رياضة الخواص - تاريخها و نشأتها

جرت العادة على إبعاد الاطفال ذوي الاعاقة من الانشطة الرياضية باعتبارهم عاجزين عن التواصل مع أقرانهم من الاصحاء في هذا المجال ، ويذكر أن هناك العديد من المحاولات لاستخدام التمرينات الرياضية والعلاج الطبيعي كالمساحات واللعب والانشطة الرياضية لذوي الاعاقة.

اذ وصف (هيبوقراط) التمرينات الرياضية لإعادة التأهيل عام 460 ق.م كذلك (كالين) في 30 ق . م وذكر (أريتوراس) فائدة المشي لعلاج مرض الاستشفاء الدماغي مما يدل على الاهتمام العلمي المستمر بالبرامج والتمرينات الرياضية لتأهيل ذوي الاعاقة وقد وجد في اثار بابل ومصر العديد من الصور التي تؤكد استخدام التمرينات الرياضية في تأهيل المعاقين كذلك مشاركة ذوي الاعاقة في أنشطة ترويحية والعاب ومهارات رياضية.

فالرياضة لذوي الاعاقة مهمة منذ بدء عملية التأهيل فهي جزء رئيسي من خلال استخدام التمرينات الرياضية في اعادة تأهيل الجهاز الحركي لذوي الاعاقة فوق مستوى الاصابة لتأهيل ما تبقى لديه من قدرات بدنية ومهارات حركية الغرض لمساعدته في التحرك بأقل جهد ممكن عند اكتسابه للإعاقة.

- حيث كان المعوقون في الماضي يلجئون إلى العزلة والانطواء ، وما يحدث ذلك من تأثيرات سلبية على سلوكياتهم ، فالإحساس بالعجز يتزايد ويتفاقم ويتضاعف ، وبالتالي كانت نظرتهم إلى الحياة نظرة ضيقة يلفها اليأس والقنوط والكآبة .إلا أن البعض استطاع أن يقضي على هذه النظرة ، ويحطم أسوار اليأس والعزلة وقيود الخوف والرهبة ، ويتبوأ مكان الصدارة على صفحات تاريخ الإنسانية ، وينتزع نظرات الإعجاب والتقدير من الجميع ، ولم تعد العاهة كما كانت يخجل منها ، ويتواري معها المعوق عن الأنظار .

- هيلين كيلر (1880-1968 م) الكاتبة المشهورة ، والتي كانت تعاني من الصمم والبكم والعمى، مازال صوتها يدوي في أرجاء العالم عندما قالت:

" إن العمى ليس بشيء وأن الصمم ليس بشيء، فكلنا في حقيقة الأمر عمي وصم عن الجلائل الخالدة في هذا الكون العظيم ، وأنه على الرغم من امتلاك الإنسان خمس حواس ضئيلة عاجزة ، هناك حاسة سادسة هي التي وحدها تستطيع أن ترى ما لا تراه العيون ، وتسمع ما لا تسمعه الآذان ، وتدرك ما لا تدركه العقول ، وهذه الحاسة التي تغنينا عن الحواس الأخرى هي دليلنا في هذه الحياة وعزاؤنا في العالم .

-وترجع فكرة رياضة المعوقين إلى أيام الحرب العالمية الثانية عندما جاء الدكتور لوديج جوثمان إلى المركز الخاص بجرحى العمود الفقري في مستشفى ستوماندفيل بإنجلترا ، حيث

كان المقعدون يقضون حياة ساكنة وخاملة ، وفي عزلة تامة يتجرعون ذكريات الماضي وآلام الحاضر ، وبالتالي يفقدون ثقتهم بأنفسهم ، وبكل شيء يحيط بهم .

-وقد كان الدكتور جوثمان من مؤيدي الفكرة القائلة إن باستطاعة الرياضة أن تساعد أصحاب العاهات على إستعادة توازنهم الجسدي والمعنوي ، وتحقق لهم اتصالا أفضل بالمجتمع ، كما تنمي قدراتهم البدنية والعقلية ، وأن هدف العاب المعوقين سواء الرجال أو النساء ، أن تحفز وتدفع لديهم الأمل والإلهام فالمعوق يستمد رؤيته لذاته من خلال رؤية الآخرين له .

- قام الدكتور جوثمان بتطبيق هذه الفكرة منذ عام 1948 عندما أقيمت أول دورة لألعاب ستوك ماندفيل حيث اقتصرت في البداية على الرماية بالقوس ، واشترك فيها المحاربون القدماء في الجيش البريطاني وكان عددهم 18 مشلولا بينهم سيدتان ، وذلك في نفس يوم افتتاح الدورة الأولمبية التي أقيمت في لندن ، والتي افتتحها الملك جورج السادس .

-ومازالت دورة العاب ستوك ماندفيل تقام كل سنة لثلاث سنوات متتالية ، وفي السنة الرابعة تعقد في البلد الذي تقام فيه دورة الألعاب الأولمبية وذلك منذ عام 1960 حيث انتقلت بطولة العاب المعوقين إلى روما ، التي أقيمت بها الدورة الأولمبية ، واشترك فيها 400 لاعب معوق ، وفي عام 1964 أقيمت في طوكيو باليابان واشترك فيها 375 لاعبا ، وفي عام 1968 أقيمت في مكسيكو بالمكسيك واشترك فيها 750 لاعبا ، أما في عام 1972 كانت في أيد لبرج بألمانيا الغربية حيث اشترك ألف من المعوقين يمثلون 42 دولة ، وفي دورة تورنتو بكندا عام 1976 اشتركت خمسون دولة.أما الدورة السادسة عام 1980 وكان مقرها موسكو ، إلا أنه ولظروف سياسية تم تغيير مكانها إلى هولندا ونفس الشيء حدث في عام 1984 حيث كان مقرها لوس أنجلوس ، إلا أنه تم تغيير مكانها إلى ستوك ما ندفيل واشترك خلالها 44 دولة يمثلها 1500 لاعب معوق ، وفي دورة سيول عام 1988 اشترك 3200 معوق يمثلون 60 دولة ومن ناحية أخرى تعقد أربع لقاءات رياضية كبرى في ستوك ماندفيل منذ عام 1969 وهي :

مسابقات العاب ستوك ماندفيل الدولية ، مسابقات ستوك ماندفيل القومية ،مسابقات الأطفال المصابين بعاهات متنوعة ، مسابقات الكبار المصابين بعاهات متنوعة .

ألعاب المعوقين :

- تتميز مسابقات المعوقين بأن لها قانونها ونظامها الخاص ، وبرنامج المسابقات يتم إعداده ليلة البطولة بعد الانتهاء من التقسيم الطبي لتحديد فئات اللاعبين بصرف النظر عن السبب في الإعاقة سواء كان مرضيا كشلل الأطفال أو نتيجة حادث أو إصابة في حرب ، فالجميع لهم الحق في الاشتراك في المنافسات تبعا لشروط وقواعد اللعبات .

- وتقوم اللجنة المنظمة للبطولة بإجراء الكشف الطبي على جميع المشاركين قبل البطولة ، وبناء على هذا الكشف يتم تقسيم اللاعبين إلى ست فئات مختلفة ثم تقسم كل فئة إلى ثلاثة أقسام أخرى وفي حالة وقوع أخطاء من بعض اللاعبين يمنع قانون المعوقين شطب أي لاعب بل يتم نقله إلى فئة أخرى أقل ، كما أن اشتراك اللاعب لأول مرة في البطولة مهما كان عمره يستوجب

مشاركته ضمن الناشئين ، ثم يرقى بعد ذلك للعمومي في المرة التالية للبطولة أما الألعاب الرياضية التي يمارسها المعوقون فهي :

تنس الطاولة ، السباحة ، البولينج ،رفع الأثقال ، القوس والسهم ، المبارزة ، كرة السلة ، كرة الطائرة ، العاب القوى

-إلا أن المتخصصين قاموا بإجراء بعض التعديلات على العاب القوى ، مع أن المعوق يستخدم الأدوات العادية ، كما تمارس على نفس ملاعب العاب القوى ، وعلى المعوق أن يختار ما يناسبه ، وهي تتألف من

: الرمح ، القرص ، الجلة ، الصولجان ، الخماسي الذي يتألف من رمي الرمح ، ورمي الصولجان ، ومسابقة القوس والسهم ، والسباحة لمسافة 60 مترا .

- كذلك تقام سباقات المضمار فتشمل مسابقات الجري والتتابع ، والفوز فيها لمن يقطع مسافة السباق في أقصر زمن ، وذلك عن طريق دفع الكرسي بالأيدي من إطار الدفع بالعجلات ،بالإضافة إلى هذه السباقات ،فهناك أيضا سباق الموانع ، التي تجري بظهر الكرسي ، ثم بعض الموانع الأخرى لتعطيله بعض الشيء .

-وبالإضافة إلى هذه الألعاب فهناك كرة الجرس والتي تشبه إلى حد كبير كرة القدم ، ولكن اللاعب يعتمد فيها على حاسة السمع في مزاولتها ، فالكرة تمتاز بوجود جرس بداخلها ، ويصل حجمها نصف كرة السلة ، ويتكون الفريق من 7 لاعبين ، وتلعب في ملاعب مغلقة ، وتحتاج إلى التزام الصمت أثناء المباريات سواء من اللاعبين أو الجمهور .

-ويحلم المعوقون أن تعترف اللجنة الدولية برياضة المعوقين ، وأن تصبح جزءا من الألعاب الأولمبية في المستقبل ، وأن يسمح لهم بالاشتراك في هذه الدورات .

وتقسم البرامج الرياضية المعدة لمتحدي الإعاقة:

أ – الرياضة العلاجية :

وهي عبارة عن تمرينات رياضية تؤدي الى اعادة الحركة للأجزاء التي لم يتم اعاقتها أو تعليم ذوي الاعاقة كيفية استخدام امكاناته وقدراته المتبقية لإعادة لياقته البدنية العامة لتسهيل طريقة حياته اليومية وتطوير مهارات العناية الذاتية.

فتمرينات العلاج الطبيعي هي الاهم في التأهيل الطبي لذوي الاعاقة بعد اكتسابه الشفاء التام وثبات الاعاقة ، وهناك تمرينات علاجية لإصابات العمود الفقري والدماغ والبتر وللتشوهات الجسمية والانحرافات القوامية وتسمى تمارين علاجية لكونها تعالج الاخطاء الحركية وعلى الاخص ذوو الاعاقة البدنية قدر الامكان ، ومن التمارين العلاجية المستخدمة لذوي الاعاقة البصرية والذين غالبا ما يعانون بسبب فقدانهم البصر من ضعف القدرات التوافقية باليد وتشوهات قوامية وما الى ذلك من اكتسابهم الوزن الزائد لصعوبة حركتهم بسهولة كذلك فالتمارين الرياضية تساعد في مساعدة ذوي

الاعاقة لأدراك المكان والاتجاه وتعويض حاسة النظر من خلال تطوير استخدام حاستي السمع واللمس كذلك التمارين العلاجية والتأهيلية

أما التمرينات العلاجية لذوي الاعاقة البدنية فهي تساعدهم في استخدام اجزاء الجسم الغير مصابة والقدرات العضلية والمهارات الحركية المتبقية لديهم في التحرك كتعويض عن الاجزاء المصابة من جسمه كذلك للاعتماد على الذات في المهارات الاستقلالية كاللذين يستخدمون الكرسي المتحرك والمعينات الحركية كالعكازات والمشابه من خلال وضع برنامج تدريبي تأهيلي للمحافظة على صحتهم لمساعدتهم بتسهيل اليه استخدام الكرسي المتحرك للتنقل والعمل كذلك لاستعادة وتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية التي يمتلكها ذوو الاعاقة.

ب – الرياضة الترويحية :

وهي العاب رياضية وانشطة حركية بناءة تهدف الى استثمار وقت الفراغ لذوي الاعاقة لما لها من مردود ايجابي في تطوير اجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والحركي ،كذلك فأن الرياضة الترويحية تعد رياضة مفيدة لذوي الاعاقة يمنع تدهور صحة ولياقة ذوو الاعاقة بسبب قلة حركية جراء الاصابة وفي بعض الاحيان جراء الحرص الزائد من الاسرة عليه وخوفها ومحاولتها توفير احتياجاته ومنعه من الحركة خوفا عليه من التعرض للأذى او عدم تعرضه للبرامج التأهيلية الحركية المناسبة.

ان ذوي الاعاقة البصرية لم يصاب جسمه بأي عجز ولكونه كفيفا نلاحظ ضعف مشاركته في الالعاب الرياضية والانشطة الحركية واللعب مع أقرانه مما ينتج عنه ضعف وانخفاض في قدراته البدنية والحركية والصحية ولا بد من وجود برامج ترويحية خاصة بالمكفوفين لتسهيل دمجهم في المجتمع للمرح وقضاء وقت الفراغ والاستجمام والشعور باهتمام من حوله به لمساعدته في التغلب على الاعاقة.

ان ذوي الاعاقة العقلية وذوي الاعاقة السمعية (الصم) لا يعانون في نقص في الجهاز الحركي او البصري فالمعاق عقليا غالبا ما يكون سليما معاقا والاصم لم يفقد سوى حاسة السمع فقط مما يسهل عملية مشاركته في الانشطة والالعاب الحركية.

وعلى المختصين عند وضع البرامج الخاصة بالأنشطة الرياضية الترويحية للمعاقين عقليا ان يراعوا فيها بسهولة ايصال التعليمات الخاصة بطريقة اللعب وسهولة الاداء وان تكون اهدافها ممكنة التحقيق.

اذ لابد من وضع القدرات العقلية والبدنية والمهارية لذوي الاعاقة العقلية عند التخطيط لوضع برامج ترويحية وبشكل يضمن عدم تعرضهم للاذى والمحافظة على صحتهم من جانب ودمجهم في المجتمع من جانب اخر فالتمارين الرياضية الترويحية تساعد في النجاح لمختلف مراحل التأهيل وعلى الاخص التأهيل الطبي والنفسي والمجتمعي.

كذلك الحال عند وضع برامج رياضية ترويحية لذوي الاعاقة السمعية فهم لا يعانون من نقص او عجز الا من قدرتهم على السمع ويمكنهم تعويض هذه الحاسة باستخدام لغة الاشارة او قراءة الشفاه من خلال حاسة السمع واستخدام اليدين او استخدام اللغة الصورية لذا فهذا النوع من الاعاقة يسهل اشراكهم في

الانشطة الترويحية والالعاب الرياضية مع اقرانهم من الاصحاء ، مع بعض التعديلات البسيطة كاستخدام الاشارة واللمس عند التواصل معهم او استخدام الاشارات الضوئية .

التربية الرياضية التنافسية (الرياضة المعدلة)

وهي عبارة عن انشطة والعاب وتمرينات رياضية يتم تغييرها لغرض تمكين ذو الاعاقة من المشاركة فيها وفقا لنوع الاعاقة ودرجتها وبما يضمن تحقيق اهداف الانشطة الرياضية المعدلة كالوقاية من المضاعفات التي قد تحدث جراء الاعاقة والمحافظة على القدرات البدنية والمهرات الحركية والمشاركة التنافسية في المباريات والبطولات الرياضية الرسمية الخاصة بذوي الاعاقة مع الحفاظ على سلامته من الاذى . وتعتمد التربية الرياضية المعدلة على الاشخاص القائمين على التدريب كالمعلم والمدرب الذي يجب ان يكون من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال تعليم وتدريب وتأهيل المعاقين وتنوع اساليب تعديلها .