

المحاضرة الثامنة لمقياس "مدخل النشاط البدني الرياضي المكيف"

تمهيد:

اختلف مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف من باحث إلى آخر، والمقصود به هو عبارة عن مجموعة من الأنشطة البدنية الكثيرة والفريدة من نوعها وتحتوي على برامج رياضية من تمارين وألعاب رياضية تم إعدادها وتصميمها خصيصا للأفراد الذين يعانون من عجز أو مرض، حيث تم تكييفها من حيث الشدة وحمولة التدريب، ما جعلها تتماشى مع قدرات الأشخاص المراد تدريبهم.

ولعل اختيار مجموعة الرياضات والألعاب والبرامج يتوقف فعليا حول مدى ملائمتها للفرد ذي العاهة وتسمح له بالتكيف في المجتمع وتكون لها أبعاد نفسية واجتماعية من تحقيق التواصل والابتعاد عن الانطواء والعزلة.

وأضحى التوجه الحقيقي اليوم نحو النشاط البدني الرياضي المكيف حول دراسة الهدف الأسمى الذي يجب تحقيقه للفرد المعاق وهو دمجهم مع شرائح المجتمع عن طريق تأدية النشاطات الرياضية والترويح من خلال استخدام برنامج تعليمي خاص يشجع على حب الممارسة واستغلال الوقت أحسن استغلال والذي يعود على الفرد والمجتمع بفوائد اجتماعية تربوية ونفسية واقتصادية.

كما أن للنشاط الرياضي المكيف دور في تغيير ذهنية المعاق من كونه معاق إلى شخص بداخله بطل يستطيع المنافسة وتحقيق الألقاب وتحقيق ما لم يستطع تحقيقه الأشخاص العاديون، وهذا لا يتأتى إلا بالمرافقة التامة والرعاية لهؤلاء الأبطال، وتسطير برامج ملائمة واستخدام أساليب للتدريب تتماشى مع طبيعة الإعاقة، وتقديم لهم يد العون من باب مساعدتهم على تحقيق أهدافهم العامة.

وسنحاول في هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على دور النشاط البدني المكيف في التنمية البدنية العامة من خلال طرح التساؤل التالي:

- ما دور النشاط البدني المكيف في التنمية البدنية العامة؟

الخصائص العامة للنشاط الرياضي المكيف

1- دور النشاط البدني المكيف في التنمية البدنية العامة

يلعب النشاط البدني المكيف دورا أساسيا في التنمية البدنية الشاملة لدى الأشخاص في وضعية الإعاقة.

من المهم أن نفرق بين النشاط البدني والذي يعبر على ممارسه أنواع كثيرة من التمارين البدنية والمتعلقة مباشرة بمستوى اللياقة البدنية للشخص الممارس (عمل قاعدي) والرياضة التي تهدف بالخصوص إلى الحصول على نتيجة رياضية مع مراعاة بعض القوانين المتعلقة بالعمل التقني أو الفني.

يسمح النشاط البدني المكيف بالاستعانة بوسائل تعليمية مكيفة لممارسه النشاط البدني والتي تستجيب للحاجيات الحقيقية للمستفيدين ليجد في الأخير نفس الفوائد لدى الشخص العادي رغم الصعوبات التي يعيشها. يهدف النشاط البدني المكيف إلى تحقيق غاية على المدى القريب وهي التحضير البدني (اكتساب القاعدة البنية) باستعمال القدرات البدنية وهي قدرات فردية (قاعدة بدنية طبيعية) والتي تعتبر عن طريق الممارسة البدنية. اكتساب هذه القدرات البدنية هو بمثابة الحصول على مؤهلات وكفاءات حركية والتحكم في مجمل المميزات الفيزيولوجية (العضوية) والبيوميكانيكية (الحركية الحيوية) والبيوطاقوية الخاصة (الطاقوية الحيوية) والسيكولوجية (النفسانية) والتي تسمح باستغلالها لبناء حركية مهيكلة وتنمية قدره التعبير الشامل.

ثلاثة أصناف من القدرات البدنية:

➤ القدرات الفيزيولوجية التحمل والمقاومة.

➤ قدرات البراعة كالتنسيق والمرونة والمهارة والتوازن والرشاقة.

➤ قدرات التمكين كالقوة والسرعة.

تنمية بكفاءة كبيرة كل هذه القدرات البدنية، يعني وضع أحسن استراتيجية للمساهمة في التنمية الكافية والتوازن في أصناف القدرات البدنية الثلاثة المذكورة أعلاه.

إجراءات التنمية القدرات البدنية هي تختلف بحده حسب الأشخاص المعنيين إلى الشباب المبتدئ أو إلى المتدرب.

أثناء مرحلة التدريب أو التدريس من 1 إلى 2 سنة،تنمية قدرة واحدة تسمح بالتحسين التدريجي لمجمل القدرات البدنية الأخرى وبعد هذه المرحلة تصبح تنميه القدرات البدنية فردية أو مشخصة،أي بمعنى آخر، بقدره بدنية واحدة تنمي الأخرى الكل صنف منها ونأخذ في نفس الوقت بعين الاعتبار التوازن البدني الشامل (لا تنمو قدرته البدنيه على حساب أخرى) (رشيد بوكراع، 2008)

2-الإجراءات البيداغوجية العامة لتقديم النشاط البدني المكيف:

تسبب الإعاقة لدى كل شخص صعوبات جمهور منها الحركية والنفسية والعضوية والعلائقية الخ.

لنعمل كلنا كمتدخلين متخصصين على تخفيف تلك الصعوبات بواسطة النشاطات البدنية المكيفة وهذا بتحفيز الأشخاص المعنيين وتوفير كل الإمكانيات المادية والمعنوية لنجاح عملية المرافقة والمتابعة بتنمية تدريجية مقارنة مهنية صحيحة وفعاله سيرورة التدخل المهني:

-يجب في البداية فهم والتعرف على المستهلك ولو كان الاكتشاف وجيزا

-ثم نحاول أن نحدد ما هي الحاجيات كشخص وكمستهلك.

-وبعد ذلك من الضروري تحديد اغلبيه الصعوبات أو المعوقات والاضطرابات المختلفة الأكثر تأثيرا سلبا.

وفي الأخير يعمل المتدخل على تحديد الخدمات التي من الممكن أن يقدمها لهم حسب نوعيه المؤسسة والفئة المعنية.

كل هذا يساعد المتدخل على القيام بالدور المنطوق والاختيار الأنسب للنشاطات والمناهج والوسائل والفضاءات وحتى كيفية التواصل والتي تساهم كثيرا في تنميه وترقيه وإشراك الشخص مع تكافؤ الفرص للجميع (عفيفي، 1998، ص103)

خلاصة:

من خلال ما سبق ذكره يتضح أن النشاط البدني الرياضي المكيف إلى تحقيق أبعاد على المدى البعيد وهي التحضير البدني الجيد من خلال اكتساب عناصر اللياقة البدنية باستعمال مجموعة من التمارين والتي تعمل على تطوير القدرة الفيزيولوجية (العضوية) والبيوميكانيكية (الحركية الحيوية) والبيوطاقوية (الطاقوية الحيوية) والسيكولوجية (النفسانية) والتي من شأنها تسمح ببناء حركة جيدة وأداء متميز كلها تحقق تنميه قدرة التعبير الشامل.

وعليه فإن تنمية اللياقة البدنية للشخص المعاق لها فوائد كبيرة هي إحساسه بالقدرة على تقديم شيء ما أو باستطاعته قضاء بعض الحاجيات بمفرده، كما أن القدرة على التحمل تسمح له بالشعور بأنه يستطيع القيام بتمارين لربما كان لا يستطيع تأديتها يوما ما.

كما توجد مجموعة من الإجراءات البيداغوجية العامة لتقديم النشاط البدني المكيف بحيث يجب فهم والتعرف على الشخص المراد تدريبه ولو كان الاكتشاف وجيزاً، ثم نحاول أن نحدد ما هي الحاجيات كشخص أو ما هي الإمكانيات التي نستخدمها، وبعد ذلك نقوم بتحديد الصعوبات أو المعوقات التي تحول دون ممارسة النشاط، والاضطرابات المختلفة الأكثر تأثيراً سلباً، وفي الأخير يعمل القائم بتعليم النشاط البدني الرياضي المكيف على تحديد الخدمات التي من الممكن أن يقدمها لهم حسب نوعيه المؤسسة والفئة المعنية.

أسئلة التقويم:

للتشاط البدني المكيف دور في التنمية البدنية العامة. وعلى ضوء ذلك تكلم على ما يلي:

- ✓ حدد دور النشاط البدني المكيف في التنمية البدنية العامة ؟
- ✓ ما هي أصناف القدرات البدنية للمعاقين ؟
- ✓ أذكر الإجراءات البيداغوجية العامة لتقديم النشاط البدني المكيف ؟