את ערכי הספורט ליצירת אתוס יהודי-לאומי-חילוני חדש. אגודת הספורט הראשונה הוקמה בקושטא בשנת 1895 על ידי יהודים מגרמניה ומאוסטריה (קאופמן, 1999), ולאחריה הוקמו אגודות נוספות. האגודות מנו גם אתלטים יהודים אשר הורחקו מקבוצות ספורט כלליות על רקע אנטישמי. אגודות אלו, אשר שמותיהן רומזים על הדגשת היכולות הפיזיות והכישורים הספורטיביים - "הכוח" בווינה, "הגיבור" בפראג ו"בר כוכבא" בברלין - קידמו את התודעה היהודית הלאומית. אגודות אלו השתתפו במפגני ספורט בפתיחת הקונגרסים הציוניים ותרמו לגאווה ולפיתוח הקשר בין תרבות הגוף היהודית ובין התנועה הלאומית היהודית (זוכמן, תשמ"ו).

נורדאו השפיע על הרצל להכיר באגודות הספורט כחלק מתנועת השחרור הלאומי, והן אכן היו לסמל בתחייה הציונית (אופיר, תשס"ד). תנועת הספורט היהודית התפשטה עד מלחמת העולם הראשונה לארצות נוספות באירופה ובמזרח התיכון. מועדון הספורט "מכבי", אשר הוקם בוורשה בשנת 1915, היה המועדון הגדול באירופה בין שתי מלחמות העולם. במקביל, גם בישראל הוקמו אגודות הספורט הראשונות; בשנת 1906 הוקמה אגודת "ראשון לציון" יפו, שלימים שונה שמה למכבי תל אביב; אגודת "השומר" הוקמה ב־1909; ואגודת "שמשון" - ב־1909 (קאופמן, 2002); בהמשך קמו אגודת "הפועל" (1926) ואגודת "ביתר" (1933), אשר פעלה במסגרת אגודת הנוער הרביזיוניסטית ואגודת "אלי-צור" (1939), אשר קיבלה לשורותיה נוער דתי.

הקמתה של אגודת הספורט "אלי-צור" עשתה מפנה בהיסטוריה של היהדות הדתית, וזו הפעם הראשונה שהוכר צורך לאומי לקיים את האמרה שמקורה במאה השנייה לספירה ושובצה במשנתו של הפילוסוף הבריטי ג'ון לוק (1632-1704), "נפש בריאה בגוף בריא" (תרגום המושג "A sound mind in a sound body" (ממאמרו של לוק שפורסם בשנת 1693) (אופיר, תשס"ד; 2006). מקימי "אלי-צור" התכוונו לייצר מסגרת לכלל הנוער הדתי בארץ כדי לחזקו, לחסנו ולהכשירו לקראת פעולות אשר ההשגחה מטילה עלינו עם התקרב ימי הגאולה, תוך חינוך לזקיפות קומה רוחנית ולקוממיות דתית (ברוורמן, תשס"ז). יחיאל אליאש (תשס"ז) אשר היה ממקימי "אלי-צור" עמד על הצורך ליצור אווירה דתית מתאימה לנוער העוסק בפעילות גופנית ועל הצורך להאציל את רוח הדת על פעילות זו, פן תהפוך לאבן נגף ליהדות הדתית.

במקביל לתנועות הספורט היהודיות מעניין לראות את הגישה הרבנית לתופעה זו. שיטת "תורה עם דרך ארץ", אשר החלה במאה ה־19 על ידי הרב הירש, המשיכה על ידי נכדו, ד"ר יצחק ברייער (1883-1946). הוא הסביר כי הזנחת הגוף הייתה טעות נוראית, אך כעת יש חשש מהשתעבדות ל"דת הגוף", קרי, מצב שבו כל תכליתו של האדם נסובה סביב האדרת הגוף וצורתו, ראה ערך תחרויות "מר עולם" וכדומה. הוא הדגיש כי חשוב שהנוער ישתחרר משעבוד לתאוות גופניות ויטפח את הגוף בגבורה ומתוך קדושה (ברייער, תשי"א). בדומה לברייער, גם הרב אברהם יצחק הכהן קוק, הראי"ה, שקדם לו (1865-1935), הדגיש זאת כבר בשנת 1904 בעת נאומו ביום השבעה לבנימין זאב הרצל, כי "תכלית השלמות הוא שיהיה הגוף חזק ואמיץ ומפותח כראוי והנשמה בריאה וחזקה ומשוכללת" (קוק, מאמרי הראי"ה, תש"ם).

עשור לאחר מכן, בשנת 1914, באגרת שנכתבה בתאריך ט"ז אב תרע"ד אל הרב נחום כהנא שפירא בתגובה לתוכנית לייסד ישיבה, דרש הראי"ה להכניס פעילות גופנית לתוכנית הלימודים בישיבה: "עיקר גדול מאד בדורנו, דור שירדה החולשה בעולם ומקננת דווקא בין תלמידי חכמים יראי ה' וחושבי שמו" (אגרות הראי"ה, כרך ב', סימן תרכ, עמ' רמג-רמד). גישתו המהפכנית באה לידי ביטוי גם בספרו "אורות" בחלק "אורות התחיה" (סעיף ל"ג), שבו נכתב: "שכחנו את קדושת הגוף, זנחנו את הבריאות והגבורה הגופנית" (קוק, אורות, תשמ"ט).

הראי"ה שיבח את צעירי ישראל העוסקים בחיזוק גופם מתוך תפיסה כי הספורט הוא אמצעי להרבות את האור האלוקי, ולא כתכלית לטיפוח שרירים ודימוי עצמי. עם ישראל שקם לתחייה בארצו מחויב, על פי תפיסתו, בחיזוק כוחותיו החומריים (אופיר, 2006). גישתו זכתה לתגובות חריפות מרבני היישוב הישן, כרב יצחק דיסקין והרב יוסף חיים זוננפלד, היות שסברו כי אין

בפיתוח הגוף ערך עליון, וכי פיתוח הגוף מאפיין את תרבות יוון ומנוגד ליהדות. לעומתם, רבנים אחרים, כרב חרל"פ והרב נחמן שלמה גרינשפן, תמכו בראי"ה והביאו נימוקים שונים לחשיבות הגבורה הגופנית בארץ ישראל (ארנד, 2002).

התקדמות נוספת בהצעדת החינוך הגופני והספורט קדימה התרחשה בעת הקמת מפעל המכבייה, שהיווה למעשה את האולימפיאדה היהודית החל משנת 1932. גם בערוב ימיו, בימי המכבייה הראשונה, התמיד הראי"ה ביחסו החיובי לספורט ובירך את הו ֶנוֹעה המכבית (אופיר, תשס"ד). יוסף יקותיאלי, אשר היה אחד מראשי מכבי בארץ ישראל, שחזר את דברי הראי"ה משנת תרצ"א (1931) בעת שביקר אצלו. לפי השחזור, אמר הראי"ה כך: "הספורט הוא דבר שבקדושה, התנועה המכבית היא אחד מהיסודות החשובים ביותר בתנועת התחייה שלנו. בספורט יש הרבה עדינות ואצילות נפשית. השקפתי על ההתעמלות נתפרסמה זה מכבר ולא שיניתי אותה. יש בה הרבה אידיאליות. עלינו להשיב את גבורת גבורי-יהודה, הנחוצה לנו לבניין האומה וארצה. דעה משובשת היא הדעה המתנגדת לספורט. דעה זו אינה מתאימה לחיים ולמציאות, הן אנו אומרים 'מלך חפץ בחיים'[2] ולכן עלינו להלחם נגד המכשולים שבדרכנו, עלינו לחזק את כוחותינו ולאמצם לבנין האומה" (מתוך ארנד, 2002, עמ' 34).

כפי שראינו לעיל, ומסוכם בלוח 1, נראה כי לאורך כל ההיסטוריה היהודית עסקו היהודים בפעילויות גופנית שונות. החכמים והפוסקים התייחסו לסוגיות שונות שנשאלו בהקשר לפעילויות אלו, והוקיעו את מגמת ההתייוונות בעת תקופת המשנה והתלמוד. הרמב"ם היה הראשון שקבע באופן שיטתי ומובנה את מקומה של תרבות הגוף ביהדות, וטען שהאדם מורכב מגוף ומנפש, ושלמות הגוף הכרחית לצורך השגת תכלית קיומו (קאופמן, 1999). השינוי הדרמטי ביחס היהודים לתרבות הגוף חל בתקופת ההשכלה. הזרם הניאו־אורתודוקסי שהוקם באמצע המאה ה־19 ובראשו עמד הרב הירש, דגל בשילוב "תורה עם דרך ארץ". לראשונה אנו שומעים בתקופה זו על מקצוע החינוך הגופני בבתי ספר ועל ספורטאים יהודים מקצוענים. בעת החדשה, היה זה נאומו של מקס נורדאו אשר דגל בטיפוח הגוף כחלק אינטגרלי מזהות היהודי החדש, אך יחד עם זאת, אנו רואים לראשונה הבחנה בין פעילות גופנית לצורך פיתוח הגוף לבין פעילות גופנית ככלי לעבודת ה' (ראו דבריהם של הרב ברייר ושל הראי"ה).

2 "זכרנו לחיים, מלך חפץ בחיים, וכתבנו בספר החיים, למענך אלקים חיים" - הנו קטע שאותו מוסיפים בתפילה בברכה ה אשונה של תפילת העמידה בין ראש השנה ליום הכיפורים. כאשר מלך חפץ בחיים משמעו שהקב"ה חפץ שבני האדם יחיו.

	תקופת המשנה והתלמוד	תקופת הראשונים	תקופת האחרונים	תקופת ההשכלה	תקופת העת החדשה
תומכים בפעילות גופנית	תמיכה בלימוד שחייה משום פיקוח נפש	הרמב"ם - לצורך שמירה על הבריאות וכאמצעי לעבודת ה'	בעל שולחן ערוך, הרב יוסף קארו - התיר לצורך תענוג יעב"ץ - לצורך בריאות ומניעת עייפות	הרב שמעון רפאל הירש (פרנקפורט) - הקים בית ספר ובו מקצוע ההתעמלות נכנס למערכת הרב יוסף צבי קרליבך (המבורג) - הרחיב את אולם ההתעמלות וקיים שיעורי שחייה בבית ספרו	הוקמה אגודת "אלי-צור" - אגודת ספורט דתית מתוך אג'נדה לאומית לייצר נוער חסון שיוכל למלא את תפקידו בזקיפות קומה הרב ברייר - תומך בטיפוח הגוף מתוך קדושה הרב קוק - תומך בגוף חזק ואמיץ לצורך השגת נשמה בריאה וחזקה הראי"ה - תומך בהכנסת פעילות גופנית לישיבות לצורך השגת מטרות רוחניות הרב חרל"פ והרב נחמן שלמה גרינשפן - תומכים
מתנגדים לפעילות גופנית	התנגדות לתחרויות באצטדיונים בנימוק של ביטול תורה ומושב לצים				הרב ברייר - מתנגד לשעבוד הגוף מתוך תאווה גופנית הראי"ה - מתנגד לטיפוח שרירים כמטרה בפני עצמה הרב יצחק דיסקין והרב יוסף חיים זוננפלד - מתנגדים משום שזה מייצג לדעתם את תרבות יוון ומנוגד ליהדות

לוח 1

דעות של רבנים מרכזיים בעד ונגד פעילות גופנית - לאורך תקופות ההיסטוריה

לאור זאת עולות השאלות הבאות:

1. האם תרבות הגוף המודרנית עולה בקנה אחד עם תפיסת היהדות?

2. האם יחסה של היהדות לפעילות הגופנית דומה בקרב הזרמים השונים?

כדי להשיב על שאלות אלו יש צורך בחידוד הבחנה שסנוניתה הראשונה בעת החדשה - בין פעילות גופנית לצורך שמירת הגוף וכאמצעי להשגת תכלית נעלה יותר, לבין פעילות גופנית לצורך פיתוח הגוף (שיפור הישגים, האדרת חזות חיצונית) כמטרה בפני עצמה. התייחסותם של הרבנים לתרבות הגוף נחלקה לשניים: זרם חרדי וזרם הציונית הדתית. היהדות החרדית אשר חששה מביטול תורה וראתה בפעילות גופנית משום "מושב ליצים" (תהילים א', א), ראתה בתנועת ההשכלה דבר פסול, ובחרה להילחם בה. יחד עם זאת, רבניה מבינים כי הגוף זקוק מעת לעת לאתנחתא מהלימוד, שתבוא לידי ביטוי בפעילות גופנית ובמשחק, וזאת לצורך שמירה על הגוף ועל בריאותו (ארנד, 2002).

סימוכין לכך כי המגזר החרדי כן עוסק בפעילות גופנית לצורך שמירה על בריאותו ניתן למצוא בתוצאותיו של סקר שנערך על ידי ארגון הספורט העממי בישראל (2012). הסקר דגם 500 מרואיינים בגילאי +18, ומצא כי אין הבדל בין קבוצות המחקר השונות (חילוני, מסורתי, דתי וחרדי) בעיסוק בפעילות גופנית. אף על פי כן, מפילוח על פי הגדרה דתית נמצא כי חרדים מעדיפים יותר (87%), ובאופן מובהק בהשוואה למסורתיים (62%) וחילונים (64%), השקעה בספורט עממי על פני ספורט הישגי. ואכן, קיימות עדויות לכך שהציבור החרדי מגיע על זרמיו השונים - ליטאים, חסידים וספרדים (חנני, 2010) - לחדרי כושר נפרדים ולבריכות שחייה נפרדות. הללו מזמנים פעילות לאוכלוסייה זו תוך התאמות המבוצעות עבורה - כגון התאמת המוזיקה, הכשרי המזון במתחם, מתיחת יריעות לשמירת צניעות הנוכחים, ציוות העובדים בהתאמה למגדר הפעיל ועוד. אנו רואים יותר ויותר חרדים צועדים בערבים עם נשותיהם ועוסקים בפעילות גופנית תוך שמירה קפדנית על חוקי הצניעות (פז ואלמוג, 2009; רון, 2013).

בניגוד לתפיסה החרדית - לפיה גאולת העם והארץ יתקיימו רק עם בוא המשיח - הציונות הדתית תומכת בעשייה אנושית למען ריבונות יהודית, ורותמת את תרבות הגוף לתפיסת עולמו במימוש חזון הגאולה (קאופמן, 1999). כך, ייתכן שהלגיטימציה לתרבות הגוף - שהחלה בעת בניית הארץ מתוך הצורך בהגשמת חזון מדיני - ממשיכה מתוקף כך עד ימינו אלה. החיים בארץ ישראל, לעומת החיים בגולה, דורשים פעילות פיזית בעבודת האדמה ובשמירה על ציבור המתיישבים בה. הרב יצחק ניסנבוים (1868-1942), הרב ד"ר יוסף זלינגר (1872-1919) והרב יהודה לייב גרויטברט (1862-1937), שהשתייכו לזרם ה"מזרחי", הדגישו את חשיבות פיתוח הגוף כחלק מהתעוררות הלאומית (ארנד, 2002). הציבור הציוני-דתי עוסק בפעילות גופנית גם לצורך שמירה על בריאותו, אך גם אינו שולל את תרבות הגוף. בקרב הציבור הדתי לאומי קיימים מפעלי ספורט שונים כאליפויות משחקי כדור ואתלטיקה. הציבור הדתי לאומי אינו מדיר עצמו מפעילות בציבור, וניתן לראות אנשי כיפות סרוגות הרצים במרוצים שונים המתקיימים ברחבי הארץ ונוטלים חלק פעיל באגודות ספורט דתיות ושאינן דתיות, וזאת בניגוד לציבור החרדי.

אך האם קיימים ספורטאים דתיים גם בצמרת העולמית?

כשאנו מסתכלים על המצב בארץ ובעולם, אנו ממעטים למצוא דתיים בצמרת הספורט גם עקב בעיות צניעות - דוגמת נעמה שפיר, שנאסר עליה לשחק במדי נבחרת הכדורסל במכללת טולדו כשהיא לובשת חולצה מתחת לגופייה, היות שזה מנוגד לחוקי פיב"א, וגם עקב השבת. ספורטאים בודדים הצליחו לנתב את עצמם לצמרת העולמית למרות מגבלות אלו, כבת אל גטרר (טאקוונדו), יובל פריליך (סיוף) - שאף עתר לבג"ץ בנושא התחרויות בשבת, ותמיר גודמן (כדורסל). אך מקרים אלו בודדים, ואינם זוכים לתמיכה רבנית מקיפה.

דוגמה לכך ניתן למצוא בתשובתו של הרב יובל שרלו, שנמנה עם רבני הציונות הדתית, על הדאגות הטמונות בספורט. לדעתו, בעיית ביטול תורה משקפת צד אחד של המטבע, אך מהעבר השני קיים החשש של הפיכת גיבורי הספורט למושא הזדהות, ובכך גובר החשש להערצת תכונות וכישרונות שוליים באדם (ראו אופיר, תשס"ד). יש לציין כי ספורטאים דתיים אלו שייכים כולם לזרם הכיפות הסרוגות. יוצא דופן בהקשר זה הנו הרב רפאל הלפרין, אשר נמנה עם הזרם חרדי-ליטאי, ובחר לעסוק בהיאבקות מקצועית. הוא נימק את בחירתו יוצאת הדופן בכך שהדבר סייע לו בלימוד

התורה ואף הוסיף לו כוח. חיזוק לעיסוקו קיבל הלפרין מהרב קוטלר, אשר אמר לו כי "רבנים יש לנו הרבה, אבל גיבורים ובפרט גיבור בן תורה אין לנו" (ארנד, תשס"ז; הלפרין, תשמ"ח).

ומה באשר לעיסוק בפעילות גופנית כמקצוע, האם אז קיימת לכך גושפנקה הלכתית?
הרב עובדיה יוסף השיב לשאלה, האם מותר לבן שחייב בלימוד תורה להקדיש עצמו לספורט? בתשובתו מיום י"ט באדר תשמ"ב: "אין זו דרך ישרה, ואם כי חייב כל אדם לשמור על מצב בריאותו, שתהיה לו נשמה בריאה בגוף בריא, אבל מכאן ועד הקדשת עצמו לספורט - רחוקה הדרך מאוד מאוד." ניתן להבין מתשובתו כי אין הוא שולל פעילות גופנית לצורך בריאות אך הוא שולל ספורט כמקצוע (זוכמן, 2003). הרב שלמה גורן, אשר כיהן כרבה הראשי של מדינת ישראל, השיב לשאלה דומה כך: "במידה שזה לצורך בריאות גופו, או שיתפרנס מזה מותר, שדינו כדין לימוד אמנות או מקצוע... אבל בתור ספורט - דינו כביטול תורה." כלומר, הרב גורן מבחין בין עיסוק בספורט המהווה מקור פרנסה לבין ספורט (שם). גם הרב משה פיינשטיין, שהיה מגדולי הפוסקים, השיב תשובה דומה והתיר להתפרנס ממשחק כדור (פיינשטיין, תשכ"ד).

האם יש קשר בין הבדלי הגישות ביהדות לבין סיקור נושא הספורט בעיתונות היומית?
ראינו אפוא בסקירה כי קיימת הבחנה בין התפיסה החרדית לבין התפיסה הציונית-דתית בכל הנוגע לעיסוק בספורט, וכי בעוד שקיימים ספורטאים דתיים לאומיים המתחרים במסגרות שונות, ומיעוטם בצמרת הספורט בישראל, הדבר אינו קיים אצל החרדים. מעניין אפוא לראות אם התייחסות העיתונות היומית משמשת ראי לממצאים שהוצגו לעיל.
לצורך כך בוצע חיפוש בעיתונות החרדית בהשוואה לעיתונות הציונית-דתית ולעיתונות החילונית.
העיתונים "הארץ", "ידיעות אחרונות" ו"מעריב" נבחרו לעיתונים מובילים המייצגים את העיתונות החילונית. עיתון "הצופה" (1937-2008) וממשיך דרכו, העיתון "מקור ראשון" (החל מ־1997), נבחרו למייצגים את הזרם הציוני-דתי. כאשר רצינו לאתר עיתון שייצג את העיתונות החרדית נתקלנו בקושי טכני. אף שקיימים שלושה עיתונים מובילים בזרם החרדי - א) "המודיע" שהוקם בשנת 1950, והנו העיתון החרדי הוותיק ביותר ומשמש כביטאון של מפלגת אגודת ישראל; ב) "יתד נאמן", שפונה לציבור החרדי-ליטאי, המורכב מציבור אשכנזי ומזוהה עם מפלגת דגל התורה; ג) "מיום ליום", שהוקם בשנת 1994 בהוראתו של הרב עובדיה יוסף ומשמש שופר לציבור החרדי המזוהה עם ש"ס - רק "יתד נאמן" מצוי בקטלוג הממוחשב, ולפיכך רק בו יכולנו להשתמש.
חיפוש מתקדם, אשר מוצג בלוח 2, בוצע על ידי כניסה למפתח הממוחשב של קטלוג העיתונות היומית, המצוי בספריית "שער ציון בית אריאלה". כל העיתונים החל משנת 1993 מופיעים בקטלוג זה. החיפוש בוצע בתאריך 22.5.2017 וכלל הצלבת שם עיתון עם מילות החיפוש הבאות: "ספורט"; "כדורגל"; "כדורסל"; "התעמלות"; "אתלטיקה"; "אולימפיאדה"; "ג'ודו"; "שחייה"; "ריצה" ו"בריאות". בעת החיפוש לא אפשרנו את האופציה לחיפוש מילים סמוכות.
חלק מהמילים מייצגות ענפי ספורט ספציפיים, חלקן מתייחסות להיבט תחרותי וחלקן לפעילות בריאותית. שחייה נבחרה במתכוון, היות שכפי שראינו - חובת האב ללמד את בנו שחייה. גם

ג'ודו, ענף שבו זכתה ישראל בארבע מדליות אולימפיות, נבחר במתכוון כדי לבחון אם הייתה לכך התייחסות בעיתונות היומית הכתובה. התעמלות, על אף היותה ענף ספורט, מתקשרת הרבה פעמים לפעילות גופנית (שיעורי החינוך גופני בעבר נקראו שיעורי התעמלות). לכן, כפי שנראה בהמשך, נכנסנו לפירוט שמות הכתבות המצויות תחת המילים "ספורט" ו"התעמלות" כדי לבחון את ההקשר בעיתונות החרדית.

מילת חיפוש	הארץ	ידיעות אחרונות	מעריב	יתד נאמן	הצופה	מקור ראשון
ספורט	348	797	671	2	34	49
כדורגל	158	457	567	0	26	35
כדורסל	34	137	159	0	7	15
התעמלות	24	48	27	6	1	1
אתלטיקה	9	15	9	0	0	0
אולימפיאדה	2	1	0	0	0	0
ג'ודו	6	46	21	0	0	2
שחייה	32	63	75	8	2	2
ריצה	24	51	19	0	0	1
בריאות	857	639	360	126	22	39

לוח 2

מספר האזכורים של מילת החיפוש בעיתונות הכתובה היומית

מן הלוח עולה כי קיים הבדל ניכר בין מספר האזכורים בעיתונות החילונית ובין אלו שבעיתונות הציונית והחרדית. הבדלים במספר האזכורים נצפו גם בעיתונות הציונית בהשוואה לזו החרדית. כל מילות החיפוש (למעט "אולימפיאדה") אוזכרו פעמים רבות בעיתונות החילונית. בעיתונות הציונית אוזכרו פעמים רבות המילים "ספורט", "כדורגל" ו"כדורסל" וכך גם המילה "בריאות". תחומים אלו הנם בעלי עניין לציבור הדתי, ורבים מהם עוסקים בכך בשעות הפנאי - בין אם בחוגים ובמועדים בגיל הילדות ובין אם בהמשך החיים, כגון ליגות בתי כנסת, שקיימות לרוב. לעומת זאת, בעיתונות החרדית אוזכרה המילה "ספורט" פעמיים בלבד, והמילה "התעמלות" אוזכרה שש פעמים. מעיון בכותרי הכתבות שהעלה החיפוש של מילים אלו, עולה כי הכותרים לכתבות תחת המילה "ספורט", היו "התעמלות טיפולית" ו"א.מ.ץ. כוח",[3] ושש הכתבות שהתייחסו למילה "התעמלות" היו בהקשר להתעמלות בריאותית ושיקומית, ולא בקשר לענף ספורט תחרותי. גם המילה "שחייה" אוזכרה שמונה פעמים, וייתכן שהדבר נעוץ בעובדה שקיימת תמיכה בלימוד שחייה מדין פיקוח נפש. ריבוי האזכורים בהתייחס למילה "בריאות" בעיתונות החרדית עולה בקנה אחד עם גישות הרבנים שהובאו בסקירה, לפיהן פעילות גופנית חשובה כדי לשמור על בריאות הגוף.

3 הביטוי לקוח מהפסוק: "עָלָה מֵפִיץ עַל־פָּנַיִךְ נָצוֹר מְצָרָה צַפֵּה־דֶּרֶךְ חַזֵּק מָתְנַיִם אַמֵּץ כֹּחַ מְאֹד" (מיכה, ב', ב'), ופירושו - על פי דעת מקרא - לחזק את הכוח על ידי אימון.

סיכום

במאמר זה ראינו כי יהודים עסקו בפעילות גופנית החל מתקופת המקרא עד ימינו אלה. עם זאת, בימי המשנה והתלמוד הסתייגו חכמים מתופעת ההלניזם ותרבות הגוף. תקופת ההשכלה היוותה נקודת מפנה בגישתה של היהדות לתרבות הגוף, עת נחלקה לזרם חרדי - שהתנגד לה, ולזרם ציוני - שתמך בפיתוח הגוף כחלק בלתי נפרד מזהותו של היהודי החדש. רבנים במגזר החרדי אינם מתנגדים לפעילות גופנית לצורך בריאות, כשהפעילות הנה אמצעי להשגת תכלית נשגבה יותר - לימוד תורה. באשר לתרבות הגוף דעתם של הרבנים החרדיים חד־משמעית - ביטול זמן ו"מושב לצים". לעומתם, הזרם הציוני-דתי תומך בתרבות הגוף המשרתת גם את בריאות האדם, גם את לימוד התורה וגם את בניית הארץ.

יש לשער שתפיסות עולם אלו, הבאות לידי ביטוי בעיתונות היומית, נותנות אותותיהן במערכת החינוך בישראל. הציבור החרדי, הלומד במוסדות מוכרים שאינם רשמיים או במוסדות פטור, מקצה על פי הנחיות משרד החינוך 0-1 שעות שבועיות לשיעורי החינוך הגופני, וזאת בהשוואה ל־2 שעות שבועיות בחינוך המוכר והרשמי. מעדותו של המפקח הארצי לחינוך גופני לשעבר, מר אברהם זוכמן, עולה כי המורות המלמדות במגזר החרדי עברו הכשרה בסמינרים של "בית יעקב", ומנהלי בתי הספר מעודדים את התלמידות לעסוק בפעילות גופנית בתוך מערכת הלימודים (זוכמן, 2003).

ומה באשר לתלמידים? כאן התמונה מעט שונה. במדינת ישראל אין כיום מוסד חרדי ללימודי הוראת החינוך הגופני. המכללה האקדמית גבעת וושינגטון היא המכללה היחידה בארץ ובעולם המאפשרת לימודי חינוך גופני תוך הפרדה מגדרית, כך שבמקרים רבים סטודנטים דתיים פונים ללמוד בה. מנתונים בשטח עולה כי בעוד שבוגרות סמינרים חרדיים מגיעות בחלקן לגבעת וושינגטון לצורך השלמת תעודת המוסמך שלהן מהסמינר לתואר ראשון, גברים חרדים אינם מגיעים למוסד זה.

אוכלוסיית הסטודנטים הגברים המגיעים ללמוד חינוך גופני במוסד זה נחלקת לשלוש קבוצות: סטודנטים חילונים אשר מתחייבים לכבד את האווירה הדתית במכללה, סטודנטים דתיים בוגרי הציונות הדתית וסטודנטים חוזרים בתשובה שנחשבים לקיצוניים יותר מעמיתיהם, ואינם מוכנים לבצע עבודה מעשית בכיתות מעורבות או תחת פיקוחה של מורה מאמנת. המכללה מנסה לסייע להם ולחפש עבורם בתי ספר שבהם יש מורה מאמן וכיתות בנים בנפרד בחינוך היסודי, אך בפועל סטודנטים כאלו הם מיעוט, ואין בהם כדי לייצג את הכלל. יוצא אפוא כי למעשה אין מורים גברים חרדים להוראת החינוך הגופני בשטח, ואף אם מנהלים מקצים שעות התעמלות או חינוך גופני לבנים בבתי הספר היסודיים, הרי ששעות אלו ניתנות על ידי אנשים שלא הוכשרו להוראת החינוך הגופני.

ראוי אפוא שקברניטי מערכת החינוך יחשבו על פתרונות יצירתיים להכשרת מורים לחינוך גופני במגזר החרדי, ויפעלו במקביל מול הרבנים במגזר זה כדי לעודד את קיומם של שיעורים אלו בבתי הספר החרדיים בכלל ובתלמודי התורה בפרט. סנונית ראשונה לפתרון התרחשה בשנה"ל תשע"ז, עת אושר תקן למפקח על החינוך הגופני במגזר החרדי. משיחה עם המפקח, מר משה שפירא, עולה שכיום מתקיימים שיעורי חינוך גופני במגזר המוכר שאינו רשמי, שבחלקו הגדול מסונף למגזר החרדי, רק בבתי הספר המגישים לבגרות. אם יצליח המפקח לחולל שינוי, וידאג

לעודד הכשרת מורים למגזר זה ולהכנסת שיעורי חינוך גופני לכלל הבנים הלומדים במגזר החרדי - הרי יהיה זה שינוי מבורך.

ביבליוגרפיה

אופיר, נ' (תשס"ד). תורה וספורט כאידיאל חינוכי: שבעה מודלים לשילוב הספורט באורח חיים בריא. הגיגי גבעה, י"א, 82-99.

אופיר, נ' (2006). ספורט ורוחניות - הסימביוזה החדשה. מחקרי גבעה תשס"ו, 209-231.

אליאב, מ' (תשכ"א). החינוך היהודי בגרמניה בימי ההשכלה והאמנציפציה. ירושלים: הוצאת הספרים של הסוכנות היהודית לארץ-ישראל

אליאש, י' (תשס"ז). מעשה הבא בחזון: אלי-צור כארגון ספורטיבי. בתוך א' סטריקובסקי (עורך), דף לתרבות יהודית: על תרבות הגוף ביהדות, 272 (עמ' 26-27). משרד החינוך האגף לתרבות תורנית.

אסף, ש' (תרפ"ה). מקורות לתולדות החינוך בישראל. תל אביב: דביר. http://www.hebrewbooks.org/pdfpager.aspx?req=22413&st=&pgnum=231&hilite=

ארגון הספורט העממי בישראל (2012). סקר מעקב לבחינת הפעילות הגופנית הספורטיבית בחברה הישראלית. מכון המחקר "מחשוב". נדלה ב־15.12.2014 מ־http://www.isfa.co.il/2012.pdf

ארנד, א' (2002). תרבות הגוף בספרות הרבנית בדורות האחרונים. בתוך ח' קאופמן וח' חריף (עורכים), תרבות הגוף והספורט בישראל במאה העשרים (עמ' 26-50). ירושלים-נתניה: הוצאות יד יצחק בן צבי ומכון וינגייט.

ארנד, י' (תשס"ז). תרבות הגוף בעימות עם ההלכה. בתוך א' סטריקובסקי (עורך), דף לתרבות יהודית: על תרבות הגוף ביהדות, 272 (עמ' 47). משרד החינוך האגף לתרבות תורנית. נדלה מ־http://meyda.education.gov.il/files/tarbut/pirsumeagaf/kitveet/272pdf.pdf

ברוורמן, ז' (תשס"ז). על אלי-צור. בתוך א' סטריקובסקי (עורך), דף לתרבות יהודית: על תרבות הגוף ביהדות, 272 (עמ' 26-27). משרד החינוך האגף לתרבות תורנית.

ברייער, י' (תשי"א). נחליאל: יסודות החינוך למצוות התורה. תל־אביב.

הלפרין, ר' (תשמ"ח). זירת חיי. תל־אביב. הוצאת הקודש רוח יעקב.

וייסבלאי, א' (2012). בתי-ספר יסודיים בחינוך המוכר שאינו רשמי בשנים תש"ס-תשע"ב. ירושלים: הכנסת - מרכז המחקר והמידע. נדלה ב־5.5.2015 מ־https://www.knesset.gov.il/mmm/data/pdf/m03141.pdf

וייסבלאי, א' (2013). מערכת החינוך בישראל - סוגיות מרכזיות שנדונו בוועדת החינוך, התרבות והספורט. ירושלים: הכנסת - מרכז המחקר והמידע. נדלה ב־6.5.2015 מ־http://www.knesset.gov.il/mmm/data/pdf/m03160.pdf

וורגן, י' (2007). מערכת החינוך במגזר החרדי - תמונת מצב. ירושלים: הכנסת - מרכז המחקר והמידע. נדלה ב־5.5.2015 מ־http://www.knesset.gov.il/mmm/data/pdf/m01985.pdf

זוכמן, א' (2003). ריצה בשבת תענוג. פנים, 25. נדלה ב־18.12.2014 מ־http://lib.cet.ac.il/pages/item.asp?item=8698&str1=%D7%96%D7%95%D7%9B%D7%9E%D7%9F&str3=&find=1&ex=0&docs=1&pic=1&sites=1&title=&all=1&x=49&y=21

זוכמן, א' (תשמ"ו). הפעילות הגופנית במחשבת היהדות והקניית ערכים דתיים באמצעות הוראת החינוך הגופני. חיבור לשם קבלת התואר מוסמך, ישיבה אוניברסיטה, ניו־יורק.

חנני, ה' (2010). זרמים וקבוצות משנה באוכלוסיה החרדית. אנשים ישראל: המדריך לחברה ישראלית. נדלה ב־6.5.2015 מ־http://www.peopleil.org/details.aspx?itemID=7728

קוק, הראי"ה (תשמ"ט). אורות. ירושלים: מוסד הרב קוק.

קוק, הראי"ה (תש"ם). מאמרי הראי"ה - קובץ מאמרים מאת הרב אברהם יצחק הכהן קוק. המספד בירושלים בפטירת הד"ר בנימין זאב הרצל, כ' בתמוז, תרס"ד, עמ' 94-99. נדלה ב־15.12.2014 מ־http://he.wikisource.org/wiki/%D7%9E%D7%90%D7%9E%D7%A8%D7%99_%D7%94%D7%A8%D7%90%D7%99%D7%94/%D7%94%D7%9E%D7%A1%D7%A4%D7%93_%D7%91%D7%99%D7%A8%D7%95%D7%A9%D7%9C%D7%99%D7%9D

משרד החינוך (2003א). חוזר מנכ"ל תשס"ג/10 [ג], א' בסיוון תשס"ג, 1 ביוני 2003. נדלה מ־http://cms.education.gov.il/EducationCMS/applications/mankal/arc/sc10ck3_7_34.htm

משרד החינוך (2003ב). חוזר מנכ"ל תשס"ג/10 [א], א' בסיוון תשס"ג, 1 ביוני 2003. נדלה מ־http://cms.education.gov.il/EducationCMS/applications/mankal/arc/sc10ak9_3_11.htm

משרד החינוך (2005). חוזר מנכ"ל תשס"ו/3 [א], כ"ט בתשרי תשס"ו, 1 בנובמבר 2005. נדלה מ־http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Applications/Mankal/EtsMedorim/3/3-1/HoraotKeva/K-2009-8a-3-1-36.htm

משרד החינוך (2009). חוזר מנכ"ל תשס"ט/8 [א], ז' בניסן תשס"ט, 1 באפריל 2009. נדלה מ־http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Applications/Mankal/EtsMedorim/3/3-1/HoraotKeva/K-2006-3a-3-1-25.htm

פיינשטיין, מ' (תשכ"ד). שו"ת אגרות משה, ס' ק"ד. ניו־יורק: חושן משפט.

פז, א' ואלמוג, ע' (2009). ספורט ופעילות גופנית באוכלוסייה החרדית בישראל. אנשים ישראל - המדריך לחברה הישראלית. נדלה ב־18.122.2014 מ־http://www.peopleil.org/details.aspx?itemID=7559

קאופמן, ח' (1999). הזיקה בין היהדות, הציונות ובין תרבות הגוף- מבט היסטורי. בתנועה, ה(2), 226-248.

קאופמן, ח' (2002). שמשון פועלי ציון: אגודת הספורט הנעלמה. מכון וינגייט. נדלה ב־15.12.2014 מ־http://www.wingate.org.il/Index.asp?ArticleID=942&CategoryID=267

קארו, י' (1891). שולחן ערוך. טור אורח חיים. ורשה.

רון, ל' (2013). גלאט כושר: מספר החרדים שעוסקים בספורט הולך וגדל. גלובס - תרבות. נדלה

ב־18.12.2014 מ־http://www.globes.co.il/news/article.aspx?did=1000884326
שוויד, ש' (1995). הפעילות הגופנית במשנתו של הרמב"ם. בתנועה, ג(1), 7-22.