

הילד מתקשה בספורט יתכן ויהיו לו קשיי למידה

ד"ר מרק ורטהיים

הקדמה

ילד בגן הנמנע מלצאת לחצר, מפחד מגובה, נמנע מפעילות בתנועה, מתעייף מהר במשחק פיזי, או מתבטא במילים: "משעמם", "לא בא לי", "יותר כיף לשחק במחשב". אצל ילד המרבה לשבת חסר "דחף לתנועה". זהו דחף בסיסי של ילד ומשמעותי ביותר לבניית מערכת העצבים שלו שאחראית על קצב קליטת מידע, קצב ואיכות עיבוד המידע, אפשרויות זיכרון והפיכתן לתגובה מילולית ו/או תנועתית. בד"כ ילד כזה מתקשה גם במוטוריקה עדינה: ציור, גזירה, כתיבה. ילד כזה נשלח בד"כ לריפוי בעיסוק שיעזור לו בציור, בכתיבה אך לא גורם לו לפתח את רכיבי הקואורדינציה שהם הבסיס להתפתחות המוטוריקה הגסה ומכאן גם הרצון והאמונה שהוא יכול לצאת לפעילות בחצר ולא "להתבזות" מחד ומאידך לאפשר מעבר טוב יותר למוטוריקה עדינה.

המבוי הסתום

כאשר הילד מגיע לבית הספר, הוא נמנע משיעורי ספורט, לועגים לו בפעילות גופנית, לא מצליח ללמוד סגנון שחייה בזמן נתון ועוד. ילד כזה מופנה לרופא שממליץ בד"כ על פעילות ספורטיבית אך הילד לא מסוגל להתמיד בחוג אחד ומחליף חוגים, אחת לכמה שבועות/חודשים. לרוב הרופא/הורה לא יודע מה הבעיה. הרופא וההורה לא יודעים מה לעשות ופונים ליועצת בית הספר והילד נשלח גם ליועצת וגם לפסיכולוג בגלל קשיי הסתגלות חברתיים ומצב רגשי ירוד למרות שהילד בד"כ ילד טוב בלימודים ובמקרים רבים מתחיל תהליך של "אבחונים" מעולם הפסיכו-דידקטי, הפרעת קשב ועוד... מרבית הילדים האלה מחפשים ומקבלים "אישור" לא להשתתף בשיעורי חנ"ג, כי נכון הוא כי אין תועלת בשיעור קבוצתי, חלקם גם בעלי משקל עודף והם מרגישים שהם לא מסוגלים להשתתף בגלל פחד מלעג של חבריהם לכיתה.

הסיבה

ילדים רבים מתקשים בפעילות ספורט כי הם סובלים מבעיית קואורדינציה או מהפרעת קואורדינציה (DCD) שרבים רואים בה בעיה משנית אל כיום במקרים בין תחומיים יש יותר ויותר הבנה לקשר בין בעיה זו לבעיה של חוסר יציבות רגשית שמובילה לקשיים אחרים. הבעיה מחריפה כאשר הילד לא משחק בהפסקה בבית הספר ובכדי לשחק צריך קואורדינציה.

רבים הרופאים גם בהתפתחות הילד כמו גם הורים שלא עשו ספורט בעיקר (לא מייחסים חשיבות לשיעורי חנ"ג בבית הספר וסבור כי הילד יסתדר בחיים גם בלי הספורט והפעילות הגופנית. אך עם חלוף השנים ההורה מוצא את עצמו שואל: הילד חכם, מוכשר, מתבטא ברהיטות וניכר שהוא מבין את החומר - אז למה הוא לא מאוזן רגשית, למה הוא לא יציב, למה הוא ילד לא חברותי, למה ילדים מציקים לו?

פעמים רבות, שורש הכישלון הרגשי טמון בבעיות קואורדינציה שלעיתים נראות לעין ובחלק מהמקרים נסתרות אינן ניתנות לאיתור על סמך ראייה של מורה לחנ"ג ואפילו לא של רופא.

הפתרון

הפעילות התנועתית והספורטיבית בכלל והקואורדינטיבית בפרט איננה לשם הישגים ספורטיביים בלבד אלא בראש ובראשונה בכדי ליצור הרמוניה בין אמונה הגוף (דימוי עצמי וביטחון) והנפש

כלומר "אמונה ביכולת – תפקוד" ובכך ליצור התפתחות גופנית שכלית ורגשית תקינה המסוגלת להתמודד עם שינויים בלתי צפויים וצפויים סביבתיים .
ילד שלא משחק (משחק תנועתי) ולא פעיל גופנית יפתח בעיות רגשיות, בעיות חברתיות ואחרות בגיל הילדות והנערות בחברת הילדים.
חשוב להבין שהקואורדינציה היא יכולת בסיסית לתפקוד כללי ולא רק בספורט . התפתחות של ילד תלויה בהתפתחות הקואורדינציה בגלל המורכבות שבה אנו חיים , המידע הרב והצורך בשימוש של חושים שונים בו זמנית. הקואורדינציה כמכלול של יכולות מאפשרת לילד להיות "פנוי" למצבים בלתי צפויים ומורכבים.

כיום מבינים יותר מהי קואורדינציה , מה המשמעות של קשיים מוטוריים-קואורדינטיביים ובמיוחד כיום ניתן לבדוק רמת קואורדינציה בעזרת מיפוי רכיבים ובעזרת תבחנים אוביקטיביים ולדעת גם מה הסיבה לבעיה זו או אחרת ולמה ילד מתקשה , לא מתקדם ברכישת מיומנויות בכלל ובחוג ובענף מסוים.

במה מתבטאת בעיית קואורדינציה

ילד שבגיל צעיר הולך על קצות האצבעות , שלא זחל מספיק , שמתקשה בוויסות התנועה של עצמו, מתקשה בזריקה /תפישה של כדור , שמאבד שיווי משקל לעיתים קרובות ואף סובל מנפילות רבות, תנועות ידיים מיותרות בזמן ריצה- סובל מבעיית קואורדינציה התפתחותית ומתקשה בתפקוד במצבים בלתי צפויים .

ילד שמגיב בקיצוניות במצב לא צפוי (פיצוץ בלון, רעש פתאומי וכו'), מתבלבל בביצוע פעולה מורכבת, מתקשה לתפקד בסביבה חדשה, מתקשה בתנועה לאחור, מגיב באיטיות לגירוי, ילדים רבים, כבר בגיל צעיר מתקשים בתנועה, ברכישת מיומנויות ובמיוחד במשחקי הספורט. השונים. אחד מגורמי הקושי הוא בעיות קואורדינציה . ההערכה היא כי בין 10% עד 13% מכלל הילדים בגיל הגן ובית הספר סובלים מבעיות קואורדינציה, 7% מתוכם סובלים מהפרעת קואורדינציה משמעותית (DCD), המשליכות על תפקודם החברתי והרגשי ועל הישגיהם הלימודיים ואף על התנהגותם.

ליקויים בקואורדינציה והקשר ללמידה

מחקרים המצביעים ש-70% הילדים עם הפרעת קשב וריכוז ובמיוחד הטיפול השקט הם עם הפרעת קואורדינציה כאשר ממצאים בקנדה מצביעים על כך שהפרעת הקואורדינציה היא הסיבה להפרעת הקשב אצל רבים מקשיים שונים .

ע"פ ארגון הבריאות העולמי יש הפרעה קואורדינטיבית (DCD) ויש גם הפרעת הקשב וריכוז שהיא בעיה יותר "פופולארית" אך היא גם בעיית הפרקטנית, כלומר בעיה הקשורה בחוסר תנועה או ביתר תנועה לא תכליתית , כאשר במחקר יש 50% ילדים עם שילוב של קשיי למידה כאשר הקואורדינציה היא אחד מקשיי הלמידה.

ילד כזה גם מתקשה במצבי לחץ ומועד יותר לפתח בעיות רפואיות גופניות ורגשיות (מיסונה 2005)

אבחנו את הילד - האם יש לו בעיית קואורדינציה?

אם אתם יודעים כי ילדכם מסורבל, מתקשה במוטוריקה עדינה , לא מבוקר , מתקשה במשחק בכלל ועם חברים בפרט, מתקשה ברכישת מיומנויות, לא רוכב על אופניים בגיל 6 , מתקשה בלימוד שחייה, לא משחק בכדור, נופל רבות, נתקל בחפצים, אלה הם כמה מהתסמינים שמחייבים לקחת אותו לטיפול ממקוד בקואורדינציה.

אם ילדכם מתקשה בלימוד חומר חדש, באיות מילים, ביצירת תמונה, כישורי הכתיבה והציור שלו מרושלים, כותב ללא רווח בין המילים, מתקשה בהעתקה ועוד. דעו כי אלו סימנים המעידים כי יש לו בעיית קואורדינציה.

בשלב הראשון מומלץ לעבור אבחון מקצועי וייחודי לתחום זה (למשל שיטת OCO™) שימפה את רמת הקואורדינציה ויאתר את הרכיבים שגורמים לקושי. אבחון הקואורדינציה בשיטת OCO™ אינו בוחן רק תפקוד גופני, אלא בודק גם היבטים הקשורים בקליטת המידע והעברתו לתפקד גופני, בודק את רמת הזיכרון המוטורי, את רמת התפקוד בהקשר לנדרש ואת יכולת תיאום הגוף בין אבריו.

שיטת ה- OCO כוללת ראשית סידרת טיפולים פרטניים תוך שימוש באמצעים ייחודיים ובתנאי ביצוע ייחודיים לקידום החולשות של הילד ובשלב שני שילוב הילד בקבוצה קטנה.

מרק ורטהיים-דוקטור במדעי הספורט, מומחה בתחום האימון והקואורדינציה, חוקר ומרצה בקורסים ובהשתלמויות בישראל ובגרמניה, למורים לרופאים ולאנשי מדע. פיתח את האבחון והפעילות בשיטת OCO™ לפיתוח קואורדינציה ועומד בראש אקדמיית ורטהיים לפיתוח הקואורדינציה ולקידום המודעות לתחום.

www.wertheimacademy.com 052-2834663