

מפתח נושאים

1. רקע
2. בריאות הנפש ופעילות גופנית
 - א. חרדה, תפיסה עצמית ופעילות גופנית
 - ב. פעילות גופנית ותהליכים קוגניטיביים
 - ג. פעילות גופנית ופעילות המוח
 - ד. תהליכי חברות ופעילות גופנית
 - ה. ביצועים בבית ספר ופעילות גופנית
3. השפעת הפעילות הספורטיבית להפחתת האלימות בקרב בני נוער
 - א. ספורט, אלימות ותרבות
 - ב. השפעת הספורט על אלימות בקרב בני נוער
4. הערכים בחברה
5. השארה ומסקנות

רקע

מחקרים על היתרונות של פעילות גופנית וספורט לעיתים קרובות ממוסגרים בתוך השיח הרפואי, אשר ממליץ על התעמלות כדי לצמצם את ההסתברות של מחלות שונות כגון מחלות לב, מחלות נשימה וחילוף חומרים בין היתר. המלצות אלה חשובות, אך לצערנו במשך תקופה ארוכה לא הייתה התייחסות, או הייתה התייחסות מופחתת, לחשיבות של ספורט בהקשרים אחרים של חיי אדם. בעבודה זו נציג סדרה של מחקרים שבאים להבהיר את היתרונות שיש בספורט מבחינת תהליכי סוציאליזציה, תהליכים נפשיים, התפקוד בבית-הספר ושיפור איכות החיים של המתעמלים. הגישה התועלתנית לגבי היתרונות בספורט אינו חייב להשכיח את המוטיבציה העיקרית של הפעילות והיא הנאתם של המשתתפים.

מחקרים רבים בעולם מתייחסים ברצינות גוברת על התוצאות החיוביות שיכול להביא מעט פעילות גופנית או ספורט. ממשלות וגופים אחרים במדינות שאחראים לבריאות הציבור, מודאגים ממעט הפעילות הגופנית בקרב הציבור וההשלכות החברתיות ובריאותיות בעקבות כך. מחקרים שנעשו לאחרונה מצביעים על אורך חיים בלתי פעיל כגורם המלווה את תחילתם והחמרתם של מספר מחלות כרוניות כמו לחץ דם, סוכרת והשמנת יתר בין השאר. בעולם בו הוצאות הבריאות גדלות באופן עקבי, יש אינטרס ברור מטעם המדינות להשקיע במניעת מחלות.

במובן זה, אנו מבינים כי לנהל אורח חיים לא פעיל לא רק מדרדרת את איכות החיים של האוכלוסייה וגורם להחמרה של מחלות, אלא שגורר גם הפסד כלכלי עבור המדינה. מהתקציב שמוקצה לסוכנויות וגופים הקשורים לבריאות, אפשר לצמצם בכ-20% אם היינו משנים את מצב העניינים עם תכניות ופרויקטים המעודדים פיתוח של פעילויות גופנית. בדרך זו, המשאבים הזמינים היו יכולים להיות מוצאים ביותר יעילות באמצעות תכניות מניעה ושיפור של בריאות הציבור, ולא רק כדי לעמוד בדרישות דחופות של טווח קצר כתגובה למחלות. החשיבות של הנושא מקבל משנה תוקף בשל הזדקנות האוכלוסייה. תוחלת החיים שהייתה במאות לפני המהפכה התעשייתית סביב גיל 30, החל לגדול בהדרגה לכ-80 במדינות המערב ולא נעצר. זהו פרט חשוב מאוד בתכנון מערכת הבריאות בכלל ופעילות הספורט בפרט.

ברצוננו לבדוק את השפעות החיוביות שיש לפעילות הגופנית לא רק במובן הרפואי אלא גם בתהליכים חברתיים שחשובים להתפתחותה הן בקרב הציבור בכלל והן לגבי אלימות בקרב בני נוער בפרט. מסקירה ראשונית של הספרות המקצועית נראה כי לפעילות הגופנית יש יתרונות חיוביות רבות בקרב בני נוער ובהפחתת האלימות. יחד עם זאת נרצה לבדוק כיצד פעילות שמפחית אלימות מתקיים לצד אלימות באירועי ספורט?

מעשים של אלימות הקשורים בספורט בכלל ובכדורגל בפרט אינם דבר חדש, הם חלק מהיסטוריה במשך עשרות שנים במדינות אירופה. בין אלה עומד הטרורגדיה שהתרחשה בשנת 1985 בעיר בריסל (בלגיה), שבו היה אחד מהאירועים הקשים ביותר בתולדות הספורט הזה. באירוע, קבוצות אוהדים ומעריצים אנגליים, (hooligans), גרמו למהומות אלימות באצטדיון Heysel, נגד אוהדי הקבוצה איטלקית יובנטוס עם תוצאה של 39 הרוגים ומעל 400 פצועים.

לכן השארתינו היא שקיים פער בין הערכים שמעודד הספורט בקרב בני נוער כגון:

ערכים חברתיים: השתתפות כללית, כבוד לזולת, שיתוף פעולה, ידידות, שייכות, תחרותיות, ביטוי של רגשות, אחריות חברתית, אחווה, מאבק לשוויון, שותפות, צדק, דאגה לאחרים ולכידות.

ערכים אישיים: מיומנות (פיזית ונפשית), יצירתיות, כיף, אתגר אישי, משמעת עצמית, הכרה עצמית, שמירה או שיפור בריאות, הישגיות (הצלחה), תגמולים, הרפתקה וסיכון, ספורטיביות והגינות (יושר), רוח הקרבה, התמדה, שליטה עצמית, הכרה וכבוד, ציות, הגשמה עצמית וביטוי עצמי.

לבין הערכים שקיימים בחברה כולה ואשר משתקפים באירועי ספורט. הספורט המקצועי הוא סמל אולטימטיבי של חברה צרכנית ותחרותית בה ערכי עליון הם הניצחון, הצלחה, תהילה וכסף. ערכים אלה מחזקים מודל של חברה אינדיבידואליסטית ומכוונת הצלחה אישית כדרך המתאימה ביותר כדי להשיג לכאורה אושר. חברה בה צריכה, כוח ויוקרה הם ההנחיות הבסיסיות של פרויקט חיי בני אדם רבים. כלומר החברה מעודדת ערכים באמצעות פעילות ספורט בבתי הספר או במסגרות אחרות שהם בגדר אידאלים שלא תואמים תמיד את הערכים של החברה בפועל. אין ספק שהורים מונעים מערכים אידאליסטיים בבואם לרשום את ילדיהם בחוגי ספורט שונים. יחד עם זאת קיימים מסרים אחרים, לעיתים קרובות חזקים מאוד שמעודדים התנהגות אחרת בקרב הנוער.

בריאות הנפש ופעילות גופנית

למרות שהשתתפות בפעילות גופנית נקשרה עם ירידה של דיכאון וחרדה (Dunn 2001 Paluska Schwenk,) וכן היא שיטת טיפול מוכרת (Blumenthal, 1999), יש מעט ראיות המצביעות על כך שפעילות גופנית יכולה למנוע את ההתפתחות הראשונית של מחלות אלה. כלומר יש חשיבות מכרעת ולהבין אם הפעילות הגופנית יכולה להיות כלי מניע במחלות מסוג זה.

עיסוק בפעילות גופנית בשעות פנאי קשורים בירידה בתסמיני דיכאון, חרדה ומתח (Dunn 2001,) (Hassmen 2000) רמות גבוהות יותר של פעילות גופנית נקשרו גם כן לסימפטומים של דיכאון (Stephens, 1988). עם זאת, מחקרים שיפותחו במשך פרקי הזמן ארוכים, נחוצים כדי להבין את הקשר באופן מלא בין פעילות גופנית ודיכאון.

לפעילות גופנית יכולה להיות גם יתרונות פסיכולוגיים וחברתיים אחרים המשפיעים על בריאות. למשל, אדם המשתתף בתרגיל פיזי או ספורט, יכול לבנות הערכה עצמית חזקה (Sonstroem, 1984) דימוי עצמי חיובי של עצמו בקרב נשים (1992 Maxwell and Tucker) ואיכות חיים משופרת בקרב ילדים