רוח הספורט

כתב עת למדעי הרוח, החברה, החינוך הגופני והספורט

גיליון 8, תשפ"ב 2022

המכללה האקדמית תל-חי
למדע, סביבה וחברה

רוח הספורט
כתב עת למדעי הרוח, החברה, החינוך הגופני והספורט
גיליון 8, תשפ"ב 2022

המערכת: **ד"ר איתן סימון**
פרופ' גור אלרואי
פרופ' מנחם מור
ד"ר ענת קדרון
ד"ר רון מור
ד"ר אייל וייסבליט

עורך: **ד"ר אודי כרמי**

ISSN 2410-194X

עריכת לשון: הילה שביט
ריכוז מערכת: אורנה ריין
עימוד ועיצוב: חיים־יפים בלוצרקובסקי (בלוצר)
נדפס בישראל, 2022

© כל הזכויות שמורות למכללה האקדמית תל חי.

כתובת למשלוח מאמרים: udic@telhai.ac.il
מו"ל: הוצאה גלילית והמכללה האקדמית תל חי

הוצאה גלילית
המכללה האקדמית תל-חי למדע, סביבה וחברה

מטרות "רוח הספורט"

רוח הספורט הוא כתב עת שפיט לחקר החינוך הגופני והספורט, הרואה אור אחת לשנה. **רוח הספורט** יפרסם מאמרים בעברית ובאנגלית, בתחומים הקושרים בין מדעי הרוח והחברה לפעילות הגופנית. כתב העת שואף לפרסם מאמרים במגוון תחומים, כגון: היבטים חברתיים של הפעילות הגופנית, מדעי ההתנהגות וספורט, חינוך גופני במאה ה־21, קידום בריאות ושיקום, תורת האימון וכד'.

שיפוט מאמרים

מאמר שישלח למערכת **רוח הספורט** יפורסם רק לאחר שיישפט על ידי מומחים.

הנחיות למחברים

- יש לשלוח את המאמרים בקובץ WORD לכתובת מייל: udic@telhai.ac.il מחבר המאמר מתבקש לא לציין את שמו כדי להבטיח שיפוט אובייקטיבי. נא לשלוח מכתב נפרד ובו פניית המגיש למערכת רוח הספורט בבקשה לפרסם את מאמרו ופרטים להתקשרות.
- יש להקליד את המאמר בגופן דוד (David) בעברית, ובאנגלית בגופן Times New Roman ברווח 1.5 שורות, בגודל אות 12. כותרות יוקלדו בגודל 14 מודגש.
- פרטי העיול (Citations) יהיו על פי נוסח APA, גרסת 2010.
- במאמר היסטורי אפשר להפנות למקורות על פי המקובל במדעי הרוח (Modern Language Association MLA).
- היקף המאמרים לא יעלה על 25 עמודים כולל ההערות.
- על מחבר המאמר לשלוח למערכת (בנפרד מהמאמר) את הפרטים הבאים: שם, דרגה אקדמית, מוסד אקדמי, פרטי התקשרות.
- יש לשלוח, בנוסף, את שמות המחברים ושם המאמר באנגלית.
- יש לצרף תקצירים בעברית (150 מילים) ובאנגלית (250 מילים) ו־5-6 תארנים (Descriptors) בעברית ובאנגלית.
- הערות ומקורות יצוינו בסוף המאמר. רשימה הכוללת מקורות בעברית ובאנגלית, תוצג כך שהרשימה בעברית תהיה ראשונה.

על המחברים (על פי סדר הופעת המאמרים)

ד"ר מירי שחף, מרצה בכירה ומדריכה פדגוגית במסלול לחינוך גופני במכללה האקדמית גבעת וושינגטון.

ד"ר אביגדור יעקובי, מרצה לביומכניקה במכללת סמינר הקיבוצים ובמכללת גבעת וושינגטון, מדריך פדגוגי ומרצה לכדורסל במכללת סמינר הקיבוצים.

ד"ר אסף בלאט, דוקטור לפסיכולוגיה של הספורט. מרצה וחוקר בתוכנית ללימודי תואר שני בפסיכולוגיה של הספורט במכללה למנהל. עוסק בליווי מנטלי לספורטאים, לקבוצות ולמתאמנים.

אופיר סלע, בוגר תואר ראשון בפסיכולוגיה מטעם המכללה האקדמית תל אביב-יפו, בהתמחות בספורט ובפעילות גופנית.

אריאל אנגסטרייך, בוגר תואר ראשון בפסיכולוגיה מטעם המכללה האקדמית תל אביב-יפו, בהתמחות בספורט ובפעילות גופנית. סטודנט לתואר שני בפסיכולוגיה של הספורט במכללה למנהל.

ד"ר איריס גיל, מומחית בשיטת פלדנקרייז, מרצה במכללת שאנן ובמכללת אוהלו בתחומים אנטומיה, קינזיולוגיה, התפתחות סנסו־מוטורית בגיל הרך ויציבה נכונה.

זירעיני תנאא, בעלת תואר ראשון במנהל עסקים מטעם מכללת ויצו ותואר ראשון בחינוך גופני מטעם מכללת אוהלו. מורה לחינוך גופני בבית ספר תיכון בכפר בצפון הארץ.

פרופ' (אמריטוס) אמיר בן פורת, סוציולוג, חוקר את הספורט הישראלי באוניברסיטת בן גוריון.

ד"ר אלון לזר, פסיכולוג חברתי. מתמקד בשנים האחרונות במחקר העוסק בוועדות לסיווג סרטים במדינות שונות, בדגש על האופן שבו הן מציגות בפני קהל צופי הקולנוע סוגות שונות של סרטים וסרטים בעלי תמה מובחנת.

סופיה סולומון, דוקטורנטית ועמיתת הוראה במחלקה לפוליטיקה וממשל באוניברסיטת בן גוריון. מחקריה עוסקים בספורט ובפוליטיקה, ברדיקליזציה, במחאה ומשילות ועוד.

תוכן העניינים

קשב פנימי וקשב חיצוני בריצת ספרינט של 60 מטרים בקרב ילדים
מירי שחף, אביגדור יעקובי

אריסטו, פרויד ורונאלדו:
שימוש בהומור כאמצעי התמודדות בספורט
אסף בלאט, אופיר סלע, אריאל אנגסטרייך

מודעותן של גננות לחשיבות תנועת הגוף וליציבה הנכונה
של ילדי הגן (מחקר מדגמי)
איריס גיל ותנאא זרעיני

הבכי בווסרמיל
אמיר בן פורת

סרטי ספורט לילדים ולבני נוער מנקודת המבט של ועדות לסיווג סרטים
אלון לזר

ספורט מודרני, לאומיות ואולטרה־חוליגנים: הסיפור של "לה פמיליה"
סופיה סולומון

תקצירים באנגלית – English Abstracts **A-F**

קשב פנימי וקשב חיצוני בריצת ספרינט של 60 מטרים בקרב ילדים

מירי שחף, אביגדור יעקובי

תקציר

רקע: מיקוד קשב חיצוני נמצא כבעל יתרון על פני מיקוד קשב פנימי בשיפור מיומנויות מוטוריות סגורות ובמשימות המערבות שימוש במרכיבי כושר גופני. עליונות זו נמצאה גם בריצה קצרה.
מטרה: במחקר זה רצינו לבחון אם יתרון הקשב החיצוני נשמר גם בקרב לומדים צעירים בעת ריצה קצרה למרחק של 60 מטרים.
שיטה: 134 תלמידים הלומדים בכיתה ד' בבית ספר במרכז הארץ חולקו לשלוש קבוצות מחקר: קבוצת מיקוד חיצוני (25 בנים, 26 בנות); קבוצת מיקוד פנימי (28 בנים, 24 בנות); וקבוצת ביקורת (14 בנים, 17 בנות). המשתתפים ביצעו תחילה מדידה ראשונה של ריצת 60 מטרים, ולאחריה קיבלו הסבר לפי קבוצת המחקר. לאחר ההתערבות בוצעה מדידה נוספת.
תוצאות: בקרב הבנות לא נמצא הבדל בזמני הריצה לפני ההתערבות ואחריה, ולא נמצאה אינטראקציה בין התוצאות לבין קבוצות המחקר. בקרב הבנים לא נמצא הבדל מובהק בין זמני הריצה לפני ההתערבות ואחריה, אך נמצאה אינטראקציה בין התוצאות לבין קבוצות המחקר ($F=7.022, p=0.002$). ממבדקי post-hoc עולה כי משתתפי קבוצת המיקוד החיצוני רצו טוב פחות בריצה השנייה (12.67 שנ') ($p<0.05$), בהשוואה לקבוצת המיקוד הפנימי (11.99 שנ') ולקבוצת הביקורת (11.89 שנ').
דיון ומסקנות: בניגוד להשערת המחקר, המיקוד הפנימי פעל לשיפור ביצועי הבנים. כלומר, לומדים צעירים הפיקו יתרון בשימוש במיקוד פנימי בדומה ללומדים טירונים בגולף ולכאלה שאינם שולטים באופן אוטומטי במיומנות. ייתכן כי היעדר השפעה של המיקוד בקרב הבנות נעוץ בכך שמרכיב התחרותיות אצלן נמוך בהשוואה לבנים.

מילות מפתח: **מחקר שדה, ספרינט, 60 מטר, מיקוד קשב פנימי, מיקוד קשב חיצוני.**

מבוא ורקע תיאורטי

במסגרת תוכנית הלימודים במקצוע החינוך הגופני, נדרשים המורים לחינוך גופני ללמד בבית הספר היסודי את מקצוע הריצה הקצרה. במהלך תוכנית ההוראה השנתית אמונים המורים על נתינת דגשים ומשובים שונים לתלמידיהם כדי לסייע להם לשכלל את טכניקת הריצה ולשפר את ביצועיהם. במה נכון יותר להתמקד - האם בתנועות הגוף (מיקוד פנימי) או שמא בהפניית תשומת לב המבצע לסביבה (מיקוד חיצוני)? במאמר זה ננסה להתייחס להיבט זה בקרב תלמידים בבית הספר היסודי בעת ריצת 60 מטרים.

מיקוד קשב פנימי ומיקוד קשב חיצוני

מחקרים שנערכו בשני העשורים האחרונים (Wulf, 2013), והשוו בין מיקוד קשב פנימי לחיצוני, הוכיחו את עליונות המיקוד החיצוני על פני המיקוד הפנימי בשיפור מיומנויות מוטוריות סגורות,

הדורשות מהנבדק לבצע מניפולציה על חפץ כלשהו. כאלה הן למשל קליעת עונשין בכדורסל (Al-Abood et al., 2002; Zachary, Wulf, Mercer, & Bezodis, 2005), חבטת גולף (Wulf & Su, 2007), מכת פתיחה בכדורעף (Wulf, McConnel, Ga¨rtner & Schwarz, 2002), זריקת חיצים למטרה (Lohse et al., 2010; McKay & Wulf, 2012), זריקת כדור טניס (Saemi, Porter, Wulf, Ghotbi-Varzanrh & Bakhtiari, 2012) זריקת צלחת מעופפת (Ong, Bowcock & Hodges, 2010), זריקת דיסקוס (Zarghami, Saemi & Fathi, 2012) ועוד.

כמו כן, מחקרים רבים הצביעו על יתרון מיקוד הקשב החיצוני על זה הפנימי במשימות גופניות הכוללות שימוש במרכיבי כושר גופני, כמו ייצור כוח שרירי בכיווץ איזומטרי (Lohse, 2012), ייצור כוח שרירי בכיווץ איזוקינטי (Marchant, Greig & Scott, 2009), ניתור אנכי מהמקום (Wulf, Dufek, Lozano & Pettigrew, 2010), ניתור אופקי מהמקום (Wu, Porter & Brown, 2012), שחייה (Schu¨cker, Hagemann, Strauss & Volker, 2009), ריצה (Stoate & Wulf, 2011) וחתירה בסירת שיט (Parr & Button, 2009).

עליונות מיקוד הקשב החיצוני על זה הפנימי נמצאה גם בריצות למרחקים קצרים. במחקר (Porter, Wu, Crossley, Knopp & Campbell, 2015) שנערך בקרב 42 סטודנטים ו־42 סטודנטיות (גיל ממוצע 20.32; ס"ת 1.73) ללא רקע וניסיון בתחום האתלטיקה, בדקו איזה משני סוגי מיקוד הקשב משפר יותר את הביצוע הגופני בריצת ספרינט למרחק של 20 מטרים. ממצאי המחקר הראו שקבוצת המיקוד החיצוני רצה מהר יותר באופן מובהק לעומת קבוצת המיקוד הפנימי וקבוצת הביקורת.

במחקר אחר (Porter, Nolan, Ostrowski &Wulf ,2010) בחנו את הקשר בין מרכיב הכושר הגופני כוח מתפרץ, אשר בא לידי ביטוי גם בזינוק בריצת ספרינט, לבין סוגי מיקוד קשב. 14 גברים ו־6 נשים (גיל ממוצע 21.15; ס"ת 2.16) רצו מרחק כולל של 10 מטרים במסלול שצורתו L, כך שכל אחת מהצלעות כללה מרחק של 5 מטרים. תוצאות המחקר הראו שהמשתתפים שהשתמשו במיקוד קשב חיצוני רצו מהר יותר בהשוואה למשתתפים שהשתמשו במיקוד קשב פנימי ובהשוואה לקבוצת הביקורת. נוסף על כך, לא נמצאו הבדלים מובהקים בין קבוצת המיקוד הפנימי לקבוצת הביקורת.

ההבדל בין מיקוד פנימי לחיצוני טמון במיקוד החשיבה בעת הביצוע. במיקוד פנימי חושבים על תנועות הגוף - כגון "התרכז בתנועת כף היד במהלך זריקת הכדור לסל", "התרכז בכיווץ שרירי הרגליים ובהפעלת משקל שווה על שתי הרגליים בעת ירידה לסקווט" ו"התרכז בריצה על החלק הקדמי של כף הרגל תוך עבודת ידיים מהירה בעת הריצה". זאת בעוד שבמיקוד חיצוני הפניית תשומת הלב של המבצע היא החוצה, אל הסביבה, ולא לתוך הגוף. לדוגמה, "התרכז בטבעת הסל" ולא בתנועת כף היד, "התרכז בנקודה קדימה" ולא בתנועת הרגליים, "התרכז בקו הסיום" ולא בטכניקת הריצה (שטרומר ולידור, 2007).

אחד ההסברים המוצעים לכך שמיקוד חיצוני עדיף על מיקוד פנימי קשור לאוטומטיזציה של התנועה. כלומר, היכולת לבצע את המיומנות בלי לחשוב עליה. מיקוד פנימי בתנועות הגוף כנראה מפריע לתהליכים המתבצעים באופן אוטומטי בגוף (Wulf, McNevin, & Shea, 2001), ואילו מיקוד חיצוני מאפשר למערכת העצבים לארגן את התנועה באופן שוטף בלי להפריע לתהליכים המתרחשים באופן טבעי (McKay & Wulf, 2012; Wulf & Prinz, 2001).

במחקר זה ביקשנו לבדוק איזה סוג של מיקוד קשב (פנימי או חיצוני) יעיל יותר בריצה קצרה למרחק של 60 מטרים בקרב תלמידי כיתה ד'. ייחודו של המחקר נעוץ בהיותו מחקר שדה, שבו תנאי המחקר היו דומים לתנאי אמת של הריצה בתחרויות של הפיקוח על מקצוע החינוך הגופני במשרד החינוך. כמו כן, מדובר במחקר שטרם נערך בישראל, ואשר בודק את הקשר בין סוגי מיקוד הקשב בקרב תלמידי כיתה ד' לבין הישגיהם בריצת 60 מטרים.

השערת המחקר

השערת המחקר הייתה כי הישגיהם של המשתתפים בריצה קצרה בקבוצת הקשב החיצוני יעלו על הישגיהם של משתתפים בקבוצת הקשב הפנימי ובקבוצת הביקורת, כך שמשתתפי קבוצת הקשב החיצוני ירוצו מהר יותר בריצת 60 מטרים.

שיטת המחקר

משתתפים

במחקר השתתפו 134 תלמידים הלומדים בכיתה ד' בבית ספר יסודי גדול במרכז הארץ (67 בנים ו־67 בנות). המחקר בוצע בימי הקורונה, כך שלא היה אפשר לערבב את קפסולות התלמידים ולבצע חלוקה רנדומלית. הנבדקים חולקו בתחילת השנה לעשר קפסולות בהפרדה מגדרית לצורך הלימודים - 5 קפסולות של בנים ו־5 קפסולות של בנות. הקפסולות בשלמותן חולקו באופן רנדומלי לקבוצות מחקר: 4 קפסולות (2 קפסולות בנים ו־2 קפסולות בנות) שימשו קבוצת מחקר מיקוד חיצוני; 4 קפסולות (2 קפסולות בנים ו־2 קפסולות בנות) שימשו קבוצת מחקר מיקוד פנימי; ו־2 קפסולות (קפסולת בנים וקפסולת בנות) שימשו קבוצת ביקורת.

אתיקה

התקבל אישור מוועדת האתיקה במכללה לביצוע המחקר, והתקבל אישור ממנהלת בית הספר. מתוך 152 תלמידי שכבת ד' (77 בנים ו־75 בנות) התקבל אישור הורים מ־134 תלמידים, אשר השתתפו במחקר. נוסף על כך, התלמידים חתמו על אישור הסכמה להשתתפות במחקר כחלק מדרישות ועדת האתיקה, כאשר הובהר להם שהם יוכלו להפסיק את השתתפותם במחקר בכל שלב שיחפצו. הנתונים קודדו תוך שמירה על אנונימיות הנבדקים. לנבדקים הובהר שהישגם במחקר לא יובא בחשבון בהתייחס לציונם בתעודה.

הליך המחקר

כל קפסולה ביצעה את המחקר בנפרד מהקפסולות האחרות. תחילה ביצעו הנבדקים חימום מקו לקו, כשהמרחק ביניהם 18 מטרים, בצורות התקדמות שונות, כמו ריצה קלה, דילוגים, ניתורים על רגל אחת, צעדי רדיפה וצעדי איילה. בהמשך ביצעו הנבדקים סיבובי ידיים, מתיחות במכרע קדמי, הנפות רגליים ומתיחת שריר התאומים ושריר ארבעת הראשים.

הנבדקים קיבלו הסבר על אופן הזינוק הגבוה, ותורגלה יציאה לאחר שריקה. לאחר מכן הם יצאו למסלול ריצת 60 מטרים סמוך לבית הספר, ובוצעה מדידה ראשונה שבה כל ילד הוזנק לבדו ונמדד על ידי שני החוקרים בעת ובעונה אחת, בשני סטופרים זהים. החוקרת היא שהזניקה את

הנבדקים לכל אורך המחקר. לאחר המדידה הראשונה ניתן הסבר לקבוצות המחקר לפי סוג ההתערבות. בקבוצת המיקוד הפנימי התבקשו הנבדקים להתרכז בהחלפת רגליים במהירות רבה תוך שימוש בעבודת ידיים נמרצת לאורך כל המסלול. לאחר ההסבר וההדגמה הם התבקשו לתרגל זאת במקום (ללא התקדמות במרחב) לפני המדידה השנייה.

בקבוצת המיקוד החיצוני התבקשו הנבדקים להתרכז ברצפה שעליה רצו - מסלול הריצה - בדחיפת הרצפה מהר וחזק, למטה ואחורנית באמצעות הרגליים. לאחר הסבר והדגמה של תנועת הגוף באמצעות דחיפת קיר לאחור, התבקשו הנבדקים לעמוד בגבם אל הקיר ולמקם כף רגל אחת על הקיר. בשריקה הם נתבקשו לדחוף את הקיר ולהרגיש את הכוח שחוזר ממנו וגורם להם לתנועת הגוף לפנים לאחר הדחיפה. לאחר התנסות ברגל השנייה התבקשו הנבדקים להתרכז בדחיפת הרצפה ולבצעה בעת ריצה במקום ובהתקדמות.

בקבוצת הביקורת לא ניתן הסבר מיוחד, למעט העובדה שהם התבקשו לרוץ מהר ככל שיוכלו. לאחר מכן ביצעו הנבדקים מדידה נוספת למרחק זה בסדר יציאה זהה למדידה הראשונה. זמן המנוחה בין שני המקצים היה כעשר דקות. זמן זה הוקדש כאמור להקשבה להנחיות לפי קבוצות המחקר ולתרגול במקום ובתנועה. פרק זמן זה אפשר מנוחה ולא היה חשש לאפקט אימון, כעייפות וצבירת חומצת חלב, העלולים להשפיע על הביצוע השני.

בתום שתי המדידות חולק לכל הנבדקים שאלון קצר שבו הם התבקשו לסמן בסולם ליקרט אם השתמשו בהנחיה שניתנה - כאשר 5 = במידה רבה מאוד; 4 = במידה רבה; 3 = במידה בינונית; 2 = מעט; ו־1 = כלל לא - כמתואר בלוח 1. קבוצת הביקורת נשאלה רק על מה חשבה בעת הביצוע השני של הריצה. בקבוצת המיקוד החיצוני השיבו על השאלון 24 בנים מתוך 25 ו־26 בנות מתוך 26. בארבעה שאלונים (2 של הבנים ו־2 של הבנות) לא היה אפשר להבין את התשובות שסומנו, ולכן הייתה התייחסות רק ל־22 שאלוני בנים ול־24 שאלוני בנות. בקבוצת המיקוד החיצוני השיבו על השאלון 27 בנים מתוך 28, ו־24 בנות מתוך 24. כל השאלונים שמולאו היו ברורים.

לוח 1

תשובות השאלון לפי רמת השימוש בהנחיה במספרים

	מיקוד חיצוני				מיקוד פנימי			
	5-4	3	2-1		5-4	3	2-1
בנים N=22	13	7	2	בנים N=27	17	9	1
בנות N=24	21	2	1	בנות N=24	22	1	1

מלוח 1 עולה שרוב הנבדקים בקבוצת המיקוד החיצוני (59% מהבנים ו־88% מהבנות) דיווחו כי ההנחיה שניתנה להם תרמה להם במידה רבה עד רבה מאוד בביצוע הריצה השנייה. המשתתפים בקבוצה זו דיווחו בטקסט חופשי כי ההנחיה עזרה להם, הם חשבו על הרצפה שדוחפת אותם, ההנחיה נתנה להם יותר כוח לרוץ ועוד. ממצאים דומים על אודות תרומת ההנחיה דווחו גם בקבוצת המיקוד הפנימי (63% מהבנים ו־92% מהבנות). המשתתפים בקבוצת המיקוד הפנימי דיווחו שההנחיה עזרה להם לרוץ מהר יותר, שהיא קידמה אותם, שהחשיבה על פעולת הרגליים

עזרה להם ועוד. ממצאים אלו, בשתי קבוצות המחקר, מחזקים את העובדה שהנבדקים השתמשו בהנחיה בעת הריצה השנייה.
קבוצת הביקורת התבקשה להשיב על השאלה: "על מה חשבת בזמן הריצה?". כל המשתתפים בקבוצה זו - קרי, 14 בנים ו־17 בנות - השיבו על השאלון. תשובות הבנות כללו תשובות כמו "לא חשבתי על כלום", "שאני אצליח בריצה", "שאני אנצח", "שאני אהיה ראשונה", "שאני אהיה מפורסמת". בקרב הבנים נרשמו תשובות כמו "על שום דבר", "פשוט לתת טיל", "על הניצחון", "שאני אקרע את כולם", "שאהיה ראשון" וכדומה.

כלי המחקר

שני סטופרים זהים של חברת Energym Sport.

סטטיסטיקה

בוצעו מבחני ניתוח שונות עם תצפיות חוזרות מגדר x קבוצה x זמן (ANOVA with repeated measures) כדי לבדוק הבדלים בתוצאות ריצת 60 מטרים לפי קבוצת מחקר ומגדר.

תוצאות

בהתאם להליך המחקר, כל תלמיד רץ פעמיים 60 מטרים - בפעם הראשונה לפני ההתערבות ובפעם השנייה, אחריה. כל ריצה נמדדה בשני סטופרים על ידי שני החוקרים. בכל אחת מהריצות חושב הממוצע בין שתי המדידות של החוקרים. מתאם פירסון אשר חושב בין מדידת חוקרת א' לבין מדידת חוקר ב' היה 0.98 ($p<0.001$) הן לפני ההתערבות הן אחריה.
להלן הממוצעים וסטיות התקן של תוצאות הריצה לפני ההתערבות ואחריה, בשלוש קבוצות המחקר ולפי מגדר, כפי שמתואר בלוח 2.

לוח 2
ממוצעים וסטיות תקן בשניות לפני ההתערבות ואחריה בקרב שלוש קבוצות המחקר לפי מגדר

	מיקוד חיצוני (קב' 1) N=25 בנים	**מיקוד פנימי (קב' 2) N=28 בנים**	**ביקורת (קב' 3) N=14 בנים**
בנים לפני התערבות	12.36	12.16	11.79
	(1.74)	(1.15)	(0.84)
בנים אחרי התערבות	12.67	11.99	11.89
	(1.98)	(1.06)	(0.74)

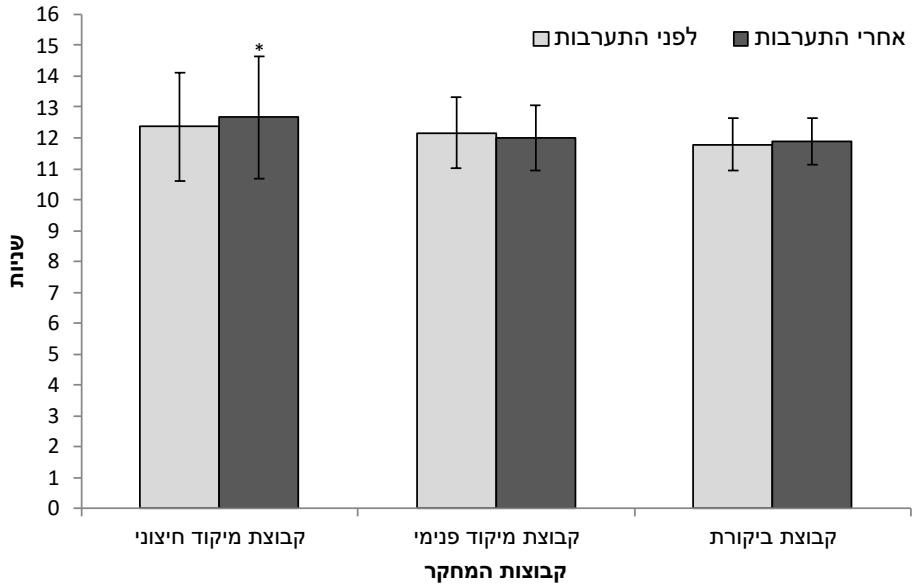
	מיקוד חיצוני (קב' 1) N=26 בנות	מיקוד פנימי (קב' 2) N=24 בנות	ביקורת (קב' 3) N=17 בנות
בנות לפני התערבות	13.52	13.19	13.68
	(1.61)	(1.35)	(1.22)
בנות אחרי התערבות	13.39	13.10	13.98
	(1.37)	(1.50)	(1.28)

מניתוח שונות תלת כיווני - קב' x מגדר x זמן - לא נמצא הבדל מובהק (אפקט עיקרי) בין ממוצע זמני הריצה לפני ההתערבות ואחריה. כמו כן לא נמצא הבדל מובהק בין זמן x קבוצה, ובין זמן x מגדר, אך האינטראקציה התלת ממדית - קב' x מגדר x זמן - נמצאה גבולית ($p=0.066$). לפיכך, הוחלט לבצע ניתוח שונות דו כיווני - קב' x זמן - לכל מגדר בנפרד.

בקרב הבנים לא נמצא הבדל מובהק בין ממוצע זמני הריצה לפני ההתערבות ואחריה, אך נמצאה אינטראקציה דו כיוונית - קב' x זמן, ($F=7.022$, $p=0.002$). ממבדקי post-hoc עולה כי משתתפי קבוצת המיקוד החיצוני רצו טוב פחות בריצה השנייה (12.67 שנ') ($p<0.05$), בהשוואה למשתתפי קבוצת המיקוד הפנימי (11.99 שנ') ולמשתתפי קבוצת הביקורת (11.89 שנ'). ראו תרשים 1.

תרשים 1

ממוצעי ריצת 60 מטרים לפני ההתערבות ואחריה (בשניות) בקבוצות המחקר בקרב בנים



** $p<0.05$ לאחר ההתערבות נבדלה קבוצת המיקוד החיצוני באופן מובהק מקבוצת המיקוד הפנימי ומקבוצת הביקורת*

קבוצת המיקוד הפנימי וקבוצת הביקורת בקרב הבנים נבדלו באופן מובהק לאחר ההתערבות בהשוואה לקבוצת המיקוד החיצוני. באשר לבנות, לא נמצא הבדל מובהק בין ממוצע זמני הריצה (אפקט עיקרי) לפני ההתערבות ואחריה, ולא נמצאה אינטראקציה בין התוצאות לבין קבוצות המחקר ($p>0.05$).

דיון ומסקנות

במחקר זה ביקשנו לבחון אם תלמידי כיתה ד' יפיקו שיפור בביצועים בריצת 60 מטרים בעקבות שימוש בקשב חיצוני בהשוואה לקשב פנימי, כפי שנמצא בקרב מבוגרים. יכולת הקשב היא יכולת מתפתחת, ועל פי פיאז'ה (Piaget, 1985), בשלותה קשורה ביכולתו של הפרט לתכנן את ביצועיו. קשב הוא מצב של מיקוד, הדורש מהמבצע לנפות גירויים מסוימים כדי לייעל קליטתם של גירויים אחרים.

למרות חיוניותו, לומדים צעירים מתקשים למקד את הקשב שלהם בעת ביצועים מוטוריים (Lidor & Singer, 2000). ההנחה המקובלת בקרב חוקרי הקשב היא שתהליך עיבוד המידע בקרב לומדים צעירים הוא כוללני יותר, וכי הם אינם מסוגלים לברור את הגירויים הרלוונטיים לביצוע המשימה (סולומון ולידור, 2007). עם העלייה בגיל מתפתחת יכולת עיבוד המידע, כך ששיפור ניכר במיומנויות הקשב והזיכרון מתרחש בגילים 8-12, והתקדמות נוספת בגילים 12-20 (Keating, 1990).

במחקר זה התמקדנו בילדים. בעוד שביחס למבוגרים מחקרים רבים מספקים ראיות עקביות ליתרון של מיקוד הקשב החיצוני (Wulf, 2013), המידע ביחס לילדים מוגבל ואינו חד משמעי. קיימים מחקרים המדווחים על יתרון של המיקוד החיצוני (Abdollahipour, Wulf, Psotta & Nieto, 2015; Brocken, Kal, & van der Kamp, 2016; Flôres, Schild, & Chiviacowsky, 2015; Hadler, Chiviacowsky, Wulf, & Schild, 2014; Thorn, 2006), ואילו מחקרים אחרים לא מצאו סימוכין לכך (Chow, Koh, Davids, Button, & Rein, 2013; Emanuel, Jarus, & Bart, 2008; Perrault & French, 2016).

במחקר זה לא נמצא יתרון למיקוד קשב חיצוני או למיקוד קשב פנימי בקרב בנות - התוצאות לפני ההתערבות ואחריה היו דומות בקבוצות המחקר השונות, וכן לא נמצאה אינטראקציה בין הקבוצות לבין זמני הריצה. ממצא זה עולה בקנה אחד עם מחקרים שהובאו לעיל, שלא מצאו יתרון למיקוד זה או אחר בקרב ילדים.

לעומת זאת, בקרב הבנים נמצאו תוצאות הפוכות בהשוואה למדווח בממצאי מחקר אחרים. כלומר, דווקא הקבוצה שקיבלה הוראות למיקוד פנימי על אודות הפניית הקשב לתנועות הרגליים, שיפרה את ביצועיה בהשוואה לקבוצת המיקוד החיצוני. ההסבר לכך יכול להיות נעוץ בגילם הצעיר של המשתתפים, ובכך שמערכת הקשב שלהם טרם הגיעה לידי בשלות, כפי שהוצג לעיל. סיבה נוספת טמונה בהנחה שדווקא מיקוד פנימי יעיל יותר בקרב ילדים.

ההמלצה על שימוש במיקוד פנימי בקרב ילדים מופיעה גם במחקרם של עמנואל ושותפיו (Emanuel, Jarus, & Bart, 2008). הנימוק להמלצה זו יכול להיות מוסבר על ידי מחקר אשר ביצע הבחנה בין רמת המיומנות של המבצע לבין סוג מיקוד הקשב (Perkins-Ceccato,

Passmore & Lee, 2003). במחקר האמור השתתפו שתי קבוצות גולף, האחת מיומנת והשנייה מיומנת פחות. כל אחת מקבוצות אלה חולקה לשתי קבוצות הדרכה: מיקוד פנימי וחיצוני. התוצאות הצביעו על אינטראקציה משמעותית בין רמת מיומנות וסוג הוראה במהלך רכישה, שחזור והעברה.

ממצאי המחקר מלמדים כי בקרב קבוצת המיומנים, הביצוע היה טוב יותר בקבוצת המיקוד החיצוני. זאת בעוד בקבוצת המיומנים פחות, הביצוע היה טוב יותר בקבוצת המיקוד הפנימי. ממצאים דומים התגלו גם במחקר השני של ביילוק ועמיתיו (Beilock, Carr, MacMahon, & Starkes, 2002). ההסבר לכך יכול להיות קשור בכך שדרישות קשב שונות משפיעות באופן אחר על כישורים אוטומטיים לעומת כישורים לא־אוטומטיים.

כך, בעוד שמיקוד פנימי מפריע לשליטה האוטומטית במיומנות בקרב ספורטאים מיומנים ומשבש אותה, מיקוד פנימי בקרב טירונים ומשתתפים שאינם מיומנים עשוי אפילו לתרום לביצועים. ייתכן אפוא שילדים דומים לשחקנים טירונים או לרצים טירונים עקב היעדר ניסיון ורפרטואר מוטורי מוגבל, כך שדווקא המיקוד הפנימי פעל אצלם לטובה.

כמו כן, במחקר הנוכחי לא נמצא הבדל בין תוצאות הבנות בקבוצות השונות בהשוואה לשיפור (הבדל מובהק) בתוצאות בקרב הבנים, בקבוצת המיקוד הפנימי ובקבוצת הביקורת. ההסבר לכך יכול להיות קשור למרכיב התחרותיות באופי הנבדקים. מחקרים הראו שנשים נלהבות פחות להשתתף בתחרויות לעומת גברים, שמשפרים את ביצועיהם במסגרות תחרותיות, כמו אליפויות, מכירות פומביות ועסקאות. ממצאי מחקרים מלמדים שככל שהסביבה תחרותית יותר, כך הנכונות של הגברים להשתתף גבוהה יותר, וביצועיהם טובים ביותר בהשוואה לנשים (Cahĺıkov, Cingl, & Levelyc, 2020; 2010 ,Gneezy, Leonard, & List, 2009 ;Frick).

עם זאת, נדרשים מחקרים נוספים כדי לבחון את מנגנוני מיקוד הקשב השונים בין ילדים לבין מבוגרים בעת ביצועים מוטוריים.

מגבלות המחקר

המחקר התבצע במפגש חד פעמי עם הלומדים עקב סגירת מוסד הלימודים בגלל התפרצות הקורונה. לפיכך לא התאפשר לבחון את השפעת ההתערבות לאורך זמן. נוסף על כך, כיתות ד' היו הכיתות הבוגרות ביותר שהיה אפשר לבצע עימן את המחקר, היות שכיתות ה'-ו' למדו מרחוק.

יש לציין כי חלק מהילדים דיווחו על שימוש בטכניקה שנלמדה, אך בפועל לא עשו זאת היות שהתקשו לבודד את יישום ההנחיות.

מקורות

סולומון, ה' ולידור, ר' (2007). ההשפעה של אסטרטגיות מיקוד קשב על למידה של מטלות זריקה אצל ילדים בעלי ADHD ואצל ילדים ללא ADHD . בתנועה, ח(3-4), 394-419.
שטרומר, מ' ולידור, ר' (2007). ההשפעה של הנחיות למיקוד קשב על למידה של מטלות מוטוריות סגורות בקרב לומדות בעלות העדפת קשב שונה. בתנועה, ח(3-4), 367-393.

Abdollahipour, R., Wulf, G., Psotta, R., & Nieto, M. P. (2015). Performance of gymnastics skill benefits from an external focus of attention. *Journal of Sports Science, 33*, 1807–1813. doi:10.1080/02640414.2015.1012102

Al-Abood, S. A., Bennett, S. J., Hernandez, F. M., Ashford, D., & Davids, K. (2002). Effects of verbal instructions and image size on visual search strategies in basketball free throw shooting. *Journal of Sports Sciences,* 20, 271-278.

Beilock, S. L., Carr, T. H., MacMahon, C., & Starkes, J. L. (2002). When paying attention becomes counterproductive: Impact of divided attention on novice and experienced performance of sensorimotor skills. *Journal of Experimental Psychology, 8*, 6–16.

Brocken, J. E. A., Kal, E. C., & van der Kamp, J. (2016). Focus of attention in children's motor learning: Examining the role of age and working memory. *Journal of Motor Behavior,* 48, 527-534. doi:10.1080/00222895.2016.1152224

Cahl´ıkov, J., Cingl, L., & Levelyc, I. (2020). How stress affects performance and competitiveness across gender. *Management Science, 66*, 3295–3310.

Chow, J. Y., Koh, M., Davids, K., Button, C., & Rein, R. (2013). Effects of different instructional constraints on task performance and emergence of coordination in children *European Journal of Sport Science, 14*, 224–232. doi:10.1080/1746 1391.2013.780097

Emanuel, M., Jarus, T., & Bart, O. (2008). Effect of focus of attention and age on motor acquisition, retention, and transfer: A randomized trial. *Physical Therapy, 88*, 251–260. doi:10.2522/ptj.20060174

Flôres, F. S., Schild, J. F. G., & Chiviacowsky, S. (2015). Benefits of external focus instructions on the learning of a balance task in children of different ages. *International Journal of Sport Psychology, 46*, 311–320. doi:10.7352/ IJSP.2015.46.311

Frick, B. (2010). Gender differences in competitiveness: Empirical evidence from professional distance running. *Labour Economics, 18*, 389–398. doi:10.1016/j. labeco.2010.11.004

Gneezy, U., Leonard, K. L., & List, J. A. (2009). Gender differences in competition: evidence from a matrilineal and a patriarchal society. Econometrica, 77, 1637–1664.

Hadler, R., Chiviacowsky, S., Wulf, G., & Schild, J. F. G. (2014). Children's learning of tennis skills is facilitated by external focus instructions. *Motriz: Revista De Educação Física, 20*, 418–422. doi:10.1590/S1980-65742014000400008

Keating, D. P. (1990). Adolescent thinking. In S. S. Feldman & G. R. Elliott (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent* (pp. 54–89). Harvard University Press.
Lidor, R., & Singer, R. N. (2000). Teaching beginners preperformance routines: Instructional and psychological considerations. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 34*, 34–36.
Lohse, K. R., Sherwood, D. E., & Healy, A. F. (2010). How changing the focus of attention affects performance, kinematics, and electromyography in dart throwing. *Human Movement Science, 29*, 542–555.
Lohse, K. R. (2012). The influence of attention on learning and performance: Pre-movement time and accuracy in an isometric force production task. *Human Movement Science, 31*, 12–25.
Marchant, D. C., Greig, M., Bullough, J., & Hitchen, D. (2011). Instructions to adopt an external focus enhance muscular endurance. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 82,* 466–473.
McKay, B., & Wulf, G. (2012). A distal external focus enhances novice dart throwing performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*, 149–156.
Ong, N. T., Bowcock, A., & Hodges, N. J. (2010). Manipulations to the timing and type of instructions to examine motor skill performance under pressure. *Frontiers in Psychology, 1*(Article 196). doi:10.3389/fpsyg.2010.00196.
Parr, R., & Button, C. (2009). End-point focus of attention: Learning the 'catch' in rowing. *International Journal of Sport Psychology, 40*, 616–635.
Perkins-Ceccato, N., Passmore, S. R., Lee, T. D. (2003). Effects of focus of attention on golfers' skill. *Journal of Sport Science, 21*, 593–600.
Perrault, M. E., & French, K. E. (2016). Differences in children's thinking and learning during attentional focus instruction. *Human Movement Science, 45,* 154–160. doi:10.1016/j.humov.2015.11.013
Piaget, J. (1985). *The equilibration of cognitive structures: The central problem of intellectual development.* University of Chicago Press.
Porter, J. M., Nolan, R. P., Ostrowski, E. J., & Wulf, G. (2010). Directing attention externally enhances agility performance: A qualitative and quantitative analysis of the efficacy of using verbal instructions to focus attention. *Frontiers in Psychology,* 1 (Article 216). doi:10.3389/fpsyg.2010.00216.
Porter, J. M., Wu, W. F., Crossley, S. W., Knopp, S. W., & Campbell, O. C. (2015). Adopting an external focus of attention improves sprinting performance in low-skilled sprinters. *Journal of Strength and Conditioning Research, 29,* 947–953.
Saemi, E., Porter, J. M., Wulf, G., Ghotbi-Varzaneh, A., & Bakhtiari, S. (2012). Adopting an external focus facilitates motor learning in children with attention deficit and hyperactivity disorder. Manuscript submitted for publication.
Schu¨cker, L., Hagemann, N., Strauss, B., & Vo¨lker, K. (2009). The effect of attentional focus on running economy. *Journal of Sport Sciences, 12,* 1242–1248.

Stoate, I., & Wulf, G. (2011). Does the attentional focus adopted by swimmers affect their performance? *International Journal of Sport Science & Coaching, 6*, 99–108.
Thorn, J. E. (2006). Using attentional strategies for balance performance and learning in nine through 12 year olds (Doctoral dissertation). Retrieved from http://diginole.lib.fsu.edu/islandora/object/fsu:175947/datastream/PDF/view
Vance, J., Wulf, G., Tollner,T., et al. (2004). EMG activity as a function of the performer's focus of attention. *Journal of Motor Behavior, 36*, 450–459.
Wu, W. F. W., Porter, J. M., & Brown, L. E. (2012). Effect of attentional focus strategies on peak force and performance in the standing long jump. *Journal of Strength and Conditioning Research, 26,* 1226–1231.
Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 6*(1), 77–104.
Wulf, G., & Prinz, W. (2001). Directing attention to movement effects enhances learning: A review. *Psychonomic Bulletin & Review, 8,* 648–660.
Wulf, G., & Su, J. (2007). An external focus of attention enhances golf shot accuracy in beginners and experts. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 78,* 384–389.
Wulf, G., Dufek, J. S., Lozano, L., & Pettigrew, C. (2010). Increased jump height and reduced EMG activity with an external focus of attention. *Human Movement Science, 29*, 440–448.
Wulf, G., McConnel, N., Ga¨rtner, M., & Schwarz, A. (2002). Enhancing the learning of sport skills through external-focus feedback. *Journal of Motor Behavior, 34,* 171–182.
Wulf, G., McNevin, N., & Shea, C. (2001). The automaticity of complex motor skill learning as a function of attentional focus. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology, 54,* 1143–1154.
Zachry, T., Wulf, G., Mercer, J., & Bezodis, N. (2005). Increased movement accuracy and reduced EMG activity as a result of adopting an external focus of attention. *Brain Research Bulletin, 67,* 304–309.
Zarghami, M., Saemi, E., & Fathi, I. (2012). External focus of attention enhances discus throwing performance. *Kinesiology, 44*(1),47–51.

אריסטו, פרויד ורונאלדו:
שימוש בהומור כאמצעי התמודדות בספורט

אסף בלאט, אופיר סלע, אריאל אנגסטרייך

תקציר

בשני העשורים האחרונים חל גידול בהשפעה של חקר ההומור בסביבות ארגוניות שונות, כגון עולם העבודה ומסגרות צבאיות (Edwards & Jones, 2018). המנגנון הפסיכולוגי המשותף למחקרים אלה נעוץ בשימוש בהומור כאמצעי התמודדות. ההומור תורם למגוון השפעות פסיכולוגיות, כגון הפחתת לחץ, תחושת ריחוק מחוויית שליליות והגברת הלכידות הקבוצתית.

במהותו, הספורט דינמי, מורכב וכולל מצבי אי ודאות, ולכן קיימות עדויות אנקדוטיות לשימוש בהומור בסביבה הספורטיבית לשם התמודדות עם מצבים בעלי היבטים דומים (Snyder, 1991). לאור ההתייחסות המחקרית המועטה להשפעת ההומור כאמצעי התמודדות - בפרט בעולם הספורט - יש להניח את היסודות לביסוס ולהבנה של דרכי הפעולה שלו כמשאב פסיכולוגי.

לפיכך, הסקירה הנוכחית תציג יסודות תיאורטיים, סוגים של הומור, עקרונות שלו ומנגנונים פסיכולוגיים של ההומור כאמצעי התמודדות ושילובו בסביבת הספורט. מקור ידע כזה רלוונטי למשתתפים ולבעלי תפקידים בספורט, כמו ספורטאים יחידניים, קבוצות, פסיכולוגים של הספורט, מאמנים וחוקרים, אשר יוכלו להטמיע עקרונות אלה בשגרת עבודתם הספורטיבית ואף לבסס מחקרים מדעיים על סמך סקירה זו.

מילות מפתח: **הומור, התמודדות באמצעות הומור, ויסות רגשי, פסיכולוגיה של הספורט.**

מבוא

חוקרי מושג החוסן בתחום הפסיכולוגיה של הספורט ניתחו שמונה אוטוביוגרפיות שנכתבו על ידי שחקנים וסגל מקצועי שנמנו עם נבחרת הרוגבי האנגלית, אלופת העולם לשנת 2003 (Morgan et al., 2015). בעקבות ניתוח התכנים ביססו החוקרים מודל הכולל חמישה מרכיבים פסיכולוגיים הדרושים ליצירת חוסן קבוצתי בספורט. סנכרון רגשות חיוביים בצוות הוזכר כאחד מהחמישה. בקטגוריה זו ההומור נמצא כגורם מרכזי במיוחד. השימוש בהומור בעת ההתמודדויות שאותן חוותה הנבחרת תואר כתשתית לפיתוח קשרים בינאישיים והבעת רגש חיובי (Morgan et al., 2015).

באחד המקרים ביצע יורגן קלופ, מאמנה של קבוצת הכדורגל ליברפול, מחווה קומית כאשר הגיע לבוש בפריט מתוך מותג הבגדים של שחקן הקבוצה היריבה - כריסטיאנו רונאלדו - לפני עלייה למשחק גמר ליגת האלופות בשנת 2018. חניכו של קלופ, שחקן ליברפול ג'ורג'יניו וינאלדום, העיד כי שחקני הקבוצה פרצו בצחוק בעקבות מקרה זה - המאמן בעצם "שבר את הקרח" ברגע טעון ומלחיץ (Planetfootball, 2020). מקרה כזה ומקרים דומים נפוצים מאוד בהקשרים שונים בעולם הספורט. עם זאת, השימוש בהומור כאמצעי להתמודדות במצבי לחץ טרם נחקר בספורט, וכתוצאה מכך לא עבר מיסוד ברמה המקצועית. בסקירה זו נציג את עקרונות ההומור ויסודותיו, את הדרכים השונות שבהן אנו מושפעים ממנו ומשפיעים באמצעותו כאמצעי התמודדות. כמו כן נציג הקשרים שונים שבהם אפשר לתעל את השימוש בהומור כאמצעי התמודדות בספורט.

יסודות תיאורטיים ועקרונות ההומור

הגדרת ההומור

למושג הומור ישנן הגדרות רבות, אך הנפוצה ביותר היא: "תופעה ביו־פסיכולוגית מורכבת המכילה מרכיבים פיזיולוגיים, קוגניטיביים, רגשיים, התנהגותיים וחברתיים אשר גורמים להופעת תגובות שעשוע, אושר, הנאה מצחוק או חיוך" (Robinson, 1991, p.10). הומור הוא פעולת תקשורת בסיסית בין אנשים, אם היא מתרחשת באופן מילולי ואם באופן של מחווה התנהגותית בלתי מילולית (Lynch, 2002). כמו כן, תפיסת המסר כמשעשע היא תלוית הקשר ונשענת על מאפיינים אישיים (LaFollette & Shanks, 1993).

בהלימה, אפשר לזהות מצבים שבהם אדם אחד תופס את העברת המסר כהומוריסטית, ואילו אדם אחר אינו מייחס משמעות הומוריסטית למסר זהה. ההומור הוא מגנון קדום אשר תועד כחלק ממאגר ההתנהגויות של ההומו ספיאנס המודרני זה אלפי שנים ואולי אף מיליוני שנים (Pilimony & Reiss, 2006). כך למשל בכתבים מתקופת יוון העתיקה אפשר למצוא תיאורים של ליצנים מקצועיים ושל ספרי בדיחות. מנקודת מבט אבולוציונית, כבר בחצי השנה הראשונה של החיים מופיעות מחוות ראשונות של הומור בדמות חיוך או צחוק (Pilimony & Reiss, 2006). בשונה מבעלי חיים אחרים, מסתמן שרק בני האדם ניחנו באמצעים הקוגניטיביים שנדרשים להומור, בשל המורכבות הנדרשת ליצירה ולהבנה של המשגות המתבססות על שימוש בזיכרון עבודה חזק ורחב.

בעת האחרונה הובילה הנסיקה של תחום הפסיכולוגיה החיובית להתפתחויות ביכולות המדידה של חוזקות באישיותו של האדם וכן בפיתוח אימוני התערבויות פסיכולוגיים לשם שיפור הרווחה הנפשית (Proctor, Maltby & Linley, 2011). פיטרסון וסליגמן (Peterson & Seligman, 2004) מצאו עדויות ל־24 חוזקות אופי מרכזיות בחקר האישיות, הכוללות בין היתר תקווה, התלהבות, הכרת תודה, אהבה והומור. המגמה החיובית הובילה לגידול בחקר ההומור בסביבות מגוונות, כמו עולם העבודה, עולם החינוך ומסגרות צבאיות (Edwards & Jones, 2018).

לראיה, נמצא כי שילוב הומור בארגונים סייע להגברת היצירתיות ולהפחתת הלחצים הקשורים לניהול עומסים בעבודה (Lang & Lee, 2010). בסביבה החינוכית שימוש הולם בהומור נמצא ככלי יעיל ב"ראיית הצד החיובי של הדברים", המסייע לרכישת תובנות, להגברת חוויית הלמידה ולהפחתת לחצים אצל התלמיד (Garner, 2006, p. 180).

תיאורטיקנים של חקר האישיות (Allport, 1954; Maslow, 1961) הדגישו כי מושג ההומור הוא רב־ממדי; סגנונות הומור מסוימים נחשבים למועילים לרווחה הנפשית, ואילו שימוש בממדי הומור אחרים גורם להרעה בתחושת הרווחה הנפשית. מרטין ושותפיו (Martin et al., 2003) המשיגו את ארבעת סגנונות ההומור הנפוצים בחיי היומיום: הראשון, הומור משותף (Affiliative humor), מאופיין בשיתוף הערות שנונות ובדיחות לא־עוינות כדי להצחיק אחרים ולשם שיפור היחסים; הסגנון הבא, הומור העצמה עצמית (Self-enhancing humor), כולל שימוש עצמי בהומור כדי להתמודד עם מתחים ולשמור על פרספקטיבה חיובית בהתמודדות עם אתגרים ומצוקות; הסגנון השלישי מתייחס להומור תוקפני (Aggressive humor), המופעל באמצעות הקנטות, סרקזם והערות ציניות כדי לצחוק על חשבונם של אחרים; לבסוף, הומור להפחתת ערך עצמי (Self-defeating humor) מורכב משימוש בהומור שלילי של העצמי על

חשבונו כדרך לייצר תחושת שייכות עם האחרים. כל סגנונות ההומור הללו מכילים שעשוע, שנינות ושמחה, אך שני הסגנונות הראשונים נחשבים לרצויים, בעוד הומור תוקפני והומור להפחתת ערך עצמי עלולים להזיק לתחושת הרווחה הנפשית.

תכונות ההומור

שילוב של הומור מקושר להתפתחות של סביבות למידה יעילות יותר, לשיפור הקשב והריכוז, לזכירה של מידע ולסיוע בפתרון בעיות ואסטרטגיות התמודדות (Geisler & Weber, 2010). נמצא שבתקופות שליליות בחייהם, אנשים שניחנו בחוש הומור מפותח הצליחו לשמור על גישה חיובית, בשונה מאנשים בעלי חוש הומור מפותח פחות, שנמצאו במיקום נמוך יותר במדדי הרווחה הנפשית בעת תקופות שליליות בחייהם הפרטיים (Kuiper, Martin & Dance, 1992).

בהמשך לרעיון זה, החוקר אבל (Abel, 2002) תיאר את ההומור כמנגנון פסיכולוגי יעיל המאפשר מסגור קוגניטיבי מחודש (Cognitive restructuring) של סיטואציה כמאיימת פחות. בכך מתקיים ויסות לחצים אדפטיבי בתגובה להופעתו של גורם המהווה איום. אחד מן התומכים המשמעותיים בתפיסה זו היה פרויד, אשר תיאר את ההומור כ"תכונה מרפאת המאפשרת שחרור של הצטברות מתחים ואנרגיה" (Freud, 1928, p.4). נוסף על כך, נטען כי הומור אינו מונע את עצם קיומה של החוויה השלילית, כפי שנעשה באמצעות מנגנוני הגנה של הדחקה והכחשה, אלא מאפשר להבנות תפיסת חוויה נורמטיבית בהלימה לנסיבות מציאותיות (Geisler & Weber, 2010).

באמצעות הסיווג של סגנונות ההומור השונים השתרשה ההבנה כי אין לראותו כסוג של הפגנת חולשה. דווקא שימוש בסגנונות הומור בעלי קונוטציה חיובית עשוי להיות משאב המסייע לאדם בעת מצוקה (Edwards & Martin, 2014). באופן ספציפי, במחקר נמצא כי סגנון ההומור של העצמה עצמית הראה קשר חיובי מובהק עם מושג החוסן (resilience), המוגדר כ"תהליך דינמי המחייב הסתגלות חיובית אל מול מצוקה משמעותית" (Luthar et al., 2000, p.543). לעומת זאת, סגנון הומור להפחתת ערך עצמי נמצא בקשר שלילי מובהק עם מושג החוסן (Edwards & Martin, 2014). נוסף על כך, סגנון ההומור של ההעצמה העצמית הציג קשר חיובי גבוה עם ארבעת מרכיבי ה"קשיחות המנטלית" (Mental toughness) - מחויבות, אתגר, שליטה וביטחון. ממצאים אלה מחזקים את הטענה כי שימוש הולם בהומור מסייע לאדם המתמודד עם מצבים מתוחים.

התמודדות באמצעות הומור

לאור כמות הולכת וגואה של פרסומים מדעיים המעידים על היתרונות שההומור מקנה לבריאות, לרווחה הנפשית ולהתמודדות עם לחץ, אימצה הפסיכולוגיה הכללית את המושג "התמודדות באמצעות הומור" (Chen & Martin, 2007; Sliter, Kale & Yuen, 2014). מושג זה מתאר את התכונה ואת הנטייה האישיותית להסתייע בהומור כאמצעי להתמודדות עם מצבים מלחיצים או תובעניים (Sliter et al., 2014). באופן מקביל, נמצא שהתמודדות באמצעות הומור היא מיומנות פסיכולוגית הממתנת את הקשר בין המשתנים של לחץ ומצב רוח (Chen & Martin, 2007). מבחינה רעיונית, התמודדות באמצעות הומור נבדלת ביישומה מאמצעי התמודדות אחרים. כך למשל, מושג מעולם תוכן דומה, כמו אופטימיות, מייצג את הנטייה הכללית לצפות לקבלת

תוצאה רצויה במצבי החיים המשתנים, ואילו ההתמודדות באמצעות הומור היא אסטרטגיה התנהגותית מעשית להפחתת לחץ (Marshall et al., 1992).

ניכר כי ההשפעות הממתנות של התמודדות באמצעות הומור בזמן מצבי לחץ באות לידי ביטוי דרך הערכות חיוביות ועיבוד קוגניטיבי מציאותי יותר של מידע המגיע מהסביבה (Kuiper et al., 1992). מבחינה תיאורטית, העיבוד הקוגניטיבי מיוחס למודל החליפין של לחץ והתמודדות (Lazarus & Folkman, 1984), לפיו תפיסת הלחץ תלויה בהערכה קוגניטיבית של האדם לגבי התרחשות נסיבות ואירועים ולגבי היכולת שלו להתמודד איתם. לפיכך, הומור כאמצעי להתמודדות הוא מנגנון פסיכולוגי המשויך לתהליך זה (Sliter et al., 2014).

דהיינו, הומור מכוון את האדם לשקול חלופות קוגניטיבית שונות בתגובה למצבים מלחיצים, ומסייע בהפחתת תגובה רגשית שלילית כתוצאה ממצב ממשי מאיים או ממצב שנתפס ככזה (Abel, 2002). למשל, אנשים המדורגים בציון גבוה בשימוש בהומור כאמצעי התמודדות סיפקו יותר הערכות אתגר (Challenge appraisal) ביחס למבחן קרב. זאת בעוד שאנשים בעלי נטייה לשימוש מועט בהומור כאמצעי התמודדות נעזרו באסטרטגיות פעולה לא אדפטיביות, כמו הערכת איום (Threat appraisal) כלפי אותה סיטואציה (Kuiper et al., 1992). כלומר, התמודדות באמצעות הומור היא מנגנון פסיכולוגי המסייע בתפיסת איום כאתגר, ואילו מידה מופחתת של הומור בעת מצב דחק מקושרת עם תפיסה מוגברת של איום ופחד.

לצד המשאב של עיבוד קוגניטיבי מחודש בעל גישה חיובית, נטען כי התמודדות באמצעות הומור מסייעת לפרוק רגשות במצבים מלחיצים, וכן עוזרת לאנשים ולקבוצות להתמיד בעת מצבים קשים (Marziali, McDonald & Donahue, 2008). הומור הוצע כטכניקה ממוקדת רגש, המקנה יכולת לריחוק רגשי מחוויות שליליות. בכך מתאפשר לחשוב על אירועים בעלי גוון שלילי בלי לחוש מוצפים רגשית (Martin et al., 1993).

ריחוק זה נובע משינוי מחשבתי המאפשר הפחתה בתגובות רגשיות במצבים מאיימים (Geisler & Weber, 2010). שינוי מחשבתי זה והריחוק הרגשי הנלווה אליו נצפו בקרב משתתפים אשר נעזרו בהומור כאמצעי התמודדות והצליחו "להרחיק" את עצמם בצורה טובה יותר במהלך מצבים מלחיצים, כמו מבחנים אקדמיים (Abel, 2002). יתרה מכך, אנשים הנעזרים בהומור כאמצעי להתמודדות הם בעלי סבירות נמוכה יותר לשקוע בהרהורים ומחשבות על החוויות המלחיצות (Olson et al., 2005).

מקור המושג "הומור" נגזר מלטינית מהמילים "לחות" או "נוזל", ופירוש זה מיוחס להיותו מרכיב חיוני לשם יצירת תהליכי לכידות חברתית במסגרות בינאישיות (Sliter et al., 2014). מחקרים קודמים מצאו כי התחושה הנתפסת של תמיכה חברתית היא גורם מרכזי בניבוי רמת ההתמודדות של אדם עם לחץ (Smith, Smoll & Ptacek, 1990). בהתאמה, אנשים הנעזרים בהומור כאמצעי התמודדות עם לחץ תופסים את חייהם החברתיים כמהנים יותר וניחנים בביטחון להתקשר עם אחרים (Nezlek & Derks, 2001). כלומר, אנשים הנעזרים בהומור בצורה שכיחה יותר נוטים לדווח על רמות נמוכות יותר של תחושת בדידות, ולרוב נתפסים כחביבים ומושכים יותר חברתית ביחס לאלו שמשתמשים בהומור באופן תדיר פחות (Sliter et al., 2014). באשר לסביבת היחסים הבינאישיים, הומור מקל ליצור דינמיקה קבוצתית, משפר את טיב היחסים בקבוצה, מקדם שיתוף פעולה ומתווה יצירת זהות ונורמות של הקבוצה (Fine & De Soucey, 2005).

מנגנון נוסף שמשפיע על רמת היעילות של התמודדות באמצעות הומור במצבי לחץ מוצע על ידי הסברים ביולוגיים. פיתוחים בתחום דימות תפקודית של המח (fMRI) אפשרו לחוקרים למצוא עדויות לכך שהומור מפעיל רשת אזורים תת־קורטיקליים במוח, הכוללת את גרעין האקומבנס - מרכיב מרכזי במערכת התגמול הדופמינרגית (Mobbs et al., 2003). מבחינה גופנית, כאשר אדם צוחק או מבצע פעולה הומוריסטית, בלוטת יותרת המוח מייצרת אנדורפינים, אשר פועלים כמשככי כאבים טבעיים ויכולים לייצר אפקט דומה בגוף לזה של אופיאטים (Berk, 1994). יתר על כן, צחוק מוביל לירידה בטונוס שרירי השלד או להרפיית קבוצות שרירים (Bennett & Lengacher, 2008). במהלך אפיזודת צחוק, קבוצות שרירים שונות מופעלות לפרקי זמן של כמה שניות בכל פעם, ופרק הזמן שמופיע מייד לאחר הצחוק מוביל להרפיית שרירים כללית. השפעות ביולוגיות אלו אינן מקושרות בהכרח באופן ישיר למצב מאיים, אך הן מעידות על סגולותיו של ההומור לשמש חוצץ ולייצר הגנה מפני ההשפעות של לחץ.

מדידת התמודדות באמצעות הומור ואימון להתמודדות כזו

כלי האבחון וההערכה הראשוני של התמודדות באמצעות הומור נוצר על ידי מרטין ולפקורט (Martin & Lefcourt, 1983), אשר יצרו את סולם ההתמודדות באמצעות הומור (CHS - Coping Humor Scale). סולם זה מכיל שבעה מדדים ומסייע להעריך את רמת השימוש בהומור כאמצעי להתמודדות בסיטואציות מלחיצות. דוגמה לפריט מסולם זה: "אני נוטה לחפש משהו מצחיק להגיד כשאני בסיטואציה מתוחה". בהמשך, חוקרים נוספים (Thorson & Powell, 1993) פיתחו סולם להערכת תחושת הומור רב־ממדית (MSHS - Multidimensional Sense of Humor Scale), על מנת לאמוד ממדים שונים של הומור. סולם זה כולל שימוש בהומור, זיהוי הומור, הערכת הומור ושימוש בהומור ככלי התמודדות. הערכות אלה מדדו תגובות עקביות של האדם בסיטואציות חיים חיוביות, שליליות וניטרליות.

השאלה אם אפשר להתאמן לרכישת מיומנויות הומור נידונה בספרות המחקרית. באופן ספציפי נבדק אם אפשר להגביר את השימוש בהומור כאמצעי התמודדות בפרק זמן קצר יחסית של שלושה חודשים (Crawford & Caltabiano, 2011). המשתתפים בניסוי זה הוקצו באופן אקראי לשלוש קבוצות: קבוצת למידת הומור, קבוצת בקרה חברתית וקבוצה ללא התערבות. בעוד שלוש הקבוצות הציגו תוצאות דומות במדידה הראשונית של התמודדות פסיכולוגית, הקבוצה ללמידת ההומור השיגה תוצאות גבוהות משמעותית במבדקי הומור תחת לחץ לעומת הקבוצות האחרות. דפוס התוצאות הצביע על רמות גבוהות יותר של שליטה נתפסת, על השפעות חיוביות, על מסוגלות עצמית ועל ירידה ברמה של תפיסת לחץ בקרב הקבוצה ללמידת ההומור בהשוואה לקבוצות האחרות בניסוי. תוצאות אלו נשארו יציבות גם בבדיקה נוספת, כשלושה חודשים לאחר תוכנית ההתערבות.

אחת המגבלות במחקרי הומור כאמצעי התמודדות, עיקרה בחוסר הבחנה בין סוגי ההומור השונים (Martin et al., 2003). בעוד שהומור מסוג העצמה עצמית ודומיו נחשבים באופן פוטנציאלי לחיוביים ושימושיים, שיטות הומור להפחתת ערך עצמי ושיטות אגרסיביות מדי נחשבות למזיקות ושליליות. יתר על כן, אי אפשר לנבא במדויק את ההשפעה של ההומור על דפוס הביצועים. מצד אחד, הומור יכול להפחית את ההשפעות של כישלון מהעצמי, ולפיכך יכול

להעצים את הביצועים לאחר כישלון (Geisler & Weber, 2010). מהצד האחר, הומור יכול להפחית את רמת ההשקעה מפני שהוא גורם להפחתה של המחויבות האישית בתנאי כישלון.
נוסף על כך, יש הבדלים משמעותיים בהקשרי הומור בין תרבויות שונות ובמשקל אשר הן נותנות לו כאמצעי התמודדות (Nevo, Nevo & Yin, 2001). ביפן למשל, בשונה מארצות הברית, הומור אינו מקבל אותה חשיבות בהקשרי התמודדות. מגבלה נוספת של מחקרים היא ששאלונים בנושא התמודדות באמצעות הומור נערכו לרוב בתנאי מעבדה והסתמכו על שאלונים סגורים (Martin et al., 2010).
חרף האילוצים בעריכת מחקרים בתחום של הסתייעות בהומור במצבים מאתגרים, מחקר מתחום הפסיכולוגיה של הביצוע הציג את הסגולות של התמודדות באמצעות הומור עם לחץ ומצבי דחק בקרב אנשי כוחות כבאות והצלה (Sliter et al., 2014). נוסף על כך, קיימות עדויות בזירה הספורטיבית לתרומתו של ההומור בעת מצבים הדורשים התמודדות, אולם אין כמעט התייחסות מדעית להקשר זה.

הטמעת הומור כאמצעי התמודדות בספורט

דקות ספורות לפני תחילת משחק חצי הגמר של אליפות אירופה בכדורגל בשנת 2016 בין נבחרות וויילס ופורטוגל, פרץ למגרש נער, שהיה בתפקיד מביא הכדורים, כדי להצטלם עם אלילו הפורטוגלי, כריסטיאנו רונאלדו. הכדורגלן הסכים להצטלם לתמונת סלפי עם אותו נער, ואז - ברגע ספונטני - השתחל מביא הכדורים גם לתמונה המסורתית של הנבחרת הפורטוגלית (Independent, 2016). אותם רגעים לפני משחק גורלי עלולים לגרום למתח נפשי אצל ספורטאים רבים, אולם רונאלדו שידר שעשוע מהסיטואציה האירונית, בדרכו לתצוגת שיא. באותו משחק בישל וכבש שער בדרך לניצחון 0-2 שבסופו העפילה נבחרת פורטוגל לגמר הטורניר.
דוגמה זו ואנקדוטות נוספות מדגישות את המגמה הרווחת, כי השימוש בהומור נחשב לנפוץ יחסית בחייהם של העוסקים בספורט - באימונים, במשחקים וגם בפעילויות תומכות, כמו אימון יכולות אתלטיות ופגישות קבוצתיות (Snyder, 1991). כך למשל נמצא כי הערות משעשעות וביצוע מעשים הומוריסטיים הם חלק מן הטקסים הקבועים של שחקני רוגבי מקצועיים (Ronglan & Aggerholm, 2014). עם זאת, בעוד שהומור נחקר במסגרות חברתיות רבות ומגוונות כמו במערכות יחסים, במשפחה ובמקום העבודה, חקר ההומור בספורט נשאר, כאמור, מוזנח יחסית (Wolfers, File, & Schnurr, 2017).
בסקירה של סניידר (Snyder, 1991) הוצע כי תחרות ספורטיבית מייצרת תחושות מתח, וכן שהומור נוטה להופיע במיוחד בתנאים כאלה. כמו כן, השימוש בהומור גובר בתנאים של אי־ודאות ועמימות, כפי שמתרחש בספורט באשר לחוסר הידיעה של תוצאת התחרות. נטען גם כי הומור מסייע לאתלטים להגיע לרמת העוררות המיטבית עבורם, כיוון שהוא מתרחש תכופות במצבים של שעמום וחוסר אכפתיות. מהצד האחר של הקשת הרגשית, ההומור מאפשר לספורטאי הקלה רגעית בסיטואציה מתוחה או במהלך התמודדות עם משימה אינטנסיבית (Snyder, 1991). ייתכן שרונאלדו ביצע באופן מודע או בהיסח הדעת שימוש באותה מחווה הומוריסטית טרם המשחק כדי לכוונן את רמות העוררות למצב הרצוי מבחינתו.
אף כי ישנה עמימות או אי הבנה מלאה בשאלת השפעתו של ההומור בטרם הביצוע (Geisler &

(Weber, 2010), ההומור דווקא עשוי להיות לעזר כאשר מדובר בתהליך ההשלמה או הקבלה של תוצאות אירוע בעל גוון שלילי. מאחר שנצפה כי הומור כאמצעי להתמודדות פועל בצורה יעילה דרך עריכת מסגור קוגניטיבי מחודש, ייתכן כי שילובו בשלב הרפלקציה של הספורטאים, השלב שלאחר ההתמודדות, תהיה בעלת ערך רב. שימוש באסטרטגיה זו עשוי להקל את תחושת האכזבה לאחר ביצוע טעויות ולמסגר אותן כאירוע נורמלי ואנושי (Snyder, 1991).

יתרה מכך, נמצא כי הומור מסייע בהתרחקות של אדם מחוויות שליליות (Martin et al., 1993). לעיתים הסיטואציה דורשת בעיקר עבודה גופנית מאומצת ואינטנסיבית, כך שהלצות ושימוש בהומור תוך כדי מאמץ יכולים לייצר חוויה נסבלת ונעימה יותר עבור העוסקים בספורט (Ronglan & Aggerholm, 2014). בהקשר זה, נטען גם כי ריחוק מכוון (Intentional distance) מקנה את היכולת לזהות אפשרויות בתוך הסיטואציות בספורט, ולא רק לתפוס אותן כעובדות (Aggerholm & Ronglan, 2012).

מיומנות פסיכולוגית חשובה בספורט הקבוצתי מתייחסת להיבטים של איכות הלכידות הקבוצתית. הפילוסוף אריסטו ציין את ההומור כסגולה באינטראקציה החברתית (Aristotle, 2004), ומחקרי עבר מתחומים שונים הראו כי הדינמיקה הפנים־קבוצתית יכולה להיות מושפעת לטובה על ידי שימוש בהומור. זאת על מנת לקדם תהליכים שונים, כמו מחויבות רבה יותר כלפי הקבוצה, תחושת סולידריות, סיוע באכיפה של הנורמות הנדרשות, רקימת דפוסי תקשורת וביצועים משופרים בין חברי הקבוצה (Carron, Burke & Prapavessis, 2004; Terrion & Ashforth, 2002). לראיה, נצפה כי שימוש תדיר בסוגי הומור חיוביים השפיע לטובה על רמת הלכידות הקבוצתית בקרב שחקני בייסבול במכללות בארצות הברית (Hester, 2010).

התמודדות קבוצתית באמצעות הומור עשויה לתווך את הדרישות ואת הלחצים להישגיות ברמה הקבוצתית ולגרום לשחרור מסוים בקרב השחקנים (Snyder, 1991). הומור בחדר ההלבשה משמש פלטפורמה שבאמצעותה הספורטאים יכולים להביע את עצמם בצורה אותנטית יותר ולהסביר הצלחות וכישלונות קבוצתיים בספורט (Morgan et al., 2015). לכן, אפשר להשתמש בו כאמצעי התמודדות, כיסוד מהותי בבניית הלכידות והדינמיקה החברתית בקבוצות ספורט.

השימוש בהומור, קיומו גם כולל פרדוקס, שכן בעזרת ההומור אפשר להוביל לתהליכים שליליים בתקשורת הבינאישית. לפי לינץ' (Lynch, 2002), באמצעות ההומור אפשר להפיץ אמירות שליליות על אחרים, להעליב אנשים, לזלזל בהם ולהמעיט בערכם. נוסף על כך, ברמה הקבוצתית השימוש בהומור שלילי, בדגש על סגנון הומור תוקפני, עלול לגרום להדרה של אוכלוסיות חלשות, לרקימת שליטה ואכיפה מצד הקבוצה החזקה ולביסוס תחושת בידול. למרבה הצער, להומור יכולות להיות השפעות שליליות גם בספורט, כאשר זה בא לידי ביטוי בבדיחות בעלות גוון סטריאוטיפי שלילי או סקסיסטי (Snyder, 1991). מחקר עדכני מצא שימוש נרחב בהומור גזעי בקרב קבוצות כדורגל מקצועיות בגרמניה מתחת לגילאי 19 (Wolfers et al., 2017). לדברי המחברים, הומור מסוג זה מוליד תת־קבוצות, ולפיכך פוגע במרקם הקבוצתי על ידי יצירת מתח בין תת־הקבוצות על בסיס הקצאה גזעית.

בספרות המקצועית חסרה התוויית קווים מנחים עבור השימוש בהומור כאמצעי התמודדות בתחום פסיכולוגיית הספורט. מחקר ראשוני מצא כי מרבית היועצים בתחום הפסיכולוגיה של הספורט עושים שימוש בהומור כדי להקל את הברית הטיפולית עם הספורטאי ולשם יצירת סביבת למידה נעימה להטמעת ידע פסיכולוגי חינוכי (Pack et al., 2019).

עם זאת, הכשירות להשתמש בהומור בצורה יעילה תלויה רבות ביכולות הקוגניטיביות והאינטלקטואליות של פסיכולוג הספורט. שימוש בהומור מצד פסיכולוג הספורט נשען על הבנת ההקשר הסביבתי, על הדיוק האמפתי ועל האינטליגנציה הרגשית שלו. כמו כן, העברת מסר הומוריסטי גם תלויה בקשר בין המטפל למטופל וברמת הקרבה ביניהם. גם לימוד של טכניקות הומור כאמצעי התמודדות צריך להיבחן על פי מאפייניו הייחודיים של הספורטאי עצמו (Pack et al., 2019). ייתכן שכבר קיימת הטמעה של הומור כאמצעי התמודדות במהלך התהליך הייעוצי עצמו, וכן שספורטאים בעלי נטייה הומוריסטית משתמשים במשאב זה בשגרת חייהם. הבנת הניואנסים חשובה על מנת לערוך הנגשה של התמודדות באמצעות הומור עבור ספורטאים שונים.

אוכלוסייה נוספת אשר יכולה להסתייע ואף להנחיל הלאה את מיומנויות השימוש בהומור כאמצעי להתמודדות בספורט, היא המאמנים. מרבית המאמנים מבצעים שימוש מכוון בהומור במהלך האינטראקציות עם הספורטאים, בשל מגוון סיבות. מחקר שהתבסס על דיווחי מאמני ספורט מהתרבות הסקנדינבית זיקק שלושה מרכיבים עיקריים שבגינם מאמנים עושים שימוש בהומור: (1) איזון בין כיף לרצינות; (2) יצירת קרבה ומרחק; (3) הצגת דימוי אנושי (Ronglan & Aggerholm, 2014). אומנם הומור כאמצעי התמודדות לא הוזכר בצורה מפורשת, אך ייתכן שמאמנים מקדמים פיתוח מיומנות זו גם בצורה לא מודעת. פסיכולוגים של הספורט המלווים מאמנים בשגרת עבודתם יכולים לזהות יחד עימם הזדמנויות בספורט להעברת מסרים של התמודדות באמצעות הומור לשם שיפור החוויה הספורטיבית שלהם ושל האתלטים שאותם הם מדריכים (Pack et al., 2019).

סיכום

הומור הוא תופעה אשר נחקרה בתחומים שונים, כמו פסיכולוגיה, סוציולוגיה ופילוסופיה. הוגי דעות רבים, בהם אריסטו, דקארט, שופנהאואר, דארווין, פרויד ומאסלו, ניסו להגדיר ולהסביר אותה (Aggerholm & Ronglan, 2012). ברבות השנים סיווג המחקר המדעי את ההומור לפי סוגים שונים ולפי תועלות עבור העצמי והסביבה החברתית (Martin et al., 2003). השימוש בהומור הוצע כטכניקה לוויסות רגשי עבור התמודדות עם מצבים מתוחים ומלחיצים (Sliter et al., 2014). באופן ספציפי, נמצא שהומור כאמצעי להתמודדות הוא משאב פסיכולוגי אשר ממתן את הקשר בין המשתנים לחץ ומצב רוח.

דבר זה מתרחש באמצעות מגוון מנגנונים פסיכולוגיים, כגון מסגור קוגניטיבי מחודש של אירועים ונסיבות (Abel, 2002), התרחקות מחוויות שליליות (Martin et al., 1993), הגברת התפיסה של תמיכה חברתית (Smith et al., 1990), הפעלה של מנגנונים ביולוגיים להפחתת לחץ (Berk, 1994) ועוד. לאחרונה נמצא שאנשי רפואה איטלקיים אשר השתמשו בהומור כאמצעי להתמודדות במהלך הטיפול בחולים בזמן התפרצות וירוס הקורונה במדינה, הציגו תפיסת לחץ נמוכה יותר בהשוואה לעמיתיהם אשר נמנעו מלבצע שימוש במשאב זה באותו מצב (Canestrari et al., 2020).

הספורט המודרני מקיים צורת חיים שבה אנשים וקבוצות נדרשים להיות בשיאם הגופני והנפשי כדי להתמודד עם איומים פסיכולוגיים וחברתיים בסביבה דינמית ומשתנה (Snyder, 1991).

השימוש בהומור נחשב לנפוץ יחסית בזירה הספורטיבית, ומחקרי הספורט המעטים שביצעו מעקב אחר יכולת ההתמודדות באמצעות הומור, העלו ממצאים חשובים ביחס לביצועים ולרמת הרווחה הנפשית של הספורטאים (Wolfers et al., 2017). כך למשל, נמצא כי שחייניות מקצועיות בשנתן הראשונה בקולג' העידו שדרכי ההתמודדות העיקריות שלהן במסגרת החדשה כללו תמיכה חברתית ושחרור רגשי באמצעות הומור (Giacobbi et al., 2004).

נוסף על כך, הומור נחשב נפוץ יחסית בספורט הקבוצתי, ככלי להפגת מתחים וכפלטפורמה להבעת רגשות חיוביים ולבניית חוסן קבוצתי בקרב קבוצות עילית (Morgan et al., 2015). מחקר עדכני אף מצא כי ספורטאים בעלי לקות שמיעה מבצעים שימוש בהומור להתמודדות עם קשיים אישיים ועם דרישות המשימה הספורטיבית (Yiğit & Dalbudak, 2020).

מעשית, הומור אינו מומלץ בבחינת "כדאי כמה שיותר", אלא הוא מאופיין בעמדת ביניים של "עשיית הדבר הנכון ברגע הנכון" - מצב עולם שאותו תיאר אריסטו כנקודת אמצע בין הליצנות המוגזמת לצורת חיים עבשה וחסרת חן (Aristotle, 2004, p. 78-79). הספורט המקצועני מכיל דרישות של משמעת, רצינות ומכניות, כך שההיבט של כיף ומשחקיות עלול לפעמים להיזנח. במקרים כאלה שימוש בהומור יכול להיות תזכורת מאזנת להבעה של תחושת שחרור והקלה, במיוחד בהתמודדות עם חרדה תחרותית וכיוונון של רמת העוררות המיטבית טרם התחרות (Aggerholm & Ronglan, 2012).

בוב דוויר, מאמן נבחרת הרוגבי האוסטרלית, זוכת גביע העולם בשנת 1991, הדגיש את תפקיד ההומור בשלב העברת המסרים לפני תחרויות: "הם (השחקנים) חושבים שחלק מהביטויים שלי משעשעים, אך אני שמח כי כך באותו הזמן הם נרגעים ומפנים תשומת לב לתדריך שלי" (Jones et al., 2004, p.127). כפי שהוזכר לעיל, בתום התחרות שימוש בהומור כאמצעי התמודדות משמש תשתית לקידוד החוויה הרגשית ולמתן פרשנות אדפטיבית לרצף ההתרחשויות הדינמיות (Snyder, 1991).

על אף היעילות של הומור ככלי התמודדות בספורט, טרם נבחנה השפעתו בהקשרים תרבותיים. סקירה מקיפה באוכלוסייה הכללית הראתה באופן גורף כי התפיסה של הומור בעת מצבים הדורשים התמודדות מתרחשת בעיקר על ידי אנשים מתרבות המערב (Jiang, Li & Hou., 2019). האצת תהליכי הגלובליזציה בספורט מצריכה התייחסות תרבותית להשפעה של משאב ההומור כאמצעי התמודדות בספורט. נוסף על כך, הספרות המחקרית תרוויח מביצוע מחקרים אשר ישוו את אופן השימוש בהומור כאמצעי התמודדות בענפי ספורט שונים. רוב המחקרים שנידונו בסקירה זו התבססו על ענפי ספורט קבוצתיים, כמו כדורגל ורוגבי (למשל, Morgan et al., 2015; Ronglan & Aggerholm, 2014), ולכן אנו מעודדים להרחיב את הידע הקיים למסגרות ספורט נוספות וגם לתחום הפעילות הגופנית ולפסיכולוגיה של הביצועים.

זאת ועוד, לא נמצא כלי אבחוני למדידת הומור כאמצעי התמודדות בספורט מלבד שימוש בראיונות עומק עם אוכלוסייה מצומצמת של אנשי ספורט (Ronglan & Aggerholm, 2014). לפיכך קיים ערך בפיתוח כלי מדידה תקף להתמודדות באמצעות הומור בקרב מגוון אוכלוסיות העוסקות בספורט. מלבד זאת, היחס כלפי שימוש בהומור כאסטרטגיית התמודדות נותר שנוי במחלוקת. ממצאים קודמים הראו כי משאב זה משמש הגנה מפני השפעות סטריאוטיפיות, כגון שיפור יכולות מתמטיות בקרב נשים (Ford et al., 2004), אך מנגד גם מפחית אחריות של

האדם לאחר כישלון (Geisler & Weber, 2010). לאור חשיבות הביצועים בספורט יש לבדוק את ההשפעות הישירות והעקיפות של ההתמודדות באמצעות הומור על הביצועים הספורטיביים. לסיכום, סקירה זו מציעה כי התמודדות באמצעות הומור יכולה לסייע במגוון דרכים לספורטאים יחידנים, לקבוצות ספורט, לפסיכולוגים של הספורט ולמאמנים בניהול הלחצים הקיימים בספורט. אוסף הממצאים מדגיש כי ההומור אינו קיים בספורט רק למטרת שעשוע, אלא כי נוכחותו מערבת ויסות תהליכים רגשיים, קוגניטיביים וחברתיים. השימוש בהומור כאסטרטגיית התמודדות מודגש כמנגנון נפוץ בקרב העוסקים בספורט, אך נדבך זה כמעט אינו מוזכר בספרות המקצועית. לכן, יש לבחון את הפוטנציאל האדיר שגלום בשילוב של הומור בטכניקות לוויסות רגשי בעולם הספורט.

מקורות

Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor – International Journal of Humor Research, 15*(4), 365–381.

Aggerholm, K., & Ronglan, L. T. (2012). Having the last laugh: The value of humour in invasion games. *Sport, Ethics and Philosophy, 6*(3), 336–352.

Allport, G. (1961). *Pattern and growth in personality.* Holt, Rinehart & Winston.

Aristotle. (2004). *Nicomachean ethics.* Cambridge University Press.

Bennett, M. P., & Lengacher, C. (2008). Humor and Laughter May Influence Health: III. Laughter and Health Outcomes. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 5*(1), 37–40.

Berk, L. S. (1994). New discoveries in psychoneuroimmunology. *Humor & Health Letter,* 3(6), 1–8.

Canestrari, C., Bongelli, R., Fermani, A., Riccioni, I., Bertolazzi, A., Muzi, M., & Burro, R. (2020). Coronavirus Disease Stress Among Italian Healthcare Workers: The Role of Coping Humor. *Frontiers in psychology, 11*, 601574, 1–10. doi. org/10.3389/fpsyg.2020.601574

Carron, A. V., Burke, S. M., & Prapavessis, H. (2004). Self-presentation and group influence. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*(1), 41–58.

Chen, G. H., & Martin, R. A. (2007). A comparison of humor styles, coping humor, and mental health between Chinese and Canadian university students. *Humor: International Journal of Humor Research, 20*(3), 215–234.

Crawford, S. A., & Caltabiano, N. J. (2011). Promoting emotional well-being through the use of humour. *The Journal of Positive Psychology, 6*(3), 237–252.

Edwards, C. N., & Jones, R. L. (2018). Humour in sports coaching: 'It'sa funny old game'. *Sociological Research Online, 23*(4), 744–762.

Edwards, K. R., & Martin, R. A. (2014). The conceptualization, measurement, and role of humor as a character strength in positive psychology. *Europe's Journal of Psychology, 10*(3), 505–519.

Fine, G. A., & De Soucey, M. (2005). Joking cultures: Humor themes as social regulation in group life. *Humor: International Journal of Humor Research, 18*(1).

Ford, T. E., Ferguson, M. A., Brooks, J. L., & Hagadone, K. M. (2004). Coping sense of humor reduces effects of stereotype threat on women's math performance. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(5), 643–653.

Freud, S. (1928). Humour. *The International Journal of Psychoanalysis. 9*, 1–6.

Garner, R. L. (2006). Humor in pedagogy: How ha-ha can lead to aha!. *College Teaching, 54*(1), 177–180.

Geisler, F. C., & Weber, H. (2010). Harm that does not hurt: Humour in coping with self-threat. *Motivation and Emotion, 34*(4), 446–456.

Giacobbi, P. R., Lynn, T. K., Wetherington, J. M., Jenkins, J., Bodendorf, M., & Langley, B. (2004). Stress and coping during the transition to university for first-year female athletes. *The Sport Psychologist, 18*(1), 1–20.

Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., Seligman, M. E. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The Journal of Positive Psychology, 6*(1), 31–44.
Independent (2016). *Cristiano Ronaldo in Touching Gesture Before Euro 2016 Semi-Final as He Takes Selfie with Jubilant Ball Boy.* Retrieved from https://www.independent.co.uk/sport/football/international/cristiano-ronaldo-video-touching-gesture-euro-2016-semi-final-takes-selfie-ball-boy-a7124731.html
Jiang, T., Li, H., & Hou, Y. (2019). Cultural differences in humor perception, usage, and implications. *Frontiers in Psychology, 10*, 123.
Jones, R. L., Armour, K. M., & Potrac, P. (2004). *Sports coaching cultures: From practice to theory.* Psychology Press.
Kuiper, N. A., Martin, R. A., & Dance, K. A. (1992). Sense of humour and enhanced quality of life. *Personality and individual differences, 13*(12), 1273–1283.
LaFollette, H., & Shanks, N. (1993). Belief and the basis of humor. *American Philosophical Quarterly, 30*(4), 329–339.
Lang, J. C., & Lee, C. H. (2010). Workplace humor and organizational creativity. *The International Journal of Human Resource Management, 21*(1), 46–60.
Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. *The handbook of behavioral medicine,* 282–325.
Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*(3), 543–562.
Lynch, O. H. (2002). Humorous communication: Finding a place for humor in communication research. *Communication Theory, 12*(4), 423–445.
Marshall, G. N., Wortman, C. B., Kusulas, J. W., Hervig, L. K., & Vickers Jr, R. R. (1992). Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*(6), 1067–1074.
Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J., & Dance, K. A. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being. *Humor, 6,* 89–89.
Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*(6), 1313.
Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. J*ournal of Research in Personality, 37*(1), 48–75.
Marziali, E., McDonald, L., & Donahue, P. (2008). The role of coping humor in the physical and mental health of older adults. *Aging and Mental Health, 12*(6), 713–718.
Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality.* Harper and Row.

Mobbs, D., Greicius, M. D., Abdel-Azim, E., Menon, V., & Reiss, A. L. (2003). *Humor modulates the mesolimbic reward centers. Neuron, 40*(5), 1041–1048.
Morgan, P. B., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2015). Understanding team resilience in the world's best athletes: A case study of a rugby union World Cup winning team. *Psychology of Sport and Exercise, 16*, 91–100.
Nevo, O., Nevo, B., & Yin, J. L. S. (2001). Singaporean humor: A cross-cultural, cross-gender comparison. *The Journal of General Psychology, 128*(2), 143–156.
Nezlek, J. B., & Derks, P. (2001). Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment, and social interaction. *Humor, 14*(4), 395–414.
Olson, M. L., Hugelshofer, D. S., Kwon, P., & Reff, R. C. (2005). Rumination and dysphoria: The buffering role of adaptive forms of humor. *Personality and Individual Differences, 39*(8), 1419–1428.
Pack, S., Hemmings, B., Winter, S., & Arvinen-Barrow, M. (2019). A preliminary investigation into the use of humor in sport psychology practice. *Journal of Applied Sport Psychology, 31*(4), 494–502.
Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
Planetfootball (2020). *11 of Jurgen Klopp's Funniest Moments: Ronaldo's Pants, Erotic Voices & More.* Retrieved from https://www.planetfootball.com/quick-reads/11-of-jurgen-klopps-funniest-moments-ronaldos-pants-erotic-voices-more/
Polimeni, J., & Reiss, J. P. (2006). The first joke: Exploring the evolutionary origins of humor. *Evolutionary Psychology, 4*(1), 347–366.
Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. A. (2011). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies, 12*(1), 153–169.
Robinson, V. M. (1991). *Humor and the health professions: The therapeutic use of humor in health care.* Slack.
Ronglan, L. T., & Aggerholm, K. (2014). 'Humour helps': Elite sports coaching as a balancing act. *Sports Coaching Review, 3*(1), 33–45.
Sliter, M., Kale, A., & Yuan, Z. (2014). Is humor the best medicine? The buffering effect of coping humor on traumatic stressors in firefighters. *Journal of Organizational Behavior, 35*(2), 257–272.
Smith, R. E., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1990). Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: Life stress, social support and coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of Personality and Social Psychology, 58(*2), 360–370.
Snyder, E. E. (1991). Sociology of sport and humor. *International Review for the Sociology of Sport, 26*(2), 119–131.
Terrion, J. L., & Ashforth, B. E. (2002). From 'I' to 'we': The role of putdown humor and identity in the development of a temporary group. *Human Relations, 55*(1), 55–88.
Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology, 49*(1), 13–23.

Wolfers, S., File, K., & Schnurr, S. (2017). “Just because he's black”: Identity construction and racial humour in a German U-19 football team. *Journal of Pragmatics, 112*, 83–96.
Yiğit, Ş., & Dalbudak, I. (2020). The relationship among the humor styles of sensory intelligence levels of hearing impaired athletes. *International Journal of Applied Exercise Physiology, 9*(6), 173–188.

מודעותן של גננות לחשיבות תנועת הגוף וליציבה הנכונה של ילדי הגן (מחקר מדגמי)

אירית גיל ותנאא זרעיני

תקציר

רשויות עולמיות, רשויות ישראליות ומחקרים רבים, כולם מעידים על נחיצותה של הפעילות הגופנית עבור כלל האוכלוסייה, כולל ילדים בגיל הגן. גם נושא טיפוח היציבה הנכונה על ידי פעילות גופנית נחקר, הוכח מחקרית ומופיע בהנחיות הרשויות השונות. נשאלת השאלה, האם מידע חשוב זה מגיע לכל שכבות האוכלוסייה ומיושם הלכה למעשה?

מטרת המחקר הנוכחי היא לבדוק מודעותן של שמונה גננות לילדים בני ארבע-חמש בצפון הארץ לחשיבותה של הפעילות הגופנית באופן כללי ולחשיבותה של הפעילות הגופנית לשם טיפוח היציבה הנכונה עבור ילדי הגן. המחקר הינו מחקר איכותני והתבצע באמצעות ראיונות וניתוח קטגוריות. ממצאי המחקר מלמדים שלגננות הנחקרות מודעות גבוהה לחשיבותה של הפעילות הגופנית, אך מודעותן לחשיבות הפעילות הגופנית לטיפוח היציבה הנכונה בגן דלה ביותר. כמו כן, נמצא כי קיים פער גדול בין הגננות השונות ביחס לזמן המוקדש לפעילות גופנית בגן וביחס לזמן המוקדש להשתלמויות ולהעשרה בנושאים אלו. מסקנות המחקר הן כי מודעות הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית עבור היבטים שונים בהתפתחות הילד היא משביעת רצון ויש לשמרה, אך יש להרחיב את מודעותן לגבי תרומת הפעילות הגופנית עבור טיפוח היציבה הנכונה בגן ולהתמקד בהעשרתן בנושא זה.

מילות מפתח: **פעילות גופנית, גני ילדים, טיפוח היציבה הנכונה, גננות.**

מבוא

חשיבותה של הפעילות הגופנית כמעודדת את בריאותנו הפיזית והנפשית וכשומרת עליהן ואף כמונעת מחלות, הוכחה רבות בעולם המחקרי (D'Isanto, Manna & Altavilla, 2017; Gonzalo-Almorox & Urbanos-Garrido 2016; Manna & Altavilla, 2017) ואפשר למצוא יותר ויותר הנחיות הקוראות לקיום פעילות גופנית (משרד החינוך, 2007; משרד הבריאות, 2011; האיגוד הקרדיולוגי בישראל, 2012; WHO, 2020) בקרב כל האוכלוסיות, בארץ ובעולם.

גם המידע על נחיצותה של הפעילות הגופנית בקרב ילדי הגן הולך ומתעצם. בהיבט הפיזי–רכישת מיומנויות תנועה, שיפור הכושר ושמירה על הבריאות (בר־סיני, 2011; משרד החינוך, 2007); בהיבט הרגשי–העצמת יכולות פנימיות, תחושת מסוגלות עצמית ודימוי גוף חיובי (רצון, 2003; Gonzalo-Almorox, Urbanos-Garrido, 2016); בהיבט החברתי–כשיפור יכולת התקשורת והקשרים עם הסביבה (שובל ושקדי, 2007; שובל, בינשטוק ושריר, 2019); ובהיבט הקוגניטיבי–אמצעי לשיפור יכולות הלמידה והחשיבה, כהכללה, הסקת מסקנות, הפרדת נתונים וחיבורם ועוד (חן־צימרמן, רוזנשטריך ושובל, 2019; משרד החינוך, 2007). פעילות גופנית בגן הילדים יכולה להיות אמצעי לטיפוח היציבה הנכונה בקרב הילדים ואמצעי לשמירת היציבה הנכונה גם בשנים שלאחר הגן.

יציבה נכונה של הגוף היא היכולת לשמור על יחסים תקינים בין איברי הגוף השונים בכל מצב–

עמידה, ישיבה, שכיבה, מנוחה ופעילות גופנית (Gil, 2018). יציבה נכונה משפיעה לטובה על כלל הבריאות בגוף (מישורי, 2018; משרד החינוך, 2007), ורבים הם המחקרים המעידים על חשיבותה של הפעילות הגופנית לשם טיפוח היציבה הנכונה (Sinaki et al., 2005; Gil, 2018; Gonzales-Galvez et al., 2019; Sardar, et al., 2019). למרות קיומם של מחקרים בנושא השפעת הפעילות הגופנית על היציבה בקרב מבוגרים ואף בקרב ילדי בית הספר, לא נמצאו מחקרים הבודקים נושא זה בקרב ילדי גן.

במחקר הנוכחי ננסה לברר עד כמה ואם בכלל המידע החשוב בדבר נחיצותה של הפעילות הגופנית בגן הילדים קיים גם בקרב גננות. במחקר נבדקו שמונה גננות. נבדק גם אם אותן גננות מודעות לחשיבותה של הפעילות הגופנית לצורך טיפוח היציבה הנכונה בגן הילדים. בראשית מאמר זה נבאר באופן כללי כיצד נוצרות התנועה והיציבה בגוף האנושי.

רקע תיאורטי

התפתחות התנועה והפעילות הגופנית מינקות

בן האנוש חווה בשנותיו הראשונות התפתחות תנועתית, קוגניטיבית, שפתית, חברתית, מחשבתית ורגשית עצומה. כיצד מתרחשת התפתחות עצומה זו? מקורות שונים (יודיג'יט ולין 2015; ריבקס־ספקטורמן, 2011; פלדנקרייז, 1967) מלמדים אותנו כי במוח היילוד כ־100 מיליארד תאי עצב. תאים אלו הם שותפים משמעותיים בהיווצרותם של מעגלים עצביים בגוף, המאפשרים לנו את ההתפתחות העצומה בשנים הראשונות ואף את תפקודנו לאורך החיים.

מעגלים אלו כוללים את תאי העצב הסנסוריים (תאים תחושתיים הנמצאים במקומות שונים בגוף), את המוח ואת תאי העצב המוטוריים (תנועתיים). התאים הסנסוריים קולטים מידע מהגוף ומהסביבה ומעבירים את המידע בעזרת מסילות עצביות אל המוח. המוח מעבד את המידע ובהתאם, שולח פקודות עצביות לשרירים באמצעות תאי עצב מוטוריים. בהתאם, השרירים לעיתים מתכווצים, לעיתים משתחררים מכיווצם ולעיתים נשארים באותו מצב שבו היו לפני הפקודה החדשה. גדילת המוח ויצירת המסלולים העצביים החיוניים מהווה תשתית לתפקוד התינוק ולתפקוד הילד בעתיד (גרינברגר ובן בשט, 2009).

כדי שתהליך יצירת המסלולים העצביים החיוניים יתקיים במלוא הפוטנציאל ויהווה תשתית טובה להתפתחותו של התינוק, יש הטוענים כי כבר לאחר הלידה, כאשר ההורים עוטפים את ילדיהם בחום ובאהבה פיזיים ונפשיים, התינוק מפתח סכמת גוף תקינה. נוסף על כך, יש לאפשר לתינוק התפתחות גופנית תקינה (גרינברג ובן בשט, 2009 ; יודיג'יט ולין, 2015).

ההתפתחות הגופנית התקינה כוללת השכבת התינוק על הבטן למשך כמה דקות בכל יום, כבר מימיו הראשונים (ריבקס־ספקטורמן, 2011). השכיבה על הבטן מאפשרת לתינוק להתחיל להתמודד לראשונה מול כוח המשיכה ולהרים את ראשו. הרמת הראש מאפשרת את חיזוק שרירי הצוואר עד כדי החזקה עצמאית של הראש כבר בגיל חודש, היווצרות הלורדוזה (שקע) הצווארית ותנועתיות הראש והצוואר לכיוונים שונים. בהמשך, התינוק השוכב על בטנו, יחל להישען על המרפקים תוך כדי הרמת הראש, הצוואר הכתפיים והחזה. פעולה זו, מאפשרת לו לחזק את שרירי גבו ולבנות את הקשרים הנחוצים בין המערכת העצבית למערכת השרירית בגבו, קשרים אשר ילוו אותו לאורך כל חייו ויהוו את הבסיס הראשוני והמרכזי ליציבת גופו.

המשך התפתחות התנועה והיציבה של התינוק הבריא הוא סדרה של שלבי התפתחות, כהתהפכויות מהבטן אל הגב ומהגב אל הבטן, התיישבות, זחילות, מעברים שונים לעמידה ועוד. כל שלב כזה הוא נדבך חשוב בהתפתחות התנועה והיציבה העתידיות. לדוגמה, זחילת שש מאפשרת את חיזוק השרירים המייצבים של הירך (זולברג, 2013; ריבקס־ספקטורמן, 2011) החשובים להליכה. הרמת הראש והחזה בזמן השכיבה על הבטן מאפשרת את הישיבה ואת העמידה הזקופות.

אם כן, יש לאפשר לרך הנולד לשכב על הבטן בחודשי חייו הראשונים, לתינוק הגדל להתפתח על פי סדר השלבים, לפעוט להיחשף לגירויים שונים ולילדי הגן להתנועע שעות רבות ביום בתנועה חופשית ובתנועה מכוונת (משרד החינוך, 2007). בדרך זו אנו מאפשרים את היווצרותם ואת חיזוקם של כמה טריליוני קישורים־מעגלים עצביים במערכת העצבים. הם אלו שיאפשרו את בניית היסודות הנכונים לתנועה וליציבה של התינוק/פעוט/ילד/מבוגר: מעבר מתנועות רפלקסיביות לתנועות רצוניות ויעילות, חיזוק השרירים המייצבים מסביב למפרקים ולעמוד השדרה, יצירת עקומות עמוד השדרה ויציבת הגב, תיאום בין האיברים השונים עד לנשיאת השלד באופן המתאים לו בכל תנוחה, התאמת הגמישות והחוזק של השרירים לכוח המשיכה ושיפור יכולת הילד לבצע משימות מורכבות ברמה גבוהה. במקרים שבהם לא מתאפשר לתינוק להתפתח על פי השלבים ולילד הרך להיחשף לפעילויות שונות, הדבר יפגע בהם, הן ביכולתם לבצע פעילות גופנית בהתאם לגילם והן ביציבת גופם (אלון, 1994; חייקין־בנתור, 2016; יודיג'יט ולין, 2015; Gil, 2013).

פעילות גופנית

פעילות גופנית מוגדרת כתנועות הגוף–כלל הפעולות, המעשים והעבודות–הדורשות אנרגיה ומבוצעות על ידי כיווץ שרירי השלד של האדם וגורמות להוצאת אנרגיה (האיגוד הקרדיולוגי בישראל, 2012). לפעילות הגופנית שלושה ממדים עיקריים: משך זמן הפעילות (דקות, שעות); תדירות הפעילות (זמן המוקדש לפעילות בשבוע); ועצימות הפעילות (הוצאת אנרגיה בזמן מסוים). מרבית הנתונים בעולם כולו מעידים כי מרבית אוכלוסיית העולם איננה מבצעת פעילות גופנית במידה הנדרשת. היעדר פעילות גופנית ואימוץ אורח חיים יושבני, כפי שמתקיים בעשרות השנים האחרונות בארץ ובעולם, מדיר שינה מעיניהם של העוסקים בתחום ומהווה גורם סיכון משמעותי הן למחלות והן למוות (בר־סיני, 2011; Gonzalo-Almorox & Hallel et al., 2012 Urbanos-Garrido 2016; WHO, 2020; D'Isanto, Manna & Altavilla, 2017).

יתרונות הפעילות הגופנית וחשיבותה

ב־70 השנים האחרונות נאספים אין ספור מחקרים המעידים כי לפעילות הגופנית יתרונות רבים לשמירה על בריאותה של כלל האוכלוסייה. יתרונותיה של הפעילות הגופנית בהקשרים הפיזיים הינם האטה בהתפתחות מחלות, שיפור הכושר הגופני, עזרה בשמירת משקל גוף בריא, שמירה על צפיפות העצם וחיזוקה, הגברת כוח שריר, שמירה על גמישות, הפחתת סיכוני ניתוח, חיזוק המערכת החיסונית, ירידה במספר הנפילות בקרב מבוגרים ואף הגנה מפני סרטנים שונים (ישראל, 2011; נץ ורביב, 2003; שובל ושקדי, 2007; שיינוביץ, 2012). יתרונותיה של הפעילות הגופנית אינם

רק בהיבטים הפיזיים. השכילה לכתוב שחר־לוי (2004) בספרה: "אי אפשר להבין תהליכים גופניים-תנועתיים מבלי להביא בחשבון את התהליכים הנפשיים השזורים בתוכם" (עמ' 4).
ההשתתפות בפעילות גופנית ובספורט גורמת להנאה ולשיפור מצב הרוח, מסייעת לשיפור הדימוי העצמי והביטחון העצמי ואף עוזרת בהקלה מלחצים וסיפוק אנרגיות להתמודדות במצבי לחץ (מוכתר ומסיקה, 2020). פעילות גופנית בקבוצות עשויה לקדם חברויות ומעורבות חברתית, לשפר את היכולת לעבוד בשיתוף פעולה ולסייע בהקניית ערכי משמעת ומחויבות, הן בקרב מבוגרים והן בקרב ילדים בגיל בית הספר ובגיל הגן (זבדי, 2013; שובל ושקדי, 2007; Madicetal et al., 2018; Gonzalo-Almorox & Urbanos-Garrido, 2016).

חשיבות הפעילות הגופנית בגיל הגן

כמה מאפיינים חשובים בתקופת גיל הגן (3-7) בהקשר של הפעילות הגופנית: הצורך בתנועה בגיל זה הינו צורך בסיסי, חשוב וטבעי בקרב הילדים, מערכת העצבים עוברת תהליכי התפתחות בסיסיים, אפשר להטמיע תנועות בסיסיות (כריצה) כהרגלי חיים, הפעילות הגופנית מרחיבה את מגוון התנועות ואת העשרת ידיעותיו של הילד (כהכרת איברי הגוף). כמו כן, חינוך גופני בגיל זה הוא פתח לאימוץ אורח חיים בריא בהקשר הבריאותי, במהלך החיים הבוגרים. הלמידה המוטורית והתפתחות התנועה בגיל הגן מאפשרות התפתחות בהיבטים גופניים-בריאותיים, רגשיים, קוגניטיביים וחברתיים (בר־סיני, 2011; משרד החינוך, 2007; רצון, 2004; ריבקס־ספקטורמן, 2011; שובל ושקדי, 2007; Madicetal et al., 2018 D'Isanto, Manna & Altavilla, 2017;).
בהיבט הפיזי, הילד בגיל הגן משפר ומשכלל מיומנויות שנרכשו בשנים הקודמות, כמשחקי כדור וריצה. הוא רוכש מיומנויות חדשות, כזריקת כדור מיומנת ביד אחת בסביבה מוכרת ומשתנה. המיומנויות הנרכשות בגיל הגן הן בסיס למיומנויות מפותחות יותר, מכיתה ג' ואילך, והן כוללות את הכרת המרחב, ויסות כוח, הכרת מושגי זמן ושיפור השטף התנועתי. פעילויות אלה מאפשרות לטעת בילד הרגלי תנועה ושיפור הכושר הגופני. אלה מהווים יסודות לבריאותו (בר־סיני, 2011; משרד החינוך, 2007).
הוכחות לשיפור הכושר הגופני של ילדי הגן על ידי פעילויות גופניות אפשר למצוא במחקרים רבים, כמו גם במחקרם של מאדיק ועמיתיו (Madic et al., 2018). במחקר זה נבדק כיצד אימונים פיזיים של 60 דקות, פעמיים בשבוע, למשך שישה חודשים–למשל ריצה של 20 מטרים, הליכה לעבר ספסל, טיפוס עליו והמשך הליכה, היתלות על בר ועוד–משפרים את הכושר הגופני של 56 בנות בריאות (גיל ממוצע לתחילת המחקר–5.08 שנים). הכושר נבדק בפרמטרים של קואורדינציה, כוח וכוח מתפרץ וכן מהירות תגובה בגפיים העליונות. הממצאים הראו שיפור כושר משמעותי ביותר בקרב הבנות שהשתתפו בתוכנית ביחס לבנות בקבוצת הביקורת, שלא השתתפו בה.
לחינוך הגופני השפעות חיוביות רבות גם **בהיבט הרגשי**. הילדים הנחשפים לחינוך הגופני מתנסים בפעולות מוכרות ובפעולות חדשות, בסביבה מוכרת ובסביבה חדשה, ומתוך כך פועלים על פי חופש בחירה במסגרת נתונה. סיטואציה זו מאפשרת להם להכיר את עצמם, להתמודד עם מצבים חדשים, לבחור מתוך אופציות, ליזום פעולות ולרכוש ביטחון בסביבה, ביכולותיהם ובגופם.
יכולות רגשיות חשובות ומתפתחות אלו מאפשרות לילדים המתנסים בפעילות גופנית לעמוד

באתגרים. הם בונים את תפיסת העצמי, את תפיסת המסוגלות, מגלים יוזמה וחווים דימוי גוף טוב ומציאותי. מתוך כך הם משתחררים מתלות במבוגרים, ועם זאת, יכולים לבקש עזרה בעת הצורך. בכמה מחקרים אשר עסקו בקשר בין ביצוע פעילויות גופנית לבין קשב וריכוז, נמצא כי בהחלט תיתכן השפעה אידיאלית על רוגע, על ריכוז ועל יכולות קוגניטיביות בילדים עם הפרעת קשב וריכוז. לא פחות חשוב מכך, בגיל זה אפשר להניע בילד מוטיבציה להשתתפות בפעילות גופנית והכרה ביתרונותיה הרבים, אשר ילוו אותו למשך כל חייו (זבדי, 2013; רצון, 2003; משרד החינוך, 2007; Gonzalo-Almorox, Urbanos-Garrido, 2016).

בהיבט החברתי, בזכות החינוך הגופני הילדים יוצרים אינטראקציה עם הסביבה הפיזית והאנושית ונחשפים לתפקידים חברתיים שונים. כתוצאה מכך הם לומדים כיצד להשתלב בקבוצות של ילדים בני גילם, להישמע לחוקים ולדרישות הקבוצה, להוביל קבוצה ולהיות מובלים, לפתור קונפליקטים, ליצור חברויות, לקדם מעורבות חברתית וליצור עם החברים שיתופי פעולה וקשרים הדדיים. נוסף על כך, הילדים נחשפים לצורך באיפוק, למשמעת, למחויבות, לקבלה ולנתינה של עזרה וכן להתחשבות בזולת. נדבך חשוב נוסף, חברתי וקוגניטיבי, הנוצר בזכות החינוך הגופני, הוא רכישת השפה (משרד החינוך, 2007; שובל ושקדי, 2007; שובל, בינשטוק ושריר, 2019).

בהיבט הקוגניטיבי, בהתייחס לסוגים שונים של פעילות גופנית (קלה, מתונה ועצימה) ובהתייחס לקבוצות גיל שונות (ילדים, מתבגרים, מבוגרים), נראה כי קיימים מחקרים סותרים בדבר השפעתה החיובית של הפעילות הגופנית על היכולת הקוגניטיבית (שובל ושקדי, 2007; זבדי, 2013; שבת־סימון, יוסף ושביט, 2019). במחקרים המתייחסים למדידת יכולת קוגניטיבית מייד לאחר פעילות עצימה, אין שיפור קוגניטיבי (שבת־סימון, יוסף ושביט, 2019). עם זאת, על פי הרשויות (משרד החינוך, 2007; WHO, 2020), נראה כי מתייחסים לפעילות הגופנית כאל מרכיב התורם להתפתחותם הקוגניטיבית של ילדי הגן.

הפעילות הגופנית מאפשרת לילדים לחקור ולגלות את סביבתם בקצב אישי ומעניקה להם הבנה וידע כיצד הגוף עובד. היא מפתחת את יכולת הבחירה ופתרון הבעיות (כמו בעת תכנון תפיסת כדור בכוח במקום ובזמן הנכון בעת משחק), משפרת ומקדמת את התפיסה החזותית, השמיעתית והתחושתית, מפתחת יכולות חשיבה כמו תכנון, מיון, הסקת מסקנות, הכללה, מודעות, הפרדת נתונים וחיבורם. החקירה, הגילוי, ההבנות החדשות, אפשרויות הבחירה ופתרון הבעיות–כל אלה מסייעים לילד לשפר את יכולות הלמידה שלו–קליטת מידע, עיבודו וניתוחו–ואת הקשב והריכוז. הם גם מהווים יסודות למודעות לחשיבותה של הפעילות הגופנית לאורך כל החיים (חן־צימרמן, רוזנשטריך ושובל, 2019; משרד החינוך, 2007; שובל ושקדי, 2007).

מחקר אשר התייחס לקשר בין פעילות גופנית לבין יכולת קוגניטיבית הוא מחקרן של כהן־מדגר ונחמן (2001). במחקר נבדקה השפעתן של אסטרטגיות למידה חיצוניות (חזרות מרובות על ביצוע משימה, העלאת ביצועים קודמים מתוך זיכרון והעברת יכולת הביצוע שנרכשה למיומנות מורכבת יותר) הניתנות על ידי מבוגר, על שיפור הלימוד והביצוע המוטורי (מעברים בתוך מבוך) בקרב ילדי גן חובה. נמצא כי אכן אפשר לשפר את הביצועים המוטוריים (זמן ביצוע משימה ודיוק בביצוע משימה) בעזרת תיווך חיצוני.

נדבך נוסף בחשיבותה של הפעילות הגופנית בגיל הגן הוא יכולתה להוביל את ילדי הגן לאימוץ אורח חיים בריא. במחקרם של מוראנו ועמיתיו (Morano et al., 2019), נבדקו 14,035 ילדים

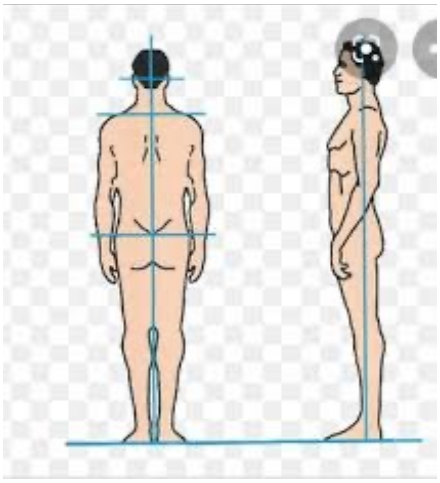
(6-7) איטלקים. נמצא כי ככל שהילדים שיפרו את המיומנויות הגופניות שהתנסו בהן, וככל שהפעילות הגופנית הייתה מהנה יותר עבורם, כך היה קל יותר להובילם לאימוץ אורח חיים פעיל ובריא בזמן שהותם בגן.
מתוך הסקירה הנוכחית, המכילה מחקרים העוסקים בחשיבותה של הפעילות הגופנית בגן, אפשר לסכם כי קיומן של פעילויות שונות בגן הילדים מהווה פלטפורמה מצוינת לקידומם של הילדים.

יציבה

גיל (Gil, 2013), פלדנקרייז (1967), זולברג (2004) ומשרד החינוך (2007) מתייחסים ליציבה נכונה של הגוף כאל ארגון מתמיד שלו תוך כדי תשומת לב ליחסים בין איבריו, וכן שמירה על מנח שממנו אפשר לנוע בחופשיות לכל כיוון ואף להתכופף, להתגלגל וכן הלאה. ניתן לבדוק את איכות היציבה של האדם בהסתכלות מהצד. כאשר האדם מצוי ביציבה נכונה, אפשר "להעביר" קו דמיוני משיא הגולגולת אל האוזן ומשם אל אמצע הכתף, אמצע מפרק הירך, קרוב לפיקה ועד לשליש מכף הרגל. קו דמיוני זה "יפגוש" את הקרקע ב־90 מעלות. גם במבט קדמי ואחורי ישנם פרמטרים שונים למיקום איברי הגוף ביחס לאיברים שמעל או שמתחת (תם, 2009; מישורי, 2018; Gil, 2013). יציבה נכונה משפיעה לטובה על בריאות המפרקים, העצמות, השרירים מערכת הנשימה וזרימת הדם (משרד החינוך, 2007).

תרשים 1

מעבר קו הכובד ביציבה נכונה במבט מהצד ובמבט מאחור



כפי שכתוב לעיל, אם ניתנה לתינוק, לפעוט ולילד ההזדמנות להתפתח באופן תקין, האדם יכול להימצא ביציבה טובה. עם זאת, רבות הן הסיבות להתפתחות ליקויי יציבה: הרגלי תנועה ותנוחה בעייתיים; מאמץ תמידי מול כוח המשיכה (לפעמים, כוחות יתר); גמישות יתר בעמוד השדרה; קו הכובד של הגוף מחוץ לגבולות הטבעיים; עומס על המפרקים והשרירים; היחלשות שרירי היציבה–בטן, אגן והגב העליון; חוזק יתר בשרירי הגב התחתון–כתוצאה מפיצוי (ואולי

גם בעקבות תנועות גדולות מדי של הידיים והרגליים); רקמת החיבור–כאשר שרירי היציבה אינם מתפקדים כראוי או כאשר יש ברקמה קרע, הידבקויות או קיצור, תפקודה ישתבש, והדבר יכול לגרור ליקוי בשרירים סמוכים או באיברים סמוכים.

נוסף על כך, חלק לא מבוטל מליקויי היציבה קשורים למרכיב הנפשי. ביטחון עצמי או חוסר ביטחון לדוגמה, ייתנו את ביטויים באופן שבו נחזיק את הגוף (חייקין־בנתור, 2016; משרד החינוך, 2007; Gil, 2013). שיבושי היציבה יבואו לידי ביטוי בשלד (מישורי, 2018), בשרירים (התקצרות או התארכות), בטווח התנועה של המפרקים וביכולת של כל הגורמים לעבוד בתיאום.

אנו רואים אם כן כי היציבה אומנם אמורה להיות תקינה אצל אנשים בריאים אשר התפתחו באופן תקין, אך רבים הסיכויים לשיבושה. עם זאת, תמיד אפשר לשפר אותה. אחד האמצעים הטובים ביותר לשמירה על יציבה נכונה, לשיפורה ואף לתיקון נזקים שכבר קיימים, הוא פעילות גופנית לאורך כל החיים (זולברג, 2013; מזרחי וכפרי, 2017; תם, 2009; (Gil, 2013).

פעילות גופנית לשיפור ליקויי יציבה בקרב מבוגרים וילדים בגיל בית ספר

רבים הם המאמרים והמחקרים המעידים על יכולתה של הפעילות הגופנית לסייע בהתמודדות עם ליקויי יציבה שונים בקרב מבוגרים. אחד מליקויי היציבה השכיחים ביותר (לצערנו גם בקרב ילדים) והניתנים לשיפור משמעותי הינו היפר קיפוזה. בליקוי זה קיימת כפיפה מוגברת בגב העליון (Gil, 2018). במחקר (Sinaki et al., 2005) אשר בדק נשים הסובלות מהיפר קיפוזה ואוסיאופרוזיס, נמצא כי הן סובלות מחולשה ומכאבים בגב, כמו גם מחולשה בגפיים התחתונות. חולשה זו משפיעה על אופן ההליכה שלהן (הליכה איטית יותר), על חוסר איזון ועל נטייה לנפילות. חלק מהתוכנית לשיפור מצבן הייתה פעילות גופנית לשיפור שיווי המשקל, ואכן מצבן השתפר.

ראיה נוספת התומכת בחשיבותם של התרגילים לשיפור ולהקטנת הכפיפה של ההיפר קיפוזה נמצאה במחקרם של גונזלס־קלוס ועמיתיו (Gonzales-Galvez et al., 2019), אשר בחן את השפעות הפעילות הגופנית על שינוי הזווית בקיפוזה. המחקר עסק בהשפעתם של תרגילי החיזוק ביחס להשפעתם של תרגילי הגמישות, והתקבלה המסקנה כי תרגילי החיזוק לגב העליון חיוניים יותר מתרגילי הגמשת בית החזה. עם זאת, יש צורך בשני סוגי התרגילים. כמו כן החוקרים ציינו שתדירות האימון, המשך והעוצמה שלו משפיעים גם הם על יכולת התרגילים להקטין את ליקוי היציבה.

במאמר נוסף (Briggs, et al., 2007) התומך בחשיבותם של תרגילים גופניים עבור אוכלוסייה עם היפר קיפוזה, נטען כי תרגילים שמטרתם להגביר את הכוח ואת הסיבולת של שרירי היציבה, מאזנים את העומסים החיצוניים שעל הגוף, והם המפתח לחינוך ליציבה נכונה באוכלוסייה זו. כמו כן, בהשוואה שנערכה בין יעילותה של תוכנית אימונים המדגישה חיזוק והארכה של בית החזה לבין יעילותו של סד על בית החזה, נמצא כי תוכנית האימונים יעילה יותר (Sardar et al., 2019). ליקוי יציבה נוסף הנפוץ גם הוא בקרב מבוגרים ובקרב ילדים הינו היפר לורדוזה. בליקוי זה השקע הטבעי בחוליות עמוד השדרה המותניות עמוק מהרצוי (Gil, 2018). מול מחקרים אשר מצאו כי אפשר להקטין את השקע המותני על ידי פעילות גופנית (Gil, 2018; Drzał-Grabiec et al., 2014), יש לציין גם מחקר אשר לא מצא קשר בין פעילות גופנית ובין הקטנת הלורדוזה המותנית. המחקר (Nourbakhsh, Moussavi & Salavati, 2001) בדק את השפעת אורח

החיים, את סוג העבודה והפעילות הגופנית על שינויים בזווית הלורדוזה. מסקנות מחקר זה הן כי ייתכן שהגורמים המבניים משמעותיים יותר לזוויות הלורדוזה מאשר פעילות גופנית.
לעיתים ההיפר קיפוזה החזית וההיפר לורדוזה המותנית חוברות ביחד לקיפלורדוזה. גם במקרה זה אפשר לראות את הליקוי כבר בגיל הילדות הצעיר. מחקרם של דרזל־גראביק ועמיתיו (Drzał-Grabiec et al., 2014) בדק את השפעתם של תרגילי מתיחה בעמוד השדרה בקרב עשרות ילדים בגיל בית הספר היסודי על עקומות עמוד השדרה שלהם. נמצא כי בעקבות הביצוע של תרגילי ההתארכות התקבל ממצא מעודד, המעיד על הפחתה בעומקה של הלורדוזה המותנית (רובנו סובלים מלורדוזה מותנית מוגברת מהרצוי). עם זאת, נמצא כי הקיפוזה גברה (רובנו סובלים גם מקיפוזה מוגברת מהרצוי). יש לציין כי ממצא זה–הגברת הקיפוזה בעקבות התרגילים–עמד בסתירה לממצאי מחקרים קודמים שעסקו בהשפעת תרגילי מתיחות על הקיפוזה בקרב מבוגרים. עורכי המחקר סבורים כי הילדים לא הבינו כיצד לבצע נכון את התרגילים.
לעיתים ייתכנו הגבלות בתנועת הגב וכאבי גב שאינם מזוהים עם ליקוי יציבה מסוים. במחקר (Sharma & Alahmari, 2015) אשר בדק 30 אנשים הסובלים מבעיות ומכאבים בגב התחתון, נמצא שתרגול גופני למשך ארבעה שבועות בדרגת קושי עולה, חמישה ימים בשבוע ופעם אחת ביום, אכן שיפר את טווחי התנועה בעמוד השדרה.
נראה כי אפילו בליקויי יציבה ברגליים, הנחשבים לליקויים על רקע מבני (זולברג, 2008; תם, 2009; Gil, 2013), הן בילדים הן במבוגרים, יש חשיבות לפעילות הגופנית. סאמאי ועמיתיו (Samaei, et al., 2012) בדקו במחקרם את השפעת ליקוי היציבה ברכי X (ברכיים קרובות מדי זו לזו) וברכי O (ברכיים רחוקות מדי זו מזו) על שיווי משקל סטטי ודינמי. הם הגיעו למסקנה כי ליקויי יציבה אלו אכן גורמים לקושי בשיווי המשקל. ואומנם, אי אפשר לשנות ליקויים אלו על ידי פעילות גופנית, אך אפשר להקטין את סכנת איבוד שיווי המשקל והנפילות על ידי פעילות גופנית ייחודית.
ליקוי יציבה נוסף, הקשה ביותר לאבחון ולטיפול והעלול לפרוץ בילדות, הינו סקוליוזה. בליקוי זה קיימת סטייה של עמוד השדרה מקו האמצע לצדדים (זולברג, 2008; תם, 2009). אף שליקוי זה קשה לטיפול באמצעות תרגילים גופניים, נראה כי ככל שמקדימים לטפל בו בקרב ילדים צעירים, מצליחים לעצור את העמקתו ואת עיוותו. במחקרם של קו וקאנק (Ko & Kang, 2017) נבדק אם אפשר להשפיע על עקומות עמוד השדרה על ידי חיזוק שרירי הליבה בקרב 29 ילדים בגיל בית ספר יסודי, הסובלים מסקוליוזה. נוסף על מדידת הסטיות בעמוד השדרה, נמדדו גם הגמישות וכוח השרירים בגב לפני תוכנית האימון ואחריה. התוכנית כללה שלושה אימונים בשבוע. משך כל אימון היה שעה, ומתוכה הוקדשו 40 דקות לחיזוק שרירי הליבה. נתוני המחקר הראו כי כאשר מחזקים את שרירי הליבה בקרב ילדים צעירים, אפשר למזער את העיוות בעמוד השדרה. זאת נוסף על חיזוק השרירים.

פעילות גופנית לשיפור ליקויי יציבה בקרב ילדי הגן

במהלך עבודה זו לא נמצאה בספרות עדות מחקרית להתמודדות עם ליקויי יציבה כבר בגיל הגן. עם זאת, אפשר לראות כי משרד החינוך (2007) הישראלי השכיל להתייחס לנושא היציבה. התייחסותו לנושא זה הינה חלק מהחינוך לשלומות (well being) של ילדי הגן. המושג, הנגזר מן המילים שלם,

שלום ושלמות, מהווה את הבסיס לידע ולפיתוח המודעות לקשר בין פעילות גופנית לבין שמירה על הבריאות. המלצות משרד החינוך ללימוד נושא טיפוח היציבה כוללות שאילת שאלות מכוונות, הסברים, משחקים שונים, עידוד לשינוי תנוחות, הקניית הרגלי תנועה נכונים ועוד.
נראה כי ארוכה היריעה הכתובה והמחקרית בדבר חשיבותה ויעילותה של הפעילות הגופנית הכללית עבור ילדי הגן. כמו כן, נראה כי נאסף ידע המעיד על נחיצותה של הפעילות הגופנית לשימור ולשיפור היציבה בקרב מבוגרים ואף בקרב ילדים בגיל בתי הספר. עם זאת, נאסף מעט ידע מחקרי הבוחן את השפעת הפעילות הגופנית על יציבת ילדי הגן. נשאלת השאלה מה ועד כמה מתוך ידע זה מגיע אל "השטח"–כלומר, אל הגננות.
אם כך, מטרתו העיקרית של מחקר זה היא לבדוק אם הגננות מודעות לנחיצותה של הפעילות הגופנית הכללית עבור ילדי הגן ולנחיצותה של הפעילות הגופנית ככלי לשימור ולטיפוח היציבה הנכונה של ילדי הגן.

המחקר

שאלות המחקר

1. מהי רמת המודעות של הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית עבור ילדי הגן–פיזית, רגשית, קוגניטיבית, חברתית וכמקדמת בריאות?
2. מהי רמת המודעות של הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית ככלי לטיפוח היציבה הנכונה של ילדי הגן?

מטרת המחקר

מטרת המחקר הייתה לבדוק את רמת המודעות של הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית הכללית עבור ילדי הגן ולחשיבותה ככלי לטיפוח יציבתם.

שיטת המחקר

לצורך כך נבחרה הפרדיגמה האיכותנית. גישה זו אפשרה להבין באופן מקורי ורחב את תפיסותיהן הסובייקטיביות של הנחקרות בנוגע לחשיבותה של הפעילות הגופנית בגני הילדים ולחשיבותה של הפעילות הגופנית הספציפית לשמירה על היציבה הנכונה בגני הילדים. נוסף על כך, גישה זו אפשרה גם להבין מניעים אישיים עמוקים יותר (דימוי גוף אישי של הגננות עצמן, היסטוריה אישית שלהן בביצוע או אי ביצוע של פעילות גופנית, השפעות סביבתיות ועוד), היכולים להשפיע על תפיסתן את הפעילות הגופנית ועל ביצוע הפעילות הגופנית בגן (גבתון, 2006).

אוכלוסיית המחקר

במחקר השתתפו שמונה גננות העובדות בגנים שונים בצפון הארץ, המועסקות באמצעות עמותה מקומית או מועצה מקומית. הגננות (35-43) בעלות ניסיון רב יחסית בעבודה בגנים (10-17 שנים). כולן עובדות עם גיל זהה של ילדים (4-5) וכולן בעלות תואר ראשון בחינוך לגיל הרך.

טבלה 1

נתוני הנחקרות

	גיל הגננת	ותק ההוראה בגנים	גיל ילדי הגן	הכשרה בנושא החינוך הגופני	הכשרה בנושא טיפוח היציבה הנכונה
1	36	12	5-4 שנים	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא
2	37	10	5-4 שנים	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא
3	39	14	5-4 שנים	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא
4	39	12	5-4 שנים	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא
5	40	16	5-4 שנים	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא
6	42	17	5-4 שנים	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא
7	36	10	5-4 שנים	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא
8	41	15	5-4 שנים	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא

כלי המחקר

כלי המחקר היה ראיון אישי חצי מובנה. באופיו המובנה כלל הריאיון עשר שאלות אשר הוכנו מראש, ותכניו התמקדו במודעות הגננת לחשיבותה של הפעילות הגופנית עבור ילדי הגן, במודעותה לחשיבות הפעילות הגופנית לטיפוח היציבה של ילדי הגן ובמשאבי הגן לפעילות גופנית. דוגמאות לשאלות מתוך הריאיון: מדוע לדעתך יש חשיבות לפעילות גופנית בגן? אילו פעילויות גופניות מומלצות בגן?

מכיוון שהתשובות שהתקבלו מתוך 10 השאלות שהוכנו העלו חשש כי נושא טיפוח היציבה הנכונה בגיל הגן לא הובן, הוכן שלב שני למחקר, אשר כלל שש שאלות נוספות בעלות אותו אופי של ראיון אישי חצי מובנה. אופיו הפתוח של כלי המחקר אפשר את הגמישות ואת השינוי, שאכן היו נחוצים לצורך קבלת התשובות (שקדי, 2003). הריאיון הוכן במיוחד עבור מחקר זה, והוא התבסס על סקירת הספרות בנושא חשיבות הפעילות הגופנית וטיפוח היציבה בקרב ילדי הגן.

איסוף הנתונים וניתוחם

במהלך שנת 2018 נאספו נתוני המחקר משמונה הגננות באמצעות הריאיון החצי מובנה. בשלב הראשון הם חשפו את תפיסותיהן, את עמדותיהן ואת מודעותן לנושא חשיבות הפעילות הגופנית. בשלב השני, בתחילת שנת 2021, נערך מפגש נוסף (מתוקשב) עם כל גננת בנפרד, שבו הוסבר לה מה משמעות המושג טיפוח היציבה וכיצד אפשר לזהות ליקויי יציבה. לאחר ההסבר התקיים ריאיון אישי חצי מובנה, שבו נאספו נתונים נוספים בנושא טיפוח היציבה הנכונה.

לאחר סיום כל הראיונות, התכנים תומללו. איסוף התכנים בדרך זו אפשר בדיקה שיטתית שלהם, חידודם, הרחבתם ופיתוחם עד למסקנות, זאת על פי "תיאוריה מעוגנת בשדה". גישה זו, שהניתוח בה הינו מובנה ומתפתח, אפשרה המשגה של הנתונים שהתקבלו בראיונות תוך שימוש עקיב בסדרה של תהליכים (קידוד ופיתוח, קידוד ממוקד וקידוד־על) כדי לענות על שאלות המחקר (דושניק, 2011).

ממצאים

מניתוח הראיונות עולות חשיבותה ומיקומה של הפעילות הגופנית הכללית ושל הפעילות הגופנית הספציפית לטיפוח יציבה נכונה, כפי שהיא נתפסת על ידי גננות בגני ילדים. גובשו שלוש קטגוריות מרכזיות: מודעות הגננות לחשיבות הפעילות הגופנית בגן; מודעות הגננות לחשיבות הפעילות הגופנית ככלי לטיפוח היציבה הנכונה; וקטגוריה שלא תוכננה מראש אך עלתה עם ניתוח הנתונים–הקצאת משאבים של הגננת לפעילות הגופנית.

מודעות הגננות לחשיבות הפעילות הגופנית בגן מחולקת לשלוש תת־קטגוריות: תרומת הפעילות הגופנית ליכולות הפיזיות/גופניות של ילדי הגן; תרומת הפעילות הגופנית בגן ליכולות הרגשיות של ילדי הגן; ותרומת הפעילות הגופנית בגן ליכולות המנטליות מחשבתיות של ילדי הגן. הקטגוריה העוסקת במודעות הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית לטיפוח היציבה הנכונה חולקה לשתי תת־קטגוריות: ניסיונן והתמודדותן הכללית של הגננות עם נושא טיפוח היציבה בגן; ומודעות הגננות למרכיבים הרלוונטיים לטיפוח היציבה בגן הילדים. גם הקטגוריה של הקצאת המשאבים בגן לפעילות גופנית חולקה לשתי תת־קטגוריות: האחת עוסקת במרכיב הזמן–כמה זמן הגננת מעניקה לפעילות הגופנית של הילדים בגן; השנייה עוסקת במשך הזמן שהגננת מעשירה את עצמה (השתלמויות שונות) בנושא הפעילות הגופנית.

קטגוריה 1: מודעות הגננות לחשיבות הפעילות הגופנית בגן

1. תרומת הפעילות הגופנית ליכולות הפיזיות של ילדי הגן

כל הגננות שנשאלו על תרומת הפעילות הגופנית לילדי הגן ציינו בראש ובראשונה את התרומה הפיזית. מן הממצאים שעלו בראיונות, נראה כי הגננות מודעות היטב לחשיבותה של הפעילות בגיל הגן ומייחסות לה יתרונות רבים. דוגמאות לכך הן: "חשוב לילדים בגיל הרך לחזק את השרירים שלהם", "הפעילות הגופנית חשובה להתפתחות הגופנית של הילד וגם לחינוך לתנועה נכונה", "מסייעת להתפתחות הילד", "לספק את הצרכים הטבעיים של הילדים מבחינה גופנית בצורה תקינה ובריאה", "התפתחות מוטורית, פיתוח מיומנויות תנועה, שווי משקל", "לפתח את גוף הילד, יכיר את הגוף שלו ויחזק את השרירים", "עושה הרכב גוף בריא יותר הכולל גם מסת עצם גבוהה יותר, מסת שריר".

מכיוון שהגננות ציינו את התרומות הפיזיות העיקריות של הפעילות הגופנית כחיזוק שרירים, סיוע בהתפתחות, סיפוק צרכים ועוד, הרי שאפשר לסכם כי הגננות מייחסות חשיבות רבה ליכולתה של הפעילות הגופנית לתרום לשיפור כמה מרכיבים גופניים. מתוך כלל היכולות שעלו על ידי הגננות, שתי היכולות העיקריות שעלו הן: התפתחות נכונה ובריאה של הגוף ותנועותיו וחיזוק שרירים.

2. תרומת הפעילות הגופנית בגן ליכולות הרגשיות של ילדי הגן

למעט גננת אחת, כל הגננות הדגישו את חשיבותה של הפעילות הגופנית לפיתוח היכולות הרגשיות של הילדים. זאת אפשר להבין על ידי משפטים כמו: "תנועה ופעילויות גופנית... יש בה הנאה וגם מאפשרת התפתחות של הילד בכל התחומים, רגשי..."", "...ההתפתחות הרגשית... של הילד", "...מוציאה לחץ, הנאה, ריכוז", "משפרת את הדימוי העצמי של הילדים, ותורמת ישירות לבריאות הנפשית וגם משפיעה על מצב הרוח הכללי של הילד", "מחזקת... ואת ההערכה העצמית אצל הילד". נראה על פי הממצאים והמילים "הנאה, התפתחות והערכה" כי הגננות מייחסות חשיבות לתרומתה של הפעילות הגופנית לפיתוח היכולות הרגשיות של הילדים ובמיוחד לפיתוח ה"עצמי" (ביטחון, דימוי, הערכה ועוד).

3. תרומת הפעילות הגופנית של ילדי הגן לתחומים נוספים

כמחצית מן הגננות הוסיפו גם תחומים אחרים לחשיבותה של הפעילות הגופנית להתפתחות הפיזית והרגשית של הילדים. אפשר להיווכח שגננות אלו השכילו להבין כי הפעילות הגופנית, מעבר לעשייה הפיזית עצמה, היא מפתח עבור ההתפתחות הקוגניטיבית של הילדים: "העשרת הידע על גוף ועל תנועה", "בנוסף פעילות גופנית עוזרת לילדים ללמוד על עצמם (מודעות לגוף)", "מודעות חיובית לגוף", "יכיר את הגוף שלו", "...יצירת סביבה לימודית משמעותית לילד", "הילדים לומדים תוך כדי משחק, לומדים ונהנים". כמו כן, משפטים כמו "התפתחות של הילד בכל התחומים... חברתי... וקוגניטיבי", "...והתפתחות חברתית", "יצירת קשרים חברתיים", מעידים על חשיבות הפעילות הגופנית להתפתחות החברתית של ילדי הגן, על פי הבנתן של הגננות.

את הבנתן לתרומת הפעילות הגופנית עבור קידום הבריאות ואורח החיים הבריא של ילדי הגן, אפשר להבין על ידי משפטים אלו: "עוזרת לעודד פעילויות גופנית ואורח חיים בריא", "לאמן ילדים לעתיד בריא, עידוד וקידום אורח חיים פעיל ובריא".

על פי מספר הפעמים שבהן הנושאים עולים ועל פי תוכני התשובות, אפשר לקטלג את חשיבות הפעילות הגופנית עבור ההתפתחות הקוגניטיבית של הילדים כגדולה ביותר מבין שלושת התחומים האחרונים המופיעים בתת־הקטגוריה השלישית. אחריה דורגה חשיבות הפעילות הגופנית עבור עולמם החברתי של הילדים, ובסוף–התרומה של הפעילות הגופנית בגן לקידום אורח חיים בריא.

אפשר לסכם קטגוריה זו בכך שהנחקרות מייחסות חשיבות רבה מאוד לפעילות הגופנית כאמצעי לפיתוח יכולות פיזיות של הילדים, חשיבות רבה לפעילות הגופנית כאמצעי לפיתוח יכולות רגשיות (אם כי לא אחידה, ופחותה במעט מהעוצמה שהן מייחסות לפעילות הגופנית בהקשר של היכולות הפיזיות), וחשיבות לפעילות הגופנית לשם פיתוח יכולות מנטליות (פחותה מחשיבות הפעילות הגופנית לפיתוח היכולות הרגשיות).

קטגוריה 2: מודעות גננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית ככלי לטיפוח יציבה נכונה
נושא זה נחקר פעמיים, מכיוון שבפעם הראשונה כל תשובות הנחקרות בנושא זה לא התייחסו לטיפוח יציבה נכונה. במקומן, נאמרו משפטים כמו: "מרגיעה את הילדים, משחררת לחץ, ונהנים", "כן, הפעילויות הגופנית (לשיפור היציבה) משפיעה מאוד על יציבות הילדים ועל ריכוזם", "נותנת להם להתרכז במהלך היום, חוויה תנועתית תאפשר לילדים יציבות טובה", "ילדים מצליחים להתרכז יותר כאשר הם בריאים" ועוד. לכן עלה חשש כי המושג לא היה מובן לגננות הנחקרות.
בפעם השנייה שבה נחקר הנושא, הוסבר לגננות מה היא יציבה נכונה, מה הם הסימנים החיצוניים לבעיות יציבה, וניתן הסבר כי על ידי פעילות גופנית אפשר לשפר את יציבת הילדים.

1. ניסיונן והתמודדותן הכללית של הגננות עם נושא טיפוח היציבה הנכונה בגן
לאחר שהנושא הוסבר לגננות, כולן טענו כי הן מכירות אותו. בשאלות מעמיקות יותר, כמו "האם את יודעת איך לעזור לילדים לשמור על היציבה שלהם?" חמש גננות השיבו תשובות ברוח הזו: "כן, אני מעבירה להם תרגילים שעוזרים ליציבה". רק שלוש גננות ידעו לפרט קצת יותר והשיבו: "אני נותנת להם תרגילים שונים לחיזוק/חיזוק שרירים", ו"עידוד לפעילות גופנית כללית".
על השאלה: "האם את מיישמת את הנושא בגן, מה וכיצד את עושה זאת?" נראה שהגננות התקשו לענות. ארבע מהן ענו שהן מעבירות את המידע לגורם חיצוני או לאנשי מקצוע המוזמנים לגן. "אני מתייעצת עם הגורם המטפל", "אני מתייעצת עם מישהו שמתמחה בנושא לבוא מדי פעם בכדי לראות אם יש בעיות". לעומת תשובות אלו, ארבע מהגננות ענו שהן מנסות להתמודד עם הבעיות לבד על ידי תשומת לב כללית, ואחת אף ציינה כי היא מעניקה תשומת לב לישיבה ולעמידה נכונות.
תשובות אלו מלמדות כי יש סתירה בין האמירה הבטוחה שלהן כי הן אכן מכירות את הנושא, לבין חוסר הידע והיכולת שלהן להבין את חשיבות התפקיד שלהן ואת יכולתן העצומה לתרום לטיפוח היציבה הנכונה של ילדי הגן.

2. מודעות הגננות למרכיבים הרלוונטיים לטיפוח היציבה בקרב ילדי הגן
על מנת לבדוק באופן מעמיק יותר אם הגננות מודעות לעקרונות הבסיסיים ביותר לטיפוח היציבה הנכונה בקרב ילדי הגן, נשאלו ארבע שאלות ספציפיות על כל אחת מקבוצות השרירים הגדולות אשר חיזוקם תורם ליציבה: גב, בטן, רגליים, ידיים (Gil 2013, ; זולברג, 2013; תם, 2009). כל הגננות, בכל ארבע השאלות, ציינו כי "כן", חיזוק קבוצת השרירים הספציפית שהופיעה בשאלה, אכן תורמת לטיפוח היציבה הנכונה.
עם זאת, רק בשאלה הראשונה, העוסקת בחיזוק שרירי הגב, חמש גננות הצליחו לשתף בדוגמה של תרגיל רלוונטי: "כן בטח, אני עושה להם תרגיל הם שמים את שתי הידיים ישרות על הקיר בזווית 90 מעלות ועומדים במרחק של צעד או שני צעדים מהקיר והם כופפים את המרפקים"; "כן, אני עושה להם תרגיל מנסים (כאילו יושבים על כיסא) והגב צמוד על הקיר".
בשאלות הבאות, בנושא חיזוק שרירי בטן, רגליים וידיים, אוצר התרגילים הרלוונטי הלך והפך דל, כשחלק מהתשובות היו "כמו התרגיל הקודם" וחלק מהתשובות העידו על יכולת הפרדה

מאוד דלה בין קבוצות השרירים השונות ועל חוסר הבנה איזה תרגיל נועד לחזק קבוצת שרירים מסוימת: "כן, חיקוי הליכה של בעלי חיים" או "כן, עושים צעדי ארנב או כל מיני צעדי בעל חיים שעובדת על הבטן". גם בתשובות אלו אפשר לראות סתירה בין "כן" ו"בטח" שהן מודעות לכך שחיזוק אותה קבוצת שרירים אכן תורם לטיפוח היציבה הנכונה, לבין הקושי במתן דוגמה רלוונטית לתרגיל המחזק כל אחת מהקבוצות הרלוונטיות.

לסיכום קטגוריה זו, בהסתמך על יכולתן הנמוכה של הגננות להתמודד בעצמן עם הנושא בגן, וכן בהסתמך על הסתירות בין התשובות ועל דלות הדוגמאות, אפשר לסכם כי מודעות הגננות לנושא טיפוח היציבה הנכונה בגני הילדים הינה דלה ביותר.

קטגוריה 3: הקצאת המשאבים בגן לפעילות גופנית

1. הזמן שהגננת מקדישה לפעילות הגופנית של הילדים בגן

מתוך הממצאים עולה כי כל גננת מקדישה בכל יום זמן לפעילות גופנית בגן, אך עולה גם שונות רבה במשך הזמן שכל אחת מהן מקדישה ללימוד הפעילות הגופנית. בטווח הנמוך ביותר נמצאת הגננת שציינה כי היא מקדישה רק 5-7 דקות ביום לנושא, ואילו בטווח הגבוה נמצאת גננת אחרת, שציינה כי היא מלמדת את הנושא בכל יום כשעה. הגננות האחרות דיווחו על זמנים שונים בין שני טווחים אלו, וגננת אחת אמרה כי אין לה מסגרת זמן קבועה לנושא והעניין נע לפי צרכים אחרים של הגן.

בחלק מהגנים (ארבעה מתוך שמונה), מעבר לפעילות שהגננת מלמדת, מגיע/ה מורה לחינוך גופני במסגרת "תוכנית קרב" פעם בשבוע לשיעור חינוך גופני מלא. אפשר לסכם תת־קטגוריה זו בכך שכל הגננות מקדישות זמן לפעילות הגופנית בכל יום, אך השונות במשך הזמן בין הגננות רבה מאוד. קיומו של שיעור חינוך גופני מקצועי חיצוני בחלק מהגנים מדגיש את השונות ומעצים אותה.

2. העשרתה הלימודית של הגננת בנושא הפעילות הגופנית בגן

מבין שמונה הגננות יש גננת שלא השתתפה מעולם בהשתלמויות בתחום זה, ויש גננת אשר ציינה כי בכל שנה היא משתתפת בהשתלמויות המעשירות אותה בתחום הפעילות הגופנית בגן. בין שני קצוות אלו נמצאות הגננות שציינו כי השתתפו בהשתלמויות מסוימות בנושא לאורך שנות עבודתן במקצוע. נראה כי גם בתחום זה שונות גדולה בין הגננות.

דיון ומסקנות

קיימים ממצאים רבים בעניין חשיבותה של הפעילות הגופנית בכל גיל (Hallel et al., 2012 Gonzalo-Almorox & Urbanos-Garrido 2016; WHO, 2020; D'Isanto, Manna & Altavilla, 2017) וכך גם בגיל הגן (בר־סיני, 2011; משרד החינוך, 2007; רצון, 2004; ריבקס־ספקטורמן, 2011; שובל ושקדי, 2007; ; D'Isanto, Manna & Altavilla, 2017; Madicetal et al., 2018). קיימים גם ממצאים רבים בדבר חשיבותה של הפעילות הגופנית לשימור ולשיפור יציבה נכונה, בקרב מבוגרים וגם בקרב ילדי בית הספר (Gil, 2018; Gonzales-Galvez et al., 2019; Sardar, et al., 2019; Sinaki et al., 2005).

עם זאת, לא ברור עד כמה באים לידי ביטוי ממצאים אלו "הלכה למעשה" בגנים. מחקר זה בדק

את מודעותן של גננות מצפון הארץ לחשיבות קיום הפעילות הגופנית בגן הילדים ואת מודעותן לחשיבות קיום פעילות גופנית לשם שימור יציבת הילדים ושיפורה.

בהתייחס לשאלת המחקר הראשונה, הדנה ברמת המודעות של הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית עבור ילדי הגן, אפשר לראות מממצאי המחקר כי הגננות אכן מייחסות חשיבות רבה מאוד ליכולתה של הפעילות הגופנית לתרום לשיפור כמה מרכיבים גופניים חשובים. מתוך כלל התרומות שעלו על ידי הגננות, התרומות העיקריות שעלו הן: חיזוק שרירים והתפתחות נכונה ובריאה של הגוף ותנועותיו.

החשיבות הרבה שהעניקו הגננות לתרומת הפעילות הגופנית לחיזוק שרירים, להתפתחות תקינה של הגוף ולרכישת התנועות או המיומנויות, תואמת רבים מן המקורות אשר הופיעו בפרק הספרות (ישראל, 2011; נץ ורביב, 2003; שובל ושקדי, 2007; שיינוביץ, 2012) ואף תואמת את ממצאי המחקרים של מאדיק ועמיתיו (Madic et al., 2018), של מוראנו ועמיתיו (Morano et al., 2019) ושל כהן־נחמן ומגדר (2001).

ייתכן שהסיבה לכך שכל הגננות הכירו בחשיבותה הרבה של הפעילות הגופנית להיבטים הגופניים נעוצה בעשרות שנים של חשיפה לתקשורת, למחקרים, לתפיסות רווחות וללמידה אקדמית. מעודדת הידיעה כי חשיבות זו היא כבר אקסיומה ברורה ומוחלטת בקרב הגננות הנחקרות, ואולי גם בקרב כל הגננות ואפילו בקרב כל האוכלוסייה בישראל.

בנושא חשיבות הפעילות הגופנית עבור ההיבטים הרגשיים של ילדי הגן, נמצא גם כי הגננות מייחסות חשיבות רבה לתרומתה של הפעילות הגופנית לפיתוח היכולות המנטליות-רגשיות של הילדים. רוב הגננות, כמו שחר־לוי בספרה (2004), שוזרות את היתרונות הגופניים והרגשיים במשפט אחד, כמטרה אחת ("...ומחזקת את הגוף ואת ההערכה העצמית אצל הילד..."). חלק מהמילים שבהן השתמשו הגננות כדי לתאר את התרומה של הפעילות הגופנית להיבטים הרגשיים, זהות במשמעויותיהן למילים המופיעות בספרות: "הנאה ושיפור מצב הרוח, שיפור הדימוי העצמי והביטחון העצמי, שיפור הערכה העצמית והתפיסה העצמית" ועוד (זבדי, 2013; נמט, 2007; שובל ושקדי, 2007). עם זאת, חלק מה"רווחים", שאותם אפשר להפיק, כפי שהם מופיעים בספרות, לא נאמרו על ידי הגננות. הכוונה היא לתפיסה אופטימית של החיים, להקטנת הסיכון לפתח דיכאון וחרדה, לרכישת ביטחון, לעמידה באתגרים, לתפיסת המסוגלות ולדימוי גוף חיובי (רצון, 2003; משרד החינוך, 2007).

גם בעניין השפעת הפעילות הגופנית בגני הילדים על ההיבטים הרגשיים של הילדים נראה כי ה"אקסיומה" בדבר נחיצותה של הפעילות הגופנית הולכת ומתבססת ונועצת שורשים. אם כי היבטים אלו עדיין אינם "נעוצים" כמו ההיבט הפיזי. אפשר לראות זאת במחקר בכך שלא כל הגננות התייחסו להיבט הרגשי בשאלה מה היא מטרת הפעילות הגופנית בגן הילדים. כמו כן, היצע התשובות בהיבט הרגשי לא היה עשיר, והתרכז בעיקר בפיתוח ה"עצמי" של הילדים.

גם בספרות אפשר לראות התייחסות משמעותית ורבה לפיתוח ה"עצמי", אך בניגוד לספרות, מרכיבים אחרים לא הוזכרו על ידי הנחקרות–הנאה, שיפור מצב הרוח, גיבוש אופטימיות, פיתוח ערכים של משמעת ומחויבות, הפחתת דיכאון וחרדה, התמודדות עם מצבים חדשים, פיתוח יכולת הבחירה בין אופציות, רכישת ביטחון בסביבה, ביכולותיהם ובגופם (משרד החינוך, 2007; רצון, 2003; שובל ושקדי, 2007). נראה אם כן כי מודעות להשפעתה החיובית של הפעילות

הגופנית בתחום זה, אשר גם הוכחה מחקרית ומופיעה ברוב הספרות העוסקת בתחום זה, קיימת בקרב הגננות, אך עדיין לא התקבעה באופן סופי בתודעה או בשיח של הגננות הנחקרות. אפשר לייחס נתון זה לעובדה כי הסביבה שבה אנו חיים (המציאות הישראלית) מתייחסת לעולם הרגש באופן שאיננו לגיטימי כמו עולם הבריאות וגוף האדם. הלגיטימציה של החברה לאפשר לפרט להרגיש את כל טווח הרגשות–מרגשות "שליליים", ככעס, עצב ומרירות ועד רגשות "חיוביים", כשמחה, אהבה וחיבה–אומנם הולכת ומתפתחת, אך עדיין אין לגיטימציה מלאה לחוות את הרגשות ולדבר על הרגשות.

מחצית מהנחקרות התייחסו באופן חיובי להשפעת הפעילות הגופנית על ההתפתחות הקוגניטיבית. התייחסות זו תואמת את הספרות, המעידה כי תרומתה של הפעילות הגופנית להתפתחות הקוגניטיבית של ילדי הגן, הוכחה היטב (יודיג'יט ולין, 2015; משרד החינוך, 2007; פלדנקרייז, 1967; שובל ושקדי, 2007; ריבקס־ספקטורמן, 2011). זאת אף שכמה מממצאי המחקרים לא הציגו את יתרונות הפעילות הגופנית העצימה על היכולת הקוגניטיבית המיידית (זבדי, 2013; שבת־סימון, יוסף ושביט, 2019).

נראה שממצאי המחקר הנוכחי מעידים כי הגננות שהכירו בחשיבותה של הפעילות הגופנית עבור ההתפתחות הקוגניטיבית של הילדים ידעו למקד את התחומים שבהם חלה ההתפתחות: הכרת הילד את גופו, הכרת הילד את התנועה, התפתחות יכולת החשיבה של הילד תוך כדי משחק, פיתוח מודעות חיובית לגופו ועוד. עם זאת, מתוך תשובות הנחקרות שהתייחסו לתחום זה, אי אפשר להתרשם כי הן מבינות את התהליך הפיזיולוגי עצבי המתרחש בזמן פעילות גופנית (יודיג'יט ולין, 2015; ריבקס־ספקטורמן, 2011; פלדנקרייז, 1967).

את העובדה כי מחצית מהגננות לא התייחסו להשפעת הפעילות הגופנית על ההתפתחות הקוגניטיבית אפשר לייחס להלך הרוח הרווח בחלק ממוסדות מערכת החינוך. לצערנו, אנו עדים לתופעה ארוכת שנים שבה ביטול שיעורי החינוך הגופני נעשה בזמנים מסוימים–השלמת חומר עיוני לקראת בגרויות, תקופת הלימוד בזום בזמן הקורונה–ללא הבנת תרומתה וחשיבותה המוגברת של הפעילות הגופנית דווקא בזמני מתח, כמסייעת בהפגת מתחים (חן־צימרמן, רוזנשטריך ושובל, 2019; מוכתר ומסיקה, 2020) דווקא כממריצה את מחזור הדם וכמסייעת לריכוז וללמידה (משרד החינוך, 2007; WHO, 2020).

מיעוט התשובות בנוגע לחשיבות שהגננות מייחסות להשפעת הפעילות הגופנית על קידום הבריאות ועל התחום החברתי, מלמד אותנו כי הנושאים האלו דורשים התייחסות מחודשת ומתן ידע ואמצעים לגננות על מנת שיכירו בחשיבותם.

קשה להבין מדוע חלק מהגננות ייחסו חשיבות לשלושת התחומים האלה–התפתחות קוגניטיבית, הכוונה לאורח חיים בריא והתפתחות חברתית–וחלק מהן לא ייחסו להם חשיבות. שלוש סיבות אפשריות לממצאים אלו: האחת קשורה באישיותן, בנטיות ליבן ובהעדפותיהן של הגננות; השנייה קשורה ביכולותיהן האינטלקטואליות ואולי בניסיון חייהן האישי והמקצועי; השלישית קשורה במידת היחשפותן לידע הרלוונטי. כפי שנראה בהמשך, טווח ההעשרה המקצועית של הגננות הנחקרות רחב מאוד ושונה מאוד ביניהן, וייתכן כי הוא מסביר את השונות האמורה.

לסיכום, ביחס לשאלת המחקר הראשונה, העוסקת ברמת המודעות של הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית עבור ילדי הגן, נמצא כי לגננות רמת מודעות גבוהה לחשיבותה של הפעילות

הגופנית עבור ההיבטים הפיזיים של ילדי הגן. אפשר לומר אפילו שזו מודעות מקסימלית, מכיוון שכל הגננות ייחסו לפעילות הגופנית את התרומה הפיזית. רמת המודעות של הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית עבור ההיבט הרגשי הייתה גבוהה גם היא, אך גננת אחת לא ייחסה לכך חשיבות. כמו כן אוצר הביטויים המילוליים של הגננות בתחום זה היה צר יחסית. תרומת הפעילות הגופנית להיבטים הקוגניטיביים, כמו גם להיבטים החברתיים ולקידום הבריאות, הייתה בינונית. על כן, באופן כללי, לגננות רמת מודעות גבוהה ביותר לחשיבותה של הפעילות הגופנית.

בהתייחס לשאלת המחקר השנייה, בדבר מודעותן של הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית לטיפוח היציבה הנכונה בגיל גן הילדים, יש לציין כי בשלב הראשון שבו הנושא נחקר, התקבלו תשובות כ"מרגיעה את הילדים, משחררת לחץ, ונהנים", "כן, הפעילויות הגופנית (לשיפור היציבה) משפיעה מאוד על יציבות הילדים ועל ריכוזם", "נותנת להם להתרכז במהלך היום, חוויה תנועתית תאפשר לילדים על יציבות טובה", אשר העידו על חוסר הבנה של המושג. בשלב השני, לאחר שהנושא הוסבר אישית לכל אחת מהגננות, נראה כי הן אכן הבינו את המושג ואת הנושא עצמו. למרות זאת אפשר להסיק מממצאי המחקר שהתקבלו גם בשלב השני, כי מודעות הגננות לנושא טיפוח היציבה הנכונה בקרב ילדי גן הילדים הינה דלה ביותר.

סיבה אפשרית ראשונה לכך שמודעות הגננות לנושא הינה דלה ביותר היא חוסר הבנה מהותי של מושג טיפוח היציבה. ייתכן שהאוכלוסייה הנחקרת אכן אינה מודעת לכך שלכל אחד יציבה אחרת, לכך שהיציבה מושפעת מהאופן שבו הילדים מתנועעים, לכך שהיציבה ניתנת לתיקון ולשיפור, ולא פחות חשוב מכך–שאפשר להרוס אותה בקלות יחסית, כבר בגיל הגן.

ייתכן שאינן מודעות להשלכות הבריאותיות, האסתטיות, הרגשיות והחברתיות של ליקויי היציבה על ילדי הגן (פלדנקרייז,1967; זולברג, 2004; משרד החינוך,2007). סיבה נוספת היא אי יכולת הגננות להפריד בין המרכיבים השונים של הפעילות הגופנית. כלומר, הן אינן יודעות כי המושג "פעילות גופנית" הינו רחב ביותר, ובתוכו ניתן להכליל נושאים רבים ושונים, כמו סיבולת לב ריאה, חיזוק עצמות, חיזוק שרירים, יציבה נכונה, חינוך לתנועה, גמישות ועוד ועוד.

סיבה אפשרית נוספת, וייתכן כי איננה עומדת בפני עצמה, נעוצה במורה לחינוך הגופני בגני הילדים. אל חלק מהגנים של הגננות שנחקרו מגיע מורה לחינוך גופני מטעם "קרן קרב", ללמד את ילדי הגן, ואל חלקם לא. אם לא קיים מורה, הרי שהגננת אינה נחשפת דרכו לנושא. ואם כן קיים המורה, ייתכן שאינו מתייחס באופן ישיר לנושא היציבה הנכונה.

המסקנות וההמלצות ביחס לכך הן כי יש לחשוב כיצד להרחיב את ידיעותיהן של הגננות בנושא טיפוח היציבה הנכונה. ראשית, יש ללמד את הגננות באופן כללי מה היא יציבה נכונה, כיצד היא מתפתחת וכיצד יש לשמור עליה בתקופת השהות בגן על מנת למנוע נזקים עתידיים לגוף (לשרירים, לעצמות, לדימוי העצמי). שנית, יש להקנות לגננת ידע רב כדי שתדע כיצד לשלב את הנושא בשגרת עבודתה בגן. השילוב יכול להיות על ידי פעילות מיוחדת, כמו מערכי שיעור ספציפיים לחיזוק שרירים רלוונטיים, משחקי הנחיות לאחזקה נכונה של הגוף בכל מיני מצבים ותנוחות ועוד. כמו כן אפשר לשלב הנחיות והפעלות בנושא תוך כדי פעילות שגרתית בגן. לדוגמה, ישיבה על שרפרפים ללא משענות לגב ובגובה המאפשר לכפות הרגליים של הילדים להגיע לקרקע. בהתייחס למשאב הזמן שהגננת מעניקה לפעילות הגופנית של הילדים בגן, הרי שנושא זה

לא היה מתוכנן מראש. הוא עלה תוך כדי המחקר עצמו והתאפשר בזכות גמישותה היחסית של שיטת המחקר האיכותנית. הסיבה העיקרית להתייחסות לנושא זה הייתה השונות הרבה במשאבים המוקדשים לפעילות גופנית, שנמצאה תוך כדי הראיונות. היה מפתיע לגלות שבגני ילדים של אזור אחד יש ארבעה גנים המקבלים תוספת של מורה לחינוך גופני מטעם "תוכנית קרב", ויש ארבעה גנים שאינם מקבלים זאת.

כל הגננות ציינו שהילדים פעילים בכל יום, אך הזמן המוקדש לפעילות גופנית בכל גן שונה מאוד–החל מ־5-7 דקות ליום (!) ועד 60 דקות ביום של פעילות גופנית מכוונת ומונחית על ידי הגננת. כמו כן, אחת מהגננות ציינה שהזמן המוקדש לפעילות הגופנית משתנה לפי התכנים האחרים בגן, דבר המרמז אולי כי אין זמן רב המוקדש לפעילות גופנית בגן, ואולי יש ימים שבהם אין פעילות גופנית כלל.

נראה שהן אינן מודעות להנחיות החדשות של משרד החינוך ומשרד הבריאות, המעלות באופן עקבי את הדרישה לפעילות גופנית בגן. בתקציר שיצא מטעם מופ"ת בשנת 2019 (שובל, 2019), ההמלצה המופיעה שהילדים יהיו פעילים 90 דקות ביום רק בגן (ועוד שעה וחצי מחוץ לגן), מתוכן 30 דקות בפעילות גופנית בעצימות בינונית גבוהה. הפערים העצומים מדגישים את חשיבות השיח, הלימוד והמודעות לנושא, ואף את המחקר בתחום. זאת כדי לנסות להבין ממה נובע הפער בין הנחיות משרד החינוך לבין ה"שטח" וכיצד אפשר לגשר עליו.

בהתייחס להעשרתה הלימודית של הגננת בנושא הפעילות הגופנית בגן, הרי שגם בבחירת ההשתלמויות המקצועיות של הגננות בנושא החינוך הגופני בגני ילדים, קיימים פערים גדולים. מבין שמונה הגננות, יש גננת שמעולם לא השתלמה בתחום זה, ויש גננת אשר ציינה כי בכל שנה היא משתתפת בהשתלמויות המעשירות אותה בנושא הפעילות הגופנית לגן. בין שני קצוות אלו אפשר למצוא את הגננות שציינו כי השתתפו בהשתלמויות מסוימות בנושא לאורך שנות עבודתן במקצוע.

סביר להניח שפערים אלו, כפי שעלו מהממצאים, נובעים מבחירות אישיות. כלומר, כל גננת מחליטה על דעת עצמה אם להשתתף בהשתלמויות או לא, מתי להשתתף וכמה להשתתף. לא מן הנמנע שממצאים אלו מעלים תהיות רבות לגבי מידת המחויבות האישית וגם המנהלית של הגננות להשתתפות בהשתלמויות בנושא זה. כל סטודנטית להוראת גיל הגן מחויבת להשתתפות בקורס שנתי של פעילות גופנית בגן. אך האם אפשר לחייב את הגננות בפועל, לאחר לימודי התואר, להשתתף בהעשרה מסוג זה במסגרת מסוימת? אם כן, מה היא המסגרת הנכונה? האם אפשר לפקח על השתתפות בהשתלמויות אלו? האם אפשר ללוות את הגננות בזמן יישום לימודים אלו בגן? עד כמה הגננת מרגישה נוח להיעזר בגורמים חיצוניים? האם אפשר לחייב את הגננת להקדיש את הזמן הנדרש לפעילות גופנית בכל יום בגן?

סיכום

ממצאי מחקר זה מעידים כי הגננות שנחקרו מודעות היטב לחשיבותה הכללית של הפעילות הגופנית ולחשיבותה עבור ההיבטים הגופניים בקרב ילדי הגן. גם חשיבות הפעילות הגופנית עבור ההיבט הרגשי של הילדים, מובנת דיה. עם זאת, נראה שחשיבותה עבור ההיבטים הקוגניטיבי, החברתי וקידום הבריאות, מובנים רק לחלק מהגננות הנחקרות, ונראה כי בכל מקרה ההבנה איננה רחבה ומקיפה.

בנושא טיפוח היציבה הנכונה, ממצאי המחקר מעידים כי הגננות כלל לא הכירו תחום זה. ייתכן כי הבעיה נעוצה בחוסר היכרות או בחוסר הבנה של המושג "יציבה", ולא בחוסר היכרות עם התחום. בנושא הקצאת המשאבים–זמן המוקדש לפעילות גופנית וזמן המוקדש להשתתפות בהשתלמויות–נמצא פער עצום בין הגננות, ובכל מקרה, כל הגננות אינן מקדישות מספיק זמן לפעילות גופנית ביחס להנחיות של ארגון הבריאות העולמי (WHO, 2020), ביחס להמלצות הישראליות כפי שהן מופיעות בתקציר "הזכות להתנועע" (חן־צימרמן, רוזנשטריך ושובל, 2019) ואף לא בהתאם להנחיות משרד החינוך (2007).

אין ספק שיש לשאוף לבצע מחקרים נוספים בנושא זה, מחקרים שבהם מספר הנחקרות גבוה יותר, מחקרים המשלבים בין ניתוח כמותי לניתוח איכותני ומחקרים בקרב אוכלוסיות שונות בארץ, המשווים בין האוכלוסיות השונות. יש לחקור אם הגננות מבינות את המרכיבים הבסיסיים של הפעילות הגופנית ושל החינוך הגופני ואת מערכות הגוף החשובות המעורבות בתנועות (עצמות, שרירים, מפרקים, עצבים, לב וריאה, שיווי משקל, יציבה). יש למצוא את הדרך ליישם את ההמלצות היישומיות המעולות כפי שהן כבר מופיעות בספרות המוסמכת (משרד החינוך, 2007; מופ"ת, 2019), ולצמצם את הפער בינן לבין ה"שטח". זאת על ידי הרחבת דעת הגננות בתחום זה ואף על ידי הרחבת דעת הסביבה (הורים, קהילה, רשויות).

מקורות

אלון, ר' (1994). חזרה לתנועה טבעית בשיטת פלדנקרייז. כנה.
בר סיני, ר' (2011). נוע נוע ילד. אוחזר מתוך http://www.dyellin.ac.il
גבתון, ד' (2006). תיאוריה מעוגנת בשדה: משמעות תהליך ניתוח הנתונים ובניית התיאוריה במחקר איכותי. בתוך נ' צבר בן־יהושע (עורכת), מסורות וזרמים במחקר האיכותי (עמ' 257-306) (הדפסה שלישית). כנרת, זמורה־ביתן, דביר.
גרינברגר, ל', ובן בשט, ו' (2009). תפיסת דימוי עצמי, דימוי גוף, הרגלי פעילות גופנית ותזונה בקרב מתבגרות. בתנועה, ט(2), 217-239.
דושניק, ל' (2011). ניתוח נתונים במחקר האיכותני: הצעה לארבעה עקרונות מנחים. שבילי מחקר, 17, 137-143.
האיגוד הקרדיולוגי בישראל (2012). פעילות גופנית במסגרת מניעה ראשונית ושניונית של מחלות לב וכלי דם. ההסתדרות הרפואית בישראל.
זבדי א' (2013). השפעות פעילות גופנית עצימה על תפקודים נוירו קוגניטיביים בילדים. האוניברסיטה העברית והדסה.
זולברג, ג' (2013). יציבה ותנועה. פרטי.
חייקין־בנתור, נ' (2016). תנועה, יציבה והליכה נכונה. נרקיסים.
חן־צימרמן, נ', רוזנשטריך, א' ושובל, א' (2019). תרומת התנסות בתנועה להתפתחות קוגניטיבית, למהלכי למידה ולהישגים אקדמיים, בתוך א' שובל ואחרים (עורכים), הזכות להתנועע (עמ' 11-15). מכון מופ"ת.
יודיג'יט, ב' ולין, ג' (2015). השנה הראשונה. נשיונל ג'יאוגרפיק, ינואר 2015, 60-75.
משרד הבריאות (2011). התנהגויות בריאות–עידוד פעילויות גופניות. משרד הבריאות.
מוכתר ומסיקה (2020). ספורט כדרך התמודדות עם עקות וחרדה בקרב ספורטאים ביישובי עוטף עזה. רוח הספורט, 6, 1-14.
משרד החינוך, האגף לתכנון ולפיתוח תוכניות לימודים (2007). תוכנית הלימודים בחינוך גופני לגיל הרך: לכיתות א'-ב' בחינוך הממלכתי והממלכתי-דתי. משרד החינוך, המזכירות הפדגוגית, האגף לתכנון ולפיתוח תוכניות לימודים.
כהן־נחמן, ס' ומדקר, ע' (2001). השפעתן של אסטרטגיות למידה על לימוד מטלה מוטורית בקרב ילדי חובה. כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק, 2001, H23-H41.
מזרחי, נ' וכפרי, ר' (2017). פילטיס, עקרונות השיטה והשפעותיה על כאבי גב תחתון, תפקוד רצפת האגן ויציבה–סקירת ספרות שיטתית. כתב עת לפיזיותרפיה, 19(1), 38-52.
מישורי, ד' (2018). יציבות. מחקר על גוף, תודעה וסביבה. גרף.
נץ, י', רביב, ש' (2003). מניעים להשתתפות בפעילות גופנית בקרב מבוגרים בישראל. גרונטולוגיה, 1(2), 63-86.
פלדנקרייז, מ' (1967). שכלול היכולת. מכון פלדנקרייז.
ריבקס־ספקטורמן, מ' (2011). תנועה התפתחותית–התפתחות המוטוריקה הגסה בינקות ובילדות. הוצאה עצמית.
רצון, מ' (2001). התפתחות מוטורית תחושתית ותהליכי למידה. אוניברסיטת תל אביב.

רצון, מ' (2004). התפתחות הילד בגיל הרך–לנוע, לחוש וללמוד בסביבה פעילה. הוצאת ברקאי.
שבת־סימון, מ', יוסף ג' ושביט ג' (2019). השפעת העצימות של פעילות אירובית אקוטית על היכולת הקוגניטיבית הפלואידית בקרב סטודנטים להוראת החינוך הגופני בגילאי 20-40. רוח הספורט, 5, 15-32.
שובל, א', בינשטוק, א' ושריר ט' (2019). תרומת התנסות בתנועה לטיפוח כשירות רגשית-חברתית ולתהליכי יצירת אקלים גן מיטבי. בתוך א' שובל ואחרים (עורכים), הזכות להתנועע (עמ' 7-11), מכון מופ"ת.
שובל, א' ושקדי, ח '(2007). חשיבות החינוך הגופני בגיל הרך. הגיגי הגבעה, 13, 47-65.
שחר־לוי, י' (2004). מהגוף הגלוי לסיפור הנפש הסמוי (מהדורה שנייה). הוצאה עצמאית.
שיינוביץ, מ' (2012). פעילות גופנית למניעה ולשיקום מחלות לב–מהלכה למעשה. אאוריקה, 34, 1-8.
שקדי, א' (2003). מילים המנסים לגעת–מחקר איכותני תיאוריה ויישום. הוצאת רמות–אוניברסיטת תל אביב.
תם, א' (2009). יציבה במעגלי החיים (מהדורה שלישית). להב.
Briggs, A. M., Van Dieën, J. H., Wrigley, T. V., Greig, A. M., Phillips, B., Lo, S. K., & Bennell, K. L. (2007). Thoracic kyphosis affects spinal loads and trunk muscle force. *Physical therapy, 87*(5), 595–607.
Gil, I. (2013). *A new educational program to improve posture and quality of life among students by means of the Feldenkrais method and a new program: MAP - motion and posture* (Unpublished doctoral dissertation). Wingate.
Gil, I. (2018). A new educational program to improve posture and quality of life among students by means of the Feldenkrais method and a new program: MAP - Motion and Posture, *Journal of Education and Training Studies*. http://redfame.com/journal/index.php/jets/issue/view/166 [accessed: November 6, 2018]
Gonzalo-Almorox, E., & Urbanos-Garrido, R. M. (2016). Decomposing socio-economic inequalities in leisure-time physical inactivity: the case of Spanish children. *International journal for equity in health, 15*(1), 106.
D'Isanto, T., Manna, A., & Altavilla, G. (2017). Health and physical activity. *Sport Science, 10*(1), 100–105.
Drzał-Grabiec, J., Snela, S., Rykała, J., Podgórska, J., & Truszczyńska, A. (2014). The influence of elongation exercises on the anterior-posterior spine curvatures. *Biomedical Human Kinetics, 6*(1).
Gonzalez-Galvez, N., Gea-Garcia, G. M., & Marcos-Pardo, P. J. (2019). Effects of exercise programs on kyphosis and lordosis angle: A systematic review and meta-analysis. *PloS one, 14*(4). doi: 10.7717/peerj.7402.
Hallel PC, Andersen LB, Bull FC, et al. (2012). Global physical levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospect. *Lancet 380*(9838), 247–57.

Ko, K. J., & Kang, S. J. (2017). Effects of 12-week core stabilization exercise on the Cobb angle and lumbar muscle strength of adolescents with idiopathic scoliosis. *Journal of exercise rehabilitation, 13*(2), 244.
Madic, D., Cvetkovic, M., Propovic, B., Marinkovic, D., Radanovic, D. & Trajkovic, N. (2018). Effects of developmental gymnastics on motor fitness in preschool girls. *Physical Education and Sport, 16*(1), 11–18.
Morano, M., Bortoli, L., Ruiz, M. C. Vitali, F. & Robazza, C. (2019). Self-efficacy and enjoyment of physical activity in children: factorial validity of two pictorial scales. *Journal of Physical Activity and Health, 7*(7402). doi: 10.7717/peerj.7402
Nourbakhsh, M. R., Moussavi, S. J., & Salavati, M. (2001). Effects of lifestyle and work-related physical activity on the degree of lumbar lordosis and chronic low back pain in a Middle East population. *Clinical Spine Surgery, 14*(4), 283–292.
Samaei, A., Bakhtiary, A. H., Elham, F., & Rezasoltani, A. (2012). Effects of genu varum deformity on postural stability. *International journal of sports medicine,* 469–473.
Sharma, A., Alahmari, K. (2015). Efficacy of manual therapy versus conventional physical therapy in chronic low back pain due to lumbar spondylosis. *Medical Sciences 3*(3), 55–63.
Sinaki, M., Hughes, C., Larson, D., & Kaufman, K. (2005). Balance disorder and increased risk of falls in osteoporosis and kyphosis: significance of kyphotic posture and muscle strength. *Osteoporosis Int pp 16*(8), 1004–1010.
Sardar, Z. M., Ames, R. J., & Lenke, L. (2019). Scheuermann's kyphosis: Diagnosis, management, and selecting fusion levels. *JAAOS-Journal of the American Academy of Orthopedic Surgeons, 27*(10), 462–472.
World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behavior. https://bjsm.bmj.com/content/54/24/1451

הבכי בווסרמיל

אמיר בן פורת

תקציר

מאמר זה עוסק בבכי המתרחש במשחק הכדורגל כאשר חל אירוע קיצוני ומרגש מסוים, למשל, זכייה באליפות הליגה או ירידה לליגה הנמוכה. במשך שנים רבות לא היה נהוג בעולם הכדורגל להביע רגשות בדמעות, לא על ידי שחקנים ולא על ידי קהל האוהדים. כדורגל נחשב ל"משחק של גברים", וגברים - אינם בוכים. בהצלחה או בכישלון, גברים מתאפקים.

בעשורים האחרונים משתנים פני הדברים: כאשר מתרחש על כר הדשא אירוע קיצוני, שחקנים בוכים וגם אוהדים בוכים, בפרהסיה. כפי הנראה, השינוי בהתנהגות זו במשחק הכדורגל נובע (כצפוי) ממה שמתרחש בסביבתו: קרום המאצ'ו הגברי הולך והופך דק יותר ויותר. הגבר ה"חדש" דוחק את ה"ישן": במגרשי הכדורגל מותר לבכות.

אירוע הבכי המסוים הנידון במאמר זה הוא חקר מקרה: משחק של הפועל באר שבע שתוצאתו הייתה יכולה להיות רק אחת משתיים - הישרדות בליגה או גלישה לליגה הנמוכה. לשחקנים ולאוהדים הייתה תקווה מעטה, ותוצאות המשחק מחקו גם אותה בדקה ה־90: באר שבע ירדה לליגה הנמוכה. האוהדים נאלמו דום, דממה השתררה ביציעים. השחקנים השתרעו על הדשא וידיהם מכסות על פניהם. אצל רבים מן האוהדים זלגו הדמעות על הלחיים.

לפתע נשמע קול בכי, ילד צעיר ישב וידיו על ראשו. הוא מירר בבכי. הוא בכה בשביל כולם.

"עוֹד הַכֹּל יִסְתַּיֵּם בְּכִי טוֹב/עוֹד הַכֹּל יִסְתַּיֵּם בְּכִי טוֹב/עוֹד הַכֹּל יִסְתַּיֵּם/בְּכִי טוֹב/בְּכִי טוֹב/בְּכִי/בְּכִי/בְּכִי/רע".[1]

מבוא

הקלישאה הבאה מלווה את הכדורגל זה זמן רב, על כל המשתמע משיוכו המגדרי: "כדורגל הוא משחק של גברים" (Messner, 2002; Goldblatt, 2014; Elias and Dunning, 1986). המסקנה המתבקשת מזה היא כי "גברים אינם בוכים", והנגזרת הספציפית - שחקנים אינם בוכים וגם אוהדי כדורגל אינם בוכים. היה והם בוכים, מייד מבטלים אותם כ"נקבות", ומוסיפים להם כינויים מן הגורן ומן היקב (הנפוץ שבהם: "הומו") כדי להשפילם, כדי שיחזרו בתשובה - אל "הגבריות". וכל זה מדוע? כי "כדורגל הוא משחק של גברים" ובכי מחבל בדימוי הנוקב של המשחק הזה.[2]

כדורגל הוא משחק אגרסיבי, כך מטבעם של דברים. זו "אגרסיביות חיובית", המקנה למשחק הזה את הארומה הגברית שלו ואת הדרמה המתרחשת בו. גוף מתכחך בגוף, רגליים משתרגות ברגליים אחרות, ראשים מתנגשים, שחקנים נופלים וקמים, כואבים ומחלימים תוך כדי המשחק. כדורים ניתזים אל הראש, אל המפשעה, כפות רגליים נמעכות, גופים "עפים" באוויר ומוטחים

1 דוד אבידן, "סוף דבר", מתוך: סיכום ביניים, 1960, עמ' 33.

2 מאמר זה כתוב בלשון זכר. אומנם נכון לעכשיו נשים כבר ביטלו את המונופול של הגברים על כר הדשא וביציעים, אך עדיין גברים מהווים כ־80% מכלל הצופים בכדורגל (ישנם מקומות, כמו בספרד, שבהם נשים מהוות כשליש ויותר מן הצופים). גברים עדיין מנהלים את מועדוני הכדורגל ואת מוסדותיו הארציים והבינלאומיים. זה כבר אינו "המשחק של הגברים", אך הם עדיין דומיננטיים בו. תיאור המצב של שחקני הכדורגל לאחר משחק מתבסס על צפייה של המחבר בחדרי ההלבשה בכמה אצטדיונים.

לדשא, גידים נשברים, שרירי ירך נקרעים, עפעף העין מדמם, כתף יוצאת ממקומה. הם נאנקים מכאב, מאותתים לחובש, נגררים בצליעה אל מחוץ לקווים ושבים חזרה לטריטוריית המשחק. כשמסתיים המשחק, אפשר לצפות בשחקנים גונחים בחדר ההלבשה כששקית קרח צמודה לאחד מגפיהם. בדרך כלל, הגוף יחלים עד האימון הקרוב. אבל שחקני כדורגל אינם בוכים, ממש לא. כי שחקני כדורגל הם גברים, ואוי למי שיבכה - אוי לגבריותו.

כדורגל הוא משחק של רגשות. עובדת היותו משחק תחרותי ועובדת היותו משחק שיש לו משמעויות חוץ־משחקיות, למשל פוליטיות, מעצימות את הסנטימנטים המיוחסים לו ואת אלה המיובאים אליו (Duke and Crolly, 1996). לניצחון או לכישלון במשחק המסוים נלווים רגשות מצטברים המתפרצים לעיתים במלל ובמחוות תוקפניות, ולעיתים גם בהתלהמות פיזית כלפי היריב, כלפי צוות השיפוט או כלפי מישהו אחר (למשל, השלטון) שאינו נוכח במשחק. ב"תחום ההרשאה" (בן פורת, 2007) של האצטדיון הותרו דרכי ביטוי של רגשות שאינם מקובלים מחוצה לו: לצעוק, לגדף, לבזות, אך לא לבכות. כי גברים אינם בוכים.

כבר אין איסור על בכי. בתקופה האחרונה השתנה נוף המשחק: שחקני כדורגל בוכים קבל עם ועדה. אין בידינו נתון מכריע באשר לרגע המסוים או לאירוע המסוים שבו בכיו של שחקן התקבל בהסכמה על ידי האוהדים, אולם כפי הנראה התופעה הזו - של שחקנים הבוכים בפומבי ונמחל להם - החלה בשנות ה־80 של המאה הקודמת, אולי אף מוקדם יותר. אפס, כאשר היא נתפסה בעין המצלמה של הטלוויזיה, היא הייתה עדות לשינוי שחל בטקסט של המשחק הזה, בעיקר בתגובת האוהדים. הללו מקבלים זאת לא אחת בהערכה, וגם הם כבר אינם מסתירים דמעות: ברגעים קריטיים של המשחק הזה הם מתייפחים - בזכות הניצחון המסוים, בגלל הכישלון המסוים. גם לגברים אוהדי כדורגל כבר מותר לבכות.

יש בכי ויש בכי. עדיין - אולי כדי לשמר את הדימוי הגברי - שחקני כדורגל אינם בוכים כאשר הם נפגעים פיזית. כאמור למעלה, הם מכילים את הכאב ושבים לשחק. לא הכאב הפיזי גורם להם לבכות, אלא הכאב הנפשי. הם בוכים כאשר קבוצתם נכשלה בגמר הגביע, הם בוכים כאשר קבוצתם הידרדרה לליגה הנמוכה, והם בוכים גם מאושר כאשר מועדונם זוכה בגביע, שורד בליגה ועוד. בכי מופגן, בפומבי.

וגם אוהדים בוכים. על התסכול, על הכאב ועל האבל שבכישלון. על האושר המציף של ההצלחה שקשה להכילו במילים. אפשר לבכות, מותר לבכות, זה כבר אינו ממעיט מן הגבריות. מצלמת הטלוויזיה הרעבה מתמקדת בשחקנים בוכים, במאמנים בוכים, בבעלי קבוצות בוכים, באוהדים בוכים. זה בכי טוב, זה בכי קתרטי, זה בכי פונקציונלי.

ועוד יש להוסיף לצורך העניין: כדורגל הוא משחק תלוי תרבות. למעט כללי המשחק - הנקבעים על ידי ההתאחדות הבינלאומית לכדורגל (פיפ"א), המקפידה על קלה כבחמורה - ההתנהגות המתרחשת על כר הדשא וביציעים מושפעת (ולפעמים נקבעת) מהסביבה התרבותית (וגם והפוליטית והכלכלית), שבה עוגן המשחק הזה. הגדרת המושג והפרקטיקה "גבריות" נקבעת בערכאה של התרבות המסוימת. ככל הנראה, תופעת הבכי שנגלית במגרשים מיובאת אליהם מבחוץ. כלומר, היא כפופה לשינויים שחלים בזמן הזה בהתנהגות של גבריות - גם ה"גבר" (המטרוסקסואל) אינו בוש לדרור לרגשותיו בדמעות.

מאמר זה עוסק בבכי בכדורגל. ראשיתו בסקירה קצרה של הספרות העוסקת ב"גבריות" ובמה

שקורה לה בזמן הזה, בבכי בכלל ובבכי באצטדיון הכדורגל, של שחקנים ושל קהל. לא הרבה נכתב על כדורגל בספרות המחקר.[3] מי שעסקו בו יותר מכול הם אמצעי התקשורת השונים, מהם אפשר להסיק כי כפי הנראה, בזמן הזה "מותר לבכות". אחריתו של המאמר מספרת על מקרה של בכי שהתרחש במשחקה של הפועל באר שבע, שבסופו ירדה הקבוצה לליגה השנייה. עם סיומו של המשחק נשמע קולו של ילד צעיר הממרר בבכי, וכמו בסיפור "החליל" של י"ל פרץ, בכי זה שימש מעין "בעל תפילה" עבור קהל האוהדים כולו.[4]

גבר גבר

גבריות (masculinity), מתוארת בספרות הנוגעת לעניין כהתנהגות נורמטיבית (נלמדת) של גברים, נערים וילדים, שקודם כול נבדלת מהתנהגות נורמטיבית של נשים. לגבי הראשונים, מדובר במלל מסוים, בשימוש בכוח גופני, בהערכת עצמם ובהערכה מופחתת של "המגדר השני", זאת בעוד "לעצמם" מיוחסות תכונות עדיפות. אלה, בין השאר, מזכות אותם בדומיננטיות בחברה המסוימת המעניקה לגיטימציה לפטריארכיה, היינו, לשליטה של גברים ולכפיפות של נשים מאז ומעולם (Broad and Kaufman, 1994, Horrocks, 1994, Bourdieu, 2002, , Connell, 1987, 1995, Gilmore, 1990).

הגבריות והנגזרת שלה, טיפוס הגבר המצ'ואיסטי "האידיאלי", מסומנת בספרות על ידי תכונות נראות מסוימות. חלקן מיוחסות לטבע (גנטיקה), חלקן מיוחסות לרכישה - להבניה תרבותית. הספרות הרלוונטית מונה את התכונות הבאות של דמות ה"גבר גבר": פיזיות, תפקודיות, מיניות, איפוק, אינטלקט, דומיננטיות, שאפתנות-תחרותיות ומנהיגות. דויד וברנון (David & Branon, 1976) מסמנים בהדגש את תפקודי המגדר שעל גבר למלא כדי לזכות בתואר "גבריות": אנטי־נשיות, מפרנס, קשוח, נוטל סיכונים.

בעצם, סימני הגבריות הם תלויי מגדר. כלומר, הם אינם עומדים בפני עצמם (סו־ג'נריס), אלא בניגוד או ביחס הפוך למגדר השני - נשים. בעצם, למה שאין להן. ככל הנראה, זהות גברית נוצרת (נלמדת) ומתגבשת אל מול - כנגד - זהות נשית. לשון אחר, גבר-גבר אינו נושא תכונות נשיות. אומנם התכונות המסוימות ועוצמתן הן תלויות תרבות וזמן (Connell, 2005), אבל למעט חברות מסוימות,[5] הן מדלגות על מצב מעמדי, על מצב אתני ועל מצב דתי. במשך שנים רבות ההפרדה בין מגדרים, שאפיינה חברות היסטוריות, הייתה מכוונת לטובת המגדר הגברי. המפתח של גבריות נמצא בהתנהגות פשוטה יחסית - הימנעות מהתנהגות שאפשר לפרש אותה כנשית (Thompson and Pleck, 1970; Connell, 1995). לכן, כפי שעוד ידובר בהמשך, "גברים אינם בוכים".

נקודת המוצא של מאמר זה היא שגבריות היא יבול של הבניה חברתית, אבל היות שמדובר בספורט - בעצם, בכדורגל, שנחשב למשחק גברי שההשתתפות בו תלויה ביכולות פיזיות

3 מדובר בכדורגל המודרני, שהולדתו באנגליה במחצית השנייה של המאה ה־19, להבדיל מהפוטבול האמריקני. גם באחרון ובמשחקי כדור אחרים מתרחשות סצנות של בכי.

4 לסיפור הזה יש גרסאות שונות, כמו למשל, של שלום אש ושל עגנון.

5 מדובר בחברות מטריארכליות, כלל ועיקר, חברות קטנות באפריקה, אסיה, דרום אמריקה, ראו רשימה ב: Wikipedia. org/wiki/list_of_matrilocal Societies

מסוימות - לגברים יש יתרון על פני הנשים.[6] לכמה היבטים ביולוגיים יש השפעה רבה שמקנה לגברים את היתרון הנ"ל: בדרך כלל הם חזקים יותר, הם מהירים יותר, הם בועטים ונוגחים חזק יותר, הם מזנקים גבוה יותר. לכן בספורט התחרותי יש להם יתרון נצפה על פני הנשים. אבל, הייחוסים, הסטריאוטיפים וההתנהגות הגברית הם פועל יוצא - לעיתים מוחלט - של ההבניה החברתית. רוצה לומר, של ערכאת התרבות הנוהגת בחברה מסוימת (Todd, 2010; Messner, 1992; Connell, 2005). הסטריאוטיפ, הנורמה, והביצוע המעידים (נדרשים) על"גבריות", נגזרים מן התרבות המסוימת. לפיכך אפשר למצוא שונות בין תרבותית ביחס לגבריות, אלא שככל הנראה בכולן יש מכנה משותף אחד - הנגדה ל"נשיות".

לפני כמה עשרות שנים חלה התרחשות תרבותית, ככל הנראה בחברות המכונות "מודרניות" דרך שגרה, שכרסמה בסטריאוטיפ המסורתי של גבריות (למשל Silverman, 1992; Butler, 1990). יש מי שמכנים תופעה זו "משבר הגבריות" (Masculinity in Crisis). חוקרים העוסקים בנושא טוענים כי כתוצאה משינויים מבניים שעברו-עוברים על החברה המודרנית - למשל, בשוק העבודה, בחלוקת העבודה במשפחה (נשים עובדות), וכן כתוצאה מהמאבק הפמיניסטי - חל שינוי במודעות ובפרקטיקה של הגברים.

כך, הגבריות המאצ'ואיסטית אינה נעלמת לחלוטין, אך חלים בה שינויים התנהגותיים המקרבים בין המגדרים. מודל "הגבר החדש", שראשיתו במעמד הבינוני והוא עדיין הולך ומתעצב, מתחרה בחריצות במודל הישן (Silverman, 1992; Franklin, 1987;, Segal, 1990; Gilmore, 1990). הפער בין המגדרים לא נמחק, אבל עקרון השוויון בין המינים היה לפרקטיקה (Robinson, 2000; Horrocks, 1994; Beynon, 2002), שהגיעה גם למגרשי הכדורגל.

עם הקמת ליגות נשים לצד ליגות הגברים ועם התגברות הנוכחות באצטדיונים וההתעניינות הגוברת של נשים במשחק הזה, אפשר לקבוע כי כדורגל כבר אינו טריטוריה של גברים בלבד (בן פורת, 2015). כאמור, כמעט החל מיום היוולדו כמשחק מודרני היה הכדורגל תלוי בסביבה שבה הוא עגן. כאשר חלו בה שינויים מסוימים, אלה הגיעו לאצטדיון. דמות הגבר ה"מטרוסקסואל" "התלבשה" על שחקן הכדורגל וגם על הצופה ביציע.

ובאשר לחברה הישראלית, "משבר הגבריות", כפי שנוהגת לכנותו הספרות הנוגעת לעניין, כפי הנראה לא פסח עליה.[7] מודל "הגבר החדש" מלבלב ומאיים על הישן (ורדי וורדי, 1992; בוקובזה, 2017; שמיר, 2013; גרטש, 2004; כ"ץ, 2009).[8] ובהקשר זה, גם בישראל לא עמד המאצ'ואיזם הבולט - שאפיין את המשחק הזה במשך דורות - בפני לחצי הסביבה. ההתנהגות של שחקני

6 מסיבות אלו, בין השאר, תחרויות הספורט בענפים השונים מתקיימות בנפרד: גברים לחוד ונשים לחוד. ככל שגוברת ההתמסחרות של ענפי הספורט השונים, הניצחון הולך ונעשה לחזות הכול של התחרות. בזמן הזה נשים משחקות כדורגל בעשרות מדינות במסגרות של ליגות מקומיות ושל תחרויות בינלאומיות בחסות פיפ"א, בנפרד מגברים (בן פורת, 2015).

7 כפי הנראה, "המשבר" הזה אינו חוצה קטגוריות חברתיות בישראל. מן הסתם הוא אינו רלוונטי לקטגוריה החרדית ולחלקים נכבדים בקהילה הערבית. בעצם, הפנייה לחברה הישראלית כאל שלם, מוטעית. נכון יותר להניח קיומם של "שבטים" שונים, שאינם מדברים "שפה אחת".

8 פרט לספרות המחקרית־אקדמית, נכתבת בנושא זה גם ספרות יפה. בעיתונות היומית והתקופתית היוצאת לאור אפשר למצוא מאמרים רבים העוסקים ב"משבר הגבריות" ובמודל הגבר ה"מטרוסקסואל". יש לשער כי התופעה הזו נפוצה יותר במעמדות הביניים, אבל היא מגיעה גם אל המעמדות הנמוכים במקומות שונים בעולם: גברים מכל המעמדות בוכים בפרהסיה.

כדורגל ושל קהל האוהדים לא נשארה אדישה למשבר הגבריות. יש לכך ביטוי (להלן) בהתנהגות על כר הדשא וביציעים, ועדות מרחיבה בספרות היפה העוסקת במשחק הזה (בן פורת , 2018). ככל שנפתח הכדורגל הישראלי על אוהדיו למה שמתרחש בכדורגל העולמי על אוהדיו (בזכות שידורי הטלוויזיה) קיבלו השינויים בהתנהגות - קרי, הכרסום בדמותו-התנהגותו של "הגבר הישן" - תמיכה נורמטיבית על כר הדשא וביציעים.

גבר אינו הולך לאיבוד

אם אכן "תמונה אחת שווה אלף מלים", הרי מה שמתרחש על כר הדשא כאשר מובקע שער, או כאשר המועדון זוכה באליפות, או כאשר הוא ניצל מירידה, הוא תמונת עדות לשינוי בהתנהגות שחל בקרב השחקנים וקהל האוהדים: שחקנים מתחבקים, מתלטפים ומתנשקים (בלחיים). אוהדים מתחבקים ומצ'פחים זה את זה. להבדיל: קל וחומר כאשר הקבוצה יורדת לליגה הנמוכה. דרור ניתן לרגשות - דמעות מציפות את העיניים: מותר לבכות. גם לגברים, גם באחד ממשחקי הספורט התחרותיים הכי מאצ'ואיסטיים. בעבר זה לא היה כך (Winner, 2013).

כאשר נולד משחק הכדורגל המודרני בחצרות בתי הספר הציבוריים באנגליה, היה זה משחק אגרסיבי עד מאוד: גם שוק רגלו של היריב ספגה חבטות. שחקנים נדחפו, הופלו, נפגעו וקמו לקול צהלתם של הצופים. משחק הכדורגל היה לפרק חשוב במהלך הכשרתם של ילדי המעמדות הגבוהים להיות למשרתי האימפריה הבריטית שהשמש אינה שוקעת בה לעולם. פרט לשעת השכמה מוקדמת, למקלחות קרות, לטרטורים של התלמידים הצעירים על ידי הבוגרים, היה גם הכדורגל לחלק בלתי נפרד של תהליך הסוציאליזציה בבתי הספר הללו (Mangan, 1987; Winner, 2013). כדורגל וגבריות התחברו זה לזה כשהראשון עודנו באיבו, והזיקה ביניהם הלכה והתעצמה במשך השנים (Dunning, 2001; Hughson, 2000; winner, 2013).

למעשה, ספורט (בכלל) וגבריות נוטים מאוד להתמזג. מיכאל מסנר מספק מבט־על על הנטייה הזו ועל המשמעויות הלא מתוכננות הנובעות ממנה: "באמצעות השוואה של חיי אתלטים לבנים, שחורים וצ'יקנוז (Chicano) בארצות הברית, אני טוען שכאשר נתונים הציוויים הפסיכולוגיים של התפתחות תחושת הזהות הגברית בקונטקסט הסוציואקונומי, את הבחירה יש לבקש בבנייה העצמית של זהות גברית ציבורית. הספורט המאורגן הוא מוסד שמאפשר הבנייה של מגדר, מעמד ואי שוויון גזעי" (Messner, 1989, p.71, ראו גם Messner,1997).

ככל הנראה, גבריות, על מה שמשתמע ממנה בחייו של הפרט הגברי המסוים, מתעצמת ומתלבה במגרשי הספורט, מנהלת דיאלוג עם הסביבה, מגיבה גבולות בין קטגוריות חברתיות שונות, אך יכולה גם להנמיכם: "באופן כללי, ניתן להבחין כי תרבויות כדורגל אפשרו תמיד את הביטוי ואת ההוקרה של צורות שונות של גבריות" (Giulianotti, 1999, p. 156). גיליואנוטי מרמז על שינויים שחלו בזהות הגברית לנוכח שינויים המתרחשים סביבה ומשפיעים על אופני גילוייה ברבים, לעיתים משנים ומעדנים אותם.

מלכתחילה, כל העדויות נוטות למסקנה ש"ההגמוניה הגברית" של הכדורגל היא חד־משמעית אגרסיבית שוביניסטית וחסרת הומור [...] הגברים בבתי הספר הציבוריים סידרו את חוקי המשחק בשעה שהארגון ההירכי של המשחק המשיך להוות מבצרו של הכוח הגברי [...] הכדורגל סייע לשחזורה של חלוקת העבודה המגדרית ושל הפנאי. הגברים היו דומיננטיים

במקומות העבודה ובמרחב הציבורי (כמו מגרש הכדורגל). האסתטיקה של משחק הכדורגל הטיפה לגבריות מסורתית; 'ככלות הכל זה משחק של גברים'" (Giulianotti, 1999 p, 155). שחקנים או קהל אוהדים שנתפסו כלא גבריים, כונו בלעג "נקבות", "הומואים", "חלשלושים", "בכיינים" ועוד מיני כינויים שנועדו לבזותם ולהוציאם מקטגוריית ה"גברים" (Giulianotti, 1999; Guttman, 1996; Dunning, Murphy and Williams, 1988). המאמץ לשמור על הגבריות מסיבות של שיוך לקבוצה מסוימת, מכתיב את ראיית העולם של המשתתפים: מיזוגיניות והומופוביה הן עמדות מפתח המסמנות את ה"אנחנו" מול ה"הם" (Segal, 1990).

כאשר היה הכדורגל "המשחק" של המעמדות הנמוכים, בעיקר של מעמד העובדים, יציעי האצטדיון היו ל"אבן השתייה" של צעירים. שם נרכשו נורמות של גבריות - קשיחות, תחרותיות, חרדת נשיות (femophobia), מיזוגיניה, הדרה של להטב"ים. בשורה התחתונה, ההגמוניה הגברית נלמדת ומוחזקת כמורשת היסטורית (McKay, 1997) וכהיפר־קונפורמיות ביחס לנורמות של גבריות (Kliein, 1993).

"אבן השתייה" הזו הכשירה את ילדי מעמד העובדים להיות לגברים השייכים למעמד העובדים. את הנורמות הללו הם שמרו בקפדנות באצטדיון, ויצאו ממנו מלווים עימן אל מחוצה לו, כאשר הם באים ביחסי גומלין עם הסביבה, מפרשים ומגיבים בהתאם (Gilmore, 1990; King, 1997; Hughson,2002). גבריות הפכה לסימן היכר של תרבות יציעי הכדורגל:

בערך מאז שנות השישים, תרבות אוהדי הכדורגל באירופה נשלטת על ידי קבוצות של אוהדים "גבריים" שכבשו את הקצוות (ends) או הפינות של היציעים. באנגליה. הקבוצות הללו קיבלו צורה מובחנת [...] הפרקטיקה של האוהדים הגבריים האנגלים הועתקה על ידי קבוצות אירופיות אחרות, ואלה מפגינים את גאוותם הגברית (או את הסטטוס) באמצעות שירה ביציעים ומאבק פיזי כדי להגן על כבודם (King, 2003, p. 200).

עד לא מזמן נכחו ונשמרו ביציעי הכדורגל שני האלמנטים המאפיינים של גבריות: שימוש בכוח מילולי או פיזי כדי לפתור בעיות (Clarke, 1987; Dunning, 1990) ואיפוק רגשי - שחקנים ואוהדי כדורגל אינם בוכים בשום מצב.

"הגבריות רכשה לה - משום מה - משמעות ספציפית יותר, מופשטת פחות מהנשיות. הרבה אנשים מתייחסים לנשיות כאל איכות, אבל לדעת מספר רב של נשים וגברים כאחד, הגבריות היא מערכת של הנחות וערכים שגברים יכולים לקבל או לדחות, אתה אוהב כדורגל? אז אתה אוהב גם מוסיקת נשמה, בירה, לחבוט באנשים, למשש שדי נשים וכסף" (הורנבי, 1992, עמ' 84). אך זה כבר לא בדיוק כך. גברים בוכים ביציעים. שחקנים בוכים על כר הדשא. הם דומעים בכישלון והם דומעים בניצחון. תמונותיהם מופיעות על מסכי הטלוויזיה: תמונות גדולות ממדים ממלאות את המסך או חלק נכבד של העמוד הראשון בעיתון היומי. המלודרמה במונדיאל 2014 שנערך בברזיל - תמונת אוהדים של נבחרת ברזיל בוכים בדמעות שליש לאחר שנבחרתם הוכתה שבע לעומת אחד על ידי זו של גרמניה, הייתה לאייקון. פניהם הדומעות של שחקני הנבחרת הברזילאית המושפלת מעידות על מה שקרה לכדורגל הגברי: מותר לבכות, זה ממש לגיטימי.

את ההסבר למה שקורה בכדורגל באשר לחשיפת הרגשות של המשתתפים, אפשר לחפש במה שהתרחש־מתרחש באטמוספירה הסובבת אותו: כאמור למעלה, מה שקורה ביציעי האצטדיון ועל כר הדשא - למעט כללי פיפ"א - נגזר במידה רבה (לעיתים מוחלטת) מאותה אטמוספירה.

המעברים באשר לדמותו של גבר בכיוון של הגבריות החדשה הגיעו גם לכדורגל שעבר-עובר בו־בזמן תמורה מבנית עמוקה - פסגתו, קרי, הליגות העליונות, מתמסחרת.
עדיין קשה לקבוע עד כמה דווקא התמורה הזו משפיעה על הגבריות של המשתתפים, אבל אפשר לשער כי התפרצות הרגשות מיטיבה עם הכדורגל המסחרי המבקש לרכוש לו אוהדים (לקוחות) ככל האפשר. בכך הוא מגביר את הביקוש, למשל, של נשים. ייתכן כי ה"דירקטורים החדשים", קרי, בעלי ההון שרכשו מועדוני כדורגל, מנהלים מעין "כלכלת רגשות", ובכך מאקלמים את המשחק הזה בסביבה המשתנה (Pixley, McCarthy and Wilson, 2014).
מבחינת השחקנים והאוהדים, התופעה של בכי בכדורגל נובעת ממה שקורה להם ב"חיים האזרחיים", אלה שמחוץ לכדורגל. הם נוכחים בתמורה המתחוללת באשר למושג ולפרקטיקה של גבריות, וככל הנראה הם נוטלים בזה חלק, למשל בשכול ובמצבי לחץ מסוימים. ובהפוך מאלה, במצבי התעלות נפשית מסוימים. לגברים מותר להביע רגשות, מותר לבכות.[9]

על הרגש, על הכאב, על האובדן של אוהד כדורגל

על פי הסופר אדוארדו גאליאנו, האוהד העגום ינהג כך: "כשמסתיים המשחק, האוהד שלא נטש את היציע חוגג את ניצחונו: 'איזה גול הבקענו', 'איך חבטנו בהם'. או הוא בוכה על הפסדו: 'שוב פעם הם רימו אותנו', 'השופט גנב'. ואז שוקעת השמש ועמה שוקע האוהד. צללים מכסים את האצטדיון הריק. [...] האצטדיון נותר לבדו והאוהד שב לבדידותו, לאני שהיה לאנחנו. [...] הקהל מתפזר ונעלם. השבת נעטפת במלנכוליות" (Galeano, 1997, p. 6).
כי הכדורגל הוא אירוע מיוחד בתרבות ימינו, לאו דווקא רק ביחס לאוהדים שלו. החוקר האנגלי דוד גולדבלאט כותב:

> כדורגל הוא תופעה מורכבת, המזכירה תופעות משפחתיות רבות אחרות אבל אינה זהה לאף אחת מהן. ביכולתו לכנס מספר רב של אנשים לסדר יום קבוע, באופן מאוד טקסי, וליצר לפרקים מומנטים של קהילה ושל קולקטיב נלהב. יש בזה משהו מן הכנסייה. למעט הממד הדתי, הוא קרוב לתיאטרון [...] המתחרה הקרוב יותר שלו היא אופרת הסבון (Goldblatt, 2014, p. xvii).

וכיום, בעולם הזה, הנוטף גבריות, דווקא בעולם הזה שבו חלים שינויים משמעותיים במודל הגבריות, מה שבדך כלל צפוי מטבעם של דברים במשך הקרנתו של פרק מאופרת סבון, צפוי גם כאשר מתרחש משחק כדורגל: דמעות.
כדורגל הוא משחק של רגשות - אהדה, שמחה, כעס, יגון, חרדה, דכדוך, נקמה, ייאוש, ותקומה. אוהדים מתנסים וצוברים אותם במשך השנים, החל מהיום שבו התחברו למועדון מסוים, עונה אחר עונה, אחר עונה. זו בעצם מהות האהדה של משחק הכדורגל: רגשות צפים ורגשות טובעים וחוזר חלילה (Sirc, 2008). האמרה השחוקה שאהדת כדורגל נמשכת "מן העריסה ועד לקבר" אינה חלולה. אוהד כדורגל שומר אמונים למועדון "שלו" - הוא מאמין, ובעיקר חש, שזה אכן

9 על השינויים בדמות הגברית בהווה אפשר ללמוד מסדרת האופנה של גברים, הנוטה להתרחק מן המאצ'ו המסורתי לעבר הגבר המעודן יחסית (אלמוג, 2004; וימן, 2000; Gilmore, 1990; Segal, 1990). ובאשר לכדורגל, שחקני כדורגל מפורסמים, כמו דייוויד בקהם, רונאלדו, הנרי, מדגמנים את הגבר המטרוסקסואל. תמונה דומה עולה מהכדורגל הישראלי, שגם בו שחקנים ידועים הם מודלים של "הגבר החדש", בעיקר באמצעות פרסומת של אמצעי טיפוח ושל לבוש.

כך. הוא פוקד את המועדון באדיקות כמעט בכל שבת שנייה במשך עונת הכדורגל, כל צעידה ל"משחק בית" היא מעין עלייה לרגל.

והיה ומסיבות מסוימות נמנע ממנו לעלות לרגל והוא נאלץ להתנתק (שהייה ארוכה בחו"ל, קריירה גזלנית וכיוצא באלה), אפשר להניח כי יום אחד הוא ישוב, "יחזור בתשובה", לבדו או עם בנו/בתו, ויתיישב ביציע מוצף בנוסטלגיה, בבחינת "שבתי הביתה" (Giulianotti, 1999; בן פורת, 2007). ויש לכך עדויות רבות. חיים ברעם, עיתונאי ואוהד כדורגל ותיק ומסור כותב כי "גם היום, אחרי אלפי משחקי כדורגל בארץ ובעולם, אני מתקשה להתמודד עם הדיכאון הכבד שנופל עלי אחרי שריקת הסיום, בעיקר בשבת. ניצחון, תיקו או הפסד, העצבות המשתקת וסממנים כמעט פתולוגיים של חרדה מחלחלים לכל פנה בגופי" (ברעם, 2004, עמ' 79).

כדורגל הוא משחק ה"מכשף" את אוהדיו (Doon, 2018). כדורגל הוא משחק שבו ניתן דרור לרגשות גם אם דרך הבעתם אינה מקובלת מחוץ לאצטדיון. אצטדיון הכדורגל הוא תחום הרשאה: מה שאסור - מה שאינו נורמטיבי מחוצה לאצטדיון - מותר בין חומותיו. משחק הכדורגל הוא המקום שבו אנשים צוחקים, מריעים, מגדפים, משתמשים במחוות גופניות גסות כדי להביע אהדה או בוז. בימינו הפך משחק הכדורגל גם למקום שבו גברים בוכים בקול. על אוהדי כדורגל אנגלים נאמר כי הם מתקשים מאוד לצייץ לנשותיהם שלוש מילים - "אני אוהב אותך" - בעוד שאין להם כל קושי לומר זאת למועדונם בפרהסיה, במילים ובזמר מדי שבוע בשבוע. הם מתאפקים, אינם בוכים בפומבי כאשר מישהו קרוב להם נפטר, אבל הם בוכים בריש גלי כאשר מועדונם נכשל בגמר הגביע. על האובדן הזה הם מתייפחים ללא מעצורים.[10]

פעם נוספת, כדורגל הוא משחק של רגשות. המומנט המרכזי בספרות היפה המחזרת אחריו הוא הנוסטלגיה (בן פורת, 2018). מחברים גברים אינם חוששים להביע את רגשותיהם עד לקצה ממש. כך למשל, הסופר איל מגד, הצופה מקרוב (נוכח בגופו) במשחק גמר גביע בין מנצ'סטר יונייטד - "קבוצתו" - לבין ארסנל הלונדונית בחודש מאי 1979, באצטדיון וומבלי אשר בלונדון. על הרגע המטלטל שבו ארסנל מבקיעה את שער הניצחון, הוא כותב:

> הדם אזל ממני לחלוטין. עמדתי ונשענתי חלוש על העמוד, והנפילה הזו לבירא־עמיקתא שחררה החוצה את עקבות גודש השמחה וההתרגשות שמילאו דקה קודם לכן את ליבי על גדותיו - עד שנדמה היה לי שהוא חושב עתה להתפוצץ, הולם, מכה, לוחץ ונוקב באמצע חזי. נשמתי עמוק ביודעי שאני על סף התקף־לב [...] שאלתי את נפשי לצאת בשלום מכאן וכפרה הגביע (מגד, 1988, עמ' 56) .

אוהדים רבים מאוד, דורות, כמעט בכל מקום בעולם, התנסו בחוויה רגשית מטלטלת של רגעים מעין אלה - עולמם חשך. אבל, ככל הנראה, "תקופת עיבוד האבל" קצרה - בסוף השבוע שלאחר מכן יש משחק חדש, ותקווה חדשה, וחוזר חלילה (Guilianotti, 1999; Mason, 1995).

מטבע הדברים נוצר יחס מיוחד, אינטימי, בין המשחק הזה לבין קהלו. כדורגל הוא משחק אגרסיבי, לאו דווקא "פרוע", אלא אגרסיבי במובן "הנכון" של המילה ושל ההתנהגות. זה משחק של מגע גופני בלתי נמנע, הדומה לעיתים לזירת התגוששות מבדרת של מכוניות קרטינג.

10 מחקר שבחן התנהגות אוהדי כדורגל ב־18 מדינות באירופה מסכם: "שני שלישים מאוהדי הכדורגל בוכים בזמן משחק - בעיקר בגלל שמחה, ולעיתים בגלל ייאוש. הכדורגל מספק לאוהדים רבים הזדמנות לפריקה אמוציונלית - לשחרר את התסכולים של חיי היום יום" (Sirc, 2008, p.4).

בגלל זה, ומסיבות נוספות שלא ניתן כאן להרחיב בהן, היה הכדורגל למשחק של העם - ליתר דיוק, למשחק של המעמדות הנמוכים שאימצו אותו לליבם. ולמעמדות האלה, כך נאמר בכמה מחקרים, יש נטייה "לפתור" בעיות באמצעות ידיים ומלל תוקפני (Messner, 2002; Elias and Dunning, 1986).

אבל במגרש הכדורגל גם הם נכנעים לרגש המציף אותם, ובוכים. גם כיום, כאשר קהל האוהדים התגוון ונוספו לו רבים מבני המעמד הבינוני (בן פורת, 2007). גם כיום, כאשר יותר ויותר נשים נמנות עם צופי ואוהדי המשחק הזה, וגם כאשר בכל העולם מתרבות ליגות הנשים בכדורגל, עדיין מרבית קהלו עשויה מגברים, הם אלה שנותנים את הטון ביציעים. כאמור, בשונה מן העבר, קהל האוהדים הגברי הזה כבר אינו מתאפק או מסיט את תסכולו-כאבו לאלימות מילולית ופיזית, אלא הוא גם בוכה ומטהר (Sirc, 2008).

כדורגל הוא משחק של כל בעלי העניין, כלומר, לא רק של מי שעולים על כר הדשא, אלא גם של מי שצופה בו, של מי שאוהד את המועדון, של מי שחש שהמועדון שלו, שזהותו כרוכה בו - מי שחש כי זה האלטר־אגו שלו, שאורח חייו נקשר בו: מה שקורה למועדון, קורה גם לו. אוהדי כדורגל אינם חוששים להביע את רגשותיהם כשלעיתים אין עליהם שליטה: "אבא רועד על ההגה בדרך הביתה, משחזר בדממה את ההחמצה הגדולה" (פז, 2009, עמ' 115).

כל אוהד נלהב של משחק הכדורגל יאמר לך שמטרת נוכחותו במשחק אינה רק כדי לצפות - אלא כדי לסייע לקבוצה לנצח. אוהד אמיתי אינו סתם צופה - הוא או היא השחקן השניים־עשר על הדשא [...] אוהדים רואים עצמם כמי שיוצרים אווירה חיובית שבה מתרחשים המשחקים, ונוכחותם ופעילותם החיוביות משפיעות על המורל ועל המוטיבציה של השחקנים בשדה המגרש, ומזה, על התוצאה (Sirc, 2008, p. 20).

יש מי שטוען כי הדבר שהמשחק הזה קרוב אליו ביותר, הוא הדת (צימרמן, 2017; Novak, 1988; Guttmann, 1978). המאמינים בני דתות שונות פורקים את רגשותיהם (מעין קתרזיס) בזמן הטקס הדתי. כפי הנראה, גם המקום שבו מתכנסים כדי לקיים טקסי תפילה הוא בחזקת תחום הרשאה: המאמינים מזמרים בהתלהבות, מניעים את גופם אנה ואנה, טופחים על מצחם, מבקשים סיוע משמיא, מתוודים, בוכים וחולקים דמעות.

ואחרים טוענים אחרת. הכדורגל בן ימינו הוא בעצם "קורפורציה עסקית" (בן פורת, 2013), וכל מי שנוטל בו חלק הוא בעצם סחורה בת החלפה בשוק. ברם, גם לאחר שהכדורגל התמסחר, כמה מנורמות ההתמסחרות לא קנו בו שבת: היחס של האוהדים למועדון נשאר כמו זה שהיה בעבר. הוא, המועדון, "שלנו". מומנט הרגש - שייכות - המהווה את חוט השדרה של האהדה, לא נותק. הוא אפילו התעצם. כאילו מדובר בהתרסה: בעלים בא ובעלים הולך, שחקנים מחליפים מועדון בתוך שבוע, מאמן בא ומאמן הולך - אבל האוהדים, הם נשארים. הם שותפים נאמנים ללא תג בר תוקף. רגשותיהם ביחס למועדון שלהם מתגברים ודועכים חליפות, אבל אינם מתאדים. וכשהסתיים המשחק, והם שבים הביתה ונשאלים איך היה, הם משיבים בגוף ראשון רבים: "ניצחנו".

מתיאור יחסיו המיוחדים של אוהד הכדורגל למשחק ובעצם למועדון "שלו", אפשר לגזור את התנהגותו בזמן ניצחון או בזמן כישלון. לאוהד אין ברירה, הוא לוקח ללב את תוצאת המשחק. עם המעמסה הזאת הוא הולך הביתה. את זה הוא מעכל עד למשחק הבא. כאמור, בעבר נסללו

אופני התגובה שלו בהתאם לנורמות המקובלות מחוץ לאצטדיון, שקיבלו פירוש מקומי: אושר או כעס ותסכול, שתורגמו בזמן אמת למלל מסוים או אף למחוות פיזיות. בכי לא נמנה עימן אז. עתה הוא ישנו, והוא לגיטימי: מותר לגבר לבכות בכל מצב.

דמעות מרוות את הדשא הירוק

משהו על בכי. המחקר העוסק בבכי מניח כי לתופעה הפיזיולוגית השכיחה הזו ישנן (גם) פונקציות אישיותיות וחברתיות. זליגת דמעות עשויה להתרחש כתגובה למצב רגשי. אחת מההנחות המופיעות בספרות היא שבכי הוא תוצאה של התפרצות תחושתית רגשית, כגון כאב, ייסורים, הפתעה, שמחה ואושר (Lutz, 2001; Walter, 2006). התיאוריה העוסקת בשאלת מקורו ומשמעותו של הבכי, נעה על רצף אופקי: תחילתו בהנחה כי מדובר בתגובה אישית לכאב; המשכו ב"סימון לאחרים שהיחיד זקוק לתמיכה וסעד, ובכך לשנות את התנהגותם בכיוון של מתן תשומת לב" (Vingerhoets, Niels, and Velden, 2006, p.455); וסיומו בהגדרה כי זה הוא מצב של קומוניקציה לא מילולית בכוונה לחלץ התנהגות אלטרואיסטית מאנשים אחרים. בכי נועד גם כדי להתחבר לאחרים, לומר להם "אני משלכם" (Kay, 2005).

לפיכך, בכי הוא "אירוע" חברתי. אנשים הבוכים בשעת יגון, למשל, בשל אובדן של יקירם, מביעים בכך בין השאר את הזדהותם-חיבורם עם אחרים כמותם. להבדיל, בכי, תרבות ופוליטיקה מתערבבים בכוונת מכוון: מיליוני צפון קוריאנים המוקרנים על מסך הטלוויזיה ממררים בבכי על מות מנהיגם, מייצגים אקט של נאמנות (וכניעה) למנהיג הבא בתור.[11] בהקשר דומה אך בסיטואציה שונה מאוד, אנשים הדומעים בזמן השמעת ההמנון הלאומי מבצעים "אקט חברתי", ביודעין או שלא ביודעין. מצלמת הטלוויזיה מתפתה לכיוונם, ולא בכדי. לדמעות יש, אם כן, ערך שימוש חברתי (Carmichael, 1991).

הפונקציות של הבכי נעות ביחס למצב האישי; עכשיו (לאחר הפורקן) אני חש טוב יותר, מאוזן יותר (הומיאוסטאזיס). מצד אחד יש בבכי איתות המבקש נחמה, מהצד האחר - קריאה להישען על האחר, תחליף לחיבוק חברתי. ואף למעלה מזה, ברמת הלאום, הבכי מביע זהות ונאמנות. אנשים בוכים על הדברים החשובים להם, והחשובים לכלל החברה שבה הם עוגנים. אנשים בוכים קבל עם ועדה, ובכך בין השאר הם מעידים על שייכותם, על נאמנותם לקבוצת ההתייחסות המסוימת. על זה (שגם) אכפת להם מאוד (Fox, 2004).

"אמא אמרה לי: דני! /ילדי הוא גיבור ונבון/ילדי לא יבכה אף פעם/ כפתי קטון/אינני בוכה אף פעם, אינני תינוק בכיין/ זה רק הדמעות, הדמעות/הן בוכות בזכות עצמן".[12]

כאמור למעלה, כעת אנחנו בזמן אחר. גם אוהדי כדורגל בוכים בפרהסיה. עיניהם של אוהדי כדורגל נמלאו דמעות שקטות כבר לפני זמן רב, בימים שהכדורגל האנגלי כבר התמסד, אך היה עדיין בחזקת נער מתבגר. במשך הזמן אוהדים התרגלו לדמוע כאשר מועדונם נכשל או כאשר

11 יש מקום להניח כי הבכי נובע ממצוקה אמיתית של אובדן. אזרחים רבים מאוד בברית המועצות בכו כאשר שמעו על מותו של הרודן סטלין. ייתכן מאוד שמאות האלפים שבאו לעבור על פני ארונו, עשו זאת מתוך עצב אמיתי. אפשר לטעון גם כי אחרים בכו דווקא מאושר כששמעו שהרודן סיים את חייו. בכל אופן, מדובר בבכי כפעולה תרבותית־חברתית.

12 שטקליס, 1975.

התרחש אסון ספורטיבי, למשל כהתרסקות המטוס שהוביל את שחקניה של מנצ'סטר יונייטד בשנת 1958 (Ward and Williams, 2009). אוהדי כדורגל אנגלים מוחים דמעה ביום הזיכרון לאסון שהתרחש בהילסבורו 1989 - במשחק חצי גמר הגביע האנגלי, בין מועדון הכדורגל של ליברפול לבין מועדון הכדורגל נוטינגהם פורסט, שבו נספו 94 אנשים ונפצעו 766.

בעצם, ספורט, אוהדים ובכי היו לתופעה מוכרת לגיטימית במגרשי הכדורגל בעולם. כאשר היריב הורס את חלומותיך, בזמן שירת ההמנון, כאשר המועדון נכשל בהשגת תואר האליפות וגם כאשר המועדון זוכה בתואר האליפות.[13] זאת היות שלכדורגל תפקיד בעל משמעות רבה, לעיתים רבה מאוד, בחייו של האוהד (Stone, 2007). וכאמור, הכדורגל הוא משחק של רגשות, והבכי שבא לעיתים בעקבותיהם, הוא פועל יוצא שלהם. דמעות שקטות חבויות של זמן העבר, היו לבכי בקול, לבכי של "אנחנו".

שנים רבות נהוג היה לומר בבטחה כי שחקני כדורגל גברים אינם בוכים, כי מי שבוכה נחשב ל"סיסי" ואפילו ל"הומו". הקהל ימרר את חייו. ממה שנאמר להם על ידי המאמן בחדר הלבשה הם מבינים כי אין מקום לבכי על הדשא הירוק. "תהיו גברים" הוא דיבר של הכדורגל, הוא צו שיש ולהעמיק ולהשריש בדי־אן־איי של השחקן. גברים אינם בוכים, קרי, שחקני כדורגל שאינם בוכים, הם גברים. רק כך אפשר לנצח, או לפחות לתת פייט, "לצאת גברים" בכל מצב. ובכל זאת, בזמן האחרון בעקבות מה שהתרחש בסביבת המשחק, משתנה ההגדרה המייחסת טיפוס גבריות מסוים לכדורגל: מן הסתם זה טוב לעסקים - קהל הצופים והצופות, גדל.

במשך שנים רבות לא בכו בפרהסיה במגרשי הכדורגל. ואז בא פול גאסקוין, המכונה "גאזה", שחקנה של נבחרת אנגליה. במשחק חצי גמר המונדיאל שנערך באיטליה בחודשים יוני-יולי 1990, כאשר הנבחרת האנגלית הודחה בפנדלים על ידי נבחרתה של גרמניה, פרץ גאזה (שצבר כבר שני כרטיסים צהובים, מה שממילא מנע ממנו לשחק במשחק הבא) בבכי תמרורים, קבל עם ועדה. שש שנים מאוחר יותר, גם כן במשחק בין שתי הנבחרות הללו, שלף השופט כרטיס אדום לגאזה, וזה פרץ שוב בבכי מרורים לעיני עשרות מצלמות הטלוויזיה שנכחו במגרש.

הקהל האנגלי אהב את זה. "גאזהמאניה" היה למושג נרדף ל"אכפתיות ברמה לאומית". הבי־בי־סי הכתיר אותו בתואר "איש השנה בספורט". גאזה, יש לציין, נחשב לשחקן כדורגל משובח, אבל מסיבות אישיות סבל מאי יציבות נפשית. "לבי צנח ברגע שבו הניף השופט כרטיס צהוב," אמר רובי רובסון (מאמן הנבחרת האנגלית), "הבנתי מייד כי מדובר בסיום עבור פול גאסקוין, וכי זו טרגדיה עבורו, עבורי, עבור הקבוצה, המדינה וכל הכדורגל. כיוון שהוא היה טוב, היה מעולה במיוחד במשחק הזה. ככל שהמשחק גדול יותר, הוא נעשה למשובח יותר".[14]

מאז השתנה משהו בכדורגל האנגלי, ולמעשה, בכדורגל העולמי: לשחקנים מותר לבכות. אולי גם רצוי. זה אינו מפחית מגבריותם, אלא מעיד על מסירותם הבלתי תלויה בדבר למועדון או לנבחרת הלאומית, כלומר, "לעם העומד מאחוריה", כדברי אריק הובסבאום (הובסבאום, 1990). זה כבר אינו סתם בכי נעלב, מתחנן, אגואיסטי, אלא - זו הצהרת נאמנות.

13 https://bleacherreport.com/articles/2270498-15-instances-when-its-actually-ok-to-cry-in-sports

14 Simon Buraton, The Guardian, 22.05.201

עכשיו שחקנים בוכים קבל עם ועדה, ועימם "העם".[15] זה היה כבר כמעט לפריט חובה בטקס הסיום של משחק הכדורגל שמשמעותו לחיות או לחדול. ג'אנלואיג'י בופון, שוערה האגדי של נבחרת איטליה, בכה לאחר שנבחרתו לא הצליחה לגבור על נבחרתה של שוודיה, ובכך נמנע ממנה להשתתף במונדיאל שנערך ברוסיה, ביוני 2018. פניו של בופון הממרר בבכי נמרחו על מסך הטלוויזיה. אפשר לשער שעימו בכו בדמעות שקטות או בקול רם רבים מאוהדיה של הנבחרת הלאומית. מבחינת הנבחרת ומבחינת איטליה מדובר היה באירוע אסוני ממש. איטליה השתתפה כמעט בכל המונדיאלים וזכתה ארבע פעמים בגביע: בשנים 1934, 1938, 1982, 2006. במקרה הזה הבכי היה פורקן של תסכול ושל כאב לאומי - כל איטליה בכתה.

ארבע עשרות שנים קודם לזה, בשנת 1950, בגמר המונדיאל שנערך בין נבחרתה הלאומית של ברזיל וזו של אורוגוואי, נטו בבטחה כל הפרמטרים המנבאים לכיוונה של ברזיל. הבמות לחגיגת הניצחון הוכנו מבעוד יום, אבל בשמיים סברו אחרת - אורוגוואי ניצחה. אבל כבד נפל על האומה הברזילאית: הדמעות הרבות העלו את מפלס האמזונס.

עבור הברזילאים ההיסטוריה חזרה לסורה. 54 שנים מאוחר יותר, במונדיאל שנערך בברזיל בשנת 2014, הובסה נבחרתה של ברזיל 7:1 על ידי נבחרתה של גרמניה. שחקני ברזיל, כולל המאמן, פרצו בבכי מר. מן הסתם (גם) משום שהביזיון הזה התרחש בבית, הייתה בבכי הזה "בקשת סליחה" וחנינה מאוהדיה של הנבחרת הלאומית. בניגוד לכישלון עצמו, הבכי התקבל בטבעיות בקרב אוהדי הכדורגל. למעשה, כיוון שברזיל ידועה כארץ שבה משחק הכדורגל נמצא בביתו של כל אזרח, עיניהם של ברזילאים רבים מאוד לא נשארו יבשות.

> גברים לא בוכים. זה משהו שקשור לאגו ולכבוד הגברי. לא מכבודנו לאבד שליטה על הרגשות ולתת לדמעות לפרוץ. זה נחשב להתנהגות נשית אופיינית, שמשדרת חולשה והיסטריה. גבר חייב להישאר חזק ולשמור על פנים קפואות, זהו האתוס הזכרי. עכשיו תשכחו מכל מה שידעתם על המאצ'ו הלטיני, נסו לחשוב בניגוד לכל היגיון, ותיזכרו ביום ראשון האחרון, במשחק הירידה של ריבר מול בלגראנו. מעולם לא ראיתי כל כך הרבה גברים בוכים. כל אותם ערסים לטיניים, כל אותם גברים קשוחים וגאוותנים, ברגע אחד איבדו את הפאסון [...] לא דמעה קטנה וחבויה, אלא בכי מתפרץ. פניהם התכווצו והתעוותו, בלי ניסיון להדחיק או לעצור את הרגשות, בלי יכולת להשתלט על האמוציות. משם המצלמה עברה ליציע של אוהדי בלגראנו, וגם שם - כולם בוכים! קבוצה אחת יורדת ליגה, השנייה עולה ליגה, והתגובות זהות.[16]

גברים המשחקים כדורגל בליגות הבכירות ביותר בעולם, במשחק הפופולרי המאצ'ו ביותר בעולם. שחקנים הנהנים מתגמולים כספיים מרקיעי שחקים, מאהדה של מיליוני גברים ונשים, המעריצים אותם, ממש "עובדים אותם", אינם מתאפקים, אלא פורצים בבכי על דוכן המנצחים או על "הגיליוטינה" - בדרך למטה, לליגה הנמוכה. אפשר ומותר. ב-16 ביולי 2020, כאשר ריאל מדריד - הקבוצה המעוטרת ביותר בספרד - זכתה באליפות הליגה, מאמנה, זינאדין זידאן, שכבר חווה ככדורגלן ניצחונות וכישלונות רבים, פרץ בבכי. הקהל והתקשורת קיבלו זאת בתשואות.

15 רשימה חלקית של "בוכים" בפרהסיה: בופון, פלה, גאסקוין, זימן, טרי, באלוטילי, ניימאר, רונאלדו, בקהם, סוואריז, צ'אבי, מסי, ג'רארד. ולאחרונה, שוב ניימאר, לאחר שקבוצתו, פריז סאן ז'רמן, הפסידה לבאיירן מינכן בגמר ליגת האלופות 2020.

16 פז חסדאי, גברים לא בוכים, וואלה, 01.07.2011.

הנה עוד כמה מן הבכיות המפורסמות ביותר בכדורגל העולמי: כריסטיאנו רונאלנדו עולה לפודיום בטקס כדור הזהב ודמעות זולגות מעיניו; תמונתו של מראדונה בוכה בדמעות שליש נמרחה על העמוד הראשון של העיתון; המאמן המיוחד, ז'וזה מוריניו, בוכה על כתפו של מרקו מטראצי לאחר הזכייה בגמר הצ'מפיונס ליג; גבריאל בטיסטוטה ממועדון הכדורגל רומא, בכה; בגמר מונדיאל 1982, מרקו טארדלי מנבחרת איטליה, בכה; דויד בקהם, ה־מודל ה־גברי של הכדורגל, בכה כמה פעמים קבל עם ועדה (Cashmore, 2002). בכדורגל העולמי הממוסחר לעילא, מותר כבר להביע רגשות "נשיים", להחצין אותם. זה נראה אנושי יותר (זה לא בגלל הכסף, אלא בגלל "הנשמה היתרה"). ואולי, בנסיבות של התרבות בת זמננו, הבכי מוסיף עוד טבעת זוהרת להילה של הכוכבים על הדשא הירוק.

וגם אצלנו השתנה טיפוס הגבריות. גם לצנחנים מותר לבכות.[17] "והדמעות יורדות והם מביטים זה בְּזֶה נבוכים/איך זה קורה, איך זה קורה שצנחנים בוכים". חיילים קרביים מזילים דמעה על קבר חברם. התגובה הצבאית והציבורית מעורבת: הקצונה בצה"ל כבר אינה תמימת דעים, הציבור נוטה לקבל זאת בהבנה. הגבריות החדשה אינה ממוסגרת בחברה האזרחית בלבד. וכצפוי, גם לא בכדורגל הישראלי.

במחזור סיום עונת 1999/2000, שעמד לקבוע את גורלו של המועדון להישרד או לרדת, כבש חזי שירזי - שחקן מועדון בני יהודה - צמד (שהשאיר את המועדון בליגה) ופרץ בבכי כשפניו כלפי השמיים. חזי אינו חריג. שחקנים ישראלים בוכים, למשל, כשנגזר עליהם לרדת מהדשא בגלל פציעה. פניו של גילי ורמוט מתעוותים לבכי כאשר הפועל חיפה זוכה בגביע המדינה במאי 2018. שחקני כדורגל מתייפחים עם השריקה המסיימת, המבשרת להם כי מועדונם ירד ליגה, ועימו יורד קהל האוהדים. ואם לצנחנים מותר לבכות, קל וחומר שגם לשחקני כדורגל מותר.

וגם לקהל האוהדים מותר. אפילו רצוי מאוד, באושר או ביגון. זה בכי של יחיד במשמעות של רבים - מאחד בין ששים או בין אבלים ובו־בזמן מספק תחושת "אנחנו" - אני לא לבד. לאוהדים מותר לבכות, אבל הבכי שלהם אינו בכי רגיל, הוא עדות לנאמנותם ולזהותם. לחיים רטובות של אוהדי כדורגל אינן מקרה נדיר במגרשי הכדורגל בישראל. זה לא גורם להם להיות "פחות גברים" בעיני הסביבה, כי הם אינם בוכים סתם, על משהו טריוויאלי - הם דומעים על משהו חשוב מאוד, קריטי מאוד, מדי פעם טרגי מאוד. ומה טרגי יותר מהפסד בגמר הגביע? במשחק המכריע על האליפות, והטרגי ביותר, הפסד המוביל לירידה לליגה נמוכה?

הבכי הפך לפונקציונלי במגרש הכדורגל. שחקנים בוכים אוגרים נקודות זכות המעידות על נאמנותם למועדון, לפחות ברגע הזה. יכול להיות שזה נרשם גם בקורות החיים שלהם - ומי שירצה לרכוש אותם, ימצא שנאמנות למועדון היא פריט הטמון באופיים. הבכי פונקציונלי גם ביחס לאוהדים, הוא מאשר את טענתם כי המועדון "שייך" להם, וכי להם הכי כואב. מכל שאר בעלי העניין, הם שתמיד יישארו עימו, כי הם האכפתיים ביותר, כי הם הנושאים האמיתיים של הששון ושל האבל - כאן, עכשיו ובעתיד.

17 חיים חפר, "הצנחנים בוכים".

שעת נעילה

כמעט כל אוהד כדורגל מכיר בגופו את "הזמן הנורא", הזמן שבטרם משחק גורלי - הישרדות או ירידה. ביום שבת הקרוב עומד להיות מוכרע גורלו של המועדון "שלנו", המועדון שרובץ כבר משך זמן מכאיב מתחת ל"קו האדום" - המקום שממנו יורדים בסוף העונה לליגה הנמוכה. וכל שבוע שעובר, מעמיק את המשבר. עתה הגיע הרגע הקריטי שאין ממנו חזרה: חייבים לנצח את המשחק האחרון בעונה. חייבים. הלילה שבין יום שישי לשבת קטוע, עמוס בחלום בהלות. בשבת בבוקר רק כוס קפה. הראש סתום. בבטן נפער בור ענקי, הידיים מחפשות מקום מנוחה. כל הטקסים להסרת ה"מנחוס" מולאו בקפידה אחד לאחד. עד עתה זה לא עזר, אבל הפעם זה משהו אחר. מן השמיים כיוונו אותנו ליום הזה, שבו תהיה התגלות.

גם מי שאינו נמנה עם המאמינים בקיומו של אל בעל זקן ארוך החבוי אי שם למעלה, ממלמל כמה מילות תפילה, אולי הפעם זה יועיל. כל האביזרים נושאי המזל עוברים מסדר אחרון: הבגד הנכון, הנעליים (קודם נעל שמאל ורק אחר כך ימין); צרור המפתחות שנושא גם את סמל המועדון, בכיס הימני; המהדרין כורכים על צווארם את הצעיף של המועדון. את הדרך למגרש עושה האוהד החרד בדיבור פנימי. יחד עם האוהדים הקבועים הוא מתיישב במקום "שלו" - יש דברים שלא משנים אף פעם, אף על פי שבשבועות האחרונים ישב באותו מקום, והקבוצה דגה בקושי נקודה אחת, עדיין למקום יש מעמד קוסמי שאסור לשנותו (כמו מי שמחזיק שנים כרטיס פיס שלא הביא לו את הפרס הגדול, וחושש שאם יבטל את המינוי, דווקא אז הכרטיס יעלה בגורל).

המתח מטריף. יושבים, עומדים, ושוב יושבים ועומדים. סיגריה מציתה סיגריה. הגוף נעלם. הידיים חובטות בצידי הראש פעם ועוד פעם. בגרון תחושה של נייר זכוכית מספר 4. רעש עצום, אחריו שקט ושוב רעש. צריך לפחות שער אחד להישרדות, הדקה ה־85 כבר פה, ועדיין אפס שערים. עוד מעט השופט שורק לסיום. עוד מעט ותרד החשכה.[18]

נותרו חמש דקות לסיום ועוד הזמן שיוסיף השופט. זמן שאין לו שיעור. כל דקה נצח, ממש. היריב על המגרש אינו מוותר, אף שלתוצאת המשחק אין משמעות עבורו - לפתע הוא מגלה דבקות ללא פשרות לכללי "המשחק ההוגן", כמו באנגליה. אבל בחייאת ראבאק, "פה זה לא אנגליה". השחקנים שלנו מודעים למעמד הנורא, מתאמצים בכל כוחם, ומרוב שכך בועטים ללא מטרה, בקושי מגיעים לשער של היריב. עוד דקה, עוד דקה. "זמן פציעות". השופט מסיים את המשחק.

פתאום שקט, דממה. "דממה וקול אשמע".[19] אפשר לשמוע את תנועתם של צירי כדור הארץ. הכול עומדים על רגליהם. לאן הולכים עכשיו? מותר לבכות?

18 התיאור הזה מבוסס על מחקר שנערך במשך שנים - כולל שהייה באצטדיונים וצפייה בהתנהגות אוהדים. ראו בן פורת, 2007.
19 איוב, ד, ז'.

הערה מתודית

מחקר זה שייך לקטגוריה של מחקר אתנוגרפי: כזה העוסק בתיאור ובפרשנות של אירוע מסוים, לכאורה חד־פעמי, תוך כדי הסתמכות על מודל תיאורטי שתפקידו לספק הסבר ולחבר את המקרה הזה למקרים דומים, אף אם אינם זהים. מדובר בנרטיב ממוקד המבקש לעמוד על האופן שבו האירוע המסוים התרחש לפרטיו. המאמר הנוכחי מתאר מקרה מסוים, אמיתי, שהתרחש בזמן ובמקום מסוימים ושאפשר לקשור אותו למקרים דומים בזמנים ובמקומות אחרים, בלי "לאלץ" את הנרטיב.

התיאור של המקרה המסוים להלן, נסמך על הבאים: במשך שנים נצפו במישרין (צפייה במגרשים) או בעקיפין (באמצעות טלוויזיה, קריאת דוחות) תגובות של קהלי אוהדי כדורגל לאירוע קיצוני שהתרחש תוך כדי משחק או עם סיומו: משחק הישרדות הקובע את הירידה לליגה הנמוכה, או משחק הכתרה, הקובע את זכייתו של המועדון המסוים בתואר האליפות של הליגה, בגביע המדינה ובאליפות של מועדונים אירופיים (הצ'מפיונס ליג). בדרך כלל התגובה של האוהדים נוטה להיות דיכוטומית: עם הכישלון בא היגון, עם הניצחון באה תחושת אושר עילאי. לעיתים, בשני המקרים מתלווה לתוצאה בכי מוחצן.

החומר שנאסף משמש במאמר זה חומר רקע. המקרה המסוים שהתרחש כאשר נקבע גורל הפועל באר שבע אינו בלעדי, אבל הוא נבחר בגלל "תמונת המצב" - הדומה לתמונת "הילד הדומע", התלויה בבתים רבים. במקרה המדובר בהמשך, היה בכי אמיתי. ההנחה המלווה את המאמר הזה היא שההתנהגות המתרחשת באצטדיוני הכדורגל נגזרת במידה רבה מזו המקובלת בסביבה החברתית תרבותית מחוצה לו. ולעניין הנוכחי: השינויים שחלו במודל הגבריות הגיעו למגרשי הכדורגל. הדבר נכון גם לגבי הכדורגל הישראלי.[20]

למרבה הצער, אין כמעט מחקר מסודר על נושא הבכי במגרשי הכדורגל בעולם ובישראל. מה שיש הם דיווחים ישירים באמצעות מסך הטלוויזיה או דיווחים מאוחרים על ידי אמצעי התקשורת השונים. המאמר הנוכחי מתמקד באירוע שהתרחש במאי 1998 במשחק קובע גורלות של הפועל באר שבע. מועדון הכדורגל הפועל באר שבע, שחקניו וקהלו מוכרים היטב למחבר מאמר זה. שנים רבות של נוכחות ביציעי וסרמיל, אצטדיונה לשעבר של הפועל, כשבין השאר, מתוקף העיסוק במחקר על הכדורגל הישראלי, ניהלתי ראיונות ורישום של אירועי התנהגות של קהל האוהדים (בן פורת,2007). המאמר הזה מתמקד באירוע מינורי לכאורה, אך אפשר לקטלג אותו בקבוצה ההולכת וגדלה של אירועי בכי של קהל אוהדי כדורגל בישראל ובעולם. מדובר בעדות אישית: האירוע הזה ממוסגר להלן בנרטיב שנרקם על ידי, שמקורו בצפייה בזמן אמת במה שקרה אז, במאי של שנת 1998 במגרשה של הפועל באר שבע.

הבכי בווסרמיל

בשנת 1959, במשחק נגד הפועל תל אביב (באר שבע הפסידה 6:0), נחנך אצטדיונה של הפועל באר שבע. בכמה מן היציעים של האצטדיון החדש נוצקו מושבי בטון. בשאר, הסתפקו הצופים

20 הדוגמה הטובה ביותר לעניין זה היא ההתמסחרות שלו, שנביעתה בתהליכי הפיכתה של החברה הישראלית לקפיטליסטית. תופעה זו החלה לפני שנים באנגליה והתפשטה בעולם. בישראל החל תהליך ההתמסחרות בשלהי שנות ה־80 (בן פורת, 2013).

בישיבה-עמידה על סוללת האדמה שהקיפה את המגרש. בשנת 1998 האצטדיון השתדרג: בזכות תרומה של הגברת פרידמן־וסרמיל, הוסב שמו של האצטדיון ל"וסרמיל", על שם בנה, שנרצח על ידי הנאצים - ארתור וסרמיל. מעתה ועד להקמת האצטדיון החדש "טרנר" (2015), זה היה שמו המוכר ברבים.

האצטדיון הכיל כ־13,000 מקומות ישיבה מפולגים לתשעה יציעים. בקצה הדרום מערבי קופה למכירת כרטיסים: צוהר קטן שנקבע בחומת האצטדיון. רכישת כרטיס למשחק הייתה חוויה פראית בפני עצמה - המושג "תור" כשורה של אנשים, בעלי חיים או עצמים, המחכים לקבל דבר מה, כגון שירות, מזון או מוצר ועומדים לפי סדר הקבלה המיועד, לא היה טבוע במוחם של הממתינים. בבאר שבע, לטור הגיאומטרי ניתן פירוש מקומי: הטור דמה יותר למשולש שווה שוקיים שבסיסו אל פני הקופה, והשפיץ - המקום שבו נפגשות השוקיים - מאחור. אסטרטגיית רכישת כרטיס הכניסה נחלקה לשניים - לבוא מוקדם מאוד לפני שהקופה נפתחת ולחכות, או לבוא מאוחר יותר, ולנסות להידחק אל בסיס המשולש. כך או אחרת, תמיד נמצאו כרטיסים למבקשים, בדרך כלל היציעים לא היו מלאים.

האצטדיון היה מוקף אדמה עירומה. מדי פעם, בעיקר בתחילת האביב ובקיץ, התרוממו ממנה ענני אבק, שאילצו את הבאים לכסות את פניהם. אף שהמגרש עצמו היה מכוסה בדשא. ביציעים היה אפשר למצוא בקושי שירותים, וקהל הצופים, שכמעט כולו גברים, הטיל את מימיו על החומה הפנימית. הקהל היה קולני, במיוחד היציע הצפון מזרחי, שהיה סמוך ליציע המכובדים. האוהדים שרו, צעקו וקיללו (לא אחת, גם את השחקנים "שלהם"), כמקובל במגרשי הכדורגל בישראל כמעט מאז ומעולם.

לקהל המועדון היריב, שהגיע לעודד את קבוצתו, הוקצה אחד היציעים, בדרך כלל הצפון מערבי - יציע טוב פחות, יחסית. בעצם, אוהדי המועדון נעשו לשותפים בגוף לאירוע: הם ישבו על כיסאות פלסטיק דהים, נרטבו בחורף, אכלו אבק והזיעו בקיץ. פנורמת המראה של מה שנעשה במגרש הייתה קטועה: סביב המגרש סודרו מסלולי מרוץ, מה שהרבה את המרחק בין היציעים למגרש עצמו, ומה שאילץ את היושבים ביציעים למתוח את צווארם כדי לראות מה קורה בצידו השני של המגרש במשך המשחק. היו מי שהביאו עימם משקפת שדה ודיווחו לאחרים. מגרשי הכדורגל בישראל השנים ההן לא פינקו, בלשון המעטה, את הצופים. על אף כל זאת, וסרמיל היה "מקדש מעט" של אוהדי הכדורגל המקומיים.

להפועל באר שבע היה קהל נאמן שליווה את המועדון במשך השנים. קהל שזכר את הימים הטובים: הקמת האצטדיון, העלייה לליגה הבכירה ושתי האליפויות (74/5 ו־75/6), שהעלו את הפועל באר שבע "על המפה". בשנת 1995, בזכות הגרלה של משחקי גביע אופ"א, אירחה הפועל באר שבע את מועדון ברצלונה (שאז לא היה מהודר כל כך כהיום) במסגרת משחקי גביע אופ"א. מאגר הקהל באצטדיון עלה על גדותיו. תוצאה המשחק הייתה 7:0 לברצלונה. אולם רוחם של האוהדים לא נפלה. הכבוד הגדול, לשחק כנגד אחת מהקבוצות הטובות באירופה, האפיל על הכול. כאמור, באצטדיון הזה זכתה הפועל באר שבע בשתי אליפויות: בעונת 5-1974 ובעונת 6-1975. אז נרשמה התרגשות עצומה בקרב האוהדים, "ואז החלו הדמעות לזלוג ביציעים" (אדר, 2019). כפי הנראה, אוהדים רבים לא ידעו את נפשם. בשנים ההן הייתה באר שבע העיר פריפריה במלוא מובן המילה. אוהדי הקבוצות המתארחות לא מיהרו ללוות אותן למשחק חוץ בווסרמיל. בעונת

1996/7 במשחק מול מכבי תל אביב, גברה עליה הפועל באר שבע וזכתה בגביע המדינה. כפי הנראה - אין לכך עדויות מקור ראשון - גם אז נמלאו עיני האוהדים דמעות. היה זה בכי המבטא את תחושת הערך העצמי, את גאוות הפריפריה, את ה"אנחנו". היינו, בכי פונקציונלי.

שבת, 9 במאי 1998, וסרמיל. היה זה היום שבו אוהדי הפועל באר שבע שהתעוררו (מי שהצליח לעצום עיניים בלילה ההוא), "יהיו או לא יהיו". אין אמצע. המשחק שהיה עתיד להתרחש אחר הצהריים מול מועדון הכדורגל של מכבי חיפה, עמד להיות גורלי: במקרה של הפסד - הפועל יורדת לליגת המשנה. אך אללי, גם ניצחון אינו מספיק, משום שבו־בזמן ממש תשחק בני יהודה תל אביב מול הפועל ראשון לציון, ומצב הנקודות הצבורות עד כה נוטה לטובת בני יהודה (28:27). יקרה מה שיקרה בבאר שבע, אם בני יהודה תנצח במשחק שנערך במגרש שלה, באר שבע תרד, סוף פסוק.

זר לא יבין זאת. עבור אוהד כדורגל ירידה של קבוצתו לליגה נמוכה היא אובדן (Banyard and Shevin, 2001). אומנם, שלא כמו אובדן סופי, בכדורגל אפשר לחלום על תחיית המתים, אבל הסיכויים (היינו, הסטטיסטיקה) לשיבה לאחר עונה אחת של "חנייה" בליגה הנמוכה או לאחר "חנייה" של שתי עונות, אינם מעודדים (Anderson and Sally, 2013). ההיסטוריה של הכדורגל בעולם ובישראל מעידה על שנים רזות לא מעטות העומדות בפני אוהדי המועדון שגלש לליגה נמוכה. וההיסטוריה של אהדת הכדורגל מלמדת כי האוהד נשאר עם מה שיש: אוהדי כדורגל אמיתיים אינם נוטשים את מועדונם כאשר הוא נכשל. הם נושאים עימם את הכאב עד שישתנה מזלו של המועדון. ו"עד ש" יכול להימשך שנים רבות.

את סימניו המוקדמים של האובדן אפשר היה לקרוא כבר במחצית השנייה של העונה הזו, כאשר הקבוצה צברה כישלונות זה אחר זה, ו"הקו האדום" היה מסומן מעל לשמו של המועדון: תהליך האובדן דומה לזה של חולה סופני - כל המדדים מצביעים על התקדמות לקראת הסוף. האוהדים מפנימים בהדרגה את המצב ואת הכיוון שאליו זה הולך. כרוניקה של מוות ידוע מראש.[21] אוהדי כדורגל אינם זקוקים לאבחנה רפואית, בטח שלא לזו של פרשנים שכל משפט שלהם מסתיים ב"אבל". הם מנוסים, הם רואים את הגרף ויודעים כי הקבוצה גולשת מטה ואין תחתיה רשת ביטחון.

אבל בכדורגל כמו בכדורגל, יש אמונה בניסים. אפילו האוהד הרציונלי, המפוקח, החילוני למהדרין, עדיין מאמין כי "הכדור עגול" וכבר היו דברים מעולם, ובהחלט ייתכן כי "בסוף נודה כולנו שיש אלוהים". בכדורגל, כמו שאמר מאמן הפוטבול האמריקני יוגי ברה, "זה לא נגמר עד שהגברת השמנה שרה". למרות הכול, כדאי לצפות לנס.

בראשית מאי כבר מתחיל להתחמם, עדיין חום לא רב מדי. עדיין אפשר להבחין בציצית הירוק של האביב. עדיין נוח לשבת בחוץ בחצר, ליהנות ממזג האוויר. אפשר כבר לקפוץ לחוף הים. לצאת לטיול עם הילדים. כל אלה לא עניינו כהוא זה את אוהדי הפועל. זו הייתה השבת של יום הדין, שמן הסתם תסתיים בדמעות, לכאן או לכאן - דמעות של שמחה או דמעות של יגון עמוק. אין אמצע.

יציעי וסרמיל החלו להתמלא זמן רב בטרם המשחק. על פני הצופים אפשר היה לקרוא את תחושתם - מתח עצום. מחנה האופטימיסטים מלמל מילות תפילה להסרת ה"מנחוס". מחנה הפסימיסטים שתק ברעש. מכבי חיפה דורגה אז במקום הרביעי בטבלת הליגה, רחוק מעל

21 ספרו של גבריאל גרסיה מארקס.

הפועל באר שבע, ובאותה שנה היא זכתה בגביע המדינה. האופטימיסטים האמינו כי אפשר לנצח אותה, ובעזרת השם (לא היה מישהו אחר), בני יהודה תיכשל. הפסימיסטים רצו להאמין אך החשש ניקר - ביצועיה של הפועל באר שבע במשך העונה לא בישרו טובות. לעיתים כדאי דווקא להיות פסימיסט כדי לרכך את עוצמת המכה הצפויה ("ידענו"). ואם יארע ניצחון, יוכפל פי כמה גובהה של הצהלה. כך או כך, אין צורך באקורדולוגיה - את הלב הפועם של האוהדים באלגריסימו אפשר היה לשמוע גם באוזן בלתי מזוינת.

90 דקות, זה הכול. וזה, במצב הנוכחי, המון. די באפס קטן אחד לטובת באר שבע, בקרטוע של בני יהודה, והפועל שורדת. 90 דקות במשחק כדורגל הקובע גורלות זה זמן אחר, הוא עובד אחרת, חשים אותו בגוף המעונה מתקתק בכל שנייה שבה מתנהל הכדור על הדשא. 90 דקות במשחק גורלי מתגלות כמשך זמן התלוי במצב העכשווי. אם הקבוצה שלך מובילה, נדמה כי נשאר עוד המון (יותר מדי) זמן. אם הקבוצה שלך בנחיתות, נדמה כי הזמן אוזל במהירות. ב־90 דקות אלה אוהד כדורגל הוא "היפסטר נוסע בזמן", לא על מסך הקולנוע אלא בחיים הגועשים (מתרסקים?) כאן ועכשיו.

"הכול על כף המאזניים, עדיין לא קרה, עדיין לא התחיל אפילו".[22] החל מן הרגע שהשופט שרק לפתיחת המשחק אפשר היה לצבוט את המתח באוויר. האוהדים ניצבים ומעודדים - למעשה, מתאמצים לעודד. "מברכים" את שחקני מכבי חיפה שהגיעו לווסרמיל כמעט ללא קהל מלווה. מבחינתם לא היה למשחק הזה ערך מיוחד, סתם משחק אחרון בליגה, שאחריו הולכים לים. אבל מכבי חיפה לא "פתחה רגליים". אומנם חלוציה לא הצליחו להרשית את הכדור בשער של באר שבע, אך הגנתה מנעה זאת מחלוצי הפועל. לחלוצי הפועל הצטרף יוסי בניון בן ה־17, שחקן מוכשר מאין כמוהו, שעוד נועדו לו עלילות בעתיד. כמה שנים לאחר מכן הוא יבקיע את שעריהם של מועדוני כדורגל מהמשובחים בעולם, אבל באותה עת הוא היה צריך לעשות דבר אחד, להבקיע את שערה של מכבי חיפה.

שעון החול מתקתק. אין דימוי טוב יותר משעון החול - כל גרגיר גולש מטה ברעם. הגוף של האוהד חש זאת היטב. סיגריה מחליפה סיגריה. הידיים מחפשות לאחוז במשהו. הראייה מיטשטשת. הזיעה נוטפת מן הצוואר מטה. פתאום חם נורא, פתאום קר נורא. הרגלים רועדות, לשבת, לקחת אוויר, לקום. שלנו באדום, שלהם בירוק. האיש בשחור שורק כל הזמן לרעתנו. אין אופק מעבר לקווי המגרש המסומנים בלבן. היכן הכדור?

על המגרש מממשיך להתנהל המשחק. הדקה ה־85, ועדיין אין שערים. לא טוב לבאר שבע, אבל גם במגרשה של בני יהודה אין שערים. עדיין יש תקווה. בראש עולה תמונה מסרטיו של סרג'יו ליאונה: החבל כבר מונח על צווארו של הנידון. הקהל מחכה בדריכות להצגה, ברקע מתנגנת נעימה של אניו מוריקונה, על פניהם של ואן קליף ואלי ואלך ארשת זחוחה של שביעות רצון. התליין מניח את השק השחור על ראשו של הנידון, חבל התלייה רועד. נעימת הרקע בקרשנדו. ואז, משום מקום, מגיע קלינט איסטווד, יורה וקוטע את החבל. סוף טוב.

"זמן פציעות", הדקה ה־92, פנדל - בעיטת עונשין מ־11 מטרים לטובת באר שבע. 11 מטרים - כדור שעובר את המרחק הזה ב־0.3 השנייה יכול לסדר להפועל באר שבע את העונה הבאה. את מה שחשו האוהדים ברגע הזה אפשר לתאר כרגע שבו עמד להתרחש המפץ הגדול א־לה סטיבן

22 ציטוט של פוקנר אצל קואטס, 2018, עמ' 95.

הוקינג. יוסי בניון ניגש לבעוט. שקט מוחלט ביציעים. בניון בועט, דוידוביץ' הודף, יוסי משתלט על הריבאונד ומבקיע. הר געש מתפרץ ביציעים ומייד כבה - מן הצפון, ממגרשה של בני יהודה, הזדרזה והגיעה בשורת איוב: הקבוצה המקומית הבקיעה. יוסי, שעדיין אינו יודע, נחפז בהתלהבות לעבר הקהל כשידיו מורמות. בתימהון, הוא נעצר אל מול הקהל השותק, ואז הבין. יוסי בכה.

לא שמענו את שריקת הסיום. "ציפור לא צייץ". קהל האוהדים ניצב באלם. פניו הדומעות אל המגרש שבו השתרעו שחקני הפועל כמחלקת צנחנים ששבה מקרב כושל. נגמר. הקהל המשיך לעמוד עוד דקות רבות בשתיקה. עיני רבים לחות. לא מאמינים, לא רוצים להאמין. אלא שבכדורגל יש פסק דין מוחלט: ניצחון, תיקו או כישלון. אין טעם לפנות לבית הדין לערעורים. לפתע, באחת מן השורות ביציע הדרומי נשמע קול בכי ששבר את השתיקה. אי אפשר היה שלא להפנות מבט. ילד צעיר ישב, ידיו על ראשו, ומירר בבכי במשך דקות ארוכות. אנשים הסבו ראשיהם והביטו בו. איש לא ניגש לנחמו. ילד צעיר שעוד נכונו לו עלילות משחקים רבות, בכה בשביל כולם.

אפילוג, אך לא סוף דבר

כך שורר אריה סיון: "הפועל באר שבע ירדה לליגה הארצית בדיוק ביום שהלווין הסיני סף בשמי הנגב [...] האם יש קשר בין שתי הפנומנות האלו?". האם יש קשר אמיתי, לא סתם אינסטרומנטלי, בין כדורגל לבכי? אל נכון, בין התוצאה של המשחק לתגובה רגשית זו של שחקנים ושל אוהדים? הספרות מדווחת לנו כי יש קשר בין תרבות, עוצמת רגשות ותופעת הבכי. טיפוס הגבריות שנוצר ונשמר על ידי התרבות המקומית, התגלם היטב במגרש הכדורגל. שחקן כדורגל הוא גבר-גבר, נקודה. כאשר התרחש על הדשא אירוע שהיו לו השלכות רגשיות, תחום ההרשאה הציע טווח ידוע של אפשרויות: אלימות מילולית או פיזית, שבין השאר סיפקה לאוהדים פורקן נפשי, מעין קתרזיס. במשך הזמן, בזיקה למתרחש בחברה הישראלית (בעוצמות שונות בקרב הקטגוריות המוכלות בה), חלה תמורה בהתנהגות השחקנים והאוהדים - האלימות לא נעלמה, אלא נחלשה וקיבלה דפוסים אחרים. ברגע מסוים, שאין עליו אסמכתה מסודרת, ניתנה הרשאה לשחקנים ולאוהדים להביע את רגשותיהם המפעפעים בבכי.

כיוון שמה שמתרחש באצטדיון הכדורגל מושפע מאוד מסביבתו (האוהדים מייבאים אליו גם את מצוקותיהם), אפשר לשער כי שינויים מסוימים בתרבות הגבריות בכלל, כולל הבעת רגשות בעלת אפיון (סטריאוטיפי) נשי, השפיעו גם על משחק הכדורגל. אומנם קשה לקבע את הסיבות המסוימות לכך, אבל עובדה היא שבשעה של עומס רגשי, בכי היה לתוצר לוואי של משחק הכדורגל. לאחר ארבע עונות בליגה הלאומית, בשנת 2002, הפועל באר שבע חזרה לליגת־העל. בעשור השני של המאה ה־21, הפועל באר שבע זכתה בשלוש אליפויות של הליגה. הבכי חזר, דמעות זלגו על לחיי האוהדים בשעה שקפטן הקבוצה הניף את מגן האליפות בפני אלפי אוהדים נלהבים. אולי הבכי של הילד הצעיר בווסרמיל, כמו בסיפור החסידי על הילד התמים שנשף בחליל בערב יום הכיפורים, נשמע בשמיים. כמה שנים מאוחר יותר הבכי חזר בדמעות של שמחה, בסימן שתי השורות הראשונות בשירו של אבידן: "עוֹד הַכֹּל יִסְתַּיֵּם בְּכִי טוֹב/עוֹד הַכֹּל יִסְתַּיֵּם בְּכִי טוֹב".

מקורות

אדר, ש' (2019). הפועל באר שבע: ביוגרפיה. בבל.
אלמוג, ע' (2004). פרידה משמוליק: שינוי ערכים באליטה הישראלית. עם עובד.
בוקובזה, ג' (2017). הדרמה של הגבריות החדשה. מודן.
בן פורת, א' (2007). הו, איזו מלחמה מענגת. פרדס.
בן פורת, א' (2013). התשוקה, המשחק וערך החליפין. פרדס.
בן פורת, א' (2015). ככה לא עושות כולן. רסלינג.
בן פורת, א' (2016). אלימות בכדורגל: מצורע נושא בשורה. סוציולוגיה ישראלית, 17(2), 52-71.
בן פורת, א' (2018). החיים ממש הנה הם כאן: ספרות מחזרת אחרי כדורגל. רסלינג.
ברעם, ח' (2004). אדום צהוב שחור. ספרית מעריב.
גרטש, א' (2004). אילו גברים יכלו לדבר. זמורה ביתן.
הובסבאום, א' (1990). לאומיות ולאומים. רסלינג.
וימן, ג' (2000). מגדר ופרסומת - נשים וגברים בתשדירי הפרסומת הטלוויזיונית בישראל. מגמות, מ(3), 466-485.
כ"ץ, ע' (2009). אינטליגנציה אבהית. מטר.
מגד, א' (1998). גמר גביע. כנרת הוצאה לאור.
נרדי, ח' ונרדי, ר' (1992). גברים בשינוי: גברים בדרך לגבריות אחרת. מודן.
קואנטס, ט' נ' (2018). בין העולם וביני. הקיבוץ המאוחד.
פז, י' (2009). אחרי המשחק. בתוך ג' מאירי (עורך), קורה פנימית (עמ' 115). מדיה.
צימרמן, מ' (עורך) (2017). דת השרירים. כרמל.
שטקליס, מ' (1975). דני גיבור ושירים אחרים. המחלקה לחנוך ותרבות לגולה של ההסתדרות הציונית העולמית.
שמיר, א' (2013). המיטה שאתה מציע בעצמך. עם עובד.
Anderson, C. and Sally, D. (2013). *The numbers game.* Viking.
Banyard, P. and Shevin, M. (2001). Responses of football fans to relegation of their team from the English premier league PTS? *Irish Journal of Psychological Medicine, 18*(2), 66–67.
Beynon, J. (2002). Masculinity and the notion of crisis. In J. Beynon (Ed.), *Masculinity and culture Philadelphia* (pp 75–97). Open University Press.
Bourdieu, M. (2002). *Masculine domination.* Stanford University Press.
Broad, H. and Kaufman, M. (1994). *Theorizing masculinity*. Sage Publication.
Butler, J. (1990). *Gender trouble: Feminism and the subversion of identity.* Routledge.
Cashmore, E. (2002). *Beckham.* Polity.
Carmichael, K. (1991). *The ceremony of innocence.* Palgrave.
Clarke, A. (1987). Football and the working class fans: Tradition and change. In R. Ingham (Ed.), *Football hooliganism: The wider context* (pp. 37–60). interaction Imprint.
Codington, A. (1997). One of the lades. Harper Collins Publishers.

Connell, R. W. (1987). *Gender and power, the person and politics.* Stanford University Press.
Connell, R. W. (1995). *Masculinities.* Allen & Unwin.
David, D. & Branon, R. (1976). *The forty-nine present majority: The male sex role. Addison-Wesley.*
Doon, S. (2008). *Saturday night fever pitch, the magic and madness of football.* Laurence King Publishing.
Dunning, E. (1990). Sociological reflection on sport, violence, and civilization. *International Review for Sociology of Sport, 25*(1), 65–82.
Dunning, E., Murphy, P., Williams, J. (1988). *The roots of football hooliganism.* Routledge.
Elias, N., and Dunning, E. (1986). *Quest for excitement.* Blackwell.
Fox, K. (2004). *The Kleenex for men crying game report: A study of men and crying.* The Social Issues Research Center.
Franklin, C. W. (1987). *The changing definition of masculinity.* Plenum Press.
Galeano, E. (1997). *Football in sun and shadow.* Fourth Estate.
Gilmore, D. D. (1990). *Manhood in making: Cultural concepts of masculinity.* Yale University Press.
Giulianotti, R. (1999). *Football.* Policy Press.
Goldblatt, D. (2014). *The ball around the world.* Riverhead Books.
Guttmann, A. (1978). *From Ritual to Record.* Columbia University Press.
Guttmann, A. (1996). *The erotic in sport.* Columbia University Press.
Horrocks, P. (1994). *Masculinity in crisis: Myth, fantasies and reality.* Macmillan.
Hughson, J. (2000). The boys are back in town: Soccer support and social reproduction of masculinity. *Journal of Sport and Social Issues, 24*(1), 8–23.
Kaplan, D. (2007). Folks models of dynamic bonding in Israeli culture. *Sociological Quarterly, 48*(1), 47–72.
Kay, J. (2005). *Seeing through tears: Crying and attachment. Routledge.*
King , A. (1997). The lads, masculinity and the new consumption. *Sociology, 31*(2), 329–346.
King, A. (2003). The European ritual. *Football in new Europe.* Asgate.
Lippa, R. A. (2005). *Gender, nature and nurture.* Lawrence Erlbaum Association.
Lutz, T. (2001). *Crying: The natural and cultural history of tears.* W.W Norton.
Mangan, J. A. (1987). *Manliness and morality. Middle-class masculinity in Britain and America, 1800–1940.* Manchester University Press.
Mason, T. (1995). *Passion of the people?* Verso.
McKay, J. (1997). *Managing gender.* SUNY Press.
Messner, M. (1989). Masculinities and athletic careers. *Gender & Society, 391*, 71–88
Messner, M. A. (2002). *Taking the field.* University of Minnesota.
Messner, M. A. and Sabo, D. F. (Eds.) (1990). *Sport, men and the gender order.* Human Kinetics Books.

Novak, M. (1988). *The joy of sports*. Basic Books.
Obinna, O. J. (2016). Involuntary emotions: Exploring the experience of winning and losing on sport fans. *International Journal of Sport Studies, 3,* 136–146.
Pixley, J., McCarthy, P., and Wilson, S. (2014). J. E. Stets & H. J. Turner (Eds.), The economy and emotions. Handbook of the sociology of emotion (Volume II, pp. 307–333). Springer.
Robinson, S. (2000). *Marked men: White masculinity in crisis.* Colombia University Press.
Segal, L. (1990). *Slow motion: Changing masculinity, changing men.* Palgrave.
Silverman, K. (1992). *Male subjectivity and margins*. Routledge.
Sirc, (2008). *Football passions.* The Social Issues Research Center.
Stone, C. (2007). The role of football in everyday life. In S. Brown (Ed.), *Football fans around the world* (pp. 7–22). Routledge.
Thompson, E. H., & Pleck, J. (1970). The structure of male norms. *American Behavioral Scientist, 29*(5), 531–543.
Todd, W. (2010). *Masculinity in theory: An introduction.* Malden.
Vingerhoets, J. J. M., Van De Ven, N. and Van Der Velden, Y. (2016). The social impact of emotional tears. *Motivation and Emotion, 40*, 455–463.
Walter, C. (2006). Why do we cry. *Scientific American Mind, 17*(6), 44–51.
Ward, A. and Williams, J. (2009). *Football nation.* Bloomsbury.
Wharton, A. S. (2005). *The sociology of gender.* Blackwell.

סרטי ספורט לילדים ולבני נוער
מנקודת המבט של ועדות לסיווג סרטים

אלון לזר

תקציר

סרטי ספורט מהווים סוגה קולנועית פופולרית ומשמשים לעידוד ילדים ובני נוער לעסוק בספורט. את גיל הרשאים לצפות בהם קובעות ועדות לסיווג סרטים. במחקר זה נבדקו האזהרות ביחס לתכנים העלולים לעורר מחלוקת, שסיפקו ועדת הסרטים האמריקנית ומקבילתה באוסטרליה. הבדיקה התמקדה בסרטי ספורט לילדים ולבני נוער, שיצאו לאקרנים בשנים 1993-2020, ואשר סווגו כדורשים השגחת הורים והשגחת הורים על ילדים עד גיל 13 על ידי ועדת הסרטים האמריקנית. נבדקו גם שילובי הסוגות בסרטים אלו.

נמצא כי הוועדה האוסטרלית סיפקה סיווגי גיל מחמירים יותר למרבית סרטי הספורט שמקבילתה בארצות הברית קבעה שהם מתאימים לצפייה לילדים. לעומת זאת, היא סיפקה סיווגי גיל מקלים יותר למרבית סרטי הספורט שהוועדה האמריקנית קבעה לסרטי ספורט המיועדים לבני נוער. עוד התברר כי האזהרות העיקריות שמספקות ועדות אלו שונות במקרה של סרטים המיועדים לילדים לעומת אלו המיועדים לבני נוער. באשר לשילובי הסוגות בסרטים אלה, נמצא כי יש יותר סרטי ספורט קומיים או כאלו המתמקדים בפעולה או בהרפתקאות מאשר דרמות וסרטים ביוגרפיים בקטגוריית הסרטים המיועדים לילדים ואלו המיועדים לבני נוער.

מילות מפתח: **סרטי ספורט, ועדות סרטים, ילדים, בני נוער, חינוך**.

מבוא

סרטי ספורט הם אחד[1] מהז'אנרים הקולנועיים המכניסים ביותר בעולם דובר האנגלית (Crosson, 2020), והוצעו כמה הסברים לפופולריות שלהם. יש מי שגורס כי הספורט מתאפיין בוויזואליות רבה, שהיא חלק הכרחי בקולנוע (Huggins, 2015). הסברים נוספים מציעים כי סרטי ספורט מציגים לקהל דמויות הרואיות של גברים, בעיקר בתקופות שבהן חברות אינן מתמודדות עם מצב לחימה או חוסר שקט פוליטי (Daniels, 2005), או בשל היותו של הספורט מציג נרטיב קולנועי מושך המתאפיין בגיבורים מול נבלים, בהישג מול כישלון, במתח ובדרמה (Poulton & Roderick, 2008).

סרטי ספורט הם סוגה מורכבת בשל שני מאפיינים: ראשית, הם אינם מקשה אחת מבחינת הסוגה, ובמרבית המקרים הם משלבים כמה סוגות. כך, יש סרטי ספורט דרמטיים, סרטי ספורט קומיים, סרטי ספורט ביוגרפיים ועוד (Bonnet, 2017); שנית, שינויים בתרבות מביאים לשינוי ביחס לסרטי ספורט ולדמויות המתוארות בהם (Crawford, 1988). וכך, בעוד שבתקופה שבה יצא הסרט לאקרנים הוא נתפס כמייצג של ערכי התקופה, בעשורים שלאחר מכן עלולים הייצוגים הנכללים בו להיתפס כפוגעניים.

1 מאמר זה מוקדש לזכרו של אבי ז"ל, יוסף לזר, שהיה חובב ספורט מושבע, ולערבי הצפייה המשותפים שלנו באירועי ספורט, שלא יתקיימו עוד.

מורכבות זו מתבטאת בגיוון של המוקדים המחקריים הדנים בסרטי ספורט. יש מי שזיהו כי בסרטי ספורט היחס לדמויות נשיות מתאפיין בהיותן אובייקטים מיניים, והם רוויים בשפה בוטה (Daniels, 2005). כמו כן הם מציגים לעיתים קרובות התעללות פיזית ונפשית וצריכה של אלכוהול וסמים או עישון סיגריות (Fountain et al., 2009). מחקרים אחרים מבקשים לטעון כי סרטי ספורט הם בעלי ערך חינוכי רב (Crawford, 1988). זאת משום שהם מעודדים קבלה של גיוון בספורט בקרב סטודנטים באוניברסיטה (Lee et al., 2009), ובקרב תלמידי תיכון הם תורמים להפנמה של ערכים ספורטיביים (Emanuele et al., 2010) ולפיתוח יכולות אישיות וקבוצתיות (Gilbert, 2011). סרטים אלה מסייעים להורים, למאמנים ולמדריכי חינוך גופני לעודד ילדים לעסוק בספורט (Olympia et al., 2019).

כיוון מחקרי נוסף, מקורו בעבודתם של חוקרים אמריקנים שביקשו לעמוד על התכנים המוצגים בסרטי ספורט, תוך ציון של דירוגי הגיל שלהם, כפי שנקבעו על ידי ועדת הסרטים האמריקנית (Motion Picture Association of America – MPAA, להלן ממפ"א). לפי ממפ"א (MPAA, 2020) דירוג (Parental Guidance PG) מציין כי מומלצת השגחת הורים, משום שייתכן שחלק מהתכנים אינם מתאימים לילדים צעירים, ולכן כדאי שההורים יבדקו את הסרט. סרטים כאלה כוללים שפה בוטה, אלימות ועירום, אך לא במידה רבה. ממפ"א גורסת כי עיקר תשומת הלב של ההורים צריכה להיות מופנית לשאלה אם הוועדה ציינה כי הסרט כולל תמות העוסקות בנושאים המתאימים למבוגרים (כמו עיסוק באפליה, בעיות במשפחה ועוד), ועליהם להחליט אם הסרט מתאים לצפיית ילדיהם.

סרטים שממפ"א קבעה כי דירוגם PG-13, הם אלו שלפי ועדה זו מתאימים לצפייה על ידי בני נוער. במקרה של סרטים אלו, ממפ"א מציינת אזהרה חמורה להורים, מכיוון שייתכן שחלק מהתכנים (כמו אלימות, שפה בוטה ותמות למבוגרים) לא יתאימו לילדים שמתחת לגיל 13, משום שהם רבים יותר מאשר בסרטים שדירוגם PG.

וייקפילד ועמיתיו (Wakefield et al., 2017) בחנו 44 סרטי ספורט שחלקם סווגו על ידי ממפ"א כמתאימים לצפייה לכל גיל (G), בעוד שאחרים סווגו כ־PG או PG-13. התברר כי סרטי ספורט אלו התאפיינו בשלוש תמות חיוביות עיקריות (יחסים טובים עם המאמן; יחסים חיוביים עם המשפחה ועם החברים; ויחסים חיוביים עם העמיתים לקבוצה). במידה פחותה זוהו בסרטים אלו שלוש תמות שליליות עיקריות (הקנטות, חוסר ספורטיביות, מאבק; עישון, שתיית אלכוהול או עישון סמים; ויחסים שליליים עם המאמן).

אולימפיה ועמיתיו (Olympia et al., 2018) ערכו ניתוח נוסף של סרטים אלו. הם דיווחו כי סרטי ספורט אלו כללו 49 מקרים של פציעות, כמו שברים, פצעים מדממים וזעזוע מוח, אשר 38 מהם היו בגדר פציעות חמורות ונבעו בעיקר מעיסוק באיגרוף, בפוטבול ובבייסבול. ולבסוף, וואטס ועמיתיו (Watts et al., 2019) בחנו 20 סרטים העוסקים בענפי ספורט לחימה כמו איגרוף, אומנויות לחימה משולבות (MMA) והיאבקות, במטרה לזהות בהם תמות חיוביות ותמות שליליות. מחצית מסרטים אלו קיבלו דירוג PG-13 מאת ממפ"א, שישה דורגו כ־R (אינם מיועדים לצפייה למי שגילו מתחת ל־17 שנים, אלא אם ישנו ליווי של אדם בוגר), וארבעה לא דורגו על ידי ועדה זו.

התמות החיוביות בלטו יותר מהתמות השליליות, ובעיקר אלו המציינות יחסים חיוביים עם משפחה/חברים/אוהדים, החשיבות של יחסים עם מנטור, ויחסים חיוביים עם המאמן. התמות

השליליות העיקריות היו בחירה בפעולה שגויה, יחסים שליליים עם משפחה/חברים/אוהדים והיעדר ספורטיביות.
מן הספרות עולה כי גם כאשר נכללת במחקר התייחסות לדירוגי הגיל של ממפ"א, היא אינה מצויה במוקד המחקר, אלא ההתייחסות אליהם היא כאל משתני רקע, ולא נידונו האזהרות שמציגה הוועדה ביחס לסרטים אלו, כמסבירים את דירוגי הגיל. כמו כן אין בנמצא מחקר השוואתי הבוחן סרטי ספורט, במיוחד כאלה המיועדים לילדים ולבני נוער, מנקודת המבט של הוועדות לסיווג סרטים, וכן את הסוגות של סרטים אלה.

ועדות לסיווג סרטים

ועדות לסיווג סרטים (movie advisory boards) הן הגופים המחליטים אילו מבין קבוצות הגיל השונות באוכלוסייה יכולות לצפות בסרטי קולנוע (Potts & Belden, 2009). במרבית המדינות בעולם קובעות ועדות אלה גיל מינימלי לצפייה בסרטים, בלי לנמק את הסיבות לכך. בעקבות ההחלטה של ממפ"א ב־1993 (Potts & Belden, 2009), החלו ועדות בארצות דוברות אנגלית לספק הסברים קצרים להחלטותיהן. עם זאת, המחקר הקיים בנושא זה מצומצם, ובמיוחד נכון הדבר לגבי סרטים המיועדים לילדים ולבני נוער.
בספרות (Lazar & Litvak Hirsch, 2017) דווח כי קומדיות שבהן בחרו בני נוער אמריקנים כמועמדות לפרס הקומדיה הטובה ביותר, לעומת קומדיות שנבחרו על ידי מבקרי קולנוע מקצועיים אמריקנים וקנדים, היו שונות זו מזו ברוב המוחלט של המקרים. בני הנוער העדיפו קומדיות שלהן ניתן דירוג PG-13 על ידי ממפ"א, בעוד מבקרי הקולנוע העדיפו את אלו שבדירוג R.
התברר כי באוסטרליה קבעה הוועדה המקומית (Australian Classification Board - ACB, להלן אס"ב) דירוג גיל מקל יותר עבור קומדיות אלה לעומת המקבילות שלה בארצות הברית ובבריטניה. למרות הבדלים אלו בסיווגי הגיל, שלוש הוועדות דיווחו לקהל הצופים המקומי שלהן כי סרטי הקומדיה, מעבר לדירוג הגיל שלהם, מתאפיינים בעיקר בשפה בוטה ובהתייחסות למין.
לזר וליטבק הירש (Lazar & Litvak Hirsch, 2018) בחנו סרטים שילדים אמריקנים וילדים בריטים בחרו לפרס הסרט הטוב ביותר של השנה. נמצא כי מידת החפיפה בין הסרטים שבחרו שתי קבוצות הילדים הייתה נמוכה. עוד התברר כי ממפ"א הייתה המחמירה ביותר מבחינת קביעת גיל הצפייה, אס"ב המקלה ביותר, וזו הבריטית - בעמדת ביניים.
במקרה של סרטים שהועדפו על ידי ילדים אמריקנים, ממפ"א הזהירה כי סרטים אלו מתאפיינים בעיקר בשפה בוטה ובהומור גס. מקבילתה בבריטניה ציינה את הנוכחות של שפה בוטה ואלימות, ואס"ב התמקדה באלימות כאזהרה מרכזית. לעומת זאת, במקרה של סרטים שנבחרו על ידי ילדים בריטים, ממפ"א הדגישה את הנוכחות של הומור גס, של פעולה ושל שפה בוטה. הוועדה הבריטית ציינה כי סרטים אלו מתאפיינים בסצנות המעוררות תחושה של איום, ואס"ב הייתה מודאגת יותר מהבולטות של אלימות ושל תכנים המתאימים למבוגרים.
אם כן, מן המחקר עולה כי ועדות סרטים, בחלק מהמקרים, יכולות לקבוע דירוגי גיל שונים, כמו גם אזהרות שונות לגבי תוכני הסרטים. זאת בעוד שבמקרים אחרים האזהרות יכולות להיות דומות, גם אם דירוגי הגיל שונים, כאשר הוועדות מעריכות אותם סרטים. לנוכח זאת עולה השאלה - כיצד מתייחסות ועדות סרטים לסרטי ספורט המיועדים לילדים ולבני נוער?

המחקר הנוכחי

ועדות לסיווג סרטים הן הגוף הקובע בכל מדינה את הטון ביחס למידת ההתאמה של סרטים לקבוצות גיל שונות (Lazar & Litvak Hirsch, 2018). מתוך כך, הקביעות שלהן משקפות את הרגישויות התרבותיות לסרטים אלו בכל מדינה, והדבר משפיע על היכולת לעשות שימוש בסרטי ספורט לצרכים חינוכיים בקרב ילדים ובני נוער. המועצה לביקורת סרטים היא הגוף הישראלי האחראי על סיווג הגיל לסרטים. בדומה לוועדות אחרות לסיוג סרטים, גם בישראל המועצה לביקורת סרטים אינה מספקת נימוקים לכך שקבעה סיווגי גיל כאלה ואחרים.

לכן, במחקר הנוכחי תופנה תשומת הלב לשאלות הבאות: ראשית, האם ועדות לסיווג סרטים אשר מספקות נימוקים להחלטותיהן, דומות זו לזו בסיווגי הגיל שהן קובעות לסרטי ספורט אשר אחת מהן קבעה שחלקם מותרים לצפייה לילדים, בעוד בחלקם רק בני נוער יכולים לצפות? שנית, האם ועדות אלו מספקות אזהרות דומות לקהל הצופים המקומי שלהן באשר לתכנים מעוררי מחלוקת (כמו שפה בוטה, אלימות, מין ועוד) הנכללים בסרטים אלו?

לשם כך ייבדקו ממפ"א, הפועלת בארצות הברית - מדינה שבה הספורט מהווה עוגן חברתי בולט (Pearson et al., 2003), ואס"ב באוסטרליה - שבה לספורט מקום מרכזי בתרבות ובחיים החברתיים (Gay & Rowe, 2018). שתי מדינות אלו חולקות השקפות עולם וערכים בסיסיים דומים (Schwartz et al., 2014). שאלה שלישית היא, מה הן הסוגות הקולנועיות (דרמה, קומדיה, פעולה ועוד) המאפיינות סרטי ספורט המיועדים לילדים וסרטי ספורט המיועדים לבני נוער?

שיטה

כדי לענות על שאלות המחקר נעשה שימוש בחיפוש המתקדם (advanced search) באתר ה־IMDB (Internet Movie Database), ובאתרי האינטרנט של ממפ"א ואס"ב. החיפוש המתקדם של IMDB מאפשר לבחור בין למעלה מ־20 סוגות של סרטי קולנוע, בהן גם סרטי ספורט, וכן לזהות את השילוב של סוגות שונות, כמו סרטי ספורט קומיים, סרטי ספורט דרמטיים ועוד. לאחר מכן נעשה שימוש בחיפוש המתקדם כדי לזהות סרטי ספורט שסווגו כמתאימים לילדים וכאלה שזוהו כמתאימים לבני נוער. מכיוון ש־IMDB הינו אתר סרטים אמריקני, דירוגי הגיל המשמשים בו הם אלו שנקבעו על ידי ממפ"א, וכאן ההתמקדות הייתה באלו שזו סיווגה כ־PG ובאלו שסיווגם היה PG-13.

לאחר זיהוי דירוגי הגיל, צומצם טווח החיפוש לשנים 1993-2020, וזאת משום שרק החל מ־1993 החלו ועדות לסיווג סרטים בעולם דובר האנגלית לספק נימוקים להחלטותיהן. לבסוף, לאחר זיהוי סרטים אלו, כל אחד מהם נבדק באתרי האינטרנט של ממפ"א ואס"ב כדי לזהות את סיווגי הגיל שלהם ואת האזהרות לגבי התכנים מעוררי המחלוקת שסיפקה כל אחת מהוועדות.

ניתוח התכנים מעוררי המחלוקת שלגביהם מזהירות שתי ועדות הסרטים, הסתמך על הסכמה שהציעו פוטס ובלדן (Potts & Belden, 2009) בעקבות בחינתם את הנימוקים של ממפ"א. הסכמה כוללת ארבעה מרכיבים. "מושגים באשר לתכנים מרכזיים" (core content terms), מטרתם ליידע צופי קולנוע כי הסרט כולל תכנים כמו מין ועירום, שפה בוטה, שימוש בסמים, אלימות ועוד. בכל נימוק של ממפ"א יופיע לפחות מושג תוכן מרכזי אחד.

לעיתים, אך לא תמיד, יכולים להתלוות למושג התוכן המרכזי, אחד או יותר משלושת המאייכים

(Modifiers) הבאים. מאייכים כמותיים (Quantitative modifier) - כמו "חזק", "למשך זמן קצר" או "שכיח" - מציינים את העוצמה או המשך של מושג התוכן המרכזי, לדוגמה "אלימות חזקה" או "שפה בוטה לכל אורך הסרט". מאייכים איכותניים (Qualitative Modifiers) מצביעים על ההשפעה האפשרית מבחינה פסיכולוגית או רגשית של מושגי התוכן המרכזי, כמו "אלימות גרפית". ולבסוף, מאייכים הקשריים (Context modifiers) מצביעים על ההקשר הדרמטי או הנרטיבי של מושגי התוכן המרכזיים, כמו "אלימות הקשורה לספורט". מחקרים קודמים הראו כי סכמה זו ישימה לניתוח האזהרות של ועדות סיווג הסרטים גם בבריטניה ובאוסטרליה (Lazar & Litvak Hirsch, 2018, 2017).

ממצאים

אתר IMDB זיהה 109 סרטי ספורט שממפ"א סיווגה כ־PG, ו־149 שאותם סיווגה בדירוג PG-13, בשנים 1993-2020. אס"ב סיפקה דירוגי גיל ונימוקים ל־93 מהסרטים שממפ"א דירגה כ־PG, ול־125 שנכללו בקטגוריה PG-13.

במקרה של סרטי ספורט שסווגו על ידי ממפ"א כ־PG, אס"ב קבעה ל־58 מהם את הקטגוריה PG (Parental Guidance), אשר באוסטרליה משמעה כי הסרטים אינם מומלצים לצפייה על ידי מי שגילם מתחת ל־15 שנים, ללא הנחיית הורים. עוד קבעה אס"ב כי 28 מסרטים אלו נכללים בקטגוריה G, שמשמעה כי הצפייה מותרת לכל הגילים. ולבסוף, שבעה מהם נכללו בקטגוריה M, שמשמעה כי סרטים אלו כוללים תכנים בעוצמה בינונית, והם מומלצים לצפייה על ידי בני נוער שגילם 15 שנים ומעלה. מבחינה חוקית, ילדים שגילם מתחת ל־15 שנים יכולים לצפות בסרטים אלו, מכיוון שזו קטגוריה מומלצת, אך לא מחייבת (ACB, n.d.).

במקרה של סרטי ספורט שממפ"א סיווגה תחת הקטגוריה PG-13, אס"ב קבעה ל-87 מהם את הקטגוריה של M, 36 נכללו בזו של PG, אחד בקטגוריה של MA15+ (התוכן אינו מתאים לצפייה על ידי מי שגילו נמוך מ-15 שנים. מי שגילו נמוך מ-15 שנים יכול לצפות בתוכן זה אם הוא בהשגחת אדם בוגר), ואחד ב-G.

טבלה מספר 1 מציגה את אחוזי התכנים המרכזיים והמאכיים שזיהו שתי הוועדות לסרטי ספורט שסווגו כ־PG על ידי ממפ"א.

טבלה 1

תכנים מרכזיים ומאייכים באחוזים מטעם ועדות הסרטים לסרטי ספורט בסיווג PG על פי ממפ"א

	ממפ"א (n=109)	**אס"ב (n=93)**
תוכן מרכזי		
תמות המתאימות למבוגרים	46.8	41.9
שפה בוטה	23.4	36.5
הומור גס	15.3	-
אלימות	14.4	18.3
פעולה	10	-
עישון, צריכת סמים או אלכוהול	7.2	2.1
אזכורים מרומזים ומטרידים	5.4	-
תכנים מיניים	5.4	3.2
גזענות	4.5	-
מאייכים כמותיים		
מתון	49.5	47.3
רמה נמוכה	-	11.8
כמה	38.7	-
לפרק זמן קצר/לא תדיר	13.5	6.4
אחר: ספורט קשוח, בריונות, תאונה, סיכון	7.1	2.1

במקרה של סרטי ספורט שדירוגם PG על פי ממפ"א, שתי הוועדות ציינו בשיעור דומה, בראש ובראשונה, תמות המתאימות למבוגרים. שפה בוטה הייתה הדאגה השנייה בחשיבותה אצל שתי הוועדות, ובמידה רבה יותר אצל אס"ב. הומור גס ופעולה נזכרו רק על ידי ממפ"א, ואס"ב הדגישה מעט יותר את נושא האלימות. יתר התכנים המרכזיים, כמו עישון ותכנים מיניים, הוזכרו בשיעורים נמוכים מאוד, אם על ידי שתי הוועדות, אם על ידי אחת מהן. באשר למאכיים, כאן בלט זה הכמותי, כאשר המאייך "מתון" (mild) בלט אצל שתי הוועדות.
ממפ"א השתמשה באופן בלעדי גם ב"כמה" (some), ומעט פחות מכך ציינה "לפרק זמן קצר/לא תדיר" (brief/infrequent), ואס"ב ציינה מדי פעם "רמה נמוכה" (low level). טבלה מספר 2 מציגה את אחוזי התכנים המרכזיים והמאכיים שקבעו שתי הוועדות לסרטי ספורט שממפ"א קבעה שהם מתאימים לצפייה על ידי בני נוער (PG-13).

טבלה 2

תכנים מרכזיים ומאייכים באחוזים מטעם ועדות הסרטים לסרטי ספורט בסיווג PG-13 על פי ממפ"א

	ממפ"א (n=149)	**אס"ב** (n=125)
תוכן מרכזי		
שפה בוטה	71.8	72.5
תכנים מיניים	40.2	29.8
עישון, צריכת סמים או אלכוהול	28.8	5.6
אלימות	28.2	37.1
תמות המתאימות למבוגרים	24.1	34.7
הומור גס	19.4	5.6
אזכורים מרומזים ומטרידים	4	-
פעולה	2.7	-
מאייכים כמותיים		
חזק	9.3	-
רמה בינונית	-	8.41
מתון	-	24.2
רמה נמוכה	-	26.6
כמה	59.7	-
לפרק זמן קצר/לא תדיר	20.1	11.3
אחר: דימויים מטרידים, בריונות, תאונה, סיכון	8	3.2

שפה בוטה הייתה האזהרה העיקרית, ובשיעור זהה, שסיפקו שתי הוועדות לצופי הסרטים במדינותיהן, במקרה של סרטי ספורט המיועדים לצפייה לבני נוער על פי ממפ"א. בפער ניכר ציינה ממפ"א את קיומם של תכנים מיניים, בעוד אס"ב ציינה אותם בשיעור נמוך יותר. ממפ"א גם הייתה מוטרדת יותר מעישון ומצריכת אלכוהול או סמים, כמו גם מהומור גס, בהשוואה לאס"ב, וזו ציינה יותר אלימות ותמות המתאימות למבוגרים מאשר ממפ"א. יתר התכנים המרכזיים צוינו באופן שולי על ידי ממפ"א. הוועדות ציינו מאייכים כמותיים, ולא את יתר הסוגים של המאייכים. בעיקר בלט "כמה" אצל ממפ"א, בעוד אס"ב השתמשה במגוון מאייכים כמותיים.

באשר לסוגות הסרטים, כאן התברר כי במקרה של סרטים שממפ"א סיווגה כ־PG, אלו התחלקו לקטגוריות הבאות: קומדיה (32.1%), דרמה (28.4%), ביוגרפיה (22.9%), הרפתקאות (5.5%), אנימציה (4.6%), פעולה (4.6%), משפחה ורומנטי (0.9% כל אחד). במקרה של סרטי ספורט שסווגו על ידי ממפ"א תחת הקטגוריה PG-13, אלו כללו קומדיה (40.3%), דרמה (26.8%), ביוגרפיה (17.4%), פעולה (12.8%), הרפתקאות ופשע (1.2%, כל אחד).

דיון

סרטי ספורט מתאפיינים בפופולריות גדולה (Crosson, 2020; Huggins, 2015). הם אינם בגדר מקשה אחת, אלא יש בהם כאלו שלהם דגש קומי או דרמטי (Bonnet, 2017), והם כוללים תמות חיוביות ותמות שליליות (Wakefield et al., 2017; Watts et al., 2019).

במחקר זה הופנתה תשומת הלב לבחינה של סרטי ספורט אשר ועדת סרטים במדינה אחת קבעה שהם מתאימים לצפייה לילדים ולאלו שהיא קבעה שהם מתאימים לצפייה לבני נוער, כמו גם לבחינת האזהרות שהיא קבעה להם. בוצעה השוואה בין דירוגי הגיל שנקבעו לסרטים אלו על ידי הוועדה לסיווג סרטים במדינה שנייה, האזהרות של ועדה זו ובחינת הסוגות של סרטים אלו. באשר לסרטי ספורט שממפ"א קבעה שהם מתאימים לצפייה לילדים (PG), כאן התברר כי אס"ב קבעה למרביתם סיווג גיל מחמיר יותר. לנוכח הערך החינוכי המיוחס לסרטי ספורט (Crawford, 1988), משמעות הדבר היא כי באוסטרליה בני נוער הם אלו היכולים לצפות בהם. לעומת זאת, מרבית סרטי הספורט שממפ"א סיווגה כמתאימים לבני נוער (PG-13) קיבלו דירוג גיל מקל יותר על ידי אס"ב. וכך, באוסטרליה אפשר להקרין בפני ילדים סרטי ספורט שבארצות הברית חבריהם היו מנועים מלראות.

באשר לתכנים מעוררי מחלוקת, שתי הוועדות הזהירו בעיקר באשר לנוכחות של תמות המתאימות למבוגרים ושפה בוטה, שעוצמתן במרבית המקרים מתונה, בסרטי ספורט שממפ"א סיווגה כמתאימים לילדים. לעומת זאת, במקרה של סרטי ספורט שלדעת ממפ"א רק בני נוער יכולים לצפות בהם, שתי הוועדות היו מוטרדות בעיקר מהנוכחות של שפה בוטה בסרטים אלו. ממצא זה מציב סייג בפני טענתה של דניאלס (Daniels, 2005), ולפיה בהכרח כלל סרטי הספורט רוויים בשפה בוטה. הממצא מציע את האפשרות שהדבר מותנה בטווח הגיל שאליו מכוונים סרטים אלו. הבדל נמצא גם במקרה של האזהרות השניות בחשיבותן, וכאן ממפ"א ציינה את נוכחותם של תכנים מיניים בסרטים אלו, בעוד אס"ב ציינה במידה דומה אלימות ותמות המתאימים למבוגרים.

בספרות הוצע כי היחס השונה לסרטי ספורט מותנה בשינויים המתחוללים עם הזמן בתרבות (Crawford, 1988). ממצאי מחקר זה מציעים כי באותה תקופת זמן ובשתי תרבויות הדומות זו לזו בערכים ובנורמות שלהן, כבמקרה של ארצות הברית ואוסטרליה (Schwartz et al., 2014), במקרה של סרטי ספורט המיועדים לילדים ולבני נוער, מתגלות רגישויות תרבותיות שונות בקרב הוועדות לסיווג סרטים. הללו מתבטאות גם בסיווגי הגיל וגם באזהרות שהן מספקות.

באשר לשילובי הסוגות המאפיינים את סרטי הספורט, הסוגות ה"קלילות" יותר (קומדיה, הרפתקאות ופעולה) שכיחות יותר מאשר סרטי ספורט דרמטיים או ביוגרפיים, במקרה של סרטים שממפ"א סיווגה כ־PG ושל אלו שסווגו כ־PG-13. מכאן שאם המטרה היא לעודד מעורבות בספורט בקרב צעירים באמצעות הצגת סרטי ספורט להם (Olympia et al., 2019), יש להיות מודעים לכך שקיימת זמינות רבה יותר של סרטי ספורט שאופיים קליל ומשעשע יותר. ממצאים אלו מכוונים לשאלה, האם סרטי הספורט שבוחרים העוסקים בפיתוח רוח ספורטיבית ובפיתוח עיסוק בספורט בקרב ילדים ובני נוער, מושפעים מסיווגי הגיל ומהאזהרות שמספקות ועדות לסיווג סרטים לגבי סרטים אלו, ומהסוגות של סרטים אלו?

מקורות

Australian Classification Board (n.d). What do the ratings mean? Retrieved on April 7th 2021 from https://www.classification.gov.au/classification-ratings/what-do-ratings-mean

Bonnet, V. (2017). Sport in films: Symbolism versus verismo. A France-United States comparative analysis. InMedia. *The French Journal of Media Studies, 6,* 1–16. https://doi.org/10.4000/inmedia.883

Crawford, S. A. (1988). The sport film – Its cultural significance. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 59*(6), 45–49. https://doi.org/10.1080/07303084.1988.10609782

Crosson, S. (2020). Sport, film and national culture: An introduction. In S. Crosson (Ed.), *Sport, film and national culture* (pp. 1–17). Routledge.

Daniels, D. B. (2005). You throw like a girl: Sport and misogyny on the silver screen. *Film & History, 35*(1), 29–38. https://doi.org/10.1353/flm.2005.0009

Emanuele, I., Tania, V., & Claudia, M. (2010). Developing educational values through sport and physical activity: A case study within school education in Italy. *Educato Artis Gymnasticae, 55*(4), 53–64.

Fountain, J. J., Finely, L. L., & Finely, P. S. (2009). Beyond the box office: An analysis of violent and deviant behavior in popular sport films. *The SMART Journal, 5*(1), 43–61.

Gayo, M., & Rowe, D. (2018). The Australian sport field: Moving and watching. *Media International Australia, 167*(1), 162–180. https://doi.org/10.1177/1329878X18767423

Gilbert, J. N. (2011). Teaching sport psychology to high school student-athletes: The Psychological UNIFORM and the Game Plan Format. *Journal of Sport Psychology in Action, 2*(1), 1–9. https://doi.org/10.10.1080/21520704.2010.549740

Huggins, M. (2015). The visual in sport history: Approaches, methodologies and sources. *The International Journal of the History of Sport, 32*(15), 1813–1830. https://doi.org/10.1080/09523367.2015.1108969

Lazar, A., & Litvak Hirsch, T. (2018). Year's best movies for US and British children through the lenses of film advisory boards. *Journal of Children and Media, 12*(4), 420–431. https://doi.org/10.1080/17482798.2018.1472618

Lazar, A., & Hirsch, T. L. (2017). No laughing matter: Film advisory boards' evaluations of award-considered comedies. *Comedy Studies, 8(*2), 116–125. https://doi.org/10.1080/2040610X.2017.1343997

Lee, J., Kane, J., Drane, D., & Kane, R. (2009). Seeing is believing: Using film for teaching issues of diversity in sport. *Journal of Hospitality, Leisure, Sports and Tourism Education, 8*(1), 97–107. https://doi.org/10.3794/johlste.81.208

MPAA (2020). Classifications and rating rules. Retrieved on April 7th 2021 from www.filmratings.com › downloads › rating_rules.

Nelson, A., Patterson, K., Groff, A., King, T. S., Brady, J., & Olympia, R. P. (2019). Themes depicted in running-related films: An opportunity for co-viewing and active mediation. *Clinical pediatrics, 58*(7), 778–788. https://doi.org: 10.1177/0009922819837369

Poulton, E., & Roderick, M. (2008). Introducing sport in films. *Sport in Society, 11*(2–3), 107–116. https://doi.org/10.1080/17430430701823349

Potts, R., & Belden, A. (2009). Parental guidance: A content analysis of MPAA Motion Picture rating justifications 1993–2005. *Current Psychology, 28*(4), 266–283. https://doi.org/10.1007/s12144-009-9065-y

Olympia, R. P., Lucas, C., Doraiswamy, V., Funghi, C., Wakefield, H. M., Wakefield, B. H., & Brady, J. (2019). "Sport are fun": A guide for the discussion of sport-related films. *Global Pediatric Health, 6,* 1–12. https://doi.org/10.1177/2333794X1986065

Olympia, R. P., Wakefield, H., Wakefield, B., & Weber, C. J. (2018). Injuries depicted in sport-related films. *Clinical Pediatrics, 57*(9), 1033–1040. https://doi.org/10.1177/0009922817743570

Schwartz, S. H., Caprara, G. V., Vecchione, M., Bain, P., Bianchi, G., Caprara, M. G., Cieciuch, J., Kirmanoglu, H., Baslevent, C., Lönnqvist, J. E., Mamali, C., Manzi, J., Pavlopoulos, V., Posnova, T., Schoen, H., Silvester, J., Tabernero, C., Torres, C., Verkasalo, M., Vondráková, E., Welzel, C. and Zaleski, Z. (2014). Basic personal values underlie and give coherence to political values: A cross-national study in 15 Countries. *Political Behavior, 36*(4), 899–930. https://doi: 10.1007/s11109-013-9255-z

Wakefield, H. M., Olympia, R. P., King, T. S., Wakefield, B. H., & Weber, C. J. (2017). Positive and negative themes found in sport-related films. *Clinical Pediatrics, 56*(6), 525–534. https://doi.org/10.1177/0009922816675115

Watts, A., Lucas, C., Brzozowski, E., Winthrop, Z., King, T. S., & Olympia, R. P. (2019). Positive and negative themes depicted in combat-related sports films. *Global Pediatric Health, 6,* 1–9. https://doi.org 10.1177/2333794X19847027

ספורט מודרני, לאומיות ואולטרה־חוליגנים: הסיפור של "לה פמיליה"

סופיה סולומון

תקציר

פרקטיקות מסורתיות של אלימות אוהדי כדורגל מהוות חלק מהכדורגל העולמי גם בפתחת המאה ה־21. במאמר זה נבקש להציג ולנתח את מקרה הבוחן של ארגון האוהדים הימני-קיצוני "לה פמיליה". אלה האוהדים הרדיקלים החדשים, אשר מנציחים את הקשר ההדוק שבין ספורט ופוליטיקה, תוך שימוש בסמלים לאומיים ובחוקים דמוקרטיים, ובאמצעות הטמעת אלימות במרחב הציבורי - כאילו הייתה חיונית למשחק הכדורגל כולו.

נעשה זאת באמצעות איתור שורשיו ההיסטוריים של טיפוס "האוהד האלים" האירופי דרך מענה על השאלות הבאות: 1. מהם המאפיינים המרכזיים של המסורות האלימות הדומיננטיות בכדורגל האירופי ומה מקורם? 2. כיצד אפשר להסביר תיאורטית את ההתנגשות שבין אלימות אוהדים לבין התיאוריה הליברלית שעליה נשען המשחק התחרותי? 3. באיזה אופן מקרה הבוחן הישראלי מבטא את המסורות האירופיות של אלימות אוהדים, וכיצד אלו מאתגרות את המרחב הדמוקרטי שבמסגרתו הן פועלות?

מאמר זה נשען, בין היתר, על ממצאים שנאספו מתצפיות, מראיונות עומק, מקטעי עיתונות, מווידאו מדיה וממידע מרשתות חברתיות, במסגרת מחקר איכותני אינטרדיסציפלינרי שבחן את פעולות הארגון במהלך השנים 2013-2016. ניתוח היסטורי, תיאורטי ואמפירי של התופעה, יציע מושג היברידי המאחד בין שתי תצורות האהדה הפנאטית שהפכו לנפוצות בכדורגל הפוסטמודרני. מושג זה הוא *האולטרה־חוליגנים*. הוא מעיד על ניצול ערכי חופש הביטוי וחופש ההתאגדות תוך שמירה על סטטוס של אוהדי ספורט. כך, הפנאטים החדשים בעידן הדיגיטלי מחדדים שונות באמצעות אלימות במימוש שאיפתם ליריבות מתמדת מול מועדוני כדורגל אחרים, בהיפוך גמור מערכיו של המשחק ההוגן (Fair Play).

מילות מפתח: **כדורגל, אוהדים, אולטרה, חוליגנים, לה פמיליה, דמוקרטיה, אלימות.**

מבוא

התארגנויות של קהלים בתוך המרחב הציבורי־ספורטיבי הן תופעה חברתית מרתקת, ססגונית וייחודית לעידן המודרני. למרות התפיסה הרווחת בקרב מקבלי החלטות וישויות עולם הספורט בדבר "הפרדה" בין הפוליטי לבין הספורטיבי, לשני תחומים אלו קשר אינהרנטי האחד לרעהו והם נשענים זה על זה עוד מהעת העתיקה.

כל אוהד צעיר של קבוצת כדורגל לאומית מבין שהמשחק משוחק תחת כללי המדינה, ולכן ההזדהות עימה, כישות פוליטית, מהווה חלק בלתי נפרד מהמשחק. הזדהות זו נשענת על החיבור שבין מדינת לאום לבין קבוצות הספורט שלה, מכילה ריכוז גבוה של ערכים מדינתיים ושל ערכים חברתיים משולבים זה בזה ומחברת בין אינדיבידואלים תחת רעיון משותף.

אולם האידיליה של קהילה שלמה של אוהבי ספורט אשר מעודדים ושרים, מקללים ומביעים רגשות, במנותק מהחיים ה"נורמטיביים" אשר מתקיימים מחוץ לספרת הכדורגל, נסדקת כאשר משולבים בה אלימות, גזענות, קסנופוביה ורדיקליזם לאומני. כאשר מופר המרקם העדין שבין

שמירה על ערכי המשחק התחרותי לבין ניצולו של חופש הביטוי לצרכים פוגעניים, התופעה החברתית הופכת לתופעה פוליטית קריטית, אשר מאיימת על שלום המשחק ומאתגרת פעם אחר פעם את ערכיו המודרניים של הספורט, הגלומים במשחק ההוגן (Fair Play).

מאמר זה יעמוד על תופעת האלימות בכדורגל המבוצעת על ידי התארגנויות אוהדים פנאטיות, במטרה לספק הסבר תיאורטי אשר קושר בין התיאוריה הליברלית לבין האתגרים שאלה מציבים לה. **החלק הראשון** יעסוק בהתפתחות תופעת האלימות של אוהדי כדורגל באירופה באמצעות ציר כרונולוגי - מתחילת שנות ה־60 של המאה ה־20 ועד לתחילת המאה ה־21. זאת תוך התייחסות למושגים הדומיננטיים בתחום לתיאור התופעה, למרכיבים המאפיינים אלימות אוהדים מסורתית מראשית היווסדה ולאופן הפצתה של האלימות כחלק מהמשחק המודרני לשאר מדינות אירופה, לרבות למועדוני הכדורגל בליגת־העל הישראלית.

החלק השני יציע גישות תיאורטיות שיכולות להסביר את תופעת האלימות הקולקטיבית בתוך מסגרות דמוקרטיות בעלות ערכים ליברליים. בחלק זה אדון בחיבור שבין מושג החירות, חופש הביטוי וההתארגנות הקולקטיבית לבין אלימות אתנו־לאומית. זאת במטרה להציף את הקונפליקט בין החוק המבוסס תפיסות מוסר הליברלי לבין האלימות של אוהדי כדורגל פנאטיים, ולפרש כיצד האלימות המילולית והפיזית - שמקורה בחידוד שונוּת - מאתגרת את המסגרת הליברלית של עולם הספורט תוך הישענות על המסגרת הדמוקרטית.

בחלק השלישי והאחרון תוצג תמצית מממצאי מחקר אמפירי אינטרדיסציפלינרי נרחב שנערך במהלך השנים 2013-2016 ועסק בארגון האוהדים "לה פמיליה" (סולומון, 2016). חלק זה יציע הסבר וניתוח של הנתונים לאור הטרמינולוגיה המסורתית של אלימות בכדורגל, כראיה לשעתוק מנגנוניה לישראל תוך שילוב אידאולוגיות מקומיות בעלות תוכן גזעני אתנו־לאומי. בכך, אבקש להציע מיקוד תיאורטי שונה לבחינת תופעת האלימות, אשר מדגיש את מקומה של התיאוריה הליברלית ומושג החירות. אלה, מנוצלים באמצעות המסגרת הדמוקרטית לצורך הסוואת אלימות קולקטיבית במעטה של פעילות נורמטיבית לכאורה, המכונה אהדת כדורגל.

אוהדי כדורגל, מסורות של אלימות וטרמינולוגיה

ענף הכדורגל הוא אחד מענפי הספורט המודרניים הפופולריים בעולם (Guttman, 1978; Houlihan, 1997). הוא נוסד באנגליה והופץ ממנה אל שאר המדינות (Dunning & Elias, 1986). הפצת משחק הכדורגל להמונים והפיכתו מתחום של בני המעמד הגבוה לתחום בילוי לשעות הפנאי של כלל המעמדות, התרחשה לאחר המהפכה התעשייתית, בסוף המאה ה־19 (Markovits & Rensmann, 2010).

מכאן התגבש לימים מושג הקהל, המורכב מאוהדים, מצופים, מתומכים או ממלווים (Giulianotti, 2002; בן פורת, 2007). כשמדובר על אלימות בספרה הספורטיבית, משתמשים אוהדים, חוקרים, פוליטיקאים ועיתונאי ספורט בעיקר במושגים "חוליגן" או "אולטרה" כדי לתאר אהדה קיצונית. דבר זה הפך את שני המושגים הללו - הן כשמות תואר הן כפרקטיקה - למרכזיים בכל מדינות הכדורגל האירופיות (Spaaij, 2007; Podaliri & Balestri, 1998). אולם ההבדלים בין שני המושגים הללו קריטיים, ואינם נשארים בגדר טרמינולוגיה בלבד.

אלימות האוהדים החלה בכיתות בתי הספר הפרטיים לכדורגל באנגליה של המאות הקודמות

והתאפיינה בכך שהייתה בלתי מאורגנת, והתקיימה "אד הוק", הן בקרב שחקנים הן בקרב הקהל המעודד (Spaaij, 2007). אלימות זו מהווה את הבסיס לסצנות ההיסטוריות של אנרכיה ושל הפרת סדר על ידי קבוצות אוהדים. יותר מכך - היא מייצגת את "ראשית האלימות החברתית" (Marsh, Rossner & Harre, 1978).

המקורות הראשוניים לשימוש בביטוי "חוליגניזם" מתוארכים לאמצע שנות ה־60 של המאה ה־20; כך כונו על ידי העיתונות האנגלית פעולותיהם של אוהדים שפלשו במהלך משחק אל כר הדשא במטרה להתקוטט (Giulianotti, 1994, p. 12). בימים ההם הוסבר כי מדובר על חלק מתופעה אשר נשלטת "[...] בידי גברים צעירים ולבנים בגילים 16-35 בעלי צווארון כחול" (Armstrong & Giulianotti, 2002, pp.215-216), אשר נתפסים כקבוצת מיעוט של אוהדים החולקים זהות משותפת, קיצונית ואלימה (Kerr, 1994; Back, Crabbe & Solomos, 1998). נוסף על כך, נמצא כי בכוחם לייבא אל האצטדיון מחאה על נושאים פוליטיים ועל נושאים נוספים, כמו מוצא, לאום או מעמד. כל אלה נעשו תוך שימוש באלימות מילולית או פיזית, כדי לִכפות אג'נדות פוליטיות, תרבותיות וכלכליות על האחר (בן פורת, 2007, עמ' 48).

מעבר לאופן התנהגות, חוליגניות היא למעשה **מערך** של מאפיינים המתארים "אספסוף" של אוהדי מועדון כדורגל בעלי ידע נרחב על המשחק. אלו חולקים זה עם זה תחומי עניין משותפים במרחבים מסוימים (פאבים, אצטדיוני כדורגל, מועדוני לילה) ותבניות תפיסתיות (לבוש איכותי, תקשורת ספורט, מוזיקה, שתיינות או הדוניזם), כחלק מתהליך חֲברות שמתקיים מחוץ לשעות העבודה (Armstrong & Giulianotti, 2002, pp. 216-217). ההשקפה החוליגנית כוללת תחרות מתמדת כנגד אוהדי הקבוצות היריבות, קטטות גלויות וספונטניות המובילות לפציעות רציניות, קשר הדוק לטריטוריה, חוקים נוקשים באשר לקוד הלבוש וכן תמיכה והגנה מפני זרים. כל זאת, תוך עידוד התנהגות אגרסיבית נגד הממסד וגיבושה על ידי הקהל באופן ספונטני (מלמטה־למעלה) (Podaliri & Balestri, 1998, p. 90).

מרכיבים אלו של החוליגניות האנגלית חלחלו גם אל מדינות אירופיות אחרות, שבהן הפך משחק הכדורגל לענף ספורט לאומי. הם עברו טרנספורמציה בהתאם לנסיבות הפוליטיות והחברתיות המקומיות (Dal Lago & De Biasi, 1994; Dunning, 2000; Armstrong and Giulianotti, 2002;; Spaaij and Vinas, 2005; McFarland, 2007). כך, באיטליה תוארה ראשית אלימות האוהדים הפנאטיים בכדורגל באמצעות המושג "אולטרה" [extremist] (Ultrà). המושג הופיע לראשונה באופן ברור בספרה הספורטיבית בשנת 1971 על ידי אוהדי סמפדוריה (La Samp), וכלל גם מרכיבים חוליגניים, אולם הגיע במקור מהספרה הפוליטית (Balestri & Podaliri, 1998, pp. 88-89).

היבוא הרעיוני של תת־תרבות החוליגניזם האנרכיסטי מהכדורגל האנגלי אל איטליה, שילב בתוכו את תצורת המרדנות המקומית הטיפוסית של הנוער האיטלקי, הדוגלת גם היא ברעיונות אנטי־ממסדיים. האוהדים שהזדהו או זוהו כ"אולטרה", ביצעו פעולות אלימות ופעולות ליכוד לפני כל משחק ביציע נפרד באצטדיון (Curve), אשר ברבות השנים הפך מחוץ לתחום עבור אוהדים אחרים. האולטרה אימצו באופן ישיר את הלבוש של קבוצות הרחוב הפוליטיות המקומיות, שכללו מעילי דובון ירוקים ובצבעי הסוואה צבאית עם סמלי הקבוצה, ג'ינס כחול וכובעי גרב או מטפחות צוואר שכיסו את הפנים. דבר זה הקנה להם מראה של "גרילה עירונית", המשלבת בין מיליטנטיות איטלקית לבין בריונות רחוב אנגלית (שם).

האלימות ננקטה נגד אוהדי קבוצות יריבות בהשראת קבוצות קיצון פוליטיות בנות התקופה, מהן שועתקו מאפיינים מבניים לארגונים עצמם. אלה מהווים חלק מהתנהלותם בכל רחבי אירופה עד היום (Parks, 13.9.2019). ההשתייכות לארגון חייבה את החברים בו לעבור מבחנים ולהוכיח אמינותם על ידי יישום האלימות ככלי פעולה (Violence as an Instrument) (Spaaij, 2005). אך בניגוד מוחלט לממד האנרכיסטי המצוי בהשקפה החוליגנית, מערך פעולות האולטרה כולל הלכה למעשה שיתוף עם המועדון, כמו הסעות למשחקי חוץ והפצת כרטיסים לרכישה.

כך, קבוצות האוהדים הראשונות שנוסדו על ידי בעלי מועדוני הכדורגל (מלמעלה־למטה), קשרו את השתייכותם הפוליטית (שתאמה את נטיות המועדון) אל פרקטיקות האהדה. הבידול בין הקבוצות היריבות התבסס על הסטטוס החברתי של אוהדיהם ועל אזור השיוך הגיאוגרפי, שהכיל בעצמו תפיסות פוליטיות מסוימות באופן אינהרנטי. על כן היווצרות קבוצות האולטרה הראשונות, הייתה קשורה באופן ישיר למצב המדיני באיטליה.

האלימות מצאה דרכה גם לישראל באותן שנים והשתלבה בהיסטוריה של מועדוני הספורט. זו מספרת את הקמתן דרך תנועות פוליטיות מקומיות המזוהות עם רעיונות הציונות הלאומית, באופן כזה או אחר: מכבי, הפועל, בית"ר (קאופמן, 2002; 1998). ההזדהות עם מועדון ספורט מסוים ביטאה גם שיוך להשקפה פוליטית פרטיקולרית שמומנה בידי המפלגה השלטת בארגון (חריף וגלילי, 2004), ונוצלה בידיה, בדומה למצב באיטליה.

השתייכות לאחת מאגודות הספורט הייתה תנאי להצטרפות לליגה בכדורגל, כאשר את הקבוצות מימנו ההתאחדות והליגות. את המועדון המקומי תקצב המרכז הארצי, שקיבל מימון מכמה מקורות, בהם הארגון הפוליטי שאליו השתייך, משרד החינוך והמועצה להסדר ההימורים בספורט (בן פורת, 1999). גם הקהל עצמו הזדהה באמצעות צבעים פוליטיים: אוהדי הפועל נחשבו למזוהים עם מפלגות הפועלים וההסתדרות בצד השמאלי של המפה הפוליטית, בעוד שאוהדי מכבי ובית"ר נחשבו למזוהים עם מפלגות הימין.

החיכוכים הרבים בין הקבוצות על רקע פוליטי הובילו לכמה משברים בליגת הכדורגל הישראלית, אשר הבולט בהם אירע בשנת 1958; אז נשמעו טענות קשות על מכירת משחקים בשתי הליגות הבכירות בישראל, לצד המשך היריבויות בין נציגיהן של תנועות הספורט במוסדות המסדירים את הפעילות (חריף, 2011, עמ' 360; בן פורת, 1999, עמ' 524). לאור זאת בוצעו כמה התערבויות חיצוניות בהסדר הליגה, בניסיון למגר את תופעת החיכוכים הפוליטיים ומאבקי הכוח במרכזי השליטה.

מה שהיווה נקודת מפנה קריטית בעניין זה, היה דו"ח חמור של ועדת עציוני, אשר חשף בשנת 1971 את היעדר הפיקוח הציבורי על עברות מושחתות (כגון מהלכים של מכירת תוצאות משחקים) בקבוצות הליגה (כרמי, 2015, עמ' 95-96). ועדת החקירה הממלכתית הוכיחה שתופעת השחיתות הייתה מושרשת עמוק כנורמה בספורט (מעריב, 23.9.1971), והצלחתה העיקרית הייתה בסלילת הדרך לוועדות בדיקה ממלכתיות רבות, שהוקמו במרוצת השנים ובחנו את הקשר שבין שחיתות לאלימות (כרמי, 2015, עמ' 99-101).

ואכן, בשנים הללו החל להתפורר אופייה הפוליטי של ליגת הכדורגל הישראלי, הודות להתערבות ממשלתית, לצד תהליכים גלובליים, כלכליים ומסחריים שהתרחשו בעולם הספורט. סייע לכך המעבר של הספורט הישראלי ממודל פוליטי־מפלגתי, שתאם את המודל האירופי, אל מודל

מסחרי־מקצועני - שמתבסס על בעלות של גופים פרטיים. אך לא פחות חשוב מכך, נוצרה ההבנה שהשחיתות והאלימות הולכות יד ביד.

אי הסדרים נקשרו גם לתופעת האלימות הגואה במגרשים (שם), שהתבטאה בוונדליזם חמור בתוך תחומי האצטדיון ומחוצה לו - התפרעויות אלימות, שימוש במוטות ובברזלים לצורך קטטות המוניות ועוד. כך שאף שבתחילת דרכה הצהירה הוועדה ש"התנהגות הקהל לעיתים פרועה" (מעריב, 23.9.1971), האלימות הפכה למצער לסוג של נורמה נפוצה בישראל.

עם הזמן הובאו בפני ועדת המשמעת של ההתאחדות מקרי אלימות איומים. הקשה מכולם היה רציחתו של שחקן מכבי שעריים בשנת 1975. אוהדים אלימים מצד הקבוצה המתחרה, מכבי כפר גבירול, קפצו מעל הגדרות ופרצו לכר הדשא, ובאמצעות מקלות וסכינים הביאו למותו הטרגי של מרדכי קינד בן ה־24 (ברטל, צוקר ורוזנצווייג, 18.4.2018). האירוע כונה לימים "השבת השחורה של הכדורגל הישראלי", והקבוצה הורחקה לצמיתות מכל פעילות (שם).

למרות זאת, האלימות לא פסקה, אלא הפכה לדבר שבשגרה כמעט (כרמי, 2015, עמ' 100). בהתאמה, עד לתחילת שנות ה־90 של המאה ה־20, האלימות במגרשי הכדורגל באירופה רק גאתה יותר ויותר. בדומה למסקנות דו"ח לאנג (1969), גם דו"ח טיילור המפורסם משנת 1989 (גיא, 2011) הציע לשים, שוב, מחסומים בין קבוצות הקהלים. זאת במטרה להפריד בין הצעירים לבין הצופים האחרים באמצעות גדרות פלדה, וכך להפחית את מידת החיכוך, לכאורה. אלא שהתגובות לא היו אוהדות במיוחד.

השינוי המיוחל עקב הניתוק של מועדוני הספורט ממרכזן הפוליטי מפלגתי הגיע ברמה הפרוצדורלית, אולם לא נתן מענה לצורך הזהותי מסורתי של האוהדים, לחבר בין הפוליטי לספורטיבי ברבות השנים. דוגמה בולטת לכך אפשר לראות באופן מובהק אצל אוהדי מועדון הכדורגל בית"ר ירושלים, לאחר שבירת ההגמוניה של מפא"י דרך המהפך הפוליטי, הכלכלי והחברתי שהתחולל עם חילופי השלטון בשנת 1977 (קימרלינג, 2004).

עם התבססותה של מפלגת "חירות" - לימים "הליכוד" - לראשונה כמפלגת שלטון ימנית, תומכיה ביקשו להזדהות גם עם מועדון כדורגל שמשקף בעידן הנתון גם את דעותיהם הפוליטיות כחלק מזהותם החברתית (גיא, נאור, סמוליאר ובר־אלי, 2018). מספר האוהדים של הקבוצה נסק מסוף שנות ה־70 והגיע לשיאו הראשון שמנה עשרות אלפים מכל רחבי הארץ בעונת הכדורגל 3-1992, אז זכתה בית"ר ירושלים באליפות המדינה.

אותה מסירות אידאולוגית באה לידי ביטוי דרך "הקומץ" (רימון־אור, 2002), שהחל התבססותו בשנות ה־80 המאוחרות של המאה הקודמת, וכבר אז השתמש בחוליגניזם שהתבטא בגזענות אלימה כדי להביע את אהדתו ואת נטייתו הפוליטית הרדיקלית באמצעות מועדון הכדורגל של בית"ר. על המוקד הוצבה האוכלוסייה הערבית בכללותה, באמצעות סלוגנים ספונטניים בעלי תוכן לאומני - מהמפורסמים שבהם, "מוות לערבים" או "טרנספר לבוגדים". זאת לצד תגרות אלימות חוזרות בתוך המגרשים ומחוצה להם (רימון־אור, 2002 עמ' 33). התגבשותו של אותו קומץ אלים והתפתחות פרקטיקות אלימות נוספות מצד אוהדי קבוצות אחרות, איששו את ההנחה כי בפתחת המאה ה־21, האלימות החוליגנית בכדורגל היא תופעה בישראל. לתופעה זו יכולת לקלקל את ההנאה מהמשחק ואף ליצור לו מוניטין רע בקרב מי שאינו חובב אותו (רם, 2006, עמ' 177).

במקביל לאופיו החוליגני של הקומץ, אופי האהדה הססגוני והצבעוני של קבוצות אולטרה יובא כולו מאיטליה לישראל ולא פסח על אף אחת מהקבוצות הבכירות בליגה. כך, כמעט בלתי אפשרי לנתק בין הקשר ההיסטורי של התגבשות תנועות האולטרה באיטליה והחוליגניזם באנגליה לבין התפתחות האלימות בכדורגל הישראלי כתופעה מתמשכת.

ארגון "אולטראס הפועל תל אביב", לדוגמה, שנוסד בשנת 1999 תחת השם "המיליציה האדומה", מתבסס על תכנים פוליטיים בעלי ערכי שמאל רדיקלי מובהקים. הוא משתמש באלימות מילולית ופיזית להביע את אהדתו לקבוצה באמצעות השפלת היריב, תוך אימוץ סלוגנים וביטויים בעלי זיקה ברורה למאורע שואת יהודי אירופה, שזכו לכינוי העגום "שירי שואה". באחד מהאירועים הבולטים שעוררו סערה בציבור הישראלי, הונף באנר במהלך משחק ועליו נכתב: SUPER JUDEN RAT במכוון כלפי אוהדי מכבי תל אביב (אלג'ם ובר דיין, 18.3.2014). אירוע זה הוביל לתגובות חריפות מצד הממשל בישראל ומצד ארגונים שונים לרווחת ניצולי שואה. הללו הזדעזעו לנוכח האפשרות שקיימת בידי האוהדים, לבצע תקיפה מילולית גזענית ואלימה כה פוגענית, באין מפריע (שם). הארגון מתנגד גם לחברים מבית אשר אינם שותפים לדעותיו, אך בייחוד לאוהדי קבוצה יריבה, כמו זו של מועדון מכבי תל אביב.

גם בזה האחרון נוסדו ארגוני אוהדים עם השקפות דומות. הדומיננטי והקיצוני שבהם הוא "מכבי פנאטיקס", המהווה איחוד של שני ארגוני אוהדים קודמים שפורקו בשל חיכוכים ואלימות פנימית - "אולטראס מכבי תל אביב" ו"השחקן ה־12" שהוקמו בשלהי שנות ה־90 (כהן, 10.11.2015). עמוד הפייסבוק של ארגון זה כולל כיום למעלה מ־20 אלף תומכים (מכבי פנאטיקס- Macabi Fanatics, 2021) ומציג פרקטיקות אהדה ססגונית של תצוגות מפוארות, המשתמשות ברימוני עשן ובחזיזים. חבריו מפיצים סלוגנים פוליטיים מעודדי אלימות שבהם השקפה ימנית רדיקלית, כגון "דם יהודי אינו הפקר", או תמונות אילוסטרציה של מנהיגי ציונות דתית קיצונית. כמו כן הם מוכרים מוצרים תוצרת עצמית ומשתתפים במחאות פוליטיות.

ברקע, פועלת במקביל באמצעות הרשתות החברתיות תנועת "אולטראס ישראל", אשר טוענת שהיא מאגדת בתוכה את שלל הארגונים הפנאטיים, מעודדת פעולות בין קהילות אוהדים וארגוני אולטרה או חוליגנים אחרים. בעזרתם של כ־37 אלף חברים הרשומים בעמוד הפייסבוק שלה, התנועה משתפת תוכן, תמונות, מועדי מפגשים לפני משחקי כדורגל, במהלכם ואחריהם. התנועה גם מתעדת כתובות גרפיטי במרחב הציבורי ומחאות פיזיות נגד הממסד השלטוני, ומדווחת בזמן אמת על קיום קטטות בין ארגוני אוהדים, לרבות שימוש בנשק קר כגון אלות ברזל (אולטראס ישראל־Ultras Israel, 2021).

"אולטראס ישראל" מגדיר עצמו כארגון אנטי־ממסדי וטוען כי מטרתו היא להחזיר אל תוך המגרשים ואל מחוצה להם את האהדה המסורתית מחוסרת הגבולות. הארגון שואף להשיב את סגנון האהדה האלימה של שנות ה־60, בטרם נחקקו תקנות המגבילות את השימוש באלימות ובגזענות בתוך המגרשים. הוא מתהדר בסלוגן ההצהרתי: AGAINST MODERN FOOTBALL המשותף לתנועות האולטרה בשאר רחבי אירופה (Parks, 13.9.2019).

תופעה זו, של התפתחות קבוצות אוהדים מאורגנות באמצעות מושג האולטרה, מציגה שוני בטרמינולוגיה ובפרקטיקה של האלימות בכדורגל הישראלי. מודל אהדת האולטרה, שנוסף בשנות ה־80 למודל החוליגני אנגלי הספונטני, הפך לדומיננטי והתפשט אל רוב מדינות הכדורגל

בעולם (Perasović & Mustapić, 2018). השוני העיקרי בין שני המודלים נעוץ בהחלפת ממד הספונטניות החוליגנית בממד המאורגן של מודל האולטרה.
לפיכך, אפשר לשער כי המיקוד של מוסדות השלטון והרגולציה בסוף המאה ה־20 בבעיות המבניות והאינסטרומנטליות של האצטדיונים, ולא בממד המאורגן של קבוצות אוהדים, הקל במידה מסוימת להנגיש אידאולוגיות רדיקליות לאוהדים פנאטיים. הדבר נכון עוד יותר כשמדובר באוהדים השוכנים בחברות שסועות, דוגמת ישראל. לאור זאת, האלימות במגרשים לא פסקה אלא הפכה מאורגנת יותר וספונטנית פחות.
לאור אלו, התופעה מתנגשת עם עולם הערכים הליברלי של הספורט המודרני מחד גיסא, ונשענת על המסגרת הדמוקרטית של המדינה לביצוע פעולות בשם חופש הביטוי וחופש ההתארגנות, מאידך גיסא. מעניין לבחון כיצד אפשר להסביר זאת. ובאופן ממוקד יותר - כיצד אפשר להסביר את התופעה של האלימות בכדורגל באמצעות המרחב הפוליטי, שבו נעות הקבוצות המשתמשות בה?

אלימות קולקטיבית, דמוקרטיה ומושג החירות הליברלית

החיבור בין המסגרת של המוסדות השלטוניים וחוקי המדינה הדמוקרטיים לבין הערך הליברלי של חירות, מאפשר את רעיון חופש ההתארגנות של פרטים עד כדי יצירת קולקטיב, כחלק מסל הזכויות של האזרח (כרמי, 2003). עד כה, שלל המחקרים לבחינת אלימות אוהדי הכדורגל (Kerr, 1994; Back et al., 1998; Dunning, Murphy & Waddington, 2002) מסכימים על אודות ההנחה הבסיסית, לפיה האלימות בכדורגל היא תופעה חברתית אשר מבוצעת בידי אוהדים פורעים המהווים חומר מתסיס במגרשים (Bonney, Giulianotti & Hepworth, 1994; Giulianotti & Armstrong, 2001; Dunning & Elias, 1986).
במסגרת הניסיונות להבין את מרכיבי התופעה, בוצעו מחקרים שניסו לפענח את מאפייני הזהות של האוהדים המבצעים (Dunning &Elias, 1986), את אופן השימוש באלימות מראשיתה (Marsh, et al., 1978) ואת המניעים לאלימות הנוצרים מתוך אספקטים חברתיים, מעמדיים, פרסונליים, כלכליים וסביבתיים. לפי פרבשטיין וסמיונוב (1990), גישת ההתנהגות הקולקטיבית מתרכזת בדינמיקה של התנהגות המון (Mass), תוך התייחסות לגורמים מצביים ונסיבתיים המעודדים אלימות. כאלה הם למשל המבנה הפיזי של המגרש, סדרי הפיקוח, חשיבותו של משחק מכריע והחלטות השופטים.
האספקט הקולקטיבי שבהתנהגות האלימה מוצג כמאפיין שלה, המושפע ממאפייני הסביבה העירונית והספורטיבית: "קבוצות ספורט בחברה המודרנית הופכות להיות קהילות של אמונה (Communities of Faith) לגורמי לכידות ולסמלים קהילתיים" (פרבשטיין וסמיונוב, 1990, עמ' 449). על כן, האלימות בספורט היא תופעה מבנית של מערכת חברתית, המושפעת מהאקולוגיות האורבנית והספורטיבית שבתוכן פועלת הקבוצה. ממד התחרותיות בין הקבוצות השונות מכיל גם קונפליקטים חברתיים, אתניים ופוליטיים, וכן קונפליקטים כלכליים ומעמדיים. כל אלו עלולים להוות גורם לשימוש בפעולות אלימות, או לכל הפחות להוות קרקע נוחה לכך (שם).
אותו ממד של קולקטיביות, המאפשר את האלימות, מאפשר גם לבחון כדורגל כתופעה תרבותית בעלת השפעה על כל קבוצות האוכלוסייה. לפי תמיר (Tamir, 2021, pp. 223; 228),

הספורט אשר מובנה ומשולב גם בתוך הפוליטיקה המדינתית, מאפשר לבטא דרכו מסרים אנטי־לאומיים אלימים. המסרים הללו מובעים באמצעות פרקטיקות תרבותיות - למשל שירי עידוד - כסמל לזהות וכמנוע של גורם מאחד בין אוהדים, אשר בבסיסם מוקיעים את השונה.
אלה ממחישים את ניצולה של האלימות ככלי ללכידות סביב שנאת האחר. גם לפי רם, "כדורגל משמש כפונקציה מתרבתת", כאשר במרכזו של המשחק עומד מימושו של ערך החירות (רם, 2006, עמ' 155; 162). המשחק עצמו מביע חופש, ולכן גם מייצר סוגים שונים של חירויות. לפיכך החופש, כערך מרכזי בכדורגל, מממש את ההזדמנות המתמדת שמציע המשחק לטיפוח לכידות חברתית קהילתית באמצעותו, הזדמנות אשר מהווה חלק חשוב מהקיום האישי של האינדיבידואל. כך, "המשחק הוא בעל יכולת קירוב לבבות וליצירת אחווה בין בני אדם, אך משמש גם כמסגרת להתפרקויות א־סוציאליות של גורמי חברה שליליים, או מתועל בציניות שעל ידי פוליטיקאים ואנשי עסקים אינטרסנטיים לצורכיהם הפרטיים או לטובת אידאולוגיות לאומניות קיצוניות" (שם, עמ' 189).
גישות אלו מסמנות את האלימות כמושרשת, בין השאר, בתוך המבנה התחרותי של המשחק עצמו או כתופעה תרבותית. לצידן, קיימים הסברים אחרים להמשך פועלה של האלימות בתוך המסגרת המדינתית ביחס לשאלת יחסי הכוחות הפוליטיים, ובאופן ספציפי בישראל, חברה שבה לאומיות אתנית מהווה יסוד חזק שגובר לא פעם על היסודות הדמוקרטיים (יפתחאל, גאנם ורוחאנה, 2000).
כך, האלימות המילולית של אוהדי מועדון הכדורגל בית"ר ירושלים נבחנה גם לאור מסגרתו התיאורטית של סעיד על אודות שיח האוריינטליזם הפוסט־קולוניאלי דרך היחס בין שני קטבים פוליטיים וגיאוגרפיים של מזרח ומערב, בין כובש לבין יליד. זאת מתוך הנחה שהספורט משמש זירה המשרתת מיקרוקוסמוס של מורכבויות חברתיות גדולות יותר (Alfasi, Levy and Galili, 2015, p. 245-249). לפי גישה זו, השיח האוריינטליסטי בישראל, שמקדש יחסי כוח אירופוצנטריים מערביים, נוכח (בין השאר) באמצעות הצבא והחברה. זאת, מאחר שתפיסת הציונות אשר מובנית בתוך החברה הישראלית, מיושמת באמצעות שירות צבאי, המקנה פרקטיקות של כוח ומשמר אותן בחברה האזרחית.
לצד גישות אלו לניתוח יחסי הכוחות בין האלימות של האוהדים לבין המדינה, ברצוני להוסיף זווית נוספת המביאה בחשבון את המסגרת של התיאוריה הליברלית, ובמרכזה ערך החירות. זאת במטרה לבחון כיצד אזרחים מצליחים לפעול ולממש את חירויותיהם באופן שמגביל את החירויות של אחרים, וכיצד אפשר להסביר באופן תיאורטי את החיבור בין החירות הליברלית, אתנו־לאומניות לבין אלימות - תחת המרחב הדמוקרטי. מיל (Mill) הגדיר בחיבורו "על החירות" כי:

> [..] לא די איפוא שתהיה הגנה בפני עריצותו של הפקיד. יש צורך בהגנה גם בפני עריצותן של הדעות וההרגשות השולטות [...] אסור לדעה הקיבוצית שתתנגש בעצמאות היחיד מעבר לגבול ידוע; וקביעת הגבול הזה, כמו כן שמירתו מיד המסיג, הן תנאי־קודם בל יעבור לחיים מתוקנים, לא פחות מן ההגנה בפני העריצות המדינית [...] מן ההכרח איפוא שכללי־התנהגות אילו שהם ייקבעו בתוקף, קודם־כל על ידי החוק (מיל, 2002 [1859], עמ' 10-11).

בדבריו פונה מיל להכרח בהגבלת יכולת העריצות של כל אישיות שהיא, המבקשת לכפות דעתה על הרוב, או של הרוב המבקש לכפות דעתו על האינדיבידואל. כאן מוצג הקונפליקט בין האפשרות להציג דעות - ובעגה המודרנית: חופש הביטוי, לבין האפשרות לנצל חופש זה ולכפות דעה על השאר באמצעות עריצות של התארגנות הרוב - הקולקטיב. במשמעות הרחבה, אפשר לייחס זאת לא רק לפעולה של מנהיג עריץ, אלא גם לקבוצה המשליטה דעותיה על החברה המורכבת מפרטים, קרי - "מתנגשת בעצמאות היחיד".

כאשר אותה התארגנות משותפת משתמשת בחופש הניתן לה עד כדי פגיעה באחר, נוצר אותו קונפליקט: "גם רשות ההתאגדות: בני־חורין הם להתאחד לשם כל מטרה שאינה גורמת היזק לזולתם, ובלבד שיהיו המתאחדים כולם מבוגרים, ושלא יבואו לידי כך מתוך כפיה או רמיה" (שם, עמ' 25-26). הדבר שיכול להשליט סדר בתוך קונפליקט מסוג זה בהתייחס לאמנת החירות האנושית, הוא החוקים.

בהגדרתו של מיל את הגבולות המגדירים את הזכות להתאגד ולהתבטא כקולקטיב, ההנחה התיאורטית הבסיסית היא שאלימות היא אחד הקווים האדומים שאותם חופש הביטוי אינו יכול לחצות, בשל הפגיעה באחר. לפיכך, ההתארגנות הרצויה במשטר הדמוקרטי היא כזו של אנשים בוגרים ורציונליים אשר מגיעים מרצונם החופשי ואינם גורמים נזק לזולתם - קרי - אינם משתמשים באלימות.

באופן זה, המשטר מבקש לשמור על גבולות חופש הביטוי תוך הוקעת מהלך של חציית הגבול באמצעות אלימות. זאת משום שבמצב זה, של גרימת נזק לחברה, למשטר יש היכולת להשתמש באלימות בכפייה כנגדה. אולם, לציבור - **אין יכולת זהה לזו של המשטר.** לפיכך, לפי מיל, כאשר מדובר על שימוש באלימות כפויה, שנתפסת כסוג של חירות מתוך סל הערכים הליברליים, מדובר על ניצול חירות זו לכדי מעשה שלילי שלא על ידי המשטר עצמו. בכך מתקיימת הפרה של הערכים הליברליים, אשר אותם המדינה הדמוקרטית מבקשת לשמר. כך, הקולקטיב האלים אשר מפר את הערכים האלו, פועל כאילו הוא היה המחוקק והרגולטור גם יחדיו.

אם נתייחס לכל התארגנות כאל אוסף של פרטים אשר מבקשים להתאחד תחת רעיון משותף, קשה לשפוט את רצונם הטבעי להמשיך בדרכם על פי תפיסת עולמם, גם אם היא כוללת בתוכה ערכים שליליים (כגון אלימות) - אשר לדידם אינם נתפסים באופן הזה. אך ההנחות הליברליות של מיל בדבר שמירה על קיום חירויות האדם, לרבות הזכות שלא להיפגע מאחר, מציגות כי ערכים אלו חייבים להוות אבן יסוד במדינת לאום אשר מנהיגה בתוכה משטר דמוקרטי. תפקידו של מוסד המדינה הוא לשמור מפני הקונפליקט שבה - ניצולה לרעה של החירות - ולבסס דרכים לפתירתו כאשר הוא מופיע לעיתים תכופות. פתירת הקונפליקט תיעשה באמצעות יצירת החוקים, אכיפתם ועגישה בהתאמה. זאת גם אם מדובר בצורה נוספת של אלימות, המכילה אף היא מרכיב של כפייה. זו תוכל לבוא לידי ביטוי, לפי מיל, כך:

> [...] בין שהיא משתמשת בכוחה הגופני, בצורת עונשים חוקיים, ובין כשהיא משתמשת בלחצה המוסרי של דעת הקהל. וזהו העיקרון האמור: ההגנה העצמית היא המטרה היחידה שלשמה רשאים בני אדם, כיחידים או כקיבוץ, להפריע בעד חירות־הפעולה של כל יחיד ויחיד בקרבם; התכלית היחידה שבשבילה מותר להשתמש בכוח־הכפייה כלפי חבר אחר בציבור מתורבת, נגד רצונו של אותו איש, היא - למנוע היזק מאחרים (שם, עמ' 20).

שימוש בממד הכפייה שמפר את ממד החירות בשלטון הדמוקרטי יתאפשר למען הטוב הכללי, רק במצב של הגנה עצמית על מנת שלא לפגוע באחר ובזכויותיו. לכן אקט אלים של אוהד, לצורך הדוגמה, שולל ממנו את הזכות לשמור על חירותו העצמית לביטוי, משום שאופייה האלים של פעולתו מצריך הגנה מפניה. ולא רק זאת, מדובר באלימות שאין מהותה בהתגוננות, אלא בעידוד תגובה אלימה נוספת.

דמוקרטיה, סבור טילי (Tilly), "Promotes individual freedom" (Tilly, 2000, p. 7), ובכוחה להשפיע על איכות החיים, לטוב ולרע. השלטון הדמוקרטי מקנה לאזרח את הזכות לחופש ביטוי ולדעה, לרבות בנושאים פוליטיים ובמקומות ציבוריים, בכפוף להגבלות הנובעות מההכרח לשמור על הסדר הציבורי ועל החופש הכללי - בהתאם להנחות היסוד הליברליות (Tilly, 2000, p. 8), כמו אלו של מיל.

על כן, ה"תוצר הנלווה", ה"סרח העודף" של אותו חופש ביטוי, הוא המעבר מהחופש להתבטא אל התבטאות המהווה הפרעה לסדר הציבורי. טילי שואב את הגדרותיו לדמוקרטיה מהשקפתו של דאהל (Dahl), לפיה החופש להתאגד או להתחבר (Associational) תלוי בתמיכת המדינה, המאפשרת לאגודות את הזכות להתקיים כחלק מתפיסת החירות, הנחוצה למען קיום סדר חיים תקין בעבור האזרחים. זאת מאחר שבידי המדינה נמצא המונופולין על האלימות, ובכך גם השמירה על שימוש באלימות בתוך שטח ריבונותה - גם אם היא מתקיימת מחוץ למוסדותיה המוצהרים, כגון צבא או משטרה.

אם כן במקומות שבהם מתקיים משטר דמוקרטי, קבוצות אוהדים מתקיימות בגפן כי הן יכולות להתארגן יחדיו וזכותם לעשות זאת, שכן מדובר בזכות יסודית של המשטר. אולם לפי טילי, אף שעל המדינה הדמוקרטית לאפשר זאת, לא תיתכן התארגנות "לא שקופה", לדבריו, כזו שאיננה בתמיכת המדינה (Tilly, 2000, p. 12). השמירה על החירויות להתאגד להתבטא מתבצעת לפיכך באמצעות פיקוחה של המדינה, אשר מחויבת להציב גבולות כדי למנוע מצב של פגיעה בהם. הפרת הגבולות המוגדרים באמצעות שלטון החוק, היא השימוש באקט אלים. לכן במצב של קונפליקט אשר מייצר אלימות מכל סוג, כמו זו של התארגנויות אנטי־ממסדיות, יש לבחון לעומק את מרכיביו של השלטון הדמוקרטי. נוסף על כך יש להאיר את חוקיו, שאמונים על יצירת גבולות האלימות ועל מידת היכולת של הממסד השלטוני להתמודד עם אתגרים מסוג זה. לפי טילי, ההבחנה בין אינטראקציות אלימות ולא אלימות בחברה תלויה בגבול מוסרי, אשר בזכותו "אלימות" פר סה היא כבר לא רק אקט פיזי הגורם לכאב ולנזק פיזי לאדם אחד או אחר (Tilly, 2000, p. 4). אלימות כתופעה - משמע שמשהו בעל ערך ניזוק, אף אם הוא אינו מייצר נזק פיזי בטווח הקצר. טילי מגדיר אלימות קולקטיבית, בין השאר, כ"אינטראקציה אפיזודית חברתית אשר גורמת לנזק פיזי על אדם ו/או אובייקטים". עוד מסביר טילי כי האלימות נעשית לפחות בחלקה מתוך תיאום בקרב מבצעי מעשי הנזיקין.

לכן, הגדרה זו מדירה מתוכה את האינדיבידואל והפרטי, האימפולסיבי, ואת כל אשר עלול להיגרם באופן מקרי (accidental). לפיכך, אלימות קולקטיבית, בהגדרתה, כוללת טווח עצום של אינטראקציות חברתיות - מהתקוטטויות מינוריות על דעה פוליטית שונה ועד למלחמת אזרחים, לרבות אלימות אוהדי כדורגל אשר מבוצעת על רקע שונות אתנית או לאומית.

לפי ברובייקר ולייטין, ההגדרה ל"אלימות אתנית" למעשה מכלילה בתוכה את המושג

"לאומנות". לדידם, אלימות אתנית מוגדרת כאלימות אשר מבוצעת לאורך קווים אתניים, שבהם מעורבות של לפחות צד אחד שאיננו מדינה (או נציג של המדינה). במסגרתה, ההבדל האתני המקובל מקודד על ידי מבצעיו, מטרותיו, המעורבים בו והמנתחים אותו, ולמעשה הופך אינטגרלי יותר מאשר ארעי.

ההסבר של השניים למונח "אתני" הינו קריטי להבנת התופעה (מאנגלית): "כדי להימנע מחזרה מעיקה, אנו מעדיפים לומר פשוט 'אתני' מאשר לומר 'אתני או לאומני', אך אנו מבינים 'אתני' באופן הרחב שלו, אשר כולל בתוכו 'לאומני'" (Brubaker & Laitin, 1998, p. 428). בניסיון להגדיר יריבות או קונפליקט בתוך המסגרת האתנית לאומנית, הכותבים מציגים דוגמה מעולם הספורט, שבה הקשר אל הלאום ברור:

> בדרום סלובקיה בשנת 1995, שני צעירים הונגרים נדחפו מרכבת נוסעת על ידי צעירים סלובקים לאחר משחק כדורגל. אף שאחד מבני הנוער נפצע באופן קשה, ואף שהתקרית אירעה אחרי שההונגרים שרו שירים לאומניים הונגריים, האלימות פורשה כהתנהגות של שכרות על ידי אוהדי כדורגל פורעים, במקום לסווג אותה כאלימות אתנית [...] אפילו התקשורת הלאומנית בהונגריה לא עשתה שום ניסיון לעורר מהומה סביב התקרית (Brubaker & Laitin, 1998, p. 443).

לצד זאת, חשוב להבין כי תופעת האלימות האתנית היא עולם רחב היקף בפני עצמו. אלימות מסוג זה שהגדירו ברובייקר ולייטין, מאופיינת באירועים גדולים, המתפרשים אל המרחב ואל הזמן, ולכן קיים קושי להגדיר את מרכיביה בהתאם לכל אירוע. בגלל השוני שבין כל תקריות האלימות האתנו־לאומנית, החוקרים טוענים כי אי אפשר להכליל את כולן בתוך מסגרת תיאורטית אחת (Brubaker & Laitin, 1998, pp. 446-447).

בהתייחס לתופעת האלימות של אוהדי כדורגל, ההגדרה של "אלימות אתנית", "אלימות לאומנית" או "אתנו־לאומנית" מציעה כי האתניות יכולה להתפרש גם כלאומיות או כלאומנות. מה גם שלדידם, אלימות מסוג זה חייבת להתקיים כשאחד הצדדים לפחות איננו מדינה. למוצא האתני בתוך חברה משוסעת חשיבות מרובה, והוא מהווה קרקע פורייה לשונות שיוצרת התנגשויות ויריבויות בין קבוצות מיעוטים, על ידי איחודו של קולקטיב אתני או לאומני.

פרשנות זו מחזקת את ההנחה שלפיה זהות לאומית אתנית נחשבת לעמידה ולעוצמתית ביותר מכל הזהויות התרבותיות, מאחר שהאתניות עיצבה את המדינה, והמדינה עיצבה את האתניות בתהליך הדדי חוזר. כך, האתניות, מאז ומעולם מקורה בפוליטי (Gat, 2012). אולם כיצד אפשר לספק מענה לחיבור שבין אלימות קולקטיבית לבין האתניות השורשית כשמדובר על מסגרת דמוקרטית?

טילי מבדיל בין סוגים שונים של מניעים לביטויי אלימות קולקטיבית בספרה הציבורית. מתוכם נתמקד בסוג אחד ועיקרי, אשר עשוי לסייע להבנת תופעת האלימות הקולקטיבית המופעלת על ידי ארגוני אוהדים: טקסיות אלימה (Violent Ritual). וכך מסביר טילי (מאנגלית):

> שתי קבוצות או יותר אשר מוגדרות היטב ומתואמות בינן לבין עצמן, עוקבות אחרי אינטראקציה ידועה ומיישמות אותה לפי תסריט מוכתב מראש, אשר מחייב את גרימת הכאב של נזק לאחרים, כאילו שהן מתחרות על עליונות בתוך זירה מוכרת; דוגמאות לכך כוללות יריבות כנופיות, קשר לספורט, יריבויות של בחירות וכל מיני מאבקים בקרב אוהדים של קבוצות או כוכבים ידועים (Tilly, 2000, pp. 5–4).

טילי מרחיב כי הטקסיות האלימה יכולה להיות חלק מתחרויות חניכה ובגרות של בני נוער מקומיים, של כנופיות מאורגנות, של קבוצות ספורט ועוד, במטרה לקבל אל שורותיהן תומכים חדשים או לבסס מחדש מעמד של משתתפים ותיקים. סדרי האחווה המונהגים במסגרת אותה טקסיות - המצביעים על חברים חדשים - כולם לעיתים כוללים משחקים אלימים המשוחקים למטרת תצוגות ציבוריות של רווחה, כוח ופטרוניות (Tilly, 2000, p. 8). אלימות ציבורית בכל צורותיה, מדגיש טילי, מקיימת אינטראקציה באופן קרוב עם פוליטיקה לא אלימה, ומובילה למאבקים למען כוח. האלימות אשר ממוקמת בטקסיות האלימה, פועלת על פי החוקים העצמיים שלה, אך לעיתים קרובות משתלבת עם צורות אחרות של אלימות ציבורית או מתמזגת לתוכה. כך, אף שאלימות יכולה להיראות כאנטיתזה לפוליטיקה ציבורית מוסדרת, במקביל, מרבית האלימות הציבורית מקיימת קשר קרוב עם פוליטיקה באופן כללי.

טילי מציע להתבונן על תופעת השימוש באלימות של קבוצות בעלות זהות משותפת, כתופעה אשר יש לתת לה מענה **בתוך** מסגרת השלטון הדמוקרטי, ולבטח לבחון את התופעה באופן הולם בשל ערפול "[...] הגבול בין אנשים אלימים לשלווים" (Tilly, 2000, p. 3). זאת מאחר שמרבית האנשים, לפי טילי, מבלים את זמנם בבילויים לא אלימים, גם אם הם משתתפים באירועים אשר בהם יש אלימות.

טילי מפריד בין סוגי האלימות בחברה לבין האופן שבו אנו משתתפים באלימות זו ובדרכים שונות , לא רק בקרב מעמד סוציואקונומי נמוך, אלא גם אם מדובר בבני מעמד גבוה אשר נקראו לשירות צבאי, או למשל אלו המעורבים בספורט. לפיכך, נסיבות סוציו־אקונומיות יכולות להיחשב למניע אפשרי לפעולותיהם האלימות של האוהדים הפנאטיים. עם זאת, השיוך המעמדי שעד כה היה מוקד מרכזי בניסיון להבין את תופעת האלימות מפרספקטיבה של זהות, הופך רלוונטי פחות לאור בחינתה של המסגרת הדמוקרטית האמונה על פתרון הקונפליקט.

אהדת ספורט המתבטאת בצורה אלימה מציגה באופן מסוים את פניו הדואליות של הממסד הציבורי בתוך מדינה המגדירה עצמה דמוקרטיה והכפופה לתקנות הספורט המודרני. מהצד האחד, הממשל הוא הגוף האמון על שמירת הסדר באמצעות אותם ערכים, כגון חופש הביטוי והזכות להתאגד. מהצד האחר הוא אינו מספק, כפי הנראה, מענה הולם לתופעות של התאגדויות אלימות המנצלות את שני הערכים היסודיים הללו לטובת פרקטיקות פוגעניות.

אלימות המתרחשת בתוך המרחב הציבורי של תושבי מדינת לאום, למרות הגדרותיה המגוונות, משמעות אחת לה - הפרת הסדר ופגיעה ברווחת האחר. האלימות אשר נובעת ממניעים גזעניים, תרבותיים ופוליטיים מהווה איום של ממש על קיומה של חברה ליברלית, שוות זכויות, הדוגלת בפירוש האוניברסלי הרחב של מושג החירות, לרבות החופש להתבטא ולהתארגן. והרי "פילוסופית ומוסרית אי אפשר לתפוש את החבל בשני קצותיו, ועוד יותר מגונה הוא להסתיר אנרכיזם פילוסופי תחת מסווה צדקני של דמוקרטיה וליברליזם" (אבינרי, 1998, עמ' 175).

מקרים של אלימות המתבצעת על ידי אוהדים מאורגנים ממחישים כי דמוקרטיה וליברליזם חוקתי מעולם לא נקשרו באופן בלתי ניתן להפרדה. קיומם של ארגונים הנוקטים אלימות אתנו־לאומנית, מעורר את המתח בין ליברליזם חוקתי לדמוקרטיה. זאת לאור שאיפתה של זו האחרונה לממש את הצטברות הכוח של הרוב, ולעיתים, להשריש נורמות התנהגות שמקורן אינו בחקיקה הליברלית. בכך עלולה לחתור תחת הליברליזם ולגרום לעריצות הרוב (Zakaria, 1997), בדומה לגישתו של טילי.

בפני הדמוקרטיה הליברלית, אשר מקדשת את חופש הביטוי ואת חופש ההתארגנות, ניצבים לא מעט אתגרים, בהם נושא השונות מול רב־תרבותיות, בייחוד לאור התהליכים וההשפעות הגלובליות הכלכליות והתרבותיות (יונה, 2006). תופעת האלימות המאורגנת של אוהדי כדורגל מדגישה באופן מיוחד פן זה, בהיותם אזרחים המנצלים את החירויות הליברליות לטובת פעולות אלימות, שנדמה כי הפכו כמעט נורמטיביות. מקרה הבוחן הבא מציג את הפרקטיקות של אוהדי כדורגל הדוגלים באלימות אתנו־לאומנית בתוך המרחב הדמוקרטי.

מ"מוות לערבים" ועד "בית"ר טהורה לעד": המקרה של "לה פמיליה"

המעטפת הפוליטית לפעולות "הקומץ" החלה במעמד מהפך חילופי השלטון והמשיכה על רקע תכנונם של הסכמי אוסלו ורצח רבין, שהביאו להקצנה בגזענות נגד ערבים ונגד אנשי שמאל בחברה הישראלית של שנות ה־90 (רימון־אור, 2002). אותם אוהדים כללו בתוכם אזרחים מכל המעמדות והגילים, רובם ככולם היו בעלי דעות פוליטיות ימניות קיצוניות, והם ששתלו את הזרעים הראשונים על אדמת היציע המזרחי. שם התגבש וצמח הדור הבא של האוהדים הפנאטיים, ארגון מסודר המכנה את עצמו בשם "לה פמיליה".

תא אוהדים זה הוקם בשנת 2005. הוא מחזיק באג'נדה פוליטית ימנית רדיקלית מובהקת, שאותה הוא מביע בפעולות פיזיות ומילוליות גזעניות ואלימות במסגרת עולם הכדורגל ומחוצה לו. בעשור האחרון זוכות פעולות התא לסיקור נרחב בתקשורת הישראלית, ובמקרים קיצוניים - גם בתקשורת הספורט העולמית. חברים בלה פמיליה נחשדו - ובחלק מן המקרים אף הואשמו - בביצוע פעולות אלימות שונות, כגון תקיפה פיזית של אחד מבכירי הנהלת הקבוצה (עין דור, 24.5.2010), שרפת חדר במבנה ההנהלה (בן שימול, 19.2.2014) ואין ספור התבטאויות גזעניות נגד אוכלוסיות ערביות.

קשה לאמוד את מספר החברים בארגון, אולם אפשר להניח כי לכל הפחות מדובר באלפי חברים, ולכל היותר בעשרות אלפים (אלון, 15.8.2020). עמוד הפייסבוק של הארגון מונה למעלה מ־125 אלף חברים, פי שלושה ממספר החברים שמנה בשנת 2016 (לה פמיליה - La-Familia, 2020). כאן המקום להבהיר כי אומנם ארגון לה פמיליה הוא בעל אג'נדה ימנית התואמת את הנטייה הפוליטית השלטונית הימנית בישראל מאז שנת 2009, אך חשוב להדגיש שמדובר בארגון ימני רדיקלי המהווה מיעוט.

כניסתו של ארגון לה פמיליה ללב היציע המזרחי באצטדיון טדי, הביאה לכך שחבריו מעצימים זהות משותפת, מאורגנת ומאוחדת, אך רדיקלית הרבה יותר מזו של "הקומץ" המסורתי. תחושת האחדות הפנימית של הארגון מתחזקת דרך קיום פעולות אלימות גם מחוץ לאצטדיון, ובתיאום עם קבוצות פורעות חוק מאורגנות אחרות, כמו ארגון להב"ה (ינובסקי, 10.10.2015). בשל חשש מפני מעצרי משטרה חברי הארגון אינם חושפים את עצמם, חלקם מסתננים למגרשים כשהם עוטים כובעי גרב או כובעי קפוצ'ון (Hoodies) כדי להסתיר את פניהם ולבצע מעשה אלים או להשתתף בקטטות המוניות.

במקביל להתנגשויות מול רשויות החוק, חברי הארגון מקיימים תצוגות דגלי ענק ססגוניות ומרשימות העוטפות את קהל האוהדים, מצליחים לגייס כספים ולייצר מוצרים באופן עצמאי, ואף לקיים פעילויות קהילתיות והתנדבותיות. בזכות הממד הזהותי, האוהד החבר בלה פמיליה

קושר עצמו למדינה הלאומית ולמועדון הכדורגל, אך לא פחות חשוב - לארגון האוהדים **עצמו**, הדוגל בשמרנות על רקע אתנו־לאומני.

כך למשל באחת מפעולותיו האחרונות, במסגרת מחאות "הדגלים השחורים" של חודשי קיץ 2020 בירושלים, נרשם מאורע שבו מפגינה טיפסה על מנורת שבעת הקנים הממוקמת באחת מכיכרות העיר והסירה חולצתה לאות מחאה. בתגובת נגד, כמה עשרות מאנשי לה פמיליה יצאו לרחובות להפגין במחאה על "ביזוי סמלי המדינה" (חסון, פלג, רבינוביץ' ושיזף, 30.7.2020).

באמצעות הבעת אהדה חסרת גבולות למועדון וכך גם למדינה ולסמליה מחוץ לגבולות האצטדיון, הזהות נשמרת ומקבלת "חיזוקים" ככל שהתצוגות, להט השירה והפצת המסרים הופכים מרובים. סלוגנים כגון "בית"ר טהורה לעד" ו"אנחנו הקבוצה הגזענית במדינה", נוצרו על ידי ארגון האוהדים סביב הניסיון הכושל של בעלי הקבוצה דאז, האוליגרך ארקדי גאידמק, לשלב בקבוצה שני שחקני כדורגל זרים מצ'צ'ניה, המגדירים עצמם מוסלמים (בן שימול , 12.2.2013).

הפנאטים של אוהדי קבוצת בית"ר ירושלים, שעברה לבעלות פרטית בתחילת שנות ה־2000, הביעו התנגדות חריפה לצעד זה, שהתבססה בין השאר על פרשנות עצמית של האידאולוגיה הבית"רית, הרחוקה ממה שתורתו של ז'בוטינסקי באמת מייצגת (גיא ואח', 2018). התנגדותו האלימה של ארגון לה פמיליה למהלך, הובילה להחזרת השחקנים הצעירים לארץ מוצאם לאחר שהם - וכל מי שהחליט לתמוך בהשארתם, לרבות אוהדי הקבוצה - ספגו השפלות ויחס מבזה ואלים מצד אוהדים ושחקנים בקבוצה. לימים טען גאידמק, כפי שתועד בסרטה הדוקומנטרי של מאיה זינשטיין ("טהורה לעד", 2017), שהייתה זו נקמתו באוהדים ובמועדון על כך שלא הצביעו עבורו בבחירות המוניציפליות לראשות עיריית ירושלים. בכך הוכיח כי אוהדי כדורגל רדיקליים הם קרקע נוחה להצתת קונפליקטים על רקע פוליטי או חברתי.

ההתנגדות לשילובם של הצ'צ'נים איננה המקרה היחיד שבו נרשמה אלימות הנובעת מגזענות מצד חברי הארגון. באחד המקרים האיומים שאירעו במהלך המחצית של משחק הקבוצה באצטדיון הבית, אוהדים הכו עד זוב דם איש תחזוקה ממוצא ערבי שניקה את חדרי השירותים הציבוריים מטעם עיריית ירושלים. הוגשו נגדם כתבי אישום על תקיפה בנסיבות מחמירות ממניע של גזענות (גליקמן, 16.3.2011).

גם חדר הגביעים של מועדון בית"ר ירושלים, הממוקם סמוך למגרש האימונים הביתי שלה, הוצת ונשרף עד היסוד על ידי אנשי הארגון. פעולות אלו הבהירו כי האלימות גלשה אל המרחב הציבורי באופן גלוי, והיא אף מופנית נגד המועדון עצמו ולא רק נגד האוהדים מהקבוצות המתחרות (פשכצקי, 8.2.2013). אירוע זה נחשב לקו פרשת מים בכדורגל הישראלי, מאחר שהוביל את חברי הארגון לחדול מפעולותיהם הגלויות למשך תקופה של כשנה בעקבות חקירת המשטרה בנוגע למעורבים בפרשת שרפת מועדון הגביעים (בן שימול, 12.2.2013). למרות זאת, בשנים שלאחר מכן לא חדל הארגון מביצוע פעולות אלימות וגזעניות, ואנשי לה פמיליה עדיין מתנגדים לכך שישולבו בקבוצתם שחקנים ממוצא ערבי או מוסלמי (צנציפר, 15.9.2020).

בהתאם לתקנות התאחדות הכדורגל האירופית (UEFA, 2018) והתאחדות הכדורגל העולמית (FIFA, 2019), מתוקף היותו בעל אחריות שילוחית, מועדון הכדורגל הוא הנושא בעיקר העונשים כאשר מדובר על תקריות המתקיימות בתוך תחומי המגרש. כך פועלת גם ההתאחדות

הישראלית מול המועדונים הרשומים (התאחדות הכדורגל בישראל, 2020). זאת לצד הפעילות השלטונית להוקעת האלימות מהמגרשים באמצעות עשרות ועדות בדיקה ממלכתיות שקמו במהלך השנים לטיפול בנושא (כרמי, 2015).

אולם, כאשר נעשות פעולות אלימות מחוץ למגרשי הכדורגל - ויותר מכך, מחוץ למדינה הלאומית - אלה מובילות לתגובות משמעתיות בעלות השלכות ציבוריות נרחבות יותר. תקריות אלימות חמורות ביותר נרשמו גם בזירה הבינלאומית כאשר במהלך משחק מוקדמות גביע אירופה מול קבוצת שרלרואה (Charleroi) בלגיה, עשו אנשי לה פמיליה שימוש בחזיזים, ביצעו פעולות של ונדליזם ופצעו שחקן כדורגל של קבוצה יריבה (ערוץ הספורט, 19.7.2015). והנה, חודשים ספורים לאחר מכן, איש לה פמיליה תקף אוהד של קבוצת הפועל תל אביב באמצעות גרזן (ליפקין, 6.10.2015).

פרט לקריאות מצד אוהדים אחרים ואישי ציבור לפרק את הארגון, ולמרות פעולות חשובות וממוקדות שביצעה המשטרה, לא חלה האטה בפעולותיו או בנוכחותו במגרשי הכדורגל (ספורט1, 12.10.2015; טוכמן, 18.7.2015). מצד המועדון נעשים ניסיונות חוזרים לשנות את תדמיתו כגזעני, כמו למשל היוזמה של בעל הקבוצה משה חוגג לשיתוף פעולה עסקי עם מדינות מאיחוד האמירויות עקב החתימה על הסכם הנורמליזציה בינן לבין ישראל (בן זיו, 10.9.2020). לכך מצטרפת העובדה שבשנים 2018-2020 המועדון לא הועמד לדין משמעתי בגין קריאות גזעניות בתוך תחומי האצטדיון, וכמו כן הועלו פרסומים שונים העוסקים בפעולות למיגור התופעה באמצעות שיח ישיר מול הארגון (סער, 21.7.2019). אולם עד כה, עמדותיו האידאולוגיות של הארגון נותרו כשהיו, והן עדיין בעל דומיננטיות במרחב שבין כותלי האצטדיון ומחוצה לו.

דיון בתמצית ממצאי המחקר

מחקר שנערך בשנים 2013-2016 באוניברסיטת בן גוריון בנגב כלל בסיס מידע רחב שנאסף באמצעות ראיונות עומק, חומרי ארכיון היסטוריים, קטעי מידע מהעיתונות ומהרשתות החברתיות ותצפיות שטח (לוח 1). השנים שבהן בוצע המחקר היו קריטיות עבור המועדון, אשר סבל מקשיי תקצוב וניהול ומאלימות מתפרצת ובלתי נשלטת של האוהדים. הוא סבל גם מסיקור לא אוהד בתקשורת הישראלית, עוד משנים שלפני כן, לאור חוסר היכולת להדיר אלמנטים של גזענות מהמגרש, אשר הביאה למספר רב של עונשים קולקטיביים על המועדון בהתאמה. כך, המחקר התחקה אחר אופיו ופעולותיו של ארגון לה פמיליה בישראל והציף את ההתנגשות בין ערכי הספורט הליברלי והמסגרת הדמוקרטית בישראל לבין אלימות אוהדים.

מטרת המחקר הייתה לאתר ולבחון כיצד מתבטאות בפועל פרקטיקות אהדה המזכירות במקור את מסורות האלימות של אוהדי האולטרה או של החוליגנים, על מנת לעמוד על נקודות הדמיון והשוני בינן לבין המתרחש בישראל. זאת באמצעות מקרה הבוחן של לה פמיליה, אשר נחשב לארגון הרדיקלי ביותר.

באשר למבנה הארגוני של לה פמיליה, הממצאים העלו כי בדומה להתארגנויות החוליגנים באנגליה ולארגוני האולטרה באיטליה, גם במקרה הבוחן הישראלי אין מנהיג אחד אשר מקבל את ההחלטות בארגון לה פמיליה, או לפחות כך אולי מבקשים לטעון (אנרכיה למחצה). במסגרת זו, כל אוהד חופשי להציע הצעות להגברת אופן העידוד לקראת המשחק דרך הסוכנות המחברת

בין כולם - הרשת החברתית. במקביל נמצא כי קיים מספר מצומצם של חברים דומיננטיים יותר אשר מפעילים את השאר (היררכיה למחצה).

ראיונות העומק, תצפיות השטח, המידע מהרשתות החברתיות ומהעיתונות, כל אלה יחדיו העלו כי הארגון מורכב מטבעת אהדה פנימית, הכוללת את "הגרעין הקשה", שיוזם ומבצע פעולות פרטיקולריות ובו חברים בגילים 23-35. כמו כן יש בו טבעת אהדה חיצונית, הכוללת את "הגרעין הרך", שאר אלפי האוהדים שלוקחים חלק בעידוד הכללי של הקבוצה במהלך המשחקים בטווח רחב יותר של גילים, רובם צעירים, מגילאי 15 ומעלה (תרשים 1).

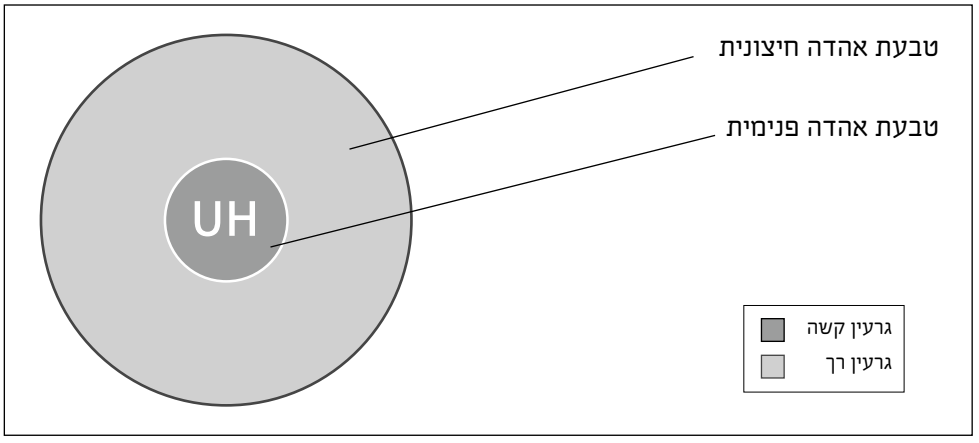
חברי הטבעת הפנימית של הארגון הם המעורבים בפעולות של אלימות פיזית במרחב הציבורי, או לכל הפחות אלה שמורים על ביצועה, מתוך רצון לפרוק עול אחרי משחק בגלל הפסד או מסיבות אידאולוגיות לפי נסיבות התקופה במרחב המדיני. זוהי האלימות המזוהה ביותר עם פועלו של הארגון - חוליגניזם שמקדם סולידריות (תרשים 2).

כפי שאפשר להבחין מממצאי התצפיות המחקריות (לוח 1), נקודת דמיון נוספת בין ארגוני האולטרה והתארגנויות החוליגנים לבין לה פמיליה, היא אופן הבעת האלימות. זו מתבצעת באופן ספונטני נגד פרטים ובאופן מתוכנן מראש נגד קבוצות אוהדי קבוצה יריבה מחוץ לאצטדיון. פרקטיקת האלימות משלבת בתוכה אלמנט פיזי של קטטות והכאות המוניות, לצד אלמנט מילולי של התבטאויות גזעניות וקסנופוביות. שני האלמנטים הללו שזורים בתוך שלל המרכיבים שמאפיינים את שתי המסורות של האלימות (לוח +1תרשים 2).

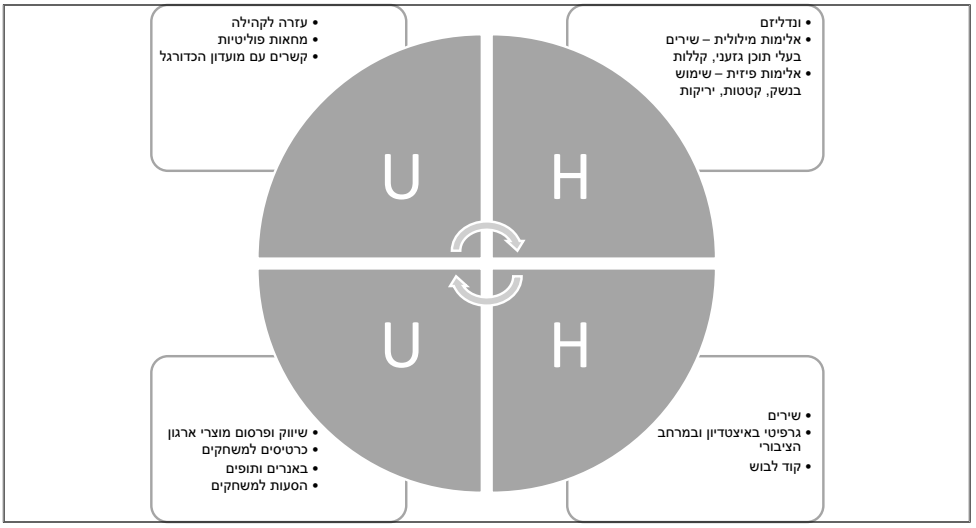
המשחקים נבחרו באופן רנדומלי במהלך עונה 2015-16 במטרה לאתר בזמן אמת מרכיבי אלימות ספונטניים או מתוכננים. הנתונים מראים באופן מובהק כי הפרקטיקות השאולות מהמודל החוליגני (H) ומודל האולטרה (U) נכחו ברובן בכל המשחקים, במידות עצימות שונות. הן הונהגו על ידי חברי הטבעת הפנימית (תרשים 2), אך מבוצעות במהלך משחקים על ידי כלל אנשי הארגון (תרשים 1).

תרשים 1

טבעות אהדה



תרשים 2
מבנה טבעת פנימית - גרעין אהדה קשה, אולטרה־חוליגנים



במקרה של לה פמיליה אותרו שני מוקדי יריבות עיקריים המשרתים את האג'נדה הלאומנית של הארגון: 1. שנאה כלפי זרים ובפרט זרים ממוצא ערבי או מוסלמי; 2. שנאה כלפי המחנה הפוליטי השמאלי - יריב האג'נדה הימנית של המועדון. זאת בהתאמה לכך שמרבית הפנאטים זקוקים למושא שנאה, אחרת יאבדו מערכה של היריבות, אשר היא לב ליבה של הזהות המשותפת - שנאת האחר. קבוצת הכדורגל היא ההתחלה והרעיון המרכזי, אולם עם הזמן נראה כי היא נזנחת, וארגון האוהדים עצמו הופך להיות העיקר, גם במחיר של התנגדות מבית.

בהתייחס למוקד היריבות הראשון, גם מחקרים שבוצעו בשנים שלאחר מכן מאששים את הממצא כי בקרב האוהדים אין הבחנה בין ערבי למוסלמי, וזאת בעוד שבאידאולוגיה הבית"רית יש הבחנה כזאת (גיא ואח', 2018). היציע המזרחי לדורותיו מתעלם מהגמישות האתנית שהציגה תורת ז'בוטינסקי, ולכן כל זרם מרגיש בעל זכות ליצור פרשנות משלו לאידאולוגיה הימנית המורכבת. החוקרים תולים זאת בין השאר בכך שהאוהדים נולדו לתוך השקפת הימין בלי לבחור בכך - הם לא באמת חיו באותה תקופה, ולכן לא נחשפו לאידאולוגיה של ז'בוטינסקי. לפיכך, הם מחזיקים רק בממד השטחי שלה, שבלט בתוך היריבות הפוליטית מפלגתית אחרי מלחמת ששת הימים. המציאות הישראלית של המלחמות והמאבק הטריטוריאלי המתמשך גם הם גורם המשפיע על הקיצוניות ביציע המזרחי (שם, עמ' 136).

ממצא נוסף שעלה בהתאמה למאפיינים חוליגניים, הוא הוקעת מתנגדים להשקפתו גם מבית. כלומר, אוהדי הקבוצה שאינם מסכימים עם הארגון, נחשבים לזרים. עליהם נגזר "לבחור צד" - להישאר או לנטוש. על רקע ההחלטה להמשיך לאהוד את קבוצתם, האוהדים ששותקים מסתכנים בלקיחת חלק פעיל בתודעה הגזענית והאלימה שמייצר לה פמיליה. אם הם בוחרים לעזוב את הקבוצה האהובה עליהם בשל אותה תודעה, הם עושים זאת בעל כורחם ופוגמים בהנאתם ממשחק הכדורגל אשר הביא אותם אל המועדון מלכתחילה.

מעבר לכך, גם בהחלטה להמשיך לאהוד את קבוצתם נגזר על האוהדים הכרח נוסף: עליהם להחליט היכן ישבו לצפות במשחק. מחד גיסא, יוכלו לצפות במשחק הכדורגל ביציע המזרחי, שהוגדר כיום כמקום מושבו של ארגון לה פמיליה - שם נמצאים אביזרי עידוד לרוב, כלי נגינה ורוח משכרת של הערצה, וכך יחוו הנאה למרות האלימות שמכרסמת בה. מאידך גיסא, יוכלו לשבת ביציע המערבי, יציע האוהדים ה"מתונים", שממשיכים לאהוד את הקבוצה באמצעות עידוד מידתי ולא אלים, ולא יהיו חלק מהחגיגה הצבעונית. בכל מקרה, הענישה הקולקטיבית שמופעלת נגד המועדון בעקבות המעשים הגזעניים של לה פמיליה, מופעלת על כל יציע ומורגשת בעיקר עבור האוהדים שמגיעים עבור המשחק עצמו (משחקי רדיוס, עונשים בהגבלת כמות קהל, איסור קיום על משחקים באצטדיון הבית ועוד).

כך הם הופכים בעל כורחם לחלק מהתודעה הגזענית שמייצר לה פמיליה, פשוט מעצם היותם חלק מקהל אוהדי הקבוצה - גם אם לא אלה הם שהניפו באנר ושרו "אנחנו הקבוצה הגזענית במדינה". חלק מהאוהדים החליטו לפרוש בשל כך ולהקים מועדון כדורגל "זמני" (כלכליסט, 26.5.2014) עד להוצאת הארגון מהמועדון המקורי, אם בכלל. המועדון החדש נחשב לסמל של האוהדים האחרים, המסמל את היציע המערבי המתון (גיא ואח', 2018, עמ' 137-138).

בהתייחס למוקד היריבות השני, מרכיב דומיננטי נוסף שזוהה הוא נוכחותה של הפוליטיקה ככלי לבידול זהותי ביריבות בין מחנות אוהדים בישראל. זאת בדומה למתרחש באיטליה, ולעומת המיקוד בזהות המעמדית באנגליה, המהווה אישור קבלה למנגנון החוליגניות. בשונה מזו האחרונה, בישראל ממסגרת בתוכה ההשתייכות הפוליטית לא פעם גם את המעמדות החברתיים והכלכליים, והיא אף מקנה לארגונים קיצוניים את הלהט לנוע אחר יריבויות מול אוהדים, אזרחים או ישויות מוסדיות.

אוהד בית"ר ירושלים ביסודו "אמור" להיות ימני בדעותיו הפוליטיות, ונתפס בנוסף גם כמזרחי "באסטיונר" בעיני אוהדי הקבוצה היריבה (רימון־אור, 2002). תפיסה זו מכילה ממד עדתי המשולב עם השיוך הפוליטי ויוצרת סיבה מספקת להתנגחות מרה בין מחנות אוהדים. מול מחנה ימני זה, עומד מחנה השמאל המיוצג על ידי אוהדי הפועל תל אביב או מכבי תל אביב, אשכנזי בורגני או סוציאליסט, מי ש"אחראי" להדרה ולקיפוח של האוהד המזרחי מימין. מוקד זה מדגיש כי היריבות בין מחנות האוהדים בישראל כוללת בתוכה מחלוקות אתניות ולאומניות מהותיות, הרבה מעבר ליריבות הנוצרת על בסיס אלמנט התחרותיות הספורטיבית.

לוח 1

טבלת רישום תצפיות משחקים א' + ב' (עונה 2015-2016)

מרכיבי אהדה	משחק א' - בית	משחק ב' - חוץ
שירים בעלי תוכן גזעני HU	3	2
תופים U	3	3
סלוגנים בעלי תוכן גזעני על גבי באנרים או דגלים HU	3	2
צעיפים עם לוגו של הארגון HU	3	3
לבוש שמאפשר הסוואה (כובע מצחייה או קפוצ'ון) HU	3	3
ארגון מקדים U	3	1

מכירת כרטיסים על ידי הארגון U	3	2
קללות בעלות תכנים פוליטיים U	3	1
קללות בעלות תכנים דתיים U	-	-
קללות בעלות תכנים גזעניים HU	3	3
גרפיקה איכותית על שילוט U	3	3
אלימות פיזית HU	-	2
ונדליזם HU	-	3
איומים על קהלי אוהדים אחרים HU	-	3
הסעות מאורגנות U	-	3
תקריות מול כוחות האבטחה HU	1	2

1- פחותה

2- בינונית

3- גבוהה

U- Ultras

H- Hooligans

אוהדים, חירות והגול העצמי: סיכום

ארגון האוהדים לה פמיליה בישראל מציג תצורה מתקדמת יותר של אהדה פנאטית, השאולה מאזורים גיאוגרפיים אחרים, באירופה. אהדה זו שונה במהותה ובפרקטיקות שלה מזו שהייתה נהוגה בעבר בישראל, עקב אופייה האלים והססגוני. פרקטיקות הארגון והתפיסות שעליהן הוא נשען, מציגות שילוב אלמנטים של אהדה מקבוצות אולטרה ומתאים חוליגניים. עם אלה נמנים אמצעי אהדה ססגוניים, סלוגנים ושירים, הממד הארגוני של התא, סידורי הסעות, קשרים עם הנהלת המועדון, שליטה בכרטיסים ובמקומות ישיבה ועוד. נוסף על אלו נמצא דמיון גם באופן השימוש באלימות: ונדליזם באצטדיון ומחוצה לו, שימוש באלות ובנשק קר, קריאות ושירים גזעניים, קסנופוביה, הפצת מסרים אלימים, הזדהות עם תפיסות פוליטיות וחברתיות קיצוניות ואלימות ספורדית וגם מאורגנת - תמיד בשם הארגון הקולקטיבי.

המרכיבים המופיעים בתוך מקרה הבוחן הישראלי מעורבים והם שאולים מהמודלים המסורתיים האירופיים של אלימות אוהדי הכדורגל. לאור זאת, ברצוני להציע כי תופעת האהדה המשולבת שעלתה מן הממצאים מאפשרת לקטלג את לה פמיליה כארגון אוהדים אולטרה־חוליגני. מושג זה ממחיש את שילוב הפרקטיקות, תוך אימוץ אג'נדות פוליטיות וחברתיות מקומיות שעליהן נשענות קבוצות האוהדים הפנאטיות החדשות.

מקרה של ארגון מסוג זה, המצליח להתקיים במרחב הדמוקרטי, מציף סוגיה בעייתית המאתגרת את ערכיו הליברליים של המשטר. חופש הביטוי וחופש ההתארגנות מנוצלים לרעה על ידי קולקטיב שמוגדר אלים. ארגון אולטרה־חוליגני יוצר מתח בין ניצול שלו את חופש הביטוי וההתאגדות לבין קידום תוכן אלים וגזעני, השולל בין השאר גם את התקנות הליברליות והאוניברסליות של הספורט המודרני. מתח זה מציב שאלה לגבי יכולתו של המחוקק להתמודד עם סוגיה זו בלי לפגוע בערכי החירות של אזרחי המדינה ובלי להעמיק עוד יותר את הקרע ואת היריבות בתוך חברות המשוסעות ממילא.

טילי טוען כי לא קיימת היתכנות של התארגנות "לא שקופה" במסגרת מדינה דמוקרטית. הנחה זו יוצרת שני תרחישים מנוגדים בהתייחס למקרה הבוחן: בתרחיש האחד עומדים ארגוני אוהדים אשר קיימים כבר עשרות שנים, בעלי פרקטיקה גזענית ואלימה. הארגונים מתקיימים במרב מדינות אירופה, ושותפה לכך גם מדינת ישראל, אשר ככולן - כפופה לחוקי UEFA. מעצם היותם, הארגונים הללו מתקיימים באופן שקוף.

בתרחיש השני, קיימת התארגנות והיא איננה שקופה. ממד ההסתרה המהווה חלק מהאג'נדה המחתרתית שביסוד ארגונים אלה נשמר על ידי מנגנוני המדינה, שעד כה לא ביקשה לפרק את הארגון או להוציאו אל מחוץ לחוק. לפיכך, אם הארגונים עדיין מתקיימים, המשמעות היא כי זה נעשה בתמיכת המדינה - או לכל הפחות תחת המסגרת החוקית שלה.

אלימות אוהדי כדורגל אינה שונה במהותה מאלימות של חברי כנופיות, זה נכון. אלא שמניעיה והמסגרת שלה שונים בתכלית מצורות אלימות אחרות. לפיכך, הפרטיקולריות של אלימות זו מצריכה התמודדות אחרת מאשר זו הננקטת אל מול פורעי חוק פליליים, כי מרכז הרעיון שלה שאוב מתרבות הספורט הממוסדת של המדינה. כל קבוצות הכדורגל תחת החוקים האירופיים הן בעלות שיוך עירוני ולאומי אשר מהווה את הבסיס לנבדלותן זו מזו - מקבוצות מקומיות יריבות כמו גם מקבוצות זרות. על המדינה לתמוך בייחודיות זו מאחר שהיא הבסיס לתחרות. לפיכך, עליה להשתמש בה גם לצורך התאמה מיטבית של הטיפול באלימות בספורט, בהתאם לתרבות ולמסורות הנהוגות בשטחה.

במקרה הבוחן של ארגון לה פמיליה מדובר בחיבור בין השיוך העירוני ללאומני באופן מובהק. האג'נדה הפוליטית הימנית רדיקלית של הארגון, מהווה בסיס ליריבות מול כל אחר (כל מי שאיננו אנחנו). ה"אש" מופנית אל שני מוקדי יריבות עיקריים: שנאה כלפי זרים ובפרט ממוצא ערבי או מוסלמי וכלפי המחנה הפוליטי היריב, שעליו מבוסס מודל האהדה האירופי אשר נוצר בעידוד ובהסכמה של גורמים פוליטיים במדינה. במצב זה, האלימות הלאומנית או האתנית מקצינה, חוקי המדינה שאליהם היא כפופה נזרקים הצידה, והאינדיבידואלים חברי הארגון מרגישים בעלי עוצמה ביחס למטרותיהם בביצוע פעולות אלימות אל מול רשויות המדינה.

נוסף על כך, אפשר לסווג את האלימות של ארגון לה פמיליה כבעלת ממד טקסי מובהק כחלק מהאג'נדה של הקולקטיב, ובמקביל לטעון כי אותה אלימות נעשית באופן ארעי וספונטני כתגובה ליריבות התמידית מול האחר בצורה של "תצוגת יכולת". באמצעות המסגרת התיאורטית של טילי, שבה מסווגת קבוצת האוהדים הפנאטית ככזאת המונעת מטקסיות אלימה, אפשר להבין כי מדובר בתופעה המקדמת אלימות קולקטיבית במרחב הציבורי במדינת הלאום, תוך שימוש בעולם הספורט.

מכאן עולה שאלת ההתמודדות עם קולקטיביזם מאורגן של אזרחים. מחד גיסא הם בעלי הזכות להתארגנות במרחב הדמוקרטי לעשות כרצונם תחת התאגדות. מאידך גיסא הם מפרים את הסדר הציבורי באמצעות ניצול זכות ההתאגדות לצורך ביצוע פעולות אלימות. כך או כך, בל נשכח כי אלימות ציבורית מקיימת קשר קרוב עם הפוליטיקה המדינתית, בהתאם להנחתו של טילי. יכולתו של קולקטיב - מתוקף חוקי המדינה או מהיעדרם - להתאחד תחת רעיון משותף ולהביע רעיון זה באמצעים אלימים לאורך זמן, מעידה על כשל מוסדי של המדינה הדמוקרטית ושל הרגולטורים האירופיים הפועלים ברוח הליברלית.

להתבססותה של זהות האולטרה־חוליגן, האוהד האלים החדש והמשודרג, כמה גורמים אפשריים. ראשית, מסורות העבר ההיסטוריות שאותן ממשיכים הארגונים של המאה ה־21, במודע או שלא במודע, מהוות את הקרקע לגלגולם של האוהדים הרדיקליים החדשים. מדובר בהתארגנותם של תאי האולטרה הראשונים באיטליה, אשר נשענו על תמיכה פוליטית של השלטון הריכוזי, כמו גם התארגנות זהות החוליגנים האנגלים, המהווים כיום כבר סגנון מסורתי כמעט נורמטיבי של אהדה.

מרכיב ראשון ובסיסי זה מבסס את הלגיטימיות לקיומה של זהות פנאטית רדיקלית חדשה, המבקשת להביע נאמנות אובססיבית כלפי מועדון כדורגל - ובהמשך, כלפי הארגון עצמו - תוך שימוש במרכיבים המסורתיים. הפוליטיקה המדינתית שעליה נשען מודל הכדורגל האירופי מהווה גורם שני ומרכזי בהיתכנות התופעה. המבנה הפוליטי של ישראל, אשר מציב את המדינה הלאומית במרכז, מהווה חלק בלתי נפרד ממועדוני הכדורגל ומזהותם של האולטרה־חוליגנים. מקרה הבוחן הישראלי תואם הנחת יסוד זאת. ההקמה וההיתמכות של אגודות הספורט כולן על ידי מפלגות פוליטיות בראשית דרכן אפשרה - לכל הפחות ברמה הרעיונית - רדיקליזציה של זהות פנאטית לאומית בהישענות על הקצנה של אידאולוגיות. דבר זה אינו עומד בניגוד לתקנות הספורט האוניברסליות של ההתאחדויות הבינלאומיות.

הגורם השלישי להתפתחות הזהות החדשה, טמון בשינויים טכנולוגיים של העידן הפוסט־מודרני. כניסת הטכנולוגיה הדיגיטלית והמהירה, הניו־מדיה המחברת בין אזרחים, הרחיבה משמעותית את החלפת הידע ואת העמקת השיח, וכך את הקשר שבין זהות פנאטית אחת לאחרת. התקשורת הגלובלית, המאפשרת קידום ייצור עצמי של פרודוקטים, שיווק אגרסיבי למעגלים חיצוניים, גיוס תמיכה באמצעות מדיה חברתית וסלולרית ועוד. כל אלה מחברים ומקרבים בין זהויות באותה מידה שיש בכוחם לפצל ולהפריד, ובאמצעותם יכול האוהד הפנאטי להתחבר ביתר קלות לאוהדים אחרים בעולם, ולגבש את זהותו על ברכי קודמיו ודומיו.

לבסוף, הנחת המוצא של "אנחנו" נגד "הם" היא גורם ההיתכנות הרביעי לתופעת האולטרה־חוליגנים. לדידי, הנסיבות החברתיות במרחב שבו פועל כל הארגון - כגון דמוקרטי או רב־תרבותי - יכולות להוביל להתנגשויות אידאולוגיות מרובות ולייצר עמדות קצה, אשר משתקפות בין השאר גם דרך עולם הספורט, כפי שהוצג במקרה הישראלי של חברה בעלת שסעים. לצד זאת, האלימות הטבועה בתוך ארגונים אולטרה־חוליגניים מעלה תהיות לגבי האפשרות שלהם להתקיים בתוך המרחב הדמוקרטי, ויותר מכך - לכרסם ביסודותיו הליברליים.

הדואליות הקיימת בחוקי המשטר, המאפשרת חופש ביטוי מחד גיסא, אך כפי הנראה גם ניצול שלו לרעה מאידך גיסא, היא זו המאפשרת גם את קיומו של הקולקטיב האלים במרחב הציבורי. כאשר נוצר אותו קונפליקט - בין השמירה על ערכי הטוב המשותף לבין הפרת החירות של האחר - תפקידה של המדינה הדמוקרטית הוא ליישב אותו. קיומה של התופעה מציף גם את ההתנגשות בין ערכיו האוניברסליים של הספורט המודרני לבין אוהדיו הפנאטיים של ענף הכדורגל, המשתמשים באלימות על סוגיה - אלימות חזקה יותר, גזענית יותר ובעלת כוח התפשטות רחב יותר.

אלימות בקרב אוהדי כדורגל הייתה ועודנה קיימת, הן כתחום מאורגן הן כתחום ספונטני של אוהדים שאינם משייכים עצמם לארגון כלשהו. לצד זאת, תופעת האלימות הקולקטיבית

נוסח המאה ה־21, כפי שהוצג במקרה הבוחן של לה פמיליה, המונעת מיריבות פוליטית ואתנו־לאומנית ונשענת עליה, מעלה סתירה בין היכולת לנצל את חירויות המשטר הדמוקרטי לבין יכולתו של הממשל להציג גבולות שלא יערערו על זכויות אדם אלו.

חוקרים לא מעטים מבקשים להמשיג את המודל השלטוני של הממשל הישראלי בהתאם להתרחשויות הסוציו־פוליטיות המקומיות, ולא בהכרח כמו שמדינה מבקשת להגדיר את עצמה. כך, לפי יפתחאל, גאנם ורוחאנה (2000) ישראל היא בכלל אתנוקרטיה, ולכן טבעי שיהיו בה לא מעט מופעי אלימות על בסיס של גזענות או של קסנופוביה. מאוטנר (2003) סבור שישראל היא דמוקרטיה בעלת מאפיינים של רב־תרבותיות, אשר אימצה את הליברליזם בחוקיה עוד מימי המנדט הבריטי, אך לא ניתן לומר שהיא ממלאת באופן מלא אחר חוקיה הדמוקרטיים - לכל הפחות בהקשר למיעוט הערבי על קשת גווניו ובהקשר לאפליה על רקע אתנו־לאומי.

כך, לצד חוקיו של שלטון המגדיר עצמו דמוקרטי, המקרה של לה פמיליה מוכיח כי מתקיימות במרחב הציבורי פרקטיקות שאינן נתפסות בהכרח כפוליטיות במהותן, אך הן מבטאות את ההפך הגמור ברמת המעשה. אימוץ נורמות התנהגותיות של ערכים ליברליים יכול להקשות לקיים מופעי אלימות גדולים, וזאת מבקשות רשויות הספורט האירופיות והעולמיות להנחיל. אולם, בלי עיגון בחקיקה מדינית לוקלית הכוללת אכיפה ממשית ומותאמת, המצב הנוכחי של אלימות, קסנופוביה וגזענות במדשאות הכדורגל הישראלי עתיד לכל הפחות להישמר ככזה - ולכל היותר להתדרדר לתרחיש גרוע ממנו בטווח הארוך.

מקורות

אבינרי, ש' (1998). ציות ודמוקרטיה. בתוך: י' ויינשטיין (עורך), אי ציות ודמוקרטיה(עמ' 165-182). שלם.

אולטראס ישראל - Ultras Israel (2021). עמוד הפייסבוק הרשמי. נדלה ב־13 בפברואר 2021 מתוך https://www.facebook.com/ultras.il

אלג'ם, ש', בר דיין, ש' (2014, 18 יוני) . הקרן לרווחת ניצולי השואה ללוזון: "חייבים להגיב בחומרה". ערוץ הספורט. נדלה ב־13 בפברואר 2021 מתוך http://www.sport5.co.il/articles.aspx?FolderID=64&docID=165628&lang=HE

אלון, א' (2020, 15 אוגוסט). מהמגרשים להפגנות ברחוב: חידת לה פמיליה. N12. נדלה ב־23 בספטמבר 2020 מתוך https://www.mako.co.il/news-politics/2020_q3/Article-e8ffb68a412e371027.htm

בן זיו, ג' (2020, 10 ספטמבר). חוגג יטוס לאבו דאבי, יחתום עם איחוד האמירויות. ONE. נדלה ב־23 בספטמבר 2020 מתוך https://m.one.co.il/mobile/article/20-21/1,1,2,29701/366828.html

בן פורת, א' (1999). כמה עשתה הפועל? הטרנספורמציה של הכדורגל הישראלי לסחורה. מגמות, 39(4), 517-534.

בן פורת, א' (2006). הו בית"ר: קובלנתו של היציע בשחור צהוב. בתנועה: כתב־עת למדעי החינוך הגופני והספורט, 1(2), 134-154.

בן פורת, א' (2007). הו, איזו מלחמה מענגת! פרדס הוצאה לאור.

בן פורת, א' (2013). התשוקה, המשחק, וערך החליפין: כיצד התמסחר הכדורגל. פרדס הוצאה לאור.

בן שימול, ד' (2013, 30 ינואר). בית"ר י־ם: הצ'צ'נים נחתו, יזכו לאבטחה צמודה. Ynet ספורט. נדלה ב–23 בספטמבר 2020 מתוך http://www.Ynet .co.il/articles/0,7340,L-4338845,00.html

בן שימול, ד' (2013, 12 פברואר). לה פמיליה מקפיא פעילות, 2 נעצרו בחשד להצתה. Ynet ספורט. נדלה ב־23 בספטמבר 2020 מתוך http://www.Ynet .co.il/articles/0,7340,L-4344117,00.html

בן שימול, ד' (2014, 19 פברואר). כך השתלט ארגון 'לה פמיליה' על בית"ר. Ynet ספורט. נדלה ב־23 בספטמבר 2020 מתוך http://www.Ynet .co.il/articles/0,7340,L-4489830,00.html

ברטל, ל', צוקר, י', רוזנצוויג, צ' (2018, 18 פברואר). ספורט ישראלי - סיכום ביניים. דבר. נדלה ב־13 בפברואר 2021 מתוך https://www.davar1.co.il/121682/

גיא, ש' (2006). אוהדים שרופים בטמפרטורת החדר: אוהדי קבוצות ספורט בישראל מבנים קהילות חברתיות באמצעות האינטרנט. בתנועה: כתב־עת למדעי החינוך הגופני והספורט, 1(1), 111-133.

גיא, ש' (2011). לנצח, אבל ברוח הכדורגל: כדורגל אנגלי ומשמעויות של מערב ותרבות. סוציולוגיה ישראלית, 1(1), 161-182.

גיא, ש', נאור, א', סמוליאר, ל', בר־אלי, מ' (2018). לקרוא את ז'בוטינסקי במאה העשרים ואחת: החברה הישראלית ופרקטיקות של זהות הבאות לידי ביטוי באהדה לקבוצת הכדורגל בית"ר ירושלים. Social Issues in Israel, 25, 123-144.

גלילי, י' וחריף, ח' (2004). ספורט ופוליטיקה בארץ־ישראל 1918-1948: הכדורגל כמראה המשקפת את היחסים בין היהודים לבין הבריטים. בתנועה: כתב־עת למדעי החינוך הגופני והספורט, 7(2), 56-78.

גליקמן, א' (2011, 16 מארס). כתבי אישום נגד תוקפי עובדי הניקיון בטדי. Ynet ספורט. נדלה ב־23 בספטמבר 2020 מתוך http://www.Ynet .co.il/articles/0,7340,L-4043251,00.html
התאחדות לכדורגל בישראל. (2020). חוקת המשחק. נדלה ב־23 בספטמבר 2020 מתוך https://www.football.org.il/?catid=%7B48105550-5B23-4410-8D6F-BF60565ECBC2%7D
זינשטיין, מ' וארבורן, ג' (הפקה), זינשטיין, מ' (במאית) (2017). טהורה לעד. Dogwoof Pictures.
חסון, נ', פלג, ב', רבינוביץ', א' ושיזף, ה' (2020, 30 יולי). המחאה נגד נתניהו: 14 אנשי לה פמיליה שנעצרו בהפגנה בירושלים יובאו לדיון בהארכת מעצרם. הארץ. נדלה ב־23 בספטמבר 2020 מתוך https://www.haaretz.co.il/news/protest2020/LIVE-1.9033900
חריף, ח' (2011). ציונות של שרירים : תפקידיו הפוליטיים של הספורט הייצוגי ביישוב ובמדינת ישראל 1898-1960. יד יצחק בן־צבי.
טוכמן, י' (2015, 18 יולי). פנייה ליועץ המשפטי: להוציא את ארגון לה פמיליה מחוץ לחוק, וואלה! ספורט. נדלה ב־23 בספטמבר 2020 מתוך http://sports.walla.co.il/item/2873753
יונה, י' (2006). דמוקרטיה. בתוך א' רם ונ' ברקוביץ' (עורכים), אי־שוויון (עמ' 165-181). הוצאת הספרים של אוניברסיטת בן־גוריון בנגב.
ינובסקי, ר' (2015, 10 אוקטובר). "יש פה ערבים". ליל האימים של הימין הקיצוני. Ynet ספורט. נדלה ב־23 בספטמבר 2020 מתוך http://www.Ynet .co.il/articles/0,7340,L-4709161,00.html
יפתחאל, א', גאנם, א' ורוחאנה, נ' (2000). האם תיתכן דמוקרטיה אתנית? יהודים, ערבים והמשטר הישראלי. ג'מעה, 6, 58-78.
כהן, ת' (2015, 10 נובמבר). מכבי פנאטיקס, ארגון האוהדים שהפסיק לעשות את מה שהוא שם בשבילו: לעודד את מכבי תל אביב. הארץ. נדלה ב־23 בספטמבר 2020 מתוך http://www.haaretz.co.il/sport/opinions/yellowblog/1.2772822
כלכליסט (ללא שם) (2014, 26 מאי). האם בית"ר נורדיה ירושלים תחליף את בית"ר ירושלים? כלכליסט. נדלה ב־20 ביוני 2021 מתוך https://www.calcalist.co.il/sport/articles/0,7340,L-3632098,00.html
כרמי, א' (2015). משחק מכור. זמנים: רבעון להיסטוריה, 132, 90-101.
כרמי, נ' (2003). חוק השבות: זכויות הגירה וגבולותיהן. וצאת אוניברסיטת תל אביב.
לה פמיליה (La-Familia 2021). עמוד הפייסבוק הרשמי. נדלה ב־28 בספטמבר 2020 מתוך https://www.facebook.com/search/top?q=la-familia
ליפקין, ג' (2015, 6 אוקטובר). כבירי: "לה פמיליה ארגון פשע, צריך למגר אותו". ONE. נדלה ב־23 בספטמבר 2020 מתוך .http://www.one.co.il/Article/15-16/1,1,2,0/258286 html?ref=hp
מאוטנר, מ' (2003). מינוי שופטים לבית־המשפט העליון בחברה רב־תרבותית. מחקרי משפט, 2, 423-460.
מכבי פנאטיקס (Macabi Fanatics 2021). עמוד הפייסבוק הרשמי. נדלה ב־13 בפברואר 2021 קישור
מכבי פנאטיקס (2021). אתר האינטרנט הרשמי. נדלה ב־23 בפברואר 2021 מתוך https://www.maccabifanatics.com/

מיל, ג' ס' (2002) [1859]. על החירות (On Liberty). מאגנס האוניברסיטה העברית.
מעריב (ללא שם) (1971, 23 ספטמבר). ועדת עציוני: "דרך ניהול הימורי ה"טוטו" לוחצת על הכדורגל לחץ עז בכיוון של השחתה". מעריב. נדלה ב־13 בפברואר 2021 מתוך קישור
סולומון, ס' (2016). בית"ר טהורה לעד: מקסימום אוהדים, אולטרה חוליגנים. תזה לתואר מוסמך (MA) במדעי הרוח והחברה. אוניברסיטת בן גוריון בנגב.
סער, א' (2019, 21 יולי). חוגג ללה פמיליה: "תודיעו שתקבלו כל שחקן, או שגמרתי איתכם סופית". וואלה! ספורט. נדלה ב־23 בספטמבר 2020 מתוך https://sports.walla.co.il/item/3248547
ספורט1 (ללא שם) (2015, 12 אוקטובר). הרצוג: "להוציא מחוץ לחוק את לה פמיליה". ספורט1, נדלה ב־23 בספטמבר 2020 מתוך http://sport1.maariv.co.il/%D7%9B%D7%AA%D7%91%D7%94/151372
עין דור, א' (2010, 24 מאי). אוהדי בית"ר י־ם תקפו את איציק קורנפיין. Ynet ספורט. נדלה ב־23 בספטמבר 2020 מתוך https://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3893681,00.html
ערוץ הספורט (ללא שם) (2015, 19 יולי). אוחנה: "זו לא בית"ר שלנו, זהו חלק קטן שקל להקיא". ערוץ הספורט. נדלה ב־23 בספטמבר 2020 מתוך https://www.sport5.co.il/articles.aspx?FolderID=64&docID=193651
פרבשטיין, מ' וסמיונוב, מ' (1990). אקולוגיה של אלימות בספורט: המקרה של הכדורגל בישראל. מגמות, 32, 448-460.
פשכצקי, מ' (2013, 8 פברואר). הצתה במשרדי בית"ר ירושלים בבית וגן: זאת חציית קו אדום. ערוץ הספורט. נדלה ב־23 בספטמבר 2020 מתוך http://www.sport5.co.il/articles.aspx?docID=137272
צנציפר, נ' (2020, 15 ספטמבר). לה פמיליה: כסף לא משחק תפקיד, עקרונות לפני הכול. Ynet ספורט. נדלה ב־23 בספטמבר 2020 מתוך https://www.ynet.co.il/sport/israelisoccer/article/B1g2ew0Ev
קאופמן, ח' (2002). מכבי מול הפועל - היווצרותו של הפילוג הפוליטי בספורט הארץ ישראלי. בתוך ח' קאופמן וח' חריף (עורכים), תרבות הגוף והספורט בישראל במאה העשרים (עמ' 89-112). יד יצחק בן צבי.
קאופמן, ח' (1998). אגודות הספורט הציוניות - מספורט לאומי לספורט פוליטי. זמנים, 63, 81-91.
קימרלינג, ב' (2004). מהגרים, מתיישבים, ילידים/ המדינה והחברה בישראל - בין ריבוי תרבויות למלחמת תרבות. עם עובד.
רימון־אור, ע' (2002). ממות הערבי עד מוות לערבים: היהודי המודרני מול הערבי החי בתוכנו. תיאוריה וביקורת, 20, 23-55.
רם, י' (2006). כדורגל, תרבות וחינוך. בתנועה: כתב־עת למדעי החינוך הגופני והספורט, 12, 155-193.
שורק, י' (2003). תרבות הגוף במשנתם של אבות התנועה הציונית. בתוך ח' קאופמן וח' חריף (עורכים), תרבות הגוף והספורט בישראל במאה העשרים (עמ' 9-24). יד בן־צבי ומכון וינגייט.

Alfasi, Y., Levy, M., Galily, Y. (2015). Israeli football as an arena for post-colonial struggle: The case of Beitar Jerusalem FC. *Journal of Comparative Research in Anthropology and Sociology, 6*(1), 245-261.
Armstrong, G., Giulianotti, R. (2002). Avenues of contestation. Football hooligans running and ruling urban spaces. *Social Anthropology, 10*(2), 211-238.
Armstrong, G., Giulianotti R. (2001). Afterword constructing social identities: Exploring the structures relations of football rivalries. In G. Armstrong & R. Giulianotti (Eds), *Fear and Loathing in World Football* (pp. 267-279). Berg.
Back, L. Crabbe, T. Solomos, J. (1998). Racism in football: Patterns of continuity and change. In A. Brown (Ed), *Fanatics! Power, Identity & Fandom in football* (pp. 71-86). Routledge.
Bonney, N. Giulianotti R. & Hepworth, M. (1994). *Football, Violence and Social Identity.* Routledge.
Brubaker, R., Laitin, D. (1998). Ethnic and Nationalist Violence. *Annual Review of Sociology*, (24), 423-452.
Dal Lago, A., De Biasi, R. (1994). Italian football fans: Culture and organization. In N. Bonney, R. Giulianotti & M. Hepworth (Eds), *Football, Violence and Social Identity* (pp. 73–89). Routledge.
Dunning, E., Murphy, P., Waddington, I., & Astrinakis, A. E. (2002). *Fighting Fans.* University College Dublin Press.
Dunning, E. (2000). Towards a sociological understanding of football hooliganism as a world phenomenon. *European Journal on Criminal Policy and Research, 8*(2), 141–162.
Dunning, E., & Elias, N. (1986). *Quest for excitement: Sport and leisure in the civilizing process.* Basil Blackwell
Fédération Internationale de Football Association (FIFA). (2019). *Rules and regulations.* Retrieved September 23, 2020 from https://www.fifa.com/who-we-are/legal/rules-and-regulations/
Gat, A. (2012). Nations: *The long history and deep roots of political ethnicity and nationalism. Cambridge* University Press.
Giulianotti, R. (2002). Supporters, Followers, fans and flaneurs. *Journal of Sport and Social Issues, 26*(1), 25–46.
Giulianotti, R. (1994). Social identity and public order: Political and academic discourses on football violence. In N. Bonney, R. Giulianotti & M. Hepworth (Eds), *Football, violence and social identity* (pp. 10-36). Routledge.
Guttmann, A. (1978). *From ritual to record: The nature of modern sports.* Columbia University Press.
Houlihan, B. (1997). *Sport, policy and politics:* A comparative analysis. Routledge.
Kerr, J. (1994). Understanding soccer hooliganism. Open University Press.
Markovits A. S., Rensmann, L., (2010). *Gaming the world: how sports are reshaping global politics and culture.* Princeton University Press.
Marsh, P., Rosser, E., & Harré, R. (1978). *The rules of disorder.* Routledge & Kegan Paul.

McFarland, A. (2007). Building a mass activity: Fandom, class and business in early Spanish football. *Soccer & Society, 8*(2–3), 205–220.
Parks, T. (September 13, 2019). Ultra by Tobias Jones review – Italian football and the far right. The Guardian, Retrieved September 23, 2020 from https://www.theguardian.com/books/2019/sep/13/ultra-by-tobias-jones-review-the-underworld-of-italian-football
Perasović, B., & Mustapić, M. (2018). Carnival supporters, hooligans, and the 'Against Modern Football' movement: life within the ultras subculture in the Croatian context. *Sport in Society, 21*(6), 960–976.
Podaliri, C., & Balestri, C. (1998). The Ultràs, racism and football culture in Italy. In A. Brown (Ed), *Fanatics! Power, identity & fandom in football* (pp. 88–100). Routledge.
Union of European Football Associations (UEFA). (2020). *Regulations of Europe football.* Retrieved September 23, 2020 from https://documents.uefa.com/reader/17jBo1jJ5IEzodtAn7Jn3A/_G90vvRpPeSKnzMYOy3qbQ
Spaaij, R. (2008). Men like us, boys like them violence, masculinity, and collective identity in football hooliganism. *Journal of sport & social issues, 32*(4), 369–392.
Spaaij, R. (2007). Football hooliganism as a transnational phenomenon: Past and present analysis: A critique–more specificity and less generality. International *Journal of the History of Sport, 24*(4), 411–431.
Spaaij, R., & Viñas, C. (2005). Passion, politics and violence: A socio-historical analysis of Spanish Ultras. *Soccer & Society, 6*(1), 79–96.
Tamir, I. (2021). 'I am grateful that god hates the reds': persistent values and changing trends in Israel football chants. *Sport in Society, 24*(2), 222–234.
Tilly, C. (2007). *Democracy. Cambridge* University Press.
Zakaria, F. (1997). The Rise of illiberal democracy. *Foreign Affairs, 76*(6), 22–43.

Internal and external focus in 60-meter sprint among children

Miri Shachaf, Avigdor Yaakobi

Background: External attentional focus has an advantage over internal attentional focus in improving closed motor skills and in tasks involving the use of physical fitness components. This superiority was also found in a short run.

Aim: The purpose of this study was to examine whether the external attentional advantage was maintained among young learners during 60 meter sprint

Method: 134 4th grade students were divided into three research groups: an external focus group (25 boys, 26 girls), an internal focus group (28 boys, 24 girls) and a control group (14 boys, 17 girls). Participants performed a first measurement of a 60-meter sprint and then received intervention according to their research group. After the intervention, another measurement was performed to examine the effect of the intervention on performance.

Results: Among the girls, no difference was found in the running times before and after the intervention and no interaction was found between the results and the study groups. Among the boys, no significant difference was found between running times before and after intervention, but an interaction was found between the results and the study groups ($F = 7.022$, $p = 0.002$). Post-hoc tests show that the external focus group ran worse in the second run (12.67 sec) ($p < 0.05$), compared to the internal focus group (11.99 sec) and the control group (11.89 sec).

Discussion and Conclusions The internal focus improved the boys' performance. That is, young learners produce an advantage in internal focus like novice golfers and those who don't perform the skill automatically. It is possible that the lack of effect of the focus among girls is related to the fact that their competitiveness component is low compared to boys.

Keywords: *Field study, sprint, 60 meters, internal focus, external focus*

Aristotle, Freud and Ronaldo: Incorporating Coping Humor in Sport

Asaf Blatt, Ofir Sela, Ariel Angstreich

Over the past two decades, there has been a growth in humor-related studies and their effect in different contexts, such as workplace and military settings (Edwards & Jones, 2018). These studies focus on humor as a stress-management technique for coping with stressful or demanding situations. Correspondingly, the literature of general psychology has embraced the use of "coping humor," which is found as a reliable moderator upon the stress–mood relationship. Specifically, the coping humor mechanism acts through facilitating positive appraisal, allowing distancing from negative experiences, increasing team cohesion, and more. Sport in its essence is dynamic, unexpected, and consists of complex situations, which set the ground for the usage of humor (Snyder, 1991). While there is initial scientific support for the benefits of coping humor skills, this mechanism is not addressed yet in the domain of sport and exercise psychology. Therefore, this review will present the theoretical foundations and principles of humor, psychological mechanisms of coping humor, and imbedding humor as a coping strategy in sport and exercise settings. Together, many parties, such as individual athletes, sport teams, sport psychology consultants, coaches, and scholars may acquihire new knowledge regarding the implementation of humor as a coping method in sport.

Keywords: *Humor, Coping Humor, Emotional-Regulation, Sport Psychology*

Crying in Vasermil

Ben Porat

This paper refers to the phenomenon of crying at certain situations in the football game, such as winning the league's championship, or demoting to a lower league. For many years expressing emotions by crying was not done in the stadium. Not by the players nor by the supporters. Success and failure were relatively restrained by the above. In recent decades things have changed and one can see players and supporters cry publicly in cases of winning and losing. Probably this change in behavior at the football arena is related -influenced by what has is happened in the social-cultural surrounding: the: The macho skin is getting thinner—crying in public is not just for women.

The story of this paper- a case study—refers to crying in the game of the Israeli club- Hapoel Beer Sheva. In this game the meaning of the result was either or: if the local (Hapoel Beer Sheva) team wins the game, the club remains in the first division, provided that another club that played at the same time in another stadium loses. The other club won and Hapoel Beer Sheva was demoted. The fans stood silently while tears streaming down their faces. The silence was disturbed by a young boy crying loudly, his hands covering his face: he cried for everybody.

Keywords: *football, Fans, Feelings, New-Man, Crying*

Awareness of kindergarten teachers for the importance of body movement and correct posture among kindergarten children (sample study)

Iris Gil, Thana Zirene

International and local authorities, and many researches, indicates about the necessity of physical activity for the overall population, including children at pre-school. Also, the correct posture by physical activity was studied and approve by research and appears in authorities' directives. The question is, does this important information reaches all range of population sectors, and, is it actually practiced?

The purpose of this research is to examine the awareness of kindergarten teacher in a village in north of Israel to the importance of physical activity in general, and specifically for improving correct body posture for children in kindergarten.

The research is quality and was done by interviews ana by category analysis. The results show that the גננות participated in the research has high awareness to the importance of physical activity, but they have no idea about improving correct posture. More than that, a major gap was found between time dedicated for physical activity and time dedicated for education and training in both physical activity and correct posture.

The conclusion of the research is that improvement needed in kindergarten teacher awareness for the importance of physical activity for all children aspects, importance of improving correct posture in kindergarten, and for education and training at these areas.

Keywords: *Physical activity, Kindergarten, Improving correct posture, kindergarten teacher*

Sport films for children and teenagers from the vantage point of movie advisory boards

Alon Lazar

Sport films are both popular and instrumental in encouraging children and teenagers to engage in sport. Movie advisory boards are the entities entrusted with the responsibility of informing the public which age groups can watch films. Sport films rated as PG and PG-13 by the Motion Picture Association of America (MPAA), were assessed for the warnings this board assigned to them, the age classifications and warnings given to them, by the Australian Classification Board (ACB), and their genres. It was found that the majority of MPAA's PG rated sport films were assigned a more restrictive age classification by ACB, while ACB was more lenient in the case of MPAA's PG-13 rated sport films. The dominant warnings these boards attached to MPAA's PG rated sport films are different from those attached to PG-13 rated sport films, suggesting differing cultural sensitivities when it comes to these films. As for film genres, comedies, action, and adventure sport films are more common than dramatic and biographical sport films, in both PG and PG-13 rated sport films.

Keywords: *Sport films, movie advisory boards, children, teenagers, education*

Modern Sport, Nationalism and Ultra-Hooligans: the story of “La Familia"

Sophia Solomon

Traditional practices of football fans violence are still part of modern football, even in the 21st century. By tracking the historical roots of the “violent fan”, through the exploration of common approaches of European sport scholars, this paper tempts to uncover and analysis the study case of extreme right-wing football fan organization La Familia, the new radical football fans, perpetuate the tight bond between sport and politics, using symbols of the national state and the laws of democratic regime, through assimilating the usage of violent in the public space, as if it was to be a vital necessity to the game of football itself. The analysis of the study case will offer, respectively, a hybrid term of two dominant forms of fanatic practices in post-modern era of football: Ultra Hooligans. By exploiting liberal values of freedom of speech and freedom of association while maintaining a status of “sport fans”, digital era new fanatics are pointing out differences and emphasize their self-goal of remaining in constant rivalry to other football clubs, against the government and in oppose to modern sport values and FAIR PLAY. This paper relies, among others, on the findings of a qualitative inter-disciplinary research examined the organizations’ activities between 2013-2016 including interviews, field observations, and data from social media, sport journals and newspapers.

Keywords: *Football, Fans, Ultra, Hooligans, La Familia, Democracy, Violence*

The Spirit of Sport

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

Volume 8, 2022

Editorial Board: E. Simon, PhD.
G. Alroey, Prof.
M. Mor, Prof.
A. Kidron, PhD.
R. Mor, PhD.
E. Weissblueth, PhD.

Editor: U. Carmi, PhD.

המכללה האקדמית תל-חי
הוצאה גלילית

The Spirit of Sport

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

Volume 7, 2021