

**אוניברסיטת בר-אילן - המחלקה למדעי המידע**

**קורס: מחקר איכותני 01-992-35**

**מרצה: פרופ' ג'ני ברונשטיין**

**קבוצת הכדורשת 'זלמן ארן' בליגת מאמאנט ירושלים**

**מוטיבציה וחווייה אישית בהשתתפות בקבוצה**

**עבודת גמר**

**מגישה: ליאת רז סימן ת.ז**

**אב תשפ"ב**

**אוגוסט 2022**

## תוכן עניינים

1.....	מטרת המחקר
2.....	סקירת ספרות
4.....	מתודולוגיה
4.....	ממצאים
10.....	מסקנות
11.....	ביבליוגרפיה
12.....	נספח

## **מטרת המחקר**

לפני כשש שנים, ביוזמת אם שילדיה למדו בבית ספר יסודי בירושלים, קמה קבוצת הכדורשת "זלמן ארן". מדובר בקבוצה של כ-14 שחקניות הנפגשות פעמיים בשבוע לשחק משחק כדור הדומה לכדורעף. הקבוצה הצטרפה לליגת מאמאנט, ליגת אימהות לכדורשת. הסיסמה שמובילה את הליגה היא "כל אמא יכולה", והרעיון שמניע את הליגה הוא פעילות ספורטיבית לנשים בעצמות נמוכה עד בינונית, הכוללת גם שילוב פעילות חברתית וקהילתית. אני אם לילדים בבית הספר "זלמן ארן" והחלטתי לנסות ולהצטרף לקבוצה. מאז חלפו שש שנים ואני עדיין מתאמנת עם הקבוצה פעמיים בשבוע, למרות העומס של עבודה במשרה מלאה, גידול ילדים והשתתפות שכונתית פעילה. כדי להתמיד ולהגיע לאימונים פעמיים בשבוע, במיוחד לאימהות שמגדלות ילדים קטנים, נדרשת מוטיבציה חזקה, מוטיבציה שנמדדת גם ביכולות להתמיד ולהשתתף בקבוצה לאורך שנים. אילו גורמים מניעים את ההשתתפות של האימהות בקבוצת כדורשת?

## **מטרת המחקר**

לבחון את סוגי המוטיבציה השונים של אימהות בנות 30 ומעלה להצטרף לקבוצת כדורשת, להתמיד באימונים ולהישאר בה במשך שנים, תוך תיאור החוויה האישית שלהן.

## **שאלות המחקר**

אילו גורמים מניעים אימהות להשתתף בקבוצת כדורשת? מהי המוטיבציה של נשים להשתתפות בפעילות ספורט קבוצתית?

## סקירת ספרות

### כדורשת בישראל וליגת מאמאנט

ענף הכדורשת בישראל הוא ספורט קבוצתי עממי הדומה למשחק הכדורעף. הוא הפופולרי ביותר בקרב נשים מעל גיל 25 ואלפי נשים משחקות בשגרה. על פי איגוד הכדורשת הישראלי, למרות זאת הוא אינו כלול ברשימת ענפי הספורט של הוועד האולימפי והאיגודה למשחקים בין לאומיים ולכן אינו מוכר על ידי הממסד הישראלי כענף ספורט נתמך והסדרתו נמצאת בתהליך ארוך במשך שנים (<https://www.kadureshet.com>).

### היסטוריה, חוקים ומבנה הקבוצה

משחק הכדורשת הומצא בשנת 1891, ארבע שנים לפני המצאת הכדורעף, על ידי קלרה באוור (Clara Baer) בעידן שבו נשים כמעט שלא עסקו בספורט. בסוף המאה ה-19, בארצות הברית, משחק הכדורשת היה ענף הספורט הפופולרי השני אחרי כדורסל בקרב נשים. השמות הלועזיים של המשחק הם Newcomb ball, Cachibol ו-Catchball.

אורך המגרש 18 מטרים ורוחבו 9 מטרים (כמגרש כדורעף תקני). גובה הרשת 2.24 מטרים. משחקות 2 קבוצות (6 שחקניות בכל צד של הרשת). המשחק כולל 2 מערכות עד 21 נקודות, יש לנצח בכל מערכה בהפרש של לפחות שתי נקודות. אם המשחק לא הוכרע מתקיימת מערכה שלישית עד 15 נקודות. מטרת המשחק: צבירת נקודות על ידי העברת הכדור במהירות ובעוצמה כך שלא ייתפס על ידי שחקניות הקבוצה השנייה ויפול על הקרקע. בשונה מכדורעף, יש לתפוס את הכדור טרם מסירתו או העברתו אל מעבר לרשת.

### ליגת מאמאנט

בשנת 2005 הוקמה בישראל ליגת הכדורשת על ידי עפרה אברמוביץ'. היא התחילה בכפר סבא כליגה מקומית וכיום היא ארגון הספורט הגדול ביותר בישראל שקהל היעד שלו הוא נשים, בדגש על אימהות. על פי אתר האינטרנט ודף הפייסבוק של ליגת מאמאנט הישראלית, היא כוללת כ-16,000 שחקניות בכ-800 קבוצות המפוזרות בכ-80 ליגות ברחבי הארץ. בשנים האחרונות נפתחו ליגות לנערות, לנשים בנות יותר מ-65, לאסירות, לאבות ולילדים ([mamanet.org.il](http://mamanet.org.il)).

לא נדרש כושר גופני גבוה כדי לשחק כדורשת ולכן אפשר לשחק כמעט בכל גיל ובכל רמה. המשחק אינו מתוזמן, אבל בדרך כלל נמשך כ-45 דקות. לכל קבוצה יש מאמן או מאמנת וקפטנית שהיא אחת השחקניות ותפקידה לדאוג לרווחת השחקניות ולהיות הקשר בין לבין המאמנים והנהלת הליגה שאליה הקבוצה משתייכת. הקבוצה בדרך כלל נפגשת פעמיים בשבוע לאימון או למשחק מול קבוצה אחרת. הקבוצות מאורגנות בדרך כלל סביב בתי ספר שבהם לומדים ילדי השחקניות. הליגה תחרותית והשחקניות בעלות מוטיבציה לשחק, אך מאמאנט מדגישה גם פעילות ומעורבות חברתית – מתקיימים משחקי ידידות, משחקים משפחתיים, פעילות עם אנשים עם צרכים מיוחדים, אירועים להעלאת מודעות לסרטן השד, הרצאות בנושא אלימות כנגד נשים, פעילות עם נוער בסיכון וכיו"ב ([mamanet.org.il](http://mamanet.org.il)).

### ספורט עממי ופעילות גופנית

כל סוגי הספורט שמטרתם להשיג אורח חיים בריא ומהנה מכונים "ספורט עממי". מדובר הן בפעילות מודרכת, כגון חוגים וקבוצות, הן בפעילות יחידנית. ניהול אורח חיים בריא הוא שאיפתם של אנשים ומשפחות, ולא רק של ספורטאים. בשנת 1981 הוקמה בישראל "ההתאחדות לספורט עממי", במטרה להרחיב את המודעות הציבורית לספורט ולהגדיל את מספר העוסקים בו כפעילות פנאי בצורה קבועה ומתמדת. זהו סוג הספורט הנפוץ בישראל ובעולם כולו ([isfa.co.il](http://isfa.co.il)).

בחיים המודרניים חל שינוי של ממש במושג "פנאי", עקב העלייה בתוחלת החיים, שהשפיעה גם על שינוי גיל הפרישה. עם התרחבות ההשכלה והשינויים החברתיים והטכנולוגיים, שכללו צמצום שעות עבודה בתעשייה ואפשרות עבודה מהבית, נפתחו אפשרויות של גמישות וחיסכון כלכלי. לצד זאת, זמינות הטכנולוגיה באינטרנט ופיתוח חוויות של משחקים וירטואליים יצרה תרבות פנאי שמעודדת פאסיביות פיזית (גלילי ואחרים, 2011).

השפעת הפעילות הגופנית על הפרט והחברה נחקרים לאורך זמן ונמצא קשר בין פעילות גופנית לבין מצב בריאותי, יכולת מוטורית, יכולת חשיבתיות, כישורים חברתיים וחוסן נפשי, כך שככל שתרבות הפנאי מתרחבת, הופך העיסוק בספורט למוקד התעניינות של רבים, וככל שעולה מספר העוסקים בספורט עולה המודעות לערכי הבריאותיים, לירידה בתחלואה ולשיפור באיכות החיים (גלילי ואחרים, 2011).

### **נשים ופעילות גופנית**

ארביב־אלישיב וגדיש (2018) חקרו את תרומתה של הפעילות הגופנית לנשים בגיל המעבר, תוך שימוש ב"מודל ההון האנושי", שבו נבחנים שישה ממדים: גופני, רגשי, אינדיבידואלי, חברתי, אינטלקטואלי וכלכלי. מן הממצאים עולה כי פעילות גופנית היא השקעה שיכולה לספק תמורות יקרות ערך. על פי המחקר, נשים בגיל המעבר המבצעות פעילות גופנית צוברות רווחים רבים יותר מאשר אלו שאינן מבצעות פעילות גופנית. הרווחים הללו בולטים בממדים הגופני, הרגשי, החברתי והאינטלקטואלי. רובן בוחרות לבצע פעילות גופנית בראש ובראשונה ממניעים של הנאה. הפעילות הגופנית מעוררת בהן תחושות של התרוממות רוח ואתגר, והן מבקשות להתמיד בכך. חלקן מעידות שהחלטה לבצע פעילות גופנית קשורה גם במניע אסתטי, חברתי ובריאותי, אך הללו דורגו ברמה בינונית בלבד. נוסף על כך, מרבית המשתתפות במחקר, אלו המבצעות פעילות גופנית ואלו שאינן עושות כן, דיווחו על תפיסה חיובית של בריאותן וזו מלווה ברמה גבוהה של הון אנושי, זאת אומרת עלייה בכל הממדים שנבדקו (ארביב־אלישיב וגדיש, 2018).

### **נשים בפעילות ספורט קבוצתית**

ארביב־אלישיב וגדיש (2018) דיווחו על נשים שמבצעות פעילות גופנית כבעלות תפיסה חיובית של בריאותן וכבעלות רמה גבוהה של הון אנושי. ביצוע פעילות גופנית במסגרת ספורט קבוצתי־עממי מראה כי לקבוצה יש ערך מוסף והמרכיב החברתי הוא גורם מרכזי שמשפיע על המוטיבציה וההתמדה של החברות בה. במחקר שערכו פלדי ואחרים (2021), נבדק הקשר בין השתתפות נשים־אימהות בספורט קבוצתי־עממי, בליגת מאמאנט בכדורשת, לבין הון חברתי ותחושת בריאות סובייקטיבית. "מדד הון חברתי" הוגדר על ידי הפרמטרים תמיכה חברתית, אמון ומעורבות חברתית. מהמחקר עולה כי בקרב המשתתפות בליגת מאמאנט נמצאו רמות גבוהות של מצב בריאות סובייקטיבי ורמות גבוהות של מדדי הון חברתי, לעומת קבוצת הביקורת שכללה נשים בעלות מאפיינים סוציו־דמוגרפיים דומים שאינן משתייכות לקבוצת ספורט עממי. עוד נמצא כי השתתפות בקבוצת ספורט עממי היא בעלת יכולת ניבוי למשתנים של הון חברתי ותחושת בריאות. במחקר המשך של בראון־אפל ואחרים (Baron-Epel et al., 2021) נמצאו תוצאות דומות בנוגע להון החברתי ותחושת הבריאות, עם זאת נמצא כי במדד האמון לא חל שינוי, שנה לאחר ההצטרפות לקבוצה. הסבר לכך יכול להיות שיתכן שנשים הבוחרות להצטרף לקבוצות ספורט עממי הן מלכתחילה בעלות הון חברתי גבוה ונוסף על כך מדד זה נחקר בשנה הראשונה להצטרפות ולא נחקר בטווחי זמן גדולים יותר. התמיכה החברתית והמעורבות באות לידי ביטוי לא רק בפעילות הגופנית, באימונים ובתחרויות, אלא גם בפרויקטים בקהילה המקומית והארצית שהם חלק מהיעדים של ליגת מאמאנט.

### **מוטיבציה, אימהות ועיסוק בספורט**

מוטיבציה היא מכלול הגורמים, המודעים והלא מודעים, המביאים את הפרט לפעול, להשיג מטרה או להתנהג בצורה מסוימת. מדובר בתהליך פסיכולוגי שמעורר הנעה לפעולה, ומתייחס בעיקרו למידת הרצון ועוצמתו ולתחושת אוטונומיה. תחושת האוטונומיה נעה על רצף שבקצהו האחד הרצון מבחירה, שהיחיד יכול להבין ולזהות את הערך הפנימי, שמספק עניין או הנאה (מוטיבציה פנימית) ובקצה השני מבוסס על כפייה או תגמול חיצוני (מוטיבציה חיצונית) (Ryan & Deci, 2020).

מוטיבציה למעורבות קבועה בפעילות ספורט ופעילות גופנית מהווה אתגר לאימהות בכלל ולאמהות עם ילדים צעירים בפרט. אף שאנו חיים בעידן שמקדם שוויון בחלוקת התפקידים המסורתיים במשפחה, בין הטיפול בילדים לפרנסה, עדיין יש לנשים תפקיד מרכזי בטיפול בילדים שמתבטא גם במחסום תפיסתי. האם עובדת והיא גם זו

שמעצבת את הזהות המשפחתית ודואגת לילדים. האחריות המוטלת על האם והקושי למצוא איזון בין יציאה לעבודה, אימהות וזמן פנוי יוצר מתח, תחושות אשמה, מגביל ולעיתים אף מבטל את האפשרות לצאת ולהתאמן באופן קבוע. אימהות מתאמנות נדרשות ליצור איזון בין זהויות של אימא טובה, עובדת מסורה וספורטאית כדי להשיג סוג של רווחה אישית (על ידי מניעת הצורך בבחירה בין "אם טובה" או "ספורטאית") והרמוניה במשפחה. בייטי ואוטון (Batey & Owton, 2014) שבדקו כיצד אימהות לילדים צעירים המשתייכות לקבוצות ספורט מקבלות מענה לצרכיהן הפסיכולוגיים, ומקגנון ואחרים (McGannon et al., 2018), שחקרו אימהות ספורטאיות המשתתפות בספורט פנאי תחרותי, דיווחו שנשים שצינו כי הילדים נמצאים בעדיפות ראשונה ועם זאת התאימו את היעדים והמטרות, הזמן ומספר האימונים, הצליחו לשלב בין הזהויות השונות בצורה מוצלחת ולהפחית רגשות אשם או להימנע מהם.

## מתודולוגיה

**שדה המחקר:** אולם בית הספר "זלמן ארן" בירושלים, שבו מתקיימים אימונים שבועיים של קבוצת כדורשת זלמן ארן בירושלים, ואולם הספורט של בית הספר "קשת ראם" (סליגסברג), שבו מתקיימים משחק ידידות ומשחקי הליגה של מאמאנט ירושלים.

**אוכלוסיית המחקר:** 14 השחקניות הרשומות בקבוצה, נשים, בטווח הגילים 32–52, רובן מתגוררות בירושלים בשכונות הסמוכות לבית הספר – תלפיות, ארנונה, הר חומה, ארמון הנציב ובקעה. לחלקן ילדים שלומדים בבית הספר זלמן ארן ולחלקן ילדים בוגרי בית הספר. כולן אימהות, רובן בעלות השכלה אקדמית ושלוש מהן סטודנטיות לתואר שני. כשליש מהקבוצה משחקות החל מהקמתה לפני שש שנים וכל השאר הצטרפו במהלך השנים. השחקניות החדשות ביותר נמצאות שנתיים בקבוצה.

**הליך מחקרי:** המחקר בוצע בגישה איכותנית פנומנולוגית. לשם כך בוצעו ראיונות חצי מובנים עם שתי שחקניות מהוותיקות של הקבוצה. ע' בת 50, יש לה שלושה ילדים, בני 15, 18, ו-13. היא יזמה והקימה את הקבוצה והייתה בתפקיד קפטנית במשך שלוש השנים הראשונות. השחקנית השנייה, ל' בת 47, יש לה שלושה ילדים בני 17, 15 ו-12, חברה בקבוצה מראשיתה ושחקנית גם בליגת הכדורשת למקומות עבודה, שאינה קשורה לליגת מאמאנט. אני חלק מקבוצה זו ונמנית על השחקניות הוותיקות. בגלל היכרותנו, לא הייתי צריכה להציג את עצמי אך הסברתי על הקורס שבמסגרתו מתקיים המחקר. הראיונות בוצעו אל פנים, כל אחת התראיינה בביתה, והם הוקלטו לאחר קבלת אישורן. בהתאם לאופן שבו התפתחה השיחה שאלתי שאלות תוך התייחסות לקו המנחה, ואם היה צורך להבהיר, הסברתי. נתתי גם אפשרות מענה חפשי, לפי ההבנה של המראיינת. כל אחד מהראיונות ארך כ-45 דקות. לאחר ביצוע הראיונות, תמללתי את ההקלטות ומכל ריאיון חילצתי תמות מרכזיות שנראו לי קשורות לנושא המחקר שלי. ריגש אותי מאוד הסיפור האישי של ע', שאני מכירה אותה שנים רבות, אך לא ידעתי מה היה המניע שלה להקמת הקבוצה.

## ממצאים

פרק הממצאים יציג את המוטיבציות השונות להצטרפות לקבוצה, כפי שעלו מניתוח הנתונים.

### חוזק פיזי וחוזק נפשי

ההצטרפות לקבוצה נוגעת הן בגורמים פיזיים הן בגורמים נפשיים. ע' שהקימה את הקבוצה, הייתה לאחר הליך שיקומי ממחלת סרטן השד, וכך תיארה את ההחלטה להקים את הקבוצה:

המומנט היה לעשות איזה שיקום בריאותי וגם לקבץ נשים לעשות ספורט [...] ראיתי פרסום ואמרתי שזה ממש מצוין לי ומושלם לחזק עוד יותר את הידיים [...] המטרה הייתה לעשות כושר אבל המניע היה דווקא המשחק.

המודעות לחשיבות בחיזוק הגוף ועשיית ספורט בגיל מבוגר עודדה את המרואיינות לשחק כדורשת. לתפיסתן, ספורט יוצר כוח ונותן אנרגיות, הוא חלק בלתי נפרד מאורח חיים בריא וההכרה היא שככל שמתבגרים הספורט הוא לא אפשרות אלא חובה אם רוצים להרגיש טוב פיזית וגם נפשית. עם הכושר הגופני גם באה תחושת הקלילות. החוזק הפיזי נותן כוח ועוצמה, גורם ליצירה של תחושת ביטחון ומשפר את הריכוז. ע' מתארת: "זה נתן לי המון כוח, המון עוצמה, המון ביטחון."

ע' הייתה צריכה לשקם את הגוף והנפש לאחר הניתוח ולחזק את פלג הגוף העליון וככה תיארה:

מחזק את מערכת הלימפה, מחזק פלג גוף עליון, קצת סבולת לב ריאה, חיזוק שרירי ידיים, אני מרגישה מאוד כבדה, אני חושבת שהוא גם מקליל אותי, יותר קל לי לעשות כל מיני פעולות. גופנית, ללכת לקפוץ [...] נותן לי המון אנרגיה ומוטיבציה לעבוד ולפעול ביום יום, בטח בגיל הזה כבר שההורמונים מאוד נמוכים. זה עושה סירקולציה, נותן אנרגיה בקיצור. יותר קל לי להתרכז בעבודה...

גם ל' מתארת תחושות דומות:

המשחק גורם ליצירת כוח ואנרגיה, לתחושת התרוממות [...] אני חושבת שאני מאוד אוהבת את פלג הגוף העליון בזכות מאמאנט. הזרועות שלי חזקות יותר, היציבה שלי טובה יותר, הכתפיים, הגב שלי חזק יותר [...] זה גיל שאנחנו צריכות ספורט, לא עניין של רצון. כבר צריך. לאסוף את רצפת האגן ולקפוץ זה משהו שהתרגלתי אליו ולא יכולתי לעשות באימונים הראשונים.

#### **יכולת מנטלית והתמדה**

במאמאנט הדגש הוא גם על הנאה וכיף, נוסף על הרווח של כושר פיזי. המשחק יוצר רגשות חיוביים אצל המרואיינות והן הגדירו אותו במילים כמו גאווה, תענוג, שמחה, פאן. ל' תיארה את המפגש הראשון שלה עם קבוצת הכדורשת:

יצאתי משם באנרגיות, בחוויה ובידיעה שאני רוצה ללכת לשם, שאני רוצה את זה [...] היה תענוג [...] נהנית לפגוש, יש לנו אחלה קבוצה. אני נורא אוהבת את זה. אוהבת את התחרות, הטורנירים, הליגה, הנסיעות, יש בזה הרבה פאן.

גם ע' מספרת:

זו הייתה גאווה ממש גדולה בשבילי [...] אני מאוד אוהבת אותו וזה תמיד שימח אותי, איזה כיף אני מוציאה אנרגיה והחיבור עם הבנות היה נורא כיף... אני מאוד רוצה להמשיך לשחק ואני מאוד מאוד אוהבת את המשחק. הקטע הקבוצתי, המשחק הקבוצתי מאוד מושך.

לשאלתי מה האימון עושה ליכולות המטליות שלהן, קיבלתי תשובה שהוא מלמד איך לקום מנפילות ומחזק מאוד. הוא גורם לרצון להשתפר כל הזמן ולהתפתח ברמת המשחק. כיוון שמדובר בטווח גילים רחב, הבנות המבוגרות יותר הן בעלות יכולות פיזיות נמוכות מהצעירות, וזה מעודד את המבוגרות למצוא את הייחוד שלהן, להביא החוזקות שלהן למגרש, לדייק יותר ולהשתמש בראש, בחשיבה, מול החוזק של האחרות. כפי של' מתארת:

זה מוציא ממני עוד יכולות של אבחון, עוד מוטיבציה לנצח [...] זה גורם לי כל הזמן להתפתח, לרצות להשתפר ולנסות ולהתמיד ולהיות טובה ולאתגר את עצמי. אני רואה שחקניות צעירות ממני בקבוצה עם יכולות אחרות, יותר חזקות, יותר מהירות נגיד בהתקפה זה גורם לי לחשוב איפה מביאה את עצמי לידי ביטוי. אם אני פחות חזקה בהתקפה אז אני אשים דגש על הגנה ואני אשים דגש על חשיבה, לראות מגרש. כל אחת יכולה לבוא לידי ביטוי, היא צריכה למצוא את הנישה שלה במגרש.

ע' הוסיפה שראתה שיפור ביכולת התגברות על מכשולים, שיפור בביטחון העצמי ורצון לצאת ממקום הנוחות ולהתעלות מעל לעצמה בשביל הקבוצה:

זה גרם לי להעלות את הביטחון העצמי שלי, היכולת להתגבר על המכשול הבריאותי [...] זה נותן המון, נותן תחושה של שייכות, למדתי הרבה לאהוב את עצמי בזכות זה [...] ליהנות מהדרך ולא מהתוצאה. זה מאוד עבד עליי מנטלית [...] להתאמץ להיות טובה יותר, גם בקטע הקבוצתי זה ממש לצאת ממקום הנוחות, להתעלות מעל עצמי.

התמדה, הן ברמת האימונים השבועיים הן ברמת ההשתתפות לאורך שנים, היא חלק הן מהמחויבות של השחקנית לעצמה והמחויבות לקבוצה. ניצחון והצלחה מראים שכוח רצון ויכולת מנטלית חשובים יותר מיכולות פיזיות. לי מציינת:

עלייה לליגה העליונה זה היה הישג מאוד מאוד מרשים מבחינתנו. זה הראה לנו שהרוח והרצון יותר חזקים מיכולות פיזיות. ואני רואה אותנו כקבוצה מגובשת וכשאנחנו מגובשות אנחנו כוח גדול וזה מאוד מרגש לראות.

המסגרת של אימון במקום קרוב ונגיש מסייע להתמדה. אימון בקבוצה מעניין יותר ונעים, יותר קל להתמיד, זה מחזק את כוח הרצון את יכולת ההתמדה, גם אם קשה פיזית. ל' אומרת: "יש לי מחויבות לעצמי, גם מחויבות לקבוצה, מה אני אלך לחדר כושר? לבד עם עצמי בהליכון? משעמם." ע' ציינה שהיה לה מאוד חשוב להתמיד והיא ראתה שההתמדה מביאה תוצאות.

### **זמן לעצמי**

אחד הגורמים המרכזיים להצטרפות לקבוצה היה יצירת זמן של פנאי. שתי המרואיינות, אימהות לשלושה ילדים ועובדות במשרה מלאה, ציינו שמציאת זמן לעצמן היה אחד ההיבטים החשובים בהצטרפות כדי להתנתק ממטלות היום יום ומהעומס שחווה כמעט כל אם. כפי שלי תיארה:

דבר ראשון, זמן לעצמי. יש לי משבצת בלו"ז השבועי שלא משנה מה קורה בה, שאני לוקחת את הזמן לעצמי. אני תמיד בסדר עדיפות השלישי, הרביעי, אני אחרי הילדים אחרי הבעל אחרי הבית אחרי המשימות, אחרי המטלות, התפקיד שלי כאימא, אני תמיד בסוף. פה אני שמה את עצמי בפרונט. זה הזמן שלי.

בנוגע למחנות אימונים שאליהם ניתן לצאת באופן וולונטרי מספרת ל':

אירועים מעבר למשחק [...] זה מנתק אותי, כמו פסק זמן מהחיים. לעשות משהו שאני אוהבת. לנפוש ולהתאמן זה גם סוג של נופש. זה מוציא מהמשימות, מתפקיד האימא, אני מסירה אחריות שיתמודדו, זה פסק זמן מהחיים, חובה בשביל לקבל אנרגיות מחודשות. אחר כך יש תשלום ביוקר בהר של כביסות ואימא ואימא, אבל אני חוזרת בכוחות מחודשים.

וע' סיפרה: "ידעו שביום שני של האימון אני לא לומדת, לא עושה פגישות עם אף אחד, יום סגור, אני לא בבית."

### **ספורט קבוצתי של נשים ותמיכה**

כיוון שקבוצת זלמן ארן קמה כקבוצה של נשים שמלכתחילה חלקן חברות, מדובר במפגש ספורטיבי, חברתי ושיח נשי, כפי שמציינת ל':

נשים זה רשת חברתית, תמיכה, בטח ובטח אם הם מבינות אותי ובגילי ויודעות על ההתלבטויות וכל מה שקורה בבית ספר ואפשר לפטפט על זה ולנשנש ולשבת עם תה ועבאדי. זה תמיד כיף לפרוק, במיוחד אם את מרגישה במקום בטוח עם הקבוצה ועם החברות שמסביבך, שתומכות, מפרגנות. זה ליגה חברתית וזה היופי שבה.

המשמעות של הקבוצה היא שיש תחושות של שייכות, חברות ואחריות קבוצתית, מעבר לאימון הפיזי. לכל אחת מהשחקניות יש נגיעה של הקבוצה בחוויות האישיים וכל אחת רואה את חשיבות הקבוצה מנקודת מבטה. ע', שהקימה את הקבוצה, ציינה שהשחקניות שגרות קרוב באו יחד לאימונים, ושיתפה בתחושה:



הקבוצה הייתה מאוד משמעותית. היה לי חשוב לשמר אותה, להיות ברמה של קשר יום יומי עם הבנות, לא רק ברמה של המפגשים השבועיים [...] הייתי מדברת המון על הקבוצה, עם חברות, בעבודה, היה שיח סביב הכדורשת הזה, ממש הערצתי את הפרויקט הזה. עד היום אני מעריצה את עפרה שהקימה את המאמנט, אני חושבת שזה מאוד מאוד משמעותי.

הערבות הדדית, התמיכה והחברות מתקיימות גם מחוץ למגרש. ל' אומרת:

אם את משחקת פחות טוב, הקבוצה פחות תצליח. אם את משקיעה ויש אנרגיות טובות, זה תורם אחד לשני. להיות חלק, השייכות הזו, הדגל הזה שאנו מאוד מתגאות בו. שירי מורל נותן לי הרבה נחת וגאווה מעבר לכיף למה שיוצרות במגרש [...] זה כמו קהילה קטנה. כשצריך עזרה, תמיד מישהי עוזרת. כשצריך לפעול למען מטרה, כולנו ביחד. מעבר למשחק ולרשת ולליגה, אנחנו אחת בשביל השנייה. נגיד בתקופת הקורונה לא הייתה אף קוסמטיקאית שמקבלת אותך, אבל א', בזכות החברות, קיבלה אותי לציפורניים. כשהייתי בעצמי חולת קורונה, ע' הביאה לי עוגה ות' הביאה לי סיגריות והיא קופצת לבקר ולשאול מה שלומי"

כש' הייתה צריכה לחגוג בר מצווה לבנה במהלך סגרי מגפת הקורונה, היא קיבלה עזרה שכלל לא ציפתה לה מהחברות וזכתה לאירוע מוצלח שלא חלמה עליו.

היה לי סיפוק מאוד גדול בבר מצוה כי ממש הרגשתי קושי. היה סגר רודף סגר, הזמן של הילד לעלות לתורה ורציתי שתהיה לו חוויה משמעותית ומעצימה ועם כל המגבלות לא ידעתי מה לעשות. אנשים היו בבתים שלהם. בסוף עשינו מצומצם 30 איש, רק משפחה קרובה, ומאוד נעזרתי בחברות בקבוצה. לכל אחת כישורים וכל אחת בתחומה. וזה הכוח של הקבוצה, כל אחת תרמה וזו הייתה הצלחה אדירה. בר מצווה יותר משמעותית ממה שהייתי יכולה לעשות בחוץ. ת' שלחה ספקים, ע' עשתה לי סרטון, ונ' עיצבה לי את החצר. אני לא יודעת איך הייתי מצליחה לעשות את זה אחרת"

#### **כוח נשי והעצמה**

הכוח הנשי בקבוצת המאמנט חזק. אמנם קבוצות ספורט מלכתחילה מחולקות בין המגדרים ובדרך כלל אינן מעורבות, אך יש הרבה עוצמה בנשים שעושות ספורט, הוכחה לכך שספורט הוא לא רק של גברים, והרבה גאווה. ע' מתארת:

כשהגברים היו באים לראות אותנו במשחקים זה מאוד בלט, הם היו בשוק בעצמם שהנשים חזקות, איך הן משחקות ומביאות תוצאות.

ניתן לראות העצמה נשית, בייחוד אצל נשים שהן מוחלשות יותר (כגון גרושות) או בעלות הערכה עצמית נמוכה. האימון מאפשר להן זמן פנאי לעצמן, הוא מגביר את ההערכה העצמית שלהן ותורם להבנה של מקומן וחשיבותן במשפחה, ע' מציינת:

המקום הזה של לחזק, בייחוד את הנשים שהן חלשות יותר, בהערכה עצמית נמוכה. שמגיע להן שהן יוצאות שבאות מהבית ומשאירות את הילדים או עם בן הזוג או עם בייביסיטר ועושות הכול בשביל לצאת, יש פה העצמה מאוד מאוד גדולה, במיוחד באוכלוסייה המוחלשת.

#### **מעורבות, ספורטיביות וקהילתיות**

כדורשת הוא ספורט עממי, קהילתי, אין צורך להיות שחקנית מושלמת כדי לשחק. כיוון שמאמנט היא ליגה תחרותית, השחקניות בקבוצה יכולות לקבוע את אופי הקבוצה על רצף חברתי-תחרותי. ישנן שחקניות שנהנות מהתחרות והניצחון מאוד חשוב להן וישנן שחקניות שהשתתפות, החוויה והדרך היא החשובה להן. כל אחת חווה אחרת סיפוק ואכזבה בזמן האימונים והמשחקים, אך התחושה היא תחושת שייכות. ע' מגדירה את עצמה לא תחרותית:

יותר חשוב לי שכולם נהנים מהמשחק. אם כולן משחקות ונהנו אני פחות עצובה, גם אם הפסדנו. גם אם אני לא משחקת, אני מאוד מעודדת את הקבוצה, להרביץ מוטיבציה, הקטע המורלי מאוד חשוב, זה חלק מקבוצתיות בעיניי. לי חשובה הדרך. אין ספק שכשיש ניצחון מתוק, בגמרים כשניצחנו, ההתרגשות הייתה בשיאה.

ל' היא יותר תחרותית והיא מתארת מנקודת מבטה תחושות של ניצחון והפסד:

אם מנצחים, התחושה היא להיט – של סיפוק, מסוגלות, יכולת, של "הוכחנו לעצמנו". זה לא "אני ניצחתי", זה תחושה משותפת שניצחנו לחלוק עם חברות. מה כיף לשמוח לבד? בקבוצה זה עוצמתי, חזק, מרגש, מלהיב, כל אחת תרמה את החלק שלה וזה היופי. הישג משותף, ואם מפסידים אז באסה משותפת. גם מרגישה טיפה אחריות אישית, אולי לא עשיתי מספיק, אבל יש אחריות משותפת, לא הכול על הכתפיים שלך, גם יש עם מי להתבאס.

הקבוצה מעודדת מעורבות חברתית ושייכות קהילתית. הקהילתיות מתבטאת בעזרה הדדית כפי שמתארת ל':

קהילה זה לא בהכרח חברות הכי קרובות ביום יום, אבל יש תחושת ביטחון, שאנחנו אחת בשביל השנייה שם. מעבירות בגדים לילדים, מישהי צריכה משהו, א' העבירה איפור שלא צריכה. תן וקח. הרבה נתינה וקבלה כל אחת מרגישה שיש לה ערך שם גם כשחקנית וגם כחברה.

ההשתייכות לבית ספר גורמת להזדהות עם מוסד הלימודים ולגאוות יחידה. ע' מתארת את שיתוף הפעולה עם בית הספר כשהקימה את הקבוצה:

הצעתי להקים את הקבוצה, המנהלת שיתפה פעולה, פרסמנו בכיתות, אפשר לומר שהבאתי את החברות והקמנו קבוצה [...] הקהילתיות הייתה מאוד משמעותית עבורי, זה שזה היה אימהות מבית הספר זה חיזק את ההזדהות שלנו עם בית הספר. עם ההתעקשות להתאמן רק באולם שלנו ולא ויתרנו.

ל' מתארת צורה נוספת של קהילתיות: "זה עזרה, מידע, החלפות ספרים, לרכל על המורה. זה קהילה שתומכת מסייעת, שמתיעצת, שנותנת, שמקבלת. יש פה קהילתיות." הרוח הספורטיבית והקהילתיות באים לידי ביטוי במפגשים, עם קבוצות אחרות במשחקי ליגה או בטורנירים ארציים מול קבוצות מליגות אחרות. ישנה היכרות עם קבוצות אחרות וישנה חשיבות לערכים של כבוד לזולת. ל' מתארת:

אני מעריצה ספורטאים שיודעים גם להפסיד בכבוד וגם ללחוץ את היד, לא משנה מה קורה, ואנחנו מכבדות את האירוע ויודעות שזה ספורט. אני אוהבת את האופי הספורטיבי שנותן כבוד ליריב, למשחק, וגם אם הוא ניצח או הפסיד אתה מכבד אותו. ולפגוש אנשים חדשים. אז בירכא פגשנו תרבות אחרת. נשים דרוזיות. זה מעשיר, כיף. בסוף המשחק הן שרות שירים ערביים ודרבוקות וכאלה.

הקהילתיות גם בולטת בפעילויות חברתיות, כגון פרויקט "גם אני מודעת" לעידוד בדיקות לסרטן השד, פעילויות משפחתיות כגון טורנירים עם המשפחה, הבאת הילדים לאימונים ולמשחקים כצופים ועוד. הפעילויות החברתיות גורמת למשפחות להיות בעצמן מעורבות בקהילה ובליגה וכשהמשפחה לוקחת חלק בכך יש תחושות של גאוות יחידה, מתן השראה, דוגמה אישית טובה, תמיכה ועידוד. כששאלתי לגבי תחושות בפעילות מחוץ למגרש ע' אמרה: "אני אוהבת, נותן תחושה של קהילה, של התארגנות, שייכות, חוויה חברתית מהנה, משפחתית, שחיברו את המשפחה, כמו 'אני מודעת', היה ממש כיף".

כששאלתי אותן כיצד המשפחות שלהן מקבלות את היותן שחקניות כדורשת, ענתה ל':

מאוד אוהבים, מאוד תומכים, גם כשאני נוסעת לסופי שבוע מתארגנים לקראת זה. א' [הבעל, ל.ר.] בלחץ אבל בסוף הכול בסדר, גם אם אכלו פופקורן לצוהריים. מאוד תומכים. ואני חושבת שאני נותנת

דוגמה אישית טובה. השראה עבורם. שלושתם ילדים ספורטיביים, אני מספרת להם על זה, אני גאה בזה והבית ספר שלהם, אז הם גאים בכך שאימא שלהם בקבוצה של בית הספר. הם משתתפים באירועים המשפחתיים והם חלק מזה.

גם אצל ע' בבית התחושות דומות: "מפרגנים, אוהבים שאני הולכת, מתעניינים, היו באים למשחקים ולעודד. אהבו את הפעילויות לילדים, אהבו את אילת כשנסענו לשחק. שואלים אחרי משחקים ומתעניינים".

בעבודה זו ביקשתי לבחון אילו גורמים מניעים אימהות להיות חברות בקבוצת כדורשת, תוך חילוץ תמות מראיונות עם שתי שחקניות בקבוצת המאמאנט הירושלמית "זלמן ארן". התיאור של המרואינות על התחושות שמעלות בהן ההשתתפות בקבוצה, לצד היכולות הפיזיות שהן מפתחות, עולה בקנה אחד עם הממצאים של ארביב'אלישיב וגדיש (2018), על רמה גבוהה של הון אנושי שבא לידי ביטוי בחיזוק פיזי של הגוף, ביצירת אנרגיות, בתחושת הבריאות והביטחון, לצד תחושות חיוביות כגון התרוממות, תענוג, שמחה, רצון להשתפר וחיזוק היכולת המנטלית וההתמדה. כמו כן, ההשתייכות לקבוצה נתנה להם הפוגה מחיי היום יום וזמן פנאי איכותי לעצמן. זו תרבות פנאי שמעודדת השתתפות אקטיבית שבתורה תורמת לחיזוק הגוף הנפש ולשיפור איכות החיים, כפי שמצאו גלילי ואחרים (גלילי ואחרים, 2011).

המרואינות מתארות את חברותן בקבוצות במונחים של שייכות, בריאות, משמעותיות, תמיכה חברתית, ערבות הדדית, עוצמה והעצמה נשית, מה משעלה את מדד "ההון החברתי" (פלדי ואחרים, 2021) ומעלה את המוטיבציה להשתתף בפעילות הספורטיבית לאורך זמן, למרות העומס שיש בחיי האימהות (Batey & Owton, 2014). מעבר לתיאור של הסיפוק האישי, המרואינות העלו נושאים כמו קהילתיות וספורטיביות, גאוות יחידה ומקומה של המשפחה בתוך החוויה, כפי שנמצא במחקר (פלדי ואחרים, 2021).

אם כך אסכם, שניתן לראות שההחלטה להצטרף לקבוצת כדורשת מונעת הן ממניעי הנאה, סיפוק ופנאי הן ממניעי בריאות ואסתטיקה (ארביב'אלישיב וגדיש, 2018). הבחירה בספורט קבוצתי מעניקה תמיכה חברתית, שייכות וקהילתיות. החזון של מאמאנט הוא לתת הזדמנות לכל אם לעסוק בספורט ודרך כך להנחיל תרבות של ספורט בקרב משפחות והמטרה המוצהרת היא שההשתייכות לקבוצה היא שילוב של פעילות גופנית, מפגש חברתי וגאוות יחידה תוך מתן דוגמה אישית. מכאן נולד מיזם חברתי-עסקי, שמהווה דוגמה ומתפשט בעולם. כפי שציננה לי בסוף הריאיון איתה: "המודל העסקי גאוני [...] לא יודעת אם היא התכוונה לזה. זה ההשלכות של זה, זה מה שנוצר מזה".

הספורט העממי פופולרי מאוד בשנים האחרונות ובמקביל למאמאנט קמו קבוצות של אימהות/נשים המשחקות משחקי כדור נוספים כמו כדורסל וכדורגל. קשה לדעת אם מלכתחילה נשים שיש להן אופי חברתי ושמחפשות קהילה להשתייך אליה הן אלה שנמשכות לספורט הקבוצתי, או שההשתתפות בספורט כזה היא שגורמת לנשים להתחבר וליצור לעצמן קבוצה חברתית. כדאי לבדוק אם ישנן אותן תחושות ואותן מוטיבציות מתוארות גם בקבוצות ספורט נשים אחרות ואת הקשר בין השייכות לבית הספר לנושא הקהילתיות.

- ארביב־אלישיב, ר' וגדיש, ט' (2018). פעילות גופנית כ"הון אנושי" בקרב נשים בגיל המעבר. *רוח הספורט*, 4, 47–68.
- גילי, י', תמיר, א', אליקים, א' ומקל, י' (2011). קום והתהלך בארץ: שינויים בהרגלי הפעילות הגופנית בישראל 1992–2008. *סוגיות חברתיות בישראל: כתב עת לנושאי חברה*, 12, 140–161.
- פלדי, י', מורן, ד', בראון־אפל, א', בורד, ש' וטסלר, ר' (2021). התרומה של השתתפות בספורט קבוצתי־עממי (ליגת"מאמאנט") למרכיבי הון חברתי ולמדדי בריאות בקרב אימהות, *רוח הספורט*, 7, 89–105.
- Baron-Epel, O., Paldi, Y., Bord, S., Kadish, D., Guttman, E., Moran, D. S., & Tesler, R. (2021). Social capital and health among participants in the cachibol league in Israel. *International Review for the Sociology of Sport*, 56(6), 877–896. <https://doi.org/10.1177/1012690220968114>
- Batey, J., & Owton, H. (2014). Team Mums: Team Sport Experiences of Athletic Mothers. *Women in Sport & Physical Activity Journal*, 22(1), 30–36. <https://doi.org/10.1123/wspaj.2014-0010>
- McGannon, K. R., McMahan, J., & Gonsalves, C. A. (2018). Juggling motherhood and sport: A qualitative study of the negotiation of competitive recreational athlete mother identities. *Psychology of Sport & Exercise*, 36, 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.008>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>

שאלות הריאיון

1. ספרי לי מדוע הצטרפת לקבוצת הכדורשת?
2. מה גורם לך להתמיד ולהגיע לאימונים מדי שבוע?
3. מה גורם לך להישאר בקבוצה במשך כמה שנים?
4. מה עושה האימון ליכולת המנטלית שלך?
5. מה עושה האימון ליכולת הגופנית שלך?
6. תארי לי את החוויה בהשתתפות בפעילות בקבוצה של נשים בלבד.
7. מה המשמעות של הקבוצה בחיים שלך?
8. תארי לי את היחסים בינך ובין המשתתפות האחרות בקבוצה.
9. מה התחושה לאחר משחק ליגה?
10. ספרי לי על מקרה בו חווית הצלחה או סיפוק ומקרה בו חווית אכזבה או קושי.
11. מה התחושה של השתתפות באירועים חברתיים של מאמאנט.
12. מה המשפחה הקרובה חושבת על העיסוק שלך בכדורשת?
13. יש עוד משהו שתרצי להוסיף ?