

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم العالي  
جامعة الملك عبدالعزيز بجدة  
الدبلوم العالي في التربية الخاصة  
مسار الإعاقة العقلية

## **التربية البدنية الخاصة والترويح وأهميتها لذوي الاحتياجات الخاصة**

إعداد /

**عدنان محمد أحمد الحازمي**

إشراف الأستاذ/

**عبدالله مبارك باسليم**

المكتبة الإلكترونية

**أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة**

[www.gulfkids.com](http://www.gulfkids.com)

## التربية البدنية الخاصة والترويح وأهميتها لذوي الاحتياجات الخاصة

### المقدمة:

الحمد لله رب العالمين ونصلي ونسلم على اشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى اله وصحبه  
أجمعين إماماً بعد

فهذا بحثي المتواضع عن التربية البدنية الخاصة والترويح وأهميتها لذوي الاحتياجات الخاصة بحيث تعتبر التربية البدنية والأنشطة الرياضية من أهم مواد الدمج وذلك لأهميتها من الناحية الاجتماعية ومن تعلق جميع الطلاب أسوياء وذوي احتياجات خاصة بها فيجب على جميع القائمين على هذه البرامج الاهتمام بهذه الظاهرة وغرسها في سبل تطوير فكرة الدمج. بدأت هذا البحث المتواضع بتعريف التربية البدنية والتربية الرياضية وبيان الفرق بينهما ثم تناولت التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة والفرق بينها وبين التربية البدنية العامة وأهدافها والبرنامج الفردي في التربية البدنية الخاصة ومحتوياته ثم تكلمت عن دور التربية البدنية في نمو الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأسس تدريس التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة ثم تحدثت عن تصنف رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة ثم تناولت دراسة عن اتجاهات الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة نحو ممارسة الرياضة ثم تخطيط برنامج التربية البدنية والمهارات الأساسية وأهم الأنشطة في التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة وتناولت أهمية دراسة النمو للمربي الرياضي ثم تكلمت عن الترويح والبرنامج الترويحي ووقت الفراغ وأهميته وأهم الأنشطة الترويحية لذوي الاحتياجات الخاصة والعلاج الترويحي والأنشطة التربوية لأنشطة الخلاء وأهميتها .

إن كان لي من كلمة أخيرة فهي شكري لأستاذ المادة وذلك لحسن تعامله معنا وتسهيل كل ما نحتاجه فله الشكر الجزيل.

وأخر دعونا أن الحمد لله رب العالمين

## الفهرس

الموضوع	الصفحة
تعريف التربية البدنية والرياضية والفرق بينهما 1-2-3-4	
التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة ٥-٦-٧	
البرنامج الفردي في التربية البدنية الخاصة ٨-٩-١٠	
التربية البدنية ودورها في نمو الاطفال المعاقين 11-12	
مقدمة عن رياضة المعاقين ومدخل التصنيف ١٣-١٤-١٥	
اللياقة القلبية لدي الاطفال المعاقين ١٦	
اتجاهات الطلاب المعاقين نحو ممارسة الرياضة ١٧-١٨	
تخطيط برنامج التربية البدنية ١٩	
المهارات الأساسية في رياضة المعاقين ٢٠	
الأنشطة البدنية التي تناسب المعاقين ٢١-٢٢	
أهمية دراسة النمو للمربي الرياضي ودوافع النشاط ٢٣-٢٤-٢٥-٢٦	
الترويح والبرنامج الترويحي للمعاقين ٢٧-٢٨-٢٩	
المميزات التربوية لأنشطة الخلاء للمعاقين ٣٠-٣١-٣٢-٣٣	
المراجع ٣٤	

## تعريف التربية البدنية والرياضة

قبل البداية في كتابة بحثي المتواضع هذا لابد من تعريف التربية الرياضية والبدنية وبيان الفرق بين مدلول التربية البدنية والتربية الرياضية ، فالناس قد درجوا على استخدام هذا التعريف ولم يهتم أحد بتوضيح المسمى المتعارف عليه دولياً ففي ١ نوفمبر ١٩٧٨م صدر الإعلان الدولي بباريس ضمن ميثاق اليونسكو الدولي للتربية البدنية والرياضية حيث تتكون من ثلاث مقاطع حيث ( التربية + بدنية+ رياضية )((التربية الرياضية )) ولكل منها مدلول سيتم طرحه .لنبدأ بتعريف التربية أو لاً ( وفق تعريف جون ديوي ) فإنه يعرفها بأنها إعادة بناء الأحداث التي تكون حياة الأفراد حتى يصبح ما يستجد من عوارض وأحداث ذا غرض ومعنى أكبر ) فعن طريق التربية يصبح الأفراد أقدر على تنظيم اتجاه التجارب الجديدة ويظهر أن تفسير ديوي يخلص في كلمات قليلة بكلمة واحدة ( التربية )فهو يعني أن الفرد يفكر تبعاً لخبراته السابقة – كما يعني أيضاً أن تربية الفرد تتكون من كل شيء يفعله منذ الولادة حتى الموت فالتربية ظاهرة ممارسة (( فأنت تتعلم عن طريق ممارسة والتربية تحدث في الفصل وفي المكتبة وفي الملعب وفي ( صالة ) التدريب وفي الرحلات وفي المنزل ، فهي لا تقتصر على المدرسة بل تحدث حيثما أجمع الأفراد. أما كلمة بدنية فتشير إلى البدن . وهي كثيراً ما تستخدم للإشارة إلى صفات بدنية مختلفة . كالقوة البدنية – والنمو البدني – وصحة البدن – والجسارة البدنية – والمظهر الجسماني وهي تشير إلى الجسم والبدن المقبل للعقل .فحينما تضاف كلمة التربية إلى كلمة بدنية تحصل على تعبير التربية الرياضية أي التربية عن طريق الأنشطة الموجهة.

والمقصود بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان فحينما يلعب الإنسان أو يمشي أو يتدرب على المتوازي أو يمارس التزلج أو يياشر إلى لون من ألوان التربية البدنية التي تساعد على تقوية جسمه وسلامته .فإن التربية تتم في نفس الوقت . وهذه التربية تجعل حياة هذا الإنسان أكثر رغداً .أو بالعكس قد تكون هذه التربية من النوع الهدام .وذلك يتوقف على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية. إذا التربية عملية قصديه يتم عن طريقها توجيه الأفراد إنسانيه لنمو الأفراد.

### وتقوم على الركائز التالية:-

التربية أنها عمل أنساني / فمن الواضح أن التربية تتعلق بالأفراد الإنسان ولا تتعلق بالحيوان أو النبات أو الإنسان غير الحسية .فنحن نستطيع أن ندرج الحيوان ولكننا لا نربيه نظراً لأن الإنسان له طبيعة خاصة يتميز بها عن جميع الكائنات والتميز بين الفرد الإنسان وبين الكائنات الأخرى يعني أننا ننكر أنواع معينه من التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة

### أولاً: أهداف التربية الخاصة:

تهدف التربية الخاصة إلى تربية وتعليم وتأهيل الأطفال ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة كما تهدف إلي تدريبهم على اكتشاف المهارات المناسبة حسب امكاناتهم وقدراتهم وفق خطط مدروسة وبرامج خاصة بغرض الوصول أفضل مستوى، وإعدادهم للحياة العامة والاندماج في المجتمع.

## ثانياً: الأهداف العامة للتربية البدنية الخاصة:

تتفق التربية البدنية الخاصة في أهدافها الرئيسية مع التربية البدنية العامة (للعادين)- حيث تهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية وبخاصة ما يرتبط منها بصحة الطلاب، والمحافظة عليها وتقدير مهاراتهم الحركية بما يعزز مشاركتهم في الأنشطة البدنية طوال فترات حياتهم، مع تنمية الاتجاهات الإيجابية والمفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني في ضوء تعاليم ديننا الإسلامي الحنيف كما تهدف إلى:

1. تعزيز تعاليم الدين الإسلامي ذلك النهج الرباني الذي يجب إن يكون دليلاً ومرشداً للمرء في جميع شؤون حياته بما في ذلك سلوكه الحركي.
  2. تحقيق النمو المتكامل والمتزن للفرد إلى أقصى ما تسمح به استعداداته وإمكاناته عن طريق المشاركة الفعالة في الأنشطة البدنية التي تتناسب مع خصائص كل إعاقة، وتحت إشراف قيادات تربوية مؤهلة.
  3. تنمية المفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني من خلال ربط مادة التربية البدنية بالمواد الأخرى وتطوير العمليات العقلية كالتصور الحركي والتصور الذهني للأداء والإدراك الحركي والبصري والسمعي للمهارة الحركية المناسبة لكل فئة .
  4. تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: وترتكز اللياقة البدنية على العلاقة بين الصحة والنشاط البدني، وتشتمل على العناصر التالية:
    - 0 التحمل القلبي التنفسي
    - 0 القوة العضلية
    - 0 التحمل العضلي
    - 0 المرونة
    - 0 نسبة الشحوم في الجسم.
  5. تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة، وتشتمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة كالسرعة، التوافق، زمن رد الفعل، القدرة العضلية، الرشاقة، التوازن.
  6. تطوير المهارات الحركية الأساسية: تشكل المهارات الحركية الأساسية بكل أنواعها:
    - 0 الانتقالية مثل المشي، الجري، الوثب
    - 0 غير الانتقالية مثل الثني والمد واللف
    - 0 التحكم والسيطرة مثل الرمي والقذف والركل
- تشكل المهارات الحركية الأساسية أساساً جيداً لبناء العديد من مهارات الحياة اليومية حيث تعتبر القاعدة التي يعتمد عليها التلاميذ في التعامل مع البيئة وهي التي تشكل الأبجديات التي يمكن أن يتكون منها أي تكوين حركي مركب كما يمكن عن طريقها معرفة احتياج التلاميذ البدنية والوفاء بها وتستخدم للفئات الخاصة في الناحية العلاجية.
7. تطوير الجانب الاجتماعي: تساعد التربية البدنية وأنشطتها ذوي الاحتياجات الخاصة على تعلم المهارات المناسبة للتعامل مع الآخرين وتوفير الفرص لتفاعلهم الاجتماعي مع البيئات المختلفة.
  8. تطوير الجانب النفسي: تساهم التربية البدنية في تطوير الكثير من الجوانب النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة كتعزيز مفهوم الذات الإيجابي وتنمية الإدراك الجسمي ومساعدتهم في تقبلهم لنواحي القصور التي بصعب تغييرها.

## الفرق بين التربية البدنية الخاصة والتربية البدنية العامة للعاديين

تستند التربية البدنية العامة على عدة فرضيات تتضمن:

- 0تمتع التلميذ بمفهوم ذات جيد
- 0كفاءة اجتماعية معقولة
- 0صحة عقلية مناسبة تمكنه من الاستفادة من التعليمات
- 0امتلاك التلميذ للسلوكيات الضرورية للمشاركة في الألعاب وإتباع القوانين وتحقيق النتائج الموجودة من متعة وشعور بالرضا.
- 0سلامة المستقبلات الحسية والعمليات الإدراكية التي تمكن التلميذ من استقبال عددا من التغيرات في وقت واحد.
- 0قدرة التلميذ على تصميم ما يتعلمه في المدرسة من مهارات للاستفادة منها مدى الحياة.

أما التربية البدنية الخاصة:

لا تفرض أي من هذه الفرضيات مسبقا، حيث تكون الأهداف فردية وميضية على نتائج القياس، فحاجات ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة تفوق وبكثير أقرانهم العاديين، فمثلا - توقع الفشل في الأنشطة والذي يقابله العاديين كأمر اعتيادي يؤدي في المقابل إلى قصور في تقدير الذات والشعور بعدم القدرة على التعليم بالنسبة لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة، لذا ينبغي علاج هاتين الحالتين واستناد عملية التدريس إلى أسلوب تحليل الواجب أو المهارة لتلافي الفشل. كذلك تختلف مسؤولية معلم التربية البدنية العامة عن معلم التربية البدنية الخاصة من حيث حصر مسؤولية الأول على ما يربط بالمنهج والدرس وطرق التدريس في المدرسة، بينما تتعدى مسؤولية الثاني إلى البيئة المدرسية لتشتمل التنسيق مع الأفراد والمؤسسات الراعية لذوي الاحتياجات الخاصة في المجتمع .

## أهداف مادة التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة:

- 0العناية بالقوام وتصحيح الانحرافات القوامية.
- 0العمل على إكساب اللياقة البدنية للتلاميذ وتنمية التوافق العضلي العصبي.
- 0تهيئة الفرص للتلاميذ لتنمية مهاراتهم وخبراتهم من خلال الأنشطة الرياضية والترفيهية.
- 0تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم
- 0تدريب التلاميذ على احترام القواعد والأنظمة والتعاون وإنكار الذات .
- 0نشر الوعي الرياضي والصحي بين التلاميذ والمدرسين وإكساب التلاميذ ثقافة رياضية عامة
- 0اشتراك التلاميذ في رسم وتنظيم وتقويم خطط النشاط وتأهيلهم للقيادة الرشيدة والتبعية الواعية المستنيرة وتحمل المسؤولية.
- 0تكوين إحساس لدى المعوق بقيمته بين أفراد مجتمعه مما يعطيه الحافر لزيادة قدراته واستغلالها في الارتقاء بنفسه.
- 0التقليل من الآثار السلبية المرتبة على وجود الإعاقة سواء كانت آثار نفسية أو اجتماعية.
- 0تعزيز السلوكيات التي تعين المعوق على أن يكون مواطنا صالحا.
- 0حسن استغلال أوقات الفراغ في الأنشطة والهوايات الرياضية .

## مسؤولية مدرس التربية البدنية

- المدرس قدوة حسنة يحتذى به لارتباطه المستمر بالطلاب لذلك ينبغي أن يراعي الآتي :
- 1- الاهتمام بالاصطفاف الصباحي لما له من أهمية تربوية مع الاهتمام بتلاوة القرآن الكريم وحسن اختيار التلاميذ الذين يقومون بالقراءة وتعويد الطلاب على حسن الاستماع.
  - 2- العناية بالتمارين الصباحية وملائمتها للمرحلة وحالة الجو وعدم التكرار مع التجديد فيها من فترة إلى أخرى والتأكيد على تأدية النشيد الوطني من أفواه الطلاب مباشرة.
  - 3- الإلتزام باللباس الرياضي أمر ضروري لتأدية العمل على الوجه الأكمل.
  - 4- غرفة التربية البدنية : يجب إن يخصص كل معهد أو برنامج غرفة خاصة لمدرس التربية البدنية يستطيع إبراز نشاطه فيها وحفظ الأدوات والسجلات الخاصة به، وإذا تعذر توفر غرفة خاصة فبالإمكان تعلق الوسائل والمجلات على جدران الممرات.
  - 5- المكتبة الرياضية: إعداد مكتبة رياضية صغيرة تزود بالكتب والمجلات وقوانين الألعاب مع حث الطلاب على الإطلاع .
  - 6- الملاعب : إعداد ونظافة الملاعب بصفة مستمرة والاستفادة من أية مساحات خالية في المعهد أو البرنامج مع التأكيد من خلو الملاعب من العوائق التي قد تسبب إصابات للطلاب أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
  - 7- الأدوات : الاستعانة بالأدوات والأجهزة وحفظها في مكان مغلق وتدريب الطلاب على طريقة نقلها إلى مكان الدرس وإعادتها إلى مكانها.
  - 8- التأكيد على الطلاب بعدم ارتداء ملابس عليها شعارات غير تربوية أو منافية للمجتمع ولتعاليم ديننا الحنيف

## البرنامج الفردي في التربية البدنية:

أصبحت الحاجة إلى تصميم برامج خاصة تستجيب لحاجات المعوقين المختلفة من الأمور المنطقية التي يقرها جميع المربين العاملين مع المعوقين، لكن يعتبرها الكثير من مدرسي التربية البدنية للمعوقين من الأمور غير الواقعية التي يستحيل تحقيقها وقد يكون ذلك بسبب الاعتقاد الخاطئ أن الفردية تعني أن يكون لكل طالب معوق مدرس تربيته بدنيه، وعلى الرغم من صحة ذلك بالنسبة لشديدي الإعاقة، إلا أنه من المقبول علمياً أن تقدم برامج فردية للطلاب المعوقين في مجموعة صغيرة أو كبيرة أو حتى مع غير المعوقين مع بعض التعديلات.

يعرف البرنامج الفردي على أنه سجل موثق يصف مستوى الطالب المعوق الحالي ويحدد أهدافه التربوية السنوية (بعينه المدى) وأهدافه قصيرة المدى، والخدمات التربوية المقدمة لتحقيق تلك الأهداف، ويهدف البرنامج الفردي إلى تسهيل عملية الاتصال بين موظفي المدرسة (المدرسين والإداريين ) من جهة وأولياء أمور الطلاب المعوقين من جهة أخرى، بذلك تتاح الفرصة لمشاركة الجميع في اتخاذ القرارات الأفضل المتعلقة بحاجات الطالب المعوق، كما تساعد الاجتماعات التحضيرية لإعداد البرنامج الفردي في تقريب وجهات النظر بين مسؤولي المدرسة وأولياء الأمور بخصوص البرامج التربوية والنتائج المتوقعة.

ومن أهداف البرنامج الفردي العملية التعرف على المصادر الضرورية التي تساعد الطالب ذو الاحتياجات التربوي الخاص على الاستفادة القصوى من البرامج التربوية، بالإضافة لذلك يستخدم البرنامج الفردي للتأكد من مناسبة الخدمات لحاجات الطالب المعوق التربوية ويعتبر البرنامج الفردي بالنسبة للمشرفين والمسؤولين لتقويم مدى التزام المدرس بالبرنامج التربوي

الذي وافق عليه ولي أمر الطالب والمدرسة كما يستخدمه المدرس لتقويم الطالب ومدى تحققه للأهداف قصيرة وبعيدة المدى .

## لجنة البرنامج الفردي:

أن البرنامج الفردي ليس حزمة من الأنشطة المحددة مسبقاً التي يمكن استخدامها مباشرة مع أي طالب معوق، ولكن مثل هذه البرامج تعتمد على فلسفة تنطلق من قناعة أكيدة بأهمية النشاط البدني للجميع، ويتطلب ذلك تمتع مدرس التربية البدنية الخاصة بدرجة كبيرة من المرونة لتطبيق طرق تدريس متنوعة وأنشطة مختلفة في كل برنامج، فوصف البرنامج ومحتوياته يجب أن يناسب حاجاته الطالب الخاصة، وهذا لا يتم إلا بتحليل المدرس لنواحي الضعف والقوة عند الطالب، ولصعوبة هذه العملية تم إعداد البرنامج الفردي للطلاب المعوقين، وبسبب عدم تجانسهم ينبغي أن يقوم بهذه المهمة لجنة مكونة من مجموعة من المتخصصين والمسؤولين في المدرسة أو المعهد يجتمعون مرة واحدة في السنة - على الأقل - وربما تتكرر اجتماعاتهم وفقاً للحاجة. ويختلف عدد أعضاء لجنة البرنامج الفردي في التربية من حالة لأخرى ومن مكان لآخر ولكن من المحبذ أن تضم في عضويتها أكبر عدد ممكن مما يلي:

1. ممثل إدارة المدرسة أو المعهد:

وذلك نظراً لإلمامه بإمكانيات المدرسة أو المعهد والقوانين واللوائح المالية و الإدارية المرتبطة بأمور البرنامج.

2. مدرس الطالب:

ويقوم بهذه المهمة أكثر شخص في المدرسة أو المعهد اتصالاً بالطالب يومياً وذلك لكونه الأكثر معرفة بالطالب وأحواله وقد يكون أخصائي التربية الخاصة أو احد مدرسي المقررات الأكاديمية الأخرى أو احد أخصائي العلاج الطبيعي أو غيرهم.

3. ولي أمر الطالب أو من ينوب عنه:

أن حضور ولي أمر الطالب أو من ينوب عنه لاجتماع لجنة البرنامج الفردي يعتبر ضرورة قصوى لكون ولي أمر الطالب الحرص على تقدم ابنه والارتقاء بمستواه كما أنه أكثر الناس احتكاكاً ومعرفة بالطالب كما أن مشاركة ولي الأمر في وضع البرنامج تشجعه على التفاعل الإيجابي مع المدرس أثناء مرحلة التنفيذ وخاصة لما يرتبط بالبرنامج المنزلي بالأنشطة البدنية.

4. مدرس التربية البدنية الخاصة:

يتولى مدرس التربية البدنية الخاصة مهمة التحضير لاجتماع اللجنة وذلك بالاتصال بأعضاء اللجنة والتنسيق بينهم كما يقدم للجنة برنامجاً أولياً متضمناً الأهداف وأساليب تحقيقها لعرضه على اللجنة وشرح مفرداته وإقناعهم به كما يقوم بكتابة البرنامج الفردي بصيغته النهائية لاعتماده من قبل أعضاء اللجنة حتى يتسنى له تطبيقه.

5. الطالب ذو الاحتياج الخاص - إن أمكن:

أن مشاركة الطالب المعوق في اجتماعات لجنة البرامج الفردي من الضرورة بمكان وذلك لما قد يقدم من مقترحات وملاحظات بناء ذات أثر ايجابي في اغلب الأحيان حيث أنها صادرة من صاحب الشأن والمستقبل الرئيسي للبرنامج

6. أعضاء آخرون:

يمكن لولي أمر الطالب ذو الاحتياجات الخاصة - أو أي عضو آخر - أن يدعو من يراه للمشاركة في اجتماعات لجنة البرنامج الفردي وذلك في بعض الحالات التي تستدعي دعوة شخص ما أكثر معرفة بحالة الطالب، كالتبيب أو المعالج الطبيعي أو الأخصائي النفسي أو غيرهم.



## محتويات البرنامج الفردي في التربية البدنية الخاصة :

ينبغي أن يبدأ تصميم أي برنامج من الفرد ذاته لذلك فإن البرنامج الفردي يعتبر نقطة الانطلاق في تحقيق أهداف المعوق التربوية المختلفة، ونظراً لاختلاف حاجات المعوقين الخاصة فينبغي أن يتضمن البرنامج الفردي في التربية البدنية الخاصة المعلومات التالية:

1. معلومات شخصية عن الطالب المعوق.
2. مستوى الأداء الحالي للطالب المعوق.
3. الأهداف السنوية - بعيدة المدى
4. الأهداف السلوكية- قصيرة المدى
5. تاريخ البداية والمدة المتوقعة لتحقيق الأهداف.
6. الأدوات المستخدمة.
7. المكان الملائم.
8. التقييم.

## التربية البدنية ودورها في نمو الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

تعد الأنشطة الحركية من الأنشطة المحببة لمعظم الناس وبالأخص ذوي الاحتياجات الخاصة ، وتنوعها يوفر مجالاً واسعاً ويشمل مختلف اتجاهات ورغبات الممارسين مما يشجعهم علي الاشتراك فيها ومزاولتها. وتنقسم أنشطة التربية الرياضية إلى ما يلي:

- (أ) وفقاً للهدف:
  - 1- أنشطة تربوية . 2- أنشطة علاجية . 3- أنشطة ترويحية
- (ب) وفقاً لعدد المشاركين:
  - 1- أنشطة جماعية 2- أنشطة زوجية 3- أنشطة فردية
- (ج) وفقاً لجنس الممارسين للنشاط:
  - 1- أنشطة للذكور 2- أنشطة للإناث 3- أنشطة للجنسين
- (د) وفقاً لاستخدام الأدوات:
  - 1- أنشطة باستخدام أجهزة 2- أنشطة بدون أدوات
  - 3- أنشطة بأدوات خفيفة 4- أنشطة بأدوات ثقيلة

أما بالنسبة للأهداف فتتقسم أهداف التربية الرياضية إلى هدفين :-  
1- الأهداف العامة . 2- الأهداف الخاصة .  
وسوف يتم مناقشة كل هدف بالتفصيل :-  
أولاً: - الأهداف العامة:

- 1- تنمية المهارات الحركية و المهارات الدقيقة لليدين ، كما يجب أن تتنوع تلك المهارات لمقابلة حاجات الطفل البدنية العقلية و النفسية و الاجتماعية.
- 2- تعالج الانحرافات القوامية و القدرة علي الاسترخاء و تكسبه قواماً معتدلاً إلى حد ما .
- 3- تنمية شخصيته وثقته بالنفس بالنجاح في أداء الأنشطة المختلفة الرياضية المختلفة .
- 4- تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة كالقيادة والإحساس بتحمل المسؤولية.
- 5- تنمية قدراته في حدود إمكانياته.

ثانيا : - الأهداف الخاصة:

- 1 أهداف معرفية:

- أ - يدرك التلاميذ أهمية التغذية الجيدة العادات الخاصة بالغذاء و النوم
- ب - يتفهم كيفية أداء التمرين وكيفية الوقاية من الإصابات.
- ج - يتفهم التلاميذ قيمة الأنشطة الرياضية و الترويح عن أنفسهم.
- د - إدراك كيفية المشاركة في اللعب و المحافظة علي النفس .

- 2 أهداف بدنية:

- أ - يؤدي التلاميذ الحركات الطبيعية من مشي ، جري ، وثب.
- ب- أن يتطور إحساس التلاميذ الإيقاعي ، و يزداد عورة بالاتزان.
- ج- أن يتعلم التلاميذ مهارة استخدام ميكانيكية الجسم للانتقال.

- 3 أهداف وجدانية :

- أ - أن يتعلم الروح الرياضية من خلال احترام قواعد و قوانين اللعب.
- ب- أن يقدر قيم المشاركة و نظام الزمالة و احترامها.
- ج- أن يتقبل الجماعة و يحترم ملكية الآخرين .

### **أسس تدريس التربية الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة:**

- 1-إيراعي اعتبار كل فرد في المجموعة قائما بذاته ، و علي ذلك يجب اختيار مجموعة كبيرة من الألعاب لتدريسها في كل حصة .
- 2-اختيار أنشطة تتناسب مع حاجات ذوى الاحتياجات الخاصة وقدراتهم و مراعاة ذلك أثناء الممارسة.
- 3-يجب تعليم التلاميذ كيفية اللعب ، وهذا يعني أن التربية الرياضية مسؤولة عن تنمية المهارات الحركية التي هي أداة اللعب.
- 4-يجب مراعاة الأمن والسلامة في اختيار الأنشطة و الألعاب و استخدام الأدوات الثابتة علي الأرض .
- 5-يجب التحلي بالصبر و المثابرة مع التلاميذ و استخدام أسلوب المدح و التشجيع دائما .
- 6-يجب إعطاء فترات راحة أثناء التدريب و خاصة عند تعليم المهارات الحركية.
- 7-يجب استخدام النموذج الجيد ، و المثيرات السمعية و البصرية في تعليم الأبناء.

### **مزايا الاشتراك في الأولمبياد لذوي الاحتياجات الخاصة:**

- 1-اكتساب لياقة بدنية و مهارات حركية أفضل
- 2-اكتشاف المواهب الرياضية و صقلها بالتدريب المستمر
- 3-زيادة الثقة بالنفس و تدعيم العلاقات الإنسانية مع غيرهم مما يسهل علاج الصعوبات و المشكلات اليومية.
- 4-استثمار النشاط الرياضي في تنمية قدراتهم الدراسية و التأهيلية لمواجهة متطلبات الحياة

## مقدمة عامة عن رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة ومدخل للتصنيف

### تاريخ رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة

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

في عام ١٩٤٤ م أنشئ مركز لإعادة التأهيل للطيارين الناجين من الحرب الذين تعرضوا لإصابات في الحبل الشوكي وذلك تحت إشراف الدكتور لودفيق قوتمان وهو جراح أعصاب بمستشفى بستوكماندفل وهو يعتبر الرياضة الخاصة للمعاقين بعد ذلك تطورت الرياضة من تأهيل إلى رياضة ترفيهية بعد ذلك ظهرت رياضة المنافسات عندما ادخل الدكتور قوتمان المسابقة الوطنية الأولى للرياضيين على الكراسي المتحركة وذلك ضمن حفل افتتاح الألعاب الأولمبية بالندن عام ١٩٤٨ وفي عام ١٩٥٢ م انضم جنود هولنديون قدامى إلى الحركة وشاركوا في الألعاب الدولية الأولى بستوكماندفل إلا أن تنظيم الألعاب الأولمبية الموازية لم يتم إلا عام ١٩٦٠ في روما بمشاركة ٢٣ دولة مع الاقتصار على المصابين بإصابات الحبل الشوكي

في عام ١٩٧٩ إبان ألعاب تورنتوا بكندا ظهر الرياضيون ذوو القصور البصري على الساحة الأولمبية

في عام ١٩٨٠ م في ألعاب ارنهام بهولندا التحق بالحركة الرياضيون من ذوي الشلل الدماغي وفي عام ١٩٨٨ م بسيول في كوريا الجنوبية اشترك ٦١ بلداً وكان القاصرون عن الحركة العضوية موجدين مع ذوي الإعاقة البصرية وفي عام 1996 بأطلنطا بمشاركة ١٠٣ بلداً التحق ذوي الإعاقات الذهنية بالألعاب الأولمبية.

في عام ٢٠٠٠ م بالألعاب أولمبياد سدني شارك ١٢١ دولة وكانت جميع الفئات ماعدا الصم مشاركة فيها وقد شاركوا في ١٩ لعبة بتنظيم لم يقل أحكاما عن تنظيم الألعاب الأولمبية ملاحظة

في أولمبياد روما شارك ٣٠٠ رياضي أما في أولمبياد سدني فقد شار ٥٠٠٠ رياضي وتعتبر الألعاب الأولمبية الموازية حالياً ثاني أكبر تظاهرة رياضية في العالم من حيث عدد المشاركين ماهي الألعاب الرياضية التي يمارسها ذوي الاحتياجات الخاصة تعد الألعاب الأولمبية الموازية حالياً ٢٣ رياضة معترفا بها رسمياً ١٩ لعبة صيفية و ٤ لعبات في فصل الشتاء وتختلف اللعابات بحسب فئات المعوقين الألعاب هي

- 1- ألعاب القوي - ٢ كرة السلة على الكراسي المتحركة
- 3- سباق الدراجات . - ٤ ركوب الخيل .
- 5- المبارزة بالسيف . - ٦ رفع الأثقال .
- 7- السباحة . - ٨ كرة المضرب
- 9- كرة الطاولة . - ١٠ كرة الهدف ( الجرس )
- 11- رمي القوس . - ١٢ الرماية
- 13- كرة القدم . - ١٤ الركبي على الكراسي المتحركة .
- 15- الكرة الطائرة - ١٦ الرياضات الشراعية .
- 17- الجودو - ١٨ التزلج على الالبي
- 19- التزلج الشمالي . - ٢٠ سباق على عربات التزلج
- 21- الهوكي على عربات التزلج - ٢٢ الرقص على الكراسي .
- 23- البوشيا

## اللياقة القلبية التنفسية لدى الأطفال المتخلفين عقلياً

تعتبر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من ضمن أهداف درس التربية البدنية، وتعد اللياقة القلبية التنفسية أحد عناصرها ، ومن أجل تحقيق هذا الهدف لا بد من أن تكون شدة ومدة النشاط البدني الممارس أثناء درس التربية البدنية كفيلة برفع مستوى اللياقة التنفسية ، ولهذا فان هذه الدراسة هدفت إلى تتبع ضربات القلب أثناء درس التربية البدنية لدى الأطفال المتخلفين عقلياً وتكونت عينة الدراسة من ٢٤ طفلاً من المتخلفين عقلياً ( العمر = ١ ، ١١ ، ١٤ ) وقد تم قياس الطول ، والوزن ، ونسبة الشحوم بالجسم من خلال قياس سمك طيات الجلد في ثلاث مناطق بالجسم ( منطقة تحت لوح الكتف ، منطقة العضلة العضدية ثلاثية الرؤوس ، منطقة سمانة الساق ) ، وكذلك تم قياس ضربات القلب أثناء درس التربية البدنية بواسطة جهاز قياس ضربات القلب عن بعد وتم أيضاً قياس المسافة المقطوعة أثناء الدرس بواسطة جهاز عداد المسافة وقد أظهرت النتائج أن نسبة الشحوم لدى الأطفال كانت ( ٤ ، ١٨ \_ ٦ ، ٨ ) . أي أن النمط الجسمي لهم كان في نهاية المدى المثالي وقريب من بداية النمط البدني ، إلا أن توزيع نسبة الشحوم في الجسم لديهم كان في الأطراف أعلى منه في الوسط وهذا مما يقلل مخاطر السمنة لديهم ، كما تبين أيضاً أن متوسط ضربات القلب أثناء درس التربية البدنية بلغ ( ١٣٦ \_ ١٣٦ ) ضربة / دقيقة ) ، وكذلك تبين أن نسبة الوقت الذي يقضيه الأطفال عند شدة كفيلة لرفع كفاءتهم القلبية التنفسية من الوقت الكلي بلغت ( ٧٩ ، ٩ % ) وعند ترجمة هذه النسبة إلى زمن بلغت ( ٤٨ ، ٢ دقيقة ) من زمن الدرس الكلي ( ٣٥ دقيقة ) ، كما بينت النتائج إلى أن المسافة المقطوعة أثناء الدرس بلغت ( ٤٠٠ \_ ٢٨٧ متر ) ، من نتائج هذه الدراسة أن المدة التي يقضيها الأطفال المتخلفون عقلياً عند الشدة الكفيلة بتطوير اللياقة القلبية التنفسية أثناء الدرس التربية البدنية تعد منخفضة وكذلك المسافة المقطوعة أثناء الدرس ، وبالتالي فانه لا بد من الاهتمام بدرس التربية البدنية وتوظيفه بشكل أفضل من أجل تحقيق الأهداف المرجوة منه.

## اتجاهات الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة نحو ممارسة الرياضة تكسبهم الثقة

### بالنفس

أظهرت دراسة أجراها الأستاذ بدر بن سعد الدوسري بوزارة التربية والتعليم حصل من خلالها على درجة الماجستير في العلوم الاجتماعية من أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، بعنوان: اتجاهات الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة (سمعي - بصري) نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على أمنهم النفسي، على مدى الاهتمام بالطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة. فبجانب ما يقدم لهم من رعاية صحية وتعليمية وتنشيطية، هناك اهتمام لا يقل أهمية، وهو تحفيز هؤلاء المعوقين - وبخاصة ضعاف السمع والبصر - على ممارسة الأنشطة الرياضية نظراً لأهميتها في بناء أجسامهم وإعطائهم الثقة بالنفس وتخفيف العبء النفسي والانفعالي والصحي والبدني لديهم . وعن سبب اختياره لدراسة هذا الموضوع. قال الدوسري: انه من خلال عملي في مجال التحكيم للعبة التنس وكرة الطاولة، وأيضاً التحكيم للإخوة المعاقين من خلال الاتحاد السعودي لرياضة المعوقين، ومن خلال تعاملتي وقربي من الإخوة المعاقين المشاركين في بعض الأنشطة الرياضية وحديثي معهم في اغلب الأوقات، تولدت لدي رغبة شديدة لبحث ودراسة ومعرفة اتجاهات الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، وبالذات ذوي الإعاقات السمعية والبصرية، نحو ممارسة الأنشطة الرياضية واثر ذلك على أمنهم النفسي . وترجع أهمية هذه الدراسة إلى عدة عوامل، منها: معرفة اتجاهات الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة (سمعي - بصري) نحو الأنشطة الرياضية قد تساعد في التعرف على أسباب عزوفهم عنها، ووضع الحلول للتغلب عليها .

معرفة الأنشطة الرياضية التي يرغبون في ممارستها، يساعد القائمين على وضع البرامج الرياضية التي يميلون لممارستها لتحقيق الأمن النفسي لهم .  
الوصول لتوصيات من شأنها تعديل اتجاهات الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية .

وهدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، وعلى اثر الأنشطة الرياضية في تحقيق الأمن النفسي ولذوي الاحتياجات الخاصة (سمعي - بصري

كما هدفت إلى التعرف على أسباب عزوفهم وعدم مشاركتهم بممارسة الأنشطة الرياضية إلى جانب التعرف على الألعاب الرياضية التي يرغب ذوي الاحتياجات الخاصة بممارستها .  
وقد تكونت عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية في كل من معهدي: النور للمكفوفين، والأمل للسمع والبكم بالرياض، وتم تحليل جميع البيانات التي جمعت باستخدام طريقة الاستبانة إحصائياً، حيث أشارت النتائج إلى :

1 أن اتجاهات الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة (سمعي - بصري) نحو ممارسة الأنشطة الرياضية تنسم بالإيجابية :

2 يوجد اختلاف في الأمن النفسي لدى ذوي الاحتياجات الخاصة (سمعي - بصري) عن ممارسة الأنشطة الرياضية وفقاً للإعاقة .

3 أن سبب عزوف بعض الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة (سمعي - بصري) عن ممارسة الأنشطة الرياضية يرجع لعدم وجود الملاعب والمساحات أو الأشخاص المنفذين لتلك البرامج الرياضية والمتخصصين بذلك .

وعن نوعية المشكلات التي تواجه الطلاب المعوقين، يقول الباحث بدر الدوسري - من خلال تعامله وخبرته مع المعوقين: المشكلات الأساسية التي تواجه هؤلاء المعوقين، وهي عدم تقبل المجتمع لهذه الفئة، فلا بد أن يتقبل المجتمع المعوقين، لان هذه القضية واقع لا يستطيع احد أن يتهرب منه، ويجب توعية المجتمع بهذه القضية ليتعامل معها على أساس صحيح وبفهم سليم، أن المعوق إنسان كالأسياء، يمكن أن ينتج ويعمل ويسهم في التنمية، من هنا جاءت أهمية وضرورة تفاعل المعوق واندماجه في الأنشطة الرياضية، لكي يكسب الثقة بنفسه ويندمج مع الآخرين

## **أهداف التربية البدنية للمتخلفين عقليا**

- تعد التربية البدنية جزءا من التربية العامة وهي أساسية وهامة في رعاية المتخلفين عقليا ولها أهدافها التربوية والتي اوضحها كل من دانيال وويليام كما يابلي
- 1- يكتسب الطفل التوافق والقوة العضلية حيث يساعد ذلك على أداء المهارات الأساسية الحركية كالوقوف والمشي والجلوس والحركة بأنواعها المختلفة وفقا للمتطلبات الحياة
- 2- تنمي المهارات الحركية والمهارات الدقيقة لليدين كما يجب أن تتنوع تلك المهارات لمقابلة حاجات الطفل العقلية والنفسية والاجتماعية والبدنية
- 3- يكتسب الطفل مهارات اجتماعية تساعده على التفاعل مع الجماعات واللعب مع الأفراد كما تنمي الجرأة والتعاون والتحكم في النفس بالاشتراك في الألعاب الجماعية
- 4- تعالج الانحرافات القوامية والقدرة على الاسترخاء وتكسبه قواما معتدلا إلى حد ما
- 5- تنمية شخصيته وثقته بالنفس وذلك بالنجاح في أداء الأنشطة الرياضية المتنوعة
- 6- تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة كالقيادة والإحساس بتحمل المسؤولية والتصرف في المواقف المختلفة سواء كان ذلك في المدرسة أو المجتمع
- 7- تنمية العادات والاتجاهات الصحيحة السليمة
- 8- تنمية قدراته في حدود امكانياته واستعداداته للتأهيل المهني

## تخطيط برنامج التربية البدنية

أن إدارة ألعاب المتخلفين في كل جزء من أجزائها تتطلب الحرص في التنظيم وهذا هو دور المعلم والهدف الحقيقي من برنامج الأنشطة الرياضية أن يستمتع بها الطلاب وتعطي لهم الخبرة عندما يقومون بأداء حركاتها ببراعة فائقة بالإضافة إلى أن هذه الألعاب تعتبر هي بؤرة خلق هذه البرامج

والسؤال الجوهرى الذي يجب أن نجيب عليه لهذه الحالات هو لماذا تقدم هذه البرامج والأنشطة لهؤلاء الأطفال؟ هذا السؤال هام ويجب أن تكون الإجابة عليه واضحة مثل ضوء الشمس ونستطيع أن يفهمه الآباء والأمهات ومسئولى المدرسة والعامه والذين يؤيدون التربية البدنية للمعاقين عقليا غالبا ما يبرءون حركاتهم ويحيطونها بالذكاء والإحسان والثقة بالنفس والقدرة الجيدة بالإضافة إلى تطوير اللياقة البدنية وبالرغم من أن البحث والأدلة المحددة التي تؤيدها فإننا نقدم بعض الاقتراحات في تنمية التربية البدنية والتي تكسبهم تعلم بعض الألعاب مثل لعبة الدومينو وبعض الأنشطة الأخرى ومع ذلك فإننا يجب أن نوكد أن المساعدة الوحيدة التي يمكن تقديمها إلى المعاقين عقليا هي ممارسة التربية البدنية هذا ومن الواضح أن الشباب الذين أقاموا تدريبات اللياقة البدنية ومارسوها بجدية أصبحت لياقتهم أفضل عن ذي قبل وكانت برامج التربية البدنية تساعدهم في ذلك

والطلبة الذين لديهم الخبرة في التربية البدنية غالبا ما ينجحون في الثقة بأنفسهم وتزداد روحهم المعنوية وبالتأكيد فان المهارة تنمو لديهم والوقت المناسب يتلقى المعاقين عقليا ذلك ولكن بشروط خاصة في الوزن والمقاس والألعاب والألوان وانه لمن المهم أن التربية البدنية تعلمهم الوعي في التدريبات والأنشطة والتي يتعلمها التلاميذ في الفصل والمنهج الدراسي وخاصة التربية البدنية يجب أن تكون مناسبة لجميع الأشخاص لمنحهم الكفاءة الشخصية وخاصة المعاقين عقليا وبالتأكيد فان البرامج تسهم بشكل كبير في المهارة لكل الأشخاص على سبيل المثال فإنها تقوي الترابط للأنشطة البدنية المتشابهة وتزيد مدي الإدراك والذي ينمو ويتطور لهذه الأسباب فان مسئولى المدرسة والوالدين سوف ينشطون طلبات المساعدين من خلال آلة التطوير الخاصة ولكن لسوء الحظ فانه في الماضي لم يكن يؤخذ عندهم الكثير من المتخصصين التعليميين الذين لديهم الخلفية الكافية في مهارات التطور

## المهارات الأساسية في التربية البدنية للمعاقين عقليا

أن برنامج المهارات الأساسية للأطفال المعاقين عقليا يشمل المشي والجري والتسلق والوثب والمشي الرياضي والرمي واللقف والجدول التالي رقم (١) يوضح المهارة و اقل مستوى يهدف إليه البرنامج وكذلك أعلى مستوى يمكن للمعاق الوصول إليه

جدول ( ١ )

المهارة اقل مستوى أعلى مستوى  
المشي القدرة على المشي بتوافق جيد دون فقدان الاتزان القدرة على المشي بخطوة واسعة  
ويتمكن من الخطوة اماما وخلفا وجانبا  
الجري القدرة على الجري مع الدوران والوقوف بدون فقد الاتزان القدرة على التسابق برشاقة  
خطوة جيدة ضد الجري  
التسلق

القدرة على الطلوع والنزول بخطوة متعاقبة بدون سند القدرة على المشي والحركات صعودا أو نزولا على السلم ويستطيع تسلق السلالم والأشجار  
المشي الرياضي  
القدرة على المشي بخطوة منتظمة بمصاحبة إيقاع منتظم القدرة على المشي برشاقة في قاطرات  
وتغيير الاتجاهات أثناء المشي  
الرمي القدرة على رمي الكرة بيد واحدة من أعلى وبقدر من الاتزان القدرة على رمي الكرة  
بسرعات مختلفة وإلى مسافات بعيدة  
اللقف القدرة على لقف الكرة بدون اضطراب في اليدين القدرة على لقف الكرة من مختلف  
الأوضاع ومن المشي والجري

يوضح المهارة و اقل مستوي تكون عليه وأعلى مستوى تصل إليه

### **الأنشطة البدنية التي تناسب مع المعاقين عقليا**

تهدف تلك الأنشطة إلى تنمية الإدراك الحسي لتلك الفئة من المعاقين حيث أنها تعتمد على الناحية العملية لما لها من دور في الارتقاء بالمستوي الصحي والمعرفي لهم وذلك وفقا لدرجة الإصابة بالتخلف العقلي والحالة الصحية لهم.  
أن الهدف من الأنشطة البدنية لتلك الفئة هو المحافظة على النواحي الجسمية وتنمية اللياقة البدنية لهم والإدراك الحسي الحركي وعادة ما تكون تلك الأنشطة ترويحية وترفيهية مع استخدام المثيرات المختلفة كالإيقاع والتصفيق والأدوات ذات الألوان المبهرة والمتعددة ؟ وذلك للتنبيه الحسي لهم ومساعدتهم على التمييز بين الأشكال والألوان والأحجام والمسافة ويفضل أن تكون الممارسة في الملاعب المفتوحة كما يفضل أن تكون الأدوات والأجهزة من الجلد أو البلاستيك أو المطاط وذلك لعدم تعرضهم للإصابة بحيث تكون ثابتة إلى حد ما.  
ويجب أن تكون الممارسة تحت إشراف طبي ومخصصين لتلك الفئة فيما يلي أمثلة لتلك الأنشطة :-

التمرينات:

يفضل أن تكون على شكل ألعاب ولا تحتاج إلى تفكير في الأداء حيث تعتمد تلك الفئة على التقليد للحركات كتقليد الطيور أو الحيوانات كذلك تنوع التمرينات بين فردية وزوجية وجماعية وباستخدام أدوات أو بدونها .

العاب الكرات الملونة والكرات الصغيرة:

ويفضل إن تكون الكرات ذات ألوان وأحجام مختلفة لتنمية التمييز بين الأدوات والإحجام كما تستخدم في التصويب نحو الهدف لتعوديهم على تقدير المسافات ويمكن إدخال بعض الألعاب الصغيرة كالجري واللقف والألعاب الترويحية المسلية ويمكن استخدام الكرات في تعليم الألعاب الجماعية لتعوديهم على التفاعل مع الغير كما يمكن إن يتعلموا كرة السلة وكرة اليد وكرة القدم والكرة الطائرة

الأدوات الصغيرة والبديلة :

يفضل استخدام مكعبات من المطاط أو الفلين او اكياس الرمل والحبوب متعددة الألوان والإحجام لتنمية الملكات الذهنية وفقا لقدراتهم العقلية

العاب الموانع :

يفضل إعداد موانع مختلفة لتدريبهم بحيث تكون الموانع ذات ألوان متعددة ويغير كل فترة وذلك لتنمية الناحية العقلية ويمكن تركهم في تعديده الموانع بحرية.

العاب التسلق :

يفضل إعداد أدوات للتسلق لتنمية إحساسهم الحركي كالحبال وسلاالم الحائط واستخدامها في الألعاب الترويحية

العاب القوي:

-الجري مسافات قصيرة ٢٥ - ٥٠-١٠٠م بما يتناسب مع السن والجنس  
-الوثب : كالوثب الطويل – الوثب العالي – ويجب ملاحظة توافر وسائل الأمن والسلامة في الأدوات وتوافر المشرفين  
-الوثب بالحبل

الدراجات :

من الأنشطة المحببة للمعاقين عقليا ركوب الدرجات سواء الثابتة أو ذات الثلاث عجلات.

الجمباز:

من الممكن تعليم الحركات السهلة والتي تعتمد على أداء نموذج أمامهم كما يمكن الربط بين الحركات البسيطة لعمل حبل أو مهارات وذلك بالتكرار.

ويلاحظ أنهم يميلون إلى التقليد لذلك يمكنهم أداء الدحرجات بأنواعها ( الأمامية – الخلفية – الطائرة ) والوقوف على الرأس – الكتفين – اليدين والعجلة. وفي غيرها من المهارات البسيطة التي يمكنهم أدائها



## الترويح والبرنامج الترويحي لعلمي المعاقين

أن كلمة ترويح recreation تعني التجديد والابتكار وهي تعني نشاط هادف وبناء يتم اختياره عن دافع شخصي وهو يؤدي إلى تنشيط الفرد ليكون قادرا على ممارسة عملة. وهناك عدد من التعريفات للعديد من العلماء والمفكرين في الترويح فمنهم من يعتبر الترويح نشاطا ومنهم من اعتبره أكثر من نشاط والبعض الآخر اعتبره وسيلة الوصول إلى غاية وهذه الغاية هي الشعور بالسعادة.

ف نجد أن تهاني عبدا لسلام تذكر أن الترويح رد فعل عاطفي (نفسي) أو حاله نفسي أو شعور يحسه الفرد ويشعر به قبل او اثناء أو بعد ممارسته لنشاط ما سلبيا أو إيجابيا هادفا وبناء يتم أثناء وقت الفراغ بحيث يكون الفرد الممارس مدفوعا رغبة شخصية لممارسته ويتصف بحرية الاختيار وهدفه في ذاته .

وفي نفس الوقت يذكر عدلي سليمان أن الترويح هو الحالة التي تصاحب الإنسان عند ممارسته لنشاط يستمتع به وقد يكون هذا النشاط يستمتع به وقد يكون هذا النشاط جسمانيا أو عقليا أو وجدانيا وهو بذلك حالة تهيؤها أنواع النشاط المختلفة.

أما برايتبل فيقول أن الترويح نشاط اختياري يحدث أثناء وقت الفراغ ودوافعه الاولية هي الرضاء والسرور الناتج عن هذا النشاط وتضيف عطيات خطاب على هذا التعريف أن هذا النشاط يسهم في بناء الفرد وتنميته وفي تعريف جامع للتعريف السابقة جاء كراوس وباربرا وكالسون وغيرهم من العلماء فيذكرون أن الترويح هو نشاط وخبرة وحالة انفعالية تطرأ على الفرد نتيجة لممارسته لأنشطة الفراغ من خلال دافع شخصي.

## وقت الفراغ وأهميته

يشكل استخدام التكنولوجيا في مجالات الحياة المختلفة نتيجة للتطور العلمي الكبير في حياة الإنسان المعاصرة وضعا مميزا وقد أصبح الإنسان يملك بجانب الوقت المخصص للعمل والإنتاج وقتا حرا يتزايد بصورة مستمرة مما جعل العلماء يتفقون على إنسان هذا العصر يواجه مشكلة كيفية قضاء وقت فراغه والاستفادة منه.

وهناك العديد من التعاريف التي توضح ماهية وقت الفراغ نذكر منها:-

- 1- وقت الفراغ هو الوقت غير المشغول بأي عمل أو أداء يتعارض مع وقت العمل
- 2- أو هو الوقت الذي يكون فيه الفرد حرا من ارتباطات العمل أو من أي التزامات أخرى
- 3- أو هو الوقت الذي يتحرر فيه الإنسان من قيوده ومن ثم تكون درجة المسؤولية في أدائها
- 4- أو هو الوقت المتبقي بعد انتهاء الفرد من العمل
- 5- وأخيرا هو حصة الوقت من اليوم التي لاتستعمل في مقابلة الاحتياجات الملحة أو الضرورية لوجود الإنسان.

ومما تقدم يمكن أن نقسم الأربعة والعشرين ساعة لليوم الواحد إلى أربعة أقسام رئيسية هي:

- 1- وقت العمل
- 2- وقت له علاقة بالعمل
- 3- وقت خاص بالاحتياجات الضرورية للإنسان
- 4- وقت الفراغ

## أهمية استخدام وقت الفراغ للمعاقين

- 1- اكتساب قيم وخبرات تربوية
- 2- اكتشاف مواهب جديدة
- 3- تحقيق التوازن النفسي
- 4- اكتساب مهارات جديدة
- 5- اكتساب لياقة بدنية
- 6- تجديد حيوية الفرد المعاق
- 7- الشعور بالسعادة والفرح عند ممارسة الأنشطة
- 8- الاسترخاء

## الأنشطة الترويحية

لم يعد الترويح والنشاط الترويحي هامشيا بل هو عامل مؤثر وفعال في إثراء ثقافة الفرد وخبراته وافكاره وهناك العديد من الأنشطة الترويحية التي يمكن ممارستها في وقت الفراغ ويختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لتصنيف هذه الأنشطة في مجموعات مميزة نظرا لتعدد الأنشطة إلا أننا هنا سوف نتناول تقسيم الأنشطة في مجموعات مميزة نظرا لتعدد الأنشطة إلا أننا هنا سوف نتناول تقسيم كارلسون حيث انه اقرب التقاسيم المناسبة للمعاقين وهذا التقسيم كالآتي:

- 1- أنشطة الرياضات والألعاب:-
  - أ- ألعاب فردية ب الألعاب زوجية ت- ألعاب جماعية ث- رياضيات
  - ج- ألعاب خفيفة بسيطة التنظيم
  - 2- الفنون اليدوية
  - 3- الأنشطة العقلية
  - 4- التمثيل ( الدراما )
  - 5- الفنون الشعبية ( الجنادرية )
  - 6- الترويح في الخلاء
  - 7- الترويح الاجتماعي
  - 8- أنشطة في صورة خدمات
  - 9- الهويات .

## الترويح العلاجي

النشاط الترويحي عامل مهم من عوامل العلاج والحماية وكثير من المرضى لا يفهمون الأهمية الطبية للنشاط الترويحي المنظم. والعلاج الترويحي جزء مهم من الطب الطبيعي والخدمات التأهيلية لذلك فمن الأهمية الاستعانة بالترويح في علاج المرضى والتأهيل وذلك على وجه الخصوص بالنسبة لذوي الحالات المزمنة والمعاق يمكنه أن يشارك في كثير من الأنشطة الترويحية الداخلية والخارجية المنظمة في الأندية

والمؤسسات العلاجية والترويحية ومراكز المعاقين وذلك في ضوء قدراته وإمكاناته البدنية مع مراعاة أن تكون تلك الأنشطة غير ضارة بحيث تساعده على المتعة والبهجة والحياة والنجاح.

وعلى ذلك يمكن القول بان الترويح العلاجي يساعد المريض على الاستفادة من الفترة الطويلة التي يقضيها في المستشفى حيث أن الأنشطة التي يشارك فيها تسهم في إزالة القلق والتوتر كما تنمي علاقات الصداقة والشخصية والاجتماعية وتزيد من قدراته على المشاركة في المجتمع. ومما لا شك فيه أن الهدف الأساسي من الترويح العلاجي هو مساعدة المريض المسن والمعاق في الاعتماد على النفس والوصول إلى درجة اقرب إلى الكمال بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا في حدود قدراته وإمكانياته.

وتلخص أهداف الترويح العلاجي في استقلال المعاق في ممارسته لحياته اليومية والشعور بالكفاية والاستقلال الوظيفي بجانب قبوله للعجز مع تدعيم شعوره بالأمن وتخليصه من أحاسيس النقص والخجل والسلوك الاعتمادي.

وتهدف مراكز الترويح العلاجي إلى أن تجعل الأفراد أكثر سعادة ورخاء وإنتاجية توافقا مع المجتمع مع مساعدة المريض على التكيف مع حياة المستشفى كما تساهم المشاركة في الأنشطة الترويحية في مساعدة المريض على تأكيد ذاته وزيادة الثقة بالنفس .

### **المميزات التربوية لأنشطة الخلاء للمعاقين**

- 1- العمل على رفع الكفاءة البدنية عن طريق ممارسة مختلف الأنشطة في الهواء الطلق
- 2- المساهمة في ممارسة حياة صحيحة أفضل تعتمد أساسا على الفرد نفسه من خلال توجيه قادة النشاط وتحت إشرافهم
- 3- فتح المجال أمام المعاق من أجل ممارسة حياة طبيعية أو قريبة من الحياة الطبيعية سواء بمساعدة أو بدون مساعدة
- 4- إتاحة الفرصة المناسبة لإشباع الرغبات في مختلف المراحل السنوية ومختلف الحالات المرضية وأنواع الإعاقة
- 5- إتاحة الفرصة للمعوقين من أجل اكتساب عادات اجتماعية ورياضية وصحية سليمة
- 6- إعطاء المعاق المناسبة لتنمية وتقوية العلاقات الإنسانية فيما بين المشاركين في الأنشطة
- 7- إعطاء الفرصة للمعاق لممارسة نشاط تروحي رياضي تنافسي معدل ليتمشي مع قدراته وإمكاناته البدنية مع مراعاة الفروق الفردية الخاصة بكل حالة أو فئة
- 8- شغل وقت الفراغ للمعاقين بصورة ايجابية هادفة وبناءة
- 9- تنمية اكتساب حب الطبيعة وتقديرها وتربية الذوق الجمالي وتنمية الحس الفني وتذوق الجمال في الطبيعة
- 10- استغلال فكرة تنوع أماكن ممارسة الأنشطة لإتاحة الفرصة للتعرف على الأماكن السياحية والطبيعية في أرجاء ارض الوطن وتنمية روح المواطنة
- 11- إخراج المعاق من الحياة اليومية الرتيبة

### **أهداف الترويح**

إن الهدف من ممارسة الأنشطة الترويحية هو أن يشعر الفرد الممارس للنشاط بالسعادة والسرور والغبطة أي أن المحو الأساسي للترويح هو السعادة فهناك بعض الأحاسيس والمشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية تتمثل في- :

- 1- الشعور بالسعادة عند الابتكار والإبداع
  - 2- الشعور بالسعادة عند الانتماء والشعور بالألفة والأخوة والصدقة
  - 3- الشعور بالسعادة عند المخاطرة وممارسة خبرات جديدة
  - 4- الشعور بالسعادة عند الانجاز
  - 5- الشعور بالسعادة عند التمتع بصحبة جيدة
  - 6- الشعور بالسعادة عند النجاح في استخدام الخبرات العقلية
  - 7- الشعور بالسعادة عند مساعدة الآخرين
  - 8- الشعور بالسعادة عند الاسترخاء
- وعليه نجد أن الترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز باتجاه يحقق السعادة للبشر وأن الأنشطة الترويحية تسعى إلى تخفيف من حدة التوتر وتخفيف الملل والقلق الناتج من تعقد الحياة لما تكسبه الأنشطة للفرد من سرور وسعادة وغبطة

## مميزات الأنشطة الترويحية للمعاقين

تعتبر كلمة ((مميزات)) هنا مرادفة لكلمة ((قيم)) أو كل ما هو مميز وجيد وبالطبع فان معناها نسبيا حيث يمكن أن يحتوي على مميزات موضوعية أو اعتبارية ومن الصعوبة بمكان أن يحتوي على مميزات موضوعية أو اعتبارية ومن الصعوبة بمكان أن نصل إلى قياس المميزات الخاصة بالأنشطة الترويحية بمقياس موضوعي بحت، فمثلا هناك قيم كالصدقة والإخاء والاحترام والسعادة والغبطة والنظرة التفاؤلية والرغبة في الحياة والحيوية والتجديد والابتكار والتعاون وتقبل الأفراد بعضهم لبعض والقدرة على التكيف. تلك هي بعض القيم والمميزات للأنشطة الترويحية التي يصعب تعديل قيمها أو قياسها موضوعيا.

أ- المميزات الفسيولوجية للأنشطة الترويحية للمعاقين

- 1- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على تنمية قوي وتناسق ومرونة عضلات الجسم المختلفة
- 2- يساعد النشاط الترويحي على تنمية التوافق العضلي العصبي
- 3- رفع مستوى كفاءة أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري والتنفسي
- 4- التخلص من الضغط العصبي والطاقة الزائدة

المميزات النفسية للأنشطة الترويحية للمعاقين:

- 1- يوفر النشاط الترويحي الفرص لتجربة خبرات جديدة والشعور بالاطمئنان والأهمية الذاتية
- 2- يوفر النشاط الترويحي الفرص لإشباع رغبة حب الاستطلاع والاجتماعية وتأكيد الذات والتعبير عن النفس والتقليد والمحاكاة
- 3- يوفر النشاط الترويحي الفرص لتنمية الثقة بالنفس وبقضي على الخجل وبيعث على السعادة في الوصول للهدف وتحقيق السعادة
- 4- يعمل النشاط الترويحي على تنمية صفات مثل الأمانة والإخاء والتحكم في المشاعر والريادة والتعبية والتلقائية والشجاعة
- 5- توفر ممارسة الأنشطة الترويحية أعظم الفرص للتخلص من الميول العدوانية في ظروف اجتماعية مقبولة
- 6- تعمل ممارسة الأنشطة الترويحية على رفع مستوى الصحة العقلية
- 7- تهئ ممارسة الأنشطة الترويحية الفرص لعدم التمادي في أحلام اليقظة

8- توفير عادات اجتماعية حميدة مثل التعاون والمنافسة الشريفة وتقبل الخسارة والسرور عند الفوز واحترام القانون

ج - المميزات الاجتماعية للأنشطة الترويحية للمعاقين :

- 1- تعمل ممارسة الأنشطة الترويحية على تنمية الفرد المعاق من الناحية الاجتماعية كما تنمي عنده عادات وقيم مثل الصدق والتعاون والعدل....
- 2- توفر ممارسة الأنشطة الترويحية فرصا عديدة لتبادل الآراء واكتشاف رغبات جديدة وتكوين صداقات جديدة
- 3- تهيئ الأنشطة الترويحية الفرص للتدريب على إصدار القرارات وأخيرا ومن خلال المميزات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية نجد أن الأنشطة الترويحية تعمل على أن يفوق الفرد المعاق حياة تتسم بالفاعلية والمشاركة والبهجة والرقى ويصبح عضوا فعالا في المجتمع يشعر ويسعد بأن له دورا ايجابيا في هذا المجتمع.

### مستويات المشاركة في الأنشطة الترويحية:

- 1- مستوى ابتكاري ( التأليف – التصميم – الاختراع).....
- 2- مستوى ايجابي ( الاشتراك الفعلي في الأداء والنشاط)
- 3- مستوى سلبي ( مشاهدة النشاط)
- 4- مستوى عاطفي ( ممارسة أنشطة في وقت الفراغ غير ترويحية وغير مرغوبة)
- 5- مستوى إيدائي ( ممارسة أنشطة في وقت الفراغ غير ترويحية وغير مرغوبة من المجتمع تعود على الفرد الممارس بالضرر والأذى)

### البرنامج الترويحي :-

تعتبر البرامج الترويحية هي الوسيلة التي من خلالها يستطيع الترويح تحقيق الأهداف والأغراض المرجوة منه حيث أن أهداف البرنامج الترويحي تختلف باختلاف المجتمعات وفلسفتها ونظمها وكذلك تختلف باختلاف المراحل التعليمية المختلفة وأيضا تختلف باختلاف الحالة البدنية والصحية للأفراد . أي أن لكل برنامج ترويحي أهداف محددة نحاول بلوغها من خلال تنفيذه وإدارته وذلك حتى تتحقق الفائدة المرجوة منه . ويعرف البرنامج الترويحي على أنه مجموعة الأنشطة الترويحية المنظمة تحت إشراف رائد ترويح من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية. حيث تعتبر التربية الترويحية هي العملية المستمرة من إمداد الفرد بالمعلومات والخبرات المتنوعة الهادفة البناء للتأثير في اتجاهات الفرد وتغيير أنماط سلوكهم أثناء أوقات فراغهم إلى الأمل.

وهنا نجد انه يتحتم التفاعل بين المشارك في النشاط والرائد الترويحي والخبرة الترويحية المقدمة حتى يكون هناك أثر تتركه الخبرة ، منظمة كانت أو غير منظمة في نفوس المشتركين. أما عن البرنامج الترويحي للمجتمع فهو يتكون من أوجه النشاط الترويحي للأفراد أو الجماعات منظمًا كان أو غير منظم موجه إلى القطاعات المختلفة في المجتمع عن طريق أفراد أو جماعات أو هيئات أو منظمات .

## خطوات بناء البرنامج الترويحي للمعاقين

- هناك خطوات علمية مبنية على أسس تربوية تساعد في بناء البرنامج الترويحي وهي :
- 1-تحديد الهدف من وضع البرنامج بوضوح
  - 2-دراسة المجتمع ( الفئة التي سيبنى البرنامج من اجلها ) من حيث انتشار التعليم والثقافة وأوقات الفراغ واتجاهاتهم نحو الترويح
  - 3-دراسة الأفراد المنتفعين من البرنامج من حيث مراحل النمو ، استطلاع ميولهم ورغباتهم واتجاهاتهم ودوافعهم نحو البرنامج
  - 4-دراسة الأفراد من حيث نوع الإعاقة وحجمها وكيفية التعامل معها
  - 5-دراسة الإمكانيات المتوفرة من نوعية الأجهزة والأدوات والمنشآت وحالة هذه الأدوات وللميزانية التي يمكن تقديرها
  - 6-اختيار أوجه النشاط في ضوء تحديد أهداف البرنامج بحيث تتناسب مع طبيعة الأهداف من حيث استعداداتهم وقدراتهم ومستوى مهاراتهم
  - 7-يراعي تنوع الأنشطة الرياضية واجتماعية وثقافية .....الخ كما يراعي أن يكون لكل نوع من أنواع النشاط عدة مستويات حتى يجد كل فرد المستوي الذي يتماشى مع مهارته وذلك لمراعاة الفروق الفردية
  - 8-توفير وسائل الأمان وأدوات الإسعافات الأولية
  - 9-توفير البرنامج مع التقويم المستمر

## أهمية دراسة النمو للمربي الرياضي

تحتل دراسة سيكولوجية النمو أهمية كبرى بالنسبة للمربي الرياضي إذا تساعد معرفته لمختلف الخصائص الجسمانية والحركية والعقلية والاجتماعية والانفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو على نجاحه في تهيئة أفضل الظروف والفرص التي تسمح للنمو بان يبلغ غايته في سرعته الطبيعية دون أن نتعجله أو درن أن نقف في سبيل تقدمه.

ويعني ذلك أمرين ، أولا : إعداد نواحي الأنشطة الحركية الملائمة والجو التربوي المناسب لكل مرحلة من المراحل ، نظرا لأن تلاميذ كل مرحلة يميلون إلى أساليب خاصة من النشاط الحركي تختلف عن غيرها من أساليب المراحل الأخرى ويحتاجون لطرق خاصة في التدريس.

وثانيا :مساعدة المربي الرياضي على أن يتوقع سلوك الفرد في مرحلة معينة وعدم مطالبته بمستوي من السلوك يفوق قدرته .

إذ أن معرفة النوع والقدر الكافيين من اى فرصة أو خبرة تعليمية أو تربوية أمر بالغ الأهمية لتوجيه الناشئين توجيها سليما . وقد يجعل الجهل بخصائص النمو الصفات الطبيعية في مرحلة من المراحل أمورا شاذة في نظر المربي الرياضي وترجع أغلب مشاكل التلاميذ إلى تصرفات المعلم أو المدرب القائمة على تلك النظرة الخاطئة.

## العوامل المؤثرة في النمو وعلاقتها بالمستوى الرياضي للفرد

يتأثر النمو في مظاهره المختلفة بالعوامل التالية:

1- الوراثة والبيئة

2-النضج والتعلم

### دوافع النشاط الرياضي

أ – مقدمة عن الدافع:

إن موضوع ((الدوافع)) في علم النفس من الموضوعات التي تبحث عن أسباب أو محركات السلوك – اي عن القوي التي تودي بالناس إلى القيام بما يقومون به من سلوك أو نشاط ، وما يسعون إليه من أهداف.

ويعتبر موضوع الدوافع من أهم الموضوعات التي تهتم المربي الرياضي وأكثرها إثارة لاهتمامه ، إذ يهيمه أن يعرف لماذا يقبل بعض التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة والرؤية أو لماذا يمارس التلميذ لعبة معينة دون سواها ؟ كما يهيمه أن يعرف لماذا يستمر بعض الأفراد في ممارسة النشاط الرياضي والمواظبة على التدريب ومحاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية في حين ينصرف البعض عن الممارسة ويتقاعدون في منتصف الطريق؟

ويتساءل المربي الرياضي دائما عن أهمية الحوافز ، التي تحفز الفرد الرياضي للوصول لأعلي المستويات وعن ((الحوافز)) التي تحفز الناشئ لممارسة النشاط الرياضي والاستمرار في ممارسته ومن أنواع هذه الحوافز وكما يتساءل أيضا عن كيفية إثارة التلاميذ واللاعبين نحو الارتقاء بمستواهم الرياضي وكيف يمكنه تعبئة كل قواهم وطاقتهم للفوز في المنافسات الرياضية وهم بذلك يتساءلون عن الدوافع وأهميتها وطرق استغلالها تطبيقا أثناء عملهم التربوي .

ويقصد بالدوافع الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين. فالطفل الصغير نجدة يقبل على اللعب ويبدل جهدا كبيرا بدافع إشباع تعطشه الجامح للحركة والنشاط. كما يجب علينا أن نفرق بين ((الدوافع)) وبين ((الحوافز)) فالحافز ماهو إلا موقف خارجي موجود في البيئة الخارجية (حافز اجتماعي أو معنوي أو مادي مثلا) يستجيب له الدافع ( إذ أن استثارة الدافع تؤدي إلى حالة توتر الكائن الحي وعدم استقراره فيسعى للبحث عن حافز ( مشبع ) في البيئة الخارجية يعمل على إشباع هذا الدافع. فعلى سبيل المثال إذا استثير دافع الجوع نجد أن الفرد يسعى للبحث عن حافز أو مشبع وهو الطعام.

كما أن وجود كذب معنوي أو مادي يعتبر من الحوافز التي يستجيب لها الفرد الرياضي بالمواظبة على التدريب وبذل أقس الجهد في المباريات وعلى ذلك فإن الدوافع ما هي إلا قوى داخلية ( داخل الفرد ) والحوافز ما هي إلا قوى خارجية ( في البيئة ) ويمكن تقسيم الدوافع إلى نوعين هما:

1-دوافع أوليه

2-دوافع ثانوية

## الدوافع الأولية

وتسمى أيضا بالدوافع أو الحاجات الفسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها : الحاجة إلى الطعام والحاجة إلى الشرب والحاجة إلى الراحة والحاجة الجنسية والحاجة إلى اللعب عند الأطفال والحاجة إلى الحركة والنشاط ..... الخ  
وقديما كانت تسمى هذه الدوافع بالغرائز إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون مصطلح الغرائز لتفسير سلوك الإنسان إذ غالبا ما يستخدمون لفظة الغرائز لتفسير سلوك الحيوان .

## الدوافع الثانوية

وتسمى أيضا بالدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية ، إذ يكتسبها الفرد نتيجة لتفاعله مع البيئة . وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية غير أنها تستقل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة.  
ومن أمثلة الدوافع أو الحاجات الثانوية : - الحاجة إلى التفوق ، والحاجة إلى المراكز أو المكانة والحاجة إلى السيطرة والقوة ، والحاجة إلى الأمن والحاجة إلى الانتماء ، والحاجة إثبات الذات .... الخ

ب - الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي بتعدد نظرا لتعدد المجالات المختلفة لأنواع الأنشطة الرياضية ، ونظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة النشاط الرياضي صورة مباشرة أو بصورة غير مباشرة.  
ومن أهم العوامل التي تسهم في تشكيل دوافع الفرد نو النشاط الرياضي ما يلي:

- 1- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وأثر البيئة التي يعيش فيها
- 2- الحياة العائلية للفرد واتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي
- 3- ألعاب الطفل في مرحلة ما قبل الدراسة ( حتى سن السادسة تقريبا)
- 4- التربية البدنية في المرحلة الدراسية الأولى وما تشمل عليه من مثيرات و مؤثرات كالنشاط الداخلي ( درس التربية البدنية مثلا ) والنشاط الخارجي ( خارج جدول المدرسة )
- 5- التربية البدنية في الساحات والمؤسسات والأندية الرياضية
- 6- المهرجانات والمنافسات الرياضية
- 7- الوسائل الإعلامية للتربية البدنية سواء عن طريق الصحف أو المجلات أو التلفزيون أو الراديو..... الخ
- 8- التشريعات الرياضية والإمكانات التي تتيحها الدولة للتربية الرياضية



ج- تطور دوافع النشاط الرياضي :

أن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابت أبداً ، بل تتناولها يد التغيير والتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي. إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي بالنسبة للفرد في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واحتياجات المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واحتياجات المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد

كما تختلف دوافع الفرد طبقاً لمستواه الرياضي ويقسم (بوني) الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقاً لمراحل الرياضة الأساسية التي يمر بها الفرد وهذه المراحل هي :

- 1- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي
- 2- مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي
- 3- مرحلة المستويات الرياضية العالية ( مرحلة البطولة الرياضية )

## المراجع:

- 1- إبراهيم أحمد سلامة – الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية
- 2- إبراهيم عبد المقصود – التنظيم والإدارة في التربية الرياضية الطبعة الثالثة – الفنية للطباعة والنشر ١٩٨٩م
- 3- أكرم ذكر – المناهج المعاصرة في التربية الرياضية – دار الفكر – سوق البذاء ١٩٩٧م
- 4- تهاني عبدا لسلام – أسس الترويح والتربية الترويحوية – دار المعارف ١٩٩١م
- 5-