

מניעים להשתתפות בענף הספורט בוצ'ה בקרב ספורטאים עם מוגבלות גופנית קשה

מיכל זיטומר,¹ קרן אלפרוב,² ישעיהו הוצלר³

¹ המכללה האקדמית קיי בבאר שבע
² המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט
³ אילן – מרכז הספורט לנכים ברמת גן

תקציר

משחק הבוצ'ה מיועד לאפשר פעילות גופנית לאנשים עם מוגבלות גופנית קשה. ענף ספורט זה מתקיים בישראל כמסגרת פנאי שיקומית ותחרותית לאוכלוסייה זו. מטרת המחקר הייתה לבחון את המניעים לעיסוק במשחק הבוצ'ה מזווית הראייה של 12 שחקנים עם מוגבלות גופנית קשה, וזאת באמצעות ראיונות עומק שנערכו עימם פעמיים בהפרשים של חצי שנה. בקרב רוב המשתתפים התקיים הריאיון הראשון בסמוך לתחילת פעילותם, ואילו בפעם השנייה נערך הריאיון לאחר שהם רכשו התנסות ושליטה במשחק. הראיונות נותחו בגישה איכותנית פרשנית. ממצאי המחקר מצביעים על ארבע תמות מרכזיות המתארות מניעים של השחקנים להשתתף ולעסוק באימוני ובמשחק הבוצ'ה: (א) מניעים רגשיים; (ב) מניעים חברתיים; (ג) מניעים בריאותיים; ו-(ד) מניעים הישגיים. תמה נוספת שעלתה בראיונות אלה עוסקת בחסמים המפחיתים את רמת המוטיבציה לעיסוק באימוני הבוצ'ה. על בסיס הממצאים מוצגות המלצות כיצד לעודד את השחקנים להמשיך ולעסוק בספורט הבוצ'ה ובכך לקדם את התפתחותם האישית ואת התפתחותו של הענף גם יחד.

תאריכים: משחק, נכות, מוטיבציה, כדור.

בישראל כ-17% מהאוכלוסייה הם אנשים עם מוגבלות, כשקבוצת המוגבלות הגופנית היא הגדולה ביותר בקרבם (ברלב ואח', 2021). על פי ארגון הבריאות העולמי העולמי כ-2.9% מהאוכלוסייה מוגדרים עם מוגבלות קשה (WHO, 2011). ככלל, לאנשים עם מוגבלות רמות הכנסה וביטחון כלכלי נמוכות מהממוצע באוכלוסייה (ברלב ואח', 2021). מסקר הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (הלמ"ס, 2019) נראה עוד, כי שיעורי הבדידות, העדר קשרים עם חברים והעדר אדם לפנות אליו בשעת מצוקה בקרב אנשים עם מוגבלות קשה הם בסדר גודל של פי שלושה מכלל האוכלוסייה. לפעילות גופנית ולספורט פוטנציאל רב בקירוב ובהכלה של אנשים עם מוגבלות בתוך הקהילה (Kiuppis, 2018). הספורט נמצא כתורם להגברת הביטחון העצמי ולהעצמה חברתית. כלומר, הוא תורם לשיפור השילוב החברתי והתעסוקתי של אנשים עם מוגבלות בקהילה, לצמצום הסיכונים הבריאותיים, לשמירה על המשקל ולשיפור הדימוי העצמי (Blauwet & Willick, 2012). נוסף על כך, ההשתתפות בספורט מסייעת לפיתוח העצמאות והתפקוד בחיי היום-יום ומשפרת

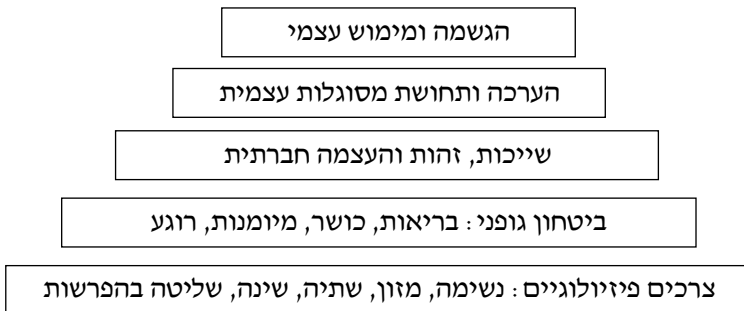
את יכולת המשתתפים ללמוד, לעבוד ולהשתתף בפעילויות חברתיות (Hutzler, 1990; Lakowsky & Long, 2011). על אף יתרונותיו הרבים של הספורט לאנשים עם מוגבלות, רבים מהם אינם זוכים להזדמנות להשתתף בפעילויות אלה. מחקרים במקומות שונים בעולם מצביעים על כמחצית מאנשים עם מוגבלות או יותר שאינם משתתפים בפעילות ספורטיבית, ביחס לכ-30% בקרב אנשים ללא מוגבלות. גם בקרב המשתתפים היקף הפעילות הוא קטן באופן יחסי (Lakowsky & Long, 2011). אחד הגופים הממשלתיים המסייעים בקידום הפעילות הגופנית והספורט של אנשים עם מוגבלות במדינת ישראל, הוא המוסד לביטוח לאומי, שבאמצעות אגף הקרנות תומך בהתפתחותם של מיזמים ומפרסם דוחות על התקדמותם בשנותיהם הראשונות. דוגמאות למיזמים בתחום הפעילות הגופנית והספורט הן פעילות גופנית מכלילה בקהילה (רייטר וטלמור, 2004) ומיזם הסל-גל (היוש ואחי, 2010) שאפשר את הקמת נבחרת ישראל הצעירה בכדורסל עד גיל 19, שזכתה בשנת 2021 במקום שלישי באליפות אירופה. בשנת 2014 החלו לפעול כמה תוכניות ייחודיות של פעילות גופנית מותאמת ושל השתלבות בפעילות גופנית כחלק ממיזם של קרנות המוסד לביטוח לאומי. כל תוכנית קיבלה סיוע במשך כשלוש שנים. אחת התוכניות הללו הייתה התוכנית לפיתוח ענף הבוצ'ה בישראל של עמותת אילן. במסגרת תוכנית הבוצ'ה הוקמו כ-20 מסגרות פעילות, מרביתן חדשות, הוכשרו מאמנים, שופטים ואנשי מנהלה, הוקמה נבחרת לאומית, שחקנים השתתפו במסגרת מחנות אימון וטורנירים (דונסקי וברק, 2020). בוצ'ה הוא ענף ספורט אישי וקבוצתי לספורטאים עם מוגבלות גופנית קשה (בדרך כלל ספורטאים עם שיתוק מוחין או ניוון שרירים), המשפיעה על התפקוד בכל גפיהם. משחק הבוצ'ה פותח על בסיס הכדורת האיטלקית והצרפתית (פטנק), אך הספורטאים, שמרביתם משתמשים בכיסא גלגלים לניידות וגם זרועותיהם וידיהם מוגבלות, לפחות חלקית, משתמשים בכדורי עור קלים במקום בכדורי מתכת כבדים, והפעילות מתקיימת באולם על רצפת פרקט במקום במגרשי כורכר. במסגרת משחק הבוצ'ה המטרה היא להתקרב לכדור מטרה יותר מאשר היריב על ידי זריקת כדורים של שחקן בודד או קבוצה בטווחים שבין 1.5–10 מטרים (Reina et al., 2018). המשתתפים מסווגים לקטגוריות המבטאות דרגות של יכולת תפקודית וסוג מוגבלות. ישנן שתי קטגוריות (BC-1; BC-2) לנפגעי שיתוק מוחין הזורקים באמצעות היד או בועטים ברגל את הכדור (במצב שהידיים אינן תפקודיות); קטגוריה אחת לנפגעי סוגים אחרים של גורמי מוגבלות כגון ניוון שרירים, עיוותים בשלד או נזק בחוט השדרה (BC-4); וקטגוריה נוספת לנפגעי שיתוק מוחין שאינם עצמאיים להניע את הכדור באמצעות אחת מגפיהם (BC-3), ולכן הכדור מונח על מגלשה אלכסונית (רמפה) המכוונת בהתאם להנחיות השחקן על ידי עוזר שיושב במשך כל המשחק עם הגב לשדה המשחק. השחקן דוחף את הכדור באמצעות מצביע המחובר לקסדה שעל ראשו (Head pointer) או בפה (Mouth piece). ענף ספורט זה הוא חלק מהמסגרת הפאראולימפית מאז 1984, ומשחקים בו ביותר מ-50 מדינות (INSPO, 2021).

לנוכח המוגבלות הקשה של מרבית שחקני הבוצ'ה, הפוגעת בקואורדינציה התנועתית ובדיוק בתנועה הנדרשים במשחק הבוצ'ה, יש חשיבות רבה מאוד לפיתוח ולשימור המוטיבציה להשתתפות במשחק זה. ניתן להגדיר מוטיבציה כמושג המתאר את "הכוח המניע בתוך אנשים, הדוחף אותם לפעולה" (Schiffman & Kanuk, 2021).

87, p. 2004). תאוריות רבות עוסקות בתורת המוטיבציה ובמקורותיה, ומציגות הסברים שונים לתהליכים המניעים את האדם להתנהג באופן מסוים. מחקרים העוסקים במוטיבציה בספורט מתבססים על תאוריות רבות ומגוונות מתחום הפסיכולוגיה הכללית, כמו תורת ההכוונה העצמית (Deci & Ryan, 1985, 2000).

מוטיבציה

אחת הגישות לתיאור תהליכים מוטיבציוניים היא זו של מדרג (פירמידת) הצרכים. זוהי תאוריה המקושרת לזרם ההומניסטי במדעי ההתנהגות ופיתח אותה אברהם מאסלו (Maslow, 1943, 1954, 1970). לפי תאוריה זו ישנו מדרג צרכים ברצף היררכי, הערוכים בחמש קבוצות, החל מהצרכים הפיזיולוגיים הבסיסיים ביותר (כגון: אוויר, מזון, מים, יחסי מין) ועד לרמה מטא-קוגניטיבית הגבוהה ביותר של הגשמה עצמית. כאשר צורך מסוים איננו מסופק, הוא מניע את האדם לפעילות עד לסיפוקו. ברגע שהצורך מסופק, תיחלש עוצמתו המניעה ויתעורר הצורך הגבוה יותר בפירמידת הצרכים. כלומר, כל עוד הצרכים הפיזיולוגיים וצרכי הביטחון האישי והכלכלי אינם מסופקים, אין משמעות לצרכים הגבוהים יותר של שייכות, זהות עצמית, כבוד והערכה, וכמובן של הגשמה ומימוש עצמי. תאוריה זו שימשה, בין היתר, להבנת יחסי גומלין בתעסוקה ולקביעת דרכים להנעת עובדים (בר-חיים, 2002). מאסלו הגדיר הגשמה עצמית כצורך "לשאוף למימוש עצמי... להפוך להיות כל מה שמישהו ואף להיות" (Maslow, 1970, p. 46). פעילות ספורטיבית עשויה לספק מרחב התנסות מצוין להנאה, לפיתוח תחושת מסוגלות, להערכה ולהגשמה עצמית (Weiss, 2020). באופן זה היא מזמנת חוויות משמעותיות ביחוד עבור אנשים עם מוגבלות גופנית חמורה, שחלקם הגדול איננו מועסק בשוק החופשי ונסמך למחיתו על קצבת ביטוח לאומי ועל סיוע משרד הרווחה לצורך תעסוקה מוגנת, דיור מוגן ומסגרות פנאי. לאנשים אלה, ההשתתפות בפעילות ספורט מובנית, קבוצתית ותחרותית, עשויה לספק מסגרת של פנאי משמעותי (Stebbins, 2020), מודלים להזדהות, יעדים להשגה, סביבה חברתית להשוואה ועוגני תמיכה למימוש היעדים בדמותם של מאמנים ומנהלי קבוצה; כל אלה הם מתווכים חשובים להגשמה עצמית. עד כה נערכו מספר מחקרים העוסקים במוטיבציה של ספורטאים עם שיתוק מוחין, ובפרט של ספורטאים בענף הבוציה (Barak et al., 2016; Gaskin et al., 2010; Lundberg et al., 2010; Sherrill & Rainbolt, 1988). איור 1 מציג תחומים רלוונטיים למדרג הצרכים של מאסלו שניתן לפתח באמצעות פעילות גופנית וספורט, הממוקמים מעל התשתית ההכרחית של סיפוק הצרכים הפיזיולוגיים.



איור 1. תחומי עניין רלוונטיים למדרג הצרכים של מאסלו שניתן לפתח באמצעות הספורט

תורת מוטיבציה נוספת שזכתה לאהדה רבה בקרב החוקרים בעולם הספורט היא תורת ההכוונה העצמית (Deci & Ryan, 1985, 2000). תורה זו מדגישה אף היא מספר צרכים בסיסיים: (א) הצורך בקשר ובשייכות, המבטא את השאיפה לקיים קשרים קרובים, בטוחים ומספקים עם אחרים בסביבה החברתית, להיות חלק מקהילה ולחוש ביטחון במסגרת אנושית אוהדת; (ב) הצורך בתחושת מסוגלות, שמבטא את השאיפה של האדם לחוות את עצמו כמסוגל לממש יעדים ומטלות מאתגרות ולחוש תחושת שליטה ביכולת להשיגן; (ג) הצורך באוטונומיה, כלומר בהכוונה עצמית שמאפשרת ביטוי עצמי אותנטי, חופש בחירה וניהול עצמי. הנחת העבודה של החוקרים היא שככל שדרגת המוטיבציה פנימית יותר, כך תגבר הנחישות לביצוע ולהשלמת המשימה במצב של רצון חופשי (העדר כפייה). על בסיס תפיסה זו פותח מדרג של סוגי מוטיבציה החל מחוסר מוטיבציה מוחלט, המבטא חוסר עניין בביצוע משימה, דרך מוטיבציה חיצונית, המתבססת על הרצון לבצע משימות על מנת לאפשר את סיפוק הצרכים הראשוניים – לרבות הצרכים הפיזיולוגיים, מוטיבציית ריצוי, המתבססת על ביצוע משימות על מנת לרצות אחרים משמעותיים, מוטיבציה הכרתית שבמסגרתה האדם מכיר בערך שיש למטלה עבור התפתחותו האישית, ועד למוטיבציה פנימית שבמסגרתה הפעילות נעשית לצורך סיפוק אישי והנאה. מחקרים שנעשו בעולם הספורט התחרותי (למשל, Standage, 2012) ובעולם הספורט של אנשים עם מוגבלות גופנית דיווחו על נטייה בולטת למוטיבציה פנימית בקרב הספורטאים בכלל, ועל נטייה שכזו בקרב הספורטאים עם המוגבלות, שאיננה נופלת מזו של ספורטאים ללא מוגבלות (Brasile, 1988; Brasile & Hedrick, 1991; Brasile et al., 1991; Dickinson & Perkins, 1985; Perreault & Perkins, 2007).

הן במדרג הצרכים של מאסלו והן בתורת ההכוונה העצמית של דסי וריאן בא לידי ביטוי בולט הצורך בחוויה של מסוגלות (Self-efficacy, self-competence) כנדבך להשגת מכוונות עצמית והגשמה עצמית. הפסיכולוג האמריקני אלברט בנדורה (Bandura, 1982, 1995) פיתח את תורת הלמידה החברתית-קוגניטיבית, שבה הוא כולל את המקורות המוטיבציוניים לפיתוח תחושה של מסוגלות, ובראשם חוויות הצלחה עצמית וחוויות הצלחה של עמיתים לקבוצה. מודל נוסף שמתקשר עם תחושת מסוגלות עצמית ועם הגשמה עצמית בספורט הוא מודל האוריינטציה להישגים בספורט של דודה (Duda, 1989; Duda et al., 1995). על פי מודל זה שני גורמים מרכזיים אחראים להתפתחות תחושת ההישגיות של הספורטאי שעליה נבנית תחושת המסוגלות וההגשמה העצמית: (א) המוטיבציה התחרותית שמספקת את ה"אגו" (Ego orientation), כלומר, הרצון להיות טוב מאחרים; ו-(ב) המוטיבציה לשליטה (Mastery orientation), כלומר המוטיבציה לבצע את המשימה באופן הטוב ביותר. ספורטאי הישגי צריך להיות מונע על ידי שני סוגי המוטיבציה גם יחד. ספורטאי למטרות פנאי, נופש ובריאות צריך להיות מונע קודם כול ממוטיבציה לשליטה. מחקרים הצביעו על תקפות המודל בקרב שחקני כדורסל בכיסאות גלגלים (Fliess-Douer et al., 2003; Hutzler & Shemesh, 2012; Hutzler et al., 2013; White & Duda, 1993) ובקרב ספורטאים עם מוגבלות שכלית התפתחותית (הוצלר ואח', 2013). להלן נפרט באופן ספציפי את הביטויים של

מוטיבציה לפעילות ספורטיבית בקרב אנשים עם מוגבלות גופנית על פי הסדר של דרגות ההגשמה העצמית.

ביטחון גופני ובריאות

לפי המודל של מאסלו (Maslow, 1943), הצורך בבריאות ובביטחון הגוף ממוקם מעל הצרכים הפיזיולוגיים הבסיסיים: מים, אוויר ומזון. ואכן צורך זה מופיע לעתים קרובות כסיבה משמעותית לעיסוק בספורט בקרב אנשים עם מוגבלות. מרכז השיקום והספורט של אילן חיפה היה זה שהכניס ארצה את ענף הבוצ'ה כחלק מתוכנית הספורט בתחילת העשור השני של המאה ה-21. וזאת, כדי לחשוף את האנשים עם שיתוק המוחין בדרגת חומרה גבוהה לספורט תחרותי כחלק מתהליך השיקום בקהילה. מטרת הפעילות הספציפיות שהגדיר המרכז כללו סוגיות רבות של בריאות גופנית ונפשית, כגון: הפחתת כאב, הפחתת נוקשות שרירים, הגדלת טווח תנועה, שיפור הרגשה כללית, חיזוק השרירים, הקניית תחושת העצמאות, הגברת המודעות הגופנית, פיתוח וחיזוק תחום כושר גופני ספציפי, שיפור השליטה העצמית ושיפור המשמעת העצמית. שיפור היכולות הגופניות משפיע על איכות החיים של אנשים עם מוגבלות במישרין ובעקיפין (אלמוסני, 2008). ממחקר שעסק במוטיבציה ובגורמים לעיסוק בספורט תחרותי של ספורטאים פאראולימפיים (Molik et al., 2010), עלה כי המניעים לעיסוק בבוצ'ה הם בעיקר מניעים בריאותיים. מסקנה נוספת ממחקר זה היא שככל שהמוגבלות קשה יותר, כך למניע הבריאותי תפקיד משמעותי יותר בעיסוק בספורט התחרותי. גם בסקירות ספרות מקיפות דווחה המוטיבציה של אנשים עם מוגבלות להשגת יעדים שיקומיים באמצעות הספורט הן בתחום הבריאות הגופנית והן בתחום הבריאות הנפשית (Blauwet & Willick, 2012; Jaarsma et al., 2014). לצד פיתוח הבסיס הגופני-בריאותי ניתן לפתח את הרמות הבאות של צרכים.

שייכות וזהות חברתית

ברמה השלישית והרביעית במדרג הצרכים של מאסלו ממוקמים הצורך בהשתייכות והצורך בהערכה חברתית בהתאמה. גם תאוריית ההכוונה העצמית מדגישה את הצורך בהשתייכות לקבוצה חברתית, הצורך להיות מקובל, להיות שייך לקבוצה, לאהוב ולהיות נאהב (Deci & Ryan, 2000). בשלב הזה האדם לומד להכיר את עצמו ולגבש זהות עצמית. עולים בו הצורך בהערכה חברתית, הצורך להרגיש מכובד על ידי אחרים והצורך לכבוד עצמי ולכבוד אחרים. ההערכה החברתית בא לידי ביטוי דרך מעמד, הכרה חברתית, הערכה מצד הסביבה. מחקרים על ספורטאים עם מוגבלות מדגישים את הצורך החברתי כאחד המניעים המרכזיים לפעילות ספורטיבית, גם זו ברמה הגבוהה ביותר (Blauwet & Willick, 2012; Hutzler & Bergman, 2011; Jaarsma et al., 2014). בד בבד עם הבטחת התשתית החברתית ניתן גם לפתח את התרומה האישית של הפעילות הגופנית.

הערכה ותחושת מסוגלות עצמית

הנאה, סיפוק ורגשות חיוביים כפועל יוצא של חוויית ההישג מוכרים לכל העוסקים בספורט. מחקרים שבדקו את השפעתם של המצבים הפסיכולוגיים על המוטיבציה להשתתפות ועל הגורמים המעוררים אותה התרכזו בעיקר בבדיקת המסוגלות העצמית וההנאה. ממצאי המחקר מראים שהמצב הריגושי של ההנאה,

ההצלחה במשימות, ההתנסות החיובית, הביטוי העצמי והמסוגלות העצמית פועלים ישירות כגורם המעורר מוטיבציה לעיסוק בספורט (גרין ואח', 2010).

שימוש במודל לחיקוי כמניע להשתתפות, להעלאת תחושת המסוגלות ולהעצמה ניתן להסבר על ידי התאוריה החברתית קוגניטיבית של המסוגלות העצמית (Bandura, 1995, 1982). לפי התאוריה הזו, ישנה חשיבות גדולה לצפייה בעמיתים דומים, שמצליחים בביצוע המשימה במהלך הלמידה. כמו כן, המוכנות להמשיך להתאמן גבוהה יותר בנוכחות עמיתים לקבוצה (הוצלר ואח', 2013). הצורך במסגרת חברתית, בתמיכה חברתית, במשובים חיוביים, באישור חברתי ובעידוד של המשפחה ושל הסביבה הוא מניע חברתי נוסף המביא לידי עיסוק בספורט תחרותי (Farrell, 2004; Jaarsma et al., 2014).

הגשמה ומימוש עצמי

התפתחות האוטונומיה האישית והמוטיבציה הפנימית מבטאות תהליך של העצמה אישית בקרב אנשים עם מוגבלות (Hutzler, 1990; Pensgaard & Sorensen, 2002). ההעצמה האישית תורמת להשתלבותם החברתית (אלמסוני, 2008) ולהתפתחות האוטונומיה האישית. המוטיבציה הפנימית, המכוונת לסיפוק האגו על ידי ההצלחה לנצח את היריב, בד בבד עם המוטיבציה לשליטה במשימות היעד הספורטיביות תורמות להתפתחות הקריירה האישית של הספורטאים עם המוגבלות ולהתמדתם בעיסוק בספורט לאורך שנים (הוצלר ואח', 2013) ובאופן זה גם להגשמתם העצמית. במחקר יחיד בתחום זה עד כה הסתמכו החוקרות (Sherrill, 1989 & Rainbolt) על מדד הגשמה עצמית של שוסטרומ (Shostrom, 1964), שכלל עשרה תת-סולמות הגשמה עצמית. ממצאי המחקר הצביעו על כך שספורטאים בכירים עם שיתוק מוחין היו דומים לספורטאים ללא מוגבלות במחצית מתת-סולמות ההגשמה העצמית ונפלו מהם ברכיבים האחרים.

השפעת חסמים על העיסוק בספורט תחרותי

לצד המניעים שנסקרו קודם לכן, המעודדים השתתפות ועיסוק בספורט, ישנם חסמים המונעים את העיסוק בספורט או משפיעים עליו לשלילה. לפי מחקרם של הוצלר וברגמן (Hutzler & Bergman, 2011), אחד החסמים הוא שינוי בקטגוריית הסיווג של דרגת הנכות, הנובע מהצורך לצמצם את מספר הקטגוריות כדי לקצר את זמן התחרות. לצורך כך מקבצים לקטגוריה אחת לקויות מוטוריות שונות. המצב שנוצר עלול לפגוע ביכולת של הספורטאי להשיג מדליה, הישג המחזק אותו ומעורר את הערכת סביבתו. מצב זה עלול לגרום לירידת מוטיבציה, לשבירה מנטלית ולפרישה מהעיסוק התחרותי. המאמן הוא גורם נוסף שיכול לגרום לפרישה מעיסוק הספורטיבי; לפי נתוני המחקר עולה שמאמן חסר ידע מקצועי או מאמן שאינו משדר אכפתיות, תמיכה ודאגה לספורטאי יכול להוות גורם משמעותי לפרישה. חסמים נוספים נגרמים מסיבות כלכליות הנובעות מההשקעה התובענית של שעות על גבי שעות באימונים וכן מבעיות בריאותיות המקשות על הספורטאי לתפקד באימונים וגורמות לפרישתו מהספורט התחרותי. גורמים נוספים הם, בין היתר, עלויות, קשיי תחבורה, סביבה בלתי מונגשת, חסר בציוד לקיום אימונים וחסר בידע של מאמנים (Rimmer et al., 2004).

לסיכום, קיימים גורמים רבים ושונים המשפיעים על המוטיבציה לעיסוק בספורט תחרותי. בדרך כלל, כל אחד מהמשתתפים בספורט התחרותי אינו מושפע

מגורם ספציפי אחד, אלא מכמה גורמים. סוג הגורמים המשפיעים על האדם ורמת השפעתם מותנים ברמתו, בניסיונו, במינו, במאפייני האישיות שלו ובמצבו הפסיכולוגי (גרון ואח, 2010). עד כה דווח על מחקרים מועטים שבחנו את המוטיבציה של ספורטאים עם מוגבלות לעיסוק בפעילות ספורטיבית תחרותית ובפרט חסר מידע באמצעות מחקר איכותני הכולל את זווית הראייה של הספורטאים עצמם ובפרט של ספורטאים עם מוגבלות קשה. מידע כזה עשוי להעשיר את הידע של מאמנים ובעלי עניין אחרים ולאפשר להם להשתמש באסטרטגיות מתאימות לקידום המוטיבציה להשתתפות בפעילות ספורטיבית תחרותית בקרב אוכלוסיית היעד שבדרך כלל נמנעת מפעילות גופנית תחרותית. לפיכך, מטרת מחקר זה הייתה לעמוד על המוטיבציה לעיסוק בענף ספורט בוצ'ה, המיועד לאנשים עם מוגבלות גופנית קשה, מזווית הראייה של השחקנים בשתי נקודות זמן במהלך התפתחותם הספורטיבית (בתחילתה ולאחר כשישה חודשים). המטרה לא הייתה להשוות בין שתי תקופות הזמן, אלא להסתמך על מידע עשיר יותר הנובע מהניסיון המצטבר בתחום העיסוק הנחקר.

שיטה

הגישה המחקרית

מחקר זה הוא מחקר איכותני. מטרת המחקר האיכותני היא להבין את המשמעויות הסובייקטיביות והאישיות שהמשתתפים מייחסים לתופעה הנחקרת. הבנה של המשמעויות הסובייקטיביות והאישיות היא הבנה של עולמו הפנימי של המשתתף דרך נקודת מבטו, תפיסת עולמו, מחשבותיו, הרגשותיו והתנהגותו. שלוש מתודולוגיות עיקריות במחקר האיכותני מאפשרות להגיע אל עולמו הפנימי של המשתתף: ראיונות, תצפיות וניתוח תוכן ותרבות חומרית (צבר בן-יהושע, 1997, 2002). ראיונות הם כלי במחקר האיכותני שבעזרתם החוקר אוסף את המילים שבהן המראיין משתמש לתיאור תחושותיו ומחשבותיו. במחקר זה בוצעו ראיונות עומק. ראיון מסוג זה מתחיל בשאלה כללית ופתוחה, שהיא חשובה ומשמעותית להמשך הריאיון ונועדה לבחון את עולם המשמעויות של הנחקרים. לאחר שאלה הפתיחה, התנהלות הריאיון תלויה אך ורק במראיין ובסיפורו, המראיין מדובב את המראיין ואולם אינו מוביל את השיחה. איכות ראיון העומק תלויה בשני גורמים: האחד, ביכולת המראיינים לאפשר למראיינים להבנות סיפור בשפתם ובביטויים שלהם, והאחר ברמת הפיתוח של הסיפור ובפתיחות הנחקר. יתרונו של ראיון עומק הוא היכולת לחשוף את הפרשנות שכל משתתף מייחס לתופעה מסוימת. לצד יתרון משמעותי זה ישנם חסרונות רבים לראיון עומק: הזמן הנדרש לביצועו הוא ארוך; הריאיון מתמקד רק בשאלה אחת או שתיים לכל היותר; החוקר תלוי בפתיחות הנבדקים ובמצבם הרגשי, הפיזי והנפשי בעת ביצוע הריאיון. בכלי זה, מלבד לנחקר המשמש דמות ראשית גם לחוקר יש תפקיד משמעותי. החוקר חייב להיות בעל רגישות ויכולת לקלוט ולבאר מצבים סמויים תוך כדי הריאיון כדי להגיע לעולמם הפנימי של המשתתפים (צבר בן-יהושע, 1997). במחקר איכותני, לאחר איסוף המידע באמצעות הכלי הנבחר מגיע שלב ניתוח הנתונים. שלב זה מאופיין בהיותו לא

סטטיסטי אלא אנליטי; כלומר: עם מאפיינים אינטואיטיביים כשמטרת ניתוח הנתונים היא מתן משמעות, פרשנות והכללה לתופעה הנחקרת (גבתון, 2001).

השאלה הפתוחה שנבחרה לריאיון במחקר הנוכחי נועדה לבחון ולתת אינפורמציה על אודות המניעים של כל אחד ואחד מהספורטאים שעוסקים ומתאמנים בבוצ'ה. את הראיונות ערכה מראיינת חיצונית לצוות האימון, סטודנטית לתואר שני במדעי החינוך הגופני. הסטודנטית הכירה את תוכנית האימון וקבעה פגישות עם המרואיינים קרוב ככל האפשר לתחילת פעילותם וכחצי שנה לאחר מכן.

המשתתפים

פנייה הופנתה לעשרה מרכזי אילן שונים ברחבי הארץ שבהם מתאמנות קבוצות בוצ'ה. הסברנו שברצוננו לבצע ריאיון של כחצי שעה עם שחקני בוצ'ה שייעתרו לפנייתנו. לא היו קריטריונים מוקדמים לבחירת השחקנים המוזמנים. שנים-עשר שחקני הבוצ'ה שנעטרו לבקשתנו הם המדגם המזדמן של מחקר זה: שחקנים פעילים בקבוצת בוצ'ה תחרותית, שמונה גברים וארבע נשים. טווח הגילים בין 27-56 שנים (ממוצע = 32 וסטיית התקן 8.3 שנים). שחקנים אלה משתתפים בתחרויות בוצ'ה מקומיות, חלקם מייצגים את מדינת ישראל בתחרויות בינלאומיות, לרבות במשחקים הפאראולימפיים. הנחקרים מתאמנים לפחות פעמיים בשבוע, משך כל אימון הוא לפחות שעה. לכולם שיתוק מוחין בדרגות תפקודיות שונות המציגות את כל טווח הסיווגים בבוצ'ה של נפגעי שיתוק מוחין מ-BC-1 ועד BC-3. המרואיינים השתתפו בריאיון בשתי נקודות זמן שונות בהבדלים של כחצי שנה בין ריאיון הפתיחה לריאיון הסיום. בקרב רוב המשתתפים נערך הריאיון הראשון קרוב לתחילת השתתפותו של המרואייני בפעילות. המטרה של עריכת ראיונות כפולים הייתה לעבות את תפיסת החוויה בנקודות זמן שונות של תהליך ההתפתחות הספורטיבי, ובאופן זה ללמוד גם על הסוגיות הקריטיות המשמעותיות למשתתפים במהלך פעילותם הספורטיבית. מידע דמוגרפי נוסף על אודות המשתתפים ניתן לראות בלוח 1.

לוח 1. משתתפים דמוגרפיים של המשתתפים במחקר

מרואיין	גיל	מין	סוג נכות	כמות אימונים בשבוע	השתתפות בתחרויות
1	28	נקבה	CP	3	אליפות ישראל
2	28	זכר	CP	3	אליפות ישראל
3	37	נקבה	CP	3	אליפות ישראל
4	36	זכר	CP	6	משחקים פאראולימפיים
5	36	זכר	CP	4	אליפות ישראל
6	27	נקבה	CP	2	אליפויות ישראל
7	32	נקבה	CP	2	אליפות ישראל
8	40	זכר	CP	2	אליפות ישראל
9	56	זכר	CP	2	אליפות ישראל
10	33	זכר	CP	3	אליפות ישראל
11	34	זכר	CP	3	אליפות ישראל
12	24	זכר	CP	3	אליפות ישראל

מעריך המחקר

לאחר תיאום מוקדם עם צוות האימון והשחקנים נקבע עם כל אחד מהשחקנים מועד שבו ייערך הריאיון. הראיונות נערכו לרוב לפני אימון הבוצ'ה או לאחריו. הריאיון התרחש בחדר סגור בכדי למנוע הפרעות בשטף השיחה ואורכו נע בין 15-30 דקות, תלוי במידת הפתיחות והחשיפה של המרואיין. הריאיון הראשון נפתח בהצגה של המראיינת (המחברת הראשונה) והמשיך בשיחה ידידותית על מנת לשבור את הקרח ולהעניק לשיחה אווירה חיובית ונעימה. לאחר מכן נשאלה השאלה הפתוחה: "מה הם המניעים שלך לעסוק ולהתאמן בבוצ'ה?", במהלך השיחה ביצעה המראיינת תמלול סימולטני של דברי השחקן המרואיין והוסיפה שאלות כמידת הנדרש על מנת לחדד את הדברים. דוגמאות של שאלות הרחבה הן: "מה תרם לך חוג הבוצ'ה?" או "איך את/ה מתארת את ההרגשה שלך בעקבות ההשתתפות בחוג הבוצ'ה?"

לפי קסן וקרומר-נבו (2010), על החוקר האיכותני לחזור אל משתתפי הניסוי ולהציג לנחקרים את הפרשנות שלו ולשמוע את דעתם בנושא. באופן זה נשמרת האתיקה המוסרית ביחסי הגומלין בין החוקר לנחקר. לאחר הריאיון נתנה המראיינת לשחקן הבוצ'ה את הדף שבו היא תמללה את תשובותיו, ושאלה אותו אם לדעתו היא אכן הבינה את דבריו באופן שבו הוא התכוון להציג אותם, ואם יש לו עוד דברים להוסיף על הדברים שנכתבו, או אם ישנם דברים שברצונו להשמיט. הריאיון השני נערך כאמור לאחר כחצי שנה, והוא נפתח בשאלה: "היו כמה אנשים בראיונות הקודמים שרואים בספורט הבוצ'ה מעין חוג. איך את/ה רואה את הבוצ'ה?". גם הריאיון השני היה ראיון עומק, שנערך עם שאלה או שתיים ראשוניות ולאחר מכן התאפיין בגמישות של המראיין בהתאמת השאלות לתגובת המרואיין הן כדי לאפשר דיון בנקודות ספציפיות שעלו בריאיון הקודם לצורך חידודן והן כדי לאפשר למרואיינים לבטא דברים נוספים ככל העולה על רוחם (Rubin & Rubin, 1995).

ניתוח הממצאים

הקידוד

קידוד הוא לב ליבו של תהליך הניתוח האיכותני של הטקסט. הקידוד מאפשר לחוקר לבחון את המשמעויות של קטעי טקסט מדברי המרואיינים ולקשר ביניהם (Charmaz, 2006; Strauss & Corbin, 1998). מבין הנושאים החוזרים על עצמם בתשובות המרואיינים אותרו קטגוריות תוכן ראשוניות, ועיבוד הנתונים האיכותני נעשה בארבעה שלבים:

א. הקידוד הפתוח. בשלב זה על החוקרים לקרוא את תמלילי הראיונות מספר פעמים כדי לקבל תמונה כוללת, להכירם לעומק ולגבש הבנה ביחס למשמעותם (צבר בן-יהושע, 2001).

ב. שיום קטגוריות משנה. השיום בוצע בעזרת תוכנות [ATLAS.ti](https://atlas.ti.com/) ו-[tagxedo](https://tagxedo.com/) שהן כלי לארגון מילות מפתח על פי מידת חשיבותן להבנת נושא או תחום מסוים וליצירת "ענן" תגיות. התגיות הן אמצעי לקידוד יעיל של מילים שחוזרות על עצמן בריאיון. השימוש בתוכנות ככלי עזר בתיוג ובתהליך הניתוח התמטי מוכר מקובל בספרות המחקרית (Gorra & Kornilaki, 2010). ככל שמילה שכיחה יותר בריאיון, היא תופיע "בענן" בצורה מודגשת יותר. בניית "ענן המילים" באמצעות הכלי מאפשרת "הצפה" של ידע כבסיס

לתהליך מיפוי מושגים ושיום קטגוריות ראשיות וקטגוריות משנה (תמות). השימוש בשתי תוכנות יחדיו נועד לחזק את האמינות (trustworthiness) של המחקר ובכדי לוודא שאכן מתקבלות אותן תוצאות. לאחר מכן המראיינת סימנה משפטים מן הריאיון המדגישים ומדגימים את הנושא של קטגוריות המשנה ש"צפו" מן התוכנות ונוספו עוד קטגוריות משנה שהתוכנה לא זיהתה, מכיוון שהן לא הופיעו אצל מרבית השחקנים. נוסף על כך, עוד שני חוקרים עברו על הריאיון ובנו תמות באופן בלתי תלוי.

ג. שיום קטגוריות ראשיות. בשלב זה נמצאו בתכנים של הקטגוריות הראשוניות (להלן: קטגוריות משנה) מכנים משותפים שאפשרו ליצור קטגוריות ראשיות אחדות שביטאו רמת הכללה גבוהה יותר של המידע. פירוט של הקטגוריות הן הראשיות והן המשניות מופיע בפרק הממצאים.

ד. הקידוד התאורטי. תהליך הניתוח הפרשני אינו יכול להישען רק על ניסיון חיים אישי ועל השקפת עולם פרטית; אופקי ההבנה חייבים לנבוע גם מתחומי הדעת הרלוונטיים למחקר, מן המסגרות הפרשניות ומההמשגה שהעולם המדעי מציג. לכן בשלב זה נבדק אם התאוריות המופיעות בספרות תואמות את הממצאים שנמצאו במחקר זה (צבר-בן יהושע, 2001). פירוט של שלב זה מופיע בפרק הדיון.

אמינות

על מנת לאפשר לקוראים לבחון את אמינות המחקר האיכותני, כלומר שתפיסות המשתתפים מיוצגות באופן המשקף ככל האפשר את עמדתם האישית, ננקטו במחקר זה כמה אמצעים ואלו הם: (א) איסוף נתונים מקצועי הכולל הפעלת כלי המחקר, תוך הפרדה בין התיאור העובדתי לבין הרפלקציה של המחברים ותמלול הראיונות בסמוך ככל האפשר למועד קיום הריאיון עצמו; (ב) שימוש בהצלבה (Triangulation), תהליך שבו חוקרים משתמשים במקורות מגוונים ובדרכים שונות כדי להיווכח שתופעה מסוימת אכן מתרחשת וכדי להבהיר את משמעותה (יוסיפון, 2001). ההצלבה במחקר זה כללה ניתוח של הטקסט בידי שלושה חוקרים באופן עצמאי, עריכות הראיונות בשתי נקודות זמן ונוסף על כך תצפיות על האימונים; (ג) התייעצות בין עמיתי המחקר לבחינת קטגוריות התוכן המתגבשות ומשמעותן בכל שלבי המחקר. התייעצויות כאלה התקיימו בין המחברים במספר נקודות זמן תוך חתירה להגיע לקונצנזוס; (ד) הצגת המסגרת וההנחות התאורטיות בסקירת הספרות באופן שיאפשר לקוראים לעמוד על הקשר בין ההנחות התאורטיות לבין ממצאי המחקר ומסקנותיו; (ה) רוויה. במסגרת המחקר השתתפו 12 מרואיינים. זהו מספר בטווח המקובל במסגרת איסוף נתונים איכותני. המטרה הייתה שהליך הראיונות יימשך עד אשר המידע העולה בנייתו יחזור על עצמו ויוביל לרוויה (גבתון, 2001). המחברים חשו שמספר המרואיינים הספיק לניתוח הממצאים והפקתם ושלאפשר להגיע לרוויה.

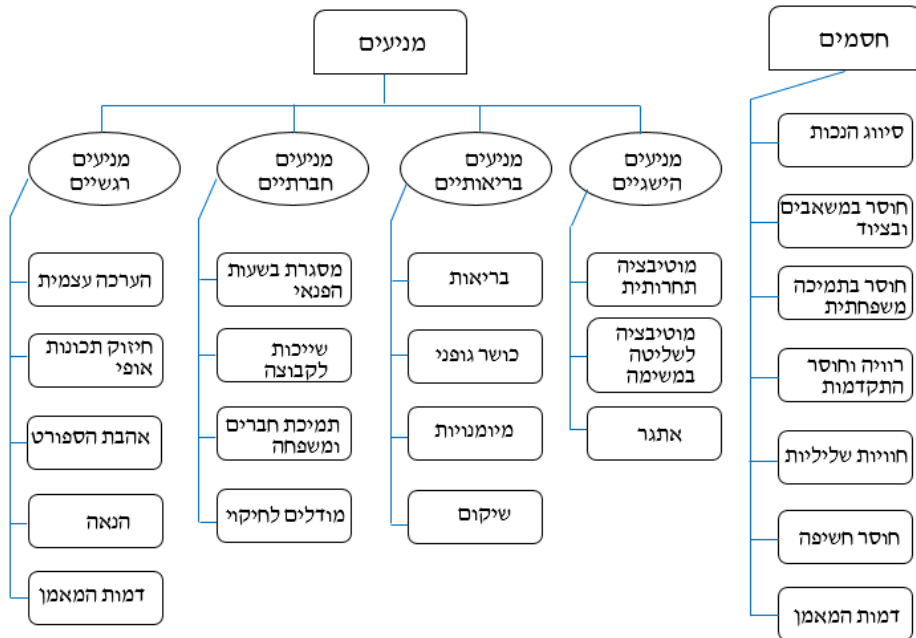
אתיקה

טרם ביצעו קיבל המחקר אישורים של ועדת האתיקה במכללה שבה מלמדים המחברים ושל ועדת האתיקה של מרכז הספורט לנכים של אילון ברמת גן. המשתתפים מילאו אישורי הסכמה מדעת להשתתפות במחקר טרם עריכת הראיונות. במהלך הראיונות ידעו המשתתפים שהחוקרת איננה קשורה לצוות

האימון, שזכותם להפסיק להתראיין בכל שלב, ושלא תהיה לכך כל השפעה על פעילותם כשחקנים. המראיינת נקטה עמדה ניטרלית יחסית לעצם קיום תוכנית האימון ועודדה את השחקנים להתייחס במהלך הריאיון למגוון החוויות שנבעו מההשתתפות באימונים ובמשחקים.

ממצאים

בתהליך עיבוד הנתונים מראיונות העומק בשתי תקופות זמן שונות השתקפו חמש קטגוריות תוכן ראשיות ובהן 22 קטגוריות משניות שהתפזרו על פני הקטגוריות הראשיות. ארבע מקטגוריות אלה ביטאו את תפיסת השחקנים המרואיינים באשר למניעים שלהם לעסוק בבוציה, כמענה לשאלת המחקר, ואילו קטגוריה נוספת ביטאה את החסמים לעיסוק בבוציה. תיאור מקיף של קטגוריות התוכן (תמות) שעלו מהליך המחקר האיכותני מוצג באיור 2. בהמשך מוצגות במפורט התמות הראשיות והמשניות.



איור 2: ממצאי הניתוח התמטי

תמה ראשונה: מניעים רגשיים

בתמה ראשית זו נכללו חמש תמות משנה, שעל פי הדיווחים מהשחקנים המרואיינים ביטאו קשר ישיר בין עיסוקם בבוציה לבין מניעים רגשיים.

הערכה עצמית

המרואיינים ציינו כיצד העיסוק בבוציה תרם להם לתחושת המסוגלות העצמית, להכרה עצמית באופי ובתכונות, לקבלת החלטות באופן עצמאי ולהעלאת

הביטחון העצמי. רוב המרואיינים ציינו את ההשפעה החיובית של ההשתתפות בבוצ'ה על העלאת הביטחון העצמי שלהם ועל הקבלה העצמית. למשל, משתתפת מס' 1 סיפרה: "הטורנירים בבוצ'ה והאימונים לימדו אותי הרבה דברים כמו לדבר יותר חזק, שישמעו אותי יותר, נותנים לי ביטחון שאני מסוגלת". משתתפת מס' 2 חשה הערכה עצמית בשל יכולתה לתרום: "אני מרגישה שאני תורמת למרכז ושאני גורמת בניצחונות לכולם להיות שמחים". בריאיון המסכם שלו דיבר משתתף מס' 4 על הביטחון שרכש באמצעות הבוצ'ה ביכולתו להצליח גם בתחומים אחרים: "יש מסלול שתמיד רציתי ללכת בו, ועכשיו אני מתחיל לקבל את האומץ ללכת. הבוצ'ה עזר לי עם כמה דברים. הוכחתי שאני יכול להיות וויונר, וזה מה שיעזור לי גם להסתער על התחומים הבאים שלי".

משתתף מס' 9 סיכם את נושא ההערכה העצמית במשפט: קודם כול זה להיות שלם עם מה שאתה עושה ולהשלים עם המצב הנתון (הנכות). זה לא תמיד לנסות לשנות את המצב, אם זה המצב – אז אוקיי מה אני עושה הלאה? מה אני עושה איתו? ... יכולת התמדה בכל דבר שאתה עושה. לבסוף, משתתף מס' 12 פירט:

כי עשית משהו שאתה רוצה, כי לקחת את ההחלטה ובאת ועשית. אתה מחליט משהו, אתה רוצה? לך עליו! לך עליו! לטוב ולרע... אבל זאת החלטה שלך... שלמות עצמית, תשמע, אם הלכתי בדרך מסוימת: רישיון, לימודים, עבודה... בוא נעשה את זה. הייתי שלם עם הדרך הזאת. כל החלטה שקיבלתי הייתי שלם. [גם] אם קיבלתי החלטה לא נכונה – באותו רגע הייתי שלם.

חיזוק תכונות אופי

אימוני הבוצ'ה מאפשרים לשחקנים לגלות ולחזק תכונות אופי שונות הבאות לידי ביטוי תוך כדי האימונים. המשתתפים הזכירו רבות את האחריות הנדרשת מהמשתתפים בקבוצה, למשל משתתף מס' 12 בריאיון המסכם שלו הסביר על האחריות ועל החריצות הנדרשות ממנו על מנת להשיג את מטרותיו: "אני רוצה להצליח, אני צריך להיות אחראי ולהקפיד להתאמן. אני חושב שגם חרוץ, כי אם מתעצלים לא מגיעים למקומות גבוהים כי מוותרים מהר, צריך להתאמן ולא לוותר". משתתפת מס' 2 דיברה על האחריות שקיבלה על עצמה כקפטן של הקבוצה שלה: "אני הרבה מהתחרויות בתפקיד הקפטן. הייתי בהרבה תחרויות בארץ... בתחרות האחרונה בחרתי לא להשתתף, אלא לבוא לעודד את החברים. בתור קפטן יש לי אחריות כלפי שאר הקבוצה שמתאמנת קשה".

משתתף מס' 3 תיאר את כושר המנהיגות שגילה דרך השתתפותו בבוצ'ה: "בזכות אימוני הבוצ'ה המנהיגות השתפרה, בהתחלה הייתי קצת ביישן אבל במשחק צריך לדעת לקבל החלטות שטובות לקבוצה שלך ולהתחשב בכל השחקנים שבקבוצה שלי". משתתף מס' 9 בריאיון המסכם שלו גם סיפר על כושר המנהיגות והאחריות שפיתח באימוני הבוצ'ה, בעיקר כאשר המאמן אפשר לו להעביר אימונים:

מאוד משמח אותי שהמאמן נותן לי גם להעביר אימונים. זה נותן לי להרגיש שאני מאמן מאוד קשוח וגם כל אימון שאני מעביר אם המאמן לא בא, אני אומר לעצמי "קח את עצמך בידים כי פה יש לך נעליים אחרות". פה אני בנעליים של המאמן.

תכונות נוספות שהזכירו המרואיינים: נחישות, כוח רצון, רצינות והתמדה. משתתף מס' 8 דיבר על הנחישות כאופי לוחמני ששחקן בוצ'ה דרוש שיהיה לו כדי להתמיד במשחק: "חשוב להיות לוחמני ולעמוד על שלך... אפילו שקשה, לא לוותר". תכונה אחרונה חשובה שהזכירו המשתתפים היא היכולת להיות רגועים כפי שמסביר משתתף מס' 11 בריאיון המסכם שלו: "אני רגוע, זה עוזר לי לנסות לכוון את הכדור למקום הנכון, כי ברגע שיש לחץ, אז הכדור הולך לא למקום הנכון, אני טועה, ואז מנסה לפעם הבאה לנסות ולחשוב מה אני צריך לעשות כדי להשתפר".

אהבת הספורט

חלק מהמרואיינים ביטאו את תחושתם כלפי משחק הבוצ'ה במונחים של אהבה: למשל, משתתפת מס' 4 בריאיון הראשון תיארה את אהבתה לאתגר האסטרטגי שבמשחק: "אני אוהבת לשחק. זה מאתגר ויש כל הזמן אסטרטגיה שמשנתנה". משתתפת מס' 3 בריאיון המסכם שלה הסבירה: "אני באה לבוצ'ה מאהבה. התחלתי עם חברה שלי. אבל עכשיו היא לא באה ורק אני באה. אני אוהבת את זה מאוד". משתתפת מס' 6 בריאיון המסכם תיארה את יכולת ההתמדה שלה בענף כנובעת מאהבה: "אני מדריכה פה ועובדת. אני מסיימת ברבע לשש. אני עוזבת את הכול ואני רצה לבוצ'ה בגלל שאני אוהבת את זה וזה מה שתומך בי. אני פשוט עוזבת הכול ורצה לאימון".

הנאה

השחקנים דיברו על ההנאה ועל הסיפוק שחשו במסגרת הבוצ'ה. ההתקדמות שלהם באימונים, ההצלחות בתחרויות והאינטראקציה עם שחקנים אחרים עוררו אצלם הנאה ותחושות חיוביות. משתתפת מס' 2 למשל סיפרה: "אני נהנית באימונים, עושה לי טוב לנשמה". משתתפת מס' 4 דיברה על הסיפוק שחוותה כאשר הקבוצה שלה זכתה בתחרות: "בטורניר האחרון זכינו במקום השני - זה סיפוק גדול, כל המאמצים וכל האימונים בסוף משתלמים, ואני רואה שאנחנו זוכים במקומות ראשונים, זה כיף לנצח".

משתתף מס' 6 סיפר על ההנאה שיש לו מהאימונים: החוג גורם לי הנאה, אני נהנה להצליח במשחק, נהנה לנצח ונהנה מהצחוקים בזמן האימונים". בריאיון המסכם שלו מספר משתתף מס' 5 על השמחה ועל ההנאה שהוא חש מהאימונים ומהתחרויות: "אני יכול להגיד שאני נהנה מהמשחק עצמו, אני נהנה מהלמידה עצמה. כשאני מנצח, אני מאוד שמח, כשאני מגיע להישגים, אז אני מרגיש כאילו מרוצה מעצמי. כשאני מגיע למשחקים ונוחל הצלחות, אז מן הסתם, אני מרוצה".

דמות מאמן

שחקנים רבים הזכירו שהיחס החיובי אל המשחק קיים בזכות המאמן שלהם. בריאיון המסכם סיפר משתתף מס' 11 על האופי הנעים והתומך של המאמנת שלו: "יש לנו מאמנת נעימה, היא אומרת מה צריך לשפר, ואם זרקתי טוב או מה צריך לשפר". משתתפת מס' 10 סיפרה בריאיון המסכם שלה, איך בזכות המאמן היא הגיעה לבוצ'ה: "בהתחלה לא היה נבחרת. המאמן שלנו יש משחק של נכים שקוראים לו בוצ'ה ומשם התגלגל שנבחרתי לנבחרת והתקבלתי. אני משחקת כבר שנתיים וחצי". משתתפת מס' 8 סיפרה בריאיון המסכם שלה איך היא חווה את תמיכת המאמן בכך שהוא מאתגר אותה ומספק לה משוב על התקדמותה באימונים: "המאמן שלי מאתגר אותי, כאילו הוא אומר לי, התקדמת או לא התקדמת". גם

משתתף מס' 12 דיבר בריאיון המסכם על המאמנת התומכת שלו: "המאמנת שלי מעודדת אותי, היא שואלת איך אני מרגיש, אכפת לה ממני, היא עוזרת לי ואני יודע שאני יכול לספר לה דברים, ואני יודע שהיא תעזור לי ותגיד לי מה הכי טוב בשבילי, איך אני יכול להשתפר".

משתתפת מס' 1 סיפרה על התמיכה שהמאמן מספק לה: "המאמן בקבוצה תומך בי כשקשה לי, אומר מילים מאוד תומכות 'את יכולה', 'אל תתייאשי', לא נורא, בפעם הבאה', לי המילים האלה עוזרות וגורמות לי לא לוותר ולהמשיך להתאמן ולהגיע לאימונים".

גם משתתף מס' 4 דיבר בריאיון המסכם שלו על תמיכת המאמן המדרבנת אותו להתמיד: "המאמן שלי תומך בי כשהוא אומר לי לא לוותר, וגם הוא מאמן אותי להיות זורק יותר טוב". תמיכת המאמן הייתה משמעותית גם עבור משתתפת מס' 7 שסיפרה בריאיון המסכם שלה: "המאמן בעיקר תומך. הוא אומר אם אני מסוגלת להתקרב יותר ללבן אז זה טוב. הוא אומר לי איך להתקרב". לבסוף, משתתף מס' 9 שיתף שהמאמן רואה אצלו פוטנציאל להתחרות בחו"ל וזה מדרבן אותו להתמיד באימונים: "מה גורם לי להמשיך לבוא לאימונים? אני אגיד לך מה, להגיע לרמה גבוהה ולהגיע לחו"ל. כי המאמן אמר לי שיש לי פוטנציאל להגיע לשחק בחו"ל. כי אני מתאים לדרגה הזאת. כאילו למי שיש CP".

תמה שנייה: מניעים חברתיים

בתמה זו נכללו ארבע תמות משנה העוסקות בפי החברתי כמניע לעיסוק בבוצ'ה בקרב השחקנים עם המגבלות.

מסגרת בשעות הפנאי

השחקנים סיפרו שאחד המניעים לעיסוק בבוצ'ה הוא הצורך במסגרת לעיסוק בשעות הפנאי ובסדר יום קבוע. משתתפת מס' 2 תיארה זאת כך: "המסגרת של הבוצ'ה נותנת לי מסגרת וסדר יום קבוע במקום להיות מסוגרת לבד בבית". אימוני הבוצ'ה אכן מהווים סדר יום קבוע, כלומר, האימונים נערכים באותם ימים ובאותן שעות בשבוע, והם מצפים לאימונים האלו. משתתף מס' 7 הוסיף: "החוג מעביר לי את הזמן הפנוי, וזה זמן שבו אני עושה כושר כדי לשמור על הבריאות ועל השרירים שלי".

שייכות לקבוצה

השחקנים תיארו את הצורך בחברה ובהשתייכות למסגרת חברתית משמעותית מכילה, מקשיבה, תומכת ומבינה. משתתף מס' 9 תאר את מסגרת הבוצ'ה: "זה ספורט, זה חוויה בשבילי, מרגיש את עצמי שווה בין שווים ולא כי כל המשתתפים על כיסאות גלגלים ולכולם יש סוג של מוגבלות מסוימת". משתתפת מס' 2 חשה כי חבריה תומכים בה וסומכים עליה: "אני מוקפת חברים שסומכים עליי". משתתפת מס' 1 סיפרה על התמיכה ועל העידוד שהיא מקבלת מחברי הקבוצה המדרבנים אותה להמשיך ולהתאמן: "החברים בקבוצה תומכים בי: 'את יכולה, את מסוגלת, כל הכבוד'. אני יודעת שתמיד יהיו שם ויגידו לי את המילים האלה ויעזרו לי להמשיך במשחק". אותה משתתפת גם תיארה את האימון החברתי המתווסף לאימוני הבוצ'ה ומהווה הזדמנות לאינטראקציה חברתית עם מתאמנים נוספים שאינם חברי הנבחרת: "ישנו אימון חברתי, זה אימון בוצ'ה לכל החברים במרכז היום ולא רק לשחקני הבוצ'ה. אנחנו במפגש הזה מתאמנים ומשחקים זה

עוזר לנו להיות יותר מגובשים כי יש צחוקים כי האווירה היא של חברים ולא של אימון". משתתף מס' 12 מספר שהמסגרת של המועדון והחברים בקבוצה הם העוגן להצלחתו: "קיבלתי המון תמיכה מהחברים במועדון, את כל התמיכה והפרגון שרק יכולתי לחלום עליו". משתתפת מס' 5 תיארה את האווירה החברתית בקבוצה: "אני פוגשת חברים שמעודדים אותי ואנחנו מתאמנים כקבוצה ביחד, החברים בקבוצה אוהבים אותי ודואגים לי, לפעמים בזמן משחק קצת מתעצבנים, אבל אני יודעת שהם אוהבים אותי". משתתפת מס' 8 בריאיון המסכם שלה סיפרה על כוחו של העידוד שהיא מקבלת ללא תנאי מחבריה לקבוצה: "במרכז החברים מאוד מעודדים כשאני מצליחה. הם מעודדים גם כשאני לא מצליחה. אבל כשאני מצליחה הם מעודדים יותר. הם אומרים לי שאני יכולה. הם נותנים לי כוח לנסות ולהצליח". משתתפת מס' 6 בריאיון החוזר מתארת את חשיבות הפרגון של חברי הקבוצה דרך מילות עידוד ועצות במהלך מהמשחק:

אנחנו אחד לשני מפרגנים וזה מה שטוב בבוציה. הינה עכשיו שיחקנו ופרגנו אחד לשני. כמו שהייתה עכשיו אחת כשיחקנו ופרגנתי לה, אמרתי לה "תעשי ככה..." הסברתי לה מה לעשות כדי לכוון את הכדור ועודדתי אותה. נותנים עצות ומפרגנים. זה מאוד חשוב.

משתתפת מס' 7 בריאיון המסכם מתארת את האווירה התומכת והפרגון ללא תנאי שהיא חווה בקבוצה: "אנחנו תומכים אחד בשני ואנחנו אומרים 'כל הכבוד' כשמישהו מצליח. גם אם הוא לא מצליח, אנחנו מעודדים אותו שזה לא נורא, שאפשר גם מזה, שזה בסדר, לא צריך להתעצבן. תמיד אפשר להתקדם הלאה". מרואיינים נוספים תיארו את הקשר שיצרו עם חברים מחוץ לקבוצה ואת חשיבותו. משתתפת מס' 4 דיברה על חברויות שנוצרו במפגשים בתחרויות עם חברי נבחרות אחרות: "בתחרויות אני הכרתי חברים חדשים, לא רק חברים מהמועדון שלי אלא חברים ממקומות שונים בארץ, אני שומרת איתם על קשר דרך טלפון ודרך פייסבוק". משתתף מס' 12 תיאר מפגשים חברתיים בין חברי הנבחרת וחברי נבחרות אחרות מעבר לשעות האימונים: "יש חברים. חלק מהאנשים נפגשים בערב. יוצאים, מבלים. חברים בטח ובטח בחו"ל, שחקנים ממדינות אחרות, צמרת לא צמרת... מאמנים, יש קשרים טובים".

חשיבות השייכות החברתית וערכה באים לידי ביטוי ביחס של משתתף מס' 11 ומשתתפת מס' 7 לחברים ולמרכז הספורט כמשפחה, כפי שהסביר משתתף מס' 11: "המרכז יום שאני נמצא בו, זאת אומרת, זה הבית השני שלי. בית שני, משפחה שנייה". משתתפת מס' 7 בריאיון המסכם הוסיפה: "המשפחה השנייה שלי זה המרכז. כשאני מצליחה, הם אומרים לי 'כל הכבוד' וזה גורם לי להתקדם". לבסוף, משתתפת מס' 6 סיכמה יפה את חשיבות השייכות לקבוצה:

כיף, כיף. אווירה טובה. אחד לא כועס על השני. אנחנו עובדים קשה, אבל הכיף זה החברה. זה לעודד אחד את השני, זה לתת פוש אחד לשני. זה משהו אחר. אבל הכיף, זה עוד הפעם להיות ביחד לפגוש ביחד וליהנות ביחד.

מן הראוי לציין שמושג ה"כיף" חזר ונשנה. גם שחקנית מס' 2 תיארה בריאיון החוזר את ה"כיף" שהיא חווה במהלך פעילת הבוציה: "חוויה שכולם ביחד, מתאחדים ומשחקים ולוקחים את זה ממש ברצינות".

תמיכת חברים ומשפחה

השחקנים ציינו את חשיבות התמיכה של הסביבה הקרובה, משפחה וחברים, מחוץ למועדון הבוצ'ה להעלאת המוטיבציה ולהמשך הגעתם לאימוני הבוצ'ה. המרואיינים תיארו את התמיכה שהם מקבלים מהמשפחה בתחום הלוגיסטי, למשל, משתתפת מס' 2 קיבלה תמיכה רבה מבעלה: "בעלי עוזר לי מאוד, מסיע אותי לאימונים, מלביש אותי ודואג לי, ובזכותו אני מגיעה לכאן (לאימוני הבוצ'ה)". משתתפת מס' 8 בריאיון המסכם הסבירה: "אבא שלי מביא אותי לפה כל יום", בריאיון המסכם של משתתפת מס' 10 היא מתארת את תמיכת אביה בהתאמת ציוד: "אני עובדת עם הרמפה והקסדה עם ה-head pointer שאבא שלי עשה לי". משתתפת מס' 3 בריאיון המסכם ראתה באימה את התמיכה הגדולה ביותר שלה גם מבחינה לוגיסטית וגם מבחינה מורלית: "אימא שלי תומכת בי. היא מסיעה אותי לפה ובאה לראות משחקים. היא הכי תומכת בי". משתתף מס' 6 דיבר על האוזן הקשבת שנותנת משפחתו: "יש לי משפחה שתומכת בי ומעודדת אותי להשתתף בפעילויות. כאשר אני מגיע הביתה אני מספר את החוויות והצחוקים מהאימונים למשפחה". משתתפת מס' 2 בריאיון המסכם שלה תיארה את תמיכת אביה באימונה ואת משמעותה להשתתפותה ולהצלחתה בבוצ'ה:

אבא הוא התומך הכי גדול שלי כי הוא הכי מבין בספורט. הוא לא מבין בבוצ'ה ספציפית, אבל הוא מבין בספורט. אבא שלי דוחף אותי להמשיך להתאמן. הוא לא נותן לי לעצור. הוא לא מוותר לי. לפעמים הידיים כואבות לי, אבל הוא לא נותן לי לוותר. הוא נותן לי כוח גם נפשי וגם פיזי. משתתף מס' 12 מסכם את חשיבות התמיכה המורלית של ההורים לבנייתו של שחקן הבוצ'ה:

פרגון מעלה ביטחון. ואני שם לב – שעד שהורה לא בא לראות את המשחק או איזה תחרות או שלא רואים ממש פיזית או מנסים, אתה רואה על השחקן שמשוהו חסר. כאילו ההכרה הזאת של אני ספורטאי תגיע לא כשתקרא לו ספורטאי אלא כשיראו אותו המשפחה שלו משחק. אני שם לב זה שיש סוויץ' אחרי שהמשפחה באה לראות את המשחק, כי הם יותר מתעניינים ויותר שואלים וזה יותר מסתם לזרוק כדור. ופתאום הבן דוד מביא חבר כי הבן דוד מכיר. אז הוא לא מפחד. ולאט לאט הספורטאי מרגיש יותר מחובר. כי אנשים שואלים אותו איך בבוצ'ה. ואז זה עושה את החיבור והקונקשן בהכול. גם חברים מחוץ למועדון היוו מקור תמיכה למשתתפים, כפי שתיאר משתתף מס' 6 שסיפר כיצד חברה עודדה אותו להשתתף באימוני בוצ'ה: "הגעתי אל חוג הבוצ'ה בעקבות חברה קרובה שעודדה אותי לפעול ולעשות פעילות גופנית. בכל אימון מלווה אותי החברה הקרובה שלי ואני מתאמן בשבילה כי אני יודע כמה חשוב היה לה שאני אתאמן ואצליח (החברה הקרובה נפטרה לפני כחצי שנה)". מעבר למשפחה וחברים, משתתף מס' 5 דיבר גם על תמיכה שהוא מקבל מהמדיה החברתית כאשר הוא מעלה תמונות או מספר על פעילותו בבוצ'ה בפייסבוק:

אני מקבל גם תמיכה בפייסבוק, למשל תגובות לפוסטים שלי. כל מיני דברים, קטנים שאני צריך סוג של ניחומים, אם אני צריך מוטיבציה, אז מוטיבציה,

דברים כאלה. אני שם תמונות בפייסבוק כשיש לי משחק וגם משפחה, וגם חברים וגם חברים של חברים שמכירים אותי מגיבים. זה חשוב לפי דעתי.

מודלים לחיקוי

השחקנים סיפרו על דמויות חיוביות המשפיעות לטובה על העיסוק בבוצ'ה אשר מעניקות מוטיבציה להמשך האימונים. משתתפת מס' 10 בחרה את גידי כמודל לחיקוי ותיארה אותו: "מורה טוב, שנותן את כל הידע", לאחר מכן הוסיפה: "אם אני אוכל לעזור לאנשים. לאמן אותם כמו שגידי מאמן אותי, אז הייתי מרגישה סיפוק". דמות נוספת המהווה גורם לחיקוי בקרב השחקנים היא נדב (שחקן חבר הסגל הפאראלימפי של נבחרת ישראל ויצג את נבחרת ישראל במשחקים הפאראלימפיים בריו ובטוקיו בשנים 2016 ו-2020). המרואיינים מתארים אותו כדמות לחיקוי. משתתפת מס' 4 רצתה ללכת בעקבותיו ולטוס לייצג את המדינה בחו"ל: "כמו שנדב טס ומייצג את המדינה, רציתי לייצג את המדינה ושכולם יכירו אותי כמו שמכירים את נדב". גם משתתף מס' 12 בריאיון המסכם ציין את נדב כאדם מפורסם שהוא שואף להיות כמוהו: "אני רוצה להיות כמו נדב, לייצג בתחרויות בחו"ל, גם עשו כתבה על נדב ועל הבוצ'ה. אני ראיתי את הכתבה ואני הייתי מאוד גאה שאני מכיר אותו ומכיר מישהו מפורסם, אני רוצה להתאמן ושיראו אותי גם בטלוויזיה".

משתתף מס' 6 ראה בנדב השראה לתוצאות שניתן להשיג מהתמדה

באימונים:

אני רוצה להיות הכי טוב בבוצ'ה ולהשתתף לא רק בתחרויות בארץ אלא גם בתחרויות בחו"ל ולהיות נציג של ישראל באולימפיאדה הבאה, כמו שנדב מייצג אותנו עכשיו, נדב התאמן ברצינות וראיתי אותו בתחרויות. אני מתאמן ברצינות ומתמיד להגיע לאימונים פעמיים בשבוע בשביל להצליח ולהתקדם.

תמה שלישית: מניעים בריאותיים

השחקנים המרואיינים דיברו על העיסוק בבוצ'ה כפעילות גופנית המקדמת או משמרת את בריאותם. למשל, משתתף מס' 7 סיפר: "אני מתאמן בבוצ'ה, כי אני יודע שפעילות גופנית חשובה לבריאות. אני צריך לעשות פעילות גופנית על מנת לשמור על הבריאות שלי". המרואיינים דיווחו על שיפור המיומנויות המוטוריות והכושר הגופני ועל שיפור מיומנויות חשיבה ואסטרטגיה. מיומנויות אלה הן משמעותיות להצלחה במשחק הבוצ'ה, היכולת לתכנן מהלכים באופן שיטתי חיונית לתפקוד היום-יומי של אנשים עם מוגבלות גופנית חמורה שצריכים להתמודד עם חסמי נגישות בסביבתם הפיזית והחברתית.

שיפור מיומנויות מוטוריות וכושר גופני

כוח וקואורדינציה (ויסות כוח ומהירות על ידי שימוש בקבוצות שרירים שונות וביחידות מוטוריות בתוך השריר באופן מתואם) הם מנגנונים חשובים להצלחה במשחק הבוצ'ה, אך גם בחיי היום-יום. המרואיינים תיארו כיצד השתפרו מרכיבי כושר גופני אלה במהלך אימוניהם. משתתף 11 סיפר בריאיון המסכם שלו: "אני מרגיש שהזריקות שלי השתפרו וגם הקואורדינציה של היד-עין השתפרה". משתתפת מס' 3 דיברה על האתגר שיש לה עם הספסטיות שלה ועל השיפור שחשה בכוח שלה: "אני צריכה יותר כוח כי אני ספסטית. זה קשה לי. האימון עוזר לי להתחזק בשרירים של הזרועות". משתתפת מס' 2 בריאיון המסכם שלה תיארה את כל מרכיבי הכושר

שהיא שיפרה במהלך אימוני הבוצ'ה בשנה האחרונה: "התקדמתי מאוד. אני רואה תוצאות. אני רואה שהזריקות שלי השתפרו. אני מצליחה יותר לכוון לכדור הלבן. השרירים שלי התחזקו כי אני מתאמנת גם בבית על זה. נראה לי ששיפרתי יציבה וכוח, כי כמה שיותר מתאמנים זה משפר יותר".

משתתף מס' 7 חידד את עניין הדיוק וחשיבותו בבוצ'ה: "הזריקות והדיוק שלי השתפרו, אני מרגיש שהכדור מגיע לאן שאני רוצה לזרוק אותו, בהתחלה הייתי זורק את הכדור והוא היה נוחת רחוק ממה שהתכוונתי". משתתף מס' 4 תיאר את הקושי שהיה לו מאחר שהוא אינו רואה בעין אחת וכן את השיפור שהוא חש במיומנויות המוטוריות ובכושר הגופני שלו:

היכולות המוטוריות שלי השתפרו. אני עיוור בעין אחת ולמרות כל המגבלות שלי אני מצליח להגיע אל הכדור הלבן. בשבילי זה הניצחון, אני מרגיש שאני יכול לעשות הכול. זה רק עניין של אימון, הזריקה והאחיזה השתפרו, אני מרגיש שהגוף שלי יותר חזק.

משתתפת מס' 1 תיארה את השיפור המשמעותי שחוותה במיומנות אחיזת הכדור וזריקתו ואת הסיפוק שחשה בעקבות זאת:

בתחילת האימונים חשבתי שלא אצליח לשחק את המשחק ונורא התאכזבתי. לא הייתי מסוגלת לפתוח את האצבעות בכף יד, האצבעות היו סגורות ולא הייתי יכולה להחזיק את הכדור. עם התרגול וככל שעובר הזמן אני מצליחה לפתוח את היד, להחזיק את הכדור ולזרוק אותו ובעצם לשחק במשחק, זאת הרגשה טובה.

שיפור מיומנויות חשיבה

השחקנים הזכירו את חשיבות מיומנויות החשיבה להצלחה בבוצ'ה. משחק הבוצ'ה הוא משחק אסטרטגי המצריך קבלת החלטות גורליות למשחק באופן עצמאי. החלטות אלה הן תוצאה ישירה של הערכה עצמית וביטחון עצמי שצוינו קודם לכן ומושפעים זה מזה. משתתף מס' 12 מסביר את האתגר האסטרטגי הכרוך במשחק הבוצ'ה:

המשחק הוא מאוד טקטי. כאילו נראה מהצד קצת פחות אבל הוא מאוד טקטי – לסגור זוויות זריקה, לדעת מתי לתקוף, לדעת מתי להתגונן, איזה זריקה לקחת, מתי לקחת לאן אני רוצה להביא את הכדור – כל הדברים האלה זה ראייה מרחבית, בשבילי זה אתה צריך שכל. ראיית משחק... את זה מאוד קשה להעביר.

משתתף מס' 5 בריאיון המסכם מסביר את החשיבה הדרושה במשחק:

אני מפעיל את המחשבה אם אני צריך להתקיף או לחסום. יש שיטות רבות. זה לא כמו שאתה בא כמו תוכי וזורק. הבוצ'ה הוא (משחק) דינמי לחלוטין. אתה יכול להיות ב-6-0 (יחס נקודות) רגע אחד ובכדור אחד יכול להפוך את זה לטובתו (של היריב).

משתתף מס' 9 דיבר על יכולת האלתור שנדרשת במשחק: "המשחק הוא דינמי והמצב יכול להשתנות בכל זריקה, ואתה צריך לפעמים לאלתר לעצמך זריקות מסוימות כדי לשנות מצבים". משתתף מס' 4 בריאיון המסכם שלו מפרט ונותן דוגמה לרמת החשיבה הדרושה כדי לראות את המשחק ולפעול בהתאם למצב:

זה משחק שדורש לא מעט שכל ולא מעט אסטרטגיה. נגיד, את רואה את כל המגרש הזה? אני שם פה כדור אחד לבן, צד אחד כדור אדום וצד שני כדור כחול ומבקש ממך להפריד ביניהם. כשאני רואה מצב כזה, אני הולך על האמצע. אני זורק את הכדור שלי כדי שהוא יגיע לכדור הלבן באמצע, כמה שיותר קרוב אליו. אז בעצם, אני יוצר מצב שאני מפריד ויוצר פתח לחברים שלי גם להגיע אליו. אז אני צריך לדעת איך לכוון את הכדור כדי שהחבריה שלי יוכלו להגיע. זו אסטרטגיה לא פחות מאשר זריקת כדורים. זה לא סתם.

תמה רביעית: מניעים הישגיים

המניעים ההישגיים הם חלק משמעותי מתחושת המימוש העצמי שחו המשתתפים דרך פעילותם בקבוצות הבוציה. הפן ההישגי נחלק לשלוש תמות משניות אשר עלו מתוך הראיונות עם השחקנים כמניעים לעיסוק בבוציה.

מוטיבציה תחרותית

השחקנים סיפרו על מטרתם וביטאו את המוטיבציה שלהם להתחרות, לנצח ולהצליח להיות טובים מאחרים. השאיפה לנצח בלטה אצל משתתפת מס' 1 בריאיון המסכם שלה, כאשר היא סיימה את הריאיון שלה בהצהרה: "אני רוצה לנצח! זה מה שאני רוצה". משתתף מס' 12 ראה למטרה לקדם את ענף הבוציה כולו: "אנחנו באים להיות הכי מקצוענים שיש ואני חושב שכל מי שתראיין בקבוצה שלנו יגיד לך שכל הזמן אמרנו שהמטרה שלנו זה להיות ענף הספורט המוביל בארץ". משתתף מס' 6 סיפר: "אני רוצה להגשים את החלום ולהיות הכי טוב". גם משתתף מס' 11 דיבר על ניצחונות באומרו: "הכי הייתי רוצה להמשיך את רצף הניצחונות שלי". משתתף מס' 5 שעסק גם באימון קבוצת הבוציה, הסביר את מטרתו כמאמן: "בתור מאמן, השאיפות שלי הן להיות הכי טוב שאני יכול. וניצחון של השחקנים שאני מאמן אותם זה בעצם ניצחון שלי. והשאיפות הן שהם יהיו הכי טובים שהם יכולים". משתתפת מס' 2 הסבירה את מטרת האימונים: "אימוני בוציה זה כדי להשיג את המטרות של הניצחון באמצעות עבודה קשה ואימונים, רוצה להצליח ולנצח".

משתתפים אחדים דיברו על שאיפות להתחרות בחו"ל. למשל, משתתף מס' 12 בריאיון המסכם סיפר על שאיפתו: "אני רוצה להצליח ולהגיע לרמה גבוהה, ואני הלוואי שאצליח להגיע לתחרויות, לא לתחרויות שיש בארץ..."

מוטיבציה לשליטה במשימה

השחקנים סיפרו גם על המטרות אשר הם מציבים לעצמם כחלק מהשאיפה להיות הכי טובים שהם יכולים במשימות הנדרשות במשחק הבוציה. משתתף מס' 11 בריאיון המסכם ביטא רצון להתאמן יותר על זריקות: "אני רוצה באימון לזרוק כמה שיותר זריקות, כי כמה שאני אתאמן על זריקות אני אהיה יותר טוב". משתתף מס' 3 חש מסוגלות להצליח: "אני מרגיש שאני יכול לעשות הכול זה רק עניין של אימון", משתתף מס' 9 דיבר על הצורך לתת את המקסימום: "אני יכול להגיד על עצמי שאני משתדל להיות יותר רציני, לוקח את הדברים הרבה יותר ברצינות. אני חי את הרגע. עושה את המקסימום". בין היתר, תיארה משתתפת מס' 6 בריאיון המסכם מטרה אישית שהציבה לעצמה והשיגה במהלך המשחק: "אני ממש שמחתי שהצלחתי לתת לכדור שלי להידבק ללבן, ואז באה הקבוצה השנייה והזיזה אותו וקיבלנו מקום שני. אבל ממש שמחתי שהגעתי לאן שרציתי. הכדור שלי עזר לקרב את הקבוצה לניצחון אפילו שלא ניצחנו בסוף. וזה מאוד חשוב".

אתגר

השחקנים ציינו את האתגר שבמשחק הבוצ'ה כמניע לעיסוק בו באופן מילולי ותיאורי, כפי שעושה זאת משתתף מס' 9 בריאיון המסכם: "בוצ'ה בשבילי זה קודם כול אתגר... יש טכניקה ודיוק להגיע לאותה מטרה איפה שהכדור נמצא. צריך גם להגיע קרוב לכדור הלבן וגם לחסום את היריב. העיקר זה לעשות חומה שיהיה להם קשה להגיע. זה ספורט בגלל האתגר".

משתתפת מס' 4 דיברה על אהבתה למשחק ולא אתגר שבו: "אני אוהבת לשחק... הבוצ'ה עוזרת לי בכיוונים, עוזרת לי לדייק, לפעמיים אני מצליחה ולפעמיים אני לא מצליחה, יש אתגר". משתתפת מס' 6 בריאיון המסכם דיברה על האתגר לשבת בעגלה (בכיסא גלגלים) במהלך המשחק: "זה עושה לי קודם כול, זה עושה לי טוב ואתגר. כאילו להגיע לכדור וגם לשבת בעגלה זה אתגר, כי אני לא יושבת בעגלה בדרך כלל. אז לשבת בעגלה זה יותר כזה נחמד ונעים כזה". משתתפת מס' 8 בריאיון המסכם תיארה את האתגר שחוותה לאורך תקופת האימונים והמשחקים: "אתגר לעמוד בקשיים כי זה לא, זה לא כזה פשוט לשחק את זה. אבל אני רוצה להצליח אז אני עושה את זה. זה לא פשוט לשחרר את הכדור ולכוון ללבן. ראיתי שזה אתגר, באמת אתגר".

תמה חמישית: חסמים

לצד המניעים שהזכירו המרואיינים, צוינו מספר גורמים המהווים חסמים להשתתפות באימוני הבוצ'ה. מלבד ההסעות והצורך בתמיכה פיזית של ההורים, שהוזכרו קודם לכן, ישנם חסמים נוספים שצוינו ככאלה המהווים מכשול בדרך להשתתפות באימוני הבוצ'ה.

סיווג הנכות

המרואיינים סיפרו על תחושת אכזבה מהקריטריונים לסיווג הנכות ומאופן ניהול התחרויות בכל הקשור בסיווג הנכות. משתתפת מס' 4 תיארה את תחושת אכזבתה: "אני גם מאוד מתוסכלת ועצובה, כי אני לא יכולה להתחרות בתחרויות בחו"ל, מכיוון שאמרו לי שאני לא מספיק נכה, יש דרגות שונות שרק מדרגה מסוימת של מגבלה מרשים לטוס לחו"ל וליצג את המדינה שלי".

גם משתתף מס' 5 ציין שאין לו שאיפות כשחקן בוצ'ה בשל רמת מוגבלותו: "בתור שחקן זה קצת בעיה כי אני לא יכול לשחק בחו"ל, כי אני לא מספיק נכה. אני צריך להסתפק ברמות הארציות". משתתף מס' 3 תיאר את אכזבתו מכך שהתחרויות בארץ פחות הוגנות בשל הפתיחות בסיווג המוגבלות:

בטורניר האחרון הייתי קפטן, ידעתי לקבל החלטות טובות ונכונות, והקבוצה שלנו זכתה במקום שני. היינו צריכים לזכות במקום הראשון אבל שיחקנו מול שחקנים שאין להם CP אלא יש להם מוגבלויות שכליות. הגוף שלהם פועל כרגיל, אין להם חולשה בגוף, והם יותר חזקים מאיתנו. הקריטריונים בארץ לא כל כך הוגנים ושמים מוגבלויות שונות לשחק ביחד וזה יוצר תחרות לא הוגנת. אותי זה מתסכל מאוד, דיברתי על זה עם חברים ועם המאמן אבל אין דרך לשנות את זה, אנחנו צריכים לשחק ככה למרות שזה לא הוגן, ובתחרויות שהם לא מגיעים אז אנחנו זוכים במקומות הראשונים.

נוסף על כך, חוקי המשחק יכולים ליצור תסכול בקרב שחקנים מסיווגים שונים. ישנם שחקנים המשחקים עם רמפה (מגלשה אלכסונית), וישנם שחקנים

המשחקים בעזרת היד או הרגל. לכל השחקנים יש פרק זמן מוגדר (4 עד 6 דקות בהתאם לסיווג) כדי לזרוק את כל הכדורים. בתחרויות משחקות קבוצות מעורבות שבהן שחקנים עם רמות סיווג שונות, ולעיתים מאחדים דרגות סיווג. משתתף מס' 9, שמשחק בדרגת הסיווג הקשה ביותר ומשחרר את הכדור בעזרת עוזר ורמפה, תיאר בריאיון המסכם את תסכולו:

אני יודע שבמשחק נותנים 30 שניות לזרוק את הכדור. אבל למה לא ייתנו 45 שניות? רציתי יותר זמן בשביל לראות, לכוון את הרמפה, בשביל להגיד לעוזר שלי איפה לשים את הרמפה כאילו. בגלל שהם נותנים רק 30 שניות, אני בכוונה מיהרתי שלא יגידו לי "אתה לא יכול לזרוק את הכדור כי הזמן עבר". אני מיהרתי למרות שאני זורק עם הרמפה. אני לא יכול לזרוק עם היד, אני זורק עם הראש ואני לא יכול לכוון את הרמפה ואחר-כך לזרוק. לפחות שיאשרו 40-50 שניות אבל לא 30 שניות. מה זה? הם צריכים להבין שאנחנו זורקים עם רמפה.

חוסר במשאבים וציוד

חלק מהמרוויינים, בייחוד אלו שמשחקים עם רמפות (מכשיר שעלותו כמה אלפי שקלים ונרכש בקבוצות בהדרגה), ציינו את ההשפעה של חוסר המשאבים והציוד על אימוני הבוצ'ה. משתתף מס' 11, למשל, דיבר על זמן האימון האבוד לנוכח מחסור ברמפות: "אנחנו כרגע עובדים עם רמפה אחת כי אחת נשברה לנו, המצב שנוצר הוא שמחכים זמן מיותר". משתתף מס' 12 דיבר על המחסור במרחב עבודה לנבחרת, המונע את התרחבותה:

די התקבענו על הסגל, לאט לאט, ונצטרך לעבוד אותו עוד פעם. זה גם פונקציה של מקום. אין מקום באולם. אז אנחנו קצת מפחדים מהתרחבות יתר וזה יפגע באימונים ויפגע בוותיקים ויש פה משחק גבולי כזה... המקסימום שאנחנו יכולים לשים בקבוצה זה באזור 10-12 אנשים, מעבר לזה האימון מאבד אפקטיביות. וזה קצת בעייתי כי זה פונקציה יחס של עוזרים שיש לנו וזה קצת בעייתי, כי כשאתה בונה על 12 זה לא קאדר מספיק חזק.

משתתף מס' 9 חש כי התוכנית בארץ אינה רצינית בהשוואה לתוכניות בחו"ל בשל שעות האימון המועטות:

אני מרגיש, הרגשה אישית שלי, שזה לא רציני, כל העסק הזה, כל השעות אימון, ציוד, כלומר אני יכול לתת דוגמה שכששמעתי את מאמנת נבחרת אנגליה מדברת, הבנתי שאנחנו משחקים בארגז חול (צוחק) לעומתם. כלומר – עם שעתיים בשבוע אני לא יודע לאן אפשר להגיע.

בריאיון המסכם דיבר משתתף מס' 11 על אכזבתו ממחסור באימונים ובזמן פעילות במהלך אימונים: "אני גם עצוב כשאימונים מתבטלים לפעמים, ויש פעילויות אחרות במקום זה או אימון שהוא קצר מדי וצריך לחכות הרבה זמן, כי לפעמים מגיעים הרבה שחקנים ואז צריך לחכות". משתתף מס' 8 פירט חסמים בציוד, בשעות אימון ובהזדמנויות לעבוד מול שחקנים חדשים: "חוסר בשעות אימון, שזו בעיה נתונה ובעיה כללית של כולם. הייתי שמח לעוד ציוד וקצת טורנירים משותפים. כלומר, אני משחק עם החברה בספיבק (שם מועדון הספורט) וכולם מכירים את כולם, ולפעמים בשביל להשתפר אתה צריך שחקנים מבחוץ – לשחק מולם".

חוסר תמיכה משפחתית

בעוד שתמיכה משפחתית מהווה אצל משתתפים אחדים גורם מסייע, העדרה עלול להוות חסם הגורם לאי-הגעה לאימונים ולפרישה מאימוני הבוצ'ה. משתתף מס' 12 דיבר למשל על הקושי לארגן קבוצות לאימונים: "איך אתה מתארגן (לאימונים)? לדעתי זה קל להגיד, אבל אני מבין שיותר קשה לעשות, בגלל שתלויים בהסעות ובהורים, רובם תלויים, וההורים צריכים לעזוב את העבודה ואי אפשר לעזוב את העבודה".

משתתפת מס' 2 דיברה על חוסר הבנה של המשפחה: "בבית פחות מבינים את האושר וההנאה שהמשחק והתחרויות גורמות לי. הילדים גדולים (עסוקים בענייניהם) ולא מבינים את ההרגשה והסיפוק שהמשחק גורם לי". גם משתתפת מס' 6 בריאיון המסכם חשה שבני ביתה אינם מבינים את הענף ואת העיסוק שלה בו: "בבית אין לי תמיכה בבוצ'ה. בטניס שולחן תמיד הייתי מקבלת תמיכה. לזה הם אומרים 'טוב, יפה, כל הכבוד' וזהו. הם לא יודעים מה זה בוצ'ה אפילו. הם אומרים 'מה זה בוצ'ה? את משחקת כדור?' תחושת חוסר התמיכה של המשפחה לצד העובדה שהיא אינה מכירה את הענף נמשכת גם בריאיון המסכם של משתתף מס' 9: "בבית הם לא מכירים כל כך את המשחק. הם יודעים שיש לי תחרות אבל לא יודעים איזו תחרות. הם לא באים לראות, כי הם עובדים בשעות שיש חרויות".

רוויה וחוסר התקדמות

חוסר התקדמות והגעה לנקודת מיצוי מהווים חסם להמשך העיסוק בבוצ'ה. משתתף מס' 4 בריאיון המסכם הסביר: "אין לי כבר שאיפות. את מה שהיה לי הגשמת כבר בשנים שהייתי פה. הגענו למקומות שני ושלישי בארץ... בתקופה האחרונה זה תופס פחות מקום. הרצונות שלי השתנו ויש לי שאיפות חדשות".

חוויות שליליות

חוויות שליליות באימונים ובתחרויות עלולות להוות חסם להשתתפות ולעיסוק בבוצ'ה בשל תחושות שליליות של תסכול ואכזבה. משתתפת מס' 10 בריאיון המסכם דיברה על תחושה שלילית הנובעת מהפסד כאשר לא עשתה את המיטב על מנת לנצח: "נגיד אם אני הפסדתי, נגיד ביום שלישי האחרון אני הפסדתי ולא נתתי את הכי טוב שלי, אז אני כן מבואסת". משתתף מס' 5 בריאיון המסכם: "באליפות האחרונה, מה שקרה, השחקן לא הביא את הכדורים שאנחנו רגילים לשחק איתם. אז כשאני לא רגיל לכדורים והפסדתי, התעצבנתי עליו. כעסתי. הפסדתי. התחילו להחזיר אותי המון למשחקים חוזרים". משתתפת מס' 2 בריאיון המסכם דיברה על משתתפת אחרת שבכתה בשל הפסד: "הייתה מישהי שבכתה בסוף אחד המשחקים כי היא לא ניצחה, והיה לי חבל כי צריך לדעת גם איך להפסיד. זה הציק לי. אחר כך באתי ודיברתי איתה. אמרתי לה שלא תבכה בגלל הפסד".

בעוד דמות המאמן תוארה קודם לכן כגורם מסייע עם השפעה רגשית מעודדת, נראה מתוך דברי המשתתפים שיש מצבים שבהם מאמן הנוהג באופן בלתי מקצועי עלול להוביל לחוויות שליליות. מאמן כזה עלול לגרום לאי-הגעה לאימונים עד כדי הרהורי פרישה מאימוני הבוצ'ה. משתתפת מס' 3 בריאיון המסכם תיארה חוויה שלילית כזו עם המאמן: "מאמן אחד שהוא חושב שהוא הכי טוב. היה לנו משחק נגד נבחרת אחרת והמאמן הזה גרם לי להפסיד, כי הוא זרק את הכדור רחוק מדי ולא הצלחתי להגיע".

חוסר חשיפה

חוסר חשיפה לא דווה כחסם הבולם את ההשתתפות בפעילות. ואולם רבים מהשחקנים הזכירו את העדר החשיפה של הענף הזה ואת חוסר ההיכרות עימו בקרב סביבתם החברתית הקרובה והרחוקה כגורם מתסכל. משתתף מסי' 5 בריאיון המסכם פירט את תחושותיו לגבי חוסר המודעות של הציבור לענף:

אין מספיק חשיפה. זה מפריע לי. תראי, אני יכול להגיד לך למשל הייתה אולימפיאדה פאראולימפית והיה הבחור שראינו קודם (נדב), הוא ייצג אותנו. והיה איזשהו קטע קטן מה זה בוצ'ה בחדשות, אבל לא ראיתי שידור אחד של משחק. באולימפיאדה הזו שידרו כמה משחקי ספורט אחרים, אבל לא בוצ'ה. אני למשל הלכתי לאיזו חנות ספורט ואמרתי למוכר שאני רוצה כדורי בוצ'ה. מה זה?; אמרתי: כדורי בוצ'ה אדומים, כחולים, לבן. לא מכירים. נו, תסתכלו בגוגל. אני צוחק עליו, תסתכלו בגוגל, מה זה כדור בוצ'ה? אני בטוח שתשאלי אנשים ברחוב מה זה בוצ'ה, 95% יגידו לך שהם לא יודעים. וזה קצת מפריע לי.

אותו משתתף ממשיך לפרט: "אין הרבה אימונים על בוצ'ה. אני לא מבין למה הבוצ'ה שונה מכדורגל, כדורסל, או טניס או כל ענף אחר. הענף נמצא בארץ רק מ-2008. הוא עדין בחיתוליו. אבל צריך עוד חשיפה בישראל".

דיון

במסגרת המחקר הנוכחי נבחנה חוויית השחקנים מהאימון ומהעיסוק בבוצ'ה, וכן המניעים העולים מתוך חווייה זו לעיסוק בענף ספורט זה. הניתוח התמטי הציג ארבע תמות שעניינן מקדמי מוטיבציה לפעילות הספורטיבית, ושיש להן זיקה למדרג הצרכים של מאסלו. מרכיבי הביטחון הגופני עלו באופן ברור בתמות הבריאות: שיפור מיומנויות מוטוריות וכושר גופני ושיפור מיומנויות חשיבה. הצורך בשייכות חברתית עלה בבירור מהתמות שעסקו במניעים החברתיים: השייכות לקבוצה, מודלים לחיקוי, משפחה ומסגרת לשעות הפנאי. הצרכים להערכה ולתחושת מסוגלות ניכרו בתמה שתיארה את המניעים ההישגיים, לרבות המוטיבציה לשליטה במשימה, האתגר והמוטיבציה התחרותית. לבסוף, הצורך בהגשמה עצמית הוצף מתוך המניעים הרגשיים שכללו הערכה עצמית, חיזוק האופי, אהבת הספורט והנאה ממנו. מתיאור המאמן ניכר היותו גורם מניע שמשקף את ההגשמה העצמית כספורטאי במסגרת האימון והתחרות. כמו כן, ניתן היה למצוא בדברי המרואיינים אישוס למודל התאורטי של ההכוונה העצמית (Deci & Ryan, 2000) ולמודל התאורטי של תחושת המסוגלות העצמית של בנדורה (Bandura, 1995). בפרט, תואר כיצד הקשר והשייכות לקבוצה בפרט בשעות הפנאי ובתמיכת המשפחה מעודדים את המוטיבציה וכיצד פיתוח תחושת המסוגלות נחוץ לקיבועה ולשימורה של המוטיבציה. סוגיית ההכוונה העצמית עלתה בעיקר בביטויים של ההנאה שהפעילות גרמה למשתתפים במובן של "כיף", כלומר הנאה מעצם הפעילות שמבטאת מוטיבציה פנימית ברמה הגבוהה ביותר של ההכוונה העצמית. על אף שהראיונות התמקדו במניעים המעודדים את המרואיינים להשתתף בפעילות, תמה נוספת עלתה במהלך הראיונות באופן בולט: החסמים להשתתפות. הספורטאים

דיווחו על מגוון חסמים שעלולים לגרום להפסקת פעילות ולפרישה מאימוני ומתחרויות הבוצ'ה. לפיכך, התמונה המצטיירת מממצאי המחקר היא של שקלול תמורות (trade-off) של תועלות לעומת מחירים. כלומר הספורטאים מעריכים את היחס של התועלות (כפי שהן באות לידי ביטוי בהיבטים של רגשות חיוביים כמו הנאה, תמיכה חברתית שהם מקבלים מהפעילות במסגרת הקבוצתית, התרומה של הפעילות לבריאותם הגופנית והנפשית, ולפיכך הקידום של תהליך שיקומם האישי), זאת לעומת המחירים שהם עלולים לשלם (כגון: חשש להיות מסווג באופן שימנע השתתפות תחרותית, חוסר בציוד, חוסר תמיכה, חוויות שליליות בגין אי-הצלחה וחוסר התקדמות, חוסר בחשיפה ובפרגון ציבורי, ולעיתים גם מאמן שאינו מבין לליבם ותובע מאמצים בלתי מקובלים מבחינתם ואינו מספיק מעודד ומשבח בעת הצלחותיהם). על פי אטקינסון (Atkinson, 1957), אנשים נוטים לשקלול תמורות במצבי סיכון שנועדו מצד אחד להצליח ומצד שני למנוע כישלון. ניתן לקשר גישה זו לתהליכים שתוארו במהלך הראיונות בשדה הספורט של משחק הבוצ'ה. שחקן שיש לו הנאה פנימית מהחוויה האסתטית של דיוק בתנועה ושל הצלחה ליישם טקטיקה מסוימת שבחר בה, ובה בעת מקבל גם משוב חיובי על כך מהמאמן - תגבר אצלו ההנעה להשתתפות. אם, נוסף על כך, הוא שואב הנאה מסביבתו החברתית, והוא חש שהפעילות תורמת לבריאותו הגופנית והנפשית, והוא גם מקבל ממשפחתו תמיכה מעשית ורוחנית להשתתפות בפעילות, הרי ההסתברות להמשיך את הפעילות גדלה. לעומת זאת, אם השחקן חווה הרבה מצבים של כישלון בניסיון להגיע אל כדור המטרה, הן מבחינת הכוח הנדרש למרחק והן מבחינת הדיוק, המאמן איננו מספק לו משוב מדויק אלא כועס על שאיננו מתאמץ מספיק, הרי הוא עלול לחוות מפח נפש ולהיעדר זמנית מהפעילות. אם נוסף על כך השחקן חש שהוא נדרש לעלויות מעבר לציפיותיו, ומשפחתו איננה תומכת בו כלכלית ונפשית, הרי ההסתברות להפסקה מוחלטת של הפעילות גדלה מאוד. ככל הנראה, אין המצב הזה ייחודי לספורטאי בוצ'ה, אבל בהקשר של הבוצ'ה ההזדמנויות של הספורטאים להחליף את הפעילות לפעילות משחק ספורט קבוצתי שתספק אותם יותר כמעט שאיננה נתונה, שכן בישראל אין אף מסגרת קבוצתית אחרת לפעילות ספורטיבית של אנשים עם מוגבלות גופנית ברמת החומרה של שחקני הבוצ'ה (וגם בעולם מוכר רק ענף נוסף אחד: כדורגל בכיסאות גלגלים חשמליים) (Barfield & Malone, 2013). לפיכך ראוי להסב תשומת לב רבה במיוחד לאותם המשתנים בני השינוי, כפי שיפורט להלן.

צרכים רגשיים

ההצלחה במשימות, ההתנסות החיובית, ביטוי העצמי ותחושת המסוגלות העצמית פועלים במישרין כגורם המעורר מוטיבציה לעיסוק בספורט (גרון ואח', 2010). ממצאי המחקר הנוכחי מלמדים כי השחקנים עוסקים בענף הבוצ'ה מפני שהם חשים כלפיו רגשות חיוביים של הנאה, אהבה וכיף. יתרה מכך, השחקנים ציינו שאימוני הבוצ'ה מחזקים את הדימוי העצמי ואת הביטחון העצמי שלהם. ממצאים אלה תומכים במוצג בספרות התאורטית והמחקרית שלפיה תחושות של הנאה, אהבה, סיפוק ורגשות חיוביים כלפי ענף הספורט נמצאות ביסודה של המוטיבציה לעיסוק בספורט. במחקר שעסק במוטיבציה של ספורטאים עם מוגבלות להשתתף במשחקים פאראולימפיים עם 174 ספורטאים מענפי הכדורסל, הבוצ'ה והרוגבי נמצא שרגשות הקשורים לספורט היו בין הגורמים העיקריים המניעים את הספורטאים

לקחת חלק במשחקים (Molik et al., 2010). לפיכך, אחד המסרים המרכזיים לבעלי העניין הוא שכל עוד השחקנים נהנים וחשים רגשות חיוביים כלפי העיסוק שלהם בבוציה, הם ימשיכו להגיע בקביעות לאימונים. חשיבות המאמן בהקשר זה רבה, שכן הוא עשוי לספק למשתתף עוגן משמעותי לפיתוח רגשות חיוביים בהיותו דמות לחיקוי ולהערצה. עם זאת, המאמן עלול גם להוות חסם אם מתפתחים קונפליקטים בינו לבין השחקנים, והאווירה הרגשית מולו מעיקה ומעוררת חרדה. בדיון על התפתחות יחסי מאמן-ספורטאי מציעים מגיו וולראנד (Mageau & Vallerand, 2003) מודל של המאמן שיסייע בפיתוח הכוונה עצמית לספורטאי, לרבות מתן הזדמנויות לבחירה, ליצירתיות ולעצמאות, התייחסות לרגשות ולתפיסות של האחר, מתן הסבר למטלות ומתן משוב מעצים, בד בבד עם הימנעות משליטה, מביקורתיות ומשימוש בחיזוקים חומריים. שורט ושורט (Short & Short, 2005) מוסיפים לכך אפיון של התפקידים השונים שעל המאמן למלא במסגרת יחסיו עם הספורטאי, כולל: מורה, מארגן, מתחרה, לומד, חבר ומנטור.

צרכים חברתיים

לפי מאסלו, הצורך בהשתייכות הוא צורך חברתי להיות מקובל, להיות שייך לקבוצה, לאהוב ולהיות נאהב. לפי ממצאי המחקר הנוכחי, השחקנים עוסקים בבוציה בין היתר מכיוון שספורט זה מהווה מסגרת משמעותית עבורם, שבתוכה הם חשים נאהבים, נתמכים ובעיקר שייכים. השחקנים ממשיכים להגיע אל האימונים מכיוון שהם חשים כקבוצה מלוכדת שבה הם תומכים ונתמכים זה בזה. ממצא זה מתחבר לתורת המסוגלות העצמית של בנדורה (Bandura, 1982), המדגישה את הצורך בעמיתים לקבוצה ובמודלים לחיקוי כמניעים משמעותיים לעיסוק בספורט תחרותי. נוסף על כך, מוליק ואחי (Molik et al., 2010), שעסקו במוטיבציה של ספורטאים עם מוגבלות להשתתף במשחקים פאראולימפיים, מצאו שעבודת צוות ורגשות הקשורים לספורט היו בין הגורמים העיקריים המניעים את הספורטאים לקחת חלק בפעילות. במחקר נמצא שהספורטאים עצמם מקווים לשמש יום אחד כמודלים לחיקוי לדור ההמשך של הספורטאים הצעירים יותר, מכיוון שהם חוו על בשרם את חשיבות מודל החיקוי לתחושת המסוגלות העצמית, לתחושת הביטחון העצמי וכמוטיבציה להמשך עיסוק בספורט התחרותי ולהשגת המטרה. גם הוצלר וברגמן (Hutzler & Bergman, 2011) שחקרו שחיני עבר פאראולימפיים, דיווחו על הקבוצה כמקור לגאווה ולחוויה של אליטה חברתית.

צרכים בריאותיים

ממצאי המחקר עולה שההיבט הבריאותי חשוב לשחקנים העוסקים בבוציה. שחקנים אלו מגיעים לעיסוק בבוציה, בין היתר, בשל צרכים שיקומיים של הרחבת טווח תנועה, שיפור תפקודי היד: פתיחה וסגירה של היד, אחיזה ושיפור או שימור הכושר הגופני. במחקרים עדכניים נמצאו ראיות עובדתיות לשיפור שנמצא בטווח התנועה של שורש כף היד ובהסטה האולנרית (Ulnar deviation) (Suárez- Iglesias, 2020) וכן בכוח ובתפקודים השונים של כף היד (Hutzler et al., 2013). גם מבחינה של שיקום פסיכולוגי נמצאו עדויות לאפקט משמעותי יותר באיכות החיים ובבריאות הנפשית בקבוצה שעסקה בבוציה כמסגרת תחרותית במרכז שיקום לעומת קבוצה שעסקה בבוציה רק במסגרת פעילות הפנאי או שכלל לא עסקה בבוציה (Barak et al., 2016). לפיכך, חשוב לעדכן את גורמי השיקום, שמהווים גורם פנייה

ראשוני למסגרות תעסוקה ופנאי, על אודות החשיבות הבריאותית המיוחסת לבוצ'ה ולעודדם להפנות מועמדים לפעילות זו.

צרכים של הישג, הגשמה ומימוש עצמי

כמו בכל קבוצת ספורט תחרותית הישגים משמשים כאחד המניעים המרכזיים להמשך האימונים והעיסוק המקצועי בענף הספורט. מהממצאים של המחקר הנוכחי עולה שישנם מניעים הישגיים רבים החל מהישג של הצלחה במשימה, למשל של סיום אימון בידיעה שהאימון נעשה על הצד הטוב ביותר, דרך התמודדות עם שיא אישי ומיצועי הפוטנציאל הגלום בשחקן ועד להישגים תחרותיים של השתתפות וזכייה בתחרותיות ארציות ובינלאומיות. במחקר שכלל 76 אנשים עם מוגבלות שעסקו בספורט כפנאי רציני, נמצא שהגשמה עצמית הייתה המשתנה המבחין המשמעותי ביותר בין אלו שהעיסוק בספורט היה משמעותי עבורם ברמה גבוהה לעומת רמה נמוכה (Heo et al., 2008). נוסף על כך, המשתתפים במחקר הנוכחי דיווחו שהעיסוק בספורט מאתגר אותם ומקנה להם תחושת הצלחה וסיפוק למרות הקושי הנדרש לביצוע. יש לזכור שהדרישה לדיוק ולרזיזות ידיים, במהלך זריקות בעוצמה גבוהה (לכדורים הרחוקים וכדי לפנות כדורי יריב חוסמים), היא קשה במיוחד לאנשים עם מוגבלות במערכת שריר-עצב כמו של שחקני הבוצ'ה (Huang et al., 2014; Roldan et al., 2017). לפיכך, על מנת לשלוט במיומנות הם נדרשים לבחירה מדוקדקת של אסטרטגיית האימון מבחינת מערך הזריקות בהתייחס להיקף ולאינטנסיביות שלהן (Morriss & Wittmannová, 2010). המסקנה המשתמעת מכאן היא שעל מנת להוביל את המשתתפים לחוויה החיובית של הצלחה במשימה ולהגשמה עצמית, יש לתכנן היטב את רמות האתגר במסגרת מערכי האימון.

חסמים

במחקר הנוכחי נמצא שישנם גם חסמים רבים המפחיתים את המוטיבציה לעיסוק באימוני הבוצ'ה ומביאים לידי אי-הגעה לאימונים מסיבות של חוסר במשאבים כלכליים, חוסר ציוד ומקום וקריטריונים לא הוגנים וכן חוסר תמיכה ועידוד מצד המשפחה והחברים. ממצאים אלו מחזקים מידע קודם על החסמים ועל הסיבות המפחיתים את המוטיבציה וגורמים בסופו של דבר לפרישה מהעיסוק בספורט באופן תחרותי ומקצועי (Hutzler & Bergman, 2011). על מנת לעודד את השחקן לעסוק באימוני הבוצ'ה יש לדאוג לנטרל את החסמים שעלו בדברי השחקנים המרואיינים שהדגישו שללא תמיכה משפחתית וכלכלית מצד הוריהם או בני זוגם היו מתקשים לעסוק באימונים. מתבקש אפוא לפתח מרכזי מצוינות אזוריים לספורטאים עם מוגבלות ולהקצות משאבים להסעות אל מרכזים אלו ולאימונים בהם.

מגבלות המחקר

מחקר זה מסתמך על זווית ראייה אישית של 12 משתתפים שנבחרו באופן מזדמן מתוך אוכלוסיית הספורטאים העוסקים בענף הבוצ'ה בארץ. העדר קריטריונים מוקדמים לבחירה בשחקנים עלול להוות מגבלה מחקרית, שכן במחקר איכותני נהוג לבחור במשתתפים באופן מכוון להשגת טווח תשובות רחב ככל האפשר. ואולם ככל שהמרואיינים היו כל מי שנענו לפנייה להשתתף במחקר, הם הציגו טווח רחב של דרגות תפקודיות ורמות אימון על מנת לאפשר קשת רחבה של

ביטוי לאוכלוסיית המשתתפים בענף. מבחינת גורם המוגבלות, הרי לא הזדמן לראיין ספורטאים עם מוגבלות מסוג ניוון שרירים, שמספרם בקרב אוכלוסיית הפעילים בארץ קטן ביותר, ולכן כל המידע מסתמך על ספורטאים עם שיתוק מוחין. עוד מגבלה הקשורה במדגם היא שהמשתתפים פעילים במרכזים שונים שבהם רמות והיקף פעילות שונה, ולשונות זו עלולה להיות השפעה על הניסיון ועל חוויית ההשתתפות. זאת ועוד, הראיונות בוצעו מייד בראשית תקופת האימון וכחצי שנה לאחר מכן; במהלך תקופה זו ייתכן שהמשתתפים לא הגיעו לרמת משחק טובה דיה על מנת על מנת לחוות הצלחות משמעותיות. ייתכן אפוא שהמחקר אינו משקף את כל טווח החוויות של הספורטאים. מגבלה נוספת היא שהמראיינת איננה בקיאה בענף הספורט המדובר, הגם שהשתתפה בתצפיות מרובות על המשחק וקיבלה הסברים ממאמנים על המצופה במהלכו ובמהלך האימונים. למרות מגבלות אלה הוצג מנעד רחב מאוד של תפיסות בקרב משתתפים ממספר מרכזי פעילות, שאפשר ניתוח תמטי שעלה בקנה מידה אחד עם התשתית הרעיונית של מדרג הצרכים של מאסלו.

מסקנות והמלצות יישומיות

מחקר זה מציג את המניעים לעיסוק באימוני הבוצ'ה בקרב ספורטאים עם מוגבלות גופנית קשה. המסקנות העולות ממחקר זה הן שעל מנת לעודד את המשתתפים להמשיך ולעסוק בספורט הבוצ'ה יש להביא בחשבון את הצרכים הרגשיים של הנאה מעצם הפעילות המשחקית, הצרכים החברתיים של קבוצת שחקנים עמיתים ובעלי עניין במשחק, הצרכים הבריאותיים של שיפור תפקודי ואת הצורך במימוש עצמי על ידי הישגים בשדה הספורט. כדאי שאנשי שיקום, גורמי ספורט ומלווים של אנשים עם מוגבלות יביאו בחשבון את התועלת של ענף הספורט בוצ'ה למימוש צרכים אלה. ואולם ישנם גם חסמים רבים העלולים להוביל לפרישה מעיסוק זה.

כדי לעודד ולקדם את העיסוק בענף ספורט הבוצ'ה, על מקבלי ההחלטות לדעת להשתמש בתבונה הן בגורמים המסייעים והן בחסמים על מנת לבנות סביבת אימונים מעודדת ותומכת שבה יוכלו ספורטאים למצות את מלוא הפוטנציאל הטמון בהם ולהגשים את עצמם. לכן יש לדאוג להכשרת צוות מדריכים ומאמנים בעלי התמחות ספציפית באימוני הבוצ'ה אשר ידעו ליצור סביבת אימונים חיובית המספקת אתגרים, הצלחות וסיפוקים. סביבה נעימה, מעודדת וחמה שבה יפרחו תחושת המסוגלות העצמית, הדימוי העצמי וההגשמה העצמית של השחקן. יש לדאוג לכן שיהיו מספיק שעות אימון, מספיק ציוד ומספיק צוות אימון ומתנדבים על מנת שאימוני הבוצ'ה יהיו אפקטיביים. כמו כן, יש לדאוג לסביבה שבה יהיו השחקנים מגובשים בינם לבין עצמם ויחושו לכידות קבוצתית. במסגרת זו ניתן לדאוג לימי כיף וגיבוש, חגיגת ימי הולדת ועידוד של יציאות משותפות, שכן עבודת צוות וסביבה נעימה ואוהבת הן בין הגורמים העיקריים להמשך עיסוק בספורט וחשובות במיוחד למשחק הבוצ'ה שבו על שחקני הקבוצה לדעת לנהל שיח ולפעול כגוף אחד. נוסף על כך, על מנת שהשחקנים ימשיכו להתאמן, להתחרות ולייצג את המדינה ואת עצמם בכבוד יש לנטרל חסמים שיכולים לפגוע ברמת המוטיבציה של השחקנים. יש לדאוג להסעות למרכזי הספורט עבור שחקנים הגרים ביישובים רחוקים ולהקטין עד כמה שאפשר את התלות בהסעות של בני הזוג או של ההורים על מנת להגיע לאימונים. יש

לדאוג שמסגרת האימונים תהיה מסגרת מאתגרת שבה כל שחקן יוכל להתפתח ולהגשים את עצמו. כמו כן, מומלץ לדאוג להפצה של המשחק במסגרות של בתי ספר לאוכלוסיות מתאימות וכן להפיץ את הישגי השחקנים בעיתונות ובתקשורת ולהביא את ענף הבוצ'ה להכרה. מחקרים נוספים שיתבצעו בעתיד עשויים לבחון את התפתחות המאפיינים שעלו במחקר האיכותני, כגון תחושת המסוגלות והלכידות החברתית במהלך תקופת האימון, באמצעות כלי מדידה כמותי, וזאת כדי לחדד את שיעור ההשפעה של ההשתתפות בפעילות הבוצ'ה על היבטים אלו.

הערה

המחברים מבקשים להודות למר איציק אזולאי יו"ר ועדת הבוצ'ה בישראל ומאמן בוצ'ה במרכז הספורט לנכים ברמת גן, שעייץ בכתב היד והאיר מספר נקודות חשובות כדי לדייק את פרטי המידע על ענף הספורט.

מקורות

אלמוסני, י' (2008). הפעילות הגופנית כאמצעי להשתלבות חברתית של צעירים בעלי לקות אינטלקטואלית. *בתנועה*, ט, 53-79.

גבתון, ד' (2001). תיאוריה המעוגנת בשדה: משמעות תהליך ניתוח הנתונים ובניית תיאוריה במחקר האיכותי. בתוך נ' צבר-בן יהושע (עורכת), *מסורות וזרמים במחקר האיכותי* (עמ' 195-228). דביר.

בר-חיים, א' (2002). התנהגות ארגונית, כרך א', יחידה 4 (עמ' 191-245). האוניברסיטה הפתוחה.

ברלב, ל', פור, י., ובקר, י' (2021). אנשים עם מוגבלות בישראל 2021: עובדות ומספרים. גיוינט ישראל מעבר למגבלות ומאירס מכון ברוקדייל.

https://brookdale.jdc.org.il/wp-content/uploads/2021/11/HEB_Facts_Figures_2021.pdf

גרון, א', רביב, ש' ולידור, ר' (2010). מוטיבציה לפעילות גופנית ולספורט. מכון מופ"ת.

דונסקי, א' וברק, ש' (2020). מיזם פעילות גופנית מותאמת והשתלבות בפעילות גופנית בקהילה. דו"ח מחקר מס' 174. הביטוח הלאומי, הקרן למפעלים מיוחדים.

https://www.btl.gov.il/Publications/Special_Activities_publications/Documents/mifal_174.pdf

הוצלר, י', עוז, מ' וברק, ש' (2013). מניעים לפעילות גופנית בקרב ספורטאים עם מוגבלות שכלית-התפתחותית המשתתפים בפעילות בארגון ספיישל אולימפיקס בהשוואה לספורטאים ללא מוגבלות. דו"ח מחקר מק"ט 91. קרן שלם.

https://www.kshalem.org.il/uploads/pdf/article_7253_1381698558.pdf

היוש, ט', ווגל, ג' וגינדי, ש' (2010). תוכנית ה"סל-גל" הפועלת לשילוב בני נוער עם וללא מוגבלויות במשחק כדורסל בכיסאות גלגלים. דו"ח מחקר מס' 140. הביטוח הלאומי, הקרן למפעלים מיוחדים.

https://www.btl.gov.il/Publications/Special_Activities_publications/Documents/mifal_140.pdf

הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (הלמ"ס) (2019). *רווחה: שנתון סטטיסטי לישראל 2019 מספר 70*.

יוסיפון, מ' (2001). חקר מקרה. בתוך: נ' צבר-בן יהושע (עורכת), *מסורות וזרמים במחקר איכותי* (עמ' 306-257). הוצאת דביר.

- צבר בן-יהושע, ני (1997). *המחקר האיכותי בהוראה ובלמידה*. מודן.
- צבר בן-יהושע, ני (2001). *מסורות וזרמים במחקר האיכותי*. הוצאת דביר.
- קסן, ל' וקרומר-נבו, מי (2010). *ניתוח נתונים במחקר האיכותני*. אוניברסיטת בן גוריון.
- רייטר, שי וטלמור, רי (2004). *פעילות גופנית מכלילה בקהילה*. דו"ח מחקר מס' 90. הביטוח הלאומי. הקרן למפעלים מיוחדים
https://www.btl.gov.il/SiteCollectionDocuments/btl/Publications/mifal_90.pdf
- שקדי, אי (2003). *מילים המנסות לגעת*. אוניברסיטת תל אביב.
- Adams, R. C., & McCubbin, J. A. (1991). *Games, sports, and exercise for the physically handicapped* (4th ed.). Lea i Febiger.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, 37(2), 122–147.
- Bandura, A. (Ed.). (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge university press.
- Barak, S., Mendoza-Laiz, N., Gutiérrez Fuentes, M. T., Rubiera, M., & Hutzler, Y. (2016). Psychosocial effects of competitive Boccia program in persons with severe chronic disability. *Journal of Rehabilitation Research & Development*, 53(6).
- Blauwet, C., & Willick, S. E. (2012). *The Paralympic Movement: Using sports to promote health, disability rights, and social integration for athletes with disabilities*. *PM&R*, 4(11), 851–856.
- Barak, S., Mendoza-Laiz, N., Gutiérrez Fuentes, M. T., Rubiera, M., & Hutzler, Y. (2016). Psychosocial effects of competitive Boccia program in persons with severe chronic disability. *Journal of Rehabilitation Research & Development*, 53(6), 973-987.
- Barfield, J. P., & Malone, L. A. (2013). Perceived exercise benefits and barriers among power wheelchair soccer players. *Journal of Rehabilitation Research & Development*, 50(2), 231-238.
- Brasile, F. M. (1988). Psychological factors that influence participation in wheelchair basketball. *Palaestra*, 4(3), 16-27.

- Brasile, F. M., & Hedrick, B. N. (1991). A comparison of participation incentives between adults and youth wheelchair basketball players. *Palaestra*, 7(4), 40-46.
- Brasile, F. M., Kleiber, D. A., & Harnisch, D. (1991). Analysis of participation incentives among athletes with and without disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*, 25(1), 18-33.
- Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory: A practical guide through qualitative analysis*. Sage.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The what and why of goal pursuits: human needs and self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11, 227-268
- DePauw, K. P. (1986) Towards progressive inclusion and acceptance: Implications for physical education. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 3, 1-6.
- DePauw, K. P., & Gavron, S. J. (2005). *Disability sport*. Human Kinetics.
- Dickinson, J., & Perkins, D. (1985). Socialization into physical activity for disabled populations for the disabled populations. *Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation*, 51, 4-12.
- Farrell, R. J., Crocker, P. R. E., McDonough, M. H., & Sedgwick, W. A. (2004). The driving force: Motivation in special Olympians. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 21, 153-168.
- Gaskin, C. J., Andersen, M. B., & Morris, T. (2010). Sport and physical activity in the life of a man with cerebral palsy: Compensation for disability with psychosocial benefits and costs. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(3), 197-205.
- Gorra, A., & Kornilaki, M. (2010). Grounded theory: Experiences of two studies with a focus on axial coding and the use of the NVivo qualitative analysis software. *Methodology: Innovative approaches to research*, 1, 30-32.

- Heo, J., Lee, Y., Lundberg, N., McCormick, B., & Chun, S. (2008). Adaptive sport as serious leisure: Do self-determination, skill level, and leisure constraints matter. *Annual in Therapeutic Recreation, 16*, 31-38.
- Huang, P. C., Pan, P. J., Ou, Y. C., Yu, Y. C., & Tsai, Y. S. (2014). Motion analysis of throwing Boccia balls in children with cerebral palsy. *Research in developmental disabilities, 35*(2), 393-399.
- Hutzler, Y. (1990). The concept of empowerment in rehabilitative sports. In G. Doll-Tepper, C. Dahms, B. Doll, & H. Selzam (Eds.), *Adapted physical activity* (pp. 43-51). Berlin, Heidelberg.
- Hutzler, Y., & Bergman, U. (2011). Facilitators and Barriers to Participation while pursuing an Athletic Career. *Therapeutic Recreation Journal, 14*(1), 1-16.
- Hutzler, Y., Rodríguez, B. L., Laiz, N. M., Díez, I., & Barak, S. (2013). The effects of an exercise training program on hand and wrist strength, and function, and activities of daily living, in adults with severe cerebral palsy. *Research in developmental disabilities, 34*(12), 4343-4354.
- INSPORT (2021). *International support materials guide - Materials and strategies for specific activities: Boccia*. <https://in-sport.eu/intervention-support-material-guides/boccia/>
- Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., Geertzen, J. H. B., & Dekker, R. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review. *Scandinavian Journal Of Medicine & Science In Sports, 24*(6), 871-881.
- Kiuppis, F. (2018). Inclusion in sport: Disability and participation. *Sport in Society, 21*(1), 4-21.
- Lakowsky, T., & Long, T. (2011). *Proceedings: Physical activity and sport for people with disabilities*. Georgetown University Center for Child and Human Development.
- Lundberg, N. R., Groff, D. G., & Zabriskie, R. B. (2010). Psychological need satisfaction through sports participation among international

- athletes with cerebral palsy. *Annals of Leisure Research*, 13(1-2), 102-115.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*, 21(11), 883-904.
- Martin Ginis, K. A., van der Ploeg, H. P., Foster, C., Lai, B., McBride, C. B., Ng, K., ... & Heath, G. W. (2021). Participation of people living with disabilities in physical activity: A global perspective. *The Lancet*, 398(10298), 443-455.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). Harper & Row.
- McLoughlin, G., Fecske, C. W., Castaneda, Y., Gwin, C., & Graber, K. (2017). Sport participation for elite athletes with physical disabilities: Motivations, barriers, and facilitators. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 34(4), 421-441.
- Molik, B., Zubala, T., Słyk, K., Bigas, G., Gryglewicz, A., & Kucharczyk, B. (2010). Motivation of the disabled to participate in chosen Paralympics events. *Physiotherapy / Fizjoterapia*, 18(1), 42.
- Morriss, L., & Wittmannová, J. (2010). The Effect of blocked versus random training schedules on Boccia skills performance in experienced athletes with Cerebral Palsy. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 3(2), 17-28.
- Pensgaard, A. M., & Sorensen, M. (2002). Empowerment through the sport context: A model to guide research for individuals with disability. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19(1), 48-67.
- Perreault, S., & Vallerand, R. J. (2007). A test of self-determination theory with wheelchair basketball players with and without disability. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24(4), 305-316.

- Reina, R., Domínguez-Díez, M., Urban, T., & Roldan, A. (2018). Throwing distance constraints regarding kinematics and accuracy in high-level boccia players. *Science & Sports, 33*(5), 299-306.
- Rimmer, J. H., Riley, B., Wang, E., Rauworth, A., & Jurkowski, J. (2004). Physical activity participation among persons with disabilities: Barriers and facilitators. *American Journal of Preventive Medicine, 28*(5), 419-425.
- Roldan, A., Sabido, R., Barbado, D., Caballero, C., & Reina, R. (2017). Manual dexterity and intralimb coordination assessment to distinguish different levels of impairment in boccia players with cerebral palsy. *Frontiers in Neurology, 8*, 582.
- Schiffman, L. G., & Kanuk, L. L. (2004). *Consumer behavior* (8th ed.). Pearson Prentice Hall.
- Sherrill, C., & Rainbolt, W. (1988). Self-actualization profiles of male able-bodied and elite cerebral palsied athletes. *Adapted Physical Activity Quarterly, 5*(2), 108–119. doi: 10.1123/apaq.5.2.108.
- Short, S. E., & Short, M. W. (2005). Essay: Role of the coach in the coach-athlete relationship. *The Lancet, 366*, S29-S30.
- Shostrom, E. L. (1964). An inventory for the measurement of self-actualization. *Educational and psychological measurement, 24*(2), 207-218.
- Standage, M. (2012). 12 Motivation: Self-determination theory and performance in sport. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 233-249). Oxford University Press.
- Stebbins, R. A. (2020). *The serious leisure perspective: A synthesis*. Springer Nature.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998) *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*. Sage.
- Suárez-Iglesias, D., Ayán Pérez, C., Mendoza-Laiz, N., & Villa-Vicente, J. G. (2020). Boccia as a rehabilitation intervention for adults with

severe mobility limitations due to neuromuscular and other neurological disorders: feasibility and effects on upper limb impairments. *Frontiers in psychology*, 11, 581.

Weiss, M. R. (2000). *Motivating kids in physical activity*. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest.

World Health Organization (WHO) (2011). *World report on disability*. Available at:
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241564182>.