

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

אמנויות לחימה טיפוליות

מאמר זה מתייחס לתלמיד אשר החל את אימוני טרום הקראטה בגיל 4 כיום בן 12.

אנו נוטים לייחס חשיבות רבה לאימוני כושר גופני כאמצעי טיפולי בבעיות קשב וריכוז. אין ספק כי עם הגברת הדופק בפעילות גופנית נוצרות עוד תגובות בגוף ואחת מהן החשובה מאוד כאשר מדובר בהפרעות קשב וריכוז הינה – הגברת הפרשת הניורטרסמיטור דופמין.

דופמין – תפקיד חשוב בהתנהגות, בקוגניציה, בפעילות המוטורית, במוטיבציה, במערכת התגמול, שינה, מצב רוח, קשב ולמידה.

אך נשאלות השאלות הבאות:

- האם בכל פעילות גופנית אנו יכולים להעלות את הפרשת הדופמין?
 - האם הפרשת הדופמין הינה המרכיב החיוני היחיד בהפרעת הקשב והריכוז?
 - האם גורם הפרשת הדופמין הינו אפקטיבי רק לזמן הפעילות או האם מתחוללים שינויים הגורמים להפרשת הדופמין גם ללא פעילות גופנית אצל בעלי הפרעת הקשב והריכוז?
- כמו כן אנו יודעים כי ישנם ארבעה שינויים בין "מוח רגיל" ובין לאלו בעלי הפרעת הקשב והריכוז:

ממצאים ניורולוגיים:

מחקרים ניורולוגיים הנוגעים להפרעת קשב וריכוז והיפראקטיביות ADD \ ADHD מצביעים

על ממצאים ב 4 תחומים:

- מבנה המוח.
- הפעילות החשמלית של המוח.
- זרימת הדם במוח.
- הפעילות הכימית במוח.

כמו כן נבדוק במאמר זה את יתר ההשפעות שקרו אצל אותו התלמיד.

סקירה היסטורית של התלמיד

נולד בשנת 2001. במשפחה קיימת היסטוריה של ADD/ADHD. מגיל צעיר מאוד, התנהג בחוסר שקט, אימפולסיביות, חוסר ריכוז.

טופל אצל קלינאית תקשורת עקב בעיות שפה והיגוי.

טופל בריפוי בעיסוק.

רכיבה טיפולית.

טופל בדיקור סיני.

ועוד טיפולים שונים.

הובחן כ ADHD.

נוטל תמיסות טבעיות – ריכוזית.

אמנויות לחימה טיפוליות והשינוי

כאמור, החל את אימוני הקראטה בגיל 4 במסגרת אימוני טרום קראטה. במהלך תחילת אימוני גילה חוסר שקט, אימפולסיביות, חוסר ריכוז – ויתר המאפיינים הידועים בהפרעות קשב וריכוז והיפראקטיביות. עם השנים שחלפו לעיתים גילה חוסר עניין באמנויות הלחימה ואף הפסיק את אימוניו לתקופה של מספר חודשים, אך יחד עם הוריו ששיתפו פעולה לכל אורך השנים חזר המשיך את אימוניו.

התלמיד מאוד התקשה במסגרת בית הספר ולמרות השיעורים הפרטיים שדאגו לו הוריו לא הצליח להעלות את ציוניו וממוצע ציוניו היה מאוד נמוך. עם השנים ולמרות הבעיות הלא פשוטות לכאורה שעמדו לפניו ראה הצלחה באמנויות הלחימה עם קידומו בדרגות ולעיתים אף הצלחותיו באליפויות. מנגד, לא פעם "נענש" ועוכב במבחן דרגה או שהתבטלה השתתפותו באליפות זו או אחרת.

לאחר שעבר מבחני דרגה לחגורה כחולה ואימוניו הפכו להיות ליותר ויותר מורכבים ואינטנסיביים, שינויים התנהגותיים החלו להראות אצל התלמיד. כמו כן, עם עלייתו בדרגה הפך לאחד מתוך "הבכירים שבקבוצתו" (הקבוצה הינה של תלמידים בעלי חגורות צהובות עד כחולות). עם היותו לבכיר לקח על עצמו יותר סמכויות והפגין רצינות גבוהה באימוניו, משמעת ואף לעיתים תיקן והסביר לתלמידים בעלי דרגה נמוכה משלו.

למרות דרישת בית הספר כי עליו ליטול כדורי ריטלין, הוריו ואני התנגדנו. והמשכנו את פעילותו האינטנסיבית באמנויות הלחימה:

- הוספנו לתלמיד עוד שעות אימון.
- הטלנו על התלמיד משימות שונות הקשורות באמנויות הלחימה.
- מינינו את התלמיד לתפקידים שונים במועדון.
- התלמיד עלה בסולם הדרגות ועבר עוד שלבי ביניים בדרך לחגורה חומה.
- עצימות האימונים עלתה.

במעקב צמוד וכתוצאה ישירה מתחילת שנה זו התמורות החיוביות שחלו אצל התלמיד התעצמו והוריו מוריו ואני הבחנו בשינויים הבאים:

1. התלמיד גילה עניין גובר באמנויות הלחימה.

2. התלמיד קשוב יותר גם במסגרות האחרות.

3. התלמיד שיפר את ציוניו בבית הספר.

4. התלמיד שיפר את התנהגותו בכל המסגרות בהם משתתף.

בכל התקופה שעברה מאז התלמיד התחיל את אימוניו באמנויות הלחימה, השינויים שחלו היו קלים אך ניתן היה לראות בשינויים שחלו בתלמיד. עם העצמתו של התלמיד במועדון ועצימות אימוניו עלתה אף היא, עלה בטחונו העצמי של התלמיד והשיפור בהתנהגותו גדל אף הוא. עם העצמת עצימות האימון וביצוע תרגילים מורכבים יותר עלתה אף יותר יכולת ההקשבה והריכוז של התלמיד, ציוניו בביה"ס השתפרו ותגובותיו האימפולסיביות שכחו.

כיום התלמיד מסתדר מכל המסגרות בהן הוא נמצא. ציוניו עלו באופן ניכר ותעודתו לא מביישת אף תלמיד. התלמיד אף הולך ברצון ללימודי העשרה אחרי ביה"ס לשיפור הישגיו בשפה האנגלית.

ד"ר אבי-אשר קלאו

רכז קורס [מדריכים לאמנויות לחימה טיפוליות לבעלי הפרעות קשב וריכוז \(ADHD ADD\)](#)

במכללה האקדמית [בוינגייט](#)