

المحاضرة السادسة:

السباحة للمعاقين:

تمهيد:

إن استخدام الماء الخدمة الفرد قديم الإنسان ذاته، ويمكن مشاهدة آثاره الترويحية وفائدته المعنوية النفسية عند غمر طفل صغير في وسط مائي، وتطور الأمر لنشاطات تنافسية وغير تنافسية ما بين كافة الأعمار في مياه الأنهار والبحار و أحواض السباحة.

وقد دخلت السباحة كرياضة تأهيلية وعلاج مائي للمعاقين أثبتت جدارتها وفعاليتها في مختلف أنواع الإهانة وخاصة الشديدة منها ولتعطي المعاقين الأمل والثقة في مستقبل أفضل.

وتفيد السباحة في تأهيل المعاق لاستعادة إحساسه بوضع جسمه وخاصة للمعاقين بالشلل النصفي السفلي والشلل الرباعي وقد أقيمت أول بطولة للمعاقين بالشلل على مستوى التنافسي في مستشفى ستوك مانديفيل بانجلترا.

1- تدريب المعاقين على السباحة في المستشفى:

يبدأ المعاق بالشلل تدريباته في الماء بمساعدة متخصص فني بالرقود في الماء مفردا على البطن ويضع المتخصص يده لسندته تحت البطن والأخرى تحت ذقنه لحفظ الظهر والأطراف السفلى مفردة في الماء.

وفي حالات الإعاقة الكاملة خاصة عند وجود تيبس نجد حدوث ظاهرة طفو الجزء المعاق بزاوية تختلف من 45 درجة في إعاقات الفقرات العنقية و الفقرات الصدرية العليا والمتوسطة وحتى درجة في إصابات الفقرات السفلى من العمود الفقري وتعتمد زاوية الطفو أيضا على طول ووزن المعاق، فنجد أن طول الفرد المعاق يزيد من غمر أطرافه في الماء والعكس صحيح، كما يطفو الشخص المتميز بطبقات شحمية كبيرة بعكس الفرد النحيف.

2- التدريب للمنافسة في رياضة سباحة المعاقين:

عند حدوث تقدم في المستوى العام للسباح المعاق أو إذا ما وجدت الرغبة والاهتمام لديه لممارسة السباحة التنافسية فيوضع له برنامج تدريبي فني و خطة تدريبية موسمية وسنوية والتي تتسم عادة إلى ثلاثة مراحل:

1-2- مرحلة التدريب الإبتدائي:

مدت هذه الفترة 3 أشهر تشمل فيها تدريبات مهارية وتحسين طريقة السباحة بمسافات متوسطة وتدريب على البداية وطريقة الدوران عند نهاية الحوض (تدريبات مهارة

وتحسين الفتيات) وفي هذه المدة يمكن للمعاق ممارسة رياضة ألعاب القوى لبناء القوة العضلية وتحمل الجهاز الدوري التنفسي والمرونة والمهارة والتوافق العضلي العصبي لديه.

2-2- مرحلة منتصف الموسم:

كذلك تمتد هذه الفترة إلى 3 أشهر يتم التركيز فيها على الزيادة التدريجية في السرعة و التدريب على أداء مسافات مماثلة لنفس المسافات التي سيشارك فيها المعاق في السباقات وبسرعة عالمية، مع إستمرار التدريب على السرعة والدوران للتقليل من الوقت المستغرق في الأداء الخاص بذلك والتنمية عنصر التحمل و القوة والسرعة ويلزم في هذه المرحلة إيقاف التمرين على أداء المعاق لرياضات أخرى.

2-3- مرحلة ما قبل المنافسة:

وتشمل المرحلة الأشهر القليلة قبل المنافسة ويتم التركيز فيها على عنصر السرعة (تدريبات فترية عالية الشدة أو منخفضة الشدة) مع الزيادة في المسافة والسرعة لتقوية الحمل وللتغلب على الإرهاق بتقليل زمن فترات الراحة البيئية بين تمرينات السرعة المتعددة.

3- رياضة السباحة للمعاقين ببتن الأطراف العليا:

يمارس رياضة السباحة عدد كبير من المعاقين ببتن الأطراف العليا بما في ذلك المعاقون بالشلل المزدوج تلك الأطراف.

ويتأقلم العاقون السابق اجادتهم لرياضة السباحة على الوضع الجديد، ويتم التأقلم على أداء ضربات فنية معدلة بتدريبات مؤهلة لتتناسب الإعاقة ليمارسوا من جديد السباحة التنافسية.

ويفضل المعاقون ببتن الأطراف العليا سباحة الظهر، الصدر ، الزحف الأمامي (الكرول) وتقدم الأطراف السفلى بالعمل الأساسي لدفع الجسم في الماء مختلف تلك الأنواع من رياضة السباحة.

3-1- السباحة على الظهر:

يبدأ المعاق ببتن الأطراف العليا السباحة بطريقة السباحة على الظهر بادئا تزلحق على الماء وضع فرد الجسم على الظهر أو مع ثني نسبي لركبتين بعد دفع الارجل الأرضية حوض السباحة على فرد الجذع.

وعند استخدام المعاق الأطراف العليا في ضربات السباحة على الظهر نجد انحرافا نسبيا في مسار المعاق كنتاج الشد الأطراف السليم للماء، ويمكن تغطية ذلك بزيادة عمل طرف الجسم السفلي على امتداد الطرف المعاق وفي نفس الجهة ليسير المعاق في الماء في اتجاه واحد وبدون انحراف ملموس.

وفي حالة حدوث إعاقة للطرف السفلي بنفس جهة الطرف العلوي للمعاق نجد أن السباح المعاق يسبح في اتجاه دائري أو في اتجاه مائل.

ونجد أن الطرف العلوي السليم يتأقلم سريعا على أداء المناسب للمعاق.

كما نشير إلى مشاركة الجزء المتبقي من الطرف العلوي المعاق في السباحة على الظهر بالتدريب المستمر ويتم تدريب المعاق على السباحة على الظهر بتواجد المدرب خلف السباح لمساندة ظهر المعاق و رأسه مثل تدريب المعاقين بالشلل الرباعي.

3-2- سباحة الصدر:

يعتبر هذا النوع صعبا وخاصة للمعاقين بالبتير المزدوج في الأطراف العليا، ويؤدي التدريب المستمر لاستخراج الطرف المصاب المتبقي، وتؤدي الإعاقة بين مزدوج فوق المرفق لصعوبة حفاظ المعاق لرأسه خارج الماء، ويعوض المعاق فقده للأطراف في رياضة الصدر بزيادة فرد الجذع في الماء فيستطيع المعاق المتدرب جيدا في سباحة الصدر على السباحة العادية ورأسه فوق الماء مثل المعاق بالشلل الرباعي المتدرب بامتياز

3-3- سباحة الزحف الأمامية (الكرول):

توجد بعض الصعوبات في ممارسة المعاق ببتير الأطراف العليا لسباحة الزحف الأمامي (الكرول) نظرا لاعتمادها على حركة تلك الأطراف، وتزداد تلك الصعوبة بزيادة ارتفاع المستوى الجراحي للبتير سواء كان ذلك في سباحة الزحف الأمامي (الكرول أو الخلفي الظهر) ويستعاض عن ذلك بما يسمى بطرقة سبحة يدين الضفدعة خاصة في البتر العالي.

وتساعد السباحة على التنمية القوة العضلية المرونة بالطرف المعاق، بالإضافة إلى أنها تساعد أيضا على تنمية القوة العضلية والسرعة والتحمل والمهارة وجزء الجسم.

رياضة السباحة للمعاقين بتر الأطراف العليا (بدون استخدام الأطراف الصناعية):

هناك منافسات في رياضة السباحة للمعاق ببتير الأطراف العليا وبدون استخدامهم للأطراف الصناعية، وتلخص تلك المسابقات فيما يلي:

أ- السباحة الفردية:

1- 100 متر سباحة مع قفزة البداية لسباحة الصدر، الزحف الأمامي (الكرول) الزحف الخلفي (الظهر) الفراشة، الحرة.

ب- السباقات الفردية المتنوعة:

50متر صدر، ظهر، زحف أمامي (كرول) فراشة.

ت- تتابع فرق (أربعة أفراد 4*50مترا)

في سباحة الصدر، زحف الأمامي (كرول، الفراشة، أربعة في كل نوع)

ث- تتابع متنوع 4*50 مترا (سباق في كل فرع فقط):

صدر، زحف أمامي (كرول) ظهر، فراشة.

لا يسمح للمعاق بالمشاركة في أكثر من سباقان فقط، بشرط أن يكون بين السباقين مدة.

4- الغطس (القفز في الماء):

تمارس رياضة الغطس في الماء للمعاقين بتر الأطراف العليا وخاصة لمن مارسها قبل إعاقته وبرغم احتياج هذا النوع من الرياضة إلى المهارة كبير نسبيا فنجد تفوق المعاقين بتر الأطراف العليا وخاصة في الغطس من السلم المتحرك (متر، 3 متر) واشتراكهم في بعض البطولات الإستعراضية، وإن كانت من الرياضات الخطيرة نسبيا إلا أنها تبتث في المعاق الثقة و الشجاعة و المهارة.

ويجب عند ممارسة هذا النوع من المعاقين لتلك الرياضة الأخذ في الاعتبار كافة الاحتياطات اللازمة والخاصة بالأمن و السلامة لمنع حدوث أي إصابات مثل أي إصابات مثل اصطدامهم بالقاع أو بأطراف حوض السباحة، ويعتبر الغطس في المياه المالحة أكثر خطورة من الناحية الطبية.

وعند التدريب و المنافسة في الغطس بتر الأطراف العليا يلزم تواجد مشرف أو اثنين من المدربين المتخصصين على أن يتواجد أحدهما في الماء، ومنع السباحة تحت سلالم القفز أثناء التدريب و المنافسات.

كما يوجه تحذير جديد لمنع الغطس في الأماكن الضحلة أو الصخرية أو الأنهار و البحيرات الجهولة العمق أو ذات الأمواج العالية لمنع حدوث إعاقة للسليم أو مضاعفة الإعاقة للمعاق (حيث أنه يحدث شلل رباعي في حالات السقوط على الرأس في المياه الضحلة. والتي تعد من الحوادث المتكررة و الشائعة عالما بين السباحين الأصحاء و التي تزيد في بعض الإحصائيات العالمية عن نسبة الحوادث الصناعية و تأتي بعد نسبة حوادث السيارات و الطرق، لذلك يجب أن تكون تعليمات الأمن و السلامة حازمة وواضحة عند ممارسة الجميع لرياضة الغطس (القفز في الماء).

5- تدريبات قفزة البداية و الدوران في ساحة المعاقين:

يلزم بذل عناية خاصة لتدريب المعاقين بتر الأطراف العليا على تعلم قفز البداية في رياضة السباحة على الصدر أو الحرق أو الزحف الأمامي (الكرول) الفراشة سواء كانت القفزة من

طرف الحوض أو من حافة الحوض الداخلية أو من منصة البداية فيجب في كل الأحوال أن يتعلم المعاق الاحتفاظ بطرفه السليم في وضع يتجنب معه حدوث التفاف أو فقدان اتزان للجسم عند دخوله في الماء.

ونشير هنا إلى أن البتر الطرفي المزدوج في الأطراف العليا أقل عرضة بالسباح لحدوث مثل هذا الالتفاف النسبي (للتوازن النسبي الحادث من ازدواجية الإعاقه).

وفي سباحة الزحف الخفي (الظهر) تكون البداية من الماء مثل الأصحاء.

وهناك تدريبات خاصة للمعاقين بالبتر العلوي المزدوج عند ممارستهم لرياضة السباحة وخاصة في الحالات البتر الشامل لمفصل الكتف، حيث يعتمدون فقط على الأطراف السفلى، حيث يتعلمون كيفية تجنب الاصطدام بالغير في الماء أو بجدران حوض السباحة.

كما يستغرق تعليم السباحة المعاق ببتير مزدوج في أطرافه العليا وقتا نسبيا ليتعلم الاستخدام التعويضي لجهازه العصبي الحركي خاصة في توافق عمل عضلات الجذع والحوض والأطراف السفلي وليتعود على أداء حركات الدوران والسباحة الصحيحة.

وفي حالات البتر في طرف علوي واحد تقل الصعوبة في السباحة والدوران في كافة أنواع السباحة.

وفي حالة المعاقين بتر المعاقين مزدوج في الأطراف العليا تكون سباقاتهم التنافسية في رياضة السباحة على نحو التالي:

أ- المسابقات الفردية:

1. 50 مترا سباحة على الصدر مع قفز بداية.

2. 50 مترا سباحة حرة مع قفز بداية.

3. 50 مترا على الظهر مع بداية من داخل الماء.

4. 100 مترا سباحة متنوعة كما يلي:

25 مترا سباحة على الظهر.

50 مترا سباحة صدرا.

25 مترا سباحة حرة.

ب- مسابقات الفرق:

تتابع من نفس نوع السباحة (أربعة سباحين) 4×50متر.

1- سباحة الصدر.

2- سباحة حرة.

تتابع متنوعة (ثلاث سباحين) كما يلي:

25 مترا سباحة على الظهر.

50 مترا سباحة صدر.

25 مترا سباحة حرة.

6- قواعد منافسات السباحة للمعاقين:

وضعت قواعد منافسات سباحة المعاقين لتلائم مستويات إعاقاتهم ومن خلال القواعد العامة والدولية التي وضعها الاتحاد الدولي للسباحة للهواة مع بعض التعديلات الفنية اللازمة لتناسب إعاقة الشلل.

ويتم تقسيم المعاقين إلى فئات طبقا لمستوى الإعاقة لديهم، ثلاثة أنواع من الإعاقة بشلل الفقرات العنقية ونوعين من الإعاقة الخاصة بالفقرات الصدرية وثلاثة أنواع للإعاقة خاصة بالفقرات الصدرية السفلى وأعلى الفقرات القطنية والتي تشمل الأطراف السفلى فقط وذلك على النحو التالي:

1- المعاقون في مستوى الفقرات العنقية:

الدرجة الأولى (أ): كل إعاقات الفقرات العنقية التي يصاحبها شلل وفقدان أو ضعف وظيفي شديد جدا (حتى درجة 3 نقاط في العضلة العضدية الخلفية الثلاثية).

الدرجة الأولى (ب): كل إعاقات الفقرات العنقية التي يصاحبها حركة وظيفية كاملة أو شبه كاملة للعضلة العضدية الخلفية الثلاثية، مع فرد جيد لعضلات الرسغ (حتى درجة 4-5 نقطة).

الدرجة الأولى (ج): كل الإعاقات في الفقرات العنقية وحتى الفقرة الصدرية الأولى، والتي يصاحبها حركة وظيفية طبيعية في العضلة العضدية الثلاثية، وعضلات فرد وثنى الرسغ مع شلل أو ضعف شديد بعضلات اليد الداخلية والتي تعيق ضم الأصابع وتقلل بالتالي كفاءة ضربات السباح المعاق.

2- المعاقون في مستوى الفقرات الصدرية:

الدرجة الثانية: المعاقون بإصابات في الفقرات من أسفل الصدرية الأولى وحتى الصدرية الخامسة.

الدرجة الثالثة: المعاقون بإصابات في الفقرات الصدرية أسفل الصدرية الخامسة وحتى الصدرية العاشرة.

3- المعاقون في مستوى الفقرات الصدرية السفلى والقطنية:

الدرجة الرابعة: المعاقون تحت مستوى الفقرة الصدرية العاشرة وحتى الفقرة القطنية الثالثة.

الدرجة الخامسة: المعاقون تحت مستوى الفقرة القطنية الثالثة وحتى الفقرة القطنية الخامسة.

الدرجة السادسة: المعاقون تحت مستوى الفقرة القطنية الخامسة.

ويتميز المعاقون في مستوى الفقرات الصدرية السفلى والفقرات القطنية بميزة القدرة النسبية على فرد عضلات الحوض والأطراف السفلى مع ثني وفرد عضلات القدمين وأصابع القدم .

ويمكن لمصابي المستوى العالي من إعاقات الفقرات أن يشاركوا في مسابقات إعاقات المستوى الأدنى في الفقرات إذا رغبوا في ذلك لم تكن هناك أي اعتراضات طبية ورياضية فنية من الطبيب المشرف أو المتخصص الرياضي المسئول.

