

درجة مساهمة المساقات العملية في إكساب المهارات الحياتية لطلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

The Degree of Practical Course Influence in Providing the Life Skills of Students in the Field of Physical Education at An-Najah National University

حسن جودالله\*، وولاء خضر

Hasan Joudallah & Walaa Khader

قسم التربية الرياضية، كلية العلوم التربوية واعداد المعلمين، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين

\*الباحث المراسل: hasan.jodallah@najah.edu

تاريخ التسليم: (2018/2/2)، تاريخ القبول: (2018/6/10)

ملخص

هدفت الدراسة الحالية التعرف الى درجة مساهمة المساقات العملية في إكساب المهارات الحياتية لطلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، ولتحقيق ذلك استخدم الباحثان الاستبانة كأداة لجمع البيانات والمعلومات حيث تكونت عينة الدراسة من الطلبة المسجلين للمساقات العملية، والبالغ عددهم (100) طالب (ذكور 55)، إناث (45) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. وتمثل العينة ما نسبته (20%) من مجتمع الدراسة الكلي البالغ عدده (500) طالب وطالبة. بعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الاحصائية (SPSS) لتحليل النتائج. أظهرت نتائج الدراسة الحالية الى ان درجة مساهمة المساقات العملية في اكساب المهارات الحياتية كانت بمستوى كبير جدا للدرجة الكلية حيث بلغ المتوسط الحسابي  $(0.41 \pm 4.26)$ ، كما اشارت النتائج ايضا الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بدرجة مساهمة المساقات العملية في اكساب المهارات الحياتية المختلفة تبعا لمتغير جنس الطلبة (ذكر، أنثى) ونوع المساق (أنشطة جماعية، أنشطة فردية). ويوصي الباحثان بضرورة الاهتمام بربط المهارات المكتسبة من المساقات العملية بالمهارات الحياتية اليومية، وضرورة تشجيع الطلبة على الالتزام بالمساقات العملية لأهميتها في تنمية وتطوير المهارات الحياتية المختلفة.

الكلمات المفتاحية: المهارات الحياتية، المساقات العملية، التربية الرياضية.

## Abstract

The present study aimed to identify the effect of the commitment to practical courses on life skills of physical education students at An-Najah national university. To achieve this, the researchers used the questionnaire as a tool for collecting data and information. The sample of the study consisted of (100)students (male (55) and female (45)) who were randomly selected. The sample represents (20%) of the total study population of (500)students (Male, Female). After the data collection, the Statistical Package Program (SPSS) was used to analyze the results. The results of the current study showed that the degree of contribution of practical courses in the achievement of life skills was at a very large level of the total score, where the mean was reached ( $4.26 \pm 0.41$ ), the results also indicate that there are no statistically significant differences in the contribution of practical courses in the achievement of different life skills according to the gender variable of the students (male, female) and the type of course (group activities, individual activities). The researchers recommend that attention should be given to linking the skills gained from the practical courses with daily life skills, and the need to encourage students to adhere to the practical courses of their importance in the development and development of various life skills.

**Keywords:** Life skills, Practical courses, Physical Education.

## مقدمة الدراسة وأهميتها

لعل من أهم الأشياء التي تتميز بها الشعوب الحديثة في عصرنا هذا هو التقدير للرياضة والعمل على دعمها وإيجاد السبل من أجل النهوض بها وتطويرها، فالرياضة لها أهمية كبيرة في جوانب شتى منها النفسية، الحركية، البدنية، العقلية والاجتماعية التي تقوي النسق الاجتماعي لأي فرد ليساعده من النمو والتفاعل في مجتمع سليم بشكل ايجابي وينشأ فيه تنشئة اجتماعية جيدة (تعريف إجرائي).

ويعتبر النشاط البدني الرياضي بألوانه المتعددة وأسس المنظمة ميدان من ميادين التربية عموما وعاملا قويا في تكوين الفرد اللائق والصالح وكذلك اعداده اعدادا متكاملتا بدنيا واجتماعيا وعقليا ونفسيا وذلك من خلال تزويده بالمهارات الواسعة التي تمكنه من تحقيق الاندماج والتكيف والتعاون مع مجتمعه، وفي هذا الصدد يشير (Gudas et al., 2006, p. 79)، الى أن النشاط البدني الرياضي هو عبارة عن بيئة مناسبة لتعلم المهارات الحياتية، والتي هي منقولة لمجالات

الحياة الأخرى، حيث تشمل هذه المهارات القدرة على انجاز العمل تحت الضغوط وحل المشكلات وإدارة الوقت ووضع الأهداف والتواصل والتعامل مع النجاح والفشل والعمل مع أعضاء الفريق ضمن نظام (العمل الجماعي) وتقبل النتائج (ابو عقرب، 1993). كما يعمل على تحقيق غاية التربية من حيث اكتساب الفرد مهارات التعامل والتفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية، ومع زيادة موجة التغيرات العالمية والتطور الهائل التي يمر بها المجتمع العربي بتغيرات اجتماعية واقتصادية وسياسية وثقافية متعددة ظهر في ظلها الكثير من المشكلات كنتائج وتأثيرات مختلفة على المجتمع (فوزي، 2008، ص. 72).

ويتفق كل من (Papacharisis, et al. 2005, p. 64) أن المهارات الحياتية يمكن أن تكون جسدية مثل أخذ الأوضاع الصحيحة أو إدراكية مثل اتخاذ القرار أو سلوكية مثل الاتصال الفعال "و هذا ما يؤكد عليه أيضا كل من (Gudas, et al. 2006, p. 79) ووفقا لمنظمة الصحة العالمية (WHO, 1999) يعتبر تعلم المهارات الحياتية أساسا لتنشئة طفل سليم البنية وتطوير المراهق وأيضا مهمة في إعداد الشباب من أجل تغيير وضعهم الاجتماعي، وأيضا هي القدرات التي تمكن الأفراد من القيام بسلوك تكيفي وإيجابي يجعلهم قادرين على التعامل الفعال مع متطلبات الحياة وتحدياتها. لذا يجب الاهتمام بجميع الفئات العمرية المختلفة وإعدادهم بشكل صحيح لكي يستطيعوا التكيف مع الحياة في أي بيئة أو مجتمع، وأيضا اكتسابهم للمهارات الحياتية التي تمكنهم من التفاعل الجيد والتعامل بكفاءة وثقة وقدرة مع الواقع ليكونوا مبدعين، منتجين وقادرين على التنمية وإحداث التغيير. وانطلاقا من الدور الذي تلعبه ممارسة الرياضة والنشاط الرياضي المنتظم في بناء شخصية الفرد وتكوينه من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة إلى تعديل وتغيير سلوكه وتحقيق مبدأ التعاون والتنافس وتنمية روح الجماعة بين أعضاء الجماعة وإدراك مكانته الاجتماعية وذلك من خلال ما يتناسب باحتياجات المجتمع. وأيضا تكمن أهمية هذه الدراسة كونها وفي ضوء علم الباحثان الدراسة الوحيدة التي درست موضوع الالتزام بالمساقات العملية وتأثيرها على المهارات الحياتية وأيضا مكملة للعديد من الباحثين الذين درسوا أهمية توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية مثل دراسة (ابوطامع، 2010) ودراسة (الحايك، 2006) ودراسة باباجاريسيس (Papacharisis, 2005) والتي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج للمهارات الحياتية من خلال لعبة الكرة الطائرة وكرة القدم في اليونان، ودراسة جوداس (Goudas, 2006) والتي هدفت إلى اختبار تأثير برنامج التدريب على المهارات الحياتية التي تدرس كجزء من دروس التربية الرياضية. في ضوء هذه الدراسات السابقة والعديد منها فقد تبين للباحثان أهمية دراسة درجة مساهمة المساقات العملية كونها تعتبر نشاط رياضي في اكتساب الطلبة المهارات الحياتية التي هي محور الأساس في هذه الدراسة. وكون جميع الدراسات درست موضوع تأثيرها على المناهج أو من خلال ألعاب ولكن لم يتطرقوا لموضوع أهمية المساقات العملية ومدى درجة مساهمته بالمهارات الحياتية المختلفة.

#### مشكلة الدراسة

من خلال التمعن في التطور التكنولوجي الهائل الذي نعيشه في العصر الحالي والذي كان الهدف منه الرقي بالفرد وتسهيل شؤونه ومهامه من خلال استغلاله للتقنيات الحديثة في شتى

المجالات، إلا أن ذلك في الحقيقة كان له تأثير سلبي في أوجه أخرى كثيرة على حياة الفرد وخصوصا الطالب الذي أثر على حياته واصبح يقضي معظم اوقاته على مواقع التواصل الاجتماعي كالفيس بوك وغيره وبالتالي يفقد الكثير من التوازن من الناحية البدنية، النفسية والاجتماعية، ومن هذا المنطلق كان لابد من ضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي الذي له دور كبير في اعادة جزء كبير من هذا التوازن واكسابه (الطلبة) اللياقة البدنية والحركية ويمكنه من التواصل والاحتكاك بأفراد آخرين سواء في الفرق الرياضية أو من خلال المسابقات العملية لدى طلبة التربية الرياضية أو من خلال التفاعل مع اللاعبين في مختلف المواقف التنافسية التدريبية، وفي هذا الصدد يشير جوداس وآخرون (Gudas, et al. 2006) الى أن النشاط الرياضي له امكانية امتلاك تأثير مهم في الصحة العامة وأنه الميدان الذي يظهر فيه النشاط لمعظم الشباب وأن التدريب على المهارات الحياتية يمكن ان ينجز بشكل فعال خلال النشاط البدني الرياضي. كما يؤكد (حجر، 2003) الى أن ممارسة الأنشطة الرياضية لا تمثل المنافسة غايتها الوحيدة ولكن تعد وسيلة للوقاية والعلاج من الامراض المرتبطة بقلة الحركة.

ومن هنا يمكن القول انه ومن قلة الحركة والنشاط البدني الذي يعاني منه الشباب بشكل عام يكون سبب لفقدانهم الكثير من المهارات الحياتية وكون طلبة التربية الرياضية يوجد ضمن خططهم التعليمية مسابقات عملية لتعلم الالعب المختلفة بشقيها النظري والعملي وكونها تتسم بالنشاط الرياضي سواء الجماعي أو الفردي الذي اشار العديد من العلماء بأهميته في اكتساب المهارات الحياتية وكون المواقف الرياضية ماهي الا صور مصغرة للمواقف الاجتماعية التي يواجهها الشباب خلال حياته اليومية. لذا جاء هذا البحث ليجيب عن معرفة درجة مساهمة المسابقات العملية كونها تعتبر نشاط رياضي في اكساب الطلبة المهارات الحياتية.

#### أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية التعرف الى:

1. درجة مساهمة المسابقات العملية في إكساب الطلبة المهارات الحياتية.
2. درجة مساهمة المسابقات العملية في إكساب الطلبة المهارات الحياتية تبعاً لمتغير جنس الطلبة (ذكور، إناث)
3. درجة مساهمة المسابقات العملية في إكساب الطلبة المهارات الحياتية تبعاً لمتغير نوع المسابق (جماعي، فردي)

#### تساؤلات الدراسة

1. ما درجة مساهمة المسابقات العملية في إكساب المهارات الحياتية لطلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟
2. هل توجد فروق في درجة مساهمة المسابقات العملية في إكساب الطلبة المهارات الحياتية تبعاً لمتغير جنس الطلبة؟

3. هل توجد فروق في درجة مساهمة المسابقات العملية في إكساب الطلبة المهارات الحياتية تبعاً لمتغير نوع المساق؟

#### مصطلحات الدراسة

**المهارات الحياتية:** يعرفها بيوليو بأنها مجموعة من الكفايات النفسية والاجتماعية المهارات الشخصية التي تساعد الفرد على اتخاذ القرارات وحل المشكلات والتفكير الناقد الابداعي والاتصال الفعال وبناء علاقات صحية والتعاطف مع الاخرين والتكيف معهم وتدير عيشتهم بأسلوب صحي بناء. (Moseley, et al. 2005)

**المسابقات العملية:** هي المسابقات التي يأخذها الطالب ضمن خطته الدراسية لتعلم جميع قوانين ومهارات الالعاب الجماعية والفردية بشقيها الفنية (النظرية) والتطبيقي (العملي) لأي مهارة في اي لعبة (تعرف اجرائي).

**التربية الرياضية:** هي التربية الشاملة المنزنة للفرد في جميع الجوانب البدنية والنفسية والحركية والاجتماعية، كما تساعد على الارتفاع بالمستوى المعرفي والثقافي باختلاف ألوان الأنشطة الرياضية وتعددها (إبراهيم & فرحات، 1998).

#### الدراسات السابقة

ومن خلال اطلاع الباحثان على الأدب التربوي وانسجاماً مع أهداف الدراسة يتم عرض بعض الدراسات التي تناولت موضوع المهارات الحياتية في مجال التربية البدنية والرياضة:

دراسة السوطري وآخرون (2009) والتي هدفت التعرف إلى مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج السنة التحضيرية في جامعة الملك سعود، تكونت عينة الدراسة من الطلاب المسجلين في مادة نهج (مهارات التعلم والتفكير والبحث)، ومادة (الصحة واللياقة البدنية) في الفصل الأول من العام ال دراسي 1429/1430 هـ و عددهم (66) طالباً، تم جمع البيانات باستخدام استبانة خاصة تبين مدى توظيف بعض المهارات الحياتية (التواصل، العمل الجماعي، حل المشكلات والتفكير، تحمل المسؤولية) في مناهج السنة التحضيرية. أظهرت نتائج الدراسة أن مهارات تحمل المسؤولية قد احتلت الترتيب الأول من حيث توظيفها في المناهج، بينما جاءت مهارات العمل الجماعي في الترتيب الثاني، وجاءت مهارات حل المشكلات والتواصل في الترتيب الأخير.

دراسة ابو طامع (2009) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية من وجهة نظر الطلبة، إضافة إلى تحديد دور متغير الجنس، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات والمعلومات من عينة عشوائية قوامها (183) طالباً وطالبة من طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية. أظهرت نتائج الدراسة أن مناهج التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية توظف المهارات الحياتية، وأظهرت أن مهارات العمل الجماعي قد جاءت في الترتيب الأول من حيث

توظيفها في المناهج، بينما جاءت المهارات النفسية والأخلاقية في الترتيب الثاني، وجاءت مهارات الاتصال والتواصل في الترتيب الثالث تلتها المهارات البدنية، في حين جاءت مهارات التفكير والاكتشاف في الترتيب الخامس والأخير، كما دلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين وجهة نظر كل من الطلاب والطالبات في مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية. ويوصى الباحث بضرورة توظيف ودمج المهارات الحياتية القائمة على الاقتصاد المعرفي في المناهج التدريسية وفي كل المراحل التعليمية.

دراسة جولد واخرون (Gould, et al. 2007) هدفت إلى كيفية تطوير مدربي كرة القدم في المدارس الثانوية المهارات الحياتية لدى اللاعبين، تكونت عينة الدراسة من (10) مدربين معدل أعمارهم (54) سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من بين المدربين الأكثر نجاحاً. وتم استخدام المقابلات للحصول على المعلومات وكان التركيز على مقاييس عامة تظهر استراتيجيات التدريب العام ومقاييس توضح استراتيجيات تطوير المهارات الحياتية. وظهرت النتائج أن المدربين لم يركزوا في استراتيجياتهم التدريبية على الأداء فقط وإنما يتم التدريب على المهارات الحياتية وأن الحافز الأكبر لتحقيق النصر هو التطور الشخصي للاعبين وتصف هذه الدراسة مهارات حياتية عقلية وعاطفية واجتماعية وأشارت النتائج أن المدربين يركزوا على المهارات الحياتية مثل (وضع الاهداف، الاتصال، ادارة الوقت، التحكم في العواطف، القيادة، الذكاء الاجتماعي، تحمل المسؤولية، بذل الجهد والعمل الجماعي والاتجاه الذاتي).

دراسة ويس واخرون (Weiss, et al 2013) هدفت إلى تقييم فعالية برنامج برنامج المهارات الحياتية (First Tee) والذي يحتوي على مهارات حياتية تم دمجها في ألعاب رياضية مقارنة مع الشباب المشاركين في نشاطات رياضية أخرى، تكونت عينة الدراسة من (405) طالبا في برنامج First Tee وكانت معدل أعمارهم (10-17) سنة. وظهرت النتائج أن هناك تأثيرات مهمة وإيجابية للمجموعة التي شاركت في برنامج First Tee حيث أظهرت تحسناً في مهارات لعبة الجولف، كما أظهرت انتقال أثر المهارات الحياتية للمشاركين في البرنامج.

دراسة الحايك والبطاينة (2007) والتي هدفت إلى التعرف على مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية تبعاً لمتغيري الجنس والمستوى الأكاديمي من وجهة نظر الطلبة، لتحقيق ذلك تم تطبيق أداة الدراسة (الاستبانة) والمكونة من خمسة محاور (المهارات البدنية والمهارية، مهارات الاتصال والتواصل، المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، المهارات النفسية والأخلاقية، مهارات التفكير والاكتشاف) على عينة عشوائية قوامها (246) طالباً وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة قلة المهارات الحياتية التي يتم توظيفها في مناهج كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، كما دلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية من وجهة نظر الطلاب الذكور والطالبات الإناث في مدى توظيف المهارات الحياتية في المناهج، كما لم تكن هناك فروق من وجهة نظر الطلبة تعزى للمستوى الأكاديمي.

دراسة جوداس وآخرون (Goudas, et al. 2006) هدفت إلى اختيار تأثير برنامج التدريب على المهارات الحياتية التي تدرس كجزء من دروس التربية الرياضية على عينة مكونة من (73)

طالباً من طلبة الصف السابع الأساسي، تلقوا نسخة مختصرة من برنامج (Goal)، مصمم خصيصاً لتدريس المهارات الحياتية من خلال التربية الرياضية، اشتمل البرنامج البدني على تمارين للقوة والمرونة والتحمل، وخلال الحصة تم تطبيق البرنامج البدني بالإضافة للمهارات الحياتية على المجموعة التجريبية، وتلقت المجموعة الضابطة البرنامج البدني بالإضافة لمحاضرة قصيرة بخصوص الألعاب الأولمبية، حيث تم تطبيق البرنامج لمدة (4) أسابيع بواقع حصتين كل أسبوع، وقد تم تقييم المشاركين باستخدام اختبارات اللياقة البدنية والمهارات الحياتية. أظهرت النتائج تحسن في مستوى اللياقة البدنية والمهارات الحياتية، وكذلك أظهرت أن التدريب على المهارات الحياتية يمكن توظيفه بفعالية من خلال حصص التربية الرياضية.

دراسة باباجاريسس وآخرون (Papacharisis, et al. 2005) هدفت التعرف على أثر برنامج للمهارات الحياتية من خلال لعبة الكرة الطائرة وكرة القدم في اليونان، اشتملت عينة الدراسة على (40) طالباً (كرة طائرة) و(32) طالباً (كرة قدم) تتراوح أعمارهم بين (-12) 10 سنة، تم اختيارهم بشكل عشوائي، تم تطبيق برنامج مختصر من سوبر (Super) والذي تم فيه دمج المهارات الحياتية مع مهارات كرة الطائرة والقدم على المجموعة التجريبية، وتلقت المجموعة الضابطة برنامجاً يحتوي على مهارات كرة الطائرة والقدم، طبق البرنامج لمدة (4) أسابيع. أظهرت النتائج أن هناك تقدماً لصالح المجموعة التجريبية في مهارات الكرة الطائرة والقدم، وكذلك أظهرت النتائج فروقاً لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة على المهارات الحياتية (المسؤولية الشخصية والاجتماعية، حل المشكلات، التفكير الإيجابي، وضع الأهداف الشخصية).

في ضوء عرض الدراسات السابقة تبين للباحث أهمية دراسة المهارات الحياتية في المجال الرياضي كموضوع حيوي ومهم ولازم لمواجهة متطلبات العصر، وبالرغم من وجود دراسات في هذا الموضوع عربياً وعالمياً، إلا أن البحث العلمي في هذا المجال محلياً وفيما يتعلق بالتحديد بالمساقات العملية في التربية البدنية والرياضة ودورها في اكساب الطلبة المهارات الحياتية اللازمة ما زال محدوداً، وهذا ما يؤكد على أهمية إجراء مثل هذه الدراسة.

### إجراءات الدراسة

تمثلت إجراءات الدراسة في الآتي:

#### منهج الدراسة

استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، في جميع إجراءاته من حيث تحديد مجتمع الدراسة وعينتها نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

#### مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية للعام الدراسي 2018/2017م والبالغ عددهم (500) طالباً وطالبة.

## عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة عشوائية من الطلبة المسجلين للمسابقات العملية على الفصل الدراسي الأول قوامها (100) طالباً وطالباً منهم: (55) طالب و(45) طالبة. يمثلون ما نسبته (20%) تقريباً من مجتمع الدراسة الأصلي، حيث تم إجراء الدراسة وتوزيع أدواتها في الفترة الواقعة ما بين 2017/10/10 - 2018/11/10م.

جدول (1): توزيع عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات المستقلة (ن=100).

المتغير	مستوى المتغير	العدد	النسبة %
الجنس	طالب	55	55%
	طالبة	45	45%
	المجموع	100	100%
نوع المساق	جماعي	55	55%
	فردى	45	45%
	المجموع	100	100%

## أداة الدراسة

في ضوء أهداف هذه الدراسة وتساؤلاتها وبهدف جمع البيانات والمعلومات أستخدم الباحثان الأداة التي أعدها وصممها (الحايك والبطاينة، 2007) في دراستهم حول مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية والمكونة من (75) فقرة موزعة على خمسة محاور هي:

- محور المهارات البدنية والمهارية.
- محور مهارات الاتصال والتواصل.
- محور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي.
- محور المهارات النفسية والأخلاقية.
- محور مهارات التفكير والاكتشاف.

وللتأكد من مدى التزام الطلبة بحضور المسابقات العملية، تم مراجعة نسب الحضور والغياب التي في حوزة محاضري المساق، وقد تبين أن نسبة حضور الطلبة الكلية كانت (85%) من عدد الساعات المقررة للمسابقات.

### صدق الاداة

تعد الاداة صادقة فيما وضعت لقياسه، حيث تم تقنينها في البيئة الأردنية في دراسة (الحايك والبطاينة، 2007) والبيئة الفلسطينية في دراسة ابو طامع (2009) حيث تم عرضها على (7) محكمين من حملة درجة الدكتوراه في التربية الرياضية والعلوم التربوية العاملين في الجامعات الفلسطينية، وقد تم اعتماد الفقرات التي أجمع عليها (5) محكمين فأكثر.

### ثبات الاداة

الاداة ثابتة وللتحقق من ثبات الاداة في الدراسة الحالية قام الباحث بفحص معامل الثبات على عينة الدراسة باستخدام معادلة (كرو نباخ- ألفا- Alph Cronbach) وقد بلغت قيمة الثبات الكلية (0.87)، وهو معامل ثبات عالي يفى بأغراض الدراسة.

### طرق استخراج النتائج

لاستخراج النتائج تم تطبيق أداة الدراسة على أفراد العينة، وقد تكون سلم الاستجابة لفقرات الاستبانة من خمس استجابات بحسب تدرج (ليكرت) الخماسي وهي: دائماً ولها (5) درجات، غالباً ولها (4) درجات، وأحياناً ولها (3) درجة، ونادراً ولها (2) درجة، وأبداً ولها (1) درجة.

ومن خلال متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة، وكما ورد في بعض الدراسات التي اعتمدت المنهج الوصفي، كدراسة (أبو طامع وآخرون، 2009)، ودراسة (الحايك وبطاينة، 2007) ومن أجل تفسير النتائج، تم اعتماد المتوسطات الحسابية الآتية:

- متوسط حسابي (4 فأكثر) يدل على درجة كبيرة جداً.
- متوسط حسابي (3.5-3.99) يدل على درجة كبيرة.
- متوسط حسابي (3 - 3.49) يدل على درجة متوسطة.
- متوسط حسابي (2.5 - 2.99) يدل على درجة قليلة.
- متوسط حسابي (أقل من 2.5) يدل على درجة قليلة جداً.

### تصميم الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

- المتغير المستقل
  1. الجنس وله مستويان (ذكر، أنثى)
  2. نوع المساق (جماعية، فردية)

### - المتغير التابع

يتمثل في استجابة أفراد عينة الدراسة على محاور الاستبانة والدرجة الكلية.

## عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، وسوف يتم عرض ومناقشة النتائج في ضوء تساؤلات الدراسة.

**عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول الذي ينص على:** "ما درجة مساهمة المسابقات العملية في إكساب المهارات الحياتية لطلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة مساهمة المسابقات العملية في إكساب الطلبة المهارات الحياتية لدى طلبة التربية الرياضية، والجدول (2) (3) (4) (5) (6) توضح ذلك، بينما يوضح الجدول (7) ترتيب مجالات الدراسة حسب الدرجة الكلية لكل مجال:

## المحور الأول: المهارات البدنية والمهارية

**جدول (2):** يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الدرجات للفقرات المتعلقة بالمهارات البدنية والمهارية.

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرقم المتسلسل
كبيرة	94.	3.9	أمتلك المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة	1
كبيرة جدا	.67	4.5	أمتلك قدرة للتمييز في ممارسة لعبة معينة	2
كبيرة	87.	3.6	أمتلك قدرة على تعلم المهارات الرياضية المختلفة	3
متوسطة	.83	23.	أمتلك قدرة على اجتياز الاختبارات البدنية والمهارية المختلفة	4
متوسطة	.67	3	أمتلك قدرة على المنافسة أثناء ممارسة الألعاب	5
كبيرة جدا	.81	24.	أمتلك قدرة على ممارسة التمارين الرياضية المختلفة	6
كبيرة جدا	.27	14.	أكتساب عناصر اللياقة البدنية	7
كبيرة جدا	.65	4	ممارسة عادات صحية سليمة	8
كبيرة	.90	83.	أمتلاك جسما خاليا من الأمراض.	9
متوسطة	.83	3.1	أمتلاك جسم عضلي	10
كبيرة جدا	54.	074.	الدرجة الكلية لمستوى المهارات البدنية والمهارية	

\*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يبين الجدول اعلاه (2) ان المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (3.1-4.5)، حيث جاءت الفقرة رقم (2) والتي تنص على "أمتلك قدرة للتميز في ممارسة لعبة معينة" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (4.5) وانحراف معياري (0.67)، بينما جاءت الفقرة رقم (10) ونصها "امتلاك جسم عضلي" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.1) وانحراف معياري (0.83). وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (4.13) وانحراف معياري (0.54).

### المحور الثاني: مهارات الاتصال والتواصل

جدول (3): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الدرجات لل فقرات المتعلقة بمهارات الاتصال والتواصل.

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرقم المتسلسل
كبيرة جدا	.40	.84	بدء الحديث مع الآخرين أولا	1
كبيرة جدا	.80	4.4	أستخدم عدة وسائل للاتصال مع الآخرين	2
كبيرة جدا	.66	4.4	الإبقاء على صلة الاتصال مع الآخرين	3
كبيرة جدا	1.10	4	امتلك قدرة الحديث لفترة طويلة	4
كبيرة جدا	.67	4.5	الاصغاء للآخرين باهتمام	5
كبيرة جدا	67.	54.	القدرة على اقتناع الآخرين بوجهة نظري	6
كبيرة جدا	78.	24.	التعامل مع الآخرين بطريقة لائقة	7
كبيرة جدا	.83	4.1	القدرة على التكيف مع المواقف المتغيرة	8
كبيرة	4.9	93.	القدرة على تحمل المسؤولية	9
كبيرة جدا	92.	4.4	اظهار تقبل الرأي الاخر	10
كبيرة جدا	.44	4.34	الدرجة الكلية لمستوى مهارات الاتصال والتواصل	

\*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يبين الجدول اعلاه (3) ان المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (3.9-4.8)، حيث جاءت الفقرة رقم (1) والتي تنص على "بدء الحديث مع الآخرين أولا" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (4.8) وانحراف معياري (0.40)، بينما جاءت الفقرة رقم (9) ونصها "القدرة على ابداء الرأي والملاحظات" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.91) وانحراف معياري (0.94). وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (4.34) وانحراف معياري (0.44).

## المحور الثالث: المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي

جدول (4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الدرجات للفقرات المتعلقة بالمهارات الاجتماعية والعمل الجماعي.

الرقم المتسلسل	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	العمل بروح الفريق الواحد	5.4	67.	كبيرة جدا
2	اكتساب عادات اجتماعية سليمة	34.	78.	كبيرة جدا
3	تقديم مصلحة الجماعة على المصلحة الفردية	34.	1.01	كبيرة جدا
4	التكيف مع المواقف الاجتماعية المختلفة	4.4	.49	كبيرة جدا
5	الاشتراك في ألعاب رياضية جماعية	4.4	.66	كبيرة جدا
6	التصرف بحكمة بالمواقف والمناسبات الاجتماعية المختلفة	4	.89	كبيرة جدا
7	كتساب روح المبادرة	4.4	.66	كبيرة جدا
8	تفهم مشاكل واحتياجات الآخرين	4.8	.40	كبيرة جدا
9	تجنب القاء اللوم على احد	93.	4.9	كبيرة
10	بناء او صر الثقة مع الآخرين	5.4	.50	كبيرة جدا
	<b>الدرجة الكلية لمستوى المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي</b>	<b>4.5</b>	<b>.38</b>	<b>كبيرة جدا</b>

\*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يبين الجدول اعلاه (4) ان المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (3.9-4.8)، حيث جاءت الفقرة رقم (8) والتي تنص على "تفهم مشاكل واحتياجات الآخرين" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (4.8) وانحراف معياري (0.40)، بينما جاءت الفقرة رقم (9) ونصها "اتجنب القاء اللوم على احد" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.9) وانحراف معياري (0.94). وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (4.5) وانحراف معياري (0.38).

**المحور الرابع: المهارات النفسية والاخلاقية**

**جدول (5):** يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الدرجات للفقرات المتعلقة بالمهارات النفسية والاخلاقية.

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرقم المتسلسل
كبيرة جدا	.78	.34	ضبط انفعالاتي ومشاعري	1
كبيرة جدا	.67	4.5	اظهار الروح الرياضية في مواقف اللعب المختلفة	2
كبيرة جدا	.89	3.9	أظهر روح المسؤولية	3
كبيرة جدا	.89	4	الوصول الى مستوى مرتفع من الثقة بالنفس	4
كبيرة جدا	.50	5.4	تنمية قوة الارادة	5
كبيرة جدا	.79	4.60	اختيار الانشطة التي تؤدي الى المتعة	6
كبيرة جدا	.75	4.2	تميز السلوكيات الخاطئة	7
كبيرة جدا	67.	54.	تحري قول ما هو ايجابي عن الاخرين	8
كبيرة جدا	80.	4.4	التغلب على ضغوطات الحياة	9
كبيرة جدا	49.	4.29	الدرجة الكلية لمستوى المهارات النفسية والاخلاقية	

\*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يبين الجدول (5) ان المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (3.9-4.6)، حيث جاءت الفقرة رقم (6) والتي تنص على "اختيار الانشط التي تؤدي الى المتعة" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (4.6) وانحراف معياري (49)، بينما جاءت الفقرة رقم (3) ونصها "أظهر روح المسؤولية" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.9) وانحراف معياري (0.89). وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (4.29) وانحراف معياري (49).

## المحور الخامس: مهارات التفكير والاكتشاف

جدول (6): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الدرجات للفقرات المتعلقة بمهارات التفكير والاكتشاف.

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرقم المتسلسل
كبيرة جدا	67.	6.4	القدرة على اكتشاف الحلول المثلى في المواقف المختلفة	1
كبيرة جدا	.50	4.5	القدرة على التفكير الجماعي والتعاوني	2
كبيرة جدا	.66	4.4	القدرة على التفكير الابتكاري	3
كبيرة	1.2	3.8	القدرة على النقد الموضوعي	4
كبيرة جدا	.75	4.2	القدرة على التخطيط السليم	5
كبيرة جدا	1.10	4	القدرة على ادراك العلاقات بين الاشياء	6
كبيرة	.98	3.8	القدرة على تحليل المواقف المهارية	7
كبيرة جدا	.83	4.10	القدرة على التنبؤ بالاداء المطلوب	8
كبيرة جدا	.49	4.1	القدرة على الربط بين المواقف التعليمية والمواقف الحياتية المشابهة	9
كبيرة جدا	49.	4.1	الدرجة الكلية لمستوى مهارات التفكير والاكتشاف	

\*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يبين الجدول (6) ان المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (3.8-4.6)، حيث جاءت الفقرة رقم (6) والتي تنص على " القدرة على اكتشاف الحلول المثلى في المواقف المختلفة " في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (4.6) وانحراف معياري (0.67)، بينما جاءت الفقرة رقم (7) ونصها " القدرة على تحليل المواقف المهارية " بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.8) وانحراف معياري (0.98). وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (4.10) وانحراف معياري (0.49).

### خلاصة النتائج المتعلقة في التساؤل الاول

ترتيب مجالات الدراسة حسب الدرجة الكلية لكل مجال:

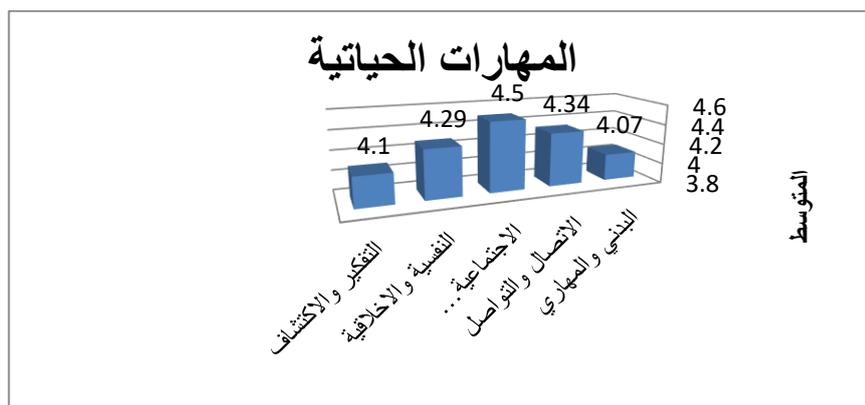
**جدول (7):** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة والترتيب لمجالات الدراسة حسب استجابات أفراد عينة الدراسة. (ن=100).

الترتيب	المحاور	المتوسط الحسابي ± الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الدرجة
5	المهارات البدنية والمهارية	4.07 ± 0.54	%81.4	كبيرة جدا
2	مهارات الاتصال والتواصل	4.34 ± 0.44	%86.8	كبيرة جدا
1	المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي	4.50 ± 0.38	%90	كبيرة جدا
3	المهارات النفسية والأخلاقية	4.29 ± 0.49	%85.8	كبيرة جدا
4	مهارات التفكير والاكتشاف	4.10 ± 0.49	%82	كبيرة جدا
	<b>المستوى الكلي للمهارات الحياتية</b>	<b>4.26 ± 0.41</b>	<b>%85.2</b>	<b>كبيرة جدا</b>

\*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول (7) أن المستوى الكلي للمهارات الحياتية لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية كان كبيراً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة الى (81.1%)، كذلك أظهرت النتائج أن المستوى كان كبير جداً على جميع المجالات، وفيما يتعلق في ترتيب المجالات جاء على النحو الآتي:

- **المرتبة الاولى:** مجال المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي (4.5).
- **المرتبة الثانية:** مجال الاتصال والتواصل (4.34).
- **المرتبة الثالثة:** مجال المهارات النفسية والأخلاقية (4.29).
- **المرتبة الرابعة:** مجال مهارات التفكير والاكتشاف (4.1).
- **المرتبة الخامسة:** مجال المهارات البدنية والمهارية (4.07).



شكل (1): يوضح المتوسطات الحسابية لمجالات المهارات الحياتية.

اشارت نتائج الدراسة الحالية الى ان درجة مساهمة المسابقات العملية في اكتساب المهارات الحياتية كانت بمستوى كبير حيث تراوحت المتوسطات الحسابية (4.1-4.34) كما يظهر الجدول رقم (7) وهذا ان دل على شيء فإنه يدل على مدى أهمية اهتمام الطلبة بالمسابقات العملية كونها مسابقات تهتم بتطويرهم من الناحية النظرية (العلمية) والعملية (البدنية) هذ من ناحية، وايضا خروج الطالب من الملل والشعور بالاستمتاع بالمسابقات العملية المختلفة هذا من ناحية أخرى حيث يشير في هذا الصدد الخفاف أن معظم الفلاسفة في التربية الحديثة يرون ان النشاط البدني الرياضي الممارس بشكل منتظم ولفترة طويلة له اثر ايجابي في تحسين المستوى البدني والصحي والنفسي والاجتماعي (ابوعقرب، 1993). ويؤكد على ذلك فوزي (2008) الى أن النشاط البدني الرياضي له تأثير إيجابي على الناحية النفسية والاجتماعية من خلال الالتزام في النشاط الرياضي بشكل منتظم. وعليه نستنتج كون أن الطالب مجبر بحضور نسبة لا تقل عن 80% من المحاضرات سواء النظرية او العملية، بالتالي فإن هذا التزام في المسابقات العملية التي هي محور هذه الدراسة والتي هي نشاط بدني رياضي فإنها سوف تساعد الطلبة (ذكور، اناث) بتحسين مستوياتهم على جميع الاصعدة البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية وبالتالي يشعر بالرضا عن نفسه ويشعر بالسعادة مما يؤدي بهم الى بذل اقصى طاقاتهم في الاستفادة خوفا من فقدان اي محاضرة عملية وبالتالي يفقد معلومات مهمة في المساق الذي يأخذه كونه اندمج به وشعر بأهميته في اكتساب الخبرات والمعارف الحياتية المختلفة ويشير في هذا الصدد كل من جوداس (Goudas, 2007) وشيفر (Schiever, 1991) الى أن النشاط البدني الرياضي يعتبر بيئة مناسبة لتعلم المهارات الحياتية المختلفة والتي تشمل القدرة على أنجاز العمل تحت الضغط وحل المشكلات وادارة الوقت ووضع الاهداف والتواصل والتعامل مع النجاح والفشل والعمل مع اعضاء الفريق ضمن نظام العمل الجماعي وتقبل النتائج.

ومن خلال تناول الدراسة الحالية درجة مساهمة المسابقات العملية في اكتساب الطلبة المهارات الحياتية فهذا جاء متفق مع ما قاله جوداس وآخرون في دراستهم في عام ( Goudas )

(et al., 2006)، حيث اظهرت نتائج الدراسة الحالية أن مستوى المهارات البدنية والمهارية ومستوى مهارات التفكير والاكتشاف كانت بدرجة كبيرة وايضا مستوى كل من مهارات الاتصال والتواصل، المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، المهارات النفسية والاخلاقية وايضا النتيجة الكلية للمهارات الحياتية كانت بمستوى كبير جدا وهذا ما يؤكد عليّة العديد من الدراسات الى أن الالتزام بالنشاط الرياضي له تأثير كبير على اكتساب وتطوير وتحسين المهارات الحياتية المختلفة.

**عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني الذي ينص على: " هل توجد فروق في درجة مساهمة المسابقات العملية في إكساب الطلبة المهارات الحياتية تبعاً لمتغير جنس الطلبة؟**

لفحص صحة هذا التساؤل استخدم الباحثان اختبار (ت) للعينات المستقلة، كما هو موضح في الجدول (8)

**جدول (8): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في درجة مساهمة المسابقات العملية في اكساب الطلبة المهارات الحياتية تبعاً لمتغير الجنس.**

المحور	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المهارات البدنية والمهارية	ذكر	55	4.07	0.54	98	0.16	0.87
	أنثى	45	4.01	0.42			
مهارات الاتصال والتواصل	ذكر	55	4.34	0.44	98	0.86	0.38
	أنثى	45	4.10	0.53			
المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي	ذكر	55	4.50	0.38	98	1.09	0.32
	أنثى	45	4.38	0.54			
المهارات النفسية والأخلاقية	ذكر	55	4.29	0.49	98	0.63	0.52
	أنثى	45	4.18	0.46			
مهارات التفكير والاكتشاف	ذكر	55	4.49	0.55	98	0.95	0.31
	أنثى	45	4.42	0.52			
الكلية	ذكر	55	4.26	0.41	98	0.67	0.37
	أنثى	45	4.00	0.52			

\* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (8) الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في درجة مساهمة المسابقات العملية في إكساب الطلبة المهارات الحياتية تبعاً لمتغير جنس الطلبة، وذلك في كل من محاو الدراسة والدرجة الكلية، فقد كانت الدلالة الإحصائية عند الدرجة الكلية هي (0.37) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) أي انها غير دالة إحصائياً، وتشير هذه النتيجة الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس.

وهنا جاءت النتائج كما اعتقد الباحثان الى ان المهارات الحياتية التي يتم تعلمها واكتسابها من خلال المسابقات العملية سواء عند الطلاب الذكور أو الطالبات الإناث هي غير مرتبطة بالجنس وانما مرتبطة بدرجة التفاعل والانسجام للطلبة في هذا المساق وهذه النتائج جاءت متفقة مع دراسة أبو طامع (2009) والتي اشارت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية تبعاً لمغير الجنس.

وأيضاً جاءت متفقه مع دراسة كل من الحايك والبطينة (2007) من حيث عدم وجود فروق من وجهة نظر الطلاب والطالبات في مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وأيضاً اتفقت مع دراسة الحايك (2006) من حيث عدم وجود فروق تعزى لمتغير جنس الطلبة في مدى فاعلية مناهج التربية الرياضية في الجامعة الأردنية في اعداد الفرد لمواكبة تحديات العصر.

ومن هنا يعتقد الباحث المهارات الحياتية تكمن أهميتها في حياة الفرد في مدى قدرته على التكيف مع المسابقات العملية ومدى انسجامه سواء كان ذكراً أم انثى .

وايضاً أشار أبو طامع (2009,2010) في هذا الصدد أن المهارات الحياتية التي يتعلمها من خلال التربية الرياضية سواء عند الطلاب الذكور أو الطالبات الإناث هي مهارات منقولة لمجالات الحياة المختلفة، مثل مهارات: القدرة على انجاز العمل تحت الضغوط، وحل المشكلات، وإدارة الوقت، ووضع الأهداف، والتواصل، والتعامل مع خبرات النجاح والفشل، والعمل مع أعضاء الفريق ضمن نظام (العمل الجماعي).

**عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث الذي ينص على: " هل توجد فروق في درجة مساهمة المسابقات العملية في إكساب الطلبة المهارات الحياتية تبعاً لمتغير نوع المساق ؟**

لفحص صحة هذا التساؤل استخدم الباحثان اختبار (ت) للعينات المستقلة، كما هو موضح في الجدول (9)

**جدول (9): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في درجة مساهمة المسابقات العملية في إكساب الطلبة المهارات الحياتية تبعاً لمتغير نوع المساق.**

المحور	نوع المساق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	لصالح
المهارات البدنية والمهارية	جماعي	29	4.17	1.01	53	1.49	0.14	غير دال
	فردى	26	4.42	.67				
مهارات الاتصال والتواصل	جماعي	29	4.03	0.77	53	3.01	0.004*	الأنشطة الجماعية
	فردى	26	3.23	1.17				
المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي	جماعي	29	4.03	.77	53	3.66	0.001*	الأنشطة الجماعية
	فردى	26	3.11	1.07				
المهارات النفسية والأخلاقية	جماعي	29	4.03	.77	53	0.153	.879	غير دال
	فردى	26	4.00	.89				
مهارات التفكير والاكتشاف	جماعي	29	4.03	0.77	53	0.150	0.877	غير دال
	فردى	26	4.02	0.87				
الدرجة الكلية للمقياس	جماعي	29	4.17	1.01	53	3.01	0.14	غير دال
	فردى	26	4.42	0.67				

\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (9) الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في درجة مساهمة المسابقات العملية في إكساب الطلبة المهارات الحياتية تبعاً لمتغير نوع المساق، وذلك في كل من محاور الدراسة الآتية ( مهارات الاتصال والتواصل والمهارات الاجتماعية والعمل الجماعي) حيث كان مستوى الدلالة (0.004 و 0.001) على التوالي وكانت دالة لصالح الأنشطة الجماعية، وتشير النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمحور المهارات البدنية والمهارية حيث بلغ المتوسط الحسابي للأنشطة الجماعية (4.17) وللأنشطة الفردية (4.42)، وهذا يدل على أن الأنشطة الجماعية والفردية لها أثر إيجابي في تحسين المهارات البدنية والمهارية لدى الرياضيين. وهذا راجع للدور الفعال الذي تلعبه الرياضة في تحسين اللياقة البدنية بشكل عام، وأن الرياضيين لهم اهتمام بالجانب البدني والمهاري حيث أصبحت اللياقة البدنية والمهارية أساس التقدم والنجاح وتحسين مختلف وظائف أجهزة الجسم وفي هذا الصدد يرى كولنز وآخرون (Collins et al., 2001, p.47) أن النشاط البدني له فوائد صحية، نفسية، واجتماعية عديدة فهو يساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وحياة وأكثر نشاطاً.

أما محور مهارات الاتصال والتواصل كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الأنشطة الجماعية حيث بلغ المتوسط الحسابي (4.03) أما الأنشطة الفردية (3.23). وعليه نستنتج أن لاعبي الأنشطة الجماعية يتميزون بمهارات الاتصال والتواصل أكثر مقارنةً برياضية الأنشطة الفردية وهذا يرجع باعتقاد الباحث الى أن الرياضي خلال الأنشطة الجماعية ينشئ علاقة تبادلية سواءً على مستوى اللاعبين أنفسهم داخل أم خارج الملعب ام على مستوى المدرب وخصوصاً

أن التدريب والمنافسة الرياضية تمنح الممارسين القدرة على الاتصال فيما بينهم وهذا ما قد ينعكس بالإيجاب على مقدرة الرياضي على الاتصال والتواصل مع المجتمع بصورة أفضل وهذا ما يؤكد زكي محمد (2010) الى أن أعضاء الفرق الجماعية يتفاعلون فيما بينهم تفاعلاً مباشراً مثل كرة القدم وكرة اليد وكرة السلة ومثل هذه الأنشطة تحتاج الى الاتصال الحركي المستمر طوال اللعب بعكس الأنشطة الفردية التي يتفاعل أعضاؤها تفاعلاً غير مباشر مثل السباحة ، ألعاب القوى ، والجمباز فاتصالهم هو اتصال انفعالي في المقام الأول خلال التنافس، بالإضافة الى الاتصال الاجتماعي الذي قد يحدث بينهم خارج نطاق اللعب.

أما محور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي فقد بلغ المتوسط الحسابي للأنشطة الجماعية (4.03) وللأنشطة الفردية (3.11)، حيث كانت النتائج دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $a \leq 0.05$ ) ولصالح الأنشطة الجماعية، وعليه نستنتج أن رياضي الأنشطة الجماعية يتميزون بمهارات اجتماعية أكثر مقارنة بالأنشطة الفردية وهذا برأي الباحثان يعود الى ان الأنشطة الجماعية يحتاجون الى للتعاون فيما بينهم لتحقيق الفوز عكس الأنشطة الفردية التي تحتاج الى قدرات الشخص نفسه دون التعاون مع أي أحد. وهذا ما أكدته صفر وصالح (1990) ان الأنشطة الجماعية قائمة على أساس التنافس، وتتطلب أن يعمل الفريق كمجموعة واحدة من أجل الفوز وهذا يوفر الأجواء السليمة للعلاقات الإنسانية، وينمي الى حد بعيد الشخصية المتزنة للاعب. وأيضاً أشار السايح والبطاينة (Al-Sayeh & Batayneh, 2007) في هذا الصدد أن رياضي الألعاب الجماعية يتدربوا على التخطيط التعاوني وتنفيذ الخطة معاً، وبالتالي تتأصل روح التعاون والعمل فيما بينهم وبالتالي زيادة النهوض والتماسك بالمجتمع.

أما محور المهارات النفسية والاخلاقية فقد بلغ المتوسط الحسابي للأنشطة الجماعية (4.03) وللأنشطة الفردية (4.00)، حيث كانت النتائج غير دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $a \leq 0.05$ )، وعليه نستنتج أن الرياضة سواء الفردية منها أو الجماعية لها أثر في تحسين المهارات النفسية والاخلاقية لدى الرياضيين مثل الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة القلق، وأيضاً مهارات أخلاقية من خلال احترام القوانين، والمنافسة الشريفة وتقبل الهزيمة. ويشير في هذا الصدد يؤكد حجر (Hajar, 2003) على ان ممارسة الأنشطة البدنية لا تمثل المنافسة غايتها الوحيدة، ولكن تعد وسيلة للوقاية والعلاج من الامراض المرتبطة بقلّة الحركة والتأثيرات السلبية التي يحدثها التقدم التكنولوجي السريع مثل الاكتئاب والتوتر وزيادة القلق. ويشير أيضاً فوزي (2008) انه من البديهي أن التدريب لممارسة أي نشاط رياضي يتطلب احترام جملة من القوانين وهذا أيضاً ما أكدته السوطري وآخرون (Suwatri et al., 2009)، فبعضها خاص بقواعد اللعبة، وأخرى بالالتزام بالتدريب وغيرها خاص بالسلوك الرياضي، والروح الرياضية وغيرها. ويضيف أيضاً أن احترام الرياضيين للقوانين من شأنه أن يعكس احترامهم للقوانين في المجتمع خارج نطاق الرياضة وخصوصاً أن احترام القوانين من اهم الجوانب التربوية العديدة للتدريب الرياضي.

فيما يتعلق بمحور مهارات التفكير والاكتشاف فقد بلغ المتوسط الحسابي للأنشطة الجماعية (4.03) وللأنشطة الفردية (4.02)، حيث كانت النتائج غير دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $a \leq 0.05$ ) ، وعليه نستنتج أن الرياضة سواء الفردية منها أو الجماعية ليس لها اثر من حيث

التفكير والاكتشاف ويستنتج الباحثان سبب عدم وجود أي دلالة إحصائية هي أن الرياضة الفردية والجماعية تحتاج الى التفكير والتجاوب السريع مع ظروف المباراة فضلاً عن انها تكون على عاتق اللاعب نفسه بالتالي يحتاج الى التصرف السريع في مواقف اللعب المتغير مثل لعبة الريشة وتنس الطاولة أو التنس الأرضي. في حين كان للكماش (1999) رأي آخر ولم يتفق مع نتائج الدراسة الحالية من حيث أن خطط اللعب في الأنشطة الجماعية تتطلب العديد من الأساليب والوسائل التي تلزم اللاعب أن يستخدم ذكائه وتفكيره في خطط الدفاع والهجوم وفي تصرفاته داخل الملعب. وهذا ما أكده أيضا بسيوني وفاضل (1994) أن تنفيذ خطط اللعب وتشكيلها مقتضيات الموقف اللعبي في الأنشطة الجماعية وخاصة كرة القدم التي تتسم بالتعدد والتغير تلعب فيه عملية التفكير دورا هاما واساسيا. ولكن يعتقد الباحثان أن أيضا الألعاب الفردية يكون لها دور كبير في عملية التفكير ودراسة الخصم وكيفية اللعب معه وأين هي نقاط الضعف والقوة التي يتسم بها وكيفية استغلالها وهذا ما تؤكد نتائج الدراسة الحالية. اما الدرجة الكلية فقد كانت الدلالة الإحصائية هي (0.14) وهي أعلى من مستوى الدلالة (0.05) أي انها غير دالة احصائيا وهذا ما يؤكد عليه الباحثان أن كل من الأنشطة الفردية والجماعية تعمل على تنمية المهارات الحياتية لدى الطلبة (الذكور، الاناث)، وأيضا تكسبهم الصفات البدنية والمهارية المرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس وهذا يعزز المهارات الحياتية المختلفة والتي تمكنهم من التكيف مع متطلبات الحياة اليومية. وهذا ما يؤكد كل من (Laker , 2011; Esping , 2007) الى ان اكتساب المهارات الحياتية التي تؤدي الى اتخاذ الجسد مع الفكر يتم من خلال الأنشطة الرياضية.

#### الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحثان الآتي:

- المسابقات العملية لها دور كبير في أكساب الطلبة المهارات الحياتية المختلفة.
- عدم وجود فروق بين وجهة نظر كل من الطلاب الذكور والطالبات الإناث في مدى مساهمة المسابقات العملية على المهارات الحياتية .
- اكتساب المهارات الحياتية غير مرتبط بطبيعة النشاط الرياضي سواء كان فرديا أو جماعيا.

#### التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

- ضرورة توظيف المهارات الحياتية في المسابقات العملية التي يتم من خلالها تعلم الألعاب المختلفة من خلال الربط بين ما يتعلمه الطلبة وما يواجهه في مواقف الحياة اليومية
- ضرورة وضع برامج خاصة من اجل تنمية المهارات الحياتية المختلفة التي تراعي احتياجات الطلبة من جهة، وواقع المجتمع من جهة أخرى.
- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة وفئات مجتمعية مختلفة.

**References: (English & Arabic)**

- Abo-akrab, Ibrahim. (1993). *Human communication and session in effective communication. (1)*. Amman, Jordan: Majdlawi for Publishing and Distribution.
- Abo-Tame, B. (2009). The extent of employment of life skills in the curricula of physical education in Palestinian universities. *according to the students' opinion, 21st Century Educational Conference - Reality and Challenges, Saturday 21 October, An-Najah National University Journal.*
- Abu Tame, Bahjat. (2010). Degree of the contribution of physical education curricula in the Palestinian Universities in giving students life skills: the perspective of students Evaluative / Creative perspective. *Research Conference of Sports Creativity, Vol(1), pp. 256-279.*
- AL- khafaf, N. (2006). Obstacles of sports activity in the colleges of the University of Mosul from the point of view of members of the units of physical education. *Eighteenth International Conference, Iraq.*
- Al Saffar, sami. & Saleh, H. (1990). *Foundations of training in football. (1)*. Egypt: Dar Al Wafaa Printing & Publishing.
- Al-Sayeh, M, Batayneh, M. (2007). *Physical education and social education. (1)*. Alexandria, Egypt: Dar Al Wafaa Printing & Publishing.
- Al-Suwatri, H. Al-Wasil, A. Abdul Aziz& Al-Ghamdi, F. (2009). The Extent of Employment of Life Skills in the Preparatory Year Curricula at King Saud University. *The sixth scientific conference, University of Jordan, 283-273.*
- Collins, J. R., Valerius, L., King, T. C., & Graham, A. P. (2001). The relationship between college students' self-esteem and the frequency and importance of their participation in recreational activities. *NIRSA Journal, 25(2), 38-47.*

- Esping-Andersen, G. (2007). *Investing in Children and their Life Chances*.
- AL- khafaf, N. (2006). Obstacles of sports activity in the colleges of the University of Mosul from the point of view of members of the units of physical education. *Eighteenth International Conference, Iraq*.
- Fawzi, A. (2008). *Principles on the psychology of sports - concepts – applications*. Cairo: Dar al-Fikr al-Arabi.
- Goudas, M., Dermizaki, I., Leondari, A., & Danish, S. (2006). The effectiveness of teaching a life skills program in a physical education context. *European journal of psychology of education, 21(4), 429*.
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y. (2007). Coaching life skills through football: A study of award winning high school coaches. *Journal of applied sport psychology, 19(1), 16-37*.
- Hajar, Fayez.M. (2003). *The impact of a proposed training program in the light of life skills on the teaching effectiveness of science and health teachers in the basic minimum stage*. (Master Thesis), Faculty of Education, Ain Shams University.
- Hayek, S. (2006). Teaching physical education based on the knowledge economy based on the students' perspective. Conference on the Development of Higher Education Towards the Knowledge Economy, *Balqa Applied University, Amman, Jordan*.
- Hayek, S., & Bataina, A. (2007). The extent to which life skills are used in the curricula of the Faculty of Physical Education at the University of Jordan. *Yarmouk University, the Second International Scientific Conference, Scientific Developments in Physical Education and Sport, 51(1), 64*.
- Ibrahim, A., Farhat, A. (1998). *Human Communication and a Course in Social Interaction*. (1). Amman, Jordan: Dar Majdalawi Publishing and Distribution.

- Kamash, Youssef Lazem (1999). *Basic skills in football (education - training)*. (1). Amman: Dar al khalej publishing.
- Laker, D. R., & Powell, J. L. (2011). The differences between hard and soft skills and their relative impact on training transfer. *Human Resource Development Quarterly*, 22(1), 111-122.
- Mahmoud, B., Bassem, Fadel. (1994). *The psychological preparation of players in football*. (1). Cairo: Dar Al - Maarefa Publishing.
- Moseley, D., Elliott, J., Gregson, M., & Higgins, S. (2005). Thinking skills frameworks for use in education and training. *British educational research journal*, 31(3), 367-390.
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S. J., & Theodorakis, Y. (2005). The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of applied sport psychology*, 17(3), 247-254.
- Schiever, S. W. (1991). *A comprehensive approach to teaching thinking*. Allyn & Bacon.
- Weiss, M. R., Stuntz, C. P., Bhalla, J. A., Bolter, N. D., & Price, M. S. (2013). 'More than a game': Impact of The First Tee life skills programme on positive youth development: Project introduction and Year 1 findings. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 5(2), 214-244.
- Zaki, Mohammed. (2010) *Communication in the sports field*. (1). Egypt: Book House Publishing.
- WHO (1999) from Youth and to Youth: Peer Education Manual on Life Skills and Family Culture, 'Development of leadership skills for youth' Project EGY/95/PO3, UNFPA, Cairo.