

الأنشطة البدنية والرياضية وذوي الاحتياجات الخاصة

رؤية حول المفهوم والأهمية

جامعة مستغانم

د. بن زيدان حسين

الملخص:

إن الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة متعددة ومتنوعة منها التربوية، الترويحية والتنافسية يمكن ممارستها لدى جميع فئات المجتمع، من الطفل إلى الكهل والمسن، من السوي إلى المعاق ومن المريض إلى الصحيح، ومن الشخص العادي إلى الرياضي ذو المستوى العالي. حيث هذه الأنشطة البدنية والرياضية سلوكيات يقوم بها الفرد من أجل العمل، الترويح، العلاج أو الوقاية سواء كان مخططا لها أو كانت عفوية، ومما لا شك فيه أن ممارستها لها تأثيرات ايجابية على صحة الفرد (البدنية، النفسية، الاجتماعية، العقلية، الاقتصادية) خاصة لدى المعاقين والفئات الخاصة وعليه على المختصين والمشاركين في هذا المجال أن يعرفوا المفاهيم الحقيقية للأنشطة البدنية والرياضية المكيفة وأهمية ممارستها لدى هذه الفئة بحيث يوجهوا أفراد المجتمع للمشاركة فيها من أجل حياة أفضل.

الكلمات المفتاحية: - الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة - الرياضة - ذوي الاحتياجات الخاصة - المفهوم والأهمية.

Résumé : Les activités physique et sportive

et les nécessiteux spéciaux

« vision autour du concept et de l'importance »

Les activités physique et sportive adaptées sont multiples et variées tels que les cas pédagogique et concurrentiel ce que permet, en effet, de les pratiquer chez toute les catégories de la société en partant ; de l'enfant à l'adulte et encore les âgées, de la personne saine à l'handicapé, du malade à celui de bonne santé, de l'individu normal au sportif possède un niveau supérieur. Donc, ces activités physique et sportive sont des comportements accomplis par l'individu pour le travail, le soin ou la prévention qui

sont programmées ou effectuées de manière spontanée. A vrai dire, cette pratique possède évidemment des influence positives pour santé de l'individu (physique, psychique, sociale, mental, économique) particulièrement chez les handicapés et les catégories spéciales c'est ainsi que les spécialistes et les participants, dans ce domaine, doivent connaître les vrais concepts appartenant aux activité physique et sportive adaptées et l'importance de leur pratique chez cette catégorie d'où les gens de la société sont orientés à y participer pour une vie meilleure.

Mots clés : activités physique et sportive adaptées , sport , les nécessaires spéciaux ,le concept et de l'importance

مقدمة: أصبحت حضارة الأمم تقاس اليوم بمقدار ما تسديه من رعاية لمختلف أفراد الفئات الاجتماعية، والجزائر من بين الدول التي أولت اهتماماتها بالنشاط البدني والرياضي على جميع المستويات، حيث أدرجت تخصص النشاط البدني المكيف في معاهد التربية البدنية والرياضية على مستوى بعض الجامعات والتي تشمل التكوين بنوعيه النظري والتطبيقي والذي يشمل مقاييس نظرية وتربصات تطبيقية بهدف التكوين وإعداد الإطارات ذات الكفاءة للعمل في مجال التخصص. والكثير من أفراد المجتمع ليست لهم رؤية واضحة حول التخصص، وعليه وجب إعطاء المفهوم الصحيح للنشاط البدني الرياضي المكيف والوقوف على الوجه الصحيح والحقيقي للنشاط الرياضي وأهميته للفئات الخاصة. وعلى المختصين والمشاركين في هذا المجال أن يعرفوا أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى ذوي الاحتياجات الخاصة بحيث يوجهوا أفراد المجتمع للمشاركة فيها من أجل حياة أفضل. ولعرفة أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة تم التطرق في المقالة إلى ما يلي:

- **المبحث الأول:** و نتعرف من خلاله على ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقون والفئات الخاصة).

- **المبحث الثاني:** ونستكشف من خلاله الأنشطة البدنية والرياضية تعريفاتها وأشكالها الموجهة لهذه الفئة.

- **المبحث الثالث** ونقف من خلاله على أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة في حياة ذوي الاحتياجات الخاصة من عدة نواحي بدنية، تربوية، نفسية واجتماعية.

المبحث الأول - ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقون والفئات الخاصة):

1 - ذوي الاحتياجات الخاصة: فئة من المجتمع قدر لهم أن يكونوا في وضعية قصور بدني أو حسي أو ذهني بفعل إصابات وراثية أو مكتسبة، مما جعلهم و بنسب متفاوتة عاجزين على القيام بالأعمال اليومية بدون الاعتماد على الغير. إنهم ذوي الإعاقة والفئات الخاصة وتشمل ما يلي:

1- 1 - المعاق حركيا: هو الشخص الذي يعاني درجة من العجز أو سبب يعيق حركته ونشاطه نتيجة لخلل أو مرض أصاب عضلاته أو مفاصله أو عظامه بطريقة تحد من وظيفته العادية، وبالتالي تؤثر على العملية التعليمية وممارسة حياته بصورة طبيعية.

وتشمل فئة ذوي الإعاقة الحركية على :

1 - الشلل: هو عدم قدرة الفرد على أداء الحركات الإرادية المطلوبة من ذلك العضو، ويعني التوقف المستديم أو المؤقت لوظيفة العضو كما قد يكون كلياً أو جزئياً. وهو أنواع الشلل المخي أو الدماغى، الشلل النصفى السفلى، الشلل الرباعى، شلل الأطفال¹.

1 - عثمان لبيب فراج: برامج رعاية وتأهيل الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. منشور بمجلة الطفولة والتنمية، ع2، 2000، ص 14.

2 - الوهن العضلي: اضطراب عصبي عضلي تظهر أعراضه تدريجياً على شكل ضعف العضلات الإرادية وشعور بالتعب الشديد.

3 - الحثل العضلي: اضطراب وراثي يحدث فيه تلف وتدهور مضطرد في العضلات الهيكلية بالجسم¹

4 - البتر: هو إزالة جزء أو طرف من جسم الإنسان وذلك للحفاظ على حياة الفرد نتيجة إصابة في حادث

أو غرغرينة تشوه خلقي أو أورام ويتم ذلك عن طريق الجراحة (بتر طرف علوي / سفلي / مختلط)².

5 - الانحرافات القوامية: هي تغيير بالزيادة أو النقص في شكل عضو من أعضاء الجسم كله أو جزء منه وانحرافه عن الوضع الطبيعي المسلم به تشريحياً مما قد ينتج عنه تغيير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى.

ومن الانحرافات القوامية: استدارة الكتفين، انحرافات العمود الفقري، انحراف الطرفين الزائد، انحراف القدمين³...

6 - الأمراض المزمنة: ونذكر منها

أ - **مرض القلب:** يصاب عدد كبير من الناس بأمراض القلب والأوعية الدموية حيث يؤثر ذلك على حياة الفرد وتتعدد أمراض القلب كما تتباين درجة خطورتها ومنها ما يسبب خطورة كلية أو نسبية بالنسبة لمرض القلب. منها ارتفاع ضغط الدم؛ أمراض القلب الخلقية؛ أمراض الشرايين الطرفية؛ أمراض القلب الروماتيزمية.⁴

ب - **مرض السكر:** هو حالة مرضية مزمنة تنتج عن خلل في عملية التمثيل الغذائي للمواد السكرية والنشوية وذلك لوجود نقص في عمل هرمون الأنسولين أو عدم فاعلية أو زيادة العوامل التي تضاد مفعوله مما يترتب عليه حدوث تغيرات في أيض الكربوهيدرات والبروتينات والدهون وينعكس ذلك على أعضاء وأنسجة الجسم خاصة العين والقلب والشرايين والأعصاب الطرفية والكلية.⁵

ج - **السمنة:** لعل السبب الرئيسي في زيادة وزن الجسم يرجع إلى أن الأطفال يأكلون مواد غذائية ذات سعرات حرارية عالية بكميات كبيرة دون نظام مما يعطي الجسم سعرات حرارية أكثر من حاجاته ويؤدي إلى اختزان تلك السعرات الحرارية الزائدة عن حاجة الجسم وتراكمها، وبالطبع يؤدي ذلك المخزون إلى السمنة.

وهي زيادة نسبة الدهون في الجسم عن 20 للذكور و 30 للإناث.⁶

د - **مرض الربو:** هم الأشخاص الذين لديهم ضيق وصعوبات في عملية التنفس وتوجد 3 فئات هي البسيط؛ المتوسط؛ الشديد.

هـ - **مرض هشاشة العظام:** في هذا المرض يولد الطفل بأطراف محنية أو ملوية أو بعظام مكسورة (أو أنه قد يبدو سليماً عند الولادة ثم تأخذ العظام بالتكسر فيما بعد) وقد يبدأ الطفل بالمشي في ما يقارب السن

1 - جمال الخطيب، منى الحديدي: مناهج وأساليب التدريس في التربية الخاصة. دار الفكر العربي، عمان، 2009، ص 19.

2 - عمر عفيفي: التربية البدنية للمعوقين. دار حراء، القاهرة، 1998، ص 217.

3 - طه سعد علي ، احمد أبو الليل: التربية البدنية والرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة. مكتبة الفلاح للنشر، الكويت، 2005، ص 397.

4 - حلمي إبراهيم، ليلي السيد فرحات: التربية البدنية والترويح للمعاقين، سبق ذكره، ص 183.

1-Alain .V & Autres: Enseigner et animer les APA. Ed revue EPS ,n 55, Paris, 2001, p65.

6 - احمد موسى عادل: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. الجامعة الهاشمية، الأردن، ص 85.

الطبيعية، ولكن التشوهات المتزايدة نتيجة تكسر العظام ربما عجلت في جعل المشي مستحيلا. حيث تستخدم الجراحة لتقويم وتقوية عظام الساقين.¹

و - مريض الصرع: شخص طبيعي لا يختلف عن الأفراد الأسوياء في شيء سوى انه يفقد وعيه لبضع ثواني أو دقائق وقد تصل إلى قليل من الساعات في الشهر أو على فترات متباعدة لذلك في قدرته العمل والعطاء والإنتاج والإبداع ، وتوجد: - نوبات صرعية خفيفة - نوبات صرعية كبيرة - نوبات صرعية نفس حركية.²

1- 2 - المعاق حسيا: هو الفرد الذي فقد كلياً أو جزئياً واحدة من الحواس السمعية أو البصرية.

1 - الإعاقة السمعية: وتشمل الصم البكم وهم الفاقدون لحاسة السمع والكلام كلياً. وضعاف السمع: الذين لديهم بعض بقايا السمع حيث يتم استعمال المعينات السمعية.

2 - الإعاقة البصرية: وتشمل الكفيف وهو الشخص غير القادر على رؤية الضوء والذي يتلقى تعليمه من خلال الحواس الأخرى دون البصر ويتم ذلك باستخدام طريقة برايل (لمس الحروف البارزة) وضعيف البصر هو الشخص الذي يتم تعليمه من خلال حاسة البصر ولكن باستخدام أجهزة مساعدة في الإبصار، وقد يستطيعون تمييز النور من الظلام. أو بعض الألوان بصعوبة ولا تتعدى درجة إبصارهم عن 60/6 متراً وفقاً للاختبارات الطبية.³

1 - 3 - المعاق عقلياً (المتخلف عقلياً): حالة من التوقف الذهني أو أداء وظيفي دون المتوسط مع ظهور أشكال من القصور في السلوك التكيفي. وتكون الحالات كالتالي:

- تخلف عقلي بسيط - تخلف عقلي متوسط - تخلف عقلي شديد - تخلف عقلي غير محدد.⁴

ويعرف كذلك انه شخص غير مريض وإنما لديه نقص في قدراته العقلية ويحتاج إلى تنمية ادراكاته المختلفة.⁵

1- 4 - التوحد: يعرف التوحد على انه ذلك الطفل الذي تظهر لديه المظاهر الأساسية التالية قبل (36 شهرا):

- الإخفاق في تنمية القدرة على الكلام والتحدث الموجود أصلا أو القدرة المتعلمة أو القدرة على استخدام ما تعلمه للتواصل الطبيعي مع الآخرين.

- الانطواء والانعزال وعدم القدرة على تكوين علاقات واقعية مع الآخرين.

- وجود سلوكيات نمطية غير هادفة متكررة لا بشكل واضح.⁶

1 - 5 - صعوبات التعلم والتأخر الدراسي: هي حالة نمو القدرات العقلية بطريقة غير منتظمة والتي تتمثل العجز في تعلم اللغة والقراءة والكتابة. حيث الأول يشير إلى الطفل ذي الذكاء المتوسط أو فوق المتوسط والذي

1 - ماجدة السيد عبيد: تعليم الأطفال ذوي الحاجات الخاصة. دار صفاء للنشر والتوزيع، الأردن، 2000، ص 241.

2 - حلمي إبراهيم ، ليلي السيد فرحات: التربية الرياضية والترويح للمعاقين. سبق ذكره، ص 191.

3 - مروان عبد المجيد : الموسوعة الرياضية لمتحدي الإعاقة. دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن، 2002، ص 142 - 152.

4 - محروس الشناوي : التخلف العقلي. دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 1997، ص 67.

5- Ministère de la jeunesse et des sports :Sports adaptés .France, page 02.

6 - حصبة بنت عبد الله آل الشيخ: الموهبة والإبداع لدى طلاب التربية الخاصة. الإدارة العامة للتربية الخاصة، مركز دراسات وبحوث المعوقين، 2010، ص 810.

يعاني من انخفاض في مستوى تحصيله الدراسي وهذا الانخفاض غير مرتبط بالإعاقة العقلية أو الجسمية أو الحسية أما الثاني فهو مرتبط بقصور أو انخفاض نسبة الذكاء حيث تقع نسبة ذكائهم بين 73 - 90 درجة، وهذا يؤثر على العمليات العقلية المختلفة (الإدراك - التمييز والتخيل - التفكير الاستنتاجي - الذاكرة).

1 - 6 - اضطرابات اللغة: تلك الاضطرابات المتعلقة باللغة نفسها من حيث زمن ظهورها أو تأخرها أو سوء تركيبها من حيث معناها وقواعدها أو صعوبة قراءتها أو كتابتها (تبديل الحروف، الإضافة، الحذف، التشويه، تأخر ظهور اللغة، صعوبة التعبير والتذكر، صعوبة القراءة، اضطرابات الصوت...) ¹

1 - 7 - المسنون (كبار السن): والذين تتجاوز أعمارهم 60 سنة. حيث يختلف التقدم من شخص إلى آخر فهناك من يبدأ عجزه في سن 50 بينما من يكون في سن 80 ولا يبدو عليه العجز. إن التقدم في العجز يعتمد على بطء العمليات الفسيولوجية؛ عطل في عمليات الأجهزة البدنية؛ نقص في الاحتياطي الفسيولوجي؛ تغير في تركيب الخلايا والأنسجة والأعضاء. ²

1 - 8 - المشكلات النفسية والاجتماعية: تمثل أشكالا من السلوكيات الانفعالية غير العادية صاحبها يستطيع أن يراعي نفسه بالرغم من عدم قدرته على التلاؤم مع المجتمع الذي من حوله، ولكن في بعض حالات المشكلات النفسية/العقلية قد يكون من الصعب على الشخص أن يراعي نفسه فقد يحتاج إلى رعاية من الغير.

وأهم مشكلة اجتماعية هي انحراف الأحداث وسبب ذلك يعود إلى عطل في الشخصية يؤدي إلى ضعف في ضبط النفس الذي يؤدي إلى مشكلات اجتماعية (الإدمان - تذبذب المزاج - العطل النومي - الانسحاب - القلق - المشي أثناء النوم - الهروب - المشاجرة - البقاء خارج البيت إلى وقت متأخر من الليل) ³

1 - 9 - الأمراض النفسية:

أ - المريض النفسي: تطلق على كل من يعجز عن التكيف مع المجتمع والتأقلم مع من حوله ومن خلال ذلك يتألم ويعاني. وأثناء تلك المعاناة قد يخلق أو يبدع أو ينتج ويكافح في الوصول إلى غايته.

ب - المريض العقلي: فهو من أصيب باضطرابات في التفكير والسلوك والوجدان والإدراك مما أدى إلى تدهور شخصيته وتغييرها، وأصبحت تؤثر عليه وعلى أسرته وعلى المجتمع.

ج - السلوك غير السوي: هو سلوك مغاير عن سلوك غالبية الناس والكل يعلم أن هناك فروقا فردية بين الأفراد في الأطوال والأوزان وحدة الإبصار ودرجة الذكاء والعديد من السمات والقدرات والخصائص سواء بدنية أو نفسية أو اجتماعية ... والإنسان غير السوي هو الذي يختلف عن المتوسط في تلك الخصائص ويوجد هذا الاختلاف بدرجات متفاوتة.⁴

المبحث الثاني: الأنشطة البدنية والرياضية

الأنشطة البدنية والرياضية: تعرف أنها مجموعة من الحركات يقوم بها جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي الذي يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز الطاقة المصروفة أثناء الراحة ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة

1 - ماجدة السيد عبيد : تعليم الأطفال ذوي الحاجات الخاصة. سبق ذكره، ص 301.

2- 4 - حلمي إبراهيم ، ليلي السيد فرحات: التربية الرياضية والترويح للمعاقين. سبق ذكره ، ص 208 - 233.

3 - ماجدة السيد عبيد: تعليم ذوي الحاجات الخاصة . سبق ذكره، ص 53.

البدنية الحياتية، وعليه فالنشاط البدني هو سلوك يؤديه الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية كما يشمل جميع أنشطة اللياقة البدنية والأنشطة الرياضية¹.

هي جزءا هاما من التربية العامة، تعمل على تحسين النمو البدني واللياقة العامة والصحة، كما أنها تساعد على الترويح حيث أن الأهداف لا تختلف بين الأسوياء والفئات الخاصة إلا في بعض القواعد والأسس والتنظيم والموازنة وبين العجز. وتعرف أنها عبارة عن مجموعة من البرامج المتطورة والمتنوعة من الأنشطة والألعاب الرياضية التي تتناسب مع قدرات الأفراد من الأسوياء وذوي الاحتياجات الخاصة بحيث يتمكنون من إشباع رغباتهم في ممارسة أنشطة رياضية تعود عليهم بالنفع وتسهم في استغلال قدراتهم.

وكذلك هي برنامج تطويري متنوع من الأنشطة والألعاب والرياضات والإيقاعات المناسبة لميول وقدرات الأفراد الذين لديهم قصور في قدراتهم بحيث لا يمكنهم المشاركة بصورة آمنة وناجحة في أنشطة برامج الأنشطة البدنية والرياضية لغير المعاقين. ولذا نرى شكلين من الأنشطة البدنية والرياضية

1 -الأنشطة البدنية والرياضية التتموية: وهي تهدف إلى تنمية وتطوير اللياقة البدنية والحركية للفرد حيث تكون متدرجة ومتقنة وفقا لاحتياجات كل فرد.

2 - الأنشطة البدنية والرياضية الوقائية: والتي تختص بالتمارين البدنية والتي تؤدي إلى الحد من الأمراض والإعاقات حتى لا تزداد سوءا. والوقاية من مضاعفات قد تحدث لاستمرار الإعاقة. وتؤدي البرامج المعدلة في المستشفيات والمراكز الخاصة والمدارس.²

2- 2 - تصنيف الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة:

1 -الأنشطة البدنية والرياضية العلاجية (الاستشفائية):حيث تعد ممارسة الرياضة لذوى الاحتياجات الخاصة احد وسائل العلاج حيث تؤدي على هيئة تمارين علاجية كإحدى طرق العلاج الطبيعي التي تسهم في تأهيل ذوي الحاجات الخاصة إضافة إلى امتدادها ما بعد الجراحة والجبس (الكسور، مصابي العمود الفقري والنخاع الشوكي كالشلل) وتوجد في مراكز التأهيل والمستشفيات.

2 - الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية: تعمل على تنمية الجانب الترويحي الذي يعتبر غاية. وهي وسيلة ناجحة للترويح النفسي للأفراد الأسوياء وذوي الحاجات الخاصة حيث تكسبهم خبرات تساعد على التمتع بالحياة (تستخدم العاب هادئة).

3 - الأنشطة البدنية والرياضية المدرسية: وهي التي يمكن تطبيقها داخل المدارس للأفراد الأسوياء من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة الثانوية³، أو في مدارس ومراكز الرعاية الخاصة وتخصّ مجتمع الفئات الخاصة.

4 - الأنشطة البدنية والرياضية التنافسية: تهدف إلى الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية حيث أنها تعتمد على التدريب العلمي السليم والالتزام بالقوانين الخاصة بالأداء.⁴

1 -هزاع بن محمد الهزاع:النشاط البدني في الصحة والمرض.محاضرة في فسيولوجيا الجهد البدني، جامعة الملك سعود، الرياض، 2009.

2 -حلمي إبراهيم ، ليلي السيد فرحات: التربية الرياضية والترويح للمعاقين. سبق ذكره ، ص 48.

3 -عز الدين قطايفي: محاضرة حول الأنشطة الرياضية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة. كلية التربية البدنية والرياضية ، الرياض، 2006، ص05.

4-H . Bensahel :L'enfant et la pratique sportive. Masson, paris,1998.p24.غ

3 - أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة:

يجمع العلماء على اختلاف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفس والاجتماع بان الأنشطة الرياضية هامة عموما للأسوياء وللصفات الخاصة بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجيا ونفسيا واجتماعيا كما هو موضح في الأجزاء الآتية:

3 - 1 - الأهمية البيولوجية:

يؤكد علماء فسيولوجيا الحركة مثل كوربن ولندزي Corbin & Lindsey أن النشاط البدني والرياضي يساعد على إتمام المتطلبات اليومية بدون تعب، ويمكن القول بان هذه القاعدة تشمل كل من الشخص السوي والشخص ذو الحاجة الخاصة، لهذا أصبحت مادة التربية الرياضية مادة أساسية في معظم مدارس العالم في كل من المرحلة الابتدائية حتى الثانوية، هذا ويشجع علماء فسيولوجيا الحركة البالغين وكبار السن على إعطاء النشاط الرياضي مكانته في حياتهم اليومية كضمان للإبقاء على مستوى عال من اللياقة البدنية والصحة الشخصية.

1 - اللياقة البدنية: لا يوجد مستوى واحد للياقة البدنية حيث أنها تختلف حسب السن والجنس والمستوى الصحي العام للشخص، حيث يتفق خبراء اللياقة البدنية أن هناك طرفين - الطرف الأول مهم للرياضي والطرف الثاني مهم للشخص العادي والشخص الخاص ♦. وتدور اللياقة البدنية حول خمسة محاور:

أ - اللياقة العضلية والدورية: وهي القدرة على أداء الحركة على مستوى عال بعض الشيء أثناء فترة وجيزة يتم فيها توصيل الأكسجين إلى مختلف أنحاء الجسم.

ب - المرونة: القدرة على تحريك مفاصل الجسم وعضلاته إلى أقصى مدى ممكن.

ج - التحمل: القدرة على التحرك بدون تعب لفترة محددة من الوقت.

د - القوة: القدرة على إخراج بعض القوى ضد قدر معين من المقاومة.

هـ - تركيب الجسم: يجب ألا يزيد نسبة الدهون في الجسم عن 25 % من وزن الجسم.

2 - مبادئ اللياقة البدنية: هناك ثلاثة مبادئ يجب أن يراعيها المربي الرياضي (المدرس، المدرب) للخواص عند إعداد برنامج اللياقة البدنية:

أولاً: الحمل الزائد: هذا المبدأ يتم إذا ما زاد ما يقوم به الجسم فوق المستوى العادي مثلاً المشي لمدة ساعة ونصف بدلاً من ساعة.

ثانياً: التقدم: كلما تحسنت القدرة على الأداء - يزداد حمل التمرين ووقته مثلاً المشي أسرع لمدة ساعة بدلاً من نصف ساعة.

ثالثاً: التخصص: استخدام عضلات ومفاصل معينة لأغراض معينة (الغرض من المشي هو تقوية عضلات الرجلين وتنشيط الدورة الدموية).¹

❖ الشخص الخاص (الخواص) هو الشخص الذي ينتمي إلى فئة المعاقين والفتات الخاصة

1 - مروان عبد المجيد: الألعاب الرياضية للمعوقين. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 1996، ص 102 - 106.

3 - الصحة الشخصية: تعرف بأنها القدرة الحيوية للجسم وليست مجرد الخلو من الأمراض، والصحة الشخصية مرتبطة ارتباطاً كبيراً باللياقة البدنية وهذه بعض المحاور التي تدور حول الصحة الشخصية.

أ - الصحة الشخصية والدورة الدموية: إن الاشتراك في الأنشطة البدنية والرياضية تساعد على الإقلال من ارتفاع ضغط الدم المعروف بأنه القاتل الصامت الذي ليست له أعراض ظاهرة، لذلك قد تؤدي الحالات المتقدمة إلى الموت السريع، إضافة إلى الإقلال من مستوى الغلوكوز في الدم واحتمال التعرض لمرض السكر مستقبلاً. وتساعد هذه الأنشطة على الإقلال من كمية دهن الجسم وعلى الاحتراق الداخلي مما يقلل من السمنة مستقبلاً.

ب - الصحة الشخصية وتركيب العظام: تساعد الأنشطة الحركية على زيادة الكم العظمي وعلى تقوية العظام نفسها. يبدأ الكم العظمي في الازمحلال (الضعف) في العقد الثالث من العمر ويستمر حتى النهاية.

ولكن الاشتراك في الأنشطة الرياضية يساعد في الإقلال من هذا الازمحلال والمشكلة الكبيرة التي تواجه كبير السن (المسنون) هي سهولة كسر العظام وينطبق على الشخص الخاص الذي لم يتحرك كثيراً أثناء السنوات الأولى في حياته.

ج - الصحة الشخصية والاككتاب: يبين علماء فسيولوجيا الحركة أن الاشتراك في الأنشطة الرياضية تساعد على الإقلال من الاككتاب وهي حالة نفسية وكثيراً ما تتواجد في الأشخاص

الذين يعانون من ضغوط مثل ضغوط العمل أو ضغط اجتماعي، ولدى الأشخاص الذين يعانون من عدم القدرة على إتمام مهماتهم، وهذا ينطبق أيضا على الأسوياء والفئات الخاصة الذين قد يعانون من عدة احباطات في اليوم العادي.

3-2 - الأهمية النفسية:

اهتمت العديد من مدارس علم النفس بالحاجات النفسية للفرد مثل مدرسة التحليل النفسي (سيجموند فريد)، مدرسة السلوكية (جون واطسن)، مدرسة الجشتالت، مدرسة العلاج الواقعي (وليام جلاس)، مدرسة الذات (ماسلو) حيث نرى أن نظرية ماسلو تقوم على أساس أن إشباع الحاجات النفسية يجب أن يبدأ بإشباع الحاجات الفسيولوجية الأساسية أولا ثم يتم إشباع الحاجات النفسية الأخرى لذلك يجب أن يمر الشخص على الخطوات الآتية:

1 -الحاجات الفسيولوجية: يمكن القول بأن الأنشطة الرياضية للشخص السوي والشخص الخاص لا تشبع بطريقة مباشرة كل الحاجات الفسيولوجية مثلا الجوع والعطش والجنس لا يتم إشباعهم بالتدريب الرياضي والعمل العضلي ولكن من الواضح أن هذه الأنشطة تساعد الإفرازات البدنية وينشط الجسم إلى درجة تساعد في رفع مستوى اللياقة والبدنية التي تساعد على النوم والاسترخاء بسهولة.

2 - الحاجة إلى الأمن والسلامة: هناك علاقة مباشرة إلى حد ما بين الحاجة إلى الأمن والسلامة والاشتراك في الأنشطة الرياضية مثلا الشخص القوي يستطيع أداء عمله بسهولة مما يحقق الشعور بالأمن والسلامة والشخص القوي يستطيع أن يواجه حالات الطوارئ باستعداد أفضل.

3 - الحاجة إلى الانتماء: توجد عدة دراسات أثبتت أن الانتماء قد يتم عن طريق الأنشطة الرياضية لكل من الشخص السوي والشخص الخاص وقد تعرض اورثير ماسيني Orthener Maucini الفوائد التي تعود من الاشتراك في الأنشطة الرياضية على التضامن العائلي.

4 - الحاجة إلى إثبات الذات: قام هاجارد Haggard ووليمز Williams باستعراض المواقف التي يحاول فيها الشخص السوي والخاص إلى إثبات ذاته، واستنتج الباحثان أن أحسن موقف لهذا الإثبات هو الذي يخلو من العقبات والعوائق التي قد توجد في علاقات العمل والعلاقات الأسرية هو الأنشطة الرياضية الترويحية لإثبات الذات.

5 - الحاجة إلى تحقيق الذات: إن تحقيق الذات هو الغاية العليا للإنسان، والمقصود بتحقيق الذات هو أن الشخص سواء السوي أو الخاص يصل إلى مستوى عال من الرضا النفسي لا يتخلله أي انعدام

قوي في الحاجات النفسية أو الشعور بالأمن والانتماء إلى جانب إثبات ذات قوي ومما لا شك فيه أن الأنشطة الرياضية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص أن يستطيع فيه تحقيق ذاته.

3- 3 - الأهمية التربوية: من بين الفوائد:

1 - تعلم المهارات: تساهم الأنشطة الرياضية على الاستمتاع بالنشاط مع اكتساب مهارات جديدة يمكن استخدامها مستقبلا ومن الواضح أن المهارات تنعكس في سلوك جيد.

2 - تقوية الذاكرة: هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء الاشتراك في الأنشطة الرياضية يكون لها أثر فعال على الذاكرة، حيث أن الكثير من المعلومات التي تكرر أثناء الممارسة تجد مكانا في المخ ويتم استرجاع المعلومات من المخ عند الحاجة إليها وأثناء مدار الحياة اليومية.

3 - تعلم حقائق المعلومات: هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص السوي والمعاك إلى التمكن منها مثل المسافات والاتجاهات والأوقات (الزمن) وتخزن هذه المعلومات في المخ لتسترجع عند الحاجة إليها.

4 - اكتساب القيم: إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الأنشطة الرياضية يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية على سبيل المثال القيمة الاجتماعية عند رؤية المجتمع حوله، والقيمة السياسية في توحيد المدن وغيرها إلى مجتمع واحد.¹

3- 4 - الأهمية الاجتماعية:

تقع الأهمية الاجتماعية للأنشطة الرياضية سواء للشخص السوي أو الخاص في أنها تحقق غرضين أساسيين للمجتمع الذي يعيش فيه هذا الشخص. الغرض الأول هو التطبيع الاجتماعي والغرض الثاني هو تثبيت القيم الاجتماعية.

1 - التطبيع الاجتماعي: عندما يولد الطفل محايدا اجتماعيا بمعنى انه لا ينتمي إلى المجتمع الذي ولد فيه حتى تتم عملية تطبيع اجتماعيا وتأخذ هذه العملية وقتا طويلا مع أنها تبدأ منذ الولادة مباشرة. ويؤكد الكثير من علماء الاجتماع أن هناك نظاما بدأ يظهر في المجتمعات وله أثر كبير على التطبيع الاجتماعي، سمي بالمسامحة

1 - حلمي إبراهيم ، ليلي السيد فرحات: التربية الرياضية والترويح للمعاقين. سبق ذكره ، ص

وهذه الكلمة تعني أن هذا النظام يشكل النشاط الحر للإنسان مثل الأنشطة الرياضية والترويح والسياحة والاحتفالات وغيرها من الأنشطة التي تكاد تكون مفروضة على الشخص ولا يكتسب منها، ويؤكد البعض أنها امتداد للعب الذي يسود الطفولة. ولكن المسامحة تنطبق على البالغين وكبار السن.

2 - التطبيع نحو الأنشطة الرياضية: يكتسب الشخص العادات الرياضية قبل سن 13 سنة لذلك فانه من المهم أن يبدأ الوالدين والمدرسة وكذلك المؤسسات الشبانية بالاهتمام بتعريض الناشئين في سن صغيرة إلى الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد أثبتت الدراسات أن الطفل غير الناشط رياضيا وترويحيا لا يصبح ناشطا رياضيا وترويحيا بعد انتهاء مرحلة نموه.

3 - التطبيع والمنظمات الاجتماعية: ويقصد بالمنظمات الاجتماعية أندية الشباب والرياضة وجماعات الهواة إلى جانب الجامعة والمدارس وغيرها من المنظمات التي يقصدها الشباب بصفة مستمرة، وعليه نقول أن هذه المنظمات تلعب دورا هاما في تطبيع الناشئ اجتماعيا ورياضيا وترويحيا، ولعل أهم هذه المنظمات هي المدرسة حيث يقضي الناشئ فيها وقتا طويلا لذلك يجب الاهتمام بالأنشطة الرياضية المدرسية إلى جانب الهوايات الأخرى.

4 - التطبيع والأنظمة الاجتماعية: الأنظمة الاجتماعية مثل النظام الأسري، النظام التربوي، النظام الديني، النظام الاقتصادي والنظام السياسي. حيث تعد الأسرة الركيزة الأولى في البنية الاجتماعية وأثرها واضح في جدا في التطبيع الاجتماعي عموما وخاصة في أثره على الاشتراك في الأنشطة الرياضية. أما النظام التربوي يعمل على إعداد الفرد للحياة عموما مستقبليا لذلك تعمل الأنظمة التربوية الحديثة على أن يشترك الناشئ في أنشطة ليست لها اتصال مباشر بمستقبله كعامل أو موظف بل كانسان على أبواب القرن الواحد وعشرين.

ويحدد النظام الديني ما هو مقبول وما هو مرفوض كنشاط رياضي إلا أن معظم الأنظمة الدينية توافق على الاشتراك في الأنشطة الرياضية والترويحوية إلى أن تحدد نوعية النشاط وكيفية، لهذا على القائد سواء للأسوياء أو الخواص أن يضع في اعتباره الحدود الدينية للمجموعة التي يعمل فيها.

5 - الأنشطة الرياضية والتطبيع الاجتماعي: إن العلاقة بين الرياضة والترويح من جانب والتطبيع الاجتماعي من الجانب الآخر ثنائية، بمعنى أن الأنشطة الرياضية تؤثر على التطبيع الاجتماعي مثلما يؤثر التطبيع عليها. هناك مثلا ادوار أنشطة رياضية تساعد على التطبيع الاجتماعي ، مثلا إن تم اختيار شخص كرئيس أو كقائد للفريق الرياضي فان الدور الذي يلعبه في الميدان يساعده على التطبيع الاجتماعي كرئيس لمجموعة ما.

3- 5 - الأهمية الاقتصادية:

تتوقف الأهمية للأنشطة الرياضية عموماً على النشاط الاقتصادي المتبع في المجتمع. حيث أصبح التقدم الرياضي مظهراً لتقدم نظامها فوق النظام المتبع وجاء هذا على حسب توسيع القاعدة الأساسية للأنشطة الرياضية التي تدعو إلى توفير تمويل وإمكانيات لهذه الأنشطة على المستوى الأدنى أولاً. وعلى هذا الأساس يمكن بناء هيكل رياضي قوي ينتج رياضيين دوليين وهذا ينطبق على الشخص السوي و الشخص الخاص.

1 - وسائل التمويل الذاتي: هناك عدة وسائل للتمويل التي يمكن استخدامها لتدعيم ما تقوم به الجمعيات الرياضية.

أ - حملة جمع المال: وهي وسيلة فعالة للحصول على تمويل لفترات مختلفة وتحتاج هذه الحملة إلى رأسمال حيث يقوم بها متخصصون أحياناً الذين يتصلون بالقادرين على التبرع للمنظمات والجمعيات الرياضية .

ب - الرعاية: تستخدم عندما يتولى شخص ما أو هيئة ما رعاية حدث ما نظير دخل ما - مثلاً رعاية دورة رياضية تكون تحت رعاية شركة أدوات رياضية مقابل السماح لها بعرض منتجاتها أثناء فترة المنافسة.

ج - الإعلان: يمكن أن يسمح الإعلان عن الأدوات الرياضية إنشاء المنافسات الرياضية في نظير مبلغ يدفع للجمعيات المنظمة قبل المنافسة. وتوضع الإعلانات في الملاعب أو على ملابس المتنافسين وفي بعض الأحيان على الأدوات المستخدمة نفسها.

د - السوق الخيرية: يقوم الأعضاء والمشجعون بعمل سوق خيرية تباع فيها بعض المنتجات والمصنوعات مثل الملابس ومفروشات خام يصنعها الأعضاء أنفسهم أو جمعية المناصرين.

هـ - جمعية المشجعين (المناصرين): هذه الجماعة عليها مهمة اقتصادية تشمل التشجيع المستمر للتمويل الذاتي والتفكير في الوسائل المختلفة التي يمكن أن تساعد في هذا الاتجاه.¹

وبصفة عامة نكر مجمل فوائد ممارسة الأنشطة الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة في ما يلي:

- تطوير اللياقة البدنية والصحة العامة (الأجهزة الوظيفية) للفرد.

- تنمية وتطوير اللياقة الصحية والنفسية للفرد.

- تعلم وتنمية المهارات الحركات الأساسية والمهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية للأسوياء والفئات الخاصة.
- زيادة النواحي المعرفية واكتساب خبرات ومعلومات معرفية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.
- اكتساب وتثبيت القيم مع تنمية روح الانتماء للوطن ولل فريق والمجتمع من خلال المشاركة في البطولات العالمية والقارية المختلفة.
- تنمية وتطوير العلاقات الاجتماعية (التطبيع الاجتماعي) والتفاعل الاجتماعي وزيادة القدرة على التواصل مع المجتمع مع إمكانية التأثير والتأثر بالمجتمع المحيط به.
- استثمار وقت الفراغ والابتعاد عن الأنشطة السلبية التي تضر بالفرد و المجتمع.
- التقليل من نفقات العلاج من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.
- إسهام جميع أفراد المجتمع في الدورة الاقتصادية متى كانت لهم القدرة على ذلك.
- دعم الحركة الرياضية من خلال المشاركة في الدورات العالمية ورفع الراية الوطنية في المحافل الدولية.

1 - حلمي إبراهيم ، ليلي السيد فرحات: التربية الرياضية والترويج للمعاقين. سبق ذكره ، ص 74.

الخلاصة: تتطوي حياة الإنسان منذ بدايتها على سلسلة من التفاعلات المستمرة بين شخصيته وبين البيئة التي يعيش فيها ، ويهدف هذا التفاعل دائما إلى إيجاد التوافق والتوازن بين حالته البدنية، النفسية والاجتماعية وبين ما تتسم به ظروف البيئة من صفات تؤثر في صحته ونفسيته ومعاملته مع الآخرين ، ويؤدي هذا التفاعل في أغلب الحالات إلى أقصى ما يرتضيه الإنسان لنفسه، وممارسة الأنشطة الرياضية أصبحت ضرورة ملحة يجب اعتمادها لتحقيق سعادة الإنسان خاصة في عصر يتسم بالعمولة والتكنولوجيا، ولقد اتضح أن هناك تلازما قويا بين المستوى الصحي لأفراد المجتمع بمختلف فئاتهم ومدى الاستقلالية الحركية والتماسك النفسي ودرجة الاندماج في المجتمع حيث أن العجز النسبي أو المطلق يؤثر على استقلاليتهم وعلى الصورة الذاتية لديهم.

والأنشطة البدنية والرياضية والترويح تهدف إلى نمو الفرد نموا متزنا متكاملا والارتقاء به إلى المستوى الذي يصبح فيه إنسانا نافعا في المجتمع الذي يعيش فيه ، كما تساعد على تنمية الميول النفسية والاجتماعية والقدرات الحركية وليس هناك أعظم عون يمكن تقديمه لأفراد المجتمع أكثر من مساعدتهم من خلال الأنشطة الرياضية لتحقيق الصداقة والتفاهم بينهم وبين المجتمع الذي من حولهم ، ولهذا تبقى الأنشطة الرياضية منارا ودليلا لتحقيق هدف واحد هو سعادة الإنسان ورفاهيته، فهي ضرورة ملحة لأنها تسهم بفاعلية في النهوض بالخواص عن طريق تطوير مستوى اللياقة البدنية والوظيفية لديهم مما يؤثر إيجابا على نفسياتهم ويؤهلهم للاندماج في المجتمع والاضطلاع بدور فاعل فيه.وبهذا فان الأنشطة الرياضية أصبحت ضرورة من ضرورات الحياة السليمة للفرد حيث تعتبر الأداة الفعالة في توجيههم التوجه الصحيح باعتبارها عنصرا أساسيا ومهما لتطوير المجتمع. وعليه على المختصين والمشاركين في هذا المجال أن يعرفوا أهمية الأنشطة الرياضية للأسوياء والفئات الخاصة، بحيث يوجهوا أفراد المجتمع للمشاركة مع هؤلاء الأفراد من أجل تغيير نظرهم من حالة الهبوط إلى الأمل المصحوب بالرغبة والحافز لحياة ومستقبل أفضل.

التوصيات:

- الحث على ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية داخل المدارس والمراكز الخاصة وفي الأندية الرياضية.

- تعديل الأنشطة البدنية والرياضية بما يتناسب مع حالة الفرد شدة العجز

(الإعاقة).

- توفير الملاعب والقاعات الرياضية المناسبة حسب خصوصيات ذوي الاحتياجات الخاصة.

- توفير الأجهزة والأدوات من أجل الممارسة الرياضية الايجابية.
- الاهتمام بالجوانب البدنية والفكرية والنفسية والاجتماعية والمهنية للأفراد.
- تهيئة الفرص والإمكانيات اللازمة لاستيعاب الأفراد وفقا لقدراتهم بمختلف المراحل التعليمية.
- مراعاة الاحتياطات الهندسية المناسبة للأسوياء وذوي الاحتياجات الخاصة في المرافق العامة والنوادي وخاصة في المباني بالمجتمعات الحديثة.
- توسيع مجالات التدريب والتأهيل المهني بما يتناسب مع ميول واستعدادات وقدرات هذه الشريحة.
- توفير فرص العمل والتشغيل في مختلف قطاعات النشاط الرياضي والاجتماعي والاقتصادي والخاص.
- تهيئة كافة المجالات والوسائل المناسبة للنمو وذلك إلى درجة معينة من الإشباع الثقافي والتروحي وذلك عن طريق الأنشطة المختلفة والمناسبة في مجال الرياضة والثقافة والفنون والإعلام.
- إدماج الأفراد بمختلف فئاتهم في المجتمع (المدارس - النوادي - الجمعيات - المؤسسات والشركات...).
- إنشاء النوادي والجمعيات الرياضية للفئات الخاصة إلى جانب أقرانهم العاديين.
- إسهام جميع وسائل الإعلام في عمليات التوعية بمشكلات أفراد المجتمع ذوي والتعريف بمصادر الخدمات التأهيلية.
- عقد المؤتمرات المحلية والدولية والحلقات الدراسية لمناقشة مشاكل أفراد المجتمع وتبادل الرأي في كل ما هو جديد في هذا المجال.

المصادر والمراجع:

- 1 - احمد موسى عادل الشيشاني: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.الجامعة الهاشمية، الأردن، بدون سنة.
- 2 -أسامة رياض، ناهد احمد عبد الرحيم: القياس والتأهيل الحركي للمعاقين.دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 3 - جمال الخطيب، منى الحديدي:مناهج وأساليب التدريس في التربية الخاصة.دار الفكر العربي، عمان، 2009.