
דרך עיניים "קראטיסטיות":

דימוי גוף בקרב ספורטאיות מתבגרות בתחום הקראטה

שחר גינדי, אביטל אביב ומיכל היישריק

מכללת בית ברל

תקציר

המאמר עוסק במחקר איכותני, הבוחן את משמעותה של פעילות ספורטיבית בתחום הקראטה בסגנון קיוקוקינשאי בקרב מתבגרות, בדגש על דימוי גוף ויחסי מגדר. במהלך המחקר בוצעו ראיונות עומק מובנים למחצה עם עשר ספורטאיות בגילים 12-18, שסיפרו על חוויותיהן כנערות המתאמנות בקראטה ועל תפיסת דימוי הגוף שלהן. המרואיינות התייחסו למגוון נושאים הקשורים לדימוי גוף כגון קונפליקט לגבי פיתוח שרירים, תזונה והשפעת התחרויות עליהן. נמצא שאימוני קראטה תורמים רבות לספורטאיות בהיבט הפיזי, הרגשי והקוגניטיבי. נוסף לכך, התברר שקיים קונפליקט בין המחויבות לענף הקראטה והחוויה הפיזית הבלתי אמצעית לבין השאיפה לאידיאל היופי המערבי והנורמות הפטריארכליות (הגבריות) המופנמות. נמצא גם כי במהלך עיצוב זהותן, על הספורטאיות להתמודד לא רק עם אידאל היופי אלא גם עם תביעות פטריארכליות של תפקידי המגדר והנחיתות הביולוגית של נשים. עם זאת, מעורבות חיובית של המאמן היא בעלת חשיבות רבה בניווט אל מול קונפליקטים מורכבים אלו. תפיסת החברה כי קראטה הוא ענף ספורט גברי משפיעה על חוויית הנערות הספורטאיות. תפיסות חברתיות אלו חודרות לתוך ה"דוגי" (אולם הקראטה), החל בדומיננטיות הגברית מבחינה מספרית ועד לאופן שבו בוחרים בני זוג לאימוני קרבות.

תאריכים: ניתוח תוכן, מחקר איכותני, מגדר, ספורטאיות

דימוי גוף

דימוי גוף מוגדר כסכימה מנטאלית של האדם לגבי גופו והתחושות והרגשות המתלווים אליה (בן בשט, 2006; לצר, ספיבק וצ'ישינסקי, 2013; קורץ, 2010). חוקרים מדגישים את העובדה כי דימוי גוף הוא אחד המרכיבים העיקריים של הערכה עצמית, המייצג מבנה קוגניטיבי מורכב של מחשבותיו ורגשותיו של הפרט על

גופו (לצר, כץ וספיבק, 2013). היווצרותו היא תוצאה של הערכה קוגניטיבית והשוואות לאחרים קרובים. חשוב לציין שהתמונה הכללית של פרטי המבנה הקוגניטיבי, כפי שהיא נתפסת על-ידי הפרט עשויה להיות רחוקה מהתמונה האובייקטיבית של הגוף, ובהתאם לכך לסבול מהטיות בהערכה, הנפוצות בעיקר בגיל ההתבגרות. דימוי עצמי שלילי עלול לנבא דימוי גוף שלילי, דאגה בנושא המשקל ונטייה לעשיית דיאטות, המהווה גורם משמעותי בהתפתחות של הפרעות אכילה (לצר, ספיבק וצ'ישינסקי, 2013).

התפיסה החברתית של מיתוס היופי הוא אחד הגורמים המשפיעים על דימוי הגוף של נשים בכלל ונערות בפרט. וולף (Wolf, 1991) טוענת שמיתוס היופי הוא מכשיר שליטה רב-עוצמה שמפעילה התרבות המערבית על נשים. המיתוס כולל אוסף של אמות מידה ליופי נשי באצטלה של אובייקטיביות ואוניברסליות, אך למעשה, מבטא אידיאולוגיה פטריארכלית וקפיטליסטית. ברובד הגלוי, מיתוס היופי מעצב עבור נשים מודל שהן שואפות אליו כדי לממש את נשיותן ומאדיר את מי שמתאימות את עצמן לתפיסה זו. ברובד הסמוי, המיתוס מתסכל את הרוב המכריע של הנשים, מדיר נשים שאינן עומדות באמות המידה ושולט בתודעתן. כמו מנגנונים אחרים של ידע/כוח, נשים מפנימות את אמות המידה הללו ומשתתפות במשטור ומשמוע הגוף³ של נשים אחרות (Foucault, 1954).

נושא המגדר הוא גורם משמעותי בתפיסת המתבגרים את גופם. דימוי גוף, למשל, מעסיק נערים ונערות בגיל ההתבגרות, אך נערות, עקב לחצים חברתיים, תרבותיים ותקשורתיים, עסוקות יותר במיתוס היופי (Uchoa, et al., 2019) ובשאיפה למראה רזה ומושך. הנערים, לעומתן, עוסקים בשאיפה למראה שרירי (Dogan, Bayhan, Yukselen & Isitan, 2018; Prabhu & D'Cunha, 2018). שוני זה בא לידי ביטוי גם בהעדפות של צפייה וקריאה במדיה תקשורתיות וחזותיות בגיל ההתבגרות. באופן כללי, נמצא כי נערות מעדיפות תכנים העוסקים ביופי וביחסים, בעוד נערים מעדיפים תכנים העוסקים באתלטיות ובמראה שרירי (Knafo, 2016; Franchina & Coco, 2018).

דימוי גוף בקרב נערות

העיסוק בדימוי הגוף נמצא בשיאו בגיל ההתבגרות. מתבגרות מקובלות חברתית מדווחות על פער קטן בין דימוי גוף אידיאלי לבין דימוי גופן שלהן, לעומת מתבגרות שסובלות מעודף משקל ונחשבות פחות מקובלות מבחינה חברתית (שליוט עמל, לב-ויזל וגוברין, 2012; Weinschenker, 2002). נמצא קשר בין שביעות רצון מהמראה החיצוני לבין תחושה של מקובלות חברתית והערכה עצמית (Rosenblum & Lewis, 1999), ואילו הערכה עצמית נמוכה קשורה לדחייה חברתית ולדיכאון (Andrews, 1995). "תרבות המראה" (appearance culture) (Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999) מעבירה באופן חברתי אמות מידה של מראה חיצוני,

³ מונח שמופיע בספרות הפמיניסטית ביחס לשליטה חברתית בגוף הנשי (הלפרין, 2012)

המשפיעות על מגוון תפיסות העצמי, כולל דימוי עצמי ומיקום חברתי של הפרט. כך לדוגמה, מחקר שנערך בישראל הראה שנשים, בעיקר צעירות, מזדהות עם התנהגויות שמאפיינות אנורקסיה ורואות בהתנהגויות אלו מפתח להצלחה (Korn & Magnezi, 2009).

תרבות המראה מכתיבה את אופן הלבוש, הטיפוח, המראה ומבנה הגוף האידיאלי. על הנערות להיות רזות וחסובות ולא שריריות מדי. הן מתבקשות לעסוק בתחזוקה שוטפת של סכימת המראה הנשי (Lees, 1986), ופעילות ספורטיבית נתפסת בעיניהן כ"פוגעת" במאמצים אלו (רמתי-דביר, 2018). תרבות זו באה לידי ביטוי בעיסוק ובשיח בנושא דימוי הגוף ובחוסר שביעות רצון מן המראה החיצוני, לצד השוואה ובחינה מתמדת של הגוף. נמצא כי שיחות על המראה החיצוני מעודדות עשיית דיאטה ודימוי גוף שלילי (Cash & Smolak, 2012). אוונס ועמיתיו (Evans, Rich, Allwood, & Davies, 2008) מצביעים על העובדה שהעיסוק והשיח הרווחים בחברה והמתייחסים לגוף הם רזון, יופי ובריאות, וכולם מגויסים לטובת אידיאל יופי אחיד. להתבגרות המינית של בנות עשויה להיות השפעה שלילית על דימוי הגוף, בעיקר בגלל עלייה של אחוז השומן. דימוי הגוף של הבנות חיובי פחות מזה של הבנים, ורבות מהן נוטות להאמין שהן שמנות (גרינברג וכן בשט, 2009). דימוי גוף חיובי עשוי להשפיע על איכות חייהן הבריאותית (health related quality of life – HRQoL) של נערות, בעוד דימוי גוף שלילי נמצא כגורם מנבא של איכות חיים ירודה ואף קשור לדיכאון (Ra & Cho, 2017). חוקרים מציינים כי בנות חוות קושי רב להתבגר בחברה מערבית עקב לחץ שנוצר על-ידי הנורמות החברתיות (Akos & Levitt, 2002). לחץ זה טומן בחובו "רדיפה" אחר הופעה חיצונית. האישה האידיאלית מוצגת בתקשורת כרזה, בעלת חזה גדול, מותניים צרים וירכיים פרופורציונליים, וכך היא מייצגת אידיאל מיני, פנטזיה, אישה לא מציאותית שמהווה מודל חיקוי לנערות ולנשים וגורמת להן לרצות להיות כמוה באמצעות שיפור מראה גופן (שליוט עמל, לב ויזל וגוברין, 2012). נוסף לכך, השימוש הנרחב של מתבגרות ברשתות החברתיות מגביר עוד יותר את הלחץ על המתבגרת, מעודד עניין בדימוי הגוף ומהווה מקור השוואה לתמונות של האישה האידיאלית, הרזה (Tiggemann & Slater, 2017).

דימוי גוף וספורט

עיסוק בפעילות גופנית הוא בעל פוטנציאל לתרומה לחיזוק הגוף ולשיפור הבריאות הפיזית והנפשית (חביב ועמיתיו, 2011). הפעילות הגופנית חשובה בכלל, ובגיל ההתבגרות בפרט, בשל ההתפתחות הגופנית והנפשית המואצת בתקופה זו. היא מאפשרת התמודדות חיובית עם מצבי לחץ ותסכול (חיימוב, 2011) ותורמת לשיפור הדימוי העצמי ותחושת השייכות (למשל: יערון, 2010), לאיכות החיים עם המשפחה והחברים, להישגים לימודיים ולתפקודים קוגניטיביים (חביב ועמיתיו, 2011). הספורט משמש למתבגרים גם מנוף לקידום חברתי ולהערכה עצמית (חיימוב, 2011). מבחינה פמיניסטית, יש הרואות בספורט פעילות המסייעת להתהוות הנערה כאובייקט להחפצה גופנית (רמתי-דביר, 2018). הספורט מאפשר לבנות להתחבר

לתחושות חיוביות ביחס לגופן באופן הניזון מאופני שיח חלופיים, בניגוד למנגנוני המשטור ומשמוע הרווחים על גופה של הנערה (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). מחקרים מצביעים על קשר חיובי בין פעילות גופנית לדימוי עצמי חיובי. כך לדוגמה, נמצא שילדים שבילו זמן רב יותר בספורט קבוצתי דיווחו על תפיסה עצמית גבוהה יותר של ספורט, שהיה קשור להערכה עצמית גבוהה יותר לעומת בני גילם (Slutzky & Simpkins, 2009). סרוסי (2015) מדגישה כי העוסקים בספורט חווים הצלחה מעצם ההשתתפות בפעילות גופנית והתאמת כישוריהם לפעילות, וזו מביאה לתחושת סיפוק והנאה שמפחיתים את רמת הדיכאון ומגבירים את הדימוי העצמי וההערכה העצמית. גם מחקרם של גרינברג וכן בשט (2009) מצביע על קיום קשר חיובי ומשמעותי בין פעילות גופנית לבין דימוי עצמי. המעטה בפעילות גופנית או חוסר מודעות להרגלי פעילות גופנית מצביעים על דימוי עצמי ודימוי גוף נמוכים. המצב שונה לגבי נערות. אצלן, לעיסוק בספורט עלולות להיות השפעות שליליות על דימוי גופן. ספורטאיות מעידות כי הן עומדות בפני אתגר פרדוקסלי של רכישת התואר "שריריות" כדי להצליח בענפי הספורט שלהן. מערכת השרירים חיונית לביצוע תנועות מהירות וחזקות בקרב גברים ונשים כאחד, ולפיכך היא נחוצה, בין השאר, לשימור היכולת התפקודית במצבי חירום. עם זאת, נשים נתונות ללחץ חברתי בעקבות ציפיות מיתוס היופי ותרבות המראה, הדוחות את רעיון השריריות בקרב נערות ונשים (Steinfeldt, Carter, Benston & (Steinfeldt, 2011). בחברה המערבית, הגוף הגברי האידיאלי מאופיין בפלג גוף עליון בעל זרועות, חזה וכתפיים שריריים וכך גם מותניים וירכיים, ואילו אידיאל הגוף הנשי מוצג כרזה מאוד ודק (McCreary & Sasse, 2000).

מגדר וספורט

גלי הביקורת הפמיניסטית על ספורט שיקפו את התפתחות החשיבה הפמיניסטית והתהליכים המתלווים לה. הגל הראשון, שפעל למען שוויון זכויות לנשים, חייב חלוקת משאבים שוויונית לספורטאים ולספורטאיות. הגל השני, שהתמקד ביחסי הכוח המגדריים בחברה ובמוסדותיה, ביקר את הפערים המובנים של ענפי הספורט השונים ואת הדרכים שבהן הם מתבטאים. הגל השלישי קרא תיגר על התפיסה המוגבלת והבינארית של נשיות וגבריות והתרכז בשונות, בהיבירידות, שילוב תפקודי בזהויות ובגוף (רמת-דביר, 2018).

לעתים קרובות מאוד, ספורטאיות מוצאות את עצמן בתוך סביבה גברית, מוקפות בדמויות גבריות כגון מאמנים, מנהלים, שופטים, ראשי מחלקות ספורט ואפילו בני המשפחה שמלווים אותן לאימונים. במחקרו על כדורגל כותב בן פורת (2015) שבמגרש הכדורגל שבו משחקות נערות, מרבית הפרמטרים נקבעים על-ידי גברים ומתקיים "מתח בין-מגדרי", משום שהשחקניות נתפסות כפולשות למרחב הגברי. ספורטאיות מערערות על סכימת הנשיות המסורתית, שכן, תכונות של תוקפנות, תחרותיות ונחרצות משויכות באופן מסורתי לגברים (גינדי, פלפל ושרף, 2017). כתוצאה מכך, הן מוצאות את עצמן פעם אחר פעם נדרשות להוכיח את נשיותן אל מול השיח המפקח, הממסטר וממשמע המטיל בהן ספק. בספורט, השילוב של

נערות בסביבה גברית מעצים אצלן את תחושת העמימות בין זהותן כספורטאיות לבין זהותן הנשית המתפתחת (Williams, 2003). כאשר נערות ונשים משתלבות בענף ספורט שנתפס כגברי, הן מפרות את הנורמות בדבר גוף האישה ואת המיתוס הנשי. נוסף לכך, ההשתלבות בספורט מטשטשת גבולות מגדריים, כפי שבאה לידי ביטוי בהשלכת דימויים גבריים על הספורטאיות. אלא שקיים גם תהליך הפוך – נשים המעורבות בספורט מאמצות באדיקות את הנורמות הנשיות המסורתיות, מחצינות את נשיותן ומבססות מחדש את הגבולות המגדריים (Skogvang & Fasting, 2013). בן פורת (2015) זיהה שבענפי ספורט שבהם יש מגע גופני רב יש נטייה לטשטש את המיניות באמצעים כגון תלבושות פשוטות, רחבות ורפויות ומדים המטשטשים את הייחוד האישי.

הרגלי אכילה אצל ספורטאיות וספורטאים מתבגרים

כדי להצליח בענפי ספורט תחרותיים, ספורטאיות וספורטאים מבצעים לעתים שינויים דרמטיים בגופם. שינויים אלו, הניכרים בעיקר בהרגלי תזונה, מובילים לא אחת למצבים קיצוניים. דרישות מחמירות מספורטאים עלולות להובילם לקצה גבול היכולת, עד כדי ערעור מצב בריאותם. תופעה המדגימה מצב זה היא דלדול מאגרי הברזל בגוף, תופעה השכיחה יותר בקרב נשים המבצעות פעילות גופנית מאומצת (פורטל, אפשטיין ודובנוב, 2003). ספורטאיות רבות ניזונות מכ-2000 קק"ל (קילו קלוריות) ליום, או אפילו פחות מכך. פעילות גופנית מאומצת מדי, בשילוב תזונה לקויה, עלולות להוביל נערות ללקות ב"תסמונת המשולשת" שכוללת הפרעות אכילה, שיבושים בסדירות המחזור החודשי ודלדול ברקמת השריר (זיגל, 2005). הפרעות אלה שכיחות בקרב נערות מתבגרות, ובפרט בקרב ספורטאיות, בשל חוסר שביעות רצון ממשקלן או עקב הערות של הצוות המקצועי (Williamson, Netemeyer, Jackman, Anderson, Funsch & Rabalais, 1995). זאת ועוד, הפרעות אכילה נפוצות יותר בקרב ספורטאיות המתאמנות בענפי ספורט המעניקים משקל רב להופעה חיצונית כגון התעמלות ושחייה (Krane, Waldron, Michalenok & Stiles-ShIPLEY, 2001).

הספורט אינו מנותק מההקשר התרבותי-חברתי שדוגל באידיאל הרזון, ובמחקרים מצטיירת תמונה של יחסי גומלין בין אכילה לפעילות גופנית ולפיה, כאשר הספורטאי אוכל הוא חייב להתאמן ורק אם הוא מתאמן מותר לו לאכול (Krane et al., 2001). במחקר שנערך בקרב ספורטאיות תחרותיות נמצאו פערים בדימוי הגוף בהתאם להקשר: רובן הרגישו טוב עם עצמן בסביבתן הספורטיבית, אך כאשר נוצרה השוואה בין גופן לבין האידיאל התרבותי-חברתי, דימוי גופן ירד. גרינליף (Greenleaf, 2002) מוסיף כי למאמן יש השפעה רבה על דימוי הגוף של הספורטאית, ולכן עליו להיות ערני ליחס הסביבה ולהשפעה על המתאמנת כדי שלא תפתח הפרעת אכילה.

מאפייני הקראטה

מקורו של הקראטה באוקינאווה, אי המקשר בין יפן לסין. אמנות הלחימה התפתחה בו לרמה גבוהה עקב האיסור על תושבי המקום לאחוז בנשק, אך כמו באמנויות

לחימה אחרות במזרח הרחוק, המסורת קושרת את התפתחות הקראטה לעניינים שברוח (שני, 2000; Ben Messaoud, 2016). בקראטה נהוג להתאמן ב"דוגיו" – אולם הקראטה. כולם מתאמנים בחליפת קראטה ("גיי") כדי לשמור על ערך השוויון (שני, 2000). צבעה הלבן מסמל טוהר, הרמוניה ופשטות, והיא מזכירה לעוסקים בקראטה את הרצון המתמיד לגלות, להעמיק ולחקור עולם זה על כל גווניו גם מבחינה פילוסופית (Madis, 2003). בניגוד לרוב הפעילויות הגופניות, שהן על בסיס תחרותי, אימוני הקראטה בנויים כמסלול אישי, שבו מנסה התלמיד לשפר את עצמו ואת יכולתו. כוח פיזי אינו הכרחי, וניתן לעסוק בפעילות זו ללא הגבלה של גיל, מין, כושר ויכולת גופנית מוקדמת. באימוני קראטה מדובר באוכלוסייה מגוונת של צעירים ולא נדרש מיון על בסיס יכולות ומבנה גוף (שני, 2000). ישנן רמות שונות של מגע, החל בסגנון ה"שוטוקאן" שבו בעיקר "מסמנים" פגיעות, עד לסגנון הקראטה קיוקושינקאי – המבוצע במגע מלא. בסגנון זה מאפשרים בעיטות לראש ולרגליים, ולכן בתחרויות, חובה על נערות ללבוש מגן חזה ועל נערים מגן אשכים. המתאמנות במחקר הנוכחי עוסקות בסגנון זה.

קראטה ומגדר

כפי שצוין, ספורט נתפס במקורו כפעילות "גברית" וכאב-טיפוס מובהק של "מעוז שליטה גברי" בחברה. על-אף שנשים נטלו חלק בספורט מקדמת דנא, בעשורים האחרונים חלה עלייה מואצת בנראות ובהשתתפות של נשים בספורט (בר אלי, שפיגל ויערון, 1998). ככול שענף הספורט דורש כוח ואגרסיביות רבים יותר, כך הוא נתפס כגברי יותר ופחות מתאים לנשים (בר אלי, שפיגל ויערון, 1998). חוקרות פמיניסטיות טענו כי היחס כלפי השתתפות נשים בספורט, ובפרט באמנויות לחימה, לא היה רציני (Halbert, 1997), והיא אף הוסתרה מדפי ההיסטוריה (Hargreaves, 1997). נמצא כי באמנויות לחימה הגברים הם הנורמה, בעוד הנשים דומות לנורמה או שונות ממנה, ולעתים קרובות מודרות מהספורט הזה (Kavoura, Ryba & Kokonen, 2012). עם זאת, בהשוואה לגברים, נשים בעלות חגורה שחורה הציגו נתונים חברתיים גבוהים יותר, הן מרגישות נוח יותר בקבוצות אנשים ואף יוזמות שיחות עם אחרים בקלות רבה יותר. מנגד, נמצא כי יש להן בעיות רבות יותר עם המשפחה על רקע עיסוקן בקראטה, שבאות לידי ביטוי באי-קבלת הוראות ועצות מצד המשפחה. הן אף מדווחות על תחושה פחותה של אהבה ותמיכה מצד המשפחה (Wargo, Spirrison, Thorne & Henley, 2007).

תרומת הקראטה

על-אף הקשיים החברתיים והאישיים שמתלווים לעיסוק בקראטה, לעיסוק בענף יש כמה יתרונות חשובים:

- היכולות המתפתחות כתוצאה מאימונים מהוות אמצעי רב-משמעות לשיפור הדימוי העצמי (שני, 2000). הדבר עשוי לתרום בעיקר לצעירים ולצעירות בגיל ההתבגרות, גיל שבמהלכו הדימוי העצמי תופס מקום חשוב.

- הקראטה עשוי לשפר את ההופעה של נערות ושל נשים צעירות (פונאקושי, 1988). נמצא שאמנויות לחימה משפיעות לטובה על ביטחון העצמי של נערות ועל שיפור כושרן הגופני (Hayhurst, 2014).
- נמצא קשר חיובי בין עיסוק בקראטה לבין התמודדות עם לחץ, היבטים קוגניטיביים ורווחה נפשית (Jansen, Dahmen-Zimmer, Kudielka, & Schulz, 2016). אדלר (Adler, 2003) מצא כי לתרגול מרכיב הקאטה⁴ בקראטה קשר שלילי לאגרסיות ולאלימות, אך היו אחרים שמצאו כי נשים מתבגרות שהתמידו בקראטה הראו התנהגות אגרסיבית יותר מזו של קבוצת ביקורת (Ziaee, Lotfian & Memari, 2013).
- לסיכום, דימוי גוף הוא נושא מרכזי, בעיקר אצל נערות בגיל ההתבגרות, ולעיסוק בספורט יש השפעות מגוונות עליו – החל בעיסוק לא בריא במשקל לצורך עמידה בקטגוריות משקל ואי-נחת ממבנה גופן המשתנה בעקבות הפעילות הספורטיבית ועד קבלה של הנערה את גופה מבלי להיצמד לתכתיבים חברתיים. מטרת המחקר היא לבחון את הדרכים שבהן נערות בוגרות, ספורטאיות בתחום הקראטה, מתמודדות עם לחצים שונים הקשורים לדימוי גוף וליחסי מגדר. כמו כן, המחקר בוחן את התפיסות המגדריות בקרב הספורטאיות, כיצד הן מתמודדות עם ענף ספורט שנתפס כגברי, וכיצד הן חוות היבטים שונים הקשורים לדימוי גופן ולתגובות הסביבה. לאור סקירת הספרות, אנו שואלים מהו היחס בין שיח הספורט לבין השיח הממטר ומפקח על הגוף הנשי. מהן האפשרויות המזדמנות לנערות במסגרת הספורט לחזק את מודעותן אל הגוף? מהו האופן שבו השיח מעצב את תפיסתן העצמית ואת העיסוק שלהן בגוף ובמראה החיצוני?

השיטה

כיוון שדימוי גוף הוא תוצר של תחושות, תפיסות ורגשות סובייקטיביים, נעשה שימוש בשיטת מחקר איכותנית, המתמקדת בהבנת המשמעות שיש למאורעות (תחושות, תפיסות והרגשות) על אנשים המשתתפים בהם (שקדי, 2003). שימוש בשיטות איכותיות, במיוחד ראיונות, מסייע לחוקרים להבין באופן בלתי אמצעי את חווייתיהן של נערות המתאמנות בקראטה וללמוד על הדינמיקות השונות המעצבות יחסי גומלין מגדריים. המחקר האיכותני אינו מניח מציאות אובייקטיבית אלא מציאות מובנה חברתית באמצעות הגדרות אינדיווידואליות או קולקטיביות של מצבים חברתיים (Allen-Collinson, 2009).

אוכלוסיית המחקר

לוח 1 מתאר את אוכלוסיית המחקר הנוכחי – עשר ספורטאיות המתאמנות בקראטה, כולן גילאי 12-18. הן בעלות ותק של שנתיים עד 11 שנים בענף ובעלות חגורה חומה ומעלה.

⁴ סדרת תנועות קבועה המקובלת באומנויות לחימה

לוח 1. מאפיינים דמוגרפיים של משתתפות המחקר

סטיית תקן	ממוצע	מוריה	הדר	בר	לילון	עלמה	נוי	יפית	רוית	אור	כנרת	
1.95	15.1	12.5	14	17.5	13.5	13.5	18	17.5	15.5	14	15	גיל
3.44	8.1	5	9	9	2	5	14	9	10	7	11	ותק בקראטה
1.03	3.2	4	4	2	2	4	4	2	4	4	2	מספר אימונים בשבוע
		כך	כך	כך	לא	כך	כך	כך	כך	כך	כך	תחילת כו/לא
		קיי 2	קיי 1	דאן 1	--	קיי 2	דאן 1	קיי 1	קיי 1	קיי 1	קיי 1	דרימה

*כל השמות בדויים

כלי המחקר

כלי איסוף הנתונים, שבו נעשה שימוש במחקר הנוכחי, הוא ריאיון עומק מובנה למחצה. הריאיון התבסס על מגוון שאלות שחוברו מראש על-פי שאלות המחקר בנושא קראטה ודימוי גוף (נספח 1 מציג את מבנה הריאיון). על פי התפתחות השיחה נוספו שאלות באופן דינמי. מאגר השאלות היווה בסיס לקיום הראיונות, ועם זאת, המראיינות שמרו על פתיחות וחופש לנסח שאלות באופן ספונטני, בהתאם לסיפורים ולנרטיבים של המרואיינות.

הליך המחקר

כאמור, המחקר התבסס על עשרה ראיונות עומק מובנים למחצה עם ספורטאיות קראטה בגיל ההתבגרות בישראל. נעשה שימוש במדגם נוחות של תשע ספורטאיות המתאמנות בבית-ספר לקראטה ולהגנה עצמית במרכז הארץ ושל נערה נוספת השייכת למרכז אחר לאמנויות לחימה הנמצא אף הוא במרכז הארץ. ברוב המקרים, גיוסן של המשתתפות התנהל מתוך היכרות אישית ופנייה אישית לכל אחת. לאחר יצירת קשר ראשוני עם המרואיינות, כל אחת שוחחה עם הוריה כדי לקבל את הסכמתם וחתימתם על טופס השתתפות. לאחר מכן נקבע מועד לקיום הריאיון, ורובם נערכו לפני אימון הקראטה. יתר הראיונות נערכו בביתה של המתאמנת. כולן ידעו מראש את נושא המחקר והובטחה להן סודיות מוחלטת. הראיונות ארכו בין ארבעים וחמש דקות לשעה והוקלטו. כל ההקלטות שוכתבו באופן מלא על-ידי המרואיינות, ולכל מרואיינת ניתן שם בדוי כדי להבטיח אנונימיות.

החוקרת שביצעה את הריאיון היא מורה לחינוך גופני וסטודנטית לייעוץ חינוכי. היא מתאמנת באותו בית-ספר לקראטה ולהגנה עצמית יותר מעשרים שנה, והיא דמות בכירה בעלת דרגה גבוהה – דאן 2. בית-הספר, המאמן והמתאמנות במקום הם חלק בלתי נפרד משגרת חייה. האמונה בדרך הקראטה הייתה בעלת פוטנציאל להטות את המחקר. לדוגמה, מתן משקל רב יותר להיבטים חיוביים העולים במחקר וטשטוש של היבטים שליליים. על כן נעשה ניסיון מודע מצד המראיינת להתמודד עם הטיה אפשרית זו ולהיות פתוחה גם לביקורת ולהיבטים שליליים של הקראטה. היא אף עשתה מאמץ מודע לראות את חוויותיהן של המרואיינות כפי שהן מתארות אותן ולשחרר את עצמה ככול האפשר מהדעות הקדומות שלה עצמה. נראה שהיתרון שבהיכרותה אישית את רוב המרואיינות עלה על החסרונות, משום שנוצרו פתיחות, כנות ושיתוף פעולה מלא, כמו גם תחושת ביטחון של המרואיינות.

עיבוד הנתונים

הראיונות כללו שאלות פתוחות ובמקרה הצורך – שאלות הבהרה. הנתונים שנאספו בראיונות נותחו על-ידי הכותבת השנייה בארבעה שלבים: קידוד, מיפוי, ניתוח ממוקד וניתוח תיאורטי. בשלב הקידוד, חוקרת אחת ניתחה את הטקסטים וחילצה מהם תגומות שונות העולות בכל יחידת טקסט. החוקר השני עבר על כ-30% מהטקסט לשם יצירת מהימנות פנימית וקביעת מטריצת קידוד בסיסית שבה נעשה שימוש בניתוח הממוקד. שיטה זו של הצלבה בין החוקרים נועדה לחזק את תקפותם של

הממצאים (Leech & Onwuegbuzie, 2007). לאחר הניתוח הממוקד נותחו הממצאים לאור תיאוריות פמיניסטיות.

ממצאים

כפי שניתן לראות בלוח 2, הניתוח הכללי של הממצאים העלה שתי תמות מרכזיות: התמה הראשונה התייחסה לדימוי גוף ולקשר בינו לבין מאפיינים מעולם הקראטה, כאשר המרואיינות שמו דגש על קונפליקט בין דימוי גוף חיובי לבין דרישות הענף. בתמה זו עלו חמש תמות משנה: "אידיאל היופי", "החליפה", "תזונה ותחרויות", "קונפליקט שרירים" ו"מעורבות המאמן". התמה השנייה התייחסה לחוויה של הנערות בענף ספורט "גברי" והקונפליקט בין החברה והסטריאוטיפ לבין התפיסה שלהן ביחסים בין המינים בתוך ה"דוגי" והחוויה המתעוררת עקב כך. בתמה זו הודגשו שתי תמות משנה: "החיים מחוץ לדוגי" ו"החיים בתוך הדוגי". בהמשך תפורט כל אחת מהתמות ותמות המשנה.

לוח 2. תמות מרכזיות שעלו מתוך הראיונות

תמה מרכזית	תמות משנה
1) דימוי גוף דרך עיניים "קראטיסטיות"	א.1) אידיאל היופי
	ב.1) החליפה
	ג.1) תזונה ותחרויות
	ד.1) קונפליקט שרירים
	ה.1) מעורבות המאמן
2) קראטה – ענף ספורט "גברי"	א.2) החיים מחוץ לדוגי – חברה וסטריאוטיפ
	ב.2) החיים בתוך הדוגי – יחס בין המינים
	ג.2) הגנה עצמית
	II.2) קרבות

דימוי גוף דרך עיניים "קראטיסטיות"

תמה זו עוסקת באופן שתופסות המרואיינות את דימוי גופן בהקשר למאפייני הקראטה והעיסוק בו. בתמה זו כלולה התייחסות לתפיסה של הספורטאיות את אידיאל היופי בהקשר של "חליפה", "תזונה ותחרויות", "קונפליקט שרירים" ו"מעורבות המאמן" והשפעתו על נושאים אלו. תמה זו מאגדת את המרכיבים מעולם הקראטה שדרכם מתארת הנערה את דימוי גופה.

אידיאל היופי. לפני שהמרואיינות שוחחו על גופן ומידת שביעות הרצון ממנו הן נשאלו מהו אידיאל היופי עבורן. כולן התייחסו לנושא. נוי ציינה שמי שמסמלות עבורה את אידיאל היופי הן הדוגמניות של "ויקטוריה סיקרט". רות השתמשה בתיאור ה"יבש" של מדדים "90-60-90"; היא צריכה להיות רזה, עד 65-70 ק"ג (תלוי בגובה), והיא לא יכולה להיות שמנה. התיאור של רות מלמד על הפנמת אידיאל היופי בחברה, אף שנראה כי היא מבינה את הקשר בין גובה למשקל. היא גם השתמשה במונחים "רזה" ו"שמן" שמתארים באופן הנכון ביותר, לתפיסתה, את המראה האידיאלי. גם מוריה השתמשה בתשובתה בתיאורים דומים – "לא רזה מדי ולא שמן מדי...". יפית היא היחידה שלא התייחסה רק לגוף אלא גם לפנים. "הפנים צריכים להיות לא מלאים ומבחינת הסנטר – לא כפול". הדר הציגה זווית ראייה נוספת לנושא של אידיאל היופי: "אני חושבת שכל אחת צריכה להיות שלמה עם הגוף שלה. אם היא תאמין בזה, אז יש לה גוף מושלם, ויכול להיות שהיא קצת רזה מדי או היא קצת שמנה מדי". לטענתה, המראה לא חשוב אלא בעיקר ההרגשה של כל אחת עם גופה. תחושה של קבלה והשלמה עשויה לאפשר חוויה סובייקטיבית של מימוש אידיאל היופי. בהתייחסותה זו היא נותנת פרשנות שונה ולא שגרתית לאידיאל היופי ורואה בו כמושג הטומן בחובו את האהבה העצמית והאישית של הנערה לגופה. בהמשך התייחסותה לנושא ניתן היה לזהות נימת ביקורת כלפי החברה שמכתיבה את אידיאל היופי ויחסה השיפוטי כלפי מי שאינה מצליחה לעמוד בסטנדרטים הנוקשים של אידיאל זה. "נורא מהר אנשים שופטים אחד את השני על זה. המון בנות מנסות כל הזמן להתאים את עצמן לגזרה הזאת של הגוף הרזה והיפה... אני חושבת שכל אחת צריכה לאהוב את עצמה כמו שהיא". גם דבריה של בר היו ברוח דומה: "כולם שואפים למשהו שהם לא יכולים להיות. הם פשוט מרגישים לא בנוח בגוף שלהם. אני לא מאמינה שצריך להיות קיים דבר כזה". בר מציגה את ההשפעות המתסכלות של אידיאל היופי. היא מתארת את החברה שבה אנו חיים ככזו שמייצרת ומכתיבה את אידיאל היופי ולטענתה, אידיאל שאינו בר-השגה. היא מציעה אידיאל חדש: "הכי חשוב שנרגיש טוב בגוף שלנו". כאשר כנרת נשאלה על אידיאל היופי, היא עשתה הבחנה: "אידיאל היופי בעיני או בעיני הסביבה?" שאלתה מחדדת את הקונפליקט והמתח בין אידיאל היופי שמכתיבה החברה לבין אידיאל היופי האישי של כל אחת והקושי להפריד ביניהם, אם זה אפשרי.

עניין נוסף שצוין בהקשר של אידיאל היופי, מלבד "שמן" ו"רזה", הוא נושא השרירים. עלמה מתארת את חשיבות השרירים בעניין זה: "אני לא ממש רזה,

ממוצע, עם טיפה שרירים. אבל איך אני אסביר את זה ... מעוצב". גם מוריה מתייחסת לכך: "יש בנות שיש להן שרירים כמו בנים, שבולטים כזה. אז אני חושבת שצריך להיות שריריים אבל לא יותר מדי". עולם הקראטה הכולל חיזוק ופיתוח שרירים מציב בפני הספורטאיות קונפליקט אל מול אידיאל היופי המוכתב על-ידי החברה. נראה שהשאפה "להיות שלמה עם עצמך", כפי שמציגות רות ובר, אינה פשוטה כלל, כיוון שהחברה הפטריארכלית והקפיטליסטית מצליחה לבסס את אידיאל היופי אצל הבנות, כבר בגיל צעיר מאוד, על דבריהם של סוכני סוציאליזציה שונים.

לסיכום, כאשר המרואיינות מבטאות את תחושותיהן בנוגע לאידיאל היופי, הן מתארות בעיקר את המראה החיצוני של הגוף האידיאלי כשתי קצוות של הרצף "שמן" – "רזה", והאחרון מבטא את האידיאל. עם זאת, בכל הקשור למשקל ולגובה, חלקן מתייחסות לאידיאל היופי באופן פרגמטי: "לא רזה מדי ולא שמן מדי". תפיסה זו באה לידי ביטוי גם בהתייחסותן למראה השרירי שאמור להיות ב"מידה" ולא שואף להיות כמו הגוף הגברי. בניגוד לתפיסה כי אידיאל היופי מהווה נגזרת של מראה חיצוני מוכתב, מרואיינת אחת תיארה את האידיאל כההליך פנימי של נערה בינה לבין עצמה. עם זאת, המרואיינות מבחינות בין תפיסתן שלהן את אידיאל היופי ובין התפיסה של החברה אותן ואת גופן. כלומר, מחד-גיסא, הן מודעות למתח בין שתי התפיסות אך מעוניינות בשינוי, או לפחות בהגמשת הדרישות, ומאידך גיסא, הן פועלות ומנסות להתאים עצמן לאותו אידיאל, גם אם הן יודעות שהוא קשה להשגה.

חליפת הקראטה: גאוה, כוח ושייכות. ב"דוגי" (כאמור, האולם שבו מתקיימים אימוני קראטה), המתאמנות והמאמן לבושים בחליפת קראטה – "גיי", בצבע לבן. תשע מעשר הספורטאיות שהתראיינו היו לבושות ב"גיי", והעשירית מתאמנת בחולצה קצרה, ללא חלק עליון של החליפה, בהתאם למקובל במקום שבו היא מתאמנת אך פחות מקובל בענף. כאשר המרואיינות התייחסו לחליפת הקראטה, ניכר היה כי אצל רובן קיימת דואליות באשר לחליפה ולתחושותיהן כלפי גופן בזמן שהן לובשות אותה. מחד-גיסא, ניתן להתייחס לחליפה מבחינת מה שהיא מייצגת עבורן, ומאידך גיסא, תחושותיהן לגבי הופעתן בחליפה. אור מציגה תחושה חיובית: "אני מרגישה כוח, זה נותן לי ביטחון, הרגשה טובה" וכך גם מוריה: "אני מרגישה גאוה... אני גאה במה שאני עושה". עלמה מתייחסת לחשיבות של אחת מחליפותיה: "יש לי גם חליפה, עדיין עם מספר, שקיבלנו בתחרות בבולגריה, עם מספר בגב כזה... תחושה טובה ותחושת גאוה...אני גאה לעשות קראטה". נראה כי החליפה הזו, שמייצגת את עלמה בתחרויות, מסמלת עבורה תחושת הישג, העצמה, דרך ושייכות לעולם הקראטה, והיא מקפידה ללבוש אותה גם באימונים. גם נויה משתפת במשמעות של חליפה מסוימת עבורה: "יש לי חליפה שאחותי הביאה לי וזה עבר דור; זה מרגיש כבוד". הדר מתארת את החליפה בהקשר של ערך השוויון: "זה ייחודי לכולם, כולם לבושים לבן, נראים אותו דבר – שוויון". כנרת מציגה את יתרונותיה של החליפה: "...כשאני לובשת חליפת קראטה אף אחד לא מסתכל אם זה משמין אותי, אם זה מרזה אותי, אם זה יושב טוב, אם זה מבליט מה שזה צריך להבליט.

עם חולצה רגילה תמיד מעירים, עם חליפה אף אחד לא ירגיש צורך לבוא ולהעיר". מדבריה ניתן לשמוע ביקורת על החברה, שמציבה את המראה החיצוני כחשוב ביותר ובסדר עדיפות גבוה כאשר נתקלים בבחורה. בזכות החליפה הרחבה קיים טשטוש של ההיבט המגדרי: יש הסתרה של הגוף וצורתו, כולם נראים דומים, חשיבות המראה החיצוני פוחתת וההתמקדות היא בהיבטים המקצועיים בלבד של הקראטה. לעומת זאת, היו נערות שהביעו חוסר שביעות רצון רבה לגבי המראה החיצוני שלהן כאשר הן לובשות את החליפה, כיוון שלטענתן, היא גורמת להן להיראות שמנות יותר. הדר טוענת שנוח לה יותר ללבוש בגדים רגילים מפני שהחליפה פחות מחמיאה לה. "אולי העניין שהיא נפוחה ואתה נראה יותר גדול ומנופח...". נויה מציגה תמונה דומה: "רחב כזה, ואני אוהבת בגדים צמודים יותר... אני ממש לא אוהבת איך שזה נראה עליי". רות מדגישה את אי-התאמתה של החליפה למבנה הגוף הנשי: "זה לוקח את כל הנשיות". רות טוענת שהחליפה מטשטשת מאפיינים נשיים וכך גם נויה: "...קודם כול הייתי עושה אותה שחורה... לפעמים בתחרויות יש מחזור וזה, חוץ מזה רואים זיעה וכאלה". נויה מתארת תחושה של אי-נוחות לגבי צבע החליפה הלבן והתעסקות ב"ענייני בנות" במקום במטרה עצמה, עובדה שעלולה להוביל להסחת הדעת.

לסיכום, מרואיינות מציגות תחושה של גאווה ושייכות לקהילה כאשר הן לובשות את חליפת הקראטה, שמייצגת בעיניהן כוח, ביטחון עצמי וכבוד על כך שהן מתאמנות בענף ספורט כה ייחודי. לעומת זאת, באשר לדימוי גופן, נראה שקיימים אצלן קונפליקטים פנימיים כאשר הן לובשות את החליפה. ניתן להניח שהסיבה לכך היא יחס החברה לאידיאל היופי. רוב המרואיינות אינן אוהבות את מראה גופן בחליפה. היא רחבה, משמינה ואולי אף פוגעת בנשיותן. עם זאת, הן לא הביעו רצון לשנות את החליפה (אם הייתה להן האפשרות); להיפך, רובן הביעו רצון להשאירה כמות שהיא.

תזונה ותחרויות. קראטה הוא אחד הענפים המחייבים התייחסות למשקל הגוף ועקב כך – לשמירה על אורח חיים בריא בהיבט הגופני והנפשי כאחד. הספורטאיות מכירות את גופן, ולכל אחת אמורים להיות הרגלי אכילה נכונים שמתאימים עבורה הן במהלך השבוע והן לפני אימון. בתחרויות המצב שונה, בעיקר אם הנערה צריכה להתאמץ ולשנות את הרגלי האכילה שלה כדי להשתייך לקטגוריה הנכונה עבורה. הדרך לכך עשויה להיות קשה ולעתים בניגוד לערכים של אורח חיים בריא. המרואיינות מציגות את הקושי והמשבר שחוו בדרך להשגת המטרה ואת הקונפליקט ביניהן לבין התנהלות שאינה בריאה ואף מזיקה.

המרואיינות מתאמנות בקראטה בין פעמיים לארבע פעמים בשבוע. חלקן משתלבות גם באימוני נבחרת ומשתתפות בתחרויות ארציות ובין-לאומיות. כאשר שוחחנו על הרגלי האכילה התברר כי לרובן יש ידע בתזונה ובאורח חיים בריא, והן אף מודעות לנושא בהתייחס ליום שבו מתקיים אימון קראטה. הדר: "לפני אימון אני תמיד אוכלת פחות כי אני נורא מפחדת להקיא... כשעתיים לפני אני מפסיקה לאכול". גם מוריה מתארת תהליך דומה: "ביום של אימון אני אוכלת צהריים, ואז,

לפני האימון אני לא אוכלת כלום, כדי שזה לא יכביד עלי באימון. פשוט יש לי קטע כזה, שאם אני אוכלת לפני אימון אז יש לי בחילה והכול עולה לי". לירון מקפידה אף היא באשר להרגלי אכילה לפני אימון: "ביום רגיל זה לא משנה לי מתי אני אוכלת, וביום של אימון אני אקפיד לא לאכול שעה לפני האימון כי אחר-כך תכאב לי הבטן... ואם אני ממש רעבה אז רק תפוח". רוב המרואיינות מתאמנות די זמן בענף, ונראה שהן מכירות את עצמן מבחינת הפעילות ויודעות להתאים את הרגלי האכילה טרם האימון כדי להצליח להביא את גופן לפעילות מרבית במהלכו. כמו כן, נראה שהמרואיינות מודעות לכך שאחרי ארוחה של 600-800 קלוריות מומלץ להמתין כשעתיים עד לתחילת הפעילות הגופנית.

המצב שונה מעט כאשר מדובר בספורטאיות שמשתתפות בתחרויות. בתחרות קראטה קיימת חלוקה לקטגוריות משקל, וכל מתחרה מתאימה את עצמה לקטגוריה ספציפית. אור, ששייכת לאותה קטגוריית משקל בתחרויות האחרונות, מדווחת שעליה רק להקפיד על אורח חיים בריא: "שבועיים לפני התחרות אני לא נוגעת בממתקים בשביל לשמור על גוף נקי מסוכר ובריא. אני אוכלת חלבונים, בשר, שיהיה לי כוח ואנרגיה". אם כן, אור צריכה רק לשמור על משקלה וכך גם הדר, שמתחרה כבר שנים לא מעטות ואינה צריכה לרזות אך חווה לחץ שמונע ממנה לאכול: "ביום של תחרות אני לא אוכלת שום דבר, גם יום לפני אני בקושי אוכלת... מהלחץ אני לא מצליחה להכניס כלום". למרות הידע שלה לגבי תזונה ואורח חיים בריא, הלחץ מונע ממנה לשלוט בנושא התזונה יומיים לפני התחרות. הגוף זקוק לאנרגיה זמינה לקראת הקרב, ואפשר להניח שהיא אינה ממצה את הפוטנציאל שלה בתחרויות. כנרת: "אף פעם לא הייתי במצב שצריך לעשות דיאטה לפני תחרות כדי להיכנס למקצה אבל אחותי עשתה... ובבית היה טירוף". במקרה זה, כנרת חוותה בעקיפין את המאבק בקטגוריית המשקל, ולדבריה, כל הבית חווה את התהליך ואת התסכול והקשיים הנלווים לכך.

יפית, אחותה של כנרת, מציגה תיאור שונה. היא נאבקה רבות במשקל כדי להשתייך לקטגוריה מסוימת: "השמנתי שוב. זה היה כבר בתקופה של תחרויות והייתי צריכה לרזות בשביל להגיע לקטגוריה של המשקל הנמוך יותר במקום משקל פתוח. אז פשוט עשיתי דיאטה, שזה הצד הפחות טוב כי עשיתי דיאטת כאסח". כלומר, הדיאטה הייתה ללא שליטה ובקרה, אקט נואש כדי להגיע למשקל הרצוי המתאים לקטגוריה. היא ניסתה להתמודד עם המצב ולמצוא בו גם היבטים חיוביים, "אבל גם זה הוכיח לי כמה מוטיבציה וכוח רצון יש לי, שעוד איכשהו אפשר לקחת את זה לצד החיוביים". אף שהייתה מודעת לנזק האפשרי לגופה היא דבקה במטרה והצליחה להגיע ליעדה, להתחרות ולהשיג את מה שרצתה יותר מכול. נויה, המשתתפת אף היא בתחרויות, משתפת בסיפור קיצוני יותר: "כל הלחץ המלא בדיאטות שצריך לעשות לפני תחרות... הייתי צריכה לרדת שלושה קילו בשעתיים וחצי. זה היה הדבר הכי קשה שעשיתי בעולם... לבשתי כל כך הרבה שכבות והייתי בסאונה המון זמן... אופניים, הליכון, סאונה, ריצה בחוץ בלי לשתות... בשביל לא להיפסל, ובסוף הצלחתי". הורגש אצלה התסכול שחוותה באותם רגעים והקושי

שהייתה צריכה להתמודד עמו. עם זאת, כאשר תיארה את הצלחתה לעמוד במטרה העידה הבעת פניה על תחושה של אושר.

קונפליקט השרירים. באשר לחיזוק ולפיתוח השרירים נשמעו מהמרואינות קולות שונים: חלק מהן אוהבות את חיזוק גופן, אחרות מעדיפות להתחזק רק במקומות מסוימים, וחלקן פוחדות להיראות "גבריות" ולאבד מהנשיות שלהן. לירון, שמתאמנת רק שנתיים בקראטה מרוצה מחיזוק גופה: "זה ממש משמח אותי. אתמול נתפס לי השריר. פתאום הרגשתי שיש לי פה שריר (מצביעה על ידה האחורית), ולפני שנה לא היה לי... הסתכלתי על השרירים שיש לי בידיים וראיתי שלאט לאט זה מתחיל לגדול וזה נורא משמח אותי". לירון שמה לב לאחרונה לשינוי שמתחולל בגופה מבחינת השרירים והיא מרוצה בהחלט. גם בר מצגה שביעות רצון מחיזוק השרירים: "לא ראיתי אף פעם שינוי כל כך רציני בשרירים שלי... זה גורם בעיקר לדברים לא להיות רופסים, שזה נראה יציב וחזק ולא מגדיל אותי או מנפח אותי". כנרת אינה רואה שינוי גדול בגופה, למעט מראה שהפך למחוטב יותר ועל כך היא שמחה. ייתכן שלו הייתה רואה את גופה מתנפח הדבר היה מפריע וגורם לה תחושה של אי-נוחות. אור, שנוטלת חלק בתחרויות רבות, מבינה שהיא זקוקה לחיזוק הגוף כדי להצליח והגיע להישגים: "...כדי לדעת לספוג בבוטן, ברגליים, בידיים; בשביל הקרבי חייבים אבל לא באופן מוגזם". אור מסבירה שהיא מודעת לחשיבות של פיתוח השרירים אך עם זאת, היא חוששת להיראות שרירית מדי (לטעמה). כרגע היא מעדיפה להתמקד בניסיון להצליח בענף ולהשקיע את הקולות הפנימיים בנוגע לפיתוח השרירים. יפית, המשתתפת בתחרויות, משתפת בקונפליקט שהיא חווה באשר לחיזוק השרירים: "פעם לא אהבתי את זה, אבל אמרתי לעצמי שזה הספורט שבחרתי ואני עושה; זה משהו שאת אוהבת... הייתי באה לאימא ואמרתי לה שאני שונאת את הירכיים שלי... ואז אמרתי לעצמי שזה מה יש, אחרת איך הייתי מתאמנת בקראטה?". נראה שהקונפליקט שהיא חווה נמצא בין הרצון להתאמן בקראטה ולהשתפר בענף מול ההשפעה של עבודת השרירים על הגוף ודימויו. עם זאת הפגיעה במראה החיצוני היא מזערית לעומת רצונה להצליח בענף, והיא מוכנה לשלם את המחיר. גם נויה מסבירה שיש אזורים בגופה שמתחזקים בעקבות הקראטה ושהייתה מעדיפה שלא יתחזקו: "...הרגליים, הייתי רוצה שהן יהיו צרות כאלה. בגלל השרירים הן לא נהיות קטנות יותר". היא אף ציינה שבתקופות מסוימות הגוף מתחזק עוד יותר: "אני שונאת שיש לי שרירים בידיים. בתקופה של תחרות תמיד נהיים לי שרירי ידיים שאני ממש לא אוהבת". נויה חווה קונפליקט אך מבינה את חשיבות השרירים ואף מוכנה לשלם מחיר כבד יותר בנושא זה לקראת תחרויות. כנרת מרגישה שגוף שרירי הוא תופעת לוואי משמעותית, וייתכן שאילו הייתה מודעת לה קודם לא הייתה מתקדמת במסלול זה. היא משתפת ברגשות אשמה שתוקפים אותה לפעמים: "הייתה לי תקופה שחשבתי – איך עשיתי את זה לעצמי מגיל כל כך קטן, אבל אף אחד לא עצר אותי ואמר לי שיש לי רגליים שריריות...". לדבריה, היא אינה מקבלת תגובות מהסביבה על המראה של רגליה – לא לחיוב ולא לשלילה.

גם הדר אינה מרוצה מרגליה השריריות: "זה נראה נורא מוזר. אם אתה יושב על כיסא ופתאום זה נראה נורא... ואומרים לי שזה שריר, אבל בכל זאת לי זה נראה ממש גדול... תראי, לא יעירו לי על זה. אני אחשוב את זה לעצמי ופחות ישימו לב". גם כאן מופיעה תחושה של תסכול סביב השרירים ברגליים, אך נראה כי ההתמודדות היא אישית, ללא תגובות קוליות מהחברה הסובבת אותה. עלמה מוסיפה ומסכמת יפה את הנושא: "אני מעדיפה שיהיו לי פחות שרירים בידיים. אני רוצה אבל לא הרבה. שיהיו לי אגרופים חזקים ואנצח בתחרויות אבל לא יותר מדי שרירים". נראה שרוב המרואיינות, בעיקר הספורטאיות שנטולות חלק בתחרויות, חוות קונפליקט בין הרצון להצליח בהן לבין הרצון להיות שלמות עם גופן. אין ספק שמרואיינות אלה, המתאמנות באינטנסיביות רבה יותר, חוות את הקונפליקט יותר מאחרות. הן קיבלו החלטה שאם קראטה הוא הענף הנבחר אזי יש גם להשלים עם חסרונותיו, והרצון להתחרות גובר על הרתיעה מלהיראות שריריות. מעניין לדעת אם החלטתן הייתה משתנה אם היו מקבלות הערות על מראה גופן. אין ספק שאצל כולן היתרונות גוברים על החסרונות, ולכן הן ממשיכות בכל המרץ לדבוק במטרתן ולהמשיך בדרך הקראטה.

מעורבות המאמן. למאמן יש מקום משמעותי בקרב המתאמנות, ובדרך כלל קיימת ביניהם הערכה הדדית. כאשר האימונים הופכים לדרך חיים גוברת משמעות של המאמן בחייהן. הוא מעורב בחייהן האישיים ובמקרים רבים הופך להיות חלק בלתי נפרד מהמשפחה. למאמן יש השפעה גם על דימוי הגוף של המתאמנות כחלק מהחינוך לאורח חיים בריא והצלחה בתחרויות. מוריה מספרת ש"שיהאן" (המאמן, מתווה הדרך) מחנך אותה לאורח חיים בריא. "לא זוכרת מתי לא הייתי רזה בכלל, וכשהתחלתי את הקראטה שיהאן לימד אותי איך לאכול נכון. הוא הסביר לי וממש חזרתי לכושר". כלומר, מוריה מייחסת את הצלחתה בהיבט של תזונה וכושר למעורבותו של המאמן. יפית אינה מרוצה מהשרירים שהתפתחו ברגליה, אך אם המאמן דורש לבצע תרגילי כוח באימונים [כגון שכיבות סמיכה, כפיפות בטן וכריעות (squats)] היא משקיעה בהם ומתאמצת: "אני לא אעשה רבע דרך. אני אעשה מה חזרתי לכושר". ההערכה והכבוד שהיא רוכשת ל"שיהאן" גורמים לה לבצע את התרגיל למרות הקונפליקט שבו היא מצויה. עלמה מספרת שלעתים היא צריכה לרדת במשקלה כדי להיכנס לקטגוריה המתאימה עבורה. שיהאן הוא זה שמעדכן אותה בכך ואף מלווה אותה בתפריט שעליה לאכול בתהליך הירידה במשקל. כמו כן, הקשר ביניהם הדוק דיו, כך שהוא מרגיש אם הדבר מבוצע כראוי, והיא איננה נשברת או מתוסכלת מהמצב. עם זאת, נשאלת השאלה מה היא חשה כשמאמנה מודיע לה כי עליה להפחית ממשקלה כדי ליטול חלק בתחרות ספציפית שבה היא שואפת להשתתף.

רזית מספרת שבנתה תפריט עם שיהאן כדי לעמוד בציפיות של תחרות. היא גם מציגה צד נוסף שלו: "שיהאן מודאג לפעמים מזה שלא אכנס לאטרף...". היא מוסיפה ששיהאן מכיר אותה היטב ודואג שלא תיקח את הירידה במשקל צעד קדימה ותאבד שליטה. יש לו ידע נרחב על גיל ההתבגרות, הוא מודע לסיכונים שנערו

חשופות אליהם ומראה חשש ודאגה כלפי הבנות. כשרוית נחשפה לקונפליקט בנושא דימוי הגוף הוא היה מודע לכך, הסביר לה מה קורה לשריר מבחינה אנטומית ומתי הוא יתנפח וניסה להרגיע אותה ולהשקיט את דאגתה. נראה שיש ביניהם קשר קרוב ופתוח. הוא מודע לקונפליקט שהיא חווה, אך גם דורש ממנה להתחזק. רוית מתארת את המצב כסוג של דילמה עבודה: היא רוצה להתאמץ משום שהיא מבינה את החשיבות של פיתוח שרירי הידיים ומבקשת לרצותו, אך עדיין חוששת לפגיעה בדימוי גופה ובהופעתה.

שיהאן מכיר היטב את המרואיינות ואת עולמן המקצועי והאישי, מלווה אותן לכל אורך הדרך ומודע למה שעובר על כל אחת מהן. הוא יודע כיצד לדבר איתן וכיצד להתמודד עם תחושותיהן ורגשותיהן. ברור שכולם דבקים במטרה המשותפת – ניצחון בקרב, שמשמל עבור כל אחד גם ניצחון אישי בדרכם המשותפת. לסיכום, מנייתח התמה בנושא של דימוי גוף משתקפת תמונה התורמת להבנתו אצל ספורטאיות מתבגרות המתאמנות בקראטה. המרואיינות חיות בחברה שחרטה על דגלה את הרזון כאידיאל היופי ומשייכת את פיתוח הגוף וחזיוןו להקשר גברי. ספורטאיות אלה שרויות בקונפליקט בין הרצון להצליח בענף הקראטה לבין דימוי גוף התואם את אידיאל היופי של המאה ה-21, והשתתפות בתחרויות מעצימה היבטים שונים של הקונפליקט: הצורך לרזות כדי לעמוד בקטגוריית המשקל מחד- גיסא, ולהיראות שרירית גם אם הדבר נתפס כ"גברי" ולא מושך, מאידך גיסא. המאמן, הדמות המשמעותית עבור הספורטאיות, מנסה לנתב עבורן את הדרך לאורח חיים בריא ובד בבד – למצוינות, ומשמש להן אוזן קשבת בדרכן אליה.

קראטה – ענף ספורט "גברי"

החיים מחוץ לדוג' – חברה וסטריאוטיפ. בראיונות סיפרו הספורטאיות על התגובות והיחס שהן מקבלות מהסביבה כמשתייכות לענף "גברי" – הן היחס בין המינים בתוך הדוג' והן ההתייחסות לתפיסתן את החיים מחוצה לו ולתפיסה החברתית הסטריאוטיפית, המהוות מרכיב בתפיסת הנערות את גופן ובעמדותיהן כלפיו. כל המרואיינות התייחסו לסטריאוטיפ שלפיו אמנויות לחימה מתקשרות יותר לפן הגברי ולתגובות שנערה המתאמנת בקראטה זוכה להן עקב השתייכותה לענף. התגובות מבני משפחתן הן חיוביות, אך כאשר שוחחנו על הסביבה, בעיקר על בית-הספר, התברר שהתגובות היו מגוונות – חלקן חיוביות וחלקן שליליות ומזלזלות. חלק מהמרואיינות שייכו את הקראטה לעולם גברי טרם הצטרפותן לענף. מוריה: "יש בנות שאומרות שזה לבנים ולא מתאים לנו, וככה גם אני הגבתי בהתחלה...". היא אף כמעט ויתרה על שיעור ניסיון. לירון: "בהתחלה אמרתי שאין סיכוי וממש התנגדתי... חשבתי שזה רק לבנים". לולא הוריה שדחפו אותה לנסות היא לא הייתה נחשפת לענף וממשיכה להחזיק בדעות הזהות לסטריאוטיפ בנושא. רוב המרואיינות שיתפו אותנו בתגובות שהן מקבלות בבית-הספר. הדר: "ביסודי היו אומרים לי – יאללה בואי, תני לי בעיטה, נראה מה הכוח שלך. אחד אפילו נתן לי בעיטה...". כנרת מתארת תגובה דומה: "הילדים אמרו לי – קראטה זה לא של גברים? מה את הולכת מכות? את בת". כנרת חוותה תחושה של זלזול וכך גם

רוית: "הבנים אומרים לי בואי לקרב... יא גבר, יא גבר...". יפית מספרת על היחס שזכתה לו בבית-הספר ועל שינוי ביחס לאחר שהציגה תרגיל בקראטה במופע של כישרונות צעירים בבית-הספר. או-אז התגובות השתנו והפכו לחיוביות יותר. לירון אינה נוהגת לדבר על קראטה בגלל התגובות מהסביבה, אך אחרי שהיא מציגה תרגילים מסוימים בענף היא זוכה לתגובות חיוביות. "לפעמים אני מעלה תמונות ל'סטורי' מהאימון... ואז כותבים לי כל מיני דברים כמו 'איזו אלופה' וכל מיני תגובות חיוביות... אנשים ממש מתפלאים". לעומת הבנות האחרות, מוריה חוותה יחס אחר. גם לאחר שהציגה תרגיל בקראטה הרגישה שלא מקבלים אותה, שלא מפרגנים. "הסתכלו עלי נורא מוזר, מה היא עושה... הרגשתי לא נוח".

אם כן, כאשר הסביבה נחשפת לתרגילים שונים מעולם הקראטה הדעות משתנות בדרך כלל והופכות לחיוביות ולמפרגנות יותר. זאת ועוד, כל המרואיינות מעידות שהן זוכות להתעניינות ולתגובות חיוביות כאשר הן הולכות ברחוב בתלבושת של קראטה, או בכל אביזר הקשור לענף. בר: "מתלהבים ומתחילים לשאול איזו דרגה אני, כמה זמן אני עושה את זה...". גם מוריה מתארת מצב דומה: "לפני אימון הייתי צריכה להביא משהו מהאוטו, ואז מישהו שאל אותי בהתלהבות – מה, את בקראטה?!" אור חווה גם היא תגובות חיוביות ברחוב: "משהו חיובי והתעניינות כמו כמה זמן את מתאמנת".

המרואיינות נשאלו מה הן חשות כשהן נכנסות לדוג' ונחשפות לשיעור שבו רוב המשתתפים הם בנים. בר: "זה לא משהו שמוזר לי, כי בנות חושבות שזה משהו יותר גברי, והן לא באמת יודעות מה זה". כנרת מביעה רצון לשנות זאת: "אני חושבת שצריך לצרף לקראטה עוד בנות ולהבין שיש הרבה ענפי ספורט... הסביבה אומרת שזה ספורט של גברים אז הן לא מצטרפות. חשוב שבנות יהיו בקראטה, כי אנחנו גם עושות הגנה עצמית וזה באמת יכול לעזור". מדבריה ניתן להבין שחסר מידע על תרומת הקראטה לנערה, ועקב כך הענף מזוהה כפחות מתאים לנשים. נראה שכנרת מבינה שמדובר בתפיסה חברתית לא נכונה, והיא רואה חשיבות בצורך לשנותה.

לסיכום, רבים רואים בקראטה ספורט גברי, ולכן מזלזלים בבנות שעוסקות בענף. לעתים קרובות הספורטאיות נמצאות במצבים הדורשים מהן לתת הסברים, לצאת למעין מאבק, להוכיח את עצמן ואת הדרך שבחרו ואף לחשוף את עולמן. נראה שאחת הסיבות לכך היא חוסר ידע של החברה בדבר תרומתו של הענף לספורטאית העוסקת בו ומכאן הזלזול הנובע מכך. לחלק מהבנות הדבר גורם ל"הורדת פרופיל" ולאי-שיתוף בחוויותיהן מעולם הקראטה. נראה שהקאטות מהוות דרך טובה יותר לזכות בהערכה מהסביבה, והתגובות בעת ההיתקלות בנערות המגיעות לאימון או יוצאות ממנו הן חיוביות יותר ואולי מעידות על מגמה, איטית אמנם, של שינוי ביחס אל נשים העוסקות בקראטה.

החיים בתוך הדוג' – יחסים בין המינים. רוב המרואיינות התייחסו לתחושות שלהן ביחס לעובדה שבמקום שבו הן מתאמנות יש רוב לבנים. כנרת מסבירה: "זה לא משהו שמוזר לי. בנות חושבות שזה משהו יותר גברי, אז הן לא באות להתאמן כי הן לא באמת יודעות מה זה". הדר כועסת: "זה מעצבן, כי אין לי

מה לעשות עם זה. אם בנות לא רוצות להצטרף, אז אני לא יכולה בכוח לבוא ולהכניס אותן". אצל עלמה זה מובן מאליו: "את האמת, זה בכלל לא מפריע לי. זה פשוט ככה...". נראה שהן התרגלו למצב שבו הן מתפקדות כמיעוט, אך חלקן חשות כעס ואכזבה מהשפעת החברה על המגדר בדוגי. רות מוסיפה: "זה לא תמיד נעים שיש יותר בנים מבנות... לפעמים זה גורם לי להרגיש מה את עושה פה". היא חווה תסכול ואף עברה לקבוצה אחרת שבה מתאמנות בנות רבות יותר. יפית התייחסה להרגשתה בקבוצה שמכילה יותר בנים ולמאבק הכוחות בין המינים: "זה לא מפריע לי. אני לא מרגישה שהם יותר טובים ממני, או שזה המקום שלהם יותר מהמקום שלי...". מדבריה ניתן להבין כי למרות ההבדל המספרי בין המינים, תחושת השייכות איננה נפגעת.

נהוג להקדיש חלק מהאימון להיבט ה"קרבי", שבא לידי ביטוי גם בעבודה עם כריות אימון ובקרבות עצמם. רוב המרואיינות שיתפו אותנו בחוויותיהן כאשר הן מבצעות קרב מול בנים. אור מתארת תמונה חיובית של התחשבות במהלך העבודה עם בנים: "אני מרגישה שנותנים כבוד ותמיד מסתכלים מי עומד מולך ומתאימים את העבודה... מתחשבים". מוריה מוסיפה: "לפעמים זה יותר כיף לעבוד עם בן, כי בנות אומרות 'תעשה לי חלש' ועם בנים אפשר לעבוד חזק". יפית מסכימה: "אם אני עובדת עם בן זה מחזק אותי, מחשל. לפעמים האופי של קרבות של בנים ובנות זה שונה... ללמוד מהם...". הדר חשה הפרדה בין המינים וסוג של ברירת מחדל: "כשעובדים בקרבות, הבנים תמיד ביניהם לבין עצמם וכך גם הבנות, ואז, אם אין ברירה הבנים יפנו אל הבנות". יפית טוענת שלא רק עוצמת העבודה של הבנים שונה מזו של הבנות אלא גם דרך החשיבה וזוויות הראייה, עובדה שמהווה יתרון נוסף לעבודה עם בן זוג. לעומת זאת, רות מתארת תמונה שלילית יותר. היא מרגישה שהבנים נוטים לחוש עליונות ואף מעירים לה תוך כדי אימון קרבי: "...לבנים הוא (בן הזוג) לא מעיר, רק לבנות... זה מעצבן... הוא חושב שהוא מעל". לדעתה, הדבר נובע מתחושת עליונות מגדרית.

כאשר הספורטאיות מבצעות קרבות אימון, הן מתבקשות בדרך כלל ללבוש מגני רגליים, מגני ידיים (כפפות) ומגן חזה. הבנים נדרשים גם למגני אשכים. מהשיח שהתפתח בנושא הקרבות ניתן להבין כי המרואיינות אינן מקפידות תמיד על שימוש במגן חזה באימונים, ולכן אזור החזה הופך אצלן לנושא רגיש כאשר משווים את העבודה מול בן זוג לעומת בת זוג. הדר מתארת הבדלים בין המינים בנושא זה: "... בנות יהיו יותר זהירות אליי בנושא של החזה ולבנים לא אכפת בכלל. חלקם לא יודעים שזה כואב לחטוף שם בעיטה או אגרוף, ולכן יותר בטוח לעבוד עם בנות". גם בר מסבירה שלבנים יש פחות מודעות לעניין: "אולי בנים טיפה פחות מתייחסים לכל הקטע של החזה וכאלה". כנרת: לבנים יותר קל לפגוע בטעות בחזה של האישה מאשר לבת לפגוע בטעות בביצים, כי החזה ממוקם איפה שהאגרופים, והם ישר יבקשו סליחה... גם בת יכולה לפגוע בטעות". רות חושבת שיש יתרון לעבודה עם בן זוג: "אין להם חזה. יותר נוח, לא צריך להיזהר לא לעבוד לחזה". עם זאת, כאשר

היא עצמה סופגת מכה בחזה עולות בה תחושות של כעס: "זה מעצבן אותי מאוד אם הוא נותן לי בחזה; אז אני נותנת בך לביצים".

נושא נוסף שהמרואיינות נשאלו עליו הוא תרגול הגנה עצמית עם בני זוג. הגנה עצמית טומנת בחובה תרגולים של הגנות מהתקפות סכין, שחרורים מאחיזה, חביקות, חניקות ועוד. התרגול מבוצע בעמידה ולעתים בשכיבה. חלק מהמרואיינות תיארו מצבים שונים של מבוכה כאשר עליהן לתרגל הגנה עצמית עם בן. רות: "לפעמים זה לא נוח... יש תרגילים שצריך לחבק אותי, לשבת עליי. אני מכירה אותו, אני מתאמנת איתו אבל לא יותר מזה... זה מביך". גם הדר תיארה מבוכה ולכן תעדיף לתרגל עם בת את המצבים השונים: "אני אעדיף לעבוד עם בת כי היא כמוני". עם זאת, מרבית המרואיינות הסבירו שתרגול הגנה עצמית מדמה מצב אמת ברחוב, ולכן יעדיפו לתרגל עם בן זוג. יפית: "זה יותר מדמה את המציאות... זה טוב מאוד". גם בר מציגה יתרונות והעדפה לעבודה עם בן זוג בהגנה עצמית: "... נראה לי הרבה יותר הגיוני לתרגל את זה עם בנים... סביר להניח שזה מה שיקרה לי במציאות, אז למה לא לנסות עכשיו?"

אם כן, מבין הנושאים שתפסו מקום נכבד בכל הקשור לאינטראקציות בין המינים ניתן לראות כי המרואיינות מפתחות עדיפות לעבודה עם בן זוג בתחומים מסוימים ועם בת זוג בתחומים אחרים. לדוגמה, עלמה מעדיפה עבודה מול בנות בקרבות, כי הן בעלות אותה עוצמה וכוח ולכן מדמות מצב של תחרות. לעומת זאת, עדיפה עבודה עם בנים על הגנה עצמית, מכיוון שהיא מדמה מציאות. נראה שהמרואיינות חוות יתרונות וחסרונות בעבודה עם בנים, אך הן חונכו וגדלו בדוגי שכולל את שני המינים, ולכן הדבר נראה להן טבעי ומוכר. חלק מהן חשות לעתים נחיתות וצורך להוכיח את עצמן, אולי בשל היותן מיעוט או כתוצאה מהסטיגמה החברתית ולא בגלל האווירה בדוגי.

מהממצאים עולה תמונה של מתאמנות הנמצאות בחברה שעדיין מקשרת את ענף הקראטה לגבריות. הבסיס לתחושות שמתקבלות אצלן קשורות להיותן מיעוט, והתגובות הן צחקוק לצד התלהבות, "מוזר" לצד "מיוחד" וזלזול לצד הערכה. בתוך הדוגי, נראה כי קבלה של נערה לענף היא מובנת מאליה; קיימת הכלה הדדית ואף נוצרים קשרים חבריים. נראה כי הדוגי הוא מעין "בועה", המנפצת את הסטריאוטיפ של החברה. עם זאת, קיים אצל המתאמנות רצון להוכיח, הנובע מתפיסת החברה והסטריאוטיפ שמחלחל ומשפיע עליהן הן בתוך הדוגי והן מחוצה לו.

דיון

מחקר זה בחן את תפיסת דימוי הגוף של ספורטאיות המתאמנות בקראטה בסגנון קיוקינשא. נמצא שלצד היתרונות הרבים שיש לענף הקראטה עבור הספורטאיות, דימוי גופן מהווה נקודת איזון עדינה בין אהבתן לענף מחד-גיסא לבין התאמה לאידיאל היופי הנשי במאה ה-21, מאידך גיסא. מהממצאים עולה מתח בין החוויה האישית של הנערות לבין הדימויים החברתיים של הסביבה, המקדשת את אידיאל

היופי והרזון ואת תפיסת הקראטה כענף ספורט גברי. בראיונות נחשפו עשר מרואיינות בעלות דימוי עצמי חיובי, שחוו לבטים בנוגע לדימוי גופן. הספורטאיות הפנימו את אידיאל היופי המעודד גוף רזה למרות מגמת העלייה בעידוד של חיזוק הגוף והשאיפה לגוף חטוב בחברה (Choi, 2000). ממצא זה עולה בקנה אחד עם הטענה שספורטאיות אינן יכולות לנתק עצמן מההקשר התרבותי-חברתי שדוגל באידיאל הרזון (Krane, Waldron, Michalenok & Stiles-Shipley, 2001). הן מודעות לאידיאל זה ומוכנות לשלם את המחיר של חריגה מהדרישות הנוקשות שלו. מקולן ניתן היה ללמוד כי הן מרוצות מגופן ומאורח החיים הבריא שאימצו, ועם זאת, המשקל עדיין עומד בראש סדר העדיפויות שלהן. המחקר הנוכחי תומך במחקרים קודמים, שהראו שאימוני קראטה ויכולות המתפתחות כתוצאה מהם מהווים כלי רב-משמעות לשיפור הדימוי העצמי (למשל, שני, 2000). המרואיינות חוו אמנם קונפליקטים של דימוי גוף, אך בצד זה תיארו דימוי עצמי חיובי ואף גבוה. גם בנוגע לחליפת הקראטה – ה"גיי", המרואיינות הראו דו-ערכיות. מצד אחד, ניתן היה לזהות תחושה של גאווה, שוויון ושייכות. הן היו גאות ללבוש אותה, כי היא ייצגה בעיניהן כוח וביטחון. בדומה לממצאי מחקרים, הבנות הרגישו טוב עם עצמן בסביבתן הספורטיבית (Greenleaf, 2002). בהקשר הספורטיבי, החליפה מחזקת את הזהות הספורטיבית ומאפשרת לגיטימציה להתנתקות ממודל הנשיות המסורתית. עם זאת, כל המרואיינות לבשו את ה"גיי" רק בדוגי ולא מחוצה לו – ביטוי לאי-נוחות שחשו עם החליפה מחוץ לסביבה הספורטיבית. לא כולן אהבו את צורתה הגברית ואת האופן שבו היא "יושבת" על גופן ומערערת על נשיותן. הדבר דומה לתכנים בספרות המחקר העוסקת בענפי ספורט אחרים ושגם בהם נמצא קשר בין לבוש הספורטאי לבין שביעות הרצון מגופו ודימוי גוף חיובי (Krane, Waldron, Michalenok & Stiles-Shipley, 2001). חלק מהמרואיינות טענו שהחליפה רחבה, משמינה אותן ופוגעת בנשיותן. הן מקשרות בין המראה החיצוני לבין מיקומן ומיצובן בחברה ורואות בחליפה פגיעה במיצוב זה. הדו-הערכיות של הספורטאיות מרמזת על האפשרות של בנות אלו לריבוי זהויות – הזהות הספורטאית והזהות הנשית, ועל האפשרות להחזיק בשתייהן בהקשרים שונים מבלי שהאחת תאיים על האחרת.

פעילות ספורטיבית, במיוחד פעילות תחרותית, קשורה לתזונה ולבריאות. ואכן, ספורטאיות הקראטה שהיו צריכות לעמוד ביעד של משקל מסוים לצורך קטגוריה תחרותית ספציפית דיווחו על קשיים פיזיים ונפשיים הקשורים בתזונה ותחושות תסכול המתלוות לכך. הצורך לעמוד במשקל מסוים מהווה גם גורם סיכון משמעותי להפרעות אכילה, אך להוציא מקרה אחד, תסמיני הפרעות אכילה לא הוזכרו בדברי המרואיינות. נראה שהדימוי העצמי של המרואיינות והעיסוק הרציני בקראטה היוו גורם מחסן מפני הפרעות אכילה. עם זאת, חשוב לזכור שקטגוריות המשקל בספורט תחרותי, בשילוב עם אידיאל הרזון והיופי, מעמידים ספורטאיות בסיכון ולפיכך נדרשת הדרכה של המאמנים לגבי עבודה עם הנערות בסוגיה זו וערנות מצדם לסימני אזהרה.

נושא המעורבות של המאמן, חשיבותו ומקומו בחיי המתאמנות חזר על עצמו בכל הראיונות: הוא משפיע על חייהן המקצועיים והאישיים ומהווה חלק בלתי נפרד מהצלחותיהן בענף ואף מחוצה לו. בספרות מתואר המאמן לא פעם כמי שמתפקד כ"אבא שניי". הוא מודע לצרכיהן של המתאמנות, מתעניין בהישגיהן בלימודים וביחסיהן עם בני משפחה וחברים, תומך בהן ומסייע להן להתגבר על מכשולים מנטאליים (לידור ולויאן, 2003). מערכת היחסים המיוחדת שהתפתחה בינו לבין הספורטאיות והערנות שגילה באשר לתהליך שעברה כל אחת אפשרו לו לכוון אותן בנושאים רגישים בהקשר המגדרי ובהקשר של הפרעות אכילה. יש בכך תמיכה לטענה שלמאמן השפעה רבה על דימוי הגוף של הספורטאית (Greenleaf, 2002).

קונפליקט נוסף שעלה בראיונות נסב סביב פיתוח הרירים כחלק מהעבודה בענף. נטען כי שחקניות ודוגמניות מציגות בתקשורת גוף שרירי יותר מבעבר, ולכן האיום של גוף שרירי על הנשיות פוחת בהדרגה (Choi, 2000). גם גרובר (Gruber, 2007) טוען שהחשש לפיתוח שרירים בקרב נשים הולך ופוחת. המרואינות לא הציגו תמונה דומה. הן עדיין חששו ואף חוו קונפליקט בין הרצון להצליח ובין פיתוח השרירים. נוסף לכך, כמו בספרות הקיימת, גם במחקר הנוכחי הן העדיפו להתאמן ללא הוספת משקל או עם משקלים נמוכים יותר וחזרות רבות יותר של התרגיל, כדי לשים דגש על חיזוק הגוף והמערכת השרירית, אך מבלי להגדיל את מסת השריר בצורה קיצונית (Gruber, 2007). נמצא כי ספורטאיות שנוטלות חלק בתחרויות דבקו במטרתן להצליח ושילמו על כך מחיר שהתבטא בפגיעה בדימוי הנשי. מעניין יהיה לבחון, במחקרים עתידיים, אם ישנן ספורטאיות שפרשו מקראטה או מענפי ספורט אחרים עקב קונפליקט זה.

התמה האחרונה והמשמעותית שנידונה במחקר זה נסבה על היותו של הקראטה ענף ספורט גברי. ככול שענף הספורט מצריך כוח ואגרסיביות רבים יותר, כך הוא נתפס כ"גברי" יותר וכלא מתאים לנשים (בר אל, שפיגל ויערון, 1998). למרות העלייה המואצת בהיקף ההשתתפות של נשים בספורט, קראטה הוא עדיין תחום שבו גברים הם דומיננטיים הרבה יותר, בעוד נשים מוגבלות על-ידי סטריאוטיפים מגדריים (Kavoura, Ryba & Kokonen, 2012). המרואינות תיארו את החברה כשיפוטית, פחות מקבלת את השתייכותן לעולם "גברי" ותוהה לגבי בחירתן בענף הזה דווקא. מצד אחד, נאמר להן שאינן חזקות דיין ומצד שני אינן עדינות דיין. הן חוו תגובות של זלזול אך גם הערכה, שהן תוצר של היחס החברתי לזהות נשית וגברית, לדימויים חברתיים באשר לגבריות ולנשיות, להבניה חברתית של היכולות הפיזיות הנבדלות של גברים ונשים, לתפקידי המגדר המצופים ולאידאל היופי (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). השיח הקושר בין מראה חיצוני לאישיות מתייחס למגדר, לנשיות ולמיניות ולאופני ביטוי של כל אחד מהם: נשים נדרשות להיות פסיביות ועדינות ולעמוד באמות מידה של יופי, משקל ובחירות ספורטיביות (רמתי-דברי, 2018). ניתן היה להיווכח כיצד הספורטאיות מנהלות משא ומתן על זהותן כאשר הן מתמודדות עם השיח בנושא הנחיתות הביולוגית של נשים, השיח

הפטריארכלי של תפקידי המגדר והשיח של הנשיות האידיאלית, כולל אידיאל היופי הנשי (Wolf, 1991).

גם אם מרבית האימהות יודעות "לדקלם" לבתם שהדבר החשוב אינו המשקל אלא אורח חיים בריא, הרי שמתחת לקליפה הדקה הזו של "תקינות פוליטית" קיימת הפנמה עמוקה של אידיאל היופי, שבו שבויות האימהות והבנות כאחד, הרואות זיקה הדוקה בין הצלחה בחיים לבין משקל (Korn & Magnezi, 2009). אם ספורטאיות ברמה גבוהה מראות שהן עדיין מתקשות להיפרד מהתפיסה שמשקל הוא ערך עליון באידיאל הגופני, כפי שמוצג במחקר זה, הרי הניסיון למתן אידיאל שגוי זה אינו צולח. יתרה מזו, פונאקושי (1988) טען כי יש נטייה בחברה לגנות נשים הבוחרות לעסוק בקראטה. למרות הקידמה והליברליות המתפתחת מאז (שנת 1988, כאמור), עדיין נתפס ענף הקראטה כמשתיך לעולם תוכן גברי, ושוויון מגדרי הוא עדיין מטרה שיש לפעול רבות לקידומה.

למחקר השלכות יישומיות רבות; החל בקשר בין סוג הספורט והיבטים נפשיים ועד לאופן שבו מתנהל השיח המגדרי. השיח צריך להשתנות כבר בגיל הרך, תוך הבניה חברתית מחודשת שאינה מכוונת את האוכלוסייה להתנהגות מותאמת-מגדר. ההסללה מתבטאת בשפה ובאופן השונה שבו פונים לבנים ולבנות, בעידוד כל אחד משני המינים לפעילויות מסוימות והפניה לחוגים ספציפיים. מגמה זו מתחילה בגיל צעיר. היא מעצבת את הדימוי העצמי והחברתי של ילדים וילדות, מכוונת אותם לבחירות לימודיות כנערים וכנערות ומנווטת את השאיפות המקצועיות בגיל הבגרות. כך, לדוגמה, הבנים מופנים לחוגי שחמט, אמנויות לחימה ומדעים, בעוד הבנות מופנות לאמנות, מלאכת יד, וטניס. מגמה זו ממשיכה בהסללה של בנים למדעים ולמתמטיקה ובנות להומניסטיקה ואמנות ולבסוף – ריכוז הסטודנטים באוניברסיטה על-פי חלוקה זו. מסקנות המחקר מחדדות את הצורך בחשיפה לעיסוקי פנאי ופעילויות גופניות מגוונות ללא הבדלי מגדר. אנו רואים חשיבות בחשיפה, בעידוד ובפיתוח המחשבה של צוותי החינוך הגופני, תוך פירוק הדיכוטומיה של כדורגל ואמנויות לחימה לבנים, ריקוד ואמנות לבנות. יש צורך בתמיכה בילדים ובנוער הפונים לענפי ספורט שעל-פי הסטריאוטיפים אינם תואמים את המגדר.

רשימת המקורות

- בן בשט, ו. (2006). תפיסת דימוי עצמי, דימוי גוף, הרגלי פעילות גופנית ותזונה בקרב מתבגרות (בטווח גיל 13-15) – בדיקה ופיתוח תכנית התערבות ייעוצית. עבודת מחקר לקראת תואר "מוסמך בייעוץ חינוכי", המכללה האקדמית בית ברל, המגמה לייעוץ חינוכי.
- בן פורת, א. (2015). ככה לא עושות כולן. רוח הספורט, א (1), 23-42.
- בר אלי, מ. שפיגל, א' ויערון מ' (1998). דפוסי ההשתתפות של נשים ארץ ישראליות במכביות ובאולימפיאדות, 1932-1996. בתנועה, ד, 295-318.
- גינדי, ש, פלפל, א ושרף ר'. (2017). בנים ובנות במרכז מחוננים חד-מיני לעומת מרכז מחוננים מעורב: מי יותר תחרותי? במעגלי חינוך: מחקר, עיון ויצירה, 7, 48-61.
- גרינברג, ל וכן בשט, ו. (2009). תפיסת דימוי עצמי, דימוי גוף, הרגלי פעילות גופנית ותזונה בקרב מתבגרות. בתנועה, ט, 217-239.
- הלפרין, ר. (2012). גוף בלא נחת. הקיבוץ המאוחד.
- זיגל, ל. (2005). בנות שמתאמנות יותר מדי ואוכלות פחות מדי. דינמי, 1-5.
- חביב, י., וולש, ס., הראל-פיש, י., בוניאל-ניסים, מ., דז'אלובסקי, א., אמית, ש., משעל, ר. וטסלר, ר. (2011). נוער בישראל, בריאות, רווחה נפשית וחברתית, ודפוסי התנהגויות סיכון בקרב בני נוער בישראל. מאיירס- גיונט מכון ברוקדייל: אוניברסיטת בר אילן.
- חיימוב, מ. (2011). הקשר בין פעילות גופנית לחרדת בחינות בקרב בני נוער. עבודת מחקר לקראת התואר "מוסמך בייעוץ חינוכי", המכללה האקדמית בית ברל, המגמה לייעוץ חינוכי.
- יערון, מ. (2010). המירוץ לשפיות – הדרך לשפר את בריאותנו הנפשית. נדלה מתוך: <https://www.wingate.org.il/Index.asp>
- לידור, ר., בן-סירא, ד. ושמעוני, ע' (2007). אות החינוך הגופני, סטנדרטים להערכת הישגי התלמידים. משרד החינוך- הפיקוח על החינוך הגופני: ירושלים.

לידור, ר., ולויאן, נ"ז (2003). תפקיד המשפחה, בית הספר והמאמנים בגילוי ספורטאים צעירים ובטיפוחם: מחקר רטרוספקטיבי. *עיונים בחינוך*, 99-117.

לצר, י., כץ, ר., וספיבק, ז. (2013). פתולוגיה הקשורה באכילה, חשיפה לתקשורת והעצמת מתבגרות: חשיבות המעורבות ההורית. *חברה ורווחה, לג*, 444-415.

לצר, י., ספיבק, ז. וצ'ישינסקי, א. (2013). הקשר בעין תחושת קוהרנטיות לבין פתולוגיה הקשורה באכילה ודימוי גוף בקרב מתבגרות בישראל: זיהוי קבות סיכון. *מפגש לעבודה חינוכית סוציאלית*, 38, 31-54.

סרוסי, ו. (2015). *פעילות גופנית ככלי עבודה עם נוער בסיכון*. המקבץ, 6, 1-8. סמינר הקיבוצים.

פונאקושי, ג. (1988). *קרטה דרך חיים*. ירושלים: כתר.

פורטל, ש., אפשטיין, מ., ודובנוב ג' (2003). חסר ברזל ואנמיה אצל ספורטאיות. *הרפואה*, 142, 689-703.

קורץ, ל. (2010). דימוי עצמי ודימוי גוף. *ביטאון הסיעוד האונקולוגי בישראל*, י"ט, 31-37.

רמתי-דביר, א. (2018). "הספסל הולך ומתארך": קריאה פמיניסטית ממוקדת גוף של החינוך הגופני בישראל. חיבור לשם קבל התואר דוקטור בפילוסופיה. לימודי מגדר, אוניברסיטת בר-אילן, רמת גן.

שליוט עמל, ר., לב – ויזל, ר., וגוברין, ג' (2012). הקשר בין דחייה חברתית בגיל ההתבגרות, דיכאון, דימוי גוף וניתוח להגדלת חזה בקרב נשים ישראליות. *טיפול באומנויות, מחקר ויצירה במעשה הטיפולי*, (2)2, 211-221.

שני, א. (2000). *יד ריקה*. נס ציונה: בית אביב.

שקדי, א. (2003). *מילים המנסות לגעת – מחקר איכותני, תיאוריה ויישום*. תל – אביב: רמות, אוניברסיטת תל אביב.

- Adler, U. B. (2003). Karate and mental health: can the practice of a martial art reduce aggressive tendencies? Dissertation Abstracts International, Section B. *Sciences and Engineering*, 64, 953.
- Akos, T., & Levitt, H. (2002). Promoting healthy body image in middle school. *Professional School Counseling*, 2, 138-143.
- Allen-Collinson, J. (2009). Sporting embodiment: sports studies and the (continuing) promise of phenomenology. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1, 279-296.
- Andrews, B. (1995). Bodily shame as a mediator between abusive experiences and depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 277-285.
- Ben Messaoud, W. (2016). Karate, and the perception of the sport. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 16, 47-56.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2012). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. New York, NY: Guilford Press.
- Choi, P. Y. L. (2000). *Femininity and the physically active woman*. London, UK: Routledge.
- Dogan, O., Bayhan, P., Yukselen, A., & Isitan, S. (2018). Body image in adolescents and its relationship to socio-cultural factors. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18, 562.
- Evans, J., Rich, E., Allwood, R., & Davies, B. (2008). Body pedagogies, P/policy, health and gender. *British Educational Research Journal*, 34, 387-402.
- Foucault, M. (1954). The subject and power. Why study power: The question of the subject. In J. D. Faubion (Ed.), *M. Foucault – Power: Essential works of Foucault, 1954-1984* (Vol. 3, pp. 326-348). New York, NY: The New Press.

- Franchina, V., & Coco, G. L. (2018). The influence of social media use on body image concerns. *International Journal of Psychoanalysis and Education, 10*, 5-14.
- Greenleaf, C. (2002). Athletic body image: Exploratory interviews with former competitive female athlete. *Women in Sport and Physical Activity Journal, 11*, 63-88.
- Gruber, A. J. (2007). A more muscular female body ideal. In J. K. Thompson & G. Cafri (Eds.), *The muscular ideal. Psychological, social, and medical perspectives* (pp. 217-234). Washington, DC: American Psychological Association.
- Halbert, C. (1997). Tough enough and woman enough: Stereotypes, discrimination, and impression management among women professional boxers. *Journal of Sport and Social Issues, 21*, 7-36.
- Hargreaves, J. (1997). Women's boxing and related activities: Introducing images and meanings. *Body & Society, 3*, 33-49.
- Hayhurst, L. M. (2014). The 'Girl Effect' and martial arts: social entrepreneurship and sport, gender and development in Uganda. *Gender, place & culture, 21*(3), 297-315.
- Jansen, P., Dahmen-Zimmer, K., Kudielka, B. M., & Schulz, A. (2016). Effects of karate training versus mindfulness training on emotional well-being and cognitive performance in later life. *Research on Aging, 39*, 1118-1144.
- Kavoura, A., Ryba, T. V., & Kokkonen, M. (2012). Psychological research on martial artists. In *A Critical View from a Cultural Praxis Framework. Scandinavian Sport Studies Forum* (Vol. 3, pp. 1-23). Malmö University, Department of Sport Sciences.
- Knafo, H. (2016). The development of body image in school-aged girls: A review of the literature from sociocultural, social learning theory, psychoanalytic, and attachment theory perspectives. *New School Psychology Bulletin, 13*, 8.

- Krane, V., Waldron, J., & Michalenok, J., & Stiles-ShIPLEY, J. (2001). Body image concerns in female exercisers and athletes: A feminist cultural studies perspective. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 10, 17-54.
- Leech, L., & Onwuegbuzie, A. J. (2007). An array of qualitative data analysis tools: A call for data analysis triangulation. *School Psychology Quarterly*, 22, 557.
- Korn, L., & Magnezi, R. (2009). Knowledge and attitudes toward anorexia nervosa and self-body image among young and older women in Israel, *International Public Health Journal*, 1, 215-224.
- Lees, S. (1986). *Losing out: Sexuality and adolescent girls*. London, UK: Hutchinson.
- Madis, E. (2003). The evolution of taekwondo from Japanese karate. *Martial Arts in the Modern World*, 185-209.
- McCreary, D. R., & Sasse, D. K. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health*, 48, 297-304.
- Prabhu, S., & D'Cunha, D. (2018). Comparison of body image perception and the actual BMI and correlation with self-esteem and mental health: A cross-sectional study among adolescents. *International Journal of Health & Allied Sciences*, 7, 146.
- Ra, J., & Cho, Y. (2017). Depression moderates the relationship between body image and health-related quality of life in adolescent girls. *Journal of Child & Family Studies*, 26, 1799-1807.
- Rosenblum, G. D., & Lewis, M. (1999). The relations among body image, physical attractiveness, and body mass in adolescence. *Child Development*, 70, 50-64.

- Skogvang, B. O., & Fasting, K. (2013). Football and sexualities in Norway. *Soccer & Society, 14*, 872-886.
- Steinfeldt, J. A., Carter, H., Benton, E., & Steinfeldt, M. C. (2011). Muscularity beliefs of female college student-athletes. *Sex Roles, 64*, 543-554.
- Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 381-389.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2017). Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders, 50*, 80-83.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbances*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image, 14*, 118-129.
- Uchôa, F. N. M., Uchôa, N. M., Daniele, T. M. D. C., Lustosa, R. P., Garrido, N. D., Deana, N. F., ... & Alves, N. (2019). Influence of the mass media and body dissatisfaction on the risk in adolescents of developing eating disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*, 9.
- Wargo, M. A., Spirrison, C. L., Thorne, B. M., & Henley, T. B. (2007). Personality characteristics of martial artists. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 35*, 399-408.
- Weinshenker, N. (2002). Adolescence and body image. *Sholl Nurse News, 19*, 6-12.

- Williams, J. (2013). *A game for rough girls?: A history of women's football in Britain*. London, UK: Routledge.
- Williamson, D. A., Netemeyer, R. G., Jackman, L. P., Anderson, D. A., Funsch, C. L., & Rabalais, J. Y. (1995). Structural equation modeling of risk factors for the development of eating disorder symptoms in female athletes. *International Journal of Eating Disorders, 17*, 387-393.
- Wolf, N. (1991). *The beauty myth: How images of beauty are used against women*. New York, NY: Random House.
- Ziaee, V., Lotfian, S., & Memari, A. H. (2013). An 18-month follow-up of anger in female karate athletes. *Iranian Journal of Psychiatry, 8*, 104.

נספח 1: הריאיון

הריאיון החל בשאלות הנוגעות להיכרות עם המרואיינת: שם, גיל, באיזה גיל התחילה להתאמן בקראטה ומספר השנים, באיזו דרגה והאם היא משתתפת בתחרויות ארציות ובין-לאומיות. הנושאים והשאלות בריאיון הם כדלהלן:

דימוי גוף בקרב נערות בגיל ההתבגרות:

- מהו דימוי גוף אידיאלי בעינייך?
- איך את מרגישה ביחס לגופך?
- מה היית רוצה לשפר בגופך?
- האם את מרגישה שדימוי הגוף שלך השתנה במהלך השנים?

דימוי גוף וספורט – הרגלי אכילה:

- מהם הרגלי האכילה שלך במשך השבוע?
- מהם הרגלי האכילה שלך בימים שבהם את מתאמנת בקראטה, ואיך הם שונים מימים אחרים?
- האם יש תקופות או זמנים בחיך שהרגלי האכילה משתנים? מתי? איך?

השפעת פיתוח הגוף על דימוי:

- השלימי את המשפט: כאשר אני מתאמנת בקראטה אני מרגישה כמו... והסבירי...
- מהן התחושות שאת מרגישה לגבי גופך כאשר את מתאמנת בקראטה?
- מהי ההרגשה שלך כאשר הגוף מתחזק מבחינה שרירית עקב אימוני הקראטה?
- איפה בגופך את שמחה להרגיש כי התחזקת מבחינה שרירית?
- איפה פחות?
- מהו היחס שלך לתרגילי הכוח באימון?
- מה את חושבת על קרבות?

קראטה ומאפייניו:

- תארי לי את אימוני הקראטה.

קראטה ומגדר:

- איך זה שונה להתאמן עם גברים ועם נשים?
- איך את מרגישה כשאת מתאמנת בקראטה כשרוב המתאמנים בדוגי הם גברים?
- מה את מרגישה לגבי קרבות?
- כיצד את חשה כאשר את מתרגלת עם גבר עבודה על כריות?
- כיצד את חשה כאשר את עובדת עם גבר באימון "תחנות"?
- כיצד את חשה כשאת מתרגלת עם גבר הגנה עצמית?
- כיצד את חשה כאשר את מבצעת קרב עם בן/גבר?
- מה ההבדל בין עבודה זוגית לבין קרב?

תרומות הקראטה:

- איך את מרגישה כשאת מתאמנת בקראטה?

- האם הקראטה תורם לאישיותך? כיצד?
- האם הקראטה תורם לתחומים אחרים?
- תני דוגמה לסיטואציה שבה הקראטה השפיע על התגובה שלך?
- האם יש לך הישגים בחיידך האישיים שלדעתך הם בזכות הקראטה?
- האם את מקפידה על הגעה לכל האימונים?
- מהו היחס שלך לאימוני הקראטה?
- מהן הסיבות שתפסידי בגללן אימון?
- מתי הרגשת ש"התחביב" הופך למשמעותי בחיידך, אם בכלל?
- האם יש סביבך עוד אנשים המשקיעים בתחום מסוים כפי שאת משקיעה בקראטה?
- האם יש לך חברים בקראטה?
- האם את מרוויחה כסף מעיסוקך בקראטה?