

الكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية
السداسي: الثاني (السادس)
اسم المادة: التربية البدنية والرياضية المكيفة
الأستاذة: رقاد العونية
قسم: علم النفس وعلوم التربية
السنة الجامعية: 2023/2022
السنة الثالثة: علوم التربية / إرشاد وتوجيه
البريد الإلكتروني: raounia@yahoo.fr
الثلاثاء: 11.30 – 13.00
مدرج: 07
الحصة رقم: 04

المحاضرة الثانية

أسس وأنواع النشاط البدني الرياضي المكيف

المحور الأول:

- أسس وأنواع النشاط البدني الرياضي المكيف
 - أسس النشاط البدني الرياضي المكيف
 - طرق تكيف الأنشطة البدنية والرياضية للمعاقين:
 - أنواع النشاط البدني الرياضي المكيف (تصنيفاته)

تمهيد:

إن أهداف لنشاط البدني الرياضي للمعاقين ينبع أساسا من الأهداف العامة للنشاط الرياضي من حيث تحقيق النمو العضوي والعصبي و البدني والنفسي والاجتماعي، حيث أوضحت الدراسات أن احتياجات الفرد المعاق لا تختلف عن احتياجات الفرد العادي، فهو كذلك يريد أن يسبح، ويرمي، ويقفز... إلخ.

1. أسس النشاط البدني والرياضي المكيف:

يشير "أنارينو، وآخرون": " أن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق، ولكن وضع حدود معينة لمستويات الممارسة والمشاركة في البرنامج تلائم إصابة أو نقطة ضعف الفرد المعاق "

وبالتالي، فإن النشاط البدني والرياضي للمعاقين يركز على وضع برنامج خاص يتكون من ألعاب وأنشطة رياضية وحركات إيقاعية وتوقيتية تتناسب مع ميول وقدرات المعاقين الذين لا يستطيعون المشاركة في برنامج النشاط البدني الرياضي العام، وقد تبرمج مثل هذه البرامج في المستشفيات أو المراكز الخاصة بالمعاقين، ويكون الهدف الأسمى لها هو تنمية أقصى قدرة ممكنة للمعاق وتقبله لذاته واعتماده على نفسه، بالإضافة إلى الاندماج في الأنشطة الرياضية المختلفة.

ويراعى عند وضع أسس النشاط البدني و الرياضي المكيف ما يلي:

- العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني والرياضي.
- إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية.
- أن يهدف البرنامج إلى التقدم الحركي للمعاق والتأهيل والعلاج.
- أن ينفذ البرنامج في المدارس الخاصة أو في المستشفيات والمؤسسات العلاجية.
- أن يمكن البرنامج المعاق من التعرف على قدراته وإمكانياته وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية.

- 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.

2. طرق تكييف الأنشطة البدنية والرياضية للمعاقين:

- بشكل عام يمكن تكييف الأنشطة البدنية والرياضية للمعاقين من خلال الطرق التالية:
- تغيير قواعد الألعاب، (التقليل من مدة النشاط، تعديل مساحة الملعب، تعديل ارتفاع الشبكة أو هدف السلة، تصغير أداة اللعب، زيادة مساحة التهديد)
 - تقليل النشطة 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 طرق السماح بالتغيير المستمر والخروج في حالة التعب.
 - تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية أو إمكانات كل فرد.

3. أنواع النشاط البدني الرياضي المكيف (تصنيفاته)

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي الأنشطة البدنية والرياضية، فقد تعددت وتتنوع أشكالها، فمنها التربوية والتنافسية، ومنها العلاجية والترويحية أو الفردية والجماعية. سوف نذكر بعض التصنيفات والأنواع:

أولاً: التقسيم من الناحية الاجتماعية:

هناك نوعان من الأنشطة:

1. الأنشطة الفردية: نشاط يمارسه الفرد وحده دون الاستعانة بالآخرين، مثل: الملاكمة، ركوب الخيل، الجباز، المصارعة.
2. الأنشطة الجماعية: يمارسها الفرد داخل الجماعة، وهو ما يسمى بنشاط الفرق، مثل: كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة.

ثانياً: التقسيم تبعاً لأوجه النشاط وللطريقة التي يؤدي بها النشاط:

يمكن تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها النشاط، فمنها ما يحتاج إلى أدوات ووسائل، والبعض الآخر لا يحتاج لذلك. ومن بين هذه الأقسام نذكر:

1. ألعاب المنافسة: تحتاج إلى مهارات وتوافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب ونوع الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فردياً أو جماعياً.
2. ألعاب هادئة: لا تحتاج على مجهود جسماني، يقوم بها الفرد مع أقرانه في جو هادئ كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الفرق وغالباً ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم
مثل: الاسترخاء.
3. ألعاب بسيطة: ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل، وتتمثل في أناشيد وقصص مقروءة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.