



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH  
جامعة الشهيد الشاذلي بن جديد، تبسة  
CHADLI BENJIDJI LAHREJ UNIVERSITY, TEBESSA



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities



## مطبوعة دروس في مقياس:

# مدخل النشاط البدني الرياضي المكيف

موجهة لطلبة السنة الأولى ليسانس

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

من إعداد الأستاذ: د. زمالي حسان

[hassane.zemali@univ-tebessa.dz](mailto:hassane.zemali@univ-tebessa.dz)

أستاذ: محاضر قسم ب- / قسم: التدريب الرياضي

السنة الجامعية: 2022 / 2023



المجلس العلمي

16 جانفي 2023

تبسة في:

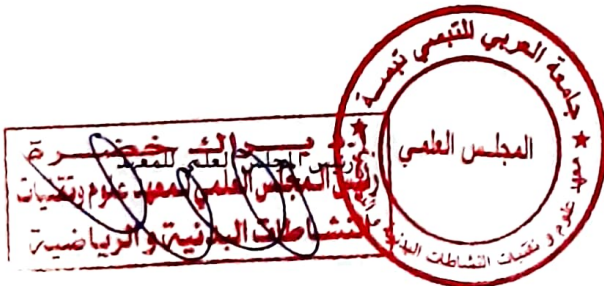
الرقم: 03.../م.ع.ت.ن.ب.ر.ج.ش.ش.ع.ت.ت/2023

مستخرج من محضر المجلس العلمي للمعهد  
جلسة يوم 16 جانفي 2023

بناء على محضر المجلس العلمي المنعقد بتاريخ السادس عشر من شهر جانفي عام  
الفين وإثنين وعشرين، وعلى الساعة الواحدة مساء، انعقد المجلس العلمي لمعهد علوم  
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في دورته العادية رقم (2023/01) حيث صادق على  
إقتراح لجنة خبراء لتقييم مطبوعة بيداغوجية بعنوان: مدخل النشاط البدني الرياضي  
المكيف للأستاذ: زمالي حسان، أستاذ محاضر-ب-

أعضاء اللجنة:

الأستاذ	الرتبة العلمية	الجامعة
01 قاسي فيصل	أستاذ	جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي - تبسة
02 حاج مختار	أستاذ محاضر-أ-	جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي - تبسة
03 مزروع السعيد	أستاذ	جامعة محمد خيضر - بسكرة





المجلس العلمي

29 ماي 2023

تبسة في:

الرقم: 1/2023/ع.م/ع.ت.ن.ب.ر/ج.ش.ش.ع.ت.ت/2023

مستخرج من محضر المجلس العلمي للمعهد  
جلسة يوم 29 ماي 2023

بناء على محضر المجلس العلمي المنعقد بتاريخ التاسع والعشرين من شهر ماي عام ألفين وثلاثة وعشرين وعلى الساعة العاشرة صباحا، في دورته العادية رقم: (2023/02) أين تمت المصادقة على نتائج اقتراح تعيين لجنة الخبرة لدراسة المطبوعة البيداغوجية المذكورة أدناه،

حيث يشهد رئيس المجلس العلمي بأن مطبوعة: مدخل النشاط البدني الرياضي المكيف لطلبة السنة الأولى ليسانس ل. م. د/ ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية للأستاذ: زمالي حسان، الرتبة: أستاذ محاضر قسم-ب-

• وبعد ورود التقارير الايجابية للأساتذة الخبراء الآتية أسماؤهم:

الجامعة	الرتبة العلمية	الأستاذ	
جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي - تبسة	أستاذ	قاسمي فيصل	01
جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي - تبسة	أستاذ محاضر قسم-أ-	حاج مختار	02
جامعة محمد خيضر بسكرة	أستاذ	مزروع السعيد	03

أنها مقبولة من الناحية الشكلية والعلمية ومتوافقة مع محتوى البرنامج التكويني لطلبة السنة الأولى ليسانس ل. م. د/ ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH  
جامعة الشهيد الشاذلي بن جديد، تبسة  
CHADLI BENJADDI LAURET UNIVERSITY, TEBESSA



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities



## مطبوعة دروس في مقياس:

# مدخل النشاط البدني الرياضي المكيف

موجهة لطلبة السنة الأولى ليسانس

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

من إعداد الأستاذ: د. زمالي حسان

[hassane.zemali@univ-tebessa.dz](mailto:hassane.zemali@univ-tebessa.dz)

أستاذ: محاضر قسم ب- / قسم: التدريب الرياضي

السنة الجامعية: 2022 / 2023



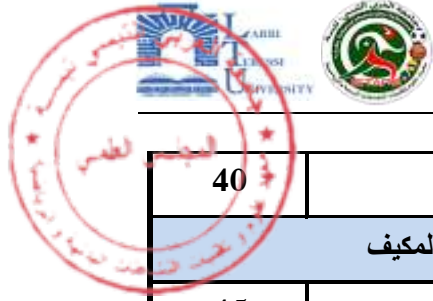






## قائمة المحتويات

الرقم	العنوان	الصفحة
/	- قائمة المحتويات	أ
/	- قائمة الملاحق	ج
/	- مقدمة	01
<b>01- المحور الأول: مدخل لنظرية ومنهجية النشاط الرياضي المكيف</b>		
	- تمهيد	04
1-1	- النشاط البدني الرياضي	04
2-1	- النشاط البدني الرياضي المكيف	07
<b>02- المحور الثاني: أهداف وأغراض النشاط الرياضي المكيف</b>		
	- تمهيد	13
1-2	- أهداف النشاط البدني الرياضي المكيف	13
2-2	- أغراض النشاط البدني الرياضي المكيف	15
<b>03- المحور الثالث: غايات وأهمية النشاط الرياضي المكيف</b>		
	- تمهيد	20
1-3	- غايات النشاط البدني الرياضي المكيف	20
2-3	- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف	21
<b>04- المحور الرابع: أسس ومبادئ النشاط الرياضي المكيف</b>		
	- تمهيد	27
1-4	- أسس ومبادئ النشاط البدني الرياضي المكيف	27
2-4	- أسس ومبادئ التربية البدنية الخاصة	29
<b>05- المحور الخامس: الخصائص العامة للنشاط الرياضي المكيف</b>		
	- تمهيد	32
1-5	- النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف	32
2-5	- تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف	36
3-5	- تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف حسب طبيعة النشاط	37



40	- معوقات النشاط البدني الرياضي المكيف	4-5
<b>06- المحور السادس: طرائق وأدوات تدريس وتدريب النشاط الرياضي المكيف</b>		
45	- تمهيد	
45	- البرنامج الرياضي المكيف	1-6
46	- عناصر البرنامج الرياضي المكيف	2-6
50	- تنفيذ البرنامج الرياضي المكيف	3-6
51	- تقويم البرنامج الرياضي المكيف	4-6
52	- خطوات تنفيذ برنامج النشاط الرياضي المكيف	5-6
56	- أساليب التعديل في أنشطة ذوي الاحتياجات الخاصة	6-6
59	- خاتمة	/
/	- المصادر والمراجع	
/	- الملاحق	





## قائمة الملاحق

الرقم	الملحق
01	- بطاقة التنظيم السداسي للتعليم (السداسي الثاني)
02	- بطاقة تنظيم وحدات التعليم الاستكشافية
03	- البرنامج المفصل لمقياس النشاط البدني الرياضي المكيف



# مقدمة

**مقدمة:**

اتجهت معظم دول العالم إلى العناية بصحة الأفراد، والعمل على تكامل شخصياتهم وقد أصبحت موضع الاهتمام والرعاية حتى توفر للفرد حياة مستقرة يشعر فيها بالرضا والاطمئنان والسعادة والإقبال على الحياة وذلك من أجل توفير الراحة النفسية، حيث أصبحت أمراض العصر تلك الأمراض التي ترجع للأسباب النفسية أو الأزمات الاجتماعية وفترات وصراعات وانفعالات وحرمان وقسوة وضغوطات الحياة اليومية التي ألتى يعيشها الفرد من خلال العلاقات التي تربطه بالمجتمع، وفي المجتمع نجد فئة تحيا حياة مضطربة في جو من الحرمان والإحباط وهي فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حيث نجد أن أعراضها تتخذ شكلا جسما ومن هذه الأعراض الأمراض النفسية كدليل قاطع على وجود علاقة التفاعل بين الجسم والنفس وحدث التأثير المتبادل بينهما لذلك فقد دعى الباحثين في العلوم الإنسانية وعلماء النفس إلى الاهتمام بتلك المواضيع والدراسات التطبيقية والتجريبية وتصنيف الأفراد وفقا لقدراتهم من جميع جوانبها لخدمة هذه الفئة.

يعتبر النشاط الرياضي المكيف أحد أسمى وأرقى الخدمات المقدمة للفئات الخاصة، فمن خلاله يعبرون عن ذواتهم ويكسرون حاجز الإعاقة ويزيلون نظرة الشفقة الملازمة لهم وعقدة الشعور بالعجز والنقص، ويشبعون رغباتهم بممارسة أنشطة بدنية تتلاءم مع قدراتهم واحتياجاتهم البدنية والنفسية، وذلك عن طريق تعديل وتكييف الأنشطة في عدة نواحي حسب الفئة الممارسة له ليصبح في متناولهم المشاركة فيه دون خوف ودون عوائق.

يلعب النشاط البدني الرياضي المكيف دورا كبيرا في حياة المعاق بصفة عامة، بحيث يتيح له الفرصة للاحتكاك مع الآخرين والتفاعل معهم بطريقة تمكنه من تحقيق الراحة البدنية والنفسية والعقلية



وتدعيم الثقة بالنفس، من خلال الأنشطة والألعاب التي تبين مسؤولياته وقدراته على العطاء والتعبير عن الذات، فضلا عن التحرر من الشعور بالنقص والتحكم في السلوك وبالتالي تحسين الأداء في جميع ميادين الحياة.

يهدف النشاط البدني المكيف عن طريق خصوصياته إلى مساعدة ومراقبة كل الأشخاص في حالة إعاقة على إبراز كفاءاتهم ومؤهلاتهم وقدراتهم الذاتية: البدنية والنفسية الحركية والحسية الحركية، كي تتمى وتستغل عن طريق النشاطات الحركية المختلفة، والتي يجب برمجتها وإدراجها في برنامج المرافقة والتكفل بالمؤسسة المتخصصة.

لا بد أن يأخذ النشاط البدني المكيف المكانة الحقيقية والطبيعية ليصبح من أهم النشاطات التربوية الحيوية والضرورية في جميع الأبعاد، فهو نظام متكامل صمم للتعرف على المشكلات والمساعدة على حلها من النواحي النفسية والحركية والاجتماعية، حيث تبدأ خدمات هذا النظام بالأسس الثلاث الأولى في التركيبة الخاصة لهذه الخدمات والتي تشمل الاختبار، القياس ثم التقويم، وهي مكونات رئيسية في عملية التعليم والتعلم والتي تحدث باستمرار إذ أنها عملية تساعد على إعداد الفرد الصالح إعدادا بدنيا، عقليا، اجتماعيا ونفسيا.



# المحور الأول:

مدخل لنظرية ومنهجية

النشاط الرياضي المكيف

**تمهيد:**

يعتبر النشاط البدني الرياضي من العمليات التربوية التي تنمي الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية لتحقيق النمو المتكامل للفرد، فعندما وضعت أسس وقوانين النشاط الرياضي وجهت أهدافها وفلسفتها إلى أهداف سامية، واهتمت حديثا بمعالجة قضايا الإنسانية، ومنها بشكل خاص فئة ذوي الاحتياجات، فأصبح يهدف إلى مساعدة هذه الفئة في الاندماج في المجتمع، وتنمية الصفات المرغوبة لتشكيل شخصية الفرد المعوق، والتغلب على الآثار النفسية السلبية التي تفرضها الإعاقة.

**1-1-1- النشاط البدني الرياضي:****1-1-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي:**

إن استخدام كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان، وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول، وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام، يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنثربولوجي أكثر منه اجتماعي، لأنه جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية، ومتغلغل في كل المظاهر والأنشطة الاجتماعية. (الخولي، 1996، 22)

ويرى (تشارلز بيوتشر) أن النشاط البدني الرياضي هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام. (بسيوني، 1992، 09)





يعتبر النشاط البدني الرياضي ميدان هام من ميادين التربية عموماً، والتربية البدنية خصوصاً، وبعد عنصراً قوياً في إعداد الفرد الصالح، وتزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الايجابية، لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع. (حسين، 1990، 65)

### 1-1-2- علاقة النشاط البدني الرياضي بالتربية العامة:

يعد النشاط البدني ميداناً من ميادين التربية العامة إذ يلعب دوراً كبيراً في إعداد الفرد الصالح، حين يزوده بمهارات واسعة، وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه الذي يعيش فيه، وتمكنه من مسايرة الركب الحضاري، هذا ما زاد في أهمية النشاط البدني وصورته التربوية الجديدة ونظمه، وقواعده السليمة.

ويعرف (تشارلز بيوتشر) النشاط البدني أنه تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان، فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يتدرب على المتوازي، أو يمارس الترحلق أو يباشر لون من ألوان النشاط البدني التي تساعد على تقوية جسمه وسلامته، فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت، وهذه التربية هي التي تجعل حياة الإنسان أكثر رغداً، فعن طريق برنامج النشاط البدني الموجه توجيهها صحيحاً يكتسب الأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة، وينمون اجتماعياً، كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يضيف على حياتهم الصحية باكتسابهم الصحة البدنية والعقلية. (بيوتشر، 1964، 33-34)

فالنشاط البدني يرجع بالفائدة على الصحة الجسدية، والمهارات الحركية الأساسية تؤدي إلى حياة أبهج، كما أنها تقوي الخلق وترقى بالعادات الإنسانية، كما نلاحظ أن الممارسة الرياضية في صورتها التربوية الجديدة، ونظمها وقواعدها وأسسها العلمية السليمة وبألوانها المتعددة، تعد ميداناً من ميادين



التربية وعنصرا خصبا وقويا في إعداد المواطن الصالح بتزويده بخبرات ومهارات واسعة، تمكن الممارس من أن يتكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على أن يشكل حياته وتمكنه وتساعدته على مسايرة العصر في تطوره ونموه، ويستطيع المرء أن يدرك بسهولة تامة أهمية الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في التربية الشاملة الحديثة إذا علم بمدى مشاركته في التنمية الشاملة للإنسان جسديا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا. (بسيوني، 1992، 11-13)

وقد جاء هذا الربط بين النشاط البدني والرياضي والتربية الشاملة عندما سعى علماء النفس وعلماء التربية من خلال بحوثهم بالسعي لمحاولة التوصل إلى أقرب الطرق التي تساهم في زيادة حصيلة الفرد وتزويده بالخبرات، واتضح أن ذلك يتحقق عن طريق النشاطات الرياضية، واعتبر النضج البدني كما يوضح (بهاء الدين سلامة) هو المحور الذي دارت حوله فلسفة النشاطات الرياضية لأن الإنسان يعتبر وحدة متكاملة لا يمكن تقسيمه إلى عقل وبدن ونفس، لذلك تطورت فلسفة النشاط البدني الرياضي من مجرد وسيلة للمساعدة على النضج البدني إلى أنها وسيلة على النضج الكامل للإنسان في النواحي العقلية والاجتماعية والنفسية والبدنية.

ومن هنا نرى أن النشاط البدني والرياضي يعتبر جزءا بالغ الأهمية في عملية التربية العامة ويعتبر أيضا جزءا حيويا منها، فعن طريق النشاط الرياضي الذي يمارس بتوجيه إشراف، يكتسب الأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة تساعدهم على النضج الاجتماعي واكتساب الصحة الجسمية والعقلية، لهذا كان النشاط البدني والرياضي ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وذلك عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة التي اختيرت بطريقة معينة لتحقيق هذه الأغراض. (سلامة، 1992، 28-29)



## 1-2- النشأط البدني الرياضي المكيف:

### 1-2-1- مفهوم النشأط البدني الرياضي المكيف:

يعد النشأط البدني المكيف من أساسيات الرعاية الطبية التربوية للمعاقين، فهو نظام متكامل صمم للتعرف على المشكلات والمساعدة على حلها في جميع النواحي النفسية والبدنية وتبدأ خدمات رياضة المعاقين بالأسس الثلاثة في التربية الخاصة وتشمل الاختبار والقياس والتقييم، وهذه الأسس الثلاثة تلي المكونات الأساسية لعملية التعليم والتعلم والتي يبحث عنها باستمرار.

وهو أيضا كل الإجراءات والسبل الكفيلة لإعادة الشخص المعاق إلى مستوى المؤهل جسميا وعقليا وعاطفيا في المجتمع الذي يعيش فيه وتكون هذه الإجراءات متناسبة مع نوع الإعاقة وتأخذ إشكالات متغيرة ولكن متوحدة الهدف.

إن الباحث في مجال النشأط البدني الرياضي المكيف يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي تداولها المختصون والعاملون في الميدان، واستخدامهم المصطلح الواحد بمعان مختلفة، فقد استخدم بعض الباحثون مصطلحات النشأط الحركي المكيف أو النشأط الحركي المعدل أو التربية الرياضية المعدلة أو التربية الرياضية المكيفة أو التربية الرياضية الخاصة، في حين استخدم البعض الأخر مصطلحات الأنشطة الرياضية العلاجية أو أنشطة إعادة التكييف.

بالرغم من اختلاف التسميات من الناحية الشكلية يبقى الجوهر واحدا، أي أنها أنشطة رياضية وحركية تفيد الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة سواء كانوا معاقين متأخرين دراسيا أو موهوبين أو مضطربين نفسيا وانفعاليا.



نذكر من هذه التعاريف ما يلي:

- **تعريف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات:** يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقاً لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقاً لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم. (حلمي وفرحات، 1998، 223)

- **تعريف ستور (Stor):** نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محددين في قدراتهم من الناحية البدنية، النفسية، العقلية.. وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى. (Stor, 1993, 10)

- **تعريف الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص والتربية الرياضية الخاصة:** هي البرامج المتنوعة للنمو من خلال الألعاب والأنشطة الرياضية والإيقاعية لتناسب ميول وقدرات الأطفال الذين لديهم نقص في القدرات أو الاستطلاعات، ليشاركوا بنجاح وأمان في أنشطة البرامج العامة.

من خلال ما سبق من مختلف التعاريف نعرف النشاط الرياضي المكيف بأنه إحداث تعديل في الأنشطة الرياضية المبرمجة لتتماشى مع الغايات التي وجدت لأجلها، فمثلاً في الرياضات التنافسية هو تكيف الأنشطة الرياضية حسب الفئة وتدريبها للوصول إلى المستويات العالية، أما في حالة الأمراض المزمنة كالربو والسكري فهو تكيف الأنشطة الرياضية لتساعد على التقليل من هذه الأمراض، وبالنسبة لحالات الإصابات الرياضية فإن اللاعب الذي يتعرض للإصابة يحتاج إلى برنامج حركي تأهيلي خاص حسب نوع ودرجة الإصابة، أما تكيف الأنشطة الرياضية للمعاقين جعلها تتماشى مع حالة ودرجة ونوع الإعاقة، وبالتالي فالمقصود بالنشاط البدني الرياضي المكيف في هذه الدراسة هو مجموع الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والتي تشمل التمارين والألعاب الرياضية التي يتم تعديلها وتكييفها مع حالات الإعاقة ونوعها وشدتها بحيث تتماشى مع قدراتها البدنية والاجتماعية والعقلية.



## 1-2-2- التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف:

يعود الفضل في بعث فكرة ممارسة النشاط البدني الرياضي من طرف المعوقين إلى الطبيب الإنجليزي (لوديج جوتمان) (Ledwig Geuttman) وهو طبيب في مستشفى (أستول مانديفل) بإنجلترا، وبدأت هذه النشاطات في الظهور عن طريق المعاقين حركيا، وقد نادى هذا الطبيب بالاستعانة بالنشاطات الرياضية لإعادة التكيف الوظيفي للمعاقين والمصابين بالشلل في الأطراف السفلية واعتبر هذه النشاطات كعامل رئيسي لإعادة التأهيل البدني والنفسي لأنها تسمح للفرد المعوق لإعادة الثقة بالنفس واستعمال الذكاء والروح التنافسية والتعاونية، وقد نظم أول دورة في مدينة أستول مانديفل شارك فيها 18 معوق وكانوا من المشلولين الذين تعرضوا لحادث طارئ أثناء حياتهم وضحايا الحرب العالمية الثانية الذين فقدوا أطرافهم السفلية، ولقد ادخل الدكتور (لوديج جوتمان) هذه الرياضة ببعض الكلمات التي كتبها في أول رسالة وعلقها في القاعة الرئيسية في ملعب (أستول مانديفل) في إنجلترا والتي لازالت لحد الآن وجاء فيها (إن هدف ألعاب أستول مانديفل هو تنظيم المعوقين من رجال ونساء في جميع أنحاء العالم في حركة رياضية عالمية وإن سيادة الروح الرياضية العالمية سوف تزجي الأمل والعطاء والإلهام للمعوقين ولم يكن هناك أجل خدمة وأعظم عون يمكن تقديمه للمعاقين أكثر من مساعدتهم من خلال المجال الرياضي لتحقيق التفاهم والصدقة بين الأمم).

وبدأت المنافسة عن طريق الألعاب في المركز (المستشفى) ثم تطورت إلى منافسة بين المراكز ثم بعدها أنشأت بطولة المعوقين وعند توسيع النشاطات البدنية والرياضية المكيفة صنفتم المنافسة حسب نوع الإعاقة الحركية.

وفي بداية الستينيات النشاط الرياضي بوجه عام عرف تطورا كبيرا ومعتبرا وكذا كان للنشاط البدني والرياضي المكيف نفس المسار ونفس الاتجاه حيث أدمجت في النشاطات في المشاريع التربوية



والبيداغوجية في مدارس خاصة، وكان ظهور النشاطات الرياضية المكيفة للإعاقات العقلية تأخر نوعا ما بالنسبة للإعاقات الحركية، وهذه العشرية عرفت تنظيم أولي للألعاب خاصة في 1968 في شيكاغو (الولايات المتحدة الأمريكية) ما بين 19 و 20 جويلية وعرفت مشاركة ألف رياضي مثلوا كل من الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وفرنسا ثم تلتها عدة دورات أخرى لسنة 1970 -1972-1975... الخ، وقد عرفت هذه الدورات تزايد مستمر في عدد الرياضيين المشاركين وبالتالي توسيع هذه النشاطات الرياضية في أوساط المعوقين لمختلف أنواع الإعاقات وقد عرفت العشرية الأخيرة في هذا القرن تطورا كبيرا في جميع المجالات وهناك اكتشاف عام للجسم وأهميته في التكيف وإعادة التكيف مع العالم وقيمه الاتصالية ودوره الوسيطي في تخصيص وامتلاك المعلومات المختلفة مهما كانت معرفية او انفعالية وكان لغزو الرياضة من خلال الملاعب والإعلام والاشهارات التي تظهر الأجسام الأنيقة العضلية وكل الأفكار المتعلقة الرياضة جعلت الأفراد ومنهم المعاقين يعتقدون بالأهمية البالغة للنشاط الرياضي على المستوى العلاجي ويلعب دورا كبيرا في النمو البدني النفسي والاجتماعي للأفراد الممارسين له.

### 1-2-3- النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر :

تم تأسيس الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات في 19 فيفري 1979، وتم اعتمادها رسميا بعد سنتين من تأسيسها في فيفري 1981 وعرفت هذه الفيدرالية عدة صعوبات بعد تأسيسها خاصة في الجانب المالي وكذا من انعدام الإطارات المتخصصة في هذا النوع من الرياضة وكانت التجارب الأولى لنشاط الفيدرالية، وتم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية وهذا بإمكانيات محدودة جدا، وفي سنة 1981 انضمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين للاتحادية الدولية (ISMGF) وكذلك للفيدرالية الدولية للمكفوفين كليا وجزئيا (IBSA) وفي سنة 1983 تم تنظيم الألعاب الوطنية في وهران من 24 إلى 30 سبتمبر حيث تبعتها عدة ألعاب وطنية أخرى في السنوات التي تلتها.





وشاركت الجزائر في أول ألعاب افريقية سنة 1991 في مصر، وكانت أول مشاركة للجزائر في الألعاب الأولمبية الخاصة بالمعوقين سنة 1992 في برشلونة فريقين يمثلان ألعاب القوى وكرة المرمى وكان لظهور عدائين ذوي المستوى العالمي دفعا قويا لرياضة المعوقين في بلادنا وهناك 36 رابطة ولائية تمثل مختلف الجمعيات تظم أكثر من 2000 رياضي لهم إجازات وتتراوح أعمارهم بين 16 - 35 سنة. وقد سطرت الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات عدة أهداف متكاملة في بينها وعلى رأسها تطوير النشاطات البدنية والرياضية المكيفة الموجهة لكل أنواع الإعاقات باختلافها ويتم تحقيق هذا الهدف عن طريق:

- العمل التحسيسية والإعلام الموجه.
- السلطات العمومية.
- مختلف الشرائح الشعبية وفي كل أنحاء الوطن وخاصة منهم الأشخاص المعوقين.
- العمل على تكوين إطارات متخصصة في ميدان النشاط البدني والرياضي المكيف، وهذا بالتعاون مع مختلف المعاهد الوطنية والوزارات.

والفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين منخرطة في عدة فيدراليات دولية وعالمية منها :

- اللجنة الدولية للتنسيق والتنظيم العالمي للرياضات المكيفة (ICC)
- اللجنة الدولية للتنظيم العالمي لرياضة المعوقين ذهنيا (IPC)
- الجمعية الدولية لرياضة المتخلفين والمعوقين ذهنيا (INAS-FMH)
- الفيدرالية الدولية لرياضات الكراسي المتحركة (ISMW)
- الفيدرالية الدولية لكرة السلة فوق الكراسي المتحركة (IWPF)
- الجمعية الدولية للرياضات الخاصة للأشخاص ذوي إعاقات حركية مخية (CP-ISRA)



# المحور الثاني:

أهداف وأغراض

النشاط الرياضي المكيف



## تمهيد:

تهدف النشاطات البدنية المكيفة عن طريق خصوصياتها إلى مساعدة ومرافقة كل الأشخاص المعوقين علي إبراز كفاءتهم و قدراتهم البدنية والنفسية والحركية والحسية كي تنمي وتستغل عن طريق النشاطات التعبيرية الحركية، وعن طريق النشاطات البدنية الترفيهية أو عن طريق النشاطات الرياضية، بحيث أنها ببرمجتها وإدماجها في برنامج التكفل بالمؤسسة المتخصصة، فإنها ستأخذ مكانتها الحقيقية والطبيعية وتصبح من أهم النشاطات التربوية الحيوية المفيدة للأشخاص المعنيين، ليثبتوا وجودهم ضمن الجماعة والمجتمع.

## 2-1- أهداف النشاط البدني الرياضي المكيف:

تهدف النشاطات البدنية المكيفة عن طريق خصوصياتها إلى مساعدة ومرافقة كل الأشخاص المعوقين علي إبراز كفاءتهم و قدراتهم البدنية والنفسية والحركية والحسية كي تنمي وتستغل عن طريق النشاطات التعبيرية الحركية، عن طريق النشاطات البدنية الترفيهية أو عن طريق النشاطات الرياضية، وتهدف هذه النشاطات إلى الأهداف التالية:

- تنمية المهارات الحركية الأساسية لمواجهة متطلبات الحياة كالمشي والجري وتغيير الإتجاه، وحفظ التوازن والتوافقات التي تُساعده على المشاركة في أنشطة الحياة المتعددة.
- تنمية التوافق العضلي العصبي وذلك باستخدام أجزاء الجسم السليمة لأداء النمط الحركي المناسب والنغمة العضلية للعضلات السليمة واللاتزان لأجهزة الجسم الوظيفية.



- تنمية اللياقة البدنية الشاملة واللياقة المهنية بما يتناسب مع نوع الإعاقة ودرجتها، وذلك لعودة الجسم إلى أقرب ما يكون طبيعياً، وذلك بزيادة قدرته على العمل وكفاءته في مواجهة متطلبات الحياة.
- العمل على تقوية أجهزة الجسم الحيوية والاتزان لجميع أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز العصبي والعضلي والدوري والتنفسي وغيرها من الأجهزة.
- تصحيح الانحرافات القوامية والحد منها وعلاج بعض الانحرافات التي توجد نتيجة للإعاقة حتى نتاح لأجهزة الجسم الحيوية فرصة أداء وظائفها كاملة.
- تنمية الإحساس بأوضاع الجسم المختلفة والإحساس بالمكان ومعرفة الحجم والمساحة التي يتحرك فيها الجسم وإمكانية حركته في البيئة المحيطة به.
- زيادة قدراته من الممارسة الترويحية واستغلال وقت الفراغ في أنشطة ترويحية تعود عليه بالفائدة، مما يساعد على اكتساب السلوك التعاوني وتنمية حب الجماعة وحب الانتماء ورفع الروح المعنوية.
- اكتساب جاهزية حركية تساعد على زيادة الانتباه وحسن التصرف والتفكير من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.
- تنمية الاتجاهات السليمة نحو الشخصية السوية وزيادة الثقة بالنفس بمن حوله وقدراته وتكيف نزاعاته وميوله بطريقة تساعد على اكتساب المهارات.
- الاعتماد على النفس في قضاء حاجاتهم المختلفة، وعدم الاعتماد على الغير، مع إمكانية العيش مستقلاً معتمداً على ذاته. (حلمي، 1998، 50)



## 2-2- أهداف وأعراض النشاط البدني والرياضي المكيف:

للسياط البدني المكيف أراض عديدة منها النمو العقلي والنمو الحركي والنمو البدني والنمو

الاجتماعي والنمسي حيث أن ممارسة المعوق للفعاليات والأنشطة الرياضية تحقق له هذه الأراض:

### 2-2-1- النشاط البدني والرياضي لغرض النمو البدني:

إن ممارسة الأنشطة والفعاليات الرياضية للمعوقين تساعد على بناء الكفاءة البدنية عن طريق تقوية وبناء أجهزة الجسم بواسطة هذه الفعاليات، وتمكن الفرد المعوق من تحمل المجهود البدني ومقاومة التعب، وتلعب الفعاليات الرياضية التي تشمل العضلات الكبيرة دورا هاما في بناء أجهزة الجسم الحيوية، كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي ويرى (مروان عبد المجيد) أن الشخص المعوق الذي ينزل عن العالم يجلس على كرسية ليرى المجتمع من خلاله وتركه الأنشطة الرياضية سينتج عنه خوار في الجسم وتصلب في المفاصل وتهور في العضلات وضمورها، وهذا سيؤدي بطبيعة الحال إلى تشوه في التركيب الجسمي وظهور بعض التشوهات في القوام نتيجة للجلوس الطويل، لذا فإن ممارسة المعوق للأنشطة الرياضية ستعمل على محاربة هذه العيوب والتشوهات وتساعد على النمو الطبيعي وما ينتج عنها من تكوين الجسم القوي المتناسق، وبذلك فإن النشاط البدني والرياضي كفيل في نمو وبناء الشخص المعوق وتأهيله تأهيلا صحيحا وسليما كي يصبح قادرا على العمل والإبداع. (عبد المجيد، 1997، 109-110)

ويؤكد (هانيفي) (Hanifi) أن الممارسة الرياضية تعمل على رفع القدرات الوظيفية إضافة إلى تطوير القوة العضلية وكذلك الرشاقة والمهارات الحركية المختلفة، وتعمل أيضا على التنسيق بين الحركات وبين مختلف عمل الأعضاء سواء في القسم السفلي أو العلوي وتسمح المهارات الحركية للمستفيدين من خفض الاصطدام مع الإعاقة وامتلاك استقلال ذاتي (R. Hanifi, 1995,18)



وحسب (دوشافان) (Dechavanne) فإن الممارسة البدنية تسمح بتسريع الاسترجاع العضلي واكتساب ردود أفعال جديدة وإيجاد بعض الاستقلالية في الحركات، وكذلك تعطي للمعوق الوسيلة في البحث عن قدرات جديدة أي البحث عن القدرات التعويضية وتحريضها إضافة إلى اكتساب تناسق عضلي عصبي. (N. Dechavanne, 1990, 189).

## 2-2-2- النشاط البدني والرياضي لغرض النمو العقلي:

يسعى النشاط البدني الرياضي إلى جعل الجسم نشيطا قويا، وذلك لأن أداء الحركات الرياضية يحتاج إلى تركيز ذهني كما أنها تجعل الجسم صحيحا قادرا على العمل.

يقول (مروان عبد المجيد) أن النشاط الرياضي ليس زينة أو مجرد ألعاب يمارسها المعوق لقضاء وقت الفراغ، وإنما يعد جانبا أساسيا في العملية التربوية فهو تسعى لازدياد قابلية الفرد المعوق واكتسابه المعلومات المختلفة، وكما يتعلم مهارة رياضية معينة أو لعبة ما فإنه يجب أن يستعمل تفكيره الخاص ونتيجة لهذا الاستعمال تحدث المعرفة لتلك المهارة أو الفعالية، كما أن ذلك يقود إلى استعمال التوافق العضلي العصبي فعن طريق الممارسة المستمرة للنشاط البدني والرياضي تنمو قدرة الفرد على التفكير والتصور والتخيل والإبداع.

## 2-2-3- النشاط البدني والرياضي لغرض النمو الحركي:

يقصد بالنمو الحركي أداء الحركة الرياضية بأقل جهد ممكن وبرشاقة وكفاءة عالية وهذا يعتمد على العمل المتناسق الذي يقوم به الجهازان العصبي والعضلي للشخص المعوق، وهي بذلك تسعى إلى مساعدة الفرد في عمله اليومي بكفاءة واقتدار وتعمل على مساعدته في السيطرة على درجة أدائه للمهارات الحركية، ولذلك كان لزاما على الفرد المعوق أن يمارس الأنشطة الرياضية والمهارات البدنية لكي يكتسب التوافق اللازم لأداء الحركة.





كما أن التمارين البدنية تنمي النشاط والشجاعة والصحة، وتساعد على تكوين الجسم وتربيته تربية متزنة فتكسبه مرونة تمكنه القيام بحركات واسعة النطاق كبيرة المدى في المفاصل، وتقوي أجزائه المختلفة باتزان وتناسق، كما أنها تزيد من انتفاعه في علاج تشوهات القوام التي تحصل جراء عدم الحركة، كما أن عدم حركة الأجزاء الصحيحة للجسم تؤدي إلى ضمور العضلات وجعلها غير قادرة على العمل الحركي المهم لبناء القدرات والكفاءات لدى المعوق. (عبد المجيد، 1997، 108-109)

## 2-2-4- النشاط البدني والرياضي لغرض النمو النفسي والاجتماعي:

يقول (بسيوني) أن من أغراض النشاط الرياضي مساعدة الشخص المعوق للتكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش معها، حيث أن ممارسته للفعاليات والأنشطة الرياضية تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع، وهو يهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحيتين الفيزيولوجية والنفسية بالقضاء على الاضطرابات والتصرفات النفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة. (بسيوني، 1992، 17)

إن ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة حسب (مروان عبد المجيد) تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة، فضلا عن شعوره باللذة والسرور للوصول إلى النجاح عن طريق الفوز، وهي كذلك تساعده في تنمية الشعور نحو الجماعة - روح الانتماء - ونحو الحياة الرياضية والذي يساعده في نموه ليكون مواطنا صالحا يعمل لمساعدة مجتمعه، كما أن للمجتمع والبيئة والأسرة والأصدقاء الأثر الكبير في نفسية الفرد المعوق، ولذلك فإن نظرة المجتمع إليه ضرورية ولها أهدافها وممارستها. (عبد المجيد، 1997، 110)

ويذهب (رملي) إلى أن الأطفال يتعلمون من خلال اللعب بشكل واسع ليصبحوا أفرادا اجتماعيين، إضافة إلى أن النشاط البدني يهيئ في الحياة المتقدمة جوا اجتماعيا وذلك يجذب الأفراد لبعضهم البعض



للمشاركة في مثل هذا النشاط، ومن خلال اللعب وممارسة الرياضة يتعلم المشاركون تقدير كل فرد لمجهودات الآخرين وانجازاتهم وإمكانات التنفيس عن الغضب واكتساب عادة الكرم في شكل اجتماعي مقبول، وهناك فوائد اجتماعية أخرى تستمد من الاشتراك في بعض أنواع من الأنشطة البدنية التي تتضمن توثيق الصداقات الجديدة والإحساس بالانتماء، وأن يكون عضواً في فريق وتحسين الثبات العاطفي والنضج الوجداني. (رملی، 1991، 106)

ويضيف (سليمان مخول) أنه نظراً لما يوفره النشاط البدني والرياضي من صحة ونمو سليمين، فإن عدة تجارب أقيمت تشير إلى ما يمكن فعله مع المراهقين المرفوضين من أقرانهم، ومن الأهمية العمل على تحسين المهارات الرياضية لأولئك المراهقين الضعفاء بدنياً، بحيث تتأكد من جديد صورتهم الإيجابية في أعين أقرانهم. (مخول، 1981، 23)



# المحور الثالث:

غايات وأهمية

النشاط الرياضي المكيف

**تمهيد:**

لم يعطى للنشاط البدني المكيف المكانة اللائقة والصحيحة ضمن المشاريع التكفلية بالمؤسسات المتخصصة رغم الدور الإيجابي والمهم في تربية وتكوين وترقية كل هؤلاء الأشخاص وهو بمثابة مطلب وحق شرعي لا بد من توفيره لكل الأشخاص المعنيين بهذا النشاط لخدمتهم ومساعدتهم الطبيعية والقانونية بخدمات ذات طابع تربوي، اجتماعي وصحي تسمح للأشخاص المعوقين وذوي الصعوبات أن يعبروا و تكون لهم مكانة حقيقية ضمن مجتمعنا ليشاركوا ويساهموا في التنمية الوطنية الشاملة.

**3-1- غايات النشاط البدني الرياضي المكيف:**

من أهم الغايات التي يطمح النشاط البدني الرياضي المكيف لتحقيقها مايلي:

- التعبير الكلي وإثبات الوجود والخروج من الانطواء.
- تنمية الوظائف الفيزيولوجية لتعزيز العامل الصحي.
- تنمية الوظائف الحركية للتحكم في الجسم والتخفيف من الاضطرابات.
- تنمية مختلف الجوانب السيكلوجية والذهنية لتعزيز الشخصية والثقة في النفس والاستقرار الشامل.
- تنمية الاستقلالية للتكفل بالذات.
- التنمية العلائقية والمجتمعية.
- ديناميكية سيرورة الدمج.



### 3-2- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف:

اجتمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفس والاجتماع على أهمية الأنشطة الرياضية المكيفة، وذلك نظرا لما تحققه هذه الأنشطة من تغيرات إيجابية تشمل جميع النواحي سواء بيولوجيا، اجتماعيا، نفسيا، تربويا، اقتصاديا وسياسيا، وتكمن أهميتها فيما يلي:

#### 3-2-1- الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث اجتمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فان أهميته البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة. (أحمد، 1984، 61)

يؤثر النشاط الرياضي المكيف على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وتقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه وقد فحص (ويلز) وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على أربع وثلاثين مراهقة، وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية. (الخولي وراتب، 1992، 150)

#### 3-2-2- الأهمية الاجتماعية:

إن مجال الإعاقة يمكن للنشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانطواء على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات



الجيدة بين الأفراد ويجعلها أكثر أخوة وتماسكا، ويبدوا هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

وقد استعرض (كوكيلي) الجوانب والقيم الاجتماعية للنشاط الرياضي المكيف فيما يلي: الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء والتكيف الاجتماعي. (أحمد، 1984، 65)

كما أكد (بسيوني) أن أهمية النشاط الرياضي المكيف تكمن في مساعدة الشخص المعوق على التكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش فيها، حيث أن هذه الممارسة تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع. (بسيوني، 1992، 17)

وهذا ما أكده كذلك (عبد المجيد) بأن الممارسة الرياضية تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة ، فضلا عن شعوره باللذة والسرور...، كما أن للبيئة والمجتمع والأصدقاء الأثر الكبير على نفسية الفرد المعاق. (عبد المجيد، 1997، 110)

### 3-2-3- الأهمية النفسية:

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم



عضويا أو عقليا، وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرسة التحليل النفسي (سيجموند فرويد)، وتكمن أهمية هذه النظرية بالنسبة للنشاط البدني المكيف في أنها تؤكد مبدئين هاميين:

- السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.

- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة المكيفة تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر.

أما المدرسة الجشطالتيّة فتؤكد على أهمية الحواس الخمس : اللمس، الشم، التذوق، النظر والسمع في التنمية البشرية، وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرية في أن الأنشطة المكيفة تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع، لذلك فإن الخبرة الرياضية والأنشطة المكيفة هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتيّة.

أما نظرية (ماسلو) والتي تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما لا شك فيه أن الأنشطة الرياضية المكيفة تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله. (القزوني، 1978، 20)

### 3-2-4- الأهمية الاقتصادية:

لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية، وإن الاهتمام بالطبقة ذوي الاحتياجات الخاصة في



ترويحها وتكوينها تكويناً سليماً قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميته ويحسن نوعيتها، فالنشاط الرياضي المكيف إذا نتاج الاقتصادي المعاصر ويرتبط به أشد الارتباط، ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع. (توفيق، 1967، 560)

### 3-2-5- الأهمية التربوية:

بالرغم من أن الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

أ- **تعلم مهارات وسلوك جديدين:** هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الرياضية المكيفة، فعلى سبيل المثال مداعبة الكرة تكسب الشخص مهارة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلاً.

ب- **تقوية الذاكرة:** هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص المعاق أثناء نشاطه الرياضي المكيف يكون لها أثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ألعاب تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيراً على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي ترداد أثناء الإلقاء تجد مكاناً في مخازن المخ، ويتم استرجاع المعلومة من مخازنها في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية.

ج- **تعلم حقائق المعلومات:** هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن منها، مثلاً المسافة بين نقطتين أثناء نشاط ما، فالمكفوف مثلاً ينمي جوانب الإدراك الحس حركي ويتمكن من إدراك معادلة المسافة - الزمن.





د- اكتساب القيم: إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة المكيفة يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة إيجابية، كالقيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية وكذا القيمة السياسية. (القروني،

1978، 31-32)

### 3-2-6- الأهمية العلاجية :

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية، أن النشاط الرياضي المكيف يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية التوازن النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة، حينما تستخدم أوقات فراغه استخداما جيدا شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعلهم أكثر توافقا مع البيئة وقادرين على الخلق والإبداع.

يحقق النشاط الرياضي المكيف التوازن النفسي والانفعالي للفرد المعاق، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا، فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى ممارسة الرياضة وسيلة هامة للتخلص من هذه الاضطرابات العصبية. (Domart & al, 1986, 589)



# المحور الرابع:

أسس ومبادئ

النشاط الرياضي المكيف

**تمهيد:**

يعتبر النشاط البدني الرياضي من العمليات التربوية التي تنمي الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية لتحقيق النمو المتكامل للفرد، فعندما وضعت أسس وقوانين النشاط الرياضي وجهت أهدافها وفلسفتها إلى أهداف سامية، واهتمت حديثا بمعالجة قضايا الإنسانية، ومنها بشكل خاص فئة ذوي الاحتياجات، فأصبح يهدف إلى مساعدة هذه الفئة في الاندماج في المجتمع، وتنمية الصفات المرغوبة لتشكيل شخصية الفرد المعوق، والتغلب على الآثار النفسية السلبية التي تفرضها الإعاقة.

**4-1- أسس ومبادئ النشاط البدني الرياضي المكيف:**

إن أهداف النشاط البدني الرياضي للمعاقين تتبع أساسا من الأهداف العامة للنشاط الرياضي من حيث تحقيق النمو العضوي والعصبي والبدني والنفسي والاجتماعي، حيث أوضحت الدراسات أن احتياجات الفرد المعاق لا تختلف عن احتياجات الفرد العادي، فهو كذلك يريد أن يسبح، يرمي، يقفز...، حيث يشير (أنارينو وآخرون) إلى أن كل ما يحتويه البرنامج العادي للفرد السوي ملائم للفرد المعاق، ولكن يجب وضع حدود معينة لمستويات الممارسة والمشاركة في البرنامج بما يلائم إصابة أو نقاط ضعف الفرد المعاق. (الحماحي والخولي، 1990، 194)

يرتكز النشاط البدني الرياضي للمعاقين على وضع برنامج خاص يتكون من ألعاب وأنشطة رياضية وحركات إيقاعية وتوقيتية تتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين الذين لا يستطيعون المشاركة في برنامج النشاط البدني الرياضي العام، وقد تبرمج مثل هذه البرامج في المستشفيات أو في 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 الرياضي المكيف ما يلي :

- العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي.
- إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية.
- إن 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 لديه واكتشاف ما لديه من قدرات.
- 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.

وبشكل عام يمكن تكيف 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 أو تكبير أداة اللعب، زيادة مساحة التهديد...).
- تقليل الأنشطة ذات الاحتكاك البدني الى حد ما.
- الحد من نمط الألعاب التي تتضمن عزل أو إخراج اللاعب.
- إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماح بالتغيير المستمر في حالة التعب.
- تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد. (حلمي وفرحات، 1998، 47-

(50-49)



## 4-2- أسس ومبادئ التربية البدنية الخاصة:

تعتبر التربية البدنية أحد الأركان الأساسية للتربية العامة، وهي حقيقة واقعة ومؤكدة، فكل المناهج والأبحاث والعلوم التربوية قد أيدت هذه الحقيقة، فإذا كانت التربية البدنية تلعب هذا الدور المهم في تنمية النشئ والشباب، فالأجدى والأهم تقديم برنامج معدل للتربية البدنية يخدم الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، فمن المؤكد أن احتياجاتهم له أكبر وأشد، وتعد الأنشطة الحركية من الأنشطة المحببة لكل الأفراد وخاصة ذوي الاحتياجات الخاصة، وذلك لتنوعها وتعددتها مما يوفر الفرص لكل الاحتياجات والرغبات ويشجعهم على الاشتراك فيها ومزاولتها.

وإذا كانت كل نتائج الدراسات والبحوث تشير إلى أن برنامج التربية البدنية المنظم له مميزات إيجابية على كل الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية للفرد العادي، فمن الواجب أن توجه هذه الخدمات أيضا إلى الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة لأنهم أفرادا عاديون ولكنهم ذوي احتياجات غير عادية، فقد ثبت أن برامج الأنشطة الحركية المعدلة تساعد في تنمية القدرات الإدراكية الحركية للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة وتحسن من أدائهم وسلوكهم الحركي وتساعد على تكيفهم مع المجتمع المحيط بهم، كما تساهم أيضا في تحسين مفهوم الذات وبعض جوانب السلوك التوافقي لديهم، ويشمل برنامج التربية البدنية الخاصة على أنشطة ذات هدف تربوي وأخرى تهدف إلى العلاج، بالإضافة إلى الأنشطة ذات الطابع الترويحي، وتختلف التربية البدنية الخاصة عن التربية البدنية العامة في أنها تتطلب مجهودا أكبر لكي تتناسب مع قدرات واحتياجات هؤلاء الأفراد معتمدة على أن النشاط الحركي بطبيعته يتميز بالاختلاف والتعدد، وقد عرفت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والإيقاع الحركي (AAHPERD) التربية البدنية الخاصة أو المعدلة بأنها عبارة عن برنامج تطوري متنوع من الأنشطة والألعاب والرياضات والإيقاع الحركي التي تتناسب مع رغبات وقدرات التلاميذ الذين لا يستطيعون بنجاح الاشتراك بصورة آمنة وناجحة في أنشطة وبرامج التربية البدنية العادية.



ويتضح من هذا التعريف أن برنامج التربية البدنية الخاصة يجب أن يكون متنوعا، أي لا يقتصر فقط على التمرينات العلاجية والتأهيلية فحسب بل يجب أن يتشابه مع برنامج التربية البدنية للعاديين، وخاصة من حيث التنوع والتعدد في الأنشطة، فبجانب التمرينات لابد أن يشمل البرنامج على الألعاب والرياضات والإيقاعات المختلفة، كما يشير التعريف أيضا إلى أن الهدف من البرنامج يجب أن يعمل على تطوير الجانب الحركي للتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة، وأن تكون الأنشطة مناسبة لرغباتهم وميولهم وقدراتهم، ويحدد التعريف كذلك المستفيدين من هذا البرنامج، حيث يشمل على التلاميذ الذين لا يتحقق لهم النجاح في أداء الأنشطة البدنية للتلاميذ العاديين دون تعديل، أو التلاميذ الذين لا يتمكنون من المشاركة بصورة آمنة.



# المحور الخامس:

الخصائص العامة

للمنشط الرياضي المكثف

**تمهيد:**

من المعروف أن الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة تتباين قدراتهم وحاجاتهم، ومن ثم تختلف الأهداف لكل منهم، كما تختلف مستويات الأداء المتوقعة منهم وفقا لخصائصهم الفردية، وباعتبار النشاط البدني الرياضي المكيف ميدانا خصبا تتعدد خصائصه ونظرياته وأسس العلمية وتتشابه فيما بينها مكونة استراتيجية ذات دور كبير تساهم وبشكل كبير في تنمية القدرات المختلفة للمعاقين والتي بدورها تنعكس على ادماجهم مع باقي الفئات العادية.

**5-1- النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف :**

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم النشاط الرياضي المكيف بدلالة الترويج بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا أنه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة، خاصة تلك التي قدمها (سيجموند فرويد) (Sigmund Freud) وجان بياجيه (Jean piaget) وكارل جروس (Karl Groos) هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

**5-1-1- نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سبنسر وشيلر) (Spencer, H & J, C, F, V, Schiller)**

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة، وخاصة للأطفال، تخزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب.





وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة، ومع هذا فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل الى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة. (خطاب، 1992، 56-57)

ومن جهة ثانية أن اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن تأثيراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافقة مع البيئة التي يعيش فيها. (Serae, 1982, 163)

### 5-1-2- نظرية الإعداد للحياة:

يرى (كارل جروس) (Karl Groos) الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين، وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنيت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة، وهنا يجب أن ننوه بما قدمه (كارل جروس) خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة.

أما في المجتمعات الصناعية فيؤكد (رايت ميلز) (Wright Mills) أن الترويح يعوض للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله، فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية، كما أنه يشجع على ممارسة الهوايات المختلفة الرياضية، الفنية أو العلمية ويجد الهاوي من ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتمييزها بصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضرر نمو المواهب والإبداعات عامة.



## 5-1-3- نظرية الإعادة والتخليص:

يرى (ستانلي هول) (Stanley Hool) الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال اللعب من جيل إلى آخر منذ اقدم العصور.

من خلال هذه النظرية يكون (ستانلي هول) قد اعترض على رأي (كارول جروس) ويبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة القرديّة من مراحل تطور الإنسان (حسب نظرية التطور). (درويش والخولي، 1990، 227)

## 5-1-4- نظرية الترويح:

يؤكد (جتسي مونس) القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة. والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ... إلخ.

كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العامل النفسي، لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة ومزجتها. (Balle & al, 1975, 221)



## 5-1-5- نظرية الاستجمام:

تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام الفضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الاستجمام واللعب لتحقيق ذلك.

هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل الصيد والسباحة والمعسكرات، ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجماما يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة.

## 5-1-6- نظرية الغريزة:

تفيد هذه النظرية بأن للبشر اتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم، فالطفل يتنفس ويبضحك ويصرخ ويزحف وتتصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعية خلال مراحل نموه.

فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطة التي تتدفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه.



## 5-2- تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف:

يمكن أن يصنف النشاط الرياضي المكيف وفق التصنيف الآتي:

### 5-2-1- على أساس المشاركة:

أ- المشاركة السلبية: تعتمد على تتبع المعاق للأنشطة الرياضية والبدنية للأسوياء بدون المشاركة فيها.

ب- المشاركة الإيجابية: تعتمد أساسا على المشاركة الفعلية للمعاقين سواء بالمساعدة أو بدونها.

### 5-2-2- على أساس الأغراض:

- أنشطة بدنية مكيفة للعلاج والتأهيل.

- أنشطة بدنية مكيفة لتنمية القدرات البدنية والمهارية.

- أنشطة بدنية مكيفة للتنافس.

- أنشطة بدنية مكيفة للترويح في أوقات الفراغ.

### 5-2-3- على أساس الفئة الموجهة إليها:

- أنشطة بدنية مكيفة للمعاقين بدنيا وحركيا.

- أنشطة بدنية مكيفة للمتخلفين عقليا.

- أنشطة بدنية مكيفة لأصحاب الأمراض المزمنة.

- أنشطة بدنية مكيفة لأطفال الحضانة.

- أنشطة بدنية مكيفة للصم والبكم.

- أنشطة بدنية مكيفة لذوي الإضطرابات النفسية. (حلمي وفرحات، 1998، 77-79)



### 5-3- تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف حسب طبيعة النشاط:

لقد تعددت الأنشطة الرياضية المكيفة وتنوعت أشكالها فمنها التربوية والتنافسية، ومنها العلاجية والترويحية أو الفردية والجماعية، وفيما يلي نستعرض أهم التقسيمات:

#### 5-3-1- النشاط الرياضي الترويحي:

هو نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية، وهي سمات في حاجة كبيرة إلى ترميمها 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 من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

إن مزاوله النشاط البدني 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 والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. (رحمة، 1998، 09)

يحقق النشاط البدني الرياضي عدة وظائف نافعة، إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح الأطفال إشباعا عاطفيا كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس، والخلق والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز وتمد الأغلبية بالترويح الهادف بدنيا وعقليا... والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من أجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية. (رملي وشحاتة، 1991، 79)



يشكل النشاط البدني الرياضي الترويحي جانبا هاما في نفس المعاق إذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات والصبر، الرغبة في اكتساب الخبرة، التمتع بالحياة ويساهم بدور إيجابي كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق والتغلب على الحياة الرتيبة والمملة ما بعد الإصابة، وتهدف الأنشطة الرياضية المكيفة إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصدقة لدى الطفل المعوق وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعوق من عزلته التي فرضها على نفسه أو فرضتها عليه نوعية إعاقته في المجتمع. (عبد المجيد، 1997، 111-112)

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي كما يلي:

أ- الألعاب الصغيرة الترويحية: هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب الجري، وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها.

ب- الألعاب الرياضية الكبيرة: وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقا لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام.

ج- الرياضات المائية: وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف، اليخوت والزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا.

### 5-3-2- النشاط الرياضي العلاجي:

عرفت الجمعية الأهلية للترويح العلاجي، بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي



لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء. (خطاب، 1992، 64-65-66)

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

كما أصبح النشاط الرياضي يمارس في معظم المستشفيات والمصحات العمومية والخاصة وفي مراكز إعادة التأهيل والمراكز الطبية البيداغوجية وخاصة في الدول المتقدمة، ويراعى في ذلك نوع النشاط الرياضي، وطبيعة ونوع الإصابة، فقد تستخدم حركات موجهة ودقيقة هدفها اكتساب الشخص المعوق تحكماً في الحركة واستخدام عضلات أو أطراف مقصودة. (Raindain, 1993, 5-6)

### 5-3-3- النشأط الرياضي التنافسي:

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



#### 5-4-4- معوقات النشاط البدني الرياضي المكيف:

ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في النشاط الرياضي للمعوقين، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية من أن تكشف عن متغيراته السوسولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية. (Marie, 1975, 93)

وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات رياضة الترويح إلا أن كل من حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها:

#### 5-4-4-1- الوسط الاجتماعي:

إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو والتسلية واللعب، وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى، حيث يرى (دومازوديي) (Dumazadier) أن كثير من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليلا، لأن عاداتهم تمقت السينما. (Dumazadier, 1982, 26)

وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها، بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين (لوتشن) (Luschen) في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام الديني، في دراسته على عينة بلغت 1880 شخص في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة، إلى أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموما. (Norber, 1978, 168)

#### 5-4-4-2- المستوى الاقتصادي:

تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمال لإشباع حاجاتهم الترويحية في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه، حيث يبدوا من خلال كثير من الدراسات





أن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار أو الإطارات السامية. (Dumazadier,1982, 260)

كما يؤكد (سوتش) أن هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل فكلما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويح، كالخروج إلى المطاعم ومصروفات العطل والسياحة، وجاء في دراسة مصرية أن نسبة كبيرة من العمال يفضلون قضاء وقت فراغهم في بيوتهم على الذهاب إلى السينما وذلك لتقادي مصاريف لا طائل منها في نظرهم. (الساعاتي، 1980، 319)

من خلال ما سبق يمكن استنتاج أن اختيار الفرد لكيفية قضاء أوقاته الحرة أو أسلوب نشاطه الترويحي ونمطه يتأثر بمستوى مداخل الأفراد وقدرتهم المادية لذلك.

#### 5-4-3- السن:

تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل كلما نمى وكبر في السن قل نشاطه في اللعب، ويشير (سولينجر) (Sullenger) إلى أن الأطفال في نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكالاً أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون والاستماع للموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي.

إن كل مرحلة عمر يمر بها الإنسان لها سلوكاته الترويحية الخاصة، فالطفل يمرح والشيخ يرتاح، في حين أن الشباب يمارسون أنشطة تختلف باختلاف أذواقهم وإشباعاتهم المختلفة، فقد خلصت دراسة بفرنسا عام 1967 إلى أن مزاولة الرياضة نقل تدريجياً مع التقدم في العمر حتى تكاد تتعدم في عمر 60 عاماً. (Raymond, 1983, 71-72)



## 5-4-4- الجنس:

تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها البنات فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي، بينما يفضل البنين اللعب باللعب المتحركة وباللعب الآلية وألعاب المطاردة.

ولقد أوضحت دراسة (هونزيك) (Honzik) أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكثر من البنات وأن الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة ومتابعة برامج الإذاعة وبرامج التلفزيون.

كما أوضحت دراسة (اليزابيث تشايلد) (Elizabeth Child) أن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 03 سنوات وحتى سن 12 سنة يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية، إلا أن ترتيب تلك النشاطات تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير. (درويش والحامحي، 1997، 63)

## 5-4-5 درجة التعلم:

لقد أكدت كثير من الدراسات الاجتماعية إن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسلياتهم وهواياتهم، منها ما جاء بها (دوما زودبي) إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموماً في اختياره لترويح...، خاصة وأن إنسان اليوم يتلقى كثيراً من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية، مما قد يربي أذواقاً معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة.

كما أوضحت دراسة بلجيكية إن اختيار الأفراد لأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي، وأن الجامعيون يفضلون الموسيقى والحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي أكثر ولعا بالمنوعات الغنائية والألعاب المختلفة. (Cozcheuve, 1980, 87)



من خلال نتائج الدراسات يمكن استنتاج أن هناك اختلاف واضح في كفاءات قضاء لوقت الحر

وممارسة التزاويح بحسب مستوى تعليم الأفراد.

#### 5-4-6- 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 ألوانها خصوصا في الدول العربية وتوفير الخدمات الرياضية والترفيهية للحواس، مما يشكل عائقا في تقديم الخدمات الضرورية لهذه الفئة.



# المحور السادس:

طرائق وأدوات تدريس وتدريب

النشاط الرياضي المكيف

**تمهيد:**

أصبحت الحاجة إلى تصميم برامج خاصة تستجيب لحاجات الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، من الأمور المسلم بها من قبل جميع العاملين مع أفراد هذه الفئات، فمن المعروف أن الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة تتباين قدراتهم وحاجاتهم، ومن ثم تختلف الأهداف لكل منهم، كما تختلف مستويات الأداء المتوقعة منهم وفقا لخصائصهم الفردية، وبناء على ذلك فإن البرنامج الرياضي المكيف الفردي ما هو إلا خطة تربوية وتعليمية شاملة يتم تنفيذها في فترة زمنية محددة، تتضمن صياغة للأهداف المرجو تحقيقها، مما يسمح بالتنبؤ بأداء الفرد ذي الاحتياجات الخاصة ومدى فاعلية البرنامج ويحدد مسؤوليات كل عضو في فريق الإعداد، والتعامل مع كل فرد خاص كحالة وليس كقئة، بالإضافة إلى أن البرنامج البرنامج الرياضي الفردي يعمل كمحك للمساءلة عن مدى ملائمة وفاعلية الخدمات المقدمة لهذا الفرد.

**6-1- البرنامج الرياضي المكيف:**

تعتبر البرامج المكيفة من أهم الوسائل التربوية التي تسعى لتحقيق أهداف التربية بوجه عام وفي تحقيق أهدافها في استثمار وقت الفراغ بوجه خاص، لذلك أكدت العديد من الدول المتقدمة على أهمية البرامج المكيفة في مجال أوقات الفراغ وذلك لأهمية دورها في تطوير وتنمية شخصية الفرد وفي تحقيق النمو المتكامل له.

ويرى (روبرت زايس) (Robert Zais) أن مصطلح تصميم البرنامج يشير إلى عملية اتخاذ القرارات التي ترتبط بطبيعة مكونات البرنامج وكذلك تنظيمها فيما بينها، ولذلك فإن كثير من المؤسسات



الإجتماعية والتربوية اهتمت بتصميم البرامج المكيفة وذلك وفقا لأهم الأسس العلمية والاتجاهات التربوية الهادفة لتحقيق أفضل فائدة تربوية تعود على الأفراد والمشاركين في نشاطاتها المختلفة وذلك على المستوى الفردي أو على المستوى الجماعي. (البطراوي وسلامة، 2013، 23)

## 6-2- عناصر بناء البرنامج الرياضي المكيف:

إن تصميم وبناء البرامج المكيفة يتأثر بالعديد من المتغيرات الثقافية والاجتماعية وكذلك الاقتصادية المرتبطة بالمجتمع، بالإضافة إلى طبيعة المستفيدين من تلك البرامج، وبذلك كان من الضروري دراسة تلك المتغيرات عند تصميم البرامج المكيفة لتتماشى مع الفلسفة التربوية للمجتمع ومع احتياجات الأفراد المستفيدين من البرامج.

لذا فإن تصميم البرامج المكيفة يتطلب الإطلاع على العديد من نتائج الدراسات العلمية الحديثة حتى يمكن أن تتوافر للبرامج المعايير العلمية التي تحقق لها النجاح في بلوغ أهدافها، وفيما يلي توضيح لأهم عناصر بناء البرنامج:

### 6-2-1- دراسة المجتمع:

إن تخطيط البرامج المكيفة ينبغي أن يكون على صلة وثيقة بالحياة التي يحيها المستفيدون منها، وكذلك بالظروف الإجتماعية التي يعيشون فيها، حتى تتحقق الفائدة المرجوة من البرامج، فالتغيير الإجتماعي يحدث نتيجة للعديد من العوامل ولدراسة العوامل التي تؤثر في المجتمع، يستدعي الموقف جمع بيانات عما يلي:



- المستوى الاجتماعي والاقتصادي للفرد.
- مدى انتشار التعليم والثقافة في المجتمع.
- التقدم العلمي والتكنولوجي للمجتمع.
- العلاقات الأسرية.
- اهتمامات المجتمع بالترفيه الرياضية والترفيه.
- مقدار أوقات الفراغ المتوفرة لدى أفراد المجتمع.
- العادات والتقاليد السائدة في المجتمع.

فتخطيط البرامج المكيفة لابد وأن يتماشى مع المواقف الجديدة التي يواجهها المستفيدون من هذه البرامج، وأيضا المشكلات التي تواجههم، وكذلك الاختراعات الحديثة التي تظهر في المجتمع، فكلما زادت الثورة المعلوماتية والتكنولوجية زاد نتيجة لذلك وقت الفراغ لدى الإنسان، وبالتالي يعتبر من المشاكل الملحة التي تقابل الإنسان، ولابد من تخطيط البرامج المكيفة بهدف استثمار وقت الفراغ.

ويتم التخطيط للبرامج المكيفة في ضوء دراسة مشكلات واحتياجات المجتمع الذي يعيش فيه المستفيدون من البرامج، وكذلك الاتجاهات السياسية والاقتصادية السائدة في المجتمع، حتى تتماشى أهداف البرامج مع أهداف المجتمع. (البطراوي وسلامة، 2013، 22-24)

#### 6-2-2- دراسة الأفراد المنتفعين من البرنامج:

نظرا لأن البرنامج المكيف يدور حول المستفيدين منه، فإنه ينبغي دراسة الأفراد الذين وضع من أجلهم البرنامج، وذلك لأنه إذا اقتصرنا فقط في تخطيط البرنامج المكيف على الأسس الاجتماعية السائدة في المجتمع فإننا نكون قد أغفلنا عنصر هام في العملية التخطيطية للبرنامج ألا وهو الأفراد المستفيدين.



ولقد أكدت بحوث علم النفس على أهمية دراسة خصائص مراحل النمو في المراحل العمرية المختلفة وذلك للكشف عن ميول ودوافع وحاجات كل مرحلة من مراحل النمو، فدراسة مراحل النمو تشمل على الجوانب البدنية، الحركية، الانفعالية، العقلية والاجتماعية.

فالتخطيط للبرامج المكيفة يختلف باختلاف المراحل السنية وكذلك الجنس والحالة الصحية للأفراد الذين سوف يشاركون في البرامج المكيفة، وتتأثر البرامج أيضا بالمستوى الثقافي والتعليمي والاجتماعي للأفراد، ومنه لابد من دراسة كل هذه المتغيرات عند تصميم البرامج المكيفة حتى تتفق مع حاجات الأفراد. (البطراوي وسلامة، 2013، 22)

### 6-2-3- دراسة الإمكانيات:

الإمكانيات هي كل ما ومن يساهم في تحقيق هدف معين حالي أو مستقبلي من تسهيلات وملاعب وأجهزة وأدوات وميزانية وظروف جغرافية ومعلومات وكوادر متخصصة متبعين الأسلوب العلمي للتخطيط والإدارة والتقييم لتحقيق تلك الأهداف.

وتشتمل الإمكانيات جانبي رئيسيين هما الإمكانيات المادية والبشرية، وتتضمن الإمكانيات المادية المنشآت والأجهزة والأدوات والميزانية، في حين تشتمل الإمكانيات البشرية على الكوادر القيادة من مشرفين، مدربين، فنيين ورواد.

وتعتبر الميزانية من العناصر الهامة في تطوير البرامج المكيفة وفي تحقيق أهدافها، وذلك لتأثير كل من الإمكانيات المادية والبشرية، وتعتبر الميزانية أيضا عصب بناء البرنامج ودراسة الإمكانيات بعناصرها المادية والبشرية وذلك من حيث توافرها وصلاحيته الاستخدام، ويمكن أن تفيد في:

- تحديد أهداف البرنامج: في ضوء توفر الإمكانيات يتم تقرير الأهداف التي يمكن إنجازها.





- اختيار محتوى البرنامج: توفير الإمكانيات يسمح باختيار الأنشطة التي يمكن تنفيذها.
- الاستفادة من الإمكانيات البيئية: الاستفادة من الإمكانيات الموجودة في البيئة المحيطة، وكذلك الإمكانيات الموجودة في الطبيعة.
- الاستعانة بالقيادات المتطوعة في مجال العمل المكيف. (البطراوي وسلامة، 2013، 21)

#### 6-2-4- تحديد أهداف البرنامج:

- لكل برنامج تروحي أهداف محددة يسعى لتحقيقها، فهي التي تحدد المسار الذي يسلكه لتحقيق الغاية منه، فنتيجة لدراسة كل من المجتمع، الأفراد المستفيدين من البرنامج وكذلك الإمكانيات يتم تحديد أهداف البرنامج المكيف، فأهداف البرنامج المكيف تختلف باختلاف العديد من المتغيرات، ومن أهمها:
- أ- **النظم الموجودة في المجتمع:** تختلف أهداف البرنامج المكيف في كل من المجتمع العربي عن المجتمع الأوروبي، المجتمع الديمقراطي والمجتمع الرأسمالي...
  - ب- **ميدان العمل:** تختلف أهداف البرنامج المكيفة باختلاف طبيعة العمل، فالبرنامج الذي يتم تخطيطه للعمال يختلف عن البرنامج الذي يتم تخطيطه للمعلمين.
  - ج- **السن:** البرنامج الموضوع للأطفال بطبيعة الحال يختلف عن البرامج الموضوعة للشباب، وكذلك للمسنين.
  - ج- **الأنشطة المقدمة:** أهداف البرنامج المكيف الرياضي تختلف عن أهداف البرنامج المكيف الثقافي أو الفني أو الاجتماعي نظرا لطبيعة كل برنامج. (البطراوي وسلامة، 2013، 22)



## 6-2-5- اختيار محتوى البرنامج:

يتم اختيار محتوى البرنامج في ضوء تحديد أهداف البرنامج وذلك حتى يمكن تحقيقها من خلال مشاركة الأفراد في ممارسة تلك النشاطات فهناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند اختيار محتوى البرنامج من أهمها:

- أن تقابل الأنشطة المختارة اهتمامات الأفراد المشاركين في البرنامج.
- لن تتناسب الأنشطة المختارة مع سن الأفراد والمشاركين في البرنامج وكذلك نوعهم (نكور - إناث).
- مراعاة الأمن والسلامة في اختيار محتوى البرنامج، فلا بد من اختيار أوجه النشاط التي لا تؤدي إلى إلحاق أضرار صحية بالأفراد المستفيدين من البرنامج.
- اختيار الأنشطة التي يمكن تنفيذها بالإمكانات المادية والبشرية المتاحة.
- أن يحقق المحتوى القائدة المرجوة منه عندما يقبل الأفراد على الاشتراك فيه.
- أن يتناسب المحتوى مع العادات والتقاليد وكذلك التراث الثقافي للمجتمع.

## 6-3- تنفيذ البرنامج المكيف:

بعد دراسة عناصر بناء البرنامج من المجتمع والأفراد المشاركين في البرنامج وكذلك الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة، وبعد تحديد الأهداف، واختيار محتوى الأنشطة التي تناسب تحقيق الأهداف تأتي مرحلة التنفيذ والإدارة الفعلية للبرنامج.

تعد عملية التخطيط وعملية التنظيم من الوظائف الرئيسية للإدارة إذ يرى (هنري فايول) أن الوظائف الرئيسية للإدارة هي: - التخطيط - التنظيم - القيادة - التنسيق - الرقابة.

**4-6- تقويم البرنامج المكيف:**

إن التقويم عملية هامة جدا لأنها تمكن الرائد المكيف من معرفة مدى تحقيق أهداف البرنامج، فعملية التقويم تبدأ عند تحديد الأهداف ووضع الخطط وتستمر مع تنفيذ هذه الخطط وحتى الوصول إلى النتائج وكذلك تحليلها وتفسيرها، لذا فإنه من الضروري عند تقويم البرنامج المكيف أن يتبع الرائد المكيف خطوات خاصة لهذا الغرض.

**1-4-6- تحديد أهداف التقويم:**

إن تحديد الهدف من التقويم هي أولى الخطوات التي يقوم بها الرائد المكيف لوضع برنامج تقويمي، فيؤدي ذلك إلى نجاح الخطوات التالية فالأهداف الواضحة أساس عملية التخطيط للبرنامج والتي على أساسها سوف يتم تحديد المواقف التربوية التي يمكن من خلالها ملاحظة أنماط سلوك الأعضاء وتحديد أنواع الوسائل التي سوف تستخدم في جمع البيانات، كما أن تصنيف الأهداف على نحو يسهل اختيار وسائل التقويم المناسبة لها، فهناك أهداف تتصل بالمهارات والقدرات الحركية وبالاتجاهات والميول. (البطراوي وسلامة، 2013، 24)

**2-4-6- تحديد المواقف التربوية التي يمكن من خلالها ملاحظة سلوك الأعضاء:**

تم ترجمة الأهداف إلى أنماط من السلوك يمكن ملاحظتها وذلك بالكشف عن نمو وتقديم الأعضاء نحو أهداف البرنامج، ويفضل تحديد بعض المواقف وإتاحتها للأعضاء من قبل الرائد المكيف حتى يتفاعلوا مع هذه المواقف، وبالتالي فيكون هناك فرص لظهور جوانب السلوك الذي نتوقعه من الأعضاء وذلك يدل على أنهم حققوا الأهداف المرغوبة.



### 6-4-3- تحديد أنواع الوسائل التي سوف تستخدم في التقويم:

بعد الخطوتين السابقتين تأتي هذه الخطوة وهي اختيار أفضل وسائل التقويم، وهنا يختار الرائد المكيف الوسائل المناسبة لتحقيق ما يريده من التقويم، ومن وسائل التقويم لدينا الملاحظة، المقابلة الشخصية، دراسة الحالة والاستبيان.

### 6-4-4- جمع البيانات وتبويبها واستنتاج ما تدل عليه النتائج:

تصنف النتائج التي تم التوصل إليها، وتحلل وتفسر في ضوء الأهداف المنشودة، وذلك لتحديد نقاط القوة وكذلك للوقوف على نقاط الضعف. (البطراوي وسلامة، 2013، 22)

### 6-5- خطوات تنفيذ برنامج النشاط الرياضي المكيف:

للسياط الرياضي داخل المركز دور هام في استثمار أوقات الفراغ وذلك من خلال تعليم المهارات الحركية للأفراد المعوقين حركيا، وتنويع أوجه النشاط لتقابل ميول وحاجات المتعلمين وكذلك من خلال توجيه الأطفال المعوقين حركيا إلى نوع النشاط المناسب لاستعداداتهم وقدراتهم وميولهم، وتتبع في تنفيذ برنامج النشاط الرياضي المكيف الخطوات التالية:

**6-5-1- الكشف الطبي :** يجب أن يجرى كشف طبي شامل لتحديد الحالة الصحية للفرد تحديدا دقيقا وعلى ضوءها تتضح التوجيهات الضرورية صحيا كانت أم تربوية وكذلك عمليات المتابعة، وقد تأخذ عملية المتابعة أشكالا متعددة تتضمن العلاج الطبي الشامل أو علاج الأسنان أو الخدمات الطبية بالنسبة للعينين أو الأذنين، أو الخدمات العلاجية للعظام والمفاصل، أو توجيه التربيوي الخاص أو تكيف البرنامج حتى يناسب الحالات الفردية، ويتضمن الكشف الطبي عادة التاريخ الصحي للفرد، والتاريخ الصحي للأسرة،



واختبار النظر والسمع والمسالك الأنفية والأسنان واللوزتان والغدد والقلب والدم والبطن والعظام والعضلات والطول والوزن والقوام والقدمان والحالة الغذائية والجهاز العصبي.

#### 6-5-2- تصنيف نواحي النشاط البدني والرياضي المكيف: إن الغرض من تصنيف نواحي النشاط

البدني هي تقسيم الأفراد إلى جماعات متجانسة حتى تتاح لهم أفضل فرص الرعاية وأحسن ظروف التعليم، وقد نتجه في تقسيم الأفراد إلى جماعات إلى الجهات التالية:

- الذين ليس لديهم أي انحراف صحي أو بدني ، وذلك حتى لا نحدّ من نشاطهم الرياضي، وهؤلاء يشتركون في نشاط البرنامج العام.

- الذين يشكون انحراف أو أكثر من الانحرافات الصحية أو البدنية ويحتاجون إلى بعض التحديد في نشاطهم، وهؤلاء يدخلون في نطاق التحديد المتوسط، ومن المحتمل أن يوجد في هذه المجموعة بعض الأفراد من ذوي الحالات المؤقتة أو الدائمة.

- هؤلاء الذين يشكون ناحية أو أكثر من الانحرافات الصحية يحتاجون لتحديد واضح في نشاطهم، وهؤلاء يوضعون في نطاق التحديد الكبير، من المحتمل أيضا أن يوجد بين هذه المجموعة بعض الحالات المؤقتة أو الدائمة الحادة وأن يدخل ضمنها الأفراد الذين ينصح لهم بفترات خاصة للراحة.

وتستطيع الجماعة المحددة للنشاط تحديدا متوسطا أو كبيرا أن تمارس النشاط العلاجي وكذلك تعلم بعض الألعاب الرياضية وبالمثل يمكن توجيه أفرادها في مسائل القوام وميكانيكية الجسم إذا احتاج الأمر لذلك ويمكن كذلك تنظيم بعض ألوان النشاط الذي يجمع أفراد هاتين الجماعتين بأفراد البرنامج العام لغرض اكسابهم خبرات جديدة في اللعب ورفع روحهم المعنوية.



### 6-5-3- الاجتماع التمهيدي لمناقشة النشاط الملائم: بعد أن يتم إجراء الكشف الطبي وبعد أن يبدأ

توزيع الأفراد على جماعات النشاط، يجب أن ننظّم بعض الاجتماعات التمهيدية مع كل فرد لتعريفه بنتائج الكشف الطبي وتوضيح سهولة العلاج ويسره إذا ما عاون الفرد في تنفيذ التعليمات، ولهذه الاجتماعات قيمة كبيرة بالنسبة للفرد ويحضر هذا الاجتماع: الطبيب، الأخصائي الاجتماعي، المشرف الرياضي، العائلة، الطاقم الإداري، وينحصر الغرض الأساسي من هذا الاجتماع التمهيدي فيما يأتي:

- توطيد أواصر المودة مع الفرد واكتساب ثقته، وكذا تحديد ميول ورغباته.
- تحديد أفضل الوسائل لتحسين حالته الوظيفية.
- استعراض العادات الصحية الخاصة للفرد ووضع الخطط لتحسين الأحوال المعيشية والصحية إن أمكن.
- تسجيل أي مظاهر انحرافية أو أي اتجاهات عقلية خاصة، ووضع أسس السيطرة لمنع تفاقمها.
- الاتفاق على البرنامج التجريبي للنشاط البدني الرياضي المكيف نتيجة للتفكير المشترك بين الفرد والمشرفين والطبيب وترجمة التشخيص الطبي إلى نشاط رياضي وحركي ملائم.
- تنمية استيعاب الفرد للخبرات التي سوف يقابلها في البرنامج الذي أنفق عليه وتم رسمه، ويرتبط نجاح البرنامج لمدى فهم الفرد لمشاكله الخاصة ومدى ما يكتسبه من مهارات وقدرات تمنعه من الارتباك أو الفشل وإتاحة الفرصة له لكي يعمل بجهد في تحسين حالته حتى يصبح كسائر الناس.

### 6-5-4- الزمن الكلي للنشاط أو اللعبة: وذلك بالتغيير في زمن الأشواط أو زمن العمل أثناء النشاط

والنقاط اللازمة للمباراة.

### 6-5-5- معايير الأمن والسلامة في أنشطة ذوي الاحتياجات الخاصة: يجب على المختص أو الجهات

الإدارية مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء برامج التربية البدنية لذوي الإعاقة السمعية، فهي تشكل جانباً

أساسياً من كل نشاط، ويجب توفير هذه المبادئ من عدة جوانب كما يلي:



### أ- بالنسبة للمعدات ومكان الممارسة:

- أن تكون الأرضية جيدة وملاتمة حسب نوع النشاط الممارس
- سلامة الإضاءة وحسن توزيعها فإذا كانت الممارسة في الليل حتى تمكن اللاعبين من الرؤية الجيدة.
- العناية بنظافة أرضية الملاعب المكشوفة من خلوها من المخالفات، والأحجار والزجاج المكسورة، والحفر بالنسبة للملاعب المغلقة خاصة ملاعب الأطفال، يجب مسح أرضيتها يوميا، حيث أن معظم نشاط الأطفال على الأرض، والتأكد من خلوها من الأتربة والمخالفات.
- بالنسبة للأدوات والأجهزة فمن الحكمة تأمينها من النوع الجيد حتى إذا كانت غالية الثمن فهي كذلك على المدى القصير إلا أنها تعتبر رخيصة على المدى الطويل نظرا لكونها تعمر أكثر، إضافة إلى كونها تحوز على درجات أعلى من السلامة، تفقد سلامة هذه الأدوات والأجهزة يجب أن يتم بشكل دوري وأن يوضع لها برنامج صيانة مستمر، مع الاحتفاظ بملف خاص لكل جهاز وأداة يحدد بالساعة واليوم والتاريخ متى تم إجراء آخر معاينة لسلامتها، وآخر صيانة لها موضحا إسم وتوقيع من قام بذلك.

### ب- بالنسبة للاعبين: يجب مراعاة ما يلي:

- ارتداء اللباس المناسب للأنشطة الرياضية والحرص على نظافته.
- في حال الأنشطة الجماعية التأكد من ارتداء حارس المرمى للملابس الواقية.
- ضرورة الإحماء الجيد قبل البدء في النشاط، ومراعاة فترات الراحة والأحمال التدريبية المناسبة أثناء النشاط وضمان العودة إلى الحالة الأصلية بعد نهاية النشاط.
- إلمام المشاركين بقواعد اللعب والقوانين اللازمة.
- الحد من التدخلات الخشنة، والانفعالات والتحكم بها أثناء النشاط.



### ج- بالنسبة للمدربين والإداريين: يجب مراعاة ما يلي:

الاهتمام بتدريب اللاعبين الأسس السليمة للعبة، وكذلك طرق تفادي الأجهزة المستخدمة ضرورة وجود جهاز طبي مختص سواء في الفريق أو طبيب مدرسي في الأنشطة المدرسية الاهتمام بغرس الروح الرياضية والأخوية بين المشاركين في النشاط الاهتمام بالمعدات وساحات التدريب عدم السماح للمشاركين باللعب دون ارتداء الملابس الواقية والمناسبة إمام المختص ببعض طرق الإسعافات الأولية.

## 6-6- أساليب التعديل في أنشطة ذوي الاحتياجات الخاصة:

### 6-6-1- أنواع التعديل:

أ- **التعديل البسيط:** ويؤثر بدرجة بسيطة على طبيعة النشاط الممارس ومن أمثله عند الصم: استخدام العلم كإشارة للبدء في الجري.

ب- **التعديل المتوسط:** ويكون التعديل هنا على عدة قوانين وتراكيب النشاط أو اللعبة الأصلية كالتعديل في الإشارات وتعليمات اللعبة وبعض قوانين وكيفية احتساب نقاط الفوز.

ج- **التعديل الكبير:** وهو يؤثر على نوعية النشاط ككل ولا ينصح به إلا عند الضرورة.

### 6-6-2- أشكال التعديل:

تتضمن الأنشطة البدنية الرياضية المعدلة إجراءات قد تتخذ في بعض الأنشطة الرياضية سواء في تعديل الأداء الفني أو تعديل بعض النواحي القانونية حتى يمكن لذوي الاحتياجات الخاصة ممارسة هذه الأنشطة، ويتمكن القائمون على التدريب من الارتقاء بالمهارات الحركية والقدرات البدنية لهؤلاء الأفراد،





ويمكن أيضا تحقيق أكبر قدر من الوقاية حسب درجة الإعاقة، مما يسهم في المشاركة بفاعلية في برامج الأنشطة الرياضية وبالتالي تحقيق الأهداف المرجوة من الممارسة الرياضية، وبهذا فإن طرق تعديل الأنشطة الرياضية يختلف حسب الجزء المكيف.

يمكن أن يتم تعديل النشاط من خلال عنصر أو أكثر من العناصر التالية:

أ- **اللاعبون:** يكون تعديل النشاط بتقليل أو زيادة عدد اللاعبين (المشاركين) أو تغيير مواقعهم في اللعب المتعارف عليها.

ب- **الأدوات:** يكون تعديل النشاط باستخدام أدوات ذات مقاسات مختلفة.

ج- **أداة المهارة الحركية:** يكون التعديل بأداة المهارة الحركية من الثبات أو مع الانتقال من مكان لآخر، ومن أحد طرق التعديل للأداء من الثبات وتسمى (بالمكان الأمين) حيث يبقى الفرد ذو الاحتياجات الخاصة داخل المربع المحدد ويؤدي مهاراته من الثبات ولا يسمح للمشاركين الآخرين دخول هذا المربع.

د- **الملعب:** يكون تعديل الملعب بتصغير مساحته أو زيادتها، أو تعديل شكله ليتناسب مع قدرات الفرد ذي الاحتياجات الخاصة.

هـ- **القوانين واللوائح:** يكون تعديل القانون للألعاب والرياضات بتعطيل مواده أو تعديلها، فمثلا كرة القدم يمكن إلغاء مخالفة التسلل.

و- **الاهتمام بالمصابين:** الاهتمام الكامل والتأكد من استعادتهم الشفاء الكامل قبل إشراكهم.



# خاتمة

## خاتمة:

لقد أخذت الدول المتقدمة في السنين الأخيرة الاهتمام الكلي بمسائل ذوي الاحتياجات الخاصة ومعالجة أوقات فراغهم وتعبئة قواهم في خدمة وبناء وتطوير المجتمع والعناية براحتهم البدنية والصحية والنفسية لتحقيق سعادتهم وضمانها فأخذت تشجع العلماء للقيام بالأحداث الخاصة ذوي الاحتياجات الخاصة، ونتيجة لذلك ازدادت الأبحاث والنظريات العلمية الرياضية وأصبحت موضوع اهتمام وتقدير الشعوب المتقدمة حضاريا وبدأ الاهتمام بالأبحاث العلمية حول مسائل تنظيم أوقات الفراغ ذوي الاحتياجات الخاصة وكيفية معالجة قضاياهم اليومية من نظام العمل والراحة والدراسة على أسس علمية مدروسة لرفع القدرة التربوية والعلمية لتكوين الشخصية الناضجة لهم فأخذ علماء النهضة الرياضية يخططون للاتجاه التربوي والاجتماعي والعلمي.

إن واجب الرعاية الاجتماعية لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة عامة تقع على عاتق الدولة وهو الأمر الذي تحاول أي حكومة من الحكومات جاهدة في سبيل توفيرها، فالهيئات والمنظمات الرياضية الإنسانية تبذل جهودا كبيرة في سبيل الحد من الإعاقة و توفير الظروف الأكثر صحة للتنشئة الإنسان المعاق والحد من بعض مسببات الإعاقة عبر وسائل الوقاية.

شهدت مختلف جوانب النشاط البدني الرياضي المكيف ووسائله تطورا معتبرا، خاصة فيما يتعلق بطرق ومناهج التعليم والتدريب عاملا من عوامل الراحة الإيجابية التي تساهم كثيرا بمساعدة هته الفئة من كل النواحي، ويعتبر من الأعمال التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي والبدني للفرد وتجعله قادرا على العمل والإنتاج والاندماج ومجتمعه وتوافقه مع نفسه وبالتالي تحقق صحته النفسية.



تعتبر الأنشطة الرياضية المكيفة مهمة في مجال رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة إذ أنهم فئة غير قادرة على ممارسة كل حقوقهم بطريقة مجدية لذلك يجب حمايتهم بشكل فعال من جميع الجوانب خصوصا سلوكيا من خلال تكثيف ممارستهم للأنشطة الرياضية بصفة عامة، لذلك يجب أن تتضافر الجهود للاهتمام بهذه الفئة وعدم إهمالها لأن المشكلة تكمن في تجاهل المجتمع لهذه الفئة التي لها احترامها وحقوقها.



# المصادر والأعراج



## المصادر والمراجع:

## ◆ باللغة العربية:

- إبراهيم رحمة، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، عمان، 1998.
- أماني متولي البطراوي ومحمد عبد العزيز سلامة، مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ، ماهي للنشر والتوزيع، مصر، 2013.
- أمين أنور الخولي، أسامة كمال راتب، التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، الطبعة 2، القاهرة، 1992.
- بهاء الدين سلامة، الجوانب الصحية في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة 1992.
- تشارلز بيوتشر، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، أسس التربية البدنية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة ، 1964.
- حزام محمد رضا القزوني، التربية الترويحية، دار العربية للطباعة، بغداد، 1978.
- حسن الساعاتي، التطبيع والعمران، دار النهضة العربية، الطبعة الثالثة، بيروت، 1980.
- حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات، التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998.
- الخولي أمين أنور، أصول التربية البدنية والرياضية، المدخل - التاريخ - الفلسفة، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- عباس عبد الفتاح رملي، محمد إبراهيم شحاتة، اللياقة والصحة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991.
- عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة 1982.
- غسان محمد صادق وفريق عبد الحسن كمونة، رياضة المعوقين، مطبعة بغداد، 1990.
- قاسم حسن حسين، علم النفس الرياضي ومبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، مطابع التعليم العالي، بغداد، 1990.
- كمال درويش وأمين الخولي، أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1990.
- كمال درويش ومحمد الحماحي، رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، الطبعة 1، القاهرة، 1997.
- لطفي بركات أحمد، الرعاية التربوية للمعوقين عقليا، دار المريخ للنشر، الطبعة 1، الرياض، 1984.
- محمد الحماحي، أمين أنور الخولي، أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- محمد رفعت حسن، رياضة المعوقين، الهيئة العامة المصرية للكتاب، 1977.
- محمد عادل خطاب، النشاط الترويحي وبرامجه، ملتزم للطبع والنشر، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1987.



- محمد نجيب توفيق، الخدمات العمالية بين التطبيق والتشريع، مكتبة القاهرة الحديثة، الطبعة الأولى، 1967.
- محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط 2، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1992.
- مروان عبد المجيد إبراهيم، الألعاب الرياضية للمعوقين، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1997.
- مروان عبد المجيد إبراهيم، التصنيف الطبي والقانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين، دار الثقافة، عمان، الأردن، 2002.

#### ◆ باللغة الأجنبية:

- A. Domart & al, **Nouveau Larousse Médical**, Librairie Larousse, Paris, 1986.
- A. stor, U.C.L, ET Outer, **activité physique et sportives adaptées pour personne handicapes mentale**, print marketing sprl, Belgique, 1993.
- B. Roi, **activité physique et sportive adaptée aux handicapes mentaux**, poa, 1993.
- F. Balle & al, **Ecylopédie de la sociologie**, Librairie Larousse, Paris, 1975.
- J. Cozcheuve, **Sociologie de la Radio – Télévision**, P.U.F, 5em Edition, Paris, 1980.
- J. Dumazadier, **Vers une civilisation du loisir ?**, Editions du seuil, Paris, 1982.
- Marie. Chorlotte Busch, **La Sociologie Du Temps Libre Mouton**, Paris, 1975.
- Ministère de la jeunesse et des sport, **Enquête nationale sur les besoins et aspiration de la jeunesse en matiere de loisirs de culture et animation éducative et sportive**.
- N. Dechavanne, **l'éducateur sportif d'activité pour tous**, édition vigot ,Paris, 1990.
- Norber. sillamy, **Dictionnaire de psychologie**, Larousse, Paris, 1978.
- R. Hanifi, **sport et handicap moteur**, science des sport CNIDS, Magazine, Juin, 1995.
- Roi. Randain, **sur le chemin de sport avec les personnes handicapes physique**, plint marketing sport, 1993.
- Raymond. Tomas, **Psychologie du sport**, P.U.F, 1er Edition, Paris, 1983.
- Serae. moyenca, **Sociologie et action sociale**, Editions labor, Bruxelles, 1982.



# الملاحقة



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

البرنامج البيداغوجي

للتعليم القاعدي المشترك  
السنة الأولى

ميدان

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

1 - السداسي الأول:

نوع التقييم		الأرصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي			الحجم الساعي السداسي 14 أسبوع	وحدة التعليم	
إمتحان	متواصل			أعمال أخرى	أعمال تطبيقية	أعمال موجهة			محاضرة
		<b>18</b>	<b>12</b>					<b>وحدات التعليم الأساسية</b>	
x	x	03	02	//	02.0	//	01.30	49	العاب القوى 1
x	x	03	02	//	02.0	//	01.30	49	الجمباز 1
x	x	03	02	//	02.0	//	01.30	49	السباحة 1
x	x	03	02	//	02.0	//	01.30	49	كرة السلة
x	x	03	02	//	//	01.30	01.30	42	علم التشريح
x		03	02	//	//	//	01.30	21	تاريخ وفلسفة النشاط البدني الرياضي
		<b>07</b>	<b>04</b>						<b>وحدات التعليم المنهجية</b>
x	x	07	04	//	//	01.30	01.30	42	منهجية البحث العلمي (1)
		<b>03</b>	<b>03</b>						<b>وحدات التعليم الإكتشافية</b>
x		01	01	//	//	//	01.30	21	علوم التربية
x		01	01	//	//	//	01.30	21	مدخل للتدريب الرياضي
x		01	01	//	//	//	01.30	21	مدخل النشاط البدني الرياضي التربوي
		<b>02</b>	<b>02</b>						<b>وحدات التعليم الأفقية</b>
x		01	01	//	//	//	01.30	21	الكيمياء الحيوية
x		01	01	//	//	//	01.30	21	اللغة الحية: الإنجليزية
		<b>30</b>	<b>21</b>	<b>00</b>	<b>08.00</b>	<b>03</b>	<b>18</b>	<b>406</b>	<b>مجموع السداسي 1</b>

2- السداسي الثاني:

نوع التقييم	الأرصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي	الحجم الساعي السداسي	وحدة التعليم
-------------	---------	---------	-----------------------	----------------------	--------------



إمتحان	متواصل			أعمال أخرى	أعمال تطبيقية	أعمال موجهة	محاضرة	14 أسبوع	
		<b>18</b>	<b>12</b>						<b>وحدات التعليم الأساسية</b>
x	x	03	02	//	02.0	//	01.30	49	العاب القوى 2
x	x	03	02	//	02.0	//	01.30	49	الجمباز 2
x	x	03	02	//	02.0	//	01.30	49	السباحة 2
x	x	03	02	//	02.0	//	01.30	49	كرة القدم
x	x	03	02	//	//	01.30	01.30	42	علم وظائف الأعضاء
x		03	02	//	//	//	01.30	21	مدخل لعلم النفس الرياضي
		<b>07</b>	<b>04</b>						<b>وحدات التعليم المنهجية</b>
x		07	04	//	//	01.30	01.30	42	تقنيات وطرق البحث العلمي
		<b>03</b>	<b>03</b>						<b>وحدات التعليم الاستكشافية</b>
x		<b>01</b>	<b>01</b>	//	//	//	<b>01.30</b>	<b>21</b>	<b>مدخل النشاط البدني الرياضي المكيف</b>
x		01	01	//	//	//	01.30	21	مدخل للإدارة والتسيير الرياضي
x		01	01	//	//	//	01.30	21	مدخل للإعلام والاتصال الرياضي
		<b>02</b>	<b>02</b>						<b>وحدات التعليم الأفقية</b>
x		01	01	//	//	01.30	//	21	الإعلام الآلي التطبيقي
x		01	01	//	//	//	01.30	21	اللغة الحية: الإنجليزية
		<b>30</b>	<b>21</b>	00	08	04.30	16.30	<b>406</b>	<b>مجموع السداسي 2</b>



السداسي: الثاني

عنوان الوحدة : وحدة التعليم الاستكشافية

<p>محاضرة : 63 سا أعمال موجهة: 00 سا أعمال تطبيقية : 00 سا عمل شخصي : 11 سا</p>	<p>توزيع الحجم الساعي لوحدة التعليم والمواد المكونة لها</p>
<p>وحدة التعليم : الاستكشافية الأرصدة:03</p> <p>المادة 1 : مدخل النشاط البدني الرياضي المكيف الأرصدة:01 المعامل: 01</p> <p>المادة 2 : مدخل للإدارة والتسيير الرياضي الأرصدة : 01 المعامل : 01</p> <p>المادة 3 : مدخل للإعلام والاتصال الرياضي الأرصدة : 01 المعامل : 01</p>	<p>الأرصدة و المعاملات الممنوحة لوحدة التعليم وكذا للمواد المكونة لها</p>
<p>امتحان</p>	<p>نوع التقييم (متواصل أو امتحان)</p>
<p>معرفة القواعد الأساسية للتخصص ومجالات استخدامه في الميدان الرياضي. الاطلاع على النظريات المختلفة في طرق التدريس المختلفة، ونظريات التعلم. ومبادئ الإدارة والتسيير، ومجال الإعلام والاتصال. كما تهدف بالأساس الى استكشاف التخصص المرغوب</p>	<p>وصف المواد</p>



### أهداف التعليم:

القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة.  
مساعدة الطالب في فهم تطبيقات النشاط البدني لذوي الاحتياجات الخاصة.  
تصنيف أنواع الإعاقات البدنية الحركية و كيفية التعامل معها من خلال النشاط البدني المكيف.

### المعارف المسبقة المطلوبة :

معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.  
الاطلاع على أهم النظريات في الميدان.

### محتوى المادة:

- مدخل لنظرية ومنهجية النشاط الرياضي المكيف
- أهداف و مبادئ النشاط الرياضي المكيف
- الخصائص العامة للنشاط البدني الرياضي المكيف
- طرائق وأدوات تدريس وتدريب النشاط الرياضي المكيف (التصميم ، التنظيم ، القيادة ،التقويم ) .

### طريقة التقييم: مستمر + كتابي

### المراجع باللغة العربية:

وفاء فضة : دليل المصطلحات الطبية، 2004.

-لندا سلفرمانكريفر: إرشاد الموهوبين والمتفوقين، 2004.

-نايف بن عابد الزراع : تأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة، 2006.

-جمال صبري فرج: المهارات الأساسية والقانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين، 2008.

### المراجع باللغات الأجنبية:

- Bence (Y) 1982 , Exploration fonctionnelle neuromusculaire éd Masson,1982 .
- guillaume millet & Stéphane perrey ; physiologie de l'exercice musculaire ; 2001.
- Jean-Marc Dupuis et gilles Daudet ; médecine du sport de l'enfant et de l'adolescent, 1997.
- Mpocholle et p codine ;Isocinétisme et médecine sportive, 2001.
- R. Braun ; la douleur manuel de traitement, 2004.
- Brunet, F., Bui-Xuan, G., Handicap mental, Trouble Psychique et Sport, FFSA-AFRAPS, 1991.
- Brunet, F., Mautuit, D, Activités physiques adaptées aux personnes déficientes intellectuelles, dossier E. P. S. n°60, E. P.S., 2003
- Garel, J-P., Education physique et handicap moteur, Nathan, 1996.
- Ninot, G., Partyka,M. , 50 bonnes pratiques pour enseigner les activités physiques adaptées, Dossier E. P.S. n°73, E. P. S.,2007.
- Pasqualini, M., Robert, B., Handicapés physiques et inaptes partiels, Dossier E. P. S. n°23, Paris, E. P. S., 1995.
- Varray, A., Bilard, J., Ninot, G. (dir), Enseigner et animer lesActivités Physiques Adaptées, Dossier E. P. S. n° 55, E. P. S.2001