

الانحرافات القوامية في الوسط المدرسي-دراسة ميدانية تتمحور حول بعد الوعي القوامي

Postural deviations in the school environment - a field study centered on the dimension
of Postural awareness

بن علي رضا¹، منصوري نبيل²

Benali Redha¹, Mansouri Nabil²

¹ جامعة أكلي محند أولحاج البويرة/ مختبر العلوم الحديثة في النشاطات البدنية والرياضية/ 1000 البويرة /

r.benali@univ-bouira.dz 1

² جامعة أكلي محند أولحاج البويرة/ مختبر العلوم الحديثة في النشاطات البدنية والرياضية/ 1000 البويرة /

n.mansouri@univ-bouira.dz

تاريخ النشر: 2024/12/01

تاريخ القبول: 2024/09/18

تاريخ الاستلام: 2024/06/10

الملخص :

تم التطرق في هذه الدراسة إلى الانحرافات القوامية في الوسط المدرسي من خلال تسليط الضوء على بعد الوعي القوامي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة ، وذلك بالاعتماد على المنهج الوصفي عن طريق استمارة استبيان طبقت على 23 طالب بطريقة قصدية، وقد تم التوصل إلى أن درجة الوعي القوامي للوقاية من الانحرافات القوامية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مرتفعة على غرار الوعي القوامي المعرفي والحركي.

- الكلمات المفتاحية :

الانحرافات القوامية، الوسط المدرسي، الوعي القوامي.

Abstract : This study addressed postural deviations in the school environment by shedding light on the dimension of postural awareness among students of the Institute of Science and Technology of Physical and Sports Activities in Bouira, relying on the descriptive approach through a questionnaire form applied to 23 students in an intentional manner. It was concluded that The degree of postural awareness to prevent postural deviations among students of the Institute of Science and Technology of Physical and Sports Activities is high, similar to cognitive and motor postural awareness.

Keywords: Postural deviations, school environment, Postural awareness.

الباب الأول: الجانب النظري:

1- مقدمة وإشكالية الدراسة:

يعتبر المظهر العام للجسم أحد مقومات الشخصية السوية، فإحساس الفرد بكمال جسمه واستقامته يضيف عليه الكثير من الثقة والاعتزاز بالنفس، ومما لا شك فيه أن كمال الجسم وسلامته وخلوه من العيوب والتشوهات القوامية يضع الشخص في مكانة مرموقة وينال الكثير من التقدير والاحترام ممن يحيطون به. ولذلك فالجميع يحرص على أن يتمتعوا بقوام جيد، ويشترط ذلك المحافظة على الصحة العامة واتباع العادات السليمة في المشي والجلوس وقضاء الواجبات اليومية، إضافة إلى ممارسة الرياضة كوسيلة وقائية لعدم حدوث التشوهات القوامية. واعتدال القوام يتطلب جهاز عظمي سليم وعضلات قوية ومفاصل مرنة وكذلك جهاز عصبي سليم. (حاجي عبد القادر، 2017، ص162)

ومن جهة أخرى هناك بعض العادات والسلوكات اليومية الخاطئة يقوم بها الافراد ولا يولون لها أي أهمية، مما تنعكس سلبا على الصحة القوامية لديهم، وينتج عنها انحرافات قوامية متفاوتة الخطورة تعكر حياتهم ومزاجهم، لذلك لابد على القائمين في هذا المجال على غرار طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تسليط الضوء عليها للوقاية منها قبل فوات الأوان كون تخصصهم يهتم بالبنية الداخلية للجسم وجمالية القوام ويعتبر بيئة خصبة لاكتساب معارف ومعلومات حول الوعي القوامي المعرفي والحركي وعند بذل الجهد.

وفي هذا الصدد يشير كل من (حسن محمد، والغامدي، 2024) إلى أن الوعي القوامي يعد من أهم الأهداف السامية في مناهج التربية البدنية، حيث تحرص المؤسسات التعليمية في رفع الوعي القوامي لدى أفرادها؛ ليتمتعوا بالقوام السليم الذي يساعدهم على الأداء، ويكونوا منتجين في مجتمعاتهم، وكذلك موضوع العناية بالقوام السليم هدفاً رئيسياً في العملية التربوية، فهو لا يقتصر على الجانب المعرفي فقط، بل يتعدى ذلك حتى

يصل التأثير إلى تطبيقهم للعادات والسلوكيات القوامية الصحيحة التي تمكنهم من الحفاظ على قوامهم ورغبتهم في امتلاك قوام سليم.(وليد حسين حسن محمد، الغامدي، 2024، ص24).

وعلى ضوء ما سبق ، ارتئينا إلى طرح التساؤلات التالية:

1-1 ما هي درجة الوعي القوامي المعرفي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة ؟

2-1 ما هي درجة الوعي القوامي الحركي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة؟

3-1 ماهي درجة الوعي القوامي عند بذل الجهد لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة

2- فرضيات البحث:

1-2 درجة الوعي القوامي المعرفي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة جيدة.

2-2 درجة الوعي القوامي الحركي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة إيجابية.

3-2 درجة الوعي القوامي عند بذل الجهد لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة مرتفعة.

3- أهداف البحث:

1-3 التعرف على درجة الوعي القوامي المعرفي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة.

2-3 معرفة درجة الوعي القوامي الحركي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة.

3-3 معرفة درجة الوعي القوامي عند بذل الجهد لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة.

4- أهمية البحث:

1-4 الأهمية العلمية (النظرية):

إثراء المكتبة ببحث علمي جديد وتزويد الطلبة والأساتذة والمهتمين بالتربية البدنية بمعلومات علمية ومفيدة حول الوعي القوامي في الوسط المدرسي والجامعي.

2-4 الأهمية العملية (التطبيقية):

تكمن في الوقوف الميداني على خطورة الانحرافات القوامية والتشجيع على الوعي القوامي، وهذا لما لهذه الأخيرة من إيجابيات تعود بالفائدة الكبيرة على الصحة القوامية للطلاب، ومن جهة أخرى تشجيعهم على ممارسة الأنشطة التي تحافظ على سلامة قوامهم وتساهم في الوقاية من الانحرافات القوامية.

5- مصطلحات البحث:

1-5 الانحرافات القوامية: هي تلك الانحرافات التي تحدث لجزء أو أكثر من أجزاء الجسم، وقد تكون بسيطة أي في حدود العضلات والأربطة فقط، أو مركبة تتأثر العظام بالانحراف. (زياني محمد، 2018، ص10)

2-5 الوسط المدرسي: هو ذلك الكل المركب من مسؤولين في الإدارة المدرسية ومعلمين ومناهج دراسية، وأنشطة تربوية صفية ولاصفية، وبرامج صحية وترفيهية، وغيرها من المكونات المدرسية حيث يعمل الكل في تساند وتكامل من أجل بلوغ الأهداف التربوية، ومن بينها الأهداف المتعلقة بترسيخ أبعاد التربية لدى التلاميذ من خلال العمل على تنمية المعارف والقيم والسلوكات الإيجابية لديهم (مساعدة حنان، 2020، ص39)

3-5 الوعي القوامي: هو المعلومات المعرفية والحركية الخاصة بالقوام التي يتم تزويدها للمتعلم بطريقة سلسلة تساعده على تطبيقها في حياته اليومية، فينجم في الوقاية من الانحرافات القوامية. (وليد حسين حسن محمد، مرجع سابق، ص27)

6- مجالات البحث:

1-6 المجال البشري: طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

2-6 المجال الزمني: 2024/04/20 إلى 2024/06/08

3-6 المجال المكاني: جامعة البويرة.

7- الدراسات السابقة:

* الدراسة الأولى: دراسة وليد حسين حسن محمد، ريان عبد الرحمان صالح الغامدي (2024)، هدفت إلى بناء مقياس الوعي القوامي تكون من (22) عبارة باستخدام المنهج الوصفي لدى تلاميذ الصف السادس من المرحلة الابتدائية بمحافظة بيشة، حيث شملت العينة (36) تلميذ، وقد توصلت إلى أن التلاميذ يتمتعون بمستوى وعي قوامي إيجابي قد يدفعهم للأداء والعطاء في الجانب المعرفي والحركي.

* الدراسة الثانية: دراسة مجيد النجار أنعام (2014)، تناولت الباحثة مدى تطبيق معلمي التربية الرياضية لمفهوم الوعي القوامي بمدارس المرحلتين الابتدائية والإعدادية بمملكة البحرين، باستخدام المنهج الوصفي التحليلي على (59) معلما (21 ذكور ، 38 إناث) من مدارس المرحلتين الابتدائية والإعدادية بمملكة البحرين، ومن أهم ما توصلت إليه أن نسبة 30.01% من أفراد العينة من معلمي ومعلمات التربية الرياضية أقروا بتطبيق مفهوم الوعي القوامي خلال حصص التربية الرياضية.

*الدراسة الثالثة: دراسة عمار ناصر يونس، مصطفى عبد الرحمان محمد، حيدر عوفي أحمد(2019)، تطرقت إلى بناء مقياس الوعي القوامي للاعبين كرة القدم الناشئين بالمدارس التخصصية في محافظة البصرة، بالاعتماد على المنهج الوصفي المسحي على (150) لاعب، وقد توصلت إلى أن المقياس الذي تم بناؤه يعتبر بمثابة الدليل الموضوعي لتقييم حالة اللاعب وأنه من الضروري أن يمتلك اللاعب المعرفة بمقدار ساعات النوم التي يحتاجها جسمه ليحقق الراحة الجسمية والنفسية.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

1- الطرق المنهجية المتبعة :

من خلال المشكلة المطروحة في بحثنا هذا، والهادفة إلى إبراز الانحرافات القوامية التي تتمحور حول البعد القوامي في الوسط المدرسي، كان لزاما علينا أن نوضح منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية.

1-1 الدراسة الاستطلاعية:

هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه المعرفة صلاحياتها وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني ، وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات التي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية كما تساعد الباحث على معرفة الظروف المحيطة بعملية التطبيق.(بزيو مصطفى، بوسيف اسماعيل، 2021، ص325).

قام الباحثان ببناء أداة استبيان خاصة ببعض الانحرافات القوامية في الوسط المدرسي تتعلق ببعد الوعي القوامي وذلك بالاستعانة بالدراسات السابقة، وتم تمريرها على أستاذة مختصين بغرض تحكيمها، بعدها قاما بتطبيقها على عينة اشتملت 05 طلبة لا ينتمون إلى العينة الأساسية على مستوى المعهد قيد الدراسة. ليخرجا بنتيجة أن الاستمارة تتمتع بقدر عال من الصدق والثبات.

وتم من خلال هذه الدراسة أيضا اختيار المجتمع الأصلي، كما تم أخذ جل المعلومات التي يمكن أن يحتاجها الباحثان من أجل الوقوف على مختلف المشاكل المتوقع حدوثها أثناء الدراسة الأساسية وتجنبها.

2-2 منهج البحث: انتهج المنهج الوصفي.

3-1 عينة البحث:

إن اختيار عينة البحث يعتبر من الخطوات والمراحل الهامة للبحث واختيارها يتم بناء على مشكلة البحث وأهدافه، لأن طبيعة البحث وفروضه تتحكم في خطوات تنفيذه واختيار أدواته(نعمان تقي الدين، أمان الله، 2023، ص125)

شملت عينتنا (23) طالب بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة.

4-1 أدوات جمع البيانات:

استبانة خاصة ببعد الوعي القوامي في مجال الانحرافات القوامية تتكون من (03) محاور (محور الوعي القوامي المعرفي احتوى على (10) عبارات، والثاني يتكلم عن الوعي القوامي (07) عبارات، والثالث تعلق بدرجة الوعي القوامي عند بذل الجهد وفيه (9) عبارات)، ثم تم عرضها على خبراء في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة بغرض تحكيمه. ليتم في الأخير تعديل ما طلب تعديله وفق ما يخدم الأداة بشكلها الصحيح.

5-1 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

1-5-1 الصدق: بعد عرض الاستبانة على المحكمين على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة، بغرض تعديلها وإبداء الرأي حول دقتها العلمية وشموليتها ومدى صلاحيتها، أصبحت في صورتها النهائية مكونة من (26) عبارة مقسمة إلى ثلاث محاور.

2-5-1 الثبات: لإيجاد معامل الثبات اعتمدنا على طريقة الاتساق الداخلي للاستبيان بحساب معامل الارتباط باستخدام برنامج spss، حيث تحصلنا على النتائج التالية:

الجدول 1: يوضح معامل الثبات بحساب معامل الارتباط للاستبانة:

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث	
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
1	*0.45	11	*0.52	18	**0.64
2	0.41	12	*0.42	19	0.18
3	*0.48	13	**0.67	20	**0.58
4	0.32-	14	00	21	0.21
5	0.40	15	**0.59	22	**0.58
6	0.32	16	**0.59	23	0.36
7	0.38	17	**0.42	24	0.28
8	**0.55			25	*0.45
9	0.22			26	0.27
10	**0.55				

يبين الجدول رقم (1) مدى ارتباط كل عبارة من عبارات الاستبيان بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه عند مستوى (0.01 - 0.05) مما يشير إلى تمتع الاستبيان بدرجة مقبولة من الاتساق الداخلي.

3-5-1 الموضوعية: بعد عرض الاستمارة على الأساتذة المحكمين للتأكد من صدقها، بالإضافة إلى إيجاد ثبات الاستبيان عن الاتساق الداخلي باستخدام برنامج spss، يمكن القول أن هذا الاستبيان يتميز بدرجة عالية من الموضوعية

6-1 إجراءات التطبيق الميداني:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الأساسية على عينة من طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة، تم اختيارها بطريقة قصدية، وبعد استرجاع جميع استمارات الاستبيان الموزعة على عينة البحث والمقدرة بـ 23 استمارة، تم تفريغها باستخدام برنامج (SPSS)، وتهيئتها للمعالجة الإحصائية.

7-1 الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية.

2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

التساؤل الأول: ما هي درجة الوعي القوامي المعرفي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة؟

الجدول 2: يبين النسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور الأول

العبارة	أتفق		أحيانا		لا أتفق		متوسط حسابي	انحراف معياري
	ت	%	ت	%	ت	%		
أتناول الخضراوات: لتمدني بالفيتامينات والمعادن الضرورية للقوام السليم	20	87	3	13	0	00	1.13	0.34
أشرب الحليب: لاحتوائه على الكالسيوم؛ حتى أحافظ على عظامي	17	73.9	4	17.2	2	8.7	1.35	0.65
أحرص على زيادة الوعي بأجزاء الجسم عند أداء التمرينات الرياضية	15	65.2	7	30.4	1	4.3	1.39	0.58
أبعد جسمي عن أشعة الشمس بشكل يومي	15	65.2	8	34.8		00	2.35	0.49
أعمل فحوصات طبية سنوية: للتأكد من سلامة القوام	7	30.4	12	52.2	4	17.4	1.87	0.69
أحرص على التفاعل الاجتماعي وعدم الخجل حتى لا يؤثر على قوامي	16	69.6	4	17.4	3	13	1.43	0.73
أبتعد عن الأنشطة القوامية التي تعزز قوامي	13	56.5	5	21.7	5	21.7	1.65	0.83
المعرفة القوامية ضرورية أثناء ممارستها عمليا	17	73.9	5	21.7	1	4.3	1.30	0.59
تزيد المعرفة القوامية عبر استخدام التقنيات التكنولوجية	17	73.9	5	21.7	1	4.3	1.30	0.59
أراعي وزني المثالي الضروري لتوازني القوامي	17	73.9	5	21.7	1	4.3	1.30	0.59
المجموع		66.95%		25.18%		7.8%	1.51	0.61

يتضح من خلال الجدول رقم (2) أن درجة الوعي القوامي المعرفي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة كانت وفق المستوى المرتفع، أي أغلب الإجابات كانت "أتفق"، حيث بلغ مجموع المتوسط الحسابي (1.51)، بنسبة مئوية (66.95%) لصالح الإجابات ب "أتفق"، و(25.18%) لصالح الإجابات ب "أحيانا"، و(7.8%) لصالح الإجابات ب "لا أتفق"، وكانت المتوسطات الحسابية بين (1.13 - 2.35). مما يعني أن الطلبة يتمتعون بوعي قوامي جيد على مستوى الجانب المعرفي.

التساؤل الثاني: ما هي درجة الوعي القوامي الحركي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة ؟

الجدول 3: يبين النسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور الثاني

العبارة	أتفق		أحيانا		لا أتفق		متوسط حسابي	انحراف معياري
	%	ت	%	ت	%	ت		
الجلسة الصحيحة في الفصل هي الجلوس سائدا ظهري على الكرسي	73.9	17	17.4	4	8.7	2	1.35	0.65
أنصفج جوالي ورأسي مائل للأمام الوقوف الصحيح يكون على كلتا القدمين باتزان	39.1	9	39.1	9	21.7	5	1.83	0.78
أعمل تمرينات تقوية على أجزاء الجسم دون أجزاء	60.9	14	26.1	6	13	3	1.52	0.73
عند ممارسة الرياضة بشكل صحيح يتحسن قوامي	100	23	00	0	00	0	1	00
الطرق السليمة لحمل الحقيبة المدرسية بوضع ذراعي الحقيبة على الظهر	65.2	15	30.4	7	4.3	1	1.39	0.58
أرتدي المقاس المناسب من الأحذية تجنباً لتشوهات القدمين	73.9	17	17.4	4	8.7	2	1.35	0.65
أحافظ على وزني؛ حتى لا يؤثر على قوامي	87	20	4.3	1	8.7	2	1.21	0.60
المجموع	%71.43		%19.42		%9.3		1.38	0.57

من خلال الجدول رقم (3) يتبين لنا أن درجة الوعي القوامى الحركى لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة جاءت على المستوى المرتفع، حيث مختلف الإجابات كانت بـ "أتفق"، كما بلغ مجموع المتوسط الحسابي (1.38) بنسبة مئوية قدرت بـ 71.43% لصالح الإجابات بـ "أتفق"، بينما بلغت نسبة الذين أجابوا بـ "أحيانا" 19.42%، في حين نجد 9.3% أجابوا بـ "لا أتفق".

ومنه نستنتج أن الطلبة لديهم وعي قوامى إيجابى على مستوى الجانب الحركى.

التساؤل الثالث: ماهي درجة الوعي القوامى عند بذل الجهد لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة؟

الجدول 4: يبين النسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور الثالث

العبارة	أتفق		أحيانا		لا أتفق		متوسط حسابي	انحراف معياري
	ت	%	ت	%	ت	%		
أأخذ اوضاع قوامية يقل فيها الاجهاد الواقع على ظهري سواء كنت واقفا او جالسا او مستلقياً	10	43.5	10	43.5	3	13	1.70	0.70
أعمل على العمل العضلي من وقت الى اخر حتى لا يقع العبء على مجموعة عضلية واحدة معظم الوقت	13	56.5	9	39.1	1	4.3	1.48	0.59
أحرص على عدم تشنج العضلات في وضع الجلوس حتى تقوم بوظيفتها دون تعب او بذل مجهود اضافي	17	73.9	5	21.7	1	4.3	1.30	0.59
لدي المعرفة بأن ملاسة كعب القدم المتقدمة سطح الارض يكون أولاً قبل أن ينتقل وزن الجسم من القدم الخلفية بالدفع من الاصابع	8	34.8	8	34.8	7	30.4	1.96	0.82
أهتم بالتدريب المنتظم لجميع اجزاء الجسم مع مراعاة عدم التركيز على جزء من اجزاء الجسم دون الآخر	16	69.6	5	21.7	2	8.7	1.39	0.66
أهتم بمبدأ الراحة بعد اداء الجهد البدني ولا أمارس لمدة طويلة	16	69.6	4	17.4	3	13	1.43	0.73

دون مراعاة ما اصابني من اجهاد وتعب							
0.72	1.61	13	3	34.8	8	52.2	12
لدي المعرفة بأن الاستمرار في بذل المجهود يؤدي الى انخفاض كفاءة الاداء لدي							
0.85	1.78	26.1	6	26.1	6	47.8	11
اشعر ان الجهد البدني لا يؤثر سلبياً على مستوى ادائي							
0.76	2.13	34.8	8	43.5	10	21.7	5
لا أحرص على التوقف عن العمل العضلي في حالة عدم القدرة على مقاومة الجهد							
0.7	2	16.4		31.4		52.1	
المجموع							

من خلال الجدول رقم (4) يتبين لنا أن درجة الوعي القوامي عند بذل الجهد لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة جاءت على المستوى المرتفع، حيثختلفت الإجابات كانت "أتفق"، كما بلغ مجموع المتوسط الحسابي (1.38) بنسبة مئوية قدرت ب 52.1% لصالح الإجابات ب "أتفق"، بينما بلغت نسبة الذين أجابوا ب "أحيانا" 31.4%، في حين نجد 16.4% أجابوا ب "لا أتفق".

ومنه نستنتج أن الطلبة لديهم درجة وعي قوامي مرتفعة عند بذل الجهد.

3- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

مناقشة وتفسير الفرضية الأولى:

انطلاقاً من النتائج الخاصة بالفرضية الأولى المتحصل عليها والتي مفادها أن درجة الوعي القوامي المعرفي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة جيدة، والنتائج الموضحة في الجدول رقم (2)، تبين ان كل العبارات أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابات ب "أتفق"، باستثناء العبارة (07) جاءت لصالح "أحيانا"، ومنه تبين لنا أن الفرضية الأولى قد تحققت أي: درجة الوعي القوامي المعرفي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة جيدة، ويمكن أن نرجع ذلك إلى طبيعة تكوين الطلبة بحكم أنهم في ميدان الرياضة ويدرسون مقاييس تتعلق بالقوام وجمالية الجسم على غرار القوام والتوازن الحركي، الفيزيولوجيا، علم التشريح، وهذا تأكيد لما تم ذكره سابقاً، وقد اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة (وليد

حسين حسن محمد، وآخرون(2024))الذين توصلوا إلى أن التلاميذ يتمتعون بمستوى وعي قوامي إيجابي قد يدفعهم للأداء والعطاء في الجانب المعرفي. (ارجع للدراسات السابقة، ص5).

مناقشة وتفسير الفرضية الثانية:

بعد عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية التي مفادها أن درجة الوعي القوامي الحركي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة إيجابية، وتوضيحها في الجدول رقم (3) تبين ان كل الإجابات تقريبا كانت "غالبا"، ومنه اتضح لنا أن الفرضية الثانية قد تحققت إلى حد بعيد، وعليه يمكن القول أن درجة الوعي القوامي الحركي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة إيجابية، ويمكن ان نرجع ذلك إلى طبيعة التخصص إضافة إلى أن جل الطلبة منخرطين في النوادي الرياضية مدربين كانوا أو متدربين، وقد اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة مجيد النجار أنعام (2014)، التي توصلت إلى وجود تجاوب من طرف معلمي المادة في تطبيق مفهوم الوعي القوامي خلال حصص التربية الرياضية (ارجع الى الصفحة5)

مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة:

من خلال عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة التي مفادها أن: درجة الوعي القوامي عند بذل الجهد لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة مرتفعة، وانطلاقا من النتائج الموضحة في الجدول رقم (4)، تبين لنا أن الطلبة لديهم معرفة فيما يتعلق بثقافة الوعي القوامي للوقاية من الانحرافات القوامية عند بذل الجهد، والدليل على ذلك هو كل العبارات كانت دالة إحصائيا باستثناء العبارة الرابعة التي كانت مناصفة مع "أحيانا"، ومنه يمكن القول ان الفرضية الثالثة قد تحققت بنسبة كبيرة أي "درجة الوعي القوامي عند بذل الجهد لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة مرتفعة، ويرجع ذلك إلى تمتع الطلبة بقدر كاف من المعارف والمعلومات التي تساهم في الحفاظ على صحتهم القوامية وجمالية جسمهم، إضافة إلى اهتمامهم بالحالة البدنية والصحية، وهذا تأكيد لما تمت الإشارة إليه في المقدمة، كما اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة (عمار ناصر يونس وآخرون

،(2019) الذين توصلوا إلى أنه من الضروري أن يمتلك اللاعب المعرفة بمقدار ساعات النوم التي يحتاجها جسمه ليحقق الراحة الجسمية والنفسية.(ارجع الدراسات السابقة ص5)

4- الاستنتاجات :

من خلال ما سبق نستنتج أن:

- درجة الوعي القوامي المعرفي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة جيدة.
- درجة الوعي القوامي الحركي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة إيجابية.
- درجة الوعي القوامي عند بذل الجهد لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة مرتفعة.

5- الاقتراحات:

- على ضوء دراستنا للانحرافات القوامية في الوسط المدرسي وتركيزنا على بعد الوعي القوامي، ارتأينا إلى طرح هذه الاقتراحات:
- ضرورة الوقوف على مشكلة الانحرافات القوامية من خلال التوعية بمخاطرها على المستوى المعرفي الحركي وعند بذل الجهد بهدف الحصول على قوام جيد.
 - التوعية القوامية التي تساهم في تشخيص المنحرفين قواميا وتوجيههم مبكرا إلى المصالح المختصة قصد تقديم الإجراءات اللازمة لإنقاذهم.
 - إدراج مواضيع القوام ضمن برامج الملتقيات وتخصيص أيام تكوينية لذلك.
 - القيام بدراسات أخرى في هذا المجال.

قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

- 1- حاجي عبد القادر، الانحرافات القوامية التي تمس العمود الفقري وأسبابها لدى تلاميذ مرحلة المتوسط، مجلة العلوم الإنسانية، العدد 47، 2017، 161-176.
- 2- وليد حسين حسن محمد، ريان عبد الرحمان صالح الغامدي، بناء مقياس الوعي القوامي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة بيشة، مجلة العلوم التطبيقية الرياضية، 7، (01) ص 22-45.
- 3- زياني محمد، الانحرافات القوامية وانعكاسها على اختلال التوازن العضلي على مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة فئة (12-14) سنة، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، 6، (14)، 2018، 274-292.
- 4- مساعدي حنان، الوسط المدرسي ودوره في ترسيخ أبعاد التربية البيئية، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، 2020.
- 5- بزيو مصطفى، يوسف اسماعيل، دراسة مستوى بعض القدرات العقلية (الذكاء الحركي، تركيز الانتباه) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة الإبداع الرياضي، 12، (2)، 2021، 319-332.
- 6- نعمان تقي الدين، أمان الله رشيد، أثر المكملات الغذائية في ضعف القدرة الجنسية لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام، مجلة الإبداع الرياضي، 14، (01)، 2023، 116-134.