

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی

مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها

اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله

آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله

مزایا و موانع گسترش ورزش معلولین

وحید کشتکار^۱

معلولین از گروه های اجتماعی آسیب پذیر بوده که به عنوان یکی از بزرگترین اقلیت های جامعه ی امروز نیز شناخته می شوند. یافته ها حاکی از آن است که فعالیت بدنی آثار مثبت و معنی داری بر سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی افراد داشته و ابزاری کارآمد در ارتقاء کیفیت زندگی و اثر گذار بر سبک زندگی سالم محسوب می شود. بنابراین پرداختن به فعالیت های بدنی و ورزش برای معلولین از اهمیت بیشتری برخوردار بوده و بنا به دلایل آسیب شناسی اجتماعی، چنانچه ورزش برای افراد غیر معلول امری مستحب است برای معلولین امری واجب محسوب می شود. به همین سبب یکی از ضروری ترین روشهای گذران اوقات فراغت معلولین، پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی می باشد. چراکه به وسیله ورزش می توان هرچه بهتر و بیشتر به این افراد کمک کرد تا بتوانند به طور مستقل، بدون کمک دیگران و نیز بدون احساس سر بار بودن برای جامعه و یا منزوی شدن، به زندگی عادی خود ادامه دهند. آنچه مسلم است اهمیت بالای ادراک و نگرش معلولین نسبت به موانع و مزایای مشارکت در فعالیت بدنی می باشد و این موضوع عاملی اثر گذار بر تصمیم گیری های آنان جهت شرکت در فعالیت های منظم و سلامت محور محسوب می شود. لذا ارزیابی ادراک موانع و مزایای فعالیت های حرکتی، جایگاه ویژه ای را در پژوهش های کاربردی به خود اختصاص می دهد.

با توجه به نتایج حاصل از تحقیقات، این موانع می تواند به علت کمبود فضاهای ورزشی مناسب برای معلولین (مانند: رمپ مخصوص ویلچر، سرویس بهداشتی مناسب و...)، مشکلات مالی معلولین، مشکلات مربوط به تردد، نامناسب بودن ساختار معماری شهری جهت حضور معلولین (پیاده روها، وسایل نقلیه عمومی و...)، برخورد نامناسب جامعه (ترحم یا تمسخر) نسبت به حضور معلولین در اجتماع و یا مشکلات مربوط به نداشتن همراه و... می باشد. به هر حال با بررسی های موجود نقش هریک از این موانع، مشخص است. حال باید تلاش کرد تا با بهرمندی از این اطلاعات، شرایط را برای حضور حداکثری معلولین در اجتماع و اماکن ورزشی مهیا ساخت. باید در جهت دستیابی به مزایای فعالیت بدنی و ورزش برای معلولین، گام های موثری در خصوص رفع موانع پیش رو برداشته شود. به عنوان مثال: مناسب سازی محیط های شهری و اماکن ورزشی و ارائه برنامه های حمایتی وسیع تر از این قشر محروم. در نهایت تشویق افراد معلول برای شرکت در فعالیت های بدنی دارای مزایای بسیاری نیز خواهد بود، براساس تحقیقات، از جمله این موارد عبارتند از: بهبود وضعیت عملکرد جسمانی و حرکتی، بهبود کیفیت زندگی، افزایش اعتماد به نفس، افزایش آگاهی اجتماعی، افزایش عزت نفس، افزایش سلامت روانی، بهبود وضعیت تعاملات اجتماعی معلولین و همچنین بهبود وضعیت استقلال فردی معلولین و...!

واژه های کلیدی: موانع، ورزش معلولین، سلامت روان، استقلال فردی، فعالیت بدنی

^۱ - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی ورزش دانشگاه تهران و عضو حلقه علمی جریان فرهنگی ورزش کشور vkeshtkar@yahoo.com

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله