

## עניינים תוכן

2	מבוא
5	פרק 1 - קבוצת המחקר
7	פרק 2 – הדרישות שמציב ספורט וכושר גופני בפני הנוער
8	ספורט תחרותי מקצועי
10	פרק 3- התכונות / יכולות / כישורים שמפתח הספורט
10	מודעות חברתית
12	מיקוד במטרה, חתירה להצלחה
12	תפיסת סיטואציות בזמן קצר
13	תחושת מסוגלות גבוהה
14	ניהול זמן
14	דימוי עצמי חיובי וביטחון עצמי
17	פרק 4 – תאוריות ומחקרים
21	סיכום
24	ביבליוגרפיה

## מבוא

אחת הסיסמאות המוכרות והנפוצות ביותר בקרב העוסקים בחינוך גופני וספורט, וביתר שאת אצל בני נוער, הוא – 'ספורט בונה אופי'. אמונה זו התבססה עוד מימי יוון העתיקה, בידי פילוסופים שקישרו בין הספורט לנפש. בימנו המחשבה היוונית העתיקה היא נוכחת וקיימת, ובמדינות מסוימות, כמו בארה"ב אף תופסת חלק בלתי נפרד ומרכזי בחיי היום יום של האזרח, בעיקר בקרב בני העילית (פייגין, 2004, עמ' 147).

באופן טבעי אנו נוטים להאמין שספורט אכן בונה אופי חזק, יציב, מנהיגותי וכזה שמשפר את איכותו של האדם. מחקרים רבים נעשו על השפעת הספורט על האדם, וחלק מהמחקרים מצביעים גם על השפעות שהן שליליות לחברה.

בספרות המקצועית קיימים מחקרים רבים המעידים על תרומתו של הספורט ליצירת ערכים ואופי תחרותי והישגי אצל הילד, החל מגיל הינקות – הגיל הרך. יחד עם זאת, אין מחקרים אמפיריים שמוכחים טענות אלה, שכן קשה למדוד "בניית אופי" ע"י מספרים (לידור, רם, 2015, עמ' 120)

ספורט נקשר לערכים כמו: מנהיגות, יושרה, הקרבה עצמית למען החברה / חברים, התנהגות חברתית הולמת לחברה בה הם חיים, כבוד והערכה לאחר, משמעת עצמית, צניעות, נאמנות והגינות. ע"פ מחקרים הספורט מאפשר לפתח יכולות מיטביות כמו מודעות לגוף, דימוי גוף חיובי, התאוששות מהפסדים, התחשבות באחרים, מודעות אישית וקבוצתית, ביטוי עצמי ומצוינות. (רסקין, 1995, עמ' 211-212). גם ע"פ דעתם של אנשי חינוך, פעילות גופנית תורמת לנערה/ה בהתפתחות האישית שלו ומאפשרת לו לקבל חינוך בעזרת תנועה (רביב, אלדר, נאבל, לידור, 1995, עמ' 472).

בעבודת מחקר זו אבחנו את הקשר בין עיסוק בספורט אינטנסיבי ליצירת תכונות אופי מסוימות אצל בני נוער. חיוביות ושליליות. לא אדון בהבדלים בין בנים לבנות, אך אזכיר באופן כללי קווים מנחים לגבי ההבדלים בין המינים.

בעבודה זו אבדוק את ההנחה הזו - **כיצד בונה הספורט תכונות אופי בקרב ילדים ובני נוער, העוסקים בספורט באופן אינטנסיבי?**

מטרת המחקר היא לבחון כיצד עיסוק בספורט אינטנסיבי בקרב בני נוער בונה תכונות אופי מסוימות. התכונות שאתמקד בהן :

- מיקוד במטרה, חתירה להצלחה
- תפיסת סיטואציות בזמן קצר – בדגש על כדורגל.
- תחושת מסוגלות גבוהה
- ניהול זמן
- דימוי אישי חיובי וביטחון עצמי
- מודעות חברתית

חלק מהכתוב כאן הוא לגוף העבודה ולא למבוא.

על מנת לבחון את הסוגייה, אציג ואנתח ספרות מחקרית בתחום זה, חלק שנוגעים באופן ישיר וחלק עקיף, אך משפיעים על הדיון. חשוב לציין שלא אדון באופן ספציפי בישראל, אלא לעיתים אציג מחקרים שנעשו על ארה"ב ואנגליה.

## פרק 1 - אודות המחקר

בעבודת מחקר זו אבחן כיצד ספורט בונה אופי ואילו תכונות נרכשו או מתחדדות בעקבות העסיקו בספורט מקצועי – תחרותי באופן אינטנסיבי ע"י בני ובנות נוער בגילאי 11-17. נערים ונערות שעוסקים בספורט באופן תדיר וכמעט יום יומי ברמה תחרותית, אם זה במסגרת בית ספרית אם זה במסגרת חוג מקצועי או כל מסגרת אחרת שדורשת מהם להגיע להישגיים פורמליים, ורואים בספורט עתיד מקצועי ולא כתחביב בלבד. אחת ההנחות בקרב אנשי חינוך במסגרות פורמליות כמו בתי ספר היא לעיסוק בספורט תחרותי המאורגן בבית ספר יש תרומה ממשית להתפתחות התלמידים. ולכן, בתי ספר רבים בעולם מטפחים מסגרות של ספורט תחרותי במיוחד נבחרות ספורט ייצוגיות, או ספורט ייחודני ברמה מקצועית יותר (לידור, פייגין, עמי' 53 2009)

בעבודה זו לא אתמקד בהבדלים מגדריים, אלא אציג באופן כללי על בניס ובנות כאחד, במידה וכן יהיו הבדלים מגדריים אציין זאת במשפט אך לא אשים דגש על כך.

קבוצת גיל זו נבחרה מאחר ולדעתי היא תמחיש בצורה המובהקת ביותר כיצד ספורט וכושר גופני (תחרותי ומאורגן) מחדד תכונות מסוימות, שכן נערות ונערים שעוסקים בספורט באופן כזה יש מכירים בהשלכות המקצועיות עתידיות של הספורט ועל כן נותנים לספורט מקום משמעותי בחייהם, להבדיל מנער שעוסק בספורט כתחביב בלבד, או כמסגרת חברתית שתומכת בקשרים החברתיים שלו – המניע של הנער הזה הם שונים ורופפים יותר ועל כן אין הוא מושא למחקר מספיק טוב. שכן, יהיה עלי לקחת בחשבון מאפיינים נוספים משמעותיים יותר בחייו של הנער שעלולים היו להשפיע על אופיו, מאחר והספורט אינו מרכזי בחייו. ואילו במקרה של נערה שעוסקת בספורט באופן אינטנסיבי ברור כי היא משקיעה מחשבה ואנרגיה רבה יותר על מנת להצליח ולכן המניעים שלה לעסוק בספורט הם רבים יותר ומושרשים יותר באופייה (לידור, עמי' 192-193, 2007).

גילאי הנחקרים, כאמור הוא 11-17, שכן לדעתי בגיל זה אופי הנער אשר עוסק בספורט מתחיל לבוא לידי ביטוי בצורה מובהקת יותר – ערכים ומאפיינים אישיים מעצבים את אישיותו. מה גם שהחל מגיל זה מי שבחר להמשיך ולעסוק בספורט באופן תחרותי עושה זאת באינטנסיביות רבה יותר ועם כוונות עתידיות כך שהמניע שלו הולך וגדל. ההורים גם תוכים הרבה יותר מאחר והנערה או הנער מראים רציניות רבה יותר בקשר לספורט ולכן הם משקיעים בהם יותר משאבים כספיים וגם נפשיים של תמיכה ועידוד דבר המשפיע גם כן על אופיה של הנערה או הנער (לידור, 201-202, 2004).

ילדים ונוער אשר עוסקים בספורט כתחביב מעמידים את הספורט במקום שונה בחייהם, והם לא רואים בו כעתיד מקצועי עבורם ולכן הם לא מושפעים ממנו באופן ניכר ובולט, הם לא משקיעים בו מאמצים רבים כמו זמן ואנרגיה, כך שהספורט עבורם לא נוכח בצורה אינטנסיבית. התפיסה שלהם כלפי הספורט משנה צורה לפעילות גופנית שהמניע שלה הוא חלקי וחלש בחייהם. הם רואים בספורט ככלי לשיפור היחסים עם החברים ויצירת חברויות נוספות, או כלי בשיפור החזות הפיזית וכמובן כפי. לכן, תכונות רבות בהקשרים של תחרויות מקצועיות לא באות לידי ביטוי כמו בעיסוק בספורט באופן אינטנסיבי. הספורט לא נתפס כדבר מקצועי ומרכזי בחייו של האדם