



## التصنيفات الطبية لرياضة المعاقين وبعض البرامج

### التأهلية الخاصة بهذه التصنيفات

محاضرة مقدمة من

أ.م.د لمياء عبد الستار خليل

٢٠٢٤-٢٠٢٥

## المخلص

التصنيفات الطبية لرياضة المعاقين تُعنى بتقسيم الرياضيين وفقاً لقدراتهم الجسدية أو نوع إعاقتهم لضمان التنافس العادل بينهم. تُعتبر هذه التصنيفات جزءاً أساسياً من رياضات ذوي الإعاقة لضمان أن يتنافس الرياضيون مع غيرهم ممن يملكون مستوى مماثلاً من القدرات، وتختلف التصنيفات حسب نوع الإعاقة ونوع الرياضة.

وتهدف هذه التصنيفات إلى تحقيق المنافسة العادلة، وتسهيل تطوير أداء الرياضيين من ذوي الإعاقة، وضمان تقديم أفضل أداء رياضي ممكن لكل فئة. وهذا يتم من خلال البرامج التي تسهم في تهيئة بيئة رياضية متكاملة تدعم الرياضيين من ذوي الإعاقة، وتسهل عملية التصنيف لضمان المساواة وتعزيز الفرص التنافسية.

والبرامج التأهيلية الخاصة بتصنيفات رياضة ذوي الإعاقة تهدف إلى إعداد الرياضيين لتطوير قدراتهم البدنية والمهارية بشكل يتناسب مع نوع الإعاقة، ما يساعدهم على التكيف مع المتطلبات الرياضية ويؤهلهم للمنافسة على مستوى عالٍ. تشمل هذه البرامج عدة مجالات، مثل التدريب البدني والعلاج الطبيعي والتأهيل النفسي. تعمل هذه البرامج التأهيلية مجتمعةً على تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى الأفراد ذوي الإعاقة، وتساعدهم في التكيف مع متطلبات الرياضة من خلال تعزيز المهارات الجسدية والنفسية، مما يتيح لهم المنافسة بثقة وتحقيق أهدافهم.

## الأهداف

التصنيفات الطبية لرياضة المعاقين تهدف إلى

١. تقييم القدرات الحركية والعضلية.
٢. التشخيص الطبي للإعاقة.
٣. يعنى بالإعاقات البصرية والسمعية. والإعاقات الذهنية.
٤. يتم تحديد الفئات بناءً على متطلبات كل رياضة.
٥. تقوية العضلات وتحسين التوازن باستخدام تمارين و وحدات تدريبية متخصصة.

٦. التكيف مع المساحة المحيطة واستخدام الأدوات المساعدة.
٧. تحسين التركيز والانتباه وتطوير المهارات الفكرية.
٨. دعم الرياضيين نفسيًا وتعزيز ثقتهم بأنفسهم.
٩. استخدام التقنيات الحديثة مثل الواقع الافتراضي والتدريب على الأطراف الصناعية والكراسي المتحركة الرياضية.
١٠. تلبية احتياجات الرياضيين الغذائية وتحسين أدائهم.

## التوصيات

- ضمان استخدام معايير تصنيف موحدة ومعتمدة عالميًا لضمان العدالة والشفافية في المنافسات.
- تنظيم دورات تدريبية مكثفة للمصنفين الرياضيين للتأكد من دقتهم في تقييم الإعاقات وقدرات الرياضيين.
- إجراء فحوصات دورية لإعادة تقييم الرياضيين وفقًا للتغيرات في قدراتهم أو إعاقاتهم مع مرور الوقت.
- تحسين التصنيفات الخاصة بكل رياضة لتلبية متطلباتها المحددة وتعزيز تكافؤ الفرص بين الرياضيين.
- استخدام التقنيات الحديثة مثل تحليل الحركة والذكاء الاصطناعي لتطوير دقة التصنيفات.
- تعزيز الدعم النفسي والاجتماعي للرياضيين من خلال برامج مخصصة لتخفيف ضغوط المنافسة وزيادة الثقة بالنفس.
- تصميم برامج تأهيلية مخصصة لكل نوع من أنواع الإعاقة لتلبية احتياجات الرياضيين الفردية.
- تعزيز التعاون بين الهيئات الرياضية واللجان الطبية لتطوير برامج متكاملة تشمل العلاج الطبيعي، التدريب الرياضي، والتأهيل النفسي.
- نشر الوعي حول أهمية رياضة ذوي الإعاقة وضرورة التصنيفات لضمان المنافسة العادلة.

## ما هي التصنيفات الطبية لرياضة المعاقين

التصنيفات الطبية لرياضة المعاقين تُعنى بتقسيم الرياضيين وفقاً لقدراتهم الجسدية أو نوع إعاقتهم لضمان التنافس العادل بينهم. تُعتبر هذه التصنيفات جزءاً أساسياً من رياضات ذوي الإعاقة لضمان أن يتنافس الرياضيون مع غيرهم ممن يملكون مستوى مماثلاً من القدرات، وتختلف التصنيفات حسب نوع الإعاقة ونوع الرياضة. الأنواع الرئيسية لهذه التصنيفات:

### ١. التصنيف الوظيفي

- يتم تصنيف الرياضيين بناءً على القدرات الوظيفية المتبقية لديهم. حيث يُقّم التصنيف القدرة الحركية، مثل الحركة والاتزان والتحكم في العضلات.
- يشمل هذا التصنيف الرياضيين ذوي الإعاقات الجسدية كالبتير أو الشلل النصفي أو الشلل الدماغي.

### ٢. التصنيف الطبي

- يعتمد على نوع الإعاقة الطبية، ويشمل التصنيفات مثل الإعاقة البصرية، والإعاقات الذهنية، والإعاقات الجسدية كالبتير والشلل.
- في هذا التصنيف، يتم تقييم الرياضيين بناءً على التشخيص الطبي للإعاقة، ويتم إجراء فحوصات طبية لتحديد مستوى الإعاقة.

### ٣. التصنيف الحسي

- يعتمد هذا التصنيف على تقييم القدرات الحسية مثل البصر والسمع، ويشمل تصنيفات خاصة للرياضيين الذين يعانون من ضعف السمع أو فقدان البصر.
- يُستخدم في رياضات مثل الجودو للمكفوفين وكرة القدم للمكفوفين (٥ لاعبين).

### ٤. التصنيف الفكري

- يُعنى بالرياضيين ذوي الإعاقات الذهنية، حيث يتم تقييم القدرات الفكرية والمعرفية.
- يُستخدم هذا التصنيف في الألعاب التي تتطلب مستوى معيناً من التركيز والتخطيط، مثل السباحة وألعاب القوى.

### ٥. التصنيف حسب نوع الرياضة

- يتم إجراء تصنيفات خاصة لكل رياضة على حدة، نظراً لأن القدرات المطلوبة تختلف من رياضة لأخرى. على سبيل المثال، قد يتم تصنيف لاعبي كرة السلة على الكراسي

المتحركة بناءً على قوة العضلات والأتزان، بينما يُصنّف عدّاؤو المضمار وفقاً لقدراتهم على الحركة.

**أمثلة لبعض التصنيفات الرياضية الشهيرة:**

- فئة **T** و **F**: في ألعاب القوى، حيث تُستخدم هذه الرموز لتحديد الفئات حسب القدرة على الجري (T) أو الميدان (F).
- الفئات البصرية **B1** إلى **B3** لرياضة المكفوفين، حيث **B1** تعني العمى الكامل، بينما **B3** تعني ضعف البصر الجزئي.

### **بعض البرامج التأهيلية الخاصة بهذه التصنيفات**

البرامج التأهيلية الخاصة بتصنيفات رياضة ذوي الإعاقة تهدف إلى إعداد الرياضيين لتطوير قدراتهم البدنية والمهارية بشكل يتناسب مع نوع الإعاقة، ما يساعدهم على التكيف مع المتطلبات الرياضية ويؤهلهم للمنافسة على مستوى عالٍ. تشمل هذه البرامج عدة مجالات، مثل التدريب البدني والعلاج الطبيعي والتأهيل النفسي. ومن هذه البرامج:

#### **1. برامج التأهيل الحركي والعضلي**

- **التمارين الوظيفية:** يشمل هذا البرنامج تدريبات خاصة لتطوير العضلات والحركة وتعزيز قوة الجسم وتوازنه، خاصةً في رياضات مثل كرة السلة على الكراسي المتحركة وألعاب القوى.
- **التدريب على المهارات الدقيقة:** يعتمد على تمارين خاصة لتحسين التنسيق بين العين واليد أو القدم، ويُستخدم هذا البرنامج للرياضيين الذين يعانون من ضعف التحكم الحركي مثل الشلل الدماغي.
- **التدريب باستخدام أجهزة مساعدة:** يتم استخدام أجهزة خاصة لزيادة القوة والمرونة، مثل الأجهزة التي تساعد على تقوية الجزء العلوي من الجسم للرياضيين من ذوي البتر أو الشلل.

## ٢ . برامج التأهيل البصري

- **التدريب على التكيف البصري:** يشمل تمارين تساعد الرياضيين المكفوفين على التكيف مع المساحة المحيطة وتقدير المسافات أثناء الحركة، ويكون مفيداً في رياضات مثل كرة الجرس وكرة القدم للمكفوفين.
- **التدريب على استخدام الأدوات المساعدة:** يتضمن التأهيل على كيفية استخدام الأدوات الخاصة للمكفوفين، مثل العصي المساعدة والنظارات الرياضية المتخصصة، مما يعزز القدرة على الحركة الآمنة والمستقلة.

## ٣ . برامج التأهيل الذهني والمعرفي

- **التدريب على تحسين الذاكرة والانتباه:** يستخدم هذا البرنامج لمساعدة الرياضيين ذوي الإعاقات الذهنية في تطوير القدرة على التركيز والانتباه والتخطيط. يطبق في رياضات تتطلب تفاعلاً سريعاً وتفكيراً استراتيجياً مثل السباحة وألعاب القوى.
- **برامج التحفيز الحسي:** تعتمد على أنشطة تُحفز الحواس وتساعد في تحسين استجابة الجهاز العصبي، ما يساعد الرياضيين في التفاعل بشكل أسرع أثناء المنافسة.

## ٤ . برامج التأهيل النفسي والاجتماعي

- **تدريب الثقة بالنفس:** يشمل جلسات دعم نفسي تهدف إلى تعزيز الثقة بالنفس لدى الرياضيين لمواجهة التحديات في البطولات.
- **التدريب على إدارة الضغط:** يتم تعليم الرياضيين كيفية التعامل مع ضغوط المنافسة والتركيز على الأداء، وهو مفيد خصوصاً في البطولات الدولية.
- **برامج الدعم الاجتماعي:** تُوفر جلسات مع أخصائيين اجتماعيين لدعم الرياضيين، خاصة في مرحلة التأهيل للبطولات الكبرى، وتدريبهم على التعامل مع الفرق والتفاعل الإيجابي.

## ٥ . برامج التأهيل باستخدام التقنيات الحديثة

- **التدريب عبر المحاكاة:** يستخدم برامج وأجهزة محاكاة للبيئات التنافسية التي يشارك فيها الرياضيون، مما يساعدهم على التعود على أجواء المنافسة وضغوطها.
- **استخدام التقنيات المساعدة:** يتم تدريب الرياضيين على استخدام الأطراف الصناعية أو الكراسي المتحركة المتخصصة في الرياضة، بحيث يعتادون عليها ويستطيعون التحكم بها بكفاءة.

- **الواقع الافتراضي:** يستخدم الواقع الافتراضي لمحاكاة مواقف تنافسية أو تدريبات، وهو مفيد في رياضات مثل ألعاب القوى وكرة السلة، حيث يمكن للرياضيين التدرب على المواقف التفاعلية دون المخاطرة بإصابات.

#### ٦. البرامج التأهيلية التكاملية

- تشمل برامج متكاملة تجمع بين الجوانب الحركية، والنفسية، والعقلية، حيث يعمل فريق متعدد التخصصات (مدربين، وأخصائيي علاج طبيعي، وأطباء) على إعداد الرياضيين بشكل شامل لمواجهة تحديات البطولات.
- يُستخدم هذا البرنامج لتحسين أداء الرياضيين في رياضات تتطلب جهدًا بدنيًا وتركيزًا عاليًا، ويُطبق غالباً على الرياضيين في الألعاب البارالمبية.

#### ٧. برامج التأهيل الغذائي

- يقدم البرنامج تغذية مخصصة للرياضيين بناءً على نوع الإعاقة واحتياجات الجسم لتعزيز الأداء وتحقيق التوازن الغذائي المطلوب.
- يتم تصميم خطط غذائية خاصة للرياضيين ذوي الإعاقات الجسدية لضمان نمو العضلات والحفاظ على وزن الجسم المثالي.