

התפתחות תנועתית וגופנית בקרב ילדים ונוער

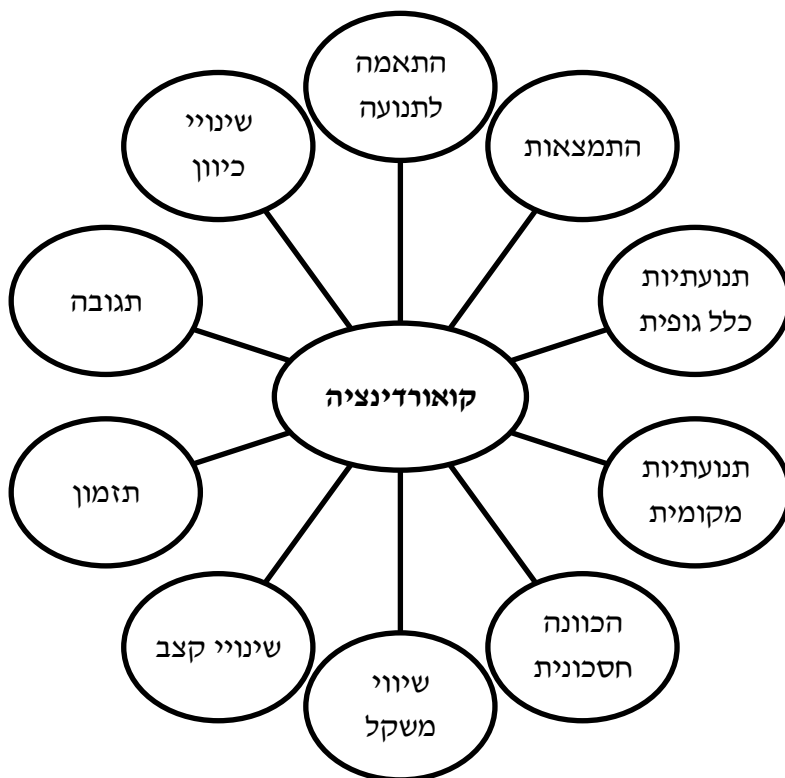
בשנות ה-70 של המאה הקודמת, סבלו בארץ כ-5% מהאוכלוסייה הצעירה, מיכולת גופנית לקויה. בשנות ה-90 של המאה הקודמת, מספר הסובלים מיכולת גופנית לקויה בקרב האוכלוסייה הצעירה עלה ל-60%. כיום, אחוז הסובלים מיכולת גופנית לקויה בקרב האוכלוסייה הצעירה עלה מעבר ל-75% ועומד מעבר למספר הסובלים מבעיה זו בקרב האוכלוסייה הבוגרת. מצב זה מדאיג מאוד, ולמרות המודעות ההולכת וגוברת לפעילות גופנית ולחשיבותה מייחסים חשיבות פחותה ביותר לפעילות בגני הילדים ובבתי הספר.

התפתחות תנועתית ולמידה תנועתית כפרויקט חיים :

לאורך כל שלבי התפתחותנו משבוע 9-10 להריון ועד מותנו גופנו לומד לנוע ולהתנועע במרחב. למידה זו תלויה בפוטנציאל הגנטי, בחשיפה לסביבה ובצורך הקיומי. רצף ההתפתחות יהיה זהה אך קצב ההתפתחות יהיה שונה מאדם לאדם. רוב בני האדם יחוו את אותם שלבי ההתפתחות והלמידה. הקצב יהיה שונה ויושפע מהפוטנציאל הגנטי, החשיפה הסביבתית והצורך הקיומי של כל אחד מאתנו. הפוטנציאל הגנטי יקבע את קצב הבשלת מערכת העצבים ללמידת תנועה ותנועתיות וכן לאיכות והדיוק הסופיים של אותן תנועות. החשיפה הסביבתית והצורך הקיומי יקבעו את מגוון התנועות הנלמדות.

שלבי הלמידה התנועתית :

1. השלב הקוגניטיבי (ההכרתי) : תהליך הבנה בו האדם לומד להגדיר את מטרת התנועה
2. השלב האסוציאטיבי (ההשלכתי) : הגדרת תהליך התנועה שתביא להשגת מטרת התנועה
3. השלב האוטונומי (עצמאי) : שכלול התנועה לביצוע ללא מאמץ מודע ובמינימום הוצאה אנרגטית



דוגמאות להתפתחות מרכיבי קואורדינציה שונים בהתאם לגיל ולמין

		קצב מהיר		קצב בינוני		קצב איטי		לא מתפתח									
16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	בנים
																	בנות
																	התאמה לתנועה
																	התמצאות
																	תנועתיות כלל גופית
																	תנועתיות מקומית
																	הכוונה חסכונית
																	שיווי משקל

השפעת מרכיבי הקואורדינציה השונים על חיי היום יום :

לרוב, נתפשת הקואורדינציה כמרכיב חשוב בספורט התחרותי ופחות בחיי היום יום. אולם, כמה מן המרכיבים הקואורדינטיביים תופשים תפקיד מרכזי בדרישות הגופניות היום יומיות. בין מרכיבים אלו, שיווי המשקל מהווה מרכיב מרכזי המשפיע בעקיפין על רוב המרכיבים האחרים. לאחרונה, נמצא במספר מחקרים כי לשיווי משקל אף השפעה ישירה על לקויות למידה.

האימון הקואורדינטיבי :

האימון הקואורדינטיבי נגזר מתכנית אורך של טיפול קואורדינטיבי. תכנית זו נכתבת אישית וייחודית לכל מטופל / מתאמן לפי יכולותיו, כישוריו, צרכיו ומטרותיו. נתונים אלו מקבלים ע"י מבדקים קואורדינטיביים רב תחומיים אשר ממקדים את בניית התכנית לנקודות התורפה השונות.

מבדקים אלו נעשים ע"י משימות ומשחקונים תוך השוואת ההישגים לתקנים נורמליים וצפייה בדרך הביצוע.

לאחר ניתוח תוצאות המבדקים ניתן לבנות תכנית ארוכת טווח לטיפול / אימון קואורדינטיבי.

האימון עצמו מבוצע ע"י משימות ומשחקונים החושפים את המטופל / מתאמן למטרות תנועתיות שונות ובכך מגרות את ההכרה להבין את הצורך התנועתי ואת הגוף לבצע ולשכלל את התנועה תוך התנסות והעלאת רמות הקושי.



<http://www.shiluvim.biz>

zohar@shiluvim.biz

על כותב המאמר :

לרר זהר, B.Ed בחינוך הגופני עם התמחות בפיתוח קואורדינטיבי / מוטורי, אימון כושר, תזונה ותזונת ספורטאים ועוד...
כמו כן, נותן זהר שירותים למוסדות כגון שרותי בריאות כללית, מכון וינגייט, מרכז חינוך ליאו באק, עיריית חיפה, מכללת
אוהלו ומוסדות נוספים.
במסגרת היותו מומחה בתחום הבריאות הכושר והספורט כותב זהר מאמרים רבים המפורסמים באתר מאמרים, בירחונים
מקצועיים כגון "איתנים" של שרותי בריאות כללית ובאתרי אינטרנט נוספים.
© המאמר מוגן בזכויות יוצרים - לרר זהר מנהל מרכז שילובים 2010