 جمهورية العراق

 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

 الدراسات العليا/الماجستير

**الرياضة المعدلة**



**محاضرة طرائق التدريس لطلبة الماجستير**

 أ.د أقبال عبد الحسين

**1446 2025**

المقدمة

لاشك في أن الإعاقة توهن من قدرة صاحبها ,وتجعله في أمس الحاجة إلى عون خارجي

فمع هذا فأن للمعاقين الأثر الكبير في قلوبنا لأنهم هم اللذين ضحوا بدمائهم من أجل رفعة الوطن والمواطن لذا يجب علينا أن نكون لهم عونا معينا وسندا ونصيرا لأن الإسلام حثنا على رعايتهم والاهتمام بهم فعلينا أن نعمل جميعا كما قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل ولم يحدد أبناء معينين بل كل الأبناء بدون استثناء

كان المعوقون في الماضي يلجئون إلى العزلة والانطواء , وما يحدث ذلك من تأثيرات سلبية على سلوكياتهم , فالإحساس بالعجز يتزايد ويتفاقم ويتضاعف , وبالتالي كانت نظرتم إلى الحياة نظرة ضيقة يلفها اليأس والقنوط والكآبة , إلا أن البعض استطاع أن يقضي على هذه النظرة ,ويحطم أسوار اليأس والقنوط والكآبة . إلا أن البعض استطاع أن يقضي على هذه النظرة , ويحطم أسوار اليأس والعزلة وقيود الخوف والرهبة , ويتبؤا مكان الصدارة على تاريخ الإنسانية , وينتزع نظرات الإعجاب والتقدير من الجميع ولم تعد العاهة كما كانت يخجل منها ويتواري معها المعوق عن الأنظار

وهاهي هيلين كيلر (1880\_1968) الكاتبة المشهورة , والتي كانت تعاني من الصم والبكم والعمى , مازال صوتها يدوي في ارجاء العالم عندما قالت "ان العمى ليس بشيء فكلنا في حقيقة الامر عمي وصم عن الجلائل الخالدة في هذا الكون العظيم , وترجع فكرة الرياضة المعدلة ألى ايام الحرب العالمية الثانية عندما جاء الدكتور لوديج جوثمان الى المركز الخاص بجرحى العمود الفقري في مستشفى ستوماندفيل بإنجلترا , حيث كان المقعدون يقضون حياة ساكنة وخاملة , وفي عزلة تامة يتجرعون ذكريات الماضي والآم الحاضر ,وبالتالي يفقدون ثقتهم بأنفسهم وبكل شيء يحيط بهم

وعرفتها( ناهدة,35,2020) بأنها الرياضة المصممة بقواعد وأسس تسهل على المصابين بالإعاقة الجسدية او العقلية ممارستها من دون ان يتعرضوا لأية مخاطر تهدد حياتهم على الرغم من تمكن المعاقين من ممارسة أنواع عديدة من الألعاب والفعاليات التي يمارسها الأسوياء إلا انه تم ابتكار أنواع جديدة من الألعاب والفعاليات الرياضية لهم لضمان سلامتهم

وعرفتها ايضا بأنها البرامج الارتقائية والوقائية المتعددة والتي تشتمل على الانشطة والفعاليات والالعاب الرياضية التي يتم تغييرها او تعديلها بحيث تلائم حالات الاعاقة وفقا لنوعها وشدتها

التعريف الاجرائي ( هي اي نشاط رياضي يتم تعديله او تعديل قواعده لتناسب احتياجات الافراد ذوي الاعاقة او المحدودية ,مع الحفاظ على جوهر اللعبة والتحديات )

(هي نوع من الرياضة التي يتم تصميمها اوتعديلها لتمكن ذوي الاعاقة من المشاركة بنشاط ومتعة ,مع التركيز على التطور البدني والاجتماعي والنفسي للأفراد المشاركين )

**يراعي عند وضع أسس التربية الرياضية المعدلة :- (الخولي,54,1996)**

1- العمل على تحقيق أهداف التربية الرياضية المعدلة .

2- تقوم على أسس التربية العامة .

3- تهدف إلى إتاحة الفرصة للأفراد والجماعات للتمتع بنشاط بدني وتنمية مهاراته الحركية وقدراته البدنية .

4- يهدف البرنامج إلى التأهيل والعلاج والتقدم الحركي للمعاق وذلك لتنمية أقصى قدرات وإمكانات لديه .

5- يمكن تنفيذ تلك البرامج في المدارس أو في المستشفيات والمؤسسات العلاجية .

6- للمعاقين بمختلف فئاتهم الحق في الاستفادة من برامج التربية الرياضية كالجزء من البرنامج التربوي بالمدارس .

7- تمكن المعاق من التعرف على قدراته وإمكاناته وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية له واكتشاف ما لديهم من قدرات .

8- تمكن المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه وذلك من خلال الممارسة الرياضية للأنشطة الرياضية المعدلة .

**بعض أساليب تعديل الأنشطة الرياضية للمعاقين**

1. تقليل الزمن الكلي للعبة ووقت كل شوط وعدد الأشواط والنقاط والأزمنة في المباراة .
2. تعديل مساحة الملعب لتقليل مقدار الجهد المبذول في النشاط .
3. التعديل في قواعد اللعبة وزيادة فترات الراحة النسبية .
4. زيادة عدد أفراد الفريق وذلك لتقليل المسؤولية بتوزيع الأداء على عدد اكبر من اللاعبين .
5. تغيير اللاعبين في المراكز المختلفة داخل اللعبة حتى لا يحتمل أي لاعب عبئا اكبر عليه من الجهد .
6. السماح بالتغيير المستمر بحيث يشارك كل فرد من اللعب ويأخذ فترة راحة أثناء المباراة .
7. التغيير في وزن الأداة والتخفيف منها مثل الجلة والرمح أو في ارتفاع الشبكة حتى لا يشكل عبئا على المعاق أثناء الممارسة .
8. تقسيم النشاط على اللاعبين تبعا للفروق الفردية وإمكانية كل فرد .

كما يجب على المدرس أو المدرب السماح لأي لاعب بالخروج من المباراة عند التعب أو ظهور أي أعراض للإرهاق نتيجة لاشتراكهم في اللعب أو لزيادة حمل التدرب عليهم وعلى المدرس أو المدرب التقييم المستمر للبرنامج وللاعبين ليتعرف على نواحي الضعف والقوة وتشخيص الحالة التدريبية وإجراء التعديلات الملائمة على البرنامج .

**أسس التربية الرياضية المعدلة (عشوري ,34,1994)**

 هناك حقيقة هامة هي إن أهداف التربية الرياضية للمعاقين تنبع من الأهداف العامة للتربية الرياضية من حيث النمو العضوي والعصبي والبدني والنفسي والاجتماعي حيث ترتكز رياضة المعاقين على وضع برنامج خاص تربوي يتكون من العاب وأنشطة رياضية وحركات إيقاعية وتوقيتية تتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين الذين لا يستطيعون الاشتراك في برنامج التربية الرياضية العام دون أن يصيبهم أي ضرر وقد تؤدي تلك البرامج المعدلة في المستشفيات أو المراكز الخاصة بالمعاقين أو المدارس ويكون الهدف الاسمي لها هو الوصول إلى تنمية أقصى قدرة للمعاق وتقبله للذات واعتماده على نفسه بالإضافة إلى الاندماج في المجتمع والأنشطة الرياضية بأنواعها المختلفة هي وسيلة لا غاية أما الترويح فهو غاية حيث يستغل الفرد فراغه بطريقة هادفة بناءة .

**أهداف التربية الرياضية المعدلة**

1. تنمية المهارات الحركية الاساسية لمواجهة متطلبات الحياة كالمشي والجري ,وتغيير الاتجاه وحفظ التوازن والتوافقات التي تساعده على المشاركة في أنشطة الحياة المتعددة
2. تنمية التوافق العصبي العضلي , وذلك باستخدام أجزاء الجسم السليمة لأداء النمط الحركي المناسب والنغمة العضلية للعضلات السليمة والاتزان لأجهزة الجسم الوظيفية
3. تنمية اللياقة البدنية الشاملة بما يتناسب مع نوع الإعاقة ودرجتها , وذلك لعودة الجسم إلى اقرب ما يكون طبيعيا , وذلك بزيادة قدرته على العمل وكفاءته في مواجهة متطلبات الحياة
4. العمل على تقوية أجهزة الجسم الحيوية والاتزان لجميع أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز العصبي والعضلي والدوري والتنفسي وغيرها من الأجهزة
5. تصحيح الانحرافات القوامية والحد منها وعلاج بعض الانحرافات التي توجد نتيجة الاعاقة حتى تتاح لاجهزة الجسم الحيوية فرصة اداء وظائفها كاملة
6. تنمية الاحساس بأوضاع الجسم المختلفة والاحساس بالمكان ومعرفة الحجم والمساحة التي يتحرك فيها الجسم وامكانية حركته في البيئة المحيطة به.
7. زيادة قدراته من الممارسة الترويحية واستغلال وقت الفراغ في انشطة ترويحية تعود عليهم بالفائدة مما يساعد على اكتساب السلوك التعاوني وتنمية حب الجماعة .
8. اكتساب اجهرة حركية تساعد على زيادة الانتباه وحسن التصرف والتفكير من ممارسة الانشطة الرياضية
9. الاعتماد على النفس في قضاء حاجاتهم المختلفة وعدم الاعتماد على الغير

**العلاج التأهيلي يشمل مجموعة من النشاطات المتنوعة منها : (علية ,13,2004)**

**أولاً : التأهيل الحياتي:-**

ويهدف الى مساعدة المعوق على التوافق مع البيئة وخدمة نفسه بنفسه والعناية بشؤونه الشخصية والحياتية كما يجعله في غير حاجة الى مساعدة غيره الا في حدود ماتحول اعاقته بينه وبين القيام به كما في الحالات التي يجدي التصحيح او التأهيل الطبي ولا يتوقف

**ثانيا : التأهيل الطبي:-**

1. يهدف الى مساعدة المعوق عن طريق اجراء العمليات التصحيحية او تقديم الخدمات العلاجية في مجالات استخدام الأعضاء المصابة وزيادة قدرتها على التحمل او للرفع من مستوى
2. ادائها وفي استخدام الأطراف الصناعية البديلة وفي تقديم العلاج الطبيعي اذا احتاج الأمر

**ثالثا : التأهيل النفسي:-**

يرمي الى مساعدة المعوق على التوافق مع البيئة المحيطة به بشكل طبيعي عن طريق تقبل اعاقته والتفكير بشكل واقعي في كيفية العيش معها دون الشعور بالنقص او الاختلاف وما يصاحبها من شعور بالقلق والحيرة والحزن او اليأس .

**رابعا : التأهيل الاجتماعي:-**

يهتم بأعداد المعاق للعيش بين افراد اسرته ومجتمعه ونظرا لتعرض المعوق للكثير من العوامل الاجتماعية التي قد تؤدي الى رفضه او تقبله والى حبه او كراهيته من قبل الأسرة

بالإضافة الى ما قد يصاحب ذلك من الحماية الزائدة وشدة الخوف عليه او حرمانه ووضع القيود امامه فان التأهيل الاجتماعي يصبح امرا ضروريا لإعادة التوافق وتغير اتجاهات كل من المعوق والاطراف الاجتماعية الاخرى لإحداث التوازن المطلوب لسلامة الصحة النفسية

**ويشمل التأهيل الاجتماعي على مجموعة من النشاطات التي تهدف ايضا الى**

1. **تعليم المعوق كيفية الاستفادة من وقت الفراغ والانتفاع من النشاطات الترفيهية**
2. **سواء أكانت فردية ام جماعية مثل :**
3. أولاً : ممارسة النشاطات الهادفة الى زيادة السرور والشعور بالمرح مثل القراءة وممارسة الالعاب الرياضية والعناية بالبيت او الحديقة وحضور الحفلات وزيادة الأصدقاء وممارسة الهوايات .
4. ثانيا : التشجيع على الانخراط في النشاطات الاجتماعية عن طريق الاعمال التطوعية كما في التدريب الرياضي والتمريض والمشاركة في المناقشات العامة وتقديم دروس تقوية للمحتاجين وغيرها من النشاطات التي يتقنها المعوق .

**خامسا : التأهيل المهني:-**

يهدف الى اعداد المعوق للالتحاق بعمل مناسب جنبا الى جنب مع غير المعوقين او في اعمال لا تعرض الشخص للخطر وبعيدا عن تحمل المسؤولية كما في بعض حالات التخلف الذهني او الشلل المخي وتتنوع مجالات تدريب المعوقين من الأعمال المهنية التي تمثل الأعمال الى النشاطات اليدوية غير المشاهدة التي تشكل قاعدة هرم الوظائف والأعمال وبالإضافة الى التأهيل المهني فانه يتم تنمية المهارات اللازمة للعمل والمحافظة عليه أيضا

مثل :

١\_ العناية بالمظهر العام

٢\_ المحافظة على مواقيت العمل

٣\_ التدريب على تقبل تعليمات المشرفين وملاحظي الأعمال

٤\_اقامة علاقات طيبة مع الزملاء والمحافظة عليها

٥\_ تحمل المسؤولية .

1. العيش مستقلا معتمدا على ذاته

**أسس تدريس ذوي الاحتياجات الخاصة**  uomustansiriyah.edu.iq)/)

 تعتمد التربية عموما وتربية غير العاديين بشكل خاص على مجموعة من الأسس والقواعد المنظمة ، والتي تتعلق بالمعلم أو المربي أو بناء المناهج أو طرائق التدريس، ومن خلال هذه الأسس يمكن تطوير عملية التربية والتعليم للطلبة جميعهم سواء كانوا عاديين أو غير عاديين، وهذا يدل على ان التربية عملية منظمة وليست عشوائية، وتتطور مع الأجيال والعصور ، ولها أسس وقواعد تعتمد عليها وهذه الأسس هي:

اولا: الأسس القانونية
 تمثل الإعلانات العالمية والتشريعات والنصوص القانونية التي صدرت عن مختلف المؤتمرات وهيئات الأمم المتحدة ، والمواثيق المتعلقة بحقوق الإنسان والإعلانات العالمية لحقوق المعاقين وما تضمنته من توجهات وأبعاد إنسانية ، اعترافا عالمياً بحقوق المعاقين .

ثانيا : الأسس النفسية

تعتمد الأسس النفسية على أهمية مراعاة الجوانب التعليمية النفسية في التعامل مع الأفراد غير العاديين ويمكن تلخيص هذه الأسس في النقاط الآتية :

1- مراعاة خصائص المتعلم من حيث قدراته وإمكانياته العقلية والنفسية في عملية التعليم ، لوجود فروق فردية بين الأفراد في القدرة العقلية والأكاديمية ، والميول والاتجاهات ، وفروق بسبب العمر وبسبب الجنس ...إلخ .

2- اعتماد النظريات التربوية ونظريات التعلم في عملية التعليم ، والتي يمكن تطبيقها في مجال التربية الخاصة كالنظريات السلوكية ( المحاولة والخطأ لثورندايك ، والاشتراط الكلاسيكي لبافلوف، والاشتراط الإجرائي لسكنر ، وكذلك النظريات المعرفية ، والنظريات المصنفة كنظريات تعليم ) .

3- مراعاة مبادئ التعليم والتعلم واستخدام التعزيز في تدريبهم وتعليمهم ، وتعديل سلوكهم ، واستخدام جداول التعزيز

فاستخدام التعزيز يساعد على فاعلية عملية التعليم عند فئات التربية الخاصة كما هو الحال عند العاديين .

4- مراعاة البيئة التعليمية من خلال توفير بيئة تعليمية مناسبة، وضرورة مراعاة شروط التعلم وهي : بلوغ المستوى المطلوب من النضج ، ووجود الدافعية لدى المتعلم وتوفر موقف تعليمي يساعد على عملية التعلم .

5- تحديد أهداف التعلم وإعداد الخطط المناسبة ، ومراعاة شروط صياغة الأهداف التعليمية بشكل يمكن تحقيقها .

وغيرها من الاسس التأريخية ,الثقافية, الاجتماعية ,الفلسفية

طرائق تدريس ذوي الاحتياجات الخاصة <https://mawdoo3.com>

طريقة الاطقم التعليمية المنفردة : ويتكون هذا النوع من عدة مضامين تعليمية تتمثل بما يلي

1. وجود معلومات مفهومة عن المواد التعليمية الخاصة بهذه الطريقة
2. تقديم مقترحات حول استخدام هذه الطريقة
3. ذكر المجالات التي يصل اليها صاحب الاعاقة العقلية في تعلمه
4. وضع المدرس للاهداف الخاصة بذوي الاحتياجات الخاصة
* طريقة التدريس بشكل مصغر تستخدم هذه الطريقة لذوي الاعاقة حيث ان تعليم ذوي الاحتياجات الخاصة اكثر فعالية من تدريس عدد كبير من الطلاب في الوقت نفسه هذه الطريقة عبارة عن تعليم مصغر خالي من التعقيدات ويتم ذلك
1. اختيار المهارات التدريسية
2. المشاهدة
3. وضع خطة بهدف شرح الدرس المصغر
4. مناقشة الطالب والتحدث معه فيما يتعلق بالدرس
* طريقة الشرح المباشر :وهي الطريقة التي تتظمن وجود عدة استراتيجيات خاصة مثل أسلوب التوجه الخارجي او أسلوب النمذجة الخاصة وهذه الطريقة تساعد على تسهيل ادارة الطلاب ووعيهم السلوكي كما انها مناسبة من الناحية الاقتصادية

**تقنيات تعلم ذوي الاحتياجات الخاصة :***( قاسم ،2019، 279-283)*

تعرف بأنها النظرية والتطبيق في تصميم وتطوير واستخدام وإدارة وتقويم البرامج الخاصة بالأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة لتيسير عملية التعليم والتعلم، والتعامل مع مصادر التعلم المتنوعة لإثراء خبراتهم وسماتهم وقدراتهم الشخصية.

**وظائف تقنيات التعليم وأهميتها لذوي الاحتياجات الخاصة: (خالد89:2009)**

 ازدادت أهمية استخدام الوسائل التعليمية في العقود الأخيرة، وأصبحت تلعب الدور الرئيس في عملية تدريس كل التلاميذ سواء أكانوا من ذوي الاحتياجات الخاصة أم غيرهم من التلاميذ العاديين، حيث تساعد الوسائل التلاميذ على التغلب على كثير من العقبات، كما أنها تيسر عملية تواصلهم الاجتماعي وترفع من مقدرتهم على استيعاب وتطبيق مهارات الحياة اليومية.

 **ويمكن تلخيص أوجه الإفادة من تكنولوجيا تنمية ذوي الاحتياجات الخاصة كما في النقاط التالية:**

1. تسهم في علاج مشكلة الفروق الفردية بين ذوي الاحتياجات الخاصة، فتقدم وسائل تكنولوجيا التعليم مثيرات متعددة للمتعلمين، وكلما استخدمت وسائل متعددة ومتنوعة أمكن مساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة على اختلاف قدراتهم واستعداداتهم ونمط تعلمهم على التعلم بشكل أفضل.
2. تسهم في تكوين اتجاهات مرغوب فيها: تساعد تكنولوجيا التعليم في تكوين اتجاهات موجبة لدى الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، مثل: (اتباع النظام والتعاون) مما يساعد الطالب على التكيف الاجتماعي.
3. إكساب الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة المهارات الأكاديمية اللازمة لتكيفهم مع المجتمع المحيط بهم: يتطلب تعلم المهارة واكتسابها مشاهدة نموذج للأداء، وممارسة هذا الأداء، وكلا الأمرين يتطلب الاستعانة بوسائل تكنولوجيا التعليم.
4. تقدم وسائل تكنولوجيا التعليم تغذية راجعة فورية ولاسيما برمجيات الكمبيوتر التي تمكن ذوي الاحتياجات الخاصة من معرفة خطأ أو صواب استجابتهم بشكل فوري، وتعزيز استجاباتهم والذي يؤدي بدوره إلى تثبيت الاستجابات الصحيحة وتأكيد عملية التعلم.
5. إمكانية تكرار الخبرات: من خلال إتاحة الفرصة لذوي الاحتياجات الخاصة لاستخدام البرمجيات المختلفة وجعل الاحتكاك بينهم وبين ما يتعلمونه احتكاكًا مباشر فعلاً، والتي تعد مطلبًا تربويًا تفرضه طبيعة الإعاقة.
6. تقليل الاعتماد على الآخرين، مع جعل هؤلاء الطلاب مندمجين مع مجتمعهم والتواصل معه من خلال المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، وتنمية مهاراتهم الحياتية.

**أهداف التربية الرياضية للأشخاص المعاقين (عبد الجبار,11,2001)**

* إصلاح تشوهات القوام وعلاج تنمية الشخصية عن طريق الشعور بالنجاح في أداء الأنشطة الرياضية
* تنمية المهارات الحركية بتنمية العضلات الكبيرة والمهارات الدقيقة لليدين إصلاح تشوهات القوام وعلاج الانحرافات
* تنمية الشخصية عن طريق الشعور بالنجاح في أداء الأنشطة الرياضية
* تنميةالمهارات الحركية بتنمية العضلات الكبيرة والمهارات الدقيقة لليدين
* تساعده على أداء المهارات الأساسية مثل الوقوف،المشي والجري.. إلخ
* إكساب الطالب المهارات الاجتماعية لتساعده على التفاعل مع الجماعات
* تنمية الجرأة،التحكم في النفس والتعاون عن طريق ألالعاب المختلفة
* الإحساس بالمسئولية ،وحسن التصرف مع المجتمع الذي يعيش فيه
* تنمية استعدادات الطالب وقدراته للتعليم والتأهيل المهني
* تربية وتعديل العادات والسلوكيات الصحية السليمة

الاعتبارات التربوية التي يجب مراعاتها عند تدريس ذوي الاحتياجات الخاصة(احمد,40,2016)

1. الميل الى تقليل استخدام العزلة لهذه الفئة
2. يجب ان يتحلى مدرس هذه الفئة بالصبر وتحمل المسؤولية
3. يجب على المدرس ان يكون قادرا على استخدام تكنيكات تعديل السلوك
4. تعليم الطالب في أول لقاء مع المدرس ان معيارا للسلوك يجب ان يحافظ عليه

أهم أساليب التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة:

1. أسلوب التعليم الفردي 2-أسلوب تحليل المهام 3- أسلوب التعليم القائم على المحاولة والخطأ 4- أسلوب التعلم القائم على التوجيه اللفظي 5-أسلوب التعلم القائم على الخبرة المباشرة 6-أسلوب التوجيه البدني ( الحث البدني ) 7-أسلوب التعلم القائم على القصص(القصة)

**القيم الأساسية الأربع للحركة البارلمبية هي :**

الشجاعة – انها تشمل الروح الفريدة للرياضي البارلمبي الذي يسعى الى انجاز ما يعتبره عامة الناس غير متوقع ولكن مايعرفه الرياضي كحقيقة

التصميم – تجسيد لفكرة ان الرياضيين البارلمبيين يدفعون بقدراتهم البدنية الى اقصى حد ممكن

الالهام – عندما تولد المودة الشديدة والشخصية من قصص وانجازات الرياضيين البارالمبيين ويكون التأثير هو تطبيق هذه الروح على الحياة الشخصية للفرد

المساواة - تعمل الرياضة البارالمبية كعامل للتغيير لكسر الحواجز الاجتماعية للتمييز ضد الاشخاص ذوي الاعاقة

**العوائق التي تحول دون المشاركة في الرياضات المعدلة**

تشمل العوائق التي تحول دون المشاركة في الرياضة المعدلة مايلي :

* عدم إمكانية الوصول للاماكن الخاصة بممارسة الألعاب
* قلة المواصلات المخصصة للرياضيين المعاقيين
* الاعتماد على الاخرين
* نقص المعدات الرياضية
* الامراض المصاحبة
* قلة الوقت
* الافتقار الى معرفة الفرص وعدم الاهتمام
* الافتقار الى الدعم الاجتماعي
* عدم المساواة في الدعم المالي

**ذوي الاعاقة**

* الرياضة في الإعاقة متعددة ومتنوعة، والحقيقة جميع فئات الإعاقة، ما عدا الإعاقات الشديدة جداً، تستطيع أن تمارس وتؤدي دوراً في مجال الرياضة، في مجال الرياضة بمستوياتها، وباستخدام المعينات المختلف في هذا الموضوع. فهنالك من الإعاقات الحركية أنواعٌ متعددة من الألعاب الرياضية، رياضية في انتظامها الرياضي، وفي قوانينها الرياضية، وفي ترتيبها الرياضي السليم فيها، ولذلك المعوق لديه الطاقات الكثيرة بالتدريب، وباستخدام المعينات يستطيع أن يؤدي أدواراً كثيرة في مجال الرياضة، وفى مجال الغير رياضة.
* تعد الألعاب الأولمبية الموازية حالياً 23 رياضة معترفا بها رسمياً 19 لعبة صيفية و4 لعبات في فصل الشتاء وتختلف اللعبات بحسب فئات المعوقين. الألعاب هي :.
* 1- العاب القوى 2 - كرة السلة على الكراسي المتحركة
* 3-سباق الدرجات 4- ركوب الخيل
* 5-المبارزة بالسيف. 6- رفع الأثقال
* 7- السباحة 8- كرة المضرب
* 9- كرة الطاولة 10 - كرة الهدف ( الجرس )
* 11- رمي القوس 11- الرماية
* 12- كرة القدم 13- الركبي على الكراسي المتحركة.
* 14- الكرة الطائرة 15- الرياضات الشراعية
* 16- الجودو 17- التزلج على الالبي
* 18- التزلج الشمالي. 18- سباق على عربات التزلج
* 19- الهوكي على عربات التزلج 20- الرقص على الكراسي
* 21- البوشيا.

الالعاب الرياضية المعدلة المعتمدة في العاب البارالمبية

كرة القدم السباعي لذوي الشلل الدماغي :

تم اعتماد كرة القدم 7 افرد منذ عام 1984 في الالعاب البارالمبية لذوي الاعاقة , ويلعب هذه الرياضة المصابين بالشلل الدماغي وبنفس قانون كرة القدم للأصحاء مع بعض التعديلات البسيطة

* هناك 7 لاعبين بدلا من 11 لاعب
* قياسات الملعب اصغر فهو ملعب كرة اليد
* ليس هناك قاعدة التسلل
* يمكن رمي الكرة من جانب الملعب بذراع واحدة او دحرجتها
* المباراة تتكون من شوطين كل شوط 30 دقيقة

ويضيف اللاعبون ضمن الفئات c8\_c7\_c6\_c5

ولابد من وجود c6\_c5 وان لا يزيد تواجد اكثر من لاعبين منc8 في ارض الملعب اثناء المباراة الواحدة

كرة السلة على الكراسي المتحركة

تم اعتمادها في العاب البارالمبياد لذوي الاعاقة عام 1960 روما وهي لعبة خاصة لذوي الاعاقة الذين يستخدمون الكرسي المتحرك ويستخدم فيها قانون وطريقة لعب وارتفاع السلة المطابق لكرة السلة للأصحاء وحتى وقت اللعب بنظام (4 شوط)كل شوط 10 دقائق وزمن الهجمة (24) ثانية , والاختلاف الوحيد يحق للاعب وضع الكرة في حضنه والتحرك بالكرسي بتدوير العجلات مرة واحدة وهكذا وفي خلال ذلك تعطى للاعب مخالفة مشي في الملعب .

فلابد من استخدام الكرسي المتحرك للاعبين ذوي الإعاقة البدنية على الأقل بتر ساق واحد

ويتكون تصنيف ذوي الاعاقة البدنية من فئات تبدا الفئة وهي فئة (1) وتزداد بنسبة نصف درجة لتصل الى فئة( 5,4 ) وعلى فريق كرة السلة على الكراسي المتحركة ان لا يتجاوز

( 14) نقطة ولخمسة لاعبين على ارض الملعب مثلا يتكون الفريق (4,5+4+3,0+1,5+1)=14نقطة

لعبة القوس والسهم:

وتم اعتمادها في الألعاب البارلمبية عام 1960 في روما وهي لعبة خاصة بذوي الاعاقة البدنية وفيها نفس الإجراءات المتخذة عند مشاركة الاصحاء في المنافسات ولكن للذين يستخدمون الكرسي المتحرك حيث يقوم اللاعب ذو الاعاقة برمي السهم من مسافة (10) متر على هدف معين

لعبة البوشيا : وتم اعتمادها في الالعاب البارلمبية عام 1984 وهي تشمل الرياضيون بذوي الإعاقة البدنية ومن اصابات الشلل الدماغي او من شديدي الإعاقة من الإعاقات الأخرى كإصابات العمود الفقري وهي عبارة عن لعبة تتكةن من كرة بيضاء تسمى الهدف(جاك) وست كرات حمراء وست كرات زرقاء يتنافس فيها فريقان احدهما له الكرات الحمراء والزرقاء بأتجاه الهدف (جاك) ويفوز من تكون كراته الاقرب للهدف ويضيف شديد الاعاقة في لعبة البوشيا الى اربع فئات ونسبة هي bc1)) و bc2) ) وتخص ذوي الشلل الدماغي الشديد فيما تكون فئة bc4)) لشديدي الاعاقة من غير اصابات الدماغ وان اراد ذو فئة (bc1 ) و(bc2) استخدام وسائل مساعدة تسمى (المزلاج) فهو يتحول الى فئة bc3))

لعبة الفروسية : ودخلت هذه اللعبة لأول مرة في العاب الاولمبياد عام 1996 في اطلنطا وشارك فيها ضعاف البصر كفئة واحدة كما يشترك اللاعبين ذوي الاعاقة البدنية ويسمح بأستخدام الاربطة المطاطية وربط قضبان العنان وغيرها من المساعدات وفيها المسابقات الفردية وفيها فرقية

ويتم تصنيف اللاعبين وفقا لقدرتهم البدنية ولخمس فئات اضعفها فئات (2,1) وفئة (4,3) اقل ضعفا اما فئة( 5 )فهي لضعاف البصر

كرة القدم الخماسي :

وهي من الالعاب التي دخلت عام 2004 في بارالمبياد اثينا وهي خاصة لذوي الاعاقة البصرية ويتكون كل فريق من 5 لاعبين وفي المباراة ب بنفس قانون خماسي الكرة مع بعض التعديلات على الكرة اذ يوضع فيها جرس ليستدل عليها اللاعبون أثناء اللعب , وتلعب على ملعب خماسي الكرة ولضمان النزاهة في اللعب يلبس كل اللاعبين ماسك ليمنع النظر تماما ما عدى حارس المرمى ويعمل بمثابة مرشد للاعبين وتتكون المباراة من شوطين كل شوط (25) دقيقة , ولا يحق لحارس المرمى مغادرة منطقة الجزاء

كرة الطاولة :

وهي لعبة خاصة بجميع انواع الاعاقة ما عدا الاعاقة البصرية وتم ادراجها عام 1960في روما , وفيها منافسات الفردي والزوجي وفيها ايضا تجمع نتائج فرقية لكل لاعبي الفردي والزوجي وتتكون المباراة من خمسة اشواط كل شوط (11) نقطة والذي يفوز ب(3) اشواط من اصل (5) اشواط هو الفائز

اما التصنيف للرياضيين فالاعاقة البدنية يصنف الرياضيين من الجلوس على الكراسي المتحركة للفئات من (1\_5) اما من وضع الوقوف للاعاقة البدنية من (6\_10)

كرة الهدف (كرة الجرس)

وهي لعبة خاصة بذوي الاعاقة البصرية وتم ادراجها في عام 1976 في بارالمبياد تورنتو\_ كندا وتلعب بطريقة معينة من خلال وجود الهدف على عرض الملعب المخصص للتنس الارضي وبأرتفاع متر , اذ يقوم اللاعب برفع الكرة من خلال دحرجتها على الارض لأدخالها بهدف الفريق الخصم ولكون الكرة تحتوي على جرس بداخلها فسيعترض طريقها فريق الخصم لمنع دخولها الهدف ويتكون كل فريق من ثلاث لاعبين ولضمان النزاهة يتم لبس الماسك من قبل اللاعبين ولابد من صمت الجمهور اثناء الاداء ليتسنى سماع الجرس من قبل الفريق الخصم

المصادر

* عبدالجبار،د.عبدالعزيز 2001 ,ندوة دمج الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في دول مجلس التعاون الخليجي ,البحرين
* قيس جياد خلف , علاء خلف حيدر 2013 رياضة المعاقين
* امين انور الخولي ,1996, الرياضة والمجتمع , الكويت ,سلسلة عالم المعرفة
* مصطفى عشوري ,1994مدخل الى علم النفس المعاصر ,الجزائر ,ديوان المطبوعات الجامعية
* علية حماد الحسيني ,2004, اطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة

خالد محمد السعود**.تكنولوجيا ووسائل التعليم وفاعليتها**,ط1,عمان,مكتبة المجتمع العربي,2009,ص28.ك

6- نرجس قاسم :استخدام التقنيات الحديثة في العملية التعليمية:( مجلة كلية التربية ألاساسية للعلوم التربوية وإلانسانية / جامعة بابل/العدد42/2019) ص 279 -283

* sport and dev.org
* https://uomustansiriyah.edu.iq/media/lectures/12/12\_2020\_02\_29!08\_03\_39\_PM.docx