

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 فايزة^١

fayza benhamidouche

^١ جامعة محمد بوضياف المسيلة / 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 11اطفال من المركز البيداغوجي للمتخلفين عقليا بالمسيلة وتم اختيارها بطريقة قصدية، واستخدمنا على المنهج التجاري و برنامج النشاط البدني الرياضي للأطفال لأداء لجمع البيانات، وأسفرت النتائج على أن على أن تطبيق البرنامج النشاط البدني الرياضي يؤثر على الصفات البدنية لدى الأطفال 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 أجل اللياقة البدنية والصحة والممارسين من أجل 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 تعدد 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 تنمية هدفها الأساسي إكساب الشخص اللياقة البدنية وتحسين العمليات العقلية والذهنية مع ضبط سلوكيات هذا الشخص والتحكم في افعالاته وتوجهه لما هو ايجابي من جميع الجوانب، كما يمثل النشاط البدني الرياضي في إحداث تغييرات في الأنشطة الرياضية المبرمجة لتناسب مع الأهداف التي وضعت لأجلها، حيث يحتوي على أنشطة رياضية مختلفة ومتنوعة والتي تمثل في مجموعة التمرينات والألعاب الرياضية المعدلة والمكيفة مع حالة الإعاقة حسب نوعها وشدةتها بما يتماشى مع إمكانياتها البدنية والاجتماعية والعقلية حتى يتم استخدام الرياضيات والألعاب والبرامج المعدلة لتناسب مع حالات الإعاقة حسب نوعها وشدةتها، ويكون ذلك حسب اهتمامات الأفراد الغير قادرين وفي حدود إمكانياتهم (حلمي إبراهيم ، ليلى السيد الحاوي فرات، 1998، ص 223)، وبعد التخلف العقلي من أكثر الإعاقات لفئة ذوي الهمم الذي يتمثل في انخفاض واضح في وظائف العمل العقلي للفرد، بحيث يصاحب عجز في التكيف السلوكي ويتبين في مرحلة النمو وهذا ما يؤثر بشكل سلبي على العملية التربوية (محمود محمد رفعت حسن، 1977، ص 34)، فعند ممارسة النشاط الرياضي يمكن لهذا الشخص تنمية الجوانب البدنية من القوة العضلية التي يستطيع من خلالها أن يتغلب الطفل على بعض المتطلبات المتعلقة بالإداء الذي يستلزم قدر من القوة ، كما تعد السرعة من أهم الصفات البدنية التي تتتوفر عند الطفل من خلال قطع مسافة محددة في أقل 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 بتكييف البرامج الرياضية على الأفراد المتخلفين ذهنيا، ومن اهتمام الباحث بالنشاطات الرياضية لدى مختلف الفئات العمرية تبين ان تكييف برامج رياضية للأفراد المعاقين ذهنيا من خلال التخلف الذهني امرا ضروري لدمجهم في الرياضة والمجتمع وبناء اتجاهاتهم ومويولاتهم 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 الأطفال المتخلفين عقليا في اختبار الوثب العمودي ؟

- هل للبرنامج البدني الرياضي المكيف أثر على الأطفال المتخلفين عقليا في اختبار السرعة القصوى 30 م ؟

- أهمية الدراسة:

- تكييف برنامج الرياضي لدى الأطفال المتخلفين عقليا في تنمية القوة العضلية

- تكييف برنامج الرياضي لدى الأطفال 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 تكييف برامج النشاط الرياضي المكيفة على تنمية القوة العضلية لدى المتخلفين عقليا

ابراز اثر تكييف 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 اثر على الاطفال المتخلفين عقليا في اختبار الوثب العمودي للبرنامج البدني الرياضي المكيف اثر 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 الجنيدى، 2021، ص 309)

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 تكييف نفسه مع المتطلبات البيئية التي يعيش فيها وهو بحاجة لمساعدة الآخرين (نجام خالد، 2020، ص 347)

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 الجسمية 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 الحرمية المختلفة عند ممارسة النشاط

البدني الرياضي المكيف

- **الدراسات السابقة:**

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

هدفت هذه الدراسة إلى التركيز على تطوير جانب من القدرات الحركية لدى الأطفال المتخلفين عقلياً التخلف البسيط، حيث اعتمد الباحث على المنهج التجاري بتصميم المجموعتين المتكافئتين ضابطة وتجريبية، وبلغت عينة البحث 18 طفلاً من ذوي التخلف العقلي اختيرت بطريقة قصدية ، كما تم استخدام اختبار الجري²⁵م واختبار الوثب من الثبات واختبار الرمي كأدوات لجمع البيانات ، وتوصل الباحث أن هناك فروق دالة احصائياً بين المجموعتين وكانت هذه النتائج لصالح المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج

2- دراسة سعودي الجندي ، رحبي مراد (2021) بعنوان دور النشاط الرياضي الترويجي في تحسين الذات من الجانب النفسي حركي للمتخلفين ذهنيا.

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دور النشاط الرياضي الترويجي في تحسين الذات من الجانب النفسي حركي للمتخلفين عقليا ، كما استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت العينة 17 مربى بالمركز الطبي البيداغوجي للمتخلفين ذهنياً بالمسيلة، واستخدم الباحث مقياس مصدر كأدلة جمع البيانات. وأسفرت النتائج إلى أن النشاط الرياضي الترويجي يسهم في اكتساب الكفاءة البدنية والصحة لهذه الفئة العمرية مع تحسين الجانب النفسي الخ

- **التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة :**

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

الباحثين المنهج التجاربي والبعث الآخر المنهج الوصفي ، وتوصل الباحثين الى ان النشاط الرياضي المكيف يؤثر على بعض القدرات الحركية ويسمم في تحسين الجانب النفسي والبدني لدى الاطفال المختلتين 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

- التأكيد من امكانية القيام بالدراسة

- التعرف على الصعوبات التي قد تعرّض 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 الزمانى: لقد أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي لسنة

2025/2024

المنهج المتبوع في الدراسة: تماشيا مع متطلبات الدراسة اعتمدنا على المنهج التجاربي 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 كلغ.
- الطول : تراوح طول أفراد العينة بين 1.31 م -1.46 م

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) الملصقة 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 مواجهها اللوحة المدرجة الملصقة بالحائط، بحيث تكون القدمان ملتصقتان بالأرض وتكون الذراعان ممدودتان عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة على اللوحة بقطعة طباشير مع ملاحظة عدم رفع العقبين، يستدير اللاعب إلى الجانب بحيث تكون اللوحة المدرجة بجانبه تماماً يقوم اللاعب بثني الساقين كاملاً ثم يقفز عالياً ويلمس اللوحة في أعلى نقطة ممكنة .

يقوم المختبر بأرجحة الذراعين إلى الأسف والخلف مع ثني الجذع إلى الأمام وإلى أسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط .

يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً والقيام بعملية الوثب إلى أعلى درجة مع أرجحة الذراعين بقوة إلى الأمام و إلى الأعلى للوصول بهما أعلى ارتفاع ممكן حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوح أو الحائط في أعلى نقطة .

حساب الدرجة: للمختبر ثلاث محاولات وتحسب أحسن محاولة. (محمد إبراهيم شحاته، محمد جابر بريقع ، بدون سنة ص 91).

2- اختبار ركض مسافة 30 م (محمد صبحي حسانين ، 2001 ، ص 34)

الغرض من الاختبار : قياس السرعة القصوى

الأدوات: ساعات توقيت ، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض ، مسافة بين الخط الأول والثاني عشر أمتار ، وبين الخط الثاني والثالث 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 وصوله إلى الخط الثالث 30 م

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة الثلاثين 30 متراً من الخط الثاني حتى الثالث

صدق و ثبات الاختبار:

1- الثبات

الجدول رقم 01: يوضح ثبات الاختبارات

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

2- الصدق

الجدول رقم 02: يوضح الصدق الاختبارات

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

من خلال الجدول رقم 02: نجد أن قيمة معامل الصدق للاختبار الذي بلغ (0.978-0.01) وهو أكبر من القيمة الجدولية المقدرة بـ(0.878) عند مستوى الدلالة(0.05) و درجة الحرية (03) وبالتالي فإن الاختبارات صادقة.

إجراءات التطبيق الميداني :

تم القيام بالاختبارات القبلية على العينة الأساسية ثم تم تطبيق تمرينات النشاط الرياضي المكيف لهذه الفئة العمرية وبعد 6 أسابيع قمنا بإجراء الاختبارات البعدية بواقع 3 حصص في الأسبوع

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 2022

عرض وتحليل النتائج:

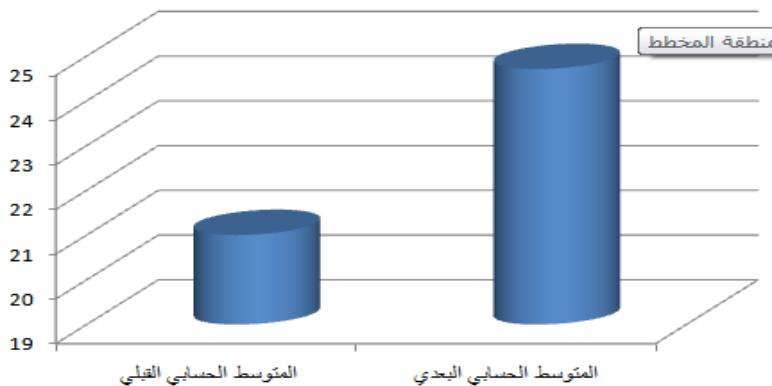
عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

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

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

من خلال نتائج الجدول بلغت قيمة $t = 16,971$ عند مستوى الدلالة 0,05 وعند القيمة المعنوية $t > 0.001$ ، والقيمة $0.05 < 0.001$ أي هناك فروق دالة إحصائياً 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.



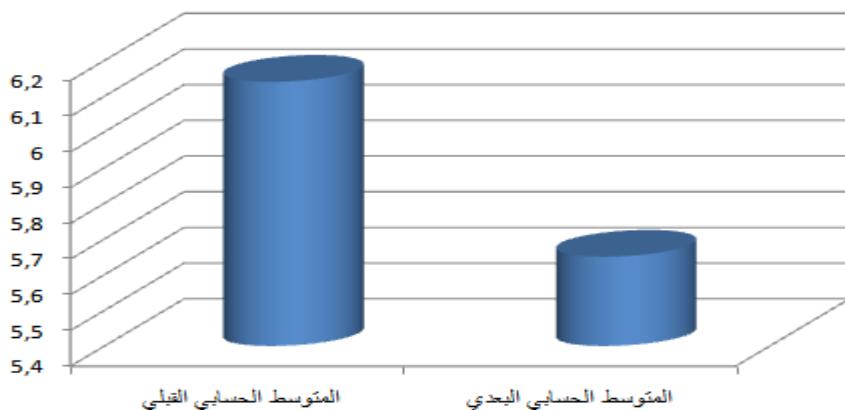
الشكل 01: يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي في الوثب العمودي لعينة الدراسة.

عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

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

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

من خلال نتائج الجدول بلغت قيمة $t = 11,699$ عند مستوى الدلالة 0.05، وعند القيمة المعنوية $t = 0.001$ وقيمة <0.05 أي هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار 30م وكانت هذه الفروق لصالح الاختبار البعدى ، حيث ان المتوسط الحسابي والذى بلغ في الاختبار القبلي 15.61 أكثر منه في الاختبار البعدى و الذي بلغ 5.65، وبالتالي الفارق لصالح الاختبار البعدى.



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 الأطفال المتخلفين عقلياً في اختبار الوثب العمودي

في ظل النتائج المتوصّل إليها في الجدول رقم (03) والتي توضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة حيث توضّح النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدى ، ويرى الباحث ان ممارسة النشاط الرياضي المكيف تساعّد الطفل المتخلف عقلياً من تنمية بعض الجوانب البدنية من خلال تحسين القوّة وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة نجم خالد(2020) بعنوان دور برنامج حركي مقترن في تنمية بعض القدرات الحركية للأطفال 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 تمكّن 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 أثر ايجابا على الاطفال المتخلفين عقليا في القوة العضلية
- ان البرنامج البدني الرياضي المكيف أثر ايجابا 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 تتناول مختلف الصفات البدنية لدى المعاقين عقليا
- تنظيم مؤتمرات علمية لكيفية بناء برامج مكيفة مع الاطفال المعاقين ذهنيا

قائمة المراجع :

- حلبي إبراهيم ليلي السيد فرحت (1998)، التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ،
- محمد إبراهيم شحاته، 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 ، الطبيعة 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 الجنيدى ، رحلى مراد (2021)، دور النشاط الرياضي الترويعي في تحسين الذات من الجانب النفس حركي للمتخلفين ذهنيا، مجلة الابداع الرياضي، المجلد 12، العدد 01
- نجام خالد (2020)، دور برنامج حركي مقترن في تنمية بعض القدرات الحركية للأطفال ذوي التخلف العقلي البسيط، مجلة الابداع الرياضي، المجلد 11، العدد 2