

26.24x19.76	1/5	1 עמוד	ידיעות נתניה - כותרת	05/2017	58550111-6
אילן איגוד ישראלי לילדים נפגעים נכים - 55820					



# ספורטאים ללא גבולות

הדר טל מנתניה היא נמוכת קומה (1.40 מ') שעברה ניתוחים קשים להארכת גפיים • עשהאל שבו הוא קטוע רגל כתוצאה מפיגוע • ובזה נבבה הוא מרתוניסט עיוור שאף טיפס על האוורסט • חרף המגבלות, השלושה לא ויתרו על אהבתם לספורט והפכו למאמנים לחינוך גופני • הסיפור שלהם הוא רק חלק מהרעיון העומד מאחורי מרכז תמיכה לסטודנטים בעלי מוגבלויות שהושק במכללת וינגייט | ג'ני אלעזרי, עמ' 48



27.22x32.98	2/5	48 עמוד	כותרת - ידיעות נתניה	05/2017	58550113-8
אילן איגוד ישראלי לילדים נפגעים נכים - 55820					

צילום: טל שחר

טל: "עצוב לי שמתייחסים אליי כאל בעלת צרכים מיוחדים. זה צריך להיות מובן מאליו שאני עובדת כמו כולם. לא אהיה מורה טובה יותר או פחות משום שאני נמוכת קומה"



צילום: תומי הרני



שבו: "יש דברים שאני לא יכול להדגים כמו טכניקת ריצה או צעד וחצי בכדורסל, אז אני משתמש במדיה, ביוטיוב למשל כדי להראות את הטכניקה וגם נעזר בילדים שעוסקים בתחום"

# אנס תרצו

נטים עזרו לי מרצונם. עשיתי מבחנים בעל פה במקום בכתב. הקליטו לי את הלימודים ולמתי מקלטות. ישבתי ולי-מרתית כמו כולם."

גם עשהאל שבו מהיישוב קדומים, 33, קטוע רגל ימין, שנמצא בשנה הרביעית ללימודיו במכללה ועובד כמורה לחינוך גופני בבית ספר ויצמן בגבעתיים, זכה לסיוע מטעם המכללה. "אני בקשר עם אורלי משנה א'. היו לי קשיים במכללה. עשו לי התאמות ונתנו לי תמיכה", אומר שבו, אשר נפצע בפיגוע בשנת 2002, כאשר מחבל הדר לביתו ביישוב איתמר ורצח את אמו ושלושת אחיו. "למשל, בנושא של התעמלות קרקע, היו תרגילי לים שאני לא יכול לעשות בגלל המוג' בלות שלי ובאו לקראתי. גם באתלטיקה הייתה לי בעיה בריצות. במקום להיבחן בריצה נתנו לי לעשות שלושה מערכי שיעורים על ריצות ולשחק כדוריד על כיסא גלגלים."

מי שכבר השלימה תואר במכללה ועוד-בדת כמורה לחינוך גופני היא הדר טל, 33, תושבת נתניה, נמוכת קומה (1.40)

## ג'ני אלעזרי

בתמיכת הביטוח הלאומי ועמותת שוה"ם (שוחרי המכללה), כולל אנשי מקצוע כמו מומחים ללקויות למידה, מורים מקצועיים, פסיכולוג, מטפלים, יועצות, חונכים שנותנים שיעורי עזר ועוד.

### איך עזרתם, למשל, לנבחה?

קיים: "סיפקנו לו תוכנות שמקריאות את השיעור, בעזרתן הוא למד והוא נבחן בעל פה במקום בכתב. הוא גם היה רשום לקורס פלדנקרייז, אבל רצה לרכוב על אופניים ולא נתנו לו בהתחלה, אז דאגנו לרשום אותו לרכיבה על אופניים וגם גייסנו לו אופניים מיוחדים עם שני מו"שבים."

"בתחילת הלימודים היה לי קשה", אומר נבחה, שעלה לארץ מאתיופיה בגיל שבע. "הרבה ייאמר לזכות ההנה" לה שבאה לקראתי ועזרה לי. גם סטודי-

שפה ומקריאות טקסטים לסטודנטים כבדי ראייה. "לומדים אצלנו סטודנטים מכל קשת הבעיות", אומר קיים, "כמו עיוור, קטוע רגל, בעלי שיתוק מוחין וגם בעלי בעיות למידה וקשב וריכוז. אנח"נו שמחים וגאים בזה ומשתדלים לעזור להם, ולהביא אותם לנקודת הגמר."

לפני כמה שנים הגיע אלינו סטודנט על כיסא גלגלים וערכנו דיון אקדמי על הקבלה שלו למכללה, אומר פרופ' רוני לידור, נשיא המכללה האקדמית בויני-גייט. "שאלנו את עצמנו איך סטודנט עם כיסא גלגלים יוכל ללמד ספורט. לשמחתי, מאז הצלחנו לשלב במכללה סטודנטים עם מוגבלויות מגוונות."

מטרת המרכז היא להקל על סטודנטים בעלי מוגבלויות בתחומים השונים: פיזיים, רגשיים ולקויות למידה, להשלים את הלימודים. המרכז החדש, שהוקם

"אני רוצה להיות המורה הראשון בישראל לחינוך גופני שהוא עיוור", אומר בזה נבחה, 33, סטודנט במכללה האקדמית בויניגייט, שלמרות היותו עיוור הוא רץ מרתונים, טיפס לפסגת האורסט בשנת 2008, עובד כמאמן אתלטיקה ועוזר למורה לחינוך גופני בתיכון מטר-ווסט ובחטיבת אלון ברעננה. כיום, כשהוא בשנה השלישית ללימודי הוראת ספורט, הוא נמצא בדרך להגשמת חלומו, בסיוע של מרכז התמיכה והנגישות המתקדם לסטודנטים בעלי מוגבלויות, שנפתח רשמית בש-

בוע שעבר במכללת בויניגייט. מנהלת המרכז, שעבדה על הקמ"תו במשך שלוש שנים, היא ד"ר אורלי קיים, אשר צברה ניסיון רב במתן סיוע לסטודנטים בעלי מוגבלויות בשנים האחרונות, בהיותה אחראית על מרכזי התמיכה והמכינות במכללה. כעת, כאמור, הסיוע הפך לרשמי וזכה לתקצוב ומבנה משלו בתוספת עזרים נלווים, כמו תוכנות ייחודיות המלמדות





27.38x32.91	3/5	49 עמוד	כותרת - ידיעות נתינה	05/2017	58550114-9
אילן איגוד ישראלי לילדים נפגעים נכים - 55820					



צילום: יוגב עמרני

נבבה: "אני עיוור מלידה. ראיתי בספורט דרך לחנך את הנוער להאמין בעצמו. עם כל המשברים והקשיים שהיו לי, הצלחתי לפרוץ דרך כדי שיהיה עוד מקצוע שמוגבלים יכולים ללמוד ולעסוק בו"



## בזה נבבה עיוור מלידה, עשהאל שבו קטוע רגל והדר טל נמוכת קומה, מעולם לא נתנו למגבלה שלהם לעצור אותם בדרך להגשמת החלום הספורטיבי • אחרי שקטפו לא מעט הישגים והשתתפו במרתונים ובאליפויות, הם צולחים עוד אתגר - להפוך למורים כדי לחנך את הדור הבא ולהעביר את המסר שחרף כל קושי - השמיים הם הגבול • סיפור הצלחתם הוא חלק מהתפישה במכללה האקדמית וינגייט שהשיקה בשבוע שעבר מרכז תמיכה מתקדם לסטודנטים בעלי מוגבלויות

ולקחתי. לצערי, מקטלגים אותי במקום של בעלי צרכים מיוחדים למרות שאני עושה הכל".

גם שבו, 23, בחר בקריירה של חינוך גופני, למרות היותו קטוע רגל מאז שב גיל תשע נפצע בפיגוע ושלושה כדורים חדרו לברכו. "הספורט יחד עם טיפולים פסיכולוגיים שעברתי עזרו לי לצאת מהמשבר שהייתי בו", אומר שבו, שהיה אלוף הארץ בשחייה בשנת 2009, וכיום הוא שחקן כדורסל בכיסא גלגלים בקבוצת אילן רמת גן, אשר זכתה בגביע המדינה ואליפות, ובארבע השנים האחרונות גם חבר נבחרת ישראל בכדורסל. "התחלתי לעסוק בספורט מקצועני ותחרותי. סירבתי לתת למשבר להפעיל אותי".

כיום שבו משלים את לימודיו במכללה, עובד כמאמן כדורסל ושחייה ובהוראת חינוך גופני בבית הספר וייצג מן בגבעתיים. כמו כן, הוא מעביר ברחבי הארץ הרצאה בשם "לא הולך ברגל" על סיפור חייו. "אני מספר על הפציעה ואיך קמים מקושי ומשבר ונעשים אופי

לספורט בגלל קומתה הנמוכה. "תמיד אהבתי ספורט ובאתי מבית ספורטיבי", היא מספרת. "אחי, שהיה מושא ההערצה שלי, הפך למאמן קראטה והלכתי בעקבותיו. כילדה השתתפתי בחוגי התעמלות קרקע. נכנסתי לקראטה ואגרוף תאילנדי בכיתה ז', אבל הפסקתי בכיתה ט' כי עברתי ניתוח להארכת גפיים כדי להיות גבוהה יותר, ועוד נתינוח כזה בכיתה י"א. בעזרת הניתוחים האלה נוספו לי 17 ס"מ, על ה-1.23 מטר שהייתי, אבל אלה תהליכים מאוד קשים, ארוכים וכואבים".

טל מעולם לא חיפשה את הדרך הקלה. לאחר שהיא לא התקבלה לשירות צבאי, היא התעקשה לשרת והצליחה, והייתה מדריכת חדר כושר וקרוב מגע. "רציתי לעשות צבא, כמו כולם", היא אומרת. "חינכו אותי בבית לעשות הכל. לא עשו דברים במיוחד בשבילי. גדלתי בבית שהכל נמצא בו גבוה. אח אחד שלי הוא 1.96 מטר והאח השני הוא 1.90 מטר. כשרציתי, למשל, לקחת כוס או צלחת אמרו לי: 'תגיעי לזה לבד'. אז טיפסתי

"הספורט מאוד עזר לי", אומר נבבה, תושב תל אביב, שהשתתף כמרתוניסט באליפויות עולם ובאולימפיאדת בייג'ינג בשנת 2008. "אני עיוור מלידה והספורט תורם לחיזוק הביטחון העצמי והאמונה בעצמי. ראיתי בספורט דרך לחנך את הנוער להאמין בעצמו. עם כל המשברים והקשיים שהיו לי, הצלחתי לפרוץ דרך כדי שיהיה עוד מקצוע שמוגבלים יכולים ללמוד ולעסוק בו".

בעיוור, איך אתה רץ מרתון ומטפס על הרים? "אני רץ בצמוד לאדם שקשור אליי יד ביד. זה קשה אבל אני מצליח לרוץ בזכות הרצון, האמונה והעבודה הקשה. כל כישלון שלי רק חיזק אותי. טיפסתי על האוורסט עם חברים, אבל בלי להיות צמוד למישהו. חשבתי שזה יהיה קל אבל זו הייתה עבודה קשה וגם כף. הבנתי שם עד כמה הטבע יפה וטוב. למרות שלא יכולתי לראות הרגשתי את היופי מסביבי. אני שמח וגאה במקום אליו הגעתי ושואף לצלוח עוד אתגרים". גם טל לא התכוונה לוותר על אהבתה

(מטר). לאחר שהתמחתה בהוראת חינוך גופני לבעלי צרכים מיוחדים, היא כיום מלמדת בבית ספר לחינוך מיוחד ובימועדון ספיבק ברמת גן לבעלי צרכים מיוחדים, שם היא גם עובדת כמדריכה בחדר הכושר. "במכללה לא עשו מראש אדפטציות בשבילי אבל כן התחשבו בי במבחנים", היא אומרת השבוע. "למשל, היה מבחן בריצת אלפיים מטר. המינימום הוא 11 דקות, שמעליו אתה נכשל. קיבלתי 80 למרות שרצתי בזמן גבוה מ-11 דקות. גם תרגילי מתח לא עשיתי במקום זה נתנו לי לעשות שכבות סמיכה".

### הבחירה בספורט

הבחירה של טל, נבבה ושבו לעסוק בספורט כמקצוע למרות המגבלה הפיזית שלהם, היא לכאורה בלתי צפויה. מצד שני, דווקא שלושתם, אשר עוסקים בספורט במשך שנים, יכולים להבין יותר מכולם את החשיבות של הספורט כדרך לשיקום ולהתפתחות אישית.





25.17x16.78	4/5	עמוד 50	ידיעות נתניה - כותרת	05/2017	58550116-1
אילן איגוד ישראלי לילדים נפגעים נכים - 55820					

מימין, ח"כ מיקי לוי, ד"ר אורלי קיים, רן ברק ושמעון דנאי באירוע השקת המרכז | צילום: גרשון ולדמן



## "התלמידים מתלהבים"

לתלמידים לא מובן מאליו לפגוש מורה לחינוך גופני בעל מגבלה פיזית, אבל לדברי השלושה, התלמידים מאוד פתוחים. "התלמידים מתלהבים", אומר שבו. "פעם ראשונה הם רואים אדם עם רגל אחת והוא עוד מורה שלהם לספורט. יש הרבה סקרנות טבעית שמתבטאת בשאלות. בשיעור הראשון אני מספר את הסיפור שלי ואחר כך מתחילים לעבוד. אני חושב שהם מאוד מעריכים אותי. אני נהנה לעבוד עם הילדים וחושב שאני מעביר

טל: "אני יכולה, למשל, להרגיע טכניקה של קפיצה לגובה, אבל אקף פופ רק לגובה של 60 ס"מ. מה שחשוב זה להראות את התנועה הנכונה והדיוק בתנועה, אז אני תמיד מדגימה מה ראשונה בגובה של 60 ס"מ, ואז קוראת לתלמיד שיודע לקפוץ מצוין והוא מדגים אחריי. אני מעבירה לתלמידים את השרביט. הם גם, למשל, אלה שמתקינים את רשת הכדורעף, כי אני לא מגיעה לגובה שצריך. לאט לאט כל שכבה יודעת להתקין את רשת הכדורעף. אותו הדבר לגבי הורדת חפצים מהמחסן. התלמידים עוזרים לי".

חום. אני גם נותן לתלמידים לטעות ואז מתקן אותם".  
נבבה: "זה קצת מקשה כי אני לא רואה את הספורטאים שלי אז אני משתמש בכל החושים שיש לי כמו זיכרון ושמיעה וגם ניסיון מקצועי. יש פתרון נותן. אני גם מקבל עזרה ממי שרואה כי אני עובד עם עוד משהו. אני עושה את הקטע המקצועי ומורים בתיכון עוזרים לי. בחטיבה יש סטודנט שמלווה אותי. במשחקי כדור זה יותר בעייתי כי אני לא רואה את התנועה ואז אני לא יכול לתקן את התלמיד במהלך התנועה, כשהוא עושה טעות. אז אני נעזר באנשים אחרים".

קיים: "לומדים אצלנו סטודנטים מכל קשת הבעיות, כמו עיוור, קטוע רגל, בעלי שיתוק מוחין וגם בעלי בעיות למידה וקשב וריכוז. אנחנו שמחים וגאים בזה ומשתדלים לעזור להם, ולהביא אותם לנקודת הגמר"

טימיים. משם אנשים יכולים להשליך על החיים שלהם. כל אחד יכול לקום מקושי בדרך משלו".

## סכניקות לימוד

השלושה מספרים כי מעולם לא ראו במגבלה משהו שיכול לעצור אותם בדרך להיות מורים.

**ובכל זאת איך זה קורה בשיעור?**  
שבו: "יש דברים שאני לא יכול להדגים כמו טכניקת ריצה או צעד וחצי בכדורסל, אז אני משתמש במדיה, ביוטיוב למשל כדי להראות את הטכניקה וגם נעזר בילדים שעוסקים בת-

22x16.72	5/5	עמוד 52	כותרת - ידיעות נתניה	05/2017	58550117-2
אילון איגוד ישראלי לילדים ונפגעים נכים - 55820					



טל. "אני לא מסתכלת בחמלה, למשל, על קטוע רגל. שיתמודד" צילום: תומי הרפז

להם את המסר, שגם הם יוכלו להתמודד עם קשיים ומגבלות ושאינן רבר העומד בפני הרצון".

גם נבכה מספר על תגובות חיוביות. "התגובות מאוד טובות. הם נדהמים ממני. הם מקשיבים ועושים מה שאני מבקש. זה נוער טוב ומאוד מכבד. הם גם עוזרים לי בשיעורי ספורט. למשל, לסדר את המגרש ומלמדים אחד את השני. מלבד הקטע המקצועי יש את הקטע הערכי החשוב יותר, וזה גורם לילדים להיות קשובים אחד לשני. הם גם לומדים שלא משנה מה הקושי שלך, עם כוח רצון השמיים הם הגבול". מתברר כי נבכה, שבו וטל לא התקשו בהשגת עבודה בתחום החינוך הגופני וכי קיימת פתיחות רבה בקרב בתי הספר להעסיק מורים לחינוך גופני בעלי מגבלה גופנית.

"אין להם בעיה למצוא עבודה", אומרת קיים, שהיא גם ראש החוג ללשון במכללה. "ההיפך. התלמידים מתים על המורים שלנו ומחכים לשיעורים איתם. יש ערך מוסף בהעסקת מורה עם מגבלה בכך שהוא מהווה מודל חיקוי לתלמידים. יש להם כוח רצון שגורם לנו לראות במבוכה עד כמה אנו מפרזים נקים לעומתם. הם יכולים לעשות הכל חרף המגבלה. זה לא מובן מאליו. אנחנו מסתכלים, למשל, על עשהאל בהערצה. הוא עושה את הבלתי אפשרי. הוא מודליסט, מלמד ומאמן וגם מרצה בכל הארץ. המגבלה אצלם היא לא אישיו".

טל: "בית הספר שבו אני מלמדת זכה בפרס על העסקת מורים בעלי צרכים מיוחדים. מצד אחד, זה כיף ששמים לב אל זה, ומצד שני עצוב לי שמתייחסים אליי כאל בעלת צרכים מיוחדים. זה

לו שהוא רפוק והמקסימום שהוא יוכל לעשות זה למכור גרעינים. הוא סבל מלקות למידה קשה. במכללה האמנו בו. כיום הוא עובד במשטרה בתחום החינוך הגופני. מי האמין שאדם עיוור יהיה מאמן אתלטיקה או אדם ללא רגל יהיה מורה לחינוך גופני? הנה, עובדה. אצלנו זה אפשרי".

נבכה: "אני מאוד שמה שמרכז התמיכה הוקם. זה מאפשר לסטודנטים נוספים לפרוץ דרך וייתן להם מענה. חשוב ומבורך שיהיה מקום כזה, כך שיהיו עוד מורים לספורט שהם בעלי מוגבלויות".

הטייס והספורטאי הפאראלימפי, נעם גרשוני, שנפצע ולא נתן למגבלה שלו להפריע לו. הוא אפילו עושה סקי. אני מעריצה אותו".

בקרוב המרכז מתכנן גם להפעיל סדנאות ייעודיות לסטודנטים, כמו סדנה לטיפול בהרדת בחינות, לשיפור מיומנויות למידה ועוד.

עד כמה המרכז הזה נחוץ?

קיים: "המרכז, שנותן תמיכה וליווה, מנגיש את ההשכלה לסטודנטים עם מוגבלויות ומתאים לאנשים שלא מאמינים שהם היו יכולים להשיג תואר. למשל, היה לנו תלמיד שכולם אמרו

צריך להיות מובן מאליו שאני עובדת כמו כולם. לא אהיה מורה טובה יותר או פחות משום שאני נמוכת קומה. מעצבן אותי שזה היחס אליי. אני לא מסתכלת בחמלה, למשל, על קטוע רגל. שיתמודד. צריך להיות מובן מאליו שיש פה אנשים שונים. צריך לדעת לקבל אותם, ולעשות עבורם התאמות".

מאילו קשיים את סובלת כיום?

טל: "יש קשיים שאני נתקלת בהם. למשל, לחפש בן זוג זה לא דבר קל. אני מחפשת מישהו שיודע להצחיק כי אני חייבת לצחוק וגם מישהו שאוהב לטייל כמוני. המודל שלי בכל התחומים הוא