



צבי נשרי מעביר שיעור התעמלות בחצר גימנסיה הרצליה, 1938 (אוסף גימנסיה הרצליה, ביתמונה)



צבי נשרי  
(מתוך: "צ' נשרי:  
אבי התרבות  
הגופנית  
בישראל")

# מתעמלים בעברית

צבי נשרי (אורלוב), מראשוני המורים לחינוך גופני בארץ ישראל

## ראשית החינוך הגופני בארץ ישראל

במערכות החינוך של "היישוב הישן" לא היה מקום לחינוך גופני כלל, והיחס אל ספורט היה כאל ביטול תורה. באמצע המאה ה-19 נעשו ניסיונות ראשונים לפתיחת בתי ספר מודרניים על ידי נדבנים יהודים כגון מונטיפיורי, ובחזון של חלק מהם, דוגמת בית הספר למל, תוכננו גם שיעורי חינוך גופני, אך אינן תיעוד לכך שהם אכן יושמו בפועל בתקופה זו.

בעקבות התעוררות הלאומיות באירופה החלה הקמתן של אגודות ספורט לאומיות וחדירה של החינוך הגופני למסגרות חינוכיות מסודרות. דבר דומה קרה בתולדות הציונות.

ד תום מלחמת העולם הראשונה היו בכל בתי הספר של היישוב העברי גם יחד שני מורים בלבד למקצוע ה"התעמלות", הוא החינוך הגופני של ימינו. אחד משני מורים אלה היה צבי נשרי (אורלוב), שלמעשה יצר את הבסיס למקצוע הוראת החינוך הגופני בארץ ישראל. בין מפעליו ניתן למנות את הכשרת המורים להתעמלות, יצירת תוכניות לימודים בחינוך הגופני וחדוש השפה העברית בתחום הספורט והוראתו. באוספי הספרייה הלאומית מצויים ספרים, חוברות, מאמרים ומסמכים רבים שמהם ניתן ללמוד על פעילותו הענפה של צבי נשרי להשגת מטרות אלה.



תרגילי מתח עם צבי נשרי, 1910-1920 (אוסף גרשון גרא, ארכיון יד בן-צבי)

בתקופה שבה התמנה נשרי כמורה להתעמלות, לא היו עדיין בארץ ישראל הכלים הנדרשים להוראת החינוך הגופני: ספרות מקצועית, מורים בעלי ידע מקצועי, תוכנית לימודים מותאמת לתנאים המקומיים, ומונחים בשפה העברית שבעזרתם תבצע ההוראה. נשרי התייחס אל מיניו כאל משימה לאומית, ובגישתו מרחיקת הראות עמל על השלמת החסר. הוא האמין שבנוסף לאימון גופני, על המורה להתעמלות לחנך לסדר ולשמע, לעזרה הרדית, לנאמנות למולדת ולאזרחות טובה.

כשהוצע לו התפקיד, נשרי הבין שהוא חסר הידע וההכשרה המקצועית הדרושים לו, ולכן הציב כתנאי שיאפשרו לו להשתלם בחוץ לארץ (על חשבונו הפרטי) בהודמנות הראשונה. הוא שאף להכיר את החינוך הגופני באופן "מדעי" כדי שיוכל, לפי דבריו "למצוא שיטה מתאימה לחינוך הגופני של הדור הצעיר בארץ". בשנים הבאות יצא צבי נשרי מספר פעמים לאירופה – לשווייץ, גרמניה, אוסטריה, שוודיה ודנמרק. הוא השתלם בהוראת החינוך הגופני באופן תאורטי ומעשי, וכן באנטומיה ובפיסיולוגיה של גוף האדם, רכש ספרים רבים והשתתף בחוגים של אגודות ספורט. בכל נסיעותיו הוא התעדכן בשיטות ההתעמלות החדשניות שהתהוו באירופה. אמנם שיטת ההתעמלות השוודית בגירסתה הרנית היא זו ששבתה את ליבו ב"מדעיות" שבה ובהתייחסות שלה לתועלת הגופנית שבכל תנועה ותרגיל, אך בהרכבת תוכניות הלימודים הוא אימץ תרגילים מועילים ממגוון השיטות שבהן השתלם.

### רק על ידי אימון וחינוך ירבו ויעצמו

הפעם הראשונה שבה נתן נשרי ביטוי בדפוס לרעיונותיו הייתה בשנת 1911, במאמר שהתפרסם בכתב העת "מולדת", ירחון לבני הנעורים בהוצאת אגודת המורים. במאמר זה סוקר נשרי את פיתוח הכושר והיכולות הגופניות בתרבויות שונות לאורך ההיסטוריה האנושית החל במקרא, יוון העתיקה, ימי הביניים והרנסנס, וסיים



בשנת 1898, במסגרת הקונגרס הציוני השני, קרא מקס נורדאו ליצור "יהדות שרירית חזקה" ולטפח נוער עברי חדש, בריא בגופו. בסמוך לקריאה זו, ועקב אי קבלת יהודים למועדוני ספורט במדינותיהם, קמו במדינות רבות אגודות ספורט ליהודים בלבד. הורגש צורך לאמן דור חדש, שבניגוד לתדמית של היהודי החלש והרופס יוכל לעמוד במשימות העם.

עם העליות הראשונות לארץ ישראל בסוף המאה ה-19 לא היה גוף ממוסד שיכול היה לתת הכוונה אידיאולוגית ולקבל החלטות לגבי מטרות החינוך בארץ, ולכן עשו זאת המורים עצמם באסיפות המורים. בין יעדי החינוך שקבעו היה גם החינוך הגופני. בין המחנכים היו שדגלו בחשיבות החינוך הגופני, אך בשלב זה הוא עדיין תפס מקום שולי, ומעט המורים שביצעו אותו בפועל היו מחנכים בעלי מודעות לנושא, אך חסרי הכשרה מקצועית.

המורה הראשון שהשתלם בחינוך גופני באופן מקצועי היה אברהם צבי גולדשמיט, שלימד בירושלים משנת 1904 בבית ספר למל ובסמינר למורים עזרה. שיעורי ההתעמלות שלו התבססו על אימון גופני בשיטה הגרמנית, שעיקרה התעמלות בעזרת מכשירים. הם גם ניתנו בשפה זו.

ב-1905 הוקמה ביפו גימנסיה הרצליה, שהייתה בית הספר הראשון שבו למדו בשפה העברית בלבד. שנתיים לאחר הקמתה, מתוך כוונה לגדל דור בריא בגופו ובנפשו, הוחלט לשלב את החינוך הגופני בתוכנית הלימודים. מנהלי הגימנסיה בקשו מצבי אורלוב, שבהמשך עיברת את שמו לצבי נשרי, לקחת על עצמו את תפקיד הוראת ההתעמלות בבית הספר. הם בחרו בו, למרות שלא הייתה לו כל הכשרה רשמית בהוראה או בחינוך גופני, בזכות היכרותם איתו עוד מרוסיה. ואכן, בראי הזמן, מתברר שבחירתם הייתה טובה.

### צבי נשרי (אורלוב)

צבי אורלוב נולד בכפר באוקראינה בשנת 1878. בצעירותו הוכשר כמתקן עגלות, בהמשך זנח את המקצוע ועסק בהוראה ב"חדר מתוקן", אז התגלה לראשונה כשרונו בהדרכה. הוא שירת בצבא הרוסי וקבל הכשרה כחובש, למרות שיהודי לא הותר לו לשמש בתפקיד. בצבא התנסה נשרי בהתעמלות "עמדתית" (שמתבצעת תוך עמידה במקום), בהתעמלות "שימושית" לחיילות, ומעט בהתעמלות מכשירים.

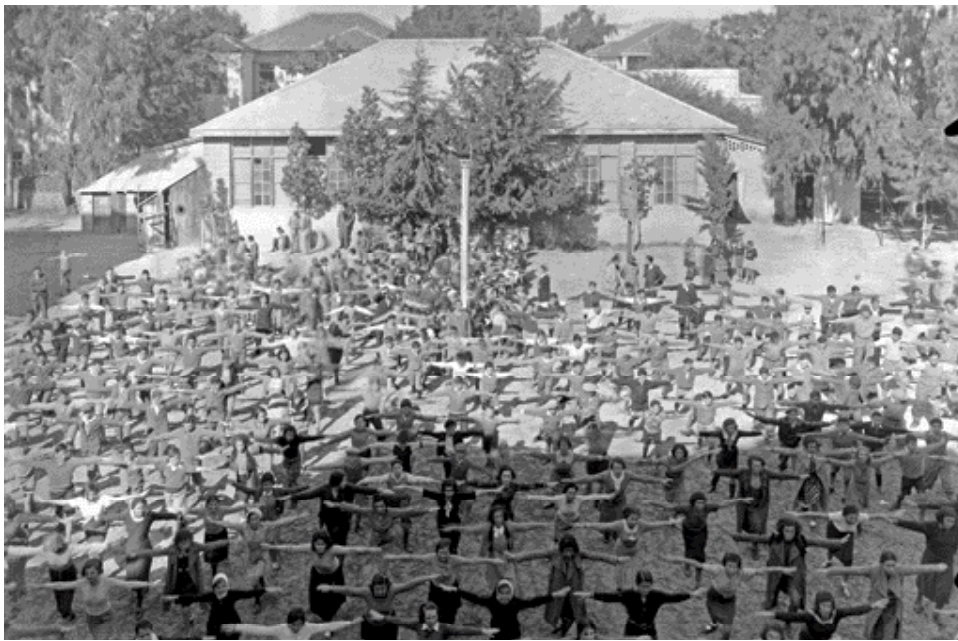


צבי נשרי, 1912 (אוסף גימנסיה הרצליה, ביתמנוה)

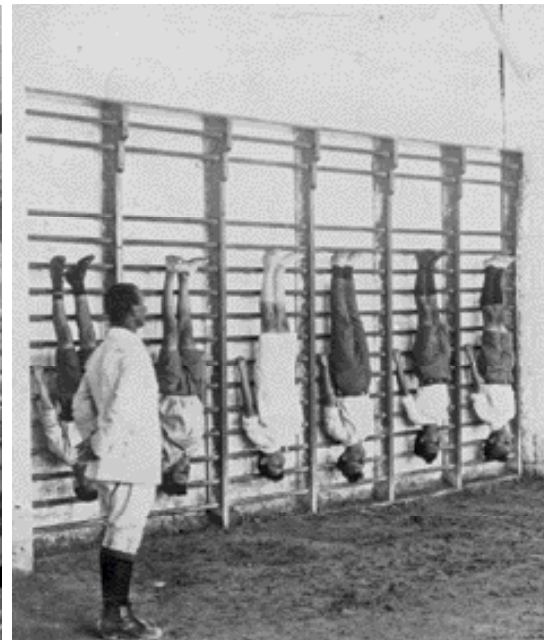
ב-1904 עלה לארץ ישראל והועסק כפועל במשק חקלאי בפתח תקווה, ויצא לו מוניטין של בחור אמיץ, חזק וחרוץ. מספרים שהיה משתתף בתחרויות היאבקות עם הפועלים הערבים במטרה להוכיח להם שכוחם ועוז רוחם של הפועלים היהודים אינו נופל משלהם. הוא אף לקח חלק ב"כיבוש העבודה" כשהתארגן עם כמה מחבריו לכיבוש מלאכת אריזת התפוזים בידי הפועלים היהודים.

(מתוך: צ' נשרי, II. התעמלות בקורה: II. טפוס בחבלים, תל אביב תש"א)





התעמלות בוקר בחצר הגימנסיה (אוסף גימנסיה הרצל, ביתמונה)



התעמלות על סולמות עם צבי נשרי, שנות ה־20 (אוסף גימנסיה הרצל, ביתמונה)

ואתלטיקה קלה. בעקבותיה פרסם נשרי ספר שכותרתו "שיעורי ההתעמלות - שיעורי הקיץ למורים ולמעמלים", והוא הספר הראשון להתעמלות בשפה העברית. נשרי תיעד את חלקו שלו בהשתלמות, ואת חלקם של שני המורים האחרים תירגם מגרמנית. בפרק המתבסס על שיעוריו, הוא הרכיב תוכנית לימודים לפי שיטת ההתעמלות השוודית ובה סדרת שיעורים, וככל שיעור רפרטואר תרגילים מפורט ומבוואר.

חיבור זה הוא ראשון מבין סדרת חיבורים של צבי נשרי שהיו מיועדים לקהל המורים, המאמנים באגודות הספורט והציבור דובר העברית בארץ ובעולם. בדרך כלל הם יצאו לאור בצמוד להשתלמות בהתעמלות שנשרי היה ממארגניה. הם נתנו ביטוי למשנה הפדגוגית והחשיבה הלאומית של נשרי, וגם לאישיותו המיוחדת. הם הכילו סדרות שיטתיות של שיעורי התעמלות, כשבכל אחד מהם רפרטואר מתודי ומפורט של תרגילים, עם הסברים לגבי ערכו של כל תרגיל. הספרים סייעו למורים שהשתתפו בהשתלמות, ולמורים נוספים, להרכיב תוכנית ללימודי חינוך גופני בבית ספרם. אחת המטרות העיקריות הייתה להנחיל למעמלים ולמתעמלים את המונחים הנחוצים להוראת החינוך הגופני בעברית, כגון שמות התנוחות, הפעולות, ציוד העזר ואברי הגוף. ההוראות עבור המורה המעמל היו מדויקות מאוד, ומנוסחות בסגנון שהזכיר פקודות במסגרת צבאית. אפילו מילת הציווי שעל המורים להשתמש בכל שלב בתרגיל היו כתובות במפורש. לדוגמה, בתרגול עמידה ישרה ונשימה עמוקה, על המורה לצוות על התלמידים "ישר - עמוד! נשימה עמוקה - שאף! נשוף! ולבסוף - נוה!".

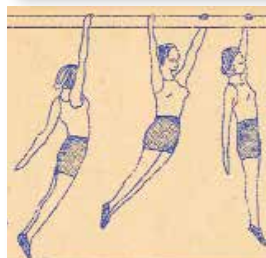
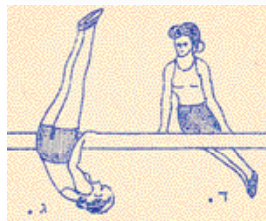
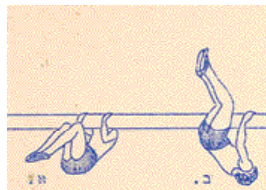
כותרתה של החוברת השנייה שחיבר נשרי הייתה "תרגילי סדר, הליכה וריצה - לבתי ספר ולאגודות התעמלות". תרגילי סדר שימשו כהכנה לתרגילים ה"עמדתיים", תרגילים שקבוצת מתעמלים

בהתעמלות המודרנית השיטתית והמאוגדת של תחילת המאה ה־20. כבר בכתבה ראשונית זו נותן נשרי ביטוי לדעות ולרעיונות שילוו אותו לאורך דרכו המקצועית. הוא מדבר בזכות הספורט העממי (כניגוד לספורט המקצועני), אך מדגיש את חשיבות השיטתיות באימון הגופני והכללתו במסגרות חינוכיות. לשיטתו, ספורט אינו המטרה אלא האמצעי להגשמת אידיאלים כגון בריאות הגוף, דבקות במשימה וחוסן לאומי. בהתייחס ליהודים שלחמו ביוונים וברומאים הוא כותב: "הן מחנה גבורים לא יולד פעם אחת ולא בן לילה יגדל כחם ויעטם רוח גבורה, כי רק על ידי אִמון וְחֵנוּךְ ירכו ויעצמו", ובעניין המתאמנים באגודות הספורט באירופה הוא קובע: "וכל הקָהֵל הזה הנהו כח עצום, המסגל לשאת תלאות החיים וגם לקום להגנת המולדת בעת הצורך". כבר אז, לפני יותר ממאה שנים, נשרי התייחס בכובד ראש לצורך בטיפול בחולי שמאפיין את החברה המודרנית:

חסרים באחדים מהמקצועות שנמנו כאן תרגילים בשביל צדו השמאלי של הגוף ובכלל תרגילים המישרים את הגב - מה שנחוצן כל כך לבני דורנו היושבים רב ימיהם בגב כפוף, אלה על הספרים בבתי הספר ובמשרדים ואלה על עבודתם בבתי המלאכה והחרשת.

מאמר זה היה ראשון מני רבים מפרי עטו של נשרי, שהתפרסמו במשך השנים, בעיקר בכתבי עת בנושאי ספורט וחינוך כגון "ידיעות ארגון מורי ההתעמלות" ו"הד החינוך".

בקיץ 1913 התקיימה השתלמות בהתעמלות עבור מורי בתי הספר ומדריכים באגודת הספורט "המכבי". מורי ההשתלמות היו צבי נשרי, אברהם צבי גולדשמיט מירושלים וזונשיין מקושטא. ההשתלמות שאורגנה על ידי אגודת המורים ו"מכבי", התקיימה בתל אביב בגימנסיה הרצל, ונלמדו בה יסודות ההתעמלות על מכשירים



I. התעמלות בקורה: II. טפוס בחבלים, תל אביב תש"א (מתוך: צ' נשרי)



מנחי התעמלות \*

עמידה ישרה	Grandstellung	ישר-עמוד !
עמידה הפשוטה	Ruhestellung	נח !
עמידה רחבה	Spreizstand	פצור !
עמידה פנויה	Schlussstellung (בכפות כנעיות)	קנור !
עמידה קוחים	Geöffnete Aufstellung	
עמידה פסיקה	Schrittstellung	
עמידה על אצבעות רגלים	Zehenstand	עקבים-קדמה
עמידת ידים	Handstand	
עמידת כתפיים	Schulterstand	
עמידת ראש	Kopfstand	
כפיפת ברכים (ביצועת קלה)	Leichte Kniebeuge	
כריעת ברכים	Kniestand	ברכים-פנים
מטיבה	Stützstand	
ישיבה (רגילה לארך, לרחב הכסא)	(Selt-Quer-)Sitz	
ישיבה שלמה	Ganzsitz	
ישיבה מיוחדת	Türkensitz	
ישיבה על ירך	(Innen-,Aussen) quersitz	
ישיבה תלויה	Hängsitz	
ישיבה על הנקבים	Fersensitz (בעמידת ברכים)	
ישיבה ביועק	Hocksitz	כריעת-ישיב
ישיבת רמבה	Reitsitz	
שכיבת פרקן	Rückenlage	שכוב
שכיבת פרקן בכסא	Liegestütz rücklings	
שכיבת אצבע	Liegedne Lage	

\* רשימת התעמלות המסורה היו שלמה לכתוב מרת מרת התעמלות  
במסורת הנכבדת נוסף מ. ע. אורלוב, כשישבות רחבה של רוב המוסדות הללו השתמשו גם  
מי אורלוב וגם מי גולדסמיט. מרת התעמלות כנעית לזכרון של ח' מרת בירושלים -  
נאמר שם הוא כפיפת-שם את תוצאתה של כל סדרה-קבוצת מרת את השיטה  
בשנותיו הראשונות מה שניתן לו לכתוב ישר.

נשרי אסף מושגים במשך שש שנים, עד שבשנת 1913 (השנה שבה פרצה "מלחמת השפות"), הייתה בידו רשימה של כ-180 מונחים ראשוניים בעברית, על בסיס מונחים בגרמנית. הוא הגיש אותה לוועד הלשון העברית יחד עם צבי גולדשמיט, המורה לחינוך גופני מירושלים. הרשימה הכילה מושגים שונים כגון סוגי תרגילים, תנועות, מצבי הגוף, ושמות מכשירים. למשל נקבעו בה לראשונה מושגים כ: עמידת הראש והישיבה המזרחית, קפיצת הנתירה ועמידת הפסיעה, ושמות מכשירים למיניהם: סוס, סמוכות, קורה, חמור ומקפצה. ברכים מהמונחים אנו משתמשים גם היום. על בסיס הרשימה יצאה לאור באותה שנה רשימת "מונחי התעמלות" הראשונה בעברית, בתוך מחברת ב' של "זכרונות ועד הלשון העברית". המחברת הייתה חלק מסדרה שבה פירסם הוועד רשימות מונחים רשמיות מטעמו, בתחומים מקצועיים וחינוכיים שונים, כגון מונחי הגאוגרפיה ומונחי הבנאות. הרשימות היוו חלק ממאמצי הוועד להטמיע את העברית כשפה מדוברת. בהקדמה לרשימה מציין הוועד: "מורים רבים שבמושבות, שהתלבטו בקביעת שמות לפעולות התעמלות השונות, ושכל אחד עשה לו מנחים אחרים, פנו אל הוועד בבקשה לקבע המלים היותר נחוצות". בהערות לרשימה נכתב כך: "בישיבות הוועד על דבר המנחים הללו השתתפו גם מר אורלוב וגם מר גולדסמיט, [...] ואחרי שהם הראו בפעל-ממש את הוראתה של כל מילה - קבע הוועד את הרשימה, בשנותו ובהחליפו מה שנראה לו לנכון יותר".

במשך השנים פירסמו ועד הלשון העברית, וממשיכתו האקדמיה ללשון העברית כמה מילוני מונחים לספורט ולחינוך גופני שהתבססו על עבודתו המתמשכת של צבי נשרי, שאף היה חבר בוועדות המקצועיות שאישרו את המונחים. בשנות ה-60 התפרסמו חוברות בשם "מונחי תרבות הגוף", בחלוקה לפי מקצועות הספורט השונים. הן הכילו כ-2000 מונחים שאושרו על ידי מליאת האקדמיה, על בסיס כרטסת שהכין צבי נשרי, ובה כ-7000 מונחים מבווארים.

שנים רבות המשיך נשרי בהוראת חינוך גופני בגימנסיה הרצלית. במקביל, וגם לאחר מכן, שימש בשלל תפקידים ציבוריים וחינוכיים בתחום הספורט, ביניהם הקמת הוועד האולימפי הארצישראלי, עריכת כתב העת של ארגון המורים לחינוך גופני והרצאות בפני הקהל הרחב על חשיבות הספורט לשמירה על בריאות הגוף. נאה דורש ונאה מקיים, הוא הקפיד להתעמל ולהתאמן ואף השתתף בתחרויות "אות הספורט" גם כשעבר את גיל 80. בשנת 1971, כשהוא בן 93, נשרי הוציא לאור בהוצאה עצמית את "לקסיקון מונחי החינוך הגופני", ובו 6737 מונחים. הערכים בלקסיקון מכילים הסבר של המושג, וכן את המונח המקביל בגרמנית ובאנגלית. את הלקסיקון, פרי עמל חייו, הקדיש לשני בניו ששכלו.

הוא נפטר ב-1973, בשנה ה-95 לחייו, כשבועיים לאחר שהשתתף בטקס פתיחת המכביה התשיעית, ונקבר בבית העלמין שברחוב טרומפלדור. הארכיון לתולדות הספורט והחינוך הגופני במכון וינגייט נקרא על שמו. ■

### מבצעת בעמידה במקום.

חשוב היה שהקבוצה תסדר באופן שהמתעמלים לא יפריעו זה לזה בעת ביצוע תרגילי ההתעמלות. נשרי דגל בחשיבות הסדר והמשמעת, וכך הוא כותב: "לתרגילי הסדר יש ערך חנוכי גדול [...] המשמעת ואהבת הסדר מתפתחים במשותפים על ידי תרגילים אלו במדה מרובה ויש גם ספוק לרגש היופי שבהם". ב-1922 הנהיג נשרי בגימנסיה הרצלית התעמלות יומית של כ-10 דקות בתחילת יום הלימודים. נהג זה נמשך לאורך שנים, אומץ על ידי בתי ספר רבים בארץ ומוכר לנו מתמונות בהן תלמידים רבים מתעמלים יחד בכגדים רגילים בחצר בית הספר.

ב-1927 פירסם נשרי ספרון ובו הוראות מתודיות להוראת התעמלות בכיתות הנמוכות בשל מחסור בחומרים להוראת החינוך הגופני בגילאים הצעירים. בהמשך, בשל הדרישה, פירסם מהדורה שנייה שכללה התעמלות לפעוטות ומשחקים פעילים, וגם מהדורה שלישית מורחבת ומתוקנת. בחיבורים אלה ממליץ נשרי על התעמלות בתוך הכיתה, תוך שילובה בנושא הנלמד: "תרגילי התעמלות בודדים יכולים וצריכים לבא בכל שעור ושעור, פעם-פעמים למשך דקות מספר, לשם תקנת בריאותם של הילדים וגם לשם המחשת הדברים הנלמדים".

### איך מתעמלים בעברית?

כשהתמנה נשרי למורה לחינוך גופני בשנת 1907, הוא מצא בספרות מעט מונחים בעברית שהיו יכולים לשמש אותו באופן מעשי בהוראת ההתעמלות. בתקופה זו, הוחזרה העברית לשימוש בחיי היום-יום בכלל, וכשפת הוראה בפרט, ולשם כך חודשו מילים מהספרות העברית הקיימת והומצאו מילים חדשות כביטוי למושגים שלא נמצאו מילים עבורם. נשרי החל לעמול על הרכבת רשימת מונחים הקשורים להתעמלות ולהוראתה, על קבלתה באופן רשמי לשפה העברית ועל הפצתה בקרב המחנכים והמעמלים. על פי עדותו, בקביעת מונח עברי עבור ביטוי לועזי הוא נהג לעמוד על מהות הביטוי, ואז לחפש מילה מתאימה בעברית שתבטא את המהות, גם אם אינה תרגום מילולי מדויק.

(מתוך: זכרונות ועד הלשון העברית, ב', ירושלים תרע"ג)

1. ט' בן ישראל, מהלכה למעשה - סיפורה של תרבות הגוף בתרבות הארץ-ישראלית, תל אביב 2010.  
2. מ' בניהו, צבי נשרי: אבי התרבות הגופנית בישראל - תולדות חייו, תל אביב תש"ד.  
3. צ' נשרי, "החונך הגופני בגימנסיה הרצלית" (תרס"ז-תרע"ד), בתוך: ב' בן יהודה וא' אופק (עורכים), ספורה של הגימנסיה הרצלית, תל אביב 1970, עמ' 142-146.