



المحاضرة (٢)

فوائد التربية البدنية لذوي الإعاقة :-

ان ممارسة اي نشاط رياضي لها تأثير على الفرد المصاب بصورة عامة وبالنسبة للفرد الذي يعاني من الإعاقة تلعب الرياضة دور كبير في خلق جو معين يستتجج روح الانسجام والعزوة الى المجتمع والنظر للحياة ومواجهة المتطلبات اليومية من خلال تطوير القدرات والقابليات لدى الفرد ذوي الإعاقة

- ١- تنمية وتطوير القدرات التي يمتلكها الفرد ذوي الإعاقة بصورة تتسجم مع نوع الإعاقة وشدة لها .
- ٢- تحسين المظهر الخارجي للفرد ذوي الإعاقة .
- ٣- تطوير المهارات الأساسية وتشمل :

- المهارات الحركية الانتقالية مثل المشي والركض والوثب .
- المهارات الحركية الغير انتقالية مثل التثني والمد واللف والدوران .
- مهارات التحكم والسيطرة مثل الرمي والتذف والركل .

تشكل المهارات الحركية الأساسية اساسا جيدا لبناء العديد من مهارات الحياة اليومية حيث تعد القاعدة التي يعتمد عليها الافراد في التعامل مع البيئة وهي التي تشكل الابدان التي يمكن منها اي تكوين حركي

مركب كما يمكن من طريقها معرفة احتياج المعاق البدنية
وتلبيتها وكذلك تستخدم للمعاقين كتمارين علاجية.

٤- تنمية القدرات والمهارات العقلية والنفسية واشتغال
المجتمع على انه شخص قادر وليس عاجز .

٥- تنمية الذكاء وخاصة للمعوقين عقليا.

٦- تطوير الجوانب الاجتماعية والتواصل مع الآخرين
وتنمية التفاعل الاجتماعي لديهم والشروع من
العزلة والانطواء واستثمار اوقات الفراغ بما يقدم
المهارات الحركية.

٧- تطوير الجانب النفسي حيث تسهم التربية البدنية
في تطوير الكثير من الجوانب النفسية لسذوي
الاحتياجات الخاصة كتعزيز مفهوم الذات الايجابي
وتنمية الادراك الجسمي ومساعدتهم في تسهيل
لنواهي الصور التي يصعب تغييرها.

اختيار الالعاب الرياضية للمعاقين :-

لقد تم العمل بأن تنام الدورات الاولمبية للمعوقين بعد
ايام من ختام الدورة الاولمبية للأسوياء وفي المكان نفسه
وكل اربع سنوات ايضا ، اذ يشرف على الدورات الاولمبية
للمعوقين اللجنة البارالمبية الدولية (I.P.C) وفيما يأتي
الالعاب البارالمبية المعتمدة :-

١- العاب القوى :

تعد هذه الالعاب التي تعنى باهتمام فئات العوق كافة
من اقدم الرياضات اذ بدأت عام (١٩٥٢) كنوع من
المنافسات للمصابين في العرق العالمية الثانية وتضمنت
فعاليات (ركبيات)

« ١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م، ٨٠٠م، ١٥٠٠م، ٥٠٠٠م، ١٠٠٠٠م، ٤٠٠٠٠م »

١٠٠م، ٤٠٠م تسايح، المارتون ، قذف الثقل ، ورمي القرص ،
رمي السرج ، والوثب الطويل ، والوثبة الثلاثية ، والقفز
العالي ، ورمي الصولجان).

٢- القوس والنشاب :

وتعد هذه اللعبة مناسبة لفئات الإعاقة الحركية (شلل ،
بستر) وتساير من الوثب أو الجلوس على الكراسي
المتحركة على هدف مساحته ١٢٢سم وعلى بعد ٧٠م.

٣- كرة السلة على الكراسي المتحركة :

وهي لعبة مفتوحة للرياضيين مستخدمي الكراسي
وتساير على ملعب كرة السلة للأسوياء وحسب القانون
الدولي للأسوياء.

٤- المبارزة :

وتستخدم للرياضيين مستخدمي الكراسي المتحركة التي
تثبتت كراسيهم بالأرض للسماح للجسم العلوي للمبارز
ب حرية الحركة ويطبق فيها القانون الدولي للأسوياء.

٥- رفع الأثقال :

وهي مفتوحة لكل الرياضيين المعوقين وهناك (١٠) أوزان
للرجال ودخلت اللعبة للنساء لأول مرة في دورة سيدني
عام ٢٠٠٠.

٦- كرة الطاولة :

وتساير للرياضيين ذوي الإعاقة الحركية والذهنية وتلعب
وقوف وجلوس ويطبق فيها القانون الدولي للأسوياء.

وهناك لعبتي كرة الطائرة من وضع الجلوس ومن الوقوف وتصارى هاتين اللعبتين في ملعب كرة الطائرة للأسوياء ويطبق فيها القانون الدولي باستثناء ارتفاع الشبكة لوضع الجلوس البالغ (١١٥) سم وطول الملعب (١٠) م وعرضه البالغ (٦) م وتوجد أيضا رياضات أخرى للمصنفين مثل ركوب الخيل وركوب الدراجات وكرة القدم وكرة القدم للمسم والسبكم وكرة الهدف للمكسوفين (كرة الجرس) والرمائية والسباحة والتنس والجودو وهناك فعاليات رياضية أخرى معتمدة رسميا ولكنها غير موجودة في العراق مثل الركبي والبيارد والبولنك والكولف.

الأنشطة الرياضية وفوائدها للمعاقين:-

١- رياضة المشي: (المشي لمسافات معينة وبشكل متصاعد)

أ- يساعد المشي العلاجي على اصلاح القوام للكتيف على ان يؤدي بالطريقة الصحيحة وذلك اعتمادا القائمة مع عدم تصلب المفاصل ووضع الكتفين بصورة صحيحة مع رفع الرأس باتجاه الامام مع مرجحة بسيطة للذراعين من مفصلي الكتف والرفق ويكون انثناء مفصل الركبة المتحركة بسيطة ويتم رفع القدمين عن الارض أثناء المشي وتجنب جرهما على الارض وتلمس القدم الارض اولا بعظم العقب.

ب- رياضة المشي تشرك كثير من عضلات الجسم وبخاصة الكبيرة منها مما يزيد اطلاقها.

ج- عند الركض تشرك المفاصل مما يزيد من مرونها وبالتالي حماية الكتيف من آلام المفاصل.

٢- رياضة الركض: (الركض لمسافات مختلفة)

الركن يتطلب جهدا كبيرا للتغلب على مقاومة وزن الجسم ومقاومة دفع الجسم للأمام لذلك فهو يعمل على:

أ- تنمية اللياقة البدنية من خلال تطوير الصفات البدنية العامة والخاصة.

ب- تنشيط عمل أجهزة الجسم العضوية وبخاصة الجهاز الدوري والتنفسي.

٣- التمارين الرياضية للرجلين:

مثل (تغطية للجناحين ، نصف دينسي ودينسي كامل ، سحب باليدين للجناحين والاطسي ، استخدام أجهزة وادوات مساعدة)

أ- زيادة القوة العضلية لعضلات الرجلين والباطن المتصلة بالفتحين وعضلات الساقين.

ب- زيادة مرونة مفاصل الرجلين (السوك ، الكاهل ، مفاصل القدم) واعطاء الأربطة الكطاطيسية والقوة اللازمة وإزالة رواسبها.

ج- تسوية تشوهات وضع السركبتين والكاهل وانحراف القدمين.

٤- التمارين الرياضية للذراعين :

(مثل مرجحة الذراعين ، دوران الذراعين ، ثني ومد الذراعين ، استخدام أجهزة وادوات مساعدة)

أ- زيادة مرونة المفاصل (الكتف ، المرفق ، الرسغ ، مفاصل اليد) واعطاء الأربطة الكطاطيسية والقوة اللازمة وإزالة رواسبها.

ب- تساعد على زيادة مطاطية العضلات بين لوح الكتف والجزع وعضلات الذراعين مما يساعد على تنمية الكتفين والعنق وزيادة استعدادهما للعمل.

ت- تقويم تشوهات وضع الرأس والعنق والعمود الفقري.

٥- التمارين الرياضية للعنق:

(ضغط الرأس للخلف، حسي الرأس للأمام ، حسي الرأس للجانبين)

أ- يتحمل العنق وزن الرأس وكذلك جسرا من ثقل الاضلاع والكتفين والذراعين لاتصالها بالعمود الفقري لذلك يجب تنمية عضلات العنق واوتارها والاربطة لاصلاح وضع الرأس.

ب- زيادة مرونة العنق والفترات العنقية واصلاح قوامها.

٦- تمرينات الجذع : وتقسّم الى

١- تمارين الظهر : مثل (حسي ارجاع الجذع للأمام والخلف ، ميلان الجذع للجانبين ، تمرينات من وضع الانبطاح على الظهر ، الاستلقاء على البطن)

أ- تساعد على اعادة انتصاب القامة هيست يرتبط بالظهر عضلات مؤثرة على ذلك.

ب- تساعد على اعطاء عضلات الظهر الطول المناسب وزيادة مطاطيتها.

٢- تمارين البطن : (حسي الجذع للخلف، حسي الجذع للأمام، الانبطاح الخائل، رفع الركبتين او الرجلين)

أ- تساعد على انتصاب القامة حيث يرتبط بالظهر عضلات مؤثرة على ذلك.

ب- منع التشوهات والتهلات.

ت- حماية الأعضاء الداخلية من تسراكم الدهون.

٢- تمرينات الجانبين: (تسي الجذع اجامبا ، الانبطاج الخائيل الجانبي ، لسك الجذع ، دوران الجذع ، ميل الجذع للجانبين)

أ- تساعد على زيادة مرونة العمود الفقري.

ب- تقوية عضلات الجذع.

ت- زيادة مرونة الصدر.

ث- منع تشوهات العمود الفقري.

٤- تمرينات التوازن : (الوقوف على رجل واحدة ، الوقوف او السير على المشطين ، مسحب اشد الركبتين نحو البطن ، الجلوس على اطراف المشطين) يتطلب اداء هذه التمارين في بدايته مجهودا نسبيا بدنيا يقل مع اتقان الحركات من خلال استمرار التدريب.

أ- تنمية التوافق وتوازن العمل العضلي والعمل العضلي.

ب- تنمية الافعال الانعكاسية الذي يساعد على انتصاب القامة .

٥- تمرينات المرونة : (تسارين تسارين من وضع الوقوف والانبطاج والجلوس)

أ- تمرينات المرونة تحده الحيوية والنشاط.

ب- تنمية عمل المفاصل.

٦- تمرينات التشنج : (تسي تمرينات لرفع وزيادة مرونة مفاصل الاضلاع رفع السراعين للجانبين

والامسام والخلط ولأطس والاسفل وتكريك الكتفين
لأطس والاسفل والامسام والخلط وتسدويرهما ،
تكريكات الشطيق والسرفير العميقين والتسفنس
بصورة صحيحة)

أ- تنمية عملية الشطيق والسرفير

ب- تطوير مرونة المفاصل ومطاطية عضلات
التشنس والمجاب العاقر

٧- تكريكات القوة : (تمارين تؤدي بمقاومة الجسم
وأجزائه ، تمارين أرضية ، وتمارين بسلا جهرة
والمعدات ، تمارين مع الزميل)

أ- تنمية القوة العضلية لاختلاف عضلات الجسم
وبخاصة العضلات المطلوبة لنوع النشاط.

ب- تنمية طس أهم عنصر من عناصر اللياقة
البدنية استعدادا للنشاط التمارين.

٨- تكريكات الرشاقة : (الركض مع تغيير الاتجاه ،
الركض بين العواقر)

أ- تنمية القدرة طس التوافق الجسد للحركات أو
المهارات بالجسم كله أو أجزاء الجسم.

ب- دمج مهارات متعددة في حركة واحدة
والأداء بسرعة وتوقيت سليم.

ت- زيادة قابلية الجسم وأجزائه في الأداء
لأبعد مدى حركي ممكن.

٩- تمارين التحمل : التحمل العام (المشي أو الركض
لمسافات طويلة)

الأنشطة الرياضية المعدلة:

في بداية القرن الحالي ومنذ أكثر من ٥٠ عام كانت التربية الرياضية أساسا تعتمد على تنمية الجسم والعقل، وفي عام ١٩٢٠ اتجه الاهتمام إلى إدخال البرامج والنظريات التعليمية الحديثة إلى الألعاب وصالات اللعب بالنسبة للمعاق كجزء مكمل للعلاج الطبي، وقد زاد الاهتمام بها في أعقاب الحرب العالمية الثانية وذلك حفاظا على الخائضين بدنيا وعقليا وخاصة مصابي الحرب .

بعد اليوم التربية البدنية وعلوم الرياضة جزء هام من التربية العامة وقد عدلت الألعاب لتعسين النمو البدني واللياقة البدنية العامة والصحة كما انها تساعد على الترويح والتسرور .

الأهداف لا تختلف بالنسبة للمعاق عن الأسوياء إلا في بعض القواعد والأسس والتنظيم والتوازنه بينها وبين الأعاقة ، كما أن أهمية مرونتها ومناسبتها لوقت الفراغ والمكان (منزل - مستشفى - دار للرعاية - نادي - مركز) بالإضافة إلى تنوع الأنشطة .

ونجد ان الأنشطة الرياضية المختلفة قد أدخل عليها بعض التعديلات سواء في الأداة نفسها أو في الملاعب أو في القواعد الخاصة باللعب والقوانين لكي تتناسب مع الإعاقات ، ثم تعديل القوانين المنظمة لتلك الألعاب حتى تتيح لهم المشاركة بالإضافة

لاكتسابهم بعض المهارات التي تساعدهم في الحياة واللياقة البدنية والحد من الاضرارات القوامية التي تطرا عليهم نتيجة الاعاقة .

اساليب تعديل بعض الانشطة الرياضية للمعاقين

١- تقليل الزمن الكلي للعبة ووقت الشوط وعدد الاشواط والنقاط اللازمة في المباراة.

٢- تعديل مساحة الملعب لتقليل مقدار الجهد المبذول في النشاط.

٣- التعديل في قواعد اللعبة وزيادة فترات الراحة النسبية.

٤- زيادة عدد افراد الفريق ، وذلك لتقليل المسؤولية بتوزيع الاداء على عدد اكبر من اللاعبين.

٥- تغير اللاعبين في المراكز المختلفة داخل اللعبة حتى لا يتحمل اي لاعب عبئا اكبر عليه من الجهد.

٦- السماح بالتغير المستمر بحيث يشارك كل فرد من اللعب وياخذ فترة راحة اثناء المباراة.

٧- التغير في وزن الاداة والتنظيف منها مثل الكرة والرمح ارتفاع الشبكة حتى لا يشكل عبئا على المعاق اثناء الممارسة.

٨- تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وامكانيات كل فرد.

كما يجب على المدرس او المدرب السماح بالفروج من المباراة عند التعب او ظهور أي اعراض للإرهاق نتيجة لأشتراكهم في اللعب او لزيادة حمل التدريب عليهم ، وعلى المدرس او المدرب التقييم المستمر للبرنامج وللاعبين ليتعرف على نواحي الضعف والقوة وتشخيص الحالة التدريبية وأجراء التعديلات اللازمة على البرنامج .

أسس التربية الرياضية المعدلة

هناك حقيقة هامة هي ان أهداف التربية الرياضية للمعاقين تتبع من الأهداف العامة للتربية الرياضية من حيث النمو العضوي والعصبي والعضلي والبدني والنفسي والاجتماعي حيث تركز رياضة المعاقين على وضع برنامج خاص للنشاط التربوي ويتكون من ألعاب وأنشطة رياضية وهركات ايقاعية وتوفيقية تتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين الذين لا يستطيعون الاشتراك في برنامج التربية الرياضية العام دون ان يصيبهم أي ضرر. وقد تؤدي تلك البرامج المعدلة في المستشفيات او المراكز الخاصة بالمعاقين او المدارس، ويكون الهدف الأساسي لها هو الوصول الى تنمية أقصى قدرة للمعاق وتقبله لذاته واعتماده على نفسه، بالإضافة الى الاندماج في المجتمع والأنشطة

الرياضية بانوعها المختلفة هي وسيلة الى غاية ،اما الترويج فهو غاية حيث يستغل الفرد فراغه بطريقة هادفة بناءة .

يراعى عند وضع اسس التربية الرياضية المعدلة مايلي :-

- 1 . العمل على تحقيق اهداف التربية الرياضية العامة .
- 2 . تقوم على نفس اسس التربية العامة .
- 3 . اتاحة الفرصة الافراد والجماعات للتمتع بنشاط بدني وتنمية مهارته الحركية وقدراته البدنية .
- 4 . التأهيل ولعلاج والتقدم الحركي للمعاق وذلك لتنمية انفس قدراته وامكانيات لديه .
- 5 . يمكن تنفيذ تلك البرامج في المدارس والمستشفيات والمؤسسات العلاجية .
- 6 . للمعاقين بمختلف فئاتهم الحق في الاستفادة من برامج التربية الرياضية كغيره من البرنامج التربوي بالمدارس .
- 7 . تمكن المعاق من التعرف على قدراته وامكانياته ، وحدود اعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية له ، واكتشاف ما لديهم من قدرات .
- 8 . تمكن المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات واحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه ، وذلك من خلال الممارسة الرياضية للأنشطة الرياضية المعدلة .

اهداف التربية الرياضية المعدلة

- ١- تنمية المهارات الحركية الأساسية
- ٢- تنمية اللياقة البدنية الشاملة
- ٣- تنمية التوافق العضلي العصبي
- ٤- العمل على تنمية أجهزة الجسم الوظيفية
- ٥- تقويم المشوهات القوامية
- ٦- تنمية الإحساس
- ٧- زيادة الرغبة على الممارسة الترويحية
- ٨- الاعتماد على النفس في قضاء الحاجات المختلفة وعدم الاعتماد على الغير

تصنيف الرياضة للمعاقين

هناك العديد من التصنيفات الرياضية للمعاقين ، وفيما يلي تصنيف جامع وشامل لعدد من وجهات النظر:

أ- الرياضة العلاجية:

تعد ممارسة الرياضة للمعاقين احدى وسائل العلاج حيث تؤدي على هيئة تمارين علاجية كأحدى طرق العلاج الطبيعي التي تسهم في تأهيل المعاقين ، بالإضافة الى امتدادها ما بعد الجراحة والجبس ... وخاصة في الكسور وتأهيل مصابي العمود الفقري

والنشاط الشوكي كالشلل النصفي والشلل الرباعي... ويستمر هذا الأثر الإيجابي للتدريبات في تاهيل المعاقين ومساعدتهم على استعادة اللياقة البدنية من قوة ومرونة وتعمل وتوافق عضلي عصبي. واستعادة لياقة الفرد للحياة العامة وما يصاحبه فيها إلى ما بعد كروحة من المستشفى ومراكز التأهيل حيث تلعب الرياضة التأهيلية دورا هاما في هذا المجال.

ب- الرياضة الترويحية:

وهي الرياضة التي تهدف إلى تنمية الجانب الترويحي بدرجة كبيرة نسبيا وإن كنا لا ننكر ما للرياضة التنافسية من جوانب ترويحية ايجابية مفيدة.

وتندرج الرياضة الترويحية من انواع هادئة نسبيا مثل ألعاب التسلية إلى انواع عنيفة مثل تسلق الجبال مثلا.

وتختلف الرياضة الترويحية عن الرياضة التنافسية في نسبة الجهد البدني والعصبي المبذول، فالجهود المبذول في لعبة الشطرنج مثلا لا يوازي الجهود المبذول في ممارسة رياضات تنافسية مثل السباحة، او الفروسية او الاسكواش او الجري... الخ

وتدخل في نطاق الرياضة الترويحية رياضات اخرى
مثل: البليارد، البولينج، والصيد، كما تدخل تلك
الرياضات ايضا في انواع الرياضة التنافسية.

ج- الرياضة التنافسية:

يهدف هذا النوع من النشاط الرياضي الى الارتقاء بمستوى
اللياقة والكفاءة البدنية كما تضمن رياضة المستويات العليا.
والواقع ان الرياضة التنافسية تعتمد على التدريب العلمي
السليم والتطوير في الادوات والامكانيات والطب الرياضي، ويجب
الالتزام في تلك الرياضة التنافسية بالقواعد والقوانين الخاصة
بالاداء، كما يجب الالتزام بالنفسيات الفنية والطبية التي
تعتمد على درجة اللياقة البدنية او النفسية والصبية للمعاق
ومستوى الاصابة، وذلك قبل المشاركة في الانشطة التنافسية حتى
يتحقق مبدأ العدالة، بالاضافة الى الاستفادة الكاملة من المشاركة
، وتجنباً لحدوث اي مضاعفات طبية تؤثر على حياة المعاق.

د- الرياضة المخاطرة:

يشير هذا النوع من الرياضات الى الانشطة التي تزداد فيها
المخاطرة بدرجة كبيرة، وقد تكارب فردية او جماعية مثل
التزلج، التزلج على الجليد، سباق السيارات والدرجات
البشاربية كما ان الغطس في المياه الضحلة يسبب الكسور في

الفترات العنقبة او الشغل الرباعي ... لذلك لابد من اتباع تعليمات الامن والسلامة وخاصة في الرياضات التي تحتاج الى درجة عالية في الاداء الفني.

هـ - الرياضة الاجتماعية:

حيث يرتبط بالتأهيل المهني الذي يساعد المعاق على اعادة تكيفه مع المجتمع وذلك بتدريب المعاق على ممارسة مهنة سابقة او جديدة تبعاً لنوع اعاقته ودرجتها وميوله.

كما يمكن اشتراك المعاقين مع الاسوياء في الممارسة حتى يعتادوا الاندماج بالمجتمع

، ونذكر بعضاً لتلك المنافسات المشتركة:

كرماية السهم، تنس الطاولة(الشغل والبتر)، البليارد، السباحة للمعاقين (البتر - المكفوفين - الصم)، فيند مع المعاق بفاعلية في ممارسة مع الاصحاء كما يتعلم ان يقوم اصحاب الاعمال يقومون بتشغيل المعاقين الرياضيين.

و- المشاركة السلبية:

من المعلوم ان هذا النوع يقوم على المشاركة المعتمدة على المشاهدة الرياضية سواء امام التلفزيون، او حضور المباريات في الملاعب، مثال ذلك مباريات القدم والتنس وكرة السلة وكرة اليد .. ويشترك الاسوياء مع المعاقين في هذا النوع حيث يساهم

في ازالة القلق والتوتر والحد من العدوان، مما لا شك فيه ان ذلك
يؤدي الى التغلب على روتين الحياة ويتطوع الملل بالاندماج في
مشاهدة.