

الالعاب الرياضية المعدلة المعتمدة في العاب البارالمبية

1 - كرة القدم السباعي لذوي الشلل الدماغي :

تم اعتماد كرة القدم 7 افراد منذ عام 1984 في الالعاب البارالمبية لذوي الاعاقة ، ويلعب هذه الرياضة المصابين بالشلل الدماغي وبنفس قانون كرة القدم للاصحاء مع بعض التعديلات البسيطة :

- هنالك 7 لاعبين بدلا من 11 لاعب
- قياسات الملعب اصغر فهو ملعب كرة اليد
- ليس هناك قاعدة التسلل
- يمكن رمي الكرة من جانب الملعب بذراع واحدة او دحرجتها
- المباراة تتكون من شوطين كل شوط 30 دقيقة
- ويضيف اللاعبون ضمن الفئات C5 - C6 - C7 - C8
- ولا بد من وجود C5 - C6 وان لا يزيد تواجد اكثر من لاعبين من فئة C8 في ارض الملعب اثناء المباراة الواحدة .

2 - كرة السلة على الكراسي المتحركة :

تم اعتمادها في العاب البارالمبياد لذوي الاعاقة عام 1960 روما وهي لعبة خاصة لذوي الاعاقة الذين يستخدمون الكرسي المتحرك .

- ويستخدم فيها قانون وطريقة لعب وارتفاع السلة المطابق لكرة السلة للاصحاء وحتى وقت اللعب بنظام (4 شوط) كل شوط (10) دقائق وزمن الهجمة (24) ثانية .
- والاختلاف الوحيد يحق للاعب وضع الكرة في حضنه والتحرك بالكرسي بتدوير العجلات مرة واحدة وهكذا وفي خلال ذلك تعطى للاعب مخالفة مشي في الملعب .
- فلا بد من استخدام الكرسي المتحرك للاعبين ذوي الاعاقة البدنية على الاقل بتر ساق واحدة .
- ويتكون تصنيف ذوي الاعاقة البدنية من فئات تبدأ الفئة الضعيفة وهي فئة (1) وتزداد بنسبة نصف درجة لتصل الى فئة (5,4) ، وعلى فريق كرة السلة على الكراسي المتحركة أن لا يتجاوز (14) نقطة ولخمس لاعبين على ارض الملعب مثلا يتكون الفريق من (4,5 + 4 + 3,0 + 1,5 + 1) = 14 نقطة .

3 - لعبة القوس والسهم :

وتم اعتمادها في الالعاب البارالمبية عام 1960 في روما وهي لعبة خاصة بذوي الاعاقة البدنية وفيها نفس الاجراءات المتخذة عند مشاركة الاصحاء في المنافسات ولكن للذين يستخدمون الكرسي المتحرك حيث يقوم اللاعب ذو الاعاقة برمي السهم من مسافة (10) متر على هدف معين .

4 - لعبة البوشيا :

وتم اعتمادها في الالعاب البارالمبية عام 1984 وهي تشمل الرياضيون ذوي الاعاقة البدنية الشديدة ومن اصابات الشلل الدماغى أو من شديدي الاعاقة من الاعاقات البدنية الاخرى كإصابات العمود الفقري . وهي عبارة عن لعبة تتكون من كرة بيضاء تسمى الهدف (جاك) وست كرات حمراء وست كرات زرقاء يتنافس فيها فريقان احدهما له الكرات الحمراء والزرقاء باتجاه الهدف (الجاك) ويفوز من تكون كراته الاقرب للهدف ويضيف شديد الاعاقة في لعبة البوشيا الى اربع فئات ونسبة هي (BC1) و (BC2) وتخص ذوي الشلل الدماغى الشديد فيما تكون فئة (BC4) لشديدي الاعاقة من غير اصابات الدماغ وان اراد ذو فئة (BC1) و (BC2) استخدام وسائل مساعدة تسمى (المزلاج) فهو يتحول الى فئة (BC3) .

5 - لعبة الفروسية :

ودخلت هذه اللعبة لأول مرة في العاب البارالمبياد عام 1996 في اطلنطا وشارك فيها ضعاف البصر كفئة واحدة كما يشترك اللاعبين ذوي الاعاقة البدنية ويسمح باستخدام الاربطة المطاطية وربط قضبان العنان وغيرها من المساعدات وفيها المسابقات فردية وفيها نتائج فرقية . ويتم تصنيف اللاعبين وفقا لقدرتهم البدنية ولخمس فئات اضعفها فئات (2,1) وفئة (4,3) اقل ضعفا ، أما فئة (5) فهي لضعاف البصر .

6 - كرة قدم الخماسي :

وهي من الالعاب التي دخلت عام 2004 لأول مرة في بارالمبياد اثينا وهي خاصة لذوي الاعاقة البصرية ويتكون كل فريق من 5 لاعبين في المباراة وهي تلعب بنفس قانون خماسي الكرة مع بعض التعديلات على الكرة اذ يوضع فيها جرس ليستدل عليها اللاعبون اثناء اللعب ، وتلعب على ملعب خماسي الكرة ولضمان النزاهة في اللعب يلبس كل اللاعبين ماسك ليمنع النظر تماما عدا حارس المرمى والذي يكون مبصر (بدون ماسك) ويعمل بمثابة مرشد للاعبين داخل الملعب وتتكون المباراة من شوطين كل شوط (25) دقيقة ، ولا يحق لحارس المرمى مغادرة منطقة الجراء . اما التصنيف فأى من الفئات الاعاقة البصرية (B11 , B12 , B13) يمكنه المشاركة في المباراة باستثناء حارس المرمى .

7 - كرة الهدف (كرة الجرس) :

وهي لعبة خاصة بذوي الاعاقة البصرية و تم ادراجها في عام 1976 في بارالمبياد تورنتو - كندا وتلعب بطريقة معينة من خلال وجود الهدف على عرض الملعب المخصص للتنس الارضى للاصحاء وبارتفاع متر ، اذ يقوم اللاعب برفع الكرة من خلال دحرجتها على الارض لأدخالها بهدف الفريق الخصم ولكون الكرة تحتوي على جرس داخلها فسيعترض طريقها فريق الخصم لمنع دخولها الهدف . ويتكون كل فريق من (3) لاعبين من فئات الاعاقة المختلفة ولضمان النزاهة في الملعب يتم ليس الماسك (الاقنعة البصرية) من قبل اللاعبين ، ولا بد من صمت الجمهور اثناء الاداء ليتسنى سماع الجرس من قبل الفريق الخصم . أما التصنيف فهي فئات الاعاقة البصرية (B11 , B12 , B13) .

8 - الجودو للمعوقين :

وهي لعبة خاصة بذوي الاعاقة البصرية وتم ادراجها لأول مرة عام 1988 في بارالمبياد سيؤل و كما سمح للبنيت المشاركة لأول مرة عام 2004 في بارالمبياد اثينا .
ويمتكن كافة فئات الاعاقة البصرين المشاركة في المنافسات وفقا لفئة الاعاقة والوزن ، وتتكون المباراة من خمس دقائق يفوز فيها من يسجل نقاطا اكثر ، وتحاط دائرة حمراء الى اكمام اللاعب من فئة B11 ليسهل على الحكام لتطبيق قواعد المنافسة وعلامة زرقاء على الظهر .

9 - الدراجات الهوائية :

وهي لعبة خاصة بذوي الاعاقة البصرية والشلل الدماغي وذوي البتور والتشوهات وتم ادراجها في عام 1988 في سيؤل لأول مرة ، وتتكون المسابقات من المنافسات الفردية والسباق ضد الساعة 1000 م وسباقات كالمارثون وأخيرا سباقات المارثون ضد الساعة وهي سباقات فردية وفيها تحسب النتائج الفرقية .
ويتم التصنيف وفق الاعاقة بدرجتها فالمكوفين ضمن فئة B أو الاعاقة البدنية الذين يستخدمون دراجات ثلاثية العجلات T1, T2 أما فئة H1, H4 والذين يستخدمون دراجات تستخدم فيها الايدي وليس الرجلين (Hand cyce)

10 - لعبة التجديف :

وهي لعبة لذوي الاعاقة البدنية وذوي الاعاقة البصرية من ضعاف البصر تم ادراجها لأول مرة عام 2008 في بكين ، وهو سباق للقارب الرباعي لمسافة 1000 م وحسب الاعاقة وتصنيف الرياضيون لفئات الاعاقة البدنية AS للقارب الرباعي .
وتصنيف الرياضيون لفئات الاعاقة البدنية AT للقارب الثنائي رجل + امرأة .
كما يصنف الرياضيون لفئات الاعاقة البصرية LTA .

11 - لعبة الابحار :

وهي لعبة خاصة بالاعاقة البدنية ويتم ادراجها لأول مرة في عام 2000 في سيدني ، وتلعب منافسة فردية وزوجية وفرقية 3 لاعبين والمنافسة مختلطة رجال ونساء .
ويصنف الرياضيون في الابحار حسب درجة اعاقتهم من (1) الى (7) نقاط وفي الفريق الواحد يجب ان لايزيد نقاط اللاعبين الثلاثة (14) نقطة .

12 - كرة الطاولة :

وهي لعبة خاصة بجميع انواع الاعاقة ماعدا الاعاقة البصرية وتم ادراجها لأول مرة عام 1960 في روما ، وفيها منافسات الفردي والزوجي وفيها ايضا تجمع نتائج فرقية لكل لاعبي الفردي والزوجي ، وتتكون المباراة من خمس اشواط كل شوط (11) نقطة والذي يفوز ب (3) من اصل (5) اشواط هو الفائز .
أما التصنيف للرياضيين فالاعاقة البدنية يصنف الرياضيين من الجلوس على الكراسي المتحركة للفئات من (1 - 5) اما من وضع الوقوف للاعاقاة البدنية للفئات من (6 - 10)