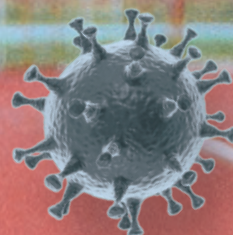
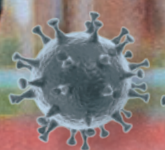
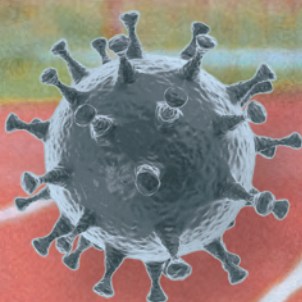


# ספורט הישגי



אוקטובר 2020 • גיליון מספר 11



משחקים אולימפיים

4	דבר העורכים ■ יניב אשכנזי, פרופ' גרשון טננבאום
5	דחיית המשחקים האולימפיים ל-2021: השפעה על ספורטאי ישראל ■ גילי לוסטיג, דני אורן, תומר סקר
12	העידן החדש של התנועה האולימפית ■ ד"ר יואב דובינסקי
18	ענפים אולימפיים שהיו ואינם ■ ד"ר עדו נבו
24	טיפוס ספורטיבי: בדרך למשחקי טוקיו 2021 ■ איתי פרידמן
8	התמודדות מנטאלית עם דחיית המשחקים האולימפיים ■ אלעד פזי
28	הגישה התנועתית בטיפול בכאבי גב תחתון ■ אורי זמיר, ד"ר גלי דר
32	יעילותם של תוספי תזונה נפוצים לספורטאי הישג ■ גי"ר. הופמן
38	תופעת האינטרסקס בספורט ■ מולי אפשטיין
42	כיצד ניתן ליישם את עקרון התקופתיות בתחום המנטאלי? ■ פרופ' בוריס בלומינשטיין, ד"ר איריס אורבר
54	תפקיד המאמן ביצירת חוסן מנטאלי בעקבות התמודדות עם מציאות משתנה ■ הילה הראל

מדעי הספורט

דמות מופת

46 דודיק קושניר ז"ל - אגדת האתלטיקה  
■ פרופ' אורי גולדבורט

קמפיינים בין-לאומיים

50 לראשונה: מדליות לישראל בסקי אלפיני:  
משחקי החורף האולימפיים לנוער (YOG 2020)  
■ יניב אשכנזי

ספורט נשים

59 הספורט כמחולל שינוי מגדרי  
■ סהר אלוני

זרקור

64 מהישיבה לפודיום המנצחים:  
סיפורו של האלוף האולימפי יצחק ברגר  
■ ד"ר אודי כרמי

ספורט ותקשורת

67 טובים השניים מן האחד:  
הרגלי צפייה באירועי ספורט באמצעות מסך שני  
■ גלי ברזילי



עריכה: יניב אשכנזי, פרופ' גרשון טננבאום  
עריכה לשונית: אלינור טילמן  
עיצוב גרפי: אל אור בע"מ / קטי כתב ובת חן נחמני  
דפוס: סדר צלם, תל-אביב

© כל הזכויות שמורות לוועד האולימפי בישראל  
תשרי התשפ"א אוקטובר 2020

# דחיית המשחקים האולימפיים ל-2021: ההשפעה על ספורטאי ישראל

## משחקים אולימפיים

**בתחילת 2020 הזדעזע עולם הספורט בעקבות מגפת הקורונה ונעצר מלכת. אירוע הספורט הגדול ביותר בעולם נדחה בשנה, דווקא כשסיכויי הספורטאים הישראלים טובים מתמיד, וקיום המשחקים בקיץ 2021 עדיין אינו בטוח. מטבע הדברים, הוועד האולימפי בישראל, באמצעות היחידה לספורט הישגי, נערך לשינויים המקצועיים הנדרשים ונוקט פעולות שונות כדי לסייע לספורטאים, למאמנים ולצוותים המקצועיים להתמודד עם המשבר ובסופו של דבר – להגיע למשחקים בכושר שיא.**



**גילי לוסטיג**  
מנכ"ל הוועד האולימפי בישראל  
gili@nocil.co.il



**דני אורן**  
מנהל היחידה לספורט הישגי  
danio@wingate.org.il



**תומר סקר**  
ראש תחום תקציבים, תכנון וחדשנות ביחידה לספורט הישגי  
tomers@wingate.org.il

**בתאריך** 24- במרץ 2020 הודיע ראש ממשלת יפן דאז, שינזו אבה, כי פנה לוועד האולימפי הבין-לאומי בבקשה לדחות את המשחקים האולימפיים והפראלימפיים בטוקיו 2020 בשל מגיפת הקורונה. באותו יום הודיע נשיא הוועד תומאס באך, יחד עם אבה, על דחיית המשחקים לשנת 2021. הייתה זו הפעם הראשונה בהיסטוריה שבה דוחה הוועד האולימפי הבין-לאומי את המשחקים האולימפיים בשנה. עד לאותה נקודה בוטלו המשחקים שלוש פעמים בשל מלחמת העולם הראשונה (1916) והשנייה (1940 ו-1944).

שאלת השאלות בעולם הספורט האולימפי כיום היא האם המשחקים האולימפיים יפתחו במועד החדש - 23 ביולי 2021. הוועד האולימפי הבין-לאומי הודיע כי לא תהיה עוד דחייה במשחקים האולימפיים, ואם אי-אפשר יהיה לקיימם במועד החדש הם יבוטלו לגמרי. להערכתנו, המשחקים האולימפיים יתקיימו בסופו של דבר, לצד משבר הקורונה, לפחות במתכונת מותאמת. אנו, בוועד האולימפי בישראל וביחידה לספורט הישגי, מבססים הערכה זו בין היתר על הדברים שאמר סגן יו"ר הוועד, ג'ון קואטס, כי "המשחקים האולימפיים יתקיימו בשנה הבאה, עם או בלי הקורונה. הוועד וממשלת יפן מקווים לשדר לעולם כי אלה יהיו המשחקים האולימפיים שיתגברו על הקורונה".

## קוראים יקרים

לפני ימים אחדים הלך לעולמו אחד מגדולי האתלטים של ישראל, הקופץ לרוחק דודיק קושניר ז"ל. פרופ' אורי גולדברט מספר במגזין על פועלו של דודיק משנות החמישים ועד תחילת העשור השני של המאה ה-21.



יניב אשכנזי



פרופ' גרשון טננבאום

בתחילת שנת 2020 נחשף העולם כולו לנגיף הקורונה (COVID-19), שפגע קשות באזרחות חייהם של האזרחים בכל מקום על פני כדור הארץ. בתשעת החודשים האחרונים מתמודדות כל המדינות עם המגפה מההיבט הבריאותי (טיפול, מחקר, ניסיונות למציאת תרופה וחיסון), הכלכלי, התעסוקתי, החינוכי ועוד. אחד התחומים שנפגעו במיוחד הוא הספורט הישגי. תחרויות לאומיות ובין-לאומיות נדחו למועדים לא ידועים, וספורטאים בכל ענפי הספורט נקלעו לאי-ודאות ולחששות, מצב בלתי אפשרי לספורטאים. רק ענפים בודדים כגון כדורגל, כדורסל, טריאתלון וטניס החלו לאחריה לקיים תחרויות, אך במרבית ענפי הספורט טרם התקיימו התחרויות שנדחו, ועדיין לא נקבע להן מועד חלופי.

גולת הכותרת היא דחיית המשחקים האולימפיים בטוקיו לקיץ 2021. בחודש אפריל האחרון הודיע הוועד האולימפי הבין-לאומי על דחיית המשחקים בשנה בדיוק, וגם זה קרה אחרי לחץ מסיבי של ההתאחדויות הבין-לאומיות. עצם הדחייה לקיץ הבא, ההגבלות והסגרים שהוטלו בכל מדינה והיעדר תחרויות בין-לאומיות ברוב הענפים האולימפיים מנעו את היכולת לשמר שגרה של אימונים ותחרויות. שלוש שנים של הכנה מקצועית, הכוללת השתתפות בעשרות תחרויות בין-לאומיות לשם השגת הקריטריון האולימפי, נפגעו קשות, ואת הנזק המקצועי ניתן יהיה להעריך רק בעתיד.

גם בימים אלה ניצב סימן שאלה גדול לגבי מועדים אפשריים של תחרויות בין-לאומיות - הן בשנה זו והן ב-2021, ואף חוסר ודאות לגבי קיום המשחקים האולימפיים עצמם, וזאת למרות הרצון העז של הוועד האולימפי הבין-לאומי והוועדה המארגנת לקיימם. הדבר מקשה מאוד על תכנון מקצועי מדויק של התוכניות השנתיות ויוצר קושי מנטאלי משמעותי לספורטאים ולצוותים המקצועיים. בתוך כל זה, היחידה לספורט הישגי, הוועד האולימפי בישראל ואיגודי הספורט מנסים למצוא פתרונות יצירתיים לאימון הספורטאים ולשיקומם המנטאלי באמצעות פסיכולוגים כדי לשמרם במתח ספורטיבי בריא לקראת התקופה שבה יחזרו להתחרות.

המהדורה מס' 11 של המגזין תוכננה כך שתתמקד במשחקים האולימפיים ובענפי הספורט שבהם הציפייה להישגים היא גבוהה. מכורח הנסיבות, חלק ניכר מתוכני המגזין הותאמו לעת הזו תוך התמקדות, מזוויות שונות, בהתמודדות המקצועית והמנטאלית של הספורטאים, הצוותים המקצועיים והמעטפת הרחבה סביבם: ההשלכות המקצועיות-ארגוניות-כספיות הנובעות מעצם דחיית המשחקים (גילי לוסטיג, דני אורן); שילובם של היבטים מנטאליים בתוך תהליך האימון על-פי עקרונות התקופתיות (פרופ' בוריס בלומשטיין וד"ר איריס אורבך); התמודדות, ברמה המנטאלית, עם דחיית המשחקים האולימפיים (אלעד פזי) ותפקיד המאמן ביצירת חוסן מנטאלי (הילה הראל). נוסף לכך, אנו חושפים לראשונה את ענף הטיפוס הספורטיבי שעתיד ליטול חלק בטוקיו 2021. במאמרו חושף איתי פרידמן את הענף, על שלושת המקצועות שלו. אנו מציגים את העידן החדש של התנועה האולימפית (ד"ר יואב דובינסקי) ואת ענפי הספורט שהיוו חלק מהתכנית האולימפית אך נעלמו ואינם עוד (ד"ר עידו נבו). חילוקי הדעות המתמשכים סביב האתלטיות קסטר סמניה מדרום-אפריקה מביא אותנו לדיון מעמיק בתופעת האינטרסקס בספורט והשלכותיה האתיות והמקצועיות על הספורט העולמי (מולי אפשטיין). במחלקה לפיזיותרפיה במכון וינגייט עובדים על-פי מתודה תנועתית, שמצליחה להביא לשיפורים תפקודיים של הספורטאים האולימפיים. במגזין זה נציג את המקרה של הגיודוקא האולימפי שגיא מוקי ונפנה סרטונים שבהם הוא מתאמן על-פי מתודה זו (אורי זמיר, ד"ר גלי דר). תוספי התזונה לספורטאים אינם תחליף לתזונה נכונה, אלא נועדו להשלימה לצורך שיפור ביצועים - כל זאת במאמר מקיף ומעמיק בנושא (פרופ' ג'יי הופמן). במשחקי טוקיו 2021 צפויות הנשים - לראשונה - להוות מחצית מסך-כל הספורטאים. בשנים האחרונות מתמקד נושא המגדר בספורט, במסגרת הוועד האולימפי הבין-לאומי וכך גם בוועד האולימפי בישראל, לא רק בתחרויות עצמן אלא בשוויון מגדרי ובמצבם הפערים בין המינים (סרה אלוני). המאמר מתאר בפרוטרוט את מגוון הפרויקטים המבוצעים בנושא זה הן ברמה הבין-לאומית והן ברמה המקומית. כפי שצויין, ברוב ענפי הספורט לא מתקיימות היום תחרויות בין-לאומיות, אך אנו משתפים אתכם בתופעה חדשה יחסית של צפייה באירועי ספורט באמצעות מסך שני - מחשב, טאבלט ועוד (גלי ברזילי). כהרגלנו, נייחד את המדורים "זרקור" ו"דמות למופת" לשתי דמויות ספורטיביות מרשימות - מרים המשקולות יצחק ברגר מארה"ב, מדליסט אולימפי ממשחקי מלבורן '56, רומא '60 וטוקיו '64 (ד"ר אודי כרמי), והאתלט המהולל דודיק קושניר ז"ל.

אנו כולנו תקווה ואופטימיים שהמגזין הבא יעסוק בהכנות האחרונות למשחקי טוקיו 2021, ניתוח ענפי הספורט החזקים של ישראל ועוד נושאים אולימפיים מעניינים. עד אז, נאחל לכל הספורטאים, המאמנים והצוותים המלווים קריאה נעימה, מלמדת ומעשירה.

הנושא המרכזי בעולם הספורט ההישגי ברחבי העולם הוא כיצד ישפיעו משבר הקורונה ודחיית המשחקים על הספורטאים האולימפיים. אנו, ביחידה לספורט הישגי, דנים רבות בסוגיה זו ובוחנים דרכים כיצד ניתן לסייע למאמנים ולספורטאים האולימפיים שלנו להתמודד עם המשבר. ננסה לאפיין את ההשפעה של דחיית המשחקים על הספורטאים האולימפיים, בדגש על הפן המקצועי, שבו עוסקת היחידה לספורט הישגי.

## ההיבט המקצועי-הישגי

דחיית המשחקים האולימפיים מהווה מכה קשה למשלחת האולימפית של ישראל. שנת 2019 הייתה טובה מאוד מבחינת

## ב-2019 זכו לראשונה ארבעה ספורטאים (מארבעה ענפי ספורט שונים) במדליות באליפויות העולם: שגיא מוקי - זהב בג'ודו, ארטיום דולגופיאט - כסף בהתעמלות מכשירים, קטי ספיצ'קוב - כסף בגלישה RSX, ולינוי אשרם - ארד בהתעמלות אמנותית

גורבנקו, תומר פרנקל וגל כהן גרומי. הדחייה תאפשר להם להשתפר במהלך השנה הקרובה ולצבור ניסיון כדי למקסם את יכולתם ולהגיע להישגים במשחקים האולימפיים.

סוגיה מקצועית נוספת, שבה עוסקת היחידה לספורט הישגי לאור משבר הקורונה, היא הקושי של המאמנים לבנות תכניות אימונים שנתיות לאור אי-הוודאות והתנאים המשתנים שנכפים בשל המשבר. מאמני הישג הגילים לבנות לספורטאיהם תכניות אימון שנתיות, בהתבסס

על המועדים של תחרויות המטרה בכלל ובאליפויות העולם בפרט. הפסקת האימונים בחודשים מרץ-אפריל בעקבות הסגר וחוסר הוודאות לגבי מועדי התחרויות הבין-לאומיות מקשים על המאמנים לבנות תכנית מקצועית מסודרת כדי שהספורטאים יגיעו בכושר



שגיא מוקי - מדליית זהב בג'ודו באליפות העולם 2019



ארטיום דולגופיאט - מדליית כסף בהתעמלות מכשירים באליפות העולם 2019

הן לספורטאי והן למאמן - שגרת אימונים אינטנסיבית מחד-גיסא אך ללא מטרה נראית לעין, מאידך גיסא. קשה מאוד לספורטאי הישג להתאמן ולדרבן את עצמו כאשר אין לו יעד קרוב מול העיניים. נסיבות אלה הובילו לכך שספורטאים ברחבי העולם הודיעו על פרישה בעקבות דחיית המשחקים האולימפיים. לשמחתנו הרבה, תופעה זו לא באה לידי ביטוי בקרב הספורטאים והמאמנים הישראלים המועמדים לטוקיו 2021. אי לכך, אנו צופים שהרכב המשלחת הישראלית לא ישתנה משמעותית, וכי המשלחת תהיה הגדולה ששלחה מדינת ישראל למשחקים האולימפיים.

## סיוע לספורטאים

לאור הנקודות שהוצגו לעיל נקטה היחידה לספורט הישגי פעולות שונות לסייע לספורטאים ולמאמנים:



קטי ספיצ'קוב - מדליית כסף בגלישה RSX באליפות העולם 2019

סיוע בשעות מתקן, לינה וארוחות במכון וינגייט, וזאת כדי לאפשר להם להתאמן בצורה מיטבית. בשיתוף המחלקה לספורט תחרותי-הישגי במינהל הספורט, היחידה לספורט הישגי מסייעת לאיגודי הספורט לבצע התאמות ושינויים בתכניות המקצועיות, הבאים לידי ביטוי בתקציבי "הכנות אולימפיות" ו"ענף מועדף", ומאפשרת לאיגודים גמישות רבה יותר בביצוע שינויים בתכניות לאור המציאות המשתנה באופן תדיר בתקופת משבר הקורונה.

העמדת תכנית ניהול מידע מקוונת לספורטאי הישג (Smartabase) לטובת המאמנים. משבר הקורונה והמציאות של ריחוק חברתי הנכפית על כולנו מקשים על המאמנים לעקוב באופן סדיר אחר מצבם הפיזי והמנטאלי של הספורטאים. לשם כך פעלה היחידה לספורט הישגי להנגיש את תוכנת ניהול המידע, שנרכשה בשיתוף הוועד האולימפי ומכון וינגייט, למאמני ההישג. המערכת



לינוי אשרם - מדליית ארד בהתעמלות אמנותית באליפות העולם 2019

מאפשרת לספורטאים למלא שאלונים יומיים שבאמצעותם יכולים המאמנים לעקוב מרחוק אחר עומס האימונים ומצבם הפיזי והמנטאלי של הספורטאים.

לסיום, נראה שכולנו ניאלץ לחיות עם מגפת הקורונה גם בחודשים הקרובים. הדברים נכונים גם באשר לספורט ההישגי הניצב בפני אירוע

השיא - המשחקים האולימפיים בטוקיו 2021. מערכת הספורט ההישגי תמשיך לעשות הכול כדי לאפשר לספורטאים ולמאמנים את התנאים המיטביים, תחת ההגבלות הקיימות, כדי להגיע למשחקים האולימפיים בכושר שיא.

## "המשחקים האולימפיים יתקיימו בשנה הבאה, עם או בלי הקורונה. אנו מקווים לשרד לעולם כי אלה יהיו המשחקים האולימפיים שיתגברו על הקורונה" (סגן יו"ר הוועד האולימפי הבינ"ל)

## אנו צופים שהמשלחת הישראלית תהיה הגדולה ששלחה מדינת ישראל למשחקים האולימפיים

המלצה למינהלת הספורט ההישגי על הארכת המלגות לספורטאי הסגלים הבוגרים. לאור העובדה שלא התקיימו כמעט תחרויות בינ"ל בשנת 2020 והרצון להמשיך ולסייע כלכלית לספורטאים המתכוננים למשחקים האולימפיים המליצה היחידה על הארכת המלגות לספורטאי הסגלים הבוגרים עד

לסוף שנת 2020. המלצה זו אושרה על-ידי הנהלת הוועד האולימפי. באמצעות מכון וינגייט, היחידה לספורט הישגי מפעילה את פרויקט בתיים לאומיים. מדובר בענפים שעבורם מהווה מכון וינגייט מרכז אימונים של הספורטאים ונבחרות ההישג. אלה מקבלים

# התמודדות מנטאלית עם דחיית המשחקים האולימפיים

**התפרצותה של מגפה עולמית היא מתקפה ישירה על שאיפתם של הספורטאים להגשים את חלום חייהם. הוודאות והביטחון בדרך, שהם כה חשובים לכל ספורטאי, התחלפו בטלטלה עזה, באי-ודאות, בערעור הביטחון ולעתים בדיכאון.**

**אבל הסדר העולמי ישוב אל כנו, ולא ירחק היום שבו הספורטאים יוכלו לפלס את דרכם אל עבר ההגשמה העצמית שלהם: להתחרות מהר יותר, גבוה יותר, חזק יותר.**

ענק על השאיפה לשמר מיומנויות שנבנו ותוחזקו בעמל רב במשך חודשים ושנים.

לנוכח אי-הוודאות המצטברת ניתן לומר שההכרזה על דחיית המשחקים האולימפיים לקיץ הבא הביאה עמה גם הקלה מסוימת, לצד תחושות של צער, אובדן ובלבול. שאלות כמו אילו תחרויות קריטריון יתקיימו בכל זאת, והאם בכלל יתקיימו המשחקים האולימפיים הוזזו הצידה ושאלות חדשות נוצרו. מה לעזאזל עושים עכשיו ללא מטרה או יעד באופק הקרוב? ההקלה החלקית שסיפקה הוודאות בנוגע לאי-קיומם של המשחקים בקיץ הקרוב הייתה על זמן שאול, מכיוון שבחלוף חודשים ספורים, שאלת קיומם של המשחקים בקיץ הבא תתחיל לדחוק ולעורר פחד. זוהי תופעה פסיכולוגית

המיוחדת: מול מי אתמודד בתחרות? כיצד יתפקד היריב? מה יהיה מצבי הגופני? מי יהיה השופט? כמה תמיכה אקבל? בכל ענף קיים מערך שלם של משתנים, ששליטתו של הספורטאי בהם מעטה עד אפסית. האם אצטרך להישקל גם בבוקר? באיזה מקצה אזנק? מה תהיה העוצמה וכיוון הרוח? בתוך השדה הרחב של אי-הוודאות, הידיעה מתי בדיוק מתקיימת התחרות היא עוגן של ודאות. כך גם הידיעה מתי מתאמנים ובאילו תנאים. המגפה משכה את השטיח הזה מתחת לרגליים של כולנו. במהלך החודשים מרץ ואפריל ניתן היה להרגיש את אי-הוודאות מחלחלת בכלולו ומעוררת מתח וחרדה. תחרויות החלו להידחות, הדחיות הפכו לביטולים, וסימן שאלה החל לרחף מעל קיום המשחקים האולימפיים בקיץ. ההגבלות והסגרים הגיעו והטילו צל



**פיטר** פלצייק, אחד הספורטאים האולימפיים שנבחרת הגיודו, התכוון בהתרגשות רבה לקראת הגרנד-פרי תל-אביב שעתיד להתקיים בסוף חודש ינואר 2019. כמוהו כל חברי הסגל המתינו בציפייה עצומה לתחרות המיוחדת. לראשונה נערך בארץ טורניר גיודו, במסגרת הסבב הבין-לאומי, בפני חברים, בני משפחה וקהל מקומי חם וגם - מדובר בתחרות המעניקה ניקוד לקריטריון האולימפי.

אלא שאז, ימים ספורים בלבד לפני התחרות, הגיע נגיף אנונימי והפיל את פיטר למשכב. הוא היה בתקופה מצוינת וציפה להזדמנות להילחם בזירה הביתית. מאמנו הנבחרת אורן סמדג'יה, בעצה אחת עם הרופאה האולימפית ד"ר לובה גליצקיה, החליטו שלא לשתפו ולהניח לו להתאושש. וכאשר כל הסגל נלחם על המזון ב"היכל שלמה" נותר פיטר מבודד בחדרו בבית הנבחרות במכון וינגייט כדי למנוע הדבקה של שאר חבריו לנבחרת.

לא היה לנו כל מושג שמה שקרה לפיטר בינואר 2019 הוא רק קדימון מזערי ונקודתי למשבר ההרסני שעומד להמיט על כולנו הווירוס שיגיע שנה לאחר מכן.

שנה לאחר מכן, בינואר 2020, התכוננה שוב נבחרת הגיודו לגרנד-פרי תל אביב. פיטר הגיע הפעם בריא ומוכן, ושום דבר לא עצר אותו בדרך למדליית הזהב. גם אורי ששון היה בלתי ניתן לעצירה וסיים אף הוא עם מדליית זהב. שגיאי מוקי, אלוף העולם הטרי שדורג ראשון במשקלו ב-2019, ישב ביציע בגלל פציעה ועודד את חבריו, וכך גם טוהר בוטבול שחזר פצוע מתחרות המאסטרס שבה הפעיל לגמר. טל פליקר וברוך שמאילוב, בעיצומו של קרב הענקים ביניהם על הכרטיס למשחקים האולימפיים - קרב שלא נראה כמותו בארץ הן באיכותו הספורטיבית והן בהתנהלותו האנושית והערכית - סיימו את הטורניר בת"א במקום השלישי והחמישי. המומנטום היה מצויין והדברים הלכו בכיוון הנכון.

ובינתיים, עננה של אי-ודאות כבר התאבכה באוויר ולחשופים שהפכו לכותרות בלתי פוסקות על נגיף חדש שמאיים לשטוף את העולם כולו. גרנד פרי ת"א חלף, ולאחריו התחלנו להבין בהדרגה שאנחנו נתפסים, בתוך ריתוק קולקטיבי, על-ידי נגיף שיהפוך למפורסם ביותר בהיסטוריה עד ימינו. הוא לא יעצור רק אחד מאיתנו לתחרות אחת; הוא עומד לעצור את כל העולם ולשבש את המחזור האולימפי לחלוטין.

במאמר זה אתייחס להשפעותיה של המגפה העולמית על ספורטאים אולימפיים בהיבט הפסיכולוגי: אנסה למפות את הקשיים והאתגרים המורכבים הניצבים בפני הספורטאים והצוותים המקצועיים התומכים בהם, ובהמשך אציג בקצרה כיוונים אפשריים להתמודדות פסיכולוגית עם התקופה.

## אי-ודאות

בחיינו של ספורטאי תחרותי, מרכיב האי-ודאות הוא משמעותי ביותר. גורמים רבים וכבדי משקל משפיעים על הביצוע ועל התוצאה

## מדעי הספורט



**אלעד פזי**

הפסיכולוג של נבחרת הגיודו (גברים)  
eladpaz@yahoo.com

מובהקת שמפיץ הנגיף. מוקד אחד של אי-ודאות מטופל, כאשר מוקד אחר מאיים להתפרץ. גל אחד של כאוס מתארגן אל מידה של סדר, כאשר הגל הבא מתרומם באופק.

אי-הוודאות של הספורטאים עשוי להתפשט גם מעבר לגבולות הפעילות הספורטיבית. כך למשל, ספורטאים רבים שנתמכים על-ידי נותני חסות ומלגות עשויים לחוות על בשרם את איום המשבר הכלכלי הנובע מהמגפה. האם ימשיכו לתמוך ב? לכמה זמן? השאלה האם אפשר יהיה להמשיך להתאמן ולהתחרות עלולה להתרחב לשאלה קיומית של ביטחון אישי וכלכלי.

## ריחוק חברתי ואי-שוויון

עד למגפת הקורונה נראה שאף אחד לא התעכב לחשוב עד כמה חיונית הקירבה הבין-אישית לעצם קיומה של פעילות ספורטיבית. ספורט במהותו מלווה במגע; לא רק באופן שבו המגע עם האחר הוא חלק מהפרקטיקה, אלא גם משום שהוא מרכיב מערכתי מובנה במהות של ספורט. ספורטאים מתאמנים בקבוצות עם חברים ויריבים (גם בענפים יחידניים). הם זקוקים להנחייתם של מאמנים, לטיפול של מעטפת מקצועית ולתמיכה של איגודים וארגונים. שום טכנולוגיה של מפגש מרחוק (כגון זום) איננה יכולה למלא את הצורך של ספורטאים להימצא יחד, לעשות יחד, לראות ולהיראות ולנוע במרחב משותף. הקורונה הפכה את האחר לאיום פוטנציאלי. במקום קרבה בין-אישית - תנאי הכרחי לתפקוד של הספורטאי, השתלט על חיינו המונח "ריחוק חברתי". הספורטאים מצאו את עצמם נאלצים להגביל את הקשר עם אחרים, המספקים את התשתית המקצועית והתמיכה רגשית הנחוצה להם.

גזירות הקורונה פגעו גם בחופש של הספורטאי לנוע במרחב ולהתאמן אף בהיותו לבד. למשל, בתקופה מסוימת, על-פי הנחיות הממשלה, רוכב אופניים יכול היה לרכוב ברדיוס מסוים מחוץ לביתו, או אף להסתפק במתקן אופניים ביתי בלבד. לכל אלוף כזה ישנן השלכות מקצועיות על טיב האימון ותחזוקת הכשירות. בגידו, כאשר לא ניתן להתאמן בגלל איסור על מגע עם האחר, או לתרגל רק עם פרטנר אחד ויחיד, המסוגלות של הספורטאי עלולה להצטמצם ולהידלדל.

מעבר לכך, המגפה אינה פוגעת באורח חייהם של ספורטאים באופן שווה בכל רחבי העולם. הנגיף מייצר אי-שוויון הזדמנויות להתאמן ולהתקדם, מכיוון שהוא פוגע בעוצמה שונה במדינות שונות, וכל מדינה מתמודדת איתו קצת אחרת. כך למשל, ספורטאים במדינה שנאבקה בהתפרצות חריפה עשויים לצפות בקנאה ובחשש (באינסטגרם לדוגמה) ביריביהם מתאמנים יותר מהם במדינה אחרת שהשיגה שליטה במצב.

## חרדה מפני אובדן החלום

"מהר יותר, גבוה יותר, חזק יותר" הוא סיסמת הרוח האולימפית, וקיום המשחקים הוא מסורת אנושית עמוקה שורשים. מדי ארבע שנים מתכנס העולם כולו כדי לחגוג את יכולותיו וחוסנו של גוף האדם. התפרצותה של מגפה עולמית היא מתקפה ישירה על החגיגה הזו, על הרוח האולימפית; היא תזכורת טראגית למגבלותיו

## שאלות כמו אילו תחרויות קריטריון יתקיימו בכל זאת, והאם בכלל יתקיימו המשחקים האולימפיים, הוזזו הצידה ושאלות חדשות נוצרו. מה לעזאזל עושים עכשיו ללא מטרה או יעד באופק הקרוב?

של הגוף האנושי, לפגיעות שלו. סכנת המגפה גורמת לאנשים לחוות חרדות הקשורות בבריאות הגוף. חייהם של הספורטאים מאורגנים סביב המחזור האולימפי, ושאירופתיהם העמוקות ביותר נעוצות בהעפלה למשחקים. זה החלום שבמסע להגשמתו עמלו והקריבו שנים של מאמץ, זעה וכאב. עבורם, נגיף הקורונה מציב סכנה של חיים ומוות מבחינה רגשית. האם אזכה להזדמנות להגשים את חלום חיי? באילו תנאים ובאיזה מצב אוכל להגיע לרגע הזה?

התכניות שנשענו על מועד המשחקים האולימפיים משתבשות - לצאת לחופשה, לטייל בעולם, לטפל בפציעה מתמשכת וטורדנית, להתחתן, להביא ילדים לעולם או אף לפרוש מספורט. מנגד, ישנם ספורטאים שעשויים לחוש הקלה מדחיית המשחקים, מכיוון שהם זקוקים לזמן רב יותר כדי להתכונן, להבשיל מבחינה מקצועית, להשיג הזדמנויות נוספות לצבירת ניקוד אולימפי, או אף כדי להחלים מפציעה. הקלפים נטרפו. עכשיו אף אחד אינו יודע מה יהיו תוצאות המשחק האולימפי הגורלי הזה, ובאילו נסיבות וחוקים הוא ישוחק.

## התמודדות עם המשבר

ואף-על-פי כן, בכל משבר טמונה גם הזדמנות. בכל צרה, הקיום המוכר שלנו מאתגר באופן שמחייב הסתגלות ושינוי. לרוב, כדי לצלוח את הנסיבות הלא שגריות אין מנוס מתהליכים מתמשכים ומורכבים, שמחירם אמנם גבוה, אך הפוטנציאל שלהם עשוי להוביל לצמיחה ולהתפתחות רבה.

האתגר הפסיכולוגי העומד בפני אנשי הטיפול והייעוץ שעובדים עם ספורטאים הוא כפול, מכיוון שהם בעצמם צריכים להסתגל לתנאים לא מוכרים ולבחון וללטש את הכלים העומדים לרשותם כך שיתאימו למצב החדש, בעוד הם עצמם מיטלטלים באותה סירה של אי-ודאות. יש לזכור שעל-אף המכנה המשותף הרחב של מאפייני המצוקה, כל אחד עשוי להגיב אחרת בהתמודדות עם משבר הקורונה. על



מקור: המאחדות הגיוון הבין לאומית

כן, בחלק זה אציע שלושה קווים מנחים, כלליים בלבד, להתערבות תומכת בספורטאים בעת המגפה.

## מרחב בטוח ופתוח

קודם לכול הוא הצורך לשמור על קשר קרוב - גם מרחוק - עם הספורטאים ואנשי הצוות, כך שהמרחב המאפשר שיתוף, פתיחות, התבוננות וחשיבה יישאר בטוח ומוגן. יש להזמין את הספורטאים להיות גלויים וכנים באשר למה שהם מרגישים וחושבים. המצוקה

שמייצר המשבר עלולה לעורר עיסוק חוזר ונשנה במחשבות טורדניות (רומניציות), או לחלופין, ניסיונות בריחה והסחות דעת מסוכנים. השיח הטיפולי הפתוח, האמפתי, שאינו שיפוטי, המסייע לפגוש את הדברים כמות שהם, חותר להבין מה קורה ומתוך כך מעודד בחירה מודעת יותר באסטרטגיות התמודדות מועילות. למשל, ספורטאים ששגרת האימונים שלהם הופרה קשות, ועל כן כושרם הגופני נפגע, נדחקים לפינה של לחץ. מכיוון שחוסר אונים אינו הרגש החביב על אף אדם, במיוחד לא על ספורטאים ששואפים להזדהות עם נחישות ותושייה, רבים מהם ניסו להמציא שגרות, מתודות ומינוני אימונים חדשים בביתם או בסביבה לא רגילה אחרת. ללא בקרה ושיתוף עלולים ניסיונות כאלה להסתיים בפציעות או בשחיקה. ספורטאים אחרים, בניסיון לברוח מתסכול או מחוסר אונים עלולים להפסיק לחלוטין את העיסוק בענף שלהם ולשקוע בפעילות אחרת לגמרי (פעילות ספורטיבית שונה, משחקים ברשת, לימודים, מעבר דירה, שינוי הרגלי תזונה וגם חיפוש ריגושים חדשים מסוגים שונים). חלק מהפעילויות הללו ישמשו לניחוח יעיל של רגשות ומרכיב חיובי בהתמודדות, בעוד אחרות עלולות להיות מסוכנות ומזיקות. המרחב הבטוח שאמור לספק הקשר עם הפסיכולוג מאפשר לספורטאי לראות ולהבין טוב יותר מה שקורה לו ובכך לנווט בתוך המשבר בצורה בריאה יותר.

## פתרון בעיות וחיפוש פערים

אחד מתפקידיו של הפסיכולוג הוא לסייע לספורטאי לארגן את החוויה שלו בכיוון של פתרון בעיות פרודוקטיבי, במיוחד בתקופת משבר. כיצד ניתן לשמר בחיים את המוכר, המרגיע והמועיל? אילו אפשרויות עומדות בפנינו להסתגל ולהמציא את עצמנו מחדש? להשקיע אנרגיות באופן בונה ובריא? הגדרת מטרות עדכניות עשויה לסייע. תמיד קיימים פערים (בהיבט הגופני, הטכני, הטקטי או המנטאלי) בין היכולת העכשווית של ספורטאי לבין המצב האופטימלי שאליו הוא שואף להגיע. לעתים קרובות, בתקופת המרוץ

הדחוסה אל הקריטריון האולימפי קיימת תחושה מוכרת היטב ש'אילו רק היה לי יותר זמן הייתי יכול לשפר את יכולתי'. כעת, כאשר הכול מאט, ניתן למצוא את הפערים והחסרים, להתעכב עליהם ולהשקיע בהם. על מה אני צריך לעבוד? איך אני יכול לצאת מהמשבר הזה כספורטאי שלם יותר? כן אדם שלם יותר? אלו שאלות שחייבות להישאל, והתשובות עליהן עשויות לספק מפת דרכים יקרת ערך.

## ספורטאי המחובר לזהותו האישית - כמצפן פנימי המכוון אותו אל ייעודו - הגשמת הפוטנציאל שלו בספורט תחרותי - יוכל לפתח תקווה וחזון התלויים בהיכרותו את עצמו ואת כוחותיו הפנימיים

**תקווה**  
חלומו של כל ספורטאי ישראלי בענף אולימפי הוא לשמוע את התקווה בעומדו על ראש הפודיום במשחקים. כעת זקוקים הספורטאים לשמוע תקווה מסוג אחר, לא קונקרטיית אלא כניגון בעולמם הפנימי שילווה אותם בתקופה הנוכחית, כחוויה עצמית שניתן להישען עליה.

משבר הקורונה מאיים עלינו מבחוצ פנימה. הוא מעצב את המציאות בגוונים קודרים של אי-ודאות ומקשה על הספורטאים לראות כיצד יוכלו לפלס דרכם אל עבר החלום שלהם.

ניתן לתפוס את השתוללותה המתמשכת של המגפה העולמית כגורל המאיים לסגור עלינו, וייתכן שלא נוכל לעשות דבר כדי להיחלץ ממנו עד הקיץ הבא. כעת, כל תקווה שאירוע חיצוני, טורניר כזה או אחר, אכן יתקיימו בזמן הקרוב תיראה שברירית. אף אחד אינו יודע בדיוק מתי נוכל לחזור לקיים תחרויות בין-לאומיות, מתי יוכרזו תחרויות קריטריון אולימפי, והאם באמת יוכלו המשחקים להתקיים בקיץ 2021. התשובות לשאלות האלה נתונות בידי גורמים שאינם בשליטתנו. מתי יהיה חיסון? כיצד יתנהג הנגיף? כיצד יתמודדו מדינות שונות עם המגפה?

כדי לסייע לספורטאים בהתמודדותם אני מציע לכוונם לטפח תקווה המתבססת על הקשר עם המשאבים הפנימיים שלהם, על החיבור לתחושה של ייעוד. בכך הם יוכלו להתבונן אל העתיד מבפנים החוצה באופן שיעניק להם יותר ביטחון, משמעות וכיוון. המושג ייעוד, להבדיל מהתפיסה של גזירה משמיים, מתמקד בכוחותיו וביכולותיו של האדם להשפיע על עתידו. יקרה אשר יקרה, ספורטאי המחובר לזהותו האישית כמצפן פנימי המכוון אותו אל ייעודו - הגשמת הפוטנציאל שלו בספורט תחרותי - יוכל לפתח תקווה וחזון התלויים בהיכרותו את עצמו ואת כוחותיו הפנימיים. תקווה המושתתת על תפיסה של ייעוד תהיה איתנה יותר, מכיוון שהיא תלויה פחות באי-הוודאות שהעולם החיצוני נתון בה בזמן המשבר. זו תקווה שעשויה להישען על המציאות. היא מביאה בחשבון שעוד יהיו אבידות

בדרך, החמצות וסבל. ייתכן שתחרויות נוספות יתבטלו בדרך, ייתכן שבתקופות מסוימות שוב יהיה קשה להתאמן, ועוד ניפגע מנזקים כאלה או אחרים. אך כאשר הסערה תחלוף הספורטאי יידע שהוא יהיה מוכן. הסדר העולמי ישוב אל כנו אל אותו סדר מוכר וידוע. נוכל לנוע בחופשיות בעולם, תחרויות יתקיימו, הזדמנויות גדולות יגיעו.

כאשר הספורטאי מתבונן החוצה מתוך אמונה עמוקה בייעודו לחתור להישגים, לפתח את מה שטמון בו ולגעת בגדולה הגופנית והנפשית המיוחדת את עולם הספורט, הוא יוכל לפתח עמידות לטלטלות ולעזוים שמביא עמו משבר הקורונה. ספורטאי חדור תקווה יגלה

בתוכו יותר גמישות, יידע להסתגל ולהשתנות אך להישאר מי שהוא גם אם כעת קשה לראות את זה.

בסופו של דבר, בקו האופק ישנו חוף מבטחים. כאשר העולם יעגון באותו חוף בטוח ומוכר, הספורטאי ימצא שמכחים ומצפים לו שם רגעי הגשמה עצמית. הוא יוכל שוב לרוץ, לקפוץ, לזרוק, לשחק, להתחרות ולהילחם מהר יותר, גבוה יותר, חזק יותר.

# העידן החדש של התנועה האולימפית

**מי חשב שתחרויות "ספורט הרחוב" של צעירים כמו סקייטבורד, טיפוס על קיר או כדורסל צאצ יצורפו למשחקים האולימפיים הבאים בטוקיו? או שתשתנה שיטת הבחירה של העיר המארחת? ומי האמין אי-פעם שתחרויות המבוססות על משחקי מחשב כמו Esports יהוו אתגר לתנועה האולימפית? וכך, החל משנות העשרים של המאה ה-21 – עידן הפוסט מורשת, ניצבת התנועה האולימפית בפני תמורות, אתגרים ואפילו סכנה לעצם קיומה. יחד עם התהפוכות הדרמטיות שנגרמו בעקבות נגיף הקורונה והשפעותיו הקשות על העולם כולו – תיאלץ התנועה האולימפית לחשב מסלול מחדש.**

זו הותירה שתי מועמדות לא אידיאליות, ובסופו של דבר נבחרה בייגינג בפער קטן מהעיר אלמטי בקזחסטן. תומאס באך, נשיא הוועד האולימפי הבי"ל, בדומה למורו ורבו חואן אנטוניו סמראנש, הוא רפורמטור. יחד עם חבריו בוועד הם העלו 40 הצעות שהפכו לאגינדה 2020 - תכנית עבודה עתידית של התנועה האולימפית. בין היתר, נידון בה לעומק נושא הגשת המועמדות לאירוח המשחקים האולימפיים, וניתן חופש פעולה רב יותר לערים המתמודדות בדרך אירוח המשחקים ולוועד המנהל של ה-IOC בבחירת העיר המארחת.

להפוך את ריו דה-ז'ניירו לפנים הגלובליות של דרום-אמריקה, אבל נאלצה להתמודד עם משברים כלכליים, פוליטיים וחברתיים, שלצד שחיתות שלטונית העיבו על המשחקים. בצד ראייה רחוקת-טווח של הערך שבאירוח, הייתה גם ביקורת קשה על בזבז כספי ציבור ועל הקמת "פילים לבנים". החל בעשור הקודם התעוררה מגמה של התנגדות התושבים (במסגרת משאלי עם) לאירוח המשחקים. הֶבֶד (bid; מכרז) לאירוח משחקי החורף בשנת 2022 סבל מאפקט דומינו של קהילות וממשלות שדחו את רעיון המשחקים. עובדה



**המשחקים** האולימפיים הם האירוע הגדול ביותר בתולדות האנושות. משתתפות בהם יותר מ-200 מדינות, והם משודרים לכל פינה בכדור הארץ. התפתחות התנועה האולימפית חולפת על פני חמש תקופות שונות: (א) החייאת המשחקים (סוף המאה ה-19 עד למלחמת העולם הראשונה); (ב) עיצוב המשחקים (בין מלחמות העולם); (ג) העידן הפוליטי (סוף מלחמת העולם השנייה ועד 1984); (ד) העידן הכלכלי (1984 עד 2000); (ה) עידן המורשת (תחילת המאה ה-21) (ראו גם Dubinsky, 2019, בכתב-העת Physical Culture and Sports Studies and Research).

התנועה האולימפית עשתה את צעדיה הראשונים בסוף המאה ה-19, ולעיתים אף היוותה חלק מאירוע בין-לאומי גדול יותר כמו היריד העולמי. מאוחר יותר, בין שתי מלחמות העולם, כבר עמדה התנועה בפני צמצמה ועיצבה מסורות חדשות כמו הדלקת הפיד האולימפי והנהגת משחקי החורף. חלק ממדינות העולם החלו כבר אז להבין את הפוטנציאל הפוליטי של המשחקים, ואכן, פוליטיקה בין-לאומית עיצבה את התנועה האולימפית עוד לפני מלחמת העולם השנייה. רק לאחר המלחמה היא הפכה לתנועה גלובלית, שאינה נשענת רק על מדינות מערב אירופה וארצות-הברית. תמורות בין-לאומיות באו לידי ביטוי בדרך שבה נערכו המשחקים, ואלה הושפעו ממחאות, מחרמות ואף מטרו (לדוגמה, מחאת הספורטאים האמריקנים במכסיקו-סיטי, טבח י"א הספורטאים הישראלים במינון 1972, החרמת משחקי מוסקווה 1980 על-ידי ארצות-הברית ומדינות נוספות, החרמת משחקי לוס-אנג'לס 1984 על-ידי ברית-המועצות ובעות בריתה ועוד).

בסוף המאה העשרים הפכה התנועה האולימפית למקצוענית. הכסף הגדול מזכויות שידור, תכנית TOP והתפרקות ברית-המועצות והגוש הקומוניסטי אפיינו את העידן הכלכלי של התנועה, ופתיחתה של המאה ה-21 סימנה את רצון של מדינות דמוקרטיות, אוטוקרטיות ומתפתחות לארח את המשחקים. מקורו של רצון זה הוא בראייה לטווח רחוק לגבי השפעתם הגלובלית של המשחקים, וכל המדינות הבינו את ערכה של הנפת הדגל באיצטדיון. עם זאת, התקופה אופיינה גם בביקורת ציבורית על בזבז משאבים ציבוריים, שהתבטאה בין השאר בתנועות מחאה ובהצבעות נגד אירוח משחקים. כל עידן ממשיך את קודמו. לכולם מאפיינים שונים, ובכולם ניטעים שורשים שיובילו לתקופות הבאות. כמו כן, זיהיתי אתגרים חדשים שהתנועה האולימפית מתמודדת עמם, ותהיתי אם אנו עומדים בפני עידן חדש. כעת, עם ההשפעות הבלתי ידועות של אפקט נגיף הקורונה (ראו להלן), נראה שכן, אם כי עדיין מוקדם להגדירו. מאמר זה עוסק בניחוח העידן החדש, החל משנות העשרים של המאה ה-21, עידן הפוסט-מורשת, התמורות והאתגרים החדשים הניצבים בפני התנועה האולימפית.

## הקשיים בבחירת העיר המארחת

שני העשורים הראשונים של המאה ה-21 התאפיינו בראייה עתידית של המדינות שאירחו את המשחקים. בין אם הייתה זו אתונה, שלצד חיבור לעבר שיפצה את התשתיות, הקימה רכבת תחתית ועוד, סין, שראתה במשחקים בייגינג הזדמנות לצאת מהחומות, לונדון ששיפצה את האזורים מוכי הפשע, העוני והזנות, או ברזיל שקיוותה

## משחקים אולימפיים



**ד"ר יואב דובינסקי**

מרצה לעסקי ספורט בבית-הספר לעסקים באוניברסיטת אורגון בארצות-הברית  
yoavd@uoregon.edu  
לעמוד המרצה: <https://business.uoregon.edu/faculty/yoav-dubinsky>

רשימת המקורות שמורה במערכת. ניתן לקבלה אצל יניב אשכנזי בדואר אלקטרוני: [yaniva@wingate.org.il](mailto:yaniva@wingate.org.il)

התקווה של באך הייתה שהביד לאירוח המשחקים האולימפיים ב-2024 יהיה ברוח אג'נדה 2020 ופארסת המכרז לאירוח משחקי החורף ב-2022 לא תחזור. בפועל, תסריט הפרישה חזר. האמריקנים עשו ביד פנימי והריצו את העיר בוסטון רק כדי לגלות שתושבי העיר ותושבי מדינת מסצ'וסטס מתנגדים. הוועד האולימפי האמריקני החליט להריך את לוס-אנג'לס במקום בוסטון. הביד נפל גם ברומא, לאחר שהעירייה התנגדה למשחקים. עוד קודם לכן קיבל באך עצמו מהלומה מביט, בעקבות התנגדותם של תושבי בוואריה לרעיון אירוח משחקי

החורף במינכן ב-2022. תושבי המבורג הצביעו נגד אירוח משחקי הקיץ ב-2024, והממשלה ההונגרית הפילה את הביד של בודפשט בגלל קשיים כלכליים. וכך, למרות הרפורמות ניצב הוועד האולימפי בפני שתי מועמדות - פאריז ולוס-אנג'לס. למרות הפרישות הרבות והדרך העקלקלה של האמריקנים, באך זיהה הזדמנות להבטיח את עתיד התנועה, ובמקום התמודדות ובחירה באחת המועמדות הגיעו פאריז ולוס-אנג'לס להסכם ולפיו הצרפתים יארחו את המשחקים ב-2024 (100 שנה למשחקי פאריז 1924) והאמריקנים ב-2028. תהליך הביד, המתרחש שבע שנים לפני כל משחקים, השתנה. בשינויים נוספים בדרכי האירוח אפשר היה להיווכח ב-2019, כאשר

## סביר שזה רק עניין של זמן עד שהתנועה האולימפית תאותר שוב על-ידי אמריקנים בעלי כוח ובמה... האם התנועה חזקה דיה כדי לסבול מחאות וחרמות?

דרך בחירת העיר המארחת, ובמקום הביד המסורתי שבו בוחרים חברי הוועד (מבין המתמודדות) את העיר המארחת שבע שנים לפני כל משחקים, הוועד המנסה למזער בידים מפסידים, וועדה מיוחדת תהיה אחראית לניהול משא ומתן עם מועמדות פוטנציאליות. עדיין לא ברור כיצד בדיוק זה ייצא לפועל ומה יהיו ההשלכות. לא חסרות פרשיות שחיתות בגופי ספורט בין-לאומיים, כולל בתנועה האולימפית. לדוגמה - סביב משחקי סולט-לייק סיטי 2002 וסידני 2000 ואפילו טוקיו 2020, וכל עוד נותרים למעט אנשים הרבה כוח, טבע האדם לא תמיד מוכיח את עצמו לטובה. העידן החדש של התנועה האולימפית מאופיין בדרך שונה שבה נבחרו, ויבחרו גם בעתיד, המארחות ובצורות אירוח שחורגות מהפרוטוקול המסורתי.

## המגמה: פנייה לצעירים

על-אף ההישענות על מסורות מימינו העתיקה, אועל האריסטוקרטיה האירופית מסוף המאה ה-19 ותחילת המאה העשרים, התנועה האולימפית נבנית כיום על צעירים ודם חדש. אמנם הניסיון לפנות לבני נוער אינו חדש. כבר בסוף שנות התשעים נוספו למשחקי החורף



תחרויות הסקיטבורד צורפו למשחקי טוקיו 2021 במסגרת המגמה של התנועה האולימפית לפנות לצעירים

תחרויות הסנובורד, בעיקר בהשפעת ה"אקס-גיימז" והפופולריות בקרב צעירים שמחפשים אדרנלין. ייתכן שהמורשת המרכזית של זיאק רוג כנשיא ה-IOC הייתה בהקמת המשחקים האולימפיים לנוער, משחקים מצומצמים יותר שנועדו לאפשר גם לערים ממדינות קטנות יותר לארח, לפנות לצעירים ואף לנסות תחרויות ספורט יצירתיות כמו טורנירים עם ספורטאים מכמה מדינות או ענפי ספורט חדשים. לדוגמה, כדורסל 3x3, שהצטרף לראשונה למשחקי הנוער האולימפיים בסנינגפור 2010 ואמור לערוך את הופעת הבכורה שלו במשחקים האולימפיים בטוקיו. תרבות "ספורט הרחוב" שהנוער מתחבר אליה תבוא לידי ביטוי גם בתחרויות סקיטבורד, טיפוס על קיר וגלישה.

## ה-Esports: תחרויות מבוססות-משחקי מחשב

אולם האתגר הגדול בכל הקשור לשילוב של תחרויות נוספות הוא ה-Esports - תחרויות המבוססות על משחקי מחשב. אלו הם משחקי

ספורט אלקטרוניים כמו פי"א ו-NBA 2K, או משחקי אסטרטגיה קבוצתיים כמו League of Legends ודומיהם, הנכנסות למיינסטרים. ה-Esports מתפתח במהירות, בהיותו בעל פוטנציאל כלכלי עצום ופופולריות רבה, שהחלה במזרח אסיה אבל מתפשטת בכל העולם. משחקים רב-ענפיים באסיה כבר משלבים Esports, וגם במכביה הקרובה אמורות להתקיים תחרויות ראווה. בארצות-הברית מזהים את הפוטנציאל הכלכלי, ולליגות האמריקנית בענפי הספורט המסורתיים ישנן מחלקות העוסקות ב-Esports. באוניברסיטאות ישנן תכניות (או קורסים) העוסקות בכך, בקמפוסים משחקים בקבוצות פורמליות יותר או פחות, קיימות קבוצות מקצועניות וחצי מקצועניות, ספורטאי-על משחקים ומושקעים כלכלית כבעלי מניות, וישנם אולמות המיועדים לתחרויות. הצעירים נמצאים שם והשוק מזהה זאת. התנועה האולימפית רוצה את הצעירים ואת השוק הכלכלי הנלווה, אבל עם ה-Esports ישנן כמה בעיות. אין גוף מרכזי אחד (כמו פי"א בכדורגל או ההתאחדות העולמית לאתלטיקה) שמאגד Esports, מה שעשוי לעכב את כניסתו למשחקים האולימפיים. כמו כן, חלק ממשחקי ה-Esports הפופולריים ביותר הם משחקים על בסיס של אלימות כמו "League of Legends", מה שאינו עולה בקנה אחד עם

העוסקות בכך, בקמפוסים משחקים בקבוצות פורמליות יותר או פחות, קיימות קבוצות מקצועניות וחצי מקצועניות, ספורטאי-על משחקים ומושקעים כלכלית כבעלי מניות, וישנם אולמות המיועדים לתחרויות. הצעירים נמצאים שם והשוק מזהה זאת. התנועה האולימפית רוצה את הצעירים ואת השוק הכלכלי הנלווה, אבל עם ה-Esports ישנן כמה בעיות. אין גוף מרכזי אחד (כמו פי"א בכדורגל או ההתאחדות העולמית לאתלטיקה) שמאגד Esports, מה שעשוי לעכב את כניסתו למשחקים האולימפיים. כמו כן, חלק ממשחקי ה-Esports הפופולריים ביותר הם משחקים על בסיס של אלימות כמו "League of Legends", מה שאינו עולה בקנה אחד עם



תחרויות ה-Esports, המבוססות על משחקי מחשב, יאתגרו את התנועה האולימפית בעתיד

הרעיון האולימפי. אבל גם אם הסוגיות הללו פתירות, צצה הסוגיה העקרונית החשובה מכול - האם בכלל מדובר בספורט. הרי ילדים שנשארים בבית עם המחשב והטלפון הסלולרי במקום לעשות פעילות גופנית מובילים לבעיות בריאותיות. אם יש משהו שקהילת ה-Esports מנסה להתרחק ממנו זה התדמית של החנון במרתף שמוקף בגיאנק פוד. היא מדגישה את ההתמקצעות של השחקנים, כולל שמירה על עצמם מבחינה גופנית. וגם אם לא כולם יכולים לשחק באותה רמה, האם אפשר להשוות בין קוארדינציות יד-עין לסבולת לב-ריאה?

לאורך ההיסטוריה המודרנית, המשחקים האולימפיים מציעים במה לחידושים טכנולוגיים הן בתחום השידור והן בתחומים אחרים. במובן הזה ישנה זווית שבה ה-Esports עשוי להתחבר. במהלך משחקי הנוער האולימפיים היו תצוגות בעיר לוזאן סביב ספורט וטכנולוגיה וגם מופע ראווה של משחקי ה-Esports, אבל התנועה האולימפית אינה נמצאת עדיין במקום של צירופם לתכנית המשחקים. בעוד ענפי הספורט רבים משועים להיכנס לתכנית האולימפית, הרי מבחינה כלכלית ופופולריות, התנועה האולימפית צריכה את ה-Esports יותר ממה שקהילת ה-Esports צריכה את התנועה האולימפית. למעשה,

## הסוגיה של הגדרת מהו ספורט וכיצד לשלב ספורט מבוסס-טכנולוגיה שצעירים מתחברים אליו - יאתגרו את התנועה האולימפית בעידן החדש

אפשר לטעון ש-Esports מייצגת תרבות- נגד לעולם המיינסטרים המסורתי והשמרן, שהתנועה האולימפית מזהה עמו במידה מסוימת. וכך, הסוגיה של הגדרת מהו ספורט וכיצד לשלב ספורט מבוסס-טכנולוגיה שצעירים מתחברים אליו והשוק מגיב אליו בתכנית המשחקים - יאתגרו את התנועה האולימפית בעידן החדש.

## מחאות ספורטאים בארצות-הברית

לאורך רוב דרכה של התנועה האולימפית, הכוח היה בידי הוועד האולימפי הבין-לאומי, גופי הספורט הבין-לאומיים והוועדים הלאומיים. הם היו אלה שקבעו קריטריונים של חובבנות ואף שללו מדליות מספורטאים אגדיים כמו ג'ים תיורפ, כנראה גדול הספורטאים של המחצית הראשונה של המאה העשרים, שזכה בתחרויות הקרב-5 וקר-10 במשחקי שטוקהולם 1912 (המדליות הוחזרו למשפחתו 30 שנה אחרי מותו). הוא היה מחלוצי הקמת הפוטבול בארה"ב, אבל קיבל כמה פרוטות כדי לשחק בייסבול. ב-1968 היה זה אייברי בראנדג', נשיא הוועד האולימפי הבין-לאומי, שאיים לזרוק מהמשחקים במכסיקו-סיטי את כל משלחת האתלטיקה האמריקנית אם זו לא תשלח את טומי סמית' וג'ון קארלוס הביתה בעקבות המחאה שלהם על גזענות בארה"ב. סמית' וקרלוס סבלו מאפליה קשה בשוכם למולדת, מאיומים על חייהם ומקשיים כלכליים ואישיים. כיום הם נחשבים למובילי זכויות אדם, וב-2019 אף נבחרו להיכל התהילה של הוועד האולימפי האמריקני - אותו גוף שהשליכם בבושת פנים אחרי ששברו שיא עולם וזכו במדליות עבור ארה"ב.

הסוציולוג האמריקני ד"ר הארי אדוארדס מתח את מחאות הספורטאים השחורים באמריקה לכמה תקופות: בתקופה הראשונה, מתחילת המאה העשרים ועד לסיום מלחמת העולם השנייה, ספורטאים סבלו מאפליה בארה"ב אבל קיבלו הכרה בין-לאומית. הבולטים שבהם היו המתאגרף ג'ו לואיס וג'י אונס. אונס, שזכה בארבע מדליות זהב בברלין 1936 - משחקים שנערכו תחת גרמניה הנאצית, לא היה יכול לשבת בקדמת האוטובוס במדינתו, וכדי להתפרנס נדחק לעבוד בקרקס כשהוא מתחרה נגד סוסים. הגל השני של המחאה היה בסיום המלחמה ובא לידי ביטוי בשבירת ההפרדה (סגרגציה) המוסדית באמריקה. הבולט בספורטאים היה ג'קי רובינסון, ששבר את מחסום הגזע בבייסבול המקצועני. הגל השלישי, בשנות השישים והשבעים, היה למעשה המשמעותי ביותר, ובו ספורטאים בכירים הושפעו ממנהיגים רוחניים ומתנועות לזכויות אדם ופיתחו תודעה אנטי-ממסדית. לדוגמה, קארים עבדול ג'באר שהתאסלם ושינה את שמו; מוחמד עלי שהתאסלם וסירב להתגייס למלחמה בווייטנאם; ביל ראסל שצעד עם מרטין לותר קינג וכמובן סמית' וקרלוס. ד"ר אדוארדס טוען שהחל משנות השמונים, ובעיקר לאחר סיום המלחמה הקרה, ארה"ב תפסה את עצמה כמדינה פוסט-גזענית, וספורטאים בכירים העדיפו להתמקד בשיווק ולא במחאות אזרחיות. החוקר מביא כדוגמה את צ'ארלס בארקלי, שטען בפרסומת לנייקי שהוא אינו מודל לחיקוי ואת מייקל ג'ורדן שלו מיוחסת האמירה "גם רפובליקנים קונים סניקרס", כשנדרש לתמוך במועמד דמוקרטי שחור בבחירות בצפון קרוליינה והעדיף להימנע מןהזות פוליטית מסיבות מסחריות. אולם על-פי אדוארדס, אמריקה לא רק שלא הייתה במצב פוסט-גזעני, אלא המחאות התפרצו בגל



הרביעי החל מ-2010, באמצעות ספורטאים בעלי כוח, השפעה ופלטפורמות במדיה החברתית שאינן נשענות על הממסד המסורתי. לברון ג'יימס היה מהחלוצים בעניין זה. הוא הוביל מחאות במיאמי ואילו הצטרפו ספורטאים נוספים. אולם התמונה המזוהה ביותר עם הגל היא כריעת הברך של שחקן הפוטבול קולין קופרניק במהלך שירת ההמנון. המחאות באמריקה גלשו גם לזירה הבין-לאומית, כולל שחקנית נבחרת ארצות-הברית והאלופה האולימפית מייגן ראפינו, כשבתחילה כרעה ברך בהמנון לפני המשחקים ואחר-כך מיתנה את המחאה לשתיקה בהמנון. כך גם ספורטאים אמריקנים נוספים במשחקי פאן אמריקה ב-2019, שחיקו הן את המחאות של סמית' וקרלוס והן של קופרניק כשזכו במדליות. תמונה של קולין קופרניק כורע ברך בהמנון, כשלצידה תמונה של השוטר במינאפוליס כורע



הנפת האגרוף ע"י האתלטים טומי סמית' (המנצח) וג'ון קארלוס במשחקי מכסיקו-סיטי 1968 נועדה למחות על הגזענות בארה"ב



כריעת הברך של שחקן הפוטבול האמריקני קולין קופרניק (במרכז) וחבריו במהלך שירת ההמנון הייתה אחת התמונות המזוהות ביותר עם גל המחאות בארה"ב בעשור האחרון

עם הברך על הצוואר של ג'ורג' פלויד, פורסמה ברשת על-ידי לברון ג'יימס והפכה לאחד מסמלי מחאות ה-Black Lives Matter ברחבי ארצות-הברית, שבהן השתתפו אנשי ספורט רבים.

בארצות-הברית מתקיימות מחאות רבות כנגד השיטה. לדוגמה, ספורטאיות מרגישות שהופקרו על-ידי איגוד ההתעמלות והוועד האולימפי האמריקני, כשמאות ילדות, נשים ואף מתעמלות בכירות הותקפו מינית על-ידי הרופא של נבחרת ההתעמלות בעבר, לארי נסאר. שחקניות נבחרת ארה"ב בכדורגל תובעות את ההתאחדות על רקע אפליה בנושא תשלומי כספים על בסיס מגדרי, והמחאות גלשו גם לאלופות העולם בכדורגל נשים ב-2019. כמו כן, יש קריאה משמעותית לשנות את חוקי המכללות, שאינם מאפשרים לספורטאים לקבל כספים. כמעט כל פרמידת הספורט האמריקנית נשענת בצורה זו או אחרת על כספים שנכנסים באמצעות פוטבול המכללות. בעקבות חוקים חדשים בקליפורניה והצעות חוק נוספות, ה-NCAA (התאחדות הספורט של המכללות בארה"ב) אמורה לשנות את החוקים שלה ולאפשר לספורטאים לקבל כספים דרך זכויות על שמם והמותג שלהם. עדיין לא ברור כיצד זה יתבטא בפועל ומה יהיו כל ההשלכות, אבל בשילוב המחאות על גזענות, אפליה, הפקרות וניצול נסדק הממסד המסורתי באמריקה אל מול דרישות הספורטאים במדינה. דרישות אלה מחלחלות גם לזירה הבין-לאומית.

כשתומאס באך נשאל על מחאות פוליטיות במשחקים הוא המשיך את הגישה המתנגדת של הוועד האולימפי הבין-לאומי. ההיסטוריה מראה שהאמריקנים דואגים בראש ובראשונה לאינטרס של עצמם. ב-1968 עסקו המחאות בנושאים פנים-אמריקנים. ב-1980 היה זה נשיא אמריקני שלח על בני בריתה של ארה"ב להחרים משחקים אולימפיים כחלק מהאינטרס הלאומי האמריקני. ממעבדות "באלקו" בארצות-הברית, דרך לנס ארמסטרונג ולאחרונה פרויקט נייקי אורגון, הספורט האמריקני היה ממובילי המלחמה בסימום בעולם והשפיע גם על התנועה האולימפית. כך שסביר שזה רק עניין של זמן עד שהתנועה האולימפית תאונגר שוב על-ידי אמריקנים בעלי כוח, כשהפעם זה יגיע מכיוון הספורטאים עצמם.

## האם התנועה האולימפית כתנועה א-פוליטית בסכנה?

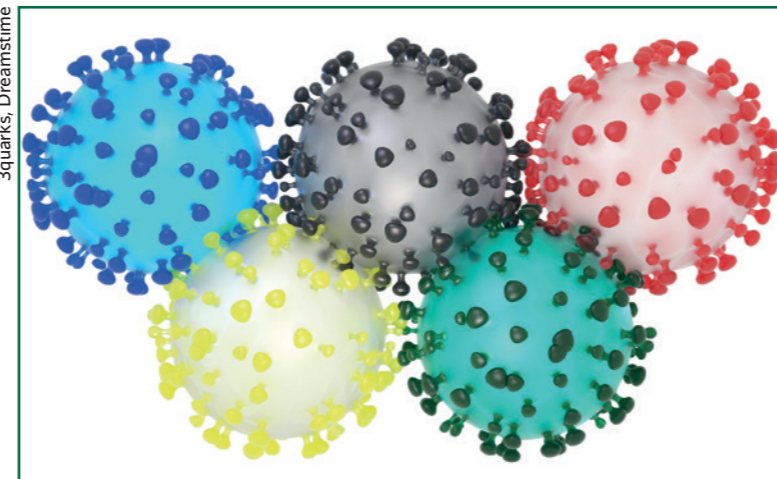
העידן החדש מעמיד את הוועד האולימפי בין הפטיש לסדן. ספורטאים שהוגלו בעבר מהתנועה נחשבים היום למובילי זכויות אדם, והעסקנים שדרשו לגרשם מוזכרים כמי שהיו בצד הלא נכון של ההיסטוריה. ישנם כיום יותר ספורטאים בוועד האולימפי הבי"ל בעמדות של קבלת החלטות, יש הבנה רבה יותר בחשיבותו של חופש ביטוי; נשיא הוועד הוא אלוף אולימפי לשעבר, ועדיין עתיד התנועה האולימפית כתנועה א-פוליטית עשוי להיות בסכנה. האם התנועה חזקה דיה כדי לסבול מחאות? האם ברגע שמאפשרים מחאה בנושא מסוים אפשר למנוע מחאה על הדעה ההפוכה? האם ניתן לשלוט על מניעים למחאות? עד כמה דק הקו בין מחאות על גזענות באמריקה לבין מחאות נגד הממשל האמריקני או המדיניות האמריקנית, ומשם למדיניות של כל מדינה בעולם, כולל מחאות נגד כיבוש, נגד טרור או בעד/נגד הפלות? או נגד חברה המייצרת נעליים וקשורה לסימום, או נגד אכילת בשר ונותני חסות של התנועה או המשחקים? התנועה האולימפית עברה את מבחני הפרישות הקולקטיביות של כמה מדינות כפי שקרה במונטריאול, במוסקווה ובלוס-אנג'לס, אבל בעידן החדש, הוועד האולימפי כתנועה א-פוליטית יאונגר על-ידי ספורטאים בעלי כוח ובמה.

## אפקט הקורונה

נגיף הקורונה עצר את עולם הספורט הן בגלל הגלובליות של עולם זה ואנשים וסחורות החוצים גבולות מדיניים על בסיס קבוע, הן עקב נושא ההתקהלות של אנשים במגרשים/אולמות הספורט והן כיוון שהספורט נתפס כמצרך פנאי ולא הכרח לקיום חיים. ההשפעה המיידית של הקורונה הייתה ההחלטה לדחות המשחקים האולימפיים בטוקיו, לראשונה בתולדות התנועה האולימפית שבה משחקים נדחים לתקופה ארוכה כל כך. המשחקים שתוכננו להיערך במהלך מלחמות העולם בוטלו, אולם לא קרה עדיין שמשחקים נדחו לשנה אחרת. הוועד האולימפי הבין-לאומי

ספג ביקורת במהלך השבועות הראשונים של מרץ 2020 על כך שבזמן שאירועי ספורט מבטלים בעולם הוא מקיים טקסי הדלקת לפיד באולימפייה ומעביר את האש האולימפית ליפן. להערכתו, הוועד והיפנים ניסו להוריד מהפרק את האופציה של ביטול המשחקים, ורק אחרי שהגיעו אימונים בחרם ודרישות מארגוני ספורט ומארגוני ספורטאים שלא לקיים את המשחקים בקיץ 2020 הוחלט על דחייה בשנה. הנשיא באך הכחיש כי חשש מחרם והסביר כי מועד ההודעה על הדחייה היה תלוי באישורים ובתיאומים עם המארגנים היפנים.

עדיין מוקדם להעריך מה תהיה הפגיעה ארוכת-הטווח של אפקט הקורונה והמיתון הכלכלי הצפוי בעקבותיו. בגלל האופי הגלובלי של הספורט, ללא חיסון יהיה קשה למגר את הקורונה ולהבטיח שאנשים יוכלו לשבת זה ליד זה באיצטדיון, לטוס יחד וכמובן להתחרות. סביר



שגופי ספורט חלשים יותר, הנשענים על כספי ציבור, יהיו אלה שייפגעו במיוחד, היות והממשלות יעדיפו להשקיע בתחומים אחרים להצלת החיים והמשק במדינה. גופי ספורט פופולריים, שלהם יש דרישה רבה יותר בשוק החופשי, יהיו אלה שיעמדו ראשונים על הרגליים. בהחלט ייתכן שבשנה-שנתיים הקרובות יהיו כל מיני פתרונות כלאיים כדי לחדש את הספורט בעולם, כמו תחרויות באולמות סגורים, תחרויות מצומצמות או הגבלות כאלה ואחרות. סביר שלהעדר חיסון נגיש יהיו השלכות גם על המשחקים הדחויים בטוקיו, אם בכלל יתקיימו. מובן שכל לוח השנה של עולם הספורט השתנה בעקבות הקורונה; חלק מהקריטריונים יצטרכו להשתנות

## בגלל האופי הגלובלי של הספורט, ללא חיסון יהיה קשה למגר את הקורונה ולהבטיח שאנשים יוכלו לשבת זה ליד זה באיצטדיון, לטוס יחד וכמובן להתחרות... ייתכן שיהיו לכך השלכות גם על המשחקים הדחויים בטוקיו, אם בכלל יתקיימו...

ותתעורר גם בעיית הסימום והחשש ממה שיקרה לספורטאים בבידוד כשאין מי שיפקח.

בצד האופטימי, כל עוד אנשים ילכו על הכוכב הזה הם גם ירצו ויתחרו ביניהם מי המהירים או החזקים גם אינטרסים כלכליים שיגרמו לעולם הספורט לחזור, וגם אם זה יארך שנים או לא יקרה בצורה שהתרגלנו אליה - ספורט יהיה תמיד חלק מעתיד האנושות. התנועה האולימפית, כתנועה גלובלית שרואה בספורט שפה בין-לאומית והגשמה הוליסטית של האדם, יכולה לראות בקיום המשחקים האולימפיים בטוקיו התגברות של הרוח האנושית על אתגר חוצה גבולות שפגע בכל אוכלוסייה בעולם ללא הבדל גזע, מין ודת. אם לקחת את זה צעד קדימה, נגיף הקורונה עשוי גם לגרום לראייה כוללת יותר על מקום האדם על כדור הארץ ואחריותו להמשך קיומו של הכדור וקיום המין האנושי, כולל אחריות סביבתית בתקופה שבה מדי שנה משתוללים פגעי טבע כסופות הריקן, שריפות ורעידות אדמה. סוגיות שנתפסו כתיאורטיות בעשורים הקודמים יעסיקו את התנועה האולימפית ויצריכו פתרונות מעשיים בעידן החדש.

## מדינת ישראל והאתגר האולימפי

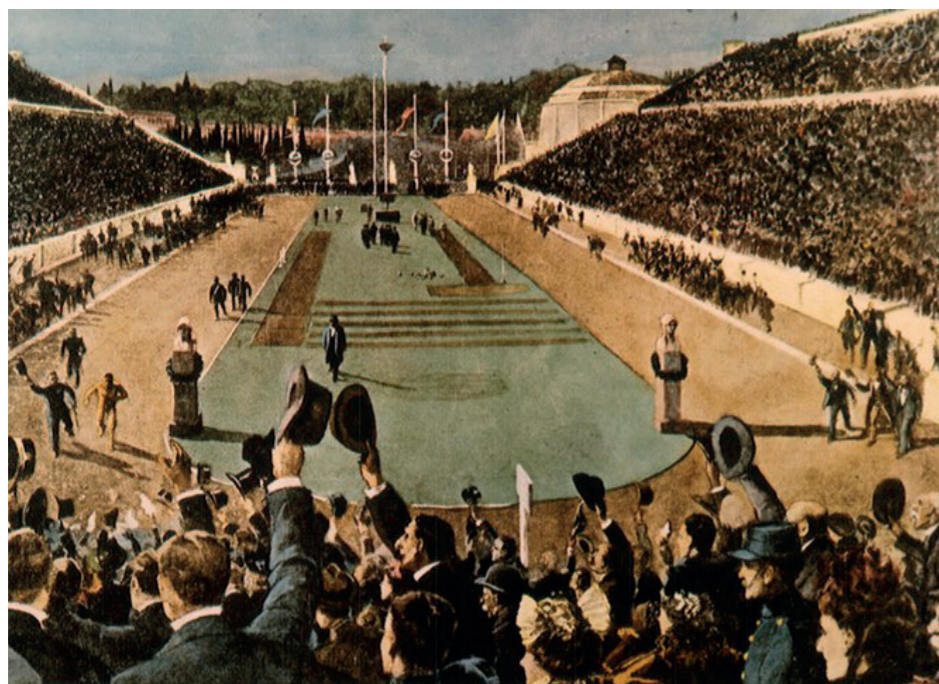
כל הגורמים הללו, המאתגרים את הוועד האולימפי הבין-לאומי והתנועה האולימפית, מאתגרים כמובן גם את מדינת ישראל. המצב הפוליטי והביטחוני בישראל מקשה מאוד על הסיכוי לארח אירועי ספורט גדולים בארץ. על משחקים אולימפיים אין מה לדבר גם מבחינת המתקנים. מצד שני, קיים ידע מצטבר מהמכביות; ישראל מדינה אטרקטיבית מבחינת מסורת וריבוד חברתי, וייתכן שניתן אפילו לעמוד באירוח של משחקי הנוער האולימפיים. עם זאת, כל עוד אין הסכם שלום זה כנראה לא ריאלי. אולי הפסטיבל האירופי לנוער הוא יעד מציאותי יותר, אבל גם הוא תלוי ביציבות האזור. מבחינה דיפלומטית, התגברות המחאות בעולם והסובלנות הגוברת של גופי ספורט לאקטיביזם של ספורטאים עשויות להוביל גם למחאות כנגד ישראל. וכך, הספורט הישראלי ומדינת ישראל צפויים להתמודד עם מחאות גוברות במגרשים ובגופי ספורט בין-לאומיים. מנגד, הישגיות ישראלית עשויה לשפר את מעמדה של ישראל בתנועה האולימפית ולהפוך ספורטאים לשגרירים פורמליים ולא פורמליים של המדינה. הזדמנות לפיתוח מטרות משותפות של מדינת ישראל ושל התנועה האולימפית עשויה להיות דווקא סביב פיתוחים טכנולוגיים. ישראל יכולה בהחלט להצטייר כחממה של ספורט-טק, והמיתוג שלה כמדינת הייטק יכול להשתלב בעתידה של התנועה האולימפית. קיימים מיזמי סטארט-אפ העוסקים בספורט בישראל, חברות ישראליות עובדות עם גופי ספורט בכירים בחו"ל, יש הכוונה טכנולוגית רבה יותר, ה-Esports מתחיל לצבור תאוצה, טכנולוגיות שידור חדשניות מוקמות בישראל, והוועד האולימפי הישראלי בעצמו החל בשיתופי פעולה טכנולוגיים עם הטכניון. נוסף לכך, אומת ההייטק מנסה להעניק פתרונות גם למאבק בקורונה וליום שאחרי. אחד היעדים של ישראל צריך להיות שינוי השיח ממדינה שמזוהה עם סכסוך מְפֹלַג במהלך חגיגה גלובלית למדינה יצרנית וטכנולוגית שתורמת לתנועה האולימפית עם הכניסה לעידן חדש.

# ענפים אולימפיים שהיו ואינם

**במהלך 120 שנות המשחקים האולימפיים המודרניים (1896-2016) עברה התכנית האולימפית תפוחות למכביר. ענפי ספורט רבים נוספו לה במהלך השנים, חלקם צצו ונעלמו לצמיתות או חזרו במתכונת שונה. מי שמכתיבים כיום את התכנית הם הטלוויזיה ואמצעי התקשורת המקוונים, רמת הפופולריות של הענף והאופנות המתחלפות. על ענפי הספורט שנרשמו לעד בדפי ההיסטוריה של המשחקים האולימפיים – במאמר זה.**

התחרויות למרחקים אלו מן המסגרת האולימפית וכמעט מכל המסגרות הבין-לאומיות, והמרחקים המטריים נותרו הסטנדרט לתחרויות האולימפיות ולמתקנים שבהם הן מתקיימות. סוג תחרויות נוסף שהתקיים רק בתחרויות האתלטיקה היה הזריקה או ההטלה בשתי הידיים. הן בהדיפת כדור ברזל, הן בהטלת כידון והן בזריקת דיסקוס התקיימו במשחקי שטוקהולם תחרויות נפרדות בכל אחד מן המקצועות והוענקו מדליות נפרדות לזריקה, להדיפה או להטלה ביד אחת או בדו-סגנון, כלומר, בשתי הידיים. בהרמת משקולות התקיימו, בעשור הראשון לחידוש המשחקים, תחרויות של הרמת משקולת ביד אחת. בכל מקרה, תחרויות אלו נעלמו החל בשנות העשרים.

הדומיננטיות של השיטה המטרית, המזוהה יותר עם צרפת, ארצו של מייסד התנועה האולימפית המודרנית פייר דה-קוברטן, בלטה כבר מראשית המשחקים. עם זאת, במקצועות המסלול, בבריכת השחייה, בוולודרום ובמקצועות הקליעה והקשתות התקיימו בעבר תחרויות שנמדדו במרחקים יארדיים. במיוחד בא הדבר לידי ביטוי במשחקי סנט לואיס 1904 ולונדון 1908, שכן, הן ארצות-הברית והן בריטניה משתמשות בשיטה זו. בסנט לואיס נערכו כל תחרויות השחייה וכל תחרויות האופניים על-פי השיטה היארדית, וכך גם מטווחי הקשתות. בלונדון נמדדו בשיטה זו גם המרחקים במטווחי הקליעה. בשני המשחקים הללו התקיימו מרוצים ומקצי הליכה למרחקים שנעו בין שלושה לעשרה מייל. החל במשחקי שטוקהולם 1912 נעלמו



האיצטדיון האולימפי באתונה במשחקי 1896

**במשחקי** ספורט) וב-339 אירועים שבהם יחולקו מדליות. המשחקים יציגו לראשונה תחרויות בקראטה, בסקייטבורד, בגלישת גלים ובטיפוס, וענפי הבייסבול והסופטבול ישובו לתכנית האולימפית אחרי היעדרות של 12 שנים. במשחקי ריו 2016 צורף הגולף לתכנית האולימפית, לאחר היעדרות של יותר ממאה שנים, כמו גם הרוגבי, אבל במתכונת אחרת - רוגבי שביעיות. במקביל, התנהל דיון סביב הוצאתם של ענפים מסוימים מן התכנית האולימפית כדי לפנות מקום לענפים חדשים. ההיאבקות למשל, אחד הענפים האולימפיים העתיקים ביותר, מצוי כבר כמה שנים בסכנת הוצאה מן התחרויות בשל פופולריות נמוכה, ובסכנה דומה מצויים גם האגרוף וקר-ב-חמש מודרני. בסקירה זו ננסה לבחון את הענפים שהיוו בעבר חלק מן המסגרת האולימפית אך הוצאו ממנה, במרבית המקרים לצמיתות, ונסה לעמוד על הסיבות לכך.

בראשית דרכה עסקה התנועה האולימפית, בין השאר, בניסיון להגדיר באופן ברור את קווי המתאר של הספורט המודרני. עד לשנות העשרים של המאה העשרים נוסו ענפים שונים ומגוונים במסגרת האולימפית, וגם בתוך הענפים עצמם התחרו הספורטאים במספר רב יחסית של מקצועות שאינם קיימים עוד. הספורט העולמי היה עדיין בחיתוליו. אירועי ספורט בין-לאומיים כמעט שלא היו בנמצא, ולפיכך, המפגש הספורטיבי הארבע-שנתי הציב קריטריונים לתחרויות שעתידות לקבל ביטוי נרחב במהלך המאה העשרים. הדבר ניכר הן בענפים עצמם ובארגון המקצועות הספציפיים בהם והן בשאלה אילו ענפי ספורט יעברו למעמד של אירועים בעלי פרופיל בין-לאומי, ואילו ייוותרו כמשחקים בעלי גוון מקומי או מעמדי מובהק. הכנסתם של האירועים הספורטיביים למתקנים בסטנדרט אוניברסלי צמצמה במידה רבה את התחרויות במרחבים טבעיים כגון ריצות שדה וקבעה את מסגרת התחרויות באיצטדיון אתלטיקה תקינים או בבריכות שחייה בממדים קבועים. ענפי ספורט החורף, ובעיקר התחרויות האלפיניות והנורדיות, נותרו מטבע הדברים בסביבתם הטבעית, אך במרבית הענפים התקבעו מרחבים מוגדרים בעלי תנאים דומים ככל האפשר.

נוסף לכך, בסוף המאה ה-19 ובראשית המאה העשרים נמצאו ענפי ספורט רבים בשלב של גיבוש והאחדה לקראת גרסה מוסכמת אחת. הכדורגל, למשל, הוא תוצר של החלטה, אילו מבין מגוון המשחקים שכינו עצמם כך יהפכו למשחק רשמי שיואמץ על-ידי ההתאחדויות לכדורגל, ואילו משחקים ייוותרו כגרסאות אזוטיות, גם אם פופולריות למדי דוגמת הפוטבול האירי או האוסטרלי. וגם אילו מבין ערב-רב של תחרויות רכיבה או חתירה יזכו לחותם של תחרויות בין-לאומיות, ומי מהן תישארנה תחרויות הקשורות למסלול ייחודי או למקום מוגדר.

רצונו של הוועד האולימפי הבין-לאומי להעניק מחוות לעיר או למדינה המארחת הביא להצגת ענפי ספורט חדשים במסגרת התכנית האולימפית. חלק מענפים אלו, כגון הג'ודו, תקעו יתד בספורט הבין-לאומי, והפופולריות שלהן הרחיקה הרבה מעבר לארץ מולדתם. ענפים אחרים דוגמת המשחק "פלוטה" לא הצליחו לעשות זאת ונעלמו מן המשחקים לאחר הופעה בודדת.

חטיבה שלמה של מקצועות ספורטיביים שנעלמו כמעט לחלוטין קשורה בכל אותם ענפים המבוססים על מדידה ביארדים.

## משחקים אולימפיים



ד"ר עדו נבו

מכללת ספיר והמכללה האקדמית בוינגייט  
iddonevo@gmail.com

## אתלטיקה

מקצועות הריצה באתלטיקה ידעו מספר רב של ניסיונות, בעיקר בעשור הראשון למשחקים: ריצת 60 מטרים, 200 מ' משוכות, מרוצי מכשולים למרחקים כגון 2500, 2590, 3200 ו-4000 מ' ומרוץ שליחים מעורב, שבו כל אחד מן הרצים רץ למרחק שונה. אך אלו היו תחרויות ששרדו זמן קצר בלבד. סוג נוסף של תחרויות שנעלמו היו הקפיצות מהמקום ללא הרצה - למרחק ולגובה והקפיצה המשולשת. בשנות העשרים התקיימו גם תחרויות ריצה קבוצתיות למרחקים שנעו בין 3000 מ' לארבעה מייל, ובהן נטלו חלק שלושה נציגים מכל מדינה. גם מרוצי שדה למרחקים שבין שמונה ל-10.5 ק"מ, בין אם כתחרויות יחידים ובין אם כתחרויות קבוצתיות, חדלו להתקיים לאחר משחקי פאריז 1924. בראשית המאה העשרים נערכו תחרויות הליכה לשלושה וחצי ק"מ, שהוחלפו במקצה לעשרה קילומטרים. תחרויות אלו התקיימו עד למשחקי הלסינקי 1952, בעוד שתחרויות נשים למרחק זה נערכו בשנות התשעים ונזנחו לטובת מקצים ארוכים יותר. תחרות נוספת שנעלמה היא קרב-5 באתלטיקה. בתחרויות הנשים נערך מקצוע זה עד למשחקי מוסקוה 1980 והוחלף בקרב-7, בעוד שאצל הגברים התקיימו, עד לשנות העשרים, תחרויות קרב-5 במקביל לקרב-10 ובוטלו לאחר מכן.



הקפיצות מהמקום ללא הרצה - למרחק ולגובה

## שחייה

בבריכה, כמו באיצטדיון האתלטיקה, היו בשנות העשרים תחרויות למרחקים שונים, אך גם כאן נזנחו המקצים ל-400 מ' בסגנון חזה או ל-4000 מ' בסגנון חופשי. עם זאת, שתי תחרויות שהתקיימו במשחקי פאריז 1900, השניים במספר בעידן המודרני, דווקא מעוררות עניין. התחרות הראשונה הייתה בצלילה, שבה קיבלו המתחרים ניקוד הן על משך הזמן שבו שהו מתחת למים והן על המרחק שעברו. ייתכן מאוד שהעובדה כי רוב התחרות הייתה נסתרת מעיני הצופים גרמה להוצאתה מן התכנית האולימפית.

תחרות ייחודית נוספת הייתה משחה מכשולים. במובן מסוים מדובר בתחרות המזכירה תחרויות שונות המתקיימות כיום במסגרת תכניות ריאליטי כגון נעג'ה ודומיה. על המתמודדים היה לטפס תחילה על תורן, אחר-כך לדלג בין כמה סירות ולבסוף לצלול למרחק מסוים מתחת לסירות עוגנות. גם תחרות זו לא זכתה להמשכות. למעשה, עד לצירוף המקצים במים פתוחים ל-10 ק"מ במשחקי בייג'ינג 2008 התקיימו כל תחרויות השחייה בבריכה סטנדרטית.

## התעמלות

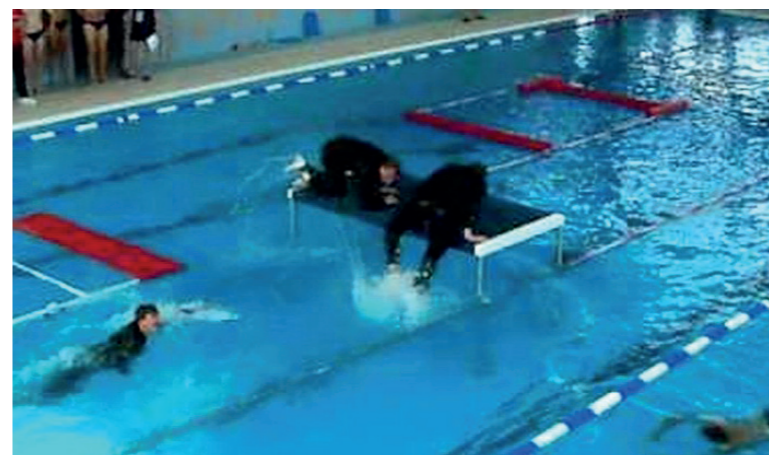
ענף ההתעמלות ידע אף הוא כמה תחרויות מעניינות. במשחקי

שטוקהולם ובמשחקי אנטוורפן למשל, התקיימו תחרויות קבוצתיות בהתעמלות בשני סגנונות, כאשר בכל קבוצה 16 מתעמלים. תחרויות אלו היו פופולריות למדי במדינות סקנדינביה וכך הגיעו לתכנית האולימפית, אך הָעדר נבחרות ממדינות נוספות הביא לביטולן. תחרויות קבוצתיות לנשים התקיימו בשנות החמישים, אך נפסקו לכמה עשורים עד לכניסת ההתעמלות האמנותית לתכנית. תחרות מעניינת נוספת הייתה להטוטנות באלות, שהתקיימה פעמיים במסגרת תחרויות הגברים, שתיהן בארה"ב (נסט לואיס 1904 ולוס-אנג'לס 1932). בלוס-אנג'לס צורפה גם תחרות באלות כבדות (Indian Clubs), שחייה תרגילים מסוג שונה וכמובן כישורים אחרים. אך סמלי שתחרויות ההתעמלות האמנותית לנשים יצאו לדרך באותה עיר ממש, רק שנים רבות אחר-כך, במשחקי 1984.

תחרות שאורך חייה התפרס על פרק זמן משמעותי יותר הייתה טיפוס על חבל. הפעם הראשונה שבה התקיימו תחרויות אלו הייתה במשחקים הראשונים של העת החדשה, באתונה 1896. אורכו של חבל הטיפוס היה 14 מטרים, אך מכיוון שרק המנצח הצליח לעמוד במשימה, התקצר החבל בשנים שלאחר מכן לכדי שבעה ושמונה מטרים. במשחקי 1932 התקיימה תחרות זו בפעם האחרונה. תחרות נוספת באולם ההתעמלות, שהגיעה לקיצה ב-1932, הייתה הפס האקרובטי (Tumbling). כיום מהווה מקצוע זה חלק אינטגרלי מתרגילי הקרקע.

## רכיבת אופניים

ענף האופניים ידע אף הוא מקצועות ומקצים שלא שרדו את התכנית האולימפית, אף שחלקם התקיימו במשך שנים לא מעטות. במרבית המקרים מדובר בשינויי מרחקים במרוצי הכביש, במרוצים נגד השעון, במרוצי הרדיפה ועוד; החל במאוצים בני סיבוב אחד



משחה מכשולים

וכלה במרוצי ולודרום בני 50 קילומטרים. מעבר לשינויים אלו בוטלו כמה תחרויות, שלחלקן לפחות הייתה מסורת אולימפית ארוכה. מאז משחקי 1912 ועד למשחקי ברצלונה 1992 התקיימו מרוצים קבוצתיים נגד השעון. עד למשחקי רומא 1960 הייתה תחרות זו חלק מן המרוץ האינדיווידואלי, אך מאז ועד 1992 התקיימה תחרות קבוצתית נפרדת, כאשר זמנו של הרוכב השלישי בכל קבוצה קובע את זמנה של הקבוצה כולה.

בין משחקי לונדון 1908 ועד למינכן 1972 התקיימו גם תחרויות באופני זוג (Tandem), למרחק של 2000 מטרים. תחרות אופניים ל-12 שעות התקיימה רק במשחקי 1896, אולם שניים בלבד מבין המתמודדים הצליחו לעמוד במשימה ולסיימה. סביר להניח שעקב כך נמנעה תחרות מפרכת זו מן המשחקים מאז ועד היום. מרוץ אופניים נוסף שאינו קיים יותר הוא מרוץ הנקודות. בתחרות זו,

הנערכת בוולודרום, צוברים המתחרים ניקוד במאוצים המתרחשים מדי שני סיבובים. כלומר, לקראת סיומה של כל הקפה שנייה מתנהל ספרינט, ושלושת הרוכבים הראשונים זוכים לניקוד בהתאם למיקומם. במקביל, הרוכב האחרון בדבוקה נושר בסימום של כל מאוץ. המנצח הוא זה ששמר על מקומו בקבוצת ההובלה וצבר את מספר הנקודות הגבוה ביותר במאוצים השונים. תחרות זו התקיימה לראשונה במשחקי פאריז 1900 למרחק של חמישה קילומטרים בלבד, לאחר

מכן פסקה, חודשה בלוס-אנג'לס 1984 ומאז התקיימה ברצף עד למשחקי בייג'ינג. המרחק בתחרויות אלו נע בין 40 ל-50 קילומטרים. תחרויות הנשים במקצוע זה החלו באטלנטה 1996 ופסקו בבייג'ינג, אך הללו התחרו למרחק של 25 קילומטרים. פורמט תחרות זה אמנם סוער מאוד והמרוץ מלא תהפוכות, אך לצופים קשה מאוד לעקוב אחרי התפתחותו, וזו מן הסתם הייתה הסיבה העיקרית לביטולו. עם זאת, במסגרת תחרויות האומניום (Omnium), הקרב-רב של מרוצי אופני המסלול, בצד מרוצי הרדיפה, המרוצים נגד השעון ושאר המרכיבים בתחרות - כלול גם מרוץ הנקודות.



להטוטנות באלות



טיפוס על חבל

## רכיבה על סוסים

משחקי פאריז 1900 היו יצירתיים מאוד בענף הרכיבה. במשחקים אלו התחרו הרוכבים וסוסיהם בקפיצה לגובה, בקפיצה למרחק וכן במרוץ מרכבות. שלושה מקצועות אלו לא יחזרו בעתיד. במשחקי אנטוורפן 1920 התקיימו תחרויות אקרובטיקה על גבי סוסים, הן במסגרת אישית והן במסגרת קבוצתית. על המתחרים היה לדלג, על גבי הסוס, ממצב עמידה ומגב הסוס אל הקרקע, פעם מצד ימין ופעם משמאל, ולבצע תרגילים אקרובטיים נוספים. מקצוע זה, שהמתחרים בו נדרשו להיות קציני צבא, נעלם אף הוא מן המשחקים.

## שייט

ענף השייט ידע אף הוא תחרויות במספר רב יחסית של כלי שייט שנעלמו עם השנים. במשחקי אנטוורפן 1920 למשל, הופיעו דגמים רבים של מפרשיות בגדלים שונים (12-40 מטרים), שלא זכו להמשכות בשנים שיבואו. דגמים נוספים כגון מפרשיות מדגם דרגון נטלו חלק במשחקי לונדון 1948 ועד למינכן 1972; מפרשיות מדגם סנונית התחרו פעם אחת בלונדון 1948; בדגם לזוגות של ההולנדי המעופף התחרו מרומא 1960 ועד לברצלונה 1992; דוגיות יחיד מדגם



רכיבה על אופניים בזוגות

"אירופה" היו חלק מהתחרויות בין השנים 1992-2004; דגם הטורנדו, קטמין לזוגות, היה מקצוע אולימפי מאז מונטריאול 1976 ועד בייג'ינג. אלו הם רק חלק מן הדגמים שהשתתפו במשחקים והוחלפו בדגמים אחרים. ההבדלים נגעו לאורך הסירות, לסוג המפרשים ולגודל הצוות. עם זאת, ראויות לציון שתי תחרויות ייחודיות: במשחקי פאריז 1900 התקיימה תחרות בשייט יאכטות. לא כל ההיסטוריונים מכירים בתחרות זו כחלק אינטגרלי של המשחקים בשל כמה סיבות שהעיקרית שבהן היא העובדה שהפרס לזוכים במשט זה היה כספי, המנוגד לערכי החובבנות שהיו מקובלים בתנועה האולימפית באותם ימים. תחרות מעניינת נוספת התקיימה בלונדון 1908, בסירות מרוץ ממונעות (Motor Boating). הייתה זו הפעם היחידה במשחקים שבה התקיימה תחרות ממונעת כלשהי, הן בים והן ביבשה.

## משחקי כדור

### משחקי מחבט

ענפי הכדור כוללים מגוון מעניין של משחקים ששרדו זמן קצר בלבד במשחקים האולימפיים. ענף ה**טניס** למשל, היה חלק מן התכנית האולימפית החל מראשית המשחקים ועד למשחקי פאריז 1924. לאחר מכן הוצא הטניס מן התחרויות והוחזר אליהן בסיאול 1988, עם ביטול עקרון החובבנות. כיום, מלבד

הטניס מתקיימות במשחקים גם תחרויות בענפי מחבט נוספים כגון בדמינטון וטניס שולחן, בעוד הסקווש מתדפק על דלתה של התנועה האולימפית מזה כמה שנים. בעבר היו ניסיונות לשלב ענפי מחבט וכדור מסוגים שונים. במשחקי פאריז 1900 הוצג לראשונה המשחק הבסקי הלאומי ה"פלוטה" - משחק זוגות המהווה למעשה גרסה עתיקה של הסקווש, כאשר המחבטים גדולים יותר ושונים בצורתם והמגרש גדול יותר. המשחק פופולרי בעיקר במדינות לטיניות ובארצות שבהן שלטה ספרד דוגמת הפיליפינים. הטורניר ב-פלוטה בפאריז היה המסגרת האולימפית היחידה שבה התקיים המשחק באופן רשמי. הוא אמנם הוצג כמשחק ראווה גם בפאריז 1924, במכסיקו 1968 ובברצלונה 1992, אך לא זכה להיכנס בשערי התנועה האולימפית ונותר במידה רבה משחק אתני מקומי.

במשחקי לונדון 1908 קיומו תחרויות בשני ענפי מחבט נוספים: ענף ה"ראקטס" (ליחידים ולזוגות), גרסה מודרנית של הסקווש, הופיע במשחקים אלו אך לא זכה להמשכיות. לצידו התקיימו תחרויות גם בטניס אולמות, הגרסה הקדומה וככל הנראה המקורית של הטניס (המכונה גם Royal Tennis). גם תחרויות אלה לא נמשכו, במידה רבה בשל הפופולריות המועטה של המשחק.

משחקי פאריז 1900 פתחו את שעריהם למגוון רחב יחסית של משחקי כדור. חלקם, כמו הכדורגל והכדורמים, המשיכו להוות חלק אינטגרלי מן המשחקים. ה**גולף** שוחק גם בסנט-לואיס 1904, הוצא מן המשחקים ושב אליהם רק בריו 2016. אולם חלק מן המשחקים הוצגו בפאריז בפעם היחידה או נעלמו לאחר מכן. ענף ה**קריקט**, ספורט אריסטוקרטי המקובל מאוד במדינות אנגלוסקסיות, באיים



המשחק פלוטה

## בתחרויות בענפים שֶׁחָרְבּ הוּצְאוּ אל מחוץ למסגרת האולימפית מונחת על צווארם, בוצעו שינויים חוקתיים מפליגים כדי להתאימם למדיום התקשורתי השולט

הקריביים ובתת-היבשת ההודית, היווה חלק מן המשחקים רק פעם אחת. הדבר מפתיע למדי, שכן, למשחק זה קהל צופים פוטנציאלי רחב מאוד, אולם פרנסי הקריקט מעדיפים כנראה לשמר אותו במסגרות המסורתיות שאינן אולימפיות. גרסאות אלו כוללות משחקים שעשויים להתפרס על פני חמישה ימים ואינם מתאימים לפורמט האולימפי. בעשורים האחרונים התפתחו גרסאות מקוצרות ומהירות יותר של המשחק, הזוכות לפופולריות גוברת בעיקר בהודו, והסיכויים לשילוב

הענף בעתיד במשחקים נראים גבוהים.

משחק נוסף שהופעת הבכורה שלו התקיימה בפאריז 1900 היה ה**פולו**. ככל הנראה, מקורותיו עתיקים למדי ומצויים במצרים ובחצי האי ערב. עם זאת, קיימת טענה מקובלת למדי, כי חיילים בריטיים נחשפו אליו בחבל פנג'ב שבהודו בשנות השישים של המאה ה-19 והביאו אותו עמם לבריטניה. ספורט זה נחשב למשחק אריסטוקרטי, המחייב ממון רב יחסית ואימון כבר מגיל צעיר. מדובר במשחק כדור ושער, כאשר השחקנים רכובים על גבי סוסים ומשתמשים במקלות משחק מיוחדים. על-אף שהמשחק נפוץ מאוד בעולם כולו, ובין המשתתפים בתחרויות האולימפיות ניתן למצוא, מלבד בריטניה גם את ארגנטינה, מכסיקו, בלגיה, ארה"ב, הונגריה ועוד, הוא נותר משחק בעל גוון מעמדי מובהק. הוא שרד בספורט אולימפי עד למשחקי ברלין 1936 והוצא מן התכנית מאז ועד היום.

גם ה**רוג'בי** הופיע לראשונה בפאריז 1900, ולאחר מכן באופן לא רצוף עד למשחקי פאריז 1924. בניגוד לגרסת הרוג'בי-7, שנכנסה לתכנית האולימפית במשחקי ריו, מדובר כאן ב"רוג'בי יוניון", משחק שבו נטלות חלק שתי קבוצות בנות 15 שחקנים כל אחת. המשחק פופולרי למדי בעולם, בעיקר במדינות האנגלוסקסיות, אך גם בצרפת ובמדינות נוספות. כך או כך, נראה שהפורמט האולימפי אינו מתאים לו. מדובר במשחק תובעני מאוד מבחינה פיזיולוגית, ונדרש זמן התאוששות רב יחסית בין משחק אחד למשנהו. כל עוד נמשכו המשחקים חודשים אחדים ניתן היה לקיים טורניר אולימפי, אולם המסגרת האולימפית המהודקת מתקשה להכיל משחק זה, וגרסת השביעיות המהירה והקלילה יותר מתאימה לה יותר.

במשחקי סנט לואיס 1904 הופיע לראשונה ה-"**לה-קרוס**", המשחק הלאומי הקנדי. למעשה, מדובר במשחק שעל-פי המסורת, מקורותיו הם דווקא אמריקנים ילידיים. גם כאן זהו משחק של כדור ושער, כאשר נעשה שימוש במוטות שבקצותיהן מעין סל שבו ניתן לערסל את הכדור ולהטילו לכיוון השער או לכיונם של שחקנים אחרים. המשחק התקיים הן בסנט לואיס 1904 והן בלונדון 1908, אך ההשתתפות הייתה מוגבלת ביותר, ומן הסתם, זו הסיבה העיקרית להיעלמותו מן המשחקים.

ענף ה**בייסבול** לא היווה חלק אינטגרלי מהמשחקים במשך שנים רבות, בין אם עקב אופיו הלאומי, האמריקני, המובהק ובין אם בשל העובדה כי מדובר בענף מקצועני בעיקרו. בכל מקרה, הוא הופיע בתכנית האולימפית בברצלונה 1992 ובגרסתו הנשית - ה**סופטבול** - ארבע שנים אחר-כך, באטלנטה. אולם שני ענפים אלו לא זכו לפופולריות רבה וננטשו לאחר משחקי בייג'ינג. לקראת טוקיו 2021 עתידים שני המשחקים לשוב למסגרת האולימפית.

**משיכת חבל:** תחרות מעניינת במיוחד, שהתקיימה החל במשחקי

פאריז 1900, הייתה תחרות **משיכת החבל** (Tug of War), ספורט עתיק יומין ששוחק ברציפות עד למשחקי אנטוורפן 1920. התחרות הקבוצתית כללה בין שישה לשמונה משתתפים בכל קבוצה, והמנצחת הייתה זו שגררה את יריבתה למרחק של שני יארדים. במשחקים עצמם היוו תחרויות משיכת החבל מוקד למחלוקות ולערעורים בכל הקשור לסוג הנעללים של חברי הקבוצות, ולעתים הביא הדבר לפרישתן של נבחרות מן התחרות.

## משחקי החורף

משחקי החורף ידעו אף הם ענפים שהיו ואינם. במשחקי שאמוני 1924 התקיימה בפעם היחידה תחרות קרב-רב בהחלקה מהירה על הקרח, שבה צוברים המתחרים ניקוד בארבעה מרוצים שונים. אף שקטגוריה זו קיימת עדיין באליפויות העולם, הופעתה במשחקים האולימפיים הוגבלה לפעם אחת בלבד. תחרות נוספת שהתקיימה פעם יחידה, אף היא בשאמוני, הייתה ה**פטרול הצבאי** (Military patrol), שכללה מרוץ קבוצתי בשלג, המדמה יחידה צבאית, וכולל סקי אלפיני, סקי נורדי וקליעה למטרה. אירוע זה הומר עם השנים לתחרות הביאתלון. גם במרוצי הקרוס-קאנטרי, שבהם מתקיימות תחרויות בשני סגנונות - הקלאסי והחופשי, הומר עם השנים מרוצים כגון 10 ו-30 ק"מ בסגנון קלאסי לגברים וכן חמישה קילומטרים בסגנון קלאסי לנשים 15 ו-20 ק"מ בסגנון חופשי לנשים במקצים למרחקים אחרים.

במשחקי החורף התפתחה מסורת של הענקת מדליות גם על הישגים שלא הושגו במשחקים עצמם. טקסים אלו התקיימו שלוש פעמים - ב-1924, 1932 ו-1936, כאשר הזוכים היו מטפסי הרים שצוינו לשבח על הישגיהם. בין ההישגים ניתן למנות מטפסים על האוורסט, אם כי לא כיבושו עדיין, וכן טיפוסים נוספים בהרי ההימלאיה או בהרי האלפים.

## המשחקים האמנותיים

עיטורי כבוד אלו מזכירים במידה רבה מסורת נוספת שהתקיימה שנים ארוכות במסגרת האולימפית ונזנחה - המשחקים האמנותיים או המשחקים הרוחניים. הרעיון המכונן של המשחקים האולימפיים המודרניים שאב במידה רבה מן המסורת של המשחקים האולימפיים הקדומים ובאופן מדויק יותר - מן הגימנסטיקה היוונית. החיבור בין

## האופנות המתחלפות תדיר יעצבו את תכניה של התנועה האולימפית, והמסורת - עתיקה ככל שתהיה - עתידה להיות בעיקר בספרי ההיסטוריה...

הגוף לרוח היה ממאפייני מסורת זו, ולאור זאת החלו במשחקי שטוקהולם להעניק מדליות על הישגים בתחומי האדריכלות, הספרות, המוזיקה, הפיסול והציור, כל עוד היצירות המדוברות עוסקות בספורט. מיידם המשחקים האולימפיים המודרניים, הברון פייר דה קוברטן, זכה בעצמו (תחת שם בדוי) בפרס על חיבור "שיר תהילה לספורט". פרסים אלו הוענקו באופן סדיר ואף הורחבו לקטגוריות משנה כגון הבחנה בין ציורי שמן, ציורים בצבעי מים או כרוזות; הבחנה בין מוזיקה תזמורתית לשירים; הבחנה בין פסלים לתבליטים וכיצא באלו. מסורת זו נמשכה עד למשחקי לונדון 1948, ומאז חדלה מלהתקיים.

## הטלוויזיה מכתיבה את אופי המשחקים

מגמת המסחור המתחזקת במשחקים האולימפיים מאז שנות השמונים ונטישת עקרון החובבנות הביאה להגדלת ההיצע הספורטיבי של המשחקים. מספר הענפים הנוטלים חלק באירוע זה ומספר המקצועות בכל ענף גבוהים כיום יותר מאי-פעם. עם זאת, מכיוון שאין כוונה להרחיב משמעותית את משך המשחקים, לא תוכל מגמה זו להימשך עד אין קץ. יש גבול למספר התחרויות שמסגרת המשחקים הקיימת תוכל לשאת. אי לכך, הכנסתו של ענף חדש למשחקים תחייב הוצאתו של ענף קיים. הקריטריון למדיניות זו צפוי להיות רמת הפופולריות של הענף. ההיאבקות, למשל, סובלת כבר שנים מיירידה בעניין בעולם, ולא במקרה נפלה כבר החלטה על הוצאתה מן המשחקים, אם כי הדבר לא יקרה עד למשחקי פאריז 2024. בתחרויות בענפים נוספים, שחרב ההוצאה אל מחוץ למסגרת האולימפית מונחת על צווארם, בוצעו שינויים חוקתיים מפליגים כדי להתאימם למדיום התקשורתי השולט. קרב-חמש מודרני (Modern Pentathlon), שבו עוצב מבנה התחרויות באופן חדש ושונה לחלוטין מן הגרסה המקורית, הוא דוגמה לכך. התחרות צומצמה מחמישה ימים ליום אחד, ותחרויות הריצה והקליעה שנערכו בנפרד מתקיימות כיום באופן משולב.

הטלוויזיה ואמצעי התקשורת המקוונים מכתבים כבר כיום את אופי המשחקים, וככל הנראה ימשיכו להכתיבו באופן משמעותי יותר בעתיד. האופנות המתחלפות תדיר יעצבו את תכניה של התנועה האולימפית, והמסורת - עתיקה ככל שתהיה - עתידה להיות בעיקר בספרי ההיסטוריה...



המשחקים האמנותיים: הישגים בתחומי האדריכלות, הספרות, המוזיקה, הפיסול והציור



משיכת חבל בפאריז 1900

# טיפוס ספורטיבי: בדרך למשחקי טוקיו 2021

## רקע

בישראל נחשף ענף הטיפוס לציבור הרחב רק בשנה שעברה, בעקבות תכנית הטלוויזיה "נינג'יה ישראל". באירופה, לעומת זאת, קיימת מסורת רבת-שנים של טיפוס ספורטיבי. מאמר זה מציג את ההיסטוריה של הענף, את ההיבטים המקצועיים השונים והדרישות הפיזיולוגיות וכן את מצב הטיפוס כיום בישראל.

הטיפוס הוא אחת הפעולות הבסיסיות ביותר של האדם כבר מגיל הניקוט. ממצאים ארכיאולוגיים חשפו אתרים שהאדם הגיע אליהם רק על-ידי טיפוס כגון מערות התבודדות, מבני תצפית שונים ועוד. טיפוס ספורטיבי, לעומת זאת, הוא ענף ספורט צעיר יחסית - רק מתחילת המאה העשרים, והמטרה בו היא להצליח להתגבר על אתרים קשים בטבע, או לכבוש פסגות ומצוקים שלא נוסו עד כה. אתגרים מסוג זה תועדו במדינות רבות בעולם.

בשנת 1978 נפתח מתקן הטיפוס המודרני הראשון בעולם בעיר דרמונד, ארה"ב. ענף הספורט החדש הצריך התמצאות בגובה ולכן הוחל, באמצע שנות התשעים, בפיתוח עזרי בטיחות כגון חבל ניילון ורתמות. בשנת 1997 הוקמה ההתאחדות הבין-לאומית לתחרויות טיפוס (International Climbing and Mountaineering Federation) תחת ה-UIAA (Union Internationale des Associations d'Alpinisme). מהלך זה יצר הפרדה בין הטיפוס הקלאסי בטבע (על הרים, בקרח וכיו"ב) ובין הטיפוס הספורטיבי המוכר כיום והכולל שלושה מקצועות:

1. הובלה
2. בולדר
3. מהירות (ספיד).

ההתאחדות האיטלקית לטיפוס ספורטיבי קיבצה מטפסים מכל אירופה, והתחרות המאורגנת הראשונה על מצוק, שנחשפה לתקשורת, נערכה באיטליה ב-1985. העובדה שהתחרות נערכה על מצוק ולא על קיר מלאכותי הציבה בפני המארגנים והשופטים בעיות רבות, עובדה שהובילה לכך שמשנת 1988 החלו לקיים תחרויות על קיר מלאכותי. שנה קודם לכן הוחלט לשנות את שם האירוע מ-Sportroccia (roccia - סלע באיטלקית) ל-Rock Master ולהעבירו לעיר ארקו שבאיטליה, אירוע שנתי שמתקיים עד היום.

אליפות העולם הרשמית במתקני טיפוס מלאכותיים התקיימה לראשונה בפרנקפורט בשנת 1991, ושנה לאחר מכן נערכה בבאזל אליפות העולם לנוער, שהוכיחה כי הטיפוס הספורטיבי הפך לענף פופולרי גם בקרב הדור הצעיר. ב-2007 הוקם הגוף הבין-לאומי לטיפוס ספורטיבי - IFSC (International federation of sport climbing), על-ידי 48 איגודים לאומיים, וכיום חברות בהתאחדות העולמית 86 מדינות. התחרויות הבין-לאומיות העיקריות בענף הטיפוס הן אליפות העולם ואליפות אירופה (הנערכות לסירוגין פעם בשנתיים) וגביע העולם. יפן, המדינה המארחת את המשחקים האולימפיים הקרובים, מקדמת רבות את הענף בשנים האחרונות, יחד עם מדינות אירופה כמו סלובניה, אוסטריה, אוקראינה, רוסיה ועוד.

## הטיפוס הספורטיבי כענף אולימפי מטוקיו 2021

ב-2011 נכנס הטיפוס הספורטיבי לרשימה המקוצרת של ענפי ספורט המיועדים להיכנס למשחקים האולימפיים בטוקיו 2021. בקיץ 2016, תוך יישום הכלל החדש ולפיו המדינה המארחת יכולה לבחור

**טיפוס על מצוקים וכיבוש פסגות בטבע הוא ענף ספורט אתגרי נפוץ במדינות רבות בעולם. אבל כדי להפכו לנגיש, זמין ווירטואוזי יותר הוא הועתק גם למתקני טיפוס מלאכותיים והפך לפופולרי עוד יותר, בעיקר בעקבות תכניות "הנינג'ה" בטלוויזיה. בשנה הבאה נוכל - לראשונה - לחזות בענף האתגרי הזה במשחקים האולימפיים בטוקיו 2021.**

6-4 מטרים, והמטפס אינו קשור, ועל כן מונח מזרן על הקרקע בתחתית הקיר שמטרתו לבלום את הנפילה. המטפס צריך להתמודד עם "בעיות" - אתגרים (בשפת הטיפוס), כלומר, לטפס מהאחיזות הראשונות ועד לאחיזת הסיום ברצף, ולסיים אותן. הניקוד בתחרות נעשה על-ידי מספר ה"טופים" (ה"בעיות" שסיים המתחרה), כלומר, המנצח הוא זה שסיים "בעיות" רבות יותר ממתחריו. בדומה למקצוע ההובלה, בבולדר קיימים שלושה סבבים של תחרות: מוקדמות, חצי גמר וגמר. לחצי הגמר

את הרשימה המקוצרת של ענפי הספורט על-פי מדד הפופולריות שלו, נבחר ענף הטיפוס הספורטיבי כאחד מחמשת ענפי הספורט (יחד עם בייסבול/סופטבול, קראטה, סקייטבורד וגלישה).

התחרות בענף הטיפוס הספורטיבי תיערך בסגנון "קר-רב" בכל מקצועות הטיפוס (כאמור, הובלה, בולדר ומהירות), ויחולקו שתי מדליות אולימפיות - אחת לגברים ואחת לנשים. באליפויות העולם לבוגרים ולנוער בשנתיים האחרונות החלו כבר להעניק מדליות לקרב-רב (נוסף למדליות לכל מקצוע ובכל קטגוריית גיל), כלומר, מדרגים את המתחרים המשתתפים בכל שלושת המקצועות לפי ניקוד משוקלל בכל מקצוע. הענף ייטול חלק גם במשחקים האולימפיים בפאריז 2024, אך הועלתה הצעה להפריד את מקצה המהירות, כלומר, לחלק מדליה לבולדר ולהובלה במשותף ומדליה למקצה המהירות. הסיבה היא שמקצוע המהירות מחייב דרישות טכניות ופיזיולוגיות שונות מאלה של ההובלה והבולדר.

## מקצועות הטיפוס

כפי שצוין, קיימים שלושה מקצועות טיפוס:

1. **הובלה:** השם נגזר מצורת הטיפוס הקלאסי, שבו היה מוביל לקבוצת המטפסים בכיבוש פסגות. בהיותו המטפס המנוסה והמיומן ביותר, הוא לא היה מאובטח. כיום, לעומת זאת, כל מטפס מאובטח באמצעות אביזרי אבטוח - חבל, טבעות ואמצעי חיכוך (המפחיתים את העומס), שנועדו להחזיק את משקלו. בתחרויות הטיפוס במקצוע ההובלה, חלק מהקיר שגובהו בין 15 ל-25 מטרים, הוא בשיפוע שלילי. התחרות מורכבת משלב המוקדמות, שבו מטפסים המתחרים בשני מסלולים, שלב חצי הגמר בהשתתפות 26 מתחרים ושלב הגמר עם שמונה מטפסים. מסלולי חצי הגמר והגמר נערכים במתכונת הכוללת בידוד של המתחרים כדי שלא יראו ניסיונות טיפוס של מתחרים אחרים. סבב נחשב לניסיון של המטפס - החל בניטוק הרגליים מהקרקע ועד שהוא מפסיק את הטיפוס. משך כל סבב הוא עד שש דקות.
2. **בולדר** (bouldering; סלע גדול בטבע). הבולדר נחשב כמקצוע צעיר ודינמי. הוא כולל קפיצות מאחיזה לאחיזה, ויש בו מתח בין הטיפוס הקלאסי (כמו בהובלה) לבין הפארקור (ראו בהמשך). לעומת מקצוע המהירות, בטיפוס מסוג בולדר התנועות יותר וירטואוזיות ואינן חוזרות על עצמן. הקירות מתנשאים לגובה של



מקצוע ההובלה

## משחקים אולימפיים



איתי פרידמן

מאמן בכיר לאומי בענף הטיפוס הספורטיבי  
friedmanitay@gmail.com

עולים 20 מתחרים, שישה מתוכם מעפילים לסבב הגמר. גם במקצוע זה לא חלו שינויים מרחיקי לכת, ורובם נעשו כדי להקל על מארגני התחרות, או כדי להכריע מי בעל יכולת הטיפוס הטובה יותר.

3. **מהירות:** מדובר בקיר סטנדרטי בעל סידור אחיזות סטנדרטי. התנועות המבוצעות במקצוע זה אינן תנועות קלאסיות של טיפוס, ורובן מזכירות ריצה על קיר. התחרות נערכת "ראש בראש", כלומר, בכל פעם עולים על הקיר שני מתחרים במקביל, במסלולים זהים לשניהם, במטרה לסיים את המסלול בזמן הטוב ביותר. מספר המשתתפים בתחרויות נמוך בהשוואה לשאר מקצועות הטיפוס.

## הדרישות הפיזיולוגיות בספורט הטיפוס

כמו ברוב ענפי הספורט, גם הטיפוס הספורטיבי מצריך יכולת פיזיות גבוהות. בכל מקצועות הטיפוס יש צורך מוגבר בשרירים חזקים של אצבעות הידיים והאמות, וכדי לתמוך בשרירים אלה יש צורך בשרירי חזה חזקים להרמה ולהחזקה של הגוף כנגד כוח הכבידה (לא מעט פעמים ניתן לראות מטפסים בעלי כתפיים מוטות קדימה, עובדה הנובעת מחוסר איזון בין שרירי החזה לשרירי הגב העליונים). ככול שהמטפס גבוה יותר הוא נדרש לכוח אצבעות קטן יותר יחסית למטפס נמוך באותה רמה. נדרשות גם יכולות אירוביות ואנאירוביות גבוהות.

הבסיס לטכניקת הטיפוס הוא נקודת שיווי המשקל. יש צורך לשמור שנקודה זו תהיה מקבילה וקרובה לקיר ונתמכת על-ידי. אי לכך, היכרות ופיתוח של יכולת הבחנה בנקודת שיווי המשקל האישית של המטפס היא חיונית להמשך התקדמותו. ישנם מטפסים רבים שחסרים מיומנות זו, והם מפצים על כך בכוח ובחוזק רב, אך הדבר

## התחרויות בענף הטיפוס הספורטיבי מחולקות לשלושה מקצועות – "הובלה", "בולדר" ו"מהירות". בשילובם ניתן למצוא את הסיסמה: מהר יותר, גבוה יותר, חזק יותר

עלול למנוע מהם להשתפר בעתיד. יצוין שבטיפוס קיימים גם היבטים מנטאליים, המשחקים תפקיד מכריע בספורט הטיפוס. ישנם אנשים שיעצרו את התקדמותם בגלל החשש מפילה, ולכן לא "יתחייבו" על צעד מסוים ולא ימתחו את גבולות היכולת שלהם.

פיתוח יכולות בסיסיות בטיפוס הוא בעל חשיבות רבה, אך כדי להצטיין במקצוע מסוים יש להקדיש זמן ואימון לאותם מרכיבים המתאימים לאופי התחרות ולדרישות המיוחדות של המקצוע. לכל אחד מהם יש הייחוד שלו, אך גם דמיון למקצועות האחרים. לדוגמה: הובלה מחייבת סבולת כוח וגם התמודדות מנטאלית עם נפילה. בולדר מחייב וירטואוזיות, יכולת לקפוץ בזוויות שונות - הן קפיצות אופקיות והן אנכיות, כוח מתפרץ, כוח מרבי, מהירות וזריזות.

## הדרישות על-פי מקצועות

**הובלה:** משך תחרויות הובלה הוא שש דקות, זמן שווה-ערך לכ-40 צעדים במוקדמות וכ-50 צעדים בחצי גמר ובגמר. לפיכך, על המוביל להיות בעל סבולת אנאירובית ואירובית כאחד. כיוון שעליו לבצע גם עבודה קוגניטיבית, כגון זיכרון של מה שתכנן לבצע על המסלול נוסף ליכולת להחליט על שינוי התכנון לפי הצורך. הוא חייב להיות גם בעל סבולת אירובית להתאוששות מהירה יחסית במקומות שבהם הוא יכול לנוח על המסלול. ככלל, מטפסי מקצוע הובלה הם גבוהים ורזים.

**בולדר:** כפי שצוין, ה"בעיות" בבולדר נעות בין טיפוס קלאסי לפארקור - קפיצות בין מעקים וחומות והגעה מנקודה אחת לשנייה ביעילות ובמהירות הרבה ביותר תוך התגברות על מכשולים בדרך (הפארקור הוא ספורט אתגרי שפותח בצרפת עוד בשנות התשעים על יסוד

תרגולי קומנדו של הצבא הצרפתי). קיים טווח רחב בבניית "בעיות" בולדר, המאפשר לבדוק יכולות טיפוס בזוויות שונות, קפיצות דינמיות, טיפוס קלאסי ועוד. ללא תלות בסגנון, זמן המאמץ הפיזי שנדרש ממטפס ב"בעיה" אחת הוא בין 20 ל-60 שניות (כתלות בבעיה; אם היא כוללת קפיצה ושניים-שלושה צעדים נוספים, משכם עשוי להגיע ל-20 שניות, ואם הבעיה היא שיווי משקל עדין ומעברים איטיים, זה עשוי להימשך דקה ואף יותר). לפיכך, כוח מתפרץ הוא הרכיב הדומיננטי אצל מטפסי הבולדר. בדרך כלל הם בעלי

גובה ממוצע ומבנה גוף רחב יותר מזה של מטפס הובלה קלאסי. התחרות עצמה מורכבת מכמה "בעיות" בולדר, ולכל אחת יש זמן נתון של 4 או 5 דקות. המנוחה בין בעיה אחת לשנייה תלויה בפורמט התחרות: 5 ד' מנוחה או זמן התאוששות של כ-20 ד'. גם כאן, על המטפס להיות בעל סבולת אירובית טובה דיה להתאוששות.

**מהירות:** זמני הטיפוס במקצוע זה נעים בין 5.50 שניות (שיא העולם לגברים משנת 2014) ועד לכ-11 שניות לאיטיים שבמתחרים. כיוון שהמסלול אינו משתנה אין יצירתיות בקריאת המסלול, ועל המטפס לדעת בדיוק מהי הטקטיקה המתאימה לו ולבצעה באופן אוטומטי, כמעט רפלקסיבי.

המסלול גם אינו מוגדר כקשה, כך שאין צעדים טכניים מסובכים הדורשים טכניקת טיפוס ויצירתיות. עם זאת, יש צורך בקואורדינציה יד-עין-רגל עקב העובדה שהמסלול אינו טיפוס בקו אנכי כמו על סולם, אלא מעוצב ובנוי כמו נחש, וכדי לפתח מהירות יש צורך לבצע זינוקים לכיוון האחיות, תוך פעולה מדויקת ומתואמת של הרגליים והידיים. זמן המנוחה בין ניסיון אחד לשני הוא 5 דקות (בשלב המוקדמות, לכל מתחרה יש שני ניסיונות), פרק זמן המאפשר התאוששות מיטבית וחיידוש מאגרי האנרגיה (ATP) בשריר, בהנחה שלמתחרה סבולת אירובית טובה להתאוששות.

## הענף במשחקי טוקיו 2021

כאמור, הטיפוס הוא ענף חדש במשחקים האולימפיים. אין ספק שהפיכתו לענף אולימפי תקדם אותו משמעותית במדינות רבות בעולם. בשילובם של שלושת מקצועות הטיפוס ניתן למצוא את הסיסמה המובילה את התנועה האולימפית: "מהר יותר, גבוה יותר, חזק יותר".

על-פי ההתאחדות הבין-לאומית (IFSC), הניקוד של כל מתחרת ייעשה על-ידי מכפלת המיקום בכל מקצוע (לדוגמה: מקום ראשון בהובלה, שלישי בבולדר ו-20 במהירות יקנה 60 נקודות), ובעל הניקוד הנמוך ביותר ניצח בתחרות. שיטת ניקוד זו, שתופעל רק במשחקים האולימפיים, מעניקה יתרון למטפסי המהירות, שהיה ענף זניח במדינות המובילות את תחום הטיפוס. יתרון זה גורם לחשש בקרב מאמנים בעולם, שמטפסים הנחשבים לטובים בענפי הבולדר וההובלה ימצאו את

## בישראל, ענף הטיפוס הספורטיבי עדיין בחיתוליו, והאתגרים העיקריים של איגוד הטיפוס הם פיתוח תשתית ראויה של ספורטאים ובניית מתקני אימון המתאימים לרמה הישגית

עצמם מחוץ לקריטריון, ואילו מטפסי המהירות, שלא היו ידועים, יוכלו להשיגו בכך שיזכו במקום הראשון במקצוע זה. דוגמה הממחישה זאת הייתה באליפות העולם ביפן ב-2019, שבה עלתה לגמר בקרב-רב המטפסת הפולנייה אלכסנדרה מירוסלב. היא סיימה את תחרות המהירות במקום הראשון גם בשלב המוקדמות וגם בשלב הגמר, ואת שאר שני המקצועות (בולדר והובלה) סיימה במקום האחרון במוקדמות (20) ובגמר (8). למרות זאת, היא סיימה את התחרות כולה במקום הרביעי.

אחד האתגרים המשמעותיים של הענף הוא הנגשת התוצאות לקהל והבנה של מי מוביל בכל שלב ושלב. לצורך כך נבחנים עזרי מדיה שונים כגון הדמיות של המסלולים, הקרנת התוצאות "און-ליין" וניתוחים של ביצועי המתחרים תוך כדי התרחשותם ומיד בסימום.

## הטיפוס בישראל

ענף הטיפוס בישראל הוא צעיר, ומספר ספורטאי הישג בו נמוך מאוד - ארבעה גברים ואישה אחת. **אלכס חזנוב**, הספורטאי הבולט בענף, ניצח בתחרות גביע העולם, ו**נמרוד מרקוס** סיים במקום החמישי באליפות אירופה במקצוע ההובלה. ספורטאי הנוער (גילאי 14-19) כוללים 10 נערים ו-5 נערות, והם מתקדמים מדי שנה הן במספר המשתתפים בתחרויות והן בהשגת חצי גמר וגמר. מספר המשתתפים ברמה של חוג גדל מאוד בשנים האחרונות, אך הדבר טרם בא לידי ביטוי בהיבט התחרותי-הישגי. חסרים אנשי מקצוע מיומנים, מתקנים ומסלולים, ואילו הקיימים בארץ הם ברובם מסחריים ואינם משרתים היטב את ספורטאי ההישג. חסר גם קיר למקצוע המהירות, שנותן מענה לאימונים ייחודיים אלו. קירות טיפוס קטנים פרוסים אמנם בכל הארץ - מקריית שמונה ועד אילת, אך מרכזים לספורט הישגי נמצאים רק באזור המרכז (תל-אביב, ירושלים ונתניה) והצפון (כרמיאל). ואכן, האתגרים העיקריים של איגוד הטיפוס הם פיתוח תשתית ראויה של ספורטאים ובניית מתקני אימון המתאימים לרמה הישגית.

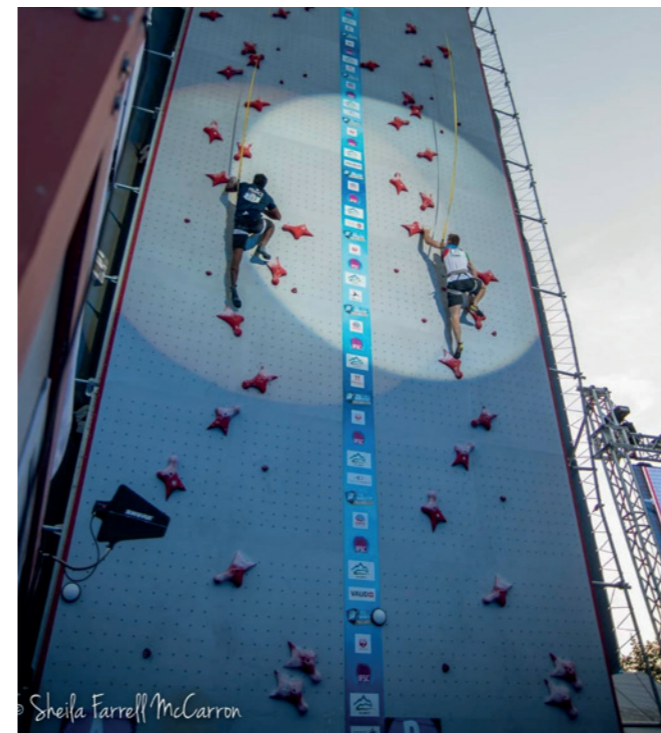
התחרויות הרשמיות מתחילות בגיל 14, ולכן ההמלצה היא להתחיל להתנסות בטיפוס כבר בגילים 5-8. במקביל, יש לפעול ליצירת בסיס רחב של יכולות אתלטיות, ומגיל 8 להגביר את האימונים הנדרשים לענף הטיפוס. מגיל 14 ואילך מומלץ להתמקד באימוני טיפוס ובאימונים משלימים הספציפיים לענף.

כל תוצאה שתושג בדרך להגעה לקריטריון למשחקי טוקיו 2021 היא מבורכת, אך הסיכוי להגיע אליהם הוא נמוך מאוד. עם זאת, הדבר יסייע רבות לקידום הענף ולצירוף מטפס - גבר ואולי גם אישה - למשחקים האולימפיים הבאים אחריהם - בפאריז 2024.



אלכס חזנוב - המטפס הבולט בישראל.

צילום: אדי פואק



מקצוע המהירות



מקצוע הבולדר

# הגישה התנועתית בטיפול בכאבי גב תחתון

**הגישה התנועתית היא שיטת טיפול המאתגרת את הגוף בתבניות תנועה חדשות ומגוונות, ותוך כדי כך יוצרת שינוי בגוף המסייע לו להשתקם לאחר כאבים או פציעה. המאמר מתמקד בשגיא מוקי, אלוף העולם בג'ודו 2019 במשקלו, שסבל משתי פריצות דיסק שהשביתו אותו מפעילות. תרגול אינטנסיבי על-פי הגישה התנועתית במשך חצי שנה, בשילוב טיפול פיזיותרפי, החזירו אותו לפעילות מלאה (הדגמה של פעילות על-פי הגישה התנועתית מוצגת בקישורים המלווים את המאמר).**

לא נוקשה) ומחובר (במובן העצבי), כך שאם קורה משהו לא צפוי (כמו נפילה או מכה חיצונית), המבנה יגיב בצורה רכה כדי לפזר את העומס בחוכמה.

## טיפול בשגיא מוקי על-פי הגישה התנועתית

המקרה המתואר במאמר זה מתמקד במטופל בן 27 - שגיא מוקי, אלוף העולם בג'ודו 2019, 81-ק"ג, שסבל במשך כמה חודשים מכאבי גב תחתון חריפים, כולל הקרנה לאורך רגל ימין. הכאבים

ולכן בדחיפה ובהרמת משקל המטפסים פחות טובים. לעומתם, מי שעוסקים בקפוארה מבלים הרבה מאוד זמן בעמידה על הידיים (סוג של דחיפה/תמיכה), כלומר, הם טובים מאוד בסמיכה על הידיים, אך פחות טובים במשיכות.

במילים אחרות, גופנו מפתח מיומנויות בתבניות תנועה ספציפיות, המוכתבות על-ידי סוג הספורט שאנו עוסקים בו. נכון לומר גם את ההיפך - אם לא נזוז, הגוף שלנו יהיה טוב בלא לזוז על-ידי קיבוע האזורים שלא זזים. דוגמה פשוטה הממחישה זאת היא מצב לאחר שבר: כדי שהעצמות יחלימו צריך לקבץ את האזור, אך אחרי כמה שבועות השבר אמנם מאוחה אך האזור מוגבל בתנועה, משום שהיה ללא תנועה הרבה זמן. דבר דומה, רק במסגרת זמן גדולה יותר, קורה לגבו של אדם שאינו זז הרבה (לדוגמה, ישיבה מול מחשב לאורך שנים). הגב נהיה טוב בלא לזוז וליתר דיוק - הגב מקבע את עצמו במנח לא רצוי. הוא נעשה ספציפי בלשבת, כמו שספורטאי אולימפי בהטלת כידון הופך להיות ספציפי בטווחים מוגזמים של הכתף המטילה שלו.

מכאן ניתן להבין שבבסיס הגישה התנועתית מודגשת התנועה של הספורטאי במקביל לחיזוק, ללא קשר לענף הספורט הספציפי. המטרה בגישה זו היא אפוא לבנות גוף גמיש ורך, אך עמיד, במיוחד במצבים חדשים ולא צפויים. גוף כזה הוא חזק (אך

**כאבי** גב תחתון הם בעיה נפוצה בעולם המערבי המודרני, והם נחשבים לאחת הסיבות המרכזיות להפסד ימי עבודה (Lidgren 2010). קיימת סבירות של 80 עד 85 אחוז להופעת תסמינים של כאבי גב תחתון במהלך החיים. רוב הכאבים הללו נובעים מסיבה שאינה ידועה (non specific low back pain), ורק כ-10 אחוז מהם נובעים מבעיה ידועה כגון פריצת דיסק, ספונדילוליטיזיס, ספונדילוליטיזיס, היצרות עמוד השדרה ועוד. הטיפול הפיזיותרפי בכאבי גב תחתון כולל מגוון שיטות כגון טיפול ידני, מיטת מתיחה, טיפול באלקטרותרפיה, דיקור יבש ועוד. עם זאת, רוב המחקרים מעידים כי טיפול באמצעות תרגילים הוא הכרחי לכל מטופלי כאבי הגב התחתון. מדובר בדרך כלל בקשת רחבה של תרגילי חיזוק לשרירי הליבה ולחיזוק כללי, תרגילי תנועה ותרגילים מבודדים לסגמנט, לאזור או לשריר מסוים. יש לציין שבכמה מחקרים לא נמצא הבדל בין סוגי התרגילים בכל הקשור לטיפול בכאבי המטופל. לעומת התרגילים המקובלים קיימת הגישה התנועתית, ולפיה יש לאתגר את הגוף בתבניות תנועה חדשות ומגוונות.

**אצל אדם שאינו זז הרבה (לדוגמה, ישיבה מול מחשב לאורך שנים) הגב מקבע את עצמו במנח לא רצוי. האדם נעשה ספציפי בלשבת, כמו שספורטאי אולימפי בהטלת כידון הופך להיות ספציפי בטווחים מוגזמים של הכתף המטילה שלו**

## הרציונל של הגישה התנועתית

גוף האדם חייב לזוז. לכל סוג ספורט יש חוקים וכללים משלו, המגדירים את איכות התנועה שהגוף מבצע בו. השאלה היא עד כמה ובאיזו איכות. עלינו לדאוג ל**בסיס תנועתי** טוב לפני שמתחילים לעסוק בסוג ספורט מסוים. לדוגמה: שחיינים הם בדרך כלל בעלי שרירים ארוכים, אך השהייה הארוכה בסביבה ללא גרביטציה מפחיתה את העומס על השרירים והמפרקים החשובים לבריאות הגוף ומעמידה את הספורטאים בסכנת פציעות בעת ביצוע פעילות ספורטיבית מחוץ למים. ריצה מפתחת סבולת לב-ריאה, אך סוגרת את האגן וגורמת לקיצור השרשרת האחורית, כלומר, שרירי ההמסטרינגס. דוגמה הממחישה את הדרישות ההפוכות בין תבניות תנועה שונות היא טיפוס לעומת קפוארה (משיכה לעומת דחיפה). מטפסים מפתחים עם השנים כוח אחיזה (grip), אצבעות חזקות ויכולת משיכה טובה מאוד. זהו ענף בעל אינטליגנציה תנועתית גבוהה, כיוון שהמטפס צריך "לפתור" את תעלומת מסלול הטיפוס. החיסרון של ספורט זה הוא שתבנית התנועה העיקרית היא משיכה,

## מדעי הספורט



**אורי זמיר**  
פיזיותרפיסט, המרכז למחקר ורפואת ספורט במכון וינגייט  
zamirori@gmail.com



**ד"ר גלי דר**  
המרכז למחקר ורפואת ספורט ע"ש ריבשטיין במכון וינגייט  
galidar@yahoo.com



Media by Nicolas Messner IJF

החריפו בכל תנועה או פעילות. אמצעי ההדמיה אבחנו שתי פריצות דיסק בעמוד השדרה המותני, ובעקבות זאת הוא הפסיק את פעילות הספורט והחל בטיפול פיזיותרפיה שכללו את כל טכניקות הטיפול המוכרות (מוביליזציות, דיקור יבש, מתיחה). כמו כן, הוא טופל באמצעות תרופות מסוג NSAID ואף קיבל זריקת בלוק עצבי לעמוד השדרה. למרות זאת, כל הטיפולים הללו לא הביאו להפחתה משמעותית בכאב, והוא לא חזר לפעילות ספורט. בשלב זה הוחלט להתחיל בטיפול בגישה התנועתית.

שגיאה ביצע **תרגול אינטנסיבי** במשך חצי שנה, שכלל שניים-שלושה אימונים בשבוע למשך 60-90 דקות כל אחד. הוא הרגיש הטבה משמעותית בכאב וחזר לאימונים ספציפיים בגידו. הוא דיווח גם על הרגשה טובה יותר בתנועותיו של הגוף. מבחינה אובייקטיבית נמצאה הטבה בטווחי התנועה ושיפור במבחיני תנועות מערכת העצבים (straight leg raise).

### ההישגים של שגיאה מוקי לאחר הטיפול:

- זכייה באליפות אירופה 2017, שנה בדיוק אחרי תחילת הטיפול
  - זכייה בתחרות גראנד-סלאם אבו דאבי 2017
  - זכייה באליפות העולם 2019, שנתיים וחצי אחרי תחילת הטיפול
- שגיאה ממשיך עד היום לשלב אימוני תנועה במקביל לאימונים הרגילים.

## תרגול של תנועות עמוד השדרה

תיאור התרגילים הבאים עשוי להבהיר את הגישה התנועתית, הדוגלת בתבניות תנועה מגוונות ולא בדגש על סגמנט ספציפי. התרגילים מחולקים לנושאים ואינם כוללים מינון, משום שכל אדם (כל גוף) זקוק לסוג מסוים/שונה של גירוי כדי להשתפר מבחינה תנועתית. הגב שלנו בנוי מ-25 חוליות המצרות את התנועה וביניהן 7 חוליות צוואר (Cervical), 12 חוליות חזה (Thoracic) ו-5 חוליות מותניים (Lumbar). חוליות העצה (Sacrum) נחשבות כחוליה אחת, משום שאין בה תנועה. בין השאר, תפקיד עמוד השדרה בתנועה הוא מיקום הגוף במרחב כדי לאפשר לידיים לבצע מניפולציות על חפצים. המטרה בסדרת תרגילים זו היא ליצור תנועה בין-חולייתית אחידה לאורך עמוד השדרה. המטופל מייצר "גל" לאורך החוליות, תרגול הדורש הפרדה טובה בין סגמנטים של הגוף - ראש, חזה ואגן. יצירת "גלים" (גל קדמי, צידי או משולב) עשויה להתחיל בשני קצוות הגוף - ראש או אגן. לרובנו, האזור הפחות תנועתי הוא כלוב הצלעות ולא דווקא הגב התחתון.

### ביצוע "גלים" לאורך הגוף

**המטרה:** תחזוקה הכרחית ויום-יומית של עמוד השדרה. לרוב, התרגיל מהווה חימום לקראת האימון ומבוצע במשך כשמונה דקות ברציפות.

סרטון מספר 1: גלים

תבנית נוספת בשמירה על תנועות עמוד שדרה היא **מגוון הקשתות של הגב**. **המטרה:** להקל על בעיות דיסקאליות, החל בהקשתות במישור החצי (סגילי) וכלה בהקשתות המערבות רוטציה. תרגול

זה משפר גם את ההתמצאות במרחב - אלמנט חשוב מאוד בהתחמקות מהטלות. בסרטון: פיטר פאלצ'יק מבצע הקשתות של הגב.

סרטון מספר 2: הקשתות

### אימון תגובתי

**המטרה:** שיפור/שימור תגובה וקבלת החלטות של המתאמן. גידוד הוא ספורט לחימה, ובו הספורטאי חייב להגיב לגורם חיצוני (המתחרה שמולו). אי לכך, חלק מהתרגול הוא אימון תגובה המשפר את מהירות החשיבה, הקשר העצבי-שרירי והזריזות. ניתן לבצע את התרגול באמצעות משחקי מהירות תגובה של חלקי הגוף השונים. באימון זה ניתן לראות את שגיאה מוקי מתחמק מגורם חיצוני (מקל או ידו של המדריך/מתחרה), שמגיע אליו מכיוונים שונים.

סרטון מספר 3: אימון תגובה

### מעבר ממצב רפוי ליציב/מוחזק

**המטרה:** לעבור במהירות ממצב רפוי למצב יציב/מוחזק. בסרטון מוצגת תגובתיות פנימית לפקודה חיצונית; מעבר בין מצב soft למצב hard.

סרטון מספר 4: מעבר ממצב רפוי ליציב/מוחזק

### משחק עם כדור

צורה נוספת של עבודה על מערכת עצבית הוא משחק עם כדור, שכלליו מכתבים את מטרת התרגיל. **המטרה:** שגיאה צריך לתפוס את שני כדורי הטניס אחרי נגיעה אחת בקרקע. לכדור אסור לגעת בגופו של המתרגל.

סרטון מספר 5: משחק עם כדור

### תנועות (Locomotion)

תבנית תרגול נוספת היא תנועה זורמת (flow) על הקרקע. **המטרה:** ליצור תנועה זורמת ומגוונת בצורה מיטבית תוך שימוש במינימום כוח. כלומר, בתחילת תהליך הלמידה המתאמן משקיע כוח רב בתרגיל, וככל שהוא מתמחה בו העלות המטבולית שלו פוחתת ויעילות הביצוע משתפרת.

**אופן הלמידה של מיומנות תנועתית חדשה מאופיין בשלבים:**

1. למידה של תנועה ספציפית בודדת (Isolation). באשר לגידוד, הכוונה היא למידה של תרגיל ספציפי. ככל שהתרגיל יבוצע פעמים רבות יותר כך תגדל המיומנות ויעילות התנועה הזו, דהיינו, שימוש במינימום אנרגיה הנדרשת לתרגיל.
2. אינטגרציה בין תרגילים ספציפיים, כלומר, היכולת לחבר בין שני תרגילים או יותר. בגידוד מדובר ביכולת לבצע רצף של תרגילים במטרה להפיל את היריב.
3. אלתור (אימפרוביזציה); היכולת "לשלוף" תרגיל או רצף של

תרגילים בכל זמן נתון וללא תכנון מראש. בגידוד מדובר ביכולת לבצע תרגיל מסוים (או וריאציה שלו) כתגובה בזמן אמת, בעיקר אם התרגיל אינו אחד מהתרגילים ברפרטואר של המתחרה.

בסרטון ניתן לראות את שגיאה מבצע תרגיל הנקרא "ליזארד". **המטרה:** להתקדם בצמוד לקרקע תוך החזקת מרכז הגוף קרוב אליה, אך ללא מגע של מרכז הגוף. התרגיל מצריך כוח רב בכתפיים ורוטציה מספקת של האגן והגב, במיוחד בזמן נשיאת משקל על רגל יד נגדית. לאחר שמתנסים בכמה תבניות תנועה מתחילים לחבר את התרגילים המבודדים לרצף של תנועה אחת. לחיבור של התנועות המבודדות יש חשיבות. בסרטון זה ניתן לראות רצף של כמה תבניות היוצרות תנועה זורמת.

סרטון מספר 6: "ליזארד"

### תלייה

התנועה עשויה להיות אקטיבית או פסיבית, תוך שילוב של תרגיל כוח או בלעדיו. **המטרה:** שיפור ושימור טווחי תנועה של מפרק הכתף וחיזוק יד ישרה.

סרטונים מספר 7+8: תלייה

דוגמה נוספת לתרגיל תלייה המערב כוח יד ישרה - Front lever.

### הכנת המפרקים לעומסים

**המטרה:** חשיפה הדרגתית של רקמות רכות (קפסולה, גידים ורצועות) לעומס, כדי שבזמן זורמת, כאשר נוצר עומס פתאומי (מכה או נפילה), המפרק יהיה "מוכן" טוב יותר לספוג את העומס וכתוצאה מכך ייגרם פחות נזק. ענף ספורט כמו גידוד מערב פציעות רבות של שורש כף היד והאצבעות הן כתוצאה מחבלות והן מעומסים. פציעות אלה נחשבות ל"קטנות", אך הן עלולות להציק מאוד ואף לגרום להגבלה באימונים.

סרטון מספר 9: הכנת מפרקים

### סיכום

שיטת הטיפול על-פי הגישה התנועתית שמה דגש על העשרת תבניות התנועה, זריזות, תזמון, קואורדינציה והפרדת סגמנטים בגוף, וזאת

## המטרה בגישה התנועתית היא לבנות גוף גמיש ורך אך עמיד, במיוחד במצבים חדשים ולא צפויים. גוף כזה הוא חזק (אך לא נוקשה), כך שאם קורה משהו לא צפוי כמו נפילה או מכה חיצונית, המבנה יגיב בצורה רכה כדי לפזר את העומס בחוכמה

נוסף לתרגילי חיזוק וגמישות. במילים אחרות, מכיוון שלכל סוג ספורט יש יתרונות וחסרונות, בשיטה זו אנו נוטלים את היתרונות מסוגי ספורט שונים, כמו הארכת שרירים בקרב שחיניים, דחיפה/לחיצה בספורט הקפוארה והתעמלות מכשירים, יכולת משיכה של מטפסים, מהירות תגובה, גמישות של רקדנים ועוד ועוד, ומצרפים לשיטה.

במכון לפיזיותרפיה במרכז למחקר ולרפואת ספורט במכון וינגייט עובדים, במהלך השיקום של ספורטאים לאחר פציעה, על-פי הגישה התנועתית ומשלבים אותה בטיפול פיזיותרפי במגוון פציעות ובמגוון ענפי ספורט. מכיוון שאין שני

ספורטאים זהים, אופי האימון נקבע על-ידי הצרכים הספציפיים של אותו מתאמן ומותאם לו אישית. לדוגמה: ספורטאי בעל גמישות יתר זקוק לסוג של תרגול הכולל העלאת הטונוס ודגש רב יותר על כוח המחבר סגמנטים לאורך הגוף. ספורטאי עם נוקשות טוראקלית זקוק לסוג שונה של תרגול - תרגול פתיחת חזה וכתפיים. ספורטאי חלש בטווחים סופיים של סגמנט מסוים זקוק לתרגול ספציפי לבעייתו.

התרגול בשיטה התנועתית מהווה בסיס בספורט המקצועני ולא תחליף לו. כפי שצוין במקרה של שגיאה מוקי, התרגול בשיטה זו בוצע באינטנסיביות המאפיינת ספורטאי אולימפי, כלומר, אימונים בתדירות של שלוש פעמים בשבוע למשך 60-90 דקות כל אחד, במקביל לאימוני הגידוד הרגילים. חשוב לציין שהתרגול



בשיטת הגישה התנועתית הוא תהליך שיוצר שינוי בגוף, אבל הוא יהיה אפקטיבי רק אם יבוצע בתדירות שצוינה לעיל. הדבר חשוב במיוחד בתחילת האימונים, שבהם לומדים מתודולוגיה חדשה הדורשת תרגול רציף, וכמו בכל תהליך - יש חשיבות רבה למחויבות ולמוטיבציה של המטופל, שהן תנאי בל יעבור להצלחת הטיפול.



# יעילותם של תוספי תזונה נפוצים לספורטאי הישג

**רוב ספורטאי הישג בעולם משתמשים בתוספי תזונה. עבורם, התוספים לא קשורים רק לצריכה תזונתית מוגברת אלא גם לשיפור ביצועים ספורטיביים וליצירת יתרונות תחרותיים. המאמר מתמקד בשלושה תוספי תזונה נפוצים במיוחד בקרב ספורטאים: קריאטין, בטא-אלאנין וחלבון.**

## השפעות הקריאטין על מסת הגוף ושרירי השלד

עיכול של קריאטין מקושר בדרך כלל לעלייה במשקל הגוף, ככל הנראה בגלל הכמות הכוללת של מים בגוף, הנגרמת כתוצאה משמירת מים רבה יותר בשריר עקב עלייה בתוכן הקריאטין בו. עליות נוספות במסת הגוף עקב תיסוף קריאטין קשורות לרוב לעלייה

תזונתית של הקריאטין עלול להצטמצם. עם זאת, חשוב לציין כי על-אף שרמות הקריאטין בשריר מסוגלות לעלות משמעותית על-ידי תזונה, יהיה צורך לצרוך כקילוגרם בשר אדום מדי יום כדי לקבל את הכמות הדומה לזו המתקבלת מצריכת קריאטין כתוסף תזונה.

## מינון הקריאטין



מאת: teachpe

הוכח שנטילת קריאטין מסייע לשמר פעילות גופנית באינטנסיביות גבוהה ולשפר משמעותית ביצועים הדורשים כוח וכוח מתפרץ.

במסת נטולת שומן, הנגרמת עקב גירוי האימונים המוגבר. המחקר מראה בבירור כי שילוב של עיכול קריאטין עם אימוני התנגדות מהווה גירוי רב-עוצמה להגברת ההתאמה הפיזיולוגית לאימונים. עם זאת, קריאטין בפני עצמו עלול לךמות התאמה תאית גם ללא הגירוי של אימון גופני (Vierck et al., 2003; Volek et al., 1999).

## הבדלים בין גברים לנשים בתגובה לתיסוף קריאטין

מחקרים שהשוו בין גברים לנשים באשר להשפעה של עיכול קריאטין על ביצועים ספורטיביים הראו שיפור משמעותי גדול יותר באופן מובהק אצל גברים לעומת נשים בתרגילי דחיקת רגליים ובריצה אנאירובית (Candow et al., 2011; Eckerson et al., 2005). היתרונות של תיסוף קריאטין קיימים גם אצל נשים, אך האזור הקטן יותר של

קיימים שני פרוטוקולים נפוצים שבהם משתמשים לתיסוף קריאטין. הפרוטוקול הראשון מערב שימוש במינון העמסה של 25-20 גרם ליום למשך חמישה ימים כדי למקסם את רמת הקריאטין בשריר. לאחר מכן ניתן להשתמש במנה יומית של 2-5 גרמים ליום כדי לשמור על רמות הקריאטין בשריר. פרוטוקול חלופי הוא לעקוף את שלב ההעמסה ולהתחיל ישירות בשלב השימור. תוכן הקריאטין בשריר יגיע לרמות דומות, אבל התהליך ימשך 30 יום בהשוואה לחמישה ימים. בכל מקרה, ריכוזי הקריאטין בשריר יישארו גבוהים כל עוד נלקח המינון הנכון, אך ברגע שיעצר תיסוף הקריאטין יחזור ריכוזו בשריר לרמות הבסיס בתוך כארבעה שבועות (Hultman et al., 1996).

## תכונות ארגונית של תיסוף קריאטין

היעילות של שימוש בקריאטין כתוסף תזונה תועדה היטב במחקרים רבים. אלה שהשתמשו בפרוטוקולי מינון למשך 4-12 שבועות הוכיחו באופן עקיף שיפור משמעותי בביצועי כוח וכוח מתפרץ אצל ספורטאים (ראה Hoffman, 2010 ו-Hoffman et al., 2019). השיפורים בכוח והכוח כגדולים פי 2-3 אצל ספורטאים שהשתמשו בתוספי תזונה המכילים קריאטין בהשוואה לקבוצת הפלסבו. ההשערה היא ששיפורים אלה מתאפשרים עקב איכות אימון גבוהה יותר. תוכן ה-PCr של השריר עולה ורמת התשישות יורדת, עובדה המאפשרת מספר רב יותר של אימונים אינטנסיביים, הגורמים לגירוי רב יותר לשריר המאומן, לאדפטציה פיזיולוגית גדולה יותר ולביצועים טובים יותר.

## תוספי תזונה לספורטאים

תעשיית תוספי התזונה הולכת וגדלה מדי שנה ומגיעה למיליארדים רבים של דולרים. השימוש הרב בתוספי תזונה מיוחס לרצון להתגבר על חסרים תזונתיים, לשפר ביצועים ספורטיביים והיבטים אסתטיים (ירידה במשקל, עלייה במסת שריר), להתגבר על מחלות ועוד. ספורטאי הישג מתאפיינים ברצון להגיע לגבולות הפיזיולוגיים, ומשתמשים לצורך כך באימונים אינטנסיביים במיוחד. ארגונים רבים הקשורים למדעי הספורט והתזונה מאמינים שהדרישות המטבוליות המוגברות ניתנות לפתרון בעזרת התאמות נכונות של תזונה. מן הידועות הוא שתיסוף תזונתי עשוי לספק יתרונות רבים, ועם זאת, השימוש שעושים בו ספורטאי הישג אינו קשור רק לצריכה תזונתית מתאימה אלא גם ליצירת יתרון תחרותי. ההערכה היא שספורטאים במדינות שונות - צעירים ובוגרים כאחד, צורכים תוספי תזונה בהיקף של 50%-86% (Hoffman, 2019). סקירה זו מתמקדת ביעילות של תוספי תזונה נפוצים במיוחד בקרב ספורטאי הישג:

- קריאטין (Creatine)
- בטא-אלאנין (β-Alanine)
- חלבון.

## קריאטין

קריאטין הוא אחד מתוספי התזונה הפופולריים ביותר, המשמשים ספורטאים תחרותיים בתחומי הכוח בכלל והכוח המתפרץ בפרט. קריאטין מתקבל באמצעות סינתזה של חומצות האמינו גליצין, ארגינין ומתיונין, בעיקר בכבד ובכמויות קטנות יותר בכליות ובלבל. הקריאטין מאוחסן בעיקר בשרירים, בין אם בצורתו החופשית או באופן נפוץ יותר - בצורתו הזרחתית, כאשר כמויות גדולות יותר שלו נמצאות בסיבי שריר מסוג II (Harris et al., 1992). ניתן לצרוך אותו בתזונה: ריכוזים גבוהים שלו נמצאים בשר ובדגים. הצורה הזרחתית של קריאטין נקראת גם פוספוקריאטין (PCr), והיא נועדה לספק אנרגיה לפעילות גופנית בעצימות גבוהה. יש לקריאטין תפקיד חשוב במטבוליזם אנרגטי על-ידי ביצוע זרחות מחדש (rephosphorylation) של אדנוזין דיפוספט (ADP) ליצירת אדנוזין טריפוספט (ATP). תהליך זה תלוי באנזים קריאטין קינאז ובזמינות של PCr בתוך השריר. מערכת האנרגיה ATP היא מקור האנרגיה המרכזי במהלך פעילות גופנית קצרה המבוצעת באינטנסיביות גבוהה. לפיכך, ריכוזי PCr מופחתים גורמים לירידה ביכולת לשמור על פעילות גופנית באינטנסיביות גבוהה. במהלך פעילות כזו, החוזרת ונשנית, רמות ה-PCr בשריר עלולות להצטמצם עד למינימום, מה שגורם להשפעות שליליות על ביצועים ספורטיביים (Hoffman, 2010). לעומת זאת, אם רמות ה-PCr בשריר נשמרות או עולות, היכולת לשמור על פעילות גופנית באינטנסיביות גבוהה עולה אף היא. זו הסיבה לנטילת התוסף קריאטין.

## השפעות של תיסוף של קריאטין על השריר

עיכול של התוסף התזונתי המכיל קריאטין חד-מימיני הוכח כמגדיל את ריכוזי הקריאטין בשריר בכ-20% (Hultman et al., 1996). אם רמתו בשריר גבוהה, או אם מתקבלת כמות מספקת ממנו בתזונה (לדוגמה, צריכת כמויות גדולות של בשר אדום), היתרון של תיסוף

## מדעי הספורט



ג"ר. הופמן

Ph.D., FNCSA, FACSM  
פרופסור לביוכימיה מולקולרית,  
אוניברסיטת אריאל  
koachsportnutrition@gmail.com

רשימת המקורות שמורה במערכת.  
ניתן לקבלה אצל יניב אשכנזי בדואר  
אלקטרוני: yaniva@wingate.org.il

חפיפת סיבי שריר וכמות ממוצעת גדולה יותר של קריאטין עלולים למתן את ההשפעות של תיסוף הקריאטין אצלן (ראה, Hoffman 2010 לדין מעמיק בנושא). במילים אחרות, העדויות מצביעות על כך ששנים עשויות ליהנות מתיסוף קריאטין, אך ההשפעות לא יהיו זהות לאלה של גברים.

## מהי צורת הקריאטין היעילה ביותר?

ספורטאים רבים מתחבטים בשאלה איזו צורה של קריאטין עליהם לרכוש, וזאת משום שכמה חברות לתזונת ספורט השתמשו בנוסחאות שונות של קריאטין, כולל הצהרות מוגזמות לגבי יעילותן המוגברת. התוצאה היא בלבול רב בין ספורטאים ומאמנים לגבי הצורה היעילה ביותר של קריאטין. רוב המכריע של המחקר, שהדגים את יעילותו של תיסוף הקריאטין, השתמש בצורה של קריאטין חד-מימני. בהתחשב בכך שספיגתו עומדת על קרוב ל-100% בצורתו החד-מימנית (Deldicque et al., 2008), קשה יהיה לשפר את רמת הספיגה מעבר לכך.

## בטיחות

מחקרים מבוקרים לא הצליחו לתעד תופעות לוואי משמעותיות שנגרמות מתיסוף קריאטין. תופעת הלוואי העיקרית אצל ספורטאי הישג, שהשתמשו בתוספי קריאטין למשך עד ארבע שנים, תוארה כ"גזים" עד לשלשול קל במהלך תקופת ההעמסה (Schilling et al., 2001). את התופעות הללו ניתן למנוע בקלות על-ידי שימוש במינון "תחזוקה" נמוך יותר. מחקרים שבדקו תפקודי כליה במהלך תיסוף של קריאטין קצר-טווח (עד חמישה ימים) או ארוך-טווח (עד חמש שנים), דיווחו

גם הם שאין סיכון בכך (Poortsmann and Francaux, 1999). מחקרים נוספים שבדקו אם קריאטין מגביר את הסיכון למחלות לב, סיפקו אף הם עדויות שהתיסוף אינו מעלה את הסיכון להתייבשות או לתרמו-רגולציה מופחתת (Lopez et al., 2009).

**לסיכום**, קריאטין הוא תוסף התזונה הנחקר ביותר עד כה במחקרים ארוגוניים. המחקר המדעי שבחן את הקריאטין ציין בבירור שהוא גם בטוח וגם יעיל לשיפור ביצועים ספורטיביים בפעולות של כוח וכוח מתפרץ. העדויות מדגימות גם הבדל פוטנציאלי בתגובה המגדרית לתיסוף קריאטין.

## תיסוף של בטא-אלאנין

בטא-אלאנין היא חומצת אמינו, שבשילוב עם היסטידין (histidine) יוצרת קרנוזין (Carnosine). (Harris et al., 2006). התפקיד הפיזיולוגי המרכזי של הקרנוזין הוא לחצוץ עליות בחומציות בשריר (Harris et al., 2006). במהלך פעילות גופנית אינטנסיבית ניתן לראות לעתים קרובות עלייה ברמת החומצה הלקטית, שמורידה את רמת ה-pH של השריר, מה שיפחית את יכולתו לתפקד. עלייה ביכולת החציצה ברקמת השלד, עם

ריכוזים מוגברים של קרנוזין, עשויה לעכב את התשישות ולהאריך את הפעילות הגופנית האינטנסיבית. לפיכך, המטרה העיקרית של תיסוף בטא-אלאנין היא למקסם את תוכן הקרנוזין בשרירי השלד לצורך שיפור הפעילות האנאירובית.

התזונה מסוגלת להשפיע על ריכוזי הקרנוזין בשריר. עיכול של כ-200 גרם חזה עוף, או 150 גרם חזה הודו יהיו מקבילים לתיסוף של 800 מ"ג בטא-אלאנין (Harris et al., 2006). בהתחשב בכך שהמנה היומית של בטא-אלאנין נעה בין 1.6 ל-6.4 גרמים, הדבר יחייב את הספורטאי לצרוך מדי יום 400-1600 גרם חזה עוף או 300-1200 ג' חזה הודו. אי לכך, השימוש בתוסף בטא-אלאנין מסתמן כשיטה היעילה ביותר להעלות את כמות הקרנוזין בשריר.

## מינון: תגובה של עיכול בטא-אלאנין

### וסינתזת קרנוזין בשריר

כאמור, הוצע שמינון יומי של 1.6-6.4 גרמים ליום עשוי לגרום לעלייה משמעותית בתכולת הקרנוזין בשריר (Hoffman et al., 2018). מחקרים שהשתמשו בנוסחאות של שחרור איטי הראו שמינון יומי של 12 ג' ליום מסוגל להגביר את תכולת הקרנוזין באותה מידה כמו מינון של 6 ג' ליום, אך במחצית הזמן (Church et al., 2017). מינונים הנעים בין 4.8 ל-6 ג' ליום, לתקופה של ארבעה עד שבעה שבועות, תגרום לעלייה בתכולת הקרנוזין מ-23% ועד 28% אצל ספורטאים חובבים ואולי לרמות גבוהות יותר אצל ספורטאי הישג. הדבר מצביע על פוטנציאל של אפקט סינרגטי הנובע מהאימונים (Hoffman et al., 2018).

בתכולת הקרנוזין בשריר קיימת שונות רבה בין סיבי שריר מסוג I לסיבים מסוג II. חוקרים ציינו שהבדלים אלה עשויים להגיע לפי 2, וככל הנראה משפיעים על הפוטנציאל של אותם שרירים להגביר את תכולת הקרנוזין (Harris et al., 1998). מחקרים שבחנו את ההבדל בין שני הסוגים של סיבי השריר טענו שהמינון הכללי שנצרך - כ-230 ג' של בטא-אלאנין (1.6-6.4 ג') ליום למשך 5-20 שבועות, יגרום לעלייה של כ-50% בכמות הקרנוזין בשריר (Baguet et al., 2010). אחרים טענו כי עיכול של בטא-אלאנין בכמות כוללת של 179 ג' עשוי לגרום לעלייה של 2.85% בביצועים בהשוואה לפלסבו (Hobson et al., 2012).



ספורטאים חובבים והישיגים שנטלו בטא-אלאנין הראו שיפור בפעילות גופנית ממושכת יחסית באינטנסיביות גבוהה ועיכוב בהופעת ההתאוששות

## שטיפת קרנוזין

הפסקת עיכול של בטא-אלאנין תגרום לחזרה הדרגתית לריכוזי הבסיס של הקרנוזין בשריר. נראה שתהליך החזרה לערכי הבסיס נמשך כתשעה שבועות, אם לא קיימת צריכה של בטא-אלאנין (Baguet et al., 2009). עם זאת, רמת הירידה של הקרנוזין בשריר עשויה להיות תלויה-מינון. משתתפים שהציגו הצטברות רבה יותר של תכולת קרנוזין בשריר ("מגיבים גבוהים") היו זקוקים לזמן שטיפה רב יותר (כ-15 שבועות) כדי לחזור לרמות הבסיס, בהשוואה למשתתפים שדיווחו כ"מגיבים נמוכים" (כ-6 שבועות).

## תכונות ארוגוניות של תיסוף בטא-אלאנין

לא ניתן לדעת את התפקיד הארוגוני של בטא-אלאנין על-פי פעולותיה הישירות אלא רק על-ידי יכולתה לייצר קרנוזין. העדויות התומכות ביתרון ארוגוני של רמות גבוהות יותר של קרנוזין בשריר הן חזקות. הובסון ועמיתיו (Hobson et al., 2012) דיווחו שהפוטנציאל הגבוה ביותר לרמות מוגברות של קרנוזין בשריר נצפה במהלך פעילות גופנית באינטנסיביות גבוהה, הנמשכת בין דקה אחת לארבע דקות. במחקרים שבהם השתתפה קבוצת ביקורת שהשתמשה בפלסבו הניב תיסוף בטא-אלאנין באופן עקבי שיפור בביצועים אצל ספורטאים חובבים ותחרותיים כאחד, שביצעו פעילות גופנית באינטנסיביות גבוהה (Hoffman et al., 2018; Saunders & Dolan, 2019).

ישנם לא מעט מחקרים שמדדו את יעילותו של עיכול בטא-אלאנין אצל ספורטאי הישג. השיפורים היו קשורים בעיקר לעיכוב של הופעת סימני תשישות בזמן פעילות גופנית באינטנסיביות גבוהה לאורך זמן

(Baguet et al., 2010; Derave et al., 2007; Hoffman et al., 2008a; 2008b). מעניין שהשינויים בתכולת הקרנוזין בשריר הוכחו בקורלטיביים באופן מובהק לשיפורים בביצועים הספורטיביים במבדקי זמן חתירה (Baguet et al., 2010). רק מספר מוגבל של מחקרים בחן את השפעותיו של עיכול הבטא-אלאנין על ביצועי סבולת. במחקר שכלל קבוצת ביקורת שצרכה פלסבו, דווח כי תיסוף של בטא-אלאנין שיפר באופן מובהק את ה-VO<sub>2</sub>peak (שיא צריכת החמצון), זמן עד תשישות נפח העבודה הכללי במהלך פעילות גופנית לאחר שישה שבועות של אימונים (Smith et al., 2009). על-אף שאין יתרון פיזיולוגי ישיר של תיסוף בטא-אלאנין לספורטאי סבולת וביצועים אירוביים, השילוב של אימוני אינטרוולים אנאירוביים באינטנסיביות גבוהה ותיסוף של בטא-אלאנין גרם ככל הנראה לשיפור באיכות הספרינטים באינטנסיביות גבוהה, מה שהשפיע באופן בלתי ישיר גם על היכולת האירובית ומרכיב סבולת הלב-ריאה.

## בטיחות

תופעת הלוואי היחידה שדווחה עבור תיסוף של בטא-אלאנין היא תחושה של נימול או עקצוץ של העור (Harris et al., 2006). תחושה זו הייתה נפוצה ביותר בזמן צריכת מינונים ללא שחרור איטי, אבל לא דווחה בעת צריכת נוסחאות עם שחרור איטי. לא דווחו הבדלים בתופעות הלוואי בהשוואות שבין מינונים של שישה גרמים ליום ל-12 ג' ליום בנוסחאות של שחרור איטי (Church et al., 2017).

בהתחשב בכך שבטא-אלאנין היא חומצת אמינו טבעית, בעלת תפקיד פיזיולוגי חשוב בגוף, סביר להניח שזהו תוסף תזונה בטוח מאוד לשימוש.

**לסיכום**, בעת עיכול של בטא-אלאנין, בין אם באמצעות המזון או דרך תוסף תזונה, החומצה מתחברת עם היסטידין ליצירת קרנוזין. מבחינה פיזיולוגית, עלייה בקרנוזין בשריר מגבירה את היכולת לחציצה תוך-תאית. היעילות של תיסוף בטא-אלאנין מקבלת סימוכין בבדיקות רבות, הכוללות פעילות גופנית ארוכת-טווח באינטנסיביות גבוהה הן בקרב ספורטאים תחרותיים והן בספורטאים חובבים.

## תיסוף חלבון

חלבונים מורכבים מחומצות אמינו, והם יוצרים את המרכיב המבני הגדול ביותר של השריר ושל רקמות אחרות בגוף. החלבונים אינם מקור אנרגיה ראשי או רצוי עבור הגוף, אבל בתקופות של חוסר בנורטייטס (יסודות ותרכובות כימיים החיוניים לחיים ולגדילה של יצורים חיים) הם ניתנים לשימוש כמקור אנרגיה. חומצות אמינו, המרכיבות חלבונים שלמים, מחולקות לקטגוריות של חומצות נחוצות ולא נחוצות. חומצות אמינו נחוצות אינן ניתנות לסיתתה על-ידי הגוף, ויש לצרוך אותן בתזונה. הלא נחוצות עוברות סיתתה על-ידי הגוף, ואין צורך לצרוך אותן בתזונה. היעדר חומצות אמינו נחוצות מהדיאטה עלול להגביל את יכולתו של השריר לגדול או להחלים.

## היעילות של תיסוף בטא-אלאנין מקבלת סימוכין בבדיקות רבות, הכוללות פעילות גופנית ארוכת-טווח באינטנסיביות גבוהה בקרב ספורטאים תחרותיים וחובבים כאחד

### דרישות חלבון יומיות

צריכת כמויות גדולות של חלבון ושימור מסת גוף ללא שומן הם חשובים במהלך תקופות של פעילות גופנית אינטנסיבית ועומס יתר של אימונים. תזונה בלבד עלולה שלא להספיק כדי לשמר את איזון החלבון בשריר במהלך תקופות של דחק וזו פעילות באינטנסיביות גבוהה. לעומת זאת, השימוש בתוספי חלבון עשוי לעכב את פירוק השריר ולקדם סיתתה של חלבוני שריר (Hoffman et al., 2015). המטרה היא ליצור מאזן חיובי, כלומר, שהעלייה בסיתתת החלבון תהיה גבוהה יותר מפירוק. פעילות גופנית תגרום לעלייה בפירוק החלבון, וצריכת חלבון דרך המזון או תוספי תזונה תגביר את סיתתת החלבון.

כללית, דרישות החלבון לאדם מבוגר כדי לשמור על מאזן חלבון חיובי הן 0.8 גרמים ל-1 ק"ג מסת גוף ליום, ועבור אנשים פעילים הן תהיינה גבוהות יותר ותלויות בסוג הפעילות הגופנית. אדם המבצע פעילויות של כוח וכוח מתפרץ יזדקק לכמויות גדולות יותר של חלבון מדי יום, בהשוואה לאנשים המאומנים בפעילויות סבולת. עם זאת, שתי הקבוצות יזדקקו לתצרוכת חלבון יומית גדולה יותר מאשר אחרים שאינם פעילים. עבור ספורטאי כוח/כוח מתפרץ מומלצת תצרוכת חלבון יומית הנעה בין 1.4 ל-2.0 ג' לק"ג ליום-1 כדי לשמור על מאזן חנקן חיובי (Rodriguez et al., 2009). מחקרים על שחקני פוטבול במכללות, שהשוו שלוש תצרוכות חלבון יומיות (1.2 ג' לק"ג ליום, 1.7 ג' לק"ג ליום ו-2.4 ג' לק"ג ליום), לא מצאו הבדלים משמעותיים בין הקבוצות בכוח או במסת גוף ללא שומן. עם זאת, הרווחים הגדולים ביותר בכוח (1RM) במכרע ובדחיקת משקל על ספסל עם משקולות נצפו בקבוצה שצרכה את כמות החלבון הגדולה ביותר (Hoffman et al., 2006). עדויות עדכניות מראות יתרונות משמעותיים של מנות

חלבון יומיות העולות על 3.0 ג' לק"ג ליום-1 (Antonio et al., 2015; Jager et al., 2017).

## השימוש בתוספי חלבון

במחקרים עם קבוצת ביקורת שצרכה פלסבו ותוספי חלבון בשילוב של אימוני התנגדות הוכחו באופן מובהק כמגבירים את הרווחים במסת שריר ללא שומן (באזור המשלב בין שריר וכוח) (Cermak et al., 2012).

היתרונות הקשורים לצריכת חלבון בעקבות אימוני אינטנסיבי קשורים ליכולתו להגביר את תהליכי ההתאוששות והעיצוב מחדש של שרירי השלד (Tipton et al., 2004). כמה מחקרים דיווחו על ירידה ברמת הנזק לשריר, מיתון בהפחתת הכוח והתאוששות מוגברת לאחר עיכול חלבון לאחר אימוני התנגדות (Hoffman et al., 2015; Jager et al., 2017). תהליכים אלה עשויים להוביל, בקרב מתאמנים, לאיכות אימוני גבוהה יותר שתוכל לגרום לאדפטציה טובה יותר של השריר לעומת מי שאינם צורכים חלבון (על הדרך שבה תזמון צריכת החלבון משפיעה על תגובה זו - ראו להלן).

## מהי החשיבות של מקור החלבון?

צריכת חלבון ממזון היא אפשרית ממגוון מקורות מן החי, ובאופן דומה, גם תוספי חלבון עשויים להיות מאותם מקורות. עם זאת, השאלה המעניינת היא איזה מקור חלבון הוא היעיל ביותר כדי למקסם את השיפורים בביצועים. חלבון המכיל את כל חומצות האמינו הנחוצות נחשב לחלבון שלם, וחלבונים מן החי הם חלבונים שלמים. בניגוד לכך, חלבונים המגיעים ממקורות מן הצומח אינם שלמים, כיוון שחסרה בהם חומצת אמינו נחוצה אחת לפחות. מעבר לכך, חלבונים ממקורות צמחיים יהיו לרוב פחות יעילים מאשר חלבונים מן החי (Hoffman and Falvo, 2004). אי לכך, צמחונים שצורכים את החלבונים שלהם מן הצומח חייבים לצרוך מגוון של ירקות, פירות, דגנים וקטניות כדי להבטיח צריכה של כל חומצות האמינו הנחוצות.

**חלבונים מן החי:** חלבונים מן החי ימצאו לרוב בתוספי חלבון המכילים מי גבינה (whey), קזאין (casein) וקולוסטרם בקר (bovine colostrum). חלבון whey מהווה כ-20% מתכולת החלבון בחלב ומכיל רמות גבוהות של חומצות אמינו נחוצות וחומצות אמינו מסועפות שרשרת. קזאין מהווה 70-80% מהחלבון הכללי בחלב, והוא אחראי לצבע הלבן. בדומה ל-whey, קזאין הוא חלבון שלם. הוא מתקיים בחלב בצורת מיצלה (חלקיק קולואידלי גדול). בזמן העיכול הוא יוצר גיל או גוש בקיבה. יכולתו של הקזאין ליצור את הגוש היא רבה מאוד עבור אספקת הנוטריינט. הגוש מסוגל לספק שחרור איטי של חומצות האמינו לתוך זרם הדם, תהליך שנמשך לעתים כמה שעות (Boirie et al., 1997). קולוסטרם בקר הוא הנוזל ה"טרומ-חלבי", המופרש על-ידי האם בימים הראשונים לאחר הלידה. נוזל זה, שעמוס בנוטריינטים, מספק חומרי חיסון ומסייע לצמיחה ולהתפתחות של רקמות בשלבים הראשונים של החיים. קולוסטרם אינו נפוץ כמו מי גבינה או קזאין כתוסף תזונה.

**חלבונים מן הצומח:** כדי לוודא קבלה של כל חומצות האמינו הנחוצות יש לשלב מגוון סוגים של חלבונים מן הצומח. מקורות פופולריים הם קטניות, אגוזים וסויה. יתרון אחד של צריכת חלבונים מן הצומח הוא שסביר שהדבר יביא להפחתה בצריכת שומנים רוויים וכולסטרול.

סויה, ממשפחת הקטניות, מהווה את המקור הנפוץ ביותר לחלבון מן הצומח. זהו חלבון שלם, בעל ריכוז גבוה של חומצות אמינו מסועפות שרשרת. חלבון סויה מקושרים גם ליתרונות בריאותיים דוגמת הפחתה בפרופילי הליפידים בפלזמה ובלחץ דם (Hoffman & Falvo, 2004).

## השוואה בין חלבונים

אננם מספר המחקרים שהשוו בין חלבונים הוא מועט, אבל אלה הקיימים מספקים בכל זאת סיפור מעניין. הן תיסוף של whey והן תיסוף של קזאין הוכחו כגורמים לעלייה במסת שריר ללא שומן ובכוח בהשוואה לקבוצת הביקורת שהשתמשה בפלסבו, אך לא נצפו כל הבדלים בין שתי קבוצות החלבונים השונות (Kerksick et al., 2013; Wilborn et al., 2006). עם זאת, הבדלים בתגובה האקוטית לשני חלבונים החלב השונים הללו מציעים שתזמון השימוש בהם עשוי לשחק תפקיד חשוב (ראו בהמשך).

בהשוואה בין חלבון סויה וחלבונים מן החי התוצאות היו מעניינות למדי. היתרונות הבריאותיים של צריכת חלבון סויה הוכחו היטב. עבור ספורטאי הישג, השאלה המרכזית היא האם חלבון סויה מספקים את אותם יתרונות כמו חלבונים מן החי בכל הקשור לזירוז סינתזת החלבון ולהצטברות החלבון בשריר. Tang ועמיתיו (2009) הדגימו



צריכת כמויות גדולות של חלבון ושימור מסת גוף ללא שומן הם חשובים במהלך תקופות של פעילות גופנית אינטנסיבית ועומס יתר של אימונים. תזונה בלבד עלולה שלא להספיק כדי לשמר את איזון החלבון בשריר במהלך תקופות של דחק ו/או פעילות באינטנסיביות גבוהה

שצריכת חלבון whey תגרום לעלייה גדולה יותר באופן מובהק בריכוזי הלאוצין (leucine) בפלזמה במהלך תקופת ההתאוששות בהשוואה לצריכת קזאין או חלבון סויה. כמו כן, עיכול החלבון whey גורם לסינתזה רבה יותר של חלבון בשריר ביחס לקזאין או לחלבון סויה. הבדלים אלה מיוחסים למהירות-ספיגה גבוהה יותר של חלבון whey ולעלייה מהירה יותר של לאוצין בזרם הדם, הפועל כ"טריגר" כדי לגרום לסינתזה של חלבון בשריר. מחקרים אחרים הראו שחלבון whey עשוי להגביר את סינתזת החלבון לרמה גבוהה יותר מאשר חלבון סויה (Mitchell et al., 2015). נוסף לכך, צריכת חלבון סויה הוכחה כמאטה את תגובת הטסטוסטרון לתכנית אימונים אקוטית בהשוואה לצריכת whey, בעוד חלבון whey הוכח כמפחית את תגובת הקורטיזול לאימוני התנגדות (Kraemer et al., 2013).

ההבנה כיום תומכת אפוא בשימוש בחלבון חלב או חלבונים מן החי כדי למקסם את סינתזת החלב בשריר ולגרום לשינויים במסת

השריר ללא שומן. נראה שהדבר קשור להבדלים באיכות החלבון כגון חלבון חלב המכילים ריכוזים גדולים יותר של לאוצין.

## חשיבותו של לאוצין לסינתזת חלבון בשריר

לאוצין הוא זרז חזק לסינתזת החלבון בשריר (Hoffman et al., 2015), ונראה שהוא תלוי-מינון: ככול שתכולת הלאוצין בחלבון גדלה, ניתן לראות עלייה גם בסינתזת החלבון בשריר (Norton et al., 2009). מחקר זה היה הראשון שציין את העובדה שייתכן שיש צורך בסף מסוים של לאוצין כדי להתחיל את סינתזת החלבון בשריר, ואם תכולת החלבון אינה מספקת (כלומר, אינה עוברת את הרף), הדבר עלול לפגום בתהליך האנאבולי.

## תזמון החלבון – אפקטים אקוטיים

נראה שהתגובה האנאבולית גדולה יותר ככול שהחלבון נצרך קרוב יותר לזמן הפעילות הגופנית. יכולת הספיגה המהירה יותר של חלבון whey היא בעלת השלכות משמעותיות להגברת קצב הסינתזה של חלבון בעקבות אימוני פיזי אקוטי. במחקר קלאסי השוו חוקרים בין עיכול אקוטי של חלבון Whey וקזאין (Boirie et al., 1997). הם הדגימו שעיכול של חלבון whey גורם להופעה מהירה של חומצות אמינו בפלזמה, בעוד עיכול של חלבון קזאין גורם לקצב איטי יותר של ספיגה, אבל מספק העלאה ממושכת יותר של ריכוזי חומצות האמינו בפלזמה. כתוצאה מקצב הספיגה המהיר של חלבון Whey נצפתה עלייה מהירה של סינתזת חלבון (68%) במהלך כשעתיים לאחר העיכול. עם זאת, עיכול של חלבון קזאין סיפק קצב סינתזה של כ-31% מעל לקו הבסיס, שגרם לאיזון לאוצין גבוה יותר באופן מובהק במשך שבע שעות לאחר העיכול. לא נצפה שינוי בקו הבסיס במהלך שבע השעות שלאחר צריכת חלבון whey. אחרים דיווחו על קצב מהיר יותר של סינתזת חלבון במקרה של צריכת קזאין, לאורך פרק זמן ממושך יותר (Tipton et al., 2004). בהתחשב בכך שעלולה להיות רגישות גבוהה יותר ברקמות השלד

לאחר אימוני גופני, צריכת חלבון whey מיד לאחר אימוני גופני עשויה להגביר את קצב העיצוב מחדש של השריר כמו גם התאוששותו.

## תזמון החלבון – תגובה לאימוני גופני

מחקרים שבדקו את השפעת תזמון החלבון על אוכלוסייה מאומנת הם מוגבלים. חוקרים בחנו גברים בני כ-20, מפתחי גוף חובבים, שקיבלו תוסף חלבון whey מיד לפני כל אימוני התנגדות ומיד אחריו, או בבוקר ובערב של כל אימוני (Cribb & Hayes, 2006). רווחים גדולים יותר באופן מובהק דווחו במסת שריר ללא שומן אצל משתתפים שצרכו את התוסף טרום-אימוני ולאחריו, בהשוואה לאלה שצרכו אותו בבוקר ובערב. לעומת זאת, השפעות אלה לא נתמכו במחקר אחר שבחן את השפעת תזמון החלבון אצל ספורטאים מנוסים שעברו אימוני התנגדות (Hoffman et al., 2009). במחקר זה, שנמשך 10 שבועות, חולקו שחקנים באופן אקראי לאחת משלוש קבוצות: תוסף חלבון לפניאחרי אימוני, תוסף חלבון בבוקר ובערב וקבוצת ביקורת. שלוש הקבוצות דיווחו על שיפורים משמעותיים בכוח ובכוח מתפרץ, ללא הבדלים משמעותיים ביניהן. עם זאת, חשוב לציין

שתצרוכת החלבון היומית של כל שלוש הקבוצות נעה בין 1.6 ל-2.3 ג' לק"ג-1 מסת גוף, עובדה המצביעה על כך שאם צריכת החלבון בתזונה היא ברמות המומלצות, או נמצאת ברמה גבוהה יותר מההמלצות עבור ספורטאי כוח-כוח מתפרץ (1.6 גרם לק"ג ליום-1), תוספת חלבון מתוסף, בין אם הוא מעוכל או לא, לא תספק בהכרח יתרון נוסף. מעבר לכך, כל שלוש הקבוצות בניסוי היו במצב של מאזן חנקן חיובי, מה שמצביע על כך שצריכת החלבון הייתה מספקת עבור צרכיהם של הספורטאים לגבי צריכת חלבון. ייתכן שפרק הזמן במחקר זה (10 שבועות) הוא קצר מכדי להבחין בהבדלים ברווחי ביצוע מתזמון צריכת הנוטריינט בכל הקשור לספורטאי כוח/כוח מתפרץ תחרותיים מנוסים.

## כמה חלבון כדאי לצרוך בכל תיסוף?

שאלה חשובה נוספת בכל הקשור לתוספי חלבון מתייחסת לכמות שיש לצרוך בכל מנה. האם קיימת תקרה לגבי יעילות כמות החלבון שניתן להשתמש בו באופן יעיל? Moore ועמיתיו (2009) בחנו משקאות חלבון המיועדים לצריכה לאחר אימוני. המשתתפים צרכו משקאות המכילים 5, 10, 20 או 40 ג' חלבון לאחר אימוני שכלל תרגילי התנגדות. החוקרים מדדו את סינתזת החלבון ארבע שעות לאחר צריכת המשקאות, והתוצאות הראו כי סינתזת החלבון בשריר עלתה עם כל מנת חלבון עד לרמה של 20 גרם. לא נצפו הבדלים בין מנות של 20 ו-40 ג'. תוצאות אלה נתמכו על-ידי מחקרים עוקבים

(Witard et al., 2014). מחקרים אלה מציעים כי אכן קיים גבול עליון במנות של 20 ג', ועם זאת, יש לציין שמסת הגוף של המשתתפים במחקרים אלה עמדה על כ-80 ק"ג. נותרה אפוא שאלה לגבי אנשים שמשקלם גבוה יותר, המסוגלים להשתמש במנות גדולות יותר של חלבון. עם זאת, הדיון של כמות החלבון פר מנה עשוי להיות פחות חשוב מאשר התבנית של צריכת החלבון.

Moore ועמיתיו (2012) בחנו תבניות שונות של עיכול חלבון. הם סיפקו 80 ג' חלבון whey ליום לגברים צעירים שעברו אימוני התנגדות ושחולקו באופן אקראי לשלוש קבוצות: קבוצה

א' צרכה את החלבון בצורת פולסים (10 ג' חלבון whey כל שעה וחצי כפול 8 פעמים). קבוצה ב' השתמשה בתבנית עיכול ביונית (4 פעמים 20 גרם מדי 3 שעות), וקבוצה ג' צרכה את הכמות במינונים גדולים (40 גרם כל 6 שעות כפול 2). העיכול התרחש לאחר אימוני של תרגילי פשיטת ברך (4 סטים של 10 חזרות לפי 80% 1RM). קצבי סינתזת החלבון היו גדולים יותר באופן מובהק בתבנית הפולסים (קבוצה א') בהשוואה לתבניות הבינוניות והמינונים הגדולים (32% ו-19% בהתאמה) בקבוצות ב' ו-ג', מה שמציין שתבנית החלבון שעוכל ממשיך כנראה להשפיע על המטבוליזם הכלל-גופי של החלבון. תוצאות אלה אושרו על-ידי Areta ועמיתיו (2013). נראה אפוא שעיכול חלבון כל שלוש שעות הוא בעל פוטנציאל למקסום פיתוח מסת שריר.

**לסיכום,** צריכת חלבון מוגברת עבור ספורטאי הישג היא הליך מקובל, ונראה שנטילת תוספי חלבון בנקודות זמן ספציפיות סביב זמן האימוני היא הדרך היעילה ביותר. ישנן עדויות חזקות המציינות את חשיבותן של צריכות מרובות של חלבון מדי יום כדי לשמר העלאה ארוכת-טווח של סינתזת החלבון בשריר.

# תופעת האינטרסקס בספורט

**לפני כ-11 שנה פרצה קסטר סמניה מדרום-אפריקה לתודעה העולמית עם זכייתה בריצת 800 מטרים באליפות העולם באתלטיקה בברלין 2009. למעשה, היא שולטת בריצה למרחק זה בשנים האחרונות. סמניה, כמו גם אתלטיות נוספות, הוגדרו כ"אינטרסקס" (התמיינות מינית שונה), ורק לאחר עשור של דיונים בסוגיה רגישה, סבוכה ומורכבת זו של מיניות ומגדר בספורט נקבעו כללים בנושא, גם אם שנויים במחלוקת.**

יעבוד על הכרומוזום Y יתפתח העובר, ביסודו של דבר, כנקבה. ייתכן גם מצב שבו עובר בעל צמד הכרומוזומים XY ועם גן SRY מתפקד יתפתח, בעיקרו של דבר, כנקבה. מקרה כזה מכונה "Androgen Insensitivity Syndrome" (תסמונת אי-רגישות לאנדרוגן), מצב שבו התאים אינם "שומעים" את קריאת ההורמונים הזכריים ולכן אינם מגיבים להם. במקרה כזה יהיו לאישה איברי מין נשיים, החזות החיצונית שלה תהיה כשל אישה וגופה יהיה חלק משיער, כמו של ילד שלא הגיע לבגרות מינית. נשים בעלות תסמונת אי-רגישות מוחלטת לאנדרוגן הן פחות שריריות ופחות בעלות "מוח זכרי", בהשוואה לנשים ממוצעות, משום שהאחרונות מגיבות להורמונים זכריים. האם אפשר לדרוש מאישה בעלת תסמונת כזו, שנושאת את הכרומוזום הזכרי Y, להתחרות עם גברים? נשמע לא הגיוני. בטרם הוחלט על ריכוז הטסטוסטרון כקריטריון להגדרה היו מי שקראו לבדיקה ויזואלית, שתבחן את איברי המין של הספורטאי מבלי להתייחס לעניין הגנים. הרי ממילא עושים זאת בבדיקות הסימום הנהוגות כיום. העניין הוא שאיברי המין מתפתחים מאותו מקור, ויכול להיות מצב שבו לאדם יהיה איבר מין שהוא בין לבין דגדגן, והוא/היא עדיין ייחשב באופן חוקי לגבר או לאישה. יתרה מזאת, אדם עשוי להיראות כגבר מבחינה חיצונית, אבל להיות אישה מבחינה פנימית ולהיפך (על חמשת סוגי ה-DSD - ראו טבלה).

## אינטרסקס - התמיינות מינית שונה

אינטרסקס, או התמיינות מינית שונה (DSD), הוא מצב נדיר שבו התינוק נולד עם איברי רבייה ואו איברי מין זכריים ונקביים. במקרים כאלה לא תמיד ניתן להבדיל מיד אם התינוק הוא ילד או ילדה. בעבר קיבלו הפרעות בבידול המין שמות כמו אינטרסקס או הרמפרודיזם. אם לילד יש הפרעה של התמיינות מינית שונה, כרומוזומי המין עשויים להיות עדיין נקבה (XX) או זכר (XY). עם זאת, איברי הרבייה ואיברי המין של הילד עשויים להיות אלו של המין השני. הגדרת המין במקרה זה אינה ברורה, ובדרך כלל מתייחסים לתופעה כתערובת של גברים ונשים כאחד. לכאורה, בדיקה של הגדרת מיניות נראית עניין פשוט למדי, ודי בבדיקה של הכרומוזומים XX או XY כדי לתת תשובה ברורה. מתברר שהעניין אינו כל כך פשוט, ובדיקת הכרומוזומים אינה מספקת אבחנה חד-משמעית. לדברי פרופסור אליס דרגר (Alice Dreger), רופאה המתמחה בביו-אתיקה ומחברת הספר "Hermaphrodites and the Medical Invention of Sex" (1998), העניין אפילו די מסובך. על גבי הכרומוזום Y ישנו גן בשם SRY, הגורם לכך שהעובר יהפוך במרבית המקרים לזכר. אלא שהגן עשוי להופיע גם על כרומוזום X ולגרום לעובר בעל כרומוזומים XX להתפתח כזכר. אם הגן SRY לא

## חמשת סוגי ה-DSD (Disorders of Sex Differentiation)

1	נקבה עם איברי מין עמומים או איברי מין זכריים (46, XX DSD)	ילד עם כרומוזומים נשיים (XX), עם רחם ושחלות, דגדגן מוארך שנראה לעתים כאיבר מין זכרי. הגורם לתופעה - היפרפלזיה מולדת של בלוטת יותרת הכליה
2	נקבה עם כרומוזומים גבריים (46, XY DSD)	ילדה עם כרומוזומים זכריים (XY), אולם איברי המין החיצוניים שלה הם נשיים או לא ברורים. ייתכן שתהיה עם או בלי רחם וללא אשכים. הגורם לתופעה - תסמונת אי-רגישות לאנדרוגן.
3	איברי מין ורבייה מעורבים (46, XX Ovotesticular)	סוג נדיר ביותר של DSD, שבו יש לילד רקמות משחלות ואשכים כאחד. איברי המין עשויים להופיע כנקביים, זכריים או שילוב של שניהם. הגורם לתופעה אינו תמיד ברור.
4	כרומוזום מין DSD	בחלק מהילדים אין כרומוזומים זכריים ולא נקביים. במקום זאת, ייתכן שיש להם רק כרומוזום X אחד (XO), או שיש להם כרומוזום נוסף (XXY). לעומת זאת, איברי המין שלהם, נוצרים בדרך כלל כזכר או כנקבה.
5	תסמונת Rokitansky	חלק מהנקבות נולדות ללא הרחם, צוואר הרחם והנרתיק העליון. בחלקם, הם עשויים להיות איברים לא מפותחים. במצב זה, השחלות ואיברי המין החיצוניים (פות) עדיין קיימים. הגורם לתופעה אינו תמיד ברור.

**הפודיום**  
האולימפי בריצת 800 מטר לנשים בריו 2016 הציג שלוש אתלטיות מאפריקה: קסטר סמניה מדרום אפריקה, פרנסין ניוסאבה מבורונדי ומרגרט וומבי מקניה. על הדוכן מספר אחת עמדה קסטר סמניה, האלופה האולימפית מלונדון 2012. סמניה פרצה לתודעה העולמית לאחר שזכתה בתואר אלופת העולם בריצת 800 מטר בברלין 2009. המראה הגברי שלה, לצד שמועות רבות, הפכו אותה לנושאת הדגל המרכזית בעשור האחרון בסוגיה הרגישה של מיניות, מגדר וספורט. אולם מתברר שסמניה לא לבד. גם הזוכות במדליות הכסף והארד בריצה זו הוגדרו כאינטרסקס - התמיינות מינית שונה (Disorders of Sex Differentiation - DSD). הסאגה שהתפרסה על פני עשור שלם (2009-2019) הגיעה לסיומה, ועל-פי החוקים החדשים של התאחדות האתלטיקה הבין-לאומית, אתלטיות כמו סמניה לא תוכלנה להתחרות במשחקים האולימפיים בטוקיו 2021.

העיסוק בעניינה של קסטר סמניה מעלה את סוגיית המיניות בספורט, וזו הזדמנות טובה לעסוק באחד הצדדים הפחות מוארים של עולם הספורט. אימות המיניות בספורט או הגדרת מיניות הוא נושא המתייחס למידת הכשירות של ספורטאי להתחרות בענף ספורט שמוגבל למגדר אחד. בעבר עלה הנושא בכל פעם שספורטאי גבר ניסה להתחרות במסגרת התחרויות האולימפיות לנשים מתוך כוונה להשיג יתרון ולנצח, או כאשר בעלי הגדרה מינית לא ברורה התחרו במסגרת התחרויות לנשים.

מבחינים לאימות מיניות החלו כבר באליפות אירופה באתלטיקה בשנת 1966. היה זה בתגובה לחשדות שהועלו כנגד כמה מהספורטאיות הטובות ביותר בעולם באותה תקופה. החשד היה שכמה ספורטאיות מברית-המועצות ומארצות מזרח אירופה הן בעצם גברים. התנועה האולימפית אימצה את מבחני המיניות במשחקי החורף בגרנובל ב-1968, והם נותרו בתוקף עד לשנת 1999. בשנה זו קיבל הוועד האולימפי הבין-לאומי החלטה להפסיק את נוהל הבדיקה. התאחדות האתלטיקה הבין-לאומית קיבלה החלטה דומה כבר ב-1992. עד אז הייתה כל ספורטאית צריכה להצהיר על נשיותה באמצעות מכתב חתום על-ידי רופא ואף נדרשה מדי פעם לתת דגימת שיער או דגימה מרירית הלחי לצורך בדיקת כרומוזומים.



קסטר סמניה - האלופה האולימפית ב-800 מ' בריו 2016, הפכה לנושאת הדגל בסוגיית מיניות, מגדר וספורט



**מולי אפשטיין**  
פיזיולוג מאמץ, המנהל המדעי של הוועד האולימפי בישראל  
muli@nocil.co.il

## מה בנוגע להורמונים?

ואם עניין הכרומוזומים ועניין איברי המין אינו תופס, מה בנוגע להורמונים? ניתן אולי להניח שההורמונים הם אלה שיספקו לנו את התשובה, במיוחד בכל האמור להשגת יתרון בביצועים ספורטיביים. ובכן, גברים ונשים מייצרים את אותם הורמונים, וההבדל הוא רק בכמות. בממוצע, לגבר יש יותר הורמונים זכריים מאשר לאישה, אבל ספורטאית הישגית ממוצעת אינה אישה ממוצעת. בכמה ענפי ספורט אף יהיו לספורטאיות רמות גבוהות טבעיות של הורמונים זכריים, ונראה שזו גם הסיבה מדוע הספורטאיות האלה מצטיינות דווקא באותם ענפי ספורט. העובדה שלנשים מסוימות יש רמות גבוהות יותר של הורמונים גבריים אינה הופכת את העניין ללא הוגן. ניתן להצביע על מגמה דומה גם אצל הגברים, שם ספורטאים מסוימים הם בעלי ריכוז גבוה יותר של הורמונים גבריים. במקרה כזה, אף אחד לא היה חושב על חוסר הגיונות (ראו בהמשך).

אם כן, היכן ניתן למתוח את הקו שמפריד באופן חד-משמעי בין גברים ובין נשים? לדברי פרופסור דרגר (Dreger), הנושא אינו ברור כלל. "העובדה היא שהמיניות זה משהו מבולגן", מסבירה הפרופסורית, "ומה שנעשה בהקשר של סמניה הוא ניסיון להוכיח שהיא אכן אישה" (<https://www.livescience.com/15810-caster-semenya-gender-sex-test.html>). לצורך כך זימנה בעבר התאחדות האתלטיקה הבין-לאומית (IAAF) מומחים מתחום הגניקולוגיה, הרפואה הפנימית, הפסיכולוגיה, הגנטיקה וכך הלאה.

## האחיות הסובייטיות וסטלה וולש

היסטוריית הספורט רצופה במקרים ובסיפורים על ספורטאיות שהוגדרו לבסוף כגברים ולא הורשו להשתתף יותר בתחרויות הנשים. כאלה היו האחיות הסובייטיות תמרה ואירנה פרס. הן זכו



תמרה ואירנה פרס



סטלה וולש - שיאנית אולימפית מ-1932, שהתגלתה כבעלת איברי מין זכריים

בחמש מדליות זהב אולימפיות במשחקי רומא 1960 וטוקיו 1964 ושברו לאורך הקריירה 26 שיאי עולם. בשנת 1966, עם התחלת הבדיקות לאימות המיניות, נעלמו האחיות מן הזירה. יש הטוענים שהשתיים היו הרמפודיט - מה שמכונה כיום אינטר-סקסואליות - כינו כללי לבני אדם שיש להם סימני מין זכריים ונקביים כאחד. העובדה שבאותן שנים הולעטו ספורטאיות הגוש המזרחי בכמויות גדולות של הורמונים גבריים, בוודאי לא הוסיפה לעניין. אולם סיפור מרתק יותר הוא ללא ספק סיפורה של סטלה וולש, האצנית הפולינייה שזכתה בזהב ב-100 מטר ובכסף בזריקת דיסקוס במשחקים האולימפיים של 1932. וכך כותב אורי קציר (עיתונאי לשעבר ובלוגר) בבלוג שלו, אפלטון: "סטלה נולדה ב-1911 בפולין כסטינסילבה ואלאסיביץ'. כשהייתה בת שנתיים היגרה משפחתה לארצות-הברית, התיישבה בקליבלנד ושירתה את שמה לוולש (Walsh). כבר בילדותה התברר כי סטלה הקטנה ניחנה בכישרון בלתי רגיל בתחום האתלטיקה. עד מהרה החלה להתמודד בתחרויות ארציות ושברה שיאים בזה אחר זה. במהלך הקריירה הארוכה שלה החזיקה סטלה וולש בלא פחות מ-41 תוארי אליפות אמריקניים באתלטיקה, ובמשך שנים רבות הייתה גם בעלת שיאי עולם במקצועות שבהם התחרתה. שנות העשרים והשלושים, שבהן החלה הפריחה הגדולה שלה, היו שנות הזוהר של האתלטיקה הבין-לאומית. לפולין, ארץ מולדתה של סטלה, היו יומרות גבוהות בתחום ההישגיות הספורטבית, ועסקי הספורט שלה חיפשו נאשות אחר ספורטאים כשרוניים שיוכלו לייצא אותה במשחקים האולימפיים. כשהגיעה אליהם השמועה כי באוהיו מתגוררת משפחת מהגרים פולנית ולה בת השוורת שיאים אמריקניים מדי שני וחמישי, משלחת שיצאה במיוחד לארה"ב הצליחה לשכנע את הנערה לשוב לארץ מולדתה לייצג אותה בתחרויות הבין-לאומיות. ההחלטה שקיבלה הכוכבת העולה של האתלטיקה האמריקנית עוררה שערוייה גדולה, מאחר שסטלה הייתה התקווה מספר אחת של נשות אמריקה

## היסטוריית הספורט רצופה במקרים של ספורטאיות שהוגדרו לבסוף כגברים כמו האחיות הסובייטיות תמרה ואירנה פרס, אלופות אולימפיות ושיאניות עולם בשנות השישים

במשחקי 1932. חבריה ומכריה האשימו אותה בבגידה, אבל סטלה התעקשה וסירבה לשנות את החלטתה. היא הפליגה לפולין, ובהגיע שעת התחרות היא התייצבה באיצטדיון האולימפי החדש בלוס-אנג'לס במדים האדומים-לבנים של פולין. היא ניצחה בריצת ה-100 מטרים, בהקדימה בהטלת חזה את הקנדית הילדה סטרייק, קבעה תוצאה של 11.9 שניות והביאה לארצה מדליית זהב. משם עברה למעגל הזריקות וזכתה במדליית כסף בזריקת דיסקוס ובהערצת הקהל כולו.

וולש המשיכה להתחרות ולשלוט במסלול. מלחמת העולם השנייה, ועמה ביטול משחקי 1940 ו-1944, מנעו ממנה השגת מדליות נוספות. ב-1945 היא קבעה שיא עולם מדהים של 11.2 שניות, שלא אושר משום שהשופטים סברו שמדובר בהישג שאינו מתקבל על הדעת. מי שתוהה כיצד מתקשר סיפורה של האצנית הפולינייה לנושא הכתבה, הנה התשובה: ב-1980, במהלך חילופי ירי בין כוחות משטרה

לשוודים בקליבלנד נפגעה וולש מכדור תועה ונהרגה. ההפתעה הגיעה אחרי כמה ימים, לאחר השלמת הנתיחה שבוצעה בגופה של האלופה האולימפית לשעבר. ממצאי הנתיחה העלו שבגופה של וולש היו איברי מין זכריים וכרומוזומי מין זכריים ונקביים גם יחד.

## האתלטיקה כסמן ימני

אם נחזור לסיפורן של סמניה ושאר האתלטיות שמוגדרות כ-DSD, הרי הסטטיסטיקה מלמדת שעל כל 1,000 ספורטאיות, שבע מהן מוגדרות כ-DSD או כהיפר-אנדורגניזם (ריכוזים טבעיים גבוהים של סטסטורון, לעיתים פי 10-30 מערך הנורמה העליון של נשים). לאחר אליפות העולם ב-2009 נאלצה סמניה לעבור בדיקות מגדר, והיא הושעתה עד לחודש יולי 2010. במרוצת השנים ניסתה התאחדות האתלטיקה הבין-לאומית לקבוע תקנות לסינוג נשים ולהגדרת זכאותן בתחרויות בין-לאומיות, אולם ללא הצלחה יתרה. מחקר מדעי שפורסם ב-2017 על-ידי החוקרים ברנון וגרנייה מצא שאתלטיות שמוגדרות כ-DSD ובדמן ריכוזי סטסטורון גבוהים מ-5 ננומול/ליטר (ערכי הנורמה אצל נשים הם 0.06-1.68 ננומול/ליטר), עשויות ליהנות מיתרונות פיזיולוגיים לא הוגנים בהשוואה לעמיתותיהן לספורט. המחקר אף קבע שהמקצועות שבהם עשוי להיווצר יתרון לא הוגן (על-פי המחקר - 1.78%-4.53% בהשוואה לפערים של 10%-12% בין גברים לנשים) הם: הריצות למרחקים של 400 מ', 800 מ', 400 מ' משוכות ומקצועות השדה יידי פטיש וקפיצה במוט. לגבי שאר מקצועות האתלטיקה לא מצא המחקר בעיה. תמוה משהו.

## אילו ספורטאים נכללים תחת תקנות ה-DSD?

תקנות ה-DSD חלות רק על אנשים שהם נקבה על-פי הגדרה משפטית (או אינטרסקס), והם אחד מחמשת סוגי ה-DSD שהוזכרו לעיל, כלומר, יש להם: כרומוזומי זכר (XY) ולא כרומוזומים נקביים (XX); אשכים ולא שחלות; ריכוזי סטסטורון בטווח הגברי (-29.4% 7.7 ננומול/ליטר) ולא בטווח הנשי (0.06-1.68 ננומול/ליטר) והיכולת להשתמש בטסטוסטרון שמסתובב במחזור הדם שלהם (כלומר, הם רגישים לאנדרוגנים).

ההחלטה של התאחדות האתלטיקה הבין-לאומית מאפריל 2018 קבעה כדלהלן:

- נשים המוגדרות כ-DSD תוכלנה להתחרות במקצועות המוגבלים ("Restricted events"), לרבות הריצות למרחק 1500 מטר ומייל, בתנאי שתעבורנה הליך רפואי (זריקה, ניתוח להסרת אשכים), או שתשתמשנה בתרופות (גלולות למניעת היריון) שתדכאנה את ייצור הטסטוסטרון אל מתחת לערך של 5 ננומול/ליטר בכל עת.

- יש לראות במתחרה בקטגוריית הנשים נקבה או אינטרסקס. לפיכך, התאחדות האתלטיקה הבין-לאומית מגדירה מחדש את הקטגוריות של זכר ושל נקבה על-פי ערכי הטסטוסטרון האנדוגני (ייצור עצמי), אולם רק בקטגוריית הנשים.

ערעור על ההחלטה הוגש לבית הדין העליון לבורריות בספורט (CAS), שהכריע בחודש מאי 2019 באומרו: "מצאנו שהכללים לגבי ספורטאיות עם DSD היו מפלים, אך ההפליה הייתה הכרחית, סבירה ומידתית כדי להגן על שלמות האתלטיקה הנשית".

## תנאי ההשתתפות במקצועות המוגבלים

נכון להיום, נשים המוגדרות כ-DSD יכולות להשתתף בתחרויות אתלטיקה במקצועות המוגבלים תחת שלושה תנאים:

- לעבור טיפולים כדי להפחית את ערכי הטסטוסטרון האנדוגני

- להתחרות בקטגוריית הנשים בתחרויות בין-לאומיות.
- לסרב לשנות את ערכי הטסטוסטרון האנדוגני ולהיות זכאיות להתחרות ברמה לאומית או נמוכה יותר.
- לבקש להשתתף באירועי אתלטיקה לגברים.

הדבר המתמיה הוא שמרחקי הריצה המוגבלים (400, 800, 1500 מטר ומייל) תואמים במדויק את מרחקי הריצה שבהם מתמחה קסטר סמניה. האם רמות גבוהות של טסטוסטרון אינן עשויות ליצור, לכאורה, יתרון לא הוגן גם בריצות קצרות יותר כמו 100 או 200 מטר? מתברר שעל-פי המלצות המחקר שעליו מתבססת ההתאחדות הבין-לאומית התשובה שלילית. ועוד משהו. כאשר ההחלטה של ההתאחדות הבין-לאומית לאתלטיקה הגיעה לבית הדין העליון לבורריות בספורט (CAS), הציעו הדיינים להסיר את ריצת ה-1500 מטר מרשימת המקצועות המוגבלים, משום שמרחק זה לא נכלל במסקנות המחקר: "לנשים ספורטאיות עם רמות גבוהות של טסטוסטרון חופשי יש יתרון תחרותי משמעותי על פני אלו עם רמת טסטוסטרון חופשי נמוכה", התשובה של ההתאחדות הבין-לאומית הייתה: "לא. ה-CAS ביקש מאיתנו לשקול לדחות את יישום ההגבלות על הריצות ל-1500 מטר ולמייל. אנו מאמינים שיש די ראיות מהשטח לכך שרמות גבוהות של טסטוסטרון עשויות לתרום לשיפור ההישג גם בריצת 1500 מטר ומכל התחומים המכוסים בתקנות שלנו, כך ש-1500 מטר ומייל יישארו כלולים בתקנות. נכון שיש לנו נתונים רבים יותר ביחס ל-400 ול-800 מטר, אך ישנן עדויות הנוגעות למרחקים הארוכים יותר, ואף מקובל כי רץ עילית ל-800 מטר יצטיין גם בריצות ל-1500 מטר ולמייל. אנו נקפיד על כך ועל שאר ההיבטים של התקנות באופן מדוקדק ככל שנתקדם". [https://www.tas-cas.org/fileadmin/user\\_upload/Media\\_Release\\_Semenya\\_ASA\\_IAAF\\_decision.pdf](https://www.tas-cas.org/fileadmin/user_upload/Media_Release_Semenya_ASA_IAAF_decision.pdf)

ישום התקנות החדשות של התאחדות האתלטיקה הבין-לאומית מנע מקסטר סמניה ומאתלטיות נוספות המסווגות כאינטרסקס להשתתף באליפות העולם שנערכה בדוחא, קטאר, בספטמבר 2019. באופן מעשי, אתלטיות המוגדרות כ-DSD יכולות להשתתף באירועים בין-לאומיים, גם אם ריכוזי הטסטוסטרון בדמן גבוהים מערך הסף, אולם לא במקצועות המוגבלים. למעשה, עשוי להיווצר מצב אבסורדי שבו סמניה לא תורשה לרוץ 400 מטר במשחקים האולימפיים בטוקיו, אולם היא תתקבל בברכה למקצי ה-200 מטר, למשל.

מה שמפתיע הוא שהתקנות המוסתנות על ספורטאים שמוגדרים כ-DSD מצטמצמות לענף האתלטיקה בלבד, וגם בו רק עבור מקצועות מסוימים. האם ריכוזי טסטוסטרון אנדוגני גבוהים בדם אינם עשויים לשפר יכולות גופניות במקצועות נוספים באתלטיקה, או אף בענפי ספורט אחרים? האם לא סביר להניח שגם בענפים אחרים כגיודו והרמת משקולות תימצאנה ספורטאיות שמתאימות להגדרה של אינטרסקס? יתרה מכך, הגיוני להניח שנשים היפר-אנדורגניות ינותבו כבירה טבעית לענפי ספורט שבהם למרכיבי הכוח יש תרומה ניכרת לביצוע ולהישג.

העשור הקודם לווח במסלול של רכבת הרים עבור קסטר סמניה ועבור אתלטיות אחרות שהוגדרו כ-DSD. זה החל ב-2009, לאחר אליפות העולם באתלטיקה בברלין, והסתיים עם דחיית הערעור על ההחלטה של התאחדות האתלטיקה הבין-לאומית בחודש מאי 2019. העשור הבא יהיה בסימן שוויון מגדרי בתנועה האולימפית - מספר דומה של נשים וגברים במשחקים האולימפיים, כמו גם מקצועות שליחים מעורבים בשחייה ובאתלטיקה (נשים וגברים ברביעיה) ותחרויות מעורבות בענף השייט. מדובר במהלך חשוב ומבורך. מי שתשארנה מחוץ לחגיגה הן אותן אתלטיות "חריגות" - לפחות בעיניה של התאחדות האתלטיקה הבין-לאומית.

# כיצד ניתן ליישם את עקרון התקופתיות בתחום המנטאלי?

## מדעי הספורט



**פרופ' בוריס בלומינשטיין**  
תואר שני בפסיכולוגיה של הספורט,  
המכללה למינהל  
borblu45@gmail.com



**ד"ר איריס אורבך**  
המרכז לרפואת ספורט ולמחקר  
ע"ש ריבשטיין במכון וינגייט;  
המכללה למינהל  
iorbach15@gmail.com

**המחקר** בתחום תורת האימון ומדעי הספורט, הכוללים תחומי דעת כמו פיזיולוגיה, פסיכולוגיה של הספורט ותזונת ספורט, יצר במשך השנים הפרדה בין תחומים אלה. התנהלות זו לא סיפקה את המענה המקצועי הנדרש למאמן ולספורטאי לשם הגעה לביצוע מיטבי. רק באמצעות מכלול המידע המדעי-מקצועי, המביא בחשבון את ניסיון העבר של הספורטאי, מאפייני אישיותו וענף הספורט שהוא עוסק בו על כל היבטיו, תוך שיתוף פעולה בין שלושת הגורמים - המאמן, אנשי מדעי הספורט והספורטאי עצמו - ניתן להשיג את מטרות האימון הספציפיות במהלך כל השנה (ולא רק לפני תחרות). המודעות לחשיבותה של הכנה מנטאלית בקרב מאמנים וספורטאים התחזקה בשנים האחרונות, ולמרות זאת, רק כ-44% מהספורטאים משתמשים באסטרטגיות ובטכניקות פסיכולוגיות, ומרביתם מיישמים את המיומנויות בזמן תחרויות (Frey, Laguna, & Ravizza, 2003; Heishman & Bunker, 1989). עובדה זו אינה מאפשרת מימוש אופטימלי של פוטנציאל היכולת של הכנה מנטאלית, שנועדה לסייע לספורטאי להגיע לביצוע מיטבי. ניתן להגיע למימוש אופטימלי זה רק כאשר ההיבט המנטאלי מהווה חלק בלתי נפרד מההכנה של ספורטאי בהיבט הפיזי, הטכני, הטקטי והפסיכולוגי.

למרבה הצער, מאמנים וספורטאים אינם מודעים לפוטנציאל הטמון בעבודה פסיכולוגית שיטתית עם הספורטאי, שאמורה להוות חלק מתכנית האימונים היומית ומשאר מרכיבי הביצוע שעליהם מתאמן הספורטאי. אחת הסיבות העיקריות לכך הוא הפער בידע בין הפסיכולוגים לבין המאמנים/ספורטאים. במילים אחרות, מי שעוסקים בפסיכולוגיה אינם מבינים תמיד את הדרישות הגופניות מהספורטאי, ומנגד, המאמנים אינם מודעים לתכנים ולתועלות שהם וספורטאיהם עשויים להפיק מהכנה מנטאלית. על-פי תורת האימון, הכנה של ספורטאי כוללת את ההיבט הגופני, הטכני, הטקטי והפסיכולוגי (Bompa, 1999; Bompa & Haff, 2009). בדרך כלל מתקיים שיתוף פעולה בין שלושת ההיבטים הראשוניים, בעוד ההכנה הפסיכולוגית עומדת בפני עצמה. כלומר, מקובל להכין ספורטאים באופן מנטאלי ללא הבנת הדרישות של החלק הספורטיבי ובלי קשר אליו, עובדה המקשה על שיתוף פעולה פורה בין הפן המנטאלי לספורטיבי. קיימות כמה סיבות לנתק בין הכנה מנטאלית להכנה גופנית וטכנית/טקטית:

- חוסר מודעות של מאמנים לכך שהכנה מנטאלית מכוננת לתהליך המלווה את הספורטאי לאורך כל העונה
- חשיבה שהכנה מנטאלית אינה ניתנת למדידה, ולכן קשה לכמת ולהעריך את השפעתה.
- ספורטאים נוטים להשתמש במיומנויות מנטאליות בעיקר בתחרויות ופחות באימונים.
- חוסר הבנה של הפסיכולוגים של הספורט באשר לעקרונות תורת האימון ויישומם בהכנה מנטאלית.

**גם היום, רבים מהמאמנים והספורטאים אינם מודעים לפוטנציאל הטמון בעבודה מנטאלית שיטתית, שאמורה להוות חלק מתכנית האימונים היומית של הספורטאי (בצד ההיבט הגופני, הטכני והטקטי) והשואפת להביאו לביצוע מיטבי בזמן תחרות. גישת ה-LMA (למידה-התאמה-יישום), המבוססת על עקרון התקופתיות, נועדה לפתח אצל הספורטאי מיומנויות מנטאליות כחלק מההכנה המנטאלית הכללית, הנרכשת תוך כדי חשיפה לסולם לחצים הדרגתי.**

## עקרונות ההכנה המנטאלית

להלן העקרונות החשובים בהכנה המנטאלית:

- מיומנויות מנטאליות נלמדות ומתורגלות באופן עקבי לאורך זמן, בדומה למיומנויות גופניות.
- תכנון ויישום המיומנויות המנטאליות מבוצעים על-פי עקרון התקופתיות, ענף הספורט ומאפייני הספורטאי.
- המיומנויות המנטאליות מתורגלות בשילוב שאר ההכנות - הגופניות, הטכניות והטקטיות.
- שיתוף הפעולה בין פסיכולוג הספורט לבין המאמן וצוות האימון הכרחי לשם הצלחת התהליך.
- המיומנויות המנטאליות חייבות להיות מבוססות על נורמות ונתונים הלקוחים ממחקרים מדעיים.
- מודגשת שמירת קוד אתי ומקצועי.

לאחר הבנת העקרונות הללו יש לתכנן את השיטות לשם יישומן. קו מנחה ליישום ולשילוב ההכנה המנטאלית, כחלק מהכנת ספורטאי, הוא עקרון התקופתיות (ראו איור בעמוד הבא). כאשר פסיכולוג הספורט בונה תכנית אימון פסיכולוגית, המיקוד מתבסס על שילוב האימונים המנטאליים בתוך תכנית האימונים הכוללת של הספורטאי, יחד עם שאר ההכנות (בהבט הפיזי, הטכני והטקטי). יתרה מכך, חשוב להתאים את האימונים המנטאליים על-פי הנפח והעצימות של תכנית האימונים הגופנית. עקרון התקופתיות וגישת ה-LMA עשויים לשמש כקו מנחה וכמסגרת תיאורטית, המשלבת את ההתערבות המנטאלית בתוך תכנית האימונים הכללית של הספורטאי (Blumenstein & Orbach, 2012, 2018).

## גישת ה-LMA

גישת ה-LMA (למידה-התאמה-יישום) (Learning-Modification Application) היא תכנית שפותחה על-ידי כותבי מאמר זה

(Blumenstein & Orbach, 2012), המבוססת על עקרון התקופתיות בתורת האימון. התכנית נועדה לפתח מיומנויות מנטאליות כחלק מההכנה המנטאלית הכללית של הספורטאי ובסופו של דבר - להעביר מיומנויות אלה מהמעבדה לשטח. על-פי גישת ה-LMA, ההכנה המנטאלית נרכשת תוך כדי חשיפה לסולם לחצים הדרגתי (ראו טבלה 1 בהמשך) ומדידות אובייקטיביות המאפשרות הערכה של התקדמות הספורטאי. פסיכולוג הספורט מלמד את המיומנויות, ויחד עמו מתאים אותן לענף הספציפי ולתקופה שבה מצוי הספורטאי.

## יכולות מנטאליות נדרשות

אחת החוזקות העיקריות של גישה זו באה לידי ביטוי בכך שבעזרת סולם הלחצים ועקרון התקופתיות ניתן ללמד את הספורטאי מיומנויות מנטאליות שתעזורנה לו להשיג את המטרות של שאר ההכנות. לדוגמה:

- **ריכוז:** בתקופת ההכנה הכללית נדרשת יכולת ריכוז בסיסית. הספורטאי נדרש ללמוד תחילה כיצד מתרגלים יכולת ריכוז - ללא לחץ ובתנאי מעבדה. לאחר מכן, בתקופת ההכנה הספציפית, מתאימים את המיומנויות לענף הספציפי של הספורטאי ומאמנים אותו בהתמקדות ברמת הלחץ הנדרשת. ולבסוף, במהלך תקופת התחרויות, מיומנות הריכוז משתלבת בשגרת התחרויות שבהן הוא משתתף. שלב זה מתקיים כאשר הספורטאי נחשף לדרגות לחץ הגבוהות ביותר, בהתאם למה שקורה במציאות.
- **הרפיה:** בתקופת ההכנה הכללית מלמדים את הספורטאי הרפיה כללית, שבמהלכה הוא מגיע להתאוששות גופנית ומנטאלית. בהתחשב בכך שבתקופה זו הוא מתאמן בעומס גופני גבוה במיוחד, ההרפיה משמשת לו להתאוששות וכבסיס ללימוד המיומנויות לתקופות הבאות. בתקופת ההכנה הספציפית, שבה קיימת עלייה בעומס/לחץ ספציפי לענף הספורט, מווסתת יכולת הרפיית השריר תוך זמן קצר, בהתאם לדרישות הענף. לבסוף, בתקופת התחרות הספורטאי מיישם את המיומנויות בשטח



בעקבות הבנה זונולד רעיון כתיבת הספר "Integrated Periodization in Sports Training & Athletic Development", מאת פרופ' בוריס בלומינשטיין וד"ר איריס אורבך, שפורסם לפני חודשים אחדים. זהו הספר הראשון המשלב בין המושגים של תורת האימון, הפסיכולוגיה של הספורט ותזונה בדיון על תקופות באימון ובתחרות.\*

מהרוטינה (precompetitive and preperformance) ומיושמות באימון ובתחרות בהם הספורטאי יודע כיצד ליישם את האסטרטגיות הפסיכולוגיות אמת. הספורטאי יודע כיצד ליישם את האסטרטגיות הפסיכולוגיות באופן מהיר ויעיל באימון ובתחרות. בנוסף, האסטרטגיות משולבות עם הדרישות הטכניות, הטקטיות והגופניות של התחרות ושל הספורט בכלל. כאשר לוקחים עקרונות אלו בחשבון, במהלך האימון המנטלי בשלב היישום, הספורטאי מתאמן על הטכניקות הפסיכולוגיות כדוגמת ריכוז והדמיה בשילוב עם גורמי לחץ תחרותיים מרביים. ראה דוגמה למיומנויות מנטליות בתקופת התחרות על פי עיקרון התקופות וגישת ה-LMA בטבלה 4.

בשלב ההתאוששות (הכוללת מנוחה פעילה), המטרה היא לאפשר לספורטאי/קבוצה מנוחה והתאוששות גופנית ופסיכולוגית. המטרה העיקרית של ההכנה המנטלית בשלב זה ממומשת באמצעות הרפיה, הקשבה למוזיקה מיוחדת, מותאמת אישית, ותרגילי נשימה המשולבים במשחקי משבוב ביולוגי.

\* תרמו לספר: פרופ' תודור בומפה (קנדה), ד"ר ג'יימס הופמן וד"ר סקוט הוול (ארה"ב).

טבלה 1: סולם הלחצים על-פי גישת ה-LMA

שלב	משך הזמן	מקום	רמת הלחץ	תיאור
למידה (Learning)	כחודשיים	מעבדה	1	תנאי מעבדה ניטרליים
			2	הוראות חיוביות/שליליות
התאמה (Modification)		מעבדה	3	ביצוע תחת דרישות
			4	תגמול/עונש על ביצוע
יישום (Application)		מעבדה	5	ביצוע תחת גירויים קוליים
			6	ביצוע תחת גירויים ראייתיים
			7	שילוב רמות 1-6

טבלה 2: טכניקות פסיכולוגיות מומלצות ומטרתן במהלך תקופת ההכנה הכללית על-פי גישת ה-LMA

שלב	שלב ה-LMA וסולם הלחץ	טכניקה מנטלית	מטרה
הכנה כללית	למידה	הרפיה	התאוששות מנטלית
		הדמיה	התאוששות מנטלית
דרגת לחץ קלה		מוזיקה	התאוששות מנטלית
		שימוש במשוב ביולוגי	התאוששות מנטלית
		הצבת מטרת	ביטחון עצמי ומוטיבציה
		שילוב של כל הטכניקות	התאוששות מנטלית

טבלה 3: טכניקות פסיכולוגיות מומלצות ומטרתן במהלך תקופת ההכנה הספציפית על-פי גישת ה-LMA

שלב	שלב ה-LMA וסולם הלחץ	טכניקה פסיכולוגית	מטרה
הכנה ספציפית	התאמה	הרפיה	מיקוד, הרפיה, ויסות עוררות
		הדמיה	מוכנות מנטלית, התמקדות בהיבטים טכניים-טקטיים של הביצוע
דרגת לחץ בינונית		דיבור עצמי	מוכנות מנטלית, ביטחון עצמי
		תרגילי ריכוז	הכנה לקראת ביצוע, מוכנות מנטלית
		תרגילי נשימה	מוכנות מנטלית, התאוששות מנטלית
		שימוש במשוב ביולוגי	מוכנות מנטלית, ביטחון עצמי

טבלה 4: טכניקות פסיכולוגיות מומלצות ומטרתן במהלך תקופת התחרות על-פי גישת ה-LMA

שלב	שלב ה-LMA וסולם הלחץ	טכניקה פסיכולוגית	מטרה
תחרויות	יישום	הרפיה ומוזיקה; הרפיה והדמיה	מוכנות מנטלית; התאוששות מנטלית
		הדמיה	מוכנות מנטלית; התמקדות באלמנטים טכניים-טקטיים של הביצוע
דרגת לחץ גבוהה		דיבור עצמי	מוכנות מנטלית; התמקדות באלמנטים טכניים-טקטיים של הביצוע
		תרגילי ריכוז	הכנה לביצוע; מוכנות מנטלית
		תרגילי נשימה	ויסות העוררות
		מוכנות מנטלית לפני תחרות	מוכנות מנטלית
		אימון בעזרת משוב ביולוגי	שיפור בריכוז ובביטחון העצמי

הכנה פסיכולוגית מהווה חלק משמעותי מההכנה של ספורטאי או קבוצה בספורט המודרני. מאמר זה התמקד ביישומים של ההכנה פסיכולוגית, ובאסטרטגיות פסיכולוגיות ובשילוב של הכנה מנטלית כחלק מתהליך האימון. הייחודיות של שילוב הכנה מנטלית עם תהליך האימון מוצגת כאן על בסיס המסגרת של גישת ה-LMA ועקרון התקופות. תקופות ואימון גופני היא שיטה מוכחת ומוצקה לפיתוח ספורטאים לטווח רחוק, ומטרתה היא הגעה לביצוע מיטבי. במאמר זה הצגנו את עקרון התקופות גם כדרך למיצוי הפוטנציאל הטמון בהכנה מנטלית ושילוב האימון המנטלי בהליך האימוני על בסיס גישת ה-LMA.

## סיכום

יש לזכור שהכנה מנטלית מהווה חלק חשוב בכל תקופות ההכנה של הספורטאי, והיא באה לחזק את שאר סוגי ההכנות (פיזית, טכנית, וטקטית). אי לכך, כל אימון צריך לכלול היבטים מנטליים. מסר זה חשוב לכל מאמן וספורטאי השואפים להגיע למיצוי הפוטנציאל ולביצוע מיטבי.

מתמקדת בפיתוח לכידות קבוצתית, תקשורת, מנהיגות, דינמיקה קבוצתית ויחסים בין השחקנים ובענפים האישיים - במרכיבים מנטליים דוגמת ביטחון עצמי, ויסות רגשי וריכוז. פסיכולוג הספורט הוא שותף לאימוני הספורטאי/קבוצה, מציג את הטכניקות הפסיכולוגיות באימונים, מאתר חולשות בהכנה המנטלית של הספורטאי/קבוצה ולבסוף - משפר את הרוטינות שלפני תחרות (pre-competitive and preperformance routine). במהלך תקופה זו חשוב מאוד לשים לב לאינטראקציה בין ההכנה הפסיכולוגית, הטקטית והטכנית ובמיוחד להכנה הטכנית, שבה השליטה המנטלית והגופנית משחקות תפקיד מרכזי. מנקודת מבט של גישת ה-LMA, במהלך שלב ההתאמה (modification), הספורטאי (או הקבוצה) מתכונן, למצבים שיתרחשו במציאות, ולכן הוא ממשיך לפתח את המיומנויות הפסיכולוגיות ומבצע את האסטרטגיות הפסיכולוגיות באופן מדויק, מהיר וקצר במצבים של לחץ גופני ברמה בינונית. המיומנויות מותאמות למטרות הטכניות/טקטיות ולדרישות ענף הספורט. למשל, הספורטאי יתמקד בטכניקות של ריכוז והדמיה וידמין אלמנטים טכניים שלו ושל יריביו בזמן תחרות. האימון המנטלי מבוצע בתחילה במעבדה ולאחר מכן במהלך האימון עצמו (ראו טבלה 3 - דוגמה למיומנויות מנטליות בהכנה ספציפית על-פי עקרון התקופות וגישת ה-LMA).

## תקופת התחרות - שלב היישום

בשלב זה, העצמות של האלמנטים הטכניים עולה במקביל לירידה במספר החזרות ובזמן הכולל של האימון. בספורט האישי, הספורטאי משתתף בתחרויות המכוננות אותו לקראת תחרויות המטרה (אליפות המדינה/אירופה/עולם או המשחקים האולימפיים), ובספורט הקבוצתי - משחקי הליגה על בסיס שבועי במהלך כמה חודשים. על בסיס זה, מטרות האימון העיקריות בתקופה זו הן:

- שימור הכושר והיכולות הגופניות הכלליות והספציפיות
- שיפור היכולות הטכניות והטקטיות
- התמודדות עם לחץ תחרותי
- צבירת ניסיון בתחרויות
- שיפור התקשורת, האינטראקציה והטקטיקה הקבוצתית.

המטרה העיקרית של התכנית המנטלית בתקופה זו היא להעביר את רוב האימון המנטלי מהמעבדה לשטח וליישם את האסטרטגיות הפסיכולוגיות במצבי אימון ותחרות שונים. נוסף לכך, האסטרטגיות הפסיכולוגיות מותאמות לדרישות האימון והתחרות, דוגמת משך הזמן והדרישות הספציפיות לענף הספורט. אי לכך, במיוחד בתקופה זו חשוב לשלב את המיומנויות המנטליות הקשורות לענף הספורט ברטינה שלפני התחרות ובמקום התחרות עצמו. מנקודת המבט של גישת ה-LMA, בשלב היישום (application) האסטרטגיות המנטליות מהוות חלק

# עקרון התקופות וגישת ה-LMA עשויים לשמש כקו מנחה וכמסגרת תיאורית המשלבת את ההתערבות המנטלית בתוך תכנית האימונים הכללית של הספורטאי

בתוך זמן קצר. הוא נדרש ליכולת כיווץ השרירים הפעילים בענף הספורט הרלוונטי בתנאים של לחץ מרבי ובו-בזמן - להרפיית השרירים הפחות נחוצים לפעילות הספציפית.

## תקופת ההכנה הכללית - שלב הלמידה

כדי ליישם את המידע חשוב להבין את התהליך לעומק. בתקופת ההכנה הכללית הספורטאי משפר את מרכיבי הכוח, המהירות, הגמישות והסבולת, תוך שילוב מספר רב של תרגילים וחזרות במסגרת של עבודה מונוטונית, לוח זמנים קשוח מאוד ונפח אימונים גדול. בהתאמה לכך, המטרה העיקרית של ההכנה הפסיכולוגית בתקופה זו היא לסייע לספורטאי להתמודד ביעילות עם העומס הגופני. פסיכולוג הספורט מתמקד בתקופה זו בשתי מטרות עיקריות: (א) סיוע לספורטאי להתאושש מעומס האימונים הקשים; (ב) חיזוק המוטיבציה והביטחון העצמי שלו ועבודה על מטרות העונה החדשה. הטכניקות הפסיכולוגיות שנועדו להשיג מטרות אלו כוללות הרפיה, מוזיקה מותאמת לספורטאי, הדמיה של מקומות רגועים, שילוב של תרגול באמצעות משוב ביולוגי - ושילוב של הטכניקות הללו.

כדי שהספורטאי ירכוש את הבסיס של כל אסטרטגיה (על-פי גישת ה-LMA) הוא רוכש, במהלך שלב הלמידה, את המיומנויות המנטליות במעבדה ובסביבה נטולת הפרעות ולחצים. לקראת סופו של שלב זה הוא מתאמן בדרגת לחץ קלה מתוך סולם הלחצים (דוגמה למיומנויות מנטליות בהכנה הכללית על-פי עקרון התקופות וגישת ה-LMA - ראו טבלה 2).

## תקופת ההכנה הספציפית - שלב ההתאמה

בשלב ההכנה הספציפית מתמקדים ביכולות הגופניות הספציפיות לענף הספורט. בהתאם לכך, עצמות האימון עולה ומספר החזרות יורד לעתים. המטרה העיקרית של תכנית האימון הפסיכולוגית בשלב הכנה זה היא שיפור היכולות הגופניות והמיומנויות הטכניות והטקטיות הנדרשות לענף הספורט הספציפי. באמצעות אימון על מיומנויות ואסטרטגיות פסיכולוגיות בו-זמנית. הספורטאי נחשף למצבים סביבתיים שונים דמויי מצבי תחרות, ולכן, הטכניקות הפסיכולוגיות מבוצעות תחת דרגות לחץ שונות הקשורות לדרישות ענף הספורט (ראו טבלה 1). נוסף לכך, כיוון שהספורטאי משתתף בתחרויות במהלך תקופה זו, תכנית האימון המנטלית בענפי ספורט קבוצתיים



תכנית אימונים שתית על-פי עקרון התקופות

# דודיק קושניר ז"ל – אגדת האתלטיקה

**לפני ימים אחדים הלך לעולמו  
אחד מגדולי האתלטים שקמו למדינת ישראל –  
דודיק קושניר ז"ל, הקופץ לרוחק האגדי.  
דודיק, יליד כפר יחזקאל בעמק יזרעאל, שבשנת היובל למדינה  
הוכתר כאחד מחמשת גדולי האתלטיקה בכל הזמנים,  
היה גם מאמן שהדריך רבים מאתלטיה המצטיינים של ישראל  
למצוינות ולהישגיות וחינך אותם לאהבת האתלטיקה.**

**בשנת** 1952 ידע ענף האתלטיקה בישראל תנופה איכותית, שכמותה לא היתה זכורה מאז המכביה השנייה ב-1935 ועלייתם לארץ של רבים ממשלתפיה, שלא חזרו עם משלחותיהם למולדתם - פולין, צ'כיה ואוסטריה והניחו את היסודות לאתלטיקה מסודרת בארץ-ישראל. ב-1952 הנהיג המאמן האמריקני ארוינג מונדשיין מערכת אימונים מסודרת, ואתלטים רבים הגבירו את אימוניהם. זכורים במיוחד דוד טבק, אריה גליק, עמוס קריזה, אריה קליינשטוב-נווה, אריך פייר, יענקילה בורשטיין, אוריון גליק ואולגה ויטרברג - כולם בזכות קפיצה נחשנית בהישגיהם. זכורים גם ניצחונותיו של דוד טבק, גדול האצנים בכל הזמנים, במקצים המוקדמים במשחקי הלסינקי '52, בהופעתה הראשונה של ישראל במשחקים. בין אלו ש"החטיאו" דווקא שנה זו היה דודיק קושניר בן ה-20. דודיק, שהיה בן 16 בהחלטת האו"ם על הקמת המדינה, יכול להיחשב כמי שהקריירה שלו כספורטאי וכמאמן משתרעת על פני כל שנות עצמאות המדינה והיחיד שנתר פעיל עד הגיעו לגבורות וגם אחר-כך.

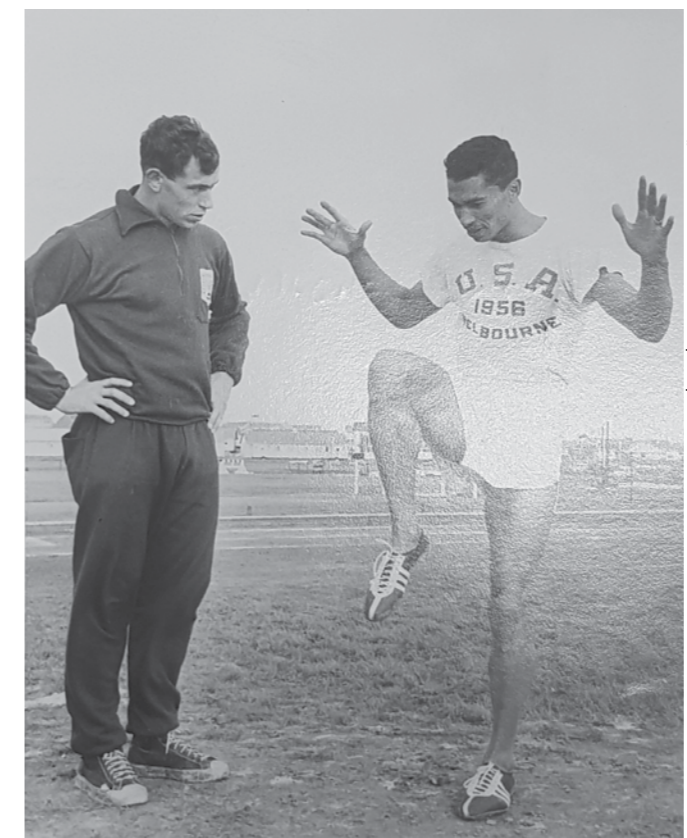
## דמות מופת



**פרופ' אורי גולדבורט**  
יו"ר הקרן לעידוד ספורטאים; יו"ר איגוד  
האתלטיקה 1983-1976  
goldbu1@tauex.tau.ac.il

## אלוף ישראל בקפיצה... במוט

לפני שנים סיפר דודיק לקובי בכמן, עורכו הראשון של המגזין "עולם הריצה": "בתקופה ההיא נהייתי בעיקר מכדורגל, אבל כשעברתי ללמוד בבית-הספר מקווה ישראל והזמנתי לתחרות אתלטיקה קפצתי למרחק 5.80 מ' וניצחתי בתחרות. זאת הייתה ההיכרות הראשונה שלי, בגיל 16, עם ענף האתלטיקה."



דודיק קושניר (משמאל) במשחקי מלבורן 1956.



דודיק קושניר במשחקי רומא 1960 (7.20 מ').

באדיבות הארכיון ע"ש צבי נשרי במכון וינגייט. הצלם: אלי עטר

באדיבות הארכיון ע"ש צבי נשרי במכון וינגייט. הצלם: אלי עטר



מלחמת השחרור קטעה את מסלול התקדמותו של דודיק בן ה-17, שיחד עם חבריו מבית-הספר שמר והגן בעמדות מול כפרי הערבים שמסביב - יאזור (אזור) ואל-עריש (תל גיבורים). בסיום מלחמת השחרור יצא דודיק עם חבריו להקים יישוב סָפָר בעמק יזרעאל. אחיו, טוביה קושניר, שהוכר כחוקר בוטני צעיר רב-כשרונות, נפל עם הל"ה. טוביה, בנם הבכור של דודיק וחיה רעייתו, קרוי על שמו.

דודיק נולד ב-21 ביוני 1931 בכפר יחזקאל שבעמק יזרעאל להורים חלוצים, שתחומי הספורט והחינוך הגופני היו רחוקים מלבם. הוותיקים זוכרים את ספריו של אבי המשפחה, שמעון קושניר, המציגים את ראשית תולדות היישוב, ואת גיבוריהם קשי היום וקשי העורף. כישרונו של דודיק כאתלט בא לידי ביטוי בשיעורי החינוך הגופני בבית-הספר, בעיקר בתחום משחקי הכדור, הריצות והקפיצות. חיזוק ועידוד ראשוני לכישרונו קיבל דודיק ממורו הראשון לחינוך גופני - דוד לויטן. בשנות התלואות שלאחר מלחמת הקוממיות. עם זאת, בגיל 18-19 עדיין לא הסתמן כי בירזעאל גדל מי שבשנת היובל של המדינה יוכתר כאחד מחמשת גדולי אתלטיקה בכל הזמנים. באותה שנת 1952 (וגם 1953), רק בגלל העדרו של שיאן ישראל צבי ינובר היה דודיק אלוף המדינה ב... קפיצה במוט שנים רבות לאחר מכן, כאשר כל "גיבורי 52" כבר פרשו, הגיע דודיק לשיאו. זה התחיל בשיא לאומי בקפיצה משולשת - הוא היה הישראלי הראשון שנחת מעבר ל-14 מטרים (14.05), ולאחר שנה ניתר למרחק 7.08 מטרים בבור הקפיצה במתקן הבלתי מאושר ברחובות. המאמן היה דודיק בעצמו מתוך מה שקרא, ראה ולמד. המתקן - "פרטי", שבנהסלל בימי הדלות של אז ושלא דמה כלל למה שמכונה "מתקן אימונים".

## זכייה משולשת: 100 מ' - רוחק - משולשת

ב-1955 וב-1956, כשדוד טבק כבר אינו משתתף בתחרויות, זכה דודיק באליפות ישראל בריצות ל-100 מ' (11.1 ו-11.2 שני). באליפות של שנת 55' היה זה כמעט כבדרך אגב, כי באותה שבת ממש לא היה אוהד ספורט שלא עקב אחרי המשחק הגורלי בין מכבי תל-אביב והפועל פתח תקווה במסגרת אליפות הליגה לכדורגל. באותה אליפות הוכתר דודיק בן ה-24 כאלוף ישראל גם בקפיצה למרחק, והפעם תוך שיפור השיא הלאומי באופן רשמי - 7.04 מ' (לראשונה מעבר ל-7 מ') וגם בקפיצה משולשת - 13.75 מ'. אין דומה לזכייה משולשת-מקצועות זו - 100 מ'-רוחק-משולשת, עד היום.

בכך לא תם סיפורה של שנת הישגים מופלאה זו. דודיק ניצח גם בקרב-10, בקובעו שיא ישראלי חדש - 4650 נקודות. באותה שנה הוזמן להשתתף במשלחת נוער של חברי קיבוצים ל"פסטיבל הנוער הדמוקרטי" בוורשה. זו היתה דמוקרטיה נוסח ברית-המועצות וגוררותיה בתקופה הפוסט-סטאליניסטית, וזו הייתה תחרות שסומנה מלכתחילה כבעייתית מבחינת הספורט בישראל עקב הגוון הפוליטי (אגב, היא הניבה שבירת שני שיאי עולם, כולל ריצת 100 מ' לנשים). על תחרות זו סיפר דודיק: "הנסיעה החלה באונייה מחיפה לאיסקנדרון בגבול טורקיה-סוריה. משם עברנו ברכבות שונות את טורקיה, בולגריה, רומניה, צ'כיה ופולין. המסע ארך שבוע ימים, ובתחנות בערים השונות היו מביאים לנו אוכל לרכבת. מסע

## שיאו של דודיק בקפיצה לרוחק - 7.43 מ', החזיק מעמד 12 שנה. במהלך הקריירה שלו הוא ייצג את ישראל פעמיים במשחקים האולימפיים - במלבורן '56 וברומא '60

כזה אמור 'להרוג' כל ספורטאי. אין לי הסבר, אך שוב השגתי תוצאות מצוינות - 7.16 מ'. זה היה שיא ישראלי בקפיצה לרוחק ומקום חמישי, לפני טובי הקופצים באירופה ובתוכם גריגוריב, אלוף בריה"מ. בלי חשש השתתפתי גם בקרב-10, ושוב שיפרתי את השיא הישראלי - 4882 נקודות".

## 7.43 מ' - שיא שהחזיק מעמד 12 שנה

בשנת 1957 העתיק דודיק את מגוריו לחולון, שם החל להתאמן באיצטדיון - לבד וללא מאמן. האתגר היה משחקי רומא 1960. התנאים היו קשים. האימונים לא מקצועיים (לא היו אימוני משקולות לפיתוח כוח ומהירות), וגם לוו בדאגה לפרנסת המשפחה. "התאמתני רק 3-4 פעמים בשבוע", מספר דודיק. "כאשר התחרות הייתה בשבת, האימון האחרון לפניו היה ביום רביעי". תקופה זו זכורה גם מן הקרבות המלהיבים בקפיצה לרוחק בין דודיק, גלעד ויינגרטן, הצעיר ממנו בשבע שנים (לימים מנכ"ל מכון יוגייט), זאביק רייס הקיבוצניק (שעם שני אחיו - גדעון ויהודה, שילב אתלטיקה עם כדורסל בהפועל גבעת ברנר), וגם צעיר רזה בן 19, לא גבוה - עמוס גרוזדינובסקי, שלא נראה כמי שיכול להתמודד עם ה"זילובים", אבל משחלל לרוץ ממש הדהים בריצת המהירה. הוא קפץ למרחק מדהים של 7.40 מטרים על מסלול ההרצה הפרימיטיבי של איצטדיון המכביה - האתר שלעולם לא ידעת מהי מהירות הרוח הגבית הנושבת בו (טרם השימוש במד-רוח בישראל).



שיאו של דודיק נופץ אמנם, אך הוא לא ויתר, שיפר את תוצאותיו, ובמשחקי רומא, בסופו של דבר, השתתפו שניהם: עמוס רץ 100, 200 ו-400 מטרים ושיפר שניים משיאי ישראל. דודיק, המבוגר ממנו ב-10 שנים, קפץ לרוחק. בתחרויות המוקדמות ברומא השתתף דודיק באחד הקרבות המרתקים ביותר שהיו באותה תקופה. בקפיצתו הראשונה קבע 7.20 מ' ופסל קפיצה נוספת למרחק 7.40 מ'. הישגו זה הקנה לו מקום 23 מתוך 43 קופצים.

בשנת 1961, בגיל 30, הגיע דודיק לשיא יכולתו כאתלט. באותה שנה התקיים כינוס הפועל. האורח הניגרי קפץ 7.70 מ' והותיר את קהל הצופים (הגדול יחסית לממדי הענף בארץ) פעור פה מול הישג כזה בקנה מידה ישראלי, שבע שנים לפני "בימון האימנטי" במכסיקו-סיטי... דודיק הגיע למרחק 7.47 מ', אבל הפעם הובא ארצה מד-רוח. כשיא ישראלי אושרה קפיצתו למרחק 7.43 מ' "בלבד", שיא

שהחזיק מעמד 12 שנה, עד שנשבר על-ידי צבי עמלי מהפועל חדרה, שקפץ 7.53 מ'.

## מספורטאי למאמן

דודיק עבר לאימון. הוא יצא להשתלמויות מאמנים בחו"ל, וכשחזר החל לאמן באגודת הפועל רמת-גן, במגרש "המכתש" בגבעתיים, שבו אולתרו בור קפיצה ומעגל הדיפה. אחד מספורטאיו היה טיבור פרקש, בן ה-18 בלבד, אצן יהודי מחונן שעלה ארצה מהונגריה ב-1966. תחת שרביטו של דודיק הוא השווה, בתוך זמן קצר, את השיא הלאומי ב-100 מ' של דוד טבק ולוי פסבקיין ל-10.6, ובינוי של אותה שנה הגיעה ה"פצצה" (במושגים של אז) - שיא ישראלי של 10.5 שניות. לקראת סוף העונה נחלש טיבור, הפסיד למאיר רוזינס החיפאי ואיבד מקום בטוח כמעט במשלחת ישראל למשחקי אסיה בבנגקוק. זמן קצר לאחר מכן הוא נעלם עם אביו והמשיך את קריירת הריצה שלו בהונגריה.

באמצע שנות השישים עבד דודיק על יורשים בקרב-10. עבודתו הניבה שלושה ספורטאים, ששברו את השיא במקצוע שבמשך שנים היה צמוד לשמו של דודיק: חנן פרנקל (עם ספק מסוים לגבי השיא מפאת חישוב הנקודות אז, שאינו מוריד מחשיבות איתורו וקידומו של יורש צעיר), עומר אדן (בנו של אלוף מהולל בצה"ל, שבחר בהמשך השירות הקרבי ונטש את הענף רחוק משיאו), וגלעד ינקלביץ.

## מהפועל רמת-גן לאס"א תל-אביב

בעונת 1975/6 זכתה אגודת הפועל רמת-גן באתלטיקה באליפות הקבוצתית של ישראל, הראשונה במסגרת הבין-אגודתית החדשה,

## המאמן הראשון של רוגל נחום

בתוך שנים אחדות זכתה אס"א תל-אביב באליפות המדינה. בנימה מסוימת של אכזבה סיפר דודיק לפני שנים על אחד האתלטים הגדולים בישראל - רוגל נחום. "רוגל הגיע אליי בגיל 17. קופץ לגובה מצטיין בתחרויות של בתי-הספר. הוא קפץ אז 1.70 מ', וכעבור כמה חודשי אימון כבר עבר 2.03 מ'. הוא היה בין טובי הקופצים בארץ. תוך כדי אימונים התגלה כישרונו בקפיצה משולשת, והדגש עבר למקצוע זה". לאחר כמה שנות אימון שיפר רוגל את שיאי ישראל בקפיצה לגובה - 2.18 מ', לרוחק - 7.98 ומשולשת - 17.20 מ', תוצאה בקנה-מידה עולמי. "לצערי, לא היה לי ידע מספיק כיצד להכין אותו לתחרויות החשובות ביותר כמו משחקים אולימפיים ואליפות עולם". בסוף שנות התשעים עמל קושניר על טיפוח דור של אתלטים במסגרת הפועל עמק חפר, כולל אלופת קרב-7 קרן סרי והקופצת לרוחק יעל פלד. בסופו של דבר עזב דודיק את האימון בתחושה שלא חל שיפור בענף האתלטיקה. סיבה עיקרית לכך ראה בחוסר המודעות של המורים לחינוך גופני לחשיבות יסודות האתלטיקה, וזאת כיוון שמרבית הכישרונות אותרו למשחקי כדור, שם התגמול גבוה יותר. עובדה זו שללה מהאתלטיקה את הסיכוי לפרוץ דרך. דודיק הצביע על ההבדל בינו לבין המורים באירופה, המלמדים את יסודות הענף - מהירות, יכולת ניתור ופיתוח טכניקה. הדברים הללו, שלא נאמרו תמול שלשום, עדיין מהדהדים ומדגישים את הקשיים העיקריים של ענף האתלטיקה להתרומם על בסיס כישרונות שגדלו וטופחו בארצנו. ההופעה הישראלית באליפות העולם האחרונה (2019 בקטאר) הייתה כרוכה באי-השתתפותם או באי-הצלחתם של ארבעה ישראלים לסיים את הריצה, ופרט ל"זינוק" מרשים בתוצאות ריצת המרתון בשנה האחרונה לא הסתמנה ישועה לנושא גם מאז הימים שבהם הצביע דודיק על כך.



דודיק קושניר עם חניכיו

המתמידה מאז. אבל בעיות ניהול, המוכרות לנו גם בימים אלו, העדר תמיכה של ממש בספורטאים והחזקת הכול - כולל מעמד המאמן - על בסיס ארעי, גרמו לדודיק לעזוב את האגודה. בערך באותו זמן הוא מונה לרִכֵּז טיפוח אתלטים מחוננים צעירים, ויחד עם מאמנים עוזרים למקצועות האתלטיקה השונים הוא איתר כישרונות מתוך בתי-הספר ובנה סגל של אתלטים. משום-מה הוחלט, לאחר פרק זמן קצר, להפסיק את הפרויקט. בסגל זה בלטה סיגל קשת (לימים סיגל גונן) בקפיצה לרוחק. מאוחר יותר, כבוגרת, היא קבעה שיא ישראלי שהשווה ע"י סוולטנה גנזדילוב ב-2004, אבל לא נשבר עד היום - 6.46 מ'. סיגל השתייכה לאגודת אס"א תל-אביב, שהוקמה על-ידי בן דודו של דודיק, אלי קושניר, ולשם עבר דודיק לעבודה מסודרת כמאמן.

גם אחרי הגיעו לגבורות בשנת 2011 המשיך דודיק פרק זמן באימון בני נוער במכבי תל-אביב כל עוד עמד לו כוחו ומצב בריאותו. דוד קושניר - האדם היחיד שעסק באתלטיקה כנער בטרם קמה המדינה והמשיך כספורטאי, כשיאן וכאתלט אולימפי בתנאים שנים ומשונים כמעט לכל אורך שנותיה, היה אחד משני האחרונים בדור המאמנים הוותיק (יחד עם מנחם קורמן), והיה פעיל במשך תקופה ארוכה מכולם. לאחר פרישתו מתחום האימון עדיין היה מגיע למפגשי החנוכה השנתיים של חבריו, ותיקי הפועל ואחרים, על-אף הקושי המתגבר בשמירה על הקשר.

בן כמעט 90 הלך דודיק קושניר לעולמו. הוא ייחרט בזיכרוננו כאחד מגדולי האתלטים של ישראל בכל הזמנים. יהי זכרו ברוך.

# לראשונה: מדליות לישראל בסקי אלפיני

## משחקי החורף האולימפיים לנוער (YOG 2020) בלוזאן, 9-22.1.2020



נועה סזולוש בת ה-16 הייתה לספורטאית הישראלית הראשונה שזכתה במדליה אולימפית במקצוע כלשהו של ספורט החורף. בזכייתה בשתי מדליות אולימפיות – כסף וארד, בסקי אלפיני במשחקי הנוער שהתקיימו בלוזאן בינואר השנה, היא הפתיעה לא רק את הישראלים אלא גם את המאמנים של מדינות אחרות. משחקי החורף בבייג'ינג 2022 מחכים לה.

והיחידה לספורט הישגי הם אלה שמתפעלים את הענף (ברמה הבין-לאומית) בכל הקשור להיבטים הטכניים והמקצועיים. בטבלה (בעמוד הבא) מפורטות התוצאות של שלושת הספורטאים וההתייחסות המקצועית לכל אחד מהם.

על-ידי הקריטריון הלאומי. הסיבה היא שבגילים אלו חשובה ביותר ההתנסות המקצועית בתחרויות, שרמתן גבוהה ביותר ומשתתפים בהן מיטב הספורטאים שבאים לייצג את מדינתם. מאחר שאין התאחדות סקי בישראל, הוועד האולימפי בישראל



נועה סזולוש

### משחקי

הנוער האולימפיים, חורף וקיץ, מיועדים לגילים 15-18 ונערכים אחת לארבע שנים. זאת הייתה המהדורה השלישית של משחקי החורף, שהתקיימו הפעם בלוזאן, שווייץ, וכללו 8 ענפי ספורט, 16 מקצועות ו-81 אירועי ספורט. הענפים היו: סקי אלפיני, ביאתלון, מזחלות, קרוס קאנטרי, לודי, הוקי קרח, החלקה אמנותית על הקרח, החלקה מהירה על מסלול קצר, החלקה מהירה, סקי נורדיק משולב, סקי בסגנון חופשי, קרלינג, סנובורד (גלשן שלג), סקי - מונטארינג (חדש), קפיצות סקי. בסך-הכול השתתפו בהם 1872 ספורטאים וספורטאיות מ-79 מדינות, 8 יותר מהמשחקים הקודמים שהתקיימו בלילהאמר, נורווגיה, ב-2016.

### הארגון: כמו שעון שוויצרי

לא נבנו מתקנים חדשים לטובת המשחקים (למעט הכפר האולימפי בלוזאן). נעשה שימוש במתקנים הקיימים - חדשים יותר או פחות - שהיו בהחלט מספקים ומעלה. **מערך ההסעות** כלל תחבורה ציבורית: אוטובוסים, מסלולי רכבת תחתית ורכבות בין-עירוניות, שפעלו כמו שעון שוויצרי. אפליקציית המשחקים שירתה את כולם על הצד הטוב ביותר וכללה את כל המידע הדרוש לגבי לוחות זמנים ועדכון שעת התחרויות, תזמון הסעות ואירועים שונים. לא ניתן היה להחמיץ שום מידע עם אפליקציה זו. **הכפר האולימפי VORTEX** מוקם באוניברסיטה המקומית, והיה המתקן היחיד שנבנה לצורך המשחקים, אך אמור לשמש כמענות לסטודנטים המתגוררים באוניברסיטה. הכפר היה חדיש, נוח, נקי ומתוחזק להפליא. כפר נוסף מוקם בסנט מוריץ ושירת את הספורטאים שהתחרו במזחלות, בהחלקה מהירה, בלוגי ועוד. **מתנדבים** רבים (סטודנטים כמו גם מבוגרים בגימלאות, לבושים בעניבה ותמיד עם חיוך, סייעו בכל הנדרש.

אלו היו משחקי הנוער האולימפיים הראשונים שהתנהלו בשני גלים. הגל הראשון התקיים ב-7-16 בינואר והשני ב-16-23 בו. החלטה זו של שני גלים התקבלה על-ידי הוועד האולימפי הבין-לאומי, והשוויצרים ניהלו היטב את המעבר ביניהם. זהו אתגר לא פשוט מבחינת שחרור הספורטאים והצוותים המקצועיים והארגוניים מהגל הראשון וקבלת הגל השני, אך הוא נוהל בתקלות מעטות בלבד ובסך-הכול עבר בהצלחה רבה. המזון היה טרי, מזין ומגוון לאורך כל ימי התחרויות.

### מדליה ראשונה לישראל

גולת הכותרת של משחקי הנוער מבחינת המשלחת הישראלית הייתה ללא ספק זכייתה של גולשת הסקי **נועה סזולוש** במדליות כסף וארד. ההלם מהזכייה היה ניכר על פניהם של אנשים בקהל ואף בקרב המאמנים ממדינות שונות. אין ספק שזו הייתה הפתעת המשחקים. מבחינת התאחדות הסקי העולמית זו בשורה מעולה, גם כי דגל נוסף של מדינה הזוכה במדליה התנוסס לראשונה בטקס חלוקת המדליות.

בדומה למדינות רבות אחרות, גם הוועד האולימפי בישראל אימץ במשחקי הנוער את הקריטריונים הבין-לאומיים בלבד, ללא הקשחתם

### קמפיינים בין-לאומיים



יניב אשכנזי  
ראש המשלחת  
yaniva@wingate.org.il

שם הספורטאי/ת	שם המאמן	ענף הספורט	פירוט התוצאות	הערות	צפי
נועה סזולוש (17)	מיכאל סטוקר (אוסטריה)	סקי אלפיני	SG* - מקום 3/62, 56.36 שניות, 9 מאיות מהמקום הראשון; 40 מדינות AC - SL - מקום 2/62, 1.34.69 ד', 95 מאיות מהמקום הראשון; 40 מדינות GS - לא סיימה; 78 מתחרות, 57 מדינות, 36 לא סיימו (כ-50% מהמתחרות) SL - לא סיימה; 78 מתחרות, 57 מדינות, 38 לא סיימו את שני הניסיונות (כמעט 50% מהמתחרות)	9 לא סיימו בתחרות זו נעה ביצעה את מקצה ה-SL ב-38.33 שני, ובשילוב הזמנים ב-SG סיימה במקום ה-2 בזמן של 1.34.69 ד'.	חצי עליון לכולם
ניקיטה קובלנקו (14)	גלית חייט, מקסים שיפוב (ישראל)	החלקה אמנותית על הקרח	תרגיל קצר - 44.71 נק', תרגיל ארוך - 87.41 ובסה"כ 132.12 נק'. מקום 15/13 מדינות	ניקיטה לא התחרה היטב. נפל בתרגיל הקצר והארוך, ונראה שלא התאים לרמה הנדרשת	
מריה צ'רבקובסקיה (16.5)	איבו קראטאש (שוויץ)	סקי קרוס	תחרות יחידים - 17/24; 19 מדינות תחרות מיקס קבוצתית - 4/19 קבוצות, 80 מתחרים/ות. הקבוצה שמריה השתייכה אליה הורכבה מגולש מרוסיה (סנובורד), גולש מרוסיה (סקי קרוס) גולשת רוסייה (סנובורד) וצרפתייה (סנובורד)	מריה נלחמה לאורך התחרות, על פני 5 מקצים	

\*SG - Super Giant, AC - Alpine Combine, GS - Giant Slalom, SL - Slalom

## על הספורטאים

**נועה סזולוש** בת ה-17, ילידת הונגריה, השיגה שתי מדליות אולימפיות, וזו הפעם הראשונה שישראל זוכה במדליה אולימפית (נוער, בוגרים) במשחקי החורף. אביה יהודי, ואין לה משפחה בישראל. היא מתאמנת באקדמייה לסקי באוסטריה בהדרכתו של מיכאל סטוקר. לפני כשנתיים פנה אבי המשפחה, פטר סזולוש, גולש סקי בעברו (ואף ייצג את ישראל), לוועד האולימפי בישראל, כדי שיאפשר לבתו להתחרות תחת הדגל הישראלי ולייצג את ישראל בזירה הבין-לאומית, וזאת בעקבות סכסוך עם ההתאחדות ההונגרית. לאחר סקירה מקצועית נענינו לבקשתו. מתברר שנועה היא גולשת מוכשרת מאוד, אך בגלל גילה הצעיר קשה היה לחזות את הישגיה. הצפי שנקבע לה - חצי עליון - היה הגיוני אך מאתגר, אולם היא הפתיעה בהישגיה הגבוהים.

נועה ומאמנה התנהלו בצורה מקצועית מאוד לאורך כל ימי התחרות. הם הגיעו ברכב פרטי לאתר האימונים והתחרויות והתנהלו בלוח זמנים ברור ומדויק. היא משכה תשומת-לב תקשורתית רבה - מה"אולימפיק צ'ינל", התקשורת בשוויץ, בהונגריה מולדתה ובישראל וה-BBC. את ראיונות היא קיימה רק בסיום התחרויות ולא במהלכן, למעט ראיונות לאולימפיק צ'ינל שלו אנו מחויבים. אין ספק שנועה היא מועמדת רצינית להשתתף במשחקי בייגינג 2022. לנועה שני אחים ילידי 1996 ו-1998 (בהתאמה), המתחרים בסקי אלפיני ומועמדים למשחקי החורף בבייגינג 2022.

**ניקיטה קובלנקו:** בן 14, רוב הזמן מתאמן בניו-ג'רזי. בחודשיים האחרונים התגורר והתאמן בישראל עם מקסים שיפוב. ניקיטה קיבל את הכרטיס למשחקים באמצעות מארק גורדיניצקי, שהשיג את הכרטיס למשחקי לוזאן בשל דירוגו בגראנד פרי לנוער בעונת 2019, אך מפאת גילו לא יכול היה להשתתף במשחקי לוזאן 2020. ניקיטה היה המחליף הישראלי היחיד בגיל המתאים ולכן ייצג את ישראל. הוא הגיע למשחקים בתוצאה טובה (שיא אישי), אך התברר שלא התאים לרמה הגבוהה שהוצגה במשחקים. עם זאת, אין ספק שהבחירה בו הייתה נכונה, שכן, היה חשוב שבענף מועדף תהיה נציגות לישראל. אני מקווה שהחוויה שצבר תשפיע עליו לטובה. יש לציין שניקיטה ומאמנו התנהלו בצורה מקצועית מאוד לאורך כל ימי

התחרות.

**מריה צ'רבקובסקיה:** בת ה-17, חיה ומתאמנת בסנט מוריץ, שוויץ. היא החלה את דרכה בסקי אלפיני, אך בגלל התחרות מול נעה סזולוש על הכרטיס למשחקים (אחד למדינה במקרה של ישראל) החליטה לעבור לסקי קרוס, ממשפחת ענפי הסקי בסגנון חופשי. בשלב זה, היא עדיין אינה מתאימה לרמה של משחקים אולימפיים.

## מסקנות

- כתנאי להשתייכות למשלחת למשחקי הקיץ או החורף יש לחייב את המועמדים ללמוד עברית ותרבות ישראל באמצעות פלטפורמות שונות ("און ליין"). הדבר רלוונטי יותר לספורטאי החורף שאינם מתגוררים בישראל ואף לא נולדו בה. זוהי בקשה לגיטימית, בעיקר בהתייחס לעובדה שספורטאי המשלחת לא הכירו את ישראל ולא ידעו עליה דבר וחצי דבר.
- יש להמשיך ולחייב את המועמדים למשחקים להגיע לישראל פעם אחת לפחות לשם היכרות אישית, לבדיקות רפואיות ולמעקב מקצועי - כפי שקרה במשחקים אלו.
- יש להמשיך באימוץ קריטריונים בין-לאומיים בלבד. בגילים אלו אין צורך להקשיח את הקריטריונים הבין-לאומיים, הקשים גם כך, ולאפשר לספורטאים הצעירים להביא לידי ביטוי את יכולותיהם באירוע מרשים זה. הקשחת הקריטריונים תביא ללחצים מיותרים ואולי אף לחוסר הצלחה בהשגתם בקרב הספורטאים המועמדים.

## המדינות המצטיינות

ישראל דורגה במקום ה-25 (מתוך 79 מדינות) עם שתי מדליות - כסף וארד, בסקי אלפיני. המדינות שהובילו את המשחקים היו רוסיה, שוויץ (המארחת), אוסטריה, שוודיה, גרמניה, צרפת ונורווגיה. את היבשת האסייתית ייצגו יפן (משחקים מעולים, זהב בהוקי קרח נשים), סין ודרום-קוריאה. בולטת התמחותן של מדינות שונות בענפים ובמקצועות ספציפיים: הגרמנים בסקלטון ובלוגי, אוסטריה ושוויץ בסקי אלפיני ועוד.



נועה סזולוש - מדליות אולימפיות ראשונות לישראל בספורט החורף



הכפר האולימפי



המשלחת האולימפית: מימין: מקסים שיפוב, נועה סזולוש, ניקיטה קובלנקו, יניב אשכנזי, מיכאל סטוקר

# תפקיד המאמן ביצירת חוסן מנטאלי בעקבות התמודדות עם מציאות משתנה

## מדעי הספורט



הילה הראל

פסיכולוגית ויועצת לפיתוח מנהיגות  
Harelhila1@gmail.com

**המציאות** הנכחית מהווה עבור רבים מאתנו מצב מערער הדורש התארגנות מחודשת. אימונים הופסקו, תחרויות הוקפאו ועמימות ואי-ודאות החליפו את לוח התכנון השנתי המסודר. ערעור היציבות מחייב את המאמן להביא לידי ביטוי הן את חוסנו האישי והן את יכולתו לחזק את החוסן של הספורטאי (או הקבוצה) שהוא מאמן. ככול שהמאמן מסוגל לשמר רציפות וחוסן, כך הוא יוכל לוודא התמודדות בריאה ומוצלחת יותר שלו ושל ספורטאיו. למאמן יש תפקיד מנהיגותי, אקטיבי ומשמעותי ביצירת חוסן הן בעבודה השוטפת במהלך השנה כולה והן בתקופות קצה שמערערות את הקיים, ממש כמו זו שאנו חווים בימים אלו. עכשיו יותר מתמיד, פיתוח וחיזוק החוסן המנטאלי של הספורטאים ושל המאמנים עצמם עשויים להכריע בין הצלחה לכישלון ובין ניצחון להפסד.

### מהו חוסן מנטאלי?

חוסן וקשיחות מנטאליים הם מונחים שנחקרים לא מעט בזירות שונות כמו הזירה הצבאית, העסקית והספורט התחרותי (1). חוסן בספורט מוגדר כיכולת מולדת או נרכשת, המאפשרת לספורטאים להתמודד טוב יותר מאחרים עם הדרישות הרבות שמציב בפניהם עולם הספורט (2). ספורטאים עם חוסן מנטאלי יגיעו לביצועים טובים יותר מאשר הביצועים של מתחריהם מכמה וכמה סיבות (2):

- חוסן בספורט מאפשר לספורטאים להיות עקביים, מוטיבציוניים, מרוכזים על-אף הסחות דעת, נחושים, ממוקדים, בטוחים

**למאמן יש תפקיד מכריע לא רק בשיפור יכולותיו הפיזיות של ספורטאיו אלא גם ביצירת חוסן מנטאלי וביכולת לעבור בהצלחה את המשבר שבו מצוי כל עולם הספורט בימים אלו. מאמנים כאלה יודעים "לקרוא נכון את המפה", להתאים את המטרות למצב הלא פשוט ולייצר תמונה אופטימית ומעוררת השראה.**

לכך יש להוסיף גם מאפיינים של חוסן המסייעים לספורטאים בהתמודדות שלהם מול הלחצים שמזמן העולם התחרותי. לדוגמה: הם לא נבהלים משינויים ותופסים אותם כהזדמנויות; יש להם מטרות ברורות - אישיות וקבוצתיות; הם מחויבים לעשייה; הם בעלי חוויה של בחירה ואינם תופסים את עצמם כקורבן של המצב, אבל גם מכירים את גבולות היכולת לשלוט במציאות; יש להם תקשורת בטוחה עם אחרים, והם מסוגלים לפנות לאחרים לקבלת תמיכה; הם ניגשים לבעיות באופן שמתרכז בפתרון; הם בעלי אמונה ואופטימיות לגבי העתיד (3, 4)

- ושולטים בעצמם גם תחת לחץ.
- ספורטאים אלה הם בעלי תשוקה ורצון הנובעים מתוך המוטיבציה הפנימית שלהם.
- הם מאמינים שיוכלו להשיג את מטרותיהם, ויש להם יכולת ייחודית שיסייעו להם להצליח.
- הם פחות מושפעים מביצועים של אחרים ומצליחים להיות מרוכזים בביצועים שלהם עצמם.
- הם משגשים לנוכח הלחץ של התחרות/משחק.
- הם חשים שליטה פסיכולוגית לנוכח מצבי אי-ודאות.
- הם מתאוששים מהר מכישלונות.
- הם מרחיבים את הגבולות של הכאב הרגשי והפיזי.



רשימת המקורות שמורה במערכת.  
ניתן לקבלה אצל יניב אשכנזי בדואר  
אלקטרוני: yaniva@wingate.org.il

## מנהיגים שפעלו לחיזוק החוסן המנטאלי

חוסן אינו תכונה מולדת, אלא הוא מהווה מגוון של יכולות, מחשבות, התנהגויות ופעולות שאפשר ללמוד ולפתח (5). להורים, למאמנים ולחברי הקבוצה יש תפקיד משמעותי בפיתוח החוסן המנטאלי של הספורטאי. המאמנים, בהיותם מנהיגים, הם בעלי התפקיד החשוב והמשפיע ביותר (3). תפקידו של המאמן הוא להכין את הספורטאי לתחרות לא רק בהיבט הפיזי אלא גם בהיבט המנטאלי ולסייע לו לפתח את החוסן שלו (6). למאמן יש השפעה גדולה בניצול נכון של המשאבים של הספורטאי, לזיהוי המקומות והמשאבים שזקוקים לחיזוק ולטיפוח היכולות והמאפיינים של חוסן מנטאלי אצל הספורטאי (4).

### סר ארנס שקלטון – מנלה ארצות

על פיתוח חוסן מנטאלי ניתן ללמוד משי מנהיגים שנדרשו להותיר בחיים את אנשיהם ולהתמודד בתנאים קשים מאוד; מנהיגים שעשו צעדים משמעותיים כדי לחזק ולשמר את החוסן המנטאלי - סר ארנס שקלטון וגיימס סטוקדייל. שקלטון היה מגלה ארצות שפיקד על ספינה בריטית בשם "אנדורנס", שמישימתה הייתה לחצות את יבשת אנטרקטיקה (7). הספינה יצאה מאנגליה בשנת 1914, ימים אחדים לפני פרוץ מלחמת העולם הראשונה. לרוע מזלה, היא נתקעה בקרח ולאחר כשנה נאלצו אנשיה לנטוש אותה והיא שקעה. אנשי הספינה היו צריכים להתמודד עם תנאים בלתי אפשריים של מינוס 20 מעלות ועם חוסר ודאות מוחלט, אך כולם שבו בשלום לאנגליה כשנתיים לאחר שעזבו אותה. כאשר נשאלו מה איפשר להם להתמודד ומה החזיק אותם בחיים הם ענו "שקלטון". מה שעשה סר

שקלטון כדי להחזיק את אנשיו בחיים היה קודם כול **הצבת מטרה מחדשת ורלוונטית** למסע שלהם. כאשר הבין שהם שוקעים הוא הציב מטרה חדשה - "לחזור הביתה בשלום".

מעבר לכך, שקלטון שם במרכז את **המיקוד ברמת האנרגיה ורמת העוררות שלו**. הוא היה מודע לעצמו ולתגובותיו ודאג לווסת את עצמו ואת האנרגיה שלו לפני שדיבר עם אנשיו כדי שיוכל לפנות אליהם בביטחון ובשלווה גם כאשר היה עצבני, דואג ומתוח. הוא היה מודע לכך שעליו להתפתח כמנהיג ואף לפתח יכולות חדשות שלא נדרש להן קודם לכן. הוא ניהל ביומניו מעקב מדויק לגבי ההתפתחות שלו ושל אנשיו.

שקלטון **דאג לרמת האנרגיה והמוטיבציה של האנשים** והעסיקם בפעילויות ובמשימות שהעלו את רמת המוטיבציה והחויבות שלהם. הוא דאג להווי הצוותי, למוזיקה, למסיבות ולשיחות לילות. הוא הכיר את מצבו הנפשי והרגשי של כל אחד מאנשיו ודאג לפגישות אישיות. הוא גם הבין שיש צורך לשמר שגרה, ועל כן דאג לקיים **רוטינות פעולה** ולהטיל על כל אחד מהם תפקיד מוגדר. לבסוף, שקלטון הצליח לייצר **אופטימיות**

**ותחושת מסוגלות** בקרב אנשיו ולהחזיר להם את התקווה שהפתרון אפשרי ויש להם הכוחות להתמודד עם המצב.

מאמנים, בתקופות של אי-ודאות, ערעור ומשבר, צריכים לוודא שהם משנים את המטרות קצרות-טווח שלהם ושל הספורטאים

ומתאימים אותן למצב החדש כדי לשמור על רלוונטיות ודריכות. בתקופות כאלה הם צריכים קודם כול לדאוג לעצמם ולרמת האנרגיה והכוחות שלהם; להיות מודעים לעצמם ולהבין מה דורש מהם המצב החדש ובמה עליהם להתפתח. כמו כן, מודעות לרמת המוטיבציה והאנרגיה האישית וויסות של עצמם תסייע להם להגיע לסיטואציה בטוחים, רגועים ומכילים יותר כדי שיוכלו לסייע לספורטאים. בתקופות משבר, על המאמן להיות רגיש וקשוב למצבם הנפשי והרגשי של ספורטאיו, כיוון שכל אחד מהם מגיב וחווה את המשבר בצורה אחרת. יכולתו של המאמן לשים לב ולתת מענה מותאם מסייעת רבות לשימור החוסן של הספורטאים, וכדי שיחישו ביטחון ויוכלו לפעול באפקטיביות עליו לייצר שגרה המותאמת למצב ולא לוותר על קשר רציף עם כל אחד מהם.



### ג'יימס סטוקדייל – מפקד בצי האמריקני

ג'יימס סטוקדייל היה מפקד בכיר בצי האמריקני (8). הוא נפל בשבי במהלך מלחמת וייטנאם והוחזק בו יותר משבע שנים. הוא התפרסם בכך ששרד את השבי תקופה ארוכה והצליח להתייחס אל התקופה הזו כאל חוויה מכוננת ולצאת ממנה מחוזק ועם חוסן רגשי. סטוקדייל מתאר כי מעולם לא פקפק בכך שייצא מהמשבר ומתקופת השבי. הוא ייחס את ההתמודדות שלו **ליכולת לנהל ציפיות סותרות**. מחד-גיסא, הוא הבין עד כמה קשה עומדת להיות התקופה הזו - את **"עובדות המרות"** ומשמעותיותה, ומאידך גיסא, הוא הצליח לייצר לעצמו ולאנשיו **תמונת עתיד חיובית** - להראות להם כיצד ייראה המצב כאשר יסתים,

ואילו כוחות אפשר להוציא מתוכו.

כאשר שאלו את סטוקדייל מי היו האנשים שלא החזיקו מעמד, הוא הצביע על אלה שבכל פעם הציבו מטרות לא ריאליות; שחשבו שהמצב עומד להסתים במהרה ובכל פעם התבדו. הציפיות יצרו אכזבות, עד שלא יכלו לעמוד בהן. אחרים שלא החזיקו מעמד היו אלו שלא יכלו להחזיק את תמונת העתיד ואת האופטימיות.

מאמנים שמצליחים ליצור חוסן מנטאלי בקרב הספורטאים הם אלו ש"קוראים נכון את המפה" בעת משבר; שמצליחים להתאים את המטרות למצב ולייצר לעצמם ולספורטאיהם תמונת עתיד חיובית, אופטימית ומעוררת השראה, אף שהמצב לא פשוט, ממושך ומחייב שינויים, התאמות וסבלנות רבה; מאמנים שיתמודדו עם אי-הוודאות

באמצעות הצבת מטרות קצרות-טווח ושמירה על שגרה ועל רציפות תפקודית.

## כיצד ניתן לפתח חוסן מנטאלי במסגרת האימונים?

אימונים הם זירה מצוינת לפיתוח חוסן מנטאלי בקרב הספורטאים, מאחר שהם מייצגים התמודדות טבעית ושגרתית עם מצבים שונים הדורשים חוסן. ככול שהאימון יקנה לספורטאי כלים רבים יותר לפיתוח החוסן, כך הוא יוכל להשתמש בהם גם בתחרות/משחק. המאמנים עשויים לפתח חוסן מנטאלי בקרב הספורטאים בשלוש דרכים מרכזיות (3):



- בניית סביבה תחרותית, קשוחה וחיובית
  - לימוד של חוסן מנטאלי
  - בניית יכולות מנטאליות.
- להלן הפירוט:

**א. בניית סביבה תחרותית, קשוחה וחיובית:** סביבה כזו, המהווה הכנה מנטאלית של הספורטאים להתמודדות עתידית עם מצבי משבר או מצבים קשים מנטאלית, מדגישה במיוחד אימונים אינטנסיביים קשים המדמים תחרות, יצירת תנאים משתנים במהלכם, טיפוח צוות וקבוצה ומתן משוב מקצועי על ביצוע (3). כאשר המאמן בונה את האימון כך שיהיה מאתגר, יצריך מאמץ ויְדְמָה מצבי תחרות, הוא מכין את הספורטאים למצבים עתידיים ומרחיב את דרכי ההתמודדות והמסוגלות שלהם (5). מאמן שנותן משוב על ביצועים מאפשר לספורטאי להיות מודע לעצמו ולנקודות שעליו לשפר ולאתגר. לבסוף, חוסן מנטאלי מותנה ביכולת להיעזר באחרים ולנהל תקשורת בריאה וסביבה תומכת. מאמן המעוניין לחזק את החוסן האישי והקבוצתי של ספורטאיו חייב אפוא להשקיע בבניית הקבוצה, בשיפור היחסים בין חבריה ובתקשורת אפקטיבית ביניהם. יחסים טובים בין הספורטאי למאמן ובין הספורטאי לקבוצה הם גורם המחזק את החוסן (5).

**ב. לימוד של חוסן מנטאלי:** חלק זה כולל לימוד ותרגול של הספורטאים במצבים הדורשים חוסן מנטאלי כבר בשלב האימונים כדי שיעזרו מוכנים יותר למצבי אמת והדגשת היכולות המנטאליות הנדרשות במצבים אלו בעת התרחשותם. ספורטאי חייב ללמוד איך להתמודד עם לחץ באופן אפקטיבי, והמאמן הוא חיוני בסיועו לזהות, להבין ולשנות את דפוסי המחשבות וההתנהגות שלו בתגובות לא אפקטיביות ללחץ במהלך האימון והתחרות (10). במהלך האימון, על

המאמן ליצור מצבים הדורשים התמודדות עם אי-ודאות ולפותרם. הוא יעצור באופן מכוון כדי להתבונן, יחד עם הספורטאים, במצבים אלו, יסביר וינתח אותם ואת היכולות הנדרשות כדי להתמודד עם אותם מצבים (3). במקרה זה, הדגש בתפקיד המאמן הוא על ההמשגה של המצב ועל היכולת המנטאלית הרלוונטית הנדרשת בו, נוסף ליכולות הטכניות או הטקטיות. לדוגמה: מאמן שמתחיל תחרות מחיסרון בנקודות של אחד הספורטאים ועוצר כדי לעבוד עמו על המיומנות המנטאלית הנדרשת ביציאה ממצב של "עיכוב". דוגמה נוספת היא כאשר מאמן מבצע טעות שיפוט מכוונת ועוצר כדי לעבוד עם הספורטאי על תגובותיו לשיפוט; או יוצר מצב המחייב התאוששות מהירה ועבודה על יכולת התאוששות מנטאלית של הספורטאי כמו יצירת הפסד או כישלון מכוון וצורך לחזור לתפקוד.

**ג. בניית יכולות מנטאליות:** בחלק זה, המאמן מחזק את החוסן המנטאלי של הספורטאי באמצעות ביטחון בקשר ביניהם וחיזוק תחושת המסוגלות של האחרון באמצעות קשר ופידבקים חיוביים (3). יחסי מאמן-מתאמן הם חרב פיפיות בהקשר של לחץ. המאמן עשוי להיות גורם שממתן ומסייע להפחתת הלחץ, ומאידך גיסא, כזה שמגביר ומייצר לחץ נוסף על הספורטאי (9). המאמן הוא בעל ההשפעה הרבה ביותר על המסוגלות העצמית של הספורטאי, וכאשר הוא מביע את ביטחונו בספורטאי במהלך האימונים הוא מחזק את החוסן שלו (5). כדי לבנות יכולות מנטאליות הוא יעבוד עם הספורטאי באופן אישי על הדמיה של מצבים וניתוח עצמי של התמודדות, ובאמצעותם הוא ידגיש את מגמות השיפור שלו (3). תרגול יכולות מנטאליות כמו דיבור עצמי, הדמיה והרפיה במהלך האימונים מסייע לבניית יכולות שתורמות לחוסן של הספורטאי (5).

## חיזוק החוסן המנטאלי של הספורטאי באמצעות פיתוח יכולות מנטאליות

היכולות המנטאליות של הספורטאים הן הבסיס לחוסן. ישנן כמה יכולות משמעותיות במיוחד שנמצאו כקשורות לחוסן של ספורטאים (1):

- מיקוד שליטה פנימי - האחריות שנטל הספורטאי על התגובות שלו למצב
- תחושת מסוגלות עצמית- הכוחות והתגובות המסתגלות של הספורטאי לנוכח מצבים מורכבים וסיטואציות מלחיצות
- אופטימיות- גישה חיובית כלפי הנסיבות והתנאים.
- אמונה - אמונות שמקנות כוח להבין ולהתמודד עם מצבים קשים. להלן כמה כלים מעשיים שעשויים לסייע למאמן בחיזוק החוסן של ספורטאיו:
  - א. יצירת תמונת ניצחון
  - ב. חיזוק המיקוד של שליטה פנימית באמצעות שפה
  - ג. מעגל הדאגה מול מעגל ההשפעה
  - ד. מסגור מחדשה. The growth mindset (תפיסה של התפתחות).

**א. יצירת תמונת ניצחון:** כמו שצוין במקרים של שקלטון וסטוקדייל, יכולתו של הספורטאי לדמיין תמונת ניצחון היא משמעותית לתחושת האופטימיות ומתוך כך - לחוסן שלו. המאמן מסוגל לסייע לו לדמיין את תמונת ההישג והניצחון הרלוונטיים לכל שלב שבו הוא נמצא, וכך, לא יהיו לספורטאי ציפיות מוגזמות שיובילו לאכזבות, אבל גם יחוש אופטימיות, תקווה והשראה בזמנים קשים. על המאמן, כחלק



# הספורט כמחולל שינוי מגדרי

## ספורט נשים

**השיח המגדרי ושוויון זכויות בין נשים לגברים הם נושאים "חמים" בימים אלה. עולם הספורט מהווה במה מצוינת לקידום שוויון מגדרי, וגופים בין-לאומיים, ואצלנו משרד התרבות והספורט והוועד האולימפי בישראל, מקדמים תכניות ופרויקטים שונים ליצירת שוויון הזדמנויות בין המינים. עם זאת, עוד ארוכה הדרך לשוויון מגדרי בעולם הספורט, וגם היום אנו חווים אי-שוויון כמעט בכל תחום.**



**שוויון** מגדרי הוא אחד הנושאים המדוברים במאה הנוכחית. האו"ם אף הגדירו כיעד החמישי במסגרת יעדי האו"ם לפיתוח בר-קיימא. מדובר בצורך בסיסי בשמירה על זכויות האדם במטרה לפעול לשוויון בין המינים ולהעצמת נשים בתחומים שונים. עולם הספורט מהווה פלטפורמה נהדרת ליצירת שוויון מגדרי, משום שהיה קיים בו חוסר שוויון רב-שנים בהקשר של השתתפות נשים בספורט. רק בשנים האחרונות חלו שינויים לטובת הנשים בספורט (ראו בגיליונות המגזין מס' 1, 3, 7, 8). עם זאת, ישנם עדיין פעולות ומהלכים רבים שאמורים להוביל לשינוי מעשי ותפיסתי לא רק בעצם ההשתתפות אלא גם בתחומים אחרים שאינם ספורט. במאמר זה אסקור כמה פרויקטים בתחום זה במסגרות בין-לאומיות ומקומיות, ואציג ארבע תכניות התערבות ייחודיות הנעשות בישראל במסגרת גופים שונים.

של הספורטאי את המצב והפרשנות שלו משפיעות במידה רבה על תגובותיו למצב ועל יכולת ההתמודדות שלו (15).

**ה. תפיסת התפתחות:** אמצעי נוסף של המאמן שהשימוש בו עשוי להשפיע על החוסן המנטאלי של הספורטאי הוא האמונה כי אנשים הם יצורים מתפתחים, שכישלונות הם חלק מהדרך וניתן לצמוח ולהשתנות באמצעות מאמץ. הפסיכולוגית קרול דואק (16) טבעה את המונח "growth mindset" (תפיסת התפתחות), המתאר אנשים שמאמינים כי התפתחות היא אפשרית. היא מציעה להשתמש במונח טרם ("the power of yet"), כאשר ספורטאי חווה אי-הצלחה או מטרה שלא הושגה: "אני עדיין לא מצליח לבצע את התרגיל". "טרם הצלחתי לנצח בקרב". הדבר מצביע על כך שיש עוד דרך, יש התפתחות ויש תקווה. כחלק מהמודעות העצמית הנדרשת לחוסן, כדאי שהמאמן ישאל את עצמו אם הוא עצמו מחזיק בתפיסה של התפתחות כלפי הספורטאים. האם הוא מאמין שניתן לפתח את היכולות של הספורטאים באמצעות מאמץ? לאחר מכן הוא יוכל לסייע לספורטאים לפתח תפיסה כזו גם לגבי עצמם.



**סרה אלוני**  
ראש תחום הישגי ענפי, מעטפת רפואית ותכנית אתנה טופ טים  
sahara@wingate.org.il

### חיזוק החוסן האישי של המאמן

חשוב לציין שהשלב הראשון בסיוע לספורטאים בחיזוק החוסן שלהם הוא דאגה של המאמן לחוסן העצמי שלו. הספורטאים לומדים מהו חוסן באמצעות התבוננות במאמן ובהתמודדותו (3), והוא יוכל לסייע לספורטאים לפתח את החוסן שלהם רק כאשר הוא עצמו יגין גישה חיובית בהתמודדות עם אתגרים במקום להילחץ ולהיות מתוסכל מהספורטאים, וכאשר ציפיותיו שלו מספורטאיו הן שלא יוותרו, כיוון שהם מסוגלים (6). ככול שיהיה מודע יותר למצבו, כמו גם לחלקים שבהם הוא חזק ולא להאלה הדורשים שיפור, כך הוא יוכל להתפתח בעצמו ולעזור גם לספורטאיו להתפתח. מאמנים עשויים לבחון את מידת החוסן שלהם באמצעות מענה על השאלות הבאות, המייצגות חלק

משאלון הבוחן את מידת החוסן המנטאלי של האדם (11), שאלות שנמצאו גם כרלוונטיות לחוסן של ספורטאים (1). הבדיקה היא באיזו מידה ההיגדים הבאים נכונים לגביי כמאמן תאפשר לו לשמר את מה שחזק בו ולחזק את מה שזקוק לחיזוק. ההיגדים הם באיזו מידה הוא:

- מסתגל מהר לשינוי.
- מאמין שהוא מסוגל להתמודד עם כל דבר.
- מאמין שדברים קורים מסיבה.
- מתאושש מהר אחרי הפסד או עיכוב.
- מאמין שהוא יכול להשיג את מטרותיו.
- לא מוותר גם כשהדברים נראים חסרי סיכוי.
- מעדיף להוביל וליטול אחריות בפתרון בעיות.
- שולט בחייו.
- רואה את הצד ההומוריסטי של הדברים.
- גאה בהישגיו.

חשוב שהמאמנים יאמצו תפיסה עצמית של צמיחה ויאמינו שגם הם יכולים להתפתח ולצמוח באמצעות מאמץ. הדרך לא קצרה ולעתים מורכבת, אך בסופו של דבר, התמונה עשויה להיות חיובית, אופטימית ומלאת תקווה.

מהדרך להשגת תמונת ניצחון, להציב מטרות ברורות ובנות-השגה ולוודא כי בכל שלב הספורטאי מודע להן וליכולתו להשיגן. הצבת מטרות ארוכות-טווח והשאיפה להצלחה הן מרכיבים חיוניים ליכולתו של הספורטאי להתמיד על-אף המכשולים והקשיים שבדרך. על כן, הן מסייעות לבניית החוסן של הספורטאי וליכולתו לממש את הפוטנציאל שלו במלואו (10).

**ב. חיזוק מיקוד שליטה פנימי באמצעות שפה:** יכולת מנטאלית נוספת של חוסן היא התפיסה של הספורטאי שיש לו בחירה וכי אינו קורבן של הנסיבות (11). המאמן יכול לסייע לו לשים לב למיקוד השליטה שלו. ככול שהוא מייחס את תוצאות ההתנהגות לעצמו ולשליטה שלו, כך הוא נוטל אחריות עליהן ומגריש פחות קורבן של המציאות. מאמן הכדורסל האגדי ג'ון וודן אמר: "אתה יכול לעשות טעויות, אבל אתה לא תישלון עד שאתה לא מתחיל להאשים את האחרים בזה" (12). מיקוד שליטה פנימי הוא היכולת לייחס את האירועים לעצמך ולא לנסיבות. המאמן עשוי לסייע לספורטאי לבחון מצבים, ליטול אחריות על הפעולות לא מתוך מקום של אשמה אלא של למידה ולהרחיב את חוויית הבחירה גם באמצעות שימוש בשפה. במקום לומר "אני חייב" - לומר "אני רוצה"; במקום "אני מקווה" - "אני אגרום לזה לקרות" וכיו. ככול שהספורטאי ייקח אחריות מתוך מקום של התפתחות ולא ממקום של אשמה, כך תגדל חוויית השליטה ומתוכה גם החוסן.

### כאשר המאמן בונה את האימון כך שיהיה מאתגר, יצריך מאמץ ויזמה מצבי תחרות, הוא מכין את הספורטאים למצבים עתידיים ומרחיב את דרכי ההתמודדות והמסוגלות שלהם

**ג. מעגל הדאגה מול מעגל ההשפעה:** גם כאשר יש לספורטאים מיקוד שליטה פנימי, הם מוטרדים לעתים קרובות מנושאים שאינם בשליטתם. אחת היכולות של חוסן מנטאלי היא לדעת במה ניתן לשלוט ובמה לא. המאמן עשוי לסייע לספורטאי ליצור הבחנה בין מה שהוא בר-השפעה ולהתמקד בו. סטיבן קובי (מחבר הספר "שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד"; 13) מבחין בין מעגל הדאגה למעגל ההשפעה. מעגל הדאגה כולל את כל הנושאים המטרידים שלא ניתן להשפיע עליהם

כמו סביבה, שיפוט, תנאים, הגרלה, משפטים שנאמרו במגרש ועוד. מעגל ההשפעה מורכב מחלקים שהספורטאי יכול להשפיע עליהם כמו תגובתו לאירוע מסוים, האופן שבו הוא מתאמן, עבודה על שיפור היכולת, שפת הגוף וכיו"ב. הבחנה בין מעגלים אלו באמצעות כתיבה והמשגה ובחירה להתמקד במעגל ההשפעה מסייעות לספורטאי להבין במה עליו להתמקד ולהגדיל את מעגל ההשפעה על חשבון מעגל הדאגה.

**ד. מסגור מחדש:** אחד התפקידים המשמעותיים של מנהיג הוא לייצר משמעות למציאות. "לאירועים שמסביבו אין קיום לכשעצמם, אלא רק בכפוף לפרשנות או למשמעות שאנחנו נותנים להם, והמשמעות שהענקנו להם היא הקובעת את פעולתנו. זהו בעצם תפקידם החשוב של מנהיגים: הם מעניקים פרשנות למציאות ומקנים לה משמעות שיכולה להפיח בנו תקווה, להניע אותנו לפעולה ולגרום לדברים להתרחש" (14). המאמן יכול לסייע לספורטאי להבין את המצב ואת המציאות גם בפרספקטיבה רחבה יותר ולהשפיע על תפיסת המצב באופן שעשוי לסייע לחיזוק ההתמודדות וההתפתחות העתידית של הספורטאי. למשל: להשפיע על האופן שבו הספורטאי חווה כישלון, שבו הוא תופס את המשברים שבדרך ואפילו האופן שבו נתפסת התקופה הנוכחית כטרגדיה או כהזדמנות. התפיסה

## עשייה מגדרית

### על-פי הוועד האולימפי הבין-לאומי

בעוד במשחקים האולימפיים של העת העתיקה ואף במשחקים הראשונים של העת החדשה באתונה 1896 לא הורשו נשים להשתתף, 116 שנה מאוחר יותר, במשחקי לונדון 2012, נרשם הישג היסטורי כאשר בכל אחד מענפי הספורט השתתפו נשים, ובכל



תמונה: triathlon

מריסול קסאדו, יו"ר איגוד הטריאתלון העולמי וחברת הנהלת הוועד האולימפי הבינ"ל, ומי שריכזה את הפרויקט לקידום שוויון מגדרי בין המינים בעולם כולו. מימין: תומאס באך, יו"ר הוועד האולימפי הבינ"ל

המדינות היה להן ייצוג. גם לאחר המשחקים המשיך הוועד האולימפי הבינ"ל (IOC) לפעול לשוויון מגדרי במשחקים, ובטוקיו 2021 צפויות הנשים להוות כ-50% מסך הספורטאים. העשייה המגדרית של הוועד האולימפי הבינ"ל איננה מתמקדת רק בתחרויות הספורט במשחקים האולימפיים. במרץ 2017 השיקה מועצת המנהלים שלו פרויקט שמטרתו "לקדם את השוויון המגדרי בין המינים בעולם כולו", ובפברואר 2018 הוא אושר במלואו על-ידי הוועד המנהל. בדו"ח המסכם הוצגו 25 המלצות ודרכי פעולה בחמישה נושאי ליבה עיקריים: ספורט, מימון, ייצוג, מינהל וכוח אדם, תקשורת וניטור.

מריסול קסאדו, יו"ר איגוד הטריאתלון העולמי וחברת הנהלת הוועד האולימפי הבינ"ל, ומי שריכזה וקידמה את הסקירה המגדרית עבורו, כתבה בפתיחת הדו"ח שהתפרסם עם תוצאות הסקר: "שוויון מגדרי

בתוך התנועה האולימפית יוצר הזדמנויות לנשים להיות שותפות פעילות בחברה ומאפשר להן לתרום במסגרת תפקידים בעלי השפעה וקבלת החלטות. שוויון מגדרי מעודד אורח חיים בריא בקרב נשים ונערות ומגוון דעות, והוא מהווה מרכיב מרכזי במינהל ובניהול סיכונים." דברים אלה מתייחסים לעולם הספורט, אך הם נכונים גם מחוצה לו.

### גורמי מפתח המבטיחים שוויון מגדרי

- הדו"ח מצביע על שישה גורמי מפתח המבטיחים שוויון מגדרי:
1. הנהגה של שוויון מגדרי
  2. הקצאת כספים ייעודיים לנשים ושימוש בתקציבים כתמריץ לארגונים ליישום שוויון מגדרי
  3. הצגה וקיום של תרבות ארגונית מכילה
  4. הבטחה לשילוב נשים בתפקידי ניהול בכירים ובעלי השפעה ואחריות לקבלת החלטות
  5. שימוש בחוקים, במדיניות ובתהליכי בחירה שיבססו ויעגנו שוויון בין המינים בארגון
  6. מעקב אחר התקדמות הפרויקט, מדידה והערכת התוצאות והנחלת אחריות.

### סקר המועצה האירופית בשיתוף האיחוד האירופי - "ALL IN"

אחת המטרות העיקריות של המועצה האירופית (הגוף המדיני העליון של האיחוד האירופי) והאיחוד האירופי עצמו היא להפוך את השוויון המגדרי בספורט למציאות. לשם כך, במרץ 2018 ולמשך 20 חודשים נערך סקר שנועד לקדם איזון מגדרי בספורט. באמצעות הפרויקט "ALL IN - Towards gender balance in European Sport" קיימה המועצה האירופית, בתמיכת הוועד האולימפי הבינ"ל, קמפיין לאיסוף מידע על נשים וגברים בספורט ב-19 מדינות אירופיות ובישראל. שישה תחומים עיקריים נמצאים במוקד התכנית: מנהיגות, אימון, השתתפות, מניעת אלימות מבוססת-מגדר, תקשורת ומדיניות ותכניות המקדמות שוויון מגדרי בספורט. באמצעות המידע שנאסף פותחו כלים מעשיים כדי לסייע למעצבי המדיניות ברשויות הציבוריות ובארגוני הספורט המקדמים שוויון, הוגנות ורגישות מגדרית. כחלק



תמונה: Keremgo, Dreamstime

מהפרויקט "ALL IN" פותח ארגז כלים המספק מידע, המלצות מעשיות, דוגמאות לפרקטיקות מועילות ואסטרטגיות כדי לקדם גישה מעשית לחשיבה המגדרית כחלק מהשיח והמלצות לקידום שוויון בין גברים ונשים בספורט. ערכת כלים זו עוסקת בשילוב ובהטמעת חשיבה מגדרית ומרכזת את המידע והחומרים שהופקו במהלך הסקר וחומרים נוספים שפותחו בפרויקט. התכנית כוללת ספרייה מקוונת של תכניות ופרקטיקות מעשיות של שוויון מגדרי וחשיבה מגדרית, כמו גם כלים בעלי תודעה לשוויון מגדרי וכלים להערכה עצמית שמטרתם להגביר את המודעות בתחומים אלו ומאפשרים שיפור וכינון של פעולות ישירות.

בבניית התכנית ובשולחן המומחים האירופי השתתפו גם נציגות ישראל - מנהלת אתנה והמפקחת על ספורט הנשים במינהל הספורט עמרית ינילוב - עין נורית שרביט. בכל מדינה נדרש שיתוף פעולה של הגופים הבאים: משרד הספורט, הוועד האולימפי הלאומי, התאחדות ספורט הנכים, התאחדות הענפים הלא אולימפיים, גופי הספורט, איגודים והתאחדויות. אתנה - המרכז לקידום ספורט נשים בישראל, היה הגורם שערך את הסקר והגיש אותו למועצה האירופית.

במסגרת הספרייה המקוונת ניתן למצוא גם פרויקטים הנעשים בישראל בתחום המגדר בספורט וביניהם תכנית "שגרירות אתנה", כחלק מקידום מנהיגות נשים, והתכנית למניעת מצבי הטרדה מינית - מרחב בטוח בספורט. אלה הן שתי תכניות מרכזיות של המרכז לקידום ספורט נשים - אתנה, והן דורגו בין 20 התכניות המובילות בתחומן שנבחנו במסגרת הפרויקט.

### משרד הספורט והמרכז לקידום ספורט נשים - אתנה

במהלך השנים נעשו בישראל פעולות רבות לקידום שוויון מגדרי באמצעות הספורט. בשנת 2005 הוקמה המועצה הציבורית לקידום ילדות, נערות ונשים בספורט, שתפקידה לייצג לממשלה, למשרד התרבות והספורט ולשרה הממונה בנושא פיתוח וקידום ספורט נשים בישראל. בסיום שנת 2007 יצא לדרך "הפרויקט הלאומי לקידום ילדות, נערות ונשים בספורט - אתנה", שעליו הכריזה שרת החינוך התרבות והספורט דאז, לימור לבנת. חזון הפרויקט היה "ליצור שינוי חברתי ומגדרי בתרבות הספורט בישראל בדרך שתבטיח את השתתפותן המלאה של ילדות, נערות ונשים בכל תחומי הספורט ובכל הרמות". לפרויקט הוגדרו שלוש מטרות-על:

- הקמת תשתית כמותית ואיכותית של ספורטאיות בפריסה ארצית
- יצירת מנהיגות נשים בספורט
- שינוי עמדות של החברה באשר לחשיבות הספורט כגורם משמעותי בהכשרתה ובעיצובה של כל ילדה ונערה.

בדומה לוועד האולימפי הבינ"ל ולאיחוד האירופי, גם במסגרת זו הוגדרו כמה מטרות העוסקות בקשת תחומי

המגדר בספורט. הפעילות מתקיימת על-פי תכנית רב-שנתית באיגודי הספורט, בגופי הספורט, ברשויות המקומיות ובמסגרת המרכז לקידום ספורט נשים, הפועל כיחידה תחת מכון וינגייט. במהלך השנים עבר פרויקט אתנה שינויים ובשנת 2011 הוקמה במסגרת הפרויקט יחידה מקצועית בניהולה של עמרית ינילוב עין, שפיתחה כמה תכניות ייחודיות בתחומי שינוי עמדות, מנהיגות נשים, העשרה מקצועית ועוד, כמו גם מעקב ובקרה על תכניות העבודה באיגודים.

החלטת הממשלה להקים את המועצה הציבורית לקידום ספורט נשים חיברה ראייה כוללת של משרד הספורט לקידום ולהטמעת של הוגנות ושוויון מגדרי - מתן הזדמנות שווה לילדות, לנערות ולנשים בכל תחומי הספורט ובכל הרמות. בשנת 2018 נכנס לתוקפו חוק המכון הלאומי למצוינות בספורט (מכון וינגייט), ובמסגרתו נקבע כי המכון יפעיל וינהל מרכז לקידום ספורט הנשים בישראל - היחידה המקצועית אתנה, הפועלת על-פי תכנית רב-שנתית בהלימה למדיניות משרד התרבות והספורט.

### במשחקי לונדון 2012 נרשם הישג היסטורי, כאשר בכל אחד מענפי הספורט השתתפו נשים, ובכל המדינות היה להן ייצוג. בטוקיו 2021 צפויות הנשים להוות כ-50% מסך הספורטאים

### תכנית אסטרטגית חדשה לספורט בראייה מגדרית

משנת 2020 עובד מינהל הספורט על התוויית מדיניות ותכנית אסטרטגית חדשה לספורט בראייה מגדרית. את המהלך מובילה מנהלת המחלקה לספורט נשים ולספורט עממי, הגבי נורית שרביט, בשיתוף עם ד"ר זאב לרר וחברת תפן. כמו כן, מינהל הספורט (האגף להכשרת מדריכים ומאמנים) מפתח תכנים עבור תכנית ליצירת מרחב מוגן בספורט ולמניעת אלימות והטרדות מיניות בספורט כחלק מתוכני החובה בקורסי המדריכים והמאמנים. בימים אלה בוחנים במשרד התרבות והספורט את מבחני התמיכות לאיגודים ולאגודות לשנת 2021, שאליהם תוכנס רצועת נשים שתתמך איגודים על עשייה מגדרית לקידום ספורט הנשים. תנאי סף שיוכנסו למבחנים הם: (א) החובה למנות ממונה לנושא מוגנות בספורט ומניעת הטרדות שיחויב בביצוע הכשרה מתאימה ומאושרת ע"י מינהל הספורט; (ב) ייצוג הולם (30%) של נשים בהנהלה האיגודים.



תמונה: Iurii Golub, 123RF

## הוועד האולימפי בישראל והוועדה לשוויון מגדרי

גם הוועד האולימפי בישראל פועל רבות לקידום שוויון מגדרי. בינואר 2018 הוא הקים את הוועדה לשוויון מגדרי שבראשה תא"ל במילי סוזי יוגב (לשעבר קצינת ח"ן ראשית בצה"ל). היעד המרכזי של הוועדה הוא יצירת תנאים לקיום שוויון מגדרי בספורט האולימפי בישראל. הוועדה שמה לה למטרה ליצור מציאות שבה הוועד האולימפי יהיה ארגון מוביל במימוש שוויון מגדרי בספורט ויהווה גורם מאיץ ומחולל שינוי בסוגיות מגדריות בספורט בישראל. הוועדה פועלת להטמעת התפיסה המגדרית בתהליכי תכנון, תקצוב וקביעת מדיניות בוועד האולימפי בישראל ובאמצעותו, לצד התוויית תכנים לצמצום פערים בין גברים לנשים. ביוני 2018, במסגרת האסיפה הכללית, הציג הוועד את האמנה לשוויון מגדרי שכללה את החזון המגדרי והדגישה את פעולות היסוד הנדרשות לצורך שינוי בסוגיות

מגדריות בספורט בישראל. בחודש יוני 2020 פרסם הוועד את התכנית האסטרטגית המציעה כלים להאצת תהליכים לצמצום הפערים בין נשים לגברים. התכנית נכתבה בהלימה לחמשת נושאי הליבה האסטרטגיים של התנועה האולימפית: ספורט, מימון, ייצוג, מינהל וכ"א, תקשורת וניטור.

התכנית הרב-שנתית של הוועד האולימפי נגזרת משתי החלטות אסטרטגיות: האחת, אימוץ 25 ההמלצות שהוצגו בדו"ח הסקירה של הוועד האולימפי הבינ"ל, והשנייה, כפי שכבר צוין, להיות ארגון מוביל בישראל בכל הקשור למגדר. כדי לחולל את השינוי מתבסס הוועד על האמנה לשוויון מגדרי ששמה דגש על פעולות יסוד מתבקשות - הסרת חסמים, ייצוג שווה, קידום מוטיבציה הישגית, חלוקת משאבים שוויונית, הכרה בשוני, מנהיגות שוויונית וייצוג

השוויון, שילוב וייצוג הולם, סביבה בטוחה, קידום חינוך לשוויון מגדרי בספורט, חינוך ל"אולימפיזם" ועידוד וקידום תקשורת הוגנת ומאוזנת בהיבט המגדרי, דהיינו, מתן סיקור ספורטיבי שוויוני.

בישראל ישנן כמה תכניות ייחודיות הפועלות במגוון הנושאים שהוצגו בחלקו הראשון של המאמר. פעולות אלו הן רק חלק מהעשייה לשוויון מגדרי, והן משפיעות במישורן ובעקיפין גם על העיסוק בספורט.

## התכנית האסטרטגית של הוועד האולימפי בישראל מציעה כלים להאצת תהליכים לצמצום הפערים בין נשים לגברים תוך התייחסות לנושאי הליבה האסטרטגיים של התנועה האולימפית: ספורט, מימון, ייצוג, מינהל וכוח אדם, תקשורת וניטור

עולם הספורט מאפשר הזדמנויות אין-ספור לקידום שוויון מגדרי. גופים בין-לאומיים ולאומיים מפתחים בשנים האחרונות עוד ועוד תכניות ופרויקטים, והיום העשייה כבר אינה מתמקדת רק בשוויון מגדרי בעיסוק בספורט (כמו מספר המשתתפים), ות, מספר התחרויות, תנאים (ועוד) אלא בהיבטים רחבים יותר. הרלוונטיים גם לעולמות תוכן אחרים. הסקרים שבוצעו בשנים האחרונות על-ידי הוועד האולימפי הבינ"ל והמועצה האירופית והאיחוד האירופי כוללות המלצות ודרכי פעולה לעשייה

מגדרית בעולם הספורט בתחומים כגון מנהיגות, ייצוג, תקשורת, מוגנות ועוד. ברמה הלאומית פועלים משרד התרבות והספורט והוועד האולימפי בישראל לקידום תכניות לשוויון מגדרי ומעודדים את השטח, האיגודים וגופים נוספים לפעול ליצירת שוויון הזדמנויות ולקידום פעולות שונות בתחום המגדר.

עם זאת, אל לנו לטעות. עוד ארוכה הדרך לשוויון מגדרי בעולם הספורט, גם אם מספר הספורטאיות והספורטאים במשחקים האולימפיים בטוקיו יהיה שווה, כפי שהכריז תומאס באך, נשיא הוועד האולימפי הבינ"ל. גם היום אנו חווים אי-שוויון בין המינים כמעט בכל תחום, ולכן, דווקא בימים אלו, כאשר השיח המגדרי ושיוויון זכויות הם נושאים "חמים" בעולמנו, יש להמשיך ולעודד את הגופים לעשייה מגדרית ולפיתוח פרויקטים ייחודיים כמו אלו שהוצגו במאמר זה.

### קורס דירקטוריות וניהול ספורט לנשים מובילות -

#### הוועד האולימפי בישראל

להבנת האתגרים המבניים ודרך ההתנהלות של גופי הספורט השונים מול מינהל הספורט והגופים התומכים בספורט במדינת ישראל.

לאחר הגדרת המתווה ובחינת הצעות מגופים מתמחים החליט הוועד לחבור למרכז הישראלי לניהול (המי"ל), שחרט על דגלו את החיבור לעולם המעשה.

הקורס משלב ידע ופרקטיקה מעולם הספורט, מעניק כלים מעשיים בעולם הניהול ומקנה זכאות לתעודת הסמכה מוכרת לתפקיד דירקטוריות. בחודש פברואר 2020 סיימו כ-30 נשים את הקורס הראשון במסגרת התכנית, ובמהלך חודש אוגוסט 2020 סיימו כ-30 נשים נוספות.

\* רכזת הקורס: ורד בוסקילה - סמנכ"ל הוועד האולימפי בישראל  
vered@nocil.co.il

### מרחב בטוח (מוגנות) בספורט -

#### המרכז לקידום ספורט הנשים בישראל אתנה

- פיתוח סדנאות הסמכה למאמנים/ות, ספורטאיות ומנהלים ובעלי תפקידים בעולם הספורט ובענפי הספורט
- שילוב הסדנאות בקורסים ובהשתלמויות ברמת ה"שטח" באופן החושף ומכסה את כל בעלי התפקידים
- לתכנית המניעה: שילוב של השתלמות חובה בכל קורס הסמכה של מאמנים והשתלמות ריענון דו-שנתית לבעלי תפקידים ברמת השטח
- הסדרת מנגנון בירור/טיפול בהטרדה בשדה הספורט תוך עיגונו בתקנות ובנהלים כנדרש ע"פ חוק. הגדרת תקנון בירור וטיפול מוסכם ואחיד לשדה הספורט.

במסגרת התכנית מתקיימים מפגשי הסברה ליו"רים ולמנכ"לים של איגודי הספורט, למנהלי מחלקות ספורט ולמנהלי אגודות ומועדוני הספורט. הרצאות בנושא משולבות גם במסגרת קורסי ההכשרה לאימון ולהדרכה בשיתוף פעולה עם הוועדה למוגנות הילדה במינהל הספורט. משנת 2019 מהווה התכנית חלק מתכניות אתנה באיגודים, המחויבים בקיום סדנאות לכלל סגלי הנשים ולצוות המקצועי באיגודים.

כמו כן, אתנה מקדמת קורסים המיועדים לממונות על מניעת הטרדות מיניות באיגודים. עד כה התקיימו שלושה קורסים.

\* מרב אוליניק - מנהלת התכנית במרכז לקידום ספורט נשים אתנה:  
merav@athenawomen.org.il ראש תחום תשתיות בגיל הצעיר

לתופעת ההטרדה המינית ישנן השלכות אישיות, רגשיות וחברתיות על הספורטאיות והספורטאים החווים אותה, על משפחתם ועל סביבתם הקרובה. במהלך שנת 2016 הבינה הנהלת אתנה כי גם בספורט קיימת תופעה זו, אך היא איננה מזוהה באופן ברור ובעיקר איננה מטופלת. אף-על-פי שהחוק בישראל מחייב הקמת מערכת סדורה של בירור וטיפול במקרי הטרדה מינית במקומות העבודה, מערכת זו אינה קיימת בספורט הנשים. יתרה מכך, באתנה זיהו כי התנהגויות הנחשבות "נורמליות" בספורט ושנתפסות כ"חלק בלתי נמנע" מעולם הספורט, עשויות להיחשב כהטרדה מינית לכל דבר ועניין.

בעקבות הבנה זו יצרה אתנה קשר עם איגוד מרכזי הסיוע לפגועות תקיפה מינית, במטרה לבנות תכנית התערבות למניעה ולטיפול בהטרדות מיניות בספורט הנשים. צוות משותף שפעל לפיתוח התכנית כלל את חברות הנהלת אתנה, נציגות איגוד מרכזי הסיוע לפגועות ולפגעי תקיפה מינית ועו"ד יפעת בלפר, שהחלפה בהמשך על-ידי עו"ד ד"ר כרמית קלר. התהליך לווח מקצועית על-ידי ד"ר זאב לרר, מומחה למגדר בארגונים, שפיתח תכנית על-פי מודל המניעה המצבית של פרקטיקות הטרדה אנדמיות בשיתוף איגוד מרכזי הסיוע (אנדמי) - מונח מתחום הביולוגיה המציין מחלה, זן או צמח המוגבלים לאזור מסוים, אופייניים לו ותלויים בתנאי הסביבה כדי להתקיים).

לאחר בדיקת הצורך בשטח הוגדרו המטרות הבאות:

- הטמעת התכנית הלאומית למניעת הטרדה מינית בספורט

### "מחלום להנחתה":

#### תכנית לקידום מעורבות חברתית של ספורטאיות למען נשים בספורט

החברתית והקהילתית צריך להעלות את הנושאים הללו כחלק מהתכנית השנתית שלהן בענף וליצור קבוצות שיח ועשייה פעילה. התכנית "מחלום להנחתה" מבוססת על שחקניות המועדונים בגיל 13-14, שהוא גיל הנשירה מספורט. השחקניות עוברות סדרת מערכים בשיתוף המאמן, במטרה ליצור שינוי תוך-מועדוני. במסגרת התכנית מתקיימות סדנאות גם למאמני המועדונים ולהורים כדי לחבר את כלל הגורמים המקיפים את הנערה באמצעות השגת מטרות והגשמת חלומות, השחקניות חוות הצלחה, מסוגלות ומחויבות ומרגישות שייכות למקום שנותן להן הזדמנות. זהו שינוי תוך-מועדוני, וגם נערוות שאינן ספורטאיות מצטיינות תורמות למועדון באמצעות הרגשת שייכות והזדהות עם המועדון וחיוזוק הקהילה. תחושות אלו הן ארגז הכלים שמעניק הפרויקט לשחקניות לעתיד בעולם הספורט ומחוצה לו.

\* בוני מנור גוטפריד - מתאמת תכנית אתנה באיגוד הכדורעף ויוזמת הפרויקט  
bonnie@iva.org.il

תכנית "מחלום להנחתה" של איגוד הכדורעף, במסגרת תכנית אתנה באיגוד ובשיתוף "מגרש משלה" ויזמת התכנית עדי מוהל, פועלות לקידום שוויון מגדרי בספורט על-ידי פיתוח מסוגלות אישית, תודעה מגדרית וכלים למעורבות חברתית בקרב שחקניות כדורעף צעירות. התכנית מלווה את הספורטאיות משלב התוויית החלום ועד ליישומן בפועל. התכנית פועלת על-פי העקרונות הבאים: יצירת קהילה נשית בתוך הספורט, יצירת דמויות נשיות לחיקוי, למידה מהתנסות ואקטיביזם חברתי במודעות מגדרית. החוקרים לים ודיקסון (Lim & Dixon, 2017) טוענים ש"השתתפות של נערות ונשים בספורט אינה מובילה באופן אוטומטי להעצמה ברמה החברתית והקהילתית. במקרים רבים, ההעצמה נותרת ברמה האישית, אך אינה עוברת לשלב התודעה והפעולה. במקרים אחרים, המפגש עשוי ליצור תהליך הפוך, שבו העימות עם עולם הספורט הגברי והציפיות החברתיות מנשים מובילים לפרישה של ספורטאיות או הפנמה של סטריאוטיפים וניסיון לפצות ולהוכיח את הנשיות המצופה מהן. כדי שספורטאיות יחוו העצמה גם ברמה



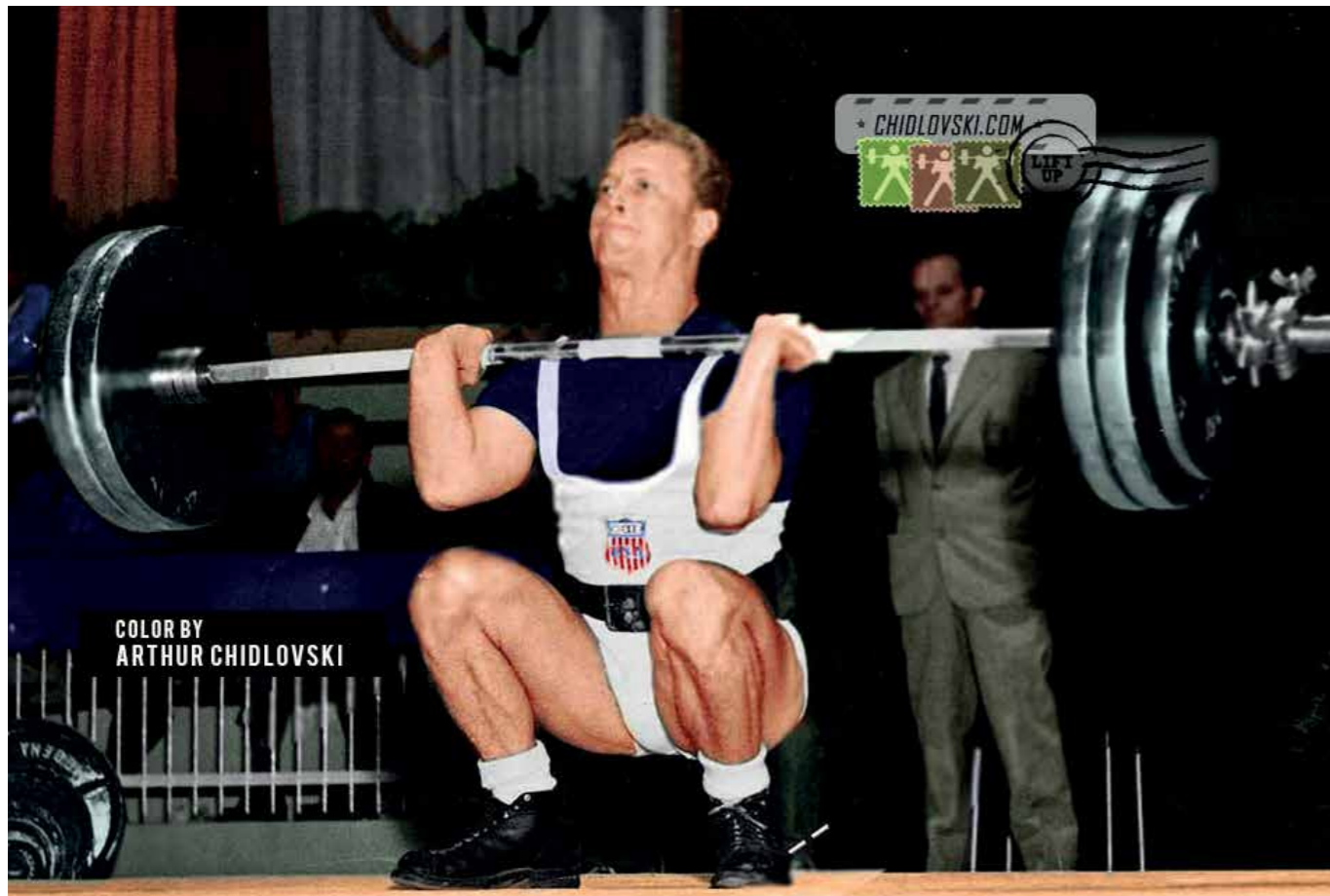
# מהישיבה לפודיום המנצחים

## סיפורו של האלוף האולימפי יצחק ברגר

**יצחק ברגר, מרים משקולות בן העם היהודי, היה אחד מגדולי הספורטאים בענף זה בארצות-הברית. בהיותו בן 19 בלבד זכה במדליית זהב אולימפית במשחקי מלבורן 1956 ולאחר מכן במדליות נוספות ברומא 60' ובטוקיו 64'. את שיאי העולם הוא שבר לא פחות משמונה פעמים, ואף קנה לו מקום של כבוד בהיכל התהילה האמריקני ובהיכל התהילה הבין-לאומי של ספורטאים יהודים.**

במיוחד. ברגר, בן העשרים, שעמד בחזית ההתמודדות, לא אכזב. הוא היה אחד מארבעת הזוכים האמריקנים במדליית הזהב, לעומת שלוש המדליות שבהן זכו הספורטאים הסובייטים. מאוחר יותר,

הוכחה, כביכול, לצדקת דרכה של המעצמה השלטת. הספורטאים הוצבו בחזיתה של התמודדות זו. התמודדותם של הספורטאים האמריקנים במשחקי מלבורן מול יריביהם הסובייטים הייתה מתוחה



יצחק ברגר

**יצחק** ברגר (Isaac "Ike" Berger) היה אחד ממרימי המשקולות המצטיינים של ארצות-הברית. הוא נולד בירושלים בשנת 1936, למד בישיבת תלמוד תורה ובזכות קולו הערָב התכונן לשמש כחזן. כשהיה בן 14 היגרו הוריו לארה"ב והתיישבו בעיירה יורק. העיירה כונתה "עיירת השרירים" הודות למועדון מרימי המשקולות הידוע שלה. ברגר, שבא לחזות באימוניהם של האלופים, הציץ ונפגע. חיש מהר גילו מומחי הענף את כישרונו והחלו לאמנו. לקראת המשחקים האולימפיים בשנת 1956 במלבורן, אוסטרליה, צורף ברגר לסגל האולימפי האמריקני - הוא נועד להתחרות במשקל נוצה (60 ק"ג).

### שלוש מדליות אולימפיות

ההשתתפות במשחקים האולימפיים בתקופה זו חרגה ממסגרת הספורט והפכה לזירת מאבק בין-גושי בין המערב ובראשו ארה"ב לבין הגוש הקומוניסטי ובראשו ברית-המועצות. האווירה במשחקים הושפעה מהאירועים הפוליטיים שהתחוללו אז בזירה הבין-לאומית. בזיכרון הקיבוצי זכור משחק הכדורמים בין ברית"מ להונגריה, שכונה "מרחץ הדמים". המשחק התקיים ב-6 בדצמבר 1956, על רקע המרד בהונגריה נגד משטר הבובות הסובייטי בבודפשט ודיכוי הברוטאלי על-ידי הצבא האדום. המשחק, שהסתיים בניצחון מוחץ של הונגריה 0:4, הופסק על-ידי המשטרה בשל מאבק אלים בין שחקני שתי הנבחרות.

המתח התחרותי, שנוצר בלא-הכי בין הספורטאים, החריף בשל האירועים בעולם. כל התמודדות נשאה אופי פוליטי, וכל ניצחון היווה



יצחק ברגר - מקום 2 בטוקיו 64

### זרקור



ד"ר אודי כרמי

ראש בית-הספר לחינוך גופני ולספורט, מכללת אוהלו בקצרין  
udic@ohalo.ac.il

# טובים השניים מן האחד הרגלי צפייה באירועי ספורט באמצעות מסך שני

## ספורט ותקשורת

**בשנים האחרונות גוברת התופעה של צפייה במדיום חברתי נוסף, בעיקר באירועי ספורט. רוב האוהדים אינם מסתפקים בצפייה בטלוויזיה בלבד, אלא נודדים במקביל למכשירים דיגיטליים נוספים כמו מחשב, טלפון חכם וטאבלט, המאפשרים להם, בו-זמנית, לשאוב מידע מסוגים שונים – להתעדכן בחדשות, לבדוק נתונים סטטיסטיים, לתקשר עם אחרים ועוד.**



**גלי ברזילי**  
ביה"ס לתקשורת ע"ש סמי עופר,  
המרכז הבינתחומי, הרצליה;  
רכזת חניג' וחטי"ב גוונים קדימה-צורן  
galibarzilay11@gmail.com

**על-פי** הוועד האולימפי הבין-לאומי, יותר מ-90 אחוזים מהצופים במשחקי החורף האולימפיים בפיונגציאנג, דרום קוריאה, בשנת 2018, הודו שהם משתמשים במכשיר נוסף בזמן הצפייה בטלוויזיה. שיעור דומה של צופים, או אף גבוה מכך, יסיט את תשומת-לבם למדיה חברתית כלשהי במהלך המשחקים בטוקיו 2021. המדיה החברתית היא המקום שאליו נודדים רוב הצופים. בזמן הצפייה בטלוויזיה הם בודקים לעומק נתונים סטטיסטיים, עוקבים אחר עדכוני חדשות, שולחים הודעות לחברים ומקבלים מהם ועוד. זוהי התנהגות נפוצה, במיוחד בעת צפייה באירועי ספורט. במאמר הנוכחי נבקש להאיר מעט את התופעה של צפייה באירועי ספורט במקביל לצפייה במדיום מתווך נוסף ואת חוויית הצפייה המשתנה לקראת סוף העשור השני של האלף השלישי.

## המשחקים האולימפיים וריבוי הבמות

אחת לשנתיים מתקבצים ספורטאי העילית בעולם כדי להתמודד על הבמה היוקרתית של המשחקים האולימפיים, תחרות שבה מבקש הוועד האולימפי הבין-לאומי להעצים את חוויית ה"עולם המאוחד באמצעות ספורט". במהלך משחקי החורף 2018 איחדה התקשורת העולמית כ-1.92 מיליארד איש באמצעות צריכה משותפת שלהם לתוכן האולימפי במגוון ערוצי מדיה. ההתקדמות הטכנולוגית הובילה לעידן חדש, שבו צריכת הספורט בכלל והמשחקים האולימפיים בפרט הפכה לניידת, כזו שאינה מוגבלת במקום ובזמן ספציפי וממגוון מכשירי טלוויזיה, מחשב, טלפון ודומיהם. המשחקים האולימפיים בלונדון בקיץ 2012 היו משמעותיים עבור המדיה הדיגיטלית בספורט, אך משחקי ריו 2016 נטלו את המעורבות של המעריצים הדיגיטליים לשלב הבא. אם משחקי לונדון היו המשחקים הדיגיטליים הראשונים, הרי בריו 2016 הם היו הראשונים

## מקום של כבוד בהיכל התהילה

ברגר התחרה גם בישראל. במסגרת המכביה החמישית (ספטמבר 1957) הוא קבע שיא עולמי בלחיצה (117.6 ק"ג) לעיני רבבות צופים

משתאים באיצטדיון רמת-גן. דוד בן גוריון, שנכח באירוע, ביקש ללחוץ את ידו של "בן החייל", כפי שכינה אותו, ששבר לראשונה שיא עולמי בארץ הקודש. אלא שהשיא לא אושר על-ידי ההתאחדות הבין-לאומית, משום שההתאחדות לספורט בישראל השתתתה כמה שבועות ודיווחה עליו באיחור לגוף הבין-לאומי. בהפועל התקשו לקבל את העובדה שהשיא נקבע במשחקי המכביה, ולכן הזמינו את האלוף לכינוס הפועל השביעי שהתקיים במאי 1961. 500 צופים הצטופפו בקולנוע תמר, הסמוך לבית

הפועל בחיפה, וחזו בברגר מציב שיא עולמי חדש בסגנון הדחיקה (140 ק"ג), לתפארת התאגדות הפועל. גם שיא זה לא אושר, משום שנקבע בתחרות ראויה.

ברגר ייזכר בהיסטוריה כספורטאי הראשון במשקל נוצה, שהרים בקרב 3 יותר מ-360 ק"ג, והראשון שדחק משקל הכפול ממשקל גופו. בזכות הישגים אלה ומספר המדליות הרב שבהן זכה הוענק לו מקום של כבוד בהיכל התהילה האמריקני ושמו הונצח גם בהיכל התהילה הבין-לאומי של ספורטאים יהודים.

במשחקי רומא 1960 וטוקיו 1964, צירף ברגר לארון המדליות שלו עוד שתי מדליות כסף אולימפיות

## שמונה שיאי עולם

הישגיו של ברגר באליפויות העולם היו יוצאי דופן בכל קנה מידה. הוא זכה בשש מדליות, מהן שתיים זהב (שטוקהולם 1958 ווינה 1961), שלוש כסף (ורשה 1959, שטוקהולם 1963, טוקיו 1964) וארד (טהרן 1957). שמונה פעמים זכה באליפות ארה"ב ופעמיים הוכתר לאלוף המשחקים הפן-אמריקנים (שיקגו 1959, סאו-פאולו 1963). ברגר החזיק בשמונה שיאי עולם (מתוכם ארבעה רשמיים). בתולדות הרמת המשקולות תיזכר ההתמודדות הדרמטית בין ברגר לבין

יבגני מינייב הסובייטי באליפות העולם שהתקיימה בשנת 1958 בשטוקהולם. בתחרות במשקל נוצה השתתפו אחד-עשר מתחרים, אך לברגר ולסובייטי היו רוב הסיכויים לזכות באליפות. השניים פתחו בסגנון "לחיצה". ברגר פיגר אחרי יריבו. בהמשך עברו לסגנון ה"הנפה" והרימו את אותו משקל. ברגר נותר בפיגור. הסגנון האחרון היה "דחיקה". כדי לזכות בתחרות היה על ברגר להתגבר על יריבו בהפרש ניכר. הוא גייס את כל כוחו והצליח לזכות באליפות ולקבוע שיא עולמי חדש. קהל הצופים יצא מגדרו לשמע צלילי ההמנון האמריקני בשעה שברגר עמד על דוכן המנצחים.

**ברגר ייזכר בהיסטוריה כספורטאי הראשון במשקל נוצה שהרים בקרב-3 יותר מ-360 ק"ג והראשון שדחק משקל הכפול ממשקל גופו**



יצחק ברגר, אלוף העולם בהרמת משקולות - כינוס הפועל 1961

רשימת המקורות שמורה במערכת. ניתן לקבלה אצל יניב אשכנזי בדואר אלקטרוני: yaniva@wingate.org.il

באמת שהיו מרובי-פלטפורמות, כאשר התוכן נצרך במגוון ערוצים ומכשירים מרובים. מחקרי טוקיו 2021 אמורים להעניק לצופים שפע של אפשרויות ופלטפורמות לצריכת המשחקים, שלא יוגבלו כאמור בזמן או במקום.

## רקע

צפייה בספורט מהווה מוצר של צריכה המונית, החֵצָה גבולות של גיל, דת, ארץ מוצא, מעמד סוציו-אקונומי וכמובן מגדר. בשנים האחרונות חלו שינויים בדפוסי צפייה אלה, ובעיקר בשידורים חיים של אירועים מרכזיים כמו משחקי ספורט בולטים. חוקרים רבים (ראו לדוגמה: Galily, 2014; Tamir, 2019; Weiman-Saks et al., 2018)

הדגישו את הנוף המשתנה של שידורי הספורט בעולם וחקרו, בין היתר, את הטכנולוגיה המתוחכמת המודרנית שיוצרת אתגרים חדשים למשדרים, למפרסמים וכמובן לצופים. אחד השינויים הבולטים בדפוסי הצפייה הוא הצגת "מסכים שניים" (Second Screen Device), בדרך כלל טאבלטים וטלפונים חכמים, המלווים

## מכיוון שרוב אוהדי הספורט נוטים להיות מושקעים רגשית באירועים משודרים, זה אך טבעי שירצו לחלוק עם חבריהם בזמן אמת את ציפיותיהם, התרגשותם, שמחתם ואכזבתם

חוקרים רבים וביניהם גלילי ותמיר (2016) טוענים שהטלוויזיה הרב-ערוצית והגלובלית, יחד עם חפיצים (גאדג'טים) מתוחכמים אחרים כגון טאבלט וטלפון חכם, שינו משמעותית את הרגלי הצפייה בטלוויזיה בשנים האחרונות. "מדורת השבט" הטלוויזיונית הקלאסית החלפה ב"מיני-מדורות" נפרדות, שעזרו לצופים להמשיך ו"להתחמם" בנפרד במקומות ובזמנים שונים. למעשה, הצפייה בשידור ישיר כבר אינה גולת הכותרת של חוויית הצפייה (Galily, 2014; Tamir, 2018), אולם מעבר לפופולריות יוצאת הדופן של שידורי הספורט, ואולי כפועל יוצא מכך, חשוב להבין שהם שונים במהותם מזאנרים אחרים, ולכן הם מכתבים חוויית צפייה שונה לחלוטין מהפסיביות המאפיינת צפייה "קלאסית" בטלוויזיה.

צופי הספורט בטלוויזיה בולטים, כמעט בכל המדדים, במעורבות הרגשית שלהם, בדחף לפעולה שמעורר בהם השידור ובפעילות חברתית הנלווית לצפייה (במקביל או לצידה).

גנץ ולואיס (Gantz & Lewis, 2014) הציגו את היתרונות והחסרונות של החלפת הטלוויזיה במכשיר נוסף. הם זיהו שבעה משתנים הממציים

האוהדים בעת הצפייה במשחקים בטלוויזיה נוטים להדגיש את הממד החברתי של הצפייה ואת ההשפעה המאחדת של האוהדים המתכנסים לצפייה בקבוצה האהובה עליהם (Billings et al., 2018). האפשרות לחלוק את חוויית הצפייה עם אוהדים אחרים (בני משפחה או חברים בבית, בבית קפה וכיו"ב) נתפסת כהיבט משמעותי עבור מרבית הצופים. החוקרים נוטים להתייחס לשידורים חיים של אירועי ספורט חשובים (לאומיים או בין-לאומיים) כ"אירועי מדיה" בכל היבט (Tamir, 2018). על-פי ההגדרה הקלאסית שגיבשו כ"ץ ודיין (1984), אירועי מדיה המשודרים בשידור חי מבטלים את שגרת הצפייה הרגילה, ויש להם שיעורי צפייה גבוהים במיוחד, עם דפוסי צפייה קהילתיים מובחנים. צופים בסוג זה של אירוע תקשורתי חווים תחושת שייכות לקהל המדגיש את שייכותם לחברה במדינה או במסגרת כללית אחרת. קנינגהם ואיסטין (Cunningham & Eastin, 2017) טוענים כי ככול שהמשחק חשוב, מעניין ודרמטי יותר, כך גדולה יותר הנטייה להשתמש במסך שני, בעיקר בקרב מעריצים נאמנים שרמת המעורבות שלהם בקבוצה גבוהה יותר. החוקרים קובעים כי "תחושת מעורבות זו מתורגמת מועברת מהמסך הראשון למסך השני" (עמי 293).

במהלך העשור האחרון, השכיחות הרבה והקלות בגישה לרשתות החברתיות גרמו לשינויים רבים בנוף הבידורי. שינוי אחד כזה מתבטא בתופעה מתפתחת המכונה "טלוויזיה חברתית" (ראו להלן). אין ספק

להחמיץ". במילים אחרות, המניע המרכזי שמזהים חוקרים (כגון Larking & Fink, 2016) בבחירה להשתתף בפעילויות של המסך השני, תוך כדי צפייה באירועים גדולים בשידור חי, נובע מהחשש להישאר "מחוץ ללולאה" של השיח החברתי המתרחש סביב השידורים הללו. לפיכך, בין אם צורכים ספורט ובין אם מדובר בצפייה בקבוצה האהובה, אוהדי הספורט מתמודדים עם מערך של אפשרויות שונות. ריבוי של אלה הוליד תופעה הידועה כ"חשש להחמצה" (Fear of Missing Out or FoMO), כלומר, חשש משמעותי שאחרים עשויים לחוות חוויות מתגמלות שאנחנו ניעדר מהן (Larking & Fink, 2016). החוקרים מאמינים שזו תכונה אישיותית, החוצה קבוצות ומגזרים. מקור התופעה הוא במהפכת המידע (למשל, הופעת מחשבים ואינטרנט), שבה מתאפשרת לאנשים גישה למגוון רחב של מקורות מידע ותכנים זמינים כמעט בכל תחומי החיים. במצב כזה, אנשים חוששים "לפספס" את המידע הרחב והמתגלגל.

## המסך השני, המדיה החברתית והספורט

הופעת המדיה החברתית השפיעה רבות על האופן שבו אנשים צורכים ספורט. מדיה חברתית מתייחסת באופן נרחב לאופן שבו יישומים מבוססי-אינטרנט מאפשרים לאנשים לפרסם, לקרוא ולהחליף תוכן זה עם זה. בהקשר של ספורט. בילינגס ועמיתיו (Billings et al., 2018) מגדירים את המדיה החברתית כ"טכנולוגיות



מתוך: lifewire

מדיה חדשות, המאפשרות אינטראקטיביות ויצירה משותפת, פיתוח ושיתוף של תוכן שנוצר על-ידי משתמשים, בין אם מדובר בארגונים ובין אם באינדיבידואלים".

ניתן להשתמש במדיה החברתית במהלך צפייה באירועי ספורט, עובדה המאפשרת לפרסם ולהחליף תגובות מקוונות עם אחרים. מדובר בתרחיש צפייה מעניין, שבו פעילות הצפייה בטלוויזיה מתוגברת ביכולות התקשורת האינטראקטיבית הדינמית של מדיה חברתית. מכיוון שרוב אוהדי הספורט נוטים להיות מושקעים רגשית באירועים משודרים (Gantz & Lewis, 2014; Tamir, 2018), זה אך טבעי שירצו לחלוק את ציפיותיהם, התרגשותם, שמחתם ואכזבתם עם חבריהם בזמן אמת. גנץ ולואיס מצאו כי מעריצי הספורט נוטים יותר לבקר בעדכוני הטוויטר ברשת או בדף הפייסבוק, אם שדרני הספורט מעודדים אותם לעשות זאת. לטענת החוקרים, השימוש במסך השני בזמן צפייה באירועי ספורט גורם לאוהדים להיות מעורבים במשחק

שחוויית הצפייה בטלוויזיה הייתה חברתית מאז אימוץ ההמונים את המדיום (במדיונות מסוימות לפחות) באמצע המאה העשרים. עם זאת, המונח 'טלוויזיה חברתית' מתייחס למעשה: (א) למערך הטכנולוגי ההולך וגדל, המאפשר אינטראקציה חברתית סינכרונית בין צופי טלוויזיה הרחוקים זה מזה; (ב) לשימוש בטכנולוגיות אלה במהלך הצפייה. רבים רואים בטלוויזיה חברתית שילוב של יכולות קול, צ'אט, שיתוף, בחירה, דירוג והמלצה על חוויית הצפייה בטלוויזיה, כך שהצופים יכולים לתקשר זה עם זה ללא מאמץ באמצעות הטלוויזיה עצמה, בעיקר בסיוע הרשתות. באופן רחב יותר, הכוונה היא לניסיונות (לא מוצלחים בדרך כלל) להפיק טלוויזיות "חכמות", הכוללות אפליקציות המעודדות תקשורת בין-אישית וקבוצתית ולתופעה החברתית-תרבותית המקיפה שידורי טלוויזיה של אירועים המסוקרים בשידור חי.

יש לציין כי אחת הסיבות לשימוש בטלוויזיה חברתית הוא ה"פחד

את המעבר הפוטנציאלי מהמכשיר הראשון לשני: נאמנות, גודל מסך ונוכחות, תוכן, אינטראקטיביות, אורח חיים ואימוץ טכנולוגיה. לידם, שלושת הגורמים הראשונים מגבילים מעבר למסך השני, בעוד ארבעת האחרונים מאיצים זאת. בעיות של מכשירים "שניים" כוללים חיי סוללה קצרים וכיסויים ניידים, ניווט ומסכי מגע שאינם באיכות מספקת. מסכים קטנים גורמים לצופים להרגיש רחוקים, מערערים את תפיסת האווירה ומצמצמים את החוויות של שייכות. בה בעת, במדינות רבות, צפייה מבוססת-רשת (אינטרנט) עשויה כיום להציע חוויה באיכות גבוהה. עם זאת, אין ספק כי גנץ ולואיס מדייקים בטענה כי אמינות מעניקה עדיין יתרון ברור לצפייה בטלוויזיה.

## הטלוויזיה החברתית

מרבית המחקרים העוסקים בספורט ותקשורת מתמקדים בחוויית

בצורה משמעותית יותר ולתקשר זה עם זה גם כאשר אינם מסוגלים לצפות בו במרחב פיזי משותף (Ji & Rainey, 2015).

## השפעות על הצופה

חשיפה לתקשורת בכלל ולצפייה בטלוויזיה בפרט מעוררת אצל הצופה מגננונים פסיכולוגיים כמו הזדהות, אמפתיה, מעורבות וסחף רגשות (Cunningham and Eastin, 2017). בשנים האחרונות נבדקות ההשפעות של המסך השני על חוויית הצפייה במקביל בשידורי הספורט. הנקודה הראשונה נוגעת למתיחת הגבולות של חוויית הצפייה המשותפת מעבר למגגל של אלה שנמצאים ליד הצופה פיזית. הנקודה השנייה נוגעת להשלכות של כניסת שחקנים חדשים למערכת היחסים המוכרת בין האוהדים לתקשורת המשודרת המסורתית. ישנם חוקרים שמתמקדים בהיבטים הכלכליים של תופעת המסך השני במהלך השידור הטלוויזיוני של משחקי ספורט (במיוחד במובן של האתגר של מפרסמים ובעלי עניין אחרים לשמור על תשומת-לבם של הצופים). בה בעת, חלק הולך וגובר

של המחקר העדכני מוקדש להשלכות הפסיכולוגיות, החברתיות והתרבותיות של התופעה. לדוגמה, יש הקובעים כי השימוש במדיה חברתית תוך כדי צפייה בשידורי ספורט מחזק את הקשרים החברתיים ואת תחושת השייכות ויוצר במה לביטוי של מגוון רחב של רגשות ודעות הקשורים למשחק (Weiman-Saks et al., 2019). החוקרים אף טוענים שהשימוש במסך שני בנסיבות אלה תורם לחיזוק תחושות האחוה והקהילה בקרב המעריצים, החברים בקבוצה



מקור: bitbeels

של מדיה חברתית המקיימת אינטראקציה בזמן הצפייה. ממחקרם עולה עוד שמעורבותם של המשתמשים בסביבה הדיגיטלית קשורה בקשר הדוק לרמת שביעות הרצון שלהם מהפלטפורמה הטכנולוגית. בכל הקשור למעורבות רגשית, לדוגמה, זו כוללת שלוש רמות עיבוד: (א) הרמה המיידית והישירה, הכוללת רגשות חיוביים או שליליים (כמו צחוק או התרגשות); (ב) תהליכים מטא-קוגניטיביים ופסיכו-סוציאליים עמוקים יותר; (ג) הערכה מחודשת נוספת של חוויית הקשורת לתקשורת, המשמעותיות במיוחד לטווח הרחוק, לאחר חוויית הצפייה.

## שימושים וסיפוקים ברשתות החברתיות

גישת השימושים והסיפוקים (Uses and Gratifications or U&G) ידועה בכך שהיא עוזרת להדגיש את השימושים השונים בסביבה סוציו-טכנית שהוקמה בשוליים שבין מדיה חברתית (אינטראקטיבית) לתקשורת המונית. גישה זו מתאימה במיוחד לתיאור התפקיד שממלא "המסך השני". רוב הספרות העוסקת ביישום U&G למדיה חברתית חוקרת מערכות יחסים חברתיות ודינמיקות של ייצוג עצמי. החשיפה של הקהל לתקשורת מוגדרת כתלות בסיפוק חמישה סוגים של צרכים: (א) צרכים קוגניטיביים (מידע); (ב) צרכים רגשיים (רגש); (ג) צרכים אינטגרטיביים אישיים (אמינות ומעמד); (ד) צרכים אינטגרטיביים חברתיים (תפקיד חברתי); ו-(ה) צרכים לשחרור מתח (בידור והסחה) (Katz et al., 1973).

מחקרים ושימושים מוקדמים התרכזו בשאלה מדוע אנשים בחרו במדיום אחד על פני אחרים כדי לספק את צרכיהם, לפני שחוקרים נוספים אחרים המשיכו ללמוד מה אנשים עושים עם מדיה בעידן של אפשרויות רבות ומתפתחות. במחקר עתידי כדאי יהיה לבדוק, לדוגמה, את השימושים והסיפוקים של אוהדי ספורט הצופים באירוע ספורטיבי ובמקביל - משתמשים במדיה חברתית כמו טוויטר. הבחירה בטוויטר היא טבעית, בין השאר בעקבות דבריו של לואיס וילטשייר, מנהל התקשורת הדיגיטלית בארגון (בעבר ראש מחלקת הספורט בטוויטר), שטען כבר בשנת 2014 כי: "כאשר אירועים גדולים מתרחשים בעולם האמיתי, הם מתרחשים בטוויטר, ואין מקום נכון יותר מאשר תחום הספורט. הפלטפורמה מעניקה במה לספורטאים ומחברת אותם ישירות לאוהדים, לנותני חסות, לעיתונאים ולשדרנים. הטוויטר מאפשר גם למעריצים לשתף אחרים בחוויות שלהם. אנו רואים מעריצים במשחקים המדווחים חזרה למי שלא יכול היה להשתתף במקביל לאינטראקציה עם מעריצים אחרים... אוהדים רבים בבית מקיימים אינטראקציה עם מעריצים אחרים בכל רחבי העולם בזמן שהם צופים בפעולה. זוהי דרך מצוינת לחבר בין אוהדים וקהלים לספורט שהם אוהבים."

## סיכום

השימוש במדיה החברתית בספורט נבדק מנקודות מבט שונות. עם זאת, מחקרים מעטים בדקו את המדיה החברתית כמסך שני, במיוחד בכל הקשור לצפייה בשידור חי. אנו טוענים כי הבנה רבה יותר של פעילויות הצופים במסך שני במהלך שידורים חיים בספורט תספק תובנות בנושא החשוב של מעורבות אוהדים והתנהגותם. הצפייה בשידורי הספורט הייתה תמיד שונה באופיה בהשוואה לצפייה בז'אנרים אחרים. החוויה החברתית והמחויבות הרגשית יצרו הרגלי צפייה ייחודיים. נוכחותם של המסך השני והרשתות החברתיות משמש כשלוחה יעילה ומתבקשת למיליוני אוהדי הספורט, שצופים במשחקים באותו זמן ומבקשים לחלוק רגשות אלה עם אלה. לפיכך, מחקר עתידי רחב יותר (לדוגמה, לפני המשחקים האולימפיים בטוקיו, במהלכם ואחריהם) יוכל לשפוך אור על המעבר ממדיה גרית, קולקטיבית ומכוונת קבוצתית למכשירי צריכה פרטניים יותר ולפלטפורמות מדיה בהתאמה אישית.

1. <https://marketing.twitter.com/na/en/insights/twitter-changes-the-live-tv-sports-viewing-experience>



# ספונסרים רשמיים - הוועד האולימפי בישראל

OFFICIAL SPONSORS - OLYMPIC COMMITTEE OF ISRAEL



THANKS!

תודה!