

الفصل الخامس

الترويح والنشاط الرياضي

المحتويات

- مقدمة
- خصائص النشاط الترويحي . . .
- فوائد الترويح اهمية . . .
- دور الترويح للمعاقين . . .
- نظريات اللعب . . .
- نظرية الطاقة الزائدة (سبنسر وشيلر)
- نظرية الأعداد للعمل أو الغريزة
- نظرية الاستجمام (لازاروس)
- ألعاب بدون لعب . . .
- أهداف اللعب فوائده . (بدنية - نفسية - اجتماعية)
- التطور التاريخي للترويح . . .
- البرامج الرياضية للمعاقين . . .
- اعتبارات البرامج الرياضية للمعاقين . . .
- تصميم برنامج ترويحي للمعاقين ذهنيا . . .
- الخصائص السلوكية العامة المميزة للمعاقين ذهنيا . . .
- بعض النقاط التي يجب مراعاتها عند تصميم البرنامج الترويحي للمعاقين ذهنيا . . .
- بعض النقاط التي يجب مراعاتها قبل تنفيذ البرنامج الترويحي للمعاقين ذهنيا . . .
- ما يجب مراعاته إثناء تنفيذ البرنامج الترويحي مع المعاقين ذهنيا . . .
- أنواع الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ . . .
- ١ . ترويح ثقافي
- ٢ . ترويح فني

٣. ترويح اجتماعي
٤. الترويح الخلوي
٥. الترويح الرياضي
٦. الترويح العلاجي
٧. الأنشطة الترويحية في بعض المؤسسات .
- (- الترويح في الأسرة ← داخل المنزل ← خارج المنزل)
٨. الأنشطة الترويحية المفضلة في وقت الفراغ .
٩. الأنشطة الرياضية المعدلة .
١٠. بعض أساليب تعديل الأنشطة الرياضية للمعاقين
١١. أسس التربية الرياضية المعدلة
١٢. فوائد الرياضة والترويح للمعاقين
١٣. أهداف التربية الرياضية للمتخلفين عقليا
١٤. أسس تدريس التربية الرياضية للمتخلفين عقليا
١٥. المهارات الأساسية في التربية الرياضية للمتخلفين عقليا
١٦. الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع المتخلفين عقليا
١٧. العوامل المسببة للإصابة (إثناء أداء النشاط الرياضي)
١٨. التربية الرياضية عنصر اساسي في نشأة الأطفال
١٩. الجوانب الاجتماعية للرياضة الترويحية
٢٠. الأعراض الرئيسية لاي طفل معاق
٢١. برنامج علاج طبيعي زمني

مقدمة

يتعلق الترويح بالأوان النشاط التي يمارسها الفرد في وقت فراغه سواء كان هذا النشاط رياضيا ، فنيا ، ثقافيا ، اجتماعيا .

يشير بتلر في تعريفه للترويح بأنه نوع من النشاط التي تمارس في وقت الفراغ التي يختارها الفرد لممارستها بمدافعية ذاتية والتي يكون نتائجها اكتساب الفرد لقيم بدنية وخلقية ومعرفية واجتماعية .

ويري بریت بل لن الترويح هو لنشاط الذي يختارة الفرد ويمارسه في وقت فراغية ويعود عليه في تطوير وتنمية شخصية .

فمن ثم فان الترويح يعود احد وظائف وقت الفراغ وانشطة المتنوعة هي وسائل شغل الفراغ لدي الفرد إن كان يجدر بنا الإشارة إلي أن أنشطة وقت الفراغ نوعان نشاط بناء وأنشطة هدامة .

وينادي جون ديوي باستبدال مصطلح الترويح بمصطلح التربية الترويحية حيث أن الخبرات المتمثلة في الأنشطة الترويحية تعد خبرات تربوية وهي من أهم مظاهر الحياة الإنسانية الحديثة .

خصائص النشاط الترويحي :

- ١ . الهادفية : المقصود بها أن يكون النشاط هادفا ، اى يساهم في اكتساب الفرد المهارات والقيم التربوية أثناء الممارسة ويسهم في تنمية وتطوير شخصية
- ٢ . الدافعية : يتم الإقبال على ممارسة النشاط الترويحي وفقا لرغبة الممارس وبدافع من ذاتية
- ٣ . الاختيارية : يختار الممارس نوعية النشاط الذي يفضل عن غيره من الأنشطة الترويحية التقى تتميز بتنوع مجالاتها سواء الثقافية والفنية والاجتماعية والرياضية
- ٤ . يتم في وقت الفراغ : يتم النشاط الترويحي في وقت الفراغ بعد انتهاء الفرد من عمله ، وتلبية حاجة الأساسية

- ٥ . التوازن النفسي : يحقق الترويح من خلال أنشطة التوازن النفسي للفرد فلكل فرد أعماله الخاصة التي يؤديها في حياته هذه الأعمال قد تكون غير كافية لإشباع الميول لدى الفرد لذا تبقي لدى الفرد ميول أخرى وهذه الميول يمكن إشباعها خلال وقت الفراغ
- ٦ . حالة سارة : ممارسة النشاط الترويحي تجلب السرور والمرح والبهجة لدى نفوس الممارسين وبذلك يكونوا في حالة سارة أثناء النشاط .

فوائد الترويح أهمية:

يرتبط الترويح بأنواع الأنشطة التي يمارسها الفرد في وقت فراغه ، حيث توفر له هذه الأنشطة الإحساس بالسعادة وتعمل على إشباع حاجاته ورغباته سواء كانت هذه الأنشطة بدنية أو عقلية أو اجتماعية

فوائد الترويح :

يعد الترويح من العوامل الهامة لاكتساب الفرد الصحة النفسية . وذلك عن طريق الإحساس بالسعادة والتحرر من القلق والتوتر النفسي .

من خلال اللعب والترويح يتعلم الفرد كيف يقيم ذاته ، وكيف يؤمن مكانته ، وتقبله من الجماعة وبالإضافة إلى ما توفره الأنشطة الترويحية من تنمية العلاقات الاجتماعية

دور الترويح للمعاقين:

- يعتبر وسيلة فعالة لمساعدتهم على تدعيم شخصياتهم وتفتحها .
- توفر للمعاق - مهما كان نوع ودرجة إعاقة - الأنشطة التي تناسب قدراته - وتسمح له بالاشتراك في برامج مناسبة تقابل احتياجاته ورغباته .
- تدعم العلاقات الإنسانية والاجتماعية بين المعاقين وغيرهم مما يوفر الشعور بالراحة والطمأنينة والثقة بالنفس .
- تساعد الأنشطة الترويحية - خاصة البدنية منها - على تنظيم الناحيتين البدنية والنفسية لدى المعاقين .
- مساعدة الأفراد المعاقين على فهم واستيعاب الأنشطة الترويحية المختلفة والتي تمكنهم من الاستمتاع بها كمارسين أو مشاهدين .

ومن هنا ظهرت نظريات اللعب لما لها من فوائد هامة ، وهناك تداخل كبير بين المفاهيم الخاصة باللعب ، فهناك آراء ترى أن اللعب نشاط ينتج عن دافع داخلي ، وهناك من يرى أن اللعب هو نتيجة دافع اومثير خارجي للفرد ، وهناك من يرى أن اللعب هو وسيلة للتربية الاجتماعية للطفل ، وآخرون يرون إن اللعب هو مؤشر للنمو الطفل . ومن ذلك تنبثق نظريات اللعب حيث ستمدنا بمفهوم كل منهم عن اللعب ونظريات واغراضه النفسية عند الإنسان من مختلف الجوانب .

نظرية الطاقة الزائدة (سبنسر و شيلر) :

تشير هذه النظرية إلى أن وظيفة اللعب هي التخلص من الطاقة الزائدة الموجودة لدى الفرد ومن ثم فأنه يستعمل هذه الطاقة الزائدة في اللعب ويشير سبنسر وشيلر إلى إن اللعب يعد تنفيسا غير هادف للطاقة الموجودة عند الفرد

ومن جهة أخرى ، هناك من يعارض هذه النظرية ، حيث يشار إلى أنه يمكن وتوجيه الطاقة الموجودة لدى الفرد إلى مجالات أبداعية ونشاطات هادفة سواء كانت هذه الطاقة زائدة أم عادية .

نظرية الأعداد للعمل أو الغريزة :

تفيد هذه النظرية بان لدى البشر اتجاهها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من الحياة فالطفل يقف ويمشى ويجرى ويتسلق في فترات متعددة من نموة ، وهى أمور غريزية وتظهر بصورة طبيعية خلال مراحل نموة ، ولهذا فان اللعب يعد ظاهرة طبيعية للنمو التطور بلا تخطيط وبلا هدف ، لأنه جزء من التكوين العام للإنسان ووظيفية ما هي الأعداد الطفل لوظائف الحياة التقليدية بما فيها من أعمال جادة وشاقة .

ولكن هناك معارضة لاقتصار وظيفة اللعب على إعداد الطفل للمستقبل وهم لأيعترضون على اللعب واه مية البالغة ولكن لأن هذا الأمر يعد غير كافي لمواجهة الفرد للمشاكل والمواقف المستقبلية المختلفة

نظرية الاستجمام (الأزاوس) :

يرى مؤيد هذه النظرية أن اللعب هو وسيلة لتجديد النشاط والترفيه حين يشعر الفرد بالتعب والإجهاد في العمل ، وتؤكد على أهمية اللعب في الاسترخاء العم لقوى الفرد المجهدة ، وعضلاته وأعصابه المتوترة .

ويرى المعارضون لهذه النظرية أن هناك من الألعاب ما يتطلب مجهودا مناسبا من الفرد بدنيا ونفسيا ، ورغم ذلك تلقى إقبال من الممارسين .

ويمكننا أن نستخلص من الأداء السابقة مدى صعوبة تعريف اللعب ، ولكننا يمكننا أن نضع تعريفا إجرائيا له كما يلي :

سلوك ايجابي اختياري هادف ، يتم بشكل فردي أو جماعي ، معبرا عن حاجات الفرد إلى الاستمتاع والسرور ، من خلال ممارسة الأنشطة الحركية والعقلية المختلفة ، ويسهم في تنمية الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية للفرد ويشتمل اللعب على ألعاب صغيرة تتميز بسهولة الأداء وببساطة قواعدها ويمكن تقسيمها إلى :

ألعاب بدوه لعب :

- ألعاب الجري : كألعاب المسك والمطاردة والتتابع والسباحة والوثب والقفز
- ألعاب حركية لفظية : كألعاب الثعلب فات ، المشي وراء القطار وتقليد اصواته
- ألعاب ادراكية : كألعاب الدوائر العديدة ، الأستغماية وهى الألعاب التي تشترك فيها الحواس والقدرات البدنية والعقلية لإنجازها بنجاح
- ألعاب القوة : كألعاب التسلق ، والشد والدفع

ألعاب باستخدام اللعب :

- ألعاب الكرة : ألعاب المحاورة ، تصويب الكرة على الهدف ، اللقف والرمي
- ألعاب الماء : باستخدام أدوات طافية
- باستخدام الأدوات : المكعبات ، الحبال ، الصولجانان
- باستخدام لعب تتحرك بالطفل : كالدراجة ذات الثلاث عجلات

أهداف اللعب وفوائده :

يصعب الفصل بين الهدف من اللعب وفوائده ، حيث أن اللعب يمثل السلوك الذي يجمع في شكلة ومضمونة بين الهدف عندما يخطط له ، وبين النتيجة عندما يراد قياسها ، أما الأثر البعيد فيكمن في بناء الشخصية

وفيما يلي بعض الفوائد الهامة للعب :

الفوائد البدنية :

- زيادة كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري ، التنفس ، العضلي
- زيادة كفاءة الحواس المختلفة
- بناء المهارات الحركية وزيادة التوافق
- يساعد على زيادة كفاءة العمليات العقلية
- يعبر بصورة مباشرة عن السلامة الصحية للأطفال ونموهم الطبيعي

الفوائد النفسية :

- أرضاء حاجات الفرد النفسية ، كالحرية ، الثقة بالفس ، تأكيد الذات ، الشعور بالنجاح
- تهيئة الطفل وجذب انتباهه للتعلم ، ونمو اللغة كأحد أدوات التعلم
- إتاحة الفرص العديدة للطفل أو الفرد البالغ للتعبير عن ميوله ورغباته
- يوفر الفرص العديدة للتغيير ، وهى من الحاجات الأساسية للإنسان

الفوائد العقلية

- يوفر المجال لتنمية العقل للطفل وزيادة قدرته على الفهم
- يوفر للطفل فرص الابتكار والإبداع والتشكيل
- يساعد ويحفز الطفل على التفكير المستقل
- يساعد على تنمية عمليات الاستكشاف العقلية

الفوائد الاجتماعية :

- تدريب الطفل على الانتقال من الاهتمام بالفردية إلى الاهتمام بالجماعة

- يساعد اللعب الجماعي على تقويم خلق الطفل
- احترام القواعد والقوانين والعادات الخاصة بالمجتمع
- زيادة العلاقات الاجتماعية وتوطيدها فاللعب له فوائد كثيرة في مجال العلاج النفسي ، حيث يعد مجالا خصبا للتعبير عن الدوافع و الرغبات وتخفيف التوترات النفسية .

الفوائد الاجتماعية للرياضة وأنها تساعد على :

- ١ . تعليم كيفية التفاهم مع الآخرين
- ٢ . تعليم كيفية استغلال وقت الفراغ
- ٣ . خلق وتطوير الشعور بالانتماء والقبول في الجماعة
- ٤ . مساعدة الفرد كي يصبح عضوا مشاركا في الجماعة
- ٥ . القدرة على تبادل وتقييم الأفكار بين الجماعة
- ٦ . خلق المواقف التي تعكس الصفات الحميدة

التطور التاريخي للترويح:

العصور القديمة:

تمتع الإنسان القديم بوقت فراغة أي أن الإنسان ما قبل التاريخ (فيما قبل ٤٠٠٠ سنة قبل الميلاد) كان متاح له وقت فراغ تنفقه في غير أغراض البحث عن الطعام أو النوم أو الدفاع عن النفس ويرى بعض العلماء أن المظاهر الأولى للترويح وشغل أوقات الفراغ كانت تنحصر في الاحتفالات والرقص في المناسبات المختلفة .

وكان المجتمع القديم ينقسم إلى طبقتين هما الطبقة الحاكمة (طبقة الأحرار) وتتكون من الحكماء والأمراء والكهنة ؛ والطبقة المحكومة (طبقة العبيد) ، وكان للطبقة الأولى وقت فراغ تتمتع به أما الطبقة الثانية فكانت مثقلة بالعمل ولا يتوافر له إلا وقت فراغ ضئيل تقضية في الراحة من عناء مجهود العمل أو في ممارسة بعض الأنشطة الترويحية كالراقص أو النحت أو التمثيل أو النشاط البدني .

وفى تاريخ مصر القديم يلمس الباحث الأنشطة التي كانت تمارس في وقت الفراغ مثل الراقص والصيد والمصارعة والسباحة والرمي والقوس والسهام والنبال والحرب والنقوش والآثار والرسوم في المقابر المصريين القدماء كانت أكبر دليل على ذلك .

الإغريق (اليونان)

كانت (إسبرطة) (وأثينا) من أهم دويلات الإغريق وكان الشباب يمارس العديد من الأنشطة البدنية كالمبارزة والمصارعة ورمى الرمح والقرص والجري والقفز والسباحة حتى تقوى أبدانهم ويكونون متدين للقتال وكانت الموسيقى تصاحب الرقص دائما وأشهر راقصاتهم هي التي تساعد الشباب على الاستعداد للحرب .

أما أثينا فقد اهتمت بالنواحي العقلية والجملية البدنية واهتموا بالأنشطة البدنية والفنون والموسيقى وكانوا يمارسون الموسيقى والرقص والشعر والتمثيل في الحفلات الدينية .

وكانوا الإغريق يمارسون نشاطهم الرياضي والتروحي في أماكن خاصة هي الجمنزيوم كما انتشرت المهرجانات الرياضية في معظم الدويلات الإغريقية وكان أعظمها المهرجانات الاوليمبية التي كانت تقام كل أربعة سنوات أبدأ من عام ٧٧٦ قبل الميلاد تكريما للآلهة زيوس الرب الأعلى في اعتقادهم .

الرومان

في عهد الرومان اصطبغت الأنشطة الرياضية والتروحية بالقوة والعنف وكانت ألعابهم التقليدية تقدم في مكان شديد الشبه بالسيرك وتشتمل على ألعاب الملاكمة والمصارعة والقتال بالعربات الحربية ومنازلة الأفراد والجماعات للحيوانات المفترسة وكانت الطبقة الحاكمة تقضى وقت فراغها في الترويح عن النفس في مشاهدة هذه الألعاب وكان المشتركون في هذه الألعاب هم العبيد .

العصور الوسطى

ظهرت الكنيسة الكاثوليكية في العصور الوسطى كأكبر قوة وعامل في الحياة الاجتماعية في أوروبا وادي تغلغل النفوذ رجال الكنيسة في الحياة الاجتماعية إلى تعظيم شأن التربية الدينية والتقليل من شأن النواحي الاخرى كالتربية البدنية والترويح إذ اعتبرهم متاعا دنيوياً ولا يصح للمسيحي أن يغمس فيه .

وفى بلاد العرب ظهر الإسلام وعنى المجتمع الإسلامي بالرياضة والترويح وقد قال رسول الله ﷺ " روحوا القلوب ساعة بعد ساعة فأقرب القلوب إذا كلت عميت " صدق رسول الله ﷺ .

وكما قال سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه " علموا أولادكم الرمية والسباحة و ركوب الخيل " وكانت الفروسية والرماية والمصارعة من الأنشطة الترويحية الهامة عند العرب .

البرامج الرياضية للمعاقين :

تعد البرامج المخلفة للتربية الرياضية الوسيلة الرئيسية لتحقيق أهداف التربية الرياضية للمعاقين ، سواء كانت هذه البرامج تعليمية ، ترويحية ، تنافسية فان التخطيط لتلك البرامج يجب أن يكمن دقيقا حتى يمكن أن يحقق النتائج المرجوة منه

وعند التخطيط لبرنامج رياضي للمعاقين (بصفة عامة) يجب وضع عدة اعتبارات وأسس لبناء البرامج ويمكن تصنيف تلك الأسس اللي :

أولاً : الاعتبارات الخاصة بالفرد المعاق :

- ١ . معرفة الحركات التي يمكن أن يقوم بها
- ٢ . تناسب مستوى المهارة مع الحركات التي يقوم بها
- ٣ . توفير الدافعية له لكي يمارس النشاط الرياضي

ثانياً : الاعتبارات الخاصة بالأنشطة المختارة :

- ١ . أن يتم اختيارها تبعا لحاجات ورغبات الأفراد
- ٢ . أن يتوفر فيها التعدد والتنوع
- ٣ . ألا تؤدي إلى تدهور الحالة الراهنة للمعوق
- ٤ . أن تتميز بصعوبة متدرجة تساعد الفرد على تأديتها بنجاح
- ٥ . تعديل ما يلزم من قواعدها بحيث تتناسب مع المعوقين
- ٦ . يمكن للمعوقين ممارستها مع غيرهم
- ٧ . يمكن للمعوقين ممارستها في أماكن متعددة
- ٨ . عند التنفيذ يجب مراعاة أن يتخلل الأنشطة راحات بينية قصيرة

ثالثاً: الإحتياجات الخاصة بالأهكانات :

يجب التعرف على الامكانات المادية ، مثل الأدوات والملاعب والتسهيلات المتاحة ، وكذلك الامكانات البشرية مثل المشرفين القائمين على البرنامج ومدى تأهيلهم والمساعدين وأعدادهم لأن ذلك سيحدد إلى حد بعيد طرق التدريس المناسبة وطرق التقويم الخاصة .

فالأفراد المعاقين على سبيل المثال يجب توقيع الكشف الطبي عليهم وتصنيفهم إلى مجموعات متجانسة ما أمكن ذلك مع كل منهم ومن الضروري التعاون مع أولياء الأمور لتوضيح أهداف البرنامج الذي سينضم إليه طفلهم .

ونظراً لتفاوت القدرات والامكانات بين الأفراد المعاقين ، فإن على المدرس واجب تعديل الأنشطة كي تلائم قدرات كل منهم .

وهناك بعض الأمثلة لتعديل الأنشطة الرياضية الراهنة للمعاق :

- ١ . خفض مستوى الشبكة أو السلة
- ٢ . تقليل وزن وحجم الأداة
- ٣ . تقليل المسافة التي تقطعها الكرة عن طريق تصغير الملعب
- ٤ . تقليل وزن المضارب
- ٥ . تقليل فترة اللعب وعدد نقاط الفوز
- ٦ . زيادة عدد فترات الراحة البينية
- ٧ . السماح بالتبديل عند الضرورة (مثل الشعور بالتعب)
- ٨ . تقليل سرعة اللعب ، فيمكن أداء بعض الألعاب من المشي أو الجري الخفيف بدلاً من الجري السريع أو العدو
- ٩ . مراعاة الظروف المختلفة للمعاقين في الحركة أو العكاز

تصميم برنامج ترويح للمعاقين ذهنياً :

هناك كثيراً من التباين بين أفراد المجموعة الواحدة عند المعاقين ، وهذا يستلزم أن نتعامل مع كل منهم في كثير من الأحيان بصورة مستقلة عن اقرانه .

وبعضهم قد يحتاج لتعديل المهارة أو أسلوب الأداء لكي تناسبه ، والبعض قد يحتاج لإعادة شرحها والتدريب عليها .

ولهذا فان التخطيط للبرامج التعليمية عامة بالنسبة للمعاقين ذهنيا ، وكذلك بالنسبة لتصميم البرامج الترويحية يجب أن يتم بالشكل التالي :

قياس مستوى الأداء الحالي - صياغة الأهداف - السلوك المدخلى - المنهاج وطريقة التدريس - التقويم .

ويعد قياس مستوى الأداء الحالي هو الخطوة الأولى في بناء المنهج الفردي للمعاق بصفة عامة والمعاق ذهنيا بصفة خاصة وتستخدم في ذلك أساليب قياس وتقويم مختلفة تبدأ بالملاحظة وتنتهي بالاختبارات المقننة .

وفى الترويح يجب تحليل نقاط القوة ونقاط الضعف لدى المعاق وكذلك بعض الجوانب الهامة والمرتبطة بنجاح البرنامج مثل :

١ . المهارات الترويحية التي يفضلها المعاق

٢ . قدرات الطفل ومهاراته (اللغوية ، التعليمية ، الحركية)

٣ . المهارات المناسبة لعمر المعاق

٤ . الخصائص الجسمية للمعاق

٥ . وفرة الأدوات المناسبة لتنفيذ البرنامج

٦ . المشتركون في البرنامج أو معاقين يجب التعرف على امكانتهم ودرجة إعاقاتهم .

وبعد صياغة نقاط الضعف الواجب تنميتها على شكل أهداف تعليمية توضع في الخطة التربوية للطفل . ويجب أن يصاغ الهدف بحيث :

- يحدد في عبارات سلوكية إجرائية

- يحدد الشروط والمواصفات التي يظهر من خلالها السلوك النهائي

- يحدد المعايير التي يمكن من خلالها تحديد أنجاز المعاق

ويجب أن يلم المدرس إلماما تام بكافة المعلومات عن المعاق ذهنيا بصفة عامة وعن المجموعة التي سيعمل معها فردا فردا بصفة خاصة ، لان مثل هذه المعرفة ستساعد في نجاح البرنامج وتحديد المحتوى الذي يحقق الهدف وفى نفس الوقت يناسب كل معاق على حدة .

الخصائص السلوكية العامة المميزة للمعاقين ذهنيًا :

- نقص الانتباه : حيث يعاني الكثير من نقص أو مشاكل في القدرة على الانتباه وهي تختلف من فرد إلى آخر
- القدرة على التركيز : تعتبر من أكثر المشكلات لدى المعاق ذهنيًا ، وتتأثر درجة التركيز بدرجة الإعاقة من جهة وبطريقة التعليم من جهة أخرى
- نقل التعلم : يجد المعاق ذهنيًا صعوبة في نقل خبرات تعليمية من موقف إلى موقف آخر وإن كان يرتبط بدرجة كبيرة مع طبيعة الإعاقة
- المشكلات اللغوية : يلاحظ بوضوح نقص المستوى اللغوي لدى المعاقين ذهنيًا ، وهي مشكلات مرتبطة بأسلوب التعبير ، أخطاء النطق
- وبعد الإلمام بكل تلك الجوانب يتم اختيار المحتوى المناسب للمعاق والذي يحقق الهدف التعليمي المحدد، ويشمل كافة الألعاب والمهارات والأنشطة التي ترفع من مستوى قدرة الطفل في اتجاة تحقيق الهدف الموضوع .
- وكذلك يتم في نفس الوقت معرفة أسلوب وطريقة التدريس اللازمة لتنفيذ المهارة وتعليمها للمعاق ، والتا يحددها من جهة أخرى طبيعة الطفل وسلوكه ودرجة إعاقته وهي جوانب أساسية لنجاح البرنامج التربوي الموضوع .
- إثناء وبعد الانتهاء من البرنامج يتم تقويم مستوى الطفل ، ومدى تقدمه ، من خلال ملاحظة سلوكه ومدى التغير في أداء المهارة الموضوعة ، بما يوضح تقدم الطفل نحو تحقيق أهداف البرنامج .

بعض الجوانب الهامة التي يجب مراعاتها عند تصميم برنامج تربوي للمعاقين ذهنيًا :-

- ضع في الاعتبار أن المعاقين ذهنيًا ينجزون في العادة بشكل أفضل وهم بمفردهم أو في جماعة صغيرة
- يجب أن يناسب النشاط المختار المستوى العقلي للمشاركين

- يجب أن تتوافر فرص النجاح للمعاق خلال اشتراكه في النشاط
- يجب أن يوضع في الاعتبار عدد المساعدين المطلوبين وتحديد أدوارهم أثناء النشاط وان يتناسب عددهم مع عدد التلاميذ المعاقين ودرجة ونوع أعاقاتهم
- وضع المهارات بحيث تبدأ من البسيط إلى المركب ، ومن السهل إلى الصعب
- يجب إعداد عدد كبير من الأنشطة المتنوعة حتى يمكن التغيير فيما بينها أثناء الدرس

بعض النقاط التي يجب مراعاتها قبل تنفيذ البرنامج الترويخي للمعاقين ذهنيا :

- إجراء التعديلات اللازمة بالنسبة للمعاق ذو المشكلات الحركية أو الإعاقة الجسدية
- ضرورة تحديد الملعب خاصة عند اللعب في الفناء أو في مكان مفتوح
- عند اللعب في حجرة الدراسة يراعي إخلائها من كل العوائق وترتيبها بجوار الحائط
- اشتراك الأطفال في إحضار الأدوات وإعادتها بقدر ما تسمح به حالتهم
- وضع علامات أو رسم إشكال علي الأرض لتسهيل عملية اصطفاف الأولاد أو تشكيلهم لدائرة مثلا
- علي المدرس إعداد الملعب والأدوات قبل موعد الدرس أو النشاط بوقت كاف حتى لا يضيع الوقت في إعداد الملعب وهو الأمر الذي يصيب الأطفال بالملل

ما يجب مراعاته أثناء تنفيذ البرنامج الترويخي مع المعاقين ذهنيا :

- ضرورة أن يتسم الشرح بالوضوح والخلو من التعقيد والجمل المركبة
- تقديم نموذج للأداء المطلوب
- اهتم بسلامة الأداء منذ البداية
- قدم القوانين والتنظيمات في كل وقت لان فترات انتباه المعاق قليلة
- إذ لم يستطع المعاق أداء المهمة المطلوبة عليك مساعدته مساعدة بدنية حتى يشعر بالرضا لإنجاز المهمة
- ركز علي فترات تدريب قصيرة مع التغيير في نوعية الأنشطة
- عدم أخراج المعاق من اللعبة ولكن يمكن حساب نقطة عليا بحيث يبدأ الجميع ويتفهمون من اللعب مع بعضهم
- نظرا لضعف التركيز عند المعاقين ذهنيا فيجب تلافي وجود أي مؤثرات خارجية تشتت انتباههم عن أداء النشاط

- ضرورة تشجيع المعاقين إثناء اللعب وتحفيزهم علي تحسين الأداء بالاضافه إلي تشجيع الفائز بشكل خاص في نهاية العب
- إذا كان هناك نشاط يتطلب الجري أو الدوران حول شيء ما فيجب تحديد اتجاه الجري حتى لا يتعرض الأولاد للتصادم والإصابة
- يجب علي المدرس أن يتخذ مكانا إثناء الدرس يساعد علي ملاحظة كل التلاميذ وخاصة عند الشرح وأداء النموذج

أنواع الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ

١. الترويح الثقافي :

ويشتمل الترويح الثقافي علي أوجه متعددة من أهمها :

أ. القراءة :

مثل قراءة القصص والروايات والصحف والمجلات والكتب مثل العلمية والموسوعات وغير ذلك من الوسائل المطبوعة .

هناك المؤسسات الترويحية التي توفر مثل ذلك الدافع (المكتبة وتسهيل الاستعارة داخلية وخارجية)

ب. الكتابة :

تعتبر الكتابة وسيلة هامة من وسائل التثقيف والتعبير ويمكن تشجيع الكتابة كنشاط ترويجي بالوسائل الآتية (إصدار نشرة أو صحيفة)

- المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث
- الراديو والتلفزيون

٢. الترويح الفني (الهوايات الفنية) :

الأنشطة الترويحية الفنية هي أنشطة ايجابية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والإبداع والابتكار والتذوق الفني وتعمل علي اكسابه القدرات والمهارات الفنية وتنمي المعلومات وهناك أنواع متعددة من الهوايات (الجمع ، التعلم ، الإنشاء ، الابتكار ، العرض)

٣. الترويح الاجتماعي :

يسهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التعامل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات والروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور والبعد عن الشكليات .

الأنشطة الترويحية الاجتماعية متعددة ومتنوعة مثل (الحفلات والرقصات ، الحفلات الترفيهية ، حفلات الأكل ، الاحتفالات)

٤. الترويح الخلوي :

يعتبر من الأركان الهامة ويقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة ويسهم في إشباع ميل الفرد للمغامرة والتغير والبحث عن المعرفة والتجديد والتمتع بجمال الطبيعة وإكساب الفرد الاعتماد علي النفس والعمل مع الجماعة ويمكن تقسيم الأنشطة الترويحية الخلوية إلي :

- النزاهات والرحلات
- التجوال والترحال
- الصيد
- المعسكرات

٥. الترويح الرياضي :

من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد بالإضافة إلي أهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية . يمكن تقسيم الترويح الرياضي إلي :

- الألعاب الصغيرة الترويحية
- الألعاب الرياضية الكبيرة
- الرياضات المائية
- التمرينات وحركات الرشاقة
- ألعاب القوى
- رياضات الخلاء

٦. الترويح العلاجي :

خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية حيث تستخدم الجماعات الترويح للتدخل الايجابي في بعض نواحي السلوك لبديني أو الانفعالي أو الاجتماعي .

وللترويح قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء كما إن الترويح يساعد المرضى في دور النقاهة ويعمل علي رفع الروح المعنوية للمريض ويجعله أكثر سعادة وتعاون ويسهم في مساعدة الوسائل العلاجية الاخرى علي تحقيق سرعة الشفاء .

وخاصة الترويح عن طريق اللعب وخاصة بالنسبة للأطفال يمنحهم فرص التنفيس عن رغباتهم المكبوتة وخاصة ضد الكبار .

الأنشطة الترويحية في بعض المؤسسات :

الترويح في الأسرة

تعتبر الأسرة الخلية الأولى للمجتمع وهي الجماعة الإنسانية الأولى التي يتعامل معها الطفل وهي البيئة الاجتماعية الأولى التي يبدأ فيها الطفل ويتعرف علي نفسه وعلي الآخرين .

ويعتبر الترويح من الأنشطة الهامة في حياة الأسرة حيث يساعد علي تماسكها والتكامل بين افرادها ويربط بينهم برباط مشترك من الاهتمامات والميول .

ومن العوامل التي أسهمت في أهمية الترويح للأسرة العصرية في عصرنا الحالي هو التقدم العلمي والتكنولوجي الذي ساعد علي تطور الحياة في المنزل وإدخال الكثير من الوسائل التي لم تكن معروفة (الثلاجة ، الغسالة ، وسائل الطهي الحديثة ، التلفيزيون) مما أسهم في الاقتصاد في الوقت والجهد وأفسح المجال لمزيد من وقت الفراغ لدي الأسرة .

من بين الأنشطة الترويحية التي يمكن للأسرة ممارستها سواء داخل المنزل أو خارجه :

أ. أنشطة ترويحية داخل المنزل :

- تزيين المنزل وتجميله وتنظيمية
- استقبال الأقارب والأصدقاء والزلاء لقضاء وقت فراغ
- الاستماع ومشاهدة البرامج في الراديو أو التلفيزيون

- ممارسة بعض الأنشطة والألعاب المسلية
- الاحتفالات بالمناسبات المختلفة (أعياد الميلاد، أعياد الزواج)
- ممارسة بعض الأنشطة الرياضية (الصباحية)

ب. أنشطة ترويحية خارج المنزل :

- الزيارات العائلية أو زيارات الأصدقاء
- الرحلات أو النزاهات الأسرية في أيام العطلات
- مشاهدة الأسرة للأفلام السينمائية أو العروض المسرحية
- ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية في المؤسسات الترويحية المختلفة كالأندية أو مراكز السباب .

الأنشطة الترويحية المفضلة في وقت الفراغ

التخطيط في مجال الترويح :

يعتبر التخطيط مرحلة أساسية من مراحل الترويح إذ يمثل مرحلة التفكير والتصور والمفضلة بين طرق وأساليب العمل المختلفة لاختيار أكثرها أفضلية مع الامكانات البشرية والمادية المتاحة مع طبيعة الأهداف المرجو تحقيقها .

- وتنقسم الأنشطة الترويحية إلى ثلاث مجموعات :

- ١ . الأنشطة الترويحية التي تستهدف الراحة العصبية والني تتضمن أنشطة القراءة وسماع الأغاني ومشاهدة التلفزيون .
- ٢ . الأنشطة الترويحية التي يغلب عليها طابع النشاط العضلي أو الممارسة الحركية وهي تشمل مختلف الهوايات الرياضية .
- ٣ . الترويح الذي يتسم بالطبع السلبي والاستجمام مثل النوم والاسترخاء

الأنشطة الرياضية المعدلة

التربية البدنية المعدلة:

وهي تعني الرياضات والألعاب التي يتم التغير فيها لدرجة يستطيع بها المعوق غير القادر الممارسة والمشاركة في الأنشطة الرياضية .

ومعني ذلك أن التربية الرياضية المعدلة هي البرامج الارتقائية والوقائية المتعددة والتي تشتمل علي الأنشطة الرياضية والألعاب .

وهنا يطلق علي هذا النوع من الرياضة التربية الرياضية المتطورة أو التسمية .

وتهدف هذه البرامج إلي تنمية وتطوير اللياقة البدنية والحركية للفرد حيث تكون متدرجة أما التربية الرياضية الوقائية فهي تعني البرامج التي تختص بالتمارين البدنية والتي تؤدي إلي الحد من الإعاقات والمضاعفات والتي قد تحدث نتيجة استمرار الإعاقة .

لذلك يمكننا القول أن هدف الأنشطة الرياضية المعدلة هي مساعدة المعاقين علي تحقيق النمو البدني والعقلي والاجتماعي والنفسي حتى يتقبل إعاقته ويتعايش معها والاعتماد علي أنفسهم في قضاء حاجتهم حتى لا يكونوا عبئاً علي المجتمع بل قوة منتجة .

وكان لابد من تخصيص برامج رياضية معدلة خاصة لكل فئة من المعاقين حتى يسهل ممارستهم وتحقيق أعراض الممارسة .

وكذلك أنشئت إتحادات خاصة لرياضات المعاقين لتسهيل ممارستهم واشتراكهم في كافة مجالات التربية الرياضية .

بعض أساليب تعديل الأنشطة الرياضية للمعاقين:

- تقليل الزمن الكلي للعبة ووقت كل شوط وعدد الأشواط والنقاط اللازمة في المباراة .
- تعديل مساحة الملعب لتقليل مقدار الجهد المبذول في النشاط .
- تعديل في قواعد اللعبة وزيادة فترات الراحة النسبية .
- زيادة عدد أفراد الفريق وذلك لتقليل المسؤولية بتوزيع الأداء علي عدد اكبر من اللاعبين .
- تغير اللاعبين في المراكز المختلفة داخل اللعبة حتى لا يتحمل أي لاعب عبئ اكبر .

- السماح بالتغيير المستمر بحيث يشارك كل فرد من اللعب ويأخذ فترة راحة .
- التغيير في وزن الأداء والتخفيف منها مثل الجلة والرمح أو في ارتفاع الشبكة .
- تقسم النشاط علي اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد

أسس التربية الرياضية المعدلة

- ١ . العمل على تحقيق أهداف التربية الرياضية العامة
- ٢ . تقوم على أسس التربية العامة
- ٣ . تهدف إلى إتاحة الفرص للأفراد والجماعات للتمتع بنشاط بدني وتنمية مهارات الحركة وقدراته البدنية
- ٤ . يهدف البرنامج إلى التأهيل والعلاج والتقدم الحركي للمعاق
- ٥ . يمكن تنفيذ تلك البرامج في المدارس والمستشفيات والمؤسسات العلاجية
- ٦ . للمعاقين بمختلف فئاتهم الحق في الاستفادة من برامج التربية الرياضية كجزء من البرنامج التربوي
- ٧ . تمكن المعاق من التعرف على قدراته وإمكاناته وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية واكتشاف ما لديه من قدرات
- ٨ . تمكن المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه وذلك من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة

فوائد الرياضة و الترويح للمعاقين

من أهم الفوائد للرياضة والترويح للخواص (المعاقين) هو إعطاء المشترك قدر لا بأس به من الثقة بالنفس ويتوقف هذا علي نوع النشاط وقدرة المشترك علي النجاح فيه سواء أن كان النشاط رياضياً- تمثيلاً- موسيقياً .

الشخص الذي يثق بنفسه يصبح عضواً فعالاً في الدوائر الاجتماعية المحيطة به

أهداف التربية الرياضية للمتعاقين عقلياً :

- ١ . يكتسب الطفل التوافق الحركي والقوة العضلية حيث يساعد ذلك على أداء المهارات الأساسية الحركية كالوقوف والمشي والجلوس والحركة بأنواعها المختلفة

- ٢ . تنمية المهارات الحركية والمهارات الدقيقة لليدين كما يجب أن تتنوع تلك المهارات لمقابلة حاجات الطفل العقلية والنفسية والاجتماعية البدنية
- ٣ . يكتسب الطفل مهارات اجتماعية تساعده على التفاعل مع الجماعات والعب مع الأفراد كما تنمى الجرأة والتعاون والتحكم في النفس
- ٤ . تعالج الانحرافات القوامية والقدرة على الاسترخاء وتكسبه قواما معتدلا
- ٥ . تنمية شخصية وثقته بالنفس وذلك بالنجاح في أداء الأنشطة الرياضية
- ٦ . تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة كالقيادة والإحساس بتحمل المسؤولية والتصرف في المواقف المختلفة
- ٧ . تنمية العادات والاتجاهات الصحية السليمة
- ٨ . تنمية قدراته في حدود امكاناته واستعداداته للتأهيل المهني

أسس تدريس التربية الرياضية للمتخلفين عقليا:

- يراعى اعتبار كل فرد في المجموعة قائما بذاتية
- اختيار أنشطة تناسب ومستوى ذكاء أفراد كل مجموعة ولا تحتاج إلى عمليات عقلية عليا
- اختيار أنشطة تناسب مع حاجات المتخلفين عقليا وقدراتهم ومراعاة ذلك أثناء الممارسة
- يجب عدم إغفال قدرات الأطفال المتخلفين عقليا ومراعاتها ويجب تنمية ممارستهم النشاط
- يجب تنمية المهارات الترويحية التي تساعد المتخلف عقليا على التفاعل مع أسرته
- يجب اختيار مهارات بسيطة لتنمية المهارات الحركية في إعطاء تعليمات بسيطة وقصيرة مع عدم الإطالة في الشرح اللفظي
- اختيار الألعاب والمهارات التي تتحدى قدرات الطفل والتي تحرره من الخوف من اللعب
- يجب تعليم الطفل كيف يلعب وهذا يعنى إن التربية الرياضية مسئولة عن تنمية المهارات الحركية التي هي أداة اللعب
- يجب مراعاة الأمن والسلامة في اختيار الأنشطة والألعاب للمتخلفين عقليا واستخدام الأدوات الثابتة على الأرض والمصنوعة من مواد غير صلبة
- يجب التحلي بالصبر والثابرة خصوصا مع الأطفال شديدي التخلف استخدام أسلوب المدح
- يجب استعمال النموذج الجيد والمثيرات السمعية والبصرية في تعليم الأطفال شديدي التخلف

- يجب إعطاء فترات راحة أثناء التدريب
- يجب مراعاة الأسس العلمية والفسيولوجية بحيث تكون الوحدة التعليمية متكاملة
- يجب تجزئة المهارات الحركية المركبة ثم إدماجها لكي تؤدي المهارة بالشكل الحركي المطلوب
- يجب استخدام أدوات وأجهزة متنوعة في الشكل واللون ذات أحجام مختلفة ويفضل استخدام الموسيقى للتمرينات أثناء الأداء

المهارات الأساسية في التربية الرياضية للمتخلفين عقليا :-

- المشي
- الجري
- التسلق
- الوثب
- المشي الرياضي
- الرقص
- الرمي
- اللقف

وتوضح المهارة واقل مستوى تكون عليه وأعلى مستوى تصل إليه

الأنشطة الرياضية التي تناسب مع المتخلفين عقليا :

تهدف تلك الأنشطة إلى تنمية الإدراك الحسي لتلك الفئة من المعاقين لما لها من دور في الارتقاء بالمستوى الصحي والمعرفي لهم وفقا لدرجة الإصابة بالتخلف والحالة الصحية لهم إن الهدف من الأنشطة الرياضية لتلك الفئة هي المحافظة على النواحي الجسمية وتنمية اللياقة البدنية لهم والإدراك الحسي والحركي ، وعادة ما تكون تلك الأنشطة ترويحية وترفيهية مع استخدام المثيرات المختلفة كالإيقاع والموسيقى والتصفيق والأدوات ذات الألوان المبهرة والمتعددة وذلك للتنبيه الحسي لهم ومساعدتهم على التميز بين الأشكال والألوان والأحجام والمسافة ويفضل أن تكون الممارسة في الملاعب المفتوحة كما يفضل أن تكون الأدوات والأجهزة من الجلد أو البلاستيك وذلك لعدم تعرضهم للإصابة ، ويجب أن تكون الممارسة تحت إشراف طبي ومتخصصين لتلك الفئة .

وفيما يلي أمثلة لتلك الأنشطة

- التمرينات ويفضل أن تكون على شكل ألعاب ولا تحتاج إلى تفكير في الأداء حيث تعتمد تلك الفئة على التقليد للحركات وكذلك تتنوع التمرينات بين الفردية والزوجية وجماعية
- ألعاب الكرات الملونة والكرات الصغيرة : ويفضل أن تكون الكرات ذات ألوان وأحجام مختلف لتنمية التمييز بين الأدوات والأحجام كما تستخدم في التصويب نحو الهدف ويمكن إدخال بعض الألعاب الصغيرة كالجري وللقف الألعاب الترويحية المسلية
- الأدوات الصغيرة والبديلة : يفضل استخدام مكعبات من المطاط أو الفلين أو أكياس الرمل أو الحبوب متعددة الألوان والأحجام
- ألعاب الموانع : يفضل إعداد موانع مختلفة لتدريبهم وتكون ذات ألوان متعددة
- ألعاب التسلق : كالحبال وسلالم الحائط واستخدامها في الألعاب الترويحية
- ألعاب القوى : الجري مسافات قصيرة بما يتناسب مع السن والجنس . الوثب كالوثب الطويل . الوثب العالي . يجب ملاحظة عوامل الأمن والسلامة
- الدراجات : من الأنشطة المحببة للمتخلفين عقليا ركوب الدراجات
- الجمباز : من الممكن تعلم الحركات السهلة والتي تعتمد على أداء نموذج لذلك يمكنهم أداء الدرجات بأنواعها <الأمامية \الخلفية \الطائرة > والوقوف على الرأس -الكتفين-اليدين والعجلة

العوامل المسببة للإصابة (إثناء أداء النشاط الرياضي)

- ١ . الاصطدام والاحتكاك بالأجسام الأخرى : مثل أجسام الزملاء والمنافسين إثناء الاندفاع وكذلك الاصطدام بالعوائق الصلبة داخل الملعب أو خارجه مثل قوائم المرمى أو المقعد السويدي أو الحواجز أو المقاعد خارج الملعب أو الجدران المحيطة بالملعب . والتي يمكن أن تسبب إصابات تتدرج ما بين الإصابات الخفيفة أو الكدمة البسيط
- ٢ . المقذوفات تجاه اللاعب : في اندفاع الأجسام الخارجية تجاه الجسم مثل تلقى كرة سريعة في الرأس أو البطن أو الوجه أو الإصابة بأى أداء صغيرة إثناء استخدامها في تدريس النشاط
- ٣ . الأجسام النافذة : وهى التي تنفذ داخل الجسم مثل المسامير وأجسام حادة بالأرض أو بملابس المنافسين أو أحذيتهم أو شظايا خشبية من الأجهزة مثل الصندوق أو المقعد السويدي والتي تسبب في جروح نافذة أو قطعية

٤ . السقوط : مثل السقوط على الأرض بأنواعها الصلبة كما في الصالات أو الرخوة كما في الملاعب الخارجية أو السقوط من فوق الأجهزة مثل الحصان أو المتوازي أو عارضات الوثب العالي

٥ . عدم استيفاء عوامل الأمن والسلامة في الملاعب والأدوات والأجهزة : مثل وجود حفر أو عوائق صلبة داخل الملعب أو عدم توافر الأضواء الكافية أو ضيق مساحة الملعب أو وجود مياة داخلية أو خارجية . وكذلك عدم مناسبة الأدوات مثل تمزق الكرات أو الأحذية وتلف وقدم الأدوات أو عدم وجود مراتب مناسبة أو الاهتمام بالحركات التي تحتاج إلى سند . كل هذه الأمور تتعلق بعدم استيفاء شروط الأمن في الأدوات والأجهزة والملاعب

٦ . الظروف والعوامل الجوية : يمكن إن تلعب الظروف الجوية من حرارة وبرودة وإمطار ورياح دورا كبيرا في حدوث الإصابات فقد تكون الأمطار سببا في تلف الملاعب أو ترحلق اللاعبين أو إصابتهم وكذا البرد الشديد يمكن إن يصيبهم بنزلات برد أو تقلصات عضلية خاصة في غيبة إحماء جيد وتعرض اللاعبين إلى تيارات باردة وكذلك الرياح والأتربة وكذلك درجة الحرارة العالية .

٧ . التعليم بطريقة خاطئة : مثل النشاط المفاجى أو الاهتمام الكافي بالإحماء أو تمرينات غير مناسبة لقدرات العين أو الاهتمام بتنمية عضلات أو عدم تناسب أوزان أو قدرات العين المتنافسين أو استعمال أوزان اكبر من القدرة العضلية وهذه أخطاء من الممكن إن يرتكبها المدرس وتسبب في إحداث الإصابة

٨ . الأمراض والحالة الصحية : أن يشترك عدد من لاعبين المصابين ببعض الأمراض أو الناقهين أو ضعاف البنية من ذو الحالات الصحية المنخفضة في أنشطة درس التربية الرياضية قد تكون سببا في إصابتهم بمضاعفات وقد تكون سببا في نقل بعض الأمراض بالاختلاط كأمراض الجهاز التنفسي أو الأمراض الجلدية واستعمال الخطاء للأدوات الشخصية مثل المناشف أو الفانلات أو الجوارب أو الأحذية .

الجوانب الاجتماعية للرياضة الترويحية

تزيد الرياضة الترويحية من جوانب المشاركة في الأنشطة اليومية والاجتماعية للمعاق وبدرجة اكبر أهمية من مشاركة الأصحاء في تلك الأنشطة ويشمل ذلك صغار وكبار السن مما يستلزم توفير وسائل تلك الرياضات الترويحية للجميع وخاصة المعاقين منهم .

الأعراض الرئيسة لأي طفل معاق :

- ضمور العضلات
- قلة الحركة
- صعوبة المشي
- اضطرابات نفسية (منطوي ، سلوك عدواني ، اكتئاب)
- تشوهات في العمود الفقري (جانبية ، أمامية ، للخلف)
- قلة القدرة العملية

ولذلك وضع برنامج علاج طبيعي زمني :

- ١ . قصير المدى (لتقوية العضلات)
- ٢ . طويل المدى (وقوف)

وكان من أهم أهداف العلاج الطبيعي :

- ١ . منع التشوهات
- ٢ . زيادة القدرة العضلية والحركية
- ٣ . المساعدة النفسية

التمارين العلاجية

ولكن يجب قبل البدء في التمرينات العلاجية ملاحظة الآتي :

- قبل البدء في التمرينات التأكد من سلامة المفاصل
- محاولة مرونة المفاصل وإذا وجد تيبس ضرورة إجراء جراحة
- استطالة العضلة
- الجبائر لمنع التشوهات وتوجد جبائر (للعמוד الفقري ، جبائر للرأس ، للرقبة ، للكوع ، للقدم)

الأوضاع :

- ١ . تصحيح وضع الطفل المعاق أثناء (الجلوس ، المشي والنوم)
- ٢ . استخدام وسائل مساعدة لإعادة الطفل لوضعة الطبيعي ، مثل وضع التراييزة قليلا أثناء الأكل ، اذاء كان يعود للوضع الطبيعي بعد السند

التربية الرياضية عنصر اساسي في نشأة الأطفال

لما لها من أهمية عامة وتعتبر من احد الركائز الهامة التي لا يمكن إغفالها وهى تساعد بشكل كبير في حلول كثير من المشاكل التي يعانى منها الأطفال المعاقين

ومنها مشاكل زيادة الوزن التي تؤدي إلى :

١ . تشوهات العمود الفقري

٢ . التصاقات الفخذين

٣ . التصاقات الركبتين

ويمكن التحكم في الوزن عن طريق التحكم في كمية الأكل للاقلال من الخلايا الدهنية لعدم التوازن بين الحركة وبين كمية الأكل

وفى كل هذه الحالات لأبد من إدخال التمرينات العلاجية التي تساهم بقدر كبير في علاج مثل تلك الحالات عن طريق :

التنبيه العضلي : (التنبيه بالذبذبات والهدف تكسير الدهون داخل الأنسجة)

التمرينات : (مرونة للعمود الفقري ، تمرينات تقوية للعضلات)

الجبائر ، محاولة الإمساك بشي مرتفع لفرد الجسم ، النوم وبطريقة صحيحة ، الانزاع (الجلوس على الكرة والمرجحة) .

وهناك مشكلات أخرى تواجهنا في الأطفال المعاقين :

٩٠٪ لديهم مشاكل نفسية وتغير في النمو

مشاكل في التطور الحركي:

- مشاكل عاطفية أو نفسية : الإحباط ، الانطواء ، سلوك عدواني ، زيادة الحركة كنوع من التمرد

- مشاكل اجتماعية : الإهمال من الأفراد المحيطين والمجتمع والآباء رفض التعامل مع الأطفال

- تمارين اتزان (الجلوس على كرة أو الوقوف مع قفل العين أو الوقوف على رجل واحدة ثم الرجل الثانية بالتبادل) .

تمارين توافق عضلي عصبي : الرجل اليمنى مع اليد اليمنى قفل العين ووضع اليد على الرأس ونتيجة لذلك كان من الضروري وجود فريق عمل متعاون جدا (الأخصائي ، الأسرة ، المدرس ، المدرسة) لأن وضع أى برنامج علاجي همة مدى قصير أو طويل يعتمد على الأخصائي والأسرة والمدرسة ويكون مبسط حتى يستطيع برنامج زمن آخر .