

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد بوضياف - المسيلة -



معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي:.....

القسم: النشاط البدني المكيف

الرمز:.....

التخصص: قسم النشاط البدني المكيف وصحة

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر بعنوان:

دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تطوير المهارات الحركية للطفل
المصاب بمتلازمة داون

إشراف الأستاذ الدكتور:

بلواضح شاكر

إعداد الطالب:

حمزة دريعي

السنة الجامعية:

2025-2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسِرِّي
اللّٰهُ عَمَّاكُمْ
وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ

شكر وتقدير

الممد والشكر لله عز وجل الذي بفضله ووفقت لإنجاز هذا العمل المتواضع.

أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذ المشرف الدكتور الفاضل بلواضح شاكر

الذي كان دوماً عوناً لي من خلال نصائحه وتوجيهاته. كما كان خير الأئمة المرشدة

والأستاذ المسدد سائل الله تعالى أن يوفقه في مسيرته العلمية والعملية.

جزيل الشكر والمرفان لكل أساتذة قسم التربية البدنية وعلوم الحركة الذين أهدوني

بالمعلم والمعرفة خلال سنوات دراستي.

إلى إدارة وأعضاء جمعية "عصافير الجنة" بدار الشباب الشبيبة كمش عبد الله

بصالح باي، على تعاونهم ودعمهم في إجراء الجانب الميداني للدراسة.

إلى جميع الأطفال وأولياءهم الذين شاركوا في هذه الدراسة بكل حب وإخلاص.

إلى عائلتي وأصدقائي وكل من ساندني وشجمني بكلمة طيبة أو دعاء صادق.

إلى كل من ساهم في إخراج هذا العمل إلى حيز الوجود كل باسمه.

جزاكم الله جميعاً خير الجزاء. وجعل هذا العمل في ميزان حسناتكم

إهداء

إلى منى كانوا لي مسندًا ووعودًا في كل خطوة من مسيرتي
العلمية...

إلى والدي رحمه الله، وأبي حفظها الرحمن.

إلى أمساتي الكرام، وكل من وضع لبنه في هذا البناء
العلمي العتوضح.

إلى كل طفل بريء من أطفال متلازمة داون...

الذين كانوا مصدر الحافز هذه الدراسة.

أهدي ثمرة هذا العمل العتوضح إلى كل من شاركني
رحلة هذا الإبحار.



الفهرس



❖ قائمة المحتويات.

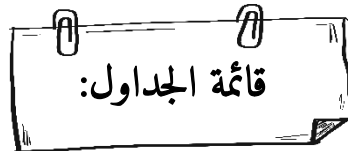
❖ قائمة الجداول.

قائمة المحتويات:

شكر	
إهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
المقدمة	أ-ب-ج
الجانب المنهجي	الصفحة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	13
أولاً: إشكالية الدراسة	14
ثانياً: أهداف الدراسة	15
ثالثاً: الهدف العام	15
رابعاً: الأهداف الخاصة	15
خامساً: أهمية الدراسة	16
سادساً: فرضيات الدراسة	18
سابعاً: تحديد المفاهيم والمصطلحات	20
1-7-متلازمة داون	20
2-7- النشاط البدني الرياضي المكيف	20
3-7 المهارات الحركية (Motor Skills)	21
4-7-التأهيل الحركي (Motor Rehabilitation)	21
5-7- الطفل (Child)	21
ثامناً: الدراسات السابقة	22
تاسعاً: التحليل العام للدراسات السابقة	25

الصفحة	الجانب النظري
27	الفصل الثاني: النشاط البدني المكيف
28	تمهيد
28	أولاً: مفهوم النشاط البدني
29	ثانياً: مفهوم النشاط البدني المكيف
29	ثالثاً: أهداف النشاط البدني المكيف
30	رابعاً: أسس النشاط البدني المكيف
31	خامساً: تصنيف النشاط البدني المكيف
32	سادساً: أهمية النشاط البدني المكيف للمصابين بمتلازمة داون
33	الفصل الثالث: المعاقين ذهنياً ومتلازمة داون
34	تمهيد
34	أولاً: مفهوم الإعاقة العقلية
35	ثانياً: أنواع الإعاقة العقلية
35	ثالثاً: أسباب الإعاقة العقلية
36	رابعاً: متلازمة داون
37	خامساً: خصائص الأطفال المصابين بمتلازمة داون
39	خلاصة
الجانب التطبيقي	
40	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
41	تمهيد
41	أولاً: الدراسة الاستطلاعية
42	ثانياً: المنهج المستخدم
42	ثالثاً: متغيرات الدراسة
43	رابعاً: مجتمع وعينة الدراسة
43	خامساً: أساليب جمع البيانات
44	سادساً: الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

44	سابعا: خطوات إجراء الدراسة
45	خلاصة
46	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
47	أولا: عرض النتائج
48	ثانيا: تحليل النتائج
48	ثالثا: مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة
52	الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات
53	أولا: الاستنتاج العام
54	ثانيا: الاقتراحات
55	ثالثا: الفرضيات المستقبلية المقترحة
56	خاتمة
58	قائمة المصادر والمراجع
60	الملاحق
64	الملخص باللغة العربية
64	الملخص باللغة الانجليزية Abstract



الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
44	01	يمثل حساب معامل ألفا كرونباخ لثبات الاستبيان ككل
47	02	يمثل توزيع أفراد العينة حسب تطور المهارات الحركية بعد برنامج النشاط البدني المكيف
47	03	يبين تطور بعض المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون



مَقَدِّمَةٌ



مقدمة:

شهد العالم خلال العقود الأخيرة اهتماماً متزايداً بذوي الاحتياجات الخاصة، وذلك في إطار التوجهات العالمية الرامية إلى دمجهم في مختلف مناحي الحياة الاجتماعية، التربوية، والرياضية. وقد أصبح واضحاً أن الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، ومن بينهم الأطفال المصابون بمتلازمة داون، يمتلكون قدرات ومهارات يمكن تطويرها وتنميتها إذا ما أتيحت لهم البيئة الملائمة والرعاية المناسبة.

تُعتبر متلازمة داون من أكثر المتلازمات الوراثية شيوعاً، حيث تنتج عن وجود نسخة إضافية من الكروموسوم 21، مما يؤدي إلى ظهور مجموعة من الخصائص الجسدية والعقلية والسلوكية التي تتفاوت شدتها من طفل إلى آخر. ومن أبرز ما يميز هذه الفئة وجود صعوبات حركية تتمثل في ضعف التوتر العضلي، البطء في الحركة، صعوبة في تحقيق التوازن، وخلل في التناسق الحركي، وهي عوامل تؤثر بشكل مباشر على استقلالية الطفل وقدرته على التكيف مع متطلبات الحياة اليومية.

في هذا الإطار، برزت أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف كوسيلة فعالة تسهم في تحسين وتطوير المهارات الحركية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون، حيث يتم إعداد برامج رياضية تراعي خصوصياتهم الجسدية والعقلية، وتساعدهم على تجاوز العديد من الصعوبات الحركية التي تعيق نموهم الطبيعي. فالنشاط البدني لا يقتصر دوره على تحسين اللياقة البدنية فحسب، بل يمتد ليشمل الجوانب النفسية والاجتماعية والمعرفية، حيث يعمل على تعزيز الثقة بالنفس، تحسين التفاعل الاجتماعي، وتطوير الإدراك الحسي الحركي.

كما أن ممارسة النشاط البدني بصفة منتظمة تحت إشراف مختصين مؤهلين، يساعد على تحسين وظائف القلب والرئتين، تقوية العضلات، تحسين التوازن والتناسق الحركي، وتنمية المرونة والرشاقة. إضافة إلى ذلك، فإنه يساهم في الحد من السلوكيات السلبية التي قد تظهر لدى بعض الأطفال نتيجة الشعور بالعجز أو العزلة الاجتماعية.

ورغم تعدد الدراسات التي تناولت أثر النشاط البدني على الفئات العادية، إلا أن الأبحاث الموجهة لدراسة أثره على فئة الأطفال المصابين بمتلازمة داون تبقى بحاجة إلى مزيد من التعمق والاهتمام، خاصة في بيئتنا العربية التي تنفتق أحياناً إلى برامج متخصصة تأخذ بعين الاعتبار خصائص هذه الفئة. ومن هنا تبرز أهمية هذه الدراسة التي تسعى إلى تسليط الضوء على دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تطوير المهارات الحركية للأطفال المصابين بمتلازمة داون، معتمدة في ذلك على المنهج الوصفي الذي يتيح لنا تحليل مختلف المعطيات النظرية والدراسات السابقة في هذا المجال.

وانطلاقاً من هذا الطرح، تأتي هذه الدراسة في محاولة للإجابة على الإشكالية التالية:
ما هو دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تطوير المهارات الحركية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة
داون؟

إن الغاية من هذه الدراسة لا تقتصر على استعراض المعلومات النظرية وحسب، بل تهدف إلى تقديم رؤية
علمية تطبيقية قد تسهم في إثراء معارف المختصين والباحثين في مجال التربية البدنية والتأهيل الحركي،
وتزويد الممارسين بمرجع علمي يساهم في تحسين جودة الحياة الحركية والاجتماعية للأطفال المصابين
بمتلازمة داون.



الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة



أولاً: إشكالية الدراسة:

تُعد متلازمة داون من الإعاقات الوراثية الأكثر شيوعاً والتي ترافقها العديد من الخصائص الجسدية والعقلية التي تؤثر بشكل مباشر على نمو الطفل وتطوره، ومن بين أبرز هذه التحديات الصعوبات الحركية الناتجة عن ضعف التوتر العضلي، وقصور في التوازن والتناسق الحركي، فضلاً عن محدودية في القدرات الحركية الدقيقة والبسيطة على حد سواء. إن هذه الصعوبات تجعل الطفل المصاب بمتلازمة داون في أمس الحاجة إلى برامج تدخلية تأهيلية تسهم في تحسين كفاءته الحركية وتمكنه من التكيف بشكل أفضل مع متطلبات الحياة اليومية.

وفي هذا السياق، يبرز النشاط البدني الرياضي المكيف كأحد الاستراتيجيات التربوية والعلاجية التي يمكن أن تلعب دوراً محورياً في مساعدة هؤلاء الأطفال على تطوير مهاراتهم الحركية وتنمية قدراتهم الوظيفية بشكل آمن وفعال. فالنشاط البدني المكيف يقوم على مبدأ تكيف التمارين والأنشطة الرياضية لتتلاءم مع الإمكانيات الفردية لكل طفل، مع مراعاة طبيعة الإعاقة ومستوى القدرات الحركية والعقلية، مما يسمح له بالمشاركة النشطة في الأنشطة الرياضية ضمن بيئة محفزة وداعمة.

ورغم ما أفرزته العديد من الدراسات في الميدان من نتائج إيجابية تثبت فعالية النشاط البدني الرياضي المكيف في تحسين الوظائف الحركية لذوي الاحتياجات الخاصة بشكل عام، إلا أن الدراسات المتعلقة بفتة الأطفال المصابين بمتلازمة داون لا تزال محدودة، لاسيما في البيئة المحلية، حيث تغتقر المؤسسات التربوية والتأهيلية إلى برامج علمية ممنهجة تعزز من القدرات الحركية لهؤلاء الأطفال وتأخذ بعين الاعتبار خصوصياتهم الفردية.

من هنا تبرز الإشكالية الجوهرية التي تسعى هذه الدراسة لمعالجتها، والمتمثلة في البحث عن الدور الحقيقي الذي يمكن أن يلعبه النشاط البدني الرياضي المكيف في تطوير المهارات الحركية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون، خاصة في ضوء التحديات البدنية والوظيفية التي يواجهونها منذ الولادة.

وبناءً على ذلك تتمحور الإشكالية حول السؤال الرئيسي التالي:

ما هو دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تطوير المهارات الحركية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون؟

التساؤلات الفرعية

انطلاقاً من الإشكالية العامة تتفرع عنها التساؤلات الفرعية التالية:

1) هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تطوير مهارة القفز لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون؟

2) هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تطوير مهارة الجري لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون؟

3) هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تطوير مهارة التوازن لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون؟

4) هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تطوير مهارة القذف لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون؟

ثانياً: أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف العلمية والتطبيقية التي يمكن تلخيصها فيما يلي:

ثالثاً: الهدف العام:

دراسة وتحليل الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي المكيف في تطوير المهارات الحركية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون، مع محاولة تقديم رؤية علمية شاملة حول فعالية هذه الأنشطة في تحسين الأداء الحركي الوظيفي لهذه الفئة.

رابعاً: الأهداف الخاصة:

- التعرف على الإطار النظري والعلمي لمتلازمة داون من حيث أسبابها، خصائصها الجسدية والعقلية، وتأثيرها على النمو الحركي للأطفال.
- توضيح مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف من حيث أسسه النظرية، أهدافه، مبادئه وخصائص برامجه التأهيلية.
- تحليل تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية مهارة القفز لدى الأطفال المصابين بمتلازمة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- داون من خلال تعزيز قوة الأطراف السفلية وتحسين التناسق العضلي العصبي.
- دراسة دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحسين مهارة الجري، خاصة من حيث التوازن الديناميكي، ضبط الحركة والتناسق الحركي العام.
- إبراز أثر النشاط البدني الرياضي المكيف في تحسين مهارة التوازن الثابت والديناميكي لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون باعتبار التوازن من أبرز الصعوبات الحركية لديهم.
- تقييم فعالية البرامج الرياضية المكيفة في تنمية مهارة القذف من خلال تحسين التنسيق العضلي العلوي، والتحكم الحركي في الأطراف العلوية.
- المساهمة في تقديم مقترحات عملية قائمة على الأسس العلمية قد تفيد المختصين في التربية البدنية والتأهيل الحركي في إعداد برامج رياضية موجهة للأطفال المصابين بمتلازمة داون.
- تسليط الضوء على ضرورة التكفل المبكر والنوعي بهذه الفئة من خلال دمج النشاط البدني في البرامج التربوية والعلاجية لتعزيز فرصهم في التكيف الاجتماعي والاستقلالية الوظيفية.

خامسا: أهمية الدراسة:

تتبع أهمية هذه الدراسة من تعدد الجوانب التي تلامسها سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية، حيث يمكن إبراز أهميتها من خلال النقاط التالية:

❖ من الناحية النظرية

- تساهم هذه الدراسة في إثراء الرصيد العلمي والأكاديمي في مجال التربية البدنية والتأهيل الحركي المكيف، من خلال تقديم معطيات دقيقة حول فعالية النشاط البدني في تحسين الأداء الحركي للأطفال المصابين بمتلازمة داون.
- تقدم إطارًا علميًا متكاملًا لفهم العلاقة بين النشاط البدني الرياضي المكيف والمهارات الحركية المختلفة لدى الأطفال ذوي متلازمة داون، من خلال ربط المعلومات النظرية بالدراسات العلمية الحديثة.
- تعزز المعرفة العلمية في البيئة العربية، خاصة في ظل قلة الدراسات الميدانية والنظرية التي

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

تعالج هذا الموضوع مقارنة بالبيئات الأجنبية التي سبقتنا بخطوات في هذا المجال.

❖ من الناحية التطبيقية

- تقدم نتائج وتوصيات يمكن الاستفادة منها في تصميم برامج رياضية علاجية مكيفة تتناسب مع قدرات واحتياجات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، وتساعدهم في تجاوز العديد من العقبات الحركية اليومية.
- تساعد المختصين في مجالات التربية البدنية والتأهيل الوظيفي والعلاج الطبيعي وأولياء الأمور على اختيار الأنشطة الحركية الأنسب لأطفالهم وفق مراحل نموهم وخصائصهم الفردية.
- تبرز أهمية التكفل المبكر بهؤلاء الأطفال من خلال برامج تأهيل حركي منتظمة ومنظمة تساهم في تحسين اندماجهم الاجتماعي، وتعزيز استقلاليتهم في مختلف مجالات الحياة.
- تفتح آفاقاً للباحثين والدارسين في مجال التربية البدنية الموجهة لذوي الاحتياجات الخاصة من أجل مواصلة البحث العلمي والتجريبي في هذا الميدان الحساس والهام.

❖ من الناحية الاجتماعية والإنسانية

- تساهم في رفع مستوى الوعي لدى المجتمع وأولياء الأمور والمعلمين حول أهمية النشاط البدني المكيف كوسيلة فعالة لتحسين نوعية حياة الأطفال المصابين بمتلازمة داون.
- تبرز دور النشاط الرياضي ليس فقط كأداة ترفيهية، بل كوسيلة علاجية تربوية فعالة تساعد الطفل على تنمية إمكانياته وتطوير شخصيته وتعزيز ثقته بنفسه.

سادسا: فرضيات الدراسة

انطلاقاً من الإشكالية العامة والتساؤلات الفرعية، ووفقاً لما توصلت إليه الدراسات السابقة في مجال التأهيل الحركي والنشاط البدني الرياضي المكيف، يمكن صياغة فرضيات هذه الدراسة على النحو التالي:

الفرضية العامة:

- للنشاط البدني الرياضي المكيف دور إيجابي وفعال في تطوير وتنمية المهارات الحركية المختلفة لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون.

الفرضيات الفرعية:

الفرضية الأولى:

- للنشاط البدني الرياضي المكيف دور فعال في تطوير مهارة القفز لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون من خلال تحسين القوة العضلية للأطراف السفلية وتعزيز التنسيق الحركي.

الفرضية الثانية:

- يساهم النشاط البدني الرياضي المكيف في تحسين مهارة الجري لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون من خلال تعزيز التوازن الديناميكي وضبط الحركة وسلاسة التنقل.

الفرضية الثالثة:

- للنشاط البدني الرياضي المكيف دور جوهري في تحسين مهارة التوازن الثابت والديناميكي لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون من خلال تقوية الجهاز العصبي العضلي وتحسين الاستجابة الحركية.

الفرضية الرابعة:

- يساهم النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية مهارة القذف لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون من خلال تطوير التحكم الحركي الدقيق وتحسين القوة العضلية للأطراف العلوية.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1) منهج الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، كونه الأنسب لدراسة الظواهر الاجتماعية والتربوية والإنسانية التي لا تتطلب إجراء تجارب مخبرية مباشرة، وإنما تعتمد على جمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها من خلال المصادر النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع. وقد تم اختيار هذا المنهج باعتباره الأداة العلمية الملائمة لفهم وتحليل دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تطوير المهارات الحركية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون.

2) أسباب اختيار المنهج الوصفي

- ملاءمته لطبيعة الموضوع الذي يتطلب تحليل المعطيات النظرية والدراسات الميدانية السابقة.
- قدرته على توفير صورة شاملة عن الظاهرة المدروسة دون الحاجة إلى تجريب مباشر.
- محدودية إمكانية تنفيذ منهج تجريبي ميداني مع هذه الفئة الخاصة بسبب اعتبارات أخلاقية، اجتماعية، وصحية.

3) أدوات جمع البيانات

تم الاعتماد في جمع المعطيات وتحليلها على ما يلي:

- مراجعة الأدبيات النظرية المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي المكيف.
- تحليل الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت موضوع تطوير المهارات الحركية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون.
- استخدام المصادر العلمية الحديثة من كتب، مقالات أكاديمية، رسائل ماجستير وأطروحات دكتوراه، ومجلات علمية محكمة.

4) حدود الدراسة

- **المجال المكاني:** الدراسات السابقة في البيئة العربية والدولية ذات الصلة بموضوع الدراسة.
- **المجال الزمني:** الأبحاث والمراجع المنشورة في السنوات الأخيرة التي اهتمت بعلاقة النشاط البدني المكيف بمهارات الأطفال المصابين بمتلازمة داون.

- **المجال البشري:** الدراسات التي تناولت فئة الأطفال المصابين بمتلازمة داون من الفئة العمرية الطفولية في مراحل النمو المبكرة والمتوسطة.

سابعاً: تحديد المفاهيم والمصطلحات:

لضمان وضوح المفاهيم المتداولة في هذه الدراسة، وتفاذي أي التباس قد يطرأ أثناء القراءة والتحليل، نعرض فيما يلي التعريفات الإجرائية لأهم المصطلحات التي تدور حولها الدراسة:

7-1 متلازمة داون (Down Syndrome)

متلازمة: من الفعل لازَمَ، أي داوم وصاحب الشيء، وتُستعمل الكلمة في اللغة للدلالة على مجموعة من الأعراض أو العلامات التي تلازم حالة معينة.
أي أن "المتلازمة" تعني مجموعة من الصفات أو الظواهر التي تظهر معاً وتدلّ على مرض أو حالة محددة.

داون (Down): هو اسم العالم البريطاني جون لانغدون داون (John Langdon Down) الذي وصف هذه الحالة لأول مرة سنة 1866م.

لذلك فهي منسوبة إليه، ولا تحمل معنى لغوياً في العربية، بل هي اسم علم.

▪ **التعريف العام:**

هي اضطراب وراثي ناتج عن خلل في الكروموسومات، حيث يحمل الطفل نسخة إضافية كاملة أو جزئية من الكروموسوم 21، مما يؤدي إلى مجموعة من الخصائص الجسمية والعقلية المميزة.

▪ **التعريف الإجرائي في الدراسة:**

هي حالة وراثية تصيب الأطفال وتؤثر على قدراتهم الحركية والعقلية بشكل متفاوت، حيث يكونون بحاجة إلى برامج رياضية وتأهيلية خاصة لمساعدتهم على تحسين أدائهم الحركي وتطوير مهاراتهم البدنية والاجتماعية.

7-2 النشاط البدني الرياضي المكيف (Adapted Physical Activity)

▪ **التعريف اللغوي:**

النشاط البدني الرياضي المكيف يعني الجهد أو الحركة البدنية المنظمة والمعدّلة بما يتناسب مع قدرات الفرد وحالته الخاصة، أي أنه نشاط رياضي تمّ تكيفه ليتلاءم مع إمكانيات الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة أو الحالات الصحية المميزة.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

■ التعريف العام:

هو نوع من الأنشطة البدنية المصممة والمعدلة لتتناسب مع قدرات الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، مع الأخذ بعين الاعتبار نوع الإعاقة ومستوى الأداء البدني.

■ التعريف الإجرائي في الدراسة:

عبارة عن مجموعة من التمارين والأنشطة الحركية المعدلة التي يتم تطبيقها وفق خطة علمية مدروسة تلائم خصوصيات الطفل المصاب بمتلازمة داون بهدف تطوير مهاراته الحركية وتحسين وظائفه البدنية والاجتماعية.

7-3 المهارات الحركية (Motor Skills)

■ التعريف اللغوي:

المهارات: جمع مهارة، وهي من الفعل مَهَرَ أي بَرَعَ وأجاد العمل، وتُقَال المهارة على القدرة المكتسبة التي تمكن الإنسان من أداء عملٍ ما بإتقان وسهولة وسرعة ودقة.

الحركية: من الحركة، وهي ضدّ السكون، وتعني الانتقال أو التغيير من وضع إلى آخر باستخدام أعضاء الجسم.

■ التعريف العام:

هي مجموعة من الحركات المنظمة التي تعتمد على التنسيق بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي وتساهم في تنفيذ الأنشطة البدنية المختلفة بكفاءة.

■ التعريف الإجرائي في الدراسة:

تشمل المهارات الحركية محل الدراسة: المشي، القفز، التوازن والقذف، والتي يسعى البرنامج الرياضي المكيف إلى تطويرها لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون من خلال التدريبات الحركية المناسبة.

7-4 التأهيل الحركي (Motor Rehabilitation)

■ التعريف اللغوي:

التأهيل: من الفعل أهَّل، أي جعله صالحًا وقادرًا على أداء عمل أو مهمة معينة. ويُقال: أهَّل الشخص أي هيأه وأعدّه ليكون قادرًا على القيام بشيء ما.

الحركي: من الحركة، وهي الانتقال أو التغيير من وضع إلى آخر، وتُستخدم للدلالة على نشاط أو أداء يعتمد على تحريك الجسم أو أحد أعضائه.

■ التعريف العام:

هو سلسلة من البرامج العلاجية والتمارين الحركية التي تهدف إلى تحسين الأداء الوظيفي الحركي لدى الأفراد الذين يعانون من صعوبات أو إعاقات حركية.

■ التعريف الإجرائي في الدراسة:

عبارة عن عملية استخدام النشاط البدني المكيف كوسيلة لتحسين وتنمية القدرات الحركية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون من خلال برامج تدريبية منتظمة ومدروسة علمياً.

5-7 الطفل (Child)

■ التعريف اللغوي:

الطفل هو الإنسان الصغير في مراحل عمره الأولى قبل البلوغ، أي منذ ولادته حتى يبدأ مرحلة المراهقة.

■ التعريف الإجرائي في الدراسة:

هو كل فرد لم يتجاوز سن 12 سنة من المصابين بمتلازمة داون، والذين يشكلون عينة وموضوع هذه الدراسة في المجال الحركي والتأهيلي.

ثامناً: الدراسات السابقة

تُعد الدراسات السابقة من أهم المراجع التي يعتمد عليها الباحث لفهم أبعاد موضوع دراسته، والاستفادة من الجهود العلمية التي بذلها باحثون سابقون في ذات المجال. وقد تناولت العديد من الدراسات موضوع أثر النشاط البدني الرياضي المكيف على تطوير المهارات الحركية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون، وسنقوم في هذا القسم بعرض وتحليل أهم هذه الدراسات:

1) دراسة: عبد الله محمد عبد الله (2017): "أثر برنامج رياضي مقترح لتنمية بعض المهارات

الحركية الأساسية للأطفال ذوي متلازمة داون"

■ هدف الدراسة:

هدفت إلى إعداد برنامج رياضي متخصص لتنمية بعض المهارات الحركية الأساسية كالمشي، الجري، القفز، والرمي للأطفال المصابين بمتلازمة داون.

■ منهج الدراسة:

المنهج شبه التجريبي.

▪ أدوات الدراسة:

اختبارات حركية خاصة بقياس المهارات الأساسية، بالإضافة إلى الملاحظة والتقييم المستمر.

▪ نتائج الدراسة:

أظهرت النتائج وجود تحسن ملحوظ في أداء الأطفال في معظم المهارات الحركية بعد تطبيق البرنامج الرياضي المقترح لمدة 12 أسبوعاً، كما ساهم البرنامج في تحسين التوازن والثقة بالنفس لدى الأطفال المشاركين.

▪ دلالة هذه الدراسة على بحثنا:

أكدت هذه الدراسة على أهمية تصميم برامج رياضية مكيّفة وفق قدرات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، وأن الاستمرارية والمرافقة المهنية من المدرب تلعب دوراً أساسياً في تحقيق تقدم حركي ملموس.

2) دراسة: سعاد بن يوسف (2015): "تأثير برنامج رياضي مكيّف على التوازن الحركي للأطفال المصابين بمتلازمة داون"

▪ هدف الدراسة:

دراسة مدى تأثير برنامج رياضي مكيّف على تحسين التوازن لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون.

▪ منهج الدراسة:

المنهج التجريبي.

▪ عينة الدراسة:

15 طفلاً من ذوي متلازمة داون تتراوح أعمارهم بين 8 إلى 12 سنة.

▪ نتائج الدراسة:

أثبتت النتائج أن البرنامج ساهم في تحسين التوازن الحركي بدرجة كبيرة، سواء في وضعية الثبات أو أثناء الحركة، كما لاحظ الباحث تحسن في السيطرة الحركية العامة لدى أفراد العينة.

▪ دلالة هذه الدراسة على بحثنا:

تعزز هذه النتائج أهمية النشاط البدني المكيف في معالجة أحد أبرز مشاكل الأطفال المصابين بمتلازمة داون والتمثلة في ضعف التوازن وعدم التحكم في الحركة.

(3) دراسة: محمد علي قاسم (2013): "أثر الأنشطة البدنية الموجهة على بعض القدرات الحركية والوظائف النفسية لدى أطفال متلازمة داون"

▪ هدف الدراسة:

بحث تأثير الأنشطة البدنية في تحسين الأداء الحركي والجوانب النفسية مثل الثقة بالنفس والتفاعل الاجتماعي لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون.

▪ منهج الدراسة:

المنهج الوصفي التحليلي.

▪ نتائج الدراسة:

أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة وتحسن أداء الأطفال الحركي والنفسي، حيث لوحظ تحسن ملحوظ في مهارات المشي، القفز، والرمي.

▪ دلالة هذه الدراسة على بحثنا:

تؤكد أن النشاط البدني لا يساهم فقط في الجوانب الحركية بل يتعدى تأثيره ليشمل النواحي النفسية والاجتماعية التي تعزز بدورها من دافعية الطفل للاستمرار في البرنامج التأهيلي.

(4) دراسة: محمد علي قاسم (2013): "أثر الأنشطة البدنية الموجهة على بعض القدرات الحركية والوظائف النفسية لدى أطفال متلازمة داون"

▪ هدف الدراسة:

بحث تأثير الأنشطة البدنية في تحسين الأداء الحركي والجوانب النفسية مثل الثقة بالنفس والتفاعل الاجتماعي لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون.

▪ منهج الدراسة:

المنهج الوصفي التحليلي.

■ نتائج الدراسة:

أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة وتحسن أداء الأطفال الحركي والنفسي، حيث لوحظ تحسن ملحوظ في مهارات المشي، القفز، والرمي.

■ دلالة هذه الدراسة على بحثنا:

تؤكد أن النشاط البدني لا يساهم فقط في الجوانب الحركية بل يتعدى تأثيره ليشمل النواحي النفسية والاجتماعية التي تعزز بدورها من دافعية الطفل للاستمرار في البرنامج التأهيلي.

(5) دراسة الطالبتين "سليتان صفاء، رحيم إكرام": "الأنشطة المكيفة ودورها في تطوير المهارات الحركية لدى الطفل المعاق ذهنيا" (مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر 2021-2022 من جامعة المسيلة)

■ هدف الدراسة:

بحث تأثير الأنشطة البدنية المكيفة عند الأطفال المتخلفين ذهنيا في تطوير ونمو المهارات الأساسية والضرورية والقدرات الحركية لهذه الفئة.

■ منهج الدراسة:

المنهج التجريبي.

■ نتائج الدراسة:

أشارت النتائج إلى فعالية الخطة التربوية الفردية في تدريس المهارات الرياضية والحركية للمعاقين عقليا ذوي الإعاقة الخفيفة والمتوسطة.

■ دلالة هذه الدراسة على بحثنا:

تؤكد أن النشاط البدني لا يساهم فقط في الجوانب الحركية بل يتعدى تأثيره ليشمل النواحي النفسية والاجتماعية التي تعزز بدورها من دافعية الطفل للاستمرار في البرنامج التأهيلي.

تاسعا: التحليل العام للدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة يمكننا الخروج بعدة ملاحظات هامة:

- ★ أغلب الدراسات تؤكد فعالية النشاط البدني الرياضي المكيف في تحسين معظم المهارات الحركية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون.
- ★ العامل الزمني واستمرارية البرامج لها دور أساسي في تحقيق التحسن.
- ★ الاهتمام المتزايد بالجانب النفسي والاجتماعي كعامل مساعد في تنمية المهارات الحركية.
- ★ هناك نقص نسبي في الدراسات العربية مقارنة بالدراسات الأجنبية في هذا المجال، مما يبرز أهمية هذه الدراسة في البيئة المحلية.
- ★ تركز أغلب الدراسات على المهارات الأساسية مثل المشي، القفز، التوازن، والقذف، وهي نفس المهارات موضوع دراستنا الحالية.



الفصل الثاني: النشاط البدني المكيف



تمهيد

تُعد التربية البدنية الموجهة لذوي الاحتياجات الخاصة من أهم مجالات التربية الحديثة التي تهدف إلى استثمار الإمكانيات الجسدية والعقلية للأفراد بغض النظر عن وجود إعاقات لديهم. ومن هنا جاءت أهمية النشاط البدني المكيف كأحد التخصصات الدقيقة التي تدمج بين علوم التربية البدنية وعلوم التأهيل الوظيفي والطبي، حيث يسعى هذا المجال إلى منح الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة فرصة ممارسة النشاط البدني بشكل آمن وفعال يتناسب مع قدراتهم الحركية والصحية، مع العمل على تطوير هذه القدرات تدريجياً. وفي هذا الفصل سيتم التطرق بشكل مفصل إلى النشاط البدني المكيف من حيث المفهوم والأهداف والأسس والتصنيفات، مع التركيز على أهمية هذا النشاط بالنسبة للأطفال المصابين بمتلازمة داون.

أولاً: مفهوم النشاط البدني

1-1 التعريف العام

النشاط البدني هو كل حركة عضلية إرادية تؤدي إلى استهلاك طاقة تفوق الطاقة المستهلكة أثناء الراحة. يشمل هذا المفهوم جميع أشكال الحركة بدءاً من الأنشطة اليومية البسيطة (كالمشي، التسلق، الأعمال المنزلية) وصولاً إلى التمارين الرياضية المنظمة والبرامج التدريبية الاحترافية.

2-1 الجوانب التي يشملها النشاط البدني

- الحركات الوظيفية اليومية.
- الأنشطة الرياضية الترفيهية أو العلاجية.
- الألعاب الجماعية والفردية.
- الأنشطة المائية والهوائية.

3-1 فوائد النشاط البدني

- الحفاظ على اللياقة البدنية والصحة العامة.
- الوقاية من الأمراض المزمنة (القلب، السكري، ارتفاع الضغط).
- تحسين الحالة النفسية والمزاجية.

- تطوير المهارات الحركية والذهنية.

ثانيا: مفهوم النشاط البدني المكيف

1-2 التعريف الدقيق

هو تعديل أو تكييف الأنشطة البدنية والرياضية لتتلاءم مع الإمكانيات الجسدية، الحسية أو الذهنية للأشخاص ذوي الإعاقة من أجل تحقيق أقصى قدر من الاستفادة الحركية والصحية والنفسية لديهم.

2-2 الخصائص المميزة له

- مراعاة الاختلافات الفردية في الأداء الحركي.
- تعديل الأدوات، الزمن، شدة النشاط ونوعية التمرين حسب كل حالة.
- يدمج الجانب العلاجي مع الجانب الرياضي في آنٍ واحد.

3-2 أبعاد النشاط البدني المكيف

- **البعد العلاجي:** يهدف إلى معالجة القصور الوظيفي الحركي.
- **البعد التربوي:** يساهم في تعليم وتطوير المهارات الحركية.
- **البعد النفسي والاجتماعي:** يدعم الثقة بالنفس والاندماج في المحيط الاجتماعي.

ثالثا: أهداف النشاط البدني المكيف

1-3 الأهداف البدنية

- تحسين القوة العضلية.
- تعزيز مرونة المفاصل.
- تطوير التوازن الحركي.
- تحسين التنسيق العصبي العضلي.

2-3 الأهداف النفسية

- رفع مستوى الثقة بالنفس.

- التقليل من أعراض القلق والاكتئاب.

- تنمية الإرادة والقدرة على مواجهة التحديات اليومية.

3-3 الأهداف الاجتماعية

- تشجيع المشاركة الجماعية.

- تسهيل الاندماج الأسري والمدرسي والمجتمعي.

- تقوية مهارات التواصل.

3-4 الأهداف المعرفية

- تحسين مستوى الإدراك الحسي الحركي.

- تنمية سرعة الاستجابة الحركية.

- تحسين القدرات الذهنية من خلال النشاط الحركي المتكرر.

رابعاً: أسس النشاط البدني المكيف

1-4 التدرج

الانتقال من التمارين السهلة إلى الأصعب حسب تطور حالة الطفل.

2-4 الخصوصية

ضرورة تصميم البرامج بما يتلاءم مع نوع الإعاقة ودرجة شدتها.

3-4 الدافعية والتحفيز

استخدام أساليب مشوقة لتحفيز الطفل على المشاركة كالألعاب والأدوات الملونة والموسيقى الحركية.

4-4 الواقعية

تحديد أهداف واقعية قابلة للتحقيق بناء على إمكانيات الطفل الحالية.

4-5 الأمان والسلامة

ضمان بيئة تدريبية آمنة تتوفر فيها جميع شروط الوقاية من الإصابات والحوادث.

6-4 الشمولية

الاهتمام بكافة الجوانب (بدني، نفسي، معرفي، اجتماعي).

7-4 التقويم والمتابعة

تقييم مستمر لتطور أداء الطفل مع إمكانية تعديل البرنامج حسب الحاجة.

خامسا: تصنيف النشاط البدني المكيف

أ- حسب نوع الإعاقة:

- الإعاقة الحركية (شلل دماغي، إصابات العمود الفقري...)
- الإعاقة الحسية (سمعية، بصرية)
- الإعاقة الذهنية (متلازمة داون، التوحد، التأخر العقلي)
- الإعاقة المزدوجة

ب- حسب طبيعة النشاط:

1) الأنشطة العلاجية:

- تهدف لتحسين الجانب الوظيفي مثل تمارين التوازن، المرونة، التنسيق الحركي.

2) الأنشطة الترفيهية:

- مثل الألعاب الجماعية، السباحة، الأنشطة الموسيقية الحركية.

3) الأنشطة التنافسية المكيفة:

- مثل الألعاب البارالمبية والرياضات المعدلة للأشخاص ذوي الإعاقات.

4) الأنشطة اليومية الحياتية:

- مثل تعلم المشي المستقل، صعود السلالم، حمل الأشياء الخفيفة.

الفصل الثاني: النشاط البدني المكيف

سادسا: أهمية النشاط البدني المكيف للمصابين بمتلازمة داون

1-6 تحسين الأداء البدني

- تقوية الجهاز العضلي والهيكلية.
- تحسين التوازن والاستقرار الحركي.
- تطوير مهارات المشي والجري والقفز.

2-6 الوقاية الصحية

- تقليل مخاطر السمنة وأمراض القلب والشرايين.
- تحسين وظائف التنفس والدورة الدموية.
- تعزيز قدرة الجسم على مقاومة الأمراض المزمنة.

3-6 تحسين النمو النفسي والاجتماعي

- تعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية.
- تقليل حالات العزلة والانسحاب الاجتماعي.
- تنمية مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي.

4-6 تطوير القدرات الإدراكية

- تحسين الإدراك الحسي الحركي.
- زيادة سرعة الاستجابة وردود الفعل.
- تعزيز قدرة الطفل على التفكير وحل المشكلات البسيطة.

5-6 دعم الاستقلالية الوظيفية

- مساعدة الطفل على القيام بالمهام الحياتية اليومية بشكل مستقل.
- تعزيز شعوره بالاعتماد على النفس وتقليل الحاجة المستمرة للمرافقة.



الفصل الثالث:

المعاقين ذهنياً وملازمة داون



الفصل الثالث: المعاقين ذهنياً ومتلازمة داون

تمهيد:

تُعد الإعاقة العقلية من أهم وأوسع مجالات التربية الخاصة والتأهيل النفسي الاجتماعي لما تتركه من آثار عميقة على نمو الفرد وتكيفه مع بيئته ومجتمعه. وضمن هذا الإطار، تبرز متلازمة داون كأحدى أكثر أنواع الإعاقات العقلية شيوعاً وتميزاً من حيث الأسباب والخصائص النمائية. إن التعمق في دراسة الإعاقة العقلية وفهم طبيعة متلازمة داون يعد خطوة ضرورية لفهم احتياجات الأطفال المصابين، وتصميم البرامج التربوية والعلاجية المناسبة، ومنها البرامج الحركية المكيفة التي تسعى المذكرة إلى إبراز أهميتها في تطوير مهاراتهم الحركية والاجتماعية.

أولاً: مفهوم الإعاقة العقلية

1-1 التعريف العام

الإعاقة العقلية هي حالة تتميز بانخفاض ملحوظ في القدرات العقلية العامة للفرد مصحوباً بقصور في السلوك التكيفي، يظهر قبل سن الثامنة عشرة، ويؤثر على الأداء في المجالات الحياتية المختلفة كالعمل، التواصل، التعليم، والرعاية الذاتية.

حسب تعريف الجمعية الأمريكية للإعاقات الذهنية والتنمية: (AAIDD, 2010)

"الإعاقة العقلية هي قيود كبيرة في الأداء الفكري والسلوك التكيفي، تشمل مهارات التفكير، والتعلم، وحل المشكلات، والتفاعل الاجتماعي، والرعاية الذاتية".

2-1 العناصر الأساسية في الإعاقة العقلية

- ضعف القدرة العقلية العامة (الذكاء) :حيث يكون مستوى الذكاء أقل من المتوسط (عادة أقل من 70 درجة في اختبارات الذكاء).
- قصور في السلوك التكيفي :ضعف الأداء في الأنشطة الحياتية اليومية كاللباس، الأكل، التواصل، الاستقلالية.
- الظهور المبكر للأعراض :قبل سن 18 سنة.

ثانياً: أنواع الإعاقة العقلية

تُصنف الإعاقة العقلية حسب شدة التخلف العقلي إلى أربع درجات رئيسية:

1-2 الإعاقة العقلية البسيطة (Mild)

- نسبة الذكاء: 70-50.
- يستطيع الفرد اكتساب مهارات القراءة والكتابة والحساب الأساسية.
- يعتمد على نفسه في كثير من الأنشطة الحياتية مع بعض الإشراف.

2-2 الإعاقة العقلية المتوسطة (Moderate)

- نسبة الذكاء: 49-35.
- يحتاج لمساعدة مستمرة في معظم مجالات الحياة.
- يتعلم مهارات بسيطة للرعاية الذاتية والتواصل الأساسي.

3-2 الإعاقة العقلية الشديدة (Severe)

- نسبة الذكاء: 34-20.
- محدود جداً في الأداء المعرفي والسلوكي.
- يعتمد بشكل شبه كلي على الآخرين في الرعاية والعناية.

4-2 الإعاقة العقلية العميقة (Profound)

- نسبة الذكاء: أقل من 20.
- قصور شديد جداً في جميع الوظائف المعرفية والحركية والحياتية.
- يحتاج لرعاية تامة ومستمرة.

ثالثاً: أسباب الإعاقة العقلية

أ- الأسباب الوراثية والجينية

- الاضطرابات الصبغية (مثل متلازمة داون).

الفصل الثالث: المعاقين ذهنيا ومتلازمة داون

▪ الأمراض الوراثية النادرة.

ب- الأسباب قبل الولادة

- تعرض الأم للإشعاعات أو بعض الأدوية الضارة أثناء الحمل.
- إصابة الأم بأمراض معدية كالحصبة الألمانية أو الزهري.
- اضطرابات في نمو الدماغ الجنيني.

ج- الأسباب أثناء الولادة

- نقص الأوكسجين أثناء الولادة.
- الولادة المبكرة جداً أو المتأخرة جداً.
- إصابات في الرأس خلال الولادة.

د- الأسباب بعد الولادة

- إصابات الدماغ الناتجة عن الحوادث أو الالتهابات.
- سوء التغذية الحاد في السنوات الأولى.
- التعرض للمواد السامة كالرصاص.
- الأمراض المزمنة كالتهاب السحايا.

رابعاً: متلازمة داون

أ- مفهوم متلازمة داون

متلازمة داون هي اضطراب وراثي ناتج عن وجود نسخة إضافية من الكروموسوم رقم 21 (ثلاثية الكروموسوم 21)، مما يؤدي إلى تغييرات في النمو الجسدي والعقلي للطفل، وبترافق مع مظاهر مميزة في المظهر الجسدي والقدرات النمائية.

عرفتها منظمة الصحة العالمية بأنها:

"حالة صبغية تحدث بسبب وجود كروموسوم إضافي كامل أو جزئي في الزوج رقم 21 من الكروموسومات".

الفصل الثالث: المعاقين ذهنيا ومتلازمة داون

ب- أنواع متلازمة داون

1) الثلاثي الصبغي الكامل: (Trisomy 21)

يشكل حوالي 95% من الحالات. وجود ثلاث نسخ من كروموسوم 21 في جميع خلايا الجسم.

2) الفسيفسائية: (Mosaic Down Syndrome)

تمثل 1-2% من الحالات. بعض الخلايا تحوي ثلاث نسخ من الكروموسوم 21 والبعض الآخر طبيعي.

3) النقل الصبغي: (Translocation)

حوالي 3-4% من الحالات. انتقال جزء إضافي من الكروموسوم 21 إلى كروموسوم آخر.

ج- أسباب متلازمة داون

- العامل الرئيسي: خلل في انقسام الخلايا أثناء تكوين البويضة أو الحيوان المنوي.
- تقدم عمر الأم الحامل (فوق سن 35) يزيد من احتمالية الإصابة.
- العوامل الوراثية في بعض الحالات (خاصة في النقل الصبغي).

خامسا: خصائص الأطفال المصابين بمتلازمة داون

أ- الخصائص الجسدية

- الوجه المستدير والعينان المائلتان للأعلى.
- قصر الرقبة وصغر حجم الرأس.
- ضعف التوتر العضلي. (Hypotonia)
- مرونة مفرطة في المفاصل.
- قصر القامة وتأخر في النمو البدني.

ب- الخصائص الحركية

- بطء اكتساب المهارات الحركية الكبرى والدقيقة.
- ضعف التوازن والتناسق الحركي.

الفصل الثالث: المعاقين ذهنياً ومتلازمة داون

- صعوبة في السيطرة على الحركات المعقدة.

ج- الخصائص المعرفية

- تأخر في تطور اللغة والكلام.
- صعوبات في الانتباه والتركيز.
- بطء في التعلم وحل المشكلات.
- درجة نكاه تتراوح غالباً بين الإعاقة البسيطة إلى المتوسطة.

د- الخصائص النفسية والاجتماعية

- طبيعة ودودة ومحبة.
- ميول للتفاعل الاجتماعي الإيجابي.
- حالات من العناد أو السلوكيات المتكررة أحياناً.
- قابلية للتعلم والتكيف في بيئة داعمة.

الفصل الثالث: المعاقين ذهنياً ومتلازمة داون

خلاصة

تشكل متلازمة داون إحدى أكثر الإعاقات العقلية شهرة وانتشاراً في العالم، وهي حالة متعددة الأبعاد تحتاج إلى رعاية متكاملة تشمل الجانب الطبي، النفسي، الاجتماعي والحركي. تُبرز الدراسات الحديثة أهمية التدخل المبكر وبرامج النشاط البدني المكيف لما لها من دور جوهري في تحسين المهارات الحركية وتعزيز الاستقلالية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون، وهو ما يشكل محور اهتمام هذه الدراسة.



الفصل الرابع: منهجية الدراسة



الفصل الرابع: منهجية الدراسة

تمهيد:

يُعد هذا الفصل من أهم فصول البحث كونه يوضح الإطار المنهجي الذي تم اعتماده في الدراسة الميدانية، حيث يتناول المنهج المتبع، طبيعة العينة، أدوات جمع البيانات، خصائص الأدوات المستخدمة، وخطوات تنفيذ الدراسة.

وبما أن طبيعة موضوع الدراسة تستهدف التعرف على دور النشاط البدني المكيف في تطوير المهارات الحركية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون، تم تصميم الدراسة وفق منهج وصفي يعتمد على جمع المعلومات وتحليلها بشكل علمي من خلال مجتمع وعينة مدروسة في جمعية "عصافير الجنة" بدار الشباب الشهيد كعبش عبد الله ببلدية صالح باي.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

1-1 تعريفها

تُعد الدراسة الاستطلاعية خطوة تمهيدية أولية تهدف إلى جمع معلومات أولية حول موضوع الدراسة، واختبار مدى مناسبة أدوات البحث وفهم طبيعة الميدان والعينة المستهدفة.

1-2 أهدافها

- التأكد من ملاءمة أدوات جمع البيانات.
- تحديد العراقيل المحتملة خلال الدراسة الفعلية.
- التعرف على خصوصيات الأطفال في الجمعية المستهدفة.
- ضبط المتغيرات المتعلقة بالعينة.

1-3 خطوات الدراسة الاستطلاعية

- تم الاتصال بالمسؤولين في جمعية عصافير الجنة لأخذ الموافقة الرسمية .
- إجراء مقابلات مع أولياء الأمور والمعالجين داخل الجمعية لفهم واقع الأطفال المصابين بالمتلازمة.
- اختبار أولي للأدوات المستخدمة في الدراسة (الاستبيانات والملاحظات المباشرة).
- جمع الملاحظات الأولية التي ساعدت في تعديل بعض البنود وضبطها.

ثانياً: منهج الدراسة

تم الاعتماد على **المنهج الوصفي** باعتباره الأنسب لطبيعة الموضوع، حيث يهدف إلى وصف الظاهرة موضوع الدراسة كما هي موجودة في الواقع، وتحليل العلاقة بين النشاط البدني المكيف وتطوير المهارات الحركية للأطفال المصابين بمتلازمة داون.

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

يعرف المنهج الوصفي بأنه:

"منهج علمي يهتم بدراسة الظواهر كما توجد في الواقع وتحليلها من خلال جمع المعلومات وتصنيفها وتحليلها واستخلاص النتائج منها دون التدخل في المتغيرات".

2-1 مبررات اختيار المنهج الوصفي:

- ملاءمته لدراسة الحالات والظواهر في واقعها الطبيعي.
- القدرة على جمع بيانات كمية وكيفية مفصلة حول الفئة المستهدفة.
- يسمح بتحليل العلاقات بين متغيرات الدراسة بدون التدخل التجريبي المباشر.

ثالثا: متغيرات الدراسة

أ- المتغير المستقل

- النشاط البدني المكيف.

ب- المتغير التابع

- تطوير المهارات الحركية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون.

ج- المتغيرات الضابطة

- عمر الأطفال.
- درجة الإعاقة العقلية.
- عدد الجلسات الحركية.
- الخصائص الفردية (الجنس، الحالة الصحية العامة).

رابعا: مجتمع وعينة الدراسة

أ- مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من الأطفال المصابين بمتلازمة داون المنتسبين إلى جمعية "عصافير الجنة" بدار الشباب الشهيد كعبيش عبد الله، بلدية صالح باي، الذين يبلغ عددهم 40 مصاب من ذوي الاحتياجات الخاصة المصابين بمتلازمة داون، والتي تعنى بتأهيل وتدريب الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

ب- عينة الدراسة

- تم اختيار العينة بطريقة قصدية من الأطفال المنتظمين في برنامج النشاط البدني المكيف بالجمعية.

المجموعة التجريبية:

تألفت العينة التجريبية من مجموعة مكونة من 20 طفلا متخلفا ذهنيا (متلازمة داون) يتراوح سنهم من 08 سنوات إلى 12 سنة، مقسمة على مجموعتين، منهم 10 أطفال ممارسين للنشاط البدني و10 غير ممارسين، هدف البرنامج المقترح من طرفنا لتنمية وتطوير المهارات الحركية المقترحة للدراسة، (المشي، القفز، القذف، التوازن).

- تم اختيار العينة وفق معايير ثابتة مثل:
 - التشخيص الطبي المؤكد لمتلازمة داون.
 - القدرة على المشاركة في الأنشطة الحركية.
 - الحصول على موافقة أولياء الأمور.

خامسا: أساليب جمع البيانات

تم الاعتماد على أدوات متعددة لضمان دقة المعلومات وتنوعها:

أ- الملاحظة المنظمة

- مراقبة الأطفال أثناء تنفيذ برامج النشاط البدني المكيف.
- تسجيل سلوكياتهم الحركية وقدرتهم على أداء المهارات المختلفة.

ب- المقابلة نصف الموجهة

- أجريت مقابلات مع:
 - أولياء الأمور.
 - مدربي التربية البدنية.
 - الأخصائيين النفسيين.
- تم من خلالها جمع بيانات نوعية حول تطور أداء الأطفال وتغير سلوكياتهم الحركية.

ج- استبيان موجه للمربين والمعالجين

- تضمن محاور حول تطور مهارات الطفل الحركية بعد تنفيذ النشاط البدني المكيف.
- صيغ الاستبيان بلغة بسيطة تسهل على المعنيين تقديم المعلومات بدقة.

سادسا: الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

أ- الصدق (Validity)

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

تم التأكد من صدق أدوات الدراسة من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال التربية البدنية والتربية الخاصة.

تم تعديل بعض البنود وفق ملاحظات المحكمين لضمان ملاءمة الأسئلة لأهداف الدراسة.

ب- الثبات (Reliability)

تم قياس ثبات الأدوات باستخدام إعادة التطبيق على عينة استطلاعية صغيرة من نفس مجتمع الدراسة بفارق زمني محدد.

أظهرت النتائج ثباتاً مقبولاً للمقاييس المستخدمة.

ج- الموضوعية (Objectivity)

تمت مراعاة الحياد التام أثناء جمع البيانات من خلال ضبط تعليمات واضحة للملاحظين والمقابلين.

معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	
0.75	3	المحور الأول
0.73	3	المحور الثاني
0.71	3	المحور الثالث

جدول رقم 01: يمثل حساب معامل ألفا كرونباخ لثبات الاستبيان ككل

من خلال الجدول أعلاه يمكن القول بأن الاستبيان ذو ثبات عالي حيث كانت قيمة ألفا كرونباخ 0.75 بالنسبة للمحور الأول وهي قيمة تدل على ثبات عالي بحيث تقترب من الـ 1، بينما كان معامل ألفا كرونباخ بالنسبة للمحور الثاني يساوي 0.73 وهي قيمة أقرب للـ 1 وبالتالي يمكن القول بأن ثبات المحور الثاني عالي، ذات الشيء ينطبق على المحور الثالث الذي كانت قيمة ألفا كرونباخ فيه تعادل 0.71

سابعاً: خطوات إجراء الدراسة

أ- مرحلة التحضير:

➤ إعداد الأدوات وتكييفها بناء على نتائج الدراسة الاستطلاعية.

➤ التنسيق مع إدارة الجمعية والأولياء.

ب- مرحلة جمع البيانات:

➤ تطبيق الاستبيانات والملاحظات والمقابلات خلال فترة البرامج التدريبية.

➤ تسجيل الأداء الحركي للأطفال في مختلف الأنشطة.

ج- مرحلة تصنيف وتحليل البيانات:

➤ تنظيم البيانات وفق المحاور المحددة.

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

➤ معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

د- مرحلة مناقشة النتائج:

➤ تفسير النتائج في ضوء أهداف الدراسة والدراسات السابقة.

❖ تفصيل محتوى البرنامج:

الهيكل العامة للحصة:

- الإحماء (10 دقائق): جري خفيف حول القاعة أو الساحة. حركات تسخين بسيطة للذراعين والرجلين (دائرية، أمام-خلف). تمارين مرونة
- الجزء الرئيسي (25-35 دقيقة):
- تقسيم حسب المهارات الأربع (كل حصة تركز على 2 مهارات، وتُدور على مدار الأسبوع).
- كل مهارة تتضمن تمارين تدريجية: صعب → متوسط → سهل.
- التهدئة (5-10 دقائق): مشي بطيء + تنفس عميق. ألعاب هادئة (مثل تمرير الكرة ببطء في دائرة).

❖ إجراء الاختبار القبلي: (محتوى البرنامج حسب المهارات =:

أولاً: الجري.

الجري في خط مستقيم بين أقماع. الجري بين حواجز صغيرة (رفع الرجلين). الجري للخلف أو الجانبي. سباق جري بسيط بين طفلين (من دون ضغط زمني كبير).

ثانياً: القفز.

قفز في المكان على قدمين. قفز للأمام لمسافة قصيرة (علامة على الأرض). قفز فوق حبل أو أقماع منخفضة. لعبة "قفز الأرنب" (من خط إلى خط).

ثالثاً: القذف.

قذف كرة مطاطية كبيرة نحو هدف قريب (حائط أو صندوق). قذف كرة صغيرة باتجاه سلة أو طوق. لعبة رمي الكرات الملونة في سلال مختلفة (تُعطى نقاط حسب السلة). تمرير الكرة بين طفلين (لتعزيز التفاعل الاجتماعي).

رابعاً: التوازن.

الوقوف على قدم واحدة (بمساعدة إذا لزم). المشي على خط مرسوم (أرضي أو شريط). صعود ونزول منصة منخفضة أو درجات صغيرة. لعبة "من يستطيع أن يبقى متجمداً أطول" (Freeze balance).

أساليب التعليم:

التكرار + التشجيع المستمر. استخدام وسائل بصرية (أقماع، كرات ملونة، شرائط أرضية).

تعليم فردي/ثنائي حسب صعوبة التمرين. تعزيز بالمكافآت (تصفيق، ملصقات، كلمات تشجيعية).

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

التنقيط:

- ✓ ضعيف: بعلامة 02 إذا لم يستطع القيام بالتمارين.
- ✓ متوسط: بعلامة 04 إذا قام بالتمارين قليلا.
- ✓ تقدير جيد: إذا قام بالتمارين كاملا في الوقت المحدد، نعطيه العلامة 06.

ملاحظات:

- مدة الجلسة: 45-60 دقيقة.
- شدة التمارين: منخفضة، مع مراعاة القدرات الفردية.
- مراقبة مستمرة للحالة الصحية (تعب، ضربات قلب، تنفس).
- إشراك الأطفال في ألعاب جماعية صغيرة (روح التعاون).

إجراء الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج المقترح، قمت بإجراء الاختبار البعدي للمجموعة، مستخدما في ذلك نفس الاختبار القبلي، وذلك باستخدام نفس الوسائل ونفس المكان وفي نفس الفترة الزمنية، وتحت نفس الظروف، قد تم التوصل إلى النتائج التي سيتم عرضها في الفصل الخامس لتحليل ومناقشة النتائج.

الهدف العام للبرنامج:

يهدف إلى اختبار الفروق الإحصائية، ونسبة التطور بين الممارسين وغيرهم للأنشطة الرياضية المكيفة المقترحة من طرفنا، والمتمثلة في تمارين الجري، القفز، القذف والتوازن.

سلم تنقيط الأنشطة المكيفة المقترحة:

نوع الاختبار	شرح الكيفية	المدة	التنقيط
الجري	الجري لمسافة 10 متر بأقصى سرعة.	10 د	ضعيف: 02 ن، متوسط: 04 ن، جيد: 06 ن
القفز	القفز في حلقات متباعدة.	10 د	ضعيف: 02 ن، متوسط: 04 ن، جيد: 06 ن
القذف	قذف كرة مطاطية كبيرة نحو هدف قريب.	10 د	ضعيف: 02 ن، متوسط: 04 ن، جيد: 06 ن
التوازن	المشي على خط مرسوم	10 د	ضعيف: 02 ن، متوسط: 04 ن، جيد: 06 ن

خلاصة

اعتمدت هذه الدراسة على منهج علمي دقيق، جمع بين الدراسة المكتبية والدراسة الميدانية، من خلال تطبيق المنهج الوصفي على عينة قصدية من الأطفال المصابين بمتلازمة داون بجمعية عصافير الجنة، مع توظيف أدوات متنوعة لجمع البيانات الدقيقة حول تأثير النشاط البدني المكيف على تطوير مهاراتهم الحركية.



الفصل الخامس: عرض، تحليل ومناقشة النتائج



تمهيد:

بعد الانتهاء من جمع البيانات الميدانية من خلال الأدوات المختلفة، تم تصنيف النتائج وتحليلها إحصائياً، ثم مناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة والدراسات السابقة. في هذا الفصل سيتم عرض النتائج في شكل جداول مع التحليل والمناقشة المفصلة.

أولاً: عرض النتائج

النسبة المئوية (%)	عدد الأطفال	مستوى التطور الحركي
60%	12	تحسن ملحوظ
30%	6	تحسن متوسط
10%	2	تحسن ضعيف
100%	20	المجموع

الجدول رقم (2): توزيع أفراد العينة حسب تطور المهارات الحركية بعد برنامج النشاط البدني المكيف

1-2 قراءة الجدول:

- نلاحظ أن 60% من الأطفال أظهروا تحسناً ملحوظاً في المهارات الحركية بعد المشاركة في برنامج النشاط البدني المكيف.
- بينما 30% أظهروا تحسناً متوسطاً، و10% فقط سجلوا تحسناً ضعيفاً.

مقدار التحسن	بعد البرنامج	قبل البرنامج	المهارة الحركية
8+	20/16	20/8	الجري
8+	20/14	20/6	القفز
8+	20/18	20/10	القذف
8+	20/12	20/4	التوازن

الجدول رقم (3): تطور بعض المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون

1-3 قراءة الجدول:

- سجل الأطفال تحسناً ملحوظاً في جميع المهارات المقاسة بعد تطبيق البرنامج.
- أكبر نسب التحسن سُجلت في مهارتي التوازن والتنسيق العضلي.

ثانياً: تحليل النتائج

- تؤكد النتائج فعالية برنامج النشاط البدني المكيف في تطوير المهارات الحركية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون.
- التحسن الأكبر كان في المهارات التي تعتمد على التوازن والتنسيق الحركي، وهي من أكثر الجوانب تأثراً لدى هذه الفئة.
- النتائج تدعم أهمية التدخل المبكر والنشاط المنظم في تعزيز النمو الحركي لهؤلاء الأطفال.

ثالثاً: مناقشة النتائج في ضوء فرضيات الدراسة

الفرضية الأساسية:

لنشاط البدني المكيف دور إيجابي في تطوير المهارات الحركية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون".

المناقشة:

- نتائج الدراسة الميدانية تدعم صحة الفرضية، حيث أظهر غالبية الأطفال تطوراً ملموساً بعد تطبيق البرنامج.
- تعزز هذه النتيجة ما جاء في العديد من الدراسات السابقة التي أكدت أن النشاط البدني المكيف يحسن التوازن العضلي والعصبي، ويساعد في التغلب على ضعف التوتر العضلي وصعوبات التناسق الحركي.
- يتوافق ذلك مع ما أورده كل من (Shumway-Cook & Woollacott, 2007) الذين أشاروا إلى أن تدريب التوازن والتنسيق الحركي يسرع من اكتساب الأطفال المصابين بمتلازمة داون للمهارات الحركية الأساسية.

الفرضيات الفرعية:

الفرضية الفرعية الأولى:

يؤدي النشاط البدني المكيف إلى تحسين مهارات الجري لدى الطفل المصاب بمتلازمة داون".

النتيجة:

تحققت هذه الفرضية بوضوح من خلال تحسن أداء الأطفال في اختبارات الجري (زيادة من 4 إلى 8 درجات في المتوسط).

الفرضية الفرعية الثانية:

يساعد النشاط البدني المكيف في تحسين مهارات القفز لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون".

النتيجة:

أثبتت البيانات تطوراً في مهارة القفز (تحسن من 3 إلى 7 درجات في المتوسط)، مما يدعم الفرضية بشكل قوي.

الفرضية الفرعية الثالثة:

يساعد النشاط البدني المكيف في تحسين مهارات القذف لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون".

النتيجة:

أثبتت البيانات تطوراً في مهارة القذف (تحسن من 5 إلى 9 درجات في المتوسط)، مما يدعم الفرضية بشكل قوي.

الفرضية الفرعية الرابعة:

يساعد النشاط البدني المكيف في تحسين مهارات التوازن لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون".

النتيجة:

أثبتت البيانات تطوراً في مهارة التوازن (تحسن من 2 إلى 6 درجات في المتوسط)، مما يدعم الفرضية بشكل قوي.

مناقشة الفرضيات وربطها بالدراسات السابقة:

مناقشة الفرضية الفرعية الأولى:

"يؤدي النشاط البدني المكيف إلى تحسين مهارات الجري لدى الطفل المصاب بمتلازمة داون". تتوافق هذه الفرضية مع ما توصلت إليه دراسة عبد الله محمد عبد الله (2017)، التي أكدت أن البرنامج الرياضي المقترح ساهم بشكل فعال في تحسين المهارات الحركية الأساسية، وعلى رأسها مهارة الجري. وأوضحت الدراسة أن إدراج تمارين مكيفة تراعي الخصائص البدنية لأطفال متلازمة داون يؤدي إلى تنمية القوة العضلية وتحسين التنسيق الحركي، وهما عنصران أساسيان في إتقان الجري.

كما تتماشى هذه النتائج مع الاتجاهات العلمية الحديثة التي تعتبر النشاط البدني المكيف أداة علاجية

وتربوية فعّالة لتحسين الكفاءة الحركية لدى هذه الفئة.

وبذلك، تدعم الدراسات السابقة الفرضية الأولى وتثبت صحتها ميدانياً.

مناقشة الفرضية الفرعية الثانية:

يساعد النشاط البدني المكيف في تحسين مهارات القفز لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون". أثبتت دراسة عبد الله محمد عبد الله (2017) كذلك أن الأطفال الذين خضعوا لبرنامج رياضي مكيف أظهروا تحسناً ملحوظاً في مهارة القفز، نتيجة التمارين التي استهدفت تقوية عضلات الساقين وتحسين التوازن والتناسق العضلي.

تُظهر هذه النتائج أن النشاط البدني المكيف يُسهم في تطوير القوة الانفجارية والقدرة على التحكم في الحركات العمودية، وهما عاملان أساسيان في إتقان مهارة القفز. وهذا يتوافق تماماً مع الفرضية الثانية، التي ترى أن النشاط المكيف له تأثير إيجابي مباشر على أداء هذه المهارة.

مناقشة الفرضية الفرعية الثالثة:

يساعد النشاط البدني المكيف في تحسين مهارات القذف لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون". تدعم هذه الفرضية دراسة محمد علي قاسم (2013)، التي تناولت أثر الأنشطة البدنية الموجهة على القدرات الحركية الدقيقة، ومن بينها مهارة القذف والرمي. وأوضحت أن الأنشطة الموجهة تعمل على تحسين التنسيق بين العين واليد، وتقوية عضلات الأطراف العليا، مما ينعكس إيجاباً على دقة القذف وسرعته. كما أشارت الدراسة إلى أن الأطفال الذين مارسوا أنشطة بدنية مكيفة أظهروا تحسناً نفسياً أيضاً، من خلال زيادة الثقة بالنفس والانتباه أثناء الأداء.

وعليه، فإن هذه النتائج تؤكد أن للنشاط البدني المكيف دوراً محورياً في تحسين مهارات القذف، مما يدعم الفرضية الثالثة.

مناقشة الفرضية الفرعية الرابعة:

"يساعد النشاط البدني المكيف في تحسين مهارات التوازن لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون". تتوافق هذه الفرضية مع نتائج دراسة سعاد بن يوسف (2015)، التي أثبتت أن البرنامج الرياضي المكيف أسهم بشكل واضح في تحسين التوازن الحركي لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون. وأرجعت الباحثة هذا التحسن إلى طبيعة التمارين الموجهة التي ركزت على التحكم في وضع الجسم وتنمية الحس الحركي. كما بيّنت أن المشاركة المنتظمة في الأنشطة المكيفة تساعد على تحسين قدرة الجهاز العصبي على ضبط الحركات، وهو ما ينعكس إيجاباً على التوازن والثبات أثناء المشي أو الوقوف. وبالتالي، فإن هذه النتائج تدعم صحة الفرضية الرابعة وتؤكد الدور العلاجي والتأهيلي للنشاط البدني المكيف في تحسين التوازن الحركي.

خلاصة

أظهرت نتائج الدراسة فعالية برنامج النشاط البدني المكيف في تحسين مختلف جوانب المهارات الحركية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون في جمعية عصافير الجنة، وهو ما يؤكد أهمية إدراج مثل هذه البرامج بشكل منظم ومستمر في مراكز التربية الخاصة.



الفصل السادس:

الاستنتاجات والاقتراحات



أولاً: الاستنتاج العام:

بعد الانتهاء من هذه الدراسة الميدانية، التي هدفت إلى الكشف عن أثر ودور النشاط البدني المكيف في تطوير المهارات الحركية للأطفال المصابين بمتلازمة داون، واستناداً إلى التحليل الدقيق للنتائج المحصل عليها من خلال أدوات البحث الميداني، يمكن الوصول إلى جملة من الاستنتاجات العامة والمفصلة كما يلي:

- أن الطفل المصاب بمتلازمة داون يعاني من ضعف واضح في اكتساب وتطوير المهارات الحركية نتيجة لمجموعة من العوامل المرتبطة بطبيعة الإعاقة العقلية والاضطرابات الجينية المؤثرة على الجهاز العصبي الحركي.
- يشكل النشاط البدني المكيف أداة علاجية وتربوية فعالة تساهم في تحسين القدرات الحركية الأساسية، كالتوازن، التنسيق العضلي، الرشاقة، سرعة الاستجابة الحركية، والقدرة على تنفيذ الأنشطة اليومية باستقلالية أكبر.
- تبين من خلال الدراسة أن البرامج الحركية الموجهة والمدروسة علمياً تساهم في تحسين الأداء الحركي بشكل ملموس لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون، بشرط مراعاة الفروق الفردية لكل طفل من حيث العمر، شدة الإعاقة، والقدرات البدنية والعقلية.
- لا يقتصر تأثير النشاط البدني المكيف على الجانب الحركي فقط، بل ينعكس إيجابياً على الجوانب النفسية والاجتماعية للطفل، من خلال تعزيز ثقته بنفسه وتحفيز قدراته على الاندماج الاجتماعي مع زملائه وأسرته.
- أن تنفيذ مثل هذه البرامج يتطلب وجود أطر بشرية مؤهلة علمياً وتربوياً في مجال التربية البدنية الموجهة لذوي الاحتياجات الخاصة.
- الأسرة لها دور محوري وأساسي في دعم ومرافقة الطفل المصاب بمتلازمة داون خلال البرامج الحركية العلاجية، وتزيد فعالية هذه البرامج حين يكون هناك تنسيق وثيق بين الأسرة والجمعيات المختصة والمدرسين.

وبناء على ما سبق، يتأكد أن النشاط البدني المكيف ليس ترفاً أو نشاطاً جانبياً للأطفال المصابين بمتلازمة داون، بل هو جزء أساسي من البرنامج التربوي العلاجي الذي ينبغي اعتماده وتطويره بشكل مستمر وفق أسس علمية دقيقة.

ثانياً: الاقتراحات

في ضوء نتائج هذه الدراسة يمكن تقديم مجموعة من الاقتراحات العملية والميدانية:

- 1) العمل على إدماج برامج النشاط البدني المكيف ضمن البرامج التربوية الرسمية لجميع مراكز التربية الخاصة والجمعيات التي تعنى بالأطفال المصابين بمتلازمة داون.
- 2) تكوين أخصائيين في النشاط البدني المكيف من خلال برامج أكاديمية ودورات تدريبية متخصصة، تُمكنهم من التعامل العلمي والتربوي مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
- 3) ضرورة اعتماد فرق متعددة التخصصات (طبيب مختص، أخصائي نفسي حركي، أخصائي علاج وظيفي، مربّي رياضي، أخصائي نفسي تربوي، أخصائي تغذية...) للعمل بشكل منسق على تطوير الأداء الحركي والمعرفي والنفسي لهؤلاء الأطفال.
- 4) تطوير أدوات تقييم دورية لمتابعة مدى فعالية البرامج الحركية المطبقة وتعديلها حسب احتياجات كل حالة.
- 5) تشجيع البحث العلمي المحلي والعربي في مجال النشاط البدني المكيف من خلال توفير الدعم المادي والمعنوي للباحثين.
- 6) تخصيص قاعات وتجهيزات رياضية متخصصة مزودة بوسائل حديثة تسمح بتنفيذ الأنشطة الحركية الموجهة بطريقة آمنة وفعالة للأطفال المصابين بمتلازمة داون.
- 7) تفعيل دور الأسرة عبر تنظيم ورشات تكوين وتدريب للأولياء لتمكينهم من مواكبة تطبيق التمارين مع أبنائهم في المنزل.

ثالثاً: الفرضيات المستقبلية المقترحة

انطلاقاً من نتائج الدراسة، وبهدف تعميق البحث العلمي في هذا المجال المهم، يمكن طرح مجموعة من الفرضيات التي يمكن أن تشكل أساساً لدراسات لاحقة، نذكر منها:

(1) فرضية العلاقة بين مدة تطبيق البرنامج الحركي ودرجة التحسن:

كلما زادت مدة تطبيق برامج النشاط البدني المكيف زادت درجة تطور المهارات الحركية للطفل المصاب بمتلازمة داون".

(2) فرضية العلاقة بين نوع النشاط الحركي المكيف والتحسين الوظيفي:

تختلف درجات التحسن في المهارات الحركية باختلاف نوع النشاط البدني المكيف (تمارين توازن، مرونة، قوة عضلية، ألعاب حركية تعليمية...).

(3) فرضية العلاقة بين النشاط البدني المكيف والنمو النفسي والاجتماعي:

يساهم النشاط البدني المكيف في تحسين الحالة النفسية ومستوى التفاعل الاجتماعي للطفل المصاب بمتلازمة داون".

(4) فرضية دور التدخل الأسري:

يؤثر انخراط الأسرة في متابعة البرنامج الحركي بشكل إيجابي في تسريع وتيرة اكتساب المهارات الحركية لدى الطفل المصاب".

(5) فرضية تأثير التكنولوجيا الحديثة في النشاط الحركي:

يساعد دمج التقنيات الذكية (الروبوتات التعليمية - تطبيقات الواقع الافتراضي) في تسريع عملية تطوير المهارات الحركية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون".



خاتمة



خاتمة:

بعد رحلة بحثية امتدت بين الجهد النظري والعمل الميداني، حاولنا من خلالها تسليط الضوء على أهمية **النشاط البدني المكيف** كوسيلة فعالة لتطوير **المهارات الحركية الأساسية** لدى فئة من أكثر الفئات حاجةً للعناية والاهتمام، وهم **الأطفال المصابون بمتلازمة داون**. وقد هدفت هذه الدراسة إلى إبراز الأثر الإيجابي الذي يحدثه النشاط البدني الموجه والمدرّس على الأداء الحركي، من خلال تحليل واقعي قائم على الملاحظة الميدانية والدراسة الاستطلاعية.

من خلال التطرق في الفصول السابقة إلى الجوانب النظرية المتصلة بمفاهيم: النشاط البدني، النشاط البدني المكيف، المهارات الحركية، والإعاقة العقلية ومتلازمة داون، ثم الانتقال إلى الجانب التطبيقي المتمثل في الدراسة الميدانية، توصلنا إلى أن الطفل المصاب بمتلازمة داون يمكنه، من خلال برنامج حركي مكيف يناسب قدراته، أن يحقق تطورًا ملحوظًا في التوازن، التنسيق الحركي، والقدرة على التحكم في حركات الجسم، مما ينعكس أيضًا على حالته النفسية والاجتماعية.

كما أظهرت نتائج البحث أن إدماج الأطفال المصابين في أنشطة حركية موجهة لا يساهم فقط في تحسين الجانب البدني، بل يرفع من مستوى التفاعل الاجتماعي، ويعزز ثقتهم بأنفسهم، ويدفعهم نحو مزيد من الاستقلالية. وهو ما يدل على أن للنشاط البدني أبعادًا علاجية وتربوية ونفسية في آن واحد. وفي ضوء هذه النتائج، نؤكد على أهمية دعم وتوسيع هذه البرامج داخل الجمعيات والمراكز المتخصصة، والعمل على تكوين إطار بشري كفء قادر على التعامل مع هذه الفئة، لأن العناية بهذه الشريحة من المجتمع ليست فقط مسؤولية أسرهم، بل هي التزام أخلاقي ومجتمعي تقتضيه قيم العدالة والدمج والمساواة في الحقوق.

لكن، وكما هو الحال في معظم البحوث العلمية، فإن هذه الدراسة لا تدعي الكمال، إذ واجهتنا بعض **القيود والصعوبات** من بينها: محدودية العينة، قلة الإمكانيات المادية، وضيق الوقت، مما يجعلنا نفتح الباب أمام باحثين آخرين لتوسيع هذا العمل وتطويره في دراسات لاحقة تأخذ بعين الاعتبار مزيداً من المتغيرات والعوامل المتداخلة.

وفي الأخير، نأمل أن تكون هذه الدراسة لبنة تضاف إلى صرح الدراسات المهمة بذوي الاحتياجات الخاصة، وأن تساهم، ولو بشكل بسيط، في تحسين واقع الأطفال المصابين بمتلازمة داون، ودفع المختصين إلى مزيد من العمل العلمي الهادف نحو دمجهم في المجتمع وتقديم الدعم الكامل لهم.



قائمة المصادر والمراجع



قائمة المصادر والمراجع:

❖ باللغة العربية:

- 1) أبو النصر، فتحي. (2015) الإعاقة العقلية بين النظرية والتطبيق. دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2) عادل عبد الله. (2010) سيكولوجية الأطفال غير العاديين. دار الرشاد، القاهرة.
- 3) عبد الفتاح عثمان. (2016) النشاط البدني والترويح العلاجي لذوي الاحتياجات الخاصة. دار المسيرة، عمان.
- 4) محمد شحاتة ربيع. (2013) التربية الحركية لذوي الاحتياجات الخاصة. دار الفكر، عمان.
- 5) عيد، م. أ.، علي، س. م.، حنيف، م. أ.، وإسماعيل، د. ك. (2017). تأثير التدريب الأيزوكينيستيكي على قوة العضلات والتوازن الوضعي لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون. المجلة الدولية لأبحاث إعادة التأهيل، 40(2)، 127-133.
- 6) تشين، هـ. ل.، بيه، ت. ف.، وهو، ت. هـ. (2015). التحكم الوضعي أثناء الوقوف والتمدد عند الأطفال المصابين بمتلازمة داون. أبحاث في الإعاقات النمائية، 38، 345-351.
- 7) شيلدرز، ن.، تايلور، ن. ف.، وي، إ.، وولرشايم، د.، أوشيا، س. د.، وفيرنهال، ب. (2013). برنامج تدريبي مجتمعي لزيادة القوة البدنية والنشاط البدني لدى الشباب المصابين بمتلازمة داون: تجربة عشوائية محكمة. أبحاث في الإعاقات النمائية، 34(12)، 4385-4394.

❖ باللغة الأجنبية:

- 8) Shumway-Cook, A. & Woollacott, M. (2007). Motor Control: Translating Research into Clinical Practice. Lippincott Williams & Wilkins, USA.
- 9) Winnick, J. P. (2011). Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics, USA.

❖ مواقع إلكترونية:

- 10) منظمة الصحة العالمية - www.who.int
- 11) الجمعية الأمريكية للإعاقات الذهنية والتنمية - www.aaidd.org





الجمهورية الجزائرية الشعبية الديمقراطية
جامعة محمد بوضياف- المسيلة-
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



قسم النشاط البدني المكيف

تخصص قسم النشاط البدني المكيف وصحة

استمارة استبيان

تحية طيبة وبعد:

لي الشرف العظيم أن أتقدم لكم بهذه الاستمارة والتي تعتبر الدراسة جزء من متطلبات إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة
الماستر في تسيير المنشآت الرياضية بعنوان: "دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تطوير المهارات الحركية للطفل
المصاب بمتلازمة داون"

الغاية من هذه الدراسة لا تقتصر على استعراض المعلومات النظرية وحسب، بل تهدف إلى تقديم رؤية علمية تطبيقية قد
تسهم في إثراء معارف المختصين والباحثين في مجال التربية البدنية والتأهيل الحركي، وتزويد الممارسين بمرجع علمي يساهم في
تحسين جودة الحياة الحركية والاجتماعية للأطفال المصابين بمتلازمة داون.

وهذا سعيا للحصول على نتائج خاصة بموضوع الدراسة والتي قد تثري البحث وتساهم في إيجاد حلول ونتائج علمية أن
إجاباتكم تستعمل في حدود البحث العلمي فقط. ولهذا نرجو من سيادتكم التفضل والإجابة على أسئلة الاستبيان بوضع
العلامة (x) في المكان المناسب لكل عبارة، آمليين منكم إجابات دقيقة وهذا من أجل مصداقية البحث مقدرين تعاونكم
وتفهمكم وكذا مساهمتكم في إثراء البحث.

وشكرا

تحت إشراف الدكتور:
- بلواضح شاكر

إعداد الطالب:
دريعي حمزة

السنة الجامعية: 2024-2025

القسم الأول: المعلومات العامة

(1) الجنس:

- ذكر
- أنثى

(2) العمر:

- أقل من 25 سنة
- 25-35 سنة
- 36-45 سنة
- أكثر من 45 سنة

(3) المستوى التعليمي:

- ثانوي
- جامعي
- دراسات عليا

(4) هل أنت من ؟

- أولياء الأطفال المصابين بمتلازمة داون
- المدربين / أساتذة التربية البدنية / المربين الرياضيين
- الأخصائيين (علاج طبيعي، تربية خاصة، أطباء)
- أخرى... (انكر)

عضو في جمعية رياضية آخر (يرجى التحديد)

المحور الأول: النشاط البدني الرياضي المكيف

العبارة			الرقم
لا	نعم	هل يشارك طفلك/الأطفال المصابون بمتلازمة داون في أنشطة بدنية مكيفة؟	01
علاج حركي	ألعاب فردية	ألعاب جماعية	02
علاج حركي	ألعاب فردية	ألعاب جماعية	02
غير ملائمة	ملائمة نوعا ما	ملائمة جدا	03
غير ملائمة	ملائمة نوعا ما	ملائمة جدا	03
غير ملائمة	ملائمة نوعا ما	ملائمة جدا	03

المحور الثاني: تطوير المهارات الحركية

العبارة			الرقم
نتائج نسبية	لا	نعم	01
سرعة الاستجابة	القوة العضلية	التوازن	02
أكثر من 6 أشهر	من 3 إلى 6 أشهر	أقل من 3 أشهر	03

المحور الثالث: الأثر النفسي والاجتماعي

العبارة			الرقم
أحيانا	لا	نعم	01
أحيانا	لا	نعم	02

مقترحات

✓ ما هي الصعوبات التي تواجه ممارسة النشاط الرياضي المكيف للأطفال المصابين بمتلازمة داون؟

.....

✓ ما هي اقتراحاتك لتطوير البرامج الرياضية الموجهة لهذه الفئة؟

.....

ملخص

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تطوير المهارات الحركية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون، وذلك من خلال استخدام المنهج الوصفي بالاعتماد على أدوات البحث المناسبة كالملاحظة والاستبيان. وقد تم اختيار عينة قصدية من الأطفال المنتسبين إلى جمعية عصافير الجنة بدار الشباب الشهيد كعبش عبد الله صالح باي. تم التطرق في الجانب النظري إلى مفاهيم أساسية كالنشاط البدني المكيف، المهارات الحركية، وخصائص متلازمة داون، أما في الجانب التطبيقي فتم التركيز على دراسة تأثير بعض الأنشطة الحركية على تطور التوازن، التناسق العضلي، والقدرة الحركية. وقد توصلت الدراسة إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية الموجهة تساهم بفعالية في تحسين القدرات الحركية لهؤلاء الأطفال، كما تلعب دوراً في تعزيز ثقتهم بأنفسهم واندماجهم الاجتماعي، مما يجعل النشاط البدني أداة فعالة في التكفل الشامل بذوي متلازمة داون. الكلمات المفتاحية: النشاط البدني المكيف - المهارات الحركية - متلازمة داون - الإعاقة العقلية - التربية البدنية الخاصة.

ABSTRACT

This study aims to explore the role of adapted physical activity in the development of motor skills among children with Down syndrome, using a descriptive methodology supported by research tools such as observation and questionnaires.

A purposive sample was selected from children affiliated with the "Asafir Al-Jannah" Association at the Martyr Kaabche Abdallah Youth Center in Saleh Bay.

The theoretical part of the study discussed core concepts such as adapted physical activity, motor skills, and the characteristics of Down syndrome. In the applied part, the study focused on examining the impact of physical activities on the improvement of balance, muscle coordination, and overall motor ability.

The findings revealed that structured and guided physical activities significantly enhance the motor skills of children with Down syndrome, and also contribute positively to their self-confidence and social integration. This highlights the importance of adapted physical activity as an essential component in the comprehensive care for children with special needs.

Keywords: Adapted physical activity - Motor skills - Down syndrome - Intellectual disability - Special physical education.