
הנושא המרכזי: הילד והמצוינות בספורט

הילד והמצוינות בספורט: סיכויים וסיכונים

דו"ח הכנס המדעי הראשון של

האקדמיה הישראלית למדעי החינוך הגופני והספורט

שנערך בירושלים, 7 באוקטובר, 1994

דוד אלדר

השאיפה למצוינות בספורט בקרב ילדים זוכה, במדינות המפותחות, לתשומת לב גוברת והולכת. התהליך של שילוב צעירים בספורט התחרותי, שהחל לפני כ-20 שנה הואץ, וככל שחלפו השנים הלך וירד הגיל של המתחרים מתחת לגיל ההתבגרות. הטיפול בספורטאים הצעירים הפך למתוחכם יותר, לשיטתי יותר ולתובעני יותר. כצפוי, התפתחויות אלה אינן פוסחות על ישראל.

האקדמיה הישראלית למדעי החינוך הגופני והספורט החליטה להקדיש את הכנס המדעי הראשון שלה (7.10.94) לדיון על הסיכויים והסיכונים הכרוכים בפעילות ספורטיבית אינטנסיבית של ילדים. במילים אחרות, הצגנו את השאלה, מה הן ההשפעות החיוביות והשליליות של גיוס ילדים לפעילות ספורטיבית תחרותית ברמה שהייתה בעבר נחלתם של המבוגרים בלבד.

יש כיום הסכמה כללית בדבר תרומת הפעילות הגופנית להתפתחות הילד. יחד עם זאת, יש גם הסכמה שבעידן הממוחשב קיימת סכנה חמורה של תת-פעילות גופנית אצל ילדים. החשש הזה נתמך במדינות שונות, על ידי נתונים המעידים על ירידה בהיקף הפעילות הגופנית ועל גידול בשיעור הילדים הסובלים מעודף משקל.

האם עובדות אלה מצדיקות את הגישה, שכל המרבה בפעילות גופנית הריהו משובח? מסתבר שהסכנה אורבת גם למקצינים בכיוון של עודף פעילות גופנית תחרותית.

הממונים על טיפוח הספורט לצעירים והמופקדים על בריאותם, מגלים כיום מודעות ורגישות רבה לנזקים האפשריים כתוצאה מפעילות אינטנסיבית ממושכת של ילדים. ההתעניינות הרבה בתחום זה תרמה לצבירת ידע ממחקרים, כולל פרויקטים רחבי היקף ורב שנתיים כדוגמת TOYA (Training of young athletes study), שעל ביצועו החליטה רשות הספורט באנגליה ב-1986, ואשר הראשון מבין שנים-עשר חלקיו פורסם ב-1991. מגוון הפרסומים העוסקים בספורט ההישגי של ילדים, כולל, בין השאר, התייחסות לנושאים כמו תופעות לוואי במישור הפסיכולוגי ובמישור המשפחתי; השפעת המאמן וההורים; שינויים בסגנון החיים; תופעות חיוביות ושיליות בגדילה ובהתפתחות; נזקי ספורט ועוד.

פרסום זה, הכולל את מרבית ההרצאות שניתנו בכנס האקדמיה, יעסוק רק בחלק ממגוון ההיבטים האפשריים של נושא זה מקיף. יחד עם זאת העדפנו הפעם התייחסות של נציגי דיסציפלינות שונות (פדגוגיה, פסיכולוגיה ופיסיולוגיה) על פני התמקדות בפן דיסציפלינרי אחד.

מיכאל שגיב מסביר ומסכם מה ניתן ומה לא ניתן ללמוד מהמחקרים על תגובות המערכת האנרגטית לאימונים ממושכים עם ילדים. למרות הגידול במספר המחקרים שגיב נוהר במסקנותיו, עקב קשיים בהשוואת הממצאים של מחקרים שונים הלוקים בחלקם מבעיות מתודולוגיות ומהגבלות אתיות. הוא מסכם בהדגשה שהממצאים מצביעים על כיוון בלבד, ושהמחקר טרם הגדיר מהו הגיל שבו האימון משפיע בצורה מרבית על שיפור המערכת האירובית של הילדים ובאיזה מידה אימון אינטנסיבי בגיל הצעיר משפיע לטובה או לרעה על התפתחותו של הילד ועל גדילתו.

אריה רוטשטיין העומד על הקשר בין תפקודים מטבוליים לבין פעילות גופנית, מצביע על שני היבטים של תהליכים מטבוליים העשויים להיות גורם מגביל ליכולת גופנית: תהליכי חילוף החומרים של אספקת אנרגיה וזמינות המקורות לאנרגיה. הוא מסביר כיצד ניתן להעריך את התפקוד של מסלולים מטבוליים תוך הימנעות מפעולות פולשניות בייחוד אצל ילדים, ועומד על המשמעות של בשלות מוקדמת יחסית של המערכת המטבולית אצל ילדים לעומת מגבלות ביומכניות בגיל זה. המחבר עובר לדיון בדרכי ההתמודדות האפשריות, בדלדול במאגרי האנרגיה במאמץ מתמשך, תוך הסברת הקשר בין הפרופיל המטבולי והסתגלות המסלולים המטבוליים לאימון, לבין הקצב שספורטאי מסוגל לקיים בפעילות ממושכת.

הלל רסקין מתמקד בבעיות במישור הערכי והחינוכי הנובעות מהדגשת מצוינות של ילדים בספורט בבתי הספר. המחבר מעמיד פעילות זו והצהרות המוגזמות, לדעתו, על יתרונותיה, במבחן. אמת המדה למבחן היא המציאות בשדה והמטרות הריאליות שניתנות ליישום. הוא מונה ארבע בעיות מרכזיות המונעות התיחסות מאוזנת לחינוך הגופני בבתי הספר: המצטיינים סובלים מפעילות יתר, מפעילות לא נכונה ומפעילות מזיקה, על חשבון תת-פעילות לכלל התלמידים. בסיום, המחבר מציג רשימה של קוים-מנחים העשויים, לדעתו, לסייע בהשגת מטרות החינוך הגופני בצורה נכונה וטובה יותר, תוך הפעלת מנגנוני בקרה ייחודיים למערכות הספורט ההישגי בבתי הספר.

אמה גרון ושולמית רביב מגישות סקירה יסודית של מחקרים שעסקו במשמעות הפסיכולוגית של שיתוף ילדים בספורט התחרותי. הממצאים מוינו על ידי המחברות לנושאים רלוונטיים מרכזיים, הדנים בהשפעת הספורט התחרותי על ההתפתחות הקוגניטיבית ועל האישיות של הילדים, על מצבי לחץ וחרדה ועל ההניעה (המוטיבציה) שלהם להשתתפות ולהישג בספורט התחרותי. בהמשך, עוסקת הסקירה בהשפעות הפסיכולוגיות של גורמים מתווכים - המאמן, המשפחה ובית הספר. המחברות מסיימות את הסקירה בסיכום ובהמלצות, המשותתים על ערכים פדגוגיים, מתוך דאגה להתפתחותם הכללית של הילדים.

במאמר האחרון בסדרה זו עובר **גלעד וינגרטן** מההלכה למעשה ומגיש דיווח על התפתחות "**המרכז לטיפוח מחוננים במכון וינגייט**" שהופעל לפני חמש שנים (בתשנ"א). לאחר סקירת השיקולים והנחות היסוד עליהן הושתת הרעיון, מדווח המחבר על תהליך הפעלת המרכז, תיקצובו וניהולו המקצועי והפדגוגי, תוך טיפוח יחסי גומלין עם בית הספר וקשרים הדוקים עם ההורים ועם איגודי הספורט.