

תוכן עניינים

1.....	הקדמה
2.....	תוכן עניינים
3.....	מבוא
5.....	פרק 1: סקירת ספרות
5.....	1.1 ספורט ומגדר
6.....	1.2 תפיסות מגדריות בקרוספיט
7.....	1.3 השפעה של השתתפות באימוני קרוספיט על תפיסת הגוף של נשים
7.....	1.4 המוטיבציה ומניעים להתאמן בקרוספיט
8.....	1.5 תחושת קהילה ומאפיינים נוספים של הקרוספיט
10.....	פרק 2: מתודולוגיה ושיטת מחקר
10.....	2.1 שיטת המחקר
10.....	2.2 כלי המחקר
11.....	2.3 אוכלוסיית המחקר
12.....	פרק 3: ממצאים ותוצאות
12.....	3.1 רקע דמוגרפי
12.....	3.2 רקע ספורטיבי
12.....	3.3 מניעים וסיבות להשתתף באימוני קרוספיט
13.....	3.4 תפיסות בנוגע למגדר
14.....	3.5 יחס הסביבה
16.....	פרק 4: דיון ומסקנות
18.....	פרק 5: סיכום
19.....	פרק 6: ביבליוגרפיה
20.....	פרק 7: נספחים

מבוא

עבודה זו עוסקת באופן בו נשים המתאמנות בקרוספיט תופסות את ההשתתפות באימוני הקרוספיט בהקשר של מגדר, ייצוג עצמי ותפיסות של נשיות מול גבריות. העבודה יוצאת מנקודת הנחה התופסת את הקרוספיט כענף ספורט גברי ומתוך עמדה זו מבקשת לבחון מה המוטיבציה של נשים לעסוק בענף ספורט זה.

ראשית, יש להבין מה זה קרוספיט ואת הייחודיות של אימונים אלו. הגדרה טובה לקרוספיט היא שמדובר ב"אימון פונקציונלי, מגוון ואינטנסיבי, המשלב את כל מרכיבי הכושר הגופני תוך שימוש באלמנטים ובציוד מעולם הרמת המשקולות, התעמלות מכשירים והתעמלות קרקע. בניגוד למסגרות כושר קונבנציונליות, בקרוספיט לא עוסקים בפיתוח גוף אלא בכושר גופני ברמה גבוהה ביותר"¹.

קרוספיט כשיטת אימון הפך לאחד הטרנדים הבולטים בתחום הכושר והבריאות בעשור האחרון. מדובר לא רק בתכנית אימונים, אלא בתעשייה עולמית של מיליארדי דולרים הפונה לאוכלוסיות רבות וחוצה מגזרים, גילאים ותרבויות (Dawson, 2015). השיטה נוצרה על ידי גרג גלסמן, מתעמל ומאמן כושר אמריקאי, בשנת 2000. גלסמן עבד כמאמן כושר של שוטרים והוא שאף ליצור תכנית אימון כוללת שתתאים לצרכי השוטרים². על פי דאוסון, מוטיבציה נוספת של גלסמן נבעה מהרצון שלו "לדחוף את הגוף שלו לקצה" (Dawson, 2015: 3). מתוך המטרה של אימון הקרוספיט להשיג כושר מירבי כולל, בניגוד לאימונים המציעים התמחויות כמו מהירות או חוזק, בקרוספיט פועלים לחיזוק ושיפור של עשר מיומנויות: סיבולת לב ריאה, כח סבל, חוזק, גמישות, עוצמה, מהירות, קורדינציה, זריזות, שיווי משקל ודיוק. תכונות אלו נתפסות לא רק ככאלו המרכיבות יכולת אתלטית מיטבית, אלא כאלו הנדרשות לחיים היומיומיים (שם).

הפריצה הגדולה של הקרוספיט כטרנד בריאות וכושר עולמי החלה על פי גלסמן עצמו (Glasman, 2006) כשהחלה הפעלתו של אתר יעודי בשם www.crossfit.com. האתר שעלה בשנת 2001 החל כדף פשוט שכלל אימון יומי שהוצע בחינם. חמש שנים אחרי, האתר משך 75,000 מבקרים מרחבי העולם. כיום ישנם אלפי מכוני אימון של קרוספיט, תחרויות מאורגנות וממוסדות וקהילה חיה ופעילה סביב הנושא.

עבודה זו משתלבת בתוך ספרות המחקר העוסקת בקשר שבין ספורט, מגדר ויחסי כח. מתוך תפיסה שספורט הוא זירה חברתית בה בו זמנית מיוצרים יחסי כח וגם משתקפים הסדרים חברתיים קיימים, העובדה שואפת לבחון כיצד התפיסות המגדריות המסורתיות מתבטאות במסגרת של ענף הספורט החדש והייחודי הזה המצהיר על עצמו כפתוח לכולם ושאינו כולל הפרדה מבנית ברורה בין המינים. מצד אחד האימונים בקרוספיט הם זהים לגברים ונשים וקבוצות האימונים הן מעורבות. מצד שני, מאפייני הקרוספיט כפי שיתוארו בהמשך נשענים על מאפיינים הנתפסים גבריים והתרבות שנוצרה בקרב המתאמנים נשענת על תפיסות מסורתיות של גבריות ונשיות וזאת על אף השאיפה לשיוויון. הניגוד הקיים בין החדשנות של הקרוספיט בהקשר של מגדר מצד אחד והקישור הטבעי לגבריות הפך את העיסוק בקרוספיט לכר פורה למחקר בנוגע ודיון בקשר שבין יכולת פיזית, תפיסה עצמית, מראה, מגדר ונשיות (Washington and Economides, 2016; Kerry, 2017; Crockett and Butryn, 2018; Podmore, 2018; Ogle Fash, 2018).

עבודה זו שואפת כאמור להעמיק בנושא זה ולספק זווית ראייה מקומית ישראלית בסוגיה. החברה הישראלית היא חברה גברית מיליטריסטית ברובה, ולכן ספורט כשדה חברתי בוודאי ישקף

¹ רובינשטיין, א. (2013.4.24). "קרוספיט: שיטת האימון החדשה מחוץ לחדר הכושר". אוזר ב-20.10.19, <https://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4371710,00.html>

² Health & Fitness Advisory blog, (2013.11.2), "The history of CrossFit", אוזר ב-20.10.2019, <https://www.fitnessadvisory.org/2013/11/08/the-history-of-crossfit/>

פרק 1: סקירת ספרות

1.1 ספורט ומגדר

באופן מסורתי ספורט מקושר ומשווה לגבריות (גלילי, 2009; Bernstein and Galily, 2008). הקשר העמוק בין עיסוק בספורט לגבריות הוא ביטוי של האופן בו מוגדרת הגבריות, לכן התכונות שמזוהות עם העיסוק בספורט הן אותן תכונות המצופות מהגבריות המסורתית: כח פיזי, תחרותיות, חוסן נפשי, זריזות ומבנה שרירי (Tamir et al, 2017). במקביל התקבעה התפיסה שנים הן "המין החלש" מבחינה גופנית, נפשית ורגשית, ולכן עולם הספורט לא מתאים ל"עדינות הנשית" (Gentile et al, 2018: 96).

הטענה היא שההפרדה המגדרית בספורט היא גם עניין תרבותי ולא רק ביולוגי. הכוונה היא שאמנם לא ניתן להגיד שאין שוני פיזיולוגי בין נשים וגברים, אבל המרכיב התרבותי של ההפרדה המגדרית הוא משמעותי יותר, כלומר ההבדל הפיזי גנטי קיים אך החשיבות והמשמעות שניתנת לו היא אינה אובייקטיבית. לא רק שהמשקלים של המרכיבים הפיזי והתרבותי לא שווים, בן פורת אף תופס את התרבות כזו שקובעת את החשיבות שניתנת למרכיב הגנטי. אמצעי נוסף המקשר בין ספורט וגבריות הוא החיבור בין עולם המושגים הספורטיבי לעולם המושגים הצבאי שמתבטא בשימוש במושגים זהים כמו אימונים, לוחמים, טקטיקות, קרבות ועוד, כמו כן נתינת הצדקה ומשמעות להפרדה מגדרית (Tamir et al, 2017).

סיבה מרכזית מקובלת להבחנה המגדרית שנוצרה בספורט היא שימור עמדת השליטה של הגברים על הנשים, כלומר הדרת הנשים משמרת את עמדת הכח והשליטה של הגברים ומנציחה את מעמדן המשני והנחות של נשים (Pringle, 2017; בן פורת, 2010). פרינגל מחזק את גישה זו ומזהה פעולות מכוונות ויזומות שמטרתן יצירת תדמית נחותה של ספורט נשים יחסית לספורט גברי, בעיקר מניעת תקציבים והיעדר תקצוב לספורט נשים ופעולות נוספות שמטרתן שימור יחסי הכח הקיימים. בהקשר זה וושינגטון ואקומונידס (Washington and Economides, 2016) מציינות שהשגת עוצמה פיזית היא אקט פמיניסטי, ושהצלחה פיזית גדולה מדי מצד נשים עלולה להביא לבחינה וערעור על הנשיות שלאותה ספורטאית.

כיום הנוכחות של נשים בספורט הולכת וגדלה, מעמדן של הספורטאיות עולה ובמספר ענפי ספורט ניתן לדבר על שוויוניות מסוימת (Tamir et al, 2017). גם על פי ג'נטילה ואחרים (Gentile et al, 2018) ישנו שינוי לטובה בספורט מבחינה מגדרית שניתן לזהויה בעובדה שכיום לצד ענפי ספורט הנחשבים גבריים או נשיים ישנם ענפי ספורט ניטרליים. עם זאת, עדיין ספורט כמנגנון חברתי מנציח ומשמר תפיסות מגדריות אי שוויוניות ונותן עדיפות לספורט גברים. לצד השיפור בתפיסה התרבותית והממסדית (כלומר תקציבים ומשאבים) בין ספורטאים לספורטאיות, ישנם עדיין ענפי ספורט בהם ההבדלים המגדריים גדולים ובולטים: כך למשל בהתעמלות קרקע התרגילים הם שונים ושחייה צורנית הוא עדיין ספורט נשי בלבד. בנוסף, אירועי ספורט גברים מקבלים עדיין עדיפות באופן בולט על פני אירועי ספורט נשים מבחינת סיקור תקשורתי ופרסום (Tamir et al, 2017).

פרינגל (Pringle, 2017) משתמש במושגים 'הגמוניה' ו'דומיננטיות' על מנת לתאר את היחס בעבר וכיום בין ספורט נשים לספורט גברים: אם בעבר היה מדובר בהפרדה כמעט מוחלטת ובמקרי קיצון איסור על פעילות ספורטיבית של נשים והיעדרות מענפי ספורט רבים (הגמוניה גברית מוחלטת), כיום זהו אמנם לא המצב אך עדיין ישנה דומיננטיות רבה של ספורט גברים על