



المحاضرة (٤)

الأنشطة الرياضية المعدلة:

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

تعد اليوم التربية البدنية وعلوم الرياضة جزءا هاما من التربية العامة وقد عدلت الألعاب لتحسين النمو البدني واللياقة البدنية العامة والصحة كما انها تساعد على الترويح والسرور .

الاهداف لا تختلف بالنسبة للمعاق من الاسوياء الا في بعض القواعد والاسس والتنظيم والتوازنه بينها وبين الاعاقة ، كما ان اهمية مرونتها ومناسبتها لوقت الفراغ والمكان (منزل - مستشفى - دار للرعاية - نادي - مركز) بالإضافة الى تنوع الأنشطة .

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 الإمكانيات ، ثم تعديل القوانين المنظمة لتلك الألعاب حتى تتيح لهم المشاركة بالإضافة لاكتسابهم بعض المهارات التي تساعدهم في الحياة واللياقة البدنية والحد من الاعترافات القوامية التي تطرا عليهم نتيجة الإمالة .

اماليب تعديل بعض الأنشطة الرياضية للمعاقين

- ١- تقليل الزمن الكلي للعبة ووقت الشوط وعدد الاشواط والنقاط اللازمة في المباراة.
- ٢- تعديل مساحة اللعب 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- تغير اللاعبين في المراكز المختلفة داخل اللعبة حتى لا يتحمل اي لاعب عبئا اكبر عليه من الجهد.
- ٦- السماح بالتغير المستمر بحيث يشارك كل فرد من اللعب ويأخذ فترة راحة أثناء المباراة.

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

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

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

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 وتوفيقية 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 المدارس، ويكون الهدف الاساسي لها هو الوصول الى تنمية القوي قدرة للمعاق وتقبله لذاته واعتماده على نفسه، بالإضافة الى الاندماج في المجتمع والانشطة الرياضية بانوعها المختلفة هي وسيلة الى غاية، اما الترويج فهو غاية حيث يستغل الفرد فراغه بطريقة هادفة بناءة.

براعي عند وضع اسس التربية الرياضية المعدلة مايلي:-

1. العمل على تحقيق اهداف التربية الرياضية العامة.
2. تقوم على نفس اسس التربية العامة.
3. اتاحة الفرصة للأفراد والجماعات للمتع بنشاط بدني وتنمية مهارته الحركية وقدراته البدنية.
4. التأهيل ولعلاج والتقدم الحركي للمعاق وذلك لتنمية القوي قدراته وامكانيات لديه.
5. يمكن تنفيذ تلك البرامج في المدارس والمستشفيات والمؤسسات العلاجية.
6. للمعاقين بمختلف فئاتهم الحق في الاستفادة من برامج التربية الرياضية كجزء من البرنامج التربوي بالمدارس.
7. تمكن المعاق من التعرف على قدراته وامكانياته، وهدوء اعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية له، واكتشاف ما لديهم من قدرات.

٨. تمكن الحاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات واحساسه
بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك من خلال الممارسة
الرياضية للأنشطة الرياضية المعتادة.

اهداف التربية الرياضية المعتادة

- ١- تنمية المهارات الحركية الأساسية
- ٢- تنمية اللياقة البدنية الشاملة
- ٣- تنمية التوافق العضلي العصبي
- ٤- العمل على تنمية أجهزة الجسم الوظيفية
- ٥- ترويم المشوهات القوامية
- ٦- تنمية الإحساس
- ٧- زيادة الرغبة على الممارسة الترويحية
- ٨- الانتماء 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 جهات النظر:

أ- الرياضة العلاجية:

تعد ممارسة الرياضة للمعاقين احدى وسائل العلاج حيث تؤدي على هيئة تمرينات علاجية كاهدى طرق العلاج الطبيعي التي تسهم في تاهيل المعاقين ،بالاضافة الى امتدادها ما بعد الجراحة والجس ..وخاصة في الكسور وناهيل مصابي العمود الفقري والنخاع الشوكي كالشلل النصفي والشلل الرباعي...ويستمر هذا الاثر الايجابي للتمرينات في تاهيل المعاقين ومساعدتهم على استعادة اللياقة البدنية من قوة ومرونة وتعمل وتوافق عضلي عصبي . واستعادة لياقة الفرد للحياة العامة وما يصادفه فيها الى ما بعد خروجه من المستشفى ومراكز التاهيل 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 ألعاب التسلية الى انواع عنيفة مثل تسلق الجبال مثلا.

وتختلف الرياضة الترويحية عن الرياضة التنافسية في نسبة الجهود البدنيوالعصبي المبذول ، فالجهود المبذول في لعبة

الشطرنج مثلا لا يوازي الجهود 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 والامكانيات 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 والعصبية للمعاق ومستوى الاصابة، وذلك قبل المشاركة في الانشطة التنافسية حتى يتحقق مبدأ العدالة ، بالإضافة الى الاستفادة الكاملة من المشاركة ، وتجنباً لحدوث اي مضاعفات طبية تؤثر على حياة المعاق .

د- الرياضة المخاطرة:

يشير هذا النوع من الرياضات الى الانشطة التي تزداد فيها المخاطرة بدرجة كبيرة ، وقد تمارس فردية او جماعية مثل

التزحلق ، التزحلق على الجليد ، سباق السيارات والدرجات البخارية كما ان الغطس في المياه الضحلة بسبب الكسور في العظام 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 الحاقق على اعادة تكيفه مع المجتمع وذلك بتدريب الحاقق على ممارسة مهنة سابقة او جديدة تبعاً لنوع اعاقلته ودرجاتها وميوله .

كما يمكن اشراك المعاقين مع الاسوياء في الممارسة حتى يعشروا الاندماج بالمجتمع ، ونذكر بعضاً لتلك المنافسات المشتركة :

كرماية السهم ، تنس الطاولة (الشلل والبتر) ، البليارد ، السباحة للمعاقين (البتر - المكفوفين - العم) ، فيند مع الحاقق بفاعلية في ممارسة مع الاصحاء كما يتعلم ان يقوم اصحاب الاعمال يقومون بتشغيل المعاقين الرياضيين .

و- المشاركة السلبية:

من المعلوم ان هذا النوع يقوم على المشاركة المعتمدة على المشاهدة الرياضية سواء امام 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 ويتطوع الملل بالاندماج في
مشاهدة.