

רוח הספורט

כתב־עת מדעי למדעי הרוח, החברה, החינוך הגופני והספורט

גיליון 1, כרך א', תשע"ה 2014

למנויים / זמין
מכללת אוהלו בקצורין
מכללה אקדמית לחינוך, מדעים וספורט



עם הפנים קדימה



יובל לאוהלו

רוח הספורט

כתב־עת מדעי למדעי הרוח, החברה, החינוך הגופני והספורט
גיליון 1, כרך א', תשע"ה 2014

המערכת: פרופ' שמעון עמר
פרופ' גור אלרואי
פרופ' מנחם מור
ד"ר יצחק ויינשטין
ד"ר עמנואל תמיר
ד"ר אייל וייסבליט

עורך: ד"ר אודי כרמי

עריכת לשון: חנה כרמי, הילה שביט
ריכוז מערכת: אורנה ריין
עיצוב: הוצאה גלילית
עימוד: חיים בלוצר

כתובת המערכת: בית הספר לחינוך גופני, מכללת אוהלו, ת.ד. 222, קצרין
טלפון: 04-6825082 פקס:
דואר אלקטרוני: research1@ohalo.ac.il

דפוס: דפוס רחש חיפה בע"מ, ישראל 2014
מסת"ב: רכישת מנוי:

מו"ל: הוצאה גלילית, מכללת אוהלו

מטרות "רוח הספורט"

רוח הספורט הוא כתב עת שפיט בנושא חינוך גופני וספורט. במסגרת כתב העת יראו אור מאמרים בעברית ובאנגלית בתחומים הקושרים בין מדעי הרוח והחברה לפעילות גופנית. רוח הספורט שואף לפרסם מאמרים במגוון תחומים, כגון: היבטים חברתיים של פעילות גופנית, ספורט ומדעי ההתנהגות, חינוך גופני במאה ה-21, קידום בריאות ושיקום, תורת האימון וכד'.

שיפוט מאמרים

מאמר שישלח למערכת רוח הספורט יראה אור רק לאחר שיישפט על-ידי מומחים.

הנחיות למחברים

- יש לשלוח את המאמרים בקובץ WORD לכתובת המייל: udic@ohalo.ac.il. מחבר המאמר מתבקש לא לציין את שמו כדי להבטיח שיפוט אובייקטיבי. נא לשלוח מכתב נפרד ובו פנייה מאת המגיש למערכת רוח הספורט בבקשה לפרסם את מאמרו ופרטים להתקשרות.
- יש לכתוב את המאמר בגופן דוד בעברית (David) ובגופן Times New Roman באנגלית, ברווח 1.5 שורות ובגודל 12. כותרות יעוצבו בגופן מודגש בגודל 14.
- היקף המאמרים לא יעלה על 25 עמודים כולל הערות.
- על המחבר לשלוח למערכת (בנפרד מהמאמר) את הפרטים הבאים: שם, דרגה אקדמית, מוסד אקדמי, פרטי התקשרות. כמו כן יש לצרף תקצירים בעברית (150 מילים) ובאנגלית (250 מילים) וכן 5-6 תאריכים (Descriptors) בעברית ובאנגלית.
- הערות ומקורות יצוינו בסוף המאמר. רשימה הכוללת מקורות בעברית ובאנגלית, תוצג כך שהרשימה בעברית תהיה ראשונה.

דבר הנשיא

כתב עת ראשון הוא תמיד התנסות מעניינת שמאפשרת ליוזם, העורך, להיכנס לעולם אקדמי מרתק, אשר טמונות בו הפתעות לא מעטות. אני מניח שהוא מבקש לכבוש את התעניינותם של הקוראים ולרכוש את נאמנותם לגיליונות הבאים. זהו אתגר אקדמי ממדרגה ראשונה, שאנו במכללת אוהלו נתמוך בו באהבה רבה. המסלול לחינוך גופני יצא לדרך חדשה. כתב העת ישפר את האיכות האקדמית שלנו, ישפיע על איכות ההוראה של המסלול עצמו ושל הלומדים בו. אני מאחל לכל העוסקים בהוצאתו לאור של כתב העת, לכותבים בו ולקוראיו, להמשיך ולעסוק בפעילות חקר שתוביל את התחום ואת המסלול לפסגות חדשות. אני מודה בהזדמנות זו לד"ר אודי כרמי, העורך הראשי, שיוזם, הוביל ושקד על הוצאתו לאור של הגיליון הראשון, ומאחל לכולנו עוד הרבה גיליונות מעניינים וכובשים אשר יעשירו את חיינו המקצועיים. יישר כוחכם, חבריי היקרים, המשיכו והפתיעו אותנו – ביצירתיות שלכם ובתשוקה שלכם למקצוע. גרמו לנו להתפעל, ללמוד ולאהוב את מה שאתם עוסקים בו.

בברכה,

פרופ' שמעון עמר,

נשיא מכללת אוהלו בקצרין

דבר העורך

רוח הספורט הוא כתב עת שפיט שיוצא לאור במכללת אוהלו בקצרין. הוצאתו לאור היא אירוע חגיגי במיוחד – ראשית, זהו כתב העת השפיט הראשון שמכללת אוהלו מוציאה לאור; שנית, גיליון זה הוא גיליונו הראשון של כתב העת, והוא יוצא לאור בשנת היובל למכללה.

במהלך חמישים שנות קיומו של בית הספר לחינוך גופני הוכשרו מאות סטודנטים ונעשו מורים בישראל. לקראת שנת היובל עלו רעיונות שונים לגבי הסיסמה שתלווה את חגיגות החמישים. איזו סיסמה עשויה לבטא עשייה של חמישים שנה? "עם הפנים קדימה", החלטנו; מצד אחד סיסמה זו מסמלת את הדרך הארוכה שעשינו עד היום, ומצד שני היא מתארת את התהליך המתחולל במכללה בשנים האחרונות.

תהליך זה כולל שינוי יסודי בתפישת החינוך והוראתו, פתיחת מתחמי לימוד חדשניים, גיוס סגל חדש ופתיחתן של תכניות לימוד חדשות. בית הספר לחינוך גופני שותף לשינוי המתחולל במכללה, וכתב העת רוח הספורט מהווה תרומה חשובה להפיכתה של המכללה למובילה בתחום החינוך והספורט.

בקובץ שלפניכם שישה מאמרים בנושאים שונים הקשורים לפעילות גופנית ולספורט. הם מייצגים כמה תחומי דעת שונים כגון: סוציולוגיה, פסיכולוגיה, גאוגרפיה והיסטוריה. כל אחד מהם דן בספורט מזווית שונה.

המאמר של רוני לידור וגל זיו סוקר 15 מחקרים בנושא אימון מוכוון מטרה (Deliberate Practice); מסקירת המאמרים עולה שאימון מוכוון מטרה הוא גורם משמעותי ביותר בטיפוח מומחיות בספורט. למאמר יש גם ערך יישומי. הכותבים ממליצים לאנשי שדה על שלוש דרכים לתכנון ולטיפוח מומחיות בספורט.

מאמרו של אמיר בן פורת, "ככה לא עושות כולן" (Cosi [non] Fan Tutte) עוסק בכדורגל נשים בישראל. בן פורת טוען שכדורגל הנשים הוא תלוי מגדר, כלומר, מותנה ברצון הטוב של הרשויות הרלוונטיות הנשלטות על-ידי גברים. מעמדן של נשים בענף הכדורגל הוא בבחינת "שוות אך נפרדות". מראיונות שקיים בן פורת עם שחקניות כדורגל בישראל עולה, שהן מודעות לכך שלא הן מחליטות בעצמן על מה שקורה לכדורגל שלהן. מי שקובע יותר מכולם המוסדות העוסקים בכדורגל, ואלה נשלטים על-ידי גברים. בן פורת אינו אופטימי לגבי השינוי במעמדן בעתיד הקרוב.

המאמר השלישי הוא היסטורי. יחסו של בן-גוריון לפעילות הגופנית ולספורט עומד במרכז מאמרו של חיים קאופמן. קאופמן דן במגעיו של בן-גוריון עם הספורט העברי המתהווה בארץ ישראל ובמדינת ישראל ובנסיבות שהביאו אותו לעסוק בפעילות גופנית בשנותיו האחרונות. יחסו של בן-גוריון לספורט לא חרג מעולם מעבר לתחום הפונקציונלי, הקשור ביעדיו הלאומיים. מהמאמר עולה שדווקא בן-גוריון, המנוכר לספורט, הוא זה שנחרת בתודעה כמנהיג בעל מודעות לפעילות גופנית.

מאמרם של ענבל פרי ויעקב כץ "משך הזמן, דפוסי התנהגות ויישומים בתהליכי למידה בעת ביצוע רוטינות מוטוריות ומנטליות לפני ביצועים בענפי ספורט שונים", דן בריטואלים שמבצעים ספורטאים לפני ביצוע של מיומנויות מוטוריות סגורות. מצפייה בספורטאים מארבעה ענפים: גולף, טניס, כדורעף וכדורסל, ניתן להסיק שלטקסים מוטוריים אישיים יש השפעה רבה על דיוק הביצוע של הספורטאים.

מאמרם של מירי שחף, יעקב כץ ואלה שובל, דן בקשר בין פעילות גופנית להישגים לימודיים בקרב תלמידי כיתות י-י"ב בישראל. אחת מן המסקנות במאמר היא שיש הבדל מגדרי בהשפעתו של העיסוק בספורט על הישגים לימודיים.

אור לוונטל חותם את הגיליון הראשון של רוח הספורט; במאמרו "תנאי מגרש" – על היכרות המגרש ויתרון ביתי בכדורגל הישראלי" הוא בוחן את השפעתו של גורם ההיכרות על שיעור היתרון הביתי, בהקשר לכדורגל הישראלי. מסקנת המחקר מפתיעה. בניגוד לדעה הרווחת, לא זוהתה מגמה עקבית של שינוי עבור האצטדיונים אשר נתפשים על-ידי אוהדי הקבוצות כ"ביתיים".

בגיליונות הבאים של רוח הספורט נשלב ביקורת ספרות והמלצות על ספרים חדשים בנושאי הספורט.

קריאה מהנה,

ד"ר אודי כרמי

ראש בית הספר לחינוך גופני ולספורט

מחברי המאמרים

פרופ' רוני לידור, מרצה וחוקר במכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט. תחומי המחקר העיקריים שלו הם למידה והוראה של מיומנויות מוטוריות ופסיכומטריות, תרומת הספורט והחינוך הגופני להתפתחות האדם וטיפול ראשוני של ילדים מוכשרים בספורט. נשיאה של המכללה האקדמית בוינגייט.

ד"ר גל זיו, מרצה וחוקר במכללה האקדמית בוינגייט. תחומי המחקר העיקריים שלו הם התנהגות מוטורית בתנאי מנוחה ולחץ ומאפיינים גופניים ופיזיולוגיים של ספורטאים/ספורטאיות.

פרופ' (אמריטוס) אמיר בן פורת, אוניברסיטת בן-גוריון. סוציולוג החוקר את הספורט הישראלי.

ד"ר חיים קאופמן, מרצה בכיר במכללה האקדמית בוינגייט. היסטוריון ספורט, החוקר את התפתחות הספורט בתקופת היישוב ובמדינת ישראל.

פרופ' (אמריטוס) יעקב כץ, לשעבר ראש בית הספר לחינוך באוניברסיטת בר-אילן, כיום נשיא מכללה ירושלים להכשרת עובדי הוראה. כץ מתמחה בחקר עמדות חברתיות של תלמידים בגילים שונים ושל הורים כלפי ערכים חינוכיים. נוסף על כך, מתמחה בחקר הקשר בין הצטיינות של ספורטאים בגילים שונים בספורט תחרותי לתכונות אישיותיות ועמדות חברתיות.

ענבל פרי, דוקטורנטית בפקולטה למדעי החברה בבית הספר לחינוך באוניברסיטת בר-אילן. עוזרת הוראה ומחקר במעבדה להתנהגות מוטורית בבית ספר לחינוך במכללה האקדמית בוינגייט. עורכת סדנאות הקשורות לפסיכולוגיה של הספורט ואימון מנטלי לספורטאים.

ד"ר מירי שחף, מורה לחינוך גופני ומרצה במכללה האקדמית גבעת וושינגטון בתחומי הפדגוגיה, הלמידה המוטורית, התפתחות הילד וילדים בעלי צרכים מיוחדים בחינוך הגופני. הייתה מדריכה מחוזית בפיקוח על החינוך הגופני וכיום היא מדריכה ארצית בתחומי היוזמות ועבודות גמר. מחקריה עוסקים בקשר בין עיסוק בספורט הישגי למאפייני אישיות והישגים בלימודים.

ד"ר אלה שובל, מרצה בכירה במכללה האקדמית בוינגייט ובמכללה האקדמית גבעת וושינגטון. הייתה רכזת המסלול לגיל הרך בוינגייט ובגבעת וושינגטון, הייתה יושבת הראש לוועדה לתכניות לימודים בחינוך גופני בגיל הרך וריכזה את המסלול לתואר שני בחינוך גופני בגבעת וושינגטון. תחומי התמחותה: הקשר בין תנועת הגוף ללמידה עיונית ותכנון הוראה ופיתוח החשיבה התכנונית של המורים.

ד"ר אור לוונטל, מכללת אוהלו בקצרין. חוקר ומרצה בתחום הגיאוספורט – היבטים מרחביים-חברתיים של ספורט ושל פעילות גופנית.

תוכן העניינים

אימון מוכוון מטרה (Deliberate Practice) וטיפוח מומחיות	
בספורט – סקירת ספרות	
1	רוני לידור וגל זיו
Cosi (non) Fan Tutte	
23	אמיר בן פורת
בן-גוריון, אגודות הספורט הלאומיות והפעילות הגופנית	
43	חיים קאופמן
משך הזמן, דפוסי התנהגות ויישומים בתהליכי למידה בעת ביצוע	
רוטינות (טקסים) מוטוריות ומנטליות לפני ביצועים בענפי ספורט שונים	
61	ענבל פרי ויעקב כץ – בית הספר לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן
ספורט, הישגים לימודיים ומגדר – האומנם שילוש מנצח?	
79	מירי שחף, יעקב כץ, אלה שובל
"תנאי מגרש" – על היכרות המגרש ויתרון ביתי בכדורגל הישראלי	
113	ד"ר אור לונטל, מכללת אוהלו
A-G	English Abstracts – תקצירים באנגלית

אימון מוכוון מטרה (Deliberate Practice) וטיפוח מומחיות בספורט – סקירת ספרות

רוני לידור וגל זיו

המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט

תקציר

במהלך שני העשורים האחרונים, התמקדו חוקרים במדעי הספורט והתנועה בהבנת התרומה של הסביבה שבה גדל ומתפתח הספורטאי וקוצר הישגים, שאליהם הוא מגיע במהלך קריירת הספורט שלו.

אחד הגורמים הסביבתיים, שנחקר רבות בשני העשורים האחרונים בהקשר של טיפוח מומחיות בספורט, הוא אימון מוכוון מטרה (Deliberate Practice) – במאמר זה אנו סוקרים 15 מחקרים בספורט, שנערכו בנושא. סקירת הספרות על תרומת אימון לטיפוח מומחיות בספורט אפשרה לנו לדון בכמה מגמות המתבססות על ממצאי המחקרים המתוארים. המחקרים בנושא אימון מוכוון מטרה בספורט נערכו על מגוון רחב של ענפי ספורט אישיים (כמו היאבקות, התעמלות ושחייה) וקבוצתיים (כמו כדורגל, כדורסל והוקי קרח), ספורטאים שהגיעו לרמת ביצוע גבוהה ביותר בספורט במהלך שנות הכשרתם (לדוגמה, ספורטאים מקצוענים) צברו יותר שעות אימון בהשוואה לספורטאים אחרים (לדוגמה, ספורטאים חובבים). סטיות התקן של ממוצעי השעות שהקדישו הספורטאים לאימון במהלך תקופת הכשרתם גדולות יחסית, ומלמדות שקיימת שונות בין-אישית גדולה בקרב הספורטאים בנוגע לצבירה של שעות אימון מוכוון מטרה. נוסף על הדיון במגמות העולות מסקירת הספרות, אנו מצביעים על כמה נקודות חולשה של הטענה כי אימון מוכוון מטרה הוא חיוני ביותר לטיפוח מומחיות בספורט ומעלים כמה רעיונות למחקר עתידי שירחיב, קרוב לוודאי, את הבנתנו על היישום של אימון מוכוון מטרה בספורט. לבסוף, אנו מעלים כמה המלצות לאנשי שדה (מאמנים ומורים לחינוך גופני) כיצד ליישם את ממצאי המחקר על אימון מוכוון מטרה בעבודתם עם ספורטאים צעירים.

תאריכים: מומחיות בספורט, אימון מוכוון מטרה, טיפוח כישרונות בספורט.

אימון מוכוון מטרה (Deliberate Practice) וטיפוח מומחיות בספורט – סקירת ספרות

גורמים רבים – ביולוגיים וסביבתיים – מעורבים בתהליך של טיפוח מומחיות בספורט. לכל אחד מגורמים אלה, כמו גם לאינטראקציה שנוצרת ביניהם, השפעה על התפתחותו של הספורטאי ועל סיכויי להגיע לרמת מומחיות בענף הספורט שבו בחר לעסוק (Baker & Horton, 2004; Davids & Baker, 2007).

בין הגורמים הביולוגיים אפשר לציין את מבנה מערכת השלד של הספורטאי (כמו גובה ואורך הגפיים העליונות והתחתונות), הרכב סיבי השריר שלו (כגון היחס בין הסיבים האדומים והלבנים) ומאפייני המערכת האנרגטית שלו (כגון ההספק האנאירובי של הספורטאי). בין הגורמים הסביבתיים אפשר להצביע על תמיכת המשפחה בספורטאי ובעיסוקו הספורטיבי, על תרומת המאמן לשיפור יכולותיו ועל איכות מתקני האימון שבהם מתאמן הספורטאי. כאמור,

כל גורם בנפרד מהווה תרומה להתפתחות המקצועית של הספורטאי, כמו גם האינטראקציה שנוצרת בין הגורמים השונים (לדוגמה: מאמן טוב וידען יביא עצמו לידי ביטוי בצורה טובה יותר אם יעמדו לרשותו מתקני אימון ראויים ובטיחותיים ולא מתקנים המהווים סכנה לבריאות הספורטאי).

במהלך שני העשורים האחרונים התמקדו חוקרים במדעי הספורט והתנועה בהבנת תרומתה של הסביבה להישגים שאליהם ספורטאי מגיע במהלך קריירת הספורט שלו. במילים אחרות, התעניינות החוקרים התרכזה בגורמים הסביבתיים התורמים פוטנציאלית לטיפוח מומחיות בספורט. כך למשל שני ספרים שיצאו לאור לאחרונה כוללים פרקים אחדים המתמקדים בגורמים הסביבתיים של טיפוח מומחיות בספורט. האחד – Talent identification and development in sport – International perspectives (Baker, Cobley & Schorer, 2012) והשני – Conditions of children – s talent development in sport (Côté & Lidor, 2013). בספרים אלה נבחנת התרומה של כמה גורמים סביבתיים להתפתחות המקצועית של הספורטאי, ובעיקר להתפתחותו של הספורטאי הצעיר בשלבים הראשוניים לטיפוח כישורו – גורמים כגון תרבות הספורט שאליה נחשף הספורטאי, מעורבות המשפחה בהתפתחותו המקצועית, מערכת היחסים בין המאמן לספורטאי ותמיכת קבוצת גילו בעיסוקו הספורטיבי (חבריו לכיתה, חבריו לקבוצת הספורט).

הטענה העיקרית של החוקרים שבחנו את התרומה של הגורמים הסביבתיים לטיפוח מומחיות בספורט היא שלאנשי השדה העובדים בפועל עם הספורטאים – כגון קובעי מדיניות בספורט, מאמנים, מדריכים ומורים לחינוך גופני – יש היכולת לעצב סביבות למידה ואימון שתסייענה לספורטאי הצעיר או המבוגר כאחד לשפר את יכולותיהם באופן מיטבי. יתרה מזאת, אם ממצאי מחקרים יעידו על גורמים שונים הקשורים לסביבה שבה גדל ומתפתח הספורטאי, הם ימצאו דרכם לתהליכי תכנון האימון, לעיצוב תכניות האימונים לטווח קצר, בינוני וארוך ולבניית מתקני האימון. כך תהא תרומת הסביבה לטיפוח הכישור של הספורטאי משמעותית ביותר. כוונת החוקרים הייתה לסייע בעיצוב סביבות למידה ואימון מקצועיות בספורט, המשקפות את ניסיונם האישי של אלה המתכננים אותן, ובעיקר את הממצאים שדווחו במחקריהם; בכך יהא כדי לסייע לאנשי השדה לעצב סביבות למידה ואימון נתמכות מחקר (evidence based).

אחד הגורמים הסביבתיים שנחקר רבות בשני העשורים האחרונים בנושא של טיפוח מומחיות בספורט הוא אימון מוכוון מטרה (deliberate practice). במאמר זה אנו סוקרים את המחקרים (N = 15) שנערכו על אימון מוכוון מטרה בספורט. סקירת הספרות על תרומת אימון מסוג זה לטיפוח מומחיות בספורט אפשרה לנו: (א) לדון במספר מגמות המתבססות על ממצאי המחקרים שתוארו בסקירת הספרות. (ב) לבחון כמה כיווני מחקר עתידיים בנושא אימון מוכוון מטרה בספורט, וזאת בהתבסס על מגבלות המחקר הקיים. (ג) להמליץ לאנשי שדה בספורט – מאמנים, מדריכים ומורים לחינוך גופני – כיצד ליישם את ממצאי המחקר על אימון מוכוון מטרה בעת עבודתם עם ספורטאים צעירים, בהתחשב במגבלות המחקרים שנערכו עד כה.

אימון מוכוון מטרה: מהות ומאפיינים

המונח אימון מוכוון מטרה הוצע על-ידי אריקסון ועמיתיו במחקר שערך על מוזיקאים, במטרה ללמוד כיצד ניתן לפתח מומחיות בתחום דעת/עיסוק מסוים (Ericsson, Krampe, & Tesch, 1993). החוקרים קיימו ראיונות עם מוזיקאים בעלי רמות ביצוע שונות, והגיעו למסקנה שהמוזיקאים שהם בעלי רמת מומחיות גבוהה הקדישו כ-25 שעות שבועיות לאימון מוכוון מטרה. הם צברו כ-10,000 שעות אימון בתוך עשר שנים לערך. לשם השוואה, מוזיקאים חובבים דיווחו במחקר על כך שהקדישו שעות שבוועיות של אימון מוכוון מטרה במהלך השנים, ומכאן הצבירה תהיה מספר שעות אימון קטן הרבה יותר מזה של המומחים. אריקסון ועמיתיו הבליטו מאוד בעבודתם את התרומה של אימון מוכוון מטרה, ולטענתם של כ-10,000 שעות אימון קשה להגיע לרמת מומחה.

המטרה העיקרית של אימון מוכוון מטרה היא לשפר את הביצוע של המתאמן. לכן, אימון זה מובנה, מתוכנן היטב ודורש השקעה של מאמץ רב (Ericsson, 1996, 2007). במהלך האימון מבצע המתאמן מטלות מבוקרות, שייעודן העיקרי הוא לסייע לו לשפר את יכולותיו. מכאן עליו לעבור לרמת ביצוע גבוהה יותר. כדי לקיים אימון מוכוון מטרה, על המתאמן להיות בעל מוטיבציה גבוהה שתסייע לו לבצע את המטלות הכלולות באימון. כמו כן, משום שאימון מוכוון מטרה הוא רב-שנתי ודורש השקעה של עשרות שעות על בסיס שבועי, על המתאמן להיות ממוקד בתרגול כדי להפיק ממנו את המיטב, ועליו לנצל במרוצת השנים מקורות תמיכה שיסייעו לו להתמקד בתכנית אימוניו. משפחתו של המתאמן (בעיקר בצעירותו) וצוות מדריכים-מאמנים הם אלה המהווים משאבי תמיכה שיאפשרו לו להפיק את מרב התועלת מאימוניו. בעוד תמיכת צוות המדריכים-מאמנים הוא מקצועי, הרי תמיכת משפחת המתאמן היא גם כלכלית וגם נפשית; על המשפחה לסייע במימון ההוצאות הכספיות הקשורות לעיסוק של המתאמן הצעיר (הסעות לאימונים, רכישת ציוד, מימון סיוע רפואי) וכן לשמש לו מסגרת תמיכה נפשית וחברתית. זו תסייע לו להתגבר על הקשיים שאליהם הוא נחשף במהלך האימון. על המתאמן להפגין מידה רבה של מאמץ במהלך האימונים כדי להישאר ממוקד בתכניו לאורך זמן. עליו גם למצוא איוון בין מידת המאמץ המושקע באימונים למנוחה ולהתאוששות הנדרשות במהלכם. לטענת אריקסון ועמיתיו (Ericsson et al., 1993), אימון מוכוון מטרה דורש בעיקר השקעת מאמצים רבים ואיננו בהכרח אימון המסב הנאה.

בשני העשורים האחרונים נחקרה תרומתו של האימון מוכוון מטרה להגעה למומחיות בתחומי עיסוק רבים, כמו מוזיקה (Platz, Kopiez, Lehmann, & Wolf, 2014), חינוך (Macnamara, Hambrick, & Oswald, 2014) וספורט (Baker & Young, 2014); ממחקרים רבים בתחומים אלה עולה שלאימון מוכוון מטרה תרומה משמעותית לטיפוח מומחיות. אלה שהגיעו בתחום עיסוקם לרמת מומחה, השקיעו שעות רבות יותר באימון מוכוון מטרה לעומת אלה שלא השיגו מומחיות. כמו כן, אלה שהגיעו לרמת מומחיות דיווחו במחקרים השונים, שהאימון שבו היו מעורבים במהלך שנות התפתחותם המקצועית דמה במאפייניו לאימון כפי שדווח על-ידי המוזיקאים במחקרם של אריקסון ועמיתיו (Ericsson et al., 1993): מערך האימונים היה מובנה, מאורגן וממוקד בשיפור הביצוע. נוסף על כך, נדרש מהמתאמן להתאמץ במרבית האימון כדי להיות ממוקד במטלות שאותן הוא נדרש לבצע, ולהפגין מוטיבציה גבוהה במילוי דרישות המדריך/מאמן.

עם זאת, כמה מחקרים, בעיקר אלה שבחנו את תרומת האימון מוכוון המטרה לטיפול מומחיות בספורט, הציגו ממצאים שונים מאלו שעלו מהמחקרים בתחומי העיסוק האחרים. יש להדגיש שבספורט, נוסף על התרומה של אימון מוכוון מטרה לטיפול מומחיות, נחקרו – אם כי במספר קטן מאוד של מחקרים – גם תרומתן של שלוש מסגרות נוספות שבהן יכול הספורטאי הצעיר לתרגל מטלות הקשורות לענף הספורט שבו בחר לעסוק, שגם להן, כנראה, פוטנציאל לטפח מומחיות (Côté, Hancock, & Abernethy, 2014). המסגרת הראשונה היא האימון המשחקי (play practice), שבו המאמן מתרגל את חניכיו בגרסה אחרת של הפעילות הרגילה שאותה הם נוהגים לתרגל (Lauder, 2001). לדוגמה, מאמן כדורעף מנחה את חניכיו לשחק כדורעף אך ורק תוך שימוש בסוג אחד של מסירות: מסירה עילית (אחד מיסודות המשחק); המסגרת השנייה היא האימון הספונטני (spontaneous practice), שבו הספורטאי עוסק בענף הספורט שלו מחוץ למסגרת האימונים וללא בקרה של מאמן (Livingstone, 2002). כך למשל, כדורסלן מתרגל עם חבריו קליעות ניתור לסל במגרש המשחקים בשעות הפנאי שלהם ללא הדרכה של מאמן, כאשר הוא וחבריו מחליטים ספונטנית כיצד לתרגל את המיומנות וכמה זמן יקדישו לכך; המסגרת השלישית היא משחק מוכוון מטרה (deliberate play), שבו המתאמן עוסק אמנם בענף הספורט שלו, אך מטרתו העיקרית היא ליהנות מעצם הפעילות ולא דווקא לשפר את ביצועיו (Côté, 1999). לדוגמה, כדורגלן משחק כדורגל עם חבריו במגרש המשחקים בשעות הפנאי, והמשחק מנוהל על-ידי המשתתפים ללא בקרת מאמן או שופט. המשתתפים נהנים מעצם המשחק ואינם מונעים מהשגת ניצחון "בכל מחיר".

נראה שגם שלוש מסגרות אלו – האימון המשחקי, האימון הספונטני והמשחק מוכוון המטרה – תרומה לטיפול מומחיות בספורט, שכן הספורטאי הצעיר מקדיש גם בהן שעות לתרגול יכולותיו. עם זאת, אימון מוכוון מטרה הוא העיקרי מבין הפעילויות שלהן הספורטאי מקדיש זמן.

אימון מוכוון מטרה בספורט

בחלק זה נסקור את המחקרים בנושא אימון מוכוון מטרה בספורט ותרומתו לטיפול מומחיות. נציג כמה מגמות שעולות מסקירת המחקרים, נדון בנקודות חולשה של הטענה שאימון מוכוון מטרה הוא משמעותי לטיפול מומחיות בספורט, נעלה כמה רעיונות למחקר עתידי בנושא אימון מוכוון מטרה בספורט ונציע דרכים לאנשי שדה בבואם לתכנן אימון מוכוון מטרה.

ממצאי מחקר

תרומת האימון מוכוון המטרה לטיפול מומחיות בספורט נבחנה בסדרת מחקרים שנערכו על ספורטאים וספורטאיות שהגיעו לרמות שונות של ביצוע: א. ספורטאים מומחים שהגיעו לרמות הביצוע הגבוהות ביותר ונמנו עם נבחרות לאומיות בארצותיהם (שהשתתפו באירועי ספורט מרכזיים, כמו המשחקים האולימפיים, אליפויות עולם ואליפויות יבשת). ב. חובבים/פעילים (שהשתתפו בליגות/תחרויות). ג. מתחילים (שטרם הגיעו לרמות גבוהות של ביצוע). במחקרים האיכותניים (qualitative studies) ניתחו החוקרים את המידע המילולי שנאסף מהספורטאים והספורטאיות. אלה הם מחקרים רטרוספקטיביים (retrospective studies), שבהם אוספים

החוקרים מידע על אירועים שהתרחשו בעברו של הספורטאי. במחקרים המתוארים במאמר זה התבקשו המשתתפים לענות על סדרת שאלות הנוגעות למאפייני האימונים, החל מהשלב שבו החלו לעסוק בספורט ועד לשלב בו הגיעו למומחיות. במחקריהם השתמשו החוקרים בשאלונים ובראיונות עומק (in-depth interviews) – ראיונות שהתמקדו בהיבטים רבים ומגוונים של אימוני הספורטאי במהלך שנות הכשרתו של הספורטאי.

השימוש בשאלונים ובראיונות עומק אפשר לחוקרים לאסוף מידע רלוונטי על המאפיינים של אימון מוכוון מטרה בקרב הספורטאים. כלי המחקר אפשרו לחוקרים: (א) לתעד את מספר השעות שהקדישו הספורטאים לאימון יכולותיהם, החל מהשלב בו החלו לעסוק בספורט ועד לשלב שבו הגיעו למומחיות בענף הספורט שבו בחרו לעסוק. (ב) לתאר את מכלול האימונים שלהם הקדישו הספורטאים שעות רבות – אלה עשויים להיות: אימוני טכניקה, אימוני טקטיקה, אימוני כושר גופני, אימוני הדמיה וצפייה בווידיאו. (ג) ללמוד כיצד תפשו הספורטאים את תרומת הפעילויות שבהן היו מעורבים בניסיונותיהם לטפח מומחיות, הדבר נעשה באמצעות שאלות כגון: מהן הפעילויות שלדעתם תרמו להם יותר מכול לטיפול כישורם, או מהן הפעילויות שלדעתם כמעט לא תרמו להם לטיפול כישורם.

אנו סוקרים במאמר זה 15 מחקרים שבחנו את תרומת האימון מוכוון המטרה לטיפול מומחיות בספורט. חמישה עשר מחקרים אלה הם תוצאה של חיפוש במאגרי מידע מרכזיים במדעי הספורט והתנועה (כמו SPORTDiscus) ובמאגרי מידע כלליים (כמו Google Scholar). השתמשנו בחיפוש הממוחשב במונחים הבאים: deliberate practice, sport, expertise, athletes. החיפוש התבסס על שימוש בכל מונח בנפרד וגם על הצלבה בין המונחים. סיכום המחקרים על אימון מוכוון מטרה בספורט מוצג בלוח 1. המחקרים מוצגים בסדר כרונולוגי (משנת 1996 ועד שנת 2010). כמו כן, הלוח מציג את ענף הספורט שבאשר אליו נערך המחקר, את המשתתפים במחקר, את השיטה ואת כלי המחקר וכן את הממצאים העיקריים שעלו מהמחקר.

לדוגמה, במחקר אחד נבחנה ההתפתחות הספורטיבית של ארבעה שחקני הוקי קרח קנדיים, החל מהשלב שבו החלו לעסוק בהוקי קרח (בהיותם בני שש) ועד לשלב שבו הגיעו לרמת מומחיות (בהיותם בני עשרים) (Soberlak & Côté, 2003). החוקרים ערכו ראיונות עומק עם שחקני ההוקי, שהתמקדו בתבחינים הבאים: (א) מגוון הפעילויות הספורטיביות שבהן הם עסקו בין הגילים שש לעשרים, (ב) רמת המעורבות שלהם בפעילויות אלה, (ג) הזמן שהקדישו לכל פעילות. ממצאי הראיונות מלמדים ששחקני ההוקי קרח צברו 3,072 שעות אימון מוכוון מטרה עד גיל עשרים, אך מתוכן רק 459 שעות נצברו בין הגילים שש עד 12 (כ-15% מכלל השעות שהוקדשו לאימון מוכוון מטרה בין הגילים שש ועשרים). לאחר גיל 12 נצפתה עלייה הדרגתית במספר השעות שהוקדשו לאימון מוכוון מטרה, ולאחר גיל 16 נצפתה עלייה משמעותית במספר השעות שהוקדשו לאימון זה. נוסף על כך, הספורטאים הקדישו בממוצע 3,056 שעות למשחק מוכוון מטרה, 2,436 שעות לתחרויות הוקי מאורגנות ו-2,038 שעות לעיסוק בענפי ספורט אחרים. מנתונים אלו עולה כי שחקני ההוקי קרח הגיעו לרמת מומחיות באמצעות כמות שעות מועטת יחסית של אימון מוכוון מטרה בילדותם, כאשר החלו לעסוק בספורט.

סיכום המחקרים בנושא אימון מוכוון מטרה בספורט: ענף הספורט, משתתפים, שיטה/כלי מחקר וממצאים עיקריים*

מחקר	ענף הספורט	משתתפים	שיטה/כלי מחקר	ממצאים עיקריים
הודג'ס וסטרקס (1996)	היאבקות	42 ספורטאים חובבנים משני מועדונים בינלאומיים ומשני מועדונים מקומיים.	איסוף מידע מזיכרון רטרוספקטיבי של הספורטאים באשר לכמות הזמן שהושקעה באימונים; מילוי יומן אימונים עדכני.	עד גיל 20, מתאבקים ברמה בינלאומית צברו כ-1,000 שעות אימון יותר מממתאבקים במועדונים מקומיים; פעילות גופנית רלוונטית להיאבקות נמצאה קשורה לריכוז ולהנאה גבוהים יותר.
הלסן, סטרקס והודג'ס (1998)	מחקר 1: כדורגל מחקר 2: הוקי שדה	מחקר 1: 17 שחקנים בינלאומיים, 21 ו-35 שחקנים המשחקים בליגה אזורית. מחקר 2: 16 שחקנים בינלאומיים, 18 שחקנים לאומיים ו-17 שחקנים המשחקים בליגה אזורית.	שאלונים בנושא מספר האימונים וזמניהם בעבר, בכדורגל ובענפי ספורט אחרים; דירוג הפעילויות האחרות על פי הרלוונטיות שלהן לכדורגל, דרישות המאמץ, ההנאה ודרישות הקשב.	מחקר 1: לאחר 10 שנים מתחילת הקריירה, ספורטאים ברמה בינלאומית צברו 4,587 שעות אימון, בעוד שספורטאים ברמה אזורית צברו 3,306 שעות אימון; לאחר 18 שנים מתחילת הקריירה, ספורטאים ברמה בינלאומית צברו 9,332 שעות אימון, שחקנים ברמה לאומית צברו 7,449 שעות אימון ושחקנים ברמה אזורית צברו 5,079 שעות אימון; משחקי כדור, ריצה ושינה נמצאו רלוונטיים לטיפוח יכולת הספורטאים. מחקר 2: לאחר 18 שנים מתחילת הקריירה, ספורטאים ברמה בינלאומית צברו 10,237 שעות אימון, שחקנים ברמה לאומית צברו 9,147 שעות אימון ושחקנים ברמה אזורית צברו 6,048 שעות אימון; אימון עם מאמנים ויכולות טכניות דורגו כרלוונטיים מאוד לטיפוח קריירה בספורט.

* המחקרים מוצגים בסדר כרונולוגי

אימון מוכון מטרה וטיפול מומחיות בספורט – סקירת ספרות

הודג' ודיקין (1998)	קראטה	10 מומחים (חגורה שחורה ו־10 לא־מומחים (חגורה כתומה וירוקה).	שאלון רטרוספקטיבי בנושא סוגי הפעילויות שהספורטאים מצאו כרלוונטיות לביצוע מיטבי.	אין הבדל בין שעות אימון שבועיות של מומחים (35.3 ± 6.9 שעות/שבוע) ושל לא־מומחים (27.6 ± 3.9 שעות/שבוע); בקרב המומחים, הזמן המוקדש לאימון עלה בכל שנה עד לקבלת החגורה השחורה (שנה ראשונה 27.6 ± 3.9 שעות/שבוע, שנה שלישית 41.4 ± 10.4 שעות/שבוע, שנת החגורה השחורה 58 ± 9.1 שעות/שבוע); הפעילויות אשר נחשבו לרלוונטיות מאוד לקראטה (אימון כיתתי, אימוני קאטות לבד ועם יריבים, לחימה מול יריב) היו גם אלו שקיבלו דירוג גבוה ברשימת הפעילויות הדורשות מהספורטאי ריכוז גבוה; פעילויות רלוונטיות לביצועים טובים לא היו קשורות לירידה בהנאה מהעיסוק בספורט.
קאמינג והול (2002)	מגוון ענפי ספורט	50 ספורטאים חובבים, 50 ספורטאים שהתחרו בליגה אזורית ו־50 ספורטאים ברמה לאומית.	שאלון על הדמיה מוכונת-אימון.	ביחס לספורטאים חובבנים, ספורטאים ברמה הלאומית תפשו את תרגול ההדמיה כרלוונטי יותר לטיפול ביצועיהם הספורטיביים; ביחס לספורטאים חובבנים, ספורטאים ברמה אזורית ולאומית צברו שעות הדמיה רבות יותר במהלך הקריירה שלהם; ספורטאים תופשים את ההדמיה כמהנה לתרגול, כרלוונטית לשיפור הביצועים וכפעילות הדורשת ריכוז.

הרצים תפסו את האימונים שדרשו מאמץ רב ואת האימונים הרלוונטיים ביותר לשיפור ביצוע כמהנים ביותר; לא נמצאו הבדלים בתפישת האימונים בין הרצים ברמות השונות. 12.9 ± 2.9 שנים בממוצע לוקח לספורטאי להגיע לרמה לאומית (טווח של 7-20 שנים); למעט ספורטאי אחד, לכל הספורטאים לקח יותר כ-10 שנים להגיע לרמה זו; שונות גבוהה בשעות האימון שהוקדשו לעיסוק בספורט הראשי לפני הגעה לרמה לאומית (ממוצע 3,939 ± 1,769.8 שעות, טווח 600-6,026 שעות); הספורטאים שביצעו יותר פעילות גופנית אחרת מאשר הספורט הראשי היו אלו שנוקדו לפחות שעות אימון בספורט הראשי כדי להגיע לרמה מקצועית ביכולת קבלת החלטות שלהם בספורט הראשי; התמחות בספורט אחד בגיל מוקדם איננה נדרשת כדי להגיע לרמת מקצוענות גבוהה בקבלת החלטות בספורט הראשי.	ניהול רשימות על אימונים שנערכו על מסלול הריצה; אימונים אחרים הקשורים לריצה; ופעילות יומיומית הרלוונטית לשיפור ביצועים בריצה. ראיונות מובנים לבחינת סוגי האימון השונים של הספורטאים; מעקב אחרי פעילות גופנית מחוץ לאימוני הספורט; מעקב אחר משכי האימון שהוקדשו לעיסוק בספורט הראשי.	81 רצים קנדיים למרחקים בינוניים. גברים ונשים; מקצוענים: 15 שחקני נבחרת אוסטרליה; לא מקצוענים: 13 שחקנים שהתחרו ברמה אזורית.	ריצה הוקי שדה, בייסבול, נטבול	יאנג וסאלמלה (2002) בייקר, קוטה ואברנטי (2003א)
--	--	---	---	---

אימון מוכון מטרות וטיפוח מומחיות בספורט – סקירת ספרות

דירוג הפעילויות המועילות לטיפוח הישגים בספורט היה דומה בקרב המקצוענים והלא-מקצוענים; פעילויות כמו תחרויות, אימוני צפייה בווידיאו, אימונים מובנים, וצפייה במשחקים בטלוויזיה דורגו כמועילות לטיפוח יכולות תפישתיות; תחרויות, אימוני צפייה בווידיאו ואימונים מובנים דורגו כמועילים לשיפור יכולת קבלת החלטות; אימונים אישיים עם המאמן, אימונים עצמאיים, אימונים מובנים, תחרויות ומשחק עם חברים דורגו כמועילים לשיפור הביצוע התנועתי; אימונים אירוביים, תחרויות, אימונים מובנים ואימוני כוח דורגו כמועילים לשיפור הכושר הגופני; המקצוענים השקיעו זמן רב יחסית באימוני צפייה בווידיאו (כ-195 שעות עד גיל 20) בהשוואה ללא-מקצוענים, שלא דיווחו על השתתפות באימונים מסוג זה; ביחס ללא-מקצוענים, מקצוענים השקיעו פרקי זמן ארוכים יותר בפעילויות ספציפיות שאותן הם תפסו כמועילות לספורט הראשי שלהם.	ראיונות מובנים; יצירת רשימה מלאה של פעילויות הקשורות לספורט; מעקב אחרי שעות אימון בכל סוג פעילות; דירוג הפעילויות על פי התועלת שלהן לפיתוח יכולות תפישתיות, קבלת החלטות, ביצוע תנועתי וכושר גופני.	גברים ונשים; מקצוענים: 15 שחקני נבחרת אוסטרליה; לא-מקצוענים: 13 שחקנים שהתחרו ברמה אזורית.	הוקי שדה, בייסבול, נטבול	בייקר, קוטה ואברנטי (2003)
--	---	---	---------------------------------	-----------------------------------

סוברלק וקוטה (2003)	הוקי קרח	שחקנים בקבוצת נוער בליגת ההוקי הקנדית.	בחינת ההתפתחות הספורטיבית של ארבעה שחקני עילית בין גיל 6 לגיל 20 בחייהם; ראיונות המתמקדים בפעילויות הספורטיביות, ברמות המעורבות בספורט ובזמן שהושקע באימונים.	בגילים 6-12 נצברו מעט שעות של אימון מוכוון מטרה; בגילים 13-15 פרקי זמן ארוכים יותר הוקדשו לאימון מוכוון מטרה; מעל גיל 16 הייתה עלייה משמעותית בפרקי הזמן שהוקדשו לאימון מוכוון מטרה; התוצאות היו הפוכות כאשר נבחן המשחק המוכוון מטרה; בגילים 6-12 הושקע הזמן הרב ביותר למשחק מוכוון מטרה; בגילים 13-15 הייתה ירידה הדרגתית בשעות שהוקדשו למשחק מוכוון מטרה; ולאחר גיל 16, כמעט לא הוקדש זמן למשחק מוכוון מטרה; עד גיל 20 צברו הספורטאים 3,072 שעות של אימונים מוכווני מטרה בספורט הראשי שלהם, 3,056 שעות במשחק מוכוון מטרה, 2,436 שעות בתחרויות מאורגנות ו-2,038 שעות בסוגי ספורט אחרים; מבין 3,072 השעות שהוקדשו לאימון מוכוון מטרה, 459 שעות בלבד (14.9%) נצברו בגילים 6-12; הערה: ממצאים אלו מראים שספורטאים אלו הגיעו לרמה המקצוענית בספורט כאשר הקדישו פרקי זמן קצרים לאימון מוכוון מטרה.
--------------------------------	-----------------	---	--	---

אימון מוכוון מטרה וטיפול מומחיות בספורט – סקירת ספרות

בהשוואה לחובבנים, מקצוענים דיווחו על שעות רבות יותר של אימון מוכוון מטרה בשנה ה־10 בקריירה שלהם; נמצא מתאם חיובי בין מספר השעות שהוקדשו לאימון מוכוון מטרה ובין הישגים בביצועים של זריקת חצים למטרה (לדוגמה: $z=48$ בשנה ה־10 ו־$z=53$ בשנה ה־15); לאחר 10 שנים צברו המקצוענים $8,336.83 \pm$ שעות של אימון מוכוון מטרה, החובבנים, לעומת זאת, צברו $2,331.33 \pm$ שעות של אימון מוכוון מטרה; לאחר 10 שנים המקצועניות צברו $5,009.33 \pm 2,701.13$ שעות של אימון מוכוון מטרה. החובבניות, לעומת זאת, צברו $1,282.67 \pm 1,121.40$ שעות של אימון מוכוון מטרה; לא נמצאו הבדלים בין המקצוענים לחובבנים בדירוג הפעילויות והאימונים מבחינת הנאה, ריכוז ודרישת המאמץ הגופני.	ראיונות אישיים; דירוג האימונים ופעילויות גופניות אחרות (דירוג לפי הנאה, הריכוז הנדרש בהן, ודרישות המאמץ הגופני).	גברים: 12 מקצוענים ו־12 חובבנים; נשים: 6 מקצועניות ו־6 חובבניות.	זריקת חצים למטרה	דאפי, בלוץ' ואריקסון (2004)
---	---	---	-------------------------	------------------------------------

מחקר 1: צבירת שעות אימון נמצאה כגורם המנבא ראשי לרמת ביצוע בטריאתלון. מחקר 2: במשחים קצרים, רק 30% מהשונות בביצוע הוסברו על ידי האימונים; במשחים ארוכים, 63% מהשונות בביצוע הוסברו על ידי האימונים מחקר 3: הפעילויות השונות נתפשו על ידי הספורטאים כמהנות; רלוונטיות הפעילות לספורט הראשי לא נמצאה קשורה להנאה; הנאה בפני עצמה היא חלק חשוב מאימון מוכוון מטרה.	מחקר 1 ו-2: שאלונים בנושאי הצלחה, הרגלי אימון והיסטוריית אימונים. מחקר 3: מילוי יומן פעילות גופנית/אימונים שבועי ודירוג הפעילויות על בסיס הנאה, מאמץ נדרש, ריכוז, רלוונטיות לספורט הראשי ושביעות רצון.	מחקר 1: טריאתלונים/סטים – 39 גברים ונשים מחקר 2: שחיינים – 48 גברים ונשים מחקר 3: 14 טריאתלונים/סטים גברים ונשים ו-7 שחיינים	טריאתלון ושחייה	הודג'ס, קר, סטרקס וויור (2004)
הספורטאים לא היו מעורבים בריצה, בשחייה או ברכיבה על אופניים (ענפי הטריאתלון) עד אמצע גיל ההתבגרות; ספורטאים ברמה גבוהה ובינונית צברו 5,500 שעות אימון בענפי ספורט אחרים, וספורטאים ברמה נמוכה צברו 3,500 שעות אימון בענפי ספורט אחרים; 12 חודשים לפני תחרות ספורטאים ברמה גבוהה צברו יותר שעות אימון ביחס לספורטאים ברמה בינונית ונמוכה; איכות האימונים של הספורטאים ברמה הגבוהה הייתה טובה יותר מזו של הספורטאים ברמה הבינונית והנמוכה.	ראיונות רטרוספקטיביים; יומן אימונים.	9 ספורטאים ברמה גבוהה מאוד, 9 ברמה ממוצעת ו-9 ברמה נמוכה	טריאתלון אולטרה-סיבולת	בייקר, קוטה ודיקין (2005)

אימון מוכון מטרה וטיפוח מומחיות בספורט – סקירת ספרות

גם הדמיה כללית וגם הדמיה ספציפית הן דפוסים של אימון מוכון מטרה; ספורטאים ברמה גבוהה הקדישו שעות רבות יותר לתרגול הדמיה בהשוואה למספר השעות שהקדישו לתרגול זה ספורטאים ברמות נמוכות יותר; תרגול ההדמיה בקרב ספורטאים ברמה גבוהה יותר היה איכותי יותר בהשוואה לאיכות התרגול של ספורטאים ברמות נמוכות יותר.	שאלון הדמיה תנועתית; הערכת מספר השעות השבועיות שהוקדשו לתרגול הדמיה.	50 ספורטאים חובבים, 50 ספורטאים ברמה בינונית ו-50 ספורטאים ברמה לאומית	23 ענפי ספורט שונים	נורדין, קאמינג, וינסנט ומק'גרוי (2006)
מתעמלים אולימפיים התנסו במעט ענפי ספורט מעבר להתעמלות (פחות משני ענפים בגילים 14-16). מתעמלים ברמה בינלאומית התנסו בשניים-שלושה ענפי ספורט אחרים עד גיל 12; עלייה עקבית במספר השעות שהוקדשו לאימון בכל שנה מגיל 6-8 ועד גיל 18. העלייה החדה ביותר הייתה בקרב המתעמלים האולימפיים; סך השעות שהוקדשו לאימון בשנה היה גבוה יותר בקרב מתעמלים אולימפיים ($2,609 \pm 359$) שעות בגיל 16 בהשוואה למתעמלים בינלאומיים (859 ± 623 שעות בגיל 16); בשתי קבוצות המתעמלים: אימוני רוטינות וטכניקה דרשו השקעה רבה יותר של מאמץ גופני בהשוואה לשאר הפעילויות שבהן היו מעורבים המתעמלים; אימון רוטינות דרש ריכוז גבוה יותר מהמתעמלים בהשוואה למידת הריכוז שנדרשה מהם באימוני בלט וכושר גופני; אימוני טכניקה דרשו ריכוז גבוה יותר בהשוואה לריכוז שנדרש באימון בלט; אימון בלט נתפש כמהנה פחות בהשוואה לאימוני טכניקה ולאימוני רוטינות; אימוני כושר נתפשו כמהנים פחות בהשוואה לאימוני טכניקה; ספורטאים אולימפיים דיווחו על מידה נמוכה יותר של הנאה באימונים שערכו בהשוואה לעמיתיהם הבינלאומיים.	ראיונות רטרוספקטיביים המתמקדים במעורבות בספורט, בריאות, מספר השעות שהוקדשו לאימון מוכון מטרה וסוגי האימון; דירוג האימונים לפי מאמץ גופני נדרש, ריכוז נדרש והנאה.	6 מתעמלים ברמה אולימפית ו-6 מתעמלים ברמה בינלאומית.	התעמלות	לאו, קוטה ואריקסון (2007)

מקבלי החלטות מוכשרים צברו שעות רבות יותר בפעילויות מובנות ($4,185 \pm 1,461$) ביחס למקבלי החלטות מוכשרים פחות ($3,223 \pm 927$); מקבלי החלטות מוכשרים צברו שעות רבות יותר במשחק מכוון מטרה ($2,210 \pm 1,199$) בהשוואה למקבלי החלטות מוכשרים פחות ($1,124 \pm 1,036$); מקבלי החלטות מוכשרים צברו שעות רבות יותר במשחקים בעלי היבטים דומים לפוטבול אוסטרלי (לדוגמה: כדורסל, כדורגל) בהשוואה למספר השעות שצברו מקבלי החלטות מוכשרים פחות; פעילויות מובנות ומשחק מכוון מטרה נמצאו קשורים למדדים של יכולת קבלת החלטות טובה.	שאלונים רטרוספקטיביים לגבי פרקי הזמן שהוקדשו לאימון מכוון מטרה ולמשחק מכוון מטרה.	17 ספורטאים שסווגו כמקבלי החלטות מוכשרים מאוד ו-15 ספורטאים שסווגו כמקבלי החלטות פחות מוכשרים.	פוטבול אוסטרלי	ברי, אברנטי וקוטה (2008)
השחקנים היצירתיים ביותר השקיעו שעות רבות יותר באימון הספורט הראשי שלהם ($6,842.86 \pm 3,559.68$) בהשוואה לשחקנים היצירתיים פחות ($5,454.70 \pm 2,849.50$); השחקנים היצירתיים ביותר השקיעו שעות רבות יותר במשחקים ($2,857.00 \pm 2,071.33$) בהשוואה לשחקנים היצירתיים פחות ($1,954.97 \pm 1,291.09$); אימון מכוון מטרה ומשחקים לא מאורגנים קשורים להתפתחות של שחקנים יצירתיים בענפי ספורט קבוצתיים; מתוך הממצאים בנוגע לשחקנים ברמות המשחק השונות ובענפי הספורט השונים, עולה שלא חייב להיות מסלול אחד בלבד להגעה למומחיות בספורט.	השחקנים היצירתיים ביותר נבחרו עלי ידי המאמנים שלהם; ראיונות ושאלונים הקשורים למשתנים כמו: העיסוק בספורט ושעות האימון מכוון המטרה שהוקדשו לעיסוק בספורט.	גברים ונשים: 72 שחקנים מנבחרות גרמניה ומקבוצות בליגות הלאומיות בגרמניה; הבחנה בין שחקנים יצירתיים לשחקנים יצירתיים פחות.	כדורסל, כדורגל, כדוריד והוקי שדה	ממרט, בייקר וברטש (2010)

במחקר אחר נערכו ראיונות עם ספורטאים מקצוענים המשחקים בליגות מקצועניות וזהו עיסוקם העיקרי, עם חובבנים המשחקים בליגות אזוריות כתחביב בשעות הפנאי, ועם ספורטאיות מקצועניות וחובבניות שעסקו בזריקת חצים למטרה (Duffy, Baluch, & Ericsson, 2004). מתוך הראיונות עולה שלאחר עשר שנות אימון צברו הספורטאים המקצוענים בממוצע $4,906.82 \pm 8,336.83$ שעות של אימון מוכוון מטרה, והחובבנים צברו רק $2,302.90 \pm 2,331.33$ שעות אימון. פער השעות בין הספורטאיות המקצועניות לחובבניות היה גדול יותר מפער השעות בין הספורטאים המקצוענים לחובבנים: לאחר עשר שנים צברו המקצועניות $5,009.33 \pm 2,701.13$ שעות של אימון מוכוון מטרה, ואילו החובבניות צברו $1,282.67 \pm 1,121.40$ שעות בלבד. למרות ההבדלים במספר השעות שהקדישו הספורטאיות והספורטאים המקצוענים לאימון מוכוון מטרה בהשוואה לעמיתיהם החובבנים, לא נמצאו הבדלים ביניהם באשר לתפישתם את תרומת האימון מוכוון מטרה להתפתחותם המקצועית. לדוגמה, כל הספורטאים שהשתתפו במחקר דיווחו שהאימונים תרמו להם לשיפור יכולותיהם, ושהם נדרשו להשקיע מאמץ רב באימונים אלה. עם זאת, הם גם נהנו מעצם הפעילות באימון, אף על פי שנדרשו להשקיע מאמצים רבים בקידום יכולותיהם.

ממצאי המחקרים המדווחים בלוח 1 מתארים כמה מאפיינים של אימון מוכוון מטרה כפי שדווחו גם במחקרים קודמים (Ericsson, 1996, 2007; Macnamara et al., 2014; Platz et al., 2014). עם זאת, ממצאים אחדים מתארים מאפיינים אחרים של אימון מוכוון מטרה, כפי שעולה מהשאלונים שניתנו לספורטאים ומראיונות העומק שנערכו עמם. בחלק הבא נבחן כמה מגמות שעולות מממצאי המחקרים על אימון מוכוון מטרה בספורט.

מה ניתן ללמוד מהמחקרים על אימון מוכוון מטרה בספורט?

בהתבסס על המחקרים שנסקרו במאמר זה, המתוארים בלוח 1, אפשר להצביע על כמה תובנות או מסקנות באשר לתרומה של אימון מוכוון מטרה לטיפוח מומחיות בספורט: המחקרים בנושא אימון מוכוון מטרה בספורט נערכו על מגוון רחב של ענפי ספורט אישיים, כמו היאבקות, התעמלות ושחייה, וכן על ענפים קבוצתיים, כמו כדורגל, כדורסל והוקי קרח, כפי שניתן לראות בלוח 2. הממצאים שעולים ממגוון זה של ענפי ספורט – אישיים וקבוצתיים – מאפשרים לאנשי מחקר ושדה להבין את הדברים הבאים: (א) תרומתו של אימון מוכוון מטרה לתהליכי הכשרה של ספורטאים. (ב) תרומת מרכיבי האימון השונים, כהעצמת כושר גופני, משחקים, תחרויות ואימוני הדמיה האחרים להתפתחות הספורטאי המומחה. (ג) האופן שבו תופש הספורטאי את תרומתו של אימון זה להתפתחותו המקצועית. ספורטאים שהגיעו לרמת הביצוע הגבוהה ביותר בספורט (כמו ספורטאים מקצוענים, למשל) צברו יותר שעות אימון במהלך שנות הכשרתם מאשר ספורטאים בעלי הישגים בינוניים. ממצא זה עולה מכל המחקרים שנסקרו במאמר זה. נוסף על כך, נמצאו הבדלים גדולים, בדרך כלל, במספר השעות שהוקדשו לאימון על ידי ספורטאים שהגיעו לרמת הביצוע הגבוהה ביותר לעומת האחרים. ממצא זה תומך, לפחות חלקית, בטענה שאימון מוכוון מטרה מהווה גורם חשוב בטיפוח מומחיות בספורט, אם כי מספר שעות האימון שצברו המומחים בספורט במהלך השנים עד שהגיעו לרמת מומחיות לא הגיע כ-10,000 שעות, כפי שהוצע על ידי אריקסון ועמיתיו (Ericsson et al., 1993).

לוח 2:

ענפי הספורט האישיים והקבוצתיים שנחקרו במחקרים בנושא אימון מוכוון מטרה

ענפי הספורט				
מס' מחקרים	קבוצתיים		מס' מחקרים	אישיים
2	כדורגל	1	היאבקות	
3	הוקי שדה	1	קרטה	
2	בייסבול	1	ריצה	
1	נטבול	1	זריקת חצים למטרה	
1	הוקי קרח	2	טריאתלון	
1	פוטבול אוסטרלי	1	שחייה	
1	כדורסל	1	התעמלות	
1	כדוריד			

סטיות התקן של ממוצעי השעות שהקדישו הספורטאים לאימון במהלך תקופת הכשרתם, המדווחות במחקרים שנסקרו במאמר זה, גדולות יחסית. ממצא זה מלמד על כך שקיים הבדל גדול בקרב הספורטאים באשר לצבירת שעות אימון מוכוון מטרה. הבדל זה מבליט את החשיבות של שימוש בגישה הבוחנת נתונים של ספורטאים בודדים בענפי הספורט השונים ולא רק נתונים של קבוצת הספורטאים כולה שנטלה חלק במחקר (Nikolaidis, Ziv, Arnon, & Lidor, in press; Nikolaidis, Ziv, Lidor, & Arnon, 2014). במילים אחרות, בגישה זו החוקר בוחן מה עשה כל ספורטאי במהלך שנותיו ואינו מסתמך בניתוחיו רק על הממוצעים של הספורטאים כולם. לדוגמה, שימוש בתיאורי מקרה (case studies) יכולים לסייע לחוקר בהבנת היישום השונה של אימון מוכוון מטרה אצל ספורטאים באותו ענף ספורט, ולחזק את הבנתו באופן שבו מומחים מטפחים את יכולתם.

התמחות בענף ספורט אחד בלבד בגיל צעיר אינה נחוצה תמיד כדי להגיע לרמת מומחיות בספורט. למעשה, כמה מחקרים (כמו: Baker, Côté, & Abernethy, 2003a) מעידים שדווקא ניסיון מוקדם של הספורטאי במגוון ענפי ספורט בילדותו עשוי לסייע לו להגיע למומחיות בענף ספורט אחד בגיל מאוחר יותר. ההתעמלות יוצאת דופן בהקשר זה, שכן בענף ספורט זה נדרשת התמחות בגיל מוקדם והקדשת זמן רב לאימון מוכוון מטרה כבר בתחילת תכנית האימונים (Baker et al., 2003a; Bompa & Haff, 2009).

במרבית המחקרים שנסקרו במאמר זה השתמשו החוקרים בשאלונים ובראיונות עומק כדי לאסוף נתונים בנוגע להיבטים השונים של אימון מוכוון מטרה. בעזרת כלי מחקר אלה אפשר לבחון מה חושבים הספורטאים עצמם על הפעילויות הספורטיביות שבהן נטלו חלק, ומהי תפישתם לגבי התרומה של פעילויות אלה לטיפוח מומחיות בספורט. אמנם במחקרים בנושא

אימון מוכוון מטרה נאסף מידע מספורטאים מומחים שהגיעו לרמות ביצוע גבוהות ביותר בספורט, כאלה שצברו ניסיון וידע רב בתחום עיסוקם, אך ייתכן שהיו גורמים משמעותיים נוספים שתורמו לטיפוח יכולתם הספורטיבית, שאליהם לא היו מודעים או שעליהם לא דיווחו בשאלונים ובראיונות העומק;

בניגוד לטענה של אריקסון ועמיתיו (Ericsson et al., 1993), שהפעילויות הרלוונטיות לטיפוח מומחיות אינן גורמות הנאה מעצם העיסוק בהן, מתוך המחקרים שנסקרו במאמר זה עולה כי לפחות בספורט, הפעילויות הרלוונטיות הללו נתפשות בעיני אריקסון גם כמהנות. במחקרים אחדים (כגון: Law, Côté, & Ericsson, 1996; Hodges & Starkes, 1996; Hodge & Deakin, 1998) הדגישו הספורטאים שהם דווקא נהנו מהאימונים שלהם, אף על פי שנדרשה מהם השקעה רבה של מאמצים.

במחקר אחד (Baker et al., 2003b), שבו רואיינו ספורטאים שעסקו בענפי ספורט קבוצתיים (בייסבול, הוקי שדה ונטבול), נמצא שאימונים אישיים עם המאמן מועילים לשיפור יכולתו של הספורטאי. הספורטאים ייחסו חשיבות רבה לאימונים האישיים שבהם נטלו חלק, אף על פי שעסקו בספורט קבוצתי. נראה שאימון מוכוון מטרה אישי, התורם לטיפוח מומחיות בספורט, הוא חיוני לא רק בענפי ספורט אישיים, אלא גם בקבוצתיים.

נקודות חולשה והמלצות למחקר עתידי

בהתבסס על המחקרים שנסקרו במאמר זה, כמו גם על מחקרים על אימון מוכוון מטרה בתחומי עיסוק אחרים (Macnamara et al., 2014; Platz et al., 2014), אפשר להצביע על כמה נקודות חולשה בהסבריהם של החוקרים באשר לטענה שאימון מוכוון מטרה הוא משמעותי ביותר לטיפוח מומחיות בספורט, ושבלעדיו יתקשה המבצע להגיע לרמת מומחיות בתחום עיסוקו. הדיון בנקודות חולשה אלה אמור לסייע לחוקרים המתעניינים בטיפוח מומחיות בספורט לתכנן מחקרים נוספים, ובכך להרחיב את הבנתנו באשר לתרומתו של אימון כזה. אנו מציינים שלוש נקודות חולשה וגם שלוש המלצות למחקר עתידי:

(א) הממצאים באשר לאימון מוכוון מטרה בספורט דווחו על-ידי הספורטאים תוך התייחסות לפרקי זמן מוקדמים בקריירה הספורטיבית שלהם. לדוגמה, הספורטאים נשאלו על הפעילויות שבהן היו מעורבים בשנים הראשונות לעיסוקם הספורט. ייתכן שספורטאים אלה כללו בדיווחיהם מידע על פעילויות שאינן מזוהות עם אימון מוכוון מטרה, או ששכחו לדווח על פעילויות מסוימות בעלות הקשר לאימון מוכוון מטרה עקב פרק הזמן הארוך שעבר בין השלב שבו החלו לעסוק בספורט לשלב בו התבקשו לדווח על פעילויות אלה. ייתכן שיש אפוא להגדיר מחדש את המונח אימון מוכוון מטרה, כמו גם את הפעילויות שאימון זה אמור לכלול. לשם כך אין להסתפק רק במחקרים רטרופקטיביים אלא יש לערוך גם מחקרי מעקב פרוספקטיביים (prospective studies) ומחקרי אורך (longitudinal studies), הכוללים תיעוד "בזמן אמת" של שעות הפעילויות המוקדשות לעיסוק בספורט ושל סוגי הפעילויות הללו. למרות הקשיים הארגוניים (כמו נשירה של משתתפים מהמחקר והצורך בצוות מחקר גדול יחסית) והתקציביים המאפיינים עריכת מחקרי מעקב פרוספקטיביים ומחקרי אורך, מידת החיוניות שלהם רבה אם ברצוננו להבין את התרומה של אימוני הספורטאי ושל סביבת אימוניו.

(ב) כדי לבחון את היעילות של אימון מסוים (כמו אימון מוכוון מטרה) לטיפול יכולת בספורט, אין להסתפק רק במחקרים תיאוריים (descriptive studies), כמו מחקרי מעקב פרוספקטיביים ומחקרי אורך, אלא יש לערוך גם מחקרים ניסויים (experimental studies). במחקר ניסויי החוקר עורך מניפולציות על משתנה מסוים בלתי תלוי כדי לבחון את השפעתו על משתנה תלוי. לדוגמה, כדי להבין טוב יותר את תרומתו של אימון מוכוון מטרה לטיפול מומחיות בספורט, מומלץ לבחון את השפעתם של אימונים אישיים ושל אימונים קבוצתיים – הן בספורט הקבוצתי והן בספורט האישי, ואת יכולת קבלת ההחלטות של הספורטאי. ייתכן שמרכיבים מסוימים הכלולים באימון מוכוון מטרה, כמו אימונים אישיים, תורמים יותר בענפי ספורט אישיים בהשוואה למרכיבים אחרים, שיתכן שתורמתם תהיה רבה יותר בענפי ספורט קבוצתיים. בעזרת מחקרים ניסויים יכול החוקר לבחון באופן מבוקר את התרומה של מרכיב מסוים באימון מוכוון מטרה לעומת התרומה של מרכיב אחר לטיפול הישגי הספורטאי. עד כה אימון מוכוון מטרה לא נבחן במחקרים ניסויים.

(ג) אחד המאפיינים העיקריים של אימון מוכוון מטרה הוא היותו מובנה ומתוכנן. בהתחשב בעובדה שעל הספורטאי להקדיש אלפי שעות לאימון זה, תכנון יעיל של האימון מהווה גורם בעל משקל רב אם בכוונת המאמן להפיק מהאימון את מלוא התועלת. באופן מפתיע למדי, לא נבחן עד כה האימון מוכוון מטרה בראי תורת האימון (Theory of Training) ועקרונותיה. אף לא מחקר אחד בחן כיצד אפשר לשלב עקרונות מתורת האימון באימון מוכוון מטרה. תורת האימון מספקת למאמנים ולמדריכים בספורט מידע רלוונטי על היבטים שונים של תכנון האימון ובקרתו, כמו כיצד לתכנן תכנית אימונים קצרת טווח ו/או ארוכת טווח, כיצד לסייע לספורטאי להגיע לשיא יכולתו בזמן מסוים בעונת התחרויות (למשל במהלך משחקי הגמר של עונת משחקים) (Bompa & Haff, 2009; Matveyev, 1981). נראה ששילוב עקרונות מתורת האימון באימון מוכוון מטרה עשוי לסייע לחוקר להבין טוב יותר את המרכיבים של אימון מוכוון מטרה שאכן תרמו לקידום הספורטאי, ואת תזמונם.

המלצות לאיש השדה

ממצאי המחקרים שנסקרו במאמר זה ומוצגים בלוח 1 יכולים להיות מיושמים, לפחות בחלקם, גם על-ידי מאמנים ומדריכים בספורט ועל-ידי מורים לחינוך גופני. ממצאי המחקרים על אימון מוכוון מטרה בספורט מחזקים את הטענה שלסביבת האימון תרומה משמעותית לטיפול כישרון ומומחיות. בשנים האחרונות טענה זו זוכה לתמיכה חזקה בכמה ספרים שנכתבו לקהל הרחב, המבליטים מאוד את חשיבותו של אימון מוכוון מטרה לטיפול מצוינות – לא רק בספורט אלא גם בתחומים אחרים, כאמנות, מחשבים, ניהול ותעשייה (גלדוול, 2009; 2008; Colvin, 2008; Coyle, 2009; Syed, 2010). מחברי ספרים אלה אף טוענים שהכישרון של האדם הוא גורם משני לאימון מוכוון מטרה בטיפול מומחיות, ולמעשה כל אחד יכול להגיע למצוינות אם הוא מאמץ את המרכיבים של אימון מוכוון מטרה. גם אם טענה זו ממזערת את התרומה של הפרופיל הגנטי של הספורטאי להישגיו (Epstein, 2013), שבועדאי גם חוקרי גנטיקה ופיזיולוגיה של המאמץ יתקשו להסכים איתה, המסר שעולה מממצאי המחקר ומן הספרים הרלוונטים הוא שאימון מוכוון מטרה הוא גורם משמעותי ביותר בטיפול מומחיות בספורט.

שלוש המלצות עיקריות לאנשי שדה עולות מסקירת המחקרים:

(א) הגעה למומחיות דורשת מהספורטאי להקדיש שעות רבות של אימון לטיפוח יכולותיו. על אנשי שדה להבין שאין "קיצורי דרך", ונדרש אימון מתוכנן, מובנה ומבוקר של אלפי שעות כדי לסייע לספורטאי להפיק תועלת מרבית מתכנית אימוניו.

(ב) על אנשי שדה, כפי שנטען קודם לכן לגבי אנשי מחקר, לאמץ גישה הבוחנת נתונים של ספורטאים בודדים בענפי הספורט השונים, ולא להסתמך רק על הממוצעים של קבוצת הספורטאים שהשתתפה במחקר. אימוץ גישה זו עשוי לאפשר לאיש השדה להבין טוב יותר את תהליכי ההתפתחות של אלו שהגיעו לדרגת מומחיות בספורט לעומת אלו שהתקשו להגיע לרמה זו. נוסף על כך, אימוץ גישה כזו עשוי לסייע למאמן לאתר קשיים בולטים שהספורטאי נתקל בהם בביצועיו הספורטיביים; כך למשל, ניתוח נתונים של ספורטאים בודדים עשוי לאפשר למאמן לזהות בעיות מסוימות המונעות מהספורטאי למצות את הפוטנציאל שלו, או לאבחן בעיה בתהליכי קבלת ההחלטות של הספורטאי, ולכן יתכן אימון מוכוון מטרה שיכלול שעות רבות יותר של אימוני הדמיה והכנה מנטלית-קוגניטיבית ושעות מועטות יותר של אימונים משפרי טכניקה. במקרה אחר, אם ספורטאי מתקשה בביצוע טכניקה מסוימת, יכלול המאמן באימון מוכוון מטרה יותר אימונים משפרי טכניקה מאשר אימוני הדמיה.

(ג) אף על פי שאימון מוכוון מטרה בספורט דורש מהספורטאי להשקיע מאמצים רבים בתרגול המטלות שהוא נדרש לבצע במהלכו, מומלץ שהתרגול יהיה מהנה. מממצאי המחקר אנו למדים שהשקעת מאמץ באימון לא באה על חשבון חוויית ההנאה. כלומר, ספורטאים תופשים אימונים קשים ומאתגרים גם כמהנים. לכן מומלץ לאיש השדה לתכנן פעילויות באימון שאמנם תהיינה מאתגרות ותסייענה לספורטאי לשפר את ביצועיו, אך גם כאלה שתהיינה מהנות בעבורו.

ביבליוגרפיה

- גלדוול, מ. (2009). מצוינים – ממה עשויה הצלחה. אור יהודה: זמורה-ביתן.
- Baker, J., Cobley, S., & Schorer, J. (Eds.). (2012). Talent identification and development in sport – International perspectives. London, UK: Routledge.
- Baker, J., Côté, J., & Abernethy, B. (2003a). Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 12-25.
- Baker, J., Côté, J., & Abernethy, B. (2003b). Learning from the experts: Practice activities of expert decision makers in sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 342-347.
- Baker, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Expertise in ultra-endurance triathletes early sport involvement, training structure, and the theory of deliberate practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 64-78.
- Baker, J., & Horton, S. (2004). A review of primary and secondary influences on sport expertise. *High Ability Studies*, 15, 211-218.
- Baker, J., & Young, B. (2014). 20 years later: deliberate practice and the developemnt of expertise in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 135-157.
- Berry, J., Abernethy, B., & Côté, J. (2008). The contribution of structured activity and deliberate play to the development of expert perceptual and decision-making skill. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 685-708.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization — Theory and methodology of training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Colvin, G. (2008). *Talent is overrated: What really separates world-class performers from everybody else*. New York, NY: Portfolio.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.
- Côté, J., Hancock, D. J., & Abernethy, B. (2014). Nurturing talent in youth sport. In A. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology* (pp. 22-33). London, UK: Routledge.
- Côté, J., & Lidor, R. (Eds.). (2013). *Conditions of children's talent development in sport*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Coyle, D. (2009). *The talent code*. New York, NY: Bantam.
- Cumming, J., & Hall, C. (2002). Deliberate imagery practice: The development of imagery skills in competitive athletes. *Journal of Sports Sciences*, 20, 137-145.
- Dauids, K., & Baker, J. (2007). Genes, environment and sport performance — Why the nature-nurture dualism is no longer relevant. *Sports Medicine*, 37, 961-980.

Duffy, L. J., Baluch, B., & Ericsson, K. A. (2004). Dart performance as a function of facets of practice amongst professional and amateur men and women players. *International Journal of Sport Psychology*, 35, 232-245.

Epstein, D. (2013). *The sports gene*. New York, NY: Penguin.

Ericsson, K. A. (1996). *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports and games*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Ericsson, K. A. (2007). Deliberate practice and the modifiability of body and mind: Toward a science of the structure and acquisition of expert and elite performance. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 4-34.

Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363-406.

Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Hodges, N. J. (1998). Team sports and the theory of deliberate practice. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 12-34.

Hodge, T., & Deakin, J. M. (1998). Deliberate practice and expertise in the martial arts: The role of context in motor recall. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 260-279.

Hodges, N. J., Kerr, T., Starkes, J. L., & Weir, P. L. (2004). Predicting performance times from deliberate practice hours for triathletes and swimmers: What, when, and where is practice important? *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 10, 219-237.

Hodges, N. J., & Starkes, J. L. (1996). Wrestling with the nature expertise: a sport specific test of Ericsson, Krampe and Tesch-Römer's (1993) theory of "deliberate practice". *International Journal of Sport Psychology*, 27, 400-424.

Lauder, A. G. (2001). *Play practice: The games approach to teaching and coaching sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Law, M. P., Côté, J., & Ericsson, K. A. (2007). Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: A retrospective study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5, 82-103.

Livingstone, D. W. (2002). Mapping the iceberg. Retrieved from <http://www.nall.ca/res/54DavidLivingstone.pdf>

Macnamara, B. N., Hambrick, D. Z., & Oswald, F. L. (2014). Deliberate practice and performance in music, games, sports, education, and professions: A meta-analysis. *Psychological Science*. Doi: 10.1177/0956797614535810

Matveyev, L. (1981). *Fundamentals of sports training*. Moscow, Russia: Progress Publications.

Memmert, D., Baker, J., & Bertsch, C. (2010). Play and practice in the development of sport-specific creativity in team ball sports. *High Ability Studies*, 21, 3-18.

Nikolaidis, P., Ziv, G., Arnon, M., & Lidor, R. (in press). Physical and physiological attributes of soccer goalkeepers — Should we rely only on means and standard deviations? *Journal of Human Sport and Exercise*.

Nikolaidis, P., Ziv, G., Lidor, R., & Arnon, M. (2014). Inter-individual variability in soccer players of different age groups playing different positions. *Journal of Human Kinetics*, 40, 213-225.

Nordin, S. M., Cumming, J., Vincent, J., & McGroy, S. (2006). Mental practice or spontaneous play? Examining which types of imagery constitute deliberate practice in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 345-362.

Platz, F., Kopiez, R., Lehmann, A. C., & Wolf, A. (2014). The influence of deliberate practice on musical achievement: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. Doi: 10.3389/fpsyg.2014.00646

Soberlak, P., & Côté, J. (2003). The developmental activities of elite ice hockey players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 41-49.

Syed, M. (2010). *Bounce: Mozart, Federer, Picasso, Beckham and the science of success*. New York, NY: Harper.

Young, B. W., & Salmela, J. H. (2002). Perceptions of training and deliberate practice of middle distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 167-181.

Cosi (non) Fan Tutte

* ככה לא עושות כולן

אמיר בן פורת

תקציר

מאמר זה עוסק בכדורגל נשים בישראל, ובעיקר בתחושותיהן ובעמדותיהן של שחקניות כדורגל בישראל, המשתתפות בענף הספורט הפופולרי ביותר בישראל. ענף זה דחוק לשוליים, הרחק מתפארתו של כדורגל הגברים. כדורגל נשים בישראל הוא ענף חדש – לפני שנות השמונים המאוחרות כמעט לא הכה שורשים. כינונו בשנות התשעים המאוחרות נעשה ביוזמת ההתאחדות הישראלית לכדורגל, ולמעשה מתקיים במסגרת של "אוטונומיה יחסית", הנקבעת ראש לכל על-ידי התאחדות זו. מאמר זה מתבסס על עבודת שדה שנערכה לפני כמה שנים, ובה התראיינו כשלושים שחקניות כדורגל ישראליות, משני מועדונים המשתתפים בליגה הבכירה של כדורגל הנשים. במאמר התמקדנו בחשיפה של שלושה נושאים: נשיות, אפקט המגדר ותפישת הפערים בין המגדרים בספורט זה. הנחת המוצא של מחקר זה היא כי כדורגל הנשים הוא תלוי מגדר; כלומר, מה שקורה לו מותנה ברצון הטוב של הרשויות הרלוונטיות, הנשלטות על-ידי גברים. שחקניות הכדורגל שרואיינו במחקר זה מודעות להוויה שבתוכה הן נמצאות, למשקל הקריטי שיש למצב המגדרי ולמגבלות המוטלות עליהן משום שהן נשים המשחקות "משחק של גברים". בשלב זה לפחות הן אינן תולות תקוות רבות בעתיד הכדורגל שלהן. נדמה כי לפחות מה שיש הוא זה שיהיה.

תאריכים: כדורגל נשים, מגדר, פערים.

מבוא: בשני קווים מקבילים

"העתיד הוא של הנשים", הצהיר בשנת 1995 ג'וזף בלאטר, יושב הראש של ההתאחדות הבין-לאומית לכדורגל (פי"פ"א), תוך שהוא מהלל את אופן המשחק ואת המשחקות: "משחק עם סגנון ייחודי", "מאופיין באלגנטיות". להצהרה זו חשיבות רבה; הסמכות האולטימטיבית של הכדורגל אימצה את כדורגל הנשים ומיקמה אותו בתוך הכדורגל העולמי. לאחר שנים של מאבק להכרה בזכותן לקיים כדורגל, העניקה פי"פ"א הכרה דה-יורה לכדורגל נשים, שעד אז היה דחוי על-ידי רשויות ספורט מקומיות ובין-לאומיות הנשלטות על-ידי גברים. למעשה ובליט בררה, פי"פ"א התאימה עצמה להלך הרוח שהחל שורר בעולם, התביעה של נשים לשוויון הגיעה גם לספורט הפופולרי והגברי ביותר, והכניעה אותו.

כדורגל נשים – קרי, מועדוני כדורגל של נשים בלבד – החל את חייו כמעט במקביל לראשיתו של המאבק הפמיניסטי לשוויון זכויות, שהוצת על-ידי נשות המעמד הבינוני באנגליה ובמדינות אחרות באירופה ובצפון אמריקה בשלהי המאה התשע-עשרה (Connell, 1987; Hall, 1996). ברם, כדורגל נשים החל כפרק נפרד מן המאבק לשוויון זכויות של המגדר הזה. החל משלהי המאה ה-19 ניהלו נשים מאבק בכמה "שדות קרב". החשוב ביניהם היה השדה הפוליטי, המקום שבו נקבעים כללי המשחק וגם השיקולים לחלוקת המשאבים. הספורט, ולעניין הנוכחי, הכדורגל, היה גם הוא לשדה קרב במקביל למאבק הפמיניסטי, אך זה לא התייחס אליו בדרך

* המאמר מתבסס על כתב יד העומד להתפרסם בקרוב בהוצאת "רסלינג".

כלל. מסיבות מסוימות, בעיקר בגלל כשרים פיזיולוגיים מסוימים, הקרב הארוך של נשים על מקום בכדורגל התרחש סביב מימוש עיקרון פרגמטי של "שוות אך נפרדות". לא רק הבדלים ביולוגיים הכתיבו את מהלך הדברים: לפוליטיקה, לכלכלה ולתרבות, שנשלטו אז על ידי המגדר הגברי, הייתה אז השפעה רבה על התפתחותו, אל נכון – הכשלתו – של כדורגל הנשים. "אף שהעדויות שבידינו דלות", כותב היסטוריון הכדורגל דוד גולדבלט, "נראה בבירור שנשים שיחקו כמה מן הנוסחים הרבים של הכדורגל העממי. דיווחים מהילדים בצפון אמריקה, מחצר ימי הביניים היפנית והמשחקים שהיו נהוגים באנגליה בחג הנוצרי ה'שרוב טיסודי' (Shrove Tuesday) החל בראשית האביב, מצביעים על כך שנשים שיחקו במשחקים מעורבים, או בין לבין עצמן. אי אפשר לומר את אותו הדבר ביחס לתחילת ההתפתחות של הכדורגל. כדורגל זה טופח במוסדות האקסקלוסיביים של הגברים, בבתי הספר, באוניברסיטאות, במועדוני 'האולד בויס' ובכוחות המזוינים. לנשים לא הייתה נגישות לספורט הזה. מראשיתו, היה הכדורגל המודרני רתום לאידיאולוגיה הגברית הוויקטוריאנית שהניחה כי הספורט כמו כל שאר התחום הציבורי, הוא עניין לגברים בלבד" (Goldblatt, 2006, pp 179-180).

לנשים שעמדו בראש המאבק לשוויון זכויות, שהלך והתעצם, היו דברים חשובים יותר מאשר משחק כדורגל (Groz, 1994; Connell, 1987; Denski, 1992). אבל בו בזמן שהן ניהלו מאבק שהתרחש ממש ברחובות הבירה האנגלית, החלו נשים אחרות בעיקר מבנות המעמד הבינוני ומן האריסטוקרטיה, להתארגן במועדוני כדורגל משלהן, ולשחק. מוסדות הכדורגל והקהל שכולו גברים בזו להן, "שמו להן רגליים" ועשו כל מאמץ כדי להדיר אותן, כי "כדורגל אינו משחק המתאים לנשים". מסיבות רעות, ההיסטוריה הייתה לצדן: "המלחמה הגדולה" עתירת הדמים (1914-1918) הקרתה לנשים הזדמנות לתפוס לשעה את מקומם של הגברים, החסרים במגרשי הכדורגל. משחקי כדורגל של קבוצות נשים היו לאירועים פומביים בנוכחות קהל רב יחסית. כשהסתיימה המלחמה שבו הגברים להדיר את הנשים ממגרשי הכדורגל, אלא שהפעם הם כבר לא יכלו להן: כדורגל – אמנם במתכונת מצומצמת ובשוליים – היה גם למשחק של נשים.

גם הפמיניזם לא עמד לצדן: "האמנציפציה של הנשים תוארה 'כאחד ההיבטים הבולטים בפאזה התעשייתית של ההתפתחות החברתית' [...] והפמיניזם של המאה התשע עשרה תואר ביסודו כתופעה של המעמד הבינוני [...] אף על פי שמרבית הפמיניסטיות של המאה התשע עשרה התעלמו מן הספורט במאמץ שלהן לשיפור מעמד הנשים הספורט בתקופה הוויקטוריאנית והאדוארדאנית היווה שמורה חשובה של הגברים אשר הולידה ושחזרה הנחות פטריארכליות" (Hargreaves, 1994, p. 42). מכל מקום, גם בתנאים הללו החליטו קבוצות מסוימות של נשים לעשות מעשה: הן הקימו קבוצות כדורגל והחלו לשחק "כנגד כל הסיכויים". בקו אחד נערך המאבק המקיף לשוויון זכויות, ובמקביל לו, באופן עצמאי, מאבק "לתפוס מקום" על הדשא של מגרש הכדורגל. הזמן הוא ראשית שנות העשרים של המאה העשרים; מחצית המאה תחלוף עד אשר כדורגל הנשים יתקבל ויהיה לסניף של ההתאחדות לכדורגל המקומית והבין לאומית.

אוטונומיה יחסית

מאמר זה נשען על מושג שכבר נעשה בו שימוש בעבר ביחס לנשים וכדורגל (Ben Porat, 2009). מושג זה, הלקוח מהקורפוס של אלתוסר (Althusser, 2005), מתאר ומסביר התנהגות חברתית

ברמות שונות של התארגנות "כפונקציה" של מגבלות סביבתיות היסטוריות – פרמטרים פוליטיים, תרבותיים וכלכליים – המצרות או מרחיבות את דרגות החופש של המשתתפים המסוימים, במקרה של מאמר זה, שחקניות כדורגל בישראל. כמו כל יחיד בישראל, תנאים היסטוריים מסוימים (מצב פוליטי, כלכלי וכו') מעצבים משפיעים גם על שחקנית כדורגל בהתנהגותה. ברם שחקנית כדורגל אינה סתם יחיד, אלא אישה המשחקת כדורגל – מעשה חריג גם מבחינת כלל הנשים בישראל. ניתן על כן להניח כי הפרמטר הקריטי הנוגע לה כשחקנית כדורגל, ומשפיע מאוד על האוטונומיה היחסית שלה, הוא המגדר שלה. אפשר להניח על סמך מה שידוע כמעט לכל מי שיש לו עניין בכדורגל (וגם לרבים שאין להם) כי המשחק הזה נשלט על-ידי גברים: עובדה זו נמשכת והולכת מאז שהומצא הכדורגל המודרני, וגם לאחר שנשים כבשו להן חלק בו – מוסדותיו עדיין מנוהלים על-ידי גברים. למעשה, האחרונים קובעים את כללי המשחק ואת חלוקת המשאבים. כלומר, האוטונומיה היחסית של כדורגל הנשים, ומכך גם של שחקניות הכדורגל, נקבעת על-ידי גברים המכהנים בעמדות המפתח במוסדות הכדורגל בישראל הכפופים ישירות (וללא התערבות של מוסדות שלטון ישראלים) להתאחדות הכדורגל הבין-לאומית (פיפ"א), שגם מוסדותיה נשלטים על-ידי גברים. כך למשל, כאשר פיפ"א החליטה במועצתה לקבל את כדורגל הנשים כחלק בלתי נפרד מהכדורגל העולמי, נדרשו ההתאחדויות המקומיות החברות בפיפ"א לסדר ליגת נשים ונבחרת לאומית של נשים. בכך, לכאורה, הורחבו דרגות החופש והאוטונומיה היחסית של כדורגל הנשים, אך עדיין נשמרת באדיקות ה"יחסיות". מי שמצר או מרחיב את האוטונומיה של הכדורגל הזה הם מוסדות הכדורגל, שכאמור – נשלטים על-ידי המגדר "הראשון".

רשויות הכדורגל מצאו פתרון פרקטי המקובל בספורט, שלכאורה מותיר לנשים אוטונומיה יחסית רחבה והוא: עיקרון ה"שוות אך נפרדות", עיקרון המקובל על שני הצדדים (מגדרים). כדורגל הנשים מתנהל בנפרד מזה של הגברים, ולכאורה דרכי התנהלותו מסורות בעיקר למי שמנהלות אותו. גם הן כפופות באמצעות ההתאחדות לכדורגל למוסד העולמי (פיפ"א), שרק לו רשות לשנות או לתקן את כללי המשחק. חלק אחד של העיקרון – "נפרדות", מיושם פחות או יותר; החלק השני – "שוות", עדיין רחוק ממימוש ומעיד על החלק הראשון. עד כמה כדאי להן להיות אוטונומיות אך חסרות משאבים?

ראשיתו של כיבוש נאור

ההיסטוריה של כדורגל הנשים מתחילה, על פי הרישומים, כשלושה עשורים לאחר שמשחק זה קודד ומוסד, ואחרי שהמוקד שלו עבר מבתי הספר "הציבוריים" (הפרטיים) אל הערים – אל רגליהם של בני המעמדות הנמוכים. משחק הכדורגל המאורגן הראשון שבו השתתפו קבוצות של נשים נערך בסקוטלנד בשנת 1881, והוא שוחק על פי כללי המשחק שקבעה ההתאחדות הסקוטית לכדורגל¹. מדובר בשתי קבוצות של נשים – כפי הנראה מן המעמדות ה"מכובדים", שמסיבות שלא פורטו ברשומות המצויות, החליטו כי הן רוצות לשחק כדורגל. הנשים האלה

¹ ההיסטוריה של כדורגל הנשים, בעיקר ראשיתה, סובלת כפי הנראה ממחסור ברשומות. קשה לקבוע במדויק מי היו הראשונות לשחק. אבל כל החוקרים תמימי דעים כי כדורגל נשים החל באנגליה לאחר שכדורגל הגברים כבר התמסד, וההערכה היא כי זה קרה עוד בטרם סיומה של המאה ה-19. במשך השנים השתפר המידע על כדורגל הנשים באנגליה ובמדינות אחרות בכל היבשות. גם המחקר על הכדורגל הזה הלך והתרבה אם כי הוא עדיין – בדומה לכדורגל הנשים – מפגר אחרי המחקר על כדורגל הגברים.

קיוו לערוך אותו בגלגול, אך לא הצליחו למצוא מישהו שישכיר להן מגרש; אי לכך נערך המשחק בשבעה במאי 1881 באדינבורו, ב"היברניאן פארק", ביתו של מועדון הכדורגל היבס (Hibs) (Sanders, 2009).

התגובות למשחק הזה היו בוטות. העיתונות (הנשלטת על-ידי גברים מן המעמד הבינוני והגבוה) כינתה אותו "החיזיון המחפיר ביותר מעולם, הקשור לכדורגל". התפיסה הבסיסית שעמדה מאחורי התגובות הללו נבעה מהנחות מוקדמות על ה"טבע" הפיזי והמנטלי של נשים. אישה המשחקת כדורגל נחשבה למי שמחבלת בתפקיד החשוב ביותר שייעד לה הטבע, הולדת ילדים. קורפוס גדול על הסברים ביולוגיים ופסיכולוגיים נוצר על-ידי "מדענים" גברים, במטרה לשמר את תלותן של הנשים בגברים (Connell, 1983).

אבל לידי פלורנס דיקסי – משוררת, נובליסטית, עיתונאית ותומכת נלהבת בזכויות הנשים – לא חתה מפני "דעת הציבור" וארגנה משחקי צדקה – משחקים שמטרתם לאסוף כסף עבור נזקקים – שבהם השתתפו קבוצות כדורגל של נשים. התגובה של המגדר הגברי לא איחרה לבוא: כרעהו האנגלי, גם הממסד של הכדורגל הסקוטי (גם הוא כמוכן בשליטת גברים מן המעמדות העליונים) התייחס לכדורגל נשים בסלידה. בשנת 1902 הזהירה ההתאחדות הסקוטית לכדורגל את המועדונים החברים בה מפני מתן רשות לקבוצות כדורגל של נשים להשתמש במגרשים שלהם; מועדון שימרה את פי ההתאחדות תתבטל חברותו. המגדר הגברי נחרד ונכנס למגננה שתימשך שנים רבות.

בשנת 1917 יזמה גרייס סיברט, עובדת בית חרושת, את הקמתה של קבוצת הכדורגל של נשים שנקראה בשם "דיק, קר'ס ליידיס"; "דיק קר" הוא שמו של בית חרושת בפרסטון, שייצר קרונות וציוד רכבות ובזמן המלחמה הוסב להפקת תחמושת עבור הצבא, כאשר חלק נכבד מכוח העבודה שלו היו נשים, שזו הייתה עבודת החוץ הראשונה בחייהן. גרייס סיברט הקימה קבוצת כדורגל של נשים ואתגרה גברים לתחרות. משחק בין המינים נערך בפרסטון שבאזור לנקשייר, ותוצאתו אינה ידועה. בעידוד הנהלת המפעל, שמעט לאחר מכן רכשה והעמידה לרשות הקבוצה מגרש משחקים, התמסד מועדון הכדורגל דיק קר'ס ליידיס. בכריסטמס של שנת 1917, בנוכחות קהל של כ-10,000 צופים, גויסו כ-600 לירות שטרלינג עבור בית החולים הצבאי המקומי (Lupez, 1997). השחקניות, שהמשיכו לעבוד בבית החרושת כימים ימימה, קיבלו פיצוי עבור הפסד שעות עבודה. בשנת 1921 שיחקה הקבוצה כשני משחקים בממוצע בשבוע במשך עונת הכדורגל, 67 משחקים בסך הכול, בעוד המפעל מכסה את ההוצאות עבור נסיעות ומזון לצוות, ותו לא.

במשך המלחמה ייצגו קבוצות כדורגל של נשים את אנגליה במשחקים "בין-לאומיים", כנגד קבוצות מסקוטלנד ומאירלנד. משחקים אלה משכו קהל רב. כדורגל הנשים, שהחל לצמוח בבריטניה במשך המלחמה, החל לפרוח לאחריה. בשני העשורים הראשונים של המאה העשרים נכח קהל רב (עד כדי עשרות אלפים) באצטדיונים שבהם נערכו המשחקים (Williams and Woodhouse, 1991). קבוצות כדורגל של נשים התפשטו בצפונה של אנגליה, במרכז ובצפון מזרח. נדמה היה כי הנשים הולכות וכובשות להן מקום של קבע בכדורגל האנגלי. אבל בשנת 1921 "התאוששו" מוסדות הספורט של הכדורגל האנגלי. גברים שבו כבר משדה הקרב והנשים, שתפסו את עמדותיהם בבתי החרושת והשירותים השונים, נשלחו אחר כבוד

חזרה למשקי בתיאן. ההתאחדות לכדורגל חשה איום, הכריזה חרם על כדורגל הנשים ואסרה על חבריה לאפשר להן לשחק באצטדיונים שלהם. ראשיה פסקו כי "המשחק הזה אינו מתאים לנשים". נשים רבות ויתרו על המשחק הזה, כפי הנראה משום שלא יכלו או לא רצו להתמודד עם דעת קהל עוינת בחוץ ובבית (Pfister, at el, 1999). יובל שנים מאוחר יותר, ביוני של שנת 1971, בעצרת של אופ"א – התאחדות הכדורגל האירופאית – התקבלה החלטה התובעת מההתאחדויות המדינתיות החברות בה לאמץ ולפקח על כדורגל הנשים במקומותיהם. ראשי ההתאחדות הבריטית נאלצו להכיר בהתאחדות הכדורגל של הנשים ולהסיר את החרם על מועדוניה.

בשנת 1990, בסיוע כספי של ארגון נאמנות ציבורי, שמטרתו הייתה לתמוך כספית בספורט קהילתי, הוקמה של ליגה לאומית אנגלית לכדורגל של נשים, שכללה שמונה מועדונים. בשנת 1991 נמנו 334 מועדונים של נשים, שכללו 9,000 שחקניות. בשנת 2000 נמנו 700 (ועוד 750 קבוצות של נערות) מועדונים, ובהם 35,000 שחקניות. כדורגל הנשים באנגליה גדל בקצב מרשים, ויש המכנים אותו "הספורט הצומח ביותר באנגליה" (Williams, 2003).

כדורגל נשים החל לצמוח ולהתמסד גם במקומות אחרים: בצרפת, בשוודיה, בגרמניה, בארצות הברית, ובמשך הזמן הוא התפשט בכל רחבי הגלובוס: כ־170 נבחרות לאומיות משתתפות בתחרויות המוקדמות בגביע העולם. בכל מקום כמעט נתקל כדורגל הנשים בהתנגדות של מוסדות הכדורגל שנשלטו, כמובן, על ידי גברים. בסופו של דבר, כאמור, במצוות פי"א, אומץ כדורגל הנשים. אף על פי כן, כדורגל נשים נמצא בשוליים של כדורגל הגברים: אמות חורגות נטולות נכסים משל עצמה. ובשוליים כמובן נמצאות שחקניות הכדורגל: בין ובין כדורגל הגברים, קרי השחקנים, ישנו עדיין פער שגודלו כגודל אוקיינוס. ההווה קובעת את התודעה, והשחקניות נוכחות שוב ושוב שה"אוטונומיה" שלהן תלויה בתוכן ובצורה של יחסי המגדרים בחברה הסובבת אותן, יחסים המקרינים גם על הכדורגל של הנשים.

מה שהן רואות, מה שהן מרגישות

"אבי הושיב את אחי מול מסך הטלוויזיה לצפות בגמר גביע ההתאחדות, אבל לי ולאחותי הוא נתן סוכרייה על מקל ואמר לנו ללכת ולשחק בשקט בקומה העליונה. חשתי נדחית, מדוע אני די חשובה שיבקש גם ממני? אבי בסך הכול הניח שכדורגל הוא עבור בנים" (Coddington, 1997, p. 7).

אוטונומיה יחסית: ממצאי מחקרים שונים מלמדים (להלן) כי התנהגות שחקניות הכדורגל, ובמיוחד הדימוי העצמי שלהן, מושפעים ממעמדן הדומיננטי של כדורגל הגברים. אם במודע ואם לא במודע, כדורגל הגברים משמש מודל לחיקוי (ולקנאה) בקרב שחקניות הכדורגל. מעמדן בפרמטרים הכלכליים והתרבותיים (למשל, הסמליים) המעצבים את המשחק הזה נקבע ביחס למעמדן הבכיר של כדורגל הגברים. החל משלב הסוציאליזציה למשחק ועד להופעה בזירה הבין-לאומית, שחקנית הכדורגל אינה עומדת בפני עצמה: האוטונומיה היחסית של כדורגל הנשים תלויה במגדר האחר השולט במוסדותיו ומכתיב את דרגות החופש שלהן (Fasting, et.al, 2004).

הזיקה – שהיא בעצם תלות – של כדורגל הנשים בזה של הגברים, עולה מממצאי המחקרים

העוסקים בביוגרפיה של שחקנית כדורגל. בדרך כלל זיקה-תלות זו מתחילה במפגש עם כדורגל שמשחקים אותו בנים-ילדים בסביבה הקרובה: בשכונה, בבית הספר, במרכז הקהילתי. מסיבות מסוימות, כגון אלה הקשורות באישיותה של הילדה-נערה המסוימת, או בתנאי המצב ("רק בנים משחקים בסביבה") היא "נדלקת", מתחילה לשחק עם הבנים, ואחר כך עוברת לשחק עם הבנות באופן מסודר פחות או יותר. בעשורים האחרונים החלה תנועה של "כדורגל ילדות": הכדורגל הזה מאורגן באמצעות כללי משחק מסודרים, מאמנים והורים, המסיעים את בנותיהן לאימונים ולמשחקים ודואגים לצידוד הנדרש (Littman, 1999). בארצות הברית הכדורגל היה לספורט הדומיננטי אצל בנות צעירות (וגם אצל בנים), ועבור רבות מהן הוא מהווה פרק בביוגרפיה של חייהן.

עולם הכדורגל של השחקנית הוא עולם שאת מרבית הפרמטרים הקריטיים שלו קובעים גברים. זה עולם שבו מתקיים ונמשך מתח בין-מגדרי, משום שהשחקנית נחשבת למי ש"פלשה" לטריטוריה של גברים. בעולם הזה היא מוערכת ונשפוטת בהקשר הדוק למגדר שלה. היותה אישה מוערך ונשפט על-ידי הסביבה על פי "תקנים" מקובלים – לפחות על-ידי מרבית האוכלוסייה במדינות השונות – המציינים נשיות ביחס או בניגוד לאלה המציינים גבריות. לשחקנית כדורגל "יש בעיה": "בעיית הספורטאית מוגדרת כבר זמן מה כ'גבריות'" (Fasting, 2003, p. 3). בעיה זו נחשפת כאשר נשים מגלות פעילות אקטיבית, אגרסיביות ותחרותיות – תכונות המיוחסות באופן מסורתי לגבריות. ואכן, ספורטאיות רבות נאלצות לנהל משא ומתן ביחס לזהותן המינית, הטעונה בניגודים שמקורם בסביבה התרבותית, בדרך כלל גם הסטריאוטיפית, שאין להן שליטה עליה (Cole, 1993). ההיסטוריה האישית של אישה-שחקנית כדורגל היא למעשה "תהליך של היעשות" (Lober, 1994). תהליך זה מתחיל בגיל צעיר יחסית, לאחר שנעשתה בחירה בענף הכדורגל. סוכניו הם בדרך כלל גברים בני משפחה וחברים, למעט בארצות הברית כנראה, שם האם היא זו הממונה על פעילות הכדורגל של בנה וגם של בתה. בדרך כלל, גם מי שמנהל ומאמן את קבוצת הכדורגל הראשונה של הילדה-נערה הוא גבר, ואם שלב זה של הסוציאליזציה מסתיים בהצלחה והנערה הופכת לשחקנית כדורגל פעילה, כלומר, חברה במועדון כדורגל או בקבוצת כדורגל של נשים, היא מגלה כי מי שמנהל את הענף ובעיקר מי שאחראי להקצאת המשאבים, הם בדרך כלל גברים. כך, במשך כל ימי הקריירה שלה בכדורגל, הילדה-נערה-אישה נרמזת בגלוי או במובלע כי היא נמצאת בטריטוריה של המגדר האחר וכי עליה להתנהג בהתאם. הזיקה הנמשכת בין מוצא מגדרי לספורט מקשה הרבה יותר על הספורטאית. במשך כל ימי הקריירה שלה מלווה את השחקנית שאלת זהותה, מי אני (או כמה אני) בעצם? החוקרת ג'ין ויליאמס טוענת כי "ריבוי הפנים וחוסר ההמשכיות בתגובותיהן של שחקניות [לשאלות על מגדר] מעיד כי השחקניות מנהלות משא ומתן על הזהויות המתחלפות וכי המגדר עצמו הוא אלמנט פלסטי" (Williams, 2003, p. 71). כפי שיובהר להלן, שחקניות כדורגל מתקשות למקד את זהותן משום שהיא מתפרשת על שדות שונים המסמנים נורמות שונות ביחס לנשים. שאלת הזהות המגדרית נעשית בעייתית יותר עם ההתבגרות (Scranton, et al., 1999), ועל כן נדרשת מעין אסטרטגיה של ניהול זהות הנוגעת בפער (האמיתי או המדומה) שבין זהות נשית לזהות שחקנית. לשחקניות אירלנדיות יש עמדה נחרצת: הן מכירות בקיומם הנפרד של מודל נשיות ושל מודל גבריות, והן בוחרות במאזן הנראה להן אפשרי וכדאי "אכן, אני יודעת מה מצופה

ממני כאישה ומה איני מצופה לעשות. אני מתעלמת מכל זה. אני אוהבת ספורט ואין מי שיעצור אותי מלשחק כדורגל. אני משערת שעליי למצוא איזה שהוא מאזן מהנה, בגלל שאני חשה שאני שחקנית כדורגל מוצלחת" (Liston, 2006, p. 376).

ה"ביאס קורפוס": כדורגל הוא משחק שבו שחקנית הכדורגל נדרשת לקיים משא ומתן עם עצמה על אודות גופה בנוכחות מבטיהם החודרים של אחרים: איך אני משחקת? איך אני נראית בזמן המשחק ולאחריו? השתתפות שלה במשחק כדורגל היא למעשה פעילות גופנית הכפופה לנורמות (למשל, מה מותר ללבוש בזמן משחק), ולפרשנויות המעודדות את הפרקטיקה של השתתפות הגוף או מחמירות עמה (body reflective-practice). ספורט הוא אחד מן התחומים היחידים בתרבות שלנו שבו משחק הגוף תפקיד החלטי (Connell, 1983). אגרסיביות, מהירות, וכוח הם תכונות מוערכות ביותר בכדורגל. אי לכך, מגרש הכדורגל הוא המקום שבו ההבדלים הגופניים מיובאים ומוסכמים על-ידי שני המגדרים. בשורה התחתונה, השתתפות במשחק כדורגל תחרותי היא עשייה מגדרית: כיוון שספורט תחרותי משחק בפני ציבור, האחרון מפרש אותו בהתאם למה שכבר הצטבר בתרבות הספורט המקומית. הדימויים הנלווים לו אינם בשליטת השחקנית, ומה שנשאר לה הוא דימוי עצמי ויכולת מוגבלת לתפלל אותו (לבצע בו מניפולציות). שחקנית הכדורגל אינה מעוניינת בדימוי זה, בעצם אין לה עניין בחציית הגבולות המגדריים ובביטולם, ועל כן העיקרון, אל נכון הפרקטיקה, של "שוות אך נפרדות", מקובל בדרך כלל על שחקניות כדורגל מתרבויות שונות.

החוקרות העוסקות בשאלת הגבולות בין המגדרים, במיוחד במוקד הגוף, מציעות כמה תובנות העולות מן המחקרים הללו (Fasting, et al. 2004). אחת, שהנורמות האידאוליות בדבר גוף האישה וההגמוניה של המושג האידאלי (Hegemonic femininity) של נשיות הופרו באופן חמור כאשר נשים נכנסו לספורט שבאופן מסורתי היה עולם של גברים בלבד. שנייה, ממצאי המחקרים מלמדים שלא רק שנחצו וטושטשו גבולות מגדריים (מה שגרם להשלכה של דימויים גבריים על ספורטאיות), אלא שגם ההפך התרחש; נשים המעורבות בספורט "של גברים" נטו דווקא להסתגל ולהיכנע לנורמות המסורתיות התרבותיות המסוימות של נשיות, כלומר דווקא התאמצו להפגין את נשיותן ולקבע את הגבולות המגדריים (Skogvang and Fasting, 2013).

כך או אחרת, מן המקום שבו נמצאת שחקנית הכדורגל שבה ועולה שאלת זהותה. זהות ונשיות: אם מתוך כוונה תחילה ואם משום שהנושא אימננטי לספורט הנשים, שב ועולה נושא "הנשיות" או "להיות אישה" בהקשר החברתי, היכן שהפמיניזם מתמודד ומטפל בו בהקשר המוסדי (Genz, 2009) ובהקשר האישי – היינו, זה של שחקנית כדורגל פלונית שצריכה להחליט בעצמה עד היכן היא מוכנה לוותר על נורמות מסוימות של נשיות כדי לעטות דימוי של שחקנית ומה שמתלווה לזה (Harris, 2005). בהחלטה כזו מעורבות פעילויות "נשיות" כגון סגנון הלבוש, שיער, איפור, קישוט וכיוצא בזה. לספורטאיות רבות העוסקות בספורט אינדיווידואלי כמו טניס ואתלטיקה יש אפשרות להציג או להחצין את נשיותן במידה רבה יותר מאשר לנשים במשלחי יד אחרים, אפילו יותר מאשר לנשים העוסקות בדוגמנות. מגרש הטניס או מסלול הריצה חשופים לעיני קהל רב. לא כך הדבר כאשר הספורט הוא ספורט קבוצתי המתנהל באמצעות מגע פיזי ונתון בסד של קוד לבוש והתנהגות. בספורט זה, ספורטאית משעה את נשיותה למשך תשעים דקות של הפגנת פיזיות שאינה מקובלת מחוץ למגרש המשחקים. קוד הלבוש של נשים הנהוג

כיום במשחקים שיש בהם מגע גופני רב מעלים בכוונה תחילה את המיניות: מכנסיים רחבים וארוכים יחסית, חולצות המונחות ברפיון, היעדר כל קישוט מן הגוף, איסוף השיער, ובעיקר, מדי משחק המטשטשים את הייחוד האישי.

כאמור, שחקנית כדורגל מודעת לכך שהעולם שבו היא נמצאת הוא עולם שבו דרגות החופש שלה – האוטונומיה היחסית שלה – נקבעות במידה רבה על-ידי המגדר האחר. הווייתה כשחקנית לימדה אותה כי היא משחקת בתנאים ירודים מאוד ביחס לאלה של הגברים. גם כאשר היא וחברותיה משחקות באצטדיוני כדורגל רשמיים, היינו, בבעלות של מועדונים החברים בהתאחדות הארצית המסוימת, הן תקבלנה בדרך כלל את זמן המשחק הנוח פחות מבחינתן, מבחינת הצופים ומבחינת שידורי הטלוויזיה. התקשורת מתייחסת לכדורגל הנשים בחשדנות, ומדי פעם מבליטה את המומנט הסקסי ה"מוכר עיתונים". כך למשל, ה"דיילי מירור" הבריטי פרסם תמונה של שחקנית אנגלית נוגחת בכדור ומכנסיה שמוטים-משתלשלים לגובה ברכיה (Lupez, 1997), אירוע המכונה עד היום "The Joan Tench Affair". בספורט הקבוצתי, כפי שכבר צוין קודם לכן, נהוג קוד מחמיר באשר להעלמת מיניות. ואף על פי כן, בהתייחסות של אחרים אליה וגם שלה אל עצמה, יש נגיעה גלויה או סמויה במיניות שלה. בכל פעם שהיא עולה למגרש, נושאת עמה השחקנית "דימוי" שאין לה שליטה רבה על עיצובו. כשהיא יורדת מן המגרש הוא עדיין מחכה לה במפגשים עם אחרים: באינטרנט ובתקשורת (Jones, 2008; Hong and Mangan, 2003) ובמפגש עם חברים/ות. כי "ככה לא עושות כולן", ומי שעושה כך, "חורגת".

גוף העניין: האופן שבו מפרשות השחקניות את המושגים "נשיות" ו"גבריות" תואם את הנורמות הבינריות שמציבה בפניהן התרבות המסוימת. כך מסמנת שחקנית כדורגל נורווגית את ה"נשיות": "נשיות פירושו שיש לך שיער ארוך מעט מתולתל, איפור ושמלות נאות [...] אישה המקדישה שעה אחת לפני הראי בכל בוקר" (Fasting, et al. 2004, p. 50). נשיות נתפשת ראש לכול בהקשר להופעה חיצונית – בגדים ו"לוק". תפישת הנשיות המדווחת במחקר המשווה שערכו פסטיג וחברותיה מזדהה עם החלוקה המקובלת בתרבות, לפחות בזו האירופית. השחקניות המרואיינות מציינות את הסימנים הבאים כסימנים גבריים: צורת הליכה, לבוש, שיער קצר, התעלמות מאיפור. אף על פי כן, מסכמות החוקרות, כאשר הסימנים האלה מתגלים אצל שחקניות, אין בהכרח מדובר בהומוסקסואליות. ברם, לציבור בדרך כלל דימוי אחר בנוגע לשחקנית כדורגל.

הסטריאוטיפים מלווים אותן מן היום הראשון. בעצם היותן נשים המשחקות כדורגל טמונה כבר מרדנות, שהרי הן משחקות "במגרש של הגברים". השחקניות מתעקשות להגדיר את זהותן: במחקר של שחקניות מאנגליה, נורווגיה, גרמניה ושוודיה, מרבית השחקניות ראו עצמן נשיות. חלק מן המרואיינות הללו ביטא אי שביעות רצון מן הציפיות המופנות אליהן: "אני יודעת כי עלי להיות כמו בז'ורנלים, דקה וסקסית, אבל אני שונאת זאת" (Fasting, et al. 2004, p. 14). החלוקה המקובלת בין גבריות לנשיות בחברה מסוימת מקובלת גם על שחקניות הכדורגל, אך הן מודעות לכך שענף הספורט שבו הן עוסקות כופה עליהן מבוכת זהות מגדרית. לנשים שחקניות, כך טוענות שתי חוקרות נורווגיות, "זהויות כפולות" הן יכולות להיכנס ולצאת מנשיות לגבריות בלי לחוות זאת כבעיה (Skogvang and Fasting, 2013). את דילמת הזהות הן חוות

כבר מן היום הראשון שבו החלו לשחק כדורגל עם הבנים בשכונה, ומאז אינה מרפה מהן. כאשר התבקשו שחקניות נירזילנדיות לתאר את הגוף האידיאלי של כדורגלנית, הן ציינו את התכונות הבאות: רזה יחסית, שרירית יחסית, אתלטית וחזקה (Liston, 2006). חלקן ראו בתכונות אלה, במיוחד בכוח פיזי, מקדמה טובה להמשך הקריירה שלהן בתחומים אחרים בחייהן, כמו השגת משרה של אחות, למשל. הנירזילנדיות חשות הנאה מיכולתן הפיזית, שנובעת ממשחק הכדורגל. הן ערות לכך שתחרותיות, מגע פיזי ותעוזה אתלטית, נתפשות כתכונות גבריות. הן גם ערות לכך שמיניותן מסומנת בסימן שאלה. בדומה לשחקניות האירופיות, שעמדותיהן הובאו למעלה, גם הנירזילנדיות מפצות על כך בהחצנת נשיות: איפור, תסרוקת, לבוש וכיוצא באלה, סימנים מקובלים (כטריוויאליים) של נשיות בחברות מודרניות.²

שחקנית כדורגל אינה יכולה להחביא את גופה או להתעלם ממנו. גם הכחשה אינה מועילה; הוא חלק בלתי נפרד ממשחק הכדורגל. האופן שבו היא מתנסה בגופה נובע מהמשמעויות הנלוות להתנסות זו. היא עצמה מנהלת חלוקת עבודה בין גופה כשחקנית וגופה כאישה, בזמן המשחק ולאחריו. בעצם, כפי שכבר נאמר קודם לכן, למי שמשחקת כדורגל אין שליטה על הדימוי של גופה (Duncan, 1994).

האסטרטגיה שנוקטות השחקניות הללו ביחס לדילמת הנשיות-גבריות המושלכת עליהן, היא אימוץ נשיות משתנה ורבת פנים והבלטת ההזדמנויות המיוחדות שיש דווקא לשחקנית-אישה. כך מתארת שחקנית נורווגית את המצב שלה: "אני חשה שתחרות מצד אחד אינה מקובלת ביחס לבנות, בנות צריכות להיות יותר חברתיות ואכפתיות אחת אל השנייה, אך אני מאמינה שאפשר לעשות את שניהם באותו זמן" (Fasting, et al., 2004, p. 52). האסטרטגיה הזו טובה יותר לצורכי פנים מאשר כלפי חוץ. כל מה שהן יכולות לעשות הוא לחזק את הדימוי העצמי שלהן, ובכך להכחיש את הסטריאוטיפ. למשל, באמצעות הפרדה של ממש בין מצבים: בזמן המשחק בולטות תכונות כמו תחרותיות ופיזיות, כי זה מה שנדרש שם. לאחריו, בחברת נשים אחרות או בחברה מעורבת, שבות לבלוט התכונות הנשיות. לדילמה הזו אין פתרון מושלם. המחקר המשווה בין מצבן של שחקניות ממדינות מסוימות מציע גורם נוסף שיש לו השפעה (גם) על עולמן הסובייקטיבי: הכרח לעבוד במשרה נוספת לצד משרתן כשחקניות כדורגל לשם השתכרות לפרנסה. ממחקר על אודות שחקניות מהליגות הבכירות באנגליה, גרמניה, נורווגיה וספרד, שנערך בשלהי המאה הקודמת (Scranton et al., 1999), עולה כי שחקניות כדורגל – למעט מי שהן תלמידות-סטודנטיות – עובדות לפרנסתן במגוון מקצועות, כגון פקידות, שירותים, בנקאות, מכירות ועוד. שחקניות הכדורגל מודעות לכך שבמצב הנוכחי, שבו כדורגל הגברים דומיננטי בכל פרמטר של המשחק, ידן קצרה: "עלינו לקבל זאת כי אנחנו כלי שני", "מקוננת" שחקנית נורווגית, "איננו יכולות לעשות דבר בנידון. זה מה שיש. כדורגל נשים לא יתקבל לעולם כמו כדורגל גברים" (Scranton, et al. 1999, p. 106).

² אין זה סוד שישנן שחקניות המוגדרות על ידן או על ידי אחרים כלסביות. חלק נכבד מן התיאורים של נשיות וכו' אינו רלוונטי עבורן, לכאורה. מאמר זה אינו נוגע בנושא "הקוויר"; אין בכך כדי לסמל את שוליותו, אלא דווקא את הצורך החסר במחקר שיתמקד בנושא זה בתחום הספורט התחרותי בישראל.

כמו הגברים?: "לצפות בנשים אגרסיביות", מעירה חוקרת דנית בהתייחסות לתפישות הרוחשות בעיקר במעמד הבינוני, "אינו ראוי ואינו מצופה. חרות בזיכרון כי נשים חייבות לשלוט ברגשותיהן ולשאת בתפקיד האימהות במשך כל היום" (Thing, 2001, p. 276).

אבל מטבעו כדורגל הוא משחק אגרסיבי. חוויית האגרסיביות נרכשת מיד במפגש הראשון במשחק עם הבנים בשכונה. האירועים האגרסיביים המתרחשים במגרש – גם בזה הנמצא בשכונה – מתבססים על הקונטקסט ועל האתיקה של המשחק הזה. ההרשאה לאגרסיביות ידועה: "לעתים תכופות אני מאוד אגרסיבית", מדווחת שחקנית כדורגל דנית, "כל הזמן זה אתגר [...] האם אני אגבר עליה או שהיא תגבר עליי [...] אם אין לך בתוכך אגרסיה [...] אזי את תהיי ללא כלום" (Thing, 2001, p. 281). כדורגלניות מתייחסות לאגרסיה, הנחשבת כאמור לתכונה גברית, משתי נקודות מבט: אחת, הוכחה לכך שהן מסוגלות לשחק כדורגל על פי רוח המשחק; שנייה, משום שהן גם מוצאות בה הנאה: "הדבר המעניין הוא תיקו האגרסיה כמצב חיובי של המשחק [...] רבות מן השחקניות מוצאות כי משחק אגרסיבי הוא מהנה מאוד" (Thing, 2001, p. 282). לשון אחרת: אימוץ האגרסיה הוא הכלה והעצמה: הן נהנות מהקונפרונטציה הגופנית, מהקצב המהיר ומהאתגר ללכת עד לקצה גבול המותר. הן נותנות ביטוי לרגשות אגרסיביים, תוך כדי הבחנה בין חיי היום-יום שלהן ובין ההתנהגות במגרש הכדורגל. הן רואות בחיוב רב את יכולתן לתת דרור לחלק מרגשותיהם. בכך הן נוטלות את הנשק מידי מבקרים הטוענים כי מסיבות גופניות ונפשיות המשחק הזה אינו מתאים לנשים. עם זאת, נשים אגרסיביות בדרך משלהן: "נשים משיקות באגרסיביות, במיומנות, בהחלטיות ובתחרותיות, אך הן גם כן נותנות תשומת לב רבה לשיתופיות, לתמיכה, להתחברות ולהנאה. אלה הם הערכים שנשים הדגישו במחקר שלנו פה אחד [...] אלה משמעותיים מאוד עבורן" (Scranton, et al. 1999, p. 107). בעצם השתתפות ב"מוסד הכדורגל הגברי" הן מאתגרות את המודל האידיאלי של נשיות. כפי הנראה מדובר בתופעה החוצה גבולות תרבותיים: שחקנית כדורגל מאתגרת את הסדר המגדרי (Fasting, 2004; Groz, 1994). השחקניות מבקשות "מגרש לעצמן", כלומר הן מאמצות את עקרון ההפרדה בין המגדרים בשדה הספורט, כי לפחות בשלב זה – זה הטוב האפשרי עבורן.

אם היא חפצה ואם אינה חפצה, דימוי הגבריות של הכדורגל משפיע על האופן שבו השחקנית חשה, מעריכה ושופטת את מעמדה ואת דימויה כשחקנית-אישה (Haris, 2005). תהליך ההיעשות לשחקנית כדורגל מלווה ממילא בתהליך מקביל של עיצוב זהות, וכבר צוין למעלה כי גורמים מסביבתה מספקים לה רמזים על אודות זהותה, אל נכון בדבר הבעייתיות שלה. בהקשר זה משחק גם "גופה" תפקיד חשוב: גוף האישה הוא הגדרת נשיותה: מה היא לובשת, איך היא מעצבת את תסרוקתה, איך היא נושאת את גופה בזמן משחק ולאחריו. כך הם פני הדברים גם בחברה המודרנית והליברלית ביותר – הקריירה של שחקנית כדורגל היא התמודדות נמשכת על זהותה, אל מול מודל שאינו נוטה – או לפחות מתקשה – להכיל אותה.

שחקניות כדורגל תוצרת ישראל

מה יש לנו כאן: המאמר הנוכחי, המתבסס על עבודת שדה, מתמקד ביחסים שבין כדורגל לנשיות ולמגדר, כלומר, באופן שבו שחקנית כדורגל בישראל מתארת, מעריכה ומפרשת את היחסים הללו. ההנחה המקדימה היא שהאוטונומיה של שחקנית כדורגל היא יחסית, ומידת

יחסיותה נקבעת על-ידי הסביבה שבה עוגן כדורגל הנשים. הסביבה החברתית הקרובה לכדורגל נשלטת על-ידי המגדר הגברי. זאת משום שמוסדות הכדורגל (המקומיים והעולמיים) נשלטים על ידו, משום שמוסדות אחרים – כמו המוסדות הכלכליים, שהכדורגל המתמסחר זקוק מאוד לתמיכתם – נשלטים גם הם על-ידי המגדר הגברי. שחקניות כדורגל אינן חשות את המושג אלא את המשמעויות האופרטיביות היומיומיות שלו, את התלות במוסדות הנ"ל, את המגבלות החלות על יכולתן לשמר את נשיותן (או לייצר נשיות אחרת, למשל לסביות) וכיצא באלה. המונולוג העוסק בנושא "אני אישה המשחקת כדורגל בתנאים שאין לי שליטה עליהם", הוא הדבר שבו מתמקד המאמר הנוכחי.

המאמר הזה מתבסס על מחקר שדה שבו רואיינו שלושים שחקניות כדורגל משני מועדונים מן הליגה הבכירה: אחד ממרכז-דרום, השני מן המרכז.³ קודם לריאיון נערכו תצפיות במשחקים של שני המועדונים הללו, ונערך רישום של תנאי המצב: זמן המשחק, מקום המשחק, חדר ההלבשה, התנהגות המאמן והצוות האחראי לקבוצה, התנהגות השחקניות בזמן המשחק ולאחריו. הריאיון שנערך עם השחקנית בביתה או במקום אחר שבו היה אפשר לקיים שיחה ללא הפרעה, לווה בשאלון שמרבית שאלותיו פתוחות. אחת מן הסיבות לשימוש בשאלון פתוח היא חוסר בידיעה ממחקרים אחרים על התנהגותן ועל עמדותיהן של שחקניות כדורגל ישראליות. למעשה, לא נערך עד כה (פרט לכמה עבודות סמינריות) מחקר על כדורגל נשים בישראל. אי לכך מדובר במחקר שעניינו חשיפה של עמדות ושל רגשות של שחקנית כדורגל בישראל. החומר שנאסף במחקר זה עבר "טיפול", כמקובל במחקר איכותני, במטרה לאתר את התמות הראשיות בנושאים שנשאלו במחקרים במקומות אחרים. המאמר הזה מתמקד בשלושה נושאים: בהגדרת תפישת נשיות, ביחסים בין-מגדריים במוסד הכדורגל ובפערים (אפליה) בין שחקנית לשחקן כדורגל. כאמור, הנחת המוצא היא שכדורגל נשים נתון בתוך מסגרת של אוטונומיה יחסית, המכתיבה למשתתפות את דרגות החופש שלהן, וכי מידת היחסיות של האוטונומיה הזו נקבעת במידה מכרעת על-ידי המגדר הגברי, השולט במוסדות המדינה והספורט. בעצם, קיומה והשפעתה של אוטונומיה יחסית הן הנושא המרכזי הנבחן במאמר זה.

הפנים של הדמוגרפיה

שחקנית כדורגל ישראלית היא בדרך כלל נערה-אישה צעירה: גיל השחקניות שרואיינו במחקר זה נע בין 16 כ"ז 28 (הממוצע: 20-21). הסטטוס הסוציאלי-אקונומי שלהן, המושאל מתעסוקת ההורים והשכלתם, הוא מעמד בינוני או בינוני-נמוך. אישור למעמד זה ניתן למצוא אצל השחקניות עצמן: כמעט כולן בוגרות לימודי תיכון מלאים או חלקיים. חלק נכבד מהן למדו בזמן המחקר במוסד להשכלה גבוהה, כמכללת זינדמן (וינגייט) או אוניברסיטת תל אביב, למשל. אחדות התפרנסו מעבודה הנחשבת למסמלת מעמד בינוני כגון, מורה, פקידה בבנק וכו'. בערך מחצית השחקניות הן ממוצא מזרחי והשאר ממוצא אשכנזי. גם ביחס לשמירת מסורת

³ מדובר בשחקניות יהודיות בלבד. כדורגל הנשים בישראל כולל גם שחקניות ערביות (למשל, "בנות סכנין"). יש להניח כי מרבית הרגשות והעמדות של השחקנית היהודייה הם גם נחלתה של השחקנית הערבייה, אך מעמדה של האחרונה מורכב יותר: לדילמה של זהותה כשחקנית נוספת דילמה של היותה ערבייה במדינת ישראל.

דתית הן נחלקות בערך שווה בשווה, מסורתיות מול חילוניות. תחילת הקריירה שלהן החלה בגיל מוקדם יחסית, בכיתות הראשונות של בית הספר היסודי. השותפים למשחק היו תמיד בנים מן השכונה או מבית הספר. בגיל מאוחר יותר, בערך בתיכון, הן הצטרפו למועדון שהחזיק קבוצה או קבוצות של כדורגל נשים, ובמשך הזמן הפכו ל"מקצועניות", אף שבעצם אין הן מקבלות תגמולים חומריים של ממש⁴. ההרכב הדמוגרפי של שחקניות הכדורגל הישראליות מעמיד אותן בשורה אחת עם שחקניות כדורגל אירופיות. גם שם השחקניות נמנות עם המעמד הבינוני או הבינוני-נמוך, גם שם חלק נכבד מהן מתפרנסות מעבודה המתאימה למעמדן. גם שם תחילת הקריירה היא בגיל צעיר יחסית וההקשר הראשוני שלהן הוא עם בנים בשכונה או בבית הספר; למעט "פריט אחד": באירופה יש לכדורגל הנשים היסטוריה עצמאית רבת-שנים יחסית לארץ. כדורגל זה השתלב באירופה במוסדות הכדורגל כגוף שכבר היה חי וקיים, זאת בעוד שבשראל ההיסטוריה של כדורגל הנשים צעירה מאוד. כדורגל הנשים הישראלי אורגן ומוסד על-ידי ההתאחדות לכדורגל בעשורים האחרונים, והוא קיים ומתקיים רק בזכות רצונה של התאחדות זו⁵. בשורה התחתונה, כדורגל הנשים בישראל נהנה מאוטונומיה יחסית, שממדיה נקבעים על-ידי ההתאחדות לכדורגל, קרי על-ידי מי ששולט בה ומנהל אותה – המגדר הגברי.

מה הן מרגישות, מה הן חושבות

אישה-שחקנית, שחקנית-אישה: משחק הכדורגל, בניסוחו של תמיר שורק בהקשר אחר, "הוא משחק של זהויות" (שורק, 2006). אם היא חפצה ואם לאו, דילמת זהותה הנשית של השחקנית עומדת כל הזמן על הפרק. היא מודעת לכך שלסביבה החברתית הקרובה והרחוקה יש דימוי מסוים מאוד באשר לשאלה מה זה להיות אישה. שחקנית כדורגל מודעת – כך עולה מן המחקרים השונים שהובאו לעיל – שהיותה כזו מציבה אותה בפני דילמה נמשכת ביחס לזהותה הנשית. המומנט המוביל בזהות הזו מתמקד בגוף: בזה שלה ובזה ה"חשוף" לביקורת של אחרים. צניקנים יאמרו שאישה "היא מי שאינה משחקת כדורגל". דילמת הזהות נובעת במידה רבה מדילמת מצב המגדר בכדורגל, מכך שהכדורגל נחשב למשחק של גברים, קרי, משחק "גברי". "איך את מגדירה נשיות?" המרואיינות מתלבטות: "עדינות. ווי, קשה לענות על השאלה בגדול – לא יודעת לענות". ההתלבטות שלהן נובעת, כך ניתן לשער, מהפער הנתפש אצלן בין המודל הרצוי והמקובל של נשיות למה שהן עצמן מייצגות. לאמתו של דבר הן יודעות היטב (להלן) כי בישראל, כמו במקומות אחרים, נשיות נמדדת באפיונים מסוימים – חלקם חיצוניים כמו לבוש והליכה, חלקם פנימיים, כגון עדינות ורגש. הן יודעות כי נשיות נמדדת גם על פי תפקידים מסוימים הנחשבים לתפקידי נשים. כלומר, נשיות אינה פרויקט אוטונומי של הנשים עצמן,

⁴ חלק מן השחקניות מקבלות תמורה כספית עבור השתתפותן במשחקים. ביחס למה שמקבלים שחקנים גברים (אפילו בליגות הנמוכות) התמורה הזו זעומה.

⁵ כדורגל נשים בחסות ההתאחדות לכדורגל כונן בשנת 1999. נשים שיחקו כדורגל כבר קודם לכן, בשנות השבעים במועדונים פרטיים (מועדון "מילן") או תחת חסותו של אחד מן המרכזים הארציים של הספורט: מכבי, הפועל ואיסת"א – התאחדות הספורט של הסטודנטים. כדורגל הנשים שהתקיים בשנות השבעים לא החזיק מעמד והתפוגג.

והדבר נכון על אחת כמה וכמה לגבי שחקניות כדורגל.

הנטייה השכיחה בקרב המרואיינות היא להגדיר נשיות במונחים הקרובים יותר לאופן שבו מוגדרת אישה, במונחים של גוף, אך בעיקר בהקשריו המוחצנים: "כל אחת מה שהיא רוצה [...] איך נראית ומתנהגת, הלבוש, בגדים צמודים, חצאית ואיפור. כל הדברים האלה והתנהגות עדינה", "להתאפר, להתלבש יפה, תסרוקת וכל השאר", "איפור, בגדים צמודים, רגשנות". ועוד [...] אישיות טובה ועדינה משולבת בעיקר עם טעם טוב". התמה של ה"מראה החיצוני" חוזרת על עצמה אצל מרבית המרואיינות. כאילו החיצוניות מאשרת מיניות, "להיות מטופחת, בעיקר להיות מבחינה חיצונית אישה סקסית", "לא להיות אגרסיבית, להיות יותר מעודנת, קשובה לגוף שלה ולאישיות שלה". ההגדרה השכיחה אצל שחקניות כדורגל לנשיות דומה לזו המקובלת כנראה בקרב מרבית ציבור הנשים בישראל, במיוחד בקרב נשים מהמעמד הסוציו-אקונומי של השחקניות. מה שעולה מדבריהן של השחקניות הוא המתח בכוח שבין הגדרת נשיות ובין היותן שחקניות, למשל: "לא להיות אגרסיבית" – אגרסיביות היא תכונה מבנית של משחק הכדורגל. ישנה גם תשובה אחרת (של מיעוט), תשובה מרדנית, המפחיתה מן המתח הנ"ל: "כוח, וצריך לדעת לנצל אותו בחכמה נשית. זה לא להיות חלשה או פגיעה, זו אינה נשיות בעיניי. ללכת עם משהו עד הסוף, נורא מתחבר לי עם נשיות". מכל מקום, שחקניות כדורגל מעדיפות כנראה את ההגדרה השמרנית של אישה, הנשענת על החצנת המיניות. נדמה כי בכך הן מצמצמות את המרחק בין ובין דימוין כ"לא נשיות".

במרכז עומד הגוף הנשי ("מהו גוף נשי בעינייך?"); המודל הרצוי הוא אישה שהיא נקבה מינית: "גוף חטוב 90, 60, 90, לדוגמה, ברפאלי", "ציצים, איברים נשיים, מותניים, רגליים ארוכות לא שעירות, כתפיים צרות", "טוסיק בולט, חזה בינוני, גב זקוף, {גובה} 1.60-1.70, גוף מעוצב לא מדולדל". וביתר בוטות, "זה בעיקר גוף שמשדר סקסיות, בנות חזקות שידועות איך להתלבש, מראה קצת אתלטי". דימוי הגוף הנשי בקרב שחקניות הכדורגל רחוק מזה שגברים ונשים מייחסים להן. מן הסתם הן משתדלות להידמות ל"מודל האידאלי" – זה שהתקשורת המתמחה מפיצה בכל הזדמנות, ובכך לשדר לאחרים ולעצמן כי אין הן חריגות.

הדמות הנשית האידאלית בעיני השחקניות אינה שייכת לעולמן הקרוב. רק אחת או שתיים בחרו בדמויות מן הספורט, סילבי ז'אן ויעל ארד. למעשה, אין בספורט הישראלי נשים ברמה של "אייקונים נערצים". מתשובות המרואיינות עולה כי אנג'לינה ג'ולי ונינט טייב זכו במקום הראשון היחסי, בזכות יופיין ונשיותן. הן תואמות את הגדרתן של הגוף הנשי לעיל. מילת המפתח היא "יופי"; אישה אידאלית היא אישה יפה. בדומה להתייחסות למושג הנשיות, גם בחירת הדמות האידאלית נעשית באמצעות ערכים נראים, מיניים, מסורתיים, הקרובים לעולמן המועדף של שחקניות כדורגל – שהוא, כפי שנתגלה כבר קודם לכן ויתגלה בהמשך – עולם הנוטה לטובת המשכו של הסדר החברתי הקיים, בלויית כמה תיקונים. כפי הנראה, הפמיניזם הפוליטי לא הגיע למגרשי הכדורגל.

המעבר ממצב של משחק למצב שלאחר משחק, שהוא למעשה שינוי בסדר מרכיבי הזהות משחקנית לאישה, מתבטא היטב גם בסגנון הלבוש המועדף על ידי השחקניות. בזמן המשחק עצמו הן לובשות את מדי הקבוצה, שסגנונם וצבעם נקבע על ידי מנהליה, בדגש על לבוש מרושל שמטשטש את חמוקי הגוף – ואין להן מילה בעניין זה. לאחר המשחק, כך הן מדווחות, לקראת

היציאה הביתה, הן "זורקות" על עצמן ג'ינס וטרנינג. בערב, כשהן יוצאות לבלות, הסגנון המועדף הוא "ספורט אלגנט": ג'ינס, חולצה, מכנסיים צמודים: משהו "נשי יותר". מרביתן מעדיפות, מבחינת סגנון הלבוש, נשיות מאופקת המתאימה כפי הנראה לאופנת הזמן שבו הן רואיינו. הלבוש, כמו אמצעים אחרים של נשיות, אינו מסמן מעבר ממצב למצב, אלא את מרקם הזהות המיוחדת של שחקנית כדורגל, אם היא מה שמכונה "סטרייטית" ואם היא לסבית. מבחינתה, משך המשחק הוא בעצם השהיה של הנשיות שלה, אך לא ביטולה. כאשר המשחק מסתיים היא לובשת את נשיותה (מחליפה זהות) ושבה להיות אישה "נורמלית" בישראל.

מגדר ומגדר שכנגד: אחד מן המאפיינים הבולטים במיוחד של כדורגל הנשים הוא שאין לו סוֹג'נריס – הוא אינו עומד ואינו נשפט על פי מה שהוא עצמו ועל פי מה שהוא עושה, אלא ביחס למצב המגדרי, ומצב מגדרי הוא כאמור מצב של יחסים, נשים (מול/כנגד) וגברים. לכן, המגדר, על הפרקטיקות והדימויים שהוא מנפק, מכתוב את הרגשות ואת העמדות של שחקנית הכדורגל. "יש הטוענים כי מי שמשחקת כדורגל היא גברית?" לטענה הלכאורית הזו יש בסיס רחב בציבור הישראלי; כדורגל הנשים בישראל אכן עדיין צעיר, אפילו צעיר מאוד, אך ממה שאפשר להסיק ממאמרים שונים בתקשורת ומשיחות עם גברים ועם נשים, ההתייחסות אליו נגזרת ממסורת ותיקה של הגדרת – למעשה של מידור – תפקידי האישה. גם כאשר נשים בישראל כבר כבשו לעצמן מעמד בפוליטיקה, בכלכלה ובתרבות, ישנן (עדיין) טריטוריות "שלא שייכות להן", ואם הן נמצאות שם הן נחשבות למי שנטלו לעצמן משהו של מישהו אחר, או בעצם, למי שחצו גבולות מגדריים שעדיין לא בוטלו – ועל כן יש לזה מחיר.

חלק גדול מן השחקניות נוטה להסכים עם הטענה הזו, עם או ללא הסתייגויות: "יש משהו במה שאומרים, אך לא בהכרח [...] הרוב כן חושב [כך], ובצדק, שהכדורגל הוא משחק גברי", "יש בזה משהו, בכל זאת כדורגל זהו ספורט גברי עדיין. יש אבל כאלה שנראות גבריות ויש כאלה שלא. נגיד שיש אצלי בקבוצה כאלה סיסיות, שלא מאמינים שהן משחקות כדורגל, ויש כאלה עם גוף יותר שרירי, אז זה נראה יותר גברי". מי שצופה במשחק כדורגל שבו מתמודדות שתי קבוצות נשים, וכן מי שמתארח/ת בחדר ההלבשה לפני המשחק ולאחריו, עשו לזהות היבטים מסוימים של התנהגות (סגנון דיבור, מחוות גופניות), שנחשבים (גם) בתרבות הישראלית לגבריים מאוד. השחקניות עצמן ערות לכך שמה שמיוחס להן כהתנהגות גברית אינו רחוק מן המציאות: "אני אגיד לך מה, אני מצדיקה [את הטענה הנ"ל]. רוב הבנות בכדורגל, כן, הן גבריות. מה שהפך לחלק מהיום שלהן – לירוק, לתקוע גרעפס, לקלל".

השחקניות יודעות היטב מהיכן נובע הדימוי של גבריות, ומי הוא שנותן תוקף לדימוי הזה. "זה סטיגמה בארץ [...] בגלל האלימות משליכים את זה גם על הבנות, הכדורגל מתנהל על-ידי הבנים". אבל הסיבה המיוחסת אינה תלויה רק בבנים: "זה תלוי כיצד מגדירים גבריות, אבל תראי, יש אחוז גבוה של לסביות בקבוצה". השחקניות נוטות להבחין בין דימוי הגבריות הנובע מצורת המשחק ומתוכנו: "כשאני נכנסת למדים [מדי המשחק] אני הולכת עם פישוק", "אחרי שנה של משחקים אין לזה קטע של אישה – נשיות. הנשים הופכות ונכנסות לקטע הגברי ולא להפך". מה שנחשף מדברי המרואיינות הוא שהן ערות לעירוב הזהויות, ושמי שמשחקת כדורגל "נגזרה עליה" התדמית: "אין ספק שזה נכון. ככה תופשים את זה גברי, של בנים והרבה אגרסיביות, כושר [גופני]. זה יוצר תדמית כזו אבל לא כולן ככה. במראה חיצוני, כן בגלל

השרירים. אבל יש הרבה שחקניות שבאופי היציאה בערב לא דומות לזה". גבריות היא מעין כתם שנדבק למי שמשחקת כדורגל. רובן משלימות עם זה וחלקן אף מניח כי לאחר המשחק "הכתם יורד בכביסה", עד לאחר המשחק הבא.

"מהיכן ההבדל בין כדורגל נשים לזה של גברים?" שחקניות נוטות להסכים כי במצב הנוכחי כדורגל הגברים פשוט טוב יותר. ראש לכול בגלל הכשרים הפיזיים. "ההבדל העיקרי זה הקצב. זה המכשול העיקרי שעומד בפנינו. הגברים יותר מהירים ו[בעלי] יכולות פיזיות גבוהות. זה פער שלא ניתן לסגור אותו לגמרי. יש בנות עם טכניקה של גברים אבל המהירות זה לא אותו דבר", "גברים בנויים לספורט. הם נולדו כך. הריצה שלהם מהירה יותר. יותר אגרסיביים". מרבית המרואיינות מדגישות את ההיבטים הללו, הנובעים מן המבנה הפיזיולוגי השונה של גברים ונשים. עם זאת, יש מי שתולות חלק מן ה"אשמה" בעצמן, דהיינו בנשים: "יש הבדל בכושר, ברמת ההתנהגות במגרש. בנות פחות ממושמעות, יש להן פחות כבוד כלפי המאמן. הבנות חושבות שמותר להן הכול. שלא יקבלו עונשים, שאם הן בנות יש להן יותר זכויות. הן מתחצפות לשופט, למאמן. בן לא יתחצף", "גברים מוכנים להשקיע יותר מנשים". כמה מהן קוראות את ההבדלים גם במונחים כלכליים ופוליטיים: "זה ספורט מקצועני אצל גברים, והם יכולים להתפרנס מזה" מדוע? "את כדורגל הגברים לוקחים יותר ברצינות. ישנו חוסר שוויון בין כדורגל גברים לנשים, בכך שהם מתוגמלים יותר, מקבלים יותר חשיפה, שכר ופרסום".

בכדורגל, על הקשריו ההיסטוריים לגבריות, קשה במיוחד לנשים לאתגר את הטענה בדבר "הנחיתות הטבעית". נשים חסרות את הכוח הפיזי הנחוץ כל כך כדי להגיע לרמה גבוהה של משחק כדורגל. אכן, בספורט התחרותי המסחרי, המתחייב להיאבק על הישגים (נושאי רווחים כלכליים), יש בחשבון האחרון מעמד מכריע לכמה היבטים ביולוגיים: מי שחזק יותר ומי שמהיר יותר עדיף על מי שחזק פחות ומהיר פחות. השחקניות המרואיינות נוטות להסכים לכך. הידע שלהן וההתנסות שלהן במשחקים כנגד קבוצות של גברים (בדרך כלל של נערים) לימדו אותן כי היתרונות היחסיים שלהן – האינטליגנציה שלהן (כך טענו אחדות בתשובה לכמה שאלות קודמות), הסבלנות שלהן בהנעת הכדור והמוטיבציה שלהן – אינם שקולים כנגד העדיפות הטבעית של שחקנים גברים. בתשובה לשאלה "עד כמה משפיע השוני הביולוגי בין גברים לנשים על כדורגל נשים?" התגובה המיידית והשכיחה: "משפיע מאוד". גם בקרב אלה שמסתייגות – "יש הבדלים ביולוגיים אך ניתן לצמצם אותם" או, "אפשר להתגבר על זה" – ניכר כי השוני הביולוגי נתפש כיתרון של הגברים. על כן הן מקבלות את העיקרון של "נפרדות" אך לא את ה(הלא) "שוות".

דברי השחקניות נובעים מן המקום המוכר להן ביותר: מהתנסותן במשחק הכדורגל בליגה נפרדת של נשים, כאשר אל מול עיניהן מתרחש כדורגל גברים, ותיק יותר, מנוסה יותר, אהוד יותר, מתוקצב יותר, נמכר יותר, מחוזר על-ידי פוליטיקאים. הן מודעות היטב לתכונות ביולוגיות מסוימות שיוצרות שוני בינן ובין הגברים בהקשר לכדורגל. השוני הזה, יש לשוב ולהדגיש, אינו מונע מנשים לשחק כדורגל. מה שמנע ומונע מהן עד היום הם גורמים "חוץ משחקיים": היבטים של התרבות המסוימת, למשל, היבטים דתיים המקובלים או האונסים את התרבות הזו, היבטים פוליטיים הנובעים מכך שלגברים יש שליטה במוסדות הפוליטיים של המדינה המסוימת. ועדיין, המכשול העיקרי הוא העמדה השוררת בקרב הגברים, כי הכדורגל הוא המשחק שלהם וכי נשים הן "אורחות" בו – נשים עדיין לא זכו למעמד של אזרחות מלאה במשחק הכדורגל.

נפרדות, שונות ומופלות: שחקניות כדורגל ישראליות יודעות להבחין בין שוני הנובע מתכונות ביולוגיות לשוני הנובע מהסדרים תרבותיים או חברתיים, שוני שהוא למעשה, אפליה. באשר להיבטים הביולוגיים של השוני בין כדורגל הגברים לזה של הנשים, ישנה הסכמה כי כיוון שכדורגל הוא משחק פיזי, אזי "לגברים ישנם יתרונות טבעיים שמקנים למשחק כוח, תנועה מהירה, החלפת מקומות מהירה, בעיטה חזקה ואפשרות לשחק על הארץ ובאוויר (משחק ראש)". אלה כידוע תכונות המקנות למשחק את המשיכה שלו לקהל אוהדים, ומכך מתפתח שוק כלכלי של כדורגל הגברים. השחקניות מכירות בשוני זה דה־פקטו, אך ניתן היה ללמוד מדבריהן ששוני ביולוגי אינה סיבה ראויה לאפליה – קיפוח של הכדורגל שלהן – בעיקר כאשר מדובר בחלוקה של משאבים ציבוריים.

כצפוי השחקניות־מראיינות תמימות דעים כי כדורגל הנשים מופלה לרעה ביחס לכדורגל הגברים. התגובות ישירות ובוטות: "כן, לדעתי מופלה ביותר", "אין ספק שזה [יש אפליה] נכון... בעיקר מבחינה תקציבית". "ברור, {שיש אפליה} אצל כדורגל הנשים יש פחות חשיפה, מבחינת תקציב ושכר לנשים, אין תקציב [ואין] מימון כדי שיוכלו להתאמן יום־יום. עיקר ההצלחה במשחק זה היא מיומנות, נשים לא יכולות לרכוש מיומנות כי רובן עסוקות, הן חייבות להרוויח כסף", "בטח. תקשורת עיתונות מאוד דלילה [...] לא חושבים שזה רציני [...] עצוב לי מאוד שזה ככה". השחקניות רכשו ניסיון לא רק במשחק עצמו אלא גם במה שמתרחש סביבו בהקשר המוסדי, שיש לו השפעה ישירה על מצב הכדורגל שלהן. אחדות אכן מונות את ההתאחדות לכדורגל⁶ בין הסיבות לאפליה של כדורגל הנשים: "אני חושבת שיש אפליה [...] מבחינת ההתאחדות מביטחים ומזלזלים בנו ולא רואים אותנו בתור משהו מקצועי, ולוקחים את כספינו לגברים", "אין שום ספק [...] ההתאחדות לכדורגל היא הבעיה הכי גדולה, אין כסף [לכדורגל נשים]".

יש כמובן סיבות, שניתן לכנות אותן לצורך העניין אובייקטיביות, לכך שמצב כדורגל הנשים שונה קרי, עניי מזה של הגברים. ההתמסחרות המתעצמת מתארגנת רק סביב הכדורגל של האחרונים. אבל אפליה היא גם פועל יוצא של מדיניות מסוימת שמעדיפה להקצות משאבים לקבוצה חברתית אחת יותר מאשר לאחרת, באופן בלתי פרופורציונלי, אף ששתיהן משחקות כדורגל על פי אותם כללים. הסך הכללי של המשאבים המוקצים לכדורגל הגברים גדול יותר מזה של הסך הכללי המוקצה לכדורגל הנשים, בין השאר משום שמספר השחקנים והקבוצות של הגברים גדול הרבה יותר מזה של הנשים. על הפער הזה אין הן קובלות. האפליה שלגביה טוענות השחקניות היא ב"פר ראש": כמה משאבים מוקצים לשחקן לעומת אלה המוקצים לשחקנית. מדובר בכסף ציבורי שאינו מותנה (או לא צריך להיות מותנה) ב"מצב השוק", והוא מוקצה לענפי הספורט השונים על בסיס קריטריונים חברתיים וערכיים. מבחינה זו דורשת השחקנית לפחות הקצאה שוויונית.

מה שמשתמע בין השורות מדבריהן של השחקניות הן טענות על אפליה, ובעצם, על קיפוח: על כוונה תחילה למנוע מכדורגל הנשים את מה שמגיע לו. זה אינו בהכרח כך, אבל זה מה שהן חשות. ייתכן שהפער בין כדורגל נשים לכדורגל גברים בהקצאה הציבורית אינו גדול כל כך⁷,

⁶ ראי לצין לפרוטוקול כי ההתאחדות לכדורגל החלה, זה יותר מעשור שנים, בהקמתה של ליגת נשים בוגרות וליגה של נעורות, ואף העמידה תקציב מסוים למטרה זו.

⁷ להקצאה הציבורית שלושה מקורות: ההתאחדות לכדורגל, הטוטו והרשויות המקומיות. פסק הדין של בג"ץ משנת 2004 קבע כי על הרשויות המקומיות לקיים העדפה מתקנת לטובת ספורט הנשים ולהעניק לו פי 1.5 ממה שמקצב לספורט הגברים. בשנת 2007 הקציבה ההתאחדות לכדורגל 300,000 שקלים לכל אחת כ־12 קבוצות הכדורגל של נשים בישראל. תקציב מיוחד מוקדש גם לנבחרת הלאומית של כדורגל הנשים. תקציבי קבוצות הגברים בליגת העל מוערכים במיליוני שקלים רבים.

אבל זה מה שהן מרגישות, זה מה שהן חושבות וזה מה שהן אומרות. אלה הקולות שלהן. ההווה הקובעת את התודעה ואת המגדר היא המתווך: ההתנסות של השחקניות בכדורגל הישראלי, שיחסית אינה ארוכה, הכינה אותן לקרוא את מצבן האישי והארגוני כהווייתו: במקביל להן מתקיים כדורגל של גברים, ששנות חייו שקולות לשנות המדינה והתמסחרות הולכת ומעמיקה. "האם ניתן לסגור את הפער בין שני מיני הכדורגל?" ההערכה מתחלקת בין פסימיות, אופטימיות ואופטיסימיות – אלה שאומרות "מצד אחד ומצד שני". פסימיות, מה הן אומרות: "לא, ואם כן, הנכדים שלי יזכו לראות את זה. כל עוד הרמה של הגברים תהיה גבוהה משל הנשים אז אין סיכוי", "לא, אין צ'אנס. רוצה להאמין אבל לא חושבת [שכן]. בשביל להצליח זה כסף, אם כן – קשה מאוד". ופסימיסטית ללא אשליות: "אף פעם. תמיד יהיה יתרון לגברים". האופטימיסטיות מביטות על המצב הנוכחי ומודעות לכך שהוא לטובת הגברים, אך שני דברים מנחמים אותן: האחד, הפער הוא יחסי ועל כן ניתן יהיה בעתיד לסגור אותו; השני, העתיד הזה לא יהיה כמו ההווה: "קיים סיכוי [...] בהרבה עבודה ניתן להגיע לשוויוניות", "מתישהו בעתיד זה ישתנה כי זה בינתיים מתפתח [...] אולי עם הזמן". ויש מי שנסמכת על שיפורים במצב הנוכחי, המעידים לדעתה על עתיד טוב יותר לכדורגל הנשים: "אני חושבת שכן, כי עכשיו מדברים על זה. הבנתי שיש חוק חדש שבכל קבוצת גברים חייבים לעשות גם קבוצת נשים". והאופטימיסטית: "כן, מקווה, בכל אופן. אבל זה יהיה רחוק, הרמה של הנשים תעלה, אך של הגברים תעלה יותר", "כן, זה ייקח זמן. אבל זה ישתנה ויהפוך לפופולרי. [אבל] צריך לקבל קונספטים חדשים ואחד מהם זה כדורגל נשים", "לבד זה לא יקרה. צריך התמדה בקידום הספורט הזה [כדורגל נשים]. יש סיכוי לשוויון יחסי".

במצב שבו המודל הדומיננטי, היינו כדורגל הגברים, מפגין עליונות כמעט מוחלטת, אפשר אולי להיאחז ביתרון היחסי של כדורגל הנשים. היתרונות של כדורגל הנשים, כך לדעת מרבית המרואיינות, הם יתרונות אינטרינזיים, כאלה המספקים את תשוקותיהן האישיות – יתרונות שאינם "ניתנים למכירה" בשוק. יתרון נוסף אחד או שניים, הקיימים ומקנים למשחקן אסתטיקה מיוחדת, מה שלכאורה צריך להפוך אותו לאטרקטיבי, אך למרבה צערן אין זה קורה. "אין שום יתרונות חוץ מזה שאני יכולה לממש את האהבה שלי בצורה יותר רצינית", "משחקים ונהנים וזהו", "זה [משחק] יותר יפה", "הנשים נהנות, לא עושות את זה בשביל כסף", "יש עדינות עם משחק אגרסיבי", "בעיקר אינטליגנציה זה מה שעושה את משחק הנשים לטוב יותר", "בנות לא כל כך צפויות [...] יכולות לעשות משהו שאינו צפוי". נדמה שבהקשר לדברים שנאמרו לעיל באשר לסגירת הפער ביחס לכדורגל הגברים, כי השחקניות המרואיינות יודעות היטב היכן הן עומדות. הן אינן מרוצות ממעמד זה, והאופק אינו נראה לעין. התפישה הראלית של מצבן מתגלה גם בתגובות לשאלה "האם אישה יכולה להתפרנס מכדורגל כמו הגברים?" התשובה אחת – חד וחלק: "לא". אבל ה"לא" הזה אינו סגור ומוחלט. הוא תלוי בכמה מכשולים, שכבר צוינו למעלה, שאם יוסרו אז "ייתכן להתפרנס אבל לא כמו הגברים, תמיד תרוויח פחות". אין להן ספק כי בהווה שחקנית אינה יכולה להתפרנס מכדורגל. הן יודעות ששחקניות אחדות מקבלות תשלום נכבד יחסית (לנשים) עבור משחקן, ביניהן סילבי ז'אן, אבל המספרים שהן נוקבות (שעליהן שמעו ממקורות משניים) נמוכים הרבה יותר מן השכר שמקבל אפילו גבר שחקן בינוני בליגה הלאומית (המשנית). כדורגל הנשים נמצא במקום שונה מאוד מזה של

הגברים, בעיקר לנוכח ההתמסחרות של האחרון. "נכון להיום, לא. היא [השחקנית] לא מייצרת כסף. כרגע לא מרוויחים כסף, אין שידורים אין [הכנסה] כרטיסי כניסה". שחקניות הכדורגל הישראליות, בדומה למקבילותיהן במדינות אחרות, מכירות את ההווה ומתאימות את ההכרה: העיקרון של "נפרדות אך שוות" הוא הנכון, ברם, הוא מתממש אך ורק בחלקו הראשון.

הוויה ותודעה

הנחה המלווה את המחקר הזה היא שכדורגל הנשים מתקיים בהווה של אוטונומיה יחסית, שהרדיוס שלה נקבע במישורין על-ידי מוסדות הכדורגל, ובעצם על-ידי הגברים השולטים בהם. תודעתן של שחקניות כדורגל, ובעיקר ביטוייה במעשים מסוימים מצדן, מתעצבת במגבלות ההווה הזו.

הן מודעות לכך ש"ככה לא עושות כולן", שבשל כך חייהן כנשים שונים מאלה של אחרות, ושהמאמץ לפחות למתן את השוני הזה כרוך בקשיים שאין להן שליטה עליהם. בדומה לשחקניות כדורגל אחרות בעולם, המאבק שלהן להשתתף במשחק הכדורגל כ"שוות אך נפרדות" הצליח ליזכות אותן במעמד של נפרדות, אך לא בזה של שוות. מממצאי מחקר זה ניתן לקבוע כי שחקניות הכדורגל בישראל מודעות לכך שלא הן מחליטות בעצמן על מה שקורה לכדורגל שלהן. מי שקובע יותר מכולם המוסדות העוסקים בכדורגל וכמו כן הסביבה החברתית-תרבותית, שבין השאר מגדירה-מגבילה את חלוקת התפקידים המגדרית. היבטים רבים הנובעים מחלוקה זו נמחקו בעקבות מאבק פמיניסטי לשוויון זכויות. מעמד האישה בחברה הישראלית אינו כבעבר, ברם תחום אחד נשאר עדיין הגמוני, ברובו דומיננטי על-ידי גברים, והוא הספורט – וזאת בעיקר בגלל הנושא הנדון כאן, הכדורגל. לתחום הזה כמעט לא הגיע המאבק הפמיניסטי, והוא כאילו נעזב.⁸

מה שבעיקר בולט במונולוגים של השחקניות הוא הצל שמטיל עליהן כדורגל הגברים. זה עדיין משחק שבו למגדר יש משמעות רבה במיוחד. מה שקורה לשחקניות בישראל דומה מאוד למה שקורה לשחקניות במקומות אחרים, למשל, במדינות רבות אירופה. לו הוחלפו שמות של מקומות היה אפשר להשתמש בסיכומי מחקר של כדורגל נשים במדינות אחרות גם עבור מחקר זה.

המסקנות ממחקר זה – עד אשר ייערכו מחקרים נוספים – מוליכות לכיוון הערכי: כדורגל נשים בישראל הוא בחזקת "עץ נופל ביער": מי צפה בו? מי שמע עליו? את מי הוא מעניין פרט לאלה המשחקות בו? נדרשת מעורבות של גורמים מסוימים, כגון פוליטיים, כדי לכוון בסיס מסודר לאחזקתו ולהתפתחותו של כדורגל נשים בישראל. ההתאחדות לכדורגל נטלה על עצמה את הנושא הזה ואף העמידה משאבים, אבל אין בכך די. אל מול התעצמות ההתמסחרות של הכדורגל הישראלי, קרי של כדורגל הגברים, הפערים גדלים יותר ויותר, דבר הגורם לכדורגל הנשים לסגת. כפי הנראה אין ברירה אלא להשיב לכדורגל קריטריונים לא כלכליים – כדורגל הנשים הוא (עדיין) נושא פוליטי, וכך צריך להתייחס אליו.

⁸ היו בעבר – בשנות השבעים והשמונים – ניסיונות של חברות כנסת ופעילות פמיניסטיות להתערב ולעשות משהו לטובת כדורגל הנשים. סך הניסיונות הללו לא יצר איזה שהוא מהפך. רק המעשים של ההתאחדות לכדורגל בשנים האחרונות הרימו את הכדורגל הזה, ובאופן כלשהו הוא מתקיים בצלו של כדורגל הגברים. כדורגל נשים כאינטרס פמיניסטי אינו מעניין את ההתאחדות לכדורגל. מסתבר שהוא גם אינו מעניין את הארגונים השונים של הנשים בישראל.

ביבליוגרפיה

- שורק, ת. (2006). זהויות המשחק ירושלים: מאגנס.
- Althusser, L. (2005). *For Marx*. London: Verso.
- Ben Porat, A. (2009). Not Just for Men: Israeli Women Who Fancy Football, *Soccer and society*, 10(6), 833-896.
- Coddington, A. (1997). *One of the Lads*. London: Harper Collins Publishers.
- Cox, B. and S Thompson (2000). Multiple Bodies. *International Review For the Sociology of Sport*, 35(1), 5-20.
- Cole, C. (1993). Resisting the Canon: Feminist Cultural Studies and Technologies of the Body. *Journal of Sport and Social Issues*, 17(2), 77-97.
- Connell, R.W. (1983). *Which Way is Up? Essays on Class, Sex and Culture*. Sydney: Allen and Unwin.
- Connell, R.W. (1987). *Gender and Power*. Cambridge: Polity Press.
- Duncan, M.C. (1994). The politics of Women's Body Images and Practices: Foucault, The Panopticon, and Shape Magazine. *Journal of Sport and Social Issues*, 18(1), 48-65.
- Denski, J.T (1992). Feminism in the Wake of Philosophy . *Journal of the Philosophy of Sport*, 19, 79-93 .
- Fasting, F., G. Pfister, and S. Scranton. (2004). Disrupting Gender? A Cross-National Study of Female Soccer Players Perception of Masculinity and Femininity. *Dansk Sociology*, 15, 41-53.
- Fasting, F. (2003). Small Country — Big Results: Women's Football in Norway. In Hong, F., and Mangan, J. M (eds.). *Soccer, Women' Sexual Liberation*. *Soccer and Society*, 4(2/3), 149-
- Genz, S. (2009). *Post Femininities in Popular Culture*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Goldblatt, D. (2006). *The Ball Is Round*. New York: Riverhead Books.
- Groz, E. (1994). *Volatile Bodies: Toward a Corporeal Feminism*. Bloomington: Indiana University Press.
- Hall, A. (1996). *Feminism and Sporting Bodies*. Champaign Il: Human Kinetics.
- Hargreaves, J. (1994). *Sporting Females*. London: Routledge.
- Haris, J. (2005). The Image Problem in Women's Football. *Journal of Sport and Social Issues*, 29(2), 184-197
- Hong, F. and J.A. Mangan (eds) (2003). *Soccer, Women, Sexual Liberation. Kicking off a New Era*, *Soccer and Society*, 4(2/3).

בן־גוריון, אגודות הספורט הלאומיות והפעילות הגופנית

ד"ר חיים קאופמן

תקציר

בן־גוריון נחרת בתודעה כראש הממשלה העוסק בפעילות ספורטיבית: צועד, עוסק בהתעמלות ועומד על הראש. השאלה הנשאלת היא אם זיכרון זה משקף נאמנה את יחסו של בן־גוריון לפעילות הגופנית ולספורט בכל שנות מנהיגותו. המאמר מתאר את מגעיו השונים של בן־גוריון עם הספורט העברי לאורך כל שנות מנהיגותו, ומוכיח כי מעורבותו של בן־גוריון באגודות הספורט לאורך כל שנותיו הייתה פונקציונלית בלבד. הוא לא התעניין כמעט בתכנים ובהיבטים הספורטיביים של פעילותו, אלא ראה בהן תמיד רק אמצעי להשגת יעדים פוליטיים או לאומיים שהיו קרובים ללבו באותה העת. המגעים שלו כמזכיר ההסתדרות עם "הפועל" היו על מנת להשתמש ב"הפועל" ליעדים ביטחוניים ופוליטיים. בהיותו ראש הממשלה החליפו הפונקציות הלאומיות הממלכתיות את הפונקציות הפוליטיות, והספורט הישראלי היה לגביו אמצעי ליצירת קשרי ידידות ושיתוף פעולה כאמצעי תעמולה, כמכשיר לחיזוק הקשרים עם יהודי הגולה ולרכישת כבוד ויוקרה. בן־גוריון החל לעסוק בפעילות גופנית רק לעת זקנתו, בעיקר מתוך דאגה למצבו הבריאותי, והתמסרותו לפעילות גופנית הייתה בפועל בניגוד גמור לדרכו ולעניין שלו בספורט בכלל ובפעילות גופנית בפרט, כמנהיג פועלים וכמנהיג לאומי.

תאריכים: הפועל, התאחדות לספורט, מכבי, היישוב היהודי בפלשתינה, ארץ ישראל, מדינת ישראל.

תמונותיו של בן־גוריון, הפוסע ליד שדה בוקר, השוחה בברכת השחייה והעומד על ראשו, נחקקו בתודעה הקולקטיבית הישראלית. השאלה היא עד כמה תמונות אלה משקפות נאמנה את יחסו של בן־גוריון לספורט בכלל ולפעילות הגופנית בפרט. על בן־גוריון נכתבה ספרות מחקרית רבה ושלוש ביוגרפיות מקיפות בשפה העברית (טבת, 1997-2004; בר זוהר, 1974; שילון, 2013), שניתחו ותיארו את מלוא פועלו כחלוץ בעלייה השנייה בתחילת דרכו, בהיותו מזכ"ל ההסתדרות, יו"ר הסוכנות היהודית, ראש הממשלה ושר הביטחון הראשון של מדינת ישראל, כמו גם את פעילותו בהיותו איש האופוזיציה, שעמד בראש רפ"י והסיעה הממלכתית בסוף הקריירה הפוליטית שלו. במאמר נתמקד בתחום שזכה להתייחסות מועטה בספרות הענפה המתמקדת בבן־גוריון; במגעיו עם הספורט העברי המתהווה בארץ ישראל ובמדינת ישראל ובנסיבות שהביאו אותו לעסוק בפעילות גופנית בשנותיו האחרונות. בן־גוריון עלה לארץ בשנת 1906 בהיותו בן עשרים, וכמו רוב העולים ממזרח אירופה היה חסר כל רקע של ספורט ושל פעילות גופנית. אגודות ההתעמלות והספורט היהודיות נוסדו בסוף המאה ה־19 במרכז ואירופה ובמערבה. יהודים תחת שלטון הצאר היו חשופים פחות להשכלה המודרנית ולשינויים הערכיים שהיו כרוכים בה בהתייחסות לתרבות הגוף. שלטון הצארים שלל גם הקמת אגודות ההתעמלות והספורט שנתפשו, במידה רבה של צדק, כאמצעי להתעוררות לאומית של מיעוטים, המנוגדת למגמת הרוסיפיקציה הצארית.

העולים ממזרח אירופה שאפו אמנם ליצור יהודי חדש ושרירי כחלק מרכזי של האתוס הציוני, אך למעשה מימושו של אתוס זה לא נתפס בהכרח כפיתוח הגוף באמצעות התעמלות וספורט, אלא באמצעות עבודה עברית, הגשמה חלוצית ויצירת כוח צבאי. ההתעמלות והספורט נתפסו יותר כשעשועים בורגניים ולכל היותר כאמצעי של תרבות פנאי. דוגמאות אופייניות לגישה זו ולהעדפת עבודת האדמה ולטיפוח הלוחם ניתן למצוא אצל א.ד. גורדון ("דבר" 8 בפברואר, 1926) ואצל חברי אגודת "השומר" (נדב, 1957). מבחינה זו בן-גוריון מהווה דוגמה אופיינית לחלוצי העליות הראשונות שהגיעו ממזרח אירופה. אלה נעדרו כל זיקה לספורט ולפעילות גופנית – בעיקר בהשוואה ליהודים ממרכז אירופה וממערבה, שם הוקמו אגודות התעמלות וספורט יהודיות, שניסו להגשים את רעיון "יהדות השרירים" של מאקס נורדאו (קאופמן, 1998). ליצחק בן צבי, חברו של דוד בן-גוריון באותם הימים, הייתה דווקא מעורבות בהקמת אגודות ההתעמלות הראשונות בארץ ישראל. בשנת 1909 היה בן צבי בין היוזמים של ייסוד אגודת ההתעמלות "שמשון", שהוקמה על-ידי "פועלי ציון" ופעלה בירושלים (קאופמן, 2002), ובנובמבר 1911 היה בין מקימי "מכבי" בירושלים (ארכיון אביעזר ילין חטיבה 8.111). באדר תרע"ב (1912) פרסם בן צבי מאמר בשם "המכבי" בעיתון ה"אחדות" של פועלי ציון, שבו הוא טוען, בין היתר, כי העבודה החשובה של "מכבי" היא "פיתוח חבריהם במובן החברתי והעלאת רמתם התרבותית והלאומית".

מעורבות זו של בן צבי (בתקופה זו מעמדו היה רם יותר ב"פועלי ציון" ומכאן גם נובעת מעורבותו), כמו גם תוכן מאמרו ב"אחדות", מבטאים את הגישה הפונקציונלית שתאפיין בשנים שלאחר מכן גם את גישתו של בן-גוריון לספורט העברי. אגודת "שמשון" הוקמה במסגרת ההחלטה של "פועלי ציון" להקים "ועד הזדיינות" זמן קצר לאחר הקמת ארגון "השומר" (1909) והקמת "מכבי". בעיקרה נועדה לחזק את המגמות הלאומיות לא פחות מאשר לפתח את הגוף ואת השרירים. למעורבותו של בן צבי ב"מכבי" אין כמעט המשך בשנים שלאחר מכן. על אף פי שנשא בתפקיד בכיר במוסדות הלאומיים, אין עדויות למעורבותו בספורט העברי. הוא זכור בעיקר כמי שקבע, בהיותו נשיא, שגביע המדינה בכדורגל יוענק על-ידי הנשיא. לבן-גוריון, שנעדר מעורבות ספורטיבית בתקופת העלייה השנייה, היו בניגוד לבן-צבי נקודות השקפה רבות יותר עם הספורט, ובהן כאמור יעסוק מאמר זה.

הקמת "הפועל"

המגע הראשון הידוע לנו של בן-גוריון עם הספורט העברי קשור במעורבות בהקמת התאגדות הספורט ההסתדרותית "הפועל". בתחילת שנות העשרים של המאה העשרים החל תהליך של הקמת אגודות "הפועל", כשהראשונה שבהן (שהתפרקה ונוסדה מחדש פעמיים נוספות) נוסדה בתכ"אביב בשנת 1923. באפריל 1924 נוסדה אגודת "הפועל" בחיפה, ששמרה על רציפות מאז, והייתה זו שניסתה לראשונה ליזום התאגדות ארצית בעקבות הקמתן של אגודות נוספות, בעיקר בעמק יזרעאל (קאופמן, 1996).

כ־1 באוגוסט 1925 התקיימה בעפולה ישיבה של נציגי אגודות "הפועל", שבה הוחלט להקים התאגדות ארצית של "הפועל" ולצורך כך לכנס מועצה מייסדת ולארגן "חגיגה ספורטיבית". באספה נוספת, שהתקיימה כ־2 בספטמבר 1925 בתכ"יסוף, נקבע כי יש לכנס את המועצה

הראשונה של "הפועל" יחד עם הוועידה הכללית של ההסתדרות – שמועד כינוסה טרם נקבע – ושם גם לקיים את חגיגת הספורט שעליה הוחלט בפגישה בעפולה.

בעקבות החלטה זו נשלח מכתב לוועד הפועל של ההסתדרות, על מנת לסייע ארגונית וחומרית במימוש ההחלטה. תשובתו של בן-גוריון, מזכ"ל ההסתדרות דאז, למכתב זה כ-2 לנובמבר 1925, הייתה ההתייחסות הראשונה שלו לאגודת הספורט החדשה:

הנחתם יסוד למפעל חשוב ורב ערך של צבור הפועלים הראוי לתמיכת ההסתדרות ולהשתתפות כל ציבור שלנו בייחוד הנוער... בלי ספק שמצדנו ניתן לכם את כל העזרה המוסרית הדרושה וניתן פרסום לעבודתכם בעיתוננו (ארכיון העבודה iv-208-1-59a).

בן-גוריון לא הבטיח אמנם עזרה חומרית אלא "מוסרית", אך המכתב היה מעודד מעצם תמיכתו בתהליך. בסופו של דבר ועידת התכנסה ההסתדרות השלישית, שהייתה אמורה להיות המסגרת למועצה הראשונה של "הפועל", רק ביולי 1927, וההקמה הרשמית של התאגדות "הפועל" התבצעה כבר בנסיבות שונות. המזכירות הזמנית של "הפועל" פעלה בינתיים בחיפה, וסכסוך בינה ובין ועדת התרבות של מועצת פועלי חיפה הביא את בן-גוריון למעורבות נוספת ב"הפועל". "הפועל" בחיפה הייתה כפופה להלכה לוועדת התרבות של מועצת פועלי חיפה, אך בפועל פעלה כמזכירות זמנית ארצית ולא קיבלה את מרותו של צבי קלמן, יושב הראש של הוועדה, שדרש בין השאר את שיתופו, בזכות וטו, בוועד של "הפועל" (ארכיון העבודה iv-142-1-33a). קלמן פנה בתלונה למוסדות ההסתדרות בתכ"אביב, וכ-18 בפברואר 1926 התקיימה ישיבה ראשונה של גוף זה, שדנה בסוגיית "הפועל". בן-גוריון טען בישיבה:

הפועל וההסתדרות, אם יש קשר ביניהם אז נחליט איזה מוסד צריך להתעניין בו. אני מחשיב מאד את "הפועל" בכל המובנים. חשיבותו כחשיבות קופת חולים. מעניין אותנו הספורט, והצד החינוכי, ההתעמלות. אנחנו מעוניינים שההסתדרות הזאת תהיה ארצית ושכל מוסדותינו יסייעו לו. לו "הפועל" היה מבוסס היה מיותר לדבר על סיוע מצד ועדת התרבות אלא הוא בעצמו היה כבר מסדר את ענייניו. אם ועדת התרבות תודיע שאין כסף אז נדון מי צריך ובאיזה אופן נבוא לעזרתם (ארכיון העבודה iv208).

מדברי בן-גוריון אפשר ללמוד כי ל"הפועל" יש חשיבות, כי על ההסתדרות לפעול להקמת התאגדות ארצית, והיא אינה חייבת להיות כפופה בהכרח לוועדת התרבות. דבריו אלה של בן-גוריון עולים בקנה אחד עם כלל פעילותו בהסתדרות באותם ימים. הוא חתר לריכוז המוסדות השונים של ההסתדרות תחת סמכותו המלאה, ובהתאם לכך החליטה אף מועצת ההסתדרות במאי 1925 לרכז את מוסדותיה בתכ"אביב. ההסתדרות הייתה אמורה להיות אחראית גם על חיי החינוך והרוח של העובדים, כולל תחום חינוכם הגופני (טבת 1980: 244-245).

יש להניח כי עמדת בן-גוריון הושפעה אף מחששו לחדירת פרקציית הפועלים הקומוניסטית לתוך ההסתדרות. אגודת ספורט הנשלטת מחיפה ואינה מקבלת את מרות מועצת הפועלים עלולה להפוך ברבות הימים לבסיס כוח קומוניסטי (הגם שבפועל ההרכב האנושי של מקימי "הפועל" בחיפה לא הצדיק עדיין חשש שכזה). אמנם אין לנו עדות ישירה לכך כי זה היה שיקול הדעת של בן-גוריון, אך כפי שנראה להלן, חששו מחדירת ה"פרקציה" ל"הפועל", מופיעה אצל בן-גוריון במקורות מאוחרים יותר (למשל: יומן בן-גוריון 20 ו-26 בינואר 1928, 16 במאי 1929). מזכירות הוועד הפועל של ההסתדרות קיבלה לבסוף את העמדה כי יש להגביל את גילויי

העצמאות של מזכירות "הפועל" הזמנית בחיפה, וכי החשיבות של הקמת אגודת ספורט מחייבת "תשומת לב מיוחדת בהתחשב עם הערך הרב של האגודה בשביל בריאות העובד, חינוכו והדרכתו בשביל הישוב היהודי כולו". לפיכך, יש להגביר את הפיקוח של הוועד הפועל של ההסתדרות על "הפועל" (ארכיון העבודה iv-208-1-59a).

בפועל, נטל הוועד הפועל לידיז את היוזמה להקמת "הפועל" ודחק את היוזמה הלא מבוקרת של המזכירות בחיפה, שעמדה בניגוד לגישתו הצנטרליסטית של בן-גוריון. על שניאור צירלין (צורי) הוטלה המשימה לארגן את מועצת היסוד של ההתאגדות הארצית של "הפועל", וזו התקיימה כ־15 במאי 1926 בצריף "הנוער העובד" בתכאביב. באספה המייסדת נכחו גם שישה נציגים של מוסדות ההסתדרות: יעקב אפטר נציג הוועד הפועל, מיכאל אסף נציג ועדת התרבות, הורוביץ צבי, מסצקין שמואל ודוד כהן נציגי "הנוער העובד". התאגדות "הפועל" בהתייחס למדיניותו של בן-גוריון נמצאה מעתה בסמכותה המלאה של ההסתדרות הכללית (קאופמן, 1996).

"פרוזדור להגנה"

בשנה וחצי הראשונות לקיום התאגדות "הפועל" לא גילה בה בן-גוריון כל מעורבות, אך מראשית 1928 אנו עדים לעניין שהוא מגלה בהתאגדות, שנבע בעיקר מהמצב שנוצר בארגון "ההגנה". ארגון זה (בדומה ל"הפועל") היה קשור ארגוני להסתדרות הכללית וסבל מאותם הימים מרפיון, מרמת אימונים נמוכה ומאופי פרטיקולריסטי, שהתבטא בחוסר קשר בין הסניפים למרכז. שנות השקט היחסי בין יהודים לערבים בין 1922 כ־1929 הביאו לאווירת שאננות, שגרמה לחוסר תפקוד. הקשר בין ההגנה לוועד הפועל של ההסתדרות התבטא בעיקר בדיווח שנמסר מדי פעם על יד יוסף הכט – האיש שניהל בפועל לבן-גוריון את ענייני ההגנה (פעיל, 1979: 21-23; עילם, 1979: 40-44).

בפגישה של בן-גוריון עם הכט כ־20 בינואר 1928, המתוארת ביומן בן-גוריון, הוא מעלה בפני הכט את הרעיון להשתמש ב"הפועל" לצורכי הגנה. אף על פי ש"הפועל" ו"ההגנה" היו להלכה כפופות להסתדרות, לא הייתה ביניהן כל זיקה ארגונית. כמעט באף סניף מסניפי ההגנה לא פעלה אישיות מרכזית מ"הפועל", ואף לא אחת מהסקירות של "הפועל" מתקופה זו מרמזות על קשר שכזה.

הכט מצדו לא התלהב מ"הפועל", ובפגישה הוא מציע "לבטל את המכבי ואת הפועל ולייסד הסתדרות אחת". הוא מעלה בפני בן-גוריון את הסכנה הקיימת ל"הפועל" מפני חדירת אנשי ה"פרקציה" הקומוניסטית, שנגדה לחם בן-גוריון נמרצות בתקופה זו. הוא הביא לדוגמה את סניף תכאביב של "הפועל", שבו פעלו 22 מחברי הפרקציה. שישה ימים לאחר שיחתו עם הכט (כ־26 בינואר 1928) נועד בן-גוריון עם מרכז "הפועל", שעבר שוב לחיפה (למגינת לבו של בן-גוריון). הוא קיבל אמנם דיווח מעודד על 2,000 חברי "הפועל" שפעלו כ־19 סניפים, אך גם על חדירת אנשי ה"פרקציה" לשורות "הפועל". דברי בן-גוריון באספה הם עדות לדרך שבה תפש את "הפועל". לדבריו:

אין הבנה ב"הפועל" בדבר חשיבותו בתור הכנה ופרוזדור ל"הגנה". חוסר הקשר עם ההסתדרות שולל מ"הפועל" את ערכו המעמדי והלאומי, ומזיק ל"הפועל" ולהסתדרות (יומן בן-גוריון).

בן-גוריון פעל שוב להעביר את מוסדות "הפועל" לתכ"אביב (לאחר שהמרכז עבר לחיפה בעיקר בגלל ההרכב החיפאי של הנהלתו) על מנת להגביר את הפיקוח על ההתאגדות ולממש את רעיונותיו הנוגעים לו, תוך הבטחת תעסוקה לחושי ולאחרוני, חברי המרכז החיפאים (ידיעות המרכז 15 בפברואר 1928, ארכיון וינגייט). הקשר בין בן-גוריון ל"הפועל" בחודשים שלאחר מכן, בפועל, היה רופף ולא נעשה דבר ממשי בנידון עד לאחר מאורעות תרפ"ט (גולדשטיין, 2002). מאורעות תרפ"ט (אוגוסט 1929) העלו את הבעיה הערבית במלוא חריפותה לאחר שנות השקט של 1922-1928. הם הביאו להחרפת המחלוקת בין הרביזיוניסטים למפלגות הפועלים ולשידוד מערכות בארגון "ההגנה". הן חשפו את מגבלותיו של הארגון והביאו לידי דיונים בדבר שינויים מבניים מהותיים, בעיקר כאלה הנוגעים להרחבת המסגרת של "ההגנה" כך שלא תהיה יותר תחת מרות ההסתדרות הכללית, אלא תחת מרות היישוב היהודי בכללותו. בסוף 1930 עבר הפיקוד בהגנה לידי מפקדה פריטטית, שהביאה לכך שהשליטה בארגון נעשתה במשותף על-ידי ההסתדרות ועל-ידי המחנה האזרחי (פעיל, 1979: 24-31).

המקורות שלאחר המאורעות מעידים על התעניינות מחודשת של בן-גוריון ב"הפועל". בישיבת הוועד הפועל כ"ו בספטמבר 1929 טען בן-גוריון כי יש לדאוג לחיזוק הארגון על-ידי "הרחבת חוג המגיעים, הדרכה מתאימה, חינוך לציבור מה לעשות ומה לא לעשות והרחבת פעולות האגודות הספורטיביות מכבי והפועל". ביומנו של בן-גוריון מתקופה זו מצויים אזכורים על ישיבות עם מרכז "הפועל" (20 בספטמבר ו' באוקטובר), שבו הוא אף מגלה עניין במצבת כוח האדם של הארגון (שמנה 2,590 חברים כ"ו סניפים) ובפעילותו הספורטיבית.

המיומש המעשי של יחס זה בא לידי ביטוי מוחשי בהודעתו של בן-גוריון בישיבת הוועד הפועל כ"ו במרץ 1930 על הכנסת ישראל שוחט ל"הפועל". שוחט הביא עמו את מניה אשתו וכן את אליעזר קרול, את חיים ציפורי ואת יוסף חריט. צירופם של אלה נעשה כדי לממש את השקפתו של בן-גוריון להפוך את "הפועל" מארגון העוסק בעיקר בתרבות הגוף למסגרת צבאית למחצה שתהיה "פרוזדור להגנה", תוך שמירה על חזותה ופעילותה הלגלית. היה בכך גם צעד של פיוס כלפי אנשי "השומר", שהיו בעימות עם ההסתדרות בשנות העשרים (טבת, 1980: 564-565) ושל ניצול כישוריהם בענייני ביטחון, שבאו לידי ביטוי גם בהגנה על חיפה במאורעות תרפ"ט (גולדשטיין, 1989).

מן הראוי לציין כי צירוף אנשי השומר ל"הפועל" נעשה כחצי שנה לפני שההסתדרות איבדה את השליטה המוחלטת ב"הגנה". כמו כן הוקמה מפקדה פריטטית – כך שהדעה שעל פיה צירוף אנשי "השומר" על-ידי בן-גוריון היה, בין היתר, מלכתחילה תוצאה ישירה של הרצון ליצור כוח הסתדרותי – כתוצאה מאבדן השליטה ההסתדרותית על ההגנה (רובינשטיין, 1986) – אין לה על מה לסמוך, הגם שבפועל צירוף זה והקמת המפקדה הפריטטית שירתו מטרה זו, כפי שנראה להלן.

איגוד "הסדרן"

העניין של בן-גוריון ב"הפועל" והכנסת אנשי "השומר" לתוכו יצרו בפועל מעורבות של "הפועל" במערכות הפוליטיות של ההסתדרות ולא בהיבטים הביטחוניים שאליהם חתר בן-גוריון מלכתחילה. לקראת סוף שנת 1930 חתר בן-גוריון להקים ארגון כוחני הסתדרותי, שיגן

על ההסתדרות הכללית ועל מוסדותיה. זאת נוכח המתיחות הפוליטית שהחלה באותן השנים, ובאה בעיקר לידי ביטוי בעימות שבין הפועלים לבין הרביזיוניסטים. יש להניח שבן-גוריון הושפע מארגונים פרה-מילטריים שהוקמו באותה תקופה באירופה ועמדו לרשותם של גופים פוליטיים מימין ומשמאל. כאלה היו ארגוני האס-אה והאס-אס הנאציים וכוזה היה ה"שוצבונד" האוסטרי – ארגון ההגנה של פועלי אוסטריה, שהיה שייך ל"אסקו", תנועת ספורט הפועלים האוסטרית, שהייתה מודל החיקוי הקרוב ביותר למאוייז של בן-גוריון. בשנת 1931 (ללא תאריך מלא) ניסח בן-גוריון מסמך תחת הכותרת "משמר הפועל" (ארכיון צה"ל, 600; טבת, 1980: 676). על פי דבריו משמר הפועל "לוחם מלחמת העבודה, מגן על היישוב, מטפח תרבות הגוף והרוח של מעמד הפועלים מתמכר להגשמת הציונות הסוציאליסטית". הנהגת המשמר תורכב על-ידי הוועד הפועל של ההסתדרות ואנשיו יורכבו מחברים בני 18 עד 25 בריאים בגופם וברוחם חדורי הכרה ציונית סוציאליסטית המתייצבים לרשותו הגמורה של המשמר לפחות במשך שנתיים. על כל חבר לשמש חבר פעיל ומופתי בהסתדרות ולהשתתף ב"הפועל" ובשמירה. לעבוד במקצוע ובמקום הנקבע ע"י המשמר לשקוד על רכישת ידיעה מעמיקה בתולדות התנועה (...). להתעניין בהלך הרוח החברתי הציוני וההסתדרותי בקרב חבריו ומקום עבודתו ולדאוג לערוותם ונאמנותם לצרכי התנועה ולמילוי תפקידם בהסתדרות.

בשנים 1932-1933 התגברו החיכוכים האלימים וסכסוכי העבודה שבין הרביזיוניסטים לתנועת הפועלים. סכסוך בבית החרושת "פלומין" בירושלים הביא לפרסום מאמרו הנודע של ז'בוטינסקי "כן לשבור", ששימש ציר מרכזי בתעמולה נגד הרביזיוניסטים. כ-7 באפריל 1933, ביום האחרון של פסח, התנפלו הפועלים על תהלוכה של בית"ר בתכאביב ופיזרו אותה. רצח ארלוזורוב כ-16 ביוני 1933, שבו נחשדה ברית הבריונים הרביזיוניסטית, היווה את שיא המתיחות בין המחנות (גולדשטיין, 2002).

גילויים אלה הוליכו לדיונים ארוכים במרכז מפא"י ביחס לתגובה הראויה כנגד המפלגה הרביזיוניסטית. בדיון נשמעו שלוש עמדות: עמדה מתונה (שדובריה העיקריים היו אהרונוביץ' וקצנלסון), שהתנגדה לאלים ודגלה בשימוש בכוח רק לצורכי הגנה; עמדה קיצונית (שדובריה העיקריים היו אבא חושי), שדגלה בשימוש בכוח בצורה אקטיבית; בן-גוריון ייצג בדיון זה את עמדת הביניים, שעל פיה יש להשתמש בכוח – אך בצורה מאורגנת ומבוקרת (שפירא, 1978). עמדה זו של בן-גוריון הביאה אותו ליזום את איגוד "הסדרן" ב"הפועל", במתכונת שאותה תכנן עוד כשכתב את "משמר הפועל".

ממחצית 1932 גוברת המעורבות של בן-גוריון ב"הפועל", ובפגישה שמתקיימת כ-12 מאי 1932 בין בן-גוריון לבאי כוח מועצות הפועלים העירוניות (ביניהם: חושי, אהרונוביץ' ולבון) טען בן-גוריון כי יש "לדאוג כי חברי הסתדרות מתאימים יכנסו ל'הפועל' – 'הפועל צריך למלא תפקידים הסתדרותיים (במשמרות בשביתות)'". ההחלטה שנתקבלה הייתה:

בכל סניף "הפועל" יבוררו החברים המעולים והאקטיבים שהם ישמשו מופת לחברי הפועל במשמעתם והכרתם ההסתדרותית. לשם כך יבחנו באי כוח המועצות וסניפי "הפועל" רשימות חברי הפועל... המועצות ידאגו להכניס ל"הפועל" את חברי ההסתדרות שיוכלו להועיל ל"הפועל" במובן ההסתדרותי, התרבותי והספורטיבי (יומן בן-גוריון 26 ביוני 1932).

פלוגות "הסדרן" של "הפועל" נוסדו עוד כ-1927 בחיפה, ובעקבותיהן נוסדו סניפים נוספים.

פלוגות אלה עסקו בעיקר בתפקידי סדרנות: שמירה על סדר במגרשי הספורט ובאירועים שונים של ההסתדרות (גולדשטיין, 2002). בעקבות פגישה זו עמדו פלוגות "הסדרן" לשנות את פניהן, ומכוח שיטור וסדר במגרשי הספורט הן נועדו להכשיר את המצטרפים אליהן להוות כוח פרה-מילטארי בעל צביון פוליטי ברור ובעל מטרה ברורה. פלינט, אחד מראשי הפלוגה בתכ"אביב הסביר כי "פלוגת 'הסדרן' נקראת לפעולות קיום 'הפועל' מבלי להתבייש שזה מקבל צורה של ז'נדרמריה. אבל זוהי הדרך בה נצליח" (ארכיון העבודה iv-227-224-b).

כ-22 באוקטובר 1932 נאם בן-גוריון בפני באי הכינוס השלישי של "הפועל", ובנאומו ציין כי "הפועל" נקרא לשמש מופת של נאמנות ולגבש כוח משען לתנועתנו" ("דבר" 23 באוקטובר 1932). כ-31 בדצמבר 1932 הוא כינס ישיבה בדירתו בתכ"אביב, עם ישראל שוחט, אבא חושי, דב הוז, ברל רפפורט, זלמן אהרנוביץ', אליהו גולומב ושאל אביגור (ארכיון העבודה iv-208-1-323), על מנת להקים את אגוד "הסדרן" במתכונתו החדשה. אין בידינו פרוטוקול של ישיבה זו – אך ממסמך שנכתב על-ידי אבא חושי ותוקן על-ידי בן-גוריון אפשר ללמוד על המבנה הרצוי של אגוד "הסדרן". ארגון "הסדרן" יהיה "כוח מאורגן, מגובש, בעל הכרה ובעל משמעת מופתית" בתוך התאגדות "הפועל". החברים ייבחרו על-ידי מזכירות מרכז "הפועל" בשיתוף עם מועצות הפועלים וועדי העובדים. הנהגת האגוד תיקבע על-ידי מזכירות "הפועל", ובה ישב נציג של הוועד הפועל. המסמך מפרט את עיקרי התכנית התרבותית-חינוכית ואת הפעולה המקצועית של הפלוגות. התכנית התמקדה בהבנת ערכי התנועה ובהקניית המיומנויות הדרושות לצורכי התפקיד (היאבקות, ג'ודו, רכיב וכו') (ארכיון צה"ל 3342).

בסניפים השונים החלה ההיערכות להקמת האגוד: גיוס האנשים המתאימים, קביעת המבנה הארגוני, הפעילות החינוכית והספורטיבית וכיוצא בזה. במאמר מסכם ב"דבר" על "הפועל" בשנת תרצ"ג, שפורסם כ-9 בספטמבר 1933, דיווח מרכז "הפועל" על קיומו של אגוד "הסדרן", המאגד 12 פלוגות ומונה 307 חברים. החשיבות שייחס בן-גוריון להקמת כוח הסתדרותי הביאה אותו ליוזמה של הקמת "הפועל" גם בגולה. במכתב מה-7 ביולי 1933 למרכז מפא"י הוא כתב: שתיים שלושה חברים יוצאים להקים את "הפועל" בארצות מזרח אירופה בתנופה רבה, בידיעת המקצוע, ולעומת כוחות האונטורוולט המתרכזים עכשיו בברית החיל החוליגני של ז'בוטינסקי מקימים כוח רב אונים, חלוצי, תרבותי השומר על כבוד התנועה וכוחה בגולה (יומן בן-גוריון).

ואמנם, בתחילת שנות השלושים הוקמו במידה כזו או אחרת של הצלחה התאגדויות "הפועל" בליטא, בלטביה, בסוריה, בגרמניה, ברומניה, בארצות הברית, באוסטריה, בבלגיה ובצרפת. עיקר המאמץ נעשה בפולין, שם היה עיקר כוחה של התנועה הרביזיוניסטית, ושם גם נעשה ניסיון להקים גוף במתכונת של "הסדרן" בארץ ישראל (קאופמן, 2011).

בישיבה במרכז מפא"י שהתקיימה כ-4 בפברואר 1934 הוחלט כי יש להקים ארגון ש"יעמוד נגד מעשי האלימות וטרור רביזיוניסטי". בהחלטה נאמר כי "במלחמת מגן נגד הפרת שביתות, נגד בריונות, נגד הפרעת אספות, נגד התנקשויות נדע להשתמש בכל כוח ארגונינו ועוצמתנו הפיסית". עם זאת, "נדון בשלילה כל התפרצות פרטיזנית של יחידים ושל קבוצות" (ארכיון בית ברל, 23/34). החלטה זו תמוהה בהתחשב בעובדה שאגוד "הסדרן" במתכונתו החדשה הוקם כאמור עוד קודם לכן. ייתכן שחברי מרכז מפא"י לא היו מודעים לקיום הארגון (גולדשטיין,

2002: 149), אך לנו נראה יותר כי ההחלטה נובעת מרצונו של בן-גוריון להגביר את שליטתו בארגון באמצעות שינוי מבני ויצירת ארגון "חדש", ומכאן ניתן ללמוד כי השינוי שחל כ-1932 ב"סדרן" לא סיפק את בן-גוריון, שהיה מעוניין להגביר את שליטת הוועד הפועל בארגון בגיבוי ההחלטה שנתקבלה עתה במרכז מפא"י.

עיקרי תכניתו, שביצועה הוטל על דב הוז, היו בבחינת שינוי בהנהגת ה"סדרן" ובדרכי מינוי החברים. הנהגת האיגוד תיקבע על-ידי הוועד הפועל של ההסתדרות, וחבריה ייבחרו מכלל חברי ההסתדרות ולא דווקא מ"הפועל". רק לאחר בחירתם יחויבו המגויסים להיות חברים ב"הפועל". ה"סדרן" ימשיך להיות שייך ל"הפועל", אך השליטה בו למעשה תהיה על-ידי הוועד הפועל. שינוי זה עלה גם בקנה אחד עם תפישתו של בן-גוריון כפי שבאה לידי ביטוי בוויכוח במרכז מפא"י, לפיה יש לנקוט באלימות מתוך שיקול דעת ובצורה מבוקרת. הרפורמה שהתכוון בן-גוריון להנהיג נתפשה על-ידי יוצאי "השומר", שהוכנסו ל"הפועל" על-ידי בן-גוריון כאי אמן אישי ביכולתם ליצור ארגון כזה בתוך המסגרת של "הפועל"; שהרי הם הוכנסו ל"הפועל" על מנת לתת להתאגדות ממד נוסף מעבר לארגון ספורט, וכשהגיעה שעת מבחן – ניטלת זו מידם. כ-21 ביוני 1934 כתבה מניה שוחט מכתב בוטה לדב הוז, ובו היא טענה בין היתר כי "מה שאתם עושים כעת זה חטא כלפי 'הפועל' ונבזות כלפינו... כי אתם רוצים להעמיד אותנו הצדה באופן אוטומטי... אתם פחדתם לתת לנו להשפיע..." (ארכיון העבודה iv-104-1052-b). כ-5 ביולי התקיימה ישיבת מרכז "הפועל" שדנה באיגוד "הסדרן", והתקיים בה עימות חריף בנושא השינוי באיגוד בין דב הוז לישראל שוחט, שטען כי "רוצים להשתמש בשם 'הפועל' לשם הקמת הארגון ואחר כך יפסיקו קיומו על-ידי 'הפועל'". הסברו של דב הוז, שניסה להמעיט במשמעות הרפורמה וטען שהשינוי אינו כה קיצוני ובסופו של דבר השליטה בארגון תהיה בידי "הפועל", לא שכנע את שוחט; הוא הודיע על יציאתו ממרכז "הפועל", כשאליו הצטרפו כל יוצאי "השומר", שצורפו ל"הפועל" על-ידי בן-גוריון (מכתב פרלשטיין לבן-גוריון כ-19 ביולי 1934; ארכיון וינגייט, 1.9 217). קרוב לוודאי כי פרישת אנשי השומר לא נבעה רק מהשינוי הארגוני שעמד לחול בסדרן, אלא גם מהיחסים המתוחים ששררו בין אנשי השומר לאנשי "ההגנה", "אחדות העבודה" ואחר כך מפא"י, מאז פירוקו של ה"שומר" (גולדשטיין, 1994), יחסים שהם מעבר לתחום הדיון כאן. העימות בין בן-גוריון ותומכיו ליוצאי "השומר" הביא אמנם לפרישתם מ"הפועל", אך למרות זאת לא הוקם איגוד "הסדרן" במתכונת שהוצעה על-ידי בן-גוריון, וזאת בשל השינוי שחל בעמדתו של בן-גוריון עצמו. לאחר רצח ארלוזורוב קיבל בן-גוריון את דרישת מפלגתו, ונכנס באוגוסט 1933 להנהלה הציונית במקומו של ארלוזורוב. הוא החל לשנות בהדרגה את סדר עדיפויותיו מתוך פרספקטיבה של מנהיג לאומי החייב בראייה כוללת יותר של המציאות הפוליטית ולא רק של מנהיג מחנה פוליטי (גולדשטיין, 2002: 150-152). שינוי זה בעמדתו של בן-גוריון בא לידי ביטוי בעיקר בפעולתו לטובת הסכם עם התנועה הרביזיוניסטית, כתחליף למאבק החריף שניהל נגדה בהיותו מנהיג מחנה הפועלים. עמדה זו הביאה אותו למפגשים עם ז'בוטינסקי בלונדון ולחתימת הסכמים עמו כ-17 באוקטובר 1934, שנדחו במרכז מפא"י בתחילת 1935 (בר זוהר, 1975: 290-302).

איגוד "הסדרן" איבד בעצם את האידאולוג שלו ואת האיש שפעל ותמך להקמתו, ובכך גם את יעדו להיות ה"שוצבונד" של ההסתדרות הכללית. הפלוגות עצמן המשיכו לפעול באופן

פרטיקולריסטי, כשהשליטה בהן נעשתה על-ידי מועצות הפועלים בכל מקום, הגם שבאופן רשמי היה אמור יוסף רוכל (אביר) לפקד עליהן. הפלוגות היו מעורבות בכמה תקריות אלימות כנגד הרביזיוניסטים, כגון הפיצוץ האלים של האספה הרביזיוניסטית שהתקיימה כ-17 באוקטובר 1934 בחיפה, שבה נאם פון ויזל (עיתונאי ידוע בזמנו, ממקימי ומנהיגי המפלגה הרביזיוניסטית בארץ ישראל), שהביך את מרכז מפא"י (ארכיון בית ברל, 23/34).

ללא תמיכת בן-גוריון דעך איגוד "הסדרן", והפלוגות השונות חזרו בהדרגה לתפקידן המקורי. בוועידה השנייה של "הפועל", במרס 1936, התקבל תקנון חדש ל"סדרן", הרחוק מאוד מחזון "משמר הפועל" של בן-גוריון ומהווה שילוב בין תפקידן המקורי של הפלוגות כשומרות על הסדר באירועי "הפועל" ובין פלוגות שניתן להעמידן בעת הצורך לצרכים משימתיים הסתדרותיים. "פלוגות הסדרן" הפכו בפועל למה שידוע יותר בהמשך כ"פלוגות הפועל" (גולדשטיין 2002: 154-155).

המנהיג הלאומי

כאמור, משנת 1934 ואילך נבחר בן-גוריון להנהלה הסוכנות והתרכז בפעילות בתנועה הציונית, תוך שהוא נוטש את עבודתו בהסתדרות הכללית. בשנת 1935 הוא מונה ליושב ראש הסוכנות היהודית, ועם הקמת מדינת ישראל היה ראש ממשלתה הראשון ולשר הביטחון, וכיהן בתפקידים אלה (לסירוגין) 13 שנים. תפישתו של בן-גוריון, בעיקר מאז התמנה לראש ממשלה, התבטאה בגישה ממלכתית (ממעמד לעם); משמעותה הייתה יצירת מסגרת בעלת סמכות וכוח של מוסדות המדינה, תוך קביעת גבולות ברורים בין תחומי הפעילות של המדינה לתחומי פעולתן של מפלגות ושל תנועות פוליטיות, ושימוש בעוצמת המדינה לקידום יעדים לאומיים משותפים בתחומי הצבא, ההתיישבות, קליטת העלייה והחינוך (ינאי, 1987; קידר, 2009).

הספורט כשלעצמו לא עניין את בן-גוריון. עד כמה שידוע לנו נכח בן-גוריון רק פעמיים במגרשי הספורט: בפעם הראשונה בטקס פתיחת המכבייה השלישית, שהייתה הראשונה במדינת ישראל (1950), ובפעם השנייה במשחק כדורגל שהתקיים ביוני 1957 בין נבחרת צה"ל לנבחרת הצבא הצרפתי. בדומה לגישתו בעבר כמזכ"ל ההסתדרות כלפי "הפועל", יחסו של בן-גוריון אל אגודות הספורט היה אינסטרומנטלי-פונקציונלי; דהיינו, התייחסות לספורט כאל אמצעי למימוש מטרות, כשאת היעדים הפוליטיים מן העבר ההסתדרותי החליפו כעת יעדים לאומיים. מעורבות העבר שלו ב"הפועל" היא חסרת רלוונטיות, שכן למרות הסכסוכים הרבים בין "מכבי" ל"הפועל" בתקופה זו, בן-גוריון נמנע מלהתערב ולנקוט עמדה שיש בה משום העדפה של אנשי "הפועל".

עמדה זו של בן-גוריון ניתן לראות בבירור בשתי התבטאויות שלו במגעיו עם חברי "מכבי" ארץ ישראל. בפגישה שלו עמם באפריל 1944 הוא טוען:

אני עוקב אחרי "מכבי" – אני מתעניין בו מבחינה זו, לצערי הוא אינו מכשיר המערכה הפוליטית באותה המידה שהוא צריך להיות. זו צריכה להיות הנשמה של "מכבי", והספורט הגוף. הנשמה צריכה להיות מערכת העתיד של העם היהודי (יומן בן-גוריון, 17 באפריל 1944).
בנאום של בן-גוריון בקונגרס של "מכבי" העולמי בדצמבר 1948, הוא אומר:
בימים אלה יש משמעות חדשה, משמעות ראלית ממשית לשם "מכבי" – משמעות של גבורה,

עוז רוח, לא ספורט אלא מלחמה ממש למען חרות ועצמאות לגאולה (חרף, 2011: 202). לספורט הארצישראלי והישראלי היו פונקציות לאומיות ברורות, שבאו בעיקר לידי ביטוי במפגשי הספורט הבינלאומיים. הוא שימש אמצעי ליצירת קשרי ידידות ושיתוף פעולה, הוא היה אמצעי תעמולה הן לרעיון הלאומי הציוני והן למדינת ישראל. הוא היה אמצעי לחיזוק הקשרים עם יהודי הגולה ולרכישת כבוד ויוקרה בעקבות הישגים ספורטיביים (חרף, 2011). למרות חוסר העניין האישי שלו בספורט, היה בן-גוריון מודע היטב לפונקציות אלה, ובתקופתו נעשה על-ידי ממשלתו שימוש לא מועט בספורט להשגת יעדים מדיניים בתחומים שצוינו. עם זאת, הפעמים שבהן נדרשה בפועל התערבותו האישית, או שגילה עניין אישי בנושא, לא היו רבות. נתייחס אליהן להלן:

המעורבות האישית הראשונה של בן-גוריון בספורט הישראלי הייתה באביב 1949. הוא פנה למרכז "הפועל" וביקש את המלצתו בעניין שיוך ה"מחלקה להכשרה גופנית", שהוקמה בשנת 1939 והייתה כפופה למחלקת הבריאות של הוועד הלאומי. ההתלבטות של בן-גוריון הייתה בין משרד החינוך והתרבות למשרד הביטחון. מועצת "הפועל" החליטה להמליץ על סיפוח המחלקה למשרד החינוך והתרבות ובן-גוריון קיבל את ההמלצה (בר-אלי זומרי, 2002: 287). בשנת 1950 החליטה תנועת "מכבי" העולמית לקיים בישראל את המכבייה השלישית, ולשם כך פנתה אף לבן-גוריון במסמך מפורט שבו פורטו מעלותיה הפוליטיות הכלכליות והספורטיביות של המכבייה. אחת הבעיות המרכזיות בארגון המכבייה הייתה חילוקי הדעות בין ארגוני הספורט של "מכבי" ו"הפועל". חילוקי דעות אלה היו תוצאה של עוינות ממושכת ששיתקה לא אחת את חיי הספורט בארץ ישראל המנדטורית, ובמדינת ישראל הם הביאו לכך שבשתי המכביות הראשונות (1932 ו-1935) לא השתתפה התאגדות "הפועל" (קאופמן, 1994). גם לקראת המכבייה השלישית הציבה התאגדות "הפועל" תנאים להשתתפותה, שכללו בין היתר שיתוף מלא בוועדות המכניות והופעה בסמלים המייחדים אותה. בן-גוריון, מתוך הבנה למפגן הכוח היהודי של המכבייה במדינה החדשה, ומתוך גישתו הממלכתית, שעל פיה יש להופיע במסגרת של מדינה ולא של תנועות פוליטיות, התערב בהשגת הסכם בין הצדדים, שעיקרו היה שהנבחרת הישראלית תופיע במכבייה כגוש אחד ובתלבושת אחידה, וכל ספורטאי יישא סמל קטן של ארגונו תחת סמל המדינה (חרף, 2011: 290-291). כאמור, בן-גוריון בעצמו היה זה שפתח את טקס המכבייה, בהופעה נדירה במגרשי הספורט.

בשנת 1952 הופיעה מדינת ישראל לראשונה במשחקים האולימפיים שהתקיימו בהלסינקי. התנהגותה של המשלחת הישראלית בהלסינקי זכתה לביקורת רבה, בשל אווירה עכורה, מנהיגות לקויה של ראשי המשלחת, עודף של מלווים והישגים לא ראויים. אלחנן ישי, מקורבו של בן-גוריון שנכח בהלסינקי, דיווח לו על התנהגות גסה של המשלחת כלפי מארחיה ועל תקריות עם חברי הקהילה היהודית בפינלנד, ש"ביישו את יהודי פינלנד". האשמות אלה הכעיסו את בן-גוריון, שכן הייתה בהן פגיעה בתדמיתה של ישראל וביחסיה עם התפוצות; הוא הורה על הקמת ועדת חקירה לבדיקת אירועי הלסינקי, למרות התנגדותו של נשיא הוועד האולימפי נחום חת, שראה בהאשמות אלה "עלילת שווא". בן-גוריון התעקש ותמך בוועדת חקירה שסמכויות הבדיקה שלה יתמקדו, נוסף על השאלה המוסרית של התנהגות הספורטאים, גם בשאלת קידום הספורט בישראל.

הוועדה, שמנתה את יצחק לוי, את חיים דגן ואת סא"ל שמואל סוחר, פעלה במשך שלושה חודשים ודנה בהופעה בהלסינקי ובהיבטים שונים של הפעילות הספורטיבית בישראל, כמו היחסים בין מרכזי הספורט, תמיכת הממשלה בספורט, ההכשרה הגופנית בבתי הספר ובצה"ל. בנוגע להתנהגות הספורטאים קבעה הוועדה כי היחסים עם יהודי פינלנד היו "בדרך כלל תקינים ומנומסים", אך עם זאת, "בכמה מקרים גילו אחדים מחברי המשלחת קרירות מסוימת ביחסם אל יהודי המקום וגרמו על-ידי כך להלכי רוח של זרות ואכזבה". הוועדה לא ראתה כישלון ספורטיבי בהופעת המשלחת, וטענה כי "על אף חשיבותה הרבה של תרבות הגוף לבריאות העם ולצרכי הביטחון, לא הקדישה מדינתנו המאמץ הראוי לפיתוחה". הצעת הוועדה הייתה למנות "ועדה עליונה לספורט הציבורי", שתפקח על הרכבן ועל שיגורן של משלחות ספורט לחו"ל, שכן "כל משלחת ספורטיבית לחו"ל הינה שליחת הציבור הישראלי ויש לשמור על רמת הופעתה הספורטיבית והחברתית" (חריף, 2011: 289, 300-302).

גם במשלחת הישראלית לקראת המשחקים האולימפיים במלבורן, שהתקיימו בנובמבר 1956, הייתה לבן-גוריון מעורבות מסוימת. חודש קודם למשחקים נערך מבצע קדש, וגיוס המילואים היה עדיין בתוקף. אל"מ שלמה סוחר, יו"ר ועדת הספורט העליונה של צה"ל, ביקש מבן-גוריון לפסוק לגבי גודל המשלחת שהייתה אמורה לייצג את ישראל. ועדה שמונתה על-ידי בן-גוריון פסקה כי יש לצמצם את המשלחת, שמנתה לבסוף שלושה ספורטאים בלבד, שני ראשי משלחת (אחד מ"מכבי" ואחד מ"הפועל", שהיו מעבר לגיל הגיוס) וכן שופט כדורסל אחד (בר-אלי זומרי, 2002: 267-268). אירוע הספורט הזכור ביותר משנות החמישים, שבן-גוריון וממשלתו היו מעורבים בו, היה ללא ספק המפגש הכפול בשנת 1956 עם נבחרת הכדורגל של ברית המועצות. מערכת היחסים שבין מדינת ישראל לברית המועצות וגרורותיה עברה טלטלות רבות, וברית המועצות, שתמכה בהקמת המדינה היהודית החדשה, החלה לתמוך במדינות הערביות. למרות זאת ניסתה ישראל לשמר את יחסיה עם ברית המועצות, ויחסי הספורט היו אחד האמצעים לכך. ביוני 1955 נקבע על-ידי פי"א שנבחרות הכדורגל של ברית המועצות וישראל תתמודדנה פעמיים במשחקים המוקדמים על הזכות להשתתף במשחקים האולימפיים במלבורן 1956. המפגש הכפול נגד מעצמת העל הפך לאירוע בעל משמעות לאומית מובהקת: המפגשים נתפשו ככאלה שיגרמו להידוק שיתוף הפעולה ויחסי הידידות שבין ברית המועצות לישראל. במישור היהודי, הייתה זו הזדמנות ליצירת קשר עם הקהילה היהודית מעבר ל"מסך הברזל". במישור התעמולתי הייתה זו הזדמנות להוכיח את רוח הקרב של הישראלים, המתמודדים באומץ מול המעצמה הגדולה, ותוצאה שאינה תבוסה הייתה עשויה להביא גם כבוד ויוקרה (ההפסד המינימלי של ישראל במפגש השני, כמו גם השער שכבשה, אכן הוכיחו זאת) (חריף, 2003). בניגוד למפגשי ספורט אחרים באותם הימים חשיבות המשחק הביאה למעורבות גדולה של הממשלה. ההתאחדות לכדורגל קיבלה תמיכה מהוועדה המשרדית לקשרי ספורט בינלאומיים, שנכחו בה נציגים ממשרד ראש הממשלה, ממשרד החינוך, ממשרד הפנים החוץ וממשרד האוצר. לנבחרת מונה מאמן מקצועי מאנגליה (הנרי גיבונס), ושחקני הנבחרת עברתו את שמותיהם, בהתאם למדיניותו של בן-גוריון (חריף, 2000). לראשונה נדרש בן-גוריון ביומנו להתייחסות למשחק כדורגל, וביום המשחק במוסקבה הוא כתב כי "כשהגיע תור המשחק ברחתי כי ידעתי שמשחקינו יובלו כצאן לטבח" (יומן בן-גוריון).

המשחק הראשון שהתקיים כ־11 ביולי 1956 הסתיים בניצחון 5-0 של ברית המועצות, וכ־15 ביולי התקיים דיון על משחק זה בישיבת הממשלה. ההפסד נחשב להפסד של כבוד, ודומה כי בן־גוריון התוודע לראשונה לערך התעמולתי של משחק הכדורגל. לדבריו, "מעולם לא הלכתי לראות משחק כדורגל ולא אלך לראות את המשחק עם הרוסים פה, אבל אני רואה שזהו אמצעי תעמולה גדול ביותר". בהמשך הישיבה הוא הצהיר:

חשוב שאנו נכה בגויים. אני בטוח שהבחורים שלנו אם יתאמנו יכולים להיות לא יותר גרועים מהרוסים. ...יש לי מחשבה שניקח עשרים צעירים שהם חייבים לשרת שנתיים וחצי בצבא, שכל זמנם יהיה מוקדש לאימונים ספורטיביים. זה לא יגרע מכוח הצבא, אבל הם יתאמנו, אם ייסעו לאיזה מקום – יהיה לפחות איזה שער. לי זה לא נחוץ – אבל כנראה שזה נחוץ לציבור (חריף, 2003: 129).

בן־גוריון אימץ, בלא שהיה מודע לכך, את השיטה הסובייטית של טיפוח הספורט; אך יחד עם החשיבות התעמולתית שייחס לכדורגל, הוא העיד שוב על חוסר העניין האישי שיש לו במשחק. כ־31 ביולי נערך משחק הגומלין נגד ברית המועצות ברמת גן, שזכה לתשומת לב חסרת תקדים במדינת ישראל. תא הכבוד באצטדיון רמת גן היה גדוש בחברי ממשלה. ההפסד המינימלי (2-1), והעובדה שנבחרת ישראל הצליחה אף להבקיע שער, עוררו התלהבות רבה בציבור הישראלי. בן־גוריון התייחס אף הוא להישג זה, וכתב ביומנו ביום המשחק כי "בחורינו הוכיחו כי הם יודעים להתאמץ ולהצליח" (יומן בן־גוריון).

המודעות של בן־גוריון לעניין הציבורי הרב בכדורגל ולערך התעמולתי שלו באה לידי ביטוי בנוכחות אישית במשחק הכדורגל שבו נצחה נבחרת צה"ל את נבחרת הצבא הצרפתי 3-1 ביום העצמאות 1957, וכן במכתב תודה שכתב לנבחרת ישראל, שניצחה במפתיע 2-1 בבוגרד את נבחרת יוגוסלביה בערב פסח אפריל 1960: "כבוד וברכה למנצחים. הבאתם מתנת חג יפה לעם בישראל המשיכו במאמציכם ותלכו מחיל אל חיל" (יומן בן־גוריון, 11 באפריל 1960).

בן־גוריון היה גם מעורב בהקמת "רשות הספורט", הקרויה כיום "מנהל הספורט". במאי 1960 הוא מינה ועדה בראשות ראובן דפני, איש משרד החוץ, ולצדו העיתונאי נחמיה בן אברהם וכן חבר "הפועל" ישראל אשל, שתבדוק את מצב הספורט בארץ וכן באיזו דרך צריכה המדינה לסייע בפיתוח הספורט בישראל. מסקנות הוועדה היו כי יש להקים גוף ממשלתי עליון לענייני הספורט, שיעודד, יכוון ויפקח על מוסדות הספורט הקיימים. דו"ח וועדת דפני הולך במישרין להקמת רשות הספורט הממלכתית במשרד החינוך והתרבות, כשראובן דפני עצמו עמד בראשה בחמש שנותיה הראשונות (חריף, 2011: 267-357). יש להניח כי גם יוזמה זו של בן־גוריון נבעה ממניעים אינסטרומנטליים, לנוכח התחושה שרמת החינוך הגופני והספורט אינה מספקת, והספורט הישראלי אינו מביא כבוד ויוקרה ראויים למדינה. הקמת הרשות עלתה גם בקנה אחד עם דרכו המסורתית הצנטרליסטית של בן־גוריון, שהחלה עוד במעורבות האישית בהקמת "הפועל" כ־1926.

פעילות גופנית לעת זקנה

בן-גוריון החל לעסוק בפעילות גופנית בעיקר עקב בעיות רפואיות אישיות שהציקו לו. משנת 1951 הוא סבל מהתקפים חזקים בגב התחתון (לומבגו), ובאוקטובר 1955 רותק למיטתו עקב מחלת ה"מנייר", שפגעה במרכזי שיווי המשקל באוזניו (בר זוהר, 1975: 1153). המדען אהרון קציר, שביקר בביתו של בן-גוריון, הציע לו להיפגש עם ידידו משה פלדנקרייז, שלדבריו, הגם שאינו רופא יש לו רעיונות מקוריים בתחום רפואת העצמות. משה פלדנקרייז כבר הציע במכתב את שירותיו לבן-גוריון שנתיים קודם לכן, אך בן-גוריון, בהמלצת רופאיו, לא השיב לו והתעלם ממכתבו. הפעם נעתר בן-גוריון להצעתו של קציר (יריב, 2009; כהן גיל, 2013).

משה פלדנקרייז, יליד 1904, עלה לישראל בשנת 1919. בשנת 1930 החל את לימודיו בפריז וסיים שם בתואר דוקטור למדעים בהנדסה ובפיזיקה יישומית. תוך כדי לימודיו התמחה גם בג'ודו וזכה לקבל חגורה שחורה. במלחמת העולם השנייה שימש קצין מדע בצי הבריטי, ובמקביל החל בחקר של טכניקות לריפוי עצמי, בעיקר עקב בעיות שסבל בברכו, ופיתח שיטות חדשות לריפוי. בשנת 1951 שב פלדנקרייז לארץ ועבד במפעל לטילים במפרץ חיפה, אך את עיקר מאמציו השקיע בפיתוח השיטה שנקראת כיום על שמו.

השיטה מושתתת על מודעות ועל שליטה בתנועה, אשר מבוססת על שליטה במערכת העצבים והשרירים בגוף. תפקידה לעצב ולחנך מחדש מערכות אלה, על-ידי עבודה על כמה מרכיבי כושר, כגון קואורדינציה וגמישות. נוסף על כך, בשיטה זו מושם דגש על קלות התנועה של האדם. מטרת מרכיבים אלה היא לאפשר לאדם לבצע תנועה משופרת ויעילה, ובכך לשפר את תפקודו בחיי היומיום. הנחת היסוד של השיטה הייתה באבחנתו של פלדנקרייז שהאדם הבוגר, בניגוד לתינוק – המתנועע נכון באופן טבעי – מסגל לעצמו במהלך חייו הרגלי תנועה מזיקים ופוגעים. באמצעות תנועות קטנטנות, לעתים בלתי מורגשות, אפשר להחזיר לאדם הפגוע את התנועה הנכונה (לורי, 2004).

הפגישות בין פלדנקרייז לבן-גוריון נערכו על בסיס יומי חשאי. בן-גוריון, חסר ההכשרה הגופנית, התגלה כתלמיד מסורבל ובעל דימוי גופני ירוד, ופלדנקרייז לימד אותו את יסודות התנועה: כיצד להתגלגל וכיצד ליפול, ובהדרגה גם כיצד לעמוד על הראש. כ-15 בספטמבר 1957, בתום שנה של אימונים, ירד בן-גוריון לחוף הים בהרצליה, מלווה בשומרי ראש ובצלמי עיתונות, ולתדהמת מלווי פשט את בגדיו ונעמד על ראשו (לורי, 2004). התלהבותו של בן-גוריון מפלדנקרייז זכתה לאזכורים רבים ביומנו, שבהם הוא משבח אותו וממליץ על שיטתו (שוחט, 2013), והביאה לפלדנקרייז לקוחות מפורסמים רבים כיהודי מנוחין, לוי אשכול, מאיר וייסגל, נחום גולדמן, בטי פורד ואפילו חתן התנ"ך הראשון עמוס חכם. בן-גוריון ניסה לסייע לפלדנקרייז להקים מכון בארץ, וכתב עבורו מכתב המלצה שבו נאמר ביו היתר:

מכון זה יפעל לפי שיטה גופנית פסיכית חדשה שטופחה ע"י ד"ר פלדנקרייז בהצלחה רבה. זכיתי בעצמי ליהנות מטיפולו של ד"ר פלדנקרייז זה כשנתיים. גישתו של ד"ר פלדנקרייז להעלאת הכושר הגופני-רוחני של האדם יש בה אפשרות לברכה רבה לארצנו וגם דוגמה לארצו אחרות (שוחט, 2013).

מכון זה לא הוקם לבסוף, אך שיטתו של פלדנקרייז זכתה לפרסום עולמי, והיא נלמדת כיום על-ידי מיליוני תלמידים ברחבי העולם. מהמלצתו של בן-גוריון אפשר ללמוד כי גם כאן הוא ראה

לנגד עיניו את היעד הלאומי התעמולתי בהקמת המכון, ואפשר ללמוד ממנו על מניע אישי נוסף שהביא את בן-גוריון להתלהב משיטת פלדנקרייז: החל משנת 1955, בעקבות ביקורו של ראש ממשלת בורמה אורנו בישראל, החל בן-גוריון להתעניין בתורות בודהיסטיות, ובעקבות כך גם בתורת היוגה ובקשר שבין שליטה בגוף לשליטה ברוח (בשנת 1962 הוא אפילו התבודד במשך יומיים במנזר בודהיסטי, במהלך ביקור בבורמה). התייחסותו של בן-גוריון לשיטת פלדנקרייז, תוך ציון שיטתו כ"שיטה גופנית-פסיכית", שנועדה ל"העלאת הכושר הגופני-הרוחני", נכתבה כנראה בהתייחס לעניין שגילה בן-גוריון של אותם השנים בנושאים רוחניים (יריב, 2009).

פעילות גופנית נוספת שטיפח בן-גוריון באותן השנים בהשפעתו של פלדנקרייז הייתה ההליכה היומית, שהתבצעה על ידו מדי בוקר בשעה שש וחצי ומדי צהריים בשעה ארבע וחצי. קצב ההליכה שלו היה כ-12 דקות לקילומטר, ומדי יום הוא צעד כשבעה קילומטרים בסך הכול. אם אי פעם נאלץ לוותר על אחת מהליכותיו היה מפצה על כך בהליכה למרחק כפול לאחר מכן. לעתים קרובות אף קיים "ישיבות עבודה" תוך כדי צעידה, ולעתים הפסיק את פגישותיו עם אישים כשהגיעה שעת הצעדה. בהיותו בשדה בוקר נהג בן-גוריון לצעוד בצדי הכביש ושוחח עם נוסעי מכוניות חולפות שהאטו בנסיעתן. בצעדותיו בתכאביב הוא בחר דווקא במסלולים שבהם נמנע מלהיתקל באנשים, שעלולים היו לעכב את קצב ההליכה שלו. הוא צעד בכל מקום ובכל זמן. באחת מחופשותיו בטבריה היה גשם שוטף, ומכיוון שנבצר ממנו לצעוד הוא מדד את אורך המסדרון במלון (חמישים מטרים) וצעד במשך חצי שעה ארבעים פעם הלך ושוב... הפעילות הגופנית בכללותה הייתה חלק בלתי נפרד מסדר היום של בן-גוריון הקשיש. הוא החל את יומו בהתעמלות בוקר, שנמשכה כמה דקות ובסיומה הוא עמד על ראשו. גם במהלך יום העבודה נהג בן-גוריון לערוך הפסקות לתרגילי התעמלות – כולל תרגילי יוגה ותרגילים שהומלצו לו על-ידי פלדנקרייז (ורטהיים, 2000).

סיכום

בן-גוריון היה התוצר האופייני של העולה המזרחי אירופי מסוף המאה ה-19 ותחילת המאה העשרים, שלא נחשף בילדותו ובמהלך חינוכו לספורט ולפעילות גופנית. בכל ימיו לא היה לו כל עניין בספורט התחרותי, ואף בתקופה שאגודות ההתעמלות טרם הפכו לאגודות ספורט ונועדו בעיקר כדי ליצור פעילות גופנית לאומית המונית כאמצעי של יצירת זהות לאומית – הוא לא נטל שום חלק אישי בתהליך זה. בניגוד לחברו יצחק בן צבי ולאישים אחדים בני העלייה שלו (כיוסף שפרינצק, רחל ינאית, יוסף נחמני, יחזקאל חנקין ועוד), שמו אינו מוזכר אף לא באירוע אחד המתייחס בצורה זו או אחרת להקמת אגודות ההתעמלות והספורט הראשונות בארץ ישראל. מעורבותו של בן-גוריון באגודות הספורט לאורך כל שנותיו הייתה פונקציונלית בלבד. הוא לא התעניין כמעט בתכנים ובהיבטים הספורטיביים של פעילותן, אלא ראה בהן תמיד רק אמצעי להשגת יעדים פוליטיים או לאומיים שהיו קרובים ללבו באותה העת. לאחר שהחל תהליך הקמת "הפועל" בחיפה, הוא התעניין ב"הפועל" רק כשנוכח ב"עצמאות" היתר של האגודה בחיפה. ומתוך הגישה הצנטרליסטית שלו לשלוט, כמזכ"ל ההסתדרות ששלט שליטה מלאה על כל מוסדותיה, הוא יזם את הקמת ההתאגדות בתל-אביב.

לאחר שהוקמה "הפועל" הוא לא עקב אחרי התאגדות ולא נטל חלק בוויכוחים הרעיוניים

סביב דרכה ומערכת יחסיה עם "מכבי", שהעסיקו אותה רבות בשנותיה הראשונות. מבחינתו הייתה התאגדות "הפועל" פרוזדור "לגלי" של הכשרת צעירים לארגון ההגנה, והוא גילה מעורבות ב"הפועל" רק כשניסה לפעול להגשמת יעד זה – הן בשיחותיו עם הכט והן בהכנסת יוצאי אגודת "השומר" לתוך "הפועל". המעורבות הרבה ביותר של בן-גוריון ב"הפועל" הייתה בראשית שנות השלושים, כשההסתדרות נאבקה מאבק אלים בתנועה הרביזיוניסטית. אנשי "הפועל" היוו מבחינתו פוטנציאל להקמת כוח הסתדרותי במאבק זה, ומגעיו עם "הפועל" היו בעיקר סביב הניסיון להקים את איגוד "הסדרן" בארץ ובגולה, שהיה אמור לממש מטרה זו.

בשנת 1935 הפך בן-גוריון ממזכ"ל ההסתדרות למנהיג לאומי, בתחילה בסוכנות ואחר כך בממשלת ישראל החדשה. גישתו הפונקציונלית כלפי אגודות הספורט לא השתנתה, אלא שאת היעדים הפוליטיים הפרטיקולריסטיים של "הפועל" החליפו הפונקציות הלאומיות של יצירת קשרי ידידות ושיתוף פעולה באמצעות הספורט, וכן שימוש באגודות כאמצעי תעמולה וחיזוק הקשרים עם יהודי הגולה וכאמצעי לרכישת כבוד ויוקרה בעקבות הישגים ספורטיביים.

כמנהיג הלאומי היו לבן-גוריון נקודות מגע לא מעטות עם הספורט העברי והישראלי בראשיתו (שהוזכרו במאמר זה) – אך הן מעולם לא חרגו מעבר לתחום הפונקציונלי הקשור ביעדיו הלאומיים של הספורט ואגודותיו. דבריו בישיבת הממשלה לאחר משחק הכדורגל נגד ברית המועצות, "לי זה לא נחוץ – אבל כנראה שזה נחוץ לציבור", מבטאים בצורה נאמנה את הפער בין פעילותו כמנהיג לאומי לחוסר העניין האישי שלו באירועי הספורט עצמם. נוסף על חוסר העניין שלו באירועים ממגרשי הספורט, לא ידוע לנו על עיסוק כלשהו של בן-גוריון בפעילות גופנית לסוגיה השונים. הוא החל בה רק לעת זקנתו (בן-גוריון היה בן שבעים כשהתוודע לפלדנקרייז). העיסוק בפעילות גופנית נבעה מדאגה למצב בריאותו ומהעניין שהחל לגלות בתורות מזרחיות ובהשפעות הרוחניות על הגוף. הפעילות הגופנית האינטנסיבית (עד כדי אובססיבית) של בן-גוריון בסוף ימיו הייתה בניגוד גמור לדרכו ולעניין שלו בספורט בכלל ובפעילות גופנית בפרט, כמנהיג פועלים וכמנהיג לאומי. תמונות המנהיג העומד על ראשו וצועד נמרצות במרחבי הנגב אינן משקפות בפועל את התנהלותו של ברוב שנות חייו, ומעניין כי דווקא בן-גוריון המנוכר לספורט הוא זה שנחרת בתודעה כמנהיג בעל מודעות לפעילות גופנית, ועמידת הראש שלו הונצחה כדוגמה ומופת ליכולת גופנית.

ביבליוגרפיה

ספרים ומאמרים

- בר־אלי, מ' זמרי, א' (2002). המדיניות הממלכתית בתחום הספורט בישראל. בתוך: קאופמן ח' חריף ח' (עורכים). תרבות הגוף והספורט בישראל במאה העשרים עידן 22, יד בן צבי ומכון וינגייט. עמ' 281-298.
- בר זוהר, מ' (1975). בן־גוריון. תכ־אביב: עם עובד.
- גולדשטיין, י' (1989). מאורעות תרפ"ט בחיפה ותרומתם של אנשי 'השומר' להגנת העיר. קתדרה 52. עמ' 149-180.
- גולדשטיין, י' (1994). בדרך אל היעד - "בר גיורא" ו"השומר". משרד הביטחון.
- גולדשטיין, י' (2002). המעורבות הפוליטית של 'הפועל' פרשת "איגוד הסדרן" בתוך: קאופמן ח' חריף ח' (עורכים) תרבות הגוף והספורט בישראל במאה העשרים עידן 22, יד בן צבי ומכון וינגייט. עמ' 129-158.
- ורטהיים, מ' (2000). דוד בן־גוריון: בין פוליטיקה לפעילות גופנית, החינוך הגופני והספורט, 56 (2). עמ' 28-29.
- חריף, ח' (2000). בחר לך שם עברי. עת־מול 152. עמ' 6-7.
- חריף, ח' (2003). 'חשוב שאנו נכה בגויים' המשמעויות הלאומיות של משחקי הכדורגל בין נבחרות ישראל וברית המועצות, קיץ 1956. קתדרה 109. עמ' 11-130.
- חריף, ח' (2011). ציונות של שרירים: תפקידו הפוליטי של הספורט הייצוגי ביישוב ובמדינת ישראל, 1898-1960. ירושלים: יד יצחק בן צבי.
- טבת, ש' (1977-2004). קנאת דוד. ירושלים ותכ־אביב: שוקן
- טבת, ש' (1980). קנאת דוד: בן־גוריון איש מרות. ירושלים ותכ־אביב: שוקן.
- ינאי נ' (1987). התפיסה הממלכתית של בן־גוריון. קתדרה 45. עמ' 169-189.
- כהן גיל, מ' (2013). הישראלים שביקשו לרפא את העולם. תכ־אביב: כתר.
- נדב, צ' (1957). חצי גוף הלך. ספר השומר. תכ־אביב: דביר.
- עילם, י' (1979). ההגנה הדרך הציונית אל הכוח. תכ־אביב: זמורה ביתן מודן
- פעיל, מ' (1979). מן ההגנה לצבא ההגנה. תכ־אביב: זמורה ביתן מודן.
- קאופמן, ח' (1994). העימות, בתקופת המנדט בין התאגדות "הפועל" ובין הסתדרות מכבי בסוגיית ההשתתפות במכביות. בתנועה 33. עמ' 51-72.
- קאופמן, ח' (1996). ייסודה של התאגדות הספורט הפועל. קתדרה 80. עמ' 122-149.
- קאופמן ח' (1998). אגודות הספורט הציוניות - מספורט לאומי לספורט פוליטי. זמנים 83. עמ' 81-91.
- קאופמן, ח' (2002). אגודת הספורט הנעלמה, שמשון של פועלי ציון. עת־מול 156. עמ' 18-19.
- קאופמן, ח' (2011). הקמת התאגדות "הפועל" בגולה בשנות השלושים של המאה העשרים, בתנועה י' (1). עמ' 70-86.
- קידר, נ' (2009). ממלכתיות: התפיסה האזרחית של דוד בן־גוריון. ירושלים: יד יצחק בן צבי.
- רובינשטיין, ש' (1989). אסוציאציות חופשיות במלאת מאה שנה להולדת בן־גוריון. ירושלים:

הוצאת המחבר.

שילון, א' (2013). בן-גוריון: אפילוג. תכ"אביב: עם עובד.
שפירא, א' (1978). הוויכוח בתוך מפא"י על השימוש באליםמות. הציונות ה', עמ' 141-181.

מאמרי עיתונות ואינטרנט

יריב, א' (2009). כשבבי יעמוד על הראש: על דרכו הרוחנית של בן-גוריון. אתר NRG מעריב, 2 למרץ 2009, <http://www.nrg.co.il/online/55/ART1/860/467.htm>.
לורי, א' (2004). האיש שלימד את בן-גוריון לעמוד על הראש, הארץ, 9 ליוני 2004.
שוחט, נ' (2013). שיטת פלדנקרייז: ממשע עד משה (וגם דוד) אתר מגפון, עיתון ישראלי עצמאי, 28 ביוני 2013, <http://megafon-news.co.il/asys/archives/160594>.

ארכיונים

ארכיון העבודה (אה"ע)

תיקים:

iv-208-1-59a

iv-142-1-33a

IV 208

iv-224-227b

iv-208-1-323

iv-104-1052-b

ארכיון ע"ש צבי נשרי במכון וינגייט

1.9 217

ידיעות מרכז הפועל 15 בפברואר 1928

ארכיון לחינוך יהודי בישראל ובגולה ע"ש אביעזר ילין

חטיבה 8.111 (מכבי ירושלים)

ארכיון מפלגת העבודה בבית ברל

חטיבות 23/34 22/33 – ישיבות מרכז מפא"י

ארכיון צה"ל

יומן בן-גוריון

חטיבות 3342, 600

משך הזמן, דפוסי התנהגות ויישומים בתהליכי למידה בעת ביצוע רוטינות (טקסים) מוטוריות ומנטליות לפני ביצועים בענפי ספורט שונים

ענבל פרי ויעקב כץ – בית הספר לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן

תקציר

רוטינה מוטורית ומנטלית היא סדרה קבועה של הרגלי ביצוע המיושמים לפני תחילת הביצוע של מיומנות מוטורית סגורה בעלת קצב אישי. ממחקרים אשר בדקו את השימוש ברוטינה מוטורית ומנטלית עולה כי טקס זה מתבצע בעיקר בקרב ספורטאי עילית; ספורטאים מיומנים, הנדרשים לבצע מיומנויות מוטוריות סגורות בעלות קצב פנימי – כמו חבטות בגולף, חבטות פתיחה בטניס, חבטות פתיחה בכדורעף וזריקות עונשין בכדורסל – מפתחים רפרטואר מוטורי-מנטלי המורכב מהרגלי תנועה קבועים ומפעולות קוגניטיביות שהם מבצעים לפני הביצועים של מיומנויות מסוג זה. רפרטואר זה חוזר על עצמו לפני כל חבטה, עד שהוא הופך לסוג של רוטינה. מטרת מחקר זה הייתה אפוא לתאר את דפוסי ההתנהגות המוטורית והמנטלית של שחקני גולף, טניס, כדורעף וכדורסל מיומנים, לפני ביצועים של מיומנויות מוטוריות סגורות. במחקר נצפו 66 שחקני גולף מיומנים במהלך מוקדמות אליפות ישראל בגולף ואליפות הגולף 2012, עשרה שחקני טניס מקצוענים במהלך תחרות בינלאומית "גוייס אייזנברג" ו"וונסה פיליפס" 2012, עשרים שחקני כדורעף מקצוענים במשחקי ה"יורוליג" 2012 ו-19 שחקני כדורסל מקצוענים במשחקי מוקדמות אליפות אירופה "יורו באסקט" לגברים ולנשים 2012, וכן במשחקי האליפות עצמה. ממצאי המחקר מציגים שני משתנים: זמן המוכנות בפועל של השחקנים ודפוסי ההתנהגות המוטורית שלהם במהלך זמן המוכנות. נערכו גם ראיונות עם השחקנים בנוגע לניצול זמן המוכנות לפני הביצועים בהיבט המנטלי. מסקנות המחקר מציגות כי: (א) לכל שחקן יש רוטינה מוטורית-מנטלית "אישית", שאותה הוא מבצע בצורה קבועה לפני כל ביצוע. (ב) יש מאפיינים דומים של רוטינה מוטורית המבוצעת על-ידי כל השחקנים. (ג) השחקנים מודעים לכך שהם מבצעים טקס מסוים לפני ביצוע המיומנות. תוצאות הראיונות מדגישות כי השחקנים משתמשים בטקס מוטורי; יתר על כן, חלק ניכר מהשחקנים מדגישים את פעולת ההדמיה כפעולה חשובה המבוצעת לקראת סוף הרוטינה.

תאריכים: רוטינות, מיומנויות מוטוריות, גולף, טניס, כדורעף, כדורסל.

במחקרים רבים העוסקים בפסיכולוגיה של הספורט אפשר למצוא טכניקות רבות להכנה לפני ביצוע מיומנויות. מרבית הטכניקות נבחנו במחקרים ונמצאו כיעילות להשבת הביצוע המוטורי. הטכניקה המיושמת בידי הספורטאי כדי להכינו מבחינה מוטורית מנטלית לתחרות ולמשחק מסייעת לו לתכנן ביעילות רבה יותר את פעולותיו לקראת הביצוע; להרגיש מוכן יותר לביצוע; להתמודד עם מצבים של לחץ ושל חרדה לפני הביצוע ובמהלכו; להיות ממוקד יותר במתרחש במהלך הביצוע; לעבד מידע טוב יותר במהלך הביצוע; לקבל החלטות בצורה טובה יותר במהלך הביצוע; ולספק לעצמו משוב ביעילות רבה יותר במהלך הביצוע (לידור, 1999).

*המאמר מבוסס על מחקר לתואר שלישי המתבצע בבית הספר לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן.

טקס מוטורי-מנטלי מוגדר כסדרה קבועה של פעולות מוטוריות ופסיכולוגיות המבוצעות לפני ביצוע של מיומנויות מוטוריות סגורות בעלות קצב פנימי; מיומנויות אלו בעלות קצב פנימי והן מבוצעות בסביבה קבועה יחסית, המספקת למבצע פרק זמן סביר כדי להתכונן לביצוע (Lidor & Singer, 2000). למבצע יש אפשרות לנצל את הזמן העומד לרשותו כדי להתכונן ביעילות לביצוע, והוא יכול להחליט מתי להתחיל את הביצוע ברצף הזמן הנתון. לטקס המוטורי-מנטלי יש מאפיינים מוטוריים, פסיכולוגיים וריגושיים. מיומנויות כמו זריקות עונשין בכדורסל, מכות פתיחה בכדורעף וחבטות בגולף, הן דוגמות למיומנויות מוטוריות ספורטיביות סגורות בעלות קצב פנימי.

בכל ענף ספורט מעוגנים בחוקות המשחקים משכי זמן קבועים העומדים לרשות הספורטאי כדי להתכונן לביצוע מיומנות מוטורית סגורה בעלת קצב פנימי. כך למשל בכדורסל, שחקן המבצע זריקת עונשין עומד על קו העונשין וזוכה לחמש שניות כדי להתכונן לביצוע הזריקה (ההתאחדות הבינלאומית לכדורסל, 2000); במשחק הכדורעף, הזמן העובר מרגע שריקת השופט ועד לביצוע מכת הפתיחה הוא שמונה שניות (לוטן, 2001); במשחק הטניס עומדות לרשות השחקן עשרים שניות הכנה לפני חבטת הסרב (Rules of Tennis, 2012); ובמשחק הגולף עומדים לרשות השחקן זמני מנוחה ארוכים, שאינם מוגדרים בחוקה, בין חבטה לחבטה (Rules of golf, 2008); Cohn, 1990).

שלושה מאפיינים עיקריים של טקס מוטורי מאפשרים למבצע להתכונן ביעילות לביצוע (Lidor & Singer, 2003): (א) מוכנות – הספורטאי נדרש להיות מוכן מבחינה טכנית ומנטלית כדי לבצע את המיומנות. (ב) מיקוד קשב – מיקוד קשב בגירוי המתאים הוא בעל חשיבות רבה בביצוע של מיומנויות מוטוריות סגורות בעלות קצב פנימי, שכן המבצע עלול להיות מוסח על-ידי גורמים חיצוניים ופנימיים. קיום הטקס המוטורי מאפשר לשחקן להתמקד בגירויים הרלוונטיים למיומנות ולסביבת הביצוע. (ג) הערכה – ניתן להשתמש בטקס המוטורי כמקור להערכת הביצוע. ניתוח דפוסי ההתנהגות המוטורית של השחקן, המיושמים לאחר הביצוע, עשוי לסייע לו להבין מדוע הצליח או כשל בביצוע.

לידור (Lidor, 2013) הציג בכנס העולמי ה-13 לפסיכולוגיה של הספורט בסין את הטקס המוטורי והמנטלי במבט קוגניטיבי ומנטלי. לידור טוען כי ספורטאים מאמצים טקסים מוטוריים כדי להיות בשליטה מבחינה פיזית ומבחינה פסיכולוגית, גם לפני ביצועים ספורטיביים וגם לאחר מכן. כדי להשיג רמה גבוהה של מקצועיות ולהיות מוכן באופן אופטימלי להשתתפות בתחרות, הספורטאים צריכים לדעת מראש מה נדרש מהם בזמן הביצוע בפועל. נוסף על כך, הם צריכים לדעת להעריך את ביצועיהם, כך שיוכלו ללמוד מההערכה זו בעת ביצועים עתידיים. טקס מוטורי הוגדר כרצף עקבי של התנהגות מוטורית ופסיכולוגית אשר מוצג לפני, בזמן ולאחר ביצוע ספורטיבי. למעשה, טקס מוטורי מנטלי הוא שילוב כל הרפרטואר של השחקן המכין את עצמו לפני, בזמן ולאחר המיומנות. רוטינה יעילה צריכה לכלול סט של התנהגויות פיזיות המוצגות לספורטאי בתחילת תהליך הלימוד. כמו כן רוטינה טובה כוללת היבטים פסיכולוגיים, כמו מיקוד קשב, כדי לאפשר לספורטאי להתמודד ביעילות עם הפרעות הקשורות לביצוע המיומנות.

הטקס המוטורי-מנטלי: תמיכה תאורטית

בספרות מדווח על שתי תאוריות עיקריות המסבירות את חשיבות הטקס המוטורי לפני ביצוע של מיומנויות מוטוריות סגורות בעלות קצב פנימי: (א) תאוריית מצב מוכנות הגוף – על פי תאוריה זו, ירידה בהשפעת החימום לפני ביצוע המיומנות המוטורית גורמת לערעור מצב מוכנות הגוף. לעתים עובר פרק זמן ארוך בין החימום ובין ההוצאה לפועל של המיומנות עצמה. לדוגמה, במשחק הגולף עומדים לרשות השחקן זמני מנוחה ארוכים בין חבטה לחבטה, פרקי זמן המקשים עליו לשמור על ערנות פיזיולוגית וקוגניטיבית. לפיכך, הטקס המוטורי לפני החבטות יכול לסייע לו להשיג את המוכנות הפיזיולוגית והקוגניטיבית הנדרשת, למרות ההפסקות המאולצות במהלך המשחק (Cohn, 1990). (ב) תאוריית החזרה המנטלית – על פי תיאוריה זו, הטקס המוטורי יכול לשמש מסגרת מתאימה ליישום תהליכים חשיבתיים, כמו הדמיה, קשב ומשוב עצמי. חזרה מנטלית היא תהליך המתבצע בעזרת הדמיה של ביצוע המיומנות (Cohn, 1990).

הטקס המוטורי-מנטלי: תמיכה אמפירית

מחקרים תיאוריים אחדים נערכו על טקסים מוטוריים בענפי ספורט קבוצתיים ואישיים ועל אסטרטגיות קוגניטיביות-התנהגותיות המיושמות לפני ההוצאה לפועל של מיומנויות מוטוריות סגורות בעלות קצב פנימי, כמו חבטת פתיחה בטניס, זריקת עונשין בכדורסל וחבטה בגולף. מחקרים תיאוריים אלו בחנו את יעילות הטקס המוטורי במהלך למידה של מיומנויות מוטוריות סגורות. מחקר תיאורי מבוסס על הנחת היסוד שניתן לפתור בעיות ולשפר מיומנויות באמצעות צפייה בתופעה מסוימת, ניתוחה ותיאורה. תצפיות, שאלונים וראיונות אישיים הם הטכניקות השכיחות במחקר תיאורי (Thomas & Nelson, 2011). המחקרים התיאוריים בנושא הטקס המוטורי התבססו על תצפיות שערכו חוקרים בפרמטרים שונים אשר ביצעו ספורטאים לפני ביצוע מיומנויות סגורות.

גולף

במחקר אחד (Crews & Boutcher, 1985) נלמדה התנהגות קדם-ביצועית של 12 שחקניות גולף במהלך טורניר גולף מקצועי. הטקס המוטורי שבו הן השתמשו לפני ביצוע חבטת גולף (swing) וחבטת דחיפה (Putt) קודד על פי תצפיות – סוג הפעולות, מספרן, הסדר שבו הופיעו והזמן בין חבטה לחבטה. מתוצאות התצפיות עולה כי לרוב השחקניות היה טקס מוטורי דומה: לפני ביצוע החבטה (swing) עמדו השחקניות מאחורי הכדור, עברו לעמוד לצדו, סידרו את המחבט מאחוריו, הוסיפו מבט אחד לכיוון המטרה, סידרו את כפות הרגליים במיקום הנכון, הניעו את המקל לפנים במבט לכיוון המטרה, ובסיום – ביצעו את פעולת החבטה. טקס דומה התרחש לפני ביצוע חבטת הפוט (putt). החוקרים סיווגו את השחקניות למצליחות יותר ולמצליחות פחות. ממצאי התצפית הצביעו על כך שהטקס המוטורי לפני שתי המכות היה דומה בקרב שתי הקבוצות, וההבדל בין הקבוצות היה הזמן שהקדישו לטקס: בקבוצת השחקניות המצליחות פחות זמן ההכנה היה ארוך יותר (21 שניות) לעומת קבוצת המצליחות יותר (14 שניות).

טניס

במחקר אחר, שערך אוהיון (2009), נבדקה השפעת הטקס המוטורי על דיוק חבטת פתיחה בטניס בקרב לומדים ולומדות מתחילים. החוקר ביצע תצפית על שחקני טניס מומחים, במטרה ללמוד על מאפייני הטקס המוטורי שהם מבצעים לפני חבטת הפתיחה הראשונה. אוכלוסיית המחקר כללה שישה שחקני טניס מקצוענים, אשר צולמו במצלמת וידאו שתיעדה את מיקוד השחקן בזמן ההכנות שהוא מבצע לפני תחילת החבטה. לאחר המשחק נערך ריאיון שמטרתו הייתה לאסוף מידע על דפוסי ההתנהגות של השחקנים לפני ביצוע מכת הפתיחה. הממצאים העיקריים שהתקבלו מצביעים על זמן ממוצע להכנה של 17.7 שניות ועל חמישה דפוסי התנהגות מוטורית קדם-חבטה: מבט לאזור החבטה, ניגוב זיעה, כדרור הכדור ביד הלא-דומיננטית, הקפצת הכדור בעזרת המחבט וניתור במקום. ממצאי הריאיון עולה כי שחקני הטניס שמים דגש על היבטים מוטוריים כמו כדרור ביד, כדרור בעזרת המחבט, ניגוב זיעה וניתור במקום.

כדורעף

החוקרים צ'אק, לקס, וולנטזס (Schack, Lex, Velentzas, 2013) הציגו בכנס העולמי ה-13 של הפסיכולוגיה של הספורט בסין את הנושא של בניית טקס מובנה וקוגניטיבי לפני ביצוע מיומנות. השלושה טוענים כי טקס מוטורי ומנטלי מבוסס על היבטים מנטליים אשר משפרים או מייצבים את הביצוע. לדבריהם, לטקסים יש מבנה ייחודי אשר מכיל רצף שונה. יתר על כן, באמצעות ביצוע הטקס הספורטאים לומדים להעריך את הסביבה ממשחקים קודמים. לדוגמה: ביצוע טקס מוטורי ומנטלי לפני חבטה בכדורעף מעניק לחובט מידע על הכדור, על רצפת המגרש ועל מצב השרירים בגופו. המידע הזה יכול להיות מדורג מבחינה מוטורית ולהועיל לשחקן לפני ביצוע המיומנות. היבט חשוב בבניית טקס מוטורי ומנטלי הוא בניית חשיבה מנטלית אשר תביא את השחקן לביצוע מעולה. מטרת המחקר הראשון הייתה לבדוק את הקשר בין חבטת פתיחה בכדורעף לשימוש ברוטינה המבוצעת באופן שגרתי בקרב קבוצת הנשים העולמית הצעירה בענף הכדורעף בגרמניה. תוצאות המחקר מצביעות על כך שהכנה מנטלית של הטקס היא היררכית ומובנית בסדר מסוים. נמצא קשר מובהק בין הכנה מנטלית ובין הצלחה בביצוע המיומנות, קרי דיוק בביצוע.

כדורסל

מחקר נוסף עסק במדידת משכי הזמן העומדים לרשות 284 שחקני עילית בכדורסל, וכמו כן נבדקה עקיבות התנהגותם בטקס המוטורי לפני ביצוע זריקות עונשין (Lonsdale & Tam, 2008). משך הזמן והרצף הספציפי של הפעולות נצפו לפני כל זריקת עונשין כ-14 משחקי "פלייאוף". עבור כל שחקן נלמדה התנהגות החוזרת על עצמה והפעולות שאותן ביצע לפני הזריקה – אלה סווגו כפעולות המבוצעות ברצף ספציפי או כרצף פעולות לא ספציפי. מתוצאות המחקר אנו למדים כי לא היה הבדל מובהק באחוזי ההצלחה בזריקות שמשך הטקס המוטורי לפניו היה קצר, ארוך או בינוני, אולם הזריקות היו מוצלחות יותר בעבור שחקן שביצע התנהגות החוזרת על עצמה לעומת השחקנים שסטו מהפעולה החוזרת ומהרצף הספציפי. טננבאום (Tenenbaum, 2011) הציג בכנס האירופי של הפסיכולוגיה של הספורט בפורטוגל

סדרה של מחקרים אשר מטרתם הייתה להרחיב בנושא קשב בזמן מאמץ ורוטינות לפני ביצועים בספורט. נערכו כמה מחקרים שבחנו את ההשפעה של טקסים מוטוריים ומנטליים לפני מיומנויות סגורות בטניס ובגולף. מסקנת החוקרים הייתה שיעיל יותר ללמד לומדים מתחילים בטניס ובגולף רוטינה מוטורית מאשר רוטינה מנטלית. לעומתם טוענים קסל (Kessel, 2010) ווינברג (Weinberg, 2008) במחקריהם כי הדמיה אינה יכולה לשמש תחליף לאימון פיזי, אך עם זאת, שימוש בשילוב של פעולות מוטוריות יחד עם הדמיה משפר ביצועים יותר מאשר שימוש בכל אחת מהן בנפרד.

מטרת המחקר

מטרת המחקר הייתה לתאר את דפוסי ההתנהגות המוטורית והמנטלית של ספורטאים מיומנים בענפי ספורט שונים, קרי גולף, טניס, כדורעף וכדורסל, לפני ביצוע של מיומנויות המוגדרות כמיומנויות מוטוריות סגורות בעלות קצב פנימי. במחקר הנוכחי הספורטאים שנבדקו אינם מייצגים את כל הספורטאים בענפי הספורט. במחקר זה נמדדו משכי הזמן העומדים בפועל לרשות השחקנים המתכוננים לבצע את המיומנות, וכן קודדו דפוסי התנהגותם בפרקי זמן אלה. משך הזמן דפוסי התנהגות של רוטינות מוטוריות ומנטליות נחקרו בעולם בקרב גילים שונים וגזעים שונים. בישראל נערכו מחקרים מועטים שבחנו לעומק את השימוש ברוטינות לפני ביצועים של מיומנויות סגורות בענפי ספורט שונים. לכן, הצורך במחקר תיאורי זה הוא לבדוק מה מהות השימוש ברוטינה המוטורית והמנטלית בקרב ספורטאי עילית, כדי לאפשר להם לשפר את יכולת הביצוע, להתאים להם תהליכי למידה אפקטיביים ולעזור לספורטאים מתחילים לפתח את המיומנויות ואת הכלים הנדרשים כדי להגיע לשיא הביצוע בספורט ובתחומים נוספים בחייהם.

ההנחה הבסיסית היא שבאמצעות ההכשרה והשימוש בפסיכולוגיית ספורט ולמידה מוטורית ובמיומנויות החיים נוצרת חשיבה המקדמת את הספורטאי. כאשר יהיו לספורטאים כלים לתכנן את פעולותיהם לקראת הביצוע ולדעת להתמודד עם מצבי לחץ וחרדה לפני הביצוע ובמהלכו, תהיה להם הזדמנות להרגיש שליטה במצבים שבהם הם נתקלים ביומיום, הם יחוו הצלחה בביצועיהם הספורטיביים, בהישגיהם הלימודיים וביחסיהם הבין-אישיים עם עמיתיהם ועם מבוגרים באופן כללי.

השיטה

המשתתפים

במחקר השתתפו 66 שחקני גולף (31 גברים – גיל ממוצע = 50 שנים, יד דומיננטית = ימין; 35 נשים – גיל ממוצע = 58 שנים, יד דומיננטית = ימין), חלקם חברי איגוד הגולפאים המקצוענים בישראל, חלק מהשחקנים מייצגים את ישראל בתחרויות בינלאומיות. 10 שחקני טניס מקצוענים (6 גברים – גיל ממוצע = 20 שנים, יד דומיננטית = ימין; 4 נשים – גיל ממוצע = 19 שנים, יד דומיננטית = ימין). 20 שחקני כדורעף מקצוענים (11 גברים – גיל ממוצע = 24 שנים, יד דומיננטית = ימין; 9 נשים – גיל ממוצע = 16 שנים, יד דומיננטית = ימין), השחקנים משחקים בנבחרת ישראל בכדורעף גברים ונשים ובפנימייה למחוננים בספורט במכון וינגייט.

19 שחקני כדורסל מקצוענים (11 גברים – גיל ממוצע = כ-28 שנים, יד דומיננטית = ימין; 8 נשים – גיל ממוצע = כ-26 שנים, יד דומיננטית = ימין), השחקנים משחקים בנבחרת ישראל בכדורסל, גברים ונשים.

כלים

ריאיון חצי מובנה: מטרת הריאיון הייתה לאסוף מידע מהשחקנים על ביצוע הטקס המוטורי-מנטלי שלהם לפני ביצוע החבטה. הריאיון אורגן על-ידי החוקרת וארך כעשר דקות. כדי להקטין ככל האפשר את השפעתה של המראיינת על השחקנים (לצורך צמצום "שגיאת המדידה" שלה) ננקטו הליכים לפני הריאיון (Fowler & Mangione, 1990); לדוגמה, השאלות נוסחו בבהירות ובפשטות כדי לסייע לשחקן להבין את אשר נדרש ממנו. חלק מן השאלות נשאלו בשפה העברית וחלקן נשאלו בשפה האנגלית. השאלות שנשאלו השחקנים: כיצד אתה מכין את עצמך לפני שאתה מבצע חבטת "סווינג" במהלך משחק? האם אתה עושה זאת לפני כל חבטה? האם אתה מודע לכך שאתה מבצע או שאתה עושה זאת באופן ספונטני? האם אתה חושב שהכנה זו עוזרת לך לדייק יותר בביצועיך? מתי אתה מתחיל את ההכנה? (נספח 5). הראיונות אשר התקיימו עם שחקני העלית שהשתתפו במחקר תרמו בעיקר להבנת ההכנה המנטלית שהשחקנים עושים לפני הביצוע.

המטלה המוטורית, סביבת הביצוע והליך המחקר

חבטות הגולף, חבטות הפתיחה בטניס, קליעות העונשין בכדורסל וחבטות הפתיחה בכדורעף צולמו במהלך התחרויות בשנת 2012: באלופות ישראל בגולף שנערכה בקיסריה; במשחקי היחידים בתחרות בינלאומית לגברים – "גוייס אייזנברג" ובתחרות בינלאומית לנשים – "וונסה פיליפס"; במשחקי כדורעף ה"יורוליג" לגברים ולנשים; כמו כן נאספו הנתונים במשחקי ליגה לנשים שבהם משחקות קבוצות הבנות של פנימיית המוחונים בווינגייט (כל הקבוצות משתתפות במשחקים בינלאומיים); במשחקי מוקדמות אליפות אירופה "יורו באסקט" לגברים ולנשים; ובאליפות עצמה. החוקרת הוכשרה להשתמש במצלמת וידאו מדגם Sony HD 60GB, ולמדה את האופן שבו עליה לעקוב אחר תנועת הספורטאי במגרש. היא התמקמה בנקודה מרכזית במגרש ועקבה אחר התנהגותו של הספורטאי במגרש, החל מנקודת הזמן שבה התכוון לבצע את המיומנות ועד לנקודת הזמן שבה ביצע אותה בפועל. כמו כן, כאמור, נערכו ראיונות עם הספורטאים, ומטרתם הייתה לאסוף מידע מהספורטאים על ביצוע הטקס המוטורי-מנטלי שלהם לפני ביצוע החבטה, בדגש על החלק המנטלי בטקס. הריאיון אורגן על-ידי החוקרת וארך כעשר דקות. כדי להקטין ככל האפשר את השפעתה של המראיינת על הספורטאים (לצורך צמצום "שגיאת המדידה" שלה) ננקטו הליכים לפני הריאיון (Fowler & Mangione, 1990); לדוגמה: השאלות נוסחו בבהירות ובפשטות כדי לסייע לספורטאי להבין את אשר נדרש ממנו. השאלות שנשאלו הספורטאים הן: כיצד אתה מכין את עצמך מבחינה מוטורית ומנטלית לפני שאתה מבצע את המיומנות במהלך משחק? האם אתה עושה זאת לפני כל ביצוע? האם אתה מודע לכך שאתה מבצע או שאתה עושה זאת באופן ספונטני? האם אתה חושב שהכנה זו עוזרת לך לדייק יותר בביצועיך? מתי אתה מתחיל את ההכנה?

משתנים תלויים

במחקר זה נמדדו שני משתנים תלויים: (א) זמן מוכנות – פרק הזמן העובר מרגע ידיעתו של השחקן כי עליו לחבוט את חבטת ה"סווינג" ועד לביצוע החבטה עצמה. (ב) מאפייני ההתנהגות המוטורית והמנטלית של הספורטאי מרגע ידיעתו שעליו לבצע את המיומנות ועד לביצוע המיומנות בפועל.

ניתוחים סטטיסטיים

ממוצעים של זמן המוכנות חושבו עבור כל ספורטאי ועבור קבוצת הספורטאים. דפוסי ההתנהגות המוטורית של הספורטאים קודדו במהלך זמני המוכנות. פרופיל דפוסי ההתנהגות של קבוצת הספורטאים קודד אף הוא בהתבסס על דפוסי ההתנהגות האישיים של כל אחד מהם. משום שהריאיון כולל רק כמה שאלות על דפוסי ההתנהגות המוטורית של הספורטאים לפני המיומנות, קובצו הממצאים לכמה קטגוריות המסכמות את דיווחי השחקנים.

ממצאים

ממצאי המחקר מוצגים בשני חלקים בעבור כל ענף ספורט: בחלק הראשון מתוארים הממוצעים של זמן המוכנות של השחקנים, ובחלק השני מוצגים הממצאים בנוגע לדפוסי ההתנהגות בביצוע הרוטינות כפי שנצפו בקרב השחקנים. חלק נוסף הוקדש להצגת הראיונות שנערכו עם השחקנים. ממצאי המחקר מציגים את ההתייחסות לרוטינה כסדרה של פעולות מוטוריות ומנטליות המבוצעות לפני ביצוע המיומנות על-ידי הספורטאים והספורטאיות יחד.

גולף

זמן מוכנות

ממוצע זמן ההכנה של שחקני הגולף לפני ביצוע חבטת הדחיפה הוא 21.7 שניות ולפני חבטת הסווינג 15 שניות. הזמן הקצר ביותר בחבטת הסווינג היה 11.5 שניות והארוך ביותר 31.3 שניות. הזמן הקצר ביותר בחבטת הדחיפה היה 8.7 שניות והארוך ביותר 25.4 שניות. זמן זה נמדד מרגע הנחת הכדור על ה"טי" בחבטות הסווינג, וכן מרגע הנחת הכדור על המגרש בחבטות הדחיפה, במקרה שלא היה צורך להניח את הכדור על הקרקע אלא לשחק מהמקום שהכדור נמצא בו. המדידה החלה כאשר השחקן עמד ליד הכדור. סך הכול נצפו 66 חובטים אשר חבטו 151 חבטות סווינג ו-155 חבטות דחיפה (לוח 1).

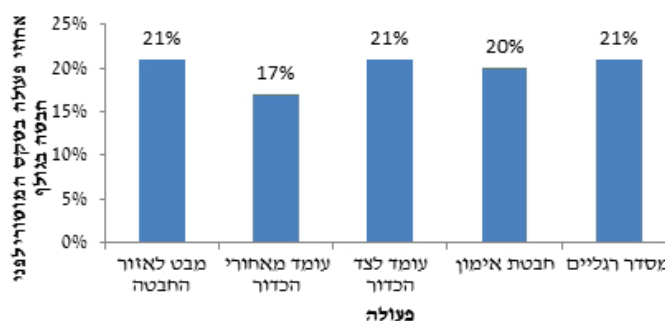
לוח 1:

ממוצע זמן המוכנות (בשניות) לפני חבטות הסווינג והדחיפה				
שחקן	מס' חבטות	ממוצע (סטיית תקן) חבטת דחיפה	מס' חבטות	ממוצע (סטיית תקן) חבטת סווינג
ממוצע כללי	155	(4.32) 21.7	151	25.0

דפוסי ההתנהגות המוטורית

מאיור 1 עולה כי עמידה מאחורי הכדור, עמידה לצד הכדור, ביצוע חבטת אימון, סידור רגליים והסתכלות למטרה הן הפעולות העיקריות שאותן מבצעים שחקני גולף לפני ביצוע חבטת סווינג ודחיפה. ניתן לראות כי ממוצע אחוזי עמידה לצד הכדור הוא 21%, עמידה מאחורי הכדור 17%, ביצוע חבטת אימון 20%, סידור הרגליים 21% והסתכלות למטרה 21%.

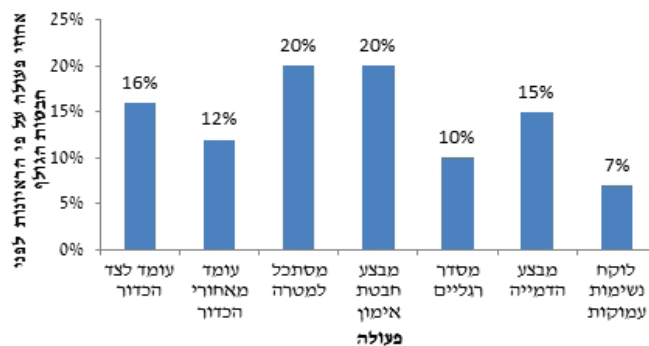
איור 1: דפוסי ההתנהגות המוטורית של השחקנים בזמן המוכנות לפני חבטת דחיפה בגולף



ממצאי הראיונות

הראיונות התקיימו עם 35 שחקנים. השחקנים דיווחו על הפעולות העיקריות שהם מבצעים לפני חבטה בגולף (ראה איור 2). פעולות נוספות אשר דווחו היו: לקיחת נשימות עמוקות והדמיה. נקודות מרכזיות שעלו במהלך הראיון: השחקנים מודעים לכך שהם מבצעים פעולות החוזרות על עצמן לפני ביצוע חבטת פתיחה. כל השחקנים הדגישו את החלק המוטורי של ההכנה לפני ביצוע החבטה, ורובם הדגישו גם את החלק של המוכנות החשיבתית בהכנה שלפני ביצוע החבטה. ציטוטים של השחקנים מהראיונות: "אני חושב על קו דמיוני ונקודת נחיתה של הכדור", "אני מנסה לחשוב על המטרה ומדמיין את הכדור נכנס לגומה, אני מדמיין את החבטה בראש", "בוחר מטרה ומנסה להיות חיובי", "מכוון למטרה, מנסה לדמיין את מעוף או מהלך הכדור" (איור 2).

איור 2: אחוזי הפעולות על פי הראיונות בחבטת הגולף



טניס

זמן מוכנות

מלוח 2 עולה כי ממוצע זמן ההכנה של שחקני הטניס לפני ביצוע החבטה הראשונה הוא 16.8 שניות ולפני החבטה השנייה הוא 6.73 שניות. הזמן הקצר ביותר היה 2.9 שניות והארוך ביותר 24.6 שניות. זמן זה נמדד מרגע שהשחקן לקח את הכדור שאיתו תכנן לחבט את החבטה. סך הכול נצפו 10 חובטים אשר חבטו 616 חבטות: 440 חבטות ראשונות ו-176 חבטות שניות.

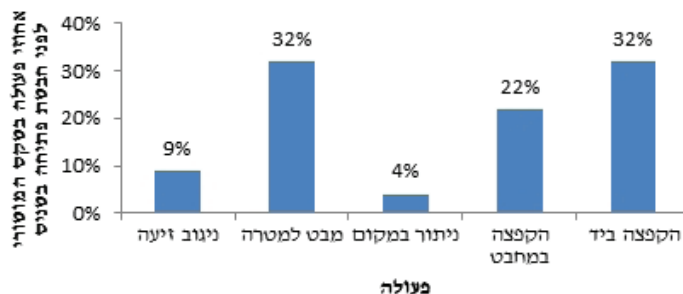
לוח 2: ממוצע זמן המוכנות לפני חבטת הפתיחה הראשונה והשנייה בטניס

חבטה 2			חבטה 1			שחקן
ס.ת.	ממוצע (שנ')	סה"כ	ס.ת.	ממוצע (שנ')	סה"כ	
2.22	6.73	176	3.66	16.78	440	סה"כ

דפוסי התנהגות מוטורית

מאיור 3 עולה כי כדרור הכדור ביד שאינה חובטת, הקפצת הכדור בעזרת המחבט, ניתור במקום, מבט לאזור החבטה וניגוב זיעה הם הפעולות העיקריות שאותן מבצעים שחקני טניס לפני ביצוע חבטות ראשונות ושניות. ניתן לראות כי ממוצע אחוזי כדרור הכדור ביד שאינה חובטת 32%, הקפצת הכדור בעזרת המחבט 22%, ניתור במקום 4%, מבט לאזור החבטה 32% וניגוב זיעה 9%.

איור 3: דפוסי ההתנהגות המוטורית של השחקנים בזמן המוכנות לפני חבטת פתיחה בטניס



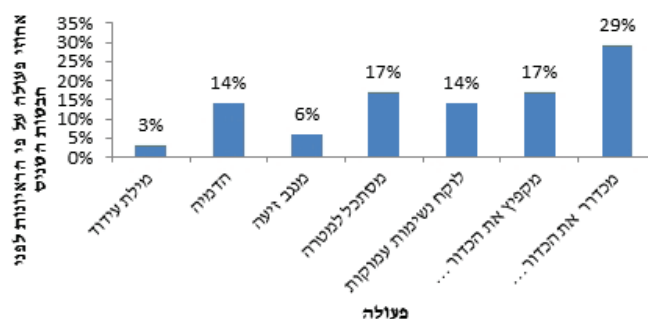
כדרור

השחקנים ביצעו בממוצע 4.58 (ס.ת. 1.08) כדרורים בחבטה הראשונה ו-3.04 (ס.ת. 1) כדרורים בחבטה השנייה (אם החטיאו את החבטה הראשונה) בזמן שעמדו בנקודת הגשת החבטה. ממוצע הכדרור של שחקני הכדורעף לפני כל ביצועי החבטה שנצפו הוא 3.81 כדרורים (ס.ת. 1.04).

ממצאי הריאיון

הראיונות התקיימו עם עשרה שחקנים. השחקנים דיווחו על הפעולות העיקריות שהם מבצעים לפני חבטה בטניס. פעולות נוספות אשר דווחו היו: הדמיה, לקיחת נשימות עמוקות, אמירת מילת עידוד, חשיבת מחשבות חיוביות "אם עשיתי טעות", הסתכלות בגידים של המחבט. מניתוח נתוני הראיונות עולה כי כל השחקנים מבצעים טקס מוטורי לפני כל חבטה. כולם דיווחו על כך שהם מודעים לכך שהם מבצעים את הטקס, וכמו כן כל השחקנים דיווחו שהטקס עוזר להם לדייק.

נקודות מרכזיות שעלו במהלך הריאיון: השחקנים מודעים לכך שהם מבצעים פעולות החוזרות על עצמן לפני ביצוע חבטת פתיחה. כל השחקנים הדגישו את החלק המוטורי של ההכנה לפני ביצוע החבטה, שישה שחקנים הדגישו את החלק של המוכנות החשיבתית בהכנה שלפני ביצוע החבטה ורובם מבצעים הדמיה לפני כל ביצוע. כל השחקנים דיווחו שהם מבצעים במודע את כדור הכדור ביד שאינה חובטת, שבעה מהם סופרים את מספר הכדורים ושלושה אינם סופרים (איור 4).

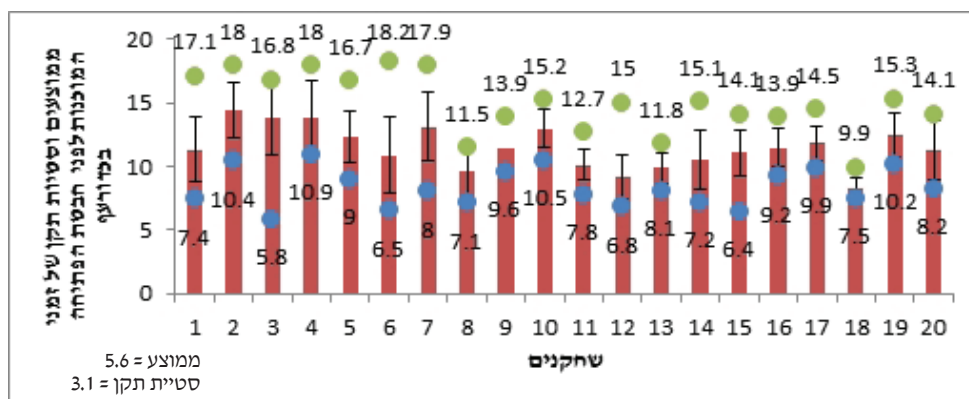


כדורעף

זמן מוכנות

מאיר 5 עולה כי ממוצע זמן ההכנה של שחקני הכדורעף לפני ביצוע החבטה הוא 11.50 שניות. הזמן הקצר ביותר בחבטה היה 5.8 שניות והארוך ביותר 17.9 שניות. נוסף על הכנה של שמונה שניות על פי כללי המשחק (הפדרציה הבינלאומית לכדורעף, 2004), השתמשו השחקנים בעוד כ-3.5 שניות בממוצע כדי להכין עצמם לפעולת החבטה. סך הכול נצפו עשרים חובטים אשר חבטו 358 חבטות פתיחה. ממוצעים, סטיות תקן, ערכי מינימום בנקודות הירוקות וערכי מקסימום בנקודות הכחולות לכל משתתף מוצגים באיור 5.

איור 5: ממוצעים וסטיית תקן של זמני המוכנות לפני חבטת הפתיחה בכדורעף



דפוסי התנהגות מוטורית

ארבעה דפוסי התנהגות בוצעו על ידי השחקנים במהלך הטקס: הליכה לאזור החבטה, ארגון עצמם בעת שעמדו בנקודה ההגשה שבחרו, כדרור ומבט על הכדור או על הרשת.

הליכה לאזור החבטה

לאחר שהבין השחקן כי תורו לחבוט את הכדור, החל ללכת לכיוון אזור החבטה. כל שחקן הלך לאזור המועדף עליו בתחום ההגשה. תשעה מתוך 19 שחקנים (47.3%) הלכו לאותה נקודה בכל פעם שחבטו. שבעה מהשחקנים (36.8%) הלכו לנקודה שונה במגרש ושלושה שחקנים (15.78%) הלכו לנקודה אחרת. ההליכה לנקודה לקחה כחמש שניות, התחלת ההליכה נמדדה מהצעד הראשון של השחקן לעבר הנקודה שבה יבצע את חבטת הפתיחה במגרש.

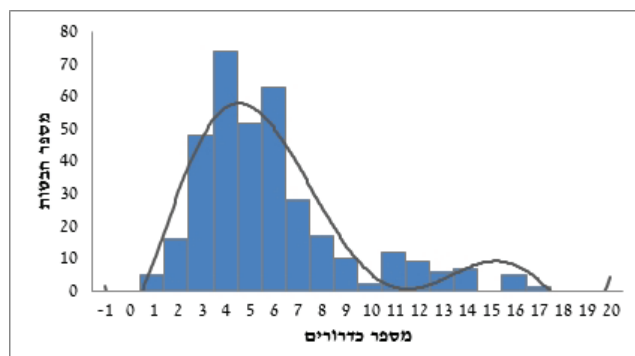
התארגנות במקום החבטה

לאחר שעמדו השחקנים בנקודת הגשת החבטה, פנו השחקנים לכיוון הרשת ובו זמנית ביצעו כמה התנהגויות הכנה: החזקת הכדור, מישוש הכדור בשתי הידיים, צעידת צעד קדימה והסתכלות על הרשת. זמן מוכנות זה ארך כשלוש שניות כדי לארגן עצמם בנקודת הגשת החבטה.

כדרור

השחקנים ביצעו בממוצע 5.6 (ס.ת. 3.11) כדרורים בזמן שעמדו בנקודת הגשת החבטה. מאיור 6 עולה כי ממוצע הכדרור של שחקני הכדורעף לפני ביצוע החבטה הוא 5.6 כדרורים (ס.ת. 3.1). מספר הכדרורים הקטן ביותר היה כדרור אחד. מספר הכדרורים הגבוה ביותר היה 16 כדרורים. שחקן אחד לא ביצע כלל כדרורים במהלך ההכנה לחבטה. סך הכול נצפו עשרים חובטים אשר חבטו 358 חבטות (איור 6).

איור 6: מספר הכדורים המבוצעים לפני חבטות הפתיחה בכדורעף



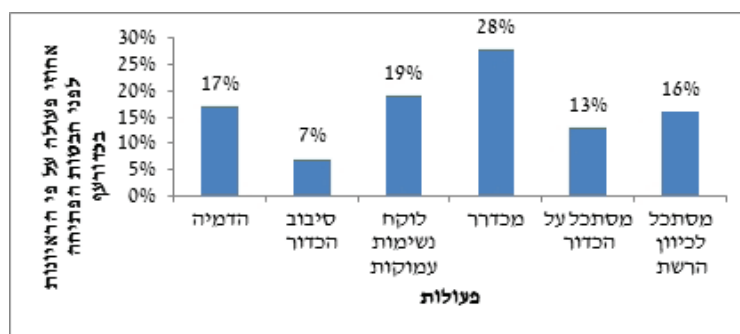
מבט בכדור או ברשת

לפני תחילת ביצוע החבטה השחקן מביט בכדור או ברשת למשך כשתי שניות. על פי התצפית והראיון נמצא כי תשעה מהשחקנים מביטים לכיוון הרשת ו-11 שחקנים מביטים בכדור לפני שהם מבצעים את החבטה.

ממצאי הראיונות

הראיונות התקיימו עם עשרים שחקנים. השחקנים דיווחו על הפעולות העיקריות שהם מבצעים לפני חבטת פתיחה בכדורעף (איור 7). מניתוח נתוני הראיונות עולה כי כל הנשאלים מבצעים טקס מוטורי לפני כל חבטה. 95% דיווחו על כך שהם מודעים לכך שהם מבצעים את הטקס לעומת 5% שאינם מודעים. 95% דיווחו שהחבטה עוזרת להם לדייק. פעולות נוספות אשר דווחו היו: "זורק את הכדור למעלה ומסובב את הכדור". השחקנים דיווחו כי הם ממקדים את תשומת הלב שלהם גם בכדור וגם ברשת. השחקנים הסבירו כי הם מבצעים את ההכנה כדי לחסום הסחות דעת פנימיות כגון מחשבות שליליות – "אני לא עובר את הרשת", והסחות דעת חיצוניות כמו רעש על ידי הקהל. השחקנים דיווחו כי פיתחו את הטקס המוטורי-מנטלי שלהם במהלך שיטות עבודה בשלבים מוקדמים, עם זאת הם הדגישו כי המאמנים שלהם סיפקו להם הדרכה ספציפית.

איור 7: אחוז הפעולות על פי הראיונות בחבטות הפתיחה בכדורעף

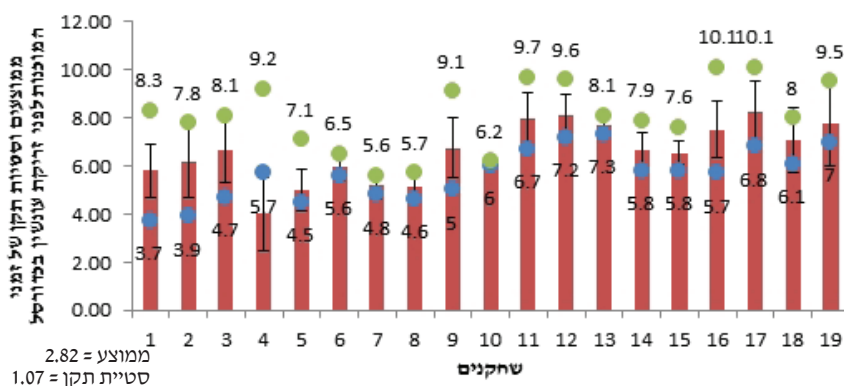


כדורסל

זמן מוכנות

מאיר 8 עולה כי ממוצע זמן ההכנה של שחקני הכדורסל לפני ביצוע זריקת העונשין הוא 6.55 שניות. הזמן הקצר ביותר לפני הזריקה היה 3.7 שניות והארוך ביותר 10.1 שניות. סך הכול נצפו 19 שחקני כדורסל, אשר זרקו לסל 172 זריקות עונשין. ממוצעים, סטיות תקן, ערכי מינימום ומקסימום לכל שחקן מוצגים באיור 14.

איור 8: ממוצעים וסטיות תקן של זמני המוכנות לפני זריקת עונשין בכדורסל



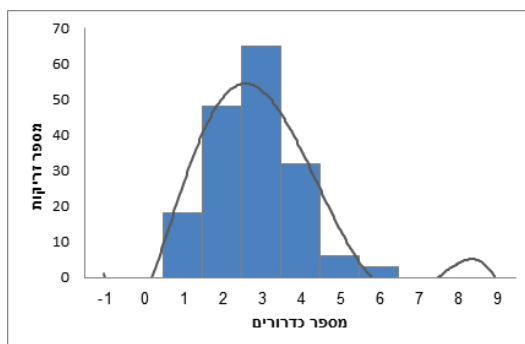
דפוסי התנהגות מוטורית

שני דפוסי התנהגות בוצעו על ידי השחקנים במהלך הטקס: כדרור וכפיפת ברכיים. כל השחקנים שנצפו ביצעו כפיפת ברכיים לאחר שכדררו את הכדור לפני קליעת העונשין.

כדרור

השחקנים ביצעו בממוצע 2.8 (ס.ת. 1.07) כדרורים בזמן שעמדו על קו העונשין. מאיר 12 עולה כי ממוצע הכדרור של שחקני הכדורסל לפני ביצוע הזריקה הוא 2.82 כדרורים (ס.ת. 1.07). מספר הכדרורים הקטן ביותר היה כדרור אחד. מספר הכדרורים הגבוה ביותר היה שישה כדרורים. סך הכול נצפו 19 חובטים אשר זרקו 172 זריקות עונשין (איור 9).

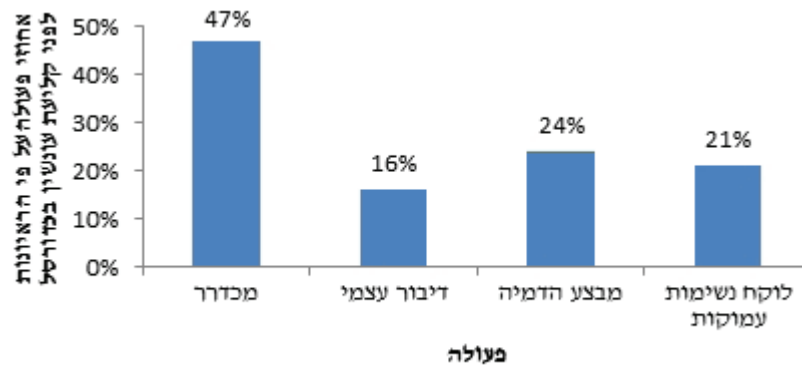
איור 9: מספר הכדרורים המבוצעים לפני זריקת העונשין בכדורסל



ממצאי הריאיון

הראיונות התקיימו עם 17 שחקנים. השחקנים דיווחו על הפעולות העיקריות שהם מבצעים לפני זריקות העונשין בכדורסל (איור 10). פעולות נוספות אשר דווחו היו: סיבוב הכדור עם שתי ידיים וכיפוף ברכיים. שחקנית אחת דיווחה כי היא: "מרימה מבט אל הסל, נושפת ושואפת פעם או פעמיים ומכדררת בערך חמישה כדרורים, אם קלעתי את הראשונה, משאירה את מספר הכדרורים ואם החטאתי משנה", שחקן אחר דיווח כי: "בשנה האחרונה שמתי לב שאחוזי הקליעה שלי השתפרו כשאמרתי לעצמי בראש 'זו קליעה של אימון ולא של משחק'". מניתוח נתוני הראיונות עולה כי 100% מהנשאלים מבצעים טקס מוטורי לפני כל חבטה. 95% דיווחו על כך שהם מודעים לכך שהם מבצעים את הטקס.

איור 10: אחוזי הפעולות על פי הראיונות בזריקות העונשין בכדורסל



דיון

ממחקר זה עולים כמה ממצאים: נמצא כי קיים טקס מוטורי-מנטלי שאותו מבצעים השחקנים לפני ביצוע המיומנות הסגורה בכל ענף שנצפה. כמו כן, לכל שחקן יש טקס מוטורי "אישי", שאותו הוא מבצע בצורה קבועה לפני כל ביצוע. יתר על כן, יש מאפיינים דומים בטקסים המוטוריים-מנטליים בין חבטת הסווינג לחבטת הדחיפה בגולף, בין חבטת הפתיחה הראשונה בטניס לחבטה השנייה, בין קליעת העונשין הראשונה לשנייה בכדורסל. ממצא חשוב שנמצא מעיד על כך שיש מאפיינים דומים של טקס מוטורי המבוצעים על-ידי כל השחקנים, וכן כי השחקנים מודעים לכך שהם מבצעים טקס מסוים לפני ביצוע החבטה בגולף.

מתוצאות הראיונות עולה כי הטקס המוטורי מודגש יותר מהטקס המנטלי, אולם חלק לא מבוטל מהשחקנים מדגיש את פעולת ההדמיה כפעולה חשובה המבוצעת לקראת סוף הטקס. רוב שחקני הגולף הזכירו שהם מבצעים חבטת אימון לפני הביצוע, כמאפיין חשוב של טקס מוטורי. מאפיין נוסף שהעלו שחקני הגולף המיומנים הוא עמידה מאחורי הכדור ומעבר לעמידה לצד הכדור, הסתכלות למטרה וסידור הרגליים ליציבה טובה יותר והורדת מתח. בענף

הטניס רוב השחקנים הזכירו כי הם מבצעים כמה כדרורים לפני הביצוע כמאפיין חשוב, וכן שהם מדמיינים את החבטה בכדור בראשם לפני שהם מבצעים את החבטה בפועל. כמו בענף הטניס, גם בענפי הכדורעף והכדורסל רוב השחקנים הזכירו שהם מבצעים כמה כדרורים לפני הביצוע, כמאפיין חשוב של הטקס המוטורי. בענף הכדורסל הדגישו השחקנים שהם מדמיינים את הכדור נכנס לסל ותיארו זאת, וחלקם תיארו שהם נושמים נשימה עמוקה בדיוק לפני ביצוע הזריקה בפועל.

האפשרות להתכונן לפני ביצוע של חבטה בגולף, חבטה בטניס, חבטת פתיחה בכדורעף וקליעת עונשין בכדורסל נובעת מהעובדה שמיומנויות אלו הן מיומנויות סגורות (Lidor & Singer, 2000). זמן ההכנה לביצוע אינו קבוע, והוא מורכב מהרגע שבו השחקן מתכונן לחבטה ועד לרגע שבו הוא מבצע אותה. בפרק זמן זה השחקן יכול להכין את עצמו לביצוע החבטה מבחינה מוטורית ומנטלית (Lidor & Singer, 2000). מטרת ההכנה היא להגיע לביצוע מיטבי של המיומנות ולהצליח לבצע ברמת דיוק מרבית. לאחר סקירה מעמיקה בספרות המקצועית וניתוח התצפיות, ובעיקר על פי הראיונות עם שחקני העלית עילית, נמצא כי הדמיה היא פעולה חשובה שהשחקנים מבצעים לפני ביצוע המיומנות. ההדמיה אורכת שניות מועטות, אך לפי השחקנים יש לה השפעה רבה על דיוק הביצוע.

בענף הגולף ממצאים אלו עולים בקנה אחד עם ממצאי מחקרים קודמים. כך לדוגמה, קרואז ובוצ'ר (Crews & Boutcher, 1985) ערכו מחקרים תצפיתיים על שחקניות גולף מקצוענים. במחקר התצפיתי מצאו החוקרים שלרוב השחקניות היה טקס מוטורי דומה: לפני ביצוע חבטת הסווינג עמדו השחקניות מאחורי הכדור, עברו לעמוד לצדו, סידרו את המחבט מאחורי הכדור והוסיפו מבט אחד לכיוון המטרה, סידרו את כפות הרגליים במיקום הנכון, הניעו את המקל לפנים במבט לכיוון המטרה, ואז ביצעו את פעולת החבטה. טקס דומה התרחש לפני ביצוע חבטת הדחיפה. ממוצע זמן ההכנה לפני הביצוע של כל השחקניות היה 17.76 שניות בחבטת הסווינג ו-20.92 שניות בחבטת הדחיפה. בהשוואה למחקר הנוכחי נמצאו מאפיינים דומים וסדר פעולות דומה. כמו כן, נמצא כי זמן ההכנה בחבטת הסווינג היה 25.8 שניות ובחבטת הדחיפה 21.1 שניות.

בענף הטניס ממצאים אלו עולים בקנה אחד עם ממצאי מחקרים קודמים. כך לדוגמה, במחקר שערך אוהיון (2009) נבדקה השפעת הטקס המוטורי על דיוק חבטת פתיחה בטניס בקרב לומדים מתחילים. ראשית ערך החוקר תצפית על שחקני טניס מומחים במטרה ללמוד על מאפייני הטקס המוטורי שהם מבצעים לפני חבטת הפתיחה הראשונה. אוכלוסיית המחקר כללה שישה שחקני טניס מקצוענים, אשר צולמו במצלמת וידאו אשר תיעדה את פעולות השחקן בזמן ההכנות שהוא מבצע לפני תחילת החבטה. לאחר המשחק נערך ריאיון עם השחקנים, שמטרתו הייתה לאסוף מידע על דפוסי התנהגותם לפני ביצוע מכת הפתיחה. הממצאים העיקרים שהתקבלו מצביעים על זמן ממוצע להכנה של 17.7 שניות ועל חמישה דפוסי התנהגות מוטורית קדם-חבטה: מבט לאזור החבטה, ניגוב זיעה, הקפצת הכדור בעזרת המחבט, ניתור במקום וכדור הכדור ביד. ממצאי הריאיון מציגים כי שחקני הטניס שמים דגש על היבטים מוטוריים כמו כדרור ביד, הקפצת כדור בעזרת המחבט, ניגוב זיעה וניתור במקום. בענף הכדורעף, החוקרים צ'אק, לקס, וולנטזס (Schack, Lex, Velentzas, 2013) מציגים

במחקרם את הנושא של בניית טקס מובנה וקוגניטיבי לפני ביצוע מיומנות. החוקרים טוענים כי טקס מוטורי ומנטלי מבוסס על היבטים מנטליים אשר משפרים או מייצבים את הביצוע. לטקסים יש מבנה ייחודי אשר מכיל רצף שונה. יתר על כן, על-ידי ביצוע הטקס הספורטאים לומדים להעריך את הסביבה מתוך משחקים קודמים. לדוגמה, ביצוע טקס מוטורי ומנטלי לפני חבטה בכדורעף מעניק לחובט מידע על הכדור, על רצפת המגרש ועל מצב השרירים בגוף. המידע הזה יכול להיות מדורג מבחינה מוטורית ולהועיל בהכנה לפני ביצוע המיומנות. היבט חשוב בבניית טקס מוטורי ומנטלי הוא בניית חשיבה מנטלית אשר תביא את השחקן לביצוע מעולה. מטרת מחקרם הייתה לבדוק את הקשר בין חבטת פתיחה בכדורעף לשימוש ברוטינה המבוצעת באופן שגרתי בקרב קבוצת הנשים העולמית הצעירה בכדורעף בגרמניה. תוצאות המחקר מצביעות על כך שהכנה מנטלית של הטקס היא היררכית ומובנית בסדר מסוים. נמצא קשר מובהק בין הכנה מנטלית ובין הצלחה בביצוע המיומנות, קרי, דיוק בביצוע.

בענף הכדורסל, ממצאי המחקר הנוכחי עולים בקנה אחד עם ממצאי מחקרים קודמים. כך לדוגמה, במחקר שערכו לוסינדייל וטום (Lonsdale & Tam, 2008) נמדדו משכי הזמן העומדים לרשות 284 שחקני עילית בכדורסל, ונבדקה עקיבות התנהגותם בטקס המוטורי לפני ביצוע זריקות עונשין. משך הזמן והרצף הספציפי של הפעולות נצפו לפני כל זריקת עונשין כ־14 משחקי פלייאוף. מתוצאות המחקר אנו למדים כי לא היה הבדל מובהק באחוזי ההצלחה בזריקות שמשך הטקס המוטורי לפנייהן היה קצר, ארוך או בינוני, אולם הזריקות היו מוצלחות יותר בעבור שחקן שביצע התנהגות החוזרת על עצמה לעומת שחקנים שסטו מהפעולה החוזרת ומהרצף הספציפי.

מדידת משכי הזמן הנדרשים לשחקנים לפני הביצוע והכרת דפוסי ההתנהגות שלהם עשויים לסייע לספורטאים מתחילים בעיצוב רוטינה מוטורית ומנטלית משלהם. הם יכולים לאמץ את ההנחה שאם המומחה בספורט, קרי ספורטאי העילית, משתמש ברוטינות מוטוריות ומנטליות, הן כנראה עוזרות לו בביצוע. כמו כן, ידע זה יכול לסייע לחוקרים בפסיכולוגיה של הספורט ובלמידה מוטורית ולאנשי שדה כמו מאמנים ומדריכים להבין מה עושים המומחים, ובעקבות זאת להשביח את סביבות הלמידה והאימון שהם מעצבים בעבודתם עם ספורטאים מתחילים. מחקרים עתידיים יוכלו לבחון את יעילות הטקסים המוטוריים והמנטליים השונים ולבדוק איזה טקס יעיל יותר בדיוק ביצוע המיומנות, האם טקס מוטורי המתבסס על מרכיבים תנועתיים עדיף על לימוד טקס מוטורי המתבסס על מרכיבים חשיבתיים, או שעדיף שילוב של טקס מוטורי ומנטלי. נוסף על כך, בהמשך למחקרים הרבים שנערכו לגבי טכניקות הכנה לפני מיומנות ספורטיבית ומאפייני אישיות, אפשר לבחון מודל המציע לבדוק את הקשר בין מאפייני אישיות לביצוע טקס מוטורי-מנטלי ולדיוק בביצוע מיומנויות מוטוריות סגורות.

ביבליוגרפיה

אוחיון, א. (2009). ההשפעה בין הטקס המוטורי לפני ביצוע חבטה בטניס לבין דיוק הביצוע בקרב לומדים מתחילים. עבודת מ.א., אוניברסיטת חיפה.
ההתאחדות הבינלאומית לכדורסל. (2000). חוקת הכדורסל הרשמית ומכניקת השיפוט. תל אביב: דפוס תבור.
לוטן, ג. (2001). חוקי המשחק הבינלאומיים: מהדורת 2001-2004. (לא מצוינת הוצאה).

Cohn, P.G. (1990). Preperformance routines in sport: Theoretical support and practical applications. *The Sport Psychologist*, 4, 301-312.

Crews, D. J., & Boutcher, S.H. (1985). An exploratory observational behavior analysis of professional golfers during competition. *Journal of Sport Behavior*, 9, 51-58.

Fowler, E.J., & Mangione, T.W. (1990). *Standardized survey interviewing: minimizing interviewer-related error*. Newbury Park, CA: Sage.

Kessel, D. (2010). *Imagery Training among Youth Sport Novices: The Effect of Mental-Imagery Training on Performance Enhancement with 8-12-year-old Novice Children*. Dissertation Msc Sport Science (Sport Psychology). Brunel University.

Lidor, R. (1999). Learning strategies and the enhancement of self-paced motor tasks:

theoretical and practical implications. In R. Lidor & M. Bar-Eli (Eds.), *Sport*

psychology: Linking theory and practice (pp. 108-132). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Lidor, R., (2013). Routines in Sport — Cognitive and Mental Perspectives. In Lidor, R., Schack, T., & Ziv, G. (Eds.), *Proceeding of the ISSP 13th World Congress of Sport Psychology* (pp.28-29). Beijing, China.

Lidor, R., & Singer, R.N. (2000). Teaching performance routines to beginners. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 71, 34-36.

Lidor, R., & Singer, R.N. (2003). Preperformance routines in self-paced tasks Developmental and educational considerations. In R. Lidor & K.P. Hanschen (Eds), *The psychology of team sports* (pp. 69-98). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Lonsdale, C., & Tam, J.T.M. (2008). On the temporal and behavioral consistency of

- pre-performance routines: An intra-individual analysis of elite basketball players' free throw shooting accuracy. *Journal of Sport Science*, 26, 259-266.
- Rules of golf, (2008). R&A rules limited and the United States Golf Association. Retrieved Jan, 1, 2008 from <http://www.randa.org>
- Rules of Tennis. (2012). from <http://www.israeltennis.com/pdf/rrules.pdf>
- Schack, T., Lex, H., & Velentzas, V. (2013). Structed and Cognitive Building Blocks of Routine, In Schack, T., Lex, H., & Velentzas, V. (Eds.), *Proceeding of the ISSP 13th World Congress of Sport Psychology* (pp.24-25). Beijing, China.
- Thomas, J.R., & Nelson, J.K. (2011). *Research methods in physical activity* (6 th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Tenenbaum, G. (2011). Mental routines affecting perceptions, attention, and performance. In S. Serpa, Teixeira, N., M.J. Almeida., & Rosado, A (Eds.), *Proceeding of the 13th FEPSAC European Congress of Sport Psychology* (pp. 98-99). Madeira Island, Portugal.
- Weinberg, R. (2008). Does imagery work? Effects on performance and mental skills. *Journal of magery Research in sport and Physical Activity*, 3, 1-21.

ספורט, הישגים לימודיים ומגדר – האומנם שילוש מנצח?

מירי שחף, יעקב כץ, אלה שובל

תקציר

מחקרים רבים עסקו בקשר בין פעילות גופנית להישגים בלימודים ובקשר בין מגדר להישגים אלה. שדה המחקר מטפל בקשרים אלו לחוד ברמת ספורט הישגי ולחוד ברמת ספורט לא-הישגי, אך אינו משווה בין שתי הרמות של הפעילות ואינו מתייחס באופן עקבי למגדר הפעילים. מטרת מחקר זה היא לבחון את הקשר בין רמות שונות של פעילות גופנית ובין הישגים לימודיים בקרב תלמידי תיכון בישראל הלומדים בכיתות י"ב, תוך התייחסות למגדר הלומדים. במחקר השתתפו 170 תלמידים בקבוצת ספורט הישגי (107 בנים, 63 בנות), 185 בקבוצת ספורט לא-הישגי (79 בנים, 106 בנות) ו-136 תלמידים בקבוצה שאינה עוסקת בספורט (32 בנים, 104 בנות). מתוצאות המחקר עולה כי העיסוק בספורט הישגי פועל באופן שונה על ההישגים הלימודיים של בנים לעומת אלה של הבנות. בעוד שבנות העוסקות בספורט הישגי היו בעלות ההישגים הלימודיים הגבוהים ביותר, הבנים העוסקים בספורט הישגי היו בעלי ההישגים הנמוכים ביותר. ייתכן כי הסיבה לכך נעוצה בהקשר החברתי-תרבותי של הנוער בישראל, ובלגיטימציה הניתנת לבנים לעומת בנות לעסוק בספורט הישגי.

תאריכים: הישגים לימודיים, ספורט הישגי, ספורט לא-הישגי, מגדר.

מבוא

דמיינו משולש ובו שלושה קודקודים; האחד מייצג רמת הישגים לימודיים, השני מייצג מגדר תלמידים או תלמידות, והשלישי מייצג רמת עיסוק בספורט – הישגי, לא-הישגי ולא עוסק בספורט. בחינת הקשרים בין שני מסלולים הישגיים – בספורט מחד גיסא ובלימודים העיוניים מאידך גיסא, תוך הפרדה מגדרית, עשוי לסייע לנו להבין: האם התלמידים והתלמידות, המצטיינים בספורט מצטיינים גם בלימודים? או אולי אין כל קשר בין התחום הספורטיבי-גופני לזה הלימודי-קוגניטיבי?

בספרות המקצועית הקיימת נבדקו בעת ובעונה אחת קשרים בין שני קודקודים בלבד; בין הישגים לימודיים לעיסוק בספורט ובין הישגים לימודיים למגדר. בשתי בחינות אלה המחקרים לא העלו מסקנות חד-משמעיות, כפי שיפורט בסקר הספרות. ייתכן שהעדר מסקנות חד-משמעיות נובע מכך שבמחקרים שבדקו קשר בין עיסוק בספורט להישגים לימודיים לא הייתה אחידות בהגדרה שניתנה לעיסוק בספורט. בכמה מחקרים הוגדר העיסוק בספורט כספורט ההישגי – השתתפות בקבוצה פורמלית המייצגת בית ספר או איגוד ספורט, המחייבת שעות אימון מרובות וייצוג בתחרויות, ואילו במחקרים אחרים הוגדר העיסוק בספורט כספורט לא-הישגי – השתתפות בפעילות גופנית כמה פעמים בשבוע, ללא האלמנט התחרותי. שתי הרמות הללו של עיסוק בספורט שונות באופן מהותי זו מזו, הן מבחינת תדירות האימונים ועצימותם והן מבחינת הלחץ הנפשי והצורך לעמוד בקריטריונים של הצלחה בתחרויות. לאור הבדלים אלה בין שתי רמות הפעילות הנ"ל, מן הראוי להבחין ביניהן ולהשוותן לרמה

נוספת – בה משתתפים אלה שאינם פעילים כלל – וזאת כדי לבחון אם יש משמעות לרמת העיסוק בספורט בהתייחסות להישגים. ייתכן שהעדר העקביות בממצאי המחקרים אשר בוצעו עד היום בתחום זה נובע מהיעדר התייחסות לשונות המגדרית בכל הנוגע לקשר בין עיסוק בספורט על רמותיו השונות ובין הישגים לימודיים. במחקר המוצג במאמר זה ניסינו לבדוק זאת. במאמר נציג את המחקרים העוסקים בקשר בין עיסוק בפעילות גופנית להישגים לימודיים ובקשר בין הישגים לימודיים למגדר. כפועל יוצא מסקירת הספרות יובן הצורך לביצוע הבחנה הן בין תלמידים לתלמידות בהשערות המחקר והן באשר לרמות השונות של עיסוק בספורט. בפרק הצגת המחקר מובא רקע תאורטי על אודות העיסוק בספורט ההישגי, לאור הגדרתו במחקר זה, ומוגדרות קבוצות המחקר. תוצאות המחקר מתמקדות בהבדלים בין קבוצות המחקר, בהתייחס לכל מגדר בנפרד. לסיום, תוצאות המחקר מוסברות בפרק הדיון על בסיס הרקע החברתי-תרבותי, המשפיע באופן שונה על בנים ועל בנות בכל הכרוך בעיסוק בספורט הישגי.

סקירת ספרות

סקירת הספרות תיפתח בנתונים על אודות הבדלי מגדר בעיסוק בספורט בישראל. לאחר מכן יוצג הנעשה בתחום המחקר עד היום בשאלת הקשר בין עיסוק ברמות שונות של ספורט להישגים לימודיים ובשאלת הקשר בין הישגים לימודיים למגדר. לאור הממצאים תובן החשיבות בבחינת הקשר בין רמת עיסוק בספורט ובין הישגים לימודיים באופן נפרד לבנים ולבנות.

הבדלי מגדר בספורט בישראל

מנתונים על אודות תקצוב הספורט בישראל עולה שבשנים 2010-2011 סל הספורט המממן תמיכה באגודות ספורט ובפעילויות ספורט ברשויות המקומיות תקצב 23,899 ספורטאים גברים בהשוואה כ־3,973 ספורטאיות נשים ו־27,018 ספורטאים נערים לעומת 2,071 ספורטאיות נערות (סייגלשפר, 2012). העובדה כי גברים רבים יותר עוסקים בספורט הישגי בהשוואה לנשים העסיקה את שדה המחקר, שניסה למצוא את הסיבות לכך. צ'אצ'אשווילי-בולוטין, ליסצה וגלילי (2010) הציגו ארבע קטגוריות המסבירות את המניעים האישיים לפעילות גופנית. הראשונה, מניעי משימה, כהנאה, שיפור מיומנות ושיפור למצוינות; השנייה, מניעי דימוי עצמי, קרי השוואה לאחרים; השלישית, מניעים חברתיים כגון השתייכות ואינטגרציה; והרביעית, צורך בתגמולים חיצוניים כהכרה חברתית או מעמד, כאשר תרומתם של מניעים אלו אינה אחידה והיא מושפעת בעיקר ממגדר (Netz & Raviv, 2003). בעוד שנשים מייחסות חשיבות רבה יותר לגורמים כמו הפחתת לחץ, שיפור כושר גופני, שמירה על משקל והופעה חיצונית, גברים מייחסים חשיבות רבה יותר למניע התחרותיות (Fejgin, 1994; Haas & Hwang, 2007). אחד ההסברים המרכזיים להבדלים המגדריים בפעילות גופנית נעוץ בתהליכי החברות השונים, שבהם לפעילות גופנית חלק נכבד שעוברים בנות ובנים במהלך חייהם. הציפיות והדרישות השונות מבנים לעומת בנות ביחס לעיסוק בספורט מכוונים אותם לתפקידים מסורתיים, באופן שהם מעודדים בנות לעסוק בענפי ספורט פיזיים פחות ואסתטיים יותר, ואילו מהבנים מצפים להשתתף בענפי ספורט המחייבים כוח ומגע גופני, כשהגורם הפיזי העומד בבסיס

הספורט התחרותי מחדד את ההבדלים בין המינים לטובת הגברים (צ'אצ'אשווילי-בולוטין, ליסיצה וגלילי, 2010). הבדלי המגדר מתעצמים כאשר מביטים על הסיקור התקשורתי, היעדר מאמנות, שדריות, כתבות וחברות בהנהלות איגודי הספורט. כל אלו מחזקים תפישות חברתיות המגדירות ספורט כעניין גברי (סייגלשיפר, 2012).

קשר בין עיסוק בפעילות גופנית ובין הישגים לימודיים

המחקרים העוסקים בקשר בין עיסוק בפעילות גופנית ובין הישגים לימודיים נערכו למעשה בשני מסלולים שונים בהתאם לרמת העיסוק בפעילות גופנית. המסלול האחד מתייחס לפעילות גופנית לא-הישגית, כלומר שיעורי חינוך גופני או חוגי ספורט לצורך הנאה ושמירה על הכושר, תוך שמירת איזון בין הפעילות האקדמית לגופנית. זאת בעוד שהמסלול השני מתייחס לפעילות גופנית הישגית, דהיינו, מסגרת נוקשה של שעות אימון מרובות ושל תחרויות.

בין המחקרים העוסקים ברמת פעילות לא-הישגית בולטים שני מחקרים מקיפים של מחלקת החינוך בקליפורניה, שבהם נבדקו 884,715 תלמידים (California Department of Education, 2002) ו-1,036,386 תלמידים (California Department of Education, 2005) בכיתות ה', ז' ו-ט'. מחקרים אלה מדווחים על קשר ישיר בין הישגי התלמידים במתמטיקה וקריאה ובין כושר גופני. מרטין וצ'אלמרים (Martin & Chalmers, 2007) מציינים כי אף על פי ששני מחקרים אלה מצוטטים רבות בספרות, ואף זכו להערכה רבה מגורמים מקצועיים, הם טרם פורסמו, ולא ניתן לראות את העיבודים הסטטיסטיים, למעט הצגת הממוצעים במחקר השני. בניתוח על (meta-analysis) שבוצע במחקרם של סיבלי ואטנייר (Sibley & Etner, 2003), אשר בדק את הקשר בין ביצועים קוגניטיביים בשמונה קטגוריות (זיכרון, מיומנויות תפישתיות, מבחן מילולי, מבחן במתמטיקה, ריכוז ועוד) ובין פעילות גופנית נמצא כי לכל הקטגוריות למעט זיכרון היה קשר חיובי בין פעילות גופנית לביצועים קוגניטיביים בקרב ילדים בגילאי בית ספר (4-18). ממצא זה התגלה בקרב כל הגילים, אם כי היה מובהק יותר בגילאי 4-7 ו-11-13 בהשוואה לגילאי 8-10 ו-14-18.

מחקרם של קו ועמיתיו (Coe, Pivarnik, Womack, Reeves, & Malina, 2006) התייחס לסוגיית העצימות בפעילות הגופנית בקרב 214 תלמידי כיתה ו'. מן הממצאים עולה כי תלמידים שהשתתפו בפעילות בעצימות גבוהה היו באופן משמעותי בעלי ציונים טובים יותר בהשוואה לתלמידים שנטלו חלק בפעילות מתונה.

קירקנדל (Kirkendall, 1986), אשר סקר את הספרות הרלוונטית משנת 1950 בטווח גילים רחב, מצא קשר מתון בין פעילות גופנית להתפתחות קוגניטיבית והישגים לימודיים. הקשר בלט בעיקר בשלבים המוקדמים של ההתפתחות (עד גיל שבע) ובמיוחד בקרב אוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים. גם מחקרם של צ'י וכן (Chih & Chen, 2011), אשר בדק 476 תלמידים בגילאי 11-12, מדווח על קשר חיובי ומובהק בין הישגים לימודיים לציון בחינוך גופני ולמבחני כושר.

מנגד, קיימים מחקרים אשר לא מצאו קשר בין פעילות גופנית לא-הישגית ובין הישגים בלימודים. דאלי וריאן (Daley & Ryan, 2000) מייחסים את היעדר הקשר להיבטים שונים, ביניהם גיל הנבדקים, ואכן, קיימים סימוכין לכך שהקשר מתקיים אצל לומדים צעירים לפני גיל בית ספר (Mutrie & Biddle, 1995), בעוד שאצל ילדים מבוגרים יותר הקשר חלש או כלל אינו

קיים (Zitzelsbergelr, 1989). תרמבלי ושותפיו (Tremblay, Inman, & Willms, 2000) בדקו את הקשר בין פעילות גופנית להישגים לימודיים במתמטיקה וקריאה בקרב 6,923 ילדי כיתה ו' בקנדה. מדד הפעילות הגופנית חושב לאור שאלון הבדוק פעילות גופנית בתוך בית הספר ומחוצה לו. ממצאי מחקרם מראים כי יש קשר שלילי חלש בין פעילות גופנית ובין הישגים, כך שככל שילד פעיל יותר הישגיו נמוכים יותר. עם זאת הם מציינים כי היה קשר חיובי בין פעילות גופנית נמרצת ובין דימוי עצמי, הן בקרב בנים והן בקרב בנות. ממצא זה עולה בקנה אחד עם מחקרים נוספים (Chanal, Sarrazin, Guay, & Boiche', 2009; Marsh, 1993; Marsh and Kleitman, 2003) המצביעים על תרומתה של הפעילות הגופנית על הדימוי העצמי.

לסיכום, מחקרים אשר בחנו את הקשר בין הישגים לימודיים ובין עיסוק בספורט ברמת פעילות לא־הישגית מעידים בחלקם על קשר חיובי בין שני המשתנים, ובחלקם על היעדר קשר או על קשר שלילי חלש. גיל הנבדקים מסתמן כבעל חשיבות בקשר זה, באופן שבו קיומו של קשר חיובי בין המשתנים נפוץ יותר בקרב לומדים צעירים. ייתכן שעקב עובדה זו מתמקדים מחקרים העוסקים בקשר זה בעיקר בילדים בגיל בית הספר היסודי ופחות בילדים בגיל התיכון. מחקרים אשר בחנו את הקשר במסלול השני, והתייחסו לרמת ספורט הישגית, הצביעו גם הם רק בחלק מן המקרים על קשר חיובי בין עיסוק בספורט ובין הישגים לימודיים, וזאת כאשר העוסקים בספורט הישגי הצליחו להתמודד עם הלחץ ועם העומס למרות שעות האימון המרובות, והגיעו להישגים לימודיים גבוהים בהשוואה לעמיתיהם. במחקר שבדק 700 ספורטאי עילית בגילאי 12-17 בגרמניה (Brettschneider, 1999) נמצא שאף שהם מקדישים שעות ארוכות לאימונים (8-12 שעות שבועיות במשחקי הכדור, 24 שעות בענפי החתירה, ומעל שלושים שעות בהתעמלות ובהחלקה) ולומדים את מלוא שלושים שעות המערכת בבית הספר, הם מצליחים להתמודד עם הלחץ ועם העומס, ומתאפיינים בהישגים לימודיים גבוהים ופחות בבעיות בבית הספר. לעומת זאת, קיימים מחקרים המדווחים על השפעות שליליות ועל ירידה בהישגים לימודיים עקב השעות הרבות המוקדשות לספורט, הגורעות מהזמן המוקדש ללימודים (Brailsford, 1991; Marsh, 1991; Tremblay, Inman, & Willms, 2000).

לאור המוצג לעיל, נראה כי המחקרים העוסקים בקשר בין עיסוק בספורט ובין הישגים בוחנים את הקשר בשני מסלולים נפרדים, אשר משווים בו זמנית את הלא־פעילים לפעילים (ברמה הישגית או לא־הישגית). לעומת זאת, במחקר זה יושוו בעת ובעונה אחת שלוש רמות של עיסוק בספורט, כפי שיוגדרו להלן: רמה הישגית, לא־הישגית ולא־פעילה.

רמת ספורט הישגית – מורכבת מתלמידים הנוטלים חלק בליגת על בבית הספר במשחקי כדור קבוצתיים (כדורעף או כדורסל), רמת ספורט לא־הישגית – מורכבת מתלמידים העוסקים בפעילות גופנית לא תחרותית לפחות פעמיים בשבוע למשך שעה בכל פעם (כאירובי וחדר כושר). ורמה לא־פעילה – מורכבת מתלמידים שאינם עוסקים בפעילות גופנית מעבר לשעות החינוך הגופני הניתנות בבית הספר.

יתרה מזאת, רוב המחקרים אשר מצאו קשר בין עיסוק בספורט ובין הישגים בלימודים מייחסים זאת לגילם הצעיר של הלומדים. מעניין לראות אם הבחנה בין שלוש רמות של פעילות תסייע לקבל ממצאים משמעותיים גם בקרב תלמידי תיכון.

קשר בין הישגים לימודיים ובין מגדר

המחקרים העוסקים בקשר בין הישגים לימודיים ובין מגדר בקרב אוכלוסייה רגילה, ללא התייחסות לעיסוק בספורט, מראים באופן עקבי שבנים טובים יותר מבנות במתמטיקה (קרמרסקי ומברך, 2004 ; מברך, קרמרסקי ואגרסט, 2007; Altermatt 2007; Mau & Lynn, 2001; Kim, 2004); בעוד שלגבי היכולת המילולית הדעות חלוקות. חלק מהמחקרים מדווחים על הישגים גבוהים יותר של בנות ביכולת מילולית (קרמרסקי ומברך, 2004 ; מברך, קרמרסקי ואגרסט, 2007) לעומת מחקרים אחרים המדווחים על כך שהישגי הבנים עולים על אלה של הבנות גם בתחום המילולי (Horn, 1989/90; Mau & Lynn, 2001).

לעומת זאת, במחקרים בקרב אוכלוסיית ספורטאים, שבהם נבדק הקשר בין הישגים לימודיים ובין מגדר, נמצא קשר חיובי וחזק בקרב בנות ספורטאיות ובין הישגים לימודיים במדעים, בעוד שאצל הבנים המעורבים בספורט הקשר היה חלש ואף שלילי (Hanson & Kraus, 1998, 1999). יתרון זה של הבנות הספורטאיות על הבנים הספורטאים נרשם אף בהמשך הלימודים בקולג' (Rishe, 2003) (Birrell, 1988a; Settles, Sellers, & Damas, 2002; NCAA, 2005). בדק את אחוז הבוגרים מקרב 252 בתי ספר. תוצאות מחקרו מראות כי בקרב הספורטאים אחוז הבנות הבוגרות היה גבוה באופן משמעותי מאחוז הבנים הבוגרים, ואילו בקרב הלא ספורטאים הפער המגדרי היה מזערי. רישה מנמק את הפער המגדרי בקרב הספורטאים בעובדה כי לחץ רב להצליח בספורט מופעל דווקא על הבנים, מה שמכביד על עומס האימונים ועל השעות המוקדשות לאימון ולהכנה, ומוותיר זמן מועט להתרכז בלימודים. נוסף על כך, לבנים ניתנות הזדמנויות רבות יותר לעבור לספורט מקצועני בהשוואה לבנות (Coakley, 2004). וייתכן שעובדה זו גורמת לכך שהספורטאיות שמות דגש קל על הזהות הספורטיבית שלהן ודגש חזק יותר על הכנה לקריירה שאינה בשטח הספורט (Harrison & Lawrence, 2004).

כאשר ערכו השוואה תוך מגדרית (בנים מול בנים ובנות מול בנות ברמות ספורט שונות) ובחנו את הישגיהם של הספורטאים אל מול עמיתיהם הלא ספורטאים, נמצא כי הישגיהן של הבנות שהשתתפו בספורט הישגי היו דומים או טובים יותר מאלו של עמיתותיהן שאינן ספורטאיות, ואילו הישגיהם הלימודיים של הבנים הספורטאים היו נמוכים מאלו של עמיתיהם (Akker, 1987; Stanley, 1995; Miller, Melnick, Barnes, Farrell, & Sabo, 2005; Sedlacek & Adams-Gaston, 1992). מציעים כי הנחה לפיה העובדה שהנך ספורטאי עלולה לפגוע בהישגים הלימודיים. אך מדוע פגיעה זו פועלת רק על בנים ולא על בנות? מדוע הישגיהם של הספורטאים הבנים דלים לעומת עמיתיהם שאינם עוסקים בספורט? לאור העובדה כי קיים הבדל מגדרי בבחירה לעסוק בספורט, ולאור הממצאים על אודות הבדלים תוך מגדריים בהישגים הלימודיים דווקא בקרב קבוצת הספורטאים, מחקר זה ידון בקשר בין רמת עיסוק בספורט ובין הישגים לימודיים בהפרדה מגדרית.

השערות

השערות המחקר מוצגות אפוא בנפרד לבנים ובנפרד לבנות, כאשר מגמתם הפוכה.
1. יימצאו הבדלים בהישגים הלימודיים של בנות בזיקה לרמת השתתפות בספורט, כך שהישגיהן הלימודיים של העוסקות בספורט הישגי יהיו הגבוהים ביותר, אחריהן הישגיהן של

העוסקות בספורט לא־הישגי, ולבסוף הישגיהן של הבנות שאינן עוסקות בספורט. 2. ימצאו הבדלים בהישגים הלימודיים של בנים בזיקה לרמת השתתפות בספורט. היינו, הישגיהם הלימודיים של אלה שאינם עוסקים בספורט יהיו הגבוהים ביותר, אחריהם הישגיהם של העוסקים בספורט לא־הישגי, ואילו הישגיהם של העוסקים בספורט הישגי יהיו הנמוכים ביותר.

הצגת המחקר

רקע

המחקר נערך בקרב תלמידים יהודים בבתי ספר עכ־סודיים במדינת ישראל. בתום לימודיהם מתגייסים הבנים לשירות חובה צבאי של שלוש שנים ואילו הבנות מתגייסות לשירות של שנתיים חובה. ליגת העל במשחקי כדור לבתי הספר התיכוניים הוקמה לראשונה בשנת 1994 כדי לתת מענה לקבוצות החזקות ביותר באגודות הספורט של בתי הספר. קיימות כיום ליגות, הנקראות "ליגות התיכוניים" במשחקי הכדור הבאים: כדורסל, כדורעף וכדוריד. בעת ביצוע המחקר פעלו ארבעים קבוצות של ליגות על: בכדורסל (12 קבוצות לבנים ושמונה קבוצות לבנות) ובכדורעף (עשר קבוצות לבנים ועשר לבנות).

אוכלוסיית המחקר

491 תלמידים בכיתות י'-י"ב השתתפו במחקר. 170 תלמידים (107 בנים ו־63 בנות) השתייכו לקבוצת הספורט ההישגי, והשתתפו בליגת העל של בית הספר בכדורסל או בכדורעף. תלמידים אלה התאמנו בצורה אינטנסיבית יום־יום, הן במסגרת שעות הלימודים בבית הספר והן במסגרות אחר הצהריים. 185 תלמידים (79 בנים ו־106 בנות) השתייכו לקבוצה הלא־הישגית (פעילות אירובית, הליכה, חדר כושר, ריקוד) והתאמנו בצורה עממית, לא תחרותית לפחות פעמיים בשבוע במשך שעה, ו־136 תלמידים (32 בנים ו־104 בנות) השתייכו לקבוצת ה"לא ספורט", שלא עסקה בפעילות גופנית מעבר לשיעורי החינוך הגופני שנתינו בבית הספר. המחקר דגם 14 קבוצות של תלמידי ליגות על מתוך ארבעים שהיו באותה שנה. עמיתיהם, הלומדים באותה כיתה או שכבה היו את שתי קבוצות ההשוואה לאור תשובותיהם בשאלון הדמוגרפי.

כלים

במחקר נעשה שימוש בשני שאלונים – שאלון לבדיקת ההישגים הלימודיים ושאלון דמוגרפי לצורך סיווג הנבדקים לקבוצות המחקר.

שאלון הישגים לימודיים – כדי לבדוק את ההישגים הלימודיים נעשה שימוש במבחני ידע בחשיבה כמותית ובחשיבה מילולית. המבחנים נלקחו מתוך מאגר הבחינות הפסיכומטריות (מרכז ארצי לבחינות ולהערכה, 2007), והם מבחנים רכי־ברירתיים.

לעתים קרובות מבחינים בין מבחני הישג, שתכליתם לבדוק כישורים מוגמרים ולהצביע על יכולתו של הנבחן בהווה ובין מבחני כישרון ונטייה, המיועדים לנבא מה יוכל הנבדק להשיג בעזרת הכשרה. ההבחנה בין שני סוגי המבחנים אינה חד־חדה, והראיה היא ששני סוגי המבחנים

כוללים במקרים רבים טיפוסים דומים של שאלות ואף מניבים תוצאות במתאם גבוה (אטקינסון, אטקינסון, סמית ובס, 1995).

המבחן הפסיכומטרי, המקביל כ-SAT וכ-ACT בארצות הברית (אנסטאזי, 1990; בלר, 1994; חימוביץ ובן-שחר, 2004; נבו, נבו, סלע, פיזור ושוהם, 2004), מודד הן כישרון והן הישגים, ומטרתו "...למדוד פונקציות קוגניטיביות מרכזיות, הנחשבות לרלבנטיות ללימודים בהשכלה גבוהה" (פיזור, תשנ"ו, עמ' 237).

בעת עריכת המחקר כלל המבחן הפסיכומטרי שלושה חלקים:

(1) חשיבה מילולית – המתמקדת במיומנויות וביכולות מילוליות הנדרשות ללימודים אקדמיים: היכולת לנתח ולהבין חומר מורכב כתוב, היכולת לחשוב באופן שיטתי והגיוי וכן היכולת לתפוש הבחנות דקות במשמעותם של מילים ושל מושגים. המבחן כולל מגוון סוגי שאלות כמו אנלוגיות, הפכים, היגיון, השלמת משפטים והבנת הנקרא.

(2) חשיבה כמותית – מתמקדת ביכולת להשתמש במספרים ובמושגים מתמטיים: משוואות ובעיות באלגברה ובגיאומטריה לצורך פתרון בעיות כמותיות. נוסף על כך נבדקת היכולת לנתח מידע המוצג בגרפים, בלוחות ובתרשימים. חשוב לציין שלצורך פתרון הבעיות בחלק זה נדרש ידע מתמטי בסיסי בלבד, ברמה הנלמדת בכיתות ט'-ל' בבתי הספר בישראל.

(3) אנגלית כשפה זרה – מבחן המשמש הן כרכיב בבחינה הפסיכומטרית והן כמבחן הקובע את רמתו של התלמיד באנגלית לצורך השלמת לימודיו באנגלית (נבו ועמיתיו, 2004).

מכיוון שהמבחן באנגלית אינו שייך לתחום מבחני הכושר השכלי (נבו, 1997), לא נעשה בו שימוש במחקר הנוכחי, אלא נעשה שימוש במבחנים של יכולת מילולית ושל יכולת כמותית. יכולות אלה נמדדות בתכיפות הרבה ביותר בקרב מבחנים המקובלים להערכת הכושר הלימודי (סטרנברג, 2002).

המתאם המדועד על-ידי המרכז הארצי לבחינות ולהערכה בין הציון הפסיכומטרי הכללי ובין ממוצע תעודת הבגרות הוא 0.50-0.59 (קנת' כהן, ברונר ואורן, 1999). נבו ועמיתיו (2004), מחקר (1) מדווחים על מתאם גבוה של 0.77 בין הציון הפסיכומטרי לציון הממוצע של בחינות הבגרות החיצוניות בלשון, במתמטיקה ובאנגלית, כך שלמעשה שימוש במבחן הפסיכומטרי מייצג נאמנה את ההישגים בלימודים.

היתרון של השימוש במבחן הפסיכומטרי, על פני שימוש בציונים בית ספריים, מתבטא באפשרות למדידה על פי סטנדרטים אובייקטיביים בקרב כל הנחקרים במחקר. זאת כדי למנוע הטיות מדידה הקשורות במאפיינים השונים של מדידת ההישגים בקרב תלמידים הלומדים בבתי הספר השונים, אצל מורים שונים.

בדומה למחקר הנוכחי, אשר מדד הישגים לימודיים באמצעות מבחן פסיכומטרי, קיימים מחקרים נוספים אשר עשו שימוש במבחן SAT לצורך מדידה סטנדרטית של הישגים (Rohde & Thompson, 2007; Stevens, To, Stevenson, & Lochbaum, 2008). יתרה מזאת, קיימים דיווחים בספרות על קשר הדוק בין תת-המבחנים הפסיכומטריים, הן במתמטיקה והן בשפה, ובין הישגים לימודיים, וכן דיווחים על יכולתם של המבחנים הפסיכומטריים לנבא הישגים לימודיים (Benbow, 1992; Carver, 1990; Mezynski, 1983; Pallas & Alexander, 1983). יש להדגיש ולומר שהמשמעות של צמד המילים "הישגים לימודיים" בהקשרו של המחקר הנוכחי

היא הישגים קוגניטיביים אשר נבדקו באופן סטנדרטי באמצעות חלקים נבחרים מהמבחן הפסיכומטרי, אשר מייצגים תוכן לימודי שנלמד בבית הספר בפועל ולא רק בפוטנציאל. הסיבות הבאות: המתאם הגבוה בין מבחני הבגרות לציון הפסיכומטרי ולציון הממוצע של בחינות הבגרות החיצוניות בלשון, במתמטיקה ובאנגלית ($r=0.77$); החשיבות בשימוש של מבחן סטנדרטי; הזיקה בין תוכני השאלות שנבחרו מהמבחן הפסיכומטרי לידע הנלמד בבית הספר; מחקרים נוספים אשר השתמשו בכלי זה; הקשר שנמצא בספרות בין תת-המבחנים הפסיכומטריים במתמטיקה ובשפה ובין המבחן הפסיכומטרי – הן הסיבות שלאורן שימשו מבחני הידע בחשיבה מילולית ובחשיבה כמותית לצורך מדידת ההישגים הלימודיים במחקר הנוכחי.

במחקר הנוכחי הוחלט להשתמש בגרסה מקוצרת של שאלוני הידע, ולכלול קטגוריות אשר בודקות תוכן לימודי הנלמד הלכה למעשה בבית הספר. בחשיבה כמותית נכללו שתי קטגוריות: שאלות ובעיות (15 שאלות) והסקה מתרשים (ארבע שאלות) ואילו הקטגוריה העוסקת בהשוואה כמותית הושמטה. בחשיבה מילולית נכללו שלוש קטגוריות: מילים וביטויים (ארבע שאלות), השלמת משפטים (חמש שאלות) והבנת הנקרא (שש שאלות), כאשר הושמטו הקטגוריות: אנלוגיות, החלפת אותיות והיגיון. לכל תלמיד חושב ציון על פי מספר התשובות הנכונות בשאלון, והציון תורגם לאחוזים בסקלה כ-1-100.

נבו (1997) מדווח על מהימנות פנימית, אלפא קרונבאך, בטווח של 0.80-0.90 בשאלון המקורי בעברית, בחלקים המילולי והכמותי, ואילו שחף (2009) מדווחת על מהימנות פנימית, אלפא קרונבאך, של 0.78. של השאלון המקוצר.

שאלון דמוגרפי – שאלון זה נועד לסווג את המשתתפים לאחת משלוש קבוצות המחקר: "ספורט הישגי" – ספורטאי ליגת על; "ספורט לא-הישגי" – עמיתיהם הפעילים בפעילות גופנית לא תחרותית; ו"לא פעיל", עמיתיהם שאינם פעילים מעבר לשיעורי החינוך הגופני הניתנים בבית הספר. נוסף על כך התבקשו המשתתפים לציין את מגדרם ואת כיתתם.

הליך המחקר

השאלונים הועברו לתלמידים במהלך שיעור כבן שישים דקות, שהוקדש למחקר. כל נבדק השיב תחילה על השאלון הדמוגרפי, ובהמשך על שאלון הידע בחשיבה כמותית ולאחריו על השאלון בחשיבה מילולית. לתלמידים הובהר שמבחני הידע והשאלונים אנונימיים ומשמשים לצורכי המחקר בלבד.

ניתוח סטטיסטי

כדי לבדוק אם קיימים הבדלים בין הממוצעים בחשיבה כמותית ובחשיבה מילולית נערכו השוואות של ממוצעי ההישגים בין שלוש הקבוצות (הישגית, לא-הישגית ולא-פעילה) ובין המגדרים (בנים ובנות). רווח בר סמך של 95% (Confidence Interval 95%) נקבע כדי לזהות הבדלים מובהקים בין הממוצעים. הניתוח הסטטיסטי בוצע באופן נפרד לחשיבה כמותית ולחשיבה מילולית.

מגבלות המחקר

המחקר הנוכחי לא ביצע תוכנית התערבות אלא שיקף את המציאות בנקודת זמן נתונה. המחקר השווה את הישגיהם של תלמידים אשר נבדלו ברמת העיסוק בספורט. כלומר, מחקר זה דן רק בהבדלים בין הקבוצות והוא מחקר מתאמי, ולא ניתן להסיק לאור ממצאיו על קשר סיבתי בין עיסוק בספורט להישגים.

תוצאות

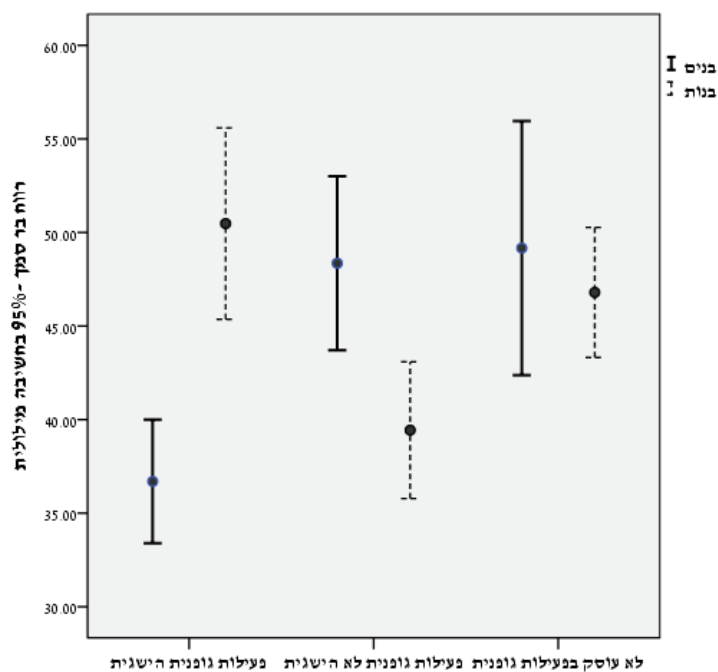
במחקר זה נבדקו ההישגים הלימודיים בחשיבה מילולית ובחשיבה כמותית של תלמידי תיכון בהתייחס למגדר ולרמת ההשתתפות בפעילות גופנית. תוצאות המחקר יוצגו לפי הסדר שבו הוצגו שאלות המחקר.

הבדלים בהישגים הלימודיים בחשיבה מילולית בין קבוצות המחקר ממוצעי הקבוצות של הבנות בחשיבה מילולית הושוּו כדי לבחון הבדלים בין הקבוצות. מן ההשוואה עולה כי ממוצעי ההישגים הלימודיים בחשיבה מילולית בקרב הבנות אשר השתתפו בפעילות גופנית הישגית 50.48 (95%CI 45.36-55.60) ושל בנות אשר לא היו פעילות 46.79 (95%CI 43.32-50.27), היו גבוהים באופן מובהק מאלה שנמצאו בקבוצת הבנות שהשתתפו בפעילות גופנית לא-הישגית 39.43 (95%CI 35.78-43.09). הבנות מקבוצת הפעילות הגופנית ההישגית ומקבוצת הלא-פעילות לא נבדלו ביניהן, כפי שניתן לראות בתרשים 1. בדומה לכך הושוּו ממוצעי הבנים בחשיבה מילולית כדי לבחון הבדלים בין הקבוצות. נמצא כי ממוצע ההישגים הלימודיים בחשיבה מילולית של בנים אשר השתתפו בפעילות גופנית לא-הישגית 48.35 (95%CI 43.71-53.00) ושל בנים אשר לא היו פעילים 49.17 (95%CI 42.38-55.96) היו גבוהים באופן מובהק מאלה שנמצאו בקבוצת הבנים שהשתתפו בפעילות גופנית הישגית 36.70 (95%CI 33.40-40.00). הבנים מקבוצת הפעילות הגופנית הלא-הישגית לא נבדלו מקבוצת הלא-פעילים, כפי שניתן לראות בתרשים 1.

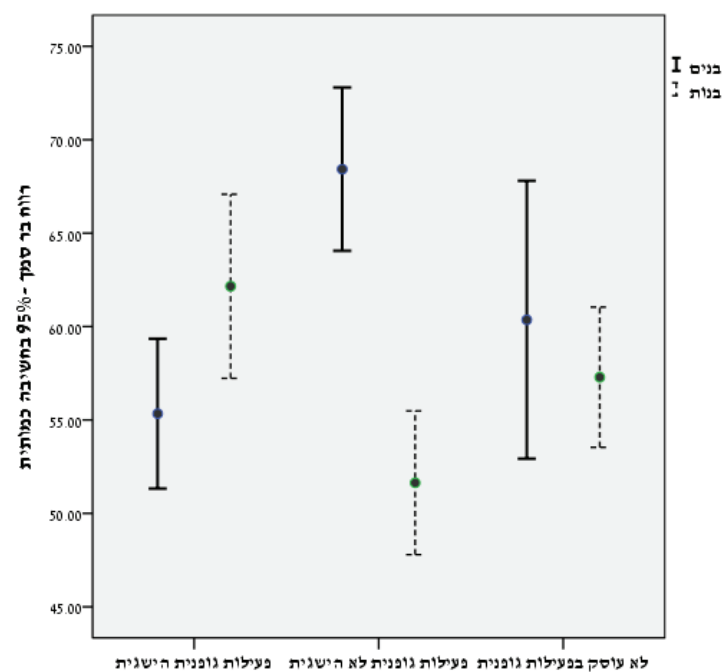
הבדלים בהישגים הלימודיים בחשיבה כמותית בין קבוצות המחקר כדי לבחון הבדלים בין הקבוצות בקרב הבנות נערכה השוואה בין הממוצעים בחשיבה כמותית. מן ההשוואה עולה כי הישגיהן של הבנות מקבוצת הפעילות הגופנית ההישגית בחשיבה כמותית 62.16 (95%CI 57.23-67.08) היו גבוהים באופן מובהק מאלה של הבנות בקבוצת הפעילות הגופנית הלא-הישגית 51.64 (95%CI 47.79-55.49). זאת בעוד שקבוצת הבנות שלא עסקה בפעילות גופנית 57.29 (95%CI 53.54-61.04) לא נבדלה מהקבוצות האחרות, כפי שניתן לראות בתרשים 2.

כדי לבחון הבדלים בחשיבה כמותית בין הקבוצות בקרב הבנים בוצעה השוואה בין הממוצעים. ההשוואה מראה כי הישגיהם של הבנים אשר השתתפו בפעילות גופנית לא-הישגית 68.42 (95%CI 64.05-72.80) היו גבוהים באופן מובהק מאלו שנמצאו בקבוצת הבנים שהשתתפו בפעילות גופנית הישגית 55.34 (95%CI 51.33-59.35). בדומה לבנות, גם כאן קבוצת הלא-פעילים 60.36 (95%CI 52.97-67.80) לא נבדלה משתי הקבוצות האחרות, כפי שניתן לראות בתרשים 2.

תרשים 1: הבדלי ממוצעים בין בנים לבנות בחשיבה מילולית בשלוש קבוצות המחקר



תרשים 2: הבדלי ממוצעים בין בנים לבנות בחשיבה כמותית בשלוש קבוצות המחקר



הבדלי מגדר בהישגים הלימודיים בחשיבה מילולית בתוך כל אחת מקבוצות המחקר כדי לבחון את ההבדלים בין הבנים ובין הבנות בחשיבה מילולית, בוצעה השוואה מגדרית בין ההישגים בכל קבוצה וקבוצה. מן ההשוואה עולה כי בקבוצת הפעילות ההישגית היו הישגיהן של הבנות 50.48 (95%CI 45.36-55.60) גבוהים באופן מובהק מאלה של הבנים 36.70 (95%CI 33.40-40.00); בקבוצת הפעילות הלא-הישגית היו הישגיהם של הבנים 48.35 (95%CI 43.71-53.00) גבוהים באופן מובהק מאלה של הבנות 39.43 (95%CI 35.78-43.09); ואילו בקרב קבוצת הלא-פעילים לא היו הבדלים מובהקים בין הבנות 46.79 (95%CI 43.32-50.27) ובין הבנים 49.17 (95%CI 42.38-55.96), כפי שניתן לראות בתרשים 1.

הבדלי מגדר בהישגים הלימודיים בחשיבה כמותית בתוך כל אחת מקבוצות המחקר כדי לבחון את ההבדלים בין הבנים לבנות בחשיבה כמותית בוצעה השוואה מגדרית של ההישגים בכל קבוצה וקבוצה. מן ההשוואה עולה כי בקבוצת הפעילות ההישגית היו הישגיהן של הבנות 62.16 (95%CI 57.23-67.08) גבוהים משל הבנים, אך לא נבדלו באופן מובהק מהישגיהם של הבנים 55.34 (95%CI 51.33 – 59.35); בקבוצת הפעילות הלא-הישגית היו הישגיהם של הבנים 68.42 (95%CI 64.05 – 72.80) גבוהים באופן מובהק מהישגיהן של הבנות 51.64 (95%CI 47.79-55.49); ובקבוצה שאינה עוסקת בפעילות גופנית לא היה הבדל בין הבנות 57.29 (95%CI 53.54-61.04) ובין הבנים 60.36 (95%CI 52.97-67.80), כפי שניתן לראות בתרשים 2.

לסיכום, תוצאות המחקר מלמדות על הבדלים בין שתי הקבוצות הפעילות: קבוצת הפעילות הגופנית ההישגית וקבוצת הפעילות הגופנית הלא-הישגית. נראה כי באופן עקבי תוצאות הבנות בקבוצת הפעילות הגופנית ההישגית היו גבוהות יותר, הן בחשיבה כמותית והן בחשיבה מילולית, מאלה של הבנות העוסקות בפעילות גופנית לא-הישגית, ואילו הישגיהם של הבנים בקבוצת הפעילות הגופנית ההישגית היו נמוכים יותר באופן עקבי, הן בחשיבה כמותית והן בחשיבה מילולית, מאלה של הבנים אשר עוסקים בפעילות גופנית לא-הישגית. כלומר, הקשר בין פעילות גופנית הישגית ובין הישגים לימודיים פועל באופן חיובי בקרב בנות ובאופן שלילי בקרב בנים. בהתייחס להבדלים בין בנים לבנות בכל קבוצה, נמצא כי בקבוצת הפעילות ההישגית עלו הישגיהן של הבנות על אלה של הבנים בחשיבה מילולית, ואילו בקבוצת הפעילות הלא-הישגית התהפכה המגמה והישגיהם של הבנים עלו על אלה של הבנות, הן בחשיבה מילולית והן בחשיבה כמותית.

דיון ומסקנות

תוצאות המחקר תומכות אם כן באופן חלקי בלבד בהשערות המחקר. אם נתמקד בשתי הקבוצות הפעילות: קבוצת הספורט ההישגי וקבוצת הספורט הלא-הישגי, נראה שבאופן עקבי תוצאות הבנות בקבוצת הספורט ההישגי היו גבוהות יותר, הן בחשיבה כמותית והן בחשיבה מילולית, מאלה של הבנות אשר עוסקות בספורט לא-הישגי, ואילו הישגיהם של הבנים בקבוצת הספורט ההישגי היו נמוכים יותר באופן עקבי, הן בחשיבה כמותית והן בחשיבה מילולית, מאשר אלה של הבנים בקבוצת הספורט הלא-הישגי. כלומר, השילוש בין ספורט, הישגים ומגדר

הוא שילוש מנצח רק בקרב הבנות, שם נמצא קשר חיובי בין עיסוק בספורט הישגי ובין הישגים. לעומת זאת, שילוש זה אינו מנצח בקרב הבנים, שם נמצא קשר שלילי בין עיסוק בספורט הישגי ובין הישגים לימודיים.

גישת הקונפליקט בסוציולוגיה תשמש עבורנו תשתית להסבר תוצאות המחקר. גישה זו גורסת כי בחברה מתקיים מאבק מעמדי בין קבוצות שונות על משאבים כלכליים ועל כוח פוליטי (Collins, 1975), והספורט – כמו מוסדות אחרים בחברה – משקף ומחזק את המבנה המעמדי הקיים ואת החלוקה הבלתי שווה של משאבים בין גזעים, מעמדות ובין המינים. הגישה הפמיניסטית, המהווה חלק מגישת הקונפליקט, רואה בספורט כלי המעלה על נס את הבדלי הכוח בין המינים (Birrell, 1988 b; Bordo, 1993; Cole, 1993; Hall, 1988, 1996; Theberge, 1985). האידיאולוגיה הפטריארכאלית ואי השוויון בין המינים, מתבטאים בכל תחומי החיים, ובאופן בולט בספורט (Cole, 1998; Duncan, 1994). היעדר שוויון זה בא לידי ביטוי בתקשורת, באופן שבו מוצגות בה הנשים לעומת הגברים (Bishop, 2003; Messner, Duncan, & Cooky, 2003; Schultz, 2005), וכפי שכותבים קוקי ושותפיו (Cooky, Wachs, Messner, & Dworkin, 2010): "s sports are silenced, trivialized and sexualized women" (עמוד 139). כלומר, החברה אינה מעודדת נשים ונערות לעסוק בספורט, משום שהספורט עומד בסתירה לערכים הומניסטיים הקשורים לבית ולמשפחה, כמו צניעות, רכות וטיפוח (Lenskyj, 1986; Messner, 1988).

מודל ההשתייכות לחבורה מובילה (The leading-crowd hypothesis. Broh, 2002), המבוסס על גישת הקונפליקט, מדגים כיצד ספורטאי המאופיין במעמד חברתי גבוה מצליח להתקדם חברתית ולהיכלל בחבורה המנהיגה. כלומר, אף כאן, בדומה לגישת הקונפליקט, התרומה חיובית רק עבור הקבוצות הדומיננטיות בחברה. עבודותיהם הקלאסיות של קולמן (Coleman, 1961) ושל תירר ורייט (Thirer & Wright, 1985) מראות כי ספורטאים בנים המשתתפים בספורט תחרותי בבתי הספר העל יסודיים הם בעלי סטטוס חברתי גבוה יותר מזה של עמיתיהם שאינם משתתפים בספורט, וכי הספורט מהווה עבורם הזדמנות פז לפיתוח הזהות הגברית. הצטיינות בספורט בקרב בנים מהווה כרטיס כניסה לחבורה המובילה בבית הספר (Coleman, 1961, 1985). לעומת זאת, הבנות משמשות בתפקיד המסמל את מקומן בחברה, כמעודדות המקשטות את האירוע (Kidd, 1987). כך שבעוד הספורט משמש אמצעי לחיזוק הגבריות אצל בנים, ובנים המשתתפים במשחקי הכדור הקבוצתיים נמצאים לרוב במרכז העניינים, בנות העוסקות בספורט מסתכנות בלגלוג ובדחייה. יתר על כן, רוב ההורים תומכים בהשתתפות בניהם בספורט, בעודם מתנגדים להשתתפות בנותיהן בספורט תחרותי, מחשש שהדבר יפגע בנשיותן (Sage, 1990). כלומר: מודל ההשתייכות לחבורה המובילה פועל באופן שונה אצל בנים לעומת הבנות, ולמעשה הגישה הפמיניסטית משולבת בו, כך שבקרב בנים הספורט אכן מסייע להם להיכנס לחבורה המובילה, בעוד שאין הדבר כך בקרב בנות.

"קבוצת השווים", לאור המודל להשתייכות לחבורה מובילה, מהווה מקום מרכזי מאוד בעולמו של המתבגר, והוא שואף לתפוס בה מקום מרכזי. הצלחה בנבחרות הספורט של בית הספר הייתה המדד העיקרי לסטטוס החברתי של הבנים בבתי ספר תיכוניים בארצות הברית (Coleman, 1961), אך בד בבד עם התרומה החיובית של הספורט למעמדו החברתי

של הספורטאי, העמדת הספורט במרכז עלולה לגרום לתלמידים להקדיש את מרצם לספורט במקום ללימודים. בניגוד לפעולות הלימוד, הספורט מתרחש בקבוצות ויש בכוחו ליצור שיתוף פעולה, אינטגרציה וקונפורמיות חברתית, אך היעדר איזון בין הספורט ללימודים עלול ליצור הפרעה של ממש ללימודים ולהישגים, ולגרום לתרומה שלילית (Brailsford, 1991; Eitle & Marsh, 1991).

למרות כל הקשיים הטמונים בהיותו של נער ספורטאי הישגי, נראה כי תגובת הבנים למצב שונה מזו של הבנות, וכי בעוד בנות העוסקות בספורט הישגי שומרות על הישגים גבוהים, אין זה כך אצל הבנים העוסקים בספורט הישגי. מחקרם של הריסון ועמיתיו (Harrison, Stone, Shapiro, Yee, Boyd, & Rullan, 2009) מתייחס לסטריאוטיפ התרבותי השלילי האופף את הספורטאים, ומציין כי למרות סטריאוטיפ זה, הבנות מתפקדות אקדמית טוב יותר מהבנים, ומצליחות להגיע להישגים גבוהים יותר, וזאת בדומה לממצאי המחקר הנוכחי.

מה הסיבה לכך שבנים מגיבים אחרת מבנות? ייתכן שהדבר נובע מהשפעות תרבותיות שהוצגו לעיל בגישה הפמיניסטית, מהצורך של הבנות למתן את ההתנגדויות ולקבל "שקט תעשייתי" מההורים ומהחברים. כל עוד הספורט אינו פוגע בהישגים הלימודיים, הסטטוס קוו יכול להימשך. יתרה מזאת, אפשרות התעסוקה ופיתוח קריירה בספורט הישגי מקצועי לנשים מצומצמת מאוד בהשוואה לגברים. ייתכן אפוא שהבנות מבינות כי נחוצה להן ההשקעה האקדמית למען עתידן, כי לא תוכלנה בעתיד לסמוך רק על היותן ספורטאיות (Coakley, 2004; Harrison & Lawrence, 2004). לעומת זאת, כיוון שבקרב הבנים העיסוק בספורט הישגי נתפס בחברה כלגיטימי, ואפשרויות התעסוקה העתידיות רבות יותר, הפגיעה בהישגים הלימודיים אינה נתפשת כגורם שבעטייו יש להפסיק את העיסוק בספורט.

כפי הנראה, הבנים המשתתפים בספורט הישגי בישראל "ויתרו" על לימודיהם ובחרו להתרכז בהישגיהם הספורטיביים, והדבר הקנה להם את היוקרה החברתית. ייתכן שיש בכך קשר לחשיבות שמייחסים הבנים בישראל לכושרם הגופני טרם הגיוס הצבאי, ולאפשרות להשתלב בשירות הצבאי בסטטוס של ספורטאי מצטיין, קרי, חייל שמקבל שירות קרוב לביתו ורשאי לצאת לאימונים ולתחרויות. ייתכן שמראש, הבנים הבוחרים להתמקצע בספורט הם תלמידים חלשים יותר בלימודים בהשוואה לעמיתיהם ולבנות, ואילו תלמידים שיש להם הן היכולת להצליח בלימודים והן היכולת להצטיין בספורט בוחרים שלא לעשות כן, אלא להשקיע בלימודיהם. עם זאת, נראה כי דרוש מחקר לאישושו של הסבר זה, על-ידי בדיקת רמת ההישגים של התלמידים בעת כניסתם לליגות העל בהשוואה לעמיתיהם, ומעקב אחר ההישגים לאורך שנות הלימוד בתיכון.

נוסף על הליגיטימציה הניתנת לבנים לעיסוק בספורט הישגי שאינה ניתנת לבנות, יש לתת-התרבות אשר בה חי המתבגר חלק חשוב בעיצוב דמותו כאדם בוגר. יש להניח כי תמונות העתיד של מתבגרים ושל מתבגרות משקפות את חלוקת התפקידים בין המגדרים בחברתם. המחקר בוצע כאמור בישראל בקרב מתבגרים יהודים, וייתכן כי בכך טמון הסבר נוסף לתוצאות שהתקבלו. סגינר (1995) מדווחת כי הבדלי המגדר באוריינטציית העתיד של מתבגרים יהודים בישראל, משקפת את חלוקת התפקידים המסורתית בחברה, כך, שבעוד התחומים האיסטרומונטליים-ציבוריים – כשירות צבאי, קריירה והפזל – מעסיקים יותר

את הבנים, התחומים האקספרסיביים-פרטיים – כנישואין, משפחה וחברה – מעסיקים יותר את הבנות. ייתכן כי חלוקת התפקידים המסורתית, זו המשתקפת באוריינטציית המתבגרים, נותנת לגיטימציה לספורט בקרב בנים, מתוך רציונל שהעיסוק בו יתרום להם הן בעתיד הקרוב – השירות הצבאי – והן בעתיד הרחוק יותר. זאת בעוד שבקרב בנות, כפי שהוצג בגישות הפמיניסטיות, אוריינטציית העתיד אינה עולה בקנה אחד עם העיסוק בספורט.

במחקר הנוכחי נבדקו תלמידי תיכון בלבד. מעניין לבחון במחקרים נוספים את המתרחש בגיל מבוגר יותר, בעת שהותם של הספורטאים במכללות ובאוניברסיטאות. נוסף על כך, המחקר בחן את הבדלי המגדר וההישגים הלימודיים בקרב שלוש קבוצות של תלמידים, אשר נבדלו אלה מאלה על פי רמת עיסוק בספורט, בנקודת זמן נתונה. אף על פי שהמחקר לא כלל תכנית התערבות, ניתן ללמוד ממנו על מערכת היחסים בין עיסוק בספורט להישגים לימודיים, הואיל והמדגם היה גדול ומייצג. למרות זאת, במחקרים עתידיים אפשר לבצע תכנית התערבות בניסיון לבחון את ההשפעה של הפעילות הגופנית על ההישגים, או לחלופין, לתעד לאורך זמן את ההישגים הלימודיים של העוסקים בספורט הישגי בהשוואה לעמיתיהם.

ביבליוגרפיה

- אטקינסון, ר', אטקינסון, ר', סמית, א' ובס, ד' (1995). מבוא לפסיכולוגיה: כרך שני (מהדורה עשירית). תכ" אביב: הוצאת לדורי.
- אנסטאזי, א' (1990). מבחנים פסיכולוגיים (מהדורה שישית). תכ" אביב: האוניברסיטה הפתוחה.
- בלר, מ' (1994). סוגיות פסיכומטריות וחברתיות בתהליך ברירת סטודנטים לאוניברסיטאות בישראל. מגמות, ל"ו (1), 88-108.
- חימוביץ, ט' ובן-שחר, ג' (2004). בחינות הבגרות ומבחן הכניסה הפסיכומטרי לאוניברסיטאות (מכפ"ל) כמנבאי סיום תואר ונשירה. מגמות, מ"ג (3), 446-470.
- מברך, ז', קרמרסקי, ב' ואגרסט, ב' (2007). PISA 2006 - נתוני ישראל – ממצאים ראשוניים. ראמ"ה – הרשות הארצית למדידה והערכה בחינוך.
- מרכז ארצי לבחינות ולהערכה (2007). מבחן להתנסות עצמית.
- נבו, ב' (1997). אינטליגנציה אנושית: כרך א'. תל אביב: האוניברסיטה הפתוחה.
- נבו, ב', נבו, ע', סלע, ר', פיזר, ק' ושוהם, א' (2004). לשאלת תקפות המבנה של הציון הפסיכומטרי: שלושה מחקרים ודיון אחד. מגמות, מ"ג (3), 471-490.
- סגיר, ר. (1995). אוריינטציה עתיד של מתבגרים. בתוך ח' פלום (עורך), מתבגרים: היבטים אישיים, משפחתיים וחברתיים. (עמ' 146-176). אבן יהודה: הוצאת רכס.
- סייגלשפר, ו' (2012). משנות את חוקי המשחק: מבט מגדרי על תקצוב הספורט בישראל. מרכז אדוה.
- סטרנברג, ר' (2002). מטפורות לחשיבה: תאוריות על טבעה של האינטליגנציה האנושית. ירושלים: מכון ברנקו וייס.
- פיזר, ק' (תשנ"ו). ציוני הבגרות והציונים הפסיכומטריים: שתי פנים של אותה מהות. עיונים בחינוך, 1 (2), 235-251.
- צ'אצ'אשווילי-בולוטין, ס', ליסיצה, ס' וגלילי, י' (2010). מדברים או עושים? הבדלי מגדר בעיסוק בפעילות גופנית בישראל בפתח המאה העשרים ואחת. הרפואה, 149, 6, 157-160.
- קנת-כהן, ת', ברונר, ש' ואורן, כ' (1999). ניתוח על של תוקף הניבוי של מרכיבי מערכת המיון לאוניברסיטאות בישראל כלפי מידת ההצלחה בלימודים. מגמות, מ (1), 54-71.
- קרמרסקי, ב' ומברך, ז' (2004). אוריינות קריאה, מתמטיקה ומדעים: מחקר PISA 2002 דוח מסכם מדעי. אוניברסיטת בר אילן: בית הספר לחינוך.
- שחר, מ' (2009). הקשר בין השתתפות בספורט הישגי ומאפיינים אישיותיים לבין הישגים לימודיים בקרב תלמידי תיכון. עבודת דוקטורט, בית הספר לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן, רמת גן.

Akker, K. V. (1995). Athletic participation and the academic achievement of athletes. Unpublished master's thesis, Ball State University, IN.

- Altermatt, E.R. & Kim, M.E. (2004). Can anxiety explain sex differences in college entrance exam scores? *Journal of College Admission*, 183, 6-11.
- Benbow, C.P. (1992). Academic achievement in mathematics and science of students between ages 13 and 23: Are there differences among students in the top one percent of mathematical ability? *Journal of Educational Psychology*, 84(1), 51-61.
- Birrell, S. (1988a). The woman athlete's college experience: Knowns and unknowns. *Journal of Sport and Social Issues*, 11, 82-96.
- Birrell, S. (1988b). Discourses on gender/sport relationship: From women in sport to gender relations, *Exercise and Sport Science Review*, 16, 459-502.
- Bishop, R. (2003). Missing in action: Feature coverage of women's sports in *Sports Illustrated*. *Journal of Sport and Social Issues*, 27, 184-194.
- Bordo, S. (1993). *Unbearable weight: feminism, western culture, and the body*. Berkeley. University of California Press.
- Brailsford, D. (1991). *Sport, time, and society: the British at play*. London: Routledge
- Brettschneider, W.D. (1999). Risks and opportunities: adolescents in top-level sport- growing up with the pressures of school and training. *European Physical Education review*, 5,(2), 121-133.
- Broh, B.A. (2002). Linking extracurricular programming to academic achievement: who benefits and why? *Sociology of Education*, 75, 69-91.
- California Department of Education (2002). News release (2002, December, 10). www.capterd.org/images/pdf_docts/CDE_News_Release.pdf
- California Department of Education (2005). *A study of the relationship between physical fitness and academic achievement in California using 2004 test results*. Sacramento, CA: Author.
- Carver, R. P. (1990). Intelligence and reading ability in grades 2–12. *Intelligence*, 14(4), 449-455.
- Chanal, J. P., Sarrazin, P. G., Guay, F., & Boiche', J. (2009). Verbal, mathematics, and physical education self-concepts and achievements: An extension and test of the Internal/External Frame of Reference Model. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 61-66.
- Chin, C.H., & Chen, J.F. (2011). The Relationship between Physical Education Performance, Fitness Tests and Academic Achievement in Elementary School. *International Journal of Sport & Society* , 2 (1), 65-73.
- Coakley, J. (2004). *Sport in society*. New York: McGraw-Hill.

Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J., & Malina, R. M. (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine Science in Sports and Exercise*, 38 (8), 1515-1519.

Cole, C. L. (1993). Resisting the canon: Feminist cultural studies, sport, and technologies of the body. *Journal of Sport and Social Issues*, 17, 77-97.

Cole, C. L. (1998). Addiction, exercise and cyborgs: Technologies of deviant bodies. In G. Rail (ED.), *Sport and postmodern times* (pp. 261-272). Albany: State University of New York Press.

Coleman, J. S. (1961). *The adolescent society*. Glencoe, IL: Free Press.

Coleman, J. S. (1985). Sport in school. *Sport and Education*, 1, 6-10.

Collins, R. (1975). *Conflict sociology*. New York: Academic Press.

Cooky, C., Wachs, F. L., Messner, M., & Dworkin, S. L. (2010). It's not about the game: don imus, race, class, gender and sexuality in contemporary media. *Sociology of Sport Journal*, 27, 139-159.

Daley, A. J., & Ryan, J. (2000). Academic performance and participation in physical activity by secondary school adolescents. *Perceptual and Motor Skills*, 91, 531-534.

Duncan, M. C. (1994). The politics of women's body images and practice: Foucault, the panopticon, and shape magazine. *A journal of Sport and Social Issues*, 18, 48-65.

Eitle, T. M., & Eitle, D. J. (2002). Race, cultural capital and the educational effects of participation in sport. *Sociology of Education*, 75, 123-146.

Fejgin, N. (1994). Participation in high school competitive sport: a subversion of school mission or contribution to academic goals? *Social Sport Journal*, 11, 211-230.

Haas, L. & Hwang, C.P. (2007). Gender and organizational culture: correlates of companies' responsiveness to fathers in Sweden. *Gender & Society*, 21, 52-79.

Hall, M. A. (1988). The discourse of gender and sport: from femininity to feminism. *Sociology of Sport Journal*, 5 (4), 330-340.

Hall, M. A. (1996). *Feminism and sporting bodies: Essays on theory and practice*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Hanson, S. L., & Kraus, R. S. (1999). Women in male domains: sport and science. *Sociology of Sport Journal*, 16, 92-110.

Hanson, S., L., & Kraus, R. S. (1998). Women, sports and science: do female athletes have an advantage? *Sociology of education*, 71, 93-110.

Harrison, C. K., & Lawrence, S. M. (2004). Female and male student athletes' perceptions of career transition in sport and higher education: A visual elicitation and qualitative assessment. *Journal of Vocational Educational and Training*, 56(4), 485-506.

Harrison, C. K., Stone, J., Shapiro, J., Yee, S., Boyd, G. A., & Rullan, V. (2009). The role of gender identities and stereotype salience with the academic performance of male and female college athletes. *Journal of Sport and Social Issues*, 33, 78-90.

Horn, J. M. (Winter 1989/90). Truth, gender, and the SAT. *Academic Questions*, 3 (1), 35-39.

Kidd, B. (1987). Sport and masculinity. In M. Kaufman (Ed.). *Beyond patriarchy: essays by men on pleasure, power and change* (pp. 250-265). New York: Oxford University Press.

Kirkendall, D. R. (1986). Effects of physical activity on intellectual development and academic performance. In A. Stull & H. Hckert (Eds.), *Effects of physical activity on children* (pp. 49-59). Champaign, IL: Human Kinetics.

Lenskyj, H. (1986). *Out of bounds: woman, sport, and sexuality*. Toronto: Woman's Press.

Marsh, H. W. (1993). The effects of participation in sport during the last 2 years of high-school. *Sociology of Education*, 10, 18-43.

Marsh, H. W., & Kleitman, S. (2003). School athletic participation: mostly gain with little pain. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 205-228.

Marsh, H.W. (1991). Employment during high school: character building or subversion of academic goals? *Sociology of education*, 64, 172-189.

Martin, L. T., & Chalmers, G. (2007). The Relationship between academic achievement and physical fitness. *Physical Educator*, 64 (4), 214-221.

Mau, W., & R. Lynn. (2001). Gender differences on scholastic aptitude test, the American college test and college grades. *Educational Psychology* 21, 133-136.

Messner, M. A. (1988) Sports and male domination: The female athlete as contested ideological terrain. *Sociology of Sport Journal*, 5(3), 197-211.

Messner, M.A., Duncan, M.C., & Cooky, C. (2003). Silence, sports bras and wrestling porn: Women in televised sports news and highlight shows. *Journal of Sport and Social Issues*, 27, 38-51.

Mezynski, K (1983). Issues concerning the acquisition of knowledge: effects of vocabulary training on reading comprehension. *Review of*

Educational Research, 53(2), 253-279.

Miller, K. E., Melnick, M. J., Barnes, G. M., Farrell, M. P., & Sabo, D. (2005). Untangling the links among athletic involvement, gender, race, and adolescent academic outcomes. *Sociology of Sport Journal*, 22, 178-193.

Mutrie, N., & Biddle, S. J. H. (1995). The effects of exercise on mental health in non-clinical populations. In S. J. H. Biddle (Ed.), *European perspectives on exercise and sport psychology* (pp. 50-70). Champaign IL: Human Kinetics.

National Collegiate Athletic Association. (2005). Graduation rates for Division I, II and III members. Indianapolis, IN: Author.

Netz, Y. & Raviv, S. (2003). Reasons for the participating in physical activity in Israel. *Gerontology*, 68-83 (Hebrew).

Pallas, A. M. & Alexander, K. L. (1983). Sex Differences in Quantitative SAT Performance: New Evidence on the Differential Coursework Hypothesis. *American Educational Research Journal*, 20(2), 165-182.

Rishe, P. J. (2003). A reexamination of how athletic success impacts graduation rates: comparing student-athletes to all other undergraduates. *American Journal of Economics and Sociology*, 62(2), 407-427.

Sage, G. H. (1990). *Power and ideology in American sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Sedlacek, W. E. & Adams-Gaston, J. (1992). Predicting the Academic Success of Student-Athletes Using SAT and Non cognitive Variables. *Journal of Counseling & Development*, 70 (6), 724-727.

Settles, I., Sellers, R. M., & Damas, A. (2002). One role or two? The function of psychological separation in role conflict. *Journal of Applied Psychology*, 87, 574-582.

Schultz, J. (2005). Reading the catsuit: Serena Williams and the production of blackness at the 2002 U. S. Open. *Journal of Sport and Social Issues*, 29, 338-357.

Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15, 243-256.

Stanley, E. D. (1987). The Educational Experiences of Intercollegiate Student -- Athletes *Journal of Sport & Social Issues*. 11(1/2), 15-30.

Stevens, T. A., To, Y., Stevenson, S., J., & Lochbaum, M. R. (2008). The importance of physical activity and physical education in the prediction of academic achievement. *Journal of Sport Behavior*, 31 (4), 368-388.

Theberge, N. (1985). Toward a feminist alternative to sport as a male preserve. *Quest*, 37, 193-202.

Thirer, J. & Wright, S. D. (1985). Sport and social status for adolescent males and females. *Sociology of Sport Journal*, 2, 164-171.

Tremblay, M. S., Inman, J. W., & Willms, J. D. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year old children. *Pediatric Exercise Science*, 12, 312-323.

Zitzelsbergelr, L. (1989) Physical activity and the child: review and sytifhesir. Ottawa, Canada: Children and Youth Fitness Unit, Government of Canada Fitness and Amateur Sport.

"תנאי מגרש" – על היכרות המגרש ויתרון ביתי בכדורגל הישראלי

ד"ר אור לונטל, מכללת אוהלו

תקציר

מאמר זה דן בכדורגל נשים ובעיקר בתחושותיהן ובעמדותיהן של שחקניות כדורגל בישראל. ענף הכדורגל נשים דחוק לשוליים, הרחק מתפארתו של כדורגל הגברים. כדורגל נשים בישראל הוא ענף חדש – לפני שנות השמונים המאוחרות כמעט לא הכה שורשים. כינונו בשנות התשעים המאוחרות נעשה ביוזמת ההתאחדות הישראלית לכדורגל, ולמעשה מתקיים במסגרת של "אוטונומיה יחסית", הנקבעת ראש לכול על ידי התאחדות זו. מאמר זה מתבסס על עבודת שדה שנערכה לפני כמה שנים, ובה התראיינו כשלושים שחקניות כדורגל ישראליות, משני מועדונים המשתתפים בליגה הבכירה של כדורגל הנשים. במאמר התמקדנו בחשיפה של שלושה נושאים: נשיות, אפקט המגדר ותפישת הפערים בין המגדרים בספורט זה. הנחת המוצא של מחקר זה היא כי כדורגל הנשים הוא תלוי מגדר, כלומר, מה שקורה לו מותנה ברצון הטוב של הרשויות הרלוונטיות, הנשלטות על ידי גברים. שחקניות הכדורגל שרואיינו במחקר זה מודעות להוויה שבתוכה הן נמצאות, למשקל הקריטי שיש למצב המגדרי ולמגבלות המוטלות עליהן משום שהן נשים המשחקות "משחק של גברים". בשלב זה לפחות הן אינן תולות תקוות רבות בעתיד הכדורגל שלהן. נדמה כי לפחות מה שיש הוא זה שיהיה.

תאריכים: כדורגל, יתרון ביתי, היכרות עם המגרש, אצטדיונים, גיאוספורט.

מבוא

ארבעה עשורים של מחקר אקדמי על היתרון הביתי בספורט העלו מגוון רחב של גורמים – פסיכולוגיים, פיזיים, ביולוגיים וגיאוגרפיים – העשויים להשפיע על היקף התופעה ועל עוצמתה. גורם מרחבי-פסיכולוגי אחד הוא ההיכרות של הספורטאים עם המגרש המקומי והיתרון הספורטיבי האפשרי הנובע מכך. חצי תריסר החיבורים שעסקו בהיבט זה באופן ישיר, העלו ממצאים סותרים ומסקנות חלקיות, זאת בעיקר בשל הקושי המתודולוגי בבחינת הנושא ובהקשרים תרבותיים-ספורטיביים מקומיים. המחקר הנוכחי, בהסתמך על נסיבות ייחודיות (ריבוי בניית אצטדיונים חדשים בעשור האחרון) בוחן את השפעתו של גורם ההיכרות על שיעור היתרון הביתי, בהקשרו של הכדורגל הישראלי. לאור זאת, מחקר זה מרחיב את התאוריה הקיימת בתחום, על-ידי הגבלה של ממד הזמן מחד גיסא וענף הספורט מאידך גיסא, ושופך אור על הדומה והשונה במקרה הישראלי.

יתרון ביתי בספורט

המונח "יתרון ביתי" בעולם ספורט, מוגדר על-ידי קורנייהוקארון (Courneya & Carron, 1992) כלדקמן: "הממצאים העקביים על פיהם הקבוצות המארחות את ההתמודדות הספורטיבית מנצחות יותר ממחצית משחקיהן בלוח משחקים מאוזן של בית וחוץ" (עמ' 13). משמע, עבור

עונת משחקים מלאה, בכל ענף ספורט, יותר מחמישים אחוז מן הניצחונות יושגו על-ידי הקבוצות הביתיות. במרכזה של התופעה המרתקת מצויה ההנחה כי למקום ההתמודדות הספורטיבית ישנה השפעה חיובית או שלילית על תפקודם של ספורטאים או של שופטים. למרות הימצאותם העקבית של נתונים, אשר נמדדו בכל סוג של פעילות ספורטיבית תחרותית – בספורט חובבים ובספורט מקצועני, בספורט יחידים ובספורט קבוצתי, וברמה המקומית והלאומית (Carron & Hausenblas, 1998), ולמרות ריבוי המחקרים בתחום, התופעה עדיין לא פוענחה או הוסברה במלואה.

לרוב, אוהדי ספורט והתקשורת נוטים להחשיב את רעש הקהל כגורם העיקרי לקיומה של תופעת היתרון הביתי (Smith, 2005). עם זאת, מחקרים רבים חשפו מגוון רחב של גורמים ומשתנים מתווכים אשר יכולים להשפיע על שיעור היתרון הביתי ועל מגמותיו, כגון הטיית שופטים ואוהדים (Dohmen, 2005; Nevill, Newell & Gale, 1996); (היעדר) השפעת הקהל (Strauss, 2002; Van de Ven, 2011); מגדר (Gayton, Mutrie & Hearn, 1987); השפעת התקשורת (Koyama & Reade, 2009); מגמות היסטוריות וגיאוגרפיות (Jacklin, 2005); (Neave & Wolfson, 2009; Pollard & Gomez, 2009; Pollard & Pollard, 2006); טריטוריאליזם (Pollard & Gomez, 2009; Pollard & Pollard, 2006); (Courneya & Carron, 1992); (Nevill & Holder, 1999; Pollard, 2008).

שוורץ וברסקי (Schwartz & Barsky, 1977) היו החוקרים/המחברים הראשונים שביקשו להגדיר מסגרת תאורטית לתופעת היתרון הביתי, באמצעות קביעת שלושה גורמים (בעיקר חיצוניים ופנימיים): גורם הלמידה (היכרות עם המגרש הספורטיבי), מרחק הנסיעה והקהל. גורמים אלה מייצגים למעשה את היחס המשולש של הספורט המקצועני בין הקהל, השחקן והקהילה. לאחר עשור וחצי של מחקרים נוספים בתחום, קורנייה וקרן (Courneya & Carron, 1992) ביקשו להרחיב ולשנות את המסגרת הראשונית, על-ידי הכנסה של רכיבים פסיכולוגיים ופנימיים, ובסך הכול להסביר את היתרון הביתי בספורט על-ידי חמישה גורמים אפשריים: חוקים ותקנונים של התחרויות, צופים, נסיעה, פעולות שיפוט והיכרות עם המגרש/המתקן. ואילו בסקירתו המאוחרת את התחום, זיהה פולארד (Pollard, 2008) שלוש תמות מרכזיות, הכוללות בסך הכול שמונה גורמים אפשריים ליתרון הביתי: השפעות הקהל, השפעות הנסיעה, היכרות עם המגרש, הטיה של שופטים, טריטוריאליזם, טקטיקות מיוחדות, שינויים תקנוניים וגורמים פסיכולוגיים.

את ההשפעה הקבועה של היתרון הביתי בספורט ניתן לראות במטה-אנליזה שביצע ג'יימסון (Jamieson, 2010). הוא מצא שהקבוצות הביתיות ניצחו בערך בשישים אחוז מסך כל ההתמודדויות הספורטיביות, זאת ללא תלות בסוג הספורט (אינדיוידואלי או קבוצתי) ולא רמת המשחק (חובבני, מקצועני והצמרת הספורטיבית העולמית). עם זאת, ג'יימסון מדגיש ארבעה משתנים מתווכים אשר מסבירים לדעתו תנודות בשיעור היתרון הביתי: (א) תקופת הזמן – מאז שנות החמישים של המאה העשרים חלה ירידה מתונה בשיעור היתרון הביתי; (ב) סוג המשחק – היתרון הביתי לרוב גבוה יותר כאשר ההתמודדות הספורטיבית היא בין שני צדדים המצויים ביריבות אינטנסיבית; (ג) אורך עונת המשחקים – ככל שעונת המשחקים ארוכה יותר, כך שיעור היתרון הביתי נמוך יותר; (ד) ענפי ספורט – ישנם הבדלים בשיעור היתרון הביתי בענפי ספורט

שונים (למשל בשל כמות משחקים שונה כפי שמתואר בסעיף ג'). בעוד שתופעת היתרון הביתי קיימת כאמור בכל ענפי הספורט ובכל הארצות, ושיעור ההשפעה נותר כמעט ללא שינוי החל משנת 1888 (Carron & Hausenblas, 1998), הראו מחקרים ירידה מתונה לאורך השנים. את המגמה הזאת אפשר להסביר בין השאר על-ידי תהליכי התמקצעות של הספורט, אשר יצרו עלייה ברמת המוכנות הפיזית והיכולות המנטליות של הספורטאים מחד גיסא, והחלשות של הקשרים בין קבוצות הספורט והקהילה המקומית מאידך גיסא (Pollard, 1986; Smith, 2003; Aguilar, García & Romero, 2012).

לגבי ההיבט המרחבי-גיאוגרפי של היתרון הביתי הראו מחקרים הבדלים גדולים בשיעורי ההשפעה בין מדינות ואף בין אזורים שונים בתוך אותן המדינות (Clarke & Norman, 1995; Pollard, 2006; Pollard & Seckin, 2007). כמו כן, מחקרים הראו ירידה ניכרת בשיעור היתרון הביתי עבור קבוצות מערי הבירה של המדינות, וזו הוסברה על-ידי תחושת טריטוריאליזם מופחתת והיעדר תחושות קהילתיות (Seckin & pollard, 2008; Pollard & Gómez, 2009; Gómez & Pollard, 2011). ואילו פולארד (Pollard, 2008) מצא כי ירידה בשיעור היתרון הביתי חלה גם כאשר ההתמודדות הספורטיבית היא בין שתי קבוצות מאותה העיר (דרבי). באופן דומה, ירידה בשיעור היתרון הביתי קיימת גם עבור קבוצות אשר מארחות את משחקיהן באותו האצטדיון עם קבוצה נוספת אחת או יותר (Pollard & Gómez, 2009). בעוד הדוגמה האחרונה אינה נפוצה בספורט האירופי והצפון אמריקני (למשל במקרים היוצאים מן הכלל של האצטדיונים האיטלקיים – "סאן סירו" במילאנו, "אולימפיקו" ברומא ואצטדיון "מטלייף" בניו ג'רזי שבארצות הברית), בישראל חוסר היכולת של קבוצות ספורט להקים ולהפעיל מתקני ספורט גדולים באופן עצמאי (פיתוח התשתית הספורטיבית מתבססת בעיקרה על תקציבה של המועצה להסדר ההימורים בספורט – ה"טוטו ווינר") הוביל לכך שבעונת המשחקים 2011-2012 של ליגת העל בכדורגל, כל שתי קבוצות או יותר מאותה העיר אירחו את משחקיהן באצטדיון יחיד (לונטל, 2012).

אחד הרכיבים החשובים ביותר מנקודת המבט המרחבית של היתרון הביתי הוא מידת ההיכרות של אינדיבידואל או קבוצה עם תנאי המגרש (Surface) ועם המתקנים (Facilities) הביתיים שלהם (Courneya and Carron, 1992), תופעה אשר מכונה Familiarity בספרות האקדמית. פולארד (Pollard, 2002) גורס כי ההיכרות לעיל תורמת להיווצרותו של היתרון הביתי בשל שלוש סיבות: פיזית, חושית ופסיכולוגית. למשל, הבדלים בממדי המגרש, זווית השמש, רוחות, תאורה, רעש והיבטים לא מוחשיים של זיהוי פרצופים מוכרים, וכן ביצוע פעולות שגרתיות בסביבה מוכרת. המחקרים שהתמקדו בהיכרות עם המגרש זיהו שלושה גורמים אשר נמצאו ככאלו המשפיעים על שיעור היתרון הביתי: סוגו ומצבו של המשטח שעליו משחקים (Barnett & Hilditch, 1993), ממדיו (הלא רגילים) של המגרש (Clarke & Pollard, 1986; Seckin & Pollard, 2007; Pollard, da Silva, & Nísio, 1995) והאקלים המקומי (Norman, 1995).

השפעתה של ההיכרות עם המגרש בהקשר לממדיו, נבדקה לראשונה בשנת 1986 על-ידי פולארד (Pollard, 1986), שבדק את שיעור היתרון הביתי של ארבע קבוצות מליגת הכדורגל הבכירה באנגליה, אשר להן היו המגרשים בעלי הממדים הקטנים ביותר. ממצאיו העלו כי

לקבוצות אלה אכן היה שיעור יתרון ביתי גבוה במקצת לעומת זה של שאר קבוצות הליגה (65.6% לעומת 64.9%). ממצאים אלה תואמים את תוצאות מחקרם של קלארק ונורמן (Clarke & Norman, 1995), אשר קבעו אף הם כי קבוצות בעלות מגרשים קטנים או גדולים נוטים ליהנות מיתרון ביתי בשיעור גדול יותר. עם זאת, בעוד המידע על ממדי המגרש הוא פשוט באופן יחסי בכל הנוגע לאיסוף ולהשוואה, ההיכרות הכללית של ספורטאים עם המשטח ועם הסביבה היא סובייקטיבית, ולכן קשה למדידה. באופן תואם, ציינו קורנייה וקארון (Courneya & Carron, 1992) שתשומת הלב המועטה אשר ניתנת לתחום ההיכרות עם המגרש אינה נובעת מחוסר עניין אלא בעיקר מקושי אמפירי.

למרות האמור לעיל, בדומה לגורמים אחרים שנקשרו ליתרון ביתי (גודל וצפיפות הקהל, השפעה על שופטים, מרחק נסיעה וכדומה), לעתים רחוקות מתאפשר לבחון באופן אמפירי גם את נושא ההיכרות. זאת בשל נסיבות מיוחדות שבהן קבוצות ספורט נאלצות לשחק מחוץ לאצטדיון הביתי, בעקבות ענישה (משחקי רדיוס) או שיפוצים של המבנה; ובמיוחד במקרה שבו עוברות קבוצות לשחק באצטדיון חדש.

במחקר המוקדם ביותר שמקרים אלה נבחנו לעיל, מור וברילנסקי (Moore & Brylinsky, 1995) בדקו תשעה משחקים "ביתיים" של קבוצות כדורסל מכללות (גברים ונשים) אשר התקיימו בחמישה מגרשים שונים (במהלך בנייתו של אצטדיון חדש עבור הקבוצה). במדגם מוגבל של 18 משחקים בלבד לא מצאו המחברים שינוי משמעותי בשיעור היתרון הביתי של הקבוצות באותם משחקים לעומת משחקיהם הקודמים באצטדיון הישן. ממצאים אלה הובילו למסקנה כי למרות היעדר ההיכרות עם המגרש, השפעת היתרון הביתי נותרת בעינה. כלומר, אין להחשיב את ההיכרות כגורם המשפיע על היתרון הביתי. מסקנות אלה תואמות את ממצאיהם המוקדמים של שוורץ וברסקי (Schwartz & Barsky, 1977), אשר הראו כי שיעור גבוה יותר של יתרון ביתי קיים בענפי הספורט שבהם גודל המשטח וסוגו מוגדרים באופן פרטני בחוקי, ולפיכך המגרשים של הקבוצות השונות דומים מאוד זה לזה (למשל כדורסל והוקי קרח). בעקבות כך טוענים המחברים כי יש לייחס לגורם ההיכרות חשיבות פחותה מאשר לגורמים אחרים, כגון קרבתם הפיזית של יציעי האוהדים אל הספורטאים.

בשנת 2002, ביצע פולארד (Pollard, 2002) את הניסיון הראשון לבחון את קיומה ואת השפעתה של ההיכרות עם המגרש כגורם המשפיע על היתרון הביתי, על סמך תוצאותיהן של קבוצות לפני המעבר לאצטדיון חדש ולאחריו. במחקרו אסף פולארד מידע על 37 קבוצות, שהתמודדו בשנים 1987-2001 בשלושה ענפי ספורט בארצות הברית (כדורסל - NBA; הוקי קרח - NHL; בייסבול - MLB). באמצעות הבחנה בין שני מצבי היכרות נפרדים (ההיכרות הטובה עם האצטדיון הישן לעומת חוסר ההיכרות עם האצטדיון החדש) זיהה פולארד ירידה של 2.4% בממוצע בשיעור היתרון הביתי בעקבות המעבר של הקבוצה למגרש חדש ולא מוכר. בשל כך הסיק פולארד כי היכרות עם המגרש אכן משפיעה על שיעור היתרון הביתי, ולפיכך יש לשער כי ככל שספורטאי הקבוצות ישפרו את היכרותם עם המגרש החדש יעלה בהדרגה שיעור היתרון הביתי, עד לרמתו הקודמת באצטדיון הישן. ווילקינסון ופולארד (Wilkinson & Pollard, 2006) אישרו את ההשערה האחרונה במחקר דומה, שבו נבדקו ארבעים קבוצות (כדורסל, הוקי קרח וכדור בסיס, שעברו לאצטדיונים חדשים החל משנת 1987) על פני שלוש

עונות משחקים רצופות, לפני המעבר ואחרי המעבר (בדומה למחקר הקודם), באצטדיון החדש. התוצאות איששו כאמור את הממצאים המוקדמים של פולארד (Pollard, 2002), שהראו ירידה בשיעור היתרון הביתי בשנה הראשונה לאחר המעבר לאצטדיון החדש ועלייה מובהקת בשיעור היתרון הביתי בשנה שלאחר מכן, כתוצאה מהיכרות רבה יותר של המגרש. שנה בלבד לאחר שפולארד אישש לטענתו את חשיבותה של ההיכרות עם המגרש ליתרון הביתי, פורסמו שני מחקרים נוספים ובהם מסקנות סותרות וממצאים שהראו חוסר שינוי (ואפילו עלייה) בשיעור היתרון הביתי לאחר מעבר לאצטדיון חדש. בראשון בחנו ווטסון וקראנץ (Watson & Krantz, 2003) 52 קבוצות ספורט מארצות הברית, אשר החליפו אצטדיון מאז שנת 1950. המידע על תוצאות הקבוצות העלה כי עבור קבוצות הבייסבול חלה עלייה בשיעור היתרון הביתי מיד לאחר המעבר, ואילו עבור קבוצות הכדורסל וההוקי קרח לא חל כל שינוי מובהק. במחקר השני אספו לוגהד, קארון, בריי וקים (Loughead, Carron, Bray & Kim, 2003) נתונים על 57 קבוצות (NBA, NHL, וקבוצות כדורגל אנגליות וסקוטיות) בשלוש תקופות זמן: עשרה משחקים בטרם המעבר לאצטדיון חדש, עשרה משחקים מיד לאחר המעבר ועשרה משחקים לאחר מכן; זאת על מנת ליצור שלושה מצבים של היכרות: היכרות טובה, היעדר היכרות ושיפור בהיכרות. ניתוח שביצעו המחברים העלה כי לא ניתן למצוא כל שינוי מובהק בין שלוש התקופות. משמע, מידת ההיכרות לא השפיעה על שיעור היתרון הביתי. ניתוח פוסט הוק העלה כי קבוצות שסווגו כבעלות איכות ספורטיבית גבוהה ואיכות ספורטיבית נמוכה אכן הראו ירידה ועלייה בהתאמה, במספר הניצחונות הביתיים בין שתי התקופות הראשונות. יש לציין כי שני המחקרים לעיל מדדו את שיעור היתרון הביתי על-ידי מדידת אחוז הניצחונות הביתיים בלבד, אשר באופן עצמאי אינם מעידים בהכרח על יתרון ביתי אלא משמשים רק מדד כללי לביצועי הקבוצות במשחקי הבית.

שיטת המחקר

מדגם וקריטריונים

מעבר של קבוצת ספורט לאצטדיון חדש מתרחש בעיקר בשל אחת מחמש סיבות: (א) הקמתו של אצטדיון חדש; (ב) מעבר זמני כתוצאה משיפוץ האצטדיון הקיים; (ג) העדפה של אצטדיון אחר הנמצא בקרבת מקום והוא בעל תכולה גבוהה יותר, תנאים משופרים או עלויות תפעול נמוכות יותר; (ד) מצבה הכלכלי של הקבוצה, המחייב אותה למכור את אצטדיונה; (ה) מעבר של קבוצה לעיר אחרת (קיים בעיקר בצפון אמריקה). בישראל ישנם מקרים בודדים בלבד שבהם קבוצות הספורט הן הבעלים של האצטדיון שבו הן משחקות. העלות הגבוהה של הבנייה, התפעול והתחזוקה של מבני ענק אלה עומדים אל מול ההכנסה הנמוכה יחסית מקהל, מזכויות שידור וממכירות מוצרים ממותגים של הקבוצה. לפיכך, הקמתם של מרבית אצטדיוני הכדורגל בישראל מומנו באופן חלקי או מלא על-ידי המועצה להסדר ההימורים בספורט (ה"טוטו ווינר"), ולעתים על-ידי תורמים פרטיים. כניסתם של משחקי הימורים יומיים חדשים, החל משנות האלפיים, הגדילה באופן ניכר את הכנסותיו של ה"טוטו ווינר" והובילה לתנופת בנייה של שישה אצטדיונים גדולים חדשים (יותר כ-5,000 מושבים). בכך אפשרו, בתוך זמן קצר, לכמה קבוצות כדורגל ישראליות מליגת העל ומהליגה הלאומית לארח את משחקיהן במתקנים

איכותיים וחדשים. כמו כן, כמה קבוצות ביצעו מעבר לאצטדיון חדש בשל שיקולים כלכליים וספורטיביים אחרים. לדוגמה: קבוצת בני יהודה תל אביב עברה מאצטדיון "השכונה" אל אצטדיון "בלומפילד", או קבוצת הפועל רמת גן, אשר אצטדיונה הביתי "המכתש" נמכר לטובת פיתוח אזורי מגורים, נאלצה לעבור לשחק באצטדיון "ווינטר".

בעקבות המגמות הכלכליות לעיל בעולם הספורט הישראלי, מאז תחילת שנות האלפיים, כתריסר קבוצות כדורגל ביצעו מעבר לאצטדיון חדש (זמני לעתים). מתוך כך נבחרו לצורך מחקר זה עשרה מקרים, אשר ללא תלות בגורם המעבר הובילו לשינוי המתבקש ברמת ההיכרות של הקבוצה עם האצטדיון. זאת בעוד שהקריטריונים המוזכרים בספרות כמשפיעים אפשריים על שיעור היתרון הביתי נותרו ללא שינוי (יכולתה הספורטיבית של הקבוצה, מרחק הנסיעה של הקבוצות היריבות, הטיה של השופטים, גודל הקהל וכדומה).

הקבוצות ועונות המשחקים שבהן בוצע המעבר הן כדלקמן: הפועל רמת השרון (-2012) 2011); בני יהודה תל אביב (2004-2005); מכבי קריית גת (2001-2002); מכבי פתח תקווה והפועל פתח תקווה (2010-2011 ו-2011-2012); הפועל רמת גן (2009-2010); הפועל כפר סבא (2009-2010); והפועל עכו (2011-2012). משום שהטיית שופטים, חוקי התחרות הספורטיבית וטקטיקת משחק מיוחדת אינם מושפעים מזהות האצטדיון, הובאו בחשבון משתנים מתווכים אחרים, כגון השפעת הקהל, מיקום והשפעות נסיעה. בכל המקרים לעיל, האצטדיון החדש היה קרוב באופן יחסי לזה הישן, ולכן היה בעל השפעה מזערית, אם קיימת בכלל, על מרחק הנסיעה לאצטדיון של הקבוצות היריבות – ומכאן, על עייפות. כמו כן, האצטדיונים החדשים ממוקמים ברובם בשולי העיר (לעומת מיקומם במרכז העיר של אלה הישנים), ולכן מצב זה עלול ליצור ירידה נוספת בשיעור היתרון הביתי (ראה Schwartz & Barskey, 1997). בהקשר להשפעת הקהל, שני גורמים הובאו בחשבון: גודל וצפיפות. בכל המקרים שנבדקו, משחקיה של הקבוצה הביתית התקיימו לעיני אלפי צופים לכל היותר, מספר קטן מתכולתם המרבית של האצטדיונים. בשל כך, התכולה הגדולה יותר של האצטדיונים החדשים לא השפיעה על כמות הצופים, אלא רק על צפיפותם. גם במקרה הנ"ל, ירידה בצפיפות הצופים, כפי שמציינים אגניו וקארון (Agnew & Carron, 1994) הייתה צריכה אף היא לתרום לירידה בשיעור היתרון הביתי.

חישוב שיעור היתרון הביתי

השיטה שנבחרה לצורך חישוב שיעור היתרון הביתי היא זו שפותחה על-ידי פולארד (Pollard, 1986), על פיה היתרון הביתי מחושב כאחוז הניצחונות הביתיים של קבוצת מסוימת, מתוך כלל הניצחונות שלה בתקופת זמן מוגדרת (בכדורגל, תוצאות תיקו אינו מובאות בחשבון). בדומה למחקרים קודמים, נאספו נתונים משתי עונות משחקים שלמות – לפני המעבר ולאחריו. זאת מלבד במקרה של שתי הקבוצות מפתח תקווה, אשר ביצעו את המעבר באמצע העונה, ולכן רק 22 משחקים שלהן לאחר המעבר נכללו בניתוח.

ממצאים

טבלה 1 – ההבדלים בשיעורי היתרון הביתי עבור כל מקרה, ההפרש והיחס באחוזים בין העונות, לפני המעבר ואחריו:

"תנאי מגרש" – על היכרות המגרש ויתרון ביתי בכדורגל הישראלי

שיעור היתרון הביתי (אחוזים)				עונה ראשונה באצטדיון החדש	הקבוצה
אחוז השינוי	הפרש	אחרי	לפני		
7.56	4.14	59.03	54.88	---	סך כל המקרים
5.53	2.33	44.44	42.11	2011/2012	הפועל רמת השרון
14.30	8.34	66.67	58.33	2004/2005	בני יהודה תל אביב
15.38	6.15	46.15	40	2010/2011	מכבי פתח תקווה
14.28	7.14	57.14	50	2011/2012	
-4.00	-2.5	60	62.5	2010/2011	הפועל פתח תקווה
33.34	16.67	66.67	50	2011/2012	
-22.23	-12.7	44.44	57.14	2009/2010	הפועל רמת גן
-25.00	-16.67	50	66.67	2011/2012	הפועל עכו
56.25	30	83.33	53.33	2009/2010	הפועל כפר סבא
3.90	2.68	71.43	68.75	2001/2002	מכבי קריית גת

טבלה 1 – ההבדלים בשיעורי היתרון הביתי עבור כל מקרה, ההפרש והיחס באחוזים בין העונות, לפני המעבר ואחרי

על פי הנתונים המוצגים לעיל, מתוך עשרת המקרים שנבחנו לצורך מחקר זה, בשבעה נמצאה עלייה בשיעור היתרון הביתי לאחר המעבר לאצטדיון החדש, ואילו רק בשלושה חלה ירידה. בחישוב הממוצע עבור סך כל המקרים, נמצא כי לאחר המעבר של הקבוצות אל האצטדיון החדש חלה עלייה של 4.14% בהפרש הממוצע בין שיעור היתרון הביתי ובין שיעור של 59.03%. שינוי זה מצביע על עלייה בשיעור של 7.56% בממוצע לאחר המעבר, לעומת השיעור שנמדד לפני המעבר.

המשתנה שעמד בבסיס הניתוח הוא השינוי ביתרון הביתי בעקבות המעבר לאצטדיון חדש. על פי השערת האפס שנבחנה, שיעור היתרון הביתי יהיה זהה לפני המעבר ולאחרי. ההתפלגות הייתה נורמלית בקירוב, ונעשה שימוש במבחן t למדגמים מזווגים על מנת להעריך את מובהקות השינוי. טבלה 2 מציגה את הממוצע ואת סטיית התקן עבור סך כל המקרים, הפרש השינוי, השינוי באחוזים וערך ה-P.

P value	יתרון ביני באחוזים (סטיית תקן)				מספר מקרים	מספר קבוצות
	אחוז השינוי	שינוי	אחרי	לפני		
0.305	7.56	4.14	59.03 (153.87SD)	(84.10SD) 54.88	10	8

טבלה 2 – תוצאת מבחן t למדגמים מזווגים

נמצא אפוא כי השינוי בשיעור היתרון הביתי עבור המקרים שנבדקו אינו מובהק ($P=0.305$). משמע, למעבר בין אצטדיונים ולירידה ברמת ההיכרות עם המגרש כתוצאה מכך, אין השפעה על שיעור היתרון הביתי.

דיון

המחקר האקדמי הענף על יתרון ביתי לאורך חצי מאה, העלה כמה גורמים לתופעה, כגון רעש הקהל (Smith, 2005), הטיית שופטים ושחקנים (Nevill, Newell & Gale, 1996) והיכרות עם המגרש (Pollard, 2002). מטרתו של המחקר הנוכחי הייתה לבחון את מידת השפעתו של זה האחרון בהקשרו של ענף הכדורגל בישראל, אשר נסיבות מיוחדות בעשור האחרון – של החלפת אצטדיונים בהיקף גדול – יצרו הזדמנות מחקרית ייחודית. בשל התנאים המרחביים והספורטיביים הייחודיים של הליגה הישראלית, היה אפשר לשלוט בגורמים אחרים המשפיעים על יתרון ביתי. לא חלו שינויים בגודל הקהל ובמרחק הנסיעה, שכן אף אחת מהקבוצות שנחקרו לא עזבה את עירה מחד גיסא, ומאידך גיסא כמות הצופים במשחקים לא השתנתה (במרבית המקרים חלה ירידה בצפיפות הצופים באצטדיון, מצב אשר על פי הספרות מקדם ירידה נוספת בשיעור היתרון הביתי).

המחקר הנוכחי כלל עשרה מקרים (שמונה קבוצות) במהלך עשור, שבהם היה מעבר לאצטדיון חדש. מקרה אחד בשנים 2001-2002, אחד בשנים 2004-2005 ושמונה במהלך השנים 2010-2009 ו-2011-2012. הממצאים מראים כי בשבעה מתוך עשרה מקרים חלה עלייה בשיעור היתרון הביתי בעונה הראשונה לאחר המעבר לאצטדיון החדש לעומת עונת המשחקים הקודמת. עבור סך כל המקרים שנבחנו נמצאה עלייה של 4.14% בממוצע (לסך של 59.03%). בניתוח מבחן t למדגמים מזווגים נמצא כי השינוי בנמדד אינו מובהק ($P=0.305$). לפיכך, בהקשרה של הליגה הישראלית בכדורגל, למעבר לאצטדיון חדש אין השפעה שלילית או חיובית על תופעת היתרון הביתי. על כן, למידת ההיכרות עם המגרש אין השפעה על שיעור היתרון הביתי.

יש לציין כי לא זוהתה מגמה עקבית של שינוי עבור האצטדיונים אשר נתפשים על-ידי אוהדי הקבוצות כ"ביתיים" במיוחד (השפעה שלילית נמצאה עבור "המכתש" ו"החורבה", אך חיובית עבור "השכונה"). את היעדר השפעתם של גורמי ההיכרות עם המגרש והמיצב ה"ביתי" של האצטדיון אפשר לייחס לדומיננטיות של גורמים אחרים בהקשר הישראלי. לונטל (2013) למשל

טוען כי החלפה של אצטדיון ישן תורמת במקרים רבים לאחידות חברתית של האוהדים, שכן המעבר לאצטדיון החדש נתפש בעיניהם כהעדפה של התמסחרות על פני המסורת הספורטיבית. לממצאים הנוכחיים באשר לחוסר השפעתו של גורם ההיכרות על שיעור היתרון הביתי יש שלוש השלכות חשובות: ראשית, קבוצות ספורט אינן צריכות להימנע ממעבר לאצטדיון חדש באמצע עונת המשחקים, ואין צורך באימונים או בהכנות מיוחדות על מנת להגביר את מידת ההיכרות של השחקנים עם המגרש; שנית, העלייה בשיעור היתרון הביתי שנצפתה עם המעבר, לצד העקביות של הגורמים הנוספים כגון נסיעה והטיית שופטים ושחקנים, מצביעה על ההשפעה הפסיכולוגית של תפישת "הביתיות" של המגרש ומשמעותו הסימבולית כגורם הדומיננטי ביותר בהקשר הישראלי; ולבסוף, לסוג הענישה הנפוץ בבית הדין של ההתאחדות לכדורגל, לפיו קבוצות נאלצות לארח משחקים במגרש אחר – המרוחק מהאצטדיון הביתי (רדיוס), אין כל השפעה ספורטיבית (וייתכן שיש אפילו השפעה חיובית). בשל כך, עונש זה משפיע בעיקר על הצופים, באשר למידת יכולתם להגיע אל האצטדיון החלופי, וכתוצאה מכך על מצבה הכספי של הקבוצה. לכן, יש לשקול להמיר עונש זה בענישה כספית בלבד.

ביבליוגרפיה

- לונטל א. (2013). מתחמי ספורט תחרותי בישראל. פוליטיקה, חברה ותרבות. (חיבור לשם קבלת תואר דוקטור) אוניברסיטת חיפה, חיפה.
- Agnew, G. A., & Carron, A. V. (1994). Crowd effects and the home advantage. *International Journal of Sport Psychology*, 25, pp. 53-62.
- Clarke, S. R., & Norman, J. M. (1995). Home ground advantage of individual clubs in English soccer. *The Statistician*, Volume 44, pp. 509-521.
- Courneya, K. S., & Carron, A. V. (1992). The home advantage in sports competitions: A literature review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Volume 14, pp. 13-27.
- Dohmen, T. (2005). The influence of social forces: Evidence from the behavior of football referees. *Economic Inquiry*, Volume 46, pp. 411-424.
- Gayton, W. F., Mutrie, S. A., and Hearn J. F. (1987). Home advantage: does it exist in women's sport. *Perceptual and Motor Skills*, Volume 65, pp. 653-654.
- Gutiérrez Aguilar, O., SaavedraGarcía, M., and Fernández Romero, J. J., (2012). Measuring home advantage in Spanish handball, *Percept Mot Skills*, Volume 114(1), pp. 329-338.
- Jamieson, J. P. (2010). The Home Field Advantage in Athletics: A Meta-Analysis, *Journal of Applied Social Psychology*, Volume 40, pp. 1819-1848.
- Jacklin, P. B. (2005). Temporal changes in home advantage in English football since the second world war: What explains improved away performance? *Journal of Sports Sciences*, Volume 23(7), pp. 669-679.
- Koyama, M., and Reade, J. J., (2009). Playing like the home team: an economic investigation into home advantage in football. *International Journal of Sport Finance*, Volume 4, pp. 16-41.
- Loughead, T. M., Carron, A. V., Bray, S. R., & Kim, A. J. (2003). Facility familiarity and the home advantage in professional sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(3), 264-274.
- Gómez, M. A. & Pollard, R. (2011). Reduced home advantage for basketball teams from capital cities in Europe, *European Journal of Sport Science*, Volume 11(2), pp. 143-148
- Moore, J. C., & Brylinsky, J. A. (1995). Facility familiarity and the home advantage. *Journal of Sport Behavior*, Volume 18, pp. 302-311.
- Neave, N., & Wolfson, S. (2003). Testosterone, territoriality, and the "home

Advantage". *Physiology and Behavior*, Volume 78, pp. 269-275.

Nevill, A. M., & Holder, R. L. (1999). Home advantage in sport: An overview of studies on the advantage of playing at home. *Sports Medicine*, Volume 28, pp. 221-236.

Nevill, A. M., Newell, S., & Gale, S. (1996). Factors associated with home advantage in English and Scottish soccer. *Journal of Sports Sciences*, Volume 14, pp. 181-186.

Pollard, R. (1986). Home advantage in soccer: a retrospective analysis. *Journal of Sports Sciences*, 4, pp. 237-248.

Pollard, R., & Seckin, A. (2007). "Why is home advantage in South-east Europe the highest in the world?" In Y. Theodorakis, M. Goudas, & A. Papaioannou (Eds.), *Book of long papers*, 12th European Congress of Sport Psychology, Halkidiki, Greece: FEPSAC, pp. 53-56.

Pollard, R. (2006). Worldwide regional variations in home advantage in association football. *Journal of Sports Sciences*, Volume 24, pp. 231-240.

Pollard, R., & Gómez, M. A. (2009) Home advantage in football in South-West Europe: Long-term trends, regional variation, and team differences. *European Journal of Sport Science*, Volume 9, pp. 341-352.

Pollard, R. (2008). Home advantage in football: A current review of an unsolved puzzle. *The Open Sports Sciences Journal*, Volume 1, pp. 12-14.

Pollard, R., da Silva, C. D., & Nísio, C. M. (2008). Home advantage in football in Brazil: differences between teams and the effects of distance traveled. *The Brazilian Journal of Soccer Science*, Volume 1, pp. 3-10.

Pollard, R. & Pollard, G. (2005). Long-term trends in home advantage in professional team sport in North America and England (1876-2003). *Journal of Sports Sciences*, Volume 23(4), 337-350.

Schwartz, B., & Barsky, S. F. (1977). The home advantage. *Social Forces*, Volume 55, pp. 641-661.

Seckin, A. & Pollard, R. (2008). Home advantage in Turkish professional soccer. *Perceptual and Motor Skills*: Volume 107, pp. 51-54.

Smith, D. R., (2005). Disconnects Between Popular Discourse and Home Advantage Research: What Can Fans and Media Tell Us About the Phenomenon? *Journal of Sports Sciences*, Volume 23, pp. 351-364.

Smith, D. R. (2003). The home advantage revisited. *Journal of Sport and Social Issues*, Volume 27, pp. 346-371.

Strauss, B. (2002). The impact of supportive spectator behavior on performance in team sports. *International Journal of Sport Psychology*,

Volume 33, pp. 372-390.

Van de Ven, N. (2011). Supporters Are Not necessary for the Home Advantage: Evidence from Same-Stadium Derbies and Games without an Audience, *Journal of Applied Social Psychology*, Volume 41(12), pp. 2785-2792.

Watson, J. C., & Krantz, A. J. (2003). Home field advantage: New stadium construction and team performance in professional sports. *Perceptual and Motor Skills*, Volume 97, pp. 794-796.

Wilkinson, T. & Pollard, R. (2006) A temporary decline in home advantage when moving to a new stadium. *Journal of sport behavior*, Volume 29(2), pp. 190-197.

Uncharted territory: familiarity and home advantage in Israeli football

O. Levental

Since the 1970's, a considerable amount of research focused on the subject of home advantage in sports and the factors that affect it. One of the theories, initially presented by Pollard (1986; 2002), dealt with the positive affect of the athletes' familiarity with the field and the facility.

Due to current trends in media and economic of the Israeli world of sports, half a dozen new stadiums were built in recent years, creating special circumstances that allowed the examination of the existence and the magnitude of the familiarity factor in the Israeli context. In accordance with the fact that football players are less familiar with a new stadium, it was hypothesized that on the first season after the move, there will be a decrease in the home advantage extent, compared to the season before the move. Ten cases (from 2004 to 2012) in which football teams have relocated to new facilities have been examined in this research.

In contrast of earlier studies, the current research findings showed an increase of an average 7.56% in home advantage at the new stadium, and also that the change wasn't significant ($P=0.305$). Therefore, in the context of Israeli football, the move to a new stadium has no effect, positive or negative, on home advantage, presumably due to the dominance of other psychological factors. Implication of the findings and its practical significance are discussed.

Descriptors: Sport, football, geo-sport, home advantage, stadiums

Sport, Academic Achievement and Gender: A Winning Combination?

M. Shahaf, Y. Katz, E. Shoval

Many studies have examined the relationship between academic achievement and participation in sport and gender. These studies usually emphasized either participation in competitive sport or in non-competitive sport without investigating the link between academic achievement and competitive as well as non-competitive sport at one and the same time. In addition gender has generally been overlooked when looking at the relationship between participation in sporting activity and academic achievement. The aim of the present study was to examine the relationship between academic achievement of Israeli high school students (10th-12th grade) who participated in different levels of sporting activity and gender. 170 students (107 boys; 63 girls) participated in competitive sport; 185 students (79 boys; 106 girls) participated in non-competitive sport; and 136 students (32 boys; 104 girls) did not participate in any organized sporting activity. Results indicate that participation in competitive sport is differentially related to academic achievement according to gender. Girls who participated in competitive sport attained higher levels of academic achievement while boys who participated in competitive sport attained lower levels of academic achievement. It appears that socio-cultural beliefs prevalent in Israeli society legitimize participation of boys in competitive sport without excelling academic achievement whereas girls who participate in competitive sport do not enjoy the same level of legitimacy and thus need to maintain high levels of academic achievement.

Descriptors: Academic achievement, competitive sport, non-competitive sport, gender

Duration, patterns of behavior and learning processes applications of pre-performance routine in sports

I. Perry and Y. Katz

The Pre-Performance Routine (PPR) is defined as an organic set of physical & psychological actions, executed before the implementation of a skill with an inner independent rhythm. The current research explores the Pre-performance routine and the motor skills behavior patterns of professional athletes before closed self-paced motor performance in golf, tennis, basketball and volleyball. Research observed 115 professional golfers, tennis, volleyball and basketball players. The athletes were scrutinized in order to learn about the nature of their PPRs. In this study, two variables were measured: (1) the time periods spent by elite athletes while performing PPRs prior to a shot or a throw; (2) the patterns of their behavior, which were encoded into specific actions and then analyzed. Data analyses revealed that expert athletes perform fixed motor-skill rituals prior to embarking on a sporting activity. It was found that each player has a personal motor-skill ritual, but there are a number of components that are characteristic of all the athletes. This study produced some prominent findings. The first is that the elite athletes conduct a fixed Pre-performance Routine prior to performance. Findings obtained from interviews emphasize that athletes use motor routine, in addition part of the athletes emphasize that imagery is an important action performed towards the end of the routine.

Descriptors: Routines, Motor skills, Golf, Tennis, Volleyball, Basketball

Ben Gurion, the Israeli National Sports Associations and Physical Activity

H. Kaufman

Ben Gurion is engrained in public consciousness as a prime minister who engaged in sport activity: walking, engaging in physical activity, and standing on his head. The question that arises is whether this memory is a true reflection of Ben Gurion's attitude towards physical activity and sport during his years of leadership.

The current paper describes Ben Gurion's diverse interactions with Hebrew sport throughout the years of his leadership and demonstrates that his involvement in sport associations during these years was merely functional. For the most part he was disinterested in their sport content or sport aspects of their activity. Instead, he regarded them solely as a means to political or national ends about which he cared at the time. As the 'Histadrut' Secretary, he used his contacts with 'Hapoel' in order to achieve political and security goals. When he became prime minister, national and public functions replaced political ones. Israeli sport served him as a means of forging relations and cooperation. It further served him as a propaganda tool, and as a tool for strengthening ties with Jews in the Diaspora to attain respect and prestige.

Ben Gurion engaged in physical activity only during his golden years, mainly out of concern for his health. His dedication to physical activity was in fact in complete contrast to his actions and interest in sport, in general, and physical activity, in particular, as a workers' leader and as a national leader.

Descriptors: Hapoel, Sport Association, Maccabi, Jewish Settlement in Palestine, Eretz Israel, State of Israel.

Cosi (non) Fan Tutte

A. Ben-Porat

This paper deals with women's football in Israel, actually it addresses the attitudes and feelings of the players that though they participate in the most popular game in Israel, they are situated in its margins—far away from the game's glory and material rewards. Women's football is a new sport in Israel. The league was established by the 'Israel Football Association' in the 1990s. Since then the autonomy of women's football is decided by the above Association and shadowed by men's football. The paper reports results from a field study conducted a few years ago, in which 30 women players from two first division clubs were interviewed concerning various aspects of their footballer's life. The paper deals with three issues: Femininity, Gender effect and Gender difference regarding women footballers vis. men footballers. It is pre-assumed that women's football is gender-dependent: whatever appens to their football is dependent on the football authorities that are controlled by men. The interviewed ladies are aware of their situation and the restrictions that are imposed upon them because they play "a man's game". At this moment they have very little hope regarding their football—it appears to them that what they have now is not going to improve in the near future. Nevertheless, they keep on going.

Descriptors: *Women's football, gender, gapes.*

Deliberate practice and the development of expertise in sport — A review

R. Lidor and G. Ziv

Accumulated evidence has shown that various genetic and environmental factors are associated with attaining achievements and developing expertise in the domain of sport. One of the environmental factors whose contribution to the development of expertise in sport, as well as in other endeavors (e.g., education, music, and games), has been extensively studied during the last two decades is deliberate practice (DP). In the current article we reviewed 15 studies on DP in athletic performance/sport. Based on our review, a number of observations can be made, among them (a) The notion of DP has been examined in a variety of sports: seven individual (e.g., gymnastics, swimming, and wrestling) and nine team (e.g., basketball, hockey, and soccer) sports; (b) DP features were evident more often in athletes who met their goals and became highly skilled in their specific sport domain than those who did not reach the summit; and (c) The reviewed studies exhibit a considerable variability in accumulated practice time over the years, and therefore this variability must be addressed when examining aspects of DP. Based on the above-mentioned observations, we discuss several limitations related to the argument that DP is essential for achieving a high level of proficiency in sport, and propose a number of ideas for additional research on DP in sport. In addition, we provide practitioners (e.g., coaches and physical education teachers) with a number of recommendations on how to effectively apply the findings that emerged from studies on DP in sport, when working with beginning athletes.

Descriptors: *Expertise in sport, Deliberate Practice, talent development.*

The Spirit of Sport

Scientific Journal of Humanities, Social Sciences, Physical Education and Sport

Volume 1, Number 1, 2014

Editorial Board: **S. Amar, Prof.**
 G. Alroey, Prof.
 M. Mor, Prof.
 I. Wenistein. PhD.
 E. Tamir. PhD.
 E. Weissblueth, PhD.

Editor: **U. Carmi, PhD.**

Editorial Address:

Tel: Fax: Email:

Printed in Israel

ISSN

Subscription:

Publishers: Galilee Books PBH, Ohalo

הוצאה גלילית
הוצאה לאור והפקת ספרים



The Spirit of Sport

Scientific Journal of Humanities, Social Sciences,
Physical Education and Sport

Volume 1, Number 1, 2014



עם הפנים קדימה

