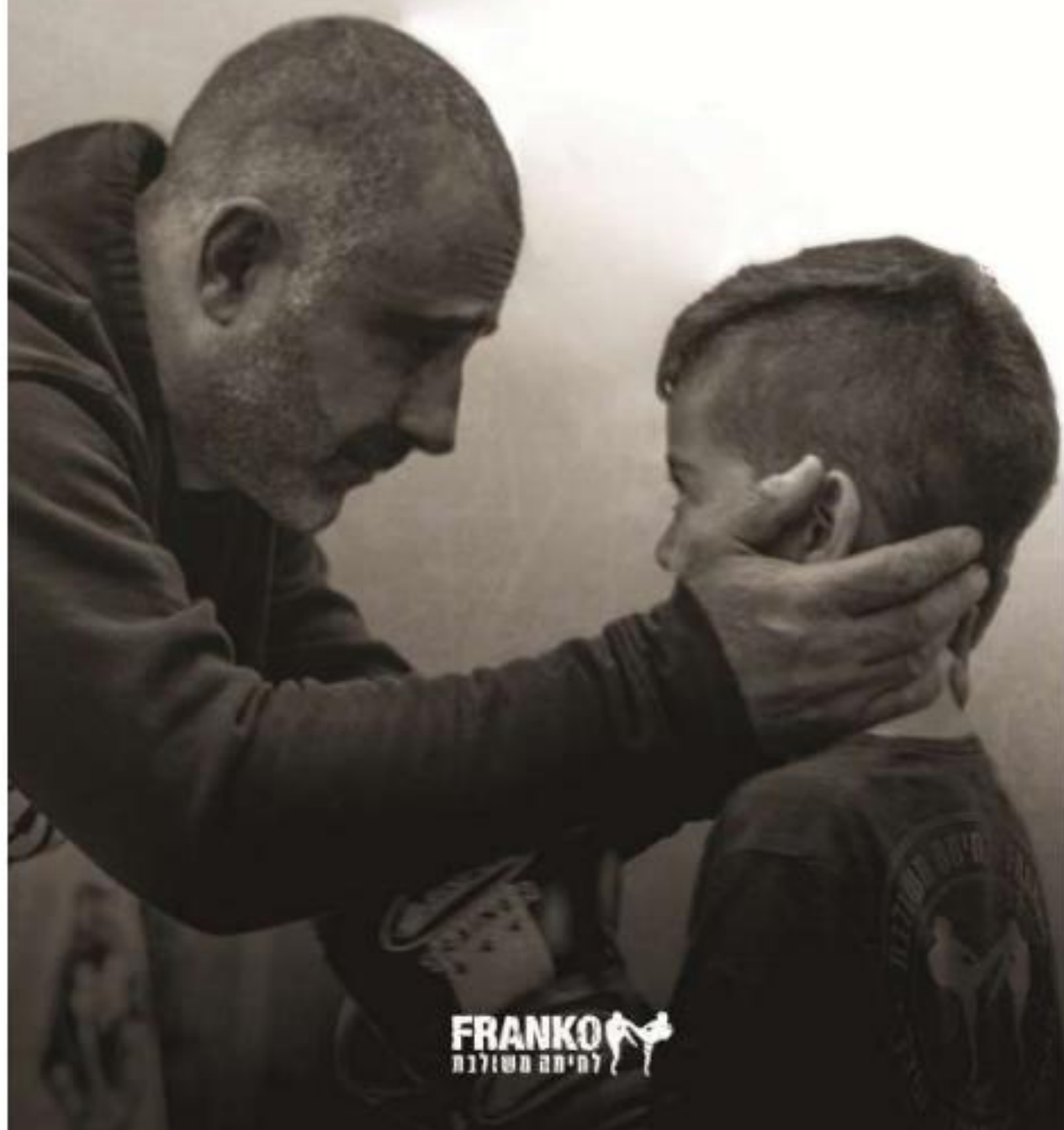


# בְּדֶרֶךְ שֵׁלךְ

העצמה דרך אומנויות לחימה



**FRANKO**   
לחיות משולנה

## איציק פרנקו



מאמן קראטה, אגרוף תאילנדי ואומנויות לחימה, בעל חגורה שחורה דרגת דאן 5, מאמן בכיר בשיטת לחימה משולבת.

יליד 1968, בגיל 12 החל להתאמן בקראטה בשיטת שוטוקאן. בגיל 17 עבר את מבחן החגורה השחורה והחל להתאמן באגרוף תאילנדי.

כ-25 שנים מנהל את מועדון פרנקו לחימה משולבת בתל אביב, ומוביל את חניכיו להכרה ולהישגים בארץ בעולם.

תודה מיוחדת וענקית לגבי, האישה שאיתי לאורך כל הדרך.

### ותודות

לגלית שחם שהקשיבה והצליחה לנסח את העקרונות והרוח שמאחורי "בדרך שלך".  
לאריק חכימי על השיחות והייעוץ.  
לנועה הרנשטיין על עיצוב התמונות.  
לאיריס גולן על עיצוב עריכה והבאה לדפוס.

אוגוסט 2018



קוראים יקרים,

אתחיל בשיתוף אישי. הטקסט שאתם קוראים הצליח להיכתב כי אני מאמין שאין קושי שלא ניתן להתגבר עליו. כתיבה ואני הם שני עולמות רחוקים, אך ברגע שהבנתי שאני רוצה להעלות על הכתב את השיטה שלי התחלתי לחפש דרך יצירתית לעשות זאת. הבנתי שאני זקוק למקום שקט בטבע, מנותק מהבית, מהעבודה ומצלצולי הנייד. אי שם בצפון מצאתי לי מקום קסום כזה, וביחד עם כותבת שהזמנתי אלי כתבנו את השיטה. יגעת ומצאת - תאמין!

כמאמן ובעלים של מועדון המטפח אלפי לוחמים ולוחמות, אני מפתח מזה 25 שנים שיטות אימון ייחודיות. הייתי כבר בן שלושים כשהתחלתי להבין שיש לי בעיית קשב, הבנה שהעמיקה אחרי שנעניתי לפנייה לעבוד בהתנדבות עם ילדים ובני נוער המתמודדים עם קשיי קשב. בעבודה איתם צברתי ידע רב ולמדתי לזהות דפוסים אופייניים כמו התנגדויות, הצפה רגשית כתוצאה מתסכול, דימוי עצמי נמוך, תחושה של חוסר מסוגלות ו"עננה" רגשית של אי-הצלחה.

עבר עוד זמן עד שהבנתי שניתן לראות בבעיות קשב מתנה שמזמינה ליצירתיות ומקוריות, בגלל הצורך היומיומי להמציא דרכים עוקפות ובלתי שגרתיות ללמידה. הגישה הטיפולית מיושמת במועדון כבר שנים, אלא שעכשיו אני נותן לה שם ומבנה.

עבודתי כמאמן היא דרך חיים עבורי. את העקרונות שיונקים חניכי המועדון כמו מעגל הדאגה והעשייה, הפרדה וזיהוי, אני מיישם בחיי היומיום שלי כאדם, כאיש משפחה וכחבר. אני מחויב באופן מלא לדרך החיים הזאת, וכשאני מזהה שסטיתי או החמצתי משהו אני מתקן מסלול וחוזר לנתיב. המשפט "אל תשכח מאיפה באת ולכן אתה הולך" הוא סוג של נמל בית בשבילי, מגדלור שמאיר לי את הדרך גם במצבים של ערפל או ספקות. אני הולך בדרך הזאת בעצמי, וכמורה דרך אני מלווה כל חניך לפלס לעצמו את הדרך הייחודית לו.

עקרונות השיטה שפיתחתי וה"אני מאמין" המוצגים כאן יסייעו בידיכם בתהליך הלימוד. השאיפה שלי היא להטביע חותם אצל ילדים ובני נוער וליצור שינוי שפירותיו ילוו אותם עוד שנים רבות.

קיבלתי מתנה ואני רוצה להעביר אותה הלאה.

אוי

אליעזר פסקין

## תוכן העניינים

1	.....אומנויות לחימה - מבוא
2	.....בדרך שלך - העצמה דרך אומנויות לחימה
4	.....ערכים ויסודות
4	.....הנך לנער על פי דרכו
4	.....הפרדה
6	.....הקידה
6	.....מוטיבציה וכוח רצון
8	.....מידת רוחק
8	.....זיהוי
9	.....אבחון
10	.....הקשר עם ההורים
12	.....אחריות
14	.....ביטחון עצמי
14	.....רגע הבחירה
15	.....הכלה
17	.....ויסות תנועתית
18	.....תיחום וגבולות
18	.....העצמה
20	.....שלישייה מנצחת
22	.....מנוע מעצים או שורף
22	.....שני חלקי השלם
24	.....יצירתיות
25	.....לעצור. להסתכל. להחליט. לפעול

---

24	מעגל הדאגה ומעגל העשייה.....
25	חרם ונידוי.....
25	רצף.....
25	דגש.....
26	מרכז.....
26	דמות המאמן.....
27	מודל חונכים וחניכים.....
28	התמדה.....
28	קרב פנים אל פנים.....
29	אירועי העצמה.....
30	ארגז הכלים שלנו.....
31	מה מספרים ההורים?.....
33	מסלול בדרך שלך.....
34	ממקור ראשון.....
37	תרגילים לדוגמה – גבולות ותיחום.....

לפני שנצלול להיכרות עם שיטת ההעצמה "בדרך שלך", אציג בקצרה את עולם אומנויות הלחימה שממנו צמחה כדי ליישר קו ולהתחיל את המסע מאותה נקודת מוצא.

### **לפני הכול**

בניגוד לתדמיתן האלימה, אומנויות הלחימה מבוססות על שליטה פיזית ונפשית גבוהה לצד ריכוז, טכניקה, אסטרטגיה וכבוד ליריב. במהלך האימונים ובקרבות הלוחמים חווים קשיים פיזיים ומנטליים, וללא עבודה פנימית של חיזוק הנפש והתודעה לא יוכלו להתקדם ולהגיע להצלחה. אני נחשב מנצח לאחר שהכרעתי את היריב בקרב, אך לא פחות חשוב מכך הוא הניצחון על עצמי וההתגברות על רגעי הקושי באימונים.

### **באימונים ובחיים**

החל מהאימון הראשון במועדון כל חניך מכיר את כללי ההתנהגות, את היחס המכבד למדריכים ולחברי קבוצתו, ההתארגנות עם הלבוש והציוד וכללי ה"עשה" ו"אל תעשה". במקביל הוא מתחיל ברכישת הטכניקות עד שיגיע לביצוע מדויק של כל תנועה. כל חניך במועדון יודע שבאחריותו להופיע בזמן, להכין את המזרן שלו ולהתכונן להגעת המאמן. הקבוצה מבצעת מדיטציה, ואחריה קדים קידה של כבוד. החזרה על כללי הטקס מובילה להפנמת הרגלים של סדר וגבולות המחלחלים גם לחיים שבחוץ.

### **אין לי צורך להרביץ ואין סיכוי שירביצו לי**

מצבי מצוקה שונים שנחווה במהלך התבגרותנו יגרמו לנו לחוש לעיתים חוסר ביטחון, פחד או תסכול, לפתח שכבות הגנה או לנהוג באגרסיביות. בדרך כלל נפגין כוח כלפי מי שאנחנו תופסים כחלש מאיתנו, ובדיוק בנקודה הזאת אומנויות הלחימה יוצרות הבדל עצום.

ככל שיש בידינו יותר כלים ויכולת פיזית להגן על עצמנו, המודעות לכוחנו גוברת. חניך מאומן משדר ביטחון במבט ובשפת הגוף בדומה לקודים בין בעלי החיים בטבע. מהרגע שבו הוא מרגיש חוסן פיזי ומנטלי ונהנה משליטה עצמית גבוהה, אין לו צורך להפגין את כוחו והסיכוי ש"יתחילו איתו" שואף לאפס.

### **למידה והישגים בקרב ילדים ומבוגרים**

אימוני הלחימה מסייעים לילדים ובני נוער לשפר את תפקודם הכללי ואת יכולותיהם בלימודים. במהלך השנים נוכחתי לדעת שגברים ונשים המתמידים להתאמן במועדון, מצליחים להגשים את עצמם בחיים האישיים ובקריירה ביתר קלות.

## **בדרך שלך - העצמה דרך אומנויות לחימה**

ילד שביטחונו העצמי נפגע כתוצאה מחוויה של מפח נפש, חוסר הצלחה או עלבון, מפתח באופן תת-מודע דפוסי התנהגות המגינים עליו ובדרך כלל מתפרשים ע"י הסביבה כמרדנות, חוסר אכפתיות או זלזול. בניסיון להגן על עצמו הילד משלם מחיר כפול: מבחוץ הוא מתויג כמרדן וזוכה ליחס של ילד בעייתי, ומבפנים הוא מנוהל ע"י הפגיעה בביטחון ונוטה לוותר בהתמודדות עם מצבים של קושי, שעמום או רתיעה.

היעד המרכזי בשיטת **בדרך שלך** הוא לאפשר לחניכים להתמיד, לפתח ביטחון בכוחם ולהתחבר למשאבים הפנימיים הקיימים בהם. השיטה מבוססת על כלים פשוטים ומדויקים על מנת לא ליצור התנגדות או להערים קשיים נוספים. השילוב בין עבודה פיזית, רגשית, מנטלית וחשיבתית מאפשר לחניך לגלות את עצמו שלב אחר שלב ולהתחבר לעוצמתו הפנימית.

מרכז ההעצמה **בדרך שלך** נוצר במהלך אלפי שעות אימון והתמודדות עם אתגרים. בתחילת דרכי המקצועית אימנתי חניכים שהפכו ללוחמים מצטיינים, וכחוד החנית של המועדון ייצגו אותו בארץ ובעולם. ככל שעלה רף ההישגים, נדרשתי גם אני כמאמן להגביה את הרף ולקפוץ יחד איתם גבוה יותר: להמציא פתרונות יצירתיים, להחזיר כוחות ברגעי משבר ולגייס את המילים המדויקות שיפעילו את כפתורי הנחישות והעוצמה.

לפני כעשור התחלתי לאמן חניכים המתמודדים עם קשיי קשב וריכוז, חוסר ויסות רגשי וחושי, פיגור קל או כאלה הנמצאים על הספקטרום האוטיסטי. בכל פעם שהייתי בטוח שהתמודדתי עם המקרה המאתגר ביותר, הגיע אתגר חדש ובעקבותיו נוצרו עוד דרכי לימוד. נוכחתי לדעת שמסגרת האימון, החוקים הברורים, הגבולות והשפה המעצימה משפרים לאין ערוך את יכולת החניכים להתמקד, להקשיב ולהיאסף, וכמעט מאליה התפתחה בין כותלי המועדון הנישה הטיפולית.

עם הזמן פיתחתי שיטות המאפשרות לחניכים לחוות הצלחה מהר יחסית. למדתי לזהות איך להגיע לכל חניך, ליצור איתו קשר אישי המבוסס על אמון וביטחון ולהיתפס על ידו כדמות סמכותית החיונית בכל תהליך של שינוי. קפיצת הדרך שעושים חניכי מרכז ההעצמה ניכרת תוך זמן קצר יחסית, ומתבטאת בהתנהגותם ובתפקודם בבית, בחברה ובלימודים.

שילוב מרכז העצמה לבעלי צרכים מיוחדים במכון המטפח לוחמים תחרותיים, מעצים את שני הצדדים. אני גאה בכך ורואה זאת כאתגר מקצועי ואישי שמעניק לי סיפוק ותחושת ערך בלתי רגילים.





כל מה שילד צדיך  
זה מבוגר אחד שיאמין בו

הרב שלמה קרלבך

בחלק זה ריכזתי מושגי מפתח המשמשים אותנו בעבודה עם החניכים במועדון. היכרות עם שפה זו תקל עליך בהבנת השיטה ובהטמעתה, ובהמשך תאפשר לך להתאים את התמהיל הנכון והמדויק לכל חניך. שמות החניכים בסיפורי המקרה בדויים.

### "חנך לנער על פי דרכו גם כי יזקין לא יסור ממנה" (משלי כב 6)

"חנך לנער על פי דרכו" הוא עיקרון מוביל בשיטה. היכולת שלי לזהות את "מנגנוני ההפעלה" של החניך, את חוזקותיו וחולשותיו ואת אזורי הרגישות שלו - מאפשרת לי להבין באילו דרכים אוכל לצקת את דרכי העבודה שלי לעולמו. ברגע שזיהיתי אצל החניך את "הנתיבים הפתוחים", אני יכול לגייס כל אמצעי, אביזר או רעיון שיעזרו לי לצעוד בהם. השאיפה לחנוך כל נער על פי דרכו מכתובה גמישות ויצירתיות, ולמרות שהנושאים חוזרים על עצמם האימונים משתנים ומתגוונים. הכלים המנטליים שרוכש החניך מלווים אותו לאורך כל חייו.

### הפרדה

עשרות פעמים ביום עולים בנו רצונות שונים, ואנו בוחרים אם להיענות להם או לא. כך קורה גם בזמן המדיטציה בתחילת האימון, כאשר החניכים נדרשים לא לזוז ונוצר עימות בין הצד ה"חלש" (קשה לי, מגרד לי, לא נעים לי) לבין הצד ה"חזק" שרוצה להתמודד עם האתגר. בזכות ההתמודדות הזאת החניך לומד לזהות את הרגע המתגור, את הקונפליקט הפנימי ואת האפשרות לבחור לאיזה קול להיענות: לקול ה"חלש" או לקול ה"חזק".

יצירת הפרדה רגשית מרגע הכניסה למועדון חלה על כולנו. אני מצפה מעצמי לאמן מנותק מכל מה שקרה בחוץ, דורש מהמדריכים להגיע לפני השיעור כדי "לנקות" את המכל הפנימי ולפעול ממקום של ריכוז ופוקוס, ובעזרת המדיטציה אנחנו מובילים גם את החניכים להתנתק רגשית ממה שקדם לתחילת האימון.



## הקידה

כביטוי פיזי של הפרדה הקידה מסמנת את הגבול בין מה שהיה עד כה לבין מה שמתחיל מרגע זה. מעבר להיותה מחווה של כבוד למועדון ולשיעור שהחל, היא מהווה ייצוג פיזי של ההפרדה הרגשית והמנטלית. בדומה לקידה, גם חליצת הנעליים, תלבושת האימון והמדיטציה עם המוסיקה שפותחת כל שיעור – יוצרים מסגרת חיצונית וברורה של מעבר לטריטוריה אחרת. בדקות אלה אנו יוצרים הפרדה, מניחים את אירועי היום מאחורינו ונכנסים להקשבה פנימית ולריכוז.

אנרגיה של כעס או מתח מחבלת באיכות האימון וביכולת לתפקד בו בצורה מיטבית. כשם שמאמן טוב מחויב להיכנס לאימון כאילו כל מה שקרה עד אותו רגע לא קרה, כך אני מלמד את החניכים לזהות בתוכם אנרגיות ורגשות לא רלוונטיים ולהתנתק מהם בזמן האימון.

## מוטיבציה וכוח רצון

כאשר חניך חווה באימונים אי-נוחות מול חבריו לקבוצה, קושי להכות או לקבל מכות, אי-הבנה של משימות ותרגילים וכד' – המוטיבציה שלו להתאמן פוחתת באופן משמעותי. גם כשמדובר בחניכים המגיעים למועדון לא מתוך בחירה אישית אלא כי הוריהם או המטפלים שלהם יזמו את המהלך לצורך התחזקות פיזית, שיפור הריכוז ועוד, נצטרך להתמודד עם רמת מוטיבציה נמוכה. חשוב לזהות מוטיבציה נמוכה בזמן אמת ולבדוק ממה היא נובעת: האם מאחת הסיבות שנמנו לעיל או בעקבות משהו שקרה לפני האימון בביה"ס, עם חבר או מכל סיבה אחרת.

אחת הדרכים לעורר או להעלות את המוטיבציה היא להסביר למתאמן את ה"למה" שמאחורי התרגיל: במה הוא מחזק אותו, מה הוא מאפשר לו ואילו יתרונות הוא מקנה לו. כאשר החניך מבין מהם הרווחים ששיג בזכות הצלחה במשימה, הוא נטען בכוחות ומסוגל לגבור על הקושי. מפעם לפעם חשוב לקיים עם החניך שיחה לרענון ה"למה" לצד עידוד על השתפרות והצלחה.



לא משנה כמה פעמים אדם נופל.  
משנה כמה פעמים הוא קם.