

# תרומתה של התעמלות הבוקר ברדיו קול ישראל לעיצובה של תרבות הגוף הישראלית

אודי כרמי ויאיר גילי

## מבוא

בניין מדינה ואומה הוא תהליך שלא רק מדינה ולאום כרוכים בו, אלא גם חברה ותרבות. אחת המשימות העיקריות שעמדו לפני מדינת ישראל לאחר הקמתה הייתה לעצב חברה בעלת תרבות משלה. לשם כך היה עליה להכריע במה תהיה התודעה והזהות הישראלית החדשה שונה מהתודעה והזהות של יושבי הארץ בתקופת היישוב, ואיזו זהות לטפח בקרב העולים החדשים שהגיעו בשני העשורים הראשונים לקיומה. גיבושה של תרבות לאומית במעבר מיישוב למדינה היה תהליך דיאלקטי של שינוי לעומת רציפות, של סתירה לעומת השלמה ושל פירוק לעומת אחדות.<sup>1</sup> בתקופה זו איבדה המדינה בהדרגה את צביונה האחדיד שאפיין אותה בתקופת היישוב והיא החלה לגלות את קשת הצבעים שמהם נבנה הפסיפס של קיומה.<sup>2</sup>

תרבות הגוף שעוצבה בתקופת היישוב כאמצעי להגשמת השאיפות הלאומיות, נועדה לשרת את המאבק לקוממיות. דימויי הגוף, תכונותיו הפיזיות והאסתטיות, הערכים שיוחסו לו ותפקידיו הלאומיים המשיכו למלא תפקיד גם אחרי קום המדינה. כל מוסדות הספורט הלאומיים – ההתאחדות לספורט בישראל, הוועד האולימפי, מרכזי הספורט, המחלקה לתרבות הגוף (לימים רשות הספורט במשרד חינוך) וההתאחדות לכדורגל – שנוסדו בשנים הראשונות של המדינה, הוקמו על תשתית שנוצקה בתקופת היישוב.<sup>3</sup> החברה הישראלית בשני העשורים הראשונים של המדינה קידשה את תרבות הגוף ועסקה באינטנסיביות בהטמעת התודעה הגופנית בקרב הציבור. מקום המדינה ועד שנת 1970 התפרסמו בישראל 660 כותרים שנושאים ספורט ותרבות הגוף. המוציאים לאור הפוריים ביותר היו ארגוני הספורט, במיוחד הפועל.<sup>4</sup> הספר המקיף ביותר היה האנציקלופדיה לספורט ותרבות הגוף שיצאה לאור בשנת 1959.<sup>5</sup> הציבור הישראלי התעניין בספורט והעיתון חדשות הספורט, שנוסד בשנת 1954, סיפק לו את האקטואליה הספורטיבית. בשנת 1959 פרסם העיתון גיליון יומי ובסוף שנות השישים הפך לעיתון השני הנפוץ ביותר במדינה, עם תפוצה יומית של יותר מ-40,000 עותקים ביום.<sup>6</sup> את החשיבות שיוחסה לתרבות הגוף ולשיקומו יש להבין על רקע הקטסטרופה של מלחמת העולם השנייה. הפנומן הספורטיבי השתתף בפרויקט השיקום הרוחני והגשמי של העם לאחר המלחמה ולספורט נועד תפקיד מרכזי בהטמעת אורח חיים ספורטיבי, כיאה לאומה המלקקת את פצעיה, מחדשת את נעוריה ונכונה למאבק על קיומה. על

חשיבותה של תרבות הגוף בשנותיה הראשונות של המדינה אפשר ללמוד מדבריו של מאיר בניהו, שהיה ממעצבי תרבות הגוף העברית לאחר קום המדינה: "הספורט נחשב כבבואתה של המדינה. ככל שהמדינה מפותחת ומתוקנת יותר, כך היא מיטיבה ליצור תנאים נאותים לתרבות הגוף. לעומת זאת, כשהמדינה שקועה בבערות ובבורות נמצאה תרבות הגוף שלה בשפל המדרגה. שלטון, שמונע מהתושבים את הברכה שבתרבות הגוף, יודע שהספורט מסוגל לעורר באדם המשועבד את הביטחון בכוחו, את הבזו לחולשה ואת הרצון לחופש ולעצמאות".<sup>7</sup>

תחיית תרבות הגוף העברית כחלק מתחייתו הלאומית של העם היהודי באה לידי ביטוי באמצעות שילובה בחינוך ובתרבות העברית. אחד האמצעים שתרמו יותר מכול להטמעתה בקרב האזרחים היה הרדיו. האפשרות להשתמש ברדיו ככלי לתקשורת המונים שמעביר מסרים לקהל הרחב של אנשים בו בזמן, נוצלה היטב על ידי מדינות רבות ככלי ראשון במעלה לאיחוד תושבי המדינה ולגיבושה של קהילה משותפת. אירועי הספורט סחפו אליהם לא רק ספורטאים אלא גם את הקהל הרחב, שהאזין להם ברדיו וחווה את ה"ביחד" באמצעות המדיום הרדיופוני. הרדיו החליף את "כיכר העיר" וסביבו התכנסו כולם כדי לחוות את ציוני הדרך המרכזיים בתולדות ישראל,<sup>8</sup> ואפשר לישראלים לחוות את הפנומן הספורטיבי בחינניות ובעוצמות כאילו נכחו באמת באירוע הספורט.

במאמר זה אנו טוענים שפינת ההתעמלות היומית בהנחיית מיכאל בן חנן, תרמה להבניית התודעה הלאומית בתחום תרבות הגוף ולהטמעת אורח חיים בריא בקרב האזרחים. תחילה נדון בתפקידם של תרבות הגוף והספורט לגיבוש הלאומי ובתרומתם לעיצובו של "היהודי החדש". לאחר שנשפוך אור על המציאות התקשורתית, מאפייניה והשפעותיה, נדון בתרומתו של הרדיו בכלל ושל תוכנית ההתעמלות בהנחייתו של מיכאל בן חנן בפרט להטמעתה של תודעת הספורט ותרבות הגוף בימיה הראשונים של המדינה.

## **"תרבות הגוף תועיל לכל יחיד, אם כולנו נעסוק בה – תצמח תועלת לעם כולו"**

דימויי הגוף הגברי נכרכו בציונות מראשיתה. ההקבלה והקשר בין מאוויים לאומיים לטיפוח הפן הגופני עוררו דיונים רבים בספרות המחקרית.<sup>9</sup> הספורט שימש כמכשיר חינוכי-פוליטי יעיל וסייע להטמעתם של מסרים אידיאולוגיים,<sup>10</sup> תוך כדי פנייה לגיבורי התנ"ך המיתולוגיים. פנייה לעבר נועדה לספק צירוקים לשאיפות לאומיות בנות זמננו. ואכן, כשטבע המנהיג הציוני מקס נורדאו (Nordau) את המושג "יהדות השרירים" (Muskeljudentum), הוא ביקש להתרפק על העבר ההרואי היהודי ולהשיב את "יהדות השרירים ליושנה".<sup>11</sup> בשנת 1902 פרסם עיתון ההתעמלות היהודית הברלינאי **יודישע טורנצייטונג** (בגרמנית: *Jüdische Turnzeitung*), מאמר מאת נורדאו שבו הפליג בשבחי ההתעמלות:

ההתעמלות מחנכת לחברות ולשיתוף המאמצים לקראת מטרה אחת. על שום כך רב ערכה של ההתעמלות פי כמה בשבילנו, היהודים, שחסרוננו הגדול ביותר הוא חוסר משמעת [...] אמת, שרירנו חלשים ויציבתנו פגומה אך אלה פרי ההתרחקות מהחינוך הגופני, אבל משבא היהודי לעסוק בתרבות הגוף, מיד נעלמים הליקויים, יציבתו משתפרת שריריו מתחזקים ובריאותו משתבחת [...] ככל שהיהודים יעש חיל בענפי הספורט השונים כן יגבר ביטחונם והכרת ערך עצמם.<sup>12</sup>

המטרה של עיצוב העבר מחדש הייתה להשיב ליהודים את הכבוד העצמי ולזקוף את ראשם.<sup>13</sup> היהודי "הישן" אמר היה להיפך לאדם "עברי" שיהיה אנטיזוה ליהודי הגלותי.<sup>14</sup> עם התגבשותה של הציונות בסוף המאה התשע-עשרה ובתחילת המאה העשרים התרכז השיח המטפורי הלאומי בתיאורו של הגוף היהודי האידיאלי: ציוני, גברי ובעיקר – אנטי-גלותי.<sup>15</sup> הגוף הגברי היה סמלה של האומה וביטוי לתכונותיה.<sup>16</sup> התנועה הציונית, שהייתה הכלי המרכזי להגשמתו של הרעיון הלאומי היהודי, שאפה לשנות את דימויו של היהודי "הגלותי" וראתה בפעילות הספורטיבית אמצעי ליצירת ה"יהודי החדש".<sup>17</sup> לנגד עיניהם של ראשי הציונות עמד גופו המחושל של יהודי שעומד זקוף קומה מול הניסיונות להשפילו. לגוף הציוני נועד תפקיד לאומי רב-חשיבות: להיות חלק מאומה.<sup>18</sup> רעיון "יהדות השרירים" היה מעוגן במציאות החיים באירופה, שבה נרדפו יהודים בשל דתם או מוצאם "הנחות". כשהגיעו עולי אירופה לארץ ישראל, הם מצאו שבארץ חיי עבודה ועמלנות – ולאוו דווקא הצטיינות בספורט – היו כרטיס הכניסה לאצולה החדשה.<sup>19</sup> חידוש הברית עם הטבע והאידיאליזציה של החקלאי היהודי במונחי "דת העבודה" יצרו את המיתוס של "היהודי החדש", המשוחרר מהרדיפות ומרגשי הנחיתות.<sup>20</sup> ההיסטוריון שמואל אלמוג טוען כי העבודה קיבלה ממד רוחני ובה בעת שימשה גם מעין תחליף לדת הממוסדת.<sup>21</sup> תדמיתו הגופנית של ה"צבר", כינויו של יליד הארץ, הושפעה מהסטריאוטיפים האנטי-גלותיים של המייסדים, ובעיקר מחזונם על דמותו הילידית של "היהודי החדש". החשיבות העצמית שחשו הצברים נבעה מתחושת גאווה על כך שהם בוחרים בעבודת האדמה על פני חיי נוחות ומקריבים את עצמם למען בניית הארץ.<sup>22</sup> הצעירים שנולדו בארץ ישראל עבדו את האדמה וחושלו באימונים צבאיים.<sup>23</sup> כחלק מהכשרת הדור החדש סב הציר החינוכי של תוכניות הלימודים סביב מקצועות שימושיים ועמלניים. תוכניות אלה תאמו את צורכי ההתיישבות של היישוב בארץ ישראל ונטעו ברור הצעיר אהבה לטבע, לעבודה, למולדת ולתנועה.<sup>24</sup> בהתאם לאידיאל ההתיישבות נותבו הצעירים לעבודה משקית, להגשמה, לחלוציות וליצירת כוח צבאי. עבודת כפיים, הסתפקות במועט, פשטות והגשמה המשיכו להיות אידיאלים גם לאחר קום המדינה. גילויי נהנתנות, שעשועים וטיפוח הגוף נתפסו כאורח חיים מנקר עיניים ובלתי ראוי, וכתרבות עוינת למפעל הציוני.<sup>25</sup> אימוץ אורח חיים זה ביטא יציאה לתרבות זרה והתפרקות מערכים קיבוציים.<sup>26</sup>



מיכאל בן חנן, 1963. תמונת פורטרט מזמן השידורים באדיבות בתו, חיה וינגרטן בן חנן

דימויו של הגוף הישראלי עוצב בתקופת היישוב. דימוי זה ענה על צרכיו של היישוב היהודי בארץ ישראל והמשיך לשמש מופת גם בעשורים הראשונים לאחר קום המדינה. בשנים אלה שימש "הספורט השימושי" כאמצעי להכשרת הדור הצעיר לקראת השירות הצבאי ולמילוי משימות לאומיות. "הספורט השימושי" שילב פעילות ספורט עם משימות שדימו את שדה הקרב. בשל תפקידו הלאומי זכה "הספורט השימושי" למעמד מיוחד בתרבות הגוף הישראלית.

לפני קום המדינה הוכפפו החינוך הגופני והספורט לצרכיה של החברה היישובית ולמטרותיה שנבעו מהצורך לגבש חברה חדשה. מעמדה של תרבות הגוף עורר דיונים רבים בקרב אנשי חינוך ומנהיגי הספורט. השאלות שבהן עסקו מעצבי תרבות הגוף העברית היו: אילו ערכים יש לייחס לספורט? האם יש לגייסו למילוי צרכיה של המדינה? האם יש להכניס את "הספורט השימושי", שהיה צבאי למחצה, למערכת החינוך?<sup>27</sup> הדיון בשאלות אלה התעצם אחרי קום המדינה. מאיר בניהו, שהיה ממעצבי תרבות הגוף העברית לאחר קום המדינה, תיאר את התפיסה הרווחת של הספורט: "הספורט נחשב כבבואתה של המדינה. ככל שהמדינה מפותחת ומתוקנת יותר, כך היא מיטיבה ליצור תנאים נאותים לתרבות הגוף. לעומת זאת, כשהמדינה שקועה בבערות וכבורות נמצאה תרבות הגוף שלה בשפל המדרגה. שלטון, שמונע מהתושבים את הברכה שבתרבות הגוף, יודע שהספורט מסוגל לעורר באדם המשועבד את הביטחון בכוחו, את הבוז לחולשה ואת הרצון לחופש ולעצמאות".<sup>28</sup>

השתתפות ספורטאי ישראל במפעלים בין-לאומיים נועדה להציג לראווה את ישראל במיטבה, לאו דווקא בזכות הישגים יוצאי דופן. על הספורטאים הוטלו משימות רבות שחרגו מן העיסוק בפעילות גופנית לשמה. לספורט נועד גם תפקיד תעמולתי: הוא היה אמצעי לרכישת עמדה מכובדת בזירה הבין-לאומית ולהפצת הרעיון הלאומי הצינוני בקרב היהודים בגולה. על משלחות ספורט הוטל לייצג את ישראל בחו"ל כחלק ממסע

תעמולה להכרה במדינה הצעירה ולחיזוק הקשר בין יהדות העולם למדינת ישראל.<sup>29</sup> ציפו מהספורטאים שייענו לאתגרים החברתיים-לאומיים, יותירו רושם על קהל הצופים ויעוררו בהם יחס של כבוד למדינה.<sup>30</sup> הוצע שהנבחרות הלאומיות יעברו "מבחן חיטול" טרם צאתן לחו"ל כדי "להבטיח רמת מוסר, הופעה מכובדת ורמת התנהגות על כר הדשא ומחוצה לו". ייצוג ישראל בזירה הבינ-לאומית בשני העשורים הראשונים, תקופה שבה סבלה המדינה מבידוד מדיני, העניק לה כבוד רב ועל כן הסכימו הספורטאים עצמם לשאת בעלויות של האימונים, התחרויות וייצוג המדינה בחו"ל. עמנואל גיל, מראשי הפעילים במוסדות הספורט בישראל, הגדיר את תפקידו של הספורט במדינה הצעירה:

בתקופה זו שאנו חיים בה, עלינו לתת לעצמינו דין וחשבון ברור, מה היא הדרך שבה נוכל בצורה הטובה והיעילה ביותר להכשיר את הנוער לאותם תפקידים בעבודה, בהגנה ובבניין הארץ, שאנו עומדים לפניהם. בחיפוש אחרי הדרך הנכונה בהכשרה הגופנית עלינו לבחון את הידוע לנו מארצות אחרות ולסגול לתנאינו, לאופיים של אנשינו ולזמן העומד לרשותנו [...] החינוך הגופני שלנו צריך להיות בנוי על יסודות של בריאות גופנית, חינוך לרמת מוסר גבוהה, אומץ לב אישי, משמעת ציבורית.<sup>31</sup>

בארגוני הספורט בישראל שררה תמימות דעים על תפקידו של הספורט כמכשיר להשגת מטרות לאומיות, ביטחוניות וייצוגיות.<sup>32</sup> הטמעת תרבות הגוף בקרב כל אזרח ואזרח הייתה משימה ראשונה במעלה. תוכניות רדיו בתחום הספורט נועדו להגשים את השאיפה להכשיר את העם בגופו ובנפשו לקראת מבחנים קשים. ארגוני הספורט, שבדרך כלל נאבקו ביניהם על הבכורה במוסדות הספורט הישראלי, נרתמו כגוף אחד וקידמו את שידורי הספורט ברדיו.

### **המציאות התקשורתית ומאפייניה: פס קול ישראלי**

מאז היווסדם מספקים אמצעי התקשורת לצרכנים מידע יומיומי על הסובב אותם. העיתונות, הרדיו, הקולנוע, הספרות והאינטרנט מפיצים מידע הטעון במסרים שונים לכל צרכן של אקטואליה. המסרים הפוליטיים, האידיאולוגיים או הכלכליים מובלעים בתוכניות החדשות, בנושאי כלכלה, תרבות ופנאי. מסרי התקשורת לא תמיד מובנים כראוי לצרכנים, אך אין ספק שהם מטביעים את חותמם על החברה. אסכולות מחקר, שהתגבשו בשנות החמישים של המאה העשרים, הצביעו על תפקידיה של תקשורת ההמונים בביטוי דעותיו של המעמד השליט ובהעברתם לאזרחים, בשכנוע הנשלטים שהמצב הקיים פועל לטובתם. בדרך זו מבססת התקשורת את יחסי הכוחות השוררים בין המעמד השליט לנשלטים (שימור היציבות החברתית), מסכלת כל ניסיון מחאה של כוחות מתנגדים ושוללת מהם כל הכרה ותמיכה ציבורית. לרוב רואים הצרכנים את המציאות התקשורתית כמשקפת את המציאות החברתית כפשוטה. ברם למעשה התקשורת משפיעה עליהם לאמץ את הגדרותיה לגבי המציאות כאילו הן הנכונות והטבעיות, וכאילו

כך הדברים אכן מתרחשים במציאות. התקשורת אף מתפקדת כמשמרת את הסטטוס קוו החברתי והפוליטי. למרות זאת התקשורת בכלל והרדיו בפרט מסוגלים לשמש גם כמנוף לשינוי חברתי בעל השלכות רחבות על רוב רוכדי החברה.<sup>33</sup> תרבות הגוף אינה יוצאת דופן מבחינה זו. בתקופת היישוב ובשנותיה הראשונות של המדינה נעשה שימוש במדיום הרדיופוני לעיצוב התודעה הגופנית בקרב אזרחי המדינה.

שידורי הספורט הרדיופוניים הראשונים נערכו בקול ירושלים, תחנת הרדיו שקדמה לקול ישראל, ונוסדה בשנת 1936. בתחנה ייחסו חשיבות מועטה לנושאי ספורט והוקדש לו שידור שבועי של עשר דקות. בשנת 1946 הוחלט לשנות את מדיניות התחנה ולשרד בה גם אירועי ספורט בשידור ישיר. המשימה למצוא שדר מתאים הוטלה על המחלקה להכשרה גופנית. המשימה הוטלה על נחמיה בן אברהם, עיתונאי בעיתון ספורט הבוקר, שעזר לעורך מדור הספורט אלכסנדר אלכסנדרוני וכתב בנושאים נוספים בעיתון.<sup>34</sup> קולו של נחמיה בן-אברהם הפך במרוצת השנים לקולם של שידורי הספורט הרדיופוניים הראשונים בארץ ישראל ובשנותיה הראשונות של מדינת ישראל.

שידור הספורט הישיר הראשון ברדיו התקיים ב-4 בפברואר 1947. בחודש זה ביקרה בארץ קבוצת הכדורגל ההונגרית מט"ק, שקיימה בארץ ארבעה משחקים. נחמיה בן אברהם שידר ברדיו את המשחק שבו היא נוצחה בידי נבחרת תל אביב. העיתונות הגיבה בחיוב על השינוי המרענן ברדיו. יום לאחר השידור כתב י"מ בעיתון דבר במדור "ברדיו", כי "מסתבר שכהנה וכהנה האזינו לשידור שהיה מהמוצלחים ביותר מאז קיומו של 'קול ירושלים'. הרפורטז'ה על מהלך התחרות שיקפה יפה את המשחק הדרמטי בין שתי הקבוצות. אכן נוכחנו לדעה מה רבות הן האפשרויות למכשיר הרדיו גם בארצנו". בעיתון הארץ נכתב ב-9 באפריל 1947 על תיאורו של בן אברהם, בין היתר:

אפשר לומר ללא היסוס שאלפים רבים שלא יכלו לבא להתחרות זו, האזינו למהלכה באמצעות מקלטי הרדיו שלהם ויש לשער שאף נהנו מן השידור [...] ובנוגע לתיאור התחרות עצמה הרי זה ניסיון ראשון של מר בן אברהם והוא עמד בדרך כלל במבחן. מר בן אברהם הצטמצם מדי בתיאור מרוצו של הכדור והעברתו מרגל לרגל, בלי ליתן ביטוי חי לתחבולות שבמשחק ול"מומנטים" אופייניים ביותר במהלכו ולתגובות הקהל, המשתנות כידוע בהתחרויות לעיתים קרובות. הוא ראה את הכדור בהיפוכו, עקב אחריו בהתמדה ובשקידה רבה, אולם מתיאוריו יכול היה המאזין לקבל אך תמונה מקוטעת של הופעת הלוואי השונות מסביב למרוץ הכדור. ואף על פי כן ראוי הקריין לברכה על הישג ראשון זה ויש לקוות שעם ריבוי שידורים כאלה תשתפר איכותם יותר ויותר.<sup>35</sup>

ביולי 1956 רותקה מדינה שלמה לשידור ישיר מאצטדיון רמת גן של משחק הגומלין בכדורגל בין ברית המועצות לישראל. שידורו הדרמטי של חלוץ שדרי הספורט של ישראל, נחמיה בן אברהם, שבר את שיא האזנה בקול ישראל.<sup>36</sup>

ברם יהיה זה בלתי אפשרי כמעט להפריד את יחסי הספורט בישראל והתקשורת האלקטרונית מהמציאות הישראלית המיוחדת אשר הרכבה ונפתולי דרכיה הטביעו, ועדיין מטביעים, את חותמם על תרבות הספורט בישראל. יחסי דת ומדינה למשל השפיעו לא אחת על שידורי הספורט במדינה, ואף על פי שקשה להאמין שחותמי הסכם הסטטוס קוו המפורסם שיערו בנפשם כי ההסכם ישפיע גם על שידורי הספורט במדינה, עובדה שרירה היא כי עד סוף שנות החמישים נמנעו בקול ישראל מלסקר באופן סדיר את משחקי ליגת הכדורגל הישראלית, שכן אלה התקיימו בשבת. רק בשנת 1958 העלה הרדיו הישראלי לאוויר את תוכנית הספורט הראשונה, "ממגרש הספורט". אלכסנדר אלכסנדרוני ונחמיה בן אברהם (ששיתפו פעולה עוד קודם לכן בעיתון **ספורט הבוקר**), עורכי התוכנית, נמנעו עדיין מלמסור את תוצאות משחקי השבת לחובבי הספורט עד לאחר צאתה של זו (ונשמתם של אלה...). חשיבותה של התוכנית "ממגרש הספורט" טמונה בעיקר בעובדה שלא זו בלבד שהייתה מקור אינפורמציה ראשון לתוצאות משחקי הכדורגל אלא הוסיפה ניתוחים ופרשנויות שלוו בתוצאות משחקי כדורגל אחרים מרחבי העולם.

תריסר שנים חלפו ותוכנית הספורט היומית הראשונה, "היום בספורט", עלתה לשידור. למרות טענתו של בן אברהם כי "אין עדיין במדינה מספיק ספורט לתוכנית רדיו יומית", החליט מנהל הרדיו דאז, משה חובב, כי "היום בספורט" תעלה לשידור באפריל 1970. חצי שנה מוקדם יותר, עם פתיחת עונת הכדורגל 1969/70, עלתה לשידור "שירים ושערים", תוכנית רדיו שבועית שעתידה הייתה לשנות את פני שידורי הספורט מקצה לקצה. שמה של התוכנית ניתן לה בידי משה חובב, אף שבכרבות השנים היא לא הכילה כמעט שירים...

חשיבותה של "שירים ושערים" נודעת בשל העובדה, שלראשונה הועברו תוצאות משחקי הליגה הלאומית בכדורגל בשידור ישיר מעל גלי האתר למאות אלפי חובבי כדורגל ברחבי המדינה. אף שבתחילת דרכה של התוכנית הועברו שידורים ישירים רק ממגרשים מעטים (היתר נמסרו בעזרת קווי טלפון), עם השנים נוספו קווי שידור וכל משחקי הליגה הלאומית בכדורגל סוקרו באופן מלא ורציף. שידורה של "שירים ושערים" הדגיש ביתר שאת את יתרוננו הכולט של המדיום הרדיופוני בכל הקשור למיידיות העברת המידע על פני דיווח בדיעבד בעיתונות הכתובה והעלה לראשונה את הסוגיה של השפעת המדיום על המשחק וסביבתו. סיקור המשחקים ברדיו אילץ את שדרי התוכנית להדוף טענות מצד פטרוני הקבוצות נגד השידור ה"חי" של המשחקים. כך למשל היו שטענו כי ידיעה של תוצאת משחק אחד משפיעה בהכרח על תוצאת משחק אחר. אחרים סברו ששידור המשחקים ברדיו גורם לקהל פוטנציאלי להדיר רגליו מהמגרשים. כך או כך, אין ספק ששידורה של "שירים ושערים" לא רק העלה את שידור הספורט בישראל מדרגה אלא בעיקר הדגיש את עליונות הרדיו בכל הקשור למיידיות הסיקור ה"חי" מהמגרשים על פני הדיווח שלאחר האירוע.<sup>37</sup>



אחת התוכניות שנצרכו יותר מכול בזיכרון הלאומי הייתה תוכניתו הקצרצרה של מיכאל בן חנן. התעמלות הבוקר בהנחייתו נמשכה כעשר דקות בלבד, אבל היא שרדה כמעט ללא הפסקה כשלושה עשורים.

### “ואתם יידי המתעמלים – היכנו”

הרעיון שאפשר לעמל את האזרחים – כל אחד בביתו – נולד בגרמניה במאה התשע-עשרה. פעילות גופנית יומיומית נועדה לפצות על הניוון שכפה המעבר מחיי כפר לחיים עירוניים, בעקבות המהפכה התעשייתית. בתקופה זו נטבע המושג “בריאות הציבור” כחלק מגיבושו של הלאום הגרמני. זכות ראשונים בפעילות הגופנית המונעת תחלואה שמורה לרופא, המחנך והחוקר הניאל גוטלוב מוריץ שרבר (– Moritz Schreber 1861-1808). שרבר פיתח שיטת התעמלות ביתית, שנקראה “התעמלות חדר” (בגרמנית: Zimmerymnastik) ואפשרה לכל אזרח לקיים פעילות גופנית בדלת אמותיו, ללא צורך באיזורים מיוחדים.<sup>38</sup>

בתקופת היישוב ובשנים הראשונות של המדינה יוחסה לשיעורי ההתעמלות חשיבות שחרגה מההיבט הגופני הטהור. השיעורים נועדו להקנות למתעמלים הרגלי ספורט, להטמיע בהם את תרבות הגוף ולחנך אותם לציות ולמשמעת. חוברת הדרכה לשיעורי התעמלות, שערכו חיים ויין ויהושוע אלוף, ממייסדי החינוך הגופני והספורט בארץ, כללה “תרגילי נימוס, סדר ומשמעת וטיפוח האופי”, לצד תרגילים גופניים. פיתוח האופי וטיפוחו נעשו באמצעות הקניית שליטה עצמית, תרגילים בחוקי החברה, תרגילים לפיתוח הרצון ולמען כיבושו. המשמעת בשיעור נאכפה על ידי מה שכונה “משמעת המשרוקית”, קרי ציות למורה וקבלת מרותו.<sup>39</sup>

עוד לפני קום המדינה עלה הרעיון להשתמש ברדיו כאמצעי להכשרה גופנית של האזרחים. בארץ ישראל פעלה תחנת הרדיו קול ירושלים, שנוסדה בשנת 1936. הרעיון לשדר פינות ספורט ברדיו לא היה המצאה מקומית. בשנות השלושים של המאה העשרים נהגו מדינות רבות לפתוח את יום השידורים ברדיו עם התעמלות בוקר קצרה בהנחיית מדריך. בשנת 1937 פרסם העיתון דבר מאמר ובו קרא לקול ירושלים לפתוח את שידוריו בהתעמלות ביתית. “בעתיד הקרוב”, כך בישר העיתון, “יישמעו מעל גלי האתר צלילי הפקודות בעברית”.<sup>40</sup> אלא שרק כעבור תשע שנים התממש החזון. ב-6 בינואר 1946 פתח לראשונה מיכאל בן חנן את שידורי הבוקר של התחנה בתרגילי התעמלות בליווי נגינת פסנתר. בן חנן נולד בגרמניה בשם מיכאל זמל. בשנת 1933 עלה לארץ, הצטרף לארגון ה“הגנה” בירושלים והיה אחד ממפקדיו בעיר. אחרי קום המדינה הא היה ממקימי חיל המדע בצה“ל, עסק בחינוך, ניהל את כפר הנוער הדסה נעורים על יד כפר ויתקין וכמה בתי ספר בירושלים. אך יותר מכול הוא ייזכר כ“מר התעמלות הבוקר” הלאומי. במשך יותר משלושים שנה היו בן חנן והפסנתרן מאיר הרניק, לימים ראש המדור למוסיקה עממית בקול ישראל, חלק בלתי נפרד משגרת ההשכמה היומית של אזרחי המדינה.



רבים מהאזרחים הקיצו משנתם למשמע אות הפתיחה של התוכנית: "בוקר טוב לכל המאזינים, ואתם ידידי המתעמלים – היכוננו".<sup>41</sup>

הפשטות והאינטימיות היו סוד הפופולריות של תוכניתו של בן חנן. מדי בוקר נהג בן חנן לרוץ לאולפן ולהתייצב לפני המיקרופון, בלבוש פשוט ויומיומי – סוודר ומכנסיים ארוכות. בשעה שש ושלושים בערך שודרה פינתו הקצרה – בין חמש לעשר דקות.<sup>42</sup> אלפי המאזינים התעמלו בביתם לפי הוראותיו, אחרים האזינו לו בעודם מנמנמים עדיין במיטותיהם. הוא ביצע בעצמו את התרגילים שהנחה, כאילו צפו בו כל המאזינים. הוא נהג להחמיא למתעמלים – "יפה, כך בדיוק" – שכלל לא ראה. במקביל להנחיית המאזינים חיבר בן חנן ספר תרגילי התעמלות, בחסות המחלקה להכשרה גופנית. בדברי הברכה שחיבר המפקח לתוכניות עבריות בשירות השידור הארץ-ישראלי, מרדכי זלוטניק, הוא הסביר את חשיבות התוכנית שבהנחייתו של בן חנן: "שידור זה מקדם בכרכה את המאזין מיד בקומו ומעורר אותו לפעולה מעשית למען בריאותו, משרה עליו רוח טובה ומשמש התחלה נאה ליום עבודה בריא".<sup>43</sup> מנהל המחלקה להכשרה גופנית, ד"ר עמנואל סימון, ייחס ערך לאומי להתעמלות הבוקר: "תרבות הגוף תועיל לכל יחיד, אם כולנו נעסוק בה – תצמח תועלת לעם כולו".<sup>44</sup>

לא כולם סברו שהתעמלות הבוקר מועילה לכל העם. מזכיר הסדרות הרופאים, ד"ר דוד דויטש, פרסם מאמר בעיתון הבקר ובו הביע את מורת רוחו מהריטואל הלאומי.

בוקר בוקר אנו שומעים שיעורי התעמלות מפי קריין הרדיו. מי שמחונן בקצת כושר פנטזיה יכול לתאר לו בדמיונו איך עומד בשעה זו מחנה של אנשים סמוך לרדיו כשהם מתעמלים, מתנועעים, קופצים לפי הקומנדו של הקריין [...] כל תנועות מהירות מדי והתאמצות גופנית עצומה שנעשית בזמן קצר בטמפו של קרקס לפי פקודות הקריין עלולה להזיק ללב [...] נשאלת השאלה: אם אין זה כדאי לבטל לגמרי את השיעורים האלה, שיותר משהם מועילים – הם מזיקים.<sup>45</sup>

בתגובה לכיקורת שמתח ד"ר דויטש על הפינה, פרסם ד"ר עמנואל סימון מאמר ובו צידד בבן חנן: "אין ספק שהקול הער והמעודד של הקריין והתכנית המגוונת הניתנת בתרגילי התעמלות היא ברכה לרבים".<sup>46</sup> "הקול הער והמעודד" של בן חנן בשעת בוקר מוקדמת עורר תרעומת בקרב חלק מהמשכימים שביקשו להקיץ בניחותא משנתם. האזרח ע' ברמן שיגר מכתב לעורך עיתון הארץ ובו מחה על ההשכמה התזזיתית שכופה עליו קול ישראל:

רציתי למחות מעל כמה זו נגד התעמלות הבקר בקול ישראל. אם יש מטורף שרוצה להתעמל בשעה כזאת, בבקשה! הוא יכול לקנות חוברת התעמלות שוודית ולקפוץ ולהתכופף ולהתיישר כמה שהוא רוצה. אבל כשאשתי ואני וגם השכנים שומעים את כל המרץ והשמחה והרעש יוצאים מהמקלט בקולי קולות, ואנחנו עוד עומדים בקוש על הרגליים וחצי ישנים, אז זה פשוט לעג לרש [...] אם תשאלו למה אני בכלל פותח את הרדיו בשעה כזו – אז למה בכלל קניתי רדיו?<sup>47</sup>

פינת ההתעמלות זכתה למידה גדולה של פופולריות בימים שלפני עידן הטלוויזיה בישראל, אם כי ספק אם כל המאזינים התעמלו באמת. אחד ממאזיני התוכנית שיגר מכתב למערכת עיתון דבר ובו טען שעורך סקר פרטי בקרב מאות תלמידים כדי לברר מי נמנה עם המעמלים בבוקר. על פי הסקר הפרטי שערך, רוב המאזינים לתוכנית נהנים להשכים לשמע קולו הערב של בן חנן והמוזיקה הקלה המלווה אותו, אך הם אינם מבצעים את תרגילי ההתעמלות. לדבריו, התרגילים מסובכים מדי ופקודותיהם המהירות של המאמן אינן מובנות אפילו לדוברי השפה העברית על בוריה, לא כל שכן לעולים החדשים, המתקשים בהבנת השפה.<sup>48</sup> הסקר הפרטי שערך המאזין לא היה שונה בהרבה מסקר מקצועי שערך מכון גאלוף הישראלי בשנת 1952. מהסקר המקיף שערך המכון בנושא הרגלי האזנה של הציבור לקול ישראל, עלה, ש-28 אחוז מבעלי המקלטים מאזינים לפינת ההתעמלות של בן חנן, אך רק שני אחוזים בלבד מתעמלים בהנחייתו.<sup>49</sup> הסופר והסאטיריקן אפרים קישון הקדיש לפינת התעמלות הבוקר את אחת מכתבותיו בטור הסאטירי שפרסם במשך כשלושים שנה בעיתון מעריב. בכתבה ההומוריסטית סיפר קישון על טקס שנערך, כביכול, על ידי הנהלת קול ישראל לכבוד חתן פרס "הנאמנות הבלתי נתפסת". קישון כינה את חתן השמחה בשם שהסגיר את מוצאו היידי – פליכס ווסרפוגל וציין, למען הסר ספק, שמדובר בבעל תואר דוקטור המתגורר בנהריה, עיר שזוהתה בזמנו עם יוצאי מדינות דוברות גרמנית. לאחר דברי פתיחה של שר החינוך קם דובר הנהלת הרדיו ובירך את חתן הפרס:

אזרח המדינה, המאזין האלמוני ד"ר פליכס ווסרפוגל, החזיר לנו את אמונתנו באנושות ובעתיד העולם התרבותי [...] ד"ר פליכס ווסרפוגל עושה זה שנים רבות מה שלא עשה איש בתוכנו למן אלפיים שנה: הוא מתעמל בבוקר לקול השידור "התעמלות בוקר" של קול ישראל [...] בקור האכזרי ביותר, בבקרים חורפים קשים, כאשר אפילו קרייננו להתעמלות מקריא את חומר התרגילים לבוש מעילים מבוטנים בפרווה, קם לו ד"ר ווסרפוגל בפיוז'מה הדקה שלו, פותח את מקלטו, הקטן בדיוק ב-07:35, ועושה את כל התרגילים בלי רטינה [...] ד"ר ווסרפוגל הודה במילים נרגשות על הכבוד ועל המתנה היפה, וגילה בין היתר, כי בעצם, גם הוא עצמו אינו יודע למה הוא מתעמל בבוקר השכם כשאינו מבין דבר וחצי דבר מפקודות הקריין, אך עובדה היא שהוא מתעמל.<sup>50</sup>

על דרגת הקושי של התרגילים אפשר אולי ללמוד מהביקורת המובלעת בהמשך הטור. חתן השמחה הדגים לקהל כמה מהתרגילים שלמד בתוכנית אך עד מהרה הסתבך:

ד"ר ווסרפוגל נשאר עדיין שכוב על הרצפה עם שרוול ימינו יוצאת מתחת לבית שחיו השמאלי ויד ימינו נתקעה ללא ישע לפותה על ידי רגלו השמאלית שעברה בין זרועותיו ויצאה מאחורי אוזנו השמאלית באלכסון. לא להתרגש בבקשה – הרגיע ד"ר ווסרפוגל את הנוכחים – פשוט הסתבכתי במקצת. זה קורה לפעמים, אבקש קודם כל

להתיר את הקשר ברגלי השמאלית, לא זאת הימנית, נא לאחוז בשנייה, נכון, עכשיו  
כפשו בבקשה את יד ימיני, היא צריכה להיות כאן באיזה מקום, אולי מאחורי גבי.<sup>51</sup>

בסוף שנת 1959 הפסיק בן חנן לשדר את פינתו, כנראה בשל מחלוקת כספית עם קול ישראל. התחנה החלה לחפש מנחה אחר אך עד מהרה הוצפה במכתבי קוראים, שדרשו להחזיר לאלתר את התעמלות הבוקר בהנחייתו של בן חנן. עיתון הבקר דיווח שמעולם לא הייתה בקול ישראל תוכנית שעוררה תגובות כה רבות דווקא עם ביטולה, כ"התעמלות הבקר".<sup>52</sup> מתעמל מאוכזב אחד כתב: "התעמלות הבוקר, המלווה מוזיקה, הביאה לאלפי תינוקות וילדים רוח עליצות ושמחה".<sup>53</sup> מאזין אחר בשם אהרון כהנוביץ' הלין על תוכנית המוזיקה הקלה שתפסה את מקומה של התעמלות הבוקר: "האם הבידור הקל עולה בחשיבותו על בריאות העם? יחודשו נא מיד שידורי התעמלות הבוקר!".<sup>54</sup> לנוכח הלחץ הציבורי, חזרה פינת ההתעמלות של בן חנן בחודש יוני 1960.

תוכניתו של בן חנן שרדה בהצלחה את תחילתו של עידן הטלוויזיה, שהחל בישראל בחודש מאי 1968. קהל המתעמלים אומנם הלך ופחת, אך הנאמנים לתוכנית המשיכו להאזין לה. מעטים בלבד המשיכו להתעמל בהנחייתו של בן חנן, שבשנות השבעים איבד מזוהרו. בסוף אוקטובר 1977 הופיעה כתבה קצרה באחד מעמודיו הפנימיים של עיתון מעריב. בכתבה דווח לקונית על ביטול תוכנית התעמלות הבוקר של קול ישראל, כחלק מהיערכותו החדשה של הרדיו. אחד מנאמני התוכנית התאבל על סיומה של תקופה: "הדבר מהווה מכה קשה למתעמלי הבוקר...".<sup>55</sup>

## סיכום

התפתחות מדינת הלאום המודרנית בעת החדשה הצמיחה ודרכנה באירופה את החינוך הספורטיבי כאמצעי שנועד לחזק את הכושר הגופני (ולעיתים צבאי), ובעיקר את הזהות הפטריוטית. גם בישראל הדבר בא לידי ביטוי במגוון רב של פלטפורמות ואמצעי התקשורת ששימשו, ויש הטוענים שעדיין משמשים, כסוכן חברות משמעותי בהקשר הגופני. במשך רבע מאה, בין שנות הארבעים לשלהי שנות השבעים, נהג מיכאל בן חנן לשדר את התעמלות הבוקר, – פינה יומית שבה הדריך את המאזינים בתרגילי התעמלות קלילים. קולו של בן חנן וצלילי הפסנתר שליוו אותו היו חלק מהרגלי ההשכמה של האזרחים הישראלים והוזכרו בסרטים, בשירים ובמערכונים, עד שהפכו לאחד מסימני ההיכר המרכזיים של המדינה הצעירה.

במאמר זה טענו כי אמצעי התקשורת מקנים לפרט ערכים חברתיים באמצעות העברה של אינפורמציה והטמעת רעיונות, דעות, אמונות, ערכים ונורמות התנהגות. באופן ממוקד ניסינו להשתמש בתוכנית הבוקר בהובלתו של מיכאל בן חנן כדוגמה לרעיון להשתמש ברדיו כאמצעי להכשרה גופנית של האזרחים במדינת ישראל המתגבשת.

היסוד הרעיוני שעליו מושתתת הגישה התרבותית רואה בתוצרי התקשורת את המקור שממנו אנו מעצבים את זהותנו, את תחושת העצמיות שלנו, את תודעת מעמדנו ואת

השתייכותנו הקבוצתית. אותם דימויים מסייעים בעיצוב השקפת העולם של כל אזרח. התקשורת משמשת מוקד לאינטראקציה בין שחקנים חברתיים שונים ומשפיעה על יחסי הכוחות ביניהם. יחסי הכוחות הללו משכפלים ומפיצים משמעויות וערכים, שמהם בונים הצרכנים את השקפת עולמם. המסנן התקשורתי משנה את המציאות, ולמעשה גורם ליצרון המקורי, הצרכן הפשוט, לחוות את עצמו בעיניים של אחת מקבוצות הכוח השולטות בתקשורת.<sup>56</sup>

## הערות

- 1 יוסף גורני, "העשור המופלא", בתוך: צבי צמרת וחנה יבלונקה (עורכים), **העשור הראשון: תש"ח תשי"ח**, ירושלים: יד בן-צבי, 1997, עמ' 363-370.
- 2 ראו: צבי צמרת וחנה יבלונקה, "כפתח העידן", בתוך: שם, עמ' 7-10.
- 3 יאיר גלילי, "אל-אל ישראל: מגמות בספורט הישראלי", בתוך: יאיר גלילי, רוני לידור ואמיר בן פורת (עורכים), **במגרש המשחקים**, רעננה: האוניברסיטה הפתוחה, 2009, עמ' 419-474 (להלן: גלילי, לידור ובן פורת [עורכים], **במגרש המשחקים**).
- 4 סנדר גרוסמן, **ספרות הספורט והחינוך הגופני במדינת ישראל, 1948-1978**, נתניה: מכון וינגייט, 1978, עמ' 5.
- 5 יוסף אבירם, מאיר בניהו, עמנואל גיל ורפאל פנון, **האנציקלופדיה לספורט ולתרבות הגוף**, תל אביב: עם עובד, 1959.
- 6 יאיר גלילי, "אל-אל ישראל: מגמות בספורט הישראלי", בתוך: גלילי, לידור ובן פורת (עורכים), **במגרש המשחקים**, עמ' 419-474.
- 7 מאיר בניהו, הרצאה, הארכיון ע"ש נשרי בוינגייט (להלן: א"ו), מכל 314, תיק 5.11.11.
- 8 אלה בן עטר, **משדרים תחת אש**, חיפה: פרדס, 2019, עמ' 17-20.
- 9 ראו למשל: משה צימרמן, "תחייה לאומית – היהודי כספורטאי", בתוך: משה צימרמן (עורך), **דת השרירים**, ירושלים: כרמל, 2017, עמ' 313-334; משה צימרמן, "האגדה על הרשימה הקצרה של גיבורי ספורט יהודים", שם, עמ' 95-116; עופר אשכנזי, אתלטים יהודים-גרמנים וכינונה של תרבות ציונית (טרנס) לאומית, שם, עמ' 131-162; בעז נוימן, **להיות ברפובליקת ויימאר**, תל אביב: עם עובד, 2007, עמ' 167-171.
- 10 חגי חריף, **ציונות של שרירים**, ירושלים: יד בן-צבי, 2011, עמ' 8, 73 (להלן: חריף, **ציונות של שרירים**).
- 11 יחיעם שורק, "מאקס נורדאו – מחלוצי רעיון תחייתו הגופנית של עם-ישראל בעת החדשה", **החינוך הגופני והספורט**, 3 (1985), עמ' 6.
- 12 מכס נורדאו, 'מהי ההתעמלות בשבילנו היהודים!', **החינוך הגופני**, יב (1946), עמ' 2.
- 13 בעניין זה ראו: גיא מירון, **בסתיו ימי האמנציפציה**, ירושלים: מרכז זלמן שזר, תשע"א, עמ' 35-74.
- 14 Anat Helman, "Zionism, Politics, Hedonism: Sport in Interwar Tel Aviv", in: Jack Kugelmass (ed.), *Jews, Sports, and the Rites of Citizenship*, Urbana and Chicago: University of Illinois Press 2007, p. 95
- 15 מיכאל גלזמן, **הגוף הציוני**, תל אביב: הקיבוץ המאוחד, 2007, עמ' 12-13.
- 16 ג'ורג' ל' מוסה, **לאומיות ומיניות באירופה המודרנית**, תרגום: להד לזר, ירושלים: מרכז זלמן שזר, 2008, עמ' 15.
- 17 חיים קאופמן ויאיר גלילי, "ספורט, אידיאולוגיה ציונית ומדינת ישראל", **סוגיות חברתיות בישראל**, 8 (2009), עמ' 10.
- 18 טל אלמליח, "המהפכה החזותית של גוף, מרחב והיחס ביניהם בציונות", **כוורת**, 13 (2006), עמ' 28.

- 19 על "עבודת האדמה כעבודת האלוהים", ראו: שמואל אלמוג, "מ'יהדות השרירים" ל"דת העבודה", **הציונות**, ט (1984), עמ' 137-146; חיים קאופמן, "היהודי החדש ותרבות הגוף בארץ-ישראל", בתוך: משה צימרמן ויותם חותם (עורכים), **בין המולדות, היקים במחוזותיהם**, ירושלים: מרכז זלמן שז"ר, 2006, עמ' 264; קאופמן, "הספורט היהודי, הארץ-ישראלי והישראלי – בין לאומיות לבין פוליטיות", בתוך: א' גור זאב ור' לידור (עורכים), **ספורט, ערכים ופוליטיקה**, חולון: רכגולד, 2007, עמ' 122. וכן: Haim Kaufman, "Jewish Sports in the Diaspora, Yishuv, and Israel: Between Nationalism and Politics", *Israel Studies*, 10, 2 (2005), p. 157.
- 20 גדעון עפרת, **בהקשר מקומי**, תל אביב: הקיבוץ המאוחד, 2004, עמ' 383.
- 21 ראו: אלמוג, "מ'יהדות השרירים" ל"דת העבודה", עמ' 144-146.
- 22 Dafna Hirsch & Dana G. Kachtan, "Is 'hegemonic masculinity' hegemonic as masculinity? Two Israeli case studies", *Men and Masculinities*, 21, 5 (2018), pp. 687-708.
- 23 עוז אלמוג, **הצבר: דיוקן**, תל אביב: עם עובד, 1997, עמ' 134-135 (להלן: אלמוג, **הצבר: דיוקן**).
- 24 שם, עמ' 221-223.
- 25 אמיר בן פורת, **ממשחק לסחורה, הכדורגל הישראלי 1948-1999**, באר שבע: המרכז למורשת בן-גוריון, 2002, עמ' 95.
- 26 אלמוג, **הצבר: דיוקן**, עמ' 328-329.
- 27 טלי בן ישראל, "בין 'ספורט טהור' ל'ספורט שימושי': תרבות הגוף וההגנה העברית לפני קום המדינה", **דור לדור**, לב (תשס"ח), עמ' 7-20.
- 28 מאיר בניהו, הרצאה, א"ו, מכל 314, תיק 5.11/5.
- 29 חריף, **ציונות של שרירים**.
- 30 אלמוג, **הצבר: דיוקן**, עמ' 325.
- 31 עמנואל גיל, "ספורט שימושי", בתוך: **תרבות וגוף – קובץ מאמרים**, הוצאה לאור ע"ש עמנואל גיל, מכון וינגייט 1985, עמ' 100-101.
- 32 חריף, **ציונות של שרירים**, עמ' 149.
- 33 יאיר גלילי וטל לאור, "ייצוג מיעוטים בתקשורת: המגזר החרדי בתוכניות בוקר יומיות – בידור וסאטירה מעל גלי האתר בישראל", **המרחב הציבורי**, 14 (2018), עמ' 99-121.
- 34 חיים קאופמן, "העם רואים את הקולות", **קשר**, 20 (1996), עמ' 87-92.
- 35 שם, עמ' 89.
- 36 שם, שם.
- 37 יאיר גלילי, "שירים ושערים", בתוך: גלילי, בן פורת ולידור (עורכים), **במגרש המשחקים**, עמ' 388-333.
- 38 דאניאל גוטלוב & מוריץ שרבר, *Ärztliche Zimmergymnastik*, Nabu Press, Charleston, 2010.
- 39 חיים ויין ויהושע אלוף, חוברת הדרכה, מרכז ההדרכה של הועדה להכשרה גופנית (1939-1947), ארכיון המדינה, ג-1765/14.
- 40 רפאל פומפיאנסקי, "15 דקות להתעמלות-בוקר", **דבר**, 25.5.1938, עמ' 4.
- 41 "מקול ירושלים עד קול ישראל – 40 שנות השידור הראשונות", אוחר ב-10.7.2020 מן האתר <https://www.youtube.com/watch?v=60jK570obCw>.
- 42 במהלך השנים חלו שינויים קלים בשעת השידור.
- 43 מרדכי זלוטניק, "הקדמה", בתוך: חיים ויין ומיכאל בן חנן, **התעמלות בוקר ברדיו ירושלים**, תל אביב: טברסקי, תש"ו, עמ' 3.
- 44 עמנואל סימון, "פתח דבר", שם, עמ' 5.
- 45 דוד דויטש, "התעמלות בוקר בקול ישראל", **הבקר**, 14.8.1952, עמ' 3.
- 46 עמנואל סימון, "על התעמלות הבקר בקול ישראל", שם, 2.9.1952, עמ' 2.

- 47 ע' ברמן, "הוא מוכרח לפתוח רדיו?", **הארץ**, 5.9.1956, עמ' 21.
- 48 קורא, "התעמלות בוקר", **דבר**, 11.2.1960, עמ' 3.
- 49 שלום רוזנפלד, "בוקר טוב, מה דעתך על עונש המוות", **מעריב**, 25.4.1952, עמ' 4.
- 50 אפרים קישון, "חד גדיא – המעמל בבוקר", **שם**, 11.2.1955, עמ' 6.
- 51 **שם**.
- 52 זיסי סתוי, "משדר ומקלט", **הבקר**, 13 במאי 1960, עמ' 6.
- 53 מ"ס, "התעמלות בוקר", **שם**, 12.1.1960, עמ' 5.
- 54 אהרון כהנוביץ', "יחודש שידור התעמלות הבוקר", **דבר**, 5.1.1960, עמ' 3.
- 55 יצחק מלץ, "בוטלה התעמלות הבוקר בהדרכת מיכאל בן חנן", **מעריב**, 30.10.1977, עמ' 20.
- 56 דוד קלנר, "חקר תרבות, רב־תרבותיות ותרבות התקשורת", בתוך: תמר ליבס ומירי טלמון (עורכות), **תקשורת כתרבות: טלוויזיה כסביבה של תרבות היום־יום: מקראה**, תל אביב: האוניברסיטה הפתוחה, 1995, כרך א, עמ' 13-27.