

ההבדלים בין נשים לגברים מבחינה אנטומית, פיסיולוגית ותפיסתית והשפעתם במעגל החיים

תקציר – המאמר שלפנינו יסקור את התמורות שחלו במעמד האישה בספורט ועד לימינו אנו. יתוארו ההבדלים שבין המינים מבחינה אנטומית (מבנית), פיסיולוגית (תפקודית) קונספטואלית (תפיסתית), בקרב שני המינים. ראוי לציין, שלמרות ההתקדמות בהישגי הנשים והעלייה במודעות בקרב הנוגעים בדבר עדיין יש (וכנראה שגם ימשיכו להיות) פערים בין המינים. העובדות מוכיחות שככל שתשכלנה הנשים להשתלב ביותר תחומי וענפי ספורט כן יקטנו הפערים הן בהישגים והן בעמדות בחברה.

ביוון העתיקה האולימפיאדה הייתה מיועדת לגברים בלבד (התיעוד הקיים אינו מאזכר נשים כמשתתפות פעילות במשחקים הרשמיים), וגם עם התחדשות המשחקים האולימפיים טען פייר דה קוברטי, הוגה הרעיון ומחדש הועד האולימפי ב-1892, כי "An Olympiad with females would be impractical, uninteresting, unaesthetic and improper", אולימפיאדה עם נשים תהיה לא יעילה, לא מעניינת, לא אסתטית ולא הולמת. בשנת 1928 תאר ה"ניו יורק טיימס" את ריצת 800 המטרים לנשים באולימפיאדת אמסטרדם (1928) "מסלול הפחם היה זרוי בעלמות אומללות ושרויות במצוקה מייסרת". המראה היה, כנראה כה מכאיב ונוגע ללב, עד שהשתתפות במקצוע זה נאסרה על נשים. חלפו עוד שלושים ושתיים שנה בטרם הורשו נשים להתחרות במרוץ העולה על 200 מטרים. המצב השתנה לאורך ההיסטוריה, אזרחי ספרטה העתיקה היו נאורים יותר, מבחינה זאת, מאשר החברות המודרניות. הם עודדו נשים לעסוק בספורט, מתוך אמונה שנשים בריאות וחזקות ילדו תינוקות בריאים וחזקים.

השפעות הכנסייה והתרבות הצרפתית (לפיה מקומה של האישה הנו לשמש עזר כנגד בעלה, לשמר את המוסר ולהבטיח את המשכיות הגזע), פינתה את מקומה להשפעת תנועות פמיניסטיות לשחרור האישה ושוויון בין המינים, וכך, יותר ויותר ענפי ספורט נפתחו בפני נשים. כיום אין כמעט ענף אולימפי שאינו פתוח לתחרויות נשים, ואף ישנם מספר ענפים בהם ההשתתפות היא מעורבת לבני שני המינים. עדיין אין שוויון מלא בין המינים (באולימפיאדת סידני 38% מהמשתתפים היו נשים), וכן עדיין ישנם ענפים בהם קיימת הבחנה מגדרית ללא הצדקה של ממש, אך, ללא ספק, חל שינוי מימיו של דה קוברטי ועד היום. השוואות של יכולות וביצועים גופניים בין נשים לבין גברים, לא נערכו בעבר בתנאים בסיסיים שווים. נשים ניהלו אורח חיים שונה (בדרך כלל פחות פעיל) זכו לפחות אימונים, לפחות עזרה מקצועית, לפחות אימונים, לפחות עזרה מקצועית, לפחות ניסיון תחרותי, פחות לבוש וציוד מתאימים. אימון גופני נחשב כגורם הפוגע בגוף האישה, וספורטאיות היו צריכות לסמוך על יכולתן הטבעית בלבד. מתחילת שנות ה-70 חלה עליה עצומה בהשתתפות של נערות ושל נשים בפעילות גופנית ובספורט. תוכניות האימונים הוגדלו והורחבו, כדי להכין את הנשים בצורה הטובה ביותר להשתתף ולהצליח בספורט התחרותי. איש איננו נרתע כיום ממראה ספורטאיות החוצות את קו הסיום, ואין זה משנה כמה מזיעות, חסרות נשימה או מתייסרות הן נראות. במהלך העשורים האחרונים, נשים רצו, קפצו, שחו ודיוושו בהתמדה את דרכן לקדמת הספורט העולמי.

ככל שהזדמנויות בספורט ההישגי הולכות ומשתוות, כך גם קטן הפער שבין ביצועי הנשים לבין ביצועי הגברים. ב-1992 ניסו ד"ר בריאן וויפ וסוזאן וורד מביה"ס לרפואה של, UCLA להעריך האם ומתי ידביקו הנשים את הגברים במקצועות הריצה השונים.

החוקרים ניתחו את התפתחות השיאים העולמיים מתחילת המאה וגילו שקצב השיפור הנשי מהיר מזה הגברי. בהתאם לכך חזו השניים שיא משותף בריצת המרתון (2:02 שעות) עוד לפני שנת 2000 ומקצים משותפים בריצות במשחקים האולימפיים בשנת 2040. האומנם?

הסקירה שלפנינו תעסוק בהבדלים שבין המינים מבחינה אנטומית (מבנית), פיסיוולוגית (תפקודית) קונספטואלית (תפיסתית), בניסיון להתחקות אחר שורשיהם של ההבדלים ביכולת הגופנית ובהישגים הספורטיביים.

ההבדלים, אנטומיים יותר מפיסיוולגיים, פועלים, בדרך כלל, לטובת הגברים, בענפי ספורט הדורשים גודל וכוח. רבים מהבדלים אלה עשויים להתבטל באמצעות אימון גופני. הנתונים הפיסיוולגיים של אישה מאומנת גבוהים מאלה של גבר מאומן פחות. נוסף לכך, ההבדלים הבין-מיניים אינם רלוונטיים בספורט, היות שנשים מתחרות עם עמיתותיהן ולא עם גברים. הממדים הפיסיים של גבר בוגר גדולים יותר ב- 7%-10% בממוצע מאלה של אישה בוגרת. ישנו הבדל קטן מאוד בין ילדים לילדות עד תחילת גיל ההתבגרות, תקופה שבה הבנות גבוהות מהבנים באופן זמני. הדבר נובע מכך שתקופת הבגרות אצל בנות מתחילה בגיל מוקדם יותר מאשר אצל בנים (11 לעומת 13). ההתפרצות המאוחרת של הגדילה אצל בנים ותקופת הגדילה המהירה והממושכת יותר שלהם גורמות להם לצמוח לגובה רב יותר, עם מבנה כתפיים רחב יותר, מבנה צר יותר של אגן וגפיים ארוכים יותר מאלה של הנערות. בהשפעת הורמון המין הנשי, אסטרוגן, יש לנערות כתפיים צרות יותר, אגן רחב יותר ביחס לגובהן, וזווית נשיאה גדולה יותר של המרפקים, מה שמהווה חסרון ביומכני בריצות ובזריקות. האסטרוגן אחראי גם לאגירה העודפת של שומן אצל נערות במהלך תקופת ההתבגרות, בעת שהסטטוסטרון גורם להתפתחות שרירית אצל נערים. לנשים בוגרות יש פי שניים רקמת שומן מאשר לגברים, כשהנתון בא לידי ביטוי באחוזים ממשקל הגוף הכולל. הרכב הגוף וסוגי השומן – הרכב גוף האדם נקבע על סמך היחס בין 3 מרכיבים עיקריים: שרירים, שומן ועצמות. קיימים הבדלים ניכרים בין שני המינים ביחס בין שלושת המרכיבים ומכאן השוני באחוזי השומן המתאימים לגברים לעומת נשים. קביעת טווחי אחוזי שומן לפי המינים אינה מעידה על סיווג אחיד ואחת כמה וכמה בקרב ספורטאים העוסקים בתחומים שונים. בגוף קיימים שני סוגים של שומן וחשוב להבין את תפקידו של כל אחד מהם. **שומן חיוני** – מדובר בשומן הנמצא באיברים פנימיים כמו במח העצמות, לב, ריאות, כבד ועוד. שומן זה חיוני לתפקודו התקין של הגוף. בגוף האישה מצוי עוד שומן חיוני במערכת איברי המין הנשיים. לשומן זה יש חשיבות רבה בהכנת הגוף לקראת הריון ולידה ובשמירה על פעילות הורמונלית תקינה. אצל נשים ישנו גם השומן בשדיים (לא אמור לתרום יותר מ- 4% ממשקל הגוף). תפקידו של שומן זה הינו בשמירה על הפעילות ביולוגית-פיזיולוגית תקינה של הגוף ולכן חשוב לא לפגוע במאגרים אלו. זו אחת הסיבות מדוע נשים לא "מצליחות" להגיע לאותם אחוזי שומן נמוכים כמו אצל גברים בענף פיתוח גוף.

מאגרי שומן – הסוג השני נמצא ברקמות השומן עצמן. רקמת השומן מבחינה תזונתית מספקת אנרגיה ומכילה 83% שומן נקי, 2% חלבונים ועוד 15% מים. מאגרי השומן כוללים את השומן הויסרלי הנמצא בחלל הבטן ושומר על האיברים הפנימיים, עוטף את מערכת העיכול ומגן מפני טראומות, מכות או לחצים חיצוניים. הסוג הנוסף של שומן הוא השומן התת-עורי, המורכב מרקמת שומן הנמצאת מתחת לשכבת העור ומספקת הגנה, בידוד ושמירה על טמפרטורת הגוף. לנשים ולגברים יש בסה"כ כמות דומה של שומן מבחינת מאגרי השומן, במצב של משקל גוף תקין. לגברים יש מסת

שרירים גדולה יותר, ולכן חוזק כולל רב יותר, כ- 45%-65% בפלג הגוף העליון, וכ- 25%-30% בפלג הגוף התחתון, אם מבטאים את החוזק ביחס למשקל הגוף, מצטמצם הפער לכדי 5%-15% בלבד. ולבסוף, חוזק השריר, ביחס ליחידה של חתך רוחב, דומה אצל שני המינים. בחלוקת סיבי השריר לסיבים אדומים-איטיים (ST) ולסיבים לבנים – מהירים (FT) אין הבדל בין נשים לבין גברים, אך שטח החתך של הסיבים גדול יותר אצל גברים, והוא זה המעניק להם יתרון מכריע בחוזק של השריר. נשים גמישות יותר מגברים ברוב חלקי הגוף. הבדל זה נובע מרמה בסיסית גבוהה יותר של ההורמון רלקסין אצל נשים. הורמון זה מרכז את הרקמות המחוברות את מערכת השרירים למערכת השלד ומאריך אותן. לגברים יש כליטר דם אחד יותר מאשר לנשים וריכוז המוגלובין גבוה יותר (15.8 לעומת 13.7 גרם / 100 מ"ל דם) מימדי הלב והריאות גדולים יותר אצל גברים, ולכן תפוקת הלב ואזור הריאות שלהם עולים על אלה של הנשים. אצל נשים, קצב הלב במנוחה גבוה מעט יותר, אך קצב הלב המרבי נקבע על ידי הגיל והוא זהה אצל שני המינים המדד המקובל למדידת היכולת האירובית המרבית הוא הצח"מ (צריכת חמצן מרבית) – נפח החמצן המרבי שהגוף מסוגל לנצל בדקה אחת. ההבדל בצח"מ בין נשים לבין גברים נע סביב 50%-60% ביחידות של ליטר חמצן/דקה (כמות חמצן מוחלטת) 25%-20% ביחידות של מ"ל חמצן/ק"ג משקל גוף/דקה (כמות חמצן יחסית למשקל הגוף) ו- 10%-5% בלבד, כשיחידת המדידה היא מ"ל חמצן / ק"ג / LBM דקה (כמות חמצן יחסית למשקל הגוף ללא השומן). לגבר יכולת אנאירובית גבוהה יותר, בעיקר עקב יכולתו להשתמש יותר בתהליכים אנאירוביים, תוך יצור כמות גדולה יותר של חומצת חלב. ריכוז האנזימים, האחראים ליכולת האנאירובית בשריר, דומה בשני המינים, אך לנשים בדרך כלל, יש פחות רקמת שריר. **התגובות האנטומיות והפיסיולוגיות לאימון גופני זהות אצל בוגרים משני המינים** וכוללות ירידה באחוז השומן, עליה במסת השרירים ושיפור ניכר במערכת האירובית. מידת השיפור תלויה בנקודת ההתחלה של המתאמן, בגנטיקה שלו ובסוג האימון. האימון משפיע על סף ההצטברות חומצת חלב בדם (OBLA) על ניצול של פחמימות ושומנים, על יעילות התנועה ועל מערכות הלב וכלי הדם והנשימה. ניתן לצמצם באופן ניכר את ההבדלים הפיסיולוגיים בין המינים, ובחלקם גם את האנטומיים, באמצעות אימונים מתאימים מבחינת תדירותם, משכם ועצימותם. סביר מאד, שהפער בין הישגי הנשים לבין הישגי הגברים ימשיך להצטמצם גם בעתיד. כל זאת, עד גבול המיצוי האפשרי של הפוטנציאל הגנטי האישי, גבול שבו יבואו לידי ביטוי ההבדלים האמיתיים בין המינים.

בענפי הספורט, שבהם מהווה הכוח מרכיב עיקרי, ולהורמונים האנדרוגניים (הגבריים) השפעה מכרעת על ההישג הספורטיבי – יישמר פער גדול יותר בין המינים. בענפי הספורט שבהם הכוח אינו מהווה מרכיב עיקרי, והמתחרים נדרשים לסבולת גבוהה, או למשקל גוף נמוך, או לגמישות מרובה, ילך הפער בין המינים ויצטמצם ואולי אפילו ייעלם לחלוטין. אין לנו אלא להמתין ולראות אם תחזיתם של וויפ-וורד לגבי השוויון בין המינים – תתגשם. במחשבה שניה, אולי השוואה כזו כלל אינה נחוצה, שהרי להשוות ספורט נשים לזה של הגברים, הוא כמו להשוות את המתאגרף מייק טייסון לשחמטאי ולדימיר קרמניק: שניהם הוכתרו כאלופי העולם, אבל אף לא אחד מאתנו מצפה שיתמודדו ביניהם.

מבחינה קונספטואלית אנו עדים לפערים בחשיבה ובתפיסה בקרב שני המינים הבאים לידי ביטוי בבחירה ובעיסוק בענפי הספורט העממי והתחרותי כאחד. למרות שפע הפעילויות הגופניות המוצעות לכלל האוכלוסיה ומגוון חוגי הספורט הן בספורט

התחרותי והן בספורט העממי, בנות נוטות לעסוק בפעילות גופנית פחות מבנים ולבחור בפעילויות הנתפסות, באופן מסורתי, כמתאימות לבנות, כגון: התעמלות, ריקוד, בלט, התעמלות אירובית והתעמלות לעיצוב הגוף, ופחות בתחומים הנתפסים כ"גבריים" יותר, כגון: כדורסל, כדורגל, ג'ודו, איגרוף ופיתוח שרירים, או בתחומים הנתפסים כיום כמתאימים לשני המינים, כגון: שחייה, טניס, רכיבה על אופניים ועוד. במחקרים שבהם נשאלו בנות ובנים על המניעים שלהם לעסוק בספורט, נמצא שבנים רוצים לשפר את הכושר הגופני ואת הכוח שלהם ולפתח את השרירים ואילו בנות רוצות לשמור על משקל נמוך ולעצב את הגוף, וגם לשפר את הכושר הגופני.. (Koivula, 1999) ילדים עוסקים בפעילות גופנית מתוך מטרה לשפר את הופעתם ולהרגיש "גבריים" יותר תוך כדי העלאת מסת שרירי באזור חגורת הכתפיים והרגליים. ילדות עוסקות בפעילות גופנית מתוך מטרה להיעשות "נעריות" יותר תוך כדי חיטוב איזורי העכוז והירכיים (פנחס, 2019). מנין נובעים ההבדלים האלה? הסופרת הפמיניסטית סימון דה-בובואר אמרה כבר באמצע המאה הקודמת כי האישה איננה נולדת אישה, אלא לומדת להיות כזאת. בדבריה אלה לא התכוונה הסופרת להתעלם מההבדלים הביולוגיים הקיימים בין גברים לנשים, אך טענה שחלק גדול מאוד מהתפיסות שלנו לגבי התפקידים וההתנהגויות המתאימים לגברים ולנשים איננו קשור לביולוגיה, אלא לתרבות. החברה והתרבות מכתיבים לנו את נורמות ההתנהגות המתאימות לכל מין, ובכלל זה את ההתנהגות הספורטיבית. אישה העוסקת בספורט של כוח ומגע גופני, כגון: כדורגל, כדורסל, איגרוף, או פיתוח שרירים, נתפסת כלא "נשית". התפקיד העיקרי שהחברה יעדה לנשים הוא ללדת ילדים ולטפל בהם מצד אחד, ולהיות אובייקט מיני לפנטזיות ולהנאות של גברים מצד שני. לכן, אסרה החברה על נשים בעבר ואף איננה מעודדת אותן כיום לעסוק בספורט כוחני מדי, העלול לפגום בפוריות וביכולת ההולדה שלהן, ומצד שני, החברה מעודדת פעילות גופנית שתתרום למראה סקסי שימשוך את הגברים, העולם הגברי מעודד את הנשים להיות רזות כדי לתפוס מעט מקום, להיות שקטות, להתנועע ולדבר בעדינות ולהתקשט עבור הגברים בלבוש, באיפור ובעיצוב הגוף והשיער. הבנות לומדות כיצד עליהן לנהוג אם ברצותן להיות "נשיות" ולמצוא חן בעיני הגברים בתהליך ארוך של חינוך, שמשתתפים בו כל סוכני הסוציאליזציה (חיברות) – הורים, גננות, מורים/ות, והתקשורת הכתובה והאלקטרונית, כל אלה מציגים בפני הבנות "מודלים" ראויים של "אישה" ואידיאלים של יופי. מגזינים של אופנה מציגים בפנינו דוגמניות רזות וחטובות ומעל מסך הטלוויזיה נשקפות אלינו קרייניות ומגישות יפות, חטובות ולבושות על פי צו האופנה. תכניות הספורט בערוצי הספורט ובערוצים הרגילים מרבות להציג תחרויות כדורגל וכדורסל של גברים ולראיין גברים כוכבי ספורט וממעטות להציג משחקי ספורט של נבחרות נשים בענפים אלה או בענפים אחרים. גם כאשר התקשורת בוחרת להציג ספורטאיות, היא מעדיפה לצלם ולראיין את הספורטאיות בעלות הגוף החטוב, המתלבשות באופן אקסטראווגנטי והמגדלות ציפורניים ארוכות. מכאן אנו מבינים עד כמה המדיה אינה מובילה שינוי בסטראוטיפים אלא אף תורמת להנצחתם! תעשיית הבריאות והיופי ותעשיית הכושר והפעילות הגופנית מנצלות את כמיהת הבנות והנשים לאידיאלים של יופי ומוכרות להן תכשירים, דיאטות ופעילות גופנית האמורים להשיג את המראה הנשי הרצוי. פרסומות הנשקפות אלינו מכל פוסטר, וכתבות במגזינים של אופנה, בעיתוני נשים, ברדיו ובטלוויזיה מנסות לשכנע את הנשים שהתעמלות אירובית או התעמלות בעזרת אופני ספינינג תגרום לירידה מהירה במשקל ושהתעמלות ב"סטודיו C" או התעמלות בשיטת "פילטיס" או בשיטות אחרות, הצעות חדשות לבקרים, תיעצב את

השרירים ותיחטב את הגוף. לצערנו אנו עדים לתופעות של ניתוחים פלסטיים ושאר מיני קיצורי דרך המטיחים שיפור בכושר הגופני ובמראה. הפעילות בחדר הכושר יכולה בהחלט להתאים לבני המין הנשי החל מגיל הילדות ועד לגיל "הזהב". הפעילות בחדר הכושר המאפשרת להתאמן בסביבה נוחה ומוגנת (מזוג אוויר) הכוללת מיכשור מתקדם המותאם לכלל מרכיבי הכושר וקבוצות השרירים השונות בגוף. ישנה אפשרות לבודד את קבוצות השרירים הרלוונטיות ולחזק את חלקי הגוף באופן סימטרי. הפעילות החדר הכושר הינה אינדודואלית ומאפשרת התקדמות בקצב אישי, כאשר לכל מתאמן ניתן להרכיב תוכנית אישית בהתאם לצרכיו האישיים. ראוי וחשוב להתייחס למימד הפסיכולוגי כאשר משווים בין גברים לנשים בהקשר של פעילות גופנית, שכן הרגלי החשיבה והטרמינולוגיה שונים במהות. ממצאיו של מחקר חדש של החוקרים שרית בן ישראל וארז חגי מחברת "E.H.P מאירם את נושא ההבדלים בין המילים מזווית שונה על פי ממצאים: כל מין מייחס משמעות שונה וייחודית למילים. המילה 'תחרות' העלתה אצל גברים את האסוציאציה של 'ניצחון' בעוד שנשים כתבו 'קשה'. המשמעות לדידם היא כי כשגבר שומע על תחרות הוא מתמלא אדרנלין, ואלו האישה 'משתכללת' מתכווצת ומתמלאת חששות. 'חוצפה', עוררה אצל הגברים אסוציאציות של הישגים, ואלו הנשים כתבו 'חולשה', חוסר תרבות'. כלומר הגברים משתמשים לפעמים בשבירת הכללים הקיימים כדי להתקדם ולהגיע להישגים, בעוד שהנשים רואות בכך דבר לא מוסרי ובעייתי. עוד דוגמא אותה הגדירו כ'מאלפת' היא המילה 'הצלחה', גברים מוצאים כוח כסף והשפעה, ואילו הנשים מסתפקות במועט ומבקשות הנאה. גם המילה 'החלטה' הביאה לתוצאות שונות. גברים אמרו 'כדאיות', נשים אמרו 'התבלטות' אצל נשים, כותבים עורכי המחקר, הדיבור והשימוש בשפה הוא פחות ממוקד מטרתי, יותר רגשי. בנוסף התגלה דפוס מחשבה אותו הגדירו כאינטימיות מול אוטונומיה. נשים כל הזמן פועלות מתוך רצון לייצא אינטימיות וקרבה, אצל גברים לעומת זאת יש צורך מתמיד בשמירה על אוטונומיה על הגבולות שלהם. לכן, הם מסבירים, כשגברים מתחרים ביניהם, בסוף התחרות הם תוקעים כף וממשיכים הלאה. נשים לא עושות זאת, כי מבחינתן האינטימיות נשברה. 'נדהמנו לגלות עד כמה השפה היא שונה', מסכמים עורכי המחקר. אחרי כל ההצהרות והתדהמות הללו כמעט ממש התבקש ניתוח ומסקנות מחקר פשוטות אך עם זאת עמוקות או לפחות מתבוננות על ההבדלים המכוננים בין נשים וגברים. ובמקום זאת, נזרקו אמירות פחות או יותר שטחיות, כאילו מזהות את השמש ומתעקשות שהיא בסה'כ הירח ולפיהן: 'לא מדובר במבנה גנטי שונה או בגזירה משמיים. מדובר פשוט בחינוך שונה שאילף אותנו, נשים וגברים, לדפוס חשיבה מסוימים... אם נדע על ההבדלים האלה נוכל לטפל בהם'. את מי שקצת למד הכיר או אפילו התעמק ביסודות היהדות, ממצאי המחקר החדש לא הפתיעו. עפ"י השקפת התורה, מצויים בנפש האדם שני יסודות עיקריים שמהם נובעות שתי תגובות או גישות בסיסיות כלפי המציאות, אלו הם היסוד הנקבי והיסוד הזכרי. היסוד הנקבי הוא השאיפה לשלמות – גם אם על חשבון התקדמות, והיסוד הזכרי הוא השאיפה להתקדמות – גם אם על חשבון השלמות. או כמו שמצאו החוקרים וכינו זאת דפוס של אוטונומיה מול דפוס של אינטימיות. ג'ון גריי כותב בספרו 'גברים ממאדים ונשים מנוגה': 'בהעדר מודעות לעובדה שאנחנו אמורים להיות שונים, נמצאים גברים ונשים כל הזמן בעימותים אלו עם אלו'. המהפכה החברתית של המחצית השנייה של המאה ה-20 אופיינה במגמה להתייחס בצורה שוויונית לגברים ולנשים, לחנך בנים ובנות באופן זהה ולהאמין שאין כל הבדל בין המינים, פרט להבדל הגופני.

הטענה שאין הבדל בין מוח גברי ונשי, הייתה הנחת היסוד לגישה שדגלה בשוויון מוחלט בין המינים בכל הנוגע למטלות ואופני העיסוק. אולם, ממצאי המדע בימינו תומכים בקביעה שהגבר והאישה שונים בתכלית והניסיונות של מי מן הצדדים להתכחש לכך מסיבותיו הוא אינם תואמים את המציאות הנתמכת במדע. ג'ר לוי (פרו' לפסיכולוגיה באוני' שיקגו פורסם בטיים אינטרנשיונל) 'כשהייתי צעירה האמנתי ש – 100% מן ההבדלים בין המינים נובעים מן ההשפעה הסביבתית. כיום, אחרי 20 שנה של חקר המוח אני ב – ט – ו – ח – ה שהבדלים ביולוגים נמצאים בבסיס ההתנהגות השונה שלנו'. (הדגשה לא במקור) ד"ר ריצ'רד רסטאק כותב בווישינגטון פוסט: 'נמצאו הבדלים ביוכימיים במוחותיהם של גברים ונשים המצביעים על הבדלים תפקודיים ח שובים בין מוחות גברים ונשים. הראיות שהתקבלו במחקרי מוח בתקופה האחרונה מצביעים כי ההבדלים ההתנהגותיים הרבים בין גברים לנשים יסודם בהבדלים בתפקודי המוח הטבועים באדם מבחינה ביולוגית'. לסיכום, הפער בין נשים וגברים ביכולות הפיסיות הוא מולד וביולוגי, ומצדיק, במקרים מסוימים, הפרדה בתחרויות ספורט בין המינים, לשם שוויון בהזדמנויות של בני שני המינים להצליח. מעבר להבחנה לגיטימית זו, המפרידה בין גברים ונשים בתחרות ספורטיבית, ניתן לראות כי בישראל קיימת אפליה של ממש של נשים על כל מאפייניו: שיתופן בספורט, איוש תפקידי ניהול תקצוב ובמתן פרסים כספים לזוכים!

בבליוגרפיה

* פוריה, גל. מילה שלה – מילה שלו. הידברות ספטמבר 2000.
* פייגין, נעמי. הבנים לכדורגל והבנות לפח הזבל": או פעילות גופנית ודימוי עצמי של בנות. עלמה: כתב עת לקידום מעמד האישה מאי 2004, גליון 13. משרד החינוך התרבות והספורט. מחלקת הפרסומים.
* פנחס, יגאל (2019). המדריך השלם לפעילות גופנית בחדר הכושר מהדורה שלישית ומורחבת. ישראל: יגאל פנחס.

* שגיא, דרור <https://www.foodsdictionary.co.il/articles/1293>

יעל דרור <http://www.ayalot>

מכוני הבריאות הלאומיים האמריקאים (National Institutes of Health)

– <http://womeninscience.nih.gov/>