

# محاضرة رياضة الخواص

## المرحلة الرابعة

م.د عباس عبد الحمزة كاظم

العام الجامعي / 2018-2019

### المحاضرة 13

#### الترويح لمتحدي الإعاقة

يعد الترويح من المجالات المهمة لاكتساب الفرد الصحة النفسية وذلك عن طريق الاحساس بالسعادة والتحرر من القلق والتوتر النفسي ومن خلال اللعب والترويح يعلم الفرد كيف يقم ذاته وكيف يؤمن مكانته وتقبله من الجماعه وبالإضافة الى ما توفره الانشطة الترويحية من تنمية العلاقات الاجتماعية

#### خصائص النشاط الترويحي

**1- الهادفية:**  
المقصود بها ان يكون النشاط هادفا اي يساهم في اكتساب الفرد مهارات وقيم تربوية اثناء الممارسة ويسهم في تنمية وتطوير شخصيته.

**2- الدافعية :**  
يتم الاقبال على ممارسة النشاط الترويحي وفقا لرغبته الممارس وبدافع من ذاته

**3- الاختيارية**  
يختار الممارس نوعية النشاط الترويحي وفقا لرغبة الممارس وبدافع من ذاته

**4- يتم في وقت الفراغ**  
يتم النشاط الترويحي في وقت الفراغ بعد انتهاء الفرد من عمله وتلبية حاجاته الاساسيه

**5- التوازن النفسي**  
يحقق الترويح من خلال انشطته التوازن النفسي للفرد فكل فرد اعماله الخاصة التي يؤديها في حياته هذه الاعمال قد تكون غير كافيه لاشباع الميول لدى الفرد لذا تبقى لدى الفرد ميول اخرى وهذا الميول يمكن اشباعها خلال وقت الفراغ

**6- حاله سارة**  
ممارسة النشاط الترويحي تجلب السرور والمرح والبهجه لدى نفوس الممارسين وبذلك يكونوا في حاله سارة اثناء النشاط

## فوائد الترويح للمعاقين:

يرتبط الترويح بأنواع الأنشطة التي يمارسها الفرد في وقت فراغه حيث توفر له هذه الأنشطة الاحساس بالسعادة وتعمل على اشباع حاجته ورغباته سواء كانت هذه الأنشطة بدنية او عقلية او اجتماعية

### اهمية الترويح للمعاقين

- يعتبر وسيلة فعالة لمساعدتهم على تدعيم شخصياتهم وفتحها
- توفير للمعاق مهما كان نوع ودرجة اعاقته والانشطة التي تناسب قراته وتسمح له بالاشتراك في برامج مناسبة تقابل احتياجاته ورغباته
- تدعم العلاقات الانسانية والاجتماعية بين المعاقين وغيرهم مما يوفر الشعور بالراحة والطمأنينة والثقة بالنفس
- تساعد الأنشطة الترويحية خاصة البدنية منها على تنظيم الجانبين البدني والنفسي لدى المعاقين
- مساعدة الافراد المعاقين على فهم واستيعاب الأنشطة الترويحية المختلفة والتي تمكنهم من الاستمتاع بها كمارسين او مشاهدين

ومن هنا ظهرت نظريات اللعب لما لها من فوائد مهمة وهناك تداخل كبير بين المفاهيم الخاصة باللعب فهناك آراء ترى ان اللعب نشاط ينتج عن دافع داخلي وهناك من يرى ان اللعب هو نتيجة دافع او مثير خارجي للفرد وهناك من يرى ان اللعب هو وسيلة للتربية الاجتماعية للطفل واخرون يرون ان اللعب هو مؤشر لنمو الطفل ومن ذلك تنبثق نظريات اللعب حيث ستمدنا بمفهوم كل منهم عن اللعب ونظرياته واغراضه النفسيه عند الانسان من مختلف الجوانب .

### 1- نظريات الطاقة الزائدة (سبنسر وشيلر)

تشير هذه النظرية الى ان اللعب هي التخلص من الطاقه الزائدة الموجودة لدى الفرد ومن ثم فانه يستعمل هذه الطاقة الزائدة في اللعب ويشير سبنسر وشيلر الى ان اللعب يعد تنفيسا غير هادف للطاقة الموجودة عند الفرد ومن جهة اخرى هناك من يعارض هذه النظرية حيث يشار الى انه يمكن توجيه الطاقة الموجوده لدى الفرد الى مجالات ابداعية ونشاطات هادفة سواء كانت هذه الطاقة زائدة ام عادية

### 2- نظرية الاعداد للعمل او الغريزة

تفيد هذه النظرية بان لدى البشر اتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من الحياة فالطفل يقف ويمشي ويجري ويتسلق في فترات متعددة من نموه وهي امور غريزية وتظهر بصورة طبيعية خلال مراحل نموه ولهذا فان اللعب يعد ظاهرة طبيعية للنمو والتطور بلا تخطيط وبلا هدف لانه جزء من التكوين العام للانسان ووظيفته ما هي الا اعداد لوظائف الحياة التقليدية بما فيها من اعمال جادة وشاقة

ولكن هناك معارضة لاقتصار وظيفة اللعب على اعداد الطفل للمستقبل وهم لا يعترضون على اللعب واهميته البالغة ولكن لان هذا الامر يعد غير كاف لمواجهة الفرد للمشاكل والمواقف المستقبلية المختلفة

### 3- نظرية الاستجمام (لازاروس)

يرى مؤيد هذه النظرية ان اللعب هو وسيلة لتجديد النشاط والترفيه حين يشعر الفرد بالتعب والاجهاد في العمل وتؤكد على اهمية اللعب في الاسترخاء العام لقوى الفرد المجهدة وعضلاته واعصابه المتوترة ويرى المعارضون لهذه النظرية ان هناك من الالعاب ما يتطلب مجهودا مناسباً من الفرد بدياً ونفسياً ورغم ذلك تلقى اقبالاً من الممارسين ويمكننا ان نستخلص من الاراء السابقة مدى صعوبة تعريف اللعب ولكننا يمكننا ان نضع تعريفاً اجرائياً له كما يلي

سلوك ايجابي اختياري هادف يتم بشكل فردي او جماعي معبراً عن حاجات الفرد الى الاستمتاع والسرور من خلال ممارسة الانشطة الحركية والعقلية المختلفة ويسهم في تنمية الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية للفرد ويشتمل اللعب على العاب صغيرة تتميز بسهولة وببساطة قواعدها ويمكن تقسيمها الى:

#### \*العاب بدون ادوات

- العاب الجري : كألعاب المسك والمطاردة والتتابع والسباحة والوثب والقفز .
- العاب حركية لفظية : كألعاب الثعلب فات المشي وراء القطار وتقليد اصواته
- العاب ادراكية : كألعاب الدوائر العديدة
- العاب القوة : كألعاب التسلق ، والشدة والدفع

#### \* العاب استخدام الادوات

- العاب الكرة : العاب المحاورة ، تصويب الكرة على الهدف ، القف والرمي
- العاب الماء : باستخدام ادوات الطفو
- باستخدام الادوات : المكعبات ، الحبال ، الصولجانات
- باستخدام لعب تتحرك بالطفل : كالدراجة ذات الثلاثة عجلات.

### تصميم برنامج تروحي للمعاقين ذهنياً:

هناك كثيراً من التباين بين افراد المجموعة الواحدة عند المعاقين وهذا يستلزم ان يتعامل مع كل منهم في كثير من الاحيان بصورة مستقلة عن اقرانه وبعضهم قد يحتاج لتعديل المهارة او اسلوب الاداء لكي تناسبه والبعض قد يحتاج لاعادة شرحها والتدريب عليها ولهذا فان التخطيط لتصميم البرامج التروحية يجب ان يتم بالشكل التالي:

ويعد قياس مستوى الاداء – صياغة الاهداف – السلوك المدخلي – المنهاج وطريقة التدريس-التقويم.

ويعد قياس مستوى الاداء الحالي هو الخطوة الاولى في بناء المنهج الفردي للمعاق بصفة عامة والمعاق ذهنيا بصفة خاصة وتستخدم في ذلك اساليب قياس وتقويم مختلفة تبدأ بالملاحظة وتنتهي بالاختبارات المقننة

- وفي الترويح يجب تحليل نقاط القوة ونقاط الضعف لدى المعاق وكذلك بعض الجوانب المهمة والمرتبطة بنجاح البرنامج مثل:
  - 1- المهارات الترويحية التي يفضلها المعاق
  - 2- قدرات الطفل ومهاراته(اللغوية،التعليمية،الحركية)
  - 3- الخصائص الجسمية للمعاق
  - 4- وفرة الادوات المناسبة لتنفيذ البرامج
  - 5- المهارات المناسبة لعمر المعاق
  - 6- المشتركون في البرنامج اسوياء او معاقين يجب التعرف يجب التعرف على امكانياتهم ودرجة اعاقتهم

وبعد صياغة نقاط الضعف الواجب تنميتها على شكل اهداف تعليمية توضع في الخطة التربوية للطفل ويجب ان يصاغ الهدف بحيث:

- يحدد في عبارات سلوكية اجرائية
- يحدد الشروط والمواصفات التي يظهر من خلالها السلوك النهائي
- يحدد المعايير التي يمكن من خلالها تحديد انجاز المعاق
- ويجب ان يلم المدرس الماما تاما بكافة المعلومات عن المعاق ذهنيا بصفة عامة وعن المجموعة التي سيعمل معها فردا بصفة خاصة لان مثل هذه المعرفة ستساعد في نجاح البرنامج وتحديد المحتوى الذي يحقق الهدف وفي نفس الوقت يناسب كل معاق على حدة.

### **الخصائص السلوكية العامة المميزة للمعاقين ذهنيا:**

حيث يعاني الكثير من نقص او مشاكل في القدرة على الانتباه وهي تختلف من فرد الى اخر

### **القدرة على التركيز**

تعتبر من اكثر المشكلات لدى المعاق ذهنيا وتتأثر درجة التركيز بدرجة الاعاقة من جه وبطريقة التعليم من جهة اخرى نقل التعلم يجد المعاق ذهنيا صعوبة في نقل خبرات تعليمية من موقف الى موقف اخر وان كان يرتبط بدرجة كبيرة مع طبيعة الاعاقة

### **المشكلات اللغوية**

يلاحظ بوضوح نقص المستوى اللغوي لدى المعاق ذهنيا وهي مشكلات مرتبطة بأسلوب التعبير ، اخطاء النطق

وبعد الالمام بكل تلك الجوانب يتم اختيار المحتوى المناسب للمعاق والذي يحقق الهدف التعليمي المحدد ويشمل كافة الالعاب والمهارات والانشطة التي ترفع من مستوى قدرة الطفل في اتجاه تحقيق الهدف الموضوع.

وكذلك يتم في نفس الوقت معرفة اسلوب وطريقة التدريس اللازمة لتنفيذ المهارة وتعليمها للمعاق والتي يحددها من جهة اخرى طبيعة الطفل وسلوكه ودرجة اعاقته وهي جوانب اساسية لنجاح البرنامج الترويحي الموضوع اثناء وبعد الانتهاء من البرنامج يتم تقويم مستوى الطفل ومدى تقدمه من خلال ملاحظة سلوكه ومدى التغيير في اداء المهارة الموضوعه بما يوضح تقدم الطفل نحو تحقيق اهداف البرنامج.

### **بعض الجوانب المهمة التي يجب مراعاتها عند تصميم برنامج ترويحي للمعاقين ذهنيا**

- 1- ضع في الاعتبار ان المعاقين ذهنيا ينجزون في العادة بشكل افضل وهم بمفردهم او في جماعة صغيرة
- 2- يجب ان يناسب النشاط المختار المستوى العقلي للمشاركين
- 3- يجب ان يوضع في الاعتبار عدد المساعدين المطلوبين وتحديد ادوارهم اثناء النشاط وان يتناسب عددهم مع عدد التلاميذ المعاقين ودرجة ونوع اعاقته
- 4- وضع المهارات بحيث تبدأ من البسيط الى المركب ومن السهل الى الصعب
- 5- يجب اعداد عدد كبير من الانشطة المتنوعة حتى يتمكن التغيير فيما بينها اثناء الدرس

### **بعض النقاط التي يجب مراعاتها قبل تنفيذ البرنامج الترويحي للمعاقين ذهنيا**

- 1- اجراء التعديلات اللازمة بالنسبة للمعاقين ذوي المشكلات المركبة او الاعاقة الجسدية
- 2- ضرورة تحديد الملعب خاصة عند اللعب في الفناء او في مكان مفتوح
- 3- عند اللعب في حجرة الدراسة يراعى اخلائها من كل العوائق وترتيبها بجوار الحائط
- 4- اشتراك الاطفال في احضار الادوات واعادتها بقدر ما تسمح به حالتهم
- 5- وضع علامات او رسم اشكال على الارض لتسهيل عملية اصطفاف الاولاد او تشكيلهم لدائرة مثلا
- 6- على المدرس اعداد الملعب والادوات قبل موعد الدرس او النشاط بوقت كاف حتى لا يضيع الوقت في اعداد الملعب وهو الامر الذي يصيب الاطفال بالملل

### **ما يجب مراعاته اثناء تنفيذ البرنامج الترويحي مع المعاقين ذهنيا**

- 1- ضرورة ان يتسم الشرح بالوضوح والخلو من التعقيد والجمل المركبة
- 2- تقديم نموذج للاداء المطلوب
- 3- اهتم بسلامة الاداء منذ البداية
- 4- قدم القوانين والتنظيمات في كل وقت لان فترات انتباه المعاق قليلة

- 5- اذا لم يستطيع المعاق اداء المهمة المطلوبة عليك مساعدته مساعدة بدنية حتى يشعر بالرضا لانجاز المهمة
- 6- ركز على فترات تدريب قصيرة مع التغير في نوعية الانشطة
- 7- عدم اخراج المعاق من اللعبة ولكن يمكن حساب نقطة عليه بحيث يبدأ الجميع وينتهون من اللعب مع بعضهم
- 8- نظرا لضعف التركيز عند المعاقين ذهنيا فيجب تلافى وجود اي مؤثرات خارجية تشتت انتباههم عن اداء النشاط
- 9- ضرورة تشجيع المعاقين اثناء اللعب وتحفيزهم على تحسين الاداء بالاضافة الى تشجيع الفائز بشكل خاص في نهاية اللعب
- 10- اذا كان هناك نشاط يتطلب الجرى او الدوران حول شي ما فيجب تحديد اتجاه الجري حتى لا يتعرض التلاميذ للتصادم والاصابة
- 11- يجب على المدرس ان يتخذ مكانا اثناء الدرس يساعده على ملاحظة كل التلاميذ وخاصة عند الشرح واداء النموذج

## انواع الانشطة الترويحية في وقت الفراغ

### 1- الترويج الثقافي: ويشمل الترويج الثقافي على اوجه متعددة من اهمها

#### -القراءة:

مثل قراءة القصص والروايات والصحف والمجلات والكتب مثل الكتب العلمية والموسوعات وغير ذلك من الوسائل المطبوعة وهناك المؤسسات الترويحية التي توفر مثل ذلك الدافع (المكتبة وتسهل الاستعارة داخلية وخارجية)

#### -الكتابة

تعتبر الكتابة وسيلة مهمة من وسائل التنقيف والتعبير ويمكن تشجيع الكتابة كنشاط ترويحي بالوسائل الاتية (اصدار نشرة او صحيفة)

#### -المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث

#### -الراديو والتلفزيون

### 2- الترويج الفني (الهوايات الفنية)

الانشطة الترويحية الفنية هي نشطة ايجابية تمنح الفرد الاحساس بالجمال والابداع والابتكار والتذوق الفني وتعمل على اكسابه القدرات والمهارات الفنية وتنمي المعلومات وهناك انواع متعددة من الهوايات (الجمع والتعلم والانشاء والابتكار والعرض)

### 2- الترويج الاجتماعي:

يسهم الترويح الاجتماعي في ايجاد فرص التعامل بين الافراد والجماعات وتوثيق العلاقات والروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور والبعد عن الشكليات . الانشطة الترويحية الاجتماعية متعددة ومتنوعة مثل (الحفلات الترفيهية وحفلات الاكل و الاحتفالات)

### 3- الترويح الخلوي:

يعتبر الترويح الخلوي من الاركان المهمة ويقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين احضان الطبيعة ويسهم في اشباع ميل الفرد للمغامرة والتغير والبحث عن المعرفة والتجديد والتمتع بجمال الطبيعة واكساب الفرد الاعتماد على النفس والعمل مع الجماعة .

ويمكن تقسيم الانشطة الترويحية الى :

\*النزهات والرحلات \*التجوال والترحال

\*الصيد \*المعسكرات

### 5- الترويح الرياضي

من الاركان الاساسية في برامج الترويح لما يتميز به من اهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد بالاضافة الى اهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية . يمكن تقسيم الترويح الرياضي الى :

\*الالعاب الصغيرة الترويحية \*الالعاب الرياضية الكبيرة

\*الرياضات المائية \*التمرينات وحركات الرشاقة

\*العاب القوى \*رياضات الخلاء

### 6- الترويح العلاجي :

خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية حيث تستخدم الجماعات الترويح للتدخل الايجابي في بعض نواحي السلوك البدني او الانفعالي او الاجتماعي . وللترويح قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الاطباء كما ان الترويح يساعد المرضى في دور النقاهة ويعمل على رفع الروح المعنوية للمريض ويجعله اكثر سعادة وتعاون ويسهم في مساعدة الوسائل العلاجية الاخرى على تحقيق سرعة الشفاء وخاصة الترويح عن طريق اللعب وخاصة بالنسبة للاطفال يمنحهم فرص التنفيس عن رغباتهم المكبوتة وخاصة ضد الكبار .

الانشطة الترويحية في بعض المؤسسات :

الترويح في الاسرة:

تعتبر الاسرة الخلية الاولى للمجتمع ،وهي الجماعة الانسانية الاولى التي يتعامل معها الطفل وهي البيئة الاجتماعية الاولى التي يبدا الطفل ويتعرف على نفسه وعلى الاخرين .ويعتبر الترويح من الانشطة المهمة في حياة الاسرة حيث يساعد على تماسكها والتكامل بين افرادها ويربط بينهم برباط مشترك من الاهتمامات والميول.

ومن العوامل التي اسهمت في اهمية الترويح للاسرة العصرية في عصرنا الحالي هو التقدم العلمي والتكنو لوجي الذي يساعد على تطور الحياة في المنزل ودخال الكثير من الوسائل التي لم تكن معروفة (الثلاجة ،الغسالة ،وسائل الطهي الحديثة، التلفزيون) مما اسهم في الاقتصاد في الوقت والجهد وافصح مجال لمزيد من وقت الفراغ لدى الاسرة ومن بين الانشطة الترويحية التي يمكن للاسرة ممارستها سواء داخل المنزل او خارجه:

#### أ- أنشطة ترويحية داخل المنزل :

- تزيين المنزل وتجميله وتنظيفه
- استقبال الاقارب والاصدقاء والزملاء لقضاء وقت الفراغ
- الاستماع ومشاهدة البرامج في الراديو والتلفزيون
- ممارسة بعض الانشطة والالعاب المسلية
- الاحتفالات بالمناسبات المختلفة (اعيد الميلاد،اعيد الزواج)
- ممارسة بعض الانشطة الرياضية (الصباحية)

#### ب- أنشطة ترويحية خارج المنزل:

- الزيارات العائلية او زيارات الاصدقاء
- الرحلات او النزهات الاسرية في ايام العطلات
- مشاهدة الاسرة للافلام السينمائية او العروض المسرحية
- ممارسة الاسرة للانشطة الترويحية في المؤسسات الترويحية المختلفة كندية او مراكز شباب

#### الانشطة الترويحية المفضلة في وقت الفراغ:

#### \*التخطيط في مجال الترويح

يعتبر التخطيط مرحلة اساسية من مراحل الترويح .يعتبر التخطيط مرحلة اساسية من مراحل الترويح اذ يمثل مرحلة التفكير والتصور والمفضلة بين طرق واساليب العمل المختلفة لاختيار اكثرها افضلية مع الامكانيات البشرية والمادية المتاحة مع طبيعة الاهداف المرجو تحقيقها

#### وتنقسم الانشطة الترويحية الى ثلاث مجموعات :

- 1- الانشطة الترويحية التي تستهدف الراحة العصبية والتي تتضمن أنشطة القراءة وشاهدة التلفزيون.



- 2- الانشطة الترويحية التي يغلب عليها طابع النشاط العضلي او الممارسة الحركية وهي تشمل مختلف الهوايات الرياضية
- 3- الترويح الذي يتسم بالطابع السلبي والاستجمام مثل النوم والاسترخاء