

## تمهيد:

تعد الرياضة هدفاً إنسانياً راقياً، له مكانة اجتماعية ودور ثقافي في تشكيل تراث الأمم والمجتمعات، وتعتبر الأنشطة الرياضية نظاماً اجتماعياً قائماً يستمد قوته من فطرية اللعب كنشاط حر وتلقائي، والإنسان على مر الزمن هو الذي وضع هذا النظام والإطار الذي أكسب هذا النشاط الفطري ثوبه الاجتماعي وقيمه في المجتمع، وتمثل برامج الأنشطة الرياضية مجموعة الخطط الموضوعية لممارسة النشاط الرياضي بالمراكز النفسية البيداغوجية أو المؤسسات الرياضية، وهذه البرامج توضع وفق أهداف محددة وخطط زمنية وفئات معينة مستهدفة، ونتائج يمكن توقعها تناسب الامكانيات والجهود المبذولة.

ونتناول في هذا المبحث التعريف ببرامج الأنشطة الرياضية، ودوافع ممارستها وخصائصها النفسية مع لمحة عن رياضة ذوي التحديات الخاصة بالإضافة إلى أهدافها وأسس التخطيط الناجح.

## 1- مفهوم برامج الأنشطة الرياضية:

عرف العقيلي البرنامج على أنه "عبارة عن مزيج من الأهداف والنشاطات والسياسات والإجراءات الواجب القيام بها، وتحديد الموارد اللازمة لإنجاز عمل ونشاط معين"<sup>1</sup>

ويرى كل من القريوتي والسرطاوي والصماوي أن "البرنامج خطة تشتمل على نشاطات متعددة لإنجاز هدف مهم، ويشتمل على أعمال لها بدايات ونهايات واضحة، والبرامج تعتبر آلية تنفيذ الاستراتيجية، أو هي التي تترجم الاستراتيجية الى واقع عملي"<sup>2</sup>.

ووفقا لحريم فإن البرنامج قد يكون رئيسيا ويتفرع عنه برامج فرعية، وهو في هذه الحالة يتطلب التنسيق بين جميع البرامج الفرعية لأن أي إخفاق في إحداها قد يؤدي إلى إخفاق في إنجاز البرنامج، ويتسع مجال البرامج ليشمل أي نشاط أو وظيفة داخل المنظمة، فقد يكون البرنامج مهتما بالإنتاج أو التسويق أو التطوير أو الموارد البشرية.<sup>3</sup>

هذا بخصوص مفهوم البرنامج، أما مفهوم الأنشطة الرياضية فيقصد به وفقا لتعريف سعيد "ممارسة النشاط الرياضي التنافسي والترويحي بالنادي الرياضية ويعتبر النشاط الرياضي من الأهداف الرئيسية للنادي، ويتضح دور النادي في تحقيق هدفه من النشاط الرياضي عن طريق نشر وتوسيع قاعدة الممارسين للأنشطة الرياضية ولا يتأتى ذلك الا عن طريق التخطيط الجيد وتحديد الأهداف وتحقيقها بالاستعانة بالطاقات البشرية الموجودة في النوادي والإمكانات والموارد المتاحة"<sup>4</sup>.

وفي ضوء ذلك فإن برامج الأنشطة الرياضية بالمراكز النفسية البيداغوجية هي الخطط الهادفة التي توضع لتطوير المهارات واللياقة البدنية لذوي التحديات الخاصة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية داخل المركز النفسي البيداغوجي.

<sup>1</sup> عقيلي عمر وصفي: إدارة الموارد البشرية، ب ط، دار وائل، عمان، الأردن، 2009، ص 188.

<sup>2</sup> القريوتي يوسف، السرطاوي عبد العزيز، الصمادي جميل، المدخل إلى التربية الخاصة، ب ط، دار القلم، دبي، الإمارات، 2009، ص 123.

<sup>3</sup> حريم حسن، مبادئ الإدارة الحديثة، ط2، دار الحامد، عمان، 2010، ص 12.

<sup>4</sup> سعيد طارق محمد، دراسة تحليلية للمشكلات الإدارية التي تواجه إدارة الأنشطة بأندية محافظة قنا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية

الرياضية للبنين بالقاهرة، 2010، ص 23.

**2- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية:**

ترتبط الأنشطة الرياضية بشكل عام بدوافع مختلفة منها دوافع مباشرة وأخرى غير مباشرة كما حددها علاوي ومنها:

**2-1- الدوافع المباشرة هي:**

- أ- الإحساس بالرضا والإشباع نتيجة الممارسة.
- ب- المتعة بسبب رشاقة ومهارة الحركة أو الحركات الذاتية للفرد.
- ج- الشعور بالارتياح نتيجة التغلب على التدريبات التي تتميز بصعوبتها، أو تتطلب المزيد من الشجاعة و الجرأة وقوة الإرادة.
- د- الاشتراك في المباريات الرياضية التي تعتبر ركنا من أركان الأنشطة.
- هـ- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

**2-2- الدوافع غير المباشرة:**

- أ- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية، عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية.
- ب- ممارسة الأنشطة الرياضية لإسهامها في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج.
- ج- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به التربية الرياضية.<sup>1</sup>

**3- الخصائص النفسية للأنشطة الرياضية:**

يمكن تلخيص أهم الخصائص السيكولوجية العامة المميزة للأنشطة الرياضية كما قدمها علاوي 1987:

- أ- إن الرياضة عبارة عن نشاط اجتماعي، يتحدد بصفة سائدة من خلال الدوافع الاجتماعية، ولا يتعلق في المرتبة الأولى بالدوافع أو الحاجات الفسيولوجية. ويتميز من وجهة النظر السيكولوجية بتفاعل الفرد مع بيئته.

1 علي عبد الرحمان إبراهيم الرياحات، اتجاهات ذوي الاحتياجات الخاصة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية، رسالة غير منشورة - الأردن، 2004، ص 40-41.

ب- إن أي نشاط يقوم به الفرد ما هو إلا تعبير عن مستوى الفرد ككل، أي تعبير عن شخصية، وينطبق هذا القول أيضا على الأنشطة الرياضية. إلا أن وسيلة التعبير عن شخصية الفرد تتمثل في النواحي النفس حركية.

ج- تختلف الأنشطة الرياضية عن الأنشطة اليومية العادية للإنسان، من ناحية المتطلبات والأعباء البدنية و النفسية.

د- إن الأنشطة الرياضية تحمل في طياتها الطابع التنافسي، وخاصة بالنسبة لرياضة المستويات العالية، التي كان يهدف الفرد إلى الوصول إلى أعلى مستوى ممكن، في نوع النشاط الرياضي التخصصي<sup>1</sup>.

#### 4- رياضة ذوي التحديات الخاصة:

عرف الإنسان منذ القديم القيمة الإيجابية للممارسة الرياضية كعلاج للمرضى والمعاقين، حيث أن حركة الجسم ذات تأثير فعال في تخفيف الآلام، كما أن لها دور في علاج كثير من الأمراض في مختلف مراحل العمر للأصحاء والمعاقين، حيث ثبت أنها أحسن وسيلة للاحتفاظ بالصحة واللياقة، والقدرة على أداء الأعمال بكفاءة. وقد بدأت المجتمعات منذ الحرب العالمية الثانية، في الاهتمام بالمعاقين عندما أصيب ملايين من الأفراد بإعاقات مختلفة نتيجة الحروب، وأصبح هناك ضرورة لتأهيل هؤلاء الأفراد، حتى تتلاءم مع قدراتهم ودرجة إعاقاتهم، وذلك بتوفير العديد من المجالات الرياضية والترويحية، ونجد أن المجال الرياضي خصب بأنشطة متنوعة حيث يجد المعاق ما يتناسب مع قدراته وإمكاناته<sup>2</sup>.

كما تطور الاهتمام العالمي لمنظمات رعاية المعاقين بالرياضة، وتنظم المسابقات بين أكبر عدد منهم، فنجد أن الاهتمام بنوادي المعاقين قد بدأ في ألمانيا بناي الصم 1888، وقد مارسوا فيه أنواعا من الرياضة البدنية، وازداد الاهتمام برياضة المعاقين ببتن الأطراف والمكفوفين خلال وبعد الحرب العالمية الأولى.

وفي إنجلترا نشأ النادي للمعاقين عام 1922، والذي نظم العديد من المسابقات الرياضية السنوية في مستشفى ستوك ماندفيل، وخاصة مسابقات المعاقين بالبتن والشلل بأنواعه، كما تعلم المعاقون في الأطراف العليا قيادة السيارات والرسم بالأطراف السفلى.

<sup>1</sup> علي عبد الرحمان إبراهيم الربيعات، مرجع سبق ذكره، ص 43-44.

<sup>2</sup> حلمي ابراهيم، ليلي السيد فرحات: التربية الرياضية والترويج للمعاقين، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 45.

ومع انتشار رياضة المعاقين بعد الحرب العالمية الثانية في عدد كبير من الدول الأوروبية بالإضافة لكندا والهند وإندونيسيا وكوريا واليابان ومصر والمملكة العربية السعودية والكويت ومعظم الدول العربية، ظهرت المنافسات المنظمة للمعاقين وسنذكر بعض المشاركات للمعاقين في الأنشطة الرياضية:

- 1944: أدخل سبير لودفيج جوتمان رياضة المعاقين بمستشفى ستوك ما ندفيل الإنجليزي.

- 1948: أول بطولة تنافسية للمعاقين بالشلل والبتير (مستخدمون الكراسي المتحركة) بمناسبة إقامة الدورة الأولمبية الصيفية بلندن في مستشفى ماندفيل تحت إشراف د، جوتمان.

- 1970: أول بطولة عالم لمختلف أنواع الإعاقة (شلل، مكفوفين، صم...) تحت رعاية الإتحاد الفرنسي لرياضة المعاقين في سانت إتيان.

- 1974: بطولة العالم لمختلف أنواع الإعاقة في إنجلترا شارك فيها 26 دولة.

- 1981: الدورة الأولمبية السابعة للمعاقين (مختلف أنواع الإعاقة)، في نيويورك بأمرىكا وافتتحها الرئيس رونالد ريجان.

ثم توالى إنشاء اتحادات أوروبية وعربية لرياضة المعاقين، فبعد فرنسا و ألمانيا وإنجلترا جاءت النمسا ويوغسلافيا وكندا وغيرها من الدول العربية والأوروبية<sup>1</sup>.

#### 5- أهداف رياضة ذوي التحديات الخاصة:

يكمن تحديد أهداف رياضة ذوي التحديات الخاصة بما يلي:

أ- تساعد الفرد على النمو جسدياً ونفسياً، واجتماعياً، وتنمي مواهبه، وقدراته الشخصية، وتكسبه المهارات الحركية التي تساعد على أنشطته اليومية بكفاءة.

ب- أن الرياضة تشجع الفرد على زيادة ثقته بنفسه، وبناء صورة ايجابية عنها.

<sup>1</sup> أسامة رياض: رياضة المعاقين (الأسس الطبية والرياضية)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص 30-31-

ج- أنها تعطي الفرد الفرصة للتركيز على قدراته المتبقية وعلى ما يستطيع أن يقوم به أكثر مما تركز على الإعاقة والصعوبات الناجمة عنها.

د- أن النجاح في الرياضة سواء كان على المستوى التنافسي أم الترويحي يؤدي إلى النجاح في العمل، وبالتالي إلى الزيادة في قدرته الإنتاجية.

هـ- أنها تعد وسيلة ناجحة وحيدة للترويح النفسي للفرد، كما تشكل جانب مهم من استرجاع الدافعية الذاتية و الصبر والرغبة في اكتساب الخبرة والتمتع الصحيح بالحياة.

و- إعادة تأقلم ذوي التحديات الخاصة، والتحاقهم ببيئتهم المحيطة بهم.

ز- مساعدة الفرد على رفع الروح المعنوية عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة.

ح- الابتعاد عن الانطوائية، وتنمية الانفعالات الايجابية مع الجماعة<sup>1</sup>.

#### 6- أسس تخطيط ونجاح الأنشطة الرياضية لذوي التحديات الخاصة:

لا يختلف تخطيط برامج الأنشطة الرياضية لذوي التحديات الخاصة وعوامل نجاحها عنه في برامج الأنشطة الرياضية للعائدين سوى في توجيه أهداف هذه البرامج للفئة التي يتم تخطيطها وتجهيزها من أجلهم، وهم ذوي التحديات الخاصة، وفقا لخصائص كل فئة، وأنواع الأنشطة التي تناسب كل نوع من الإعاقات وكل درجة داخل كل اعاقاة وأما في الاطار العام، لتخطيط برامج الأنشطة الرياضية، فإنها تتبع الأسس التي حددها كل من سعيد وسالم وحسين والتي تتضح فيما يلي:

#### 6-1: تحديد أهداف النشاط: ويتم تحديد الاهداف من خلال المحاور التالية:

- توفير وسائل تشغل أوقات فراغ أعضاء المراكز، بما يعود عليهم بالفائدة الصحية والبدنية.

- توجيه الأعضاء نحو الأنشطة المناسبة لقدراتهم واستعداداتهم.

- تكوين الفرق الرياضية التي تمثل النوادي في المسابقات المختلفة المعتمدة.

<sup>1</sup> عبد الرحمن إبراهيم الريبحات: مرجع سبق ذكره، ص 49.

**6-2 تحديد الإمكانيات:** تحديد الإمكانيات البشرية والمادية التي يجب استخدامها لتحقيق أهداف النشاط الرياضي، وتشمل هذه الإمكانيات:

- الإمكانيات البشرية: ومما يجب مراعاته في هذا الجانب :

أ- الاهتمام بزيادة أعداد المربين والمشرفين على الألعاب المختلفة.

ب- مساهمة الأخصائيين الرياضيين في حل المشكلات الخاصة بالممارسة الرياضية.

ج- مراعاة زيادة أعداد المربين والأخصائيين بحيث تتناسب مع أعداد الممارسين.

د- توفير فرص الاحتكاك بين الأندية والمراكز المختلفة لتوفير فرص الاحتكاك ورفع المستوى البدني والمهاري.<sup>1</sup>

- الإمكانيات المادية: الملاعب والأدوات والأجهزة الرياضية الخاصة بكل لعبة أو نشاط، والملابس الرياضية، والأموال ويجب مراعاة توفر الإمكانيات التالية:

أ- إنشاء صالات مختلفة مناسبة للممارسة الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة.

ب- توفير عامل الأمن والسلامة بالملاعب والأجهزة.

ج- توفير وحدة إسعاف حتى يتمكن عمل الإسعافات الأولية للممارسين عند الإصابة.

د- التوسع في الإنشاءات الخاصة بالأبنية من مرافق وقاعات وملاعب.

هـ- زيادة الميزانية المخصصة للأدوات والأجهزة الرياضية التي تتناسب مع أعداد الممارسين.

و- تزويد الملاعب بالإضاءة الكافية للاستخدام الليلي، وتخفيف الضغط على الملاعب في الفترة النهارية.

ز- الاعتماد على مصادر التمويل المختلفة.

ح- ضرورة عمل تمويل ذاتي بالمراكز لتدعيم ميزانية انشغال الرياضي من خلال الدخل الوارد منه.

<sup>1</sup> سعيد طارق محمد: مرجع سبق ذكره، ص26.

وتسمى الإمكانيات البشرية والمادية بالموازنة التقديرية التي تعني إعداد الخطط في صورة مالية أو كمية أو الاثنين معاً، وتدرس الإدارة احتياجات كل نشاط (بشري أو مادي) في صورة رقمية في ضوء الهدف الموضوع لكل نشاط، ويتم تجميع الموازنات الخاصة بكل نشاط للحصول على الموازنة التقديرية للنشاط الرياضي<sup>1</sup>.

**6-3- رسم السياسات:** تهتم السياسات برسم القواعد التي تحكم العلاقة بين مختلف العاملين والأقسام ذات الصلة بتنفيذ الأنشطة الرياضية، وتشمل لائحة النشاط الرياضي مجموعة من السياسات الإدارية التي تنظم أسلوب العمل النشاط الرياضي كما يلي:

- الفرق الرياضية.
- تدريب الفرق.
- المباريات الودية.
- المباريات الرسمية.
- الرعاية الطبية.
- تغذية الفرق.
- المكافآت.
- المهرجانات والأيام الرياضية.<sup>2</sup>

**6-4- تحديد الإجراءات المختلفة:** الإجراءات هي الخطة التفصيلية التي تتم بشكل روتيني، وتأتي خطوة بعد خطوة وفقاً للتابع الزمني المحدد وتحدد الإدارة هذه الإجراءات لتنفيذ جميع أعمال النشاط الرياضي.

**6-5- البرامج الزمنية:** البرنامج الزمني هو العمليات المطلوب تنفيذها مبيناً موعد الابتدائية والانتهاج لكل عملية تقرر تنفيذها، فهو وسيلة لربط العمليات المختلفة من أجل تحقيق هدف محدد، وتبرز أهمية البرامج الزمنية في كونها أداة لإدارة النشاط الرياضي في متابعة الأجهزة الفنية أولاً بأول، بحيث أنه في

<sup>1</sup> سعيد طارق محمد، مرجع سبق ذكره، ص 27.

<sup>2</sup> سالم أحمد عبد الفتاح، نموذج مقترح لإدارة النشاط الرياضي بالأندية الرياضية المصرية، رسالة ماجستير غير منشورة لكلية التربية، الرياضية للبنين، جامعة حلوان، مصر، 1999، ص 30.



حالة حدوث أي انحرافات يتم اكتشافها بسهولة وسرعة، كما تساعد على الاستعداد اللازم لأي عمل يتعلق بالأنشطة المنفذة والمستهدفة.<sup>1</sup>

إن الاهتمام بهذه الأبعاد عند تخطيط برامج الأنشطة الرياضية، يضمن لها تحقيق أهدافها في تنمية وتطوير المهارات الرياضية واللياقة البدنية لذوي التحديات الخاصة.

---

<sup>1</sup> حسين خالد مسعود حسن، تقويم إمكانيات ممارسة الأنشطة الرياضية في المجتمعات العمرانية الجديدة رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1997، ص 157.

## خلاصة:

إن الاهتمام ببرامج الأنشطة الرياضية لذوي التحديات الخاصة، يعتبر وثبة نوعية في المجال الرياضي خاصة والرقي بالحضارة الإنسانية عامة في الاهتمام بهذه الفئة التي تكاد تكون مهمشة في بعض الدول. كما يجب ضمان ومراعاة تحقيق أهداف برامج الأنشطة الرياضية، لضمان تنمية وتطوير المهارات الرياضية واللياقة البدنية لذوي التحديات الخاصة، في إطار الأنشطة البدنية المكيفة، مما يساعد في دمج هذه الفئة اجتماعيا وضمان التوازن والمساواة بين جميع فئات وشرائح المجتمع الجزائري، خاصة وأن هذه الفئة قدمت الكثير في المجال الرياضي.