

نشست‌های برگزار شده در دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان نشست: چالش‌ها و راهکارهای توسعه ورزش جانبازان

شناسنامه نشست	
واحد برگزارکننده نشست:	دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی
مسئول نشست:	دکتر فریده باباخانی (عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی)
تاریخ برگزاری نشست:	۱۳۹۵/۱۱/۱۷
اعضای هیئت علمی:	دکتر غلامعلی کارگر، دکتر سارا کشکر، دکتر رامین بلوچی، دکتر غلامرضا ذکیانی، دکتر محمدعلی اصلان‌خانی، دکتر رحمان شیخ‌حسینی، دکتر بختیار ترتیبیان، دکتر علی اسماعیلی (اعضای هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی)، دکتر محمدرضا سروش (پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان)، دکتر مسعود جوادی (رئیس مرکز ضایعات نخاعی جانبازان)، دکتر محمدرضا محمدخانی (مدرس فدراسیون جانبازان و معلولین)
نمایندگان دستگاه‌های اجرایی مرتبط:	دکتر عبدالرضا عباس‌پور (معاون بهداشت و درمان بنیاد شهید و امور ایثارگران)، دکتر مهدی معصومی (شرکت متد)، محمود خسروی وفا (فدراسیون جانبازان و معلولین)، آقای حاج محمدحسین مددی (بنیاد شهید و امور ایثارگران)
مسئله محوری نشست:	راهکارهای توسعه ورزش جانبازان در کشور
سازمان‌های هدف توصیه سیاستی:	پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان، اداره کل ورزش و اردویی بنیاد شهید و امور ایثارگران، فدراسیون جانبازان و معلولین، شرکت متد بنیاد جانبازان

حضرت امام خمینی (ره): جانبازان مایه افتخار و سربلندی ملت ایران هستند.

در شرایط کنونی، انجام فعالیت‌های ورزشی برای جانبازان و معلولین اهمیت ویژه‌ای پیدا کرده و از یک وسیله تفریحی و درمانی پای فراتر گذاشته و به عنوان عاملی در جهت تکامل نارسائی‌های جسمانی و روانی آنان مد نظر قرار می‌گیرد. انجام فعالیت‌های ورزشی از جمله راهکارهایی است که نقش بسیار تعیین کننده‌ای در انتقال جانباز به دوره سازگاری داشته و به آنان چگونه زندگی کردن و چگونه مقابله کردن با شرایط گوناگون را می‌آموزد. اصولاً جانبازان در حین فعالیت‌های ورزشی اعتماد به نفس پیدا کرده، حد توانایی‌ها و ناتوانی‌های خود را می‌شناسند و برای یادگیری بیشتر کوشش می‌نمایند، از اشتباهات و خطاهای خود درس می‌گیرند و در زندگی اجتماعی از این تجربیات بهره می‌برند. جانبازان به دلیل نوع زندگی و مشکلات مختلف از جمله قطع عضو، کم تحرکی و مصرف داروهای مختلف، بیشتر در معرض چاقی و بیماری‌های مربوط به آن از جمله دیابت قرار دارند. زمانی که بین انرژی کسب شده (تغذیه) و انرژی مصرفی (کار و ورزش) تعادل برقرار باشد جانباز دچار ضایعه نخاعی از بیماری چاقی بیش از حد و تجمع چربی زیر پوست رنج نخواهد برد و بدین وسیله از بسیاری از بیماری‌های جنبی آن نیز رهایی خواهد یافت. به نظر می‌رسد جانبازان به دلیل نارسایی هایشان باید با ورزش هدفمند، نیازهای حرکتی خود را برطرف سازند، در نتیجه، مقوله فعالیت بدنی و ورزش برای افراد جانباز از دو جنبه درمانی حائز اهمیت است که یکی تأمین سلامتی و دیگری پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری‌های ثانویه است. یکی از بهترین روش‌های درمان افسردگی و کسالت برای جانبازان، انجام ورزش و مشارکت در کارهای دسته جمعی است. جانبازانی که در خانه تنها می‌مانند به تنهایی عادت کرده و خروج از منزل برای آن‌ها مشکل می‌شود. کم کم روحیه تنها بودن در آن‌ها تقویت شده و حتی از صحبت با افراد خانواده خود امتناع می‌ورزند. روحیه افسرده باعث بروز بیماری‌های جسمی نیز می‌شود و جسم بیمار روح افسرده را افسرده تر می‌کند، پس جهت جلوگیری یا درمان افسردگی و گوشه نشینی و تقویت بنیه جسمی و روحی بهترین کار ورزش می‌باشد.

جنگ یکی از عوامل تأثیرگذار بر میزان شیوع و سیر اختلالات روانی و رفتاری به‌شمار می‌آید؛ زیرا حضور در جنگ منجر به مواجهه فرد با موقعیت‌های بی‌نهایت حادثه‌ساز و خطرناک می‌شود. در جامعه ما، به دلیل وقوع انقلاب و جنگ هشت ساله تحمیلی و با توجه به جایگاه شهادت و ایثار و لزوم احترام به جانبازان، توجه به نحوه زندگی و نحوه گذران اوقات فراغت آن‌ها دارای اهمیت زیادی است؛ بنابراین به نظر می‌رسد که گسترش ورزش همگانی جانبازان در اوقات فراغت آن‌ها نیازمند افزایش سطح آگاهی از طریق آموزش و همچنین برنامه‌ریزی و مدیریت صحیح و امکانات مناسب است و به‌عنوان اولین قدم در راه رفع مشکلات می‌بایست ابتدا در مورد مسائل و محدودیت‌های موجود شناخت پیدا کرد.

توصیه‌های سیاستی:

۱. فواید ورزش (جسمی، روانی-اجتماعی) برای جانبازان
۲. حمایت و پشتیبانی مسئولان و فراهم‌سازی زیرساخت‌ها و امکانات ورزشی جانبازان
۳. نقش رسانه‌ها در ترویج ورزش جانبازان
۴. تجویز ویلچرهای ورزش و غیر ورزشی

۱- فواید ورزش (جسمی، روانی-اجتماعی) برای جانبازان:

جانبازان قشر خاص و با نیاز خاص هستند. در تحقیقات نیاز است بیشتر در پی انواع خاص فعالیت‌های بدنی باشیم. جنگ در هر صورت و هر زمان و مکان عوارض انسانی دارد. در جنگ تحمیلی حدود ۴۰۰۰۰۰ هزار نفر جانباز و ۵۰۰۰۰۰ هزار نفر شیمیایی داریم. از عوارض جنگ در جانبازان اختلالات خواب، کیفیت زندگی پایین نسبت به افراد عادی، کاهش حجم ریوی، اضطراب، استرس و سلامت روان نسبت به افراد دیگر پایین‌تر است. فعالیت بدنی می‌تواند عوارض جانبازی را کاهش دهد. به‌عنوان مثال کاربر روی دوچرخه برای جانبازان شیمیایی باعث بهبود عملکرد ریوی نشده است بلکه بایستی پروتکل‌های تمرینی ویژه را طراحی نمود. تمرینات هوایی باعث کاهش فشارخون جانبازان شده اما بر روی چربی و لیپید آن‌ها تأثیر نداشته است. تمرینات تنفسی روی جانبازان شیمیایی آموزش داده شده عملکرد بهتری داشته با این حال نیاز به بررسی دارد.

درمجموع تمرینات هوازی بر روی عملکرد ریوی تأثیر داشته است و سلامت عمومی جانبازان را می‌تواند بهتر کند. تمرینات در آب برای تعادل جانبازان مفید و طراحی تمرینات ویژه برای جانبازان لازم است. کم تحرکی در تمام دنیا عارضه است. تربیت بدنی و ورزش و... هر کدام بار معنایی و مفهوم خاص خود را دارد. در جامعه بین‌المللی روان‌شناسی امروزه از ورزش برای سطح سلامت عموم جامعه باید استفاده کنیم. پایین بودن انگیزه برای فعالیت‌های ورزشی و افسردگی جزء مشکلات روانی اکثر جانبازان است. بر روی روان‌شناسی و ایجاد انگیزه فعالیت ورزشی جانبازان می‌بایست بیشتر کار شود.

فقط این نیست جانبازان در میادین ورزشی باشند بلکه خیلی از جانبازها نمی‌توانند فعالیت ورزشی داشته باشند. هماهنگی نوع ورزش و نوع معلولیت بسیار مهم است. مثلاً مجروح چشمی نباید ورزش پرتابی داشته باشند. ورزش قهرمانی متوسط سن جانبازان (۵۰ سال) متناسب نیست. جانبازان نابینا در ۵۵ سالگی سالمند می‌شوند. بیماری‌های متابولیک دارای یک سیکل است که جانباز بیشتر سرگرم می‌شود و مواد غذایی بیشتری مصرف می‌کند و در نهایت بیماری‌های قند خون، فشارخون و اضافه وزن بالا؛ در حالی که فقط با ورزش این سیکل شکسته می‌شود. هدف اصلی برنامه‌های حرکتی برای جانبازان این است که سلامتی آنها تا حد امکان بازگردانده یا حفظ شود و با استمرار حرکات خاص توانمندی آنان به مرور افزایش و عوارض ناشی از جانبازی شدید هم در آنها کاهش یابد. حضور در اجتماعات ورزشی و منزوی نشدن جانبازان هم یکی دیگر از اهداف ورزش است. از طرفی آگاهی از موفقیت‌های ورزشی، می‌تواند باعث دلگرمی جانبازان برای پرداختن به ورزش به‌عنوان یک عامل مهم در سلامت روحی و جسمی شود.

۲- حمایت و پشتیبانی مسئولان و فراهم‌سازی زیرساخت‌ها و امکانات

ورزشی جانبازان:

اداره کل تربیت بدنی بنیاد شهید از سال ۱۳۶۸ شکل گرفت و در همه زمینه‌ها با فدراسیون جانبازان و معلولین همکاری دارد. حدود ۲۰ تا ۳۰ هزار نفر با جانبازان ورزش را شروع

کرده‌اند. حمایت‌های بنیاد به لحاظ امکانات کمتر شده لذا تعداد جانبازان ورزشکار کمتر شده‌اند. آمریکا سرمایه‌گذاری بالایی انجام داده است ۲۰۱۲ سه تا چهار برابر بودجه تخصصی ایران بوده است. متأسفانه جانبازان اعصاب و روان در جامعه آمار ورزشی قرار نگرفته‌اند. بسیاری از مربیان ورزشی در ورزش جانبازان موفق نبوده‌اند. راهکارها فقط نیاز نیست که دولتی باشد بلکه به صورت بخش‌های خصوصی و غیره نیز می‌تواند باشد. خروج جانبازان از منزل و شرکت بیشتر در اجتماع و میدانی ورزشی که می‌تواند بازمینه‌سازی و بسترسازی فراهم گردد. ورزش‌های سنتی در حوزه رشته‌های ورزشی تحت عنوان بازی‌های بومی محلی دارای جایگاه می‌باشند و شناخته شده است و احیای ورزش‌های بومی محلی برای جانبازان حائز اهمیت است. آموزش و پرورش استثنایی چقدر می‌تواند در زمینه ورزش اثرگذار و در ارتباط باشد و چه خدماتی ارائه می‌دهد؛ بنابراین زیرساخت‌ها باید درست گردد. فدراسیون جانبازان و معلولین برنامه‌های جدیدی در بحث نیروی انسانی کیفی و متخصص از سال ۹۵ دارد. به خصوص در بحث آموزش و پژوهش همچنین دوره تربیت مربی معلولین و جانبازان که بر روی دانشجویان تحصیلات تکمیلی فراگیر شده است. فدراسیون برنامه‌های همگانی را از طریق هیئت‌های استان دنبال می‌کند جهت توسعه‌های فعالیت‌های بدنی جانبازان و معلولین اما متأسفانه خیلی از مشکلات همچنان ادامه دارد. مثلاً خیابان‌ها و کوچه‌ها.

در کشور کار زیربنایی انجام نمی‌شود. مسئولین موظفند برای جانبازان کار زیر بنایی انجام دهند. تمام مراکز ورزشی باید برای استفاده جانبازان باشد. خانواده باید کنار جانباز باشد تا نتایج مطلوبی حاصل شود. متولی اصلی ورزش جانبازان باید بودجه خاص داشته باشد خود بنیاد شهید باید این کار را انجام دهد. امکانات ورزشی متناسب برای جانبازان نیاز است. میلیون‌ها تومان برای درمان هزینه می‌کنند اما برای ورزش هزینه‌ای نمی‌کنند. تفکیک ساختاری صورت گرفته بین المپیک و پارالمپیک شورای فرهنگی کشور برای سهمیه بودجه معلولین مصوباتی داشته است و سال ۹۶ در بستر اجرایی جدیدی قرار می‌گیرد.

گاهی کمبودها و کاستی‌ها در امکانات، تجهیزات، برنامه‌ریزی‌ها و قوانین و نیز بی‌اطلاعی افراد از تأثیرات ورزش باعث می‌شود؛ فرصت ورزش کردن و لذت بردن از فعالیت ورزشی

برای همه افراد جامعه به صورت یکسان و مفید مهیا نباشد. در نتیجه آگاهی مسئولین از این کمبودها و کاستی‌ها، می‌تواند راهگشای مدیریت ورزش در جامعه باشد و در تحقق رویای جامعه‌ای سلامت و سرشار از صلح، کمک شایانی نماید.

۳- نقش رسانه‌ها در ترویج ورزش جانبازان:

در بخش ورزش معلولین و جانبازان فدراسیون مسئول است و جایگاه مهمی دارند. شهرداری مسئولیتی برای زیرساخت ندارد مگر اینکه فدراسیون از آن‌ها بخواهد. فدراسیون بستر خوبی است برای جذب و استفاده از فارغ‌التحصیلان دانشگاهی که آموزش معلولین را دیده‌اند، می‌باشد که متأسفانه این گونه نیست، لذا فدراسیون می‌بایست نیاز رشته و فارغ‌التحصیلان ابلاغ کند تا دانشگاه همکاری لازم داشته باشد. خروجی این جلسه باید مندرج به این شود که راهکارهایی ارائه گردد و اعلام نیاز به نیروهای فارغ‌التحصیل از طریق فدراسیون به مراکز و ارگان‌های مسئول مانند وزارت علوم ابلاغ می‌گردد.

تبلیغات خاص و گسترده در زمینه معلولین آن‌چنان سوددهی ندارد. بهترین رسانه ارتباط سایت سازمان است؛ که متأسفانه ویژگی‌های فنی مناسبی ندارند توجه کمی به آن می‌شود. مشکل بزرگ سازمان‌ها بحث روابط عمومی است. در ایران سهم ورزشکاران معلول در تبلیغات محیطی صفر است. رسانه‌ها جمعی نقش‌هایی دارند. نقش اطلاع‌رسانی که درصد پائینی تقریباً یک درصد به معلولین اختصاص یافته است. آموزش به معلولین که متأسفانه انجام نمی‌شود. فرهنگ‌سازی برای تسهیل زندگی معلولین در بخش ورزش در نقش ترویجی رسانه‌های جمعی معلولین ورزشکار به عنوان الگوهای اجتماعی و تبلیغی می‌تواند باشد. نقش تحقق و استنادی مانند فیلم مستند برای تصویر کشیدن زندگی جانباز و معلولین مثلاً آن شوقی که مردم نسبت به المپیک دارند به پارالمپیک ندارند؛ بنابراین رسانه‌ها نقش مهمی دارند.

۴- تجویز ویلچرهای ورزش و غیر ورزش:

تجویز ویلچرهای ورزش و غیر ورزشی به صورت کارگاه آموزشی برگزار گردید.