

## תוכן עניינים

4	מבוא .....
5	1. השתתפותן של נשים צעירות בספורט וספורט מקצועני .....
5	1.1 משמעותה וחשיבותה של ההשתתפות בספורט בקרב נשים וצעירות .....
7	1.2 מדיניות בנושא השתתפות ילדות ובנות נוער בספורט בארץ ובעולם .....
9	1.3 נתונים על השתתפות מגדרית בספורט בישראל .....
10	2. דימוי גוף בקרב ילדים ובני נוער .....
10	2.1 רקע תיאורטי .....
12	2.2 מיתוס היופי ודימוי גוף .....
14	2.3 דימוי גוף בקרב נערות בישראל .....
15	3. מגדר וגוף בספורט .....
15	3.1 העצמה חיובית של דימוי הגוף בעזרת הספורט .....
17	3.2 ניכור והימנעות מפעילות גופנית כתוצאה מדימוי גוף שלילי .....
20	4. דיון – בין פעילות ספורטיבית לדימוי גוף .....
23	5. סיכום .....
25	6. מקורות .....

## מבוא

המחקר האקדמי-סוציולוגי קובע, כי אין עוררין, הן בנוגע ליסודות והן בנוגע למציאות בפועל, המובילה לחוסר שוויון בין המינים, בכל הקשור בנוכחותן, בתנאי עבודתן, ובפופולאריות של נשים במסגרת ענפי הספורט השונים (מזרחי, 2013). בכך, הספורט מהווה, כפי שחלק תרבותי עיקרי זה בכל חברה מערבית, דוגמא וסמל להדרתן של נשים מתוך החברה, הגבלתן והקטנת כשרונן ויכולתן להתחרות באופן אשר יעניין את ההמונים, ויחובק על ידי בעלי ההון והמפרסמים. ואכן, בעוד שספורט הנשים, בישראל ובעולם מתקדם בקצב מהיר יותר בשנים האחרונות, ובחסות של התפתחויות ספורטיביות, מצד אחד, ובעיקר, בעקבות התפתחויות מגדריות ופמיניסטיות, מצד שני, הפערים הקיימים בכספים המושקעים ובפופולאריות של ענפי הספורט הנשיים, לעומת הגבריים, עדיין עצומים (שחף, כץ ושובל, 2015).

על כן, ומכיוון שהתרבות המערבית, כמו גם זו הדומיננטית בישראל, עדיין מתקשה להכיל באופן שוויוני את הספורט הנשי, המחקר הסוציולוגי מראה כיצד מציאות זו משתקפת ביותר בשורשיו של כל מציאות ספורט תקינה, ובדמות הפעילות הספורטיבית, החובבנית והמקצוענית כאחד, בקרב הילדים והילדות, ובני ובנות הנוער (Abadi & Gill, 2020). על כן, בעבודת מחקר זו, אבקש לבחון היבט מהותי ובעל חשיבות יתרה, במיוחד כיום, במציאות החברתית תחת הרשתות החברתיות, ההופכות את דימוי הגוף לסוגיה אשר מעסיקה ומשפיעה באופן ישיר על התנהגותם של ילדות ובנות נוער, ואשר לא פעם גם מובילה אותן להתנהגות שלילית ואף מסוכנת לבריאותן (וויסבלאי, 2010). אלו, כפי שמחקר זה יבקש לבחון, נובעים מתוך תפקידי המגדר והציפיות המגדריות, המשפיעות לבסוף גם על הפעילות הספורטיבית (De Soysa & Zipp, 2019).

על כן, בעבודת מחקר זו אבקש לשאול 'כיצד דימוי הגוף והבדלי המגדר משפיעים על השתתפותן של בנות נוער ונשים צעירות בפעילות הספורטיבית?' הנחת העבודה במסגרת סמינריון זה, היא כי דימוי הגוף מהווה גורם משפיע ומשמעותי על בחירתן של בנות נוער ונשים צעירות להשתתף בפעילות הספורטיבית, בין אם החובבנית ובין אם המקצוענית, הנובעת מתפיסות מנטאליות של דימוי הגוף הנכון, הסותר את מראה הגוף הספורטיבי, ותפיסות חברתיות, הנוגעות להתמודדותן במציאות החברתית, הכה משמעותית ודרמטית בגילאים אלו.

כדי לבחון השערה זו, עבודת מחקר זו תעקוב השיטה העיונית, אשר קובעת כי ניתן להשיג תובנות ומסקנות חדשות, מתוך קריאה וניתוח של מידע אקדמי, כמו של ספרים ומאמרים רלוונטיים, המציגים מצד אחד, רקע תיאורטי המסייע להבין את הקשר בין המסביר (תפיסת דימוי הגוף) לבין המוסבר (השתתפות בפעילות ספורטיבית), ומצד שני, באמצעות מחקרים אמפיריים אשר בחנו בפועל את הקשר הישיר או העקיף בין משתנים אלו. על כן, עבודת מחקר זו תתחיל בפרק שבוחן ראשית את אופי, את הגורמים ואת המדיניות המסתכמת בהשתתפותן של בנות נוער בפעילות ספורטיבית, בארץ ובעולם. תמשיך בפרק אשר יבחן את מושג דימוי הגוף ומשמעותו בקרב צעירים וצעירות, ובפרק אשר יבחן את הקשר הקיים בספרות בין דימוי גוף, לבין ספורט. שלושת פרקים אלו ידונו בפרק הרביעי, פרק הדיון, לטובת מענה מלא על שאלת המחקר, הצגת מגבלותיו, ומחקרי המשך אפשריים.

## 1. השתתפותן של נשים צעירות בספורט וספורט מקצועני

פרק זה ימשש כפרק מקדים אשר מטרתו לתת רקע מגוון ועם זאת מקוצר על אותם מאפיינים, נסיבות ותהליכים אשר עיצבו את תופעת השתתפותן של נשים ונשים צעירות בספורט ובספורט מקצועני. הפרק יתחיל ברקע לתופעה של השתתפות נשים בספורט, יבטא את השינוי בנושא כפי שהתפתח במסגרת מדיניות וחוקים במדינות מרכזיות בעולם (כמו חוק 'Title IX' לשוויוניות מגדרית בספורט האמריקאי), ויצג נתונים קיימים בנוגע להשתתפות נשים, בכלל, ובישראל בפרט.

### 1.1 משמעותה וחשיבותה של ההשתתפות בספורט בקרב נשים וצעירות

ניתן לפתוח ולומר, כי עד לפני מספר עשורים, השתתפותן של נשים בספורט בכלל ובספורט מקצועני בפרט, הייתה מצומצמת לאין שיעור מזו המתקיימת כיום, אם ברחבי העולם המערבי, ואם וגם במדינת ישראל (סייגלשיפר, 2012). ניתן לציין שני תהליכים עיקריים אשר הובילו, במקביל, לשינוי מהותי בתפיסה הנוגעת להשתתפות ספורטיבית אינטנסיבית מגילאים צעירים ועד בוגרים, גם מצד נשים וילדות. ראשית, התפיסה החינוכית-בריאותית הנוגעת לגיל הרך וילידים השתנתה ללא היכר בעשורים האחרונים, מתוך ההבנה הגוברת הנוגעת לחשיבות של תקופה זו בחייו של הילד, שבו זה יכול ואף קריטי שיפתח מיומנויות שונות, אשר חלק ניכר מהן עשוי להתפתח מתוך הפעילות הספורטיבית בכלל, והפעילות הספורטיבית המקצוענית והתחרותית בכלל (Spencer, Rehman & Kirk, 2015).

מבחינה בריאותית, הפעילות הספורטיבית הפכה בשנים האחרונות לחלק עיקרי וחשוב אשר נועד להילחם במאבק של העולם המערבי, לרבות זה האמריקאי, בתופעת השמנת היתר, המייצרת שורה של בעיות רפואיות, בהן פעילות ספורטיבית מסוגלת להילחם (שחף, כץ ושובל, 2015). הפעילות הספורטיבית, בין היתר, מפחיתה את רמת השומן בגוף, מייצרת הרגלי ואופי תזונה בריאים, מגדילה את כוח ומסת השריר, מחזקת ומגדילה את העצם, כולן תופעות גופניות חשובות אשר ישפיעו על בריאותו ועל ההרגלים הגופניים של הילד עם גדילתו ובבגרותו (Werneck, da Silva, Fernandes, Ronque, Coelho-e-Silva & Cyrino, 2018). לצד האפקט הבריאותי, הפעילות הגופנית מהווה יקר ערך, המהווה כר פורה ליצירת כלים ומיומנויות חברתיות חשובות, כמו גם בעל השפעה מכרעת על שיפור יכולותיו הקוגניטיביות של הספורטאי הצעיר, בפעילות ספורטיבית אשר לרוב מביאה אותו לכלכל את צעדיו, בין אם בפעילות קבוצתית או אישית (Côté & Vierimaa, 2015). לצד כל אלו, הפעילות הספורטיבית נחשבת לגורם בעל השפעות רגשיות ונפשיות חיוביות ביותר, כאשר ילדים ובני נוער העוסקים בפעילות גופנית מאומצת, נוטים לחוש תחושת רווחה גדולה יותר, לחוש שביעות רצון