

משרד החינוך  
האגף לתרבות תורנית

# ת לתרבות יהודית

עורך: ד"ר אריה סטריקובסקי

על תרבות הגוף ביהדות

גיליון 272 – שבט התשס"ז

## **תודות**

תודתנו לכל המו"לים שאישרו לנו לפרסם חומר מספריהם.  
תודתנו לגופים הבאים שהרשו לנו לפרסם תמונות שבבעלותם:

- השירות הבולאי
- המכללה האקדמאית לחינוך גבעת ושינגטון
- ישיבה יוניברסיטי – המחלקה ליחסי ציבור
- כושר ג'ים, ירושלים
- מכון וינגייט

**סדר, גרפיקה ועיצוב עטיפה:** סטודיו "שחר שושנה"  
**הוצאה לאור:** מחלקת הפרסומים, משרד החינוך

**כתובת למכתבים:** האגף לתרבות תורנית, משרד החינוך, ירושלים 91911  
**אתר אינטרנט:** <http://www.education.gov.il/toranit>

ירושלים, התשס"ז



## תוכן עניינים במהלך הדורות

5	המלמד ידי לקרב - ד"ר אריה סטריקובסקי
9	פעילות גופנית אצל חכמי ישראל - ד"ר אהרן ארנד
13	האנטישמיות בספורט - יריב אורן
13	יהדות השרירים - מכס נורדאו
13	להרמת המצב הגופני של העם היהודי - מכס נורדאו
14	'יהדות השרירים' של נורדאו ומשמעותה - יחיעם שורק
15	לתולדות "יודישה טורנרשאפט" (התעמלות יהודית) - ד"ר רוברט אטלס
16	זאב יעבץ תובע את עלבוננו של הגוף - יצחק רם
16	כמ"ם וסמ"ך שבלוחות - נחום סוקולוב
17	טיולים - שמחה חיים ולקומיץ
17	מתוך כרוז של הסתדרות מכבי-חנוכה תרע"ט
18	על שתי מכביות - ד"ר צבי צמרת
19	ספורטאים שעלו לארץ - יגאל לוסין
19	נשארתי בארץ - איזי שפייר
19	ברכה למכבייה השנייה - הרב בן ציון מאיר חי עוזיאל
20	ספורט יהודי בגרמניה הנאצית - ד"ר רוברט אטלס
21	אולימפיאדת ברלין 1936 - תעלולים אנטישמיים - ד"ר רוברט אטלס
23	פעילות ספורטיבית במחנות העקורים - 1945-1952 שמואל שפי
23	היהדות במיפגש עם הספורט האמריקאני - ד"ר נתן אופיר
25	אליפות העולם - הרב רפאל הלפרין

## אלי-צור

26	על אלי-צור - זאב ברוורמן
26	מעשה הבא בחזון: אלי-צור כאיגוד ספורטיבי - יחיאל אליאש
28	כשהבריטים החרימו את הסירות - שמחה כוכבא
29	ברכה לימאי אליצור - הרב שלמה גורונצ'יק (גורן)

## ישיבות צבאיות - שורשים ונופים

29	ישיבה פלמחית - יחיאל אליאש
30	זאת תורת ההסדר - הרב ד"ר אהרן ליכטנשטיין

## בריאות

32	בריאות - כבר היום - דב פליישמן
32	"ועצמותיך יחליץ" - השר זבולון המר
32	לשמור על הפיקדון של הגוף - ד"ר יקי רייס

- 33 אמצעי לקיבוץ גלויות – ישראל לנצ'נר  
 33 אמצעי לאיחוד העם – טל ברודי

## הסת"גויות

- 34 כוח ליצירה אך לא לספורט – יחיעם שורק  
 35 בריאות ולא ספורט – ד"ר אלי אהרן  
 36 הליכה לבריכה לבן ישיבה – הרב מיכל יהודה ליפקוביץ

## אגדה

- 38 אגדות גבורה יהודיות מימי הביניים – מיכאל קרופ  
 38 מלכי כנען נלחמים בבני יעקב – ספר הישר

## ספרות

- 40 נבחרת פלישתים כנגד שועלי שמשון – זאב ז'בוטינסקי  
 41 על עקביה ועלילותיו – עמנואל בן גוריון  
 41 עקביה נלחם בפייאד – יהודה בורלא  
 43 מלחמת פנדרי וטשורילו – זלמן שניאור  
 45 כרוז הסופרים העבריים למען השבת  
 46 משלי חיים – י"ד פרי

## הלכה

- 47 תרבות הגוף בעימות עם ההלכה – ד"ר אהרן ארנד  
 48 ריצה בשבת תענוג – אברהם זוכמן

## הגות

- 50 "נפש בריאה בגוף בריא" מנקודת מבטו של הרמב"ם – הרב ד"ר אליהו אביעד  
 51 הגוף ופעילותו במשנת המהר"ל – אהרן ירחי  
 53 הרב קוק ויחסו לפעילות גופנית ולספורט – ד"ר אברהם שפיר  
 54 גבורת בשר תאיר את הנשמה – ד"ר אהרן ארנד  
 55 הראי"ה: עבודת הגוף כעבודת הקודש – ד"ר יהונתן גארב  
 56 גאולת הנפש וגאולת הגוף – הרב יעקב משה חרל"פ  
 56 הגוף והנשמה – הרב יעקב משה חרל"פ  
 57 הציפייה לישועה וגבורת שמשון – הרב יעקב משה חרל"פ  
 57 האדמו"ר שתמך בראי"ה – ד"ר אהרן ארנד  
 58 לשם עבודת הקודש – הרב ישעיהו שפירא  
 58 על תהלים והתעמלות – הרב חיים הירשענזאהן  
 59 "שכחנו שיש לנו בשר קודש" – הרב חיים דרוקמן  
 59 "ונשמרתם מאד לנפשותיכם" – הרב צפניה דרורי  
 60 ספורט ובריאות הוליסטית – מבט תורני – הרב ד"ר נתן אופיר

## במהלך הדורות

### המלמד ידי לקרב

אריה סטריקובסקי

פִּי בָּכָה אֶרְוֶץ גְּדוּד בְּאַלְהֵי אֲדָלְגַּ שׁוּר... מְשֻׁנָּה בְּגָלִי  
פְּאִילוֹת... מְלַמֵּד יָדִי לְמִלְחָמָה וְנַחֲת קֶשֶׁת נְחוּשָׁה  
זְרַעְתִּי (ש"ב כב, ל, לד, לה).

בין האישים שמזגו בנפשם ובגופם קדושה וגבורה, מתנוססים שמשון ודוד. קדושתם וגבורתם ינקו זו מזו, הפרו זו את זו והשפיעו זו על זו. נפתח בשמשון. כשצלחה עליו רוח ה', נמסו העבوتים שהיה אסור בהם (שופטים טו, יד), אחר שדלילה דילדתו ואסרה אותו ביתרים לחים הוא ניתקם "פְּאִשֶׁר יִנְתַּק פְּתִיל הַנְּעֻלָּת בְּהִרְחוּ אֵשׁ" (שם טז, ט), בפעם הבאה, אחרי הידלדלות נוספת, הוא ניתק את העבותים ב"מאמץ" יתר, כחוט (שם טז, יד). לבסוף, כאשר שב בתפילה לה, חזר אליו כוחו, ומוטט את בית דגון (שם טז, כח-ל).

כיוצא בו דורשים חז"ל על עדינו העצני (ש"ב כג, ח) שאינו אלא שם ציורי של דוד, "כשהיה יושב ועוסק בתורה היה מעדן עצמו... ובשעה שיוצא למלחמה היה מקשה עצמו כעץ [ומתחזק] על שמונה מאות חלל בפעם אחת' שהיה זורק חץ ומפיל שמונה מאות בפעם אחת, והיה מתאנח על מאתיים [חסרים כדי להשלים את ההבטחה בתורה] דכתיב 'אֵיכָה יִרְדֹּף אֶחָד אֶלְיָי?' (דברים לב, ל). יצתה בת קול ואמרה: 'יֵק בְּדָבָר אֲוִיָּהּ הַחַתִּי' (מל"א טו, ה; מועד קטן טז ע"ב), לאמור, לפני שחטא, היה הורג אלף כשמשון.

ה' גם מדריך את גיבוריו. דוד, שהתגבר על הארי, כשאחז בזקנו (ש"ב כב, לג-לז), למד שיש לחפש את נקודות התורפה של היריב: "יודע אני שלא לחינם נזדמן לי הדבר ההוא אלא שעתיד אני לבוא לדבר הזה כיוצא בה לתשועת ישראל" (רש"י, ש"מ"א יז, לז).

הדברים הללו מתארים גם את האומה בכללה, המתאזרת בעוז ובתעצומות ממקור הקודש וקדושתה

<sup>1</sup> רבי אומר: ...ראויה היתה שתיקרא דלילה שדילדלתו, דילדלה את כוחו (סוטה ט). דליל בעברית משנאית = חבל דל (בבא קמא ב, ע"א). לאמור, דלילה אסרתו בעבותים אך על שמשון הם היו לדלילים.

<sup>2</sup> הפסוק נאמר על התמיהה כיצד ירדוף האויב אלף, אך בפי דוד השאלה היא איכה אוכל לרדוף אלף כבעבר.

וגבורתה באות כאחת. להלן נתבונן במלחמות יהושע, במלחמת שאול בגלבע ובמלחמות דוד בעמלק ובעמון, ונמצא שאצל אבותינו התאחו קדושה וגבורה זו בזו, וכשזכו - ה' נתן להם כוח, אזרם בגבורה והדריכם בתכסיסי מלחמה: "... לְמַעַן דַּעַת דְּרוֹת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל לְלַמְּדָם מִלְחָמָה...". (שופטים ג, ב). אמנם קיים הבדל מהותי בין סיוע א-לוהי ליחיד ולציבור. כשמדובר בסיוע לעם, הרי הסיוע חורג מהתחום של כוח וגבורה וכולל חשיבה צבאית, מודיעין וחוסן מדיני וכלכלי.

### מלחמת יהושע בעי' - שים לך אורב

פעמיים נלחם יהושע בעי. בפעם הראשונה נכשל, והמקרא תולה את כישלוננו בשתי סיבות: סיבה דתית - מוסרית - מעילה בחרם יריחו; סיבה לוגיסטית - כשל מודיעיני. הכשל המודיעיני: המרגלים ששלח יהושע דיווחו, שעי היא עיר קטנה, ושדי בשלושת אלפים לוחמים כדי לכובשה; מסתבר שהמרגלים היו שבויים בקונספציה של כיבוש יריחו, שחומותיה נפלו תחתיה, לא נתנו דעתם לביצורי העיר עי ולישיבתה במקום רם וגם "שכחו" שאין ליהושע כלי מצור.

אחרי סילוק העיכוב הדתי - העם רגם את עכו, האיש שמעל בחרם - הורה ה' ליהושע לחזור ולכבוש את העיר. אנו מצפים לכך שהכיבוש יתבצע באמצעות נס, אך אלוהי מערכות ישראל מדריך אותו בהלכות אסטרטגיה: "אַל תִּירָא וְאַל תִּיָּחַד קַח עִמָּךְ אֶת כָּל עַם הַמִּלְחָמָה... שִׁים לָךְ אֲרֵב לְעִיר מֵאֲחֵרֶיךָ" (יהושע ח, א-ב). בכך מלמד ה' את יהושע למצוא פתרונות יצירתיים בשדה הקרב.

מקשה אברבנאל: עיר קטנה זו, העי, מדוע ציוה ה' לגייס את כל הצבא כדי לכבושה?

אפשר לדעתי להציע שתי סיבות המשלימות זו את זו: האחת, להעניק לכלל הלוחמים את הניסיון הצבאי של מלחמה מתוחכמת; השנייה, לשתפם בחוויית ההיטהרות וההתגברות. הרי בעיקבות המפלה "וַיִּמַּס לְבַב הָעָם וַיְהִי לְמִיָּם" (שם ז, ה), היה צורך בהתאוששות כוללת. "ישראל לשבטיו" השתתף בחווייה המייסרת של הפלת הגורל (שם ז, טז), "כל ישראל" רגמו את עכו (שם ז, כה) והקיאו את הרע מקרבם; באופן דומה היה זה ראוי, ש"כל עם המלחמה" ישתתף בחוויית המלחמה, המשקמת אומץ וביטחון בא-לוהי מערכות ישראל ובעצמם.

הפרס השני היה הארכתו של יום המלחמה, כדי שיעם ה' יוכל להמשיך במשימתו. האויב ציפה לנוס, להסתתר, לנוח בחסות החשיכה, ולתדהמתו גילה, שהשמש ממשיכה להאיר ועמה נמשך המירדף:

אז דבר ה' הוֹשֵׁעַ לְה' בְּיוֹם תֵּת ה' אֶת הָאֲמֹרִי לְפָנַי בְּנִי יִשְׂרָאֵל וַיֹּאמֶר לְעֵינַי יִשְׂרָאֵל: שְׁמֹשׁ בְּגָבְעוֹן דּוֹם וַיִּרְחַב בְּעַמֶּק אֵילֹון!

וַיִּדְמֵם הַשְּׁמֶשׁ וַיִּרְחַב עָמְדָה עַד יָקָם גּוֹי אֲיָבִי... . וַיַּעֲמֹד הַשְּׁמֶשׁ בְּחֻצֵי הַשָּׁמַיִם וְלֹא אָץ לָבוֹא בְּיוֹם תָּמִים (שם י, יב-ג).

רש"י ואברבנאל רואים בפרשה זו מימוש מופלא של חלום יוסף (בראשית לז, ט): "וַהֲנִיָּה הַשְּׁמֶשׁ וְהַיָּרֵחַ... מְשִׁתְּתָחוּיִם לִי", ליהושע בן נון, צאצאו הגדול של יוסף.

שני הניסים לא נועדו לחסוך מהעם את המירדף אלא לעודדו למישנה מאמץ, כעין לחישה של ה' לחייליו של יהושע: לְחַמְתָּם בְּמִסִּירוֹת נַפְשׁ לַמְעַן בְּעַל בְּרִית חֲלֹשׁ?! אני אגמול לכם בסיועי להשלמת המשימה. "שכר מצווה – מצווה", שכר מירדף – המשך המירדף. הניסים היו נחוצים, שהרי גם אחריהם, היו בין האויבים כאלה שהצליחו להימלט לערי המבצר (יהושע י, כ). הגיבורים הגדולים של המלחמה היו אותם אלפי החיילים ששברו שיאים של הקרבה וסיבולת ונתנו את כל מה שיש להם למען הגבעונים, עמם ואלוהיהם.

### מלחמת יהושע בברית מלכי הצפון

במלחמה עם מלכי הצפון התמודד יהושע עם צבא גדול בהרבה מכל קודמיו, "עם רב כּחֹל אֲשֶׁר עַל שְׂפַת הַיָּם לְרֹב וְסוֹס וְרֶכֶב רַב מְאֹד" (שם יא, ד). גם בה בא ה' לעודד את יהושע: "אַל תִּירָא מִפְּנֵיהֶם כִּי מִחַר כְּעַת הַזֹּאת אֲנִי נֹתֵן אֶת כָּלֶם חֲלָלִים לְפָנַי יִשְׂרָאֵל..." (שם יא, ו). יהושע פיענח את הבטחת ה', "מחר כעת", כהדרכה צבאית: עליך יהושע להפתיעם מחר, כשהם בשלבי התארגנות! יהושע קלט את המסר: "וַיָּבֹא יְהוֹשֻׁעַ וְכָל עַם הַמְּלָחָמָה עִמּוֹ עָלִיהֶם עַל מִי מְרוֹם פְּתָאִים... וַיִּבְּרַח עַד בְּלַתִּי הַשָּׂאִיר לָהֶם שְׂרִיד" (שם יא, ז-ח).

התנסותו הראשונה של יהושע במלחמה הייתה בעמלק, ובה נשא משה את מטה הא-לוהים אל על בעת שהוא פיקד על הצבא (שמות יז, ט, יב). במלחמת עי מילא יהושע את שני התפקידים: "וַיְהוֹשֻׁעַ לֹא הָשִׁיב יָדוֹ אֲשֶׁר נָטָה בְּכִידוֹן עַד אֲשֶׁר הִתְחַרְּתִּים אֶת כָּל יִשְׂרָאֵל הָעָלִי" (יהושע ח, כו). בהרימו כידון אל על חיבר יהושע את תפקיד המנהיג הנבואי עם תפקיד המצביא. העם, שהזדכך, כרת ברית עם א-לוהיו בהר עיבל (שם ח, ל-לה), והיה כשיר הן מבחינה רוחנית והן מבחינה אסטרטגית למלחמה הבאה, מלחמת גבעון.

### שמש בגבעון דום

וַיִּאָּסְפוּ וַיַּעֲלוּ חַמְשֹׁת מַלְכֵי הָאֲמֹרִי מֶלֶךְ יְרוּשָׁלַם מֶלֶךְ חֶבְרוֹן מֶלֶךְ יֶרְמֹת מֶלֶךְ לְכִישׁ מֶלֶךְ עֵגְלוֹן הֵם וְכָל מַחְנֵיהֶם וַיַּחֲנוּ עַל גְּבְעוֹן וַיִּלָּחֲמוּ עִלֶּיהָ: וַיִּשְׁלַחוּ אֲנָשִׁי גְבְעוֹן אֶל יְהוֹשֻׁעַ אֶל הַמַּחֲנֶה הַגָּלְגָלָה לֵאמֹר אֵל תִּרְךָ יָדֶיךָ מֵעַבְדֶּיךָ עֲלֵה אֲלֵינוּ מִהֲרָה וְהוֹשִׁיעָה לָנוּ וְעֲזָרְנוּ כִּי נִקְבְּצוּ אֲלֵינוּ כָּל מַלְכֵי הָאֲמֹרִי יִשְׂבִּי הֶהָר (יהושע י, ה-ו).

צבא יהושע נענה לקריאה והפתיע את האויב הכנעני שצר על גבעון:

וַיַּעַל יְהוֹשֻׁעַ מִן הַגָּלְגָל הוּא וְכָל עַם הַמְּלָחָמָה עִמּוֹ וְכָל גְּבוּרֵי הַחַיִל... וַיָּבֹא אֲלֵיהֶם יְהוֹשֻׁעַ פְּתָאִים כָּל הַלַּיְלָה עֲלֵה מִן הַגָּלְגָל (שם י, ז).

חיילי יהושע העפילו "כל הלילה" במעלה ההר, כארבעים וחמישה קילומטרים, התגברו על עייפותם, לחמו, הכו ורדפו:

וַיִּהְיֶם ה' לְפָנַי יִשְׂרָאֵל וַיִּכֶם מִכָּה גְדוֹלָה בְּגָבְעוֹן וַיִּרְדְּפֵם דְּרָךְ מֵעֵלָה בֵּית חוֹרֹן וַיִּכֶם עַד עֲזָקָה וְעַד מִשְׁדָּה (שם י, י).

לאור הניסיון שנרכש בעי פקד יהושע: וַאֲתָם אֵל תַּעֲמָדוּ רַדְפוּ אַחֲרַי אֲיָבִיכֶם וַזַּנְבָתֶם אוֹתָם אֵל תִּתְּנוּם לָבוֹא אֶל עַרְיָהֶם כִּי נִתְּנָם ה' אֶל-לְהִיכֶם בְּיַדְכֶם (שם י, ט), והם נענו לאתגר.

ה' תיגמל את החיילים הנמרצים בשני פרסים. הפרס הראשון:

וַיְהִי בְּנֶסֶם מִפְּנֵי יִשְׂרָאֵל הֵם בְּמוֹרֵד בֵּית חוֹרֹן וְה' הִשְׁלִיךְ עֲלֵיהֶם אֲבָנִים גְּדוֹלוֹת מִן הַשָּׁמַיִם עַד עֲזָקָה וַיָּמָתוּ רַבִּים אֲשֶׁר מָתוּ בְּאֲבָנֵי הַבָּרָד מֵאֲשֶׁר הִרְגוּ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל בְּחֶרֶב (שם י, יא).

## יהושע בעקבות משה

לכשנתבונן, נמצא שכיבושי יהושע מהווים המשך ורצף לכיבוש ארץ סיחון על ידי משה. התורה מציינת, שלפני כיבוש ארץ סיחון שלח משה לסיחון דברי שלום: "אעברה נא בארצך". סיחון הגיב במתקפה ולישראל לא הייתה ברירה אלא להתגונן כנגדו. גם כיבוש ארם על ידי דוד החל בהתארגנות התקפית של עמון וארם, ובכל המערכות העיקריות הם היו היוזמים ודוד רק הגיב ליוזמותיהם.

בכיבוש הארץ על ידי יהושע היו רק שני כיבושים יוזמים: יריחו ועי. את יתר הארץ כבש יהושע בשתי מלחמות צודקות ומוסריות: מלחמת גבעון הייתה למען בעל ברית חלש, הגבעונים; מלחמת מי מרום, שבאה בעיקבותיה, הייתה מלחמת מנע הגנתית. העובדה שנאסר עלינו להתגורר ביריחו ובעי משקפת את התחושה, שכיבושן לא היה כה כשר.

בשתי המלחמות היוזמות של כיבוש יריחו ועי, הוצבו דרישות מוסריות גבוהות ביותר. עוון של אדם חייב את כל הציבור בהזדככות ובהכשרה צבאית, שבדיעבד הכינו את צבא יהושע לכיבושה המלא של הארץ.

## שאל ודוד בכשלים מודיעיניים

שאל הובס במלחמתו האחרונה בפלשתים. האם תבוסה זו הייתה מחויבת המציאות? המקרא מעיד ששאל לא השכיל להקים חיל קשתים שיכול להתחרות בקשתים הפלשתיים (שמ"ב א, ח). אורד וינגייט טען, שתחת לפנות לבעלת האוב היה על שאל לנצל את חשכת הלילה להתקפת פתע על הפלשתים. ייתכן שכך יש להבין את הפסוק: "וַיָּמָת שְׂאוֹל בְּמַעְלוֹ... וְגַם לְשְׂאוֹל בְּאוֹב לְדָרוֹשׁ" (דבה"א י, ג).

קדם למלחמה זו מחדל מודיעיני. הפלשתים נטלו סיכון, גייסו למלחמה את כל עתודותיהם ולא השאירו כל שמירה בארצם (שמ"א ל, יד).

אילו היה שאל מודע לעובדה זו, היה מעסיק את הפלשתים ביזרעאל בפעולות הסחה ושולח את עיקר כוחו לארץ פלשתים ומעלה אותה באש<sup>3</sup>.

הודעתו של שמואל לשאל: "וַיִּקְרַע ה' אֶת הַמְּמָלְכָה מִיָּדָה וַיִּתְּנָה לְרַעְיָה לְדָוִד" (שם כח, יז) הייתה רמז:

<sup>3</sup> בתכסיס דומה נקטו יהודה המכבי כנגד גורגיאש ויוחנן הורקנוס כאשר כבש בקלות את הערים היווניות, כי ידע שלוחמיהן רתוקים לפרס הרחוקה במלחמתם האבודה בפרתים.

בטל את רצונך מפני רצון ה'; הצל את העם ממלחמת אחים; הגד לבניך ולשרים שדוד הוא היורש. אילו היה שאל שולח רץ לדוד ומודיע לו על המינוי, היה שליח זה חוצה את גבול ארץ פלשתים, מגלה שהיא ריקה מחיילים ומסיק את המסקנות.

## מלחמת דוד בעמלק

באותה מלחמה היה גם לדוד כשל מודיעיני. הוא לא שיער שהמודיעין העמלקי בולש בנעשה בארץ פלשתים והצטרף עם כל חייליו לצבא אכיש. כשחזר מצא את צקלג שרופה וריקה מאדם. אך דוד התחזק בא-לוהיו; ואכן ה' חזקו:

וַיִּתְחַזַּק דָּוִד בַּיהוָה אֱלֹהֵי... וַיִּשְׁאַל דָּוִד בַּיהוָה לֵאמֹר אֶרְדֹּף אַחֲרֵי הַגִּדְדִּים הָאֵלֶּם וַיֹּאמֶר לוֹ דָּוִד כִּי הֵשֵׁג תִּשְׁיֵג וְהִצַּל תִּצַּל (שם ל, ו, ח).

לוחמי דוד, שזה עתה חזרו מאפק שבצפון, החלו במירדף. ה' סיעם, זימן להם נער מצרי שהביאם למחנה העמלקי (שם ל, טז). דוד פיענח את מענה ה': רדוף מיד, ואז תשיג ותציל. מאתיים לוחמים לא עמדו בקצב המרדף. המהירות השתלמה. הם מצאו את הנער המצרי לפני שגווע מרעב ואת העמלקים, לפני שסיימו את זלילתם. המדרש מוסיף, שה' האיר את דרכם של החיילים הנמרצים, מעין 'שמש בגבעון דום': "לשני ימים ולילה אחד היה הקב"ה מאיר לו בלילות בזיקים וברקים" (פתיחתא איכה רבתי ל).

בדיעבד הכול יצא לטובה. אילו היה דוד מותיר קומץ חיילים בצקלג הם היו מן הסתם נטבחים על ידי הכוח העמלקי העדיף. אך כפי שאירע, דוד הפתיע את העמלקים בחגיגתם, החזיר את השבויים שנלקחו מצקלג ומנגב יהודה וזכה בשלל גדול, שסייעו בראשית דרכו למלוכה.

## מניחום אבלים למלחמת "אין ברירה"

כשל מודיעיני בתחום המדיני קדם למלחמה בעמון ובארם:

וַיְהִי אַחֲרֵי כֵן וַיָּמָת מְלֹךְ בְּנֵי עַמּוֹן וַיִּמְלֹךְ חֲנוּן בְּנוֹ תַחְתָּיו: וַיֹּאמֶר דָּוִד אֶעֱשֶׂה חֶסֶד עִם חֲנוּן בְּן נָחַשׁ פְּאֻשֵׁר עֲשֵׂה אֲבִיו עִמָּדִי חֶסֶד וַיִּשְׁלַח דָּוִד לְנַחְמוּ בֶּן־עַבְדֵּי אֵל אֲבִיו וַיָּבֵאוּ עַבְדֵּי דָוִד אֶרְכָּב בְּנֵי עַמּוֹן (שמ"ב י, א-ב).

<sup>4</sup> אילו היה נוהג כך ייתכן שה' היה מתחשב במעשה אצילי זה ומסייעו במלחמה.

דבריו משרטטים מעגלים הולכים ומתרחבים של מטרות המלחמה, ומתקדמים ממעגל למעגל: במעגל הפנימי, אתה למעני ואני למענך; במעגל הבא המלחמה היא בעד עמנו, ואנו שליחי ציבור; ובמעגל האחרון העיניים פונות אל על, "בעד ערי א-לוהינו". הדברים נשענים על הבנה מעמיקה של המציאות. שכן, אם האויב העמוני היה מיטרד, הרי האויב הארמי היה איום קיומי על מלכות ישראל ועל עם ישראל. ניצחון של ארם ועמון על יואב היה מסכן את קיומה של הממלכה העברית החדשה.

יואב בדבריו מכין את חייליו להתעצמות הולכת וגוברת:

עלינו להיות מוכנים לגרוע מכול: "אם ארם תחזק...אם עמון תחזק". נתגבר, אם כל אחד יעשה למען הזולת: "אם...והיית לי לישועה אם...והלכתי להושיע לך", וביחד, "חזק ונתחזק" למען המטרה הגדולה, "עמנו וערי א-לוהינו". בסוף הדברים הוא מרכך: לא הכול תלוי בנו; יש מעין הרפייה: "וה' יעשה הטוב בעינינו". עלינו להיות מוכנים למעשי הקרבה; עלינו להשתדל להיות ראויים לישועתו; אך ה' הוא המחליט הבלעדי.

חיילי יואב הסתערו בחירוף נפש, וה' עשה הטוב בעיניו. הם עשו את שלהם וה' עשה את שלו:

וַיִּגֶשׁ יוֹאָב וְהָעָם אֲשֶׁר עִמּוֹ לְמִלְחָמָה בְּאָרְם וַיִּנְסוּ מִפָּנָיו: וּבְנֵי עַמּוֹן רָאוּ כִּי נָס אָרְם וַיִּנְסוּ מִפָּנָיו אַבְיָשִׁי (שם י, יג-ד).

בהמשכה של אותה מלחמה כבש דוד את ארם, לכד אלף רכב, השמיד את רובו והותיר לצבאו מאה רכב בלבד (דבה"א יח, ד; שמ"ב ח, ד; וכן יהושע יא, ט). היה בכך תמריץ לעם להמשיך להישען על עזרת ה', וגם על חיילים נועזים ומפקדים יצירתיים.

### הזדמנות שהוחמצה

אחרי שהובס צבא ארם חזר יואב לעמון, והפעם כדי לכבושה. במלחמה זו הוחמצה הזדמנות צבאית. זכור, לפי הוראת דוד שלח יואב את אוריה עם כוח זעיר למשימה בלתי אפשרית, כדי שיהרג בידי גיבורי עמון. המהלך "השתבש". כוח אוריה, בניגוד למצופה, הדף את גיבורי עמון לתוך השער הפתוח.

ויאמר המלך אל דוד כי גברו עלינו האנשים ויצאו אלינו השדה ונהיה עליהם עד פתח השער: ויורו

דוד, שנהנה פעם מחסדו של נחש העמוני, חשב לתומו שנחש ויורשו נמנים על אוהביו. ברם נראה, ששליטי בני עמון לא ממש אהבו את דוד. אמנם סייע נחש לדוד, אולי כדי להחליש את שאול, אך כאשר התבסס דוד במלכותו דחתה החשדנות את ה"אהבה":

וַיֹּאמְרוּ שְׂרֵי בְנֵי עַמּוֹן אֶל חֲנוּן אֲדֹנֵיהֶם: הַמְכַבֵּד דָּוִד אֶת אֲבִיךָ בְּעֵינֶיךָ כִּי שָׁלַח לְךָ מִנְחָמִים? הֲלוֹא בְּעָבוּר תְּקוֹר אֶת הָעִיר וְלָרְגֵלָה וְלָהַפְכָה שָׁלַח דָּוִד אֶת עֲבָדָיו אֵלֶיךָ.

וַיִּשַׁח חֲנוּן אֶת עֲבָדֵי דָוִד וַיַּגְלַח אֶת חֲצֵי זָקָנָם וַיַּכְרֹת אֶת מְדוּיָהֶם בַּחֲצֵי עַד שְׁתוּתֵיהֶם וַיִּשְׁלַחֵם (שם י, ג-ד).

העילבון היה גדול, אבל דוד לא חשב על פעולת נקם. רק בהמשך, כשהתברר שפני חנון למלחמה, שלח דוד את יואב להילחם בעמון. וכאן התגלה מחדל מודיעיני חמור, כולו בתחום הביטחוני:

וַיָּרְאוּ בְנֵי עַמּוֹן כִּי נִבְאָשׁוּ בְּדָוִד וַיִּשְׁלַחוּ בְנֵי עַמּוֹן וַיִּשְׁכְּרוּ אֶת אָרְם בֵּית רְחוּב וְאֶת אָרְם צוּבָא עֲשָׂרִים אֶלְף רְגְלֵי וְאֶת מֶלֶךְ מַעֲכָה אֶלְף אִישׁ וְאִישׁ טוֹב שְׁנָיִם עֶשְׂרֵת אֶלְף אִישׁ. וַיִּשְׁמַע דָּוִד וַיִּשְׁלַח אֶת יוֹאָב וְאֶת כָּל הַצָּבָא הַגְּבֻרִים. וַיָּצְאוּ בְנֵי עַמּוֹן וַיַּעֲרְכוּ מִלְחָמָה פְּתַח הַשָּׁעַר וְאָרְם צוּבָא וְרְחוּב וְאִישׁ טוֹב וּמַעֲכָה לְבָדָם בַּשָּׂדֶה (שם י, ו-ח).

דוד לא שיער את עוצמת הכוח הארמי ואת עיתוי הופעתו ולכן שלח את יואב עם הצבא הזמין. יואב, שנלכד בין שני צבאות, גילה תושייה והפגין את גדולתו כטקטיקן וכמפקד:

וַיָּרָא יוֹאָב כִּי הִיָּתָה אֵלָיו פְּנֵי הַמִּלְחָמָה מִפְּנִים וּמֵאֲחֹר וַיִּבְחַר מִכָּל בְּחוּרֵי יִשְׂרָאֵל וַיַּעֲרֹךְ לַקְרָאת אָרְם, וְאֶת יְתָר הָעָם נָתַן בְּיַד אַבְשִׁי אֲחִיו וַיַּעֲרֹךְ לַקְרָאת בְּנֵי עַמּוֹן (שם י, ט-י).

לקראת הקרב נשא יואב את אחד מנאומי המלחמה הגדולים שבכול הזמנים:

וַיֹּאמֶר:

אם תַּחֲזֹק אָרְם מִמֶּנִּי וְהִיָּתָה לִי לִישׁוּעָה

וְאִם בְּנֵי עַמּוֹן יַחֲזִיקוּ מִמֶּנִּי וְהִלַּכְתִּי לְהוֹשִׁיעַ לְךָ (שם י, יא).

תַּחַּזַּק וְנִתְחַזַּק בְּעַד עַמּוֹן וּבְעַד עָרֵי אֶל-לְהִינּוּ וְהָיָה יַעֲשֶׂה הַטּוֹב בְּעֵינָיו (שם י, יב).



המורזים אֶל עֲבָדֶיךָ מֵעַל הַחוּמָה וַיְמִיתוּ מֵעַבְדֵי הַמֶּלֶךְ  
וְגַם עֲבָדֶיךָ אוֹרְיָה הַחֲתִי מֵת (שמ"ב יא, כג-כד).

אלמלא פקודתו של דוד היה יואב פורץ לעיר דרך השער הפתוח ומסיים את המלחמה. אך ידיו של יואב היו כבולות. ניתן לנחש את סערת רוחו.

### דוד "מחנך" את עמון

אחרי המלחמה הזאת חזר דוד בתשובה והזדכך. ואז חזר דוד למלחמה כדי להנחית על עמון את מכת החדס האחרונה:

וַיִּשְׁלַח יוֹאָב מַלְאָכִים אֶל דָּוִד וַיֹּאמְרוּ: נִלְחַמְתִּי בְרַבָּה גַם לְכַדְתִּי אֶת עִיר הַמַּיִם: וְעַתָּה אֶסֹּף אֶת יְתֵר הָעָם וְחַנְיָה עַל הָעִיר וְלָכְדָהּ פֶּן אֶלְכַד אֶנִּי אֶת הָעִיר וְנִקְרָא שְׁמִי עָלֶיהָ: וַיֹּאסֹף דָּוִד אֶת כָּל הָעָם וַיִּלְוֶה רַבָּתָה וַיִּלְחַם בָּהּ וַיִּלְכְּדָהּ: וַיִּקַּח אֶת עֶטְרֹת מִלְּכָם מֵעַל רֹאשׁוֹ וּמִשְׁקָלָהּ כֶּפֶר זָהָב וְאָבֹן יְקָרָה וְתַהִי עַל רֹאשׁ דָּוִד וּשְׁלַל הָעִיר הוֹצִיא רַבָּה מֵאֵד: וְאֵת הָעָם אָשֵׁר בָּהּ הוֹצִיא וַיִּשֶׂם בַּמַּגֵּרָה וּבַחֲרָצִי הַבְּרָזָל וּבַמְגִזְרֹת הַבְּרָזָל וְהַעֲבִיר אוֹתָם בַּמַּלְבֵּן וְכֹן יַעֲשֶׂה לְכָל עָרֵי בְנֵי עַמּוֹן וַיֵּשֶׁב דָּוִד וְכָל הָעָם יְרוּשָׁלַם (שם יב, כז-לא).

לכאורה הייתה זו פעולת נקם חסרת משמעות צבאית. אך בהמשך, כעבור זמן, כשדוד התכונן למלחמה באבשלום, מוצאים אנו:

"וַיְהִי כִּבְאוֹ דָּוִד מִחֲזִימָה וְשָׁבִי בֶן נָחַשׁ מִרַבֶּת בְּנֵי עַמּוֹן... מִשְׁכָּב נִסְפּוֹת וְכָלִי יוֹצֵר וְחֲטִיִּים וּשְׁעָרִים... וְדָבַשׁ וְחֶמְאָה וְצֹאן וּשְׁפּוֹת בְּקֹר הַגִּישׁוֹ לְדָוִד וְלָעָם אָשֵׁר אֹתוֹ לְאֶכּוֹל כִּי אָמְרוּ הָעָם רַעֲב וְעֵינָי וְצָמָא בַּמַּדְבָּר" (שם יז, כז-כט).

שובי בן נחש, ממשפחת המלוכה, כנראה אחיו של חנון, התמנה כמושל של עמון והיה נאמן לדוד. עולה מכך שדוד עסק לא רק בהענשה אלא גם בתגמול והצליח לעורר בלב העמונים לא רק פחד אלא גם רגשי כבוד ונאמנות. כאשר דוד הזדכך, התקיים בו הכתוב "וַיִּרְאוּ כָּל עַמֵי הָאָרֶץ כִּי שָׁם ה' וַיִּקְרָא עָלֶיהָ וַיִּרְאוּ מִמֶּךָ" (דברים כח, י).

### סיכום

מהלכי המלחמה המתוארים בתנ"ך, לרבות חלק מהניסים וההתערבויות האלוהיות, נועדו, בין היתר,

ללמד את בני ישראל הלכות אסטרטגיה. מלחמת עי השנייה הייתה מעין תמרון צבאי, שבו התאמן צבא יהושע לקראת המלחמה הבאה. במלחמה למען הגבעונים ה' חולל את הניסים המופלאים ביותר, פרסי עידוד עבור המאמץ האדיר שהשקיעו חיילי יהושע.

מנהיגותם של יהושע ודוד התאפיינה בכושר להפיק לקחים. יהושע, בהכוונת ה', הפיק לקחים אחרי הכישלון בעי וחזר וכבש את העיר באמצעות מארב אחרי שרוקן אותה מיושביה. במלחמותיו הבאות השתדל למשוך את האויב אל מחוץ למבצרו, ועשה שימוש מגוון בתכסיסי הפתעה. הצליח בכך, כיוון שצבאו היה מוכן להליכה מהירה בתנאים קשים ולסיבולת מרשימה.

דוד הפיק לקחים במצבים שונים. כאשר התגבר על הארי, כשאחז בזקנו, למד שיש לחפש את נקודות התורפה של היריב. אחרי מפלת שאול לימד את בני יהודה קשת. כיהושע ידע גם הוא להוציא מחייליו את המירב והמיטב במעשי הקרבה וניידות. גם במצבים קשים לא איבד דוד את התקווה וידע כיצד להתחזק בה' אלוהיו. כמנהיג מדיני ולא צבאי בלבד ידע דוד את הרז, כיצד להפוך אויבים לבעלי ברית והבין את המיגבלות של תקציב ביטחון במסגרת הכוללת של אוצר המדינה.

שעתו הגדולה של יואב הייתה במלחמתו בעמון, כשחילץ את צבאו ממלכודת מסוכנת, הניס את האויבים והציל את ממלכת דוד ממפלה אפשרית.

המנהיגים הללו ידעו כיצד לשתף את העם בהתלבטויות ובהפקת הלקחים, כיצד להאציל עוצמה מוסרית ודתית וכיצד למזג קדושה בגבורה.

## פעילות גופנית אצל חכמי ישראל

### ד"ר אהרן ארנד

מפני מה לא הקדישו חכמי ישראל תשומת לב לנושא הפעילות הגופנית? נצביע כאן על שתי סיבות מרכזיות.

א. החל מימי יוון העתיקה היו תרבות הגוף, פיתוח גוף ותחרויות ספורט במעמד מרכזי אצל רבים מבני אומות העולם. ההתמקדות בפיתוח גופו של האדם לשם השגת שלימות אסתטית נראתה בעיני חכמי התורה כעיסוק בטפל, והעמדת האדם

לחופשה ולמנוחה ואפילו למשחק, וזאת כדי שהאדם יירגע. עם זאת, לדעתו, הכל צריך להיעשות לשם שמיים, כחלק מעבודת ה', ואילו 'המבזבזים זמנם במשחקים שלא לשם שמיים וכו' כמעט שוים למועילים בקודשי השם<sup>2</sup>. כלומר, לפי דעה זו השאלה אינה אם פעילות גופנית או משחק הם בגדר צורך בסיסי או בגדר ביטול תורה; ברור הדבר שהם צורך בסיסי של האדם. השאלה העולה בפני אדם העוסק בפעילות גופנית היא אחרת: האם פעילותו היא במסגרת צורך הכרחי או שמא הוא כבר התאמן ושיחק דיו, וכעת הוא גולש לעבר בזבוז זמן.

הבחנה זו הבחין גם הרב שלמה זלמן אויערבך, ראש ישיבת 'קול תורה' בירושלים ומגדולי הפוסקים בדור האחרון (נפטר ב-1995). אברך מירושלים פנה לרב אויערבך, וסיפר לו שכ-200 בחורים אמריקאיים עשו לעצמם מעין ליגה למשחק בייסבול בימי שישי אחר הצהריים (שאו בשיבות כמעט ואין לומדים). שאלתו היא אם יש בהליכה למשחק זה משום ביטול תורה. הרב שאל אותו אם הוא משחק בשביל הבריאות. האברך השיב כי למען הבריאות הוא רץ ריצת 'ג'וגינג' פעמיים-שלוש בשבוע, כך שהבייסבול אינו בגדר התעמלות לצורך הבריאות אצלו. ענה לו הרב בעדינות: 'אם כך, אז יש לך שאלה קשה, אתה יודע, שאצלנו, אנשים שלומדים תורה [...] קורה לפעמים, שאנו מבזבזים את הזמן, כגון בדיבור מיותר עם חבר, וכדומה; זה קורה – וגם זה לא בסדר. אבל לייעד זמן קבוע בשבוע לביטול תורה?! זו בעיה, כלומר, אגב שיחתו בדק הרב עם השואל את מהות הפעילות הגופנית עצמה: האם מדובר בפעילות גופנית לשם בריאות, או שמדובר בפעילות להנאה גרידא.

בין בעלי גישה זו יש למנות גם את הרב יעקב קמינצקי, ראש ישיבת 'תורה ודעת', ומגדולי התורה בארצות הברית, הרב קמינצקי סבר שאת חופשת 'בין הזמנים', חופשת הקיץ שבין תשעה באב לראש חודש אלול, יש לנצל לתועלת התלמידים, ולכן הקים מחנה קיץ 'קמפ אור שרגא'. פעם הגיע רב נודע למחנה, ורצה להעביר שיעור בשעה המיועדת לשחייה ולפעילות גופנית, והרב קמינצקי סירב לקצר את זמן ההפסקה כדי לאפשר לו להעביר את השיעור<sup>3</sup>.

במרכז ההויה עד כדי האלהתו נחשבה בעיניהם כעבודה זרה, ולכן הם פסלו את ההשתתפות בתחרויות הספורט.

ב. החל מחורבן בית שני עלה מעמדו של לימוד התורה, וקיבל בעצם מעמד מרכזי וכמעט בלעדי במערכת עבודת ה'. בין 48 הדברים שהתורה נקנית בהם, על-פי המשנה (אבות ו, ה), ניתן למצוא: 'במיעוט שינה במיעוט שיחה, במיעוט תענוג, במיעוט שחוק'.

גם הרמב"ם שהיה יוצא דופן בהתייחסותו הרבה והחיובית לענייני פעילות גוף, לא התכוון לפעילות גופנית לשם עצמה אלא לכזו שיש עמה מטרה נעלית. ב'מורה הנבוכים' (ג, כה) מבחין הרמב"ם בין 'אנשים סכלים', כלשונו, המשחקים בכדור או המתאבקים, שאצלם זו פעולת שחוק, לבין החכמים המשחקים – שאצלם אין זו פעולת שחוק אלא 'פעולה טובה', היינו פעולה שנעשית לתכלית חיובית. כלומר, פיתוח הגוף לשמו, ללא מטרה נעלית, אינו ראוי.

קעת ניגש לדיון בדעותיהם של רבנים במאה ה-20: נפתח בהצגת הדעה המתנגדת לפעילות הגופנית ולספורט, וממנה נפנה לדעה התומכת בפעילות זו.

### גורם הזמן: המושג ביטול תורה

מסופר כי בעת ביקורו של ר' שמעון שקופ, מגדולי ראשי הישיבות בליטא (נפטר ב-1940), בישיבת 'תורה ודעת' בברוקלין: 'היה אז בדיוק שעת הפסקה, והבחורים שיחקו אז בחצר במשחק כדור בעיסבאלל (בייסבול) בלע"ז. וכראותו זאת התפלא והשתומם עד מאוד, ולא רצה להאמין למראות עיניו, כי איך ייתכן כזאת שבחורי ישיבה אשר הוגים בתורת ה' יתעסקו בהבלים כאלו<sup>1</sup>.'

מצויה גישה אחרת, מתונה יותר, העושה הבחנה בין פעילות גופנית לצורך בריאות לבין פעילות גופנית שאינה לשם בריאות אלא סתם מתוך הנאת המשחק. הרב אהרן פפויפר, שהיה רב וראש ישיבת מהרש"א ביוהנסבורג (נפטר ב-1993), כותב על חשיבות שמירת הגוף ובריאותו, ומנמק יחס חיובי זה בכך שהגוף זקוק

<sup>2</sup> ר"א פפויפר, אור אהרון, ירושלים תשנ"ט, עמ' 246

<sup>3</sup> נ' קמינצקי, רבי יעקב, ירושלים תשנ"ו, עמ' 238

<sup>1</sup> ד"ב שוורץ, ארצות החיים, ברוקלין תשנ"ב, סא ע"ב

## רבי ישראל מאיר הכהן: חובה לעסוק בפעילות גופנית

ר' ישראל מאיר הכהן, 'החפץ חיים', מגדולי הפוסקים והמנהיגים החרדיים בראשית המאה (נפטר ב-1933). בשיחת מוסר שנשא בישיבה בראדין בשנת תרס"ג (1903) הוא לא דיבר על היתר לעסוק בפעילות גופנית על חשבון לימוד תורה, אלא על החובה וההכרח לעסוק בפעילות גופנית. לדעתו, הימנעות מפעילות גופנית בטענת ביטול תורה היא עצת היצר הרע, שכן על ידי כך עלול האדם להיחלש, ובסופו של דבר יתבטל מן התורה לגמרי:

אל תרבו ללמוד הרבה יותר מדאי, צריך האדם לשמור את הגוף שלא ייחלש, שלא יחלה, כי על כן צריך לנוח ולהינפש, לשאוף רוח צה. צריך לטייל לפנות ערב, או לשבת בבית ולנוח. וכשאפשר יש לרחוץ בנהר כדי לחזק את הגוף, כי ההתמדה היתרירה הרי היא עצת היצר, לעמול יותר מדאי [בתורה] למען ייחלש הגוף, ויהיה מוכרח אח"כ ליבטל מתלמוד תורה כלל, אז יצא שכרו בהפסדו.

'החפץ חיים' בעצמו מבאר בהמשך השיח את הרקע להשקפתו זו: הוא סיפר כי בימי נעוריו למד יותר מכוחו, ונחלשו עיניו, ובשל כך ציוו עליו הרופאים שלא לקרוא בספרים שנתיים, וכך יצא שכרו בהפסדו.

## לנשים מותר

הרב משה שטרן, בפסק שכתב על אודות משחק טניס שולחן בשבת, הבחין בין המינים: לבחורים אסור הדבר מפני ביטול תורה ועוד סיבות, אולם לבתולות אפשר להקל שישחקו במקום צנוע שכן עונג הוא להן, וביום חול אין לאסור עליהן כלל<sup>4</sup>.

אחר שסקרנו את הגישות לשאלת ביטול הזמן נפנה להצגת גישות חיוביות של רבנים לפעילות גופנית, גישות שאינן מתמקדות בנושא הזמן, וננסה להבין את הרקע לגישות אלה.

## תורה עם דרך ארץ

הרב שמשון רפאל הירש, בספרו 'חורב' כותב על חשיבות הבריאות ושמירת הגוף (תשל"ג, עמ' 284), בדבריו על הפסוק 'רק השמר לך ושמור נפשך מאד' (דברים ד, ט): 'השתמש בסדר חיך עם הדברים שהמה יוסיפו לתת לגוף כוח בריאות אומץ וחיל'. בין הרבנים שאימצו את גישתו של הרב הירש היו שהרחיבו בתודעתם את יריעת הלימודים שהם בבחינת 'דרך ארץ', והתייחסו גם לתרבות הגוף בצורה חיובית.

נביא כאן דוגמה אחת. הרב יוסף צבי קרליבך כיהן כרב באלטונה. הוא היה רבה האחרון של קהילת המבורג עד שגורש והומת על ידי הנאצים (ב-1942), ולענייננו, הרעיון של 'תורה עם דרך ארץ' היה טבוע בהשקפתו. בראשית המאה שהה שנים אחדות בארץ ישראל, ובשנת 1905 סייר בגליל. במכתב ששלח תיאר את תחושתו ממראה עיניו בראש פינה. הוא כתב על 'הסיפוק המוסרי העצום שחשים מעצם הידיעות שנמצאים בקרב יהודים, לא כאלה שמעבירים את יומם ללא מעש וחיים מנדבות, אלא כאלה העובדים קשה ובחריצות, יהודים עם מדרשים על השפתיים וזרועות שריריות וחזקות'.

בסקירה שכתב בראשית שנות ה-30 על אודות קייטנת ילדים ונוער של 'אגודת ישראל' בוורשה התייחס הרב קרליבך גם לפעילות הגופנית, וכך כתב:

דוגמה משמחת לב לכך [שהיהדות הדתית לוקחת את גורלה בידה, זוקפת קומתה ומקשה עורפה, ובמקום התנגדות סבילה מקיימת פעילות יזומה ועמידה על שלה [...]. ראינו [...] ב'ראבקה' [שם הקייטנה]. שם יש לאגודת ישראל הוורשאית בתים אחדים שבהם הקימה מעונות הבראה לילדי החרדים... נפלא לראות את מאות הילדים בלבושם החסידי עושים בדייקנות את תרגילי ההתעמלות, כשצפיציות המורה משתתפות בתנועות (ההתעמלות) שלהם [...] רוח של עצמאות נושבת במפעלים חדשים אלה הנוצרים מתוך חיי יהדות ערים.

## רבני בולגריה

במעבר מהמאה ה-19 למאה ה-20 חיו בבולגריה פחות מ-40,000 יהודים. רבניה השתייכו לאורתודוקסיה המתונה. הם היו מיוחדים בקרב הרבנות באירופה בהצטרפותם להשקפתו של הרצל בסוף המאה ה-19.

<sup>4</sup> ראו: עדותו של ר"פ מנקין בשערי ציון, תמה-אלול תרצ"ד, עמ' מה.  
<sup>5</sup> ר"מ שטרן, שו"ת באר משה, ב, ירושלים תשמ"ד, סימן כז. אגב: שמעתי כי מתנועת הנוער 'צעירי אגודת ישראל' רצו קודם להקמת המדינה לרכוש שולחן למשחק טניס שולחן, וכדי לקבל היתר לרכישה פנו לר"ש וחנר בבני-ברק, והוא התיר להם. הם לא פנו אל רבני ירושלים, מחשש שאלה לא יתירו זאת להם.

מפותחים בו כל כוחותיו: הגופניים והנפשיים. אסור לנו לשוב לתרבות יוון, שבה נתנו כבוד אלוהים לגוף האדם, אך מצד שני, כדי לנצח את היוונים 'נצרכו מתתיהו וחבריו גם הם למעט שרירים עם רוב חוכמה וקדושה'. ב'המאות האחרונות' התרגלו אבותינו להזניח את הגוף, אולם כיום מתחיל השחר להיבקע ומגיעים ימי המעשה והכוח. את דבריו הוא מסיים במילים אלה: הנפש הישראלית מזמרת לה 'הנשמה לך והגוף שלך', אך אם נחזיק את הגוף בבריאות ואת הנשמה בטוהר נוכל לומר גם 'הנשמה שלנו והגוף שלנו'. בדבריו משלב הרב זליגר גם את רעיון 'תורה עם דרך ארץ'<sup>10</sup>.

לבסוף נציין את הרב יהודה לייב גרויברט (1862-1937), רב בפולין וברוסיה, בעל שו"ת 'חבלים בנעימים', ממנהיגי תנועת 'המזרחי'. בשנת תרע"ט (1919) הרצה הרב גרויברט בוועידה הארצית השנייה של 'המזרחי' על בעיות החינוך, והציע תוכנית לימודים המשלבת תורה עם לימודים כלליים. בדבריו הקדיש מקום גם לתרבות הגוף, וכה אמר:

עלינו לגדל דור חזק בעל שרירים מוצקים ולנקוט כלל זה בידינו: 'נשמה בריאה בגוף בריא'. הנה דבקה בההמון איזה דעה טיפשית, כי כבוד הוא להיות איש חלש, כשל ברך, והוא שם נרדף וכוונה אחת עם שם התואר 'צדיק וקדוש'. עלינו למחות נגד שיטה של שטות זו, ולפרסם כי יתהלל הגיבור בגבורתו ולא החלש בחולשתו.... מי שגופו חלש, הוא מתרפה גם ברוחו, רוב התאוות השפלות מקורן ברפיון הגוף. על הנערים להיות ככל האפשר באוויר צח לשוח בשדה, לעשות חילוף עצמות, היינו גוי איתן – וכן עלינו להיות. חזק ונתחזק!<sup>11</sup>

חיים קאופמן וחגי חריף (עורכים), תרבות הגוף והספורט במאה העשרים, סידרת "עידן" 22, יד בן צבי ומכון וינגייט, תשס"ג, עמ' 26-32



זלזל המכביה השלישית 1950  
צ"צ: אלוסקר ז'נ

<sup>10</sup> ל' זליגר (עורכת), כתבי הרב ד"ר יוסף זליגר, ירושלים תר"ץ, עמ' שיח-שיח

<sup>11</sup> המזרחי, גליון 19-21, יד אייר תרע"ט, עמ' 27

הם תמכו בארגון 'מכבי' ואף קראו בבתי הכנסת להורים לשלוח את ילדיהם להשתתף בפעילויות של הארגון, מתוך הזדהותם עם השקפתו של נורדאו שיש לשמור על נפש בריאה בגוף בריא ושיש לפעול למען ההתחדשות הגופנית כחלק מההתחדשות הלאומית<sup>8</sup>.

דוגמה שנייה: הרב יצחק ניסנבויס (1868-1942). הוא היה רב, סופר ודרשן, מראשי הצינונות הדתית ונשיא תנועת 'המזרחי' בפולין. בכתביו הדגיש רבות את חשיבות העבודה הגופנית בארץ ישראל, ואת שיקומה הגשמי. בדרשה לפרשת 'אמור', שנשא בשנת תרס"ח (1908), מתייחס הרב ניסנבויס גם לעניין הצורך בפיתוח הגוף. לדעתו זנח עם ישראל בגולה את הגוף ואת הכוח הגופני, וההזנחה הביאה גם לדלדול רוחני ולחולשה לאומית. קודם הגלות לא היה בעם ישראל זלזול בכוח הפיזי. הדבר מוכח לדעתו ממדרשי חז"ל, כגון המדרש: 'הכהן הגדול מאחיו – שיהא גדול מאחיו בכוח'. כלומר כוח פיזי הוא תכונה הכרחית כדי להיות כהן גדול, גם הנביא צריך להיות גיבור גוף, שכן: 'אין השכינה שורה אלא על חכם גיבור ועשיר ובעל קומה' (שבת צב ע"א). ובאגדה מצוירות דמויות אבותינו כאנשים חזקים: פסיעות אברהם היו שלושה מילין, יעקב גלל את האבן מעל פי הבאר כמי שמעביר פקק מעל הצלוחית, ועוד. כלומר: עם ישראל קודם גלותו העריך כראוי את חשיבותם המוסרית של הכוח והגבורה, שכן 'בידם להציל עשוק מיד עושקו ולהגן על החלשים'. בעבר חינכו ההורים את ילדיהם שיהיו בריאים בגופם על מנת שכשיגדלו יהיו גיבורים ויקדישו את כוחם הפיזי להגנה על עמם<sup>9</sup>.

כדוגמה נוספת לרב המתייחס לפיתוח הגוף כחלק מההתעוררות הלאומית נביא את דברי הרב ד"ר יוסף זליגר (1872-1919), תלמיד חכם ופדגוג מגליציה, שעלה לארץ ב-1907, והיה עורך העיתון 'בת קול'. בשנת תרע"ג (1913) פירסם מאמר ב'בת קול' הנקרא 'נשמה וגוף', ובו כתב כי אדם אינו שלם אם לא

<sup>8</sup> על פי עדות שמסר לי מר ויקטור שם טוב. אגב, בתקופה מאוחרת יותר מצויה התייחסות חיובית קיצונית בקרב רבני בולגריה מצד הרב אברהם בכר, רבה של קהילת יוצאי סופיה השוכנים ביפו, המכונה 'הרב של מכבי יפו'. רב אנרכיסט זה לא קיבל את סמכותה של הרבנות, וסבר כי משחקי כדורגל בשבת אינם נוגדים את קדושת השבת, שכן אין מדובר בעבודה אלא בפעילות של עונג. הוא אף הרחיק לכת והתיר למי שאינו יכול להגיע למגרש ברגל, לנסוע אליו. כמובן, המימסד הרבני לא הסכים עם דעותיו.

<sup>9</sup> ר' ניסנבויס, דרשות לכל שבתות השנה והמועדים, וילנא תרס"ח, עמ' 176-179

## האנטישמיות בספורט

יריב אורן

מנקודת ראותן של החברות המקומיות שבה נמצאו הקהילות היהודיות – נדחו היהודים מלקחת חלק בספורט הן באמצעות איסורים כנסייתיים והן באמצעות איסורים ממלכתיים.

להלן מספר דוגמאות המעידות על מצב עניינים זה:

ב-1287 הוצאה פקודה מלכותית בווינה האוסרת על יהודים להתרחץ ולשחות עם נוצרים.

ב-1386 מתקיים בווייסנפלס בגרמניה טורניר יהודי נוסח האבירים, כיוון שלא הורשו להשתתף בטורנירים של החברה המקומית.

במאה ה-15 השתתפו יהודים בחגיגות ספורטיביות של העיר רומא, לעומת זאת במאה ה-17 אוסר ההגמון ממנטובה על הנוצרים לשחק עם יהודים.

בארה"ב, למשל, לא נתקבלו יהודים למרכזים הקהילתיים של הנוצרים, ה-Y.M.C.A., ולכן הקימו מרכזים לעצמם וכבר בסביבות 1850 נפתח ה-Y.M.H.A הראשון.

בגרמניה יצאה ב-1888 פקודת "קותלי החזיר" אשר קבעה את התפריט של הארוחה המוגשת לחברי ברית אגודות ההתעמלות כחזיר ותפוחי אדמה. פקודה זו מנעה אם במתכוון ואם לאו את השתתפות היהודים באגודות. במקרה אחר באותה תקופה, פירסם סניף הברית באוסטריה סעיף ארי בתקנונו, סעיף הבא להגדיר את חברי האגודות כאריים בלבד.

השתלשלות עניינים זו היוותה מניע עיקרי ליהודים להתארגן במסגרות התעמלות משלהם ובשנות ה-90 של המאה ה-19 החלו לקום האגודות, שיצרו מאוחר יותר את ברית אגודות ההתעמלות היהודיות, תחילה בקושטא ובסופיה ומאוחר יותר במקומות נוספים.

ניתן איפוא לשער, כי מרגע שנחסמה דרכם של היהודים אל אותן הקבוצות החברתיות אשר אליהן שאפו להיכנס, יצרו היהודים לעצמם מסגרות דומות שמטרתן הייתה לשנות את הדימוי המקובל של היהודי ולהעלות את הסטטוס החברתי של היהודים כקבוצה.

"מצבם החברתי..." תרבות הגוף ביהדות, מכון וינגייט, דצמבר 1973, עמ' לא-לה

## יהדות השרירים

מכס נורדאו

נחדש איפוא, את הקשר אל המסורות עתיקות-הימים שלנו: נהיה שוב גברים עמוקי-חזה, דרוכי-אברים, עזי-מבט. כוונה זו לחזור לְעֵבֶר גיאיוני מוצאת לה ביטוי נמרץ, בשם שבו בחרה לעצמה אגודת ההתעמלות בברלין - בר-כוכבא. בר-כוכבא היא גיבור, שלא ידע מפלות. כשהניצחון פנה לו עורף, ידע למות. בבר-כוכבא נתגלמה בפעם האחרונה בהיסטוריה העולמית היהדות המחושלת במלחמה, הַשְׁשָׁה לקראת נשק. אם מישהו מעמיד את עצמו תחת הסיסמה של בר-כוכבא, משמע, ששאיפת-כבוד אצורה בליבו. אבל שאיפת-כבוד הולמת את המתעמלים, השואפים להתפתחות עליונה.

בשום גזע ועם אין ההתעמלות ממלאת תפקיד חינוכי חשוב כל כך, כמו שהיא צריכה למלא בתוכנו, היהודים. היא צריכה לזקוף את קומתנו מבחינת הגוף והאופי כאחד. היא צריכה לעורר בנו הכרה עצמית. אויבינו טוענים, שגם בלא זה אנו יהירים מדי. אבל אנו מיטיבים לדעת, כמה מן הסילוף יש בטענה זו. האימון השקט בכוחותינו חסר לנו לגמרי.

יהודי-השרירים החדשים שלנו עדיין לא הגיעו למידת גבורתם של אבותיהם הקדמונים... אבל מבחינה מוסרית כבר עומדים אנו כיום על מדרגה גבוהה משלהם, כי לוחמי-הקרקס היהודיים הקדומים היו מתביישים ביהדותם וניסו – על ידי "משיכה בערלה" – להעלים את אות הברית שבבשרם, כפי שידוע לנו מתוך נאומי-התוכחה של החכמים הזועמים; ואילו חברי "בר-כוכבא" מכריזים בגלוי ובאופן חופשי על שייכותם לגזעם.

מי יתן ואגודת-ההתעמלות היהודית תפרח ותשגשג ותהא למופת לכל מרכזי החיים היהודיים!

כתבים ציוניים, ע"פ ישעיהו שויד, הפעילות הגופנית בתרבות ישראל, מכון וינגייט, עמ' 84-86.

## להרמת המצב הגופני של העם היהודי

מכס נורדאו

כדי לעצור בעד ההתנוונות הגופנית של עמנו, אנו מוכרחים לסגל לנו הרגלים שאינם אצלנו: כגון את ההרגל לדור ברווחה ולאכול לשובעה, לרכוש את

מוכשרים לתרגילים גופניים, אך הם התנוונו במרוצת השנים, ומתוך שההתעמלות דורשת הפעלת מוח ולא רק כוח (בחינת קלות התנועה ומהירות התפיסה), ובזאת, לדבריו, משופעים היהודים, הרי שהאשנב לתחייה הגופנית היהודית קרוע לרווחה.

המסקנה העיקרית היא שהמושג 'יהדות השרירים' מבטא יצירת יהודי חזק ולוחם, שורשי וקשור לטבע ולאדמה, המחדש באישיותו את הגבורה הקדומה של עם ישראל. יהודי זה עומד בניגוד גמור ליהודי ה'גלותי' על מכלול התכונות – האמיתיות או המדומות – שיחסו לו האנטישמים, ועצם עיסוקו בספורט הוא תרומה לאחדות האומה.

את המושג 'יהדות השרירים' אפשר לבחון גם מהיבט אחר, צבאי, בסימן מילוי היעדים הלאומיים. את התפיסה לפיה הספורט מפתח תכונות של לוחם, ומשמש בתור אמצעי להכשרת הנוער לקראת העתיד, הבלטי פרידריך לודוויג יאהן, אבי תורת ההתעמלות הגרמנית, וכן אליעזר בן יהודה ונורדאו עצמו: '...כי להיות ציוני פירושו קודם כל ויותר מכל להיות לוחם'.

ומזווית ראייה אחרת: מעבר למטרה המיידית של טיפוח תרבות הגוף, ניצבת עלילה הירואית, שעצם ההתייחסות אליה רומזת על מאויים מרחיקי לכת יותר מהעיסוק בספורט גרידא. 'יהדות השרירים', לדעת אחד החוקרים, היא בבחינת סמל להיפוך היוצרות, מיהדות של תורה ורוחניות ליהדות של גבורה ואומץ לב. זאת ועוד, המגמה לטיפוח הספורט בקרב הציונים ואוהדיהם הייתה בבחינת הפניית עורף למסורת היהודית, שעוד בימי קדם לחמה נגד פן זה של התרבות ההלניסטית.

נורדאו לא ראה בתרבות הגוף את חזות הכול, אלא משקל נגד שיאזן את החד-צדדיות של התכונות היהודיות, כגון העיסוק הבלעדי ברוח והשכלתנות המסורתית. 'גברים חזקים, בריאים ואמיצים' ולא רק 'הוגים פילוסופים ומבקרים'. הוא רצה להשתמש בספורט גם בתור נשק פסיכולוגי נגד יחס הלגול של הסביבה כלפי היהודים, ובכללה, כמובן, האנטישמיות המושחזת והחודרנית.

נורדאו מגלם ברעיון 'יהדות השרירים' מענה לתורות הגזע. על פי התפיסות הגזעניות, נחיתותו של היהודי היא תופעה ביולוגית שאינה ניתנת לשינוי, ויצירת 'יהדות שרירים', נועדה, בין היתר, להפריך טענה זו. במאמרו של נורדאו 'מהי משמעותה של ההתעמלות

ההרגלים האלה לא היה קשה לנו באמת, לוא היה לנו קודם כל הכסף הדרוש לכך. ההרמה הגופנית של העם היהודי היא שאלת הכסף. תנו לעם העברי להיות אמיד ולא תצטרכו להשחית אף מלה אחת על דבר הרמתו הגופנית. הוא ישוב לאיתנו מאליו ובמהירות רבה. התבוננו אל המשפחות היהודיות, שזה שלשה דורות הן בעלות רכוש! השוו אותם, את הרוכבים היפים, המתגוששים המצויינים, הרקדנים קלי-הרגלים, המתעמלים המתהוללים והשחיינים המובהקים, השוו אותן, את הדמויות הגדולות והרחבות האלה, אל הננסים העלובים שבגיטו המזרחי, מחוסרי האונים, הרזים והצנומים, הגונחים ומשתעלים. הרי לפניכם נוסחה, המפרשת לכם את האמצעי הודאי להרמת המצב הגופני של העם היהודי וגם את הזמן הדרוש לאמצעי זה, שיעשה את פעולתו המלאה. נשאף לכך, כי כל אגודה ציונית שיש לה אפשרות כל-שהיא תייסד מחלקה להתעמלות.

אבל להמון בית ישראל, להמון הגדול, שעליו בעיקר אנו חושבים, כל זה הוא בלתי חשוב. המון זה בשעה זו אינו יכול להעלות את רמת חייו, ולהתעמלות וספורט מאיזה מין שהוא אין לו לא פנאי ולא כסף. אם רוצים אנו להשיא לו עצות היגיוניות, מן ההכרח שתהיינה כאלה, שאינן עולות בכסף.

נאום בקונגרס הציוני, באזל 1901

כתבים ציוניים, עמ' פד-פה

## 'יהדות השרירים' של נורדאו ומשמעותה

יחיעם שורק

מפורסמת מכול הייתה קריאתו הנרגשת של מקס נורדאו, יד ימינו של הרצל, ליצור מחדש 'יהדות של שרירים' (Muskul-Judentum) – ביטוי המשתלב היטב בגיבוש התדמית המשתנה של היהודי בגלות, וכקרב קפיצה ומנוף לחברה החדשה שמבקשת הציונות ליצור, לקראת מימושה בארץ או בתפוצות.

נורדאו – רופא, סופר והוגה דעות ציוני – טען כי תחיית היהדות חייבת להיות כלכלית, גופנית, רוחנית ומוסרית כאחת. בחושו היטב את משבר האמנציפציה בדמות נחשולי האנטישמיות, תקף נורדאו קשות את המוסד החינוכי היהודי בפולין וברוסיה (את ה'חדר'), המדכא את גוף הנער ואת נפשו. לטענתו, היהודים

### ”נפש בריאה בגוף בריא”

מימרה לטינית עתיקה זו לא זכתה אצלנו היהודים, לתשומת-הלב הראויה, אף כי מעולם לא הכחשנו את אמיתותה. הרעיון הוכר להלכה, אך לא היה למעשה. אנו לוחמים נגד הפיתוח החד-צדדי של הרוח, שגרם לעצבנות ולמתח הנפשי שלנו. ברצוננו להשיב לגוף היהודי הרפה את המתח האבוד, לעשותו רענן וחסון, זריז וחזק. אולם, ברצוננו לעשות זאת במסגרת אגודה יהודית, כדי שנוכל בו-זמנית להגביר את התחושה המכרעת של שייכות הדדית ולהרים את התודעה העצמית השוקעת. הננו רוצים לשוות מחדש משמעות וכבוד לאידיאלים היהודיים העתיקים, שלנוער שלנו אבדה, כנראה, כל הבנה כלפיהם. הננו רוצים להתייבב באומץ ובמרץ מול האנטישמיות, שכיום אומנם פשטה את צורתה הרועשת, אבל התחזקה מבחינת עוצמתה. ברצוננו לטפח תחושה לאומית אצילה, הנקיה מכל התנשאות ואינה מונעת את העבודה למען כלל האנושות. קבל עולם דבקים אנו בלאומיותנו ושומרים לה אימונים כשם שאנו מקיימים בנאמנות ובקפדנות מצפונית את חובותינו כאזרחי המדינה. אלה הן מטרותינו!”

ראשי בר-כוכבא ברלין והאגודות היהודיות האחרות עמדו בפולמוס רצוף עם חוגי המתבוללים, שחששו מפני פעילות יהודית כלשהי, ומאידך היה על החברים להסביר את דרכם הנפרדת ל”דויטשה טורנרשאפט”, האירגון הכללי הגרמני, שחלק ממנהיגיו אומנם נטה לאנטישמיות, אך טען, שאין צורך באגודות יהודיות ייחודיות...

בשנת 1904 נוסדו אגודות מחוץ לגרמניה. האגודה בברלין, שמניין חבריה עלה בינתיים לכ-650, הייתה הראשונה שהנהיגה הרצאות על ארץ ישראל ותודעה יהודית.

ב-1908 נסתמנו לראשונה מאמצים מוצלחים לייסוד אגודות מתעמלים יהודים בארץ ישראל.

ב-1919 התארגן הגליל הגרמני. במצע שהוצע על ידי ארנסט סימון הודגש, שיש לחנך את חברי התנועה לשיתוף בתקומת העם היהודי בארצו ובבניין הארץ. כן צויין, שלא די בקידום החינוך הגופני ויש לפתח גם את הצד הרוחני. בתקנון-היסוד באו לידי ביטוי

לגבינו, היהודים? הוא טוען: 'עמידתם הגרועה [של היהודים] לא באה להם בשום אופן כתכונה טבעית. אין היא אלא תוצאה של חוסר חינוך גופני. בנדון זה אין כל הפרש בין היהודי ובין ה"ארי"."

נורדאו עמד בקונגרס הציוני החמישי ב-1901 על התקדמותם של היהודים בענפי הספורט השונים וקרא לייסוד מכוני התעמלות יהודיים, שבהם ה'יהודנים' (Judenjungen) – כינוי גנאי שבו השתמש האספסוף הגרמני האנטישמי כלפי היהודים – ייהפכו מחדש ל'צעירים יהודים' (Junge Juden) גאים ובעלי יכולות לעמוד על כבודם ולהילחם על זכויותיהם.

חיים קאופמן וחגי חריף, חיים קאופמן וחגי חריף (עורכים), תרבות הגוף והספורט במאה העשרים, עמ' 15-16

## לתולדות "יודישה טורנרשאפט" (התעמלות יהודית)

ד"ר רוברט אטלס

מאבק והתפתחות

ב-22 באוקטובר 1898 נועדו בברלין ארבעים ושמונה צעירים, שנענו לקריאת הרב וילהלם לוי, לשם ייסוד "בר-כוכבא" ברלין, אגודה יהודית להתעמלות."

באסיפה המכוננת ניטשו וויכוחים סוערים. בעוד שחלק מן המשתתפים ביקשו לשוות לאגודה צביון ציוני מפורש, צידדו אחרים באגודה נייטרלית. ...הסתפקו בהצהרה, כי מטרת האגודה לעסוק בהתעמלות ולקרב את החברים לרעיון הלאומי היהודי. נוסח זה, שהודה בקיום הלאום היהודי בלי לדרוש מן החברים התחייבות פוליטית, נכנס לסעיף המגמות של תקנון האגודה.

...למדריכים היה ברור, כי בשיעורי התעמלות לא סגי לגיבוש הווי חברתי. לכן אירגנו גם מסיבות וטיולים ועד מהרה התהדקו הקשרים הפנימיים.

ערבי ההתעמלות היו נפתחים בשירה בציבור, בעזרת שירון. בחודש מאי 1900 יצא לאור הגיליון הראשון של ה"יודישה טורניציטונג", במבוא לגיליון הראשון נדונו בהרחבה מטרות האגודה וכדאי לתמצת את עיקר הדברים:

## זאב יעבץ תובע את עלבונו של הגוף

יצחק רם

המורה זאב יעבץ, שהיה גם מראשוני הסופרים שתיארו את הווי החיים במושבות הראשונות בארץ ישראל, כתב באותה תקופה מאמר ושמם 'על דבר החינוך לילדי האיכרים', שבו הוא תובע בפעם הראשונה את עלבונו של הגוף: 'יש אשר תאמר הרגל, הלא הגולגולת עצם מעצמי ובשר מבשרי, מי שם אותה לי לראש?'. די הזנחנו את גופנו, אומר יעבץ, והגיעה העת לשוב אל טיפוחו, בהתאמה עם מטרות החינוך הלאומיות החדשות שלנו: 'אל לנו לשכוח כי אומרים אנחנו לגדל פה דור של איכרים תמימים יראי ה' ובעלי כוח, לא פילוסופים מבקשי חשבונות'. שנה לאחר כתיבתו של המאמר הזה, בשנת 1892, מפרסם יעבץ את ספרו 'ראש השנה לאילנות', ובו הוא מסרטט את דמותו העתידית של הצעיר העברי החדש – נער טבעי חזק ובעל כושר סבילות מפותח:

כי לא כנערי בני הגולה הנערים אשר גדלו בילדותם באחוזות ארץ-ישראל. הנער הזה בא הנה כבן שש או כבן שמונה עם אביו אשר התנחל בפתח תקוה, ויתענה בכל אשר התענו המתנחלים הראשונים, וילמד גם הוא גם כל הנערים מן הנערים הערבים להרגיל את גופם לחורב וקרח, לזרם ולמטר, וישבו אל דרכי אבותינו בארץ הזאת אשר בעיניהם הייתה 'תפארת בחורים כוחם' ורפיון עצבים וחיוורת פנים לא היו להם עוד סימני יחש, גדולה וכבוד.

זאב יעבץ, לקט כתבים (עורך ב' קלר), ירושלים, תש"ג, עמ' 46

חיים קאופמן וחגי חריף, (עורכים), תרבות הגוף והספורט במאה העשרים, עמ' 59

## כמ"ם וסמ"ך שבלוחות

נחום סוקולוב

את הקפיצות והטיסות, ההצלפות והעפיפות של מתעמלינו הפזיזים... ולפעמים תלויים ועומדים בנס כמ"ם וסמ"ך שבלוחות... הדבר החדש הזה הוא הנוער העברי... ואנו צריכים... לאיברים ולחושים אמיצים... אנו צריכים לכוח הגוף, לחריצות, לזריזות ולמהירות... ולפיכך יש תפקיד לאומי גדול לצעירינו... אבל עוד

שלושה עקרונות:

א) לטפח את החינוך הגופני;  
ב) להקנות לחברים ידע אלמנטרי בהיסטוריה יהודית ובשפה העברית;

ג) להניע את החברים ליטול חלק בקידום הרעיון הלאומי היהודי ולהיאבק בהתבוללות.

החלטות הציוניות לא נשאו חן בעיני חוגים "ליברליים" ואדישים בקהילות היהודיות, שבתגובה לכך הקימו מספר אגודות "נייטרליות" להתעמלות ולספורט. אך בין כה וכה גדל דור חדש והצעירים זרמו דווקא לשורות מכבי, שנתן להם רגש של גאווה יהודית וערכים בני קיימא.

## מכבי-גרמניה מ-1919 עד 1933

המלחמה העולמית הראשונה בלמה את תנועת המתעמלים היהודית בגרמניה וחוללה שינוי מוחלט בתנועת הספורט היהודית.

ברוסיה הצארית הייתה אסורה כל פעילות יהודית מאורגנת. כשנכבשו במלחמה העולמית הראשונה פולין והארצות הבלטיות על ידי הגרמנים, צצו אגודות יהודיות בכל הקהילות הגדולות ונוסדו גם מועדוני ספורט והתעמלות, שמאוחר יותר תפסו חלק פעיל במסגרת המכבי העולמי.

כתום המלחמה, חידשו אגודות ה"יודישה טורנרשאפט" את פעולותיהן. החוויות האישיות בימי המלחמה, הרעיונות של חירות ואחוה ברוח-הזמן, הצהרת בלפור – כל אלה המציאו לנוער היהודי הוכחה, כי דרכם הלאומית הנפרדת של היהודים מוצדקת.

ב-1923 כשהאינפלציה והמחסור בגרמניה הגיעו לשיאם, פרצו מהומות אנטישמיות בברלין ורובעים שונים בהם התגוררו יהודים היו נתונים בסכנה. רבים מחברי בר-כוכב התנדבו אז לאירגון המשמר האזרחי ובלמו את נסיונות הפיגוע מצד הבריונים.

בר-כוכב, מכבי גרמניה 1898-1938, התאחדות חברי בר-כוכב הכוח לשעבר, 1977, עמ' 202-207



דבר אחד יש בכישרון ההתעמלות: יש לא רק הכוח, אך גם שכל וסדר וטעם ויופי... העם כולו יחודש, יתכונן, יתבסס על ארצו, ואל הצעירים אני קורא: 'התחזקו והיו לאנשי חיל!'

עיתון הפועל הצעיר, ז, 27, תרנ"ד, עמ' 13

## טיולים

### שמחה חיים וילקומיץ

לתועלת החינוך הגופני והמוסרי נהוגים בבית הספר גם טיולים, פעם או פעמיים בחודש ילכו המורים והתלמידים אל אחת הערים והמושבות או אל אחד הכפרים הקרובים פחות או יותר, ובלכתם יעלו הרים ירדו בקעות, ירצו, יצחקו, ישירו. פעולת הטיולים האלה על הבריאות וההתפתחות הגופנית מובנה מאד, שרירי הרגליים יתחזקו והתרגלו להליכה מרובה, העיניים תסתגלנה להכיר כל דבר מרחוק, הראייה תרחב ותחזק, הדם ייטהר ע"י אוויר ההרים... לעת עתה אעיר, כי לטיולים האלה יש גם תועלת מוסרית רבה.

מובא ע"י יצחק רם, תרבות הגוף והספורט במאה העשרים, עמ' 62

## מתוך כרוז של הסתדרות מכבי-חנוכה תרע"ט

### אל הדור הצעיר והעם היושב בירושלים!

## התעמלו!

בקריאה זו פונים אנו אליכם. הדור הצעיר בתקוה כי הפעם תמצא הד בלבותיכם.

השעה היא שעת הרת עולם לישראל השב לתחיה בארצו, ושעה זו מטילה חובות על בני הארץ, הראשונים לעבודה בבנין הקמת הבית הלאומי. אחריות הדורות הבאים אנו נושאים עלינו, ואין אף אחד בן-חורין להפטר מהשתתף בגופו ובנפשו בעבודת תחית העם והארץ. בשעה גדולה זו.

יחד את גאולת הארץ צריכה לבוא גם גאולת העם. רבים פצעו עמנו הצריכים להרפא, בהופיעו במלוא קומתו בשורת העמים המשחררים הקמים לתחיה. הגלות המרה הטביעה עלינו את חותמה לא רק ברוחנו כי אם גם בגופנו, עכשיו בתקופת השחרור אנו צריכים להיפטר מ"מתנות" הגלות; אם הרוח העברי עוד מצא לו "מחבואים איתנים" במשך אלפי שנות נדודיו, הנה הגוף העברי יצא רצוף לגמרי...

גופו של ישראל סבא כפף באשמת צורדינו, שסגרו אותו בתוך רחובות הגיטו הצרים והחשוכים, ושם שכחו עצמותיו להתנועע, קומתו להזדקף, והיה למשדל ולשנינה בגוים בחולשתו הגופנית. ובעזבו את הגיטו, ויצא אל המרחב, גם אז לא טפל בהתפתחות גופו, ונשאר חלש כאשר היה, אותו "יליד המות" כאשר היה.

אולם אנו, דור התחיה בארץ התחיה, חלילה לנו ללכת בדרך זו. עלינו לתקן את המעוות, עלינו לשוב להיות דור בריא בגופו וברוחו, עברים בעלי גו ישר וקומה זקופה! עלינו לאזר את שארית כחותינו כדי לצאת מהמצב הגופני העלוב שבו אנו נתונים, ולתכלית זו עלינו להשתמש באמצעים המובילים אל המטרה בדרך היותר קצרה וקלה:

### אנו פונים אליכם הדור הצעיר: התעמלו!

## על שתי מכביות

ד"ר צבי צמרת

המכבייה השנייה: 'מכביית העלייה'

המכבייה השנייה נערכה בראשית חודש אפריל 1935. בין המכבייה הראשונה למכבייה השנייה גדל היישוב העברי בארץ ב-100,000 נפש והגיע לכ-375,000, מספר התושבים היהודים בתל-אביב הוכפל באותן שלוש השנים (הוא גדל מ-52,240 בראשית 1932 ל-120,000 בראשית 1935).

המכבייה השנייה עמדה בצל עליית הנאצים לשלטון בגרמניה. דווקא בשל כך הייתה הרגשה בקרב מארגני המכבייה שהפעם יש להגדיל את הפגנת השרירים היהודית. רבים ראו במכבייה תשובה מופגנת לנסינות, שהתעצמו באותם חודשים ממש, להשפיל את העם היהודי ולרמוס את כבודו. כמו כן, היו מי שקיוו כי המכבייה תשמש מנוף להגדלת היישוב העברי בארץ. יש לציין שאחרי מאורעות תרפ"ט הגבילו הבריטים מאוד את העלייה ארצה והתירו ליהודים לעלות ארצה במיחסות קטנות ביותר ('קוטרות') של רשיונות עלייה ('סרטיפיקטים'). המכבייה תוכננה מראש כמכביית עלייה לארץ – נכון יותר: הסתננות ארצה – של מאות יהודים.

למרות העובדה שהעם היהודי היה נתון תחת ענני הנאצים והיישוב בארץ היה תחת מכבש המשטר הבריטי, שהגביל את ההתיישבות בארץ ועצר את העלייה אליה, לא חדלו בארץ 'מלחמות היהודים'. יתר על כן, אחרי רצח ארלחורוב ביוני 1933 והאשמת חוגי הימין ברצח, הן גברו מאוד.

הפלגנות הקשה בין הציבורים היהודיים הגיעה עד שערי המכבייה. למשל, יעקב חזן, נציג השומר הצעיר ואיש קיבוץ משמר העמק, טען שה'מכבי' מעודדת 'ספורט של בורגנים' ואילו היישוב זקוק ל'ספורט של מעמד הפועלים'. רבים בהסתדרות העובדים קיבלו את דעתו וקראו להילחם בספורטאי 'הציונים הכלליים'. בלחץ אירגון 'הפועל' (וגם בלחץ הרביזיוניסטים ואנשי בית"ר, שלחצו, בנפרד, באותו הכיוון) בוטלה צעדת פתיחה של משלחות 'מכבי', שעמדה להיערך ברחובות תל-אביב. ראשי 'הפועל', וכאמור גם אנשי בית"ר, דרשו מן המשטרה הבריטית, בהפגנות פוליטיות ברורה, לערוך צעדות מקבילות

שלהם דווקא באותן שעות. הבריטים, כפשרה, ביטלו את כל הצעדות היהודיות המתוכננות: הן את אלו של 'מכבי' והן את אלו של 'הפועל' ובית"ר.

למרות המאבקים הפוליטיים בארץ, באו למכבייה השנייה 1,350 ספורטאים ועמם עוד כ-1,000 מלווים (בני זוג, בני-זוג פיקטיביים ומלווים רבים אחרים). הם הגיעו לארץ מ-28 ארצות: מדרום אמריקה ומצפונה, מאפריקה, מאסיה, מאוסטרליה וכמובן מאירופה.

בלט בייחודו בין המברכים הראשון לציון, הרב בן ציון מאיר חי עוזיאל. בדברי הברכה שלו, שהופנו בעיקרם ליהודים שבאו ארצה מן התפוצות, הדגיש הרב כי 'עצם העלייה מהגולה כשהיא נושאת פניה ומגמתה לארץ הקודש, היא לא רק עלייה קיבוצית מכבית, אבל היא עלייה נפשית כבירה, שפושטת מעליה אלוהי הנכר ומנהגי השפעת הנכר בכל צורותיהם ומתלבשת בקדושת הארץ וקדושת עם ישראל האצורה באדמתה וספוגה באווירה'. בדברים שהפנה לספורטאי הארץ ביקש שתימצא הדרך 'למנוע את משחקי הספורט הפומביים והרועשים בימי השבתות ומועדי קודש בארצנו הקדושה'.

כאמור, רבים ממשתתפי המכבייה תיכננו מלכתחילה שלא לחזור לארצות מוצאם. הגדילה לעשות משלחת יהודי בולגריה: איש מ-350 באי המשלחת לא חזר למולדתו. רק כלי התזמורת שבאו עמם הוחזרו לבולגריה מן הארץ באונייה מיוחדת... גם רוב נציגי ליטא, ארץ אשר כמה שנים אחרי כן נעשתה גיא צלמוות ליהודיה, לא חזרו למקום מוצאם.

### המכבייה השלישית: 'מכביית ראשית הגאולה'

בעיצומה של מלחמת העצמאות, בדצמבר 1948, התקיים בתל-אביב הקונגרס העולמי העשירי של ה'מכבי'.

ראש הממשלה ושר הביטחון, דוד בן-גוריון, בירך את משתתפי הקונגרס. בין היתר אמר:

אתם מתכנסים עכשיו בארץ – כשמלחמת השחרור של המכבים חדלה להיות זכר היסטורי עתיק ונעשתה מחדש מציאות חיה ואקטואלית ואולי בהיקף יותר גדול מאשר בתקופת החשמונאים. אנו חיים עכשיו – לא מזכירים, אלא חיים מחדש לא רק פרשת המכבים – אלא כמה וכמה מהפרשות האדירות שבתנ"ך... בימים

## נשארתי בארץ

איזי שפייר

(חבר בנבחרת גרמניה למכבייה 1935)

כאשר נגמרה המכבייה, התחילו ויכוחים בין החברים על העתיד שלי. חלק מהחברים אמרו לי: 'מה תעשה? תחזור לגרמניה?' והתחילו לדבר על עלייה בלתי ליגאלית, זאת אומרת להישאר בארץ. יחד עם עוד חבר אחד, במקרה שחקן כדורגל, החלטנו יום בהיר אחד: אנחנו נישאר. בעזרת בעל הבית שלי, שהיה אדריכל, אמר: 'אם אתם רוצים לעבוד, אתם יכולים מחר להתחיל לעבוד, כמו חלוצים טובים, בבניין'. הלכנו למחרת במכנסיים קצרים לבניין. אמרו לנו: 'תקבלו עבור אלף לבינים, להעלות לקומה השלישית, 40 גרושים'.

שם

## ברכה למכבייה השנייה

הרב בן ציון מאיר חי עוזיאל

למראיהם הנהדר והחסון, האמיץ והצוהל של גיבורינו, השאלה מתפרצת מפי האם השכולה הזו – ארץ ישראל ונסת ישראל לאמור: מי ילד את אלה באדמת הגלות מי גידל אותם ברוחם ואיפה הם בחורי ישראל אלה.

האם לא זה הוא ניצני ההגשמה, זריחת השחר של חזון נבואי זה שנגלה לעינינו. אחים יקרים! בהרימכם את דגל המכבי כשהוא מעוטר בדגליהם של הממלכות והמדינות שחסינו ונוסיף לחסות בצילם, בהשקט וביטחה ובראשם דגל ממלכת בריטניה הגדולה. כן, אחיי ויקירי, חיזיון זה, שהוא אתחלתא דגאולה, מתוה לנו ולכל העמים החיים איתנו את כיוונה של גאולה שהיא קוראה לשלום את כל העמים, משלבת את ידה ונותנת את שכמה לעבוד בארצה היא ובארצות פזוריה לקדמת הצלחתה המוסרית, המדעית והחברותית והכלכלית ולשלומה הגמור והנצחי של האנושיות כולה.

דגל המכבי

הדגל מסמל, מצידו האחד, העוז והגבורה הלאומית של כל עם ועם ומצידו השני האידיאלים הרמים שהם

אלה יש משמעות חדשה, משמעות ריאלית ממשית לשם מכבי – משמעות של גבורה, עוז-רוח, לא ספורט – אלא מלחמה ממש למען חירות ועצמאות לגאולה.

למרות המלחמה ולמרות הערותיו של בן-גוריון, הוחלט באותו קונגרס לקיים את המכבייה השלישית בישראל בסוכות תשי"א (ספטמבר 1950).

הוועדה המתכננת, שקבעה את פרטי המכבייה, החליטה שלא לקיים תחרויות בשבתות ובחגים. לכן סוכם כי המכבייה תארך כמעט שבועיים. מועד טקס הפתיחה נקבע לט"ז בתשרי תשי"א ומועד טקס הנעילה לכ"ח בתשרי תשי"א.

נחמיה בן אברהם, שדר הספורט הידוע ברדיו, היה גם עיתונאי ספורט בעיתון 'הבוקר', וכך כתב על המכבייה השלישית:

המכבייה הקודמת, השנייה, התקיימה ב-1935... די להעיף עין ולהסתכל במיפקדים של פתיחת שתי המכביות [השנייה והשלישית], מספיק לקרוא את השלטים של המדינות המשתתפות – ונוכל ללמוד פרק בהיסטוריה היהודית משנת 1935 ועד שנת 1950... היא תספר לא רק על ההשמדה שעברה עלינו, על הסתלקותם מן השורות של טובי הנוער בפולין, צ'כיה, גרמניה, הונגריה, רומניה וכל יתר מדינות ההשמדה, היא תספר לא רק על מרכז הכובד של הגולה, אשר עבר עתה לעולם האנגלו-סכסי. מכבייה זו תספר גם על ראשית הגאולה [על הקמת מדינת ישראל].

חיים קאופמן וחגי חריף (עורכים), תרבות הגוף והספורט במאה העשרים, עמ' 119-124

## ספורטאים שעלו לארץ

יגאל לוסין

היהודים חיבלו תחבולות, איך להסתגל ארצה. עולים בלתי ליגאליים התגנבו דרך ביקורת הגבולות; והיו מקרים של נישואין פיקטיביים לצורך עלייה. מעטים יודעים, כי המכבייה שנחוגה ברוב פאר – הייתה אחת מדרכי הסתר לארץ ישראל. ספורטאים ותיקים ניצלו את ההזדמנות החגיגית כדי לא לחזור לגרמניה.

עמוד האש, בית הוצאה כתר – שקמונה בשיתוף עם רשות השידור, עמ' 209

## ספורט יהודי בגרמניה הנאצית

ד"ר רוברט אטלס

אסון השתלטות הנאצים ירד על תנועת המכבי, כמו על כל יהדות גרמניה כולה, כרעם משמיים בהירים. האגודות – כשלושים במספר – היו פזורות ברחבי גרמניה ומשולבות באירגוני הספורט הכלליים. אגודות אלה פורקו, כמובן, לאלתר על ידי השלטונות ורבים ממדריכיהן נעצרו בטרם הספיקו להימלט. תדהמה ותוהו ובוהו שררו בכל, בהיעדר מנהיגות. הפעילות הספורטיבית שותקה ואף נאסרה על חברי האגודות היהודיות הגישה לאולמות ולמגרשים עירוניים. מאחר שכל רשות מקומית נהגה כראות עיניה, הושגה, לבסוף, הסכמת משרד הפנים הגרמני להמשך הפעולות, אלא שבוערים רבות לא צייתו להוראות השלטון המרכזי והנאצים המקומיים הוסיפו והציקו לחברי המכבי.

הבעיה החמורה ביותר בימים ההם היה המחסור באולמות ובמגרשים. חרף מיגבלה זו גדל והלך מספר חברי המכבי. מגרשים ראויים לשמם משלהן היו רק לאגודות בר-כוכבא בברלין ובלייפציג. בשאר המקומות היו שוכרים או חוכרים מגרשים פרטיים ומכשירים אותם לעיסוק בענפים השונים. כן היו קונים אולמי תעשייה והופכים אותם לאולמי התעמלות, כי האולמות הקיימים בבתי הספר היהודיים היו קטנים מכדי לשמש את הפעילות הגוברת והולכת. רכישת האולמות והציוד עלתה בהון תועפות ומפליא הדבר, שעל אף ההוצאות והתנאים הקשים, נמשכה הפעילות הסדירה בקנה מידה נרחב.

עם עליית הנאצים עזבו את גרמניה רבים מעסקני מכבי וספורטאיה כשהם עולים ארצה או מהגרים לארצות אחרות, אך כפיצוי על התרוקנות השורות, זרמו למכבי אלפי צעירים יהודים, שנמנו מקודם עם אגודות ספורט גרמניות.

בין כה וכה היו אגודות המכבי בגרמניה עורכות תחרויות בינן לבין עצמן. בספטמבר 1933 נקבעו בברלין אליפויות המכבי באתלטיקה קלה, על מגרש "בר-כוכבא" בגרונוואלד. למרות שהושג היתר מיוחד לאירוע זה מטעם הממונה על הספורט בגרמניה, הופיעו ביום הפתיחה בריוני ס.א. ומנעו את קיום התחרויות. לאחר מכן הביעו השלטונות "צער" צבוע על הפרעה וטענו, כי אנשי הס.א. פעלו על דעתם

מאחדים ומלכדים את העם ברוחו ונפשו מסביב לדגלו; ונוסכים בו רוח גבורה נפלאה, אהבה עזה, והקרבה עצמית להגנתם והתגשמותם של האידיאלים והערכים התרבותיים של העם.

והנה אחים יקרים! אתם עליתם ארצה ישראל תחת הדגל הנהדר בצבעיו הלבנים והתכולים סמל התום, הענוה והיושר, וסמל התרוממות עילאית לשמי התכלת, הדום רגליו של כסא כבוד של מעלה.

ואל הסמל הדומם הזה נוסף דיבור חי, מילה מקסמת; המכבי – זכרם של גיבורי האומה הקדומים כוהני החשמונאים שבשלהבת האמונה ובאור התורה נלחמו וגם ניצחו, ועוד יותר שם זה כמו שהוא מקובל באומה מביע את הפסוק הנפלא שאמרו ישראל בגאולתם הראשונה לאמור: מי כמוך באלים ה', מילה יפה ונכונה מאד אמר ידידנו הפרופסור ברודצקי בנשף קבלת הפנים; מי כמוך בעמים ישראל! ושני הדברים האלה הם אחד, בזמן שאנו מכירים גדולתו הנפלאה של א-לוהי ישראל ומתרוממים בנפשנו להגיע עדיו וללכת בדרכיו, אז אנו מגיעים אל ההצלחה של מי כמוך בעמים ישראל!

בנושאנו דגל המכבי בעבודתנו להבראת גופנו והכשרת שרירינו לעבודה מאומצת בגבורת הנפש, נתרומם נא אחים יקרים מעמק העכור, מביצת רפש זו שאנו נמצאים ושממנה צומחים איבה ושנאה, מלחמת דמים ועושיק דלים, אל האצילות העליונה של המכבי האומר: מי כמוך באלים ה' והלכת בדרכיו, מהו עושה שלום במרומיו, אף אתה היה אוהב שלום ורודף שלום ועושה חסד, משפט וצדקה בארץ, אוהב תורה ושומר מצווה ובגופנו הבריא, תשכון נפש יהודית בריאה.

שאבו לכם מלוא ליבכם אור ה' ורוח נביאיו וגיבוריו הנאמנים, התאזרו בגבורה ואמונה, ועלו והעלו את בניכם בנפש, רוח, גוף ונשמה אל ארץ ישראל, זוהר העבר ונוגה העתיד, והתיישבו בארץ ישראל, עבדו בבניינה וגאולתה וחסד ה' יראה עלינו ומעשה ידינו יכונן.

מכמני עוזיאל א, תרצ"ט, עמ' תפא-תפג

בשנת 1934 נערכו מספר תחרויות ומשחקים ש"כובדו" בנוכחותו של הממונה הממלכתי על הספורט בגרמניה – ועובדה זו נרשמה כמחווה חיובית על ידי מוסדות הספורט הבינלאומיים. לרגל חגיגות העשור הראשון לייסוד מחלקת הכדורגל של "הכוח" נערכה על מגרש הספורט בגרונוואלד מיפגש ספורטיבי גדול, בהשתתפות קהל רב ובאי כוח ההסתדרות הציונית והקהילה היהודית בברלין. הרב ד"ר יואכים פרינץ קידם את הבאים בברכה והאירוע נפתח בתהלוכה מרשימה שכללה ספורטאים מערים אחרות בגרמניה וגם מ"הגיבור" פראג ו"הכוח" ווינה. בחודש אוגוסט נערכו משחקי האליפות של הגליל הגרמני, בנוכחות למעלה משמונת אלפים צופים, במגרש הטוב ביותר בברלין, והושגו שם תוצאות מצוינות.

#### אחרית דבר

ב"ליל הבדולח", עת הועלו באש בתי הכנסת ברחבי גרמניה, חדל להתקיים הגליל הגרמני של מכבי. האגודות פורקו בכוח, רוב העסקנים והמדריכים נעצרו וגורשו למחנות ריכוז. רק קומץ אנשים הצליח לברוח ולעלות לארץ או להגר למדינות שונות.

העולים ניסו להיקלט באגודות המכבי בארץ ישראל, אולם חבלי הקליטה היו קשים ורוב המאמצים נכשלו. לפיכך נוסדה בתל-אביב אגודת "ברית מכבים – עתיד", אליה הצטרפו גם רבים מעולי אוסטריה וצ'כוסלובקיה.

בר-כוכבא, שם, עמ' 184-187

### אולימפיאדת ברלין 1936 – תעלולים אנטישמיים ד"ר רוברט אטלס

נעסוק בישיבה שהתקיימה בשנת 1934 בבית המלון "קאיזרהוף", ברלין, בה השתתפו: אברי בראנדג' – בזמנו סגן נשיא הוועד האולימפי הבינלאומי (I.O.C.), נציגי אגודות הספורט היהודי "מכבי", "ברית חיילי החזית היהודיים של הרייך הגרמני" (RJF) וכן נציגו של מנהיג הספורט של הרייך.

מר בראנדג', שקיבל הוראה לבדוק את מצב היהודים בתחום הספורט בגרמניה, הגיע לישיבה זו כשבידו חבילת מסמכים עבה, שכללה דו"חות על כל מיני תקריות שאירעו בחודשים שעברו נגד ספורטאים

עצמם. הנהלת הגליל ניסתה את מזלה שנית והשיגה רשות מן המשטרה לבצע את התחרויות כעבור שבוע, אבל בלייפציג. גם הפעם הזאת לא עלה בידי המכבי לסיים את האירוע בשלום. חצי שעה לאחר תחילת המשחקים הופיעו אנשי ס.א., פרצו למגרש והניסו את הספורטאים היהודים במכות ובצעקות. המחאות שהוגשו לשלטונות היו לשווא. מקרים דומים אירעו גם בערים אחרות.

עם התקרב מועד האולימפיאדה, שעמדה להיערך בגרמניה, החלו שלטונות הרייך נוהגים ביתר סובלנות, מטעמי תעמולה, והשתרר סדר מסוים, ממנו נהנו גם האגודות היהודיות. הגרמנים הוזהרו על ידי גורמים בינלאומיים, כי כל אפלייה אסורה במסגרת המשחקים האולימפיים, ובארצות הברית אף תבעו היהודים להחרים את אולימפיאדת ברלין. הוועד האולימפי הבינלאומי שיגר לברלין משלחת מיוחדת על מנת לבדוק את מצב הספורט היהודי, שנחשב לאחת מאבני הבוחן בסוגיה זו. לאברי בראנדג' כממונה הוועד האולימפי הבין-לאומי היה עניין אישי בקיום המשחקים בברלין והוא לא נמנה עם דורשי טובתו של עם ישראל. אין תימה, שלא הגיב כלל כאשר הפרו הנאצים את רוב הבטחותיהם.

באותו פרק זמן של סובלנות למראית עיין איפשרו השלטונות לאגודות היהודיות לקיים תחרויות אפילו בהשתתפות ספורטאים יהודים מחו"ל. בין התנאים להם הסכימו הנאצים במו"מ עם הוועד האולימפי הבינלאומי נכללה גם התחייבות לשתף יהודים – אם יימצאו מתאימים מבחינת רמת הישגיהם – במשלחת הגרמנית לאולימפיאדה. התחייבות זו הופרה לחלוטין, ללא נקיטת סנקציות מצד אירגוני הספורט הבינלאומיים.



צילום "מכבי הצעיר" במגרש הספורט 22 באפריל 1936

ואירגונים יהודיים. ושאלותיו היו – בחלקן – מבוססות היטב. פון טשאמר-אוסטון, מנהיג הספורט הגרמני, לא היה נוכח אישית, כי אם סגנו בראייטמאייך, שייצג קו הרבה יותר חריף מאשר מנהיג הספורט עצמו.

נציגינו לא יכלו להשיב באופן חופשי ובהתאם לעובדות על שאלות ואירועים שונים, מאחר שהייתה ידועה להם גישתו החריפה של בראייטמאייך. היה עלינו להודות בעובדה, כי הותר לנו לקיים פעולה ספורטיבית פנימית – על אף כל מיני תקריות ותכסיסים מרושעים. אך הדבר המשמעותי ביותר בכל השיחה – שאיפיון בבירור את גישתו וכוונותיו של בראנדג' – הייתה שאלתו אלינו: "האם מותר ליהודים להיות חברים באגודת ספורט גרמנית?" (זאת לאחר שידע את כל החומר שבתיקיו). כאשר נציגינו והמנהיג הנאצי ענו על כך בשלילה, ענה בראנדג' בנימה לקונית: "גם באגודתי בשיקאגו אין כניסה ליהודים". דברים אלה הבהירו לנו היטב, מהו הכיוון אליו ביקש להגיע.

על כל פנים ניתנה לו הבטחה, כי יהודים יוכלו להשתתף במסגרת הצוות האולימפי הגרמני, במידה שגיעו לרמה מתאימה. על כך השיבו נציגינו, כי אין להניח שנגיע לרמה אולימפית, אם לא תינתן לספורטאים שלנו האפשרות להתאמן כראוי ולהשתתף בתחרויות בינלאומיות. התוצאה הייתה, שמספר ספורטאים יהודים נשלחו בכל זאת למחנות אימונים. כעבור מספר שבועות החזמנו כמה אנשי אתלטיקה קלה להשתתף במה שנקרא "תחרות לאישור הטובים ביותר". האווירה במגרש הספורט הייתה בלתי נסבלת.

בהתחלת הכנס הודיע הקריין, כי על פי הוראת מנהיג הספורט הגרמני ובהתחשב עם המשחקים האולימפיים הצפויים הותר למספר ספורטאים יהודים להשתתף בתחרות ספורטיבית זו, כדי לעמוד על הישגיהם. המגרש ויציעי הצופים שרצו מדים נאציים למיניהם ולעתים נשמעו קריאות עוקצניות. אין פלא, שבנסיבות אלו הספורטאים שלנו לא הצליחו להציג את הישגיהם הטובים ביותר ולכן יצאו מן התחרות. הזדמנות נוספת לא ניתנה להם.

מקרה הרבה יותר דראסטי וכוזב – היא פרשת גרטל ברגמן. הנאצים ידעו היטב, כי ברגמן הייתה מועמדת ממשית לאולימפיאדה שאפילו היו לה סיכויים לנצח. בקפיצה לגובה הגיעה בקביעות ל-1.60 מטר, באימונים אפילו גבוה יותר. אליפות גרמניה

באתלטיקה קלה לשנת 1936 נקבעה שבועיים בדיוק לפני המשחקים; ערב האליפות היה המועד האחרון לקביעת המועמדים לאולימפיאדה, מספר ימים לפני מועד האליפות קפצה גרטל ברגמן לגובה 1.60 מטר לעיני נציגים רשמיים של האיגוד הגרמני וניתנה לה הבטחה, כי על יסוד הישגה זה יותר לה להשתתף באליפות. אך ביום האליפות הודיעו לה, כי לא תוכל להשתתף בתחרות זו, הואיל והיא אינה חברה באיגוד הספורט הגרמני! בערב אחרי האליפות פורסמה רשימת הצוות הגרמני בצירוף הסבר זה: לאור ההישגים הטובים של הספורטאים באליפות ישתמש האיגוד בזכותו להגיש בכל התחרויות לאתלטיקה קלה את המקסימום המותר של שלושה ספורטאים. בהתחשב עם המשתתפים הרבים שיבואו מחוץ לארץ החליט הוועד לוותר לגבי שתי תחרויות על המקסימום הזה: לגבי קפיצה לגובה של נשים ותחרות הלכנים. בכך גרטל ברגמן יצאה מן הרשימה, מאחר ששתי הנשים הגרמניות ששמותיהן הופיעו ברשימה, קפצו אף הן 1.60 מטר. תחבולה זו הייתה כה יעילה ומחוכמת, שלמעשה לא ניתן לעשות דבר מכריע, כי בזמן ההוא עדיין הפליגו באוניה והאמריקאים, כמו רוב הצוותים מעבר לים, כבר היו בדרכם למשחקים. עיתוני חוץ הגיבו בזעם, אך כמובן, לא צמחה מכך שום תועלת. יש גם להצטער על כך, שלא נעשה כל פרסום לעובדה שנציגת הונגריה, צ'אק (יהודייה למחצה), זכתה בתחרות עם אותם 1.60 מטר – כי בכך נחסכה מהגרמנים בושה מסויימת. הקופצת הגרמניה, קאון, זכתה במקום השלישי בלבד.

אשר למקרה של הלנה מאיר (סיוף) – כאן אשמה רק אשה אחת: אימה של הלנה, שהייתה בת הגזע הארי. היא הצהירה בפומבי, כי בזמנו קיימה יחסים עם גבר ארי. בתה נולדה כתוצאה מהתקשרות זו ולכן היא ארית טהורה. במציאות, הלנה מאיר הייתה דומה לאביה המנוח הד"ר מאיר. על כל פנים – הצהרה זו התאימה מאוד לאופיה של הלנה והייתה נוחה ביותר לקו ההנהגה הגרמנית. הספורט היהודי דוחה כל הזדהות עם הלנה מאיר.

בר-כוכבא, שם, עמ' 181-183

## היהדות במיפגש עם הספורט האמריקאני<sup>1</sup>

הרב ד"ר נתן אופיר

מה יעשה יהודי הפוגש בתרבות המעלה את הספורט על ראש שמחתה? כיצד יגיב להתלהבות הסוחפת? איך יתמודד עם עולם ערכי ששורשיו במגרש המשחקים ובאגרסיביות תחרותית? ומה יבחר כשהחברה מזמינה את השתלבותו אך מתנה זאת בפשרות דתיות?

קשה להסביר לקורא הישראלי עד כמה חשוב הספורט באתוס האמריקאני. מאז המאה ה"ט התחיל הספורט לתפוס עניין בארה"ב ולספק מסגרת חברתית כה חשובה שיש הטוענים שהוא התחליף המודרני לדת. מיליוני בני אדם עוסקים בפעילות משחקית מקצועית או וולונטרית. עיסוקם הספורטיבי מלווה בחוויה רוחנית ובתרבות כוללנית סוחפת. יש אומרים שהספורט המודרני הוא הדת הפופולארית ביותר. אפשר למצוא בו טקסים ואמונות, מטיפים ומאמינים, ריטואלים ואלילי ספורט, אקסטאזה והתמסרות. לא פעם נוצרת תחושה של "גאולתיות" ותקווה לישועה המצפה לניצחון כוחות הטוב "שלנו" על היריב. לעולם כזה נכנס היהודי המעורה בחיים המודרניים.

המיפגש היהודי בספורט התחיל באופן משמעותי בשנים 1881-1924 עבור כשני מיליון יהודים ממזרח אירופה שהיגרו לארה"ב. בהגיעם ל"ארץ המובטחת" הם פגשו בתרבות הגוף ולא רק בחומרניות, בתחרותיות הספורט ולא רק בקפיטליזם, בהערכה לאתלטים ולמשחק ולא רק בסולם ערכי חדש. בני המהגרים נמשכו ואף נהרו לספורט ובאופן כזה הוכיחו את עצמם כאמריקאנים. סרט תיעודי, בשם "הסל הראשון" המוקדן לראשונה בחודשים אלה, ממחיש את הצלחת היהודי להשתלב בספורט הלאומי. מסתבר שהסל הראשון במשחק מקצועי של כדורסל, בנובמבר 1946, היה של יהודי בשם אסי שכטמן במדי ה-New York Knickerbockers. הליגה בה שיחק הפכה ברבות הימים לליגה המקצועית הטובה בעולם, ה-NBA. סרט זה מתעד את הצלחתם המרשימה של יהודים בכדורסל משנות ה-1920 עד ראשית שנות ה-1950 וממחיש כיצד תפסו את מקומם בחברה האמריקאנית<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> JUDAISM'S ENCOUNTER WITH AMERICAN SPORTS by Jeffrey S. Gurock, Indiana University Press, Bloomington, Indiana, 2005

<sup>2</sup> ראו את אתר הסרט -

<http://www.thefirstbasket.com/team.htm>

## פעילות ספורטיבית במחנות העקורים – 1945-1952

שמואל שפי

כבר בחודשים הראשונים שלאחר המלחמה (מאי 1945) היינו עדים לתחיית הפעילות הספורטיבית היהודית על אדמת גרמניה – במחנות העקורים, באזור הכיבוש האמריקאני והצרפתי. הרצון לעסוק בפעילות גופנית, להשתחרר מתסביך המחנות דירבן מכבים ותיקים ומנוסים לייסד אגודות ספורט, שהתאחדו ב"מרכז הספורט". פיתוח הספורט היהודי בשני האזורים קיבל סיוע משמעותי על ידי אדריאן בלום, מנהל "ועדת הסיוע למכבי בשווייץ", הואיל והוא הצליח – באמצעות רבנים צבאיים אמריקאנים וצרפתים – להצביע בפני מעצמות הכיבוש על המשמעות הרבה של פעילות ספורטיבית בקרב המוני האדם שהצטופפו במחנות הקליטה; והוא השיג סיוע פעיל ושיתוף פעולה. עד כמה העריכו מעצמות הכיבוש ואירגונים גדולים כמו אונרא וג'וינט וכן הארגון הנוצרי YMCA פעילות ספורטיבית זו, מתברר מתוך הדיווחים, שלפיהם נחשבה תוכנית השיקום שבוצעה על ידי אנשי המחנות היהודיים כדוגמא ומופת לקבוצות אתניות אחרות.

בהשפעת מיבנה הספורט היהודי בארץ ישראל הגיעו הדברים, בסוף 1947, לידי פילוג ההתאחדות. האגודות שהיו קרובות ל"הפועל", "השומר הצעיר" (שניהם של ספורט הפועלים) ו"אליצור" (דתיים) הקימו איגודים משלהם.

בחודש מאי 1948 הוחל בהוצאתם המתוכננת של האנשים ממחנות העקורים.

במכתבו מיום 30.5.1952 מודיע אלכסנדר הוכהויזר (היושב ראש דאז של ועד מכבי בגרמניה) בשמחה על פירוק כל אגודות המכבי באזור האמריקאני. ובצדק הצביעו על העבודה החיובית שנעשתה ב-6 השנים האלו ותרמה רבות להעלאת אנשים בריאים יותר לישראל.

בר-כוכבא, שם, עמ' 178-180

הי"ט. גורוק מראה כיצד חודר הספורט לחיי היהודי ומושך אותו להצטיין בדומה לשכנו הנכרי. במסע סוציולוגי-היסטורי ססגוני, חושף גורוק את תוצאות ההלם התרבותי כשהתודע המהגר היהודי לאתוס האמריקאני ובניו נטשו את המצוות לטובת הספורט.

מהו הפתרון? איך מוצאים שפה משותפת עם היהודי המתבולל? המענה הוא בפעילות ספורטיבית. על הרב לזנק למגרש ולהצטיין במשחקי כדור, ועל הדרשן לתבל את שיחותיו בחדשות הספורט ובסגנונו. הספורט הופך למדד ההצלחה בהתמודדות בין דת לחילון ובין יהדות לאמריקאניזציה.

הספר מתובל בסיפורים פיקאנטיים המעשירים את התיזה המרכזית כיצד הטמיע היהודי את ערכי הספורט. אחת האנקדוטות מתארת את ראש הסמינר למורים של התנועה הקונסרבטיבית, שלמה זלמן שכטר, מטייל ברחובות ניו-יורק עם תלמידו אליעזר פינקלשטיין, שלימים ימלא מקומו, ועוצר לבידור תוצאות משחקי הבייסבול הגורליים של ה-world series. (משחקים אלה נערכו בתקופת הימים הנוראים ומחוץ לבתי הכנסת הותקנו מכשירי רדיו כדי להתעדכן בתוצאות). שכטר שואל את פינקלשטיין: תגיד ידדי, היודע אתה לשחק בייסבול? פינקלשטיין

ספרו החדש של פרופ' ג'פרי גורוק מתאר סאגה מתמשכת של שילוב הספורט בחייו של היהודי בארה"ב. תוך ביקורתיות אוהדת מבסס גורוק את מחקריו האמפיריים על גילוי תעודות נשכחות, ראיונות עומק ודיווחים אישיים. בהומור מדבק ובסגנון השופע ביטויים השאולים מהספורט, מציג גורוק את התיזה שאין להבין את השינוי בתודעה של המהגר מהשטטעל מבלי לרדת לעומק ההשפעה של חיי הספורט.

בשנת 1977 סיים גורוק תואר דוקטור בהיסטוריה יהודית באוניברסיטת קולומביה. מאז הוא מלמד ב"ישיבה יוניברסיטי", ומשנת 1986 מכהן שם בקתדרה ע"ש ליבי קלפרמן. הוא פירסם שלושה עשר ספרים ועשרות מאמרים בתולדות ההיסטוריה החברתית של יהודי ארה"ב. פרופ' גורוק הוא גם ספורטאי נמרץ שהשתתף בתריסר מירוצי מרתון ברחובות ניו-יורק. למעלה מ-25 שנה הוא גם משמש כמאמן מישנה בבנבחרת הכדורסל של "ישיבה יוניברסיטי", "המכבים".

גורוק פותח את שמונת פרקי ספרו בסקירה היסטורית של ההתמודדות בתקופה ההלניסטית דרך ספרות השו"ת בימי הביניים עד לסגנונות הראשונות של היהודי הספורטאי באירופה של המאה



נבחרת הכדורסל של ישיבה יוניברסיטי, ניו יורק 1950-1949



## אליפות העולם

### הרב רפאל הלפרין

חדשים אחדים אחרי שובי ארצה הגיעה אלי מברק מארצות הברית שהזמינני לחזור ולהיאבק נגד אלוף העולם הנס שמידט... יום זה הפך להיות יום גדול בחיי. כל 30,000 הכרטיסים נחטפו... היו שם הרבה יהודים בעלי זקנים ופאות ארוכות, קפוטות וכובעים שחורים וגם נשים דתיות.

...עצם העובדה, שעמדתי להתמודד נגד אלוף העולם הגרמני היה בה כדי לעורר את יהודי ניו יורק... התפללו לניצחוני ביום התחרות בבתי כנסת. זקנה אחת צלצלה אלי וסיפרה לי, כי אספה מנין יהודים, והם צמים כל היום לניצחוני. מתוך כך התחלתי מבין מה הייתה משמעות הקרב להמוני היהודים בעיר; בהתרגשות צפיתי לערב הגדול, שכה הרבה חלמתי עליו. הרגשתי את עצמי כשליח ציבור, שאסור לו להכזיב. העיתונות הכללית קדמה בברכה את קיום התחרות, העיתונות בידיש יצאה מכליה, הם כתבו: "בחור ישיבה הגיע לשלב הגבוה ביותר בספורט הדורש כוח וגבורה."

...בדרכי מחדר ההלבשה לעבר הזירה נתקבלתי בתשואות סוערות, שמעתי קריאות "אנו מתפללים לניצחון דוד על גלית, אתה חייב להכריע את הגרמני." קבוצת יהודים ליוו אותי בקריאה: "עברנו את המחנות בפולין, אתה חייב לנצח את הגרמני."

...המלים האחרונות צלצלו באזני כפעמונים.

...השופט ספר "אחת, שתיים, שלוש", והרים את ידי. ניצחתי... כרעם פתאומי נשמעה השאגה האדירה שפרצה מגרונות רבבות הצופים היהודים.

...אחרי שעה ארוכה של מנוחה, החלו הרהורים צפים במוחי: הרהרתי בשנות ההיאבקות הארוכות, במאות הרבות של תחרויות שמאחורי, וחשבתי: "הגשמת את הדבר שקיוויתי לו, הגעתי לשיא. הפכתי לאלוף העולם בהאבקות חופשית, נתפרסמתי בכל רחבי אמריקה ובעולם הרחב. האמנתי, כי נשאתי את שם היהדות בגאווה ובגאון, הבאתי כבוד לעמי, והגדלתי שם שמים, ומה הלאה? האמשיך להיות מתאבק?" הרגשתי שכל עניין ההיאבקות איבד עתה את טעמו, "את המטרה שהשגתי", אמרתי לעצמי, "הפרק הזה בחיי בא אל סיומו".

זירת חיי, הוצאת הקדש רוח יעקב, תל אביב, תשמ"ח,  
עמ' 121-124; 163-164

משיב בשלילה. שכטר גוער בו: אם לא תדע לשחק, לעולם לא תצליח כרב באמריקה.

לטענת גורוק, הייתה זאת ההכרה בחשיבות הספורט שאיפשרה למנהיגות היהודית למנוע התבוללות המונית. בריכות שחייה הוקמו בתוך מיבני הקהילה היהודית. התופעה כונתה בהומור שובבני, a shul with a pool (בית כנסת עם בריכה). בבניית אולמות ספורט ליד בתי התפילה ביקשו לעודד את הצעירים למצוא את דרכם לחיי הקהילה היהודית.

אם בעת העתיקה היה הספורט סמל ומופת לתרבות הלניסטית זרה, הרי בארה"ב הפך הספורט לזהות ולסטאטוס. היהודים ביקשו להוכיח את עצמם במגרשי הספורט והשקיעו את מרצם כצופים נלהבים וכספורטאים חובבנים ומקצועיים. כאן נוצרה בעיה חמורה בספורט המקצועי כשהמשחק הופך לדרך חיים והתנגשות עם שמירת שבת ומועד היא בלתי נמנעת. לאלה שלא נטמעו בחברה שמסביבם, הוקמו אגודות עצמאיות בהן יוכלו לשמור על המסגרת היהודית ההלכתית.

גורוק מקדיש מקום נרחב גם למתרחש בעולם התורני. ישיבות תיכוניות חרדיות כמו "תורה ודעת" ו"ר' חיים ברלין" איפשרו את הקמתן של נבחרות כדורסל בליגות ספורט דתיות. אך הוא גם מתעד את המיפנה בעשור האחרון מספורט לתורה אף במרכזי האורתודוקסיה המודרנית כגון "ישיבה יוניברסיטי" (עמ' 129).

מה קורה היום? בעיני רבים העיסוק בספורט הפך ל"דת אזרחית". צופים מתאחדים בתפילותיהם לישועת "קץ הימים" בעלייה למשחקי גמר. אהדת הנבחרת הופכת להשבעת אמונים דתית-אמונית (עמ' 157).

בפרק שמיני מתאר גורוק את המאבקים המתמשכים על הדגשת התחרות הספורטיבית בבתי ספר דתיים, על התמודדות עם שמירת שבת ועל ההתלבטות אם אכן ספורטאי מצטיין הוא בבחינת "קידוש ה'". גורוק מסיים את ספרו בוידוי אישי בהכרת הדחף התחרותי המוצג כערך נשגב המשקף את האתוס של ההצלחה האמריקאנית. כ"יהודי פוסט-מודרני" חש גורוק שפעילות אתלטית מהווה השלמה רוחנית המקשרת את היהודי לריבונו של עולם.

## אלי-צור

### על אלי-צור

זאב ברוורמן

אגודת הספורט הדתית אלי-צור היא היחידה בארץ, שלידתה כרוכה בד בבד עם חבלי לידתה של מדינת ישראל, כאשר חברי אלי-צור הראשונים פעלו במסגרת משמרות אלי-צור שהיוו את היחידות הדתיות באירגון ההגנה בימים טרומם מדינת ישראל.

הקמתה של האגודה עשתה מיפנה בהיסטוריה של היהדות הדתית חזו הפעם הראשונה שהוכר הצורך בהגשמת המאמר הידוע "נפש בריאה בגוף בריא".

מקימי אלי-צור הראשונים התכוונו ליצור מסגרת לכל הנוער הדתי בארץ ישראל, אשר תשמש מנוף כביר לחינוך הגופני של הנוער הדתי, לחזקו, לחסנו ולהכשירו לקראת הפעולות אשר ההשגחה מטילה עלינו עם התקרבו ימי הגאולה, כדברים אשר נכתבו בפקודת יום של מחנה אלי-צור מהימים ההם: "אנחנו נוער עברי דתי במולדת, נמשיך לחשל את שריירינו, להתחזק, כדי להיות ראויים לתפקידים אשר ההשגחה העליונה מטילה על דורנו זה. נחנך את עצמנו לזקיפות קומה רוחנית ולקוממיות דתית. ובעזרת ה' נצליח".

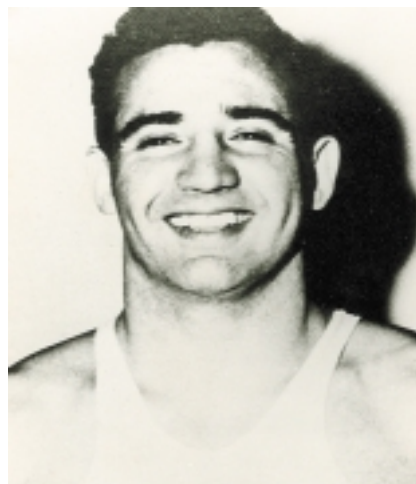
המחבר שימש כמזכ"ל אלי-צור.

מתוך מבוא לספרו של יחיאל אליאש, מעשה הבא בחזון, תשמ"ג, עמ' 3-4

### מעשה הבא בחזון: אלי-צור כאיגוד ספורטיבי

יחיאל אליאש

בהעריכי את החשיבות של איגוד ספורטיבי דתי למען היהדות הדתית בארץ-ישראל, התייצבתי בפני הוועד הפועל של הפועל המזרחי בניסן תרצ"ט. הסברתי את חשיבות הקמת אירגון ספורטיבי דתי ופיתוח כושר גופני לנוער הדתי. עמדתי על הצורך ביצירת אווירה דתית מתאימה לנוער הדתי העוסק בספורט והאצלת רוח הדת על כל הפעולה הזאת, כדי שלא תהפוך לאבן גנף ליהדות הדתית. כל זה נוסף לתפקידנו בשיתוף הנוער הדתי בענייני ההגנה ובשמירת הצביון הדתי.



הנרי ויטנברג: אלוף אולימפי ומאמנה של נחמה ישיבה יוניברסיטי בהאזקו, 1959-1967



זול המכביה הרביעית  
1953  
סיצ'א: וינץ-סטרוסקי



זול המכביה ה-17  
2005  
סיצ'א: ג. זריקמן

### מעשה רב

מכאן הוא [=רבי ישראל סלנטר] בא גם אל זהירותו המדוקדקת בענייני בריאותו מטעם החובה "ונשמרתם מאד לנפשותיכם" (דברים ד)...

פעם נכנסו לחדרו בימי שבתו בהלברשטדט, ומצאוהו עומד לפני ספר גרמני פתוח ועוסק בהתעמלות בדייקנות קפדנית, לפי הכללים והציורים שבאותו ספר, כפי שציווה עליו הרופא. [המקור: מפי הרב ר' צבי יהודה קוק בשם עד ראייה, הישיש ר' חנוך (אנוך) נתזנזן מהלברשטדט שהיה משמשו שם כל צרכיו.]

הרב דב כ"ץ, תנועת המוסר: תולדותיה, אישיה ושיטותיה, כרך א', ירושלים, הוצאת פלדהיים, תשנ"ו, עמ' 315

הוועד הפועל של הפועל המזרחי הודיע לי שהוא מקבל את הצעתי.

בינתיים הוצאתי חוזר לסניפי הפועל המזרחי למושבים ולקיבוצים הדתיים, עם שאלון, אם יש אצלם חברים וחברות שעברו קורסים לספורט, בכל ענף שהוא, בחו"ל לפני עלייתם ארצה. התברר לי, בין השאר, כי בקבוצת רמת השומרון שהייתה אז בפרדס חנה, נמצא חבר שגמר בי"ס על-תיכוני לספורט בגרמניה, הח' ראובן גרייסמן. הוא שימש כנוטר מטעם הקבוצה, וקשה היה לה לשחררו. אחרי מו"מ ופעולות שכנוע שיחררה הקבוצה את הח' ראובן גרייסמן בתמוז תרצ"ט, למלא תפקיד של מְרַבֵּז מקצועי באיגוד הספורטיבי הדתי "אלי-צור".

עם כניסתו של הח' ראובן גרייסמן התחילה הפעולה הספורטיבית להתרחב, הרב מאיר בר-אילן זצ"ל, ששימש כנשיא המרכז העולמי של המזרחי, תמך מהרגע הראשון באיגוד הזה, מבחינה כספית ורוחנית. כך יכולנו להניח יסודות לסניפים.

אלי-צור היה מראשית יסודו ארגון ספורטיבי דתי על-מפלגתי. הקיף את כל הנוער הדתי, ולמעשה התארגנו בו חברי הפועל המזרחי, בני עקיבא, עזרא, נוער מזרחי, פועלי אגודת ישראל ואחרים, דתיים בלתי מאורגנים. הנני מביא כאן מספר סעיפים מחוקת האיגוד, שרשמנו בראשית ייסודו של אלי-צור:

מהות האיגוד:

א. השם אלי-צור, איגוד ספורטיבי דתי, ההדגשה הייתה על צירוף של שתי מלים אלי-צור ולא כוחי ועוצם ידי עשו את החייל הזה.

ב. המטרה: לחסן את כוחותיו הגופניים של הצעיר והעובד הדתי, להכשיר מחנה מגובש לפעולות יישוביות, להחדיר את רוח המשמעת והסדר בחוגי הנוער הדתי, והחינוך לנאמנות למפעל בניין ארץ ישראל עובדת דתית.

ג. החברות: לאיגוד מתקבל כל צעיר וצעירה, השומר תורה ומצוות, ומאורגן באחד האירגונים הדתיים, או ששני חברי האיגוד מעידים על דתיותו.

עם יסוד אלי-צור החלטתי לקבוע את יום היסוד של האיגוד לט"ו באב, יום חג בישראל לפני שיצאו לגולה.

בט"ו באב תרצ"ט פתחנו את הקורס הראשון למדריכי ספורט, בכפר הרא"ה. כדי לשלב את עבודת אלי-צור יחד עם משמעות אלי-צור, הכשיר הקורס הזה מ"כים ל"הגנה", יחד עם הכשרת מדריכים לאתלטיקה קלה, התעמלות ומשחקי ספורט שונים. מיפקדת ההגנה הארצית נתנה את אישורה לכך, וגם את המדריכים והנשק, שהיו דרושים לקורס הזה.

אחד הספורטאים הידועים של ארץ ישראל בתקופה זאת, מסר אחרי ביקורו בקורס דו"ח, בו כתב:

בכדי להכיר איגוד ספורטיבי דתי, יש צורך לבקר כמה פעמים ולראות אותם מקרוב. ביקרתי בקורס למדריכי אלי-צור בכפר הרא"ה. ראיתי דוגמה ראשונה של קורס ספורטיבי דתי, אני שמח לקבוע, כי הוא מצטיין יפה. 36 המשתתפים לומדים תרגילי סדר, ספורט שימושי, אתלטיקה קלה, מסז' ספורטיבי, פיקוד ועוד. הם הספיקו ללמוד הרבה. גם הפעולה התרבותית והדתית לא מזניחים. הערבים והשבתות, הם קודש לתרבות. מרצים על נושאים שונים באו לקורס באופן מיוחד. אחרי התפילה, לומדים פרשת השבוע, לימוד פרקי אבות, הרצאות מדעיות שונות.

#### אלי-צור – הסקציה הימית

הרב בר-אילן זצ"ל עזר לנו לרכוש את הסירה הראשונה וקראנו אותה על שם הנצי"ב מוולוז'ין. חנכנו אותה בעת ייסודה של קבוצת הדייגים, שעליה עוד אספר. אחר כך הגיע גם החבר מרגליות מסניף ושינגטון-הייטס בארה"ב, והביא עמו סכום כסף, ולפי הצעת הרב בר-אילן זצ"ל הוקדש הסכום לרכישת סירה בשביל אלי-צור. קנינו סירה גדולה ויפה וחדשנו אותה וקראנו אותה "רמות", על שם רמות ושינגטון בניו-יורק.

בקיץ תש"ו בזמן שהות ספינת מעפילים בנמל חיפה הודיע נוטר ערבי למשטרה כי סירות אלי-צור התקרבו לספינה וזה באמת היה נכון. כתוצאה מכך הוחרמו שתי הסירות והוחזרו לנו אחרי שבועיים בלי הציוד וכמה צלעות שבורות. זה היה אז הפסד של כמה אלפי לירות.

## כשהבריטים החרימו את הסירות

שמחה כוכבא

אני שואל לשם מה, והתשובה ניתנת בפסקנות: "כדי לגרור אתכם לחיפה. אסור לשוטט כאן בלילות". ביקשתי לתת לנו מרחק התקשרות מקסימלי בחבל. גם סירתנו השנייה נקשרת ואני מורה לחברים לקפל את המפרשים ולהוריד את התרנים ולהתרכז לאורך אמצע הסירות. ספינת המשטרה מתחילה לנוע, גוררת אותנו אחריה. לפנות בוקר נכנסנו לנמל, הוזהרנו שנית ושחררנו.

תשעה באב קרב ובא. ועדת המצב של היישוב היהודי החליטה לשגר נציגים אל המעפילים, העוגנים בספינותיהם במימי הנמל. הוטל עלי להיות נציג שלנו ולבלות את היום באחת האוניות. קיבלתי עלי שליחות זו בלב נרגש. קיבלתי רישיון כניסה לעלות על האוניה. סירת קשר הביאה אותי מן הרציף אל אוניית המעפילים שעגנה בהסגר ליד שובר הגלים. הכרתי את הספינות מבחוץ אבל מעתה היה המצב שונה. המחזה שנגלה לעיני קשה לתאר, מחזה שלא מן העולם הזה. לא ראיתי את הסיפון שהיה מלא אדם. על הסיפון הוקמו מיבני עץ קומות קומות, כדי להכיל את כל ההמון. המעברים היו צרים ומפאת החום הרב השתדלו כולם להימצא למעלה ולא בבטן הספינה. סירחון, לכלוך, אנשים חצי ערומים, והלבוש כולו בלויי סחבות. אנשים, נשים, זקנים וטף ואף עוללים בזרועות אימותיהם. אלה הם אחינו, עצמנו ובשרנו, פליטי שואה איומה, שבעי גלות ונדודים. דמעות עמדו בעיניי. כמעט חיפשתי מקום לנוס מבושה וחוסר אונים שכך עלתה להם. עד שהתרגלתי למראה עיניי

מלחמת העולם מתקרבת לסיימה. מעפילים מתחילים להגיע לחופי הארץ. ופליטי השואה שמצאו דרכם בספינות רעועות לכאן והם מצליחים לחמוק בעד המשמרות הבריטיות, הם נתפשו על טפיהם והובאו להסגר בנמל חיפה והוחזקו שם עד שהנציב העליון הבריטי יחליט על גורלם. היישוב עורך הפגנות, שביתות והתנגשויות עם המשטרה והצבא הבריטי. המחלקה הימית של אלי-צור מגבירה את פעולתה. יום-יום בשעות אחה"צ מתקיימות פעולות, מועבר קורס למדריכי חתירה ושיוט מפרשים. באחד מלילות הקיץ יוצאות שתי סירות שלנו לשיוט לילי. הצוותות מעלים את התרנים, מעבירים את הציוד הדרוש, בודקים אם הכול פועל כראוי. רוח מערבית קלה. יוצאים להפלגה. עוברים ליד ספינות המעפילים וכולם מנופפים ידיהם לאות עידוד למעפילים, כשעיניהם של השוטרים הבריטים מלוות אותנו בחשדנות רבה.

לפתע פתאום נדלק אור חזק של זרקור ענק וממש מולנו מגיעה ברעש אימים ספינה, וכל מה שאנחנו רואים הוא שני כלים של מכוונות יריה מכוונות אלינו. קריאה באנגלית מצווה עלינו להזדהות. אנחנו משיבים. הספינה מתקרבת לאיטה, בכיבי מנועים, ונעצרת במרחק של מטרים ספורים. לאחר שהזדהינו נזרק לעברנו חבל עבה ואנו מצטווים להתקשר לספינה.



שחקני כדורסל של 'אוליז'ור' צילום: אריה קנר

## ישיבות צבאיות שורשים ונופים

### ישיבה פלמחית

יחיאל אליאש

באחת הפגישות שלי עם יצחק שדה, מפקד הפלמ"ח, הצעתי לו רעיון ליצור יצירה חדשה, ישיבה פלמחית. הוא התעניין בהצעה זאת, והסברתי לו כי ישיבה אינה רק לימוד תורה ורכישת ידע אלא היא דרך חיים. שילוב ישיבה עם פלמ"ח ייצור את הטיפוס האידיאלי של חייל בצבא היהודי. הודיע לי שיחשוב בדבר ואם יחליט בחיוב ירצה שנדון על פרטים. אחרי זמן מה הודיע יצחק שדה שהוא מקבל את ההצעה כי כאן יוצר הטיפוס של תלמידי רבי עקיבא אשר לחמו את מלחמות ישראל בזמנו, ויש לדון בפרטי התוכנית.

קיימנו ישיבה בבית הפועל המזרחי ברחוב אחד העם בתל-אביב. השתתפו בה הח' שמעון וסרמן, חבר מיפקדת ההגנה הארצית, יצחק שדה ואני. פתח יצחק שדה ואמר: מהמחלקה הדתית הקיימת בפלמ"ח למדנו להכיר שהתוספת הדתית מגבירה גם את המשמעת והדבקות באימונים הצבאיים. אין לי ספק כיום שיישיבה פלמחית תיצור טיפוס טוב אשר יכניס לשורות הפלמ"ח רוח חדשה ורעננה היונקת ממקורות ישראל. לכן החלטנו שמטה הפלמ"ח ישתתף בתקציב הישיבה בשמונת ימי האימונים לכל חודש וכן בסידור המחנה והציוד שלה. הישיבה הזאת תחיה כל החודש במשטר צבאי. האימונים הצבאיים יהיו בכל פעם לכיתה אחת. שתי כיתות תישארנה תמיד בישיבה כדי שהיא תוכל להתמיד בסדר החיים הישיבתי שלה. האימון המחלקתי ייעשה בהתאמה עם ראש הישיבה שיתמנה על ידיכם.

ראיתי את הצורך למצוא ראש ישיבה, שכל העניינים האחרים צריכים להיעשות בהסכמתו. הכרתי אישיות תורנית דגולה שהיה לו כושר רב להיות ראש ישיבה, הרה"ג הרב רפאל צבי יהודה מלצר זצ"ל, שהיה גם חבר בוועדה הרבנית לענייני ביטחון (סיפרתי עליה קודם) ובתקופה הזאת היה רבה של פרדס חנה. סיפרתי לו על התוכנית להקמת ישיבה בפלמ"ח. הוא התלהב מהרעיון הזה והודיע לי שהוא מתנדב להיות ראש הישיבה הזאת שתקום. הוא אמר: יודע אני את הסכנות הכרוכות בתפקיד זה אבל מעריך אני את

נמצאתי מוקף מכל עבר. כשאמרתי שנשלחתי אליהם מתושבי העיר הנראית להם ממול, הייתה ההתרגשות רבה. הבאתי עמי סיגריות וממתקים לילדים. הסיגריות נחטפו אחת לאחת כשהם קוראים בהתרגשות את האותיות העבריות שעל הסיגריות. יש שנישקו את הסיגריה ויש שאמרו שאסור להצית אותה ולשרפה. התפעלו מאוד מדברי שהן הסיגריות והן הסוכריות מיוצרות בארץ ע"י בעלים יהודים, כמוהם כמוני, לאחר קריאת מגילת איכה, סיפרתי להם על ארץ ישראל ועל העיר חיפה שבנמלה הם עומדים. הם שאלו מדוע לא באים כולם ומשחררים אותנו. סיפרתי להם על ההפגנות, השביתות וההתנגשויות עם הבריטים והבטחתי להם כי היישוב עושה כל שביכולתו ואנחנו מאמינים שלא ירחק היום וכולם יהיו עמנו בארצנו.

שם, עמ' 253-256

### ברכה לימאי אליצור

הרב שלמה גורונצ'יק (גורן)

אז אלו-צור, המחלקה הימית

הנפון: שרש סיון לימאים צג"י

הלמאנאס אויס י"א שטט, גופא נאסר אכס זלזל אז  
הלמאנאס. צר אי שלא אוכל אהשגל באור השדל.  
נא אמסור את זרכא האזבית אכל מאחינו וימאני,  
אמאמאני המסיבה. יודי היס השצריים, המאליג'יס  
אמאמאני מיס אזירי, געניס זכא אז זין אכלא היס  
אכלא הריקיס, קרוביס זיוגר אהכיר את נאאוא הזורא  
וראוייס אז כן זיוגר אחסדי שמיים, יודי היס באוניא,  
זוסי מאאכה זמיס רביס, המה ראו משי ה' ונאאואני  
זמאזל. ויאור ויסמא רוח סמרה גרומאס אז'ו... יחולו  
ויעשו כשיכור... ויצעקו אז ה' בצר להם... יקם סמרה  
אזממה... וינחם אז מחוז חפצם, יודו אה' חסדו.

מה טוב איפוא, שהימאים אמאנסיס אזיון ושמיא  
המאזו ש' יודי היס אז מנא אאמוז ואלאז אשמור  
ואשטו, אמאן היות חיו-היס שר אס מאחינה רוחני.

יהי רצון שגראו זרכה זעזופאכס והזאחה זמאקידוכס  
שר שגליס ירכעו אז צידון, יזרכס ה'. ישמארכס  
אז.

ש' גורונצ'יק, סגן אלוף  
הרב הראשי אצבא הגנה אישראל

שם, עמ' 418-419

לכרות עמו ברית, הוא משער: "וייתכן שהיה אברהם גדול מאד ורב כוח, שהיו בביתו שלוש מאות איש שולף חרב ולו בעלי ברית רבים, והוא גם בן חייל אשר ליבו כלב אריה ורדף ארבעה מלכים גיבורים מאד וינצחם. וכאשר ראו הצלחתו כי הוא מאת הא-לוהים פחד ממנו מלך פלישתים פן יכבוש ממנו מלכותו... וכמעשה אבות עשו בנים, כי היה יצחק גדול כאביו, ופחד המלך פן ילחם בו בגרשו אותו מארצו" (בראשית כו, כט), תיאור האבות בעלי לב האריה ותלמידיהם שולפי החרב יצטייר כמזור אצל רבים. אם כי אנחנו לא ששים להודות בכך. אף לעולם התורה יש אופנות משלו, ואופנת הרמב"ן על בראשית – הרמב"ן ככתבו, הנקרא בכנות, ומובן ללא סרק וללא סייג – היא ברגע בשפל! אך עובדה אינה זהה ממקומה: המסורת היסודית היא הסדר.

לבסוף, יש לבחון מקור יותר מפורש, אף הוא קובע קשר סיבתי: "דאמר רבי אבא בר כהנא: אילמלא דוד לא עשה יואב מלחמה, ואילמלא יואב לא עסק דוד בתורה, דכתיב: ויהי דוד עושה משפט וצדקה לכל עמו, ויואב בן צרויה על הצבא, מה טעם דוד עושה משפט וצדקה לכל עמו, משום דיואב על הצבא. ומה טעם יואב על הצבא, משום דדוד עושה משפט וצדקה לכל עמו: (סנהדרין מט, א).

במאמר זה אומנם משתמע ביתר בירור שיש מקום לחלוקת תפקידים וממילא לפטור בני תורה משירות צבאי על רקע התמחותם הרוחנית. אך גם ביחס אליו – ולישומו למצבנו – יש להעיר כמה הערות. ראשית, דברי רבי אבא בר כהנא מצוטטים תוך כדי ציון שהם חולקים על דברי רבי יהודה אמר רב והתפיסה השלטת בסוגיא שם. שנית, המלחמות, להן התמסר יואב ונעדר מהן דוד, המפורטות בשמואל, לא היו מלחמות הגנה. שלישית, אם כבר רוצים לבנות על הפסוק והמאמר הזה, יש לשים לב שהעיסוק בתורה המוזכר אינו מצטמצם ללימוד כשלעצמו, אלא כולל – אולי אף כמרכיב המרכזי – יישום תורה על ידי עיצוב חברה על אדני משפט וצדקה. המסקנה המתבקשת, אם כך, תחייב פעילות הרבה מעבר לכותלי בית המדרש. אך מעבר לכל, מאמר זה חסר תועלת לחוג שוללי ההסדר

<sup>1</sup> כמובן, אין המודה בדחיית הרמב"ן במפורש. אך הפער בין זוית ראייתו לבין זו של הרבה פרשנים של הדורות האחרונים – בעיקר, ביחס למימד האנושי שבספר בראשית, והאזיון בין נימה ריאליסטית לבין אידיאלציה – הוא די רחב.

חשיבות המפעל שכדאי לעשות הכל למען הקמתו, שכן יביא ברכה למדינה היהודית וצבאה שאנו מקווים בע"ה שיקומו בימינו. הוא הציע לי לשוחח על כך עם ראשי ישיבת מרכז הרב, הרה"ג הרב יעקב משה חרל"פ זצ"ל והרה"ג הרב נתן רענן קוק זצ"ל. כשבאתי לרב חרל"פ וסיפרתי לו על התוכנית של הישיבה ושהרב מלצר יהיה ראש הישיבה, הוא נתן את ברכתו ליצירה זאת והודיע לי שיהיה מוכן לתת שיעור בישיבה הזאת אחת לשבוע גם אם תהיה בריחוק מירושלים. הרב נתן רענן קוק הדריך אותי מנסיונו בהנהלת ישיבת מרכז הרב, כי יש למצוא אישיות תורנית שתהיה מוכנה לקבל עליה את העול של החזקת הישיבה והציע לי להכניס לעניין הזה את רבה הראשי של תל-אביב, הרה"ג הרב משה אביגדור עמיאל זצ"ל, המסוגל להרים משא זה.

תוך תקופת הדיונים חלה הרב עמיאל זצ"ל ודחינו את המשך הדיונים לאחר שיחלים ממחלתו אבל לא אסתייעא מילתא וביום י"ג ניסן תש"ה נפטר הרב עמיאל זצ"ל. התוכנית נגנזה, כי לא מצאנו את הגורם שישא בעול הכספי של הישיבה הזאת.

מכיוון שכל רעיון אמת סופו להתקיים, קמו אחרי שנים ישיבות ההסדר במתכונת שבתוכנית ישיבת הפלמ"ח.

שם, עמ' 357-359

## זאת תורת ההסדר

הרב ד"ר אהרן ליכטנשטיין

שורשי ההסדר – בראשית האומה

ואף על פי כן – אם כי מאות ואלפי שנות גלות נטו להאפיל על העובדה – ההסדר הוא הדרך היהודית המסורתית והמקורית. מה היו מערכות משה רבינו, יהושע בן נון, דוד המלך, רבי עקיבא – כפי שחז"ל תפסו ותיארו אותן – אם לא ישיבות הסדר? יש להניח שצורת שילוב שירות צבאי עם תלמוד תורה הייתה שונה משלנו. חז"ל מציינים כי יהושע ננזף על ידי מלאך ה' בגלל ביטול תלמוד תורה דרבים לערב אחד: "אמר לו: אמש ביטלתם תמיד של בין הערביים, ועכשיו ביטלתם תלמוד תורה" (מגילה ג, א), ולצערנו, אנו, כצבא, עדיין רחוקים מרמה זו, אך העיקרון זהה.

אמנם לדעת הרמב"ן, שורשי ההסדר נעוצים בראשית האומה ממש. בהסבירו למה אבימלך לחץ על יצחק

במישור זה, של עיצוב וניסוח מעשי של מדיניות ציבורית ולא של הצהרה עקרונית על זכאות לפטורי גברא, יש בהחלט מקום לחילוקי דעות – וייתכן, אף לפתרונות מגוונים. אך גם אם נדגול בפלורליזם כזה, עלינו לבדוק בקפדנות את הרכב מערכת החינוך הישיבתית. אני מעריך במלואה את תרומת הישיבות הרגילות (ללא הסדר) לחיינו הרוחניים; אני יודע שהן כוללות יחידים המשרתים את עמם היטב בהתמסרותם הבלעדית לתורה – וזאת לא מפני, כפי שכמה מלגלים, שבלאו הכי הם היו חיילים גרוועים, אלא מפאת הפוטנציאל הרוחני הגלום בהם; ועד כמה שהייתי רוצה לראות את מרבית תלמידיהן משנים דרכם מתוך שיכנוע אישי, אין לי כל שאיפה לעודד חקיקה שתחתור לעוקרן או להופכן בכוח לשיבות הסדר. אני גם מודע לכך שחלק מן הטיעונים שהעליתי נגד פטור גמור עלולים להיות מופנים על ידי אחרים נגד קיצור השירות המבצעי; ושכפי שאני מצדיקו על יסוד כורח רוחני, כך ניתן אולי להצדיק גם את הפטור המלא מאותה סיבה. ברם, אני משוכנע שלפחות, היחס הנוכחי בין ישיבות המאמצות את ההסדר לבין שולליו הוא מעוות לחלוטין. ההסדר, נתפס ומבוצע לא כהלכה אלא כתגובה נועזת לדילמה קשה, צריך להיות הכלל ולא החריג, הוא הכיוון אשר, לאור בדיקת הנושא לעומקו, מנהיגות תורנית צריכה לעודד – כנורמה, לא כסטייה.

תחומין ז, הוצאת "צמת", תשמ"ו, עמ' 321–328

בימינו מפאת גיבור. אם אמנם מבקרנו רוצים להציב את דוד, הלמדן-משורר-לוחם-מצביא-עבד ה' הגיבור והרגיש שחז"ל תיארנו לעומק בהקשרים רבים, כאב טיפוס לבן התורה הישראלי בן זמננו, אין לי סיבה להתפלמס עמם.

### "ישיבת הסדר" – נורמה; "ישיבה צרופה" – חריג

אין, אם כן, מנדט הלכתי, מוסרי, או מחשבתי לפטור מקיף והחלטי משירות צבאי עבור בני תורה. אך גם לאחר עקירת הטיעונים הקטיגוריים האלה ודחיית יסודם הסמכותי, אנחנו עדיין ניצבים בפני הקושי המעשי של שקילת צרכים מנוגדים, של יצירת איזון, במישור האישי ובעיקר הציבורי, בין הרוחני לבין הגשמי (אם כי הצלת נפשות היא כמובן הרבה יותר מאשר אינטרס גשמי), ושל הערכת הסיכונים הכרוכים בלחץ למען האחד על חשבון השני. ועלינו להתמודד עמם תוך כדי התייחסות להשקפה ומציאות כאחת, כשעלינו לברר לא רק אם ההסדר רצוי, ערכית והשקפתית, אלא אם הוא מעשי. גם הדבק בו מבחינה השקפתית עלול להגיע למסקנה שלא איכשר דרא, והדבר פשוט אינו בר ביצוע בנסיבותינו; ואסור לנו לנופף סיסמאות על שילוב ספרא וסייפא וכדומה תוך כדי התעלמות מן המתרחש בשטח והתוצאות המעשיות, על כל היבטיהן, של אימוץ ההסדר או שלילתו.



## בריאות

### בריאות – כבר היום

דב פליישמן

מיד עם כניסתי לתפקיד היועץ לענייני ספורט של שר החינוך, התרבות והספורט וסגנו, היצבתי לעצמי מטרה לעקור משורש את הדימוי הלא נכון של העוסקים בספורט בקרב חלקים מן הציבור הדתי ולהעלות את האיות והתועלת של העיסוק בפעילות גופנית כערוכה לבריאות, איכות חיים ואריכות.

קדושת האדם עומדת מעל לכל ערכיות אחרת. שמירתם של החיים היא יסוד מוסד בהשקפת היהדות ולכן מצונו אדם לשמור את גופו כדי להשיג ערכים אלה, ודרכם לעבוד את ה' עבודה נאמנה וקדושה.

כל ה"יש" הנפלא הזה שהיהדות עודדה, מלמד אותנו שהגישה התורנית לא עוסקת רק עם רוח ודוחה את הגוף, אלא שהיא מאגדת אותם בשילוב נפלא. הלגיטימציה שניתנה בשנים האחרונות בחוגים דתיים נרחבים לאומנות, לתקשורת, לנושאי חברה, חייב להיות גם מנת חלקה של ההפעלה הגופנית לסוגיה. ההפעלה הזו מניעה מערכות שאולי נשכחו באורגניזם ולפתע ממלאת אותך עליזות, שמחת חיים, רצון וחיות ממש כמו שיש בגוף שרירים רצוניים ואי-רצוניים.

העיסוק בהתעמלות ותירגול הגוף חוצה גם הבדלים ותהומות חברתיים, פוליטיים וסמי-פוליטיים. היא מאחדת בין זרמים, מהווה כר משותף לחילוניים ולדתיים, ופלנטה אחת לעדות ולתרבויות שונות. מכאן חשיבותה העצומה של ההתעמלות והפעלת הגוף, שחלק ממנה בא לידי ביטוי בדפים אלה. הם צריכים להיות הזרז והדוחף לצאת להתעמל ולעסוק בבריאות הגוף כבר היום.

מתוך הפתיחה לחוברת: "שמירת הגוף שמירת הנפש", משרד החינוך התרבות והספורט, אלול תשנ"ח

### "ועצמותיך יחליץ"

השר זבולון המר

החינוך להתעמלות ולספורט הוא חשוב, חיוני מאין כמוהו, כי הוא מחבר לא רק רקמות פיזיות, מטייב ומשפר אותן, אלא גם את רקמות החוויה היהודית

כולה באשר הוא ממוזג בין הפיזי לרוחני ומגלם את השילוב העתיק בין "עפר" ל"נשמת חיים" בין "תחתונים" ל"עליונים" כפי שהיא מתואר בפלסטיות מפליאה בסיפור הבריאה.

ההתעמלות, חילוף העצמות, הפעלת היסוד הגשמי, הקשר העצמי שהוא תנאי יסודי, ראשוני להפעלת הרוח, העולם העליון, החוויה, הרגש, האינטלקט.

כל מערכת החינוך, כללית ודתית, חייבת להיות ערה וקשובה ללימוד הדרכים להפעלת הגוף, כצידה לדרך של כל תלמיד לחיים, בבחינת "ונשמרתם מאד לנפשותיכם".

שמירת הגוף כאן היא שמירת הנפש, והיא שעשויה להביא לאידיאל של חיי קדושה וטהרה. "ועצמותיך יחליץ" נאמר בספר ישעיהו (מ, יא) ומדייק רבי אלעזר שזו בריאות הגוף והיא המעולה שבברכות.

הציונות הדתית ראתה בהתעמלות ובספורט נדבך ליישוב הארץ ולהפרכתה, היא שצריכה להיות זרז ומדרבן לעסוק בפעילות הגוף, ולהגיע על ידי כך לשלימות הנשמה, המידות, שיפור היכולת לעיון, לחוסן נפשי ולעמידה בתלאות החיים.

הדברים נכתבו סמוך למותו של השר המר ז"ל, והם כצוואה ומורשת לדורות.

שם, עמ' 6

### לשמור על הפיקדון של הגוף

ד"ר יקי רייס

יסוד היסודות של ההשקפה היהודית הוא קדושת חיי אדם שהיא נעלה מכל, שאין לה גבולות. ביהדות אין למיליון בני אדם ערך גדול מאשר לאדם אחד, ולכן במשפט בדיני נפשות הוזהרו העדים, שאדם הראשון נברא יחידי כדי ללמד שכל המאבד נפש אחת כאילו איבד עולם מלא.

כל זה מלמד אותנו עד כמה צריך לשמור על הפיקדון של הגוף, לטפחו ולשומרו בריא. אדם חייב להסיר כל דבר שעלול להביא נזק לבריאותו אפילו כשאינו קשור לסכנת חיים (התמכרות, עישון), ומאיך להקדיש זמן לספורט בריא. ספורט מלמד את האדם לתת את המעלה שבו, ללא לאות במשך כל חייו, ודווקא שלא על מנת לקבל פרס. הוא מלמד את האדם לבחון את



עולמם בשל המיפגש עם התרבות המערבית, בשל חוסר הבנת המנטליות הישראלית ובשל קשיי שפה, ולכן הספורט הוא מוצא בלתי רגיל המחזק את ה"אני" הישראלי והיהודי שלהם: "הנה, בזה אני מצטיין, בזה אני זוכה לטפיחות על השכם". הכושר הגופני המצויין של התלמידים שבאו מאתיופיה מאפשר להם נתיב של השתלבות חברתית נהדרת במירקם הישראלי ודרך להגיע להישגיות ולמצוינות.

המחבר משמש כמנהל ביה"ס עציון, כפר סבא

שם, עמ' 36

## אמצעי לאיחוד העם

טל ברודי

כשאמרתי "אנחנו על המפה" התכוונתי לכך שהכדורסל הביא אותנו להיות קודם כל על המפה היהודית. הגאווה שחשנו אז, כשהגביע היה בידינו והעם היהודי כולו איתנו, היא המפתח להבנה מה הספורט יכול להועיל לאחדות שלנו, ל"ביחד" של העם בישראל ובפזורה, להאפיל על חילוקי הדיעות, על הבקעים ועל השברים. נדמה לי שאין תחום או ערכיות אחרת שיכולה למזג סביבה ובתוכה את כל הניואנסים והזרמים. לכן אני קורא לך, נער צעיר: עשה לעצמך, חזק את גופך וכך הרחב את כשריך הרוחניים, ואם תצטיין תוכל להגיע להישגיות, ואין כמו התעמלות וספורט כדי לסייע גם במה שאנחנו כל כך חלשים בו: בחוויה של עם אחד.

טל ברודי היה קפטן נבחרת ישראל בכדורסל.

שם, עמ' 40



זו "כינוס הקוסא" הז'אנר השישי 1961  
סיצ'א: א. א. א. א.

עצמו בפני החברה שהוא חי בתוכה וממילא יגדל שלם עם עצמו. הפועל היוצא, שיפחתו הסיכונים שנגיע חלילה לנזק גופני בנקודה קריטית של מוח, לב, ונגביר את הסיבולת ואת החוסן הנפשי להתמודד עם מחלות ממאירות מכל סוג. בשנים האחרונות הוכיחו כל המחקרים את התלות שבין נפש לגוף בכל הקשור לזווית הבריאותית.

הרוח היצירתית של האדם היא הקובעת את תוחלת חייו ואיכותה. בעבר היא סייעה לטבע לשפר את החיים, היום יש סכנות של קיום תחליפי, מלאכותי, סינטיטי, של השתעבדות למאווים שרירותיים של הקידמה. שימוש פסיכולוגי בתעמולה ובפירסומת יכול להביא למנהגי אכילה לא נכונים, לשימוש בסמים הממוטטים את כוח הרצון החזק של האדם. כאן באה היהדות ומצווה כללי חיים, שבאים לשפר את חייו של האדם, לעזור לו לשמור על בריאותו וכבודו, כדי שיוכל לעסוק בתחום הרוח ולפתח את כשריו. שמירת הבריאות היא חובה דתית. הרמב"ם בדברי הקדמתו לכללי הבריאות המפורטים, מטעים כי בכך יכול אדם לעבוד את הבורא בכל מאודו, בגוף איתן ובדעת ישרה וברורה (הלכות דעות, ג-ד). שילוב דת ומוסר בשמירת בריאות עולה יחד עם מיזוג הגוף והנפש באדם. הרוח והגשמיות תואמים באיזון, וסטייה קלה מהאיזון המכוון הזה, אי-התאמה זעירה, מולידים מיד זעזועים בשני התחומים, שכאמור יש ביניהם תלות הדדית. משום כך יש לאמץ את שיטת הרמב"ם שטוען כי קניית מידות טובות היא הטובה שבתרופות ובעצות, והיא שתמנע ניוון גופני (איגרת המוסר, מורה נבוכים, ח"ג, כז). אחת מן המידות הטובות היא ההתעמלות, התנועה ושמירת הגוף. כמי שעיסוקו גם בדיקור, עמדתי מופתע, למשל, מול הידע העצום שמפגין הרמב"ם בנושא מיבנה האוזן והאפרכסת המשקפים את מערכת גוף האדם בכללותה.

שם, עמ' 28-29

## אמצעי לקיבוץ גלויות

ישראל לנצ'ר

בביה"ס שבניהולי, אני קולט קבוצות גדולות של עולים מאתיופיה ואני עומד לא פעם נפעם, עד כמה יכולות להוסיף ההתעמלות והפעילות הספורטיבית לחיזוק האגו של תלמידים עולים אלו. לא פעם חרב עליהם

## הסת"גויות

### כוח ליצירה אך לא לספורט

יחיעם שורק

עם ההתיישבות החדשה בארץ בימי העלייה השנייה והעלייה השלישית, היה אפשר לצפות כי הרעיונות העובדיים להקמת מועדוני התעמלות וספורט בארץ ישראל המתחדשת ינבטו דווקא בקרקע של ההתיישבות העובדת: הקיבוץ, הקבוצה והמושב – ולא היא.

היינו מצפים להלהבה ציונית גופנית, לנוכח העובדה שהעלייה השנייה סגדה להרואים ושאפה להסיר מעל היהודים את כתם ההשפלה הכרוכה בחולשה. ההתיישבות לשמירה על הרכוש והנפש במונחים של כבוד, שהייתה מחידושיה של ההגנה העצמית עוד בגולה, קיבלה מישנה תוקף בארץ, בעיקבות המיפגש עם מושגי הכבוד הנהוגים במזרח, ובמיוחד אצל הבודדים. הגבורה הפיזית והעבודה הגופנית ירדו כרוכים יחד לעולמה של העלייה השנייה וערערו את סולם הערכים שהיה מקובל בבית ההורים. אך מכאן ועד עידוד הפעילות הגופנית הספורטיבית מטעמים של חלוצי הציונות בארץ, היה מרחק רב.

כיצד נסביר אפוא סתירה זו? קשה להצביע על גורם זה או אחר האחראי ל'תעלומה'. נציג את קבוצת הגורמים האפשריים ונאמר כבר עתה כי כנראה פעלו כמה גורמים בו בזמן.

ראשית – נותרה 'עבודת קודש' ציונית רבה בדמות חקלאות ומלאכה, שהביאו לידי שחיקה גופנית רבה, ולא הותירו זמן וחשק לעסוק בספורט; שנית – העולים באו ארצה כדי 'לבנות ולהיבנות בה'. נפשם חפצה להיות פועלים שכירים החיים מעמל כפם. מעבר לקורבנות הרבים שנאלצו להקריב – זמנם, כוחם ומרצם – נחשבה הפעילות הגופנית מותרות, פעילות לא-פועלית, ואכן, אף שמחנה הפועלים בארץ הלך והתעצם, הקדימו אגודות 'מכבי' הראשונות את אלו של 'הפועל' ביותר מ-15 שנה. רבים ממנהיגי הפועלים פשוט בזו לפעילות הספורטיבית, ראו בה פעילות הרסנית, לא פרודוקטיבית ומעוררת ריב ומדון בין העוסקים בה, לעומת אידיאל החברותא ששלט במערכות הפועלים.

מסיבות אלה אנו מוצאים אמירות כגון: 'לא ריקודים והתגוששות צריכים אנו בבית הספר, כי אם תורה וחוכמה... והתגוששות אין לנו ללמוד מן הגויים... איש מן האבות לא ישלח את בניו למקום שמלמדים את הילדים גיגמנסטיק והתגוששות'. 'כל המשחקים האלה ומיני ההתעמלות אינם חובה כי אם רשות...'. החלוצה שרה מלכין ביטאה את כל התורה כולה על רגל אחת: 'כל אדם חייב לעבוד וליצור ולא להיות פריזי, ובארץ ישראל חייבים לעבוד את האדמה'. התבטאויות דומות אנו שומעים מפי א"ד גורדון, איש הדוגמה האישית וסמל החלוץ העובד בימי העלייה השנייה. גורדון ראה בעיסוק בספורט בזבוז זמן פשוטו כמשמעו, השחתת האנרגיה והמוטיבציה לטובת פעולות סרק שלא יניבו דבר. סיסמתו של גורדון הייתה: 'בעבודה לקינו ובעבודה נַפְא'. ה'עבודה' במובנה הפיזי (הגשמה עצמית), הרוחני והנפשי ('יצירת' 'היהודי החדש' ותיקון מידותיו ברוח הציונות, ובלשונו: 'כיבוש עצמי של הפועל לעבודה'), הלאומי (כיבוש הקרקע והעבודה היצרנית, הפרודוקטיבית) ולימים אף הפוליטי (מאבק למען עצמאות) והטריטוריאלי (שירטוט גבולות המדינה לעתיד), היא היא משאת נפשם של הפועלים בעלייה. אפשר אולי לשער כי סיבה נוספת להסתייגות אנשי העלייה השנייה מן הביטויים הגופניים-הספורטיביים נעוצה בביקורת שהם מתחו על דור העלייה הראשונה, בני המושבות, שהתעניינו יותר בחיי השעה, שנשענו על תמיכה חומרית, שלקו בנגעי שיטת ה'אפורופסות' של הברון ועוד. הווי החיים של בני העלייה הראשונה עמד בסתירה למשאת נפשם של אנשי העלייה השנייה: להיות פועלים שכירים על אדמת הארץ ולהתבסס על עמל כפיהם. פעילות ספורטיבית סימלה את ההיפך הכמעט גמור מכך, מין מלאכה לבטלה, פעולה עקרה שאין עמה יצרנות ויצירתיות. עם זאת נחטא לאמת אם לא נדגיש את העובדה כי היו בין מנהיגי העלייה השנייה מי שצידדו בפעילות גופנית התעמלותית, יותר במובן החינוכי-הלאומי. נציג פה את הכרזתו המלהיבה של יוסף ויתקין, מעמודי התווך של העלייה השנייה, מי ש'הקול הקורא' שלו הזעיק לארץ בחורים צעירים, נלהבים ונמרצים בשנת 1906, תחת הסיסמה 'חדשו את ימי הביל"ויים':

ארבע מטרות שהן אחת והיא תחייתנו החומרית והרוחנית על אדמת ישראל: (א) בריאת אטמוספירה עברית ארצישראלית...; (ב) תחיית השפה העברית...; (ג) פיתוח השקפת עולם עברית ומוסר היהדות; (ד) חיזוק הגוף ופיתוח אהבת הטבע. הדור הגואל צריך להיות לא רק דור דעה, דור בעל הכרה לאומית חזקה. הוא צריך להיות גם חזק בגופו. עבודת הגאולה דורשת ממנו, זולת כוחותיו הרוחניים, גם כוחות הגוף והשרירים. ואלו הראשונים תלויים ברוב הפעמים באחרונים... ההתעמלות, המשחקים והטיולים ואי-העמסת עבודה רוחנית יתירה, אלו הן התחבולות שישנן עתה בידינו להשגת מטרה זו.

אין צל של ספק שויתקין לא התכוון לפתח בארץ דור של ספורטאים, שיאנים, מתמכרים לפעילות גופנית, המסורים למועדוני ספורט. לנגד עיניו עמדו אותן מטרות ומישאלות לב של גדולי הציונות באירופה, כהרצל וכנורדאו, כלומר: פיתוח וטיפוח של הפעילות הגופנית, ההתעמלות, כמכשיר לאומי, חברתי אישי וחינוכי ליצירת 'היהודי החדש', הפועל העברי בארץ מכורתו. בשעה שקוראים את מאמרו, קשה שלא להיחשף שוב לכל המשמעויות שנידונו לעיל, העולות מפיענוח המושג 'יהדות השרירים', פרי הגותו של נורדאו. הכרזתו זו של ויתקין, יצויין שוב, עלתה בקנה אחד עם כל אותם מפעלים ספורטיביים שקמו והתפתחו בארצנו בתקופת העלייה השנייה, החל ב-1906, בדמות מועדונים, חינוך גופני – עוברי משהו בבתי ספר, פעילויות תחרותיות, מיפגני ספורט ועוד. עם זאת, יחלפו עוד שנים לא מעטות עד שמנהיגי הדור, ובכללם ברל כצלנסון, דוד בן גוריון, חיים ארלוזורוב ואחרים, יטפחו על שכמו של הספורטאי העברי ויעודדהו.

חיים קאופמן וחגי חריף (עורכים), תרבות הגוף והספורט במאה העשרים, עמ' 15-16

## ספורט ופעילות גופנית בעיני חז"ל

ד"ר אלי אהרן

יותר ויותר אנשים עוסקים בפעילות גופנית כדי לשמר את הבריאות. לא בכדי לא קראתי לכך ספורט כפי שנהוג לכנות זאת אלא פעילות גופנית זאת משום שיש הבדל בין ספורט ובין פעילות גופנית.

יש להבדיל בין ספורט לפעילות גופנית (חינוך גופני). פעילות גופנית היא פעילות בריאותית. אנשים עוסקים בפעילות גופנית כדי לשפר את כושרם הגופני וכדי להיות בריאים. בבית הספר אנחנו עוסקים בפעילות גופנית ולא בספורט. השיעור נקרא חינוך גופני.

לעומת זאת, הספורט מאופיין בהישגיות ובתחרותיות, שהיא הנשמה של הספורט. העיקר בספורט הוא הניצחון, ולכן הוא לא תמיד בריא, כי העוסקים בו נפצעים לעיתים די קרובות.

"במקום שבו מתחיל הספורט התחרותי – שם נגמרת הבריאות" (כותבת ביומנה המתעמלת האומנותית הרטה לוונברג ממערב גרמניה. עיתון חדשות מיום 29.7.84, באולימפיאדת לוס אנג'לס)

אם כן מדוע בכל זאת הספורטאים עוסקים בספורט? מה סוד קסמו של הספורט?

התשובה:

- א. הניצחון
  - ב. הכבוד – התהילה (כבוד אישי, כבוד לעם אותו מייצג הספורטאי, מבחינה מדינית הספורט מהווה מנוף לקידום צרכים פוליטיים).
  - ג. האתגר (טיפוס הרים, מרתון).
  - ד. כלכלית. קידום בחברה: הספורט משמש דרך חילופית לצעירים משכבות חברתיות נמוכות להגיע להישגים גבוהים ולרמה כלכלית שונה לחלוטין.
  - ה. שוויון הזדמנויות להצלחה: כל אחד ללא הבדל במעמדות יכול להגיע למקום הראשון.
- הספורט מזמין אנשים לבוא, להצטרף למערכת ולטפס במעלה הפירמידה עד לקודקודה. המנצח יזכה בניצחון משום שהוא טוב יותר.
- הציבור הרחב אוהב מאוד ספורט:
- א) העיתונות מקדישה מקום רחב לספורט. כתבות הספורט הן הרבות ביותר בעיתונות. בשלושת העיתונים הגדולים במדינה ישנם 21 עמודים העוסקים בספורט.
- אוליבר וונדל הולמס, מי שהיה נשיא בית המשפט העליון של ארצות הברית, אמר פעם:

הגדול מכולם שראה חשיבות רבה בפעילות גופנית היה הרמב"ם, (ר' משה בן מימון) שחי במאה ה-12, (1135-1204).

### התכלית בפעילות הגופנית: עבודת ה'

"הואיל והיות הגוף בריא ושלם, מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה. לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדים את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המבריין והמחלימים" (רמב"ם, הלכות דעות פרק ד, הלכה א).

הרמב"ם כל כך מאמין בצדקת דבריו שהוא אומר את המשפט הבא:

"כל המנהיג עצמו בדרכים אלו שהורינו, אני ערב לו שאינו בא לידי חולי כל ימיו, עד שיזקין הרבה וימות ואינו צריך לרפוא, ויהיה גופו שלם ועומד על בוריו כל ימיו". (הלכות דעות פרק ד, הלכה ב).

## הליכה לבריכה לבן ישיבה

הרב מיכל יהודה ליפקוביץ

ס"ג אור ליום ה' ז' אש"ת

אמ"כ החזון ז"ל מביא את מצותי מלך נראה שאלו מאלו מצותי האלו שאם לא יקראו עליהם שום ארז וזאב יקראו עליהם.

רצוננו אמא בקשר להשיב את דברים ברורים על שאמר, אצל היו והמשוזה היא גלויה בהכרח שיקול הדעת, וכדי שהשיקול הדעת יהיה נכון לקוק אלה הרבה גמלים: א. להכיר את השואל, גבולותיו ומצבו. ב. שד כמה היא נכונה קביעת דעת מה שאלה כולל שצריך אני אכתוב זכירה משום מצד הרצון. ג. מי הם אלו של"כ באים אשם, האם הם וחזילה יכולים להיות מסוג אנשים שיוכלו להשאיר השפעה רעה מאיזה בחינה שהיא, או שלא מכירים אחד את השני, ככל שאל כשהאווירה היא לא רצינית יש השפעה המשאירה נזק רוחני ופולחן נפש שו אדם. ומה שכבר שאלה מרגיש שאם כן גר לא יוצא אומר מלהיות שקוד בלימוד, אני גמל על זה, כי שד כמה שמקובל הם מהדברים שאי אפשר לאדם להזיח אצלם שאל יהיה מושפע מהסביבה, כי הרי ההליכה זרחה גם כן משאירה רשמים לא רציניים על זכרונם וכל שכן כו'.

"כשאני לוקח עיתון ליד, אני פותח אותו בעמודי הספורט. אלה העמודים היחידים שמספרים על הישגיהם של בני האדם. כל שאר העמודים מתארים רק את תלאותיהם והשתטויותיהם". (מעריב 21.8.98)

ב) הספורט הפך למושך ההמונים הראשון במעלה. אין אירוע, בכל תחום אחר של התרבות האנושית, המושך את תשומת-ליבו של העולם כמו המשחקים האולימפיים או המונדיאל בכדורגל.

ג) מתח:

הספורט מציע מאבק – התנאי העיקרי להצלחתה של כל דרמה. שלא כבתיאטרון, בספורט המתח קיים בכל משחק ואירוע, היות שאין אנו יודעים כיצד יסתיים המאבק.

### התנגדות חז"ל לספורט

חז"ל התנגדו לספורט אבל דיברו בשבח הפעילות הגופנית. כאשר הורדוס בנה איצטדיון בירושלים, אנשי ירושלים מחו על כך.

"תחילה התקין (לכבוד) קיסר תחרות – התגוששות אחת לחמש שנים, ובנה תיאטרון בירושלים, ואחרי כן (בנה) על אדמת מישור אמפיתיאטרון גדול ביותר – שניהם מפורסמים בפארם, אלא שהיו זרים לאורח החיים של היהודים..." (יוסף בן מתתיהו קדמוניות היהודים, ספר חמישה עשר, קטע 268).

הרב קוק כתב לקונגרס, נגד חילול שבת, וכן כתב לתנועת מכבי נגד משחקי כדורגל בשבת.

"וכעת מצאתי לנכון לדרוש מהדרת כבודם, השפעתם המוסרית והמעשית בדבר אחד עיקרי, אשר סידורו הנכון, יצילנו ממכשלות רבות במהלך החיים, אשר בארץ ישראל. והדבר הזה הוא, סידורי הספורט, אשר הנוער שלנו מחזיק בהם, בחיבה מופרזה, והדברים מגיעים עד כדי חילולי קודש פומביים על ידי משחקי כדור הרגל בשבתות וימים טובים, בהמון רב, באורח כזה שכל הסביבה היהודית מרגישה בזה צער תהומי ועלבון אין קץ" (מתוך מכתב אל הקונגרס הציוני ה"ט").

לעומת זאת אנו מוצאים גישה חיובית כלפי הפעילות הגופנית.

וקצום איזה סדר לאחר שגבוא חזרה לייאוד לארא, כי העשאל יהיה לזול זחיינע מלני ומצוי (מלינע ומציה) מכל דבר רע.

אזרז אורז זזריאזול הלול והנקש ומלכה להיוט זולזל זליאוד הערה והיראה.

כזרכה הדוש"ג (הדורש שזומר למיד) מיכל יהודה איפקוזיל

אמרי דעת, שיחות ומכתבים שנאמרו ונכתבו ע"י מורנו רבי מיכל יהודה ליפקוביץ שליט"א, בני ברק, תשנ"ט, עמ' קכ-קכא

והרי גענען זעירוזין דול סה ע"א זאזיי אורז עז עזול, אי אמרה אי אס קריז כותחא (קריז אי כותח - סול מוכל) לא גלני (לא הייגי זומד) וכז רש"י: אפילו זיווי עזודה קזה הייגה מזטל אולי, לא הייגי שונק כמו ששניתי, וזהו נאמר אפילו עז אזיי, וכז לא מווה איז (הייגה זול) הערעה זליאוד ומכל שכן אזולני.

הנה סיודגילר אמ צדי השיקזים מה ששייר זשאולר, אזל אס זכל לא מל זריאזול יכריס שמה זריק זזה זכל לא, עז כל קניס גזחר זמניס כאלו שגול



משחק כדורסל זמכלזה האקדמאית אחינער לזעט ושינגטון המכסירה מוריס זתייס אחינער לזוני

## אגדה

### אגדות גבורה יהודיות מימי הביניים

מיכאל קרופ

אלפי שנים היו היהודים ללא צבא משלהם אך סבלו בזיון מקלגסי הגויים. כאשר גברו הסבל והמצוקה נזכרו בגיבורי המקרא, הפליגו בשבחי חייהם ומעלליהם כמנהג הגויים סביבם שסיפרו את אגדות זיגפריד והאגן על דרך ההפלגה. היהודים החלו לספר מחדש את סיפורי המקרא בסגנון אגדות ימי הביניים. אירועים מקראיים שונים חוברו יחדיו או שנתווספו מעשי עלילה חדשים לגיבורי המקרא הידועים.

מעשיות אלה הם חלק מספרות עממית. תפקידם היה לשעשע את העם ולעודדו, לחזקו ולנחמו במצוקת העיתים. האכזריות המופיעה פה ושם היא אכזריות התקופה ולא עולה על זו של אכזריותה מבנות הגויים. לא ניתן למצוא בכל הסיפורים אותו עומק שבדגמים מספרות הגויים, כשם שאין הם יפים ומשמעותיים כמו המדרשים שקדמו להם. אף על פי כן כדאי לגלות גם סיפורים אלה, לראות בהם ספרות ולבדוק את כוח הביטוי שבהם העשוי ללמדנו על הגיגיה ותקוותיה של יהדות ימי הביניים.

סיפורים רבים שרדו רק באידיש או בלשונות היהודיים האחרות, אלא שמאחדים יש גם נוסח עברי. בדרך כלל העברית שוטפת ופשוטה בהתאם לסגנון ספרי האגדות מימי הביניים.

יש לנו נוסחים עבריים שונים של מעשה הגבורה של יואב הדומים מאד זה לזה.

בתקופה שלישאל שוב צבא משלו והוא חי בארצו מוקף אויבים עשויות אגדות נושנות אלה לקבל משמעות במימד חדש.

מעשה יואב, אגדת גבורה יהודית מימי הביניים, גבורות הרומח, ספר יובל לר' משה חיים ויילר, הוצאת מישרים, תשמ"ז, עמ' 139-141

### מלכי כנען נלחמים בבני יעקב

מתוך: ספר הישר

ויהי בשנת מאה וחמש שנים לחיי יעקב היא השנה התשיעית לשבת יעקב ובניו בארץ כנען בבואם מפרן ארם: ויסע יעקב ובניו בימים ההם מחברון וילכו וישבו עיר שכם הם וכל אשר להם וישבו שם: כי מצאו להם בני יעקב בעיר שכם מרעה טוב מאד וְשָׁמַן לַמִּקְנֵיהֶם וְעִיר שְׂכָם שְׁבָה וְנִבְנְתָה בְּעַת הַהִיא [על ידי כנענים] ויהיו בה כשלוש מאות איש ואשה: וישמעו כל המלכים האלה מלכי הכנעני והאמורי אשר סביבות עיר שכם כי באו עוד בני יעקב שְׂכָמָה וְיָשְׁבוּ בה: ויאמרו העוד בני יעקב העברי יבואו העירה וְיָשְׁבוּ שם: אחרי אשר היכו את יושביה וירשום ועתה ישבו וירשו גם את אלה היושבים בעיר ויהרגום: ויתקבצו כל מלכי כנען עוד ויבאו כולם יחד להילחם עם יעקב ועם בניו.

... וימירו ויקומו כל בני יעקב עשרה ויחגרו איש כלי מלחמתו ועמהם מאה ושנים עשר איש מעבדיהם מלובשים כלי מלחמה:.... ובני יעקב קרבו ויגשו נגד כל המלכים האלה ומחנותיהם ויראו והנה עם כבד מאד כחול היים: ויקראו בני יעקב אל ה' ויאמרו:

הושיעה ה' לנו הושיעה ועננו כי בך בטחנו ולא נמות ביד הערלים הבאים עלינו היום:

ויחגרו בני יעקב את כלי מלחמתם ויקחו את המגינים בידיהם ואיש כידונו בידו ויגשו להילחם: וירץ וילך יהודה בן יעקב ראשונה לפני אחיו ועשרה אנשים מעבדיו עמו וילך לקראת המלכים האלה: וישבו מלך תפוח גם הוא יצא ראשונה עם חילו לקראת יהודה: וירא יהודה את ישוב ואת חילו יצאו ראשונה לקראתו ויתן יהודה את נפשו למות:

וישוב וכל חילו הולך ובא לקראת יהודה והוא רוכב על סוס חזק ועצום מאד: וישבו איש גיבור חייל מאד ויתכסה מראשו ועד רגליו בברזל ונחושת: והוא מורה חיצים בשתי ידיו מעל הסוס לפניו ולאחריו כמשפטו בכל מלחמותיו ולא יחטיא במקום אשר יורה עליו החיצים: ויהי כי בא ישוב להילחם ביהודה ויורה חיצים רבים אל יהודה ויקשור ה' את יד ישוב וישבו כל החיצים אשר ירה על אנשיו: ובכל זאת הלך ישוב וקרבו לפני יהודה להכותו בחיצים אך היה מרחק בין

וישבי העיר כראותם כי באו אליהם בני יעקב ויראו מאד מהם: וימהרו יושבי סרטן וישאו את גשר דרך העיר ממקומו טרם באו בני יעקב ויביאו אותו בתוך העיר: ויבואו בני יעקב ויבקשו את דרך העיר ולא מצאו: ויושבי העיר עלו מעל לחומה ויראו והנה בני יעקב מבקשים את מבוא העיר: ויחרפו יושבי העיר את בני יעקב מעל לחומה ויקללו אותם וישמעו בני יעקב את החרפה ויחר אפם מאד ותבער בם חמתם: ויקצפו עליהם בני יעקב ויקומו וידלגו כולם את החיל בחוזק גבורתם ויעברו את הארבעים אמה רוחב החיל בגבורתם. ויהי בעוברם את החיל ויעמדו תחת חומת העיר וימצאו את כל שערי העיר סגורים בדלת ברזל: ויגשו בני יעקב לשבור את דלתי שערי העיר ולא עזבום יושבי העיר כי היו משליכים עליהם אבנים וחיצים ממעל לחומה: ויהי מספר האנשים אשר היו על החומה כארבע מאות איש: ויראו בני יעקב כי לא עזבום אנשי העיר לפתוח שערי העיר וידלגו ויעלו על קיר החומה ויעל יהודה ראשונה מזרחה העירה: ויעלו אחריו גד ואשר מפאת העיר ימה ושמעון ולוי צפונה ודן וראובן נגבה: והאנשים אשר מעל לחומה יושבי העיר בראותם כי עלו אליהם בני יעקב ויברחו כולם מעל החומה וירדו העירה ויתחבאו בעיר.

### מלחמת געש

...ובני יעקב ככלותם להכות ביושבי געש ויתהלכו בתוך העיר לפשוט את כל החללים: ויבואו לפנים מהעיר והלאה וימצאו שלושה אנשים גיבורים מאד וחרב אין בידם: ויבואו בני יעקב עד מקומם וירוצו הגיבורים אליהם ויקח אחד מהם את זבולון כי ראהו נער קטן וקצר קומה ויפילהו ארצה בכוחו: וירץ יעקב אליו בחרבו ויכהו יעקב מתחת למותניו בחרב ויחלקו לשניים ותפול הגוייה על זבולון: ויגש השני פתאום ויחזק ביעקב להפילו לארץ ויפן אליו יעקב ויצעק עליו וירוצו שמעון ולוי ויכהו בחרבם אל השוקיים ויפילוהו לארץ.

ספר הישר, מהדורת אליעזר גולדשמידט, עמ' קכז-קמ

שניהם כשלושים אמה: וירא יהודה את ישוב מורה בחיצים לפניו וירץ אליו בחמת כוחו: וישא יהודה אבן גדולה מן האדמה ויהי משקלה כשישים שקלים: וירץ יהודה לקראת ישוב ויכהו באבן ההיא על מגינו ויתבהל ישוב מן המכה ויפל מעל הסוס לארץ: וינתק המגן מיד ישוב וילך לו מחוזק המכה ההיא כמו חמש עשרה אמה ויפול המגן לפני המחנה השנית: והמלכים אשר באו עם ישוב ראו מרחוק את גבורת יהודה בן יעקב ואשר עשה לישוב ויתבהלו מאד מפני יהודה: ויהודה רץ אל מחנה ישוב ויכהו וישלף יהודה את חרבו ויך ממחנה ישוב ארבעים ושניים איש: וינסו כל מחנה ישוב מפני יהודה ואין איש עומד נגדו ויעזבו את ישוב וינסו מעליו וישוב עודנו נופל לארץ: וירא ישוב כי ברחו מעליו כל אנשי מחנהו וימהר ויקם בבהלה לקראת יהודה ויעמוד על רגליו מול יהודה: ויערוך ישוב לבדו מלחמה את יהודה וישם מגינו מול מגינו ואנשי ישוב ברחו כולם כי יראו מפני יהודה מאד: ויקח ישוב את הכידון בידו ויכה את יהודה על ראשו: וימהר יהודה וישם מגינו על ראשו לנגד כידון ישוב ויקבל מגן יהודה את מכת כידון ישוב ויכרות את המגן לשניים: וירא יהודה כי נכרת מגינו וימהר וישלף חרבו ויכה את ישוב הכידון מידו: וימהר יהודה וישא את כידון ישוב ויכרות בו את ראשו וישליכה אצל רגליו:

ויהי כראות כל בני יעקב את אשר עשה יהודה לישוב וירוצו כולם אל מערכות המלכים ההם: וילחמו בני יעקב במחנה ישוב ובמחנות כל המלכים אשר שם: ויפילו מהם בני יעקב חמשה עשר אלף איש ויכו בהם כהכות בקישואים ואת הנותר ברחו לנפשם:

### מלחמת סרטן

והיה ביום השני וילכו בני יעקב סרטנה כי שמעו כי אנשי סרטן אשר נשאר בעיר נאספו בעיר להילחם אתם על אשר הרגו את מלכם: וסרטן הייתה עיר גבוהה מאד ובצורה ולה חיל עמוק סביב לעיר. ועומק החיל כחמשים אמה ורוחבו ארבעים אמה ולא היה לאיש מקום לבוא אל העיר מפני החיל. ויראו בני יעקב את חיל העיר ויבקשו בו דרך ולא מצאו. כי היה דרך העיר מאחוריה והיה כל איש אשר יבוא לעיר ובא מן הדרך ההוא וסבב את כל העיר ואחר יבוא העירה: ויראו בני יעקב כי לא מצאו דרך העיר ויחר אפם מאד:



## ספרות

### נבחרת פלישתים כנגד שועלי שמשון

זאב ז'בוטינסקי

התפכחותו של שמשון ראשיתה בתחרות בין שועליו לבין הנוער הפלישתי. הוא ידע מראש כי הדני אינו יריב ראוי לשמו לנער מבני פלשת, אשר משחר ילדותו אומן למשחקים מסוג זה; כוונתו הייתה שרעיו השותפים לו בעלילותיו ישימו עינם על המשחק, יתנו דעתם עליו ויפיקו תועלת מכך. ללגלוג לא ציפה, כיוון שהכיר את מנהג הפלישתים: לאחר התחרות חייב היה המנצח לחבק את המנוצח.

ואולם למעשה התגלגלו הדברים אחרת. ביום הראשון מתחרים היו בריצה. שועליו של שמשון עלובים היו עד כדי צער בעלי חיים. מעטים מהם, ביחוד יהיר, עלה בידם איך שהוא לשמור על כבודם ולהחזיק מעמד במרחקים קצרים; וכאן לראשונה נתעוררה התדהמה בליבו של שמשון על שלבני דן, גם כל אימת שהם ניצחו, איש לא מחא כף, פרט לאכתור ומשפחת ברגם. אך משהחל מירוץ ההקפה של חומת העיר – משער הדרום, על פני שער הצפון עד שובם חזרה אל שער הדרום, לא היה אפילו קורטוב של עילה למחות לדנים כפיים.

...היום השני של התחרות לא היה טוב מקודמו, ואפשר שהיה אפילו גרוע ממנו. ליום זה נקבעה הטלת אבנים. בדרך כלל היו פותחים בהטלת דיסקיות קלות ולאחר מכן, אחרי הפסקה קצרה, היו מטילים משקלות כבדים עד כדי שיעור של חצי כיכר. הפעם נמצא מי שהורה לשנות את הסדר – כפי הנראה ערמומי אחד שהיטיב להכיר את יתרונותיהם וחסרונותיהם של שני הצדדים: התחילו בהטלת משקלות. כאן עמדה לדנים זכות שריריהם המוצקים, וידם הייתה על העליונה. אחד מהם, שנתכנה בשם גוש ושמשון היה פונה אליו לפעמים בתואר "אחי", הגביה בבת אחת, כתוספת לתוכנית שנקבעה, את שני המשקלות הכבדים ביותר – מישקולת בכל יד – סיבב בזרוע מתוחה סיבוב מלא באוויר והטילן למרחק יותר גדול מזה, שאליו הגיע רגע לפני כן החזק ביותר שבין הפלישתים משהטיל רק אחד מן המשקלות האלה. ושוב החריש הקהל. שמשון קפץ ממקומו, קרע את כובע הפלישתים מעל

ראשו, נפנף בו באוויר ושאג, עכשיו בחימה גלויה: – מה זאת? הנאלמתם מקנאה?

...נמצא מי שהציע לערוך תחרות חרבות מאולתרת, לעניין זה לא הייתה לדנים שום שייכות: איש מהם לא החזיק מימיו חרב בידו, ומרביתם אף לא ראו במו עיניהם נשק זה, ואילו בארץ הפלישתים כל אדם, שאינו פלישתי מבטן ולידה, אשר נטל להב פלדה בידו, פשע פשע כבד. דין זה חל גם על שמשון. כל ידידיו, וביניהם גם אכתור, מיהרו אל המגרש, נערכו זוגות זוגות והחלו מצחצחים חרבותיהם; נצטלצלה הפלדה לקול תשואותיו ותרועותיו של הקהל הנלהב. הדנים ישבו בין הצופים, נשכו שפתייהם התביישו לזקוף עיניהם. רק נחושתן חדר אל השורות הראשונות, הזין עיניו במחזה והיה עובר ממקום למקום כדי לסקור ביתר עיון כל זוג חוג. אחד הלוחמים, שהיה מקנח זיעתו בשעת הפסקה, שאלו דרך לגלוג:

- המוצא הדבר חן בעיניך, הגיבור מצרעה?
- מאד – השיב הנער.
- רבים הדברים אשר ימצאו חן – פרץ בצחוק פלישתי אחר – בעיניי מוצא חן לעוף כנף הזה באוויר, אך כנפיים אין לי... ולא תהיינה.
- כנפיים לא תהיינה – סח נחושתן – אך חרשי ברזל יהיו בבוא היום, גם לנו.
- הפלישתי הניף ידו לסטור על פניו, אך נחושתן חרץ לו לשון וכהרף עיין נמצא בקצהו האחר של המגרש.
- כשהכל שמו פעמיהם חזרה אל גנו של ברגם, שבו ציפו להם שולחנות ערוכים (היה זה היום שקדם ליום האחרון של המשתה), קרב אל שמשון יהיר.
- האוכל לדבר עמך פנים אל פנים? – שאל בלי שהביט בשמשון. הם סרו הצידה.
- מחר – תהיה ההתגוששות – סח יהיר.
- כן.
- שלחני לבל אקח חלק בה. אני... נלאיתי נשוא.
- ירא אתה?
- כמו עיניך לא אחת ראית כי אין אני מוג לב.
- לא הירא פצעים ומוות – רך לבב; אשר יפחד מלעג הוא מוג הלב. נפרץ הסכר בנפשו של יהיר והוא פתח במלל ללא מעצור; במקוטע דיבר, בולע את



דבריו ופעמים גם את דמעותיו.

- אינך יודע את הנעשה, בפניך לא יעזו... בנו יתעללו על כל צעד ושעל, את כולנו ללעג ולקלס ישימו: את המלים נהגה כעם הארץ, אין אנו לבושים כדת, ואין מתרחצים כראוי; ו... צרעה בא הזמן לספחה לעקרון למען ילמדו איכריה הנבערים מדעת - אותנו יכנו כן - מה המקום אשר לו נועדו, מעטים אנחנו, אורחים אנחנו, על כן נחריש ולא נפתח פינו להשיב להם מלחמת דברים שעה, אבל... סוף דבר: נלאיתי נשוא. שלחני ואלך לביתי.

- אם לא תצא מחר למגרש - פסק שמשון לאיטו - מקומך לא יכירך בין שועליי, לך לך.

למחרת יצא יהיר להתגושש, אך הפלישתי הזריו השכיבו כעבור רגעים מספר. בכלל הייתה רוחם של השועלים עכורה באותו יום עוד יותר משבפעמים הקודמות.

... וההמון מסביב געה בצחוק, שרק, נער נעירות ועודד את מתגוששי הפלישתים.

להצלחה בלתי צפויה, במידת מה אפילו בקרב הפלישתים, זכה נחושתן. הקצו לו יריב בן גילו, אולם הוא סירב ולאחר שהעלה עווית מעוררת צחוק על פניו הורה באצבעו על פלישתי ענקמוני שבאותו יום השכיב כבר שניים, כמי שמשתעשע להנאתו.

ינסה נא זה להשכיבני על גבי.

דבר זה לא תאם את הנוהג, אולם עד כדי כך משעשעת הייתה ההצעה שהסדרנים הסכימו. מן ההתנגשות הראשונה נתחוויר לכל, כי נחושתן אין לנצחו.

...כשפניו של הפלישתי נתמלאו דם והוא תפס בקרסוליו של נחושתן כך שברור היה כי מתכוון הוא לעקור לו את כף רגלו, הכריזו שמשון ואכתור כי ההתמודדות נסתיימה בתיקו. זה היה סופו של יום התחרויות האחרון.

שמשון, תרגם ' אורן, הוצאת ספריית מעריב והוצאת שקמונה, חיפה - תל-אביב, 1976, עמ' 96 - 101

## על עקביה ועלילותיו

עמנואל בן גוריון

הרומן "עלילות עקביה", מיצירות המופת אשר ליהודה בורלא, ערוך, לכאורה, חוליות חוליות, אך מחולק,

למעשה, לשלושה חלקים, כל אחד כדי שליש של הספר. החלק הראשון - פרשת הילדות והבחרות של הנער והעלם התם, בעל תכונות משיחיות בלתי מפורשות; החלק השני - סיפור אהבתו הפלאית והאומללה אל בת שבט אחר; - החלק השלישי - נפתוליו את אלוהיו על אדמת קודש. האופי והגורל אחדים הם בשלושת שלבי חיים אלה, ורשאים אנו לפרש לנו אותם כחיי של אחד שנועד להיות מגיבורי האומה, אלא שנולד קודם זמנו: הגלות כמעט והכשילתו, והמולדת לא שיוותה לו גאולה.

מן הבחינה השבטית-העדתית הרי זו בבואתו של יהודי אשר בגזעו נשמרו, דומה, על טהרתן מתכונותיו הקדומות-הקדמוניות, הנשכחות כמעט, של העם הנצחי. מן הבחינה האנושית כללית - עלילות עקביה הן מזיגה מיוחדת במינה של שלושה יסודות חיים וסיפור: אהבה, גבורה ואמונה, אשר גזירה ממעל הופכת איבה, חולשה וכפירה. אומנותו של המספר - שחדר לפניו ולפנים של מסתרי נפש זו, הישרה עד להשחית, ונותן לנו להבין כי בחידת לב גיבורו צפונה אחת מששים מחידת האומה כולה.

עלילות עקביה, רומן, הוצאת דביר - מסדה, תל-אביב, עמ' 10

## עקביה נלחם בפייאד

יהודה בורלא

...וכשהיו חבריו מראים גבורות בזריקת אבנים כבודות, הראה להם עקביה כוחו וגבורתו עד שהודו לפניו, שהם כגורים לפני אריה.

פעמים, שהיה משכיב את הזרזים שבגיבורים, והיה מבקשם, שיתחזקו ישרים ומתוחים על האדמה, והוא נתן ידו והחזיק באבנט שבמותניהם ונשא כל אחד מהם בידו והרימם למעלה כאחד גדול וחזק, שנושא ומרים בידו ילדים קטנים דרך שעשוע.

ואמת, שבאותם הימים, שהיו "גיבורי הרחוב" נוהים אחריו והוא אחריהם, הגיע פעם עקביה למעשה גבורה גדול ונכבד, שהיה בו משום "קידוש השם" והסרת חרפה מעדת ישראל בירושלים.

...באחד בתי הקהה הקטנים שברחוב, על יד שולחן ארוך למשחק "דומינו", ישב בראש המושב הערבי פייאד. כשליט במסיבו ישב ליד שולחנו. כתפיו רחבות,

לעין כל... פה בשער החנות... כעבד לאדוני. או...  
שאישים אני לעין כל את רגלי על צווארו... והוא יגיש  
לי קהוה מידו.

...צעד הערבי גבה הקומה צעדים אחדים והוא כולו  
יוהרה ופיו מלא צחוק ולעג בלי הפוגות.

משקרב אל עקביה הרים ידו לאחוז בצווארו ולהכריעו  
בבת אחת – מיד כפף עקביה עצמו בזריזות והשמיט  
עצמו מידו ובו ברגע תפס את ידו הימנית של הגוי  
בשמאלו הוא, עקמה והפכה על גבו של הערבי, והייתה  
פגיעתו מכאיבה, עד כי זעק הערבי בחמה וביקש  
לחבוט לו על ראשו בידו השמאלית. הקדים עקביה  
ואחז גם בידו השמאלית והפכה גם היא על גבו. שילבו  
מאחוריו והיה מושכו אל האדמה, עד שהתכופפה  
קומתו של זה לאט לאט ושחה לעפר.

חרה אפו של הערבי וביקש להתנער בתנודה אחת  
ולהינתק מידי עקביה – לשווא! ניתנו ידיו בתוך מזח-  
ברזל!

היה הערבי בועט ברגלו מאחוריו בעקביה. פעם פגע  
בו ופעם החטיא והיה שופך בוז ונאצה... על ראשו  
יריבו...

ועקביה היה כפוף עליו מאחוריו ותוקע דברו לאזניו:  
אסור לחבוט, ממזר בן ממזר! אסור!

ותוך כדי כך היה חוזר ושר בקול רם בניגון של הפטרה  
(אפשר משום שאותם הדברים ידע בעל פה): ותשר  
דבורה וברק בן אבינועם ביום ההוא לאמר: בפרוע  
פרעות בישראל, בהתנדב עם, ברכו ה'.

משהוגיע אותו עקביה בכפיפה ואחרי שהוא עצמו  
נתעייף מבעיטות, שהיה בועט בו הלה ברגליו ובראשו,  
עלה בידי הערבי להזדקף מלוא קומתו והשמיט ידיו  
מידי עקביה.

ביקש הערבי לאחוז במותניו של עקביה.

מיד קרא עקביה: יהודים! הרחיבו המעגל! נדחקו  
לאחוריהם ונתפנה המקום. חיבקו עקביה לערבי ביד  
אחת במותניו והתחיל להסתובב עמו הלך והסתובב  
בראשונה בכבודות ואחר כך בקלות ובמהרה. והערבי  
צועק בזעם: הרפה! הרפה! די!

והוא לא חדל מסובב, עד אשר ראו העומדים בעיניהם  
דבר גבורות להשתומם: הערבי הענק הורם פתאום

זקופות ובולטות דרך יוהרה והתרברבות, ראשו חבוש  
תרבוש רם ונשא, תוי פניו שחרחרים מגושמים,  
איתנים, וכל מראהו – אלים ועז. ישב ומפעם לפעם  
הריק אל קרבו, תוך כדי משחקו עם מרעיו, כוסות ערק  
למכביר.

בחנותו ברחוב היהודים, חנות למכירת פחמים  
בסיטונות ובקמעונות, נוהג הוא בין תושבי הרחוב  
ביד רמה ובלב זדון, כאילו היה שרו ופטרונו של רובע  
היהודים. מקצפו ירעד הרחוב ולא יכילו היהודים  
זעמו.

ערב אחד, אחרי שעה ארוכה למשחקו בבית הקהוה,  
לאחר שהשביע נפשו בשתייה ולפני אשר תעבירונו  
השכרה על דעתו לגמרי, קם הרשע ממקומו ולפתע,  
התמודד, התמתח וניער אבריו; שלף מאכלתו הגדולה,  
החבויה באזור מותניו, ובקול מתריע גבורות, נאצות  
ואימות התחיל צועד פסיעה גסה על ראשי היושבים  
לפני בית הקהוה. העוברים לתומם אחזו דרכם  
במרוצה ויזדרזו להתחמק ולהימלט על נפשם. ואל  
כל עבר אשר פנה "המוסלמי המשתולל" – מצא לפניו  
דרך ריקה מאדם. שערי החצרות ננעלו בחופזה ובריחי  
ברזל הונפו על דלתות הבתים מפני להט המאכלת  
המתהפכת בידי העריץ.

שעה ארוכה ניסרו נהימותיו וגערותיו בין סימטאות  
אפלות ברחוב היהודים ולפתע – נדמו...

למחרת היום, עם בוקר, נודע דבר קורבן הלילה:

נער כבן חמש עשרה מעדת האשכנזים, שעבר באקראי  
במבוי אפל – היה ציד תאוותו. משפחת הנער לא  
הייתה נתינת חוץ ו"קונסול" לא היה לה לתבוע את  
חרפת הנער. וכמו שפנים נבעתים, הרוותתים ורועדים  
חרש במחבואיהם, כן לחשו והמו היהודים בסתר  
מושביהם, פלטו קריאות רוגז ונהי חנוק, בלעו רוק  
פיהם בכלימות – ונאלמו.

ישבו עקביה ורעיו וטיכסו עצה וחיפשו תחבולה,  
עד שגמרו אומר: עקביה יתגרה בו. לא במכות ולא  
במריבות אלא בהשפלת כבודו. יבוא עקביה ויקראהו  
להתאבקות שניים, ינצחו וישפילונו ואז לא יחרף עוד  
מערכות ישראל, החרופות בלאו הכי.

...חזר עקביה ואמר במתינות: הגידו לו: הרי עוד תנאי:  
אם יפילני ארצה, מוכן אני לצחצח נעליו יום יום...

בידי עקביה אל על והיה מטלטל רגליו לכאן ולכאן – ופתאום הורידו עקביה על פניו ארצה ונתן רגלו על צוארו.

בקעו קולות אדירים: יחי עקביה! יחי!

אחר זה הקימו עקביה בידיו והושיבו על הכסא.

הערבי, פניו חיוורים ויגעים ופיו מלא צחוק... צחוק גדול היה בוקע מגרונו: אכן זהו "שיטן" (שטן), שיטן מקולל... אבל הוא אוונטג'י (ערום), הוא זריז... כן... אבל אין זו גבורה... זוהי עורמה... דומה... שם בארצו... רגילים הם בכל... פה אין אנו רגילים בעניינים כאלה...

שמע עקביה טענות תפלות אלו – חרה אפו למאד ובלי אומר ודברים נדחק בין האנשים, ניגש ולקח מוט ברזל שטוח מדלת חנות אחת כאמתיים אורכו ושתי אצבעות רוחבו ועוביו עובי אצבע. נשא אותו בידו לפני הערב וטען: אמרו לו, יהודים: אם לגבורה – יכפוף את המוט הזה... נראה...

לקח הערבי, בדק את המוט ושקלו בידו – הביט כמשתומם בפני עקביה ואמר: מן הנמנע הוא... אי אפשר...

אז לקח עקביה את המוט, ישב והניחו על ירכו ולחץ בו בשתי ידיו רגע ארוך ארוך בדומייה ובשקט.

ואחר הניח קצהו על האדמה. ועל קצהו השני לחץ בשתי ידיו, עד כי נכפף מטיל הברזל כקשת עגולה.

הריעו היהודים קול גדול.

רבים קראו: שמשון! שמשון! תחיה לנו, עקביה! תחיה!

שם, עמ' 208–214

## מלחמת פנדרי וטשורילו

זלמן שניאור

לעת חמי צהרים נידרדרה ובאה בהמון חבורה חדשה של אסירים. שני תפוסים צעירים, עם כובעים עגולים ומזוהמים לראשם ועם שרוולים מופשלים עד מעל למרפקי זרועותיהם, הכניסו מין קיתון של פח ענקי, המזכיר בריחו ובמראהו של עביט של שופכין. אלא שזה היה מלא תבשיל, כביכול.

פנדרי עמד רעב ושומם ולא ידע כדת מה לעשות. קערה של פח משלו לא הייתה לו עדיין. ולקנות לו "קוֹשֵׁט" \* בכספו אף זה לא היה יכול.

בין האסירים האיסטניסים, כמעט כולם יהודים, שישבו והמתינו למזונות מובאים להם מביתם, היה, כמובן, גם שפטלי הגנב.

משראה את פנדרי במבוכתו שרק לו ממרום המדף שריקה של ידידות וניחומים:

– פִּי – יו, נוח! יביאו לי לאלתר. תאכל גם אתה...

עוד הם מחרפים וצוחקים... ושוער בית האסורים נכנס עם סל מלא חבילות, כרוכות בניירות משומשים, כחולים וצהובים ולבנים. ואחרי כבודה זו – גוי גדול בעל שלוש קומות, מין עוג מלך הבשן, אשר ראש אבטיח גדול לו, קרח כולו; חוג עיניים ללא ריסים שטופות דם ושומן חזיר. ואישוניהן...

כסבור היה פנדרי כי האסירים אניני הדעת הללו יתנפלו ברעבתנות על המזונות שהובאו להם. לתמהונו הגדול ראה שאין איש מהם נוגע באוכלו. כולם חפיסותיהם פתוחות לפניהם, גרגרותיהם מוכנות, והם עצמם מציצים, מתוך עניויות שביראה, לצדדים, ממתנינים כנערים רעבים לקידושו של סבא...

משמסר השוער את החפיסה האחרונה לבעליה, פתח שוב במפתחו המגושם את דלת האלון הכבדה עם מוטות הברזל המצולבים, יצא, סגר אחריו ונעל. רק עכשיו, כנראה, הותרה הרצועה. לפי שטשורילו שִׁיפֵּל פתאום את כפותיו המרושלות, מעשה מושל, על גלימתו האפורה ונעץ את קמטיה בתוך חזהו הברשני והחזק; וכך היה מרתיע והולך בין האסירים בעלי החפיסות. בפסיעות רכות ומדודות, של חתול יוצא לטרף, מהלך היה. השלשלאות שמתחת למכנסיו הרחבים פיזמו בהליכתו בצלצל עצור ומאיים. ומאחריו, עם קערת פח ענקית חבוקה בין שתי זרועותיו הצנומות, התפתל כלטאה גוי קטן, חרומף; רץ לפניו ושב לאחור ומציץ מדי פעם בהכנעה כלבית אל עיניו הלבקניות של טשורילו. לאריה וכלבלב היוצאים יחד לטרף נדמו שניהם.

\*מזונות

הלגלגני בכתפיו של פנדרי. מוצקות עגולות היו אלה, משכם עד שכם – כדי שלוש אמות ויותר. זה הראש הסגלגל נזדקר בין שניהם בביטחה עצומה, מחובר בצואר מלא דם וכעס עצור, עם שני גידים כחולים משורגים לו מזה ומזה ומתמזגים יחד עם העגלגלות המחושלות של הכתפיים. ובזוג עיניים נתקל מבטו של טשורילו.

משראה את מבוכתו של פנדרי, וּמְשׁוֹךְ מצחוק החניפה שבא לאחזני השמנות בהיסח הדעת, שכח טשורילו את זהירותו שלו הקודמת את חשבון כל תנועה שהיה מחשב תחילה, ככל בעל אגרוף מנוסה. ושוב הרים, כמתרשל, את זרועו הכבדה, בכדי להורידה אל פני יריבו בכל מלוא תנופתה. אבל בו ברגע קירטע כנגדו כל גופו המוצק של פנדרי, כקפיץ פלדה מעובה, שנכפף יתר על המידה ונמתח על כל עגיליו. מתוך כך התפרץ תחתיו ונזדקר במהירות מפתיעה, בכל כובד כתפיו וקשיות אגרופו המורם, כמחי-קֶבֶל אחד מכוון לנקודה אחת. ומהלומה איומה מנפצת גרם, הוטלה מלמטה למעלה, בסנטרו הסומר זיפים של הגוי.

טשורילו התליין, מחיתת בית הסוהר המחוזי, הפוסע על ראשי כל האסירים בלי הבדל, מוטל היה כאן מתעלף ופוגר בכל שיעור קומתו וכובדו.

מעתה והלאה תופס הוא, פנדרי הטירון, את מקומו של גוליית, השרוע כאן לפנייהם. וידוע יהיה להם כי כך ממש ינהג עם כל גוי מתחצף בבית אסורים זה, אם הלה יציק לו או לשאר האסירים מבני ישראל.

פנדרי הגיבור, הוצאת דביר, תל אביב, 1958, עמ' 408-431



זול המכביה ה-10  
1977  
ש"ס: 101א זרז



זול המכביה ה-11  
1981  
ש"ס: 101ב זרז

מדוע לא תאכלי?... – שאל פנדרי לשפטלי גנב. בלחש צרוד שאל, אבל בתוקף.

– עי... עיניך הרואות... – השיב שפטלי בגמגום כבוש. ולא עוד, אלא שנשף אותה שעה בחוטמו והציץ בחרדה אל החמסנים, שמא הגיע לאחניהם.

– אכול, אני אומר לך! – כך עודד אותו פנדרי פִּמְצָנָה, – אל תירא, שפטלי!

– את בני מעיך ירטש! – כך מאנפף שפטלי ונושף ועיניו מתנוצצות כעיני העכברון שנשבה, – גם את הכל יקח ודם יקיז לך. לך, לאחר כך, וקבול! הן מ"שלהם" הוא והם משתמשים בו לצורך תלייה. כבר אמרתי לך... ושמא אינך מאמין – לך והתגרה בו! הרי גוי זה מְמַעֵד פרוטות ברזל ככעכים, משבר יצולי עגלה על ברכו.

...הילך! – הסיט אליו שפטלי גנב את חפיסתו בקצת רוגז, – אכול אותה! סכן נפשך שלך אם רצונך בכך.

מבלי להשיג עוד באיש אחז פנדרי, מתוך מנוחה שלימה, את התרנגולת הצלויה בשתי כרעיה. ובתנועה קלה אחת קרע אותה לשני חלקים שווים, מאחוריה המצומקים והשמנים ועד בית גרגרתה הרזה.

בו ברגע זינק טשורילו כחיה טורפת ממקומו וחבט לו בכף ידו הכבדה על זרועו של פנדרי.

החזק נא רגע בחלקך!... – כך הושיט פנדרי לשפטלי את מחציתה של התרנגולת הצלויה אשר נשארה בידו. בגלישה אחת השמיט את עצמו מן המדף החלקלק ארצה ונשאר עומד על שתי רגליו המאוששות – גוף מוצק ודרוך שרירים מול פני טשורילו.

### מלחמת האגרוף עם ג'ליט

...אותה שעה נראתה כל הכנת המחזה, באמצע בית הסוהר, כמיין חיקוי בזעיר אנפין לסיפור המקראי של בני ישראל והפלישתים. העברים עומדים ומצפים ברעדה, והפלישתים – בעליצות פרועה. ועיני שני המחנות כלות לראות האיק תיגמר תגרת ביניים זו של דויד הנער עם גוליית הגס והקשיש, אשר שש אמות קומתו, שש אצבעות לידו וקובע נחושת על ראשו המדובלל.

...שיעור קומתו של פנדרי לא היה קטן כל עיקר, ואף על פי כן היה הגוי גבוה ממנו משכמו ומעלה. לפיכך נדמה לו ברגע הראשון שבשיעור זה, לפחות, עולה הוא עליו גם בכוחו... אלא כאן, כאן גופו, נתקל מבטו

## כרוז הסופרים העבריים למען השבת

אל היישוב!

בחרדה רואים אנו פרצה שנעשתה כהיתר לאגודות ספורט והתעמלות לקבוע ימי משחקים והתחרות בשבתות וימים טובים. חילול שבת בארצנו כקיבוצים גדולים בפרהסיה ובפומבי גדול הוא כעין פרידה של ציבור בקדושת השבת, במורשת האומה, ועלול לפסול צורתה של מנוחת השבת שכל הדורות מסרו נפשם על קדושתה. ימי הקדושה והמנוחה הם שנתנו לעמנו את הנשמה היתרה לכל ימות השבוע, את הכוח והעוז לקיים את היהדות מתוך גאון של מסירות נפש, וקדושתם אינה נדחית בפני איזה משרה ותכלית שהיא, כשם שלא נדחתה בפני מלחמת הקיום והחיים בכל דורותינו ובכל מושבותינו.

אין עם ישראל ואין לאום ישראל ואין בית לאומי עברי בלי השבת. נצח ישראל קשור לא-לוהיו באות של שבת: "ביני ובין בני ישראל אות היא לעולם". לא הרי ימי גנוסיא של עמים כהרי שבתות של ישראל, שנקבעו לה חוקים ותורות ושנתברכה במאור פניו של אדם מישראל. יצירה גדולה היא השבת, יצירה עליונה, שאין לה שינוי ולא חילופי צורות. מזמור שיר ליום השבת – הוא מזמור שיר לעתיד לבוא – יסוד הנצח של עמנו. וכל דור שבני ישראל שומרים בו את השבת אין אומה ולשון שולטת בנשמתו.

בשעת משבר קשה אנו פונים אל ראשי החברות, אל המשחקים ואל הבאים לראות לבלי הפריע בעד שלום הציבור, לבלי לבטל אחדות החזית במעשיהם. אנו מבקשים לשמור על קדושת השבת: על כבוד הארץ; על אחדות האומה ועל רגשות אחים. אנו דורשים מאת ראשי החברות לבלתי קבוע התחרות ומשחקים בשבתות וימים טובים; מאת המשחקים לבלי להשתתף בהם ומן קהל הרואים שלא יבואו לראות בבלע את הקודש. אנו מבקשים את ימי התחרות והמשחקים ליום אחר באמצע השבוע.

ח.ג. ביאליק	פרופ' י.ג. אפשטיין	הרמן שטרוק	דוד ילין
פרופ' אבהם הלוי פרנקל	זלמן אפשטיין	ד"ר י. לוריא	הרב יעקב ברמן
ש. אסף	יעקב פיכמן	פרופ' הוגו ברגמן	חנוך ילון
ש. בן ציון	א. אלמאליח	ד"ר א. צפרוני	י. גרובסקי
פרופ' יוסף קלחנר	מ. גליקסון	א. כהנא	פרופ' ש. קליין
אשר ברש	ש.ח. קוק	ב. דינבורג	א.מ. ליפשיץ
ש.ל. גורדון	ר' בנימין	מנחם שיפמן	ד"ר יצחק מירקין
י.א. רבניצקי	א. גולאק	מרדכי בן הלל הכהן	ד"ר א. י. ברור
מרדכי בן יחזקאל	ד. שמעונוביץ	ד"ר י.ל. ברוך	ש. שווארץ
פ. לחובר	מ.צ. סגל	ש.י. עגנון	

נוסח הכרוז שהוצא על ידי סופרים ואנשי רוח כנגד קביעת משחק כדורגל בשבת ובעד שמירת צביונה המסורתית, תרצ"א



## משלי חיים

י"ד פרי / ירושלים

וכי הא-לוהים "שונא הגוף"?  
הלוא הוא צראו! (רמב"ם, שמונה פרקים)

### גוף ורוח

אדם, אדם  
הִדְעָתָּה,  
סוד גופך?  
ומן העפר אשר לוקחת,  
אשר אליו תשוב?  
  
אדם, אדם  
השמעת,  
הקול מאדמתך?  
דם האדמה הזרם בעצמך?  
והוא רז חיה?

ועיניך, אשר לנוכח ביטוי  
ומתי ישפילו גם לרגליך?  
הדורכות, הצועדות, החשות  
הממהרות?  
ואנא ילכו? ואיך? ומתי?

פי מי ידע  
סוד הרוח באנוש,  
נושבת בעצמיו, בגידיו,  
באבריו, ברקמתו,  
בשריכיו, בעצביו  
וברמ"ח ושס"ה ימיו  
ובכל שניו?

תשכ"א



זו "כינוס הסופר"  
הזינאווי ה-14  
1991  
סיצא: רפי פייגל  
מיכה גליצאן

### מירוץ שליחים

לתוך מסלול-מרוץ  
שליחים,  
הוטל היגד.  
לתוך קלחת החיים  
הוצעק אדם.  
היריבים נצבו  
מוכנים במקומותם,  
השופט שרק -  
. . . .  
לדרך יצא האדם.

מסלול ראשון עבר בשקט -  
מסלול שני גם הוא אחר הגב  
אך איזה הם? איים?  
יריבו??  
לדרך, למרוץ יצא האדם  
בודד ויחיד -  
לחיים הוטל - ערירי.

פי נצבו יריבו:  
כלפיו ואחרי.  
לפניו - הוד מעלתו  
הזמן,  
ואחרי - גורל זומן!  
ובאלה יתחר  
ובם יתגר -:

יךדוף אחר זמנו  
ימהר להשיגו -  
ימלט מגורלו  
פן ירמסו -  
ן א י נ ו ! . . .

תש"ך

## הלכה

### תרבות הגוף בעימות עם ההלכה

ד"ר אהרון ארנד

רוב ההתייחסות לתרבות הגוף בספרות הרבנית במאה ה-20 היא במסגרת מענה לשאלות בעניין פעילות גופנית המתנגשת עם עולם ההלכה.

בעיה הקשורה למקום הפעילות היא משחק בכדור ב'מקום עכו"ם' (עובדי כוכבים ומזלות). הרב משה פיינשטיין, מחשובי הפוסקים בארצות הברית (נפטר ב-1986), אסר על ילדים לשחק בכדור ב'אולם תיפלה של עכו"ם', כנראה חצר כנסייה, מחשש שיסיתו וידיחו אותם.

סוג אחר של בעיות אינו קשור לזמן או למקום של הפעילות הגופנית אלא למהותה. כך למשל נשאל הרב משה פיינשטיין אם מותר להתפרנס ממשחק זריקת כדורים (אין פירוט לאיזה משחק הכוונה). השאלה התעוררה בגלל החשש מסכנה, שכן אחד לכמה אלפים מסתכן מפגיעת הכדור. הרב התיר אפילו כשיש חשש רחוק לסכנה.

דוגמה שנייה: הרב איסר יהודה אונטרמן, שהיה הרב הראשי לישראל, נשאל על בתי ספר בחו"ל, אשר במסגרת שיעורי חינוך גופני והפעילויות לפיתוח השרירים נוהגים שם גם היאבקות ואיגרוף, אם מותר הדבר או שמכיוון שאחד חובל בחברו בזמן ההתנגשות יש בכך איסור. הרב התיר, שכן לדעתו איסור חבלה הוא רק בדרך 'ניציון', כלשון הרמב"ם (משנה תורה, הלכות חובל ומזיק ה א): 'כל המכה אדם מישראל [...] דרך ניציון הרי זה עובר בלא תעשה שנאמר לא יוסיף להכותו'. אך כאן מדובר במסגרת תחרות, ומתוך רצון להראות יתרון גבורתו של המתחרה על חברו, ואילו החבלה וההכאה באות רק כתוצאה נלווית, ולכן מותר הדבר.

דוגמה להתייחסות מבחינה אחרת לענייני טיפוח הגוף ובריאותו היא התשובה המובאת בשאלות ותשובות 'במראה הבזק' (חלק ב, ירושלים תשנ"ו, עמ' 78) המתירה תרגילי גוף ונשימה המכונים יוגה, אך אוסרת כל פולחן דתי (הכוונה לדתות המזרח) המלווה את ביצוע התרגילים.

### צפייה בפעילות גופנית

עדות אחת מצויה בידינו על הרב צבי יהודה קוק, ראש ישיבת 'מרכז הרב'. תלמידי הישיבה בשנות ה-60 שיחקו כדורגל בימי שישי אחרי הצהריים במגרש שעל יד בית הרב. הרצי"ה קוק וגיסו, הרב שלום נתן רענן, נהגו לצפות במשחק ונהנו מכך שהבחורים עוסקים בספורט, שהרי לנו פריחה גופנית בארץ ישראל. כלומר אין מדובר בצפייה מתוך התעניינות במשחק ובתוצאותיו, אלא הם ראו בבחורי ישיבה בריאים ובעלי מרץ חלק מהביטוי לתחייה הלאומית.

ומה היה יחסם של רבנים לעצם הניצחון שיהודים מנצחים גויים בתחרויות? האם הם ראו ערך בכך? בספרות הרבנית לא מצאתי כל התייחסות לכך. אולם הרב רפאל הלפרין, מחבר 'אטלס עץ חיים' ולשעבר אלוף העולם בהיאבקות ראוה, מעיד באוטוביוגרפיה שלו כי בשנות ה-50, כשהגיע לארצות הברית במסגרת קרבות היאבקות חופשית שהיה משתתף בהם, בעת שביקר בלייקווד אצל הרב אהרן קוטלר, מגדולי התורה בארצות הברית, אמר לו הרב: 'רבנים יש לנו הרבה, אבל גיבורים ובפרט גיבור בן תורה אין לנו'. אדמו"רים אחרים אמרו לו שבניצחונותיו בהיאבקות על הגויים הוא מקדש שם שמים.

לבסוף נעיר על הצד האסתטי שבפעילות הגופנית: צפייה במתעמלים, בשחיינים, בקופצים ובאצנים, בעלי תנועה מושלמת, יש בה לעיתים הנאה אסתטית לא פחותה מזו שמעניקה התבוננות בציור או בפסל אמנותי. היינו מצפים כי רבנים הרואים ערך בראיית יצירות אמנותיות – 'טיול הגנות והבניינים הנאים וחברת הצורות היפות' כלשון הרמב"ם (הקדמה לאבות, פ"ה) – יראו בחיוב גם צפייה (מבוקרת כמובן) בפעילות ספורט, אולם פרט לדברי הרב ישעיהו שפירא, על אודות הצד האסתטי שבהתעמלות, לא מצאתי התייחסות כזו מצד רבני ישראל.

### 'מעשה רב'

הרב יעקב קמנצקי הקפיד על פעילות גופנית סדירה. בצעירותו נודע כשחיין הטוב ביותר בישיבת לומז'ה. השקפתו הייתה: אם חייב האב ללמד את בנו שחיה (קידושין כט ע"א) הרי חייב האדם בעצמו לדעת לשחות, ואם כך – עליו להיטיב לשחות. פעם הוא נשאל

בכיתה, אלא במסגרת בלתי פורמלית: באולם או במגרש, ומשום כך השפעת המורה יכולה להיות רבה יותר (בדומה להקניית ערכים דתיים בטיול). נציין דוגמאות אחדות: מורה יחייב את תלמידיו להופיע בשיעורי ספורט עם כיפה על ראשם, ולדוגמה, אם נפלה לתלמיד הכיפה יופסק המשחק כדי לאפשר לו להרימה מבלי לפגוע במשחק. בשיעורי ההתעמלות אפשר להקנות גם ערכי צניעות: המורה יקפיד שלא יתעמלו בנים ובנות יחד, וכן יוקפד שאת הבנות תלמד מורה. המורה יקפיד שישמרו מצוות בין אדם לחברו: לדוגמה, במהלך תחרות יקפיד המורה שאיש לא יעליב את היריב, שלא יזלזל בכוחו, ושלא יכעסו החברים זה על זה בעת המשחק. יש להקפיד על יושר ועל הגינות בעת משחק.

בספרות הרבנית לא מצאתי כל התייחסות לנושא הקניית ערכים דתיים באמצעות העיסוק בספורט, זאת אף על פי שבמוסדות התורניים נהוגים שיעורי התעמלות כבר עשרות שנים.

חיים קאופמן וחגי חריף (עורכים), תרבות הגוף והספורט במאה העשרים, עמ' 40-45

## ריצה בשבת תענוג

### אברהם זוכמן

בתשובתו של הרב עובדיה יוסף לשאלה: האם מותר לו לבן, שחייב בלימוד תורה, להקדיש עצמו לספורט? השיב הרב תשובה מפורטת, במכתב מיום י"ט באדר תשמ"ב, ועיקרו: "אין זו דרך ישרה, ואם כי חייב כל אדם לשמור על מצב בריאותו, שתהיה לו נשמה בריאה בגוף בריא, אבל מכאן ועד הקדשת עצמו לספורט – רחוקה הדרך מאוד מאוד". ניתן להסיק מדבריו שאיננו שולל פעילות גופנית, אך בהחלט שולל ספורט כמקצוע.

בתשובה לשאלה זהה השיב הרב שלמה גורן, מי שכיחן כרב ראשי לישראל: "במידה שזה לצורך בריאות גופו, או שיתפרנס מזה מותר, שדינו כדין לימוד אומנות או מקצוע... אבל בתור ספורט – דינו כביטול תורה...". היינו, אם זה מקצוענות, שממנה מתפרנס האדם – מותר, אך רק בתור ספורט אסור. הרב משה פיינשטיין, מגדולי הפוסקים, שנפטר בארה"ב ב-1986 נשאל: האם מותר להתפרנס ממשחק הכדורים שנקרא ball? השיב: יש להתיר לצורך פרנסה, וכן לעניין המתפרנס מצידת חיות. (איגרות משה, תשכ"ד).

אם מתאים לבחור ישיבה לרכב על אופניים. תשובתו: הלוואי והיה ברשותי זוג אופניים בצעירותי, אזי לא הייתי חייב להרבות בהליכה כיום למען בריאותי. הרב עמרם קורח, הרב האחרון של היהודים בתימן, נהג בצעירותו ללכת עם תלמידי חכמים צעירים לגבעות הסמוכות לצנעא, וכדי לחוש רעננות גופנית הם ירדו בריצה מהירה לחילוץ עצמות.

הרב צבי יהודה קוק נהג לספר כי כשהיה אביו, הראי"ה, בריגה וגר בדירה עם ר' יוסף יוזל הורוביץ (הסבא מנובהרדוק, בעל 'מדרגת האדם') ועם ר' אהרון וולקין (בעל שו"ת 'זקן אהרון') היו שני האחרונים מתאבקים לשם בריאות. רב שהעיד על עיסוקו שלו בפעילות גופנית היה הרב שלמה גורן, שהיה הרב הראשי לישראל (נפטר ב-1994), שסיפר באחד הראיונות שנתן לעיתון 'הצופה' כי הוא עושה 50 'שכיבות סמיכה' מדי יום. ו'החפץ חיים', שכבר ראינו שייחס חשיבות לפעילות גופנית, שמעתי כי העיד על עצמו שאינו עוסק בפעילות גופנית רק מחמת עצלנותו.

### רבנים שהסתייעו בספורט

תועלת חינוכית מסוג אחר, הקשורה לספורט, היא התעניינותם של הרבנים בעצמם בענייני ספורט והתמצאותם בהם. רב המגלה בפני תלמידיו ידע במה שנעשה בתחרויות ספורט יכול לרכוש את אהדתם. אחד הרמ"ם בשיבת כפר הרא"ה סיפר כי פעם ניגש אליו הרב משה צבי נריה, ראש הישיבה, ושאלו מה דעתו 'על הגול של אוחנה'. לתמיהת הר"מ ביאר לו הרב נריה כי חשוב לקרוא בעיתונים על הספורט כדי להתקשר בכך לנוער, וראש ישיבה תיכונית צריך להתעניין בספורט ואף לשלב בשיחה איזכור משחקי כדורגל, כדי שהנוער ירגיש שהרב מזדהה איתו, ומבין אותו. גם רבנים בישיבות בארצות הברית העידו כי כדי למשוך תשומת לב מצד התלמידים הם משתמשים בדימויים מתחום הספורט.

### הנחלת ערכים

בשולי הדברים הפדגוגיים על חינוך גופני ועל חינוך דתי נעיר כי מורה לחינוך גופני יכול, במסגרת שיעורי ההתעמלות, להקנות ערכים דתיים מגוונים. התלמידים אינם נמצאים במסגרת פרונטלית



אחר הצהריים. הדבר נעשה בדרך כלל בעידודם של ראשי הישיבות.

הרב צפניה דרורי, ראש ישיבת ההסדר בקרית שמונה, עודד את העיסוק בפעילות הגופנית, לדבריו, ההתעמלות מונעת מחלות גופניות מחד גיסא, ומאידך גיסא – מגבירה את הערנות וממילא את האינטליגנציה, כשרי הלימוד, הפיתוח והמימוש העצמי, כך שתלמוד התורה נשכר מכך באופן ישיר. איזון נכון של עיסוק בספורט עשוי למנוע תופעות כמו התמכרות לתחרותיות, ליצריות החברתית הכרוכה בכך ולשיבוש המשקל הפנימי.

גם הרב גולדוויכט זצ"ל, מי שעמד בראש ישיבת ההסדר ב"כרם דיבנה", עודד את תלמידיו לעסוק בפעילות גופנית. בכל יום שישי היו באים תלמידי הישיבה למתקניה הנהדרים של מכללת גבעת ווינגטון הסמוכה, משחקים ומתעמלים. הדבר נעשה בהסדר שבין שני המוסדות.

בחינוך העצמאי, בשנים האחרונות, הספורט הוא תופעה רחבה. אברכים רבים עוסקים בפעילות גופנית, כמובן, תוך הקפדה על הפרדה מוחלטת בין גברים ונשים.

שוחחתי עם תמיר גודמן, שחקן כדורסל דתי, מקצועני, משחק בגבעת שמואל ומשתייך לחסידות חב"ד. לשאלתי ענה לי כי בתפיסת החסידות של הרבי לכל אדם תפקיד בעולם הזה בבחינת "דירה של קדושה בתחתונים". לכל אחד כישרון מבורא העולם וחייבים להשתמש בכישרון זה כדי לעשות קידוש השם ברבים. היינו, להראות לכולם שניתן להיות גם דתי, גם להצטיין וגם להיות בן-אדם. בכך מסביר הוא את עיסוקו המקצועני בספורט. כמובן, איננו שוכח לקבוע עיתים לתורה.

ניתן בהחלט לראות היום כי הפעילות הגופנית מקיפה את כל רובדי החברה, כולל החברה הדתית-חרדית. אין חולקים על כך שהפעילות הגופנית והספורט בשיעור מסוים, ברכה בהם לגוף ולנפש. עידודם של הרבנים לעסוק בפעילות הגופנית הוא מטעמי שמירה על הבריאות, שעל ידי העיסוק בפעילות זו ושמירה על הבריאות יוכלו להיטיב לימודם ולמלא את ייעודם כשומרי תורה ומצוות.

פנים, קיץ 2003, עמ' 103-106  
המחבר הוא מפמ"ר וממונה על החינוך הגופני במשרד החינוך

המהר"י ברונא (שו"ת סי' עא) נשאל על ידי יהודים סוחרי סוסים אם מותר להם להשתתף במירוצי סוסים, והשיב כי אם מטרתם היא ללמוד את מלאכת הרצת הסוסים או לבחון את בריאותם ואת כושרם של הסוסים – רשאים הם לעשות זאת. הרמ"א מתבטא בחריפות נגד העוסקים בשעשועי בעלי חיים (ב"דרכי משה" או"ח ס"ב שטז, סעיף ב). ה"פרי מגדים" (שם, אשל אברהם" סעיף קטן כה) מתייחס אף הוא לכך ומעלה סברה, כי מי שמתפרנס ממלאכה זו – מותר לו. כאן המקום להדגיש, שגם אלה העוסקים בספורט לפרנסתם מחוייבים בקביעת עיתים לתורה.

ובאשר להסתכנות בענפי ספורט, כותב הרב שלמה כהן-דוראס שיש להבחין בין עיסוק בספורט לצורכי בריאות וריפוי לבין העיסוק בו לשם בידור ולבין העיסוק בו לצורכי פרנסה. אם נעשה הדבר לצורכי פרנסה או לצורך בריאותו – יש מקום להיתר. ישנם ענפי ספורט מסוכנים שבהם כפסע בין העוסק לבין המוות. דווקא ההתרגשות היא המושכת את האדם לעסוק בהם, ולא בריאותו או פרנסתו. קירבה זו לסכנה היא שאוסרת את העיסוק בענפי ספורט אלה.

הסיכון העצמי וגבולות ההיתר והאיסור תלויים במידה רבה בתנאים המשתנים ובמציאות. יש להתחשב באיכות המיכשור, בכושרו של הספורטאי ובתנאים העומדים לרשותו. אך מעל לכל, מעל לצורכי הבידור ומילוי זמנו הפנוי, חייב האדם שכנגד עיניו יעמוד ערך החיים שהעניק לו בורא העולם.

כמה הערות באשר לפעילות הגופנית בחינוך הממ"ד. על חשיבותה של הפעילות הגופנית תעיד העובדה כי בבתי הספר הממ"ד, בישיבות תיכוניות ובאולפנות, נמצא אולמות ספורט, ציוד ספורט ומורים/ות לחינוך גופני. בבתי ספר אלה מקפידים שהתלמידים ילמדו חינוך גופני בשעות הפורמליות, ומאפשרים פעילות גופנית חופשית בשעות הערב, לאחר יום הלימודים.

הרב חיים דרוקמן, ראש מרכז ישיבות בני-עקיבא, עודד את תלמידיו בישיבה לעסוק באימונים ובתרגילים לפיתוח כושר גופני, אך תמיד מתוך הגבלות של זמן, מקום, צניעות, וניתוב הפעילות למישור האישי ולא התחרותי. בחינוך העל-יסודי, במכינות הקדם צבאיות, חלק נכבד מזמנם של התלמידים מוקדש לפיתוח כושר גופני לחיים בכלל ולקראת השירות בצה"ל בפרט. בישיבות ההסדר נוהגים תלמידים רבים לעסוק בפעילות גופנית בשעות הערב וכן בימי שישי

## הגות

### "נפש בריאה בגוף בריא" מנקודת מבטו של הרמב"ם

הרב ד"ר אליהו אביעד

אין לך מקור נאמן להכרת יחסה של היהדות אל בריאות הגוף והנפש כמו רבנו הגדול הרמב"ם. "הנשר הגדול", כפי שכונה הרמב"ם, הוא אחד מדמויות המופת של עמנו בכל הזמנים. משום ששילב באישיותו את הגדלות בתורה, העוצמה המנהיגותית והבקיאות בפילוסופיה, במדעים וברפואה. הצצה בחיבוריו השונים מציגה בפנינו משנה סדורה ומגוונת על אופן ההנהגה היומיומית של האדם, העשויה לתרום לבריאות גופו ונפשו כאחד.

נקודת המוצא של הרמב"ם בהנהגתו המעשית ובמחקרו העיוניים, החובקים עולם, היא: לשקם את האומה הישראלית מן השבר הגלתי המתמשך ולהחזיר עטרה ליושנה, על מנת לקדם את עם ישראל לקראת ייעודו האוניברסאלי כ"אור לגויים". ייעוד זה יושג, לדעתו, רק עם השגת שלימותה הרוחנית של האומה כולה ושל היחידים המרכיבים אותה בפרט. הרמב"ם ידוע כמתרחק מסיסמאות, יפות ככל שתהינה, שאינן מובילות לתכלית מעשית. לפיכך הוא מנחה בשיטתיות את הכלל ואת הפרט לקראת השגת הייעוד הלאומי. להלן נתבונן ביחסו של הרמב"ם אל בריאות הגוף והנפש של הפרט ובהדרכתו המעשית.

בדיון של הרמב"ם על שילמות האדם הוא קובע את העיקרון האריסטוטלי שראה את האינדיבידואל כיחידה פסיכופיזית אחת, כלומר, שילוב מוחלט של גוף ונפש שאינם ניתנים להפרדה. זאת בניגוד לתפיסות פילוסופיות אחרות, שראו את האדם מורכב משילוב של גוף ונפש נפרדים (סוקרטס, דקארט ועוד), או לאלה שטענו כי לאדם יש שלוש נפשות (אפלטון, היפוקרטס ועוד), אשר כל אחת מהן אחראית לפונקציה אחרת בתיפקוד האנושי. לפיכך מכריז הרמב"ם: "דע שנפש האדם אחת היא ויש לה פעולות הרבה ושונות... ויש שהם נקראים כוחות וחלקים עד שאומרים חלקי הנפש... ואין כוונתם (של הפילוסופים) באומרים חלקים שהיא מתחלקת כהתחלקות הגופות אלא הם מונים את פעולותיה השונות..." (שמונה פרקים א).

מסקנה עקרונית זו בדבר אחדותה של הנפש מחייבת, לדעת הרמב"ם, להגיע להרמוניה של כל חלקיה, הואיל ורק במצב זה יכול האדם להגיע אל שלימותו הרוחנית. התנהגות לקוייה של אחת הפונקציות של הנפש עלולה להערים קשיים בדרכו של האדם אל ייעודו. לפיכך מובנת ההתייחסות הרבה של הרמב"ם בכל כתביו, ההלכתיים, ההגותיים, וכמובן גם הרפואיים, לכל הקשור בהדרכת האדם לשמירה על בריאותו הפיזיולוגית והנפשית כאחד, בבחינת "נפש בריאה בגוף בריא".

דומני, כי שיקולים פסיכולוגיים-חינוכיים אלה, היו מן הגורמים שהניעו את הרמב"ם להקדיש פרק שלם למטרה זו, כבר בראשיתו של הקודקס ההלכתי המקיף שלו – "משנה תורה". על מגמתו החינוכית של הרמב"ם בעניין אנו למדים מן הפתיחה לפרק זה שבספר המדע, תוך הדגשת הערך הדתי של בריאות הגוף: "הואיל והוויית הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע והוא חולה, צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדים את הגוף ולהנהיג עצמו בדברים המברין (=המבריאים) והמחלימין..." (הלכות דעות ד, א).

דברים ברוח דומה מצויים במבוא שלו לפרקי אבות, שמונה פרקים, ואף כאן מוצא הרמב"ם לנכון להדגיש את חיוניותה של בריאות הגוף להתקדמותו הרוחנית של האדם: "ראוי לאדם לשעבד כל כוחות נפשו על פי המחשבה... המשל בזה שישים הכוונה באכילתו, שתיותו ושינתו... בריאות גופו בלבד, והמטרה בבריאות גופו כדי שתמצא הנפש את כליה (=הכלים שלה) בריאים ושלמים שתשתמש בהם בלימודים וקניית המעלות המידותיות (=מוסריות) וההגיוניות (=אינטלקטואליות) כדי שיגיע לאותה התכלית" (פרק ה).

במסגרת ההדרכה הפסיכולוגית-רפואית הזאת מחייב הרמב"ם פעילות ספורטיבית, משום שהוא רואה בה מרכיב חשוב בשמירת האיזונים הנפשיים ובריאות הגוף, אף יותר מן התזונה: "ועוד כלל אחר אמרו בבריאות הגוף, כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע ומעיו רפין אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק, ואפילו אוכל מאכלות הרעים. וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל... אפילו אוכל מאכלות טובים ושומר עצמו על פי הרפואה, כל ימיו יהיו מכאובים וכוחו תשש" (ספר המדע, הלכות דעות ד, יד-טו).

שיזקין הרבה וימות, ואינו צריך לרופא ויהיה גופו שלם ועומד על בוריו כל ימיו... (שם, כ).

בדרכי יואב, לזכרו של סגן יואב הר שושנים הי"ד, תשס"א, עמ' 22-23

## הגוף ופעילותו במשנת המהר"ל

### אהרן ירחי

הרצאה זו מוקדשת לנושא מהות הגוף ופעילותו – חזאת, כפי שהיא משתקפת בהגותו של המהר"ל.

האדם מורכב משלושה חלקים, אשר בצירוף כולם מקבל האדם צורתו ומהותו המיוחדת לו.

החלק הראשון: הגוף; הגוף מורכב מן החומר ומהווה החלק הפחות והשפל שבאדם.

החלק השני: השכל; מקור השכל בא–לוהים יוצר האדם. השכל מהווה, איפוא, החלק העליון והנשגב שבאדם.

החלק השלישי: הנפש; הנפש היא הכוח הפועל באדם, המכלכל את ענייני הגוף ודרכיו. הנפש בתור שכזו נתפסת כפונקציה מחיה. לכל בעל חי יש "נפש" משלו.<sup>1</sup>

"מותר האדם מן הבהמה – אין". חוסר פעילות שכלית כמוה כאיבוד צורת האדם.

במשנת היהדות – הפעילות האינטלקטואלית היהודית היא לימוד תורה. התורה שמגלמת את השכל הא–לוהי ניתנה על מנת להגות בה. הפעילות השכלית המאפיינת את היהדות היא לימוד התורה והגעת האדם לידי ידיעת ה' המירבית, עד כמה ששכל האדם מגיע.

לאור האמור לעיל נשאלת השאלה – מה מקומה של הפעילות הגופנית אשר אינה מהווה "צורת האדם"? פעילות הגוף והשכל נראים כסותרים אהדדי.

בלשון המהר"ל "כי הגוף והשכל שני הפכים, שאם האחד קם השני נופל, וכל אשר הוא נוטה אחר השכל הוא נגד הנאת גופו".<sup>2</sup>

הדרכה מפורטת על אופן ההתעמלות, תדירותה והזמן המתאים לה מוצאים אנו בחיבורו הרפואי "פרקי משה". הרמב"ם ממליץ להתעמל לפני האוכל, אך "יותר משובחת היא ההתעמלות אחר שלימות (=גמר) עיכול המזון מסעודת הערב" (המאמר השמונה עשר).

נראה שפעילות גופנית מאולצת או כפויה אינה אפקטיבית כל צורכה, לכן, על מנת להשיג השפעה טובה על הגוף והנפש, רצוי שהפעילות הספורטיבית תהיה משולבת בהנאה ושעשוע. השמחה וההנאה יש בכוחן אף כדי לזרז ריפוי מחלות גופניות: "המשובח שבמיני ההתעמלות [הוא שיתעמל] עד יגיעת הגוף שתגיל הנפש ותשמח כמו הצודה (=הצייד) והצחוק (=המשחק) בכדור... כי רבים סרו חוליהם מהם... בסיבת (=בגלל) שמחה ששמחו בלבד" (שם).

הרמב"ם מחייב את ההתעמלות ההדרגתית: "יתעמל לאט ויודיג עד שיגיע לתכלית ההתעמלות". כמו כן יש להכין את הגוף קודם ההתעמלות על ידי מריחה מתאימה בשמן ולסיים את הפעילות במקלחת: "אחר כלות ההתעמלות תטבול הגוף בשמן ותחפפהו ואחר יבוא למרחץ וידיח עצמו" (שם).

הרמב"ם מחייב גם את הזקנים לעשות ספורט כי "אין זקן אחד שיצטרך להשקט ומרגוע", כלומר, אסור להם להימנע מפעילות גופנית כלשהי. כמובן שבגיל מתקדם חייבים להיות זהירים יותר ולא להפריז בפעילות מעבר ליכולת הגופנית. יש כאלה שהרמב"ם ממליץ להם, בגלל מגבלות גופניות, להסתפק רק "בהילוך, במרחץ ובמרוח בשמן" (שם).

הערה מעניינת יש להרמב"ם על הפרזה בפעילות הגופנית גם לאנשים צעירים ובעלי כושר גופני טוב. לדעתו, יש סכנה במאמץ גופני אינטנסיבי וממושך העלול לפגוע במערכת הרגשות של האדם, באינטליגנציה שלו ואפילו להקהות את חושיו. לכן מזהיר הרמב"ם מ"מיני התעמלות החזקים" משום שהם: "מייבשים הגוף וישימוהו קשה, מאוחר (=קהה) החוש, מאוחר התבונה, ולכן יהיו המתאבקים ובעלי המשא הכבד (=סבלים) סכלי התבונה" (שם).

לסיום סקירה קצרה ותמציתית זו ראוי שנשים לב להבטחתו של הרמב"ם לכל אלה הנוהגים בהתמדה על פי ההנחיות שלו: כל המנהיג עצמו בדרכים אלו שהורינו אני ערב לו שאינו בא לידי חולי כל ימיו עד

<sup>1</sup> רמב"ם, שמונה פרקים, פרק ראשון  
<sup>2</sup> הקדמה ל"אור חדש"

נמדדת במידה היותר מושלמת על ידי פעילות עיונית רוחנית. עם זאת, שלימות האדם נקבעת על ידי שני סוגי הפעילויות כאחד. אין ליחס לאדם שלימות ללא צירופן של שתי הפעילויות לכדי חטיבה אחת. כל זמן שהאדם עוסק בפעילות אחת בלבד – ולו תהיה זאת אף הפעילות השכלית – לא ייקרא שלם. יש לציין עם זאת, שגם הפעילות הגופנית צריכה להיות מכוונת למטרת השלימות הדתית. גם האדם היושב בביתו ולומד תורה אינו כמדרגת זה ההולך לבית המדרש על מנת ללמוד תורה. יש להשתמש, על פי המהר"ל, בגוף על מנת לקנות שלימות. היושב בביתו מפעיל רק את השכל ושכרו אך על השכל, לעומתו ההולך מקבל שכר אף על מעשה גופו ועל כן קוראת לו המשנה חסיד, וזו הדרגה הגבוהה בסולם המעלות הדתיות.

עד כאן על פעילות גופנית.

לעצם מהותו של מיבנהו הפיסי של האדם, טוען המהר"ל שמיבנה גוף האדם וצורתו משמעותיים. מיבנה גוף האדם מורה על צלם א-לוהים שבאדם.

"כאשר בא (האדם) לצייר ה' יתברך שהוא מלך על הכול ואין עליו במציאות הנה יצייר תמונה בזקיפה... אבל מכל מקום מה שנמצא בהקדוש ברוך הוא מצוייר האדם הגשמי, שבריאתו של האדם בזקיפה ולא כמו שאר בעלי החיים הולכי שחוח. כי מי שהולך שחוח הוא מודה על שיש עליו אדון ולפיכך הולך שחוח כמו עבד שהולך שחוח לפני אדון שלו. אבל השם יתברך אין עליו. לכך האדם שהוא בזקיפה נאמר עליו שהוא בצלם א-לוהים, כי האדם שקומתו זקופה מורה על המלכות ולכן הולך זקוף... ונאמר על האדם שהוא בצלם א-לוהים דהיינו מצד שהולך האדם בזקיפה כמו שהתבאר. וכל הבעלי חיים הולכים שחוח מפני שהם תחת האדם שהוא המלך על הכל, ובתחתונים אין עליו, והאדם הולך זקוף כפי מדרגתו שיש לו, כי הוא בתחתונים.... וזה שאמר איוב ומבשרי אחזה אלוה, כי כאשר יתבונן האדם בציוור גופו יוכל האדם לעמוד לדעת את ה' יתברך".<sup>7</sup>

מכאן, יש להתייחס בכל הכבוד הראוי לגוף ולדאוג שיהא שמור בצלם א-לוהים. כלומר, פעילות גופנית שמתפקידה לדאוג לזקיפות קומת האדם – חיובית,

במקום אחר מנוסחת הסתירה בין שני מרכיבי האדם בנוסח חריף ביותר. על המשנה האומרת "שינה של שחרית... מוציאין את האדם מן העולם"<sup>3</sup>, כותב המהר"ל: "כי כאשר האדם נמשך אחר שינה של שחרית ואז הוא נוטה ונמשך אחר הגוף ביותר, כי כאשר האדם ישן הוא בעל גוף לגמרי שהרי כל כוחותיו הנפשיות בטלים ולא נשאר אצל האדם רק הגוף. ולפיכך שינה של שחרית – שהשינה מתוקה לגמרי וכל כוחותיו בטלים לגמרי נעשה האדם גופני לגמרי... ובזה יוצא מן העולם".<sup>4</sup>

שוב מתעוררת, איפוא, הבעיה – מה מקום לגוף ולפעילות במערכת חייו של האדם?

את התשובה לכך נותן המהר"ל בקובעו את היחס בין הפעילות הגופנית לבין הפעילות הרוחנית. הפעילות הגופנית משמשת מצע ורקע לפעילות האינטלקטואלית. הפעילות האינטלקטואלית לא תוכל להביא את האדם לידי שלימות ללא הכנת הגוף, המהווה את המסגרת לפעילות האינטלקטואלית.

על דברי המשנה "אם אין קמח אין תורה, אם אין תורה אין קמח" אומר המהר"ל: התורה היא פרנסת האדם גם כן, כי התורה היא פרנסת הנפש, כמו שהלחם הוא פרנסת הגוף, כי הלחם משלים הגוף עד שאינו חסר, והתורה מְשַׁלֶּמֶת הנפש. ועל ידי שניהם – אלו פרנסת האדם עד שיש לו פרנסה בכל, ולפיכך אמר אם אין תורה – שהוא פרנסת הנפש – אין קמח. כי הקמח שהוא הפרנסה הגשמית דבר חסר עד שיושלם בפרנסה הנפשית – היא התורה ולפיכך אם אין תורה אין קמח כי כאשר חסר הדבר המשלים בטל הדבר, אשר הוא צריך אל ההשלמה. אם אין קמח אין תורה כי מאחר שהתורה היא פרנסת הנפש וקודם לזה היא פרנסת הגוף, אם אין פרנסת הגוף שהוא קודם אין כאן תורה, שהיא פרנסת הנפש.<sup>5</sup>

מקטע זה אנו רואים שאין לזלזל בפעילות הגופנית, להיפך – היא בעלת חשיבות ערכית, אבל זאת רק כל זמן שהוא מושלמת על ידי פעילות שכלית – תורתית. אין לפעילות גופנית מקום לכשעצמה, ערכיותה

<sup>3</sup> פרקי אבות, פרק ג, משנה ו

<sup>4</sup> "דרך החיים", פירושו לפרקי אבות, שם

<sup>5</sup> פרקי אבות, פרק ג, משנה ז

<sup>6</sup> דרך החיים, שם

<sup>7</sup> דרך החיים, פרק ה, משנה יד

חניכי הישיבות של היישוב הישן הוא זה הצביון, על כן עצום הוא הניגוד [=ההתנגדות] במושבות נגד קבלת רבנים". נוסף לאילוצי הגלות, שכפו על היהודים להתרכז רק ברוחניות מופשטת, פעלה עליהם השפעה שלילית של תפיסת העולם הדתית של העמים שבקרבם התגוררו היהודים, תפיסת עולם של נזירות חשוכה, של חיים בלא חיים ובלא שמחה, של אימה ופחד, לכן יש להתנגד להשפעות דתיות חיצוניות הגורמות לרפיון רוח ולעומת זאת יש לשאוף "לחיים בריאים וטבעיים".<sup>2</sup>

בפתח ספרו "אורות התשובה" מסווג הרב את התשובה לשלושה שלבים מדורגים: התשובה הטבעית; התשובה האמונית; והתשובה השכלית. הרב כותב: "בתשובה הטבעית יש שני חלקים: תשובה טבעית-גופנית ותשובה טבעית-נפשית. הגופנית סובבת את כל העבירות נגד חוקי הטבע, המוסר והתורה, המקושרים עם חוקי הטבע, שסוף הנהגה [=התנהגות] רעה הוא להביא מחלות ומכאובים... ואחרי הבירור שמתברר אצלו הדבר... הרי הוא שם לב לתקן את המצב, לשוב לחוקי החיים, לשמור את חוקי הטבע, המוסר והתורה, למען ישוב ויחיה וישובו אליו החיים בכל רענותם".<sup>3</sup>

### תשובה טבעית

הגדרת התשובה כתלויה בהחזרת המצב הגופני לאיתנו היוותה מהפכה רבתי בתפיסתם של כל הוגי הדעות היהודיים.

...ומכיוון שלמצבו הפיסי של הגוף יש חשיבות כה מרעת, רואה הרב בפעילות ספורטיבית ערך רוחני גדול, עד כדי דרגה של עבודת קודש.

קנאי ירושלים התקיפו קשות את הרב קוק. ביום ב' באלול תר"פ פירסם הרב יעקב משה חרל"פ, תלמידו המובהק של הרב קוק (ומי שעמד מאוחר יותר בראש ישיבת "מרכז הרב"), קונטרס בשם "טובים מאורות" שבו הוא מסביר את כוונת הרב:

ופירסום החפץ הזה עצמו להמציא גבורה בישראל, מוסיף הוא גבורה לכל ישרי לב. כי ע"פ

חיונית ובעלת משמעות דתית. הפעילות הגופנית עולה, אם כן, לדרגת הפעילות הרוחנית. הגוף הינו בעל משמעות דתית לכשעצמו ואינו רק בעל משמעות אינסטרומנטלית – הגוף הינו ישות ערכית עצמאית בהיותו צלם א-לוהים. גוף האדם נקרא על ידי המהר"ל – בית מקדש. דוק, הגוף החומרי מכונה בשם המקום המקודש ביותר, החומר מקבל מהות רוחנית. הגוף החומרי הינו בעל משמעות דתית.

ניתן לראות, איפוא, במשנת המהר"ל את הגוף ופעילויותיו כבעלי ערך דתי, אך זאת רק אם הפעילות הגופנית מכוונת לשלימות האדם ולא לעיסוק גופני כעיסוק תכליתי.

תרבות הגוף ביהדות, מכון וינגייט לחינוך גופני, דצמבר 1973, עמ' כו-ל

## הרב קוק ויחסו לפעילות גופנית ולספורט

ד"ר אברהם שפיר

הרב מיטיב לתאר את סגנונם של אנשי היישוב הישן בהשוואה לאנשי העלייה החדשה. במכתבו מיום יז בסיון תרס"ח (1908), בהיותו הרב של יפו והמושבות, הוא כותב להיסטוריון הרב יצחק אייזיק הלוי, בעל הספר "דורות הראשונים":

"מניעות פנימיות החלו להיגלות, שיסוד הכול הוא מה שאין רוח היישוב החדש יכול לשאת את מהלך הרוח, את הסגנון ואת התכונות של חניכי היישוב הישן. וזה הוא דבר המקיף לא רק את קלי-העולם, המואסים בתורה ובמצוות, כי אם גם חלק גדול מההגונים, בני תורה ויראת שמים. התנועה החיה של היישוב החדש, חדות החיים ואומץ הלב, הרחבת הדעת, וגאוות הלאום השורר בקרב היישוב החדש, לא יכולה לשאת את הגו הכפוף, את הפנים המצומקות והעצובות המפיקות פחד ומורד לב, את העיניים התועות המראות יאוש ושנאת החיים, ההלבשה הזרה המזרחית [=המזרח אירופאית], כשהיא מצטרפת עוד עם איזה דכדוך של עניות, היא מטלת אימה של בוז על האיש המורגל בחיים אירופאיים, אם במעט ואם הרבה. כל אלה לא יוכלו להיות מתקבלים בלא זעף בקרב היישוב החדש, וכאשר הטיפוס היותר מצוי בין

<sup>1</sup> איגרות הראי"ה א, עמ' קמו

<sup>2</sup> אדר היקר, מוסד הרב קוק, ירושלים תשמ"ה, עמ' לב

<sup>3</sup> אורות התשובה פרק א

גדולה היא תביעתנו הגופנית, גוף בריא אנו צריכים, התעסקנו הרבה בנפשיות, שכחנו את קדושת הגוף, זנחנו את הבריאות והגבורה הגופנית, שכחנו שיש לנו בשר קודש, לא פחות ממה שיש לנו רוח הקודש. עזבנו את החיים המעשיים [...] כל תשובתנו תעלה בידינו רק אם תהיה, עם כל הוד רוחניותה, גם תשובה גשמית יוצרת דם בריא, בשר בריא, גופים חטובים ואיתנים, רוח לוחט זורח על גבי שרירים חזקים, ובגבורת הבשר המקודש תאיר הנשמה שנתחלשה, זכר לתחיית המתים הגופנית.

נעיר הערות אחדות על קטע זה:

א. בצינו את הזנחת הגוף נוקט הראי"ה לשון עבר: 'התעסקנו...שכחנו... זנחנו... עזבנו', ואילו עכשיו יש לשוב בתשובה גשמית. העבר שהראי"ה מתכוון אליו הוא זמן היות עם ישראל בגלות. זה היה הזמן שבו 'עזבנו את החיים המעשיים'. בריאות גוף עולה כאן בהקשר של גאולה וביאת הארץ, בניגוד למצב בגלות.

ב. הרב קוק מדבר על תשובה גשמית. זאת לאור השקפתו, המצויה בראש הספר 'אורות התשובה', כי יש לתשובה שלבים אחדים, והשלב הראשון הוא התשובה הטבעית, חזרת גוף האדם לאיתנו ולבריאותו.

ג. בסוף הקטע כותב הראי"ה כי גבורת הבשר המקודש תאיר את הנשמה. כלומר יש כאן השקפה כי האדם הוא אורגניזם המורכב מגוף ונשמה, וכדי שהנשמה תהא בריאה צריך הגוף להיות בריא וחזק, וממילא יש חשיבות בפיתוח הגוף.

...הביע תמיכה בראי"ה הרב נחמן שלמה גרינשפן, ראש ישיבת 'עץ חיים' בלונדון. באמצע שנת תרפ"א (1921) פרסם הרב גרינשפן סקירה קצרה על 'אורות', ובה השיב לתוקפי הראי"ה על ששיבח את המתעמלים לחזק גופם לטובת כלל האומה. הוא מתפלל על התוקפים, שכן ברור כי ישנה מצווה גדולה לשמור על בריאות עם ישראל וחיזוקו, וטוען כי במקום שהגוף לקוי גם הרוח לקויה. כראיה הביא את דברי הרמב"ם ב'מורה הנבוכים' (ג כה) הכותב שפעולת ההתעמלות, אצל אנשים סכלים, היא פעולת שחוק, ואצל החכמים אינה פעולת שחוק. ('אור זרוע לצדיק', שערי ציון, שבט-אדר, תרפ"א, עמ' טז-יח)

חיים קאופמן וחגי חריף (עורכים), תרבות הגוף והספורט במאה העשרים, עמ' 34-37

רוב, עיקר הגורם לגבורה הוא החפץ בגבורה... הגבורה הגופנית שבאה מעולם ירוד, הוגעה בכף הירך לרעה, לקעקע ביצתן של ישראל' על כן היא באמת לקויה מאד מצד חיצוניותה, אבל כשתזרח השמש, דהיינו גילוי עומק החפץ הפנימי, יירפאו כל המחיצות [=מחיצות] ויתפרדו כל פועלי אוון, ואור הגבורה תאזרני חייל להבין סוד קדושים... ומה שנפעל מצד הגסות והעורמה, שהם באמת מהזרות לישראל שנקלטו מ[התרבויות] הנוכריות, נבלה ונתאבד [=ואבד] וההבחנה העליונה היא מבחנת להפריד בחלק הטוב מחלקי הרע.<sup>5</sup>

הרב קוק בעצמו מסביר את כוונתו. "קדושה זקוקה גם לגבורה, אף לגבורה גופנית. שמשון הגיבור היה גיבור בגופו – והייתה שכינה מקשקשת לפניו כזוג (סוטה ט ע"ב) ודוד המלך היה גיבור ממש, גיבור בגופו – והיה כולו קדושה... ההתעמלות יש בה ניצוץ של קדושה, אך יש ונלווים אליה ע"י צעירינו היום, דברים של טומאה, על כן יש לגלות את ניצוץ הקדושה שבהתעמלות – ואז תכלה ותעבור מן העולם כל הטומאה הנלווית אליה.<sup>6</sup> הרב חוזר ומדגיש את הצורך בהרמוניה ובאיזון בין כוחות הגוף לכוחות הנפש ונותן מישנה תוקף לאימרה "נפש בריאה בגוף בריא". ולכן האדם יכול להכיל קדושה רק אם הוא "מלא כוח חיים ואומץ גופני".

הגיגי גבעה ד, עמ' 147-153

## גבורת בשר תאיר את הנשמה

ד"ר אהרון ארנד

בספריו ובמכתביו מרבה הראי"ה לכתוב על חשיבות השמירה על בריאות הגוף. ההתייחסות המרכזית שלו לפעילות גופנית היא בספר 'אורות', שנדפס לראשונה בקיץ תר"פ (1920). בספר מחשבה זה, על התחייה הלאומית של עם ישראל בארצו, ישנם שני קטעים המובאים בסמיכות זה לזה, ועניינם חשיבותה של בריאות הגוף. בקטע הראשון כותב הראי"ה כך (עמ' פ):

<sup>4</sup> רמז למלאך שנאבק עם יעקב במעבר יבוק (בראשית לב, כה: 'ותקע ירך יעקב בהאבקו עמו')  
<sup>5</sup> יעקב משה חרל"פ, טובים מאורות, הוצאה שנייה, ירושלים ניסן תשכ"ז, עמ' 10-11  
<sup>6</sup> מפי ר' א"י שטרייכר, ראה ח' ליפשיץ, שבחי הראי"ה, עמ' קסג, ירושלים תשל"ט

## הראי"ה: עבודת הגוף כעבודת הקודש

ד"ר יהונתן גארבי

הראי"ה ראה בתשובה הגואלת תהליך קוסמי שבו המציאות הגשמית של העולם תתעלה לדרגה אלוהית. במסגרת זו, קרא הראי"ה לתשובה גופנית, שתגלה את הקדושה האימננטית בגוף האנושי, ובמיוחד בגוף היהודי. כך דברי הראי"ה בפתח הקובץ 'אורות התשובה':

בתשובה הטבעית יש שני חלקים: תשובה טבעית גופנית ותשובה טבעית נפשית. הגופנית סובבת את כל העבירות נגד חוקי הטבע, המוסר והתורה, המקושרים עם חוקי הטבע [...] המדיצינה עוסקת בזה אמנם הרבה, אבל לא נשתכללה כפי הנראה עדיין לגמרי עבודה גדולה זו, ולא נמצא עדיין הפתרון הנכון לכל שאלות התשובה הגופנית.<sup>1</sup>

המונח 'תשובה גופנית', ודאי בהקשר זה, הוא מיוחד לראי"ה. כאן הראי"ה לא הרחיב בטיבה של תשובה זו, אך דבריו עשירים במקום אחר, הוא הקובץ שהתפרסם כ'אורות':

גדולה היא תביעתנו הגופנית, גוף בריא אנו צריכים, התעסקנו הרבה בנפשיות, שכחנו את קדושת הגוף, זנחנו את הבריאות והגבורה הגופנית, שכחנו שיש לנו בשר קודש, לא פחות ממה שיש לנו רוח הקודש [...] כל תשובתנו תעלה בידינו רק אם תהיה, עם כל הוד רוחניותה, גם תשובה גשמית יוצרת דם בריא, בשר בריא, גופים חטובים ואיתנים, רוח לוחט על גבי שרירים חזקים, ובגבורת הבשר המקודש תאיר הנשמה שנחלשה<sup>2</sup>

כאן צועד הראי"ה צעדים אחדים נוספים: ראשית, הוא מכריז על קדושת הגוף ומבקר את היהדות בגולה על הזנחתה של קדושה זו, העומדת בשורה אחת עם 'רוח הקודש'. כמו כן, הוא מצייר דימוי מוחשי ביותר של האופי ה'ספורטיבי' שתקבל תשובה זו.

למרות חששותיו של עורך הקובץ, שהיה לא אחר מאשר בנו הרצי"ה, הראי"ה עמד על כך שהדברים

הקיצוניים הבאים יפורסמו בסמוך לאלו שראינו עתה:

ההתעמלות, שצעירי ישראל עוסקים בה בארץ ישראל לחזק את גופם להיות בנים אמיצי כוח לאומה, היא משכללת את הכוח הרוחני של הצדיקים העליונים העוסקים בייחודים של השמות הקדושים [...] ואין גילוי אור אחד עומד בלא חבירו כלל [...] עבודת הקודש הזאת מעלה את השכינה מעלה מעלה, כעלייתה ע"י שירות ותשבחות, שאמר דוד מלך ישראל בספר תהלים [...] ואל ייפלא אם יש חסרונות במהלך החיים של העוסקים באימוץ הגופני ובכל החיזוקים הארציים שבישראל, כי אפילו הופעת רוח הקודש צריכה בירור מתערובות צחוחי טומאה שמתערבים בה, והיא הולכת ומטהרת, מתקדשת ומתבררת<sup>3</sup>

כאן הלך הראי"ה אל מעבר להקבלה בין "בשר קודש" ל"רוח הקודש", והוא משווה את ההתעמלות של צעירי ישראל לייחודים בהם עוסקים הצדיקים העליונים, ואף לתהלים של נעים זמירות ישראל! אכן הוצדקו חלק מן החששות שבלבו של הרצי"ה, שכן חוגים חרדיים נאחזו בפיסקה זו במסגרת מאבקם בתפיסותיו של הראי"ה. בעיקר יצא קצפם על הסיפא של הדברים, שם הראי"ה מצדיק לכאורה גם 'צחוחי טומאה' שיתלו לעיסוק בהתעמלות. אכן ברור שאין הכוונה לכך שכירתו של מאן דהו תיפול מראשו במהלך הריצה...

גם כאן עשירים דברי הראי"ה במקום אחר: עד כאן ראינו דברים בעלי אופי קבלי-מיסטי מובהק. יש כאן התייחסות להופעת רוח הקודש (הקשורה לחזון של חידוש הנבואה בארץ), לתיקון השכינה, ואף לטכניקה קבלית ספציפית של 'ייחודים', בה עסק גם הראי"ה עצמו. אולם הדברים המקבילים בתשובתו של הראי"ה לרבה של וייסבדן, ד"ר אנסבכר, הם בעלי אופי הלכתי מובהק ולכן חשיבותם.

בדיון זה, מתייחס הראי"ה מפורשות למשחקי כדורגל בשבת, ומציע הדרכה בקיומם של משחקים אלה על פי ההלכה, במקום קריאה לבטלים. כמו כן, הוא קובע

<sup>1</sup> ראה ש"י עגנון, ספר, סופר וסיפור, ירושלים ותל אביב תשל"ח, עמ' שנב, ל' אבן-חן, רב ומנהיג, ירושלים תשנ"ח, עמ' 399

<sup>2</sup> אורות, עמ' פ (אורות התחיה, לד)

<sup>3</sup> נדפס ב: "פרי הארץ" 2 (תשמ"ב), עמ' 7-6

<sup>1</sup> הכותב מרצה בחוג למחשבת ישראל באוניברסיטה העברית ומתאמן בטאי צ'י.

<sup>2</sup> אורות התשובה, ירושלים תשל"ז, עמ' 7-6

<sup>3</sup> אורות, ירושלים תשכ"ג, עמ' פ (אורות התחיה, לג)

## גאולת הנפש וגאולת הגוף

הרב יעקב משה חרל"פ

כשם שבגאולת מצרים היו שני גואלים, משה ואהרן, כך בגאולה העתידה יהיו שני גואלים, אליהו הנביא ומלך המשיח, כמו שאמרו בילקוט (סוף מלאכי) "אמרו ישראל: בגאולה הראשונה כתיב שלח משה עבדו אהרן אשר בחר בו, שלח אף עכשיו שניים כנגדם, שלח אורך ואמיתך. אמר הקב"ה: הנני משלח, שנאמר 'הנה אנכי שולח לכם את אליה הנביא', הרי אחד, והשני 'הן עבדי אתמך בו בחירי רצתה נפשי'".

והצורך לשני גואלים הוא, כי העבודות איננה רק ביחס לגוף, אלא בעיקר ביחס לנשמה...

ולכן יש צורך בשני גואלים, האחד לגאול את הגוף, והשני לגאול את הנפש. משה גאל את הנפש, ואהרן שהיה אוהב שלום ורודף שלום, גאל את הגוף. וכן לעתיד תהיה גאולת הגוף והנפש על ידי אליהו הנביא ומשיח צדקנו.

יבוא אליהו ותפקידו יהיה לאחד את הלבבות ויבוא לידי הכרה שהאבות אשר התנגדו להקמת בית לשם גאולה בארץ ישראל, הוא מפני שהרגישו כי הבנים אינם דורשים את "הר קדשך", ויש ביניהם שמוותרים על זה, ולכן התנגדו האבות להתעוררות זו. כי ארץ ישראל בלא קדושה, בלא בית הבחירה, אינה כלום ולעומת זה מה שהאבות דורשים רק את הנפש בבניין הקדושה ומוותרים על הגוף, בבניין ארץ ישראל, שניהם כאחד טועים, ומעבודתו של אליהו הנביא להשיב לב אבות על בנים ולב בנים על אבותם.

ולכן מיד כשמתחילה ההתעוררות לבניין ארץ ישראל, מוטלת החובה לעבוד על שדה העבודה של אליהו הנביא, לאחד הבנים עם האבות והאבות עם הבנים.

מעייני הישועה, עמ' מג

## הגוף והנשמה

הרב יעקב משה חרל"פ

ארץ ישראל היא הגוף של ישראל, ובלא גוף אין נשמה. וכאשר גלו ישראל מעל אדמתם, האירה רק בחינת הרשימו של הנשמה, ולא היו זקוקים כל כך לגוף, גם אצל הפרט, ועל כן היו הצדיקים מתרחקים הרבה מכל

כי דבריו בנושא הספורט נועדו להראות לצעירים כי הפעילות הספורטיבית שלהם אינה עומדת בסתירה ליעדים רוחניים, אלא עשויה להגשים אותם, אם יקדשו את דרכיהם. מכאן עולה כי בכותבו על 'צחצוחי טומאה' בדבריו שהובאו לעיל, התכוון הראי"ה, ככל הנראה, גם לתופעות כגון חילול שבת, כפי שאכן טענו יריביו החרדיים. יש כאן דוגמא לנכונותו של הראי"ה למצוא הצדקה קבלית לתופעות שיש בהם משום פריצת גדר ההלכה.

## פרשנות העידן החדש

בהמשך דרכו של 'חוג הראי"ה', נוצרו שתי הסתעפויות של החזון הרדיקלי שתואר כאן: בדבריו על ההתעמלות, שלא במקרה פורסמו בקובץ 'אורות' (שהוא היותר לאומני מבין כתביו המודפסים של הראי"ה), הראי"ה יצר זיקה בין ההתעמלות של צעירי ישראל לחיזוק הכוח הלאומי-צבאי. מהלך זה פותח על ידי חלק מממשיכי דרכו, ומתבטא בימינו בדגש רב על כושר גופני ואימונים מעין-צבאיים במכינות קדם-צבאיות.

אולם, קיימת גם הסתעפות 'רכה' יותר, הניכרת במרכזים כמו 'סיהרא', בהם קדושת הגוף ותנועתו נתפסים כמקור להתפתחות אישית, בין השאר באמצעות הריקוד<sup>7</sup>. כאן יש דמיון רב יותר לעיסוק בגוף במסגרת תנועת 'העידן החדש', שהולידה שיטות חדשות וספגה ועיבדה שיטות מסורתיות מן המזרח, במסגרת חתירה אחר טרנספורמציה אישית-מיסטית באמצעות התנועה והמודעות הגופנית. במובן מה, ניתן לראות בחתירה לאחדות גוף-נפש, הזועקת מכמעט כל אתר אינטרנט, סדנא או פרסום של אנשי 'העידן החדש', גירסה פופוליסטית של שאיפתו של הראי"ה לביטוי פיזי ותנועתי של 'עבודת הייחודים'.

דעות 24, תשס"ה

<sup>7</sup> ראה שם, עמ' 80-85

<sup>8</sup> ראה למשל ד' נוב, "יש לך כנפי רוח: תנועה ומחול כעבודה אמונית", בתוך: א' נוב וד' נוב, כנפי רוח: פרקים בזהות, יצירה ויחסי גוף-נפש-רוח, ירושלים תשס"ד, עמ' 163-185. יש לציין כי לספר יש 'הסכמה' של הרב יעקב אריאל, רבה של רמת-גן ומחשובי אנשי ההלכה בחוג הרב קוק בימינו.



כל האור האין סופי של הישועה, וביחס לזה כל מה שהישועה יותר רחוקה, הציפייה יותר גדולה. ...ואם לפעמים מתחילים אורות הגאולה להתנוצץ ולהתגלות ובדרך פתאומית נעלמים, אין זה אלא מפני שהציפייה לישועה לא הייתה שלימה.

זה בא יעקב אבינו ללמד בשעה שברך את השבטים, כמו שאמרו במדרש (ב"ר פרשה צח, יט) "הנושך עקבי סוס ויפול רוכבו אחר, לישועתך קויתי ה', לפי שהיה יעקב אבינו רואה אותו (את שמשון) וסבור שהוא מלך המשיח, כיוון שראה בו שמת, אמר אף זה מת, לישועתך קויתי ה'". שכן החיצוניות היא הצל של הפנימיות, וכאשר מתגלה גבורה חיצונית גדולה ומופלגה עד מאוד, יודעים אנו למדי את עוצמת הגבורה הפנימית, שמתגלה בפנימיותה בתוקף אור בהיר מאוד, ובזמן שמתאחדת הגבורה הפנימית עם הגבורה החיצונית, אז הזמן המוכשר להופעת הגאולה בכל הודה והדרה וגדולת נפלאותיה, ולכן כאשר ראה יעקב בשמשון התאחדות הגבורות האלה, שיחד עם היותו גיבור עצום הייתה השכינה מקשקשת לפניו כזוג (סוטה ט, ע"ב) סבר בו שהוא המלך המשיח, והגאולה מגעת בימיו, וכאשר ראה שמת אמר: לישועתך קויתי ה', להודיע שהעיכוב הוא רק מפני שחסרו ציפיית וקיווי לישועה שלימה.

מעייני הישועה, עמ' יא-יד

## האדמו"ר שתמך ברא"ה

ד"ר אהרון ארנד

רב נוסף שתמך בהשקפת הרב קוק, ואף פיתח את רעיונותיו, היה הרב ישעיהו שפירא, ממנהיגי תנועת 'הפועל המזרחי' בארץ ישראל, המכונה 'האדמו"ר החלוץ' (נפטר 1945). הרב שפירא חיבר מאמר על הצורך בהקמת תנועת נוער, ובו תיאר את הסכנה הנשקפת בימיו לנוער, מחמת העובדה שאין הוא יוצא לעבודה החל מגיל 13, אלא שנים רבות לאחר מכן. בין גיל הילדות לגיל הבגרות עובר אפוא זמן רב, ובזמן זה יש חשש שהאדם יילכד בחבלי התווה. יש אפוא ליצור לו מסגרת יהודית תורנית מתאימה: תנועת נוער דתית-מוסרית. לדעתו פעילות הנוער צריכה להיות מכוונת אל המוסר. בין פעולות הנוער שיש לנתב

ענייני הגוף, ורבים מהם התענו וסיגפו את עצמם בסיגופים גדולים, כדי לקבל, על כל פנים, את הרשימו במלואו, כי הרשימו אינו זקוק כל כך לגוף, ואדרבה הוא מאיר ביותר כאשר הגוף מעונה ומדוכא.

אולם בזמן אשר "עת לחננה כי בא מועד" וישראל שבים לאדמת קודשם, אז צריכה הנשמה להאיר בשלימותה, ומשום כך חזרת ובאה התביעה גם לגוף בריא ושלם. "ויבא יעקב שלם - שלם בגופו, שלם בממונו, שלם בתורתו" (בראשית לג, יח. וברש"י שבת לג, ע"ב).

ולעת כזאת, כל עינוי וכל סיגוף מאפיל על אבוקת הנשמה ומונע בעד שלימותה. ועל כן חובה קדושה על הצדיקים שבדור הזה, להחיות ולהבריא את גופם בסדר של קדושה ואבדלתא, ובשלימות גופם ירגישו גם את חובת הקודש לעם ישראל ולארצו, ועליהם לעודד את גופם, רוחם ונשמתם, ולשמח על כל תיקון גופני וארצי, ומפני זה עליהם להשתדל שיהיו גם גופם הפרטי מלא עוז ותעצומות קודש, שלם ובריא ממש. ההתרצות בדיכאות הגוף, דוחה כל הרגשה עדינה בפעולות ה' בארץ ומפעלות תמים דעים בכל הנעשה ברוממות קרן ישראל, שבצביון הכללי בתור עם ולאום.

לעומת זה, בעלי הגוף דומים כי די להם בגוף בלבד, ולא ישימו לב לנשמה כלל, ומכאן כל הפרצות והחילולים שבארץ, ולכן מוכרח שיימצאו בעלי משקל, קדושי המחשבה, שידעו להחזיק את המשקל, שלפי ערך קיום הגוף כן תאיר הנשמה, ולפי ערך הארת הנשמה כן יתחזק ויתרפא גם הגוף. "הנה אני לוקח את עץ יוסף אשר ביד אפרים ושבטי ישראל חבריו, ונתתי אותם עליו את עץ יהודה, ועשיתם לעץ אחד, והיו אחד ביד" (יחזקאל לו, יט).

מעייני הישועה, עמ' רסה-רסו

## הציפייה לישועה וגבורת שמשון

הרב יעקב משה חרל"פ

ערכה של הציפייה לישועה הוא יותר עליון מהערך של גילוי הישועה עצמה, שכן הישועה היא בלתי סופית ולעולם לא יגיעו אל קצה, כי כל גילוי ישועה אינו אלא חלק של ישועה, אולם הציפייה לישועה כוללת את

שישנה בהתעמלות אינה מקלקלת השורה. תורת ישראל אינה אוסרת את ההנאות, היא רק דורשת הנאה כשרה, בבחינת "קדש עצמך במותר לך".

ש' דון יחייא, אדמו"ר - חלוץ, הספרייה הציונית ומורשת, תל-אביב, תשכ"א, עמ' 170

## על תהלים והתעמלות

### הרב חיים הירשענזאהן

ז"ה יום ג' כ"א אב תרס"ח

אכזב הרב האון היקר והנפלא מוה"ר... נ' שלום רב!

לפי גרסאותיו של יצחק מאיר צאנזא דישראל האון מורנו הרב אזרחי יצחק קוק שליט"א, על מה שכתב מחשבי מומים בספרו היקר "האורות" כי ההתעמלות הוא זכרון אמירת גהלים ומאקטי אורח חשבון כי חס ושום מוטב סיר. אם שאינו זוכר את אשון המאמר הזה ממש בספר האורות, אזל כבר שמעתי דיבר רבים על זה, ואנכי אומר אשרנו שלדור הדור כמותו מומה ארז הראשי לארצנו הקדושה, רב אשר יש לו האומלל לאמר דברים כאלה, ולא יתן מן הסטופים החשובים המחרפים את משרכא-אזי ישראל כלואים הפזישי אשר צחק מהתעמלות בני ישראל, וזו כלל כי ההתעמלות היא זכרון איש גהלים אזי היה מקום לכל דין לחוק, מפני שגאמז גורה כלל כולם וההתעמלות היא רק חיי דבריגא, אזל אמירת גהלים אשר שאלה לדולה היא על האומרים גהלים אסלה. לאלה אם אינם כאלו מרפא דבר גורה, וכן ההיגר הוא רק מפני שאינם נהלים דריקה, אין כלל שאלה שחלק בחורי ישראל שיהיו יכולים אשמו על נפשם נלד רופאים וה' יהיה בצורם שהא מצה יותר לדולה מן אמירה בעלמא אפילו אמירת גהלים אם היא לזי איש והתעמלות בלוב, ואינו מבין איך כלל שמה זכרון אמירת גהלים הוא זה אמלה אמלה מן אמירה זו אם שאינו אמלה מן איש גהלים שגאמז גורה כלל כולם, אמירת גהלים היא עבודת השמים וההתעמלות היא עבודת חרוצים, "חזית איש מהיר במלכות אפני מלכים יגז"ז" כל יגז"ז אפני חשיכים שאינם זכונים מה זה לרימות ומה זה התעמלות, איש הירא ורך האז ילך וישב לזיטו אשניפישאק וזוואושיאישאק ולא ירך לזל שו כלל, והניח עצמו ארוך עפניו מכל שושן ישראל

לכיוון דתי-מוסרי הוא מונה גם את ההתעמלות. הוא מצטט מדברי הראי"ה בקטע השני וכותב: 'הנה לפנינו שיטה שלימה בהתעמלות לשמה, לשם עבודת הקודש, שאפשר להעמיק ולהרחיבה ולהגשימה למעשה. כזה צריך להיות הכיוון של תרבות הגוף. והנאת הגוף שישנה בהתעמלות אינה מקלקלת השורה'. להתעמלות יש לדעתו ערך גם מבחינה בריאותית ('ונשמרתם מאז לנפשותיכם'), אך הוא מוסיף צד דתי נוסף בבחינת ערך ההתעמלות, שאיננו מצוי בספרות הרבנית, והוא הצד האסתטי: 'למיבנה היפה של הגוף והתפתחותו יש ערך רב מבחינה דתית, וזה שימש לפנינו אחד השבחים של ישראל, "אשר בנינו כנטיעים מגודלים בנעוריהם, בנותינו כזויות מחוטבות תבנית היכל [...] אשרי העם שככה לו"'.  
חיים קאופמן וחגי חריף (עורכים), תרבות הגוף והספורט במאה העשרים, עמ' 39

## לשם עבודת הקודש

### הרב ישעיהו שפירא - האדמו"ר החלוץ

גם ההתעמלות צריכה להתעלות למדרגה מוסרית-דתית. "ונשמרתם מאד לנפשותיכם" הוא אחד מגופי התורה. גם למיבנה היפה של הגוף והתפתחותו יש ערך רב מבחינה דתית. זה שימש לפנינו כאחד השבחים של ישראל, "אשר בנינו כנטיעים מגודלים בנעוריהם, בנותינו כזויות מחוטבות תבנית היכל... אשר העם שככה לו".

הרב קוק מוצא, שהתעמלות צעירי ישראל "לחזק כוחם ורוחם בשביל גבורת האומה בכללה, עבודת הקודש הזאת מעלה את השכינה מעלה מעלה, כעלייתה על ידי שירות ותשבחות שאמר דוד המלך בספר תהלים, אלא שעל ידי הכוונות העליונות עולה הנשמה הפנימית ועל ידי מעשים המאמצים את גוף היחידים לשם הכלל עולה הרוחניות החיצונית, ושניהם כאחד משכללים את סדרי הקדושות כולם, בהבלטת אופיה של האומה, בפרשה קטנה שכל גופי התורה תלויים בה: 'בכל דרכך דעהו' ("אורות"). הנה לפנינו שיטה שלימה בהתעמלות לשמה, לשם עבודת הקודש, שאפשר להעמיק ולהרחיבה ולהגשימה למעשה. כזה צריך להיות הכיוון של תרבות הגוף. והנאת הגוף

ושהערזים יכנעו אותם "ולאז - אלו מית" (=זני מוות).

אזויית הפלישה לא חירף את גבורת ישראל גם לא את אמונת ישראל גם לא את עם ישראל בכלל, רק צחק מן אנשי החיוץ אשר ישראל באומרו ברו אכס איש וז'י, וזלה ידע בצמח כי חירף את אשר ישראל, ודוד אמר על זה כי חירף אשר ישראל - אזהים חיים, ואמר אזויית אנכי בא אלוך בשם ה' צבאות א-אזיה אשר ישראל אשר חרפת (שמאלו א, ז), והנה חירוף אשר הוציא הוא כחירוף זה' צבאות חס ושלוש, ולא ידעתי איזה בחינה מצא לאון סולן מארי פארטא דישראל באמירת גהלים שגהיה כל כך לזוה ובחינה אחת עם גיבורי ישראל אשר הוציאו פתח גקוה ומוטבות ישראל מיז מחרפהים ורופפי נפשם, ולא אובל אמצא אגה את הספר היקר "האורות" אסיין פנימה מפני שבא לי בלתי מכור וספרים בלתי מכורים מרגזים אחז על אחז עד שאי אוקטר אמצא בהם סדר, והנני חושב כי חשב הגאון מרנע הרב אברהם יצחק קוק שליט"א כי אחרי שהתהלים מלא מקללות וחירוים נגד השונאים וכל איש ישראל האומר גהלים צריך אכוון שאין זה נגד שונאי הפרטי חס ושלוש רק נגד שונאי עם ישראל בכלל, וכמו שנגד שונאי עם ישראל צריכים להכין אגפיה ודודון ואלמחמה הגפיה הוא אמירת גהלים מי שיופע אכוון אמה שאמרגי, והדודון הוא מה שתיקן חכמים מפני דרכי שלום ושלוש של מלכות רומא המחרב, המלחמה הוא הכנע הצעירים בהגמלות לא אהיחס רק שידעו אהלן על אצמם מפני רופפהים, וזלה שפטי כהן ישמרו דעת שהם מחחינה אחת.

חידושי הרב חיים הירשנזון חלק ג, ירושלים, תרפ"ו, עמ' לג

הרבה בנפשיות, שכחנו את קדושת הגוף, זנחנו את הבריאות והגבורה הגופניים, שכחנו שיש לנו בשר קודש, לא פחות ממה שיש לנו רוח הקודש...". קדושת הגוף כפי שנראה ב"אורות" מקשרת את עבד ה' עם אמונה בכלל, ועם אמונה בקדושת הגוף בפרט. לכן היא ערובה לעבודה מעשית, להפרכת הארץ ויישובה וכך לא משאירים אותה לאומות העולם שהותירוה בשיממונה.

פיתוח כשרים גופניים הוא גם תנאי לתשובה רוחנית: "כל תשובתנו תעלה בידינו רק אם תהיה, עם כל הוד רוחניותה, גם תשובה גשמית יוצרת דם בריא. גופים חטובים ואיתנים, דם לוחט זורם על גבי שרירים חזקים, ובגבורת הבשר המקודש תאיר הנשמה שנתחלשה, ותגרום לתחיית המתים הגופנית".

כפי שתשובה שלימה תושג רק עם גוף חסון, כך ההתעמלות "משכללת את הכוח הרוחני של הצדיקים העליונים העוסקים בייחודים של שמות הקדושים, להיכרות הבלטת האור הא-לוהי בעולם, ואין גילוי אור אחד עומד שלא הכירו כלל".

לכן אימונים, תרגילים לפיתוח הכושר, מקובלים אצלנו בישיבה, ובפנימייה הצבאית לקראת הגיוס, אך תמיד מתוך הגבלות של זמן, מקום, צניעות, וניתוב הפעילות יותר למישור האישי ולא התחרותי.

כך אפשר להקים דור של בנים אמיצי כוח לאומה, דור דיעה שיונק התעלות רוחנית גם מן הגוף שמחזיק את הנשמה.

שמירת הגוף שמירת הנפש חיים קאופמן וחגי חריף (עורכים), תרבות הגוף והספורט במאה העשרים, עמ' 35-36.

## "ונשמרתם מאד לנפשותיכם"

הרב צפניה דרורי

דבריו הנוקבים של הראי"ה קוק ב"אורות" המחייבים התעמלות הגוף כערובה לשלימות הנפש, הם אישוש לכך שהחינוך הגופני תורם לקיום מצוות "ונשמרתם מאד לנפשותיכם". התעמלות מונעת מחלות גופניות מחד גיסא, ומאידך גיסא - מגבירה את העירנות וממילא את האינטליגנציה, כשרי הלימוד והפיתוח והמימוש העצמי, כך שתלמוד התורה נשכר מכך

## "שכחנו שיש לנו בשר קודש"

הרב חיים דרוקמן

הבראת הגוף, איתנות הכוח הם בנוסכי עוז לביטחון האדם והן מטלות הנדרשות מן המאמין, ולכן עיסוק בחילוף עצמות, תוך הגבלות וסייגים, הם מן המשימות החשובות. לדברי הראי"ה קוק זצ"ל ב"אורות", נדחקו הצידה ונשכח מקומם, ויש להחזירם למקומם הראוי. ככלל, אומר הראי"ה קוק זצ"ל בדבר העיסוק בהתעמלות וחיוזוק הגוף: "גדולה היא תביעתנו הגופנית, גוף בריא אנו צריכים, התעסקנו

באופן ישיר. איזון נכון של עיסוק בספורט עשוי למנוע תופעות כמו התמכרות לתחרותיות, ליצירות החברתית הכרוכה בכך, ולשיבוש המשקל הפנימי. כך לא נגיע לאובססיה רוחנית של עיסוק האדם רק בשוקיו או לחולשה פיזית הנובעת מהתקופה שאחרי פעילות אינטנסיבית של הגוף.

שם, עמ' 37

המחבר הוא רבה של קרית שמונה וראש ישיבת ההסדר.

## ספורט ובריאות הוליסטית – מבט תורני

הרב ד"ר נתן אופיר

ספורט, דת ורוחניות הילכו יחד?

מאמר זה בא להעמיד מודל חדש לשילוב הספורט בחיים כמסייע לבריאות גופנית, נפשית ורוחנית. המודל בנוי על מחקרים בפסיכולוגיה ובפילוסופיה של הספורט. התיזה היא, שלא זו בלבד שהספורט עשוי לעזור לכושר הגופני אלא שבפוטנציאל של הספורט לתרום לאיכות החיים הקיומית. סגולתו בכך שהוא מספק הזדמנויות מגוונות למשחק, מאתגר את כוח הרצון ויוצר חוויית גוף-נפש ייחודיות. המסקנה היא שהדרכה נאותה חיונית בכדי לכוון את העיסוק בספורט ולנתבו לבנייה ערכית ולמשמעיות החורגות מן ההישגיות שבו.

מעבר לדאגות מפני חוויה סוחפת ו"מושב לצים", עולה החשש מערכים הנלווים לעיסוק בספורט. לא רק הבעיה של ביטול תורה מטרידה, אלא גם "הפיכת גיבורי הספורט למושא ההזדהות". התוצאה היא הערצת "תכונות וכשרונות שוליים באדם" (הרב יובל שרלו). לדאגות כאלה ניתן למצוא סימוכין אצל חוקרים בתחום הקרוי הפילוסופיה של הספורט. דרוי היילנד, לשעבר נשיא האיגוד הפילוסופי לחקר הספורט, עומד בספרו על הבעייתיות החברתית והפסיכולוגית בהערצת האליל האתלטי. בדומה לכך, הדגים טובורן טנגס'ו כיצד הערצה מוגזמת לאתלטים מצטיינים הופכת לאנטי-מוסרית כשמועקות מהם מידות שליליות.

הספורט התחרותי המקצועי רווי בערכים הסותרים את החינוך המוסרי. לא פעם הוא פורץ לתודעה הציבורית ברעש גדול של אלימות, תוקפנות והרס.

סכומי עתק המוענקים לספורטאי העילית הופכים את הניצחון למטרה המצדיקה אמצעים פסולים כגון שימוש בסמים, גרימת נזקים וגניבת דעת; הדחף לנצח משבש את החשיבה המוסרית; תיסכול וקונפליקט מלווים את הספורט המסחרי; התקשורת מלבה בסנסציוניות ותורמת להתלהטות ולמאבקי היצרים. בשנת 1997 היו רישומים פלייליים לשליש משחקני ליגת העל בפרוטבול. ברידמאיר ושיילדס, מהחלוצים בחקר הפסיכולוגיה המוסרית בספורט, תיעדו כיצד הספורטאי מעתיק חשיבה של "ניצחון בכל מחיר" לתחומי חיים אחרים. אגוצנטריות הישגית מקבלת הצדקה באווירה תחרותית חסרת-פשרות ומועקת לעסקים ולחיי חברה. טוד והודג' גילו קשר הדוק בין העיסוק בספורט להרגלי רמאות ופגמים בחשיבה המוסרית. פריסט ועמיתיו, שעקבו אחרי ארבע שנות לימוד של ספורטאים במכללה הצבאית המובילה לקצינים בארצות-הברית, מצאו ירידה משמעותית ברמת החשיבה המוסרית הקשורה לעיסוק בספורט התחרותי. מובן אפוא, מדוע רבים בחינוך התורני, גם כאשר הם מודעים לערכה של הפעילות הגופנית, מביטים בעיין צרה על ההתלהבות מהספורט.

### הכנסת הספורט לחינוך הדתי במסגרת "תורה עם דרך ארץ"

בהשקפת "תורה עם דרך ארץ" בגרמניה בסוף המאה ה"ט נמצאה הדרך לשלב את החינוך הגופני במערכת תורנית. הרב שמשון רפאל הירש (1808-1888), מראשי הרבנים האורתודוקסים בגרמניה, הכניס את ה"גימנסטיקה" לבית הספר שייסד בפרנקפורט על נהר מיין. הרש"ר הירש הדגיש את חשיבותה של ההתעמלות והסביר שהתורה מזהירה אותנו "שלא לבזבז" את הבריאות, הכוח והחיים. בשנת 1882 נחנך אולם רחב ידיים להתעמלות ולספורט בבית הספר של רש"ר הירש בפרנקפורט. הרב יוסף צבי קרליבך (1882-1942) המשיך בעיר המבורג את שיטת "תורה עם דרך ארץ" בתלמוד תורה ריאלי שניהל. הוא העלה על נס את תרגילי ההתעמלות, הרחיב את אולם ההתעמלות בבית הספר וקיים שיעורי שחייה.

שיטת "תורה עם דרך ארץ" הגיעה מאוחר יותר לארץ ישראל, ובהשראת מישנת רש"ר הירש הוקם בשנת

1934 בירושלים בית ספר "חורב". אחת ממטרותיו הייתה "טיפוח כוחות הגוף והחושים של הילד לקראת חיים בריאים". ד"ר יצחק בריויער (1883–1946), נכדו של הרש"ר הירש, הסביר את חשיבותה של תרבות הגוף באומרו: "המאה ה'נאורה' שלנו חזרה בתשובה [כי] הכירו סוף סוף, שהזנחת הגוף הייתה טעות נוראה". יש תועלת בספורט, ובתוך גבולות ידועים גם נחיצות. יש לטפח את הגוף בגבורה ומתוך קדושה, כי התורה מצדדת ב"קדושת הגוף הבריאה והחזק". ד"ר בריויער הציע להגיע לאיזון בין התפישה הנוצרית של "המתת הגוף" לבין הגישה היוונית של "האלהת הגוף". האידיאל של היהדות הוא לקדש את הגוף תוך שלילת שתי האופציות הקיצוניות.

### ספורט באתוס הלאומי-ציוני ו"הדות השרירים" של נורדאו

אפשר לקרוא את התנגדות ד"ר ברייער לתפיסה ה"יוונית" של הספורט כתגובה לשבחי הספורט שבאתוס הלאומי-ציוני החדש. בקונגרס הציוני באוגוסט 1898 נאם מקס נורדאו על "הדות השרירים" כפתרון להשפלה האנטישמית. נורדאו תבע לשוב לאידיאל החינוכי של יוון העתיקה, על מנת לחיות בהרמוניה בין פעילות פיזית ורוחנית.

לא רק שנורדאו גרס שהספורט יפתור את בעיית "היהודי הגלותי" אלא גם ישחרר את היהודי משיעבוד לדת. אכן, לרבים משמש הספורט עד היום כתרבות אלטרנטיבית, אשר בעוצמת האקסטזה שבה מושכת את נפש האדם. זו תרבות בעלת מסגרת חברתית, שחיפה רגשית וחוויה רוחנית. הספורט יכול להפוך לאידיאל בפני עצמו וטיפוח ההישגיות עשוי לשמש תחליף לדת. נגד תפיסות כאלה יצא לא רק ד"ר ברייער, אלא גם הראי"ה קוק.

### כושר גופני ואיכות קיומית הוליסטית – מודל חדש

כעת אבקש להציע מודל חדש המבוסס על רעיונותיה של תנועה מודרנית המכונה The Fitness Renaissance and Wellness Movement > התנועה להתחדשות הכושר והאיכות הקיומית. זוהי תנועה המבקשת לחולל שינוי מהפכני באורח החיים ולעודד הרגלי

בריאות המביאים לאיכות קיומית הוליסטית. כפתרון לחיים המתאפיינים במיעוט עמל כפיים ובריבוי תיפקוד משרדי – מוצעים הספורט והפעילות הגופנית לאיזון ולריפוי טבעי. השאיפה אינה מצטמצמת ב"בריאות" במשמע של היעדר מחלות אלא לשני מושגים מקיפים יותר אותם נסביר:

א. כושר גופני אופטימאלי (Physical Fitness), פירושו יכולת פיזית ונפשית לבצע משימות ספציפיות המוגדרות מראש, כגון ריצת מרתון או משחק כדורסל. ניתן להבדיל בין שני סוגי כושר (fitness) הקשורים לבריאות. הראשון מיועד לציבור הרחב וכולל חמישה מרכיבים: סיבולת לב-ריאה, איזון הגוף, כוח השרירים סיבולת השרירים וגמישות; השני מיועד לספורטאים ומכוון לפעילות אתלטית אופטימאלית ויכולת ביצועית.

ב. איכות קיומית הוליסטית (Holistic Well-being), הכוונה לתיפקוד בריאותי אופטימאלי אינדיבידואלי של האדם – Personal Wellness. לא רק יכולת ההתמודדות עם דחק אלא גם איזון נפשי, שמחת חיים ושלווה פנימית. המונח "הוליסטי" שורשו מהיוונית halos שפירושו שלימות ומשתמשים בו כאן לציין תחושת בריאות סובייקטיבית אופטימאלית במצב הנתון. גם אדם בעל נכות, אדם זקן או אדם בעל מוגבלות חיצונית יכול להיות במצב של well-being. כושרו ואושרו אינם נמדדים בצורה אבסולוטית כגון ביכולת לסיים ריצת מרתון, אלא בהישגים בריאותיים ונפשיים המתאימים לו.

הספורט מוצע כמועיל לפיתוח ולשמירה על שני היעדים. כיצד? ראשית כל במניעת מחלות או בהפחתת הסיכון ובשמירה על כושר להתמודד איתן ולהתאושש מהן בצורה האופטימאלית. פעילות ספורטיבית נכונה אפילו למשך חצי שעה ביום, נמצאה במחקרים רבים, כמפחיתה סיכוני מחלות לב, מניעת יתר לחץ דם, אוסטאופורוזיס וסוכרת (סוג ב). מחקר ישראלי שעקב אחר יותר מ-10,000 גברים יהודים במשך 21 שנה (1965 עד 1986), תיעד ירידה של 30% בתמותה ממחלת לב כלילית בקרב אלה שעסקו בפעילות גופנית נמרצת. השפעת הספורט ניתנת למדידה בתחומים רבים: תנועתיות בחיזוק שרירים, שיפור כוח הסבל,

למשחקי הילדות" והשיחור הרגשי פועלים כמשוב ביולוגי, המלמד את האדם להתמודד עם רגשותיו ולשלוט בהם. טבעי שילד יבלה במשחק את מרבית זמנו, אך המיוחד בתרבות שלנו הוא שגם מבוגר יכול להיכנס למסגרת "המשחק" מתוך "אחריות" מסוג אחר, עם כללים אחרים ואפילו עם איבוד התודעה העצמית. בספורט אפשר לחוות הימלטות מן החיים הרגילים עד כדי תחושה של "חירות", גילוי משמעות חדשות וחיידוש האידיאל של ה"משחק" בטוהרתו.

בסיכום: העיסוק בספורט מועיל לא רק לכושר הגופני אלא גם לאיכות קיומית הוליסטית אופטימאלית. זוהי, למעשה, הרחבה של גישת הרמב"ם, הקושרת בין פעילות גופנית ובריאות. הטענה היא שבימינו, יותר מדורות קודמים, יש מישנה תוקף לעיסוק בפעילות גופנית ואולי אפילו מצווה או לפחות הכשר מצווה.

### השילוב המעשי של הספורט באורח חיים איכותי

שילוב הספורט לאיכות קיומית הוליסטית מעלה שאלות מעשיות רבות כמו בחירת ענפי ספורט; בניית תוכנית אימון מגוונת, מאוזנת ומהנה; הדגשת דרכים להעשרת החוויה של אימון גופני; מניעת נזקים; וטיפוח הבריאות הלאומית והחברתית.

א. בחירת ענפי ספורט: בבחירת ענפי ספורט יש להדגיש את היעד הבריאותי ולא להיגרר אחרי סיבות מזדמנות כמו הפופולריות שבספורט הישג. לדוגמה: בכדורגל וכדורסל, שהם ענפי ספורט חשובים מבחינת הגאווה הלאומית והייצוגיות בישראל, מושקעים משאבים גדולים לאין ערוך מענפי ספורט אחרים, המועילים יותר לבריאות. המודל החדש מציע חשיבה אחרת המבקשת לעודד ענפי הספורט לפי שיקולי בריאות, ולא רק משיקולים פופולריים.

ב. גיוון ואיזון: אם היעד הראשי של הספורט יוגדר כיעד בריאותי ולא רק יעד של הנאה, רצוי לכלול בו גם אימון אירובי ואנאירובי ואימון נכון ללב, לריאות, ליציבה ולגמישות. תומכי ריצה יהללו את חשיבותה, אומני קרטה ומורי יוגה ישבחו את ענפיהם ואחרים יחפצו ביוקרתו של כדור-עף. המודל החדש מציע להעריך כל ענף ספורט לפי

סיבולת דינאמית וסטאטית, שיפור במערכת הנשימה ובמחזור הדם, סיבולת השרירים והרכב רקמות הגוף.

כיצד משפיע הספורט? הטענה היא שזאת דרך טבעית של הגוף ליצור "תחושת הבריאות" ורגיעה נפשית. הפעילות הספורטיבית משפיעה על התחושה האנרגטית על ידי שינויים הורמונליים. ההסבר הביוכימי לכך הוא השינוי ברמת הקטכולמינים, כמו דופמין, אֶפֶינֶפֶרין (אדרנלין) ונוראֶפֶינֶפֶרין, בדמו של העוסק בפעילות גופנית. שיפור ברמת האנרגיה ובמצב הרוח קשור להגברת רמת הסרוטונין במוח, או בשיחורר האופיידים האנדוגניים מבלוטת יתרת-המוח. יש המקשרים את תחושת ההתעלות והשיפור במצב הרוח הנוצרת בהתעמלות אירובית עם הזרמת הדם והחמצן למוח. מחקרים אמפיריים בסוגי ספורט אירובי כמו ריצה ושחייה ממחישים את השפעות הספורט בהפחתת הלחץ הנפשי ובשיפור מצב הרוח. מכאן יובן מדוע מציעים התעמלות כִּתְרָפִיָה למחלות דיכאוניות ומקדמים פעילות אירובית ואנאירובית לטיפול בחרדות. הספורט וההתעמלות הם מכשיר חשוב להקלת חרדות והפרעות נפשיות.

תחושות האֶיפּוֹרְזִיָה המורגשות בעת הפעילות האירובית מוסברות אף הן כתוצאה שינויים החלים בהורמונים בֵּיטָא-אֶנְדוֹרֶפִין ובֵּיטָא-לִיפּוֹטְרופִין. בפסיכולוגיה של הספורט מכנים תופעה זו של איפוריה בשם *Runner's high*, ובעברית/ערבית סוּטוּל. זוהי תחושה שחשים בעת פעילות אירובית ממושכת, כגון ריצה למרחקים. בצאתו מגישה כזאת מקדיש טימותי נוקס ספר שלם להראות כיצד מרוץ המרתון מסייע ליצירת אישיות שמחה ומאוזנת.

בספרו ספורט – עיון פילוסופי, גורס פול וייס, שהפעילות הספורטיבית מגשרת בין הגוף לנפש-רוח. השקעת כוחות מנטליים ופיסיים בפעילות ספורטיבית יוצרת אחדות-בתנועה בין גוף לנפש. לטענת וייס, זוהי אחת הדרכים להתגבר על הפירוד המוחשי בין גוף לנפש, ודווקא גברים זקוקים לכך יותר מאשר הנשים, כי הנשים מחוברות כבר לגופותיהן בזכות תהליכי לידה, המחזוריות הפנימית וטבען הרגשי.

ההנחה שביסוד כל אלה היא שבכוח הספורט להשפיע על הבריאות הנפשית והרוחנית. התחושה של "שיבה

תרומתו לבריאות ההוליסטית וקובע שאין ספורט אחד אידיאלי לבריאות.

ג. אתגר והנאה: הספורט יכול להוות אמצעי מאתגר ומהנה, בהיותו יוצר הזדמנויות לתחושות הישג ומשחק. הרי רבים מפסיקים פעילות גופנית סדירה לאחר תקופת הנעורים. תרומת הספורט היא בהוספת תחרותיות וייעוד, הנאה וסיפוק המעודדים התמדה בפעילות גופנית לאורך שנים.

ד. חוויות שיא: במחקרים על טיבן של חוויות שיא בספורט, מתוארות מעין תחושות "ריחוף" מעבר לגבולות הזמן והמקום. כך למשל מתארים ברגר ומקאינמן את חוויית השיא בספורט, ומדווחים על הינתקות, ספונטניות, אקסטזה, תחושת אחדות ושינוי במימד הזמן. הם מציעים דרכי פעולה להגברת חוויות השיא – ריכוז תשומת הלב בפעולה, נקיטת נהלים קבועים ("רוטינה") והסרת מחשבות שגרתיות.

ה. מניעת נזקים: בעיית הנזקים נפוצה בספורט ובייחוד כשהערך השולט הוא ההישג. ספורטאים רבים לוקים בהפרזה בהתמקדות בתחום אחד בלבד. פעילות יתר, אימון מפרך ונזקי גוף ונפש נוצרים כתוצאה מהגזמות באימונים וניכרת תופעה של burnout הנובעת מהגזמות תחרותיות.

ו. טיפוח הבריאות הלאומית והחברתית: בכוח הספורט להוות גורם לאומי מלכד. בטיפוח נכון יכול הספורט לתרום לבריאות ציבורית ולאורח חיים חברתי מאושר ואיכותי.

מתוך מגמה זו נוסחה מטרת-העל בתוכנית הלימודים של החינוך הגופני בישראל – "עיצוב אישיות הרמונית והתנהגות חברתית". המטרה אמורה להיות מושגת בעידוד תכונות אופי כאומץ לב, התמדה ותושייה, וטיפול הגינות ספורטיבית ופעילות קבוצתית. עבור המורה בבית ספר דתי נוסחה מטרה נוספת – שלילת "מידות מגונות" כגון: "שנאה, גאווה, קנאה, צרות עין וביוש הזולת". הגדרות אלו מבקשות להשתמש בספורט כדי לחנך לביטחון עצמי, לשליטה עצמית ולאחריות חברתית. כך למשל פיתחו הליסון ועמיתיו מודל להוראת אחריות אישית וחברתית בהדגשת מוטיבציה פנימית, השקעה, הכוונה אישית, עזרה לזולת ותפקידי מנהיגות. הכוונה היא ליישם ערכים אלה גם בתוכניות שמחוץ לחינוך הגופני.

אציע כאן שלושה תחומים ערכיים שעליהם ניתן לבסס הדרכה יישומית בספורט: א) ערכים פנימיים באישיות: התמדה עד להשגת המטרה, אומץ, אחריות, דימוי עצמי, ביטחון ותחושת סיפוק בהגשמה אישית. ב) ערכי מוסר בהתנהגות מול הזולת: ציות לכללי המשחק, שיתוף, התחשבות, ויתור למען הכלל ושמירה על כבוד הזולת. ג) הגינות במשחק: שמירה על משחק הוגן ולא מוטה, יכולת להפסיד בכבוד, ונאמנות קבוצתית. בכל שלושת התחומים הללו ניתן למצוא בסיס וחיזוק בתורה, ודרכה להשפיע על הספורט.

### לקראת סימביוזה חינוכית בין תורה לספורט

אסיים את המאמר בהגדרת הצירוף הרצוי של תורה וספורט במודל החדש, בעזרת דימוי הסימביוזה הלקוח משדה הביולוגיה. יש שלוש אפשרויות לדרכי הסימביוזה ביחסי הגומלין בין שני יצורים שונים – טפילית, קומנסלית והדדית. לפי הנמשל, נאמר שבסימביוזה טפילית עשוי הספורט להזיק לחיים הדתיים. במודל קומנסלי של סימביוזה, מועיל הספורט לשמירת הבריאות ותו לא. ואולם, בסימביוזה הדדית, אפשר להיעזר בערכי היהדות והמוסר ולקדש את הספורט ובאותו זמן יכול הספורט לתרום לאיכויות החיים.

ב"ישיבה יוניברסיטי" בניו יורק, המוסד האורתודוקסי המודרני המוביל בארצות-הברית, מטופחים ענפי

### החינוך הגופני והחינוך המוסרי

נקודת המוצא במודל שאני מציע היא שהספורט עשוי להוות אמצעי יעיל לחינוך מוסרי, ושראוי לקבוע "אחריות חברתית" כיעד בחינוך הגופני. לתפיסה זאת שורשים עוד מימי אפלטון, והיא באה לידי ביטוי במאה ה-19 בסיסמה: "ספורט בונה אישיות". לטענת ג'ימס קיטינג, הספורט השפיע בארצות הברית על האתוס המוסרי, הקנה ערכי כבוד ואומץ וחינך למסירות ולאחריות חברתית. אפשר למצוא מחקרים בביטאוני הפסיכולוגיה של הספורט המבקשים להיערך להקניית ערכי מוסר בפעילות ספורטיבית, ונעזרים בתחרות הספורטיבית לחינוך לשיתוף, התחשבות, ויתור למען הכלל, הגינות ונאמנות קבוצתית.

עניין חשוב נוסף שיאפשר יצירת מודל חדש של "תורה וספורט" הוא במישור של הכשרת מורים לחינוך גופני. הכשרה תורנית תאפשר התמודדות עם שאלת הסימביוזה בתחומי המוסר, הפסיכולוגיה והפילוסופיה של הספורט. אפשר ליצור "אידיאל חינוכי" חדש ומוסדות כמו המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון, יכולים להכשיר דור של מחנכים המבינים גם בספורט ובבריאות וגם בהלכה ובתורה.

ספורט כמו כדורסל, סייף, היאבקות ושחייה. המוסד מתגאה בנבחרות הייצוגיות והישגיהן בליגת המכללות, ולעיתים נעשה שם ניסיון לסימביוזה הדדית. כך למשל הוקמה "תורה דו-ג'ו" בשיעורי קרטה כשילוב של ערכי תורה, מוסר ומידות עם אומנויות לחימה מהמזרח הרחוק. בארץ ישראל, עם פריחת המכינות הקדם-צבאיות לצד ישיבות ההסדר, אפשר שנראה יותר ויותר כיוונים לסימביוזה בנוסח הראי"ה קוק, מתוך ניסיון להעניק משמעות וקדושה להתעמלות ולספורט.

## חדש בהוצאת האגף לתרבות תורנית! תיק כרזות: ערי המשנה



בתיק 9 כרזות צבעוניות – כרזת שער ועוד 8 כרזות – שכל אחת מהן מוקדשת לעיר אחרת אשר בה פעלו חכמי התלמוד: טבריה, יבנה, דרומא, קיסריה, בית שערים, ציפורי, גולן ובית שאן. הכרזות כוללות אמרות של חכמים שנאמרו על אותו מקום או שנאמרו כשהיו שם, ממצאים ארכיאולוגיים מתקופת המשנה, תמונות של המקומות כפי שהם נראים היום ועוד.

עיצוב: ורד ביתן גודל כל כרזה: 35X50 ס"מ מס' קטלוגי 01.105 מחיר 35 ₪  
ניתן לרכוש את הערכה על ידי:

• פנייה טלפונית: 1-800-35-1-800

• פנייה דרך הפקס: 1-800-36-1-800

• פנייה דרך אתר האינטרנט: <http://www.bookme.co.il>

כמו כן, ניתן לרכוש את הערכה באחת החנויות הרשומות באינטרנט בכתובת הזאת:

<http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Toranit/Pirsumim/KtovotHafatzah.htm>