

תוכן עניינים

| | |
|------------|---------------|
| 3..... | תקציר |
| 4..... | מבוא |
| 5-9..... | סקירת ספרות |
| 10..... | מתודולוגיה |
| 11-15..... | פרק 1 |
| 16-22..... | פרק 2 |
| 23-26..... | פרק 3 |
| 27-28..... | סיכום ומסקנות |
| 29-30..... | בבליוגרפיה |

מבוא

אומנויות לחימה קיימות מעל 3000 שנה, וכיום, מונות מאות סגנונות שונים. במהלך השנים, מתקיים שיח לגבי טכניקת אומנויות הלחימה היעילה ביותר (Weiser & Kutz, 1995). Richman ו-Rehberg (1986), הציעו כי השימור והצמיחה של אומנויות הלחימה לאורך זמן עשויות להעיד על היתרונות הפיזיים והפסיכולוגיים המשמעותיים שלהן. במחקר זה, אבחן את הסיבות המובילות את המתאמנים לבחור באומנויות לחימה מלכתחילה, ואת השפעותיו של התרגול, כמו גם הפילוסופיה והפרקטיקה שעליהן נשען. אבחן את האופן בו המסגרת משפיעה על התמדה ומשמעת עצמית בתרגול. זאת על מנת להתחקות אחר המשמעויות שעשויות להיות לתרגול אומנויות לחימה. מטרת העבודה היא להבין כיצד תרגול זה משפיע על החיים שמחוץ לזירת הקרב?

לפני שהפכו אומנויות הלחימה לפרקטיקה נפוצה במערב, הן נתפסו כטכניקה של לחימה בלבד. עם זאת, ככל שהפרקטיקה הופכת לנפוצה יותר, נחקרים גם הנדבכים הפיזיים והמנטאליים של אומנויות לחימה (Förster, 1986), (Nosanchuk, 1981), (Richman, 1986), (Weiser & Kutz, 1995). אך למעשה, אומנויות לחימה נבדלות מאד אלה מאלה. חלק מאומנויות הלחימה דוגלות בשימוש בנשקים או אביזרים, (כמו: קנדו, קשתות יפנית), בעוד שאחרות מלמדות שיטות לחימה לא חמושות (כגון: קארטה, ג'ודו, קונג פו ואייקידו). כמו כן, ניתן למקם את אומנויות הלחימה על רצף, החל מאומנויות "רכות", אשר דוגלות במדיטציה ולימוד של הפילוסופיה מאחורי הטכניקה, ועד אומנויות "קשות" אשר מדגישות את התחרות ואת הלחימה.

אומנויות לחימה לסוגיהן הפכו פופולריות יותר ויותר במערב, לפי ההערכה, כ-2 מיליון אמריקאים מתרגלים אומנויות לחימה (Borja, Miller & Wettengel, 2017). אומנויות לחימה משמשות לתרגול של הגנה עצמית, משמעת רגשית, הרמוניה של הגוף והנפש, כושר גופני וספורט. במחקר זה אבדוק כיצד הכלים הנרכשים במהלך תרגול של אומנויות לחימה משפיעים על חיי היומיום של המתאמנים. שאלות המחקר נבחנו על 12 מתאמנים בגילאים 50-35 אשר עוסקים בתחום במשך תקופה של לפחות 5 שנים, המתרגלים את הטכניקה פעמיים בשבוע. בעזרת ראיונות עומק בלתי מובנים אנסה להבין מדוע בוחרים מתאמנים להתחיל לתרגל אומנויות לחימה? מה גורם להם להתמיד בתרגול? מהן ההשפעות שיש לתרגול ארוך טווח ורצוף של אומנויות לחימה? ומהי התרומה של אומנויות לחימה על חייהם של המתאמנים?

מחקרים שונים הראו כי רבות מהטכניקות יושמו בהצלחה במסגרות קלינית והראו יעילות. בתחום הפסיכולוגי, נראה שיש יתרונות רגשיים, קוגניטיביים, חברתיים והתנהגותיים לאמנות לחימה. הגורמים המשפיעים על אימון באומנויות לחימה כוללים הערכה עצמית גבוהה יותר (Finkenber, 1990, Richman & Rehberg, 1986), תגובה חיובית יותר לאתגרים פיזיים (Fuller, 1988), עצמאות רבה יותר (Duthie, Hope, & Barker, 1978), יציבות רגשית (Konzak & Boudreau, 1984), אסרטיביות (Konzak & Boudreau, 1984), וביטחון עצמי או מסוגלות עצמית (Duthie et al. 1978, Konzak & Boudreau, 1984).

גורמים קוגניטיביים המושפעים באופן חיובי על ידי אימון באומנויות לחימה כוללים ריכוז (Konzak & Boudreau, 1984) ומודעות גדולה יותר של יכולות מנטליות וכן טיפוח הפוטנציאל הזה (Seitz, Olson, Locke & Quam, 1990). ההטבות החברתיות של אימון אומנויות לחימה

"אלה המוכשרים בקרב, אינם מתרגזים. המתורגלים בניצחון, אינם פוחדים. על כן, החכמים מנצחים עוד בטרם הקרב, והבורים נלחמים על מנת לנצח." (מקור לא ידוע)

פרק זה יסקור את הרקע התיאורטי הקיים בנושא אומנויות לחימה. תחילה אתאר כיצד התפתחו אומנויות לחימה באופן מסורתי ואת הרעיונות שעצבו אותן. בהמשך אראה כיצד השתנו אומנויות הלחימה כאשר הגיעו למערב בזמן המודרני. אסביר את טכניקת התרגול, את ההכנה לקרב ואת האסטרטגיות בהן משתמש הלוחם. אנסה להבין מהו רפרטואר ההתנהגויות החדש שהלוחם מסגל לעצמו, מהן התמורות של התנהגויות אלה ומהם הסיכונים. נראה כי לאומנויות תמורות רבות בתחומים שונים, אך חוקרים רבים מעלים גם אפשרות של השפעה שלילית, כדוגמת התנהגות אגרסיבית. על כן, פרק זה יסקור את ההיבטים השונים של אומנויות לחימה כרקע התיאורטי לממצאים מהראיונות עם המתאמנים.

רקע היסטורי לאומנויות לחימה

הרגע המסוים בו נוסדו אומנויות לחימה אינו ידוע, כך גם לא ידועה צורתן המקורית. אך אזכורים במיתוסים ובסיפורי עם מעידים על קיומן של אומנויות לחימה כמסורות עתיקות בנות אלפי שנים בארצות אסיה. מאחר שלא קיימים רישומים היסטוריים, לימוד של אומנויות לחימה הועבר מפה לאוזן, תוך שהושפע ועוצב על ידי גורמים רבים (Green & Svinth, 2003). במערב, דיווחים על אומנויות לחימה סיניות ויפניות החלו להופיע הן בכתבי עת אקדמיים והן בעיתונות הפופולארית בסוף המאה ה-19. עם זאת, מעטים התנסו בתרגול של אומנויות לחימה, והן נותרו שוליות כפרקטיקה עד 1950 (Farrer & Whalen-Bridge, 2011). מאז, אומנויות לחימה הפכו מוכרות ומשגשגות בארצות המערב, ובהתאם השתנו גם הפרקטיקות המגוונות.

בעשורים האחרונים, ישנה התעניינות הולכת וגוברת באומנויות לחימה. טכניקות אסייתיות של הגנה עצמית יובאו למערב וזכו לתשומת לב רבה באירופה ובארצות הברית (Green, 2010). המשיכה לאומנויות לחימה נשענה על כמה גורמים מרכזיים שבבסיס הגדרתן של אומנויות הלחימה: הגנה עצמית כמטרה, דרך לתרגול פיזי ולשיפור משמעת עצמית, מפלט לשחרור של אגרסיות, שליטה וויסות רגשי בסביבה עוינת, מקור לתמיכה חברתית, דרך להעלאת הביטחון והמסוגלות העצמית, וכן כלי להשגת פופולאריות על ידי ביצוע של תרגילים עבור קהל הצופים (Maliszewski, 2012).

נראה כי פרקטיקות מסורתיות נבדלות מפרקטיקות חדשניות באשר לערכים אותם מדגיש התרגול, כמו גם בפילוסופיה המניעה אותן. פרקטיקות מסורתיות שמקורן במזרח נשענות על איזון הנפש ופעולה מתוך מודעות. לעומת זאת, טכניקות חדשות שיובאו או התפתחו במערב מתרכזות לרוב בפן התחרותי והטכני של הלחימה. אומנויות לחימה מסורתיות, כמו: קארטה, קונג פו, אייקידו ואחרות, מתעלות מעל מאבק פיזי בין שני יריבים גרידא. המטרה הרחבה יותר של התרגול היא טיפוח תכונות כמו ביטחון ומסוגלות עצמית המאזנות את המצב הרגשי של המתאמן (Hyams, 2010). למעשה, המתאמן מתרגל גם נתיב להתפתחות רוחנית. המטרה האולטימטיבית של תרגול אומנות לחימה כפרקטיקה רוחנית היא שחרור המתרגל מרגשות כמו