

עניינים תוכן

מבוא	2
סקירת ספרות	3
השפעת הפעילות גופנית והפעילות הספורטיבית על האדם	3
פעילות ספורטיבית	5
פרק שני: בני נוער בסיכון- היבטים וממדי התופעה בישראל	8
תרומת תכניות חינוכיות ספורטיביות לבני נוער בסיכון	13
פרוייקט קיקס	16
חסרונות תכניות חינוכיות וספורטיביות	18
דיון וסיכום	20
ביבליוגרפיה	22

מבוא

ספרות המחקר מראה כי פעילות גופנית היא פעילות אשר יכולה לשפר יכולות שונות של האדם, כל עוד הוא מתמיד עם ביצוע הפעילות. השפעות אלו יכולות להיות השפעות פיזיות או השפעות מנטליות ונפשיות. לצד התרומה הפיזית הברורה של הפעילות הספורטיבית נמצא כי ביכולת של הפעילות הזו לשנות היבטים שונים בקרב האדם כמו יכולת שיתוף פעולה טובה יותר, חיזוק הזהות העצמית, חיזוק המסוגלות העצמית ותרומות נוספות אשר יכולת לסייע לאדם לפתח ולעצב את האופי שלו.

בני נוער בסיכון הם בני נוער אשר חיים במצבים אשר מסכנים אותם בקרב משפחותיהם ובקרב הסביבה הקרובה שלהם. מצבים אלו יכולים להיות מצב כלכלי גרוע, אלימות, בעיות בתוך המשפחה וסיבות נוספות. כתוצאה מן הסיכון ילדים ובני נוער אלו אינם יכולים לממש את הזכויות הטבעיות שלהם כפי שהן מנוסחות באמנה לזכויות הילד. ספרות המחקר מבקשת למצוא דרכים שבהם יהיה ניתן לסייע לבני הנוער. סיוע זה יכול לבוא לידי ביטוי בעזרה פיזית, כלכלית או עזרה במציאת עיסוקים אחרים אשר יוכלו לעזור לאותם ילדים בסיכון לצאת או לפחות לנטרל במידת מה את הסיכון שהם נמצאים בו.

לפי גישת ההזדמנויות החלופיות יש להקצות משאבים לאוכלוסיות במצוקה. יש לאפשר להם פעילות חברתית מסוימת אשר תהווה עבורם חלופה לפעילות אשר הם מבצעים ושמה אותם בסיכון. כאשר מכילים תפיסה זו בנוגע לשיפור מצב הנערים בסיכון באמצעות הספורט, ניתן ליצור תכניות ספורטיביות אשר יהיו מסוגלות לאפשר לאותם ילדים חלופה לזמנם הפנוי. חלופה זו עשויה לעזור להם לצאת מן המצב שנקלעו אליו. לפי גישה זו ייזום של תכניות ספורט לבני נוער מספקת עבורם עניין חיובי ומונעת מהם לשוטט ברחובות ולהימשך להתנהגויות סיכון ופעולות בלתי חוקיות. לצד היבטים חיוביים אלו יש גם היבטים שליליים וביקורת. ביקורת זו נסובה סביב הצורך בתקצוב לעומת מידת היעילות של התכניות והיבטים נוספים. עבודה זו תבקש לבחון את יכולת ההשפעה של התכניות הספורטיביות למען שיפור מצבם של בני נוער בסיכון. העבודה תבקש לבחון האם תכניות אלו מסוגלות לסייע לאותם ילדים לצאת ממצב הסיכון שהם נמצאים בו או שהיא לא יעילה. שאלת המחקר של העבודה תהיה:

האם תכניות ספורטיביות מסוגלות לסייע לבני נוער בסיכון?

דרך בדיקת השאלה תהיה לפי שיטת מחקר עיונית. העבודה תנתח ספרות מחקר אשר עסקה בתופעות אשר עומדות במרכז המחקר ואשר עשויות ללמד אותנו בנוגע לשאלת המחקר.

סקירת ספרות

השפעת הפעילות גופנית והפעילות הספורטיבית על האדם

פעילות גופנית היא פעילות פיזית שהאדם מבצע במהלך היום יום שלו למען מטרות שונות, בין אם מטרות אלו הם מטרות נדרשות לפעילות של האדם או שמא מדובר בפעילות פנאי או בידור. פעילות גופנית יכולה להיות פעילות אירובית אשר כוללת טווח פעולה ארוך. פעילות זו דורשת מאמץ גדול מן השרירים כדי שהם ייצרו אנרגיה באמצעות תגובת חמצון-חיזור. כדי להיות מסוגל לבצע פעילות זו יש לשפר את סיבולת לב הריאה של האדם שגדלה לפי כמות כלי הדם באזור ולא מהגידול במסת השריר. פעילות זו יכולה להיות פעילות של ריצה, הליכה או כל פעילות אחרת ששמה את הדגש על הגדלת יכולת סיבולת לב ריאה (Lloyd and others, 2014).

לצד פעילות זו קיימת גם הפעילות האנאירובית. פעילות זו כוללת טווח פעולה קצר אשר דורש אנרגיה מרובה. פעילות זו דורשת מן השרירים להפיק אנרגיה בדרכים חלופיות בשל המחסור בכמות החמצן הדרושה. פעילות זו יוצרת מיני קרעים רבים לאורך השריר שעליו נעשית הפעילות. לאחר הפעילות השריר בונה את עצמו חזרה תוך הגדלת המסה שלו ובכך הוא מגדיל את היכולת שלו בפעם הבאה שהוא יערוך פעילות גופנית. פעילות מן הסוג הזה יכולה להיות הרמת משקולות. שכיבות שמיכה ופעילות דומה אחרת (Alvarez-Bueno, 2017).

קיום של פעילות גופנית מתוארת במחקר בתור פעילות חשובה מאוד להתפתחות של בני האדם באופן כללי ושל בני נוער בפרט (Alvarez-Bueno, 2017). פעילות גופנית סדירה בגיל הילדות ובגיל ההתבגרות חשובה ביותר להתפתחות גופנית תקינה, שימור הבריאות הגופנית ורכישת הרגלי בריאות לעתיד. פעילות זו היא בעלת יתרונות רבים הקשורים לכושר גופני, מסת עצם, כמות שריר ושומן בגוף. היא מסוגלת לעזור במניעה של השמנה ובמניעה של מחלות לב שונות (Lloyd and others, 2014).

ספרות המחקר מראה כי פעילות גופנית בגיל צעיר קשורה גם עם בריאות בהמשך החיים, סיכון מופחת ללקות במחלות כרוניות בעתיד ועם סיכוי גדול יותר להיות אדם פעיל גם בבגרות של האדם (Alvarez-Bueno, 2017). בשנת 2018 פורסם בארצות הברית דו"ח אשר עסק בנושא הפעילות הגופנית לאוכלוסייה הכללית, ובין השאר הוא עוסק גם בנושא של חשיבות הפעילות הגופנית לבני נוער וילדים. מסקנות הדו"ח היו כי חשיבות הפעילות הגופנית לבני נוער היא רבה מאוד וקובעת במידה רבה את העתיד הגופני של הילד (Physical Activity Guidelines, 2018).

לצד ההשפעות הגופניות, ביכולת של הפעילות הגופנית לסייע גם בהיבטים אחרים. באופן הזה נוכל לומר כי פעילות גופנית היא בעלת השפעה חיובית לגבי תפקוד מוחי והישגים לימודיים. היא מסוגלת גם לסייע להשפיע בצורה חיובית על היבטים רגשיים וחברתיים בילדים. כך למשל