



## التدريب الرياضي للمكفوفين:

في بداية الممارسة الرياضية يكون من الصعب اخراج الكفيف من عزلته وادماجه في النشاط الرياضي، ولذلك لابد ان يراعي المدرب الرياضي ذلك ، وان يكتسب ثقة الكفيف اولا، حيث ان الهدف العام من ممارسة الرياضية هو التقليل من الآثار السلبية للاعاقة وليس زيادتها باداء رياضات لا تتلائم مع نوع ودرجة الاعاقة والانشطة الرياضية.

وهناك بعض الانشطة التي لا بد ان يمارسها المكفوفون وهي الخاصة بتنمية اللياقة البدنية والحركية ، التدريب الخلفي بالعمود الفقري، مما يترب عليه بروز البطن للامام واهتكاك القدمين بالأرض أثناء المشي، وكما ذكرنا ان اغلبهم يصاب بتشوهات عظمية خلال مراحل النمو المختلفة ، لذلك تهدف الرياضة للمكفوفين الى استعادة كفاءتهم الوظيفية، بالإضافة الى تدريب الجهاز العضلي وتنمية لياقته ومساعدتهم على التأقلم في الحياة:

يجب اهتمام بتنمية نظام التوازن بالجسم للمكفوفين ، وذلك بزيادة الاعتماد على المستقبلات الحسية في الجلد والعضلات والمفاصل ، لتعويض المستقبلات الحسية

البصرية المفقودة، حيث لها دور في نظام التوازن بالجسم مع الجهاز العصبي والجهاز السمعي.

يجب الاهتمام بتنمية القدرة الحركية للكفيف من رشاقة ومرونة وتوافق وتوازن ثابت وتوازن حركي، كذلك تغير الأوضاع من الوقوف ومن السقوط على الأرض.

يجب الاهتمام بالرياضات الترويحية والتنافسية حيث تكسبه مهارات تساعد على التكيف مع البيئة، كما تزيد منه التوتر النفسي وتزيد من ثقته بنفسه واعتماده عليها وتنمية روح المنافسة مع زملائه.

لا بد ان يكون النشاط الرياضي الذي يمارسه الكفيف متناسبا مع نوع الاعاقة مع وجود تشجيعه على الاستمرارية في الممارسة، وذلك لتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة، والتي تساعد على الحركة والعمل بكفاءة واقل جهد ممكن، وتعاشي الخطر.

يجب على المدرب ملاحظة ان الإرهاق البدني يظهر على الكفيف عند بداية التدريب ويتقلب على ذلك بالتدرج في التعلم والشدة والتكرار مع التشجيع الدائم على بذل الجهد، أما في المنافسات فيجب على المدرب ان ينصح الكفيف بعدم بذل جهد يفوق طاقته، وذلك منعا لأي مضاعفات تعرضه للخطر.

- يجب إعطاء المكتوبين التوجيهات الكافية للتعرف على البيئة المحيطية قبل البدء في أي نشاط رياضي أو ترويحي كالألعاب ، والمصالات، وغرف طبخ الملابس ، والمعاملات ، وذلك باستخدام العواصم الباقية لديهم.
- يجب استخدام الصغارة والموسيقى والتصفيق أثناء التدريب، وكذلك الأجراس والطبول والوسائل الإلكترونية الحديثة في الممارسة ، وخاصة ألعاب القوى. □ يجب على المدرب عندما يجد الكفيف لا يستطيع أداء بعض التدريبات الأساسية للعبة أن يغيرها ويستبدالها برياضات أخرى حتى لا يتعرض الكفيف للإصابات النفسية أو الإصابات.
- يجب أن يكون المدرب مؤهلاً علمياً للعمل مع الكفيف ، وكيفية التعامل معه وطرق تعليمه وتدريبه، وكذلك يتم التعليم بتجزئة الحركات المركبة إلى حركات بسيطة وتكرارها، ثم الربط بينها لأن الإعاقة تؤثر على أداء الكفيف.

• يجب الاهتمام بالحالة الصحية للاعب، وذلك بالنصح الطبي الدوري، كذلك معرفة عمر اللاعب وهل ممارسة الأنشطة المقترحة تناسبه مع مرحلته السنية وحالته الصحية.

• يجب استشارة الطبيب قبل البدء في التدريب لتعديد حالته الصحية ونوعية وكمية واسلوب الجهد الذي يمكن ان يبذله اللاعب دون ضرر.

• عادة ما يكون تدريب المكفوفين فردياً ، وقد يكون مع المدرب وبعض المساعدين لتوصيل المعلومات مع بعض الاعباب التي تناسب مع المكفوفين.

#### دور مدربي التربية الرياضية مع المكفوفين بصرياً:-

١- مراعاة عوامل الامن والسلامة للمكفوفين المشتركين بالأنشطة الرياضية.

٢- توفير الأجهزة ووضعها في مكانها المناسب في الصالة او الملعب استعداداً لبدء النشاط الرياضي.

٣- تدريب الكفيف على بعض المواقف الصعبة مثل المنحدرات.

- ٤- اختيار التمارين والأنشطة التي تعمل على اصلاح  
التشوهات القوامية وتنمية التوافق الحركي  
والتوافق العضلي العصبي،  
٥- التركيز على تنمية حاستي السمع واللمس لدورها  
الفعال في الممارسة الرياضية.

الأمور التي يجب مراعاتها عند التعامل مع المكفوف :-

- ١- السماح للمكفوف القيام بجولة في المكان المحدد  
للنشاط الرياضي من خلال مصاحبة شخص مبصر .  
٢- جعل المكان المحدد للنشاط خالي من العوائق ( أرض  
فارغة ١٠٠٪).  
٣- يحدد أرض النشاط المحدد نهاية الحدود تكون بارزة  
بشكل تعطي للفرد المكفوف ( هذه هي حدود اللعب )

٤- استخدام مشيرات سمعية .

٥- المشيء من الأمور المهمة والأساسية في مكان النشاط

الأنشطة الرياضية التي تناسب مع المكفوفين :-

١- التمرينات :- يوجد العديد من التمرينات الحرة وبالادوات الفردية والجماعية ويمكن استخدام ادوات سلام - مقعد سويدي - تمرينات الاثقال - تمرينات بالوسيطي .

٢- الالعاب الصغيرة :- هي التي لا تحتاج الى ادوات حيث يتم استغلال ( المعبد العالي من العوائق البيئة )

٣- العاب القوى :- بعض مسابقات التي تناسب مع المكثوف ( المشيء - الجري - المسافات المتوسطة - دفع الثقل من الثبات - رمي الرمح - الوثب الطويل - الوثب العالي - الوثبة الثلاثية ) .

٤- الجمباز :- حركات الارضية ( الدحرجة الامامية - الخلفية - الوثوب على الراس - العجلة - العجلة المتوازي )

٥- السباحة :- تكون السباحة في اجواض صغيرة للتعود على الماء وتعليم الطفو ثم الاجواض الكبيرة وكل حسب المرحلة العمرية ( السن )

٦- العاب الجبال :- تسلق على الجبال المعقدة ارتفاعات تناسب مع الفرد المكثوف ضد العبل .

٧- العاب الكرة :- استخدام الكرات التي تحتوي على الجرس وتخرج اصوات عند استعمالها .

بعض مسابقات العاب القوى :-

أولا - مسابقات الجمباز :

المشي والركض خاصة المسافات القصيرة وذلك عن طريق الاستعانة بمصادر الصوت لينتجرك الكفيف باتجاه مصادر الصوت ، عن طريق المشي الصحيح وكذلك الجري بالطريقة الصحيحة .

#### قواعد مسابقات المضمار :-

١- تقسم مجالات السباق الى ست مجالات يستخدم فيها خمس مجالات فقط .

٢- يتنافس الكفوفين من الدرجة (أ) على ركض (٦٠) م ويتنافسون الكفوفون من الدرجة (ب) على ركض (١١٠) م .

٣- يبدأ السباق من منتصف المضمار .

٤- يتم معاونة المتسابقين بمعرفة البداية عن شريط على خط البداية وملاستهم له يبدأ السباق بعد اطلاق طلقة او صافرة امام ميكروفون .

٥- يتم تعديل مسار أي لاعب يخرج عن مساره بالنداء عليه .

٦- الكفوفين من الدرجة (ب) مسابقات تنافسية بمساعدة العصي المعاونة لمسافة (٢ كيلو متر) مع احتساب الزمن .

مسابقات الميدان تختلف أنواعها وانسائها يمكن للمكفوفين ممارستها وحتى لو كان بالكفيف إعاقة أخرى مثل البصر والشلل وهي كالآتي .

- رمي الرمح : يتم من وضع الوثوق وزن الرمح (٦٠٠)غم .
- قذف الثقل : يتم من وضع الوثوق او مع اللب والدوران والمرجة ، وزن الجلة (٧.٢٥) كلغم .
- رمي القرص : يتم من وضع الوثوق او اللب والدوران والمرجة وزن القرص (٢) كلغم .
- مسابقات الوثب الطويل من الثبات والحركة .
- مسابقات الصولجان الخشبي .
- قواعد مسابقات ألعاب الميدان :

١- عند وصول المتسابق لأرض اللعب وحتى يكون مدركاً لوضع جسمه واتجاه الرمي يتم وضعه على دائرة الرمية ليلاعي حافظها الامامية ثم يمد يده غير الراحية باتجاه الرمية الصحيحة ويتم الابتعاد عنه تمام بدون معاونة او اصدار تعليمات للمعاونة ليعبدا بنفسه الرمية .

٢- تطبق تعليمات الاتحاد الدولي لألعاب القوى على المسابقات الخاصة بالمكثوفين وقد يستبعد من المنافسة كل متسابق يتأخر بالرمي بدون سبب مقبول تقره لجنة الحكام .

٣- يتم اختيار افضل ستة متسابقين من كل درجة اضافة بحسب نتائج الدور الأول ليمثلوا الدور النهائي .

٤- يجب ان تكون هناك فترات راحة بين المنافسات وقد تستغرق كل بطولة للمكثوفين أيام عدة .



