

דף הבית < אודות המכללה < פרסומי המכללה < ניוזלטר המכללה האקדמית בוינגייט < ידיעון 2012 < ידיעון יולי 2012 - המכללה האקדמית בוינגייט < כתבות ניוזלטר יולי 2012 <

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

אמנויות לחימה טיפוליות ותרומתן

כאמצעי טיפולי ראשוני בתחום הניורולוגי ניתן להבחין בהשפעת **אמנויות לחימה טיפוליות** על מטבוליזם של מוליכים עצביים (ניורטרנסמיטרים) במוח כאדרנלין, דופמין וסרוטונין. חומרים אלה משפיעים על ויסות של מרכיבים שונים שעיקרם: תנועה (היפרקינטיות), תגובה (אימפולסיביות) והכרה (הפרעת קשב וריכוז). הציפייה לקראת האימון, הכוונה וניתוב התלמיד לדבקות ומסירות עד להשגת המטרה, יחד עם תחושת הסיפוק וההצלחה בתרגיל, קרב, קאטה או בתחרות עם המשמעת הייחודית של אמנויות הלחימה הינם השילוב שיכול להביא לשינוי ברמות המוליכים העצביים במוח ולויסות ביניהם.

הסביבה התומכת בדוג'ו (בית ספר לאמנויות לחימה) שנותנת לכל אחד את האפשרות הטובה ביותר להתבטא בהתאם ליכולתו ולכישוריו הינה מרכיב חשוב והכרחי בטיפול בבעיית קשב וריכוז. עם היכולות והכישורן הטמונים בכל תלמיד ותלמיד ישנה הסביבה שתמיד מאתגרת לשאוף ליותר. האימון יחד עם בכירים בדרגה במחנות אימונים או באימונים מיוחדים מגרה יותר ויותר את התלמיד ומדרבנת אותו להתקדם.

הפיכת התלמיד לאחראי בדוג'ו על תחום מסוים, תהפוך את תחושתו מ"בלתי רצוי" ו"לא מוצלח" למקובל ותורם לחברה שבה הוא נמצא. יחד עם הפיכתו לתורם לחברה בדוג'ו, יעלו הביטחון והדימוי העצמי שישמשו אותו בכל מסגרותיו. תחושות אלו חשובות וחיוניות מאוד לסובל מהפרעת ADD ADHA, שבתסמיניה ניתן למצוא חשיבות רבה לתחושת הביטחון העצמי והדימוי העצמי הנמוך. התלמיד הידוע "כמפר כללים" יהפוך עם היותו לאחראי בדוג'ו לשומר על הכללים וינתב את עצמו ביחד עם הכללים הברורים והמסגרת של אמנויות הלחימה.

ה"פידבקים" החיוביים שיקבל התלמיד מהסנסאי (מורה/מאמן) עם הצלחתו האישית בביצוע המשימות השונות שדורש עצם העיסוק באמנות לחימה, יגרמו לתלמיד לרצות ללמוד עוד ולהתעניין באספקטים האחרים של אמנויות הלחימה. אספקטים אלו הינם בעיקרם במישור הרוחני והמנטאלי. מאחר ושינויים בתחומים אלו אצל התלמיד הסובל מההפרעה יגרמו לו לנווט את עצמו בתחומים רבים במהלך החיים ויחדדו אצלו את היכולות להפיק תחושות של הנאה גם מנושאים וממסגרות שהראה קושי להתמודד איתם בעבר כגון: בית ספר, או מסגרות לימודיות אחרות.

למרות שאמנויות הלחימה אינן עוסקות במהותן בספורטניתן לראות לדוגמא במטרות הקראטה-דו כי: "קראטה - דו אינו עוסק בניצחון על יריב, קראטה - דו עוזר לנו לנצח את המגבלות האישיות שלנו!" אם התלמיד יראה בפן התחרותי של הקראטה את דרכו, ילמד ויקפיד להתאמן כדי להשתתף ולזכות בתחרויות השונות ואף יזכה באחד מהמקומות הראשונים, אז תחושת ההצלחה יכולה להופיע באופן מיידי ובעצם כך ספורט הקראטה ענה על מטרת הקראטה, אך יש לשמור "מנפילה" גדולה לאחר התחרות. השאיפה הינה לשמור על גרף עולה בצורה מתונה ולא שינוי קיצוני שיכול להביא אחריו שינוי דומה אך לקצה השני.

ד"ר אבי-אשר קלאו עוסק בהדרכה והוראת אמנויות לחימה משנת 1986. מורה בכיר לאמנויות לחימה, בוגר בי"ס למדריכים ומאמנים בוינגייט. דוקטוראט באמנויות לחימה טיפוליות: התמחות במאובחני הפרעות קשב וריכוז והיפראקטיביות ADD\ADHD. חגורה שחורה דאן-6 שוטוקאן SKIF יפן, נשיא ויו"ר ועדה מקצועית SKIF ישראל. <http://www.qikedo-iskif.org/HOMEPAGE.HTML>