

المحاضرة 3: الانشطة البدنية والرياضية المكيفة

لمحة وجيزة عن تاريخ رياضة المعاقين :

في عام 1944 م أنشئ مركز لإعادة التأهيل للطيارين الناجين من الحرب الذين تعرضوا لإصابات وذلك تحت إشراف الدكتور لودفيق قوتمان **Ludwig Guttman** وهو جراح أعصاب بمستشفى ستوك ماندفيل **Stocke Mandeville** وهو يعتبر أب الرياضة الخاصة للمعاقين.

بعد ذلك تطورت الرياضة من تأهيل إلى رياضة ترفيهية بعد ذلك ظهرت رياضة المنافسات عندما أدخل الدكتور "قوتمان" المسابقة الوطنية الأولى للرياضيين على الكراسي المتحركة، وذلك ضمن حفل افتتاح الألعاب الأولمبية بلندن عام 1948، وفي عام 1952م انضم جنود هولنديون قدامى إلى الحركة وشاركوا في الألعاب الدولية الأولى بـستوك ماندفيل ، إلا أن تنظيم الألعاب الأولمبية الموازية لم يتم إلا عام 1960 في روما بمشاركة 25 دولة.

- في عام 1976 م إبان العاب تورنتو بكندا ظهر الرياضيون ذوو القصور البصري على الساحة الأولمبية.

-في عام 1980 م في العاب ارثام بهولندا التحق بالحركة الرياضيون من ذوي الشلل الدماغى، وفي عام 1988 م بسيول في كوريا الجنوبية اشترك 61 بلدا . وكلن القاصرون عن الحركة العضوية موجودين مع ذوي الاعاقة البصرية ، وفي عام 1996 بأطلنطا التحق ذوي الاعاقات الذهنية بالألعاب الاولمبية.

وفي عام 2000 بسدني شاركت 121 دولة، وشارك فيها جميع الفئات ماعدا الصم، في 19 لعبة بتنظيم لم يقل إحكاما عن تنظيم الالعاب الاولمبية.

مفهوم النشاط البدني الرياضي:

يرى " تشارلز بيوتشر" أن النشاط البدني الرياضي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام.

الأنشطة الرياضية المكيفة:

وتعني الرياضات والألعاب التي يتم فيها التغيير لدرجة يستطيع الفرد غير القادر الممارسة والمشاركة في الأنشطة الرياضية، ومعنى ذلك هي البرامج الارتقائية والوقائية المتعددة، والتي تشمل على الأنشطة الرياضية والألعاب، والتي يتم تعديلها بحيث تلاؤم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها، ويتم ذلك تبعا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود إمكاناتهم وقدراتهم.

طرق تعديل الأنشطة الرياضية:

- التعديل في النواحي القانونية:

هناك قوانين تحكم كل نشاط رياضي وتنظم ممارسته يمكن لك كمدرب أو مدرس ان تقوم اثناء التدريب بتعديل بعض نواحي القوانين وعلى سبيل المثال:

- يمكن الغاء قاعدة التسلل في كرة القدم .

- يمكن الغاء رمية التماس بالنسبة للأطفال المعاقين ذهنيا في المدرسة.

- يمكن السماح لمس الكرة باليد للمعاقين ذهنيًا داخل المدرسة.

التعديل في عدد اللاعبين:

كل نشاط رياضي له عدد محدد من اللاعبين يمارس من خلالها النشاط ويمكن أن تزيد من عدد اللاعبين أو تقلل من عدد اللاعبين فمثلاً :

- يمكن أن تزيد عدد اللاعبين في كرة السلة للتلاميذ في المدرسة.

- يمكن أن تقلل عدد اللاعبين في مباراة لكرة القدم.

التعديل في الأداء المهاري للحركة:

لكل مهارة حركية في كل الأنشطة الرياضية طرق فنية في الأداء وعند عملية التعلم لابد أن نطبق هذه الطرق الفنية ولكن مع التلاميذ أو اللاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة يمكن تعديل ذلك أو الاستغناء عن بعض الخطوات وعلى سبيل المثال :

- يمكن ممارسة رياضة الوثب الطويل من الثبات بدلاً من الحركة .

- يمكن ممارسة مهارة دفع الجلة من المواجهة أو من على كرسي متحرك لحالات بتر الطرف السفلي.

- يمكن الاستغناء عن مهارة تنطيط الكرة في كرة السلة للاعب الكرسي المتحرك

- يمكن في تمرير الكرة في كرة اليد استخدام اليدين بدلاً من يد واحدة.

التعديل في الأدوات:

- لكل نشاط رياضي أدوات نستخدمها أثناء الممارسة، هذه الأخيرة يمكن التعديل فيها أو إضافة أو استخدام أدوات أخرى مساعدة في الأداء الرياضي مثل:
- تعديل في وضع شبكة كرة الطائرة بالنسبة لحالات الشلل وبتن الأطراف .
- زيادة قطر حلقة كرة السلة للمعاقين ذهنيا داخل المدرسة.
- استخدام كرسي ثابت أثناء دفع الجلة لحالات بتن الطرف السفلي .
- تصغير مساحة الملعب أو تكبيره حسب الحاجة إلى ذلك.
- استخدام أجهزة خاصة للرقود على الظهر في رياضة رفع الأثقال كي تناسب حالات الشلل ومبتوري الأطراف .

● أغراض النشاط البدني و الرياضي المعدل:

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

النشاط البدني والرياضي لغرض النمو البدني:

إن ممارسة الأنشطة والفعاليات الرياضية للمعاقين تساعد على بناء الكفاءة البدنية عن طريق تقوية وبناء أجهزة الجسم بواسطة هذه الفعاليات، وتمكن الفرد المعاق من تحمل المجهود البدني ومقاومة التعب، وتلعب الفعاليات الرياضية التي تشمل العضلات الكبيرة دورا هاما في بناء أجهزة الجسم الحيوية، كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي ويرى "مروان عبد المجيد" أن الشخص المعاق الذي ينعزل عن العالم يجلس على

كرسيه ليرى المجتمع من خلاله وتركه الأنشطة الرياضية سينتج عنه خوار في الجسم وتصلب في المفاصل وتهور في العضلات وضمورها،

وهذا سيؤدي بطبيعة الحال إلى تشوه في التركيب الجسمي وظهور بعض التشوهات في القوام نتيجة للجلوس الطويل، لذا فإن ممارسة المعاق للأنشطة الرياضية ستعمل على محاربة هذه العيوب والتشوهات وتساعد على النمو الطبيعي وما ينتج عنها من تكوين الجسم القوي المتناسق، وبذلك فإن النشاط البدني والرياضي كفيل في نمو وبناء الشخص المعاق وتأهيله تأهيلا صحيحا وسليما كي يصبح قادرا على العمل والإبداع.

ويقول "Hanifi" أن الممارسة الرياضية تعمل على رفع القدرات البدنية 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 استقلال ذاتي.

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 العاب يمارسها المعاق لقضاء وقت الفراغ، وإنما يعد جانبا أساسيا في العملية التربوية فهي تسعى لازدياد قابلية الفرد المعاق واكتسابه المعلومات المختلفة،

ولكي يتعلم مهارة رياضية معينة أو لعبة ما فإنه يجب أن يستعمل تفكيره الخاص ونتيجة لهذا الاستعمال تحدث المعرفة لتلك المهارة أو الفاعلية، كما أن ذلك يقود إلى استعمال التوافق العضلي

العصبي فعن طريقة الممارسة المستمرة للنشاط البدني والرياضي تنمو قدرة الفرد على التفكير والتصور والتخيل والإبداع.

النشاط البدني والرياضي لغرض النمو الحركي:

يقصد بالنمو الحركي أداء الحركة الرياضية بأقل جهد ممكن وبرشاقة وكفاءة عالية وهذا يعتمد على العمل المتناسق الذي يقوم به الجهازان العصبي والعضلي للشخص المعاق، وهي بذلك تسعى إلى مساعدة الفرد في عمله اليومي بكفاءة واقتدار وتعمل على مساعدته في السيطرة على درجة أدائه للمهارات الحركية، ولذلك كان لزاما على الفرد المعاق أن 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، وتقوي أجزائه المختلفة باتزان وتناسق، كما أنها تزيد من انتفاعه في علاج تشوهات القوام التي تحصل جراء عدم الحركة، كما أن عدم حركة الأجزاء الصحيحة للجسم تعمل على ضمور العضلات وجعلها غير قادرة على العمل الحركي المهم لبناء القدرات والكفاءات لدى المعاق.

النشاط البدني والرياضي لغرض النمو النفسي والاجتماعي:

إن من أغراض النشاط الرياضي مساعدة الشخص المعاق للتكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش معها، حيث أن ممارسته للفعاليات والأنشطة الرياضية تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع وهو يهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحيتين الفيزيولوجية والنفسية بالقضاء على الاضطرابات والتصرفات النفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة فممارسة الألعاب الرياضية المختلفة تنمي في الشخص المعاق الثقة بالنفس

أهمية النشاط البدني والرياضي للمعاق :

تعد الممارسة الرياضية ذات أهمية قصوى للمعاقين بما يفوق أهميتها للأصحاء، فضلا عن كونها ذات أهداف علاجية وبدنية ونفسية واجتماعية و تأهيلية، وفيما يلي سنتناول أهمية النشاط الرياضي للمعاقين:

- تمكن المعاق من التعرف على قدراته وإمكاناته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية له واكتشاف ما لديه من قدرات .

- 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 :

- تنمية التوافق العضلي العصبي، وذلك باستخدام أجزاء الجسم السليمة لأداء النمط الحركي المناسب والنغمة العضلية للعضلات السليمة واللاتزان لأجهزة الجسم الوظيفية .

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

- تنمية المهارات الحركية الأساسية لمواجهة متطلبات الحياة كالمشي والجري، وتغيير الاتجاه، وحفظ التوازن و التوافقات التي تساعد على المشاركة في أنشطة الحياة المتعددة .

- العمل على تقوية أجهزة الجسم الحيوية واللاتزان لجميع أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز العصبي والعضلي والدوري والتنفسي وغيرها من الأجهزة.

- تصحيح الانحرافات القوامية والحد منها وعلاج بعض الانحرافات التي توجد نتيجة الإعاقة حتى تتاح لأجهزة الجسم الحيوية فرصة أداء وظائفها كاملة.
- زيادة قدراته من الممارسة الترويحية واستغلال وقت الفراغ في أنشطة ترويحية تعود عليهم بالفائدة، مما يساعد على اكتساب السلوك التعاوني وتنمية حب الجماعة وحب الوطن ورفع الروح المعنوية.
- تنمية الاتجاهات السليمة نحو الشخصية السوية والحساسية الزائدة وزيادة الثقة بالنفس بمن حوله وقدراته
- الاعتماد على النفس في قضاء حاجاتهم المختلفة، وعدم الاعتماد على الغير مع إمكانية العيش مستقلا معتمدا على ذاته.

أسس النشاط الرياضي المعدل:

هناك حقيقة هامة هي أن أهداف التربية الرياضية للمعوقين تنبع من الأهداف العامة للتربية الرياضية من حيث النمو العضوي والعصبي العضلي والبدني والنفسي والاجتماعي، حيث تركز رياضة المعاقين على وضع برنامج خاص للنشاط التربوي يتكون من ألعاب وأنشطة رياضية وحركات إيقاعية وتوقيتية تتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين الذين لا يستطيعون الاشتراك في برنامج التربية الرياضية العام دون أن يصيبهم أي ضرر، وقد تؤدي تلك البرامج

المعدلة في المستشفيات، أو المراكز الخاصة بالمعاقين أو المدارس، ويكون الهدف الأسمى لها هو الوصول إلى تنمية أقصى قدرة للمعاق، وتقبله لذاته واعتماده على نفسه بالإضافة إلى الاندماج في المجتمع، والأنشطة الرياضية بأنواعها المختلفة هي وسيلة لا غاية، أما الترويح فهو غاية حيث يستغل الفرد فراغه بطريقة هادفة بناءة .

ويراعي عند وضع أسس التربية الرياضية المعدلة :

- العمل على تحقيق أهداف التربية الرياضية العامة .
- تهدف إلى اتاحه الفرص للأفراد والجماعات للتمتع بنشاط بدني وتنمية مهاراتهم الحركية وقدراتهم البدنية.
- يهدف البرنامج إلى التأهيل والعلاج والتقدم الحركي للمعاق وغير القادر وذلك لتنمية أقصى القدرات والإمكانات 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.

قائمة المراجع:

- الجبور نايف،(2012): رياضات ذوي الاحتياجات الخاصة، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- شرف عبد الحميد، (2001)، التربية الرياضية والحركية للأطفال الاسوياء ومتحدي الاعاقة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- علي طه سعد، أبو الليل أحمد، 2005، التربية البدنية والرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- مروان عبد المجيد إبراهيم، 1997، الألعاب الرياضية للمعوقين، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن
- _____: (2002): الموسوعة الرياضية لمتحدي الإعاقة، ط 1، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.