

מחקרי גבעה

שנתון המכללה האקדמית לחינוך גבעת ושינגטון **תשפ"ג**

כרך י



עורכים:

פרופ' משה צפור
ד"ר אליסיה גרינבנק
ד"ר אפרת בנג'ז

מועצת המערכת:

פרופ' מיכאל אביעוז
פרופ' בנימין בר-תקווה
פרופ' אסתר עדי-יפה
פרופ' שונית רייטר
פרופ' ישראל ריץ'
פרופ' אביגדור שנאן

עריכה לשונית

עברית: אודי לוינגר
אנגלית: יאיר האס

מזכירת המערכת: בת-שבע הרוש
עיצוב והפקה: צופית צחי

© כל הזכויות שמורות

תשפ"ג 2023
ISSN 2664-553X

המכללה האקדמית לחינוך גבעת ושינגטון
ד"ר אבטח 79239, טל' 08-8511900
דוא"ל givaa@washington.ac.il
אתר המכללה www.washington.ac.il

תוכן

| | |
|----|---------------------|
| 5 | דבר ראש המכללה |
| 7 | דבר המערכת |
| 11 | רשימת כותבי המאמרים |

שער ראשון | יהדות ומקרא

| | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 17 | מאימתי קורין את שמע - קשת ההתייחסויות לשאלת סוף זמן קריאת שמע כמשקפת יחסים משתנים לזיכרון, לאדם ולהלכה | צחי כהן |
| 29 | 'כי אישה כושית לקח' (במדבר יב, א) | יוחנן קאפח |
| 53 | אופיר המקראית: קופים ותוכים | מאיר בר אילן |
| 73 | הבנת נבואות ירמיהו תוך מבט על תקופת הזמן והמקום בהן נאמרו | ציפורה שויצקי |

שער שני | חינוך והוראה

| | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 95 | פרספקטיבה משווה: התנהגויות אזרחיות של מורים בעבודה עם ילדים במצבי סיכון בזמן שגרה ובזמן חירום | טניה לוי גזנפרנץ |
| 117 | הדרכה פדגוגית למורה צרודה שמתקשה בניהול כיתה: תיאור התערבות | סברין תגת ואליעזר יריב |
| 137 | מהבסיס הצבאי לכיתת הלימוד: נרטיבים של קצינים ונגדים פורשי צה"ל אשר בחרו בקריירה שנייה בשדה החינוכי | אורן כהן זדה |
| 159 | איכויות ההנמקה האוטוביוגרפית בסיפורי חיים של מתכשרות להוראת אנגלית | מירי תא-שמע באום |

| | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 177 | תחושת מסוגלות אימהית ומידת שביעות הרצון מהחיים בקרב אימהות לילדים על הרצף האוטיסטי ואימהות לילדים עם התפתחות טיפוסית | אליסיה גרינבנק ודניאלה מנזין |
| 191 | פניות פסיכולוגית, קשיבות ועומס קוגניטיבי בקרב סטודנטים עם לקויות למידה וסטודנטים ללא לקויות למידה | סאאיד בשארה ואפרת בנג'ו |
| 215 | "הזום נוח אבל מפספסים את המפגש" - שביעות רצון מלמידה מקוונת או משולבת בקורס התאמה למטפלים במערכת החינוך | שירלי הר צבי (הכהן), עטרה פישר, עינת פולק ומיקי (מרים) עופר-ירום |

שער שלישי | חינוך גופני ובריאות

| | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 243 | "הקרב מגע נתן לי ביטחון ורוגע" - המניעים של מתאמנים ומתאמנות לבחירה באימון קרב מגע, והגורמים להתמדה באימון לאורך שנים | זאב כהן ועידית סולקין |
| 265 | תוכניות התערבות המשלבות ספורט אתגרי ופעילות חוץ סביבתית (ODT) ככלי להעצמה ולשיפור כישורי חיים בקרב ילדים ובני נוער - מאמר דעה | רולי חדש, דני מורן ויובל חלד |

שער רביעי | לשון ומוזיקה

| | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 281 | האופרה אידומנאו מאת בלדסרה גלופי (1756) בין טרגדיה יוונית לאופרה סרייה איטלקית | אפרת בוכריס |
| 309 | למה זה תשאל לשמי? שמות פרטיים הבנויים בתבנית הפועל - מן המקרא ולאורך הדורות | ברוריה אדמוני |

| | | |
|----|-------------------------|--|
| E7 | תקצירים מתורגמים | |
|----|-------------------------|--|

מחברי המאמרים

ד"ר אדמוני קולמן ברוריה
 החוג ללשון ולהבעה עברית, המכללה האקדמית אשקלון
 bruriad@netvision.net.il

ד"ר בוכריס אפרת
 החוג לתנ"ך, החוג למוזיקה והחוג לחינוך, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
 efratb1967@gmail.com

ד"ר בנג'ו אפרת
 החוג לגיל הרך והחוג לחינוך מיוחד, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון; החוג
 לחינוך מיוחד, המכללה האקדמית בית ברל
 bengiog@gmail.com

פרופ' בר-אילן מאיר (אמריטוס)
 המחלקה לתלמוד והמחלקה לתולדות ישראל, אוניברסיטת בר-אילן
 madualo@gmail.com

ד"ר בשארה סאאיד
 החוג לחינוך מיוחד, המכללה האקדמית בית ברל; המחלקה לחינוך ולפסיכולוגיה,
 האוניברסיטה הפתוחה
 saiedbs@gmail.com

ד"ר גרינבנק אליסיה
 ראשת החוג לחינוך מיוחד, החוג לחינוך משלב לתואר שני, המכללה האקדמית לחינוך
 גבעת וושינגטון
 gralicia2@gmail.com

ד"ר הר-צבי (הכהן) שירלי
 ראשת המסלול והחוג לחינוך מיוחד, מכללת תלפיות
 shirhar68@gmail.com

חדש רולי
 דוקטורנט בבית הספר למדעי הבריאות, אוניברסיטת אריאל
 rulifit@gmail.com

פרופ' חלד יובל

פרופסור מן המניין, ראש המסלול לתואר שני בחינוך גופני, סמינר הקיבוצים
yuvalhele@gmail.com

כהן זאב

דוקטורנט במחלקה לאמנויות, המעבדה לחקר מדעי המוזיקה, אוניברסיטת בן-גוריון
zeev@kravmagaimpact.com

ד"ר כהן צחי

ראש המסלול לתואר שני בלימודי יהדות, הקריה האקדמית אונו
evic41@gmail.com

ד"ר כהן זדה אורן

החוג לחינוך והחוג לחינוך מיוחד, מכללת תלפיות
cohenzad@gmail.com

פרופ' יריב אליעזר

פרופסור חבר, ראש החוג לחינוך משלב לתואר השני, המכללה האקדמית לחינוך גבעת
ווישינגטון
elyariv@gmail.com

ד"ר לוי גזנפרנץ טניה

ממונה מחוזית התכנית הלאומית לילדים ונוער 360 במשרד החינוך במחוז צפון; המסלול
לתואר שני במנהל החינוך, מכללת תל-חי
taniailan@gmail.com

פרופ' מורן דניאל

פרופסור מן המניין, המחלקה לניהול מערכות בריאות, אוניברסיטת אריאל
dani.moran@sheba.health.gov.il

ד"ר מנזין דניאלה

מנהלת אקדמית קמפוס אילת במרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט; החוג לחינוך מיוחד.
danielam@l-w.ac.il

ד"ר סולקין עידית

החוג לגיל הרך, החוג לחינוך מיוחד והחוג לחינוך גופני, המכללה האקדמית לחינוך גבעת
ווישינגטון; החוג לחינוך והחוג לחינוך מיוחד, מכללת תלפיות
iditsulkin@gmail.com

ד"ר עופר-ירום מרים (מיקי)
 החוג לחינוך מיוחד, מכללת סמינר הקיבוצים
 mickey.yarom@gmail.com

פולק עינת
 החוג לקלינאות תקשורת, מכללת הדסה; דוקטורנטית במחלקה לחינוך אוניברסיטת בן גוריון
 einatpo10@gmail.com

ד"ר פישר עטרה
 החוג לחינוך מיוחד והחוג לגיל הרך, מכללת אפרתה ומכללת בית רבקה
 atarahfisher@gmail.com

ד"ר קאפח יוחנן
 דיקן אקדמי, מכללת אורות ישראל; החוג לתנ"ך, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
 ykapah@gmail.com

ד"ר שויצקי ציפורה
 גמלאית החוג לחינוך והחוג לתנ"ך, מכללת אורות ישראל
 zipora.sh@gmail.com

ד"ר תא-שמע באום מירי
 ראשת החוג לאנגלית, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
 mirimtb@gmail.com

תגת סברין
 מורה לשפה וספרות ערבית בחטיבת הביניים ג' "אלרוואיא" בכפר ירכא
 sabreentagat43@gmail.com

”הקרב מגע נתן לי ביטחון ורוגע” המניעים של מתאמנים ומתאמנות לבחירה באימון קרב מגע, והגורמים ולהתמדה באימון לאורך שנים

זאב כהן, עידית סולקין

תקציר

קרב מגע הוא אומנות לחימה ישראלית המחייבת אימונים פיזיים אינטנסיביים המקנים למתאמנים מיומנויות הגנה עצמית גבוהות אל מול איומים מגוונים, הן ברמה הפיזית והן ברמה המנטלית. הדיסציפלינה התפתחה כמתודה עבור כוחות הביטחון הישראליים, ובהמשך הגיעה לציבור הרחב כשיטת לחימה שממוקדת בהגנה עצמית בתנאי המציאות. מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון בקרב מתאמני קרב מגע ותיקים (נשים וגברים) את המניעים לתחילת אימוניהם ולזהות את הגורמים התורמים לדבקותם באימון לאורך שנים, וכן לבחון את הקשר בין חוויות החיים האישיות שלהם לבחירתם להתאמן בקרב מגע. המחקר כלל ראיונות עם 12 מתאמנים ומתאמנות והתמקד במניעים שלהם להתאמן ובהשפעות האימונים על חייהם. ממצאי המחקר מראים כי האימונים נותנים מענה לצרכים מגוונים של המרואינים – על המנעד שבין הפיזיולוגי והרגשי – וכי כלל המרואינים מרגישים כי האימון בקרב מגע תורם לשיפור ביטחונם העצמי. עוד מראים ממצאי המחקר שעל אף החוויות השונות בסיפורי החיים של גברים ונשים, אין הבדל במוטיבציות שלהם בהקשר של התחלה ודבקות באימון.

תאריכים: מוטיבציה, אומנויות לחימה, קרב מגע, דבקות באימון

רקע תיאורטי

מוטיבציה ללמידה ולאיומן

מוטיבציה מניעה את האינדיבידואל לפעול, להשיג מטרות, ולמלא צרכים וכמיהות. זהו תהליך שמניע, מנחה ומשמר התנהגויות, מבנה ומוביל להתנהגות אנושית (Gopalan et al., 2017). דלאשה, ואחרים (2021) הגדירו מוטיבציה כתשוקה להתנהגות מסוימת, גם במצבים שבהם מתעוררים קשיים או אי הצלחות. תיאוריות שונות מנסות להסביר את תופעת המוטיבציה ולזהות את הדינמיקה ואת מנגנוני הגיוס והמשאבים המובילים לעשייה הפועלים אצל הפרט. אחד המושגים הבסיסיים העומדים בבסיס המוטיבציה הוא הצורך שמניע לפעולה, צורך שנוצר כשיש חוסר איזון בין מצב נפשי פנימי קיים לבין מצב רצוי. במצב כזה נוצר דחף לפעולה, שהוא הביטוי המעשי של מימוש הצורך (וידלובסקי ושמש, 2008). בין התיאוריות המפורסמות הרואות בצרכים כוח מניע נמצאת התיאוריה של מאסלו (Maslow, 1954), הגורס שלאדם יש חמש קבוצות צרכים לפי סדר היררכי: צרכים פיזיולוגיים החיוניים להישרדות המיידית (חום, מזון, שתייה, שינה, מין); צורכי ביטחון ובטיחות המשקפים דאגה להישרדות וצורך להתמודד עם איומים; צרכים של שייכות, אהבה והערכה עצמית הקשורים לתחושת קומפטנטיות, כלומר היכולת לפעול בעולם; וצורכי הגשמה עצמית. הסדר ההיררכי מתבטא בכך שקיימת התעוררות בצרכים הגבוהים כגורמים המפעילים את ההתנהגות, רק לאחר שהצרכים בדרגות הנמוכות באו על סיפוקם. ככל שיסופקו הצרכים הפיזיים וצורכי הביטחון, כך תיחלש עוצמתם המניעה ויגבר כוחם המניע של צורכי ההשתייכות, ההכרה והמימוש העצמי. התיאוריה השפיעה רבות על עיצוב שיטות של תגמולים חומריים וחברתיים ועל צורכי הכרה ומימוש אישיים (Compton, 2018).

קיימים גורמים רבים המשפיעים על המוטיבציה, ובהם משתני רקע כמו מגדר, גיל, מעמד, השכלה, ניסיון עבר חברתי, ידע קודם, הערכה עצמית, נסיבות חיים, רכישת מיומנויות נחשקות, והיכולת להעביר את הידע ליישום פרקטי בחיים האישיים והמקצועיים (Chung et al. 2021; Koenka, 2020). יאמשיטה ואחרים (Yamashita et al., 2022) טוענים כי בקרב מבוגרים קיימים שלושה פרמטרים עיקריים המשפיעים על מוטיבציה ללמידה: מגדר, גיל והשכלה. בעוד ממצאיהם לגבי מגדר מעורבים ולא העלו מסקנה חד-משמעית, ממצאיהם לגבי גיל הראו כי ככל שמתבגרים יש ירידה במוטיבציה. בנוסף, מחקרם מצביע על כך שהשכלה גבוהה ומצב סוציו-אקונומי גבוה מובילים ליותר מוטיבציה ללמידה ולנכונות להתאמן כדי לשפר כישורים. שאנק ודיבנדטו (Schunk & DiBenedetto, 2020) גורסים כי על המוטיבציה משפיעים מרכיבים קוגניטיביים, אמנות, תפיסות עולם ודגשות, וכי השגת המטרות שגורמות למוטיבציה חשובה אך אינה בהכרח גורם מכריע. החוקרים מוסיפים כי מטרות קרובות טווח יוצרות יותר מוטיבציה.

מוטיבציה יכולה להיות פנימית – כנובעת ממניע פנימי ותחושת שליטה והגשמה, או חיצונית – כמבוססת על הרצון לקבל תגמול חיצוני (Rayen & Decy, 2000). גופאלאן

ואחרים (Gopalan et al., 2017) מציינים כי מוטיבציה פנימית הנובעת מתוך שיקולים פנימיים של האדם ומונעת מהנאה, צרכים ביולוגיים, סקרנות והנאה, תורמת ליכולת להתמיד בעשייה ועוזרת לידע להיטמע. לעומת זאת, מוטיבציה חיצונית הנובעת משיקולים של גמול ועונש והערכה חיצונית היא תלויה בדבר, והפעילות הנעשית בעטיה עשויה להיעלם כאשר ההנעה החיצונית נגמרת. נורמי ואחרים (Nurmi et al., 2016) מגדירים את המוטיבציה הפנימית כאוטונומית, מתאפיינת בתחושת בחירה, כרצון עצמי וחופש מלחצים חיצוניים, וטוענים שהיא חזקה ומאפשרת התמדה לאורך זמן מפני שהיא מונעת מסקרנות, הנאה וסיפוק מהפעילות, ולא כתוצאה מצורך בגמול או מהחשש מעונש.

מוטיבציה ללמידה ולאמון קיימת בתחומי עשייה שונים, ובהם בדיסציפלינות המקושרות לזמן הפנאי (leisure), ובתחומי עניין חוץ-ממסדיים הנתפסים כתחביבים (Hobbies). הפנאי בעולם המודרני שינה את מעמדו – הוא הפך מיחידת זמן שולית יחסית בחייהם של בני אדם לחלק משמעותי מהזהות החברתית של הפרט. אם בעבר המונח 'פנאי' התייחס לזמן שאינו מוקדש לעבודה, הרי שכיום הכוונה לתרבות אוטונומית, בעלת זכות קיום בפני עצמה (Auger, 2020). פעילות פנאי מוגדרת ככזאת הנעשית בזמן פנוי, וגם כסוג של מצב תודעתי באמצעות המשמעות שנותן לו הפרט, והוא משקף חופש והגשמה אישית (דוידוביץ', 2016).

פנאי ומוטיבציה

זמן פנאי הוא פרמטר חשוב מאוד בחיי מבוגרים, היות שהוא נתפס כחלק משמעותי מההתפתחות של אדם בוגר (Belošević et al., 2022). פעילויות פנאי בקרב מבוגרים מהדהדות גם לחיים שמעבר לזמן הפעילות, והמוטיבציה לבצען היא אוטונומית ופנימית, כלומר מתאפיינת בתחושת בחירה, רצון עצמי וחופש מלחצים חיצוניים, ומונעת על ידי סקרנות, הנאה וסיפוק מהפעילות (Nurmi et al., 2016). דוידוביץ (2016) גורסת כי פעילות מסוימת תיחשב כפעילות פנאי רק כאשר היא מבוצעת מתוך רצון ולא מתוך כורח. מכאן שהקריטריון להבחנה בין פעילות פנאי לפעילות שאינה כזו היא המוטיבציה שגרמה לה, ללא תלות בתוכן העשייה. אנשים מאמצים להם לשעות הפנאי תחביבים שונים, חלקם נפוצים וחלקם ייחודיים. בין התחביבים הנפוצים ניתן למנות קריאה וכתבייה, אומנויות פלסטיות, נגינה, אספנות לסוגיה, פעילויות ספורט, ועוד (Belošević et al., 2022). מוטיבציות לעסוק בספורט בזמן הפנאי נעות על הספקטרום שבין שיפור הבריאות הכולל: "להיכנס לכושר", ליהנות מתחושה של תפעול הגוף, שליטה במשקל הגוף, שייכות לקבוצת שווים, רווחה רגשית, טרנדים אופנתיים וכדומה (Tušak et al. 2022). בין סוגי הספורט השונים המאפיינים פעילות פנאי ניתן למצוא משחקי כדור כמו כדורגל, כדוריד, כדורסל, כדורעף וכדומה, וכן ריצה, הליכה, רכיבה על אופניים, החלקה על גלגליות, אימוני כוח, אימוני אירובי, חוגי עיצוב גוף, ריקודים, שחייה, ספורט ימי, טניס, סקוויטש, טניס שולחן, אומנויות לחימה ועוד (הראל-פיש ושות' 2016).

אומנויות לחימה ומוטיבציה

אומנויות לחימה מוגדרות כדיסציפלינות מסורתיות של לחימה המשלבות מטרות שונות, ובהן הגנה עצמית, אכיפת חוק ותחרותיות, כמו גם התפתחות אישית בהקשר הפיזיולוגי והמנטלי (Silva & Quaresma, 2010). קיימות מאות דיסציפלינות שונות של אומנויות לחימה, ובהן כאלה שמקורן במזרח הרחוק כמו טאי-צ'י, קונג-פו, קרטה, ג'ו-ג'יטסו, טאיקוונדו, קפוארה (שמקורה בברזיל), והיאבקות ואגרוף (שמקורם באירופה). לכל דיסציפלינה יש מערכת של טכניקות אימון, סגנון, כלי נשק ופילוסופיה (Martínková & Parry, 2016). הבחירה באומנויות לחימה כספורט או כדרך אימון בשעות הפנאי היא ייחודית, מפני שמעבר להיבטים של הנאה, תחושת הישג, תחרותיות, שמירה על כושר ועיצוב הגוף, היא אמורה להקנות יכולות פרקטיות בתחומי ההגנה העצמית (Pedrini, & Jennings, 2021). בחירה זו עשויה לנבוע ממגוון סיבות, כגון חוויות ילדות, צרכים רגשיים, טראומות ומציאת פורקן לגיטימי לאגרסיביות טבעית (Bowman, 2017). אימון באומנויות לחימה נתפס כמקנה שלל מיומנויות הקשורות לשליטה עצמית, בניית תחושת ביטחון, פיתוח כושר גופני ועוד. כל אלה יחד עם יכולות ההגנה העצמית מתפתחים ומשתפרים כפועל יוצא של התמדה באימונים (Silva & Quaresma, 2010).

מחקרים קודמים בנושא זה העלו מוטיבציות שונות בהקשר של השתתפות באימוני אומנויות לחימה. ראיין ואחרים (Ryan et al., 1997) השוו מוטיבציות בין מתאמנים בספורט אירובי למתאמנים בטאיקוונדו, ומצאו שהסיבות של מתאמנים בטאיקוונדו נגעו יותר להיבטים של שליטה בגוף, ואילו המוטיבציה של מתאמנים בספורט אירובי הושפעה יותר מתחושת הנאה באימון. זשליאסקובה-קוינובה (Zsheliaskova-Koynova, 2021) מצאה שהמוטיבציות להשתתפות בספורט לחימתי הן ריגוש, גדילה אישית, פיתוח ביטחון עצמי וחוויה אסתטית. יו וקים (Yo & Kim, 2010) מצביעים על כך שהמוטיבציות להשתתפות באימוני אומנויות לחימה מגוונות ונעות על הספקטרום שבין החוויה הגופנית לתחושות הרגשיות שהאימון מעורר אצל המתאמנים, וכי בין הסוגים השונים של אומנויות הלחימה קיימים הבדלים משמעותיים. הם מסיקים כי לא ניתן לקבוע מוטיבציות גנריות כסיבה להשתתפות באימונים של אומנויות לחימה, היות שיש צורך להתייחס לכל דיסציפלינת אימון באופן ספציפי. מאייר (Meyer, 2018) מחזק טענה זו וגורס כי המוטיבציות להשתתף באימוני אומנויות הלחימה מושפעות מאפיוני הדיסציפלינות השונות; החל מהחוויה האסתטית באומנויות הלחימה הרכות דוגמת הטאי-צ'י, והמשך בתחושת יכולת ההגנה העצמית ושיפור הביטחון העצמי באומנויות לחימה כגון ג'ו-ג'יטסו ברזילאי, קרב מגע ישראלי וקרטה. עוד מראה מחקרו כי המוטיבציות להשתתפות באימוני קרטה כוללות היבטים רגשיים ונפשיים, היבטים פיזיולוגיים, וגם היבטים חברתיים של שייכות לקבוצת אימון ולקהילה. קורנר ואחרים (Körner et al., 2017) מצאו כי המוטיבציות להתחלת אימון בקרב מגע ובאומנות הלחימה הסינית Wing Chun הן חיפוש אחר הכשרה בהגנה עצמית. כמו כן, החוקרים מצאו כי בקרב נשים ההיבט של רכישת מיומנויות הגנה עצמית משמעותי יותר לעומת גברים. ממצאים אלה עומדים בהלימה עם שני פרמטרים: 1) נשים הן אוכלוסייה פגיעה בהקשר של הטרדות ואלימות מינית 2) (Acquadro et al., 2022);

השתתפות בשיעורי הגנה עצמית המיועדת לחיי-היום-יום גורמת לשינויים ביחס של נשים אל גופן באופן שמצמצם את החשש שלהן מאלימות ומפחית את תחושת הסיכון שלהן לפגיעה פיזית (Follo, 2022). בנוסף, השתתפות בשיעורי הגנה עצמית מקדמת אצל נשים היבטים של אסרטיביות וביטחון עצמי (Jordan & Mossman, 2021).

קרב מגע ישראלי

קרב מגע הוא אומנות לחימה ישראלית בעלת מאפיינים ייחודיים. הדיסציפלינה התפתחה כמתודה שיועדה במקורה להגנה עצמית ולוחמה עבור כוחות הביטחון הישראליים (Gross & Nativ, 2016; Mor, 2018). בשנים האחרונות אף קיימת מגמה של קידום ההכרה בקרב מגע כמתודה המקושרת למורשת יהודית-ישראלית בעלת חשיבות תרבותית להיסטוריה היהודית-ישראלית ולהתפתחות הידע והמיומנויות התנועתיות בישראל (Mor, 2018; Mor & Molle, 2021; Samson, 2019). עם השנים התפתחה המתודה גם לכיוונים שאינם קשורים למוסדות הביטחון והגיעה לציבור כאומנות לחימה שממוקדת בהגנה עצמית בתנאי המציאות, כלומר היכולת של כל אדם להגן על עצמו בידים חשופות ותוך כדי שימוש בחפצים מן הסביבה לנוכח איומים ואלימות (Yanilov & Boe, 2020). דיסציפלינת הקרב מגע היא מתודולוגיה מודרנית שדוגלת ברעיון של התאמה למציאות הקיימת. לפיכך המתאמנים לומדים להגן על עצמם מפני אירועי אלימות שכיחים, כגון קטטות רחוב, מצבים של דקירות סכין, איומים בנשק חם וכדומה. הגישה האזרחית בקרב מגע דוגלת באימונים אינטנסיביים שמדמים את המציאות בתוך "עולם בועה" שבמרחב חדר האימונים (מציאות סגורה שמאפשרת התנסות ממשית לכאורה עם הגעה לסף סיכון לפגיעה פיזית באופן מבוקר). כך מתאפשר למתאמנים להכין את עצמם לאירועי אלימות שהם עשויים לפגוש בחיים האמיתיים שמחוץ למזרן האימונים (Cohen, 2013). לכן קרב מגע נחשב לאומנות לחימה "קשה" המחייבת אימונים פיזיים אינטנסיביים וקשוחים המקנים למתאמנים מיומנויות הגנה עצמית גבוהות בזמן קצר מול איומים מגוונים הן ברמה הפיזית והן ברמה המנטלית (Boe, 2015). בבתי הספר לקרב מגע הנפוצים בישראל ובעולם לומדים גברים, נשים, בני נוער וילדים המבקשים לרכוש מיומנויות הגנה עצמית ולקדם את יכולותיהם הפיזיולוגיות והמנטליות (Mor, 2019).

סקר שבוצע בישראל בשנת 2017 בקרב 392 מתאמני קרב מגע בגיל 16-65 (גיל ממוצע $N=25.2$, 47% מהמשתתפים מתחת לגיל 18, 18.2% מהמשתתפים נשים ונערות), העלה כי 68% מהמשתתפים התחילו באימוני קרב מגע בשל רצונם להיכנס לכושר, 27% החלו להתאמן כי רצו ללמוד הגנה עצמית, ו-5% רצו להעלות את ביטחונם העצמי (כהן, 2017). ממצאים אלה מראים כי מתאמנים מגיעים ללמוד את השיטה לא רק לשם הגנה העצמית (שהיא אבן היסוד של הדיסציפלינה), אלא גם בשל ערכים נוספים שהם מוצאים באימוני הקרב מגע. מחקר אחר שהתבצע בגרמניה הראה שנשים מגיעות להתאמן בקרב מגע לשם רכישת מיומנויות הגנה עצמית, ואילו גברים מגיעים כדי לשפר את כושרם הגופני, וכי המוטיב של ההנאה והכושר הופך לרלוונטי יותר ככל שההתמדה באימונים

נמשכת (Körner & Staller, 2018). אולם טרם נעשה מחקר שהתמקד בחוויות החיים, והאירועים המקושרים למוטיבציות המביאות את האנשים לבחור בקרב מגע באופן ספציפי ולהתמיד באימון לאורך שנים, גם לאחר שכבר רכשו מיומנות הגנה עצמית בסיסית. לפיכך המחקר הנוכחי מבקש לבדוק באמצעות ראיונות את המוטיבציות של מתאמני קרב מגע ותיקים ואת הקשר שלהן לסיפורי החיים של המתאמנים. השאלות שנבחנו במחקר היו: (1) מהם המניעים של מתאמני קרב מגע ותיקים בהקשר של בחירה בדיסציפלינת האימון הספציפית? (2) האם יש קשר בין סיפורי החיים של המתאמנים לבחירתם להתאמן בקרב מגע? (3) מהם הגורמים התורמים לדבקות באימון לאורך שנים? (4) האם קיים שוני במוטיבציות בין גברים לנשים?

מתודולוגיה

המשתתפים

המחקר כלל ראיונות עם 12 מתאמנים ותיקים שמינימום זמן העיסוק והאימון שלהם בקרב מגע עומד על שש שנים. שישה מהמרואינים היו גברים שגילם הממוצע היה $N=36.4$, ס.ת. = 8.1, כשטווח הגילים היה 26–64. הוותק הממוצע שלהם בקרב מגע היה $N=8.2$, ס.ת. = 3.4 שנים, כשטווח היה 6–15 שנות ותק. הגיל הממוצע של המתאמנות היה $N=29.2$, ס.ת. = 5.4, כשטווח הגילים נע בין 26 ל-34. הוותק הממוצע שלהן בקרב מגע היה $N=7.3$, ס.ת. = 3.4 שנים, כשטווח היה 6–10 שנות ותק.

כלי המחקר

ריאיון חצי מובנה. השאלות בריאיון נסמכו על מחקרים קודמים (Körner, & Staller, 2017; Meyer, 2018) והורכבו כסעיפים שהתייחסו לסוגיות הבאות: א. רקע סוציו-דמוגרפי; ב. סיפור החיים האישי, כולל אירועים משמעותיים (לפי בחירת המרואינים); עיסוק בספורט לפני תחילת האימון בקרב מגע; ג. האימון בקרב מגע – עמדות, חוויות ומוטיבציות; ד. המלצות אפשריות לבני משפחה, חברים ואנשים קרובים בסביבה בהקשר של אימוני קרב מגע (פירוט השאלות בנספח מס' 1).

הליך המחקר

בין החודשים יוני-אוגוסט 2022 נעשתה פנייה למתאמנים ותיקים במרכזי קרב מגע במרכז הארץ ובדרום הארץ, באמצעות הפצת קול קורא ברשתות החברתיות ופנייה באמצעות מעגלים משניים – בשיטת "כדור שלג". מתאמנים שהסכימו להתראיין שלחו לחוקרים את מספר הטלפון שלהם, ולאחר שיחה טלפונית מקדימה, אם הביעו רצון להשתתף במחקר,

נקבע איתם מועד לריאיון אישי. הראיונות הוקלטו בידיעת המרואיינים (הקלטת שמע בלבד). מתוך 20 מתאמנים שהסכימו להשתתף במחקר, התבצעו בפועל ראיונות עם 12 מתאמנים, לאחר שחלק מהמפגשים הטלפוניים בוטלו מסיבות שונות.

היבטים אתיים

לפני תחילת המחקר התקבל אישור מוועדת האתיקה של המכללה האקדמית לחינוך גבעת ושינגטון. המתאמנים קיבלו הסבר על המחקר והביעו את נכונותם והסכמתם להשתתף בו על ידי חתימה על טופס הסכמה מדעת. במטרה לשמור על אנונימיות המשתתפים, הושמטו שמותיהם מהציטוטים.

ניתוח הנתונים

בתום איסוף הנתונים עברו הראיונות ניתוח תוכן על פי השיטה האיכותנית. כלי הניתוח של הראיונות היה ניתוח קטגוריאלני שהתבצע על ידי תהליך מיון שבו צורפו יחד קטעי נתונים השייכים לאותה תופעה ויצרו יחידות תוכן (שקדי, 2003). הניתוח לווה בבחירה של היגדים המתייחסים לשאלות המחקר, חלוקתם לקריטריונים ושייכותם לקטגוריות. בנוסף, חולצו מהטקסט היבטים הקשורים לביוגרפיה ולסיפורי החיים שסיפרו המרואיינים ונמצאה בהם רלוונטיות לבחירתם להתמיד באימוני הקרב מגע.

ניתוח הנתונים במחקר האיכותני הוא תהליך אנליטי עם יסודות או מאפיינים אינטואיטיביים, שמטרתו מתן משמעות, פרשנות והכללה לתופעה הנחקרת. תהליך הניתוח הוא בדרך כלל אינדוקטיבי, מובנה ומתפתח. רמות הפשטה הולכות וגדלות בונות מערכת יחסים בין המושגים על גבי הנתונים (דושניק, 2011; Braun & Clarke, 2006). היות שמחקר איכותני יעיל בחקר תפיסות, גישות, דעות ואמונות של משתתפים, הוא מתאים גם להבנת מוטיבציות השייכות לחוויות חיים של מתאמנים (Brantlinger et al., 2005).

ניתוח הנתונים התבצע לפי analysis comparison constant (Kolb, 2012). בשיטה זו מקורדים חלקי הטקסט לקטגוריות ומתבצעות קריאות חוזרות ונשנות של חלקי הטקסט והשוואה ביניהם. באמצעות ההשוואה של נתון לנתון וזיהוי של משמעותיות משותפות ודפוסים, מגבשים קטגוריות ומתאימים את הנתונים לקטגוריות (דושניק, 2011). בתהליך העבודה נותחו הראיונות בנפרד על ידי כל אחד מהחוקרים. קריאות חוזרות ונשנות של הראיונות סייעו לקביעת הקטגוריות בכל תמה, ולאחר מכן הועברו תמלילי הראיונות לניתוח של חוקר חיצוני בלתי תלוי, בעל ניסיון במחקר איכותני. הסכמה בין חוקרים חיונית לניתוח מהימן של החומרים ולהפחתת הטיות (Hill et al., 2005). המהימנות בין החוקרים במחקר הייתה 96%. במצבי חוסר הסכמה בין החוקרים לגבי שיוך הציטוטים לתמות התקיימו ביניהם דיונים, ובסופם נקבעה רשימה מוסכמת של קטגוריות לכל תמה. כאמור, 4% מהטקסט פורש באופן שונה על ידי החוקרים.

ממצאים

לאחר קריאה כוללת של כל הראיונות ובחינת הנתונים חולצו מהראיונות ארבע תמות מרכזיות: (1) אקטיביזם ולקיחת אחריות על הגורל האישי – הביוגרפיה וחוויית הילדות והנערות כמעצבות ומניעות את הצורך ללמוד הגנה עצמית; (2) מוטיבציה לדבקות באימונים הנובעת מחוויית למידה קונסיסטנטית-מתודולוגית מאתגרת שנותנת תחושת הצלחה; (3) סיפוק צרכים; (4) קרב מגע כמיומנות חיים משמעותית שצריך להנגיש ולשלב כחלק מאורח חיים בריא ומצמיח.

תמה ראשונה: אקטיביזם ולקיחת אחריות על הגורל האישי – הביוגרפיה וחוויית הילדות והנערות כמעצבות וכמניעות את הצורך ללמוד הגנה עצמית

תמה זו מקושרת למוטיבציה הראשונית להתחיל באימוני הקרב מגע. כל המרואינים והמרואיניות הציגו את החלטתם להתאמן בקרב מגע בכלל ואת דבקותם באימונים כפועל יוצא של הצורך שלהם להיות אחראים באופן אקטיבי ליכולותיהם הגופניות והמנטליות וליכולתם להתמודד במצבים מאתגרים בחיים – בעיקר בהקשר של התמודדות עם מצבי דחק שנובעים מאלימות שעשויה להופיע בחייהם. בכל הראיונות מופיעה האלימות כחווייה שהייתה אליה חשיפה בילדות ו/או בנערות, ועולה כי המפגש עם אירועי האלימות היה חווייה מעצבת.

בקרב הגברים הוזכרו אירועים בילדות ונערות. מעניין לציין שהגברים במדגם התייחסו לאירועים אלה בביטול יחסי ואף באופן טריוויאלי כחווייה "נורמטיבית" בילדות ונערות, כמו בהיגדים הבאים: "אני הייתי הולך בעממי כמעט כל יום מכות..... ואימא שלי הייתה מתלוננת שכל היום היא צריכה לתפור את החולצות ולתקן את החולצות וכל זה..."; "חוץ מפעם אחת שהייתה קטטה עם חבורה ממגדל העמק שהייתה מממש כנופיה. מישהו סטר לחבר שלי, קפצתי עליו, לא ידעתי כלום אז, חטפתי מכות אבל גם החטפתי... ככה זה ילדים חוטפים כשהם קטנים, לא? אבל כבר אז הבנתי למרות שהייתי קטן שאני צריך לדעת לשמור על עצמי", "אני לא הייתי הולך מכות. אני חושב שאף פעם זה לא היה קורה... חוץ אולי מאיזה פעם – ואא הלכתי לשכונה אחרת עם חברים ושם מישהו רצה להתווקוק ולא הורדתי עיניים – החטיף לי ככה שחזרתי כולי מדמם... סתאם עוד חווייה של ילד, חבל שלא ידעתי אז כבר להגן או להתנהג באופן של הגנה עצמית".

מהראיונות עולה כי בתוך חוויית הילדות וההתבגרות של הגברים שזורות התנסויות אלימות. אף על פי שהנימה שלהם לגבי האירועים הללו מקטינה לכאורה את השפעתם, מעצם אזכורם ניתן ללמוד כי הם היו משמעותיים עבורם והותירו בהם חותם.

בקרב הנשים הוזכרו אירועים הקשורים לאלימות שיש בה היבט של הטרדה מינית וחשש מפני פגיעה גופנית בהקשר זה – בנערות ובחיי היום-יום העכשוויים. היגדים שעלו

בהקשר זה היו: "היו לי כמה פעמים שהרגשתי ככה ש... מן צמרמורת כשהייתי חוזרת הביתה – כאילו מישהו עוקב אחריי ויקפוץ עליי. לא היה משהו ספציפי, אבל יום אחד אני בטוחה שהיה שם מישהו. גרנו בשכונה בסדר אבל היו שם גם 'מקריפים' כאלה שתמיד נעצו עיניים"; "היה לי פעם אירוע לא נעים – בצבא אחד החיילים אמר שאני אבוא לעזור ואז נצמד אליי והתחיל לגעת בי – הבנתי שאני חייבת לדעת מה לעשות. הייתה לי הרגשת חוסר אונים, שאני אבודה..."

תמה זאת ניתנת לפירוק לשתי קטגוריות:

קטגוריה ראשונה: יכולת להגן על עצמי פיזית

כל המרואיינים והמרואיינות הציגו תחושת ביטחון פיזי מוגברת בשל האימונים. חלק מהמרואיינים מתייחסים לכך כ"ערך נלווה" אך לא יחיד בחוויה שלהם. היגדים שעלו בהקשר זה היו: "אני... זה לא בטופ... זה לא אצלי בטופ של החשיבות ההכנה שמישהו יתקוף אותי ברחוב עם סכין. כי אני חושב שהסיכויים שזה יקרה הם די נמוכים. יקרה? בסדר. good to have, נחמד בסדר, זה לא... זה לא הסיבה הראשונה... אבל גם חשוב לי לא לברוח כמו שפן והקרב מגע נותן לי את זה". "תמיד חשוב לי לדעת איך להגן על עצמי וגם על המשפחה שלי אם יש צורך... ידעתי שאני רוצה לעשות את זה כי זה נראה לי משהו מגוון שעונה על המטרה של להגן על עצמך באירוע רחוב".

"הקרב מגע לאורך שנים נתן לי ביטחון עצמי, נתן לי כלים די טובים. בשנים מסוימות שבהן נקלעתי לאלומות רחוב ידי תמיד הייתה על העליונה ובלי שום בעיות. כולל אירוע עם סכין שהיה. בלי הרבה מחשבות אני יודע שאני יכול להגן על עצמי...". "כאילו הגישה של הקרב מגע הזה שהוא מתעסק בענייני חיים למשל, אני באתי לעשות ספורט אבל גם למדתי הגנה עצמית שהרגישה לי מאוד מעשית, זה מאוד מגניב! אני מאוד אוהבת להתאמן על ההגנה עצמית...". "אם היום היה לוקח אותי מישהו ככה הצידה – הייתי מעיפה אותו. ככה טכניקה פשוטה מהאימונים וכל הזיכרון הזה אפילו לא היה...". "הייתי מתה לפגוש היום את הדייט שחשב שמותר לו... לפעמים אני מדמינת את זה – ברכייה באשכים והייתי מחייכת".

קטגוריה שנייה: פיתוח יכולת התמודדות מנטלית ויכולת תגובה טובה יותר לאירועי עימות לא פיזיים

מהראיונות עולה תמונה של יכולת התמודדות טובה במצבים מנטליים שבאה לידי ביטוי בחיי היום-יום ומונעת מן המרואיינים להיכנס לעימותים פיזיים, ואף נותנת להם תחושת מנטלית של שליטה וניהול במצבי עימות בין-אישיים גם בקרב הגברים וגם בקרב הנשים. היגדים שעלו בהקשר זה היו: "היה לי אירוע של אלימות לא פיזית, כלומר ללא ידיים,

אבל היה לי קטע לא מזמן דווקא אצל ספק שלי. איזה אידיוט אחד התחיל לצעוק שהוא לפני בתור והתנהג מאוד באגרסיביות, אם לא הייתי מאומן הייתי מנסה להתעמת איתו, אבל הייתי מה זה רגוע, הרגשתי שאני יכול לטפל בו ממקום של ביטחון, אמרתי לו "בוא נשתה קפה, לא צריך להתרגז..." "היה לי מקרה כזה עם מישהו שאני משכיר לו דירה – התחיל לצרוח ולאיים – לא התרגשתי, נראה לי שהרגוע והביטחון שהקרנתי גרמו לו להירגע. דיברתי עם הרבה ביטחון, ידעתי שאם הוא מנסה משהו אני מוריד אותו". "אני מרגישה שאני היום יכולה 'להסתכל לאנשים בעיניים' ולהניע אנשים לעשות דברים יותר בקלות ולא ממקום של כוחניות אלא בצורה של בטוב, בלי לריב אלא בטוב". "היה לי לפני כמה זמן דייט הזוי – מישהו שלא הבין – אז כבר תכננתי איך אני משתלטת עליו אם ינסה משהו – אבל לא הייתי צריכה... אני חושבת שזה שידעתי שאני יכולה לכסח אותו גרם לי להיות מאוד בטוחה בעצמי ולכן הוא נזהר – בשנייה שאמר משהו לא במקום נתתי לו כזה מבט שהוא התקפל וככה זה נגמר".

תמה שנייה: מוטיבציה לדבקות באימונים הנובעת מחוויית למידה קונסיסטנטית – מתודולוגית מאתגרת

תמה זו מציגה את המוטיבציה לדבקות באימונים לאורך זמן (משמע אימון קונסיסטנטי לאורך שנים והגעה למפגשי האימון באופן שבועי לפחות שש שנים ברצף), ושמה במרכז את התרומה הפרקטית מחד ואת הרציונל הסדור של השיטה שמועבר באופן מתודולוגי. הראיונות מעלים כי המתאמנים והמתאמנות חווים חוויית למידה משמעותית. ההיבט הפרדוקסי המסודר המאפשר למידה ספירלית, מדורגת ומתאמת לדרגות השונות תוך גיוון והתמדה מוזכר על ידי כל המרואיינים כאלמנט חשוב שמאפשר להם להתמיד בלמידה ויוצר אצלם עניין בהמשך הלמידה של המתודה. לא נמצא הברל בין הגברים והנשים. היגדים שעלו בהקשר זה היו: "רמה מאוד גבוהה של מדריכים... קוריקולום – זאת אומרת לא חוזרים כל פעם על אותו דבר, אלא יש דבר ואחר כך עושים משהו אחר, ואחר כך עושים משהו אחר מאוד חשוב. אני חושב... עוד הפעם לא עשיתי מחקר על כל הקבוצות, אומנויות לחימה בארץ, אבל לדעתי זה נדיר. אלה דברים שמאוד מוצאים חן בעיניי". "ניסיתי מלא דברים כמו פילאטיס, יוגה, ריקוד על עמוד, טיפוס על קיר, כל הזמן ניסיתי, תמיד רציתי לעשות משהו והכול שיעמם אותי, זה הדבר היחיד שלא שיעמם אותי. בגלל שיש טכניקות והן מגוונות אז זה כל הזמן מעניין ומאתגר". "מה שטוב בזה זה שהאימונים מגוונים, מעניינים ומתקדמים בצורה מסודרת עם השיעורים...". "האימונים מסודרים – כמו מתכון כזה של כך וכך עושים במקרה כזה וכזה – זה נוח ומסודר וכל הזמן מתחדש... הכול כזה הגיוני ולכן אני ממשיכה – כי אני מרגישה שזה ברור ולא תלוי באוויר כמו מה שפעם התאמנתי בקרטה".

תמה שלישית: סיפוק צרכים

תמה זאת מציגה את הסיבות להתמדה באימונים וכוללת שלוש קטגוריות המתייחסות להיבטים שונים המוזכרים בראיונות, ובאופן כוללני ניתן לראותן כמשלמות זו את זו.

קטגוריה ראשונה: סיפוק צרכים גופניים

הראיונות מעלים כי המתאמנים והמתאמנות מדווחים באופן דומה על שלושה היבטים שמהווים עבורם אלמנט חשוב באימונים: (א) שמירה על כשירות, פיתוח כושר גופני; (ב) התחזקות גופנית ותחושת כוח פיזי; (ג) תחושות גופניות של פורקן, רוגע, התעלות ושחרור כחלק מחוויית האימון וכתוצאה מהאימונים. תחושות אלה משולבות זו בזו וניתן להניח שהן פועל יוצא של החוויה הגופנית המשלבת אימון אינטנסיבי עם החוויה הרגשית של הימצאות במצב דחק והיכולת להתמודד איתו. כמו כן, ניתן להבחין בראיונות שכל אחד מהמתאמנים מתאר את תחושותיו בצורה שונה המבטאת את העצמי הייחודי לו בחוויית האימון. היגדים שעלו בהקשר זה היו: "בקרב מגע צריך כוח, וגם דורש שתעבוד על זה בשביל האימונים. כשהיה לי חשוב להיות חזקה בשביל אימוני הקרב מגע התחלתי להתאמן במשקולות כדי להתחזק". יש תחושה של יכולת גבוהה יותר". "אני מרגיש יותר ככושר מאי פעם... אני מגיע לאימונים אחרי יום עבודה, בא לאימון מחולון ופקקים בדרך... והתחושה שאתה מסיים את האימון, כאילו אפילו לקחתי סמים או לקחתי איזה משהו, טריפ כזה שעושה לי תחושה של 'היי' כאילו משהו שמנקה אותך ועושה להרגיש רגוע, אפשר להגיד אפילו התרוממות רוח, זו הרגשה שעושה לי טוב. שמירה על הכושר הגופני שלי, תשמע אני עוד מעט בן 55. כשמסתכלים על המצב הגופני שלי הוא השתפר באופן אדיר בשנים האחרונות, ללא האימונים הייתי אדם אחר היום, עם פחות יכולות גופניות ונפשיות".

קטגוריה שנייה: סיפוק צרכים חברתיים

הראיונות מעלים שיש חשיבות רבה לתחושת האינטראקציה הקבוצתית והאווירה החברתית הטובה בין המתאמנים. יתרה מכך, נראה כי לחלק מהמתאמנים חשוב גם המגע הפיזי המתאפשר בסיטואציה של האימון הקבוצתי ומהווה דרך לגיטימית ליצירת קשר ולחוויה חברתית שאינה מקובלת בתוך יחסים אפלטוניים בין-אישיים. היגדים שעלו בהקשר זה היו: "קודם כל נחמד. פחות או יותר אותה קבוצת אנשים, יש עוד תחלופה מסוימת, אבל פחות או יותר קבוצת אנשים. והאינטראקציה עם קבוצת האנשים שאתה מכיר וקצת בדיחות, ויחס אישי וזה... קצת רקע. אני עכשיו עובד בנדל"ן עצמאי. זה לא שאני נכנס כל יום למשרד עם עשרים איש שלום שלום משה, מה נשמע חיים, מה נשמע רותי, איך את? וזה וזה... מבחינתי הקרב מגע זה איזשהו... יש חשיבות לאינטראקציה עם אנשים כי חסרה לי האינטראקציה הזאת, היא פחותה אצלי. עכשיו שאלת מה מושך אותי בקרב מגע ובקבוצה, אז אני אומר אינטראקציה עם אנשים". "החברה באימונים מאוד נעימה,

עם הרגשה של 'משפחה' האווירה נהדרת". "גם האנשים באימונים עושים לי רצון לבוא לאימונים, לי גם טוב הגיוון לבוא לקבוצות המתחילים שבה יש יותר צעירים עם אנרגיות של צעירים, גם זה מעולה לי".

קטגוריה שלישית: סיפוק צרכים רגשיים

הצרכים הרגשיים המוזכרים בראיונות כיוצאים נשכרים מהאימונים הם: ההערכה העצמית, הביטחון העצמי ותחושת הכבוד העצמי. ביטחון עצמי הוא אמונתו של האדם בעצמו וביכולותיו והרגשת נינוחות במגע עם בני אדם (Kim & Cruz, 2021). מהראיונות עולה כי המתאמנים הוותיקים מרגישים בכי יכולותיהם להתמודד עם הסביבה, וכן ההערכה העצמית שלהם והביטחון שלהם במגע עם הסוכבים אותם גם בסיטואציות לא נוחות, השתפרו בעקבות האימונים ולכן הם יכולים לתפקד טוב יותר בחייהם. היגדים שעלו בהקשר זה היו: "אין לי בעיה, לא שאני כזה גיבור אבל אני עם התחושה הפנימית של אני מסתדר, זה שיש לך מודעות שאתה מסוגל להגן על עצמך, זה בא משם... המילה היא ביטחון – ככה אני מרגיש, הקרב מגע נתן לי ביטחון ורוגע". "תראה אני חושב שתמיד פחות או יותר היה לי ביטחון עצמי... גם בעבר ידעתי להתנהל ולהרגיע וגם לא לצאת פחדן. אין ספק שעכשיו הכלים האלה השתפרו, אין ספק". "אני כבר מתאמנת הרבה זמן, אני חשה שאני מראה יותר עוצמה ואסרטיביות בעבודה". "אם לא הייתי מאומן הייתי מנסה להתעמת איתו, אבל הייתי מה זה רגוע, הייתי בקול כזה, הרגשתי שאני יכול לטפל בו ממקום של ביטחון, אמרתי אח שלי למה להיכנס לבלגן – בוא אני אקנה לך שתייה ונדבר וזה הוציא לו את כל האוויר מהבלון". "אף אחד לא מתעסק איתי אם אני לא רוצה.... אין יותר דבר כזה של לשים עליי יד או לדבר אליי בצורה לא מכבדת, יש לי תחושת פאסון שאני חושבת שעוברת ככה באנגריה וזה ממש מהפויזציה של הקרב מגע".

תמה רביעית: קרב מגע כמיומנות חיים משמעותית שצריך להנגיש ולשלב כחלק מאורח חיים בריא ומצמיח

תמה זו מציגה את סוגיית ההמלצות שעלתה לגבי השאלה האחרונה ונגעה לשני היבטים עיקריים. הראשון: מה היו ההמלצות לאנשים בסביבתם – הן בני משפחה והן חברים ומכרים. ההיבט השני התייחס בעיקר לאפשרות שלמוד קרב מגע יכול להוות אבן דרך בהכניית מיומנויות חשובות לחיים, ולכן כדאי להתחיל את האימונים מוקדם ככל האפשר ואף לשלבם במערך הלימודים המוסדי בבתי ספר ובמוסדות חינוך כבר מגיל צעיר. התייחסות זאת עלתה אצל המרואיינים והמרואיינות כאחד. היגדים שעלו בהקשר זה היו: "אם הייתי לומדת קרב מגע מגיל צעיר היו נחסכים לי הרבה כאבים ופחדים.... סתם ללכת בלילה בלי פחד או לדעת איפה לא ללכת בלילה.... הילדים שלי – אם הייתי יכולה להתחיל ללמד אותם כבר בגיל שנתיים קרב מגע". "אני חושב שהייתי מוסיף לימודי קרב מגע כחינוך חובה בבית ספר. זה לא משהו שאפשר לוותר עליו... זה תורם בכל כך הרבה רמות, בטוח גם היה מפחית את האלימות כי מי שיודע ומבין קרב מגע לא נכנס לזה בגלל שהוא עם

ביטחון, כבוד וסיפוק עצמי, וגם ככה בני נוער יכולים לפרוק את האנרגיות שלהם בדרך לגיטימית וללמוד ערכים". "הילדה שלי – רק תגיע לגיל שיש בו אימונים והיא על המזון... אין כאן שאלה בכלל. זה יציל אותה וייתן לה עמוד שדרה שאין לתאר... הלוואי שבכית ספר היו מלמדים אותה את זה – הרבה יותר משמעותי ותורם מכל מיני שיעורים אחרים".

"קרב מגע – בריאות לגוף ולנפש שצריך ללמד כבר בגיל צעיר... כמו שמלמדים אותם על פירמידת המזון, או היום יש את האופנה הזאת חינוך פיננסי וכאלה... שילמדו הגנה עצמית פרקטית בבית ספר – זה הכי יעיל וזה אולי נראה קשור רק לגוף אבל בתכלס זה הכול – בריאות הנפש, ביטחון עצמי אסרטיביות, שקט נפשי – עם כל החרם שיש, האלימות והרשתות החברתיות והדברים האיומים שהם רואים שם – קרב מגע זה כמו antidote, מרגיע, נותן פרופורציות".

דיון ומסקנות

מטרות המחקר הנוכחי היו לבחון את המוטיבציות של מתאמני קרב מגע ותיקים ואת הקשר שלהן לסיפורי החיים שלהם. המחקר כלל ראיונות עם 12 מתאמנים ותיקים שמינימום זמן העיסוק והאימון שלהם בקרב מגע עומד על שש שנים. בחינת המאפיינים הסוציו-דמוגרפיים של המתאמנים והמתאמנות מרמזת כי אין הלימה בין משתני הרקע של המגדר, הגיל וההשכלה למוטיבציה שלהם להתאמן לאורך שנים בקרב מגע. ממצא זה מנוגד חלקית למחקרים מתחום המוטיבציה (Yamashita et al. 2022; Cheung et al., 2021) הקושרים בין משתני הרקע האישיים למוטיבציה ללמידה ואימון. לפיכך נראה כי ההסבר למוטיבציה להתאמן וללמוד קרב מגע לאורך שנים נובע מהיבטים אחרים הקשורים יותר לנסיבות החיים, התנסויות חברתיות מהעבר והצורך לרכוש מיומנויות ספציפיות ליישום ידע פרקטי בחיים (Cheung et al., 2021). ניתן לשער שהעובדה שקרב מגע הוא אומנות לחימה שמיועדת להגנה עצמית בתנאי מציאות (Yanilov & Boe, 2020) ומקנה למתאמנים מיומנויות הגנה עצמית גבוהות בזמן קצר מול איומים פיזיים ומנטליים (Boe, 2015), היא אחת הסיבות למוטיבציה של המתאמנים והמתאמנות. ממצא זה תואם את ממצאיהם של שאנק ודיבנדרטו (Shunk & DiBenedetto, 2020), הטוענים כי מטרות קרובות טווח יוצרות יותר מוטיבציה. מהראיונות עולה כי המוטיבציות להתחיל באימוני קרב מגע ולהתמיד בהן נוגעות ישירות להיבטים של מוטיבציה פנימית של המתאמנים והמתאמנות. מוטיבציה פנימית תורמת ליכולת להתמיד בעשייה, ובהיותה אוטונומית היא מאפשרת התמדה לאורך זמן (Gopalan et al., 2017; Nurmi et al., 2016; Rayen & Decy, 2000).

מהראיונות עלה שכלל המתאמנים והמתאמנות חוו אירועי אלימות במהלך חייהם, בילדותם, בנערוּתם או בכגרותם. הגברים המתאמנים העלו הקשר של אירועי חיים אלימים כחלק מחוויית ההתבגרות שלהם והאינטראקציות החברתיות שהם חוו, וההתייחסות שלהם להיבט של ההגנה העצמית הייתה כאל מיומנות שטוב שתימצא בארגז הכלים ההתנהגותי – בין אם כדי להגן על עצמם ובין אם כדי להגן על בני משפחה. לעומתם, כל הנשים הציגו הקשרי חיים ביוגרפיים של אלימות ו/או הטרדות מיניות שהביאו אותן לחפש מתודולוגיית אימון

שתאפשר להן להתמודד עם אירועים מסוג זה. ממצא זה תואם את הנתונים הידועים אודות תקיפות והטרדות מיניות הרווחות בקרב נשים (Acquadro et al., 2022). נתונים עדכניים מראים כי 88.8% מנפגעי תקיפה מינית הן נשים או ילדות (ברנר, 2021). נראה כי האימונים הביאו לתוצאה מיטבית עבור כלל המתאמנות, וכי יש באימונים היבט של לקיחת אחריות אישית ממקום של צמיחה עצמית ואחריות עצמית. ממצא זה תואם את ממצאיהם של קורנר ואחרים (Körner et al., 2017), שהראו שהמוטיבציות הראשוניות של נשים להתאמן בקרב מגע ובאומנויות לחימה נובעות מהצורך להגנה עצמית. ממצאים אלה עומדים בהלימה עם מחקרים קודמים שהראו כי השתתפות בשיעורי הגנה עצמית המיועדת לחיי היום-יום גורמת לשינויים ביחס של נשים אל גופן באופן שמצמצם את החשש שלהן מאליומות ומפחית את הסיכון שלהן לפגיעה פיזית (Follo, 2022), ושהשתתפות בשיעורי הגנה עצמית מקדמת את תחושת המסוגלות הגופנית והנפשית, מפתחת אסרטיביות, ביטחון עצמי והערכה עצמית, ומפחיתה פחד בקרב נשים (Jordan & Mossman, 2021). ניתן לומר שממצאי המחקר הנוכחי מראים כי הבחירה באומנות הלחימה קרב מגע והדבקות במתודת האימון משמשות עבור המתאמנים והמתאמנות פלטפורמה ללקיחת אחריות אישית על חייהם, משום שהם חשים שהם רוכשים יכולות הנוגעות הן לתחום המנטלי והן לתחום הפיזיולוגי. בעוד ההיבט הפיזיולוגי הוא ברור מאליה, היות שקרב מגע מכונן ספציפית לאמן להתמודד עם מצבי אלימות (Cohen, 2013; Yanilov & Boe, 2020), מתחדדת גם החשיבות של ההיבט המנטלי מבחינת הצורה שבה האימונים מסייעים למתאמנים להתמודד עם הסביבה במצבי דחק ואף בהתנהלות היומיומית שלהם בעבודה. נראה כי האימון מגביר את הביטחון העצמי והדבר בא לידי ביטוי גם בהתנהגויות הבין-אישיות. באופן זה הקרב מגע תורם ליכולת ההתמודדות הכללית של המתאמנים, אף שקרב מגע אינו מתיימר לפתח יכולות נפשיות-רוחניות כחלק מהפילוסופיה שלו כמו שעושות אומנויות לחימה אחרות, ובעיקר אומנויות לחימה מהמזרח הרחוק (Martínková & Parry, 2016), אלא מתמקד בהיבטים הפרקטיים של הגנה עצמית בהקשר הפיזי-תנועתי (Yanilov & Boe, 2020). ממצא זה תואם את מסקנותיו של מאייר (Meyer, 2018), שהראה כי השתתפות באימוני אומנויות לחימה בעלות אופי התקפי ולחימתי משפיעה לחיוב על היבטים רגשיים-נפשיים ומשפרת את תחושת הביטחון העצמי להתמודדות בחיי היום-יום. הדגש ששמו המרואיינים על היבט זה מסביר את המוטיבציה שלהם להתמיד באימונים לאורך זמן, מפני שהם מוצאים (על פי דבריהם) גם תחושה של התפתחות אישית מנטלית.

התמה השנייה העלתה כי אחת הסיבות לדבקות באימונים היא ההיבט המתודולוגי של הלמידה, כלומר העובדה שהשיעורים מאורגנים בצורה סדורה, רציונלית ומוכנת. המתאמנים והמתאמנות קשרו היבט זה לתחושת ההתקדמות שמתאפשרת להם וייחסו לכך חשיבות. כל המרואיינים הזכירו את אופן הלימוד של השיטה המושתת על למידה ספירלית-מדורגת כאלמנט חשוב שמאפשר להם להתמיד בלמידה ויוצר אצלם עניין. ממצא זה נותן ביטוי לתחושת הלמידה המשמעותית שחווים המתאמנים, שכנראה מאפשרת להם להשיג מטרות של התקדמות והבנה של הידע בטווח זמן קצר יחסית, אלמנט שלפי שאנק ואחרים (Schnuk et al., 2020) תומך במוטיבציה להתאמן וללמוד. לפיכך ניתן לראות בכך סיבה נוספת למוטיבציית האימון שלהם.

תיאוריית הצרכים של מאסלו (Maslow, 1954), העוסקת בצרכים של אדם בחייו, מניחה כי לכל בני האדם יש צרכים אוניברסליים משותפים המניעים אותם. צרכים אלו עשויים לבוא לידי ביטוי באופנים שונים בהתאם לסיטואציה תרבותית מסוימת. התיאוריה זו אומנם פחות משמשת להסבר של תופעות, ולמעשה ההסבר לתופעות רבות הקשורות לסיפוק צרכים משיך לתיאוריות המוטיבציה (Acquah et al., 2021; Nurmi, et al. 2016); אך ממצאי המחקר הנוכחי מראים כי העיסוק בקרב מגע לאורך זמן נותן מענה ומספק צרכים של שלוש דרגות בפירמידה של מאסלו: ביטחון בקיום הפיזי; שייכות, קרבה ואינטראקציה בין בני אדם; וביטחון עצמי והערכה עצמית. נראה שאימון פיזי אינטנסיבי העוסק גם במתן מענה לאירועי אלימות תוך חיזוק היבטים מנטליים והתייחסות מתודולוגית קוהרנטית וסדורה, נותן מענה לצרכים אלה לאורך זמן ובכך מאפשר למתאמנים להתמיד באימונים. ההתמדה באימונים נובעת משילוב של כלל המרכיבים אצל כל המתאמנים והמתאמנות – כאשר החוויות המוצגות על ידיהם כרלוונטיות להתמדה באימונים כרוכות זו בזו. מכך ניתן להסיק שלדיסציפלינות אימון בכלל, וגם לכאלה המתמקדות באופן מוצהר במטרות ספציפיות – כגון אימון קרב מגע המוגדר כהגנה עצמית (Boe, 2015) – כדאי להדגיש גם היבטים נוספים שיאפשרו למתאמנים גיוון ותחושה של סיפוק צרכים מרובים. בהקשר הזה ראוי לחזור ולציין כי למרות הגילים השונים ומשתני הרקע השונים של המרואיינים, חוויותיהם מהאימון והמוטיבציות שלהם לאימון ולדבקות בדיסציפלינה דומות.

מההמלצות של המרואיינים והמרואיינות ניתן ללמוד על עוצמת ומרכזיות ההשפעה של חוויית האימון שלהם בקרב מגע כדיסציפלינת אימון, שלצד ההיבטים הגופניים והרגשיים, מאפשרת להם להכין את עצמם לאירועי אלימות שהם עשויים לפגוש בחיים האמיתיים שמחוץ למזרן (Cohen, 2013). הדיסציפלינה גם טומנת בחובה הקשרים חינוכיים של הכנה לחיים ופיתוח מיומנויות וכישורים שיכולים להקנות גם למתאמנים צעירים הכנה טובה לחיים ובשלות להתמודד עם מצבים מאתגרים.

אומנות הלחימה קרב מגע מתקשרת בעיני הציבור לאלימות ולהגנה עצמית, נושא שפעמים רבות נחשב כורה המציאות ואפילו "דחוי". ישראל היא המקור לדיסציפלינת הקרב מגע, אך ההתייחסות אליה לוקה בהערכה ירודה בשל סיבות מגוונות, כגון הכשרה רוחבית צבאית הניתנת לכל חייל/ת, מאמני עבר שהדגישו את ההיבט האלים והאגרסיבי של הקרב מגע, השימות והפרקטיות של המתודה ועוד. נהוג לחשוב שאימון במתודה "אלימה" הוא פועל יוצא של אחת מכמה סיבות: 1. מענה לפורקן של אגרסיות טבעית; 2. מענה לחוויית אלימות שנחווה כעבר משמעותי; 3. אימון הכנה להתמודדות עם התנהגות אלימה (Bowman, 2017; Follo, 2022; Meyer, 2018). ממצאי המחקר הנוכחי מראים כי הבחירה וההתמדה באימון בדיסציפלינה נובעים משילוב של כמה סיבות, וכי ההיבט האלים אינו בהכרח הגורם היחיד המשמעותי בהחלטה להתאמן ולדבוק בכך. עוד מראים הממצאים כי הקרב מגע הוא כלי שנותן מענה לסיפוק צרכים מגוונים, וכי התייחסות אליו כאל דיסציפלינה "אלימה" או שמטרתה הגנה עצמית בלבד אינה מדויקת, מפני שקרב מגע מורכב מרבים שונים של סיפוק צרכים. לפיכך ניתן לראות בממצאי המחקר תומכים בכך

שהקרב מגע אינו צריך להיות מוגדר רק על פי הפונקציונליות המיידית שלו בהגנה עצמית ובמניעת אלימות, אלא כמתודה שמספקת צרכים מגוונים בהווה האנושית.

מגבלות והמלצות

מחקר זה הוא מחקר חלוץ בישראל וממצאיו מהווים תרומה לידע התאורטי אודות הפוטנציאל הטמון באימוני קרב מגע, הן ברמה הגופנית והן ברמה הרגשית. קבוצת המחקר הייתה מורכבת ממתאמנים מבוגרים, ולכן המסקנות מוגבלות לקהל זה ואינן כוללת התייחסות למוטיבציות, צרכים וסיפורי חיים של נוער, ילדים והוריהם. לכן כדי להגיע לתמונת מצב רחבה יותר מומלץ לבחון את שאלות המחקר גם בקרב קהלים צעירים, ואף לעקוב לאורך זמן אחרי המתאמנים כדי לבדוק את ההשפעה המדורגת והתהליכית של האימונים בקרב מגע עליהם ועל התפתחותם. כמו כן, הממצאים מתבססים על ראיונות עם קבוצה מגוונת של מתאמנים ומתאמנות, אך טכניקת הניתוח האיכותנית לא מאפשרת ראייה של קשרים רחבים יותר שיכולים להתגלות בניתוח סטטיסטי כמותי. לפיכך מומלץ מחקר המשך שיבדוק באופן כמותי מדגם רחב יותר ויאפשר מציאת קשרים ומתאמים בין המשתנים הדמוגרפיים למוטיבציות ולהשפעות האימון בקרב מגע בקרב מבוגרים, נוער וילדים (בהתייחס למגדרים השונים).

ממצאי המחקר העלו כי גברים ונשים כאחד נתקלים באירועים הכוללים אלימות והטרדות במהלך חייהם, בין אם בהקשר החברתי ה"קונבנציונלי" כפי שהציגו הגברים, ובין אם בהקשר של הטרדות ותקיפות מיניות שהציגו כלל הנשים במדגם. אירועים אלה משמעותיים בהבניית החוויה שלהם ובצורך שלהם למצוא דרכים להגנה עצמית שיוכלו לעזור לשיקום, בנייה וחיוזוק תחושת הביטחון והערך העצמי שלהם. מההיגדים בראיונות עולה כי המרואינים מרגישים ששילוב שיעורי קרב מגע בלימודים הסדירים של ילדים ונוער יכול לסייע בהפחתת אלימות ובהבניית תחושת ביטחון וערך עצמי. לפיכך מומלץ כי המערכת המוסדית והחינוכית יאפשרו לשלב שיעורים והכשרות, נגישות וחשיפה לידע יישומי של הגנה עצמית מותאמת גיל ומגדר כבר מגיל צעיר בתוך מוסדות ובמסגרות החינוך, ובכך ישפרו את תחושת המוגנות ואת היכולת להתמודד כבר מגיל צעיר עם אירועי לחץ ואלימות. העובדה שהשיטה סדורה ומתודולוגית יכולה להקל על שילובה הסדור במערכת החינוך הישראלית על ידי הכנת קוריקולום תואם גיל ומטרות בתיאום עם המערכת המוסדית. כמו כן, מכיוון שהקרב מגע הוא חלק מהמורשת היהודית-ישראלית, למידתו קשורה גם לערכים וידע היסטורי משמעותי ורלוונטי עבור ילדים ונוער בישראל. לפיכך, וכדי ליישם את ההמלצה לשילוב קרב מגע במסגרת לימודים בבית ספר, נראה כי הפלטפורמה המתאימה לכך היא שילוב אימוני קרב מגע באופן סדור בשיעורי חינוך גופני. ניתן לעשות זאת על ידי שילוב הכשרה למורי החינוך הגופני במהלך לימודי התואר או על ידי השתלמויות ייעודיות ולימודי המשך למורים פעילים בשטח. דבר זה יאפשר להם להעביר סדנאות קרב מגע שמתמקדות בהגנה עצמית ובמורשת ישראלית. בכך ניתן יהיה להשיג שתי מטרות חשובות בו זמנית: מחד, ללמד הגנה עצמית ולחזק מיומנויות פיזיות

ומנטליות הנדרשות לכך, ומאידך להשתמש בשיעורים כאפיק נוסף ללמידה ערכית-תרבותית אודות מדינת ישראל וההיסטוריה שלה.

ממצאי המחקר גם העלו כי לאימון יש תרומה חשובה להבניית תחושת הביטחון והאסרטיביות של נשים וגברים בהתנהלות שלהם בחיי היום-יום. לפיכך מומלץ לבצע מחקרי המשך בגישה כמותית ואיכותנית שיבדקו כיצד השתתפות באימוני קרב מגע תורמת לאורך זמן לשיפור תחושת הביטחון העצמי בקרב קהלים שונים, כגון עובדים סוציאליים ועובדי רווחה הנדרשים לעיתים להתמודד עם סיטואציות אלימות; גברים ונוער שחוו אלימות ו/או התעללות; נשים שחוו הטרדה ו/או תקיפה מינית, נשים שסבלו מאלימות במשפחה, ועוד.

ביבליוגרפיה

ברנר, נ' (2012). איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית דו"ח שנתי. איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית בישראל.

דידוביץ, נ' (2016). פנאי - אתגר החברה הפוסט-תעשייתית: הפנאי בישראל במאה ה-21 - בין מודרנה למסורת. גדיש: ביטאון לחינוך מבוגרים, 207-217.

דושניק, ל' (2011). ניתוח נתונים במחקר האיכותני: הצעה לארבעה עקרונות מנחים. שבילי מחקר, 17, 137-143.

דלאשה, ו', זבידאת, א' וח'ליל, ע' (2021). מוטיבציה ללמידה בקרב סטודנטים להוראה מהחברה הערבית. רב-גוונים: מחקר ושיח, 21, 259-290.

הראל-פיש, י', רייז, י', שטיינמץ, נ', לובל, ש', וולש, ס', בוניאל-נסים, מ' וטסלר, ר' (2016). פעילות גופנית וספורט בקרב בני נוער בישראל, ממצאי הסקר הארצי הראשון. דו"ח HBSC ישראל. תכנית המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני נוער, בית הספר לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן.

וידלובסקי, ד', ושמש, ד' (2008). מוטיבציה של המורים, כיצד? ירחון לקידום מנהיגות, מקצועיות, מקצוענות ומצוינות במנהל הבית ספרי בחינוך היסודי. משרד החינוך, המנהל הפדגוגי.

כהן, ד' (2017). הסיבות להתחלה באימוני קרב מגע. סקר בקרב מתאמנים ומתאמנות ברחבי ישראל. אימפקט-המרכז הישראלי לקרב מגע, ישראל.

Acquadro, M.D., Varetto, A. & Civilotti, C. (2022) Sexual Harassment in the workplace: Consequences and perceived self-efficacy in women and men witnesses and non-witnesses. *Behav. Sci.* 12, 326. <https://doi.org/10.3390/bs12090326>

Acquah, A., Nsiah, T.K., Antie, E.N.A., & Otoo, B. (2021). Literature Review on theories motivation. *International Journal of Economic and Business*, 9(5), 25-29.

- Auger, D. (2020). Leisure in everyday life. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 43(2), 127-128
- Belošević, M. Ferić, M. (2022) Contribution of leisure context, motivation and experience to the frequency of participation in structured leisure activities among adolescents. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 877. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020877>
- Boe, O. (2015). Does practicing close combat improve the perceived ability to perform better? *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 190, 409–415.
- Bowman, P. (2017). The definition of martial arts studies. *Martial Arts Studies*, 3, 6–23.
- Brantlinger, E., Jimenez, R., Klingner, J., Pugach, M., & Richardson, V. (2005). Qualitative studies in special education. *Exceptional Children*, 71(2), 195–207.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Chung, S., Yuhan, Z. Noe, R.A., & Jiank, K. (2021). Is it time to update and expand training motivation theory? A meta-analytic review of training motivation research in the 21st Century. *Journal of Applied Psychology*, 107(7), 1150-1179.
- Cohen, Z. (2013). *Martial Arts Kids Instruction Manuel*. KMG Publication.
- Compton, W. (2018). Self-Actualization myths: What did Maslow really say? *Journal of Humanistic Psychology*. <https://doi.org/10.1177/0022167818761929>
- Follo, G., (2022). Self-Defense training to reduce the fear of violence among women and girls. *Sport Social Work Journal*, 2, 63-76.
- Gopalan, V., Abu-Bakar, J.A., Zulkifli, A.N. & Mat, R.C. (2017). A review of the motivation theories. *AIP Conference Proceedings 1891*, <https://doi.org/10.1063/1.5005376>
- Gross, N., & Nativ, M. (2016) Krav-Maga development. In: Lidor, R. & Sharvit, N., Eds., *Military Fitness Alignment, Seven Decades*. I.D.F Publication, Wingate Institute.
- Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B. J., Williams, E. N., Hess, S. A., & Ladany, N. (2005). Consensual qualitative research: An update. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 196–205.
- Jordan, J., & Mossman, E. (2021). "Don't ever give up!" Resisting victimhood through self-defense. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(3-4), 1233-1258.
- Kim, H.D. & Cruz, A.B. (2021). Psychological influence of self-management on exercise self-confidence, satisfaction, and commitment of Martial Arts practitioners in Korea: A meta-analytic approach. *Front. Psychol.* 12:691974. doi: 10.3389/fpsyg.2021.691974
- Koenka, A.C., (2020). Academic motivation theories revisited: An interactive dialog between motivation scholars on recent contributions, underexplored issues, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101831>

- Kolb, S.M. (2012). Grounded theory and the Constant comparative method: Valid research strategies for educators. *Journal of Emerging Trends in Educational Research and Policy Studies*, 3, 83-86.
- Körner, S., Heil, V., & Staller, M. S. (2017). Motive in der selbstverteidigung: Eine qualitative und quantitative Studie am beispiel Krav Maga und Wing Chun. In: S. Körner, & L. Istaş (Eds.), *Martial Arts and Society: Zur gesellschaftlichen bedeutung von kampfkunst, kampsport und selbstverteidigung* (pp. 146-159). Feldhaus, Edition Czwalina.
- Martinková, I., & Parry, J. (2016). Martial Categories: Clarification and classification. *Journal of the Philosophy of Sport*, 43(1), 143-162.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- Meyer, M., & Bittmann, H. (2018). Why do people train martial arts? Participation motives of German and Japanese. *MDPI Societies*, 8(4), 1-19.
- Mor, G. (2018) History and singularity of Krav-Maga. *The International Journal of the History of Sport*, 35, 1622-1636.
- Mor, G., & Molle, A. (2021). Should the state of Israel pursue Krav-Maga as an intangible cultural heritage of the Jewish people? History and politics say yes. *International Journal of Martial Arts*, 7, 10-19.
- Nurmi, J., Hagger, M.S., Haukka, A., Araújo-Soares, V. & Hankonen, N. (2016). Relations between autonomous motivation and leisure-time physical activity participation: The mediating role of self-regulation techniques. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 38, 128-137.
- Pedrini, L., & Jennings, G., (2021). Cultivating health in Martial Arts and Combat Sports pedagogies: A theoretical framework on the care of the self. *Front. Sociol.* 6. doi: 10.3389/fsoc.2021.601058
- Ramlall, S. (2004). A review of employee motivation theories and their implications for employee retention within organizations. *Journal of American Academy of Business*, 5, 52-63.
- Ryan, R. M., & Deci, E.L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-6.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being (Part II). *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 335-354.
- Samson, M.G.M. (2019). Krav Maga and chicken soup: symbolic Jewish identities within and beyond the Jewish school. *British Journal of Sociology of Education*, 40(6), 742-758.
- Schunk, D.H. and DiBenedetto, M.K. (2020). Motivation and social cognitive theory, *Contemporary Educational Psychology*, 60, <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>.

Silva, A, and Quaresma, A., (2019). Motivation, martial arts and combat sports participation: a study protocol. *Revista de Artes Marciales Asiáticas* 14(2), 34-36 .

Tušak M, Corrado DD, Coco M, Tušak M, Žilavec I, & Masten R. (2022). Dynamic interactive model of sport motivation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022; 19(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph19074202>

Yamashita, T, Smith, T.J., Sahoo, S. & Cummins, P.A. (2022). Motivation to learn by age, education, and literacy skills among working-age adults in the United States. *Large-scale Assess Educ* 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40536-022-00119-7>

Yanilov, E., & Boe, O. (2020). *KM combat mindset and fighting stress-how to perform under alarming and stressful conditions*. Dekel Publishing House.

Yo, Y.J. & Kim, Y.K. (2010). Martial arts participation: consumer motivation. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 11(2), 2-20.

Zsheliaskova-Koynova, Z. (2021). Motives for participating combat sports. *Trakia Journal of Sciences*, 19, (1), 759-768.

נספח מס' 1: שאלון חצי מובנה

1. ספרי לי בבקשה עצמך, היכן גדלת? מה העיסוק? המצב המשפחתי? תחביבים? והאם יש לך תחומי עניין נוספים?
2. ספרי לי על חוויות חיים ואירועים משמעותיים שזכורים לך.
3. ספרי לי על עיסוק בספורט לפני הקרב מגע: (אילו תחומים? אילו גילים? איזו תחושה זה נתן לך? מדוע הפסקת?).
4. האם הייתה לך התנסות באומנויות לחימה אחרות?
5. מדוע וכיצד הגעת להתאמן בקרב מגע?
6. מה לדעתך גורם לך להגיע לאימונים באופן סדיר לאורך השנים?
7. מה את/ה חש/ה באימונים (התחושה הפיזית והרגשית במהלכם ואחריהם)?
8. האם השתנו התנהגויות שלך בחיים כתוצאה מהאימונים? – אם כן, אילו התנהגויות?
9. האם קרו לך אירועי לחץ (ו/או אלימות שהאימון והידע שלך בקרב מגע עזרו לך להתמודד איתם)? (רמה פיזית ו/או רגשית). אם כן, תארי לי מקרה/ים. מה הרגשת? איך הקרב מגע תרם לתפקוד שלך באירוע? האם לדעתך ללא האימונים היית מתפקד אחרת?
10. האם קרו לך אירועים דומים לפני תחילת האימונים? אם כן – מה קרה? לאור הידע שלך בקרב מגע היום, מה היית עושה אחרת?
11. אם היית יכול להתאמן בילדות שלך – האם זה היה משנה משהו בחייך? אם כן, מה?
12. כהורים, אילו ערכים מתוך הקרב מגע הייתם רוצים להקנות לילדיכם?
13. אם היית צריך לספר על הקרב מגע לחברים/ אנשים קרובים/ בני משפחה, מה היית אומר להם?