

المحاضرة الثالثة:

الأنشطة الرياضية المعدلة:

في بداية القرن الحالي ومنذ أكثر من خمسين عاما كانت التربية الرياضية أساساً يعتمد عليه في تنمية الجسم والعقل، وأتجه الاهتمام إلى إدخال البرامج والنظريات التعليمية الحديثة إلى الملاعب وصالات الألعاب بالنسبة للمعاق كجزء مكمل للعلاج الطبي.

وتعد اليوم التربية الرياضية جزءاً هاماً من التربية العامة .وقد عدلت الألعاب لتحسين النمو البدني، واللياقة العامة والصحة، كما أنها تساعد على الترويح والسرور.

والأهداف لا تختلف بالنسبة للمعاق عن الأسوياء إلا في بعض القواعد والأسس والتنظيم والموازنة بينها وبين الإعاقة، كما يجب أن تكون الأنشطة مناسبة لوقت الفراغ والمكان (منزل، مستشفى، دار للرعاية، نادي أو مركز رياضي) بالإضافة إلى التنوع في الأنشطة . والتربية الرياضية المعدلة تعني(الرياضات والألعاب التي يتم التغير فيها لدرجة يستطيع بها المعوق غير القادر الممارسة والمشاركة في الأنشطة الرياضية.

ومعنى ذلك أن التربية الرياضية المعدلة هي البرامج الارتقائية والوقائية المتعددة والتي تشمل على الأنشطة الرياضية والألعاب، والتي يتم تعديلها بحيث تلائم حالات الإعاقة وفقاً لنوعها وشدتها، ويمكننا القول بأن ذلك يتم تبعاً لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدرتهم ليتمكنهم المشاركة في تلك البرامج بنجاح وأمان لتحقيق أغراض التربية الرياضية.

وهناك من يطلق على هذا النوع من الرياضة بالتربية الرياضية المطورة أو التنموية وذلك حينما تهدف تلك البرامج إلى تنمية وتطوير اللياقة البدنية والحركية للفرد بحيث تكون متدرجة ومتقنة وفقاً لاحتياجات كل فرد . أما التربية الرياضية الوقائية فهي تعني البرامج التي تختص بالتمرينات البدنية والتي تؤدي إلى الحد من الأمراض أو الإعاقات حتى لا تزداد الحالة سوءاً، والوقاية من أي مضاعفات قد تحدث لاستمرار الإعاقة.

لذلك يمكننا القول إن هدف الأنشطة الرياضية المعدلة هو مساعدة المعاقين على تحقيق النمو العقلي والبدني والاجتماعي والنفسي حتى يتقبل إعاقته ويتعايش معها والاعتماد على أنفسهم في قضاء حاجاتهم حتى لا يكونوا عبئاً على المجتمع بل قوة منتجة في جميع المجالات فيشاركوا في تقدم المجتمع.

ونجد أن الأنشطة الرياضية المختلفة قد أدخل عليها بعض التعديلات سواء في الأداة نفسها أو في الملاعب أو في القواعد الخاصة باللعب والقوانين لكي تتناسب مع الإعاقات، كذلك تم تعديل القوانين المنظمة لتلك الألعاب حتى تتيح لهم المشاركة بالإضافة لإكسابهم بعض المهارات التي تساعد في الحياة واللياقة البدنية والحد من الانحرافات القوامية التي تطرأ عليهم نتيجة الإعاقة.

وبالطبع لابد من تخصيص برامج رياضية معدلة خاصة بكل فئة من المعاقين حتى يسهل ممارسته وتحقيق أغراض الممارسة، كما يمكن تقديم الخدمات التي تلائم حالتهم لضمان عملية التعلم.

كذلك أنشئت اتحادات خاصة برياضات المعاقين لتسهيل ممارستهم واشتراكهم في كافة مجالات التربية الرياضية، لذلك كان لابد من النظر بعين الاعتبار إلى أهمية الرياضة لتلك الفئة من المجتمع لشتى أنواع الإعاقات لاندماجهم في المجتمع.

بعض أساليب تعديل الأنشطة الرياضية للمعاقين:

- 1- تقليل الزمن الكلي للعبة ووقت كل شوط وعدد الأشواط والنقاط اللازمة في المباراة.
 - 2- تعديل مساحة الملعب لتقليل مقدار الجهد المبذول في النشاط.
 - 3- التعديل في قواعد اللعبة وزيادة فترات الراحة النسبية.
 - 4- زيادة عدد أفراد الفريق، وذلك لتقليل المسؤولية بتوزيع الأداء على عدد أكبر من اللاعبين.
 - 5- تغيير اللاعبين في المراكز المختلفة داخل اللعبة حتى لا يتحمل أي لاعب عبئا أكبر عليه من الجهد.
 - 6- السماح بالتغيير المستمر بحيث يشارك كل فرد من اللعب ويأخذ فترة راحة أثناء المباراة.
 - 7- التغيير في وزن الأداة والتخفيف منها مثل الجلة والرمح أو في ارتفاع الشبكة حتى لا يشكل عبئا على المعاق أثناء الممارسة.
 - 8- تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد.
- كما يجب على المدرس أو المدرب السماح لأي لاعب بالخروج من المباراة عند التعب أو ظهور أي أعراض للإرهاق نتيجة لاشتراكهم في اللعب أو لزيادة حمل التدريب عليهم، وعلى المدرس أو المدرب التقييم المستمر للبرنامج وللاعبين ليتعرف على نواحي الضعف والقوة وتشخيص الحالة التدريبية وإجراء التعديلات الملائمة على البرنامج.

أسس التربية الرياضية المعدلة:

هناك حقيقة هامة هي أن أهداف التربية الرياضية للمعاقين تنبع من الأهداف العامة للتربية الرياضية من حيث النمو العضوي والعصبي والبدني والنفسي والاجتماعي حيث تركز رياضة المعاقين على وضع برنامج خاص يتكون من ألعاب وأنشطة رياضية وحركات إيقاعية وتوقيتية تتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين الذين لا يستطيعون الاشتراك في برنامج التربية الرياضية العامة دون أن يصيبهم أي ضرر، وقد تؤدي تلك المعدلة في المستشفيات أو المراكز الخاصة بالمعاقين أو المدارس، ويكون الهدف الأسمى لها هو الوصول إلى تنمية أقصى قدرة للمعاق وتقبله للذات واعتماده على نفسه، بالإضافة إلى الاندماج في المجتمع.

ويراعي عند وضع أسس التربية الرياضية المعدلة:

- 1- العمل على تحقيق أهداف التربية الرياضية العامة.

2- تهدف إلى إتاحة الفرصة للأفراد والجماعات للتمتع بنشاط بدني وتنمية مهاراته الحركية وقدراته البدنية.

3- يمكن تنفيذ تلك البرامج في المدارس أو في المستشفيات والمؤسسات العلاجية.

4- تمكن المعاق من التعرف على قدراته وإمكاناته، وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية له، واكتشاف ما لديهم من قدرات.

5- تمكن المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك من خلال الممارسة الرياضية للأنشطة الرياضية المعدلة.

ويمكن تلخيص أهداف التربية الرياضية المعدلة فيما يلي:

1- تنمية المهارات الحركية الأساسية لمواجهة متطلبات الحياة كالمشي والجري وتغيير الاتجاه وحفظ التوازن والتوافقات التي تساعد على المشاركة في أنشطة الحياة المعتادة.

2- تنمية التوافق العضلي العصبي وذلك باستخدام أجزاء الجسم السليمة لأداء النمط الحركي المناسب والالتزان لأجهزة الجسم الوظيفية.

3- تنمية اللياقة البدنية الشاملة واللياقة المهنية بما يتناسب مع نوع الإعاقة وطبيعتها، وذلك لعودة الجسم إلى أقرب ما يكون طبيعياً، وذلك بزيادة قدرته على العمل وكفاءته في مواجهة متطلبات الحياة.

4- العمل على تقوية أجهزة الجسم الحيوية والالتزان لجميع أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز العصبي والعضلي والدوري التنفسي وغيرها من الأجهزة.

5- تصحيح الانحرافات القوامية والحد منها، وعلاج بعض الانحرافات التي توجد نتيجة الإعاقة حتى تتاح لأجهزة الجسم الحيوية فرصة أداء وظائفها على كاملة.

6- زيادة قدراته من الممارسة الترويحية واستغلال وقت الفراغ في أنشطة ترويحية تعود عليهم بالفائدة مما يساعد على اكتساب السلوك الاجتماعي وتنمية حب الجماعة ورفع الروح المعنوية.

7- الاعتماد على النفس في قضاء حاجاتهم المختلفة وعدم الاعتماد على الغير مع إمكانية العيش مستقلاً معتمداً على ذاته.

محاضرة عباس عبد الحمزة كاظم: الأنشطة الرياضية المعدلة، العام الجامعي 2018/2019