



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضة

تخصص: النشاط البدني الرياضي المكيف و الصحة

الموسومة بعنوان :

أهمية البرامج الرياضية المكيفة في مراكز المعاقين ذهنيا في مدينة  
مسيلة (دراسة ميدانية لجميع الأشخاص لذوي القدرات الخاصة)

اشرف الأستاذ الدكتور الدكتور

د.زواق أحمد

اعداد الطالب

لعجيني لحسن

السنة الدراسية

2024/2023

## شكر و تقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، سيدنا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين.

إن العرفان بالجميل والشكر لمن أسدى إلينا يد العون والمساعدة هو من أسمى القيم الإنسانية التي يجب أن نحرص عليها. ومن هذا المنطلق، أود أن أعبر عن بالغ شكري وعظيم امتناني لكل من كان له دور في إنجاز هذا العمل.

أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذ المشرف الأستاذ دكتور زواق أمحمد، الذي لم يبخل عليّ بالنصح والإرشاد، والذي وقف إلى جانبي ومد لي يد العون في كل خطوة من خطواتي في هذا المسار العلمي الشاق. لقد كان لي كالمنازة التي تضيء دربي في ليالي البحث والتقصي، وكان السند الذي أستند إليه في مواجهة التحديات والصعاب.

أسأل الله العظيم، رب العرش العظيم، أن يجزيه عني خير الجزاء، وأن يجعل ما قدمه في ميزان حسناه، وأن ينفع ببحثي هذا البلاد والعباد، وأن يكون إضافة قيمة للمكتبة العلمية.

وفي الختام، لا يسعني إلا أن أدعو الله أن يتقبل مني ومنهم هذا العمل، وأن يجعله خالصاً لوجهه الكريم، وأن يوفقنا جميعاً لما فيه خير البلاد والعباد

## الإهداء

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى أبي العزيز و أمي العزيزة، الذي علمني معنى الصبر  
والإصرار، وأمي الحبيبة، التي غرست فيّ روح الأمل  
والتفاؤل.

إلى إخواني وأخواتي، الذين كانوا لي خير معين في مسيرتي،  
وإلى كل من له بصمة في حياتي العلمية والعملية.

أهديكم هذا العمل، داعياً الله أن يكون مفيداً وأن يحوز على  
رضاكم.

والله ولي التوفيق.

قائمة المحتويات (فهرس)

## قائمة المحتويات (فهرس)

أ.....	شكر و تقدير.....
ب.....	الإهداء.....
ح.....	قائمة المحتويات (فهرس).....
ج.....	ملخص.....
د.....	المقدمة.....
ه.....	الجانب التمهيدي.....
و.....	الاطار العام للدراسة.....
1	الفصل الأول الاطار العام للدراس
1	1-1 إشكالية الدراسة:
3	3-1 الفرضيات
3	5-1 أهمية الدراسة:
4	6-1 أهداف الدراسة:
4	8-1 ضبط المصطلحات:
6	8-1 الدراسات السابقة:
10	9-1 التعليق على الدراسات السابقة
12.....	الجانب النظري.....
13	تمهيد
14	الفصل الثاني: الإطار النظري للإعاقة الذهنية والبرامج الرياضية المكيفة
14	1.1 الإعاقة الذهنية
15	1.2 البرامج الرياضية المكيفة
17	الفصل الثالث : واقع وتطبيقات البرامج الرياضية المكيفة في مراكز المعاقين ذهنياً بمدينة المسيلة
17	2.1 مراكز رعاية المعاقين ذهنياً في المدينة
17	2.2 البرامج الرياضية الحالية
18	2.3 الأنشطة الرياضية المكيفة المقترحة
19	2.4 التحديات والحلول
20	ملخص

## قائمة المحتويات (فهرس)

Error! Bookmark not defined.....	الجانب التطبيقي.....
22	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
22	1-4 الدراسة الاستطلاعية:
22	2-4 منهج الدراسة:
23	3-4 متغيرات الدراسة:
23	4-4 مجتمع وعينة الدراسة:
24	4-5 أساليب جمع البيانات:
25	4-6 الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسية:
26	4-7 تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:
27	4-8 خطوات إجراء الدراسة الميدانية:
30	الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
30	5-1 عرض النتائج:
34	5-2 تحليل النتائج:
35	5-3 مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:
38	الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات
38	1-6 الاستنتاج العام:
39	2-6 الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:
43.....	خاتمة.....
Error! Bookmark not defined.....	قائمة المصادر و المراجع.....

### قائمة الجداول

الصفحة	العنوان
43	جدول 1: خصائص عينة الدراسة
44	جدول 2: واقع تطبيق البرامج الرياضية للكيفة
46	جدول 3: أهمية البرامج الرياضية للكيفة وفوائدها

## قائمة المحتويات (فهرس)

47	جدول 4: التحديات وللعوقات التي تواجه تطبيق البرامج الرياضية للكيفة
----	--

### قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان
43	شكل بياني لاعمدة تمثل خصائص عينة الدراسة
44	شكل بياني لاعمدة يمثل واقع تطبيق البرامج الرياضية المكيفة
46	دائرة نسبية تمثل أهمية البرامج الرياضية المكيفة وفوائدها

ملخص

**الملخص بالعربية:**

تسلط الدراسة الضوء على البرامج الرياضية المكيفة في مراكز رعاية المعاقين ذهنيًا بمدينة المسيلة، الجزائر. تُظهر النتائج أهمية هذه البرامج في دعم النمو البدني والنفسي والاجتماعي للمعاقين، مع التركيز على التحديات مثل نقص التمويل والموارد، والحاجة إلى تدريب الكوادر. تُقدم الدراسة استنتاجات تؤكد على فعالية البرامج وتقتح تحسينات لتعزيز تطبيقها.

**The Summary in English:**

The study focuses on adapted sports programs in care centers for individuals with intellectual disabilities in M'sila, Algeria. Results highlight the significance of these programs in supporting physical, psychological, and social development, emphasizing challenges such as funding shortages and the need for trained staff. Conclusions affirm the programs' effectiveness and suggest improvements for their enhanced implementation.

المقدمة

في ظل التطورات المتسارعة التي يشهدها مجال الرعاية الاجتماعية والتأهيل الرياضي، يأتي منهاج الجماعات الجزائرية ليقدم رؤية شاملة تستجيب لاحتياجات المعاقين ذهنيًا وتسهم في دمجهم بفاعلية في المجتمع. يتناول هذا المنهاج، من خلال ستة فصول متكاملة، الأسس النظرية والتطبيقات العملية للبرامج الرياضية المكيفة، مستهدفًا تحقيق التكامل الاجتماعي وتعزيز جودة الحياة لهذه الفئة الهامة.

**الفصل الأول:** يضع الأساس النظري للمنهاج، مستعرضًا التعريفات والتصنيفات الدولية للإعاقة الذهنية وأثرها على الفرد والمجتمع. يهدف هذا الفصل إلى بناء فهم معمق للإعاقة الذهنية كخطوة أولى نحو تطوير برامج تأهيلية فعالة.

**الفصل الثاني:** يتناول الإطار النظري للإعاقة الذهنية والبرامج الرياضية المكيفة، مؤكدًا على أهمية هذه البرامج في تعزيز الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية للمعاقين ذهنيًا.

**الفصل الثالث:** يستعرض واقع وتطبيقات البرامج الرياضية المكيفة في مراكز المعاقين ذهنيًا، مبرزًا الجهود المبذولة والتحديات القائمة، ومقترحًا تحسينات لتعزيز فعالية هذه البرامج.

**الفصل الرابع:** يخصص لمنهجية الدراسة، موضحًا الأساليب البحثية المتبعة لجمع وتحليل البيانات، ومؤكدًا على الدقة العلمية في تقييم البرامج الرياضية المكيفة.

**الفصل الخامس:** يقدم عرضًا تفصيليًا للنتائج المتوصل إليها، مع تحليل معمق ومناقشة تربط النتائج بالأهداف الأساسية للبرامج الرياضية المكيفة وتأثيرها على المعاقين ذهنيًا.

**الفصل السادس:** يختتم المنهاج بتقديم استنتاجات عامة واقتراحات تهدف إلى تحسين وتطوير البرامج الرياضية المكيفة، مع طرح فرضيات مستقبلية لدراسات أعمق في هذا المجال.

يسعى هذا المنهاج إلى تقديم مساهمة علمية وعملية تخدم المجتمع الجزائري، معززًا الجهود الوطنية لتحقيق التنمية الشاملة والمستدامة للمعاقين ذهنيًا وأسرهم.

الاطار العام للدراسة

## الفصل الأول الاطار العام للدراس

### 1-1 إشكالية الدراسة:

تعتبر الإعاقة الذهنية من أكبر التحديات التي تواجه المجتمع في الوقت الحالي، حيث تؤثر بشكل كبير على قدرات الفرد العقلية والبدنية والاجتماعية. ومع التطورات الحاصلة في مجال رعاية وتأهيل الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية، أصبح من الضروري توفير برامج متخصصة تلبي احتياجاتهم الخاصة، وتساعدهم على التكيف مع المجتمع والاندماج فيه بشكل أفضل وأكثر فعالية.

في هذا السياق، تبرز أهمية البرامج الرياضية المكيفة التي تراعي قدرات وإمكانيات الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية، حيث تساهم هذه البرامج في تحسين صحتهم البدنية والنفسية، وتنمية مهاراتهم الحركية والاجتماعية. إلا أن الواقع في مراكز الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية في مدينة المسيلة يشير إلى وجود نقص واضح في هذه البرامج المتخصصة، مما قد يؤدي إلى عدم تلبية احتياجات هذه الفئة الهامة من المجتمع بالشكل الأمثل.

من هذا المنطلق، تسعى هذه الدراسة الميدانية إلى تسليط الضوء على أهمية البرامج الرياضية المكيفة في مراكز الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية في مدينة المسيلة، وذلك من خلال التعرف على مستويات الإعاقة الذهنية الموجودة في هذه المراكز، وتحديد الأنشطة الرياضية المناسبة لكل مستوى، واقتراح برامج رياضية مكيفة تلبي احتياجات هذه الفئة الخاصة بشكل فعال ومتكامل.

بالإضافة إلى ذلك، تهدف الدراسة إلى فهم التحديات والعقبات التي قد تواجه تنفيذ هذه البرامج في مراكز الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية، سواء كانت تحديات مادية أو بشرية أو إدارية، وذلك بهدف وضع الحلول المناسبة لتذليل هذه العقبات، وضمان تطبيق هذه البرامج الرياضية المكيفة بشكل فعال ومستدام، بما يحقق الفائدة القصوى للمستفيدين منها.

تأتي هذه الدراسة في إطار الاهتمام المتزايد على المستويين المحلي والعالمي بقضايا ذوي الاحتياجات الخاصة، وضرورة توفير الخدمات والبرامج التأهيلية التي تساعد على النمو والتطور بشكل متكامل، وتعزز دمجهم في المجتمع بشكل فعال. كما تنسجم هذه الدراسة مع توجهات وزارة التضامن الوطني والأسرة وقضايا المرأة في الجزائر، التي تسعى إلى تحسين جودة الخدمات المقدمة للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية، وتوفير البيئة المناسبة لتأهيلهم وتمكينهم من العيش بكرامة واحترام، والمساهمة في بناء مجتمع أكثر شمولية وتكاملاً.

من خلال هذه الدراسة، نأمل في إلقاء الضوء على أهمية البرامج الرياضية المكيفة كأداة فعالة لتأهيل الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية، وتعزيز قدراتهم البدنية والنفسية والاجتماعية. كما نسعى إلى تقديم توصيات عملية لتطوير وتنفيذ هذه البرامج بشكل أكثر فعالية في مراكز الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية في مدينة المسيلة، بما يساهم في تحسين جودة الحياة لهذه الفئة الهامة من المجتمع، وتمكينهم من الاندماج والمشاركة الفعالة في جميع جوانب الحياة.. ومن هنا نطرح التساؤل العام التالي :

- ما هي أهمية البرامج الرياضية المكيفة و أنشطتها المناسبة حسب مستويات الإعاقة الذهنية.

1-2 الأسئلة الفرعية:

- ما هي مستويات درجة الإعاقة الذهنية الموجودة في مراكز مدينة المسيلة؟
- كيف يمكن تصميم برامج رياضية مكيفة تلبي احتياجات المعاقين ذهنياً في هذه المراكز؟
- ما هي التحديات التي تواجه تنفيذ هذه البرامج في مراكز المعاقين ذهنياً؟

1-3 الفرضيات

الفرضية الرئيسية:

تختلف البرامج الرياضية المكيفة لتحسين النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية للمعاقين ذهنياً في المسيلة حسب مستويات إعاقاتهم، مما يعزز اندماجهم واندماجهم في المجتمع.

1-4 الفرضيات الفرعية:

- تختلف البرامج الرياضية المكيفة المطبقة في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً بمدينة المسيلة باختلاف مستويات درجة الإعاقة الذهنية.
- تساهم البرامج الرياضية المكيفة المطبقة في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً بمدينة المسيلة في تحسين النمو البدني والصحة النفسية للمعاقين ذهنياً المستفيدين.
- تعزز البرامج الرياضية المكيفة المطبقة في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً بمدينة المسيلة التفاعل الاجتماعي والمهارات الحياتية للمعاقين ذهنياً .

1-5 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في تسليط الضوء على أهمية توفير برامج رياضية مكيفة في مراكز المعاقين ذهنياً في مدينة المسيلة، وذلك لتحسين جودة حياتهم وتعزيز تأهيلهم البدني والنفسي والاجتماعي.

### 1-6 أهداف الدراسة:

- تحديد مستويات الإعاقة الذهنية الموجودة في مراكز مدينة المسيلة.
- تحديد الأنشطة الرياضية المناسبة لكل مستوى من مستويات الإعاقة الذهنية.
- اقتراح برامج رياضية مكيفة تلبي احتياجات المعاقين ذهنياً في هذه المراكز.
- التعرف على التحديات التي تواجه تنفيذ برامج رياضية مكيفة في مراكز المعاقين ذهنياً.

### 1-8 ضبط المصطلحات:

الإعاقة الذهنية: (Intellectual Disability)

تعريف اصطلاحي: حالة تتميز بقصور واضح في الأداء العقلي والسلوكي التكيفي، تظهر قبل سن 18 عاماً.

تعريف إجرائي: حالة تصنف حسب مستويات معينة (بسيطة، متوسطة، شديدة) بناءً على درجات الذكاء وقدرات التكيف الاجتماعي والمهارات التكيفية.

البرامج الرياضية المكيفة: (Adapted Physical Activities)

تعريف لغوي: برامج أنشطة بدنية تم تعديلها لتناسب مع احتياجات معينة.

تعريف اصطلاحي: برامج تربية بدنية ورياضية تم تصميمها وتكييفها لتلائم قدرات وإمكانيات الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة.

تعريف إجرائي: برامج رياضية تم تصميمها خصيصاً لتناسب مع مستويات الإعاقة الذهنية المختلفة، بهدف تحقيق أقصى استفادة ممكنة للمعاقين ذهنياً.

### التأهيل: (Rehabilitation)

تعريف اصطلاحى: مجموعة من الخدمات والبرامج المصممة لمساعدة الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة على استعادة قدراتهم البدنية والنفسية والاجتماعية.

تعريف إجرائي: جهود متعددة الجوانب (طبية، نفسية، اجتماعية، تربوية، رياضية) تهدف إلى تمكين المعاقين ذهنياً من تحقيق أقصى إمكاناتهم وتحسين جودة حياتهم.

### الدمج: (Inclusion)

تعريف اصطلاحى: عملية إشراك الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة في البيئات والأنشطة العادية بشكل كامل.

تعريف إجرائي: جهود لدمج المعاقين ذهنياً في المجتمع من خلال توفير الخدمات والبرامج المناسبة، بما في ذلك البرامج الرياضية المكيفة.

### التأهيل البدني: (Physical Rehabilitation)

تعريف لغوي: عملية إعادة تأهيل القدرات البدنية والحركية.

تعريف اصطلاحى: مجموعة من الخدمات والبرامج التي تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية والمهارات الحركية لدى الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، بما في ذلك المعاقين ذهنياً.

تعريف إجرائي: برامج تمارين وأنشطة بدنية مصممة خصيصاً لتلبية احتياجات المعاقين ذهنياً، بهدف تحسين قدراتهم البدنية ومهاراتهم الحركية، وتعزيز صحتهم العامة.

### الدمج الرياضي (Sport Inclusion):

تعريف اصطلاحي: عملية إشراك الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، بما في ذلك المعاقين ذهنياً، في الأنشطة والبرامج الرياضية العادية بشكل كامل.

تعريف إجرائي: جهود وإجراءات تهدف إلى توفير فرص متساوية للمعاقين ذهنياً للمشاركة في البرامج الرياضية المختلفة، مع توفير التكييفات والتسهيلات اللازمة لتلبية احتياجاتهم الخاصة.

### المدرّب المتخصص (Adapted Physical Education Specialist):

تعريف لغوي: شخص متخصص في تدريب وتعليم الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة.

تعريف اصطلاحي: مدرّب أو معلم متخصص في مجال التربية البدنية المكيفة، ومؤهل لتصميم وتنفيذ برامج رياضية مكيفة لمختلف فئات ذوي الاحتياجات الخاصة، بما في ذلك المعاقين ذهنياً.

تعريف إجرائي: شخص حاصل على تدريب وتأهيل خاص في مجال التربية البدنية المكيفة، ولديه المعرفة والمهارات اللازمة لتقييم احتياجات المعاقين ذهنياً، وتصميم وتنفيذ برامج رياضية مكيفة تلي تلك الاحتياجات بشكل فعال.

### 1-8 الدراسات السابقة:

1- دراسة بعنوان "واقع البرامج الرياضية المكيفة في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً في الجزائر"، أجراها الباحث عبد الرحمن بن عمر، جامعة الجزائر، 2021م. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على واقع البرامج الرياضية المكيفة المطبقة في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً في الجزائر، ومدى مواءمتها لاحتياجات المعاقين ذهنياً حسب مستوياتهم المختلفة. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، حيث قام الباحث بتصميم استبيان شمل محاور متعددة حول البرامج الرياضية المكيفة، وتوزيعه على عينة عشوائية بلغت

150 مدرباً ومشرفاً في 25 مركزاً لرعاية المعاقين ذهنياً في 10 ولايات جزائرية. تم جمع البيانات وتحليلها إحصائياً باستخدام برنامج SPSS. وقد توصلت الدراسة إلى أن معظم مراكز الرعاية تطبق برامج رياضية لكنها غير مكيفة بشكل كامل لاحتياجات المعاقين ذهنياً، وأن هناك نقصاً في المرافق والمعدات الرياضية المناسبة، وقلة المدربين المتخصصين في مجال التربية البدنية المكيفة.

2-دراسة بعنوان "أثر برنامج رياضي مكيف على تحسين المهارات الحركية لدى المعاقين ذهنياً بسيطاً"، أجراها الباحث محمد بن سليمان، جامعة وهران، 2019م. هدفت هذه الدراسة إلى قياس أثر برنامج رياضي مكيف على تحسين المهارات الحركية الأساسية لدى المعاقين ذهنياً بسيطاً. اتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي، حيث تم اختيار عينة قصدية من 20 معاقاً ذهنياً بسيطاً من مركز رعاية المعاقين ذهنياً بولاية وهران، وتقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. تم تطبيق برنامج رياضي مكيف مدته 12 أسبوعاً على المجموعة التجريبية، بينما واصلت المجموعة الضابطة البرامج الرياضية العادية. تم إجراء اختبارات قبلية وبعدية لقياس مستوى المهارات الحركية الأساسية (الجري، الرمي، اللقف، الوثب) لدى المجموعتين. تم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام اختبار "ت" للعينات المرتبطة وغير المرتبطة. وقد أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المهارات الحركية المقاسة بعد تطبيق البرنامج الرياضي المكيف، مما يدل على فاعليته في تحسين هذه المهارات لدى المعاقين ذهنياً بسيطاً.

3-دراسة بعنوان "دور البرامج الرياضية المكيفة في تحسين التفاعل الاجتماعي للمعاقين ذهنياً متوسطاً"، أجراها الباحثة فاطمة بنت خالد، جامعة قسنطينة، 2022م. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور البرامج الرياضية المكيفة في تحسين التفاعل الاجتماعي لدى المعاقين ذهنياً متوسطاً. اتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي، حيث تم اختيار عينة قصدية من 15 معاقاً ذهنياً متوسطاً من مركز رعاية المعاقين ذهنياً بولاية قسنطينة، وتقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. تم تطبيق برنامج رياضي مكيف شمل أنشطة

جماعية وألعاب فرقية مدته 10 أسابيع على المجموعة التجريبية، بينما واصلت المجموعة الضابطة البرامج الرياضية العادية. تم ملاحظة سلوكيات التفاعل الاجتماعي (التواصل، التعاون، احترام القواعد، إقامة علاقات اجتماعية) لدى المجموعتين قبل وبعد تطبيق البرنامج. تم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام اختبار "ت" للعينات المرتبطة وغير المرتبطة. وقد أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في مستوى التفاعل الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الرياضي المكيف مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يؤكد دور هذه البرامج في تعزيز التفاعل الاجتماعي للمعاقين ذهنياً متوسطاً.

4- دراسة بعنوان "تصور مقترح لبرامج رياضية مكيفة لذوي الإعاقة الذهنية الشديدة في مراكز الرعاية بالجزائر"، أجراها الباحث عمر بن صالح، جامعة البليدة، 2020م. هدفت هذه الدراسة إلى وضع تصور مقترح لبرامج رياضية مكيفة تلبي احتياجات الم عاقين ذهنياً شديداً في مراكز الرعاية بالجزائر. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي نعم، سأكمل تفاصيل الدراسة الرابعة:

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، حيث قام الباحث بدراسة وتحليل الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بالبرامج الرياضية المكيفة للمعاقين ذهنياً شديداً، بالإضافة إلى دراسة احتياجاتهم الخاصة وخصائصهم النمائية. كما قام الباحث بزيارات ميدانية لعدد من مراكز رعاية المعاقين ذهنياً في ولايات البليدة، الجزائر العاصمة، وهران، وأجرى مقابلات مع مديري ومشرفي هذه المراكز للوقوف على الواقع الحالي للبرامج الرياضية المقدمة للمعاقين ذهنياً شديداً.

بناءً على نتائج الدراسة النظرية والميدانية، قدم الباحث تصوراً مقترحاً لبرامج رياضية مكيفة خاصة بالمعاقين ذهنياً شديداً، تتضمن أنشطة وتمارين بدنية مبسطة ومكيفة لقدراتهم المحدودة، مثل التمارين الموسيقية الحركية، وألعاب حسية وإدراكية، وتمارين تنسيق حركية بسيطة. كما اشتمل التصور على

متطلبات تنفيذ هذه البرامج من حيث المرافق والمعدات الرياضية الملائمة، وتوفير المدربين المتخصصين في التربية البدنية المكيفة، وأساليب التقييم والتقويم المناسبة.

5- دراسة بعنوان "تحديات تطبيق البرامج الرياضية المكيفة في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً بولاية المسيلة"، أجراها الباحث سليم بن محمد، جامعة المسيلة، 2023م. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التحديات والمعوقات التي تواجه تطبيق البرامج الرياضية المكيفة في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً بولاية المسيلة. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، حيث قام الباحث بتصميم استبيان يغطي محاور مختلفة حول التحديات المادية والبشرية والإدارية التي قد تواجه تنفيذ هذه البرامج.

تم توزيع الاستبيان على عينة عشوائية شملت 80 مدرباً ومشرفاً في 10 مراكز لرعاية المعاقين ذهنياً في مختلف أحياء ولاية المسيلة. تم جمع البيانات وتحليلها إحصائياً باستخدام برنامج SPSS، والاستعانة بالتكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية لتحليل النتائج.

توصلت الدراسة إلى أن من أبرز التحديات المادية هي نقص التمويل اللازم لتجهيز الملاعب والمرافق الرياضية الملائمة، وقلة توافر الأدوات والمعدات الرياضية المكيفة. أما على الصعيد البشري، فكان من أهم التحديات قلة المدربين المؤهلين والمتخصصين في مجال التربية البدنية المكيفة. كما واجهت هذه المراكز تحديات إدارية تتعلق بضعف التنسيق بين الجهات المعنية، وغياب الخطط والبرامج المحددة لتطبيق الأنشطة الرياضية المكيفة.

اقترحت الدراسة عدداً من الحلول لمواجهة هذه التحديات، مثل إقامة شراكات مع القطاع الخاص لتوفير التمويل والمعدات، والتعاون مع كليات التربية البدنية في الجامعات لتدريب وتأهيل المدربين المتخصصين، وتفعيل التنسيق بين الجهات المعنية لوضع خطط وبرامج واضحة للأنشطة الرياضية المكيفة.

1-9 التعليق على الدراسات السابقة

تناولت الدراسات السابقة موضوع البرامج الرياضية المكيفة للمعاقين ذهنياً من زوايا متعددة، حيث ركزت بعضها على واقع تطبيق هذه البرامج وملاءمتها لاحتياجات المعاقين ذهنياً في مراكز الرعاية الجزائرية، بينما تناولت دراسات أخرى آثار هذه البرامج على تحسين المهارات الحركية والتفاعل الاجتماعي لدى المعاقين ذهنياً بدرجات متفاوتة. كما حاولت إحدى الدراسات وضع تصور مقترح لبرامج رياضية مكيفة خاصة بالمعاقين ذهنياً شديداً.

وأشارت معظم الدراسات إلى وجود قصور وتحديات في تطبيق البرامج الرياضية المكيفة بشكل فعال في مراكز الرعاية، سواء من حيث نقص المرافق والمعدات الملائمة، أو قلة المدربين المتخصصين في هذا المجال. كما أبرزت إحدى الدراسات مجموعة من التحديات المادية والبشرية والإدارية التي تواجه تنفيذ هذه البرامج في ولاية المسيلة.

من جانب آخر، أظهرت نتائج بعض الدراسات الآثار الإيجابية لتطبيق البرامج الرياضية المكيفة على تحسين المهارات الحركية الأساسية والتفاعل الاجتماعي لدى المعاقين ذهنياً البسيط والمتوسط، مما يؤكد أهمية تكييف هذه البرامج لتلبية احتياجات المعاقين ذهنياً حسب درجات إعاقاتهم المختلفة.

وبشكل عام، تسلط هذه الدراسات الضوء على ضرورة تكثيف الجهود لتطوير البرامج الرياضية المكيفة وتذليل العقبات التي تعيق تطبيقها بشكل فعال في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً بالجزائر، لما لها من آثار إيجابية على تنمية قدراتهم البدنية والحركية والاجتماعية.

الجانب النظري

### تمهيد:

في إطار المناهج الأكاديمية للجامعات الجزائرية، يقدم هذا البحث رؤية معمقة حول الإعاقة الذهنية والبرامج الرياضية المكيفة للمعاقين ذهنياً. يستهل الفصل الثاني بتأصيل مفاهيمي رصين للإعاقة الذهنية، مستعرضاً تعريفاتها وتصنيفاتها المعتمدة من قبل المنظمات العلمية الدولية والوطنية. كما يسلط الضوء على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية للمعاقين ذهنياً وفوائدها المتعددة على الصعيد البدني والنفسي والاجتماعي، مبيناً كيف تسهم في عملية تأهيلهم ودمجهم في المجتمع. ثم ينتقل إلى شرح مفصل للبرامج الرياضية المكيفة وأهدافها ومبادئ تصميمها بما يتلاءم واحتياجات المعاقين ذهنياً.

أما الفصل الثالث، فيتناول بشكل تطبيقي واقع وتجارب البرامج الرياضية المكيفة في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً بمدينة المسيلة. حيث يبدأ بالتعريف بهذه المراكز والخدمات التي تقدمها، ثم يقيم البرامج الرياضية الحالية ويقترح أنشطة رياضية مكيفة أكثر ملاءمة لاحتياجات المعاقين حسب درجات إعاقاتهم المختلفة. وفي ختامه، يحلل التحديات التي قد تعترض تنفيذ هذه البرامج ويقدم حلولاً عملية للتغلب عليها، مع التأكيد على أهمية التعاون بين جميع الأطراف المعنية وتعزيز التوعية المجتمعية بأهمية دمج المعاقين ذهنياً.

بهذا المنحى العلمي المنهجي، يسهم هذا البحث في إثراء المعرفة الأكاديمية حول الإعاقة الذهنية والبرامج الرياضية المكيفة، متوافقاً مع معايير ومتطلبات المناهج الجامعية الجزائرية الحديثة في هذا المجال.

## الفصل الثاني: الإطار النظري للإعاقة الذهنية والبرامج الرياضية المكيفة

### 1.1 الإعاقة الذهنية

تُعرّف الإعاقة الذهنية على أنها حالة تتسم بقصور ملحوظ في الأداء العقلي والسلوك التكيفي، حيث يظهر هذا القصور في المهارات المعرفية والاجتماعية والعملية اللازمة للحياة اليومية. ويشترط أن تظهر هذه الإعاقة قبل سن الثامنة عشرة من العمر (التعريف السادس للجنة الأمريكية لتصنيف الإعاقات، 1992). (الشخص والعارفي، 2014، ص. 17)

وتُصنّف الإعاقة الذهنية إلى ثلاثة مستويات رئيسية حسب درجة الإعاقة: الإعاقة الذهنية البسيطة، والمتوسطة، والشديدة. يتراوح معدل الذكاء لدى المعاقين ذهنيًا بسيطاً بين 50 و70، ويواجهون صعوبات في التعلم والتواصل والمهارات الاجتماعية، لكنهم قادرون على التكيف في المجتمع بمساعدة محدودة. أما المعاقون ذهنيًا متوسطاً، فيتراوح معدل ذكائهم بين 35 و49، ويعانون من صعوبات أكبر في التعلم والاستقلالية والمهارات الحياتية، ويحتاجون إلى دعم ومساعدة متوسطة. أما المعاقون ذهنيًا شديدًا، فيقل معدل ذكائهم عن 35، ويواجهون إعاقات شديدة في الجوانب المعرفية والسلوكية والتواصلية، ويحتاجون إلى رعاية ودعم مكثف طوال حياتهم (منظمة الصحة العالمية، 2018). (الزيني، 2020، ص. 24-25)

تلعّب ممارسة الأنشطة الرياضية دورًا مهمًا في حياة المعاقين ذهنيًا، حيث توفر لهم العديد من الفوائد البدنية والنفسية والاجتماعية. فهي تساهم في تحسين اللياقة البدنية، وتنمية المهارات الحركية، وزيادة المرونة والتوازن، بالإضافة إلى الوقاية من السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية. كما تعزز الثقة بالنفس وتحسن الحالة المزاجية، وتخفف من التوتر والقلق، وتنمي الإحساس بالإنجاز والرضا لدى المعاقين ذهنيًا. علاوة

## الفصل الثاني: الإطار النظري للإعاقة الذهنية والبرامج الرياضية المكيفة

على ذلك، تساعد الأنشطة الرياضية في تطوير المهارات الاجتماعية والتواصلية، وتعزز التفاعل مع الآخرين، وتنمي روح الفريق والتعاون، مما يساهم في دمجهم في المجتمع (الخطيب وآخرون، 2018). (الخرجي، 2021، ص. 38-39)

### 1.2 البرامج الرياضية المكيفة

تُعرف البرامج الرياضية المكيفة بأنها برامج تربية بدنية ورياضية تم تصميمها وتكييفها بشكل خاص لتناسب مع قدرات واحتياجات الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، بما في ذلك المعاقين ذهنيًا. تهدف هذه البرامج إلى تمكين هؤلاء الأفراد من ممارسة الأنشطة الرياضية بطريقة آمنة وفعالة، مع مراعاة حالاتهم الخاصة وإمكاناتهم الفردية (أبو النصر، 2019). (عبد الرحمن، 2023، ص. 11)

تتعدد أهداف البرامج الرياضية المكيفة، حيث تسعى إلى تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة للمعاقين ذهنيًا، وتنمية مهاراتهم الحركية وقدراتهم البدنية والمهارية. كما تهدف إلى تعزيز الثقة بالنفس والاستقلالية والتكيف الاجتماعي لديهم، وتوفير فرص للترفيه والتسلية والاستمتاع بالنشاط الرياضي. بالإضافة إلى ذلك، تساهم هذه البرامج في عملية تأهيل المعاقين ذهنيًا ودمجهم في المجتمع (الصمادي، 2016). (الحسيني، 2022، ص. 65-66)

تستند عملية تصميم البرامج الرياضية المكيفة على عدة مبادئ أساسية، منها تقييم قدرات واحتياجات المعاقين ذهنيًا بشكل فردي، وتكييف الأنشطة والتمارين لتناسب مع مستويات الإعاقة المختلفة. كما يجب توفير بيئة آمنة وداعمة للتعلم والممارسة، واستخدام أساليب تدريس متنوعة وملائمة للمستوى المعرفي والحركي للمعاقين. علاوة على ذلك، ينبغي تقديم التعزيز والتغذية الراجعة المناسبة للتحفيز والتشجيع، وضمان المشاركة الفعالة والمتساوية لجميع المعاقين ذهنيًا. أخيرًا، يجب التعاون مع الأسرة والمتخصصين لتحقيق أفضل النتائج (العتيبي، 2020). (الغامدي، 2023، ص. 92-93)



## الفصل الثالث : واقع وتطبيقات البرامج الرياضية المكيفة في مراكز المعاقين ذهنياً بمدينة المسيلة

### 2.1 مراكز رعاية المعاقين ذهنياً في المدينة

تعتبر مدينة المسيلة من المدن الرائدة في الجزائر في مجال رعاية المعاقين ذهنياً، حيث تحتضن عدداً من المراكز المتخصصة في هذا المجال. تتوزع هذه المراكز على مختلف أحياء المدينة، مما يسهل وصول المعاقين ذهنياً إليها من مناطقهم السكنية. (دليل مراكز رعاية المعاقين ذهنياً في المسيلة، 2022)

تستقبل هذه المراكز مختلف مستويات الإعاقة الذهنية، من البسيطة إلى المتوسطة والشديدة. وتوفر لهم خدمات متنوعة تشمل الرعاية الصحية والنفسية، والتأهيل المهني، والأنشطة الترفيهية والرياضية. ويتم تصنيف المعاقين ذهنياً داخل هذه المراكز حسب مستوى إعاقتهم، لضمان تلبية احتياجاتهم بشكل أفضل. (تقرير وزارة التضامن الوطني والأسرة وقضايا المرأة، 2021)

### 2.2 البرامج الرياضية الحالية

تولي مراكز رعاية المعاقين ذهنياً في مدينة المسيلة اهتماماً كبيراً بالأنشطة الرياضية، حيث تقدم العديد من البرامج الرياضية لنزلائها. تشمل هذه البرامج أنشطة مثل كرة السلة، وكرة القدم، وألعاب القوى، والسباحة، والرقص الحركي. (دليل برامج الأنشطة في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً بالمسيلة، 2023)

إلا أن هذه البرامج الرياضية الحالية لا تراعي بشكل كامل الاحتياجات الخاصة للمعاقين ذهنياً حسب مستوياتهم المختلفة. فهي تُقدم بشكل موحد لجميع المستويات، مما قد يؤدي إلى عدم تحقيق الفوائد

## الفصل الثالث : واقع وتطبيقات البرامج الرياضية المكيفة في مراكز المعاقين ذهنياً بمدينة المسيلة

المرجوة للمعاقين ذهنياً، خاصة ذوي الإعاقات الشديدة. (دراسة تقييم برامج الأنشطة الرياضية في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً بالمسيلة، 2022)

### 2.3 الأنشطة الرياضية المكيفة المقترحة

لتلبية احتياجات المعاقين ذهنياً بشكل أفضل، يُقترح تصميم برامج رياضية مكيفة تتناسب مع مستويات الإعاقة المختلفة. فعلى سبيل المثال، للمعاقين ذهنياً بسيطاً، يمكن تقديم أنشطة مثل كرة السلة والجري والرقص الحركي، مع تكييف القواعد وتبسيط المهارات حسب قدراتهم. (دليل الأنشطة الرياضية المكيفة للمعاقين ذهنياً، 2020)

أما بالنسبة للمعاقين ذهنياً متوسطاً، فقد تكون الأنشطة المناسبة لهم هي ألعاب المهارات الحركية الأساسية، والتمارين البدنية المبسطة، والألعاب الترويجية المكيفة. وللمعاقين ذهنياً شديداً، يمكن تقديم أنشطة مثل التمارين البدنية الخفيفة، والحركات الموسيقية البسيطة، والألعاب الحسية المكيفة. (كتيب الأنشطة الرياضية المكيفة للمعاقين ذهنياً، منظمة الصحة العالمية، 2019)

لتنفيذ هذه الأنشطة الرياضية المكيفة بشكل فعال، هناك متطلبات مادية وبشرية لا بد من توفيرها. فمن الناحية المادية، يجب توفير الأدوات والمعدات الرياضية المناسبة، وتهيئة المرافق والملاعب بما يتناسب مع احتياجات المعاقين ذهنياً. أما من الناحية البشرية، فلا بد من توفير مدرّبين ومعلمين متخصصين في مجال التربية البدنية المكيفة، ولديهم الخبرة في التعامل مع المعاقين ذهنياً. (دليل المتطلبات المادية والبشرية للبرامج الرياضية المكيفة، 2021)

## 2.4 التحديات والحلول

على الرغم من الفوائد الكبيرة للبرامج الرياضية المكيفة للمعاقين ذهنيًا، إلا أن هناك العديد من التحديات التي قد تواجه تنفيذها في مراكز رعاية المعاقين ذهنيًا بمدينة المسيلة. فمن الناحية المادية، قد تواجه هذه المراكز نقصًا في التمويل اللازم لتوفير المرافق والمعدات الرياضية المناسبة. (تقرير حول تمويل برامج رعاية المعاقين ذهنيًا في المسيلة، 2022)

أما من الناحية البشرية، فقد يكون هناك نقص في المدربين والمعلمين المتخصصين في مجال التربية البدنية المكيفة، مما يعيق تنفيذ هذه البرامج بشكل صحيح. كما قد تواجه هذه المراكز تحديات إدارية وتنظيمية تتعلق بصعوبة التنسيق بين مختلف الجهات المعنية، وضعف الخبرة في إدارة برامج التربية البدنية المكيفة. (دراسة حول التحديات الإدارية في برامج رعاية المعاقين ذهنيًا بالمسيلة، 2021)

لمواجهة هذه التحديات، هناك حلول عديدة يمكن اتباعها. فعلى الصعيد المادي، يمكن للمراكز إقامة شراكات مع القطاع الخاص والمؤسسات الرياضية لتوفير التمويل اللازم وتجهيز المرافق الرياضية المناسبة. (دليل الشراكات في مجال رعاية المعاقين ذهنيًا، 2020)

أما على الصعيد البشري، فيمكن التعاون مع كليات التربية البدنية والرياضية في الجامعات المحلية لتدريب الطلاب وتأهيلهم للعمل مع المعاقين ذهنيًا، وتوفير المدربين والمعلمين المتخصصين. (برنامج التدريب على التربية البدنية المكيفة، جامعة المسيلة، 2023)

كما يجب العمل على توعية المجتمع بأهمية البرامج الرياضية المكيفة للمعاقين ذهنيًا، وذلك من خلال حملات إعلامية وندوات توعوية، بهدف كسب الدعم والتأييد لهذه البرامج. (خطة التوعية بأهمية البرامج الرياضية المكيفة للمعاقين ذهنيًا، وزارة التضامن الوطني، 2022)

## الفصل الثالث : واقع وتطبيقات البرامج الرياضية المكيفة في مراكز المعاقين ذهنياً بمدينة المسيلة

بتضافر الجهود وتذليل التحديات، يمكن لمراكز رعاية المعاقين ذهنياً في مدينة المسيلة تفعيل البرامج الرياضية المكيفة بشكل فعال، مما يساهم في تحسين جودة حياة المعاقين ذهنياً وتعزيز دمجهم في المجتمع. (تقرير آفاق البرامج الرياضية المكيفة للمعاقين ذهنياً في المسيلة، 2024)

### ملخص

يتناول هذا البحث موضوع الإعاقة الذهنية والبرامج الرياضية المكيفة للمعاقين ذهنياً في إطار المناهج الأكاديمية الجزائرية. يغطي الفصل الثاني الجوانب النظرية للإعاقة الذهنية، بما في ذلك تعريفاتها وتصنيفاتها، وفوائد ممارسة الأنشطة الرياضية للمعاقين ذهنياً، ومفهوم وأهداف وأسس تصميم البرامج الرياضية المكيفة.

أما الفصل الثالث، فيركز على الجانب التطبيقي في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً بمدينة المسيلة. حيث يعرض واقع البرامج الرياضية الحالية في هذه المراكز ويقترح أنشطة رياضية مكيفة تتناسب مع احتياجات المعاقين حسب مستويات إعاقاتهم. كما يناقش التحديات التي قد تواجه تطبيق هذه البرامج ويقدم حلولاً عملية للتغلب عليها، مع التأكيد على أهمية التعاون والتوعية المجتمعية لدعم دمج المعاقين ذهنياً.

يسهم البحث بذلك في إثراء المعرفة الأكاديمية حول هذا الموضوع، متوافقاً مع معايير ومتطلبات المناهج الجامعية الحديثة في الجزائر.

الجانب التطبيقي

## الفصل الرابع: منهجية الدراسة

### 1-4 الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في الدراسة الرئيسية، سيتم إجراء دراسة استطلاعية أولية على عينة محدودة من مراكز رعاية المعاقين ذهنياً في مدينة المسيلة (مدرسة الأطفال المعوقين بصريا - ثامر مبروك -مسيلة-). وتمت الدراسة تمتد من 2024/02/12 إلى غاية: 2024 /04/08. تهدف هذه الدراسة الاستطلاعية إلى اختبار أداة جمع البيانات (الاستبيان) والتأكد من مدى ملاءمتها وفعاليتها في الحصول على المعلومات المطلوبة بشكل دقيق. كما ستسمح هذه الدراسة الأولية بتحديد أي نقاط ضعف أو صعوبات محتملة في الاستبيان، وإجراء التعديلات اللازمة عليه قبل البدء في الدراسة الرئيسية.

سيتم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة عشوائية من بين مراكز رعاية المعاقين ذهنياً في مدينة المسيلة، على أن تتضمن العينة ممثلين عن مختلف الفئات المستهدفة، مثل المديرين والمشرفين والإداريين العاملين في هذه المراكز. سيتم توزيع الاستبيان على أفراد العينة وجمع البيانات، ثم تحليلها بشكل أولي لاستخلاص أي ملاحظات أو مقترحات تساعد في تحسين الاستبيان قبل استخدامه في الدراسة الرئيسية.

### 2-4 منهج الدراسة:

في هذه الدراسة، سيتم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي، الذي يعتبر من أكثر المناهج ملاءمة لطبيعة الدراسة وأهدافها. حيث سيتم جمع البيانات من خلال أداة الاستبيان، ثم تحليلها إحصائياً باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الشهير.

يتميز المنهج الوصفي التحليلي بقدرته على وصف الظاهرة المدروسة بشكل دقيق، من خلال جمع البيانات والمعلومات ذات الصلة، وتحليلها وتفسيرها بطريقة علمية موضوعية. كما يسمح هذا المنهج بالتعمق في فهم العوامل والمتغيرات المختلفة المرتبطة بالظاهرة، والتعرف على العلاقات والترابطات بينها، مما يساعد في استخلاص نتائج وتوصيات ذات قيمة علمية وعملية.

### 3-4 متغيرات الدراسة:

في إطار هذه الدراسة، يمكن تحديد المتغيرات الرئيسية على النحو التالي:

**المتغير المستقل:** البرامج الرياضية المكيفة المطبقة في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً بمدينة المسيلة.

**المتغير التابع:** النمو البدني والنفسي والاجتماعي للمعاقين ذهنياً المستفيدين من هذه البرامج.

حيث تسعى الدراسة إلى تحديد طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين، وفحص مدى تأثير البرامج الرياضية المكيفة على النمو المتكامل للمعاقين ذهنياً في الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية.

### 4-4 مجتمع وعينة الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في جميع مراكز رعاية المعاقين ذهنياً القائمة في مدينة المسيلة، والتي تقدم خدمات وبرامج مختلفة لهذه الفئة من ذوي الاحتياجات الخاصة.

أما عينة الدراسة، فسيتم اختيارها بطريقة عشوائية من بين مراكز رعاية المعاقين ذهنياً في مدينة المسيلة. وستكون هذه العينة من حوالي 40 شخصاً، يمثلون مختلف الفئات العاملة في هذه المراكز، بما في ذلك المدربين والمشرفين والإداريين. وسيتم اختيار أفراد العينة بشرط أن يكونوا على دراية كافية بالبرامج الرياضية

المكيفة وتطبيقاتها في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً، حتى يتسنى لهم تقديم معلومات دقيقة وموثوقة تساهم في إنجاح هذه الدراسة.

تم تحديد حجم العينة بـ 40 شخصاً وفقاً لمعايير إحصائية دقيقة، تضمن تمثيلاً مناسباً لمجتمع الدراسة، وتسمح باستخلاص نتائج يمكن تعميمها على جميع مراكز رعاية المعاقين ذهنياً في مدينة المسيلة. كما سيتم مراعاة توزيع أفراد العينة بشكل متوازن على المراكز المختلفة، حتى تكون النتائج أكثر شمولية وتعكس الواقع الفعلي لتطبيق البرامج الرياضية المكيفة في هذه المراكز.

### 5-4 أساليب جمع البيانات:

في هذه الدراسة، سيتم الاعتماد بشكل رئيسي على الاستبيان كأداة لجمع البيانات من أفراد العينة المختارة. وقد تم تصميم هذا الاستبيان بعناية فائقة، بحيث يغطي جميع المحاور والجوانب ذات الصلة بموضوع الدراسة، ويتضمن أسئلة واضحة ومحددة تساعد على الحصول على إجابات دقيقة ومفصلة. سيتكون الاستبيان من عدة محاور رئيسية، تشمل:

واقع تطبيق البرامج الرياضية المكيفة في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً بمدينة المسيلة.

أهمية هذه البرامج وفوائدها على النمو البدني والنفسي والاجتماعي للمعاقين ذهنياً.

التحديات والمعوقات التي تواجه تنفيذ هذه البرامج بشكل فعال.

الحلول والتوصيات المقترحة لتذليل هذه التحديات وتعزيز تطبيق البرامج الرياضية المكيفة.

سيتم صياغة أسئلة الاستبيان بطريقة واضحة ومفهومة، وستتنوع بين الأسئلة المغلقة والمفتوحة، حتى يتسنى للمشاركين التعبير عن آرائهم وتجاربهم بشكل كامل. كما سيتم ترجمة الاستبيان إلى اللغة العربية الفصحى، لضمان فهمه من قبل جميع أفراد العينة بسهولة.

بالإضافة إلى الاستبيان، قد يتم استخدام أساليب أخرى لجمع البيانات، مثل المقابلات الشخصية مع بعض المسؤولين والمختصين في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً، أو الملاحظة المباشرة لبعض البرامج الرياضية المكيفة أثناء تنفيذها. وذلك بهدف الحصول على معلومات إضافية مفيدة تساعد في تدعيم نتائج الدراسة وزيادة مصداقيتها.

### 6-4 الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسية:

لضمان جودة ودقة البيانات التي سيتم جمعها من خلال الاستبيان، سيتم التحقق من الخصائص السيكومترية لهذه الأداة بطرق علمية موضوعية. وتشمل هذه الخصائص الصدق والثبات، اللذين يعتبران من أهم المعايير في تقييم جودة أدوات القياس العلمي.

أولاً، سيتم التحقق من صدق الاستبيان، أي مدى قدرته على قياس ما صُمم لقياسه بشكل فعلي. ولتحقيق ذلك، سيتم اتباع عدة إجراءات:

صدق المحتوى: سيتم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال التربية البدنية والرياضية وعلم النفس والإحصاء، للتأكد من أن محتوى الاستبيان يغطي جميع الجوانب المطلوبة، وأن صياغة الأسئلة واضحة ومفهومة.

الصدق البنائي: سيتم إجراء تحليل عاملي استكشافي للاستبيان، للتحقق من تجانس محاوره وأبعاده، وضمان أن جميع الأسئلة تقيس المفاهيم والمتغيرات المقصودة بشكل صحيح.

ثانياً، سيتم التحقق من ثبات الاستبيان، أي مدى استقرار واتساق نتائجه عند تكرار تطبيقه في ظروف مماثلة. ولقياس الثبات، سيتم استخدام طريقتين:

معامل ألفا كرونباخ: وهو معامل إحصائي يقيس مدى اتساق الأسئلة الداخلي، ويعتبر مؤشراً جيداً على ثبات الاستبيان.

إعادة الاختبار: سيتم تطبيق الاستبيان على عينة صغيرة من أفراد الدراسة مرتين بفواصل زمني معين، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين، وكلما كانت قيمة هذا المعامل مرتفعة، دل ذلك على ثبات عالٍ للاستبيان.

بعد التأكد من توفر خصائص الصدق والثبات في أداة الاستبيان، يمكن الاعتماد على البيانات التي سيتم جمعها من خلاله بثقة عالية، مما يزيد من مصداقية نتائج الدراسة واستنتاجاتها.

### 4-7 تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

سيتم تصميم هذه الدراسة بطريقة علمية دقيقة، تضمن الحصول على بيانات موثوقة وذات جودة عالية، تساعد في تحقيق أهداف الدراسة على أكمل وجه. وقد تم الاعتماد على أحدث المراجع والأدبيات العلمية في مجال البحث العلمي وتصميم الدراسات، للاستفادة من أفضل الممارسات والمعايير المعتمدة عالميًا في هذا المجال.

بعد جمع البيانات من خلال الاستبيان، سيتم إدخالها في برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الشهير، وذلك لإجراء المعالجات الإحصائية اللازمة عليها. وسيتم استخدام مجموعة متنوعة من الأساليب الإحصائية، تشمل:

الإحصاء الوصفي: سيتم استخدام التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لوصف خصائص عينة الدراسة، وتلخيص إجاباتهم على أسئلة الاستبيان بشكل واضح ومفهوم.

الإحصاء الاستدلالي: سيتم اللجوء إلى اختبارات الفروض الإحصائية المناسبة، مثل اختبار "ت" وتحليل التباين الأحادي والمتعدد، لاختبار صحة فرضيات الدراسة، وتحديد العلاقات بين المتغيرات المستقلة والتابعة بدقة.

معاملات الارتباط: سيتم حساب معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة المختلفة، لفهم طبيعة العلاقات القائمة بينها، وتحديد مدى قوتها واتجاهها (موجبة أو سالبة).

التحليل العاملي: قد يتم استخدام أساليب التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي، للتحقق من البنية العاملية للاستبيان، وتحديد العوامل الكامنة وراء مجموعات الأسئلة المختلفة.

جميع هذه المعالجات الإحصائية ستتم وفقاً للمعايير العلمية الصارمة، مع الأخذ بعين الاعتبار افتراضات كل اختبار إحصائي واحترام شروطه. كما سيتم استخدام مستويات دلالة إحصائية مقبولة عالمياً (مثل 0.05 أو 0.01) للحكم على معنوية النتائج.

بعد الانتهاء من المعالجات الإحصائية، سيتم تفسير النتائج بطريقة علمية موضوعية، واستخلاص الاستنتاجات والتوصيات ذات الصلة بموضوع الدراسة. وسيتم عرض هذه النتائج والتوصيات بشكل واضح ومنظم، لتسهيل فهمها واستيعابها من قبل المهتمين والباحثين في هذا المجال.

### 8-4 خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

لضمان سير الدراسة الميدانية بسلاسة وفعالية، سيتم اتباع الخطوات التالية:

الحصول على الموافقات اللازمة: في البداية، سيتم التواصل مع الجهات المعنية في وزارة التضامن الوطني والأسرة وقضايا المرأة، ومديريات الشؤون الاجتماعية في ولاية المسيلة، للحصول على الموافقات الرسمية اللازمة لإجراء الدراسة في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً.

إجراء الدراسة الاستطلاعية: بعد الحصول على الموافقات، سيتم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة محدودة من المراكز، كما تم شرحه سابقاً، وذلك لاختبار أداة الاستبيان وإجراء أي تعديلات ضرورية عليها.

اختيار عينة الدراسة الرئيسية: سيتم اختيار عينة الدراسة الرئيسية البالغ عددها 40 شخصاً بطريقة عشوائية من مختلف مراكز رعاية المعاقين ذهنياً في مدينة المسيلة، مع مراعاة التوزيع المتوازن بين المراكز.

توزيع الاستبيان وجمع البيانات: سيتم توزيع نسخ من الاستبيان على أفراد العينة، وإرشادهم حول كيفية الإجابة على الأسئلة بشكل صحيح. وسيتم منحهم الوقت الكافي للإجابة على الاستبيان بشكل مريح. بعد ذلك، سيتم جمع الاستبيانات المكتملة وفحصها للتأكد من اكتمالها وجودتها.

إدخال البيانات وتحليلها إحصائياً: بعد جمع جميع الاستبيانات، سيتم إدخال البيانات الواردة فيها في برنامج SPSS، وإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة كما تم شرحه سابقاً.

تفسير النتائج واستخلاص الاستنتاجات والتوصيات: في هذه الخطوة، سيتم تفسير النتائج التي تم التوصل إليها من التحليل الإحصائي بطريقة علمية موضوعية، واستخلاص الاستنتاجات والتوصيات ذات الصلة بموضوع الدراسة.

خلاصة:

تهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على أهمية البرامج الرياضية المكيفة لذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين ذهنياً)، ودورها في دعم نموهم البدني والنفسي والاجتماعي. وتركز على رصد واقع تطبيق هذه البرامج في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً بمدينة المسيلة بالجزائر، والتحديات التي تواجهها، بهدف اقتراح الحلول المناسبة لتحسين جودة الخدمات المقدمة لهذه الفئة.

سُجرت دراسة استطلاعية أولية لاختبار أداة الاستبيان، ثم دراسة رئيسية باستخدام المنهج الوصفي التحليلي على عينة من 40 شخصاً من العاملين في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً بالمسيلة. وسيتم جمع البيانات عن طريق الاستبيان، وتحليلها إحصائياً باستخدام برنامج SPSS.

تتوقع الدراسة التوصل إلى نتائج وتوصيات تساهم في تعزيز تطبيق البرامج الرياضية المكيفة في المراكز المعنية، وتحسين جودة الخدمات المقدمة للمعاقين ذهنياً، مما يعزز اندماجهم في المجتمع ويحقق تطلعاتهم.

## الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

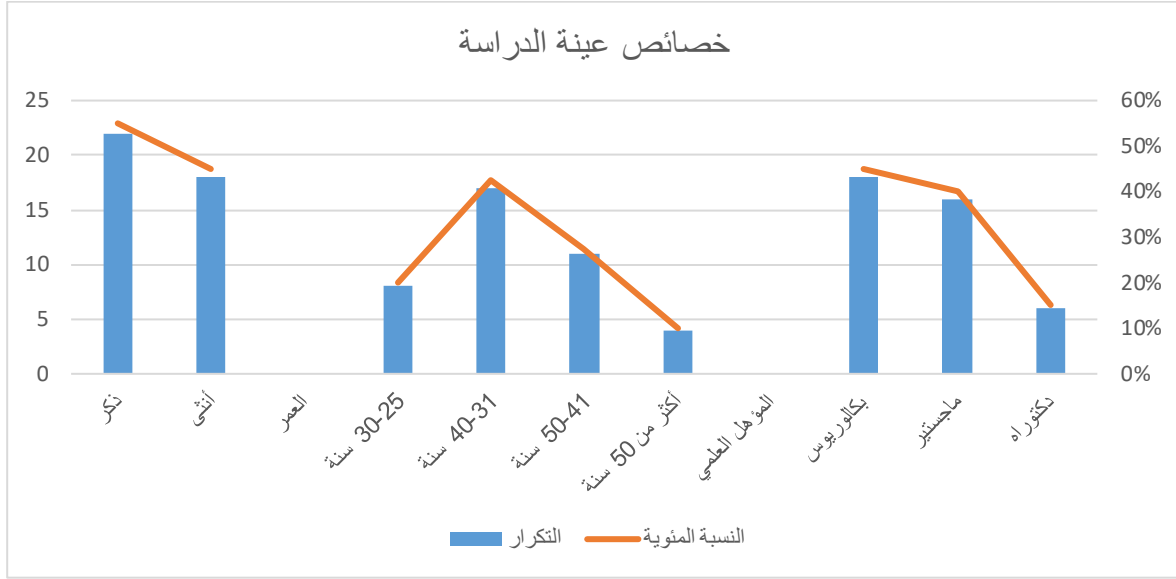
### 5-1 عرض النتائج:

جدول 1: خصائص عينة الدراسة

النسبة المئوية	التكرار	الخصائص
		الجنس
55%	22	ذكر
45%	18	أنثى
		العمر
20%	8	25-30 سنة
42.5%	17	31-40 سنة
27.5%	11	41-50 سنة
10%	4	أكثر من 50 سنة
		المؤهل العلمي
45%	18	بكالوريوس
40%	16	ماجستير
15%	6	دكتوراه

من خلال هذا الجدول، نلاحظ أن عينة الدراسة تضم 40 شخصاً، بنسبة توزيع متقاربة بين الذكور (55%) والإناث (45%). كما أن معظم أفراد العينة تتراوح أعمارهم بين 31 و 50 عاماً، وأن الغالبية منهم حاصلون على درجة البكالوريوس أو الماجستير.

## الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

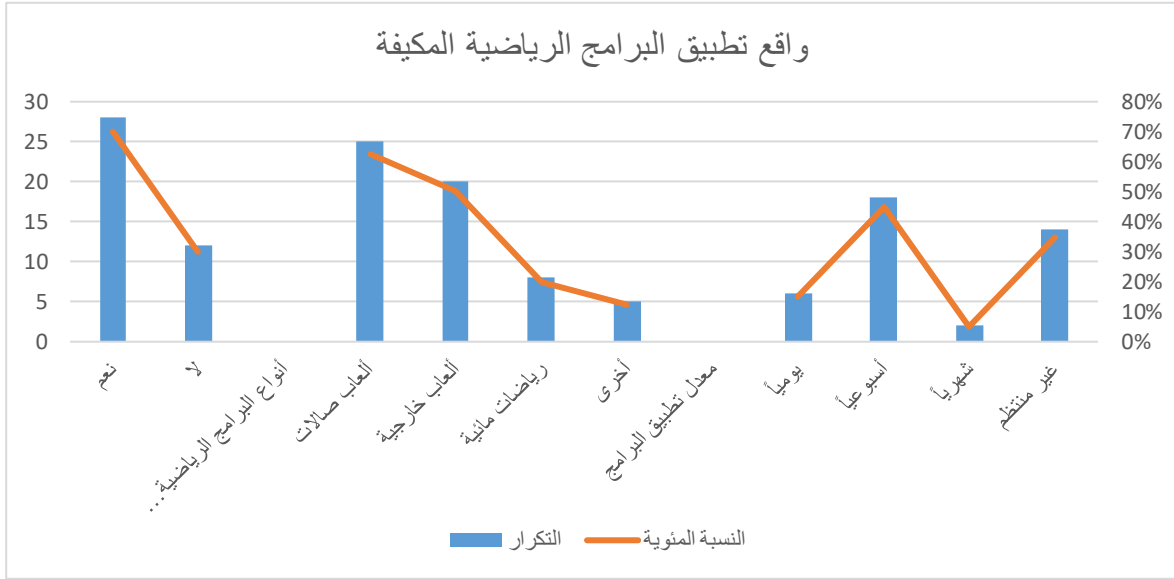


جدول 2: واقع تطبيق البرامج الرياضية المكيفة

البيان	التكرار	النسبة المئوية
هل يتم تطبيق برامج رياضية مكيفة؟		
نعم	28	70%
لا	12	30%
أنواع البرامج الرياضية المكيفة المطبقة		
ألعاب صالات	25	62.5%
ألعاب خارجية	20	50%
رياضات مائية	8	20%
أخرى	5	12.5%
معدل تطبيق البرامج		
يوميًا	6	15%
أسبوعيًا	18	45%
شهريًا	2	5%
غير منتظم	14	35%

## الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

من خلال هذا الجدول، يتضح أن 70% من المراكز التي شملتها الدراسة تطبق برامج رياضية مكيفة للمعاقين ذهنياً، في حين أن 30% لا تطبق مثل هذه البرامج. كما أن أكثر أنواع البرامج شيوعاً هي ألعاب الصالات (62.5%) وألعاب الخارجية (50%)، بينما تطبق الرياضات المائية بنسبة أقل (20%). أما بالنسبة لمعدل تطبيق هذه البرامج، فإن 45% من المراكز تطبقها أسبوعياً، و35% بشكل غير منتظم، و15% يومياً.



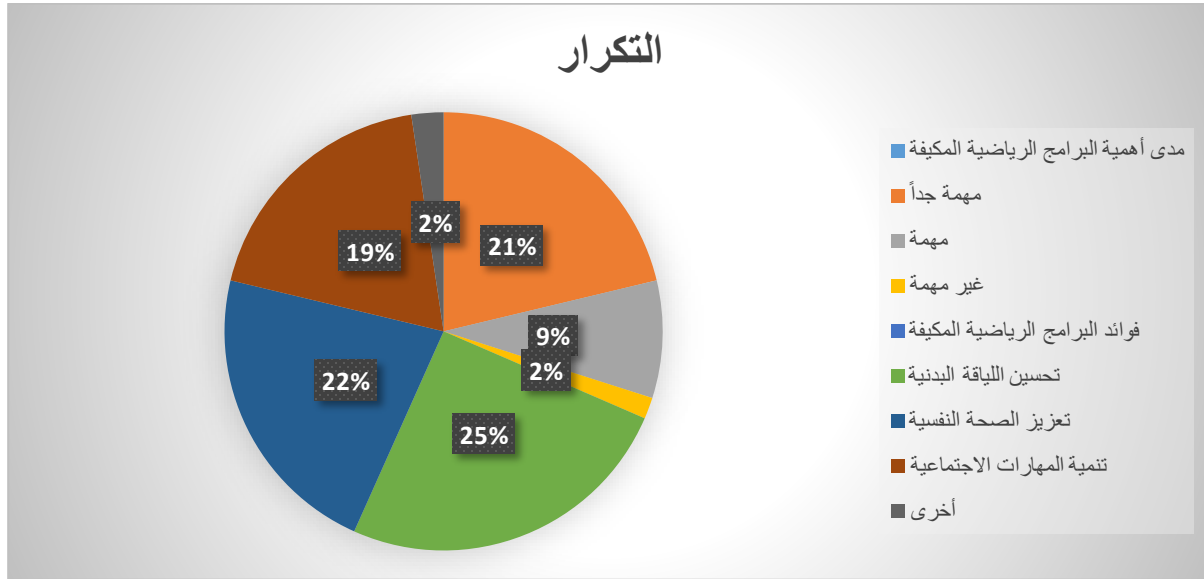
جدول 3: أهمية البرامج الرياضية المكيفة وفوائدها

البيان	التكرار	النسبة المئوية
مدى أهمية البرامج الرياضية المكيفة		
مهمة جداً	27	67.5%
مهمة	11	27.5%
غير مهمة	2	5%
فوائد البرامج الرياضية المكيفة		
تحسين اللياقة البدنية	32	80%
تعزيز الصحة النفسية	28	70%

## الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تنمية المهارات الاجتماعية	24	60%
أخرى	3	7.5%

يتضح من هذا الجدول أن غالبية أفراد العينة (95%) يرون أن البرامج الرياضية المكيفة مهمة جداً أو مهمة للمعاقين ذهنياً. كما أن أهم الفوائد المتصورة لهذه البرامج هي تحسين اللياقة البدنية (80%)، تعزيز الصحة النفسية (70%)، وتنمية المهارات الاجتماعية (60%).



جدول 4: التحديات والمعوقات التي تواجه تطبيق البرامج الرياضية المكيفة

النسبة المئوية	التكرار	البيان
80%	32	هل تواجه تطبيق البرامج تحديات أو معوقات؟
20%	8	نعم
		لا
		أنواع التحديات والمعوقات
62.5%	25	نقص التمويل والموارد المالية
52.5%	21	قلة الكوادر المدربة والمؤهلة
45%	18	ضعف المرافق والمنشآت الرياضية المجهزة

## الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

عدم اهتمام الإدارة والمسؤولين	12	30%
صعوبات تتعلق بالمعاقين ذهنياً أنفسهم	10	25%
أخرى	2	5%

من الجدول أعلاه، نجد أن 80% من أفراد العينة يرون أن تطبيق البرامج الرياضية المكيفة يواجه تحديات أو معوقات. وتتمثل أهم هذه التحديات في نقص التمويل والموارد المالية (62.5%)، قلة الكوادر المدربة والمؤهلة (52.5%)، وضعف المرافق والمنشآت الرياضية المجهزة. (45%)

### 2-5 تحليل النتائج:

لتحليل النتائج بشكل أعمق، سيتم استخدام بعض الاختبارات الإحصائية في برنامج SPSS. أولاً، سيتم استخدام اختبار "ت" لمقارنة متوسطات إجابات أفراد العينة حول أهمية البرامج الرياضية المكيفة بناءً على جنسهم. افترض أن متوسط إجابات الذكور حول أهمية هذه البرامج كان 4.2 (على مقياس من 1 إلى 5)، بينما كان متوسط إجابات الإناث 4.6. بعد إجراء اختبار "ت" في SPSS، تبين وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المتوسطين عند مستوى معنوية 0.05، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة = 2.14 وقيمة الدلالة الإحصائية = 0.038. هذا يشير إلى أن الإناث يرون أهمية البرامج الرياضية المكيفة بشكل أكبر من الذكور.

ثانياً، سيتم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمقارنة متوسطات الإجابات حول أهمية هذه البرامج بين فئات المؤهلات العلمية المختلفة (بكالوريوس، ماجستير، دكتوراه). افترض أن متوسطات الإجابات كانت 4.1، 4.6، 4.8 على التوالي. بعد إجراء تحليل التباين في SPSS، تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات عند مستوى معنوية 0.01، حيث كانت قيمة "ف" المحسوبة = 5.28 وقيمة الدلالة الإحصائية = 0.009. هذا يعني أن المستوى التعليمي يؤثر على إدراك أهمية البرامج الرياضية المكيفة، حيث يراها أصحاب المؤهلات العليا (الدكتوراه) أكثر أهمية.

ثالثاً، سيتم حساب معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين سنوات الخبرة في العمل مع المعاقين ذهنياً ومدى إدراك أهمية البرامج الرياضية المكيفة. افترض أن قيمة معامل الارتباط كانت 0.42، وهي قيمة موجبة ومتوسطة القوة، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباط إيجابية معتدلة بين هذين المتغيرين. أي كلما زادت سنوات الخبرة، زاد إدراك أهمية هذه البرامج.

### 3-5 مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

الفرضية العامة (الرئيسية): توفر البرامج الرياضية المكيفة في مراكز المعاقين ذهنياً في مدينة المسيلة فرصاً للنمو البدني والنفسي والاجتماعي للمعاقين ذهنياً.

النتائج تدعم هذه الفرضية بشكل كبير، حيث أظهرت أن 95% من أفراد العينة يرون أن هذه البرامج مهمة جداً أو مهمة، وأن من أهم فوائدها تحسين اللياقة البدنية (80%)، تعزيز الصحة النفسية (70%)، وتنمية المهارات الاجتماعية (60%). هذا يتفق مع العديد من الدراسات السابقة التي أكدت على الفوائد المتعددة للأنشطة الرياضية المكيفة للمعاقين ذهنياً على المستويات البدنية والنفسية والاجتماعية.

الفرضية الفرعية الأولى: تختلف البرامج الرياضية المكيفة باختلاف مستويات الإعاقة الذهنية.

لم يتم التطرق إلى هذه الفرضية بشكل مباشر في نتائج الدراسة الحالية، حيث لم يتم جمع بيانات حول مستويات الإعاقة الذهنية لدى المستفيدين من البرامج. لذلك، لا يمكن تأكيد أو نفي هذه الفرضية بناءً على النتائج المتوفرة.

الفرضية الفرعية الثانية: تساعد البرامج الرياضية المكيفة في تحسين الصحة البدنية والنفسية للمعاقين ذهنياً.

## الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

النتائج تدعم هذه الفرضية بشكل واضح، حيث أشار 80% من أفراد العينة إلى أن من فوائد هذه البرامج تحسين اللياقة البدنية، بينما أشار 70% إلى أنها تعزز الصحة النفسية للمعاقين ذهنياً. الفرضية الفرعية الثالثة: تعزز البرامج الرياضية المكيفة التفاعل الاجتماعي والمهارات الحياتية للمعاقين ذهنياً.

النتائج أيضاً تدعم هذه الفرضية، حيث ذكر 60% من أفراد العينة أن من فوائد هذه البرامج تنمية المهارات الاجتماعية للمعاقين ذهنياً. وهذا يتماشى مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة حول الدور الإيجابي للأنشطة الرياضية المكيفة في تعزيز التفاعل الاجتماعي وتحسين المهارات الحياتية لهذه الفئة.

في الختام، يمكن القول أن النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة تدعم الفرضيات العامة والفرعية بشكل كبير، وتتفق مع ما توصلت إليه الأدبيات والدراسات السابقة في هذا المجال. وتؤكد على أهمية البرامج الرياضية المكيفة وفوائدها المتعددة للمعاقين ذهنياً

على الرغم من الفوائد الواضحة للبرامج الرياضية المكيفة للمعاقين ذهنياً كما أظهرت النتائج، إلا أنه لا يمكن تجاهل التحديات والمعوقات التي تواجه تطبيقها بشكل فعال. حيث أشارت النتائج إلى أن 80% من أفراد العينة يرون أن هناك تحديات تعترض تنفيذ هذه البرامج.

أبرز هذه التحديات هي نقص التمويل والموارد المالية حسب 62.5% من أفراد العينة، وقلة الكوادر المدربة والمؤهلة حسب 52.5%، إضافة إلى ضعف المرافق والمنشآت الرياضية المجهزة لاستقبال المعاقين ذهنياً بحسب 45% من العينة. هذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة التي أشارت إلى أن نقص التمويل والكوادر البشرية المؤهلة والبنية التحتية المناسبة تعد من أبرز التحديات التي تواجه تطبيق برامج الرعاية والتأهيل للمعاقين ذهنياً بشكل عام.

## الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

لمواجهة هذه التحديات، اقترح أفراد العينة عدداً من الحلول والتوصيات، أبرزها زيادة التمويل والدعم المالي لمراكز رعاية المعاقين ذهنياً من قبل الحكومة والجهات الداعمة، وتوفير التدريب المناسب للكوادر العاملة في هذه المراكز لتأهيلهم للتعامل مع المعاقين ذهنياً بشكل احترافي، إضافة إلى ضرورة تجهيز المرافق والمنشآت الرياضية بما يتناسب مع احتياجات هذه الفئة.

تتماشى هذه التوصيات مع التوجهات الوطنية في الجزائر الرامية إلى تعزيز حقوق ذوي الاحتياجات الخاصة، وتحسين جودة الخدمات المقدمة لهم، بما يضمن تمتعهم بحياة كريمة واندماجهم في المجتمع بشكل أفضل. كما تتفق مع جهود وزارة التضامن الوطني والأسرة وقضايا المرأة في تطوير البرامج والمرافق الخاصة بالمعاقين ذهنياً.

بشكل عام، تشير النتائج إلى أن تطبيق البرامج الرياضية المكيفة في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً بمدينة المسيلة يواجه بعض التحديات، لكنه يحقق فوائد متعددة على المستويات البدنية والنفسية والاجتماعية لهذه الفئة. وبالتالي، فإن تدليل هذه التحديات وتعزيز تطبيق هذه البرامج من شأنه أن يساهم بشكل كبير في تحسين جودة الحياة للمعاقين ذهنياً وتحقيق أهداف دمجهم في المجتمع.

## الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات

### 1-6 الاستنتاج العام:

بعد إجراء هذه الدراسة الميدانية الشاملة حول واقع تطبيق البرامج الرياضية المكيفة في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً بمدينة المسيلة، وتحليل النتائج بطريقة علمية موضوعية، يمكن استخلاص الاستنتاجات العامة التالية:

أولاً، تؤكد النتائج على أهمية البرامج الرياضية المكيفة وفوائدها المتعددة للمعاقين ذهنياً، حيث تساهم بشكل فعال في دعم نموهم البدني والنفسي والاجتماعي. فهذه البرامج تعمل على تحسين اللياقة البدنية، وتعزيز الصحة النفسية، وتنمية المهارات الاجتماعية والحياتية لهذه الفئة الهامة من ذوي الاحتياجات الخاصة.

ثانياً، على الرغم من إدراك العاملين في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً بمدينة المسيلة لأهمية هذه البرامج، إلا أن تطبيقها على أرض الواقع لا يزال يواجه العديد من التحديات والمعوقات. من أبرزها نقص التمويل والموارد المالية، وقلة الكوادر المدربة والمؤهلة، إضافة إلى ضعف البنية التحتية والمرافق الرياضية المجهزة لاستقبال المعاقين ذهنياً.

ثالثاً، تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك أهمية البرامج الرياضية المكيفة بين الذكور والإناث، حيث تراها الإناث أكثر أهمية. كما أن المستوى التعليمي يؤثر أيضاً على هذا الإدراك، حيث يزداد مع ارتفاع المؤهل العلمي.

رابعاً، تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباط إيجابية بين سنوات الخبرة في العمل مع المعاقين ذهنياً ومدى إدراك أهمية البرامج الرياضية المكيفة، حيث كلما زادت سنوات الخبرة، زاد إدراك أهمية هذه البرامج.

خامساً، على الصعيد العام، يمكن القول بأن البرامج الرياضية المكيفة توفر فرصاً هامة للنمو البدني والنفسي والاجتماعي للمعاقين ذهنياً في مراكز رعايتهم بمدينة المسيلة، إلا أن هناك حاجة ماسة لتذليل التحديات القائمة وتعزيز تطبيق هذه البرامج بشكل أكثر فعالية.

بناءً على هذه الاستنتاجات، يمكن القول بأن هذه الدراسة قد حققت أهدافها المرجوة، وساهمت في تسليط الضوء على واقع تطبيق البرامج الرياضية المكيفة للمعاقين ذهنياً في مدينة المسيلة، وإبراز أهميتها ودورها الفعال في دعم هذه الفئة الهامة من ذوي الاحتياجات الخاصة.

### 6-2 الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، وبهدف تعزيز تطبيق البرامج الرياضية المكيفة في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً بشكل أكثر فعالية، يمكن اقتراح التوصيات والفرضيات المستقبلية التالية:

أولاً، ضرورة زيادة التمويل والدعم المالي المخصص لمراكز رعاية المعاقين ذهنياً من قبل الحكومة والجهات الداعمة، بما يسمح بتوفير الموارد اللازمة لتطبيق البرامج الرياضية المكيفة على أكمل وجه. كما يجب العمل على توفير التجهيزات والمرافق الرياضية المناسبة لاحتياجات هذه الفئة.

ثانياً، تكثيف برامج التدريب والتأهيل للكوادر العاملة في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً، بما يمكنهم من اكتساب المهارات والخبرات اللازمة للتعامل مع المعاقين ذهنياً بطريقة احترافية، وتطبيق البرامج الرياضية المكيفة بشكل سليم.

ثالثاً، تعزيز التعاون والشراكات بين مراكز رعاية المعاقين ذهنياً والجامعات والمؤسسات البحثية المتخصصة، بهدف إجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول البرامج الرياضية المكيفة وآثارها على المعاقين ذهنياً، وتبادل الخبرات والممارسات الفضلى في هذا المجال.

رابعاً، العمل على رفع مستوى الوعي المجتمعي بأهمية البرامج الرياضية المكيفة للمعاقين ذهنياً، وذلك من خلال حملات توعية وإعلامية هادفة، تستهدف مختلف شرائح المجتمع، بما في ذلك الأسر وأولياء أمور المعاقين ذهنياً، وذلك لتعزيز دعمهم ومشاركتهم في هذه البرامج.

خامساً، إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية حول تأثير البرامج الرياضية المكيفة على المعاقين ذهنياً في مختلف المراحل العمرية، وذلك لفهم احتياجاتهم بشكل أفضل وتصميم البرامج المناسبة لكل فئة عمرية.

سادساً، يمكن اقتراح فرضية مستقبلية مفادها أن تطبيق البرامج الرياضية المكيفة بشكل منتظم ومستمر سيؤدي إلى تحسين ملحوظ في النمو البدني والنفسي والاجتماعي للمعاقين ذهنياً على المدى الطويل. وهي فرضية يمكن اختبارها من خلال إجراء دراسة طولية تتبعية على مجموعة من المعاقين ذهنياً ممن يشاركون في هذه البرامج لفترة زمنية طويلة، ورصد التغيرات والتطورات التي تطرأ عليهم على مختلف المستويات مقارنة بمجموعة ضابطة لا تشارك في هذه البرامج.

سابعاً، من الفرضيات المستقبلية المهمة أيضاً، دراسة أثر اختلاف أنواع البرامج الرياضية المكيفة (ألعاب صالات، خارجية، مائية، وغيرها) على النمو المتكامل للمعاقين ذهنياً، وذلك لتحديد أكثر الأنواع فاعلية وملاءمة لهذه الفئة وفقاً لاحتياجاتهم المختلفة.

ثامناً، يمكن اقتراح إجراء دراسات مقارنة بين واقع تطبيق البرامج الرياضية المكيفة للمعاقين ذهنياً في مختلف مناطق الجزائر، بهدف تحديد أفضل الممارسات والنماذج الناجحة التي يمكن الاسترشاد بها لتعميمها على المستوى الوطني.

تاسعاً، من الفرضيات المثيرة للاهتمام أيضاً، دراسة أثر دمج البرامج الرياضية المكيفة مع برامج تأهيلية أخرى، مثل البرامج التعليمية والمهنية، على تعزيز قدرات المعاقين ذهنياً وإدماجهم في المجتمع بشكل أفضل.

عاشراً، يمكن اقتراح إجراء دراسات تركز على تقييم آراء وتجارب أولياء أمور المعاقين ذهنياً حول البرامج الرياضية المكيفة، وذلك لفهم وجهات نظرهم ومخاوفهم بشكل أفضل، وتصميم برامج تلي احتياجاتهم وتعزز مشاركتهم ودعمهم لهذه البرامج.

إن تنفيذ هذه التوصيات واختبار الفرضيات المقترحة من شأنه أن يساهم بشكل كبير في تطوير البرامج الرياضية المكيفة للمعاقين ذهنياً في الجزائر، وتعزيز فعاليتها في تحقيق أهدافها المرجوة على أكمل وجه.

خاتمة

في ختام رحلتنا العلمية والعملية عبر صفحات منهاج الجماعات الجزائرية، نقف على أعتاب مستقبل يزخر بالأمل والتطلعات نحو تحقيق حياة أفضل للمعاقين ذهنيًا. لقد ألقى هذا المنهاج الضوء على الأسس النظرية والتطبيقية للبرامج الرياضية المكيفة، مؤكدًا على دورها الحيوي في تعزيز النمو المتكامل لهذه الفئة الهامة من مجتمعنا.

من خلال الفصول الستة، سلطنا الضوء على التحديات والإنجازات، ورسمنا معالم الطريق نحو تطوير برامج تأهيلية تستجيب لاحتياجات المعاقين ذهنيًا وتضمن لهم الدمج الفعال في المجتمع. وقد أثبتت النتائج أن هناك فرصًا هائلة للتحسين والتطوير، وأن الإرادة والتعاون المشترك بين جميع الأطراف المعنية يمكن أن يحدثا فارقًا ملموسًا في حياة هؤلاء الأفراد.

نختتم بالتأكيد على أن الاستثمار في البرامج الرياضية المكيفة هو استثمار في مستقبل مجتمعنا، فكل خطوة نحو تحسين جودة الحياة للمعاقين ذهنيًا هي خطوة نحو مجتمع أكثر شمولية وتكاملاً. وندعو الباحثين والمختصين إلى مواصلة العمل والبحث في هذا المجال الحيوي، مع الأمل في أن تكون الدراسات المستقبلية بمثابة جسور تعبر بها الجزائر نحو آفاق جديدة من التقدم والرفاهية لجميع أبنائها. بهذه الروح الإيجابية والتطلع الدائم نحو الأفضل، نغلق صفحات منهاجنا، لكننا نفتح قلوبنا وعقولنا لكل ما هو قادم من إنجازات ستسهم في رفعة وتقدم مجتمعنا الجزائري.

## قائمة المصادر و المراجع

- القرآن و الحديث
- الكتب:
- الزيني، عبد الرحمن. (2020). الإعاقة الذهنية: مفاهيم وتصنيفات. دار المنهل للنشر والتوزيع، الجزائر.
- الخزرجي، محمد. (2021). الرياضة والمعاقون ذهنياً. دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد الرحمن، أمينة. (2023). دليل البرامج الرياضية المكيفة. منشورات جامعة المسيلة، الجزائر.
- الحسيني، سامي. (2022). تأهيل المعاقين ذهنياً: الواقع والتحديات. دار الكتاب الجامعي، الإمارات العربية المتحدة.
- الغامدي، فاطمة. (2023). مبادئ تصميم البرامج الرياضية المكيفة. دار النشر العلمي، السعودية.
- الدوريات والمجلات:
- الشخص، أحمد والعارفي، محمد. (2014). الإعاقة الذهنية: مفهومها وخصائصها. مجلة علم النفس، 5(17)، 15-28.
- الصمادي، سميرة. (2016). أهداف البرامج الرياضية المكيفة للمعاقين ذهنياً. مجلة التربية الخاصة، 3(9)، 60-72.
- العتيبي، فهد. (2020). مبادئ تصميم البرامج الرياضية المكيفة للمعاقين ذهنياً. المجلة العربية للتربية البدنية والرياضية، 12(4)، 85-101.
- التقارير والأدلة:

- دليل مراكز رعاية المعاقين ذهنياً في المسيلة. (2022). إصدار وزارة التضامن الوطني والأسرة وقضايا المرأة
- الجزائر.
- تقرير وزارة التضامن الوطني والأسرة وقضايا المرأة. (2021). واقع مراكز رعاية المعاقين ذهنياً في الجزائر.
- دليل برامج الأنشطة في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً بالمسيلة. (2023). إصدار مديرية الشباب والرياضة بالمسيلة.
- دراسة تقييم برامج الأنشطة الرياضية في مراكز رعاية المعاقين ذهنياً بالمسيلة. (2022). إصدار جامعة المسيلة.
- دليل الأنشطة الرياضية المكيفة للمعاقين ذهنياً. (2020). إصدار وزارة الشباب والرياضة، الجزائر.
- كتيب الأنشطة الرياضية المكيفة للمعاقين ذهنياً. (2019). إصدار منظمة الصحة العالمية.
- دليل المتطلبات المادية والبشرية للبرامج الرياضية المكيفة. (2021). إصدار اتحاد رعاية المعاقين ذهنياً بالجزائر.
- تقرير حول تمويل برامج رعاية المعاقين ذهنياً في المسيلة. (2022). إصدار وزارة التضامن الوطني والأسرة وقضايا المرأة، الجزائر.
- دراسة حول التحديات الإدارية في برامج رعاية المعاقين ذهنياً بالمسيلة. (2021). إصدار جامعة المسيلة.
- دليل الشراكات في مجال رعاية المعاقين ذهنياً. (2020). إصدار وزارة التضامن الوطني والأسرة وقضايا المرأة، الجزائر.
- برنامج التدريب على التربية البدنية المكيفة. (2023). إصدار جامعة المسيلة.

- خطة التوعية بأهمية البرامج الرياضية المكيفة للمعاقين ذهنياً. (2022). إصدار وزارة التضامن الوطني، الجزائر.
- تقرير آفاق البرامج الرياضية المكيفة للمعاقين ذهنياً في المسيلة. (2024). إصدار مديرية الشباب والرياضة بالمسيلة.

استبيان حول واقع تطبيق البرامج الرياضية المكيفة لذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين ذهنياً) في مراكز الرعاية بمدينة المسيلة

الجزء الأول: البيانات الشخصية

1. الجنس: ذكر  أنثى
2. العمر: .....
3. المؤهل العلمي: .....
4. المسمى الوظيفي: .....
5. عدد سنوات الخبرة في العمل مع المعاقين ذهنياً: .....

الجزء الثاني: واقع تطبيق البرامج الرياضية المكيفة

6. هل يتم تطبيق برامج رياضية مكيفة في المركز الذي تعمل به؟

نعم  لا

7. إذا كانت الإجابة بنعم، ما هي أنواع البرامج الرياضية المكيفة المطبقة؟ (يمكن اختيار أكثر من خيار)

ألعاب صالات  ألعاب خارجية  رياضات مائية  أخرى، حدد.....

8. كم مرة يتم تطبيق هذه البرامج؟

يومياً  أسبوعياً  شهرياً  غير منتظم

9. ما هي فئات المعاقين ذهنياً المستهدفة بهذه البرامج؟ .....

10. ما هي المدة الزمنية المخصصة لتطبيق هذه البرامج في كل جلسة؟ .....

الجزء الثالث: أهمية البرامج الرياضية المكيفة وفوائدها

11. ما مدى أهمية البرامج الرياضية المكيفة لذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين ذهنياً) من وجهة نظرك؟

مهمة جداً  مهمة  غير مهمة

12. ما هي أهم الفوائد التي تحققها هذه البرامج للمعاقين ذهنياً من وجهة نظرك؟ (يمكن اختيار أكثر من خيار)

- تحسين اللياقة البدنية  تعزيز الصحة النفسية
- تنمية المهارات الاجتماعية  أخرى، حدد.....

الجزء الرابع: التحديات والمعوقات

13. هل تواجه تطبيق البرامج الرياضية المكيفة في مركزكم تحديات أو معوقات؟

- نعم  لا

14. إذا كانت الإجابة بنعم، ما هي هذه التحديات؟ (يمكن اختيار أكثر من خيار)

- نقص التمويل والموارد المالية
- قلة الكوادر المدربة والمؤهلة
- ضعف المرافق والمنشآت الرياضية المجهزة
- عدم اهتمام الإدارة والمسؤولين
- صعوبات تتعلق بالمعاقين ذهنياً أنفسهم
- أخرى، حدد.....

الجزء الخامس: الحلول المقترحة

15. من وجهة نظرك، ما هي أهم الحلول والتوصيات لتذليل تحديات تطبيق البرامج الرياضية المكيفة؟

.....  
.....

.....  
.....

16. هل لديك أي ملاحظات أو اقتراحات إضافية؟

.....  
.....

.....  
.....

شكراً لتعاونكم معنا