

## پژوهشی در ورزش (معلولین و جانبازان) و تأثیر آن در زندگی روزمره

محقق: سولما گرجی

دانشجوی کارشناسی (زمین شناسی)

دنیای ورزش جانبازان و معلولین با هدف نوتوانی اجتماعی آغاز تا حتی الامکان آنقدر توسعه باید که به یک رقابت ورزشی در سطح بالای اجتماعی تبدیل شود. روند تکامل ورزش جانبازان و معلولین با بهره گیری از چنین نگرش پویایی به عنوان یک انگیزه قوی در فعالیتهای ورزش معلولین بکار گرفته و آن را هدف خود قرار داده است. ورزش به عنوان یک وسیله حرکتی و درمانی برای آنها که دارای نقص جسمی هستند (جانبازان و معلولین) امری ضروری است. بوسیله ورزش می توان و بلکه باید از افزایش ضایعات و توسعه آنها جلوگیری کرد.

در راستای آموزش و تمرین مهارتهای بدنی و فنون ورزشی ویژه هر رشته ورزشکاران جانباز و معلول برای پیشرفت و بهبود عملکردشان مهارتهای روانی را نیز بیاموزند:

۱- تنظیم هدف و برنامه ریزی صحیح این اهداف باید بصورت فردی و اجتماعی باشد.

۲- استفاده از شیوه های معقول و منطقی از ساده به مشکل - از آسان به پیچیده

۳- جلوگیری و کاهش اضطراب و تنش و هیجان

۴- بالا بردن اعتماد به نفس، امید و افزایش قدرت و اراده

۵- توجه و تمرکز درباره فعالیت‌های اساسی، راه رسیدن به هدف را آسان می‌کند و نیرو برای ادامه تلاش بیشتر می‌باشد.

۶- وادار کردن مربیان و ورزشکاران به جستجوی راهبردهای منطقی و مقتضی و تاسیس مقاومت برای ورزشکارانی که پیشرفت کند دارند.

۷- دارا بودن مربی خوب ولایق و آگاه به مسائل که متاسفانه تعداد آنها در جامعه کنونی اندک است.

۸- گروه بندی دقیق بر حسب سن، جنس، مهارت، اندازه بدن، توان فردی و نوع معلولیت فرد.

۹- مراقبت و ارزیابی مداوم وضعیت جسمانی و ظاهری بدن و چهره و سلامتی آنها

۱۰- نظارت خوب و دقیق

۱۱- توجه به این نکته که انجام حرکات ورزشی باعث تاثیر منفی بر رشد و جسم معلول نشود.

۱۲- برانگیختن فرد برای تحرک و جلوگیری از خمودگی

۱۳- کشف خویش از نظر استعدادهای نهفته بدنی- روانی

۱۴- تربیت شخصیت و پرورش روحیه تعاون و همیاری

۱۵- برقراری تعادل روانی و احساس نیرومندی

۱۶- ایجاد استقامت در برابر فشارهای جسمانی و اصلاح و توانبخشی ضایعات

و نقایص بدنی

۱۷- تقویت قوای عمومی و ازدیاد توانایی نیروی بدن و ایجاد هماهنگی و

سرعت، مهارت در بین اعصاب و عضلات بدن

۱۸- پرورش نیروی بدن و روان مورد نیاز برای زندگی و حضور در صحنه جامعه ورزش امروزه برای جانبازان و معلولین به عنوان یک وسیله مهم برای شادابی جسمانی، بوجود آمدن حس اعتماد بنفس و شرکت فعالانه در زندگی اجتماعی بشمار می‌رود.

جانبازان و معلولین باید از امکانات ورزشی موجود برای بهتر کردن سطح توانایی‌های خود، برای تقویت عضلات سالم، تقویت عضلاتی که قسمتهایی از آنها فلج یا قطع شده‌اند، برای بوجود آوردن موقعیت مناسب بدنی، و نیز برای آموزش، قابلیت‌های هماهنگی را مورد استفاده قرار بدهند. و همزمان باید آنها را با رشته‌های مختلف ورزشی که توانایی انجام آن را دارند، شناساند و ورود سیستماتیک او را به گروه‌های ورزشی جانبازان و معلولین آماده نمود. باید سعی شود که همه جانبازان و معلولین همواره بدون توجه به اندازه معلولیت و جانبازی، سن، با گروه‌های ورزش معلولین ارتباط پیدا کنند.