

المحاضرة الأولى

# مدخل لنظرية ومنهجية النشاط البدني الرياضي المكيف

المستوى: سنة أولى ليسانس  
المقياس: مدخل إلى ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

2024-2025

## تعريف النشاط البدني الرياضي المكيف

من خلال هذه التعريفات، يتضح أن النشاط البدني الرياضي المكيف يشمل

جميع الأنشطة الرياضية المعدلة لتناسب قدرات واحتياجات الأفراد ذوي الاحتياجات

الخاصة، بهدف تمكينهم من المشاركة الفعالة والآمنة في الأنشطة الرياضية المختلفة.



بالإضافة إلى ذلك، يُعرّف النشاط البدني المكيف بأنه تعديل في الألعاب والأنشطة الرياضية لتناسب مع ميول وحدود الأطفال ممن لديهم نقص في القدرات البدنية (ذوي الاحتياجات الخاصة)، ليشاركوا بنجاح وأمان في الأنشطة البدنية والرياضية.

يُعرّف النشاط البدني الرياضي المكيف بأنه مجموعة من البرامج المتنوعة من الأنشطة والألعاب الرياضية التي تتناسب مع قدرات الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، بحيث يتمكنون من إشباع رغباتهم في ممارسة أنشطة رياضية تعود عليهم بالنفع وتُسهم في استغلال قدراتهم.



كما يُعرّف بأنه كل الحركات والتمارين والأنشطة والرياضات التي يطرأ عليها تعديل في جانب واحد أو عدة جوانب، ليُصبح في متناول الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة الذين لا يستطيعون ممارسة النشاط الرياضي العادي، الاشتراك فيها وممارستها بصورة عادية.



## أهداف النشاط البدني الرياضي المكيف

النشاط البدني الرياضي المكيف يهدف إلى تمكين الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة أو الذين يعانون من قيود بدنية أو عقلية أو حسية من ممارسة الرياضة بطريقة تتناسب مع قدراتهم واحتياجاتهم. ومن أبرز أهدافه ما يلي:

### 1. الأهداف البدنية والصحية

- تحسين اللياقة البدنية وتعزيز القوة، التحمل، المرونة، والتوازن.
- تعزيز الصحة العامة والوقاية من الأمراض المزمنة مثل السمنة وأمراض القلب.
- تطوير المهارات الحركية الأساسية والتنسيق العضلي العصبي.
- تقليل آثار الإعاقة وتحسين جودة الحياة من خلال النشاط الحركي المنتظم.

### 2. الأهداف النفسية والانفعالية

- تعزيز الثقة بالنفس وتحقيق الإحساس بالإنجاز.
- تقليل التوتر والقلق وتحسين الحالة المزاجية.
- تنمية القدرة على التكيف مع التحديات اليومية وتعزيز الاستقلالية.

### 3. الأهداف الاجتماعية

- تعزيز فرص الدمج الاجتماعي من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية.
- تحسين مهارات التواصل والعمل الجماعي.
- خلق بيئة تفاعلية تُشجع على التعاون والتفاهم بين الأفراد من مختلف الفئات.

### 4. الأهداف التعليمية والتربوية

- تعليم مهارات جديدة في بيئة آمنة وداعمة.
- تحسين التركيز والانتباه وتنمية مهارات حل المشكلات.
- تطوير القدرة على اتباع القواعد والتعليمات والتفاعل الإيجابي مع الزملاء والمدربين.

### 5. الأهداف الترويحية والترفيهية

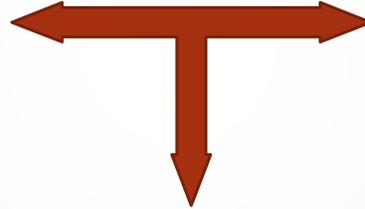
- إتاحة الفرصة للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة للاستمتاع بممارسة الرياضة.
- تعزيز الإحساس بالسعادة والمتعة أثناء المشاركة في الأنشطة الرياضية.
- توفير أنشطة رياضية تساعد على تحسين نوعية الحياة وزيادة فرص المشاركة المجتمعية.

## مبادئ النشاط الرياضي المكيف

يعتمد النشاط الرياضي المكيف على مجموعة من المبادئ الأساسية التي تهدف إلى تحقيق تكيف ناجح للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة مع الأنشطة الرياضية. هذه المبادئ تشمل:

### 1. مبدأ التكيف والتعديل

- تعديل القواعد، الأدوات، والبيئة الرياضية بما يتناسب مع قدرات الأفراد.
- توفير بدائل للحركات والمهارات لضمان مشاركة فعالة.
- استخدام وسائل مساعدة مثل الكراسي المتحركة، الأطراف الصناعية، أو كرات ذات أحجام مختلفة.



### 2. مبدأ الشمولية والاندماج

- توفير بيئة رياضية شاملة تتيح مشاركة الجميع بغض النظر عن قدراتهم.
- تعزيز الدمج الاجتماعي من خلال إشراك الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة الجماعية.
- التركيز على تطوير المهارات الاجتماعية من خلال الرياضة.

### 3. مبدأ الفروق الفردية

- تصميم الأنشطة الرياضية بناءً على قدرات ومستويات كل فرد.
- تقديم تدريبات فردية أو جماعية تتناسب مع احتياجات المشاركين.
- مراعاة الفروق في الأداء البدني، النفسي، والمعرفي.

#### 4. مبدأ التدرج في التعلم والتطوير

- البدء بالمهارات الأساسية ثم الانتقال إلى المهارات الأكثر تعقيدًا.
- إعطاء وقت كافٍ لكل فرد للتعلم والتكيف مع النشاط.
- استخدام طرق تدريبية تدريجية تتيح تحسين الأداء على المدى الطويل.

#### 5. مبدأ الأمان والسلامة

- ضمان بيئة رياضية آمنة من خلال استخدام معدات مناسبة.
- تقديم إرشادات واضحة حول كيفية أداء الحركات بطريقة صحيحة وآمنة.
- توفير إشراف مستمر من قبل المدربين والمختصين.

#### 6. مبدأ التحفيز والتشجيع

- تعزيز الدافعية من خلال تقديم تغذية راجعة إيجابية.
- إشراك الأفراد في تحديد الأهداف الرياضية التي يسعون لتحقيقها.
- خلق بيئة رياضية ممتعة تشجع على الاستمرار في ممارسة النشاط.

#### 7. مبدأ التكيف النفسي والاجتماعي

- مساعدة المشاركين على التكيف مع النشاط الرياضي نفسيًا وعاطفيًا.
- تعزيز الشعور بالانتماء والمشاركة الفعالة.
- تقليل الضغوط النفسية وزيادة الثقة بالنفس من خلال النجاح في الأنشطة الرياضية.

## طرائق وأدوات تدريس وتدريب النشاط الرياضي المكيف

يعتمد النشاط الرياضي المكيف على طرائق تدريس وتدريب متنوعة تضمن تحقيق الأهداف البدنية، النفسية، والاجتماعية للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة. يتم اختيار الطريقة المناسبة وفقاً لنوع الإعاقة، مستوى الأداء، والأهداف المرجوة.

### أولاً: طرائق تدريس النشاط الرياضي المكيف

#### 1. الطريقة المباشرة (التوجيهية)

✓ **الوصف:** يعتمد المدرب أو المعلم على التوجيه المباشر والتعليم خطوة بخطوة.

#### ✓ متى تُستخدم؟

• عند تعليم المهارات الأساسية (مثل المشي، الجري، السباحة).

• مع الأفراد الذين يحتاجون إلى توجيه مستمر بسبب إعاقات معرفية أو حسية.

#### ✓ **مثال تطبيقي:** في تعليم السباحة، يُستخدم التوجيه

اليدوي لمساعدة الشخص على تحريك الأطراف بالشكل الصحيح.

#### 2. الطريقة غير المباشرة (الاكتشافية)

✓ **الوصف:** يُترك المجال للمشاركين لاستكشاف الحلول الحركية بأنفسهم.

#### ✓ متى تُستخدم؟

• عندما يكون الهدف تعزيز التفكير الإبداعي وحل المشكلات.

• في الرياضات التفاعلية مثل كرة السلة أو كرة القدم.

#### ✓ **مثال تطبيقي:** في تمرين كرة القدم، يُطلب من

المشاركين إيجاد طرق مختلفة للمراوغة لتجنب المدافعين.

### 3. طريقة التكرار والتدرج

✓ **الوصف:** يتم تكرار المهارات الحركية بطرق تدريجية لتعزيز الإتقان.

✓ **متى تُستخدم؟**

• مع الأفراد الذين يحتاجون إلى تحسين التحكم الحركي والتناسق.

• في التدريبات العلاجية مثل إعادة التأهيل بعد إصابات الحبل الشوكي.

✓ **مثال تطبيقي:** تكرار حركات التوازن أثناء المشي باستخدام عوائق منخفضة الارتفاع.

### طريقة التعلم التعاوني

✓ **الوصف:** يعتمد على العمل الجماعي وتفاعل الأفراد مع بعضهم البعض.

✓ **متى تُستخدم؟**

• عند تعزيز المهارات الاجتماعية والاندماج.  
• في الألعاب الجماعية مثل كرة السلة وكرة اليد الجالسة.

✓ **مثال تطبيقي:** تقسيم المشاركين إلى فرق مختلطة من ذوي الاحتياجات الخاصة وغيرهم لإنجاز مهام رياضية مشتركة.

### 4. طريقة التعلم الحسي والحركي

✓ **الوصف:** تعتمد على استخدام الحواس المختلفة لتحفيز التعلم.

✓ **متى تُستخدم؟**

• مع ضعاف البصر أو الصم الذين يحتاجون إلى تعزيز الإدراك الحسي.

• في الأنشطة التي تتطلب تناسقًا عاليًا بين الإحساس الحركي والأداء الفعلي.

✓ **مثال تطبيقي:** استخدام كرة تحتوي على جرس لمساعدة اللاعبين ضعاف البصر في كرة الهدف (Goalball).



## 6. التعلم بالأقران Peer Teaching Method

✓ يتم إشراك الطلاب العاديين في تدريب زملائهم من ذوي الاحتياجات الخاصة.

✓ يعزز التفاعل الاجتماعي والاندماج.

✓ يخلق بيئة أكثر تحفيزًا.

◆ مثال: إشراك طالب عادي لمساعدة زميله من ذوي الإعاقة الحركية في تمارين الإحماء.



## 7. التعلم القائم على اللعب Game-Based Learning

✓ يحفز المشاركة ويجعل التدريب أكثر متعة.

✓ يناسب الأطفال والأشخاص الذين يعانون من إعاقات ذهنية.

✓ يمكن تعديل القواعد والأدوات لتناسب الجميع.

◆ مثال: استخدام لعبة "كرة الهدف" للمكفوفين حيث يتم توجيه اللاعبين باستخدام الصوت.

## ثانيًا: أدوات تدريب النشاط الرياضي المكيف

### 1. الأدوات الحركية المساعدة

#### ✂ أمثلة:

- الكراسي المتحركة الرياضية لرياضات مثل كرة السلة والرجبي.
- الأطراف الصناعية والجبائر لتمكين الأفراد من المشاركة في الجري والقفز.
- المشايات والعكازات للأشخاص الذين يحتاجون إلى دعم إضافي أثناء المشي.

### 2. الأدوات المعدلة في الألعاب الرياضية

#### ✂ أمثلة:

- كرات خفيفة الوزن أو أكبر حجمًا لتسهيل التحكم.
- مضارب ذات مقابض مُعدلة لتناسب قدرة الإمساك المختلفة.
- مراجيح وألعاب ترفيهية مُخصصة لذوي الإعاقة الحركية.

### 3. الأدوات الحسية والبصرية

#### ✂ أمثلة:

- الكرات التي تحتوي على أجراس لمساعدة ضعاف البصر.
- إشارات ضوئية للبدء والإنهاء في السباقات الخاصة بالصم.
- خطوط بارزة وأسطح ملموسة لتوجيه المكفوفين أثناء الجري.

### 4. تقنيات التدريب باستخدام التكنولوجيا

#### ✂ أمثلة:

- تطبيقات الواقع الافتراضي لتعزيز التفاعل الحركي والتعلم.
- أجهزة قياس الأداء الرياضي لتحليل الحركة وتحسين الأداء.