

ההבדלים בין כדורסל גברים לנשים  
וכיצד הם מצטרפים לגורמי ההצטרפות  
והפרישה של נשים בענף הכדורסל.

עבודת גמר קורס מאמני כדורסל וינגייט

נעמי לנגפורד

יולי 2018

## תקציר:

עבודה זו תעסוק בהיבטים השונים של ספורט נשים בישראל כפי שהוא היום וביחס לאופן בו האבולוציה שלו התפתחה החל מתחילתו. אדון בגורמים לכך שספורט נשים הפך להיות מקובל יותר עם הזמן, בסיבות ההצטרפות לענף, וביניהם הגורמים הפסיכולוגיים והחברתיים שמשפיעים על בחירת העיסוק בספורט. גיל ההצטרפות לענף הספורט הינו גורם משפיע על חווית הספורטאית. סטטיסטיקה מציגה את גיל ההצטרפות הממוצע וכיצד הוא קשור לתדמית האישית של הספורטאית. בעת הדיון בנושא התדמית האישית של הספורטאית, אזכיר גם את יחס השחקניות והוריהן לענף, המיתוסים המגבילים והמרתיעים שהשפיעו בעבר או עדיין משפיעים כיום על סיכויי הפרישה של שחקנית, אדון בנושא הלחץ החברתי, ואתמקד רבות בהבדל בין כדורסל נשים וגברים. אכן, הבדלים ברורים בין גברים ונשים בגישה של הקהל, המאמנים וכמובן ההורים. בסיום העבודה נענה על השאלה מה ניתן לעשות כדי לפתח את המודעות לתחום ספורט נשים. ישנם צעדים שמנהלי מחלקות או ראשי קבוצות נשים יכולים לנקוט בהם שאם פועלים על פיהם ניתן להעלות את אחוזי הבנות שמשתתפות בענף הכדורסל.

בכתיבת עבודה זו, ראייתי אנשי כדורסל ותיקים שמעורבים בכדורסל הנשים בארץ בעמדות ובתפקידים שונים. ענת דרייגור, אלי רבי, גלית מוסאי, ארז ביטמן ואינה בוטנקו. בנוסף לראיונות שערכתי, העבודה מתבססת על עבודתי במחלקת כדורסל נשים כבר 7 שנים ברחובות ומנסיונה הרב מאוד של אינה בוטנקו שהקימה מאפס מחלקה שהולכת וגדלה. המציאות בשטח הביאה אותי לחקור את הנושא ולבדוק את מצב כדורסל הנשים בארץ, והמטרה שלי היתה לבדוק ולחקור תוך כדי עבודה מה משפיע על מציאות כדורסל הנשים בארץ ומה ניתן לעשות כדי לשפר את המצב.

## מבוא

כדורסל זה לגברים! כך היה ניתן לשמוע הרבה אנשים כששמעו על ילדה, נערה או אישה שעוסקת בכדורסל. דבקה בכדורסל התדמית שזהו ענף ספורט המיועד לגברים ואם מחלקים את ענפי הספורט ל "גבריים" או "נשיים" ניתן לומר ש כמו הכדורגל, גם כדורסל נכנס תחת אותה תדמית ואותה דעת קהל.

שנים רבות ספורט נחשב למעוז שליטה גברי ובאופן כמעט גורף העיסוק בספורט נעשה על ידי גברים. רק בעשורים האחרונים חלה עלייה ניכרת בעיסוק של נשים בספורט, בעשיה בתחום הספורט ובהישגים. במשך השנים נוצרו מספר מיתוסים הקשורים בפעילות גופנית ונשים, אשר הציגו מגוון תיאוריות ואמירות כאלה ואחרות ועיצבו את דעת הקהל לגבי נשים וספורט.

הנוכחות ההולכת וגוברת של נשים בספורט באה לידי ביטוי בהשתתפותן ההולכת וגדלה במשחקים האולימפיים. בעבר (1900) השתתפו נשים רק בגולף ובטניס, לאחר מכן הצטרפו לענף הקשתות, לשחייה, לסיוף ועם הזמן הצטרפו להתחרות בכל התחרויות. עד לאחר מלחמת העולם השנייה היתה השתתפותן של הנשים במשחקים האולימפיים זניחה והן היוו רק כ- 3 אחוז מכלל המשתתפים. רק מתקופה זו חלה עלייה דרמטית באחוז ההשתתפות של נשים וב 1972 הן היוו כבר 33 אחוז מכלל משתתפי אולימפיאדת מינכן.

ראוי לציין שככל שחולפות השנים רואים השתתפות רבה יותר של נשים גם בפעילות ספורטיבית בשעות הפנאי וכן עולה כמות הצופות באירועי ספורט. ניתן גם לראות שסיקור ושידורי ספורט גם הם עלו בשנים האחרונות.

למרות ההתקדמות של השנים האחרונות עדין ניתן לראות בתחומי ספורט שונים סטיגמה ויחוס ענפי ספורט לנשים או גברים. בעבודה זו אסקור את דעת הקהל הרווחת היום בחברה בהקשר של כדורסל כספורט לנשים או לגברים ואת הגורמים המשפיעים על הצטרפות או פרישה של שחקניות מענף הכדורסל.

### **הסיבות לפעילות ספורט פחותה בקרב הנשים לעומת הגברים**

על אף ההתקדמות והפיתוח של ענף ספורט הנשים, ולמרות המודעות הגוברת והרצון לשוויון המינים ככל שנוגע לספורט, עדיין נצפית פעילות ספורט פחותה בענף הנשים לעומת הגברים.

מספר סיבות תורמות לכך: בראש ובראשונה עדיין קיימות דעות קדומות הטוענות כי הספורט שמור לגברים. שנית, מעט נשים נמצאות בעמדות כח במוסדות חברתיים וניהוליים, מה שמוביל לכך שחלוקת התקציבים והקניית המשאבים לספורט אינה שווה. בנוסף, עדין לא קיים מספיק כח אדם מיומן של נשים שיכולות לקדם ולנהל ספורטאיות.

לבסוף, מגבלות זמן אצל נשים כתוצאה מאחריות משפחתית מפחיתות את הזמינות שלהן להשקיע בספורט ומאלצות הפסקות ארוכות בזמן היריון או חופשת לידה למשל.

בהקשר זה נציין שמיתוס רווח בעבר שיצר תדמית שלילית מאד על ספורט בקרב נשים היה שפעילות ספורטיבית בנשים עשויה לפגוע במערכת הרבייה ומפחיתה את הסיכוי ללדת. אך כיום אין התייחסות מרובה לחשש הזה כפי שעולה מראיונות עם שחקניות ומומחים בתחום.

### **אפליה מוסדית מגדרית בענף הספורט**

קורלציה ישירה אך לא בהכרח סיבתית נראית בין הפעילות הספורטיבית הפחותה בקרב נשים לבין היחס המוסדי לספורט. אפשרי לומר שהיחס המוסדי לספורט נשים משפיע לעיתים על עצם הסיבה למוטיבציה הירודה של נשים לעסוק בספורט באופן מקצועי.

האפלייה המוסדית כלפי נשים באה לידי ביטוי בדרכים שונות: הקצאה פחותה של משאבים, הגעת פחות נשים לעמדות מפתח בתחום הספורט, מתן תקציבים נמוכים יותר מהגברים, סיקור תקשורתי מצומצם, עידוד להשתתפות בענפים "המתאימים מבחינה חברתית".

אחד המושגים הנפוצים ביותר בהם השתמשו חוקרים של הספורט הנשי הוא: "קונפליקט תפקידים", וזאת כדאי לתאר את הדילמות שבהן עומדות הנשים הספורטאיות. הקונפליקט קיים בעיקר עם הספורטאית עוסקת בספורט שאינו נחשב נשי. הקונפליקט התפקידי נובע מכך, אישה המשתתפת בספורט חיבת להחליט בין מילוי תפקידיה כאישה ובין התעלמות מהנורמות ומהסנקציות החברתיות בהקשר זה כדי להגשים את עצמה בספורט.

### **הגורמים לעליה בהשתתפות של נשים בספורט בשנים האחרונות**

במהלך השנים האחרונות ניתן לראות עליה בהשתתפות של נשים בספורט ובתפקידי מפתח בספורט וזאת בעקבות מספר גורמים: ראשית, ניתן לראות עליה בהופעת תנועות נשים ששואפות לקדם את מעמד האישה בכל המוסדות החברתיים. כמו כן נוצרו תנועות ששאפו לשפר את הכשירות הגופנית והבריאות של נשים בכדי לנצל את שעות הפנאי ולהגביר מודעות לבריאות, וכן קמו תנועות השואפות להנגיש את הספורט לכל אישה בכל רמה ובכל גיל ומקצות משאבים כספיים רבים לכך (דוגמת אתנה). שנית, בארצות שונות התחילה חקיקה בעניין העברת כספים בסכומים משמעותיים יותר לספורט נשי. בנוסף, ישנה עליה ברורה במספר הנשים המצליחות בספורט והפיכתן למודל חיקוי. ולבסוף, מתגברות העדויות ממחקרים הפוסלים את המיתוסים הרפואיים שעלו בעבר לגבי פעילות נשים בספורט כפי שהוזכרו בפסקה הקודמת. בנוסף ניתן לראות עליה בסיקור התקשורת של ספורט נשים במדיה ויותר נשים יכולות להזדהות ולהרגיש שהן יכולות להיות חלק.

### **השפעות מגדריות בענף הכדורסל**

להבדלי מגדר השפעה מכרעת על נקודות ציון מכרעות אצל ספורטאים בענף הכדורסל. בפרק זה אבחן את הקשר בין ההבדלים בין נשים וגברים לבין גילאי ההצטרפות והפרישה מהענף, האינטראקציות בתוך הקבוצה ובין הקבוצה למאמן, ההשפעות החברתיות והפסיכולוגיות על היחס לענף, ועוד. בסוף העבודה אעסוק בשאלה הפרקטית הפונה לאלו המעוניינים לפתח את תחום הספורט הנשי בישראל ובפרט כדורסל נשים, המתמקדת על הצעדים המוצעים לפיתוח והעצמת כדורסל נשים בישראל.

ככלל, ההבדלים בין נשים לגברים בכדורסל מתחילים בעיקר סביב גילאי התיכון, בהם מתרחשים השינויים הפיזיולוגיים בין המינים. מחקרים מראים שהמוטיבציה שמניעה נשים וגברים בעיסוק בספורט היא שונה והתגובה שלהם לאופן האימון ודמות המאמן היא שונה.

בנקודה זו חשוב לי לציין שאמנם יש הבדלים בגישות לספורט בין נשים לגברים, אך אלו הבדלים בלבד שאינם מייצגים יתרון של ספורט מגדרי זה או אחר. ההבדלים מייצגים הכללה סטטיסטית ונועדו ליצור קטגוריה של הגישה של כל אחד מהמינים לספורט, אך ברור שיהיו מקרים שיוצאים מהכלל או שאינם מתאימים לקטגוריה מסוימת.

ניתן להצביע גם על הבדלים בגישות המאמנים לספורט נשי וגברי. מאמן שניגש לאמן נשים כפי הנראה יצליח יותר אם ישכיל להתייחס להבדלים ולהתאים את עצמו להבדלים הקיימים. אפרט את הנושא בפרק האינטראקציה עם המאמן בהמשך העבודה.

מבחינה פיזיולוגית, נשים וגברים בגיל ההתבגרות מתפתחים אחרת: בנות מפתחות יותר עליה במסת השומן ובנים מתחילים לפתח כח בפלג הגוף העליון ועולים משמעותית במסת השריר. הם מסוגלים לבצע פעולות פיזיות שקשות יותר וכמעט לא נראות בכדורסל הנשי.

ארז ביטמן מתמקד על ההבדלים בקליעה ובעיקר בהגנה על הקליעה, ומציין שאצל נשים מהירות הקליעה והזמן שיש לנשים לפני הזריקה לסל הוא רב יותר. אינה בוטנקו מדגישה את ההבדל בטכניקה שאותה נשים מבצעות בצורה שונה מאשר גברים בגלל הפער הפיזיולוגי.

ככל כשזה מגיע לפציעות ספורט, בגיל ההתבגרות ישנם מחקרים שמראים כי ישנה סבירות גבוהה יותר של נשים להיפצע, וזאת בעקבות עליה באסטרוגן, שגורם לרצועות במפרקים להיות רופפות יותר וחשופות לפציעה. למעשה, על פי מחקרים, נשים בגיל ההתבגרות חשופות פי 3 וחצי לפציעות רצועות בכדורסל מאשר גברים. אצל גברים, לעומת זאת, הטסטוסטרון הוא זה שמגן על הגוף מפציעות.

חוקרי ספורט אומרים שאמנם מבחינה פיזית יש יתרון מבני מבחינת שרירים וכוח על פני נשים, אך כשזה מגיע להתמודדות המנטלית, מחקרים על קשר בין הורמונים והתנהגות מראים שנשים טובות יותר בביצועי ספורט תחת סטרס, מבחינת המיקוד המחשבתי שלהם, המודעות לסביבה והקשר עם השחקניות האחרות. להבדיל מגברים, נשים מפוקסות יותר בהתקדמות ושיפור מאשר ניצחון בכל מחיר. נשים מעריכות יותר עבודה קבוצתית ונוטות להאשים את עצמן בהפסדים.

מבחינת הפרדת המינים בספורט, מחקרים מראים שגם מבינת ביצועים בבית ספר וגם בביצועים ספורטיביים, נמצא שנשים מבצעות טוב יותר כשהן מתחרות מול נשים בלבד, מאשר בסביבה מעורבת. בעוד גברים מראים יתרון תחרותי בקבוצות מעורבות.

אם נתמקד לרגע לעומק יותר על הצד הפסיכולוגי של הספורט, ביטחון עצמי הוא אחד הפרמטרים היותר חשובים לכל ספורטאי, במיוחד כשזה מגיע לרמות הגבוהות. ביטחון עצמי הוא לא דבר שנלקח כברור מאליו, ואינו דבר שיש או אין אותו לשחקן כעובדה נתונה. שחקן צריך ללמוד לרכוש, לחוש ובעיקר לשמר ביטחון עצמי לכל אורך הקריירה שלו. גם כששחקן מראה ביטחון עצמי בנקודת זמן מסוימת, עדין תהיה לו התמודדות וצורך לאורך זמן לשמר את הביטחון העצמי שלו. נראה שזוהי עבודה מתמשכת ותלויה בגורמים שמלווים את ההצלחה והכישלון של השחקן לאורך זמן.

נראה שגברים טובים יותר בהבעת הביטחון העצמי שלהם בדומה למה שקורה בעולם הטבע בו זכרים נדרשים להראות ביטחון עצמי יזום על מנת ליצור דומיננטיות. לעומת זאת, בצד הנשי זה לא תמיד המצב. ישנן ספורטאיות מצליחות ברמה עולמית שמדווחות על קושי בשימור והחצנה של הבטחון שלהן.

רבות נראה אצל נשים העניין של מיעוט החשבה של הצלחתן או כשרונן. לעיתים הן מייחסות את ההצלחה שלהן למזל מאשר לכישרון או לעבודה הקשה שהשקיעו. הן נוטות לבסס את הבטחון שלהן על מה שאחרים

חושבים עליהם (המאמן, חברות לקבוצה, אוהדים) והרבה פחות נוטות לסמוך על הביטחון הפנימי שלהן בעצמן. לעומתן, גברים מבססים ביתר קלות את הביטחון בעצמם, בכח וביכולת שלהם.

נשים נוטות להיות יותר פתוחות וגלויות לגבי העובדה שהן חסרות ביטחון. הן פחות חוששות להראות בשפת הגוף ובהתנהגות שלהן חוסר ביטחון לעומת גברים. מאמן ידוע תיאר את האימון של נשים לעומת גברים בהקשר זה:

"In coaching women, there is more of a need for 'ego-boosting.' With men, it is more 'ego-busting'"

אצל נשים צריך לתמוך ולעודד את האגו, ואצל גברים צריך למתן אותן, על מנת לאמן אותם להתמקד על הכישורים, הביצועים ואופן התגובה שלהם למתרחש על המגרש. בהקשר זה, מבחינה פסיכולוגית מחקרים מראים שלגברים יש נטיה להימנע מלבקש עזרה ולנסות להפגין ביטחון עצמי בכל מחיר, בעוד נשים מביעות את הצורך בעזרה כשהן מרגישות חסרות ביטחון.

למאמן קבוצת נשים מומלץ להשתמש בגישה חיובית על מנת לבנות את הביטחון של השחקניות ולזכור שאם הן עושות טעויות או נכשלות, סביר להניח שתהיה להן נטיה רפלקסיבית לבקר את עצמן על כך ולכן תפקידו הוא לסייע להן ללמוד מהכשלונות ולחזור למיקוד. ככלל נשים פתוחות יותר לרעיונות חדשים ולביצוע מטלות חדשות במיוחד אם הן מרגישות שזה יעזור להן להיות שחקניות טובות יותר.

### **ביקורת עצמית**

לנשים יש נטיה לקחת ביקורת כאילו נאמרה להן אישית אפילו אם נאמרה כללית לכל הקבוצה. דוגמא שמעלים פסיכולוגים של הספורט שמתפרשת הפוך בשני המינים היא כשהמאמן נכנס לחדר ההלבשה ונוזף בקבוצה על משחק שהתנהל לא טוב. שחקנית ממוצעת תינטה לחשוב שהמאמן מדבר עליה, ושהיא מאכזבת אותו ואת הקבוצה, בעוד השחקן הממוצע ינטה לחשוב שאכן שני החברים שלו לקבוצה לא היו טובים היום ושם הם לא ישתפרו, הקבוצה לבטח תמשיך להפסיד.

הנשים נוטות לקחת הערות כלליות כאישית ומנסות להבין את המסר שלא נאמר במפורש. הן יכולות לפרש מילים שנאמרו תחת הלחץ והמתח של המשחק כביקורת או פגיעה אישית. לכן מצד המאמן ביקורת צריכה להיות בונה במיוחד בספורט נשים, בה הוא מסביר לשחקניות מראש את צורת הדיבור שלו במצבים של לחץ ומשחק, לעומת צורת דיבור רגילה על מנת שלא יפגעו או יקחו אישית את טונאצית וצורת הדיבור.

### **עמידה בלחץ**

מחקרים מראים שלנשים יש יתרון פסיכולוגי על גברים בספורט במיוחד כשמדובר ברגעים של לחץ ומתח. דוגמא מעולם הטניס ברמות הגבוהות שמדד גברים ונשים הראה שביצועים של גברים ירדו משמעותית כשהיה במשחק מצב מאוד מתוח, שוויון או יתרון ליריב או יתרון לא מספיק. לפי מחקרים נרחבים אלו בעולם הטניס ניתן להסיק שגברים "נחנקים" תחת לחץ לעומת נשים שגם הן מראות ירידה בתפקוד במצב לחץ אך ב-50% פחות מהגברים. ההסבר הביולוגי הורמונלי למצב זה נעוץ בהורמון הסטרס - קורטיזול שמוריד רמות מוחיות של דופמין. דופמין במוח בהקשר זה הוא הורמון המוטיבציה, ההחצנה והביצוע. אצל גברים דופמין

תחת סטרס מתחסל הרבה יותר מהר, גם כיוון שמסת השרירים הגדולה שלהם מתחרה על הרמות שלו. אצל נשים לעומת זאת, סטרס מחסל את הורמון הסרוטונין ולא הדופמין ולכן אין להן בעיות מוטיבציה תחת לחץ.

גם בארץ, נראה רבות, ואלי רבי מציין ש"התמודדות מול מצבים קשים ואתגרים מעולם לא היווה "איום" לבנות נהפוך הוא, מניסיוני רב השנים בעבודה עם שני המגזרים, דווקא לבנות חוסן מנטלי ויכולת להתמודד מול קשיים ואתגרים".

### **אינטראקציה בין השחקניות והמאמן**

לקשר הרגשי עם המאמן ישנה חשיבות רבה באימון נשים. שחקניות נוטות להחשיב מאוד קשר רגשי עם המאמן. הן נוטות להיות חשדניות יותר או חוששות בהתחלה וכן נוטות לבחון בכל צעד את המאמן, אך כאשר הן לבסוף נותנות אמון, הן יפתחו קשר חזק איתו. נשים עסוקות הרבה יותר בדברים שנאמרו להן על ידי המאמן, נעלבות ביתר קלות, מפרשות את ההתנהגות שלו, המבטים שלו, ההערות שלו וכיצד הוא הגיב למצב כזה או אחר שנקלעו אליו. לספורטאית קשה יותר להחליף מאמן, בגלל הקשר הקרוב שנוצר. מאמן טוב צריך לדעת לתמוך בשחקנית ולהיות איתה ברגעים של משבר. מניסיונו בשטח באימון ילדות מזה שנים מספר אנחנו רואות רבות את ההתרסה של הבנות כנגד החלפת מאמן או מאמנת לקבוצה. הן מתקשות להתרגל מחדש, לסמוך, להקשיב להוראות ובעיקר להתחבר רגשית אחרי תקופת מה עם מאמן קודם.

ארז ביטמן מחדד את הנושא וטוען שהתשובה נעוצה גם בשאלה כיצד המאמן רואה את עצמו מבחינה מקצועית: האם הוא עושה ויתורים מראש, בגלל שזה "אימון נשים" או מחליט שלא "להקל ולעשות הנחות" לשחקניות אלא לאמן אותן באותו אופן מקצועי שדרוש לשחקן טוב. ארז מדגיש שגישת מאמן נכונה באימון נשים הוא היתרון שניתן להגיע לרמה טקטית גבוהה יותר - "נשים פתוחות יותר ללמוד דברים חדשים, חכמות במגרש ומפצות על הצד הפזיולוגי בעזרת כח מנטאלי".

לסיכום, ולדברי אלי רבי, הבדלים בין נשים לגברים באימון עצמו באים לידי ביטוי בעיקר בגישה ובסגנון הדיבור שהמאמן בוחר אל מול השחקנים / שחקניות שלו. בכל מה שקשור לתכנים כמעט ואין הבדל בדרישות, באינטנסיביות וכדומה.

גלית מוסאי מעלה נקודה שההתייחסות אליה היא קריטית, שבנוסף לנאמר נ"ל מאמן ילדות/נערות צריך להתמודד עם הסטיגמות של הענף, הורים, משברים אצל ילדות שלא משחקות. אדון בנושא הלחץ החברתי והסטיגמות על הענף גם בהמשך. חלק הזכרו במבוא לעבודה זאת.

### **אינטראקציה בתוך הקבוצה**

מילת המפתח כשמדובר בנשים היא תקשורת. נשים צריכות הסבר מדויק למה מתכוונים כשפונים אליהן, מה בדיוק הן הדרישות, הציפיות והרצונות של המאמן והשחקניות האחרות. הן זקוקות להקשבה ולדבר על הדברים שמתעוררים. הפניה והשיחה עם נשים צריכה להיות בשפה רגישה ומתחשבת, לכל אחת לפנות בדרך שלה, הן צריכות לשמוע חיזוקים. וחשוב מאוד להסביר לחזק אותן ולהסביר שהן מוערכות. לקסיקון

המילים שמשתמשים בהם בעולם כדורסל הגברים - כמו מלחמה, פחות מדברות לנשים, שם ניתן להשתמש בנחישות, התמדה, לא לוותר, "את מסוגלת".

התמיכה הביולוגית לכך נעוצה באותה תגובה פיזיולוגית להורמון הקורטיזול שהזכרנו קודם. בעוד אצל גברים סטרס מחסל דופמין (ולכן מוטיבציה), אצל נשים קורטיזול מוריד את רמות ההורמון המוחי סרוטונין. הורמון זה קשור ליכולת של אישה לחוש שהכל בסדר, להאמין בעצמה ולקבל כוחות להמשיך הלאה על אף טעות שנעשתה. על מנת להגביר רמות סרוטונין מוחיות נשים מתאגדות בקבוצות ומשתפות את האחרות במה שעבר עליהן, על מנת לקבל תמיכה. מאמן שישכיל להבין את השפה המוחית הנשית אצל השחקניות ידע כיצד להגביר מוטיבציה ולהפחית מצבי סטרס, כדי ליצור הנעה לפעולה ואימון בקרב הקבוצה וכן באינטראקציה מולו.

### **נשים כקבוצה**

כפי שכבר הזכרנו, האינטראקציות החברתיות בתוך הקבוצה הן גורם מכריע ליצירת ושימור מוטיבציה, במיוחד כשמדובר בכדורסל נשים. נשים מעורבות, לא רק פיזית, אלא גם רגשית במתרחש באימון ובמשחק. מאמני קבוצות נשים מעידים על כך שאצל שחקניות, בשונה משחקנים, המתרחש על המגרש מלווה אותן וממשיך איתן לשארית היום שלהן, גם לאחר שחזרו לשגרת היום מחוץ למגרש. כך קורה שאם פורץ ויכוח או מתרחשת התלהמות על המגרש בעת משחק או אימון, או אפילו אם שחקנית מצאה את עצמה במריבה שולית עם חברת קבוצה אחרת, הדבר יכול להוביל לסערה רגשית, ואף לקבלת החלטות לא רציונליות כגון רצון לעזוב את הקבוצה. זה קורה אם הדבר לא מקבל את ההתייחסות הנכונה מצד המאמן בזמן ההתרחשות עצמה, כיוון שאם שחקנית 'לוקחת איתה הביתה' את המטען הרגשי של מה שקרה, ככל שהיא תחשוב על כך יותר, ואולי אף תשוחח על מה שקרה עם חברות הקבוצה, זה עלול להתפתח למצב בו שחקנית עלולה לפרוש מהענף אך ורק בגלל קושי חברתי או פגיעה שעברה.

הכימיה בין חברי הקבוצה היא קריטית לשני המינים, אך במיוחד כשמדובר בנשים. כל שחקנית רוצה להרגיש קשורה לחברותיה בדרך כלשהי, ולהרגיש שכולן באותה סירה וחשובות באותה מידה. גברים מקבלים את הזהות העצמית שלהם מהמעמד שלהם, מההיררכיה שקיימת. נשים לעומתם פועלות כרשת בה כולן נחוצות. הכימיה ביניהן משמעותית, באופן שבמקרים רבים יכולה להשפיע על ניצחון או הפסד ועל כל מה שהן חוות מהספורט בו הן עוסקות.

שחקניות מראות נאמנות וקשר לקבוצה. הן יארגנו ארוחות משותפות, סרטים, בילויים, ייצרו ריטואלים חברתיים לפני משחק - הכל כדי ליצר גיבוש חברתי וכימיה חברתית. חוקרי פסיכולוגיה ספורט קוראים לזה Social cohesion. אם זה לא קיים, או שאין גיבוש חברתי, סביר להניח שנצפה בקבוצה כאוס ואי הסכמות. חוסר הסכמה או ריב בקבוצה יכול להיות הרסני ולמנוע מהמערכת לנוע בזרימה וחופשיות. גם אצל גברים גיבוש וכימיה חשובים ביותר, אך גברים מאמינים שזה לא המרכיב הקריטי לניצחון. אצל גברים רואים יותר Task cohesion - מצב בו כל הקבוצה מרוכזת על המטרה האחת והיחידה שהיא לנצח, ללא קשר לאופן בו חברי הקבוצה מסתדרים ביניהם מחוץ למגרש. דוגמה קלאסית לכך בשנות ה-90 היא קבוצת שיקאגו בולס שהראו סדרת ניצחונות NBA מפוארת, אך מסופר כי ג'ורדן, פיפן, רודמן, פאקסון ושאר חברי הקבוצה, לא אהבו זה את זה וקינאו זה בזה בכל רגע אחר בו לא היו על המגרש. מאמן מוצלח ישים לב ללכידות הקבוצתית שלו במיוחד כשמדובר בקבוצת נשים.



## מקצוענות ויחס בינאישי

מנקודת מבטו של מאמן, נשים מעריכות מאוד את מי שמבין אותן, מביע אכפתיות אמיתית אליהן ויודע להוביל אותן לשיפור ביצועים ספורטאיים. הן יזלזלו במאמן שלא מציג את הנ"ל או שמעמיד פנים. נשים זקוקות ליותר מרק הערות טקטיות וטכניות, המאמן צריך לדעת לתקשר איתן גם מעבר, לתת להן להבין את האסטרטגיה ואז לפעול.

חשוב כמאמן לדעת לתת מקום ולכבד את האינטואיציה של נשים. זהו חלק בלתי נפרד מהן והן מספרות על כך שהחוש הפנימי שלהן הוא זה שלעיתים מוביל אותם לביצועים מסוימים או מהלך מסוים במשחק, יותר מרק מחשבה שכלית.

אינה בוטנקו אומרת שניתן לומר שאימון נשים הוא 60% מה שקורה מעבר לכדורסל עצמו, כל הנושאים החברתיים והפסיכולוגיים שהוזכרו תופסים מקום גדול מאוד באימון, עם זאת, הרמה המקצועית והחומר שנלמד צריכים להיות גבוהים ומספיק מקצועיים ואין לזלזל או להפחית בהם, ההיפך הוא הנכון.

## לחץ חברתי ותדמית

לרוב, בחירה של ילדה/נערה לעסוק בספורט כזה או אחר תלוי באופן בו הדבר מתקבל חברתית, מה התדמית שהדבר יוצר לגביה, ומה הנטייה של חברותיה האחרות לבחור. הלחץ החברתי, הוא רק צד אחד במשוואה. לחץ יכול להגיע גם מההורים שלא ממהרים לשלוח את ילדתן לחוג כדורסל בגלל התדמית שלו כספורט גברי, ובעקבות החשיבה המגדרית לפיה רוב הילדות הולכות ללמוד ריקוד (למשל).

אלי רבי מחדד את ההבדלים המגדריים כשזה מגיע לעניין התדמית. בכל מה שקשור לתדמית החברתית, שחקן כדורסל בנבחרת בית ספר או בקבוצת ליגה נחשב בדרך כלל מוביל חברתי ומקור גאווה. למרבה הצער, לא תמיד כך הדברים בקרב בנות, מכיוון שתרבות הספורט שלנו לא מעודדת בנות לעסוק בספורט. ראשי הספורט ונציגי ממשלת ישראל מעולם לא ראו בשיפור התדמית של ספורט הנשים כחלק מאג'נדה, אלא בעיקר חובה או ברירת מחדל שצריך לטפל בה.

לדברי ענת דרייגור, בעבר בניגוד להיום, היתה תדמית כביכול "גברית" למי שעוסקת בספורט. היום הנושא המטריד יותר הורים זה הזהות המינית, אי הבדלים בין גברים ונשים בתכני האימון או ביחס למאמן או בהתמודדות באתגרים ולחצים... לטענתה, זהו פן אישיותי בלבד והוא שונה אצל כל בני אנוש.

אינה בוטנקו מחזקת את נושא התדמית, "כדורסל נתפס כספורט לא נשי, ואם בכיתות הנמוכות ההורים עוד הולכים עם הילדות והבחירה שלהן ומקבלים את זה שהילדה תשחק עם כדור ותרץ, בגילאים היותר גדולים מתחיל הלחץ ש"זה לא מקצוע, אין לזה עתיד, לא תתקדמי עם זה לשום מקום"

## גורמים פסיכולוגיים וחברתיים שמשפיעים על בחירת העיסוק בספורט

גורמים סביבתיים הינם הצד המשמעותי של הבחירה של נשים בספורט. זה מתחיל בגיל ילדות ובדרך כלל בעקבות השפעה חברתית של דמות מובילה באזור שבו גדלה הילדה. דוגמה שמביא ארז ביטמן בראיון שערכנו מתמקדת בישוב הושעיה בצפון הארץ. תושבת ידועה של הישוב היא נעמה שפיר, שהיוותה מודל לחיקוי לבנות הישוב. ענת דרייגור מציינת באופן ספציפי את המורה לחינוך גופני הראשוני שלה בבית הספר, ובמקביל הכוונה ותמיכה מצד ההורים בבית בשלבים הראשונים. גלית מוסאי מוסיפה מיקוד משפחתי לדמות מובילה: בן/בת משפחה ששיחקו או משחקים כדורסל. כשלב שני נכנס פידבק חברתי. אם הילדה טובה בענף יפרגנו לה, מה שיצור אצלה יותר מוטיבציה להמשיך. חשיפה תקשורתית של ספורט נשי וספציפית של ענף הכדורסל נשים יכולה להעלות מודעות ולעודד ילדות להצטרף. במיוחד כשיש הישג מרשים של אחת הקבוצות בארץ שמסוקר תקשורתית. מאמן טוב ותנאי אימון אידיאליים רק מוסיפים למוטיבציה. חשוב שזה יהיה בזמן לא מוקדם מידי ולא מאוחר מידי ורצוי באולם סגור.

כיום, שיש עשרות ילדות שמשחקות כדורסל, למדנו בשנים האחרונות שצריך להקים מסגרות נפרדות לבנות ולא לחבר בין שני המינים. בנים לרוב בוחרים בענף הספורט הזה בגלל לחץ חברתי, אהבת משחק או מסורת בישוב. ואילו אצל בנות נושא המאמן או המאמנת הם קריטיים והם שיקבעו את כמות השחקנית באזור. נושא האינטראקציה עם המאמן נידון בפרק מוקדם יותר. סיבות נוספות לבחירה של בנות בכדורסל, לדעת אלי רבי הינן הרצון להשתייך למסגרת פעילות קבוצתית תחרותית ובנוסף קושי או היעדר רצון להשתייך לפעולות בנות שבאופן מסורתי מהוות מוקד משיכה המוני. (כדוגמת מחול, ריקוד לסוגיו השונים וכד').

הצד השני של המטבע הם הגורמים החברתיים שעשויים למנוע מילדה לבחור בענף. אחד מהם הוא נושא התדמית הפיזית ומגע פיזי. בתדמית פיזית הכוונה היא לחשש שהילדה לא תתעודד להפגין את הצד הנשי והעדין שלה, אלא דווקא תצטרך להציג תכונות גבריות. בנוסף, קיים חשש מפיתוח שרירים וגוף בעל חזות גברית שעשוי להרתיע ולתת לשחקנית מראה גברי ולא עדין. מגע פיזי הוא החשש למכות, חבורות וביטוי אגרסיבי לכעס. אכן, לא מעט הורים חוששים מתדמית גברית של הבנות ולא מעודדים במיוחד את הבנות לשחק כדורסל.

תנאים לא נוחים (מרחק מהבית/מגרש פתוח ולא אולם) הם גם גורם שמוריד מוטיבציה או עידוד של בנות לבחור בענף. אלי רבי מחדד שחשוב שהפעילות הספורטיבית נגישה ומתקיימת בסמיכות למקום המגורים של הילדה. מעטים המקרים בהם ילדה בוחרת לשחק כדורסל באופן יזום כשלא מתקיימת פעילות יזומה בקרבת מגוריה. אינה בוטנקו מחזקת את דברי אלי רבי בעניין התנאים ומסבירה שבעקבות הקשיים שהזכרנו, צריך לעשות ככל הניתן להנגיש את הכדורסל לבנות, לאפשר להן להתאמן בבית הספר, בשעות נוחות ובאולמות מסודרים. התנאים הטכנים לדבריה מחזקים מאוד את הבחירה של השחקנית בכדורסל ויהיו אלה שעשויים להשאיר אותה בפעילות זו.

## השפעת הגיל על סיכויי פרישה מהענף

נושא גיל הפרישה הוא חלק בלתי נפרד מחקר הסיבות לפרישת נשים מהענף. לא מדובר באילוצים פיזיים בלבד שהם תלויי גיל, שדוחפים שחקנית לפרוש. גם כאן ישנם גורמים פסיכולוגיים וחברתיים מעורבים. לדעת ארז ביטמן, ניתן לחלק לשניים את שאלת הפרישה: גיל הפרישה בילדות וגיל הפרישה בשחקניות בוגרות: אצל ילדות צעירות לרוב גיל הפרישה הוא בין גיל בית יסודי לתיכון (12-13). ישנן ילדות המתפתחות מאוחר יותר וגיל הפרישה שלהם עובר לגילאי 13-14 אך ניתן להצביע על השנתיים שבין 12-14 בתור השנתיים הקריטיות. הסיבה לכך נעוצה במשתנים גופניים שמתחילים בגיל הזה, כפי שפירטתי קודם. גורם נוסף שמשתלב בגיל תיכון בהשפעות על פרישה הוא שבתיון נפגשים עם ילדות וילדים חדשים וצריך עוד פעם לשבור חסמים חברתיים גופניים שאותן כבר עברו הילדות בגיל צעיר יותר.

גלית מוסאי מציינת את הגיל הקריטי בתור המעבר מכתה ו' לז' והמעבר מכיתה ט' ל'. אין הרבה נערות שמשחקות עד כיתה יב כולל יב, כיוון שבנות מקבלות שדרים מהבית ומהסביבה שלימודים נפגעים בגלל הכדורסל.

לעומתם, אלי רבי מציין שהנשירה בקרב בנות שפעילות בחוגי כדורסל קיימת בכל הגילאים ובהשוואה לבנים אף גדולה יותר (באחוזים). יחד עם זאת הגיל הקריטי הינו 16-17, ממש על סף הכניסה למבחני הבגרות, חלק לא קטן מהבנות בוחר לוותר על הפעילות הספורטיבית מחשש לעומס פעילות שעלות לפגוע בהצלחתן במבחני הבגרות.

אינה בוטנקו גם היא מציינת את הנשירה המרכזית במעבר בין כיתות ו' לז', ולעיתים רק מהחשש והלא נודע לאן הן הולכות, "כולם מספרים שיהיה להן קשה בלימודים" והן מעדיפות מראש להוריד את הדברים שעשויים להפריע להן, בגיל זה גם נכנס הלחץ החברתי, בכניסה לתיכון ההשתתפות בכדורסל יכולה להראות כילדותית ולא בוגרת, בבית הספר זה עוד מקובל כחוג, אך בתיכון מצופה מהילדה להתבגר. נקודת זמן נוספת לפרישה היא סביב הכניסה לזמן הבגרויות. ההורים לוחצים על הילדה להשקיע את כל מרצה בלימודים ולא לפגוע בעתיד שלה, והילדה עצמה חווה את הלחץ שבחוסר זמן ללימודים. נקודת פרישה נוספת היא בסיום כיתה יב' והיציאה לצבא, שחקנית שלא משתלבת בצבא כספורטאית פעילה או מצטיינת, סיכוי גבוה יותר שתלך לשירות סדיר והפעילות שלה בקבוצת הכדורסל תלך ותידלדל עד תפסיק לגמרי, רוב השחקניות לא בהכרח יחזרו לשחק אחרי השחרור, שם נכנסים שיקולים של לימודים גבוהים, משפחה ועוד.

בספורטאיות בוגרות גיל 22-24 הוא גיל הפרישה. ארז ביטמן טוען שזה נובע ממספר סיבות: הקושי בלשלב לימודים עם כדורסל. הקושי מתגבר והופך לכמעט בלתי אפשרי כשמדובר בליגות הבכירות. שנית, לא תמיד השחקניות מודעות לכך שניתן להתפרנס בתור שחקנית ברמות הגבוהות משכורת מלאה. וכאשר לא ניתן להישאר במסגרת הרמות הגבוהות, ניתן לעבור לחצי מקצוענות ועדיין להתפרנס חלקית, ואף לשלב עבודה נוספת. כנראה שהלך המחשבה הוא שהענף לא יכול לתמוך בשחקנית מבחינה כלכלית.

## מה ניתן לעשות כדי להגביר את כמות המצטרפות לענף הכדורסל

ישנם כיוונים רבים הדורשים התייחסות ושיפור על מנת להעצים את ענף הכדורסל נשים ולתת למאמנים, לשחקניות ולמנהלי התחום את האמצעים המתאימים לפיתוח הענף.

גלית מוסאי מציינת חלק מהקטגוריות, ביניהן: פיתוח תרבות ספורט מגיל צעיר בבתי הספר, השקעת כספים בשיווק הענף בערוצי התקשורת, מיתוג תחום כדורסל נשים, הקצאת אולמות ושעות אימון אידאליות וסבירות לילדות ונשים, תיגמול אגודות עם תשתיות רחבות בגיל הצעיר ולא רק בליגה, ולבסוף - העצמת כדורסלניות בדרכים רבות שיהוו מודלים לחיקוי לשחקניות צעירות.

אלי רבי גם הוא מדגיש את הצורך בעיקר בשיפור תדמית והאדרת מודלים לחיקוי, עידוד כספי למפעילי ספורט נשים וליווי צמוד של פעילויות ספורט נשי במדיה.

ארז ביטמן מביא דוגמת מקרה מהרשת שלו שנותן מודל יפה לחיקוי להעלאת הצטרפות לענף "לפני שנתיים עמדנו לסגור מחלקת הילדות בגלל שלא נשארו כמעט שחקניות, התחלנו לקיים פעמיים בשנה טורנירים לבתי הספר היסודיים בכדורסל רק לבנות ויצרנו גאוות יחידה עם חולצות בצבעים שונים. חלק גדול מהטורנירים הוקדש לפעילות חברתית ותחנות חוויתיות וחלק קטן למשחקים ותחרות. התחלנו להצמיד אימוני בנות לבתי הספר היסודיים וכך הקלנו מאד על ההורים, איתרנו לשמחתנו את הדמות המובילה של הנושא אצלנו ובעזרת מאמנים מסורים ענף הבנות אצלנו בכדורסל מונה 180 שחקניות. בנוסף שילבנו הרצאות של העצמה נשית להורים ולשחקניות כדי להוריד חסמים, וכך לאחר שנים שבנות לא היו מגיעות למחנות פסח וקיץ, השנה בפסח הגיעו 30 בנות, ובקיץ יש כבר למעלה מ-50 נרשמות. אני חושב שכמה שיותר שחקניות ודמויות נשיות מצליחות יראו אתגר בלהוביל שינוי, כך תגדל כמות הבנות".

ענת דרייגור מתייחסת יותר לצד הממסדי: להקים גוף אחראי באופן שווה על הספורט הנשי והגברי בישראל, המקבל תקציב ישירות מהמדינה ומורכב מאנשי ספורט וציבור, בו החברים נבחרים לפי מרכז וצרכים להציג עשייה ממשית בשטח, השכלה בתחום, עיסוק בספורט בעבר הן כספורטאית והן כמאמנת/עודד. הגוף יקבע יעדים ומטרות לכל ענף ברמה הכללית והספציפית הייחודית לכל ענף ספורט. חשוב ביותר שתהיה הקשבה למה שקורה בשטח בענף הכדורסל, הקשיים האמיתיים, רעיונות ודיעות של מאמנים ושחקנים. שלישיית, הקמת תשתית יחסי ציבור נרחבת למשל "ניידת כדורסל נשים". הניידת מפיצה את הצד החוויתי של כדורסל נשים ומעלה את המודעות לכך בקהילות שונות ברחבי הארץ. הניידת מורכבת משחקניות כדורסל מתנדבות.

רביעית, חלוקת משאבים כגון שעות אולם, ציוד ועוד בין גופי ספורט שונים, הוזלת מחיר חוגי הכדורסל אחר הצהריים ב-50%, הקמת גוף ממלכתי שמכיר במקצוע האימון כערך עליון להתקדמות.

לבסוף, החזון הוא: מבחינת היחס למאמנים - שמאמנת/יקבלו פרופסורה עם זכויות סוציאליות, השתלמויות והבאת מומחים מחו"ל להכשרת מדריכים ומאמנים. מבחינת רשת ההכשרה של השחקנים: הקמת בתי ספר לכדורסל וליגה מקומית ללא דרוג מיקום אליפות או גביע, הכשרת ילדים על היסודות הכדורסל עד כיתה ז',

הקמת ליגות תחרותיות לכל הגילאים וליגת על המשלבת קבוצות זרות, עבודה במקביל בטיפוח ואיתור מצטיינות לנבחרות ישראל.

אינה בוטנקו מצטרפת לדברים שנאמרו ומוסיפה את החשיבות שבחשיפה, חשיפה תקשורתית גבוהה יותר, סיקור נרחב של פעילויות ספרט נשים ודמויות מצליחות שיתפרסמו ויופיעו ברשתות החברתיות. ילדה/נערה יכולה לראות אישה שהצליחה והגיעה לרמות הגבוהות, סימן שגם היא יכולה.

## **לסיכום,**

כדורסל נשים שונה במובנים רבים ומשמעותיים מכדורסל גברים. יש לגשת לנושא, לתדמית שלו, לאימון ולהכשרת המאמנים בצורה שונה לחלוטין. הבנת הצדדים הפסיכולוגיים, החברתיים והאינטראקציות שבבסיס העיסוק בספורט אצל נשים היא המפתח להצלחה עם השחקניות. ניתן לראות שלדמויות מרכזיות בענף יש השפעה על שחקניות פוטנציאליות באזור המגורים שלהם ועל כמות המצטרפות, כיוון שהם משמשות כמודל לחיקוי. מצד המאמנים, חשוב וקריטי להתייחס לנקודות שהוזכרו ביחס להיבטים השונים של מאפייני שחקנית פוטנציאלית והיחסים החברתיים בקבוצה על מנת להיות מאמני נשים טובים יותר. ספורט הנשים והמודעות אליו הולכת וגדלה וכמות הבנות המצטרפות ועוסקות בכדורסל גם היא עולה. עם זאת עדין קיים פער גדול בן כדורסל נשים וגברים כשזה מגיע למדיה, לתקציבים ממשלתיים, וליחס לתחום.

על מנת לפתח את המודעות לתחום ספורט נשים ישנם צעדים שמנהלי מחלקות או ראשי קבוצות נשים יכולים לנקוט בהם שאם פועלים על פיהם ניתן להעלות את אחוזי המשתתפות בענף הכדורסל.

1. Championship coaches network
2. "ACSM's primary care sports medicine"; Douglas B. MacKeag, James L. Moeller
3. "Women in Sport: Interdisciplinary Perspectives"; D. Margareth Costa, Sharon Ruth Guthrie
4. The Atlantic: We Thought Female Athletes Were Catching Up to Men, but They're Not
5. Runners World: Why Women Rule
6. The American Journal of Sports Medicine: Biomechanical Measures of Neuromuscular Control and Valgus Loading of the Knee Predict Anterior Cruciate Ligament Injury Risk in Female Athletes
7. Motion Analysis: Valgus Knee Motion during Landing in High School Female and Male Basketball Players
8. Ambrose, R.C. (2002) 'Are we overemphasising manipulatives in the primary grades to the detriment of girls?'
9. Baron-Cohen, S. (2003) The Essential Difference.
10. London: Allen Lane. ISBN: 978-0-713996-71.
11. Brizendine, L. (2007) The Female Brain. New York: Broadway Books. ISBN: 978-0-767920-10-0.
12. Cunningham, J. and Roberts, P. (2006) Inside Her Pretty Little Head. London: Marshall Cavendish. ISBN: 978-1-904879-96-1.
13. Healy, J.M. (2004) Your Child's Growing Mind: Brain Development and Learning from Birth to Adolescence. New York: Broadway Books. ISBN: 978-0-767916-15-8