

ناتوانی و فرصت‌ها برابر با ورزش



به‌وجود آوردن فرصت‌های برابر برای
کودکان و نوجوانان دارای ناتوانی با شرکت
در تربیت‌بدنی و فعالیت‌های فوق برنامه

صابر ساعد موچشی
دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی
ورزشی دانشگاه ارومیه

کلیدواژه‌ها: کم‌تحرکی کودکان و نوجوانان، ورزش معلولان،
شاخص توده بدن، ارزش‌یابی در تربیت‌بدنی

طرح مسئله

کم‌تحرکی بین کودکان بسیار شایع است. در سال ۲۰۰۹، کمتر از ۲۵ درصد جوانان در حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت جسمانی در یک هفته طبق نظر «انجمن ملی رفتار پرخطر جوانان» (NYRBS) شرکت کردند (بخش سلامت و خدمات انسانی ایالات متحده، ۲۰۱۲). رییس «انجمن تناسب اندام و تحقیقات ورزشی» به‌طور خلاصه گزارش داد که فعالیت‌بدنی افراد معلول ۴/۵ برابر کمتر از هم‌سالان خود است که سالم هستند (ریمر، ۲۰۰۸). الگوهای بی‌تحرکی در دوران کودکی و نوجوانی هم‌بستگی بالایی با چاقی و دیگر مشکلات دوران بزرگسالی دارند. در این میان، برخی از افراد دارای ناتوانی، به دلیل نداشتن ظرفیت جسمانی برای انجام فعالیت‌های ویژه و همچنین نداشتن فرصت‌های مناسب برای فعالیت جسمانی و ورزش دو و میدانی، فعالیت اندکی دارند. بزرگسالان دارای محدودیت‌های سلامتی، به دلیل مشکلاتی نظیر گرانی هزینه عضو شدن، فقدان وسایل حمل و نقل مناسب برای انتقال به مجموعه، فقدان اطلاعات درباره وسایل و برنامه‌ها و همچنین فقدان تجهیزات ورزشی مناسب، از ورزش محروم می‌شوند. احساسات منفی مربوط به این عدم دسترسی از دوران بچگی شروع می‌شود. بچه‌ها و جوانان ناتوان در فعالیت‌های جسمانی مدارس، در فعالیت‌های ورزشی مدارس کمتر شرکت داده می‌شوند و بیشتر به سرگرمی‌های کم‌تحرک مشغولشان می‌کنند (رایمر و رونالد، ۲۰۰۷). درک

اینکه آن‌ها باید بیشتر در خانه بمانند و اینکه فقدان امکانات محیط ناخوشایندی برایشان ایجاد می‌کند، سبب می‌شود که غیر فعال بمانند (رایمر، ۲۰۰۸).

خط‌مشی‌هایی برای فعالیت جسمانی

«بخش سلامت و خدمات انسانی ایالات متحده» (۲۰۰۸) توصیه کرد که در طول هفته، کودکان و نوجوانان حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت جسمانی متوسط و شدید در سه نوع فعالیت متفاوت داشته باشند. این فعالیت‌ها می‌توانند فعالیت هوازی، فعالیت‌های تقویت عضله و فعالیت‌های تقویت استخوان باشند. دستورالعمل‌ها به کودکان و نوجوانان معلول اشاره دارند. بچه‌ها و جوانان دارای ناتوانی کم‌تر از افراد سالم هستند. جوانان معلول باید با پزشک مخصوص خود در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند. مقدار و نوع فعالیت جسمانی آن‌ها باید متناسب با نوع و مقدار ناتوانی‌شان طرح‌ریزی شود. در این صورت، کودکان و نوجوانان ناتوان و معلول هم می‌توانند در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند. به‌منظور کاهش خطر آسیب دیدگی کودکان و نوجوانان توصیه می‌شود که آن‌ها فعالیت بدنی را به تدریج و منظم و از تنوعی از فعالیت‌ها آغاز کنند و بیشتر از ورزش‌ها و فعالیت‌های تفریحی بهره بگیرند.

پیشنهادهایی برای افزایش فرصت معلولان

آموزش و پرورش و همچنین مدارس محلی می‌توانند با کاهش یا حذف هزینه‌های عمومی، فرصت‌هایی برای ورزش معلولان ایجاد کنند. در این بخش به چند نکته در این زمینه اشاره می‌کنیم.

دسترسی

دسترسی یعنی تأمین محیطی برای انجام فعالیت جسمانی و ایجاد امنیت و آرامش در محیط برای ورزشکاران دارای معلولیت‌های خاص. این دسترسی باید از طریق تمرین‌های سازگار شده برای افراد معلول و همچنین اصول مناسب طراحی تسهیل شده باشد. برای مثال، به جای بازی در محیط‌ها و زمین‌های بتنی، از زمین‌هایی با سطح نرم برای کودکان استفاده شود. به‌علاوه، اگر در محیط خرده‌چوب و ماسه هست و امکان دارد برای کودکان دارای ویلچر مزاحمت ایجاد کند، نخست باید سطوح را صاف و تمیز کرد تا آن‌ها بهتر فعالیت کنند.

سبک آموزش

سبک‌های آموزش به‌وجود آورنده فضا و محیط مناسب ورزش برای کودکان و نوجوانان سالم هستند. در حالی که

فلسفه آموزشی و نظام مدارس بر اساس حقوق بشر باید همه دانش‌آموزان، حتی دانش‌آموزان ناتوان را هم پوشش دهد. مدارس باید بتوانند برای دانش‌آموزان معلول فراهم کردن فرصت‌های برابر فعالیت و ورزش فراهم آورند و از آن‌ها در برابر خطرات قابل پیش‌بینی حمایت کنند.

مدیریت رفتار

دو میدانی در محیط مدارس شامل تعاملات پیچیده‌ای است که نسبت به کلاس‌های دانشگاه کمتر کنترل شده است. فعالیت جسمانی و ورزش‌های مؤثر برای کودکان و نوجوانان دارای ناتوانی، نیازمند مربی یا معلمی است که دارای مهارت‌های قوی مدیریت رفتار باشد.

انتخاب برنامه

فعالیت‌های جسمانی و ورزشی را می‌توان به درجات متفاوتی در برنامه‌ها و فعالیت‌های کودکان و نوجوانان، چه سالم و چه معلول، گنجاند. ترجیح دارد، کودکان دارای ناتوانی با کودکان سالم همراه با هم در برنامه‌های ورزشی و فعالیت‌ها شرکت داده شوند.

برنامه تحصیلی

برنامه تحصیلی تربیت بدنی برای کودکان و نوجوانان دارای ناتوانی، باید دارای استانداردها، معیارها، هدف، راهبرد و ارزیابی باشد. این برنامه می‌تواند کاربرد روزبه‌روز داشته باشد و محتوای آن به انعطاف‌پذیری نیاز دارد. بر اساس طرح‌های جهانی برای برنامه‌های فعالیت جسمانی، بهتر است یکی از هدف‌های این برنامه‌ها سرگرم کردن بچه‌ها باشد. به‌علاوه، تنوع گزینه‌ها به کودکان ناتوان اجازه می‌دهد فعالیت‌هایی را که دوست دارند انتخاب کنند. به این سبب شرکت آن‌ها در فعالیت‌های گوناگون بیشتر می‌شود (پورتا، ۲۰۱۰).

ارزیابی، پیشرفت، موفقیت و درجه‌بندی

ارزیابی در تربیت بدنی و ورزش باید به‌منظور پیشرفت و موفقیت طرح‌ریزی و اجرا شود. وسایل اندازه‌گیری که افراد را با هم مقایسه می‌کنند، باید قادر به اندازه‌گیری تغییرات و پیشرفت‌ها باشند. این مقایسات باید نشان دهند که فعالیت در جهت سلامتی و آمادگی جسمانی پیش می‌رود یا خیر. در این میان، برای کودکان و نوجوانان ناتوان لازم است از معیارهای استاندارد شده سلامتی و آمادگی جسمانی مخصوص آن‌ها استفاده شود. برای مثال، شاخص توده بدن برای افراد دارای ناتوانی‌های مشخص و ویژه که نسبت‌های متفاوتی از توده خالص دارند، مناسب نیست (رایمر، ۲۰۱۰).