



المحاضرة (3)

فوائد التربية البدنية لذوي الاعاقة :-

ان ممارسة اي نشاط رياضي لها تاثير على الفرد الممارس بصورة عامة وبالنسبة للفرد الذي يعاني من الاعاقة تلعب الرياضة دور كبير في خلق جو معين يبث روح الانسجام والعودة الى المجتمع والنظر للحياة ومواجهة المتطلبات اليومية من خلال تطوير القدرات والقابليات لدى الفرد ذوي الاعاقة

- 1- تنمية وتطوير القدرات التي يمتلكها الفرد ذوي الاعاقة بصورة تنسجم مع نوع الاعاقة وشدتها .
 - 2- تحسين المظهر الخارجي للفرد ذوي الاعاقة .
 - 3- تطوير المهارات الاساسية وتشمل :
 - المهارات الحركية الانتقالية مثل المشي والركض والوثب.
 - المهارات الحركية الغير انتقالية مثل الثني والمد واللف والدوران.
 - مهارات التحكم والسيطرة مثل الرمي والقذف والركل.
- تشكل المهارات الحركية الاساسية اساسا جيدا لبناء العديد من مهارات الحياة اليومية حيث تعد القاعدة التي يعتمد عليها الافراد في التعامل مع البيئة وهي التي تشكل الابديات التي يمكن منها اي تكوين حركي مركب كما يمكن عن طريقها معرفة احتياج المعاق البدنية وتلبيتها وكذلك تستخدم للمعاقين كتمارين علاجية.

- 4- تنمية القدرات والمهارات العقلية والنفسية واشعار المجتمع على انه شخص قادر وليس عاجز .
 - 5- تنمية الذكاء وخاصة للمعوقين عقليا.
 - 6- تطوير الجوانب الاجتماعية والتواصل مع الاخرين وتنمية التفاعل الاجتماعي لديهم والخروج من العزلة والانطواء واستثمار اوقات الفراغ بما يخدم المهارات الحركية.
 - 7- تطوير الجانب النفسي حيث تسهم التربية البدنية في تطوير الكثير من الجوانب النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة كتعزيز مفهوم الذات الايجابي وتنمية الادراك الجسمي ومساعدتهم في تقبلهم لنواحي القصور التي يصعب تغييرها.
- اختيار الالعاب الرياضية للمعاقين :-

لقد تم العمل بأن تقام 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 الالعب البارالمبية المعتمدة :-

1- العاب القوى :

تعد هذه الالعب التي تحظى باهتمام فئات العوق كافة من اقدم الرياضات اذا بدأت عام (1952) كنوع من المنافسات للمصابين في الحرب العالمية الثانية وتضمنت فئات (ركض 100م، 200م، 400م، 800م، 1500م، 5000م، 10000م، 4×

100م، 4×400م تتايغ، المارثون ، قذف الثقل ، ورمي القرص ، رمي الرمح ، والوثب الطويل ، والوثبة الثلاثية ، والقفز العالي ، ورمي الصولجان).

2- القوس والنشاب :

وتعد هذه اللعبة مناسبة لفئات الاعاقة الحركية (شلل ، بتر) وتمارس من الوقوف او الجلوس على الكراسي المتحركة على هدف مساحته 122سم² وعلى بعد 70م.

3- كرة السلة على الكراسي المتحركة :

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

4- المبارزة :

وتستخدم للرياضيين مستخدمي الكراسي المتحركة التي تثبت كراسيهم بالأرض للسماح للجزء العلوي للمبارز بحرية الحركة ويطبق فيها القانون الدولي للأصحاء.

5- رفع الاثقال :

وهي مفتوحة لكل الرياضيين المعوقين وهناك (10) اوزان للرجال ودخلت اللعبة للنساء لأول مرة في دورة سدني عام 2000.

6- كرة الطاولة :

وتمارس للرياضيين ذوي الاعاقة الحركية والذهنية وتلعب وقوف وجلوس ويطبق فيها القانون الدولي للأسوياء.

وهناك لعبتي كرة الطائرة من وضع الجلوس ومن الوقوف وتمارس هاتين اللعبتين في ملعب كرة الطائرة للأسوياء ويطبق فيها القانون الدولي باستثناء ارتفاع الشبكة لوضع الجلوس البالغ (115) سم وطول الملعب (10) م وعرضه البالغ (6) م وتوجد ايضا رياضات اخرى للمعوقين مثل ركوب الخيل وركوب الدراجات وكرة القدم وكرة القدم للصم والبكم وكرة الهدف للمكفوفين (كرة الجرس) والرماية والسباحة والتنس والجودو وهناك فعاليات رياضية اخرى معتمدة رسميا ولكنها غير موجودة في العراق مثل الركبي والبيارد والبولنك والكولف.

الانشطة الرياضية وفوائدها للمعاقين:-

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

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

ب- رياضة المشي تحرك كثير من عضلات الجسم وبخاصة الكبيرة منها مما يزيد اطالتها.

ت- عند الركض تتحرك المفاصل مما يزيد من مرونها وبالتالي حماية الكفيف من آلام المفاصل.

2- رياضة الركض : (الركض لمسافات مختلفة)

الركض 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 اجهزة الجسم العضوية وبخاصة الجهاز الدوري والتنفسي.

3- التمارين الرياضية للرجلين:

مثل (تمطية للجانبين ، نصف دبني ودبني كامل ، سحب باليدين للجانبين والاعلى ، استخدام اجهزة وادوات مساعدة)

أ- زيادة القوة العضلية لعضلات الرجلين والبطن المتصلة بالفخذين وعضلات الساقين.

ب- زيادة مرونة مفاصل الرجلين (الورك ، الكاحل ، مفاصل القدم) واعطاء الاربطة الكطاطية والقوة اللازمة وازالة رواسبها.

ت- تقويم تشوهات وضع الركبتين والكاحل وانحراف القدمين.

4- التمارين الرياضية للذراعين :

(مثل مرجحة الذراعين ، دوران الذراعين ، ثني ومد الذراعين ،

استخدام اجهزة وادوات مساعدة)

أ- زيادة مرونة المفاصل (الكتف ، المرفق ، الرسغ ، مفاصل اليد)

واعطاء الاربطة المطاطية والقوة اللازمة وازالة رواسبها.

ب- تساعد على زيادة مطاطية العضلات بين لوح الكتف والجذع

وعضلات الذراعين مما يساعد على تنمية الكتفين والعنق وزيادة

استعدادهما للعمل.

ت- تقويم تشوهات وضع الرأس والعنق والعمود الفقري.

5- التمارين الرياضية للعنق:

(ضغط الرأس للخلف، حني الرأس للأمام ، ثني الرأس للجانبين)

أ- يتحمل العنق وزن الرأس وكذلك جزءا من ثقل الاضلاع والكتفين

والذراعين لاتصالها بالعمود الفقري لذلك يجب تنمية عضلات العنق

واوتارها والاربطة لاصلاح وضع الرأس.

ب-زيادة مرونة العنق والفقرات العنقية واصلاح قوامها.

6- تمرينات الجذع : وتقسم الى

1- تمارين الظهر : مثل (حني ارجاع الجذع للأمام والخلف ، ميلان

الجذع للجانبين ، تمرينات من وضع الانبطاح على الظهر ،

الاستلقاء على البطن)

أ- تساعد على اعادة انتصاب القامة حيث يرتبط بالظهر عضلات مؤثرة

على ذلك.

ب-تساعد على اعطاء عضلات الظهر الطول المناسب وزيادة

مطاطيتها.

2- تمارين البطن : (ثني الجذع للخلف، ثني الجذع للأمام، الانبطاح

المائل ،رفع الركبتين او الرجلين)

أ- تساعد على انتصاب القامة حيث يرتبط بالظهر عضلات مؤثرة

على ذلك.

ب-منع التشوهات والترهلات.

ت-حماية الاعضاء الداخلية من تراكم الدهون.

- 3- تمرينات الجانبين: (ثني الجذع اماما ، الانبطاح المائل الجانبي ، لف 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
- 4- تمرينات التوازن : (الوقوف على رجل واحدة، الوقوف او السير على المشطين ، سحب احد الركبتين نحو البطن ، الجلوس على اطراف المشطين) يتطلب اداء هذه التمارين في بدايته مجهودا عصبيا بدنيا يقل مع اتقان الحركات من خلال استمرار التدريب.
أ- تنمية التوافق وتوازن العمل العضلي والعمل المفصلي.
ب- تنمية الافعال الانعكاسية الذي يساعد على انتصاب القامة .
- 5- تمرينات المرونة : (تمارين تمارس من وضع الوقوف والانبطاح والجلوس)
أ- تمرينات المرونة تجدد الحيوية والنشاط.
ب- تنمية عمل المفاصل.
- 6- تمرينات التنفس : (هي تمرينات لرفع وزيادة مرونة مفاصل الاضلاع رفع الذراعين للجانبين والامام والخلف وللأعلى والاسفل وتحريك الكتفين للأعلى والاسفل والامام والخلف وتدويرهما ، تمرينات الشهيق والزفير العميقين والتنفس بصورة صحيحة)
أ- تنمية عملية الشهيق والزفير
ب- تطوير مرونة المفاصل ومطاطية عضلات التنفس والحجاب الحاجز.
- 7- تمرينات القوة : (تمارين تؤدي بمقاومة الجسم واجزائه ، تمارين ارضية ، وتمرين بالاجهزة والمعدات ، تمارين مع الزميل)
أ- تنمية القوة العضلية لمختلف عضلات الجسم وبخاصة العضلات المطلوبة لنوع النشاط.
ب- تنمية على اهم عنصر من عناصر اللياقة البدنية استعدادا للنشاط الممارس.
- 8- تمرينات الرشاقة : (الركض مع تغيير الاتجاه ، الركض بين الحواجز)
أ- تنمية القدرة على التوافق الجيد للحركات او المهارات بالجسم كله او اجزاء الجسم.
ب- دمج مهارات متعددة في حركة واحدة والاداء بسرعة وتوقيت سليم.
ت- زيادة قابلية الجسم واجزاءه في الاداء لأبعد مدى حركي ممكن.

9- تمارين التحمل : التحمل العام (المشي او الركض لمسافات طويلة)