

اثر برنامج النشاط البدني الرياضي المكيف على بعض الصفات البدنية لدى الاطفال المتخلفين عقليا سن 11- 12 سنة.

The effect of an adapted sports physical activity program on some physical characteristics of mentally retarded children aged 11-12 years.

بن حميدوش فايذة<sup>1</sup>  
fayza benhamidouche

<sup>1</sup> جامعة محمد بوضياف المسيلة / fayza.benhamidouche@univ-msila.dz

تاريخ النشر: 2025/06/01

تاريخ القبول: 2025/02/27

تاريخ الاستلام: 2025/01/02

#### الملخص:

هدفت هذه الدراسة الى معرفة مدى تطبيق برامج النشاط البدني الرياضي وتأثيرها على الصفات البدنية لدى الأطفال المتخلفين عقليا ، حيث تكونت عينة الدراسة من 11 لاطفال من المركز البيداغوجي للمتخلفين عقليا بالمسيلة وتم اختيارها بطريقة قصدية، و استخدمنا على المنهج التجريبي و برنامج النشاط البدني الرياضي للأطفال كأداة لجمع البيانات، وأسفرت النتائج على أن على أن تطبيق البرنامج النشاط البدني الرياضي يؤثر على الصفات البدنية لدى الاطفال المتخلفين عقليا .

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي، التخلف العقلي ، الصفات البدنية

#### Abstract

This study aimed to know the extent of the application of sports physical activity programs and their impact on the physical characteristics of mentally retarded children, where the study sample consisted of 11 children from the pedagogical center for the mentally retarded in M'Sila and was chosen intentionally, and we used the experimental method and the sports physical activity program for children as a tool for collecting data, and the results showed that the application of the sports physical activity program affects the physical characteristics of mentally retarded children.

**Keywords:** Sports physical activity, mental retardation, physical characteristics

## مقدمة:

يعد النشاط البدني الرياضي من بين أهم المجالات التي يمارسها الإنسان ويتفاعل معها بشكل مستمر لتحقيق أغراض معينة للفرد ذاته وللمجتمع، حيث أصبحت للرياضة مكانة هامة في الدول المتقدمة ولكل فئات وشرائح المجتمع من الممارسين من اجل اللياقة البدنية والصحة والممارسين من اجل المنافسة وغيرها، وتعتبر فئة ذوي الاحتياجات الخاصة من أهم شرائح المجتمع التي يستلزم الاهتمام بها حتى في المجال الرياضي من خلال تكييف برامج النشاط البدني الرياضي الذي تتعدد فيه الأنشطة الرياضية بما يتناسب مع طبيعة ونوع الإعاقة، حيث أمست نتائج هذه الشريحة تمثل الدول في البطولات الخاصة بهم لجميع المسابقات التي تقام في المحافل الدولية وتعدى ذلك في تحقيق مستويات عالية، لهذا تمثل الأنشطة الرياضية عملية تربوية تنموية هدفها الأساسي إكساب الشخص اللياقة البدنية وتحسين العمليات العقلية والذهنية مع ضبط سلوكيات هذا الشخص والتحكم في انفعالاته وتوجيهه لما هو ايجابي من جميع الجوانب، كما يمثل النشاط البدني الرياضي في إحداث تغييرات في الأنشطة الرياضية المبرمجة لتتناسب مع الأهداف التي وضعت لأجلها، حيث يحتوي على أنشطة رياضية مختلفة ومتعددة والتي تتمثل في مجموعة التمرينات والألعاب الرياضية المعدلة والمكيفة مع حالة الإعاقة حسب نوعها وشدها بما يتماشى مع إمكانياتها البدنية والاجتماعية والعقلية حتى يتم استخدام الرياضات والألعاب والبرامج المعدلة لتتناسب مع حالات الإعاقة حسب نوعها وشدها، ويكون ذلك حسب اهتمامات الأفراد الغير قادرين وفي حدود إمكانياتهم (حلمي إبراهيم ، ليلي السيد الحاوي فرحات، 1998، ص223)، ويعد التخلف العقلي من أكثر الإعاقات لفئة ذوي الهمم الذي يتمثل في انخفاض واضح في وظائف العمل العقلي للفرد، بحيث يصاحبه عجز في التكيف السلوكي ويتضح في مرحلة النمو وهذا ما يؤثر بشكل سلبي على العملية التربوية ( محمود محمد رفعت حسن، 1977، ص 34)، فعند ممارسة النشاط الرياضي يتمكن هذا الشخص تنمية الجوانب البدنية من القوة العضلية التي يستطيع من خلالها ان يتغلب الطفل على بعض المتطلبات المتعلقة بالإداء الذي يستلزم قدر من القوة ، كما تعد السرعة من اهم الصفات البدنية التي تتوفر عند الطفل من خلال قطع مسافة محددة في اقل زمن ممكن، مع تحسين تكيفه مع مختلف المواقف النفسية والاجتماعية وهذا ما يؤثر على الجوانب الذهنية عند الممارسة، ومن

خلال اطلاع الباحث على عدد من الدراسات السابقة التي ترتبط بهذا النوع من التخصص في المجال الرياضي، ومدى ارتباطها بتكليف البرامج الرياضية على الافراد المتخلفين ذهنيا، ومن اهتمام الباحث بالنشاطات الرياضية لدى مختلف الفئات العمرية تبين ان تكليف برامج رياضية للأفراد المعاقين ذهنيا من خلال التخلف الذهني امرا ضروري لدمجهم في الرياضة والمجتمع وبناء اتجاهاتهم وميولاتهم وهذا يدفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي :

هل لبرنامج النشاط البدني الرياضي المكيف اثر بعض الصفات البدنية لدى الأطفال المتخلفين عقليا سن 11- 12 سنة ؟

- التساؤلات الجزئية:

- هل للبرنامج البدني الرياضي المكيف أثر على الاطفال المتخلفين عقليا في اختبار الوثب العمودي ؟

- هل للبرنامج البدني الرياضي المكيف أثر على الاطفال المتخلفين عقليا في اختبار السرعة القصوى 30م ؟  
- أهمية الدراسة:

- تكليف برنامج الرياضي لدى الاطفال المتخلفين عقليا في تنمية القوة العضلية  
- تكليف برنامج الرياضي لدى الاطفال المتخلفين عقليا في تنمية السرعة .  
- الكشف عن النتائج الاحصائية قبل وبعد ممارسة النشاط البدني المكيف  
-أهداف الدراسة:

-تصميم برنامج للنشاط البدني الرياضي المكيف لدى المتخلفين عقليا لتنمية الجوانب البدنية

- ابراز اثر تكليف برامج النشاط الرياضي المكيفة على تنمية القوة العضلية لدى المتخلفين عقليا

ابراز اثر تكليف برامج النشاط الرياضي المكيفة على تنمية القوة العضلية لدى المتخلفين عقليا

الفرضيات:

الفرضية العامة:

لبرنامج النشاط البدني الرياضي المكيف اثر بعض الصفات البدنية لدى الأطفال المتخلفين عقليا سن 11- 12 سنة.

الفرضيات الجزئية:

- للبرنامج البدني الرياضي المكيف أثر على الاطفال المتخلفين عقليا في اختبار الوثب العمودي للبرنامج البدني الرياضي المكيف أثر على الاطفال المتخلفين عقليا في اختبار السرعة القصوى 30م

تحديد المصطلحات

-النشاط البدني الرياضي:

-التعريف الاصطلاحي: هو نشاط يعتمد في الأساس على اللعب وهو نوع من التوافق لكل من الدوافع والشرعية الاجتماعية وكذا متطلبات نمو الطفل وترويجه وإرخاء وصحة الراشدين والكبار (رحلي مراد، سعودي الجنيدي، 2021، ص309)

-التعريف الإجرائي: هو مجموعة من الانشطة الرياضية المكيفة التي تهدف من خلالها لتنمية بعض الصفات البدنية للمتخلفين عقليا.

- التخلف العقلي:

-التعريف الاصطلاحي: هو حالة لنمو الفرد الغير مكتملة تجعل الفرد لا يستطيع تكيف نفسه مع المتطلبات البيئية التي يعيش فيها وهو بحاجة لمساعدة الاخرين (نجام خالد، 2020، ص347)

- التعريف الإجرائي: هو عبارة عن حالة لعدم اتمام النمو لدى الشخص مما يجعله غير متكيف مع ذاته ومع المجتمع

اللياقة البدنية:

التعريف الاصطلاحي: هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمة والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الداء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن (مفتي ابراهيم حماد، 2001، ص 143)

**التعريف الاجرائي:** تمثل عناصر اللياقة البدنية إحدى المؤشرات الرئيسية التي يستطيع من خلالها الطفل القيام بمختلف الواجبات الحركية المختلفة عند ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف

- الدراسات السابقة:

1 دراسة نجام خالد(2020) تحت عنوان دور برنامج حركي مقترح في تنمية بعض القدرات الحركية للأطفال ذوي التخلف العقلي البسيط

هدفت هذه الدراسة الى التركيز على تطوير جانب من القدرات الحركية لدى الاطفال المتخلفين عقليا التخلف البسيط، حيث اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ضابطة وتجريبية، وبلغت عينة البحث 18 طفلا من ذوي التخلف العقلي اختيرت بطريقة قصدية ، كما تم استخدام اختبار الجري 25م واختبار الوثب من الثبات واختبار الرمي كأدوات لجمع البيانات ، و توصل الباحث أن هناك فروق دالة احصائيا بين المجموعتين وكانت هذه النتائج لصالح المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج

2- دراسة سعوددي الجنيدى ، رحلي مراد (2021) بعنوان دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الذات من الجانب النفسي حركي للمتخلفين ذهنيا.

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الذات من الجانب النفس حركي للمتخلفين عقليا ، كما استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت العينة 17 مربى بالمركز الطبي البيداغوجي للمتخلفين ذهنية بالمسيلة، و استخدم الباحث مقياس مصدر كأداة جمع البيانات. و أسفرت النتائج إلى أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم في اكساب الكفاءة البدنية والصحة لهذه الفئة العمرية مع تحسين الجانب النفسي ....الخ

- التعليق على الدراسات السابقة والمساهمة :

تهدف معظم الدراسات الى تنمية لقدرة الحركية مع الاهتمام بدور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق الذات وتحسين الجانب النفسي حيث استخدم بعض

الباحثين المنهج التجريبي والبعث الأخر المنهج الوصفي ، وتوصل الباحثين الى ان النشاط الرياضي المكيف يؤثر على بعض القدرات الحركية ويسهم في تحسين الجانب النفسي والبدني لدى الاطفال المختلين عقليا.

- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من اهم الدراسات التي يتم القيام بها من قبل الباحث وهي تساعد على:

- تحديد افراد العينة المراد اجراء عليها الدراسة

- التأكد من امكانية القيام بالدراسة

- التعرف على الصعوبات التي قد تعترض الباحث في دراسته إجراء الدراسة

- تكييف اهم النشاطات البدنية مع هذه الفئة العمرية

- تحديد اهم الاختبارات التي تتناسب مع الفئة العمرية

- المجال المكاني :

شمل المجال المكاني المركز البيداغوجي للمتخلفين عقليا بالمسيلة

- المجال الزمني: لقد أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي لسنة

2025/2024

المنهج المتبع في الدراسة: تماشيا مع متطلبات الدراسة اعتمدنا على المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة المناسب لهذا البحث .

- مجتمع الدراسة:

هو تلك المجموعة الأصلية التي نأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس،

فرق، سكان، تلاميذ، أو أي وحدات أخرى (رضوان، 2003، ص14)

ومجتمع الدراسة هنا يتمثل في ذوي الاحتياجات الخاصة بالمركز البيداغوجي للمتخلفين عقليا بالمسيلة.

عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة 11 الطفل من فئة متخلفين عقليا تم اختيارهم بطريقة قصدية وتم تقسيمهم الى 4 كعينة استطلاعية و 7 كعينة أساسية

### ضبط متغيرات أفراد العينة:

- العمر: تراوح عمر أفراد العينة بين 11-12 سنة
  - الوزن: تراوح أوزان أفراد العينة بين 36-40 كغ.
  - الطول : تراوح طول أفراد العينة بين 1.31م -1.46م
- ضبط متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: برنامج النشاط البدني الرياضي المكيف

المتغير التابع: الصفات البدنية

- أدوات جمع البيانات:

1- اختبار الوثب العمودي من الثبات:

الهدف: قياس القدرة العضلية للرجلين :

الأدوات: - اللوحة المدرجة (بسم) الملتصقة بالحائط -/ قطع طباشير، بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر -/ حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن 3.6 م .  
مواصفات الاختبار: يقف اللاعب باستقامة مواجه للوحة المدرجة الملتصقة بالحائط، بحيث تكون القدمان ملتصقتان بالأرض وتكون الذراعان ممدودتان عاليا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة على اللوحة بقطعة طباشير مع ملاحظة عدم رفع العقبين، يستدير اللاعب إلى الجانب بحيث تكون اللوحة المدرجة بجانبه تماما يقوم اللاعب بثني الساقين كاملا ثم يقفز عاليا ويلمس اللوحة في أعلى نقطة ممكنة .

يقوم المختبر بأرجحة الذراعين الى الأسف والى الخلف مع ثني الجذع إلى الأمام والى أسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط .

يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا والقيام بعملية الوثب الى أعلى درجة مع أرجحة الذراعين بقوة إلى الأمام و الى الاعلى للوصول بهما أعلى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوح أو الحائط في أعلى نقطة .  
حساب الدرجة: للمختبر ثلاث محاولات وتحسب أحسن محاولة. (محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع ، بدون سنة ص91).

2- اختبار ركض مسافة 30 م (محمد صبحي حسانين ، 2001 ، ص34)

الغرض من الاختبار : قياس السرعة القصوى

الأدوات :ساعات توقيت ، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض ، مسافة بين الخط الأول و الثاني عشر أمتار ، وبين الخط الثاني و الثالث ثلاثون 30 م مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط الأول ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالركض إلى أن يتخطى الخط الثالث ، يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى و صوله إلى الخط الثالث 30م التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة الثلاثين 30 متر من الخط الثاني حتى الثالث صدق وثبات الاختبار:

#### 1- الثبات

الجدول رقم 01: يوضح ثبات الاختبارات

الاختبار	العينة	معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1- ن)	مستوى الدلالة
اختبار الوثب العمودي	04	01	0.878	03	0.05
اختبار 30م		0.957			

#### 2- الصدق

الجدول رقم 02: يوضح الصدق الاختبارات

الاختبار	العينة	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1- ن)	مستوى الدلالة
اختبار الوثب العمودي	04	01	0.878	03	0.05
اختبار 30م		0.978			

من خلال الجدول رقم 02: نجد أن قيمة معامل الصدق للاختبار والذي بلغ (0.978-01) وهو اكبر من القيمة الجدولية المقدرة ب(0.878) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (03) وبالتالي فإن الاختبارات صادقة.

#### إجراءات التطبيق الميداني :

تم القيام بالاختبارات القبليّة على العينة الاساسية ثم تم تطبيق تمارين النشاط الرياضي المكيف لهذه الفئة العمرية وبعد 6 أسابيع قمنا بإجراء الاختبارات البعدية بواقع 3 حصص في الاسبوع

#### الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 2022.

#### عرض وتحليل النتائج:

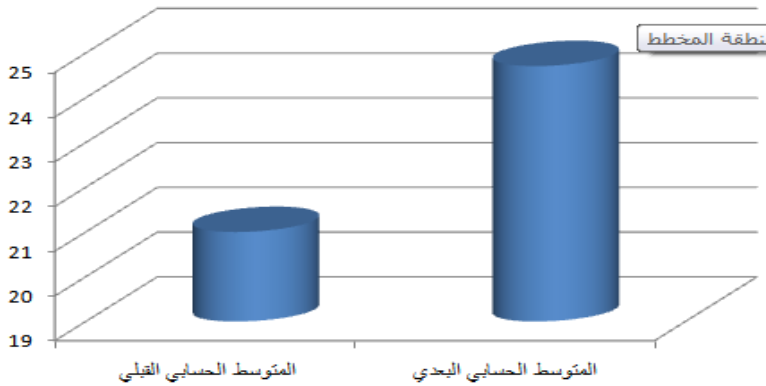
#### عرض نتائج الفرضية الجزئية الاولى:

يمثل الجدول رقم 03 : نتائج الاختبار القبلي و البعدي في الوثب العمودي لعينة الدراسة.

اختبار الوثب العمودي العينة	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	قيمة "t"	دلالة "t"	مستوى الدلالة	درجة الحرية
07	21,71	25,14	16,971-	0.001	0.05	06

من خلال نتائج الجدول بلغت قيمة  $t_{16,971-}$  عند مستوى الدلالة 0,05 وعند القيمة المعنوية  $\text{sig } t = 0.001 < 0.05$ ، والقيمة  $0.05 > 0.001$  أي هناك فروق دالة إحصائية بين

الاختبار القبلي و البعدي لاختبار الوثب العمودي وكانت هذه الفروق لصالح الاختبار البعدي ، حيث ان المتوسط الحسابي و الذي بلغ في الاختبار القبلي 21,71 أقل منه في الاختبار البعدي و الذي بلغ 25,14، بالتالي الفارق لصالح الاختبار البعدي.



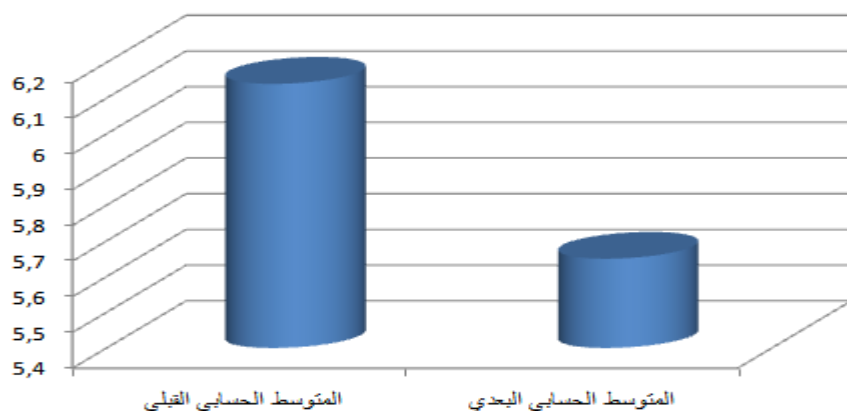
الشكل 01: يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي في الوثب العمودي لعينة الدراسة.

عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

يمثل الجدول 04 : اختبار القبلي و البعدي في السرعة القصوى 30م لعينة الدراسة.

اختبار 30م العينة	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	قيمة " t "	دلالة " t "	مستوى الدلالة	درجة الحرية
07	6,15	5,62	11,699	0.001	0.05	06

من خلال نتائج الجدول بلغت قيمة  $t = 11,699$  عند مستوى الدلالة 0.05، وعند القيمة المعنوية  $\text{sig } t = 0.001$  و القيمة  $0.05 > 0.001$  أي هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار 30م وكانت هذه الفروق لصالح الاختبار البعدي ، حيث ان المتوسط الحسابي و الذي بلغ في الاختبار القبلي 6.15 أكثر منه في الاختبار البعدي و الذي بلغ 5.65، بالتالي الفارق لصالح الاختبار البعدي.



الشكل 02: يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي في السرعة القصوى لعينة الدراسة

### مناقشة النتائج والفرضيات:

**الفرضية الجزئية الأولى:** والتي افترض الباحث على إنها " للبرنامج البدني الرياضي المكيف أثر على الاطفال المتخلفين عقليا في اختبار الوثب العمودي

في ظل النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (03) و التي توضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة الدراسة حيث توضح النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي ، ويرى الباحث ان ممارسة النشاط الرياضي المكيف تساعد الطفل المتخلف عقليا من تنمية بعض الجوانب البدنية من خلال تحسين القوة وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة نجام خالد(2020) بعنوان دور برنامج حركي مقترح في تنمية بعض القدرات الحركية للاطفال ذوي التخلف العقلي البسيط

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت.

الفرضية الجزئية الثانية: و التي افترض الباحث على أنها " للبرنامج البدني الرياضي المكيف أثر على الاطفال المتخلفين عقليا في اختبار السرعة القصوى 30م

في ظل النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (04) و التي توضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة الدراسة حيث توضح النتائج وجود فروق دالة احصائيا لصالح الاختبار البعدي ، ويرى الباحث ان ممارسة النشاط الرياضي المكيف تمكن الطفل المتخلف عقليا من تنمية بعض الجوانب البدنية من خلال تنمية السرعة بالإضافة الى ان النشاط البدني المكيف يحقق الجوانب النفسية وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة دراسة رحلي مراد، سعودي الجنيدى (2021) بعنوان دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الذات من الجانب النفسي حركي للمتخلفين ذهنيا وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت

- الاستنتاجات:
- ان البرنامج البدني الرياضي المكيف أثرايجابا على الاطفال المتخلفين عقليا في القوة العضلية
- ان البرنامج البدني الرياضي المكيف أثرايجابا على الاطفال المتخلفين عقليا في السرعة القصوى 30م
- توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي ولصالح الاختبارات البعدية اي بعد تطبيق البرنامج طبقت البرنامج
- التوصيات:
- الاهتمام بالمتخلفين عقليا من الناحية البدنية والجسمية والاجتماعية.
- اجراء بحوث تناول مختلف الصفات البدنية لدى المعاقين عقليا
- تنظيم مؤتمرات علمية لكيفية بناء برامج مكيفة مع الاطفال المعاقين ذهنيا

#### قائمة المراجع :

- حلي إبراهيم ليلى السيد فرحات (1998)، التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ،
- محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع (بدون سنة )، دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف الإسكندرية،
- محمود محمد رفعت حسن (1977)، الرياضة للمعوقين ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، الطبعة الأولى، مصر
- مفتي إبراهيم حماد(2001)، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد صبحي حسانين(2001) ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط 4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- محمد نصر الدين رضوان(2003)، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة،

#### المجلات:

- سعودي الجندي ،رحلي مراد (2021)، دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الذات من الجانب النفس حركي للمتخلفين ذهنيا، مجلة الابداع الرياضي، المجلد 12، العدد 01
- نجم خالد (2020)، دور برنامج حركي مقترح في تنمية بعض القدرات الحركية للأطفال ذوي التخلف العقلي البسيط، مجلة الابداع الرياضي، المجلد 11، العدد 2