



#### المحاضرة (٤)

#### الأنشطة الرياضية المعدلة:

في بداية القرن الحالي ومنذ اكثر من ٥٠ عام كانت التربية الرياضية اساسا تعتمد على تنمية الجسم والعقل، وفي عام ١٩٢٠ اتجه الاهتمام الى ادخال البرامج والنظريات التعليمية الحديثة الى الملاعب وصالات اللعب بالنسبة للمعاق كجزء مكمل للعلاج الطبي، وقد زاد الاهتمام بها في اعقاب الحرب العالمية الثانية وذلك حفاظا على المقاتلين بدنيا وعقليا وخاصة مصابي الحرب .

تعد اليوم التربية البدنية وعلوم الرياضة جزء هاما من التربية العامة وقد عدلت الالعب لتحسين النمو البدني و اللياقة البدنية العامة والصحة كما انها تساعد على الترويح والسرور .

الاهداف لاتختلف بالنسبة للمعاق عن الاسوياء الا في بعض القواعد والاسس والتنظيم والموازنه بينها وبين الاعاقة ، كما ان اهمية مرونتها ومناسبتها لوقت الفراغ والمكان ( منزل - مستشفى - دار للرعاية - نادي - مركز ) بالاضافة الى تنوع الانشطة .

ونجد ان الأنشطة الرياضية المختلفة قد ادخل عليها بعض التعديلات سواء في الأداة نفسها او في الملاعب او في القواعد الخاصة باللعب والقوانين لكي تتناسب مع الاعاقات ، تم تعديل القوانين المنظمة لتلك الالعاب حتى تتيح لهم المشاركة بالاضافة لاكتسابهم بعض المهارات التي تساعد في الحياة واللياقة البدنية والحد من الانحرافات القوامية التي تطرا عليهم نتيجة الاعاقة .

اساليب تعديل بعض الانشطة الرياضية للمعاقين

١- تقليل الزمن الكلي للعبة ووقت الشوط وعدد الاشواط والنقاط اللازمة في

المباراة.

٢- تعديل مساحة الملعب لتقليل مقدار الجهد المبذول

في النشاط.

٣-التعديل في قواعد اللعبة وزيادة فترات الراحة النسبية.

٤-زيادة عدد افراد الفريق ، وذلك لتقليل المسؤولية بتوزيع الاداء على عدد اكبر

من اللاعبين.

٥- تغيير اللاعبين في المراكز المختلفة داخل اللعبة حتى لا يتحمل اى لاعب

عبئا اكبر عليه من الجهد.

٦- السماح بالتغير المستمر بحيث يشارك كل فرد من اللعب وياخذ فترة راحة اثناء

المباراة.

٧- التغيير في وزن الاداة والتخفيف منها مثل الجلة والرمح ارتفاع الشبكة حتى لا يشكل عبئا على المعاق اثناء الممارسة.

٨- تقسيم النشاط على اللاعبين تبعا للفروق الفردية وامكانيات كل فرد.

كما يجب على المدرس او المدرب السماح بالخروج من المباراة عند التعب او ظهور أي اعراض للارهاق نتيجة لاشتراكهم في اللعب او لزيادة حمل التدريب عليهم ، وعلى المدرس او المدرب التقييم المستمر للبرنامج وللاعبين ليتعرف على نواحي الضعف والقوة وتشخيص الحالة التدريبية واجراء التعديلات الملائمة علالبرنامج.

#### اسس التربية الرياضية المعدلة

هناك حقيقة هامة هي ان اهداف التربية الرياضية للمعاقين تتبع من الاهداف العامة للتربية الرياضية من حيث النمو العضوي والعصبي والعضلي والبدني والنفسي والاجتماعي حيث تركز رياضة المعاقين على وضع برنامج خاص للنشاط التربوي ويتكون من العاب وانشطة رياضية وحركات ايقاعية وتوقيتية تتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين الذين لا يستطيعون الاشتراك في برنامج التربية الرياضية العام دون ان يصيبهم أي ضرر، وقد تؤدي تلك البرامج المعدلة في المستشفيات او المراكز الخاصة بالمعاقين او المدراس، ويكون الهدف الأسمى لها هو الوصول الى تنمية اقصى قدرة للمعاق وتقبله لذاته واعتماده على نفسه، بالاضافة الى الاندماج

في المجتمع والانشطة الرياضية بانوعها المختلفة هي وسيلة الى غاية ،اما الترويج فهو غاية حيث يستغل الفرد فراغه بطريقة هادفة بناءة.

يراعى عند وضع اسس التربية الرياضية المعدلة مايلي:-

١. العمل على تحقيق اهداف التربية الرياضية العامة.
٢. تقوم على نفس اسس التربية العامة.
٣. اتاحة الفرصة الافراد والجماعات للتمتع بنشاط بدني وتنمية مهارته الحركية وقدراته البدنية.
٤. التاهيل ولعلاج والتقدم الحركي للمعاق وذلك لتنمية اقصى قدراته وامكانات لديه.
٥. يمكن تنفيذ تلك البرامج في المدارس والمستشفيات والمؤسسات العلاجية.
٦. للمعاقين بمختلف فئاتهم الحق في الاستفادة من برامج التربية الرياضية كجزء من البرنامج التربوي بالمدارس.
٧. تمكن المعاق من التعرف على قدراته وامكاناته ،وحدود اعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية له، واكتشاف مالمديهم من قدرات.
٨. تمكن المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترم الذات واحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك من خلال الممارسة الرياضية للانشطة الرياضية المعدلة.

اهداف التربية الرياضية المعدلة

١- تنمية المهارات الحركية الأساسية

٢- تنمية اللياقة البدنية الشاملة

٣- تنمية التوافق العضلي العصبي

٤- العمل على تنمية أجهزة الجسم الوظيفية

٥- تقويم التشوهات القوامية

٦- تنمية الإحساس

٧- زيادة الرغبة على الممارسة الترويحية

٨- الاعتماد على النفس في قضاء الحاجات المختلفة وعدم الاعتماد على الغير

### تصنيف الرياضة للمعاقين

هناك العديد من التصنيفات الرياضية للمعاقين ، وفيما يلي تصنيف جامع وشامل

لعدد من وجهات النظر:

أ -الرياضة العلاجية:

تعد ممارسة الرياضة للمعاقين احدى وسائل العلاج حيث تؤدي على هيئة تمارين

علاجية كاحدى طرق العلاج الطبيعي التي تسهم في تاهيل المعاقين ،بالاضافة الى

امتدادها ما بعد الجراحة والجبس ...وخاصة في الكسور وتاهيل مصابي العمود

الفقرى والنخاع الشوكي كالشلل النصفي والشلل الرباعي...ويستمر هذا الاثر

الايجابي للتمارين في تاهيل المعاقين ومساعدتهم على استعادة اللياقة البدنية من

قوة ومرونة وتحمل وتوافق عضلي عصبي. واستعادة لياقة الفرد للحياة العامة وما يصادفه فيها الى مابعد خروجه من المستشفى ومراكز التأهيل حيث تلعب الرياضة التأهيلية دورا هاما في هذا المجال.

#### ب- الرياضة الترويحية:

وهي الرياضة التي تهدف الى تنمية الجانب الترويحي بدرجة كبيرة نسبيا وان كنا لا ننكر ما للرياضة التنافسية من جوانب ترويحية ايجابية مفيدة.

وتتدرج الرياضة الترويحية من انواع هادئة نسبيا مثل العاب التسلية الى انواع عنيفة مثل تسلق الجبال مثلا.

وتختلف الرياضة الترويحية عن الرياضة التنافسية في نسبة المجهود البدني والعصبي المبذول، فالمجهود المبذول في لعبة الشطرنج مثلا لا يوازي المجهود المبذول في ممارسة رياضات تنافسية مثل السباحة، او الفروسية او الاسكواش او الجري... الخ

وتدخل في نطاق الرياضة الترويحية رياضات اخرى مثل: البليارد، البولينج، والصيد،. كما تدخل تلك الرياضات ايضا في انواع الرياضة التنافسية.

#### ج- الرياضة التنافسية:

يهدف هذا النوع من النشاط الرياضي الى الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية كما تضمن رياضة المستويات العليا. والواقع ان الرياضة التنافسية تعتمد على التدريب العلمي السليم والتطوير في الادوات والامكانات والطب الرياضي ،ويجب الالتزام في تلك الرياضة التنافسية بالقواعد والقوانين الخاصة بالاداء ، كما يجب الالتزام بالتقسيمات الفنية والطبية التي تعتمد على درجة اللياقة البدنية او النفسية والصحية للمعاق ومستوى الاصابة، وذلك قبل المشاركة في الانشطة التنافسية حتى يتحقق مبدأ العدالة ،بالاضافة الى الاستفادة الكاملة من المشاركة ، وتجنباً لحدوث اى مضاعفات طبية تؤثر عاى حياة المعاق.

#### د- الرياضة المخاطرة:

يشير هذا النوع من الرياضات الى الانشطة التي تزداد فيها المخاطرة بدرجة كبيرة ، وقد تمارس فردية اوجماعية مثل التزلق ،التزلق على الجليد ،سباق السيارات ،والدرجات البخارية كما ان الغطس في المياه الضحلة يسبب الكسور في الفقرات العنقية او الشلل الرباعي ...لذلك لابد من اتباع تعليمات الامن والسلامة وخاصة في الرياضات التي تحتاج الى درجة عالية في الاداء الفني.

#### هـ - الرياضة الاجتماعية:

حيث يرتبط بالتأهيل المهني الذي يساعد المعاق على اعادة تكيفه مع المجتمع وذلك بتدريب المعاق على ممارسة مهنة سابقة او جديدة تبعا لنوع اعاقته ودرجتها وميوله.

كما يمكن اشتراك المعاقين مع الاسوياء في الممارسة حتى يعتادوا الاندماج بالمجتمع ، ونذكر بعضا لتلك المنافسات المشتركة:

كرماية السهم، تنس الطاولة(الشلل والبتر)،البليارد، السباحة للمعاقين (للبتر - المكفوفين - الصم)،فيندمج المعاق بفاعلية في ممارسة مع الاصحاء كما يتحتم ان يقوم اصحاب الاعمال يقومون بتشغيل المعاقين الرياضيين.

و- المشاركة السلبية:

من المعلوم ان هذا النوع يقوم على المشاركة المعتمدة على المشاهدة الرياضية سواء أمام التلفزيون، او حضور المباريات في الملاعب،مثال ذلك مباريات القدم والتنس وكرة السلة وكرة اليد .. ويشترك الاسوياء مع المعاقين في هذا النوع حيث يساهم في ازالة القلق والتوتر والحد من العدوان، مما لا شك فيه ان ذلك يؤدي الى التغلب على روتين الحياة ويقطع الملل بالاندماج في مشاهدة.