

## הילד מתקשה בספורט יתכן ויהיו לו קשיי למידה

ד"ר מרק ורטהיים

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, השמירה בזיכרון והפיכה 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 ובמיומנויות עדינות, אך לא גורם לו לפתח את רכיבי הקואורדינציה שהם הבסיס להתפתחות המוטוריקה הגסה שעליה תתפתח טוב יותר המוטוריקה העדינה.

כאשר הילד מגיע לבית הספר, הוא נמנע משיעורי ספורט, לועגים לו בפעילות הגופנית, הוא 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 לפסיכולוג בגלל קשיי הסתגלות חברתיים ומצב רגשי ירוד, למרות שהילד בד"כ ילד טוב בלימודים. במקרים רבים מתחיל תהליך של "אבחונים" מתחום הפסיכו-דידקטי, הפרעת קשב ועוד... מרבית הילדים האלה מחפשים ומקבלים "אישור" לא להשתתף בשיעורי חנ"ג, כי נכון הוא כי אין תועלת בשיעור קבוצתי. הבעיה מחריפה כאשר הילד לא משחק בהפסקה בבית הספר ובכדי שיוכל לשחק הוא צריך קואורדינציה. חלק מילדים אלו גם בעלי משקל עודף והם מרגישים שהם לא מסוגלים להשתתף בגלל פחד מלעג של חבריהם לכיתה.

ילדים רבים מתקשים בפעילות ספורט כי הם סובלים מבעיית קואורדינציה או מהפרעת קואורדינציה (DCD) שרבים רואים בה בעיה משנית אך כיום יש יותר ויותר הבנה לקשר בין בעיה זו לבעיה של חוסר יציבות רגשית שמובילה לקשיים אחרים.

רבים, הן הרופאים גם בהתפתחות הילד והן ההורים (שלא עשו ספורט בצעירותם) לא מייחסים חשיבות לשיעורי החנ"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?

חשוב להבין שהקואורדינציה היא יכולת בסיסית לתפקוד כללי ולא רק בספורט. הפעילות התנועתית והספורטיבית בכלל והקואורדינטיבית בפרט איננה לשם הישגים ספורטיביים בלבד אלא בראש ובראשונה בכדי ליצור הרמוניה בין האמונה ביכולות הגוף (דימוי עצמי וביטחון) והנפש כלומר "אמונה ביכולת" – תפקוד "ובכך ליצור התפתחות גופנית שכלית ורגשית תקינה המסוגלת להתמודד עם שינויים צפויים ובלתי צפויים.

ילד שלא משחק ( משחק תנועתי) ולא פעיל גופנית יפתח בעיות רגשיות, בעיות חברתיות ואחרות בגיל הילדות והנערות בחברת הילדים.  
כיום מבינים יותר מהי קואורדינציה ומה המשמעות של קשיים מוטוריים-קואורדינטיביים. ניתן לבדוק את רמת הקואורדינציה בעזרת מיפוי רכיבים ובעזרת תבחינים אובייקטיביים. פעמים רבות, בעיות קואורדינציה אינן ניתנות לאיתור על סמך ראייה של מורה לחנ"ג ואפילו לא של רופא. ולכן חשוב לשלוח את הילד לעבור אבחון מקיף שמאפשר לדעת גם מה הסיבה לבעיה זו או אחרת ולמה ילד מתקשה, לא מתקדם ברכישת מיומנויות בכלל ובחוג ובענף מסוים.

### **האם גם ילדכם סובל מבעיית 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 אינטגרטיבי 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, מתקשה בלימוד חומר חדש, באיות מילים, ביצירת תמונה, כישורי הכתיבה ושלו מרושלים, הכתיבה ללא רווח בין המילים, יש לו קושי בהעתקה ועוד.  
ילד כזה גם מתקשה במצבי לחץ ומועד יותר לפתח בעיות רפואיות גופניות ורגשיות (מייסונה 2005).

חשוב להבין כי 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.

### **אבחנו את הילד - האם יש לו בעיית קואורדינציה?**

אם אתם יודעים כי ילדכם מסורבל, מתקשה במוטוריקה עדינה, לא מבוקר, מתקשה במשחק בכלל ועם חברים, מתקשה ברכישת מיומנויות, לא רוכב על אופניים בגיל 6, מתקשה בלימוד שחייה, נופל רבות אלה הם כמה מהתסמינים שמחייבים לקחת אותו לטיפול במקוד בקואורדינציה.  
בשלב הראשון מומלץ לעבור אבחון מקצועי וייחודי לתחום זה (למשל שיטת OCO™) של לקות בקואורדינציה על מנת לאתר את הרכיבים/ גורמים לקושי.  
אבחון הקואורדינציה בשיטת OCO™ אינו בוחן רק תפקוד גופני, אלא בודק גם היבטים הקשורים בקליטת המידע והעברתו לתפקוד 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.