

الرياضة لذوي الإعاقة

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 (أريثوراس) فائدة المشي لعلاج مرض الاستشفاء الدماغى مما يدل على الاهتمام العلمى المستمر بالبرامج والتمرينات الرياضية لتأهيل ذوي الاعاقة وقد وجد في اثار بابل ومصر العديد من الصور التى تؤكد استخدام التمرينات الرياضية في تأهيل المعاقين كذلك مشاركة ذوي الاعاقة في أنشطة ترويحية والعب ومهارات رياضية.

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

وتقسم البرامج الرياضية المعدة لذوي الاعاقة الى :

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 الطبيعى هي الاهم في التأهيل الطبي لذوي الاعاقة بعد اكتسابه الشفاء التام وثبات الاعاقة ، وهناك تمرينات علاجية لإصابات العمود الفقري والدماغ والبتير 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 قواميه 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 ألعاب 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 فإن 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 دمجه 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 للآذى 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 الإشارة 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 الإشارة واللمس عند التواصل معهم او استخدام الاشارات الضوئية .

التربية الرياضية التنافسية (الرياضة المعدلة)

وهي عبارة عن أنشطة والالعاب وتمارين رياضية يتم تغييرها لغرض تمكين ذوو 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 والمهارات الحركية والمشاركة التنافسية في المباريات والبطولات الرياضية الرسمية الخاصة بذوي الاعاقة مع الحفاظ على سلامته من الآذى . وتعتمد التربية الرياضية المعدلة على الاشخاص القائمين على التدريب كالمعلم والمدرّب الذي يجب ان يكون من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال تعليم وتدريب وتأهيل المعاقين وتنوع اساليب تعديلها .