

התאמת הפעילות הגופנית לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים



שירותים לאפשר

לקות מול מוגבלות

נוער בסיכון

עקרונות התאמת הסביבה והפעילות

לרר זהר – התאמת הפעילות הגופנית לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים


לוינסקי-וונגייט
 המרכז האקדמי
 מחקר, חינוך וספורט

גרסה : 02.08.2023

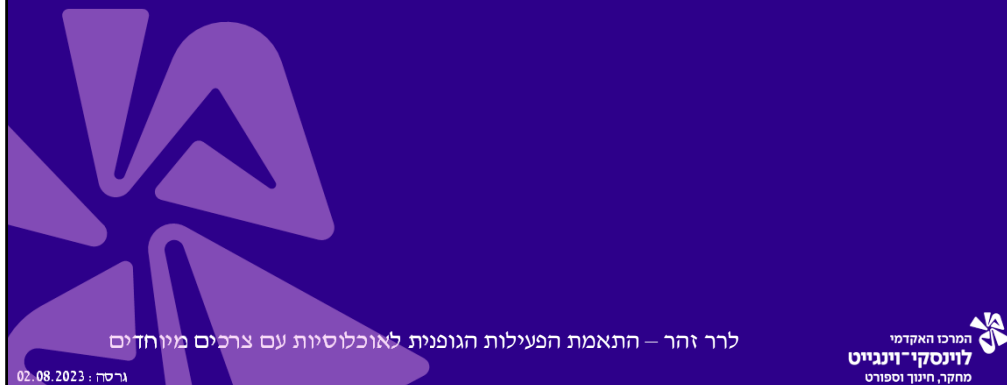
- נעמוד על ההבדל שבין לקות למוגבלות ונגדיר את עקרונות התאמת סביבת האימון ותכניו לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים.
- נכיר את מאפייניו הייחודיים של נוער בסיכון ונגדיר את עקרונות התאמת הפעילות גופנית הנדרשת לאור מאפיינים אלו.



קישור לסרטון : https://youtu.be/A_wNuSu6YC8

התאמת הפעילות הגופנית לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים

מיהו אדם עם מוגבלות?



לרר זהר – התאמת הפעילות הגופנית לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים

גרסה : 02.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

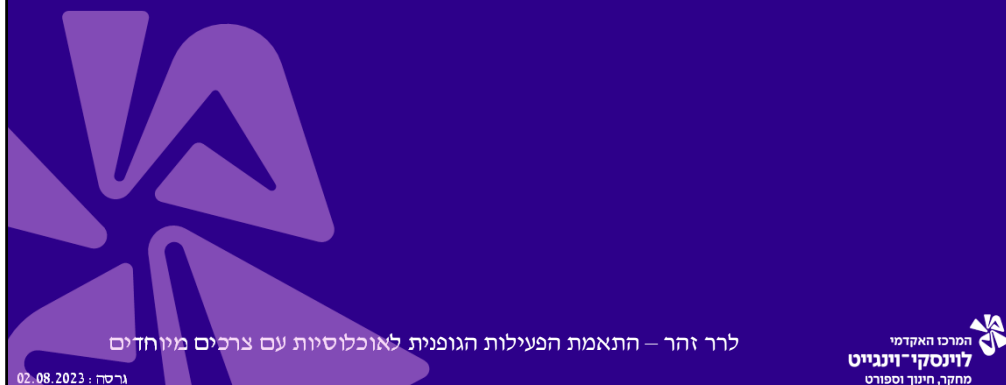
"אדם עם לקות פיסית, נפשית או שכלית, לרבות קוגניטיבית, קבועה או זמנית, אשר בשלה מוגבל תפקודו באופן מהותי בתחום אחד או יותר מתחומי החיים העיקריים." (מתוך חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות, ה'תשנ"ח-1998).



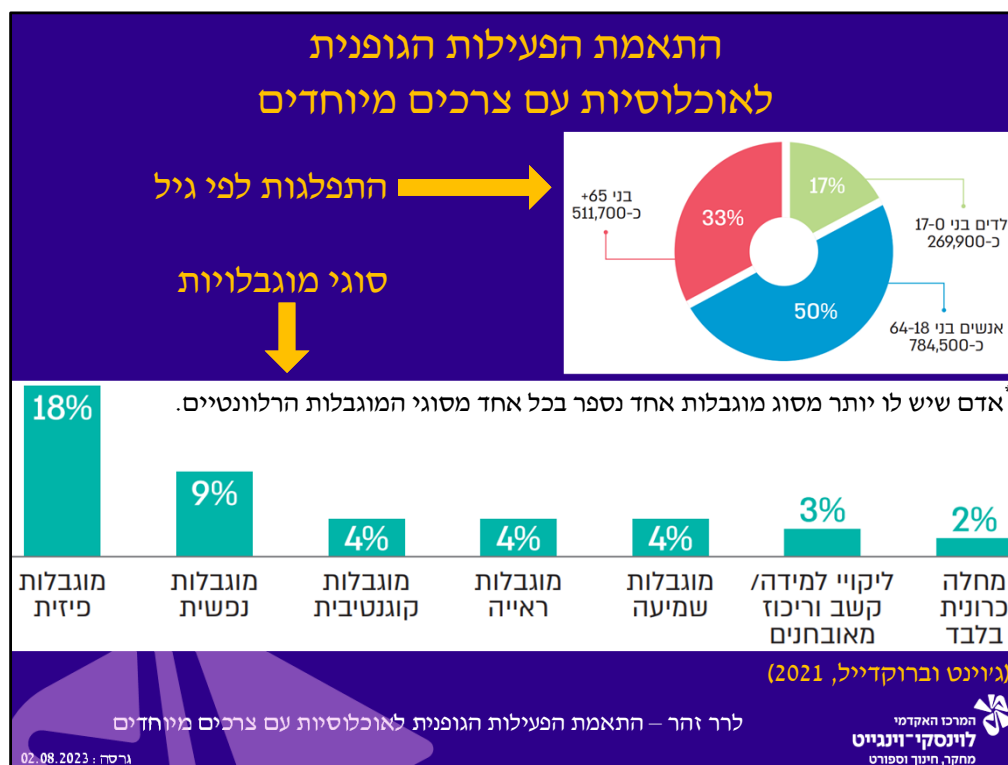
לקות: מגבלה הנקבעת ע"י מדד רפואי ברור (לקות ראייה, לקות שמיעה, אבדן חלק מאיבר ועוד...).
מוגבלות: תפיסה אישית של הלקות (אדם בעל לקות תפקודית בגפיים התחתונות עלול לוותר על טיול בטבע למרות שישנם מסלולים מונגשים). הלקות לא בהכרח צריכה להתבטא במוגבלות.
נכות: הביטוי התפקודי של הלקות (לאדם בעל לקות ראייה אסור לנהוג...). הנכות נובעת לרוב מארבע גורמים (בידוד חברתי, הגנת יתר, הימנעות והורות). על מדריך הכושר למצוא את הדרך להתאים את סביבת הפעילות ואת הפעילות עצמה לצורכי המתאמנים הנובעים מלקותם כך שלקויות אלו לא תהפוכנה למוגבלויות.

התאמת הפעילות הגופנית לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים

כמה אנשים עם לקויות חיים בישראל?



בישראל חיים כיום כ־1,493,100 אנשים עם לקות, על פי נתוני מכון מאיירס-ג'וינט- ברוקדייל. בקרב גילאי 20 ומעלה יש כ־1,120,100 אנשים עם לקות המהווים 20% מקרב כלל האוכלוסייה בגילאים אלו. מתוכם (גילי 20 ומעלה) כ־458,900 איש עם לקות חמורה (8% מכלל האוכלוסייה בגילאים אלו). וכן כ־661,200 איש עם לקות מתונה (12% מכלל האוכלוסייה בגילאים אלו).



חשוב לדעת, כי גם לקוויות שאינן נראות לעין יכולות להוות מוגבלות לא פחות מלקוויות נראות.

לדוגמה: לקות נפשית או מחלות שונות כגון דלקות מפרקים ועוד.

קרוב לוודאי כי גם אדם עם לקות בלתי נראית יזדקק להתאמות על מנת להשתלב באימון. פעמים רבות, אנשים עם לקות נראית זוכים ליחס של תמיכה והבנה מצד המאמנים יותר מאשר אנשים עם לקות שאינה נראית. לכן, כאשר מתאמן מצהיר על לקות שאינה נראית לעין יש להתייחס אליו באותו אופן שבו נתייחס למתאמן עם לקות נראית.

גיוינט ברוקדייל ישראל. (2021). **אנשים עם מוגבלות בישראל 2021: עובדות ומספרים**. ירושלים.



5 מדדים קליניים ללקויות עפ"י (International Classification Disorder) IDC5

1. **תנועתי**: קטיעה, שיתוק...
2. **תחושתי**: תתרנות, חרשות, אילמות, עיוורון...
3. **שכלי**: פיגור, תסמונת דאון...
4. **רגשי**: נטיות לרגשנות...
5. **חברתי**: אוטיזם, חרדה חברתית....

סוגי פעילות גופנית בקרב אנשים עם מוגבלות:



פעילות גופנית
מותאמת



כושר גופני משלב



כושר גופני תפקודי



פעילות גופנית טיפולית

לרר זהר – התאמת הפעילות הגופנית לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים

גרסה: 02.08.2023

המרכז האקדמי
ליונסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

פעילות גופנית מותאמת: פעילות המאפשרת למתאמן להשיג את מטרות האימון ללא מגבלה הנובעת מלקותו.

כושר גופני משלב: שילוב מתאמנים שונים בעלי צרכים שונים במסגרת משלבת המאפשרת כוללני וכלילתי.

1. **אימון כוללני:** המתאמן הנו אדם. ככזה, יש לו צרכים נוספים מעבר לפעילות הגופנית עצמה. המאמן ישאף לספק למתאמן גם תמיכה נפשית (מנטלית), להציע לו דרכי פעולה נוספות לשפור איכות חייו ולהניעו להתמיד בתוכנית האימון.

2. **אימון פִּלְלָתִי:** התייחסות מותאמת לכלל המתאמנים. יצירת אתגר למתקדמים כן גם קידום המתחילים במקביל ללא פגיעה באיכות האימון של מי מאוכלוסיות אלו.

כושר גופני תפקודי: אימון המכוון להשגת מטרות תפקודיות יישומיות לחיי היום יום של המתאמן.
פעילות גופנית טיפולית: פעילות הממקדת את מטרותיה בהורדת דרגת הלקות ובדרכי ההתמודדות איתה.

מודל "העצמה באמצעות פעילות גופנית"

התנסות בחוויות של שליטה. 

חיזוק תחושת היכולת לבצע פעולות לבד (מסוגלות עצמית). 

העצמה של תחושת יכולת בנוגע למרכיבים אישיותיים נוספים. 

הקטנת חרדה בהקשרים חברתיים. 

קבלה משופרת של אנשים עם מוגבלות על ידי החברה. 

(הוצלר, 2004)

לרר זהר – התאמת הפעילות הגופנית לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים

גרסה : 02.08.2023

המרכז האקדמי ליונסקי-וונגייט מחקר, חינוך וספורט

התנסות בחוויות של שליטה: התנסויות חיוביות בתחומים בהם למתאמן יש שליטה עליהם תעלה כנראה את ההניעה אצל אותו מתאמן להמשיך ולהתמיד.

חיזוק תחושת היכולת לבצע פעולות לבד (מסוגלות עצמית): שיפור תפקודו של האדם דרך העצמתו. התנסות חיובית של הצלחה קרוב לוודאי תביא להצבת מטרות אישיות גבוהות יותר ותחושת המסוגלות של המתאמן משפיעה על תחושת המסוגלות של המתאמנים.

*מסוגלות עצמית: נקיטת צעדים פעילים להשגת מטרה מוגדרת מתוך האמונה ביכולת לבצע את המטלה (Bandura, 1986).

העצמה של תחושת יכולת בנוגע למרכיבים אישיותיים נוספים: התייחסות לכישלון כתוצאה של מאמץ נמוך מידי ולהצלחה כתוצאה של המאמץ שהושקע.

הקטנת חרדה בהקשרים חברתיים: הערכת ערכו של אדם בראי החברה בה הוא חי.

קבלה משופרת של אנשים עם מוגבלות על ידי החברה: התאמה למתאמן עם לקות מצד אחד ומניעת הפגיעה בהתקדמותם של האחרים מצד שני תביא להתייחסות מכילה ומקבלת מצד החברה וקבלת בעלי הלקויות כשווים.



עקרונות הפעלת הפעילות המותאמת

1. מותאמת ייחודית למתאמן.
2. מותאמת לסביבת הפעילות.
3. מותאמת לאוכלוסייה הרגילה בה משולב בעל המגבלה.
4. התאמת חלופות למגבלות המתאמן.

עקרונות התאמת הפעילות הגופנית

1. **מורכבות הפעילות:** שינוי דרגת קושי.
2. **רצף הפעילות:** מהקל אל הקשה.
3. **מונחים ברורים:** טור, שורה או מעגל.
4. **סביבה:** הסרת גירויים מסיחי דעת.
5. **ציוד:** גיוון בהתאמה לפעילות.
6. **זמני מעבר:** ארוכים יותר בין תרגילים.

*התאמת הפעילות עפ"י עיקרון הגומי האלכסוני: כל אחד בוחר איפה לעבור את הגומי בהתאם ליכולתו.

**התאמת הפעילות הגופנית
לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים**

נכון לשנת 2022 חיים בישראל כ־3 מיון ילדים.
מתוכם כ־380 אלף ילדים ברמות שונות של סיכון
ו/או מצוקה הבאים לידי ביטוי החל ממצב
סוציו־אקונומי נמוך וכלה בניתוק
ממסגרות נורמטיביות.

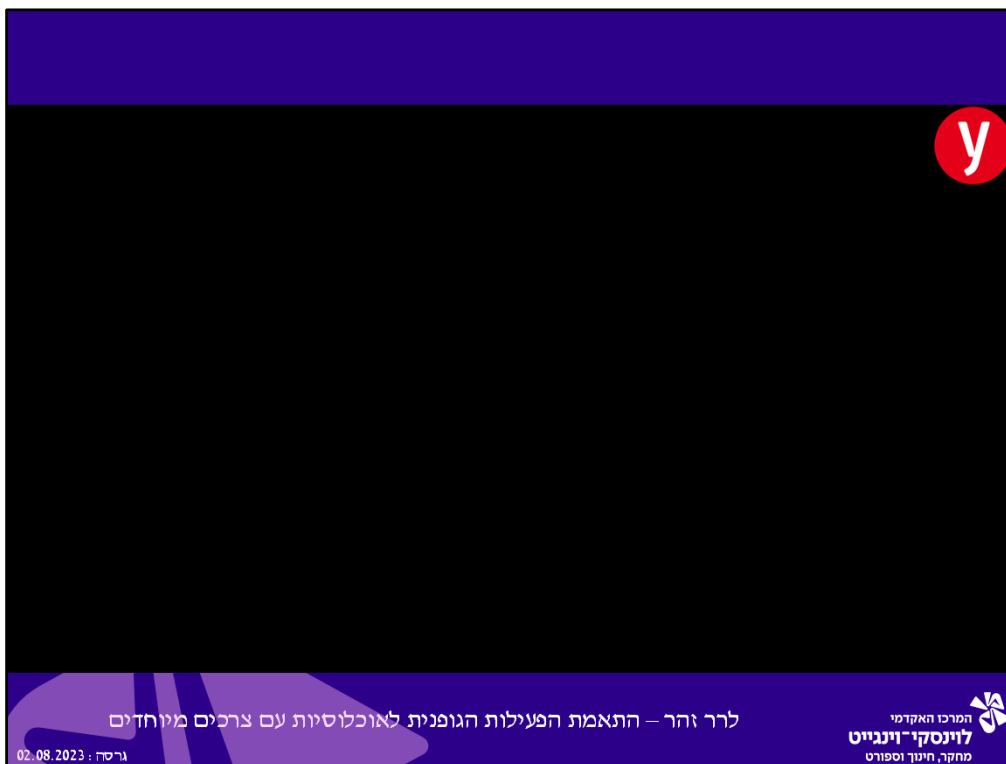
(הלמ"ס, 2022)

לרר זהר – התאמת הפעילות הגופנית לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים

גרסה : 02.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-ווינגייט
מחקר, חינוך וספורט

קישור : https://www.cbs.gov.il/he/mediarelease/DocLib/2022/367/11_22_367b.pdf



קישור לסרטון : <https://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-5354939,00.html>

התאמת הפעילות הגופנית לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים

ילדים ונוער בסיכון	
1,484 ילדים ונוער שטופלו כיוון שנחשפו לאלימות בין הוריהם	432,111 ילדים כ-14% מכלל הילדים בישראל, היו מוכרים לשירותי הרווחה
6,389 ביקורי ילדים במחלקות הפסיכיאטריות	1,184 טיפול פסיכולוגיים לתלמידים בסיכון אובדני
29,800 בני 17-15 לא עבדו ולא למדו (עלייה של 21% מ-2019)	1,042 ניסיונות התאבדות של ילדים ונוער שפנו לחדרי מיון

נכון לשנת 2021
* נתונים: המועצה לשלום הילד

לרר זהר – התאמת הפעילות הגופנית לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים

גרסה : 02.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-ווינגייט
מחקר, חינוך וספורט



**התאמת הפעילות הגופנית
לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים**

**עקרונות התאמת פעילות גופנית
לנוער בסיכון**

**יעדי
ביניים**

מסגרת

ניתוב

**אם זה חשוב לך אתה תמצא את הדרך
אם לא אז אתה תמצא את התירוץ**

לרר זהר – התאמת הפעילות הגופנית לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים

גרסה : 02.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

מאפייני נוער בסיכון

- קשיי הסתגלות.
- התנהגות שולית (לא מקובלת).
- הערכה עצמית נמוכה.
- רקע משפחתי בעייתי.

עקרונות התאמת פעילות גופנית לנוער בסיכון

1. **מסגרת:** יצירת מסגרת פעילות בעלת כללי ברורים הניתנים בהדרגה.
2. **ניתוב:** ניתוב דפוסי ההתנהגות לדפוסי פעילות גופנית: אלימות - קרב מגע, היסחפות אחרי לחץ חברתי – גלישה, צורך בקבוצת שייכות – ספורט קבוצתי.
3. **יעדי ביניים:** קביעת יעדי ביניים ברי השגה להעלאת הביטחון והערך העצמי.

תודה רבה

לרר זהר – התאמת הפעילות הגופנית לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים

גרסה : 02.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט