

المحاضرة رقم ٢

- تحدثنا في المحاضرات السابقة قبل الأجازة عن مفهوم التربية الرياضية للمعاقين وأهميتها وأهدافها وفوائدها وطرق تدريس التربية الرياضية للمعاقين ثم بعد ذلك تناولنا أنواع الأنشطة الرياضية للمعاقين .
- ثم ذكرنا في المحاضرة السابقة والتي تمت من خلال مجموعة الفيس بوك والواتس تأثير ممارسة الرياضة علي أجهزة الجسم للمعاقين وأثرها في التكوين الجسمي والوظيفي .

والمحاضرة التالية نتاول فيها تصنيفات الأنشطة الرياضية للمعاقين

يوجد العديد والكثير من الأنواع والآراء والتصنيفات الرياضية للمعاقين، وفيما يلي تصنيف شامل لعدد من وجهات النظر.

الرياضة العلاجية : تعد ممارسة الرياضة للمعاقين إحدى وسائل العلاج حيث تؤدي على هيئة تمارين علاجية كإحدى طرق العلاج الطبيعي التي تسهم في تأهيل المعاقين، بالإضافة إلى امتدادها ما بعد الجراحة والجبس وخاصة في الكسور وتأهيل مصابي العمود الفقري والنخاع الشوكي كالشلل النصفي والرباعي ويستمر هذا الأثر الإيجابي للتمارين في تأهيل المعاقين ومساعدتهم على استعادة اللياقة البدنية من قوة ومرونة وتحمل وتوافق عضلي عصبي واستعادة لياقة الفرد للحياة الهامة وما يصادفه فيها إلى ما بعد خروجه من المستشفى ومراكز التأهيل حيث تلعب الرياضة التأهيلية دوراً هاماً في هذا المجال.

الرياضة الترويحية : من الآثار الإيجابية لرياضة المعاقين تنمية الجانب الترويحي حيث تعد وسيلة ناجحة للترويح النفسي للمعاق فهو يكتسب خبرات تساعده على التمتع بالحياة، فمن المعلوم أن الرياضة الترويحية تتدرج من ألعاب هادئة كألعاب التسلية إلى ألعاب عنيفة تسلق الجبال كما يختلف المجهود المبذول في الرياضة الترويحية عن المجهود المبذول في رياضة تنافسية كالسباحة أو كرة السلة أو ألعاب المضمار.

ويتعدى أثر المهارات الترويحية الاستمتاع بوقت الفراغ إلى تنمية الثقة بالنفس والاعتماد على ذاته والروح الرياضية وعمل صداقات تخرجه من عزلته وتدمجه في المجتمع.

الرياضة التنافسية: يهدف هذا النوع من النشاط الرياضي إلى الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية كما تتضمن رياضة المستويات العليا والواقع أن الرياضة التنافسية تعتمد على التدريب العلمي السليم والتطوير في الأدوات والإمكانات والطب الرياضي، ويجب الالتزام في تلك الرياضة التنافسية بالقواعد والقوانين الخاصة بالأداء، كما يجب الالتزام بالتقسيمات الفنية والطبية التي تعتمد على درجة اللياقة البدنية أو النفسية والعصبية للمعاق ومستوى الإصابة، وبذلك قبل المشاركة في الأنشطة التنافسية حتى يتحقق مبدأ العدالة، بالإضافة إلى الاستفادة الكاملة من المشاركة، وتجنباً لحدوث أي مضاعفات طبية تؤثر على حياة المعاق.

رياضة المخاطرة : يشير هذا النوع إلى الأنشطة التي تزداد فيها المخاطرة بدرجة كبيرة وقد تمارس فردية أو جماعية مثل التزحلق على الجليد، وسباق السيارات والدراجات، كما أن الغطس في المياه الضحلة يسبب الكسور في الفقرات العنقية أو

الشلل الرباعي لذلك لابد من إتباع تعليمات الأمان والسلامة وخاصة في الرياضات التي تحتاج إلى درجة عالية في الأداء الفني.

الرياضة الاجتماعية: حيث يرتبط بالتأهل المهني الذي يساعد المعاق على إعادة تكيفه مع المجتمع وذلك بتدريب المعاق على ممارسة مهنة سابقة أو جديدة تبعاً لنوع إعاقته ودرجتها وميوله. كما يمكن اشتراك المعاقين مع الأسوياء في الممارسة حتى يعتادوا الاندماج بالمجتمع، ونذكر بعضاً من تلك المنافسات المشتركة : كرمية السهم، تنس الطاولة (الشلل والبتر)، ، السباحة للمعاقين (البتر، المكفوفين الصم)، فيندمج المعاق بفاعليه في الممارسة مع الأصحاء كما يتحتم أن أصحاب الأعمال يقومون بتشغيل الرياضيين المعاقين.

المشاركة السلبية : من المعلوم أن هذا النوع يقوم على المشاركة المعتمدة على المشاهدة الرياضية سواء أمام التلفزيون، أو حضور المباريات في الملاعب، مثل مباريات كرة القدم والتنس والسلة واليد. ويشترك الأسوياء مع المعاقين في هذا النوع حيث تساهم في إزالة القلق والتوتر النفسي والحد من العدوان، ومما لاشك فيه، ذلك يؤدي إلى التغلب على روتين الحياة ويقطع الملل بالاندماج في المشاهدة.