

למה ילדים כבדי משקל נמנעים מפעילות גופנית וספורט? האם אנחנו לעיתים קרובות מטפלים בתוצאה הנראית לעין במקום לטפל בסיבה לבעיה?

לקראת פתיחת שנת הלימודים מעלה ד"ר ורטהיים את הקשר בין השמנה לקואורדינציה ומגיש המלצות ופתרונות .
[בני זרעאל](#) פורסם ב 8:39 , 28/08/17 :[מייל לכתב](#)

ילדים עם בעיות קואורדינציה מתקשים לעמוד בקצב ומתביישים לרכוב על אופניים. אקדמיית ורטהיים. פיקסביי

ילדים עם בעיות עודף משקל בד"כ ממעטים בפעילות גופנית. לרובם יש גם בעיות קואורדינציה, הם לרוב מתקשים ללמוד מיומנויות בקצב של ילדים אחרים) שחייה ואופניים) חווים תסכולים ונמנעים מלעסוק בפעילות גופנית לאורך זמן. מחקרים חדשים חושפים כי מקור הבעיה היא בקואורדינציה! שבסופו של דבר מובילה להשמנה ולהפרעות נלוות נוספות ואף לבעיות רגשיות! בשורה משמחת: יש לכך פתרון. ניתן לפתח קואורדינציה ובכך לבנות בסיס לפעילות גופנית וספורט וגם ליצור יציבות רגשית.

האימא שהגיעה למרכז לפיתוח קואורדינציה בהמלצת רופא הילדים הייתה נסערת. בשיחה עם ד"ר ורטהיים, מומחה במדעי הספורט ובנושא המוח בתנועה, הביעה "יאוש" המורה לספורט אומרת לי שהוא מתקשה בשיעורי הספורט, הייתי בריפוי בעיסוק, הייתי אצל דיאטנית והיינו אצל מאמן כושר. דוקטור, אנחנו עשינו כול מה שיכולנו ואני לא רואה התקדמות משמעותית, הילד לא משחק עם כדור, לא רוצה ללכת לחוגים, נרשם לחוג ופרש, הילדים צוחקים עליו ואף מעליבים אותו והוא לא רוצה לעשות פעילות גופנית. היה באימון אישי שלוש פעמים בשבוע אבל במקום שירצה הוא רק עולה במשקל. הוא נהיה אגרסיבי כלפי, היינו גם בטיפול רגשי ועכשיו הגענו אליך. אני ממש אובדת עצות ומיואשת. מה אפשר עוד לעשות שלא עשינו, אנחנו חיים בבית עם מודעות לספורט ולפעילות גופנית, אני הולכת לחדר כושר כל יום ובעלי היה פעם שחקן כדורגל בנוער ומתמיד בפעילות גופנית והוא ממש מתוסכל מהילד".

הקשר בין השמנה לקואורדינציה. דר ורטהיים. אלבום פרטי

הורים רבים ובמיוחד הורים שמודעים לחשיבות הפעילות הגופנית ל "דור המסכים" מחפשים, מתאמצים ומשקיעים מאמצים לכל כיוון אפשרי על מנת לשנות הרגלי תנועה ותזונה של ילדיהם. רובם רואים בהשמנה בעיה הנובעת בעיקרה מאכילה של מזונות לא בריאים ולכן מוותרים על מאכלים שונים ובעיקר על" מתוקים". במקביל מנסים

לעודד את הילד ליותר פעילות גופנית. ההורים מתוסכלים כי למרות השינויים והמאמצים בכל זאת הילדים משמינים וזה משפיע גם במקרים רבים על התנהגותם בבית ובבית הספר.

אז איפה מתחילים? בהשמנה? בתזונה? באימונים אישיים? בטיפול רגשי? האם לטפל בתוצאה? או בשורש הבעיה?

מחקרים חדשים מצביעים כי הילד והתפתחותו מבוססים על דחף לתנועה. יש תנועה ויש תנועה קואורדינטיבית, ילד שחסר דחף מספיק לתנועה, כנראה סובל מבעיות קואורדינציה. ילד עם בעיות קואורדינציה נוטה לבעיות שונות שאחת מהן היא השמנה.

הקושי לבצע תנועה קואורדינטיבית, מה שנדרש בתהליך "ללמוד לשחק", אינו מאפשר לו ללמוד מיומנויות משחק בעיקר בתנועה, קשה לו לשחק בקבוצה, קשה לו להתחבר חברתית דרך המשחק וקשה לו לתפקד ביום-יום. ההשמנה היא אחת התוצאות. חוקרים קנדיים טוענים כי בעיות בתנועה קואורדינטיבית הן גם סיבה לחוסר יציבות רגשית, כלומר במקרים רבים בעיות רגשיות הן תוצאה של בעיות קואורדינציה. הורים רבים וגם אנשי מקצוע רבים שותפים לתסכול של הילדים ומתקשים לעזור להם. צריך להבין כי ליקויי הקואורדינציה משפיעים על תפקודים מרובים. שיפור קואורדינציה דורש שלוב של הפעלת הגוף בתנועה עם חשיבה, רגש ותחושה גם יחד ועל מנת לשפר את תפקודי הילד נדרשת הבנה מעמיקה למורכבות של הפעלת המוח בתנועה. מספר ספרים ומחקרים מצביעים על מה שד"ר ורטהיים מכנה בספרו "ש.ק.ט דרך קואורדינציה" יש מנגנון הפעלה במוח המפתח קואורדינציה. המוח של ילדים בעלי עודף משקל במקרים רבים לא מאפשר להם להפעיל את מנגנון הקואורדינציה להתקדם בתנועה והם הופכים לחסרי תנועה משמעותית ומכאן שתפקודם משתבש, מה שאיננו מאפשר להם לרדת במשקל ובמרבית המקרים הם אף עולים במשקל". בזמן רכישת מיומנויות מכל סוג ובעיקר מיומנויות גופניות ופעילות גופנית בעיקר כמשחק מופעלים רכיבי קואורדינציה שונים המאפשרים קליטת מידע, עיבוד המידע וזיכרון ויחד גורמים לילד לפתח יכולת ציפיה, תפיסה ולתגובה, הגורמים לילד לחוש את התנועה, מסביר ד"ר מרק ורטהיים, ראש המרכז לפיתוח קואורדינציה בחיפה. המחקרים בקרב ילדים הסובלים מהשמנה מצביעים על בזבוז אנרגטי בתנועה המלווה במלל נפוץ בזמן הצורך לבצע תנועה גופנית: "אני עייף", "משעמם לי". חוסר היעילות האנרגטית גורמת לילד להימנע מכל פעילות שהיא קצת יותר עצימה או קצת מעבר לשגרה שלו, בנוסף היא גורמת לילד להיות עייף יותר מהר. לכן הילד נמנע להגיע למצבים האלו. חוסר יעילות אנרגטית גורם לילד להיות איטי בתפקוד התנועתי והתפקודי ובמיוחד בתגובה שלו. ניתוח פרופיל ילדים כאלו שהגיעו למרכז לפיתוח הקואורדינציה וניתוח דיווחי הוריהם, מבליט את המשותף "התביישו לעשות פעילות בקבוצה". הם לא מקשרים בין בעיות קואורדינציה מהילדות המוקדמת וחוסר דחף לתנועה, לבין ההשמנה או חוסר הרצון להשתתף בפעילות גופנית ולא הבינו את הקשר בין חוסר השקט התנועתי בישיבה לבין בעיות קואורדינציה ולא הבינו כי קואורדינציה היא בסיס לתנועה.

הקשר בין השמנה לקואורדינציה. דר ורטהיים. פיקסביי

האם אנו לעתים קרובות מטפלים בתוצאה הנראית לעין במקום לטפל בסיבה לבעיה?

- האם פעילות ריצה מסביב לבית / במגרש היא הפתרון (פעילות אירובית) כאשר לרבים מהילדים ובפרט לילדים בעלי משקל עודף היא משעממת וגורמת להם ליותר אנטי?
- האם המאמן האישי יודע לזהות היכן הקושי הקואורדינטיבי של הילד המסוים?
- האם מאמן הכושר (המתמקד בפעילות אירובית ואנ-אירובית) יודע איך לגרות חשיבתית את הילד ולגרום לו למוטיבציה לנוע ולהתאמץ?
- האם כשילדים נכנסים לפעילות אירובית ומשטר דיאטה נפגעת היציבות הרגשית שלהם?
- האם המלצות לפעילות גופנית לא צריכות להיות מותאמות אישית לכל ילד בדומה להמלצות התזונאית – גיוון תזונתי כבסיס לשינוי תזונתי?

תרגיל מתוך אימון באקדמיית ורטהיים. אלבום פרטי

הפתרונות:

- מיפוי רמת התפקוד של המנגנון הקואורדינטיבי של הילד, מה שמאפשר למקד את הטפול / אימון המתאים לילד.
- פעילות גופנית- קואורדינטיבית רב-גונית.
- ידע של המטפל / מאמן בתחום הקואורדינציה ויכולתו להעביר פעילות בדרך פדגוגית /דידקטית ומתודית.
- פעילות המלווה בתהליך "תעשה ותלמד" המפתחת אצל הילד מוטיבציה פנימית לפעילות.
- קירוב הילד לפעילות גופנית עצמאית המסבה לו הנאה והצלחה שבעקבותיה יוכל לרכוש מיומנויות ספורטיביות ולהשתלב בפעילות ספורטיבית בקבוצות גילו.
- פעילות קואורדינטיבית מאזנת המחזקת את משטר הדיאטה ואת היציבות הרגשית.

התוצאות מפתיעות:

ילדים בעלי עודף משקל שעברו פעילות קואורדינטיבית לא רק שהשתפרו במיומנויות הספורטיביות אלא שחלקם אף הפכו לספורטאים, קצינים וטייסים. אותם ילדים ירדו במשקל ללא נזקים רגשיים ובקלות יחסית, השתלבו חברתית ושמרו על שמחת החיים. ההורים מדווחים על ילד שיוצא יותר החוצה לחברים, משחק בשכונה ואף נרשם לחוג ספורט ומתמיד בו.

ההמלצות של ד"ר ורטהיים:

1. לחשוף ילדים הסובלים מהשמנה לפעילות קואורדינטיבית לפני כל פעילות אירובית
2. לחשוף את הילדים תחילה לפעילות אישית קואורדינטיבית המבוססת על מיפוי המנגנון הקואורדינטיבי והלקויות שלהם.

3. לחפש שיטת פעילות /מדריכים היודעים ליצור מוטיבציה פנימית לפעילות עצמאית.
4. לקיים פעילות רב גונית החושפת לגירויים שונים בתנאי סביבה שונים.
5. פעילות רב- גונית המשלבת תפיסה חושית עם שיטתיות ויצירתיות.

סיכום:

התסכול הרב של הילדים ושל הוריהם קיבל גושפנקה מחקרית "בעיות קואורדינציה לא מאפשרות לפתח תהליך אימון בכלל ומעכבות ומונעות מהילדים להפיק את התועלת מהלמידה ומהאימון." ואולי אפשר להסביר את המחקר שקבע את מה שהאימא בעצם טענה בפגישה "עשינו הכול ואין ירידה במשקל ואף יש שינוי לרעה בהתנהגות". ידוע כיום כי הפעילות הקואורדינטיבית הינה הבסיס לכול פעילות גופנית /רגשית ושכלית. היא מפעילה קודם את המוח ורק אח"כ קבוצות שרירים. הבשורה העיקרית של ד"ר ורטהיים היא: ככל שהילדים ירבו להתאמן קואורדינטיבית וישמרו על תזונה בריאה, מנגנון הקואורדינציה יאפשר לראש / למוח "לשנות כיוון". הדרך אמנם ארוכה אך הדרגתית ובעלת תוצאות מבטיחות ושבסופה גם הגוף ישתקם.

<http://newshaifakrayot.net/?p=73758>