

المحاضرة الثالثة

3- رياضة ألعاب القوى للمعاقين بصريا:

يمارس المعاقون بمختلف فئاتهم هذه الرياضة وفق تعديلات في قانون الرياضيين الأسوياء ... فالرياضي سليم الأعضاء الغير معاق يمارس هذه الرياضة حسب قانون الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأسوياء في الميدان و المضمار ... ولكن للفئات توجد تعديلات في القانون الدولي بما يتناسب مع المعاقين.

حيث أن فئة المعاقون بصريا يتم تصنيف هؤلاء الرياضيين إلى ثلاثة فئات حسب الإعاقة البصرية (ب1-ب2-ب3) وعلى التوالي: إعاقة بصرية كاملة – إعاقة بصرية جزئيا – إعاقة بصرية شبه جزئيا.

وفي السباقات الخاصة بالجري بمختلف أنواعه يكون للرياضي المعاق بصريا مرافقا رياضي غير معاق حيث يمسك الرياضي المعاق سير من القماش طوله في الحدود المتر الواحد ويجري بمحاذاته من الناحية اليسرى وخلفه بخطوة واحدة... ويقوم بتوجيه زميله الرياضي المعاق للوصول إلى خط النهاية.

أما في سباقات الرمي بأنواعها فإن الرياضي المعاق بصريا ينفذ الرميات كالأسوياء تماما.

3-1 ألعاب الميدان في ألعاب القوى للمكفوفين:

تتم الممارسة الرياضية للمكفوفين في ألعاب الميدان في الرياضات الآتية :

1- رمي الرمح (أقصى مسافة).

2- قذف الثقل.

3- رمي القرص.

4- رمي الصولجان الخشبي.

ويتم رمي الرمح من الوضع الواقف أما القذف الثقل و رمي القرص فيتم الوضع الواقف أو مع اللف و الدوران و المرجحة.

ويتم التنافس في المسابقات ألعاب الميدان في ألعاب القوى بالقواعد الآتية:

1- يتم اختيار أفضل ستة متسابقين كل درجة إعاقة للمكفوفين طبقا لأفضل الأرقام يمثلوا الدور النهائي للمنافسة.

2- عند وصول المكفوف المتسابق لأرض الملعب يتم وضعه في دائرة الرمي ليلاص حافتها الأمامية, ثم يتم فرض يده غير الرامية تجاه الرمية الصحيحة وحتى يكون مدركا لوضع جسمه و اتجاه الرمي فيتم الابتعاد عنه تماما ومن دون بذل أي معونة أو إصدار تعليمات معونة ليبدأ بنفسه الرمية.

3- تطبق تعليمات الإتحاد الدولي لألعاب القوى على السباقات الخاصة للمكفوفين. وقد يستبعد من المنافسة كل متسابق يتأخر في الرمي ومن دون سبب مقبول تقره لجنة الحكام.

4- يجب أن يكون هناك فترات راحة بين المنافسات وقد تستغرق كل بطولة للمكفوفين عدة أيام.

مواصفات أدوات الرمي في ألعاب القوى للمكفوفين:

وزن الثقل 7.52 كيلو غرام .

وزن القرص 2 كيلو غرام.

وزن الرمح 600 غرام.(مروان عبد المجيد إبراهيم، 323،322،2014)

3-2 ألعاب المضمار في ألعاب القوى للمكفوفين:

تتم ألعاب المضمار في الألعاب القوى للمكفوفين طبقا للقواعد الآتية:

أ- الجري والمشي :

1- يتنافس المكفوفين من الدرجة (أ) على جري 60م بينما يتنافس المكفوفين من الدرجة (ب) على الجري 100م.

2- تقسم حارات السباق إلى ست حارات يستخدم فيها خمس فقط.

3- يبدأ السباق من منتصف المضمار.

4- يتم معونة المكفوفين المتسابقين البداية عن وضع شريط على خط البداية بلامستهم له ويبدأ المتسابقون المكفوفون في الجري بعد إطلاق إشارة البداية من حكم العام (طلاقة أو صفارة أمام ميكرفون).

ويتم تعديل أي مسار لاعب يخرج من مساره بالنداء عليه وفي التدريب المعوق الكفيف على التنافس يتم تدريبه على الجري مسافات قصيرة أولا 10، 20، 30 م حتى ينمي عنده

الإحساس باجري في المسار المستقيم ، كما يفضل أولاً تدريبه على المشي باستخدام العصا
المعاونة، ثم يلي ذلك في اكتسابه الثقة بالنفس و السرعة الحركية.

5- للمكفوفين من الدرجة ب سباقات تنافسية في المشي بمساعدة العصا المعاونة لمسافة 3
كيلومتر مع احتساب الوقت الزمني.

ب- الوثب:

• القفز العالي :

يستطيع المكفوفون وضعاف البصر ممارسة رياضة الوثب العالي تنافسيا وطبقا للقواعد
الآتية:

1- يتم تنافس في مسابقات الوثب العالي للمكفوفين وضعاف البصر من وضع الثبات أو من
الجرى، وفي حالة استخدامهم لطريقة الوثب بالظهر فيجب أن نشير إلى خط الهبوط على
الظهر و الرقبة و الرأس.

2- يجب إتباع إجراءات الأمن و السلامة عند هبوط اللاعب و المنصوص عليها في لائحة
الإتحاد الدولي لألعاب القوى في التدريب و المنافسات (حجم و ارتفاع المراتب).

3- يسمح فقط بدقيقتين كحد أقصى لأداء الوثبة عند نهاية وضع الاستعداد للاعب.

4- لا يسمح للاعب المتسابق بلمس مراتب الهبوط قبل اكتمال اجتياز جسمه كله للعارضة
الخاصة بالوثب.

5- إذا ما حدث ملامسة أو ضربة من المتسابق لعارضة الوثب وسقطت أو لم تسقط قبل بداية
الوثبة فلا تحتسب محاولة فاشلة من متسابقين (نظرا لظروف إعاقة).

6- إذا لامس المتسابق عارضة الوثب بأي جزء من جسمه بعد بداية الوثبة فتعد وثبة فاشلة.

• الوثب الطويل:

يمكن للمعوقين وضعاف البصر ممارسة رياضة الوثب الطويل طبقا لقواعد الآتية :

1- يتم ممارسة المكفوفين من الدرجة أ ممارسة الوثب الطويل من الثبات.

- 2- يمكن لضعاف البصر (كف البصري النسبي) من الدرجة ب حتى 20/1 درجة ممارسة الوثب الطويل من الجري.
- 3- يجب أن يحدد خط البداية من جهتين معاملات إشارية قمعان مدهونان بطلاء أبيض لزيادة إيضاحه.
- 4- يجب مراعاة قواعد الأمن و سلامة منطقة هبوط اللاعب.
- 5- يتم القياس من بداية الخط الارتقاء السليم.
- 6- فيما عدا ما سبق يتم تطبيق قانون الاتحاد الدولي لألعاب القوى.

(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2014، 223-226)