**المحاضرة الخامسة:** **أغراض النشاط البدني المكيّف**

للنشاط البدني والرياضي المعدل أغراضه عديدة منها النمو البدني والنمو العقلي، والنمو الحركي والنمو النفسي والإجتماعي، حيث أن ممارسة ذوي الإحتياجات الخاصة للفعاليات والأنشطة الرياضية تحقق لهم الأغراض التالية:

* **أولا: النمو البدني:** إن ممارسة الرياضة تعمل على رفع القدرات العملية إضافة إلى تطوير القوة العضلية وكذلك الرشاقة والمهارات الحركية المختلفة، والتي هي من المستطاع وتعمل أيضا على التنسيق بين الحركات وبين عمل مختلف الأعضاء سواء في القسم العلوي أو السفلي، وتسمح المهارات الحركية للمستفيدين من إمتلاك استقلال ذاتي.

إن الممارسة البدنية تسمح بتسريع الاسترجاع العضلي واكتساب ردود أفعال جديدة، وايجاد بعض الاستقلالية في الحركات، وكذلك تعطي المعاق الوسيلة في البحث عن قدرات جديدة أي البحث عن القدرات التعويضية وتحريضها.

* **ثانيا: النمو العقلي:** يسعى النشاط البدني والرياضي إلى جعل الجسم نشيطا قويا وذلك لأن أداء الحركات الرياضية تحتاج إلى تركيز ذهني، كما أنها تجعل الجسم صحيحا قادرا على العمل، فالنشاط الرياضي ليس زينة أو مجرد ألعاب يمارسا المعوق لقضاء وقت الفراغ، وإنما يعيد جانبا أساسيا في العملية التربوية فهي تسعى لازدياد قابلية الفرد المعوق واكتسابه المعلومات المختلفة، ولكي يتعلم مهارات رياضية معينة أو لعبة ما فإنه يجب أن يستعمل تفكيره الخاص ونتيجة لهذا الاستعمال تحدث المعرفة لتلك المهارات أو فعاليه، كما أن ذلك يقود إلى استعمال التوافق العضلي العصبي، فعن طريق الممارسة المستمرة للنشاط البدني الرياضي تنمو قدرة الفرد على التفكير والتصور والتخيل والإبداع.
* **ثالثا: النمو الحركي:** يقصد بالنمو الحركي أداء الحركات الرياضية بأقل جهد ممكن وبرشاقة وكفاءة عالية وهذا يعتمد على العمل المتناسب 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 لازما 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 متّزنة فتكسبه مرونة تمكنه بالقيام بالحركات 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 تعمل على ضمور العضلات وجعلها غير قادرة على العمل الحركي المهم لبناء القدرات والكفاءات لدى المعوق.
* **رابعا: النمو النفسي الإجتماعي:** ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة فضلا عن شعور باللذة والسرور للوصول إلى النجاح عن طرق الفوز، كذلك تساعده في تنمية الشعور نحو الجماعة –الإنشاء- ونحو الحياة الرياضية والذي يساعده في نموه لكي يكون مواطنا صالحا يعمل لمساعدة مجتمعه، كما أن للمجتمع والبيئة والأسرة والأصدقاء الأثر الكبير عن نفسية الفرد المعوق ولذلك فإن نظرة المجتمع إليه ضرورية ولها أهدافها وممارستها.

**المحاضرة السادسة: أهمية مماسة النشاط البدني الرياضي لذي الاحتياجات الخاصة**

تعد ممارسة الرياضة ذات أهمية قصوى لذوي الاحتياجات الخاصة وبنحو يفوق أهميتها للأصحاء، فضلا عن كونها ذات أهداف علاجية وبدنية ونفسية واجتماعية و تأهيلية، ونتناول حسب "رياض" 2005 أهمية ممارسة الرياضو لذي الاحتياجات الخاصة حركيا، وما يقال فيه ينطبق أيضا على أهميتها بالنسبة لأنواع الإعاقة الأخرى بمختلف أنواعها على النحو الآتي:

**النشاط البدني والرياضي كوسيلة علاجية:** تعتبر ممارسة الرياضة للمعوقين وسيلة طبيعية للعلاج على هيئة تمرينات علاجية تأهيلية وكأحد المكونات الهامة للعلاج الطبيعي، والتي تساهم وبدرجة كبيرة في استعادة اللياقة البدنية للمعاق مثل استعادة للقوة العضلية، والمهارة، والتوافق العضلي العصبي، والتحمل، السرعة، والمرونة وبالتالي استعادته لكفاءته ولياقته العامة في الحياة.

**النشاط البدني والرياضي كوسيلة ترويحية:** لرياضة المعاقين جوانب ايجابية عميقة تفوق علاجا بدنيا لهم فيتعدى الأمر كونها طريقة ووسيلة ناجحة وجيدة للترويح النفسي للمعاق، كما تشكل جانبا مهما من استرجاعه لعنصر الدافعية الذاتية والصبر والرغبة في اكتساب الخبرة والتمتع الصحيح بالحياة.

وتساهم الرياضة الترويحية بدور ايجابي كبير في اعادة التوازن النفسي للمعاق وللتغلب على الحياة الرتيبة والمملة ما بعد الاصابة، وتهدف الرياضة الترويحية هنا إلى غرس عناصر الاعتماد والثقة بالنفس والانضباط وروح المنافسة الصحيحة والصداقة لدى المعاقين، وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعاق من عزلته التي فرضها على نفسه في المجتمع.

**النشاط البدني والرياضي كوسيلة لإدماج الإحتياجات الخاصة في المجتمع:** من الأهداف النبيلة لممارسة النشاط البدني والرياضي للمعوقين إعادة تأقلمهم والتحامهم ببنية المجتمع المحيط بهم، وبعبارة أخرى تسهيل وسرعة استفادتهم وإفادتهم للمجتمع.

إن النشاط البدني والرياضي يسمح بإعطاء المعوقين نوع من الاستقلالية والاتصال مع العالم الخارجي، والاستعداد لتقبل الهزيمة وتقييم النجاحات ويستطيع المعوق إدراك قيمته وفعاليته ومكانته بالنسبة للآخرين، فالاندماج يكون على جزئين:

* عن طريق الوسط العائلي والذي يمثل جانب مهم وكبير للاندماج العادي للطفل، بدون حماية مفرطة أو شفقة وبدون تركه.
* عن طريق الوسط الخارجي (رياضي، ثقافي) بفضل الاشتراك في نادي (عادي) ومنها يستطيع أن يقارن نفسه بفضل اشتراك نادي المعوقين في إطار المنافسات الرسمية.