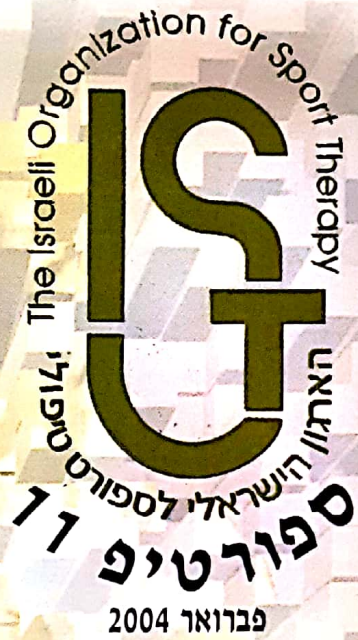


הכינו ליום העיון  
**מילדות ועד זקנה בתנועה**  
 בשיתוף עם עמותת שק"ל  
**20/5/04**  
 (פרטים בעמ' 12)



פברואר 2004

**א.י.ס.ט. למען הספורט  
 הטיפולי בישראל**

**תוכן עניינים:**

- 1 דבר היו"ר - דר' חזי אהרוני
- 2 הידרותרפיה - טיפולים במים - טובה רזון
- 4 חינוך גופני בחינוך מיוחד: דגשים לתוכנית הלימודים ולמאפייני המורה - דוד יבא
- 5 פעילות גופנית: דרך טיפולית טבעית למחלת הדיכאון - טליה אנצר
- 5 יומן מסע - רומן מסע - דר' אורי ברגמן
- 8 המקהלה כמודל טיפולי ויצירתי - התנסות אישית - טובי בוני
- 9 הנחיית הגוף לפעילות חופשית - עינת מילר
- 9 חינוך גופני לילדים עם אוטיזם - דר' חזי אהרוני
- 12 הזמנה לכנס מילדות ועד זיקנה בתנועה

**דבר העורכת:**  
 הספורט הטיפולי זהו תחום עולמי שאצלנו הוא צריך לעבור תהליך שיקומי. בארץ כמו בכל העולם, נעזרים בו כולם. יש אנשי מקצוע וסוד. ולפני שתגידו לאן פנינו מועדות: לשר החינוך? לשר הבריאות? או לשר הטבעות? הכי טבעי זה לכתוב... אז, כתבנו זיורנאל בעברית. כי גילנו באטלס, וגם אצל יהודה אטלס ש: "הילד הזה הוא אני". וגם הילד הזה הוא עני...  
**הספורטיפ** הזה תוכנן לצאת לאור במתכונת פחות מהודרת. אבל, אנחנו חשבנו אחרת!!! בשיתוף פעולה ומאמץ משותף, יוצא לדרך עוד גיליון עשיר במאמרים מקצועיים ומרגשים. על כך תודה לכותבים. לחברי המערכת: דר' חזי אהרוני, אורה ויגל, דר' אורי ברגמן וטליה אנצר. וכמובן למפרסמים ולתורמים. לכולם אנו כאן מודים- **תודה**. אך, דעו כולכם - במערכת מצפים עוד מאמרים כדי לצאת בעוד גברת מהודרת: גיליון נוסף של **ספורטיפ**... ואם מישהו יודע על דרך, שיזרוק איזה טיפ!!!  
 שלכם באהבה, קארין ברזילי  
 עורכת הספורטיפ

**חברי המערכת:**  
 קארין ברזילי - עורכת  
 דר' חזי אהרוני - עריכה לשונית  
 ויגל אורה - פרסום ויחסי ציבור  
 דר' אורי ברגמן - עריכה לשונית  
 אנצר טליה - עריכה לשונית  
 עריכה גרפית והדפסה - דפוס אלף-אלף, ר"ג

**כתובת המערכת:**  
 הארגון הישראלי לספורט טיפולי  
 שדרות ירושלים 104 רמת-גן 52263  
 Karin\_bar@bezeqint.net

לחברים ולקוראים היקרים שלום,

כיו"ר החדש של ארגוננו לשנתיים הבאות, אני רוצה להודות לד"ר שייקה הוצלר, למר יוסי לב ולד"ר אורי ברגמן, שהיו בחברת מייסדי הארגון, ישוב בראשו, הנהיגו אותו ושתרמו וממשיכים לתרום לביסוס ולקידומו.

אני גם מודה לחברי ההנהלה הנוכחים המסייעים לידי: אסתר אברהם (מרכזת את שמות וכתובות הארגונים השונים בארץ), ד"ר אורי ברגמן (יועץ), קארין ברזילי (עורכת "ספורטיפ"), גדסי ניסים (גזבר

יוצא), משה דאהן (גזבר), אורה ויגל (פרסום ויחסי ציבור), מיכאל טרויקוס (נציג אזור הדרום) ונטע רונן.

אני מתכוון להמשיך ולחזק את היסודות שבנו יושבי הראש הקודמים ולשפר את השירות שהארגון נותן לחבריו ולקהילה.

חיוזק הארגון, המשכיות והקמת ארגון-גג - בעזרת חברי ההנהלה הנוכחים ובעזרתכם החברים, אנו מתכוונים להשיג זאת במספר דרכים:

ראשית, לחזק את הארגון בהגדלת מספר חבריו הפעילים, בהרחבת הפעילויות ולהביא להקמתו של ארגון גג שיקבץ תחת כנפיו את כל העוסקים בארץ בתחום התנועה, הפעילות הגופנית, החינוך הגופני והספורט (כגון: רכיבה טיפולית, הידרותרפיה, חינוך גופני מותאם, ספורט תחרותי לאנשים עם צרכים ייחודיים, ארגונים מורים ומאמנים, מוסדות ועמותות). ארגון גג זה יהיה בעל כוח והשפעה גדולים ויאגם משאבים על-מנת לתת את השירותים הטובים ביותר לחבריו ולקהילה. אם ידוע לכם או אתם עומדים בראש ארגון, עמותה או מוסד הנותן שירותים כאלה, נודה לכם אם תמסרו לנו את הפרטים.

שנית, לדאוג להמשכיות יציבה בניהול הארגון ובשירותים שהוא נותן לחבריו, זאת על-ידי מינוי מנכ"ל לארגון, תחילה בהתנדבות ולאחר מכן בשכר במידה והדבר יתאפשר.

כל מי שיכולים לתרום למטרות אלה אנו מזמינים אותם ליצור קשר עמנו.

הכרה מקצועית - אנו נמשיך לטפל בנושא ההכרה המקצועית בתחום העבודה שלנו ונביא את עינינו לפני המוסדות המתאימים. כמו כן, אנו נפגש בעתיד הקרוב עם יחידה מיוחדת בלשכת התעסוקה, שתפקידה לזהות מקצועות יחודיים במשק, להגדירם ולהוציא לאור חוברת רשמית על תחום מיוחד זה או אחר. בנוסף, נברר את האפשרות לביטוח מקצועי לחברים.

שינויים בתקנון הארגון - בישיבות ההנהלה הראשונות, צוות מצומצם וחברי ההנהלה, המליצו על מספר שינויים לתקנון, זאת על-מנת לעדכן להתפתחות החדשות בשנים האחרונות בתחום, וכן להבהיר מספר נקודות שאינן נהירות דיין לקוראים.

השינוי הבולט ביותר הוא בשם הארגון: מ"הארגון הישראלי לספורט טיפוליי" ל"העמותה הישראלית לפעילות גופנית מותאמת". השינויים בתקנון יובאו לאישור באסיפה הכללית הבאה של הארגון שתתקיים ביום ו' 27.2.2004.

"ספורטיפ" - גיליון זה, מספר 11, יוצא לאור.

הדגש בגיליון זה הוא על איכות התכנים, החדשות והמאמרים המקצועיים שבו, והחשוב מכל שייגיע אליכם החברים והקוראים לעיתים תכופות יותר. אנו נשמח לקבל מאמרים מקצועיים, הודעות ומודעות שיש לחברים ולקוראים עניין בהם.

כנסים וסדנאות - הארגון ממשיך במסורת של ארגון הכינוס השנתי שהשנה יהיה בעל נופך בינלאומי, עם שלושה מרצים אורחים בעלי שם בתחומם מארה"ב ומקנדה, בנוסף למרצים מישראל.

הכינוס ייתקיים ביום ה' 20.5.2004 בירושלים בשיתוף עם עמותת שק"ל (עמותה המסייעת בין היתר בארגון שירותי פנאי, נופש וספורט לאוכלוסיות עם צרכים ייחודיים).

בנוסף לכינוס השנתי, אנו מתכוונים לארגן יום סדנאות שייקיים באילון, מרכז ספורט לנכים ברמת-גן ביום ו' 27.2.2004. אז רשמו זאת לפניכם, ואל תחמיצו את ההזדמנות לשמוע מרצים מצויינים ולפגוש חברים למקצוע. פרטים על הסדנאות נשלחו לחברים.

אני מודה לקארין ברזילי, עורכת הספורטיפ ולחברי המערכת המסייעים לידיה בהכנה של גליון עשיר במאמרים ובמידע זה.

אני מזמין אתכם להיות מעורבים בארגון בכל דרך שתוכלו להציע, לעודד, לתרום ולהנהיג.

נשמח לשמוע את הערותיכם והצעותיכם. קריאה נעימה!

שלכם, ד"ר חזי אהרוני, יו"ר



ברכות לחברנו אורי בראמן לקבלת הדוקטורט

ברכות חמות לך ידיד יקר  
להצטרפותך למועדון האקסלוסיבי והנבחר  
בשעה טובה ומוצלחת  
בהגיעך לתעודה המובטחת  
מזל טוב, ברכות ואיחולים  
שילווך לאורך הימים.

אז טוב שקיבלת את הדוקטורט  
שהוא רק טיפה מן המעט  
כי הדוקטורט אינו סוף הדרך  
ואין לזלזל בעוד לימוד בעל ערך  
כי מעכשיו תצטרך להוכיח  
שהתואר שהרווחת הינו רק פתיח.

הדוקטורט בלבד הוא לא מה שעושה  
את האדם  
כי חשוב מזה התואר  
שלך לב חם, עוזר לכל ואוהב  
ומכיוון שהתברכת באלה השניים  
קיבלת מתנה - ממש משמייים.



הפעלה גופנית ברמות שונות. התעמלות במים היא אחת הדרכים הטובות ביותר להפעלה של קבוצות שרירים גדולות לזמן ממושך ובמאמץ מדורג. בנוסף, המים משמשים כסביבה בעלת זעזועים נמוכים יותר מאשר היבשה. בכך מתאפשרת פעילות אירובית קלה ללא זעזועים. בשל צמיגות המים, מהירות התנועה קטנה ביחס לזו שביבשה לכן, זמן התגובה במים איטי יותר ומאפשר תגובות תיקון שיווי משקל. לאוכלוסייה המבוגרת, החשש מנפילות מקשה על אימון שיווי משקל ביבשה, אך כאשר מוסר הפחד מנפילה, עולה המוטיבציה לתרגל משימות אלו.

הפעילות במים יעילה כאשר ישנה הגבלה בנשיאת משקל, אך דרושה חזרה לפעילות לצורכי שיקום מתאונות ובעיקר לאחר ניתוחים, במקרים של נפיחויות, כאבים, נוקשות שרירים, חולשות שרירים, הגבלה בטווח התנועה, בעיות נשימה, שיווי משקל וקואורדינציה. הטיפול במים אפשרי גם לאלו המתקשים ביבשה בעקבות פגיעות נוירולוגיות ואורתופדיות. המים משמשים מדיום בטוח ללימוד מחדש של תפקוד שרירים ומומנויות יומיומיות.

### הלחץ ההידרוסטטי

חוק פסקל - "לחץ הנוזל מתפשט באופן שווה על פני שטח של גוף בעומק נתון" מסביר את הנטייה הטבעית של המים ליצור לחץ על גוף האדם בעת השהיה במים.

ללחץ ההידרוסטטי השלכות תפקודיות ורפואיות משמעותיות. ברמה הפיזיולוגית, לחץ המים מסייע בהחזרה ורידתית של דם מהגוף ללב. העלייה בתפוקת הלב גורמת לירידת הדופק במים, מאידך, להגברת זרימת הדם בגוף.

עובדה זו מסבירה את תגובת פיזור הנפיחויות במקרים של דלקות במפרקים, לאחר ניתוחים או במקרים של חוסר או מגבלה במערכת התנועה. זאת גם הסיבה לחילוף חומרים טוב יותר, להזנת השרירים ולסילוק פסולות ושאר מטבוליים מהשרירים.

הלחץ ההידרוסטטי מגביר את עובדת הנשימה בשל הלחץ הנוצר על בית החזה ושרירי הנשימה. תגובת המערכת לתופעה זו מסייעת בחיזוק שרירי הנשימה אצל אנשים אסתמיים או אלו הסובלים מבעיות שונות במערכת דרכי הנשימה.

### פעילות במים לאנשים עם מחלות פרקים

פעילות במים לאנשים עם מחלות פרקים נפוצה ביותר בארצות-הברית. הפעילות התחילה ב-1974 דרך פעילות בריכות "היימקא" והועברה לקהילה הרחבה. בשנת 1983 הקימה האגודה האמריקאית למחלות פרקים (Arthritis Foundation Aquatic Program) תוכנית מיוחדת המכשירה אנשי מקצוע מהקהילה להדריך קבוצות של פעילות גופנית במים לאנשים עם מחלות פרקים.

בעקבות הדיווח החיובי של המשתתפים בפעילות והמחקרים שהוכיחו את יתרונות הפעילות במים, הוגברה הפעילות והורחבה למאות בריכות מחוממות בארה"ב.

הארגון הציב מטרות ספציפיות לפעילות זו שכללו: הפחתת הכאב, שיפור טווחי תנועה וגמישות פונקציונאלית, שמירה וחיזוק שרירים חלשים, שיפור שיווי משקל וקואורדינציה, הפחתת הרגשה של בדידות ושיפור ביטחון עצמי ועצמאות.

כל התרגילים פותחו בהתאמה לצרכים המיוחדים וכמענה לסימפטומים הנובעים כתוצאה ממחלות פרקים.

בחוברת ההדרכה של התוכנית מופיעים התרגילים עם התוויות נגד (קונטרא-אינדיקציות) במקרים מיוחדים.

לפי התוכנית, דרושה הפניית רופא ואין צורך לדעת לשחות בכדי להצטרף לפעילות.

הארגון האמריקאי מציע קיים מנחים לפעילות גופנית במים לנפגעי מחלות פרקים:

1. דאג שחלק הגוף המבצע את הפעילות אכן שוקע במים.
2. הנע את חלק הגוף בעדינות ובאיטיות.
3. נשום באופן רגיל (הימנע מעצירת נשימתך).
4. התחל וסיים עם תרגילים פשוטים.
5. השתמש בעוזר ציפה כדי לחסוך באנרגיה.
6. הימנע מאחיזה חזקה של מעקי הבריכה.
7. השלם 3 עד 8 חזרות מכל תרגיל.
8. אל תבצע תרגיל הגורם לאי נוחות.
9. הפחת או הימנע מפעילות בעת התקף דלקתי.
10. כאב שנמשך יותר משעתיים לאחר הפעילות מעיד על עשיית יתר.

במאמר זה נסקור חוקים פיזיים המשפיעים על פעילות במים, תכונות המים, קווי הנחייה מומלצים לפעילות במים לאנשים עם מחלות פרקים, תנאי השתתפות וביטחון והאפשרויות להכנה מקצועית למי שמעוניינים לעבוד בתחום ההידרותרפיה.

### הקדמה

בעקבות הצמיחה של ענף ההידרותרפיה בארץ ובעולם, גורמים שונים משלבים בשירותים טיפולים במים בבריכה מחוממת (31-34 מעלות). בתי חולים מכירים ביתרונות הטיפול במים בשילוב עם הטיפול ביבשה ובונים במחלקות השיקום מחלקה ובה בריכה טיפולית. מרכזים של אילין מחזיקים בבריכה מחוממת לרווחת ילדים ובני נוער המשתתפים בפעילויות ספורט טיפולי מגוונות.

בתי לוחם ברחבי הארץ מתמקדים בשחייה השיקומית ואף שחייה תחרותית לאנשים בעלי נכויות פיזיות לשיקום נפגעי משרד הביטחון. בתי אבות ודיור מוגן המכירים בחשיבות הפעילות במים לקשישים המתקשים בפעילות ביבשה, בונים בריכות מקורות ומחוממות. בנוסף, גופים פרטיים ומרכזים קהילתיים פותחים תוכניות רבות לפעילות מניעה ושיקום במים, המשלבות הנאה ועצמאות לאוכלוסייה רחבה של ילדים, נוער ומבוגרים בעלי צרכים מיוחדים.

### יתרונות הטיפול במים

המים מתמקדים ביכולות ולא במגבלות. מי שמתקשה בהליכה מחוץ למים יכול לדלג, לקפוץ ואף לרוץ במים.

מי שמסתייע במקל הליכה לא צריך אותו בכדי ללכת במים. כשאתה רואה כיסא גלגלים ריק על שפת הבריכה אתה יודע שאדם חופשי ומשוחרר נמצא במים.

התרומה הנפלאה של המים לשיפור איכות החיים של אוכלוסיות רבות גלומה בתכונות המים המיוחדות המבדילות סביבה זו מהיבשה.

### הציפה

חוק אריכמדס: "גוף המושקע בנוזל יידחק כלפי מעלה, בכוח השווה למשקל הנוזל אותו דחק הגוף".

חוק זה, מסביר את הציפה והפחתת משקל הגוף עם השהיה במים. כאשר אדם שוהה במים בגובה הצוואר, 90% ממשקל גופו מופחת. הפחתת משקל הגוף היא זו שמאפשרת חופש תנועה, הורדת הלחץ מהמפרקים והפחתת כאבים.

### הטמפרטורה

לשהיה במים חמים השפעה על מערכות פיזיולוגיות בגוף המסייעות בהפחתת ברמת הכאב, הפחתה במתח השריר והרפיית הגוף. תופעה זו נובעת משני מנגנונים: האחד קשור בכך שמים חמים מורידים את פעולת סיבי הגמא המפחיתים את פעולת כישור השריר.

אלו מפחיתים טונוס שרירי ומאפשרים הורדת הלחץ על מערכת העצבים והכאב. מנגנון נוסף קשור ב"תיאורית השער" המסבירה שמים חמים גורמים לגירוי חזק על מערכת העצבים.

הולכת הגירוי הסנסורי של החום עוברת דרך סיבים גדולים ומהירים יותר מאלו של סיבי הכאב. במשך השהיה במים חמים, סיבי הולכת החום מתחרים עם סיבי הולכת הכאב וכתוצאה מכך, תחושת הכאב נחסמת. תגובה זו מאפשרת "תנועות ללא כאב" המסייעות לחזרה לפעילות גופנית, לפריצת מעגל הכאב ולשיפור איכות החיים.

### צמיגות המים

מידת הצמיגות של החומר/נוזל היא זו שקובעת את מידת ההתנגדות שלו לתנועה.

בשל צמיגות המים (צפיפות המולקולות), התנועה במים גורמת חיכוך רב יותר בין הגוף למים מזה שבין הגוף לאוויר.

כל פעילות במים דורשת עבודה גופנית כנגד התנגדות המים. ככל שנגביר את עוצמת התנועה ונגדיל את שטח פני האיבר, כך יידרש יותר כוח כנגד התנגדות המים. תכונה זו מסייעת לנו בחיזוק שרירים חלשים ומאפשרת

## רשימת מקורות וספרות מומלצת:

ברגמן, א' והוצלר, י' (1996). על שיקום במים. רמת-גן: דפוס "אלף אלף" בע"מ.

לוטן, מ' ופרומר, מ' (2002). הטיפול ההידרותרפי בילדות עם תסמונת רט. רעננה: בית איזי שפירא- עמותת אבי.

Arthritis Foundation (1993). **Arthritis Foundation YMCA Aquatic Program: Instructor's Manual**. U.S.A.

Meyer, C.L., & Haley, D. J. (1994). Characteristics of participants in water exercise programs compared to patients seen in rheumatic disease clinic. *Arthritis Foundation Journal*, 7 (2), 85-89.

Ruoti, R. G., Troup, J. T., & Berger, R. A. (1994). The effect of non-swimming water exercise on older adults. *Journal of Orthopedic Sport and Physical Therapy*, 19 (3), 140-145.

Simmons, V., & Hansen, P. D. (1996). Effectiveness of water exercise in postural mobility in the well elderly: An experimental study on balance enhancement. *Journal of Gerontology Medical Sciences*, 51A (5), 233-238.

Templeton, M.S., Booth, D.L., & O'Kelly, W.D. (1996). Effects of aquatic therapy on joint flexibility and functional ability in subjects with rheumatic disease. *Journal of Orthopedic and Sport Physical Therapy*, 23 (6), 376-381.

Bates, A., & Hanson, N. (1996). **Aquatic exercise therapy**. Philadelphia: W.S. Sanders.

Becker, B.E., & Cole, A. J. (1997). **Comprehensive Aquatic Therapy**. Boston: Butterworth Heinemann.

Campiom, M. R. (1997). **Hydrotherapy: Principles and practice**. London, England: Butterworth Heinemann.

Ruoti, D. G., Morris, D. M., & Cole, A. J. (1997). **Aquatic Rehabilitation**. Philadelphia, New York: Lippincott.

לפעילות הקבוצתית יש חשיבות מעבר לזו הגופנית. הקשרים החברתיים אותם יוצר המשתתף עם אנשים בגילו ובמצבו מעודדת ומשפרת את מצב הרוח, מעלה את בטחונו העצמי ומעודדת עצמאות וחברתיות גם לאחר הפעילות.

זה מרגש מאוד לראות את הקשרים והיחסים הנרקמים בקבוצה, באותה מידה שזה מרגש לראות איך בתוך המים כולם שווים. מי שנוקק לסיוע מחוץ למים, לא זקוק להם בבריכה ומכשירי העזר נשארים בחוץ.

### תנאים להשתתפות בפעילות גופנית במים

בכדי לאפשר פעילות גופנית במים, יש ליצור תנאי בריכה ומתקן מתאימים. בנוסף, יש לוודא את ההתאמה של המטופל לסביבת המים. לשם כך, על כל אדם החפץ בפעילות גופנית בבריכה המחוממת להצטייד באישור רופא. על המטפל להיות מעודכן בהיסטוריה הרפואית של המטופל, תרופות וגורמי סיכון נוספים.

לא כל אדם יכול להיכנס לבריכה באופן אוטומטי.

במקרים הבאים, יש להימנע מטיפול בבריכה מחוממת: פצעים פתוחים, חום גבוה, דלקת בדרכי השתן, מחלות עור מדבקות, אפילפסיה לא מבוקרת, מחלת לב לא מבוקרת וקיבולת ריאה פחות מ-1500 מ"ל.

### בטיחות במים ובסביבת הבריכה

לשמירת בטיחות לפני ואחרי הפעילות, יש לוודא כי מתקני הבריכה רחבים דיים למעבר בטוח ללא מכשולים ולמעבר כסא גלגלים. הרצה צריכה להיות מעט מחוספסת, למניעת נפילות, ואם אפשר מחוממת לשמירה על טמפרטורת החדר.

יש לוודא שקיימת גישה נוחה למקלחות ולשירותים ודלתות וברזים שנפתחים בקלות.

כניסה ויציאה הדרגתיות בין אם במדרגות, רמפה או מעלוני בריכה, גם הן חלק חשוב בתכנון הבריכה ובסביבתה.

בעיקר, יש לשים דגש על מעבר הדרגתי מהמים ליבשה, על-מנת לאפשר הסתגלות מחדש לכוח הכובד.

### הכשרה מקצועית

בשנים האחרונות גוברת הפופולאריות בקרב אנשי מקצוע וגופים שונים לשימוש בבריכה למטרות הנאה, פעילות גופנית ושיקום. עם הצמיחה בהתעניינות הפעילויות השונות במים, נרקמים מסלולי הכשרה ולימוד מקצוע ההידרותרפיה.

בארץ קיימים כיום מספר גופים אקדמאים ומוסדות פרטיים המציעים הכשרה בדרגות שונות ולמילוי פונקציות שונות בבריכה הטיפולית. מקצוע ההידרותרפיה הינו מקצוע רב תחומי, ומהותו כזה, הוא מאפשר לאנשים בעלי רקע שונה להתמחות בטכניקות שונות ולהסתייע בבריכה ככלי נוסף בעבודתם.

## בקר באתר החדש של ספיישל אולימפיקס ישראל

להתעדכן בחדשות ספיישל אולימפיקס

סיכומים של טורנירים וימי פעילות

תוצאות תחרויות \*

אלבום תמונות מרהיב מהמשחקים האולימפיים באירלנד \*

קישורים מעניינים \*

הורדת חוזרים לתחרויות ישירות מהאתר \*

לוח אירועים מתעדכן אחת לחודש \*

פורום ספיישל אולימפיקס (להתעדכן ולהיות בעניינים) \*

[www.specialolympics.org.il](http://www.specialolympics.org.il)



# חינוך גופני בחינוך מיוחד: דגשים לתוכנית הלימודים ולמאפייני המורה

## דוד יבא

מנהל "ספורט", המרכז לפעילות גופנית מתואמת, קיבוץ רבדים

### דגשים לתוכנית הלימודים

אוכלוסיית היעד של הספורט הטיפולי היא כל מי שיש לשפר את תפקודו עקב בעיה גופנית, שכלית, נפשית ו/או אחרת. ניתן להשיג זאת באמצעות פעילות גופנית הדורשת הדרכה ייחודית, תנאים ייחודיים ו/או ציוד ייחודי שאינו נמצא במסגרות ספורטיביות המיועדות לציבור הרחב. ספורט טיפולי נעזר באמצעי אבחון ייחודיים הכוללים מגוון של אמצעי אבחון פיסיולוגיים, קינסיולוגיים, תפקודיים ופסיכולוגיים. מכאן, שיתוף הפעולה עם הגורמים המזככים, הרפואיים, המטפלים והמשפחה הנו חיוני ביותר.

בטיפול במוטוריקה ניתן לסייע לילד להעלות את רמתו המוטורית עד קצה היכולת. לעומת טיפולים פרטניים, רבים מיחסים לקבוצה עצמה השפעה טיפולית משמעותית.

היות וקיימים צרכים שונים לתלמידים שונים, אפשרית רק תכנית לימודים מכוונת כללית, ובה פרק ספציפי לגבי צורך או מגבלה (ארז, תשל"ט). אין ספק כי ההתאמה היא המאפיין הייחודי והטוב ביותר של הספורט הטיפולי. הכוונה להתאמה בתוכני הפעילות ובנהליה, התאמה בשיטות, בציוד, בתנאי הסביבה, התאמה באישיות המטפל (אמפטיה) והתאמה מצד המטופל (סימפטיה).

בחינוך המיוחד דרושה תכנית עבודה מיוחדת כדי לתת למורה הרגשת ביטחון בעבודתו. מחד, למנוע ממנו הרגשה שהוא "הולך לאיבוד" בתחום שאינו ברור לו ומאידך, לתת אישור לדרך עבודתו ולתמוך בה. יש להתאים את תכנית ההפעלה לצרכיו של כל ילד עם צרכים מיוחדים, כדי שלא ייכשל בלי סוף. מכאן, שתכנית גמישה וקיימת מהווה רק בסיס המאפשר התפתחות ושינוי בתכנית, לשם הבנת התהליך החינוכי הארוך והקשה, שעל המורה לבצע, כדי לתת רגעי אושר לילד למרות חריגותו. בעבודה הטיפולית-חינוכית בחינוך המיוחד אין חלוקה גילית - כרונולוגית משמעותית.

בחינוך הילד עם צרכים מיוחדים, חשובה הדרך אל המטרה, לא פחות מן ההגעה אליה ומתוצאותיה. אין לעסוק בתחרות השוואתית - כמוטיבציה לכל פעילות שהיא. יש לבנות שיעורים בעלי דגשים אינדיבידואליים מובהקים. התכנית לחינוך המיוחד צריכה לעסוק, תמיד, בבנייה מחדש של קשרים עם החברה הסובבת, והאמון בה. בחינוך הגופני, במסגרות החינוך המיוחד, הדבר נעשה תוך כדי פעילות תנועתית באופנים שאינם מודגשים בתכנית החינוך הגופני הרגיל. לשם כך עליה:

1. להכיל קווים מנחים לעבודה: עקרונות ואופני ביצוע.
  2. להציג כיווני עבודה שונים, המאפשרים למורה למצוא את המתאים לאופיו כדי להגיע לקשר עם ילדים.
- תכנית לימודים זו מבוססת על עקרונות, כגון:
1. נתיחת אפשרויות הסתכלות, כלומר, יצירת סיטואציות, המאפשרות למורה לאבחן את מצב הילדים ללא תחושות-מבחן אינסופיות.
  2. יצירת קשר על בסיס אמיתי של אמון והערכה הדדיים, בין המורה לתלמידים ובינם לבין עצמם.
  3. השתדלות להביא למודעות הגוף ומגבלותיו, לאהבת תנועת הגוף ולשימוש היעיל והמהנה בו, וזאת בדרכים שאינן מדגישות את הכישלונות, למרות הצורך להיות מודע להם.
  4. שימוש בתנועה ככלי להתבטאות, לקשר עם הסביבה ולהמחשת חומר לימודי כללי. שימוש שבלעדיו אי-אפשר למעשה להתנועע באופן מלא ועשיר.

### דגשים למאפייני המורה

לשאלה מי ייתן את הטיפול הנ"ל? אחת הגישות היא שהמורה לחינוך גופני הוא שיטפל. אולם, משום שעיסוק זה מורכב מאד, בעיקר בהיבט של היחסים הבין-אישיים בין המורה/המטפל לבין התלמיד/המטופל, הדבר מחייב ארגון מחדש של הכשרת המורים לחינוך גופני כמטפלים, והעמקת תודעתם בנושא החינוך המיוחד.

בעיית היחסים בין מורים ותלמידים היא בעיית יסוד של החינוך (הרצוג, שפירא 1983). יישובה בצורה נאותה, תלוי במידה רבה: א. בעצם תהליך החינוך וההוראה. ב. במאפיינים העיקריים באישיותו של המורה - תכונותיו הנפשיות, הכשרתו ודרכי גישתו לתפקידיו החינוכיים.

היצירתיות בתהליך הרפלקטיבי של פתרון בעיות היא אחד המאפיינים

החשובים של המטפל בספורט (Sherill, 1993). נדרשות מספר תכונות רגשיות מהמטפל כדי לאפשר לו עושר רב המאפשר התאמה יצירתית והן: א. קבלה (אמפטיה), ב. דמיון, ג. סקרנות, ד. אכפתיות, ה. אומץ. בנוסף לתכונות ההכרתיות, כגון: שטף, גמישות, מקוריות ודקדוק בפרטים. כל התכונות הללו עשויות להוות בסיס לקביעת קריטריונים לקבלת כוח-אדם לעבודה בספורט טיפולי. כשם שהתחום המקצועי עצמו מצריך התאמה, הרי גם פיתוח כוח אדם עבורו הוא תהליך מתמשך של התאמה (הוצלר, 1995): התאמה של העיסוק בספורט נורמטיבי לעומת פעילות גופנית המבוססת על קריטריונים אישיים; התאמה של שיטות עבודה קבוצתית לעומת מסגרת פרטנית, והתאמה של הוראה המבוססת על יחסי מורה תלמיד לעומת הוראה שיתופית המדגישה את הפוטנציאל של הלומד. מהפך המקצועי - על המורה להתאים את התכנים לצורכיהם של התלמידים, ובמישור היחס האישי - עליו להתייחס באופן מעמיק לפניית אישיות ולצרכים אישיים שהם מעבר לפן המקצועי.

קשר טוב, שיוע להתפתחות קוגניטיבית, רגישות בתגובה לצרכים ולרגשות התלמיד, יסייעו לפיתוח מודעות עצמית ודימוי עצמי חיובי של התלמיד (נבט ועמיתיו 1995), שרמן, בן מנחם (1990), פרידמן (1982), Friedman (1983). דהיינו, לא הטכניקה הדידקטית ולא הידע המקצועי לכשעצמם, אלא אישיותו של המורה ותדמיתו בעיני התלמידים, יש בכוחם לטפל ולעודד את כושר הפעלה האינטלקטואלי, את כוחות היצירה הנפשיים בתלמידיו ולטפח בהם תכונות אופי ורכי תרבות ראויים לשמם לגבי הילד בעל הצרכים המיוחדים - יש לראות בטיפוח מוטורי תנועתי יסוד לעבודה חינוכית המשקמת את הילד; מסייעת לו לקבל את עצמו כפי שהוא; מוסיפה לחייו ממד של שמחה וגישה אופטימית; מחזקת בו את המוטיבציה ללמידה ומקלה על השתלבותו בחברה. מובן שגם כאן, כבכל תחום חינוכי, מותנה ההישג באישיותו של המנחך.

הילד בעל הצרכים המיוחדים יהיה מסוגל למאמץ רק עם מורה שגישתו החינוכית שופעת קסם ואהבה, שישמח על כל התקדמות ולו הקטנה ביותר של הילד ולא יראה עצמו כמקצוען שמתקן ליקויים גופניים ונפשיים (מיכאלי, תשל"ט).

טכניקות ספציפיות ללימוד סגנון זה או אחר בספורט ובמשחקים אינן הדבר העיקרי והחשוב בביצוע המטרות שהצגנו. התייחסותו של המורה אל הילד בעל הצרכים המיוחדים היא חשובה ביותר. חשוב מאוד לאהוב את הילד להיות מסוגל ל"הכנס לנעליו" ולראות את העולם כפי שהוא רואה אותו, להרגיש כמוהו שווה לו. מנקודת מוצא זו, על המורה, המאמן, או המטפל להתחיל להעלות את הילד ולהציעו קדימה. אין "להרביץ" בילד תורה, אלא יש להתיידד עמו וליצור אתו קשר על מנת לרכוש את אמונו: יחד עם זאת, אין להתבטל בפניו. גישה זו גורמת לילד להרגשת ביטחון עצמי. הביטחון העצמי יוציא אותו ממעגל הקסמים הנוראי של תסכול כישלון - תסכול - כישלון.

קיימת חשיבות רבה לכך שכל אדם העובד עם ילדים ירכוש ידע נרחב בכל התחומים הנוגעים לשלבי התפתחותו של הילד (אוקלנדר, 1994). עליו להכיר את תהליכי הלמידה הן בתחום הקוגניטיבי והן בתחום המוטורי, וכמובן להכיר גם את התהליכים הנפשיים והרגשיים המאפיינים ילדים בגילאים השונים. בחינוך המיוחד חשיבות זאת היא בדריגה גבוהה ביותר ויתרה מכך, ידע תיאורטי כזה על אף חשיבותו, אינו מספיק. תנאים רבים (מגוון מצבים, מאפייני המטופלים והסביבה) מציבים אתגר למורה לספורט טיפולי להצליח בעבודתו. המורה לספורט טיפולי נדרש לכישורים רבים ובתחומים שונים, בעיקר לכישורים אישיותיים, פדגוגיים.

רשימה ביבליוגרפית שמורה במערכת.

### לחבריי הקוראים!

עם סיום פעילותי כמנהל המרכז לספורט טיפולי בחולון במשך 14 שנה, התחלתי לעבוד עם גורמים שונים כמאבחן וכיועץ בתחום הספורט הטיפולי. ולמרות שחשבתני לתומי: "מה עוד ניתן לחידוש עבורי לאחר פעילות כה רבה ומגוונת", נוכחתי לדעת (עם הקשרים החדשים שנוצרו) שהספורט הטיפולי הוא עולם מרתק וללא גבולות, ושבארצנו הקטנה יש עוד הרבה מקום לפתח את תחום עיסוקינו.

מאחר שכך, החלטתי להקים מרכז חדש שיהווה בסיס נוסף להרחבת העיסוק בספורט הטיפולי, בהעשרה פסיכומטרית של ילדים והדרכה של הורים וגורמים חינוכיים.

המרכז החדש נקרא: "פס-ספורט, המרכז לפעילות גופנית מותאמת". הוא מוקם בקיבוץ רבדים (סוף כביש 6 דרום, בין צומת ראם לצומת נחשון), ראו עצמכם מוזמנים לבקר בכל עת שתחפצו (רק מה? קודם תתקשרו ל: 067-988206).

שלכם, דוד יבא

## פעילות גופנית: דרך טיפולית טבעית למחלות הזיכרון

### טליה אנצ'ר MA

גרונטולוגית, מדריכת קבוצות התעמלות בגיל השלישי

דיכאון הקשור בגיל, יכול לנבוע, בחלקו, בגלל העובדה שרמות הפעילות הגופנית נוטות לרדת עם העלייה בגיל. השתתפות פעילה ועקבית בתרגילי התעמלות עוזרת להורדת הדיכאון הקליני אצל חולים עם דיכאון מתון או בינוני (Mihalko, & McAuley, 1996).

לפעילות גופנית ישנה השפעה מטיבה על הבריאות המנטאלית. מחקרים מצאו, שפעילות אירובית עוזרת בשיפור מצבים דיכאוניים. תיעוד השיפורים נעשה הן במחקרים אפידמיולוגיים והן במחקרים קליניים: (Michigan Governor's Council on Physical Fitness, 2002). למרות שנעשו מחקרים מועטים ביותר בנושא השפעת התרגילים על הבריאות המנטאלית, בייחוד בקרב האוכלוסייה הקשישה, מהמעט שנעשה השיפור היה דומה לשיפור אצל משתתפים צעירים חולי דיכאון. לאנשים קשישים יש הרבה זמן פנוי. הם יכולים לבחור להעבירו בצורות שונות.

נמצא שאותם קשישים שהעבירו את הזמן הפנוי שלהם בפעילות גופנית מכל סוג שהוא, כמו למשל: הליכה, שחייה, גנון, כך גדלה הבריאות הגופנית והיכולת התפקודית שלהם (Satariano, Haight, & Tager, 2000). ישנן עדויות, המוכיחות שתרגילים עוזרים לשיפור מצבי רוח ומפחיתים סימפטומים של דיכאון אצל קשישים (Khatry et al., 2001). מחקרים, שבדקו את השפעת הפעילות הגופנית, מצאו שזקנים הפיקו ממנה תועלת. נמצא שיש לה השפעה חיובית כמו לתרופות אנטי דפרסנטיות לטיפול בדיכאון מזוירי (Blumenthal et al., 1999). השינוי בדיכאון היה קשור לרמתו הראשונית בתחילת המחקר.

אנשים זקנים עלולים להימנע מפעילות גופנית בגלל סיבות רבות. הסיבה העיקרית להימנעות מפעילות גופנית היא חסר בכך לוויה לביצוע הפעילות. במחקר שבדק סיבות להימנעות מפעילות גופנית דווחו 30.7% מהנשים בגילאי 75+ על סיבה זו (Satariano et al., 2000).

גברים, לעומתן, דווחו על חוסר עניין בפעילות גופנית כסיבה העיקרית להימנעות ממנה.

השתתפות בקבוצה לפעילות גופנית תעודד אותם מטופלים. ברע שיראו שגם אחרים מבצעים את התרגילים ומצליחים לעשות את הנאמר להם, יתכן ויתעורר אצלם הרצון לבצע את התרגילים כדי להשתוות לשאר חברי הקבוצה.

#### מקורות:

Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Moore, K. A., Craighead, W. E., Herman, S., Khatry, P., Waugh, R., Napolitano, M.A., Forman, L.M., Appelbaum, M., Doraiswamy, P. M., & Krishnan, K.R. (1999). Effects of exercises training on depression in older men and woman. *Archives of Internal Medicine*, 159, 2349-2356.

Khatry, P., Blumenthal, A., Babyak, M. A., Craighead, W. E., Herman, S., Baldewicz, T., Madden, D. J., Doraiswamy, M., Waugh, R., & Krishnan, K. R. (2001). Effects of exercises training on cognitive functioning among depressed older men and women. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9, 43-57.

Michigan Governor's Council on Physical Fitness. (2002). *The importance of physical activity for the elderly*. Retrieved on 11/1/2003 From [Http://www.mdch.state.mi.us/pha](http://www.mdch.state.mi.us/pha).

Mihalko, A., & McAuley, F. (1996). Strength training effects on subjective well-being and physical function in the elderly. *Journal of Aging and Physical Activity*, 4, 56- 68.

Satariano, W. A., Haight, T. J., & Tager, I. B. (2000). Reasons given by older people for limitation or avoidance of leisure time physical activity. *Journal of The American Geriatric Society*, 48, 505- 512.

## יומן מסע - רומן מסע:

### אליפות העולם בשחייה לנכים

מאר דה פלטה, ארגוניסטית, דצמבר 2002

#### דר' אורי ברגמן

מרצה במכלת סמינר הקיבוצים, מכללת זימן במכון וינגייט ומדריך שחייה באיל"ן מרכז ספורט נכים ברמת-גן

שנים של עבודה קשה, שעות אין ספור של מים ובריכה בקור המקפיא של החורף ובחום הלוהט של הקיץ, מתמצים בשבוע אחד של תחרויות בבריכה האולימפית במאר דה פלטה בארגנטינה. אליפות העולם השלישית בשחייה לנכים, כרטיס הכניסה לאולימפיאדת הנכים באתונה, ספטמבר 2004. שבע עשרה שעות של טיסה לבואנוס איירס ועוד חמש שעות באוטובוס עד המשחקים, זהו שם הסיפור. מתח, לחץ חרדה ומצבי רוח משתנים פעם למעלה ופעם למטה.

#### הקבוצה הישראלית: מיוחדת במינה

נדדה של רגשות, אלף ומאה שחייניות ושחיניים מ-87 מדינות מכל רחבי העולם ובתוכם עשרה שחיניים ישראלים. ארץ קטנה ישראל אוכלת יושביה, ביקורתית מאוד, לא תמיד סבלנית וסובלנית לשונים ולחריגים בתוכה, אין תמיד זמן להקשיב ולהיות עד לקשיים של הזולת. מתח בטחוני, מצב כלכלי קשה, חדשות רעות כל חצי שעה, הורים וילדים מודאגים. ברגעים כאלו אני חושב על מושגים כגון סיבולת, כח וגמישות. האם נוכל להתבונן בחוטים הסמויים של הקשר הגופני המנטלי והרגשי. האם קיים בכלל קשר בין גמישות גופנית לגמישות מנטלית קוגניטיבית וגמישות רגשית. אני חושב על צמד המילים "כח רצון" ומדמיין את הצעד הבלתי נמנע, את המרווח העדין, את הגבולות שבין הגוף החסר לבין הנשמה היתרה שבתוכו. הקבוצה הישראלית מיוחדת במינה, מעין שילוב של שחייניות ושחיניים נכים ותיקים ובעלי ניסיון, לבין אלו הצעירים החדשים החוששים מהמפגש הצפוי עם יכולתם האישית מול יכולתם של שאר השחיניים בצמרת העולמית.

הישראלים הם פייטרים לא קל להכניע אותם.

אנחנו עם קשה עורף בארץ אוכלת יושביה, אולם תחרות שחייה מול אחרים זוהי מלחמה. זה אינו רומן אהבה. אני יושב לי בצידי של הבריכה האולימפית בארגנטינה ומתבונן בדריכות ובאהבה על כל אחת ואחד מהשחיניים שלנו. שחייה זה ספורט אישי מאוד, תובעני ודרשני, נרציסטי בו כל אחד עם עצמו, עם גופו, עם גבולות יכולתו. אבל, בד בבד, זהו גם ספורט קבוצתי בו קיימת דינמיקה של עידוד ועזרה, נחמה וכעס, קנאה ואהבה בין כל חברי הקבוצה הישראלית. שחיית נכים רק מקצינה את כל אותן תכונות אופי, בו החסך הגופני נוגע במקומות מאוד עדינים של כל אחת ואחד מהשחיניים שלי.

שלי אני מתכוון שלנו, של מדינת ישראל.

#### למתוח את גבולות היכולת

איך אפשר למתוח את גבולות היכולת עד לסף גבול הכאב, הפחד והחרדה אצל שחיניים נכים? זו שאלה שאני עסוק עם עצמי מזה שנים רבות. תחרות ומגבלות לא עולים תמיד בקנה אחד. לפעמים, הם משקים זה לזה, ולפעמים הם סותרים זה את זה. מעין אמביוולנטיות של ניגודים הקיימים אצל כל בני האדם. לפחות אלו שאני מכיר עד היום.

#### כל שחיין והסיפור האישי שלו

אני מסתכל כיצד השחיניים הישראלים מתחרים במקדמות ובגמר במקצי הפרפר, החתירה, הגב והחזה כנגד השוען, כנגד מתחרים אחרים, כנגד עצמם. כל שחיין והסיפור האישי שלו. כל שחינית עם הכאב והגעגוע למה שהיה פעם. עדיין אין עוד השלמה עם כסא הגלגלים.

#### קרן ליבוביץ הגדולה מכולם

אני רואה את קרן ליבוביץ עשר שנים אחרי הפציעה זוכה בארבע מדליות זהב ומתרגשת עד דמעות ביחד איתנו השחיניים, המאמנים המלווים ואנשי הקהילה היהודית במאר דה פלטה. להימנע התקווה ולדגל ישראל במקום כל-כך רחוק, יש בעיני משמעות אחרת, משמעות חזקה של נוכחות עכשוית. ובין המשחים של קרן מסתובב חסר מנוחה מודאג, אסף מיימון מאמנה האישי, בן קיבוץ צרעה. בעברו היה שחיין בנבחרת ישראל וכיום מעניק את כל מרצו וכוחו והידע הרב שצבר במהלך האימונים המפרכים אותם הוא מעביר לקרן. תשעה אימוני מים ועוד שלושה אימוני כושר שבועיים, זהו התפריט השבועי של קרן ליבוביץ. פעמיים ביום, בוקר וערב, מאות

קילומטרים של שחייה. הספידומטר אצלה כבר מזמן עבר את ההרצה. באולימפיאדת הנכים האחרונה בסידיני אוסטרליה 2000, קרן זכתה בשלוש מדליות זהב במשחי החתירה והגב. קרן מתאמנת בשנה האחרונה תחת הדרכתו של אסף ב"הפועל עמק חפר" בשחייה. זוהי קבוצה של נערים ונערות שחיניים בריאים המקבלים ומשלבים אותה בתוכם בחום ובאהבה עד אין קץ. ויש לנו את ערן שטרן, המאמן הלאומי, שרק שלושה ימים לפני הנסיעה נולדה לו ולאשתו רוני, בתם הבכורה רותם. נקרע בין המחויבות לבית לבין השחיניים שלו, והוא, כאילו בהכחשה, כל הזמן בבריכה עם השחיניים. לא עוזב אותם לרגע, דואג לכל הפרטים עד האחרון שבהם.

### זיו, יזהר וחנוך - זן נדיר של בני-אדם

רן ישן בחדר עם יזהר כהן, בן קיבוץ דגניה א', עיוור מפעולה חבלנית בלבנון באמצע שנות השמונים. יש ביניהם מערכת יחסים מאוד אינטימית, עדינה, מתחשבת ומלאת צחוק והומור. זהו blind date במלוא מובן המילה.

בחדר על ידם ישן חנוך בודין, קפטן הנבחרת, קטוע יד ממלחמת לבנון. אולימפיאדת הנכים באתונה 2004 תהיה האולימפיאדה השישית שלו ותהווה אקורד סיום מרשים לשחיין ותיק. במשך עשרים ושתיים שנה השקיע את כל כוחו ומרצו בשחיית נכים וגידל לצידו עשרות שחיניות ושחיניים צעירים.

אני זוכר את התשואות הרמות להן זכה חנוך במכביה באיטליה רמת-גן בשנת 1989 עם קהל רבבות שהריע לו כאשר נשא והדליק את הלפיד. זו היתה מחווה מרגשת והכרה בתרומה שלו ושל כלל השחיניים הנכים למדינת ישראל.

גם אני פעם הייתי שחיין אולימפי בארבע אולימפיאדות. אני זוכר טוב מאוד את רגע הפרידה שלי באולימפיאדת סיאול 1988. קשה מאוד להשלים עם כך שלא תהיה עוד במרכז העניינים: בטלוויזיה, בעיתונות, שלא יראו אותך, שלא יכירו אותך, הפחד שישכחו אותך. הפרישה ממשוה שאתה אוהב מאוד והשקעת בו את נשמתך, זה מעין תהליך של אבל, פרידה, של אובדן. אתה צריך להכין את עצמך לכך, לעמוד מול עוצמת הרגשות של כאב וצער, של כעס ולבסוף של השלמה. אני בחרתי להמשיך ולאמן שחייה לנכים. זו היתה דרך ההתמודדות שלי. אני סומך על חנוך. בעיני הוא תמיד היה עצמאי בדעותיו ובמעשיו. שכנו לחדר הוא זיו בטר בן קיבוץ להבות הבשן, שריד ראה, מסוף שנות השמונים, שנפצע בשירותו הסדיר בלבנון. כל הארבעה, בעיני משולים לרכבת, הם תמיד הולכים בשורה אחד אחרי השני. ערן הוא הקטר המוביל, יזהר השני, ידו על כתפו של ערן, זיו אחריו, וחנוך המאסף. לפעמים הסדר משתנה כשיזהר זווזי מזנקים למים, בסוף המשחה עומדים ערן או חנוך ונותנים להם מכת סימון בראש עם מקל מרופד בקצהו בגומי. ככה שוחים העיוורים בכל העולם. לא פעם כבר קרו "תאונות" באימונים או בתחרויות. מכה מאוחרת מדי עלולה לגרום לשחיין העיוור להתנגש עם פניו בלוח האלקטרוני שבקיר הבריכה. לפני הרבה שנים כשיזהר כהן היה בתחילת דרכו כשחיין צעיר הוא אף שבר את שיניו כאשר איחרו לסמן לו כי הגיע לקו הגמר. אני מדמיין את עצמי עיוור ולא יכול אפילו לעצום את העיניים לדקה. החרדה צפה ועולה בתוכי, הדופק מואץ, קצב הנשימה מתגבר, הזיעה ניגרת על פני ובכל גופי, אני מנסה להתבונן בזיו ובזיהר, וקולט אותם כל הזמן קשובים ועירניים סביבם בבריכה. סוג מיוחד, זן נדיר של בני-אדם.

### הענבליות שלנו: עם ההפתעות והפטריוטיות

בחדר 1412 במלון "בריסטול" במאר דה פלטה גרות ביחד שתי הענבליות, ענבל שוורץ וענבל פיזרו. ענבל פיזרו היא שחינית צעירה בת 15 מקיבוץ יזרעאל, רתוקה לכסא גלגלים, משותקת מלידה בחורה יפה מאוד, עיניים גדולות כחולות וסקרניות, תמיד מחייכת. ביחד עם אביה, פיטר, המלווה אותה לכל התחרויות, היא מגיעה לכאן לארגנטינה אנונימית ומצליחה להפתיע את כל מתחרותיה, את עצמה ואותנו. האנדרדוג של התחרות היא גם המנצח. ענבל זוכה במדליית זהב ב-100 מ' חזה למשותקות וקהל רבבות ביציעים שר ביחד עמנו את ההמנון הלאומי. ביום העצמאות ה-54 למדינת ישראל, במאי 2002, הדליקה ענבל פיזרו משואה בהר הרצל, אני זוכר אותה נרגשת מקריאה בקול רם, ברור וצלול את הטקסט ולבסוף החיילת שלידה עוזרת לה להדליק את המשואה. המשואה שהדליקה ענבל זהה בעיני לפידי האולימפי שיודלק במשחקים הפאראולימפיים בספטמבר 2004 באתונה. המרכיבים של אש המשואה והמים בבריכה הם אותם מרכיבי אנרגיה ואיזון בין כוחות קוסמיים מנוגדים ומשלימים בו זמנית. הכמיהה האנושית של כולנו כבני אדם, ואולי במיוחד אנשים מוגבלים, לקבל חום, המייצג עזרה, לצד הבקשה מדי פעם, גם לקבל קור, המשול לעצמאות, להתמודדות, ל-SPACE אישי ובינאישי, לבריכת השחייה. ענבל שוורץ היא בת 18, כרגע עושה בגרויות ומתאמנת באילון מרכז

הספורט לנכים ברי"ג נואז היותה ילדה בת חמש. ענבל נולדה עם שיתוק מוחי, דבר אשר גרם לשיתוק כפלג גופה הימני, ולמרות זאת בשרת הוריה פיטר ויהודית היא משקיעה את כל כוחותיה ומגיעה נדי יום לאימונים בחדר הכושר ובבריכה. את ענבל אני רואה תמיד מחוברת למוזיקה עכשווית, חברותית מאוד ועומדת להתגייס לצה"ל בהתנדבות בשנה הקרובה. בעיני זו תרומה לא פחות חשובה של השחיניים הנכים למדינה. מעין שילוב של פטריוטיות וספורט.

### מרינה צ'רבנין: בחורה עם אומץ ונחישות

מרינה צ'רבנין משותקת בכל ארבעת גפיה, מרותקת לכסא גלגלים. נפצעה בתאונת דרכים ברוסיה לפני 10 שנים. היא גרה בחדר לבד במלון מיוון שסידורי הנגישות בו אינם מתאימים לכסאות גלגלים. אנשי האחזקה במלון היו צריכים לשנות את דלת הכניסה ודלת האמבטיה בכדי ליצור מעברים רחבים יותר לכסא הגלגלים של מרינה. מרינה היא בחורה עקשנית מאוד, נלחמת בכל דבר בחיים, וזה מה שעושה אותה כל כך מיוחדת. כעת היא לומדת לתואר שני במחשבים באוניברסיטת בר-אילן וגרה במיעונית הסטודנטים לבדה. צריך בשביל זה הרבה אומץ ונחישות. לעשות עליה לישראל מרוסיה רתוקה לכסא גלגלים, בעיני זה גם כן סוג של הקרבה, סוג של רומן אהבה למדינת ישראל.

### נמרוד צבירן ואורי מוזס: לשחות יותר ולנצח

נמרוד צבירן ואורי מוזס, שניהם נפגעי שיתוק מוחי (CP) מלידה הפגועים ברגליהם. הליכתם איטית ומסורבלת משהו, אולם בבריכה אני רואה אותם, כל אחד מנסה בדרכו הוא ובכוחותיו לשחות מהר יותר ולנצח. שניהם שוחים עם הידיים בלבד. הרגליים שקועות במים ומהוות כח גר והתנגדות להתקדמות הידיים. המילה "התנגדות" היא דבר מאוד חשוב במים בשחייה בכלל ובשחיית נכים בפרט. קיים כל הזמן מתח של כוחות הידרודינמיים מנוגדים, ציפה ועילוי מחד גיסא, שקיעה והתנגדות מאידך גיסא. בעיני, כוחות אלו הם לא רק במים, אלא גם בחיי היום יום של כל אחת ואחת מאיתנו. כאשר הכל חלק וזורם בחיים, אנו לא מתקדמים אלא מובלים. כאשר אנו נתקלים בהתנגדות, אנו חווים כאב ותיסכול. כשלוות והצלחות, אנו צומחים וגדלים כל הזמן. אני רוצה שהשחיניים שלנו יחפשו את התנגדות המים, יתגברו עליה ורק כך הם יוכלו לזוז קדימה ולנצח בתחרויות השחייה כמו גם בתחרויות "החיים".

### איציק ממיסטבלוב: דוגמא אישית לשיקום ולעצמאות

ואחרון השחיניים הוא השותף שלי לחדר איציק ממיסטבלוב בן 22 מאור יהודה, נפגע שיתוק מוחי מלידה, משותק בשלושת גפיו, מרותק לכסא גלגלים. איציק עושה את הכל ביד אחת. בעיני הוא דוגמא לשיקום, דוגמא אישית של עצמאות. אנחנו כבר ארבע שנים חולקים אותו החדר בתחרויות השונות. יש בינינו סוג של קירבה והומור מכל הסוגים ומכל העונות, לדוגמא, אני אומר לו: "איציק, טרומפלדור הוא האורגניל ואתה ההעתק שלו", ואנחנו צוחקים בחדר, זוללים ממתקים אסורים על ספורטאים, כמו מיני שוקולדים ועוגיות, רואים בטלוויזיה המקומית בלידה ערוצים של "מבוגרים בלבד" ולא מפסיקים לרגע לדבר על בחורות. אולי באולימפיאדת הנכים באתונה 2004 נגיע גם למעשים בעזרת השם. איציק זכה באליפות עולם זו במדליית זהב ובמדליית כסף. אני אישית מאוד מתרגש ושמח בשבילו, אני לא מראה לו תמיד את זה ובציניות האופיינית לי כראש משלחת, זורק לו משפט כגון: "איציק, אם תישן עם המדליות מתחת לכרית אולי מחר תמצא את סינדרלה אצלך במיטה".

### וכל שאר הצוות...

זהו, אלו השחיניות והשחיניים שלי, וביחד עם דורית - המעסה התימנית של המשלחת שהיא כמו פלפל חריף כל הזמן, די"ר חרותי - רופא המשלחת, שירלי ואביב - צלמי המשלחת, שרון וליאור (ש.ל. - שמות בדויים), שהם המאבטחים הכי מצחיקים שפגשתי בימי חיי. הם כל כך השתלם במשלחת, עד שהם התחילו לצלוע בהליכה כמו יתר השחיניים, ואולי פעם הם יתחרו במירוצים על כסאות גלגלים. אני לא מאחל להם, אבל חושב לעצמי במין "הומור שחור" מבלי להגיד להם זאת אישית, סתם מחשבות שחורות שקושרות אותי מאוד חזק לנעשה בישראל. "פיצוץ של מדינה" שבה כל כך הרבה אנשים חפים מפשע על לא עוול בכפם, תינוקות ילדים וזקנים, נפגעים בפיגוע טרור סתם כך בלי שום סיבה. אני גם חושב על הצד הפלשתיני, על האנשים שלהם שנפגעים, אבל בעיקר אני חושב על הצד הישראלי.

דרך אגב, המשלחת הפלשתינאית שלחה רשימה של שלושה שחיניים לאליפות העולם בארגנטינה, ולבסוף הם לא הגיעו ולא השתתפו בתחרויות. מצד אחד אני חושב על ההזדמנות וההחמצה האישית שלי ושל השחיניים הישראלים לפגוש אותם וללמוד גם על הסבל שלהם, מצד שני אני בטוח

שבאוליפיאדת הנכים אתונה 2004, הם יופיעו עם אתלטים טובים בעיקר במקצועות "הכבדים" כגון זריקה והדיפה. הם מתאמנים כבר שנתיים ואין לי ספק שהם עוד יפתיעו גם במטווח האולימפי בירי בשלושה מצבים: שכיבה, כריעה ועמידה. אני מקווה שעד האולימפיאדה בעוד שנה ותשעה חודשים, הם ישתפרו במילים ובהבטחות שמאחורי המילים, ופחות במעשים. אין כאן משחק של טוב או רע, צודק או לא צודק, אבל אנשי הבטחון הישראליים שמלווים אותנו כאן, עושים עבודת קודש כמו כל אותם אנשי הבטחון בישראל שאנו חייבים להם כל כך הרבה והם אנונימיים ללא פנים וללא שמות, ולא תמיד החברה הישראלית יודעת להעריך ולהוקיר ולהודות להם כראוי.

### אז איך מסיימים כתבה בעיתון?

אף פעם לא עשיתי זאת לפני כן, ואני מעזי לעשות זאת בפעם הראשונה בחיי. בגיל 50 אני יכול להרשות לעצמי לעשות סיכומים. אפשר לעשות סיכום מקצועי: הנבחרת הישראלית הצליחה בגדול ועשתה 6 מדליות זהב, 1 כסף ו-1 ארד. 4 זהב של קרן, 1 זהב ו-1 כסף של איציק, 1 זהב של ענבל פיזרו ו-1 ארד של יזהר כהן. כל השחיניים העפילו למשחי הגמר בסגנונות השונים והשיגו את כרטיסי הכניסה לאולימפיאדת הנכים באתונה 2004. אבל אפשר גם לעשות סיכום אישי, שלי ורק שלי: בתחרויות שחייה, כמו באהבה וכמו במלחמה, אתה חושב שאתה יודע לאן אתה נכנס ולאן אתה רוצה להגיע. אני חושב על האחריות הרבה שלקחתי על עצמי כראש משלחת לדאוג לכל הפרטים הקטנים של כולם: עשרה שחיניים ועשרה מלווים, על הטעויות שעשיתי, על חוסר הרגישות שגיליתי לפעמים לצרכים האינדיבידואליים של כל אחת ואחת במשלחת. כל האחריות הזאת מחבת אותי לרגשות האשמה שחוויתי כילד מיוחד בן קיבוץ גבעת ברנר, על ההתמודדות שהורי איטה ויעקב ברגמן ז"ל ביחד עם אחי שמואל, יורם וצביקי ובני משפחותיהם יב"א לימדו אותי, ועל חברי בני כיתתי וחברי לקבוצת הכדור מים בקיבוץ גבעת ברנר, שלא ויתרו לי ודרשו ממני להיות "שווה בין שווים".

את קיבוץ גבעת ברנר עזבתי כמעט לפני שני עשורים, אבל הוא לא עזב אותי מעולם. החיבור לעולם הילדות לשדות ולפריחות, לריחות העצים של עצי הפרי, בשבילי זה סוג של הטבעה. אני לא מפסיק להתגעגע לאותם מחוזות ילדות, נערות ובררות, למקומות ולאנשים, לאהבות הראשונות שנגעתי ולאילו שהחמצתי כל חיי, לחיבוק האקורדיון ולרטט המנגינה הזורמת בין אצבעותי. שנות השישים של הקיבוץ והמדינה שלי שהיו קטנות בשטח הטריטוריאלי ובחומר המטריאליסטי, אבל בד בבד, היו גדולות בחומר האנושי, בחברות המהודקות, בישיבה בחברותא על הדשא שליד חדר האוכל, צורחים ביחד עם "בית השמש העולה" של הרולינג סטונס והחיפושיות, שוקעים לאורו של ירח קסום, מאושרים כמו שרק ילדים

יכולים להיות. אני נזכר בפרידות שלי מחברי בני כיתתי יגאל קורמס, יענקלה ירקוני וגיורא אלטר, שלא ישוּבו עוד והם כל כך חסרים לי. ארבעה חברים טובים הביאו אותי והשאירו אותי עד היום, כמעט שלושים שנה, לשחיית הנכים: מוטקה חודלנדר, יוסי דננברג, מיכה שולדינר שתום העין הפצוע הכי קשה של מלחמת יום הכיפורים, והאיש הכי מצחיק שנמצא כל הזמן עמוק בליבי, ואריק רובין שלא מכבר, בגיל 50, הביא עם מיכל לאויר העולם את עומרי פונפון. אריק, ביחד עם מרגלית זוננפלד, שהיא בת 77 ומזה כחמישים שנה מקדישה את חייה לשיקום נכים קשים במים, תמיד מזכירים לי בערגה את אולימפיאדת הנכים השלישית אשר התקיימה באיל"ן - מרכז הספורט לנכים ברמת-גן בשנת 1968 (מועדון ספיבק). גם הם כמוני מתגעגעים לאותן שנים רחוקות בו ספורט הנכים בכלל והשחייה בפרט היו חובבניים ומלאי חברות, לעומת המקצוענות, המיסחור, הבדידות, הפרסום והכסף שכל-כך בלטו לעין באלופות העולם בשחייה כאן בארגנטינה. יהונתן גפן, בן הנלל, כתב לנו במיוחד שיר של אז: "אתם זוכרים את השירים ששרנו אז, את שמי הפז אתם זוכרים בערבים, מתחת גג של כוכבים, עם חברות וחברים היינו לפעמים שרים".

### דרך שתי נקודות עובר רק קו אחד ישר

בדגעים כאלו אני מתגעגע יותר מכל לבנותי: אופיר שהיא בת שבע, ולאמוגו שהיא בת 10, ושתייהן לומדות בבית הספר "מגד" ברעננה. לא תמיד אני יודע להגיד להן כמה אני אוהב אותן, כמה הן חשובות לי, כמה אני חושב עליהן ורוצה לחבק אותן חזק ולאמץ אותן אל ליבי. יותר מכל הן חסרות לי כאן במאר דה פלטה ארגנטינה, מרחק של 22 שעות טיסה מהבית בו גדלתי, מישראל בה הן גדלות וצומחות. יהודה עמיחי כותב בשירו: "דרך שתי נקודות עובר רק קו אחד" ואני מדמיין לעצמי את הקו הישר נפרד לחוטים דקים ארוכים וקצרים בקשת של צבעים, חוטים של אהבה. נפרדים ממאר דה פלטה - DON'T CRY FOR ME ARGENTINA. נתראה באולימפיאדת הנכים אתונה 2004, נא להדק את החגורות אנו נוחתים בעוד מספר דקות. תודה שטסתם אתנו ונשמח לארח אתכם בטיסתנו הבאה. תודה על הסבלנות, תודה על ההקשבה.

### אורי ברגמן,

מאמן שחייה וראש המשלחת לאלופות העולם השלישית בשחייה לנכים. מאר דה פלטה - ארגנטינה.

(אורי הינו שחיין אולימפי ומאמן שחייה, אשר זכה בארבע מדליות זהב בארבע אולימפיאדות (1976-1988), מורה לחינוך גופני ומאמן שחייה לאוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים במכללת סמינר הקיבוצים, במכללה ע"ש זינגמן, בבית הספר למאמנים ולמדריכים במכון וינגייט, ובאיל"ן מרכז הספורט לנכים ברמת-גן).

אנו שמחים להודיע כי בימים אלה יצא לאור בעברית הספר:

## ילדים עם צרכים מיוחדים: עידוד צמיחה אינטלקטואלית ורגשית The Child with Special Needs

פרופ' סטנלי י. גרינספן, ד"ר שרינה ווידר, עברית: הדר גלנור-פנסקי

הגישה המקיפה להתמודדות עם קשיי התפתחות ובכללם

אוטיזם, PDD, אספרגר, ליקויי שפה ודיבור, תסמונת דאון, CP, ADD והפרעות הקשורות להן.

זהו אחד הספרים החשובים והמקיפים ביותר שנכתבו בעשור האחרון בשטח האיתור המוקדם, ההתערבות והדרכת הורים ומטפלים בעבודה עם ילדים בעלי צרכים מיוחדים. ספר זה הינו פרי מחקר של עשרים שנות עבודה עם ילדים בעלי ליקויים התפתחותיים. הגישה שפותחה בעקבות המחקר ומובאת בספר זה מסייעת להורים ולאנשי מקצוע "להתבונן מעבד לתווית" ולהבין את הפרופיל הייחודי של כל ילד וילד. התובנה החדשה של המחברים בנוגע להתפתחות וללמידה אנושית אפשרה להם ליצור גישה זו, של צעד-אחר-צעד, היוזמת ומשמרת אצל הילד את רכישת אבני הדרך ההתפתחותיות החשובות ביותר.

מחיר: 110 ₪ (מחיר מומלץ לצרכן 136 ₪) + 10 ₪ דמי טיפול משלוח (הנחה על הזמנות מעל 10 עותקים)

✂

זור ושלה

לכבוד: הדר גלנור-פנסקי - "עיתם" הפקות, ת"ד 2509, כפר-יונה 40300 הנני מזמין \_\_\_\_\_ עותקים מהספר ילדים עם צרכים מיוחדים

מצי"ב המחאה על סך \_\_\_\_\_ ₪ כולל דמי טיפול ומשלוח לפקודת: הדר גלנור-פנסקי. (הספר יישלח בכפוף לפדיון ההמחאה)

שם ומשפחה \_\_\_\_\_ כתובת \_\_\_\_\_ דוא"ל \_\_\_\_\_

טל' \_\_\_\_\_ פקס' \_\_\_\_\_ נייד \_\_\_\_\_ הורה/תרפיסט ב \_\_\_\_\_



**מדיום מובנה ועם רבדים רבים**  
 היופי שבמדיום הזה הוא היותו מאוד מובנה, וכולל בתוכו עבודה בכוונים ורבדים רבים. יחד עם זאת, הוא משאיר מקום להתפתחויות, הפתעות והרבה רגעי חסד. לדוגמה: באחת מקבוצות המקהלה שהנחיתי ב"מועדון אנושי", ביקשתי מאחת המשתתפות לשיר שוב משפט מוסיקלי שהיא שרה די יפה, אבל, כהרגל רובנו, לחוץ למדי. הזכרתי לה שבזמן החימום עשינו תרגיל של "קול גדול (פורטה) וקול קטן (פיאנו). ביקשתי שהיא תשיר ב"קול קטן" ושתשלח את הקול למעלה לתוך הראש, ולא אל. היא שרה צליל קטן, נקי, צלול ומשוחרר. כשהתפעלתי מהביצוע היא אמרה "כן, אבל כששרתי את זה, זה לא נשמע כמו הקול שלי, זה נשמע כמו הקול של מישהו אחר". עניתי לה שזה אכן הקול שלה, רק חלק של הקול שהיא טרם הכירה.... ההתרגשות הייתה גדולה...

**מודל עשיר המתאים לכל קבוצה**  
 אני מאמינה שמודל המקהלה עשיר כל כך שהוא יכול להתאים כמעט לכל קבוצה. ניתן לעבוד בה במגוון של דרכים, שבין השאר תלויות בניסיון ובאישיות של המטפל והקשר שהוא יוצר עם מטופליו. אני גם שייכת לאסכולה שמאמינה שאומנות היא תהליך של יצירת יש מאין, שמקביל לתהליך של יצירת בריאות. המודל מתאים לי באופן אישי, כי אני עצמי זמרת, ומודעת היטב למה שתורמת לי השירה.

**מקורות:**  
 Boni, T. (1999). Sing for Life, M.A. Thesis, Lesley University.  
 Rogers, N. (1993). The creative connection, expressive arts as healing. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books.  
 Winnicott, D. (1971) Playing and reality. London: Routledge.

**תרפיה בהבעה ויצירה**  
 התחלתי לעבוד עם המקהלה כמודל טיפולי בזמן שהנחיתי קבוצה טיפולית/שיקומית במועדונית של בית חולים פסיכיאטרי, במסגרת הסטאזי בתרפיה באומנויות. המשתתפים הוזמנו ל"קבוצת מוסיקה" שכללה פעילויות מוסיקליות שונות. המטרות שהוגדרו:  
 פתוח מיומנויות הקשבה, ריכוז, גיוון, בחירה וסימבוליזציה.  
 אינטגרציה בין מוסיקה, מקצב ותנועה.  
 נושא מעגל החיים ומעגל השנה וחגיה, דרך מוסיקה.

**עבודה מובנת עם חופש פעולה**  
 הקבוצה הוגדרה כ"קבוצת רכבת", מונח המציין קבוצה פתוחה שבה משתתפים באים והולכים לפי רצונם, ללא התחייבות. סוג זה של קבוצה מאוד נפוץ בעבודה עם אוכלוסייה פסיכיאטרית. לפי הבנתי את הדינמיקה של המחלה והרמה התפקודית של החברים הרגשתי שנוכח יהיה להבנות את המפגשים. כל מפגש התחיל בשיר פתיחה, שהווה גם הכלה לכל משתתף. סיימנו עם שיר במעגל סגור, שאפשר לי לאסוף את הפעילות ולהביא את המפגש לסיום ברור.  
 בתחילת הפעילות הקבוצתית היה קשה מאד לחברים לשבת בשקט ליותר מדקות ספורות בלי הפסקות לשאלות והערות. לעיתים תכופות היה עלי לבקש שקט ולמקד את תשומת ליבם במתרחש. בגלל היותה קבוצה פתוחה, החברים נכנסו ויצאו לשרותים או לעשן בחוץ.  
 המטרה המרכזית שראיתי בשלב זה הייתה למצוא דרך לגרום לאנשים להשתתף ללא הפרעות במשך שעה תמימה.  
 בדיאלוג הפנימי שלי הייתה התלבטות מתמדת: אפוא לקבוע את הגבולות, כדי לעורר אמון וקבלה שלי על ידי הקבוצה. הרשיתי לעצמי ל"סמוך על התהליך" גם כשלפעמים היה איטי ביותר.

**פגשים באזור המשחק המשותף**  
 בנקודת זמן מסוימת, שמתי לב שהמוסיקה שהתחלתי להביא, הפכה יותר ויותר למוסיקה ווקלית, ובכך שיקפה את העניין המשותף שלי ושלם. כדברי ויניקוט (ויניקוט, 1971), פסיכותרפיה לא מחייבת דווקא מילים והסברים אלא, לעיתים נעשית באזור המשחק המשותף שמתרחש בין תרפיסט למטופלים.  
 מהרגע שהתחלתי להביא שירים וללמדם בצורה פעילה, קצב התפתחות הקבוצה הואץ. התחלתי לעשות איתם חימום גופני וקולי, כי, כמו שאני תמיד אומרת "כשאנחנו שרים, הגוף הוא הכלי שלנו, ואנחנו צריכים לדאוג שהוא יהיה במיטבו". אחרי החימום המשכנו עם לימוד של שיר. זה כלל עבודה על המילים ומשמעותם, המנגינה, הקצב והמשפט המוסיקלי. אחרי הלימוד, פשוט שרים.... ההנאה הייתה רבה, ובדומה לדרך שנטלי רוגרס (רוגרס, 1993) מתארת שירה כאחד מארבעת ה"משחות המרפאות", אמר לי אחד המטופלים "כשאני שר איתך, זה כמו למרוח משחה על פצעי". בתוך הקבוצה היו כאלו ששרים יותר טוב, ופחות טוב. היו שרצו להתבלט והיו שנחבאו אל הכלים. לכולם אמרתי "תשירו, לא משנה כל כך איך זה נשמע, משנה איך שזה עושה לכם מסאגי בפנים וגורם לכם להרגיש". בהמשך הצבתי להם אתגר נוסף, אף הוא מוכר לי מהשתתפויות במקהלות - הופעה בפני קהל. להפתעתי, תהליך ההתכוננות להופעה הווה גורם ממקד שהביא בעקבותיו רמה גבהה של ריכוז, אחריות, עניין ודבקות במטרה. ואכן המטרה הושגה בהצלחה מסחררת. "מקהלת המועדונית" כמו שהתחילו לקרוא לעצמם החברים שהפכו לזמרים, נתנו קונצרט במסיבת סוף השנה של המועדונית וההתלהבות הייתה רבה.

**המשפיעים התראפויטיים**  
 מאז, המשכתי לחקור את מוסד המקהלה בכלל והמקהלה הטיפולית בפרט. הגעתי למסקנות שהמקהלה כוללת 3 גורמים תראפויטיים: (בוני, 1999).  
 קול האדם (עבודה על גוף/נפש, נשימה/רגש, מוסיקה/תנועה)  
 כוח הקבוצה (מדיום אומנותי שמהווה גם תהליך קבוצתי)  
 ריטואלים של הופעה (פעולה מונחית משימה, מחזוריות, שייכות, משמעות, מוטיבציה).

**תודות**  
 להוצאת "אח", קרית ביאליק, על תרומת הספרים.  
 04-8727227.  
 למכון וינגייט - הוצאה לאור על תרומת המינויים לכתב העת המקצועי של המורים לחנ"ג. 09-8639480/1.  
 להוצאה לאור - "פוקוס" על תרומת ספרים.  
 1-700-700-212.  
 למרכז איל"ן - מרכז ספורט לנכים רמת-גן על ארוח יום העיון ועל התמיכה בעבר ובהווה.

**חדש על המדף**  
**במים כולם שווים**  
**סיפורה של מרגלית - סיפור שחיית הנכים בישראל**  
**מאת מרגלית זוננפלד**  
 "סיפורה של מרגלית זוננפלד. מחלוצי ומובילי תחום השחייה לנכים בארץ. הינו סיפורו של ענף שחיית הנכים במדינת ישראל. עד ההיום ממשיכה מרגלית להדריך וללוות את נכי צה"ל לאחר יציאתם ממרכזי השיקום ובתי-החולים. ומעניקה להם את הכלי הראשון להתמודד עם נכותם באמצעות השחייה". כך כותב בהקדמתו לספר זה יו"ר ארגון נכי צה"ל, משה (מוץ) מטלון.  
 בצניעות בפשטות ובהומור מספרת מרגלית את סיפורה האישי המעורב לבלי הפרד בסיפורם של עשרות ספורטאים נכים ובסיפורי חייהם של מאות ואלפי נכים שפרצו את מחסום הנכות הודות לעזרתה ולכוח אמונתה.  
 ספר זה יצא לאור בסיוע של איל"ן מרכז ספורט לנכים ברמת-גן לפרטים ולהזמנת ספרים: 03-5185864 פקס: 03-6832225

# הנחיית הגוף לפעילות חופשית

ענת מילר

**הנחיית הגוף לפעילות חופשית** הינה שיטת התעמלות שפותחה על ידי פרופ' משה אהרונסון, על סמך ניסיון רב שנים בהדרכת קבוצות התעמלות בשיטות שונות.

הנחת היסוד של השיטה היא: "הגוף חכם מאיתנו, לפיכך יש לתת לו את האפשרות להתבטא". בהתאם להנחת יסוד זו, ניתן למתעמל בשיטה הרבה חופש בביצוע התרגילים בתוך מסגרת תרגיל קיימת.

משמעות הדבר הינה שכל אדם מקשיב לגופו בכל רגע נתון ונותן לו את האפשרות להתבטא בהתאם לצורך שלו באותו הרגע.

כיום, ישנן מספר קבוצות בארץ שעובדות בשיטה: קבוצת אנשים מבוגרים במרכז יום לקשיש, קבוצת חולי טרשת נפוצה וקבוצת אנשים מבוגרים בעלי מוגבלויות שכליות. לכל אחת מהקבוצות נדרשה התאמה מסויימת של התרגילים, תוך שמירה על הנחת היסוד הבסיסית.

מזה כחצי שנה אני מדריכה קבוצת הקשישים בעלי מוגבלות שכלית.

כדי להתאים את השיטה לאוכלוסיה זו, אני נותנת למרכיב ההומור משקל גבוה יותר לעומת אוכלוסיה רגילה. להומור תפקיד חשוב בשיטה, כיוון שהוא מקנה לתרגילים קשים אופי קליל יותר ובכך משפר את המוטיבציה לבצעם. אנשים בעלי מוגבלות שכלית מתייחסים לדברים רבים מנקודת מבט קצת ילדותית, ולכן ההומור גורם להם להנאה ובעקיפין גם להנעה לביצוע התרגילים.

בנוסף, אוכלוסיה זו אינה מכירה תהליכים יום יומיים רבים בהם מורגלים אנשים רגילים, ולכן היה צורך לחקור ולמצוא מהן המטלות היום יומיות שלהם ולשלב אותם בתוך תרגילי השיטה.

הקבוצה מונה כ- 9 אנשים, אשר מגיעים בשמחה בכל שבוע לשיעור ומשתתפים בהמצאות תרגילים חדשים, תוך זרימה עם תכני השיעור וההנחיות. ובכזו אוירה מועברים שיעורים אלו.

## חדש על המדף

### ג'י יו דו - הדרך ללא מוגבלות:

הגנה עצמית לילדים ונוער עם שיתוק מוחין (ונכויות אחרות).

מאת חיים אברנבל

על הספר: בספר הדרכה מעשי זה מרכזים עקרונות הפעלה והדרכה של אומנות לחימה המותאמת במיוחד לצרכיהם של ילדים, בני נוער ובוגרים בעלי נכויות.

על המחבר: חיים אברנבל, בוגר המכללה לחינוך גופני ולספורט על שם זימן במכון וינגייט במגמת התמחות בספורט לנכים. רכש את הכשרתו באומנויות לחימה בארץ ובין. מרכז את תחום אומנויות הלחימה במרכז הספורט של איל"ן מזה 7 שנים. חבר בוועדה המקצועית הארצית ל"יבודו". שוקד כעת על התאמת אומנות הסיוף היפני לאוכלוסיית הנכים המשתמשים בכיסא גלגלים.

ספר זה יצא לאור בסיועו של איל"ן מרכז ספורט לנכים ברמת-גן לפרטים ולהזמנת ספרים: 03-5185864 פקס: 03-6832225

# חינוך גופני לילדים עם אוטיזם

ד"ר חזי אהרוני

אדוונס - פסיכולוגיה, חינוך והתפתחות אנוש, רחובת

## המלצות לדרכי טיפול והתערבות מוטורית

כל התערבות מוטורית מכל סוג, צריכה ראשית להיות מלווה באבחון מקיף של הבעיות והקשיים הייחודיים לכל ילד. כמו כן, אבחון מספק גם ידע על המיומנויות שבהם הילד חזק, הן תוכלנה לשימש כאסטרטגיות לחיזוק אלה שהוא חלש או פחות שולט בהן. קיימות שיטות טיפול שונות לאוכלוסייה עם אוטיזם. חלקן מקובלות וחלקן פחות מקובלות ונבדלות בחילוקי דעה. בשנים האחרונות משלבים טיפול חינוכי עם שימוש במספר תרופות המצויות בשוק על מנת להקטין התנהגויות חמורות, כמו תכונות חוזרות של הראש בקיר, ביצוע חוזר ונשנה של תנועות סטריאוטיפיות והתפרצויות אמוציונאליות. מורים לחינוך גופני העובדים עם אוכלוסייה זו, צריכים להיות מודעים לסוגי תרופות אלה ולהשפעות הצדדיות האפשריות על ההתנהגות המוטורית של הילד כאשר הן בשימוש.

מחקר והתנסויות בטיפול באוכלוסייה זאת מראה שמצב של אוטיזם ניתן לשינוי במיוחד על-ידי שימוש בשיטת עיצוב ההתנהגות. בעיצוב ההתנהגות ניתנים חיזוקים על התנהגות טובה והכחדה של התנהגות בלתי רצויה, זאת לפי כללים מוגדרים לשינוי ההתנהגות. בממוצע, שליש מהילדים האוטיסטים יכולים למתן ולתאם את התנהגותם החברתית, ובהגיעם לגיל הבגרות הם יכולים לחיות ולעבוד בצורה תקינה ועצמאית. שני השלישים הנותרים יחיו במצב של ליקויים קשים. יכולות הביצוע האינטלקטואליות שלהם ומיומנויות השפה תהיינה הבעיות העיקריות שהם סובלים מהם ויש לטפל בהם.

במסגרת בית הספר, ילדים עם התנהגות אוטיסטית עם ליקויים קלים, יכולים להיות משולבים בכיתה הרגילה וגם בשיעורי החינוך הגופני. אך רבים מהם בדרך כלל יצטרפו כיתה טיפולית מיוחדת, היכן שיש צורך בהתערבות בשיטה הפרטנית (אחד על אחד).

## להלן מספר הצעות לעבודה עם ילדים אלה במסגרת שיעורי החני"ג:

1. במידת האפשר, יש לנסות לעבוד עמם בצורה פרטנית ובהדרגה לשתף את הילד עם קבוצת ילדים אחרים קטנה. תלוי ברמת הילד, רצוי לשחק עמו לרוב במשחקי יחיד ולא במשחקים קבוצתיים, כי קשה לילד עם אוטיזם להבין את הדינמיקה הקבוצתית.

2. יש להדגיש את המיומנויות החברתיות דרך המשחק, או ההתייחסות האישית בין המורה ובין הילד, כמו שיתוף פעולה, ציות לכללי משחק לא מורכבים וכדו'.

3. יש לתת תשומת לב ללימוד השפה ומושגים באופן מעשי על-ידי שימוש בסביבת המשחק והאובייקטים המצויים בסביבת המשחק, כמו כדורים, שקיות חול, חבלים וכדו'. המורה יכול לבנות אוצר מילים לתקשורת מילולית הקשורה לסביבת שיעורי החינוך הגופני, והשימוש במילים אלה יכול להיות מחוץ על-ידי המורה.

4. על מנת לקבל תגובה מהילד - לעתים יש צורך בהתמדה ובהצגת הגירוי פעמים רבות ותרגול נוריאציות שונות. כמו למשל, תרגול של זריקה ותפיסת כדור בשימוש בכדורים בעלי גודל וגוון שונים, שימוש בבלונים, שימוש בשקיות שעועית וביצוע המיומנויות בתנוחות שונות ובמקומות שונים בהדרגה.

5. פעמים רבות, הילד מסוגל ויודע לבצע מיומנויות מוטוריות מסוימות, אבל הבעיה היא לעתים איך להוציא ממנו ביצוע זה לפי דרישה. על כן, יש להשתמש בשיטת אבחון והסתכלות מתמשכת ולראות אם ההתנהגות המצופה אכן קיימת ברפרטואר של הילד. אבחון טוב נעשה על בסיס מתמשך ויומיומי ובאופן פחות מובנה ופורמאלי. יש גם להיעזר באיסוף פרטים על יכולתו המוטורית של הילד על-ידי שימוש בדיווחי הורים, מורים ומטפלים אחרים הנאים במגע עם הילד.

6. דרך מצוינת לתקשר עם ילד בעל התנהגות אוטיסטית היא על-ידי חיקוי יזום של התנהגותו. למשל, כאשר הילד עושה תנועות מסוימות או חוזר על מילים מסוימות, המורה או המטפל יכולים לחקות אותם ולחזור עליהם כדי למשוך את תשומת לב הילד. כאשר ניכרת תגובה מצד הילד לחיקוי זה, יש לחזקה מיידית. זאת דרך טובה לחזור לתוך הילד פנימה המקבל בתמימה והשתוממות את החיקוי של המבוגר ובאופן מפתיע לעיתים מגיב עליו. לאחר זמן מה, כאשר הקשר מתפתח בין הילד למורה, המורה יכול להציג מיומנות חדשה וללמדה תחילה על-ידי חיקוי ולאחר מכן לעבור לשיטות מקובלות יותר.

7. שיטת תקשורת נוספת היא להשתמש בתמונות של הפעילויות או

האירועים העומדים להתרחש, כמו יציאה מהכיתה לאולם הספורט, וכדו'.  
לפרטים נוספים ראה אצל:

(Schmid Alper, Raschke & Ryndak 2000).

8. הסדרת הסביבה כדי שתהיה בטוחה ולא מפריעה והקטנה משמעותית של רמת הגירויים הסנסוריים, כמו הסרת חפצים מסוכנים, סגירת דלתות, ריפוד הקירות, כיסוי חלונות בילונות, איטום צלילים, רעשים וצעקות, הימנעות משימוש בסביבה שיש בה ניוגדים חזקים בצבעים או במרקמים היכולים לעיתים לתסכל ילדים מסוימים וסידורים אחרים לפי הצורך.  
9. בילדים "הבורחים" כל העת ומצויים בתנועה מתמדת סביב האולם או חדר הטיפול, יש לעתים לאחוז באופן פסי, אך לא בכוח. ניתן גם לבנות סביבה שבה הילד מוגבל ולא יכול לברוח ממנה, כמו למשל, הכנסת הילד לתוך ארגו קפיצה, חדר קטן, מעגל או ריבוע המסומן מסביב בחבל או חפצים אחרים. לאט, לאט, לאחר שיש שליטה בהתנהגות הילד, ניתן לשחררו מההסגר בהדרגה. על מנת למנוע "בריחה" מהפעילות ומאזור הפעילות, השתמש/י בצמיגים, חישובים וכדו', שיאלצו את הילד להישאר בתוכם. כמו כן, ניתן ללמד את הילד להגיב למוסיקה מיוחדת שנהפכת להיות לאהובה עליו ולהשתמש בה בדק, בדג שהוא מנסה לברוח ממקום הפעילות, יש להפסיקה מייד, וכשחוזר למקום הפעילות, להפעילה שוב מיידית.

10. חשוב מאוד ליצור קשר עין בכל העת עם הילד. תן הדגמות והסברים קצרים כשהילד מביט בך. תן חיזוקים מיידים אם הילד קולט את המסר ממך או מחקה אותך.

11. עבור ילדים צעירים יש להסתפק בשיעורים קצרים בני 15-20 דקות.  
12. השימוש בעיצוב ההתנהגות יכול להקטין בעיות משמעת ולהעלות את המוטיבציה של הילד.

### פעילויות תנועה וספורט מומלצות

פעילויות תנועה צריכות להיות מותאמות לכל ילד באופן אישי, בהתבסס על רמתו, התעניינותו ומידת שיתוף הפעולה ממנו.

1. למד את מיומנויות היסוד כמו תפיסה, זריקה, בעיטה, ריצה, קפיצה, טיפוס וחבטה. עבד באופן פרטני. נהל את לימוד הפעילות באופן הדרגתי, החל בישיבה, בעמידה על הברכיים ועד לעמידה ותנועה בתוך החדר או האולם. ניתן גם לעבוד בקבוצות קטנות של שלושה עד ארבעה ילדים עם עזרה מסייעת או מורה אחר, מטפלת וכדו'.

2. יחידת לימודים שונה היא שימוש באובייקטים וציוד לחינוך גופני כמו: בלונים, חישובים, כדורים, שקיות חול ועוד. ביחידה אחרת ניתן ללמד פעילויות שונות הקשורות לשיווי משקל (קפיצות, הליכות על קורות, הליכה על משטחים עם טופוגרפיה משתנה ועוד).

3. השימוש בריטימיקה ומוסיקה הם הכלים המתאימים, ולרוב היעילים ביותר, ללימוד תנועה וחינוך גופני לילדים אוטיסטים. אפשר להתאים ולפשט ריקודי עם ועמים ידועים, ריקודי מעגל ועוד. נסה קודם לחשוף ולתת לילד להכיר ולחבב את המוסיקה, ורק לאחר מכן להשתמש בה בפעילויות שונות. הרבה תוכניות לגיל הרך עם מוסיקה ותנועה, יכולות להיות מיושמות בהצלחה עם ילדים אוטיסטים. שוב, יש לוודא תחילה שהילדים מכירים את המוסיקה הזאת.

4. למד את הילד להשתמש במגרש המשחקים. איך לטפס, לגלוש ולעשות שימוש נכון בנרדה, בקרוסלה, במגלשה ובמתקנים אחרים המצויים במגרש המשחקים. ילדים אוטיסטים לא ילמדו זאת בעצמם אם לא נחשפו ולימדו אותם לעשות זאת (לפרטים נוספים: Sigafos & Littlewood, 1999).

5. יחידת לימודים יכולה להיות מוקדשת להתעמלות קרקע, כמו גלגלים ותרגילים על מזרן.  
6. משחקי הכנה למשחקי ספורט פופולאריים כמו כדורגל, כדורסל וכדורעף חשובים ביותר. נסה לערוך משחקי הכנה למקצועות ספורט אלה ולהתאימם לרמת הילד. צפייה בסרטים של משחקי ספורט שונים תוכל לסייע לילד האוטיסטי לחקות ולבצע את התנועות והמיומנויות השונות ביתר קלות.

7. הכן תחנות שונות באולם או בחדר. בכל תחנה הקצה פעילות למרכיב כושר גופני מסוים. כמו למשל, תחנה אחת לכפיפות ג, תחנה אחרת לתליית און, תחנה לטיפוס על חבל, תחנה לזחילה או כפיפה תחת משהו נמוך ועוד, הכול בהתאם לרמה וליכולות של הילד. ניתן לעבור על תחנות אלה בתחילת כל שיעור. יש לצפות איזה מתחנות אלה אהובה עליו ביותר ואיזה פחות ולחזק זאת בהתאם.

8. ילדים אוטיסטים מאוד אוהבים שחייה, הם רגועים ונינוחים במים ולעתים זה עוזר ליצירת קשר עמם. אבל יש לעשות זאת במקום או בזמן שיש שקט יחסית ופחות גירויים, בפרט רעשים ואורות שהילד אולי רגיש לנוכחותם ומגיב להם באופן קיצוני.

9. משחקים עם מצנח בקבוצה קטנה עם הרבה תמיכה ממבוגרים או מתנדבים. החל את הפעילויות בישיבה, אחר כך על הברכיים, במצב עמידה

ולבסוף תוך כדי תנועה במרחב. חוזר שוב ושוב על המיומנויות השונות באותו שיעור ובשיעורים נוספים. הוסף מוסיקת רקע שקטה, המוכרת לילד והיכולה לעזור לו להגיע לשלווה בעת ביצוע המיומנויות השונות.  
10. אם יש לך שליטה על התנהגות הילד או הילדים, לעתים, רצוי לתת לילד לרוץ מסביב לאולם או בחוץ ולהצטרף אליו. זה עוזר לילד להרגיש חופשי ולהתפרק קצת ממתח. ילד שנוהג תמיד לברוח וכולם רצים אחריו, כדאי לתת לו לרוץ בצורה מסודרת ולראות זאת כהתנהגות חיובית.  
11. פעילויות הקשורות בקואורדינציה של היד והעין וכן בפעילויות תפיסתיות-מוטוריות החשובות מאוד להתפתחות תקינה במישור ההתפתחותי תפיסתי-מוטורי במיוחד בגיל צעיר. ילד אוטיסטי, השולט במיומנויות אלה היטב, יש לוודא שהן נעשות באופן מקובל כחלק מהפעילות המוטורית ולא כחלק מההתנהגות הסטריאוטיפית הלא מתאימה.  
12. פעילויות טרמפולינה מאוד עוזרות ליצירת קשר עם הילד וללימוד נושא האיזון ויציבות הגוף, שבו לפי החוקרים, לוקים ילדים עם אוטיזם, זאת בנוסף להנאה ולפיתוח הכושר הגופני. פעילויות טרמפולינה צריכות להיות מבוקרות בשל כללי הבטיחות המחמירים לשימוש בהם. רצוי מאוד להשתמש בחגורות מיוחדות הקשורות לילד ולתקרה המאפשרות תנועה חופשית של הילד על הטרמפולינה, אבל באותה העת משמשות לבטיחות הילד מפני נפילה.

13. למד את הילד איך להשתמש בתלת-אופן ובאופניים אם ניתן.  
14. הגישה של התנועה החינוכית ללימוד מיומנויות תנועה בסיסיות טובה מאוד לילדים אוטיסטים, אבל יש לקבל עזרה מספיקה ותמיכה ממבוגרים אחרים עם ילדים קשים.

15. יש להדגיש פעילויות ספורט ונופש, שהילד יכול להשתמש בהן לבילוי יחד עם בני משפחתו או בני גילו כמו שחיה, כדורת, רכיבה על סוסים, רכיבה על אופניים ועוד.

בטבלה בעמוד הבא מתוארים בקצרה אפיונים הקשורים בהתנהגות של ילדים עם אוטיזם ובמקביל רשומות הנחיות מתאימות לתכנון שיעור החינוך גופני. כמו כן מופיעות במקביל הנחיות המסייעות למורה בהדרכה ויישום תכנית ההתערבות.

### סיכום

במאמר זה, תוארו דרכים וכלים מתאימים לאבחון פסיכומטורי וניתנו הצעות יישומיות בתנועה וחינוך גופני להתערבות עם הילד. בטבלה המצויה במאמר, תוארו מאפיינים מוטוריים והתנהגותיים ספציפיים ובמקביל נכתבו הנחיות לתכנון השיעור וכן הנחיות הוראה ותדרוך. המחבר מקווה שרעיונות אלה יתרמו לשיפור דרכי ההוראה עם הילד עם אוטיזם ויעודדו מורים ומטפלים הבאים במגע עם אוכלוסייה זו לפתח דרכים ושיטות התערבות יעילות ומתאימות לקידום החינוכי ולהסתגלותם בבית-הספר, בבית ובחברת.

את המאמר במלואו ניתן להשיג מהמחבר 08-9452863.

### ביבליוגרפיה, ספרות מומלצת ומשאבים נוספים:

1. אהרוני, ח' (2001). אבחון, מיפוי וניתוח כלי אבחון פסיכומטוריים. וינגייט: המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן.
2. אהרוני, ח' (2003). הערכת מבחנים פסיכומטוריים לאוכלוסייה בעלת צרכים ייחודיים (I). החינוך הגופני והספורט, נ"ח(3), 20-21, 46-47.
3. דיל, ד' (תשנ"ט). על ילדים חושים ותנועה: התפתחות חושית-תנועתית, ליקויים, קשיים ודרכי פעולה. ירושלים: משרד החינוך התרבות והספורט.
4. העמותה הישראלית למשחקים מיוחדים (ח.ת.). אוגדן למאמן: אימון לחיים, התכנית לפיתוח מיומנויות ספורט. תל-אביב: אקיי"ם.
5. מישורי, ע' (1992). אוטיזם וליקויי תקשורת: דרכים לחינוך ולהתמודדות. תל-אביב: ברומידים, מפעלים אוניברסיטאיים.
6. פרוסטיג, מ' ומסלוב, פ' (1969). נוע, גדל, למד: חינוך לתנועה, מדריך למורה. ירושלים: משרד החינוך והתרבות.
7. פרידמן, ח' (1998). לנצח את האוטיזם. תל-אביב: ציריקובר.
8. פריית, א' (1997). אוטיזם: פשר החידה. תל-אביב: ספרית פועלים.
9. שרמן, ע' (1995). חינוך גופני לאוכלוסייה בעלת צרכים מיוחדים (מהדו' 4). מכון וינגייט: עמנואל גיל.
10. AAHPER (1976). Physical education, recreation, and related programs for autistic and emotionally disturbed children. Washington, D.C: American Alliance for Health, Physical Education & Recreation.
11. Davis, K. (1990). Adapted physical education for students with autism. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

טבלת אפיונים של הילד עם אוטיזם והנחיות לתכנון השיעור על-ידי המורה. מותאם מ- (AAHPER, 1976)

מס'ד	אפיונים של הילד	הנחיות לתכנון השיעור	הנחיות לתדרוך
1.	התנגדות לשינוי	אל תשנה את מבנה השיעור.  המנע משינוי הסביבה, או ערוך את השינויים בהדרגה.  המנע משינוי המשחקים או הפעילות באופן דרסטי.	שבץ אותם מורים, סיעות או עוזרים לאותו ילד או קבוצת ילדים, כך שיוכלו להתרגל למורה או הסיעות החדשים.  השתמש באותה כיתה, פינת לימוד או אולם ספורט. אל תכניס ציוד חדש בהפתעה, אלא בהדרגה.  חשוף את הילדים לאותה פעילות למשך זמן רב. הכנס פעילויות חדשות בהדרגה. השג את תשומת הלב של הילד לפני הניסיון להדגים או להסביר. ברגע שנוצר קשר עין, תן מיד מילה אחת עם הסבר קצר, או הוראות קצרות.
2.	היעדרות קשר עם אחרים: חסר קשר עין עם הילד, הילד לא מבין מילים מדוברות.	הכלל פעילויות אשר ניתן להדגים ע"י חיקוי, הדגמה, או ע"י שימוש במספר מועט של מילים המצויות באוצר מילותיו של הילד.	השג תשומת הלב של הילד לפני הניסיון להדגים או להסביר. ברגע שנוצר קשר עין, מייד תן מילה אחת, הסבר קצר או הוראות קצרות.
3.	חסר תגובה לכאב פיזי, נראה שלא רגיש או מודע לאפשרות שתפגע הבטיחות האישית שלו.	נהל או ערוך את התכנית בשטח מצומצם החופשי מסכנות ותקלות. שמור על יחס נמוך של 3:1, בין הצוות למטופל.	פקח עין על הילד ושמור עליו היטב. רפד את הקירות באולם הספורט או בסביבת המשחק. הסר ציוד או חפצים שבהם הילד יכול להכות את עצמו.
4.	בעיות של מוטיבציה להשתתף בפעילות.	השתמש במערכת חיזוקים חיוביים לעודד השתתפות בפעילויות.	בחר בפעילויות המושכות את הילד. השתמש ביוזם ציבעוני ומושך. השתמש במוזיקה מוכרת המלווה בפעילויות שונות. אפשר לילד לבחור את סוג הפעילויות שהוא מעדיף להשתתף בהן, ע"י הצגת תמונות עם מגוון פעילויות לבחירה מתוכן.
5.	תנועות חוזרות (סטרייטיפיות) ללא מטרה, של הגוף או של ההתנהגויות.	תכנן את הסביבה בצורה כזאת שלא תהינה הזדמנויות עבור הילד להיות מעורב בהתנהגות סטרייטיפית. וודא שהתכנית זורמת. אל תכלול פעילויות אשר בהן הילדים צריכים לחכות בשורות וכדוי עד שיגיע זמנם לשחק.	וודא שלא לחזק התנהגות זאת כאשר הילד מעורב בה.
6.	פיגור בתחום מסוים מלווה לעיתים במיומנויות ברמה גבוהה בתחומים אחרים (Splinter skill).	יש לכלול הערכה ראשונית והערכה מחודשת תקופתית של יכולות ומיומנויות כחלק מהתכנית, כך שגם פעילויות מתקנות ופעילויות רגילות שגרתיות עושות שימוש במיומנויות גבוהות לכל ילד.	ערוך הערכה ראשונית של יכולות ומיומנויות בכל תחום שבו ממוקדת התכנית. הערך מדי תקופה מחדש את המיומנויות. פתח תכנית פרטנית עבור כל ילד המבוססת על הדברים החזקים והחלשים שלו.
7.	התעסקות מוגזמת בחפצים מסוימים.	הייה גמיש בתכנון התכנית שתענה לצרכים וההתעניינות השונה של כל משתתף.	השתמש בעיסוק היתר של הילד כנקודת התחלה לפעילות בעתיד (למשל: ילד המתעסק באופן מוגזם בריצה, צרפו לקבוצה או יחד עם המורה לריצות. ילד המתעסק באופן מוגזם עם שרוך, עודד אותו לאסוף שרוכים בגדלים ובצבעים שונים, להציגם ולזהות אותם).
8.	קשיים בביצועים מוטוריים-תפיסתיים.	כלול פעילויות שונות ועשירות של מיומנויות מוטוריות-תפיסיות בתכנית.	הולך את הילד באופן פסי דרך התנועות, הייה מוכן ללמד חלק מהפעילות או מהמיומנויות, לפני שהילד ילמד את "הפעולה הכוללת".
9.	מראה רגישות יתר לגירויים סנסוריים.	עצב את הסביבה באופן שהגירויים הם מינימליים. הסר חומרים או חפצים מגרים.	מנע צעקות ורעשים. השתמש במוסיקת רקע רכה ושקטה, פנה לילד בקול רך ומרגיע.

16. Sigafos, J., & Littlewood, R. (1999). Communication intervention on playground: A case study on teaching requesting to young children with autism. *International Journal of Disability, Development, and Education*, 46(3), 421-429.

17. אלויט, אגודה לאומית לילדים אוטיסטים, הבונים 3 רמת-גן, טל' 1-800-855558.  
18. אלויט, אגודה לאומית לילדים אוטיסטים, סנה משה 199 רמת-השרון, טל' 03-6441226.  
19. אלויט, אגודה לאומית לילדים אוטיסטים, מרכז למשפחה: קריניצי 63 רמת-גן, טל' 03-6703077.  
20. מרכז מפנה להתערבות לילדים אוטיסטים, ת.ד. 112, ראש פינה 1200 טל' 06-6931021.

12. Houston-Willson, C., & Lieberman, L.J. (2003). Strategies for teaching students with autism in physical education. *JOPERD*, 74(6), 40-44.  
13. McIntosh, H. (1998). Autism is likely to be linked to several genes. *APA Monitor*, 29, (11), p. 13.  
14. Reid, G. Collier, D., & Morin, B. (1983). The motor performance of autistic individuals. In R. Eason, T. Smith & F. Caron (Eds.). *Adapted physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics. (pp. 201-218).  
15. Schmidt, J., Alper, S., Rachke, D., & Ryndak, D. (2000). Effect of using a photographic cueing package during routine school transitions with a child who has autism. *Mental Retardation*, 38(2), 131-137.