



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة باجي مختار - عنابة
كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم التربية البدنية والرياضة



محاضرات مقياس

مدخل للنشاط البدني الرياضي المكيف

طلبة السنة الأولى

الأستاذ:

حجاج سعد

المادة: النشاط البدني المكيف

أهداف التكوين في المقياس :

- القواعد الأساسية و المعارف النظرية و التطبيقية المرتبطة .
- مساعدة الطالب في فهم تطبيقات النشاط البدني لذوي الاحتياجات الخاصة.
- تصنيف أنواع الإعاقات البدنية الحركية و كيفية التعامل معها من خلال النشاط البدني المكيف
- يمكن المقياس الطالب من توظيف النشاط البدني المكيف في الميادين التربوية و التعليمية و كيفية التعامل مع النظريات والأسس الخاص بالنشاط البدني المكيف في ميدان علوم الأنشطة البدنية والرياضية.

المعارف المسبقة المطلوبة :

- معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات و المفاهيم ذات الصلة
- الاطلاع على أهم النظريات في الميدان .
- على الأقل أن يكون الطالب لديه مكتسبات قبلية حول ماهية ومعرفة النشاط البدني المكيف .

محتوى المقياس :

- مدخل لنظرية و منهجية النشاط الرياضي المكيف .
- أهداف و مبادئ النشاط الرياضي المكيف
- الخصائص العامة للنشاط البدني الرياضي المكيف-طرائق و أدوات تدريس و تدريب النشاط الرياضي المكيف (التصميم ،التنظيم ،القيادة ،التقويم)
- النشاط البدني الرياضي المكيف في الجزائر
- أنواع النشاط البدني الرياضي المكيف .
- نظريات الترويح للخواص
- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف .
- العوامل المؤثرة في النشاط البدني الرياضي المكيف.

خلاصة:

طريقة التقييم :تقييم مستمر مع إجراء امتحان كتابي.

المراجع :وفاء فضة :دليل المصطلحات الطبية 2004.

لندا سلفر مانكريف :ارشاد الموهوبين و المتفوقين ،2004

-Mpocholle et p codine ;Isocinétisme et médecine sportive,2001

-Guillaume millet et stéphane perry;physiologie de l'exercice

musculaire;2001.

تمهيد.....

المحور الاول

- مدخل لنظرية و منهجية النشاط الرياضي المكيف .
- أهداف و مبادئ النشاط الرياضي المكيف
- الخصائص العامة للنشاط البدني الرياضي المكيف

المحور الثاني

تمهيد.....

- طرائق و أدوات تدريس و تدريب النشاط الرياضي المكيف (التصميم ،التنظيم ،القيادة ،التقويم)

النشاط البدني الرياضي المكيف في الجزائر.....

خلاصة

المحور الثالث

تمهيد

- أسس النشاط البدني الرياضي المكيف.....
- أنواع النشاط البدني الرياضي المكيف....

خلاصة...

المحور الرابع

تمهيد....

- نظريات الترويح للخواص
- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف.
- العوامل المؤثرة في النشاط البدني الرياضي المكيف....

خلاصة عامة.....

المحور الاول

-مدخل لنظرية و منهجية النشاط الرياضي المكيف .

أهداف و مبادئ النشاط الرياضي المكيف

- الخصائص العامة للنشاط البدني الرياضي المكيف

-مدخل لنظرية و منهجية النشاط الرياضي المكيف:

انه لمن المؤكد أن النشاط الرياضي المكيف قطع أشواطاً كبيرة خلال القرنين الأخيرين وشهدت مختلف جوانبه ووسائله تطوراً معتبراً ، خاصة فيما يتعلق بطرق ومناهج التعليم والتدريب . وفي وقتنا الحاضر ما فتئ الخبراء والباحثون في ميدان الرياضة والترفيه وغيرهم ، يمدوننا بأحدث الطرق والمناهج التربوية ، مستندين في ذلك إلى جملة من العلوم والأبحاث الميدانية التي جعلت الفرد الممارس لنشاطاته موضوعاً لها ، وهو ما جعل الدول المتقدمة تشهد تطوراً مذهلاً في مجال تربية ورعاية المعوقين وبلغت المستويات العالية ، وأصبح الآن يمكننا التعرف على حضارة المجتمعات من خلال التعرف على الأدوات والوسائل التي تستخدمها في هذا المجال . ويعد النشاط الرياضي من الأنشطة البدنية التربوية الأكثر انتشاراً في أوساط الشباب خاصة في المؤسسات والمدارس التربوية والمراكز الطبية البيداغوجية المتكفلة بتربية ورعاية المعوقين ، ومما ساعد على ذلك أن النشاط الرياضي يعد عاملاً من عوامل الراحة الإيجابية للنشطة التي تشكل مجالاً هاماً في استثمار وقت الفراغ ، بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي و البدني للفرد المعاق، إذ يكسبه القوام الجيد ، ويمنح له الفرح والسرور، ويخلصه من التعب والكره ، وتجعله فرداً قادراً على العمل والإنتاج .

مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف:

لعل الباحث في مجال النشاط البدني الرياضي المكيف يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي تداولها المختصون والعاملون في الميدان، واستخدامهم المصطلح الواحد بمعانٍ مختلفة، فقد استخدم بعض الباحثون مصطلحات النشاط الحركي المكيف أو النشاط الحركي المعدل أو التربية الرياضية المعدلة أو التربية الرياضية المكيفة أو التربية الرياضية الخاصة، في حين استخدم البعض الآخر مصطلحات الأنشطة الرياضية العلاجية أو أنشطة إعادة التكييف، فبالرغم من اختلاف التسميات من الناحية الشكلية يبقى الجوهر واحداً، أي أنها أنشطة رياضية وحركية تفيد الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة سواء كانوا معاقين متأخرين دراسياً أو موهوبين أو مضطربين نفسياً وانفعاليين و من خلال ما سبق نذكر من بعض التعاريف الخاصة بالنشاط البدني المكيف:

-تعريف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات : يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها ,ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم (1) .

-تعريف ستور (stor) : نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية ,النفسية ,العقلية ,وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى (2) .

-تعريف الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص والتربية الرياضية الخاصة: هي البرامج المتنوعة للنمو من خلال الألعاب والأنشطة الرياضية والأنشطة الإيقاعية لتناسب ميول وقدرات وحدود الأطفال الذين لديهم نقص في القدرات أو الاستطلاعات ، ليشتركوا بنجاح وأمان في أنشطة البرامج العامة للتربية .

-محمد عبد الحليم البوايز: هي تلك البرامج المتنوعة من النشاطات الإنمائية والألعاب التي تتسجم وميول وقدرات الطفل المعاق والقيود التي تفرضها عليه الإعاقة .
ومن خلال هذا العرض لمختلف التعاريف فالمقصود اجرائيا بالنشاط الرياضي المكيف هو إحداث تعديل في الأنشطة الرياضية المبرمجة لتنمashi مع الغايات التي وجدت لأجلها، فمثلا في الرياضات التنافسية هو تكييف الأنشطة الرياضية حسب الفئة وتدريبها للوصول إلى المستويات العالية، أما في حالة الأمراض المزمنة كالربو والسكري فهو تكييف الأنشطة الرياضية لتساعد على التقليل من هذه الأمراض ، وبالنسبة لحالات الإصابات الرياضية فان اللاعب الذي يتعرض للإصابة يحتاج إلى برنامج حركي تأهيلي خاص حسب نوع ودرجة الإصابة، أما تكييف الأنشطة الرياضية للمعاقين جعلها تنمashi مع حالة ودرجة ونوع الإعاقة ، وبالتالي فالمقصود بالنشاط البدني الرياضي المكيف في هذه الدراسة هو مجموع الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والتي تشمل التمارين والألعاب الرياضية التي يتم تعديلها وتكييفها مع حالات الإعاقة ونوعها وشدتها ,بحيث تنمashi مع قدراتها البدنية والاجتماعية والعقلية .

2- أهداف و مبادئ النشاط الرياضي المكيف:

تعتبر التربية والرياضية في العصر الحديث كأحد المتطلبات العصرية بالنسبة لكل شرائح المجتمع ولها مكانة وموقع معتبر في قيم واهتمامات الشباب خاصة ، ويعود الفضل في بعث فكرة ممارسة النشاط البدني الرياضي من طرف المعوقين إلى الطبيب الإنجليزي لدويج جوتمان (LEDWIG GEUTTMAN) وهو طبيب في مستشفى (استول مانديفل) بانجلترا ، وبدأت هذه النشاطات في الظهور عن طريق المعاقين حركيا ، وقد نادى هذا الطبيب بالاستعانة بالنشاطات الرياضية لإعادة التكيف الوظيفي للمعاقين والمصابين بالشلل في الأطراف السفلية (PARAPLIGIQUE) واعتبر هذه النشاطات كعامل رئيسي لإعادة التأهيل البدني والنفسي لأنها تسمح للفرد المعوق لإعادة الثقة بالنفس واستعمال الذكاء والروح التنافسية والتعاونية وقد نظم أول دورة في مدينة استول مانديفل شارك فيها 18 معوق وكانوا من المشلولين الذين تعرضوا لحادث طارئا ثناء حياتهم وضحايا الحرب العالمية الثانية الذين فقدوا أطرافهم السفلية ولقد ادخل الدكتور لوديج جوتمان هذه الرياضة ببعض الكلمات التي كتبها في أول رسالة وعلقها في القاعة الرئيسية في ملعب استول مانديفل في انجلترا والتي لازالت لحد الآن وجاء فيها " إن هدف ألعاب استول مانديفل هو تنظيم المعوقين من رجال ونساء في جميع أنحاء العالم في حركة رياضية عالمية وان سيادة الروح الرياضية العالمية سوف تزجي الأمل والعطاء والإلهام للمعوقين ولم يكن هناك اجل خدمة وأعظم عون يمكن تديمه للمعاقين أكثر من مساعدتهم من خلال المجال الرياضي لتحقيق التقاهم والصدقة بين الأمم " وبدأت المنافسة عن طريق الألعاب في المراكز (المستشفى) ثم تطورت إلى منافسة بين المراكز ثم بعدها أنشأت بطولة المعوقين وعند توسيع النشاطات البدنية والرياضية المكيفة صنفنا المنافسة حسب نوع الإعاقة الحركية.

-الخصائص العامة للنشاط البدني الرياضي المكيف :

في بداية الستينيات النشاط الرياضي بوجه عام عرف تطورا كبيرا ومعتبرا وكذا كان النشاط البدني والرياضي المكيف نفس المسار ونفس الاتجاه حيث أدمجت في النشاطات في المشاريع التربوية والبيداغوجية في مدارس خاصة وكان ظهور النشاطات الرياضية المكيفة للإعاقات العقلية تأخر نوعا ما بالنسبة للإعاقات الحركية وهذه العشرية عرفت تنظيم أولي للألعاب خاصة

في 1968 في شيكاغو (الولايات المتحدة الأمريكية) ما بين 19 و 20 جويلية وعرفت مشاركة ألف رياضي مثلوا كل من الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وفرنسا ثم تلتها عدة دورات أخرى لسنة 1970 -72-75... الخ، وقد عرفت هذه الدورات تزايد مستمر في عدد الرياضيين المشاركين وبالتالي توسيع هذه النشاطات الرياضية في أوساط المعوقين لمختلف أنواع الإعاقات وقد عرفت العشرية الأخيرة في هذا القرن تطورا كبيرا في جميع المجالات وهناك اكتشاف عام للجسم وأهميته في التكيف وإعادة التكيف مع العالم وقيمه الاتصالية ودوره الوسيطي في تخصيص وامتلاك المعلومات المختلفة مهما كانت معرفية او انفعالية و كان لغزو الرياضة من خلال الملاعب والإعلام والاشهارات التي تظهر الأجسام الأنيقة العضلية وكل الأفكار المتعلقة الرياضة جعلت الأفراد ومنهم المعاقين يعتقدون بالأهمية البالغة للنشاط الرياضي على المستوى العلاجي ويلعب دورا كبيرا في النمو البدني النفسي والاجتماعي للأفراد الممارسين له .

المحور الثاني

تمهيد

طرائق و أدوات تدريس و تدريب النشاط الرياضي المكيف (التصميم ،التنظيم

،القيادة ،التقويم)

النشاط البدني الرياضي المكيف في الجزائر

خلاصة .

طرائق و أدوات تدريس و تدريب النشاط الرياضي المكيف (التصميم ،التنظيم ،القيادة ،التقويم).

ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في النشاط الرياضي للمعوقين، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية من ان تكشف عن متغيراته السوسولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية (1).

وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الرياضة التروييح إلا أن كل من حجم الوقت والتروييح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها :

8-1. الوسط الاجتماعي :

إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو والتسلية واللعب، وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى .

يرى "دومازودين " ان كثير من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما الا قليلا، لان عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما (2). وقد جاء في استقصاء جزائري ، أن شباب المدينة أكثر ممارسة للأنشطة الرياضية من شباب الأرياف، وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس، ومن أسباب ذلك أن تقاليد الريف لا تشجع على هذا النشاط وخاصة عند الفتيات (3). وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها، بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين لوسشن "Luschen" في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام الديني، في دراسته على عينة بلغت 1880 شخص في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة، إلى أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموما (4).

(1) Marie – Chorlotte Busch : **La Sociologie Du Temps Libre Mouton** , Paris , 1975 , P : 93 .

(2) J . Dumazadier : **Vers une civilisation du loisir ?** , Editions du seuil , Paris , 1982 , P : 26 .

(3) Ministère de la jeunesse et des sport : **Enquête nationale sur les besoins et aspiration de la jeunesse en matiere de loisirs de culture et animation éducative et sportive** .

(4) Norber sillamy : **Dictionnaire de psychologie** , Larousse , Paris , 1978 , Art «Loisirs » , P : 168 .

8-2. المستوى الاقتصادي :

تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمال لإشباع حاجاتهم الترويحية في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه .
يبدو من خلال كثير من الدراسات ان دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار او الإطارات السامية (1) .
كما لاحظ " سوتش " أن هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل فكما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويح ، كالمخرج إلى المطاعم ومصروفات العطل والسياحية، أو تزايد الطلب على الحاجات الترويحية ، وجاء في دراسة مصرية أن نسبة كبيرة من العمال يفضلون قضاء وقت فراغهم في بيوتهم على الذهاب إلى السينما وذلك لتقادي مصاريف لا طائل منها في نظر العمال (2).
والذي يمكن استنتاجه من خلال ما سبق أن اختيار الفرد لكيفية قضاء أوقاته الحرة أو أسلوب نشاطه الترويحي ونمطه يتأثر بمستوى مداخلك الأفراد وقدرتهم المادية لذلك .

8-3. السن :

تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل كلما نمى وكبر في السن قل نشاطه في اللعب ، يشير سولينجر " Sullenger " إلى أن الأطفال في نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكالاً أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل ، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون والاستماع للموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي .

(1) J . Dumaze Dier : **Vers une civilisation du loisir ?** OP. Cit , P 260 .

(2) حسن الساعاتي : **التطبيع والعمران** ، دار النهضة العربية ، الطبعة الثالثة ، بيروت ، 1980 ، ص : 319 .

ولعل أن كل مرحلة عمر يمر بها الإنسان بها سلوكا ته الترويحية الخاصة ، فالطفل يمرح والشيخ يرتاح ، في حين ان الشباب يتعاطون أنشطة حسب أذواقهم، ففي دراسة بفرنسا " 1967 " وجد ان مزاوله الرياضة تقل تدريجيا مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 60 عاما (3).

8-4. الجنس :

تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها البنات فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي ، بينما يفضل البنين اللعب باللعب المتحركة وباللعب الآلية والعاب المطاردة ، ولقد أوضحت دراسات هونزيك " Honzik " أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف اكثر من البنات وان الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع إلى برامج الإذاعة ومشاهدة برامج التلفزيون ، كما أوضحت دراسة اليزابيث تشايلد " E . Child " إن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 3 - 12 سنة يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية ، إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير (1) .

8-5. درجة التعلم :

لقد أكدت كثير من الدراسات الاجتماعية إن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسلياتهم وهواياتهم ، منها ما جاء بها "دوما زودبي" إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموما في اختياره لترويحه ... ، خاصة وأن إنسان اليوم يتلقى كثيرا من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية ، مما قد يربي أذواقا معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة .

(3) Roymond . Tomas : **Psychologie du sport** , P.U . F , 1er Edition , Paris , 1983 , P : 71 – 72 .

(1) د/كمال درويش ، محمد الحماسي : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1997 ، ص : 63 .

كما أوضحت دراسة بلجيكية إن اختيار الأفراد لأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي (ابتدائي ، ثانوي ، جامعي ...) ،وان الجامعيون يفضلون الموسيقى والحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي أكثر ولعا بالمنوعات الغنائية والألعاب المختلفة⁽²⁾، والذي يمكن استنتاجه من خلال نتائج الدراسات أن هناك اختلاف واضح في كفاءات قضاء الوقت الحر وممارسة الترويح بحسب مستوى تعليم الأفراد .

6-8 الجانب التشريعي :

بمعنى أن معظم المجتمعات ليس لديها تشريعات كافية في رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة والتكفل بهم خاصة منها الحق في ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها خصوصا في الدول العربية وتوفير الخدمات الرياضية والترويحية للحواس، مما يشكل عائقا في تقديم الخدمات الضرورية لهذه الفئة.

-النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر :

تم تأسيس الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات في 19 فيفري 1979 وتم اعتمادها رسميا بعد ثلاثة سنوات من تأسيسها في فيفري 1981 وعرفت هذه الفيدرالية عدة صعوبات بعد تأسيسها خاصة في الجانب المالي وكذا من انعدام الإطارات المتخصصة في هذا النوع من الرياضة وكانت التجارب الأولى لنشاط الفيدرالية في (CHU) في تقصرين وكذلك في مدرسة المكفوفين في العاشور وكذلك في (CMPP) في بوسماعيل وتم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية وهذا بإمكانيات محدودة جدا ، وفي سنة 1981 انضمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين للاتحادية الدولية (ISMGF) وكذلك للفيدرالية الدولية للمكفوفين كليا وجزئيا (IBSA) وفي سنة 1983 تم تنظيم الألعاب الوطنية في وهران (من 24 الى 30) سبتمبر حيث تبعتها عدة ألعاب وطنية أخرى في السنوات التي تلتها في مختلف أنحاء الوطن .

(2) J – Cozcheuve : *Sociologie de la Radio – T é vision* , P.U.F , 5em Edition , Paris , 1980 , P : 87 .

وشاركت الجزائر في أول ألعاب افريقية سنة 1991 في مصر ،وكانت أول مشاركة للجزائر في الألعاب الاولمبية الخاصة بالمعوقين سنة 1992 في برشلونة بفوجين أو فريقين يمثلان ألعاب القوى وكرة المرمى وكان لظهور عدائين ذوي المستوى العالمي دفعا قويا لرياضة المعوقين في بلادنا وهناك 36 رابطة ولائية تمثل مختلف الجمعيات تظم أكثر من 2000 رياضي لهم إجازات وتتراوح أعمارهم بين (16 - 35) سنة ،وتمارس حوالي 10 اختصاصات رياضية مكيفة من طرف المعوقين كل حسب نوع إعاقته ودرجتها وهذه الاختصاصات هي نوع الإعاقة :

- المعوقين المكفوفين - المعوقين الحركيين - المعوقين الذهنيين
 - ألعاب القوى - ألعاب القوى - ألعاب القوى
 - كرة المرمى - كرة السلة فوق الكراسي المتحركة - كرة القدم بلاعبين
 - السباحة - رفع الأثقال - السباحة
 - الجيدو - السباحة - تنس الطاولة
 - التتدام (الاستعراضى) - تنس الطاولة - كرة الطائرة
- وقد سطرت الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات عدة أهداف متكاملة في بينها وعلى رأسها تطوير النشاطات البدنية و الرياضية المكيفة الموجهة لكل أنواع الإعاقات باختلافها ويتم تحقيق هذا الهدف عن طريق :

- العمل التحسيسي والإعلام الموجه للسلطات العمومية
- مختلف الشرائح الشعبية وفي كل أنحاء الوطن وخاصة منهم الأشخاص المعوقين
- العمل على تكوين إطارات متخصصة في هذا الميدان (ميدان النشاط البدني والرياضي المكيف) وهذا بالتعاون مع مختلف المعاهد الوطنية والوزارات .
- والفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين منخرطة في عدة فيدراليات دولية وعالمية منها :
- اللجنة الدولية للتنسيق والتنظيم العالمي للرياضات المكيفة (I.C.C)
- اللجنة الدولية للتنظيم العالمي لرياضة المعوقين ذهنيا (IPC)
- الجمعية الدولية لرياضة المتخلفين والمعوقين ذهنيا (INAS-FMH)

- الفيدرالية الدولية لرياضات الكراسي المتحركة (ISMW)

- الفيدرالية الدولية لكرة السلة فوق الكراسي المتحركة (IWPF)

الجمعية الدولية للرياضات الخاصة للأشخاص ذوي إعاقات حركية مخية (CP ISRA)

وفيها من الفيدراليات والجمعيات واللجان الدولية العالمية ، وقد كان للمشاركة الجزائرية في مختلف الألعاب على المستوى العالمي وعلى رأسها الألعاب الاولمبية سنة 1992 في برشلونة وسنة 1996 في اطلنطا نجاحا كبيرا وظهور قوي للرياضيين المعوقين الجزائريين وخاصة في اختصاص ألعاب القوى ومنهم علاق محمد في اختصاص (400-200-100) متر وكذلك بوجليطية يوسف في صنف B3 (معوق بصري) وفي نفس الاختصاصات وبلال فوزي في اختصاص (5000 متر و 800 و 1500) متر .

المحور الثالث

تمهيد

- .أسس النشاط البدني الرياضي المكيف

.

- .أنواع النشاط البدني الرياضي المكيف

...خلاصة

-أسس النشاط البدني الرياضي المكيف:

أهداف النشاط البدني الرياضي للمعاقين ينبع أساسا من الأهداف العامة للنشاط الرياضي من حيث تحقيق النمو العضوي والعصبي والبدني والنفسي والاجتماعي ، حيث أوضحت الدراسات إن احتياجات الفرد المعاق لا تختلف عن احتياجات الفرد العادي ، فهو كذلك يريد أن يسبح ، يرمي بقفز ، يشير انارينو وآخرون "إن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق ، ولكن يجب وضع حدود معينة لمستويات الممارسة والمشاركة في البرنامج لتلاءم إصابة أو نقاط ضعف الفرد المعاق" (1) ، يرتكز النشاط البدني الرياضي للمعاقين على وضع برنامج خاص يتكون من ألعاب وأنشطة رياضية وحركات إيقاعية وتوقيتية تتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين الذين لا يستطيعون المشاركة في برنامج النشاط البدني الرياضي العام ، وقد تبرمج مثل هذه البرامج في المستشفيات أو في المراكز الخاصة بالمعاقين ، ويكون الهدف الأسمى لها هو تنمية أقصى قدرة ممكنة للمعاق وتقبله لذاته واعتماده على نفسه ، بالإضافة إلى الاندماج في الأنشطة الرياضية المختلفة ، ويرعى عند وضع أسس النشاط البدني الرياضي المكيف ما يلي :

-العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي.

إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية

- إن يهدف البرنامج إلى التقدم الحركي للمعاق والتأهيل والعلاج

- أن ينفذ البرنامج في المدارس الخاصة أو في المستشفيات والمؤسسات العلاجية

- أن يمكن البرنامج المعاق من التعرف على قدراته وإمكانياته ، وحدود إعاقته حتى

يستطيع تنمية القدرات الباقية لديه واكتشاف ما لديه من قدرات

(1) محمد الحماحي ، امين انور الخولي : اسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 ، ص : 194

- أن يمكن البرنامج المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه ، وذلك من خلال الممارسة الرياضية للأنشطة الرياضية المكيفة ، وبشكل عام يمكن تكييف الأنشطة البدنية والرياضية للمعاقين من خلال الطرق التالية :

- تغيير قواعد الألعاب (التقليل من مدة النشاط ، تعديل مساحة الملعب ، تعديل ارتفاع الشبكة أو هدف السلة ، تصغير أو تكبير أداة اللعب ، زيادة مساحة التهديف
- تقليل الأنشطة ذات الاحتكاك البدني الى حد ما .
- الحد من نمط الألعاب التي تتضمن عزل أو إخراج اللاعب.
- الاستعانة بالشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية ، كالأطواق والحبال.
- إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماع بالتغيير المستمر والخروج في حالة التعب.

- تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد . (1)

- تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف :

لقد تعددت الأنشطة الرياضية وتنوعت أشكالها فمنها التربوية و التنافسية ، ومنها العلاجية والترفيهية أو الفردية والجماعية .

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

5-1. النشاط الرياضي الترويحي :

هو نشاط يقوم به الفرد من تلقائي نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية ، وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها وتعزيزها للمعاقين .

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 (1) ، 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 وتمتد الأغلبية بالترويج الهادف بدنيا وعقليا.... والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من أجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية (2) ، كما أكد "مروان ع المجيد " أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يشكل جانبا هاما في نفس المعاق إذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات والصبر ، الرغبة في اكتساب الخبرة ، التمتع بالحياة ويساهم بدور ايجابي كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق والتغلب على الحياة الرتيبة والمملة ما بعد الإصابة ، وتهدف الرياضة الترويحية إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصدقة لدى الطفل المعوق وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعوق من عزلته التي فرضها على نفسه في المجتمع (3)

ويمكن تقسيم الترويج الرياضي كما يلي :

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

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

(1) إبراهيم رحمة : تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى ، عمان ، 1998 ، ص : 09 .

(2) عبس ع الفتاح رملي ، محمد إبراهيم شحاتة : اللياقة والصحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1991 ، ص : 79

(3) مروان ع المجيد إبراهيم : الألعاب الرياضية للمعوقين ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 1997 ، ص : 111 - 112

- 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 .

- النشاط الرياضي العلاجي :

عرفت الجمعية الأهلية للترويح 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 (1).

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 ، ويسهم 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 والخاصة 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 (2).

-النشاط الرياضي التنافسي : ويسمى أيضاً بالرياضة النخبة أو رياضة المستويات العالية ، هي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبياً ، هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم (3).

(1) عطيات محمد خطاب : أوقات الفراغ والترويح ، مرجع سابق ، ص: 64-65-66 .

(2) Roi Randain: sur le chemin de sport avec les personnes handicapées physique , plint marketing sport , 1993 .p 5-6

المحور الرابع

تمهيد

-نظريات الترويح للخواص

- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف.

-العوامل المؤثرة في النشاط البدني الرياضي المكيف

خلاصة عامة

- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف :

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترهيب في اجتماعها السنوي عام 1978 ، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص، وقد اجتمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفوس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترهيبية هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجيا، اجتماعيا، نفسيا، تربويا، اقتصاديا وسياسيا .

- الأهمية البيولوجية :

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث اجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فان أهميته البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة⁽¹⁾ ، يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وثقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية⁽²⁾ .

- الأهمية الاجتماعية :

إن مجال الإعاقة يمكن للنشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق (أو الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد .

(1) لطفي بركات أحمد : الرعاية التربوية للمعوقين عقليا ، دار المريخ للنشر، الطبعة I ، الرياض، 1984 ، ص: 61 .

(2) أمين أنور الخولي ، أسامة كمال راتب : التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربي ، الطبعة II ، القاهرة 1992 ، ص : 150 .

ويجعلها أكثر إخوة وتماسكا، ويبدو هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي، فقد بين فبلن Veblen في كتاباته عن الترويح في مجتمع القرن التاسع عشر بأوروبا أن ممارسة الرياضة كانت تعبر عن انتماءات الفرد الطبقيّة، أو بمثابة رمز لطبقة اجتماعية خصوصا للطبقة البورجوازية، إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت الحر يستغرقونه في اللهو واللعب منفقون أموالا طائلة وبذخا مسرفا متنافسون على أنهم أكثر لهما وإسرافا (3)، وقد استعرض كوكيلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة و الترويح فيما يلي : الروح الرياضية التعاون تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء والتكيف الاجتماعي (4)، كما أكد " محمد عوض بسيوني " أن أهمية النشاط الرياضي تكمن في مساعدة الشخص المعوق على التكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش فيها ، حيث أن هذه الممارسة تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع ، وهو ما أكده كذلك " عبد المجيد مروان " من أن الممارسة الرياضية تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة ، فضلا عن شعوره باللذة والسرور، كما أن للبيئة والمجتمع والأصدقاء الأثر الكبير على نفسية الفرد المعاق .

- الأهمية النفسية :

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا، وقد اتجه الجيل

(3) R . sue : Le loisir . O P . cit , P : 63 .

(4) لطفي بركات أحمد : الرعاية التربوية للمعوقين عقليا ، مرجع سابق ، ص : 65 .

الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بان هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرسة التحليل النفسي (سيجموند فرويد)، وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة والترويح أنها تؤكد مبدئين هامين :

1. السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب .
 2. أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر .
- أما مدرسة الجشطالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس : اللمس - الشم - التذوق - النظر السمع في التنمية البشرية . وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرية في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع إذ وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما سمي التذوق والشم، لذلك فان الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية .
- أما نظرية ماسلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية ، كالحاجة إلى الأمن والسلامة ، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء ، ومما لاشك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله (1).

(1) حزام محمد رضا القزويني : التربية الترويحية ، دار العربية للطباعة ، بغداد ، 1978 ، ص: 20 .

- الأهمية الاقتصادية :

لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية ، وان الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها، لقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15 % في الأسبوع⁽²⁾، فالترويح إذا نتاج الاقتصادي المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه، أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكدين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية⁽¹⁾.

- الأهمية التربوية :

بالرغم من ان الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على ان هناك فوائد تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي :

- **تعلم مهارات وسلوك جديدين :** هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الرياضية على سبيل المثال مداعبة الكرة كنشاط ترويحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا .
- **تقوية الذاكرة :** هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويحي يكون لها اثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ألعاب تمثيلية فان حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي ترداد أثناء الإلقاء تجد مكان في « مخازن » المخ ويتم استرجاع المعلومة من « مخازنها » في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية .

(2) محمد نجيب توفيق : الخدمات العمالية بين التطبيق والتشريع ، مكتبة القاهرة الحديثة ، الطبعة الأولى ، 1967 ، ص 560 .

¹ R . sue : Le loisir : O P . cit , P : 49 – 50 .

• **تعلم حقائق المعلومات :** هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص الى التمكن منها، مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، وإذا اشتمل البرنامج الترويحي رحلة بالطريق الصحراوي من القاهرة الى الإسكندرية فان المعلومة تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة .

• **اكتساب القيم :** ان اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيمة السياسية (2).

• الأهمية العلاجية :

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية، أن الرياضة الترويحية يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح : (تلفزيون، موسيقى، سينمان رياضة، سياحة) شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع .

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى ممارسة الرياضة و البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية (1).

- . النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف :

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا انه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة، خاصة تلك التي قدمها سيجموند فرويد Seg Mund Freud وجان بياجيه Gean Piaget وكارول جروس Karl Gros هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها :

(2) حزام محمد رضا القزويني : التربية الترويحية . مرجع سابق . ص : 31 - 32 .

(1) A . Domart & al : **Nouveau Larousse Médical** , Librairie Larousse , Paris , 1986 , P : 589 .

. نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر):

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة، وخاصة للأطفال، تختزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة، ومع هذا فان لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل الى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة⁽²⁾، ومن جهة ثانية ان اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن تأثيراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافقة مع البيئة التي يعيش فيها⁽³⁾.

- نظرية الإعداد للحياة :

يرى كارل جروس "Karl Gros" الذي نادى بهذه النظرية بان اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين، وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على انه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنيت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة . وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة ، أما في المجتمعات الصناعية يقول رايت ميلز " R . Mills "يعوض الترويج للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله، فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية، كما انه يشجع على ممارسة الهوايات المختلفة الرياضية، الفنية أو العلمية ويجد الهاوي من ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضم نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي .

⁽²⁾ محمد عادل خطاب : النشاط الترويجي وبرامجه ، ملتزم الطبع والنشر ، مكتبة القاهرة الحديثة ، ص: 56 – 57 .

⁽³⁾ Serae moyenca : **Sociologie et action sociale** , Editions labor , Bruxelles , 1982 , P : 163 .

- نظرية الإعادة والتخليص :

يرى ستانلي هول " Stanley Hool " الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال اللعب من جيل إلى آخر منذ اقدم العصور ، من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس ويبرر ذلك بان الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، اذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة القردية من مراحل تطور الإنسان (1).

- نظرية الترويح :

يؤكد "جتسي مونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة ، والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ..... الخ ، كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العامل النفسي، لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة ومزعجاتها (2).

(1) د/ كمال درويش ، أمين الخولي : أصول الترويح وأوقات الفراغ ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1990 ، ص : 227 .

(2) F . Balle & al : **Ecyclopédie de la sociologie** , Librairie Larousse , Paris , 1975 , P : 221 .

- نظرية الاستجمام :

تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام الفضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الاستجمام واللعب لتحقيق ذلك، هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل : الصيد والسباحة والمعسكرات، ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجماما يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة .

- نظرية الغريزة :

تفيد هذه النظرية بان البشر اتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف وتتصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعية خلال مراحل نموه ، فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه .

النشاط البدني المكيف و الشخص في حالة إعاقة:

الإعاقة و النشاط البدني:

في الماضي القريب كلمتان كانتا لهما فرص ضئيلة للتعايش و لحسن الحظ تخطت الآن العراقيل و الإيديولوجيات و أصبحوا كل الأشخاص في حالة إعاقة و ذوي الصعوبات، من الممكن أن يحصلوا على الفوائد و الإيجابيات المتعلقة بخصوصيات النشاط البدني و التي كانت حkra على الأشخاص العاديين،تمكنوا من إثبات بجدارة و عزم على جعل الرياضة في متناولهم ولقد تكيفت مع مطالبهم الخاصة و الطبيعية، نتائج من المستوى العالمي و الجهوي (ألعاب شبه أولمبية و قارية و بطولات) أثبت لنا جميعا على مدا الكفاءات العالية التي يتمتعون بها لتجاوز الصعوبات و الإعاقة و الحصول على نتائج مذهلة ولقد كانت غير متوقعة عند الغالبية من الناس، ومن

الممكن أن يرفع النشاط البدني المكيف التحدي لتفضيل الدمج بالنسبة لكل الأشخاص المعوقين أو ذوي الصعوبات للتكيف و التعلم في ممارسة نشاطاتهم المختلفة. -الظروف الحالية:

لم تلبى المنظومات التربوية و الاجتماعية، التوقعات المتعلقة بالفئة المعنية من معاقين حركيا و حسيا و ذهنيا، الخ. الإصلاحات التربوية الحالية (وزارة التربية الوطنية) لم تأخذ بعين الاعتبار المطالب الخاصة للأشخاص في حالة إعاقة و ذوي الصعوبات لتسهيل الدمج المشاركة في الحياة المدرسية والمهنية و الاجتماعية.

الصعوبات التي تتعرض تعميم النشاط البدني المكيف راجعة لعدة أسباب و أهمها:

1. القصور الحركي الدماغي بمستوياته المختلفة.
 2. الإعاقة البصرية بمستوياتها المختلفة.
 3. الأوتيسية أو الذهانية أو الانطوائية (التوحيدي).
 4. التخلف الذهني بمستوياته المختلفة.
 5. الصعوبات الاجتماعية (الحدث، المسعف، المسجون)
 6. الإعاقة السمعية أو الكلامية أو اللغوية بمستوياتها المختلفة.
 7. الاضطرابات السلوكية والانفعالية.
 8. صعوبات التعلم الأكاديمية والإنمائية(التأخر الدراسي وبطء التعلم)
 9. الحالات الصحية الخاصة (الأمراض المزمنة).
 10. العطاء و الموهبة أو الإبداعي المتفوق.
 11. الإدمان (المخدرات و التدخين و الكحول)
 12. الإعاقة المتعلقة بالوزن أو السمنة.
 13. الشيوخوخة.
 14. حالات أخرى (المرأة الحامل)
- النشاط البدني المكيف و التكفل الحقيقي:

الركود الذي يسود هذا النشاط يدفعنا للتساؤل عن ما هو السبب أو العائق الذي يجعلها غير مبرمجة في أغلب المؤسسات المتخصصة و هذا رغم القوانين و الإطارات التربوية التي حصلت على معرفة كافية في هذا المجال منذ سنوات عديدة كنشاط تربوي يدرس كباقي النشاطات الأخرى.

النشاطات البدنية رهينة التصرفات من بعض المعنيين في القطاع الاجتماعي رهينة حسب رغبة و أذواق المدير أو المربي إذا كان رياضي أو ضد الرياضة.

-لم يعطى للنشاط البدني المكيف المكانة اللائقة و الصحيحة ضمن المشاريع التكفلية بالمؤسسات المتخصصة رغم الدور الإيجابي و المهم في تربية و تكوين و ترقية كل هؤلاء الأشخاص و هو بمثابة مطلب و حق شرعي لا بد من توفيره لكل الأشخاص المعنيين بهذا النشاط لخدمتهم و مساعدتهم الطبيعية و القانونية. الخدمات ذات طابع تربوي، اجتماعي و صحي تسمح للأشخاص المعوقين و ذوي الصعوبات أن يعبروا و تكون لهم مكانة حقيقية ضمن مجتمعنا ليشاركوا و يساهموا في التنمية الوطنية الشاملة.

المؤسسة و الأولياء والمربين و الأخصائيين و الجمعيات الذين يراهنون كلهم على الدمج ، أن يعملوا سويا لتوفير كل الفرص و تعبئة كل الطاقات الحسنة لخدمة هاته الشريحة من الأشخاص، إذا توفرت الإرادة الكافية من كل الجهات و بالأخص من طرف كل الإطارات المسئولة و المعنية، بالتفكير في وضع برنامجا مناسبا و مكيفا في النشاطات البدنية المكيفة و بالمساعدة النشيطة للفريق المتعدد التخصصات. يوفر لا محالة إلى كل الأشخاص المعنيين مجموعة من الخدمات المؤهلة و المناسبة لتسهيل عليهم الحياة و من هنا تكون بداية نهاية الإقصاء و التهميش و هذا بدءا من الحياة المؤسساتية.

الشخص في حالة إعاقة:

كل فرد يحتاج طوال حياته أو خلال فترة من حياته إلى خدمات خاصة لكي ينمو يتعلم و يتدرب حتى يتوافق مع متطلبات الحياة اليومية أو الوظيفية أو المهنية، و يشارك كذلك في عمليات التنمية الاجتماعية والاقتصادية، بقدر ما يملك من طاقاته كشخص وكمواطن.

هو كل شخص تتطلب تطورات نموه ، أو إمكانات تعليمه، عناية خاصة بالإضافة إلى العادية. تتعدى إمكانات المؤسسة العادية للطفل في الظروف العادية ، لفترة قد تطول، أو تقصر على حسب الحاجة ثم بعدها يسهل له الدمج التدريجي في المدرسة أو المؤسسة المهنية، هو الشخص "الذي يعاني من صعوبة" تقدم له تربية "خاصة" هو شخص ينحرف انحرافا ملحوظا عما يعتبره "عاديا" ويتطلب تعديلات رئيسية في المتطلبات التربوية والمدرسية وينتمي الفرد ذو الحاجات الخاصة إلى فئة أو أكثر من الفئات التالية:

- القصور الحركي الدماغي بمستوياته المختلفة .
 - الإعاقة البصرية بمستوياتها المختلفة.
 - الأوتيسية أو الذهانية أو التوحدي
 - التخلف الذهني بمستوياته المختلفة
 - الصعوبات الاجتماعية(الحدث، المسعف، المسجون)
 - الإعاقة السمعية أو الكلامية أو اللغوية بمستوياتها المختلفة
 - الاضطرابات السلوكية والانفعالية
 - صعوبات التعلم الأكاديمية والإنمائية(التأخر الدراسي وبطء التعلم)
 - الحالات الصحية الخاصة(الأمراض المزمن)
 - العطاء و الموهبة أو الإبداعي المتفوق
 - الإدمان(المخدرات و التدخين و الكحول)
 - الإعاقة المتعلقة بالوزن أو السمنة
 - الشيخوخة.
 - حالات أخرى (الحامل)
- النشاط البدني المكيف و التكفل الحقيقي:
- النشاط البدني المكيف ضروري و مهم لكل الأشخاص المعوقين و ذوي الصعوبات ، كوسيلة بيداغوجية نشيطة تلعب دورا كبيرا في التكفل الحقيقي و الدمج الاجتماعي و تتدخل في ثلاثة محاور أساسية هي:

- المحور التربوي: التنمية البدنية القاعدية (تنمية فيزيولوجية و حركية و حسية وعقلية، سيكولوجية، الخ).

- المحور الاجتماعي: الدمج الاجتماعي (الاستقلالية و تنمية علائقية و التكيف ، الخ.)

- المحور الصحي: اكتساب العامل الصحي (تعزيز المناعة من الأمراض المزمنة و من الانحرافات، الخ)تطغى الوقاية على الطابع العلاجي (النشاط البدني المكيف: يساهم في الجانب العلاجي فقط).

الأهداف العامة: تهدف النشاطات البدنية المكيفة عن طريق خصوصياتها إلى مساعدة و مرافقة كل الأشخاص المعوقين علي إبراز كفاءتهم و قدراتهم البدنية و النفسية والحركية و الحسية لكي تنمي و تستغل عن طريق النشاطات التعبيرية الحركية، عن طريق النشاطات البدنية الترفيهية أو عن طريق النشاطات الرياضية،برمجتها و إدماجها في برنامج التكفل بالمؤسسة المتخصصة، ستأخذ مكانتها الحقيقية و الطبيعية و تصبح من أهم النشاطات التربوية الحيوية المفيدة للأشخاص المعنيين، ليثبتوا وجودهم ضمن الجماعة و المجتمع. أهم الغايات التي نطمح جميعا لتحقيقها:

- 1.التعبير الكلي و إثبات الوجود و الخروج من الانطواء.
- 2.تنمية الوظائف الفيزيولوجية لتعزيز العامل الصحي.
- 3.تنمية الوظائف الحركية للتحكم في الجسم و التخفيف من الاضطرابات.
- 4.تنمية السيكولوجية و الذهنية لتعزيز الشخصية و الثقة في النفس و الاستقرار الشامل.
- 5.تنمية الاستقلالية للتكفل بالذات.
- 6.التنمية العلائقية و المجتمعية.
- 7.ديناميكية سيرورة الدمج.

استعمال النشاط البدني المكيف كوسيلة تربوية آتية من الممكن أن تسمح بتنمية وسائل أخرى للتواصل، أي التواصل الجسدي بالإضافة إلى الأصناف الأخرى للاتصال المعروفة. كفايات التواصل:

يمرر الإنسان معلومات كثيرة و متنوعة بواسطة كل الجسم و ليس فقط عن طريق الحبال الصوتية، إن الجسم كوسيلة للتعبير و التواصل لذا كل شخص.استيعاب و فهم هذه الحقيقة الأساسية ستسمح للخروج نحو مجتمع تواصللي لكن هذا الوعي لابد أن يمر بتغيير النظرة الموجهة إلى الآخرين و كذا بمعرفة جيدة لوظيفة الجسم و التحكم فيه، يتدخل المنشط لتنمية أو توظيف كفاءات أخرى للتواصل خاصة مع الأشخاص المعوقين و ذوي الصعوبات و هذا لتخفيف من إشكاليات التواصل معهم و بإمكانه أن يوصل المعلومات الكاملة و بإخلاص و احترافية أثناء الفعل التربوي، يخاطب المربي الشخص ككل أي "بشموليته"، إننا نخاطب الإنسان الذي يعيش إعاقة ما وسط محيطه الاجتماعي و ليس قاصراً، كما ان المنشط أو المربي الذي تعترضه مشكلة التواصل مع أي شخص، لابد أن يستعمل أو يستجد بوسائل أخرى كالتواصل الجسدي (كل التمارين البدنية) بالإضافة إلى التخطيط أو الألوان، الخ. و هذا للتخفيف من المشكلة. يجب على المربي أن يخطى الخطوة الأولى و يقطع النصف المسافة نحو الشخص المعني، حيث يضع نفسه تلقائياً في الجانب البدني و الذي يشكل بالطبع الدعم المفضل في التواصل مع الشخص المستفيد. التدخل الفعلي للمربي سيسمح له بتعزيز عملية التكفل و النجاح السريع في التقرب من المعني.

دور النشاط البدني المكيف في التنمية البدنية "الشاملة":

يلعب النشاط البدني المكيف دوراً أساسياً في التنمية البدنية الشاملة لدى الأشخاص المعوقين. من المهم أن نفرق بين النشاط البدني و الذي يعبر على ممارسة أنواع كثيرة من التمارين البدنية و المتعلقة مباشرة بمستوى اللياقة البدنية للشخص الممارس (عمل قاعدي) و الرياضة 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 (الملحق) لممارسة النشاط البدني و التي تستجيب للحاجيات الحقيقية للمستفيد ليجد في الأخير نفس الفوائد لذا الشخص العادي رغم الصعوبات التي يعيشها،و يهدف النشاط البدني المكيف إلى تحقيق غاية على المدى القريب و هي، التحضير البدني (اكتساب القاعدة البنية) باستعمال القدرات البدنية و هي قدرات فردية (قاعدة بدنية طبيعية) و التي تعتبر عن طريق الممارسة البدنية،مع اكتساب هاته القدرات البدنية هو بمثابة الحصول على مؤهلات و كفاءات حركية و التحكم في مجمل المميزات الفيزيولوجية (العضوية) و البيوميكانيكية (الحركية الحيوية) و البيوطاقوية (الطاقوية الحيوية) و السيكولوجية (النفسانية) و التي تسمح باستغلالها لبناء حركية مهيكلة و تنمية قدرة التعبير الشامل.

ثلاثة أصناف من القدرات البدنية:

1. القدرات الفيزيولوجية كالتحمل و المقاومة.

2. قدرات البراعة كالتنسيق و المرونة و المهارة و التوازن و الرشاقة.

3. قدرات التمكين كالقوة و السرعة.

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

-إجراءات التنمية للقدرات البدنية هي تختلف بحدة حسب الأشخاص المعنيون، إلى الشباب المبتدئ أو إلى المدرب.

-أثناء مرحلة التدريب أو التدريس (من 01 إلى 02 سنة)، تنمية قدرة واحدة تسمح بالتحسين التدريجي لمجمل القدرات البدنية الأخرى و بعد هذه المرحلة تصبح التنمية للقدرات البدنية فردية أو مشخصة، أي بمعنى آخر، بقدرة بدنية واحدة تنمي الأخرى لكل صنف منها و نأخذ في نفس الوقت بعين الاعتبار التوازن البدني الشامل (لا تنمي قدرة بدنية على حساب أخرى).

حاجة الإنسان إلى الترويح :

للإنسان حاجة فطرية إلى الترويح، و قد أشار النويري (ب.ت، ص1) إلى أن "النفس لا تستطيع ملازمة الأعمال، بل ترتاح إلى تنقل الأحوال، فإذا عاهدتها بالنوادر في بعض الأحيان

و لاطفتها بالفكاهات في أحد الأزمات، عادت إلى العمل الجد نشطة جديدة"، و يشير التوحيدي (ب. ت، ص 27) إلى أن "النفس تمل البدن يكل، و كما أن البدن إذا كل طلب الراحة، كذلك النفس إذا ملت طلبت الروح".

و يؤكد الغزالي (ب. ت، ص 284) على أهمية الترويح من خلال إشارته إلى أن "اللهو مروح للقلب، و مخفف عنه أعباء الفكر و القلوب إذا أكرهت عميت، و ترويحها إعانة لها على الجد، و اللهو دواء من داء الإعياء و الملل"،

ثانياً: مجالات الترويح :

اجتهد الباحثون في تصنيف النشاط الترويحي إلى مجالات عديدة، فهناك من قسمه بناء على درجة مشاركة الفرد و تفاعله على النحو الآتي (ابراهيم، 1961، ص5)

أ) الاشتراك الابتكاري :

وهو الذي يعمل فيه المشترك على الابتكار عن طريق اندماجه التام في نوع النشاط الممارس، مثل: العالم، و المبتكر، و مثل: اللاعب الذي يعشق لعبته و يندمج فيها.

-الاشتراك الإيجابي :

وهو ذلك النوع من الاشتراك في أوجه النشاط، التي تسهم في تنمية الفرد جسمانياً، أو عقلياً، أو نفسياً، مثل: الرسم، أو لعب الشطرنج، أو الأنشطة الرياضية، أو العزف على الآلات الموسيقية.

-الاشتراك السلبي :

وهو ذلك الاشتراك الذي يكون فيه اندماج الفرد معدوماً و استمتاعه ليس بالقدر الذي يهزه عاطفياً، مثل: الذهاب إلى السينما، أو مشاهدة التلفاز، أو ارتياد دور اللهو، ومن خلال التقسيم السابق، يبدو أنه من الصعب التفريق بين نوعين من الترويح الابتكاري والايجابي، فالاشتراك الابتكاري هو اشتراك ايجابي بالطبع. كما أن الاشتراك الايجابي لا يخلو من الابتكار، كالرسم، أو العزف على الآلات الموسيقية، ثم إن افتراض ضعف مستوى الاندماج في مشاهدة التلفاز، أو السينما ، لا سيما في عصرنا الحالي، حيث الإثارة العاطفية بدرجة كبيرة، يبدو غير مقنع. ولقد قسمت الأنشطة الترويحية طبقاً لأهدافها، و أنواعها، إلى المجالات التالية: (خطاب، 1990، ص ص 66- 79).

- الترويح الثقافي :

يشتمل على قراءة القصص، والروايات، والصحف، والمجلات، والكتابة كإصدار نشرة، وحلقات البحث، والمناظرات، وألعاب الذكاء، ومسابقات الكلمات المتقاطعة.

(ب) الترويح الفني :

ومن الأنشطة التي تمنح الفرد الإحساس بالجمال، والإبداع، والتذوق الفني، وتعمل على إكسابها القدرات، والمهارات الفنية، وتنمي لديه المعلومات، ومن ذلك جمع الطوابع، والتصوير والرسم والزخرفة اليدوية والغناء والتمثيل.

(ج) الترويح الاجتماعي :

ويسهم هذا النوع من الترويح، في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات، وتوثيق العلاقات والروابط بينهم في جو متميز بالمرح، من خلال أنشطة متنوعة، السهرات أو الأناشيد أو الغناء الجماعي، أو حفلات أعياد الميلاد.

(د) الترويح الخلوي :

ويقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة، وهو يسهم في إشباع ميل الفرد للمغامرة، والبحث عن المعرفة، والتمتع بجمال الطبيعة ومن هذه الأنشطة الرحلات، والترحال، والصيد، والمعسكرات، والتجوال.

(هـ) الترويح الرياضي :

ويعد من الأركان الأساسية، في برامج الترويح، لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى دوره في التنمية الشاملة للشخصية من جميع النواحي البدنية، والعقلية والصحية والاجتماعية، ومن هذه الأنشطة: المشي على الأقدام، والجري، وكرة القدم، والسباحة، والرمي، وكرة الطائرة، وركوب الدراجات، وألعاب القوى، ويتضح لنا مما تقدم أن تصنيف الأنشطة الترويحية، يتصف بالمرونة والتنوع، ويميل الباحث إلى تصنيف خطاب (1990) لكونه شاملاً، وواضحاً، ومنطلقاً من أساس موضوعي لا يفرق فيه بين نشاط ترويحي، وآخر من حيث الأهمية، فالأنشطة الترويحية جميعاً يفترض أن تؤدي وظائف تربية متكاملة، تسهم في بناء شخصية الفرد بطريقة شاملة

ثالثاً: فوائد الترويح : فمن الحقائق الراسخة، أن الشخصية تنمو من خلال النشاط الذي يوفر الظروف ويهيئها لاكتساب قيم وخبرات ومهارات ثقافية إنسانية، وفي الوقت ذاته تخلق عملية تنمية الشخصية الظروف لأنواع أخرى جديدة من النشاط أو المزيد من التنمية لتلك الأنشطة، التي بدورها تدعم نمو الشخصية (درويش والحمامي، 1988، ص 49).

ومما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية التي يمارسها الإنسان، يمكن أن ينتج عنها فوائد جليلة تنعكس على حياة الفرد و المجتمع، و ذلك حالة كونها عملاً موجهاً هادفاً ومنضبطاً بجملة من المبادئ والآداب المحددة، ويمكن إجمال فوائد الترويح من خلال المجالات التالية:

أ) المجال الصحي :

حيث يلعب الترويح - وخاصة الرياضي منه - دوراً هاماً في عملية اكتساب الصحة البدنية، إذ يسهم في تنمية أعضاء الجسم وقياسها بوظائفها على أكمل وجه، ويعمل على إكساب الفرد القدرات، والمهارات الحركية، كالقوة، والسرعة، والتحمل، والمرونة، والرشاقة. كما يكتسب الفرد لياقة بدنية . (خطاب، 1990، ص34)

ب) المجال النفسي :

لعل الاسترخاء من أهم الفوائد النفسية الناتجة عن ممارسة الترويح، لذلك أنه يستبدل مشاعر الإرهاق والتعب والجزع والتوتر بمشاعر البهجة والمتعة والسعادة، والراحة . (درويش و الخولي، 1990، ص174)،ومن خلال الترويح، يمكن إشباع بعض الحاجات الإنسانية لدى الفرد، كالحاجة إلى التقدير، وتحقيق الذات، والحاجة إلى التعبير عنها وتنفيس المشاعر والانفعالات . (العودة، 1994، ص39).

ج) المجال العلمي المعرفي :

حيث تسهم الأنشطة الترويحية في إكساب الفرد معارف ومعلومات في مختلف المجالات الفنية والثقافية (خطاب، 1990، ص139) ،كما تمد الفرد بخبرات عملية كمعلومات تاريخية، وأخرى تتصل بأساليب السفر، وطرق التعامل مع وسائل الاتصال، وإجراءات الفرد . (جلوان و آخرون، 1989، ص23).

د) المجال الفكري :

فللترويج دور فاعل، في تنمية الفكر من خلال تدريب الأفراد على التفكير العلمي السليم، وتدريب الأفراد على المناقشة الواعية المقنعة، وتنمية القدرة على التركيز والانتباه وفهم الآخرين . (عبد الحميد، 1998، ص57) كما يسهم الترويج في إبعاد الخمول، والكسل الفكري (عبد السلام، 1979، ص8).

هـ) المجال الاجتماعي :

إذا كان الإنسان اجتماعياً بطبيعته فإن "الترويج يسهم في تهيئة مناخ يساعد على نمو الروح الاجتماعية، فهو ينشئ الممارس على بغض السخرية والإيذاء والظلم والتعصب للرأي، وغير ذلك

من القيم السلبية. وينمي بدلاً من ذلك قيم الأخوة والتفاهم والألفة، والعدل والتسامح، وغير ذلك من القيم الإيجابية التي تسهم في إكساب الفرد القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين" (عبد الحميد، 1998، ص57)، ومن أهم القيم الاجتماعية التي يساهم الترويج في تعميقها، قيم التعاون والمنافسة الشريفة وتحمل المسؤولية واحترام آراء الآخرين ورعاية مصالحهم والأمانة، والصبر وغيرها من القيم البناءة، (عبد الوهاب، 1979، ص ص50-51)، كما يسهم الترويج في توعية الفرد بآداب وقواعد السلوك الاجتماعي، وتشجيعه على الانخراط في العمل الجماعي على أساليب القيادة واحترام الأنظمة وتحمل المسؤولية. كما يجعله يتقبل معايير مجتمعه ويدرك دوره في المجتمع، مما يساهم في تشكيل رغباته واتجاهات . (عبد الحميد، 1998، ص57)

و) المجال الاقتصادي :

فالعلاقة بين الترويج والاقتصاد أو الإنتاج، تقتض تميزاً واضحاً بين الترويج والعمل، وتجعله أداة للثاني، وبذلك يصبح هدف الترويج مساعدة الفرد على القيام بوظيفته عن كفاية وقدرة وبالتالي زيادة الإنتاج، وقد أظهرت نتائج البحوث الحديثة أن تخفيض عدد ساعات العمل، ومنح العامل يومين عطلة أسبوعياً قد أسهم في زيادة معدل الإنتاج لدرجة ملحوظة . (خطاب، 1990، ص138)، و من ناحية أخرى، فإن الدور الهام الذي يلعبه الترويج في مجال الصحة البدنية، لا بد أن يمتد أثره في المجال الاقتصادي، فكلما ارتفع المستوى الصحي زادت القدرة

على الإنتاج وزاد الإقبال على العمل، فضلاً عما يحققه من وفرة في النفقات العلاجية، ومن تأخير سن التقاعد عن العمل (حافظ وآخرون، 1961، ص 42)، وإذا أمكن استخدام النشاط الترويجي كوسيلة للكشف عن مواهب الفرد وميوله وقدراته كان ذلك دعامة طيبة لعملية التوجيه المهني وبهذه الوسيلة يمكن كل فردٍ إلى ميدان العمل الذي يصلح له والذي يتفق مع مكونات شخصيته، كما أن ما يحققه الترويج من تنفيس عن الانفعالات المكبوتة لا يقتصر على الناحية النفسية فحسب، بل إن آثاره تنعكس على الناحية الاقتصادية، فالمستوى الإنتاجي للعامل الذي يتمتع باستقرار نفسي يفوق بكثير مستوى العامل المثقل نفسه بالهموم، ولذلك أدخل أصحاب الأعمال الترويج في المصانع والمؤسسات واعتبروه عنصراً أساسياً في خدمة الإنتاج (حافظ وآخرون، 1961، ص 41).

(ز) المجال الإبداعي :

ما من شك في أن جمال الطبيعة ومناظرها الخلابة، وجمال الكلمة في الشعر وجمال اللحن وتناسق الحركة والإيقاع وجمال اللوحة واللون وغير ذلك من مواقف تزيد من إحساس الإنسان بالجمال . (السيد، 1993، ص 15)، كما يسهم الترويج في تنمية حواس التذوق السمعي والبصري والفني والأدبي، و بهذا يمهد الطريق لتمكين الفرد من القدرة على الإبداع المتميز من الاختراع والابتكار المتجدد . (السيد، 1993، ص 5)، وللترويج وظيفة شخصية إذ إنه يساعد على إتاحة الفرص لظهور مواهب الأفراد وإبراز ميولهم، ومن ثم يعمل على تنميتها وتوجيهها، لا سيما في المؤسسات التعليمية الرسمية، كما يساعد على الأخذ بيد الموهوبين للنمو في مجالات التفوق والإبداع(عبد الوهاب، 1979، ص 47).

(ح) المجال التعليمي :

فللترويج أثر إيجابي في التعليم، بما يوفر من الاسترخاء لصالح عقل الإنسان ومعارفه، ولهذا فهو يسهل عملية التعلم والاكساب المعرفي وذلك لأن الاسترخاء شرط هام للتعلم الجيد، فالشخص المتوتر لا يكون مستقبلاً، ولا مستجيباً للمثيرات الجيدة، ولذا فالتعليم حينما يمتزج بالضغط والإكراه، فإنه يؤخر الإنسان أكثر مما يدفعه للتقدم، إذ إن التعليم الفعال هو التعليم المشوق . (فينكس، 1982، ص 39).

رابعاً: ضوابط الترويح و آدابه :

إن وقت الفراغ في المجتمعات المتقدمة لا- يعد فقط - وقتاً للترويح والاستجمام، واستعادة القوى، ولكنه أيضاً فترة من الوقت يمكن من خلالها تطوير وتنمية الشخصية بصورة تسهم في إكساب الفرد الخبرات السارة الإيجابية، وفي الوقت نفسه تساعد على نمو شخصيته، وتكسبه العديد من الفوائد الخلقية والصحية والبدنية والفنية . (خطاب، 1990، ص ص 17- 18)

وحتى يكون الترويح تربوياً يحقق النفع الخاص والعام ولا يترتب عليه مفاسد تطغي على المصالح والمنافع، لا بد من مراعاة جملة من الضوابط والآداب التي توجه النشاط الترويحي نحو تحقيق الأهداف المرجوة، والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

أ) الابتعاد عن الألعاب المحرمة :

فهناك مجموعة من الألعاب الترويحية المنهى عنها في الشرع، ومن أبرزها ما يلي:

الألعاب التي تقوم على المخاطرة الشديدة دون ضرورة إليها، مثل: الملاكمة.

الألعاب التي تظهر فيها أجسام النساء، أي ما لا يحل زينته منها أمام الرجال.

الألعاب التي تقوم على السحر الحقيقي، فهي من السبع الموبقات .

الألعاب التي تعرض الحيوانات و الطيور للإيذاء، مثل: صراع الديوك، والكباش.

الألعاب التي تقوم على الحظ وحده، مثل: لعبة النرد.

الألعاب التي يدخل فيها الميسر، فهي رجس من عمل الشيطان.

الألعاب التي فيها استخفاف بكرامة الإنسان أو السخرية منه. (القرضاوي، 1993، ص 319)

الترويح في الميدان الرياضي:

1 - مفهوم الترويح:

مصطلح الترويح Recreation يعني إعادة الحالة الطبيعية إذ أن المقطع الأول من المصطلح Re يعني إعادة بينما الباقي يعني الحالة الطبيعية ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الانتعاش كحصائل لممارسة أنشطته. ويرى كل من رومني وناش ودي جرازيا على التوالي إلى أن الترويح هو " نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وسلوك وطريقة لتفهم الحياة. وهو بعض الأوجه من النشاط التي تجلب السعادة للفرد ، وتتيح له فرصة التعبير عن

الذات ، وتتفق مع دوافع الفرد وتتوافر فيها حرية الاختيار ، وبأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته" (1)، ويرى كراوس Kraus " أن الترويح هو اوجه النشاط والخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ ، والتي يتم اختيارها وفقا لأرادة الفرد لغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته، واكتسابه للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية" (2)، والترويح عند تهاني عبد السلام هو التعبير العاطفي الانفعالي وليس فقط نشاط يؤدي في وقت الفراغ فهو رد فعل شخصي ونفسي باتجاه نشاط معين ، وأكثر من ذلك فهو اتجاه وطريقة حياة ويتمثل في المهارات العديدة التي تعطي للحياة طعما (3).

2- الترويح العلاجي:

نتيجة تطور الحياة في المجتمعات أصبح من الصعب على الإنسان أن يسلك سبله دون أن تعترض المشكلات حياته، من خلال العوامل الآتية: الضوضاء ، تلوث البيئة، أمراض الدورة الدموية ، القلق ، الاكتئاب النفسي ، التوتر العصبي، التغذية الصناعية... الخ. وتشير الجمعية

الأميركية للصحة والتربية البدنية والترويح [AAHPE] إلى إسهامات الترويح في حياة المجتمعات الإنسانية في النقاط التالية (1):

* تطوير الصحة البدنية والصحة الانفعالية والصحة العقلية للفرد.

* التحرر من التوتر العصبي والضغط المصاحبة للحياة الإنسانية.

* توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار.

* دعم وتنمية القيم التربوية.

* تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.

إن نتائج الدراسات العلمية التي قام بها عدد كبير من العلماء * أوضحت أن ممارسة النشاط الرياضي أو الهوايات أو الموسيقى تسهم في خفض مستوى القلق وحدة الاكتئاب النفسي، وكذلك تأكيد المفهوم الإيجابي للذات ،وقد أكد العلماء إلى أن الملل والقلق والاكتئاب النفسي ، والصراعات النفسية ، والإحباط النفسي تعد من أمراض العصر المرتبطة بالاضطرابات البدنية والعقلية والنفسية وأن هذه الأمراض قد تنتج عن كبت الرغبة في إشباع بعض الميول

والاتجاهات (2)، وكذلك تشير العديد من الدراسات العلمية إلى إن للترويح دور هام في الوقاية من العديد من أمراض العصر، كأمراض القلب والأوعية الدموية والتي منها ضغط الدم، السكر، الجلطة الدموية، وذلك إلى جانب البدانة والآلام المفاصل والظهر، وكذلك أوجه نشاطات الترويح وبخاصة الترويح الرياضي دور هام في علاج تلك الأمراض، ولذلك فإن الترويح العلاجي يعد وسيلة من وسائل العلاج الهامة لذوي الاضطرابات البدنية والنفسية والعقلية والعصبية والمرضى بوجه عام ، وذلك للتأثير الإيجابي لمجالات الترويح على الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية لممارستها، حتى اصبح الترويح العلاجي جزءاً أساسياً في برامج علاج العديد من المستشفيات والعيادات الطبية (1)، ويؤكد عدد من العلماء، إلى أن الترويح العلاجي يهدف إلى تقديم المساعدة لعلاج المرضى و تأهيلهم بالأضافة إلى تعديل سلوكهم و تكيفهم مع مجتمعهم(2)، كما أن البرنامج الترويحي النموذجي يهدف إلى استعادة المرضى إلى لياقتهم البدنية والإسهام في الارتقاء بقدراتهم العقلية ونمو قدراتهم الإبداعية وكذلك مساعدتهم في التعبير الذاتي ونموهم الشخصي إلا أنه يجب

أن تتماشى أوجه نشاطات الترويح العلاجي للمريض بوجه عام مع العديد من المتغيرات التي من أهمها :

-عمر المريض.

-نوع وطبيعة المرض أو الإصابة.

- الحالة البدنية والنفسية للمريض.

- القدرات التي مازال يتم يحتفظ بها.

- احتياجات وتطلعات المريض.

- النظرة الشخصية إلى الذات.

- الميول والاتجاهات نحو الانشطة وقت الفراغ أو الترويح.

- التقارير الطبية ومدى التقدم في العلاج.

3 - جوانب الترويح العلاجي.

واشتملت جوانب الترويح العلاجي على ما يلي:

الجوانب الرياضية وتشمل :

- أ- المهارات الأساسية: مثل المشي والجري والقفز والوثب والرمي.
- ب- المناشط الإيقاعية: مثل الرقص والحركات المصاحبة للموسيقى.
- ج- الألعاب المائية: مثل اليخوت والمراكب الشراعية والنزهات البخارية والعاب الماء.
- د- الألعاب الصغيرة.

أما الجوانب الأخرى فكانت:

جوانب الهواء الطلق وتشمل:

- أ- النزهات البحرية. د- صيد الأسماك.
 - ب- ركوب الدراجات . ه- العاب الكرة.
 - ج- الرحلات الخلية . و- التجول والترحال والسفريات الجماعية.
- الجوانب الأدبية والفنية وتشمل:

أ- المخيمات.

ب- تنسيق الحدائق.

الجوانب الاجتماعية وتشمل:

- أ- الحفلات الاجتماعية. ه- الولائم والمآدب.
 - ب- حفلات الشاي. و- الرقص الجماعي.
 - ج- العزف الجماعي للموسيقى. ي- النزهات والرحلات الكشفية الجماعية.
 - د- الألعاب والرياضات الجماعية. ز- العاب المائدة كالشطرنج.
- 4- أهداف الجوانب الرياضية في الترويح العلاجي.

هناك دور هام تؤديه الجوانب البدنية في مجال الترويح العلاجي نحو المرضى لتحقيق أهم الأهداف التالية:

- تحقيق الاسترخاء الجسدي والنفسي للفرد الذي يعاني من حالة القلق النفسي والمساهمة في تحقيق التوازن النفسي له.

- الإسهام في تقبل المريض لمرضه ، وكذلك تقبله لذاته وتقبله للآخرين والمجتمع مما يؤدي إلى اندماجه في الجماعة والمجتمع ، ثم أزيد قدرته على التفاعل الاجتماعي التعاوني.
- إشباع الدافع للإنجاز واثبات الذات من خلال نجاح المريض في الاندماج مع أقرانه من غير المرضى ومشاركتهم اللعب مما يسهم في تنمية مفهوم الذات لديه.
- تنمية المهارات الحركية الأساسية مثل المشي والجري والحبل والوثب والقفز والرمي والشد واللقف والركل .
- تنمية المهارات الأساسية للألعاب المختلفة مثل التمرير والاستقبال والتصويب والمحاورة وبقية المهارات في الألعاب الأخرى، وتشير عايدة عبد العزيز 1991 إلى أهداف أخرى للجوانب البدنية في الترويح العلاجي وهي:
- رفع الروح المعنوية للمريض من خلال نجاحه في مشاركات الجوانب البدنية أو المنافسات الرياضية الأمر الذي يؤدي إلى زيادة ثقته بنفسه.
- رفع مستوى الكفاءة البدنية وتطوير الصحة من خلال التأثير الإيجابي للأنشطة البدنية على وظائف أجهزة الجسم المختلفة.
- تنمية القدرات الحركية وتحقيق الانسيابية في الأداء الحركي الذي يزيد من إقبال المريض على ممارسة البرامج البدنية والمشاركة في المنافسات الرياضية.
- و يشير كمال درويش وأمين الخولي إلى نماذج أخرى من أهداف الجوانب البدنية في الترويح العلاجي المتمثلة ب:
- زيادة القوة العضلية،ومرونة المفاصل، وتنمية التوافق العضلي العصبي مما يقلل من الآلام العضلية والمفاصل.
- تنمية القدرات العقلية وتطوير الإدراك الحس الحركي لدى المريض على وفق طبيعة المرض أو الإصابة.
- إشباع الدافع للمنافسة والتفوق على الذات واستثمار أوقات الفراغ في الترويح عن الذات وإشباع الدافع للمغامرة، وبوجه عام أن ممارسة أوجه النشاط البدني الترويحية تسهم في الوقاية من أكثر أمراض العصر كأمراض القلب والأوعية الدموية والبدانة والآلام المفاصل والظهر

والسكر وكذلك في علاج تلك الأمراض، وإن تميز الترويح العلاجي باستخدامه لوسائل اللعب المتنوعة يوفر للمصابين بالأمراض المختلفة ما يحقق رغباتهم ، ويكون لهم منفذاً يعبرون فيه عن مشاكلهم وعن مشاعرهم العميقة وإحساسهم العدائي المكبوت الذي يخرج على شكل تصرف عدائي ، إذ يتناسب مع جميع الأعمار ، ويستخدم كعلاج مكمل بالإضافة إلى ذلك الوسائل الأخرى المتوفرة للعلاج ، للتقدم بالحالة العامة للفرد وتنمية مهاراته الاجتماعية كلما تقدم العلاج 5- خصائص الترويح العلاجي:

أشارت تهاني عبد السلام إلى أن الترويح العلاجي ليس ترفيه أو اشتراك في المباريات أو حفلة سمر فقط بل هو فرصة لنمو الشخص من الناحية البدنية ، والصحية ، والشخصية ، وعادة ما يحتوي على نشاط من نوع ما يتنوع من نشاط عنيف كما في الفنون القتالية إلى نشاط قليل المجهود كالاستماع إلى الموسيقى ، وسواء كان النشاط الترويحي بدني أو عقلي أو عاطفي حتى إذا لم يكن ملحوظاً ، وعلى ذلك يحوي الترويح العلاجي حركة من نوع ما، الترويح العلاجي متعة في أشكاله وليس له حدود ، كما يذكر كمال درويش بأن الترويح العلاجي يختلف باختلاف الرغبات والهوايات لدى الأفراد بل ويختلف أيضاً عند الفرد نفسه من وقت إلى آخر ، فالترويحي العلاجي عند فرد ما يمكن أن يكون عملاً لدى الآخر ، فمثلاً نجد أن الصيد مهنة لبعض الأفراد وما هو إلا علاج يؤديه أفراد آخرون يجلب لهما الإحساس بالسعادة والصحة، وهناك أمثلة يصعب حصرها في هذا المجال، ويبين كمال درويش خصائص الترويح العلاجي بما يأتي:

-يعتمد الترويح العلاجي أساساً على دافع لتأديته فإذا كان الدافع هو الراحة والسعادة الشخصية فيعد هذا علاج نفسي ترويحي.

-يتم الترويح العلاجي أثناء وقت الفراغ.

-يتوفر فيه عامل الحرية الشخصية في الاختيار، فهو علاج من أهم خصائصه حرية اختيار نوعيته.

- الترويح العلاجي نشاط يؤديه كل فرد مريض يبحث عن استعادة صحته بصورة كاملة ومثالية ويعود عليه بشعور السعادة والغبطة فهو علاج لا يختص بجنس معين أو لون أو ديانة معينة... الخ

خلاصة عامة : كنا تناولنا في هذا المقياس هذا أداة فعالة لتحليل مفهوم النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالمعاقين ، وقد أجرينا محاولة لشرح النشاط البدني الرياضي المكيف من كافة جوانبه وإظهار الدراسات التربوية والسوسولوجية حوله وما ساهمت هذه الدراسات في مضمار فهم ماهيته ،وما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا إليه أن النشاط البدني والرياضي الموجهة للمعاقين مستمد من النشاط البدني والرياضي الذي يمارسه الأفراد العاديين لكنه يكيف حسب نوع ودرجة الإعاقة وطبيعة الفرد المعاق من حيث القوانين والوسائل المستعملة ، ويعد هذه النشاط الرياضي حديث النشأة مقارنة بالنشاط الرياضي عند العاديين وله جوانب عديدة تعود بالفائدة على الأفراد، فهو يعتبر وسيلة تربوية وعلاجية ووقائية إذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة ، إذ يسهم في تكوين شخصية الأفراد من جميع الجوانب ، الجانب الصحي ، الجانب النفسي ، الجانب الخلقى والاجتماعي ، وبالتالي تكوين شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الاجتماعي والاستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة . خاصة للأطفال المعاقين والذين تضيق دائرة نشاطهم بسبب مرض أو عجز جسمي أو عقلي ، وقد أوضح العلماء أن الهدف الأساسي الذي يجب تحقيقه للمعوقين هو تعليمهم الاشتراك بفعالية في نشاطات الرياضة والترويح من خلال برنامج تربوي يشجع على ممارسة كل ألوان النشاط البدني الرياضي واستغلال أوقات الفراغ والذي يجني من خلاله المعوقون ، فوائد جسمية ، اجتماعية ، تربوية ، نفسية ومعرفية .

كما أن للنشاط الرياضي تأثير ايجابي على اندماج وإعادة تأهيل المعاق وتقبله في المجتمع من خلال تحسيس الجمهور بان المعاق يستطيع ممارسة النشاط الرياضي بمزات الرياضي العادي من الدقة والتركيز والتحكم في النفس ، و بمتعة واندفاع كبيرين دون إي عقدة ، وانه بواسطة الإرادة والرغبة والتدريب المستمر يستطيع المعاقين تحقيق نتائج مذهلة في مختلف الاختصاصات تجلب الفرح والسرور والسعادة للآخرين

. المصادر والمراجع:

باللغة العربية :

- 1- حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات 1998، التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي ، ، القاهرة ، ط 1 .
- 2- محمد عادل خطاب ،كمال الدين زكي ،1965 التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ،دار النهضة العربية ، ، القاهرة ط 1 .
- 3- جيبيا سرفان " 1983 (النشاطات البدنية والاعاقة)، رشيد بوقراع 2016 ،موقع الكتروني .الجزائر .
- 4- فضيل دليو وآخرون ،1999 ، الأسس العلمية في العلوم الاجتماعية ، منشورات جامعة قسنطينة ،
- 5- محمد صبحي حسنين،1987 ،طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، .
- 6- حابس الهوامله،2003 ،سيكولوجية الأطفال غير العاديين (الاعاقة الحركية)،الدار الاهلية للنشر والتوزيع عمان .
- 7- رونالدو كولارسو/ كولين أورورك ،2005، تعليم ذوي الاحتياجات الخاصة كتاب لكل معلم .
- 8- خير شواهين ، سحر غريقات ،محمد خالد الزغبى ،2008، خبرات علمية ومهارات عملية في تربية ذوي الاحتياجات الخاصة ، مصر، ط1

- باللغة الاجنبية :

- 9- A.stor,1993,U.C.L:ET Outer activité physique et sportives adaptées pour personnes handicapées mental prient marketing sprl , Belgique .
- 10- JOURNAL OFFICIEL DE LA RÉPUBLIQUE FRANÇAISE,2014
- 11-International Federation Of Adapted Physical Activity (IFAPA) ,1973.
- 12-Vladimir Platonov ,2006, Physical Education and Sport Kyiv, Ukraine.