

المحاضرة الأول:

النشاط البدني الرياضي المكيف:

1- نبذة تاريخية حول الأنشطة الرياضية المعدلة:

إن الهدف الأساسي لرياضة المعوقين هو إعادة الاتصال بالأشخاص المعوقين، ومعاونتهم للاندماج بالمجتمع بشكل ينمي ويطور ميولهم النفسية، وقدراتهم العقلية والجسمانية ولا نعني بالرياضة هنا مجال التدريب الرياضي بل نتخطى ذلك إلى مفهوم شامل للتربية الرياضية التي تتخطى أهداف التدريب الحديث عن طريق البرامج الرياضية الشاملة، إن هذا المفهوم السابق لأهداف التربية الرياضية بشكل عام ورياضة المعوقين بشكل خاص هو ما كتبه الطبيب السابق "لودفيج كوتمان" مؤسس الألعاب الرياضية للمعوقين عام 1956م في الرسالة المعلقة في الصالة الرئيسية في الملعب، والتي تنص على ما يلي: إن أهداف ألعاب ستوك مانديفل هو انتظام المشلولين الرجال و النساء من جميع أنحاء العالم في حركة رياضية عالمية... وليس هناك أعظم عوناً تمكن تقديمه للمجتمع من المشلولين أكثر من مساعدتهم من خلال المجال الرياضي لتحقيق الصداقة التفاهم بينهم، ولقد قام الطبيب "كوت مان" بتنظيم بطولة للرمية لبعض المعوقين من المحاربية القدماء عددهم 181 شخصاً بينهم إمرأتان، كانوا في مستشفى "ستوك مانديفل" في إنجلترا وقد كان تنظيم البطولة يعد حدثاً مهماً في تلك السنة 1948م التي صادقت أيضاً افتتاح الدورة الأولمبية لندن والتي افتتحها الملك جورج السادس اكتسب هذا الحدث أهمية من كونه يجمع عدد من الأشخاص ممن فقدوا بعض أجزاء أجسامهم في معارك الحرب العالمية الثانية، وممن فقدوا الأمل في الاندماج مع المجتمع العادي الذي يضم الأسوياء المتكاملين الأجسام، وأصبح التنافس سبيلاً في مسابقات الرمي بالقوس والسهم من على الكرسي المتحرك، وتشجيع أهلهم وأصدقائهم في الحديقة الصغيرة لمستشفى -ستوك مانديفل- ثم سرعان ما أنشأ ملعب كبير وخاص لتنظيم البطولات الخاصة بالمعوقين-ستوك مانديفل- وساعدت هولندا في إنشاء الملعب وكذلك تم تأسيس اتحاد دولي للألعاب ستوك مانديفل للمعوقين عام (محمد رفعت حسن 1977ص51).

وكانت بريطانيا هي البلد وهولندا ساعدت على تأسيس الاتحاد من خلال الأطباء الموجودين في مستشفى-ستوك مانديفل- ولهذا فقد أعدت الدولتين هما المؤسستان لإتحاد الدولي لألعاب -ستوك مانديفل- قد تعددت وتوسعت فيقام في كل سنة في مدينة ستوك مانديفل عدة لقاءات رياضية كبرى هي:

- مباريات ألعاب ستوك مانديفل الدولية.
- مباريات ستوك مانديفل القومية الوطنية.

➤ مباريات الأطفال المصابين بعاهات متنوعة.

تقام بطولة أولمبية للمعوقين في كل سنة تقام فيها البطولة الأولمبية الاعتيادية في البلد نفسه الذي تنظم فيه، وذلك ابتداء من عام 1960م وتعد مصر أول دولة عربية تشترك في الألعاب الرياضية الخاصة بالمعوقين والمقامة في مدينة ستوك مانديفل وذلك عام 1972م واشتركت جمهورية السودان عام 1975 بلاعب واحد وبصفة غير رسمية يحمل شعار المعوقين الرياضي صورة ثلاثة عجلات متشابكة لكرسي متحرك تحمل شعار الصداقة، الوحدة، الروح الرياضية (غسان محمد صادق 1990 ص16).

2- النشاط البدني الرياضي:

2-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي:

يرى " الخولي أمين أنور" أن استخدام كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والاجمالي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول.

وفي الواقع فن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام، يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنثربولوجي أكثر منه اجتماعي، لأنه جزء مكمل، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان، فنجد أنه تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الاجتماعية (الخولي أمين أنور 1996 ص22).

ويرى " تشارلز بيوتشر" أن النشاط البدني الرياضي ذلك الجزء المتكامل لمن التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح، اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي أختبر بهدف تحقيق هذه المهام (محمود عوض بسيوفي 1992 ص09).

أما " قاسم حسن حسين" فيعتبر النشاط البدني الرياضي ميدان هام من ميادين التربية عموماً، والتربية البدنية خصوصاً، ويعد عنصراً قوياً في إعداد الفرد الصالح، وتزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الإيجابية، لخدمة الفرد نفسه ومن خلال خدمة المجتمع. (قاسم حسن حسين 1990 ص65).

وعليه من خلال العرض السالف للتعريف المختلفة للنشاطات البدنية والرياضية نجد أنه يمكن استخراج العناصر المشتركة لمفهوم النشاط البدني الرياضي وهي:

➤ أن النشاط البدني الرياضي جزء مكمل للنظام التربوي العام.

➤ مختلف الأنشطة فمجال النشاط البدني الرياضي هي وسائل لإكتساب الخبرات السلوكية.

➤ أن النتائج والمكتسبات السلوكية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تنمي الجانب البدني فقد بل تنمي جميع الجوانب الأساسية للشخصية.

2-2- النشاطات البدنية والرياضية المكيفة:

النشاطات الرياضية للمكيفة هي كل الحركات والتمارين وأنواع الرياضات التي يستطيع ممارستها الفرد المحدود القدرات من ناحية قصور الوظائف الجسمية الكبرى، وهي عبارة عن مجموعة من الرياضات الفردية والجماعية تتضمن (ألعاب القوى، السباحة، رفع الأثقال، الفروسية، سباق الدراجات، الجمباز، تنس الطاولة، الجيدو، الرمي بالقوس، التزلج، التزلج الفني، كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة، كرة المرمى) وغيرها من الأنواع الرياضة والأنشطة البدنية المكيفة هي مجموعة من الاختصاصات الرياضية تمارس من طرف مجموعتين وقسمين من الأفراد المعوقين:

➤ الأفراد الذين لهم محدودية في القدرة على اقتناء المعلومات وعلى مستوى الاختلاف الوظيفي، وفي عامل التنظيم النفسي الاجتماعي.

➤ الأفراد الذي لهم اضطرابات نفسية.

وتتضمن النشاطات البدنية الرياضية المكيفة عدة أنواع:

- النشاطات الرياضية التنافسية.
- النشاطات الرياضية العلاجية.
- النشاطات الرياضية الترويحية.

3- أغراض النشاط البدني والرياضي المعدل:

للنشاط البدني المكيف أغراض عديدة منها النمو العقلي والنمو الحركي والنمو البدني والنمو الاجتماعي والنفسي حيث أن ممارسة المعوق للفعاليات والأنشطة الرياضية تحقق له هذه الأغراض.

3-1- النشاط البدني والرياضي لغرض النمو البدني:

إن ممارسة الأنشطة والفعاليات الرياضية للمعوقين تساعد على بناء الكفاءة البدنية عن طريق تقوية وبناء أجهزة الجسم بواسطة هذه الفعاليات، ويمكن الفرد المعوق من تحمل المجهود البدني ومقاومة التعب، والفعاليات الرياضية التي تشمل العضلات الكبيرة دورا هاما في بناء أجهزة الجسم الحيوية، كالجهاز الدوري، والجهاز التنفسي ويرى "مروان عبد

المجيد" أن الشخص المعوق الذي ينعزل عن العالم يجلس على كرسيه ليرى المجتمع من خلاله وتركه الأنشطة الرياضية سينتج عنه في جسم وتصلب في المفاصل وتدهور في العضلات وضمورها، وهذا سيؤدي بطبيعة الحال إلى تشوه في التركيب الجسمي وظهور بعض التشوهات في القوام نتيجة للجلوس الطويل، لذا فإن ممارسة المعوق للأنشطة الرياضية ستعمل على محاربة هذه العيوب والتشوهات وتساعد على نمو الطبيعي وما ينتج عنها من تكوين الجسم القوي المتناسق، وبذلك فإن النشاط البدني والرياضي كفيل في نمو وبناء الشخص المعوق وتأهيله تأهيلا صحيحا وسليما كي يصبح قادرا على العمل والإبداع. (مروان عبد المجيد 1997 ص 109-110).

ويقول "Hanifi" أن الممارسة الرياضية تعمل على رفع القدرات العلمية إضافة إلى تطوير القوة العضلية وكذلك الرشاقة والمهارات الحركية المختلفة والتي هي في المستطاع وتعمل أيضا على التنسيق بين الحركات وبين مختلف عمل الأعضاء سواء في القسم السفلي أو العلوي وتسمح المهارات الحركية للمستفيدين من خفض الاصطدام مع الإعاقة وامتلاك ذاتي.

وحسب "Dechavanne" فن الممارسة البدنية تسمح بتسريع الاسترجاع العضلي واكتساب ردود أفعال جديدة وإيجاد بعض الاستقلالية في الحركات، وكذلك تعطي للمعوق الوسيلة في البحوث عن القدرات جديدة أي البحث عن القدرات التعويضية وتحريضها.

3-2- النشاط البدني والرياضي لغرض النمو العقلي:

يسعى النشاط البدني الرياضي إلى جعل الجسم نشيطا قويا، وذلك لان أداء الحركات الرياضية تحتاج إلى تركيز ذهني كما أنها تجعل الجسم صحيحا قادرا على العمل.

يقول "عبد المجيد مروان" أن النشاط الرياضي ليس زينة أو مجرد ألعاب يمارسها المعوق لقضاء وقت الفراغ، وإنما يعد جانبا أساسيا في العملية التربوية في تسعى لإزدياد قابلية الفرد المعوق واكتسابه المعلومات المختلفة، ولكي يتعلم مهارة رياضية معينة أو لعبة فإنه يجب أن يستعمل لتفكيره الخاص ونتيجة لهذا الاستعمال تحدث المعرفة لتلك المهارة أو الفاعلية، كما أن ذلك يقود إلى استعمال التوافق العضلي فمن طريقة الممارسة المستمرة للنشاط البدني والرياضي تنمو قدرة الفرد على التفكير والتصور والتخيل والإبداع.

3-3- النشاط البدني والرياضي لغرض النمو الحركي:

يقصد بالنمو الحركي أداة الحركة الرياضية بأقل جهد ممكن وبرشاقة وكفاءة عالية وهذا يعتمد على العمل المتناسق الذي يقوم به الجهازان العصبي والعضلي للشخص المعوق وهي بذلك تسعى مساعدة الفرد في عمله اليومي بكفاءة واقتدار والعمل على مساعدته في السيطرة على درجة أدائه للمهارات الحركية ولذلك كان لزاما على الفرد المعوق يمارس الأنشطة الرياضية والمهارات البدنية لكي يكتسب التوافق اللازم لأداء الحركة.

كما أن التمارين البدنية تنمي النشاط والشجاعة والصحة وتساعد على تكوين الجسم وتربيته تربية متزنة فتكسبه مرونة تمكنه القيام بحركات واسعة النطاق كبيرة المدى في المفاصل، وتقوى أجزائه المختلفة باتزان وتتناسق كما أنها تزيد من انتفاعه في العلاج تشوهات القوام التي تحصل جراء عدم الحركة لأجزاء الصحيحة للجسم تعمل على ضمور العضلات وجعلها غير قادرة على العمل الحركي المهم لبناء القدرات والكفاءات لدى المعوق. (مروان عبد المجيد، 1997، ص 108-109).

3-4- النشاط البدني والرياضي لغرض النمو النفسي والاجتماعي:

يقول "محمد عوض بسيوني" أن من أغراض النشاط الرياضي مساعدة الشخص المعوق للتكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش معها، حيث أن ممارسة للفعاليات والأنشطة الرياضية تسمح له بالتكيف والاتصال بالقضاء على الاضطرابات والتصرفات النفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة (محمود عوض بسيوني 1992، ص 17).

فممارسة الألعاب الرياضية المختلفة حسب " عبد المجيد مروان " تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة فضلا عن شعوره باللذة والسرور للوصول إلى النجاح عن طريق الفوز، كذلك تساعده في تنمية الشعور نحو الجماعة (الانتماء) ونحو الحياة الرياضية والذي يساعده في نموه لكي يكون مواطنا صالحا يعمل لمساعدة مجتمعه، كما أن للمجتمع والبيئة والأسرة والأصدقاء الأثر الكبير في نفسية الفرد المعوق، ولذلك فإن نظرة المجتمع إليه ضرورية ولها أهدافها وممارستها. (مروان عبد المجيد، 1997، ص 110).

ويقول "عباس عبد الفتاح رميلي" يتعلم الأطفال من خلال اللعب بشكل واسع ليصبحوا أفرادا اجتماعيين، ويهيئ النشاط البدني في الحياة المتقدمة جوا اجتماعيا وذلك بجذب الأفراد لبعضهم البعض المشاركة في مثل هذا النشاط ومن خلال اللعب وممارسة الرياضة يتعلم المشاركون تقدير كل فرد لمجهودات الآخرين وانجازاتهم وإمكانات التنفيس عن الغضب واكتساب عادة الكرم في شكل اجتماعي مقبول، وهناك فوائد اجتماعية أخرى تستمد من الاشتراك في بعض أنواع من الأنشطة البدنية التي تتضمن توثيق الصداقات الجديدة

بالانتماء، وأن يكون عضوا في فريق وتحسين الثبات العاطفي والنضج،(عباس عبد الفتاح رملي 1991 ص 106).

4- أهداف الأنشطة الرياضية المكيفة:

- تساعد الفرد على النمو جسديا ونفسيا واجتماعيا وتنمي مواهبه وقدراته الشخصية، وتكسبه المهارات الحركية التي تساعد على أنشطة اليومية وكفاءته.
- أن الرياضة تشجع الفرد على زيادة ثقته بنفسه وبناء صورة إيجابية عنها.
- أنها تعطي الفرد الفرصة للتركيز على قدرته المتبقية وعلى ما يستطيع أن يقوم به أكثر مما تركز على الإعاقة والصعوبات الناجمة عنها.
- أن النجاح في الرياضة سواء كان على المستوى التنافسي أو الترويحي يؤدي إلى النجاح في العمل و بالتالي إلى الزيادة في قدرته الإنتاجية.
- أنها تعد وسيلة ناجحة وجيدة للترويحي النفسي للفرد، كما تشكل جانب مهم من استرجاع الدافعية الذاتية والصبر والرغبة في اكتساب الخبرة والتمتع الصحيح بالحياة.
- إعادة تأقلم ذوي الاحتياجات الخاصة، والتحاقهم ببيئتهم المحيطة بهم.
- مساعدة الفرد على رفع الروح المعنوية عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة.
- الابتعاد عن الانطوائية وتنمية الانفعالات الإيجابية.

5- أسس النشاط البدني الرياضي المكيف:

إن أهداف النشاط البدني الرياضي للمعاقين ينبع أساسا من الأهداف العامة للنشاط الرياضي من حيث تحقيق النمو العضوي والعصبي والبدني والنفسي والاجتماعي، حيث أوضحت الدراسات إن احتياجات الفرد المعاق لا تختلف عن احتياجات الفرد العادي، فهو كذلك يريد أن يسبح، يرمي بقفز...

يشير انارينو وآخرين إن كل ما يحتويه البرنامج تلاءم إصابة أو نقاط ضعف الفرد المعاق. (محمد الحماحمي، أمين أنور الخولي 1990 ص 160)

ويرعى عند وضع أسس النشاط البدني الرياضي المكيف ما لي:

- ❖ العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي.
- ❖ إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية.

- ❖ إن يهدف البرنامج إلى التقدم الحركي للمعاق والتأهيل والعلاج.
- ❖ أن ينفذ البرنامج في المدارس الخاصة أو في المستشفيات والمؤسسات العلاجية.
- ❖ أن يمكن البرنامج في المعاق من التعرف على قدراته وإمكانياته، و حدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية لديه واكتشاف ما لديه من قدرات.
- ❖ أن يمكن البرنامج المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك من خلال الممارسة الرياضية للأنشطة الرياضية المكيفة.

وبشكل عام يمكن تكييف الأنشطة البدنية والرياضية للمعاقين من خلال الطرق التالية:

- تغيير قواعد الألعاب (التقليل من مدة النشاط، تعديل مساحة اللعب، تعديل ارتفاع الشبكة أو هدف السلة، تصغير أو تكبير أداة اللعب، زيادة مساحة التهديف).
- تقليل الأنشطة ذات الاحتكاك البدني إلى حد ما.
- الحد من نمط الألعاب التي تتضمن عزل أو إخراج اللاعب.
- الاستعانة بالشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية، كالأطواق والحبال...
- إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماح بالتغيير المستمر والخروج في حالة التعب.
- تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وإمكانية كل فرد.
- تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وإمكانية كل فرد. (حلمي إبراهيم، ليلي سيد فرحات، 1998، ص 47، 49، 50).

6- تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف:

لقد تعددت الأنشطة الرياضية وتنوعت أشكالها فمنها التربوية والتنافسية، ومنها العلاجية والترويحية أو الفردية أو الجماعية.

على أية حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

- **النشاط الرياضي الترويحي:** هو نشاط يقوم به الفرد من تلقائي نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية، وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها وتعزيزها للمعاقين.

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميتها في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي (إبراهيم رحمة، 1988 ص 09).

كما أكد "مروان عبد المجيد" أن النشاط البدني الرياضي التروحي يشكل جانبا هاما في نفس المعاق إذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات والصبر، الرغبة في اكتساب الخبرة، التمتع بالحياة ويساهم بدوره إيجابي كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق والتغلب على الحياة الرتيبة والمملة ما بعد الإصابة، وتهدف الرياضة الترويحية إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصدقة لدى الطفل المعوق وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعوق من عزلته التي فرضها على نفسه في المجتمع. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1997 ص 111.112).

● النشاط الرياضي العلاجي:

عرفت الجمعية الأهلية للترويح العلاجي، بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء. (عطيات محمد خطاب، 1998، ص 66).

فالنشاط الرياضي من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية والمعاقين على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة الثقة بالنفس وتقبل الآخرين له، ويجعلهم أكثر سعادة وتعاوناً، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء، كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل.

● النشاط الرياضي التنافسي:

ويسمى أيضا بالرياضة النخبة أو رياضة المستويات العالية، هي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبياً، هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم.

