

בתנועה

כתב-עת למדעי החינוך הגופני והספורט



תשפ"ו • 2026

כרך טו • חוברת 2

המרכז האקדמי
לוינסקי-וינגייט
מחקר, חינוך וספורט



בִּתְנוּעָה

כתב-העת יוצא לאור פעמיים בשנה במועדים :

◀ חשון-כסלו (נובמבר)

◀ אייר-סיון (מאי)

ISSN 0792-6391

<https://www.l-w.ac.il/research/bitnua/>

© כתובת המערכת : המרכז האקדמי לוינסקי וינגייט, מכון וינגייט 4290200

טלפון : 09-8639374

רכזת מערכת : ד"ר אילנה אוסטרובסקי
דואר אלקטרוני : ostrovsky@l-w.ac.il

עריכה לשונית : עברית – עדי רופא
אנגלית – בברלי יוחנן

עורך האתר : ירין דבש
עיצוב : לויאל בר-לוי
לוחות והדפסה : א. ג. הדפסות

מחיר לחוברת מודפסת : ₪ 40

מנוי לשנה לחוברת מודפסת : ₪ 70

בתנועה

כתב-עת למדעי החינוך הגופני והספורט

העורך: פרופ' ישעיהו הוצלר

המערכת: פרופ' משה איילון
פרופ' סיגל אילת אדר
פרופ' סיגל בן זקן
פרופ' דוד בן סירא
פרופ' אמיר בן פורת
פרופ' מיקי בר אלי
פרופ' אורי גולדבורט
פרופ' אילת דונסקי
ד"ר אנטוניו דלו-יאקונו
פרופ' גל זיו
פרופ' סימה זך
פרופ' יובל חלד
פרופ' ריקי טסלר

פרופ' דובי לופי
פרופ' דריו ליברמן
פרופ' רוני לידור
פרופ' מתי מינץ
פרופ' יצחק מלצר
פרופ' יואב מקל
פרופ' דני נמט
פרופ' יעל נץ
פרופ' עופר עזר
ד"ר סמדר פלג
פרופ' עינת קודש
פרופ' אריה רוטשטיין
פרופ' נילי שטיינברג קנופ

שיפוט מאמרים:

מאמר שישלח למערכת בתנועה יתפרסם רק לאחר שיישפט על ידי עמיתים מומחים.

תשפ"ו • 2026

כרך טו • חוברת 2



המשתתפים בחוברת

ד"ר איתי גולדפרב	– המכללה האקדמית לחינוך ע"ש קיי – המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט, פקולטה למדעי התנועה והספורט – רשת בתי הספר דרכא
נוי נחומסון פרידמן	– המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט, פקולטה למדעי התנועה והספורט
פרופ' ישעיהו הוצלר	– המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט, פקולטה למדעי התנועה והספורט – אילן – מרכז הספורט לנכים ברמת גן
פרופ' רוני לידור	– המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט, פקולטה למדעי התנועה והספורט
ד"ר אילנה אוסטרובסקי	– המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט, פקולטה למדעי התנועה והספורט
פרופ' אודי כרמי	– תל חי אוניברסיטת קרית שמונה בגליל
ד"ר בשמת סקאי	– המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט, פקולטה למדעי התנועה והספורט
מיקי אופיר	– המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט, פקולטה למדעי התנועה והספורט
אפרת ויינברג	– בית ספר לחינוך מיוחד "אגם" ברעננה (לשעבר)
ד"ר עמיחי אלפרוביץ'	– המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט, פקולטה למדעי התנועה והספורט

תוכן העניינים

אימון גופני מותאם כמרכיב בהתמודדות עם מחלות ניוון שרירים דושן ובקר איתי גולדפרב.....	127
נייר עמדה : הכשרה ופיתוח מקצועי מובנים של מאמני כדורסל בכיסאות גלגלים בישראל נוי נחומסון פרידמן, ישעיהו הוצלר, רוני לידור.....	146
"אם תנצח מחר אסלח לך, אם לא – נסלק אותך. אז ניצחתי..." ספורטאים יהודים בברית המועצות ב"שנים השחורות" אילנה אוסטרובסקי ואודי כרמי.....	152
מפות קוגניטיביות בחינוך גופני : חוליה במעבר מתאוריה לפרקטיקה בשמת סקאי, רוני לידור, מיקי אופיר.....	178
"כנס מחולות" : ריקודי עם בבתי ספר של החינוך המיוחד כגורם לקידום ולפיתוח מיומנויות של תלמידים עם מוגבלויות – מחקר כמותני בקרב הסגל המלווה אפרת ויינברג.....	200
אי הזמנה לאירועים בין-לאומיים בספורט : המקרה המיוחד של ישראל ואינדונזיה עמיחי אלפרוביץ'.....	221
תקצירים באנגלית.....	V

אימון גופני מותאם כמרכיב בהתמודדות עם מחלות ניוון

שרירים דושן ובקר

איתי גולדפרב¹⁻³

¹המכללה האקדמית לחינוך ע"ש קיי

²המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

³רשת בתי הספר דרכא

תקציר

מחלות דושן ובקר מאופיינות בניוון שרירים פרוגרסיבי, בתהליכים דלקתיים מתמשכים ובהצטברות שומן ופיברוזיס הפוגעים בשרירי השלד, בלב ובריאות. תהליכים אלו מובילים לירידה הדרגתית בתפקוד, להגברת התלות באמצעי עזר ולתמותה בשלב מוקדם בחיים. חשש מהחמרת המחלה ומהפגיעה בתפקוד השריר הוביל ילדים רבים עם מחלות דושן ובקר להימנעות מפעילות גופנית וליושבנות יתר, הקשורות במידה רבה לסיכון מוגבר לירידה בכוח השריר, בתפקוד הגופני, בבריאות המטבולית ובאיכות החיים. בעשורים האחרונים חלה התקדמות משמעותית בהבנת תפקידה של פעילות גופנית מותאמת בניהול המחלה. עדויות מצטברות מצביעות על כך שאימון גופני מבוקר הכולל פעילות אירובית מתונה, אימוני כוח תת-מריביים ומתיחות סדירות עשוי לשמר יכולת הליכה, לשפר כוח שריר, לווסת תהליכי דלקת והתחדשות רקמת השריר, ובכך לעכב את קצב הירידה בתפקוד הגופני היום-יומי. יתר על כן, לאימון יש פוטנציאל להפחית סיבוכים נלווים כגון השמנה בשילוב מסת שריר נמוכה (השמנה סרקופנית), ירידה בצפיפות העצם ופגיעה במערכות לב-ריאות, וכן לתרום להיבטים פסיכו-חברתיים כגון השתתפות חברתית ותחושת מסוגלות. מורים לחינוך גופני, פיזיותרפיסטים, רופאי ספורט ומאמנים ממלאים תפקיד מרכזי ביישום הידע המדעי בשטח. מומלץ כי אנשי המקצוע יכירו באמצעים לקביעת תוכניות אימון מותאמות המבוססות על תדירות, עצימות, משך וסוג האימון תוך תשומת לב לחומרת המחלה וליכולת הניידות (נייד או לא נייד), למדדי התפקוד הגופניים ולצורך בשילוב אמצעי ניהול עומסים ותהליכי משוב ובקרה לאורך זמן. עוד נמצא כי שיתוף פעולה עם המשפחה, עם החברים ועם הצוות הרפואי תורם משמעותית ליכולת ההתמדה ולהסתגלות לאימונים. מאמר זה מציג גישה המשלבת ידע גנטי, קליני ותפקודי עם הנחיות מעשיות לאימון גופני מותאם עבור ילדים, מתבגרים ומבוגרים צעירים כחלק ממערך הטיפול בניוון שרירים. במטרה לשמר ולשפר את תפקודם, את בריאותם ואת איכות חייהם.

תאריכים: ניוון שרירים, פעילות גופנית, אימון גופני מותאם, שיקום נוירומוסקולרי, איכות חיים

פתופיזיולוגיה של דיסטרופינופתיות: תפקיד הדיסטרופין והשלכותיו הקליניות
מחלות ניוון שרירים הן קבוצה הטרוגנית של מחלות גנטיות המאופיינות בפגיעה פרוגרסיבית במבנה ובתפקוד של שרירי השלד. הן מדגמות באופן מובהק כיצד שיבוש מולקולרי מתורגם להשלכות קליניות ותפקודיות רחבות (עמותת צעדים קטנים, 2018). בתוך קבוצה זו, הדיסטרופינופתיות מייצגות תת-קבוצה ייחודית של מחלות שבהן הפגיעה היא ראשונית ומבנית ונובעת מכשל באחד מהחלבונים החיוניים ליציבות סיב השריר (דיסטרופין), בשונה ממצבי ניוון שרירים משניים הנגרמים מפגיעה עצבית, דלקתית או מטבולית.

מחלת הדושן (Duchenne Muscular Dystrophy – DMD) תוארה לראשונה במאה ה-19 על ידי גווילום דושן (Guillaume Duchenne), ומאז הפכה למודל מרכזי להבנת הקשר בין מוטציה גנטית, חסר בחלבון ותסמינים קליניים ותפקודיים בילדים בנים. מחלת בקר (Becker Muscular Dystrophy – BMD) היא צורה מתונה ואיטית יותר של דיסטרופינופתיה, הנגרמת ממוטציות בגן לדיסטרופין שמאפשרות ביטוי חלקי של החלבון, ומתאפיינת בהופעה מאוחרת יותר ובמהלך קליני הטרוגני בהשוואה למאובחנים עם דושן (Darras et al., 2022). מחלות ניוון שרירים ע"ש דושן ובקר נגרמות ממוטציה בגן הממוקם על כרומוזום X. לכן בנות עם שני כרומוזומי X בדרך כלל מפצות על הגן הפגום, בעוד בנים עם כרומוזום X בודד מפתחים את המחלה (קרנץ', 2022).

דיסטרופין הוא חלבון שלד תאי גדול המחבר את הציטוסקלטון (חלבון אקטין) לקומפלקס החלבונים בסרקולמה (Dystrophin Glycoprotein Complex – DGC) ובכך מפחית את המתח (הלחץ) המכני על סיב השריר בעת כיווץ והרפיה (Petrof et al., 1993). ב-DMD לרוב מצויות מוטציות nonsense או Frame-Shift, היוצאות ממסגרת הקריאה (Out-of-Frame), ומובילות לחסר כמעט מוחלט של חלבון הדיסטרופין. ב-BMD השכיחות הגבוהה יותר היא של מוטציות מסוג In-Frame, המאפשרות ייצור איזופורמים מקוצרים אך פעילים חלקית. קרי, החלבון קיים אך תפקודו ירוד וביטוי המחלה (הפנוטיפ) מתון יותר (Tkatchenko et al., 2001; Aartsma-Rus et al., 2006).

תהליך זה של "מסגרת הקריאה" מסביר היטב את המגמות, אך הוא אינו מוחלט. נמצא כי ישנם מצבים אשר אינם תואמים את החלוקה הגנטית של המחלה וחומרתה ופער זה מוסבר במקרים רבים באמצעות יצירת איזופורמים שונים של החלבון (וריאציות מבניות הנוצרות מאותו גן), מנגנוני רגולציה תרגומית ואפיגנטית (ויסות ביטוי החלבון ברמת ה-mRNA והכרומטין ללא שינוי ברצף הגנטי), ושוונות בכמות החלבון המתבטאת ברמות ביטוי שונות בין תאים ורקמות (Darras et al., 2022).

חסר בחלבון הדיסטרופין גורם לחוסר יציבות ממברנת סיב השריר, לחדירה עודפת של סידן (Ca^{2+}) ולהפעלת פרוטאזות (כגון קלפאין) המגבירות נזק מבני ומטוכונדראלי. הפגיעה המצטברת מובילה לנמק סיבי שריר (necrosis) ולניסיונות תיקון כושלים בשל אובדן הדרגתי של יכולת רגנרציה (התחדשות סיבי השריר), לדלול תאי לוויין (satellite cells) ודיסרגולציה של הנישה השרירית (Dumont et al., 2015). במקביל מתפתחים תהליכי דלקת כרונית מתווכי ציטוקינים ($TNF-\alpha$), שמקדמים פיברוזיס והחלפת רקמת שריר ברקמת שומן וחיבור צלקתית (TGF- β), השילוב בין נזק מכני ומבני, גורמי דלקת, (Serrano et al., 2010; Tidball, 2017).

פיברוזיס, חדירת שומן וכשל רגנרטיבי מכתוב ירידה מתקדמת במסה ובכוח השריר ובהמשך מביא לפגיעה לבבית וריאתית (Birnkran et al., 2018, part 1-2). בהתאם להנחות היסוד המקובלות בתחום, בשלבים המוקדמים של המחלה ניכרת יכולת פיצוי חלקית המתבטאת בעיקר בגיוס יחידות מוטוריות חלופיות ובשימוש בשרירים מסייעים. עם התקדמות המחלה, אובדן תאי לווין והצטברות פיברוזיס ברקמת השריר מצמצמים בהדרגה את יכולות התיקון וההסתגלות הללו. בהיעדר טיפול תומך הולם, ובעיקר בקרב חולי ניוון שרירים מסוג דושן, מתרחשת פגיעה מתקדמת במערכות חיוניות.

במערכת הנשימה נצפית ירידה בנפחי ריאה חיוניים ותפקודיים ובהם קיבולת ריאות כוללת (Total Lung Capacity – TLC) וקיבולת חיונית מאולצת (Forced Vital Capacity – FVC). במקביל, המהלך המתקדם של הדיסטרופיות מלווה בסיבוכים לבביים משמעותיים, המשקפים את ההשפעה המערכתית של חסר בדיסטרופין. סיבוכים אלו כוללים קרדיומיופתיה מורחבת, ירידה הדרגתית בתפקוד הסיסטולי של חדר שמאל, הפרעות קצב חדריות ועלייה בסיכון לאי-ספיקת לב (Birnkran et al., 2018, part 2; Diesing et al., 2025).

חולשת שרירי הנשימה, ובפרט הסרעפת והשרירים הבין-צלעיים, מובילה להתפתחות דיכוי נשימתי לילי, לירידה ב-FVC ולפגיעה בכוח השיעול (Levine et al., 2023; Birnkran et al., 2018, part 2).

פגיעות משמעותיות ניכרות גם במערכת השלד-שריר ומתבטאות בחולשת שרירים פרוגרסיבית, באובדן ניידות ובהגברת התלות בעזרי הליכה כגון קביים והליכונים ובהמשך כיסא גלגלים. נוסף על כך מתפתחות קונטרקטורות מפרקיות, עקמת משמעותית, אוסטאופורוזיס ושברים פתולוגיים, בעיקר על רקע טיפול ממושך בסטרואידים. תהליכים אלה מלווים לעיתים קרובות בירידה בפעילות הגופנית, בפגיעה בתפקוד היום-יומי ובעלייה בתלות המשפחתית והחברתית, ולעיתים גם בהשמנה ובעמידות לאינסולין (Ricci et al., 2022; Birnkran et al., 2018, part 3).

השילוב בין סיבוכים אלו מוביל בהדרגה לירידה באיכות החיים, לתלות גוברת באמצעי סיוע (כגון כיסאות גלגלים ומכשירי נשימה) ולתמותה מוקדמת יחסית – לרוב בעשור השני או השלישי לחיים במאובחנים עם דושן, כאשר בקרב מאובחנים עם מחלת בקר התמותה מאוחרת יותר, אך עדיין גבוהה יחסית לאוכלוסייה הכללית (Diesing et al., 2025).

הרכב גוף – השמנה, תפקוד ובריאות

בנים עם מחלת ניוון שרירים מסוג דושן ובקר מתמודדים עם שילוב של פגיעה שרירית מתקדמת, טיפול מתמשך בגלוקוקורטיקואידים ואורח חיים יושבני. שילוב זה מוביל לירידה מתמשכת במסת השריר ולעלייה יחסית במסת השומן, גם כאשר משקל הגוף הכולל אינו גבוה באופן קיצוני. תבנית זו, המוגדרת כהשמנה סרקופנית (sarcopenic obesity), מאפיינת את המחלה ונקשרת לתחלואה לבבית-נשימתית מוגברת, לסיכון מטבולי (כולל תנגודת לאינסולין) ולהאצה באובדן התפקוד המוטורי (Cappellari et al., 2024; Gross et al., 2023). לפיכך ניטור הרכב הגוף מומלץ כחלק בלתי נפרד מהמעקב הקליני. מעבר למדידות גובה, משקל ואחוזון BMI (Body Mass Index), יש לשלב שיטות ישירות להערכת הרכב הגוף, כגון DEXA (Dual-Energy X-ray Absorptiometry) או BIA (Bioelectrical Impedance Analysis).

(Birnkran et al., 2018, part 1), המאפשרות זיהוי מוקדם של ירידה במסת השריר ועלייה במסת השומן (Mok et al., 2010).

הדרכה תזונתית מגיל צעיר היא נדבך מרכזי בניהול הרכב הגוף. מאחר שהצריכה האנרגטית של ילדים עם מחלות דוּשן ובקר נמוכה יחסית, נדרש ניהול מוקדם של הרגלי האכילה עם דגש על מקורות חלבון איכותיים התומכים בשימור מסת השריר ובהתייחסות להשפעת הטיפול בסטרואידים על חילוף החומרים, על צפיפות העצם ועל הנטייה לעלייה במסת השומן. אף שגישות תזונתיות שונות, ובהן דיאטות עתירות חלבון או דלות פחמימות, נבחנות בשנים האחרונות, היעילות והבטיחות של תזונה קטוגנית באוכלוסיית ילדים עם מחלת דוּשן טרם הוכחו במידה מספקת (Fausto et al., 2024).

פעילות גופנית מותאמת היא רכיב מרכזי נוסף בניהול הרכב הגוף. פעילות אירובית, אימוני כוח תת-מרביים ותרגילי גמישות מסייעים בשימור מסת השריר, בהפחתת אחוזי השומן ובשיפור הכושר הקרדיו-נשימתי. תוכניות פעילות קבועות נקשרו לשיפור בתפקוד היום-יומי, להפחתת מדדי דלקת סיסטמית ולהאטת הירידה במבחן ההליכה של שש דקות (Voet et al., Cup et al., 2024; Gianola et al., 2020). שילוב בין תזונה מותאמת לבין אימון גופני מבוקר מייצר השפעה סינרגטית על התפקוד הפיזי ועל הבריאות הכללית.

במקרים של עלייה ניכרת במשקל או חשש להשפעות מטבוליות, תרופות כגון Vamorolone ו-Deflazacort עשויות להוות חלופה מועדפת ל-Prednisone בשל פרופיל תופעות לוואי מתון יותר. הפחתה זו בתופעות הלוואי עשויה לתרום לשמירה על מאזן האנרגיה, משקל הגוף, מטבוליזם הגלוקוז, צפיפות העצם והאטת התקדמות המחלה (Markati et al., 2022). עם זאת, בחירה טיפולית זו מחייבת שיקול דעת קליני פרטני.

יישום גישה רב-תחומית המשלבת רופאים, פיזיולוגים של המאמץ, פיזיותרפיסטים, תזונאים ומורים לחינוך גופני בתכנון תוכנית טיפול מותאמת אישית, הוא תנאי מרכזי להתמודדות מיטבית עם השינויים בהרכב הגוף ועם השלכותיהם התפקודיות והבריאותיות לאורך זמן (Birnkran et al., 2018, part 1).

פעילות גופנית ותהליכי דלקת

פעילות גופנית מבוקרת נקשרת להפעלה של מנגנונים אנטי-דלקתיים סיסטמיים, המתבטאים בהפחתת סממני דלקת ובהגברת מתווכים חיסוניים (אימונו-מודולטוריים) באופן התלוי בעצימות, במשך ובמאפייני האימון.

חסר בדיסטרופין פוגע ביציבות סיבי השריר ומוביל לעלייה בחדירות הממברנה. כתוצאה מכך חודרים יוני סידן באופן בלתי מבוקר אל תוך התא, ותהליך זה מפעיל מנגנוני פירוק תאיים ומוביל למוות של תאי השריר. פגיעה זו מלווה בהפרשה מתמשכת של מתווכים דלקתיים ובהפעלת מערכת החיסון, כך שתאי דלקת כגון נייטרופילים, מקרופאגים ותאי T חודרים לרקמה ומשחררים ציטוקינים שתפקידם לתמוך בתהליכי תיקון. עם זאת, כאשר תהליך זה הופך לכרוני, הדלקת אינה עוד תגובה מגוננת אלא מנגנון המחזק את מעגל ההרס תוך הגברת הנמק ופגיעה מצטברת. לאורך זמן מוחלפים סיבי השריר ברקמת חיבור ושומן, מתפתח פיברוזיס בלתי הפיך ונגרמת ירידה מתמשכת בכוח השריר ובתפקוד (Cruz-Guzmán et al., 2015; Tidball et al., 2017).

לצד אופייה המחמיר של הדלקת הכרונית במחלות דוּשן ובקר, עדויות נרחבות מצביעות על כך שפעילות גופנית מותאמת – ובפרט אימון אירובי מתון ואימון כוח

תת-מרבית – עשויה לשמש גורם מווסת דלקת. במהלך פעילות אירובית מתונה מופרשים מיוקינים אנטי-דלקתיים כגון IL-10 (Interleukin-10) ו-IL-1ra (Interleukin-1 Receptor Antagonist), לצד ירידה בסממני דלקת סיסטמיים, לרבות CRP (C-Reactive Protein), ובציטוקינים פרו-דלקתיים מרכזיים כגון TNF- α ו-IL-6, כאשר האימון מבוצע בעצימות מתונה ומבוקרת ולא בעומסים גבוהים או מתפרצים (Gleeson et al., 2011; Petersen & Pedersen, 2005).

בהתאם לכך, מחקרים באוכלוסיות עם מחלות כרוניות שונות ובהן סוכרת מסוג 2, מחלת לב כלילית ודלקת מפרקים - הראו כי תוכניות אימון גופני מותאם משפרות את פרופיל הדלקת הסיסטמית, מפחיתות מדדים המטו-אימונולוגיים כגון יחס נייטרופילים ללימפוציטים (Neutrophil-to-Lymphocyte Ratio - NLR) ויחס טסיות ללימפוציטים (Platelet-to-Lymphocyte Ratio - PLR), ומלוות בשיפור בתפקוד מערכת החיסון המולדת והנרכשת (Gleeson et al., 2011). בהקשר של מחלות נוירו-מוסקולריות, ובכללן דיסטרופיות, נודעת חשיבות מיוחדת לאיזון עדין בין עומס האימון להסתגלות: אימון מבוקר עשוי להפחית עקה חמצונית, לשפר את סבילות המאמץ ולצמצם עוררות יתר של מערכת החיסון תוך שמירה על סיבי השריר מפני נזק נוסף. לפיכך, אימון אירובי מתון ואימון כוח מבוקר אינם רק מרכיב בשימור התפקוד המוטורי, אלא גם אסטרטגיה מבוססת ראיות לצמצום ההשלכות הרב-מערכתיות של דלקת כרונית בטווח הקצר והארוך (Su et al., 2022; Sveen et al., 2008).

עקרונות בתכנון אימון גופני במחלות שרירים מסוג דוֹשן ובקר

ניהול מחלות דוֹשן ובקר מחייב גישה רב-תחומית המשלבת פעילות גופנית, פיזיותרפיה, ריפוי בעיסוק, טיפול בבעלי חיים ואימון גופני מותאם. לצד זאת דרוש ניהול היבטים רגשיים, חברתיים, זמן צפייה ומשחק במסכים, תזונה ושינה. האימון הגופני הוא נדבך חדש ומשמעותי בניהול מחלות ניוון השרירים מסוג דוֹשן ובקר. מאחר שרקמת השריר בחולים אלו רגישה לעומסים מכניים בלתי צפויים או עצימים, נדרש תכנון זהיר של התערבות מבוקרת המבוססת על שלושה עקרונות אימון מרכזיים: הדרגתיות, ייחודיות ופרטנות.

(1) הדרגתיות (progression) נועדה למנוע נזק אקוטי לסיבי השריר באמצעות העלאה מדורגת של תדירות, עצימות ונפח האימון תוך ניטור שיטתי של מדדים תפקודיים וביולוגיים.

(2) ייחודיות (specificity) מחייבת התאמת סוג האימון לאופי הפגיעה השרירית ולמטרות השיקום – לדוגמה, חיזוק תת-מרבית של קבוצות שרירים קריטי ליכולת הליכה, לאימון אירובי מתון ולשימור כושר אירובי.

(3) פרטנות (individualization) מבטיחה כי תוכנית האימון תיבנה בהתאם לגיל, לשלב המחלה, למצב האמבולטורי, לתופעות לוואי של הטיפול התרופתי ולרקע הרפואי הנלווה.

יישום עקבי של עקרונות אלה נמצא כבסיס לתוכניות אימון בטוחות ומבוססות ראיות, אשר אינן רק מונעות התדרדרות תפקודית, אלא אף תורמות לשימור עצמאות, לשיפור איכות החיים ולתמיכה במערכות קרדיו-פולמונריות ומטבוליות (Aune et al., 2024; Su et al., 2022).

ההמלצה היא להתמקד בפעילות אירובית מתונה ובעבודת כוח תת-מרבית (קלה עד בינונית, ללא עייפות, כאב או כשל שריר), תוך מעקב הכולל ניטור דופק,

רוויית חמצן בדם, עומס נשימתי, מדדי נזק שריר (מעקב אחר ריכוז האנזים CPK בדם) ותפקוד. באופן זה ניתן לנהל את העומסים ולהוביל תהליכים מיטביים ובריאותיים ולהפחית את הסיכון להחמרת המחלה והשלכותיה הכרוניות (Birnkran et al., 2018; Goldfarb & Nevo, 2023; Jansen et al., 2013; Sveen et al., 2008).

הנחיות לאימון גופני מותאם במאובחנים עם מחלות דושן

ובקר: עדויות ויישומים

בשנות השישים תוארה השפעתה של פעילות גופנית על תפקוד שרירי במאובחנים עם מחלת דושן, וכן החשיבות בהתאמה של סוג האימון עצימותו כדי להימנע מהחמרת הנזק לשריר (Vignos & Watkins, 1966). בהמשך סיכם מאמר סקירה מרכזי את הידע הקיים עד תחילת שנות ה-2000, תוך הדגשה שהנחיות ברורות לאימון גופני עדיין אינן קיימות, ושהבנה מדויקת של רמות עומס בטוחות דורשת מחקר מתוכנן ושיטתי יותר (Markert et al., 2012).

בתחום האימון הגופני קיימים פערים שאינם מאפשרים מתן מענה מלא לכלל החולים. בהקשר זה ההבנה מתחדדת כי יש להתמודד גם עם האתגר הייחודי של פעילות גופנית במחלות דושן ובקר: מחד גיסא, חוסר תנועה ופעילות המוביל להחמרת חולשת השרירים, לפגיעה בתפקוד מערכות לב-ריאה ולהחמרת הסיבוכים המטבוליים; מאידך גיסא, פעילות גופנית עצימה ולא מבוקרת עלולה להאיץ פירוק שריר ולהחמיר דלקת ותהליכי פיברוזיס. בין שני הקצוות הללו מצוי תחום השיקום והאימון המותאם, המהווה נדבך חיוני במערך הטיפול וההתמודדות עם המחלה. העקרונות המרכזיים של האימון הגופני במחלות דושן-בקר כוללים בניית פרוטוקולים מותאמים אישית, ניטור עומסים ובקרה רציפה, הימנעות ממאמץ אקסצנטרי עצים ושילוב תמיכה רגשית וחברתית כחלק בלתי נפרד מתוכנית האימון (Sveen et al., 2008).

אחד המחקרים הראשונים בתחום, מחקר ה-"No Use is Disuse", שכלל תוכנית של רכיבה על אופניים ניחים באמצעות הזרועות או הרגליים (15 דקות, בין 2-5 פעמים בשבוע, למשך 24 שבועות), הדגים יציבות במדדי התפקוד המוטורי לעומת ירידה מובהקת בקבוצת הביקורת (Jansen et al., 2013). ההיענות לאימונים הייתה גבוהה, לא דווחו תופעות לוואי חמורות, והודגם שימור של יכולות ניידות ומיומנויות מוטוריות. ממצא זה מחזק את ההבנה כי אימון רכיבת אופניים מותאם הוא בטוח ויעיל בעיכוב תסמיני המחלה ובהפחתת השפעת היושבנות, וכי הוא עשוי לתרום להאטת אובדן התפקוד הגופני בקרב חולים אלה.

במחקר שהתבצע בישראל במרכז הרפואי שניידר בוצע מעקב אחר עשרה ילדים עם מחלת דושן (גיל ממוצע 10.7, ס"ת=2.3 שנים) ועוד עשרה ילדים עם מחלת בקר (גיל ממוצע 12.9, ס"ת=2.2 שנים) במסגרת תוכנית אימון אירובי מתון במשך 12 שבועות (Goldfarb & Nevo, 2023). פרוטוקול האימון כלל הליכה מתונה באופן יזום ועצמאי בשטח, בליווי בני משפחה או חברים, תוך ניטור מרחוק באמצעות שעון פעילות (Polar m430). עצימות המאמץ נקבעה עד 70% מהדופק המרבי החזוי לגיל ותחושת מאמץ סובייקטיבית (RPE) של 5-7 (תחושת מאמץ קלה עד בינונית), בהתאם ליכולתו של הילד, ללא הופעת תשישות או כאב. במהלך המחקר נעשה

שימוש במדדי מיקרו-רנ"א (miRNAs)¹ בפלסמה, אשר מאפשרים לזהות תהליכים ביולוגיים ברקמות, ובפרט בשריר, כגון נזק, דלקת והתחדשות. בהתאם לכך, הם מהווים סמן עקיף לעומס פיזיולוגי ולבחינת הבטיחות והיעילות של תוכנית האימון. הממצאים הצביעו על כך שלא חל שינוי לרעה במדדי נזק שריר, וכי תוכנית האימון בטוחה מבחינת הפתופיזיולוגיה של המחלה. בילדים עם מחלת בקר נמצאה עלייה משמעותית במולקולות הקשורות לבניית שריר (myogenesis), לייצור מיטוכונדריות (המשפיעות על אספקת האנרגיה בתא - mitochondrial biogenesis) ולתגובות אנטי-דלקתיות (anti-inflammatory response). השפעה זו נצפתה גם בילדים עם מחלת דושן, אם כי ללא מובהקות סטטיסטית.

מתוך מחקרים שנערכו על פעילות גופנית בילדים עם דיסטרפינופיות ומהניסיון הקליני בנושא עולה כי התמדה באימון גופני מתון, מדורג ומותאם אישית, תוך יישום עקרונות האימון שתוארו קודם לכן, מאפשר לא רק שימור תפקוד גופני, אלא גם שיפור באיכות החיים ובהשתלבות החברתית של ילדים ובני נוער עם מחלות דושן ובקר (לוח 1).

לוח 1.

מרשם לאימון גופני למאובחנים עם מחלות דושן ובקר (ניידים ולא ניידים בהליכה)

סוג אימון	מרשם	דושן ניידים בהליכה (אמבולטוריים)	דושן לא ניידים בהליכה (לא אמבולטוריים)	בקר ניידים בהליכה (אמבולטוריים)
אירובי	תדירות	5-3 שבוע	5-3 שבוע	5-3 שבוע
	עצימות	50-65% VO ₂ max 60-70% HRmax REP 4-6	50-65% VO ₂ max 55-70% HRmax RPE 2-5	50-65% VO ₂ max 60-70% HRmax RPE 6-7
	משך	30-4 דקות	20-4 דקות	45-10 דקות
כוח	תדירות	2-1 שבוע	2-1 שבוע	2-1 שבוע
	עצימות	15-5 חזרות (RPE 4-) ניתן לשלב כיווץ איזומטרי 8-5 שני 2 דק' התאוששות בין הסטים	10-5 חזרות (RPE 4-) ניתן לשלב כיווץ איזומטרי 2-5 שני 2 דק' התאוששות בין הסטים	15-8 חזרות (RPE 5-) ניתן לשלב כיווץ איזומטרי 10-5 שני 2 דק' התאוששות בין הסטים
	נפח	4-1 סטים	4-1 סטים	4-1 סטים

¹ מולקולות קצרות (כ־20–30 נוקלאוטידים), הממלאות תפקיד מרכזי בוויסות ביטוי חלבונים דרך איכוון תרגום או הגברת פעילות של mRNA בתאי מטרה שונים.

סוג אימון	מרשם	דושן ניידים בהליכה (אמבולטוריים)	דושן לא ניידים בהליכה (לא אמבולטוריים)	בקר ניידים בהליכה (אמבולטוריים)
גמישות	תדירות עצמיות	3-1 בשבוע עד אי-נוחות קלה	3-1 בשבוע עד אי-נוחות קלה	3-1 בשבוע עד אי-נוחות קלה
משך	30-10 שני	30-10 שני	90-30 שני	
דגשים	ללא כאב או תשישות, ללא מאמץ אקסצנטרי כבד, הימנעות ממאמץ יתר או חד-פעמי התקדמות הדרגתית במשך זמן האימון או בנפח במרווחים דו-שבועיים			

ניהול העומסים ובקרת העצימות באימון גופני

ביצוע תוכנית אימון מותאמת לילדים ולבני נוער עם מחלות דושן ובקר מחייב ניטור קפדני של עומס האימון כדי לאזן בין שמירה על תפקוד מיטבי לבין מניעת נזק שרירי או עומס יתר. שלושה מנגנונים מרכזיים מאפשרים בקרה יעילה:

(1) מדדי מאמץ סובייקטיביים (תחושת מאמץ ועייפות) מדדי מאמץ סובייקטיביים (תחושת מאמץ ועייפות), כגון דירוג תפיסת המאמץ (Rating of Perceived Exertion - RPE) או סולם OMNI להערכת תפיסת המאמץ, מאפשרים להעריך את תחושת המאמץ האישית במהלך פעילות גופנית. על פי סולם בורג (0–10), עצימות מאמץ מתונה מוגדרת בטווח של 4–6 (תחושת מאמץ נוחה עד מתונה), בעוד שעצימות בינונית-גבוהה נעה בטווח של 7–8 (תחושת מאמץ בינונית עד קשה, המתאימה למאמץ סביב הסף האנאירובי). נוסף על כך, ניתן להיעזר במבחן הדיבור ככלי קליני פשוט להערכת עצימות המאמץ: כאשר ניתן לנהל שיחה רציפה מדובר בעצימות מתונה, ואילו קושי בדיבור מלא מצביע על עצימות גבוהה יותר.

(2) ניטור אובייקטיבי של עצימות המאמץ היחסית - מדידת דופק, סטורציה (רוויית החמצן בדם) ולעיתים ניטור רציף באמצעות שעונים חכמים או ציוד רפואי. חישוב דופק המטרה מבוסס על דופק מרבי 200 דקה/פע', ולפי נוסחת חיזוי $HR_{max} = 208 - (0.7 \times \text{age})$ (Tanaka et al., 2001).

(3) קריטריונים לתפקוד ובטיחות קליניים - מבחן הדיבור כמדד לפעילות אירובית מתונה, מעקב אחר היעדר כאב חריג או תשישות ושמירה על יציבות במדדים ביולוגיים הקשורים לנזק שריר מוגבר כגון CPK (ריכוז CPK בדם). שילוב בין שלושת המנגנונים מספק תמונה מלאה ואמינה של תגובת הגוף לאימון ומאפשר התאמה דינמית של התוכנית לצרכים האישיים של כל ילד ומתבגר לאורך זמן (Aune et al., 2024; Birnkrant et al., 2018, part 1; Goldfarb & Nevo, 2023; Hammer et al., 2021; Jansen et al., 2013; Persinger et al., 2004; Sveen et al., 2008; Warneke et al., 2025).

פעילות גופנית והיבטים רגשיים וחברתיים

מעבר להיבטים הפיזיולוגיים, להתמדה באימון בקרב ילדים ובני נוער עם מחלות דושן-בקר יש חשיבות גם בהיבטים רגשיים וחברתיים. מחקר איכותני מצביע על כך שהנאה מהפעילות, גיוון בתכנים ושילוב של תמיכה משפחתית וחברתית

תורמים משמעותית להתמדה לאורך זמן (Aune et al., 2024). החוקרים מצאו כי הצלחת ההתערבות תלויה בשילוב בין מטרות רפואיות (כגון שימור תפקוד מוטורי ויכולות גופניות), צרכים אישיים (כגון חוויית הצלחה) ומרכיבים פסיכוסוציאליים (כגון תמיכה ואינטראקציה חברתית).

שילוב רכיבים משחקיים וחווייתיים, כגון מציאות מדומה, משחקי מים או אימון קבוצתי מלווה במוזיקה עשוי להגביר את תחושת ההצלחה האישית ולהפחית את תחושת ה"עבודה הקשה". יצירת מסגרות אימון שיתופיות עם בני משפחה או עם קבוצות ילדים עם אתגרים דומים תורמת לחוויה חיובית, מחזקת את תחושת השייכות ומשפרת את ההיבטים הפסיכו-חברתיים של הטיפול ואת ההתמודדות עם המחלה.

ממצאים דומים הודגמו גם באוכלוסיות אחרות של ילדים עם מחלות כרוניות. תוכניות פעילות משולבת-משחק נמצאו יעילות בשיפור תפקוד מוטורי ומוטיבציה בקרב ילדים עם שיתוק מוחי (Vezér et al., 2024), בעוד שבילדים עם סיסטיק פיברוזיס השתתפות באימוני קבוצה תרמה להגברת תחושת המסוגלות העצמית ולשיפור איכות החיים (Rovedder et al., 2014). בקרב בני נוער עם סוכרת סוג 1 נמצאו התמיכה המשפחתית והתמיכה החברתית כגורמים מכריעים להתמדה בפעילות הגופנית לאורך זמן (Quirk et al., 2014). גם בישראל נמצא כי גורמים סביבתיים, משפחתיים וחברתיים משפיעים באופן מובהק על רמת המעורבות של ילדים עם נכויות פיזיות, ומדגישים את הצורך במסגרות מותאמות ותמיכה רציפה (ברק ואח', 2017).

מחקרים עדכניים מחזקים מגמה זו: סקירה שיטתית מקיפה מצאה כי השתתפות בפעילות גופנית בקרב ילדים עם מוגבלויות ועם מחלות כרוניות תורמת לא רק לשיפור הבריאות הפיזית, אלא גם לחיזוק תחושת השייכות, שיפור מיומנויות חברתיות והפחתת תחושת בדידות (Shields et al., 2012). גורמי תמיכה משפחתיים וחברתיים מהווים מניעים מרכזיים להשתתפות, בעוד שחסמים כגון חוסר ביטחון, היעדר נגישות וסטיגמה חברתית (shaming) מגבילים את המעורבות של ילדים וצעירים בפעילות (ברק ואח', 2017; Shields et al., 2012). כמו כן נמצא כי חוסן משפחתי ותפקוד משפחתי תקין הם גורמי הגנה חשובים התורמים לרווחה הנפשית, להסתגלות למחלה ולחיזוק החוסן הפסיכולוגי בקרב ילדים ובני נוער עם מצבים כרוניים (Shen et al., 2025), וכי תוכניות הוליסטיות כמו – KidsTUMove – משלבות באופן פעיל רכיבים משפחתיים, חברתיים וקהילתיים כדי לחזק מוטיבציה והתמדה (Stöcker et al., 2024).

ההיבטים הרגשיים והחברתיים אינם אפוא "תוספת" לאימון, אלא נדבך טיפולי מהותי המעצים את היעילות הפיזיולוגית והקלינית. שילוב תמיכה משפחתית וחברתית עם תוכניות אימון מותאמות אישית עשוי להפוך את הפעילות הגופנית לחלק טבעי ומשמעותי בחיי הילדים והמשפחות ולתרום לשיפור יציב ומתמשך בתפקוד ובאיכות החיים.

מבחני יכולת גופניות והערכה תפקודית-פונקציונלית

תכנון נכון של תוכנית האימון בילדים ובמתבגרים עם מחלות דושן ובקר מחייב הערכה רב-מערכתית ובקרה מתמשכת על עומסי האימונים. כמו כן, מומלץ לבצע הערכת יכולת גופנית כקו בסיס בכל תחילת תוכנית אימון או תוכניות התערבות במערך מחקר-קליני.

- (1) מרכיב אירובי וסיבולת שריר :
 - א. מבחן 6 דקות הליכה (6MWT) - מרחק כולל במטרים (McDonald et al., 2010).
 - ב. מבחן 2 דקות הליכה (2MWT) – מרחק כולל במטרים (Vill et al., 2015).
- (2) בדיקת מאמץ קרדיו-פולמונרית מורחבת (Cardiopulmonary Exercise Testing - CPET) - בדיקה מתקדמת להערכת כושר גופני ומגבלות פיזיולוגיות, המשלבת ניטור סימולטני של מערכת הלב, הריאות והשרירים במהלך מאמץ מדורג עד מרבי (ברכיבה או בהליכה). המדד המרכזי הוא צריכת חמצן מרבית (צח"מ - $VO_2\text{peak}$) המהווה מדד מרכזי לכושר אירובי מרבי, בריאות ותוחלת חיים (Goldfarb et al., 2025). במהלך הבדיקה נמדדים גם מדדים קרדיו-נשימתיים נוספים, כגון סף אנאירובי (VT), יעילות הנשימה (VE/VO_2) ותגובות קרדיאליות למאמץ (Bomma et al., 2025). בדומה לבדיקות תפקודי ריאה, גם בדיקות מאמץ קרדיו-פולמונרית מורחבת מתבצעות במעבדות ייעודיות ובמרפאות רב-תחומיות בבתי חולים או במכונים לרפואת ספורט ולפיזיולוגיה של המאמץ, תחת פיקוח רפואי מלא הכולל ניטור קצב הלב, ריווי החמצן בדם ולחץ הדם.
- (3) מרכיבים אנאירוביים פונקציונליים – כוח השריר ושינוי משקל :
 - א. North Star Ambulatory Assessment - NSAA - הערכת יכולות מוטוריות במאובחנים אמבולטוריים – ניקוד יחסי מצטבר (Mayhew et al., 2013).
 - ב. Time Up and Go (TUG) - הערכת ניידות ותפקוד מוטורי יום-יומי. מדידת זמן כולל לביצוע משימה : קימה מכיסא, הליכה מהירה למרחק של 3 מטרים, סיבוב וחזרה לישיבה (Aras et al., 2011).
 - א. כוח אחיזה (handgrip strength) - הוא אחד המדדים הפשוטים, האובייקטיביים והרגישים להערכת תפקוד שרירי הגפיים העליונים בילדים ומתבגרים עם DMD. המדידה מתבצעת באמצעות דינמומטר למדידת כוח ידיים (בק"ג או ניוטון), כאשר הנבדק מתבקש ללחוץ בחוזקה ביד הדומיננטית או בשתי הידיים. מחקרים הראו כי כוח אחיזה מנורמל למשקל גוף (normalized grip strength) מהווה מדד רגיש במיוחד לשינויים תפקודיים לכל אורך שלבי המחלה, החל מהשלבים האמבולטוריים ועד לשלבים מתקדמים ומשמש מדד חשוב בניסויים קליניים ובהערכה שוטפת (Hogrel et al., 2020).
 - ב. כוח איזומטרי מרבי - Hand-Held Dynamometer (HHD) - דינמומטר יד הוא כלי מדידה אמין ומדויק להערכת כוח איזומטרי של שריר או של קבוצות שרירים נבחרות. הבדיקה מבוצעת במנח סטטי, כאשר הנבדק מפעיל כוח מרבי כנגד התנגדות חיצונית והמדידה נרשמת ביחידות ניוטון (N) או ק"ג-כוח (kg-f). קיימות שתי שיטות עיקריות למדידת כוח באמצעות דינמומטר יד. בשיטת "הפעלת כוח" (make test) הנבדק מפעיל כוח מרבי כנגד הדינמומטר אשר מוחזק יציב על ידי הבודק או באמצעות התקן קיבוע. לעומת זאת, בשיטת "שבירה" (break test) הבודק מפעיל כוח חיצוני הולך וגובר על הגף של הנבדק עד

שהנבדק אינו מצליח עוד להתנגד והתנוחה "נשברת". בקרב חולי דושן-בקר מומלצת שיטת "הפעלת כוח" בשל רמת בטיחות גבוהה יותר ושליטה טובה בעומס, שכן היא מתמקדת בכוח הרצוני של הנבדק ומתאימה למעקב רגיש אחר שינויים בכוח לאורך זמן (Aerts et al., 2025; Escobar et al., 2001; Stuber & Metcalf, 1988).

א. שיווי משקל בעמידה על רגל אחת - Single Leg Stance Test (OLS) - עם או ללא עזרים. הנבדק מתבקש לעמוד על רגל אחת בעיניים פקוחות למשך זמן מרבי עד לאובדן שיווי משקל או עד מגע של הרגל המורמת בקרקע (Mazzone et al., 2011).

ב. מבחן PUL (Performance of Upper Limb) הוא כלי הערכה ייעודי שפותח במיוחד עבור ילדים ומתבגרים עם DMD, בעיקר בשלבים הלא-אמבולטוריים, ובמידה פחותה גם למחלת בקר. הכלי מעריך תפקוד בגן עליון בשלושה אזורים עיקריים: אזור פרוקסימלי (כתפיים) – טווח תנועה והרמת ידיים; אזור ביניים (מרפקים) – כיפוף, יישור; ואזור דיסטלי (כפות ידיים ואצבעות) – אחיזה, תנועות עדינות וכוח. הכלי פותח והורחב לגרסאות מתקדמות (PUL 1.2 ו-PUL 2.0) ונמצא רגיש לשינויים לאורך זמן, ולכן משמש כמדד תוצאה מרכזי במחקרי מעקב והתערבות (Mazzone et al., 2012; Pane et al., 2018; Pane et al., 2014). מדד תוצאה מתייחס לערך הנמדד בפועל באמצעות כלי ההערכה ומשקף את השינוי בתפקוד או במצב הקליני לאורך זמן.

א. תפקודי ריאות במנוחה (PFTs – Pulmonary Function Tests) – בדיקות תפקודי ריאה במנוחה הן כלי מרכזי להערכת המצב הנשימתי בחולי דושן ובקר. בדיקות אלו כוללות מדידת נפחי ריאה כגון קיבולת חיונית מאומצת (FVC), נפח נשיפה מאומץ בשנייה הראשונה (FEV_1) וקיבולת ריאה כוללת (TLC) וכן הערכת לחצי נשימה מרביים - לחץ שאיפה מרבי (MEP – maximal expiratory pressure) ולחץ נשיפה מרבי (MIP – Maximal Inspiratory Pressure), ולעיתים גם מדדי יעילות שיעול כגון זרימת שיעול שיאית (PCF – Peak Cough Flow) (Levine et al., 2023).

סיכום

הצטברות הראיות המדעיות בשנים האחרונות מציינת תמונה ברורה: אימון גופני מותאם, מתון ובטוח מהווה נדבך טיפולי חשוב במחלות ניוון שרירים דושן ובקר. פעילות גופנית מבוקרת אינה מסוכנת לחולים אלה, אלא להפך - היא מאפשרת האטה בקצב ההידרדרות בתפקוד הגופני, שימור כוח השריר ויכולת הניידות. אימון גופני גם מפחית סיבוכים משניים של אורח חיים יושבני (כמו השמנה, ירידה בצפיפות עצם, סיכון להתפתחות מחלות לב וריאות ושיפור איכות החיים הפסיכו-חברתית של ילדים, מתבגרים ובני משפחותיהם).

החשש מפעילות גופנית אינו מוצדק כאשר היא מתבצעת במסגרת מקצועית ומותאמת לצורכי הילדים. יש לאמץ גישה יוזמת, לשלב אימון גופני כחלק בלתי נפרד ממערך הטיפול וההתמודדות עם המחלה לצד תרופות, פיזיותרפיה ותמיכה רב-

תחומית. תוכניות פעילות גופנית אינן בחזקת "תוספת", אלא מרכיב חיוני מוכח ומבוסס ראיות.

הדלקת הכרונית במחלות ניוון שרירים אינה רק תגובה לפגיעה מכנית, אלא מנגנון מחמיר עצמאי המוביל לפיברוזיס, להצטברות שומן ולמעורבות מערכות הלב והריאות. פעילות גופנית מותאמת הוכחה כבעלת השפעות אנטי-דלקתיות, עם ירידה במדדי CRP, TNF- α ו-IL-6 ושיפור בתפקוד המערכת החיסונית. שילוב זה מחזק את התפיסה כי אימון גופני פועל מעבר לשימור כוח ומשמש גם גורם מווסת בתהליכים ביולוגיים ודלקתיים מרכזיים. העקרונות הבאים חשובים ליישום בתהליך ההתמודדות עם מחלות ניוון השרירים דו"שן ובקר:

1. פעילות גופנית מתונה מונעת ניוון משני עקב חוסר שימוש – "Use it, don't lose it"
2. מודולריות ופרטנות - התאמת סוג הפעילות (אירובית, התנגדות, גמישות ומשחק) לגיל ולשלב המחלה – המטופל נייד או לא נייד – ולצרכים האישיים.
3. ניטור עומס ובטיחות - שימוש במדדי דופק, תחושת מאמץ סובייקטיבית (RPE/OMNI) או מבחן הדיבור וביצוע בדיקות תפקוד גופני (6MWT, NSAA, Handgrip, PFTs, CPET) למעקב רציף.
4. שילוב משפחתי-חברתי - השתתפות פעילה ותמיכה של הורים, אחים וחברים בפעילות הגופנית הן תנאי הכרחי וחשוב להתמדה ולהנאה בטווח הקצר והארוך.
5. היבטים תזונתיים ותרופתיים - פיתוח הרגלי אכילה, ניהול מזון והרכב מזון לצד ביצוע התאמות בטיפול התרופתי בשל השלכותיו על הרכב הגוף, ההשמנה והבריאות (כולל סטרואידים וטיפולים גנטיים או ביולוגיים שונים).

- Birnkrant, D. J., Bushby, K., Bann, C. M., Apkon, S. D., Blackwell, A., Brumbaugh, D., ... Ward, L. M. (2018). Diagnosis and management of Duchenne muscular dystrophy, part 1: Diagnosis, and neuromuscular, rehabilitation, endocrine, and gastrointestinal and nutritional management. *The Lancet Neurology*, 17(3), 251–267.
- Birnkrant, D. J., Bushby, K., Bann, C. M., Apkon, S. D., Blackwell, A., Brumbaugh, D., ... Ward, L. M. (2018). Diagnosis and management of Duchenne muscular dystrophy, part 3: Primary care, emergency management, psychosocial care, and transitions of care across the lifespan. *The Lancet Neurology*, 17(5), 445–455.
- Bomma, M., Lott, D., Forbes, S., Shih, R., Coppola, J. A., Christle, J. W., ... & Taivassalo, T. (2025). Cardiopulmonary exercise testing as an integrative approach to explore physiological limitations in Duchenne muscular dystrophy. *Journal of Neuromuscular Diseases*, 12(3), 408–423.
- Cappellari, G. G., Zanetti, M., Donini, L. M., & Barazzoni, R. (2024). Detecting sarcopenia in obesity: Emerging new approaches. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 27(5), 402–409.
- Cruz-Guzmán, O. R., Rodríguez-Cruz, M., & Escobar Cedillo, R. E. (2015). Systemic inflammation in Duchenne muscular dystrophy: Association with muscle function and nutritional status. *Endocrine*, 48(2), 557–563.
- Cup, E. H., de Groot, I. J., Hendriks, H. T., & Oostendorp, R. A. (2024). Effectiveness of conservative non-pharmacological interventions in people with muscular dystrophies: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 95(5), 442–451.
- Diesing, J., Kirschner, J., Pechmann, A., König, J., Kunk, L., Garcia, T. B., ... & Kisser, A. (2025). Epidemiology, disease burden and costs of Duchenne muscular dystrophy in Germany: An observational, retrospective health claims data analysis. *Orphanet Journal of Rare Diseases*, 20(1), 429.
- Darras, B. T., Urion, D. K., & Ghosh, P. S. (2022). Dystrophinopathies. In M. P. Adam, S. Bick, G. M. Mirzaa, R. A. Pagon, S. E. Wallace, L. J. H. Bean, K. W. Gripp, & A. Amemiya (Eds.), *GeneReviews®* [Internet]. University of Washington, Seattle.

- Dumont, N. A., Wang, Y. X., & Rudnicki, M. A. (2015). Intrinsic and extrinsic mechanisms regulating satellite cell function. *Development*, *142*(9), 1572-1581.
- Escolar, D. M., Henricson, E. K., Mayhew, J., Florence, J., Leshner, R., Patel, K. M., ... & Pestronk, A. (2001). Clinical evaluator reliability for quantitative and manual muscle testing measures of strength in children. *Muscle & Nerve*, *24*(6), 787-793.
- Fausto, L. L., Alberti, A., Kades, G., de Carvalho, R. P. D., Freiburger, V., Ventura, L., & Comim, C. M. (2024). Effects of a ketogenic diet on the assessment of biochemical and clinical parameters in Duchenne muscular dystrophy: A preclinical investigation. *Molecular Neurobiology*, *61*(12), 10992-11011.
- Gianola, S., Pecoraro, V., Lambiase, A., Gatti, R., Banfi, G., Moja, L., & Castellini, G. (2020). Exercise training in Duchenne muscular dystrophy: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Neurology*, *11*, 958.
- Gleeson, M., Bishop, N. C., Stensel, D. J., Lindley, M. R., Mastana, S. S., & Nimmo, M. A. (2011). The anti-inflammatory effects of exercise: mechanisms and implications for the prevention and treatment of disease. *Nature Reviews Immunology*, *11*(9), 607-615.
- Goldfarb, I., Aharoni, Y. N., Levine, S., Rabie, H., Orenstein, M., Shochat, N., ... & Nevo, N. (2023). The genetic, functional, and clinical characteristics of Dystrophinopathy in a single Tertiary Pediatric Center in Israel. *Ann Pediatr*, *4*(1), 1112.
- Goldfarb, I., & Nevo, Y. (2023). *The safety and efficacy of light aerobic training in children with Duchenne and Becker muscle dystrophy* [Doctoral dissertation, Tel Aviv University, Israel].
- Goldfarb, I., Zelevsky, D., Yosef, E., Beiser, S. K., & Milman, A. (2025). The importance of cardio-metabolic fitness and the role of exercise physiologist in public health. Letter to the Editor. *Harefuah*, *164*(5), 331-332.
- Gross, D. C., Cheever, C. R., & Batsis, J. A. (2023). Understanding the development of sarcopenic obesity. Expert review of endocrinology & metabolism, *18*(6), 469-488.

- Hammer, S., Ørngreen, M. C., & Vissing, J. (2021). Exercise training in Duchenne muscular dystrophy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 54, 985.
- Hogrel, J. Y., Decostre, V., Ledoux, I., de Antonio, M., Niks, E. H., de Groot, I., ... & Servais, L. (2020). Normalized grip strength is a sensitive outcome measure through all stages of Duchenne muscular dystrophy. *Journal of Neurology*, 267(7), 2022-2028.
- Jansen, M., van Alfen, N., Geurts, A. C., & de Groot, I. J. (2013). Assisted bicycle training delays functional deterioration in boys with Duchenne muscular dystrophy: The randomized controlled “No Use Is Disuse” study. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 92(12), 1057–1066.
- Levine, H., Goldfarb, I., Katz, J., Carmeli, M., Shochat, T., Mussaffi, H., ... & Nevo, Y. (2023). Pulmonary function tests for evaluating the severity of Duchenne muscular dystrophy disease. *Acta Paediatrica*, 112(4), 854-860.
- Lim, K. R. Q., Nguyen, Q., & Yokota, T. (2020). Genotype–phenotype correlations in Duchenne and Becker muscular dystrophy patients from the Canadian neuromuscular disease registry. *Journal of Personalized Medicine*, 10(4), 241.
- Markati, T., Oskoui, M., Farrar, M. A., Duong, T., Goemans, N., & Servais, L. (2022). Emerging therapies for Duchenne muscular dystrophy. *The Lancet Neurology*, 21(9), 814-829.
- Markert, C. D., Case, L. E., Carter, G. T., Furlong, P. A., & Grange, R. W. (2012). Exercise and Duchenne muscular dystrophy: where we have been and where we need to go. *Muscle & Nerve*, 45(5), 746-751.
- Mayhew, A., Cano, S., Scott, E., Eagle, M., Bushby, K., & Muntoni, F. (2013). Moving towards meaningful measurement: Rasch analysis of the North Star Ambulatory Assessment in Duchenne muscular dystrophy. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 55(11), 1043–1049.
- Mazzone, E. S., Vasco, G., Palermo, C., Bianco, F., Galluccio, C., Ricotti, V., ... & Mercuri, E. (2012). A critical review of functional assessment tools for upper limbs in Duchenne muscular dystrophy. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 54(10), 879–885.

- Mazzone, E. S., Vasco, G., Sormani, M. P., Torrente, Y., Berardinelli, A., Messina, S., ... & Mercuri, E. (2011). Functional changes in Duchenne muscular dystrophy: A 12-month longitudinal cohort study. *Neurology*, 77(3), 250–256.
- McDonald, C. M., Campbell, C., Torricelli, R. E., Finkel, R. S., Flanigan, K. M., Goemans, N., ... Mercuri, E. (2018). Ataluren in patients with nonsense mutation Duchenne muscular dystrophy (ACT DMD): A multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled, phase 3 trial. *The Lancet*, 390(10112), 1489–1498.
- McDonald, C. M., Henricson, E. K., Abresch, R. T., Duong, T., Joyce, N. C., Hu, F., ... Cnaan, A. (2010). The 6-minute walk test and other endpoints in Duchenne muscular dystrophy: Longitudinal natural history observations over 48 weeks from a multicenter study. *Muscle & Nerve*, 42(6), 966–974.
- Mok, E., Letellier, G., Cuisset, J. M., Denjean, A., Gottrand, F., & Hankard, R. (2010). Assessing change in body composition in children with Duchenne muscular dystrophy: Anthropometry and bioelectrical impedance analysis versus dual-energy X-ray absorptiometry. *Clinical Nutrition*, 29(5), 633–638.
- Pane, M., Coratti, G., Brogna, C., Mazzone, E. S., Mayhew, A., Fanelli, L., ... & Mercuri, E. (2018). Upper limb function in Duchenne muscular dystrophy: 24-month longitudinal data. *PLoS One*, 13(6), e0199223.
- Pane, M., Mazzone, E. S., Sivo, S., Sormani, M. P., Messina, S., D'Amico, A., ... & Mercuri, E. (2014). Long term natural history data in ambulant boys with Duchenne muscular dystrophy: 36-month changes. *PLoS One*, 9(10), e108205.
- Petersen, A. M. W., & Pedersen, B. K. (2005). The anti-inflammatory effect of exercise. *Journal of Applied Physiology*, 98(4), 1154–1162.
- Petrof, B. J., Shrager, J. B., Stedman, H. H., Kelly, A. M., & Sweeney, H. L. (1993). Dystrophin protects the sarcolemma from stresses developed during muscle contraction. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 90(8), 3710–3714.
- Quirk, H., Blake, H., Tennyson, R., Randell, T. L., & Glazebrook, C. (2014). Physical activity interventions in children and young people with Type 1 diabetes mellitus: A systematic review with meta-analysis. *Diabetic Medicine*, 31(10), 1163–1173.

- Ricci, G., Bello, L., Torri, F., Schirinzi, E., Pegoraro, E., & Siciliano, G. (2022). Therapeutic opportunities and clinical outcome measures in Duchenne muscular dystrophy. *Neurological Sciences*, 43(Suppl 2), 625-633.
- Rovedder, P. M. E., Flores, J., Ziegler, B., Casarotto, F., Jaques, P., Barreto, S. S. M., & Dalcin, P. D. T. R. (2014). Exercise programme in patients with cystic fibrosis: a randomized controlled trial. *Respiratory Medicine*, 108(8), 1134-1140.
- Schneider, A. F. E., & Aartsma-Rus, A. (2021). Developments in reading frame restoring therapy approaches for Duchenne muscular dystrophy. *Expert Opinion on Biological Therapy*, 21(3), 343-359.
- Serrano, A. L., & Muñoz-Cánoves, P. (2010). Regulation and dysregulation of fibrosis in skeletal muscle. *Experimental Cell Research*, 314(18), 3050-3058.
- Shen, J., Zhou, S., Du, M., Xia, B., & Jiang, Y. (2025). Cluster analysis of family resilience in adolescents with emotional disorders: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 25, 804.
- Shields, N., Synnot, A., & Barr, M. (2012). Perceived barriers and facilitators to physical activity for children with disability: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 46(14), 989-997.
- Stöcker, N., Gaser, D., Oberhoffer-Fritz, R., & Sitzberger, C. (2024). KidsTUMove - A holistic program for children with chronic diseases, increasing physical activity and mental health. *Journal of Clinical Medicine*, 13(13), 3791.
- Stuberg, W. A., & Metcalf, W. K. (1988). Reliability of quantitative muscle testing in healthy children and in children with Duchenne muscular dystrophy using a hand-held dynamometer. *Physical Therapy*, 68(6), 977-982.
- Su, Y., Chen, J., & Wang, L. (2022). Exercise therapy in muscular dystrophies: Evidence and clinical recommendations. *Frontiers in Neurology*, 13, 835472.
- Sveen, M. L., Jeppesen, T. D., Hauerslev, S., Køber, L., Vissing, C. R., & Vissing, J. (2008). Endurance training improves fitness and strength in patients with Becker muscular dystrophy. *Brain*, 131(11), 2829-2838.

- Tanaka, H., Monahan, K. D., & Seals, D. R. (2001). Age-predicted maximal heart rate revisited. *Journal of the American College of Cardiology*, 37(1), 153–156.
- Tidball, J. G. (2017). Regulation of muscle growth and regeneration by the immune system. *Nature Reviews Immunology*, 17(3), 165-178.
- Tkatchenko, A. V., Piétu, G., Cros, N., Gannoun-Zaki, L., Auffray, C., Léger, J. J., & Dechesne, C. A. (2001). Identification of altered gene expression in skeletal muscles from Duchenne muscular dystrophy patients. *Neuromuscular Disorders*, 11(3), 269-277.
- Vezér, M., Gresits, O., Engh, M. A., Szabó, B., Molnár, Z., Hegyi, P., & Terebessy, T. (2024). Effectiveness of video-game-based therapy to improve hand function in children with cerebral palsy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 13(24), 7524.
- Vignos, P. J., & Watkins, M. P. (1966). The effect of exercise in muscular dystrophy. *Jama*, 197(11), 843-848.
- Vill, K., Ille, L., Schroeder, S. A., Blaschek, A., & Müller-Felber, W. (2015). Six-minute walk test versus two-minute walk test in children with Duchenne muscular dystrophy: Is more time more information? *European Journal of Paediatric Neurology*, 19(6), 640-646.
- Voet, N. B., van der Kooi, E. L., Riphagen, I. I., Lindeman, E., van Engelen, B. G., & Geurts, A. C. (2019). Effect of muscular exercise on patients with muscular dystrophy: A systematic review and meta-analysis of the literature. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 90(2), 129–137.
- Warneke, K., Thomas, E., Blazeovich, A. J., Afonso, J., Behm, D. G., Marchetti, P. H., ... & Wilke, J. (2025). Practical recommendations on stretching exercise: A Delphi consensus statement of international research experts. *Journal of Sport and Health Science*, 14, Article 101067.

נייר עמדה

הכשרה ופיתוח מקצועי מובנים של מאמני כדורסל בכיסאות גלגלים בישראל

נוי נחומסון פרידמן¹, ישעיהו הוצלר², רוני לידור¹

¹המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

² אילן – מרכז הספורט לנכים ברמת גן

תקציר

הכשרה ופיתוח מקצועי של מאמנים הם תנאים הכרחיים להצלחה של כל ענף ספורט. כדורסל בכיסאות גלגלים הוא ענף פראלימפי מרכזי, אולם בישראל עדיין לא קיים מסלול הכשרה רשמי וספציפי למאמני כדורסל בכיסאות גלגלים. נייר עמדה זה נשען על ממצאי מחקר איכותני מקיף, שכלל ראיונות עם 21 מאמני כ"ג ישראלים ומציג את הפערים המערכתיים בהכשרת מאמנים לענף ספורט זה ואת הפתרונות האסטרטגיים הנדרשים למלא חסר זה. הממצאים המרכזיים מצביעים על הסתמכות כמעט מוחלטת של מאמני כדורסל בכיסאות גלגלים על למידה בלתי רשמית ("על המגרש"), על היעדר מוחלט של תוכניות הכשרה פורמליות המותאמות לאימון שחקנים עם מוגבלויות, ובפרט לצורכי מאמנים עם וללא ניסיון בכדורסל בכיסא גלגלים. כמענה למצב הקיים אנו מציעים לאמץ מודל פיתוח דו-מסלולי: (א) הסמכה לאומית ייעודית לכדורסל בכיסאות גלגלים במסגרת תוכנית קצרה וממוקדת בנושא סיווג, ביומכניקה של כיסא גלגלים ופיזיולוגיה במצבי לקות גופנית; ו-(ב) תוכנית חניכה (מנטורינג) שבה מאמנים ותיקים מלווים מאמנים חדשים ומעבירים להם ידע פרקטי מבוסס ניסיון. יישום המלצות אלו יחזק את המקצועיות של המאמנים, יגשר על פער הידע הקיים ויבטיח שוויון הזדמנויות בספורט הפראלימפי הישראלי.

תאריכים: ספורט פראלימפי, כדורסל בכיסאות גלגלים, הכשרת מאמנים, פיתוח מקצועי,

מדיניות ספורט, למידה בלתי רשמית

כדורסל בכיסאות גלגלים הוא בין הענפים הראשונים שהתנסו בהם ספורטאים עם לקויות מוטוריות בגפיים התחתונות. ענף זה התפתח במקביל בארצות הברית ובאנגליה על ידי ספורטאים שנפגעו בחוט השדרה (נח"ש) במהלך מלחמת העולם השנייה ושוקמו במרכזים רפואיים בסטוק מנדוויל (אנגליה), בבוסטון ובניו-יורק (ארצות הברית) (Labanowich & Thiboutot, 2011). כדורסל בכיסאות גלגלים הוא ענף ספורט קבוצתי הדומה בכול לכדורסל רגיל, אלא שהמשתתפים ישובים בכיסאות גלגלים ייעודיים לענף ספורט זה. למשתתפים לקויות מוגוונות, בעיקר בגפיים התחתונות, על רקע נוירולוגי (פגיעות חוט שדרה,

מחלת פוליו, שיתוק מוחין או ספינה ביפידה - Spina Bifida) או אורתופדי (כגון קטיעות ועיוותים מפרקיים) (Seron et al., 2019). נכון לתחילת 2025, עם 111 פדרציות לאומיות החברות באיגוד הבין-לאומי לכדורסל בכיסאות גלגלים (International Wheelchair Basketball Federation - IWBF), זהו ענף הספורט הפראלימפי המקביל לספורט האולימפי הפופולרי ביותר בעולם. במסגרת האיגוד הבין-לאומי לכדורסל בכיסאות גלגלים מתקיימות אליפויות עולם לגברים, לנשים ולצעירים מתחת לגיל 23 ואליפויות בארבע יבשות (IWBF, 2024).

במטרה להבטיח הוגנות יחסית של המשחק לקבוצות המשתתפות פותחה מערכת סיווג שחקנים המבוססת על עקרונות שפיתח המאמן ואיש האקדמיה הגרמני הורסט שטרוהקנדל (Strohkendl, 1978, 1986) על פי התפקוד הנדרש בכדורסל. בעשור האחרון המערכת פועלת לפי קלסיפיקציה מבוססת ראיות (evidence-based classification), המדגישה את השפעת הלכות על המיומנות (Sá et al., 2023; Tweedy et al., 2016).

סיווג בכדורסל בכיסאות גלגלים הוא מרכיב מרכזי בהבטחת תחרות הוגנת בין ספורטאים עם מגוון רחב של לקויות פיזיות. מערכת הסיווג של האיגוד הבין-לאומי לכדורסל בכיסאות גלגלים מבוססת על מודל פונקציונלי שאישר לראשונה ב-1982 האיגוד הבין-לאומי לכדורסל בכיסאות גלגלים (Labanowich & Thiboutot, 2011). באמצעות מודל זה המסווגים מעריכים את היכולת הביומכנית של השחקן לבצע מיומנויות דומיננטיות במשחק כגון הנעת הכיסא, כדור, מסירה, קליעה וריבאונד. בהתאם לכך, שחקנים מדורגים על סולם של 1.0 עד 4.5 נקודות, כאשר ניקוד נמוך מייצג מגבלה תפקודית גדולה יותר, בעיקר בשליטה בגו וביציבות, וניקוד גבוה מצביע על יכולת תפקודית גבוהה יותר. במהלך משחק, סכום הנקודות של חמשת השחקנים על המגרש מוגבל ל-14 נקודות כדי לאזן בין רמות התפקוד השונות ולמנוע יתרון לא הוגן לקבוצות של שחקנים עם תפקוד גבוה יותר. מחקרים עדכניים מדגישים כי המעבר ממודל רפואי למודל פונקציונלי, יחד עם פיתוח סיווג מבוסס ראיות, מאפשר הערכה מדויקת יותר של השפעת המגבלה על ביצועי המשחק ומשפר הן את ההוגנות התחרותית הן את ההבנה הטקטית של הרכב הקבוצה (Holland et al., 2024; Watson, 2020). ניתן לייחס לכדורסל בכיסאות גלגלים תפקיד משמעותי בשינוי עמדות הציבור ותפיסתו את ספורט הנכים ובקידום זכויותיהם של השחקנים ותהליכי שילובם בספורט בהתאם לעקרונות אמנת האו"ם בדבר זכויות אנשים עם מוגבלויות (Convention on the Rights of Persons with Disabilities - CRPD-UN). כדי להצליח בכדורסל בכיסאות גלגלים נדרש ידע טקטי ומקצועי ברמה גבוהה, וכמו כן המשחק מצריך מומחיות ייחודית הקשורה להבנת השפעת המוגבלות על ביצוע מיומנויות ספציפיות, הביומכניקה של הכיסא וההשלכות הפיזיולוגיות של סוגי הנכות.

כדורסל בכיסאות גלגלים בישראל

כדורסל בכיסאות גלגלים התפתח בישראל במהלך שנות השישים של המאה הקודמת עם הקמת מרכז הספורט לנכים של איל"ן ברמת גן. בשנת 1968 אירחה ישראל את המשחקים הפראלימפיים שבהם נבחרות ישראל לגברים ולנשים בכדורסל בכיסאות גלגלים זכו במדליית הזהב. נבחרת הגברים זכתה שוב במדליית זהב במשחקים הפראלימפיים בשנת 1980 בארנהיים. לאחר משחקים אלו חלה

ירידה הדרגתית בהישגי הנבחרות הישראליות: לאחר 2008 לא הצליחה הנבחרת להעפיל למשחקים הפראלימפיים. גם באלפיות אירופה ירדו ההישגים. מבין מגוון ההסברים לירידה בהישגי הנבחרות, סיבה אחת שמועלית בדוח הכנסת (פייביש, 2025) היא אופן המימון של הספורט התחרותי בישראל, המזניח לעיתים את התשתית העממית. בארצות רבות כדורסל בכיסאות גלגלים הוא ענף המשתלב באגודות כדורסל עתירות אמצעים או בליגת המכללות בארצות הברית, המאפשרות מקצוענות מלאה לשחקנים. לעומת זאת, בישראל אין ליגה מקצוענית, ולכן נדרשים תקציבי ענק ייעודיים שאגודות ספורט הנכים והוועד הפראלימפי טרם הצליחו לגייס. סיבה נוספת היא הכשרה בלתי מספקת של אנשי מקצוע כמו מאמנים.

הכשרת מאמני כדורסל בכיסאות גלגלים

הכשרה ופיתוח מקצועי של מאמנים הם אחד מעמודי התווך הנדרשים לפיתוח ספורט הישגי (De Bosscher et al., 2010). בדומה למדווח בספרות הבין-לאומית, גם בישראל תחום אימון כדורסל בכיסאות גלגלים מתקיים ב"ואקום מקצועי", כלומר ללא מסלול הכשרה ייעודי, סטנדרטים מוסכמים והשתלמויות קבועות (Pomerleau-Fontaine et al., 2022; Rutland et al., 2022).

נייר עמדה זה מציע מודל יישומי לשינוי מערכתי על בסיס נתונים ממחקר איכותני שנערך לאחרונה (Nahumson-Fridman et al., 2025). המחקר התמקד ב-21 מאמני כדורסל בכיסאות גלגלים ישראלים (מליגות העל והלאומית) עם ותק באימון של 2 עד 50 שנה. הממצאים חושפים תלות גבוהה מאוד במסלול הבלתי רשמי ומצביעים על צורך מידי בנחיצותה של מדיניות. ניתוח הראיונות חשף כיצד היעדר תשתית הופך למידה בלתי-רשמית לעמוד התווך של הפיתוח המקצועי. הניסיון האישי של המאמנים כשחקנים דווח באופן גורף כמקור החשוב ביותר להתפתחותם המקצועית. המאמנים עם המוגבלות הסתמכו על מסע ההסתגלות האישי, בעוד מאמנים ללא מוגבלות הדגישו את הצורך לחוות את המשחק "מתוך הכיסא". כפי שצוטט אחד המאמנים: "לקח לי כמה שנים עד שהרגשתי שאני יושב בכיסא" (Nahumson-Fridman et al., 2025). אמירה זו מדגישה את חשיבות רכישת הידע מתוך התנסות בשימוש בכיסא גלגלים וביצוע המיומנויות בפועל ולא רק בתאוריה. ידע כזה נדרש ומהווה תנאי לבניית יחסי אמון מקצועיים בין המאמן לשחקניו, הרוחשים הערכה רבה יותר למי שמפגין שליטה והבנה עמוקה של תנועת השחקן בכיסא גלגלים במגרש (Pomerleau-Fontaine et al., 2022).

הצורך בהתאמת ההכשרה הפורמלית לכדורסל בכיסאות גלגלים

כל 21 המאמנים שהשתתפו במחקר בישראל השלימו קורס אימון פורמלי לכדורסל "רגיל". הממצאים העידו על חוסר התאמה לצורכי המאמנים. הם אומנם מצאו ערך בחלקים המדעיים, אך הקורסים לא כללו אף יחידת לימוד על סיווג שחקנים, על הנעת כיסא גלגלים אופטימלית או על טיפול במצבים רפואיים הייחודיים לנכות. כיום קיימים פרויקטים כגון "קורס פודיום" להכשרת מאמנים בכירים (שבהם השתתפו, בין היתר, מאמני כדורסל בכיסאות גלגלים), אך אין בכך עדיין מענה גורף ומובנה לכלל המאמנים בענף ובפרט למתחילים ביניהם.

דיון והמלצות לקביעת מדיניות

הממצאים המחקריים מצביעים על כך שפיתוח מאמני כדורסל בכיסאות גלגלים פועל במצב של "הישרדות מקצועית". אנו קוראים לוועד הפראלימפי,

להתאחדות הישראלית לספורט נכים ולמשרד התרבות והספורט לאמץ את המודל הדו-מסלולי:

המלצה 1: יצירת תעודת הסמכה לאומית ספציפית לכדורסל בכיסאות גלגלים

- יש לפתח תעודת הסמכה קצרה וממוקדת לבוגרי קורסים למאמני כדורסל המעוניינים לעבור לכדורסל בכיסאות גלגלים. להלן הצעה לנושאים מרכזיים שילמדו בהכשרה זו:
 - יסודות הסיווג: הבנת השפעת הליקוי והמוגבלות על המיומנויות בענף.
 - ביומכניקה וניתוח תנועה בסיסי של הנעת כיסא הגלגלים: חשוב שהמאמן יבין את ממשקי שחקן-כיסא מבחינת זוויות אופטימליות למקסום יכולות השחקנים באופן מותאם לרמת הסיווג שלהם, לרבות התאמות במנח הרגליים, הגב וזווית ההטיה של הגלגלים.
 - היבטים פיזיולוגיים ורפואיים: אלה כוללים ניהול מצבים כגון פצעי לחץ ודיסרפלקסיה אוטונומית.
 - היכרות עם ההיסטוריה של הענף והמבנה הארגוני בארץ ובעולם.
 - היכרות עם מצבי הבראות המורשים להיכלל בענף ונכות מינימלית לצד תהליך הסיווג בארץ ובעולם (כולל הכנת השחקן לתהליך סיווג בין-לאומי).בתחומים אלה ניתן להטמיע למידה מקוונת באמצעות קורסי און-ליין של ה-IPC (כגון IPC Academy) כחלק מדרישות החובה.

המלצה 2: הטמעת תוכנית חניכה (מנטורינג) מובנית תוך כדי השירות

- יש לפתח תוכנית חניכה חובה למאמנים חדשים בהובלת הגופים המוסמכים (מנהל הספורט או ההתאחדות).
- דגש על "ידע שבשתיקה": קבלת החלטות בזמן אמת על מערך ועל חילופים בהתאם לסיווג.
 - תגמול למנטורים: המאמנים הבכירים יזכו לתגמול כספי או לנקודות לקידום בדרגות המקצועיות.

סיכום ומסקנות

הצלחה פראלימפית דורשת כיום מקצוענות רבה. אימוץ המודל הדו-מסלולי עשוי לתרום לכך שהידע יעבור בשיטתיות. ישראל מדינה יחסית קטנה עם כ-10 מיליון תושבים ויחס נמוך של השתתפות ספורטאים עם מוגבלויות, בהשוואה למעצמות כדורסל בכיסאות גלגלים בעולם. היבשת האירופאית שבה ישראל מתמודדת על העלייה לגמר פראלימפי נחשבת למאתגרת במיוחד בהקשר זה, כיוון שמעט נבחרות חזקות מתמודדות בה על מעט מאוד מקומות לאלופות העולם. לשחקנים בארץ ראוי שיהיו מאמנים טובים ומקצועיים - גם אם הנבחרות לא יעפילו למפעלים הבין-לאומיים היוקרתיים.

מקורות

- פייביש, נ' (2025). ספורט לאנשים עם מוגבלות. כנסת ישראל, מרכז המחקר והמידע.
https://fs.knesset.gov.il/25/Committees/25_cs_mmm_6887602.pdf
- De Bosscher, V., Shibli, S., Van Bottenburg, M., De Knop, P., & Truyens, J. (2010). Developing a method for comparing the elite sport systems and policies of nations: A mixed research methods approach. *Journal of Sport Management*, 24(5), 567-600.
- Fairhurst, K. E., Bloom, G. A., & Harvey, W. J. (2017). The learning and mentoring experiences of paralympic coaches. *Disability and Health Journal*, 10(2), 240-246.
- Holland, K., Holland, S. K., & Haegele, J. A. (2024). Inspirational and worthy of charity: (Mis) representations of disability in sport media. *Communication & Sport*, 12(2), 210-229.
- Jarvis, P. (2006). *Towards a comprehensive theory of human learning: Lifelong learning and the learning society*. Routledge.
- International Wheelchair Basketball Federation (IWBF). (2024). *Welcome to the home of wheelchair basketball*. iwbf.org.
- Labanowich, S., & Thiboutot, A. (2011). *Wheelchairs can jump: A history of wheelchair basketball*. Acanthus Publishing.
- McMaster, S., Culver, D., & Werthner, P. (2012). Coaches of athletes with a physical disability: A look at their learning experiences. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4(2), 226-243.
- Nahumson-Fridman, N., Lidor, R., & Hutzler, Y. (2025). "It took me a few years until I felt like I was sitting in a chair": Israeli wheelchair basketball coaches' perspective on professional development. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 18, 1-16.
- Pomerleau-Fontaine, L., Bloom, G. A., & Alexander, D. (2022). Wheelchair basketball athletes' perceptions of the coach-athlete relationship. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 40(1), 105-125.
- Rutland, E. A., Suttiratana, S. C., Huang, P., Ayala, K. E. O., McGinniss, K. T., & Tuakli-Wosornu, Y. A. (2022). Identifying coach and

- institutional characteristics that facilitate the development of NCAA wheelchair basketball programs. *Sports Innovation Journal*, 3, 30-44.
- Sá, K., Nogueira, C., Gorla, J., Silva, A., Magno e Silva, M., & Costa e Silva, A. (2023). Evidence-based classification in wheelchair sports: A systematic review. *Apunts: Educació Física i Esports*, (153), 52-66.
- Seron, B. B., de Carvalho, E. M. O., & Greguol, M. (2019). Analysis of physiological and kinematic demands of wheelchair basketball games – A review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 33(5), 1453-1462.
- Strohkendl, H. (1978). *Funktionelle Klassifizierung für den Rollstuhlsport*. Springer.
- Strohkendl, H. (1986). The new classification system for wheelchair basketball. In C. Sherrill (Ed.), *Sport and disabled athletes: Proceedings of the 1984 Olympic scientific congress* (pp. 101- 112). Human Kinetics.
- Townsend, R. C., Cushion, C. J., & Smith B. (2017). A social relational analysis of an impairment specific mode of disability coach education. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10, 346–361.
- Tweedy, S. M., Mann, D., & Vanlandewijck, Y. C. (2016). Research needs for the development of evidence-based systems of classification for physical, vision, and intellectual impairments. Training and coaching the paralympic athlete: Handbook of sports medicine and science, 122-149.
- Watson, J. C. (2020). Uninspired: Framing wheelchair basketball and able-bodied basketball in college news sources. *Communication & Sport*, 8(4-5), 526-544.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2167479519894669>

"אם תנצח מחר אסלח לך,

אם לא – נסלק אותך. אז ניצחתי..."

ספורטאים יהודים בברית המועצות ב"שנים השחורות"

אילנה אוסטרובסקי¹ ואודי כרמי² *

¹המרכז האקדמי לוינסקי-זינגייט

²תל חי אוניברסיטת קרית שמונה בגליל

תקציר

המאמר דן בספורטאי עילית יהודים שפעלו בתקופת "השנים השחורות" של יהודי ברית המועצות. בשנים אלה נרדפו יהודים, ורבים מהם נאסרו והגיעו למחנות. יהודים רבים עוד יותר פוטרו ממשורותיהם, ותחומי תעסוקה מרובים נחסמו בפניהם. הספורט היה מבין הערוצים היחידים שהעניקו ליהודים אפשרות לשפר את מעמדם ואת מצבם הכלכלי. כשברית המועצות החליטה לאמץ את הספורט כאמצעי להעלאת מעמדה בזירה הבינלאומית, פנו אליו יהודים רבים ונחלו בו הצלחות רבות. ואכן, הישגיהם היו גדולים בהרבה משיעורם באוכלוסייה. התועלת שהפיקו יהודים מקצירת הישגים בינלאומיים בתחום הספורט גבתה גם מחיר: הם קיימו קריירה ספורטיבית בצילו הכבד של המשטר, היו נתונים במעקב מתמיד ונאלצו לטשטש את זהותם היהודית. הם התמודדו עם מחיר זה על ידי יצירת "תרבות דקה" שהתבטאה בשותפות גורל ובתחושת שייכות לקבוצות ספורטאים יהודים אחרים.

תאריכים: השנים השחורות, משחקי הלסינקי, ברית המועצות, ספורטאים יהודים, "תרבות דקה"

דקה"

במשחקים האולימפיים ה'15, שהתקיימו בהלסינקי בשנת 1952, השתתפה ברית המועצות לראשונה בתולדותיה. המשלחת מנתה 295 ספורטאים (255 גברים ו-40 נשים), וביניהם גם ספורטאים יהודים. ברית המועצות זכתה ב-71 מדליות (22 זהב, 30 כסף ו-19 ארד) וסיימה במקום השני אחרי ארצות הברית, שזכתה ב-76 מדליות (International Olympic Committee, n.d.; Kupriyanov, 2022; Parks, 2017). הספורטאים היהודים במשלחת התחרו בתשעה ענפי ספורט וזכו ב-13 מדליות, מהן חמש זהב, שבע כסף ואחת ארד. הישגיהם של הספורטאים היהודים במשחקי הלסינקי (18 אחוזים מכלל המדליות של המשלחת הסובייטית) עלו בהרבה על שיעורם היחסי של היהודים בברית המועצות – מעט יותר מאחוז אחד מאוכלוסיית המדינה ("אודות רמת ההשכלה", 1960; Commission for Information Support and International Cooperation under the Presidential Council on Interethnic Relations of the Russian Federation, n.d.).¹

* לשני המחברים תרומה שווה למאמר.

הצטיינותם של יהודים בספורט נחקרה בהרחבה בהקשר של מדינות מרכז אירופה ומערבה. בדרך כלל ייחסו המחקרים את הישגי היהודים לרעיון "יהדות השרירים" או לשאיפתם לטפס בסולם החברתי (חריף, 2011; כרמי, 2012; פייפר ווהליג, תשע"ח; צימרמן, 2017; Ashkenazi, 2011; Bowman, 2011). לעומת זאת, מחקרים מעטים בלבד דנו בפעילות ספורטאים יהודים בברית המועצות בכלל ובתקופה שאחרי מלחמת העולם השנייה בפרט, ובחלקם נאסף מידע עובדתי בלבד (Geller, 2011; Liokumovich, 2007; Miller, 2011; Mininberg, 1998). מטרת מאמר זה היא לשפוך אור על הסיבות שהביאו להצטיינות של יהודים בספורט בתקופה שכונתה "השנים השחורות". נדון בקשיים שהעמידו בפניהם השלטונות ובדרכי ההתמודדות עימם. בחרנו להציב במרכז המאמר את המשחקים האולימפיים בהלסינקי בשל שתי סיבות עיקריות: האחת, משחקים אלה היו הראשונים שבהם השתתפה ברית המועצות; האחרת, המשחקים התקיימו בשיאן של "השנים השחורות" שבהן המאמר מתמקד.

לפני שנרד לשורשי התופעה, נציין שני אתגרים מתודולוגיים: האחד, הניסיון להגדיר מיהו יהודי שנוי במחלוקת בשיח הדתי, הפוליטי, המשפטי והחברתי. כל מחקר שדן ביהודי ברית המועצות נידון מלכתחילה להיתקל בקושי זה, כיוון שחלקם ניסו להסוות את מוצאם. עריכת מחקר בתחום הספורט הייצוגי מורכבת עוד יותר, כיוון שהאינטרס להסוות את מוצאם היהודי של הספורטאים היה משותף ליהודים ולשלטונות הסובייטיים. האחרונים ביקשו לעטות על הספורטאים הייצוגיים חזות סובייטית אחידה ברוח רעיון "אחדות העמים", ולכן טושטשו סממנים אתניים (Mertin, 2009). הנתונים שנציג על היהודים עלולים אפוא ללקות בחוסר דיוק, אך הם אינם משנים את התמונה הכללית על אודותם. המקורות הראשוניים בארכיוני ברית המועצות אינם מסגירים את יחסם המפלה של השלטונות ושל החברה הסובייטית לספורטאים יהודים. על התנהגות השלטון כלפי ספורטאים יהודים במשך התקופה הסובייטית ניתן ללמוד מבין השורות של הטקסטים השונים ומזיכרונותיהם של ספורטאים ושל מאמנים לשעבר.

מאמר זה מתבסס על מקורות ראשוניים, על מקורות משניים, על מאמרי עיתונות ועל ראיונות עם ספורטאי עבר. השילוב בין מקורות מגוונים אלה מעניק לנו תמונה רחבה יותר על התמודדות של ספורטאים יהודים עם האתגרים שניצבו בפניהם בתקופה הנדונה. ציינו את המשחקים האולימפיים בהלסינקי כנקודת מוצא לדיון, אך התבלטות יהודים בספורט הסובייטי החלה זמן רב לפנייהם – עם סגירתן של אגודות ספורט יהודיות על ידי השלטונות בשנת 1923 ופניית חבריהן לאגודות כלליות. נתחקה אפוא אחר צעדיהם הראשונים של ספורטאים יהודים בדרכם לצמרת הלאומית והבינלאומית.

הישגים ראשונים

במחצית השנייה של שנות העשרים החלו ספורטאים יהודים להתבלט בעיקר בענפי כוח ובענפי קרב. בחירת יהודים בענפים אלה לא הייתה ייחודית רק בברית המועצות. יהודים במרכז אירופה ובמערבה בחרו ענפי ספורט קרביים כדי להפריך טענות אנטישמיות שייחסו להם תכונות "לא גבריות" כמו נרפות גופנית ורפיון שרירים (כרמי, 2013). הישגיהם בענפים אלה היו רבים משיעורם באוכלוסייה, אך קצרה היריעה מהצגת כולם, ולכן נציג רק את הבולטים בהם. בשנת 1926 זכו

¹ הנתון הקרוב ביותר לתקופה הנדונה הוא משנת 1959.

המתאגרים היהודים של "דינמו" בחמש מבין שמונה קטגוריות משקל באליפות ברית המועצות: ולדימיר רוקשטל (Rukshetel), פיודור ברסט (Brest), לב ויאז'לינסקי (Vyazhinskiy), יעקוב בראון (Broun), ולדימיר יזרוב (Ezerov) (Miller, 2009). ארקדי בקמן (Buckman) מאודסה היה אלוף אוקראינה ב־1933. לאחר פרישתו טיפח בקמן דורות רבים של מתאגרים מצליחים. הוא היה המתאגרף הראשון בעיר שהעניקה לו דרגה של "אומן הספורט של ברית המועצות", תואר כבוד המוענק על הישגים שנקבעים בדירוג הכלל סובייטי או על הצלחה יוצאת דופן בתחרות בין־לאומית (Odessa Jewish Museum). מתאגרים יהודים הצטיינו גם ברפובליקות האחרות כמו גרוזיה (גיאורגיה היום) ואוזבקיסטן. הבולט בהם היה גבריאל חנוכייב (מופיע גם בשם משפחה חנוכווילי) מטביליסי שזכה בתואר האלוף הלאומי בשנים 1948-1949.

נוסף על אגרוף הצטיינו יהודים במיוחד בענף הרמת המשקולות. בספרטקיאדה הראשונה שנערכה במוסקבה בשנת 1928 ייצגו את נבחרת אוקראינה חמישה מרימי משקולות, מהם ארבעה יהודים: יוסף ליסופרבסקי (Lisopravsky), דוד סגל (Segal), דוד שפנייה (Shpanie) ואלכסנדר צירני (Cherny). עם אלופי המדינה ועם שיאנים לאומיים בהרמת משקולות נמנו מויסי קסיאניק (Kasiyanik), דוד אכט (Ekht), ארקדי קספרוביץ' (Kasperovich), ברוניסלב בלוך (Blokh), אלכסנדר דונסקוי (Donskoy), יפים חוטימסקי (Khotimsky), יוסף ליסופרבסקי (Lisopravsky), ניקולאי שאטוב (Shatov), נאום לפידוס (Lapidus), ישראל מכאניק (Mekhanik) וגריגורי נובאק (Novak) (Liokumovich, 2007; Geller, 2004). ארבעת האחרונים היו הבולטים ביותר. ניקולאי שאטוב (1909-1992) נולד בבוריסוב (Borisov), מחוז מינסק. בשנת 1925 הצטרף לקבוצה העירונית להרמת משקולות בהנהגת האחים היהודים גריגורי ואדולף גולדזברג שזיהו את כשרונו וטיפחו אותו. משנת 1933 ועד 1947 הוא הוכתר 11 פעם לאלוף ברית המועצות (1933-1938, 1940, 1944-1947). שאטוב זכה במדליית זהב במשחקים האולימפיים לפועלים שהתקיימו באנטוורפן בשנת 1937, ועם שובו הוכתר בדרגת "אומן מכובד בספורט של ברית המועצות" ("על הענקת התואר של אומני כבוד בספורט", 1937; Aptekar, 1983; Liokumovich, 2007). בשנת 1947 זכה שאטוב במדליית זהב באליפות אירופה. במהלך הקריירה הספורטיבית שלו שבר 45 שיאים לאומיים. בסיומה שימש כמאמן הנבחרת הלאומית של ברית המועצות ומאמנה של הנבחרת האולימפית למשחקים בשנים 1952 ו־1956. נאום לפידוס (1908-1976) זכה ארבע שנים ברציפות באליפות ברית המועצות (1932-1935) וקבע 25 שיאים לאומיים ("אומני הכבוד החדשים", 1943; Aptekar, 1983; Liokumovich, 2004).

ישראל מכאניק, יליד מינסק, שייצג את "לוקומוטיב" מוסקבה, היה אחד ממרימי המשקולות הבולטים במדינה בשנות השלושים והארבעים. הוא זכה ב־11 מדליות באליפויות ברית המועצות, קבע 15 שיאים לאומיים ושיא עולם אחד. בשנת 1947 זכה באליפות אירופה במשקל קל. עם תום הקריירה הספורטיבית שלו התמנה למאמנה של נבחרת ברית המועצות (Liokumovich, 2007; Aptekar, 1983; Stogov, 1988). גריגורי נובאק (1919-1980) נולד בצ'רנוביל. בתחילת שנות השלושים עברה משפחתו לקייב ושם החל את הקריירה הספורטיבית שלו. בשנת 1939 קבע שיא לאומי בהרמת משקולות (Shimanovsky, 2019). נובאק הוכתר לאלוף ברית המועצות 10 פעמים, קבע 86 שיאים לאומיים ו־23 שיאי עולם. בשנת 1946 הוכתר לאלוף העולם הסובייטי הראשון בהיסטוריה. במהלך ארבעה ימי התחרות קבע

נובאק ארבעה שיאי עולם חדשים ("ג. נובאק – אינו מסתפק בשיאי עולם", ללא תאריך). הישגים אלה ונוספים העניקו לספורטאים יהודים יתרונות חברתיים וכלכליים רבים, וזאת על רקע התגברות המדיניות האנטי-יהודית של השלטונות הסובייטיים בשנות הארבעים שהגבילה את אפשרויות קידום של יהודים בחברה (On the selection and promotion of personnel in the arts [Memo], 1942). הספורט היה אחד מהמסלולים היחידים שאפשרו ליהודים לנוע משולי החברה אל מרכזה.

בשנות השלושים והארבעים צמחו ניצניה של המקצוענות הסמויה בספורט הסובייטי. הספורטאים המצטיינים שיפרו את מעמדם הכלכלי באופן ניכר באמצעות תגמולים כספיים עקיפים כמו השתכרות מעיסוק בספורט במראית עין של עבודה מסודרת וזכות קדימה בקבלת דירה (Dufraisie, 2014; Edelman, 2009; Moscow City Council of the Dynamo Society, 1947; Washburn, 1956). הספורטאים עברו לערים גדולות ומרכזיות ונהנו מאורח חיים מודרני. לאחר פרישתם הם מונו למאמנים מבוקשים, למרצים נחשבים באוניברסיטאות וקרתיות, למדעני ספורט, לעיתונאים ועוד. לדוגמה, האתלטים רוברט לולקו (Lulko) וגריגורי מאירוביץ' (Meirovich) מונו אחרי פרישתם מספורט תחרותי למרצים באוניברסיטת ספורט על שם לסגפט (Lesgaft University) בלנינגרד. אלוף ברית המועצות בהחלקה על קרח בשנים 1937-1938 אלכסנדר גנדלסמן (Gandelsman) מאודסה הפך למאמן מבוקש, לפיזיולוג ספורט ידוע ולפרופסור באקדמיה (Moskvina, 2021; Sportivnaya Strana, n.d.).

השלטונות הסובייטיים יצאו נשכרים מהישגיהם של ספורטאים יהודים, כיוון שהציגו את המצטיינים שבהם כביטוי מוחשי של האידאולוגיה הקומוניסטית וכראיה לצדקת דרכה. העיתונות, שנשלטה בידי השלטונות, גוללה את סיפור חייהם של הספורטאים והדגישה את שילובם בחברה בזכות השוויון החברתי בברית המועצות והאפשרויות שהמדינה פותחת עבור המצטיינים. כך, לדוגמה, פרסם העיתון סובייטסקי ספורט מאמר בשנת 1948 תחת הכותרת "הטובים בספורט האוקראיני", אשר תיאר שני ספורטאי עבר שטיפסו בסולם החברתי והעפילו לעמדות גבוהות בזכות הישגיהם בספורט. ראוי להדגיש שיהדותם של הספורטאים לא צוינה במפורש, אלא שיוכם לפרולטריון:

אל הדלת הזו, הפתוחה לרווחה על ידי המשטר הסובייטי ליצירה, לתהילת הספורט גדולה, נכנסו הנהג מקייב דוד אכט ובנו של החייט אלכסנדר צ'רני. הם הפכו לספורטאים יוצאי דופן. אכט הוא אלוף רב-פעמי של ברית המועצות ושיאן עולם שלוש פעמים. צ'רני הוא האלוף הבלתי מעורער של אוקראינה ושיאן ברית המועצות. יחד עם כל המדינה הם גדלו ולמדו. עכשיו הנהג לשעבר ד. אכט הוא אלוף בצבא האדום, ובנו של החייט צ'רני הוא סגן שר (סיניצקי ושפלנסקי, 1948, עמ' 5).

כלי התקשורת הכתירו את הספורטאים היהודים המצטיינים כדמויות מופת והרבו לסקר את קורותיהם (זמברמבורץ, 1937; סיניצקי ושפלנסקי, 1948; "עשרת הטובים", 1936). בשנת 1947 הופיע שמו של נובאק בעיתון סובייטסקי ספורט 72 פעמים (Russian State Library, n.d.). באחת הכתבות פנה העיתון לקוראיו: "מהיום סיסמתנו החדשה 'אנו רוצים יותר נובאקים כאלה!'!" ("יותר נובאקים כאלה!", 1947, עמ' 4). ליאוניד ז'בוטינסקי, האלוף אולימפי בשנים 1964 ו-1968, אלוף העולם ואלוף אירופה בהרמת משקולות, סיפר שגריגורי נובאק שימש מודל

לחיקוי עבור ספורטאים מבני דורו (Zubashenko, 2011). ניקולאי שאטוב, שהצטרף למפלגה הקומוניסטית, נעשה דמות נערצת בזכות הצטרפותו. כך תיארה העיתונות את שאטוב:

ניקולאי שאטוב הוא חבר המפלגה הקומוניסטית. הדבר מחייב אותו רבות. הוא תמיד הראשון – לא רק בספורט, אלא גם בעמלנות ובעבודתו בפזיקולטורה [...] הידד לאלוף ברית המועצות ושיאן העולם ניקולאי שאטוב! (רוב, 1936, עמ' 1)

כלי התקשורת בברית המועצות הרבו לתאר את התרומה של הספורט להעלאת מעמדם של הספורטאים ולכן הדגישו את יתרונותיו החברתיים. הם טשטשו את מוצאם האתני של הספורטאים באמצעות שיבוש שמם היהודי והחלפתו בשם רוסי. לדוגמה, שמו של גירשל (הרשל) נובאק שונה לגריגורי נובאק, ישראל מכאניק ללב מכאניק. אלופי המדינה המתאגרפים וולף כוגן (Kogan) וגבריאל חנוכיב (Hanokaiv) הפכו לוולדימיר כוגן וגריגורי חנוכשווילי, אלוף המדינה האתלט גבריאל אטנלוב (Antanelov) הפך לגבו אטנלוב (שם גיאורגי, כיוון שייצג את גרוזיה). לרוב אימצו היהודים את שמותיהם החדשים ולא פעם יזמו בעצמם את הרוסיפיקציה של זהותם, בעיקר ב"שנים השחורות" של יהודי ברית המועצות.

"השנים השחורות" של יהודי ברית המועצות

"השנים השחורות" של יהודי ברית המועצות הן כינוי לתקופה שנמשכה בין שנת 1939 ועד למותו של סטלין במרץ 1953 (גלבו, 1972; פינקוס, 1986). יהודי ברית המועצות סבלו מאפליה גם לפני שנים אלה. הדחתם מהמוסדות השונים שהחלה בשנות העשרים, התגברה בשנות השלושים. בשנים 1937-1938 החריפו הטיהורים הגדולים של סטלין שכוונו נגד מתנגדי השלטון. התופעה בלטה במיוחד במנגנון הביורוקרטי. למשל, בקרב ההנהגה הבכירה של המנגנון לביטחון פנים נ.ק.וו.ד. נשארו בשנת 1939 3.92% יהודים לעומת 39.09% בשנת 1936. הדחתם התבצעה לפי פקודת ראש נ.ק.וו.ד. ייזוב, שתוך עיון במסמכי כוח אדם של המשרדים באוקראינה ציין: "כוח אדם, כוח אדם... יש להם כאן לא אוקראינה, אלא בירוביג'אן שלם" (Tushis & Zolotarev, 2017).²

נישואי התערובת לא מנעו את זיהוים כיהודים במרחב הציבורי. די היה ששם משפחתם צלצל כשם יהודי וחזותם נתפסה כ"יהודית" כדי לעורר עוינות. השלטונות הסובייטיים נקטו מדיניות של מכסות אתניות לא רשמיות, ולעיתים אף רשמיות, בחינוך הגבוה ובתחומי תעסוקה ומקומות עבודה מסוימים (גם כאלה שלא נחשבו רגישים במיוחד כמו הצבא, המשטרה החשאית, שירות החוץ ומקצועות בעלי מטען אידאולוגי כמו עיתונות). באופן זה היו היהודים רוסים מבחינה תרבותית, ואילו מבחינה רשמית וחברתית נשארו יהודים. וכך, על אף המאמצים הגדולים להשתלב בחברה הסובייטית, יהודי לא היה יכול להיות אזרח מהשורה – גם אם היה גיבור מלחמה או חתן פרס יוקרתי בתחום כלשהו (רואי, 2012).

ביוני 1941 פלשו הכוחות הגרמניים לשטחה של ברית המועצות. מיום הפלישה ועד מאי 1945 הייתה ברית המועצות במערכה צבאית שנקראה בהיסטוריוגרפיה הסובייטית "המלחמה הפטריוטית הגדולה" (Большая Отечественная Война).

² בירוביג'אן הוא יישוב שהוקם בשנת 1915 וממוקם במזרח הרחוק הרוסי. בשנת 1928 החליטה נשיאות הוועד הפועל המרכזי של ברית המועצות להקצות את האזור להתיישבות יהודית בלעדית, ובשנת 1934 הפך היישוב לבירת המחוז היהודי האוטונומי.

במשך ארבע שנות המלחמה התגייסו למאבק יותר מ־34 מיליון חיילים סובייטים, מהם כ־500,000 חיילים יהודים (Maliar, 2013; Sverdlov, 2002). רבים מאזרחי ברית המועצות היהודים התנדבו לשרת בצבא האדום ולא המתינו לצו הגיוס. עבורם הייתה זו מלחמת קיום. מאמן הסיוף המעוטר דוד דושמן (Дышман) נזכר:

הייתי אלוף מוסקבה בסיוף בשנת 1941 כשהתחילה המלחמה. התחרות התקיימה בפארק גורקי במוסקבה. כשהודיעו שהתחילה המלחמה, התחרות הופסקה מיד ורצתי משם ישר ללשכת גיוס. בלשכת גיוס אמרו לי: "אתה אלוף מוסקבה, אתה פטור מהגיוס". לא הסכמתי לכך, וגייסו אותי לשריון. (פרלובה, 2020)

בפרוץ הקרבות קראו גיבורי הספורט של ברית המועצות להמונים להתגייס למען המולדת ושימשו דוגמה אישית ("הלכו לחזית", 1941; "כוח אדם חדש", 1941; סטרוסטין ואח', 1941; Dufraisie, 2017a Speransky, 2020). כך פנה האלוף ישראל מכאניק לאזרחים:

עד המלחמה הייתי צריך "להכות" בספורטאים הגרמנים בכך שאני משיג את השיאים שלהם בהרמת משקולות. מאז שהתנדבתי להתגייס לשורות הצבא האדום, השתדלתי להכות בגרמנים בשדה הקרב, בשונה מהזירה הספורטיבית. אלה קרבות על החיים. צברנו כבר ניסיון קרב, ובשנה החדשה אנו נגרום לנוקאאוט קטלני לאויב שלנו. אני מאחל לחברי הספורטאים שנלחמים היום בצבא האדום הצלחה בהשמדה גורפת של הכובשים הגרמנים. (מכאניק, 1941, עמ' 2)

למרות גילויי הגבורה של יהודים בחזית נמשכה ההתנכלות ליהודים גם במשך המלחמה. ולראיה, המזכר שהובא בשנת 1942 ממחלקת התעמולה של הוועד המרכזי של המפלגה הקומוניסטית לוועד המרכזי, ובו מידע על ריבוי היהודים בהנהגת מוסדות התרבות של המדינה. מחלקת תעמולה קראה לוועד המרכזי של המפלגה הקומוניסטית לנקוט אמצעים לקידום העובדים הרוסים ולערוך שינוי מידי בהרכב כוח אדם ("On the selection and promotion of personnel", 1942). היהודים, אם כן, סבלו סבל כפול: יעד להשמדה של הנאצים ומטרה להתנכלויות המשטר של סטלין.

אחרי מלחמת העולם השנייה פתחו שלטונות ברית המועצות במסע הסתה נגד היהודים והיחס אליהם החריף. חלקם הואשמו בחוסר נאמנות למדינה, במיוחד אחרי הקמת מדינת ישראל, וחלק אחר הואשם בקומופוליטיזם, שמשמעותו "חוסר לאומיות סובייטית" (פינקוס, 2007; Abakumov, 1947 Goglidze, 1953; Ignatiev, 1952). העיתונות הסובייטית, שהייתה בפיקוח מלא של השלטון, עמדה בחזית המתקפה על אנשי תרבות, כלכלה, מדע ואומנות ממוצא יהודי תוך הבלטת זרותם והתרפסותם לאימפריאליזם האמריקני. המלחמה שהכריז סטלין על יהודי ברית המועצות לווה בהאשמות שונות כמו חרוור מלחמה, בגידה והיותם סוכני הבורגנות העולמית (רויזמן, 1999). בשיאה של ההסתה נתבעו יהודים למשפט באמתלות שונות.

בשנים 1949-1953 התקיימו אלפי משפטים אישיים שכוונו נגד פעילי התרבות היהודית, ציונים, אנשי דת ואף נגד יהודים קומוניסטים, נאמני השלטון (פינקוס, 2007). הפרשיות שזכו לתהודה הגדולה ביותר היו "משפטי פראג" שהתקיימו בסוף שנת 1952 בצי'קובסקיה, גרורתה של ברית המועצות, ו"משפט הרופאים" (Дело)

(bpachei) (doctors' plot delo vrachey), שתוכנן להתקיים בברית המועצות בשנת 1953 (Draft editorial, 1953). ב"משפטי פראג" האשימו השלטונות הצ'כוסלובקיים 16 ממנהיגי המפלגה הקומוניסטית, מהם 11 יהודים, בקונספירציה, בריגול ובבגידה. הנאשם הראשי היה רודולף סלנסקי שנידון למוות. הישראלי מרדכי אורן, עסקן בכיר של מפלגת השמאל הישראלית מפ"ם, הואשם כאיש הקשר בין סלנסקי לציונות ולמערב והועמד לדין במשפט נפרד (וייץ, 2001).

ב-13 בינואר 1953 הודיעה ברית המועצות על העמדה לדין של תשעה רופאים, שישה מהם יהודים, ובראשם פרופ' מירון ופסי, רופאו האישי של סטלין. הם הואשמו בחברות בארגון הקשור לגיוינט, שקשר קשר להמתת מנהיגי ברית המועצות בהרעלה. נטען שאותם רופאים כבר הצליחו להמית חמישה מפקדי צבא בכירים. בהודעה צוין ששלמה מיכאליס (Solomon Shloyme Mikhoels), מנהל התיאטרון היהודי במוסקבה שנרצח על ידי סטלין, היה איש הקשר בין הגיוינט לנאשמים (שניקופרמן, 2021). הגיוינט, כך נכתב בכתב התביעה, היה זרוע של סוכנות הביון האמריקנית. האשמות אלה היו חלק מתוכניתו של סטלין ליצור אווירה ציבורית אנטי-יהודית שתאפשר גירוש כללי של יהודי ברית המועצות לאזורים נידחים (שזר, תשס"ח). נציין שמשפט זה לא התקיים בסופו של דבר בשל מותו של סטלין, וכעבור חודש שוחררו הרופאים.

המשפטים, ההוצאות להורג והמאסרים היו שלב אחד במדיניות של חיסול מוסדות התרבות היהודיים כמו סגירת מערכות העיתונים בשפת היידיש, ביטול התאגדות הסופרים היהודים והוצאת ספרים שכתבו יהודים מהספריות הציבוריות, סגירת תיאטרונים יהודיים ומאסר של שחקניהם. העילות להתנכלויות סתרו זו את זו. לעיתים הואשמו היהודים בקוסמופוליטיות, האשמה שהובילה לסגירה של הוועד היהודי האנטי פשיסטי, ולעיתים בלאומיות יתר, המנוגדת לאידאולוגיה הקומוניסטית (פינקוס, 1999; Krutikov, 2017). בשנים 1949-1952 הועמדו לדין מאות יהודים באמתלות שווא של תמיכה באידאולוגיה הציונית כמו קריאה של ספר שבו הוזכרה ישראל או השתתפות בחגיגה משפחתית שבה עלה שמה של ישראל (פינקוס, 2007). בברית המועצות שררה אווירה של ערב פוגרום, והשמועות שנפוצו סיפרו על צריפים שמקימים בסיביר לצורך שיכונם של כל היהודים לאחר שיגורשו מרוסיה האירופאית (אטינגר, 1994).

תחושת הבגידה של המדינה באזרחיה היהודים צרבה גם לתומכים נלהבים של הקומוניזם שהאמינו בכל ליבם באידאולוגיה זו (ריסקין, 2012). מותו של סטלין בתחילת 1953 והמאבק על הירושה, שנפתח בין מקורביו שרצו להתנער מן האחריות לפשעיו, הם שהצילו כנראה את יהודי ברית המועצות מפורענות נוראה ואת הרופאים המואשמים מחבל התלייה (אטינגר, 1994). על רקע אווירת האימה שחוו יהודים והאפליה שממנה סבלו, שימש הספורט עיר מקלט שאליה פנו צעירים יהודים כדי להיחלץ מפני התנכלות שרירותית. בזכות ההצלחות שהשיגו, ובייחוד בזירה הביך לאומית, הייתה זו הזדמנות להיחשב ליקירי השלטון ולעלות בסולם החברתי.

הכניסה לזירה הביךלאומית במלחמה הקרה

כשהסתיימה מלחמת העולם השנייה והוקמו משטרים קומוניסטיים ברוב מדינות מזרח אירופה התחולל מאבק אידאולוגי בין שתי מעצמות-העל – ברית המועצות וארצות הברית. במאבק זה, שלמעשה החל כבר במהלך המלחמה וכונה "המלחמה הקרה", שאפו הצדדים לגבור זה על זה בהישגים בתחומי האומנות, התרבות, המדע והספורט. עוד באוגוסט 1946 הציגה המפלגה הקומוניסטית של

ברית המועצות תוכנית תעמולה נרחבת של יתרונות המשטר הקומוניסטי (Mlechin, 2009). כל סוכני התרבות – מוזיקה, אומנות, מדע וספורט – גויסו למאבק באידאולוגיה הקפיטליסטית והיו חלק מהמלחמה הקרה, ובעיקר חלק מהמאבק על הבכורה בזירה הבינלאומית. תחרויות ספורט, כמותן תחרויות בין־לאומיות אחרות, הפכו לזירה רבת־חשיבות במאבק בין שתי המעצמות. העשור הראשון לאחר סיום המלחמה, שבו החלה ברית המועצות את דרכה בתנועה האולימפית, התאפיין בכמה תהליכים שהתרחשו בד בבד:

א. פיתוח קשרים ספורטיביים בין־לאומיים. בסוף שנות הארבעים החל פיתוח מואץ של קשרים בין־לאומיים. קשרים אלה עוצבו על פי האינטרסים הפוליטיים של הממשלה ונומקו כנובעים מטעמים אידאולוגיים (Espy, 1979). הממשלה החליטה לאילו הזמנות יש להיענות ובאילו תחרויות להשתתף. השנים הראשונות שלאחר מלחמת העולם השנייה לוו בלבטים באשר להתפתחותו של הספורט הסובייטי. אחת ההצעות הייתה לצמצם את המפגשים הבינלאומיים, להשתתף אך ורק בתחרויות ברמה הגבוהה ביותר, ורק עם מדינות שיתרמו לשיפור הספורטאים הסובייטים. למשל, להיענות להזמנות לתחרויות התעמלות עם צרפת או איטליה, לתחרויות כדורגל, סיוף וטניס עם הונגריה או לתחרויות אתלטיקה קלה עם פינלנד ושוודיה. אחרים הציעו שהיענות להזמנות תישקל על פי התוצאות של המפגשים הקודמים עם אותה מדינה. כלומר, אם בתחרויות הקודמות ניצחו הנבחרות הסובייטיות, יש להשיב בחיוב. במקרה של הפסד בתחרויות קודמות, רצוי להשיב בשלילה ולהמתין (Dufraisie, 2017b).

ב. הדרישה של השלטון לניצחון מוחלט. הממשלה הגבירה את הפיקוח על מוסדות ספורט (Riordan, 1981). היא חששה שמא הפסד בהתמודדות ספורט – אפשרות ריאלית שכרוכה בכל התמודדות – ייתפס כערעור על תורת האמון הסובייטית, וגרוע מזה – על האידאולוגיה הקומוניסטית. כאשר בשנת 1947 הציע לממשלה ראש הוועד לענייני ספורט ניקולאי רומנוב (Romanov) להכין משלחת למשחקים האולימפיים של שנת 1948 בסן מוריץ (חורף) ובלונדון (קיץ), סטלין לא אישר זאת משום שסבר שכל תוצאה אחרת מלבד זכייה בתחרויות תפגע ביוקרת ברית המועצות (Adelfinsky & Anashvili, 2018; Edelman, 2009; Parks, 2017). ספורטאים של ברית המועצות היו נתונים בלחץ גדול; הם נתבעו לנצח, וכשהפסידו בתחרויות, הואשמו בפחדנות, בחוסר אחריות ובהיעדר מודעות אידאולוגית־פוליטית. הדרישות לניצחון מוחלט לא פורסמו רשמית על ידי הממשלה – הן הובאו לידיעת כל ספורטאי ומאמנו באופן בלתי רשמי באמצעות הפעלת לחץ מסוים בשיחות אישיות או במזכרים שהועברו להם. הפסדים בתחרויות בין־לאומיות חשובות גררו עונשים אישיים וקבוצתיים. לדוגמה, בחורף 1948 השתתפו לראשונה מחליקים סובייטים באליפות העולם בהחלקה מהירה בהלסינקי, פינלנד. הספורטאים לא זכו במדליות ובשל כך נמנע מהם להשתתף בתחרויות בין־לאומיות רשמיות במשך ארבע שנים (Prozumenshchikov et al., 2018).

ג. ייסוד הוועד האולימפי של ברית המועצות. הוועד נוסד בסוף שנת 1950 בראשות הפקיד הממשלתי קונסטנטין אנדריאנוב (Андрянов), סגן ראש הוועד לענייני ספורט. כל ניסיון קודם של הוועד לענייני ספורט ליצור קשרים

עם התנועה האולימפית נבלם על ידי הממשלה שמנעה כל ביטוי של זיקה לתרבות מערבית, בכלל זה גם התנועה האולימפית. עם חיזוק מעמדו של לברנטי בריה (Берия) בממשלה, אוהד ספורט נלהב, קודם שוב הרעיון האולימפי (Edelman, 2009; Parks, 2013, 2017).

להצטרפותה של ברית המועצות לזירה האולימפית בצל המלחמה הקרה ולחשיבותם של ההישגים הספורטיביים בעיני הממשלה היו השלכות על ספורטאים יהודים, וזאת משום שתכונותיו הייחודיות של הספורט ואמות מידה להצלחה אובייקטיביות פתחו ערוץ חדש לעלייה בסולם החברתי. עם זאת, הספורטאים היהודים לא נהנו מחסינות מלאה ונאלצו להתמודד עם אתגרים מיוחדים שהציבו בפניהם השלטונות ולהפגין מצוינות ספורטיבית.

המשחקים האולימפיים הראשונים, הלסינקי 1952

המשחקים האולימפיים בהלסינקי התקיימו בתקופת הרדיפה של היהודים וכחצי שנה לפני "פרשת הרופאים". לפני שנתאר את היערכותה המקצועית של המדינה לקראתם, נשפוך אור על שני האתגרים שניצבו בפני השלטונות כשהחליטו להשתמש בספורט כשגריר של השיטה הקומוניסטית בזירה הבינלאומית: האחד, לא הייתה ערובה לניצחונותיהם של הספורטאים הסובייטים, ולכן שכרה של ההשקעה בספורט היה עלול לצאת בהפסדה. לסיכון זה לא היה מענה זולת אימוץ שיטות אימון מקצועניות במסווה של חובבנות. לקראת כל מסע לחוץ לארץ חויבו הספורטאים להציג את עצמם כפועלים, כסטודנטים, כחיילים או כעובדי מפעל. אימוץ מקצוע או עיסוק נועד להסוות את המקצוענות הסמויה של הספורט הסובייטי. האתגר האחר היה המפגש הצפוי עם השיטה הקפיטליסטית. עלה חשש שמא ארצות המערב יקרצו לספורטאים הסובייטים, ואלה יתרשמו מהן לטובה ויתפתו להישאר בהן. כדי להתגבר על האתגר השני היה צריך כל ספורטאי טרם יציאתו לחוץ לארץ לקבל את אישור הוועדה המיוחדת. כבר בשנת 1947 הקים הוועד המרכזי של המפלגה הקומוניסטית את "הלשכה ליציאה וכניסה תחת מועצת השרים של ברית המועצות" (Buro po vyezdam i vyezdam pri sovete ministrov) (SSSR Politburo of the Central Committee of the All-Union Communist Party of Bolsheviks, 1947, 1949). עד אמצע שנות החמישים פעלה הוועדה באופן ריכוזי תחת מועצת השרים. לאחר מכן נוסדו ועדות מקומיות רפובליקניות. החוקים וההנחיות היו אחידים, ללא קשר למיקום הלשכה (מרכזי או רפובליקני) או למיקום הגוף המבקש (Orlov, 2019). הוועדה המיוחדת בלשכה בחנה כל מועמד המבקש לצאת את גבולותיה של ברית המועצות על פי אמות המידה של "אמינות פוליטית" (политическая благонадежность) ו"התועלת המעשית" של נסיעתו (практическая целесообразность) (Central Committee of the All-Union Communist Party of Bolsheviks, 1947). בחינת האמינות הפוליטית כללה שקלול של הגורמים העלולים לגרום לאזרח סובייטי להישאר בחוץ לארץ, כמו למשל, קרובי משפחה במדינה זרה או שליטה בשפות זרות. בחינת התועלת המעשית נועדה להגדיר

את התועלת שהמדינה הפיקה ממסעו של האזרח לחוץ לארץ. בסופה של הבדיקה הכינה הוועדה תיק מסמכים של המועמד שכלל שאלון אישי, המלצות ממקום העבודה, המלצות מהמוסד שבמסגרתו מתוכננת הנסיעה וסיכום ההחלטה שסווגה כסודית. ההיתר ליציאה לחוץ לארץ היה כרוך בחתימת המבקש על תקנון של כללי התנהגות. תנאי היציאה לחוץ לארץ התחלקו לארבע קטגוריות עיקריות: שמירה על סודות מדינה, גילוי ערנות פוליטית (политическая бдительность), שמירה על מוסר גבוה וציות לחוק. אם השלטונות דחו את הבקשה, נומקה הדחייה באחת מהסיבות הללו: "חוסר תועלת מעשית של הנסיעה", "חוסר יציבות מוסרית", "קשרים חשודים עם מדינות אחרות או אזרחים זרים" (למשל, קרובי משפחה המתגוררים בחוץ לארץ) ו"סירוב מטעם אחר", שהוגדר "דחייה ללא הסברים" (Chistikov, 2017; Orlov, 2019) (Отклонить без объяснений).

התנאים ליציאת משלחות ספורט לחוץ לארץ הוחמרו עוד יותר בשל חשיבותן הייצוגית ולכן עברו להחלטת הדרג המדיני (Prozumenshchikov et al., 2018). להכנתם ה"מוסרית" של הספורטאים ניתנה תשומת לב מיוחדת, כיוון שהממשלה צפתה את ההתעניינות שעוררו הספורטאים המצטיינים. בשל כך היה מצופה מכל ספורטאי להיות בעל אופי ומוסר ללא דופי. מונו אנשים מיוחדים שתפקידם היה לפקח על התנהגותם של הספורטאים בחייהם המקצועיים ובחייהם האישיים. מנגנון הפיקוח הורכב מנציגי הארגונים השונים: ה"קומסומוול", המפלגה הקומוניסטית בעיר מגוריו של ספורטאי, ועדי עובדים, מנהלי ספורט ומשתפי פעולה (Prozumenshchikov, 2004).

כשיצאה משלחת סובייטית לחוץ לארץ צורפו אליה מלווים מטעם המיניסטריון לביטחון פנים המ.ג.ב.³ שפיקחו על כל צעד ושעל של הספורטאים. שומרים אלה הוסו כמתורגמנים וכעוזרי מנהלי משלחות. הם דיווחו לוועד לענייני ספורט במפלגה על התנהלותו של כל ספורטאי. הספורטאים הונחו להתרחק מספורטאי משלחות זרות, בייחוד מארצות מערב (Prozumenshchikov, 2004). כל הפרה של הכללים הייתה כרוכה בהחזרתם המיידית לברית המועצות וללא התרעה (Chistikov, 2017). הפרות הכללים חולקו לכמה סוגים: עבירות "חברתיות", כגון שתיית אלכוהול בבר או "פטפטנות יתר" עם חברי משלחות זרות, עבירות אידאולוגיות, כגון הבעת התפעלות פומבית ממדינה מערבית שבה התקיימה התחרות ועבירות כלכליות, שהיו הנפוצות מכולן. במהלך השנים מצאו הספורטאים דרך לשפר את מצבם הכלכלי באמצעות המסעות לחוץ לארץ. חלקם לקחו איתם מוצרים סובייטיים כמו קוויאר או מצלמות, מכרו אותם ורכשו מוצרים שהיו נדירים בברית המועצות כדי למכור אותם שם במחיר גבוה. התופעה התגברה בסוף שנות החמישים (ריאיון אישי עם ד"ר, 27 בנובמבר 2020; Prozumenshchikov, 2004).

העבירה החמורה ביותר הייתה יציאה מבית מלון ללא אישור לשם מפגש עם קהילה מקומית של מהגרים רוסים. הספורטאים הונחו לשוחח רק עם חברי המשלחות ממדינות סוציאליסטיות (Midler, 2016). ספורטאית סובייטית תיארה את חווייתה כאובייקט למעקב תמידי:

³ בשנים הראשונות שבהן התחילו לצאת המשלחות לחוץ לארץ, היה זה המיניסטריון לביטחון המדינה מ.ג.ב. (ברוסית: Министерство Государственной Безопасности) ומשנת 1954 הוקם הגוף החדש "הוועדה לביטחון המדינה" ק.ג.ב. (ברוסית: Комитет Государственной Безопасности).

תמיד היה מישוהו איתנו. כל הנוכלים האלה היו מ"קומסומול". תמיד חשבתי שלכל אחד מהם רשום על הפרצוף שזה תפקידו. הם בלטו בתוך ההמון. אך פתאום הסתבר שידיד שלי, שופט תחרויות ברמה לאומית, גם הוא עבד ב"מערכת" (ק.ג.ב.) במשך 30 שנה! אי אפשר היה להאמין לזה! (Kruzkov & Golishak, 2015, para.36)

ספורטאי אחר תיאר את תחושת הפחד שליוותה אותו כשנתקל בספורטאים

זרים:

לפני טקס הפתיחה התאספנו באצטדיון. פתאום התחיל לרדת גשם [...] רצנו כולנו לחדרים מתחת לאצטדיון, הצטופפנו יחד עם ספורטאי משלחות אחרות. איש צעיר על ידי הסתכל עליי בהתעניינות ואז שאל ברוסית: "נו איך זה אצלכם בברית המועצות?" הוא היה יוגוסלבי. אז היחסים שלנו עם יוגוסלביה היו גרועים [...] רצייתי לברוח, אך היה המון סביבי. לו פנה אלי באנגלית, הייתי אומר שאני לא מבין. אבל הוא דיבר רוסית! זה לא אפיין אותי, אבל נבהלתי, ממש נבהלתי. איך אני אמור להתנהג? נתקפתי ממש בפניקה. (Midler, 2016, p. 101)

האיסור לקיים מגע עם זרים נאכף בהקפדה יתרה על ספורטאים יהודים, כיוון שלרבים מהם היו משפחות בחוץ לארץ שניסו ליצור עימם קשר במהלך מסעותיהם.⁴ הפיתוי לפגוש בני משפחה או ספורטאים יהודים ממדינות אחרות היה גדול, ולכן נציגי הק.ג.ב. עקבו אחריהם כצל. חשיפת מפגש עם קרובי משפחה נוצל על ידי הק.ג.ב. כאמצעי לחץ על הספורטאי להתאמץ וכסנקציה, אם לא קצר הישגים כמצופה. גם לאלופים הנערצים לא הובטחה חסינות מפני הסנקציות שהטילו השלטונות על מפגשים עם זרים.

כך לדוגמה באלופות העולם בהרמת משקולות בפריז שהתקיימה בשנת 1946 פנה יהודי זקן לגריגורי נובאק, הציג לו תמונה של אביו ושאל אותו אם הוא בנו. כשהשיב לו בחיוב, חיבק הזר את נובאק וגילה לו שהוא דודו שהיגר לצרפת לפני המהפכה. המלווה של נובאק לא התערב, אך רשם לפניו את האירוע (Shimanovsky, 2019). בשנים הבאות הוצנע האירוע אך לא נשכח. נובאק המשיך לקצור הישגים בזירה הבינלאומית, ובזכותם הוזמן לקרמלין וזכה לעיטור כבוד ממזכ"ל המפלגה הקומוניסטית יוסף סטלין.

"כישלוננו" של נובאק במשחקים האולימפיים בהלסינקי – מדליית כסף בלבד – שימש עילה להסיר את האבק מדוח המ.ג.ב. על פגישתו עם דודו שש שנים קודם לכן. זאת ועוד, הרשויות העלילו שנובאק שבר את שיאיו בצורה מבוקרת כדי לזכות בכל פעם בתגמולים מהמדינה. וכך, בגיל 33 הוא סולק מהספורט, וניטלו ממנו כל תארו. רק בשנת 1969 החזירה הממשלה לנובאק את כל התארים והעיטורים הספורטיביים והעניקה לו תואר של "אומן תרבות כבוד של ברית המועצות". בשנת 1980 הוזמן נובאק להיות חלק בצוות ההפקה של המשחקים האולימפיים במוסקבה, אך הוא נפטר כחודש לפני תחילת המשחקים ("בוועד הכלל-רוסי", 1952; Shimanovsky, 2019; Weightlifting sports information portal; The 100th Anniversary of Grigory Novak's birth, n.d.).

⁴ בשנים 1870-1924 היגרו למעלה מ-2,700,000 יהודים ממזרח אירופה לארצות במערב. בעקבות הגירה רחבת היקף משפחות יהודיות רבות שחיו באימפריה הרוסית ולאחר מכן בברית המועצות, התפצלו: חלק מבני המשפחה נותרו בברית המועצות, והאחרים חיו במערב. ראו על ההגירה אצל ג' אלרואי (2008).

נציין שגם אחרי התקופה המכונה "השנים השחורות" נמשך הפיקוח ההדוק על ספורטאים. לדוגמה, הסייף מרק מידלר (Midler) חווה מבוכה דומה במשחקים האולימפיים במלבורן (1956). מידלר, אחד הסייפים המעוטרים ביותר בברית המועצות, זכה לביקור לא מתוכנן של קרוב משפחה שהיגר לאוסטרליה. כך תיאר לאחיו את המצוקה שאלה נקלע:

הוא בא במטוסו הפרטי מהצד השני של אוסטרליה במיוחד כדי להכיר אותי. נחת לא הרחק מהכפר האולימפי. כשהאיש המבוגר הזה בכובע קאובוי הלך לכיווני, הסתובבתי וברחתי לבית שבו התגוררנו, נכנסתי ונעלתי את הדלת [...] מה רצית, שבגלל קרוב משפחה הזה יחסמו אותי לתמיד לצאת לחוץ לארץ? (Midler, 2016, p. 102)

מידלר תיאר מקרה נוסף שהעיד על היחס הקשוח לספורטאים יהודים מצד אחד, ומהצד האחר על חשיבותו של ההישג כערובה לביטחוננו של הספורטאי. בשנת 1955 התקיים בוורשה פסטיבל הנוער והסטודנטים העולמי החמישי (5th World Festival of Youth and Students), שהיה אירוע אידאולוגי חשוב לברית המועצות. בסיום טקס הפתיחה איבדו מידלר וחברו את דרכם ולכן איחרו להגיע למלון. מנהלי המשלחת דיווחו על האיחור לשלטונות. מידלר תיאר את האירוע: "סגן מנהל המשלחת, שהיה ראש הוועד לענייני ספורט במפלגה הקומוניסטית, אמר לי: 'אם תנצח מחר אסלח לך. אם לא – נסלק אותך' [...] אז ניצחתי. זכיתי במדליית זהב" (Midler, 2016, p. 104).

נשוב למשחקים האולימפיים בהלסינקי, שהיו נקודת מוצא להשתלבות של ברית המועצות במוסדות הספורט הבינלאומיים ובתנועה האולימפית. ברית המועצות התכוננה לקראתם במרץ מתוך שאיפה להציג את השיטה הסובייטית במיטבה. תקציבי הספורט גדלו, המאמנים נחשפו לשיטות אימון אירופאיות מתקדמות, והספורטאים שוחררו מעבודותיהם ומלימודיהם לצורך אימונים אינטנסיביים (Dufraisie, 2017b; Parks, 2017). משחקי הלסינקי נערכו מ-19 ביולי עד 3 באוגוסט. ספורטאי המשלחת הסובייטית השתתפו בכל ענפי הספורט מלבד הוקי שדה. ברית המועצות סיימה את המשחקים האולימפיים במקום השני בטבלת המדליות עם 71 מדליות אחרי ארצות הברית שזכתה ב-76 מדליות (International Olympic Committee, 2004; Kupriyanov, 2022). התקשורת דיווחה על זכייתן של ברית המועצות וארצות הברית בניקוד שווה ועל זכייתן של ברית המועצות במקום הראשון בטבלת המדליות ("הסתיימו המשחקים האולימפיים ה-15, ספורטאי ברית המועצות במקום הראשון", 1952; "ניצחון הספורטאים הסובייטים", 1952; Khavin, 1979; Romanov, 1987).

המשלחת הסובייטית כללה ספורטאים שייצגו מועדוני ספורט שונים. הרוב המוחלט, 170 ספורטאים מבין 295, ייצגו את שני המועדונים הגדולים: מועדון הספורט של הצבא האדום ודינמו. 199 ספורטאים הגיעו מהערים המרכזיות של הרפובליקה הרוסית, בעיקר ממוסקבה ומלנינגרד, 25 ספורטאים הגיעו מאוקראינה, והאחרים ייצגו שמונה רפובליקות נוספות (Khavin, 1979). כך נכתב בעיתון סובטסקי ספורט בסיום המשחקים: "נציגי 18 הלאומים המאוחדים, כולם בני משפחת העמים הסובייטית, ייצגו בכבוד את מולדתנו במשחקים האולימפיים הבין לאומיים ה-15. היו ביניהם רוסים, אוקראינים, בלארוסים, גרוזינים, ארמנים, טבטים, אסטונים, אזרים, צ'ובשים, בוריאטים, אוסטים ואחרים" ("בימי

האולימפיאדה", 1952, עמ' 3). ה"אחרים" היו הספורטאים היהודים שהשתתפו בכמה ענפי ספורט: התעמלות, היאבקות, הרמת משקולות, חתירה, כדור מים, קליעה, קפיצות למים, סיוף ורכיבה על אופניים, וזכו ב-13 מדליות מבין 71 המדליות של המשלחת הסובייטית (18%). הספורטאית שקצרה את ההישגים הטובים ביותר הייתה מריה גורוכובסקיה (Gorokhovskaya, 1921-2001), שזכתה בשבע מדליות אולימפיות, מהן שתיים זהב (מדליה בקרב רב ומדליה קבוצתית) וחמש כסף (בתרגילי מקבילים מדורגים, קרקע, קורה, סוס קפיצות ובתרגיל קבוצתי של שמונה מתעמלות עם חישוקים) (נובוסקולצב, 1952; Khavin, 1979). רק בשנת 1990 גילתה במפתיע גורוכובסקיה לסביבתה על יהדותה והיגרה לישראל (Miller, n.d.). עם עלייתה היא הצטרפה לסגל המאמנות בראשותה של אגנס קלטי, חברתה למשחקים האולימפיים בהלסינקי ב-1954.⁵ גורוכובסקיה נפטרה בשנת 2001 בתל-אביב.

הישגי הספורטאים היהודים במשחקי הלסינקי המחישו את תפקידו של הספורט כאמצעי יעיל לשילוב חברתי ולשיפור כלכלי. ואכן, יהודים רבים אימצו את הספורט ההישגי כדרך להעפיל בסולם החברתי. בין השנים 1952 ל-1980 זכו ספורטאים יהודים ב-12 מדליות בממוצע בכל המשחקים האולימפיים. במשחקי מקסיקו 1968 הגיע מספר הזוכים לשיא: 14 ספורטאים יהודים זכו ב-17 מדליות אולימפיות.

דיון וסיכום

במאמר זה הצגנו את הצטיינותם של ספורטאים יהודים בתקופה שכונתה "השנים השחורות". סגירת אגודות ספורט יהודיות, שנסגרו זמן קצר לאחר המהפכה, בהוראת השלטון בשנת 1923, והקמת אגודות סובייטיות על יסודותיהן הקשו על גיבושה של זהות יהודית נבדלת מצד אחד, אך מהצד האחר פתחו הזדמנות לקידום המקצועי של ספורטאים צעירים ולשילובם בחברה הכללית. הפולמוס הציבורי שהתנהל במוסדות העליונים של המפלגה הקומוניסטית על אודות אימוצו של הספורט התחרותי הוכרע כשהוחלט להשתמש בו כאמצעי להעלאת מעמדה של ברית המועצות בזירה הבינלאומית. לפיתוח קשרים ספורטיביים בין-לאומיים בשנותיה הראשונות של המלחמה הקרה, לדרישה של השלטונות לניצחון מוחלט בתחרויות בחוץ לארץ ולהעלאת מעמדו של ספורט בתוך המדינה היו השפעות מרחיקות לכת עבור ספורטאים יהודים. תכונותיו הייחודיות של הספורט ואמות מידה אובייקטיביות להצלחה פתחו להם מסלול ניעות חדש – משולי החברה למרכז.

עבור יהודים הייתה זו הזדמנות פז לשפר את מעמדם החברתי ובעיקר את מצבם הכלכלי. ואכן, ספורטאים יהודים החלו להתבלט בהישגיהם בין שתי מלחמות העולם. בסוף שנות הארבעים חלה החמרה ביחס ליהודים. בתקופה זו שבה החלה "המלחמה הקרה" נחסמה דרכם של יהודים לשילוב במשרות נחשקות בחברה הכללית. החשדות האמיתית או המדומה כציונים וכתומכי ישראל הייתה שקולה לשיתוף פעולה עם אמריקה, כלומר, לבגידה. לא אחת נאסרו יהודים בשל עלילות שווא.

⁵ אגנס קלטי היא מתעמלת הונגרייה-יהודייה, אלופה אולימפית זוכת עשר מדליות אולימפיות (הלסינקי 1952 ומלבורן 1956) ואלופת עולם (1954). בשנת 1956 בסיום המשחקים האולימפיים במלבורן נשארה קלטי באוסטרליה וקיבלה מקלט מדיני. בשנת 1957 עלתה לארץ.

בשל החשיבות שיוחסה לספורט הייצוגי נותר ערוץ זה פתוח עבור יהודים, אם כי "על תנאי". ראשית, רק המצטיינים שבהם זכו לצאת את גבולות ברית המועצות ולייצגה בחוץ לארץ – זכות יתר שאזרחים סובייטים מעטים ביותר קיבלו; שנית, זהותם כיהודים טושטשה; שלישית, בשהותם בחוץ לארץ הוטלו עליהם מגבלות חמורות מאלה שהוטלו על ספורטאים אחרים. נמנע מהם להתרועע עם בני משפחותיהם שהתגוררו בחוץ לארץ; רביעית, הם היו אובייקט הנתון לסחיטה ולניצול. כל "מעידה" בהישגים – תוצאה שבמדינה אחרת הייתה נחשבת כהישג מצוין – הייתה כרוכה בשלילה של זכויותיהם. על אף האווירה הקשה שליוותה את הספורטאים היהודים, הם הצליחו לקצור הישגים בשיעור העולה בהרבה על שיעורם באוכלוסייה הכללית.

קשה לדמיון כיצד מרגיש ספורטאי שחייב לקצור הישגים תחת איום וסחיטה. האם נוצר בין הספורטאים היהודים קשר של שותפים לגורל? האם תמכו זה בזה? יעקב רואי סבור שיהודים הזדהו עם הצלחתם של בני עמם וכינה את הסולידריות שחשו "תרבות דקה" (רואי, 2012, עמ' 73). מעין קשר של "אתניות חבויה" או זהות מודעת למחצה, שביטוייה היו, לדוגמה, תחושת שייכות ליהודים אחרים. הקשר הרגשי היה שברירי, אך לא מוטל בספק. הסולידריות של יהודי ברית המועצות בשנים שלאחר מלחמת העולם השנייה לא הייתה רק רגש מופשט, אלא תולדה של שותפות גורל וטראומה קולקטיבית ייחודית. ההבנה הברורה כי היו יעד להשמדה בזמן המלחמה אך ורק בשל מוצאם בשילוב עם אווירת הרדיפות בשנים השחורות בשלהי ימיו של סטלין, הביאו לחיזוק משמעותי של תחושת השייכות והערבות ההדדית. משום שכל ביטוי של פעילות לאומית יהודית היה אסור במדינה הסובייטית, נאלצו היהודים לתעל רגשות לאומיים אלו אל עבר המרחבים המותרים הבודדים שנותרו להם; למשל, בתי הכנסת המעטים שנותרו הפכו למוקדי המפגש המרכזיים (שלח, 1961b). למרות פיקוח השלטון ההדוק נהרו למקומות אלה יהודים מכל הגילים כדי להביע הזדהות עם יהדותם. המפגשים בבתי הכנסת בחגים, לאו דווקא ממניעים דתיים, הפכו למפגני סולידריות המוניים שבהם אלפי צעירים רקדו, שרו ודחקו הצידה את הפחד מהשלטונות (Ro'i, 1991a). תחושת השייכות קיבלה ביטוי מעשי גם בהקמת חוגים מחתרתיים ללימוד השפה העברית בסוף שנות הארבעים. וזאת מתוך אמון מוחלט בשותפים לפעילות והסתכנות במאסר (Yedidya, 1991). דוגמה נוספת לביטוי מעשי לתחושות השייכות ניתן לראות בתקופה מעט מאוחרת יותר, לאחר מותו של סטלין. הופעותיה של זמרת היידיש נחמה ליפשיץ, שהופיעה בכל רחבי ברית המועצות במסגרת הפילהרמונית הסובייטית הליטאית, הפכו לסמל והיוו השראה, תקווה ומקום מפגש ליהודים מכל הגילים (Ro'i, 1991b).

היהודים היו גאים בהישגי יהודים אחרים – במדע בתרבות ובספורט (רואי, 2012; Gitelman, 2003). ההזדהות עם ההצלחות של כל איש ציבור יהודי באה לידי ביטוי בשיחות בין חברים ובני המשפחה. היהודים ניכסו את הישגי הפרט אל תוך התודעה הלאומית הקולקטיבית של הכלל. התחושות האלו ליוו את יהודי ברית המועצות לאורך התקופות השונות. כך למשל העידה מאמנת סובייטית מעוטרת:

תמיד התייחסתי בתשומת לב מיוחדת למאמן ידוע, ספורטאי מעוטר, או לכל אחד אחר בכל תחום התמחותו, אם הוא יהודי, תמיד רציתי שבספורט או באומנות יעשו את מה שהם עושים ברמה הגבוהה ביותר. לדעתי, כל יהודי שמצליח לבלוט, חייב

להיות מעל האחרים; אז זה יתרום משהו לעם היהודי, זאת תהיה הגאווה שלנו.
(ריאיון אישי עם ס"ה, 29 בנובמבר 2020)

ספורט היה פעילות לגיטימית שהתקיימה בעידוד הממסד הסובייטי. עובדה זו אפשרה ליהודים להפגין לאומיות גלויה בהקשר של ייצוג מדינת ישראל. בשנת 1961 ביקרה בברית המועצות קבוצת כדורסל ישראלית "הפועל תל אביב". שבועות לפני האירוע עבר המידע על כך בקרב יהודי ברית המועצות. רבים נהרו לעיר ריגה, שבה התקיים המשחק, כדי לעודד את הקבוצה. יהודים רבים התקהלו בהתלהבות סביב האוטובוס והמתונו סמוך לבית המלון כדי לשוחח עם השחקנים על הנעשה בארץ, ואף הצטרפו אליהם לריקודים ולשירים ישראלים (שלח, 1961א). דוגמה נוספת לתחושת הגאווה הנובעת מהצלחתו של ספורטאי יהודי היא דיווחו של העיתונאי ישראל פז ממשחק הגמר בכדורעף במשחקים האולימפיים בשנת 1968:

ישב לידי קומפוזיטור יהודי ממוסקבה שש לדבר עמי ביידיש... לפתע פנה אלי ושאל "אתה רואה את מספר 9? היא ידישקא". מספר 9 – השחקנית הסובייטית הטובה בגמר הייתה נערה בלונדינית אנה ריסקל. "היא מספר אחד במגרש!" – התגאה. ומיד הוסיף "היא משלנו". (פז, 1968, עמ' 7)

הגאווה והסולידריות (הסמויות לרוב) התבטאו כמעין "אהדה הדדית אילמת" (Kliueva, 2021). עדותו של ספורטאי סובייטי יהודי, אלוף אולימפי ואלוף עולם, מחזקת דברים אלה: "לא הייתה לקשר שלי עם הספורטאים משמעות מיוחדת, פשוט הרגשנו אהדה הדדית, והיה בענף שלנו הרבה יהודים שהם ספורטאים מוצלחים" (ריאיון אישי עם כ"ח, 15 באוקטובר 2020), ספורטאי סובייטי יהודי אחר, מדליסט אולימפי, כינה תחושה זו "אהדה חרישית" (ריאיון אישי עם ע"ג, 29 בנובמבר 2020).

"תרבות דקה" זו סיפקה לספורטאים תחושה שיהדותם איננה רק פגם שיש לדחות או להשליך מעליהם בכל מחיר. הם התייחסו אליה כאל המאפיין המרכזי של העיסוק בספורט ההישגי, בעיקר בענפי ספורט שבהם הם בלטו מספרית ואיכותית. הסיוף הוא דוגמה מובהקת לענף שבו הייתה נוכחות יהודית בולטת, והוא נחשב בברית המועצות כ"ספורט יהודי".

כל שוחר ספורט בברית המועצות הכיר את שמותיהם של הסייפים והמאמנים הדגולים: מארק רקיטה (Rakita), זוכה ארבע מדליות אולימפיות (1964, 1968, 1972) ועשר מדליות באליפויות עולם; מארק מידלר, זוכה שתי מדליות זהב אולימפיות (1960, 1964) ו-11 מדליות באליפויות עולם; גריגורי כריס (Kriss), זוכה ארבע מדליות אולימפיות (1964, 1968, 1972) ושבע מדליות באליפויות עולם; אדוארד וינוקורוב (Vinokurov), זוכה שלוש מדליות אולימפיות (1968, 1972, 1976) ושמונה מדליות באליפויות עולם, יולן אורלוב (Uralov), פעמיים אלוף ברית המועצות (1952-1953) וחבר המשלחת האולימפית להלסינקי, ורבים אחרים (כרמי, 2016; Ukrainian Olympic Committee; Mayer, 2004; Army Sports Club Website). עם המאמנים הידועים נמנו לאוניד בלוך (Blokh), דוד (ויקטור) דושמן (Dushman) (Moscow Youth, n.d; Reister, 2018). דוד טישלר (Tishler), זוכה מדליית הארד במשחקים האולימפיים במלבורן 1956 ושש מדליות באליפויות עולם, נחשב עד היום לגדול המאמנים בעולם (כרמי, 2016).

הסולידריות (הסמויה לרוב) בין הספורטאים היהודים סייעה להם לצלוח את "השנים השחורות" ולקצור הישגים בצילו של המשטר. מותו של סטלין הסיר את האיום הקיומי מעל יהודי ברית המועצות, אך הם עדיין סבלו מניסיונות לשלול מהם את תרבותם וכל ייחוד פוזיטיבי. עד התפרקות ברית המועצות המשיך הספורט לשמש ערוץ להשגת יתרונות כלכליים ועלייה במעמד החברתי. ולראיה, עד משחקי סיאול 1988, האחרונים שבהם השתתפה ברית המועצות כמדינה, זכו שישים ספורטאים יהודים ב-103 מדליות אולימפיות מבין 1,204 שבהן זכו ספורטאי ברית המועצות. מספר זה מהווה 8.4% מסך המדליות האולימפיות וגדול בהרבה משיעורם של היהודים באוכלוסיית המדינה. נציין שבשנות השמונים חלה ירידה בהישגי היהודים בספורט. במשחקי סיאול זכתה רק ספורטאית יהודייה אחת – ילנה שושנובה (Shushunova) – בארבע מדליות בענף התעמלות מכשירים. ייתכן שהסיבה לכך נטועה בירידה שחלה בשיעור היחסי של יהודים במדינה (0.5% מכלל האוכלוסייה בשנת 1989 לעומת 1.08% בשנת 1959) או בשל ערוצים חדשים שנפתחו בפניהם עם החלת מדיניות הגלסנוסט (Гласность) במדינה.

מקורות

- אודות רמת ההשכלה, ההרכב הלאומי ומבנה הגילאים של אוכלוסיית ברית המועצות על פי מפקד האוכלוסין הכללי של 1959 (1960, 4 בפברואר). *פרבדה*, עמ' 2 [רוסית].
- אומני הכבוד החדשים (1943, 23 בפברואר). *קרסני ספורט*, עמ' 4 [רוסית].
- אטינגר, ש' (1994). *בין פולין לרוסיה*. מוסד ביאליק.
- אלרואי, ג' (2008). *המהפכה השקטה*. הוצאת יד יצחק בן-צבי.
- בוועד הכלל-רוסי (1952, 27 בדצמבר). *סובטסקי ספורט*, עמ' 5 [רוסית].
- בימי האולימפיאדה (1952, 9 באוגוסט). *סובטסקי ספורט*, עמ' 3 [רוסית].
- ג. נובאק – אינו מסתפק בשיאי עולם. כתבה בעיתון ישראלי, ללא שם העיתון והתאריך. ארכיון מכון וינגייט ע"ש צבי נשרי, תיק 2.02/11.
- גלבע, י"א (1972). *השנים השחורות: יהדות ברית המועצות 1939-1953*. עם עובד.
- הלכו לחזית (1941, 4 בדצמבר). *קרסני ספורט*, עמ' 4 [רוסית].
- הסתיימו המשחקים האולימפיים ה-15, ספורטאי ברית המועצות במקום הראשון (1952, 5 באוגוסט). *סובטסקי ספורט*, עמ' 1 [רוסית].
- וייץ, י' (2001). מחלוקות פוליטיות ואידיאולוגיות: משפטי פראג והוויכוח על הסכמי השילומים. בתוך ב' נויברגר (עורך), *ישראל בעשור הראשון (יחידה 10, עמ' 88-116)*. האוניברסיטה הפתוחה.
- זמבריימבורץ, ב' (1937, 29 באוגוסט). אהיה מאמן טוב. *קרסני ספורט*, עמ' 2 [רוסית].
- חרץ, ח' (2011). *ציונות של שרירים*. יד יצחק בן-צבי.
- יותר נובאקים כאלה! (1947, 30 בדצמבר). *סובטסקי ספורט*, עמ' 4 [רוסית].
- כוח אדם חדש (1941, 9 בספטמבר). *קרסני ספורט*, עמ' 1 [רוסית].
- כרמי, א' (2012). חותרים למגע - הסיוף כגשר בין יהודים להונגרים. *בתנועה*, י (2), 158-181.
- כרמי, א' (2013). *ספורט בהגירה*. רסלינג.

- כרמי, א' (2016). 'מועדון ספורט אתני' - מועדון הסיוף במעלות כמקרה חקר. *סוגיות חברתיות בישראל*, 21, 87-88.
- מכאניק, י' (1941, 31 בדצמבר). הכנו ונמשיך להכות. *קרסני ספורט*, עמ' 2 [רוסית].
- נובוסקולצב, ו' (1952, 25 ביולי). הנציחון המבריק של מתעמלים סובייטים. *פרבדה*, עמ' 4 [רוסית].
- ניצחון הספורטאים הסובייטים (1952, 5 באוגוסט). *סובטסקי ספורט*, עמ' 1 [רוסית].
- סטרוסטין, נ', סטרוסטין, א', סטרוסטין, א' וסטרוסטין, פ' (1941, 24 ביוני). מילת המשפחה שלנו. *קרסני ספורט*, עמ' 1 [רוסית].
- סיניצקי, ז' ושפלנסקי, י' (1948, 24 בינואר). הטובים של הספורט האוקראיני. *סובטסקי ספורט*, עמ' 5 [רוסית].
- על הענקת התואר של אומני כבוד בספורט (1937, 1 בספטמבר). *קרסני ספורט*, עמ' 1 [רוסית].
- עשרת הטובים (1936, 24 במרץ). *ספרטק*, עמ' 1, 2 [רוסית].
- פיפר, ל', ווהליג, ה' (תשע"ח). ספורט וחיי החברה היהודית-גרמנית לפני שנת 1933 ואחריה. בתוך מ' צימרמן (עורך), *דת השרירים* (עמ' 185-202). כרמל.
- פינקוס, ב' (1986). *יהודי רוסיה וברית המועצות*. אוניברסיטת בן גוריון בנגב.
- פינקוס, ב' (1999). *סופה של תקופה: יהודי ברית המועצות בעידן גורבצ'וב, 1991-1985*. אוניברסיטת בן גוריון בנגב.
- פינקוס, ב' (2007). יחסים מיוחדים. בתוך *ברית המועצות ובעלות בריתה ויחסייהן עם העם היהודי, הציונות ומדינת ישראל 1939-1959* (עמ' 346). אוניברסיטת בן גוריון בנגב.
- צימרמן, מ' (2017). יהדות השרירים מול יהדות העצבים. בתוך מ' צימרמן (עורך), *דת השרירים* (עמ' 117-130). כרמל.
- רואי, י' (2012). התרבות הדקה של יהודי ברית המועצות. בתוך י' לרנר ור' פלדחי (עורכות), *רוסים בישראל: הפרגמטיקה של תרבות בהגירה* (עמ' 65-75). מכון ון-ליר והקיבוץ המאוחד.
- רוב, מ' (1936, 31 במרץ). שיאן עולם. *ספרטק*, עמ' 1 [רוסית].

- רויזמן, י' (1999). הנער הבורוכבי ודרור – נער בורוכוב בפולין אחרי השואה. יד טבנקין.
- ריסקין, ש' (2012). ציוני דרך (צ' ארליך, מתרגם). ידיעות אחרונות.
- שזר, ז' (תשס"ח). זלמן שזר: הנשיא השלישי, מבחר תעודות מפרקי חייו (1974-1889). גנוך המדינה.
- שלח, ש' (1961א, 12 במרץ). חוייה גדולה אחרי המשחק בריגה, חדשות הספורט, עמ' 2.
- שלח, ש' (1961ב, 15 באוקטובר). דמעות זלגו מעיני המתפללים כשדרמי גוט קרא את ההפטר. חדשות הספורט, עמ' 2.
- שניקופרמן, י' (2021). מצבת הקומוניזם לארץ המובטחת: מאבקם של מדינת ישראל וארגונים יהודיים בעולם למען התרת עלייה ושחרור ממאסר של המנהיגים והפעילים הציונים ברומניה הקומוניסטית. אוריון.
- Adelfinsky, A., & Anashvili, V. (2018). Sport. In I. Studin (Ed.), *Russia* (pp. 295–306). Routledge.
- Aptekar, M. L. (1983). *Weightlifting*. Fizkultura i Sport [Russian].
- Ashkenazi, O. (2011). German Jewish athletes and the formation of Zionist (trans-) national culture. *Jewish Social Studies*, 17(3), 124–155.
- Bowman, D. W. (2011). Hakoah Vienna and the international nature of interwar Austrian sports. *Central European History*, 44(4), 642–668.
- Chistikov, A. N. (2017). "Allow exit...": Activity of the Commission for leaving abroad in the 1949–1962. *Saint-Petersburg Historical Journal*, 4, 100–119 [Russian].
- Dufraisie, S. (2014). What kind of champions do we need? Disputes about the Soviet sports elite in 1928–1929. *Soviet History Discussion Papers*, 4 [Russian].
- Dufraisie, S. (2017a). Sportifs soviétiques dans la Grande Guerre patriotique: Des mobilisations différenciées. *Guerres Mondiales et Conflits Contemporains*, 4(268), 75–84 [French].
- Dufraisie, S. (2017b). The emergence of Europe-wide collaboration and competition: Soviet sports interactions in Europe, 1945 – mid-1960s. In P. Vonnard, G. Quin, & N. Sbeti (Eds.), *Beyond boycotts: National, continental and transcontinental sporting relations during the Cold War* (pp. 71–82). De Gruyter.

- Edelman, R. (2009). *Spartak Moscow: A history of the people's team in the workers' state*. Cornell University Press.
- Espy, R. (1979). *The politics of the Olympic Games*. University of California Press.
- Geller, E. (2011). *What is our life? Wrestling! Encyclopedia of famous Jewish wrestlers*. Menorah Publishing Center [Russian].
- Gitelman, Z. (2003). Becoming Jewish in Russia and Ukraine. In Z. Gitelman, B. Kosmin, & A. Kovács (Eds.), *New Jewish identities: Contemporary Europe and beyond* (pp. 105–137). Central European University Press.
- The Great Patriotic War of 1941–1945: Encyclopedia Vol. 12., Results and lessons of the war. (2015). *Voenizdat* [Russian].
- Khavin, B. (1979). *All about the Olympic Games*. Fizkultura i Sport [Russian].
- Kliueva, V. (2021). "Of course, I'm a Jew, but I'm a Soviet Jew": Multiple identities in the memoirs. *Quaestio Rossica*, 9(4), 1187–1204 [Russian].
- Krutikov, M. A. (2017). Yiddish literature in the USSR during the interwar period. In M. Beizer, A. Zeltser & Z. Galili (Eds.), *History of the Jewish people in Russia: From the revolutions of 1917 to the collapse of the Soviet Union* (pp. 212–226). Bridges of Culture [Russian].
- Kupriyanov, A. (2022). 1952 Olympics: The view of Nikolai Romanov. *Vestnik 'Vorontsovo Pole'*, 1, 86–93 [Russian].
https://portal.historyrussia.org/img/news/VP_1_2022.pdf
- Liokumovich, S. (2007). *Jews of Belarus in sports*. Encyclopedix [Russian].
- Mayer, P. Y. (2004). *Jews and the Olympic Games: Sport - A springboard for minorities*. Vallentine Mitchell.
- Mertin, E. (2009). Ethnic minorities and national identity in Soviet sport. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 16(2), 161–172.
- Midler, A. P. (2016). *Mark Midler: The story about a fencer*. Sport [Russian].
- Miller, U. (2009). Russian 'Maccabi'. *Parallels*, 10-11, 68–110.

- Mininberg, L. (1998). *Jews in Russian and Soviet sports (1891-1991)*. Leonid L. Mininberg [Russian].
- Mlechin, L. (2009). *Cold war: Politicians, commanders, intelligence officers*. Centrpoligraf [Russian].
- Orlov, I. (2019). 'Reject without explanation': The party control over the departure of Soviet citizens abroad. *Rossiyskaya Istorija*, 5, 92–107 [Russian].
- Parks, J. (2013). 'Nothing but trouble': The Soviet Union's push to 'democratise' international sports during the Cold War, 1959–1962. *The International Journal of the History of Sport*, 30(13), 1535–1559.
- Parks, J. (2017). *The Olympic Games, the Soviet sports bureaucracy, and the Cold War*. Lexington Books.
- Prozumenshchikov, M. U. (2004). *Big sports and big politics*. ROSSPEN [Russian].
- Prozumenshchikov, M., Kildyushov, O., & Pugacheva, M. (2018). Soviet football according to the documents of the CPSU Central Committee: An interview with M. Prozumenshchikov. *Russian Sociological Review*, 17(2), 173–194 [Russian].
- Riordan, J. (Ed.). (1981). *Sport under communism*. Hurst.
- Ro'i, Y. (1991a). The role of the synagogue and religion in the Jewish national awakening. In Y. Ro'i & A. Beker (Eds.), *Jewish culture and identity in the Soviet Union* (pp. 112–135). NYU Press.
- Ro'i, Y. (1991b). Nehama Lifshitz: Symbol of the Jewish national awakening. In Y. Ro'i & A. Beker (Eds.), *Jewish culture and identity in the Soviet Union* (pp. 168–190). NYU Press.
- Romanov, N. N. (1987). *Difficult roads to Olympus*. Moscow [Russian].
- Speransky, A. V. (2020). Soviet sport during the Great Patriotic War: Policy, ideology, achievement. *Ural'skij Istoriceskij Vestnik*, 67(2), 126–134 [Russian].
- Stogov, V. (1988). The destiny is as heavy as a barbell. In V. E. Volkov (Ed.), *Lokomotiv – 50* [Russian]
<https://lokomotiv.info/publish/lokomotiv50/?id=158>
- Sverdlov, F. D. (2002). *Encyclopedia of Jewish heroism*. Dograf [Russian].

- Tushis, M. A., & Zolotarev, V. A. (2017). *Jews in the NKVD of the USSR, 1936-1938*. Russki Fond sodeistviyu obrazovaniyu i nauke [Russian].
- Washburn, J. N. (1956). Sport as a Soviet tool. *Foreign Affairs*, 34, 490–499.
- Yedidya, V. (1991). The struggle for the study of Hebrew. In Y. Ro'i & A. Beker (Eds.), *Jewish culture and identity in the Soviet Union* (pp. 168–190). NYU Press.

אתרי אינטרנט

- פרלובה, א' (2020, 4 באוקטובר). האחרון שנותר בחיים. *מוסקובסקי קומסומולץ* [רוסית]
<https://www.mknews.de/social/2020/10/04/germaniyamyunkhen-posledniy-ostavshiysya-v-zhivvykh.html>
- Army Sports Club. <https://cska.ru/person/1715>
- Commission for Information Support and International Cooperation under the Presidential Council on Interethnic Relations of the Russian Federation. (n.d.). *Ekspertnye materialy: Perepis naseleniya* [Expert materials: Population census]. <https://sovetnational.ru/ekspertnye-materialy/perepis-naseleniya/>
- Geller, E. (2004, December 5). *Simvol muzhestva, sily i krasoty* [Symbol of courage, strength and beauty]. *Evrejskiy Mir*.
<https://evreimir.com/2285>
- International Olympic Committee. (2004, 5 December).
<https://olympics.com/en/olympic-games/helsinki-1952/medals/>
- Kruzkov, A., & Golishak, U. (2015, February 6). Nina Ponomaryov, the champion from GULAG, *Sport-Express*. <https://www.sport-express.ru/fridays/reviews/835630/>
- Liokumovich, S. (2004, May 4). Samsons of Belarus. *Jewish World*,
<https://evreimir.com/1611/>
- Maliar, I., (2013). *The Contribution of Jews to the Victory over Nazism, Course Holocaust of European Jewry*.
<https://web.archive.org/web/20131011013804/http://hedir.openu.ac.il/kurs/katastr/vklad.htm>

- Miller, U. (n.d.). Maria Gorokhovskaya. In *The Shalvi/Hyman encyclopedia of Jewish women*. Jewish Women's Archive.
<https://jwa.org/encyclopedia/article/gorokhovskaya-maria>
- Moscow Youth, Physical education and sports association. <https://yum-old.mossport.ru>
- Moskvina, T., interview by AllSkaters.Info, June 26, 2021
<https://vk.com/@allskatersinfo-tamara-moskvina-ob-uhodah-figuristov-avtorstve-bilmana-i-del>
- Odessa Jewish Museum. (n.d.). *Bekman Arkadiy Davidovich – Pervyy bokser iz Odessy, poluchivshiy zvanie мастера спорта СССР* [Bekman Arkady Davidovich – The first boxer from Odessa to receive the title of Master of Sports of the USSR.
<https://www.youtube.com/watch?v=ZNAKwKqG0Qo>
- Reister, H. (2018, March 30). Auschwitz-Befreier feiert 95. Geburtstag: Bewegtes Leben von David Dushman. *Abendzeitung*.
<https://web.archive.org/web/20210607105442/https://www.abendzeitung-muenchen.de/bayern/auschwitz-befreier-feiert-95-geburtstag-bewegtes-leben-von-david-dushman-art-438214>
- Russian State Library. (n.d.). *The archives of "Soviet Sport": A new project of the National Electronic Library and Yandex*.
<https://ya.ru/archive/project/sovспорт>
- Shimanovsky, D. (2019). Russian hero' with Jewish roots, *Jewish Observer*, 04(318). <https://jew-observer.com/sport/russkij-bogatyr-s-evrejskimi-kornyami/#more-11935>
- Sportivnaya Strana (n. d.). <https://sport-strana.ru/gandelsman-aleksandr-borisovich/>
- The 100th Anniversary of Grigory Novak's birth,
<https://www.youtube.com/watch?v=cktpbUA4QqY>
- Ukrainian Olympic Committee, <https://noc-ukr.org/>
- Weightlifting sports information portal,
<https://wlsport.ucoz.ru/publ/n/novak>
- Zubashenko, N. (2011, January 25). *Tyazhelaya atletika Leonida Zhabotinskogo. Chast 1. Byka — za roga* [Interview with L. Jabotinsky].

Operkor: Chroniki ta Komentarii.

<https://operkor.wordpress.com/2011/01/25/%D1%82%D1%8F%Do>

ראיונות אישיים

ריאיון אישי עם ד"ר, אלוף אולימפי, 27 בנובמבר 2020 (השם המלא שמור אצל המחברים).

ריאיון אישי עם ס"ה, מאמנת סובייטית אולימפית, 29 בנובמבר 2020 (השם המלא שמור אצל המחברים).

ריאיון אישי עם ע"ג, מדליסט אולימפי, 29 בנובמבר 2020 (השם המלא שמור אצל המחברים).

ריאיון אישי עם כ"ח, אלוף אולימפי, 15 באוקטובר 2020 (השם המלא שמור אצל המחברים).

מסמכים ארכיוניים

Abakumov, V. S. (1947, March 22). *Special message by V. S. Abakumov to I. V. Stalin "About Professor I.E. Ilyinsky"* (Fond 3, Opis 58, Delo 208, Lists 1–7). Archive of the President of the Russian Federation (AP RF), Moscow, Russia. Electronic Library of Historical Documents, Foundation "Istoria Otechestva".

Goglidze, S. A. (1953, January 14). *Special message by S.A. Goglidze to I. V. Stalin "On the arrests of Jewish nationalists"* (Fond 3, Opis 58, Delo 222, Lists 105–106). Archive of the President of the Russian Federation (AP RF), Moscow, Russia. Electronic Library of Historical Documents, Foundation "Istoria Otechestva".

Ignatiev, S. D. (1952, January 5). *Special message from S. D. Ignatiev to I. V. Stalin on the completion of the investigation into the case of the Jewish "Anti-Soviet" Youth Organization* (Fond 3, Opis 58, Delo 214, Lists 173–203). Archive of the President of the Russian Federation (AP RF), Moscow, Russia. Electronic Library of Historical Documents, Foundation "Istoria Otechestva".

Moscow City Council of the Dynamo Society. (1947, February 4). *Resolution No. 13 of the Presidium of the Moscow City Council of the Dynamo Society - on bonuses for the Moscow Dynamo team that won the 1947 USSR Championship in Canadian hockey* (Fond 1067, Opis 1, Delo 50, List 15). Central Municipal Archive of Moscow (CMAM), Moscow, Russia. Electronic Library of Historical Documents, Foundation "Istoria Otechestva".

Draft editorial of the newspaper "Pravda" "Despicable spies and murderers under the guise of professors and doctors", January 10, 1953, RGASPI. F. 558. Op. 11. D. 157. L. 9-14, Electronic library of historical documents, Foundation "Istoria Otechestva".

On the selection and promotion of personnel in the arts [Memo]. (1942, August 17). *Central Committee Personnel Department Records* (Fond 17, Opis 125, Delo 123, Lists 21–24). Russian State Archive of Socio-Political History (RGASPI), Moscow, Russia. Alexander N. Yakovlev Foundation.

Politburo of the Central Committee of the All-Union Communist Party of Bolsheviks. (1947, June 25). *Resolution on issues of travel abroad and entry into the USSR* (Fond 17, Opis 3, Delo 1065, List 47). Russian State Archive of Socio-Political History (RGASPI), Moscow, Russia. Alexander N. Yakovlev Foundation.

Politburo of the Central Committee of the All-Union Communist Party of Bolsheviks. (1949, May 26). *Resolution "On the creation of a commission for travel abroad under the Central Committee of the All-Union Communist Party"* (Fond 17, Opis 162, Delo 40, Lists 185–186, 197–198). Russian State Archive of Socio-Political History (RGASPI), Moscow, Russia. Electronic Library of Historical Documents, Foundation "Istoria Otechestva".

נספח

שמות הספורטאים שהוזכרו במאמר – בעברית וברוסית

Коган Вульф (ולדימיר)	Ауролов Юлен
Владимир	Атанелов Габо (גבו)
Крисс Григорий	Эхт Давид
Люлько Роберт	Блох Бронислав
Лисоправский יוסף	Блох Леонид
Иосиф	Бакман Аркадий
Лапидус Наум	Браун Яков
Меерович גריגורי	Брест Фёдор
Григорий	Гороховская מריה
Мидлер Марк	Мария
Механик Израиль (לב)	Гандельсман
Лев	Александр
Новак Григорий	Донской אלכסנדר
Сигал דוד	Александр
Черный אלכסנדר	Душман Давид (ויקטור)
Касьяник מואיסי	(Виктор)
Касперович	Вяжлинский Лев
Аркадий	Винокуров
Рукшетель ולדימיר	Эдуард
Владимир	Хотимский יפים
Ракита Марк	חנוכייב גבריאל (גריגורי חנוכשווילי)
Шатов Николай	Ханукаев Габриэль (Григорий
שאטוב ניקולאי	Ханукашвили)
Шпанье דוד	טישלר דוד
Шушунова Елена	Езеров Владимир

מפות קוגניטיביות בחינוך גופני: חוליה במעבר מתאוריה

לפרקטיקה

בשמת סקאי, רוני לידור, מיקי אופיר

המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

תקציר

מפות קוגניטיביות (cognitive maps) הן כלי פדגוגי המשמש לניתוח ולארגון של ידע גרפי המשלב יסודות ויזואליים, קוגניטיביים ומטה-קוגניטיביים בעלי פוטנציאל לסייע למורה לתכנן את עבודתו. מחקרים מצביעים על כך שיצירת מפות קוגניטיביות מטפחת הבנה, זכירה ויישום של ידע ומיומנויות בקרב הלומדים. תהליך היצירה של מפות קוגניטיביות מזמן למורה תרגול של חשיבה מסדר גבוה בעת תכנון ההוראה. המפה משמשת ככלי לארגון ידע ולייצוג הגרפי, ובכך מאפשרת מבט פנורמי ואינטגרטיבי על החומר הנלמד. השימוש במפות קוגניטיביות יכול לקדם הוראה במגוון של מקצועות לימוד. במאמר זה אנו בוחנים כיצד ניתן לשלב מפות קוגניטיביות בתכנון של שיעורי חינוך גופני. ביתר פירוט, אנו מציגים את גישת המפות הקוגניטיביות ככלי עזר לתכנון ההוראה בשיעורי חינוך גופני ואת הרציונל לשימוש בו. אנו סוקרים כמה מחקרים שבחנו את יעילות הגישה בשיעורי חינוך גופני ובתוכניות הכשרת סטודנטים להוראת חינוך גופני. במחקרים אלו היה המיקוד על שילוב של מפות קוגניטיביות עם דרכי הוראה המאפשרות ניצול מיטבי של יתרונות המפות הקוגניטיביות. נוסף על כך, אנו מדגימים את יישום הגישה בשיעורי חינוך גופני בעזרת ארבע מפות קוגניטיביות המבליטות תכנון היררכי בכל מפה וקישורים צולבים בין המפות. לאחר מכן, אנו מציגים במאמר דוגמה של מערך שיעור אחד ויחידת הוראה מתפתחת הכוללת שישה שיעורים העוסקים בנושא לימודי אחד: תיאום שלשות בהתקפה ובהגנה בכדורסל. בחלק האחרון של המאמר אנו דנים בכמה אתגרים פוטנציאליים ביישום מפות קוגניטיביות בחינוך גופני ומציעים כמה פתרונות לאתגרים אלו.

תאריכים: מפות קוגניטיביות, מורים לחינוך גופני, תכנון ההוראה, חינוך גופני, כדורסל, תיאום שלשות בהתקפה ובהגנה.

הוראת החינוך הגופני בבתי הספר דורשת ממורים לחינוך גופני לתכנן בקפידה את שיעוריהם כך שישפכו לתלמידיהם הזדמנויות מאתגרות ומסקרנות ללמידה ולתרגול של מיומנויות מוטוריות אישיות וקבוצתיות (Kirk, 2020). אחד הכלים הפדגוגיים שהשימוש בו מאפשר למורים לחינוך גופני לעצב סביבות מטפחות ללמידה הוא המפות הקוגניטיביות (cognitive maps). עיצוב סביבת הלמידה נעשה בעיקר

באמצעות ארגון חזותי והיררכי של הידע, המאפשר למורה לתכנן הזדמנויות למידה מאתגרות ומגוונות המותאמות לצרכיו של הלומד. תשתית זו הופכת את תהליכי החשיבה לגלויים ומוחשיים, ובכך היא מעודדת הבנה מעמיקה ומעורבות פעילה של התלמידים בשיעור ומחוצה לו (לוי וסימון, 2007; Harding-Kuriger et al., 2024). ממחקרים עולה ששילוב של מפות קוגניטיביות עם שיטות הוראה יעילות בתחום המוטורי משפר את ההבנה של תהליך הלמידה המוטורית הן בענפי ספורט אישיים הן בענפי ספורט קבוצתיים (Roccliffe et al., 2023). עוד נמצא כי שימוש במפות קוגניטיביות מקדם המשגה (הגדרת מונחים מרכזיים) של נושאי הלימוד, הבנת הקשר בין המושגים, ניתוח מערכות היחסים ביניהם, ומכאן אימוץ גישה ביקורתית בתהליך ההוראה-למידה (Harding-Kuriger et al., 2024). נוסף על כך, מפות קוגניטיביות משמשות עבור מורים לחינוך גופני כלי להערכת ההבנה של הלומדים ומידת התקדמותם בעיקר באימוץ אסטרטגיות הוראה מטפחות ביצוע (Lee et al., 2015).

ארבע מטרות למאמר זה. האחת, להציג את גישת המפות הקוגניטיביות ככלי עזר לתכנון ההוראה ואת הרציונל לשימוש בו בשיעורי חינוך גופני; השנייה, לסקור כמה מחקרים שבחנו את יעילות הגישה בתהליכי למידה של מיומנויות מוטוריות הן בשיעורים לחינוך גופני הן בתוכנית הכשרה של סטודנטים להוראת החינוך הגופני; השלישית, להדגים את יישום הגישה בשיעורי חינוך גופני ככלי עזר לתכנון הוראת משחק הכדורסל בעזרת ארבע מפות קוגניטיביות המבליטות ניתוח היררכי בכל מפה וקישורים צולבים בין המפות. על בסיס ארבע מפות אלו אנו מציגים במאמר דוגמה של יחידת הוראה מתפתחת, הכוללת שישה שיעורים ומערך שיעור אחד העוסקים בתיאום שלשות בהתקפה ובהגנה בכדורסל; הרביעית, לבחון כמה אתגרים פוטנציאליים ביישום מפות קוגניטיביות בחינוך גופני ולהציע כמה פתרונות יישומיים לאתגרים אלו.

מפות קוגניטיביות: הגדרה ורציונל

מפות קוגניטיביות הן שפה חזותית לניתוח ידע וארגונו. שפה זו מאפשרת לתעד תהליכי חשיבה ולהבנותם כאסטרטגיה לחשיבה מסדר גבוה. כטכניקה גרפית, המפה מסייעת בקישור פריטי מידע לכדי תמונה שלמה המורכבת מרשת של רעיונות ואשכולות בעלי משמעות (Khatti & Miles, 1995). נוסף על כך, הכלי משקף את הלוגיקה ואת דרכי החשיבה של עורך המפה (למשל: מורים לחינוך גופני) באמצעות ייצוגים מוסכמים כמו תוויות (כותרות), מסגרות, קווים, חיצים ומבנה היררכי במרחב.

מפות קוגניטיביות מאפשרות ארגון חזותי של ידע ומסייעות בפיתוח של חשיבה קוגניטיבית, חשיבה מטה-קוגניטיבית והבנה מעמיקה, ולכן הן בעלות פוטנציאל לסייע למורה לחינוך גופני בתכנון ההוראה (Novak, 1993). מטרתן העיקרית של מפות קוגניטיביות היא לסייע לזכירת הידע וארגונו ובכך לקדם תהליכי תכנון הוראה ולמידה של חומרי הלמידה המוצגים לתלמידים בשיעור (McGowen & Tall, 1999; Novak & Gowin, 1984). חשיבות השימוש במפות קוגניטיביות נובעת מכמה היבטים מרכזיים: האחד, שיפור תהליכי למידה וזיכרון – המפות מסייעות בקליטה ובשמירה של ידע ורעיונות, בעיקר בשמירת המידע לטווח ארוך (Novak, 2010); השני, פיתוח חשיבה מסדר גבוה – המפות מבליטות מיומנויות חשיבה כמו השוואה וניגוד, זיהוי סיבתיות, סיווג ומיון ויצירת אנלוגיות (van Gelder, 2001). תהליך זה מעודד את המורה לפתח חשיבה ביקורתית ויצירתיות

(ראו גם : Coleman & Colbert, 2001); השלישי, קידום תהליכים מטה-קוגניטיביים – מפה קוגניטיבית מאפשרת למורה להבין את אופן החשיבה שלו עצמו. הבנה זו מקדמת מודעות עצמית ויכולת למידה עצמית (Novak, 2010); הרביעי, יצירת גמישות בייצוג הידע (Coleman & Calber, 2001) – המפה מאפשרת למורים לארגן את הידע באופן היררכי, לקשר בין מושגים ורעיונות ולהבין את הקשרים המורכבים בין נושאי הלימוד השונים; החמישי, העשרת דרכי ההוראה – המפות תומכות בגיוון דרכי ההוראה ויכולות לסייע למורים לתכנן סביבת למידה עבור לומדים עם העדפות שונות (Novak & Gowin, 1984), המנגישה להם את חומרי הלמידה.

הרציונל לשימוש במפות קוגניטיביות מבוסס על שתי תאוריות למידה המספקות את ההסבר ליתרונות השימוש בהן. האחת, תאוריית הלמידה הקונסטרוקטיביסטית המניחה שידע נבנה באופן אקטיבי תוך יצירת קשרים בין מושגים ורעיונות חדשים לידע קודם שנרכש (Pearsall et al., 1997). השנייה, תאוריית הלמידה הוויזואלית, שעל פיה מפות חשיבה מספקות ייצוג חזותי של מידע המסייע לבעלי סגנון למידה ויזואלי לעבד ולזכור מידע חדש ביעילות רבה יותר (Trowbridge & Wandersee, 1998).

יישום המפות בשיעורי חינוך גופני ובתהליכי הכשרה להוראת חינוך גופני

מורים לחינוך גופני המשתמשים במפות קוגניטיביות עשויים לתכנן תהליכי למידה מוטורית מורכבים הכרוכים לא רק ברכישה של מיומנויות מוטוריות, אלא אף בתפיסה מרחבית הנחוצה, לדוגמה, במשחקי כדור, במשחקי מחבט או במשחקים קבוצתיים אחרים המשוחקים במרחב הפתוח. המפות יכולות לסייע בהמחשת מושגים כמו התמצאות במרחב, כיוונים סובייקטיביים ביחס לגוף ותנועות בסיסיות במרחב האישי והכללי. הן מאפשרות למורים לחינוך גופני לפרק מיומנויות מוטוריות מורכבות לרכיבים בסיסיים, לזהות קשרים בין דפוסי תנועה שונים ולתכנן אסטרטגיות משחק במשחקי כדור ובמשחקי מחבט (Harding-Kuriger et al., 2024; Lee et al., 2015; Roccliffe et al., 2023; Taskin et al., 2011; Temiz & Sivrikaya, 2023).

ביטויים שונים של גישת המפות הקוגניטיביות נחקרו בקרב תלמידים בבתי ספר וסטודנטים בתוכנית להוראת חינוך גופני. יעילות השימוש במפות נחקרה בשיעורי חינוך גופני בבתי ספר יסודיים ובבתי ספר על-יסודיים וגם בתוכניות הכשרה של סטודנטים להוראת החינוך הגופני. בחרנו בחלק זה כמה מחקרים שממצאיהם מלמדים על הפוטנציאל הטמון בשימוש מושכל במפות קוגניטיביות בחינוך גופני, המשולבות בעיקר עם דרכי הוראה מתאימות, ביניהן למידה שיתופית, סיעור מוחות ועבודה בקבוצות. מטרת חלק זה היא להציג ממצאים ממחקרים אחדים התומכים בשילוב של מפות קוגניטיביות בתהליכי התכנון של שיעורים לחינוך גופני וארגונם בפועל על ידי המורה לחינוך גופני. ממצאי מחקרים אלו ממחישים את היתרון של שילוב מפות חשיבה בבחירה מושכלת של דרכי הוראה בתכנון השיעור של המורה לחינוך גופני. סקירות ספרות מקיפות בוחנות היבטים רבים ומגוונים של השימוש במפות קוגניטיביות בתהליכי למידה שאינם נסקרים במאמר הנוכחי (ראו לדוגמה : Nesbit & Adesope, 2006; Shi et al., 2022).

השימוש במפות קוגניטיביות בשיעורים לחינוך גופני

במחקר אחד שנערך בטאיוואן בקרב 170 תלמידי כיתות ה' בבית ספר יסודי חולקו התלמידים לשלוש קבוצות למידה: מפות קוגניטיביות, למידה שיתופית וקבוצת ביקורת שלמדה את המיומנויות בשיטה המסורתית (תרגול טכני של המיומנות הנלמדת) (Huang et al., 2017). תהליך הלמידה ארך 15 שבועות. התלמידים בכל קבוצה תרגלו מיומנויות בכדורסל – כדור, מסירה וקליעה. מיומנויות אלו הן מיומנויות ליבה בלימוד התקפה במשחק הכדורסל כנגד הגנה אישית והגנה אזורית (Goodson, 2016). התלמידים הוערכו על מידת שליטתם בשלוש מיומנויות אלו וגם על חשיבתם הביקורתית (בעזרת שאלון). המורים שלימדו באמצעות מפות קוגניטיביות השתמשו בהן כדי ללמד את התלמידים מיומנויות ומשחקונים בכדורסל. כל תלמיד השלים ציור של מפה קוגניטיבית, תרגל את מיומנויות הכדורסל ולאחר מכן שיתף וקיבל משוב מחבריו ומהמורה. משחקי כדורסל התקיימו לאחר ציור המפה ופרק התרגול. הממצא העיקרי המובהק שעלה ממחקר זה הוא שהתלמידים בקבוצות הלמידה השיתופית והמפות הקוגניטיביות הגיעו להישגים טובים יותר, הן בביצוע המיומנויות המוטוריות הנלמדות הן בחשיבתם הביקורתית, בהשוואה להישגיהם של התלמידים בקבוצת הביקורת. החוקרים הסבירו שיצירת אווירה שיתופית ומשתפת בתהליך הלמידה ושימוש במיפוי של מושגים מרכזיים (כלומר, שימוש במפות קוגניטיביות) של הנושא הנלמד מסייעים לתלמידים להיות מעורבים יותר בלמידה ומונעים להצליח יותר, ומכאן גם להיות מסוגלים לשפר את הישגיהם הלימודיים.

במחקר אחר שנערך בטורקיה בקרב 66 תלמידי כיתה ו' (Temiz & Sivrikaya, 2023), חולקו הילדים לשתי קבוצות למידה: קבוצה שלמדה בעזרת מפות קוגניטיביות וקבוצה שלמדה בשיטה המסורתית (לימוד טכני של המיומנויות). נושא הלימוד היה כדורעף. משך הלמידה בשתי הקבוצות היה תשעה שבועות. בכל שבוע התקיים מפגש למידה אחד (40 דקות). לפני תחילת ההתערבות נחשפה קבוצת הניסוי לטכניקת בניית מפה קוגניטיבית, ואף קיבלה משוב קבוע עבור המפות שהתלמידים יצרו כדי שייזכרו במהלך היישום. התלמידים נבחנו בתחילת הלמידה ובסופה בשני מבחנים: מבחן ליסודות הכדורעף (volleyball skill test) ומבחן הבנה בכדורעף (volleyball knowledge test). מתוצאות המחקר עולה שהישיג התלמידים בשתי קבוצות הלמידה בהבנת המשחק ובמיומנויות המסירה בכדורעף היו גבוהים יותר משמעותית בהשוואה להישגיהם בתחילת הלמידה. עם זאת, הישגיהם של התלמידים שלמדו בגישת המפות הקוגניטיביות היו גבוהים מאלו של התלמידים שלמדו על פי הגישה המסורתית.

במחקר אחר שנערך בקנדה בקרב תלמידים בבית הספר (Harding-Kuriger et al., 2024), השתתפו 55 תלמידי חטיבת ביניים באקדמיה לספורט שנטלו חלק בשלוש פעילויות קבוצתיות בשיעורי חינוך גופני שהתקיימו באופן וירטואלי. את הפעילויות הנחה מורה לחינוך גופני באמצעות Google Meet: סיעור מוחות, מיון רעיונות ודירוג הרעיונות על פי חשיבותם. התלמידים התבקשו לענות על השאלה: "כשאני חושב על חינוך גופני משמעותי, דבר אחד שחשוב לי הוא...". הצהרות התלמידים אוחדו ל-44 הצהרות סופיות לצורך מיון ודירוג. החוקרים רצו להבין מהו חינוך גופני משמעותי עבור התלמידים, ולשם כך השתמשו בטכניקת מיפוי מושגים קבוצתי (group concept mapping) לבחינת המשמעות שהתלמידים מייחסים לפעילות בשיעור. מהמחקר עלה ששלוש הפעילויות שבהן נטלו התלמידים

חלק סייעו להם למפות מושגים שביטאו חוויות משמעותיות שחוו בשיעורים. מהמחקר עלה גם שחוויות משמעותיות בחינוך גופני הן תלויות הקשר לסביבה הבית-ספרית ולתלמידים בבית הספר. ביתר פירוט, התלמידים ציינו את החשיבות של יחס מכבד, פעילות גופנית משמעותית והנאה. הם הדגישו את הצורך בתחושת אוטונומיה בבחירת הפעילות הגופנית בשיעור ואת חשיבות ערך השוויון בקרב המשתתפים בה. האפשרות שניתנה לתלמידים לבחור את הפעילות הגבירה את המוטיבציה שלהם להשתתף באופן פעיל בשיעור. עוד ציינו התלמידים שחינוך גופני משמעותי כולל לא רק את הפעילות הגופנית עצמה, אלא גם הקניה של ערכים חינוכיים כמו הנאה מעצם הפעילות ועבודה קשה. התלמידים דיווחו גם על גיבוש תפיסה המדגישה את החשיבות של פעילות גופנית כגורם חיוני לקידום בריאות במהלך החיים.

השימוש במפות קוגניטיביות בתוכניות הכשרה להוראת חינוך גופני

במחקר שנערך בארצות הברית בקרב סטודנטים שלמדו בתוכנית הכשרה להוראת החינוך הגופני (Lee et al., 2015), נבחן השימוש במפות קוגניטיביות ככלי להערכת הבנה. המפות הקוגניטיביות הוכנו על ידי 56 סטודנטים שעתידיים להיות מורים לחינוך גופני. שני מעריכים בלתי תלויים העריכו את איכות המפות ואת תרומתן להבנת הלומדים. רמת מהימנות גבוהה דווחה בין שני המעריכים ($\text{intraclass correlation coefficient} = .94-.98$), ממצא המחזק את הטענה שמפה קוגניטיבית יכולה לשמש כלי מהימן ותקף להערכת הבנת הלומדים. הסטודנטים שהגישו את המפות הקוגניטיביות למדו בשני קורסים בשתי שנות לימוד שונות (שנה שלישית ושנה רביעית בתוכנית הלימודים). לסטודנטים בשנה הרביעית שלמדו בקורס "הערכה בחינוך הגופני" ניתנו הוראות לחיזוק הבנת הנושא, כולל הצגת דוגמאות יישומיות. הם השתתפו גם בכמה פעילויות מעשיות לתרגול ההנחיות. מרצה הקורס ניהל דיון בקבוצות קטנות וקיים פעילות במעבדה שעסקה במשחק הבדמינגטון (כדור נוצית). הערכת המפות הקוגניטיביות של הסטודנטים שלמדו בשנה הרביעית הייתה גבוהה יותר משמעותית מזו של הסטודנטים שלמדו בשנה השלישית. כמו כן, המפות הקוגניטיביות זכו להערכה גבוהה יותר בסיום תהליך הלמידה בהשוואה להערכתן בתחילת התהליך – ממצא המשקף שיפור בהבנה של הסטודנטים.

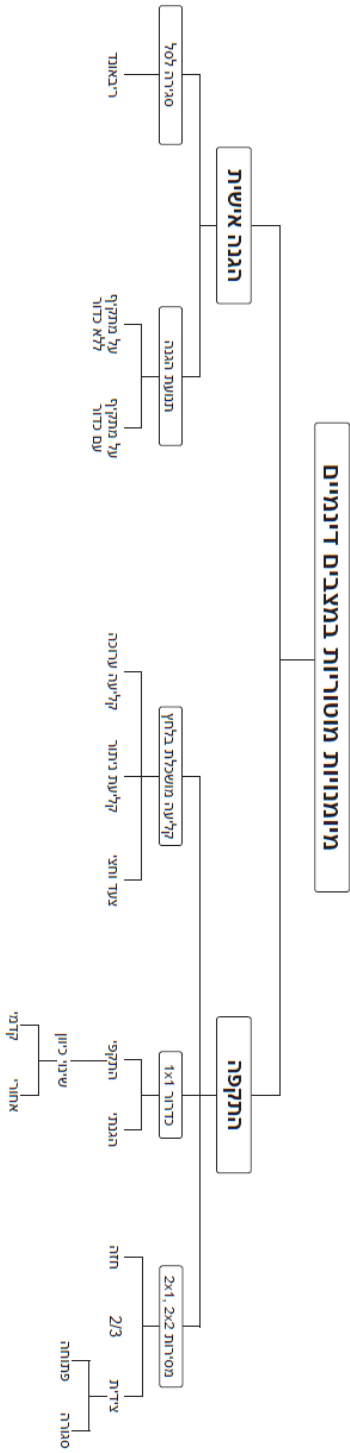
במחקר נוסף שנערך בטורקיה (Taskin et al., 2011) נבחן השימוש במפות קוגניטיביות להוראת טכניקות בספורט בקרב 40 סטודנטים לחינוך גופני שחולקו לשתי קבוצות: האחת למדה על טכניקות ביצוע בספורט בשיטה המסורתית – הרצאות פרונטליות בכיתה, והשנייה למדה זאת בשילוב של הרצאות והכנת מפות קוגניטיביות. לפני תחילת המחקר קיבלה קבוצת הניסוי מידע במשך שבועיים על מפות קוגניטיביות ודרכי הכנתן. הלמידה התקיימה פעם בשבוע במשך שישה שבועות. הישגי הסטודנטים נמדדו בתחילת תהליך הלמידה (שבוע 1) ובסופו (שבוע 6). ממצאי המחקר עולה: (א) שהלומדים בשתי קבוצות הלמידה שיפרו משמעותית את הישגיהם ממבחן הקדם למבחן הבתר; (ב) שההישגים של הלומדים ששילבו מפות קוגניטיביות עם הרצאות היו גבוהים יותר משמעותית מהישגי הלומדים שלמדו בגישה המסורתית בלבד.

מהמחקרים שסקרנו בחלק זה עולה שהשימוש במפות קוגניטיביות, המשולבות עם דרכי הוראה מתאימות, מסייע למורים, הן בשיעורים לחינוך גופני הן בתוכניות ההכשרה להוראה בתחום זה, לקדם תהליכי למידה. ממצאי המחקרים על שילוב של מפות קוגניטיביות בקורסים הנלמדים בתוכניות ההכשרה מלמדים שניתן

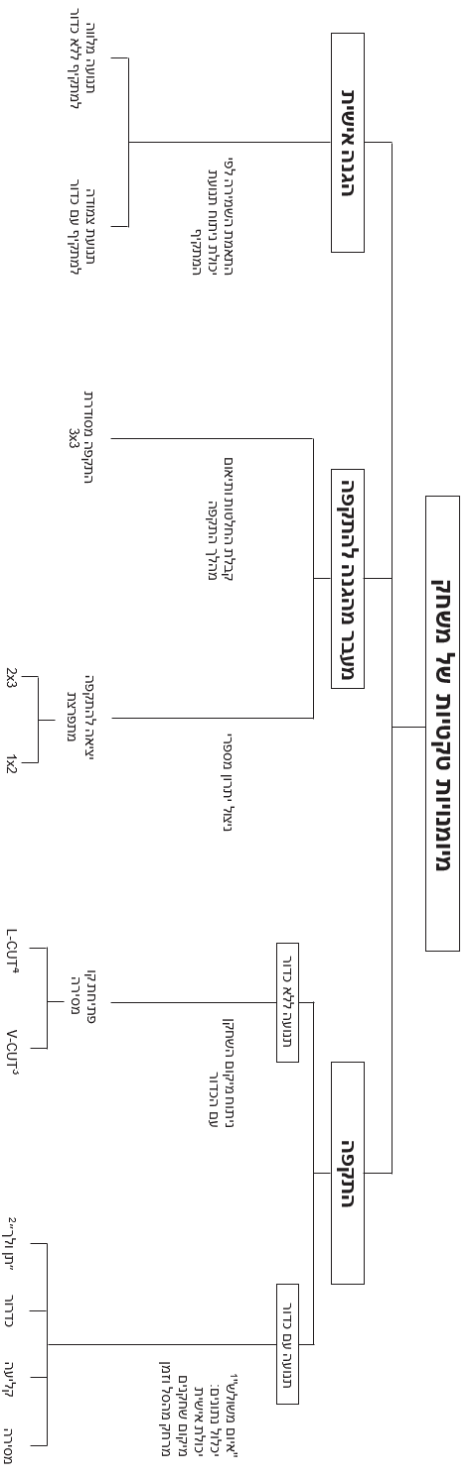
לשלב מפות קוגניטיביות בתהליך שבו הסטודנט לומד להיות מורה. ההנחה בשילוב מוקדם זה היא שאם הסטודנט להוראה יתנסה בשימוש חיובי בכלי תכנוני זה, הוא עשוי לאמץ אותו כאשר הוא יידרש לתכנן שיעורים לחינוך גופני בעת עבודתו כמורה בבית הספר.

השימוש במפות קוגניטיביות בשיעורי חינוך גופני: הוראת משחק הכדורסל 3*3
בחלק זה מוצגות ארבע מפות קוגניטיביות המהוות שפה חזותית לניתוח ידע וארגונו. מפות אלה משמשות כלי עזר תכנוני שיכול לסייע למורה לחינוך גופני בבניית יחידות הוראה למשחק כדור הנכלל בתוכנית הלימודים בחינוך גופני לבתי ספר יסודיים ועל-יסודיים – משחק הכדורסל (משרד החינוך, המזכירות הפדגוגית, תשפ"ה). המבנה הוויזואלי של המפות הקוגניטיביות מזמן למורה תהליך של הבניית ההוראה בשני צירים משלימים: ציר העומק וציר הרוחב. מפות 1 עד 4 בנויות במבנה של "עץ" היררכי המאפשר פירוק של מטרות היחידה למרכיבי משנה אופרטיביים. מבנה זה מאפשר למורה להגדיר את המשחק על כל היבטיו, מהבסיס המוטורי ועד לרכיביו הטקטיים, ולפתח יחידת הוראה המשלבת מערכי התקפה והגנה ביתרון ובחיסרון מספרי בקבוצות קטנות.

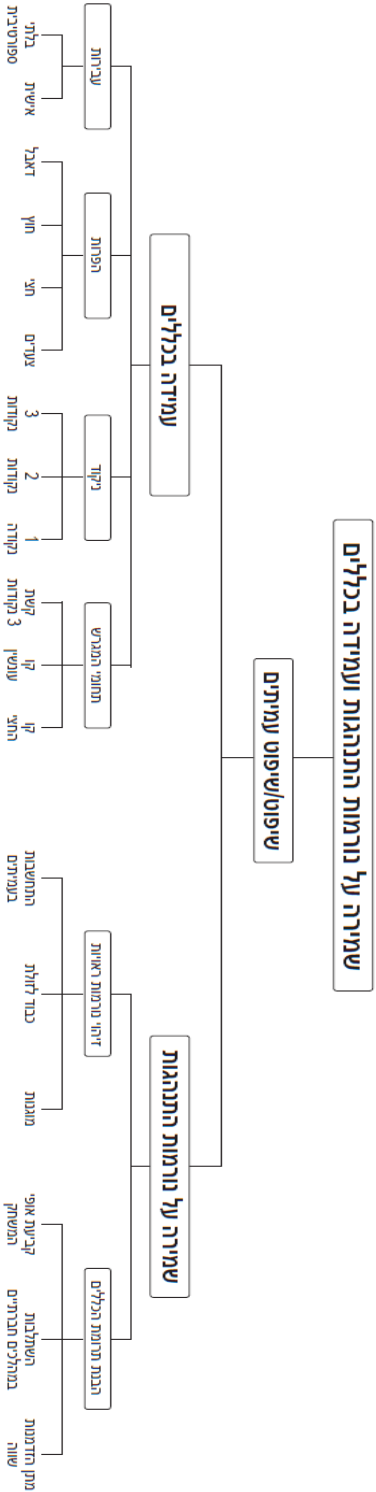
איור 1.
מפה 1: מיומנויות מוטוריות - ניתוח



איו"ר.
מפה 2 : מיומנויות טקטיות של משחק - ניתוח היררכי

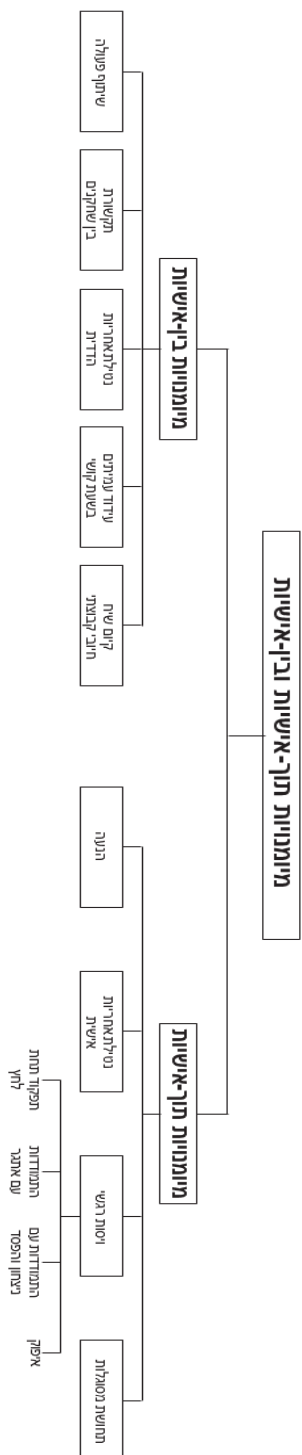


איור 3.
מפה 3 : שמירה על נורמות התנהגות – ניתוח הייררכי



4772

מפרק 4: מיומנויות תוך-אישי ובין-אישי - ניתוח הידרכי



ניתוח אינטגרטיבי של משחק 3x3



א. פיתוח חשיבה ביקורתית: המפות מאפשרות לנתח את הקשר בין מרכיבי הפעילות המוטורית לדפוסי התנועה ובכך להעמיק את ההבנה במרכיבים הטכניים והטקטיים של הביצוע. הניתוח ההיררכי במפה 2 (מיומנויות טקטיות) מדגים זאת באמצעות פירוק מצבי המשחק לרכיבים של "תנועה עם כדור" מול "תנועה ללא כדור". הלומד נדרש לנתח את המיקום שלו ביחס לסל ולמגן (למשל בביצוע L-CUT או V-CUT).

ב. שיפור הזיכרון והשליפה: הארגון הוויזואלי של המידע, הכולל חוקי ביצוע וטכניקה, מאפשר לשמר פיסות מידע מגוונות בזיכרון לטווח רחוק ולשלוף

אותן במהירות וביעילות בעת הצורך במגרש. לדוגמה, חלוקת מרכיבי ההתקפה במפה 1 לאשכולות של "קליעה", "כדור" ו"מסירות" יוצרת מבנה מאורגן המקל את שליפת המידע הרלוונטי במהירות במהלך משחק דינמי ותחרותי.

ג. קידום חשיבה יצירתית: הזיהוי של נקודות ההשקה בין המפות מעודד את המורה לחינוך גופני "לחשוב מחוץ לקופסה" ולאתר פתרונות מקוריים לאתגרים פדגוגיים, כגון שילוב מיומנות טקטית ממפה 2 עם ויסות רגשי תחת לחץ ממפה 4. באופן זה ניתן לתכנן משחקונים המשלבים השגת יתרון מספרי תוך שמירה על הגינות ועידוד עמיתים.

התכנון הופך אפוא למעשה של סינתזה פדגוגית כאשר המורה יכול לשלב, למשל, בין שמירה על נורמות התנהגות ועמידה בכללים (מפה 3) לבין תרגול מיומנויות רגשיות וחברתיות במצבים דינמיים ותחרותיים (מפה 4). יתר על כן, המפות משמשות כלי להערכת הישגים, המאפשר למורה לעקוב אחר תהליך הבניית הידע של הלומד; הן מציעות שיקוף ויזואלי של רמת ההבנה ומאפשרות לו להעריך לא רק את השליטה במרכיבים הבסיסיים, אלא גם את היכולת לבצע אינטגרציה בין היבטים שונים של המשחק וליישם פתרונות יצירתיים במצבים דינמיים. דוגמה לכך היא שילוב משחקונים המבוססים על שיפוט עמיתים, המהווים צומת אינטגרטיבי שמיושמות בו מיומנויות מוטוריות וטקטיות לצד ערכים של הוגנות ושליטה עצמית, כפי שנגזר מניתוח הקשרים באיור 1.

להלן הדגמה של שימוש מושכל במפות ובאיור לתכנון יחידת הוראה בכדורסל 3*3 ולתכנון מערך שיעור.

יחידת הוראה בכדורסל

במהלך תכנון של יחידת הוראה בכדורסל לכיתת ספורט (או מגמה) בשכבות ט'-י', המורה מזהה כי מצב הכניסה של תלמידיו מאופיין בשליטה בינונית-גבוהה במיומנויות המוטוריות של המשחק. התלמידים נוהגים להיפגש בהפסקות ובשעות הפנאי ולשחק 3*3. הם שולטים בכללים אך לא תמיד שומרים על נורמות חברתיות. נוסף על כך, המורה הבחין כי המיומנויות הבין-אישיות לוקות בחסר וכדאי לחזק גם את המיומנויות התוך-אישיות של ויסות רגשי במצבי הפסד וניצחון. המורה מחליט ללמד יחידת הוראה בנושא "משחק כדורסל 3*3 בגישת המשחק". גישת המשחק היא מודל המציג פיתוח יכולת טקטית של היחיד ושל הקבוצה והבנה של המשחק באמצעות משחקים מעוצבים ומותאמים (הררי והררי, 2015; לידור ואח', 2021). גישה זו מעמידה במרכז תהליך הלמידה את המעורבות במשחק ואת שיתוף הפעולה, את הבנת מהלכי המשחק ואת פיתוח היכולת הטקטית, ובכך יישומו של המשחק אינו נדחה לדקות ספורות בסוף השיעור או לתרגול של התלמיד בשעות הפנאי.

תכנון התהליך דורש מהמורה לעצב את המשחקונים ולהתאימם לגיל הלומדים, למצב הכניסה שלהם, לסביבת הלמידה ולזמן המוקצב ללמידה ולתרגול. כמו כן, על המורה לשלב במשחקונים כללים עיקריים וחוקים משניים המאפשרים ליחיד ולקבוצה ליישם את התהליכים הטקטיים הנלמדים. יישומן של מפות קוגניטיביות במסגרת גישת המשחק עשוי לייעל את תהליך התכנון הפדגוגי, שכן הוא מחייב אינטגרציה בין המפות השונות כבר משלביו הראשונים. סנכרון זה, הנשען על אבחון מצב הכניסה של הלומדים, מאפשר תכנון מושכל של תכנים ונושאים ברמת מורכבות גבוהה. כלי זה מאפשר אפוא למורה לנתח את תוכני יחידת ההוראה ולעצב

את המתווה הדידקטי שלה באופן עצמאי, או לחלופין, להסתמך על מפות מומחים המהוות תשתית קוגניטיבית מתוקפת לתכנון ההוראה.

ביחידת ההוראה המוצגת בהמשך אופיין מצב הכניסה של הכיתה הנבחרת בשליטה בינונית-גבוהה במיומנויות המוטוריות של המשחק, ולכן בתהליך התכנון המורה מתמקד במיומנויות טקטיות ובתהליכי קבלת החלטות מורכבים יותר, הכוללים תיאום שלשות בהתקפה, תנועה ללא כדור לפתיחת קווי מסירה, יצירת יתרון מספרי בהתקפה וטקטיקת הגנה מותאמת למיקום היריב (ראו מפה 2). רמת המורכבות הגבוהה ביותר באה לידי ביטוי בשילוב מיומנויות תוך-אישיות ובין-אישיות, המדגישות את ההיבט הפסיכו-חברתי; זאת באמצעות הקפדה על כללים ועל נורמות התנהגות במצבי לחץ ותחרות וכן פיתוח ערוצי תקשורת ושיתוף פעולה בין שחקנים (ראו מפות 3, 4).

המפות יכולות ללוות את תהליך הלמידה בשיעורים גם כמפות דרכים לתוכני יחידת ההוראה וגם כנקודת מוצא להערכה עצמית ו/או להערכה מעצבת או מסכמת של התלמידים.

השימוש במפות הוביל לתכנון היחידה כפי שמוצג להלן. היחידה נפתחת בשיעור המתמקד במיומנויות מוטוריות במצבים דינמיים של $1*1$, $2*1$ ו- $2*2$ (שיעור 1), במעבר לשיעור המשלב מיומנויות טקטיות במצבי משחק בהרכבים של $3*0$, $3*2$, $3*3$ (שיעור 2), ובמעבר לשיעורים 3, 4, המתמקדים בתיאום תנועה טקטית בין שחקנים בהתקפה מסודרת בהרכב $3*3$. בשיעור 5 מתרגלים התלמידים יציאה להתקפה מתפרצת תוך ניצול יתרון מספרי בהרכבים של $3*2$ ו- $3*3$. שיעור 6, טורניר השלשות הכיתתי, משמש סיכום ויישום הנלמד ביחידת ההוראה באווירה אותנטית למשחק כדורסל והערכת הלמידה האישית באמצעות המפות.

הקשרים הצולבים באים לידי ביטוי ביחידת ההוראה באמצעות שילוב משחקונים המאפשרים לתלמידים להשתתף בפעילות משחקית תוך: (א) שמירה על נורמות התנהגות ועמידה בכללים; ו- (ב) פיתוח מיומנויות תוך-אישיות ובין-אישיות, ביניהן תפקוד תחת לחץ ואיפוק, עידוד עמיתים בשעת קושי ותקשורת בין שחקנים. ניהול טורניר השלשות בסיום יחידת ההוראה מאפשר למורה לחינוך גופני להעריך לא רק את רכישת הידע הטכני-טקטי של התלמיד, כלומר את איכות הביצוע המוטורי המושתת על קבלת החלטות (טקטיקה), אלא גם את השימוש במיומנויות תוך-אישיות ובין-אישיות. מפות החשיבה עשויות לשמש את המורה ככלי הערכה בדרכים שונות, למשל, הערכה עצמית מעצבת ומסכמת של כל תלמיד את תהליך הלמידה שלו באמצעות סימון של נקודות החוזק האישיות בכל מפה ונקודות לשיפור. מטרות ההוראה הן אלה:

1. התלמידות והתלמידים יפנימו מיומנויות מוטוריות-טקטיות ויפתחו יכולת קבלת החלטות במצבים מורכבים במשחק הכדורסל.
2. התלמידות והתלמידים יעמדו בכללי משחק הכדורסל ומשמעותם להתנהלות המשחק תוך כדי שמירה על נורמות חברתיות מוסכמות. הם יתנסו בטורניר $3*3$ בשיפוט עמיתים.
3. התלמידות והתלמידים יתרגלו מיומנויות תוך-אישיות ובין-אישיות הנחוצות להתמודדות עם מצבי לחץ ותחרות.

לוח 1.

נושאי השיעורים ביחידת ההוראה והקשר למפות הקוגניטיביות

שיעור	נושא השיעור	התשתית הקוגניטיבית לתכנון	שימוש במפה
1	תרגול מיומנויות מוטוריות בהתקפה 1*1, 2*1 ו-2*2 במצבים דינמיים	מפה 1 – המורה בוחר את המיומנויות שירצה לעודד יישום שלהן במצבים דינמיים תחת הגנה מדורגת. מפה 2 – המורה בוחר בפעילויות שיקדמו קבלת החלטות אישיות בין כמה מיומנויות במצב של "איום משולש" בהתקפה. מפה 3 ו-4 – לאור מצב הכניסה של התלמידים, המורה מתמקד בסעיף "שמירה על נורמות התנהגות" (המורה מפעיל שיקול דעת באילו נורמות להתמקד). כמו כן, המורה מתמקד בסעיף "מיומנויות תוך אישיות" בוויסות רגשי.	לקראת לימוד היחידה המורה יכול לבחור בהתאמה למצב הכניסה שימוש במפות באחת הדרכים האלה: 1. המורה בונה עם התלמידים את מפות החשיבה כחלק מקדים ליחידה וכאמצעי לקידום הבנת המשחק. 2. המורה מציג לתלמידים את מפות החשיבה שבנה בעצמו/קיבל ממומחים ומבקש מהם לסמן נקודות חוזק אישיות בכל מפה ונקודות הדורשות שיפור לצורך הערכת התקדמות הלמידה.
2	מיומנויות טקטיות במצבי משחק בהרכבים של 3*3, 3*2, 3*0 תחת לחץ זמן / תחרות	מפה 2 – המורה מתמקד בפעילויות הדורשות קבלת החלטות אישיות בהתקפה בתנועה ללא כדור. מפה 3 – המורה מתמקד בסעיף "שמירה על נורמות חברתיות" (המורה בוחר משימות ומעצב אותן כך שיקדמו את הבנת תרומת הכללים למשחקונים). מפה 4 – המורה מתמקד בסעיף "מיומנויות תוך-אישיות" בוויסות רגשי (למשל איפוק ותפקוד תחת לחץ).	הבחירה באילו נורמות חברתיות להתמקד תתבסס על סימון ההערכה העצמית של התלמידים במפות האישיות.
3	תיאום תנועה טקטית בין שחקנים בהתקפה מסודרת בהרכב 3*3 (תנועת "תן ולך", שמירה אישית מותאמת לליווי שחקן עם/בלי כדור)	מפה 2 – המורה מתמקד בפעילויות להבנה ולפיתוח ראייה מרחבית ובהשתחררות לקבלת כדור בהתקפה. מפה 3 – המורה מחדד את נושא "זיהוי נורמות ראויות" כמו מוגנות, כבוד למגן/מתקיף והתחשבות. מפה 4 – המורה מדגיש את תפקוד התלמידים תחת לחץ.	לאחר שהמורה בחר בנושא המשנה "תנועה ללא כדור", הוא מתמקד בנורמות ההתנהגות המצטלבות עם נושא זה (בהשתחררות לקבלת כדור יש חשיבות למהלך הוגן מול מגן/המתקיף). בדומה לכך, הוא מתמקד בוויסות רגשי (להשתחרר לקבלת כדור תחת הגנה לוחצת).

שיעור	נושא השיעור	התשתית הקוגניטיבית לתכנון	שימוש במפה
4	תיאום תנועה טקטית בין שחקנים בהתקפה מסודרת בהרכב 3*3 (תנועת "תן ולך" ו/או תנועה לחסימה, חילופים בהגנה במצבי חסימה)	מפה 2 – המורה מתמקד בפיתוח ראייה מרחבית לניצול מצבי חסימה בהתקפה. מפה 3 – המורה מדגיש את נושא המוגנות בעת ביצוע חסימה. מפה 4 – המורה מציע דרכי התקשרות בין השחקנים במהלך ביצוע חסימות.	לאחר שהמורה בוחר את תנועת ה"תן ולך" ו/או תנועה לחסימה, הוא מצליב נושא זה עם זיהוי נורמות ראויות בהתאמה (בחסימה יש לשמור על ביצוע יעיל וללא פגיעה בשחקן המגן). בדומה לכך, הוא מתמקד בתקשורת בין השחקנים כדי לתזמן ולתאם את תנועת ה"תן ולך".
5	יציאה להתקפה מתפרצת תוך ניצול יתרון מספרי בהרכבים של 3*2 ו-3*3	מפה 2 – המורה מתרגל מעבר מהגנה להתקפה תוך ניצול יתרון מספרי. מפה 4 – הפעילויות יזמנו התמודדות תחת לחץ באמצעות חלוקת תפקידים, תקשורת ושיתוף פעולה.	לאחר בחירת הנושא המורה מתמקד במיומנויות בין-אישיות שיקדמו את ביצוע ההתקפה המתפרצת.
6	טורניר שלשות והערכה אישית של התלמידים את יכולותיהם באמצעות מפות החשיבה.	מפה 3 – המורה מדגיש את ערכי הצדק וההתחשבות ושמירה על הכללים בשיפוט עמיתים. מפה 4 – המורה מעודד הנעה להישגיות והנאה בממד החברתי-רגשי.	בסיום היחידה המורה מתמקד במיומנויות תוך-אישיות ובין-אישיות התורמות לאקלים חברתי תחרותי חיובי. בשלב זה המורה חוזר להערכה מסכמת על ידי מתן משוב לתלמידים ובמקביל התלמידים מבצעים הערכה עצמית תוך שימוש במפות (ציון נקודות שבהן השתפרו) התחזקו וניסוח מטרות חדשות להשגה).

מערך שיעור לדוגמה בנושא: מיומנויות טקטיות במצבי משחק בהרכבים של 3*0, 3*2, 3*3 תחת לחץ זמן / תחרות

מערך השיעור המוצג בחלק זה הוא השיעור השני ביחידת ההוראה המוצגת במאמר זה ותוצר של ארבע המפות הקוגניטיביות, ובעיקר של מפה 2. מפה קוגניטיבית זו מתמקדת במיומנויות הטקטיות של המשחק בהתקפה ובהגנה בהרכבים קטנים ביתרון או בחיסרון מספרי ובתנועה עם וללא כדור. נוסף על כך, במפה זו המורה יכול להתמקד במיומנויות של קבלת החלטות הנדרשות במצבי משחק. מפות 3 ו-4 יתרמו להעלאת המורכבות של תהליך הלמידה בהתאמה לרמת התלמידים. מפות אלו מאפשרות למורה לראות את מניפת האפשרויות הקיימת במפות בהקשרים של שמירה על נורמות חברתיות. הן גם מאפשרות לו לשים את הדגש על מיומנויות תוך-אישיות ובין-אישיות לצד תרגול מיומנויות מוטוריות וטקטיות במצבים דינמיים משחקיים.

מעיון בספרות המקצועית עולה שפעילות משחקית הכוללת שישה שחקנים (3*3) תורמת משמעותית לטיפול דפוסי משחק טכניים וטקטיים כמו גם לקידום הבנת המשחק וטיפול מודעות טקטית בכדורסל (Herschlag, 1985; Luka, 2021).

לוח 2.

מערך השיעור – מטרות אופרטיביות

מטרת ההוראה	מטרה אופרטיבית לשיעור
התלמידות והתלמידים יפנימו דרכי תנועה ותגובה מגוונות ויפתחו יכולת קבלת החלטות במצבים משתנים במשחק כדורסל.	שכלול יכולת ההתקפה ביתרון מספרי של 2*3 ויכולת ההתגוננות בחיסרון מספרי ב-3*2 ובמצב של 3*3 בהתקפה ובהגנה.
התלמידות והתלמידים יעמדו בכללי משחק הכדורסל ומשמעותם להתנהלות המשחק תוך שמירה על נורמות חברתיות מוסכמות.	תיאום תנועה בהתקפה תוך מתן הזדמנות שווה לכל חבר להשתתף במהלך הקבוצתי-חברתי.
התלמידות והתלמידים יתרגלו מיומנויות תוך-אישיות ובין-אישיות הנחוצות להתמודדות עם מצבי לחץ ותחרות.	תרגול תפקוד אישי וקבוצתי תחת לחץ/תחרות/זמן.

לוח 3.

מבנה מערך השיעור – החלק בשיעור, תיאור הפעילות, הקשרים הצולבים בין המפות וקישור למפה

חלק שיעור	תיאור הפעילות	הקשרים הצולבים בין המפות	קישור למפה
חלק מכין	1. משחק "השלישי מיותר" : משחק תופסת שבו שני תלמידים (תופס ונתפס) מכדררים. בעת תחושת איום הנתפס מוסר כדור לתלמיד הממוקם בקצה אחת השלוש שהופך לנתפס החדש. 2. משחק תנועה בטורים "ראש וזנב" : "הראש" מוביל בכדרור. בשריקה: "הראש" מתנתק ומנסה לתפוס "זנב" של שלשה אחרת תוך כדי כדרור. רוטציה בתפקידים.	הכנה למצבי משחק שנדרשת בהם תנועה (ברמה הטכנית והטקטית) תחת לחץ של היחיד.	אינטגרציה של מפות 2 ו-4 (איור 1)

חלק שיעור	תיאור הפעילות	הקשרים הצולבים בין המפות	קישור למפה
חלק עיקרי	1. תרגול התקפה בשלושות: יציאה מקו הבסיס, מסירות דרך השחקן האמצעי, סיום בקליעה/צעד וחצי (0*3)	שכלול תנועה בהתקפה עם ובלי כדור ב-0*3, הכנסה הדרגתית של אילוצים לקבלת החלטות תחת לחץ זמן.	אינטגרציה של מפות 2 ו-4 (איור 1)
	וריאציות של משחקונים לתרגיל: הגבלת מספר המסירות (עד 3), מגבלת זמן בהתקפה (8 עד 10 שניות), תחרות בין השלושות – צבירת סלים ברצף.	תיאום תנועה בהתקפה תוך מתן הזדמנות שווה לכל תלמיד להשתתף במהלך הקבוצתי/חברתי.	
	2. מעבר למשחק 1*2: מבנה של שלשות, שחקן אמצעי מוסר לימין/שמאל, השחקן שלא קיבל את המסירה הופך לשומר עד הזריקה לסל.	שכלול תנועה בהתקפה וניצול היתרון המספרי 1*2, מסירות ותנועה מהירה לסל. שכלול תנועת היחיד בהגנה, תפקוד וקבלת החלטות בתנועה בחיסרון מספרי (מיקום השומר ביחס לתנועת המתקיפים).	אינטגרציה של מפות 2 ו-4 (איור 1)
חלק מסיים	3. מעבר ממשחק 2*3 ל-3*3: שלשה בפריסה על קו הבסיס (התקפה) מולה, במרחק 2 מטרים, פריסה של שלשה מתחרה עם כדור במרכז (הגנה). בשריקה, מעבר כדור במסירה משחקן הגנה לשחקן התקפה ויציאה להתקפה 2*3 (המוסר מעוכב-רץ לקו הבסיס ולאחר מכן מצטרף להגנה). משחקים עד זריקה אחת לסל.	שכלול היכולת המוטורית בהתקפה ובהגנה. קבלת החלטות במצב של "איום משולש": בהתקפה ביתרון מספרי (בחירה בין כדור/מסירה/קליעה) ותנועת הגנה בחיסרון מספרי (תנועה להגנה במרכז). שמירה על כללים ועל נורמות של הגינות במצבים חברתיים-תחרותיים (למשל, נגיעה בקו הבסיס ורק לאחר מכן יציאה להגנה).	אינטגרציה של מפות 2 ו-3, 4 ו-1 (איור 1)
	דיון מסכם באמצעות השלמת היגדים ("משפטים פתוחים") המעודדים חשיבה על העקרונות שנלמדו. לדוגמה: אילו אפשרויות פעולה עומדות לרשות שחקן ללא כדור/עם כדור ביתרון מספרי בהתקפה? ביתרון מספרי של ההתקפה, כיצד כדאי להתמקם בהגנה? מה הכוונה ב"איום משולש"?	המורה מציג את מפות החשיבה ככלי ויזואלי להמחשה של שלב הלמידה ביחידת ההוראה.	

דיון באתגרים למימוש מפות קוגניטיביות בחינוך הגופני

מפות קוגניטיביות המנתחות את הנלמד בשיעור משמשות בסיס ארגוני שמאפשר להפוך את תוכני ההוראה לשפה חזותית מובנית, המגדירה את רצף הלמידה לאורך ציר העומק וציר הרוחב. שילוב מושכל של המפות כבסיס לתכנון יוצר רצף פדגוגי המקשר בין הניתוח ההיררכי של המיומנויות הבסיסיות לבין הקישורים הצולבים הנדרשים להבנה אינטגרטיבית של המשחק. באופן זה המפות אינן רק כלי לייצוג ידע, אלא בסיס אסטרטגי המבטיח הלימה בין מטרות העל לבין הפעילויות האופרטיביות בשיעור תוך מתן מבט פנורמי על התקדמות הלומד.

ממצאי מחקרים (Nesbit & Adesope, 2006; Shi et al., 2023) ותהליך הפיתוח של יחידת ההוראה מלמדים כי השימוש במפות קוגניטיביות מזמן אינטגרציה בין היבטים מוטוריים, טקטיים וערכיים, ובכך מקדם למידה הוליסטית ומשמעותית בשיעורי החינוך הגופני. מפות משמשות כ"מפת דרכים" פדגוגית המלווה את התלמיד, מעודדת את מעורבותו ומחזקת את המוטיבציה שלו לאורך תהליך הלמידה. יתרה מכך, היכולת של המפות לספק שיקוף ויזואלי של רמת ההבנה הופכת אותן לכלי הערכה חיוני המאפשר למורה לעקוב אחר הבניית הידע ולזהות את יכולת התלמיד לבצע קישורים צולבים וליישם פתרונות במצבים דינמיים. הטמעת המפות ככלי עזר לתכנון ההוראה מאפשרת להפוך ידע סמוי לגלוי ומאורגן, ובכך היא מעניקה למורה וללומד כאחד מבט פנורמי המפתח חשיבה מסדר גבוה ותפיסה מערכתית של המשחק.

אתגרים בשילוב של מפות קוגניטיביות בשיעורי חינוך גופני ופתרונות להתמודדות איתם

אתגרים אחדים עומדים בפני המורה לחינוך גופני בשילוב מפות קוגניטיביות בתכנון ההוראה :

- א. הגישור בין הניתוח הקוגניטיבי לביצוע המוטורי. שילוב כלי ניתוחי כמו מפה קוגניטיבית בשיעור מעשי הוא אתגר פדגוגי למורה. על המורה לוודא כי הייצוג הוויזואלי של הידע במפה הקוגניטיבית יבוא לידי ביטוי בכל פעילות מעשית או משחקית המתקיימת בשיעור, ולא ייוותר כייצוג תאורטי בלבד.
- ב. משך זמן ההכנה. יצירה של מפה קוגניטיבית דורשת זמן הכנה נוסף על הזמן הנדרש לבחירת הפעילויות ליחידת ההוראה או השיעור. עבודת המורה בבית הספר היא מורכבת, והכנת מפה קוגניטיבית כחלק מתכנון יחידת ההוראה או שיעור יכולה להעמיס עוד יותר על סדר יומו העמוס ממילא.
- ג. נדרשת הכשרה להכנת המפות ולשימוש בהן. יש להכשיר את המורה לחינוך גופני כיצד להכין מפה קוגניטיבית ככלי לניתוח היררכי וליצירת קשרים צולבים.

- ד. מציאת האיזון בין השימוש במפה הקוגניטיבית ובין השמירה על אותנטיות הפעילות המתקיימת בשיעור לחינוך גופני. הפעילות הגופנית בשיעור היא בליבת העשייה של המורה והתלמיד. המפה הקוגניטיבית עצמה אינה מטרה אלא אמצעי. ייתכן שלא כל מה שתוכן היררכית במפה הקוגניטיבית יבוצע הלכה למעשה בשיעור. לעיתים ההלימה בין תוכני המפה לבין הפעילות בשיעור אינה מושלמת.

- כדי להתמודד עם אתגרים פדגוגיים אלו אנו מציעים כמה פתרונות:
- א. כדאי שמרצים לפדגוגיה של החינוך הגופני והספורט ומורים המלמדים את מקצועות הספורט והתנועה בתוכניות הכשרת סטודנטים להוראת החינוך הגופני יציגו את השימוש במפות קוגניטיביות בקורסים שהם מלמדים. כפי שעולה מהמחקרים שסקרנו במאמר זה (Lee et al., 2015; Taskin et al., 2011), חשוב שסטודנט יחוה את השימוש במפות קוגניטיביות במהלך הכשרתו וישתמש בהן כשלב הכנה לתכנון מערכי שיעור ויחידות הוראה מתפתחות. תרגול כתיבת מערכי שיעור, הכולל גם הכנה של מפות קוגניטיביות בנושאים קטנים, יסייע לסטודנט למפות מושגי למידה מרכזיים שסביבם יתכנן את ההוראה. גם אם הסטודנט להוראה לא ישתכנע שהוא זקוק למפה קוגניטיבית ככלי פדגוגי לתכנון ההוראה, תרגול השימוש בה יסייע לו להבין את יתרונותיה ואת תרומתה הפוטנציאלית לתכנון מקצועי.
 - ב. מומלץ שמורים לחינוך גופני ייצרו קהילה לומדת בבית הספר שבו הם מלמדים (המשלבת מומחים). קהילה זו תקדיש זמן לתכנון משותף של יחידות הוראה ומערכי שיעור שיכלול גם הכנה ופיתוח של מפות קוגניטיביות. משום שתכנון של מפות קוגניטיביות דורש הקצאת זמן, עבודה בקבוצת למידה עשויה לחלק את נטל ההכנה בין חברי הקבוצה ולהקל על המורה לחינוך גופני את עבודת התכנון.
 - ג. כדאי שמורים לחינוך גופני יפתחו מאגר של מפות קוגניטיביות שישתמשו אותם בתכנון ההוראה. מאגר זה יכול להיות זמין דיגיטלית לקבוצה גדולה של מורים לחינוך גופני בעלי עניין. אלה יכולים להעשיר את המפה במיפוי ויזואלי נוסף של מונחי למידה מרכזיים ולחזק את התכנון ההיררכי של הפעילות ואת הקשרים הצולבים בין המפות.
 - ד. כדאי לשותף תלמידים בבית הספר ברעיון השימוש במפות קוגניטיביות בתהליך הלמידה הן להעמקת הידע הן ככלי להערכה עצמית של היכולת. מהלך זה עשוי לחזק את מעורבותם בפעילות הנלמדת – הם לא רק יפיקו תועלת לימודית מהשימוש במפה הקוגניטיבית, אלא אף יוכלו להעשיר אותה בתכנים נוספים. תלמידים בכיתה, המתמחים בענף ספורט מסוים, יוכלו לתרום לניתוח של התוכן ו/או לחזק את הקשר בין מושגים המוצגים במפה בזכות הבנתם וניסיונם בענף הספורט.
- ארבעה פתרונות אלו, המוצעים להתמודדות עם אתגרי השימוש במפות קוגניטיביות, ניתנים ליישום בבתי הספר ובתוכניות להכשרת סטודנטים להוראת החינוך הגופני. עם זאת, מומלץ ללוות ניסיונות אלו במחקר כדי לבחון את יעילותם ואת תרומתם להשגחת תהליכי תכנון ההוראה של המורה לחינוך גופני.

מקורות

- הררי, י' והררי, נ' (2015). *דרכים בהוראת החינוך הגופני והספורט*. אסיף.
- לידור, ר', אייבזו, ש' ושובל, א' (2021). *חינוך גופני אחר*. מכון מופ"ת.
- לוי, ת' וסימון, ד' (2007). חשיפת עולמן הפדגוגי של מורות באמצעות מפות מושגים – שני חקרי מקרה בעקבות אימון קוגניטיבי. *הלכה למעשה בתכנון לימודים*, 19, 183-230.
- משרד החינוך, המזכירות הפדגוגית. (תשפ"ה). *תכנית לימודים בחינוך גופני לכיתות א-י"ב בחינוך הממלכתי, הממלכתי-דתי*.
https://meyda.education.gov.il/files/Mazkirut_Pedagogit/hinuchGufani/pedagogi_site/PE_draft_curriculum2025.pdf
- Coleman, R., & Colbert, J. (2001). Grounding the teaching of design in creativity. *Journalism & Mass Communication Educator*, 56, 4-24.
- Goodson, R. (2016). *Basketball essentials*. Human Kinetics.
- Harding-Kuriger, J., Gleddie, D., Chroinin, D. N., & Lessard, S. (2024). Using group concept mapping to conceptualize meaningfulness in physical education with secondary students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 44(2), 377-386.
- Herschlag, J. (1985). *Halfcourt basketball: The official book of three-on-three basketball*. Prentice-Hall.
- Huang, M. Y., Tu, H. Y., Wang, W. Y., Chen, J. F., Yu, Y. T., & Chou, C. C. (2017). Effects of cooperative learning and concept mapping intervention on critical thinking and basketball skills in elementary school. *Thinking Skills and creativity*, 23, 207-216.
- Khatti, N., & Miles, M. B. (1995). Mapping basic beliefs about learner centered schools. *Theory Into Practice*, 34(4), 279-287.
- Kirk D. (2020). *Precarity, critical pedagogy and physical education*. Routledge.
- Lee, Y. S., Jang, Y., & Kang, M. (2015). Validity and responsiveness of concept map assessment scores in physical education. *The Physical Educator*, 72(2), 206-223.
<https://js.sagamorepub.com/index.php/pe/article/view/6343>

- Luka, S. (2021). *3 x 3 basketball: Everything you need to know*. Meyer & Meyer.
- Novak, J. D. (1993). Human constructivism: A unification of psychological and epistemological phenomena in meaning making. *International Journal of Personal Construct Psychology*, 6(2), 167-193.
- Novak, J. D. (2010). *Learning, creating, and using knowledge: Concept maps as facilitative tools in schools and corporations* (2nd ed.). Routledge.
- Novak, J. D., & Gowin, D. B. (1984). *Learning how to learn*. Cambridge University Press.
- Nesbit, J. C., & Adesope, O. O. (2006). Learning with concept and knowledge maps: A meta-analysis. *Review of Educational Research*, 76(3), 413-448.
- Pearsall, N. R., Skipper, E. J., & Mintzes, J. J. (1997). Knowledge restructuring in the life sciences: A longitudinal study of conceptual change in biology. *Science Education*, 81, 193-215.
- Rocliffe, P., O'Keeffe, B. T., Sherwin, I. McNamara, P. M., & MacDonncha, C. (2023). School-based physical education, physical activity and sports provision: A concept mapping framework for evaluation. *PloS ONE*, 18(6), Article e0287505.
- Shi, Y., Yang, H., Dou, Y., & Zeng, Y. (2022). Effects of mind mapping-based instruction on student cognitive learning outcomes: A meta-analysis. *Asian Pacific Education Review*, 24(7), 303-317.
- Taskin, M., Pepe, H., Taskin, C., Gevat, C., & Tasin, H. (2011). The effect of concept maps in teaching sportive technique. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 11, 141-144.
- Temiz, C. N., & Sivrikaya, A. H. (2023). Mind map techniques in physical education: Development of cognitive and psychomotor skills. *Journal of Theoretical Educational Science*, 16(1), 20-40.
- Trowbridge, J. E., & Wandersee, J. H. (1998). Theory-driven graphic organizers. In J. J. Mintzes, J. H. Wandersee, & J. D. Novak (Eds.), *Teaching science for understanding: A human constructivist view* (pp. 95-131). Academic Press.

van Gelder, T. (2001). How to improve critical thinking using educational technology. In G. Kennedy, M. Keppell, C. McNaught, & T. Petrovic (Eds.), *Meeting at the crossroads* (pp. 539-548). The University of Melbourne, Department of Philosophy.

"כנס מחולות"

ריקודי עם בבתי ספר של החינוך המיוחד כגורם לקידום

ולפיתוח מיומנויות של תלמידים עם מוגבלויות –

מחקר כמותני בקרב הסגל המלווה

אפרת ויינברג

מנהלת לשעבר של בית ספר לחינוך מיוחד "אגס" ברעננה

תקציר

המאמר בוחן את השפעת מיזם "כנס מחולות" – ריקודי עם בחינוך המיוחד – על תלמידים עם מגוון מוגבלויות בדגש על תרומתו של המחול לפיתוח יכולות מוטוריות ותפקוד גופני, לצד היבטים חברתיים ורגשיים הנלווים לפעילות תנועתית קבוצתית. המחקר מתמקד בעמדות אנשי צוות חינוכי המעורבים בהכנת התלמידים להשתתפות בכנס הכולל ריקודי עם מותאמים לתלמידים בני 6–21 עם מוגבלות שכלית התפתחותית, שיתוק מוחין, לקויות מוטוריות והפרעות על הרצף האוטיסטי. כלי המחקר היה שאלון אנונימי ובו 12 שאלות. השאלון בחן תפיסות ביחס להשפעת ריקודי העם על תפקוד מוטורי, מוטיבציה לתנועה, מיומנויות חברתיות, תקשורת בין-אישית ותחושת שייכות. השיבו לשאלון 52 בעלי תפקידים במסגרות חינוך מיוחד, ובהם מנהלים, מורים לחינוך גופני, מורי מחול, מחנכים ותומכי הוראה. הממצאים מצביעים על מספר תרומות ויתרונות משמעותיים מוטוריים וחברתיים. כ-82% מהמשיבים דיווחו על שיפור ביכולות המוטוריות של התלמידים, ו-61.5% דיווחו על תרומה רבה במיוחד בתחום זה. במקביל, 74% מהנשאלים דיווחו על שיפור במיומנויות חברתיות, ובהן שיתוף פעולה, שמירה על כללי מסגרת ותיאום תנועתי עם אחרים. נמצא כי הריקוד במבנה קבוצתי, במעגלים ובזוגות תרם להגברת האינטראקציה החברתית, להפחתת התנהגויות מסתגרות ולחיזוק תחושת השייכות לקבוצה. מסקנות המחקר מדגישות כי ריקודי העם הם כלי פדגוגי ותנועתי רב-ממדים, המשלב פיתוח מוטורי עם טיפוח מיומנויות חברתיות, מעודד השתתפות פעילה ומחזק את הדימוי העצמי. שילוב פעילות מחול קבוצתית מותאמת במסגרות החינוך המיוחד עשוי לתרום לקידום תפקוד גופני וחברתי כאחד ולהרחיב את תפיסת החינוך הגופני ככלי שיקומי וחברתי.

תאריכים: חינוך מיוחד, צרכים מיוחדים, ריקודי עם מותאמים, שיקום, תפקוד מוטורי,

איכות חיים, תפיסות הצוות

המחול הוא אמצעי ביטוי מרכזי בתרבויות רבות לאורך ההיסטוריה ומאפשר העברת רגשות, חוויות ומשמעויות תרבותיות, תוך שימוש בשפה תנועתית ייחודית (רונו, 2011; Hutzler & Korsensky, 2010). בעשורים האחרונים התרחבה ההכרה בפוטנציאל החינוכי והשיקומי של המחול, במיוחד עבור אוכלוסיות עם מוגבלויות שעבורן התנועה אינה רק אמצעי פיזי, אלא גם כלי תקשורת והבעה (Valentini et al., 2023). במסגרת זו, מחול מותאם ומשולב נחשב זירה ייחודית המאפשרת השתתפות פעילה, חיזוק תחושת המסוגלות וקידום איכות החיים של אנשים עם מוגבלויות.

המחול משלב רכיבים מוטוריים, קצביים ומוזיקליים, התורמים לשיפור מיומנויות כגון שיווי משקל, קואורדינציה, שליטה בגפיים והכוונה במרחב (De Jesus et al., 2021). מחקרים מראים כי ילדים ובני נוער עם מוגבלויות חושים שיפור בתפקוד המוטורי בעקבות תרגול מתמשך של ריקוד, במיוחד כאשר התרגול משולב במסגרת קבוצתית מובנית ומותאמת ליכולותיהם (May et al., 2019).

מעבר להיבט המוטורי, מחקרים שונים מציינים את החשיבות החברתית של המחול; ריקוד בקבוצה דורש תיאום, הקשבה והיענות לחברי הקבוצה ומספק הזדמנות לפיתוח מיומנויות חברתיות, לחיזוק תחושת השייכות ולהפחתת התנהגויות הסתגרותיות בקרב תלמידים עם מוגבלויות (May et al., 2019; De Jesus et al., 2021).

נוסף על כך, מחול מספק חוויה חברתית ופיזית המעודדת מוטיבציה לתנועה ולפעילות גופנית. מחקרים מצביעים על כך שהשתתפות בפעילויות מחול משולבות יכולה לשפר את רמת ההשתתפות וההתמדה של תלמידים בפעילות גופנית (Valentini et al., 2023).

מחול הוא גם כלי להעצמת תחושת הזהות האישית והתרבותית של המשתתפים. מחקרים בשדה הריקוד לשיקום ולחינוך מיוחד מצביעים על כך שהמחול יכול לתרום לתחושת מסוגלות, לחיזוק הביטחון העצמי ולהעצמת הקול האישי בקרב תלמידים עם מוגבלויות (Hutzler & Korsensky, 2010; Valentini et al., 2023).

בישראל, ריקודי העם מהווים נדבך תרבותי וחברתי משמעותי, הקשור לחוויה קולקטיבית ולבניית קשרים בין-אישיים (רונו, 2011). שילובם במסגרות החינוך המיוחד מספק הזדמנות להעצים את תחושת ההשתייכות של תלמידים עם מוגבלויות וליישם את עקרונות החוק לשוויון זכויות לאנשים עם מוגבלויות (1998) בתחום החינוך, התרבות והפנאי. בהקשר זה, המיזם הארצי "כנס המחולות – ריקודי עם בחינוך המיוחד" הוא מסגרת חינוכית ייחודית הכוללת חזרות, אימונים ולמידת רפרטואר מותאם. המיזם מספק הזדמנות להעריך את ההשפעה של פעילות מחול מסודרת על תפקוד תלמידים מזוויות ומתחומים של אתגרים מוטוריים, אינטראקציות חברתיות ותמיכה רגשית, תוך יצירת סביבה תומכת.

מחקרים מציינים גם את חשיבות ההתאמה האישית של תרגול המחול לצורכי התלמידים וליכולותיהם המוטוריות, החברתיות והרגשיות (De Jesus et al., 2021; May et al., 2019). התאמה זו תורמת לא רק לשיפור בביצועים הפיזיים, אלא גם לחיזוק תחושת המסוגלות והמעורבות של התלמידים ולהפחתת תחושות תסכול או ניכור. לפיכך, שילוב המחול בחינוך המיוחד משמש גם כנקודת מפגש בין פיתוח כישורים פיזיים לבין טיפוח יכולות רגשיות וחברתיות.

מטרת המחקר היא לבחון את השפעת מיזם "כנס המחולות – ריקודי עם בחינוך המיוחד" על התלמידים כפי שהיא נתפסת בעיני אנשי הצוות החינוכי, תוך התמקדות בהיבטים מוטוריים, חברתיים ומוטיבציוניים. המחקר מאפשר להבין את התרומה של המחול לחינוך המיוחד, להעצמת תלמידים עם מוגבלויות ולפיתוח פרקטיקות הוראה מותאמות.

אלה הן השערות המחקר:

1. שיפור יכולות מוטוריות – השערת המחקר הראשונה היא שאנשי הצוות החינוכי יעריכו כי ההשתתפות במיזם תורמת לשיפור היכולות המוטוריות של התלמידים. השערה זו נובעת מההבנה שהחזרתיות, האימון והלמידה התנועתית המקצועית מגבירים את השליטה המוטורית ומשפרים את הכישורים הפיזיים.
2. פיתוח מיומנויות חברתיות וחיזוק תחושת השייכות – השערת המחקר השנייה היא כי ההשתתפות במיזם תסייע בפיתוח מיומנויות חברתיות ובהיזוק תחושת השייכות של התלמידים, שכן עבודה בקבוצה וביצוע ריקוד תואם מאפשרים אינטראקציה מתמדת, שיתוף פעולה ויצירת קשרים בין-אישיים.
3. עלייה במוטיבציה להשתתפות בפעילות גופנית – השערת המחקר השלישית היא כי בעקבות המיזם יראו אנשי הצוות עלייה במוטיבציה של התלמידים להשתתף בפעילות גופנית. השערה זו מבוססת על ההנחה שהנאה, אתגר מותאם ומעורבות בקבוצה תורמים למעורבות גבוהה יותר ולפיתוח התנהגויות חיוביות בתחום התנועה.
4. הבדלים בתפיסת ההשפעה בין אנשי צוות מתחומים שונים – השערת המחקר הרביעית מתמקדת בהבדלים בתפיסת ההשפעה של המיזם בין אנשי צוות מתחומים שונים, שכן כל תחום מקצועי מדגיש היבטים שונים של התפתחות התלמידים – מוטוריים, חברתיים או חינוכיים. השוואה זו מאפשרת לזהות נקודות חוזק והזדמנויות לשיפור פרקטיקות הוראה.

שילוב השערות אלו בתוך ההקשר התאורטי והמעשי של המחול מאפשר יצירת מסגרת ניתוח רחבה ומעמיקה, המשלבת ידע מחקרי, ניסיון חינוכי והשפעות תרבותיות וחברתיות על תלמידים עם מוגבלויות.

סקירת ספרות

המחול מלווה את האנושות משחר ההיסטוריה הן בהקשרים דתיים ורוחניים הן במסגרת פעילויות חברתיות ופעילויות פנאי. המחול הוא אמצעי ביטוי ותקשורת המאפשר העברת רגשות, מחשבות וחוויות, ובכך תורם ליכולת התנועה וההבעה. הרוקד יכול באמצעותו להחצין רגשות, לקדם בריאות ולשפר את איכות החיים (Barnet-Lopez et al., 2016).

ריקודי העם הישראליים נוצרו בהשפעת חלומות דור המייסדים הציוניים בשאיפה לבסס מכנה משותף וזהות לאומית ישראלית. זאת, בין היתר, על רקע הרצון לטפח תרבות עברית-ישראלית ולהפיג את תחושת הבדידות שחוו עולים חדשים בראשית ימי המדינה. ריקודי העם תרמו ליצירת מודל רב-תרבותי, לחיזוק תחושת

השייכות ולפיתוח קשרים חברתיים, והם נוצלו כפעילות פנאי וכפעילות גופנית נגישה (רונן, 2011).

מחול, נכות ושוויון זכויות

אנשים המתניידים בכיסאות גלגלים זכו לקידום משמעותי ביכולת השתתפותם בפעילות מחול, במיוחד בעקבות העלייה במודעות לזכויות אנשים עם מוגבלויות ולקריאות לשוויון זכויות (צוק ואח', 2005). בדצמבר 2000 תוקן חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות (התשנ"ח-1998), והושם בו דגש על ייזום ועל פיתוח שירותי תרבות, ספורט ופנאי עבור אוכלוסייה זו. תיקון זה היווה נקודת מפנה משמעותית, שכן הוא תרם לעידוד העצמאות, לשוויון ולהפיכת הפעילות הגופנית לפעילות פנאי מוכרת ונגישה עבור אנשים עם מוגבלויות (צוק ואח', 2005).

ברנט-לופז ואח' (Barnet-Lopez et al., 2016) מתייחסים למחול כאל פעילות חברתית ופעילות פנאי המשמשת גם כאמצעי ביטוי ותקשורת שאינו תלוי בהבעה מילולית. כאשר הריקוד מיושם למטרות טיפוליות, ניתן לבסס תקשורת באמצעות תנועה פיזית והבעה רגשית ובכך לאפשר ייצוג והחצנה של רגשות. תהליך זה יוצר הזדמנות לקידום בריאות, להשתתפות ולמעורבות חברתית (Barnet-Lopez et al., 2016).

מחול בכיסא גלגלים כחוויה פיזית-גופנית רגשית וחברתית

באור (2004), מחלוצות ריקודי העם בישראל, מצביעה על השפעתו החיובית של המחול על אנשים עם מוגבלויות המשתתפים בחוגי ריקוד, ומציגה את המחול כאחת מאבני היסוד בחיי האדם. זאת מתוך תפיסה היסטורית-התפתחותית הרואה בתנועה ובהבעה גופנית אמצעים ראשוניים לשיתוף ולתקשורת עוד טרם התפתחות הדיבור.

ברויאר (2012), במחקרה האתנוגרפי, מאתגרת את התפיסה שלפיה חרף הקשיים הפיזיים הרוח מנצחת את הגוף בכל הקשור לריקוד בכיסא גלגלים. היא מצדדת בעמדתה של באור (2004), ומתארת גם את חווייתה האישית כחלק מלהקת מחול משולבת של רוקדים עומדים ורוקדים בכיסאות גלגלים. ברויאר מעידה על כך שבאמצעות התחושות הגופניות והחווייה המשותפת "התאפשר לנו לסמן מחדש את הגוף הנכה כרוקד", חוויה שהעניקה תחושת סיפוק, חרף תפיסה ראשונית של הריקוד בכיסא גלגלים כעיוות של הריקוד המסורתי (ברויאר, 2012, עמ' 349).

ההתפתחות ההיסטורית של הריקוד בכיסא גלגלים

הטיפול בתנועה כאמצעי לריפוי התפתח בארצות הברית באמצע שנות הארבעים של המאה ה-20, לאחר מלחמת העולם השנייה. במקביל, באנגליה החלה להתפתח תנועת ספורט הנכים בהובלת הנוירולוג היהודי-גרמני פרופ' לודוויג גוטמן. במסגרת זו זוהה המחול כבעל פוטנציאל טיפולי, המסייע לתפקוד גופני, לעידוד תנועה ולחיוזק הקשר של האדם עם עצמו ועם סביבתו. הנחת היסוד של טיפול בתנועה היא שהגוף והנפש הם מערכת אחת.

ב-50 השנים האחרונות התפתח ענף המחול בכיסא גלגלים בארצות אירופה ובארצות הברית, והוא קיים גם בישראל במסגרות שונות בתמיכת המוסד לביטוח לאומי, משרד הביטחון – ארגון נכי צה"ל – וארגון איל"ן. מסגרות אלו פועלות עבור טווח רחב של גילים ויכולות פיזיות, בין היתר ברמת גן (ספיבק), בקריית חיים ובאזורי נוספים. באור (2004) מציינת כי המחול בכיסא גלגלים משלב טיפול בתנועה עם פעילות פנאי מהנה (באור, 2004).

התחרות הראשונה בריקוד בכיסאות גלגלים נערכה בשוודיה בשנת 1968. התחרות הבין-לאומית הראשונה התקיימה בשנת 1977, ומאז שנת 1998 נערכות אליפויות עולם בתחום. תחרויות בין-לאומיות מתקיימות בענפי הריקוד הסלוני והלטיני, כאשר אחד מבני הזוג רוקד בכיסא גלגלים והשני ללא מוגבלות. התחרויות הללו נערכות בחסות ISOD (Organization for the International Sports Disabled). בעקבות השתתפותה של באור בתחרות בהולנד בשנת 1997, הוקמה נבחרת הריקודים הסלונים והלטיניים של נכי צה"ל.

ההתנסויות הראשונות של ישראלים בריקודי עם בכיסא גלגלים החלו בגרמניה באמצע שנות השמונים במסגרת פעילות סטודנטיאלית של ישעיהו הוצלר, מבכירי החוקרים והמפתחים של תחום הפעילות הגופנית המותאמת וספורט הנכים בישראל, ובעקבות היכרות עם גרטרוד קרומפהולץ, מהדמויות המרכזיות בעולם הריקוד הסלוני בכיסא גלגלים. בשנת 1988 התנסתה אורלי באור בריקוד עם רקדן נכה בבית הלוחם בחיפה והקימה חוג ריקודי עם לנכי צה"ל. בשנת 1989 הוקמה הלהקה הייצוגית "הורה גלגלים", ובהמשך הורחב הרפרטואר גם לריקודים סלונים. בשנת 1990 הוקמה להקת "הורה איל"ן – חיפה", ובמהלך שנות התשעים נוסדו קבוצות נוספות בווינגייט ובמרכז הספורט לנכים ברמת גן.

משנת 1999 להקת "גלגל במעגל" פועלת בהרצליה. בשנת 2000 פותחה תוכנית פעילות במוזיקה ותנועה והחלו הכשרת מדריכים ופעילות שיקומית במחול בבית לוינסטיין. בשנת 2003 הוקמה להקת "גלגלי ראשון לציון", ובשנת 2004 הוקמה הוועדה למחול לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים. כיום מתקיימות הכשרות מקצועיות להנחיית מחול שיקומי במסגרות אקדמיות שונות בישראל (אתר התוכנית "רוקדים את החיים").

דוגמה נוספת המבליטה את המפגש בין גופים בעלי יכולות שונות כמקור ליצירה אומנותית חדשה ומרתקת, היא להקת המחול ורטיגו בהובלת נועה ורטהיים ועדי שעל, שהיא חלק ממרכז "ורטיגו כוח האיוון" שהוקם בשנת 2000. אומנם לא מדובר בריקודי עם, אך ביסוד תפיסתה המקצועית של ורטיגו האמונה כי המוגבלות הפיזית אינה מהווה מכשול, אלא מאפיין גופני הנושא איכויות תנועה ייחודיות. ברויאר (2012) מדברת על ה"אסתטיקה של השונות" מתוך שבירת המוסכמות של הגוף הרוקד. מרכז "כוח האיוון" של להקת ורטיגו מיישם תפיסה זו הלכה למעשה והופך את המסוגלות הגופנית למקור של כוח והשפעה חברתית על הבמה (אתר ורטיגו – כוח האיוון).

ריקוד והשפעתו על מוטיבציה לתנועה בקרב אנשים עם מוגבלות

הוצלר ואח' (2012) מציינים כי פעילות גופנית סדירה תורמת לרווחה ולבריאות של אנשים עם מוגבלויות אף יותר מאשר בקרב אנשים ללא מוגבלויות בשל תופעת "מעגל חוסר הפעילות הגופנית". אנשים עם מוגבלויות נוטים לאורח חיים יושבני המשפיע לרעה על תפקודם העצמאי. צוק ואח' (2005) טוענות, כי אף על פי שמרפאים בעיסוק מחפשים מענה לפעילות פנאי, הספורט והריקוד אינם זוכים לדגש ראוי.

ברנט-לופז ואח' (2016) מציינים את תרומת הריקוד לאיכות החיים דרך הביטוי הרגשי, אולם אינם קובעים במפורש כי הריקוד מעורר מוטיבציה לתנועה. עם זאת, בסקר שנערך לצורך מאמרם דווח כי 67.3% מהנשאלים התרשמו כי תלמידים עם מוגבלויות מגלים מוטיבציה והתרגשות לקראת שיעורי ריקודי עם (Barnet-Lopez et al., 2016).

דוארי (2015) מתאר כיצד פעילות גופנית מהנה עשויה לעורר מוטיבציה באמצעות יצירת מעגלי הנאה במוח, תהליך שניתן לייחס גם לתלמידים עם מוגבלויות המתכוננים בקביעות ל"כנס המחולות". חיזוק לכך עולה ממחקרם של הוצלר וקורסנסקי (2010), המדגישים את תרומת הפעילות הגופנית לתחושת מסוגלות עצמית וחברתית, במיוחד כאשר מתקיימים שיתופי פעולה וחיזוקים חיצוניים.

ולנטיני ואח' (Valentini et al., 2023) שילבו במחקרן פעילות ריקוד ומשחק בקרב ילדים עם מוגבלויות ומצאו שיפור בקואורדינציה, בשיווי המשקל ובהפחתת התנהגות לא מסתגלת. החוקרות מציינות כי הריקוד מפעיל תפקודים חושיים, קוגניטיביים ורגשיים ותורם לרווחה הפסיכו-פיזית. עוד נמצא קשר בין שיפור היכולות המוטוריות לבין עלייה ברווחה הנפשית (Valentini et al., 2023).

ריקוד והשפעתו החברתית והקוגניטיבית

מאי ואח' (May et al., 2019) מצביעים על תרומת הריקוד לילדים עם מוגבלויות בהיבטים פיזיים, קוגניטיביים, חברתיים ופסיכולוגיים. באור (2004) מתארת את המחול העממי ככלי שיקומי חברתי, המסייע לתקשורת, לשיתוף פעולה ולתחושת שייכות. מחקרים נוספים מצביעים על תרומה קוגניטיבית, לרבות שיפור קשב, ריכוז ומהירות תגובה (Hutzler & Korsensky, 2010).

דה ג'סוס ואח' (De Jesus et al., 2021) מצאו כי ריקוד תורם לשיפור אורח החיים ואיכות החיים של אנשים עם מוגבלויות, בין היתר בזכות ההיבט החברתי. ברנט-לופז (Barnet-Lopez et al., 2016) מצביעים על שיפור ברווחה הרגשית בקרב מבוגרים עם מוגבלות שכלית לאחר השתתפות במפגשי ריקוד. כרמלי ואח' (Carmeli et al., 2009) מצאו קשר בין פעילות ספורטיבית להפחתת חרדה ושיפור איכות החיים בקרב מתבגרים עם מוגבלות שכלית קלה. באור (2004) מדגישה את תרומת הריקוד לסיפוק אישי, לשייכות חברתית ולרווחה כוללת. המחול המשולב, המפגיש רקדנים עם וללא מוגבלויות במסגרת יצירה, אימון והופעה משותפים, זוכה בעשורים האחרונים להתעניינות מחקרית הולכת וגוברת הן במדעי החברה והרוח הן בתחומי השיקום, הבריאות והחינוך. מחקרים עכשוויים מצביעים על כך שמחול משולב אינו רק פרקטיקה אומנותית או חינוכית, אלא גם זירה חברתית, פוליטית וגופנית מורכבת שבה מתעצבים יחסי כוח, זהות, ידע וחוויה גופנית משותפת.

אחת התרומות התאורטיות המרכזיות להבנת המחול המשולב מוצגת בעבודתה האתנוגרפית של המר (Hammer, 2021), המבוססת על עבודת שדה ממושכת עם להקות מחול משולב בישראל ובארצות הברית. המר מציעה לראות במחול המשולב פרקטיקה מתמשכת של תרגום גופני (embodied translation), שבה תנועות, מושגים ושפות תנועתיות מועברים ומותאמים בין גופים בעלי יכולות שונות. במחקרה מתואר כיצד מושגים מעולם הבלט הקלאסי, כגון plié או relevé, עוברים תרגום רב-שכבתי — מרגליים לכיסא גלגלים, משתי ידיים ליד אחת — ומהפך זה מערער הנחות מקובלות באשר לנורמליות, למומחיות ולידע תנועתי. תהליך זה אינו טכני בלבד, אלא טעון במשמעויות פוליטיות ותרבותיות, שכן הוא מציב את הרקדנים עם מוגבלות כבעלי ידע וכיוצרים של שפה תנועתית חדשה (Hammer, 2021). המרחב של המחול המשולב מתואר במחקר זה כקולקטיב קינסטטי המבוסס על פרדוקס: מחד גיסא, הוא נשען על נוכחות של שונות תנועתית וגופנית, ומאידך גיסא, הוא שואף ליצירת מבע תנועתי משותף שאינו מנרמל או מדיר את ה"אחר". בהקשר זה, תרגום גופני מתפקד כפעולה כוריאוגרפית המאזנת בין ערכים של חיקוי

ופרשנות, הכללה והדרה, הומוגניות ורב-גוניות (Hammer, 2021). גישה זו מרחיבה את מושג התרגום מעבר לשפה המילולית, וממקמת את הגוף והחושים במרכז הדיון התאורטי.

מנקודת מבט יישומית וקהילתית, מחקרם של לודוויג ואח' (Ladwig et al., 2025) תורם להבנת האופן שבו ניתן לפתח ולהנחות מסגרות של מחול מכליל באופן מבוסס ידע. באמצעות שיטת דלפי היברידית, אשר שילבה רקדנים עם ניסיון חיים של אוטיזם ומוגבלות שכלית או התפתחותית, אנשי שיקום ואנשי מחול מקצועיים, גובשו המלצות מעשיות להוראת מחול מכליל. ממצאי המחקר מדגישים את חשיבותה של הפרספקטיבה הקהילתית לצד הכשרה מתמשכת של מורים במחול בכל הנוגע לתקשורת, להכללה ולהתייחסות להיבטים חושיים. בכך המחקר מחזק את התפיסה של מחול מכליל כמרחב הדורש רגישות תרבותית וגופנית, ולא רק התאמות טכניות.

החווייה הסובייקטיבית של משתתפים עם מוגבלות במחול משולב נבחנה במחקר האיכותני של לנצרי ואח' (Lentzari et al., 2023) שהתמקד באנשים עם שיתוק מוחין המשתתפים בקבוצת מחול מכלילה. ממצאי המחקר מצביעים על כך שהמחול נתפס בעיני המשתתפים כמרחב של חיבור לעצמי ולאחר, של חיזוק תחושת ערך ושל גיבוש זהות של רקדן. תהליך זה תואר כמעבר סמלי מ"חושך לאור", המבטא שינוי עמוק ביחס לגוף, לחשיפה ולנראות החברתית. ממצאים אלו מדגישים את הפוטנציאל של מחול משולב לא רק כתהליך שיקומי או טיפולי, אלא כמרחב ליצירת משמעות, זהות ושייכות.

בהשלמה לפרספקטיבות החברתיות והתרבותיות, דובון ואח' (Dubon et al., 2021) סוקרים את תחום רפואת המחול בהקשר של רקדנים עם מוגבלויות, עיוורון/לקות ראייה וחירשות/כבדות שמיעה. הסקירה מצביעה על מחסור בידע מחקרי בנוגע לדפוסי פציעה, מניעת פציעות וקידום בריאות בקרב אוכלוסייה זו, לצד עלייה ניכרת במספר התוכניות והלהקות המשלבות רקדנים עם מוגבלויות. המחקרים מציעים עקרונות מנחים המבוססים על תחום רפואת הספורט המותאם והפרא-אולימפי, ומדגישים את הצורך בפיתוח ידע ייעודי לרקדנים עם מוגבלויות כחלק מהכרה מקצועית וממסדית מלאה.

הספרות הנסקרת מציגה את המחול המשולב כתחום רב-ממדי, המשלב בין תאוריה, פרקטיקה, חוויה אישית ומדיניות יישומית. מחקרים אלו מדגישים את מרכזיותו של הגוף כאתר של תרגום, יצירת ידע ומשמעות, ואת תרומתו של המחול המשולב לקידום הכלה, שונות וחיים חברתיים משותפים, שאינם מבוססי נרמול או הפרדה.

השיטה

כלי המחקר

כדי לקבל מידע על עמדות אנשי צוות המעורבים בתהליך הלימוד של ריקודי עם בבתי הספר לחינוך מיוחד, הועבר שאלון אנונימי שכלל 12 שאלות: שתי שאלות של תיאור בית הספר, הגדרת תפקידו של המשיב, שמונה שאלות סגורות, המבררות עמדות, ושתי שאלות פתוחות על אודות התנאים הנדרשים לקיום התוכנית, וכן שאלה כללית המבקשת מהנשאל לציין כל דבר העולה על דעתו ביחס למיזם "כנס מחולות – ריקודי עם בבתי הספר של החינוך המיוחד".

מטרת שאלון הסקר הייתה לברר את עמדתם של הנשאלים באשר להשפעת ריקודי העם וההשתתפות בכנס הייחודי במספר היבטים. האישור להעברת השאלון התקבל ממפקחת החינוך הגופני במחוז מרכז, והוא הועבר בקרב אנשי צוות עובדי משרד החינוך ומשתתפים בכנס באמצעות המדריכה המחוזית של החינוך הגופני בחינוך המיוחד.

ממצאים

משתתפי המחקר

הקישור לשאלון הועבר ל-24 מנהלות ומנהלי בתי ספר של החינוך המיוחד ול-24 האחראים מטעם בית הספר לתוכנית ההשתתפות ב"כנס המחולות". המנהלים והאחראים התבקשו להעביר את הקישור לשאלון לפחות שלושה נושאי תפקיד השותפים ומעורבים בנושא: תומכת הוראה, מחנכת, מורה לחינוך גופני. הצפי המקסימלי לנשאלים היה 120 משיבים. לסקר השיבו 52 איש בלבד – נושאי תפקידים המעורבים בהכנה לכנס השביעי (43% מהצפי המרבי). לוח 1 מציג את מאפייני המשיבים.

לוח 1.

תיאור מאפייני התפקיד של המשתתפים

התפקיד	תפקידי ניהול – מנהלת, סגנית	מורים/ות לחני"ג	מורים/ות למחול או מטפלים באמצעות מחול	תומכיות/ות הוראה	מחנכים/ות	נושאי תפקידים מגוונים המעורבים
N=52	5	7	10	11	10	9

אפיון בתי הספר

ב"כנס המחולות" השתתפו תלמידים בטווח הגילים 6 עד 21. יש לציין כי בתי הספר לחינוך מיוחד מאופיינים לרוב על פי המוגבלות העיקרית של רוב התלמידים. מבין התלמידים ישנם כאלה שיש להם יותר ממוגבלות אחת. בלוח 2 ניתן לראות את מספר הנשאלים לפי אפיון בית הספר שלהם.

לוח 2.

המשתתפים לפי אפיון בית הספר

אפיון בית הספר	מש"ה* בינונית, קשה ומורכבת	מש"ה קלה	שיתוק מוחין ולקות מוטורית	אוטיזם	תשובות שבהן נכתב – בית הספר לחינוך מיוחד
N=52	31	2	5	7	7

*מש"ה: מוגבלות שכלית התפתחותית

מן הראוי לציין כי השבעה שהשיבו כי אפיון בית ספר הוא "חינוך מיוחד" הם "תומכי הוראה".

השתתפות בכנסים קודמים

מבין 52 משיבי השאלון רק שניים העידו כי לא לקחו חלק בכנסים קודמים. שאר הפרטים על ניסיונם של המשתתפים בסקר במסגרת כנס המחולות מופיעים בלוח 3.

לוח 3.

התפלגות המשיבים על פי מספר הפעמים שבהן השתתפו

השתתפות בכנס	פעם 1	פעמיים 2	3	4	5	6	עתידיים להשתתף בכנס ה-7 והשתתפו בעבר בכנס ה-7	לא השתתפו בעבר, ישתתפו לראשונה בכנס ה-7
באחוזים	5.8%	13.5%	7.7%	15.4%	7.7%	1.9%	44.2%	3.8%
בכמות	3	7	4	8	4	1	23	2

קיום תוכנית הלימודים בריקודי עם

הנשאלים התבקשו להשיב אם בבית ספרם פועלת תוכנית לימודים לריקודי עם באופן סדיר או שהוסיפו לתוכנית הלימודים הקיימת ריקודי עם לטובת הכנס. 31 מהמשיבים ענו כי תוכנית הלימודים שלהם כוללת ריקודי עם ללא כל קשר לקיומו של "כנס המחולות". לעומת זאת, 21 משיבים העידו כי הוסיפו לתוכנית הלימודים ריקודי עם במיוחד לקראת "כנס המחולות" של בתי הספר לחינוך מיוחד. כלומר, 59.6% מקיימים שיעורים המיועדים למחול ו/או ריקודי עם ללא קשר ל"כנס מחולות". ייתכן שכדאי לבדוק בהמשך – בראייה של טווח השנים – אם קיומו השיעורים בתחום זה גם לפני שחל הכנס, או אם השיעורים נוספו בקביעות רק לאחר שנודע שיתקיים כנס מסוג זה?

מעניינת העובדה כי ב-31 מבתי הספר המיועדים לתלמידים עם מוגבלות שכלית בינונית, קשה ומורכבת הם בתי הספר שבהם התוכנית מתקיימת יותר מבכל בתי הספר המיועדים לאוכלוסיות האחרות (כמעט 60% מכלל הנשאלים). 36.5% מבתי הספר לתלמידים עם מוגבלות בינונית, קשה ומורכבת מקיימים תוכנית לימודים בריקודי עם ללא קשר להשתתפות ב"כנס המחולות" הייעודי.

לוח 4.

קיום תוכנית לימודים בריקודי עם ביחס לכנס בחתך מאפייני התלמידים

אפיון בית הספר/ לימוד ללא קשר או עם קשר לכנס	משי"ה בינונית, קשה ומורכבת	משי"ה קלה	שיתוק מוחין ולקות מוטורית	אוטיזם	תשובות שבהן נכתב – בית הספר לחינוך מיוחד	סה"כ N=52
ללא קשר	19	2	2	3	5	31
עם קשר	12	3	3	4	2	21
	36.5%	3.8%	3.8%	5.8%	9.6%	59.6%
	23.1%	5.8%	5.8%	7.7%	3.8%	40.4%

נתונים אלו יכולים להיות קשורים לכך שאחוז המשתתפים מבתי הספר של המוגבלות הבינונית, הקשה והמורכבת גבוה יותר מאחוז המשתתפים מקרב שאר הנחקרים. יכולות לעלות סברות אחרות שכדאי לבחון בהמשך, כמו למשל, אם מוצעות בבתי הספר פעילויות מוטוריות אחרות שיש להן קדימות על פני ריקודי העם.

שיתוף פעולה של התלמידים

הנשאלים הביעו את עמדתם ואת התרשמותם באשר להתלהבותם של התלמידים עם המוגבלויות בשיעורים שבהם הם לומדים לרקוד ריקודי עם. 67.3% מהנשאלים השיבו ש'התלמידים משתפים פעולה בהתלהבות ובמוטיבציה גבוהה, 21.2% השיבו כי התלמידים משתתפים בהתלהבות, ו-11.5% השיבו כי התלמידים מתונים בהתלהבותם. לא היו תשובות שהתייחסו לחוסר שיתוף פעולה. ריקודי העם הם פעילות המעוררת התלהבות ומוטיבציה על פי התרשמותם של רב הנשאלים. זהו נתון שיכול לסייע בהבנת התרחבות מספר בתי הספר הלוקחים חלק ב"כנס המחולות". העובדה שצוותים מזהים כי תלמידים הרוקדים ריקודי עם משתפים פעולה בהתלהבות ובמוטיבציה גבוהה יכולה להיות גורם המעודד את הצוות להמשיך בפעילות זו.

תרומת ריקודי העם ליכולת המוטורית

אשר לתרומת שיעורי ריקודי העם לתלמידים עם מוגבלויות, 61.5% מהמשיבים מוצאים כי חלה התקדמות ביכולתם המוטוריות של התלמידים עם המוגבלויות בעקבות לימוד ריקודי עם. 21.2% מוצאים כי חלה התקדמות, 11.5% ניטרים ושניים מוצאים כי הפעילות אינה תורמת. נראה כי כ-82% מהנשאלים מוצאים כי ריקודי העם תורמים ליכולתם המוטורית של התלמידים עם המוגבלויות. בבחינת נתונים אלה באשר לתרומת ריקודי העם ליכולתם המוטורית של התלמידים עם המוגבלויות מתוך התייחסות לעמדות הנשאלים על פי סוגי האפיון של בתי הספר, נראה כי 54% מהצוותים שמלמדים תלמידים עם מוגבלות שכלית התפתחותית בינונית, קשה ומורכבת מאמינים כי ריקודי העם תורמים ליכולותיהם המוטוריות של תלמידיהם. אומנם רק שני נציגים מבתי הספר למוגבלות קלה ורק חמישה מבתי הספר לתלמידים עם שיתוק מוחין ומוגבלויות מוטוריות, אך נציגים אלו מאמינים בתרומת ריקודי העם ב-100%. בטבלה ניתן לראות כי מרבית המשיבים רואים בריקודי עם גורם התורם ליכולתם המוטורית של תלמידים עם מוגבלויות מסוגים שונים. מעניין יהיה לראות נתונים אלו במדגם נשאלים רחב יותר.

קידום מיומנויות חברתיות

המשתתפים נשאלו אם בעקבות ההשתתפות ב"כנס המחולות" חלה התקדמות במיומנויות החברתיות של התלמידים. במענה לשאלה זו 84.6% מהנשאלים אמרו כי הם מוצאים שההשתתפות תורמת או תורמת מאוד לקידום מיומנויותיהם החברתיות של התלמידים ו-3.8% מהנשאלים מצאו כי ההשתתפות אינה מקדמת מיומנויות אלו. 17.3% השיבו כי המיומנויות החברתיות מקודמות אך במעט, ו-11.5% הציגו עמדה ניטרלית ביחס להשפעת ריקודי העם על המיומנויות החברתיות. ניתן לראות אפוא כי רוב הנשאלים סברו כי ההשתתפות בריקודי העם תרמה לשיפור מיומנויות חברתיות שכה משמעותיות לאוכלוסיות עם המוגבלויות. הנשאלים העידו בתשובותיהם כי הבחינו שתלמידיהם מגלים עניין בתלמידים מבתי הספר האחרים. כמו כן הגבירו מתן יד זה לזה (מגע) - מה שקודם היווה קושי. הנשאלים ציינו שיפור ניכר בדחיית סיפוקים ותגובות סבלניות ומכילות יותר של התלמידים בסיטואציות חברתיות.

עמדות ביחס להיבט קוגניטיבי בעקבות השתתפות ב"כנס המחולות"

כל כנס מחולות מאופיין בנושא המוצג בפני משתתפיו מראש. תוכן שירי הריקודים מיוחס לנושא המרכזי שנבחר. הנשאלים התבקשו להביע את התרשמותם מהשפעת ריקודי העם וההשתתפות בכנס המחולות על היבטים קוגניטיביים. 32.7% משיבים הציגו עמדה ניטרלית ביחס לנושא, 28.8% מאמינים כי קיימת הבנה טובה של התוכן בהתייחס לנושאים העולים מהשיר הנבחר לריקוד, ואותו אחוז נשאלים מתרשמים כי קיימת הבנה כלשהי של התכנים השונים, ללא יכולת להצביע על מה בדיוק הובן. שאר 9.9% מהנשאלים השיבו כי אין לדעתם הבנה, כשאחד מהם טען שלדעתו אין כלל הבנה של התוכן.

הבנת תוכן הנושא המרכזי של הכנס

לוח 5 מציג את התפלגות המשיבים ביחס לתרומת ריקודי העם להבנת התוכן על פי סוג בתי הספר. 77% מבין אלה המתרשמים שתלמידיהם מבינים את התוכן של הכנסים הם אנשי הצוות של בתי הספר שבהם לומדים תלמידים עם מוגבלות שכלית בינונית, נמוכה ומורכבת (מש"ה). ייתכן כי אחת הסיבות שעשויה להסביר נתון זה קשורה לרמת התיווך הגבוהה הנדרשת מהצוות החינוכי לטובת העברת התכנים הלימודיים. עם זאת, מבין חברי הצוות של בתי הספר של מש"ה בינונית, נמוכה ומורכבת, 36% הביעו עמדה ניטרלית ביחס להבנת התלמידים את התוכן לעומת 32% שמאמינים שיש לתלמידים הבנה טובה. בהתבוננות מזווית אחרת נראה כי מבין כל הנשאלים 8% בלבד מוצאים כי לתלמידיהם אין הבנה או אין הבנה כלל. 33% מכלל הנשאלים הביעו עמדה ניטרלית ביחס להשפעת ההשתתפות ב"כנס המחולות" על הקוגניציה של תלמידיהם. חשוב להזכיר את העובדה שמרבית התלמידים אינם ורבליים, והבנתם נמדדת בדרכים אלטרנטיביות וכן מראש ידוע כי הקוגניציה של מרביתם נחשבת מונמכת.

לוח 5.**פיסות אנשי צוות ביחס לתרומת ריקודי העם להבנת תוכן הכנס**

אפיון ביה"ס	מש"ה בינונית, קשה ומורכבת	מש"ה קלה	שיתוק מוחין ולקות מוטורית	אוטיזם	תשובות שבהן נכתב בית – הספר לחינוך מיוחד	סה"כ
	31	2	5	7	7	N=52
לא מבינים בכלל	1					1
לא מבינים	3			1		4
ניטרלי	11	1	1	3	1	17
מבינים	6	1	3	2	3	15
מבינים היטב	10		1	1	3	15

תרומת ריקודי העם לרווחה הנפשית של התלמידים הרוקדים

המשתתפים נשאלו ביחס לתפיסתם את תרומת ההשתתפות לרווחה הנפשית של התלמידים. 5.8% מהנשאלים היו בעמדה ניטרלית באשר לתרומת הריקודים לרווחה הנפשית של התלמידים עם המוגבלות. 26.9% נשאלים מאמינים כי קיימת תרומה של ריקודי העם לרווחה הנפשית של התלמידים עם המוגבלויות. רוב הנשאלים, 67.3%, מוצאים כי ריקודי העם תורמים באופן מיטבי לרווחתם הנפשית של התלמידים.

שאלות פתוחות

בשאלה מס' 11 ביקשו החוקרים לדעת אם מתקיימים תנאים לטובת קיום שיעורי "ריקודי עם" מבחינה פיזית – האם קיים מרחב מותאם, מבחינת שעות במערכת או מכל בחינה שעליה הנשאל מעוניין להשיב.

ניתן להבחין בחמישה קריטריונים בולטים בתשובותיהם של הנשאלים:

- מרחב פיזי המתאים לפעילות של ריקודי עם בהתאמה למוגבלויות התלמידים.

- שיעור מובנה במערכת או גמישות המערכת לטובת קיום שיעורים ללימוד ריקודי עם.

- כוח אדם המעורב בשיעורי ריקודי עם.

- מוטיבציה ושיתוף פעולה של אנשי הצוות.

- עידוד הנהלת בית הספר לטובת קיום שיעורים ללימוד ריקודי עם.

ביחס למרחב הפיזי – מרבית הנשאלים השיבו כי בבית ספרם קיימים תנאים מתאימים לקיום שיעורי ריקודי עם. תנאי מזג האוויר פוגעים במספר בתי ספר, שכן הריקודים מתקיימים במרחבים לא מקורים ובימי גשם הם אינם יכולים לקיים שיעורים. שמונה מבין ה-52 השיבו שאין להם תנאים פיזיים מתאימים, והם מסתדרים בעזרת מרחבים הנמצאים בסביבת בית-ספרם.

ביחס לרמת הגמישות וההבניה של המערכת לקיום שיעור ריקודי עם – תשעה נשאלים השיבו כי אין בבית ספרם שיעור מובנה לטובת קיום שיעור ריקודי עם, אך לקראת הכנס הם מתאמים במערכת שיעורים מזדמנים. יתר 43 הנשאלים השיבו כי בבתי הספר מתקיים שיעור מובנה במערכת. ישנם בתי ספר המשלבים את ריקודי העם גם בהפסקות, גם בטקסים וגם בפעילות שילוב עם הקהילה.

ביחס לכוח אדם – הנשאלים התייחסו למשמעות הרבה של זמינותם של אנשי הצוות לטובת התלמידים הרוקדים בשלבי לימוד הריקודים וכן במהלך הריקודים עצמם. חוסר העצמאות של חלק ניכר מהתלמידים מחייב איש מלא של אנשי צוות לטובת ליווי התלמידים והכוונתם. תשעה מהנשאלים ציינו כי אימוני הריקוד תלויים בכוח האדם, והיבט זה הוא אתגר משמעותי בקיום התוכנית. שאר 43 הנשאלים ציינו כי הנהלת בית הספר דואגת לאישי את הפעילות בצוות נוסף על מנת שיוכלו כמה שיותר תלמידים ליהנות מריקודי העם. נשאלים השיבו: "מפנים לנו תמיד מקום, זמן וכוח אדם" וגם "יש לנו שעה קבועה במערכת כך שהכול מתואם בעיקר עם אנשי הצוות שמצטרפים לשיעור הריקוד".

ביחס למוטיבציה ולשיתוף הפעולה של אנשי הצוות - עשרה מהנשאלים הביעו חוסר סיפוק מהמוטיבציה ומגילוי רצון לשיתוף פעולה בקרב הצוות, כשהסיבה הנפוצה שצוינה הייתה העובדה שאימוני הריקוד דורשים מאמץ פיזי. חלקם הזכירו גם את העובדה כי אותם אנשי צוות שאינם מגלים שיתוף פעולה הם אלו ששינו להם את המערכת. 42 הנשאלים האחרים העידו על גילויי התלהבות ורצון בקרב הצוות.

המילה "גמישות" חזרה כחמש פעמים כשדובר על אנשי הצוות המגלים גמישות לטובת הצלחת קיום תוכנית הלימודים של ריקודי העם.

ביחס לעידוד הנהלת בית הספר לתוכנית "ריקודי עם" – רק מתשובה אחת עלה כי קיים קושי לגייס את הנהלת בית הספר לטובת קיום התוכנית ולכן קשה להמשיך בקיום חזרות או פעילויות אחרות נוסף על השיעורים המיועדים. שאר 51 המשיבים העידו כי הנהלת בית הספר קשובה לצרכים ו"מעודדים מאוד את התוכנית".

בשאלה מס' 12 התבקשו הנשאלים להוסיף מילים משלהם על מיזם "כנס המחולות לבתי הספר של החינוך המיוחד" ועל השפעתו על התלמידים בהיבטים של תדמית, מוטיבציה, יכולת מוטורית, היבטים חברתיים, קוגניטיביים, איכות חיים ועוד. תשובותיהם של הנשאלים התייחסו להיבטים האלה:

- תדמית: דברי שבח על היוזמה לקיום "כנס מחולות" – כנס המיועד רק לתלמידי החינוך המיוחד. הכנס מזמן חוויה מעצימה מתוך התאמתו לצורכיהם ולמסוגלותם של התלמידים עם המוגבלויות – "שם את החינוך המיוחד על המפה".
- מוטיבציה: ההתכוננות ל"כנס המחולות" מגבירה את המוטיבציה בקרב התלמידים באופן כללי.

- היבטים חברתיים: ה"כנס" מייצר קשר וחיבור של תלמידים עם אנשי הצוות, בינם לבין חבריהם לכיתה וגם לכיתות אחרות בבית הספר ומבתי ספר אחרים. "כנס המחולות" מייצר תחושה של שייכות ושוויון המעודדת את הרצון להתחבר לסובבים ולשותפים האחרים בתהליך. קיום הכנס מהווה התנסות בחוויה "נורמטיבית" המגבירה את תחושת השייכות של התלמידים ושל אנשי הצוות לחברה הישראלית. תשובה אחת התייחסה גם לכך שגם תלמידים שאינם רוקדים מקדמים את המיומנויות החברתיות שלהם בכך שהם לומדים כיצד מתנהגים כקהל – כיצד יושבים באופן מותאם, מתי מתאים למחוא כפיים ומתי לדבר או לשמור על שקט.

- היבטים רגשיים: התלמידים השותפים נהנים מהתהליך. הם מקבלים חיזוקים חיוביים מהסובבים אותם המעצימים אותם ותורמים לאיכות חייהם ולשמחתם. חלק מהתלמידים מתמודדים עם פחד קהל ומתגברים על הקושי באמצעות ההשתתפות.

- היבטים גופניים-מוטוריים: התלמידים עם המוגבלויות מגבירים מוטיבציה בכל הקשור בפעילות גופנית וניכר שיפור ביכולותיהם המוטוריות.

- היבטים קוגניטיביים: התכנים השונים של "כנסי המחולות" יוצרים חיבור למורשת הישראלית. התלמידים לומדים, מקשיבים ונחשפים לשירים ישראלים. יש התרגשות רבה סביב החשיפה לשיר של הריקוד והלמידה סביבו.

- קשרי הורים-ילדים-בית הספר: כארבעה משיבים התייחסו לדיווחי הורים על גאוותם הגדולה בילדיהם הרוקדים ולתרומה של השתתפות זו לקשר בין הילדים להוריהם וכן ליחסים בין צוות בית הספר להורים.

- אקלים בית ספר: הנשאלים הצביעו על השפעת תהליך ההכנות לקראת "כנס המחולות" על אקלים מיטיב בבית הספר ועל אווירה טובה כתוצאה מההתרגשות הרבה.

נשאלת אחת התייחסה נוסף על כל אלה גם לעובדה כי "כנס המחולות" מופץ על ידי הפיקוח על החינוך הגופני, וכמורה למחול היא מציעה שהפיקוח על המחול ישתלב גם או שייצר מיזמים נוספים שבהם יבוא לידי ביטוי סגנונות ריקוד נוספים, היות שהיא מזהה את השפעתו המקדמת של הריקוד בכללותו, לאו דווקא של ריקודי

העם, על המוטוריקה ועל עוד היבטים פיזיים, כגון שכלול ההתמצאות במרחב של התלמידים עם המוגבלויות. כמו כן היא מזהה גם התקדמות בכל הקשור לתקשורת ולמיומנויות החברתיות של תלמידה.

ניתן להבחין בנושאים משותפים אליהם התייחסו הנשאלים על פי השתייכותם הפרופסיונלית:

מנהלות וסגניות. חמש מהנשאלות שנשאו בתפקידי ההנהלה התמקדו בהתייחסותן למוטיבציה ולהנאה המרובה ש"כנס המחולות" מעורר, וכן לעובדה שתוכן הכנסים מעניק לתלמידים משמעות ותורם משמעותית ליכולת המוטורית. כלל המורים לחינוך גופני ציינו כי "כנס המחולות" הוא אירוע חשוב המתקיים עבור תלמידי החינוך המיוחד, וההשתתפות בו מעוררת גאווה. גם המחנכות התמקדו בכיוון התרומה של "כנס המחולות" למוטיבציה ולאקטיביות שהוא מעורר בקרב התלמידים עם המוגבלויות.

המורים המלווים את התוכנית (שאינם מורים לחינוך גופני) התייחסו לתהליך המתמשך משלב ההתחלה של ההתארגנות לקראת הכנס, האימונים בשיעורים עד ההשתתפות בכנס עצמו מתוך התבוננות בקידום המיומנויות השונות של התלמידים עם המוגבלויות.

תומכות ההוראה. המאפיין הבולט בתשובות 11 תומכות ההוראה היה שעצם קיום "כנס המחולות" תורם לשמחה של התלמידים ומשלב "עשייה מבורכת ומלאת שמחת חיים" בקרב כל הנוגעים בדבר.

דיון

הסקר בקרב נושאי תפקידים המעורבים בבתי ספר של החינוך המיוחד בתוכנית הלימודים "ריקודי עם" – בין שרק לקראת השתתפות ב"כנס המחולות של בתי הספר של החינוך המיוחד" ובין שחלק מתוכנית לימודים המשולבת באופן סדיר – מראה כי עמדות הנשאלים משבחות את קיומו של "כנס המחולות", וברוב המקרים הם מוצאים את תרומתו החיובית עבור התלמידים עם המוגבלויות בתחומים המוטוריים, החברתיים, הקוגניטיביים כמו גם התרומה לאיכות החיים. לכאורה ניתן היה להסתפק בתיאור הפעילות של המשתתפים ב"כנס המחולות". תרומתו של הסקר היא בהצגת עמדותיהם של אנשי הצוות המעורבים בהכנת התלמידים ובהשתתפותם בכנס. הממצאים מלמדים כי תרומתו של הכנס לתלמידים עם המוגבלויות משמעותית בזירות השונות. תמונה זו משתקפת בדברי משיבה אנונימית לסקר:

בעיני, הכנס הוא אחד האירועים החשובים הקיימים כיום לאוכלוסיית החינוך המיוחד! אני רואה את המוטיבציה והשמחה של תלמידי בכל חזרה וחזרה, והציפייה כבר להגיע ליום המיוחד. אין ספק כי השפעתו על התלמידים היא עצומה, מכל הבחינות.

הממצאים בסקר זה מצביעים על כך שכשני שלישים מהנשאלים (67.3%) מוצאים כי ההכנה ל"כנס המחולות" תרמה לשיתוף פעולה, להתלהבות ולהעלאת המוטיבציה של התלמידים עם המוגבלויות. ולנטיני ואח' (Valentini et al., 2023) מציגות את הריקוד ואת הפעילות המוטורית כאינדיקציה להפחתת התנהגויות לא

מסגלות ולפיכך את ההבנה של היתרונות בהוספת ריקודי העם לתוכנית הלימודים בקרב תלמידים עם לקויות וכגורם המקדם שיתוף פעולה (Valentini et al., 2023). ממצאיהם של באור (2004), הוצלר וקורסנסקי (2010), הוצלר ואח' (2012) ודוארי (2015) וכן ממצאי הסקר הנוכחי מחזקים את ההבנה כי יש בריקוד ובפעילות הגופנית המתקיימת בעקביות ובאופן חברתי גורם המקדם מוטיבציה ורצון לשיתוף פעולה.

יותר ממחצית מהנשאלים בסקר (61.5%) הביעו את תמיכתם בכך שההכנות לקראת "כנס המחולות" והאימונים בריקודי העם תורמים לתלמידים עם המוגבלויות בהיבט הפיזי. הם מתרשמים שהפעילות לקראת הכנסים מקדמת את התלמידים מבחינה מוטורית ופיזית. דברים אלו עולים בקנה אחד עם דבריהן של ולנטיני ואח' (Valentini et al., 2023), המעידות על כך שתרגול מתמשך משפר קואורדינציה, שיווי משקל, שליטה תנועתית ויכולת ניידות. עמדות אלו תואמות גם את עמדתה של באור (2004), המצביעה על הריקוד כגורם מוטורי המקדם יכולות פיזיות ועוזר לקידום הבריאות, לתיאום עצבי-שרירי, לשיווי משקל וליציבה (Valentini et al., 2023).

מבחינת התרומה של "כנס המחולות" ולימוד ריקודי העם לתלמידים עם מוגבלויות עולה כי 67.3% ממשתתפי הסקר מוצאים כי ההשתתפות במיזם זה משמעותית בהיבט החברתי, ונראה כי היא מסייעת לקידום המיומנויות החברתיות של המשתתפים. בשאלות הפתוחות עלו התייחסויות נלהבות ביחס לקידום הכישורים החברתיים של התלמידים עם המוגבלויות בין שבהתייחסות לתלמידים הרוקדים ובין שבהתייחסות לתלמידים שהגיעו להשתתף בכנס כצופים. הוזכרו מיומנויות של דחיית סיפוקים, התנהגות מותאמת באוטובוס, התנהגות מתאימה באולם שמתכנסים בו אנשים רבים ועוד. נשאלים הזכירו את תחושת השייכות זה לזה, שהתעצמה בקרב התלמידים הרוקדים, וגם את השייכות לחברה הישראלית מעצם למידת התכנים העולים מהשירים הנבחרים לריקוד. נשאלים הביעו צורך בקידום מפגשים מסוג זה גם בתחומים אחרים שכן הם זיהו במפעלים המשותפים לחינוך המיוחד ממד משמעותי המגשים את רצונם של תלמידיהם להיות מעורבים עם אחרים. עמדות אלו תואמות גם את אלו העולות במאמרם של מאי ואח' (May et al., 2019), המחזקות את העובדה שריקוד ואימונים מוטוריים תורמים להתקדמות במיומנויות החברתיות, בגילויי אמפתיה וצורך בהשתייכות. כך גם באור (2004) שרואה במחול העממי הזדמנות לבטא תכונות חברתיות בקרב הרוקדים בעצם המפגש.

התלמידים הלוקחים חלק במיזם משתייכים למסגרות החינוך המיוחד ורובם ככולם מתפקדים ברמה קוגניטיבית נמוכה. יותר ממחצית ממשיבי הסקר (57.7%) ללא קשר להשתייכות הבית-ספרית התרשמו כי ההשתתפות בכנס תורמת מאוד או תורמת מבחינה קוגניטיבית לתלמידים.

ההיבט הקוגניטיבי עלה אצל באור (2004), הוצלר ואח' (2012) ואצל מאי ואח' (May et al., 2019), כשהם מראים שההזדמנות שבריקוד ובפעילות המוטורית-גופנית מגבירה את ההבנה הן תוך כדי לימוד הריקוד, שבו נדרשת הבנה של מבנים תנועתיים, הן בהכרת מושגי מרחב ושיפור הקשב והריכוז. נראה כי משתנה זה טוב שייחקר בהמשך באופן מעמיק ומדויק יותר לטובת הבנה ביחס לאוכלוסייה של אנשים עם מוגבלויות קוגניטיביות מונמכות. כמו כן, ייתכן שיש צורך בהגדרה

מדויקת יותר בהקשר של היבט זה ביחס לתלמידים עם המוגבלויות, ומתוך הגדרה מדויקת זו ניתן יהיה לנסח שאלות שיספקו מענה מובהק יותר בנושא. רוב הנשאלים שענו על הסקר (94.2%) מציגים עמדה התומכת בכך שהשתתפות בכנס המחולות תורמת לרווחה ולאיכות החיים של המשתתפים. עמדה זו עולה בקנה אחד עם ממצאי המחקר של ברנט-לופז ואח' (Barnet-Lopez et al., 2016) שממנו עולה התפיסה כי הריקוד תורם לאיכות החיים בשל הביטוי הרגשי העולה ממנו. עמדה דומה משתקפת גם במחקריהם של כרמלי ואח' (Carmeli et al., 2009) ודה ג'סוס ואח' (De Jesus et al., 2021). בשאלות הפתוחות הנשאלים מעידים בתשובותיהם על השמחה הגדולה ועל ההתלהבות של התלמידים בשלב השיעורים, ההכנות וכן בכנס עצמו.

מגבלות הסקר

ראשית מן הראוי לציין כי מספר המשיבים אינו גבוה. השאלון הועבר באמצעות הפיקוח על החינוך הגופני בחינוך המיוחד והגיע לצוותים שאחראים לקיום הכנס השביעי. הייתה זו הדרך היחידה שאושרה לטובת הגעה לנשאלים מתוקף היותם עובדי משרד החינוך. צוותים אלו התבקשו להעביר את הקישור לשאלון לשותפיהם בתהליך בבית ספרם. ייתכן שבדרך אחרת, של יותר שליטה ומעורבות בתהליך השגת הנשאלים, היו מתקבלות יותר תשובות, וכך ניתן היה להפיק מהמדגם תמונה רחבה יותר על הנושא.

כמן כן, מן הראוי לציין את אפשרות הטיית האישוש (confirmation bias). מרבית המשיבים הם בעלי עניין, וייתכן שהשאלון לא הגיע למי שמתנגד לקיום "כנס המחולות" או ללימודי ריקודי עם – כך שקיימת הטיה לטובת הנושא.

כמו כן חשוב לציין את המחסור במידע אותנטי מהתלמידים עצמם – נראה כי ניתן היה לקבל תמונה מתשובות התלמידים על שאלות ביחס לעמדותיהם לתוכנית הלימודים של ריקודי העם וביחס לקיום "כנס המחולות". ניתן לשאול אותם שאלות המותאמות ליכולתם התקשורתית. מידע ישיר זה יכול לדייק את התהליך ואת החוויה עצמה, שהרי למעשה הם הנמענים הראשיים של התוכנית והמיזם.

הסקר לא הביא בחשבון את דעותיהם של בעלי עניין נוספים בקהילה ב"כנס המחולות" – נציגים של הרשות המקומית, גורמים מהפיקוח של משרד החינוך – החינוך הגופני, החינוך המיוחד – גם עימם ניתן לבדוק עמדות כמי שמביטים בתהליך מהמעגל הרחב יותר.

לבסוף, יש לציין כי בתגובות הנשאלים הוזכרו הורי התלמידים, כשההתייחסות הועלתה ממקום של גאוות ההורים על החלק שילדיהם לוקח במיזם נורמטיבי. תגובות ההורים יכלו לשקף ממד נוסף להתבוננות בתרומת המיזם.

סיכום, מסקנות והשלכות יישומיות

מיזם "כנס המחולות" נולד מחלומה של מורה לחינוך גופני בוגרת אולפן מדריכים לריקודי עם במכללת וינגיט, ומתוך אמונה שריקודי העם הם כלי לחיזוק ההשתייכות למורשת ולתרבות הישראלית. חלומה של המורה קיבל הכרה מהנהלת בית ספרה וסחף אחריו בתי ספר אחרים של החינוך המיוחד וכן להקות ריקוד מהקהילה המגיעות להשתתף ב"כנס המחולות". החיבור לתרבות והרצון ליצור קשר למורשת – הן מבחינת בחירת השירים והקשר שלהם למדינת ישראל והן מבחינת בחירת תכנים ישראליים לכנס עצמו – מעניקים לתלמידים ולאנשי הצוות תחושה

של שייכות וגאווה ומספקים אווירה נורמטיבית בדומה לזו השוררת בכנסים במסגרות חינוך שאינן משתייכות לחינוך המיוחד. תרומתו של "כנס המחולות" של בתי הספר של החינוך המיוחד לתלמידים בזירות השונות נלמדת באמצעות העמדות של הנשאלים בסקר זה בשילוב עם עמדותיהם של כמה חוקרים שהוזכרו.

ניתן ללמוד מהסקר הנוכחי על מגמה חיובית בתרומתו הפעלתו של "כנס מחולות לריקודי עם לתלמידי החינוך המיוחד" בתחומים של מוטיבציה, יכולות מוטוריות, מיומנויות חברתיות ואיכות חיים. יותר מכול עולה מהסקר תחושה של "גאווה יחידה" ולו רק מעצם קיום אירוע ייעודי וייחודי לתלמידי החינוך המיוחד. התלהבות הצוותים המעורבים בהיבטים השונים, ציון העובדה כי ההשתתפות היא חוויה המעצימה תלמידים כמו גם צוותים חינוכיים-טיפוליים ואמירה כמו: "החינוך המיוחד על המפה" של מספר משיבים – הם בבחינת תמיכה גדולה בקיומו של הכנס. אין ספק כי גם העובדה שמדי שנה יותר בתי ספר של החינוך המיוחד מעוניינים להיות חלק ממיזם זה מעידה על הרצון לשייך את התלמידים ואת בתי הספר לתהליך ולאירוע בשיאו.

כנס המחולות הוא אירוע שיא של תהליך לימודים בתחום ריקודי העם. מתשובותיהם של בעלי עניין בהכנת התלמידים ובליווי שלהם לקראת הכנס עצמו עולה כי הם רואים במיזם זה מפעל חשוב ומשמעותי המקדם את התלמידים עם המוגבלויות, מגביר את התלהבותם, תורם ליכולתם המוטורית ומשפר מיומנויות חברתיות – ומדווחת גם תרומה לתלמידים שהשתתפותם בכנס אינה פעילה והם מצטרפים רק כצופים. כמו כן, הנשאלים רואים בריקודי העם גורם המספק רווחה נפשית לתלמידים, אך על פי רוב התרומה בהיבטיה הקוגניטיביים נוטה להיות ניטרלית.

המסגרות החינוכיות הלוקחות חלק בתוכנית מצינונת כי נדרשים רצון והתארגנות מתאימה לטובת קיום השיעורים וההכנות לקראת הכנס, אם כי בחלק מבתי הספר ריקודי העם משולבים בתוכנית הלימודים הבית-ספרית (תלב"ס). עלתה סוגיית כוח האדם והצורך בגמישות המערכת לטובת גיוסם של אנשי צוות לתמיכה בתלמידים הרוקדים, ומתוך הדברים עולה כי כשהנהלת בית הספר תומכת – ניתן להתגבר על הקושי. מרחב מותאם לריקודים הוזכר על ידי מרבית מהנשאלים כשחלק ציינו כי חרף העובדה שאין מרחב מותאם (לא קיים אולם ספורט, ולא תמיד מזג האוויר מתאים לקיום שיעור ריקודי עם), עדיין נעשים המאמצים לייצר הזדמנות ולאפשר לתלמידים לקחת חלק בריקוד.

נראה כי "כנס המחולות" מתקבל באופן חיובי, והוא משמעותי ברמות השונות הן לתלמידים עם המוגבלויות הן לאנשי הצוות המעורבים. אחת הנשאלות העלתה את הצורך בשיתוף הפיקוח על המחול – כיוון שהוא זה שיכול להוסיף ממדים ללימוד הריקוד ולחשיפה שלו בפני התלמידים – ולא רק ריקודים בסגנון ריקודי עם. כך ייתכנו כנסים מסוג אחר, שיעשירו את התלמידים.

כנס המחולות התרחב עם השנים ומהשתתפות של שבעה בתי ספר הוא הגיע ל-24 בתי ספר נכון לכנס השביעי. זוהי ללא ספק אמירה בדבר דעתם החיובית של המשתתפים על תרומתו לתלמידים ולכלל המשתתפים. המארגנים סבורים שלימוד ריקודי עם וקיום אירוע שיא של "כנס מחולות" ראוי שיתרחבו ובתי ספר נוספים של החינוך המיוחד יהיו חלק ממנו. ניתן לקדם אף כנסים נוספים של ריקוד בסגנונות אחרים – כדי להרחיב את החוויה ולהעשיר את המיומנויות של התלמידים עם המוגבלויות. מיזמים כמו "כנס מחולות" מוכיחים כי ריקוד אינו רק אמצעי גופני,

אלא מרחב המייצר הזדמנות להשתתפות וליצירת קהילה המקיימת פעילות מקובלת ונורמטיבית בכלל האוכלוסייה. ההכנה לכנס, התרגול, היצירה המשותפת וחויית ההצלחה מעוררים תחושות של שייכות, שמחה ותחושת ערך הן בקרב הצוותים הן בקרב התלמידים עם המוגבלויות. הכנס עונה על צורכיהם של תלמידי החינוך המיוחד – מענה שהוא חלק מהדרך הטיפולית והשיקומית, וזהו הערך המוסף שלו. ניכר כי קיום הכנסים הייחודיים העצים את התחושה שיש מקום להרחיב את פעילות ריקודי העם בקרב תלמידים עם מוגבלויות ולו רק בשל חויית הנורמטיביות שהיא מביאה עימה והן בשל האמונה בחשיבות עידוד התנועה והפעילות הגופנית. התרחבות "כנס המחולות" ידרוש בהמשך הכשרה נוספת ואולי מקצועית יותר של מדריכי ריקודי עם מומחיות בעבודה עם אנשים עם מוגבלויות. המודל של הכנס כפי שמתקיים היום נותן מענה (נכון לשנת 2026) ל-38 בתי ספר כשהצפי לשנת 2027 הוא ל-42 בתי-ספר של החינוך המיוחד בארבע שלוחות בארץ: רעננה, הוד-השרון, חדרה וראשון לציון. השאיפה היא שהמודל יתבסס ויורחב למחוזות נוספים כדי שעוד תלמידים יזכו לחוות תהליך המקדם מיומנויות ברוב התחומים וייהנו מחוויה מעצימה. יש לתת את הדעת לקידום מרחבים מותאמים בבתי הספר לריקודי עם, ובכלל לפעילות מוטורית לאנשים עם מוגבלויות שחלקם מתניידים בעזרת כסאות גלגלים.

נראה כי עריכת מחקר המשך שיכלול נשאלים נוספים גם מפרופסיות אחרות יוכל להרחיב את ההבנה על אודות השפעת ריקודי העם ו"כנס המחולות". ניתן אף להתמקד בחקר תחום מסוים ולהעמיק את ההבנה בו. השגת הנשאלים צריכה להיות משוכללת יותר וישירה יותר. נראה שככל שמספר המשיבים יגדל, עשויה להתקבל תמונה מדויקת יותר.

לסיכום, מאמר זה בחן את המיזם של "כנס המחולות" – ריקודי עם בחינוך המיוחד". מהממצאים שהוצגו בסקירה התאורטית ובעקבות ניתוח עמדותיהם של בעלי העניין – עולה כי ריקודי עם הם כלי משמעותי לקידום תלמידים עם מוגבלויות. שילוב התנועה, המוזיקה, ערכים ותרבות ישראלית מאפשר לתלמידים לחוות שייכות, מסוגלות והצלחה. היוזמה, שמקורה בבית ספר "אגם" ברעננה, הפכה לאירוע המשלב עשרות בתי ספר ומאות תלמידים. מעבר להיבט החווייתי, "כנס המחולות" הפך לכלי פדגוגי המשפיע לא רק על התלמידים, אלא גם על אקלים בית הספר ועל תחושתם המקצועית של אנשי הצוות. ההתרחבות של הכנס מעידה על ההכרה ביתרונותיו בזירות המגוונות.

עם זאת, הממצאים מצביעים גם על צורך בהעמקה בהמשגת ההשפעות הקוגניטיביות, בהתאמת תכנים תרבותיים לאוכלוסיות מגוונות ובהרחבת שיתוף הפעולה בין תחומי הדעת השונים (מחול, חינוך גופני, טיפול באומנויות, ריפוי בעיסוק ועוד). על משרד החינוך לראות ב"כנס המחולות" תשתית ליצירת תוכנית רחבת היקף המחברת בין תרבות, הכלה, תנועה וחינוך.

"כנס המחולות" הוא לא רק ריקוד – הוא ביטוי לתפיסה חינוכית שלמה, המאמינה בזכותו של כל תלמיד – ללא קשר למוגבלותו – לנוע, לרקוד, להתחבר ולשמוח.

מקורות

באור, א' (2004). נכים ורוקדים – מחול על כיסאות גלגלים. כותרות הוצאה לאור.

באור, א' (ללא תאריך). אורלי באור – לרקוד עם החיים.
[/https://www.orlybaor.co.il](https://www.orlybaor.co.il)

ברויאר, נ' (2012). לעטות את המסכה של ריק-קוד : אתנוגרפיה בחוג לריקוד עם בכיסאות גלגלים. סוציולוגיה ישראלית, יג(2), 331–356.

דוארי, י' (2015, 29 באוקטובר). מסוגלות גופנית נרכשת – פרקטיקה ליישום גישת החלמה דרך פעילות גופנית. פסיכולוגיה עברית.
<https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3355>

הוצלר, י', וברק, ש' (2012). פעילות גופנית מותאמת וספורט לאנשים עם מוגבלויות – סקירת ספרות ותיאור מצב לקראת הכנת קול-קורא. המוסד לביטוח לאומי, האגף לפיתוח שירותים.
<https://www.btl.gov.il/Funds/Documents/peilutGufanit.pdf>

הוצלר, י', ברק, ש', נמט, ד', טסלר, ר', גלעד, א', לוי, ש', פינדלינג אנד, ל', שרביט, נ', אפללו, א', שטיינמץ, נ' ונג, ק' (2023). הצורך והפיתוח של גיליון ציונים : פעילות גופנית של ילדים ובני נוער עם מוגבלות בישראל. קידום בריאות בישראל, 11, 16–32.

ורטיגו – כוח האיוון - <https://vertigo.org.il/%D7%9B%D7%97-%D7%94%D7%90%D7%99%D7%96%D7%95%D7%9F>

חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות (התשנ"ח-1998). נבו.
https://www.nevo.co.il/law_html/law01/p214m2_001.htm

חוק חינוך מיוחד (תיקון מס. 5) התש"ס.
https://main.knesset.gov.il/APPS/legislation/main/bills/168_998

משרד החינוך (2019). חוזר מנכ"ל : החינוך הגופני במוסדות החינוך – היערכות להוראתו הנחיות כלליות.
https://apps.education.gov.il/mankal/horaa.aspx?siduri=253#_Toc256000037

צוק, ר', ראובני, ר' ולבל, ד' (2005). לרקוד על גלגלים. *IJOT* : כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק, 14(2), H83–H97.
<https://www.jstor.org/stable/23469094>

רונק, ד' (2011). ריקודי עם בישראל. כרמל.

רוקדים את החיים <https://dance4life.co.il>

- Barnet-Lopez, S., Pérez-Testor, S., Cabedo-Sanromà, J., Oviedo, G. R., & Guerra-Balic, M. (2016). Dance/movement therapy and emotional well-being for adults with intellectual disabilities. *The Arts in Psychotherapy, 51*, 10-16.
- Carmeli, E., Barak, S., Morad, M & ,Kodesh, E. (2009). Physical exercises can reduce anxiety and improve quality of life among adults with intellectual disability .*International SportMed Journal, 10*(2), 77- 85.
- De Jesus, B. M., Passos, A. A., Menezes, E. O., Adorno, E. T., DeSantana, J. M., & Teixeira-Machado, L. (2021). Incorporation of dance practice into the lifestyle of people with disabilities and its impact on quality of life over time. *Physical Medicine and Rehabilitation – International, 8*(2), 1–8.
- Dubon, M., Siegel, R., Smith, J., Tomasic, M & ,Morris, M. L. (2021). New directions in dance medicine: Dancers with disabilities, blindness/low vision, and/or deafness/hard of hearing *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America, 32*(1), 185–205.
- Ladwig, J. C., Sibley, K. M., Ripat, J., & Glazebrook, C. M. (2025). Community-informed recommendations to developing inclusive dance opportunities: Engaging community, dance, and rehabilitation experts using a hybrid-Delphi method. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 38*(3), Article e70060.
- Hammer, G. (2021). A pirouette with the twist of a wheelchair: Embodied translation and the creation of kinesthetic commensurability *American Anthropologist, 123*(2), 292–304.
- Hutzler, Y & ,Korsensky, O. (2010). Motivational correlates of physical activity in persons with an intellectual disability: A systematic literature review A systematic literature review. *Journal of Intellectual Disability Research, 54*(9), 767–786.
- Jochum, E., Egholm, D., Oliveira, A. S & ,Jacobsen, S. L. (2024). The effects of folk-dance in schools on physical and mental health for at-risk adolescents: A pilot intervention study. *Frontiers in Sports and Active Living, 6*, Article 1434661.

- Glazebrook, C. M. Ladwig, J. C., Sibley, K. M., Ripat, J& ,. (2025). Community-informed recommendations to developing inclusive dance opportunities: Engaging community, dance, and rehabilitation experts using a hybrid-Delphi method .*Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 38(3), Article e70060.
- Lentzari, L., Misouridou, E., Karkou, V., Paraskeva, M., Tsiou, C., Govina, O., Kalogianni, A., & Parissopoulos, S. (2023). The experience of dancing among individuals with cerebral palsy at an inclusive dance group: A qualitative study. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 1425, 443–456.
- May, T., Chan, E. S., Lindor, E., McGinley, J., Skouteris, H., Austin, D ,. & Rinehart, N. J. (2019). Physical, cognitive, psychological and social effects of dance in children with disabilities: Systematic review and meta-analysis .*Disability and Rehabilitation*, 43(1), 13–26.
- Valentini, M., Teloni, L., & Prokopiak, A. (2023). Play and dance therapy: A review of theories, techniques and didactic methodologies for the motor recovery of children with disabilities. *F1000Research*, 12, Article 878.

אי הזמנה לאירועים בין-לאומיים בספורט המקרה המיוחד של ישראל ואינדונזיה

עמיחי אלפרוביץ'

המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

תקציר

אינדונזיה, המדינה המוסלמית הגדולה ביותר בעולם, הכריזה על עצמאותה ב-1945 וזכתה להכרה בין-לאומית שנים אחדות לאחר מכן, לאחר מאבק לעצמאות בשלטון הקולוניאלי ההולנדי. מדינת הענק גם עשתה שימוש בספורט הבין-לאומי להגדרת זהותה במרחב הגיאופוליטי בכלל, וכאחת ממנהיגות גוש המדינות הבלתי מזדהות בפרט, אשר התבלט כנושא מסר אנטי-קולוניאלי. לתוך מכלול זה נשזרת גם עמדתה הפרו-ערבית המובהקת בהקשר של הסכסוך הישראלי-ערבי, וביתר שאת, מ-1967 היא מצהירה על מחויבותה העמוקה לעניין הפלסטיני, שנתפסת כחלק ממאבק אנטי-קולוניאלי. הזיקה הפאן-איסלמית העמוקה והעובדה שישאל הייתה חלק מהספורט באסיה הביאו להתנגשות בין הערכים של אינדונזיה לבין ערכי הספורט העולמי ויצרו קונפליקטים בדמות חרם אינדונזי על הספורט הישראלי. אינדונזיה אירחה אירועי ספורט בין-לאומיים חשובים, לא הזמינה את ישראל ושילמה מחירים בזירת הספורט הבין-לאומית.

תאריכים: ישראל, אינדונזיה, הוועד האולימפי הבינלאומי, משחקי אסיה, משחקי העמים המתעוררים, חרם ספורטיבי

מדינות עושות בספורט שימוש לקידום האינטרסים שלהן, למיצוב מעמדן ולהעצמת המוניטין הבין-לאומיים שלהן. הספורט הופך כלי אסטרטגי לשימוש בכוח רך (soft power), ונראה כי היקף אירועי הספורט הבין-לאומיים שמדינות מארחות מתואם עם שינויים במדיניות החוץ שלהן, כאשר הספורט מקדם שלום, ביטחון ופיתוח בר-קיימה ברמה הגלובלית (Cornelissen, 2010; Grix & Houlihan, 2014). מאמר זה מציג את האופן שבו אינדונזיה, המדינה הרביעית בגודל אוכלוסייתה בעולם והמדינה המוסלמית הגדולה ביותר (Worldometer, n.d.), מאז נוסדה ב-1945 וקיבלה הכרה בין-לאומית ב-1949 נמנעת בשיטתיות מקשרים עם ישראל ועם הספורט הישראלי (Barton & Rubenstein, 2016).

הזכות לארח אירועי ספורט בין-לאומיים נושאת את חובתה של המדינה המארחת לאפשר לכל ספורטאי להיכנס לתחומה ולהתחרות לפי החוקה האולימפית ולפי החלטות של התאחדויות הספורט השונות לאורך השנים. עם זאת, אינדונזיה מתמודדת עשרות שנים עם שאלת אירוח ספורטאים ומשלחות מישראל, ועל פי רוב בוחרת שלא לארח את הספורט הישראלי ואף מוכנה לשלם את המחיר. מאמר זה

יעסוק בהרחבה ביחסים הבעייתיים בין אינדונזיה לישראל הבאים לידי ביטוי בתחום הספורט.

חיבור זה מתבסס על מחקר היסטורי שהתבסס על חיפוש ועל הצלבת מידע מארכיבים שונים, ובראשם הארכיב הלאומי של ישראל בירושלים, ארכיב הוועד האולימפי הבין-לאומי בלואן והאוסף של אייוורי בראנדג' (Avery Brundage Collection). פריטי מידע נוספים הם ספרים, מאמרים אקדמיים, מקורות עיתונאיים ואתרי אינטרנט שיחד מציגים את מערכת היחסים הבעייתית שאינדונזיה מנהלת עם הספורט הישראלי מאז אמצע המאה ה-20.

אינדונזיה והמדיניות האנטי קולוניאליסטית

אינדונזיה מאופיינת בספרות האקדמית כמעצמה אזורית (middle power) – שחקנית שאינה מעצמת-על עולמית, אך השפעתה הולכת וגוברת בזירה הבין-לאומית. אינדונזיה היא המדינה הרביעית המאוכלסת ביותר בעולם, האומה המוסלמית הגדולה ביותר והכלכלה המובילה בדרום-מזרח אסיה. היא מנהיגה את הארגון המאגד את מדינות דרום מזרח אסיה (ASEAN Association of Southeast Asian Nations), היא חברה בפורום ה-G20, שחברים בו שרי האוצר ונגידי הבנקים המרכזיים של 20 כלכלות: 19 מבין הכלכלות הגדולות בעולם וכן האיחוד האירופי והאיחוד האפריקאי. אינדונזיה מנצלת את הדיפלומטיה הרב-צדדית ואת כוחה הכלכלי כדי להפגין עוצמה מדינית משמעותית ביחס למשאביה (Arifin et al., 2015; Thompson, 2015).

מדיניות החוץ של המדינה מאפשרת לה לשמור על אי-הזדהות גושית תוך עיצוב אקטיבי של נורמות בין-לאומיות (Agung, 1973). בעשור וחצי האחרונים, תחת הנהגתם של שני הנשיאים האחרונים ג'וקו וידודו (Joko Widodo) ופרבואו סוביאנטו (Prabowo Subianto), הרחיבה אינדונזיה בהתמדה את טביעת הרגל הדיפלומטית שלה (Barton & Rubenstein, 2016). עם זאת, חוקרים מציינים כי המדינה טרם מימשה את מלוא הפוטנציאל שלה כמעצמה אזורית (Adams, 2002).

השאיפה האינדונזית לבסס מעמד בין-לאומי מוביל, תוך מחויבות לעולם המוסלמי, יצרה לא פעם מתחים פנימיים וחיצוניים חריפים. מתחים אלו באו לידי ביטוי מובהק בזירת הספורט הבין-לאומי, שהפכה לשדה קרב פוליטי שבו ניסתה אינדונזיה לאזן בין שאיפותיה הגלובליות לבין עמדותיה האידאולוגיות, כפי שניתן לראות כבר מימיה הראשונים.

סוקארנו, הנשיא הראשון ואבי התנועה הלאומית של אינדונזיה שהביא לעצמאותה, פעל ליצור אחדות לאומית בחברה האינדונזית הרב-תרבותית, המונה למעלה מ-600 קבוצות אתניות המפוזרות על פני אלפי איים (Arifin et al., 2015). הספורט היה אחד הכלים המשמעותיים להגשת המדיניות הלאומית שלו (Adams, 2005; Lutan, 2002), כפי שבא לידי ביטוי ביצירת "שבוע הספורט" ב-1948. מהלך זה נולד כתגובה להחלטת הוועד האולימפי הבין-לאומי שלא להתיר למדינה להשתתף במשחקים האולימפיים בלונדון באותה שנה, בטענה שאינדונזיה עדיין אינה מוכרת כישות ריבונית בעולם (Ma'mun & Mahendra, 2021).

סוקארנו הוביל מדיניות אנטי-קולוניאליסטית נחרצת, המעוגנת בתפיסה שהקולוניאליזם מנוגד לאנושיות ולצדק כפי שמופיע בפסקת הפתיחה של החוקה של אינדונזיה (Constitutional Court of Republic of Indonesia, 2015). הוא שאף שאינדונזיה תהיה קול משמעותי בסדר העולמי החדש שהתגבש לאחר מלחמת העולם השנייה. תקופה זו התאפיינה בצמיחתן של מדינות חדשות כגון הודו, פקיסטן, לבנון,

סוריה וישראל, ובהמשך בתהליך דה-קולוניזציה נרחב שהוביל לעצמאותן של מדינות רבות באפריקה (Thompson, 2015). במקביל לשינויים אלה חזה העולם בעלייתן של ארצות הברית וברית המועצות כמעצמות-על אל מול שקיעתן של בריטניה וצרפת.

בדצמבר 1954 התכנסו מדינאים מאסיה בעיר בוגור שבאינדונזיה, והחליטו לקיים באפריל 1955 את הכינוס האפרו-אסיאני בבנדונג (Agung, 1973; Miller, 1966). במפגש שהתקיים בימים 18 עד 24 באפריל 1955 השתתפו נציגים בכירים מ-29 מדינות. המטרות המשותפות כללו תמיכה בעצמאותן של סודאן וגאנה, לצד החלטה פוליטית מובהקת שלא לכלול בקבוצה האפרו-אסיאנית את ישראל, דרום אפריקה, דרום קוריאה, צפון קוריאה וטייוואן (Mortimer, 1980).

עוד הוחלט על שיתוף פעולה כלכלי, תרבותי וחברתי בין המדינות המשתתפות. המדינות הדומיננטיות בכינוס היו אינדונזיה והודו מאסיה ומצרים מאפריקה, שנשיאה גמאל עבד אל נאצר ראה במיזם חשיבות אסטרטגית רבה (Kimche, 1973). סוקארנו, שהבין את תמורות העולם בתום המלחמה, שאף להקים ברית של מדינות המאכלסות כ-75% מאוכלוסיית העולם. הוא הוביל את הברית האפרו-אסיאנית ופעל ליצירת גוש המדינות הבלתי מזדהות במסגרת ועידה שהתקיימה בבנדונג, אינדונזיה (Mackie, 2005). גוש זה גיבש מדיניות אנטי-מערבית, אשר כפועל יוצא הובילה גם לקו אנטי-ישראלי.

ארבע שנים לאחר הכינוס הראשון הרחיב סוקארנו את תחום הפעילות של הקשר האפרו-אסיאני גם למדינות אמריקה הלטינית. הקשר הזה, שהפך למושג יסוד בדוקטרינת מדיניות החוץ שלו, התבסס על הסיסמה שכל המדינות באסיה, באפריקה ובאמריקה הלטינית, לצד מדינות סוציאליסטיות וקבוצות פרוגרסיביות במדינות קפיטליסטיות, מהוות כוח אדיר המונה שני מיליארד בני אדם (Jansen, 1966). בכינוס נוסף של תנועת הסולידריות האפרו-אסיאנית בקונאקרי (Conakry) גינאה, באפריל 1960, השתתפו נציגים מ-49 מדינות ובהם גם נציגים של פליטים פלסטינים (Kimche, 1973). סוקארנו שאף ליצור סדר עולמי חדש, ולספורט היה חלק חשוב במדיניות זו. הספורט שימש זירת פעולה נוחה להגשת החזון המדיני שלו, כיוון שגם הוא התגבש בעת הזו, והיה פשוט יותר להנחיל את המדיניות בארגונים ובמוסדות שרק החלו את דרכם.

מוסדות הספורט באסיה קיימו שני מפגשים אזוריים לפני מלחמת העולם השנייה: "משחקי אסיה הרחוקה", שהתקיימו לסירוגין בין יפן, סין והפיליפינים בשנים 1913 עד 1934 (Liu, 1998), ו"משחקי מערב אסיה", שהתקיימו פעם אחת בלבד ב-1934 בדלהי, בהשתתפות ארבע משלחות בלבד – הודו, ציילון, אפגניסטן ופלשתינה. הרעיון לקיום מפגשים אלה היה של חבר הוועד האולימפי מהודו, גורו דוט סונדהי (G. D. Sondhi), שגייס למטרה זו את הברון דה קוברטן (Organizing Committee for the Ninth Asian Games, 1982; Sondhi, 1966).

הספורט באסיה והקשר לישראל במחצית השנייה של המאה ה-20

במרץ 1947 הגה המנהיג ההודי פאנדיט ג'ווארלאל נהרו (Pandit Jawaharlal Nehru) את הרעיון לקיים משחקים אזוריים לכל מדינות אסיה. הרעיון עלה בעת "כנס לקשרים באסיה" (Asian Relations Conference) בהשתתפות נציגים מאירופה, מארצות הברית וממדינות אסיה, שדנו בהרחבת העצמאות של מדינות היבשת לאחר מלחמת העולם השנייה. הנציגים מאסיה השתכנעו כי קיום משחקי אסיה יעודד את האחדות בין עמי היבשת (Sie, 1978).

הוועדה המארגנת של המשחקים הוקמה ביולי 1948. בעת המשחקים האולימפיים בלונדון 1948 כינס סונדהי את נציגי 13 המדינות מאסיה שהגיעו להשתתף במשחקים, והם הקימו את פדרציית משחקי אסיה (Asian Games Federation – AGF). נקבע כי הפדרציה תפעל לפי המתכונות של המשחקים האולימפיים ותקיים תחרות אזורית אחת לארבע שנים (Sondhi, 1966).

בפברואר 1949 התכנסו בדלהי נציגי המדינות שהשתתפו בכינוס בלונדון וייסדו רשמית את ה-AGF (Sondhi, 1966). המשחקים הראשונים נערכו בדלהי במרץ 1951 (Organizing Committee for the Ninth Asian Games, 1982). מתכונת המשחקים נשמרה והם מתקיימים מאז 1954 מדי ארבע שנים (שנתיים אחרי משחקי הקיץ האולימפיים). אינדונזיה היא אחת מ-11 המדינות שהשתתפו במשחקי היסוד, ובכך היא מהווה מדינה משמעותית במבנה הספורט של אסיה מאז, בהיותה אחת ממייסדות הספורט הבין-לאומי ביבשת.

סונדהי, שקשריו עם הספורט הציוני בפלשתינה (שהוביל מכבי ארץ ישראל) החלו עוד בזמן המנדט, ביקש להזמין את ישראל למשחקי אסיה הראשונים בדלהי. עם זאת, ראשי הוועד האולימפי הבין-לאומי ייעצו לו להימנע מכך, כיוון שבעת זו לא היה בישראל ועד אולימפי מוכר, ומעמדה של המדינה במסגרת הוועד האולימפי הבין-לאומי טרם הוברר (Mayer, 1950).

ישראל לא הוזמנה אפוא להשתתף במשחקי היסוד בדלהי. אולם לאחר צירופה לתנועה האולימפית בשלהי 1951 (Alperovich, 2008) הצטרף הוועד האולימפי של ישראל בשנת 1952 ל-AGF (Espy, 1981). ישראל שלחה שלושה ספורטאים למשחקי אסיה שנערכו במנילה בירת הפיליפינים ב-1954.

השיוך של ישראל לאסיה הגיע לאחר שנכשלה בניסיונה להשתלב במשחקי היסוד התיכון מאז נוסדו ב-1951, לאחר שלא השתתפה במשחקי היסוד באלכסנדריה. מאז היא מנועה מלהשתתף בהם בגלל האופן שבו חוקת המשחקים מנוסחת (Alperovich, 2003). ראשי הספורט מצאו באסיה פתרון לשיוך יבשתי, שכן מבחינה גיאוגרפית ישראל שייכת לאסיה ומהווה גשר יבשתי בין אסיה לאפריקה. החבירה של ישראל לאסיה הביאה לחיכוך ולמתח קבועים בין אינדונזיה לישראל ולעימות חזיתי וקבוע בזירת הספורט האסייתית. עם זאת, משחקי 1954 – שבהם השתתפו ישראל ואינדונזיה לראשונה תחת אותה מסגרת ספורטיבית – עברו ללא קשיים פוליטיים משמעותיים.

ראשית התקריות הספורטיביות בין אינדונזיה לישראל

התקרית הראשונה אירעה ב-1957. שתי המדינות היו חלק מבית 14 שבו שיחקו מדינות אפריקה ואסיה במוקדמות טורניר גמר גביע העולם בכדורגל שנערך ב-1958 בשבדיה. אינדונזיה, ששיחקה בבית מס' 1, הוגרלה לשחק נגד טיוואן, שפרשה מההתמודדות. היריבה הבאה הייתה סין, ואינדונזיה ניצחה בהפרש של שער אחד בתום שלושה משחקים ועלתה לשלב הבא. היריבה בשלב זה אמורה הייתה להיות מאזור המזרח התיכון ואפריקה. ישראל הוגרלה לשחק נגד טורקיה, שסירבה להופיע במחאה על כך שלא שויכה לאירופה, ללא קשר לזהות היריבה. לפיכך נקבע כי אינדונזיה וישראל יצטרפו להתמודד זו מול זו. אינדונזיה סירבה להתמודד בישראל או לארח את ישראל בארצה והציעה לקיים משחק במדינה ניטרלית. פיפ"א לא קיבלה את ההצעה, וישראל הוכרזה מנצחת באופן טכני (RSSSF, n.d.). שנה לאחר מכן התרחשו שני אירועים שונים שהכריעו בהקשר של הקשרים הרעועים בין שתי המדינות בתחום הספורט. אירועים אלה הביאו את אינדונזיה להבין כי היא עלולה לשלם

מחירים כבדים בשל המדיניות שלה אל מול הספורט הישראלי, שצצה בכל פעם באמתלות שונות. באירוע הראשון קבעה התאחדות ספורט החובבים הבין-לאומית IAAF (International Amateur Athletics Federation), לימים התאחדות האתלטיקה הבין-לאומית, כי לא יתקיימו תחרויות אתלטיקה באירועים בין-לאומיים שאליהם לא יוזמנו ספורטאים מכל המדינות החברות בארגון. והסיבה לכך היא תלונתה של ישראל על אי הזמנתה למשחקי הים התיכון ב-1959 בביירות (Exeter, 1958). ארבע שנים מאוחר יותר נעשה לראשונה שימוש בקביעה זו, כאשר אינדונזיה אירחה את משחקי אסיה ה-4 בבירה ג'קרטה.

האירוע השני התרחש יממה לפני פתיחת משחקי אסיה ב-1958 בטוקיו, שבהם נרשמה הופעה ישראלית שנייה. בישיבת ה-AGF הוחלט ברוב דחוק לקיים את משחקי אסיה הרביעיים בג'קרטה. בחירה זו העלתה ספקות באשר ליכולתה של אינדונזיה לארגן משחקים בסדר גודל כזה לנוכח קשיים בפיתוח תשתיות ומחסור באמצעים כלכליים (Sie, 1978).

אינדונזיה הידקה את קשריה עם העולם הערבי, וסוקארנו השקיע מאמצים רבים בגיבוש מדינות העולם השלישי לגוש פוליטי-מדיני-כלכלי דומיננטי (המוכר גם "המדינות הבלתי מזדהות" או "הגוש השלישי"). בחזונו שאף סוקארנו שהגוש הזה יהווה משקל נגד משמעותי מול הגוש המערבי ומול הגוש הנמצא תחת השפעה סובייטית.

מדיניות זו והעובדות בשטח העלו ספקות באשר ליכולתה של אינדונזיה להזמין את כל המדינות החברות ב-AGF למשחקים ב-1962, וביניהן ישראל וטייוואן. כדי להסיר את החששות, הבטיח רדאן מאלאדי (R. Maladi), סגן נשיא הוועד האולימפי של אינדונזיה ששימש גם כשר ההסברה והספורט, כי כל המדינות החברות בארגון אכן יוזמנו.

הספקנות של הוועד האולימפי בישראל באשר להבטחותיו של מאלאדי התחזקה בעקבות דיווח שנמסר לאחר שיחה בין נציגי שגרירות ישראל בתאילנד לבין נציגי מדינה זו ב-AGF. לפי הדיווח, גם אם משתתפי משחקי אסיה ייכנסו עם אשורות של פדרציית הספורט של אסיה, אין בכך כדי להבטיח שנציגי ישראל יוכלו להיכנס לאינדונזיה (שגרירות ישראל בבנגקוק, 1960). ב-21 בנובמבר 1960 התקבל דיווח מרדיו בגדד על הודעתה הרשמית של ממשלת אינדונזיה כי ישראל לא תוזמן להשתתף במשחקים האולימפיים הבין-אסיאתיים בג'קרטה. מנהל מחלקת אסיה במשרד החוץ של ישראל, יאיר שמעוני, ציין כי על ראשי הספורט בישראל לפעול בהקדם כדי למנוע מהצהרות אלו להפוך למציאות (שמעוני, 1960).

ראשי הוועד האולימפי של ישראל שיגרו מכתב למאלאדי, וצינו בו מחד גיסא כי הם מסרבים להאמין לדיווח, ומאידך גיסא ביקשו לקבל אישור רשמי מממשלת אינדונזיה לכך שכל הספורטאים הישראלים יקבלו אשורות כניסה (וויזות) כמובטח (פנאי ויקותיאל, 1961).

הוועד האולימפי של אינדונזיה לא הגיב למכתב זה, ובעקבות השתיקה העלה הוועד האולימפי של ישראל את הסוגיה במכתב ששלח לחברי הוועד המנהל של ה-AGF. ראשי הוועד בישראל הדגישו כי הוועד האולימפי של אינדונזיה נוקט אפליה פוליטית בניגוד מוחלט לחוקת הארגון (פנאי ויקותיאל, 1961). לנוכח המצב, החליט הוועד האולימפי בישראל לערב נציגים ממדינות נוספות. באוקטובר 1961 פנה הוועד האולימפי של איראן לוועד האולימפי של אינדונזיה, לבקשת הצד הישראלי (Simri, 1984). מאלאדי השיב למזכיר הכללי של הוועד האולימפי האיראני בטענה כי:

"לקביעה שממשלתנו אינה מעוניינת שספורטאים מישראל ישתתפו במשחקי אסיה הרביעיים אין כל בסיס, שכן ממשלתנו מעולם לא הצהירה הצהרה רשמית מסוג זה" (NOC of Israel, 1962, p. 7).

הוועד האולימפי של ישראל ביקש סיוע גם מהוועד האולימפי של בלגיה (Karahi, 1961). אינדונזיה לא הגיבה לפנייה הבלגית, והוועד האולימפי של ישראל פנה לנשיא ה-AGF, הסולטן האמנגקובוואנו ה-9 (Sultan Hamengkubuwono IX), ששימש גם כסגן הנשיא השני של אינדונזיה – בבקשה לקבל ערובות לכך שישראל תוזמן למשחקים (פנאי ויקותיאל, 1962). במקביל פנה מאלאדי לחברות ה-AGF במכתב כללי שהגיע למשרדי הוועד האולימפי של ישראל רק ב-15 במרץ 1962. במכתב זה הבהיר מאלאדי, כי אכן היו בעיות בהזמנת ישראל, אולם טען כי הן כבר נחלת העבר (NOC of Israel, 1962).

הצהרתו של מאלאדי לא הייתה נכונה. הוועדה המארגנת של משחקי אסיה הרביעיים נמנעה מלשלוח הזמנות לכל המדינות החברות בארגון בשל התנגדות משרד החוץ האינדונזי להעניק אשרות כניסה לספורטאים מישראל ומטייוואן. כדי להשקיט את חששן של חלק מהנציגויות כי הוועדה המארגנת לא תעמוד בלוחות הזמנים ובהתחייבויותיה, כונסה באפריל 1962 ישיבה שלא מן המניין של המועצה העליונה של ה-AGF בג'קרטה (Sie, 1978). בישיבה זו השתתף גם נשיא הוועד האולימפי של ישראל, יצחק פנאי, ושם נמסר למתכנסים כי בכוונת הוועדה המארגנת לשלוח הזמנות גם לישראל ולטייוואן (וולק, 1962; Sie, 1978).

יש לציין כי "השקט התעשייתי" ששידרה הוועדה המארגנת לא אפיין רק את יחסיה עם המדינות החברות ועם הוועד המנהל של הארגון (Sondhi, 1962). הוועד האולימפי הבין-לאומי (International Olympic Committee - IOC), למשל, לא קיבל כל מידע מג'קרטה במשך כל אותה תקופה, וזאת למרות חששות כבדים שהעלו ראשי התנועה האולימפית כבר בשלבי התכנון המוקדמים (Brundage, 1961, 1962a; Sondhi, 1960).

קשר השתיקה ביחס לישראל נמשך עד 24 ביולי 1962, אז הגיע לוועד האולימפי הישראלי מברק מהוועדה המארגנת. במברק הופיעה התנצלות על כך ששוגרו לישראל "יותר מדי" אשרות השתתפות, והוועדה ביקשה לקבל את האשרות העודפות בחזרה. למעשה, אשרות כאלה מעולם לא הגיעו לישראל, ולכן לא היו אשרות להחזיר. מארגני משחקי אסיה הרביעיים שלחו שני מברקים נוספים ב-31 ביולי וב-2 באוגוסט, ובהם ביקשו מהוועד האולימפי הישראלי לשלוח בהקדם את טופסי ההרשמה ופרטים על מועד הגעת המשלחת. ישראל שלחה את הפרטים הדרושים כבר ב-1 באוגוסט. התקשורת בין הצדדים נמשכה בתחילת אוגוסט, וב-8 בחודש שוגר מישראל מברק המודיע רשמית כי אשרות ההשתתפות לא הגיעו ליעדן.

הוועד האולימפי של ישראל יידע את נשיא הוועד האולימפי הבין-לאומי (IOC) אייוורי בראנדג', את נשיא ה-IAAF הלורד אקסטר, ואת נשיאי פיפ"א ופדרציית השחייה הבין-לאומית (FINA) בדבר ההתעלמות האינדונזית (NOC of Israel, 1962). נוסף על כך ביקשה ישראל משגרירות אינדונזיה ברומא להעניק 44 אשרות כניסה לנציגי המשלחת (ספורטאים ומלווים). בתחילה הסכים השגריר האינדונזי להעניק את הוויזות, אך מאוחר יותר חזר בו. גם פניות לוועדה המארגנת בבקשה לאפשר לשגרירות ברומא להנפיק את הוויזות – לא נענו.

בצעד אחרון לפני פקיעת הזמן טס הנשיא התורן של הוועד האולימפי הישראלי, שלום זיסמן, למשרדי פיפ"א בציריך וניסה ליצור קשר טלפוני עם ג'קרטה, אך לא

נענה. בעקבות דיווחיו של זיסמן לוועד האולימפי בתל אביב, הוחלט כי נציגי ישראל לא ייצאו למסע ללא אשרות כניסה מובטחות. החלטה זו התבררה כנכונה, שכן נציג הוועד האולימפי של טייוואן, שניסה להגיע לג'קרטה ללא אשרה, הועלה עם נחיתתו על מטוס והוחזר לבנגקוק (Sie, 1978).

ההתעלמות של הוועדה המארגנת נמשכה לא רק ביחס לישראל, אלא גם ביחס לוועד האולימפי הבין-לאומי, עובדה שעוררה תמיהה אצל הנשיא בראנדג'י. חוסר הידיעה על הנעשה בג'קרטה הביא אותו להחלטה כי אין להתיר את הנפת הדגל האולימפי במשחקים. הנהגת ה-IAAF החליטה לדבוק בהחלטת סטוקהולם – שהתקבלה בעקבות תלונת ישראל במשחקי הים התיכון – ולהחיל אותה גם במקרה הנוכחי של אפליה נגד ישראל וטייוואן. במברק שנשלח ב-15 באוגוסט 1962 התבקש המשקיף של ה-IAAF למשחקים, ד"ר ק' אסאנו (K. Asano) מיפן, להודיע לוועדה המארגנת על הסרת החסות של הארגון מהמשחקים (Sondhi, 1962).

ב-21 באוגוסט נשלח למאלאדי מברק המודיע על אי-הגעת ישראל למשחקים עם העתקים לסונדהי ולוועדים האולימפיים של יפן ותאילנד (NOC of Israel, 1962). באותו יום התכנסו המדינות החברות ב-AGF בג'קרטה, פרט לנציגי ישראל וטייוואן שלא קיבלו אשרות כניסה. סונדהי, כנציג הוועד האולימפי הבין-לאומי, החל לארגן את המדינות לתמיכה בביטול המשחקים לנוכח הסרת החסות של ה-IAAF. היוזמה לביטול המשחקים לא צלחה, ובגיבוי ה-IAAF הוחלט לאפשר את קיום התחרויות תחת שם חלופי. בשל כך הועלתה הצעה שלפיה לא יתקיימו התחרויות בשם "משחקי אסיה ה-4", אלא בשם "משחקי ג'קרטה" (Sie, 1978, p. 284). במקביל למאמציו של סונדהי, הודיע המזכיר הכללי של פדרציית הרמת המשקולות הבין-לאומית, אוסקר סטייט (Oscar State), שנכח בג'קרטה, כי אם ישראל וטייוואן אינן מורשות להתחרות, הוא מסיר את ההיתר לקיים תחרויות בענף זה (Sondhi, 1962).

ראשי הוועדה המארגנת לא קיבלו את הצעתו של סונדהי לשינוי השם, אך הוא עמד בתוקף על כך שהמשחקים אינם יכולים להתחיל במתכונת של "משחקי אסיה" ללא מתן אפשרות לספורטאים מישראל ומטייוואן להתחרות בהם. ב-22 באוגוסט הוחלט בישיבת הוועד המנהל של ה-AGF לבקש משר החוץ של אינדונזיה לאשר אשרות כניסה לנציגי ישראל וטייוואן, אך הוא עיכב את תשובתו (Sondhi, 1962).

ניסיונות הדחייה של האינדונזים צלחו. החלטה מעשית לא התקבלה עד לטקס הפתיחה שנערך ב-24 באוגוסט 1962, ולאחריו סירב נשיא פדרציית משחקי אסיה להמשיך בדיונים בשאלת הוויזות. יום למחרת פנה מזכ"ל הוועד האולימפי הבין-לאומי, אוטו מאייר, לבראנדג'י בבהילות: "אני מקבל שיחות טלפון מישראל, ממיןכן (גיונס), מהעיתונות וכו' על הסירוב להעניק ויזות למשחקי אסיה. אנחנו חייבים בהחלט להתערב, אחרת הפוליטיקה בספורט תאכל אותנו" (Mayer, 1962a).

הוועד האולימפי הבין-לאומי לא הספיק להתערב בזמן, כיוון שסונדהי כינס בחדרו במלון חברים בהנהלת פדרציית הספורט של אסיה. לישיבה זו, שהתקיימה ב-26 באוגוסט, הוזמנו גם נציגים מאינדונזיה, אך הם לא הגיעו. בישיבה הוחלט כי מכיוון שישראל מוחרמת, לא ניתן לקרוא לאירוע "משחקי אסיה ה-4", ואם המארגנים מעוניינים להמשיך בקיומו, יהיה עליהם לשנות את שמו (Sondhi, 1962). יש לציין כי בישיבה זו טרם התקבלה החלטה רשמית על שם חלופי (כגון "משחקי ג'קרטה").

עוד התפרסם כי ההתאחדות הבין-לאומית להרמת משקולות והתאחדות הכדורסל הבין-לאומית אינן מתירות את קיום התחרויות בג'קרטה, ולכן בוטלו תחרויות הכדורסל והרמת המשקולות באירוע (Sie, 1978). נוסף על כך, המשלחת

היפנית הודיעה כי תמשיך להשתתף במשחקים רק בתנאי שישונה שמם (Sondhi, 1962).

ב-28 באוגוסט הוחלט בדיון שנערך עם ראש המשלחת היפנית ועם ראשי התאחדות הרמת המשקולות הבין-לאומית לשנות רשמית את שם המשחקים (Sondhi, 1962). מאייר מיהר לבשר על כך לבראנדג' ודיווח כי לאירוע נקבע שם חדש – "משחקי ג'קרטה" (Mayer, 1962b).

למוחרת התכנסה מליאת ה-AGF כאשר על סדר היום עמד נושא שינוי השם. באותו יום שיגר בראנדג' בקשה ללורד אקסטר, בתפקידו כנשיא ה-IAAF, לפתוח בבדיקת האירועים בג'קרטה. בראנדג' הדגיש כי יש למנוע מהספורט להפוך לכלי במלחמה הקרה, וציין באזהרתו כי "כעת מדובר בטייוואן וישראל, אבל זה יכול להיות מחר כל מדינה אחרת" (Brundage, 1962).

בעוד בראנדג' עוסק בפוליטיזציה של הספורט הבין-לאומי, הפך סונדהי לאישיות בלתי רצויה באינדונזיה. ב-3 בספטמבר נערכה הפגנה נגד סונדהי, ובמהלכה הרסו הפורעים את המלון שבו שהה ואת שגרירות הודו מתוך סברה מוטעית כי הוא מסתתר בה. לאחר שהחליף מספר מקומות מסתור, הוברח סונדהי אל מחוץ לגבולות המדינה (Sie, 1978). המשחקים עצמם נעלו ב-4 בספטמבר, לא לפני שהאינדונזים הפנו את זעמם כלפי המשלחת ההודית, שנתפסה כיעד חלופי להתקפה לאחר עזיבתו של סונדהי (Hanna, 1962).

העיתונות הבין-לאומית והמקומית דיווחה בהרחבה על האירועים הסוערים בג'קרטה (נאטאראיאן, 1962). בראנדג' פנה לחברי הוועד המנהל של ה-IOC – סונדהי (הודו), ריוטארו אזומה (Ryotaro Azuma) מיפן וחורחה ב' וארגאס (Jorge B. Vargas) מהפיליפינים – ותהה אם התנועה האולימפית יכולה להרשות לעצמה להתעלם מהמצב. הוא הוסיף ושאל: "האם עדיף שלא להשעות את הוועד האולימפי של אינדונזיה? זה עשוי להבהיר לעולם את דעתה של התנועה האולימפית ביחס להתערבות פוליטית בספורט, ויהיו לכך השפעות מועילות" (Brundage, 1962c).

סונדהי חיבר מסמך מפורט של 40 עמודים על אירועי המשחקים ועל היחס שקיבל מהוועדה המארגנת. בראנדג' קיבל דיווחים נוספים מהוועדים האולימפיים של יפן והודו, ובעקבותיהם ביקש מאייר מהוועד האולימפי האינדונזי להציג את גרסתו לאירועים (Mayer, 1962c). כעבור כחודש הגיעו נציגי הוועדה המארגנת למטה ה-IOC בלואזן והציגו את עמדתם בפני מאייר ומוחמד טאהר פאשה ממצרים. מאייר ציין כי קיימות סתירות בין הדיווחים, והודיע כי טאהר פאשה ילמד את החומר לקראת ישיבת הוועד המנהל. עוד בטרם התכנס הוועד הצהירה פדרציית השחייה הבין-לאומית (FINA), כי היא אינה מכירה בתחרויות השחייה, כדור המים והקפיצות למים שהתקיימו בג'קרטה, וזאת בשל האפליה שננקטה נגד ישראל וטייוואן (Ritter, 1962).

הוועד האולימפי של אינדונזיה החל לחשוש מעונש כבד שיוטל עליו בדיון הוועד המנהל, ולכן שיגר לנשיא ה-IOC, אייוורי בראנדג', הזמנה לבקר בג'קרטה – הזמנה שהוא דחה (Brundage, 1962d). הוועד המנהל של הוועד האולימפי הבין-לאומי (IOC) התכנס לדון בסוגיית המשחקים האזוריים – משחקי הים התיכון ומשחקי אסיה בג'קרטה – ב-7 בפברואר 1963 בלואזן, וביום למחרת התכנס הוועד המנהל עם נציגי התאחדויות הספורט הבין-לאומיות.

בימי הדיונים התקבלו שתי החלטות מרחיקות לכת. ההחלטה הראשונה התקבלה בישיבת הוועד המנהל ב-7 בפברואר ונגעה ישירות לאירועים בג'קרטה: ברוב

של חמישה קולות מול אחד נקבע כי הוועד האולימפי של אינדונזיה יושעה מה-IOC לתקופה בלתי מוגבלת (International Olympic Committee, 1963a). ההחלטה השנייה התקבלה בעקבות דרישת ישראל וה-IAAF בהקשר של משחקי הים התיכון והחלטת סטוקהולם מ-1958. החלטה זו קבעה כי חסות אולימפית וחסות של התאחדויות הספורט יוענקו רק למדינות המבטיחות להזמין את כל המדינות המשתייכות לאותו אזור גיאוגרפי, וכי לא יתקיימו משחקים אזוריים ללא חסות אולימפית. כלל זה הופעל הלכה למעשה במקרה של ג'קרטה (International Olympic Committee, 1963b).

שבוע מאוחר יותר שיגר הוועד האולימפי של אינדונזיה מברק ל-IOC ובו הודיע על החלטת אינדונזיה לפרוש מהתנועה האולימפית, תוך הטחת האשמה כי התנועה נוקטת אימפריאליזם מערבי (International Olympic Committee, 1963b). כתוצאה מכך, אינדונזיה לא הופיעה במשחקים האולימפיים בטוקיו 1964 – הראשונים שהתקיימו ביבשת אסיה – אך שבה להשתתף במשחקים העוקבים ב-1968.

משחקי גאנפ'ו (Games of New Emerging Forces – GANEFO)

השעיית אינדונזיה מהתנועה האולימפית ב-1963 הביאה לכך שהנשיא סוקארנו החליט ליישם את מאבקו בעולם המערבי באמצעות הקמת תנועת ספורט מתחרה לתנועה האולימפית. סוקארנו ראה בתנועה האולימפית כלי ליישום הקולוניאליזם המערבי מחוץ לאירופה ולצפון אמריקה. ב-29 באפריל 1963 הודיע הנשיא האינדונזי לעולם על לידתה של תנועת GANEFO (Games of New Emerging Forces) – "משחקי העמים המתעוררים", שהוקמו כמחאה אינדונזית כלפי התנועה האולימפית ומוסדות הספורט, שצידדו למעשה בישראל על כך שנמנעה מלהשתתף בג'קרטה. משחקי GANEFO היו הביטוי הספורטיבי האנטי מערבי של מדינות הגוש השלישי, והמובילות של הארגון היו אינדונזיה ומצרים. עיקרי התנועה התבססו על החלטות ועידת היסוד, וביניהם:

1. המשחקים מבוססים על רוח ועידת בנדונג ועל הערכים האולימפיים; מטרתם הגברת מעורבות הנוער במדינות המתעוררות וקידום הידידות והשלום בעולם.
 2. המשחקים יתקיימו לראשונה במחצית נובמבר 1963 בג'קרטה.
 3. המשחקים יערכו אחת לארבע שנים (Sie, 1978).
- עם ההודעה על הקמת GANEFO החלו מייד ההכנות למשחקים הראשונים. הזמנות נשלחו למדינות רבות שהיו מאוגדות בקשר האפרו-אסיאתי, למדינות אמריקה הלטינית ולמדינות נוספות שתמכו בפעילותו של סוקארנו. יפן, מארחת המשחקים האולימפיים ב-1964, סברה כי אין בהקמת התנועה החדשה סיבה מספקת למנוע מאינדונזיה השתתפות במשחקי טוקיו (Sondhi, 1963).
- גם חבר ה-IOC ממצרים אחמד טוני (Ahmed Tuni) סבר, כי הוועד האולימפי של אינדונזיה אינו צריך להיענש. טוני נסע לג'קרטה, השתתף בטקס הקמתה של GANEFO וניסה להסביר לבראנדג' את היתרונות הגלומים בתנועת הספורט החדשה (Tuni, 1963). בראנדג' לא השתכנע וציין במכתב תשובה כי "שמענו מג'קרטה הצהרות שמכנות את התנועה האולימפית אימפריאליסטית" (Brundage, 1963).

ההכנות לקיום המשחקים הראשונים של GANEFO נמשכו, וככל שהתקרב מועד קיומם, התבררה לוועד האולימפי הבין-לאומי (IOC) מטרתו האמיתית של סוקארנו. סונדהי הסביר לבראנדג' כי בהקמת התנועה נוהגת אינדונזיה בגזענות (Sondhi, 1963). משחקי GANEFO התקיימו בין ה-10 ל-22 בנובמבר 1963.

בג'קרטה, בהשתתפות כ-3,000 ספורטאים מ-48 מדינות. המימון העיקרי למשחקים הגיע מסיין, שלא הייתה חברה בתנועה האולימפית באותה עת (Agung, 1973). הוועד האולימפי הבין-לאומי עקב מקרוב אחר הנעשה באינדונזיה ואחר התפתחותה של תנועת GANEFO (International Olympic Committee, 1964a). בכינוס ה-62 של ה-IOC באינסברוק, כחצי שנה לפני המשחקים האולימפיים בטוקיו, הסביר בראנדג' לחברי הוועד את מהות משחקי GANEFO. הוא הוסיף כי נשיא אינדונזיה הגיע לביקור בטוקיו וביקש להתיר לארצו להשתתף במשחקים האולימפיים – צעד שבראנדג' תמך בו מתוך רצון לפתור את סוגיית קיום המשחקים המתחרים (International Olympic Committee, 1964b). הפשרת היחסים בין ה-IOC לאינדונזיה נמשכה, ובישיבת הוועד המנהל מיוני 1964 החליטו הנוכחים פה אחד להודיע לאינדונזיה על הסרת הסנקציות נגדה ועל הנכונות להזמין למשחקי טוקיו (International Olympic Committee, 1964c). הוועד האולימפי של אינדונזיה אישר במברק את קבלת ההודעה על הסרת הסנקציות (National Olympic Committee of Indonesia, 1964), ובעקבות זאת הורה מאייר לוועד האולימפי של יפן לשלוח הזמנה רשמית לאינדונזיה להשתתף במשחקים (Mayer, 1964).

למרות המחווה של הוועד המנהל לא התכוונה אינדונזיה להגיע לטוקיו ואף ניסתה לארגן חרם של מדינות ערב על המשחקים (Brundage, 1964a). ניסיון זה לא צלח; אפילו עיראק, שהודיעה בתחילה על חרם במחאה על השעיית אינדונזיה, חזרה בה והשתתפה במשחקים לאחר פרסום החלטת הוועד המנהל ("Iraq Will Now Take Part", 1964).

אינדונזיה לא השתתפה במשחקי טוקיו, ובכך אותתה לראשי הוועד האולימפי הבין-לאומי (IOC) כי סוקארנו אינו מתכוון לשתף עימם פעולה. בראנדג' הבין כי מצב זה עלול להוביל למאבק שיחליש את כוחה של התנועה האולימפית, כפי שכתב: "אם ברצוננו לשמור על העולם האולימפי מאוחד, עלינו למנוע מ-37 המדינות האפריקאיות הללו להיגרר למחנה של GANEFO, דבר שעלול לקרות בקלות. פקינג (בייג'ינג, ע.א), סין, פעילה מאוד כעת באפריקה" (Brundage, 1964b; Espy, 1981, pp. 84, 88–89). בדבריו התייחס בראנדג' ל-37 מדינות אפריקה ששוחררו בתקופה זו מעול הקולוניאליזם והיו חלק מהברית האפרו-אסיאנית ש-GANEFO היה הביטוי הספורטיבי שלה.

תנועת GANEFO קיימה משחקים למדינות אסיה המסונפות אליה בפנום פן (Penh Phnom) קמבודיה, בשנת 1966. אירוע זה נערך כתחרות מקבילה למשחקי אסיה שארגן ה-AGF בבנגקוק באותה שנה. במשחקי GANEFO השתתפו 15 מדינות, שרובן לא היו חברות ב-AGF וביניהן גם נציגות של "פלסטין הערבית" (Sie, 1978). לאחר סיום המשחקים קיבל ה-IOC עדכונים שלפיהם קיום משחקי GANEFO המתוכננים בקהיר ב-1967 מוטל בספק (Brundage, 1966). בישיבת הוועד המנהל שנערכה במקסיקו סיטי באוקטובר 1966, ציין בראנדג' את הסבירות הגבוהה שהמשחקים בקהיר אכן לא יצאו לפועל (International Olympic Committee, 1966).

ממשלת מצרים הודיעה כי אין באפשרותה לקיים את המשחקים בגלל בעיות כלכליות והתפתחויות פוליטיות, שנבעו בעיקרן מההכנות לקראת מלחמה עם ישראל ומהשלכותיה (מלחמת ששת הימים) (Kanin, 1981). ממשלת סין לא רצתה גם היא לארח את המשחקים, כיוון שמאו טסה-טונג לא ראה עוד בחזית הבין-לאומית את

היעד המרכזי של סין, אלא התמקד בפנים המדינה כחלק ממהפכת התרבות הגדולה שהתחוללה בסין באותה תקופה (Kolatch, 1972).

גם אבי המשחקים, נשיא אינדונזיה סוקארנו, כבר לא היה בזירה הבין-לאומית לאחר שסוהארטו (Suharto) הדיח אותו בשנת 1967. הלהט של מהפכת הספורט של הארצות המתפתחות התפוגג ומשחקי GANEFO חדלו מלהתקיים; הוועד האולימפי של אינדונזיה קם מחדש ב-1967 והורשה להשתתף במשחקי מקסיקו סיטי ב-1968 (Kanin, 1981). נוסף על כך, ישראל סיימה את דרכה בספורט האסייתי ב-1982 עם הקמת מועצת הספורט האולימפי של אסיה (Olympic Council of Asia), שהחליפה את ה-AGF. ישראל לא הזמנה להיות חלק מהגוף החדש, ובכך פוטנציאל ההתנגשות בין אינדונזיה לישראל בתחום הספורט הצטמצם משמעותית. במשך יותר מעשור היה הספורט הישראלי ללא שיוך יבשתי, עד אשר צורף להתאחדות הוועדים האולימפיים של אירופה ב-1994.

יחסי הספורט עם יציאת ישראל מאסיה

סוהארטו, שתפס את השלטון, שלט במדינה עד 1998 (עידן "הסדר החדש"). לאחר מכן החל עידן של רפורמה פוליטית במדינה. אינדונזיה החלה בהליך דמוקרטיזציה, והתמורות התבטאו בתחומי החיים השונים בכלל ובספורט בפרט (Secretariat of the Cabinet of the Republic of Indonesia, 2021). הנשיא הראשון בעידן הדמוקרטי בשנים 1999–2001, עבדורחמן וחיד, חתר לקיים קשרים ישירים עם ישראל אך נבלם על ידי האופוזיציה (אלירז, 2024).

אינדונזיה המשיכה בתהליך הדמוקרטי ופנתה מחדש להשתמש בספורט ככלי לביסוס מעמדה באזור. בתקופה הנדונה אירחה אינדונזיה אירועי ספורט משמעותיים, ובראשם משחקי אסיה שהתקיימו בג'קרטה ב-2018. עבור המארחים, משחקים אלו היוו "קריאת כיוון" לעולם הספורט, המעידה על כך שאינדונזיה ערוכה להפוך למעצמת ספורט יבשתית ביבשת המאוכלסת בעולם.

קשרי הספורט עם ישראל ידעו מספר אירועים בתחילת המאה ה-21: אי הגעה לטורניר טניס במסגרת גביע הפדרציה שנערך בתל אביב ב-2006; ולעומת זאת, שתי פתיחות נקודתיות שבהן אפשרה אינדונזיה לספורטאים מישראל להשתתף בתחרויות בין-לאומיות בתחומה. הראשונה הייתה של שחקן הבדמינטון, מישה זילברמן, באליפות העולם ב-2015 (אשר אולץ להתחרות ללא סממנים ישראליים וללא דגל הלאום, והודח בסיבוב הראשון), והשנייה הייתה השתתפות נבחרת הרכיבה על אופניים בוולודרום בפברואר 2023, שם זכה הרוכב מיכאל יעקובלב במדליית הארד ועלה על הפודיום עם מדי נבחרת ישראל (אהרונ, 2023). אירוח ספורטאים בענפים אישיים אלו היווה סטייה מהגישה שהייתה נהוגה באינדונזיה במשך עשרות שנים ביחס לספורטאים מישראל. ייתכן שהסיבה לכך היא שמדובר היה באירועים בעלי פרופיל תקשורתי נמוך יחסית, שכן החזרה למדיניות האנטי-ישראלית הייתה מהירה ביותר.

התאחדות הכדורגל העולמית (FIFA) העניקה ב-2019 לאינדונזיה את הזכות לארח את טורניר גמר גביע העולם בכדורגל עד גיל 20 – טורניר הכדורגל הבין-לאומי הראשון על אדמת מדינת הענק (מונדיאליטו). הטורניר אמור היה להתקיים ב-2021, אך נדחה ל-2023 בשל מגפת הקורונה. נבחרת הנוער של ישראל סיימה במקום השני באליפות אירופה בשנת 2022, ובכך הביטיחה את השתתפותה כאחת הנציגות של אירופה בטורניר הגמר העולמי ב-2023. מרגע העפלתה של ישראל התעוררו שאלות בדבר נכונותה של אינדונזיה לאפשר לנבחרת להשתתף בטורניר. אינדונזיה, שכבר

נענשה בעבר בגין חרם על הספורט הישראלי, הייתה יכולה ללמוד גם משכנתה בעלת הרוב המוסלמי, מלזיה. ב-2019 הפקיע הוועד הפאראלימפי הבין-לאומי (IPC) ממלזיה את הזכות לארח את אליפות העולם בשחייה, וזאת בשל סירוב הממשלה להזמין את ספורטאי ישראל (International Paralympic Committee, 2019).

על אף ההשקעה הרבה בהכשרת והקמת שישה אצטדיונים, מנהיגים שונים באינדונזיה – ובראשם מושל האי באלי שאמור היה לארח חלק מהמשחקים – נצמדו לתפיסה שישיראל היא מדינה קולוניאליסטית, ולפיכך לא ניתן לארח בהתאם לחוקת המדינה. במקביל נערכו הפגנות באתרים שונים ברחבי המדינה נגד הכוונה לארח את הנבחרת הישראלית (מערכת ספורט היום, 2025). למרות אי-הוודאות פעל משרד החוץ של ישראל כדי לאפשר לאוהדים ישראלים להגיע לאינדונזיה, כפי שמתחייב מכל מדינה המארחת טורניר בין-לאומי גדול (וילדאו, 2023). ראשי פיפ"א ניהלו קשר ישיר עם השלטונות ועם התאחדות הכדורגל של אינדונזיה בנוגע לאירוח של ישראל בטורניר גביע העולם עד גיל 20. לאחר שנכשלו במאמצים לשכנעם – מאמצים שכללו גם הטלת סנקציות כספיות – הודיעה פיפ"א ב-29 במרץ 2023 כי הטורניר לא יתקיים באינדונזיה. בהודעתה הרשמית הבהירה פיפ"א כי החליטה, בשל הנסיבות הנוכחיות, להסיר את אינדונזיה כמארחת של גביע העולם עד גיל 20 לשנת 2023 (FIFA, 2023a).

הפקעת הטורניר מאינדונזיה הובילה לכך שהנבחרת המקומית הודחה מהטורניר שהתקיים לבסוף בארגנטינה (אינדונזיה העפילה כמארחת, ועם ביטול האירוח נגרעה מהטורניר החלופי). בעקבות המהלך ספגה אינדונזיה נזק ספורטיבי ותדמיתי כבד, כאשר לראשונה בתולדות המדינה יצאו חברי נבחרת הנוער הצעירה בפומבי ובאופן חסר תקדים נגד החלטת הדרג הפוליטי. חלוץ הנבחרת, הוקי קראקה (Hokky Caraka), פנה ישירות ברשתות החברתיות למושל שהוביל את החרם וכתב: "אנחנו יודעים שהעתיד שלך מובטח והקריירה הפוליטית שלך בטוחה, אבל מה איתנו? ניסינו לבנות עתיד, וברגע אחד הרסת לנו את חלום החיים". שחקן הנבחרת רובני תסנים (Rabbani Tasnim) הצטרף לביקורת ופרסם פוסט זועם: "האם אתם מרוצים שהרסתם את החלום הגדול שלנו?" (Suhenda, 2023).

נוסף על כך, אינדונזיה ספגה נזק כלכלי: עלות הקמת האצטדיונים ושיפוצם נאמדה בכ-55 מיליון דולר, עשרות אלפי משרות של נותני שירותים אבדו בבת אחת (נזק של כ-1.5 מיליון דולר באובדן הכנסות ישיר), ונגזז הצפי לאירוח של שני מיליון צופים בשישה אצטדיונים לאורך 22 ימי הטורניר – הכנסה פוטנציאלית של כ-248 מיליון דולר (de Guzman, 2023). פיפ"א פיצתה את אינדונזיה בהמשך ואפשרה לה לארח את אליפות העולם עד גיל 17 בשנת 2023, לאחר שפרו לא עמדה בתנאי האירוח (FIFA, 2023b, 2023c). אך היה זה טורניר שחשיבותו הספורטיבית והבין-לאומית פחותה בהרבה.

חודשים ספורים לאחר שאינדונזיה נענשה על אי הזמנת ישראל לטורניר הכדורגל, היא ביטלה גם את אירוח "משחקי החוף" (World Beach Games) - אירוע בין-לאומי אשר נערך על ידי התאחדות הוועדים האולימפיים הלאומיים (Association of National Olympic Committees - ANOC), והיה אמור להתקיים בבאלי. ספורטאים מ-100 מדינות, כולל מישראל, אמורים היו להתחרות באירוע, אך הוא בוטל חודש בלבד לפני טקס הפתיחה. אף שהסיבה הרשמית שניתנה הייתה אי-העברת התקציב הממשלתי שהובטח, הגעתה הצפויה של המשלחת

מישראל נתפסה כגורם המכריע שהוביל את המארחים להודיע על ביטול האירוע (CNN, 2023).

סיכום

מדיניותה של אינדונזיה כלפי זירת הספורט הבין-לאומית חושפת מתח מובנה ומתמשך בין שאיפותיה לבסס את מעמדה כמעצמה אזורית (middle power) משפיעה לבין מחויבותה האידאולוגית הנוקשה לעקרונות חוקתה מ-1945, המדירה מדינות שנתפסות כקולוניאליסטיות. לאורך השנים התאפיינה גישה זו בחוסר פרגמטיות פוליטית מול מוסדות הספורט הגלובליים, ובאה לידי ביטוי חריף בכל פעם שהמדינה ביקשה לארח אירועים בין-לאומיים שבהם השתתפה או שאליהם העפילה מדינת ישראל. מאז שנות החמישים של המאה הקודמת הנהגת המדינה וראשי הספורט המקומי קיבלו החלטות מודעות להדיר את הספורט הישראלי, תוך הבנה ברורה כי הפרת תקנוני ארגוני הגג האולימפיים והאיגודים הבין-לאומיים תגרור סנקציות ועונשים כבדים.

מאמר זה הציג רצף כרונולוגי של אירועי החרמה שיטתיים, המשרטטים את האופן שבו התמודדה מערכת הספורט הבין-לאומית עם האפליה הפוליטית באינדונזיה: ראשית, במניעת התמודדות מול נבחרת ישראל בכדורגל במוקדמות גביע העולם ב-1957; שנית, בעימות המדיני החריף סביב משחקי אסיה הרביעיים ב-1962, שגרר את השעייתה של אינדונזיה מהוועד האולימפי הבין-לאומי ומנע את השתתפותה במשחקים האולימפיים בטוקיו 1964; ולבסוף, בעת המודרנית, עם הפקעת הזכות לאירוח טורניר גמר גביע העולם בכדורגל עד גיל 20 (המונדיאליטו) בשנת 2023. החרמות הללו פגעו במישרין בראש ובראשונה בספורטאים המקומיים, שנמנע מהם לממש את הפוטנציאל המקצועי ולהתחרות מול הקהל הביתי, ובמוניטין של אינדונזיה, שמנסה לבסס את מעמדה באמצעות אירוח אירועי ספורט בין-לאומיים משמעותיים.

זירת הספורט שימשה עבור ג'קרטה כמנוף פוליטי ודיפלומטי לביצור כוחה הגיאופוליטי. בשנות השישים התמקדו העימותים בתוך יבשת אסיה, שבה לקחה אינדונזיה חלק מרכזי בהובלת החרם הערבי-אסיאתי שהוביל בסופו של דבר לסילוקה הרשמי של ישראל מהספורט היבשתי ב-1982. אולם, הדפוס הפוליטי לא נעלם עם יציאת ישראל מאסיה. הוא עבר לזירה הגלובלית, כאשר אינדונזיה ביקשה למצב את עצמה כמדינת ענק מארחת, אך נותרה מוכנה לשלם מחירים כלכליים ותדמיתיים כבדים כדי לדבוק ברטוריקה האנטי-קולוניאליסטית שלה ולהחרים את ישראל שנתפסת בעיניה כדוגמה למדינה קולוניאליסטית. זהו מקרה חריג ויוצא דופן של חרם פוליטי מתמשך בעולם הספורט למרות היעדרו של סכסוך ישיר בין הצדדים.

מקורות

- אהרונ, א' (2023, 25 בפברואר). היסטוריה באינדונזיה : מדליית ארד לרוכב אופני המסלול מיכאל יעקבלב. *ישראל היום*.
<https://www.israelhayom.co.il/sport/other-sports/article/13735174>
- אלירז, ג' (2024, 27 באוגוסט). תפוח אדמה לוחט בפוליטיקה ובשיח באינדונזיה - ביקור משלחת בישראל. *זמן ישראל*.
<https://www.zman.co.il/515037/popup>
- וולק, ש' (1962, 2 במאי). יו"ר הוועד האולימפי בישראל ערך ביקור רשמי באינדונזיה. *הארץ*, עמ' 4.
- וילדאן, ל' (2023, 21 במרץ). למרות המחאות והאיומים : משרד החוץ פועל לאפשר לישראלים להגיע למונדיאליטו באינדונזיה. *כאן 11*.
<https://www.kan.org.il/content/kan-news/politic/218767/>
- מערכת ספורט היום (2025, 25 במרץ). דיווח באינדונזיה : פיפ"א שוקלת להעביר את המונדיאליטו ליעד אחר בגלל ישראל. *ישראל היום*.
<https://www.israelhayom.co.il/sport/israeli-soccer/article/13868722>
- נאטאראיאן, ס' (1962, 5 בספטמבר). ביקורת על ממשלת ניהרו בעיתונות ההודית על עמדתה המתחמקת בעניין משחקי אסיה. *הארץ*.
- פנאי, א' ויקותיאלי, י' (1961, 15 במרץ). [מכתב אל ר' מאלאדי] *Jeux Asiatiques*. ארכיון הוועד האולימפי הבין-לאומי (IOC), לוזאן, שווייץ.
- פנאי, א' ויקותיאלי, י' (1961, 31 במאי). [מכתב אל הוועד המנהל של AGF] *Jeu Asiatiques*. ארכיון הוועד האולימפי הבין-לאומי (IOC), לוזאן, שווייץ.
- פנאי, א' ויקותיאלי, י' (1962, 8 בפברואר). [מכתב לסולטן האמנגקובוואנו ה-9] *Jeux Asiatiques*. ארכיון הוועד האולימפי הבין-לאומי (IOC), לוזאן, שווייץ.
- שגרירות ישראל בבנגקוק. (1960, 5 באוגוסט). [מכתב אל משרד החוץ בירושלים]. ארכיון המדינה (ISA) חצ/11/2624.
- שמעוני, י' (1960, 22 בנובמבר). [מזכר אל המחלקה למוסדות תרבות בין-לאומיים במשרד החוץ]. ארכיון המדינה (ISA) חצ/11/2624.
- Adams, I. C. (2002). Pancasila: Sport and the building of Indonesia—Ambitions and obstacles. *The International Journal of the History of Sport*, 19(2–3), 295–318. <https://doi.org/10.1080/714001711>
- Agung, I. A. (1973). *Twenty years Indonesian foreign policy 1945-1965*. Mouton.

- Alperovich, A. (2003). Israel and the Mediterranean Games. In G. Eisen, H. Kaufman, & M. Lämmer (Eds.), *Sport and physical education in Jewish history* (pp. 40–47). Wingate Institute.
- Alperovich, A. (2008). Israel in der Olympischen Bewegung. [Doctoral dissertation, Deutsche Sporthochschule Köln].
- Alperovich, A. (2012). *Israel in der Olympischen Bewegung* [Israel in the Olympic movement]. Academia Verlag.
- Arifin, E. N., Ananta, A., Utami, D. R. W. W., Handayani, N. B., & Pramono, A. (2015). Quantifying Indonesia's ethnic diversity: Statistics at national, provincial, and district levels. *Asian Population Studies*, 11(3), 233–256.
<https://doi.org/10.1080/17441730.2015.1090692>
- Asian Games Federation. (1954). *Asian Games Federation rules*.
- Barton, G., & Rubenstein, C. L. (2016). Indonesia and Israel: A relationship in waiting. *Jewish Political Studies Review*, 17(1/2), 157–170.
- Brundage, A. (1961, August 12). [Letter to Otto Mayer]. Avery Brundage Collection (A.B.C.), Box 48.
- Brundage, A. (1962a, April 11). [Letter to G. D. Sondhi]. *Jeux Asiatiques*, IOC Archive, Lausanne, Switzerland.
- Brundage, A. (1962b, August 29). [Letter to Lord Exeter]. Avery Brundage Collection (A.B.C.), Box 54.
- Brundage, A. (1962c, September 14). [Letter to R. Azuma, G. D. Sondhi, and J. B. Vargas]. *Jeux Asiatiques*, IOC Archive, Lausanne, Switzerland.
- Brundage, A. (1962d, December 22). [Letter to R. Maladi]. Avery Brundage Collection (A.B.C.), Box 133.
- Brundage, A. (1963, May 25). [Letter to Ahmed Tuni]. Avery Brundage Collection (A.B.C.), Box 64.
- Brundage, A. (1964a, September 5). [Letter to G. D. Sondhi]. Avery Brundage Collection (A.B.C.), Box 63.

- Brundage, A. (1964b, November 28). [Letter to Lord Exeter]. Avery Brundage Collection (A.B.C.), Box 55.
- Brundage, A. (1966, June 2). [Letter to Mwali]. *Jeux du GANEFO*, IOC Archive, Lausanne, Switzerland.
- CNN. (2023, July 6). *Indonesia pulls out of hosting World Beach Games, months after Israel controversy*. <https://edition.cnn.com/2023/07/06/sport/bali-world-beach-games-indonesia-canceled-intl-hnk-spt/index.html>
- Constitutional Court of the Republic of Indonesia. (2015). *The Constitution of the State of the Republic of Indonesia of the year 1945*.
- Cornelissen, S. (2010). The geopolitics of global aspiration: Sport mega-events and emerging powers. *The International Journal of the History of Sport*, 27(16–18), 3008–3025.
- de Guzman, C. (2023, April 6). The messy politics and high costs of Indonesia's anti-Israel FIFA fiasco. *TIME* <https://time.com/6269303/indonesia-fifa-u20-world-cup-impacts/>
- Eisen, G., Kaufman, H., & Lämmer, M. (Eds.). (2003). *Sport and physical education in Jewish history*. Wingate Institute.
- Espy, R. (1981). *The politics of the Olympic Games: With an epilogue, 1976–1980*. University of California Press.
- Exeter, Lord (1958, August 27). [Letter to Avery Brundage]. Avery Brundage Collection (A.B.C.), Box 208.
- FIFA. (2023a, March 29). *FIFA removes Indonesia as host of FIFA U-20 World Cup 2023™*. <https://inside.fifa.com/organisation/media-releases/fifa-removes-indonesia-as-host-of-fifa-u-20-world-cup-2023-tm>
- FIFA. (2023b, April 3). *Peru withdrawn as host of FIFA U-17 World Cup 2023™*. <https://inside.fifa.com/organisation/media-releases/peru-withdrawn-as-host-of-fifa-u-17-world-cup-2023-tm>
- FIFA. (2023c, June 23). *FIFA Council appoints United States as host of new and expanded FIFA Club World Cup*. <https://inside.fifa.com/organisation/fifa-council/media->

[releases/fifa-council-appoints-united-states-as-host-of-new-and-expanded-fifa-club-world-cup](#)

- Grix, J., & Houlihan, B. (2014). Sports mega-events as part of a nation's soft power strategy: The cases of Germany (2006) and the UK (2012). *The British Journal of Politics and International Relations*, 14(4), 572–596.
- Hanna, W. A. (1962, October 16). The politics of sport: Indonesia and the host to the Fourth Asian Games. *American Universities Field Staff Reports: Southeast Asia Series*, 10(19), 197–207.
- International Olympic Committee. (1963a, February 7). *Minutes of the meetings of the I.O.C. Executive Board*. IOC Archive, Lausanne, Switzerland.
- International Olympic Committee. (1963b, May 15). Meeting of the Executive Board of the International Olympic Committee with the delegates of the International Federations. *Bulletin du Comité International Olympique*, 82, 57–287.
- International Olympic Committee. (1964a, January 25–26). *Minutes of the meetings of the I.O.C. Executive Board*. IOC Archive, Lausanne, Switzerland.
- International Olympic Committee. (1964b, January 26–28). *Minutes of the 62nd session of the International Olympic Committee*. IOC Archive, Lausanne, Switzerland.
- International Olympic Committee. (1964c, June 26–27). *Minutes of the meetings of the I.O.C. Executive Board*. IOC Archive, Lausanne, Switzerland.
- International Olympic Committee. (1966, October 22). *Minutes of the meetings of the I.O.C. Executive Board*. IOC Archive, Lausanne, Switzerland.
- International Paralympic Committee. (2019, January 27). *IPC strip Malaysia of 2019 World Para Swimming Championships*. <https://www.paralympic.org/news/ipc-strip-malaysia-2019-world-para-swimming-championships>
- Iraq will now take part in Tokyo Games. (1964, July 7). *The Times of India*.

- Jansen, G. H. (1966). *Afro-Asi and non-alignment*. Faber and Faber.
- Kanin, D. B. (1981). *A political history of the Olympic Games*. Westview Press.
- Kanin, D. B., Lowe, B., & Strenk, A. (Eds.). (1978). *Sport and international relations*. Stipes Publishing.
- Karahi, C. (1961, December 20). [Letter to the National Olympic Committee of Indonesia]. *Jeux Asiatiques*, IOC Archive, Lausanne, Switzerland.
- Kimche, D. (1973). *The Afro-Asian movement: Ideology and foreign policy of the Third World*. Israel Universities Press.
- Kolatch, J. (1972). *Sport, politics and ideology in China*. Jonathan David Publishers.
- Liu, X. (1998). *Der Weg der Dritten Welt in die Olympische Bewegung* [The path of the Third World into the Olympic movement]. Academia Verlag.
- Lutan, R. (2005). Indonesia and the Asian Games: Sport, nationalism and the 'New Order'. *Sport in Society*, 8(3), 414–424.
<https://doi.org/10.1080/17430430500102148>
- Mackie, J. (2005). *Bandung 1955: Non-alignment and afro-asian solidarity*. Editions Didier Millet.
- Ma'mun, A., & Mahendra, A. (2021). *Sport and development in Indonesia*. Routledge.
- Mayer, O. (1950, February 6). [Letter to G. D. Sondhi]. *Jeux Asiatiques*, IOC Archive, Lausanne, Switzerland.
- Mayer, O. (1962a, August 25). [Letter to Avery Brundage]. Avery Brundage Collection (A.B.C.), Box 49.
- Mayer, O. (1962b, August 28). [Letter to Avery Brundage]. Avery Brundage Collection (A.B.C.), Box 49.
- Mayer, O. (1962c, October 30). [Letter to the National Olympic Committee of Indonesia]. Avery Brundage Collection (A.B.C.), Box 197.

- Mayer, O. (1964, July 16). [Letter to the National Olympic Committee of Japan]. *Jeux du GANEFO*, IOC Archive, Lausanne, Switzerland.
- Miller, J. D. B. (1966). *The politics of the Third World*. Oxford University Press.
- Mortimer, R. (1980). *The Third World coalition in international politics*. Praeger.
- National Olympic Committee of Indonesia. (1964, June 26). [Telegram to the International Olympic Committee]. *Jeux du GANEFO*, IOC Archive, Lausanne, Switzerland.
- National Olympic Committee of Israel. (1962). *Djakarta: A lesson and a warning*.
- NOC of Israel. (Ed.). (1962). *Djakarta: A lesson and a warning*. Organizing Committee for the Ninth Asian Games. (1982). *IX Asian Games Delhi 1982, official report* (Vol. 1).
- Ritter, R. M. (1962, December 10). [Statement/Letter to the Asian Games Federation]. Avery Brundage Collection (A.B.C.), Box 197.
- RSSSF. (n.d.). *World Cup 1958 qualifying*.
<https://www.rsssf.org/tables/58q.html> (
- Secretariat of the Cabinet of the Republic of Indonesia. (2021, September 14). *Govt issues regulation on national sports grand design*.
<https://setkab.go.id/en/govt-issues-regulation-on-national-sports-grand-design/>
- Sie, S. (1978). Sports and politics: The case of the Asian Games and the GANEFO. In D. B. Kanin, B. Lowe, & A. Strenk (Eds.), *Sport and international relations* (pp. 279–296). Stipes Publishing.
- Simri, U. (1984). Israel and the Asian Games. In U. Simri & S. Lieberman (Eds.), *Sport and politics: Proceedings of the 26th ICHPER World Congress 1983* (Vol. 2, pp. 87–93). Wingate Institute.
- Simri, U., & Lieberman, S. (Eds.). (1984). *Sport and politics: Proceedings of the 26th ICHPER World Congress 1983*. Wingate Institute.
- Sondhi, G. D. (1960, October 3). [Letter to Avery Brundage]. Sondhi-Correspondence 1929-1967, IOC Archive, Lausanne, Switzerland.

- Sondhi, G. D. (1962). *Report of the Asian Games as held in Djakarta – Indonesia*. Avery Brundage Collection (A.B.C.), Box 197.
- Sondhi, G. D. (1963, September 2). [Letter to Avery Brundage]. Avery Brundage Collection (A.B.C.), Box 63.
- Sondhi, G. D. (1966, November 15). The Asian Games: A short history. *Olympic Review*, 96, 39–41.
- Suhenda, D. (2023, March 30). *Ganjar, Koster made into pariahs over U-20 cancellation*. The Jakarta Post.
<https://www.thejakartapost.com/indonesia/2023/03/30/ganjar-koster-made-into-pariahs-over-u-20-cancellation.html>
- Thompson, S. E. (2015). *Leadership and dependency: Indonesia's regional and global role, 1945-75*. Cornell University Press
- Tuni, A. (1963, May 16). [Letter to Avery Brundage]. Avery Brundage Collection (A.B.C.), Box 64.
- Worldometer. (n.d.). *Indonesia population*.
<https://www.worldometers.info/world-population/indonesia-population/>

ארכיונים

הארכיב הלאומי של ישראל בירושלים

ארכיב הוועד האולימפי הבין-לאומי בלוזאן

האוסף של אייוורי בראנדג' (Avery Brundage Collection)

The Unique Case of Indonesia and Israel and the Ongoing Sports Boycott

A. Alperovich

Indonesia, the world's largest Muslim-majority country, has used international sports to shape its national identity since independence in 1945 and gaining international recognition in 1949. Its first president, Sukarno, sought to establish the country as a significant force in the international geopolitical arena. This ambition was reflected, among other ways, in the country's refusal to compete against Israeli athletes. Despite the considerable political and social changes that have taken place since Sukarno left office in 1967, this policy has persisted. Two prominent manifestations of the country's sports boycott are the 1962 Asian Games and the 2023 FIFA U-20 World Cup. Indonesia hosted the former and was selected to host the latter. However, its decision not to permit or accommodate Israeli participation resulted in substantial political and sporting repercussions. Focusing on these two events, which occurred more than 60 years apart, this article examines the distinctive and enduring nature of Indonesia's policy towards Israeli sports. It also analyzes the responses of international sports organizations to Indonesia's actions and the consequences imposed for violating the principles governing international sporting competition.

Keywords: Israel, Indonesia, IOC, Asian Games, Sportive boycott, GANEFO.

The Dance Festival – Folk Dancing in Special Education Schools for Developing Skills among Students with Disabilities: A Quantitative Study

E. Weinberg

In special education, dance has become increasingly recognized for its therapeutic and rehabilitative potential. In Israel, folk dancing is a cultural practice that fosters social integration, community inclusion, and a sense of shared identity. These outcomes are consistent with national legislation for supporting equal rights and accessible leisure activities for individuals with disabilities. This quantitative study examined staff perceptions of the contribution of the *Kenes Mecholot* Dance Festival – a structured, adapted folk-dancing program – to the motor, socioemotional, and cognitive development of 6–21-year-old students with diverse disabilities. An anonymous 12-item questionnaire was completed by 52 educational and therapeutic staff members involved in preparing students for the festival. Respondents included school administrators, physical education teachers, dance therapists, classroom educators, and teaching assistants from various special education frameworks in Israel. The results indicate perceived benefits across several developmental domains. First, 81.7% of respondents reported significant improvements in students' motor skills and physical functioning, while 74.0% observed progress in social competencies, including peer cooperation, adherence to structural rules, and kinesthetic coordination. Group formations – particularly circles and pairs – were perceived as enhancing interpersonal communication, mitigate social withdrawal, and reinforce a shared sense of belonging. Finally, 94.2% reported a highly positive contribution to students' emotional well-being and overall quality of life. These findings suggest that adapted folk dancing may serve as a valuable, multidimensional pedagogical and rehabilitative tool. Its integration into special education curricula could combine physical development with socioemotional growth, strengthening self-esteem and facilitating meaningful community inclusion among children and young people with complex developmental and physical needs.

Keywords: Special education, students with disabilities, adapted (folk) dance, rehabilitation through dance, motor functioning, socioemotional skills, quality of life, staff perceptions.

Cognitive Maps in Physical Education: Bridging Theory and Practice

B. Sky, R. Lidor, M. Ophir

Cognitive maps are pedagogical tools that visually organize knowledge by integrating cognitive and metacognitive elements to assist teachers in instructional design. Research indicates that constructing these visual models enhances learners' understanding, retention, and application of knowledge and skills. For educators, the mapping process stimulates higher-order thinking during lesson planning, offering a panoramic, integrative view of the subject matter. While applicable across diverse disciplines, we specifically examine how cognitive maps can be integrated into physical education. We present this approach as an auxiliary tool for instructional planning in physical education lessons, detailing the rationale behind its use and synthesizing five empirical studies that evaluated its effectiveness in school classes and in teacher training programs. These investigations focus on combining cognitive mapping with pedagogical methods that maximize its benefits. To illustrate practical application, we present four interconnected cognitive maps that demonstrate hierarchical structure and crosslinking across topics. We then provide concrete examples of a single lesson plan alongside a six-lesson progressive unit centered on three-player coordination in basketball offense and defense. Finally, we address potential implementation challenges in physical-education settings and propose a number of practical solutions.

Keywords: Cognitive maps, Physical education teachers, Instructional planning, Physical education, 3 X 3 basketball

‘If you win tomorrow, we’ll forgive you; if not, we’ll oust you. So, I made sure to win...’. Jewish athletes during the “black years” of Soviet Jewry

E. Ostrovsky, U. Carmi

This article discusses elite Jewish athletes who participated in sport during the “black years” of Soviet Jewry, a period in which Jews were persecuted and many were arrested and deported. Even more Jews were fired from their jobs, and many fields of work were closed off to them. Sport was one of the only channels that provided Jews an opportunity to improve their status and economic condition. When the USSR decided to adopt sport as a means of enhancing its international status, many Jews turned to sport and began achieving remarkable success. Indeed, the extent of their achievements surpassed their proportion in the population. Yet these Jewish athletes also paid a price for the benefits accruing from their international achievements: a career under the shadow of the regime, constant surveillance, and the obscuring of their Jewish identity. They coped by creating a form of ‘thin culture’ that found expression in a shared fate and sense of solidarity with other Jewish athletes .

Keywords: “black years”, Helsinki Games, Soviet Union, Jewish athletes, thin culture.

Position Paper: Structured Education and Professional Development for Wheelchair-Basketball Coaches in Israel

N. Nahumson Fridman, Y. Hutzler, R. Lidor

Coach education and professional development are essential to sustained success in any athletic discipline. Although wheelchair basketball is a leading Paralympic team sport, Israel – like many other countries – lacks a formal, sport-specific qualification framework for its coaches. This position paper draws on empirical data from a qualitative study based on interviews with 21 Israeli wheelchair-basketball coaches. It identifies systemic gaps in coach education and proposes strategies for addressing them. The findings reveal a heavy reliance on informal, trial-and-error learning on the court, alongside the absence of tailored, structured training programs. Importantly, existing options do not accommodate the specific demands when coaching athletes with physical impairments, nor do they account for the different needs of coaches with or without prior wheelchair-basketball experience. While all participants held formal certifications in mainstream basketball coaching, they emphasized that these general programs did not address essential aspects of wheelchair basketball, including player classification, wheelchair biomechanics, and disability-related physiological considerations. To bridge these shortcomings, we propose a two-track professional development model: (1) a targeted certification track – a concise national qualification focused on wheelchair biomechanics, impairment-related physiology, and a practical and applicable classification system; (2) a structured mentorship program – a formalized peer-mentoring initiative through which experienced wheelchair-basketball coaches support less experienced peers and transfer their experiential, court-based knowledge. Implementing this dual approach could raise coaching standards, strengthen coaching expertise and professionalism, bridge knowledge gaps, and promote equal opportunities within Paralympic sports in Israel.

Keywords: Paralympic sport, wheelchair basketball, coach education, professional development, sport policy, informal learning, Israel.

Adapted Exercise Training: A Therapeutic Component for Managing Duchenne and Becker Muscular Dystrophy

I. Goldfarb

Duchenne muscular dystrophy and Becker muscular dystrophy are progressive neuromuscular disorders characterized by muscle degeneration, chronic inflammation, and the replacement of muscle tissue with fat and fibrosis. These changes impair skeletal-muscle, cardiac, and pulmonary function, leading to a progressive functional decline, loss of independence, and premature mortality. Historically, concerns about exercise-induced muscle damage have contributed to physical inactivity and sedentary behavior among individuals with these disorders, further reducing muscle strength, physical function, metabolic health, and quality of life. Recent evidence supports appropriately prescribed exercise as an important component of multidisciplinary disease management. Supervised light-to-moderate aerobic exercise, submaximal resistance training, and regular stretching can help preserve ambulatory function, improve muscle strength, modulate inflammatory and muscle regenerative processes, and slow functional decline. Exercise may also reduce secondary complications, including sarcopenic obesity, low bone density, and cardiopulmonary impairment, while enhancing self-efficacy, social participation, and overall well-being. Physical-education teachers, physiotherapists, sport-medicine physicians, and exercise professionals are central to translating scientific evidence into individualized clinical, educational, and community-based practice. Exercise prescription should be guided by frequency, intensity, time, and type, while accounting for disease severity, ambulatory status, functional capacity, and load management. Collaboration among healthcare professionals, families, and peers is essential for adherence and sustained participation. This review paper integrates current genetic, clinical, and functional evidence with practical recommendations for individualized exercise training in children, adolescents, and young adults with muscular dystrophy. It highlights adapted exercise as a safe and valuable component of multidisciplinary care aimed at preserving function, improving health outcomes, and enhancing quality of life.

Keywords: Duchenne muscular dystrophy; Becker muscular dystrophy; physical activity; adapted exercise training; neuromuscular rehabilitation; quality of life.

Table of Contents

Adapted Exercise Training: A Therapeutic Component for Managing Duchenne and Becker Muscular Dystrophy

I. Goldfarb 127

Position Paper: Structured Education and Professional Development for Wheelchair-Basketball Coaches in Israel

N. Nahumson Fridman, Y. Hutzler, R. Lidor 146

If you win tomorrow, we'll forgive you; if not, we'll oust you. So, I made sure to win...'. Jewish athletes during the "black years" of Soviet Jewry

E. Ostrovsky, U. Carmi 152

Cognitive Maps in Physical Education: Bridging Theory and Practice

B. Sky, R. Lidor, M. Ophir 178

The Dance Festival – Folk Dancing in Special Education Schools for Developing Skills among Students with Disabilities: A Quantitative Study

E. Weinberg..... 200

The Unique Case of Indonesia and Israel and the Ongoing Sports Boycott

A. Alperovich..... 221

Abstracts in English V

CONTRIBUTORS

Goldfarb, I., PhD	– Kaye Academic College of Education – Levinsky-Wingate Academic Center – Darca schools
Nahumson Fridman, N.	– Levinsky-Wingate Academic Center
Hutzler, Y., Prof.	– Levinsky-Wingate Academic Center – Israel ParaSport Center
Lidor, R., Prof.	– Levinsky-Wingate Academic Center
Ostrovsky, E., PhD	– Levinsky-Wingate Academic Center
Carmi, U., Prof.	– Tel-Hai University of Kiryat Shmona
Sky, B., PhD	– Levinsky-Wingate Academic Center
Ophir, M.	– Levinsky-Wingate Academic Center
Weinberg, E.	– Former Principal of Agam, a special education school
Alperovich, A., PhD	– Levinsky-Wingate Academic Center

MOVEMENT

JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCES

Editor: **Y. Hutzler, Prof.**

Editorial Board: **M. Ayalon, Prof.**

S. Eilat-Adar, Prof.

S. Ben-Zaken, Prof.

D. Ben-Sira, Prof.

A. Ben-Porat, Prof.

M. Bar-Eli, Prof.

U. Goldbourt, Prof.

A. Dunsky, Prof.

A. Dello Iacono, PhD

G. Ziv, Prof.

S. Zach, Prof.

Y. Heled, Prof.

R. Tesler, Prof.

D. Lufi, Prof.

D. Liebermann, Prof.

R. Lidor, Prof.

M. Mintz, Prof.

I. Melzer, Prof.

Y. Meckel, Prof.

D. Nemet, Prof.

Y. Netz, Prof.

O. Azar, Prof.

S. Peleg, PhD

E. Kodesh, Prof.

A. Rotstein, Prof.

N. Steinberg-Knopp, Prof.

Vol. 15 • No. 2

2026

MOVEMENT

The journal is published twice a year,
in May and November.

ISSN 0792-6391

<https://www.l-w.ac.il/research/bitnua/>

©Address of Editorial Board: Levinsky-Wingate Academic College.
4290200, Israel

Tel: +972-9-8639374

Coordinator, Editorial Board: Elana Ostrovsky, PhD
ostrovsky@l-w.ac.il

Language Editors: Hebrew – Adi Roffe
English – Beverley Yohanan

Site Editor: Yarin Dvash
Graphic Designer: Leviel Bar-levi
Printing: AG Printing

Price: NIS 40 (print version)

Annual subscription: NIS 70 (print version)

MOVEMENT

JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCES



Vol. 15 • No. 2

2026



Levinsky-Wingate
Academic College
Research, Education and Sport