



משרד החינוך

# מערכת שידורים לאומית

# חינוך גופני מקצוע מוגבר לבגרות 5 יח"ל

נושא השיעור – נשים בספורט

שם המורה : עוז ויגודמן

# מה נלמד היום

- מגדר
- רקע חברתי לעיסוק נשים בספורט
- הבדלים בין המינים מבחינה אנטומית ופיזיולוגית
- קונפליקט התפקידים
- הגורמים לעליית מספר הנשים בספורט
- המלצות
- תוצאות מחקרים
- ספורט נשי במדינת ישראל

# מגדר

מין מתאר בני אדם כזכר או נקבה על פי מאפיינים פיזיולוגיים בסיסיים (אנטומיה של איברי מין).

מגדר הוא תרגום שמקורו בחברה ובתרבות ולא בביולוגיה.

עד שנות ה-70 של המאה העשרים הניחו, שמקור ההבדלים החברתיים נעוץ בהבדלים הביולוגיים.

מאז שנות ה-70, יצרו הפרדה בין מין המוכתב ביולוגית לבין ההבחנות התרבותיות שאנשים

מייחסים להיות גבר או אישה.



רוב בני האדם רואים את הזהות המגדרית כמולדת ולא כדבר נרכש.

# רקע חברתי לעיסוק נשים בספורט

← ספרטה העתיקה  
אזרחיה עודדו נשים לעסוק בספורט מתוך אמונה שנשים בריאות וחזקות יילדו תינוקות בריאים וחזקים - גישה נאורה יותר מהחברה המודרנית של היום.

← אולימפיאדת אמסטרדם 1928  
"מסלול הפחם היה זרוי בעלמות אומללות ושרויות במצוקה מייסרת" - ניו יורק טיימס.

← 1972  
הוחלט על שוויון מלא בהקצאת משאבים לספורט הנשי באוניברסיטאות ובמכללות.

← מונטריאול 1976  
הותר לנשים לרוץ את המרחק הגדול ביותר עד אז-1500 מטר, למרות שעשר שנים קודם לכן, קטרין שוויצר רצה מרתון בהצלחה.

← אפריל 1984  
ג'ואן בנוויט קבעה 2:22.42 שעות במרתון בוסטון. היה זה הד תקשורתית ותודעת גדול.

התיקון התשיעי לחוקה בארצות הברית קבע שאם המימון הוא מכספי המדינה, תוקם מסגרת ספורט נשית לכל מסגרת גברית מקבילה.

בשנים האחרונות נשים משתתפות בכל ענפי הספורט.



# יעל ארד זוכה במדליית כסף באולימפיאדת ברצלונה

## סרטון

[https://www.youtube.com/watch?v=vhz\\_l068M5I](https://www.youtube.com/watch?v=vhz_l068M5I) •

יעל ארד זוכה במדליית כסף באולימפיאדת ברצלונה •

0:03-2:54 •

# הבדלים בין המינים מבחינה אנטומית ופיזיולוגית

		
	<p>הממדים הפיזיים של גבר בוגר גדולים מאלה של אישה בוגרת ב-7%-10% בממוצע.</p>	<p>מימדים פיזיים</p>
<p>תקופת הבגרות מתחילה אצל הבנות מוקדם יותר (גבוהות יותר מהבנים)</p>		<p>בגרות</p>
<p>כתפיים צרות יותר אגן רחב יותר ביחס לגובהן</p>	<p>מבנה כתפיים רחב מבנה אגן צר גפיים ארוכות יותר גבוהים יותר מבנות</p>	<p>מבנה גוף</p>
	<p>תפוקת הלב והאורור הריאתי גבוה יותר. יש להם כליטר דם אחד יותר מנשים וריכוז המוגלובין גבוה יותר.</p>	<p>תפוקת לב</p> 
	<p>לגברים יכולת אנארובית גבוהה יותר</p>	<p>יכולת אנאירובית</p>
<p>נשים גמישות יותר ברוב חלקי הגוף</p>		<p>גמישות</p>



# נשים מצליחות בספורט

## סרטון

<https://www.youtube.com/watch?v=c0anGTQf4Dc> •

נשים מצליחות בספורט •

0:02-2:54 •



# הבדלים בין המינים מבחינה אנטומית ופיזיולוגית

תגובות אנטומיות ופיזיולוגיות לאימון גופני זהות אצל גברים ונשים וכוללות:

ירידה באחוזי שומן



עלייה במסת השריר



שיפור במערכת האירובית- תלויה בגנטיקה, בנקודת ההתחלה ובסוג האימון.

# ההטבעה של ליסה לסלי

## סרטון

- <https://www.youtube.com/watch?v=d-TGaHknRCs>
- ההטבעה של ליסה לסלי.
- 0:02-0:25



# מיתוסים הקשורים לספורט בנשים

- הספורט פוגע בנשיות
  - אימונים מזיקים לגוף האישה.
  - הספורט פוגע במערכת המין הנשית ובסיכוי ללדת.
- 

# ילנה איסינבייבה קפיצה במוט

## סרטון

- <https://www.youtube.com/watch?v=PwJsmDowiYU>
- ילנה איסינבייבה קפיצה במוט
- 0:04-1:49

# שאלת חשיבה

מהן הסיבות העיקריות לדעתך, שספורט הנשים מסוקר בישראל בעיתונות ובטלוויזיה

פחות מספורט הגברים?



# חינוך גופני מקצוע מוגבר לבגרות 5 יח"ל

נושא השיעור – נשים בספורט – חלק ב'

שם המורה : עוז ויגודמן

# קונפליקט התפקידים

- נשים נאלצות להתמודד עם דילמות ולחצים, במיוחד אם ענף הספורט הוא גברי.
- אישה צריכה לפתח בספורט תכונות כמו עצמאות, אסרטיביות ולקיחת סיכונים. מאידך, החברה מצפה ממנה להפגין רגשנות ותלות.
- פן נוסף בקונפליקט- ההחלטה של האישה בין מילוי תפקידיה כאישה, לבין התעלמות מנורמות חברתיות בכדי להגשים את עצמה עד תום בעולם הספורט למרות המגבלות.
- נורמות ההתנהגות המכתיבות את ההתנהגות הספורטיבית, רואות באישה העוסקת בספורט של כוח ומגע גופני כ"לא נשית".



# קונפליקט התפקידים

## התמודדות עם קונפליקט התפקידים בספורט

יש שלוש אפשרויות של התמודדות:

### 1. הדחקה

- דחיית הקונפליקט וחוסר התמודדות איתו, מאפשרים הצלחה לזמן קצר בלבד.
- חוסר ההתמודדות גורם לספורטאית להתמקד במטרה ולהצליח.
- דחיית הקונפליקט תשאיר את האישה בספורט, אך יכולה להביא לאיבוד החלק הנשי באישיותה.

### 2. מימוש נשיות מחוץ לספורט

- התמודדות כנגד הקונפליקט ופיתוח צדדים נוספים באישיותה מחוץ לעולם הספורט.
- קיים סיכון שהספורטאית תעזוב את עולם הספורט, אם הוא לא יספק לה את צרכיה הנשיים באישיותה.



# קונפליקט התפקידים

## התמודדות עם קונפליקט התפקידים בספורט

### 3. התמודדות מקצועית - מודל חדש כיום בספורט

- במודל זה, מתפתחים כל צדדי האישיים של האישה. הם יהיו קשורים (כמו אצל הגבר) לגנטיקה ולבסוף הספורטאיות ירגישו נוח להשתתף בענף הספורט בו הן עוסקות.
- במודל זה, אין דחיית קונפליקט ואין נטישה של עולם הספורט. האחריות משותפת ומחולקת בין מנהלים, מאמנים, הורים ושאר אנשי הצוות הסובבים את הספורטאית.

# קונפליקט התפקידים

## התמודדות מקצועית

על פי מודל ההתמודדות המקצועית, אפשר לעבוד על השוני בין גברים לנשים עם מאמנים של ספורטאי עילית:

- הגישה לנשים תהיה רגשית, מנטאלית ועדינה.
- נשים רוצות וצריכות מערכת יחסים תקשורתית עם המאמן.
- ספורטאיות מרגישות את ציפיות המאמנים ומעוניינות לרצות אותם.
- הגישה לנשים היא בדרך מקצועית נטו.
- נשים נוטות להיות תחרותיות יותר.
- נשים נאבקות עם משקל גופן ועם הפרעות אכילה.
- מין הספורטאי משמעותי באימונים והוא משמעותי במיוחד כאשר מדובר ביחסים עם ספורטאיות.

# קים קלייסטרס טניסאית

## סרטון

- קים קלייסטרס טניסאית.

- <https://www.youtube.com/watch?v=siQiSDjGpOw>

- 0:05-0:40

- 12:43-13:40

# הגורמים לעליית מספר הנשים בספורט

- ❖ עיסוק נשים בתחומים שנחשבו בעבר לגבריים כמו: מחשב, ניהול ועתה גם ספורט.
- ❖ העדפה מתקנת- חקיקה בארצות הברית ובקנדה המחייבת הקצאת משאבים רבים יותר לספורט הנשי.
- ❖ מחקרים הסותרים מיתוסים פיזיולוגיים נגד השתתפות נשים בספורט.
- ❖ התפתחות תרבות שעות הפנאי.
- ❖ עלייה במספר הנשים המצליחות בספורט וממשות מודל לחיקוי.

# המלצות

- מוסדות וארגוני ספורט וכן מנהל הספורט והחינוך הגופני, יעודדו שוויון הזדמנויות ויטפחו תכניות מיוחדות לקידום והגדלת היצע הפעילות לילדות ולנערות בספורט.
- חלוקת המשאבים לקבוצות ולמועדוני ספורט באותן רמות, תיעשה באופן שווה ללא אפליה על בסיס של מין.
- המועצה העליונה לספורט תפעל למען הכשרת נשים מנהיגות בספורט.
- אמצעי התקשורת יפעלו להגדיל משמעותית את החשיפה של נשים בספורט.
- המרכז למחקר במכון וינגייט יעסוק בין השאר גם במחקרים בעלי השלכות וחשיבות ההבנה והטיפול של הספורט הנשי בארץ.
- מוסדות וארגוני ספורט יקפידו שלנשים יהיה ייצוג הולם בהנהלותיהם.

# תוצאות מחקרים

תוצאות	נושא המחקר	המחקר
❖ נמצא שתחרות בין המינים שכיחה יותר ויותר. התחרות קיימת בכל מקום.	עסק בהבדלי מגדר. בדק את השיוכים של האגו והגישה התחרותית אצל נשים בזמן תחרות בהשוואה לגברים.	אמילי קינר (2005)
❖ נטען שכאשר נשים יתחרו נגד גברים, הן יהיו פסיביות יותר ויבטאו פחות התנהגויות תוקפניות.	בדק יחס להבדלים בנוגע לעמדות תחרותיות	כגן (1964)
נמצא ש: ❖ בנים הדגישו חשיבות גדולה יותר למרכיבים תחרותיים. ❖ הבנות הדגישו את חשיבות הדינמיות של הפעילות, ההנאה האווירה בקבוצה והתחרותיות. ❖ בתחרותיות- רמת הבנים הייתה גבוהה יותר מאשר אצל הבנות.	בדק מניעים של מוטיבציה בטקוונדו. נערכה השוואה בין ילדים וילדות, נשים גברים בגילאי 8-48.	Alonso ושות' (2004) נערך בספרד

# תוצאות מחקרים

תוצאות	נושא המחקר	המחקר
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ נשים ספורטאיות מונעות פנימית יותר מגברים.</li><li>❖ נשים מציבות לעצמן מטרות לשיפור עצמי.</li><li>❖ נשים מציבות לעצמן מטרות הקשורות לשיפור הלכידות הקבוצתית.</li></ul>	התפרסם דו"ח על נשים	Holbrook ושות' (1997)
<p>נמצא ש:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ נשים מגיבות טוב יותר ומעריכות יותר משוב חיובי יחסית לגברים.</li><li>❖ נשים מעריכות יותר שיפור אישי בהשוואה לדגש על הניצחון.</li><li>❖ נשים נוטות לייחס משמעות גדולה יותר ללכידות קבוצתית.</li><li>❖ סטודנטיות ספורטאיות בקולג', נטו להדגיש מרכיבים כמו תקשורת חיובית, לעומת הבנים הספורטאים שהדגישו מוטיבציה וידע מקצועי.</li></ul>	הבדלים בין המינים מבחינת מאמנים	

# ספורט נשי במדינת ישראל

- ✓ בחודש יוני שנת 2004, נקבע בבג"ץ פסק דין משמעותי ביותר: הרשויות המקומיות מחויבות לתמוך בספורט הנשי בשיעור של פי 1.5 מקבוצות הגברים.  
העתירה הוגשה על ידי עמותת ל.כ.ן., קבוצת הנשים של רמת השרון בכדורסל, כנגד המועצה המקומית רמת השרון בגין האפליה בין ספורט הנשים לספורט הגברים.
- ✓ 45% מהמשלחת הישראלית לאולימפיאדת אתונה 2004 היו נשים, בהן שלוש ספורטאיות שהיו מדורגות בצמרת העולמית.
- ✓ שתי מדליות אולימפיות של ישראל הושגו על ידי נשים.
- ✓ בעולם לעומת זאת, ספורט הנשים זוכה לתנופה עצומה הן בפן האישי והן בפן הקבוצתי.



# נשים בספורט

בגוף ראשון | הספורטאיות מדברות

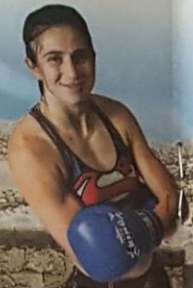
מיוחד

## "עצוב שילדות חושבות שספורט ואישה לא הולך ביחד"

"סוסה", "אבו גבר", "רולה" והשאלה הקבועה: "את בן או בת?" • סערת ה"בחורילה" הציתה מחדש את הכאב של ספורטאיות רבות, שמרגישות שהחברה עדיין לא מקבלת אותן כנשים • הפגשנו שש מהן לשיחה על שרירים, חלומות וטראומות ילדות: "יש הרבה דרכים להגדיר נשיות ויופי. לאנשים תמיד יהיה מה לומר ואת חייבת להיות חזקה"



**דניאל פרנקל**  
**ברייר (32)**  
**קפיצה לגובה**  
שיאנית ישראל (1.94 מטר)  
מקום רביעי  
באליפות אירופה  
הישראלית הראשונה  
שקפצה מעל 1.90 מטר  
2 אליפויות ישראל



**זיבי בלאק (25)**  
**אגרוף תאילנדי**  
6 פעמים אלופת עולם  
4 פעמים אלופת אירופה  
אלופת עולם בקיקבוקסינג  
אלופת עולם לטוונטים



**נגה גלזר (24)**  
**גלישת רוח**  
מדליית זהב בגמר  
גביע העולם  
מדליית ארד בתחרות  
גביע העולם בהייר  
מקום 14 באליפות העולם  
מקום 9 באליפות אירופה



**מור אמרים (32)**  
**כדורגל**  
קשרית רמת השרון  
ונבחרת ישראל, שחקנית  
השנה (14/15)  
4 אליפויות מחוז במרסין  
מתודיסט קולג'  
4 אליפויות ישראל  
2 גביעי מדינה



**לי מלקונו (28)**  
**כדורגל**  
קשרית התקפית באס"א  
ת"א ונבחרת ישראל  
שיחקה כלגיונרית בגרמניה,  
דנמרק ואוסטרליה  
3 אליפויות ישראל  
2 גביעי מדינה



**ליעד סואץ**  
**קרני (39)**  
**כדורסל**  
3 אליפויות  
3 גביעי מדינה  
3 קפטנית נבחרת  
ישראל לשעבר  
השתתפה ב-4  
אליפויות אירופה



צילומים: עוז מעולם, אורן אהרני, באדינות מיוחדת הנשים, צילומים: צילומים



# מטלת סיכום

בחר ספורטאית מצליחה בעולם וחווה את דעתך:

1. כיצד היא התמודדה עם קונפליקט התפקידים?

2. האם הצלחתה הביאה לעליית מספר הנשים המשתתפות בספורט?

נמק את תשובתך.





## נוהל שימוש ביצירות מוגנות בזכויות יוצרים ואיתור בעלי זכויות

השימוש ביצירות במהלך שידור זה נעשה לפי סעיף 27א לחוק זכות יוצרים, תשס"ח. 2007-אם הינך בעל הזכויות באחת היצירות, באפשרותך לבקש מאיתנו לחדול מהשימוש ביצירה, זאת באמצעות פנייה לדוא"ל [rights@education.gov.il](mailto:rights@education.gov.il)