



التدريب الرياضي للمكفوفين:

في بداية الممارسة الرياضية يكون من الصعب اخراج الكفيف من عزلته وادماجه في النشاط الرياضي، ولذلك لابد ان يراعي المدرب الرياضي ذلك ، وان يكتسب ثقة الكفيف اولا، حيث ان الهدف العام من ممارسة الرياضية هو التقليل من الاثار السلبية للاعاقة وليس زيادتها باداء رياضات لا تتلائم مع نوع ودرجة الاعاقة والانشطة الرياضية.

وهناك بعض الانشطة التي لا بد ان يمارسها المكفوفون وهي الخاصة بتنمية اللياقة البدنية والحركية ، التحدي الخلفي بالعمود الفقري، مما يترتب عليه بروز البطن للامام واحتكاك القدمين بالارض اثناء المشي، وكما ذكرنا ان اغلبهم يصاب بتشوهات عظمية خلال مراحل النمو المختلفة ، لذلك تهدف الرياضة للمكفوفين الى استعادة كفاءتهم الوظيفية، بالاضافة الى تدريب الجهاز العضلي وتنمية لياقته ومساعدتهم على التأقلم في الحياة:

يجب اهتمام بتنمية نظام التوازن بالجسم للمكفوفين ، وذلك بزيادة الاعتماد على المستقبلات الحسية في الجلد والعضلات والمفاصل ، لتعويض المستقبلات الحسية البصرية المفقودة، حيث لها دور في نظام التوازن بالجسم مع الجهاز العصبي والجهاز السمعي.

يجب الاهتمام بتنمية القدرة الحركية للكيف من رشاقة ومرونة وتوافق وتوازن ثابت وتوازن حركي ، كذلك تغير الازوضاع من الوقوف ومن السقوط على الارض.

يجب الاهتمام بالرياضات الترويحية والتنافسية حيث تكسبه مهارات تساعده على التكيف مع البيئة ، كما تزيل عنه التوتر النفسي وتزيد من ثقته بنفسه واعتماده عليها وتنمية روح المنافسة مع زملائه.

لابد ان يكون النشاط الرياضي الذي يمارسه الكيف يتناسب مع نوع الاعاقة مع وجوب تشجيعه على الاستمرارية في الممارسة، وذلك لتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة ، والتي تساعده على الحركة والعمل بكفاءة وقل جهد ممكن ، وتحاشي الخطر.

يجب على المدرب ملاحظة ان الارهاق البدني يظهر على الكيف عند بداية التدريب ويتغلب على ذلك بالتدرج في التعلم والشدة والتكرار مع التشجيع الدائم على بذل الجهد ، اما في المنافسات فيجب على المدرب ان ينصح الكيف بعدم بذل جهد يفوق طاقته ، وذلك منعا لاي مضاعفات تعرضه للخطر.

• يجب اعطاء المكفوفين التوجيهات الكافية للتعرف على البيئة المحيطة

قبل البدء في أي نشاط رياضي او ترويحي كالملاعب ، والصالات،

وغرف خلع الملابس ، والحمامات ، وذلك باستخدام الحواس الباقية لديهم.

- يجب استخدام الصفارة والموسيقى والتصفيق اثناء التدريب، وكذلك الاجراس والطبول والوسائل الالكترونية الحديثة في الممارسة ، وخاصة العاب القوى. □ يجب على المدرب عندما يجد الكفيف لا يستطيع اداء بعض التدريبات الاساسية للعبة ان يغيرها ويستبدلها برياضات اخرى حتى لا يتعرض الكفيف للإحباط النفسي او الاصابات.
- يجب ان يكون المدرب مؤهلا علميا للعمل مع الكفيف ، وكيفية التعامل معه وطرق تعليمه وتدريبه، وكذلك يتم التعليم بتجزئة الحركات المركبة الى حركات بسيطة وتكرارها، ثم الربط بينها لان الاعاقة تؤثر على اداء الكفيف.
- يجب الاهتمام بالحالة الصحية للاعب، وذلك بالفحص الطبي الدوري، كذلك معرفة عمر اللاعب وهل ممارسة الانشطة المقترحة تتناسب مه مرحلته السنية وحالته الصحية.

• يجب استشارة الطبيب قبل البدء في التدريب لتحديد حالته الصحية ونوعية وكمية واسلوب الجهد الذي يمكن ان يبذله اللاعب دون ضرر.

• عادة ما يكون تدريب المكفوفين فرديا ، وقد يكون مع المدرب وبعض المساعدين لتوصيل المعلومات مع بعض الالعب التي تتناسب مع المكفوفين.

دور مدرس التربية الرياضية مع المعوقين بصريا:-

١- مراعاة عوامل الامن والسلامة للمكفوفين المشتركين بالانشطة الرياضية.

٢- توفير الأجهزة ووضعها في مكانها المناسب في الصالة او الملعب استعدادا لبدء النشاط الرياضي.

٣- تدريب الكفيف على بعض المواقف الحرجة مثل السقوط.

٤- اختيار التمارين والأنشطة التي تعمل على اصلاح التشوهات القوامية وتنمية التوافق الحركي والتوافق العضلي العصبي،

٥- التركيز على تنمية حاستي السمع واللمس لدورهما الفعال في

الممارسة الرياضية.

الامور التي يجب مراعاتها عند التعامل مع المكفوف :-

١- السماح للمكفوف القيام بجولة في المكان المحدد للنشاط

الرياضي من خلال مصاحبة شخص مبصر .

٢- جعل المكان المحدد للنشاط خالي من العوائق (ارض فارغة

١٠٠%) .

٣- يحدد ارض النشاط المحدد نهاية الحدود تكون بارزه بشكل

تعطي للفرد المكفوف (هذه هي حدود الملعب) .

٤- استخدام مثيرات سمعية .

٥- المشيء من الامور المهمة والاساسية في مكان النشاط .

الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع المكفوفين :-

١- التمرينات :- يوجد العديد من التمرينات الحرة وبالادوات

الفردية والمزدوجة ويمكن استخدام ادوات سلاالم - مقعد سويدي -

تمرينات الاثقال - تمرينات بالموسيقى .

٢- الالعب الصغيرة :- هي التي لا تحتاج الى ادوات حيث يتم

استغلال (المحيد الخالي من العوائق البيئية)

٣- العاب القوى :- بعض مسابقات التي تتناسب مع المكفوف (المشيء - الجري - المسافات المتوسطة - دفع الثقل من الثبات - رمي الرمح - الوثب الطويل - الوثب العالي - الوثبة الثلاثية) .

٤- الجمباز :- حركات الارضية (الدحرجة الامامية - الخلفية - الوقوف على الراس - العجلة - العقلة - المتوازي)

٥- السباحة :- تكون السباحة في احواض صغيرة للتعود على الماء وتعليم الطفو ثم الاحواض الكبيرة وكل حسب المرحلة العمرية (السن)

٦- العاب الحبال :- تسلق على الجبال المعلقة ارتفاعات تتناسب مع الفرد المكفوف شد الحبل .

٧- العاب الكرة :- استخدام الكرات التي تحتوي على الجرس وتخرج اصوات عند استعمالها .

بعض مسابقات العاب القوى:-

أولا - مسابقات المضمار :

المشي والركض خاصة المسافات القصيرة وذلك عن طريق الاستعانة بمصادر الصوت ليتحرك الكفيف باتجاه مصادر الصوت ، عن طريق المشي الصحيح وكذلك الجري بالطريقة الصحيحة .

قواعد مسابقات المضمار :-

١- تقسم مجالات السباق الى ست مجالات يستخدم فيها خمس مجالات فقط.

- ٢- يتنافس المكفوفين من الدرجة (أ) على ركض (٦٠) م ويتنافسون المكفوفون من الدرجة (ب) على ركض (١١٠) م.
- ٣- يبدأ السباق من منتصف المضمار.
- ٤- يتم معاونة المتسابقين بمعرفة البداية عن شريط على خط البداية وملامستهم له يبدأ السباق بعد اطلاق طلقة او صافرة امام ميكرفون.
- ٥- يتم تعديل مسار أي لاعب يخرج من مساره بالنداء عليه.
- ٦- المكفوفين من الدرجة (ب) سباقات تنافسية بمساعدة العصي المعاونة لمسافة (٣ كيلو متر) مع احتساب الزمن . مسابقات الميدان تختلف أنواعها واقسامها يمكن للمكفوفين ممارستها وحتى لو كان بالكفيف إعاقة أخرى مثل البتر والشلل وهي كالاتي.
- رمي الرمح : يتم من وضع الوقوف وزن الرمح (٦٠٠)غم .
- قذف الثقل : يتم من وضع الوقوف او مع اللف والدوران والمرجحة ، وزن الجلة (٧.٣٥)كلغم .
- رمي القرص : يتم من وضع الوقوف او اللف والدوران والمرجحة وزن القرص (٢) كلغم .
- مسابقات الوثب الطويل من الثبات والحركة.
- مسابقات الصولجان الخشبي.
- قواعد مسابقات العاب الميدان :

- ١- عند وصول المتسابق لأرض الملعب وحتى يكون مدركا لوضع جسمه واتجاه الرمي يتم وضعه على دائرة الرمية ليلا مس حافتها الامامية ثم يمد يده غير الرامية باتجاه الرمية الصحيحة

ويتم الابتعاد عنه تمام بدون معاونة او اصدار تعليمات للمعاونة
ليبدأ بنفسه الرمية .

٢- تطبق تعليمات الاتحاد الدولي لألعاب القوى على السباقات
الخاصة بالمكفوفين وقد يستبعد من المنافسة كل متسابق يتأخر
بالرمي بدون سبب مقبول تقره لجنة الحكام.

٣- يتم اختيار افضل ستة متسابقين من كل درجة اعاقه بحسب
نتائج الدور الأول ليمثلوا الدور النهائي .

٤- يجب ان تكون هناك فترات راحة بين المنافسات وقد تستغرق
كل بطولة للمكفوفين أيام عدة.