

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: 06

المحاضرة الثالثة

أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف ومعوقاته

المحور الثاني:

- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف ومعوقاته.
 - أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف.
 - معوقات النشاط البدني الرياضي المكيف.

تمهيد:

عندما يصنف الطفل كمعوق، فإن ذلك يقدم كملاحظة للمربين والأبوين من أن الطفل أصبح معتمد على الآخرين في مهاراته الحياتية الاجتماعية، ولذلك فإن المربي الرياضي يمكن أن يلعب دورا كبيرا في التقليل من المخاطر وتسهيل الحياة المستقلة من خلال النشاط البدني الرياضي المكيف لأن برنامجه هو جزء حيوي من البرنامج التربوي العام الذي صمم للوصول إلى أقصى مدى للعيش بكفاءة ذاتية في المجتمع.

1. أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف:

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1978 بأن حقوق الإنسان لا بد أن تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، وذلك لأهمية الأنشطة الرياضية البدنية بيولوجيا، واجتماعيا، ونفسيا، وتربويا، واقتصاديا، وسياسيا.

أولا: الأهمية البيولوجية

- إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها المتمثلة فيما يلي:
 - الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص.
 - يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم، وتقل سمته، فيزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية.

ثانيا: الأهمية الاجتماعية

- التشجيع على تنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانطواء على الذات.
- انتشار الروح الرياضية والتعاون وتقبل الآخرين بغض النظر عن ظروفهم الجسمية والعقلية والصحية.
- التنمية الاجتماعية والمتعة والبهجة، واكتساب المواطنة الصالحة

- التعود على القيادة والتبعية، والارتقاء والتكيف الاجتماعي.
- مساعد الشخص المعوق على التكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش فيه، وسهولة الاتصال مع الآخرين.
- تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة، فضلا عن شعوره بالسرور.
- كما أن للبيئة والمجتمع والأصدقاء الأثر الكبير على نفسية الفرد المعاق.

ثالثا: الأهمية النفسية

- تقع الأهمية بالنسبة لممارسة الرياضة والترويح أنها تؤكد على مبدئين هما:
1. السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.
 2. أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والمدرّب، ومع المشترك الآخر.
- وتكمن أهمية الأنشطة البدنية والرياضة المكيفة نفسا فيما يلي:
- تساهم الأنشطة الرياضية بطريقة فعالة في إشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها وبوصول لشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء.

رابعا: الأهمية الاقتصادية

- تظهر أهمية الرياضة في حياة المجتمع من خلال ترك للأفراد فرصة للترويح عن النفس وفي هذا مكافحة للتعب والاعتراب والإرهاق العصبي، وبالتالي يعوضها بالراحة النفسية والتسلية.
- مما يزيد في المردودية لدى العاملين مهما كانت ظروفهم.
- كما أن النجاح في مختلف المسابقات الرياضية يعود بالفائدة المادية على الفرد والبلد.

خامسا: الأهمية التربوية

- بالرغم من أن الرياضة والترويح يشملان النشطة التلقائية، فقد أجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على المشترك بالفائدة من بينها ما يلي:
- تعلم مهارات وسلوك جديدين مثل اكتساب حركات يدوية أو بالرجل جراء مداعبة الكرة، وكذا مهارات جديدة لغوية ونحوية.
 - العقل السليم في الجسم السليم، فهي تساعد تقوية الذاكرة.
 - تعلم حقائق المعلومات، من بينها أن الفرد يتعرف على جسمه وعلى قدراته.
 - اكتساب قيم ايجابية مثل الروح الرياضية، والتعاون، والتسامح، وروح المساعدة والعمل ضمن مجموعات، واحترام الغير.

سادسا: الأهمية العلاجية

- تسمح ممارسة الأنشطة الرياضية البدنية للفرد بالابتعاد عن الآفات الاجتماعية والعنف.
- تطوير مهارات حركية تروحية للعمل المستقل في المجتمع دون الاتكال على الغير.
- التخلص من الاضطرابات العصبية والنفسية.
- التخفيف من أزمات الربو والسكري والسمنة.

2. معوقات النشاط البدني الرياضي المكيف

- ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في النشاط الرياضي للمعوقين تتمثل فيما يلي:
1. **الوسط الاجتماعي:** إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا مهما في انتشار كثير من نشاطات اللهو والتسلية و اللعب، وقد تكون حاجزا أمام انتشارها.
 2. **المستوى الاقتصادي:** تتمثل في استطاعة دخل العمال وباقي أفراد المجتمع لاشباع حاجاتهم الترويحية أو في علاجهم من بعض الأمراض نتيجة غلاء تلك الخدمات.

3. **السن:** تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار، وأن الطفل كلما نَمى وكبر في السن قل نشاطه في اللعب والرياضة.
4. **الجنس:** تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها الإناث، ففي مرحلة الطفولة تفضل البنات اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي، بينما يفضل البنين اللعب باللعب المتحركة واللعب الآلية وألعاب المطاردة.
5. **درجة التعلم:** أكدت كثير من الدراسات لاجتماعية أن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسلياتهم وهواياتهم.
6. **الجانب التشريعي:** بمعنى أن معظم المجتمعات ليس لديها تشريعات كافية في رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة، والتكفل بهم خاصة منها الحق في ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها خصوصا في الدول العربية وتوفير الخدمات الرياضية والترفيهية للخواص، مما يشكل عائقا في تقديم الخدمات الضرورية لهذه الفئة.

خلاصة:

نستنتج مما سبق ذكره النشاطات البدنية والرياضية المكيفة لها أهمية كبيرة في حياة ممارسيها (بيولوجيا، واجتماعيا، ونفسيا، وتربويا، واقتصاديا، وسياسيا)، مهما كانت وضعيتهم سواء عاديين أو مرضى أو من ذوي الاحتياجات الخاصة، لكن قد تكون هناك حواجز وصعوبات تقف حائلا دون ممارسة حق الفرد في الرياضة والترفيه تعود لأسباب (اجتماعية، واقتصادية، والسن، والجنس، ومستوى ودرجة التعلم، وكذا الجانب التشريعي).