

תרומת השתתפות בקבוצת ספורט חובבני ללכידות חברתית :

חקר מקרה- ליגת כדורשת "מאמאנט" נהריה.

שלי בירנבאום

ת.ז.

עבודת גמר המוגשת כמילוי חלק מהדרישות לקבלת התואר בקורס:

10583 "ספורט וחברה" .

מנחה : ד"ר אדר מתת-בוניס

מרכזת ההוראה: ד"ר נטע האילן

האוניברסיטה הפתוחה

2019

העבודה מוקדשת לזכרה של סיגל עפרוני ז"ל , שחקנית קבוצת "גולדה" שהייתה

חלק בלתי נפרד מליגת "מאמאנט" נהריה ואהבה בכל מאודה את משחק הכדורשת.

תוכן העניינים -

3.....תקציר

4..... מבוא

5.....סקירת ספרות

פרק 1- ספורט, תועלותיו והבדלי המגדר

7..... 1.1 פעילות גופנית וספורט

8 1.2- יתרונותיה של הפעילות הגופנית לפרט

10 1.3 - השפעת השיוך המגדרי על הפעילות הספורטיבית

15..... 1.4- השפעת המעבר לאימהות על הפעילות הספורטיבית

פרק 2- ההשתתפות בספורט, מניעים לביצוע וכוחה של הקבוצה בספורט

18..... 2.1-ההשתתפות בספורט עממי בעולם ובישראל

20..... 2.2 - סולידריות, חיבור קבוצתי והעצמה אישית

פרק 3- הגורמים לפופולריות הכדורשת בישראל

23..... 3.1- היסטוריה, חוקי המשחק ומבנה הקבוצה

26..... 3.2-ארגוני הכדורשת בארץ ופועלם

27..... 3.3- הכרה ארצית ועולמית בחשיבותן של קבוצות כדורשת נשים

פרק 4 – ביצוע המחקר

29..... 4.1- שיטת המחקר

29..... 4.2- כלי המחקר

30..... 4.3- אוכלוסיית המחקר

31 4.4-שאלת המחקר

31.....פרק 5 -בחינת הממצאים

38.....פרק 6 - דיון ומסקנות

נספחים :

43.....נספח 1 – נוסח שאלון לראיון חצי מובנה

45.....נספח 2 - תמלול ראיונות חצי מובנים

56.....ביבליוגרפיה

60.....טופס הצהרה על הכנה עצמית של עבודה סמינריונית

תקציר :

בבואי לכתוב עבודה זו רציתי לבחון את יתרונותיו של הספורט הקבוצתי הנשי, משחק הכדורשת במסגרת ליגת האימהות בישראל, והשפעתו על החברה הישראלית ככלל ועל הנשים המשחקות אותו בפרט.

כשחקנית פעילה ב2 ליגות שונות (מאמאנט נהריה וליגה לאומית צפונית באיגוד הכדורשת) וכאם ל-3, העובדת במשרה מלאה וסטודנטית באו"פ, החברות וההשתתפות בקבוצות הכדורשת העניקה לי "מתנות" רבות, אם בהיבט הפיזי ואם בהיבט הנפשי, פסיכולוגי וכמובן החברתי. ולכן, עבודה זו באה לבחון באופן מתודי את הסיבות להצלחתן הגורפת של ליגות הנשים המשחקות כדורשת, בארץ ובעולם, ואת הגורמים בעטיים כמות המשתתפות הולכת וגדלה משמעותית בכל שנה.

להשתתפות כשחקנית בקבוצה יש היבטים רבים, מעבר להיבט הגופני – "הברור מאליו". ההשפעה מתבטאת בתחומים רבים ויוצרת מעין "עולם מקביל" בו חלים כללים וחוקים משלו. משחק הכדורשת מתבסס על שישייה מול שישייה, כאשר בכל קבוצה יש כ12-14 בנות. כך שבאופן טבעי, הנשים החזקות, הגבוהות והאתלטיות יותר משחקות רוב הזמן, כאשר מתקיימת תופעה קבועה של כ6-8 בנות "על הספסל" במשחקי הליגה. למרות זאת, על המגרש לא משנה אם את רופאה או מנכ"לית, כולנו מזיעות, נאנקות ומתאמצות באותה מידה לתפוס את הכדור. למרות האלמנט התחרותי המתקיים בכל סוג ספורט בכלל וספורט קבוצתי בפרט, ההשתייכות לקבוצה, למרות ההבדלים הפיזיים, מעניקה קרבה מסוג שונה, תחושת מחויבות ותמיכה, ומעודדת חברות בין האימהות אבל גם בין המשפחות, ומגדילה את המעגל החברתי במיוחד בגילאים מבוגרים יותר, בהם המעגל החברתי לרוב מצטמצם או לכל הפחות נשאר קבוע. תחושת הקרבה אף מביאה ליוזמות מעבר לשעות האימונים הרגילים, כמו למשל קמפינג משותף לליגת מאמאנט נהריה בו השתתפו כ14 משפחות מקבוצות שונות, משחק "נשים מול בעלים", קומיצי משותף עם הילדים וכו'.

הקרבה הבלתי אמצעית, הנוצרת על המגרש ומחלחלת מחוץ לו, הפתיעה אותי ואף נוצרו עבורי חברויות משמעותיות עם שחקניות ב2 הקבוצות השונות, ששיפרו את איכות חיי וחיי משפחתי

(בעלי אף ביצע קורס מאמני כדורשת ומאמן ב2 קבוצות) והרחיבו משמעותית את המעגלים החברתיים הקרובים אליי. ההבנה שללא ההשתתפות בליגות הכדורשת, כל הקשרים הללו לא היו נוצרים גרמה לי להבין עד כמה משמעותית ומשנה חיים היא העובדה שהפכתי לשחקנית.

תחום העבודה: השתתפות בקבוצות ספורט כגורם לכידות חברתית.

נושא העבודה: " מגלובלי ללוקאלי- תרומת ההשתתפות בקבוצות כדורשת לחיזוק קשרים חברתיים מקומיים"

מבוא:

שמירה על מעורבות קבועה בפעילות ספורט ופעילות גופנית מהווה אתגר לאימהות בכלל ולאימהות עם ילדים צעירים בפרט. אני מבקשת לבחון, באופן איכותני, את חוויותיהן של 12 אימהות שהצליחו להישאר פעילות גופנית דווקא בספורט קבוצתי, תוך בחינת האופן שבו הסביבה החברתית עשויה לענות על הצרכים הפסיכולוגיים שלהן. באמצעות ראיונות חצי מובנים אבקש לבדוק את הנושאים הבאים שעלו גם במחקרים אחרים: היתרונות של ביצוע ספורט בקביעות, יתרונות של להיות חלק מקבוצה, ההזדקקות לזמן פנוי מתפקיד ההורה, תמיכה חברתית, העצמה והגדרה עצמית. האם עצם ההשתייכות לקבוצת ספורט מעודדת תחושות של יכולת, אוטונומיה וכשירות? (McGannon, McMahon, Gonsalves. 2018)

מחקר זה עוסק בחקר המקרה של "ליגת נהריה בכדורשת", כליגה המייצגת ערים נוספות בישראל ומבטאת את הצלחתו של משחק הכדורשת במסגרת ליגת נשים מאורגנת, בקרב אימהות ונשים רבות בישראל ואף בעולם.

ככלל, ובניגוד למתרחש בכדורשת, מחקרים שעסקו בנושא הקשר בין הורות לזמן פנוי מצאו קושי רב באיזון בין הדברים, ואף הצביעו על ויתורים משמעותיים מצד ההורים בכלל והאימהות בפרט על תחביביהן (Offer. 2016).

עיקר החסמים נמצאו בקושי רב במציאת זמן פנוי עקב אחריות משפחתית, תחושות אשמה, חוסר תמיכה, אילוץ תזמון ועבודה. כמו כן נצפתה מצוקה ולחץ מצד אימהות בעת בילוי זמן פנוי רק עם ילדים, שאינו קיים בעת בילוי עם מבוגרים (Offer. 2016).

רובן המכריע של הנשים המשחקות כדורשת הינן גם אימהות וגם נשים עובדות, עובדה שמגבילה מאוד את הזמן הפנוי שלהן ומחדדת את השאלה: מה מתרחש בשילוב הזה בין ספורט וקבוצתיות

נשית המעודד את אותן נשים לפנות מזמנן היקר ולהגיע בין פעם לפעמיים בשבוע לאימון כדורשת?

הספרות מצביעה על מספר תועלות אפשריות- התועלת הספורטיבית בהקשר הגופני-פיזי, החוויה החברתית היוצרת חיבור כחלק מצוות ומעודדת התמדה והישגיות, היכולת לקחת פסק זמן מ"להיות אימא", ההרגשה של עשייה למען עצמן בניגוד לתפקידים הרבים והתובעניים שיש כיום לנשים ואימהות (Walsh, Whittaker, Cronin, Whitehead. 2018).

מטרות המשנה במחקר זה הנן לגלות-

באילו דרכים ספורט קבוצתי משפיע על חייהן של הנשים שמשחקות אותם?

כדי לענות על שאלה זו ולפרט כיצד נשים נתרמות מספורט נשי קבוצתי, עולים בספרות האקדמית נושאים של העצמה גופנית ופסיכולוגית ואף נושאים פמיניסטיים של נאמנות וצוות וראיית הקבוצה כמשפחה. ניתן לראות רצף של השתתפות ספורטיבית חיובית הנמצאת בספורט קבוצתי נשי נוסף – רולר- דרבי, בדומה לליגת הכדורשת, וכוללת שימוש בספורט כדי לדחות מושגים של חולשה ושל שבירות, ומבטאת, בדומה לכדורשת, מקום להעצמה נשית. (Paul, Blank. 2015).

על מנת לבחון שאלות אלה ולזהות תמות מרכזיות, שישפכו אור על היתרונות שמקבלות הנשים מהשתתפותן כשחקניות בספורט הקבוצתי, אעשה שימוש במחקר איכותני, המיושם בחקר המקרה של ליגת נהריה. איסוף הנתונים יתבצע באמצעות ראיונות חצי מובנים, של כ-שניים עשר שחקניות-אימהות פעילות, המשתתפות בקביעות בליגת הכדורשת כ-3 שנים ומעלה.

שאלת המחקר : כיצד תורמת ההשתייכות לקבוצת ספורט חובבנית מקומית (כדורשת) לחיזוק והרחבת הקשרים החברתיים באזור הגיאוגרפי ? (תורמת לכידות חברתית על בסיס מיקום) .

לדעתי, חשיבות השאלה היא משמעותית במיוחד בעולם הנוכחי, בו אנו רואים התרחקות והתפזרות של הקהילות החברתיות שהתקיימו בעבר. חלק גדול מהאינטראקציות החברתיות הפך להיות ברשת האינטרנט, החתירה לפרטיות וחוסר המעורבות הולך וגדל, ודווקא באינטראקציה הנוצרת בקבוצות הכדורשת קיים בסיס לקרבה חברתית קהילתית, גם בין האימהות והנשים, גם בין הבעלים והאבות וגם בין הילדים. (Walsh, Whittaker, Cronin, Whitehead. 2018)

מחקר מהשנים האחרונות בבריטניה מצביע כי מעל ל-40% מהמבוגרים בממוצע עולמי אינם מגיעים למינימום זמן הפעילות המומלץ שהינו ביצוע של לפחות חצי שעה ביום של פעילות מתונה,

במשך 5 ימים בשבוע, ואף מבליים בממוצע במשך כ-5 שעות ביום בישיבה . (The Academy of Medical Royal Colleges, 2015)

חוסר זה בפעילות גופנית מקושר ישירות למצבים פיזיולוגיים ופסיכולוגיים בעייתיים.

(Das , Horton. 2016)

בנוסף, בתחום הספורט בו אנו עדים עדיין להבדלים מהותיים בין נשים לגברים, אם בנושא התקצוב, החשיפה התקשורתית, הלגיטימציה לנשים ונערות לעסוק בספורט לפי בחירתן ללא צורך להתמודד עם תווית חברתית של ספורט נשי או גברי, בתחום הספורט בו עדיין מתקיימת הדרת נשים בחלק מסוגי הספורט, תחום הספורט בו עדיין הניהול נתון בידם של גברים באופן מובהק, יש חשיבות לבחון את התרומה של הספורט לבריאותן ואושרן של הנשים והנערות.

סקירת הספרות המובאת להלן עוסקת במס' תחומים מהותיים למחקר זה :

תרומתה של הפעילות הגופנית לכל תחומי החיים וההכרה ביתרונות הספורט.

ההבדלים בין הספורט "הקלאסי"- ספורט הגברים לספורט הנשים, בהיבט החברתי והתרבותי, הבדלי התקצוב, הדרת נשים מחלק מענפי הספורט.

התאמת סוג הספורט לנשים - יחידני, קבוצתי, ספורט הישגי-תחרותי, ספורט קבוצתי-תחרותי לעומת ספורט קבוצתי-עממי המשלב גם היבטים חברתיים.

ספורט וגיל, העיסוק בספורט כאם בעלת משפחה, חסמים לעיסוק בספורט.

סולידריות וספורט קבוצתי - התרומה המשמעותית, בהיבט החברתי, המנטלי והפיזי של ספורט קבוצתי לנשים המשחקות אותו.

הכרות עם ארגון המאמאנט, התפתחותו וצמיחתו המספרית, חזונו ופועלו.

פרק 1 :

בפרק זה אדון בהגדרת הפעילות הגופנית/ספורט, יתרונותיה, חשיבותה וההבדלים המגדריים רבי השנים בין נשים וגברים בהקשר לספורט.

1.1 פעילות גופנית וספורט -

מהו ספורט? לרוב משמשים המונחים **שעשוע**, **משחק**, **תחרות** ו**ספורט** כמעט ללא הבחנה ביניהם. מדובר בתחום רחב מאד המשלב בתוכו מעבר לשעשוע ומשחק גם אלמנט של תחרותיות המכוונת למטרה סופית, פעילות בעלת אופי רציונלי אשר כפופה להמשכיות היסטורית ומסורת, וכמובן בעלת חוקיות וכללים הבאים לידי ביטוי אף במיסוד והסדרה של ענפים מסוימים. (לידור, גלילי, פייגין, לבד, נץ, ורטהיים, חרל"פ, 2011).

ב2011, ניסו 7 חוקרים ישראלים לאמץ 6 תבחינים אשר יגדירו "פעילות ספורט" – והגיעו להגדרה תמציתית יחסית: "פעילות גופנית או מומחיות המוצאת אל הפועל למטרות שונות: לבידור עצמי או הנאה, להשגת מצוינות, לפיתוח מיומנות או לשילוב של כל אלו. השוני במטרה הוא מאפיין של הספורט כאשר הוא משולב ברעיון המומחיות או במיומנות של יחד או של קבוצה". (לידור, גלילי, פייגין, לבד, נץ, ורטהיים, חרל"פ, 2011).

אם אתייחס לששת המאפיינים בקצרה הרי שהם:

1. פעילות גופנית.
2. מומחיות המכוונת למטרה ברורה.
3. תחרותיות.
4. חוקי משחק ידועים ומוסכמים.
5. מיסוד.
6. כללים ברורים של ניצחון, הפסד או שוויון.

ניתן לראות כי ספורט הינו בעל הגדרה רחבה מאד, בעל פרשנויות רבות, פילוסופיות, תרבותיות, ומתקיים בזיקה עם ספורט וקיום, דת, חברה, הישגיות, וכמובן בהקשר הפרטני- ספורט ו"אני". (לידור, גלילי, פייגין, לבד, נץ, ורטהיים, חרל"פ, 2011).

בשנים האחרונות מתפתחת מודעות הולכת וגוברת לחשיבותו של ניהול אורח חיים בריא לצורך טיפוח איכות החיים והרווחה האישית. ניהול אורח חיים בריא מאגד בתוכו אשכול של

התנהגויות המסייעות בשמירה על בריאות הגוף והנפש, בהן ביצוע פעילות גופנית, הקפדה על תזונה בריאה, שמירה על היגיינה, הימנעות מעישון ושתיית אלכוהול מתונה. שילוב של התנהגויות אלו נמצא במחקרים רבים כבעל תרומה משמעותית במניעת מחלות ובעיכוב ההתקדמות של הפרעות בריאותיות או אף בעצירתן. (ארביב-אלישיב, גדיש, 2018).

1.2 יתרונותיה של הפעילות הגופנית לפרט-

לפעילות הגופנית יתרונות רבים. פעילות ספורטיבית ככלל תורמת לשיפור הבריאות הגופנית, הבריאות הנפשית, איכות החיים, הכוח וגמישות הגוף ואף מגדילה את הסיכויים לחיים עצמאיים בגילאים מבוגרים. (הולנדר, נוי, לוי, 2012).

כמו כן, הפעילות הגופנית משפרת את יכולת הריכוז והלמידה, מקטינה מתח ודיכאון, מגדילה את פריון העבודה, משפרת תפקוד נפשי ומיני ומאיטה את תהליך ההזדקנות. (Das, Horton, 2016) בנוסף לכל אלה, פעילות גופנית סדירה, כשלוש עד חמש פעמים לפחות בשבוע מפחיתה באופן ניכר את הסיכון למחלות הנפוצות בעולם המערבי, המודרני כגון התקפי לב, סרטן, סוכרת, יתר לחץ דם, השמנה, אוסטאופורוזיס ומחלות רבות אחרות. (גלילי, תמיר, אליקים, מקל, 2011).

לעומת זאת, היעדר פעילות גופנית, ופעילות ספורטיבית הינו גורם משמעותי המשפיע על רמת התחלואה, אחוזי התמותה ועלויות גבוהות לטיפול רפואי בחברה המערבית. (צ'אצ'אשווילי-בולטין, ליסיצה, גלילי, 2010).

למרות המודעות שקיימת לגבי יתרונותיה ותרומותיה של הפעילות הגופנית, מודעות שאף הולכת וגדלה במדינות רבות, רמות ההשתתפות בפעילות גופנית אינן מתרוממות. (Das, horton. 2016)

במחקר רחב היקף מ-2016 שנערך בבריטניה, (Speake, Copeland, Till, Breckon, Haake, Hart, 2016) מצאו החוקרים כי ירידה של 1% ברמות אי הפעילות בבריטניה תביא לחיסכון

כספי בשירותים ציבוריים של 1.2 ביליון ליש"ט בשנה !!

על בסיס מחקרים אלו ונוספים, בריטניה יצאה בתוכנית לאומית שתתקיים בין השנים 2016-2021 בעלת תקציבי ענק "*Towards an active nation*", על מנת לעודד יציאה לפעילות גופנית, אישית וקבוצתית, המעודדת ומייצרת התקשרויות חברתיות על מנת להפחית את אחוזי התחלואה - נפשית ופיזית (Sport England, 2016).

ברמת הפרט ניתן לומר כי תרומתה של הפעילות הגופנית היא חיובית וחיונית לבריאותם של המתאמנים והיא משפיעה מוטורית ומנטלית על יכולותיו של האדם, על ידי שיפור הזריזות,

המהירות, הסיבולת, שיווי המשקל, בריאות העצם ועוד. התרומה הממשית היא דווקא מתחומים חוץ גופניים. הכוונה היא לשיפור הכישורים החברתיים, הרגשיים, הקוגניטיביים והפסיכולוגיים כפועל יוצא של הפעילות. (גלילי, תמיר, אליקים, מקל, 2011).

(צ'אצ'אשווילי-בולוטין, ליסיצה, גלילי, 2010) הציגו ארבע קטגוריות המסבירות את המניעים האישיים לפעילות גופנית. הראשונה, מניעי משימה: כהנאה, שיפור מיומנות ושיפור למצוינות, השנייה: מניעי דימוי עצמי, קרי השוואה לאחרים, השלישית: מניעים חברתיים כגון השתייכות ואינטגרציה, והרביעית, צורך בתגמולים חיצוניים כהכרה חברתית או מעמד, כאשר תרומתם של מניעים אלו אינה אחידה והיא מושפעת בעיקר ממגדר.

מחקר נוסף מ-2018 (ארביב-אלישיב, גדיש, 2018) בדק את תרומתה של הפעילות הגופנית עבור 101 נשים בגיל המעבר לפי פרדיגמה חדשה- "מודל ההון האנושי". לפי מודל זה, פעילות גופנית, בעיקר עבור נשים, מספקת תמורות יקרות ערך. יתרונותיה באים לידי ביטוי ב-6 ממדים: גופני, רגשי, אינדיבידואלי, חברתי, אינטלקטואלי וכלכלי. נשים המבצעות פעילות גופנית כדרך קבע צוברות רווחים רבים. (ארביב-אלישיב, גדיש, 2018).

לפעילות הגופנית הסדירה יתרונות רבים המתבטאים במישור הפסיכולוגי. הפעילות הגופנית משפרת ומרוממת את מצב הרוח, משחררת מתחים ומסייעת במצבי לחץ, מחזקת את הזהות העצמית, ההישגים הפיזיים מעוררים תחושת גאווה וסיפוק והפעילות הקבועה מגבירה את תחושת שביעות הרצון הכוללת של הפרט מעצמו. (Das, Horton. 2016)

פעילות זו מחזקת את הדימוי העצמי, מספקת תחושת של חיוניות גבוהה ואף מגבירה את הביטחון העצמי בכל הקשור ליכולות הפיסיות ומפחיתה את הסימפטומים הקשורים בדיכאון. (Appleby, Foster. 2013).

ההשתתפות בספורט עוזרת לפתח מיומנויות אישיות כמו כישורים חברתיים היכולת לעבוד ולהיות חלק עם משתתפים אחרים ומשפרת התמודדות במצבי לחץ (Appleby, Foster. 2013). אחד התהליכים המאיצים את הגידול בנפח הפעילות הגופנית בישראל, במסגרת שעות הפנאי, היא התגברות המודעות לתרומתה של הפעילות הגופנית לבריאותם של הפרטים ומתוך כך, לחיזוקה של החברה כולה. בנוסף, מורגשת עלייה בקרב הציבור הרואה בפעילות פנאי מרכיב חשוב ומשמעותי המסייע בהשגת מטרות חברתיות כמו מניעת אלימות, ריגוש, אתגר, בריחה או איזון. (גלילי, תמיר, אליקים, מקל, 2011).

ספורט עממי הוא שם כולל לכל סוגי ספורט הפנאי, הנעשים כאורח חיים בריא ומהנה.

בישראל התפתחה מערכת ספורט עממי במקביל להתפתחותו של הספורט ההישגי. המסגרת העיקרית של הספורט העממי בישראל היא פעילות עצמית שאינה במסגרת מאורגנת וכן פעילות בחוגים בקבוצות ובמגזרים מיוחדים. (גלילי, תמיר, אליקים, מקל, 2011).

הספורט הוא אחת הפעילויות המרכזיות בתרבות הפנאי. הוא מלמד על בחירה בסגנון חיים מסוים, על רמת חיים המאפשרת זאת ועל קיומו של זמן פנוי ופרטי העומד לרשות הפרט לצורך מימוש עצמי לפי בחירתו של הפרט.

פנאי המוקדש לספורט מעיד אף על פעילות שהינה בריאה במובנים רבים ואף מקבלת חיזוק משמעותי ותמיכה מן הסביבה והמשפחה. (הולנדר, נוי, לוי, 2012).

1.3 השפעת השיוך המגדרי על הפעילות הספורטיבית

בפרק זה אדון בהבדלים בין ספורט הגברים לספורט הנשים, והשפעת ההבדלים הללו על השתתפותן של הנשים והנערות בספורט, כמו כן בהבדלים בהתייחסות החברתית והלגיטימציה לעיסוק בספורט ע"י נשים, הבדל שמשפיע אם בהיבט הכלכלי ואם בהיבט החברתי.

הספורט נתפס מראשיתו, עוד בימי המשחקים האולימפיים ביוון העתיקה בשנת 776 לפנה"ס, ולאורך ההיסטוריה, כפעילות השמורה לגברים, נשים היו מודרות לחלוטין לא רק מהשתתפות אלא אפילו מצפייה בספורט. נשים נשואות שנתפסו מציצות הוצאו להורג. (דוידוב, 2012)

תרבות הספורט נשענת על יסודות העצמאיות וההישגיות, תחרותיות ועליונות פיזית מובהקת-תכונות המיוחסות לגברים. ככלל, ניתן להסיק כי חווית הספורט במהותה היא גברית ועל כן לנשים אין ברירה אלה לנסות להשתוות אליה. (בן פורת, 2015).

ספורט הנשים נולד בצלו של ספורט הגברים. מאז ועד היום הוא מתקיים כ-"אוטונומיה יחסית", דהיינו, הוא תלוי בדרגות החופש המוענקות לו על ידי המגדר הגברי. (בן-פורת, 2010)

קיימת הבחנה ברורה בין ספורט- שבהתייחסות הבסיסית, המקובלת, מתייחס לספורט גברים לבין ספורט נשים. ספורט הנשים מצוי בנחיתות מספרית, מעמדית וחברתית באופן היסטורי בארץ ובעולם. (מתוך אתר "אתנה"). זאת למרות שנשים מהוות יותר ממחצית האוכלוסייה, אולם עיסוקן בספורט נחשב כחריג ושונה, עוד בתחילת עידן הספורט המודרני.

בשנת 1896, עת החלו המשחקים האולימפיים של העת החדשה, נשים לא הורשו כלל להשתתף. בשנת 1900 באולימפיאדת פריז כבר השתתפו כ-22 נשים שהיוו כ-2.2% מהספורטאים, בשנת 2008, באולימפיאדת בייג'ין נקבע שיא חדש של השתתפות נשים במשחקים - אז השתתפו כ-4637 ספורטאיות שהיוו כ-42.4% מהספורטאים המשתתפים. (International Olympic committee, 2011).

ככל שהנשים זכו ליותר השפעה, הדבר בא לידי ביטוי בכל המישורים וגם בספורט. במקביל לשינוי שהחל להתרחש במשחקים האולימפיים, שעודד עוד נשים בענפים שונים לעסוק בספורט הישגי, ספורט הנשים החל לצמוח במכללות בארה"ב, שבתחילה היו מופרדות בין גברים ונשים. בראשית המאה ה-30 נוכחו יזמים ובעלי הון כי אפשר להפוך את הזמן הפנוי לרווח כלכלי, בין השאר באמצעות העמקת ההתמסחרות של הספורט. כך הלכה ונחלשה ההתנגדות להשתתפות נשים בספורט, משום שהשוק הכלכלי נזקק לה (מוכתר, 2018).

לפי הגישה הפונקציונלית – הפתרון לשילוב נשים בספורט היה לבצע התאמות על מנת לקיים את העיקרון "שוות אך נפרדות". זה היה הפתרון המעשי שנשען על עיקרון הצדק, נשים לא יתחרו מול גברים, ולכן יש להפריד בין ספורט הגברים לספורט הנשים, כשכל מגדר מתחרה רק עם עצמו. (בן פורת, 2015).

הטענה שנשים הן הימין החלשי רווחה בספרות המקצועית עד השליש האחרון של המאה העשרים, והתייחסה להיבטים שונים הקשורים בפעילות גופנית אצל נשים ולמאפיינים פיזיולוגיים בתגובה למאמצים (כהן, דוידוב, 2012).

הגבלת נשים מהשתתפות במאמצים עצימים נבעה מהחשש להטיל עליהן עומסים הקשורים לאימון ספורטיבי תחרותי, שעלולים לגרום לנזקים בריאותיים. מעבר לכך, ענפי ספורט הדורשים תוקפנות, אגרסיביות וכוח כגון ענפי הקרב השונים נחשבו בדרך כלל לגבריים בלבד. משנות התשעים החלו נשים להתחרות בענפי קרב, ובעקבות זאת חלה התקדמות רבה בתחום המדע והמחקר וחדרה ההבנה כי הסיכונים הטמונים בענפים אלו דומים בשני המינים. כלומר - הסיבות העיקריות לאי-הכללת נשים בענפי הקרב היו בעיקר על רקע תרבותי ולא רפואי. (כהן, דוידוב, 2012)

ד"ר אילן תמיר, ראש החוג לתקשורת באוני' אריאל, הוא מומחה בספורט, מגדר ותקשורת. במחקר ארוך שנים שבדק את הפעילות בישראל מבחינת חסמים, היקפים, מניעים וכו' (גלילי,

תמיר, אליקים, מקל, 2011), גילה כי הפערים המגדריים שבלטו היו דווקא המניעים לפעילות. במחקר זה הופרכה הטענה כי לנשים אין עניין בספורט. אצל נשים הבריאות ולאחריה הפחתה במשקל היו מניעים עיקריים- כל עוד הפעילות היא במינונים סבירים, וללא מחויבות ממסדית ונטל כלכלי.

ד"ר תמיר טוען שלמרות שקיימים הבדלים פיזיולוגיים אובייקטיביים, בספורט המקצועני דווקא נשים מובילות בתחומים הדורשים דיוק, ריכוז ואסטרטגיה. החברה, שאימצה נורמות שלפיהן ספורט זה רק "מהר יותר, גבוה יותר, חזק יותר" יוצרת חסמים מקצועיים לנשים, ואלו הן רק חלק מהסיבות שנוכחותן בשדה המקצועני מצומצמת יותר. (גלילי, תמיר, אליקים, מקל, 2011).

לאחר מאבק ממושך לשוויון בתחום הספורט בקמפוסים בארה"ב, עלה הנושא לדיון בבתי המחוקקים האמריקאים: בשנת 1972 העביר הקונגרס תיקון לחוק ובו סעיף המכונה "סעיף 9" שעוסק באפליה על בסיס מגדר. תיקון זה קובע ששום תכנית או פעילות חינוכית שמקבלת תמיכה פדרלית לא תדיר מהשתתפות מישהו/מישהי על בסיס מינו ולא תמנע ממנו/ה תגמולים. הפירוש המעשי של התיקון הזה אילץ את המכללות ברחבי ארצות הברית לארגן מחדש את תכניות הספורט שלהן ולהציע אותם ענפי ספורט לגברים ולנשים בנפרד. כמו כן חויבו מחלקות הספורט במכללות להקים ולנהל מערכת תקציב שבה יוקצה לתוכניות הגברים ולתוכניות הנשים מימון על פי היחס האמיתי של הנשים בענפי הספורט התחרותיים במכללה. ראשי התאגדויות הספורט במכללות (בשליטת גברים) גילו התנגדות לסעיף זה, מחשש שתיפגענה תכניות הספורט של הגברים. לאחר סדרה של ערעורים בפני בתי המשפט הפדרליים שב הקונגרס ואישר את הסעיף כלשונו: המכללות ובתי הספר התיכוניים שמקבלים סיוע פדרלי חייבים לנהוג על פי לשון סעיף 9, ולא – יעמדו לדיון ויחויבו בתשלום פיצויים לנפגעים. האיום בסנקציה זו היה לגורם מרתיע יעיל. (בן פורת, 2015)

"סעיף 9" הצליח להעצים את כוחן של הנשים בספורט, ולהגדיל משמעותית את מס' הנערות המשתתפות בתוכניות וענפי ספורט שונים בבתי הספר, בתיכונים ובקולג'ים בארה"ב. (בן-פורת, 2015).

למרות העלייה המשמעותית במשתתפות, סעיף זה לא הצליח בתחום חיזוק המנהיגות הנשית בספורט ורמת ההשתתפות של נשים מנהלות נותרה נמוכה מאד עד היום וכתוצאה מכך אף בקביעת חלוקת המשאבים וההזדמנויות. הדומיננטיות הגברית אמנם הצטמצמה לעומת העבר

אך היא עדיין נוכחת וקיימת, ורוב גברי ממשיך להחזיק במשרות מפתח כמו מאמנים, מנהלי ויו"ר קבוצות, משרות ניהול וכו'. (בן פורת 2015).

למרות השיתוף של נשים בתנועה האולימפית, עדיין מתרחשת, בהדרגה, מהפכה הממשיכה עד היום. במשחקי ברצלונה 1992 הורשו נשים, לראשונה, להתחרות בענף הג'ודו, באתונה 2004 נוסף ענף ההיאבקות, ובלונדון 2012 השתתפו נשים בכל ענפי הספורט, כולל באגרוף, ענף שנכלל לראשונה כספורט אולימפי לנשים רק באולימפיאדת לונדון 2012. (דוידוב, 2012).

הבדלי המגדר מתעצמים כאשר מביטים על הסיקור התקשורתי, היעדר מאמנות, שדריות, כתבות וחברות בהנהלות איגודי הספורט. כל אלו מחזקים תפישות חברתיות המגדירות ספורט כעניין גברי (סייגלשיפר, 2012).

הספורט, כחלק משמעותי ואולי אף יותר מכל מסגרת חברתית אחרת, הוא זירה חברתית חשובה בו ניתן לבצע שינוי בהיררכיה המגדרית ולערער התפיסה בנושא אי השוויון בן המינים. אי שוויון המתבטא בתפיסה כי עליונותו הפיסית של הגוף הגברי ותכונותיו עדיפות במיוחד בהיבט הספורטיבי לעומת הגוף הנשי. (הולנדר, נוי, לוי, 2012).

בנוסף לבעיית המימון, הניהול הגברי ברובו והיעדר הסיקור התקשורתי, קיימת הבעיה התרבותית-חברתית.

בעיית האישה הספורטאית מוגדרת כבר זמן מה כ"גבריות" (Fasting, Skogvang, 2013).

בעיה זו נחשפת כאשר נשים מגלות ועוסקות בפעילות אקטיבית, אגרסיביות ותחרותיות - תכונות המיוחסות באופן מסורתי לגבריות. ואכן, ספורטאיות רבות נאלצות לנהל משא ומתן ביחס לזהותן המינית, הטעונה בניגודים שמקורם בסביבה התרבותית, בדרך כלל גם הסטריאוטיפית, שאין להן שליטה עליה (Fasting, Skogvang, 2013).

במחקרו מ-2015 (בן פורת, 2015) בחן החוקר את שחקניות הכדורגל, הוא מצא כי החלוקה המקובלת בין גבריות לנשיות בחברה מסוימת מקובלת גם על שחקניות הכדורגל, אך הן מודעות לכך שענף הספורט שבו הן עוסקות כופה עליהן מבוכת זהות מגדרית.

לנשים שחקניות, כך טוענות שתי חוקרות נורווגיות, "זהויות כפולות", הן יכולות להיכנס ולצאת מנשיות לגבריות בלי לחוות זאת כבעיה (Fasting, Skogvang, 2013). את דילמת הזהות הן חוות כבר מן היום הראשון שבו החלו לשחק כדורגל עם הבנים בשכונה, ומאז אינה מרפה מהן.

למרות כל זאת, ובדומה למתרחש בעולם, גם בישראל ניתן לראות כי קיימת מגמת גידול בשיעור הפעילות הגופנית אצל נשים, וזאת בשל הלגיטימציה ההולכת וגוברת המעודדת כניסת נשים לספורט, ובזכות הצלחות מתוקשרות של נשים ספורטאיות אשר עוררו הד ציבורי-חברתי כגון יעל ארד, ירדן ג'רבי, שחר פאר וכו', אך עדיין שיעורן בקרב העוסקים בפעילות הגופנית, ברמה המקצועית והחובבנית נותר זניח. (Tamir Galily, 2010).

בישראל בשנת 2016 20.5% מכלל הספורטאים הפעילים היו נשים. בענפים אישיים הן היו 5.35% מכלל הספורטאים ובענפים קבוצתיים 9.27%. (הלמ"ס, 2016).

עיסוק בספורט מקצועי בישראל הינו אחד התחומים בהם אי השוויון בין נשים וגברים בולט במיוחד. כשמתייחסים לעיסוק בספורט יש להבחין בין ספורט עממי לבין ספורט תחרותי. ספורט עממי הוא שם כולל לכל סוגי ספורט הפנאי, הנעשים לקיום אורח חיים בריא ומהנה. ספורט עממי כולל פעילות עצמית שאינה במסגרת מאורגנת וכן פעילות מודרכת, בחוגים ובקבוצות (מקור- אתר איגוד הספורט העממי).

אי השוויון בין נשים לגברים בתחום הספורט בישראל ידוע ומוכר בקרב מקבלי החלטות והעוסקים בתחום. נמצאו שלושה כשלים עיקריים הגורמים לנתון זה:

1. היעדר משאבים שוויוניים לנשים, חלוקת תקציבים לא שוויונית.
2. היעדר יד מכוונת ותכניות ארוכות טווח לספורט נשים.
3. בעיה תדמיתית עם כל הקשור לילדות ולנשים כאחד.

(מתוך אתר משרד הספורט)

כמו כן, חלק מהבעיה היא, כפי שקורה ברוב העולם המערבי, שנשים צריכות להוות גוף מייצג והולם במוקדי החלטות ובקרב מובילי המדיניות בתחום הספורט. בנוסף יש לתת הכרה בחשיבות הפעילות למען הגברת ההזדמנויות לנשים לעסוק במקצועות הספורט השונים כמו שופטות, מאמנות, מנהלות ליגה, כתבות ועורכות עיתוני ספורט, שדרניות ומבקרות ספורט. (סייגלשיפר, 2012).

כחלק מהרצון לקדם את ספורט הנשים ולהוביל לשינוי, הוקם ארגון "אתנה".

פרויקט "אתנה" הוא הפרויקט הלאומי לקידום ספורט הנשים בישראל אשר הוקם בסוף שנת 2005 ע"י המועצה הציבורית לקידום ספורט הנשים בישראל.

החזון הוא ליצור שינוי חברתי ומגדרי בתרבות הספורט בישראל בדרך אשר תבטיח את השתתפותן המלאה של ילדות, נערות ונשים בכל תחומי הספורט ובכל הרמות. מתוך אתר "אתנה" - ספורט הנשים מצוי בנחיתות מספרית, מעמדית וחברתית באופן היסטורי, בארץ ובעולם. כמות הילדות והנערות המנותבות לעסוק בספורט, כמות הספורטאיות התחרותיות, היקף התקציבים שבמשך שנים הופנו לספורט-נשים, כולם דורשים שיפור במטרה להגיע לשוויון.

עיסוק בספורט הוא כלי חברתי, ערכי וחינוכי שהשפעתו מקיפה את כל המעגלים, החל מהפרט, דרך הקהילה וכלה בחברה כולה, אשר הופכת שוויונית וצודקת יותר, כאשר ציבור הנשים שותפות שוות-ערך במגרש הספורטיבי.

עומרית עדן ינילוב, מנהלת פרויקט אתנה, סבורה שאחד הקשיים המרכזיים בהגדלת מספר הנערות שעוסקות בספורט תחרותי נובע מתפיסות חברתיות אודות ספורט ונשיות. בהשפעת תפיסה חברתית הגורסת שספורט תחרותי אינו "נשי", נערות רבות בגיל ההתבגרות נרתעות מלעסוק בספורט תחרותי.

תפיסה חברתית זו מתעלמת מהתרומה של העיסוק בספורט, במיוחד בענפי כדור- להתפתחות האישית של נערות. מחקרים רבים מצביעים על כך שפעילות ספורטיבית תורמת לביטחון העצמי, לדימוי הגוף, לתקשורת הבינאישית ולפיתוח מיומנויות כמו מנהיגות, אחריות ועבודה בצוות.

1.4 השפעת המעבר לאימהות על העיסוק בפעילות הספורטיבית :

מחקרים רבים מצביעים על הקושי לשלב בין הורות בכלל ואימהות בפרט לעיסוק קבוע בספורט. (Batey , Owton . 2014) (McGannon, McMahan, Gonsalves. 2018) התפקיד התרבותי-מסורתי של נשים, למרות כל השינויים שחלו בשנים האחרונות, הוא לטפל בילדים ובמשפחה, ושל הגברים להיות מפרנסים. מחסום תפיסתי זה, שמוטמע עמוק בנורמות של גברים ונשים כאחד, מאתגר אף יותר כאשר אישה הופכת לאימא וצריכה למצוא את צורת האימהות הנכונה עבורה. (McGannon, McMahan, Gonsalves. 2018)

תרבות, אף יותר מביולוגיה, קובעת איך אימא צריכה להיות, אילו התנהגויות מקובלות ונכונות, וכיצד האימהות משפיעה על הזהות. למרות שמבחינה "נכונה פוליטית" הגידול והטיפול בבית ובילדים אמור להתחלק בשווה בין בני הזוג בעולם המערבי, הציפייה שהאם

במיוחד היא האחראית העיקרית על הטיפול בילדים והיא זו שמעצבת את הזהות הביתית והמשפחתית עדיין נוכחת מאד ומעכבת, מגבילה ולעיתים אף מבטלת לחלוטין את האפשרות של האם לצאת ולהתאמן באופן קבוע. (Batey, Owton. 2014)

(McGannon, Schinke. 2013)

לאימהות רבות יש השקפה מובנית חברתית של עצמן כאימהות על סמך מה שאימהות אחרות אומרות, שנוצרת ונכפית עליהן באמצעות ציפיות חברתיות (McGannon, Smith. 2015).

בנוסף, חלק לא מבוטל מהאימהות כיום, בעולם המערבי, עובדות, מה שיוצר מתח נוסף וקושי לאזן, ולמעשה גורם לצורך לבחור בין עבודה, אימהות וזמן פנוי לעצמן. הקושי הזה גורם למתח, תחושות אשמה ומצוקה פסיכולוגית, לאור הקושי למלא את כל התפקידים הללו בצורה מספקת. (McGannon, McMahon, Gonsalves. 2018)

לא מעט חוקרים מצביעים על כך שתחילת ההורות קשורה לירידה ברמות ההשתתפות בפעילות גופנית, והורים לילדים קטנים מדווחים על פחות הזדמנויות לפנות זמן לספורט מכיוון שיש להם תחומי אחריות חדשים והתחייבויות זמן, וסדרי העדיפויות שלהם עברו מעצמם לילדם (McGannon, Schinke. 2013).

עצם ההפיכה לאם, יוצרת לחצים תרבותיים שבהם יש אימהות שחוו חילופי יחסים בין מעורבות בספורט לבין הזמן שהוקדש למילוי תפקיד האם, וכך הפסיקו לחלוטין את העיסוק בספורט כשהפכו לאימא (McGannon, Schinke 2013).

התמיכה החברתית והמבנית שאימהות מקבלות עשויה להשתנות, (בן זוג, סבים, עבודה גמישה) מה שמגביל או מאפשר לאימהות לקחת זמן לעצמן.

לדוגמא, מחקרים הראו כי במדינות אירופה מסוימות (למשל, שבדיה) עם מדיניות שוויונית הנוגעת לחופשת לידה לשני בני הזוג, אידיאולוגיות מגדריות ביחס לחלוקה שוויונית של איזון עבודה-בית עשויות לאפשר לאימהות מסוימות לנהל את חלוקת הזמן בדרכים שיובילו ליותר שעות פנאי לעצמן ללא אשמה (Sorensen, 2017).

הנושא של איזון בין אימהות, לעבודה, לעיסוק בספורט, הוא נושא שדורש איזון זהויות מרובות אצל הנשים. מצד אחד - אימא טובה, מצד שני- עובדת מסורה ומצטיינת, ומצד שלישי- ספורטאית שמעוניינת להשיג מטרות מסוימות, וכל זאת על מנת להשיג ולקיים סוג של הרמוניה בתוך המשפחה ותוך שמירה על נורמות תרבותיות מסורתיות. (McGannon, McMahon, Gonsalves. 2018)

במחקר בו השתתפו ספורטאיות מקצועיות, בחנו את הנשים אשר הפכו לאימהות ועדיין הצליחו לעסוק בספורט בקביעות, על מנת לראות מהן האסטרטגיות וההתאמות אשר ביצעו עם עצמן, על מנת להותיר את הזהויות של אם-ספורטאית תחרותית תואמות ומשתלבות ולא הפכות (או שאני אם טובה או שאני ספורטאית). (McGannon, McMahon, Gonsalves. 2018).

כולן ציינו כי הילדים בעדיפות ראשונה אך ביצעו התאמות בקצב וייעוד האימונים, התאמת מידת התחרותיות והפחתת יעדי המטרות.

באמצעות אסטרטגיה זו של הסתגלות, נשים יכלו ללהטט בהצלחה יחסית בשילוב בין אימהות טובה, לאימונים, לעבודה עם פחות אשמה ומצוקה (Batey, Owton. 2014).

אסטרטגיות התאמת אימונים כללו תכנון מוקדם של מתי ואיפה הם מתאמנות. לעיתים נשים שילבו ילדים בפעילות אימונים, (מקובל ונפוץ מאד באימוני כדורשת שילדים מגיעים לאימון ואף נוצרו חברויות בין הילדים בעקבות המפגשים באימונים), התאימו את האורך או את סוג האימונים, התעוררו מוקדם יותר או התאמנו בשעת לילה מאוחרת כשהילדים ישנים. הדבר דורש תכנון מדויק יותר והקפדה על לוח זמנים, אך האסטרטגיות עזרו להן להתמיד באימונים ולהפחית את תחושות האשמה. (Batey, Owton. 2014).

בתוך כל הנושא של התאמת האימונים, נקבעה משמעות וחשיבות "זמן האימון" בתוך המשפחה, גם מול בן הזוג והילדים, במסגרת שיח איזון שדרשו הספורטאיות לעצמן, וגם זמן האימונים עבר התאמה מחדש- של "איכות לעומת כמות" וכמשהו חשוב שאותן אימהות עושות למען עצמן ואף גרם להן להעריך יותר את זמן האימונים. (Cohen, 2016).

העיסוק של אימהות בספורט מצד אחד מקנה תחושת העצמה, זכות לעשות למען עצמן וחופש מ"להיות אמא" ומצד שני מייצר ותורם לביקורת חברתית, לעיתים אף מצד הילדים, בן הזוג והמשפחה הקרובה, ומתנגש לפעמים עם האידיאלים התרבותיים של "אם טובה". (McGannon, McMahon, Gonsalves. 2018).

פרק 2- ההשתתפות בספורט , מניעים לביצועה וכוחה של הקבוצה בספורט

בפרק זה אדון בבעיית הירידה ברמות ביצוע פעילות גופנית , במניעים התורמים לביצוע פעילות ככלל ועבור נשים בפרט.

2.1 – ההשתתפות בספורט עממי בעולם ובישראל-

חוסר פעילות גופנית היא מגיפה עולמית המחייבת פעולה מיידית, כאשר למעלה מ- 40% מהמבוגרים ברחבי העולם אינם מצליחים להגיע לרמה המינימלית המומלצת של 30 דקות של פעילות גופנית אינטנסיבית ברמה בינונית חמש פעמים בשבוע, ומחצית מכל המבוגרים מבליים יותר מחמש שעות ישיבה בכל יום (Academy of medical college ,England . 2015).

בכל העולם המערבי ניתן לראות מחקרים ממשלתיים רבים המצביעים על ירידה גורפת בביצוע פעילות גופנית ועלייה באחוזי השמנת היתר בקרב מבוגרים וילדים . (Spowart , Burrows, Shaw.2010).

למרות מספר גדל והולך של מדינות המגבשות מדיניות או תוכנית לאומית של עידוד עיסוק בפעילות גופנית, רמות המעורבות בפעילות כזו אינן משתפרות (Das , Horton. 2016).

במדינות רבות ניכרת עלייה בהכרה הממשלתית וההבנה של היתרונות הפיזיים והפסיכולוגיים אשר מתקבלים מעיסוק קבוע של הציבור בפעילות גופנית , ביניהם - שיפור יכולת הריכוז והלמידה, הקטנת מתח ודיכאון, הגדלת פריון העבודה, שיפור תפקוד נפשי ומיני , האטת תהליך ההזדקנות ועוד . (Das , Horton. 2016).

הרצון הממשלתי להקטין את העומס על תקציבי הבריאות הציבוריים ולשפר בנוסף בעיות כגון פרודוקטיביות נמוכה, דיכאון ומקרי מוות , הנובעים מהשמנת יתר ואורח חיים יושבני , תרם להבנה כי יעילות של תכניות לקידום ספורט עממי יחזירו את עלותן בעשרות מונים. לדוגמא : במחקר רחב היקף מ2016 שנערך בבריטניה , (Speake, Copeland, Till, Breckon, Haake, Hart, 2016) מצאו החוקרים כי ירידה של 1% ברמות **אי הפעילות** בבריטניה תביא

לחיסכון כספי בשירותים ציבוריים של 1.2 ביליון ליש"ט בשנה !!

במקביל, התפתחותם של תחומים וענפים רבים העוסקים בעשייה ספורטיבית, מקצועית וחובבנית, הביאו מדינות רבות למסקנה כי יש צורך אך גם אפשרות לתקצב וליזום תכניות אשר יעודדו ויאפשרו לגברים ונשים לעסוק בספורט בקביעות. (Sport England, 2016) (Spowart, Burrow, Shaw.2010).

תכניות ממשלתיות רבות מנסות ע"י מחקרים שונים לפענח ולהבין מהי הדרך הטובה ביותר לגרום לאנשים להיות פעילים יותר. בבריטניה השיקו תכנית רבת שנים ותקציבים (**Towards an Active Nation**) אשר פנתה לקהלים שונים בדרכים שונות, כאשר אחת מהן היא B2N (Back to net) אשר פנתה לנערות בהנחה שהן יתחילו לשחק בגיל צעיר "יתאהבו" במשחק וכך יתמידו ואף לנשים ונשים שהן אימהות, במיוחד אימהות לילדים צעירים, שנמצא כמגזר בעייתי מבחינת רמות העיסוק בספורט. (Sport England, 2016) בניו זילנד לדוגמא, אחת ההנחות הייתה כי הורים פעילים גופנית ישמשו דוגמא לילדיהם, ולכן יצאו בתכנית המעודדת הורים צעירים לצאת לגוש. (Spowart, Burrows, Shaw.2010)

בארץ, המצב בעייתי, בעיקר עקב בעיות של חלוקת והקצאת תקציבים נכונה, לפי טענתו של ד"ר יצחק בן-מלך, אשר הקים וניהל את תחום הספורט ההישגי בארץ במשך שנים, ועוסק זה שנים בהשוואות בין הספורט הישראלי לספורט העולמי. הנתונים שלו מראים שתקציבי הספורט דווקא גדלו ביחס לאוכלוסייה. בין 1990 ל-2018 גדל מספר התושבים כמעט פי שניים, מ-4.5 מיליון נפש ל-8.9 מיליון נפש. תקציב הספורט צמח באותה תקופה פי 6.5 - מ-150 מיליון שקל ל-750 מיליון שקל. לפי ד"ר בן-מלך, למרות התקציבים המספקים, קידום הספורט הוא תהליך ארוך טווח, שדורש הגדלת היקף פעילות, קידום מאמנים, שיפור תשתיות, איתור וטיפול צעירים ועוד. כדי להוציא אל הפועל את כל הדברים הללו צריך זמן ותכנון חכם עם אנשי מקצוע מנוסים, ובעיקר דרושה תכנית כוללת ואחידה לכל גורמי הספורט, בדיוק כפי שנעשה בהולנד, בשווייץ, באוסטריה ובמדינות מפותחות אחרות. (בן-מלך, 2015).

לגבי ההבדלים המגדריים, לפי ינילוב עדן, מנכ"לית "אתנה" ובעברה אתלטית מקצועית, הבעיה כפולה. האפליה המגדרית מתחילה כבר בגיל הגן. ינילוב עדן, מספרת על מחקר באוסטרליה שמצא שיש פערים בין בנים לבנות במידת הפעילות הגופנית כבר בגן. בעקבותיו נעשתה שם התערבות בגנים. לדבריה, "בכל העולם מדינות פועלות לסגירת הפערים הגדולים בין פעילות גופנית של נשים וגברים ומתחילות בחינוך. הפרויקט לקידום ספורט נשים לא יכול להישאר בועתי, הוא זקוק לשילוב כוחות. יש לעשות תכנית לאומית שיהיו שותפים בה משרדי הבריאות, הרווחה והחינוך" (מתוך אתר "אתנה").

בן פורת, ממחקרו ב-2015, בחן במבט על - את המתרחש, בייחוד במדינות מערביות בעולם, ומצא שאין ספק שתמונת ההווה שונה מתמונת העבר, היא מגוונת יותר: בנורבגיה, החוק קובע נגישות שווה לנשים ולגברים אך אינו מונע הקמת ארגוני ספורט לנשים בלבד. בגרמניה, ארגוני הספורט משולבים מבחינה מגדרית, כאשר עמדות קבלת ההחלטות במוסדות הספורט מאוישות גם בנשים, אך עדיין ניכר רוב לגברים.

גם בצרפת, היכן שנשים הקדימו לפרוץ לענפי ספורט שונים והספורט של שני המגדרים נתמך כיום על ידי הממשלה, רוב משרות הניהול של הספורט הן בידי הגברים. בספרד אין עתה ארגוני ספורט לנשים בלבד, אבל ישנם סקטורים מיוחדים לנשים בארגוני הספורט השונים. בצ'כיה אין מועדונים ארציים לנשים בלבד, המועדונים משותפים, אך גם שם לגברים שליטה במוסדות הספורט.

בדרום אפריקה, לאחר שבוטל משטר האפרטהייד, התפנו מוסדות הספורט לטפל בנושא הפנים-מגדרי ללבנות ולשחורות. לצורך זה הוקמו ועדות שנועדו לצמצם את הפער בין הנשים לגברים. גם שם, נשים הן מיעוט בעמדות של קבלת ההחלטות במוסדות הספורט.

קנדה הקימה ארגון לאומי לקידום נשים בספורט, וארגוני הספורט בה הם לנשים וגברים כאחד. גם שם, כצפוי, לגברים יתרון בעמדות הניהול. (בן פורת, 2015).

2.2 - סולידריות, חיבור קבוצתי והעצמה אישית –

בפרק זה אדון בסיבות העיקריות שלהערכת תורמות לפופולריות ההשתתפות וההתמדה למשך שנים בקבוצות ספורט נשים, השילוב בין סולידריות חברתית לבין יתרונות הספורט.

בסוציולוגיה ובפוליטיקה, סולידריות חברתית או בעברית אחווה- היא רגש של אחדות המבוסס על שותפות של אינטרסים, מטרות או העדפות משותפות בין בני אדם. המונח מצביע על היחסים החברתיים הקושרים אנשים אחד לשני. (ויקיפדיה).

המושג "סולידריות" זוכה לפרשנויות רבות ומגוונות, אך ההגדרות המילוניות המקובלות שלו מתחלקות באופן כללי לשני רבדים: הרובד החברתי-פוליטי, והרובד הפסיכולוגי-אישי. בראשון, סולידריות מוגדרת כקשר של אחדות או הסכמה בין פרטים, שמתאגדים סביב מטרה משותפת, אינטרסים משותפים, אחריות משותפת או אויב משותף; בשני, סולידריות מוגדרת גם כנכונות של הפרט להעניק תמיכה נפשית או חומרית ללא תמורה, לאדם או לקבוצה אחרים, שנמצאים במצוקה.

סולידריות היא סוג של הזדהות של אדם או קבוצה עם אדם או קהילה, המבוססת על אמפתיה או על שותפות רעיונית או ערכית. הסולידריות הינה תודעת אחווה או שותפות עמוקה אשר מתלווה אליה פעולה או נטייה לפעולה. ניתן לאפיין סולידריות כסוג של מחויבות וולונטרית כלפי הזולת אשר באה לידי ביטוי באופן רגשי או התנהגותי. (שורק, 2015).

הסולידריות המאפיינת את ההשתתפות בקבוצת ספורט מאחדת בתוכה 3 מרכיבים עיקריים: הראשון **אמון**- חייב להתקיים כדי שהקבוצה תפעל יחד. יש אמון בין השחקניות על רקע מטרה משותפת - המשחק מתקיים ביחד תוך תלות הדדית, למען הניצחון הקבוצתי. השני, **אכפתיות** - הכוונה היא להעדר אדישות ולתחושה שמתקיים סוג של חיבור בסיסי בין בנות הקבוצה. ניתן להבחין בקיומה של האכפתיות לפי שני מרכיבים, מוכנות לפעול יחד כלומר יכולת גיוס לטובת מטרה שחורגת מהאינטרס הישיר של כל שחקנית, והשני תחושת של גאווה נוכח הישגים של הקבוצה כקבוצה ולא כשחקנית אישית. השלישי, **אחוה** - האחוה היא מרכיב הכרחי בסולידריות. זוהי רשת של תחושות המכוונות את הקולקטיב המתייחסת לשלומם, לרווחתם ולאישורם של כל חבר הלוקח חלק בקבוצה. האחוה היא רגש שמהווה שילוב של דאגה, אהבה ותחושה של שותפות גורל. (שורק, 2015).

כדי שקבוצה תחוה סולידריות צריך שתהיה סביבה קהילה בעלת אינטרסים ואמונות משותפות, מטרות שסביבן ניתן להתאחד. הסולידריות דורשת ותורמת למחויבות מתמשכת לאורך זמן.

לתחושת מסוגלות עצמית קיימת השפעה רבה על השאיפות וההישגים הספורטיביים. מס' חוקרים דנו בהשפעה הפוטנציאלית של המסוגלות עצמית על הביצועים בספורט ובפעילות

הגופנית בכלל. לטענתם, המסוגלות העצמית נחשבת לאמונה המשפיעה ביותר בחתירה להישגים יתרה מכך, תפקיד הספורט והשתתפות בפעילות גופנית מהווים מקור הכוח של האמונה ביכולת העצמית. (Feltz, Short, Sullivan. 2008)

הפעילות הגופנית והעיסוק בספורט משמשים כסוכני חיברות משמעותיים. דרכה אפשר לחנך את ההמונים לערכים כמו שוויון, כבוד הדדי, משמעת ושמירה על החוק. פעילות זו יכולה לשמש גם כמנוע פוליטי לקידום שילוב חברתי בין קבוצות. (גלילי, תמיר, אליקים, מקל. 2011).

הפעילות הגופנית חזקה וסוחפת ויש ביכולתה לגרום לפרטים להתעלות מעל מטרותיהם האישיות ולהתאחד סביב מטרה ארגונית משותפת. הטקסים המלווים את הפעילות הגופנית ברמה החברתית, הופכים אותה למעין זירה חברתית שווה, התורמת ללכידות החברתית ולתחושת השייכות לארגון תוך הפנמת ערכיו.

בסקר שערך איגוד הספורט העממי משנת 2014- וממצאיו פורסמו ב"גלובס" לרגל יום האישה הבינ"ל- מצא כי הנשים נמצאות כפעילות ביותר בתחומים שיזמו וארגנו לעצמן. כ-20% מהנשים העוסקות בספורט פעילות במסגרות כאלה (ארגון ה"מאמאנט" הוזכר בכתבה כמקרה בוחן) לעומת כ-3% בלבד מהגברים. הדבר מצביע לדברי יו"ר איגוד הספורט העממי, על היותן של הנשים יותר חברתיות ויותר מודעות לעצמן, ולכן יוזמות פעילות שמתאימה לצרכיהן, בניגוד לגברים שמעדיפים חדרי כושר. (אתר איגוד הספורט העממי, 2014).

להבנתי, אימהות רבות מוצאות את ההשתתפות בקבוצה, בה נקודת המוצא היא ש"כל אמה יכולה" (תורם לתחושת מסוגלות), עם פסק הזמן מהיותן אם ואשת בית, עם העידוד הקבוצתי הנפוץ שהינו חלק מן הקוד החברתי של השתתפות בקבוצה, יחד עם התחרותיות המרוככת, כמקום מאפשר ובמקביל כמקור להעצמה אישית.

במחקר אשר בחן את חוויותיהן של קבוצת 'אימהות גלישה', נמצא כי הגלישה משמשת כאסטרטגיה להשגת ערך מוסף במצבים רגשיים (Spowart, Burrows, Shaw. 2010). חלק גדול מהנשים במחקר זה ציינו כי השתמשו בגלישה כ"פסק זמן" מהאימהות, מה שאפשר להן לגשת ל"מצב שונה של הוויה", סוג של התנתקות.

כמו כן, במסגרת מחקר זה נוצרה בקבוצת אימהות הגלישה רשת חברתית תומכת, שאפשרה השתתפות והתמדה בגלישה, למרות השיח הנורמטיבי – ביקורתי של האימהות ה"רגילות" העשוי להגביל בדרך כלל מעורבות מתמשכת. (Batey, Owton 2014)

(Spowart, Burrows, Shaw. 2010). (McGannon, McMahon, Consalves. 2018)

כל המחקרים לעיל מתארים תחושה דומה, בה אימהות העוסקות בפעילות ספורטיבית אשר מצליחות למצוא לכך פנאי מתארות ומצביעות על הקושי המצפוני, הקושי בחלוקת משימות ומטלות, הקושי באיזון מול בן הזוג והילדים והביקורת שנלווית לכך.

פרק 3- הגורמים לפופולריות הכדורשת בישראל

בפרק זה אדון בגורמים אשר תרמו ועדיין תורמים להצלחתו והתפשטותו של משחק כדורשת הנשים בישראל, ממס' קבוצות בודדות בכפר סבא בתמיכת העירייה ועד לספורט חובק עולם, שמאגד תחתיו בארץ בלבד מעל ל- 22,000 נשים. (תחת "מאמאנט" ישראל ואיגוד הכדורשת).

3.1- היסטוריה, חוקי המשחק ומבנה הקבוצה-

משחק הכדורשת הומצא בשנת 1895 ע"י קלרה גרגורי בר (Clara Gregory Baer) מורה לחינוך גופני בניו יורק קולג' ניו אורלינס. משחק הכדורשת שהומצא ע"י אישה, הפך להיות בארה"ב במאה ה-19- למשחק הספורט הפופולרי ביותר אחרי כדורסל.

רק 4 שנים לאחר מכן הומצא משחק הכדורשת. במאמר בכתב העת Journal of Sport בשנת 1996, כתב העורך ג'ואן פול כי למשחק הכדורשת הייתה כנראה השפעה על התפתחותו של משחק הכדורשת.

ליגות כדורשת (בגרסאות שונות) קיימות מאז באמריקה הלטינית, בסין ובהודו. המשחק ידוע בשמות שונים כמו Cachibol - Newcomb ball.

במקסיקו משחקים כדורשת גם גברים וגם נשים, בעיקר בני הגיל השלישי.

על המשחק וכלליו :

משחק הכדורשת הוא משחק כדור קבוצתי הדומה למשחק הכדורשת. הכדורשת הינו משחק ספורטיבי קבוצתי, המשלב חוכמת משחק, עבודת צוות, פעילות וכושר גופני ללא צורך בידע מוקדם. המשחק מבוסס על חוקי הכדורשת ומתקיים על מגרש הזהה לזה של הכדורשת 9/9

מטרים, עם שוני בסיסי - בכדורשת יש למסור את הכדור ולא לחבוט בו וכן מותרת אחיזה בכדור לפרק זמן של עד שנייה אחת.

דבר זה, מאפשר לאימהות בכל גיל ובכל כושר להשתלב במשחק. את הידע והמיומנות במשחק רוכשות המשתתפות על המגרש. על כל קבוצה להעביר את הכדור מעל הרשת, שגובהה הוא 2.24 מטר, למגרש הקבוצה היריבה, במטרה שהכדור ייפול על רצפת המגרש. המשחק כולל 2 מערכות עד 25 נקודות (לפי איגוד הכדורשת) או 21 נקודות (מאמאנט). אם המשחק לא הוכרע מתקיימת מערכה שלישית עד 15 נקודות.

מבנה הקבוצה :

בכל קבוצה יש שש שחקניות המשחקות בשתי שורות: קדמית-התקפה (סמוך לרשת) ואחורית-הגנה. 3 שחקניות יכולות לגעת בכדור (תפיסה ושתי מסירות) עד שהוא מועבר מעבר לרשת. ניתן לתפוס את הכדור, למסרו או להנחיתו מעבר לרשת. מטרת המשחק היא לצבור נקודות עד לניצחון. המשחק מתחיל בזריקת פתיחה ישירה מחוץ למגרש, מעל לרשת ונחיתה במגרש הקבוצה היריבה. מהלך המשחק: על כל קבוצה להעביר את הכדור מעל הרשת, למגרש הקבוצה היריבה, באופן שיזכה אותה בנקודה. כל מהלך של משחק מזכה בנקודה.

ניתן לראות כי מס' אספקטים תורמים להצלחה ולצמיחת ההשתתפות של אימהות בארץ ובעולם בליגת הכדורשת. ההשתתפות בקבוצה המייצגת את ביה"ס של הילד או הילדה של האם- מהווה חיבור לקהילתיות, בצירוף התועלת הפיזית, הלגיטימציה המשפחתית והחברתית לעיסוק בספורט, העובדה שמדובר בקבוצות של נשים בלבד, ותחושות הסולידריות, השייכות והאחוה שמתפתחות בתוך הקבוצות, תורמות לא רק להשתתפות משמעותית של אימהות אלא גם להתמדה בהשתתפות.

ניתן להסביר את החיבור בין האימהות לספורט דרך התיאוריה הפונקציונלית, אחת התיאוריות המרכזיות בסוציולוגיה של הספורט. זוהי תיאוריה התומכת בתזה שלספורט יש תרומה חיובית לתפקוד הפרט וחלק משמעותי וחשוב בתפקוד החברה כולה. לפי תיאוריה זו, התפקיד של מוסד או ארגון ספורט הוא לשמור על יציבות החברה והקהילה בעזרת שני מנגנונים. מנגנון אחד, הספורט-מחנך לערכים מרכזיים, הגמוניים של החברה המודרנית הדמוקרטית. ערכים של תחרותיות והישגיות יחד עם הגינות, שיתוף פעולה, קבלת סמכות ומשמעת עצמית. בכך ההשתתפות בקבוצה ובליגה למעשה משמרת את התרבות הקיימת.

המנגנון השני הוא שהספורט תורם ללכידות חברתית ולאינטגרציה של כל הקבוצות סביב מטרה משותפת אחת והיא הניצחון.

ההזדהות עם הקבוצות המייצגות את הקהילה והחברה כולה תורמת לתחושת הפרט בחברה, ל"גאוות יחידה" ולקונפורמיות עם הערכים והנורמות של הקהילה. (לידור, פייגין, 2009).

בנוסף, ניתן לראות כי במחקרים רבים נמצא קשר בין רמת רווחה אישית (well-being), והפחתת חרדה באופן כללי, לבין עיסוק קבוע בפעילות גופנית. (Pacesova, Smela, Kracek, Plevkova. 2018).

האימהות המודרניות, העוסקות בעבודה יומית, טיפול במשפחה ובצרכי הבית, נדרשות להיות זמינות בפניות והכלה לילדים, לבן הזוג וכו'. האימהות הללו מתמודדות עם עומס נפשי ורגשי משמעותי, תחושה של חוסר זמן וחוסר הבנה של הקושי בהתמודדות שלהן ע"י הסביבה.

בקבוצת הכדורשת, המורכבת כולה מנשים בסיטואציה דומה, "קבוצת השוות", ניתן למצוא לא רק פורקן פיזי בצורת אימון פעם או פעמיים בשבוע אלא גם הלכה למעשה - קבוצת תמיכה, המכילה ומבינה. החיבור בין מס' פונקציות שמגלמת בתוכה החברות בקבוצה - מהווה מקור תמיכה נפשי וחברתי משמעותי.

להשתתפות בקבוצת ספורט נשי יתרונות ברורים של עיסוק בספורט, יתרונות של להיות חלק מצוות, ההשתתפות הקבועה עונה על צורך של הזדקקות לזמן פנוי וחופשי מהיותן אימא, מעניקה תמיכה חברתית, העצמה אישית והגדרה עצמית. כמו כן גילו החוקרות כי המשתתפות מגלות תחושות של יכולת עצמית, אוטונומיה ותחושת שייכות. (Batey, Owton, 2014).

3.2- ארגוני הכדורשת בארץ ופועלם :

ליגת המאמאנט אשר הוקמה בשנת 2005, ע"י עפרה אברמוביץ', מהווה את פרויקט האימהות הספורטיבי-חברתי-קהילתי הגדול בישראל. הליגה כיום מונה כ-16,000 נשים בכל רחבי הארץ. ארגון המאמאנט בהנהגת עפרה, שם לו למטרה להנחיל את תרבות הספורט בקרב אימהות ודרךן להשפיע על הילדים ועל המשפחות.

קבוצות מאמאנט משלבות פעילות ספורטיבית וכושר גופני, דוגמא אישית, חינוך לספורט, היכרות, מפגש חברתי וגאווה יחידה. (מתוך אתר מאמאנט ישראל, 2019).

<http://www.mamanet.org.il/ViewArticle.aspx?id=11#topb>

"איגוד הכדורשת הישראלי" הוא ארגון נוסף, שהוקם בשנת 2009, ומאגד תחתיו כ-7000 שחקניות אימהות נוספות. האיגוד מנהל ליגות ברמות שונות על פי מודלים מקובלים בענפי ספורט אחרים - ליגת על, ליגה לאומית, ליגה ארצית וליגות אזוריות בכמה מוקדים גאוגרפיים.

האיגוד עובד בשיתוף פעולה הדוק עם הרשויות המקומיות- עיריות ומועצות מקומיות ואזוריות, מנהל התרבות והספורט, מתנ"סים, עמותות ספורט, ארגוני ספורט (בראשם מכבי ישראל), איגוד הכדורעף, התאחדות אילת, ואתנה. (מתוך אתר "איגוד הכדורשת הישראלי").

<https://kadureshet.com/%d7%9b%d7%93%d7%95%d7%a8%d7%a9%d7%aa/>

ניתן לראות, לפי רמות ההשתתפות, כי אכן - עבור נשים, ספורט קבוצתי מהווה תמריץ משמעותי לעיסוק קבוע בספורט.

אם נבחן מיזם דומה בבריטניה, נראה כי אחת מן התכניות הממשלתיות שנועדה לעודד השתתפות של נשים ונערות, "Back to net", (B2N), שהוקמה ופנתה ספציפית לקהל של נשים ונערות, תכנית זו נחלה הצלחה משמעותית, והצליחה לסחוף כ-60,000 נשים ונערות להשתתפות קבועה במשחקי כדורשת. (Netball). ההישג המשמעותי אף יותר של התכנית הוא שכ-52% מהמשתתפות הינן אימהות לילד אחד לפחות, מתחת לגיל 18. (Walsh, Whittaker, Cronin, Whitehead. 2018)

בעקבות הצלחתה והתפשטותה של ליגת ה"מאמאנט" המונה כ-16,000 נשים נכון ל-2018, נולד מיזם חדש- "מאמא-רגל" בדיוק על אותו עיקרון- ליגת נשים בכדורגל, כחלק מהתארגנות נשית ספונסנית שאינה ממוסדת. מתברר כי קיימות בארץ כ-10 קבוצות כאלה והתאחדותן כעת תחת התאחדות הכדורגל ואתנה, תרמה ליצירת ליגה עממית, מקבילה למקצוענית, למטרת ספורט, הנאה ומפגשים עם קבוצות נוספות. (גלובס, "מגבירות קצב", 2015)

לורי קופנס, רוכבת אופניים מקצועית בעלת שבע אליפויות הארץ, היא מיוזמות קבוצות רכיבת אופניים, מכיוון שנוכחה לדעת כי קיימות מעט מאד נשים בספורט זה. היא הקימה עוד ב-1998, קבוצת רכיבה ראשונה - "נשים על גלגלים", וכיום היא מדריכה כ-30 נשים ב-2 קבוצות רכיבה שונות. "מאמאבייק" מכוכב יאיר, הינה אחת מ-25 קבוצות רכיבה, שקמו ברחבי הארץ כתוצאה מיוזמות דומות.

אנו יכולים להסיק ממקרים אלה, שאכן המניעים המוטיבטוריים לעיסוק בפעילות גופנית אכן שונים אצל נשים וגברים, וברגע שנשים מוצאות את המעגל החברתי, קבוצתי הן עוסקות בספורט שמתאים להן באותה מחויבות ורצינות כמו הגברים ואף מתמידות בהשתתפותן לאורך זמן.

רוב הנשים בוחרות לבצע פעילות גופנית ממניעים של הנאה. הפעילות הגופנית מעוררת בהן תחושה של התרוממות רוח ואתגר, והן מבקשות להתמיד בכך. (ארביב-אלישיב, גדיש. 2018).

3.3- הכרה ארצית ועולמית בחשיבותן ותרומתן לנשים ולקהילה של קבוצות הכדורשת

2014- עפרה אברמוביץ' זכתה בשנת 2014 בפרס גלר ע"ש זאב גלר המוענק מדי שנה למתנדבים מצטיינים בכפר סבא, על הקמת מאמאנט. מתוך דברי הועדה: "עפרה יזמה והקימה אימפריה ספורטיבית לטובת נשים במשחק כדורשת-ליגת מאמאנט... היא המשיכה ושכפלה את המיזם שלה לערים אחרות בארץ, וכיום פעילות 250 קבוצות ב-70 ערים בארץ, בהן משחקות נשים בכל הגילאים. מעבר לפעילות הפנאי והספורט, היא גייסה את חברות המאמאנט לפעילות למען הקהילה... את כל הפעילות עושה עופרה בהתנדבות מלאה מתוך שליחות למען נשים והקהילה. הפרויקט שיזמה והובילה, הוא כיום מותג ארצי, ומשמש כלי העצמה לנשים ומופת לתרומה לקהילה." **2015-** מאמאנט הוגדרה כענף ספורט מוכר על ידי ארגון CSIT העולמי – ארגון הספורט העממי הבינ"ל.

בשנת 2015 הוכרזה מאמאנט כספורט רשמי בארגון CSIT הקונפדרציה הבינלאומית של ארגוני ספורט מכל העולם, והוזמנה להשתתף רשמית במשחקי CSIT – בשנת 2017 בלטיביה, לאחר שהציגה בפני יזמי ספורט ומאמנים, את הדגם המוצלח של ליגת מאמאנט.

בעקבות הזכייה, הוזמנו שחקניות מאמאנט לקחת חלק במשחקי המוקדמות שהתקיימו, בברצלונה, ספרד.

לאור קבלתה של ליגת מאמאנט לארגון ה- CSIT – אירחה מאמאנט נציגים ממספר מדינות, להכשרה ארגונית ומקצועית עבור הקמת תשתית לנציגויות מאמאנט נוספות ברחבי העולם. המדינות שהשתתפו בכנס הן: איטליה, בלגיה, אוסטרליה, צרפת, בולגריה, ארה"ב, ובסמינר, למדו הנציגים בין השאר, אודות משחק הכדורשת, חוקת ותקנון מאמאנט והחשוב ביותר: שילוב היזמות בקהילה והתרומה החברתית יחד עם הספורט.

2016- מאמאנט הוכרה באו"ם כמיזם ספורטיבי המוביל לשינוי חברתי.

בעצרת הכללית של האו"ם בניו יורק בדצמבר 2016, התכנסה הוועדה בנושא ספורט כאמצעי להשגת פיתוח וקידום השלום ובמהלכה הוכרה מאמאנט כמיזם ספורטיבי המוביל לשינוי חברתי.

מאמאנט הוא ארגון (כמעט יחיד מישראל) שנכנס לפרויקט 2030 של האו"ם!

ליגת מאמאנט הוצגה כפלטפורמה לבניית קהילתיות דרך ספורט ובאמצעות אימהות. לפי השגריר דנון, פעילותנו משיקה לתכנית האו"ם הקוראת להשכנת שלום בר קיימא באמצעות פעילות נשים בספורט לשנת 2030.

2017- פרס "אשת העשור במנהיגות חברתית" לעופרה אברמוביץ' על הקמת ליגת מאמאנט. הארגון הכלכלי הבינלאומי "All Ladies League" העניק את הפרס היוקרתי - אשת העשור במנהיגות חברתית למייסדת ויו"ר מאמאנט ישראל עפרה אברמוביץ'. בארגון, חברות 20 אלף נשים בכ- 300 סניפים שונים בעולם.

מעל 2,000 נציגות ודוברות מ-150 מדינות השתתפו בכנס, לרבות חברות פרלמנט, שרות ומנהיגות מובילות ובעלות השפעה, ונציגות מחברות בינלאומית המעניקות שוויון הזדמנויות לנשים ברחבי העולם כגון: פייסבוק, גוגל Teach India, BMW, ועוד. במסגרת הכנס קיימו נציגי מאמאנט סמינר שעקרו העלאת המודעות הספורטיבית והחברתית באמצעות אימהות, וכן קיימו מספר מפגשים עם נציגי ארגונים שונים מרחבי העולם שגילו התעניינות בהקמת ליגות מאמאנט במדינותיהם.

2019- פרס כארגון מקרב ומשפיע לחיוב על בריאות נשים, לוס אנג'לס- ארה"ב: עמותת מאמאנט, ארגון ספורט האימהות הגדול ביותר בארץ המורכב מ-16,000 אימהות, הפעיל גם בארצות נוספות בעולם, קיבל השבוע הכרה רשמית מקונסול לוס אנג'לס בוב בלומפילד כארגון ספורטיבי המקרב בין אימהות ועוזר להן לשפר את בריאותן.

ב-14 השנים האחרונות, מאמאנט הצליחה לחבר בין אימהות בכל רחבי העולם ופעילה במדינות כגון ארה"ב, קנדה, יוון, קפריסין, איטליה ואוסטריה.

2019- עופרה אברמוביץ נבחרה ל"אשת השנה בספורט הישראלי" של Saloona על הקמת מאמאנט.

זו השנה הראשונה שסלונה מעניקה את פרסי "נשים בחזית" לנשים פורצות דרך בתחומן, בתחום הספורט, ועפרה אברמוביץ היא הראשונה שהוכרזה, כזוכה בפרס הייחודי.

ב-12 שנים הצטרפו אלפי שחקניות למאמאנט והפכו אותה לליגת אימהות ולענף ספורט עממי שצומח במהירות הגדולה ביותר בארץ כיום. כל ליגה חדשה שמתווספת למשפחת מאמאנט מייצרת מעגלי השפעה בתוך העיר והישובים בהם היא פועלת. הרוח שעפרה משרה החזון והיוזמה שלה מעודדת אימהות רבות לבנות עבורן ועבור משפחות בעירן קהילת מאמאנט שמקדמת ספורט, ערכים, בריאות ומניעת אלימות בספורט.

פריצת הדרך שלה אף חצתה את גבולות המדינה, כיום ניתן למצוא את ליגות מאמאנט בכל רחבי העולם: ארה"ב, אירופה, קפריסין, קנדה סינגפור ועוד.

ניתן לראות כי את יתרונות ההשתתפות בקבוצות הכדורשת לקהילה שבתוכה הן פועלות, החלו לראות בכל העולם, והבשורה הולכת ומתרחבת.

פרק 4 – ביצוע המחקר -

4.1 - שיטת המחקר -

עבודה זו תיחקר באמצעות שיטת המחקר האיכותנית. המחקר האיכותני הוא שדה מחקר העומד בפני עצמו. הוא חוצה דיסציפלינות, שדות ונושאים. חשיבות המחקר האיכותני היא ללמוד על חיי האדם בקבוצה. (שקדי, 2003)

מחקר איכותני משמעו דגש על האיכויות של ישות, תהליכים ומשמעויות שאינן נבחנות או נמדדות בדרך של גודל כמות, עוצמה או תדירות. חוקרים איכותניים מדגישים את אופייה המובנה חברתית של המציאות ואת הקשרים האינטימיים שבהם בחר החוקר לבין מושא החוקר. המחקר הופך לבעל אופי ערכי.

בנוסף ומכיוון שאני חלק מהשחקניות בליגת המאמאנט אותה בחנתי, במקרה זה (למרות שבחנתי לא לראיין נשים מהקבוצה שלי אלא רק מקבוצות מתחרות) אני מכירה את הנשים,

מה שאפשר שיחה פתוחה וכנה ויכולה להבין את הקודים הפנימיים והלך הרוח ולדלג על הסברים שאולי היו נדרשים במקרה של אדם "מבחוץ".

מחקר איכותני כרוך בשימוש ובאיסוף מלומד של מגוון חומרים אמפיריים. חקר המקרה, שחזור והתנסות אישית, התבוננות פנימה בעזרת סיפורי חיים, ראיונות או תצפיות. בעבודה זו, שיטת המחקר לאיסוף נתונים היא באמצעות ראיונות עומק.

כל ראיון הוא תוצר של אינטראקציה בין מדבר ומקשיב. ראיונות עומק הן שיחות שבהן גם המשתתף והדובר וגם המאזין והשואל מפתחים את המשמעות במשותף. הדימוי ההולם את ראיונות העומק הוא סדרה של שיחות חברתיות. (שקדי, 2003)

4.2 כלי המחקר:

בחרתי לראיון 12 שחקניות ותיקות המשתתפות בליגת המאמאנט. השתמשתי בראיון עומק חצי-מובנה במטרה להכיר, להבין, להסתכל על הנשים-שחקניות מנקודת מבטן ולהגיע למסקנות בהתאם. הראיון כלל, מעבר לפרטים דמוגרפיים, כמו גיל, מצב משפחתי ומס' ילדים, כ-15 שאלות בהן נשאלו השחקניות-אימהות על משמעות ההשתתפות בקבוצה עבורן, מהיבטים שונים, הקשר החברתי לקבוצה, המעורבות הרגשית, התועלות שהן חשות שמקבלות בעצם השתייכותן לקבוצה, ההקשר המשפחתי ותחושת הסולידריות הקבוצתית.

4.3 אוכלוסיית המחקר:

שניים-עשר נשים, בגילאי 35-50, כולן תושבות נהריה ואימהות, ומשתתפות כשחקניות פעילות לפחות 3 שנים. שחקנית 1 – בת 41, מנהלת מדיה דיגיטלית, גרושה ואם לשלושה, מנהלת הליגה ושחקנית בקבוצה – משחקת 5 שנים. שחקנית 2 – בת 50, מטפלת, נשואה, ואם לשתי בנות – משחקת מזה 5 שנים. שחקנית 3 – בת 35, עו"ד, נשואה + 3, חברה בקבוצה 4 שנים. שחקנית 4 – בת 50, עו"ד, גרושה + 3, חברה בקבוצה – 3 שנים. שחקנית 5 – בת 41, שכירה, נשואה + 2, שחקנית 3 שנים.

- שחקנית 6 – בת 42 , מטפלת אלטרנטיבית , נשואה + 3 , מקימת הליגה וחברה בקבוצה 5 שנים.
- שחקנית 7- בת 45 , מנהלת מכירות, נשואה + 3 , שחקנית 5 שנים.
- שחקנית 8- בת 44 , מנהלת משרד , נשואה + 4 , שחקנית 5 שנים.
- שחקנית 9 – בת 49 , עקרת בית, נשואה + 3, משחקת 5 שנים.
- שחקנית 10- בת 41, אשת שיווק, נשואה + 2, שחקנית כ 3 שנים.
- שחקנית 11- בת 48, פרשה לאחרונה מעבודה בחברת הייטק מבחירה, נשואה +3 , שחקנית כ 5 שנים.
- שחקנית 12- בת 47, מנהלת מכירות, נשואה + 3 , שחקנית כ- 7 שנים ב 2 קבוצות.

4.4- שאלת המחקר שהנחתה את עבודתי- מהם השינויים שחלו בחיך מבחינה חברתית בעקבות השתייכותך לקבוצת הכדורשת?
(מה גורם להן להתמיד ו"להתמכר" למשחק ולהשתתפות הקבועה בקבוצה?)

פרק 5 – בחינת הממצאים :

שניים עשר המרואיינות , אותן אני מכירה כבר שנים, כשחקנית עמיתה וכחלק מהן, סיפקו לי תמונה כללית על תחושותיהן כשחקניות בליגה. דרך ראיונות אלה, קיבלתי מידע והסתכלות מנקודות מבט שונות.

גיליתי שלמרות שיש תחושות רבות שמתברות בין השחקניות , אכן מתקיימים הבדלים בדרך הראייה של הדברים אצל השחקניות והנשים שונות.

הממצאים שהעליתי משמשים אותי בפרק הדיון והמסקנות. בפרק זה אבחן את הממצאים ואשלב מול מקורות המידע בהם השתמשתי בסקירה הספרותית.

לאחר שבחנתי את עשרת ראיונות העומק, הודגשו בפני תמות אלו –

1. **התמדה והשתתפות:** כל השחקניות שראיינתי מתמידות להגיע לכל האימונים והמשחקים.
2. **גיוון ותמיכה חברתית:** כולן ציינו את הרחבתו של מעגל התמיכה החברתי .
3. **אינטראקציה חברתית ותרומה לקהילה:** חלקן הגדול של השחקניות הצטרפו דרך חברה שהמליצה וכולן קשורות ומשתתפות בפעילות החברתית של הליגה.
4. **הנאה מהמשחק:** יש בהן אהבה ומשיכה עצומה למשחק, תחושה של חזרה לילדות והצלחה לבצע "התנתקות" מתפקידיהן כאם.

5. מעגל סולידריות קבוצתית נשית: כולן ללא יוצא מן הכלל מדברות על העוצמה שבקבוצה

נשית, החיבור החברתי, התמיכה ההדדית והמחויבות לקבוצה.

1. **התמדה והשתתפות:** מדובר בעניין מהותי לאימהות עובדות. רבות מהן ציינו כי לא הצליחו להתמיד בשום פעילות גופנית אחרת לאורך זמן בגלל המשפחה, הילדים והעבודה. אולם כאן, מדובר בשחקניות שכבר שנים מתמידות ומגיעות. ביטויים כגון "סיימתי עם הספורט לפני 30 שנה, מי חשבי" (סיגל, בת 49, ג+3) או "זה מקום שבתור אישה, שאת אומרת זה בסדר להיות שם, כי זה ספורט וזה רק נשים, וזה נותן לגיטימציה באיזה שהוא שלב להגיד, היום, אני עוזבת הכול ואני הולכת... לשעה וחצי אימון או משחק.." (שרית, בת 44, נ+3) מתארות את ההרגשה של השחקניות. העובדה שמדובר בפעילות גופנית נותנת לגיטימציה בעיקר מצד בן הזוג, לצאת בערב, בשעות שהן קשות (לרוב האימונים מתחילים ב-20:00-20:30) למען היתרונות הנתפשים של הספורט לאישה. עדות נוספת "אנחנו בורחות מהבית, מהשגרה, מהילדים, בשבילנו. זה נטו ליהנות, זו תחושה טובה, כיפית, נעימה". (דלית, נ+2) כלומר הפעילות מקנה לשחקניות מעין קתרזיס, התנתקות. במחקרים רבים נמצא קשר בין רמת רווחה אישית (well-being), והפחתת חרדה באופן כללי, לבין עיסוק קבוע בפעילות גופנית. (Pacesova, Smela, Kracek Plevkova. 2018).

שחקנית נוספת העידה כי "עברתי שנתיים מאד מאד קשות מבחינה משפחתית (גירושין), אבל כשאני מגיעה לאימון אני משאירה את התיק הכבד הזה בחוץ, שוכחת ממנו, מיד בתום האימון אני שמה אותו שוב על הגב" (סיגל, 49, ג+3). היכולת לקחת פסק-זמן מהמטלות והמאבקים היום יומיים, התחושה של עשייה למען עצמן (Walsh, Whittaker, Cronin, Whitehead, 2018).

שחקנית נוספת מעידה כי המחויבות לקבוצה גורמת לה לעשות מאמץ יתר: "כי כשנסייתי ללכת לחדר כושר או לעשות הליכות, ויתרתי לעצמי כמו שקורה לרבים בספורט, לעניין של קבוצה יש המון מחויבות. לקבוצה, גם אם לא בא לי, גם אם הילדים עצבנו, גם אם יש לחץ, בייביסיטר, והאימא לא יכולה, המאמץ הוא הרבה יותר גדול כדי כן לבוא ולעשות מאמץ, להשתדל כי יש לזה משמעות של אחת בשביל כולן, גם על המגרש". (מאיה, 44, ג+3).

אזכור עצם העובדה שמדובר בקבוצה נשית "אני מרגישה שאני נמצאת עם בנות שדומות לי.. זו קבוצת שווים נוספת, אנחנו נמצאות פה יחד במקום אחר, כולנו עם ילדים וזה משהו שמגבש.." (ויקי, 48, ג+3). כלומר הקושי המשותף, של אימהות לילדים, תורמת לתחושת לגיטימיות ואף למחויבות לקבוצה וליכולת התמדה, בבחינת "אם הן יכולות להגיע לאימון אז גם אני". להבדיל מספורט יחידני, כגון ריצה, או אימון בחדר כושר, ההתחייבות לקבוצה תורמת ליכולתן של השחקניות להתמיד ולהגיע. "כשניסיתי ללכת לחדר כושר או לעשות הליכות, ויתרתי לעצמי כמו שקורה לרבים בספורט, לעניין של קבוצה יש המון מחויבות. את אחת מ12, הבנות בונות עלייך, את לא יכולה פתאום לא לבוא" (מאיה, 44, ג+3). הצורך להיות 12 בנות, המשחק המשותף, גורם גם לנשים ללחוץ אחת על השנייה להגיע מה שתורם להשתתפות והתמדה, "אני גם מרשה לעצמי לדרוש את זה מהאחרות. גם אם יש מישהי שאומרת היום לא בא לי, או יש לי משהו מהעבודה או משהו אחר, גורם לי לומר לה, גברת, את לא משחקת טניס, אם את לא מגיעה כולנו פה ברמה מסוימת, "נדפקות", אנחנו צריכות את כולן. זו אמירה ברמה מסוימת, זו אמירה שהיא משמעותית ומחייבת." (מאיה, 44, ג+3). מחקרים רבים מצביעים על כך שפעילות ספורטיבית תורמת לביטחון העצמי, לדימוי הגוף, לתקשורת הבינאישית ולפיתוח מיומנויות כמו מנהיגות, אחריות ועבודה בצוות. (גלילי, תמיר, אליקים, מקל. 2011).

2. **גיוון ותמיכה חברתית:** השחקניות בגילאים שונים ועוסקות במקצועות מגוונים, מה שיוצר רשת חברתית מקומית תומכת מצד אחד ומצד שני על המגרש כולן שוות. כאן בא לידי ביטוי לדעתי, אחד היתרונות הגדולים של המאמאנט. כמעט כל הנשים שראיינתי העידו בחיך כי "אפשר למצוא כל מה שצריך בתוך המאמאנט". החיבור החברתי הקהילתי, היות השחקניות אימהות, למרות ההבדלים המקצועיים, יוצר לכידות ברמה גבוהה יותר. שחקנית תיארה זאת כך: "יש לנו משפטים שממחישים: בנות שאומרות "מאז שנכנסתי למאמאנט לא לקחתי בייביסיטר" (מאיה, 44, ג+3), נשים ששילמו למטפלות. "היום מספיק שהתעכבתי בעבודה, אני רק צריכה לכתוב בקבוצה, מי מוציא, מי עוזר? וזה נסגר. זו חלק מהאמירה בקבוצה." (מאיה, 44, ג+3).

באינטראקציה הנוצרת בקבוצות ספורט קיים בסיס לקרבה חברתית קהילתית, גם בין האימהות והנשים, גם בין הבעלים והאבות וגם בין הילדים. (Walsh, Whittaker, Cronin, Whitehead, 2018) ניתן לראות כי בקבוצה אחת יש עו"ד, רופאה, גנת, חשבת שכר ועקרת

בית. החיבור שמתרחש על המגרש מבטל את ההבדלים המקצועיים, את ה"סטטוס" חברתי. אחת השחקניות תיארה את הרגשתה כך: "... יש לי בקבוצה 3 עורכות דין, רואת חשבון, מטפלת, כמעט כל מה שאני צריכה ברמה הטכנית אבל זה הרבה מעבר לכך. לעו"ד אפשר לשלם אבל לחברים לא... ויש שם חברויות שהן מאד עמוקות שנוצרו בקבוצה" (מאיה, 44, ג+3). האינטראקציה החברתית של הספורט הינה תוצר חברתי ובעל חשיבות רבה. הוא השילוב המוחשי בין הספורט לחברה. אחת השחקניות ומנהלת הליגה: "... קודם כל האספקט החברתי, אנחנו נמצאות בגיל בסביבות ה-40, מי יותר מי פחות, שכבר לא רוכשים חברים חדשים. בדר"כ החברים שאתנו מביה"ס, מהצבא, אולי קצת מהעבודה וזהו. חברויות עומק כבר לא נוצרות בשלב הזה. ומאמאנט שברה את האמירה הזו". (מאיה, 44, ג+3). כמעט כל השחקניות תיארו כי דרך הקבוצות ניתן "להסתדר" עם כל הצרכים החברתיים הנדרשים. יש בקבוצות שחקניות שהן עו"ד, פקידות בביה"ח המקומי, מורות, רופאות וכו'. רוב השחקניות גם הדגישו את התרחבות המעגל החברתי: "... סיגל, בת 49, בתשובה לשאלה לגבי החברויות שנוצרו: "...הכרתי שחקניות לא רק מהקבוצה שלנו עם גם מקבוצות אחרות. בין היתר גם על רקע הנסיעה לטורנירים לחו"ל ולטורנירים מחוץ לנהריה וגם שם נוצרו חיבורים וקשרי חברות שהתחילו מהמאמאנט אבל הם היום חלק בלתי נפרד מחיי ולא תמיד קשורים ישירות למשחקים. בהחלט הרחיב את מס' החברות שלי, לגמרי..." (סיגל, 49, ג+3). ההשתתפות בספורט עוזרת לפתח מיומנויות אישיות כמו כישורים חברתיים היכולת לעבוד ולהיות חלק עם משתתפים אחרים ומשפרת התמודדות במצבי לחץ. (Appleby, Foster. 2013).

3. אינטראקציה חברתית ותרומה לקהילה: רובן הגיעו דרך חברות שהמליצו ומעורבות בפעילות חברתית בליגה. חלק מהשחקניות העידו כי הגיעו דרך חברה-שחקנית, ממצא המעיד על האינטראקציה החברתית הקיימת בליגה, המאפשרת יצירת קשרים חדשים ועידוד של בנות נוספות לקחת חלק בפרויקט המדהים הזה. אחת מ-מקימות הליגה: "לא בחרתי בזה.. הכריחו אותי.. (בגיחוך), שרית פנתה אליי כאשר הקמנו את המאמאנט בנהריה, אמרתי לה "תעזבי אותי, לא בקטע של ספורט", אבל היא הציקה לי וביקשה ממני לעשות זאת איתה. עוד לא ידעתי מה זה אבל הסכמתי לעזור לה... גם כאן חברויות שהיו שטחיות רק דרך הילדים, התעצמו, וכך בעצם התחברתי. לא מאמינה שבשום דרך אחרת הייתי מצטרפת לקבוצת ספורט קבוצתי..". (מאיה, 44, ג+3).

שחקנית נוספת מעידה שהתלבטה האם להצטרף בעקבות חברה שלחצה: "אני מאד מאד שמחה שהצטרפתי למסגרת הזו. למרות שבהתחלה חשבתי שזה רק חוג ספורט, אבל יש לזה ערך מוסף שהוא הרבה מעבר, ואני מאד אוהבת את הקומפלקס הזה, בהחלט מעלה את רמת האושר שלי." (סיגל, 49, ג+3). הדבר מחזק את הממצאים כפי שנמצאו במחקר זה מ2016, המעיד כי לפעילות הגופנית הסדירה יתרונות רבים המתבטאים במישור הפסיכולוגי. הפעילות הגופנית משפרת ומרוממת את מצב הרוח, משחררת מתחים ומסייעת במצבי לחץ, מחזקת את הזהות העצמית, ההישגים הפיזיים מעוררים תחושת גאווה וסיפוק, והפעילות הקבועה מגבירה את תחושת שביעות הרצון הכוללת של הפרט מעצמו. (Das, Horton. 2016).

גם ההשתתפות בפרויקטים למען הקהילה תורמת לתחושה טובה אצל השחקניות. חלקן הגדול ציין שהן שמחות להיות חלק מארגון שרואה גם את הסביבה המקומית ומעוניין לתרום לקהילה. בליגת נהריה, למשל, כל שנה, שחקניות הליגה מאמצות קבוצת קשישים אחרת, אנו מגיעות לברך באחד החגים, ונותנות שי קטן לכל קשיש שנרכש מתרומות של שחקניות הליגה. בנוסף ערכנו אירוע התרמה גדול ומוצלח למען ילד חולה סרטן, תושב העיר, בו גויס סכום משמעותי למען הבראתו. הספורט הוא אחת הפעילויות המרכזיות בתרבות הפנאי. הוא מלמד על בחירה בסגנון חיים מסוים, על רמת חיים המאפשרת זאת ועל קיומו של זמן פנוי ופרטי העומד לרשות הפרט לצורך מימוש עצמי לפי בחירתו של הפרט. (הולנדר, נוי, לוי, 2012).

4. הנאה מהמשחק עצמו, (חזרה לילדות?): כל השחקניות הדגישו וחזרו עד כמה הן אוהבות

לשחק ולקחת חלק בקבוצה לה הן שייכות. ממצא זה מחזק את חשיבותה של תחושת הסולידריות. האהבה למשחק והרצון לשחק אותו היא מכנה משותף לכל השחקניות ברמה הקבוצתית ובהמשך גם ברמת הליגה. גורם הזדהות ותחושת שייכות עם הקבוצה. ניתן לומר כי בליגת המאמאנט קיימת תחושת סולידריות גבוהה. "...הקבוצה שלנו היא קבוצה מיוחדת במינה. הקטע החברתי אצלנו מאד מאד חזק, ממש משפחה כאילו" (סיגל, 49, ג+3).

שחקנית נוספת מתארת: "...מרגישה שייכת, יש לנו קבוצת וואטס אפ בה אנחנו חולקות חוויות, בדיחות, יוצאות למפגשי גיבוש..." (ויקי, 48, ג+3). דבריה מצביעים על תחושת סולידריות. שחקנית שחלתה במחלה קשה תיארה: "...אני יכולה להגיד לך שבחצי שנה האחרונה שיחקתי פחות, בגלל בעיות בריאותיות, והן פשוט לא הרפו. הן היו שם לאורך כל הדרך, וזה בהחלט גם מאד חיזק אותי וגם חיזק את הקשר שלי עם הקבוצה." (סיגל, 49, ג+3). בנוסף, לפי מה ששמעתי בראיונות, יש משהו שמחזיר את האימהות לתקופת הילדות

בעצם העובדה שמדובר במשחק כדור בו מותר לצעוק, למסור, להשתטח על הרצפה (צעד שמתקבל בתשואות), ולהנחית כדורים בעוצמה. מקום בו ניתן להתנתק לגמרי מכל מטלות היום ולחזור להיות ילדות שמשחקות. בסקירת הספרות נוכחתי לדעת כי מחקרים הראו כי אימהות מעדיפות להתאמן עם חברים, בשל החוויה החברתית שהקבוצה מספקת, הן מכירות ביתרונות הנתפסים של להיות חלק מצוות ואת הצורך בפסק זמן מלהיות אימא. כפי שנוכחנו לדעת העיסוק של אימהות בספורט מצד אחד מקנה תחושת העצמה, זכות לעשות למען עצמן וחופש מ"להיות אמא" ומצד שני מייצר ותורם לביקורת חברתית, לעיתים אף מצד הילדים, בן הזוג והמשפחה הקרובה, ומתנגש לפעמים עם האידיאלים התרבותיים של "אם טובה". (McGannon, McMahon, Gonsalves. 2018)

5. **מעגל סולידריות קבוצתית נשית:** כולן ללא יוצא מן הכלל מדברות על העוצמה שבקבוצה נשית, החיבור החברתי, התמיכה ההדדית והמחויבות, **זה היה הממצא הבולט מכולם** - כל המרואיינות מדברות על הכוח הנשי. כוח מאוגד, כוח סוחף המורכב משחקניות, מורכב מאימהות. כוח שמתבטא בעזרה ונתינה לקהילה וכוח המתבטא גם בעזרה אחת לשנייה ללא קשר ליכולות פיזיות. תחושת סולידריות היא סוג של הזדהות של אדם או קבוצה עם אדם או קהילה, המבוססת על אמפתיה או על שותפות רעיונית או ערכית. הסולידריות הינה תודעת אחווה או שותפות עמוקה אשר מתלווה אליה פעולה או נטייה לפעולה.. ניתן לאפיין סולידריות כסוג של מחויבות וולונטרית כלפי הזולת אשר באה לידי ביטוי באופן רגשי או התנהגותי. (שורק, 2015). סיגל, בת 49, עו"ד, אחת השחקניות שראיינתי, ציינה בראיון איתה את התמיכה העצומה לה זכתה בעת שחלתה במחלה קשה. היא ציינה כי הבנות לא ויתרו עליה גם כשהייתה חלשה וכואבת, והתעקשו כי תגיע לאימונים ואף היוו מעגל תמיכה חזק ומשמעותי ובלתי פוסק. היא הגדירה אותו ככוח נשי מטורף ובלתי נפרד מההבראה הנפשית שלה. הקבוצה גרמה לה לא לוותר על ההחלמה שלה. "אני בכלל נהנית מכל הקטע של ההעצמה הנשית, בשנים האחרונות זה תופס לפי דעתי תאוצה מטורפת, ומאמאנט זה פשוט, אני אומרת, כמה חכמה הייתה עופרה (עופרה אברמוביץ-מייסדת המאמאנט) שפשוט לקחה כדור ורשת, ותראי למה היא הפכה את זה. הבסיס הוא די פשוט, והיא פשוט לקחה ומינפה את זה למקומות שאף אחד לא חלם, ואני פשוט מסתכלת ורואה איך זה מתפתח ואיך זה תפס, מתרחב ומצליח לסחוף את הנשים בעולם ולא רק בארץ, ולפי דעתי זו עוד לא המילה האחרונה. כי אני רואה שזה כל הזמן מתרחב, ופתאום, זה מקום שבתור אישה, שאת אומרת זה בסדר להיות שם, כי זה ספורט וזה רק נשים, וזה נותן לגיטימציה באיזה שהוא

שלב להגיד, היום, אני עוזבת הכל ואני הולכת... לשעה וחצי אימון או משחק וזה עושה לדעת
 פשוט פלאים לנשים שמתפתחות". (סיגל, 49, ג+3). שחקנית נוספת ציינה כי עברה תהליך
 גירושים לא פשוט, אך הקבוצה היוותה עבודה קבוצתית תמיכה לכל דבר ועניין. היא הרגישה
 שבתוך הקבוצה יכולה לפרוק את כאביה וקשייה והקבוצה הכילה וחיזקה אותה: "...אני
 תמיד אומרת שהקוד הגנטי של הקבוצה שלנו הוא של קוד של תמיכה. אני לדוגמה, התגרשתי
 בתוך מאמאנט...". (מאיה, 44, ג+3) אחת השחקניות תיארה את הייחודיות של המאמאנט
 כך: "... בעוד שבמרבית הליגות של הספורט הקבוצתי אתה מגיע על בסיס יכולות כלשהן,
 במאמאנט האמירה היא "כל אמא יכולה". גם הנמוכות, השמנות, יש מקום לכולן. ולמרות,
 שהמשחק מלחיץ אותי והקהל מלחיץ אותי...". כאלה, למרות זאת, תרומתן לקבוצה היא לא
 פחותה. לכל אחת יש מה לתרום. גם אלו שלא מנחיתות, או לא תופסות, גם אלה שנמצאות
 על הספסל, ולא תמיד רוצות לעלות לשחק" (דנה, 40, ג+3). המרואיינות דיברו על המושג של
 כוח נשי שהפך לכוח אימהי. כמובן שזה כוח נשי אבל הדגש הוא על האימהות. אימא מגיעה
 עם תחושת מלאות משפחתית, תחושה של, גם אני רוצה, גם אני צריכה לפנות לעצמי זמן
 ולהתעסק בדברים שאני אוהבת. אימהות היא טובה ונהדרת אבל גובה מחיר של ויתור.
 מרבית הנשים בוחרות לצאת מן המקום הלא נוח שבו הן צריכות לוותר על משהו שהן רוצות
 עבורן וזה חלק מסוד ההתמדה. ההשתתפות בליגת המאמאנט מספקת את המענה ואת
 הלגיטימציה. ההשתתפות במאמאנט מאפשרת לבוא ולתת מהחיים שלך לא רק למען
 המשפחה והקהילה הקרובה אלא כארגון שתורם לחברה כולה, למען החברה והכי חשוב
 למעןך. שחקנית תיארה זאת בעיניה: "...אני, כשהייתי קטנה, נורא אהבתי מתניים.
 וכשהבנתי שיש משהו דומה, זה מאד הלהיב אותי. לא ידעתי בדיוק לאיפה אני נכנסת, גם לא
 הבנתי את העוצמה של הארגון הזה. נכנסתי כי זה היה נראה לי נחמד, פעם בשבוע לצאת
 מהבית לאיזה שהוא ספורט שהוא לא משהו שאי אפשר לעמוד בו והעובדה שהיו שם רק
 נשים דרבנה אותי, ואני פשוט מברכת על ההחלטה הזאת" (סיגל, 49, ג+3). אימהות רבות
 מבינות כי צריכות לעשות למען עצמן על מנת שתהיה להן אפשרות בעיקר נפשית ומנטלית,
 לתת למשפחה. זוהי מטרתה של המאמאנט, להנחיל את תרבות הספורט בקרב אימהות ודרך
 להשפיע על הילדים ועל המשפחות. המאמאנט משלבת פעילות ספורטיבית וכושר גופני וכן
 דוגמא אישית, חינוך לספורט, היכרויות, מפגש חברתי וגאווה יחידה. תיאור של שחקנית
 שבהתחלה התקשתה להשתתף במשחקים: "...היום אני נהנית מזה. גם הקבוצה שלנו
 השתפרה ואז יש לאן לשאוף, וגם, את יודעת, כל החגיגה מסביב, מוצ"ש ולבוא עם הילדים...
 זה סוחף את כל המשפחה כאילו, זה קרנבל כזה של משחקים. ואני גם הייתי בטורנירים

בלטביה ובברצלונה שגם שם הייתה תחרותיות, וגם שם היו 5-6 ימים של המון משחקים ותחרויות... זה פשוט סוחף אותך.. כיף, כיף, אני מאד נהנית" (סיגל, 49, ג+3), ההזדהות עם הקבוצות המייצגות את הקהילה והחברה כולה תורמת לתחושת הפרט בחברה, ל"גאוות יחידה" ולקונפורמיות עם הערכים והנורמות של הקהילה. (לידור, פייגין, 2009). . תיאור נוסף של מרואיינת באשר להתייחסות לאימון בהקשר החברתי, הקבוצתי: " כמובן, האימון הוא לא רק אימון. זה מפגש חברתי, זה היום הקבוע שאנחנו מתראות. יש בו צחוק, הווי וכל מה שסביב האימון. את יודעת, את בקבוצה. מתחיל מהבוקר, התכתבויות בוואטס אפ, התכוננות, נסיעה משותפת, יוצאות קצת לפני כדי לדבר ברכב ולפעמים נשארות גם שעה אחרי האימון, זה הכל חלק מזה". (ליאת, 43, נ+2). ברמת הפרט ניתן לומר כי תרומתה של הפעילות הגופנית היא חיובית וחיונית לבריאותם של המתאמנים והיא משפיעה מוטורית ומנטלית על יכולותיו של האדם, על ידי שיפור הזריזות, המהירות, הסיבולת, שיווי המשקל, בריאות העצם ועוד. אך התרומה הממשית היא דווקא מתחומים חוץ גופניים. הכוונה היא לשיפור הכישורים החברתיים, הרגשיים, הקוגניטיביים והפסיכולוגיים כפועל יוצא של הפעילות. (גלילי, תמיר, אליקים, מקל, 2011).

לסיכום ניתן לומר כי אימהות רבות מבינות כי הן צריכות לפעול ולעשות למען עצמן בראש ובראשונה, וזאת על מנת שתהיה להן אפשרות בעיקר נפשית ומנטלית, לתת למשפחה. זוהי מטרתה של המאמאנט, להנחיל את תרבות הספורט בקרב אימהות ודרך להשפיע על הילדים ועל המשפחות. המאמאנט משלבת פעילות ספורטיבית וכושר גופני וכן דוגמא אישית, חינוך לספורט, היכרויות, מפגש חברתי וגאוות יחידה.

פרק 6 – דיון ומסקנות :

מחקר זה התמקד בתרומה החברתית שמקבלות הנשים שמשחקות כדורשת.

על מנת לבחון סוגיה זו ערכתי ראיונות חצי מובנים ל-12 נשים, שהינן שחקניות פעילות 3 שנים ומעלה.

מניתוח ממצאי המחקר בלטו מס' דגשים אודות היתרונות המשמעותיים שמקבלות הנשים שמשחקות כדורשת .

לא ניתן להתעלם כי ליגת האימהות בישראל, (במסגרת המאמאנט ואיגוד הכדורשת הישראלי), הינה תופעה חברתית, "מגיפה" חיובית הסוחפת אחריה אלפי נשים בארץ ובעולם. ליגה המורכבת מנשים בלבד, רובן המכריע אימהות. השחקניות הן הכוח המוביל את הארגון. הן אלו המרכיבות אותו, בוחרות את המאמן באופן בלעדי, קובעות את אופי הקבוצה, והן אלו שמעצבות את הליגה המקומית בהתאם לערכים ולמטרות שלהן. למרות מה שעלה באופן בולט מאד בסקירת הספרות, שתרבות, אף יותר מביולוגיה, קובעת איך אימא צריכה להיות, אילו התנהגויות מקובלות ונכונות, וכיצד האימהות משפיעה על הזהות.. למרות שמבחינה "נכונה פוליטית" הגידול והטיפול בבית ובילדים אמור להתחלק בשווה בין בני הזוג בעולם המערבי, הציפייה שהאם במיוחד היא האחראית העיקרית על הטיפול בילדים והיא זו שמעצבת את הזהות הביתית והמשפחתית עדיין נוכחת מאד ומעכבת, מגבילה ולעיתים אף מבטלת לחלוטין את האפשרות של האם לצאת ולהתאמן באופן קבוע. (Batey, Owton. 2014)

(McGannon , Schinke. 2013)

דווקא במאמאנט, האימהות מקבלות לגיטימציה להגיע, כחלק ממשוהו שהוא גדול מהן. לאימהות רבות יש השקפה מובנית חברתית של עצמן כאימהות על סמך מה שאימהות אחרות אומרות, שנוצרת ונכפית עליהן באמצעות ציפיות חברתיות (, McGannon Smith. 2015)

ודווקא פה, הנושא הזה מגיע לידי ביטוי משמעותי ומובהק. אם את לא אמא, את חייבת להיות לפחות בת 35 על מנת להשתתף. כלומר, העובדה שאת אם, היא "תנאי הקבלה" שלך למאמאנט.

הערכים המבוססים על חיבור קבוצתי של קבוצת אימהות במסגרת פעילות ספורטיבית – כוללים הטמעת תרבות ספורט, דוגמא אישית, נפש בריאה בגוף בריא, הקניית אורח חיים בריא ופעיל. פרגון, פלורליזם חברתי, שיתוף, שוויון, קידום לערכים חברתיים קהילתיים בסביבה בה מתקיימת פעילות הליגה. להשתתפות בקבוצת ספורט נשי יתרונות ברורים של עיסוק בספורט, יתרונות של להיות חלק מצוות, ההשתתפות הקבועה עונה על צורך של הזדקקות לזמן פנוי וחופשי מהיותן אימא, מעניקה תמיכה חברתית, העצמה אישית והגדרה עצמית. כמו כן גילו כי המשתתפות מגלות תחושות של יכולת עצמית, אוטונומיה ותחושת שייכות. (Batey, Owton. 2014)

משחק הכדורשת הוא ספורט, אך תחת המסגרת של ליגה מסודרת – המחויבות לפעילות ולהשתתפות נחשבת ליותר משמעותית ומחייבת מפעילות גופנית סטנדרטית או מספורט פנאי. משחק הכדורשת הוגדר לאחרונה כענף ספורט בפני עצמו. כלומר- האימהות לוקחות חלק פעיל ועוסקות בספורט הישגי תחרותי. יותר ויותר אימהות נחשפות לליגה ועוסקות בספורט יותר מבעבר.

ליגת המאמאנט יוצרת אינטראקציה חברתית דרך המשחק ודרך השייכות לליגה.

השחקניות הלוקחות חלק במשחקים יוצרות מערכות יחסים חדשות ונחשפות להיכרויות וחברויות שלא נחשפו להן קודם. בהתאם לחזונה של מאמאנט, הליגה פרושה היום במספר מוקדים ברחבי העולם, ובהם: איטליה, קפריסין, ניו יורק, קנדה ואוסטריה. מדובר על הישג בינלאומי חסר תקדים לארגון ספורט חברתי-ספורטיבי, שהפך לליגת הנשים הגדולה ביותר בישראל, ובקרוב, בעולם. (מתוך אתר מאמאנט, 2019).

עם כל הכבוד למטרות הארגון והתמיכה שהוא מספק, עדיין, לדעתי, ההצלחה הגדולה של משחק הכדורשת טמונה בתועלות הרבות שהוא נותן לאותן נשים המשתתפות ומשחקות אותו.

ברקע, נמצא השינוי הכללי שעבר על החברה בשנים האחרונות, שינוי תפיסתי המקבל ומכיר במקום של אם המשפחה לממש ולבטא את עצמה, ובחשיבות שיש לכך. עדיין, יש בני זוג לא מעטים שמתנגדים ליציאת האם בערב מהבית, והנושא עולה גם בקבוצות, אולם מצד שני, יש לא מעט בני זוג שמקבלים ומעודדים את נשיהם לצאת ו"להתאוורר" ואף מגיעים בדרך קבע למשחקים עם או בלי הילדים על מנת לעודד ולהשתתף בחוויה. מקובל היום יותר מאשר בעבר, שאימהות יכולות וזכאיות לעשות דברים למען עצמן. נשים, למרות היותן אימהות, יכולות לשאוף למימוש עצמי ויש מקום לתת להן לצאת, לצמוח ולפעול למען עצמן.

דרך המאמאנט, אימהות יוצאות לאימון, למשחקי ליגה ולפעילויות חברתיות מגבשות במסגרת קבוצתית ובמסגרת הליגה. זהו ענף ספורט לנשים בלבד, הגברים אינם משחקים את משחק הכדורשת. עובדה זו מעמידה את ענף הכדורשת כאחד שאינו מושפע או סובל מאפליה מגדרית מכל סוג שהוא, וזה בשונה מענפי ספורט אחרים בהם נוכחותה של קבוצת גברים מקבילה בענף יוצרת אפליה ואינה זוכה לאותם תנאים ומשאבים.

לגיטימציה נוספת באה לידי ביטוי בדפוס חשיבה עדכני, שתופס תאוצה, המעודד אורח חיים בריא, ועיסוק קבוע בפעילות גופנית לאור יתרונותיה הרבים. המאמאנט מספקת מסגרת לפעילות גופנית. נשים רבות מוצאות את מסגרת המאמאנט כמענה מספק לצורך זה. ברמה המשפחתית, האם משמשת כדוגמא לשאר בני הבית. נושא הפעילות הגופנית הופך לחלק מחיי המשפחה, ואם אימא יכולה למצוא את הזמן לעסוק בספורט אז כמובן ששאר בני המשפחה יכולים גם.

הפרסים וההכרה שקיבלה עופרה אברמוביץ' מייסדת הארגון הנפלא הזה, מהפועל, ולאחר מכן מהאו"ם, מארגון CSIT, הקונפדרציה הבינלאומית של ארגוני ספורט מכל העולם ומארגונים נוספים, מעידים על כך.

הנושא המהותי ביותר שבא לידי ביטוי בראיונות שערכתי, הוא הנושא החברתי. כל הנשים שראיינתי הדגישו מאד את החיבור לקבוצה. תחושת השייכות, לקהילה של נשים שמתמודדות עם אותם קשיים, דילמות, פעמים רבות מאותה כיתה ואותו ביה"ס, יוצר מרחב קטן יחסית של מעגל תמיכה קרוב. כל הנשים שראיינתי ציינו כי הקבוצה משמשת כקבוצת ייעוץ, השוואה, חשיבה. רבות מהן ציינו כי כאשר צריכות לפתור בעיה, מחפשות איש מקצוע, מתלבטות לגבי עניין כלשהו- פונות קודם כל לקבוצת הכדורשת. כל הנשים ציינו כי הקבוצה מהווה עבורן מקום בטוח, מקום בו ניתן לחוות חיבור נפשי, פיזי, חברתי שהוא "מעבר לדיבור". כולן ציינו שיש בין בנות הקבוצה קשר חברתי גם מחוץ לאימונים. נפגשות בהרכבים שונים – אם ליציאות משותפות לפאבים ובתי קפה ואם למפגשים עם הילדים והבעלים. כל הנשים ציינו שהאימונים הם הרבה מעבר לאימון ספורט, שמתקיימות שיחות לפני ואחרי האימון. חלק גדול מהמרואיינות ציין כי בקבוצה הן יכולות להיות הן עצמן, ללא כחל ושרק. "אני יכולה להיות חופשיה מבחינת האני שלי". עדויות אלה מאששות את מסקנות מחקר זה שבחן את היתרונות לפי - "מודל ההון האנושי", לפי מודל זה פעילות גופנית, בעיקר עבור נשים, מספקת תמורות יקרות ערך. יתרונותיה באים לידי ביטוי ב-6 ממדים: גופני, רגשי, אינדיבידואלי, חברתי, אינטלקטואלי וכלכלי. נשים המבצעות פעילות גופנית כדרך קבע צוברות רווחים רבים. (ארביב-אלישיב, גדיש, 2018).

נושא נוסף שעלה בראיונות הינו המעגלים החברתיים שמתרחבים מאד, פתאום מכירים נשים נוספות בגילאים ובמקצועות שונים ומתרחשים חיבורים אמתיים עם חברות

חדשות, מה שלא נפוץ במיוחד באופן "רגיל" בגילאי 30 ו-40. החברויות הללו מקבלות חיזוק משמעותי עם המפגשים השבועיים והזיקה למשחק.

בנוסף, חלק גדול מהנשים ציינו כי הפתיעו את עצמן מבחינת יכולות ספורטיביות. רבות מהן שלא "נגעו בכדור 30 שנה", מאז ימי בית הספר, תיארו כי התחרות והמחויבות לקבוצה "הוציאה" מהן יכולות שלא חשבו שיש להן. חלקן הגדול תיאר כי "הצלחתי לעשות דברים שלא חלמתי שאצליח", "אני מוציאה מעצמי יותר", "בעקבות הכדורשת התחלתי גם לרוץ בקביעות" וכו'. גם כאן, ניתן לראות כי כפי שעלה מסקירת הספרות הספורט, כחלק משמעותי ואולי אף יותר מכל מסגרת חברתית אחרת, הוא זירה חברתית חשובה בו ניתן לבצע שינוי בהיררכיה המגדרית ולערער התפיסה בנושא אי השוויון בן המינים. אי שוויון המתבטא בתפיסה כי עליונותו הפיסית של הגוף הגברי ותכונותיו עדיפות במיוחד בהיבט הספורטיבי לעומת הגוף הנשי. (הולנדר, נוי, לוי, 2012).

כולן מתארות תחושת גאווה וסיפוק רב מהחברות בקבוצה, ואף מספרות על כך בגאווה ומביאות חברות נוספות לקבוצה.

אני יכולה להעיד על עצמי, ברמה האישית, כי אני מזדהה מאד עם מה שחקרתי בעבודה זו. מבחינתי, ההשתתפות בקבוצת כדורשת, חשפה אותי לעולם חדש ומשמעותי עבורי. באופן חד משמעי החברות במאמאנט שינתה את חיי לטובה. כיום אני שחקנית פעילה ב-2 קבוצות, גם במסגרת המאמאנט וגם במסגרת איגוד הכדורשת הישראלי. כשחקנית, גיליתי שאני בהחלט מוכשרת במשחק הכדורשת. מעבר לשיפור יכולות פיזיות, שיפור בתחושת המסוגלות והעצמה אישית שאני חווה, יצרתי הרבה חברויות חדשות, הכרתי נשים רבות מנהריה והאזור, ואנחנו חברות במעין "מועדון סודי" של בנות הכדורשת. המעגל החברתי שלי התרחב מאד, הכרתי נשים רבות שלא הייתי מכירה באופן אחר, במסגרת ליגת הכדורשת, נשים שחלקן הפכו לחברות משמעותיות, נשים שהן חלק בלתי נפרד מחיי. בעיניי, מה שקורה במשחק ובקבוצות הללו הוא לא פחות מקסום. נוכחתי לדעת בראיונות, כי גם השחקניות אותן ראיינתי שותפות לתחושותיי. מדובר פה בעסקת win-win.

הנשים עושות ספורט בקביעות, יוצרות חברויות מקומיות ואזוריות, מייצגות את בתי הספר של הילדים- מה שמתחבר למשפחתיות ותחרותיות, ותוך כדי מועצמות ותורמות לקהילה. לכן בעיניי, זה לא מפתיע שהעניין תפס תאוצה ברמה עולמית.

אני גאה להיות שחקנית כדורשת פעילה, גאה בערכי הארגון- המאמאנט ובתרומתו לקהילה.

נספח א' : נוסח שאלון חצי מובנה – תרומת ההשתתפות בקבוצת כדורשת ללכידות חברתית.

גיל:

כמה ילדים וגילאים:

כמה שנים משתתפת פעילה בקבוצה:

כמה פעמים בשבוע את מגיעה לאימון:

האם היותי חלק מהקבוצה-

1. תורם לתחושת מסוגלות כללית? פיזית, חברתית מנטלית?
2. תורם לתחושת השייכות החברתית שלי?
3. האם אני נהנית מהתחרותיות שבמשחק?
4. האם הקבוצה מהווה מקום תומך ונעים ומקבל עבורי?
5. האם אני נהנית מקבוצה נשית בלבד?
6. האם בחרתי בכדורשת מכיוון שזהו ספורט קבוצתי?
7. האם המפגש השבועי מהווה עבורי מקום מפגש חברתי?
8. האם יכולתי באות לידי ביטוי בקבוצה?
9. האם אני בקשר עם חברות הקבוצה גם מעבר לאימונים?
10. האם אני מרגישה שבאימון אני מתנתקת מטרדות היום יום ועושה משהו רק למען עצמי?
11. האם בקבוצה יש לנו סביבה ועולם משלנו?
12. איך הסביבה הקרובה שלי – משפחתי, בן זוגי מקבלים את העיסוק שלי בכדורשת?

13. האם המשחק תורם לשביעות רצון גבוהה יותר מגופי? אני חשה שתורם לכושר ויכולות גופניות ?

14. האם המשחק מעלה את רמת האושר שלי ?

15. אם הייתי נאלצת לוותר על השתתפותי בקבוצה, איך הייתי מגיבה ומרגישה?

נספח ב' – תמלול ראיונות חצי מובנים-

תמלול ראיונות עם שחקניות כדורשת :

מראיינת : שלום, אנחנו נמצאות פה ע"מ לקיים ראיון אקדמי בנושא משחק הכדורשת, שמי שלי, אני עורכת את הראיון, והראיון יתקיים מול מאיה פיטרו, מאיה תציגי את עצמך בבקשה. גיל, ילדים...

מאיה : מאיה פיטרו, גיל 42 , 3 ילדים, ילדה בת 14, ילדה בת 10, וילד בן שלוש. אני בקבוצת מאמאנט כבר שנה שביעית .

מראיינת : אוקיי , כבר 7 שנים משתתפת פעילה בקבוצה, כן?

מאיה : כן, כשחקנית וגם כיו"ר הליגה.

מראיינת : אני רוצה שתעני לפי הרגשתך , לפי האינסטינקטים הראשוניים שעולים לך ותספרי כל מה שאת מרגישה לגבי השאלה. דיברנו על זה שאת שחקנית כבר 7 שנים בקבוצה ומעניין אותי לדעת, אני מסתכלת עלייך כחלק מהקבוצה, האם את מרגישה שזה שאת חלק מהקבוצה תורם לתחושת השייכות שלך?

מאיה : זו דווקא תשובה לא ארוכה (צוחקת), כן, מאד. שיוך קבוצתי בספורט ובכלל זה דבר מאד משמעותי. אני מניחה שזה מה שמשמר אותי במאמאנט, אני לא טיפוס ספורטיבי, לא הגעתי בגלל הספורט, לא מהמקומות האלה, זה כמובן תורם וכיף, אבל השייכות הקבוצתית יש לה הרבה מאד ערך, אני מטבעי חובבת ספורט כצופה, בעיקר כדורסל, וזה תמיד היה מהמקום הזה של חיבור לספורט קבוצתי.

מראיינת : ספורט קבוצתי, אוקיי, והאם זה שאת חלק מהקבוצה תורם לתחושת המסוגלות הפיזית שלך? את מרגישה שזה תורם ?

מאיה : זה מרים, בהחלט כן. כי כשניסיתי ללכת לחדר כושר או לעשות הליכות, ויתרתי לעצמי כמו שקורה לרבים בספורט, לעניין של קבוצה יש המון מחויבות. לקבוצה, גם אם לא בא לי, גם אם הילדים עצבנו, גם אם יש לחץ, בייביסיטר, והאימא לא יכולה, המאמץ הוא הרבה יותר גדול כדי כן לבוא ולעשות מאמץ, להשתדל כי יש לזה משמעות של אחת בשביל כולן, גם על המגרש.

מראינת : את מרגישה שזה דורש ממך להגיע ולהתמיד, בגלל תחושת המחויבות?

מאיה : לגמרי, אני גם מרשה לעצמי לדרוש את זה מהאחרות. גם אם יש מישהי שאומרת היום לא בא לי, או יש לי משהו מהעבודה או משהו אחר, גורם לי לומר לה, גברת, את לא משחקת טניס, אם את לא מגיעה כולנו פה ברמה מסוימת, "נדפקות", אנחנו צריכות את כולן. זו אמירה ברמה מסוימת, זו אמירה שהיא משמעותית ומחייבת.

מראינת : אוקיי, ענית על זה בעקיפין, אבל את מרגישה שגם מבחינה מנטלית, זה שאת שייכת לקבוצה, תורם לא רק פיזית, אלא גם מנטלית, חברתית?

מאיה : מאד, מאד, אני מאמינה שדווקא כאן, ופה אני מתמקדת דווקא במאמאנט על פני ליגות אחרות, ועל פני משחקים קבוצתיים אחרים, בעוד שבמרבית הליגות של הספורט הקבוצתי אתה מגיע על בסיס יכולות כלשהן, במאמאנט האמירה היא "כל אמא יכולה". גם הנמוכות, השמנות, יש מקום לכולן. ולכל אחת יש מה לתרום. גם אלו שלא מנחיתות, או לא תופסות, גם אלה שנמצאות על הספסל, ולא תמיד רוצות לעלות לשחק. ראיתי לא מעט כאלה, שאומרות, "אני לא רוצה לעלות, המשחק מלחיץ אותי, הקהל מלחיץ אותי" כאלה, למרות זאת, תרומתן לקבוצה היא לא פחותה.

מראינת : היא לא רק פיזית, זה מה שאת אומרת? יש פה תרומה נוספת?

מאיה : לגמרי, אני מאמינה שתרומה מנטלית לקבוצה היא חשובה.

מראינת : בדיוק דיברנו על המשחק, אני שואלת לגבי התחרותיות, איך את רואה את התחרותיות שבמשחק? האם את נהנית ממנה? את מחכה לה? מה את מרגישה לגבי התחרותיות?

מאיה : כשהתחברתי למאמאנט, הגדרתי את עצמי כאדם תחרותי, לאו דווקא בהקשר של ספורט. בין אם זה בהתערבות, בעבודה, בין חברות, אני אדם תחרותי, יש לי צורך להיות בראש. ודווקא בספורט, הצלחתי להבין, שהפסד הוא לא בהכרח כישלון..

מראינת : אוקיי... תסבירי..

מאיה : למרתון, יוצאים כל שנה כ-40-30 אלף איש, ורק אחד מגיע ראשון, מה זה אומר?
שכל השאר לוזרים?

מראינת : בעיניי מי שמצליח להשלים מרתון זה כבר מדהים...

מאיה : נכון, אבל זה גם אומר, שהטייטל של המנצח הוא לא הדרך היחידה להשיג ניצחון, להשיג ערך. זה בא ואומר שהרבה פעמים, אני אתן לך דוגמא.. הקבוצה שלי, (את מכירה את הליגה והיכולות, את יודעת היכן הקבוצה הייתה ממוקמת) כל שנה שפותחים עונה יש אמירה- היכן היינו רוצות להיות השנה. מרבית הקבוצות, מרבית הבנות יגידו – "השנה אליפות". אני באתי ואמרתי, בואו נהיה ריאליות, אליפות מן הסתם לא יקרה, מסיבות אובייקטיביות כאלה ואחרות, אבל בואו ונראה מה היעד הריאלי שמבחינתנו יהווה ניצחון. לדוגמא- לנצח פעמיים קבוצה שנמצאת ברמה שלנו או קצת מעל. ואפילו לקבוצות חדשות, היום כרכזות, הייתה התלבטות מאד גדולה, להכניס אותן למשחקים או שלא? מצד אחד- אין להן סיכוי אמיתי, קבוצה שהתחילה השנה לא תתמודד עם ויצמן וגולדה ואוסישקין. מצד שני, בלי זה יש פה בעיה, כי הן רק יתאמנו וזה משעמם. החלטנו בכל זאת להכניס אותן לליגה, ואני כן עושה להן את השיחות האלה של "אל תישברו לי עכשיו מעונה שלמה של הפסדים, רוב הסיכויים שתעברו עונה בלי ניצחון אחד", "תנו לעצמכן מטרה, תסמנו קבוצה, תגידו מטרתנו להשיג מעל 10 נק' מולה", "תסמנו מטרה, לנצח מערכה".

מראינת : האם את מצליחה כרגע בכובע של שחקנית, כי חשוב לי לראות ולהבין אותך כשחקנית, לא כרכזות, איך את בעצם מקרינה לקבוצה שלך את העניין התחרותי כשחקנית?

מאיה : מאד, מאד. קודם כל, אם לא הייתי מצליחה לעשות זאת כשחקנית, בטח לא הייתי מצליחה להעביר את המסר הזה כרכזות, כי זה היה מסר מזויף. בגלל שכשחקנית אני יודעת להוביל את הקבוצה של ליעדים ריאליים, ולגרום להן לחוש את ההצלחות גם במקומות שלא הנפנו את גביע האליפות או הצלחת, אז אני יכולה להעביר את המסר הלאה.

מראינת : שהמקום הראשון הוא לא הכל אלא עצם התחרות, זה מה שאת אומרת ?

מאיה : לא רק , שיש דרך להגיע להישגים לא רק דרך הטבלה ולוח התוצאות. אם שחקנית שעד עכשיו, לא הצליחה לגמור חימום בלי להתנשף ועשיו מצליחה לגמור אימון שלם ואפילו להנחית פעם על הדרך, לדעתי זו הצלחה. וזה לא משנה שהיא אף פעם לא תהיה שחקנית. היא לא תהיה שלי, או מרינה או עוד כמה שמות... אבל זה לא אומר שהיא מצליחה פחות.

מראינת : מצליחה עם הנתונים שלה , זה מה את אומרת?

מאיה : היא התוותה לעצמה דרך והצליחה לעמוד בה. בנוסף , יש תמיד עוד דרך.. אם השנה הצלחת באופן מסוים שנה הבאה תאתגרי את עצמך עוד קצת..

מראינת : יפה, אז זו הראייה שלך לגבי התחרותיות. עכשיו, את כשחקנית, מרגישה שהקבוצה שלך מהווה עבורך מקום שהוא תומך, נעים, מקבל? כי אנחנו יודעות שקיימות ביקורות והערות, השאלה איך את כשחקנית מרגישה את זה בקבוצה?
מאיה : מאד מאד, קודם כל אני מרגישה שזה מקום, לא רק הקבוצה, אלא הליגה בכלל, מקום מאד מכיל ומקבל.

מראינת : אני בעיקר רוצה לשמוע עלייך. על מאיה בתוך גולדה, בתוך הקבוצה.

מאיה : אוקיי, הקבוצה שלי, מאז ומתמיד למרות השינויים הפרסונליים הרבים היה לה "קוד גנטי".

מראינת : חח, רק מי שנמצא בפנים יכול להבין מה זה "קוד גנטי" של קבוצה..

מאיה : אני אסביר כדי שאולי זה ייתן לך רעיונות.. אתם אוהבים ספורט בבית, אני יודעת שאלכס למשל צופה בכדורסל, אדם שאוהב ספורט.. אני אוהבת כדורסל מכבי ת"א מגיל 6. למה? למרות שהקבוצה השתנתה מאז, האנשים, המאמנים, הקבוצה עלתה וירדה אלף מקומות.. למה אני עדיין אוהדת מכבי? כי לקבוצה יש קוד גנטי. וכמו למכבי ת"א כדורסל יש קוד גנטי גם לגולדה ולויצמן יש קוד גנטי. ואם נעזוב רגע את הריאיון בצד את תראי שאת מכירה כמוני את הקוד הגנטי של הקבוצות..

מראינת : כן, בטח..

מאיה : ואגב אני תמיד אומרת שהקוד הגנטי של הקבוצה שלנו הוא של קוד של תמיכה. אני לדוגמא, התגרשתי בתוך מאמאנט..

מראינת: זה מאד מעניין לשמוע איך הקבוצה הייתה עבודך בתוך כל התהליך הלא פשוט הזה..

מאיה: אם אנחנו מדברות על הקבוצה, היה לי לצורך העניין.. צלחתי את התהליך יחסית בצורה קלה וטובה. ראיתי נשים בתוך הקבוצה שלי לדוגמא שצלחו בגלל שזה ספורט קבוצתי נשי אלא נשארתי בגלל זה.

מאיה: כן, וגם בגלל הערכים הנוספים. אני מאמינה שאם זו לא הייתה ליגה חברתית לא הייתי מוצאת את עצמי. בליגה שהיא רק תחרותית לא הייתי רוצה להשתתף.

מראינת: המפגש השבועי, האימון, מהווה עבודך גם מקום מפגש חברתי? את לא באה רק להתאמן?

מאיה: כמובן, האימון הוא לא רק אימון. זה מפגש חברתי, זה היום הקבוע שאנחנו מתראות. יש בו צחוק, הווי וכל מה שסביב האימון. את יודעת, את בקבוצה. מתחיל מהבוקר, התכתבויות בוואטס אפ, התכוננות, נסיעה משותפת, יוצאות קצת לפני כדי לדבר ברכב ולפעמים נשארות גם שעה אחרי האימון, זה הכל חלק מזה.

מראינת: אז את אומרת שזה לגמרי גם מפגש חברתי.

מאיה: כן.

מראינת: האם את מרגישה שהיכולות שלך כשחקנית באות לידי ביטוי בקבוצה ?

מאיה: כן, קודם כל יש איזו שהיא מגמת שיפור מתמדת בגלל שאתה חלק מקבוצה. אתה מחוייב לזה. וכן, בסופו של דבר כל שחקנית מקבלת את הבמה. אני באופן אישי פחות מחוברת לקטע המשחקי בגלל היכולות הפיזיות שהן פחותות.

מראינת: כלומר שאת בוחרת מראש לא להשתתף במשחקים ?

מאיה: כן, האמירה שלי היא שהאימון הוא של כולן אבל המשחק הוא של לוח התוצאות. כלומר, ככה אני רואה את זה. באימון, גם הנמוכה ביותר וחסרת היכולות ביותר, תנו לה במה שתנחית, שתנסה ככל שהיא רוצה. במשחק, אני מצפה ומגדירה גם למאמנים שהחלטה תהיה 200% מקצועית. אך ורק מי שיכולה לתת תוצאת משחק טובה יהיה על המגרש לפי החלטת המאמנת. ואני גם ברמת אחריות אישית, אומרת בפה מלא אני

מעדיפה לתת את הבמה לבנות שזה יותר חשוב להן, אם הבעל והילדים בקהל וכו' אז אני אפנה את המקום לאותן שחקניות.

מראינת : את בקשר עם חברות הקבוצה גם מעבר לאימונים? למרות שכבר ענית...

מאיה : ברור שכן, חברויות עמוקות.

מראינת : האם את מרגישה שאת מגיעה לאימון את מצליחה להתנתק ממה שקורה מסביב? העבודה, הילדים? כל טרדות היום יום? את מצליחה להתנתק מהן ולהתרכז באימון?

מאיה : אני חייבת לומר שלא.. אבל ממקום טוב. כשאני מגיעה לאימון אני מגיעה לפרוק את כל זה, לא להתנתק מזה.

מראינת : האם את מרגישה אבל שאת יכולה להתרכז באימון? במסירות, בתרגילים? ולא לחשוב על בעיה בעבודה או שהילד צריך למחר?

מאיה : לחשוב ברמה שזה יטריד או יפריע למהלך האימון לא, אבל זה בהחלט יכול להיות השיח באימון. אתמול אחת השחקניות ממש לפני האימון גילתה שהבן הגדול שהיה צריך לשמור על אחיו הקטן שיקר והלך לשחק כדורגל. כל האימון היה שיח סביב זה.. נו תירגעי הוא רק נער וכו' וכל אחת הציעה פתרון. כמובן שמגיע הרגע שהמאמנת עוצרת את זה וכולן שותקות, אבל ראינו שזה מטריד אותה וזה היה חלק מהאימון. בנוסף, התוכנית של אדיר מילר, זה עלה כל הזמן במהלך האימון. חימום, תחממי קיש, עברה חצי שעה, זמן פיצה וכו' לדעתי כל חשיפה היא טובה, אם הגענו לתוכנית זה אומר שאנחנו במצב טוב.

מראינת : זה רק מצביע כמה זה נפוץ כי אחרת לא היינו מגיעות לפריים טיים.

מאיה : הראה גם את הצד של הגברים, קצת נאיבי, בהתחלה זה - טוב תתאמני פעם בשבוע, ויש בנות שאם פעם בשבוע בערב הן בבית, זה מצב טוב. גם השחקניות צריכות לדעת את המינונים.. מתי זה מוגזם ופוגע ומתי זה חלק מהמשפחה.

מראינת : את מרגישה שבקבוצה שלכן יש סביבה, "עולם" משלכן? משהו שהוא רק של הקבוצה?

מאיה : אני חושבת שזה קיים בכל קבוצה, אני חושבת הייתי קוראת לקבוצה שלנו "להקה". אני גם אומרת לבנות, תשימו לב גם אם מגיעה מישהי מקבוצה אחרת, לניסיון או לאימון, היא לא מבינה את השפה. אם לא נשתדל שהיא תבין היא תברח מפה.. כי כל חינוך, כל צחוק, כל אמירה מקושרת לאסוציאציות שהיו באימון, שפה שהיא מאד פנימית.

מראינת : כלומר יש לכן עולם משלכן.. התשובה חיובית..

מאיה : כן. את יודעת שאני למשל כל בוקר שולחת לקבוצה שלי חידה יומית? ויש על זה המון בדיחות, מי תפתור, תקשורת ייחודית.

מראינת : יפה, את מרגישה שהמשחק, ההשתתפות באימונים, גורם לשביעות רצון יותר גבוהה שלך מגופך? מבחינת יכולות פיזיות? כושר?

מאיה : השביעות רצון הייתה מאד ומתמיד וזה לא שיפר אותה..

מראינת : האם את מרגישה שהשתתפות שלך בקבוצה מעלה את רמת האושר הכללית שלך?

מאיה : אני האדם הכי ציני בליגה..

מראינת : אבל בטוח שזה נותן לך משהו אחרת לא היית נשארת 5 שנים... ובנוסף במיוחד את, כמנהלת הליגה את גם תורמת, עושה, משקיעה המון.. זה כנראה נותן לך משהו. מה את מרגישה שזה נותן לך?

מאיה : אני שמעתי מהרבה נשים בליגה שזה שינה להן את החיים, אני מהמקום הציני שלי זה תמיד נראה לי אמירה מאד קיצונית, מה זה "זה שינה לי את החיים"? ואז בשיח מסוים דיברנו על זה שאיך החיים שלנו יהיו בלי, המשחקים, האימונים, העשייה וכו' ואז הבנתי שבאמת זה שינה לי את החיים. ואני מניחה שזה גורם לי אושר אחרת לא הייתי ממשיכה..

מראינת : אני מנסה לזקק את התחושה שלך.. האם זה נותן לך תחושת מועילות, נחיצות? מה?

מאיה : קודם כל האספקט החברתי, אנחנו נמצאות בגיל בסביבות 40, מי יותר מי פחות, שכבר לא רוכשים חברים חדשים. בדרי"כ החברים שאתנו מביה"ס, מהצבא, אולי קצת

מהעבודה וזהו. חברויות עומק כבר לא נוצרות בשלב הזה. ומאמאנט שברה את האמירה הזו.

מראינת: כשחקנית אני כמובן מסכימה מאד..

מאיה: את רואה את זה, ואילו המקומות שזה הערך המוסף המשמעותי ביותר. יש את היום יום, העשייה, הלהיות חלק מהקבוצה, הוא עשיר הרבה יותר. אם הייתי מורידה את מאמאנט היה מתפנה לי המון זמן. בחלק מהמקרים אולי לטובה, אבל ברוב המקרים הייתי אומרת שזה לרעה. אז אני מבינה כמה זה תורם ומהנה עבורי.

מראינת: זאת אומרת שזה נותן לך תחושת מסוגלות גבוהה יותר בקשר לעצמך? את ושרית הקמתן לבד ליגה שכיום מונה 10 קבוצות, 120 בנות משתתפות, ליגה מסודרת, טובה, איכותית..

מאיה: זה גם לא מסתיים. כל שנה יש הגדרת מטרות מחודשת, השנה למשל, מקצועיות. נתנו במה, הכנסנו תכנים מקצועיים, גם למאמנים גם לשחקניות, ימי אימון ייעודיים לשחקניות חדשות וותיקות, אלו מטרות.

מראינת: תודה רבה על הזמן והשיתוף.

ראיון 2:

מראינת: שלום סיגל, אני אשמח אם תציגי את עצמך, גיל, ילדים וכמה שנים את משחקת..

סיגל: סיגל עפרוני, יש לי 3 ילדים, 2 בנות, בנות 20 ו18 ויש לי בן בן 9. ואני משחקת כבר שנה שלישית, ואני בת 49.

מראינת: אוקיי, בגדול אני שואלת על החוויות שלך כשחקנית, ואשמח שתפרטי כמה שיותר מבחינת החוויות שלך כשחקנית פעילה בקבוצה. זה שאת שחקנית בקבוצה, זה תורם לך מבחינת מסוגלות, נאמר, נתחיל מפיזית? כלומר, זה משפר לך את הפיזיות, הכושר?

סיגל: אהה בהחלט, בקבוצה שלנו יש בנות שהן מאד חזקות, וזה לא מובן מאליו שאת עולה לשחק, את צריכה להוכיח את עצמך כדי לעלות לשישייה או בכלל למשחק, ובהחלט

אנחנו מנסות כל אחת ללמוד מהשנייה ולחזק את עצמנו גם במקומות שאנחנו פחות חזקות, ובאווירה קבוצתית, גם הבנות שהן חזקות יותר מנסות לעזור..

מראינת : אני שואלת כרגע עלייך-האם את מרגישה שזה תורם לך מבחינת הכושר, היכולת הפיזית שלך, כסיגל?

סיגל : כן, כן, אני כל הזמן רוצה להיות יותר חזקה ויותר טובה, ואני רואה בנות שמנחיתות בצורה מטורפת וגם אני רוצה, בהחלט זה משהו שהוא תורם.

מראינת : אז זה כן תורם לך.. ומבחינה חברתית ומנטלית את מרגישה שזה שאת שחקנית וחלק מקבוצה את מרגישה שזה עוזר, תורם לך?

סיגל : אוי הקבוצה שלנו היא קבוצה מיוחדת במינה. הקטע החברתי אצלנו מאד מאד חזק, ממש משפחה כאילו. כשיש קשיים לבנות בקבוצה אנחנו עוזרות אחת לשנייה, אנחנו יוצאות יחד לבלות, מקשקות על זה בוואטס אפ, אבל בהחלט הקבוצה שלנו היא הרבה יותר מקבוצה לצורך משחק כדורשת, ממש אהה בהרבה מעבר, קשרי חברות ממש טובים.

מראינת : אוקי, אז בהמשך לזה השאלה הבאה, עד כמה זה (שאת שחקנית בקבוצה) תורם לתחושת השייכות שלך?

סיגל : זה תורם הרבה, אני יכולה להגיד לך שבחצי שנה האחרונה שיחקתי פחות, בגלל בעיות בריאותיות, והן פשוט לא הרפו. הן היו שם לאורך כל הדרך, וזה בהחלט גם מאד חיזק אותי וגם חיזק את הקשר שלי עם הקבוצה.

מראינת : כלומר את מרגישה חלק מ.. את מרגישה שייכת?

סיגל : מאד, לגמרי.

מראינת : את נהנית מהתחרותיות שיש במשחק? מזה שזה משחק תחרותי? מהליגה ?

סיגל : היום אני אוהבת את זה.. בהתחלה קצת פחות. כי ישבנו בהתחלה המון על הספסל וזה היה לי קשה, הרגשתי שאני רוצה גם. אבל היום לגמרי, אני נהנית מזה. גם הקבוצה שלנו השתפרה ואז יש לאן לשאוף, וגם, את יודעת, כל החגיגה מסביב, מוצ"ש ולבוא עם הילדים.. זה סוחף את כל המשפחה כאילו, זה קרנבל כזה של משחקים. ואני גם הייתי

בטורנירים בלטיביה ובברצלונה שגם שם הייתה תחרותיות, וגם שם היו 5-6 ימים של המון משחקים ותחרויות... זה פשוט סוחף אותך.. כף, כף, אני מאד נהנית.
מראינת : את מרגישה שהקבוצה מבחינתך , כסיגל, מהווה מקום תומך? נעים, מחבק , מקבל?

סיגל : כן, לגמרי. אני חושבת שעברנו דרך בקבוצה שלנו, זה לא תמיד היה כך, היו תקופות שהיו מתחים , גם על רקע רמת מקצועיות בין שחקניות, וגם על רקע של שיתוף במשחקים. ובאיזה שהוא שלב עברנו מהסתכלות יחידנית על הקבוצה לאיזו שהיא הסתכלות קבוצתית והחיבור הזה עשה לנו טוב בכל המישורים. גם ברמה החברתית וגם ברמה הקבוצתית ברגע שאין כ"כ מתחים הכל הרבה יותר קל. יותר זורם.

מראינת : את נהנית מזה שזו קבוצה של נשים בלבד?

סיגל : בהחלט, אני בכלל נהנית מכל הקטע של ההעצמה הנשית, בשנים האחרונות זה תופס לפי דעתי תאוצה מטורפת, ומאמאנט זה פשוט , אני אומרת, כמה חכמה הייתה עופרה (עופרה אברמוביץ-מייסדת המאמאנט) שפשוט לקחה כדור ורשת, ותראי למה היא הפכה את זה. הבסיס הוא די פשוט, והיא פשוט לקחה ומינפה את זה למקומות שאף אחד לא חלם, ואני פשוט מסתכלת ורואה איך זה מתפתח ואיך זה תפס , מתרחב ומצליח לסחוף את הנשים בעולם ולא רק בארץ , ולפי דעתי זו עוד לא המילה האחרונה. כי אני רואה שזה כל הזמן מתרחב, ופתאום, זה מקום שבתור אישה, שאת אומרת זה בסדר להיות שם, כי זה ספורט וזה רק נשים, וזה נותן לגיטימציה באיזה שהוא שלב להגיד, היום, אני עוזבת הכל ואני הולכת... לשעה וחצי אימון או משחק וזה עושה לדעתי פשוט פלאים לנשים שמשתתפות.

מראינת : את בחרת בכדורשת מכיוון שזה ספורט קבוצתי ולא יחידני ? איך הגעת לזה?

סיגל : אני, כשהייתי קטנה, נורא אהבתי מחניים. וכהבנתי שיש משהו דומה, זה מאד הלהיב אותי. לא ידעתי בדיוק לאיפה אני נכנסת, גם לא הבנתי את העוצמה של הארגון הזה. נכנסתי כי זה היה נראה לי נחמד, פעם בשבוע לצאת מהבית לאיזה שהוא ספורט שהוא לא משהו שאי אפשר לעמוד בו והעובדה שהיו שם רק נשים דרבנה אותי, ואני פשוט מברכת על ההחלטה הזאת.

מראינת: מעבר לזה שזה אימון שבועי, את מרגישה שזה גם מפגש חברתי ולא רק ספורטיבי?

סיגל: לגמרי, לנו בקבוצה יש בעיית קשקשת רצינית, וכשאנחנו נפגשות יחד מתחילה קשקשת שהיו תקופות שאפילו הפריעה לאימונים כי לא הפסקנו לקשקש. אבל היום אנחנו יודעות לעשות את ההפרדה. מקשקשות בהתחלה, מקשקשות בסוף ושוב אנחנו יוצאות יחד המון בקטע החברתי.

מראינת: כלומר שזה לא רק אימון אלא ממש מפגש חברתי לכל דבר...?
סיגל: כן, לגמרי.

מראינת: את מרגישה שאת מביאה את עצמך, את היכולות שלך לידי ביטוי בקבוצה?
סיגל: אני עושה מאמצים, זה לא תמיד הולך, יש ימים יותר טובים ופחות טובים, אבל בהחלט אני מרגישה שנותנים לי את הכלים, להביא את עצמי וגם להשתפר, ובחלק מהדברים תלויים בי, בהחלט, אבל אני כן מרגישה שבאה לידי ביטוי.

מראינת: את בקשר עם חברות הקבוצה גם מעבר לאימונים?
סיגל: לגמרי, לא רק בקבוצה שלנו עם גם עם קבוצות אחרות. בין היתר גם על רקע הנסיעה לטורנירים לחו"ל ולטורנירים מחוץ לנהריה וגם שם נוצרו חיבורים וקשרי חברות שהתחילו מהמאמאנט אבל הם היום חלק בלתי נפרד מחיי ולא תמיד קשורים ישירות למשחקים. בהחלט הרחיב את מס' החברות שלי, לגמרי.

מראינת: שזה די מדהים, בגיל שלנו ליצור חברויות חדשות. את מרגישה שכשאת מגיעה לאימון את מתנתקת מכל מה שקרה לך ביום ואת עושה משהו למען עצמך?
סיגל: לגמרי, עצם העובדה שאת שמה את הטלפון על שקט, ויכול כל העולם להתקשר וזה פשוט לא מעניין אותך, הוא בתיק, אני אפילו לא מסתכלת, לגמרי כולי שם. זה שעה וחצי של ניקוי ראש, לגמרי.

מראינת: את מרגישה שבקבוצה שלכן, יש לכן עולם, סביבה, שהיא שלכן?
סיגל: כן בהחלט, יש לנו את הסלנג, הבדיחות הפרטיות שלנו, יש לנו כל מני משפטים שהם של הקבוצה, שפה שהיא לגמרי שלנו, ובאה לידי ביטוי, גם במשחקים גם באימונים. אנחנו כבר יודעות למה אנחנו מתכוונות כשאנחנו אומרות דברים מסוימים.

מראינת: איך הסביבה הקרובה שלך, המשפחה, בן הזוג, מקבלים את העיסוק שלך בכדורשת? במיוחד שאת גם נוסעת לטורנירים בחו"ל?

סיגל: האמת שהאוהד האולטימטיבי שלי זה הבן הקטן שלי, (צוחקת), הגדולות שלי כבר במקום אחר.. אבל לפי דעתי גם הן כן גאות ושמחות, כשהן רואות כמה זה עושה אותי מאושרת, כשאני מתארגנת למשקים וזה.. הן "עפות" עליי, בהחלט יש פרגון ותמיכה מהמשפחה ואני נוסעת הרבה, לחו"ל ומחוץ לליגה פה בנהריה, גם למחנות בארץ ובחו"ל וגם לימי אימון מרוכזים בכל מיני מקומות, וסה"כ הבנות שלי גם אם הן לא תומכות במישרין הן נשאות לשמור על הקטן ובעצם מאפשרות לי.

מראינת: את מרגישה שזה שאת שחקנית פעילה ומשתתפת במחנות ובאימונים רבים, בעצם תורם לך לשביעות רצון גבוהה יותר מגופך? מהיכולות הפיזיות שלך?

סיגל: לגמרי, זה בהחלט שיפר אותי, הוסיף לי דברים אחרים, גם נקודות ראייה שלא תמיד רואים באימון, כל מפגש כזה תרם לי משהו אחר.

מראינת: גם פיזית וגם מנטלית?

סיגל: כן, מאד.

מראינת: את מרגישה באופן כללי שזה שאת שחקנית מעלה את רמת האושר שלך בכלל?

סיגל: לגמרי, כאילו אני מאד מאד שמחה שהצטרפתי למסגרת הזו. למרות שבהתחלה חשבתי שזה רק חוג ספורט, אבל יש לזה ערך מוסף שהוא הרבה מעבר, ואני מאד אוהבת את הקומפלקס הזה, בהחלט מעלה את רמת האושר שלי.

מראינת: אם היו אומרים לך או שהיית נאלצת להפסיק להיות שחקנית, איך היית מגיבה?

סיגל: אני בחצי השנה האחרונה לא כ"כ שיחקתי (בעיה רפואית) היה לי מאד מאד קשה, ולפני כ3 שבועות חזרתי וחוויתי אושר גדול. זה היה מאד חסר לי. גם בקטע הגופני וגם בקטע החברתי כאילו. למרות שבגדול הן היו שם כל הזמן בשבילי וכ"כ שמחו שחזרתי שזה לגמרי אושר גדול. אני יכולה לומר מניסיון שזה מאד קשה פתאום כשלוקחים לך את זה.

מראינת: אוקיי, תודה רבה רבה, סיגל, ששיתפת.

רשימה ביבליוגרפית:

1. ארביב-אלישיב ר' גדיש, ט' (2018). פעילות גופנית כ"הון אנושי" בקרב נשים בגיל המעבר. **רוח הספורט, גיליון 4**, עמ' 47-68.
2. בן פורת א' (2015). ככה (לא) עושות כולן. **רוח הספורט, גיליון 1 (א)**, עמ' 23-41.
3. בן-פורת א' (2010) "יד רכה": נשים המשחקות כדורסל. **בתנועה: כתב-עת למדעי החינוך הגופני והספורט, גיליון 9 (3-4)**: עמ' 360-380.
4. גלילי, יי, תמיר, א', אליקים, א' ומקל יי (2011). קום והתהלך בארץ: שינויים בהרגלי הפעילות הגופנית בישראל. **סוגיות חברתיות בישראל: כתב עת לנושאי חברה, גיליון 12**: עמ' 140-161.
5. דודוב, ה' וכהן, ר' (2013) היבטים פיזיולוגיים וגופניים בקרב נשים בענפי סבולת. **ספורט הישגי, גיליון 3 (מרץ 2013)**, עמ' 68-73.
6. הולנדר, ע, נוי, ס, לוי, מ (2012). גבוה יותר, חזק יותר, כואב יותר: גבריות ישראלית בזירה הספורטיבית. **סוגיות חברתיות בישראל: כתב עת לנושאי חברה, גיליון 13**: עמ' 131-155.
7. לוי מ' (2009). רק ספורט? היבטים חברתיים ותרבותיים של ספורט ופעילות גופנית בחברה הישראלית: פתח דבר לאשכול המאמרים על הספורט בישראל. **סוגיות חברתיות בישראל, גיליון 8**. עמ' 9-8.
8. לידור ר' ופייגין נ' (2009). "ספורט בונה אופי?" תרומת הספורט להתפתחות תלמידים-ספורטאים בבתי הספר בישראל. **סוגיות חברתיות בישראל, גיליון 8**. עמ' 51-69.
9. לידור, ר', גלילי, יי, פייגין, נ', לבד, פ', נץ, יי, ורטהיים, מ', וחרל"פ א' (2011). מהו ספורט? שישה תבחינים מומלצים להגדרה של פעילות ספורט. **בתנועה, כתב העת למדעי החינוך הגופני והספורט, גיליון 1**. עמ' 59-69.
10. למ"ס, "סטטיסטי-קל" **גיליון 164**, 2016.
11. מוכתר, ע' (2016). תכניות ספורט כאמצעי להפחתת פשיעת נוער. **מניתוק לשילוב, גיליון 19**, עמ' 161-179.

12. צ'אצ'אשווילי – בולטין, ס', ליסיצה, ס', וגילי י' (2010). מדברים או עושים? הבדלי מגדר בפעילות גופנית בישראל בפתח המאה העשרים ואחת. *הרפואה. גיליון 149(6)*, עמ' 352-349.
13. סייגלשפר, ו' (2012). משנות את חוקי המשחק: מבט מגדרי על תקצוב הספורט בישראל. *מרכז אדווה, מידע על שיווין וצדק חברתי בישראל*, 18 עמ'.
14. שקדי, א' (2003) *מילים המנסות לגעת-מחקר איכותני, תיאוריה ויישום*. הוצאת רמות-אוניברסיטת ת"א.

Bibliography:

1. Acosta, R. V., & Carpenter, L. J. (2014). Woman in Intercollegiate Sport: A Longitudinal, National Study. *Thirty-Seven Year Update, 1977-2014*. Acosta-Carpenter.
2. Appleby K, foster. E (2013). Gender and sport participation. *In Gender and relations in sport, 1-20*.
3. Ball, J. W., Bice, M. R., & Parry, T. (2014). Adults' motivation for physical activity: Differentiating motives for exercise, sport, and recreation. *Recreational Sports Journal, 38(2), 130-142*.
4. Batey, J., and H. Owton. 2014. "Team Mums: Team Sport Experiences of Athletic Mothers." *Women in Sport and Physical Activity Journal 22 (1): 30–36*.
5. Cohen, D. T. (2016). Iron dads: Managing family, work, and endurance sport identities. *Rutgers University Press*.
6. Cronin, C., B. Walsh, L. Quayle, E. Whittaker, and A. Whitehead. 2018. "Carefully Supporting Autonomy – Learning Coaching Lessons and Advancing Theory from Women's Netball in England." *Sport Coaching Review 1: 1–23*.
7. Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). Self-efficacy in sport. *Human Kinetics*.

8. Hamilton, K., & White, K. M. (2010). Understanding parental physical activity: Meanings, habits, and social role influence. *Psychology of Sport and Exercise, 11(4), 275-285.*

9. Hylton, K. (2013). Community sport development. *In Sport Development (pp. 100-146). Routledge.*

10. International Olympic committee , 2011 June, *women in the Olympic movement .*

11. McGannon, K. R., McMahon, J., & Gonsalves, C. A. (2018). Juggling motherhood and sport: A qualitative study of the negotiation of competitive recreational athlete mother identities. *Psychology of Sport and Exercise, 36, 41-12.*

12. McGannon, K. R., & Smith, B. (2015). Centralizing culture in cultural sport psychology research: The potential of narrative inquiry and discursive psychology. *Psychology of sport and exercise, 17, 79-87.*

13. Offer, S. (2016). Free time and emotional well-being: Do dual-earner mothers and fathers differ? *Gender & Society, 30(2), 213-239.)*

14. Pacesova, P., Smela, P., Kracek, S., & Plevkova, J. (2018). Women's Well-Being, State and Trait Anxiety Regarding their Sport Activity. *SPORTMONT, 33.*

15. Sport England. 2016. "Towards an Active Nation." *Sport England: 1-46*

16. Speake, H., R. J. Copeland, S. H. Till, J. D. Breckon, S. Haake, and O. Hart. 2016. "Embedding Physical Activity in the Heart of the NHS: The Need for a Whole-System Approach." *Sports Medicine 7: 939-946*

17. Skogvang, B. O., & Fasting, K. (2013). Football and sexualities in Norway. *Soccer & Society, 14(6), 872-886.*

18. Sørensen, S. Ø. (2017). The Performativity of Choice: Postfeminist Perspectives on Work–Life Balance. *Gender, Work & Organization, 24(3), 297-313.*

19 . The Academy of Medical Royal Colleges. 2015. Exercise: The Miracle Cure and the Role of the Doctor in Promoting It. London: Report from the *Academy of Medical Royal Colleges*. <http://www.aomrc.org.uk/>.

20. Walsh, B., Whittaker, E. M., Cronin, C., & Whitehead, A. E. (2018). 'Net Mums': a narrative account of participants' experiences within a netball intervention. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 1-16.

מקורות נוספים :

1. ליגת מאמאנט, ליגת האימהות בכדורשת www.mamanet.org.il
2. איגוד הכדורשת הישראלי, <https://kadureshet.com/>
3. "אתנה", הפרויקט הלאומי לקידום ספורט הנשים בישראל.
4. גלובס, "מגבירות קצב", אורלי גנוסר, 05.03.2015.
5. הארץ, "כך נשפר את הספורט בישראל", ד"ר איציק בן-מלך, 2015.
6. אתר איגוד הספורט העממי.
7. אתר משרד התרבות והספורט.

טופס הצהרה על הכנה עצמית של עבודה סמינריונית בקורס:

10583 "ספורט וחברה".

עבודה סמינריונית באוניברסיטה נועדה לאפשר לסטודנטים בשלב לימודים מתקדם ליישם את הידע והמיומנות שרכשו במהלך לימודיהם. בעבודה זו צריכים לבוא לכדי ביטוי הכישורים האקדמיים, כגון: יכולת קריאה, הבנה וניתוח של טקסטים מדעיים, אינטגרציה של סוגי ידע שונים, חשיבה ביקורתית, כושר תכנון מחקר וביצועו (במקרים מסוימים) ולבסוף, כתיבה מדעית רהוטה.

העבודה הסמינריונית חייבת להיות ברובה המכריע **יצירה עצמית** של הסטודנטים. כדי להבחין בין תרומתם לבין תרומותיהם של אחרים, וכדי למנוע פגיעה ב"קניין הרוחני" של כותבים שעליהם מסתמכת העבודה, חייבים הכותבים להקפיד על ציון המקורות שעליהם הסתמכו. במילים אחרות, יש להצהיר מה המקור של כל אמירה או ידע שנלקח מאחרים. בכלל זה: ציטוטים ישירים של אמירות או ממצאים, רעיונות, דעות, ופרשנויות של אנשים אחרים. סטייה מכללי ציטוט והפנייה, לא כל שכן נטילה ללא ציון ראוי של חלקי עבודה או עבודה שלמה של כותבים אחרים, מתפרשת לחומרה כניסיון להציג דברי אחרים כדברי הכותבים עצמם והיא בבחינת עבירה חמורה על כללי האתיקה המדעית.

כדי למנוע אי הבנה בנדון אנו מבקשים ממך לחתום על ההצהרה הבאה:

אני שלי בירנבאום ת.ז. 025300153 מצהיר/ה בזאת כי העבודה הסמינריונית המצורפת בזאת היא פרי יצירתי **העצמית** ונכתבה על-פי כללי ציטוט והפנייה המקובלים באקדמיה. כמו כן, אני מצהיר/ה כי ידוע לי שהגשת עבודה אשר חלקים רבים ו/או משמעותיים ו/או מהותיים בה הועתקו מעבודה אחרת היא עבירה וכי אם יתגלה כי עברתי עבירה זו, תוגש נגדי תלונה על כך לוועדת המשמעת של האוניברסיטה הפתוחה.

חתימה: שלי בירנבאום

תאריך: 22.11.2019

