**محتوى مقياس \*مدخل للنشاط البدني الرياضي المكيف\***

* **المحاضرة الأولى: مفاهيم وتعريفات للنشاط البدني الرياضي المكيف**
* **المحاضرة الثانية: مفاهيم وتعريفات حول ذوي الاحتياجات الخاصة**
* **المحاضرة الثالثة: فئات ذوي الاحتياجات الخاصة**
* **المحاضرة الرابعة: أسباب حدوث الإعاقة**
* المحاضرة الخامسة: أسس النشاط البدني الرياضي المكيف
* المحاضرة السادسة: أغراض النشاط البدني المكيّف
* المحاضرة السابعة: أهمية مماسة النشاط البدني الرياضي لذي الاحتياجات الخاصة
* **المحاضرة التاسعة: الاجتماع التمهيدي لمناقشة النشاط الملائم**
* **المحاضرة العاشرة: معايير الأمن والسلامة في أنشطة ذوي الاحتياجات الخاصة**
* **المحاضرة الحادية عشر: أساليب التعديل في أنشطة ذوي الاحتياجات الخاصة**
* **المحاضرة الثانية عشر: أهداف التعليم**

**نشأة رياضة المعاقين:**

تعود أصول الرياضة عند الأشخاص المعاقين إلى أواخر القرن التاسع عشر فمنذ سنة 1888م كانت نوادي للصم موجودة في ألمانيا، وقد اكتسب كل من إعادة التأهيل الوظيفي والطب الرياضي أهمية كبرى بعد الحرب العالمية.

في عام 1944م أنشئ مركز إعادة التأهيل للطيارين الناجحين من الحرب الذين تعرضوا لإصابات في الحبل الشوكي وذلك تحت إشراف الدكتور "لوديق قوتمان" وهو جراح أعصاب بمستشفى "ستوكماندفيل" وهو أب الرياضة الخاصة للمعاقين.

بعد ذلك تطورت الرياضة من تأهيل إلى رياضة ترفيهية بعد ذلك ظهرت رياضة المنافسات عندما ادخل الدكتور "قوتمان" المسابقة الوطنية الأولى للرياضيين على الكراسي المتحركة وذلك ضمن حفل افتتاح الألعاب الأولمبية بلندن عام 1948 وفي عام 1952م انضم جنود هولنديون قدامى إلى الحركة وشاركوا في الألعاب الدولية الأولى بستوكماندفيل إلى أن تنظيم الألعاب الأولمبية الموازية لم يتم إلا عام 1960 في روما بمشاركة 23 دولة مع الاقتصار على المصابين بإصابات الحبل الشوكي.

* في عام 1979 إبان ألعاب تورنتوا بكندا ظهر الرياضيون ذو القصور البصري على الساحة الأولمبية.
* في عام 1980م في ألعاب أرنهام بهولندا التحق بالحركة الرياضيون من ذوي الشلل الدماغي.
* وفي عام 1996م بأطلنطا بمشاركة 103 بلدا إلتحق ذوي الإعاقات الذهنية بالألعاب الأولمبية.
* في عام 2000م بألعاب أولبياد سدني شاركت 121 دولة وكانت جميع الفئات ما عدا الصم مشاركة فيها وقد شاركوا في 19 لعبة بتنظيم لم يقل أحكاما عن تنظيم الألعاب الأولمبية.

**ملاحظة:**

في أولمبياد روما شارك 300 رياضي أما في أولمبياد سدني فقد شارك 5000 رياضي وتعتبر الألعاب الأولمبية الموازية حاليا ثاني أكبر تظاهرة رياضية في العالم من حيث عدد المشاركين.

**المحاضرة الأولى: مفاهيم وتعريفات للنشاط البدني الرياضي المكيف:**

تعددت المفاهيم التي تناولها المختصون والعاملون في ميدان التربية الخاصة فقد استخدم بعض الباحثون مصطلحات النشاط الحركي المكيف أو النشاط الحركي المعدل أو التربية الرياضية المعدلة أو التربية الرياضية المكيفة، فبالرغم من اختلاف التسميات من الناحية الشكلية يبقى الجوهر واحدا أي أنها أنشطة رياضية وحركية تفيد الأفراد المصابين، نذكر من هذه التعاريف ما يلي:

* **تعريف حلمي إبراهيم وليلى فرحات**: يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها ويتم ذلك وفقا لإهتمامات الأشخاص غير القادرين في قدراتهم.
* **تعريف ستور (stor):** تعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية، النفسية، العقلية، وذلك بسبب أو فعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى.
  + **تعريف الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص والتربية الرياضية الخاصة:** هي تلك البرامج المتنوعة للنمو من خلال الألعاب والأنشطة الرياضية والأنشطة الإيقاعية لتتناسب مع ميول وقدرات وحدود الأطفال الذين لديهم نقص في القدرات ليشتركوا بنجاح في أنشطة البرامج العامة للتربية.
* **تعريف محمد عبد الحليم البواليز:** هي تلك البرامج المتنوعة من النشاطات الإنمائية والألعاب التي تنسجم مع ميول وقدرات الطفل المعاق والقيود التي تفرضها عليه الإعاقة.

**التربية البدنية المعدلة – المكيفة -:**

تعرف بأنها تعني الرياضات والألعاب التي يتم التغيير فيها لدرجة يستطيع بها المعوق غير القادر، الممارسة والمشاركة في الأنشطة الرياضية، ومعنى ذلك هي البرامج الارتقائية والوقائية المتعددة والتي تشتمل على الأنشطة الرياضية والألعاب، والتي يتم تعديلها بحيث حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها.

**المحاضرة الثانية: مفاهيم وتعريفات حول ذوي الاحتياجات الخاصة:**

عرّفت هيئة الأمم المتحدة ذوي الاحتياجات الخاصة بأنهم الأشخاص الذين يعانون حالة دائمة من الاعتلال الفيزيائي أو العقلي في التعامل مع مختلف المعوقات والحواجز والبيئات، مما يمنعهم من المشاركة الكاملة والفعالة في المجتمع بالشكل الذي يضعهم على قدم المساواة مع الاخرين، كما ذكرت منظمة الصحة العالمية في موقعها أن الإعاقة هي مصطلح جامع يضم تحت مظلته الأشكال المختلفة للإعتلالات أو الإختلالات العضوية، ومحدودية النشاط، والقيود التي تحد من المشاركة الفاعلة.

1. **الإصابة:** وهو فقدان لجزء من أجزاء الجسم أو أي وضع جسمي غير طبيعي ويستخدم المصطلح أيضا للإشارة إلى خلل في الوظائف النفسية.
2. **العجز:** يشير إلى حالة مؤقتة أو دائمة ناتجة عن الإصابة، فهو يعني نقص قدرة الفرد على تأدية الوظائف أو بعض المهمات بالشكل الذي يعتبر طبيعيا بالنسبة للأقران، مثل: السمع، الكلام، النظر ...إلخ.
3. **الإعاقة:** حالة تحد من قدرة الفرد على القيام بوظيفة واحدة أو أكثر من الوظائف التي تعتبر أساسية في الحياة اليومية كالعناية بالذات أو ممارسة العلاقة الإجتماعية وذلك ضمن الحدود التي تعتبر طبيعية.

**مثال توضيحي للفرق بين الإصابة والعجز والإعاقة:**

* شخص تلقى ضربة على عينه فسببت له جرح (إصابة)، سوف يعاني من محدودية في النظر (عجز)، مما يؤدي إلى عدم قدرته على قيادة السيارة بشكل جيد (إعاقة).

**المحاضرة الثالثة: فئات ذوي الاحتياجات الخاصة:**

الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة هم الذين يحتاجون إلى خدمات التربية الخاصة والتأهيل والخدمات الداعمة لهم ليتسنى لهم تحقيق أقصى ما يمكنهم من قابليات إنسانية، وهم يختلفون جوهريا في واحدة أو أكثر من مجالات النمو والأداء التالية:

المجال المعرفي، المجال الجسدي، المجال السلوكي، المجال اللغوي، المجال التعليمي، وبناءا على ذلك فإن الفئات الرئيسية التي تحتاج إلى خدمات التربية الخاصة والخدمات لها هي الفئات الثمانية التالية:

1. الإعاقة العقلية
2. الإعاقة الجسدية
3. الإعاقة السمعية
4. الإعاقة البصرية
5. صعوبات التعلم
6. إضطراب السلوك
7. إضطراب التواصل
8. الموهبة والتفوق
9. **الإعاقة العقلية:** وتعرف بأنها إنخفاض ملحوظ في مستوى الذكاء والسلوك التكيفي وتصنف الإعاقة العقلية إلى أربع مستويات كالتالي:
10. الاعاقة العقلية البسيطة وتكون درجة الذكاء فيها (55 - 70)
11. الاعاقة العقلية المتوسطة وتكون درجة الذكاء فيها (40- 55)
12. الاعاقة العقلية الشديدة وتكون درجة الذكاء فيها (25- 40)
13. الاعاقة العقلية الشديدة جدا وتكون فيها درجة الذكاء فيها (أقل من 25).
14. **الاعاقة الجسمية (الحركية):** أنواع مختلفة من العجز أو الإضطراب الجسمي أو الصحي مما يحد من قدرة الفرد على استخدام جسمه بشكل طبيعي أو التحمل الجسدي أو القدرة على التنقل بشكل مستقل.
15. **الإعاقة البصرية:** وهي فقدان البصر كليا ( العمى) أو جزئيا (ضعف البصر) مما يحد من قدرة الفرد على استخدام حاسة البصر بشكل وظيفي في الحياة اليومية.
16. **الإعاقة السمعية:** فقدان السمع الكلي (الصمم) أو جزئيا (الضعف السمعي) مما يحد من قدرة الفرد على استخدام حاسة السمع في تعلم اللغة والتواصل مع الآخرين.
17. **صعوبات التعلم:** إضطراب في واحدة أو أكثر من العمليات السيكولوجية الأساسية اللازمة لفهم اللغة واستخدامها أو القراءة أو الكتابة أو الهجاءة او الحساب.
18. **إضطرابات السلوك:** إختلاف السلوك الإنفعالي أو الاجتماعي إختلافا جوهريا عما يعتبر سلوكا طبييعيا، مثل: الانسحاب، العدوان، عدم التكيف، الافتقار إلى النضج، اضطراب الشخصية.
19. **إضطرابات كلامية ولغوية:** أخطاء أو عجز في الكلام أو اللغة مما يحد من قدرة الفرد على التواصل مع الآخرين بشكل طبيعي.
20. **الموهبة والتفوق:** قدرات متميزة في الأداء العقلي أو التحصيل أو القيادة الاجتماعية أو الإبداع والتميز في الفنون الأدائية والبصرية وغيرها مما يتطلب توفير برامج وخدمات لا توفرها المدارس تقليديا.

**المحاضرة الرابعة: أسباب حدوث الإعاقة**

يمكن تلخيص الأسباب الرئيسية المؤدية أو المحتملة لحدوث الإعاقة مايلي:

1. **أسباب وراثية:**

تعتبر الأسباب الوراثية من الأسباب الرئيسية التي تؤدي الظى حدوث الإعاقات حيث أن صفة وراثية لدى أحد الوالدين تحتمل ظهورها بنسبة كبيرة لدى الأطفال، ومما يجدر ذكره هنا إلى ارتفاع العوامل الوراثية المسببة لبعض الإعاقات في الوطن العربي نتيجة زواج الأقارب وعدم الفحص الطبي قبل الزواج، وتعتبر الإضطرابات الكرومسورية أيضا من العوامل الوراثية المسببة لحدوث الإعاقات وكذلك الإضطرابات في عملية التمثيل الغذائي والأيض.

1. **أسباب ما قبل الولادة:**

تعتبر الأمراض التي تصيب الأم الحامل قبل الولادة أو أثناء الحمل كالحصبة الألمانية حيث يعمل فيروس الحصبة على حدوث خلل في الجهاز العصبي المركزي للجنين وخاصة في المراحل الأولى من الحمل مما يؤدي للإصابة بإحدى الاعاقات، وكذلك إصابة الأم بأحد الأمراض الجينية أو سوء التغذية للأم الحامل أو تعرضها لأشعة X أو تناول الأدوية والعقاقير دون استشارة الطبيب من العوامل المسببة أيضا لحدوث الإعاقات وكذلك إختلاف العمل الرايزيسي RH بين الأم والجنين والذي يعمل على تكوين أجسام مضادة تقضي على الجنين أو تؤدي إلى حدوث إعاقة.

1. **أثناء الولادة:**

تعتبر الأسباب التالية من العوامل المسببة لحدوث الإعاقة أثناء الولادة وهي:

1. نقص الأكسجين أثناء عملية الولادة والتي تؤدي في كثير من الأحيان إلى الوفاة أو الإصابة بإحدى الإعاقات وذلك تغذية خلايا الدماغ أو القشرة الدماغية عند المولود مما يؤدي إلى تلفها.
2. الصدمات الجسدية التي تحدث للجنين خصوصا في منطقة الدماغ مما يؤدي لإصابة خلايا الدماغ، وسببها خطأ طبي من الطبيب أو القابلة.
3. الالتهابات المختلفة التي قد تصاب بها الطفل والناتجة عن استخدام أدوات غير معقمة أثناء الولادة أو ولادة الطفل في جو ملوث مما يشكل خطر على الطفل المولود.
4. **أسباب ما بعد الولادة:**

حيث تعتبر الأسباب التالية من العوامل المسببة لحدوث الإعاقة بعد الولادة وهي:

1. سوء تغذية الطفل والذي يؤدي بشكل من أشكال الإعاقة ويعتبر سوء التغذية من العوامل المسببة للإعاقة عند الفئات الفقيرة.
2. الحوادث والصدمات وخاصة التي تحدث في الرأس.
3. الأمراض والالتهابات وخاصة التي يصاحبها ارتفاع درجة الحرارة مما يؤدي إلى الإصابة بالسحايا وخاصة في السنوات الثلاث الأولى من العمر.
4. إصابة شبكة العين مما يؤدي إلى إعاقة بصرية.
5. إصابة طبلة الأذن أو زيادة المادة الصمغية قد تسببان الإعاقة السمعية دون غيرها.

**المحاضرة الخامسة: أسس النشاط البدني الرياضي المكيف**

يعمل النشاط البدني والرياضي المعدل على تحقيق أهداف التربية الرياضية العامة للأفراد العاديين، كما يستمد أسسه من إطار التربية العامة، ويراعى عند وضع أسس النشاط البدني والرياضي المعدل مايلي:

* العمل على تحقيق أهداف التربية الرياضية المعدلة
* تقوم على أساس التربية العامة
* تهدف إلى إتاحة الفرص للأفراد والجماعات للتمتع بنشاط بدني وتنمية مهارتهم الحركية وقدراتهم البدنية
* يهدف البرنامج إلى التأهيل والعلاج والتقدم الحركي للمعاق وغير القادر وذلك لتنمية أقصى القدرات والإمكانات لديه
* يمكن تنفيذ تلك البرامج في المدارس والمستشفيات والمؤسسات العلاجية
* للمعاقين بمختلف فئاتهم الحق في الاستفادة من برامج التربية الرياضية كجزء من البرنامج التربوي بالمدراس
* تمكن المعاق من التعرف على قدراته وإمكاناته، وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية له، واكتشاف ما لديهم من قدرات
* يمكن المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة

**المحاضرة السادسة:** **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.