

תוכן עניינים

- 3.....•תיאור המקום ההתנדבות
- 5.....•תיאור התפקיד
- 7.....•תיאור התהליך
- 9.....•רפלקציה אישית

תיאור מקום ההתנדבות

העמותה בה בחרתי להתנדב הינה 'עמותת אתגרים', שפועלת במטרה לאפשר לילדים, בני נוער ומבוגרים עם מוגבלויות למצות את הפוטנציאל האישי הגלום בהם, להעצים, לחזק ולהרחיב את יכולותיהם בכל תחומי החיים ולשלבם בקהילה באמצעות ספורט ופעילות אתגרית בטבע. הפעילויות שהעמותה מציעה הינן מגוונות, כגון: רכיבה על אופניים, סקי מים, טיולי ג'יפים, שייט, קיאקים וכדומה. הפעילות האתגרית פתוחה לכלל ציבור האנשים עם מוגבלויות פיזיות, קוגניטיביות, תקשורתיות, נפשיות וחושיות וכן, פתוחה לכלל הגילאים.

בנוסף, העמותה מציעה פעילות בבתי ספר ובגי ילדים הכוללת פארקי חבלים, משימות מתחום הלמידה האתגרית, (Out Door Training) הטבע והקבוצה. הפעילות מתבססת על מספר גישות, בהן הפסיכולוגיה החיובית וגישת הכוחות, המתמקדות בטיפוח חוזקות וכישרונות הפרט ובמימוש הפוטנציאל האישי של כל אדם. הכלי האתגרי פועל בארבעה צירי השפעה: מוטורי, רגשי, חברתי וקוגניטיבי. המטרה היא לסייע לפרט ולקבוצה להתמודד טוב יותר ובאופן נכון יותר עם העולם החיצוני באמצעות החוויות שהם עוברים במהלך הפעילות.

על פי הספרות המחקרית, חשוב לחשוף את הפרט למגוון פעילויות ספורטיביות ככל האפשר ומומלץ גם בגיל צעיר. החשיפה לחוויות ספורטיביות איכותיות מפתחת לא רק יכולות גופניות, אלא גם את תפיסת המסוגלות של האדם לעסוק בספורט וכן מטפחת את המוטיבציה להמשיך ולהיפתח לעולם הזה (Côté, Baker & Abernethy, 2003). עם זאת, ישנן קבוצות מיעוט- בין היתר מבוגרים וילדים בעלי מוגבלויות שמפספסים את החוויות הספורטיביות האיכותיות הללו, חלק מתוך ההנחה, האישית והחברתית, שכדי לעסוק בספורט עליך להיות בעל 'יכולות נורמטיביות' (Kirk, 2005). אולם, כאשר ילדים, מתבגרים ומבוגרים בעלי מוגבלות פיזית ושכלית נחשבים בחברה כחלק טבעי מהאוכלוסייה, הרווחה הנפשית שלהם והסיכוי שלהם להשתלב בחברה גוברים, כמו כן, ניתנות להם גם האפשרויות לעסוק בפעילויות ספורטיביות, כלל האנשים.

העיסוק בפעילות ספורטיבית משפיעה על מספר היבטים בחייו של הפרט בעל המוגבלות: ראשית, הרחבת מעגל החברים- הפעילות הספורטיבית מספקת קרקע פוריה להיכרות עם חברים חדשים ויצירה של חיבור ומכנה משותף מעצם העיסוק יחד בפעילות. שנית, למידה- הפרט מרגיש כי הוא באמצעות העיסוק בספורט, הוא רוכש ידע קונקרטי המבוסס מניסיון אישי. בנוסף, יתרון פיזי- הפעילות הספורטיבית מחזקת את גופו של הפרט וניתן לצפות בשיפור פיזי, גם באיזור של התפקוד הלקוי וכן שיפור במצב הבריאותי. כמו כן, ישנן השפעות חיוביות על הביטחון העצמי של הפרט, כחלק מהעניין שהשתתפות שלו בפעילות ספורטיבית, בעיקר קבוצתית, מעוררת בו את התחושה כי הוא חלק מקבוצה המקבלת אותו כפי שהוא. לבסוף, ישנם ההנאה והסיפוק הנלווים לפעילות הספורטיבית, החל מלהצליח לנוע במרחב ושטחים פתוחים (לדוגמא, יערות) ועד ההצלחה בהבנה ויישום של החוקים הפורמליים והבלתי פורמליים (Kristén, Patriksson & Fridlund, 2002).

עם זאת, ישנן אסכולות שסוברות כי לצד הרצון לשלב בעלי מוגבלויות בפעילויות ספורטיביות, יש גם לנסות ולהתאים את הפעילות הספורטיבית לסוג הלקות. לדוגמא, במקרה של הפרעה על הספקטרום האוטיסטי, אחת הלקויות הנלוות להפרעה זו הינו הקושי ביצירת קשרים חברתיים. לפיכך, ישנה הנחה כי הפעילויות הספורטיביות שילדים ומבוגרים על הספקטרום האוטיסטי צריכות להיות יותר אינדודואליות או לכל היותר- זוגיות, ובעיקר- כאלו אשר דורשות פחות אינטראקציות חברתיות. בפעילויות ספורט

קבוצתיות, על המשתתף ולנסות להבין במהירות רמזים חברתיים, עליו לעבד ולהגיב אליהם בהתאם, כל זאת בתוך הלחץ של התחרות. לפיכך, זה בעייתי לצפות מאדם על הספקטרום האוטיסטי להצליח לעשות זאת, לתפקד בהתאם וכן, להתקבל על ידי חבריו לקבוצה. לכן, ייתכן ופעילויות כמו ריצה, שחייה או טניס בעלות יתרונות בהשוואה לפעילויות ספורטיביות כמו כדורסל או כדורגל. נבחון זאת בראי התנהגות המתבגר המאובחן באוטיזם: ראשית, בפעילויות אישיות ישנן פחות דרישות חברתיות, פחות אנשים נדרשים כדי להשתתף והנער יכול להשקיע יותר זמן ומאמץ בפעילות הספורטיבית עצמה, מאשר בקריאה המפה החברתית, שמאתגרת אותו גם כן. שנית, משום שאלו פעילויות שלא מצריכות הסתמכות על השתתפות האחר, גדלים הסיכויים כי הנער המתבגר יוכל להמשיך ולעסוק בהם גם בבגרות. כמו כן, ניתן לבצע פעילויות אלו באמצעות המשאבים המשפחתיים הקיימים, מבלי הצורך להסתמך על תומכים חיצוניים (Pan & Frey, 2006).

על אף ממצאים אלו ולאור ההתנסות שלי בעמותה, אני חושב שלעיתים הניסיון "להתאים את הפעילות למגבלה" עלול להציב 'תקרת זכוכית' לאותו משתתף ולשדר לו את המסר כי הוא בעצם לא יכול לעשות הכל. בהיבט הזה, אני מאד מתחבר לחזון ולפעילות העמותה כי היא אינה מגבילה אף אדם בעל מוגבלות להשתתף באף פעילות- וכל אחד שירצה להשתתף בכל פעילות שהיא, תמצא הדרך לשלב אותו.

כחלק מההתנדבות שלי בעמותת 'אתגרים', הבעתי התעניינות ספציפית בחוגי הרכיבה שלהם. חוגי הרכיבה בעמותה משלבים בדרך כלל תלמידי בית ספר יסודי עד תיכון בעלי מוגבלויות אך בקבוצה שאני הייתי בה היו גם מספר משתתפים מבוגרים יותר (20-25). התעניינתי ברכיבה על האופניים משום שידעתי שהעמותה הינה אחד הגופים המובילים בישראל המאפשר הנגשת אופניים לאנשים עם מוגבלויות (לדוגמא: אופני טנדס, אופני יד, תלת אופן וכו') וכי פעילות ספורטיבית זו משלבת היבט שיקומי, היבט חברתי ותחושת העצמה.

כמו ילדים רבים עם מוגבלות, גם ילדים עם תסמונת דאון או ילדים המאובחנים על הספקטרום האוטיסטי מתקשים לעיתים קרובות לרכב על אופניים דו גלגליים ולרוב לומדים לעשות זאת בגיל מאוחר יותר מאשר בני גילם בעלי ההתפתחות הרגילה. הקושי בדרך כלל נובע מכך שלהפרעות אלו נלווה גם קושי במוטריקה הגסה. עם זאת, באמצעות תכנית התערבות נכונה, הכוללת מדריכים בעלי ידע גופני וכן ליווי צמוד, אותם ילדים יכולים לרכוש באופן מלא ומוצלח מיומנות של רכיבה על אופניים (MacDonald, Esposito, Hauck, Jeong, Hornyak, Argento & Ulrich, 2012). רכישת מיומנות ספורטיבית וגופנית זו מזמנת הזדמנות עבור אותם הילדים ליצור קשרים עם חברים מקבוצת הגיל ובני משפחה, תוך שיפור הפעילות והיכולות הגופניות (Klein et al., 2004). כמו כן, רכישת תחושת מסוגלות של רכיבה על אופניים מסייעת גם בשיפור תחושות הביטחון העצמי של הילד, המתבטא בין היתר בביטוי יוזמה עצמאית של משחק עם אחר וכן, קידום תחושת עצמאות אישית (Reynolds, Pitchford, Hauck, Ketcheson & Ulrich, 2016).