

גישת ההליוויק

**תרגום המאמר: יעל יושעי – מרפאה בעיסוק והידרותרפיסטית,
המרכז ההידרותרפי, בית איזי שפירא**

Gresswell, A., Mhuirí, A. N., Knudsen, B. F., Maes, J. P., Koprowski, M., Garcia, M. H. F., & Bassas, M. G. (2012). The Halliwick concept 2010.

וועדת החינוך והמחקר של ארגון ההליוויק הבין לאומי, 2010
אן גרסוול, איפה ני-מהוירי, בודיל פון-קנדוסן, ז'אן-פייר מאס, מאוריסיו קופרובסקי-גרסייה,
מרב הדר-פרומר, מונטסרט גוטיירז בסאס
International Halliwick Association (IHA) Education and Research Committee, 2010
Ann Gresswell, Aoife Ní Mhuirí, Bodil Fons Knudsen, Jean-Pierre Maes, Mauricio Koprowski
,Garcia, Merav Hadar-Frumer and Montserrat Gutierrez Bassas

למאמר זה נלווים סרטונים עבור תוכנית עשר הנקודות.
ניתן למצוא את הסרטונים בקישור <http://vimeo.com/channels/halliwick>

הקדמה

גישת ההליוויק הינה גישה שנועדה ללמד אנשים, ובעיקר אנשים עם לקויות פיזיות או לקויות למידה, לקחת חלק בפעילויות במים, לנוע באופן עצמאי במים ולשחות (IHA-Halliwick Concept 2010).

כאשר ההליוויק פותח לראשונה הוא כונה "שיטת הליוויק". ארגון ההליוויק הבינלאומי (IHA) הוקם בשנת 1994 במטרה לקדם ולפתח את ההליוויק ברחבי העולם. ארגון ההליוויק הבינלאומי החליט להשתמש במונח "גישה" (Concept) מכיוון שמילה זו מתארת מסגרת רחבה יותר בה יכולים אנשים מתחומים שונים ליישם את ההליוויק, באופן ההולם, ובהקשרים שונים.

הגישה השפיעה על טכניקות הוראת שחייה והידרותרפיה מסורתיות והורחבה גם לפעילויות טיפוליות ספציפיות. גישה ההליוויק מכירה בתועלת אותה ניתן להפיק מפעילויות במים וקובעת את אבני היסוד הדרושות להוראה ולמידה בסביבה זו. התועלת המופקת הינה הוליסטית וכוללת היבטים פיזיים, אישיים, היבטי פנאי וכן היבטים חברתיים וטיפוליים. לפיכך, היא יכולה להיות בעלת השפעה חשובה על חייהם של אנשים.

פילוסופיה

מאז תחילתה בשנת 1949 הדגישה גישת ההליוויק את ההנאה שבשהות במים וכיצד הנאה זו משפיעה על הלמידה. גישת ההליוויק משתמשת במונח "שחיין" עבור כל אדם הלומד במים, בין אם הוא יכול לשחות באופן עצמאי או שלא, תוך מתן דגש על שילוב, השתתפות וציפיות גבוהות. ה"שחינים" לומדים לשלוט בשווי המשקל שלהם במים, ללא אמצעי ציפה. הדבר מושג על ידי עבודה של אחד-על-אחד באמצעות אדם מסייע המעניק תמיכה מינימלית ומשתנה.

העבודה בקבוצות מעניקה ל"שחיין" הזדמנות להעצים את הלמידה מכיוון שהיא מעלה את המוטיבציה ומאפשרת ל"שחינים" ללמוד זה מזה. הקבוצה מאפשרת הזדמנויות לתקשורת וחיברות. המשחקים מהווים דרך טובה ללמידה באמצעות משחק מובנה והנאה. תקשורת טובה בין ה"שחיין" והמדריך הינה חיונית מסיבות רבות, כולל העובדה כי השחיין יכול להיות מעורב בתהליך הלמידה. מדריכי הליוויק לוקחים בחשבון דרכים שונות לסייע לאנשים להעצים את הלמידה. הדבר מיושם בהוראה לאנשים עם מוגבלויות וכן בהוראת מדריכים חדשים בקורסים.

תוכנית עשר הנקודות

תוכנית עשר הנקודות הינה תהליך למידה מובנה בו אדם ללא נסיון במים יכול להתקדם לעבר עצמאות במים. הוא עושה זאת באמצעות השגת שליטה בתנועה בסביבה המימית. באמצעות תוכנית עשר הנקודות משיג השחיין בהדרגה שליטה טובה יותר בנשימה, שווי משקל ותנועה, משיג בטחון במים וחווה עצמאות רבה יותר במים. הדבר מושג על ידי עבודה על בסיס של "אחד על אחד" עם מדריך המספק תמיכות מתאימות, דבר המאפשר לשחיין ללמוד ללא שימוש באמצעי ציפה. השחיין יוזם ושולט בתנועות בכל הזדמנות אפשרית, כאשר המדריך מספק תמיכה על פי הדרוש. עבור רבים, תוכנית עשר הנקודות תהיה הזדמנות ללימוד שחייה בבטחון, ואילו לאחרים היא תתן הזדמנות לקחת חלק בפעילויות אחרות במים.

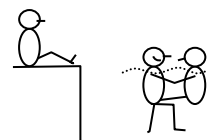
עשר הנקודות הן:

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1. Mental Adjustment | 1. הסתגלות מנטלית |
| 2. Disengagement | 2. התנתקות |
| 3. Transversal Rotation Control | 3. שליטה ברוטציה טרנסברסלית |
| 4. Sagittal Rotation Control | 4. שליטה ברוטציה סג'יטלית |

5. Longitudinal Rotation Control	5. שליטה ברוטציה לונגיטודינלית
6. Combined Rotation Control	6. שליטה ברוטציה משולבת
7. Upthrust	7. ציפה (עלייה)
8. Balance in Stillness	8. שווי משקל ללא תנועה
9. Turbulent Gliding	9. גלישה על מערבולות
10. Simple Progression and Basic Swimming Movement	10. התקדמות פשוטה ותנועת שחייה בסיסית

הסתגלות מנטלית

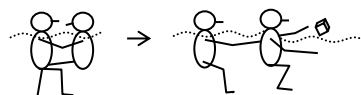
השהות במים שונה מן השהות ביבשה. מיד עם הכניסה למים על השחיין ללמוד להגיב באופן מתאים לסביבה החדשה, למטלות או למצבים. הסתגלות מנטלית הינה תהליך מתמשך בתהליך הלמידה. לדוגמה, לימוד השליטה בנשימה (אחד ההיבטים של ההסתגלות המנטלית) יכול להתחיל כמיומנות נפרדת של נשיפה במים, אך לאחר מכן ישולב עם מיומנויות אחרות, כגון ישיבה על קרקעית הבריכה.



דוגמה להתנתקות מנטלית: השחיין נהנה משהייה במים

התנתקות

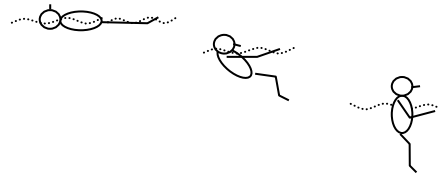
התנתקות הינה תהליך מתמשך בלמידה בו השחיין הופך לעצמאי מבחינה פיזית ומנטלית. לדוגמה, שחיין החושש לנוע במים יזדקק לתמיכה רבה, אך כאשר הוא הופך לבטוח יותר ומשיג שווי משקל טוב יותר, הוא יזדקק לפחות תמיכה ויתנתק יותר.



דוגמה להתנתקות: השחיין פונה בגבו אל המדריך

שליטה ברוטציה טרנסברסלית

שליטה ברוטציה טרנסברסלית הינה היכולת לשלוט בתנועה סביב ציר העובר מצד אל צד (ציר קדמי-רוחבי). לדוגמה: (א) במנח זקוף, תנועה קדימה כדי לנשוף בועות; (ב) תנועה ממנח זקוף לציפה על הגב במים; (ג) תנועה מציפה על הגב למנח זקוף (עם תמיכה או בלעדיה); (ד) שמירה על מנח זקוף ללא נפילה קדימה או אחורה.



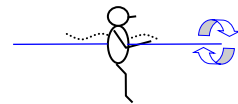
דוגמה לשליטה ברוטציה טרנסברסלית: תנועה מציפה אל הגב למנח מאונך



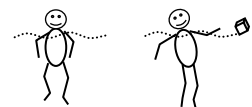
רוטציות סביב הציר הטרנסברסלי

שליטה ברוטציה סג'טלית

שליטה ברוטציה סג'טלית הינה היכולת לשלוט בתנועה הצידה סביב ציר העובר מקדימה אחורה. לדוגמה: (א) הכנסת האוזן למים ממנח זקוף; (ב) תנועה הצידה ממנח זקוף.



רוטציות סביב הציר הסג'טלי.



דוגמה לשליטה ברוטציה סג'טלית: הגבלת תנועה צידית של הגוף בזמן הושטת יד לעבר

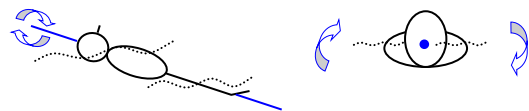
חפץ

שליטה ברוטציה לונגיטודינלית

שליטה ברוטציה לונגיטודינלית הינה היכולת לשלוט בתנועה סביב הציר האורכי של הגוף – מן הראש אל אצבעות הרגליים. תנועה זו יכולה להתבצע במנח זקוף או במנח ציפה אופקי. לדוגמה: (א) סיבוב במקום במנח זקוף; (ב) מעבר מציפה על הבטן למנח ציפה אופקי על הגב; (ג) ביצוע גלגול לנשימה בזמן שחייה על הבטן.



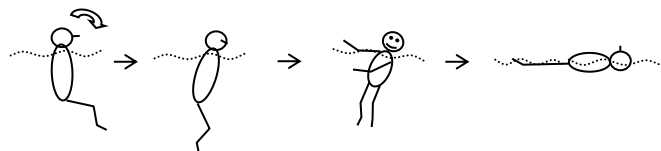
דוגמה לשליטה ברוטציה לונגיטודינלית: עצירת הרוטציה של הגו הנגרמת על ידי סיבוב הראש.



רוטציות סביב הציר הלונגיטודינלי.

שליטה ברוטציה משולבת

שליטה ברוטציה משולבת היא היכולת לשלוט בתנועה תוך שימוש בכל שילוב שהוא של רוטציות. היא מעניקה לשחיין שליטה בשלושת מימדי התנועה במים. לדוגמה: (א) כניסה למים ממנח של ישיבה על דופן הבריכה וגלגול למים כדי להגיע למנח ציפה אופקי; (ב) חזה למנח יציב על הגב לאחר נפילה קדימה; (ג) שינוי כיוון בזמן שחייה והגעה לדופן הבריכה.



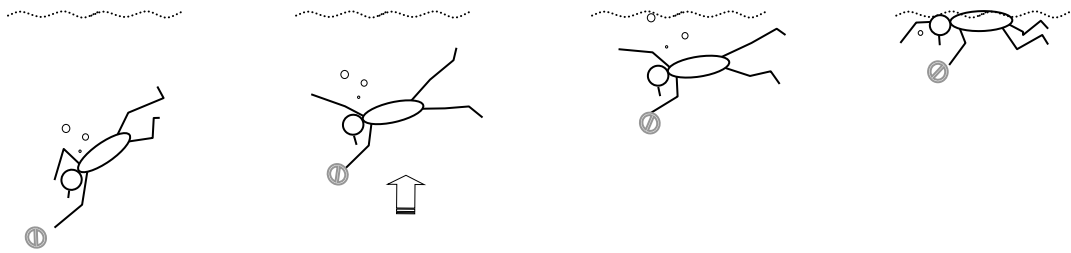
דוגמה לשליטה ברוטציה משולבת: מעבר לציפה על הגב לאחר נפילה קדימה ממנח מאונך.



שילוב מספר רוטציות בו זמנית.

ציפה (עלייה)

ציפה הינה תכונה פיזיקלית של המים המאפשרת למרבית השחינים לצוף על פני המים. על השחיין לסמוך על כך שהמים יתמכו בו. תהליך זה נקרא לעיתים קרובות "היפוך מנטלי" (Mental Inversion), משום שהשחיין צריך להפוך את מחשבתו ולהבין כי הוא יצוף ולא ישקע. בנקודה זו נלמדת צלילה, מאחר וכאשר צוללים חווים את תחושת הציפה והקושי בשהייה מתחת למים. דוגמאות לציפה הן: א) השחיין מרים את רגליו מן הקרקעית וחש כי המים יכולים לתמוך בו ("קפיצות ארנבת"); ב) הרמת חפצים מקרקעית הבריכה ותחושת הציפה המעלה אותך חזרה אל פני המים.



דוגמה לתחושת הציפה: כאשר הוא מנסה להרים חפץ מקרקעית הבריכה, השחיין/ית מגלה כי היא/הוא עולים חזרה אל פני המים ללא מאמץ או מאמץ מועט.

שווי משקל ללא תנועה

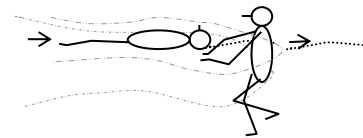
שווי משקל ללא תנועה הינו היכולת לשמור על מנח רגוע וללא תנועה במים. הדבר יכול להתבצע במנחים שונים והוא תלוי בשליטה פיזית ומנטלית בשווי המשקל. ציפה הינה דוגמה לשווי משקל ללא תנועה, למשל: א) ציפה במנח אופקי; ב) ציפה במנח אנכי; ג) ציפה במנח "כדור". כאשר השחיין יכול לשמור על שווי משקל הוא יכול לבצע פעילויות אחרות בקלות רבה יותר.



דוגמה לשווי משקל ללא תנועה: השחיין שומר על מנח של ציפה על הגב במים סוערים.

גלישה על מערבולות

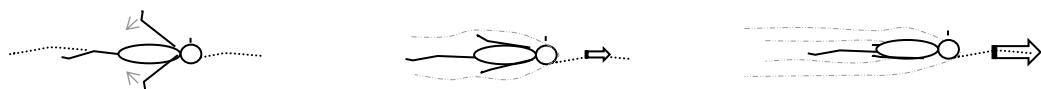
בגלישה על מערבולות השחיין נמצא במנח ציפה אופקי והוא מונע במים על ידי מדריך ללא מגע פיזי ביניהם. הדבר מושג על ידי כך שהמדריך יוצר מערבולת מתחת לכתפי השחיין ונע אחורה. השחיין צריך לשלוט ברוטציות בלתי רצויות אך אינו מבצע תנועות התקדמות.



גלישה על מערבולות: השחיין גולש על המים כתוצאה מן המערבולת הנוצרת בידי המדריך ו/או על ידי תנועת המדריך (הליכה אחורה).

התקדמות פשוטה ותנועת שחייה בסיסית

התקדמות פשוטה היא ביצוע תנועות מניעות. התנועה יכולה להיות תנועה פשוטה של היד, הרגל או אפילו של הגוף. לדוגמה, במנח של ציפה על הגב: א) תנועה של כפות הידיים כלפי הירכיים; ב) תנועות משוט בכפות הידיים; ג) בעיטה ברגליים. תנועת שחייה בסיסית כוללת תנועה הדורשת קואורדינציה מורכבת יותר. בדרך כלל זוהי תנועה של הוצאת הזרועות מן המים יחד עם אלמנט של גלישה (שווי משקל ללא תנועה). לדוגמה, במנח של ציפה על הגב, כאשר הזרועות בצידי הגוף, הנעת הזרועות על פני המים לגובה הכתפיים ולאחר מכן הנעת הזרועות אל צידי הגוף כאשר הן מתחת למים, גלישה וחזרה על התנועה.



דוגמה להתקדמות פשוטה: הנעת כפות הידיים לעבר הירכיים גורמת להתקדמות במים.

לאחר ששלט ביכולת לשלוט בכל נקודות ההליוויק, השחיין יכול לעסוק במגוון רחב של פעילויות במים. הוא יכול לשחק, לצלול, להתחרות וללמוד סגנונות שחייה. כעת השחיין השיג עצמאות במים.

מטפלים העובדים במים יכולים להשתמש בתוכנית עשר הנקודות של גישת ההליוויק ובפילוסופיה שלה באופן טיפולי, תוך קידום הבריאות הפיזית ותפקוד הגוף, בדרך שתעודד למידה מוטורית ועצמאות תפקודית.

איכות החיים של האדם הינה מוקד הגישה ההוליסטית לבריאות במודל הביו-פסיכו-סוציאלי המשמש את סיווג הלקות והבריאות של ארגון הבריאות העולמי (World Health Organisation's International Classification of Functioning Disability and Health (ICF) - (WHO 2001).

גישת ההליוויק ההוליסטית ללימוד השתתפות בפעילויות במים, לנוע במים ולשחות תואמת היטב את מסגרת ההתייחסות של ה ICF.

מטפלים המעוניינים לטפל במגבלות ספציפיות יכולים להשתמש בגישת ההליוויק תוך התמקדות ספציפית בתחומים כגון תנועה (טווח, קואורדינציה ותכנון), כוח, סיבולת, קיבולת נשימה, שליטה בשרירי הפה, כושר וכדומה. המים יכולים להיות גם סביבה רבת ערך עבור אינטגרציה סנסורית.

ניתן לפתח מיומנויות חברתיות, תקשורת, יכולת למידה, רווחה פסיכולוגית והערכה עצמית באמצעות מפגשי הליוויק, בעיקר דרך עבודה בקבוצות.

העבודה תוך שימוש בגישת ההליוויק מכניסה גורם סביבתי חדש לעבודה על אסטרטגיות תנועה ושיווי משקל. תכונות הסביבה המימית, ובאופן ספציפי תכונות המים, יכולים לסייע לאדם לקדם את יכולותיו בתחום הרגשי, החברתי והתפקודי (Harris, 1978; Adams & McCubbin, 1991; Broach & Datillo, 1996; Hutzler et al, 1998; Cole & Becker, 2004; Getz, 2006).

תוכנית עשר הנקודות מפתחת את יכולת המטופל ליזום ולבצע תנועות ופעילויות העשויות להיות קשות לביצוע ביבשה. ההזדמנות לתרגול תנועה בסביבת המים יכולה לעודד דפוסיים חדשים המעלים את המודעות וההבנה של גישות שונות ללמידה מוטורית, עיבוד חושי ולמידה קוגניטיבית ומפתחים את היכולת לארגן דפוסי תנועה ולשלוט בתנועות הדרושות בחיי היום יום (MacKinnon, 1997; Bumin et al., 2003; Getz, 2006; Getz et al., 2007).

השחייה יכולה להיות פעילות חשובה בקידום הבריאות לאורך חיי האדם. כפי שצוין לעיל, שחייה ככלי טיפולי היא בעלת תפקיד חשוב בשיפור הבריאות ושמירה עליה.

"גישת ההליוויק הינה גישה שנועדה ללמד אנשים, ובעיקר שאנשים עם לקויות פיזיות או לקויות למידה, לקחת חלק בפעילויות במים, לנוע באופן עצמאי במים ולשחות". הדבר מוגש באמצעות תוכנית עשר הנקודות. בנוסף להיותה דרך מוצלחת ללימוד שחייה לכל אדם, היא יכולה לשמש גם בטיפול.

ארגון ההליוויק הבין לאומי הינו ארגון צדקה ששם לעצמו למטרה לקדם ולפתח את גישת ההליוויק ברחבי העולם.

לפרטים נוספים על הארגון פנו אל אתר הארגון: www.halliwick.org אם הנכם מעוניינים לקחת חלק בקורס או לארגן קורס תוכלו למצוא את פרטיהם של המרצים תחת "Courses and IHA Lecturers".

אירורים: Jean-Pierre Maes

קטעי הווידיאו צולמו בחסותו של המכון לטכנולוגיה, טראלי, אירלנד (www.ittralee.ie).

1. McCubbin, J. A. (1991). *Games, Sports, and Exercises for the Physically Disabled*. Lippincott Williams & Wilkins.
2. Broach, E., & Dattilo, J. (1996). Aquatic Therapy: A Viable Therapeutic Recreation Intervention. *Therapeutic Recreation Journal*, 30(3), 213-29.
3. Bumin, G., Uyanik, M., Yilmaz, I., Kayihan, H., Topçu, M., Topcu, M., ... & Topcu, M. (2003). Hydrotherapy for Rett syndrome. *Journal of rehabilitation medicine*, 35(1), 44-45.
4. Cieza, A., Geyh, S., Chatterji, S., Kostanjsek, N., Üstün, B. T., & Stucki, G. (2006). Identification of candidate categories of the International Classification of Functioning Disability and Health (ICF) for a Generic ICF Core Set based on regression modelling. *BMC Medical Research Methodology*, 6(1), 36.
5. Cole AJ, Becker BE. *Comprehensive aquatic therapy, second edition*. Butterworth-Heinmann Medical, 2004.
6. Getz, M., Hutzler, Y., & Vermeer, A. (2006). Effects of aquatic interventions in children with neuromotor impairments: a systematic review of the literature. *Clinical rehabilitation*, 20(11), 927-936.

7. Getz, M., Hutzler, Y., & Vermeer, A. (2007). The effects of aquatic intervention on perceived physical competence and social acceptance in children with cerebral palsy. *European journal of special needs education, 22*(2), 217-228.
8. Harris, S. R. (1978). Neurodevelopmental treatment approach for teaching swimming to cerebral palsied children. *Physical therapy, 58*(8), 979-983.
9. Hutzler, Y., Chacham, A., Bergman, U., & Szeinberg, A. (1998). Effects of a movement and swimming program on vital capacity and water orientation skills of children with cerebral palsy. *Developmental Medicine & Child Neurology, 40*(3), 176-181.
10. Mackinnon, K. (1997). An evaluation of the benefits of Halliwick swimming on a child with mild spastic diplegia. *APCP J, 30*-39.

ניתן להעתיק ו/או לפרסם מאמר זה באתרים רלוונטיים תוך שמירה על התנאי כי המאמר יפורסם או יועתק במלואו, ללא שינוי הטקסט והתמונות ותוך ציון המקור:

THE HALLIWICK CONCEPT 2010, International Halliwick Education and Research Committee
- www.halliwick.org.

אם הנכם מצטטים מתוך מאמר זה, אנא ציינו את המקור: THE HALLIWICK CONCEPT 2010, IHA Education and Research Committee - www.halliwick.org

קישור למאמר המקורי באנגלית:

<http://www.halliwick.org.uk/wp-content/uploads/2011/11/8-Halliwick-Concept-for-IHA-website-27-Jan2012.pdf>