



העמותה הישראלית לפעילות  
גופנית מותאמת

## "ספורטיפ" 18 אפריל 2010

### כתב-העת של

### העמותה הישראלית לפעילות גופנית מותאמת

גיליון מיוחד לכנס ה-17, ב- 6 באפריל 2010 בשיתוף עם עמותת אתגרים

#### עמוד

#### תוכן העניינים :

- 4 דבר המערכת .....
- 4 דבר יו"ר העמותה .....

#### מאמרים

- 6 שיטת אלכסנדר – פעילות גופנית אחרת להתמודדות עם מחלת הפרקינסון, אתי סהר...
- 11 ספורט הרגבי בישראל לספורטאים על כסאות גלגלים, יהודית ברזן .....
- 13 ספורט טיפולי ושרותי הבריאות בקופות החולים: מי מספק מה? , מיכאל אשכנזי .....
- תוכנית "השגים" למצוינות בספורט ולהקמת עתודה למשחקים הפאר אולימפיים, .....
- 15 לימור גולדברג .....

#### סקירת ספרים

- 23 תרגילי מוח: התענוג שבלמידה, סקר: ד"ר אורי ברגמן .....

22	..... אתגרי לאוכלוסיות ייחודיות
24	..... הכלי האתגרי ככלי חינוכי- שיקומי : סקירה ספרותית ומחקר, ד"ר אתי אבלין
34	..... מדוע אנשים לוקחים סיכון בפעילות אתגרית – תיאוריה ויישום, ד"ר חזי אהרוני
43	..... לפגוש את הנשגב: תפיסות וכלי טיפול במסע הארוך, דוד מיכאלי
45	..... מסעות הישרדות לנוער בסיכון – אני אספרגר, ניר גור ויעל טל
50	..... פסיכולוגיה חיובית והגישה הנרטיבית בפעילות שטח – תיאוריה ויישום, דותן חיים
51	..... שילוב ספורט אתגרי ותרגילי מוח בשטח, יונית שינטל
58	..... שילוב ופיתוח אישי וארגוני בשילוב סוסים, ישראל טויטו
60	..... משחקי הכנה לפעילות ספורט אתגרית, אסי ארונסון
62	..... סדנא ברכיבת אופניים, אורן שחם ונאור בקוביץ
63	..... דוח היו"ר לשנת 2008-2009
65	..... תודה לתורמים ולמסייעים לכנס
67	..... אתר 0-15, מאגר מטפלים ומידע לאיתור מוקדם של קשיי התפתחות

\*\*\*\*\*

**מערכת כתב-העת:** קארין ברזילי – עורכת, ד"ר חזי אהרוני, ד"ר אורי ברגמן, ד"ר ישעיהו הוצלר.  
**עורכת לשון:** אתי סהר

**כתב-העת מתפרסם חודש לאחר הוצאתו לאור באתר:** [www.adaptip.com](http://www.adaptip.com)

**כתובת המערכת לשליחת מאמרים ותגובות:** [karin\\_bar@bezeqint.net](mailto:karin_bar@bezeqint.net)

---

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני או אחר כל חלק שהוא מהחומר שבכתב-העת. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בכתב-העת אסור בהחלט, אלא ברשות מפורשת בכתב מהעמותה הישראלית לפעילות גופנית מותאמת או מהמו"ל.

© 2010 כל הזכויות שמורות

עמותה ישראלית לפעילות גופנית מותאמת (ע"ר)

ISSN: 1565-995X

ת.ד. 1137, רחובות 76112

טל': 08-9452863, דוא"ל: [adv-p@013.net](mailto:adv-p@013.net)



## דבר המערכת

בגיליון של כתב-עת זה מצויים מאמרים בנושאים כלליים בתחום הפעילות הגופנית המותאמת. גיליון זה, ה-18 במספר מוקדש לנושא "ספורט ופעילות אתגרית" ורוב המאמרים והתקצירים בו הם בנושא זה. נושא זה היה אמור להיות מוצג בכנס השנתי ה-17 של העמותה שלצערנו בוטל מסיבות שאינן תלויות בנו ואנו מתנצלים בפני החברים והקוראים על כך. למרות ביטול הכנס, תוכלו ליהנות מהמאמרים והתקצירים של טובי המומחים בארץ בתחום הספורט והפעילות האתגרית שהיו אמורים להיות מוצגים ביום הכנס. אנו מקווים שתמצאו במאמרים רעיונות וכלים לעבודתכם ושבעזרתם תוכלו לסייע לתלמידכם ולמטופליכם.

*לכבוד,*

*חברי מערכת "ספורטופ"*

## דבר יו"ר העמותה

חברים, תומכים וקוראים יקרים, מאז יצא הגיליון הראשון של "ספורטיפ" שהיה בן 4 עמודים, עבר כתב-עת שינויים רבים והפך לכתב-עת מקצועי עם מאמרים מקצועיים ו מקוון כדי שיהיה נגיש לכל, יגיע אליכם הקוראים במהירות האפשרית וגם יחסוך בהוצאות לעמותה ולחבריה. בשנים האחרונות התווספו לכתב-עת תכני ההרצאות והסדנאות של הכנס השנתי המסורתי של העמותה בנושא הייחודי של יום הכנס המסוים. הדבר מעשיר את כתב-עת, וכפי שתוכלו להתרשם מקריאתו התכנים בו רבים ומגוונים. כתב-עת שלנו משמש הבמה היחידה בארץ למאמרים בנושאים ייחודיים הקשורים לתנועה, פעילות גופנית וספורט לאוכלוסיות ייחודיות, ולו תורמים כותבים מתחומים שונים העוסקים בחינוך, טיפול ושיקום בתחום הפסיכומטורי. "ספורטיפ" הוא כתב-עת מקצועי וכזה הוא מאפשר ומעודד כתיבה ופרסום של מחקרים, מאמרים, דיווחים מהשטח בעבודה היומיומית, תקצירי הרצאות וסדנאות של הכנסים וחדשות על פעילויות הקשורות לחברי העמותה ולאנשי מקצוע.

ב"ספורטיפ" הנוכחי יש מאמרים מגוונים וגם כאלה מהכנס ה- 17 הדן בחשיבות ספורט ופעילות אתגרית לאנשים עם צרכים ייחודיים. פעילות אתגרית בכלל היא חשובה ביותר ללמידה ולהעצמה של הפרט או הקבוצה המשתתפים בספורט האתגרי. הלמידה בסיוע פעילות ספורט אתגרי מכל סוג הופכת להיות עניין המספק לעוסקים בספורט חוויה ייחודית, ולפי המחקרים ידוע לנו שלמידה דרך החוויה מספקת לא רק הנאה מביצוע הפעילות עצמה, חיזוק הקשרים החברתיים ושילוב מוצלח יותר בקהילה, אלא גם בהעלאת הכושר הגופני, המנטאלי ובסיוע לזיכרון יותר טוב של התכנים הנלמדיים. חלק מעדויות אלה ניתן למצוא במאמרים השונים ובתקצירים בנושא ה- 17 כנס השנתי ה- 17 של העמותה "מאתגר לשילוב – פעילות וספורט אתגרי לאוכלוסיות ייחודיות".

אתם מוזמנים לקרוא, ליהנות וללמוד מתכני "הספורטיפ" ואנו מעודדים אתכם להפיץ זאת לאחרים שאינם חברים שגם הם יוכלו ללמוד ולסייע יותר טוב לאוכלוסיות ייחודיות בעבודתם. בכל מקרה, בעת הפצת התכנים של "הספורטיפ", בבקשה אל תשכחו לציין את המקור. ה"ספורטיפ" הוא כתב-עת רשום במספר סידורי בינלאומי, וככה כל הזכויות בו שמורות למחברים ו"לעמותה הישראלית לפעילות גופנית מותאמת".

ברצוני להודות לחברי ההנהלה ולמסייעים בהכנת ה"ספורטיפ" ובמשימות נוספות בעמותה: **קארין ברזילי**, **ד"ר אורי ברגמן**, **יונית שינטל ואריאל הרלב** על סיועם לי לאורך השנה האחרונה. תודה מיוחדת ל**אתי סהר** העורכת הלשונית של "ספורטיפ" שעושה את מלאכתה בהתנדבות והתורמת מאמרים לכתב-העת זה מספר שנים, בנוסף לידידותה הטובה, החמה והמלמדת. תודתנו המיוחדת מגיעה לשותפים שלנו בארגון הכנס ל"עמותת אתגרים" על השותפות בקידום הפעילות הגופנית המותאמת בעבר, עכשיו ובהמשך בעתיד. ולבסוף תודה לעיריית תל-אביב נותנת החסות ובראשם למר **מוטי אמברם** מנהל המחלקה ל ספורט והצוות **אופיר וגמן וחיננית קרדינל**. ותודה מגיעה גם ל**קנטרי גורן- גולדשטיין** של עיריית תל-אביב על אירוח הכנס וסיוע בארגונו ובמיוחד ל**שלומי ולירום ענבר** מנהל הקאנטרי. שלכם ותמיד לשירותכם,

**ד"ר חזי אהרן'**

יו"ר העמותה

## שיטת אלכסנדר – פעילות גופנית אחרת להתמודדות עם מחלת הפרקינסון

אתי סהר – מורה מוסמכת לשיטת אלכסנדר, עורכת מבנה, תוכן ולשון ושותפה בסטודיו גילעד

לשיטת אלכסנדר, הוד השרון

נייד: 054-6305672, דוא"ל: [ettysahar8@walla.com](mailto:ettysahar8@walla.com)

טכניקת אלכסנדר, או כפי שהיא מוכרת יותר בשם "שיטת אלכסנדר" עוסקת בשימוש של האדם בעצמו. תרומתה הייחודית של השיטה להתפתחות האדם בכל גיל נובעת מכך שהיא קושרת בין האופן שבו הוא פועל בגופו לבין איכות תפקודיו בכל תחומי החיים. העבודה מתקיימת בשיעור פרטני אחד על אחד בשיתוף פעולה של מורה ותלמיד. הפעילות כוללת סדרה של תרגילים לשיפור מיומנויות התנועות הבסיסיות של חיי היום יום: קימה ושיבה על כיסא, עמידה, התכופפות, הליכה ושכיבה מהן נובעות כלל התנועות האחרות. השיטה מבוססת על גישה הוליסטית של שלמות האדם – זוהי עבודה על הגוף הפיזי המשפיעה על הרבדים השונים של הנפש, הרוח והשכל כפי שכינה זאת אלכסנדר "פסיכו-פיזי". על פי גישה זאת, האדם עשוי להשתמש בעצמו בצורה נכונה ומאוזנת בעזרת מנגנון מיוחד שקיים בו מלידתו שכונה על ידי אלכסנדר בשם "הפיקוד הראשוני" (The Primary Control), אבל בגלל תנאי החיים בחברה המודרנית הגורמים לחץ, תחרות, הישגיות ומאופיינים בפעילות גופנית מצומצמת, משתבש תפקודו של מנגנון זה. שיבוש זה משפיע לרעה על כל תחומי חייו של האדם החל בילדות ולאורך החיים.

ככל פעילות גופנית, שיטת אלכסנדר מסייעת גם להתהוותם של תרחישים ביוכימיים בגוף התורמים למצבי רגיעה – ומכאן ליכולת יותר טובה להתמקד במטלות שונות. כתוצאה מהשחרור הגופני נוצר שחרור נפשי אשר תורם להרגשת קלילות וחופש שבעקבותיה הרגשה טובה לכל אדם בכל מצב.

### תגליתו של אלכסנדר

"אלכסנדר גילה את המקצב הטבעי של מערכת העצבוב התחושתית והתנועתית בתוך הגוף האנושי. אצל רוב האנשים חלה הפרעה במקצב החיוני הזה, והפרעה זו היא הגורם העיקרי למצוקות ולליקויי הבריאות המוצאים את ביטויים במחלות רבות המכונות פיזיות או נפשיות" (מקדונלד, 2001, 16). במחקרו על עצמו גילה אלכסנדר ש לרפלקסים של היציבה השולטים בטונוס של שרירי הגוף, יש פיקוד מרכזי וכי היחס שבין הראש, הצוואר ויתר חלקי הגוף הוא רפלקס-על של פיקוד ראשוני השולט על כל הגוף. רפלקס זה, הוא שקובע את הקואורדינציה של שאר חלקי הגוף. על כן, אלכסנדר פיתח טכניקה שתשפיע על רפלקס זה. בהגדרתו של אלכסנדר, "עבודה נכונה של הגוף" זהו מצב שבו הצוואר חופשי, הראש לפני ולמעלה והגב מתארך ומתרחב, כלומר כיוון הראש הוא שמתנה את המתח של השרירים ואת אופן ההתנהגות של הגוף כולו. מה שדרוש לגוף הוא מתח שרירים במידה הנכונה (מקדונלד, 2001). באמצעות טכניקת אלכסנדר אפשר ללמוד להפעיל את הגוף במתח השרירים הנכון.

על בסיס ניסיון שהצטבר בארץ ובעולם במשך למעלה ממאה שנה, הוכח מעל לכל ספק כי שיטת אלכסנדר משפרת את הבריאות – מסייעת בהפחתת תסמינים של מחלות כמו פרקינסון, דלקת פרקים, פיברומיאלגיה, תסמונת העייפות הכרונית ואסטימה. היא גם מסייעת לשיפור היציבה והפחתת כאבי גב, ראש, צוואר, כתפיים וברכיים, משפרת מצבים של עקמת, בלט ופריצות דיסק,

מסייעת בהפגת מתחים מיותרים וחרדות למיניהן, בשיפור כישורי הלמידה, הקשב והריכוז ובשיפור איכות החיים בכללותה. לימוד שיטת אלכסנדר תורם ליצירת התנאים המאפשרים תפקוד הולם במרחב החיים – אין זה ריפוי או טיפול ישיר במיומנויות ספציפיות בתחום זה או אחר. פרופסור ג'ון דיואי, פילוסוף, פסיכולוג ודמות בעלת השפעה בתחום החינוך בימיו של אלכסנדר (1859-1952), ואשר היה תלמידו של אלכסנדר, הושפע רבות מהיתרונות הפרקטיים והמדעיים העמוקים של הטכניקה. בנושא זה הוא טוען בהקדמה לספרו של אלכסנדר "השימוש בעצמי" כי: "עבודתו ומסקנותיו עומדות בכל הקריטריונים של שיטה מדעית, ולו הקפדנית ביותר, הוא יישם את שיטתו בתחום שמעולם היא לא יושמה בו עד כה – בתחום השיפוט, האמונות והדעות שלנו לגבי עצמנו ולגבי פעולותינו ... בעשותו כן הוא השלים את תוצאות המדעים בתחום הפיזי באופן כזה שתשמנה את האדם לרווחתו" (אלכסנדר, 2005, 9).

### **פרקינסון – מחלה ניוונית המשבשת את תפקוד התנועה**

מחלת הפרקינסון מוכרת בספרות הרפואית כמחלה ניוונית של המוח, והיא מאופיינת כתסמונת שמשבשת את תפקוד התנועה. מבחינה מוטורית מתבטאת המחלה בעיקר ברעד שמפריע לביצוע תפקודים שונים כמו מעבר מהכיסא למיטה, שמירה על שיווי משקל, הליכה, כתיבה ואכילה. ההפרעות העיקריות של המחלה הן: קשיון שרירים, ירידה בתנועה, שינויים ביציבה ובשיווי משקל והפרעות בהליכה – החולה בפרקינסון מפתח תנוחה מכווצת וכפופה אשר מחמירה את צורת ההליכה שלו. מאפיינים נוספים הם: חוסר תגובה לתנועה – זמן התגובה של חולה בפרקינסון מתארך כאשר הוא מבצע תנועה מורכבת וקואורדינטיבית. מצב זה הוא כנראה תוצאה מהפרעה מרכזית הקשורה בתהליך בקרת התנועה לזיהוי גירויים שונים ולבחירה של תגובות מתאימות. האטה בתנועה – חולה בפרקינסון אינו מסוגל לשלוט במהירות התנועה, בקצבה ובתנועתה, ולכן התנועה איטית, מסורבלת וללא התאמה בין שתי הידיים. קיפאון – תופעת הקיפאון מתבטאת בהפסקה פתאומית של התנועה ובמיוחד של תנועה קצבית כמו הליכה, דיבור וכתיבה. קשיים ביציבה ובשיווי המשקל – בפרקינסון ניתן לצפות למצבים של יציבה לקויה וכפופה, כתפיים עגולות וזרועות מושטות לפני, ירידה בתנועות נלוות לדוגמה, הזרועות אינן נעות בזמן ההליכה, היעדר החזרי יציבה – מידע על מצב הראש ביחס לגוף ולגפיים במרחב בזמן תנועה ותנועה. אצל חולי פרקינסון הגוף נע כחטיבה אחת – "קיבוע מלא", לדוגמה קושי בקיבוע הצוואר יפריע לדיבור, לאכילה או לראייה היקפית. קיבוע האגן והגפה התחתונה מקשה על הליכה חלקה ושוטפת, במיוחד בזמן פניות וסיבובים. "קיבוע מלא" גורם לליקויים בשמירה על יציבה ושיווי משקל, שעלולים להסתיים בנפילה, בשבר וב התפתחות של סקוליוזיס/עקמת ודיסטוניה (טונוס לא נורמלי) של כפות הידיים והרגליים.

### **יתרונות הפעילות הגופנית לחולה**

כיום, עדיין לא ניתן אמנם לעצור את התקדמות מחלת הפרקינסון, אולם לפעילות גופנית יש את היכולת לצמצם במידה רבה את דרגת התסמינים של המחלה, ובכך לסייע ללוקה בה ולעודדו לחיים עצמאיים ויצירתיים יותר.

הפעילות הגופנית המומלצת לחולי פרקינסון כוללת אימון לשליטה מוטורית של הגפיים והגוף, תרגילים לשחרור ולהרפיית קשיון המפרקים והשרירים, תרגילי נשימה להגדלת מרחב התנועה בבית החזה ושליטה בתנועות הסרעפת, תרגילי יציבה, תרגילי גמישות ומתיחה של רקמות רכות למניעת התקצרות, תרגילי הליכה במישורים ובתנאי שטח שונים בקצב משתנה – צעדים גדולים, שינויי

כיוון, ובתנאי סביבה משתנים - בבית, ברחוב, באור יום ובלילה, ברוח ועוד. כן, מומלצת הליכה בשילוב משימות נוספת כמו דיבור.

על חולה הפרקינסון לתרגל שיווי משקל דינמי, מומלץ להרבות בתרגול של תנועות חוזרות ונשנות בשימוש בגירויי ראייה או שמיעה, וכן להשתמש במו זיקה למתן קצב, ובכל מקרה אין לעייף את החולה פיזית או מנטלית.

**שיטת אלכסנדר עשויה לעזור לחולה פרקינסון בהתמודדות עם המחלה - לא ריפוי, אבל שיפור**  
בדומה לפעילויות גופניות שהוזכרו לפני, שיטת אלכסנדר אינה יכולה לרפא את מחלת הפרקינסון, אך יש באפשרותה לשפר את איכות התנועה, את שיווי המשקל, את הקואורדינציה וכתוצאה מכך את הנשימה, את הביטחון העצמי ואת איכות החיים של החולה. לימוד הטכניקה עשוי לשפר את היציבה ולסייע לאדם להגיע לשיווי משקל ולמנוע נפילה, היא מסייעת בשחרור ובהפחתת מתח השרירים בכל פעולה של הגוף אשר כתוצאה מכך נוצר גם מרחב לסרעפת לפעול ביתר קלות ולנשימה לזרום. שיטת אלכסנדר היא שיטה מתאימה לשינוי הרגלי התנועה. בעבודה הדגש הוא על הארכת הגוף והרחבתו, והיא מתקיימת בתנועות חוזרות ונשנות של קימה וישיבה, התכופות והליכה. בעקבותיהם אנו משנים את ההרגלים השגויים שרכשנו שלא במודע לאורך החיים, וחוזרים להרגלים הטובים והנכונים לנו. גם המחקר המדעי הוכיח כי בעבודה בתנועות חוזרות ונשנות מתרחש תהליך של שינוי. בעבודה בשכיבה על שולחן לומד התלמיד להניח למתח השרירים המיותר, לעזוב את השליטה ולאפשר לגוף להתרווח כשהמטרה היא להגיע לאיזון במתח השרירים בכל הגוף. כאשר אנחנו משנים את התנאים שבהם פועל הגוף – מתנאים של כיווץ לתנאים של חופש, לתנאים של שיווי משקל וקו אורדינציה ראויה, לתנאים של איזון במתח השרירים בכל האיברים ולשימוש במתח השרירים הדרוש לכל פעולה, הגוף חוזר לפעילות הנכונה והמאוזנת שלו וחל שינוי לטובה. הפעילות בשיטת אלכסנדר מתקיימת בערנות לכל מה שנמצא בסביבה: צבעים, גופים וכדומה. העבודה בטכניקה אינה מעייפת, אלא יוצרת הרגשת רגיעה, קלות ונינוחות בתנועה. מכאן ששיטת אלכסנדר עונה על חלק גדול מתוך ההמלצות הניתנות לחולה בפרקינסון לשיפור תסמיני המחלה, התנועה ואיכות חיו.

### **מחקר מדעי - חל שיפור במצבם של חולי פרקינסון המסתייעים בשיטת אלכסנדר**

בשנת 2002 ערכו החוקרים Christine Frank, Karen Wentworth, Chloe Stallibrass מחקר מטעם בית הספר לרפואה משולבת של אוניברסיטת ווסטמינסטר בלונדון שמטרתו הייתה להעריך את ההשפעה של הטכניקה על קבוצה של 28 חולי פרקינסון שקיבלו 24 שיעורי הדרכה בשיטת אלכסנדר, בהשוואה לקבוצת ביקורת של 28 חולים שלא התנסו בטכניקה – המחקר פורסם בשנת 2004. במסגרת המחקר חילקו שאלונים למשתתפים מיד לאחר שסיימו את ההדרכה וחצי שנה לאחר מכן. הממצאים הראו כי חלה הטבה במצבם של החולים שהשתתפו בשיעורים לשיטת אלכסנדר בהשוואה לקבוצת הביקורת. מקבלי השיעורים היו פחות באי-כושר וגם פחות דיכאוניים מחברי קבוצת הביקורת והיתרון היחסי נשמר גם בבדיקות אחרי 6 חודשים. בשיעורים תרגלו המשתתפים מעבר מישיבה לעמידה ומעמידה לישיבה, הליכה ושכיבה, עבדו על הפעילויות שגרמו לחולה לחץ או חרדה בחיי היומיום. תורגלה נשימה באמצעות השהייה והנחייית



כיוון לשיפור הנשימה החופשית אשר קשורה לליקוי בדיבור במחלת הפרקינסון , עם בעלי ליקויים בדיבור תרגלו באופן אישי . היעדרות תנועה של הבעת הפנים היא גם אחת מהתופעות של המחלה – התלמידים תרגלו את ההשהיה והנחיית הכיוון לשיפור תנועת הפנים , וכן להפחתת הרעד. ניתנה הדרכה בשכיבה על שולחן כשהראש נח על ספרים, הברכיים מכופפות כלפי התקרה, כפות הרגליים מונחות על השולחן והזרועות מקופלות כך שכפות הידיים מונחות על צלעות בית החזה . החוקרים המליצו למשתתפים לשכב בתנוחה הזאת לפחות פעם ביום למשך 10-15 דקות כדי לשחרר מתח עודף, לשפר את הקו אורדינציה בכל הגוף ולהגיע לנשימה ולתנועה חופשיות של הרקמות העדינות ושל המפרקים. בסוף ההשתלמות קיבל כל אחד מהמשתתפים קלטות טייפ להדרכה בשכיבה ובישיבה. הסבר: יש להניח שכ ששינוי קורה דרך העצמי השלם הפסיכו- פיזי יתרחשו שינויים לטובה בשליטה על התגובה הרגשית והפיזית לגירוי באמצעות העצירה, ההשהיה והנחיית הכיוון. הנחיית הכיוון היא פעולה שמבוססת על התפיסה של העצמי כאחדות פסיכו- פיזית כזאת שהמוח אינו נפרד מהגוף או מהפעילויות האחרות. המשתתפים תרגלו בשיעורים הנחיית כיוון למודעות לעצמם בהליכה, בעמידה ובסיבוב, והיא כללה באופן מודע את תשומת הלב והערנות למרחב שמסביב.

### **עדות המשתתפים במחקר**

בשאלונים העידו המשתתפים:

1. כי הם מסתייעים במה שלמדו בשיעורים בפעילות היומיומית של ישיבה, הליכה ושכיבה.
2. היו שהשתמשו בכלים שרכשו בטכניקה כדי להפחית לחץ או חרדה.
3. הביטחון העצמי שלהם השתפר.
4. פחתה נטייתם לחיפזון.
5. משתתפת אחת העידה שהשיעורים עזרו לה להחליט לא לוותר.
6. אחרת העידה שהם עזרו לה לקבל יותר טוב את המחלה.
7. באירועים חברתיים קיבלו החולים כלים לשליטה ולהרגשה יותר טובה בציבור של אנשים.
8. משתתף סיפר שבארוחה עם חברים היה יותר מודע לתנועותיו וניסה להשתמש במה שלמד בטכניקה כדי להסוות את הסרבול שלו.

לסיכום המחקר, שיטת אלכסנדר סייעה לרוב המשתתפים לנהל את הסימפטומים הקיימים של המחלה כמו כאב. גברה אצלם הערנות והמודעות לקשרים מיוחדים בין חלקי הגוף כשלם בקשר למרחב ולסביבה החיצונית. היא סייעה להם להרגיע את רגשות החרדה, והם ראו בה דרך אחרת להתמודדות כפי שהעיד אחד המשתתפים: "זה מרגיע חלק מרגשות החרדה וחוסר האונים - שהנה אולי יש דרך אחרת להתמודדות עם המחלה."

### **סיכום**

שיטת אלכסנדר, הפועלת לשיפור התנועות הבסיסיות של חיי היומיום כבסיס יותר טוב ומאוזן לפעילות הגופנית בכללותה, אינה יכולה אמנם לרפא את מחלת הפרקינסון, אך כפי שהדגים המחקר זוהי דרך נוספת שעשויה לעזור לחולה להתמודד עם תסמיני המחלה.

בהתבסס על ניסיונה האישי והתמיכה הספרותית אודות הטיפול בתסמיני המחלה , מאד מ מליצה  
הכותבת להתנסות ולהסתייע בה.

**לפרטים נוספים אודות שיטת אלכסנדר ואפשרויותיה לסייע לאדם באתר האינטרנט :**

[www.hgilad.co.il](http://www.hgilad.co.il)

#### **מקורות**

1. אלכסנדר.פ. מ. (2005, מהדורה ראשונה 1932). **השימוש בעצמי: טכניקת אלכסנדר**. ירושלים: הוצאת כרמל.
2. גלב. מ. (1987). **שיטת אלכסנדר**. תל-אביב: הוצאת אור-עם.
3. גריי. ג' (1993). **המדריך לשיטת אלכסנדר**. תל-אביב: הוצאת אור-עם.
4. מקדונלד. פ. (2001). **טכניקת אלכסנדר כפי שאני רואה אותה**. ירושלים: הוצאת גופנה.
5. <http://www.starmed.co.il/Wingate/MovementProblemsParkinsonDisease>  
- נדלה מהאתר בתאריך ה-1 בפברואר 2010.
6. מחקר על השפעת שיטת אלכסנדר על חולי פרקינסון נערך על ידי:

Chloe Stallibrassa, Christine Frank, Karen Wentworth

School of Integrated Health, University of Westminster, 115, New Cavendish Street, London W1M  
8JS, UK.

Received March 4 2004; received & revised form 27 May 2004; accepted 13 June 2004

נדלה בתאריך ה-1 בפברואר 2010 מתוך אתר ארגון המורים לטכניקת אלכסנדר

דף המורים - מאמרים [www.alexander.org.il](http://www.alexander.org.il)

## ספורט הרגבי בישראל לספורטאים על כסאות גלגלים

יהודית ברזן, M.Sc. מאמנת ספורט הרגבי לנכים, מועדון ספיבק, רמת גן

[judithberzen@hotmail.com](mailto:judithberzen@hotmail.com), 054-9026834

בעבור אנשים הסובלים משיתוק המאופיין בארבע גפותיהם, ספורט הרגבי (Quad Rugby) דורש פעילות קבוצתית מאומצת ודינמית. שחקנים בעלי שיתוק מוחי גבוה באזור חוליות הצוואר אצים בזריקת הכדור למטרה על ידי יצירת ההגשה המתאימה ובמגע פיזי עם כ' יסא הגלגלים. רגבי על כיסאות גלגלים הוא ספורט יוצא דופן המשלב אלמנטים מספורט הכדורסל, הוקי קרח והרגבי כמובן. מטרת המשחק היא לשאת את הכדור מעבר לקו השער של הקבוצה היריבה. כל שחקן רגבי המשתמש בכיסא הגלגלים נעזר בכיסא המופע ל ידנית. שחקנים בעלי מוגבלות הרוצים להשתתף בספורט התחרותי, חייבים לענות לקריטריוני נכות מינימאליים של ספורט זה, ועליהם להיות מסווגים תחת כללי הסיווג המאושרים.

### היסטוריה אודות הספורט

במקורו, מוכר הרגבי על כיסאות גלגלים כ- "כדור רצח" והוא הומצא בקנדה במשך שנת 1977. המשחק הבינלאומי הראשון בספורט על כיסאות גלגלים בין ארה"ב וקנדה התקיים בשנת 1982. בשנת 1989 גם אנגליה נטלה חלק בתחרויות, ובשנת 1993 הצטרפו 15 מדינות נוספות שהתחרו במשחקי ספורט כיסאות הגלגלים העולמי. בשנת 1996, נכלל לראשונה ספורט הרגבי כספורט הדגמה במשחקים הפאראולימפיים באטלנטה. ב- 2000 משחק הרגבי על כיסאות גלגלים נכלל כספורט עם הענקת מדליות במשחקי סידני הפאראולימפיים. מאז שהוצג ספורט הרגבי לראשונה באטלנטה בשנת 2004 ובשנת 2008 בביגין, הוא גם ייכלל בתחרויות הפאראולימפיות במשחקים של אולימפיאדת לונדון שיתקיימו בשנת 2012. כיום, ישנן 33 מדינות המשתתפות באופן פעיל ברגבי על כיסאות גלגלים, כאשר ישראל מצטרפת במקום ה- 34.

### נבחרת הרגבי הישראלית על כיסאות גלגלים ותנאי ההשתתפות

הנבחרת החלה את אימוניה באפריל 2009 עם 3 שחקנים במועדון "ספיבק" לספורט נכים ברמת גן. כיום מונה הנבחרת 24 שחקנים רשומים מכל חלקי הארץ, המשתתפים בקביעות באימונים פעמיים בשבוע. התחרות הרשמית הראשונה על כיסאות גלגלים אמורה להתחיל בקרוב. כיסאות הגלגלים של הנבחרת מצופים להגיע למועדון בתחילת אפריל ומשחקי הליגה יתחילו בצמידות לאחר מכן. כדי להיות זכאי להשתתף בתחרויות, מועמדים חייבים להיות בעלי מוגבלות המשפיעה על תפקודם בידיים וגם ברגליים, ועליהם להיות מסוגלים להניע ולתמרן את עצמם על כיסא הגלגלים הידני בשימוש בזרועותיהם. רוב השחקנים המשתתפים ברגבי סובלים מפגיעות בחוט השדרה, אך משתתפים גם בעלי מוגבלויות מסוגים אחרים כגון: פוליו, ניוון שרירים, שיתוק מוחי, גפיים קטועות, גפיים חסרות או לא מתפקדות, וקשיים נוירולוגיים אחרים.

### **יתרונות ספורט הרגבי**

חשוב לציין שקיים שו ויון בין גברים ונשים במשחקים באותן הקבוצות . מלבד היתרונות הפיזיים שתורמת ההשתתפות בפעילות הגופנית לאנשים בעלי פגיעה בארבעת הגפיים , השתתפות ברגבי על כיסאות גלגלים מציעה יתרונות נוספים לשחקנים : כתוצאה מההרכב הקבוצתי שהספורט מציע יכולים השחקנים לחלוק את התנסויותיהם ואת ידע החיים האחד עם השני , וכן מציע להם המשחק הזדמנויות לבנות קשרי מעגלים חברתיים חדשים , וזה כשלעצמו מונע הסתגרות ובדידות חברתית . הגישה המנטאלית והתחרות האגרסיבית הנדרשת מהם מטבעו של ספורט זה , יכולים לסייע בהעלאת ההערכה העצמית של המשתתפים וכתוצאה מכך לשיפור באיכות חייהם . ספורט הרגבי על כיסאות גלגלים הוא הספורט הקבוצתי היחיד המוצע לפגועי ארבעת הגפיים ברמה העילית.

### **פרטי הצטרפות לקבוצה**

ספורט הרגבי לספורטאים עם מוגבלות פיזית צומח באופן מהיר בישראל ונמצא עתה בהישג ידנו כשפנינו להשתתפות בתחרויות בינלאומיות . בזמן הנוכחי מתאמנים המשתתפים בימי האימון המיוחדים בקבוצות ובאופן פרטני, וזאת כדי להשיג גישה לאולמות אימון, מגרשים ומתקנים . האימונים מתקיימים ב"ספיבק" מועדון לספורט נכים ברמת גן, בימי שני החל משעה 17:30, וכן בימי רביעי החל בשעה 16:30. לפרטים נוספים ניתן להתקשר למועדון הרגבי הישראלי על כיסאות גלגלים המצוי ב- Facebook או באתר מרכז אילן, רמת גן.

### **מקורות**

International Wheelchair Rugby Federation website: [www.iwrf.com](http://www.iwrf.com)

\*תורגם מהמקור באנגלית ע"י ד"ר חזי אהרוני.

## **ספורט טיפולי ושירותי הבריאות בקופות החולים: מי מספק מה?**

**מיכאל אשכנזי, סגן ראש מנהל בתי הספר ללימודי תעודה והשתלמויות, המכללה לחינוך גופני וספורט ע"ש זינמן במכון ויגיט, ובעל מכון לספורט טיפולי**

### **הקדמה**

בשנים האחרונות יותר ויותר רופאים ממליצים על פעילות גופנית כמרכיב חשוב בתהליך הטיפול במצבים שונים, כגון: לאחר שיקום לב, תאונות ובעיות של השמנה, סוכרת וגורמי סיכון אחרים. גישה זו של הרופאים חלחלה בין היתר גם למעצבי המדיניות הרפואית במשרד הבריאות ובקופות החולים, וכן למבוטחים הדורשים התערבות זו להם ולבני משפחותיהם. כחלק מהתהליך הכולל של שינוי תפיסת הצרכנים כלפיהן בחרו קופות החולים באסטרטגיות שיווק שונות. אסטרטגיות אלה באות לידי ביטוי בשם שבחרו ובמיצוב הפרסומי שלהן, לדוגמה: הוחלף השם "קופת חולים כללית" ל"שירותי בריאות כללית" ו"קופת חולים מכבי" ל"מכבי שרותי בריאות". תהליכים אלה נובעים למעשה מהתחרות הקיימת ביניהן ומהבנתם את תפקיד הקופה כמקדמת בריאות ובמניעת מחלות. מסיבה זו, השתנתה גם תפיסתם כלפי חשיבות הפעילות הגופנית למבוטחיהם. אכן ניתן לראות בשטח מגמה של הכרה בסוגי טיפולים אשר נכנסו בצורות שונות לסל הרפואי של הקופה, כולל בתחום הפסיכומוטורי. הטיפולים האלטרנטיביים כגון שיאצו, רפלקסולוגיה, שיטת פאולה ואחרים היו הראשונים ש"חדרו" בסוף שנות ה-90 ל"סל הבריאות" הייחודי של הקופות. ניתן אף לומר כי הן פרצו את הדרך לקידום של סוגים אחרים של פעילות גופנית כמו פילאטיס, קבוצות התעמלות לבעיות גב ובהמשך לשחייה טיפולית, הידרותרפיה ולספורט טיפולי לכל ענפיו אל תוך סל הבריאות.

### **טובת המטופלים – היא גם לטובת שירותי הבריאות**

שירותי הבריאות השונים, מכירים בעובדה כי השתתפות בפעילות גופנית ובספורט, באופן מבוקר ומובנה, משמשים גורם מדרבן לשיפור בריאותם הנפשית והפיזית של אוכלוסיות הילדים בעלי צרכים ייחודיים - השתתפות והתנסות בפעילות פיזית מעמידה בפניהם אתגרים קוגניטיביים, פיזיים, נפשיים וחברתיים ותורמת למסוגלותם העצמית. פעילות גופנית וספורט מסייעים להם לעמוד בפני בעיות ואתגרים בחייהם האישיים, במשפחה, בעבודה ובחברה, כדי שיוכלו לתפקד בביטחון, בהנאה ובהצלחה ובניצול המרבי של הפוטנציאל האנושי שלהם.

### **קופת חולים כללית – חלוצה בתמיכה בספורט הטיפולי (פעילות גופנית מותאמת)**

הקופה הראשונה אשר קידמה את נושא השחייה הטיפולית ואת פעילות הספורט הטיפולי באמצעות הביטוח המשלים, הייתה קופת חולים כללית במסגרת "כללית מושלם". תחילה הוסדר הנושא דרך חברת ביטוח מסחרית אשר שימשה קבלן משנה. כיום מנוהל הנושא ישירות דרך "כללית מושלם" והשירות שלו זכאים מבוטחים עד גיל 18 הוא כ-30 טיפולים בשנה ולמשך שלוש שנים, בעלות של 45 ₪ לטיפול למבוטח. כדי לאפשר את השירות למבוטחים עליהם להציג אישור מרופא מומחה (לדוגמה אורתופד, נוירולוג, רופא התפתחותי) המאשר את הטיפול או לחילופין אישור מרופא משפחה בתוספת אישור מגורם פרא-רפואי (ריפוי בעיסוק, פיזיותרפיה).

## **מכבי שירותי בריאות**

מכבי שירותי בריאות מאפשרת טיפולי שחייה טיפולית וספורט טיפו לי דרך הקופה במסגרת שירותי הבריאות המשלימים "מגן זהב". ביטוח משלים זה מוענק למטופלים במחיר השווה לכול נפש בכיסוי במגוון תחומים: התפתחות הילד- עד 30 טיפולים בשנה בתחומים הכוללים: רכיבה טיפולית, ספורט טיפולי, פעילות טיפולית במים ועוד.

זכאים לטיפולים אלה ילדים בגילאי 3-10 ועד 30 טיפולים בשנה, בדמי השתתפות של 55 ₪ לטיפול. מטופלים מעל גיל 10 גם הם זכאים לטיפולים אלה באישור התפתחות הילד בלבד.

## **לאומית שירותי בריאות**

לאומית מאפשרת התערבות בשחייה טיפולית והידרותפיה למבוגרים וילדים בהצגת טופס 17 ובעלות של 18 ש"ח בעבור 12 טיפולים ראשוניים דרך הסל. לבעלי הביטוח המשלים העלות היא 41 ש"ח ל-12 טיפולים נוספים. לילדים במצבי סיכון קשים כגון: CP מספר הטיפולים אינו מוגבל. בעקבות פנייה לשב"ן (שירותי בריאות נוספים דרך ביטוח משלים) של לאומית מתקיים בימים אלה הליך בדיקה להכנסת הספורט הטיפולי כחלק מהטיפולים המוכרים במסגרת התפתחות הילד.

## **מאוחדת שירותי בריאות**

מאוחדת מאפשרת עד 24 טיפולים בשנה לילדים עד גיל 12 במחיר של 75% ממחיר הטיפול, ועד למכסימום החזר של 94 ₪ בעבור רכיבה טיפולית והידרותפיה למבוטחים בביטוח המשלים ב"מאוחדת שיא".

## **סיכום**

ככל שמצטבר יותר ידע מחקרי אודות תרומתה של הפעילות הגופנית המותאמת למצבים רפואיים שונים, אנו עתידיים לראות שילוב מוגבר של אמצעים אלו במסגרת שירותי הבריאות השונים בישראל, כפי שמתקיים ברבות מהמדינות המתקדמות בעולם. השקעה במטופלים בגיל הרך בתחום הפסיכו מוטורי היא ללא ספק טיפול למניעה חשוב שעשוי להקטין את ההוצאות העתידיות של שירותי הבריאות. השקעה בתחום המוטורי זוהי השקעה חשובה במיוחד לא רק לבריאות הפיזית של הילד המטופל, אלא לכל מערכת התפתחותו הפסיכולוגית, החברתית והצלחתו בבית הספר ובחברה. המחבר מקווה שמורים, מטפלים, משקמים וההורים בעצמם יהיו מודעים לשירותים אלה וידרשו אותם מקופות החולים השונות ומחברות הביטוח. דבר זה גם יקל על כל בעל מקצוע "מוסמך" לקבל הפניות מגופים שונים ולקבל תשלום בעבורם מחברות הביטוח המשלים. כיום זהו תהליך שלעת עתה ניתן לרוב במסגרות עמותות, ארגונים וגופים מוכרים או במקצועות ספציפיים שהוכרו על ידי שירותי הבריאות, אך לא תמיד באופן פרטי ולא לכולם. אנו מקווים שקידום הפעילות הגופנית המותאמת בישראל בכל דרך אפשרית, תביא גם לשינוי הרצוי בעבור בעלי המקצוע המוסמכים בתחומי התנועה, הפעילות הגופנית והספורט עם אוכלוסיות ייחודיות.

## **תוכנית "השגים" למצוינות בספורט ולהקמת עתודה למשחקים הפאראולימפיים**

### **לימור גולדברג, מנהלת התוכנית**

#### **הקדמה**

תוכנית "השגים" מיועדת לילדים ונוער בעלי נכויות מוטוריות או ליקויי ראייה. המשתתפים בתוכנית מתאמנים בענפי ספורט פאראולימפיים ומשמשים עתודה לספורט הנכים. מטרת המאמר היא להעלות את המודעות לפעילות הספורטיבית של אוכלוס יות אלה ולהפיץ את התוכנית כדי להגדיל את מספר המשתתפים בה. שותפים בתוכנית: החברה למתנ"סים, ההתאחדות הישראלית לספורט נכים ומינהל הספורט.

#### **חזון התוכנית**

תוכנית השגים מבוססת על האמונה שבאמצעות פעילות ספורט תחרותית (לא שיקומית) ניתן להשיג שינויים תפקודיים חברתיים, פיזיים ונפשיים בקרב ילדים ונערים בעלי מגבלות מוטוריות, לקויות ראייה ו"עיוורים", וליצור סגל ספורטאים מצטיינים למשחקים הפאראולימפיים.

#### **רקע**

השימוש בספורט כאמצעי טיפולי אוזכר כבר בימי קדם על ידי היפוקראטס, כאשר אנשים פגועים ובעלי נכויות נזקקו לסיוע של מועדוני הספורט המיוחדים כדי לעסוק בפעילויות הגופניות המועדפות עליהם. בעת החדשה הוקמו מסגרות ספורטיביות לאנשים בעלי נכויות בתום מלחמת העולם השנייה. בשנת 1944, הציג סר לודוויג גוטמן בבית חולים באנגליה את הפעילות הספורטיבית בכיסא גלגלים כאמצעי שיקום לפגועים בחוט השדרה. לדבריו העיסוק בספורט הוא "אלמנט ראשון במעלה לשיקום גופני ונפשי, בשל יכולתו להעניק לנכה כבוד וביטחון עצמי", הוא גורם להפעלת המחשבה, מקנה לו רוח לחימה, משמעת עצמית ושיתוף פעולה עם הזולת" (עצמון, 1991). גוטמן טען שהפעילות הספורטיבית אינה נופלת, ואף עולה על הפיזיותרפיה, בהשגת יעדים רפואיים, כגון חיזוק השרירים, גמישות ושיפור הקואורדינציה. הוא נודע כמי שהנהיג את הפעילות הספורטיבית במסגרת הטיפול באנשים בעלי נכויות ואחרים (הוצלר, 1990). ב-1960 הגשים גוטמן את חזונו כאשר התקיימה אולימפיאדת הנכים הראשונה ברומא (המשחקים הפאראולימפיים). מאז ועד היום התפתח ספורט הנכים ההישגי בעולם ומדינות רבות משקיעות משאבים רבים בתחום. בישראל שהייתה עד לשנות השמונים מהמדינות המובילות בספורט הנכים ההישגי, ואף אירחה את אולימפיאדת הנכים בשנת 1968, התשתית והעתודה של ילדים ונוער בעלי נכויות העוסקים בספורט התחרותי ראויים לחיזוק.

#### **השפעת הפעילות הספורטיבית על הפרט בעל הנכות**

ניתן לייחס לפעילות הספורטיבית שתי מטרות עיקריות (הוצלר, 1990): הראשונה רכישת מיומנויות המסייעות להשגת עצמאות בביצוע פעולות יום יומיות ופעולות הדרושות לעבודה; והשנייה – זהו תהליך חינוכי מוטיבציוני שנוצר אצל הפרט עקב חווית ההצלחה במהלך הפעילות הספורטיבית.

תהליך זה מתקשר לתיאוריה של אומדן יעילות עצמית שפותחה ב- 1977 על ידי בנדורה. תיאוריה זו רואה באומדן האישי של הצלחה או אי-הצלחה בביצוע משימות את הגורם המשמעותי ביותר לשינוי התנהגות. תהליכים אלה מעצימים את משאבי הפרט בעל הנכות הן בתחום הביצועי והן בתחום הפסיכו-חברתי. הם מקנים לו תחושת מסוגלות, ביטחון עצמי, פעלתנות, שליטה עצמית בהתרחשויות והכרה חברתית. פעילות גופנית מפחיתת תחושת דיכאון ומתח ומגבירה את יכולת ההשלמה עם הנכות. היא מספקת לנכה, כמו לכל אדם, הנאה בלתי מבוטלת, ומקלה עליו להשתלב בחברה (עצמון, 1991).

### **נכות ומוגבלות- היקף התופעה**

מתוך מעל מיליון וחצי תלמידים הלומדים במסגרות חינוך שונות במדינת ישראל, כעשרה אחוז הם תלמידים בעלי צרכים מיוחדים. על פי הערכות בלתי פורמאליות של האגף לחינוך מיוחד כ- 36,000 תלמידים לומדים במסגרות החינוך המיוחד וכ- 50,000 ילדים נוספים משולבים באופן כזה או אחר בבתי ספר הרגילים (דורנר, ריבלין ופרוקציה, 2003).  
כ- 7.7% מאוכלוסיית הילדים בגיל בית ספר בארץ (כ- 160,000 ילדים) סובלים מבעיה תפקודית כרונית או זקוקים לטיפול רפואי קבוע (נאון, 2000).  
כ- 1.4% מאוכלוסיית הילדים (כ- 18,000 ילדים) הם בעלי לקות גופנית קבועה. מיעוטם של ילדים אלה אינו מגיע כלל לעצמאות בתפקוד האישי במהלך חייהם. ילדים רבים בעלי מוגבלות יגיעו לעצמאות בגיל מאוחר יותר מעמיתיהם וההתדרדרות בגיל המבוגר, עקב הירידה הטבעית בתפקוד הגופני, עלולה להיות יותר חדה.

### **אוכלוסיית יעד**

כ- 5000 ילדים ונערים בעלי נכויות פיזיות ומוטוריות בגילאי 6-18 המשולבים במסגרות החינוך הרגיל. מתוכם 3000 ילדים בעלי לקויות מוטוריות ו- 2000 ילדים לקויי ראייה ועיוורים.

### **מטרות כלליות:**

- פיתוח היכולת האישית של הילד/ הנער בעל הנכות והגברת השליטה בחייו.
- יצירת תרבות פנאי חברתית שהספורט הוא מרכיב מרכזי בה.
- העלאת המודעות בחברה לצרכי אוכלוסיות בעלי נכויות בכלל, וחשיבותו של הספורט בעבורם בפרט.
- פיתוח מצוינות ספורטיבית בקרב הילדים ובני הנוער.
- שילוב ילדים ובני נוער בעלי נכויות בקהילה באמצעות הספורט.
- יצירת סגל רחב ככל האפשר של ספורטאים מצטיינים למשחקים הפראולימפיים.

### **מטרות ספציפיות:**

- שינוי ברמה הגופנית - שיפור מיומנויות גופניות, ושיפור במדדי הכושר הגופני (כמו קואורדינציה, כוח, גמישות, וכדומה).
- שינוי ברמה הרגשית - הגברת האמונה ביכולות האישיות, במסוגלות ובכישורים, הגברת מוטיבציה, עלייה בתחושת הביטחון האישי, בתחושת הדימוי העצמי והערך העצמי, הגברת של רגשות חיוביים והפחתת רגשות שליליים, התמודדות עם קשיים ועמידה באתגרים.



- שינוי ברמה החברתית - הקניית מיומנויות בינאישיות, יצירת תרבות פנאי חברתית, שילוב חברתי.
- שינוי ברמת ההתנהגות - הגברת העצמאות בחיים הפרטיים והחברתיים.

### שיטה:

1. הפעלת קבוצות ספורט בעלי נכויות המשלבות פעילות ספורטיבית תחרותית לצד פעילות רגשית חברתית והשתתפות הספורטאים בתחרויות ספורט נכים.
2. שילוב ילדים בעלי מגבלה כפרטים בקבוצות ספורט רגילות (עם כולם להישגים) והשתתפותם בתחרויות ספורט נכים.

### שלב א' - התשתית ברמה המקומית

#### פעילות שוטפת עם החניכים

- **פעילות ספורטיבית מקצועית:** פעילות ספורטיבית בתחומים כגון: שחייה וטניס שולחן המיועדים לילדים בעלי נכויות מוטוריות. ג'ודו וכדור שער המיועדים לאנשים בעלי לקויות ראייה או עיוורים. אימוני הספורט מועברים על ידי מאמני ספורט מוסמכים, בשלב הראשון פעמיים בשבוע ומטרתם הראשונה היא שיפור הישגיו הספורטיביים של ה- חניך, דרך זה יושגו גם מטרות נוספות בתחומי התפקוד השונים של החניך שהוצגו לעיל.
- **פעילות קבוצתית רגשית:** ליבו של תהליך השינוי הוא ההתמודדות הקבוצתית, אותה מנהיג המאמן / המדריך. במפגש מועלים תכנים שמצאו את ביטויים בפעילות ה- ספורטיבית ומתקיים דיון סביבם. הדיון הקבוצתי משמש לקביעת מטרות ומטלות משימתיות. מטרתם של דיונים אלה היא לחזק את התפקודים הרגשיים והחשיבתיים של ה- חניך כמו: העלאת הביטחון העצמי ותחושת האמונה בעצמי ושיפור מיומנויות בינאישיות ותוך-אישיות נוספות. נוסף לכך שיתוף הקבוצה משמש לפיתוח תמיכה ועידוד ליצירת השינוי הרצוי.
- **משוב אישי וקבוצתי:** המאמן נותן משוב קבוצתי ופרטני אשר מטרתו העיקרית היא העלאת המודעות האישית של ה- חניך ליכולותיו המגוונות, שבאות לידי ביטוי בספורט וקבלת כלים מעשיים. שניהם ישמשו את החניך גם בתחומי חיים נוספים.
- **תחרויות תקופתיות:** לאורך השנה מתקיימות 4 תחרויות ומפגשים משותפים של ה- חניכים המשתתפים בתוכנית. התחרויות הן אירועי שיא בעבור ה- חניך שבהן הוא יכול לבחון את מצב התקדמותו. התחרויות מתקיימות באוריינטציה מקצועית תחרותית לכל דבר. התחרויות מאורגנות ומתקיימות על ידי התאחדות הישראלית לספורט נכים.
- **שיתוף הורים:** המשפחה היא גורם מכריע בתהליך השינוי אותו עובר הילד / הנער, ולכן יש חשיבות רבה בשיתוף ומעורבות בני המשפחה בתוכנית. ההורים שותפים מרגע ההחלטה על כניסת הילד / הנער לתוכנית ולאורך כל שלביה במספר אופנים: שיחות ומפגשים עם צוות התוכנית, השתלמויות, פעילות עם הילדים ועוד.

#### היקף התוכנית לשנת פעילות

- בקבוצות "השגים" מבוססת מסגרת הפעילות על 3 שעות שבועיות – פעמיים בשבוע X 1.5 שעות.

- לשילוב פרטני "עם כולם להשגים" בקבוצת ספורט רגילה – שני מפגשים בשבוע ובהתאם למספר השעות בחוג.

### שלב ב' - התמקצעות והתמקדות בספורטאים הכישרוניים ובעלי הפוטנציאל ההישגי:

- א. איתור בני הנוער בעלי הפוטנציאל ההישגי מתוך הקבוצות המקומיות.
- ב. שדרוג תוכנית האימונים של הספורטאים "המאותרים" (תוספת אימונים וכדומה).
- ג. הקמת נבחרות אזוריות.
- ד. מחנות אימונים למצטיינים.

### **הפעילות המתקיימת כיום**

הפעילות מתקיימת בתשעה מוקדים בארץ: במתנ"סים - כפר מנדא, קריית ים, ראשון לציון, חורה, שגב שלום, אור עקיבא ורהט. וכן בישובים שפרעם ואום אל פאחם

הפעילות מתקיימת בארבעה ענפים פאראולימפיים:

1. שחייה - כפר מנדא, ראשל"צ
2. טניס שולחן - חורה, שגב שלום ורהט
3. ג'ודו - שפרעם, שגב שלום, אור עקיבא ורהט
4. כדור שער - כפר מנדא, אום אל פאחם וקריית ים

סה"כ משתתפים בתוכנית "השגים" כמאה וחמישים חניכים.

הישגים עפ"י ענפים:

**ג'ודו** - בענף זה רוב הפעילים הרשומים בהתאחדות לספורט נכים הם ספורטאים השייכים לתוכנית "השגים". בתחרות האחרונה שהתקיימה ב-17 במאי 2009 השתתפו 24 ספורטאים/ספורטאיות. **כדור שער** – גם בענף זה רוב הפעילים בתחרויות הם מקבוצות "השגים". בענף זה מתחרים 20 שחקנים/שחקניות. בטורניר שנערך בחודש מרץ זכו קבוצת הבנים של אום אל פחם במקום הראשון, קבוצת הבנות זכו במקום השלישי, קבוצת הבנים מקריית-ים זכו במקום הרביעי וכפר מנדא בנים ובנות במקומות החמישי והשישי בהתאמה. בטורניר שהתקיים בחודש יולי זכתה קבוצת הבנים של קריית-ים במקום הראשון ואחריהם קבוצת הבנים של אום אל פחם. (קבוצת הבנות של בית הלוחם ת"א שאינה במסגרת "השגים" זכתה במרץ במקום השני וביולי במקום השלישי). למעשה מלבד קבוצות הבנות והבנים של "בית הלוחם" תל-אביב כל שאר קבוצות כדור שער הם במסגרת תוכנית הישגים.

**טניס שולחן** - בקבוצה של רהט פעילים בתחרויות שלושה שחקנים צעירים בני 12-15 שנמצאו בעלי פוטנציאל לשילוב ברמה הישגית גבוהה יותר.

**שחייה** - הענף בו מספר המשתתפים הגדול ביותר של מתחרים בתחרויות (30 משתתפים). באליפות החורף זכו שחיני "השגים" ב-21 מדליות (8 זהב, 5 כסף ו-8 ארד). בקבוצות הילדים והנוער מספר המשתתפים של שחיני "השגים" הוא הגבוה ביותר מכל הארגונים.

מכאן אנו למדים שתוכנית "השגים" היא הפלטפורמה ממנה צומחים מירב ספורטאי העתיד בספורט הנכים.

#### **עדויות:**

**כתב רדו רוזנטל** – מנכ"ל ההתאחדות הישראלית לספורט נכים : "תוכנית השגים מקדמת מסגרות ספורט לילדים ובני נוער בעלי נכויות מוטוריות וליקויי ראייה ועיוורים במתנ"סים וברשויות מקומיות.

המשתתפים לוקחים חלק בתחרויות בענפים השונים זה חמש שנים , ובכל שנה יש עליה מתמדת הן במספר המשתתפים והן במספר המדליות בהן הם זוכים ביחס לכלל המדליות בתחרויות. כן, הצמיחה תוכנית השגים ספורטאים מצטיינים החברים בנבחרת ישראל בענף הכדור שער שמייצגים אותנו באליפויות אירופה ועולם.

את תרומתה המשמעותית של תוכנית השגים בפיתוח וקידום ענפים פאראולימפיים אפשר לראות באופן משמעותי בענפי הג'ודו והכדור שער שבהם רוב הספורטאים הלוקחים חלק הם משתתפי תוכנית השגים.

אני רואה במשתתפי התוכנית את העתודה לספורט הנכים של מדינת ישראל, ואף צופה את שיתופם של המצטיינים מביניהם במשחקים הפאראולימפיים בעתיד".

**כתב רז שוהם** - מאמן נבחרת נערות בכדור שער : "כמאמן נבחרת ישראל בכדור שער בנות (ענף פאראולימפי לשחקנים ושחקניות עיוורים ולקויי ראייה) ברצוני לציין כי תוכנית השגים פתחה בפנינו אפשרויות בהגדלת מספר הילדים בענף , נתנה להם את האפשרות להיות חלק מקבוצה ואת החוויה להרגיש כשווים בין שווים בעולם . בזכות התוכנית הצלחנו לפתוח עוד שני מרכזים שיתנו פתרון עתידי לילדים נוספים שירצו להיחשף לענף".

**כתב יואב קריים** – דובר מטה מאבק הנכים בישראל : "מתוקף עיסוקי ותפקידי הציבוריים אני מכיר ומלווה את החברה למתנ"סים שנים ארוכות, ורואה בהם שותפים מוליכים ובעיקר פורצי דרך בכל הקשור להשתלבותם של אנשים בעלי מוגבלות ומכל סוגי המוגבלות בשוויון מלא. תוכנית "השגים" שהיא פועל יוצא מתפיסת עולם זו יצרה מהפכה בהתייחסות של נוער בעל מוגבלות לספורט תחרותי, ובמקביל שינתה את התייחסותם של מקבלי ההחלטות בגופים העוסקים בספורט כלפי ספורטאים צעירים בעלי מוגבלות.

ראוי לציין כי תוכנית השגים מכוונת לכל המגזרים בחברה הישראלית ומפעילה קבוצות במגזר הערבי בצפון הארץ ובעיקר לשיתוף נוער בדואי בדרום ובנגב.

העיסוק בספורט ככלי שיקומי חשוב מעין כמוהו לאנשים בעלי מוגבלות מכיוון שהוא הופך את גופו של הפרט בעל המוגבלות, אשר בדרך כלל מיוחסת אליו חולשה , לכוח מניע ולמקור של עוצמה . כך נוצר דימוי גוף חיובי שהוא מרכיב חשוב ביכולותיו של כל אדם להפוך עצמו לחלק אמיתי בחברה ולהשלים עם עצמו באופן מיטבי.

מכאן חשיבותה של תוכנית השגים המביאה לידי ביטוי מערכת יחסי גומלין מורכבת של בין אדם לעצמו ובין הפרט לסביבתו ממקום המאפשר קבלה של החולשות והכרה בחזקות של האדם בעל המוגבלות כפי שמבקש לעצמו כל אדם".

**כתבה תמי קרשפין** - מנכ"לית עמותת "קשר": "כשנתבקשתי על ידי הקולגות שלי, במחלקה לנכויות בחברה למתנ"סים להמליץ על תוכנית השגים לקבלת פרס אשלים, חשבתי כיצד אוכל להיות נאמנה למשימה זו ולהביא את הקול האוטנטי מהשטח, מעבר להכרות שיש לי עד היום עם התוכנית. אני שמחה על ההזדמנות שניתנה לי להכיר ולהתוודע לתוכנית נפלאה זו, בעוד רמות של הכרות, לשמוע מפייהם של המשתתפים, בני משפחותיהם והצוות המקצועי, על הניחוח המיוחד של התוכנית, ועל ההשפעה שלה על חיי הילדים. כיום, אין מ שוכנעת ממני עד כמה התוכנית הזו משמעותית ומעצבת את הילדים בעלי הנכויות המשתתפים בה, לכיוון של ביטחון וערך עצמי, גאווה, השגיות ומוטיבציה – כשכל אלה מסייעים בכל המרכיבים הנוספים של חיי הילד – עולמו החברתי, יכולותיו הלימודיות, יכולותיו הפיזיות ומשם לתחושת איכות חיים.

בשיחות שקיימתי אודות התוכנית עם משתתפים, בני משפחה ואנשי צוות היה מכנה משותף אחד מובהק – להט. לא יכולתי לעצור את שטף הדיבור וההתרגשות שלהם – הם היו מאוהבים בתוכנית, היא הייתה יקרה לליבם וניכר כי השפיעה באופן משמעותי על חייהם.

אילהאם, בת 19, גרה באום אל פאחם והיא לקוית ראייה מגיל צעיר מאוד. אליהאם הצטרפה לתוכנית השגים לפני 4 שנים לענף הכדור שער, שהוא ענף ייחודי ללקויי ראייה ועיוורים. אליהאם מספרת שבזכות הקבוצה היא הכירה חברים חדשים לקויי ראייה כמוה, יהודים וערבים גם יחד. מאז הצטרפה לתוכנית התרחב עולמה, היא נסעה לייצג אותנו באליפות אירופה השנה. היא רכשה חברות מחוץ לאזור מגוריה, במרכז הארץ. היא פיתחה עצמאות, נוסעת באוטובוסים לבד, ואף מתחילה השנה את לימודיה באוניברסיטת חיפה.

גדעון, סבא של יניב ילד עם C.P. קשה, תאר בהתרגשות את הצפי המאוד לא אופטימי של הרופאים בתחילת הדרך לעתידו של יניב, ואת הפליאה העצומה על ההישגים אליהם הגיע יניב כיום, מבחינה פיזית, קוגניטיבית וחברתית. אמנם הסב מלווה את נכדו כבר שנים לפעילות שחייה גם מחוץ לתוכנית השגים, אך ברגע שהתוודעו לתוכנית זו הרווח היה כפול: גם יכלו לקבל מענה קרוב לבית, שחסך ריצות מטורפות, וגם נכנס האלמנט התחרותי. יניב החל להתחרות ולזכות. בכל פעם שקיבל מדליה הכריזה מנהלת בית הספר הרגיל בו הוא לומד, בכריזה על הזכייה, והוא זכה להרבה יוקרה והערכה. השחייה עיצבה את זהותו. כשעבר לבית ספר חדש, כשהציג עצמו בפני כיתתו בחר יניב לספר לכולם על השחייה ועל ההישגים שלו בתחום. הסב מספר עד כמה עבד עם יניב על פיתוח המוטיבציה, עד כמה לא הסכים לוותר לו ודרש ממנו מאמץ והתמדה וההישגים ניכרים בכל תחום, וזאת שוב כנגד כל הסיכויים. מ"גוש בשר" הפך לילד מאושר, מלא ביטחון עצמי, מצליח בלימודים ובעל עצמאות פיזית מלאה. הסב סיפר בהתרגשות על המדריכה הנפלאה שיש לו בתוכנית, שהיא גם מאוד מקצועית וגם עם נשמה יתרה. כזאת שיודעת איך לעבוד עם ילדים בעלי נכות כמו של יניב, וזה לגמרי לא מובן מאליו לדבריו. עוד הוסיף וסיפר עד כמה חשובה הפעילות החברתית המתווספת לתוכנית הספורטיבית. הם יצאו לטיול בירושלים והסב דאג מאד שיניב לא יעמוד ביום שלם של שיטוטים, אבל הצוות הרגיע אותו ויניב אכן עמד בכך בהצלחה רבה וחזר מאושר הביתה.

על כל התוכנית הזו, הכוללת פריסה בישובים רבים, מתנ"סים, מדריכים, ילדים ומשפחות מנצחת לימור. בשיחה איתה יכולתי לחוש עד כמה היא מאמינה בילדים מחד ובספורט התחרותי מאידך – אשר יחדיו יוצרים שילוב מנצח, כי הילדים האלה יכולים באמת לעסוק בספורט תחרותי ולהגיע להישגים מרשימים ולהרגיש ולהיות צ'מפיונים. לימור חיפשה ומצאה ב"פינצטה" את הילדים המשתתפים בתוכנית, כי את הילדים המשולבים לא קל למצוא. היא ידעה עד כמה תוכל להשפיע על

כל ילד שתאתר ולא ויתרה . ובאותה מקצועיות ומסירות היא מאתרת, מדריכה ומפעילה את כל המדריכים בתוכנית.

לסיכום, תוכנית השגים לוקחת ילדים בעלי נכויות, מהפריפריה, ממגזרים מוחלשים, שנמצאים בפוטנציאל לסיכון ומובילה אותם למקום אחר לחלוטין . לחוויה של ערך עצמי, של משמעות, של מוטיבציה – שהיא היא סם החיים".

### **לסיכום**

תוכנית "השגים" היא פריצת דרך משמעותית בשילוב בין ספורט תחרותי ופעילות חברתית כאמצעי להעצמה של ילדים ובני נוער בעלי נכויות ולשילובם במסגרות הקהילתיות הרגילות.

עד היום, עיקר פעילות הספורט התחרותי וההישגי לילדים ונוער במדינת ישראל התרכזה במסגרות ובמועדונים ייחודיים לנכים כמו מועדוני "אילן".

בתוכנית "השגים" התפיסה החדשנית היא להקים לראשונה קבוצות ספורט תחרותי לילדים ובני נוער בעלי נכויות במסגרות קהילתיות רגילות (מתנ"סים ורשויות מקומיות).

כמו כן מדגישה התוכנית את המצוינות וההישגיות של הספורט מעבר להיבטים השיקומיים .

ראוי לציין שתוכנית "השגים" יצרה מהפיכה בגישה ובהתייחסות לספורט התחרותי וההישגי בקרב בני נוער וילדים בעלי נכויות מוטוריות, עיוורון ולקויי ראייה בישראל.

עד להקמת תוכנית "השגים", היו רשומים כ- 100 ספורטאים תחרותיים בגילאים 12-18 במסגרת ההתאחדות לספורט נכים (רובם ככולם במועדוני אילן) בכל מדינת ישראל.

תוכנית "השגים" הביאה תפיסה חדשנית של הקמת קבוצות ומסגרות חדשות ונגישות המשולבות בקהילה הרגילה, והגדילה בכך את הנגישות לעיסוק בספורט תחרותי . באמצעות תוכנית "השגים" למעלה מ- 200 ילדים ובני נוער נוספים עוסקים היום בספורט תחרותי.

השינוי המשמעותי ביותר חל דווקא במגזר הערבי והבדווי שבו שיעור הילדים ובני הנוער בעלי נכויות גבוה מהשיעור באוכלוסייה היהודית, והמודעות לפעילות פנאי וספורט באוכלוסייה זו נמוכה יחסית.

חלק ניכר מהמסגרות החדשות שהוקמו בתוכנית "השגים" פועלות דווקא במגזר הערבי והבדווי. קבוצות שקמו בישובים כמו שגב שלום, חורה, רהט, כפר מנדא, אום אל פאחם ועוד, יצרו שינוי משמעותי בתפיסה של המשפחה ושל הקהילה כלפי הילד או הנער בעל הנכות ובתחושת המסוגלות העצמית שלו כספורטאי המגיע להישגים ומתמודד עם אתגרים פיזיים ונפשיים של הצלחה וכישלון.

תוכנית "השגים" משלבת בין אנשי מקצוע מתחומי ספורט הנכים ועבודה עם נכויות לבין אנשי מקצוע מהתחום החברתי-קהילתי.

התוכנית גם מכשירה ומלווה מאמני ספורט שעד כה עבדו רק עם ילדים ובני נוער ללא נכות כדי שיאמנו לראשונה ילדים ובני נוער בעלי נכויות.

מעבר למשמעות האדירה של תוכנית "השגים" בהגדלת מספר הילדים ובני נוער בעלי נכויות העוסקים בספורט תחרותי, התוכנית היא בסיס להקמת התשתית והעתודה לספורט הנכים ההישגי לקראת אולימפיאדת הנכים 2016 ואילך.

ספורט הנכים התבסס עד כה על ספורטאים מבוגרים (בעיקר נכי צה"ל ובוגרי אילן). התוכנית אפשרה לראשונה איתור וטיפול של ספורטאים צעירים מצטייני ס. סנוניות ראשונות כבר השתלבו בנבחרת הכדור שער לבנות "עיוורות" שזכתה במקום ה-6 באליפות אירופה בשנת 2009.

#### **לתגובות ולמידע נוסף:**

נשמח לקבל משוב, הצעות ליוזמות ושמות של משתתפים באמצעות מנהלת תוכנית "השגים" לימור גולדברג, 052-6990180 [isad-limor@barak.net.il](mailto:isad-limor@barak.net.il)

#### **רשימת מקורות**

דורנר, ד., ריבלין, א. ופרוקצ'יה, א. (2003). **בית דין גבוה לצדק (בג"ץ) 6973/03. ליאת מרציאנו ו-7 אחרים נגד שר האוצר**. נבו: הוצאה לאור, המאגר המשפטי הישראלי.

הוצלר, י. (1990). העצמה פסיכולוגית-חברתית בקרב אנשים עם מוגבלות באמצעות פעילות גופנית. בתוך: ר. לידור, (עורך). **התנהגות מוטורית: היבטים פסיכולוגיים וסוציולוגיים** (עמ' 319-284). ירושלים: הוצאת מאגנס.

הוצלר, י. (1995). **תנועה עם כסא גלגלים: מדריך למשתמש ולמטפל**. חיפה: אחווה הוצאה לאור.

הוצלר, י. (2004). **סוגיות בחינוך המיוחד ובשיקום, כרך 19, מס' 1**. אחווה הוצאה לאור.

נאון, ד., מורגנשטיין, ב., שימעל, מ., וריבליס, ג. (2000). **ילדים עם צרכים מיוחדים: הערכת צרכים וכיסויים על ידי השירותים**. ירושלים: ג'וינט, מכון ברוקדייל.

## סקירת ספרים

**נסקר ע"י ד"ר אורי ברגמן, מרצה במכללה לחינוך גופני וספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט ובמכללת סמינר הקיבוצים**

**ד"ר פול דניסון (2009). תרגילי מוח: התענוג שבלמידה. בהוצאת "אדוואנס – הוצאה לאור, רחובות (312 עמודים).**

יצא לאור במהדורתו העברית ותורגם מאנגלית על-ידי קרן דרויק. כתב את ההקדמה למהדורה העברית - ד"ר חזי אהרוני, יו"ר העמותה הישראלית לפעילות גופנית מותאמת. זהו ספר חשוב, מעניין ויישומי לאנשים העוסקים בתנועה ובספורט טיפולי בארץ ובעולם. ד"ר פול דניסון, רעייתו ושותפתו גייל דניסון יצרו יחדיו את תכניות "הקינסיוולוגיה החינוכית ותרגילי מוח (Brain Gym)" אשר הפכו לתוכנית בינלאומית להכשרת מדריכים מקצועיים ומטפלים בשיטה ייחודית זו. בסיס השיטה הוא פשוט, מובן לכל ונגיש במובן היישומי. תכני הספר מדגימים שבאמצעות תנועה, פעילות גופנית וספורט בכוחנו לשפר את היכולות הקוגניטיביות שלנו, בד בבד עם שיפור היכולות הרגשיות-חברתיות, שלא לדבר על שיפור היכולות הסנסומוטוריות. הספר מאויר בעיטורים ותצלומים אשר ממחישים לקורא את עקרונות "תרגילי המוח" בשילוב הסברים מדעיים וניסיון אישי של המחבר לאורך למעלה משלושים שנות עבודתו בתחום "הקינסיוולוגיה החינוכית".

סודות הקריאה, הכתיבה והחשבון, לצד ערכן של הדרמה, המשחק והמוזיקה באים לידי ביטוי בתרגילים תנועתיים אשר פותחים את "השער" לסוג אחר של למידה: חווייתית, דינאמית, חושית (ויזואלית, אודיטורית) ומוטורית. לפי אדיסון והספרות התומכת - התנועה בכוחה לגרום לשינויים במוחנו "ולהגמיש" אותו כפי שהיא עושה לגופנו. זוהי גישה חינוכית, טיפולית ושיקומית המספקת כלים פשוטים ומהנים להתמודדות וצמיחה של כל אחת ואחד מאיתנו.

הוצאת הספר התאפשרה בעזרתם של כרמלה וזאב בולגר ויונית שינטל אשר הקימו ומלמדים במכון "Brain Gym Israel לפיתוח כישורי חיים".

תודה גם לד"ר חזי אהרוני על הסיוע בעריכה ובתרגום הספר ובהוצאתו לאור בשפה העברית. הספר מומלץ בחום. נסו ותיהנו - המפתחות כבר בפנים!

**לרכישת הספר:** להתקשר ליונית שינטל, טל' 054-2340233. ניתן לרכוש את הספר גם בחנות הספרים של מכון וינגייט.

# הרצאות ותקצירים של הכנס השנתי ה- 17, 2010

## בשיתוף עם עמותת אתגרים

### מאתגר לשילוב - פעילות ספורט אתגרי לאוכלוסיות ייחודיות

---

#### הכלי האתגרי ככלי חינוכי-שיקומי: סקירה ספרותית ומחקר

ד"ר אתי אבלין, ראש תחום מחקר ומדידה, עמותת אתגרים

#### הקדמה

פעילות אתגרית מוגדרת כמכלול של פעילויות פיזיות ופסיכולוגיות, המתקיימות במרחב טבעי ייחודי ו/או בסביבה מבודדת, כאשר יש הטוענים (Datillo, 2000), כי היא גם בעלת מטרות טיפוליות, וכי באמצעות פעילויות אתגריות ניתן לחולל שינוי בחיי מטופלים. מטרתו העליונה והמרכזית של תהליך הטיפול באמצעות פעילות אתגרית, היא להעלות את המודעות העצמית במגוון תחומים, תוך פיתוח תחושת מסוגלות ושליטה (Gillis & Ringer, 1999).

#### 1. סקירת ספרות

##### 1.1 פעילות אתגרית - Adventure Therapy

תחום ה- ADVENTURE THERAPY כולל מגוון רחב של תפיסות ושל פרקטיקות שבאות לידי ביטוי גם בשמות השונים שלהן: טיפול חוץ (outward bound), טיפול בטבע (wilderness therapy), חוויה טיפולית, טיפול הרפתקני (therapeutic adventure) וייעוץ על בסיס חווייתי (adventure-based counseling). באופן כללי פעילויות אתגריות אלה הן בעלות מטרות טיפוליות שמטרתן לחולל שינוי בחיי מטופלים (Datillo, 2000; Gelkopf submitted; Ringer, 2003; Gillis & Ringer, 1999). לפעילות אתגרית זו מספר מטרות. מטרתה העליונה והמרכזית של ADVENTURE THERAPY היא להעלות את המודעות העצמית במגוון תחומים. בהקשר זה טוען בנדורוף (Bandoroff, 1989) שפעילויות חווייתיות יחד עם המשוב הניתן עליהן והתוצאות הזמינות מהתנסויות שכאלה, מספקים למידה המאפשרת למשתתפים להתחיל לזכור את התנהגותם. מטרה חשובה נוספת של ה- ADVENTURE THERAPY היא שינוי המחשבה האוטומטית של "אני לא יכול" ל"אני יכול" (Blanchard, 1992). כן, באמצעות ה- ADVENTURE THERAPY ניתן ללמוד אסטרטגיות התמודדות בריאות יותר אשר מובילות לשליטה עצמית. המשתתף בפעילות האתגרית מקבל הוכחה ממשית להצלחתו, ובכך הוא מפריך תפיסה אישית שלילית. בדרך זו הוא מגיע לתפיסה עצמית חיובית יותר (Kimbil & Bacon, 1993), כשהאתגר יוצר את בסיס ההתנסות כאמצעי לתרפיה.

ייחודה של הפעילות האתגרית היא בריגוש המעורב בה. חוויות כגון טיפוס על צוק תלול או שייט בים דורשות נחישות והעזה. פעילויות אלה יכולות להיות מומשגות כזרז של התהליך שנעשה לפני, במשך ולאחר הפעילות. יש פעילויות שבהם משתתפים אנשי מקצוע ויש פעילויות שבהם לא משתתפים אנשי מקצוע (News, 2000). ייחודה של הפעילות האתגרית מתוכננת כך שתיווצר חווית הצלחה (Kimbil & Bacon, 1993), ממצאים מראים שתוכניות חווייתיות העוסקות בנושא מיקום שליטה (Hun, 1997) קשורות להגדלת הביטחון העצמי, להפחתת החרדה ולרמות גבוהות יותר של הסתגלות ושל הערכה עצמית (Deery, 1983; Shasby, Heuchert & Gansneder, 1984; Langsner & )



(Anderson, 1987). נוסף לכך נמצא במחקרים נוספים כי המשתתפים המשיכו לחוות צמיחה ושינוי (Birkenmayer, Hattie, March, Neill & Richards, 1997), ונקודת מבטם הפכה ליותר חיובית (Birkenmayer, Hattie, March, Neill & Richards, 1997), ונקודת מבטם הפכה ליותר חיובית (Birkenmayer, Hattie, March, Neill & Richards, 1997). לאחר סיום התוכנית. ממצאים אלה מנוגדים לרוב סוגי ההתערבות הטיפולית, שבהם במשך הזמן יש שחיקה קבועה של הרווחים הטיפולים (Neill & Richards, 1998).

מקינזי (McKenzie, 2000) מצאה כי הספרות מחלקת את הגורמים אשר מ שפיעים על השגת התוצאות של הפעילויות האתגריות לשישה מאפיינים: הסביבה הפיזית, הפעילות, העיבוד, הקבוצה, המנחה והמשתתפים. היא טוענת כי התשובה לשאלה כיצד מושגות התוצאות הינה עדיין תיאורטית, ואינה אמפירית מספיק. הרציונאל מאחורי בחירת סביבה פיזית בטבע נובע מהרעיון כי יש להציב את האדם מחוץ לפוזיציה המוכרת והנוחה שבה הוא נמצא בדרך כלל אל מקום בו מתקיים דיסאוננס כדי ליצור שינוי (Gass, 1993). אחת השיטות להגדלת הדיסאוננס והצמיחה האישית היא על ידי הצבתו במקום חדש בטבע (Stich & Gaylor, 1983).

תוכניות האתגר מתוכננות ומתאמות לפי צרכי המשתתפים. התוכנית כרוכה בהצבת רף אתגר אשר תואם לרמת הקושי ההתחלתי של הקבוצה, כאשר במהלך הפעילויות עולה רף האתגר. המשתתפים תלויים זה בזו גם בהצלחה של הפעילות וגם בביטחונם האישי. סביבת תוכניות האתגר היא סביבה של למידה מתוך שיתוף פעולה ופחות מ תוך תחרותיות. הסיטואציות מעודדות פתרון בעיות ויצירת אחדות בקבוצה (Nadler & Luckner, 1992).

למרות שהאתגר ההדרגתי נתפס לרוב כבעל סכנה גבוהה, למעשה הסכנה בו נמוכה. חוסר הנוחות אשר נגרמת כתוצאה מתפיסת הסכנה גורם למשתתפים להוציא מעצמם את הפוטנציאל שחבוי בהם (Gass, 1993). הפעילות דוחפת אותם לעשות מה שבדרך כלל הם אינם עושים, לעזוב את עולמם הבטוח, המוכר, הנוח והצפוי, ולהיכנס לסביבה חדשה ולא מוכרת (Luckner & Nadler, 1995). השימוש בסביבת הטבע היא הזדמנות לגלות שרבים מהקשיים מעוצבים על ידי התפיסה העצמית אשר יכולה להשתנות (Luckner, 1989).

חלק חשוב מהפעילות האתגרית הוא שלב העיבוד בסופה של התוכנית. בשלב זה מעבדים המשתתפים את החוויה האישית והקבוצתית שהם עברו בפעילות כדי לחשוף את המשמעות שיש לחוויה גם במקומות אחרים בחיים. לאחר השלמת הפעילות עשויים המשתתפים לבחון מחדש דרכי ם להבעת רגשות, בקשה לעזרה ותמיכה מאחרים, התמודדות עם פחדים, ומה אפשר ללמוד לחיים מהתגברות על אתגר קשה ומאיים.

בנוסף לפן האישי, אשר בו ניצב האדם מול האתגר, חשוב להדגיש גם את הפן החברתי בפעילות אתגר, במיוחד בקבוצה של אנשים עם פוסט טראומה. במאמר הסקירה אודות הגורמים המרכיבים את החוסן הנפשי (resilience) לפוסט טראומה מתייחסים ל "גורמי הסיכון" ללקות בפוסט טראומה וגם ל "גורמי חוסן" מפני פוסט טראומה. אחד מגורמי החוסן הוא מערכות יחסים חיוביות עם המשפחה וגם עם חברים (Elder & Clipp, 1988). השתתפות בפעילות של ספורט אתגר י בקבוצה בכלל ובקבוצת שווים בפרט, יכולה לאפשר למשתתף לקבל עידוד ותמיכה קבוצתיים, דבר אשר עשוי לשפר את מצב רוחו (Riddick & Freitag, 1984).

בפעילות האתגרית הטיפולית מושרש העיקרון של "למידה באמצעות עשייה יחד עם שיקוף ומחשבה". ניתן לאתר שורשים מוקדמים של חינוך חוויתי בכתיבה החינוכית של דווי (Dewey) אשר טוען כי למידה חווייתית הינה הלמידה האפקטיבית ביותר (Gass, 1993). לפיו, המאפיין הבסיסי של הלמידה החווייתית היא שקיימת הפעלה אקטיבית של רוב החושים (Kraft & Sakofs, 1985). באמצעות הגברת העוצמה של הדרישות המנטאליות ו הפיזיות של הלמידה מפעיל הלומד "את כל מערכות החושים בתהליך הלמידה והשינוי". מחקרים בנושא של עיבוד מידע מספקים תמיכה מסוימת להנחת יסוד זו ומראים כי עיבוד רב- חושי מסביר את הרמה הגבוהה של הפעילות הקוגניטיבית וזיכרון מוגבר

(Crisp, 1998). ייתכן כי השימוש בספורט טיפולי המערב חושים רבים יכול להסביר את רמת השינוי הגדולה המדווחת על ידי המשתתפים.

נוסף לכך, למידה של אסטרטגיות לפתרון בעיות מתבצעת בצורה הטובה ביותר בתוך "מצבי חיים אמיתיים", בהם המשתתפים חייבים ללמוד ליישם שיטות התמודדות על עצמם ובהם הם לומדים על גופם את תוצאות הפעולות שלהם. ממצא מעניין מתייחס לעובדה כי כאשר בודקים את העקרונות האלו, אשר תיאורית הפעילות האתגרית טיפולי נבנתה מהם, מגלים כי היסודות שלהם נשענים על הנחות מבוססות היטב של התיאוריה הקוגניטיבית לפיה פעילות אתגרית מסייעת לשינויים קוגניטיביים, של התיאוריה הקוגניטיבית- התנהגותית המשפרת התנהגויות דרך תהליכי דסנסטיזציה, של התיאוריה ההומניסטית שמחברת את האדם חזרה לעצמו בגובה העיניים - לטבע ובה לאנושות כולה, ושל אלמנטים של האספקטים הבין- אישיים (קבוצתיים) של תיאורית יחסי-אובייקט לפיהם העולם אינו רק מאיים ואובייקט רע ומפחיד, אלא ניתן להתמודד איתו. לכן, נראה כי כתוצאה מהגדרה זו קיימת אפשרות שטיפול אתגרי מציע באופן פוטנציאלי מדיום מיוחד במינו שבו ניתן ליישם את התהליכים הטיפולים, אשר מניחים כי הם קיימים במגמות טיפוליות רבות. נוסף לכך, ההתמקדות בקבוצה היא מרכיב חשוב כאשר טיפול אתגרי הוא כמעט באופן בלעדי תהליך קבוצתי. כמו בפסיכותרפיה קבוצתית רכיב הקבוצה בטיפול אתגרי הוא חלק חיוני של האספקט הטיפולי הכללי של ההתערבות. בדומה לכל קבוצה טיפולית, הקבוצה הנוטלת חלק בפעילות של טיפול אתגרי מספקת תמיכה, משוב והקשר בין- אישי חזק. באופן ייחודי לשיטה זו, פעילויות ספציפיות מוצגות לקבוצה כאתגרים עליהם יש להתגבר, וההצלחה לעשות זאת תלויה בכל אינדיבידואל החבר באותה קבוצה, לדוגמה, טיפוס במעלה שטח סלעי או פיתוח משא- ומתן לגבי שטח לא מסומן כדי להשיג מטרה מסוימת. כדי להשיג שליטה באתגרים אלה חייבים חברי הקבוצה לשאת פעולה, ליישם מיומנויות, לפתור בעיות בדרך יצירתית, ולסמוך זה על זה.

### **מושגים משמעותיים בתהליך הטיפולי שייבחנו לאור הפעילות האתגרית:**

#### **1.2 תחושת שליטה**

תחושת שליטה מקושרת רבות לאיכות חיים ורווחה נפשית (Bandura, 1989 ; Rosenfield,1992) הנחשבת לתוצאה רצויה של התערבות. בעשורים האחרונים חלה מגמה לראות בשיקום תהליך אשר תפקידו לקדם איכות חיים, ולא רק הפחתה של סימפטומים (Wolf, 1997). מושגים שונים בספרות כמו תחושת שליטה נתפסת, מיקוד שליטה פנימי ושליטה של העצמי מתארים את הרעיון הכללי בו האדם מרגיש שהוא שולט במתרחש בחייו.

לטענת Rosenfield (1992), תחושת שליטה היא אלמנט מרכזי בתוכניות טיפול אשר מגביר את התוצאות החיוביות של טיפול פסיכו- סוציאלי. היא מציעה מודל תיאורטי לבחינת האלמנטים שמגבירים את איכות החיים הסובייקטיבית של אנשים בעלי הפרעות נפשיות ממושכות. במסגרת בדיקת המודל רואינו 157 אנשים בעלי הפרעות נפשיות ממושכות לגבי השירותים שהם מקבלים, איכות החיים שלהם ותחושת השליטה שהם חשים. ממצאי המחקר מצביעים על כך כי תפיסת השליטה היא גורם שמסביר את הקשר שבין תוכניות הטיפול לתחושת סיפוק מהחיים (Rosenfield, 1992).

קרבו ועמיתיו (Kravetz, Faust & David, 2000), בדקו את הקשר בין קבלת התווית של ה"חולה" לתחושת שליטה ולאיכות חיים. במחקר זה הם השתמשו במדד שליטה המתייחס לתפיסת השליטה הספציפית על ההפרעה הנפשית ולא במדד כללי אישיותי של שליטה.

#### **1.3 איכות חיים**

ריטסנר וקורס (Ritsner & Kurs, 2006) מגדירים איכות חיים כפרספקטיבה הוליסטית המתייחסת לכל קיומו של האדם. מושג זה בעל הגדרות רבות השונות ברמת ההיבטים הסובייקטיביים לעומת האובייקטיביים. קומינס (Cummins, 2000) הציג סקירת מחקרים שמדדו איכות חיים אובייקטיבית לעומת סובייקטיבית, כשמדדים נפוצים לאיכות חיים אובייקטיבית הינם רמת הכנסה, רמת חינוך, מצב בריאות וכושר גופני. מדדים נפוצים לאיכות חיים סובייקטיבית הינם רווחה פסיכולוגית, מטרה בחיים, שביעות רצון מהחיים, אושר, אפקט חיובי, רמת מתח, שביעות רצון מהמצב הכלכלי ומהמ צב התעסוקתי. רוב ההגדרות לאיכות חיים מחפשות את האיזון בין הסובייקטיבי לאובייקטיבי, מתייחסות למגבלות והזדמנויות, לאיזון ביניהן ולאינטראקציה של יחידים עם סביבתם (Corring, 2002).

#### **1.4 תקווה**

ההתייחסות לנושא התקווה והשפעתה החיובית על תפקודם של בני אדם התעוררה ב שנים האחרונות בעקבות דיווחים של אנשים שניצלו מחוויות קשות ושרדו אודות כוח רצון ומאבק לחיים במלחמות , מחנות ריכוז , אסונות טבע ועוד . פרנקל (1981) שניצל ממחנה ריכוז בגרמניה , דן במושג משמעות החיים תוך אימוץ דבריו של ניטשה "מי שיש לו בשביל מה לחיות יוכל לשאת כמעט כל איך..." , כלומר התקווה היא משמעות החיים . פרנקל טוען שהחיים מקבלים משמעות בשלוש דרכים : מה שהאדם נותן לחיים – עבודה ויצירה , מה שהאדם מקבל מהחיים – חוויות וערכים , והאופן שבו מתייחס האדם לגורל שאותו אין הוא יכול לשנות . מטרת התנהגותו של האדם היא הגשמת ערכים ומשמעות. עדויותיו של פרנקל ועדויות נוספות סללו את הדרך לניסיונות מעמיקים להבנת ולהגדרת מושג התקווה . התייחסויות נוספות למושג התקווה כללו בין השאר : רציה (desirability) – (לוי, 1999 ; Stotland, 1969 ; Nunn, 1996 ; Seeman, 1999), אמונה ונכונות מתמדת – (גבעולי, 1989; לוי, 1999); קיימת אמונה כי לכל מצב בחיים יש תמיד יותר ממוצא או מפתרון אחד (לוי, 1999), יותר מפתרון אחד – קיימת אמונה כי לכל מצב בחיים יש תמיד יותר ממוצא או מפתרון אחד (גבעולי, 1989), אקטיביות – התקווה היא אקטיבית ולא ציפיה פאסיבית (גבעולי, 1993; גבעולי, 1989; יעקובי, 1989).

#### **1.5 הערכה עצמית**

קוהוט (1977), מגדיר את העצמי כמקבץ של תחושות , הרגשות, חוויות, דימויים, מחשבות ורעיונות, אותן מייחס האדם לעצמו (נוי, 1995). הוא אינו רואה את העצמי כמבנה נפשי מוגדר , אלא מתייחס אליו כאל עלילה שנערכת כל פעם מחדש בעקבות חוויות חוזרות ומשתנות של פנים וחוץ , אדם וסביבה. הוא טוען שכל אדם בא לעולם עם " מצבי עצמי" תחושתיים - כאב, עונג, לחץ וסיפוק, וכי הקשר עם הסביבה הופך מצבים אלו לרצפים בעלי משמעות ולרצפים במרחב של זמן . רצפים אלו חוברים לאט לאט למרקם אחיד ויוצרים את גרעין העצמי שאליו מתווספות חוויות והקשרים . קוהוט טוען שאם אמנם נוצר המרקם האחיד - unity כפי שהוא מכנה את תחושת האדם שיש הקשר בין חלקיו השונים, אזי ניתן לדבר על תחושה של לכידות (cohesiveness) העומדת בבסיס תחושת הערך העצמי.

תחושת הערך העצמי היא אותה התחושה המעניקה לאדם את תחושת החיוניות , כשהתכלית וכיוון התפתחותה התקינה תלויה במידה רבה ביחסי הגומלין הנוצרים בין צורכי הפרט לסביבתו . זוהי תפיסה נלמדת, יציבה לאורך זמן ויש התאמה בין פרטיה . היא מורכבת מתתי תפיסות שכל אחת מהן מתייחסת לתחום מסוים של התנהגות או הופעה חיצונית . היא כוללת היבט תיאורי והערכתי כאחת, ושניהם לא בהכרח הולמים את התיאור וההערכה שמקבל אדם מסביבתו (סגינר, 1980). ה"עצמי" הוא מושג מרכזי בכל תיאוריות האישייות . מספר התיאוריות וההתייחסות אליו הוא רב, ולפיכך ניתן למצוא שמות שונים למושג זה ללא הבחנה מהותית ביניהם : מושג העצמי, תאור העצמי, קבלה עצמית, הערכה עצמי, ערך עצמי ועוד.

כאמור, מושג העצמי כפי שהוגדר או תואר על ידי פסיכולוגים מתייחס לתפיסתו הספציפית של כל אדם את התנהגותו ואת המאפיין אותו . תפיסה עצמית זו נרכשת על בסיס אינטראקציה חברתית ומהווה גורם מרכזי בקביעת התנהגותו של האדם. קיימת מידה רבה של חפיפה בין המושגים השונים המתארים את ה"עצמי" כגון : הערכה עצמית, קבלה עצמית, שביעות רצון עצמית ועוד, כאשר הערכה עצמית היא המידה שבה אנו רואים באור חיובי או שלילי את ההיבטים השונים של מושג העצמי שלנו (רוקס, 2000). למרות שיש שינויים זמניים ברמת ההערכה העצמית שלנו , למשל בזמנים בהם אנו נוטים להתמקד יותר בעצמנו , נראה שרוב המדדים שנוצרו כדי למדוד הערכה עצמית , מניחים שמדובר בתכונה יציבה למדי.

#### **1.6 השפעת ADVENTURE THERAPY על בעלי אוכלוסיות ייחודיות**

ה- ADVENTURE THERAPY נמצאה יעילה לקבוצות רבות . מחקרו של Herbert (1998) בחן את ההשפעות של תוכנית ADVENTURE THERAPY על שמירת מקום עבודה לאורך זמן על ידי מבוגרים בעלי מוגבלויות שונות : אנשים המתמודדים עם מחלת סכיזופרניה , בעלי פיגור שכלי מתון , בעלי הפרעות אישיותיות , בעלי מגבלות אורטופדיות ובעלי מספר מוגבלויות (Herbert, 1998). הנבדקים שגויסו מתוך תוכניות קהילתיות שיקומיות חולקו באופן אקראי לשתי קבוצות : קבוצת ביקורת ללא

טיפול וקבוצת ניסוי . התוכנית ADVENTURE THERAPY שנערכה במשך 8 ימים כללה טיולי תרמילאים, שייט בקנו, טיפוס סלעים, פעילויות בקורס חבלים, קמפינג ויוזמות קבוצתיות. לקבוצת הניסוי ולקבוצת הביקורת ניתנו מדדים לפני ואחרי התוכנית על סקאלת מיקום השליטה והערכה עצמית במרווח השוואתי של 8 ימים. מדדים תלויים וראיונות איכות הושלמו במעקב שנערך לאחר שלושה חודשים, והמשתנים התלויים נמדדו שוב במעקב לאחר שנה. נבדקו גם רישומי תעסוקה שנה לאחר סיום התוכנית.

תוצאות המחקר הצביעו על כך, שלמשתתפים הייתה עלייה בהערכה עצמית ובמיקום השליטה מייד לאחר התוכנית.

מהראיונות עלה כי הם חשו שהטיפול עזר להם להרגיש יותר טוב עם עצמם, עזר להם להכיר שיש להם יכולות גדולות יותר ממה שחשבו וסייע להם לרכוש מיומנויות יותר טובות בניהול מצבים בין-אישיים, אך בשנה שלאחר הטיפול נכחדו השינויים הללו. לא נמצאה השפעה על שמירה על מקום העבודה.

במחקר אחר של Bennet, Cardone & Jarczyk (1997), בדקו את השפעת הטיפול ב- ADVENTURE THERAPY על מכורים מתבגרים ומבוגרים. הנבדקים חולקו לשתי קבוצות: קבוצת ניסוי שהשתתפה ב- ADVENTURE THERAPY, וקבוצת ביקורת שלא השתתפה ב- ADVENTURE THERAPY. ממצאי המחקר הצביעו על כך, שעם סיום תוכנית ה- ADVENTURE THERAPY קיבלה קבוצת הניסוי ניקוד נמוך באופן משמעותי במדדים של התעוררות אוטומטית, תכיפות מחשבות שליליות וצורך עז באלכוהול. אולם במעקב שנערך לאחר 10 חודשים התברר שלא היו הבדלים סטטיסטיים משמעותיים בין קבוצת הניסוי לקבוצת הביקורת בשיעורי ההתנזרות מאלכוהול (Bennet, Cardone & Jarczyk, 1997).

יעילות ה- ADVENTURE THERAPY הוכחה גם בקרב אוכלוסיות המתמודדות עם חולי נפשי. במטה אנליזה שהתמקדה בהשפעת ADVENTURE THERAPY על מבוגרים המתמודדים עם חולי נפש נסקרו 17 מחקרים אשר עסקו בטיפול על בסיס ADVENTURE THERAPY בלבד כמודל טיפולי, וכן כטיפול נוסף (Kelly, 1993). מחקרים אלה כללו חולים מאושפזים, חולים שטופלו בטיפול יומי וחייל ים משוחררים הסובלים מתסמונת פוסט טראומטית (Post Traumatic Stress Disorder – PTSD). התוצאות שדווחו כללו השפעות חיוביות אלה: הפחתה בחשיבה אובססיבית ובפחד ממוות, הערכה עצמית מוגברת, ביטחון עצמי יותר גבוה, מודעות רגשית יותר גדולה, שחרור מהיר יותר מבית החולים, התאמה בין תפיסה עצמית ריאלית לאידיאלית, אינטראקציה חברתית רבה יותר, יעילות עצמית מוגדלת תקשורת וערנות רבות יותר, קבלת אחריות וטיפול רבים יותר, גאווה אישית והערכה עצמית גבוהות יותר, רווח טיפולי כללי, והפחתה בסימפטומים של PTSD.

מחקר אחר (Gelkopf, submitted), בחן את יעילות ההתערבות אצל הסובלים מ- PTSD. תוצאותיו של מחקר הצביעו על שיפור משמעותי בתפקוד, בהערכה העצמית, בתקווה, בהפחתת דיכאון ובתחושת השליטה על המחלה. נוסף על כך הייתה הפחתה בסימפטומים של לחץ טראומטיים, בעיקר בשל הפחתה בסימפטומים של הימנעות. השיפור הגדול ביותר ניכר ברמת התפקוד, התקווה וההערכה.

מחקר אחר נוסף (Kelley, Coursey & Selby, 1997) בחן את השפעת הטיפול ב- ADVENTURE THERAPY על מתמודדים בעלי מחלות נפש כרוניות. הנבדקים השתתפו בתשעה ימי טיול אתגרי. תוכנית זו שילבה גם טכניקות קוגניטיביות התנהגותיות ספציפיות. המשתתפים חולקו לשתי קבוצות אבחון: הפרעות סכיזופרניות והפרעות רגשיות או סכיזו-אפקטיביות.

המחקר בדק מדדים תלויים רלבנטיים לרפואה כדי להעריך את התחומים: הערכה עצמית ויעילות עצמית, חרדה ודיכאון, אמון מול נטיות פרנואידיות, מיקום השליטה וסימפטומים פסיכיאטרים נוספים. ממצאי המחקר הראו עלייה משמעותית בהערכה העצמית וביעילות העצמית אצל קבוצת הניסוי, והראו הפחתה בתחומים אלה בקבוצת הביקורת. אצל שתי הקבוצות נמצאו הפחתה משמעותית בחרדה ודיכאון (Kelley, Coursey & Selby, 1997).

כן הצביעו ממצאי המחקר על עלייה באמון ובשיתוף פעולה בקרב אוכלוסיית קבוצת הניסוי. מכאן ניתן לומר כי ל- ADVENTURE THERAPY השפעה מיידית על המשתתפים בהיבטים של יעילות עצמית, הערכה עצמית ואמון. כלומר, נמצאה עלייה בהיבטים אלה בעקבות ה- ADVENTURE THERAPY, ואילו נמצאה ירידה ברמות של חרדה ודיכאון (Kelley, Coursey & Selby, 1997).

מחקר אחר (Banaka & Young, 1985), בחן את ההשפעה של פעילות ADVENTURE THERAPY על המיומנויות הקשורות להתמודדות קהילתית אצל משתתפים בעלי מחלות נפש כרוניות, אשר רובם אובחנו כאוכלוסייה המתמודדת עם מחלת הסכיזופרניה. אוכלוסיית הניסוי השתתפה בפעילות אתגרית שנערכה במחנה בטבע ונמשכה שבועיים. במחקר נבדקה השפעת פעילות ADVENTURE THERAPY על: טיפול אישי, מערכת רשמית, קשרים חברתיים לא רשמיים, קבלה חברתית ואוריינטציה משימתית. מדדים נבדקו לפני התוכנית, פעם אחת במהלכה ושלושה שבועות לאחר סיומה (Banaka & Young, 1985).

התוצאות הראו, שקבוצת הניסוי השתפרה באופן משמעותי בשבע מתוך עשר הסקאלות בסיום המחנה. שינויים אלה נשמרו גם שלושה שבועות לאחר סיום המחנה בארבע מתוך שבע הסקאלות. נוסף לכך, אציין כי השימוש בסביבת הטבע מהווה הזדמנות לגלות שרבים מהקשיים מעוצבים על ידי התפיסה העצמית אשר יכולה להשתנות (Luckner, 1989). הפעילויות מתוכננות כך שתיווצר חוויה של הצלחה, תוך כדי קריאת תיגר על הערכה עצמית נמוכה, חוסר אונים נרכש, ותלותיות (Kimball & Bacon, 1993), על ידי כך ניתן לקדם שינויים בהתנהגות ובעמדות (Datilo, 2000). ממצאים מראים כי פעילות אתגרית מגבירה את הערכה העצמית וגורמת להגברת מיקוד השליטה הפנימי (Herbert, 1998; Wright, 1982; Pfirman, 1988; Davis-Berman & Berman, 1989). שני המשתתפים הללו נמדדים במחקר ונמצאו בעלי השפעות חיוביות על תוצאות שיקום (Norman & Norman, 1991), עוד נמצא במחקרים (Gelkopf, Submitted), כי שייט אתגרי בקרב המתמודדים עם PTSD מביא להעלאת רמות תקווה.

#### הערכה ומדידה של הכלי האתגרי ככלי שיקומי

פעילות עמותת "אתגרים" מתקיימת עם ילדים, בני נוער ומבוגרים אשר להם חריגויות התנהגותיות, שכליות, רגשיות והתפתחותיות. מטרת הפעילות הן חיזוק יכולת ההתמודדות של המשתתפים ומוכנותם לנסות להתמודד, חיזוק יכולות רגשיות, חברתיות, קוגניטיביות ומוטוריות, שיפור היכולת לעבוד בקבוצה בשיתוף פעולה, בניית אמון בעצמי ובאחרים. הקבוצות פועלות במשך עשרה מפגשים לפחות, כאשר לכל אחת מטרת ספציפיות בהתאם לאופי משתתפיה, מעבר למטרות הכלליות שצוינו לעיל. בהמשך נציג את סיכום הפעילות של 22 קבוצות, 178 משתתפים – ילדים ובני נוער שפעלו בשנים 2008-2009. בסיום השנה ניתנו למדריכי הקבוצות ולצוות המלווה אותן שאלונים המבקשים להעריך את השינוי שחל בקבוצה ובכל אחד ממשתתפיה, לפי מימדים התואמים את מטרת הפעילות. נוסף לכך, מילאו 12 נשים אשר השתתפו בקבוצה של נשים בעלות נכות פיזית וללא נכות אחרת, שאלונים באמצע התהליך הקבוצתי ובסיומו. הדו"ח עוסק בעיקר בפעילות הקבוצות של הילדים/בני הנוער, ובהמשך מתאר את קבוצת הנשים.

#### קבוצות ילדים ובני נוער

##### שיטה

##### משתתפים

178 ילדים ובני נוער אשר השתתפו בפעילות של 22 קבוצות. בקבוצות השתתפו 5-13 ילדים/בני נוער, בממוצע 8.09 ילדים לקבוצה ( $SD=2.16$ ). הקבוצות פעלו למשך 10-25 מפגשים, ובממוצע 13.90 מפגשים לקבוצה ( $SD=4.01$ ).

לוח 1 מתאר את 22 קבוצות הילדים/בני הנוער שפעלו לפי סוג הקושי של המשתתפים, טווח הגילאים ומספר המשתתפים. הלוח מעיד על המגוון הרחב של הקשיים עימם מתמודדים הילדים ובני הנוער, ומכאן גם על המגוון הרחב של הפעילויות אשר פותחו למענם. חשוב לציין כי אמנם המטרות הכלליות וההערכה שנגזרה מהן היו זהות לכל הקבוצות, אך לא תמיד התאימו כל השאלות בשאלונים לכל הקבוצות, ויתכן כי שאלות אחרות אשר היו מתאימות למספר קבוצות לא נשאלו.

## כלים

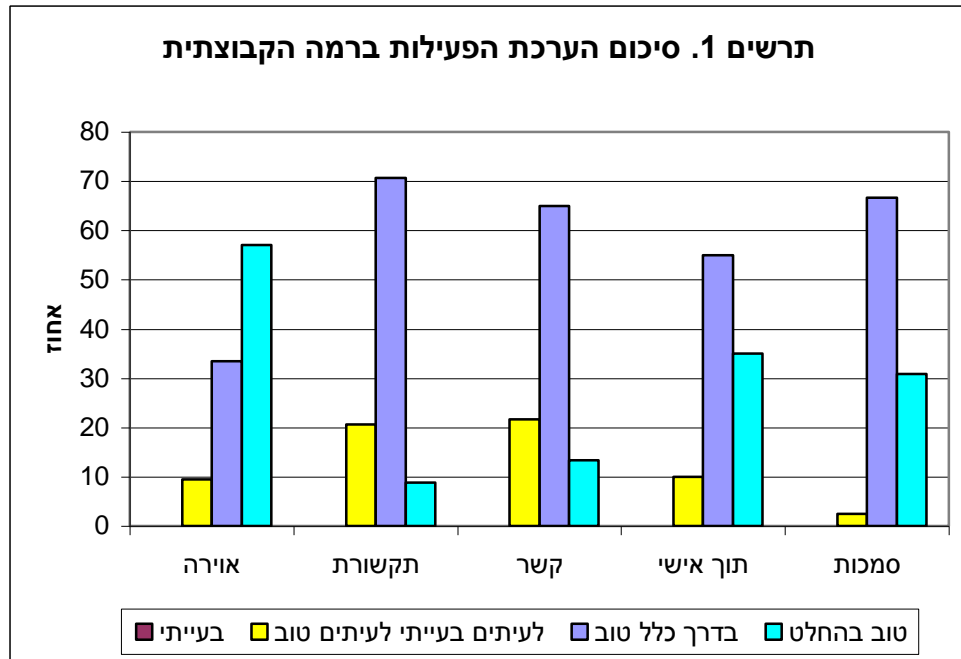
לצורך ההערכה של הפעילות עם קבוצות הילדים ובני הנוער חוברו שני שאלונים (נספח א').  
שאלון א' התמקד ברמה הקבוצתית ובו נתבקש המדריך / איש הצוות להתייחס למצב הנוכחי של הקבוצה בסוף השנה, ולהעריכו לפי המימדים הבאים: א. קשר - קבלת השונה בקבוצה ותחושת השייכות לקבוצה, שיתוף פעולה ועבודת צוות, אמון הדדי ולכידות.  
ב. תקשורת - אופי התקשורת ומידת החשיפה בקבוצה. ג. המימד התוך-אישי - התמודדות עם קושי ואתגר ומידת המוטיבציה לפעילות. ד. סמכות וגבולות - היחס לסמכות של מדריך אתגרים והיחס לסמכות של איש הצוות מטעם המסגרת. ה. אווירה בקבוצה. בכל מימד הוגדרו נושא אחד עד שלושה, והערכתם ניתנה על גבי סקלה ספציפית בת ארבע רמות כאשר ה' רמה הראשונה מייצגת מצב של קונפליקט, ניכור, עוינות והתעלמות, ואילו הרמה הרביעית מייצגת מצב של קבלה, שיתוף פעולה, אמון, עניין והתלהבות.

שאלון ב' התמקד ברמת הפרט ובו התבקש המדריך/ איש הצוות להעריך את השינוי שחל בתפקודו של כל ילד/מתבגר במהלך שנת הפעילות. נבחנו שבעה מימדים: א. התמודדות - מוכנות להתאמץ, להעזר, מוכנות לקחת סיכון, מוכנות להתמודד עם קושי/לחץ/פחד).  
ב. תפקוד רגשי - יכולת לתת אמון לאחר, יכולת לסמוך על האחר, דימוי עצמי, ביטחון בעצמי, תחושת מסוגלות, תפיסת המגבלה כמכשול. ג. תפקוד חברתי - הבעת רגש, יכולת לבקש ולקבל עזרה, יכולת לתת עזרה, שיתוף פעולה עם האחר, עבודת צוות, תקשורת בין-אישית מותאמת, יצירת קשר, שמירת קשר. ד. תפקוד קוגניטיבי - יכולת מילולית, תפיסה, זיכרון, לימוד ויכולת ביצוע, יכולת בחירה, יכולת להסיק מסקנות, שאילת שאלות, שיפוט והערכת ידע. ה. תפקוד מוטורי - יכולת במוטוריקה גסה כמו הליכה, ריצה, יכולת במוטוריקה עדינה כמו כתיבה. ו. התנהגות - שמירה על חוקים וגבולות, הפרעה לפעילות / מחוץ לפעילות, שליטה עצמית, דחיית סיפוקים, יחס לציוד, התנהגות תוקפנית. ז. יחס כללי לקבוצה - שיתוף פעולה, אמון, קשרים חברתיים, התנהגות בקבוצה.  
כל מימד הוערך בסקלה בת 7 דרגות: ירידה רבה (1), ירידה בינונית (2), ירידה מעטה (3), ללא שינוי (4), עליה מעטה (5), עליה בינונית (6), עליה רבה (7).  
כן נשאלו המדריכים ואנשי הצוות להערכתם את מידת התרומה אשר המשך הפעילות לשנה נוספת תספק לילד/מתבגר. מימד זה הוערך בעזרת סקלה בת 6 דרגות: כלל לא (1), במידה מעטה מאד (2), במידה מעטה (3), במידה בינונית (4), במידה רבה (5), במידה רבה מאד (6).

## ממצאים

### הערכה ברמת הקבוצה

חלק זה מסכם את ההערכה שנתנו המדריכים ואנשי הצוות לפעילות הקבוצתית, ברמת הקבוצה, לפי חמישה המימדים אשר נבדקו: אווירה בקבוצה, תקשורת, קשר, המימד התוך אישי, סמכות וגבולות.

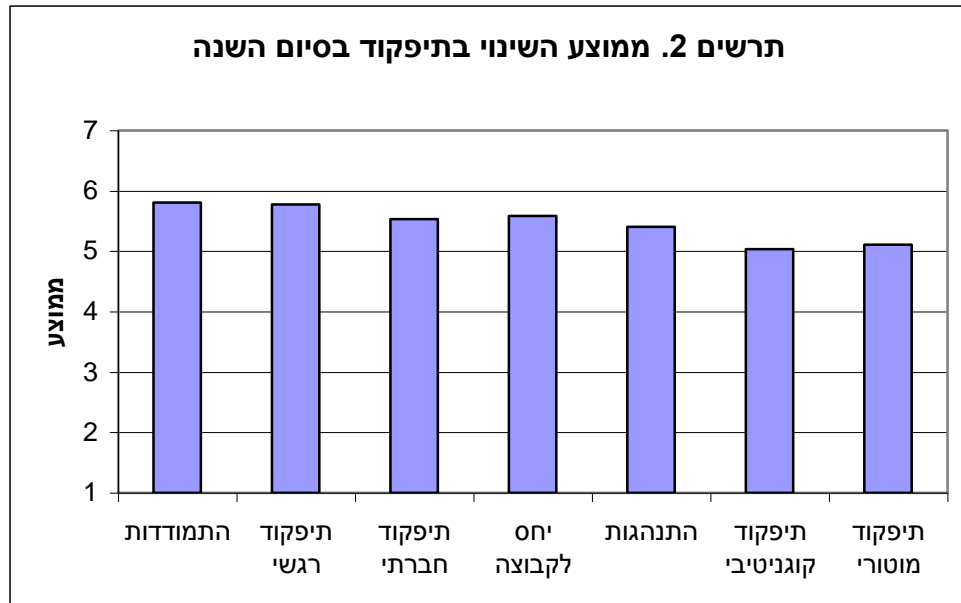


הלוח והתרשים מראים כי לסיכום הוערכו המימדים הקבוצתיים כמייצגים מצב שהוא בדרך כלל טוב. האזירה בקבוצות הוערכה כטובה בהחלט ב- 57% מן המקרים, ובדרך כלל כטובה ב- 33% מקרים נוספים. עבור תקשורת, קשר, המימד התוך אישי, סמכות וגבולות הוערך המצב כטוב בדרך כלל בכ- 55%-70% מן המקרים, ואף כטוב בהחלט בכ- 9%-35% מן המקרים. רק בכ- 2%-22% הוערך המצב כלעיתים בעייתי ולעיתים טוב, וכאמור לעיל לא ניתנה אף הערכה של מצב בעייתי.

#### הערכה ברמת הפרט

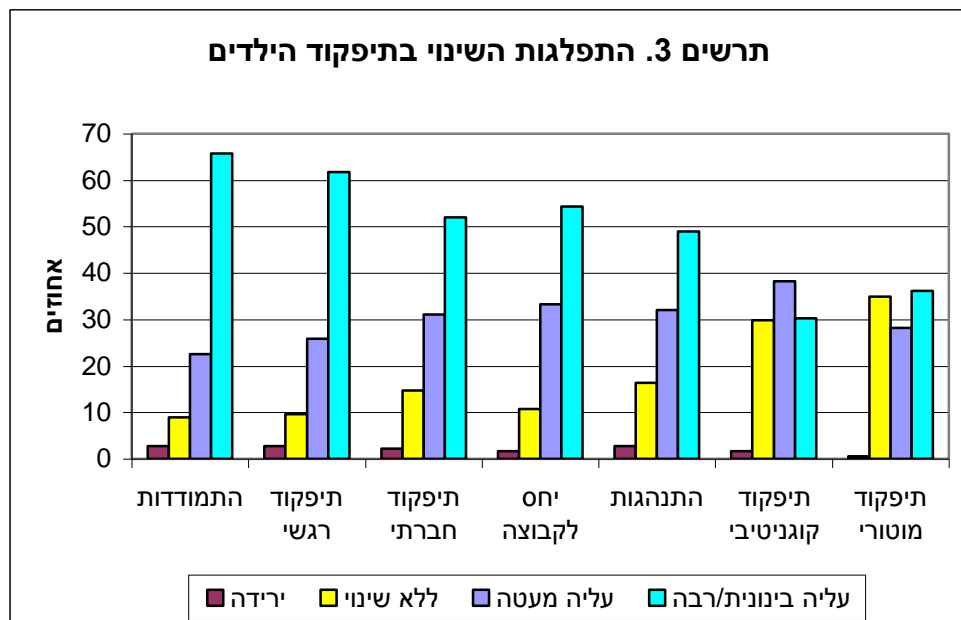
חלק זה מסכם את ההערכה שנתנו המדריכים ואנשי הצוות לשינוי שחל בילדים ובבני הנוער, ברמת הפרט, לפי שבעת המימדים אשר נבדקו: התמודדות, תפקוד רגשי, תפקוד חברתי, התייחסות לקבוצה, התנהגות, תפקוד קוגניטיבי, ותפקוד מוטורי.

לסיכום, תרשים 2 ממחיש את השינוי הממוצע שחל בילדים ובבני הנוער בתחומים שנבדקו. התרשים מראה כי השינוי החיובי הגדול ביותר הוערך ביכולת ההתמודדות של הילדים ובני הנוער ובתפקודם הרגשי. שינוי חיובי מתון יותר הוערך באספקט החברתי וההתנהגותי, והשינוי המתון מכולם, אם כי עדיין בעיקרו חיובי, הושג ביכולות הקוגניטיביות והמוטוריות של הילדים ובני הנוער.



אכן, ההבדל בין השינויים בהתמודדות ותפקוד רגשי לבין השינויים החברתיים / התנהגותיים ובין השינויים הקוגניטיביים/מוטוריים נמצא מובהק:  $\chi^2(6)=141.42$  ( $p<.001$ ), כלומר כפי שנאמר לעיל, השינוי ביכולת ההתמודדות ובתפקוד הרגשי היה הבולט ביותר, ואילו השינוי הקוגניטיבי / מוטורי היה המתון ביותר.

תרשים 3 מפרט את מידת השינוי בתחומים השונים. התרשים מבהיר כי רוב הילדים ובני הנוער חוו שינוי חיובי - מעט, בינוני, או רב, בתחומים שנבדקו - 88% מן הילדים ביכולת התמודדות, 88% מן הילדים בתפקוד רגשי, 88% מן הילדים ביחסם לקבוצה, 83% מן הילדים בתפקוד חברתי, 81% מן הילדים בהתנהגות, 69% מן הילדים בתפקוד קוגניטיבי, ועד 64% מן הילדים בתפקוד מוטורי.



לבסוף, נבחנו המתאמים בין הערכות התפקוד של הילדים ובני הנוער בתחומים השונים שנבדקו. המתאמים היו כולם חיוביים ומובהקים ונעו בין  $r=.26$  ( $p<.001$ ) לבין  $r=.74$  ( $p<.001$ ). ממוצע המתאמים עמד על  $r=.47$  ( $SD=0.13$ ). כלומר, ניתן להצביע על מגמה כוללת של שינוי חיובי, לפיה



ככל שהוערך כי ילדה או מתבגרת עבר שינוי משמעותי יותר בתחום כלשהו כך רבים הסיכויים כי עבר שינוי משמעותי גם בתחומים האחרים.

**לסיכום**, המצב ברמה הקבוצתית מבחינת קשר, תקשורת, אהבה, סמכות וגבולות וכן מבחינת המימד התוך אישי, הוערך כטוב. בהתאם לכך הוערך בדרך כלל שיפור בתפקוד הילדים. האווירה בקבוצות הוערכה כטובה מאד ביותר ממחציתן ובשליש נוספות כטובה בדרך כלל. תקשורת בקבוצה, קשר בין המשתתפים, המימד התוך אישי של המשתתפים, וכן סמכות וגבולות הוערכו כטובים בדרך כלל ביותר ממחצית הקבוצות ועד קרוב לשלושה רבעים מהן, ואף כטובים בהחלט בעשירית עד שליש נוספים מן הקבוצות. רק באחוזים בודדים מן הקבוצות ועד כחמישית מהן הוערך המצב כלעיתים בעייתי ולעיתים טוב, ובאף קבוצה לא הוערך מצב בעייתי. רוב הילדים ובני הנוער הוערכו כמי שחוו שינוי חיובי בתחומים שנבדקו - שינוי מועט, בינוני או רב. עבור 88% מן הילדים הוערך שינוי חיובי ביכולת ההתמודדות, עבור 88% מן הילדים הוערך שינוי בתפקוד רגשי, עבור 88% - שינוי ביחס לקבוצה, עבור 83% מן הילדים - שינוי בתפקוד חברתי, עבור 81% מן הילדים בהתנהגות, עבור 69% מן הילדים - שינוי בתפקוד קוגניטיבי, ואף שינוי בתפקוד מוטורי הוערך עבור 64% מן הילדים.

## **סיכום**

כאמור, תחום ה-ADVENTURE THERAPY כולל מגוון רחב של תפיסות ושל פרקטיקות שבאות לידי ביטוי גם בשמות השונים שלהן: טיפול חוץ (outward bound), טיפול בטבע (wilderness therapy), חוויה טיפולית, טיפול הרפתקני (therapeutic adventure), יעוץ על בסיס חווייתי (adventure-based counseling) ועוד (שורר, ח"ת). כשכול הפעילויות האתגריות האלה, בעלות מטרות טיפוליות שמטרתן לחולל שינוי בחיי מטופלים (Datillo, 2000; Gelkopf submitted; Ringer, 2003; Gillis & Ringer, 1999). לפעילויות אלה גם מספר מטרות כמו למשל, העלאת מודעות עצמית, שינוי מחשבה ולמידה של אסטרטגיות התמודדות יותר בריאות. יעילותה של הפעילות האתגרית לאוכלוסיות שונות, גם היא נושא למחקר. ממצאי מחקר מצביעים על פי רוב על יתרונות הפעילות האתגרית והשפעתן על אוכלוסיות שונות, לרבות אוכלוסייה המתמודדת עם מחלת הסכיזופרניה. נמצא כי הפעילות האתגרית גורמת לשיפור במימדים פסיכולוגיים וחברתיים. עוד נמצא במחקרים כי חל שינוי משמעותי בסימפטולוגיה התנהגותית (Davis-Berman & Berman, 1992), גם לאחר סיום הפעילות האתגרית. ממצאים אלה מנוגדים לרוב סוגי ההתערבות הטיפולית שבהם במשך הזמן יש שחיקה קבועה של הרווחים הטיפוליים.

**הערות המערכת:** את רשימת המקורות המלאה ניתן להשיג בפנייה למחברת בטל' 03-5613585.

## מדוע אנשים לוקחים סיכון בספורט ובפעילות אתגרית? תיאוריה ויישום

ד"ר חזי אהרוני, יו"ר העמותה הישראלית לפעילות גופנית מותאמת  
אדוואנס – פסיכולוגיה, חינוך והתפתחות אנוש, רחובות  
08-9452863, 052-8522093, דוא"ל: adv-p@013.net

### הקדמה

מהי "לקיחת סיכון"? קיימות הגדרות שונות ומגוונות בהתאם לגישה או לתיאוריה שאותה מאמצים הכותבים במחקרם או בכתיבתם. כולנו מכירים את המונח "לקיחת סיכון" ואנו עושים בו שימוש בשפה היומיומית ומתכוונים לתאר אומץ והעזה לבצע משהו יוצא דופן, ואף לעיתים מסוכן או הנתפס ככזה. בשימוש במונח "לקיחת סיכון" אנו נוטים לתאר אנשים המכורים ללקיחת סיכונים המתאפיינת בהתנהגותם האימפולסיבית, במשיכתם לביצוע פעולה חדשה ומפתיעה, ברמת הסקרנות שלהם ובמשיכה והיכולת לשלוט בעצמם וברגשות שלהם ברמות שונות בעת לקיחת הסיכון. כל הסיבות האלה ואחרות המאפיינות התנהגות בלקיחת סיכונים מתנקזות למעשה ומוסברות על-ידי מספר גישות תיאורטיות המצויות בספרות. במאמר זה נגדיר מה זה לקיחת סיכון, נתאר מספר גישות שמנסות להסביר התנהגות זאת ומדוע אנשים לוקחים סיכון. כמו כן, נדגים זאת לרוב כפי שזה בא לידי ביטוי בהשתתפות בפעילות אתגרית וספורט אתגרי ונסכם את יתרונות ההשתתפות בפעילות ספורט אתגרי ולקיחת סיכון וכיצד ניתן לעשות זאת בהנאה, בבטחה ולעשות שימוש ב"לקיחת סיכון" ככלי בעבודתנו.

### גישות והגדרות

בספרות מצויות מספר הגדרות ל"לקיחת סיכון" המסבירות באופן מורכב ומפורט את המונח או התופעה ובהקשרים שונים. התיאוריות הבולטות ביותר הן אלו של זוקרמן, איליס, קוגן וולש כפי שנסבירן בהמשך.

### זוקרמן - תכונת אישיות המאופיינת בחיפוש אחר ריגושים

זוקרמן (Zukerman, 2007) מגדיר לקיחת סיכון כתכונת אישיות המתייחסת לרמת החיפוש של הפרט אחר ריגושים. לפיה, ככל שרמת החיפוש של הפרט אחר ריגושים יותר גדולה, כן יהיה מוכן לקחת סיכון גבוה יותר. לדעת זוקרמן - חיפוש אחר ריגושים הוא תכונת אישיות של האדם המתבטאת בנטייה שלו לחפש אחר חוויות המספקות ריגושים באופן אינטנסיבי וברצון לקחת סיכונים כדי להתנסות בהם. נטייה זאת מאופיינת בחיפוש ריגושים המתבטאים **בחדשניות, בשונות ובמורכבות**. ככל ששלושת מרכיבים אלה מצויים יותר בסביבת הפעילות – כך יגדל רצונו של הפרט לקחת סיכון. לקיחת סיכון יכולה להתבטא בהתנהגויות, במצבים ובהרגלים שונים, כגון: בנהיגה, שמירה על הבריאות, הימורים, השקעה בכסף, שימוש לרעה באלכוהול ובסמים, התנהגות מינית והשתתפות במקצועות ספורט למיניהם ועוד. למעשה, תכונות אלה המאפיינות את התנהגותנו מעורבות בכל אורח חיינו ביומיום.

לפי זוקרמן, החלק במוח שאחראי להפעלת תופעת הפחד הוא גם המרכז במוח האחראי על תחושת העונג. על כן, בשעת לקיחת סיכון מספקת לנו המערכת הפנימית במוח חיזוק ללקיחת סיכון על ידי יצירת תחושה של עוררות (arousal) המעלה את זרימת האדרנלין בגוף ובמקרים מסוימים מעודדת ריגושים ואת הרצון לקחת סיכון. זוקרמן מצא שלתכונת האישיות של הפרט לחיפוש אחר גירויים וריגושים, יש בסיס פסיכולוגי וביוכימי: אנשים

המחפשים יותר ריגושים נראה שהם נוטים לעבד במוח באופן שונה את המידע מגירויים , וגם התגובות הפיזיולוגיות המתרחשות בגופם הן שונות מאשר אצל אנשים שפחות נוטים לחפש ריגושים . זוקרמן מסביר שהנטייה לחיפוש אחר ריגושים ברמה גבוהה וללקיחת סיכון למשל בפעילות של צניחה חופשית , מקורה ברמה הנמוכה של אנזים בגוף הידוע בשם Monamine Oxidase (MAO) ולא דווקא בשל הנטייה של "הרצון להתאבד" כפי שטענו תיאורטיקנים בעבר . לפי זוקרמן , רוב האנשים נמצאים באמצע , כלומר הם ברמה הבינונית של חיפוש אחר ריגושים (Zukerman, 1994). מבחינת הגיל, מחקרים מראים שהרצון הגבוה ביותר לחיפוש אחר ריגושים מצוי אצל אנשים בגילאים 19-20 שנה. בנים (75%) מוכנים לקחת סיכון יותר מאשר בנות, דבר שבא לידי ביטוי למשל בהתנהגות בעת נהיגה . התנהגות זאת כנראה קשורה ליצור ההורמונים הגבריים ולציפיות החברתיות מגברים לעומת נשים.

תכונה של חיפוש אחר ריגושים עוברת גם בתורשה וילדים להורים שהם ברמה גבוהה של חיפוש ריגושים , גם הם יפתחו נטייה דומה.

אנשים גבוהים נוטים לקחת יותר סיכון מאשר אנשים נמוכים . הורים בעלי רמת השכלה יותר גבוהה , ילדיהם נוטים יותר לקחת סיכון מאשר הורים בעלי השכלה נמוכה.

ילדים המיומנים יותר מבחינה מוטורית , נוטים לקחת יותר סיכון מאשר ילדים שפחות מיומנים מוטורית , וילדים שנולדו ראשונים להוריהם פחות מוכנים לקחת סיכון מאשר אלה שנולדו בלידה שנייה או יותר מאוחר ( Aharoni, 1996).

אצל בני האדם מצויות רמות שונות של התכונה לחפש אחר ריגושים . למשל, מי שלהם תכונה לריגושים ברמה גבוהה יאהבו למשל להשתתף בצניחה חופשית ובצלילה , ואילו אלה שהרמה שלהם נמוכה יחפשו משהו קל ובטוח כמו רכיבה על אופניים הצמודות לקרקע.

לפי זוקרמן , מחפשי הריגושים ברמה הגבוהה נוטים יותר לעשן , להשתמש בסמים אסורים ובאלכוהול ונמשכים יותר לעסוק במקצועות שבהם יש אלמנטים של מתח , כגון נהיגה במרוץ מכוניות , ניקוי חלונות זכוכית בגור די שחקים, כבאות אש, טייסי ניסוי, וכדו'.

לרוב, אנשים הלוקחים סיכון במצב אחד , נוטים לקחת סיכון גם במצבים אחרים , אבל לא בהכרח . למשל, מי שאוהב לקחת סיכון בצניחה חופשית לא תמיד יהיה מוכן לקחת סיכון ולעמוד מול הבוס שלו .

### **איליס - מדוע אנשים משחקים ?**

גישה והגדרה שנייה ללקיחת סיכון מתייחסת לשאלה "מדוע אנשים משחקים ?" (Ellis, 1973). במילה "משחק" הכוונה לפעילות כלשהי : זה יכול להיות משחק במגרש המשחקים , משחק חברתי , השתתפות בקרב או במלחמה ואף השתתפות בספורט אתגרי . לפי הגדרתו של איליס , האורגניזם או האדם נתונים כל העת במצב של חיפוש מתמיד אחר גירויים אופטימאליים כדי להגיע למצב של איזון (homiothesis). ברגע שרמת הגירויים האופטימאלית של הפרט יורדת , הוא יחפש באופן פעיל פעילות כלשהי כדי לשנות את הסביבה ולהעלות את רמת הגירויים שלו לרמה האופטימאלית.

לפי התיאוריה של איליס , האורגניזם ובכללותו גם האדם מצוי מטבעו בחיפוש מתמיד אחר אתגרים וריגושים . ריגושים אלה נובעים מגירויים מהסביבה הפנימית והחיצונית כאחד . גירויים אלה גורמים לאדם ריגושים השונים מפרט אחד לשני, ומה שתורם לריגוש אצל אחד יכול לגרום לקשיים ולהיות בלתי נעים או אף מסוכן לא חר. אנשים נמצאים כל הזמן במרדף אחר גירויים אלה כדי להביא את עצמם לרמה האופטימאלית של הריגושים ושביעות הרצון המתבקשת מביצוע הפעילות . כאשר מגיע הפרט לנקודה האופטימאלית שלו , היא הופכת להיות בהדרגה

בלתי מושכת ואינה מספקת לו יותר את הריגושים הנדרשים לו , ולכן מטבעו ימשיך ויחפש לעלות לרמה יותר גבוהה כדי להגיע לריגושים האופטימאליים לו .

קיימים תנאים השומרים על רמת הריגושים : פעילות מאתגרת, חפצים חדשים שונים שאינם מוכרים ומפתיעים , משהו ייחודי , מורכבות וקושי בביצוע מטלה כלשהי המוסיפה אתגר ורצון לפתור בעיה . ברגע שתנאים אלו פסקו להיות כאלה , יחפש הפרט לקחת סיכון באופן אחר ואף לעיתים מסוכן יותר - במקום אחר או במשימה אחרת ושונה. ניקח לדוגמה התנהגות ילדים במגרש המשחקים . לאחר שהם שיחקו פעמים רבות במגרש המשחקים ומיצו את כל הגירויים האפשריים בו המביאים אותם להנאה ולריגוש – הם יעזבו את המגרש ולא יבואו אליו יותר , או יחפשו גירויים אחרים כתחליף במתקן הנדנדה למשל . הם יסתכנו ויטפסו על הבר הגבוה התומך בנדנדות וילכו עליו כמו לוליינים בקרקס בניסיון לנוע בשיווי משקל . השימוש השונה בנדנדה הוא ייחודי , מורכב, מפתיע ומעלה את רמת האדרנלין שלהם במהרה לנקודה האופטימאלית להם .

### **קוגן וולש - בחירה או החלטה של אי-ודאות עם תוצאה שאינה ידועה מראש**

גישה והגדרה שלישית וקלסית המתוארת רבות בספרות הפסיכולוגית נוגעת ללקיחת סיכון כבחירה או החלטה שהפרט עושה ברמות שונות של אי-ודאות כדי להחליט או לבצע מעשים שהתו צאות שלהם יכולות להיות הצלחה או כישלון , בטיחות או סכנה , רווח לעומת הפסד ואף חיים או מוות (Kogen & Wallach, 1964). בכל המצבים האלה הפרט מוצא עצמו עומד בפני בחירה בין האחד לשני . כאשר מדובר על השתתפות בפעילות ספורט ובפרט בספורט אתגרי/קיצוני, המונח לקיחת סיכון מתאר התנהגות של אנשים בבחירה או בקבלת החלטה כאשר קיימת אי-ודאות שתוצאותיה אינן ידועות מראש והמתבטאות בהתנהגותם הפסיכומטריות .

מכאן, ניתן לפרש שככל שרמת הסיכון עולה או נתפשת ככזאת על ידי הפרט – התמורה, ההנאה והריגוש יכולים להיות יותר גבוהים . זאת בדומה להש תתפות בהימורים שבהם ככל שמהמרים על סכום כסף יותר גדול , הסיכון להפסיד וגם לזכות יכולים להיות יותר גדולים . הדבר דומה גם בלקיחת סיכון בהימור למוות , כמו בהשתתפות בספורט אתגרי מסוכן.

### **לקיחת סיכון כחלק מהמבנה הגנטי-ביולוגי**

לקיחת סיכון היא התנהגות הנחקרת בתחום תיאוריות האישיות בפסיכולוגיה, בכלכלה, בהתנהגות במצבי מלחמה ובחינוך זה מספר עשורים . התנהגות זאת של נטילת סיכון מלווה בני אדם מאז קיום הגזע האנושי . הישרדותו של האדם הקדמון הייתה ככל הנראה תלויה במידה רבה ביכולת ההעזה שלו , בהתגברות על פחד וחרדה מפני הלא ידוע, ביציאה לצייד של חיות טרף והימנעות מסכנה , במציאת פתרון לבעיות קיומיות ובלקיחת סיכון כדי לשרוד בטבע. לקיחת סיכון אצל הפרט מאופיינת ביכולתו לגייס כוחות להתגבר על הסכנות הנמצאות בסביבה ולשלוט בגורלו. ניתן אף לומר שלקיחת סיכון היא מעין אינסטינקט גנטי מובנה המבטיח לנו את היכולת להתגונן בעת סכנה ופחד אשר מוצא את ביטויו בהתנהגות שלנו בעת לקיחת סיכון .

כיום, בעולמנו המודרני אנו מוגנים יותר טוב מסכנות ומחיות טרף , מאסונות טבע ולרוב ממלחמות שסופן מוות בטוח, אבל המנגנון והמבנה הגנטי האנושי של לקיחת סיכון עדיין טבוע וקיים בתוכנו. ההתנהגות והעשייה שלנו בתרבות המערבית מוצאת תחליפים ללקיחת סיכון לאו דווקא כדי לשרוד כמו האדם הקדמון , אלא כדי לנצח , לגרוף רווחים כלשהם, להתמודד בחברה ובחיי היום יום שלנו , ליהנות ממוזיקה ואמנות ובעיקר ליהנות מהפעילות עצמה המספקת יתרונות פסיכולוגיים שונים.

דברים רבים בחיינו הם בגדר של לקיחת מידת מה של סיכון : להתחתן (כי יש סבירות של למעלה מ- 55% שבסופו של דבר נתגרש, ואין לנו וודאות אם זה אכן יקרה או לא ), לנהוג במכונית לעבודה ולטוס מעבר לאוקיינוס , לחצות את מעבר החצייה , ליטול סמים ולהשתמש באלכוהול, בשביל ילד צעיר לטפס לראש העץ בעת משחק , ובשביל נער לומר מילה לנערה שיכול בעזרתה לכבוש את ליבה או להפסיד אותה . גם להמר נחשב כהתנהגות של לקיחת סיכון ונערכו מחקרים רבים בתחום הפסיכולוגיה בנושא האישיות שמצאו כי למעשה רבים מהעקרונות השייכים ללקיחת סיכון אומצו מתחום התנהגות בעת הימורים.

### **השפעות כימיות בעת לקיחת סיכון ופעילות ספורט אתגרית**

בעת לקיחת סיכון והשתתפות בפעילות ספורט אתגרי ומאמץ גופני מתרחשים שינויים כימיים בגוף שבהם מופרשים לגוף נורופפטידים (מרכיבים חלבוניים) כתוצאה מביצוע התנועה , מתח שרירי , מצבים של מתח וכאב, פחד, עמידה בפני הלא ידוע, התרגשות, סקרנות ועוד (אהרוני, 2006 ; דובנוב ובארי, 1998). מתוכם שחרור והשפעת הורמון האנדורפין הוא הידוע ביותר . בנוסף, מופרשים במערכת הדחק בין היתר הורמון ה- ACTH והורמון הקורטיזול. מנגנוני הפרשה נוספים כוללים מתווכים נוירו לוגים (נוירורנסמיטורים) כמו הנוראדרנלין, הדופאמין והסרוטונין. שינויים כימיים אלה לעיתים יכולים לספק מעין "תרופת הרגעה" שהמשתתף שלוקח סיכון זקוק לה . כאשר התנאים ללקיחת סיכון אינם גבוהים דיים , הפרט יחפש פעילות מגרה ומרגשת יותר ואף מסוכנת יותר כדי לייצר את התרופה הטבעית של הגוף.

### **ספורט אתגרי ולקיחת סיכון**

השתתפות בספורט אתגרי היא התנסות בעמידה מול סכנה מוחשית או סכנה פסיכולוגית והתנסות אשר הנאה בצידה (אהרוני, 2008). השתתפות בספורט מאופיינת במידת מה של לקיחת סיכון . ספורט מסוגים רבים ומגוונים הוא הכלי המוכר ביותר שבעזרתו לוקחים אנשים סיכון בשעות הפנאי והנופש , בתחרות או כמקצוע. הכוונה בעיקר לספורט תחרותי ולספורט אתגרי או ספורט קיצוני כפי שזה נקרא (Goma-i-Freixanet, 2004). בעצם, בעת ההשתתפות בהם נתון הפרט בסיכון להיפצע קשה ואף לאבד את החיים . בספורט אתגרי/קיצוני מצויים אלמנטים שונים היוצרים רקע סביבתי ופסיכולוגי ללקיחת סיכון , כגון אלמנטים של גובה, מהירות, רמות גבוהות של הפעלה ושל מיומנויות מוטוריות ופיזיות, שימוש בציד ומכשור מיוחדים או ביצוע פעולות נועזים ויוצאי דופן . יש מי שמאמינים שהדרך שבה החיים המודרניים מגנים עלינו מכול (אנו נחגרים במכונית , חובשים קסדות בעת רכיבה, מגוננים ומספקים הגנת יתר לילד ינו והגבלת אי-הוודאות שלנו) פוגעת בכוחותינו הפנימיים כבני אנוש ותורמת לפופו לאריות הגדולה של האנשים המשתתפים הרבים בספורט האתגרי לשם לקיחת סיכון, ונראה שתופעה זאת רק תלך ותגדל בעתיד (Apter, 1992; Roberts, 1994).

### **מדוע אנשים לוקחים סיכון?**

ישנן סיבות רבות לכך שאנשים לוקחים סיכון , וכבר הזכרנו את העקרונות השונים והתיאוריות המסבירות תופעות אלה באופן כללי . ניתן גם לסווגם באופן מעשי לפי התנהגויות נצפות אצל הפרט . בתחום היישום, הבנתן של התנהגויות אלה תסייע לנו בחינוך , בטיפול ובשיקום של אנשים שאנו עובדים עימם במסגרות השונות ונוכל לשלב בטיפול בהם פעילויות אתגריות שונות בהתאם . להלן מספר סיבות המבוססות על התיאוריות וההסברים השונים שלהן שהובאו לפנינו :

1. **התמודדות בשעמום ובשגרה** - בתרבות המודרנית של ימינו אנשים מחפשים לקחת סיכון , כי הם רוצים לצאת מהשגרה , לשחרר אנרגיה עודפת , לעשות כסף וליהנות ומחפשים על כן אתגר מיוחד ומשהו שונה ומהנה לעשייה בחייהם המשעממים והאפורים של היום- יום. הם מחפשים משהו ייחודי שיעלה את רמת האדרנלין בדמם ויגרום להם תחושה מיוחדת של אופוריה בדומה לתחושה שלאחר שימוש בסמים. אנשים מנסים לברוח מהמציאות המשעממת ונהנים מהתחושה ו מהעוררות המיוחדת הנובעת מלקיחת הסיכון בפעילות שהיא חוקית ומקובלת בחברה במקום למשל בשימוש בסמים אסורים ובאלכוהול.
2. **בחינת היכולות והמסוגלות העצמית** - אנשים רוצים להוכיח לעצמם שהם יכולים ומסוגלים לעשות את הבלתי אפשרי – לאפשרי באמצעות לקיחת סיכון בפעילות כלשהי , בהצלחה וביציאה ללא פגע מהפעילות או ההחלטה. הם מניחים כי אם הם מסוגלים לכבוש את פסגת הר האוורסט – בוודאי יוכלו לכבוש גם את ליבה של אהובתם , להצליח בקורס טייס קשה , להצליח באוניברסיטה או להתגבר על מגבלה או לקות כלשהי.
3. **שיפור יכולות התקשרות ויחסים חברתיים** - גם מבחינה חברתית , אנשים רוצים להרשים את האחרים בסביבתם הקרובה ובחברה כדי לזכות בהתקשרות חברתית מצד אחרים ולכבוש את ל יבם או לזכות בקרבתם.
4. **לעשות דווקא נגד המ מסד , או נגד מוסכמות** - אנשים לוקחים סיכון כי לעיתים הם מתמרדים ורוצים לעשות "דווקא" ואת ההיפך ממה שהמסד מייצג בעיניהם . למשל עבריין עלול לפרוץ לבנק יותר כדי להגיע לתחושה עילאית של איפוריה והתרגשות מאשר בשביל הכסף עצמו , כי זהו משהו שהוא ההיפך ממה שהמסגרת החברתית עושה ומאמינה בו.
5. **תחליף להתמודדות פסיכולוגית עם מצב או אסון** - ספורטאי על כ יסא גלגלים ינסה לטפס על מדרון הר תלול בכוחות עצומים ולהוכיח לעצמו וגם לאחרים שהוא יכול למרות המגבלה שלו , ולמרות מה שאחרים חושבים על יכולתו. אנשים לוקחים סיכון כדי להתמודד עם אסון בתהליך פסיכולוגי של מציאת "תחליף" – עשיית דבר אחר כדי להתמודד עם האסון שקרה להם . אפשרות נוספת היא של פרט שהשתמש בסמים או שעשה פעילות לא חוקית שגרמה לו להתרגשות רבה ולאופוריה ועתה הוא בוחר בפעילות האתגרית כתחליף לפעילות חוקית ומקובלת, כגון השתתפות בצניחה ח ופשית, קפיצה ממצוקים לים , צלילה או בספורט הפרקור.
6. **רצון להרגיש חופשי** - לקחת סיכון אצל אנשים מסוימים מבטא רצון לחופש ושליטה עצמית לבצע הכול אף אם הדברים אסורים, מסוכנים או בניגוד למוסכמות.
7. **ביטוי ללמידה וסקרנות** - ילדים ומבוגרים אוהבים לקחת סיכון כביטוי לסקרנותם . הם רוצים לבחון , ללמוד ולגלות סביבה חדשה על- ידי התנסות מעשית . ביטוי זה לסקרנות תורם להם ללמידה , לריגוש, לחוויה ולכיף, ומוסיף לביטחונם העצמי.
8. **התמכרות** - אנשים לוקחים סיכון בשל התמכרות והדחף הבלתי נשלט שלהם לפעילות האתגרית ולריגושים שהם מפיקים ממנה . ככל שהם עושים זאת יותר , הם רוצים עוד ועוד . להתמכרות זו יכולים להיות גם מניעים פסיכולוגיים וגם ביולוגיים.

## התועלת בלקיחת סיכון מחושב

לפי זוקרמן (Zuckerman, 2007) קיים קשר בין התמכרות לסמים לבין הצורך בחיפוש ריגושים ולקיחת סיכון . זוקרמן בנה שאלון אישיות ייחודי המודד את רמת הצורך של הפרט בחיפוש אחר ריגושים ובלקיחת סיכון . המידע

המתקבל מתשובות המטופל לשאלון זה משקף את נטיות ההתנהגות של הפרט ועשוי לסייע לאנשי מקצוע המטפלים במתמכרים לסמים ולאכזוהול, או באלה שהתנהגותם למשל בעת נהיגה בכביש מועדת לתאונות. אנשים נוהגים לבחור במקצוע שילמדו ויעסקו בו לפי רמת הנטייה שלהם לחיפוש אחר ריגושים וסיכון. למשל, ניתן לכוון אנשים בעלי רמת נטייה גבוהה לחיפוש ריגושים ולקיחת סיכון למקצועות כגון: טייס, משטרה, תעלולנים בקרקס או ספורטאים בספורט הקיצוני. לפי זוקרמן גם אנשים רדיקלים בהתנהגותם הפו ליטית-חברתית מראים נטיות גבוהות לרדיפה אחר גירויים וריגושים ולקיחת סיכון.

לקיחת סיכון על כן יש יתרונות רבים: היא מסייעת לאנשים לחזק את יכולותיהם, להעצים את אמנותם במסוגלותם העצמית, ביכולתם להתגבר על כישלונות ומכשולים ובגרימת סיפוק, הנאה ורגיעה נפשית מעצם ההשתתפות בפעילות עצמה. עבודה או מקצוע בתחום שבו יש לקיחת סיכון גבוה מספק לאנשים אלה דרך חברתית מקובלת להביע את עצמם, ובו בעת גם לתרום להתפתחותם האישית ולחברה.

## אבחון לקיחת סיכון

אבחון רמת לקיחת הסיכון אצל הפרט נעשית בדרכים שונות. הפשוטה ביותר היא מילוי שאלון שבו הוא נשאל אם הוא אוהב לבצע פעילויות שונות שיכולות להיות מסווגות ברמות שונות של לקיחת סיכון - "נמוך", "בינוני" או "גבוה". הציון ניתן לפי הרמה שנמצאה ושנבחרה על ידי ממלא השאלון המעדיף פעילות זאת או אחרת.

מצויים גם מבחנים בתחום הפסיכולוגי של חקר התנהגות ותכונות אישיות שבהם עושים שימוש בסוג של הימורים. במבחנים אלה יש תוצאה של אי-ודאות, של רווח והפסד לצידם שאינם נצפים או ידועים מראש. זאת בדומה לבחירה "האם אתה מוכן לקבל ציפור אחת ביד, או שתי ציפורים על העץ?" או למשל, האם אתה מוכן לצאת לפגוש יום לפני בחינות הבגרות הקריטיות נערה שדחתה אותך כל העת ושאתה משוגע עליה, במקום לנוח או לערוך חזרה קריטית ואחרונה.

דרך נוספת היא הערכה כתוצאה מצפייה וניתוח התנהגות אנשים וחייהם האישיים, בעבודה, בלימודים, וכן במעשיהם בשעות הפנאי והנופש.

בעתיד נוכל להשתמש במכשור מיוחד ש יבדוק את השינויים הכימיים המתרחשים במוח הפרט לפני, בעת ביצוע פעילות הקשורה בלקיחת סיכון ולאחריה, בדומה לשימוש שנעשה במכשירי הדמיה למיניהם. לאחר מכן נוכל לקבל גרף המנתח את התנהגות הנבדק ואף להסיק מסקנות, לטפל בפרט ולבנות לו תכנית התערבות אישית.

## בטיחות

עצם המונח "לקיחת סיכון" מציע בחובו אלמנטים של גובה, מהירות, קושי, מורכבות הגורמים לפחד ולסיכון. סיכון זה עליו להיות מחושב ונמדד על ידי המשתתף וגם המארגנים האחראים לפעילות האתגרית במקרה של פעילות מאורגנת. לקיחת סיכון פירושה לא לעשות או לקבל החלטה שגויה בחיינו או לבצע תנועה או להתנהג בצורה כזאת שבה אנו עלולים לפצוע את עצמנו, והכי גרוע אף לאבד את החיים.

מצד אחד, לקיחת סיכון מחושב בהשתתפות בספורט ובפעילות אתגרית מטררתם העיקרית היא הריגוש, החווייה, ההנאה והלמידה. כדי שהנאה זאת תוכל להתקיים לאורך הדרך, בטיחות המשתתף בפעילות חשובה ביותר. יש לשמור על כללי בטיחות, לחזור ולהתריע עליהם בכל מיני דרכים לאורך כל התהליך - בשיחה, דיון, חומר כתוב כגון שילוט ודפי הסבר, הכרות ושליטה מוחלטת בקבוצת המשתתפים.

מצד שני, חשוב לא להגביל ילדים וצעירים בעיקר מלהתנסות בלקיחת סיכונים מחושבים. כללי פעילות מגבילים ו"הגנת יתר" על ילדים וצעירים מייצרים דור של אנשים שאינם בטוחים בעצמם, מפחדים לקחת סיכונים פיזיים, קוגניטיביים וחברתיים ונרתעים מהחלטות חשובות הנוגעות לשיפור איכות חייהם (Aharoni, 1986).

## פעילות ספורט אתגרי לאנשים בעלי צרכים ייחודיים

השתתפות בספורט אתגרי היא דרך התנסות חווייתית ויוצאת דופן בעמידה מול סכנה מוחשית או פסיכולוגית המשמשת מבחן לפרט לגבי קצה יכולתו או התמודדותו עם אתגר, מכשול או קושי מסוים. התגברות עליהם דרך התנסות בספורט אתגרי תורמת לאופוריה והנאה בצידה, אך גם לעיתים לסיכון רב. למרות הסיכון הכרוך בפעילות, השתתפות בספורט אתגרי ולקחת סיכון מחושב מוציאה לרוב את הטוב שבמשתתפים ותורמת להתפתחותם הפסיכולוגית, החברתית והפיזית.

אנשים בעלי מוגבלות מוצאים בפעילות ספורט וספורט אתגרי בפרט, כלי ואמצעי לבטא את עצמם, לבחון את יכולותיהם ואת גבולות האפשר והבלתי ניתן. יותר מאשר הם אמורים להוכיח לאחרים את רמת מסוגלותם, הם רוצים להוכיח לעצמם שלמרות קשייהם הרבים – הם יכולים ומסוגלים להתגבר עליהם. התגברות זו הופכת להם בסופו של דבר לדרך חיים השופעת בעוצמה, העצמה ואמונה בעצמם.

כתוצאה מהשתתפותם בפעילות ספורט ואתגרי, מחקרים מראים ששיקומם הופך יותר מהיר ויותר יעיל, הם מפתחים מסוגלות עצמית יותר גבוהה, דימוי עצמי חיובי, שליטה עצמית ואמונה שכפי שהם יכולים להתמודד בפעילות הספורט האתגרית – הם יכולים לדלג מעל כל המשוכות הגבוהות ולנצח את הקשיים העומדים בדרכם לאורך החיים.

## מסקנות

לפי איליס, הפרט מטבעו מחפש גירויים ואתגרים כל הזמן. לפי זוקרמן חיפוש מתמיד אחר ריגושים היא תכונה נורמאלית למרות שהיא קשורה להתנהגות של לקיחת סיכון. תכונה כזאת מושכת אנשים לעסוק במקצועות כגון שוטרים באכיפת חוק, כבאים, רופאים העובדים בחדר המיון ובמקצועות נוספים שבדרך כלל מונעים מאנשים בעלי רמה נמוכה של חיפוש גירויים מלעסוק בהם. בחברה מגוונת יש לנו צורך בכל הרמות והסוגים.

עלינו לספק הזדמנויות, לנתב ולתכנן את הסביבה ותוכניות ההתערבות לבני נוער בסיכון ולבעלי צרכים ייחודיים לעסוק בפעילות אתגרית שהיא מושכת וממשיכה לרגש את הפרט לאורך הזמן, אחרת הפרט יחפש את הריגוש במקום אחר, אולי בפעילות מסוכנת, עבריינית או בלתי חוקית ואנטי חברתית.

יש לנסות לשנות מידי פעם את מקום הפעילות, סוג הפעילות, רמת היצירתיות שהיא מציעה, רמת הקושי, המורכבות ורמת האתגר והסקרנות לגלות הנדרשים מהפרט. הוספת ציוד ומתקנים חדשים ומושכים, פעילות חדשה ויצירתית, פעילות אתגרית ומושכת, יתרמו לכך שהפעילויות לא תהפוכנה נדושות ומשעממות למשתתף והוא ינסה למצוא תחליף לאתגר בפעילות מסוכנת ולא מבוקרת.

ילדים לומדים לקחת סיכון באמצעות המשחק והסקרנות ודרך פעילות גופנית - קפיצה ממקום גבוה, טיפוס על עץ, רכיבה על אופניים במהירות או בירידה ללא ידיים וכדו'. מבוגרים לעומתם לומדים לקחת סיכון דרך פעילות מובנית ומאורגנת לרוב. השתתפות בספורט ופעילות אתגרית מספקים הזדמנויות רבות לפרט להביע את עצמו, למצוא את הנקודה האופטימאלית שלו ולעלות ברמת הריגוש שהוא מחפש והמתאימה לאישיותו. פעילות בספורט אתגרי מספקת תחליף בריא לפעילות אחרת כגון הימורים, השימוש לרעה בסמים ובאלכוהול ובפעילות אנטי חברתית שלהם השלכות שליליות על הפרט והחברה.

פעילות ספורט אתגרית עם אלמנטים של לקיחת סיכון יוצרת למידה חווייתית שיש בה עוצמה לשנות התנהגות אנשים, למשוך את המשתתפים להשתתף בפעילות, להביא לחשיבה ופתרון בעיות ואף לשיתוף פעולה כפי שניתן למצוא למשל במסעות הישרדות לבני נוער בסיכון. למידה חווייתית וחיובית השפעתה נשאר אצל הפרט לאורך זמן רב יותר.



## סיכום

לקיחת סיכון באופנים שונים בחיי היום יום שלנו במידה יחסית ומקובלת , היא התנהגות נורמטיבית לאנשים בריאים, כל עוד אין הדבר הופך לקיצוני ביותר או לאובססיה . כל עוד אנשים עושים זאת בזהירות ובשמירה על כללים מקובלים שאינם מסכנים את חייהם או פוגעים בחברה, עשוי הדבר לתרום לשיפור המצב המנטאלי , להנאה, לשביעות רצון ולהתפתחות אישית. אנשים יכולים להתנסות בלקיחת סיכון במובן החיובי או השלילי , ועל כן יש להציע להם תמיד תחליפים ללקיחת סיכון לכיוון החיובי והבריא . יותר מאשר בכל תחום אחר , פעילויות בתחום הספורט האתגר י הן לרוב זמינות , מציעות מגוון רחב של פעילויות ומיומנויות ספורט לבחירה ולהתנסות על ידי הפרט או פעילות המתאימה ליכולותיו ואישיותו ומאפשרות התנסות לכל היכולות והגילאים . לכן, פעילויות אתגריות הן מקור חשוב וחינוכי לקידום תהליכים במסגרות חינוכיות , טיפוליות ושיקומיות ובכל מסגרת ואורח חיים אחרים.

## מקורות

אהרוני, ח' (2006). תנועה, פעילות גופנית וספורט מותאמים : כלים לריפוי, לטיפול ולשיקום. **שיקום, 18**, 34-27.

אהרוני, ח' (2008, דצמבר). עד הקצה : ספורט קיצוני ואופנה. **אפשר, 19**, 18-16.

דובנוב, ג' ובארי, א' (1998). השפעת מאמץ גופני על מצב הרוח : מנגנונים הורמונליים ועצביים. **הרפואה, 135**, (10), 459-454.

Aharoni, H. (1986). **Assessment of children's risk-taking behavior as reflected in motor activity**. Ph.D. dissertation, The Ohio State University, Columbus, OH.

Aharoni, H. (1996). Pictorial Risk-Taking Preference (PRPT). In A. C. Ostrow (Ed.), **Directory of psychological tests in the sport and exercise sciences**. (2<sup>nd</sup> ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc. (pp. 129-131).

Apter, M. J. (1992). **The dangerous edge: The psychology of excitement**. New York, Free Press.

Ellis, M.J. (1973). **Why people play?** Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Goma-i-Freixanet, M. (2004). Sensation seeking and participation in physical risk sports. In R. M. Stelmack, (Ed.), **Psychology of personality: Essay in honor of Marvin Zuckerman**.

Kogan, N. & Wallach, M. A. (1964). **Risk-taking: A study in cognition and personality**. New York, NY: Holt, Rinehart & Winston.

Roberts, P. (Nov., 1994). Risk psychology today. **Psychology Today**.

Zuckerman, M. (1994). **Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking**. Cambridge: Cambridge University Press.

Zuckerman, M. (2007). **Sensation seeking and risky behavior.** Washington, DC: American Psychological Association.

## לפגוש את הנשגב - תפיסות וכלי טיפול במסע הארוך

דוד מיכאלי

מרכז ומפתח תוכניות שטח מדברי ארוכות טווח, עמותת ענ"ב

נייד: 050-9113299, דוא"ל: [madaf@bezeqint.net](mailto:madaf@bezeqint.net)

**מטרת ההרצאה:** היכרות עם תפיסות הטיפול של המסע הארוך.

"אם כי אי-יכולתנו להתמודד עם הטבע מוליכה אותנו להכרה באפסותנו הפיזית, בו בזמן היא מעלה בנו יכולת שיפוט עצמי כנבדלים ובעלי עליונות על הטבע. יכולת זו היא בסיס לבניית קיום עצמי אחר לחלוטין", **עמנואל קאנט**.

נראה שיש קשר בין חווית תלות יזומה לחוויות חיוביות (המסע הטיפולי) המובילות לחוויית אמון משקמת ו/או מתקנת או במילים של אריקסון בכיוון הפוך: "מחוייית אי אמון בסיסי לחוויית אמון בסיסי". שני ההיגדים האלה הם בסיס טיפול השטח במסע הארוך. במהלך שנות הטיפול שלנו ניסחנו את ההנחות, הטכניקות והכלים לטיפול.

### **שלושת הנחות היסוד בטיפול שטח:**

1. יש קשר בין התבנית הפיזית להכרה.
2. יש קשר בין דריכה לפעילות מוחית.
3. יש קשר בין יכולת הפשטה והכללה לרמת האלימות וביטוי דחפים.

### **הנחות עבודה נוספות בטיפול שטח:**

1. הטבע מרפא ומשנה פרופורציות.
2. שינוי נקודת המבט משפיע על החלטות להתנהגות.
3. המסע והקשיים הם חלקן הזדמנויות לשינוי וחיבור חברתי.
4. אין תיוג או שיפוט.
5. המצב מחייב פעולה ועשייה.
6. אין חלופות המאפשרות שבירת כלים ויציאה מן המשחק.
7. המצב מניע את המשתתפים המגיעים להחלטה עצמאית חיובית שאינה תלויה בהרגלים שליליים של דפוסים וסביבה.
8. התבוננות היא מרווח בין גרייה לתגובה.

### **שיטת העבודה במסע הארוך**

זהו מסע אקולוגי בחניכת צוות רב-תחומי המשמשת כסדנת התנהגות כדי לחוות אחריות והתנסות בשלושה מישורים: יחסי אדם-סביבה/יחסי אדם-קבוצה/יחסי אדם-עצמו. המטרה היא לחצות גבולות של הכרה והרגלים ולהגיע לביטוי ופעולה עצמאיים.

## **דגשים טיפוליים במסע הארוך**

התנסות במשמעויות של קבלת החלטה ותוצאותיה האישיות, הקבוצתיות והסביבתיות, הבנת ניהול זמן, כלכלה אישית וקבוצתית וחישוב משא ומשאבים, התנסות במאמץ מתמשך, גרייה חושית, לימוד והטמעה של גבולות גוף שטח ואקלים, שיתוף ויכולת קבלת עזרה, יציאה ממצבי אי ידיעה לפתרון, התמצאות, ניתוחי מצב ויישום מסקנות לפעולה, שימוש חיובי בטכניקות נרכשות, פעולה רגועה במפגש עם תנאים זרים, חוויה אישית בונה וזיכרון לאורך זמן.

## **טכניקות התערבות קצרות מועד**

עידוד רגישות – זיהוי ואיתור רגעים של הבנה ונכונות.

רגעי אמת - הזדמנות לקשר שאינו שיפוטי, שאינו אפשרי במצבים רגילים ואינו תלוי אינטרסים. משברים – ניצול רגעים קשים להכלה, להתגברות ולהתבוננות.  
זמן חלום כמקום "אקס טריטוריאלי" להתבוננות, שיחות, גיבוש וקשרים על רקע של חוויה פרטית עמוקה.

## **מקורות מידע**

1. ברנס, ר' וגרינבוים, נ' (יולי, 1993). הישימון וקורסי הישרדות: סכינים, בקבוקי קוקה קולה וטקסי מעבר. בתוך: מאגר מידע ארצי של מינהל חברה ונוער, <http://noar.education.gov.il>
2. לב-ויזל, ר' (2002). מחקר פעולה: חיזוק תחושת יכולת בקרב נערים בסיכון. **אפשר**, 11, 12-13.
3. מיכאלי, ד' (2001). **זמן המדבר: פילוסופיה של שטח**. תל-אביב: מדף.
4. מיכאלי, ד' (2008). **גלות, מסע, בחירה: טיפול דרך שטח**. תל-אביב: מדף, בסיוע עמותת ענ"ב ורשות חסות הנוער במשרד הרווחה.

## **אני אספרגר: מסעות הישרדות לנוער וצעירים בספקטרום האוטיזם\***

ניר גור- מפתח שיטת ניר גור לטיפול בשטח, מנהל תוכנית לימודים בסמינר הקיבוצים. יעל טל- קרימינולוגית, אשת שטח. שניהם מייצגים את עמותת "אדם בשטח".

דוא"ל: [desert@012.net.il](mailto:desert@012.net.il),

טלפון: 04-8493731, פקס: 04-8490665, נייד: 052-5242528/9

לאורך 16 השנים האחרונות מנהל, מוביל ומבצע ניר גור, טיפול דרך השטח לאוכלוסיות שונות של נוער וצעירים בסיכון. לפני כ- 6 שנים הקים יחד עם יעל טל, את עמותת "אדם בשטח" אשר לקחה על עצמה לשקם ולחזק את הערך העצמי של נערים וצעירים בסיכון בעזרת טיפול חווייתי בשטח. במשך השנים עברו את הסמינרים אוכלוסיות בעלי מאפיינים דומים, שונים, מיוחדים, אך כולם היו מוכרים לנו. לפני כ- 3 שנים נתקלנו במשהו חדש, שלא הייתה לנו תשובה עליו, האם בכלל נוכל לעזור כאן? ואם כן, האם באותה דרך שפעלנו עד היום? האם ומה יש לשנות ולהתאים? מדובר היה באוכלוסיה בעלת צרכים מיוחדים, נערים ונערות בעלי אספרגר (בספקטרום האוטיזם). להלן חווייתנו הראשונה (מאז כבר חווינו מספר סמינרים עם אנשים בעלי אספרגר, שהיו מוצלחים ובעלי משמעות אדירה למשתתפים ולמשפחותיהם). בהרצאה נדבר על שיטת הטיפול דרך השטח לאוכלוסיה המיוחדת והייחודית של אנשים עם צרכים מיוחדים ובעלי אספרגר, כאשר הכול שזור בסיפורים וחוויית מסמינרים שונים:

### **תסמונת האספרגר**

את יפעת פגשנו בארצות הברית בעת שהצגנו את הטיפול במדבר בחוג בית. יפעת הציגה עצמה כפסיכולוגית קלינית, סיפרה ששמעה על שיטת ה- Wilderness Therapy ושהיא רוצה לשלוח את הבן שלה לטיפול כזה. לשאלתנו מה יש לבן שלה, ענתה: "אספרגר". לי זה נשמע כמו שם של צמח. הפגישה הפכה לרצף מיילים וטלפונים, חקרנו, שאלנו, קראנו, דברנו עם אמהות, אנשי טיפול והחלטנו לקיים תוכנית טיפולית ניסיונית עם נערים וצעירים בעלי תסמונת המכונה אספרגר. רצינו ללמוד מה זה, האם ניתן לעבוד איתם בשיטת הטיפול במדבר? האם התוצאות יהיו דומות למה שאנו מכירים? נוסף לכך, נוצר לנו חיבור בין נערים מארה"ב לצעירים ישראלים.

### **לילה ראשון בלי ההורים**

חמישה חודשים לאחר מכן, בשעה אחת וחצי בלילה, הגיע ג'יפ לעין גדי ומתוכו ירדה חבורת נערים וצעירים שנעלמה מיד בשקי השינה, צפינו בהם בלא מעט חששות. נער אחד גבוה ורזה הלך הצידה, לאור הירח ונראה כעוסק בפעילות מוזרה. יעל ניגשה אליו וראתה שהוא מתמרח בקרם נגד שמש "השמש תעלה עוד מעט ואני לא אספיק להתמרח ועלול להישרף" הסביר. אמרה לו: "לך לישון עכשיו, יהיה לך זמן בבוקר להתמרח", "טוב אם את אומרת", ענה. יורם ציית, אסף את הקולב הצמוד שלו (עליו שמענו מאימו, קולב פלסטיק שאינו נפרד ממנו כבר כמה חודשים) והלך לישון. הוא התרחק מהחבורה החולמת ונכנס עם נעליים לשק שינה, הוא גם נרדם עם המשקפיים על העיניים (זאת הייתה הפעם הראשונה בחייו של יורם שהוא ישן בלי אחד מהוריו).

כשהתעוררנו 3 שעות מאוחר יותר, התחיל האור להבליח, יורם כבר היה עסוק במרץ ב... מריחת כל גופו בקרם.

התארגנות בוקר ראשונה, שיחת פתיחה, היכרות, ארזנו ציוד, תאמנו תרמילים, מילאנו מים. יורם עסוק היה כל הזמן במריחת הקרם, הוא התפשט ערום לגמרי, ליד כולם ומרח קרם במרץ רב על כל הגוף כולל על כפות הרגליים. כולנו ניסינו להסביר לו שזה מיותר, אך לשווא, הוא ענה לנו בתוקפנות רבה שהוא לא מתכוון להישרף. למותר לציין שהזמן וכמויות הקרם שהוא השקיע יכולים היו לכסות את כל הקבוצה (בדיעבד יורם היה היחידי שנשרף בחלקים מסוימים שלא זכו לקרם המיוחל).

### **קשיי התארגנות**

לבסוף כשנרגע מהקרם, הגיע לסדר את התרמיל שלו. ניכר היה שקשה לו ביותר לארגן את הדברים, הוא התחיל להכניס את שק השינה ופתאום עצר, לא ברור היה אם חשב על משהו אחר או שהיה לו איזה קצר. כשהערנו לו התעורר והוציא את חצי שק השינה שכבר היה בתרמיל, גם בכל הקשור לסגירת רצועות, אבזמים וריצ'רצ'ים קשה היה לו ביותר. הזמן עבר, האריזה לא התקדמה, למרות שהסברנו ליורם פעמים רבות מה לעשות. שאר הקבוצה סיימה זה מכבר את האריזה, הספיקו לאכול (יורם הודיע שאינו רעב, אמירה שליוותה אותו בכל הימים הראשונים) והמתינו בחוסר סבלנות ובמתח לתחילת התנועה. אני מוצא עצמי מסיים את האריזה של דבריו כדי שנוכל כבר לזוז, עם החלטה שמחר הוא יארוז בעצמו גם אם הדבר ייקח לו חצי יום. כשהגענו למילוי המים, הודיע יורם בתוקפנות רבה שהוא שותה רק מיץ או תרכיז וכי יש לו מאגרים, ומיד הוסיף בדאגה שאולי זה לא יספיק לו. הייתי כבר די מותש והשארתי את הדיון במיץ והשלכותיו להמשך, הקפדנו רק שכמות הנוזלים תהיה מספקת.

### **תחילתו של המסע**

התחלנו לעלות במעלה, ליורם הייתה הליכה מרושלת ולא בטוחה שמועצמת על ידי שרוכים שנפתחו כל הזמן ומכנסיים מגושמות שהחליקו. החום כבר היה כבד ואחרי רבע שעה הגענו לבריכת מים, הנחיתי את כולם לשתות ולהרטיב את החולצות והכאפיות והדגשתי שלא להרטיב את הנעליים. יורם התנפל על המים, הוא מאוד אוהב מים ונראה זאת גם בהמשך. הוא הקפיד להרטיב את כל הגוף כולל כמובן את הנעליים והגרביים, דבר שיגרום לו שפשופים ושלפוחיות ברגליים. אה, כמעט שכחתי, בבוקר בעת אריזת התרמיל נשבר הקולב המיתולוגי. יורם נבהל מאוד ונכנס לפאניקה. הברקה של אשת הטיפול שלנו פתרה את הבעיה. היא לקחה את הקולב ואמרה שתנסה לתקן אותו, דבר שהרגיע את יורם ושוב לא חזר לעסוק בקולב עד לסיום המסע. כשפרקתי את הציוד יום אחרי הפעילות, מצאתי את הקולב השבור, תליתי אותו במחסן למזכרת מחויכת, חיוך עצוב. בתנועה במעלה התקשה יורם ונוצר פער גדול בינו (אשת הטיפול הולכת איתו) ושאר הקבוצה שקיבלה הנחיה לא לחכות.

למרות שעברו כמה שעות מאז שהגיע , התחלנו להבין את הראש של יורם , למותר לדבר שלמרות כל ההכנות, הוא הפתיע אותנו שוב ושוב.

### **תלות לעומת עצמאות והתנגדות לשינוי**

היה ברור שמדובר בנער מפונק שרגיל לדרוש עזרה - לא לבקש , על כל דבר - לצורך ובעיקר שלא לצורך. שלושה ימים יותר מאוחר הלכתי עם יורם במעלה אחר , הפעם בירידה. התנהלה בינינו שיחה מעניינת, וראיתי אפילו ניצנים של התרככות באלימות המילולית שבה התנהלו השיחות עד כה . באמצע המעלה עצרנו לנוח ולשתות (יורם שתה מים , שמר על המיץ שלא יגמר , התקדמות יפה). כשקמנו, ביקש שאעזור לו לקום. אמרתי לו שגם אני עייף, ושהוא לא צריך עזרה בכל פעם שהוא קם. יורם התחיל לצעוק, עבר לצרחות, משם לקללות, בהמשך התחיל לתאר כל מיני עינויים שהוא יעביר אותי, וכל זאת בצרחות ובכי היסטרי.

עמדתי כ- 10 מ' ממנו, ממתין בסבלנות בלי להגיד מילה . זה לקח 20 דקות (על השעון)!!! ואז קם והמשיך ללכת. שעה לאחר מכן שאלתי אותו אם למד משהו ממה שקרה , ושוב נתקלתי בהתנגדות מוחלטת וכעסים. אלא מה, יורם יותר לא ביקש עזרה כדי לקום , תרגל את התרגולת שלימדנו אותו וקם בעצמו, כמו גדול.

נחזור לעליה של היום הראשון . יורם התלונן כל הזמן , התיישב כל כמה צעדים , למרות ההנחיות האסרטיביות שלי. ניכר היה שהוא חסר כוחות , לפתע הבנתי שהבחור לא שותה (כי הוא שותה רק מיץ כזכור, אבל מפחד שהמיץ יגמר, ולכן פשוט לא שותה).

פה הייתה חציית קו אדום ! הושבתי את יורם ו "שטפתי" אותו כך שהוא נצמד לבקבוק , ולא עוזב אותו.

הוא השתמש היטב ונכון ב"שפריצר" שניתן לכל חניך אשר שימש כמזגן יעיל במדבר.

בראש המעלה עצרנו להפסקת צהריים ארוכה ובאין צל באזור הקימו החניכים צל משקי השינה ומחבלים.

יורם נכנס לשק השינה למרות החום הכבד , הוא סרב לאכול "אני לא רעב" ולא סייע לחוליה בהכנת האוכל.

למרות זאת, החוליה הזמינה אותו לאכול , ואז הוא אומר את המשפט שהפך לבדיחת המסע , וכך אמר: "יותר מאוחר אני אשב עם יעל (אשת הטיפול שלנו) ונעבור על איזה אוכל אני אוהב".

היה ברור שהמשפט מגיע מאיזה מסעדת פאר , ואל מול הבורגול שהכינה החוליה זה נשמע סוריאליסטי למדי.

קשה מאוד לדבר עם יורם או להסביר לו משהו . הכול הוא יודע, ויש רק אמת אחת והיא שלו . כשלא מסכימים איתו , הוא מיד מרים את הקול , בצעקות, איומים ואף מגיע לא פעם לדחיפות והרמת ידיים.

### **צורך כפייתי**

ניכר שזאת דרכו של יורם להתמודד עם סביבותיו. אנו שואלים עצמנו האם בהכנה שעשינו ידענו שיש בו כל כך הרבה אלימות?

אחד התחומים המוזרים (והמצחיקים) אצל יורם הוא הצורך הכפייתי לאסוף דברים , הנער אספן כרוני ללא תקנה.

הוא אוסף הכול: אבנים בכל הגדלים (סתמיים ולא דווקא מיוחדים), עצים, ברזלים, חלקי פלסטיק, שקיות ניילון מתפוררות מחום המדבר ותחבושות משומשות.

למסתכל מהצד הוא נראה כמו עגור גבוה שלפתע תוך כדי הליכה מזדקף ופונה באופן נמרץ ובהליכה בטוחה מאוד (בניגוד להליכה הרגילה שלו) ונעל על המטרה שנמצאת מעבר לשביל. בשלב זה כולם יכולים לצעוק יחד "יורם עצור!", אבל הוא פשוט לא שומע, הוא מתכופף ומרים נעל מפוררת ומצרף אותה לאוסף.

הממצאים מחולקים לשני קטגוריות: אוסף כללי-אוצרות בלשונו ודברים ללמידה מאוחרת יותר כמו נשל של שפירית, אצה.

הוא אוסף ביד ימין כשביד שמאל הוא מחזיק את המכנסיים שנופלות כי הכיסים מלאים ממצאים לשם הם עוברים מיד ימין.

בהמשך הם עוברים לתרמיל שהופך כבד באופן מוגזם.

פתרון יצירתי היה לרכז את כל הדברים בג'יפ. יורם לא זכר כלל את מה שאסף ומרגע שעברו לג'יפ לא עניינו אותו יותר.

### **"אני אספרגר" ואשאר גם כזה!**

לירם מבחר ביטויים חוזרים שנותנים לו שהות ומרגיעים את הסביבה. למשל: "אני בא" כשהוא ממשיך לשבת או לשכב בלי שום תזוזה או כוונה לזוז, "אני מנסה" ביטוי גאוני שמעביר לסביבה כמה מסרים: ראשית אני בתהליך אל תפריעו. ושנית, אני מנסה, משמעותו אני עושה את המיטב שאני יכול ולא יותר מזה.

אך מעל לכל הוא שולף בכל רגע של משבר את צמד המילים הגואל "אני אספרגר", ומוסיף "גם לילדה בלי רגליים, לא ניתן לגדל רגליים חדשות".

"אני אספרגר" זהו קו הגנה מצוין. יורם נאחז בו ולא מוכן להרפות - "אתם רוצים לשנות אותי ולא תצליחו". אנחנו מנסים בכל דרך אפשרית לשכנע את יורם שאין לנו כל כוונה לשנות אותו, אפילו את יתרון האספרגר אנו מוכנים להשאיר לך, אלא שיש מקום לשיפורים בכל מיני תחומים, דבר שקורה לכל אחד וקורה לך בימים ושעות אלה כל הזמן. וכאן אנו פורשים לפניו את מגוון ההישגיים שהשיג במהלך המסע.

יורם לא נותן לעובדות לבלבל אותו. גם שכבר 5 ימים אתה שותה רק מים, גם שכבר יומיים אתה אורז לבדך את התרמיל, גם שהפסקת למרוח קרם מתחת לבגדים, גם שמשך כל המסע אתה מסתדר בלי הקולב שהיה הכרח קיומי, גם שהתחלת להתייחס לחברים בחוליה ובקבוצה, גם שהתחלת להיות שותף להכנת האוכל ולשטיפת הכלים, גם שהתחלת לאכול וגם ל... התפנות בשטח, גם שהתחלת לדבר בשיחות הקבוצה ובעיקר מול העובדה שאתה עומד בכל המשימות בלי שום הנחה. יורם לא מוכן לקבל שהוא משתנה או משתפר, "זה אתם שלמדתם להסתדר איתי".

### **השלכות המסע על ההתנהגות**

כשבועיים אחרי סיום המסע, כתבה לנו אימו של יורם שהוא חלה בדלקת גרון חזקה, והיה צריך לבלוע כדורים למרות הכאב העז. שמעתי אותו סופר סיפרה האם. כששאלתי אותו לפרש הספירה, אמר שהוא למד את זה במסע במדבר ו"זה מקל עלי".

האם נכנסה עם יורם לדיון על מה שלקח מהמסע ואיך זה יכול להקל עליו בחיים. "נכון למדתי, אבל אני לא אשתנה", מיהר יורם לציין.



הסיכום היה שיורם לא משתנה אלא מתמודד בעזרת מה שלמד במסע ובא גואל לציון. ניסינו להבין מיורם מהו אספרגר . היה לו קשה להגדיר וכל פעם הוסיף עוד פרט . אם נסכם את כל שאמר : "אספרגרים" הם שונים, הם יצירתיים, אין להם חברים, אף פעם לא מחייכים או צוחקים.

### **גם נערים עם אספרגר יכולים לעבור שינוי**

יש עוד דבר אודות אנשים עם אספרגר . הם לא מבינים צחוק , תמימות אין סופית , לוקחים ברצינות כל דבר , למשל כשמסוק צבאי התאמן באזור , פלטתי בשיא הטבעיות שהוא בא לקחת אותנו , מיד הבנתי את הטעות, ליורם זה לקח שעה.

לעתים כשמישהו אומר משהו ממש לא הגיוני , הוא אומר "הלא אתה יודע שאני לא מבין צחוק , אתה מתכוון ברצינות?".

יורם הוא ילדוטי לטוב ולרע , בוכה בקלות על כל דבר , לא יכול לדחות סיפוקים . כשהגיעו לאיסוף ברכבת באחת בלילה , נשאר לראות את הרכבת נוסעת ולקח זמן רב כדי להזיז אותו ולהסביר לו שהרכבת לא נוסעת כי זוהי תחנתה הסופית. יורם אוהב מאוד לשחק במשחקים שונים.

ליורם דמיון מפותח והוא מומחה לקומיקס ולסדרות טלוויזיה . כשהוא כועס, הוא נשבע לענות אותך בכל מיני עינויים מימי הביניים. הוא שמח בכל רגע לדבר על הנושאים האהובים עליו ושמח להתחרות בחידון טריוויה עליהם.

כשנפל ונשרט, דימה עצמו לאינדיאנה ג'ונס וכך התגבר על כאביו, ואפילו היה גאה בהם. בלילה האחרון כשסיימנו את היום הארוך במסע קבוצתי , חכתה לכולם הפתעה ענקית . הנערים עלו מהוואדי ונדרשו לרוץ בחושך לכיוון שהראינו להם . שם בשתי שורות חיכו להם כל ההורים שקיבלו את הנערים בחום ואהבה . מיד נפתח ש ולחן עם מיטב סוגי האוכל האהובים על כל אחד , מאכלים שנלחשו כפנטזיה לאורך כל המסע.

יורם היה גאה מאוד והסתובב כתרנגול ליד אימו ואחותו.

מדורה, הצגת התוכנית להורים, טקס סיום מרגש, חלוקת תעודות. הולכים לישון בשטח עם ההורים (שלא בדיוק ישנו באותו לילה).

למחרת הובילו הנערים את ההורים ב"מיני מסע" שחיבר היטב את ההורים לעשייה, למדבר ול...חום. בשיחת הסיכום הייתה התייחסות לכל אחד לחוד מההורים , מהצוות מהחניכים ונאמרו דברים אמיתיים בפתיחות מעוררת תמיהה.

כשקיבלנו משוב מההורים של יורם שבוע מאוחר יותר - בעקבות דו"ח מפורט ששלחנו אליהם, נאמר שההישג של המסע ניכר לא רק בשינוי הדרמטי שחל ביורם , אלא גם במראה ובזכוכית המגדלת שהציב המסע את יורם לפני ההורים אשר דרש מהם לקבל החלטות ולעשות שינויים שקודם לא חשבו עליהם כלל.

יורם נער גבוה ורזה סיים מסע של 140 ק"מ בשבילי המדבר , עלה וירד יותר מ 5 ק"מ ביולי במדבר יהודה, עבר שינוי מדהים.

## פסיכולוגיה חיובית והגישה הנרטיבית בפעילויות שטח

דוֹתָן חַיִּים, MA , Outdoor Education-Wilderness Therapist

מרכז קורס "טיפול באמצעות הרפתקה", מכללת וינגייט

טל': 052-4768717, דוא"ל: [dotanhaim@gmail.com](mailto:dotanhaim@gmail.com)

חלק ראשון של הסדנה יתחיל בפעילות נרטיבית התנסותית כבסיס להרצאה.

פסיכולוגיה חיובית והמודל הנרטיבי בטיפול בהרפתקה הם שני תחומים חדשניים שמשלימים האחד את השני ועומדים כל אחד בפני עצמו. הרציונאל של הפסיכולוגיה החיובית מתמקד בחזקות של המין האנושי, בחלומות חיים, אושר, מימוש עצמי ובפוטנציאל הטוב של יצר האדם. "הזרם הרביעי" בפסיכולוגיה הוא כלי אפקטיבי ואקוטי בכל הקשור ל"טיפול באמצעות הרפתקה". מחקרים פורצי דרך מהשנים האחרונות מלמדים על אחוזי הצלחה פנומנאליים בכל הקשור לשיטת התערבות "חיוביות" בפעילויות שטח ואתגר, וכן גם בפעילויות פיזיות "רכות" שמערבות אלמנטים יצירתיים, קבוצתיים, ורבליים, ועוד. המודל הנרטיבי שהתפתח באוסטרליה משלים ומעצים את הכלים והשיטות בפסיכולוגיה חיובית ומבסס את "השינוי ההתנהגותי" על ידי יצירת סיפור חדש לטרנטיבי "לסיפור הישן". טכניקות ליצירת נרטיב חדש יוצגו בסדנה, וכן דוגמאות מהשטח וסיפורי מקרה.

### רשימת מקורות מומלצת

בן שחר, ט' (2008). **באושר ובאושר**. תל-אביב: מטר.

סלינגמן, מרטיין, א'. פ' (2005). **אושר אמיתי**. בן שמן: מודן.

## שילוב ספורט אתגרי ותרגילי מוח בשטח

### יונית שינטל

מדריכה מוסמכת לתרגילי מוח @ Brain Gym, [www.braingym4me.com](http://www.braingym4me.com)

**ספורט אתגרי**, אקסטרים ספורט בשמו הלועזי, הוא כינוי לענפי **ספורט** חדשים הנחשבים למסוכנים במיוחד. בשנים האחרונות תפס תחום זה תאוצה כה גדולה ש"נולד" ספורט אתגרי חדש כמעט כל שבוע. הספורט האתגרי תפס תאוצה בין היתר בזכות משחקי האקסטרים – אירוע מתוקשר המרכז אליו את המקצוענים בכל תחומי הספורט האתגרי. ענפי הספורט האתגרי חודרים אט-אט לזרם המרכזי, בנושא זה ניתן לציין את אולימפיאדת החורף לשנת 2002 שבה הופיעו מספר ענפי ספורט אתגרי, ובהם **סנובורד**.

בין ענפי הספורט האתגרי ניתן למנות: רולר-בליידס, סקייטבורד, קפיצת באנג'י, אופני הרים, צניחה חופשית, טיפוס קירות, גלישת גלים, סנובורד, רחיפה (Paragliding), גלישה אווירית, גלישת מצוקים (סנפלינג), ואחרים.

מה כל כך אתגרי בספורט אתגרי? כדי להיכלל תחת ההגדרה ספורט אתגרי, הפעילות חייבת לכלול מספר מאפיינים בולטים:

רמת סיכון מגוונת המשתנה בין הענפים השונים והכוללת אחד או יותר מהגורמים הבאים: מהירות, גובה וסכנה. בספורט אתגרי, להגיע לקצה זהו מניע מתמשך לרוב הספורטאים. תנאים רגילים ואימונים כרוכים לעיתים בסיכון יותר גדול מאשר זה שספורטאים מסורתיים מתמודדים עימו.

ספורט אתגרי מתגאה בפלח דמוגרפי צעיר יותר מאחרים: מצד אחד נערים ומצד שני צעירים בגילאים הנעים גם לעבר שנות השלושים שלהם. כמובן, יש גם יוצאים מן הכלל כמו גולש הסקייטבוארד ניג'ה יוסטון בן ה-11 שגולש כבר מגיל 5 וכן גם ספורטאים שמתקרבים לגבול העליון של הגילאים ועדיין תחרותיים.

ככל שגדלים ההישגים הפיזיים, כן מתרבות הפציעות הפיזיות. בתחום הספורט האתגרי קורות תאונות רבות יחסית בשל הסיכון הגבוה שלוקחים הספורטאים המניע אותם להגיע לקצה ובשל הרדיפה אחר פרץ אדרנלין.

פעילות ספורט אתגרי מתקיימת ברובה בשטח הפתוח - בטבע, בפארקים או ברחבי העיר. כל מבנה אורבאני ובכללם גם נופי הטבע משמשים במה לפעילות הספורט, וזאת בשונה מהספורט המסורתי.

הרבה מ"הרעש" המקיף את הספורט האתגרי מגיע לא מהמשתתפים בספורט, אלא מהתעשייה שסביבו. כל מוצרי התעשייה בספורט אתגרי לרבות תכניות טלוויזיה, אמנות גרפיטי, שתייה ולבוש, הם עסק יותר גדול מהספורט עצמו. מעבר לרעש, ספורט כסגנון חיים הוא סוג חדש של ספורט העידן החדש. בעוד שספורט מסורתי מעלה את הערכים של מחויבות ומשחק הוגן, הספורט החדש הזה מציע לאנשים אתגר מהסוג האישי יותר – מיקסום הפוטנציאל האישי.

### ספורט מקבוצה לפרט

מבחינה היסטורית התפתח הספורט מקבוצות של לחימה כמו רוגבי שבהן נקבעו הכללים מראש. הספורט היה צורה מאורגנת של לחימה, מקום שאפשר לשחרר בו את התוקפנות. עם השנים בניסיון ליצור קבוצת עלית שולטת יצר המעמד הגבוה ספורט משלו: טניס, גולף ואחרים. נעשו עסקים במגרשי הטניס ומסלולי הגולף והערכים של אחוות ספורט ומשחק הוגן הפכו להיות החתימה של האליטה הבריטית.

ספורט אתגרי מספק יותר דרכים אינדיבידואליות לדחוף את עצמך . כל אחד מתחרה נגד עצמו : יש מספר תנועות בריצה חופשית, ועדיין הפרט תמיד חופשי להמציא תנועות משלו . זה בניגוד לתחומי ספורט אחרים כמו התעמלות קרקע שבה מתקיימים כללים כמו משך זמן ההופעה של האתלט , ציוד מוגדר מראש ומספר סדרות מצומצם של תנועות.

משתתפי הספורט האתגרי טוענים שהם עושים זאת למען עצמם במקום להשתתף בליגות כאלו או אחרות . הכללים היחידים הם אלה המוסכמים על ידי המשתתפים עצמם . "המשיכה יכולה להסתכם במשהו שבו זוכים ובמשהו שבו מפסידים", מסכם מטפס . הזכייה יכולה להיות שהאצבעות מגיעות לקצה הקריטי של הצוק וההפסד יכול להיות החיים עצמם . בכל מקרה זוהי בחירה של הספורטאי.

חלק מהספורט האתגרי מאפשר לאדם להתעמת עם פחדים . חלק מהמשתתפים רוצים לבחון את עצמם . זוהי דרך להתפתחות אישית באמצעות ספורט אתגרי . הספורט גם מבודד כי הוא מעודד להסתמך על הפרט , ולא על אף אחד אחר . במציאות אנו מפתחים עצמנו על ידי עבודה עם אחרים או מול אחרים . ספורט מסורתי סיפק דרך ליחידים לדחוף עצמם דרך האתגר של תחרות או בעבודת צוות . ספורט אתגרי יכול לעודד מיקוד נרקסיסטי והתמקדות בביצוע היחיד במקום לדחוף את הגבולות של ההישגים האנושיים .

### **תרגילי מוח מהם ?**

תרגילי מוח Brain Gym® הם חלק מתוכנית מקיפה בשם קינסי ולוגיה ("תורת התנועה") חינוכית המאפשרת לימוד ויישום של חווית תנועה טבעית המקלה על למידה . היא מתמקדת בביצוע פעילויות פיזיות ספציפיות אשר מפעילות את המוח לאחסון אופטימאלי ושליפה של מידע . תרגילי מוח Brain Gym® הוא תהליך של חינוך מחדש של מערכת מוח/גוף כדי להשיג כל מיומנות או תפקוד יותר בקלות וביעילות .

אחת מהנחות היסוד של תרגילי מוח היא שבאופן טבעי אנחנו לומדים באמצעות תנועה ומשחק . "תנועה היא השער ללמידה" (תרגילי מוח התענוג שבלמידה , ד"ר פול דניסון , 2009) . כאשר אנו נינוחים , הלמידה מערבת את המערכת החושית שלנו יותר מאשר בעת הכנעתה, ואנחנו מגיבים בסקרנות קשובה לתבונה המולדת שלנו .

בתרגילי מוח Brain Gym®, אנו יודעים גם שלמידה דינאמית אצל תלמידים בכל הגילאים צומחת מפעילותם של שלושה מימדים ללמידה - מיקוד, מרכז וצידידות . אנו מבינים שתפקידם של שלושת מימדים אלה לשמש כ"גשרים" עצביים . מימד המיקוד נותן לנו את היכולת לראות אפשרויות חדשות ולפעול ממקום של בחירה מכוונת, מימד המרכז עוזר לנו לשמור על שיווי משקל ומימד הצידידות הוא הנגישות שלנו לדרכי תקשורת וחשיבה.

### **תרגילי מוח Brain Gym® בשטח**

פעילויות ספורט אתגרי הפכו בשנים האחרונות לשם נרדף לריגושים ואדרנלין גבוה בספורט . הסכנה בפעילות ספורט אתגרי מרגשת ומעלה את כמות האדרנלין . פעילות בספורט אתגרי בשילוב תרגילי מוח Brain Gym® עשויה לתרום באופן משמעותי לשיפור יכולות שמובילה את הספורטאי המיומן לביצועים המבוססים על הרמוניה

ומקצב מקבילים. מרגע שאנו יודעים היכן אנו נמצאים במרחב, נוכל לשפוט את היחס עם העולם הסובב. אדם מסוגל לרכז ולמקד את תשומת הלב, ולראות בו זמנית גם את התמונה הרחבה.

בחברה המודרנית הלחץ רב ומפעיל תגובת מתח באברי הגוף, בעיקר בברכיים, בגב תחתון ובעורף: הגידים מתוחים והשרירים מכווצים – מצב שיכול להימשך לאורך זמן ולהשפיע על מערכות הגוף והנפש.

שאיפתו של כל אדם היא לתפקד בבטחה ובהנאה בכל מישורי ונפתולי החיים. כשמדובר בספורט אתגרי, הרי שהנושא מקבל משנה תוקף והופך לדו-משמעי: הספורטאי רוצה לשמור על איזון בין הטכניקה למיקסום היכולות שלו בענף הספורט הנבחר לבין הסכנות הקיימות כדי להשיגן. כל אדם, וספורטאי ספורט אתגרי במיוחד, יכול לשפר את יכולותיו בעזרת תהליך האיזון הכולל תרגילי תנועה פשוטים ומהנים. השיפורים המהירים מצמצמים את הפערים בין המצוי לרצוי ומחזירים לנו את השליטה בחיינו בחופשיות ובהנאה.

### **תרומת הספורט האתגרי לחיים**

ממחקר שנערך בקרב גולשים בסקי התקבלו היגדים של ספורטאי ספורט אתגרי. בתשובה לשאלה מה מושך אנשים לפעילויות הספורט הללו. התקבלו תשובות מגוונות:

- אני צריך לדחוף את עצמי מעבר לאזור הנוחות שלי כדי להשתפר.
- אם אני מרגיש אי נוחות, חוסר יציבות או שאני נופל, ברור לי שפעלתי לא נכון. זה מתאים גם לתחומים אחרים בחיים.
- ניקוי המוח ממחשבות מורכבות וזרימה של רעיונות חדשים.
- האדרנלין עובד חזק וגורם לסוג של התרוממות רוח.
- תחושה של רגיעה וחופש שמעניקה מיקוד וערנות כמו לנקות את הראש במדיטציה.

לאור האמור לעיל, נוכל לציין שספורט האתגרי הוא הזדמנות בעלת ערך מוסף לחיים. גוף, מוח ונפש צריכים ללמוד קודים התנהגותיים חדשים ושונים. בזמן פעילות הספורט האתגרי משתמש הספורטאי באופן מיוחד במיומנויות של שלושת החושים: ראייה, שמיעה ומישוש. השליטה בהם מעניקה לספורטאי אומץ וביטחון ביציבות ובפעילות:

- חוש הראייה עוזר בהתמצאות במרחב.
- חוש השמיעה מאפשר ביצוע הוראות פעולה.
- מישוש ותחושה מעניקים לספורטאי שיווי משקל, יחס הגוף בתנועה כולל שינוי כוח הכבידה ביחס לזווית המיוחדות הנדרשות לפעולה הספציפית.

### **הקשר בין זרימת מידע ליציבה**

בפעילות הספורט האתגרי ליציבה יש חשיבות גדולה. הספורטאי צריך לשמור על יציבות הגוף בתנאים קשים ולעיתים גם בלתי אפשריים. זהו מנח פיזי שאיננו רגילים בו. המוח מבצע את פעילויותיו לפי דפוסי ההתנהגות המוכרים לו מהעבר, גם אם אין הם מיטיבי לו (תגובת רפלקס). כשהגוף נתקל באיום, בין אם הוא אמיתי או מדומה, אזורים כאלה ואחרים מופעלים על-ידי התכווצות כתוצאה מהמתח שנוצר. המוח האנושי מעדיף לבצע

פעולות מוכרות, אף אם התוצאות אינן אלה הרצויות. אנו נשאבים מהר מאד לכוח ההרגל, לטוב ולרע, ומתקשים להיחלץ מהתבנית שנוצרה.

במצב זה, אין אפשרות בחירה. נשאלת השאלה כיצד אם כן יצליח הספורטאי לבצע את הפעילות בבטחה ובהנאה באופן מהיר ובריא?

### **תרגילי מוח לשיפור איכות החיים והלמידה**

תרגילי מוח Brain Gym® נועדו לשפר יכולות ומתאימים לכולם. השיפור נעשה באופן יחסי למצב הקודם. עד לעת האחרונה, נתפש המוח כחלק נפרד מהגוף אשר מוגבל ביכולת להשתנות, לצמוח או לחדש עצמו. מודל "המוח הדינאמי" של תרגילי מוח שם דגש על העיבוד והתפקוד ורואה במוח האנושי את הפוטנציאל ליצור את עצמו באמצעות התנסות ולמידה. מודל זה מציג קשרים פנימיים בין מוח יומנויות חושיות, תנועה פיזית, ארגון מוחי ולמידה.

כאשר אנו מחפשים מבנה ומשמעות, המוח הדינאמי שלנו בא במגע עם עולם מלא בחוויות, המיועד כולו לבניית הלמידה שלנו. אנו סורקים תחילה את הסביבה ותוך כדי כך מפתחים תבניות תנועה. בעת שאנו חוקרים, לוקחים סיכונים ויוצרים קשרים עם אחרים בסביבתנו, אנו מפתחים את המוח האמצעי הלימבי-אזור הרגשות והתשוקה לחיים חברתיים. ברמת המוח האמצעי הלימבי לומדים לשחק ולשתף פעולה עם אחרים ולבסוף לתקשר מהלב.

תוך כדי קליטת הסדר והמבנה שבחוויות חיינו, יוצרים אנו מסילות עצביות חדשות, המעניקות לנו יכולת ליצור מחדש את חוויותינו בעתיד. המחצית השמאלית של המוח מפענחת את חוויותינו במבנה ליניארי של צעד אחר צעד באמצעות שפה ותנועה. מילים מעלות מיד את חוויותינו מהזיכרון כאשר אנו ממשיכים כל הזמן לרשום חוויות חדשות במחצית הימנית של המוח. המבנים והתבניות המקודדים מאוחסנים בגזע המוח לשימוש יותר מאוחר ומעניקים לנו הרגשה טובה ברמת המוח האמצעי הלימבי, כי יש לנו שליטה עליהם.

זוהי המערכת הדינאמית במיטבה ויחידות המוח או תת-המערכות מעוצבות בדרך זאת לעבוד יחדיו. עדיין, כדי שהדבר יקרה נחוצים תנאים אופטימאליים. אם הלמידה אינה נחוות במלואה, מתורגלת ומקודדת כמבנה, מערכת ברירת המחדל של "מוח תחת מתח" מופעלת והמעגל נותר לא שלם. כאשר המוח נמצא במתח מנגנוני ההישרדות שלנו מופעלים ומונעים מאיתנו להפעיל את המערכת הדינאמית של המוח במיטבה.

### **איזון כדרך ללימוד**

Brain Gym® היא שיטת חינוך המשפרת יכולות ומיומנויות בחיים באמצעות תהליך לימוד חוויתי הנקרא בפשטות - איזון. תהליך זה כולל תרגילי תנועה קלים ומהנים, שגורמים לשיפור מהיר ולעיתים דרמטי בתחומי חיים שונים. בעזרת השיטה ניתן ללמוד שכל קושי הוא אתגר, הזדמנות לצמיחה ולמימון וש הפוטנציאל האישי. מפתח השיטה הוא ד"ר פול דניסון, ששקד עליה לפני למעלה מ-30 שנה. כיום, ממומשת השיטה ב-90 מדינות וגם בישראל.

בתרגילי מוח קיימים 5 שלבים בלמידה:

1. רצון האדם ללמוד ולדעת - אינטליגנציה על בסיס תנועה היא חיונית, היא בעלת גישה לחושים וממלאת צורך לאורך כל החיים. לחשוף את התבונה המולדת שלנו באמצעות משחק היא הדרך הטבעית ללמוד;

תהליך הלמידה באמצעות תנועה מתחיל במציאת ח.פ.צ. חיים אישי שלנו (ראה פירוט התרגילים בסוף המאמר) – הקצב האישי והתזמון שלנו ללמידה כבסיס לשליפה של תפקוד חושי מתואם ונינוח מבפנים החוצה כדי להשיג מיומנות בריאה של מיקוד ותשומת לב. תפקוד כזה הוא דינאמי וזורם יותר מאשר סטטי.

2. אופן חשיבה – לכל אדם קשיים כאלה או אחרים. אופן החשיבה פותח את כל הרצונות כדי שיתממשו.

3. טכניקה – הקשר בין תנועה לתפקוד המוח. כל שלב בהתפתחות התלמיד חייב להתקיים. צריך לעבוד לקראת שילוב כאשר יש לבדוק מה קורה לפני השילוב. כשם שלפני שהתינוק מתחיל ללכת עליו למצות את תהליך הזחילה.

4. כלי עבודה הוא תפריט הלמידה - ביצוע תרגיל או מכלול של תרגילי מוח המחנכים את התלמיד לשיפור היכולות לקראת מימוש הפרטנציאל האישי.

5. מימוש/יישום של הלמידה.

תרגילי מוח נועדו לשפר יכולות ומתאימים לכולם. השיפור נעשה באופן יחסי למצב הקודם.

## סיכום

בשנים האחרונות תופס הספורט האתגרי תאוצה גדולה וחוצה גילאים, ענפי ספורט, שיאים אישיים ועוד. חשוב לציין, שהמשתתפים שלוקחים חלק בספורט האתגרי מודעים למרכיב הסכנה הקיים בספורט זה ומטרתם היא למנף את יכולותיהם האישיות לרמות חדשות וגבוהות. זהו בדיוק המקום שבו נפגש הספורט האתגרי עם תוכנית תרגילי מוח המאפשרת לכל אדם למקסם את היכולות שלו באמצעות תנועה. שילוב של איזון בתרגילי מוח וספורט בכלל ולרבות בספורט אתגרי, יאפשר לאדם ליהנות מזרימה של הרמוניה והנאה בהשתתפות בפעילויות.

בספרה **החכמה בתנועה** אומרת ד"ר קרלה הנפורד כי הלמידה אינה מתרחשת במוחנו בלבד. נזכר גם באמירתו של איינשטיין: **"למידה היא חוויה - כל השאר הוא רק מידע"**. הלמידה מתרחשת תחילה באמצעות חושינו. דפוסי החושים הללו הופכים לבסיס מערכת המידע החופשית שלנו, המתעדכנת ונעשית מעודנת יותר עם כל חוויה חדשה. דפוסי החושים הראשוניים האלה הופכים לנקודות ההתייחסות שלנו ומספקים לנו את ההקשר ללמידה, מחשבה או יצירה. לבסיס החושים הזה נמשיך ונוסיף רגשות ותנועה לריקוד הלמידה הארוך שלנו. ראשית נשים לב לעמידה. האם אני יציבה? איך הידיים מונחות לצידי הגוף? האם אני מרגישה שהגוף שלי הוא יחידה אחת או כל חלק הוא בפני עצמו? האם משהו מושך את תשומת ליבי בגוף - הגב, הראש, הידיים או אחר?

1. **חיים-מים** - לגימת מים - המים נותנים לנו אנרגיה, חיים. מה קורה כשאני לוגמת את לגימת המים? איך מרטיבים המים את חלל הפה? עד לאן יורדת לגימת המים בוושט פנימה לגוף? לאן הגיעו המים? לבטן? לרגליים? האם אתה המרגיש עצמך אנרגטי? לגום מעט מים; החזק לרגע כל לגימה בפה לפני שאתה בולע. שים לב אם אתה מרגיש יותר אנרגטי. מים הם מרכיב משמעותי בגוף שלנו ונותנים לנו אנרגיה.

2. **צ - צלילות** - כפתורי מוח. האם אתה מרגיש צלול בראש? האם גם ראייתך צלולה? הנח יד אחת על הטבור. עשה צורת "U" עם היד השנייה והנח את האגודל והאצבע המורה בגומות הקטנות מתחת לעצמות הבריח וכ- 3 ס"מ משני צידי עצם החזה. עסה את הנקודות מתחת לעצמות הבריח במשך כשלושים שניות, בעת שאתה מניע את עיניך לאט לשמאל ולימין על קו האופק. המשך עם היד השנייה. שים לב שוב אם אתה מרגיש את הראש צלול. האם ראייתך התבהרה יותר? כפתורי המוח נותנים לנו צלילות ובהירות במיוחד כאשר אנו מרגישים תקועים, מבולבלים, שוכחים מה רצינו להגיד וכד'.

3. **פ - פעילות** - דילוג משולב. לפעילות זו, חצה את קו האמצע של גופך בעת שאתה מניע לחלופין זרוע אחת ואת הרגל הנגדית לה, לאחר מכן את הזרוע השנייה ואת הרגל הנגדית. בזמן שאתה נוגע בקצב עם יד אחת או עם המרפק בברך הנגדית. התוכל להרגיש שתנועה דו- צידית זו מופעלת מאזור שרירי הליבה של גופך? התרגיל הזה מעורר אותנו וממריץ אותנו לפעילות.

4. **ח - חיוניות** - אחיזה משולבת (שני חלקים) - האם אתה הממוקד, מאורגן ויכול להתרכז במטרה יישומית, או שדעתך מוסח בקלות ואינך מסוגל לחשוב?

**חלק א'**: הצלב את קרסולך. לאחר מכן הושט זרועותיך לפניך והצלב אותן באותו צד כמו הקרסול; אחר כך שלב אצבעותיך ומשוך את ידיך האחוזות כלפי מעלה על החזה שלך. החזק לדקה או יותר, נשום לאט, בעיניים עצומות וקצה לשונך על גג הפה בעת שאתה נושם (שואף).

**חלק ב'**: כשתהיה מוכן, שחרר את רגליך. הנח כפות רגליך על הרצפה וקצות אצבעותיך זו לזו לפניך, המשך לנשום עמוק לעוד דקה או יותר. שים לב שוב לרמת המיקוד, הארגון והריכוז שלך. תרגיל זה מרגיע מאד מרגיע במצבי כעס, לחץ וחרדה ומיידי משפר את מצב רוחנו. ניתן גם לבצע תרגיל זה בשכיבה במיטה למי שמתקשה להירדם. יש לבצע את שני חלקי התרגיל. אפשר לבצע את כל הערכה ביחד או רק חלקים ממנה מספר פעמים ביום ללא הגבלה, לפני כל פעילות ו/או לאחריה.

לפני השינה ולאלו שהשינה מאתגרת אותם, מומלץ לבצע אחיזה משולבת תוך כדי שכיבה במיטה.

#### מקורות

דניסון, פ', א' (2009). **תרגילי מוח: התענוג שבלימודה**. רחובות: אדוואנס – הוצאה לאור.

דניסון, פ', א' ודניסון, ג' (2007). **תרגילי מוח 101: איזון לפעילות בחיי יומיום - ספר הדרכה**. דניסון וגייל רמת גן: הוצאת יד לבריאות.

הנפרוד, ק' (2002). **חכמה בתנועה: מדוע למידה אינה מתרחשת במוחנו בלבד**. טבעון: הוצאת נורד.

Gallegos, J (n.d.). What makes an extreme sport? In: [Extreme Sports](#) on-line magazine by [Jodi Gallegos](#). Suite101: [What makes an extreme sport? Who decides what makes a sport extreme?](#)

Gallegos, J. (n.d.). Extreme sports injuries. In [Extreme Sports](#) on-line magazine by [Jodi Gallegos](#).



Handwerk, B. (July 9, 2004). Fear factor: Success and risk in extreme sports. **National Geographic News**.

Queensland University of Technology ( July, 13, 2009). Extreme sports not about risk-taking: Study article. Queensland University of Technology.

## שילוב ופיתוח אישי וארגוני בשילוב סוסים

ישראל טויטו, ה"מרכז לפיתוח אישי וקבוצתי בשילוב סוסים"

טל: 050-8802049 e-mail: [info@edhorse.com](mailto:info@edhorse.com) [www.edhorse.com](http://www.edhorse.com)

ה"מרכז לפיתוח אישי וקבוצתי בשילוב סוסים " הוא הנציג הישראלי ומרכז ההדרכה של עמותת EAGALA. עמותה זו היא הגוף המקצועי המוביל בעולם לפיתוח צמיחה אישית וקבוצתית בשילוב סוסים. עבודה מלהיבה ומרתקת זו משיגה תוצאות מוכחות , כמשתקף בדבריו של המנהיג הבריטי הידוע וינסטון צ'רציל :

*"There is something about the outside of a horse that is good for the inside of a man".*



בסדנה החווייתית שתונחה על פי מודל EAGALA נדגים את שיטת העבודה הייחודית ובעלת העוצמה, הן בעבודה עם ילדים ונוער בעלי קשיי התנהגות /למידה וקשיים רגשיים , והן עם מטפלים, מדריכים, ומורים העובדים עימם על בסיס יומיומי.

כל הפעילות במודל EAGALA מתקיימת במגרש רכיבה עם סוסים. הפעילויות מתרחשות על הקרקע ללא רכיבה. על המשתתפים מוטלות משימות אותן עליהם לבצע עם הסוסים . לאחר מכן, בשיח ודיון רפלקטיבי מעבדים רגשות , כוונות ותבניות התנהגות , באמצעות שיקוף הסוס את הה תנהגות האנושית. על כן, הציפייה היא שפעילות והתנסות עם חיה גדולה וחזקה ש "מדברת" בשפה אחרת, מזמנת למשתתף אתגרים פסיכולוגיים ופיזיולוגיים רבים , כגון: התגברות על פחדים , שימוש בשפה לא מילולית, העברת מסרים ברורה, ועוד.

ב"מרכז לפיתוח אישי וקבוצתי בשילוב סוסים " מאמינים בגישה לפיה סוסים משמשים כלי לצמיחה רגשית ולמידה. השיטה נקראת Equine Assisted Learning (EAL) - (שפירושו בתרגום מילולי – למידה הנעזרת בסוס).

בעזרת שיטת ה-EAL לומדים המשתתפים על עצמם ועל אחרים בהשתתפות בפעילויות עם סוסים. הם נוטלים חלק בפעילויות המשלבות סוסים ואשר דורשות מהם להפעיל מגוון מיומנויות: תקשורת לא מילולית, אסרטיביות, חשיבה יצירתית, פתרון בעיות, מנהיגות, נטילת אחריות ועבודה בשיתוף פעולה.

בהנחייתם של מומחים מתחום הסוסים והנפש אשר עברו הכשרה מתאימה בעמותת EAGALA מקבלים המשתתפים את ההזדמנות לתרגל מיומנויות חיים בריאות, בסביבה בטוחה פיזית ונפשית, ואזורים את הביטחון להשתמש במיומנויות נרכשות אלה בבית הספר, בעבודה, במשפחה ובחברה. מדוע משתמשים בסוסים בהדרכת אנשים?

כחיות נטרפות, הסוסים חיים את ההווה. הם לא נתלים בעבר ולא צופים לעתיד רחוק. הקיום שלהם תלוי ביכולתם לסרוק במדויק את סביבתם, לקלוט ולזהות שינויים ואי-התאמות. באותו אופן הם "קוראים" את מוחנו (כוונותינו) וליבנו (האופי שלנו) וכשהם מגלים הבדלים בין מה שהם קולטים ו"מרגישים" מאיתנו ואיך שאנו מתנהגים, הם לא ישתפו איתנו פעולה. עבור סוסים (וגם אנשים!), אחדות בין הלב והראש לעיתים קרובות חשובה יותר בתקשורת מאשר המילים והפעולות שלנו.

**זכרו: אם אתם יכולים לגרום לסוס להאמין וללכת אחריכם, תוכלו לעשות זאת גם עם אנשים.**



## משחקי הכנה לפעילות ספורט אתגרית

אסי ארנסון – אימוני ספורט ייחודיים

טל': 052-62525214, דוא"ל: assi@assisport.co.il

"אתגר" - מילה מעניינת ולא רק בהקשר של אנשים בעלי נכויות ובעלי צרכים ייחודיים (מיוחדים). הפירוש המילולי של המילה מרמז על התמודדות, קריאת תיגר על היכולות האנושיות, התרסה, הצבת מטרה, ניסיון להשיג משהו, ולא רק במובן המוחשי של המילה. משימה אתגרית היא משימה שהשגתה דורשת גיוס של כל היכולות הפיזיות והנפשיות, משום שבקונטקסט הקריטריונים הנדרשים - הם נמצאים מעבר ליכולת האישית.

שיטות במרחבים הוירטואליים באינטרנט משייך פעילויות ספורט אתגריות לקפיצה ממטוסים, קפיצת באנג'י וטראקים בפניות נידחות בעולם, כלומר פעילויות הכוללות זרימה של אדרנלין המסופק כתוצאה מאלמנטים של מהירות, גובה, סכנה ועוד.

אולם כדברי שותף לספקטרום האוטיסטי עם אספרגר, אלברט אינשטיין, הכול יחסי. אתגר לאנשים בעלי נכויות ובעלי צרכים ייחודיים יכול להתבטא בהוצאת מילה מהפה, בהחזקת כוס אחרי אירוע מוחי, בעלייה במדרגות לחולי לב, במעבר מהמיטה לכיסא לקוואדרפליגס, ביציאה מהבית לפוסט טראומטיים ובשילוב ונגישות לכל מי שחורג מהגדרת הנורמה המקובלת בחברה.

### פעילות גופנית מאתגרת היא מודל הכנה לחיים

לכן, בבואנו לדבר על פעילות ספורט אתגרית נתמקד בתמונה הגדולה, במשמעות שיש להשגת מטרה אשר נמצאת מעבר להישג היד עבור ילד או מבוגר בעל נכות ומשפחתו. פעילות גופנית, ללא הבדל דת, מין וגזע דורשת מסוגלות עצמית, עצמאות יחסית, כוח רצון. מחד גיסא היא דורשת קיומו של דימוי עצמי מינימאלי שיאפשר הצלחה, ומאידך גיסא היא עוזרת לרומם את הדימוי העצמי, את ההסתכלות שלך בעצמך.

אני מאמין כמטפל ומשקם דרך פעילות גופנית וספורט כי פעילות גופנית המאתגרת את היכולות הקוגניטיביות, מנטאליות ופיזיות הוא מודל הכנה לאתגרי החיים המתהווים ומתרחשים ביום יום.

### אז איך נערכים?

כדי להכין אדם, בטח ובטח בעל נכות לפעילות ספורט אתגרית יש ליצור אצל המטופל / הפרט מנגנון של אמון ובטחון בעצמו, בקבוצתו ובמוביל הפעילות. מנגנון אשר יוריד את מפלס החרדה המבעבע בצורה כזאת או אחרת לפני התחלת הפעילות.

לפני אירוע הספורט האתגרי רצוי לערוך 3-5 מפגשי הכנה:

המפגש הראשון יכלול הכרות עם חברי הקבוצה ומדריכה, וכן, סקירה ולימוד מקיף של כל מרכיבי הפעילות החל מדרכי ההגעה לאירוע, אופי ומתווה הפעילות ועד לחזרה. ניתן לצפות בסרטים או תמונות מאירועים קודמים או דומים ולשמוע אנשים שלקחו חלק בפעילות דומה בעבר. המפגשים הבאים יכללו מבחר פעילויות גיבוש קבוצתיות אשר יעזרו ליצור את החיבור בין כולם. אציין שגם אם מדובר באירוע בו האתגר הוא יחידני (מרתון אופני יד לדוגמה), הגיבוש החברתי יוצר שותפות בין כולם ומפוגג ברמה מסוימת את החששות שיכולים לנבוע לקראת הפעילות.

משחקי גיבוש וחי בור קבוצתיים לא חייבים בהכרח לסוב סביב נושא הפעילות . פעילויות עם כדור , פעילויות אשר מערבות מגע פיזי ואגרסיביות נשלטת , משימות אשר מחייבות שיתוף פעולה בין כל חברי הקבוצה , משימות אשר מבליטות את החברים החזקים והמנהיגים , שניתן יהיה לסמוך ולהיתמך בהם במקרה הצורך ולשאוב כוחות או לחילופין יבליטו את הנקודה החלשה בקבוצה אשר מראש ניתן יהיה להפנות משאבים אנושיים שיעזרו בזמן הפעילות .

אחד מהמפגשים עליו לכלול גם את הפעילות שלה אנו נערכים . בין אם זה טיפוס מצוקים - אז נקיים בעצמות נמוכה יותר בתא שטח קרוב ונוודא שכל אמצעי ה קשירה מותאמים גם לבעלי אביזרי עזר . אם זה אירוע אופניים ארוך - נקיים רכיבות משותפות בהתאם לסרגל המאמצים . שייט - הכנה לו וכן הלאה.

צריך לקחת בחשבון שאנו מדברים כאן על פעילויות ספורט אתגריות אשר מתוקף הגדרתן נושאות מרכיב פיזי כזה או אחר . יש לדאוג להכנה פרטנית של כל משתתף החל מאימונים פרטניים כלליים וכלה בתרגילים ותכניות אימון לחיזוק פיזי שיבוצעו לבד .

### **סיכום**

ככל שהאדם בעל הנכות יגיע מוכן לאירוע האתגרי , וכאמור לא משנה מה יש באירוע , החל מיום ספורט היתולי ועד לאירוע אקסטרים קיצוני , מוכן מבחינה פיזית ומנטאלית , הצלחתו והנאתו מובטחים . מה גם שאנו נפחית את סיכוייו להיפצע , וכך נבטיח את בטחונו , בטיחותו והשתתפותו העתידית באירועים הבאים .

עצם הרדיפה והכיבוש של יעדים אשר נמצאים מעבר ליכולות , עצם הגירוד של המגבלות הגופניות והמנטאליות , הכמיהה להעלאת רמת האדרנלין - מגדיר את האדם , מחייה אותו ונותן לו פרספקטיבה חדשה וחזקה על חיי היום יום בהם הוא צריך לחיות ועימם עליו להתמודד .

## סדנת אופניים

אורן שחם, נאור בקוביץ, אפרת מימון, מדריכים בעמותת אתגרים  
טל': 03-5613585

בשנת 1995 נוסדה עמותת אתגרים. בשנה זו החל גם לפעול בעמותה ענף האופניים, עם רכישת הזוגות הראשונים של אופני טנדס (אופניים לזוג) והקמת מועדון אופניים בירושלים לטובת רוכבים לקויי ראייה ועיוורים.

בשנת 1997 ייבאה עמותת אתגרים את אופני היד לראשונה לארץ, ובכך אפשרה גם לרוכבים הפגועים בפלג גופם התחתון ליהנות מחוויית הרכיבה.

זה למעלה מעשור מקדמת אתגרים את ענף האופניים ככלי לשילוב חברתי ולשיפור המיומנות האישית של אנשים בעלי צרכים ייחודיים.

כיום מפעילה אתגרים מאות רוכבים- ילדים, ובני נוער ובוגרים בעלי מוגבלויות שונות, אנשים עם לקויות ראייה ועיוורון, בעלי לקויות שמיעה, אנשים בספקטרום האוטיזם, בעלי פיגור שכלי, אנשים עם CP, ועוד. הפעילות מתקיימת ב- 6 מרכזי אופניים ברחבי הארץ- החל מנהלל וכלה בקיבוץ חצרים. הרוכבים פעילים הן במסגרות של פעילות חינוכית-שיקומית תהליכית, והן במסגרת של חוג אחר הצהריים- חוג ילדים, בוגרים וחוג משפחות המאפשר חווית רכיבה משפחתית.

בסדנה בה תשתתפו נחוה ונחוש את תחום האופניים המתפתח ואת עוצמתם של האופניים ככלי טיפולי בעל עוצמה. נכיר מקרוב סוגים שונים של אופניים, חלקם מוכרים יותר, וחלקם מוכרים פחות, ונרכוש מיומנויות בסיסיות בשימוש באופניים ככלי חינוכי – שיקומי.

## דו"ח יו"ר העמותה לשנת 2009-2010

### ד"ר חזי אהרוני, יו"ר העמותה

פעילות "העמותה הישראלית לפעילות גופנית מותאמת" נעשית כולה בהתנדבות ואנחנו גאים בכך כעמותה שדרכה היא תרומה ועזרה לזולת בהתנדבות. חברי ההנהלה, מתנדבים, יועץ המס, היועץ המשפטי וחברי ועדת הביקורת והעורכים למיניהם של כתב-העת, כולם עושים את מלאכתם ללא כל שכר. על כן, כל הוצאות העמותה הן הוצאות ישירות עבור שירותים, כגון בולים, מעטפות, דברי משרד ובעיקר הוצאות הקשורות לכנס השנתי, כגון מזון ושתייה והדפסת תקצירים וחוברת הכנס לפי הצורך. התנהלות זאת של העמותה מאפשרת לשמור על דמי חבר והוצאות נמוכות כדי למנוע מהעמותה התחייבויות כספיות מסוכנות.

פעילות העמותה מתמקדת לרוב בארגון הכנס השנתי, ביצירת קשרים מקצועיים ובשיתופי פעולה עם ארגונים שונים שלהם נושאים ומטרות משותפות, בפרסום "ספורטיפ" כתב-העת המקצועי של העמותה, בפרסום מידע מקצועי לחברים לרוב באמצעות האינטרנט על ידי משלוח "דף לחבר" ו"לוח המודעות של העמותה הישראלית לפעילות גופנית מותאמת". מידי פעם מציעים חברים פרויקטים שונים הקשורים למטרות העמותה.

להלן סיכום הפעילויות במסגרת העמותה והנהלתה:

- פגישות חברי ההנהלה** - התקיימו שש פגישות של חברי ההנהלה רובן ברמת גן ובהן נדונו העניינים השוטפים של העמותה. בנוסף נתקיימו פגישות מיוחדות של חברי ההנהלה להכנות לכנס ופגישות שיתוף פעולה עם ארגונים אחרים.
- ארגון הכנסים השנתיים** - בשנת 2009 קיימנו את הכנס השנתי ה-16 בשיתוף פעולה עם בית איזי שפירא בנושא "כוחה של קבוצה בפעילות גופנית מותאמת": מרחב לחוויות אנושיות ויחסי גומלין". נוכחו בכנס כ-100 משתתפים. מדיווחים של משתתפי הכנס ניתן ציון גבוה ביותר לארגון ולתכני הכנס והמשתתפים הביעו הנאה רבה מהשתתפותם. אנו מודים לבית איזי שפירא ובעיקר **לנירה שטרן** מנהלת פעילות הספורט המותאם בבית איזי שפירא על המשך שיתוף הפעולה זה כמה שנים בקיום ובתמיכה בכנס ובאירוח החם והמאורגן להפליא.
- שיווק ופרסום** - רוב הפרסום והשיווק נעשים בצמידות לכנס. הכנס הוא פרויקט הדגל של העמותה ובעקבות פרסומו בתקשורת אנו מגייסים חברים ומפרסמים את פעילויות העמותה ברבים. כמידי שנה אנו מסדירים ראיונות רדיו ברשת א' עם **ריקי הראל** בתוכנית "הכול צפוי" תוכנית לאנשים בעלי צרכים ייחודיים, מפרסמים את יום הכנס בעיתונים מקומיים ובאתרים רבים. בהזדמנות זו אני רוצה להודות למר **אברהם תשובה** עיתונאי המתמחה ב"ספורט נכים" על הסיוע שהוא נותן לנו מידי שנה בקישור לתוכנית הרדיו. את תוכנית הכנס פרסמנו בלמעלה מ-40 אתרי אינטרנט המשרתים ארגונים, עמותות ואנשי מקצוע העוסקים בחינוך, טיפול ושיווק. **תודה לכל מי שסייע לנו בפרסום באתריהם.** כמו כן, מדי שנה אנו מפיצים את חוברת הכנס למרצים וסטודנטים במכללות לחינוך גופני וכן בכנסים שונים.

4. **פגישת ועדה להמלצה על התכנים אודות פעילות גופנית מותאמת לקורסי המדריכים והמאמנים בארץ**- ועדה בראשותו של מר **צביקה דודלזק** מנהל בית הספר לספורט העממי במכון וינגייט וחבר העמותה ובהשתתפות **מר יוסי לב**, **ד"ר אורי ברגמן**, **ד"ר רון בולטין** ו**ד"ר חזי אהרוני ואחרים**. הוועדה הגישה את מסקנותיה והמלצותיה לרשות הספורט.
5. **ספורטיפ כתב-העת של העמותה** - הוצאה לאור של כתב-העת של העמותה "ספורטיפ", גיליונות גיליון מס' 17 ו-18 יצאו לאור במהדורה מיוחדת בפור מט של דיסק ובו מצויים מאמרים מקצ ועיים ותקצירי הכנס השנתי ה-16 וה-17. בשנה האחרונה הפכו מספר ספריות אקדמיות ואחרות למנויות על "ספורטיפ": הספרייה במכון וינגייט, ספריית בית איזי שפירא, ספריית מכללת תל-חי, ספריית מכללת אונו וספריית אוניברסיטת חיפה שתצרף את כתב-העת שלנו למאגרי המידע שלה המופצים בכל הארץ. כתב-העת של העמותה נרשם לראשונה במאגרי מידע בינלאומיים לכתבי-עת (ISSN), דבר המסייע לתפוצתו ולפרסומו במוסדות חינוך ומחקר.
- אנו ממשיכים לשקוד על רמה מקצועית ואקדמית נאותה של המאמרים בשילוב סיפורים והתנסויות של חברים מהשדה. אני מודה **לקארין ברזילי** על עבודתה ועזרתה בעריכה. וכן תודתי המיוחדת לעורכת הלשון **אתי סהר** שעושה את עבודתה בהתנדבות ובהנאה.
6. **דף לחבר**- במשך השנה נשלחו לחברים 3 גיליונות שבהם מידע מקצועי על כנסים, ספרים ומאמרים והודעות חברתיות והצעות עבודה ודרושים.
7. **לוח המודעות של העמותה**- נשלח מספר פעמים לחברים עם הודעות מקצועיות דחופות כמו "קול קורא" למאמרים ולהגשת הצעות לכנס השנתי, הצעות עבודה ודרושים, כנסים וקורסים, פרסומים חדשים והודעות על פעילות העמותה.
8. **שיתופי פעולה**- השנה עמדה בסימן הכנס השנתי שבו יחד עם עמותת אתג רים ובחסות עיריית תל-אביב מחלקת הספורט ארגנו את הכנס השנתי ה-17 (שבסופו לצערנו נאלצנו לבטלו בשל מיעוט הנרשמים). כמו כן, החלו ההתקשרויות עם בית החולים לילדים ע"ש ספרא שבמרכז הרפואי בתל-השומר אודות ארגון הכנס השנתי י-ה-18 בשנת 2011 בבית החולים בנושא: **ילדים בעלי צרכים ייחודיים והשמנת יתר** - **אתגרים ומענים פסיכומטוריים**. אנו מודים לד"ר **גל דובנוב**- רז איש הקשר עם בית החולים על המשך שיתוף הפעולה בעניין זה.
9. **רישומים מנהליים**- העמותה פנתה לקבלת אישור תקין עבור שנת 2010. לאחר הכנס נפנה לקבלת אישור תקין לשנת 2011. קבלת אישור תקין הוא תהליך מורכב וניתן לכל עמותה רשומה הממלאת אחר הכללים הקפדניים שנדרשים על ידי רשם העמותות. רישומים אלה כוללים הגשת דוחות כספיים, דוח ועדת הביקורת ופרוטוקולים מהאסיפה הכללית, ועוד.
10. **דוח כספי**- העמותה צברה כ-12,000 ₪ רוזרבות של כספים לשימוש למטרות חשובות בעתיד ולמקרי חירום. ברצוני בהזדמנות זאת להודות **ליונית שינטל** גזברית העמותה הנכנסת וחברת ההנהלה על שנטלה את האחריות בעניין הכספים של העמותה. בשל העמלות הגבוהות הנגבות מאתנו בבנק, ההנהלה ממליצה לאסיפה הכללית לאשר להנהלת העמותה לעבור לבנק אחר עם עמלות נמוכות יותר. מכתב באשר לעמלות הגבוהות ביותר הנגבות עבור חשבונות עמותות קטנות כמונו ישלח לחברת הכנסת עינת וילף, ועדת הכספים של הכנסת, המפקח על הבנקים ורשם העמותות.
- חוב כספי מבית איזי שפירא בסכום של 1,840 ₪ מהכנס של 2009 עדיין לא נתקבל בשל דרישה להצגת אישור ממס הכנסה. מאחר ולנו מחזור שנתי קטן התהליך ייקח זמן והדבר מתעכב.



11. **הענקת אות יקיר העמותה** - "אות יקיר העמותה" ניתן כמידי שנה למי שהניחו את היסודות לפעילות הגופנית המותאמת בארץ ושתורמים , מתנדבים ומקדמים את התחום המקצועי ואת פעילות העמותה. בשנת 2005 ניתן האות ל ראשונה **למר גרשון הוברמן ז"ל**, 2006 **לד"ר עטרה שרמן**, 2007 **למרכז אילן רמת גן** , **מר אברהם תשובה וד"ר שייקה הוצלר** , ב- 2008 **לאלישע בנארצי** , בשנת 2009 הוענק **לגב' הגר ארד ז"ל ולד"ר אורי ברגמן** , וביום הכנס השנתי 2010 יוענק **לד"ר אורלי יזדי-עוגב ולעמותת אתגרים**. הנהלת העמותה תקבל בברכה כל הצעות מהחברים ומגורמים מקצועיים להענקת אות יקיר העמותה לשנים הבאות.
21. **חברי הנהלה** - כל חברי הנהלה ממשיכים ואנו מצרפים לבחירות השנה מועמדים חדשים , בניהם **אריאל הרלב** שכבר פועל בהתנדבות עד להגשת מועמדותו הרשמית ביום הכנס . **גיוס מתנדבים לשיווק העמותה ופעולותיה** - אני רוצה להודות **לד"ר אורי ברגמן** , **קארין ברזילי** , **יונית שינטל ואריאל הרלב** על הירתמותם לסייע לעמותה בארגון ושיווק הכנס ובפעילות העמותה השוטפת . העמותה מבקשת מכל מי שרוצה להיות מועמד להנהלתה או להתנדב ליצור קשר עם ד"ר אהרוני.

# **תודה לתורמים ולמסייעים לכנס ה- 17 של העמותה הישראלית לפעילות גופנית מותאמת**

---

**עריית תל-אביב-יפו, מחלקת הספורט ברשות מוטי אמברם  
וקאנטרי גורן-גולדשטיין**

**עמותת אתגרים- לאנשי הצוות ולמתנדבים**  
ספורט אתגרי, העצמה ושילוב חברתי של אנשים מיוחדים  
טל' 03-5613585, אתר: [www.etgarim.org](http://www.etgarim.org)

**אורחים, מרצים ומנחים בסדנאות**

**של מירי לזר**  
יבוא ושיווק מוצרי חינוך וספורט, ציוד לריפוי בעיסוק, מרכזי העשרה  
ומשחקים חינוכיים.  
טל' 08-7265142, אתר: [www.shel-miri.dpages.co.il/](http://www.shel-miri.dpages.co.il/)

**אתר 0-15**  
מאגר מטפלים ומידע לאיתור קשיי התפתחות אצל ילדים  
טל' 077-7883788, אתר: [www.0-15.co.il](http://www.0-15.co.il)

**ד"ר אורלי יזדי-עוגב, גבריאל- הוצאה לאור**  
המרכז לקידום השליטה המוטורית ותפקודי למידה  
טל/פקס: 04-6344476, אתר: [www.yorly.co](http://www.yorly.co)

**אמציה הוצאת ספרים**

טל' 052-8087052, אתר: [www.family-co.il](http://www.family-co.il)

**קבוצת מדנס – סוכנות לביטוח**

טל' 03-6380000, אתר: [www.madanes.com](http://www.madanes.com)

**ספיר – חברה לביטוח**

טל' 03-6241530, אתר: [www.sapir-ins.co.il](http://www.sapir-ins.co.il)

**חברי הנהלת העמותה ומתנדבים**

קארין ברזילי, ד"ר חזי אהרוני, ד"ר אורי ברגמן, יונית שינטל, אריאל הרלב, אתי סהר, משה דהן, סיגלית דסה-שלומוב, עו"ד דני מאיוס, רו"ח נדב גיל ויועץ מס ארז קונפורטי.

\*\*\*\*\*

**להתראות בכנס ה- 18 בשנה הבאה בשיתוף עם "בית החולים לילדים ע"ש ספרא, במרכז הרפואי תל- השומר**

האתרים "אפס עד 15" ו"אפס עד 5" צמחו מתוך זיהוי הקושי שיש להורים, בהשגת מידע ממוקד בנושא התפתחות ילדים ובעיקר בנושא "ילדים בעלי צרכים מיוחדים".

באתרים המיועדים להורים, אנשי חינוך, סטודנטים ומטפלים פרא רפואיים - מאגר גדול של מכונים ומטפלים, מאמרים רבים לצד עזרים דידקטיים, קישורים, מקורות ביבליוגרפיים, פורום מומחים רב מקצועי ומידעון חודשי.

**לפרסום באתר:**

אתי סימן טוב | 077-7883788 הדר גלנור-פנסקי 077-2150515

[www.0-5.co.il](http://www.0-5.co.il) | דוא"ל [0-15@0-15.co.il](mailto:0-15@0-15.co.il) [www.0-15.co.il](http://www.0-15.co.il)