

# محاضرة رياضة الخواص

## المرحلة الرابعة

م.د عباس عبد الحمزة كاظم

العام الجامعي / 2018-2019

## المحاضرة 11-12

## اللياقة البدنية للمعاقين

### مقدمة

يقصد باللياقة هي الدرجة التي يستطيع بها الفرد اداء عمل ما وهي مسألة فردية تختلف من فرد الى اخر وفقا لمبدأ الفروق الفردية مما يشير الى انها اسلوب عمل الفرد واستخدامه لقدراته بكفاءة لمواجهة متطلبات الحياة. وقد تكون تلك الصفة فطرية او مكتسبة ونجد ان القاموس الامريكي قد عرف اللياقة بأنها: (امتلاك لخواص وسمات شيء ما).

وتختلف تلك الخواص بالنسبة للأفراد ،كما قد تتغير بالنسبة للفرد الواحد مع تغير ظروفه أثناء حياته لكي تقابل احتياجاته ،ويضاف الى ذلك تناسبها مع المراحل السنية المختلفة التي يمر بها الفرد.

كذلك تختلف اللياقة للرجل عن المرأة وللشباب عن الشيخوخة، ويرجع ذلك للقدرات المتوفرة لدى الفرد او احتياجاته ومتطلبات الحياة اليومية ،ومن ثم تختلف درجة اللياقة الضرورية من فرد الى اخر.

### اللياقة البدنية: physical fitness

يحتاج المعاق الى لياقة بدنية عامة وخاصة ،كما تختلف تلك اللياقة باختلاف درجة الاعاقة وشدها.

ولقد ذكر ((بتر مارشال)) peter marshal لا تقاس حياة المرء بطولها ولكن بالطريقة التي عاش بها فليست الحياة كما بل كيفاً.

وتشمل اللياقة البدنية على جميع المكونات التي تكسب الانسان السعادة وذلك لانعكاس اثرها على الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية والصحية والعقلية.

وتبدأ حاجة المعاق البدنية على جميع المكونات التي تكسب الانسان السعادة وذلك لانعكاس اثرها على الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية والصحية والعقلية.

كما تبدأ حاجة المعاق الى اللياقة البدنية بعد الجراحات والاصابات في اوقات مبكرة ،وذلك للتأهيل الطبي والعلاج الطبيعي والرياضي حتى يستطيع المصاب ان يستعيد توازنه البدني والنفسي كما تستعيد اجهزته الحيوية تدريجيا عملها الطبيعي لانها تساعد على الحركة بسهولة واداء أنشطة الحياة اليومية لكي يصل الى اللياقة الشاملة.

حيث ان اللياقة البدنية تكسب المعاق القوام الجيد وفقا لما تبقى له من قدر بدنية وتحد من الانحرافات القوامية التي تزداد لدى المعاقين بزيادة اعتيادهم على اوضاع قوامية خاطئة يرتاحون اليها مما يؤثر ذلك على قوامهم واجهزتهم الحيوية .

وهناك حقيقة مهمة وهي التقبل النفسي للمعاق حيث يكون اكثر قدرة للتكيف النفسي والاندماج في المجتمع ومقاومة الضغوط الانفعالية فيكتسب الشخصية السوية حيث يتمكن من البعد عن التعصب وعدم تقبل الذات والانطواء والقلق وذلك نتيجة تمتعه باللياقة البدنية .ونستطيع القول ان نجاح المعاق في تعامله مع البيئة المحيطة به والمجتمع الذي يتعامل فيه نتاج اللياقة البنية والصحية والتي تؤدي الى اتزانه الانفعالي ورضائه عن نفسه.

الياقة البدنية ضرورية للمعاق اكثر من الفرد السوي. والواقع ان اللياقة للفرد المعاق اقل من الفرد العادي، الا ان قدرة الجسم وكفاءته يمكن تنميتها عن طريق البرامج الرياضية المعدلة للمعاقين، وذلك وفقا لامكانيات وقدرات الافراد الباقية بعد الاعاقة فالقوة والمرونة والقدرة والرشاقة والتحمل العضلي والدوري التنفسي والدقة والسرعة ... كل تلك المكونات ضرورية لعودة الجسم الى حالته الطبيعية واعادة اللياقة البدنية للفرد مما يساعد على التغلب على واقع الاعاقة، وذلك لتحسين قدرات الجسم وزيادة كفاءته على العمل ومواجهة لمتطلبات الحياة اليومية.

**وعرف(فانيار)vannier اللياقة :** بأنها القدرة على اداء الاعمال التي تتطلبها الحياة اليومية دون التعب المفرط مع الاحتفاظ بفائض احتياطي من الطاقة لمواجهة الطوارئ والتمتع بمواصلة الاشتراك في النشاط الترويحي.

ولعل الاتحاد الامريكي للطب (AMA) قد اوضح معنى اللياقة البدنية بأنها القدرة العامة للتكيف والاستجابة الايجابية لبذل الجهد البدني .وتعتمد درجة اللياقة البدنية على الحالة الصحية للفرد. وتكوينه الجسماني بما في ذلك ما يقوم به من أنشطة بدنية مختلفة.

اما (اجتيشل) فقد عرف اللياقة البدنية بأنها (قدرة القلب والاوعية الدموية والعضلات للعمل بالكفاءة المثالية).

وعلى وجه العموم نرى انه يمكن تعريف اللياقة البدنية بأنها (مسألة فردية تتغير مع الفرد الواحد بتغير الظروف ومراحل النمو وتشير الى قدرة الفرد على القيام بانشطة الحياة اليومية والعمل بكفاءة دون الاجهاد مع الاحتفاظ بجزء من الطاقة لمواجهة الظروف الطارئة بالحياة).

## قيمة اللياقة البدنية

تعد اللياقة البدنية من اهم المتطلبات الرئيسية للحياة الصحية السليمة ولكنها ليست النهاية في حد ذاتها

وارتباط اللياقة البدنية بالصحة في انها مطلب اساسي في مراحل العمر المختلفة من الصغر الى البلوغ الى الشيخوخة فتوفر التكيف البدني العام وتحافظ على النظام العضلي من التدهور والتوازن الميكانيكي الجيد للجسم باكتساب القوام الجيد.

وبرامج اللياقة البدنية الفردية والتي تعد للافراد غير القادرين تحل لهم الكثير من مشاكل الحياة حيث تساعدهم على تطوير قدراتهم البدنية وتكسبهم مهارات اجتماعية وتحسن من قدرتهم على الحركة والعمل فتصبح الحياة اكثر سهولة ويسر وسعادة.

ولا شك ان القضية الاساسية في اللياقة البدنية هي هل يجب ان يكون الهدف من البرامج هو تطوير اساليب ممارسة الحياة بانشطتها المختلفة؟ وليس التدريب على مكونات اللياقة البنية كالقوة لبعض العضلات او المرونة لبعض المفاصل.

وهناك دراسة اجريت في جامعة بتسبرج Pittsburgh على حاملي الخطابات الذين يمشون (25) ميلا في الاسبوع بمعدل سرعة بطيئة مع وقفات متقطعة للوصول الى الهف ، وقد وجد انخفاضا في مستوى الكوليسترول بما يكفي ان ان يضعهم في مستوى المخاطرة البسيطة .

## عوامل ضعف اللياقة البدنية

هناك عدة عوامل تضعف اللياقة البدنية والحركية

- مستوى اللياقة البدنية المنخفضة، وتتمثل تلك العوامل في: السمنة- الربو- الامراض التنفسية المزمنة القابلية للتعرض للوبائيات INFECTION كما تؤثر نزلات البرد - وسوء التغذية (الانيميا) - وقلة النوم واسلوب الحياة الذي لا يشمل على اي ممارسة رياضية.

- كما اننا نجد هناك دليلا على ان الاشخاص غير القادرين يمكن ان يكون لديهم وعي زائد ولكن ينقصهم الثقة بالنفس. ومن ناحية اخرى قد يكون خوفهم من الفشل يمكن ان يؤدي الى تفادي (الوعي) التعليمات الرياضية الزائدة.

ومن المؤكد انه لا بد من تحديد لماذا تنخفض لياقة الفرد ؟ حتى يجدى البرنامج الرياضي عندما يركز على السبب والاثر

وعلى وجه العموم قد يرجع انخفاض اللياقة الحركية الى رد فعل غير طبيعي منذ النشأة الاولى REFLEX فقد يرجع الى تأخر في الوسائل السمعية -ضعف النظر -ضعف التفاعل مع الاخرين- عدم الوعي المكاني- ضعف الصورة الجسمية (مفهوم الذات الجسمية) ولا شك ان هناك العديد من الاسباب التي تؤدي الى تقييد قدرة الفرد على الكفاءة الرياضية.

وعلى المربي الرياضي قبل ان يحدد الطريقة المثلى لرفع مستوى الاداء الرياضي او الحركي ان يقيم مستوى الاداء الحالي. وذلك بقياس قدرات الفرد وامكاناته البدنية والحركية ثم يضع البرنامج المناسب له. وهناك بعض الاعتبارات المهمة لتنمية اللياقة البدنية مع ملاحظة ان هناك بعض الامراض او الظروف والتي تحيل دون تنفيذ تلك الشروط يجب مراعاتها:

- 1- يجب ان يتم الفحص الطبي اثناء البرنامج السنوي (الدراسة) مرة اثناء الدخول في البداية -وفي الوسط- وفي البلوغ وفي النهاية وان يكون هناك اختبارات ثانوية للمعاقين.
- 2- يجب ان تتم التمرينات التأهيلية تحت اشراف طبيب - وذلك لاسباب صحية خاصة بالمعاق.
- 3- يجب ان يتم فحص قوة الاحتمال البدني بالنسبة لجميع المعاقين المشاركين. كما يجب ان يبدأ بتمرينات بسيطة وتزداد تدريجيا ويجب الا يتجاوز 10% كل اسبوع
- 4- يجب ان يكون النشاط منتظما والا يكون متقطعا.
- 5- يجب ان يكون النشاط ثلاث مرات اسبوعيا على الاقل او اكثر.
- 6- يجب ان يتم النشاط البدني فرديا للوصول الى اقصى تقدم في وقت قصير.
- 7- يجب ان يضيف روح المرح والسرور على النشاط الرياضي لتنمية اللياقة البدنية وذلك بأن يشمل البرنامج على تدريبات وانشطة متنوعة ومحبة للجميع.
- 8- يجب ان يصمم البرنامج لتنمية الطاقة البدنية والرضا بالنفس.
- 9- يجب ان يشترك القادة المدربون والاعضاء في عمل البرنامج ويتم تشجيع القادة المشاركين فيكون حافزا على الممارسة.

10- يجب توفير الجو المناسب للنشاط الرياضي للمعاقين من حيث مناسبة المكان-درجة حرارة الجو- الادوات المساعدة في الاداء والكراسي الرياضية والحمامات بالاضافة الى موسيقى خفيفة لتُضفى على البرنامج المحبة والاطمئنان النفسي.

11- يجب ان تكون الرياضة لكل اجزاء الجسم .

12- يجب عمل سجلات بها ملاحظات خاصة بمستوى كل فرد ومدى تقدمه .

13- يجب منح جوائز للمتميزين منهم لتشجيع الجميع على الانتظام في الممارسة.

14- يجب مشاركة الاطباء واطباء العلاج الطبيعي في ذلك النشاط البدني.

15- يجب ان تتم عملية تسخين وتبريد للمعاقين قبل وبعد النشاط من (5-10) دقائق بالتمارينات

### اسس تنمية اللياقة البدنية:

1- نوع وشدة الاعاقة.

2- تناسب نوع الرياضة مع درجة الاعاقة.

3- تناسب قواعد الممارسة الرياضية الخاصة مع نوع الاعاقة.

### اللياقة البدنية للطلاب المعاقين في الدول المتقدمة

ان التربية الرياضية في الدول المتقدمة كانت ولا تزال تعتمد على الاهتمام بالصحة وذلك من خلال تدريب الطلاب. كما ان برنامج المدرسة الحديثة يتكون من مجموعة اسس مبنية على اساس تدريبي لمجموع العضلات وتحسين عملية التنفس.

ونجد ان القادة الامريكان في مجال التربية الرياضية ومنهم دكتور (ادوارد هيتشكوك) (د.ديدل سارجنت). (د.وليم اندرسون) هم اطباء معالجون ومقتنعون بمبدأ الحفاظ على الصحة العامة . وذلك من خلال التدريبات ومعرفة القوانين الصحية ولالرغم من ان مجال التربية الرياضية قد اتسع عما كان من قبل الا ان الاكتشافات الصحية لم تزل الشغل الشاغل لواعى البرامج في مدارسنا ، زيادة الاهتمام العام بعلاقة التربية الرياضية بالصحة منذ سنة 1950 قد اكد تأكيذا اضافيا على اللياقة البدنية كهدف رئيسي للتربية الرياضية.

وقد بدأ هذا التأكيد بناء على توصية (كراوس هير كلاندل) عندما وجد ان الاطفال الامريكان اقل لياقة من الاطفال الاوربيين وان الرئيس (داويت) تعامل مع هذا الموضوع عن طريق مجلس الرئيس للياقة البدنية للشباب والذي يهدف الى توظيف البرامج الصحية من اجل الاهتمام باللياقة البدنية للاطفال.

وقد استمر هذا المجلس في الاهتمام بمجال اللياقة والرياضات خاصة في سن المدارس وبرامج اللياقة البدنية الخاصة.

في سنة 1958 انشأت الجمعية الامريكية للصحة البدنية برامج اختبارات دولية للاطفال في عمر المدارس ،وقد ساعد هذا الاختبار على تحسين الاهتمام بالبرامج المتخصصة للياقة البدنية من خلال برامج التربية المدرسية.

## ومن مميزات هذه البرنامج:

الاقلال من فرصة الاصابة بأمراض القلب والضعف العام وارتفاع ضغط الدم .كما تساعد ايضا هذه البرامج على اللياقة العالية بالنسبة للتمرينات الايقاعية.

هذا القبول بالنسبة لاهمية التدريب البدني يساعد على اتساع بؤرة اللياقة البدنية كموضوع عام لبرامج التربية الرياضية.وقد زاد التعرف على هذه البرامج وتطويرها في السنوات الاخيرة .خاصة البرامج التي تؤكد على اهمية الاهتمام بالصحة واللياقة البدنية للقيام بعدد من النشاطات وخاصة بالنسبة للمعاقين. ويفضل الربط بين العوامل المتظمنة للعجز البدني والضغط الاجتماعي ونجد ان الافراد المعاقين غالبا ما يقوموا بأداء أنشطة بدنية قليلة يوميا بنسبة ما يؤديه الافراد الاصحاء.

هذا الاداء اليومي القليل يؤثر تأثيرا سلبيا على الكفاءة الوظيفية لبعض العضلات والجهاز الدوري التنفسي .

وتوجد مجموعة خاصة من الافرا المعاقين قد احرزت بعض الدرجات خاصة في تلك الاختبارات الخاصة باللياقة البدنية خاصة في قياس بدانة الجسم، ومن المنطقي ان الافراد المعاقين اقل لياقة من الافراد الاصحاء.

لكن لو اكدنا على الاهتمام بمبدأ الصحة العامة لهؤلاء الاشخاص فأن ذلك يؤدي الى الرقي وتحسين المستوى العام لاداء بعض النشاط الملائم لهم ومساعدة حالتهم البدنية قيمة ردود الفعل للتدريبات وقد عممت عالميا ايضا كواقي لحالات المصابين وتساعد هذه التدريبات على اعادة الوظائف السابقة لمناطق الاصابات او الامراض .

وقد استخدمت تقنيات التدريبات المتشابهة لتقوية المجموعات العضلية خاصة عند الاشخاص المعاقين بالاضافة الى الفوائد المباشرة للصحة وتأكيذا للياقة البدنية ويؤدي ذلك الى تغيرات في الاشخاص المعاقين مثل الثقة والعلاقات الاجتماعية.

ان شكل الجسم بالنسبة للشخص المعاق يكون الى حد ما سلبيا بفضل امر معين في بعض اجزاء الجسم وهذا العجز او القصور هو الذي يسوقهم ان يفكروا في نظرتهم للاخرين من حولهم خاصة الاصحاء.

ولكي يكونوا اصحاء بدنيا فان ذلك يتطلب ان يكون لديهم ثقة بأنفسهم كما يجب ان تكون هذه الثقة واضحة من ناحية الاخرين الاصحاء من حولهم .

تحسين اللياقة البدنية سوف يتيح للمعاقين ان يشاركوا مشاركة فعالة نشاطات طبيعية في الحياة ومعظم الرياضات والالعاب البدنية نجد لها خصوصية بالنسبة للياقة البدنية وهذا يعطي درجة من القوة للمعضلات وكذلك التحمل والمرونة لاداء مهارات اللعب على اكمل وجه .

ان التأكيد على اهمية اللياقة البدنية تؤثر بقدر كاف على اعضاء الجسم والقيام بالمهارات اليا ،كما ان معدل تعلم المهارة يفوق عند الشخص غير المتعلم

ونجد ان سرعة التعليم لها تأثير سلبي على المتعلم للاستمرار في النشاطات الرياضية. وبالرغم من انه من النادر ان كل اشكال التدريبات تبعد عن المعال فانه يوجد بعض الانشطة القليلة التي تلائم حالتهم.

## المحاضرة 12

### الكراسي المتحركة لمتحدي الإعاقة

ينظر إلى الكراسي المتحركة على أنها أحد الوسائل المهمة في التأهيل وإعادة التأهيل كونها تعمل على تمكين المعوق من الحركة والتنقل والخروج من العزلة التي يمكن أن تفرضها عليه عدم قدرته على الحركة بسبب ما يعانيه من شلل أو فقدان للساقين أو غيرها من الإعاقات إضافة إلى استخدامها أيضا مع حالات المرض وكبار السن .

وتعتمد استخدام الكراسي المتحركة على درجة الإعاقة ونوع الإعاقة فكلما كانت الإعاقة لها تأثير على حركة الفرد كلما كانت الحاجة للكراسي ضرورية ،

#### تعتمد استخدام الكراسي المتحركة على عدة أمور، منها:

1/ درجة الإعاقة ونوعها .

2/ البيئة التي سوف تستخدم فيها الكراسي المتحركة

3/ مدى قدرة المريض أو الفرد المعوق على الجلوس

4/ مدى قدرة المريض أو المعوق على استخدام أطرافه العلوية أو عدم استخدامها .

كما وتتفاوت الكراسي المتحركة من كونها وسيلة بسيطة للانتقال تستخدم من آخر في نقل الفرد المعوق إلى خارج المنزل وفي النزاهات أو كونها وسيلة أساسية ووحيدة لإستخدام المعوق لمساعدته على الحركة والتنقل باستقلالية لا بل أصبحت الآن ضرورية لانخراط الفرد المعوق في كثير من الأنشطة كالألعاب الرياضية مثلا والتي لم يكن ليستطيع أدائها بدون هذه الوسيلة .

كما وتجدر الإشارة أيضا إلى أن الكراسي المتحركة تتنوع وتتوفر بعدة أشكال و أنواع ولا بد نظرا لذلك من إختيار الكرسي المناسب حسب حالة الإعاقة من جهة وحسب الكرسي والأدوار المتوقعة منه من جهة ثانية . كما أن إختيار الكرسي يتم بواسطة طبيب و إخصائي التأهيل بناء على تقديراتهم لوضعية الفرد المعوق وإمكانياته واحتياجاته الخاصة ، كتقدير طبيعة العجز الوظيفي والحالة العامة للجسم وطبيعة التوقعات المتوقعة من المريض أو المعوق و كذلك البيئة التي سوف يتم استخدام الكراسي فيها

#### **الأغراض التي تحققها الكراسي المتحركة :**

1/ زيادة وتفعيل قدرة الفرد المعوق على التنقل بحرية وبدون مساعدة الآخرين وما يحققه هذا الغرض من أبعاد نفسية واجتماعية .

2/ الأغراض الصحية :

توفر الكراسي المتحركة العديد من الأغراض الصحية من أهمها المحافظة على طريقة جلوس الشخص المعوق بصورة مناسبة تعمل على التقليل من التشنجات أو الإصابات التي يمكن أن تلحق بالأطراف أو الجذع و كذلك منع التقرحات وغيرها من الإصابات



ورغم أن مستخدمي الكراسي المتحركة قد يتعرضوا إلى مشاكل صحية تتمثل في بعض الأمراض الجلدية والتشنجات والتفجعات والسمنة وغيرها والتي يمكن معالجتها من خلال تمارين خاصة للياقة البدنية

### 3/ أغراض وظيفية :

توفر الكراسي المتحركة أداء وظيفيا أفضل للأجزاء العلوية من الجسم والرأس . ومن جهة أخرى فإن مستخدمي الكراسي المتحركة يحافظون على مظهرهم الخارجي بشكل أفضل .

### 4/ أغراض اقتصادية :

إضافة إلى التقليل من كلفة العمليات الجراحية والإجراءات الطبية ، وإن الكراسي المتحركة تسهم بشكل مهم جدا في تمكين الشخص المعوق من الالتحاق بالمدرسة أو مركز التأهيل وتسهل فرص عمل المعوقين في مجالات العمل المختلفة حيث تحقق للشخص المعوق الكفاية الاقتصادية .

### 5/ الأغراض الترويحية والرياضية :

توفر الكراسي فرص التنقل الذاتي والخروج إلى الخارج والترويح عن الذات والإتصال بالعالم الخارجي والتنقل داخل البلد وخارجها .

هذا علاوة على أن الكراسي المتحركة قد فتحت الطريق أمام العديد من ذوي الإعاقات الحركية والجسمية لممارسة الألعاب الرياضية المختلفة .

ويمكن للمعاقين جسديا أن يمارسوا الألعاب الرياضية التالية باستخدام الكراسي المتحركة :

(أ) رياضة رماية الأسهم

(ب) المبارزة

(ج) تنس الطاولة البولنج

(د) كرة السلة

(هـ) مسابقات المضمار وتشمل الجري السري ، التتابع .....

(و) مسابقات الرمي ( القذف، الرمح ، القرص ، المطرقة )

الخاصة التي تشترطها قوانين اللعبة.

**أهمية الكراسي الرياضية المتحركة و كيفية التدريب عليها :**

تعتبر الكراسي المتحركة بمثابة القدمين للاعب المعاق لهذا ينبغي أن لا يكون الكرسي سبباً في تعطيل اللاعب أو التقليل من من كفاءته الحركية والعضلية .

ونظرا لما للكرسي من أهمية في الألعاب الرياضية فإن على اللاعب المعوق الذي يرغب في مزاولة أي لعبة رياضية أن يتقن تماما استخدام الكرسي المتحرك وجميع المهارات الخاصة التي تتطلبها تلك اللعبة .

### على اللاعب المعاق إتقان المهارات التالية:

- 1/ مهارة الانتقال من وإلى الكرسي .
- 2/ مهارة التقدم بالكرسي في خط مستقيم إلى الأمام و إلى الخلف.
- 3/ مهارة السير في خط متعرج إلى الأمام و إلى الخلف.
- 4/ مهارة الوقوف المفاجئ دون استخدام الكوايح و باستخدام قوة اليدين.
- 5/ مهارة التوازن و الوقوف على العجلات الخلفية.
- 6/ مهارة الصعود على الأرضية و النزول عنها و تجاوز العتبات الطبيعية.
- 7/ مهارة الدوران على العجلات الخلفية.