



الرياضة وذوي الإعاقة

إدارة التوعية المجتمعية

الرياضة وذوي الإعاقة

الرياضة تعدّ جزءاً أساسياً من حياة الجميع، بما في ذلك أولئك الذين يعانون من الإعاقة. ويأتي اليوم الرياضي لدولة قطر كحدث رياضي رسمي يحدث كل سنة في يوم الثلاثاء من الأسبوع الثاني من شهر فبراير. بهدف تشجيع جميع فئات المجتمع من مختلف الأعمار، على ممارسة الأنشطة الرياضية، سواء كان ذلك بشكل فردي، أو مع الأصدقاء، أو أفراد الأسرة.

وفي هذه النشرة، سنستكشف فوائد ممارسة الرياضة للأفراد ذوي الإعاقة ونقدّم بعض النصائح الهامة للبدء في النشاط الرياضي بشكل آمن وفعال.



فوائد الرياضة لذوي الإعاقة

- تحسين الصحة البدنية: ممارسة الرياضة بانتظام تعزز القوة العضلية والقدرة على التحمل البدني، مما يساعد في تحسين الصحة العامة واللياقة البدنية.
- تعزيز الصحة النفسية: يمكن للرياضة أن تساعد في تقليل مستويات التوتر والقلق، وتعزيز الشعور بالسعادة والرضا الذاتي.
- تحسين القدرات الحركية: النشاط الرياضي يساهم في تحسين التنسيق الحركي والتوازن، مما يعزز القدرة على القيام بالأنشطة اليومية بشكل أفضل.
- تعزيز التواصل الاجتماعي: يمكن لممارسة الرياضة أن توفر فرصًا للتواصل والاندماج في المجتمع، وبناء علاقات جديدة مع الآخرين.



نصائح لممارسة الرياضة بشكل آمن

- استشارة الطبيب: قبل البدء في أي نشاط رياضي: يجب استشارة الطبيب أو الاختصاصي الطبي لتقييم الحالة الصحية وتوجيه الأفراد حول الأنشطة المناسبة.
- اختيار النشاط المناسب: يجب اختيار الرياضات التي تتناسب مع نوع الإعاقة والقدرات البدنية للفرد، مع الأخذ في الاعتبار الراحة والسلامة.
- استخدام المعدات اللازمة: توفير المعدات الرياضية اللازمة والمناسبة، مثل الكراسي المتحركة المخصصة أو الأجهزة المساعدة الأخرى، لضمان ممارسة الرياضة بشكل آمن ومريح.
- التدريب السليم: التدريب الجيد وتوجيه الفرد بشكل صحيح حول تقنيات الحركة الصحيحة يلعب دوراً هاماً في الوقاية من الإصابات وتعزيز الأداء.
- الاستمتاع بالنشاط: يجب أن يكون النشاط الرياضي مصدراً للمتعة والاستمتاع، وينبغي على الأفراد اختيار الأنشطة التي تناسبهم وتشجعهم على المثابرة والاستمرارية.



فاطمة حسن إبراهيم

- لاعبة رياضية شاركت في العديد من البطولات الرياضية وحصلت على العديد من الميداليات
- شاركت في الألعاب الإقليمية للأولمبياد الخاص لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا (سوريا 2010)

حصلت على:

- ذهبية في دفع الجلة في الألعاب العالمية الصيفية للأولمبياد الخاص الدولي اليونان 2011
- ذهبية في دفع الجلة في الألعاب الإقليمية للأولمبياد الخاص لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في تونس 2004
- ذهبية في دفع الجلة في الألعاب العالمية للأولمبياد الخاص الدولي في الصين 2007
- فضية 100 م جري في ألعاب القوى في الألعاب العالمية الصيفية للأولمبياد الخاص الدولي في إيرلندا 2003
- فضية في الألعاب الإقليمية للأولمبياد الخاص لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في الامارات 2008



حمد جابر لزويح البحيح

هو لاعب رياضي شارك في العديد من البطولات.

حصل على:

- ميدالية ذهبية في الألعاب العالمية الصيفية للأولمبياد الخاص الدولي في أمريكا 2015 في مسابقة البوتشي.
- ميدالية ذهبية في الألعاب العالمية الشتوية للأولمبياد الخاص الدولي في النمسا 2017 في مسابقة التزلج على الجليد.
- ميدالية فضية في الألعاب العالمية الشتوية للأولمبياد الخاص الدولي في أمريكا 2009 في مسابقة التزلج على الجليد وحصل على ميداليتين فضيتين.
- ميدالية فضية في الألعاب العالمية الشتوية للأولمبياد الخاص الدولي في كوريا 2013 – مسابقة التزلج على الجليد.



خليفة عبد الله الدوسري

هو لاعب رياضي شارك في العديد من البطولات

حصل على:

- ميداليتين فضيتين في الألعاب العالمية الشتوية لأولمبياد الخاص الدولي في كوريا سنة 2013م في مسابقة التزلج على الجليد.
- ميدالية فضية في الألعاب العالمية الصيفية لأولمبياد الخاص الدولي في اليونان - أثينا 2011 في مسابقة التزلج على العجلات.
- ميداليتين برونزيتين في الألعاب العالمية الشتوية لأولمبياد الخاص الدولي في أمريكا 2009 بطولة التزلج على الجليد.
- ميداليتين فضيتين في الألعاب العالمية الشتوية لأولمبياد الخاص الدولي في النمسا 2017 - مسابقة التزلج على الجليد.



من خلال ممارسة الرياضة، يمكن لذوي الإعاقة تحقيق الكثير من الفوائد الصحية والاجتماعية. ندعو الجميع إلى دعم وتشجيع هذه الفئة من المجتمع للمشاركة في الأنشطة الرياضية وخلق بيئة ملائمة لتحقيق ذلك.



للمزيد من المعلومات والموارد،
يمكنكم زيارة مواقعنا على وسائل
التواصل الاجتماعي.

     alshafallah