

تأثير نوع الإعاقة البصرية على مستوى النشاط البدني لدى التلاميذ المعاقين بصريا 12-14

14 سنة

The effect of type of visual disability on the Level of physical activity among students with visually impaired 12-14 years

الدكتور: بولحية محمد، جامعة العلوم و التكنولوجيا وهران، الجزائر.

الدكتور: مهدي محمد، جامعة العلوم و التكنولوجيا وهران، الجزائر.

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير نوع الإعاقة البصرية على مستوى النشاط البدني للتلاميذ المعاقين بصريا الذين تتراوح أعمارهم بين 12-14 سنة، شملت عينة البحث 33 تلميذ من المعاقين بصريا ممن يزاولون دراستهم على مستوى سبع مدارس خاصة بالمعاقين بصريا في المنطقة الغربية من الجزائر. استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي مع اعتمادهم على استبيان PAQ-C كأداة لجمع البيانات الخاصة بمستوى النشاط البدني. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى النشاط البدني للأطفال و المراهقين المعاقين بصريا منخفض، وأن التلاميذ ضعاف البصر أكثر نشاطا بدنيا مقارنة بنظرائهم المكفوفين. **الكلمات المفتاحية:** الإعاقة البصرية، النشاط البدني، التلاميذ.

Abstract:

The aim of the study was to find out the effect of type of visual disability on the level of physical activity of visually impaired students between the ages of 12-14. The research sample included 33 students with visual disabilities who were studying at schools for the visually impaired in the western region of Algeria. The researchers used the descriptive method of surveying with their reliance on the PAQ-C questionnaire as a tool for collecting data on the level of physical activity. The results of the study showed that:

- The level of physical activity for children and adolescents visual impairment is low

- Visually impaired pupils are more physically active than their blind counterparts.

Keywords : Visual disability, physical activity, students.

1. مقدمة:

إن معرفة مستوى و طبيعة النشاط البدني والرياضي لمختلف شرائح المجتمع من أطفال ومراهقين و شباب و كهول و شيوخ نساء و رجال أسوياء أو ذوي الاحتياجات الخاصة يسمح بتطوير وسائل التدخل المتعلقة بالنشاط البدني والرياضي طبقا لخصائص كل شريحة (عبد الرحيم، 2006، ص32). ولا يقتصر أهمية قياس النشاط البدني على الأفراد الأصحاء، بل يتعداهم إلى الأفراد الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض المرتبطة بنقص الحركة، كما أن قياس النشاط البدني يكتسب أهمية قصوى في المراحل العمرية التي ينخفض فيها مستوى النشاط البدني بشكل حاد، مثل فترة المراهقة وبداية سن الرشد، حيث تشير نتائج البحوث الحديثة التي أجريت سواء في أمريكا الشمالية أو في أوروبا إلى أن انخفاضاً ملموساً في مستوى النشاط البدني لدى الأطفال والمراهقين (هزاع، 2005، ص45). كما تنصح العديد من الأبحاث على أن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 17 عاماً يجب أن يشاركوا في 60 دقيقة أو أكثر من النشاط البدني المعتدل إلى الشدة يومياً (Keys, 1972, p.329-343)، كما ترى منى الحديدي (1998) أن نتيجة قلة الحركة لدى المكفوفين فمن المتوقع حصول سمته لديهم و لتفادي ذلك يجب تطوير قدرات تنقلية مقبولة من خلال التدريب المنتظم. وتعتبر الإعاقة البصرية من المشكلات الإنسانية التي لها تأثير على النمو العام للفرد المعاق بصريا خاصة النواحي الحركية والنفسية والاجتماعية والعقلية وقد تلازمه في مختلف مراحل حياته، لذا من المهم التعرف على هذه التأثيرات وخصائصها عند وضع البرامج الخاصة لهم لتناسب احتياجاتهم وقدراتهم في مختلف مراحل التعليم. ويجب أن نعلم أن تعلم الأطفال المعاقين بصريا يحتاج إلى عناية خاصة وإعداد جيد وأن يكون المربي أو المدرب على علم تام بكل الظروف المحيطة بهم وأن يثير فيهم دافعية الاشتراك في الحركة بمختلف الوسائل (محمد السيد، 2009، ص114). كما تركز برامج رياضة المكفوفين على وضع برامج خاصة للنشاط التربوي يتكون من ألعاب وأنشطة رياضية تتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين بصريا الذين لا يستطيعون الاشتراك في برنامج التربية البدنية العام، في حين تشير بعض الدراسات أن الأطفال المعاقين بصرياً أقل نشاطاً بدنيا مقارنة بأقرانهم من

الأسوياء نظرا لصعوبة التكيف مع بيئة جديدة ومشاكل السلامة والقضايا الاقتصادية، والتي يمكن أن تؤثر سلبيًا على التحفيز وتسبب الانعزال عن المجتمع (Strawbridge, 2000, p.40). كما أشار بعض الباحثين إلى أنه يمكن الحصول على 60 دقيقة أو أكثر من النشاط البدني الموصى به بطريقة تراكمية في المدرسة أثناء دروس التربية البدنية، وقت اللعب، العطلة، النشاطات الداخلية، والبرامج قبل وبعد المدرسة (Keys, 1972, p.329-343). ونظرا لقلة البحوث التي اهتمت بدراسة تأثير مستوى الرؤية على مستوى النشاط البدني لدى الأطفال المعاقين بصريا و إيماننا بأهمية النشاط البدني في الحفاظ على صحة المعاقين بصريا، اقترحنا القيام بدراسة هذا الموضوع بغرض المساهمة في توفير معطيات يمكن استغلالها للتخطيط، و تقويم مناهج التربية البدنية في مختلف المؤسسات الخاصة بصغار المكفوفين من خلال الإجابة على التساؤل التالي:

- هل يؤثر نوع الإعاقة البصرية على مستوى النشاط البدني لدى التلاميذ المعاقين بصريا الذين تتراوح أعمارهم بين 12-14 سنة؟.

بالاعتماد على الدراسات السابقة و البحوث المشابهة وضع الباحثان الفرضية التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ ضعاف البصر و المكفوفين من حيث مستوى النشاط البدني و لصالح ضعاف البصر.

2. أهمية الدراسة :

تمكن أهمية البحث في:

- جمع معطيات حول النشاط البدني لهذه الفئة من المجتمع قصد إيجاد حلول لمحاربة ظاهرة الخمول.
- إن هذه الدراسة تؤكد على أهمية النشاط البدني من اجل الصحة والسلامة لمختلف فئات المجتمع.
- تعتبر من بين الدراسات القليلة التي اهتمت بتقدير مستوى النشاط البدني لذوي الاحتياجات الخاصة .

أهداف الدراسة:

رصد ومعرفة مستويات النشاط البدني التلاميذ الذكور ذوي الإعاقة البصرية الذين تتراوح أعمارهم ما بين 12-14 سنة و يدرسون في ولايات وهران، الشلف، معسكر، تلمسان، سعيدة، النعامة، بشار.

- مقارنة مستوى النشاط البدني للمكفوفين مع نظرائهم من ضعاف البصر.

3. الدراسات السابقة والمشابهة:

1.3. دراسة ديميرتورك و كايا 2015:

العنوان: دروس التربية البدنية و مستوى النشاط لدى التلاميذ المراهقين المعاقين بصريا و المبصرين.
أهداف الدراسة: مقارنة مستويات النشاط البدني في حصة التربية البدنية والرياضية بين المراهقين المعاقين بصريا وأقرانهم المبصرين.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

شارك في الدراسة 22 طفلا معاق بصريا متوسط أعمارهم 13.59 ± 1.14 سنة و 31 طفلا مبصرا تتراوح أعمارهم بين 13.61 ± 0.50 سنوات. تم استخدام الاستبيان المعد لهذه الدراسة للتحقق من مشاركة المراهقين المعاقين بصريا وأقرانهم المبصرين في دروس التربية البدنية والرياضية في المدرسة والمشاكل التي تواجهها أثناء ممارسة الرياضة. واستخدم الباحثان النسخة التركية من استبيان النشاط البدني (IPAQ-SF) لتقييم مستوى النشاط البدني .

الاستنتاجات:

تشير نتائج الدراسة إلى أن مستويات النشاط البدني للمراهقين المعاقين بصريا و المبصرين كانت متشابهة، وأن المراهقين المكفوفين مستوى نشاطهم البدني أقل من المراهقين ضعاف البصر، وكان مستوى النشاط البدني للبنات أقل من البنين.

2.3. دراسة أسلان و آخرون 2012:

العنوان: تأثير نوع الجنس ومستوى الرؤية على مستوى النشاط البدني للأطفال والمراهقين ذوي الإعاقة البصرية.

أهداف البحث: - تحديد مستويات النشاط البدني للأطفال والمراهقين المعاقين بصريا.

- دراسة تأثير نوع الجنس ومستوى الرؤية على مستوى النشاط البدني عند الأطفال والمراهقين المعاقين بصريا.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

شارك في الدراسة ما مجموعه 30 طفلا ومراهقا لديهم إعاقة بصرية (16 ضعف البصر والمكفوفين 14) الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و 16 سنوات. تم تقييم مستوى النشاط البدني من تقدير النشاط البدني اليومي (PAD) واختبار واحد ميل المشي/الجري (OMR-WT).

الاستنتاجات: لا يوجد فرق بين مستوى النشاط البدني اليومي ونتائج اختبار واحد ميل المشي، الجري (OMR-WT) لدى الأطفال الذين لديهم إعاقة بصرية (ضعف البصر أو كف البصر).

عدم المشاركة الأطفال والمراهقين المعاقين بصريا في النشاط البدني المرتفع الشدة. وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور (الأطفال و المراهقين) ضعاف البصر من حيث الأنشطة البدنية معتدلة الشدة.

لا يوجد فرق بين المكفوفين الذكور و الإناث في ممارسة الأنشطة البدنية معتدلة الشدة

3.3. دراسة تومسون و آخرون و 2003:

العنوان: مقارنة بين النشاط البدني لدى الذكور والإناث الأطفال: هل هي مسألة نضوج؟
أهداف الدراسة: قياس مستوى النشاط البدني للأطفال والمراهقين
منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

قام الباحثان بإجراء دراسة تتبعية (من سنة 1991-1997)، تم خلالها قياس مستويات النشاط البدني العامة للأطفال باستخدام PAQ-C. ضمت عينة البحث 70 ولدا و 68 بنتا تتراوح أعمارهم بين 9-18 سنة. تم قياس للأطفال العمر الزمني، والطول، كتلة الجسم والعمر البيولوجي، ومستويات النشاط البدني. خلال أول 3 سنوات من الدراسة واستعمال استبانة النشاط البدني للأطفال ثلاث مرات في السنة للسنتين الموالتين ومرتان للسنة الأخيرة من الدراسة الاستنتاجات:

كان مستوى النشاط البدني للأولاد أعلى مقارنة بالفتيات.
انخفاض مستوى النشاط البدني للأولاد والبنات كلما زاد العمر البيولوجي.

4. إجراءات الدراسة:

1.4. الدراسة الاستطلاعية: قام الباحثان بدراسة استطلاعية هدفها الكشف عن واقع ممارسة النشاط البدني في مدارس صغار المكفوفين بالجهة الغربية من الجزائر، بدأت الدراسة في فبراير 2018 لمعرفة الجوانب المحيطة بموضوع الدراسة وأهمها:

- التعرف على المدارس التي يمكن إجراء دراستنا فيها.
- التعرف على المشاكل والصعوبات التي يمكن مواجهتها أثناء إجراء الدراسة الأساسية.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها.

تم توزيع الاستبيان على عينة عددها 04 تلاميذ ضعاف البصر من مدرسة صغار المكفوفين بوهران، وذلك من أجل الوقوف على المشاكل التي يمكن أن تحدث عند تعبئة الاستبيان من طرف العينة الأساسية ومدى فهمهم لعباراته.

لوحظ أن زمن تعبئة الاستبيان يقدر ب 20-25 د، بحيث أن الباحث هو من يقرأ الاستبيان ويجيب عن كل استفسار و يدون إجابات كل تلميذ على حدا.

تم إضافة نشاط كرة الجرس إلى قائمة النشاطات البدنية التي تمارس في وقت الفراغ الخاصة بالسؤال الأول. في حين تم شرح السؤال رقم 4 المتعلق بالنشاط البدني وقت الغذاء وتم تعديله وإضافة عبارة (إضافة إلى تناول وجبة الغذاء).

2.4. منهج الدراسة:

اعتمد الباحثان في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يصنف ضمن مناهج البحث المتبعة في الدراسات الاجتماعية" يعتمد على التحديد الكمي ويهدف إلى اكتشاف الوقائع ووصف الظواهر وصفا دقيقا وتحديد خصائصها تحديدا كيفيا وكيميا، وهو بذلك يقوم بكشف الحالة السابقة للظواهر وكيف وصلت إلى صورتها الحالية، ويحاول التنبؤ بما سيكون في المستقبل، فهو يهتم بماضي الظاهرة وحاضرها وكذا مستقبلها (بوحبوش، 1990، ص125).

3.4. مجتمع وعينة الدراسة:

اشتمل مجتمع البحث على جميع المعاقين بصريا الذين يزاولون دراستهم على مستوى المدارس الخاصة بالمعاقين بصريا في الجهة الغربية من الجزائر. تم اختيار عينة مقصودة مكونة من كل التلاميذ الذكور المعاقين بصريا الذين يدرسون بمدارس صغار المكفوفين بكل من وهران، الشلف، معسكر، تلمسان، سعيدة، النعامة، بشار، والذين تتراوح أعمارهم بين 12-14 سنة. شارك في الدراسة الأساسية 33 تلميذ (ذكور) من المعاقين بصريا، إضافة إلى 4 تلاميذ تم الاعتماد عليهم في الدراسة الاستطلاعية

الجدول رقم(1) يوضح خصائص عينة الدراسة حسب نوع الإعاقة البصرية

نوع الإعاقة	العدد	السن	الطول (cm)	الوزن (kg)	مؤشر كتلة الجسم (kg/m ²)
كف البصر	10	12.88 ± 2.5	153 ± 5	40.9 ± 4.4	17.99 ± 2.62
ضعف البصر	23	12.83 ± 1.80	153 ± 9	40.3 ± 9.4	17.81 ± 4.22
المجموع	33	4 ± 2.86	153 ± 7	40.6 ± 7.1	17.90 ± 3.10

4.4. مجالات البحث:

- المجال البشري: يمثل مجتمع البحث التلاميذ المعاقين بصريا والمتدربون بمدارس صغار المكفوفين في المنطقة الغربية من الجزائر.

- المجال المكاني: مدرسة صغار المكفوفين بعين الترك (وهران)، مدرسة الصغار للمعوقين بصريا بالشلف مدرسة ابن مرزوق لصغار المكفوفين بتلمسان، مدرسة صغار المكفوفين بعين الحجر (سعيدة)، مدرسة صغار المكفوفين بالمشية (النعامة)، مدرسة صغار المكفوفين بمعسكر، مدرسة صغار المكفوفين ببشار.

- المجال الزمني: الفترة الممتدة ما بين جانفي وماي 2018.

5. طرق و وسائل البحث:**1.5. استبيان النشاط البدني للأطفال PAQ-C:**

اعتمد الباحثان على النسخة الجزائرية من الاستبيان العالمي PAQ-C لتقدير مستوى النشاط البدني النشاط البدني في الدراسات واسعة النطاق، والذي يقوم بتقديم معلومات بشأن مختلف الأنشطة البدنية الممارسة وهو ما لا نجده عند القياس المباشر (Wang Jing Jing et al., 2016, p.177-186). إن الاستبيان الأصلي PAQ-C (كندي) الذي وضعه كوالسكي (1997) لتقييم النشاط البدني للتلاميذ الذين تتراوح أعمارهم بين 08-14 سنة يمتاز بمعاملات صدق وثبات عالية مقارنة باستبيانات أخرى هدفها تقييم النشاط البدني لدى الأطفال والمراهقين، وهذا ما يجعله مقبول للاستخدام (Tessier, 2008, p.118-125).

2.5. المقابلة:

تم إجراء مقابلات مع كل من مدراء المدارس والمربين المكلفون بالنشاط البدني المكيف لمعرفة كل ما هو متعلق بالنشاط البدني للتلاميذ داخل المدرسة من منشآت رياضية وبرامج التربية البدنية، وتأطير التلاميذ في مختلف النشاطات البدنية سواء داخل حصص التربية البدنية أو في أوقات الفراغ، وعدد من أولياء التلاميذ قصد أخذ معطيات حول النشاط البدني للتلاميذ أيام عطلة نهاية الأسبوع التي يقضونها مع عائلاتهم.

3.5. الملاحظة المباشرة: قام الباحثان بالوقوف ميدانيا على واقع النشاط البدني للتلاميذ المعاقين بصريا داخل المدارس الخاصة بهذه الفئة، من خلال حضور بعض حصص التربية البدنية، ومراقبة التلاميذ في أوقات فراغهم.

4.5. المعالجة الإحصائية: بعد إجراء الدراسة الميدانية وجمع البيانات ومراجعتها، تم ترميزها وتفرغها باستعمال الحاسوب بفضل برنامج إحصائي معروف في مجال العلوم الاجتماعية وهو منظومة تحليل بيانات

الدراسات الاجتماعية SPSS الطبعة 22، تم معالجة البيانات حسب متطلبات البحث فاستعملت كل من المقاييس الإحصائية الآتية: - التكرارات والنسب المئوية لوصف البيانات الكيفية. - المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لوصف البيانات الكمية. - اختبار ت.

6. عرض و تحليل نتائج الدراسة:

الجدول رقم (2): يوضح مستوى النشاط البدني لدى المعاقين بصريا الذكور حسب نوع الإعاقة البصرية

مجموع ذكور=33	المكفوفين=10	ضعاف البصر=23	قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة	القرار
0.23±1.58	0.05±1.06	0.42±2.1	2.04	31	0.05	دال
0.61±2.56	0.4±1.3	0.93±3.82	2.85	31	0.01	دال
0.52±2.43	0.3±1.6	0.66±3.26	2.73	31	0.05	دال
0.2±1.05	0.2±1.1	0.3±1.0	1.66	31	0.05	غير دال
0.44±1.48	0.31±1.4	0.61±1.56	1.88	31	0.05	غير دال
0.56±1.61	0.12±1.4	0.44±1.82	2.07	31	0.05	دال
0.55±1.66	0.3±1.2	0.81±2.12	3.24	31	0.05	دال
0.32±1.18	0.07±1.1	0.22±1.26	1.81	31	0.05	غير دال
0.26±1.90	0.23±1.7	0.37±2.1	2.02	31	0.05	دال
0.5±1.71	0.22±1.31	0.9±2.11	2.40	31	0.05	دال

يوضح الجدول رقم (2) مستوى النشاط البدني للمعاقين بصريا حسب نوع الإعاقة البصرية حيث بلغت

القيمة الكلية لعينة البحث 1.71 ، وعند ضعاف البصر 2.11 وعند المكفوفين 1.33، و بلغت قيمة

ت المحسوبة عند درجة الحرية 31 ومستوى الدلالة 0.05، $t = 2.40$ وهي أكبر من القيمة الجدولية 1.96 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور ضعاف البصر والمكفوفين من حيث مستوى النشاط البدني.

7. مناقشة نتائج الدراسة بالفرضية:

يتضح من الجدول رقم (2) أن الذكور ضعاف البصر يمارسون نشاطا بدنيا في وقت الفراغ أكثر من نظرائهم من المكفوفين، وأن الأنشطة البدنية الأكثر ممارسة هما المشي والرقص، حيث أن التلميذ ضعيف البصر يستطيع المشي في مكان واسع سواء كان ذلك بمساعدة شخص أو استعمال العصا، كما أن المدارس التي أجريت فيها الدراسة تعتمد النظام الداخلي مما يسمح للتلميذ بتكوين تصور عن المكان وتذكر الأماكن مما يسهل من عملية التنقل داخل المؤسسة، إضافة لذلك فإن المدارس تخصص أوقات للترفيه والنشاطات الثقافية مرة في الأسبوع على الأقل كالقصص الحركية والقيام بحركات على أنغام موسيقية هادفة. كما أن مستوى النشاط البدني أثناء حصة التربية البدنية أعلى لدى ضعاف البصر مقارنة بنظرائهم المكفوفين، وتوصلت بعض الدراسات إلى أن مستويات النشاط البدني للأطفال والمراهقين المعاقين بصريا أقل من نظرائهم الأصحاء، وأن أغلبهم لا يشاركون في حصص التربية البدنية المكيفة وخاصة المكفوفين (Houwen et al., 2009; Lieberman & McHugh, 2001; Longmuir & Bar-Or, 2000; Longmuir, 1998 Sit, Linder, & Sherril, 2002) وهو ما يتفق مع نتائج هذه الدراسة، كما أن نقص المشاركة في دروس التربية البدنية المكيفة يؤدي إلى ضعف في مستوى البدني من الأطفال والمراهقين ضعاف البصر وعدم تطوير المهارات الحركية (Ponchillia et al., 2005, p.385-395).

يستغل التلاميذ ضعاف البصر بعض أوقات الراحة في القيام بنشاطات بدنية معتدلة الشدة كالمشي والجري والرقص أغلبها في الفترة المسائية عكس التلاميذ المكفوفين الذين يفضلون إما الوقوف أو الجلوس طيلة أوقات الراحة، وحسب دراسة أجريت على أطفال ذوي مستويات مختلفة من الرؤية، ذكر أن المهارات الحركية للأطفال الذين يعانون من ضعف البصر كانت أعلى من مهارات المكفوفين، كما يعتقد أن مستوى الإدراك البصري يمكن أن يؤثر في المشاركة في النشاط البدني (Uysal & Duger, 2011, p.23-29). يمتاز وقت تناول الغذاء بالهدوء ومستوى بدني ضعيف لكلا العينتين حيث لا توجد فروق دالة إحصائية، ويرجع ذلك إلى فرض الانضباط من طرف المربين والسهر على تناول وجبة الغذاء في هدوء. تظهر نتائج السؤال الخاص بالنشاط البدني بعد مغادرة المدرسة مباشرة مستوى ضعيف لكلا العينتين وسبب ذلك أن التلاميذ يدرسون بمدارس داخلية فيبعد نهاية الفترة الصباحية بمشون خطوات قليلة نحو المطعم لتناول وجبة الغذاء،

وبعد نهاية الفترة المسائية يتجهون نحو المرقد عكس التلاميذ الخارجيين الذين يذهبون إلى منازلهم مشيا على الأقدام لمسافات متباعدة. وجاءت نتائج السؤال الخاص بالنشاط البدني في الفترة المسائية مشابهاً لنتائج السؤالين المتعلقين بالنشاط البدني وقت الفراغ والنشاط البدني وقت الراحة كون أن أغلب أوقات الفراغ والراح تكون في الفترة المسائية، وبعد نهاية الدراسة في الفترة الصباحية فإن وقت الراحة يستغل في تناول وجبة الغذاء. تظهر نتائج السؤال المتعلق بالنشاط البدني في عطلة نهاية الأسبوع فروق دالة إحصائية لصالح التلاميذ ضعاف البصر حيث يقضي التلاميذ يومي الجمعة والسبت مع عائلاتهم التي تضع برنامجا خاصا حسب المستوى المعيشي وحسب الظروف المناخية حيث يفضل معظم العائلات قضاء عطلة نهاية الأسبوع خارج البيت سواء في المناطق الغاية أو الشواطئ أو التسوق ما يسمح للمعاق بصريا باللعب مع إخوانه والمشي لمسافات معتبرة. تظهر نتائج وصف التلاميذ المعاقين بصريا سواء ضعاف البصر أو المكفوفين نشاطهم البدني خلال الأسبوع الماضي والنشاط البدني اليومي طيلة الأسبوع الماضي اتفاقا مع الأسئلة المتعلقة بالنشاط البدني وقت الفراغ والنشاط البدني وقت الراحة حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ ضعاف البصر والمكفوفين ولصالح ضعاف البصر. تتفق هذه النتائج مع دراسات كل من Strawbridge (2000) التي أشارت نتائجها إلى أن الأطفال المعاقين بصريا أقل نشاطاً بدنيا مقارنة بأقرانهم من الأسوياء، وأن الأطفال ضعاف البصر أكثر نشاطا بدنيا من الأطفال المكفوفين ودراسة كل من et Kaya Demirturk (2015) و Greguol (2014) التي تشير نتائجها إلى أن المراهقين المكفوفين مستوى نشاطهم البدني أقل من المراهقين ضعاف البصر، وهو ما توصلنا إليه في الدراسة الحالية و يحقق فرضية البحث التي مفادها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ ضعاف البصر والمكفوفين من حيث مستوى النشاط البدني و لصالح ضعاف البصر.

الاستنتاج العام:

أظهرت نتائج الدراسة أن:

- مستوى النشاط البدني للأطفال و المراهقين المعاقين بصريا منخفض.
- التلاميذ ضعاف البصر أكثر نشاطا بدنيا مقارنة بنظرائهم المكفوفين.
- نوع الجنس يؤثر على مستوى النشاط البدني لدى الأطفال و المراهقين المعاقين بصريا و لصالح الذكور.
- كما يوصي الباحثان ب:
- إجراء دراسة تأثير متغير العمر على مستوى النشاط البدني لدى الأطفال و المراهقين المعاقين بصريا.
- الزيادة من الفترة المخصصة لحصة التربية البدنية و الرياضية في المدارس الخاصة بالمعاقين بصريا.

- ضرورة رصد مستويات النشاط البدني و البدانة لأفراد المجتمع والمعاقين بصريا بصفة خاصة، وتوفير التوعية المناسبة لهم عن أهمية النشاط البدني للصحة العضوية والنفسية، وإرشادهم للبرامج البدنية الملائمة لمحاولة مكافحة البدانة والحمول والحد منهما.

- ضرورة قيام الأولياء بتشجيع أبنائهم على ممارسة الأنشطة الرياضية سواء كان ذلك في الحصص المخصصة للتربية البدنية والرياضية المكيفة في المدارس، أم في عطلة نهاية الأسبوع حتى يعتادون على حياة صحية.

- ينبغي أن تتضمن مناهج التربية البدنية المدرسية المكيفة أنشطة تشجعهم على المشاركة، وتجعلهم يطورون المعارف والاتجاهات الإيجابية، والمهارات الحركية المطلوبة للمحافظة على نمط حياة نشطة.

المصادر والمراجع:

1. عبد الرحيم جعفر المتوكل، الراحة زايد آل السالمي، زاهر أحمد العنقودية، النشاط البدني في مدارس سلطنة عمان، المؤتمر الخليجي الأول حول التغذية الصحية للأطفال والمراهقين من 28 إلى 30 نوفمبر 2006 المنامة - البحرين.
2. هزاع بن محمد الهزاع. قياس النشاط البدني و المصروف الطاقوي لدى الإنسان : مراجعة مختصرة، المجلة العربية للغذاء و التغذية، المجلد 6، العدد 13، 2005، ص. 26-50.
3. منى صبحي الحديدي: مقدمة فى الإعاقة البصرية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 1998، ص. 210.
4. محمد السيد محمد فرحات، تأثير وحدات تعليمية مقترحة لكرة الهدف على تعلم المهارات الأساسية للطلاب المعاقين بصريا، المكتبة الالكترونية لأطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة، 2009، ص 114.
5. عمار بوحوش، دليل الباحث في المنهجية وكتابه البحوث الجامعية، م.و. للكتاب، ط2 ، الجزائر، 1990، ص 125.
6. Strawbridge WJ, Wallhagen MI, Sherma SJ, New NHLBI clinical guidelines for obesity and overweight: Will they promote health?, *American Journal of Public Health* , n 90, 2000, p. 340-343.
7. Keys A et al., previous resource, p.329-343
8. Demirtur k F and Kaya M, Physical Education Lessons and Activity Status of Visually Impaired and Sighted Adolescents, *Med Sci Monit*, vol 15, n 21, 2015 Nov, p.3521-7.

9. Aslan UB, Calik BB, Kitiş A. The effect of gender and level of vision on the physical activity level of children and adolescents with visual impairment, *Res Dev Disabil*, vol 33, n6, 2012 Nov-Dec, p.1799-1804.
10. Thompson. A et al., Comparison of physical activity in male and female children: Does maturation matter?, *Medicine and Science In Sports and Exercise*, n35, 2003, p.1684-1690.
11. Wang Jing Jing et al., Validation of the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) among Chinese Children, *Biomed Environ Sci*, vol 29, n 3, 2016, p.177-186.
12. Tessier. S, Vuillemin. A, Briançon. S, Revue des questionnaires de mesure de l'activité physique validés chez les enfants et les adolescents, *Science & Sports*, n 23, 2008, p.118-125.
13. Houwen, S., Hartman, E., & Visscher, C. Physical activity and motor skills in children with and without visual impairments, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, vol 41, n 1, 2009, p.103-109.
14. Longmuir, F. Considerations for fitness appraisal, programming, and counselling of individuals with sensory impairments. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 23(2), 1998, 166-184.
15. Longmuir, P. E. & Bar-Or, O. Factors influencing the physical activity level of youth with physical and sensory disabilities *Adapted Physical Activity Quarterly*, 17(1), 2000, p.40-53.
16. it, C.H., Lindner, K.J., & Sherrill, C. Sport participation of Hong Kong Chinese children with disabilities in special schools. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19(4), 2000, p.453-471.
17. Ponchillia, P. E., Armbruster, J., & Wiebold, J, The national sports education camps project: Introducing sports skills to students with visual

impairments through short-term specialized instruction, *Journal of Visual Impairment and Blindness*, vol 99, n11, 2005November, p.685–695.

18. Uysal, S.A, & DÜGER, T.A comparison of motor skills in Turkish children with different visual acuity. *Fizyoterapy Rehabilitasyon*, 22, 2011, p.23-29.

19. Greguol M. Gobbi E. Carraro A, Physical activity practice, body image and visual impairment: a comparison between Brazilian and Italian children and adolescents, *Res Dev Disabil*, vol 35,n1,2015, p.6.

20. Keys. A et al., Indices of relative weight and obesity, *Journal of Chronic Disease*, n 25, 1972, p.329-343