

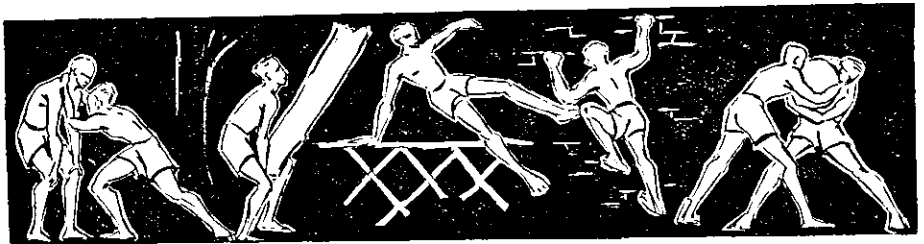
לחפש שרשים בנשמת העם, לינוק ממסורתו, מסמליו, מן האסוציאציות ההיסטוריות שלו, מנוף הארץ. עם שחסרה אצלו מסורת צבאית, הנובעת מהתפתחות של דורות, צריך להעזר בפסיכולוגיה כדי לבקש דרכים לתיקון החסר.

הפסיכולוגיה הצבאית מצווה לשקוד על כך, ששהא רוח־חיים בתקנונים, לבל יתאבנו לאותיות מתות, וזה בעיקר בשנות שלום ממושך. עליה להבטיח התאמה בין הוראות־השירות ולבין הנוהג הנפשי של האומה וקצב חייה הרוחני. אין לכפות על צבא צעיר תקנות, שצמחו על קרקע נכריה ונועדו לאומה זרה. העתקת תקנות ממקור זר אינה מלאכה קשה, אבל ספק אם ברכתה רבה.

אלו הן מקצת מבעיות הפסיכולוגיה הצבאית. לשם פתרון נוצרו ברוב המדינות מוסדות מיוחדים, המשחפים פעולה עם יתר המוסדות הצבאיים: מיניסטריון המלחמה, המטה הראשי, המפקדות, מוסדות הפיקוח על סוגי החיל, בתי־הספר הצבאיים וכו'. לעלות על האויב בשטח הזה, הרי זה לקרב את הנצחון.

החינוך הגופני בארץ־ישראל

מאת ד"ר עמנואל סימן וברוך בן



א. חינוך גופני מהו?

המושג חינוך גופני איננו שם נרדף למושג התעמלות. ההתעמלות היא, אמנם, החלק החשוב ביותר בחינוך הגופני של הנוער בומננו. פיתוח הגוף בדרך התאמצות מכסימלית אחת, יש בה משום התפתחות הגוף, אולם זו מתאימה יותר לשחקן בקרקס או לאלוף־הספורט המתגאה בהשיגיו. דרכנו היא דרך החינוך הגופני, שמתפקידו לפתח את הגוף למען יוכל לעמוד בכל הדרישות שתוצגנה לו בחיים, בתנועה, בעבודה, במלחמה. עלינו לקבוע את הדרך הזאת כקו היסודי בפעולותינו, הן בימי שלום והן בימי מלחמה, כדי שלא נעמוד בפני אפתעות בלתי נעימות בשעה של שידוד־מערכות.

מטרות החינוך הגופני הן:

- א. פיתוח כוח הפעולה המלא של הגוף.
- ב. תיקון ליקויי הגוף והשגת יציבה* טובה.
- ג. ידיעת השימוש בכוח שנרכש ע"י פיתוח הגוף.
- ד. טיפול כללי בגוף.

* מצב נכון של הגוף, ללא עקמימות בחוט השררה.

המטרות הללו משלימות אחת את השנייה; הכושר לפעולה מסוימת אין פירושו רק לבצע פעולה זו בהודמנות, אלא גם לדעת להשתמש ביכולת זו בחיי יום יום (בעמידה, בהליכה, בריצה, בקפיצה וכדומה).

הצורך בתיקון ליקויי הגוף הוא גדול. ליקויי הגוף באים כתוצאה מחולשה כללית בגוף, או מפיתוח חד-צדדי של הגוף. למשל: יציבה גרועה כתוצאה משיבה ממושכת. דרכי התיקון קובעות את טיב התיקון ויטודיותו. נביא דוגמא לדבר. יציבה גרועה באה בשל חולשת השרירים: התכווצות שרירי החזה ותשישות שרירי הגב. היציבה הגרועה משפיעה לרע על הנשימה מפני הקטנת שטח החזה ואפשרות התמתחותו. זה גורם לפיגור בהתפתחותו הכללית של הילד, לצמצום כושר פעולתו, ואפילו נוטל ממנו את יכולת העבודה. אם נרצה לתקן את הליקוי ע"י פקודות, נגיע אולי לכך, שמבחינה חיצונית ישתדל הילד לרכוש לעצמו ע"י התאמצות רבה את הצורה הנכונה, אך דבר זה יכביד עליו ויביאו לידי עיפות. מטרתה של היציבה הנכונה היא אחרת לגמרי: לגרום לכושר-פעולה מוגבר, וליצור את התנאים שיאפשרו תוצרת מכסימלית בעבודה. למטרה זו נוכל להגיע רק על ידי תיקון שייעשה בדרך פיזיולוגית נכונה.

חינוך גופני בעל ערך הוא רק זה, שמכשיר את האדם להוציא לפועל כל עבודה גופנית שהיא. הגדרה זו משמשת לנו קנה מידה עיקרי. כוחה יפה ביחס לכל עבודה גופנית, הן בספורט, הן במקצוע, הן בהגנה. אין חינוך גופני מיוחד לחיל או לבעל מלאכה; רק אחרי חינוך גופני יסודי וכללי, אפשר להשתמש בתרגילי הכנה מיוחדים לתפקיד זה או אחר. לדוגמא ניקח את הקפיצה לגובה. רק אחרי שהספורטאי קבל את החינוך היסודי, עליו לעבור לאימון בתרגילי קפיצה מיוחדים, המפתחים בעיקר את המהירות וכוח הקפיצה. לפי עקרון זה עלינו לנהוג גם בחינוכו של החייל: אחרי שקיבל חינוך כל-צדדי, שהכשיר אותו בצורה כללית לתפקידו, הוא מוכשר להתמסר לתרגילים מיוחדים, הנדרשים ממנו בהתאם למקצועו. טירון בלתי מוכן יהיה זקוק למאמץ-כוחות גדול מאד, כדי לעבור עם תחמושתו קיר שגבהו שלשה מטרים, באשר לא התאמן לנצל את הגוף בצורה הנכונה. אולם אם קיבל חינוך שיטתי, הריהו מוכשר לכל התאמצות שהיא. גם אם היא נדרשת ממנו באופן בלתי צפוי. אנחנו שואפים, איפוא, לקימוץ בעבודה, לניהול משק חסכוני בכוחות הגוף, להגברת כושר הפעולה שלו. אם נגיע לתוצאות טובות אצל היחיד – נגביר על ידי כך את כוחה של הקבוצה כולה, אך עלינו לזכור, שפעולת הקבוצה אינה תלויה בממוצע, אלא בגרוע שבה.

בקיצור: עלינו לשלוט בגופנו, ולא רק בתרגיל זה או אחר; ושליטה בגוף דורשת קודם-כל חינוך כוח-הרצון. כל חנועת שריר מכוונת ע"י כוח הרצון. קרגל השליטה בכוח הרצון נותן לנו אמן עצמי ואומץ. מה הוא האומץ? הוצאה לפועל של מעשה, בניגוד למעצורים פנימיים. החינוך הגופני מסייע לפיתוח האומץ, והוא מחנך לסבלנות: המכה בזמן ההתאגרות, הנפילה ממתח גבוה, או אנכי נסיעה בנעלי שלג (סקי) – כל אלו מחנכים את רגש האומץ באדם. מרגילים לסמוך על הכוחות העצמיים. בזה צפון הערך של תחרות אינדיבידואלית בהתאגרות, התאבקות וסיוף.

כמובן, אין מחנכים לאומץ רק על ידי תרגילי הגוף בלבד.

ב. תנאי חיינו בארץ.

אקלים ארצנו משתנה לעתים קרובות למדי. ידוע, אמנם, שבמשך 6 חדשים ויותר לוחם החום בארץ. הורגלנו לימי גשמים וסערות כלימי חמסינים ושרב. אולם, יש הבדל רב בחדשי הקיץ בין החום בשעות הצהריים ובין הקרירות בערבים ובלילה. כי מידת הלחות באויר ביום היא אחרת לגמרי מאשר בלילה (הטל). וכן גם מזג האויר בחדשי החורף: יום נעים וחם עלול ליהפך פתאום ליום סגריר, גשם וסערה. השינויים האלה במזג האויר, הבאים תכופות ובאופן פתאומי, והגורמים לירידה ועליה רבה במדחום במשך שעות מספר, דורשים מגופנו כוח-עמידה רב וחיסון, לבל יפגע בהשפעתם.

השאלה השניה. המענינת אותנו כאן היא שאלת העבודה. יש הבדל רב בין סוגי עבודותינו בגולה ובין אלה שבארץ. במשך אלפיים שנה נושלנו כמעט מכל עמדה בעבודה גופנית. בארץ חזרנו להיות עם חפשי הקובע לעצמו את צורת חייו ודרכי מחייתו. מהמספרים המעטים הניתנים למטה אנו למדים על השינוי הגדול שבא אצלנו בהרכב משלח-היד וסוגי-הפרנסה: העבודה הגופנית תופשת כיום מקום נכבד בסעיפי-כלכלתנו.

אחוז הפועלים מכלל האוכלוסיה היהודית בארצות הגולה ובארץ ישראל

הארץ	השנה	האוכלוסיה היהודית	מספר הפועלים	באחוזים
גרמניה	1933	503.720	20.924	3.9
צ'כוסלובקיה	1930	356.830	11.932	3.7
פולניה	1921	2.846.000	205.104	7.1
רומניה	1930	758.226	60.000	8.9
ארץ-ישראל	1937	404.000	83.895	21.2

השינוי הזה, שבא אחרי אלפיים שנות התנורות מעבודה גופנית, דורש מגופנו התאמצות מיוחדת, ולא קטנה כלל וכלל. עלינו לקחת בחשבון גם את אופן העבודה בארץ, את צורת הקבלנות השוררת כאן בכמה וכמה ענפי-עבודה והדורשת התאמצות גדולה יותר. התחוקה הסוציאלית של הממשלה נמצאת עדיין בדרגה נמוכה, המותאמת לרמת החיים של שכנינו. האשה והילד עדיין מחכים לחוק שיקבע גבול לניצולם. כל זה מסתכם לחשבון אחד: דרישה מוגברת מהגוף, התאמצות היוצאת מגדר הרגיל, ושוב, - סבילות וסבלנות.

ועוד גורם אחד מכביד על גופנו: השמירה. השמירה, הבאה אחרי יום עבודה קשה, הפכה אצלנו זה כבר לחלק בלתי נפרד מהוי חיינו, הן בעיר והן בכפר. כל המאמצים האלה זקוקים להרגשה עצמית טובה, שהיא משפיעה בהרבה על גופנו ועוזרת לו לעתים להחזיק מעמד גם במצב לא מזהיר ביותר. אולם דוקא הרגשה זו היא לקויה אצל העולים החדשים. דאגתנו לעולה החדש מצטמצמת בסידורו בעבודה, אין אנו שואלים להרגשתו העצמית ולמצב רוחו. העולה הוא בודד לעתים קרובות, חסר חברה וקרובים, אינו יודע את השפה וכו'. ויש אשר תעבורנה שנים עד שאדם מכה שרשים כאן, והרגשתו הופכת להיות, נורמלית. ההרגשה העצמית הלקויה, הרגשת הבדידות, משפיעה לא במעט על הכושר הגופני ומקטינה באופן פסיכולוגי את כוח-העמידה.

ג. מצב הבריאות בין הנוער בארץ.

בית הבריאות ע"ש נתן ולינה שטראוס בירושלים עסק בחקירת מצב הבריאות של ילדי בית הספר העממי. נביא כאן סיכומים אחדים של החקירה הזאת. בפרק הראשון הסברנו את חשיבותה הגדולה של יציבה נכונה. פעולת האורגניזם הפנימיים שלנו, הקובעת את בריאותו של גופנו ואפשרות התאמצותו, תלויה הרבה ביציבה. סיכומי מצב היציבה אצל ילדי ביה"ס מראים שליקויי הגוף נרכשים ברובם המכריע בבית הספר עצמו. כן בכיתה א' (בגיל של שש) סובלים רק 4% מהילדים מליקויי יציבה. בגיל של 7-8 - 15%, בגיל של 9-10 - 32%, בגיל של 11-12 - 46%, ובשעה שהילדים גומרים את ביה"ס העממי בגיל של 13-14, הרי כבר 52% מהם סובלים מליקויי יציבה. ואכן זהו "הישג" גדול!

אין ברצוננו לציין את כל המסקנות הנובעות מן המצב הנ"ל, אולם ברור ששיטת העבודה בבתי הספר שלנו כיום היא נפסדת, לפי שהיא גורמת לגידול מבהיל כל כך בליקויי היציבה. השיטה הזאת מכריחה את הילד להמצא במשך 4-6 שעות רצופות ביום במצב גופני מוזק, מבלי לאחוז באמצעים שיקטינו, ככל האפשר, את הנוק הנגרם ע"י הישיבה.

הנה התוצאה מזה. בשנת הלימודים 1937/8 נערכה בדיקת מצבם הגופני של 5500 ילד מבתי הספר בירושלים. הבדיקות נעשו ע"י רופאי בתי הספר. נוקי הגוף נקבעו במחלקה להיגיינה בבית הבריאות ע"ש נתן ולינה שטראוס. נבדקו, כאמור, 5500 ילד בגיל 8-14, (2666 ילד, ו-2834 ילדה). מהם נמצאו 1710 במצב גופני בלתי משוביע רצון, ז. א. 31.1% (ילדים-30.35% ילדות-32.2%).

פרטי הבדיקה של 5500 ילד

מחזורים	מספר הילדים	מצב בלתי משוביע רצון
20.2 %	1114	בקונסטיטוציה
21.2 %	1168	במצב ההונה
21.5 %	1182	בחוזק השרירים
21.8 %	1204	כמבנה העצמות
28.1 %	1434	ביציבה

1710 ילד, שבדיקת מצב גופם הראתה סטיה מן המצב הנורמלי, נבדקו אח"כ באופן מיוחד, כדי לקבוע את סוגי הליקויים במבנה הגוף.

סוגי הליקויים

מחזורים (מ 5500)	מספר הילדים	הליקויים
15.9 %	876	בגב
5.7 %	314	בחזה
11.3 %	623	ברגלים

הרי שהתפתחותם הגופנית של שליש הילדים בירושלים איננה משוביעה רצון. יתכן, שהבדיקות במקומות אחרים בארץ היו נותנות תוצאות אחרות, אולם אין לשער, שהאחוז ישתנה בהרבה.

ד. החינוך הגופני בבתי-הספר.

לאור המצב הנ"ל נשאלת השאלה: מה הם האמצעים שנאחו בהם כדי למנוע את התקלה במצבם הגופני של ילדינו?

עד שנת הלימודים 1937-1938 לא היה קיים בארץ כל פיקוח על החינוך הגופני בבתי-הספר. חסרה גם תכנית במקצוע זה, וגורל המקצוע היה תלוי בחסדי המנהל או המורה בבית ספר זה או אחר. רק בשנת הלימודים הנ"ל נקבעה, חצי משרה* למפקח על החינוך הגופני בבתי הספר. בעזרתו סוכמו הטבלאות המובאות להלן. הן גותנות תמונה ברורה למדי על מצב החינוך הגופני בבתי-הספר העממיים.

מצב החינוך הגופני בשנת הלימודים 1937-38

ב 16% של בתי הספר חסר כל חינוך גופני.
ב 63% ניתן שיעור אחד בשבוע לכל כיתה.
ב 21% ניתנו שני שיעורים בשבוע לכל כיתה.*

אפיני הדבר, שב 58% של בתי הספר חסר כל מכשיר שהוא, ז. א. אין אפילו כדור אחד. רק 7% של בתי הספר מצוידים באולם התעמלות. ורק 28% של מורי התעמלות הם בעלי השכלה מיוחדת לחינוך גופני.
לשם השוואה אנו מביאים למטה את מספרי השיעורים לתרבות הגוף הנהוגים בבתי הספר בארצות אחרות:

מספר השיעורים לתרבות הגוף בארצות שונות

אנגליה: 5 שיעורים בשבוע, וחובה להשתתף בקבוצה למשחקים.

גרמניה: שיעור יום-יום וחינוך טרם-צבאי.

שוודיה ודנמרק: 4 שיעורים בשבוע, וחובה להשתתף במשחקים פעם בשבוע.

נורבגיה: 3-4 שיעורים בשבוע; השתתפות במשחקים היא רשות.

איטליה: 5 שיעורים בשבוע, וחובה להשתתף בתרגילי שדה.

ס. ס. ר. ויפן: שיעור יום יום.

אמריקה: מ 2 עד 6 שיעורים בשבוע, וחובה להשתתף במשחקים.

בהשוואה עם ארצות אחרות אין החינוך הגופני תופש בבתי הספר שלנו את המקום הראוי לו. ביחס לחינוך הגופני עדיין שורר בבתי-הספר שלנו רוח "החדרי". בשביל החינוך הגופני אין הזמן, אין המקום, אין האמצעים. בשעת מצוקה וקימוצים גופל החינוך הגופני כקרבת ראשון, והתוצאות נראות מתוך המספרים שבטבלאות הנ"ל. יצוין כאן, שבשנת הלימודים 1939/40 עומדים להכניס שיפורים ידועים בחינוך הגופני בבתי-ספרנו התיכוניים.

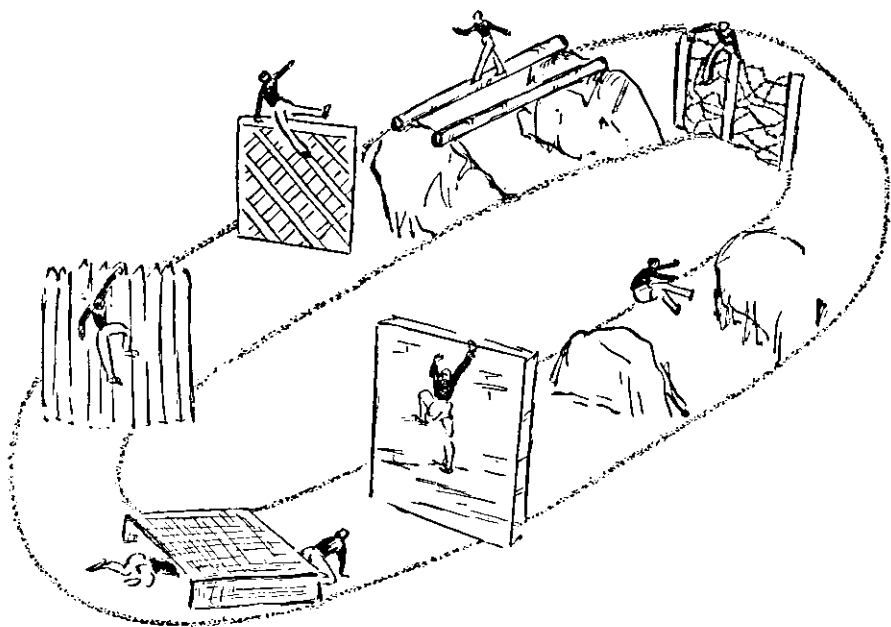
ה. החינוך הגופני בהסתדרויות הנוער והספורט.

יש לזכור, שרוב ילדינו מבקר בבית הספר עד גיל 14. אחרי גיל זה עובר הנוער לעבודה או לעזרה במשק. חלק ניכר מהנוער הזה מאורגן בהסתדרויות הנוער. לפי אומדנא בלתי מדויקת ביותר יש לחשוב את מספר הנוער המאורגן בהסתדרויות ל-30,000. מה נעשה במחנה הגדול הזה בשטח החינוך הגופני?

קשה לדבר על מצב החינוך הגופני בהסתדרויות הנוער, כי למעשה אין כל

* בשנה האחרונה הוגדל מספר בתי הספר, שבהם ניתנים שני שיעורים לשבוע לכל כיתה, עד 50 אחוז בערך. כמו כן סודרו קורסים רבים לשם השתלמות מורי-התעמלות.

ממצב כזה קיים במציאות. זעיר מה זעיר שם נעשית איזו פעולה, אולם החינוך הגופני איננו נכנס למעשה כחוק אינטגרלי לתכנית הפעולות של הסתדרויות הנוער. לשוא נחפש בתכניות הגדושות של ההסתדרויות דרישה מינימלית לחינוך גופני. במצב הטוב ביותר מקדישה הסתדרות זו או אחרת יום בשבוע לחינוך הגופני, אך יום זה משמש כשעיר לעזאזל, ובכל מקרה חשוב או בלתי חשוב משתמשים ביום עלוב זה לצרכים אחרים. ערכה החינוכי של כל אחת מההסתדרויות שלנו הוא רב. בחלקן הן ממלאות תפקיד חלוצי רציני, ומהוות את הרנרבה לפעולות כיבושיות ביבשה ובים. אולם, דוקא מסיבה זו הן מצוות לשקוד על הפיתוח הגופני של חבריהן!



למען האמת יש להגיד, שגם התנאים האוביקטיביים בארץ אינם ממריצים כלל וכלל להתעסקות בחינוך הגופני. בו בזמן שבארצות מתקדמות שוקדות הממשלות והעיריות ליצור תנאים מתאימים להמרצת החינוך הגופני של הנוער, בו בזמן שבכל ארץ מפותחת, במידה פחותה או יתרה, מקדישים מרץ רב לבנין מגרשי ספורט, בריכות שחיה, אולמי התעמלות וכו' – אפשר לסכם את הפעולה שנעשתה בארצנו ע"י המוסדות היהודים, העיריות והמועצות המקומיות במספרים עלובים אלה:

סידורי ספורט ציבוריים

מספר התושבים היהודים.	אולמי התעמלות.	מגרשי ספורט.	בריכות שחיה
ירושלים 80.000	2	—	—
חיפה 70.000	1	—	—
תל אביב ופרבריה 200.000	7	2	1

נעבור כעת לשאלת ארגוני הספורט, ובעיקר למצבם של 2 הארגונים העיקריים, המרכיבים את רוב מנין העוסקים בספורט בארץ, והם: ה"מכבי" ו"הפועל". ביחס

לשניהם יש לציין: א) הארגונים הללו אינם מקבלים תמיכה מצד הממשלה, העיריות, או המועצות המקומיות. ב) העזרה, שהם מקבלים ממוסדות אחדים מהווה אחוז קטן מההוצאות המשרדיות של מרכזי הארגונים.

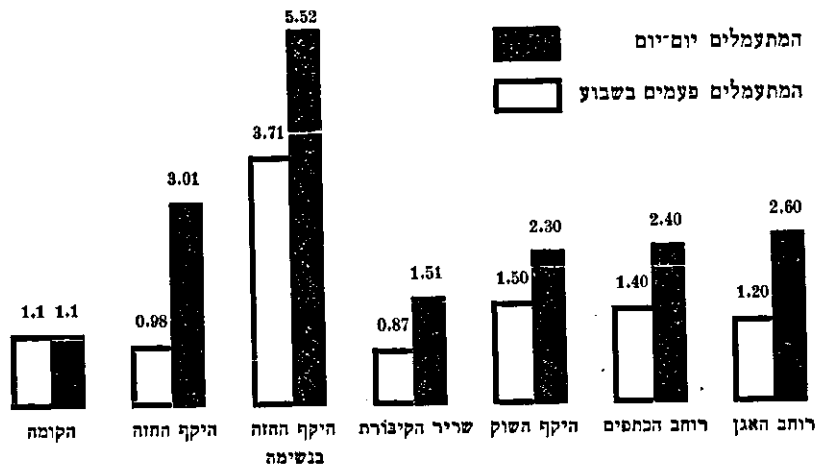
רק לאור שתי ההנחות הללו אפשר להעריך את עבודת הארגונים הספורטיביים הנ"ל. המוסדות המנהלים שוקעים ברובם בדאגות כספיות; כל מה שנוצר על ידי הארגונים - נוצר בכוחות עצמיים בלי עזרה ניכרת מהצד; רוב המעמלים עובדים שלא על מנת לקבל פרס; את המכשירים משתדלים להתקין בכוחות עצמיים; מחוץ לערים, נמצאים רוב הסניפים בצריפים רעועים, בלי אולם מסודר להתעמלות, בלי מגרש ספורטיבי, בלי מכשירים ובלי כוחות מקצועיים מספיקים. הארגונים הללו מרכזים יחד כ-8000 מבוגרים, המהווים רק 10% של כל בוגרי הישוב בגיל 18-30. למספר זה יש להוסיף עוד כ-9000 נערים וילדים המאורגנים בסניפי שני הארגונים. לא נוכל לתאר לעצמנו את הרחבת הפעולה והעמקתה, בלי עזרה גדולה ויסודית מאת המוסדות, העיריות והמועצות. אין להטיל את הדאגה לחינוך הגופני אך ורק על שכמם של "המשוגעים" לספורט. אין לדרוש מהם שייצרו תנאים, שאך אמצעים ממשלתיים ולאומיים יכולים ליצור אותם.

ג. נסיון מצ'לף ולקחו.

לאור המצב העגום הנ"ל, השיבות מיוחדת למספרים דלקמן, המסבירים את ערך השפעת תרגילי הגוף היום-יומיים על התפתחות הנוער. באחת הפנימיות לתלמידים אורגנו 2 קבוצות, בגיל 12-14: 15 תלמידים בכל קבוצה. קבוצה א' התעמלה יום יום, קבוצה ב' - רק פעמים בשבוע. שאר תנאי חייהם היו כמובן שווים. קבוצה א' עסקה בהתעמלות, בכדוריד, מחנים, ותרגילי אתלטיקה קלה. החקירה התנהלה בשני כיוונים: א. התפתחות הגוף, ב. כושר הפעולה. הבדיקות נעשו אחרי תקופה של שלושה וששה חדשים, ותוצאותיהן היו:

השפעת תרגילי גוף יום-יומיים על התפתחות הגוף.

העליה בהתפתחות הגוף:



הסיכום הכללי אומר: התפתחות הגוף בקבוצה א' שהתעמלה יום-יום היתה טובה יותר מאשר התפתחות הגוף בקבוצה ב' בשנים וחמשה אחונו. כושר הפעולה בקבוצה א' היה גדול יותר בשבעים אחוז מאשר בקבוצה ב'. הבדיקה שנעשתה היתה: ריצה 80 מטר, הדיפת כדור ברזל, קפיצה לרוחק, הבדיקות הנ"ל נאשרו ע"י בדיקות דומות בארצות שונות. יש עוד להדגיש, שברשות הקבוצה הראשונה היה לבחור בעצמה את המקצוע בפעולתם היום-יומית.

ז. סיכום

נשתדל לסכם בקיצור את כל האמור לעיל:

1. האקלים, העבודה הגופנית והתנאים המיוחדים של חיינו בארץ דורשים מגוף האדם התאמצויות יוצאות מגדר הרגיל.
 2. המצב הגופני של הנוער בארץ איננו משיע רצון: כשליש מספר הילדים שנבדקו בבתי הספר נמצאו לקויים במבנה גופם.
 3. מצב החינוך הגופני בבתי הספר בארץ. (אחרי ההטבה בשנת הלימודים 1938/39). מהווה תמונה דלקמן: כ-16% של הילדים אינם מקבלים כל חינוך גופני, כ-34% של הילדים מקבלים חינוך גופני בלתי מספיק בהחלט (שעה אחת בשבוע), גם יתר 50% של הילדים מקבלים חינוך גופני בלתי מספיק (שעתיים בשבוע!).
 4. הנוער המאורגן איננו מכיר בחשיבות החינוך הגופני ומונח את הפעולה הזאת.
 5. ארגוני הספורט אינם מקבלים עזרה מהממשלה ומהמוסדות, שתאפשר להם הרחבת הפעולה והחדרתה להמוני הנוער והעם.
 6. בכל הגופים המאורגנים האחרים שאלת החינוך הגופני איננה עומדת כלל.
 7. העיריות והמועצות המקומיות, ועדי המושבים ועדי השכונות אינם מקדישים אף 1% (אחוז אחד!) לטידור מגרשי ספורט, אולמים, בריכות-שחיה וכו'.
- מצבנו בארץ דורש מאתנו התפתחות מקסימלית של הכוחות הגופניים החבויים בנו. בענין זה עלינו ללמוד משהו מאנגליה. בארץ זו אין בימי שלום שירות חובה לצבא. אולם, בעקב מסורת ותיקה של חינוך גופני, מוכשר כל נער ובוגר לתפוש את מקומו במשחק ובקרב כאחד. זאת היא הסיבה שאפשרה את הכשרת צבאותיה בזמן כה קצר.
- על החינוך הגופני לתפוס את המקום המגיע לו בחינוכו הכללי של הנוער הארץ-ישראלי. התרגילים הגופניים אינם רק מקצוע, אלא מכשיר מקיף לחינוך דור חדש. הספורט, המשחק וההתעמלות אלה הם האמצעים הקלים והפשוטים ביותר של הפדגוגיקה, המאפשרים לחנך ולעצב את אופיו של האדם הצעיר.

