



## المحاضرة (٢)

### فوائد التربية البدنية لذوي الإعاقة :-

ان ممارسة اي نشاط رياضي لها تأثير على الفرد المصاب بصورة عامة وبالنسبة للفرد الذي يعاني من الإعاقة تلعب الرياضة دور كبير في خلق جو معين يستتجج روح الانسجام والعزوة الى المجتمع والنظر للحياة ومواجهة المتطلبات اليومية من خلال تطوير القدرات والقابليات لدى الفرد ذوي الإعاقة

- ١- تنمية وتطوير القدرات التي يمتلكها الفرد ذوي الإعاقة بصورة تتسجم مع نوع الإعاقة وشدها .
- ٢- تحسين المظهر الخارجي للفرد ذوي الإعاقة .
- ٣- تطوير المهارات الأساسية وتشمل :

- المهارات الحركية الانتقالية مثل المشي والركض والوثب .
- المهارات الحركية الغير انتقالية مثل التثني والمد واللف والدوران .
- مهارات التحكم والسيطرة مثل الرمي والتذف والركل .

تشكل المهارات الحركية الأساسية اساسا جيدا لبناء العديد من مهارات الحياة اليومية حيث تعد القاعدة التي يعتمد عليها الافراد في التعامل مع البيئة وهي التي تشكل الابدان التي يمكن منها اي تكوين حركي

مركب كما يمكن من طريقها معرفة احتياج المعاق البدنية  
وتلبيتها وكذلك تستخدم للمعاقين كتمارين علاجية.

٤- تنمية القدرات والمهارات العقلية والنفسية واشتغال  
المجتمع على انه شخص قادر وليس عاجز .

٥- تنمية الذكاء وخاصة للمعوقين عقليا.

٦- تطوير الجوانب الاجتماعية والتواصل مع الآخرين  
وتنمية التفاعل الاجتماعي لديهم والشروع من  
العزلة والانطواء واستثمار اوقات الفراغ بما يقدم  
المهارات الحركية.

٧- تطوير الجانب النفسي حيث تساهم التربية البدنية  
في تطوير الكثير من الجوانب النفسية لسذوي  
الاحتياجات الخاصة كتعزيز مفهوم الذات الايجابي  
وتنمية الادراك الجسمي ومساعدتهم في تسهيل  
لنواهي الصور التي يصعب تغييرها.

اختيار الالعاب الرياضية للمعاقين :-

لقد تم العمل بأن تنام الدورات الاولمبية للمعوقين بعد  
ايام من ختام الدورة الاولمبية للأسوياء وفي المكان نفسه  
وكل اربع سنوات ايضا ، اذ يشرف على الدورات الاولمبية  
للمعوقين اللجنة البارالمبية الدولية (I.P.C) وفيما يأتي  
الالعاب البارالمبية المعتمدة :-

١- العاب القوى :

تعد هذه الالعاب التي تعطي باهتمام فئات العوق كافة  
من اقسام الرياضات اذا بدأت عام (١٩٥٢) كنوع من  
المنافسات للمصابين في العوق العالمية الثانية وتضمنت  
فعاليات ( ركبيات )

« ١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م، ٨٠٠م، ١٥٠٠م، ٥٠٠٠م، ١٠٠٠٠م، ٤٠٠٠٠م »

١٠٠م، ٤٠٠م تسايح، المارتون ، قذف الثقل ، ورمي القرص ،  
رمي السرج ، والوثب الطويل ، والوثبة الثلاثية ، والقفز  
العالي ، ورمي الصولجان).

#### ٢- القوي والشباب :

وتعد هذه اللعبة مناسبة لفئات الاقامة الحركية (شغل ،  
بستر) وتساير من الوثب او الجلوس على الكراسي  
المتحركة على هدف مساحته ١٢٢سم وخطى بعد ٧٠م.

#### ٣- كرة السلة على الكراسي المتحركة :

وهي لعبة مفتوحة للرياضيين مستخدم في الكراسي  
وتساير على ملعب كرة السلة للأسوياء وحسب القانون  
الدولي للأسوياء.

#### ٤- المبارزة :

وتستخدم للرياضيين مستخدم في الكراسي المتحركة التي  
تثبتت كراسيهم بالأرض للسماح للجسم العلوي للمبارز  
ب حرية الحركة ويطبق فيها القانون الدولي للأسوياء.

#### ٥- رفع الأثقال :

وهي مفتوحة لكل الرياضيين المعوقين وهناك (١٠) اوزان  
للرجال ودخلت اللعبة للنساء لأول مرة في دورة سيدني  
عام ٢٠٠٠.

#### ٦- كرة الطاولة :

وتساير للرياضيين ذوي الاقامة الحركية والذهنية وللعيب  
وقوف وجلوس ويطبق فيها القانون الدولي للأسوياء.

وهناك لعبتي كرة الطائرة من وضع الجلوس ومن الوقوف وتصارى هاتين اللعبتين في ملعب كرة الطائرة للأسوياء ويطبق فيها القانون الدولي باستثناء ارتفاع الشبكة لوضع الجلوس البالغ (١١٥) سم وطول الملعب (١٠) م وعرضه البالغ (٦) م وتوجد أيضا رياضات أخرى للمصنفين مثل ركوب الخيل وركوب الدراجات وكرة القدم وكرة القدم للمسم والسبكم وكرة الهدف للمكسوفين (كرة الجرس) والرمائية والسباحة والتنس والجودو وهناك فعاليات رياضية أخرى معتمدة رسميا ولكنها غير موجودة في العراق مثل الركبي والبيارد والبولنك والكولف.

#### الأنشطة الرياضية وفوائدها للمعاقين:-

١- رياضة المشي: (المشي لمسافات معينة وبشكل متصاعد)

أ- يساعد المشي العلاجي على اصلاح القوام للكتيف على ان يؤدي بالطريقة الصحيحة وذلك اعتمادا القائمة مع عدم فصلب المفاصل ووضع الكتفين بصورة صحيحة مع رفع الرأس باتجاه الامام مع مرجحة بسيطة للذراعين من مفصلي الكتف والخرق ويكون انثناء مفصل الركبة المتحركة بسيطة ويتم رفع القدمين عن الارض أثناء المشي وتجنب جرحهما على الارض وتلمس القدم الارض اولا بعظم العقب.

ب- رياضة المشي لتسرك كثير من عضلات الجسم وبخاصة الكبيرة منها مما يزيد اطلاقها.

د- عند الركض تتحرك المفاصل مما يزيد من مرونتها وبالتالي حماية الكنيد من الالم المفاصل.

٢- رياضة الركض : (الركض لمسافات مختلفة)

الركض يتطلب جهدا كبيرا للقلب على مقاومة وزن الجسم ومقاومة دفع الجسم للأمام لذلك فهو يعمل على:

أ- تنمية اللياقة البدنية من خلال تطوير الصفات البدنية العامة والخاصة.

ب- تنشيط عمل أجهزة الجسم العضوية وبخاصة الجهاز الدوري والتنفسي.

٣- التمارين الرياضية للرجلين:

مثل ( تعطية للجناحين ، نصف دينسي ودينسي كامل ، سحب باليسدين للجناحين والاطس ، استخدام أجهزة وادوات مساعدة )

أ- زيادة القوة العضلية لعضلات الرجلين والبطن المتصلة بالفتحين وعضلات الساقين.

ب- زيادة مرونة مفاصل الرجلين( السوك ، الكاهل ، مفاصل القدم) واعطاء الأربطة الكطاطية والقوة اللازمة وازالة رواسبها.

د- تسويم تشوهات وضع السركبتين والكاهل واعراف القدمين.

٤- التمارين الرياضية للذراعين :

( مثل مرجهة الذراعين ، دوران الذراعين ، نسي ومد الذراعين ، استخدام أجهزة وادوات مساعدة )

أ- زيادة مرونة المفاصل (الكتف، الخرفق، الرسغ،  
مفاصل اليد) واعطاء الأربطة المطاطية والقوة  
اللازمة وإزالة رواسبها.

ب- تساعد على زيادة مطاطية العضلات بين لوح  
الكتف والجذع وعضلات الذراعين مما يساعد على  
تنمية الكتفين والعنق وزيادة استعدادهما للعمل.

ج- تقويم تشوهات وضع الرأس والعنق والعمود  
الفقري.

٥- التمارين الرياضية للعنق:

(ضغط الرأس للخلف، حني الرأس للأمام، حني الرأس  
للجانبيين)

أ- يتمثل العنق وزن الرأس وكذلك جسرا من قبل  
الأضلاع والكتفين والذراعين لاتصالها بالعمود الفقري  
لذلك يجب تنمية عضلات العنق وإوتارها والأربطة  
لاصلاح وضع الرأس.

ب- زيادة مرونة العنق والفقرات العنقية واصلاح  
توأمها.

٦- تمرينات الجذع : وتنقسم الى

أ- تمارين الظهر : مثل (حني أرجاع الجذع للأمام  
والخلف، ميلان الجذع للجانبين، تمرينات من وضع  
الانبطاح على الظهر، الاستلقاء على البطن)

أ- تساعد على اعادة انتصاب القامة حيث يرتبط  
بالظهر عضلات مؤثرة على ذلك.

ب- تساعد على اعطاء عضلات الظهر الطول المناسب  
وزيادة مطاطيتها.

٢- تمسارين السبطان : ( تمسي الجذع للثالث ، تمسي الجذع للأمام ، الانبطاح الخائل ، رفع الركبتين أو الرجلين )  
أ- تساعد على انتصاب القامة حيث يرتبط بالظهر عضلات مؤثرة على ذلك .

ب- منع التشوهات والترهلات .

ت- حماية الأعضاء الداخلية من تبراكم الدهون .

٣- تمرينات الجانبين : ( تمسي الجذع اماما ، الانبطاح الخائل الجانبي ، لسف الجذع ، دوران الجذع ، ميل الجذع للجانبين )

أ- تساعد على زيادة مرونة العمود الفقري .

ب- تقوية عضلات الجذع .

ت- زيادة مرونة الصدر .

ث- منع تشوهات العمود الفقري .

٤- تمرينات التوازن : ( الوقوف على رجل واحدة ، الوقوف أو السير على المشطين ، مسحب اليد الركبتين نحو السبطان ، الجلوس على أطراف المشطين ) يتطلب أداء هذه التمارين في بدايته مجهودا عصبيا بدنيا يقل مع اتقان الحركات من خلال استمرار التدريب .

أ- تنمية التوافق وتوازن العمل العضلي والعمل الخفلي .

ب- تنمية الاتصالات الانعكاسية الذي يساعد على انتصاب القامة .

٥- تمرينات المرونة : ( تمسارين تمسارين مسن وضع الوقوف والانبطاح والجلوس )

أ- تمرينات المرونة تجدد الحيوية والنشاط .

ب- تنمية عمل المفاصل .

٦- تمرينات التنفس : (هي تمرينات لرفع وزيادة مرونة مفاصل الاضلاع رفع الذراعين للجانبين والامام والظهر وللأعلى والاسفل وتمريك الكتفين للأعلى والاسفل والامام والظهر وتدويرهما ، تمرينات الشد والشد والشد والشد والشد والشد بصورة صحيحة)

أ- تنمية عملية الشد والشد

ب- تطوير مرونة المفاصل ومطاطية عضلات التنفس والحجاب الحاجز.

٧- تمرينات القوة : (تسارين تؤدي بمقاومة الجسم وأجزائه ، تسارين أرضية ، وتسارين بسلاخهرة والمعدات ، تسارين مع الزميل )

أ- تنمية القوة العضلية لاختلاف عضلات الجسم وبخاصة العضلات المطلوبة لنوع النشاط.

ب- تنمية على اهم عنصر من عناصر اللياقة البدنية استعدادا للنشاط الرياضي.

٨- تمرينات الرشاقة : (الركض مع تغيير الاتجاه ، الركض بين الحواجز)

أ- تنمية القدرة على التوافق الجيد للمركبات او المهارات بالجسم كله او اجزاء الجسم.

ب- دمج مهارات متعددة في حركة واحدة والاداء بسرعة وتوقيت سليم.

ت- زيادة قابلية الجسم واجزائه في الاداء لأبعد مدى حركي ممكن.

٩- تسارين التحمل : التحمل العام (الخطي او الركض لمسافات طويلة)