

مفهوم النشاط البدني والرياضي المعدّل

تُعرّف الجمعية الأمريكية للتربية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة بأنها مجموعة من البرامج المتطورة المتنوعة من الأنشطة والألعاب الرياضية التي تتناسب مع قدرات الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة بحيث يتمكنون من إشباع رغباتهم في ممارسة أنشطة رياضية تعود عليهم بالنفع وتسهم في استغلال قدراتهم.

وتعرّف التربية البدنية المعدّلة بأنها تعني الرياضات والألعاب التي يتم التغيير فيها لدرجة يستطيع بها المعوق غير القادر الممارسة والمشاركة في الأنشطة الرياضية، ومعنى ذلك هي البرامج الارتقائية والوقائية المتعدّدة والتي تشمل على الأنشطة الرياضية والألعاب، والتي يتم تعديلها بحيث تلائم حالات الإعاقة وفقاً لنوعها وشدّتها.

أسس النشاط البدني والرياضي المعدّل:

يعمل النشاط البدني والرياضي المعدّل على تحقيق أهداف التربية الرياضية العامة للأفراد العاديين، كما تستمد أسسها من إطار التربية العامة، ويراعى عند وضع أسس النشاط البدني والرياضي المعدّل ما يلي:

العمل على تحقيق أهداف التربية الرياضية المعدّلة

تقوم على أساس التربية العامة

تهدف إلى إتاحة الفرص للأفراد والجماعات للتمتع بنشاط بدني وتنمية مهارته الحركية وقدراته البدنية يهدف البرنامج إلى التأهيل والعلاج والتقدم الحركي للمعاق وغير القادر وذلك لتنمية أقصى قدرات وإمكانات لديه

يمكن تنفيذ تلك البرامج في المدارس والمستشفيات والمؤسسات العلاجية للمعاقين بمختلف فئاتهم الحق في الاستفادة من برامج التربية الرياضية كجزء من البرنامج التربوي بالمدارس

تمكّن المعاق من التعرّف على قدراته وإمكاناته، وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية له، واكتشاف ما لديهم من قدرات

تمكّن المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المعدّلة.

أهداف النشاط البدني والرياضي المعدّل:

هناك حقيقة هامّة أن أهداف النشاط البدني والرياضي للمعاقين ينبع من الأهداف العامة للتربية الرياضية من حيث النمو العضوي والعصبي العضلي والبدني والنفسي والاجتماعي، حيث تركز رياضة المعاقين على وضع برنامج خاص للنشاط التربوي يتكوّن من ألعاب وأنشطة رياضية وحركات إيقاعية وتوقيتية تتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين الذين لا يستطيعون الاشتراك في برنامج النشاط الرياضي العام دون أن يصيبهم أي ضرر، وقد تُؤدى تلك البرامج المكيفة في المستشفيات أو المراكز الخاصة بالمعاقين أو المدارس، ويكون الهدف الأسمى هو الوصول إلى تنمية أقصى قدرة للمعاق وتقبّله لذاته واعتماده على نفسه، بالإضافة إلى الاندماج في المجتمع

ويذكر "وليام (William,2003)" أن الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها التدريبات البدنية والرياضية للأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة تتضمّن ما يلي:

تخفيض الأخطار الصحية الثانوية (مثل السمنة والمشاكل القلبية الوعائية) والمساعدة في تخفيض الوزن

تحسين الاستقلال الوظيفي

إعطاء الفرصة للمتعة والفرح

تحسين النوعية العامة للحياة وتحسين صورة الذات

تحسين القوة والطاقة البدنية، والقدرة على التحمّل، والمرونة وقابلية الحركة وتناسق العضلات

المساعدة على بناء عظام وعضلات ومفاصل صحية

تحسين القدرة على أداء النشاطات الحياتية اليومية

زيادة كفاءة عمل القلب والرئة

خفض خطر الأمراض المزمنة، مثل ضغط الدم العالي ونخر العظام

تخفيض مستوى الإجهاد والكآبة، والغضب والحزن لدى المعاق

تشجيع الأفراد خاصة المعاقين على الاشتراك الفعال في الأنشطة الاجتماعية والفردية

أغراض النشاط البدني والرياضي المعدّل:

للسناط البدني والرياضي المعدّل أغراض عديدة منها النمو البدني والنمو العقلي، والنمو الحركي والنمو النفسي والاجتماعي، حيث أن ممارسة ذوو الاحتياجات الخاصة للفعاليات والأنشطة الرياضية تحقق لهم الأغراض الآتية:

النمو البدني: إن الممارسة الرياضية تعمل على رفع القدرات العملية إضافة إلى تطوير القوة العضلية وكذلك الرشاقة والمهارات الحركية المختلفة، والتي هي في المستطاع وتعمل أيضاً على التنسيق بين الحركات وبين عمل مختلف الأعضاء سواء في القسم العلوي أو السفلي، وتسمح المهارات الحركية للمستفيدين من خفض الاصطدام مع الإعاقة وامتلاك استقلال ذاتي

أن الممارسة البدنية تسمح بتسريع الاسترجاع العضلي واكتساب ردود أفعال جديدة، وإيجاد بعض الاستقلالية في الحركات، وكذلك تعطي المعاق الوسيلة في البحث عن قدرات جديدة أي البحث عن القدرات التعويضية وتحريضها

النمو العقلي: يسعى النشاط البدني والرياضي إلى جعل الجسم نشيطاً قوياً وذلك لأن أداء الحركات الرياضية تحتاج إلى تركيز ذهني، كما أنها تجعل الجسم صحيحاً قادراً على العمل، فالنشاط الرياضي ليس زينة أو مجرد ألعاب يمارسها المعوق لقضاء وقت الفراغ، وإنما يُعدّ جانباً أساسياً في العملية التربوية فهي تسعى لزيادة قابلية الفرد المعوق واكتسابه المعلومات المختلفة، ولكي يتعلّم مهارة رياضية معينة أو لعبة ما فإنه يجب أن يستعمل تفكيره الخاص ونتيجة لهذا الاستعمال تحدث المعرفة لتلك المهارة أو الفعالية، كما أن ذلك يقود إلى استعمال التوافق العضلي العصبي، فعن طريق الممارسة المستمرة للنشاط البدني والرياضي تنمو قدرة الفرد على التفكير والتصور والتخيّل والإبداع.

النمو الحركي: يقصد بالنمو الحركي أداء الحركات الرياضية بأقل جهد ممكن وبرشاقة وكفاءة عالية وهذا يعتمد على العمل المتناسق الذي يقوم به الجهازان العصبي والعضلي للشخص المعوق، وهي بذلك تسعى إلى مساعدة الفرد في عمله اليومي بكفاءة واقتدار وتعمل على مساعدته في السيطرة على درجة أدائه

للمهارات الحركية، ولذلك كان لزاماً على الفرد المعوق أن يمارس الأنشطة الرياضية والمهارات البدنية لكي يكتسب التوافق اللازم لأداء الحركة.

كما أن التمارين البدنية تنمّي النشاط والشجاعة والصحة وتساعد على تكوين الجسم وتربيته تربية متزنة فتكسبه مرونة تُمكنه القيام بحركات واسعة النطاق كبيرة المدى في المفاصل وتُقوي أجزائه المختلفة باتزان وتناسق كما أنها تزيد من انتفاعه في علاج تشوهات القوام التي تحصل جزاء عدم الحركة، كما أن عدم حركة الأجزاء الصحيحة للجسم تعمل على ضمور العضلات وجعلها غير قادرة على العمل الحركي المهم لبناء القدرات والكفاءات لدى المعوق

النمو النفسي الاجتماعي: ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة تُنمّي في الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة فضلاً عن شعوره بالذلة والسرور للوصول إلى النجاح عن طريق الفوز، كذلك تُساعده في تنمية الشعور نحو الجماعة -الانتماء- ونحو الحياة الرياضية والذي يساعده في نمو المعوق لكي يكون مواطناً صالحاً يعمل لمساعدة مجتمعه، كما أن للمجتمع والبيئة والأسرة والأصدقاء الأثر الكبير عن نفسية الفرد المعوق ولذلك فإن نظرة المجتمع إليه ضرورية ولها أهدافها وممارستها

أهمية الممارسة الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة

تُعدّ الممارسة الرياضية ذات أهمية قصوى لذوو الاحتياجات الخاصة وبنحو يفوق أهميتها للأصحاء، فضلاً عن كونها ذات أهداف علاجية وبدنية ونفسية واجتماعية وتأهيلية، ونتناول حسب "رياض" (2005) أهمية الممارسة الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة حركياً، وما يقال فيه ينطبق أيضاً على أهميتها بالنسبة لأنواع الإعاقة الأخرى بمختلف أنواعها على النحو الآتي:

النشاط البدني والرياضي كوسيلة علاجية: تعتبر ممارسة الرياضة للمعوقين وسيلة طبيعية للعلاج على هيئة تمارين علاجية تأهيلية وكأحد المكونات الهامة للعلاج الطبيعي، والتي تساهم وبدرجة كبيرة في استعادة اللياقة البدنية للمعاق مثل استعادته للقوة العضلية، والمهارة، التوافق العضلي العصبي، والتحمل، السرعة، والمرونة وبالتالي استعادته لكفاءته ولياقته العامة في الحياة.

النشاط البدني والرياضي كوسيلة ترويحية: لرياضة المعاقين جوانب إيجابية عميقة تفوق كونها علاجاً بدنياً لهم فيتعدى الأمر كونها طريقة ووسيلة ناجحة وجيدة للترويح النفسي للمعاق، كما تشكل

جانباً مهماً من استرجاعه لعنصر الدافعية الذاتية والصبر والرغبة في اكتساب الخبرة والتمتع الصحيح بالحياة.

وتساهم الرياضة الترويحية بدور إيجابي كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق وللتغلب على الحياة الرتيبة والمُملّة ما بعد الإصابة، وتهدف الرياضة الترويحية هنا إلى غرس عناصر الاعتماد والثقة بالنفس والانضباط وروح المنافسة الصحيحة والصدقة لدى المعاق، وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعاق من عزلته التي فرضها على نفسه في المجتمع.

النشاط البدني والرياضي كوسيلة لإدماج ذوي الاحتياجات الخاصة في المجتمع: من الأهداف

النبيلة لممارسة النشاط البدني والرياضي للمعوقين إعادة تأقلمهم وإتحامهم ببُنية المجتمع المحيط بهم، وبعبارة أخرى تسهيل وسرعة استفادتهم وإفادتهم للمجتمع

أن النشاط البدني والرياضي يسمح بإعطاء المعوقين نوع من الاستقلالية والاتصال مع العالم الخارجي، والاستعداد لتقبّل الهزيمة وتقييم النجاحات ويستطيع المعوق إدراك قيمته وفعاليتها ومكانته بالنسبة للآخرين، فالاندماج يكون على جزئين:

- عن طريق الوسط العائلي والذي يُمثّل جانب مهمّ وكبير للاندماج العادي للطفل، بدون حماية مفرطة أو شفقة وبدون تركه

- عن طريق الوسط الخارجي (رياضي، ثقافي) بفضل الاشتراك في نادي (عادي) ومنها يستطيع أن يقارن نفسه بفضل اشتراك نادي المعوقين في إطار المنافسات الرسمية