

المحاضرة السابعة لمقياس "مدخل النشاط البدني الرياضي المكيف"

تمهيد:

للتشاط البدني الرياضي المكيف دور كبير في تغيير حياة الكثير من الأشخاص الذين يعانون من عجز أو نقص بدني أو تعرض للإصابة، من خلال استعمال مجموعة من التمارين المكيفة والملائمة لنوع المرض، ويسعى القائمون على تأطير الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة على تقديم الدعم المعنوي واستغلال الوسائل أحسن استغلال للوصول بالأفراد المراد تدريبهم إلى الأهداف المنشودة، ويبقى أكبر تحدي يواجه هؤلاء المؤطرين هو ما مدي استجابة الأشخاص للبرنامج المطبق، وهل يستطيع الأفراد المداومة عليه وإتباع الإرشادات بدقة.

وعليه فقد تعددت أشكال النشاط البدني الرياضي المكيف حسب طبيعة ورغبة الأفراد وتوجهاتهم وطموحاتهم، فمنها ما هو تروحي يستعمل من أجل الترفيه واستغلال أوقات الفراغ والهدف منه هو اللعب واللهو فقط، وعادة ما يكون هذا الشكل ليس له برنامج خاص لأن الغرض الأول والأخير منه هو التخلص من الأعباء الاجتماعية والعملية عن طريق ممارسة أوجه النشاط البدني.

كما أنه هناك شكل علاجي والغرض منه الاسترجاع والعودة من الإصابة والتحصير عن طريق إعادة التأهيل ويصعد فيه الريتم تدريجيا حتى يتسنى تأدية الحركة ككل بعد عدة حصص.

كما أنه يستخدم كذلك للحالات المرضية الأخرى كالسمنة المفرطة والسكري وارتفاع ضغط الدم والمرأة الحامل.

والشكل الآخر للنشاط البدني الرياضي المكيف يكمن في المنافسة والغرض منه هو تحقيق الانتصارات والألقاب من خلال تسطير برنامج خاص للتحضير البدني والنفسي والتكتيكي وغيرها.

وسنحاول في هذه المحاضرة تسليط الضوء على تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف من خلال طرح التساؤل التالي:

- ما هي تصنيفات وأشكال النشاط البدني الرياضي المكيف؟

1- أشكال النشاط البدني الرياضي المكيف:

لقد تعددت الأنشطة الرياضية وتنوعت أشكالها فمنها الترويحية والتنافسية، ومنها العلاجية والترفيهية أو الفردية والجماعية .

على أية حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى :

1-1- النشاط الرياضي الترويحي :

هو نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه، بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أثناء أو بعد الممارسة، وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية، وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تميمتها وتعزيزها للمعاقين (إبراهيم رحمة، 1998، ص9).

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح ،لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد،بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية .
إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ،أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي.

يرى رملي عباس أن النشاط البدني الرياضي يخدم عدة وظائف نافعة،إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح الأطفال إشباعا عاطفيا كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس،والخلق والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز وتمد الأغلبية بالترويح الهادف بدنيا وعقليا....الخ والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من اجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية (عباس رملي وشحاتة،مرجع سابق،79).

كما أكد "مروان ع المجيد"أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يشكل جانبا هاما في نفس المعاق،إذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات والصبر والرغبة في اكتساب الخبرة والتمتع بالحياة ويساهم بدور ايجابي في إعادة التوازن النفسي للمعاق،والتغلب على الملل ما بعد

الإصابة، وتهدف الرياضة الترويحية إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصداقة لدى الطفل المعاق، وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراجه من عزله التي فرضها على نفسه في المجتمع (مروان عبد المجيد، مرجع سابق، ص 111-112).

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي كما يلي:

أ- الألعاب الصغيرة الترويحية: هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب كالجري، وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها.

ب- الألعاب الرياضية الكبيرة: وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقاً لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام.

ج- الرياضات المائية: وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف، اليخوت والزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا، (مروان عبد المجيد، مرجع سابق، ص 113)

1-2- النشاط الرياضي العلاجي:

عرفت الجمعية الأهلية للترويج العلاجي، بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية، التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية، وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء.

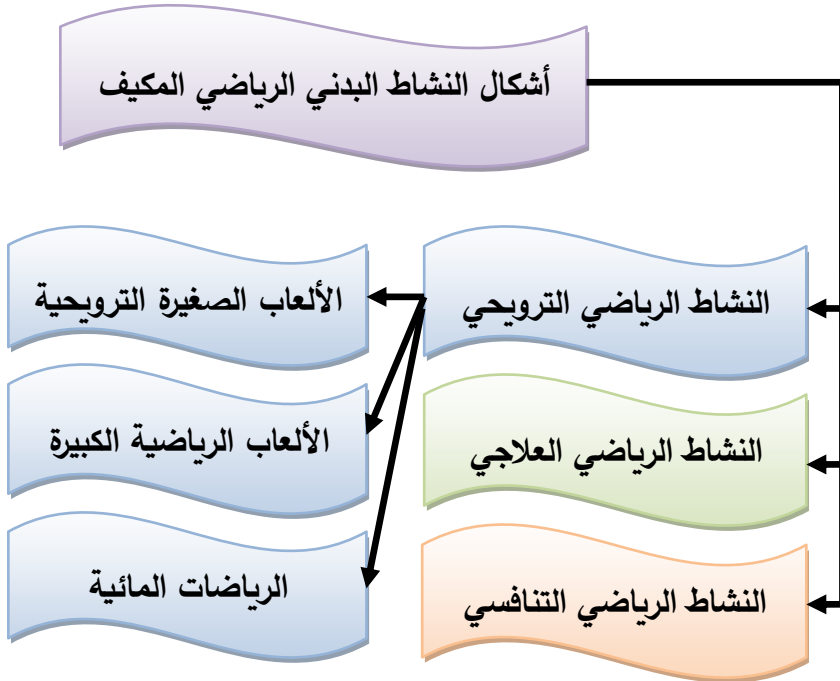
فالنشاط الرياضي من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية والمعاقين على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة الثقة بالنفس وتقبل الآخرين له، ويجعلهم أكثر سعادة وتعاوناً، ويساهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء، كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل.

كما أصبح النشاط الرياضي يمارس في معظم المستشفيات والمصحات العمومية، وخاصة وفي مراكز إعادة التأهيل والمراكز الطبية البيداغوجية وخاصة في الدول المتقدمة، ويراعى في ذلك نوع النشاط الرياضي، وطبيعة ونوع الإصابة، فقد تستخدم حركات موجهة ودقيقة هدفها اكتساب الشخص المعوق تحكماً في الحركة واستخدام عضلات أو أطراف مقصودة (Roi (Randain, 1993, p5-6).

1-3- النشاط الرياضي التنافسي:

ويسمى أيضا بالرياضة النخبة أو رياضة المستويات العالية، هي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبيا، هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم.

شكل (06): يوضح أشكال النشاط البدني الرياضي المكيف



إعداد الباحث

خلاصة:

من خلال ما سبق ذكره يتضح أن تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف تعددت وتتنوعت حسب الهدف من استخدام النشاط ،حيث أن الشكل الترويحي يستخدم من أجل تحقيق السعادة وعادة ما يكون عن طريق مجموعة من الأصدقاء يمارسون مجموعة من الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة في الهواء الطلق كالجري والمشي في الجبال والغابات من أجل الترفيه والترويح عن النفس بعيدا عن الضوضاء في المدينة ،ويحقق النشاط الرياضي المكيف الترويحي للأفراد الرياضيين نوعا من الشعور بالسعادة والثقة بالنفس،ونرى شكلا آخر للنشاط البدني الرياضي المكيف وهو الشكل العلاجي ويستخدم بناءا على توصيات الأطباء بضرورة ممارسة النشاط الرياضي،ولقد أخذ بعدا كبيرا من خلال إنشاء مستشفيات متخصصة في إعادة التأهيل الحركي ويشرف عليها مجموعة من الأطباء والمتخصصين في المجال الرياضي،بحيث تكون هذه المستشفيات مزودة بأحدث الوسائل التكنولوجية لإعادة الاستشفاء،ولعل المستشفى القطري الرياضي اسبيتار أبرز مثال لمؤسسة استشفائية عالمية متخصصة في الطب الرياضي تحتوي على قاعات علاجية ورياضية مختصة في التأهيل الحركي ومساح علاجية ..الخ.

أما بالنسبة للشكل التنافسي فالهدف العام منه هو تحضير الرياضي ذي الاحتياجات الخاصة إلى المنافسة من خلال برمجة حصص تدريبية تحضيرية للمباريات، لأجل إحراز الألقاب والانتصارات للنوادي الرياضية.

أسئلة التقويم:

تعددت تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف. وعلى ضوء ذلك تكلم على ما يلي:

- ✓ حدد مفهوم النشاط الرياضي التنافسي؟
- ✓ ما الغرض من النشاط الرياضي الترويحي؟
- ✓ أذكر أمثلة عن مؤسسات رياضية علاجية؟