

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: 05

المحاضرة الثانية (تابع)

أسس وأنواع النشاط البدني الرياضي المكيف

ثالثا: التقسيم تبعا للسلم العام والشامل:

أما عن السلم العام والشامل، فيمكن تقسيم النشاط البدني الرياضي إلى ثلاث أنواع رئيسية هي:

1. النشاط الرياضي الترويحي:

هو نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل وأثناء وبعد الممارسة، وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية، وهي سمات في حاجة كبيرة على تنميتها وتعزيزها للمعاقين.

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

إن مزاوله النشاط البدني والرياضي 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 و النفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة، كالجهاز الدوري والتنفسي والعقلي والعصبي.

ويرى "ريملي عباس": "أن النشاط البدني الرياضي يخدم عدة وظائف نافعة، إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح الأطفال إشباعا عاطفيا، كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس، والخلق والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الانجاز، والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من أجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية".

كما أكد "مروان عبد المجيد" أن النشاط البدني والرياض يشكل جانبا هاما في نفس المعاق، إذ يمكنه مما يلي:

- استرجاع العناصر الواقعية للذات والصبر
- الرغبة في اكتساب الخبرة والتمتع بالحياة
- يساهم بدور إيجابي في إعادة التوازن النفسي للمعاق والتغلب على الحياة الرتيبة والمملة بعد الإصابة.
- كما تهدف الرياضة الترويحية إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصدقة لدى الطفل المعوق، وبالتالي تدعم الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعوق من عزلته التي فرضها على نفسه في المجتمع.

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي إلى ما يلي:

- أ. **الألعاب الصغيرة الترويحية:** هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب مثل: الجري، ألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة.. وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة ادواتها وسهولة ممارستها.
- ب. **الألعاب الرياضية الكبيرة:** وهي الأنشطة الرياضية التي تمارس باستخدام الكرة، ويمكن تقسيمها طبقاً لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طيلة السنة.
- ت. **الرياضات المائية:** وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف، أو الزوارق، تعتبر هذه الأنشطة خاصة السباحة من أحب ألوان الترويح.

2. النشاط الرياضي العلاجي:

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

3. النشاط الرياضي التنافسي :

يسمى أيضاً برياضة النخبة أو رياضة المستويات العالية، وهي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبياً، هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم.

خلاصة:

نستنتج مما سبق ذكره أن تأهيل وتعليم وتدريب ذوي الاحتياجات الخاصة للتكيف مع المجتمع بات أكثر من ضروري، ولذلك تعد النشاطات البدنية والرياضية المكيفة (المعدلة) المخرج الوحيد والسبيل الأمثل لمساعدة المعاقين على تحقيق النمو البدني والعقلي والاجتماعي والنفسي حتى يتقبلوا إعاقاتهم ويتعايشون معها، مما يمكنهم من الاعتماد على أنفسهم في قضاء حاجياتهم وبذلك لن يكونوا عبئاً على المجتمع.