

دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين

من إعداد الأستاذ: صغير نور الدين

جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف - وهران -

ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية (المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، مهارة الاتصال والتواصل، المهارات النفسية والأخلاقية، مهارة الوعي الذاتي ومهارة الاعتماد على النفس) عند الناشئين وذلك حسب متغير نوع الرياضة (رياضات جماعية ورياضات فردية)، وحسب متغير العمر التدريبي (عدد سنوات الممارسة الرياضية)، كما هدفت الدراسة إلى معرفة ما مدى علاقة الالتزام الرياضي بالمهارات الحياتية. ولغرض تحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي المقارن، وقد شملت العينة على 301 رياضي لبعض ولايات الغرب الجزائري. وانطلاقا من تحليل النتائج المتحصل عليها توصل الباحث إلى أن للرياضات الجماعية والرياضات الفردية دور إيجابي في تنمية المهارات الحياتية لدى الناشئين ويساهم في ذلك عامل الخبرة الرياضية والالتزام الرياضي.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي، المهارات الحياتية، الناشئ الرياضي .

Le rôle de l'activité physique et sportive dans le développement de certaines aptitudes et des capacités de la vie chez les jeunes sportifs

Résumé:

Cette étude a pour objectif de déterminer le rôle des activités physiques et sportives dans le développement de certaines aptitudes et capacités de la vie (les aptitudes sociales et le travail collectif -les aptitude du contact et de communication -les aptitudes aptitudes psychologiques et morales - la conscience en soie meme - en se contentant de soi-meme) notamment chez les jeunes et ce, selon, les disciplines sportives (sports collectifs et sports individuels), aussi selon les variantes visant l'expérience sportive (nombre des années de la pratique sportive) cette étude a permis en effet de connaître la relation entre le taux de l'engagement sportif chez le jeune par rapport à ses aptitudes de la vie. Et en vue de réaliser les objectifs assignés à cette étude le chercheur a utilisé la méthode descriptive en prenant un échantillon de 301 sportifs à travers quelques wilayas de l'Ouest du pays et suite aux résultats obtenus, il a été conclu que les sports collectifs et individuels jouent un rôle assez positif dans le développement de certaines aptitudes de la vie chez les jeunes notamment ceux qui avaient acquis une certaine expérience et sérieux dans le domaine du sport.

Mots clé : Activité physique et sportive – aptitude et capacité de la vie – jeune sportif

مقدمة :

إن من أهداف المؤسسات التعليمية الحديثة من مدارس ومعاهد وجامعات ونوادي رياضية ، هي إعداد الفرد ليكون عنصرا إيجابيا فاعلا ومؤهلا لبناء مجتمعه وتطويره، وهذا لن يكون إلا عن طريق اكتسابه للمهارات الأساسية اللازمة للتفاعل الناجح في الحياة ، وهي مهارات تتمايز ما بين المهارات الذهنية والمهارات العملية، والتي تعرف بالمهارات الحياتية . حيث تعرف بأنها السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل مع متطلبات الحياة اليومية ، وتشتمل هذه المهارات على كفايات في الجوانب النفسية والاجتماعية والشخصية، مثل: مسؤولية المواطنة الاجتماعية والذاتية، مهارات الاتصال والتواصل، حل المشكلات، الثقة بالنفس، مقاومة الضغوطات، التكيف مع الإجهاد والانفعالات وغيرها. (مخولف م.، 2011، صفحة 39).

وبما أن النشاط البدني الرياضي يعد وسيلة لتحقيق واكتساب الفرد للمهارات، ويمكن تحقيق هذه الاحتياجات والسلوكيات عن طريق مختلف الأنشطة الرياضية واللعب والترويح، لهذا ف إن هدف النشاط البدني الرياضي هو خدمة حالة الفرد النفسية والاجتماعية بدرجة كبيرة ، وفي هذا الصدد يشير "جوداس وآخرون Goudas" أن النشاط البدني الرياضي بيئة مناسبة لتعلم المهارات الحياتية، والتي هي منقولة لمجالات الحياة الأخرى، حيث تشمل هذه المهارات القدرة على إنجاز العمل تحت الضغط وحل المشكلات وإدارة الوقت ، ووضع الأهداف والتواصل والتعامل مع النجاح والفشل ، والعمل مع أعضاء الفريق ضمن نظام (العمل الجماعي) وتقبل النتائج " . (السوطري، 2007، صفحة 59) كما يرى "جوداس Goudas" أيضا "أن النشاط البدني الرياضي له إمكانية امتلاك تأثير مهم في الصحة العامة، وأنه الميدان الذي يظهر فيه النشاط لمعظم الأطفال والشباب، وأن التدريب على المهارات الحياتية يمكن أن ينجز بشكل فعال من خلال النشاط البدني الرياضي، حيث يعتبر من أكثر التخصصات خصوبة وسهولة في اكتساب الأفراد المهارات الحياتية المتنوعة بشقيها العملي والذهني " . فالمهارات الرياضية وأجواء المنافسة في درس النشاط البدني الرياضي، تساعد في بناء وتطوير شخصية الفرد المتكاملة من جميع جوانبها البدنية، النفسية والاجتماعية، وأيضا المهارات التي يحتاجها للتمييز والتفاعل مع المجتمع والمحيط " . (السوطري، 2007، صفحة 18).

ويتفق داناش ودونوهيو، ودانش ونيلين " أن المهارات الحياتية يمكن ان تكون جسدية ، مثل أخذ الأوضاع الصحيحة، أو إدراكية مثل اتخاذ القرار ، أو سلوكية مثل الاتصال الفعال ، "ووفقا لمنظمة الصحة العالمية (1999) يعتبر تعلم المهارات الحياتية أساسية لتنشئة طفل سليم البنية وتطوير المراهق، وأيضا مهمة في إعداد الشباب للتغيير في وضعهم الاجتماعي، لذا وجب الاهتمام بالنشء وإعداده للتكيف مع الحياة في أي بيئة أو مجتمع، واكتسابه المهارات الحياتية التي تمكنه من التفاعل الجيد، والتعامل بكفاءة وثقة وقدرة مع الواقع ليكون إنسانا مبدعا ومنتجا وفاعلا، قادر على التنمية وإحداث التغيير.

– مشكلة:

لقد تعددت في الآونة الأخير المشاكل التي يعاني منها الفرد ، نظرا للتطور السريع في مختلف مجالات الحياة، مما أدى إلى المعاناة من صعوبة التكيف مع متطلبات الحياة المعاصرة، سواء كانت نفسية، بدنية أو اجتماعية والتي لها تأثيرات سلبية على الصحة، قد تصل إلى الإنهاك العقلي والإجهاد البدني وبعض المشاكل والمشاعر السلبية ، التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة . وحاليا فان الناشئ الممارس للنشاط البدني الرياضي يختلف عن رياضي السنوات السابقة، وهذا نتيجة للتطور في شكل التدريب والمنافسات وحجمها ومدتها، حيث أصبحت مدة المنافسات تستمر لفترة طويلة، مما أدى كذلك إلى التغيير في العملية التدريبية ومتطلباتها ، والذي يجبر الرياضي على الالتزام في ممارسة الأنشطة الرياضية فردية كانت أو جماعية للوصول إلى المستوى الذي يسمح بمسايرة المنافسة ويرتقي بالأداء الرياضي للحصول على أحسن النتائج .

ويختلف الناشئون فيما بينهم في المهارات الرياضية المكتسبة، والصفات البدنية ومختلف القدرات العقلية، النفسية والاجتماعية حسب بعض المتغيرات، منها عدد سنوات الممارسة الرياضية وكذلك اختلاف التخصص من نشاط إلى آخر، وأيضا نوع الرياضة، فرياضي كرة القدم يختلف عن رياضي كرة اليد أو رياضي السباحة، نتيجة لاختلاف متطلبات وظروف كل تخصص رياضي من حيث الإعداد البدني، الخططي، الذهني والنفسي، أو وقت إجراء المنافسة الرياضية وحجمها، وكذلك طبيعة المنافسة من حيث الاختلاف في فترة التحضير البدني والصفات البدنية المميزة لكل نشاط، وبالتالي تختلف استجاباته وردود أفعاله ودرجة تأثره بها، وهذا ينتج اكتسابه الخبرات ومهارات حياتية مختلفة، كما أن التزام الناشئ ومواظبته على واجبات محددة وفي مواقف معينة يجعل هذا النمط من السلوك جزءا أساسيا في حياته المستقبلية "ولذلك فمعرفة المهارات الحياتية التي تنشئ من خلال التدريبات والمنافسة الرياضية كمصدر هام يكتسبها الرياضي أمر ضروري في سبيل إعداده للمستقبل بشكل سليم وموجه، حيث يكون نموه سليما ومتكاملا في جميع الجوانب.

وعلى هذا الأساس نطرح السؤال الرئيسي التالي:

– ما هو دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين في مختلف الرياضات ؟

وعلى ضوء هذا نطرح الأسئلة الفرعية التالية:

– هل للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين حسب نوع الرياضة (رياضات فردية ،رياضات جماعية) ؟

– هل للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين حسب العمر التدريبي؟

- هل للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين حسب مستوى الالتزام الرياضي ؟

أهداف:

هدف رئيسي :

- معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين في مختلف الرياضات.

أهداف فرعية :

- معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين حسب نوع الرياضة (رياضات فردية - رياضات جماعية).

- معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين حسب العمر التدريبي.

- معرفة دور الالتزام الرياضي في اكتساب المهارات الحياتية لدى الناشئين في مختلف الرياضات

الفرضيات :

- فرضية رئيسية :

- للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين يختلف حسب نوع الرياضة، العمر التدريبي والالتزام الرياضي .

- فرضيات فرعية :

- للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين ، يختلف حسب نوع الرياضة، حيث أن الرياضات الجماعية تحسن الجانب الاجتماعي العاطفي، و الرياضات الفردية تحسن الجانب النفسي.

- للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين ، يختلف حسب العمر التدريبي وهو لصالح أكبر ممارسة .

- للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين ، يختلف حسب مستوى الالتزام الرياضي وهو لصالح أكبر نسبة.

مصطلحات:

- النشاط البدني الرياضي :

تعريف اصطلاحى: يشير "عمرو بدران" أن النشاط الرياضي بأشكاله هو "ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الإنسان ممارسة إيجابية، فردي أو جماعي، وفقا لقوانين وقواعد محددة، بحيث يحدث تغيرات:

بدنية، عقلية، اجتماعية، نفسية تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة به". (ياسين، 2007، صفحة 54)

تعريف إجرائي: هو ذلك النشاط البدني الرياضي الذي يمارسه الناشئ في النوادي الرياضية.
- **المهارة:** يعرفها " جمال عبد السميع " أنها القدرة على القيام بنشاط عقلي ، أو انفعالي ، أو حركي ، أو كلاهما معا ، ويتطلب تعلمها أو اكتسابها السهولة والدقة واقتصاد الوقت في أدائها. (هاتم، 2004، صفحة 15)

- **المهارات الحياتية:** يعرفها " بيليو " بأنها مجموعة من الكفايات النفسية والاجتماعية ، والمهارات الشخصية، التي تساعد الفرد على اتخاذ قرارات وحل المشكلات ، والتفكير الناقد الإبداعي ، والاتصال الفعال وبناء علاقات صحية ، والتعاطف مع الآخرين والتكيف معهم ، وتدبر عيشهم بأسلوب صحي بناء" (السوطري، 2007، صفحة 54)

المهارات الحياتية هي السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل بثقة واقتدار مع أنفسهم ومع الآخرين، ومع المجتمع، وذلك باتخاذ القرارات المناسبة الصحيحة وتحمل المسؤوليات الشخصية والاجتماعية، وفهم النفس، والغير، وتكوين علاقات ايجابية مع الآخرين، وتفادي حدوث الأزمات، والقدرة على التفكير والابتكار. (القيسي، 2006، صفحة 369)

- الناشئ الرياضي

تعريف إجرائي: هي الفترة العمرية التي تمتد من 6-18سنة وبعض الباحثين حددها من 6-16سنة .
- **الالتزام الرياضي :** يعرف بأنه بناء نفسي يمثل الرغبة والتصميم لاستمرار الاشتراك الرياضي، وهو مفهوم يصف الحالة النفسية لتعلق الرياضيين والأفراد بأشراكهم في البرامج الرياضية، وهذه الحالة لتتعلق بهذه البرامج والأنشطة المختلفة تعكس القوة الدافعة لاستمرار الالتزام، وبالتالي توضح أهمية الدعم النفسي للإصرار . (نورالدين، 2004، الصفحات 182-183).

- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة :

- 1- **دراسة الحايك، غادة خصاونة، زياد زاهي مسعد (الحايك، 2008، الصفحات 223-230)**
- **الهدف:** اهتمت الدراسة إلى التعرف على مدى اكتساب الطلبة للمهارات الحياتية ، القائمة على الاقتصاد المعرفي في منهاج الجمباز (المستويات: 1، 2، 3) في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية ، تبعا لمتغيري الجنس والمستوى الأكاديمي من وجهة نظر الطلبة.
- **منهج البحث :** استخدم فريق البحث المنهج الوصفي لملائمته لهذه الدراسة.

- **العينة:** تكونت عينة الدراسة من (93) طالبا وطالبة، موزعين على السنوات الدراسية الثلاثة كالآتي:
السنة الثانية (12 طالبا، و 14 طالبة)، السنة الثالثة (15 طالبا، و 17 طالبة)، السنة الرابعة (16 طالبا،
و 19 طالبة).

- نتائج البحث:

- مناهج الجمناز لا تساعدهم على اكتساب المهارات الحياتية .
- أما فيما يتعلق بمدى اكتساب طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية للمهارات الحياتية القائمة
على الاقتصاد المعرفي في مناهج الجمناز تبعا لعامل الجنس، اتضح أن الإناث يتفوقن على الذكور.
- وبخصوص متغير المستوى الأكاديمي (4 ، 2 ، 1) تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين
الطلبة في السنوات الثلاثة على محاور الاستبيان، وعلى الاستبيان ككل.
2- **دراسة الحايك، والشريفي.** (الشريفي، 2008، الصفحات 153-160)
- **عنوان البحث:** مدى تأهيل الطالب المعلم في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية في توظيف
المهارات الحياتية في التدريس أثناء التدريب الميداني.

منهج البحث : استعان الباحثان بالمنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة .

عينة البحث: تكونت عينة البحث من (76) طالبا وطالبة منهم (43) طالبة، و(33) طالب، ممن أنهوا
ما يزيد عن (80) ساعة معتمدة من متطلبات خطة البكالوريوس، ويرغبون بالتسجيل في مادة التدريب
الميداني.

نتائج الدراسة :

- عموما استنتج الباحثان أن مناهج كليات التربية الرياضية مازالت قاصرة في إعداد وتأهيل الأفراد
لمواكبة المستجدات، وفي تعليم الكثير من المهارات الحياتية المهمة للمتعلمين.

3- **دراسة الحايك والبطاينة:** (البطاينة، 2007، الصفحات 51-64)

هدف البحث: التعرف إلى مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية من وجهة نظر
طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية.

عينة البحث: اشتملت العينة على (246) طالبا وطالبة موزعين على السنوات الأربعة.

-**نتائج الدراسة:** أظهرت النتائج أن هناك إجماع من طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية
باختلاف مستواهم الأكاديمي وجنسهم ، أن مناهج كلية التربية الرياضية لا يتوافر فيها العدد الكافي من
المهارات الحياتية اللازمة والضرورية لهم.

4- **دراسة مريم السيد:** (السيد، 2007، الصفحات 103-141)

هدف البحث: معرفة حاجات طلبة جامعة الإسراء إلى المهارات الحياتية، وهل تختلف هذه الحاجات
باختلاف الجنس، والكلية والمستوى الأكاديمي، ومكان الإقامة.

- عينة البحث:** طبقت الدراسة على (480) طالبا وطالبة خلال الموسم الجامعي: 2006-2007.
- نتائج الدراسة :** بينت نتائج الدراسة الوصفية أن حاجة الطلبة للمهارات جاء على النحو التالي:
- الهوية أولا، الصحة، الاقتصاد والتكنولوجيا العلاقات الشخصية والاجتماعية، البيئة أخيرا .
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) على جميع المحاور باستثناء محور العلاقات الشخصية والاجتماعية بين الطلاب والطالبات.
 - أن الحاجة للمهارات الحياتية لطلبة مستوى السنة الرابعة على محور الهوية هي أعلى من مستوى السنوات الأخرى، ويليهما طلبة المستوى الأول.
 - أن المدربين يركزوا على المهارات الحياتية مثل (ضع الأهداف، الاتصال، إدارة الوقت، التحكم في العواطف، القيادة، الذكاء الاجتماعي، تحمل المسؤولية، بذل الجهد والعمل الجماعي والاتجاه الذاتي).
 - **إجراءات البحث:**
 - **منهج البحث :** تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.
 - **عينة البحث:** شملت الدراسة رياضيي بعض الرياضات الجماعية والرياضات الفردية لفئة الأشبال (15-17) سنة لبعض ولايات الغرب الجزائري .

الجدول رقم (1) يمثل عدد الرياضيين في كل نشاط حسب كل ولاية.

الرياضات الفردية		الرياضات الجماعية		نوع الرياضة الولاية
ألعاب القوى	الجيدو	كرة الطائرة	كرة القدم	
10	10	12	15	مستغانم
10	15	12	30	وهران
7	10		15	سيدي بلعباس
7	10		15	عين تموشنت
7	10		15	معسكر
10	10	12	15	تلمسان
7	10	12	15	سعيدة
133		168		العدد حسب نوع الرياضة
301				العدد الإجمالي للعينة

- **مجالات البحث:**
- **المجال البشري:** أجريت الدراسة على بعض رياضيي الفرق المشاركة في البطولة الوطنية للرياضات الجماعية متمثلة في كرة القدم - كرة الطائرة - والرياضات الفردية متمثلة في - الجيدو - ألعاب القوى. تتراوح أعمارهم بين (15-17) سنة حيث بلغت النسبة 301 رياضي .

- المجال الزمني :

الجانب النظري: شرع الباحث في جمع المادة الخبرية وكل ما يتعلق بالجانب النظري منذ سبتمبر 2010

الجانب التطبيقي: مر بعد مراحل ابتداء من جانفي 2011.

- المرحلة الأولى تم إجراء الدراسة الاستطلاعية ، والتي تم فيها ضبط أداة القياس والعينة الخاصة بالدراسة.

- المرحلة الثانية ابتداء من نوفمبر 2011، وفيها تم إجراء الدراسة الأساسية على عينة البحث.

المجال المكاني: تم إجراء الاختبار في القاعات التابعة للفرق الرياضية.

أدوات البحث: على ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة ولأجل اختيار فرضيات البحث والوقوف على مدى تحققها قمنا بتطبيق ما يلي:

- مقياس المهارات الحياتية الذي قام بتصميمه "الحايك والبطاينة" والذي يحتوي على خمسة محاور أخذنا منها ثلاث محاور وهي: محور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي - محور المهارات النفسية والأخلاقية - محور الانصال والتواصل وتم إضافة - محور الوعي الذاتي - محور الاعتماد على النفس من إعداد "مصطفى عبدالرحمن" وتحصلنا على مقياس يضم 65 عبارة ككل .

- مقياس الالتزام الرياضي الذي قام بتصميمه صدقي نورالدين ، والذي يحتوي على خمسة أبعاد: بعد الالتزام الرياضي - بعد الاستمتاع الرياضي - بعد الاستشارات الشخصية - بعد الالتزام الاجتماعي - بعد استخدام الفرص .

الأسس العلمية لأدوات البحث:**مقياس المهارات الحياتية:**

على الرغم من أن هذا المقياس يتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية، وقد تم التأكد من ذلك في البيئة الأردنية وكذا البيئة الجزائرية من خلال دراسة الدكتور "عمر عمور"، إلا أننا ارتأينا التحقق من الصدق والثبات وهذا انطلاقاً من خصوصيات الفئة العمرية (مرحلة المراهقة) التي نحن بصدد دراستها.

- **الثبات:** تم إيجاد معامل الثبات لمقياس المهارات الحياتية عن طريق تطبيق الاختبار ، وإعادة تطبيقه وبفارق زمني مدته أسبوعان على عينة استطلاعية قوامها 20 لاعب، من مجتمع الدراسة ومن خارج أفراد العينة مع الحفاظ على كل المتغيرات (نفس العينة، نفس التوقيت، نفس المكان)، ولحساب معامل الثبات استعملنا معادلة الارتباط البسيط "بيرسون"، وجاءت النتائج لتؤكد أن المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الثبات. إذ بلغ معامل الثبات 0.72 عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0,05 وهي أكبر من القيمة الجدولية التي تقدر 0.44. في حين جاءت معاملات الثبات الخاصة بكل محور من محاور مقياس المهارات الحياتية على النحو التالي:

الجدول رقم (2) : يبين معاملات الثبات بالنسبة لمحاور مقياس المهارات الحياتية

معامل الثبات	القيمة الجدولية (د)	مستوى الدلالة (د)	درجة الحرية	حجم العينة	المحاور
0.84	0.44	0.05	19	20	المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي
0.73					المهارات النفسية والأخلاقية
0.82					مهارة الاتصال والتواصل
0.69					مهارة الوعي الذاتي
0.74					مهارة الاعتماد على النفس

يتبين من خلال الجدول رقم (2) أن قيمة معامل الثبات بالنسبة لمحاور مقياس المهارات الحياتية تراوحت ما بين 0.69 و 0.84 عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيم أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 0.44 . وهو ما يعني أن محاور المقياس تتميز بدرجة عالية من الثبات.

صدق المقياس:

- **صدق المحتوى:** لأجل هذا الغرض قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة والدكاترة من أهل الاختصاص (أ.د/ بن عكي محند آكلي، أ.د/ عطاء الله احمد، أ.د/حساني هشام، أ.د/رمعون محمد، د/بلكبش قادة، د/حشاوي يوسف، د/بومسجد عبد القادر، د/بن قلاوز التواتي) بغية النظر في مدى ملائمة عبارات المقياس ووضوحها ومدى مناسبة العبارة مع المحور المراد قياسه. لأجل ذلك استعملنا في الصورة المبدئية للاستمارة العبارات التالية: (مناسبة - غير مناسبة - بحاجة للتعديل على النحو التالي)، ومن ثم اعتمدنا على نسبة 80% كأدنى حد لاستخدام العبارات المتفق عليها من طرف المحكمين، وقد تبين أن معظم العبارات تجاوزت هذه النسبة، فيما سجل أقل بالنسبة لثلاث عبارات، والتي ارتأى أغلب المحكمين ضرورة تعديلها بسبب صعوبة فهمها، أي عدم وضوح معناها لتتناسب والفئة العمرية لعينة الدراسة، وقد التزم الباحث بالقيام بالتعديلات المطلوبة على العبارات مع الحرص على أن لا يتغير معناها. وفيما يلي الجدول رقم (3) الخاص بالعبارات المعنية بالتعديل:

الجدول رقم (3) يوضح العبارات المعنية بالتعديل في مقياس المهارات الحياتية .

المحور	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي	08	72.5%	اكتساب روح المبادرة	أقوم بالمبادرة في تقديم العون للآخرين
مهارة الاتصال والتواصل	10	75%	إظهار تقبل الرأي الآخر	أقبل آراء الآخرين بانفتاح
مهارة الوعي الذاتي	5	66.6%	الإدارة الذاتية من خلال الضبط والتهنئة	أحسن التصرف في الإدارة الذاتية من خلال الضبط والتهنئة

الصدق الذاتي:

وبغرض تأكد صدق المقياس استعملنا أيضا الصدق الذاتي وذلك بحساب الجذع التربيعي لمعامل الثبات، وتحصلنا على النتائج المدونة في الجدول رقم (4) .

الجدول رقم (4) : يوضح الصدق الذاتي لأبعاد مقياس المهارات الحياتية .

المحاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة (د)	القيمة الجدولية (د)	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي	20	19	0,05	0.44	0.84	0.92
المهارات النفسية وأخلاقية					0.73	0.86
مهارة الاتصال والتواصل					0.82	0.90
مهارة الوعي الذاتي					0.69	0.83
مهارة الاعتماد على النفس					0.74	0.87
الدرجة الكلية للمقياس					0.72	0.85

يتبين من خلال الجدول رقم (4) أن معامل الصدق لمحاور مقياس المهارات الحياتية انحصرت ما بين 0.83 و 0.92 عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 وهي اكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ 0.44 وهو ما يعني أن محاور المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

- مقياس الالتزام الرياضي :

تبات المقياس : لقد استعمل الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه للتأكد من ثبات المقياس، وبحساب معامل الارتباط لبيرسون توصلنا إلى نتائج تؤكد أن المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الثبات، إذ بلغت قيمة معامل الثبات 0.74 وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية والتي بلغت 0.44 عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 . في حين يوضح الجدول رقم (5) النتائج الحسابية لمعاملات الثبات الخاصة بالأبعاد الخمسة لمقياس الالتزام الرياضي.

الجدول رقم (5) : يبين معاملات الثبات بالنسبة لأبعاد مقياس الالتزام الرياضي

معامل الثبات	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الدلالة الإحصائية الأبعاد
0.71	0.44	0,05	19	20	الالتزام الرياضي
0.85					الاستمتاع الرياضي
0.83					الاستثمارات الشخصية
0.67					الإلزام الاجتماعي
0.79					استخدام الفرص
0.74					الدرجة الكلية للمقياس

يتبين من خلال الجدول رقم (5) أن القيم المحسوبة لمعامل الثبات تراوحت بين 0.67 كأدنى قيمة، و 0.85 كأعلى قيمة، وهي قيم أعلى من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط التي تقدر 0.44 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19، وهو ما يعني أن أبعاد مقياس الالتزام الرياضي تتميز بدرجة عالية من الثبات. **صدق المقياس:** سعياً منا للتحقق من صدق مقياس الالتزام الرياضي اعتمدنا كما هو موضح لمقياس المهارات الحياتية على صدق المحتوى والصدق الذاتي.

بالنسبة لصدق المحتوى، ومن خلال دراستنا الإحصائية لنسبة اتفاق المحكمين حول عبارات المقياس (مدونة مناسبة)، فقد تبين أن هذه النسبة تجاوزت 80 % بالنسبة لكل عبارات المقياس، كما لجأنا إلى حساب معامل الصدق الذاتي للأبعاد الخمسة لمقياس الالتزام الرياضي لأجل التأكد من صدق المقياس، وذلك بحساب الجذع التربيعي لمعامل الثبات وجاءت النتائج على النحو التالي:

الجدول رقم (6) : يبين معاملات الثبات بالنسبة لأبعاد مقياس الالتزام الرياضي

معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الدلالة الإحصائية الأبعاد
0.84	0.71	0.44	0,05	19	20	الالتزام الرياضي
0.92	0.85					الاستمتاع الرياضي
0.91	0.83					الاستثمارات الشخصية
0.81	0.67					الإلتزام الاجتماعي
0.88	0.79					استخدام الفرص

يتضح من خلال النتائج الإحصائية المدونة أعلاه، أن أبعاد مقياس الالتزام الرياضي صادقة فيما وضعت لقياسه بحكم أن معامل الصدق تراوحت ما بين 0.81 و 0.92 وهي قيم أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19 .

- الأساليب الإحصائية :

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - ت ستودنت - النسبة المئوية (champely, 2004, p. 64)

- عرض ومناقشة النتائج :

- نتائج الفرضية الأولى : من خلال فرضية البحث الأولى والتي تشير إلى (للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين يختلف حسب نوع الرياضة حيث أن الرياضات الجماعية تحسن الجانب الاجتماعي العاطفي، والرياضات الفردية تحسن الجانب النفسي). لهذا قمنا بمعالجتها باستخدام اختبار الدلالة "ت" للتأكد من دلالة الفروق متوسطات محاور مقياس المهارات الحياتية فكانت النتائج على النحو التالي.

الجدول رقم (7) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمهارات الحياتية لدى الناشئين حسب نوع الرياضة .

المحاور	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نوع الفرق	لصالح
المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي	رياضات جماعية	37.05	4.41	2.65	1.64	دال	عينة الرياضات الجماعية
	رياضات فردية	35.52	5.24				
المهارات النفسية والأخلاقية	رياضات جماعية	32.18	6.18	3.89		دال	عينة الرياضات الفردية
	رياضات فردية	34.13	3.44				
مهارة الاتصال والتواصل	رياضات جماعية	39.92	4.41	3.44		دال	عينة الرياضات الجماعية
	رياضات فردية	37.88	5.72				
مهارة الوعي الذاتي	رياضات جماعية	33.62	9.12	0.84		غير دال	
	رياضات فردية	34.04	4.19				
مهارة الاعتماد على النفس	رياضات جماعية	30.11	4.94	2.14		دال	عينة الرياضات الفردية
	رياضات فردية	31.37	4.20				

من خلال الجدول رقم (7)، تبين لنا أن الناشئين الممارسين للرياضات الجماعية يتميزون بدرجة عالية في كل من المهارات الاجتماعية، والعمل الجماعي، ومهارة الاتصال والتواصل، في حين تميز الناشئين الممارسين للرياضات الفردية في المهارات النفسية والأخلاقية، ومهارة الاعتماد إلى النفس .

نتائج الفرضية الثانية: من خلال فرضية البحث الثانية والتي تشير إلى (للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين ، يختلف حسب العمر التدريبي وهو لصالح أكبر ممارسة). فقد اعتمد الباحث للتأكد من صحة أو نفي هذه الفرضية اختبار الدلالة "ت" للتأكد من دلالة فروق متوسطات محاور مقياس المهارات الحياتية فكانت النتائج على النحو التالي:

الجدول رقم (8) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لدى الناشئين
حسب العمر التدريبي .

المحاور	عدد سنوات الممارسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	نوع الفرق	لصالح			
المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي	أقل من 4سنوات	35.84	4.83	2.67	1.64	دال	عينة الممارسين 4 سنوات فما فوق			
	4سنوات فما فوق	38.06	4.42							
المهارات النفسية و الاخلاقية	أقل من 4سنوات	32.03	5.16	3.13		1.64	دال	عينة الممارسين 4 سنوات فما فوق		
	4سنوات فما فوق	34.33	4.49							
مهارة الاتصال والتواصل	أقل من 4سنوات	37.02	6.55	2.53			1.64	دال	عينة الممارسين 4 سنوات فما فوق	
	4سنوات فما فوق	39.91	4.41							
مهارة الوعي الذاتي	أقل من 4سنوات	32.95	5.37	2.86				1.64	دال	عينة الممارسين 4 سنوات فما فوق
	4سنوات فما فوق	35.15	4.90							
مهارة الاعتماد على النفس	أقل من 4سنوات	30.66	4.51	0.36	1.64				غير دال	
	4سنوات فما فوق	30.94	4.17							

من خلال الجدول رقم (8)، يتبين لنا أن الناشئين الممارسين 4 سنوات فما فوق يتميزون بدرجة عالية في المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، المهارات النفسية والاخلاقية، مهارة الاتصال والتواصل ومهارة الوعي الذاتي مقارنة بالناشئين الممارسين أقل من 4 سنوات. وهذا يعني أن خبرة الممارسة تلعب دور إيجابي في اكتساب الناشئين للمهارات الحياتية.

نتائج الفرضية الثالثة :

بغرض التأكد من صدق أو نفي الفرضية الثالثة والتي تشير إلى (لنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين يختلف حسب مستوى الالتزام الرياضي، وهو لصالح أكبر نسبة). فقد اعتمد الباحث على اختبار الدلالة "ت" للتأكد من دلالة الفروق متوسطات محاور مقياس المهارات الحياتية. وعلى هذا الأساس قسم الباحث نتائج أبعاد الالتزام الرياضي إلى مجموعتين معتمدا طريقة قيم مجموع الدرجات التي تحصل عليها الرياضي، من خلال إجابته على عبارات المقياس مطبقا المعادلة التالية: $(100 - 20) / 2$ ، حيث أن- العدد 100 يعبر عن أعلى درجة لمقياس الالتزام الرياضي- العدد 20 هو أدنى درجة لمقياس الالتزام الرياضي- العدد 2 هو عدد العينات.

ومن خلال تحليل النتائج، حدد الباحث الرياضيين ذوي الالتزام العالي ابتداء من 60 درجة، أما أقل من 60 درجة فقد صنّفوا الرياضيين ذوي الالتزام المنخفض وبالتالي تحصل الباحث على مجموعتين.

جدول رقم (9): يوضح عدد و نسبة الرياضيين ذوي الالتزام العالي والرياضيين ذوي الالتزام المنخفض

العينة	الرياضيين ذوي الالتزام العالي	الرياضيين ذوي الالتزام المنخفض
عدد أفراد العينة	203	98
النسبة المئوية	%67.44	%32.56

جدول رقم (10): يوضح دلالة فروق المتوسطات لمحاور المهارات الحياتية بين الرياضيين أصحاب الالتزام العالي والرياضيين أصحاب الالتزام المنخفض .

لصالح	نوع الفرق	قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05	قيمة "ت" المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05	الرياضيين ذوي الالتزام المنخفض ن=2=98		الرياضيين ذوي الالتزام العالي ن=1=203		العينة لمحاور
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
عينة الالتزام العالي	دال	1.64	4.46	4.00	34.23	4.27	39.02	الاجتماعية والعمل الجماعي
عينة الالتزام العالي	دال		4.05	2.10	32.67	2.84	35.33	النفسيّة والأخلاقية
	غير دال		1.61	3.94	36.7	2.60	37.05	الاتصال و التواصل
عينة الالتزام العالي	دال		4.26	1.67	32.54	2.33	36.88	الوعي الذاتي
عينة الالتزام العالي	دال		2.98	1.74	30.17	1.14	32.42	الاعتماد على النفس
عينة الالتزام العالي	دال		6.44	9.82	169.3	10.1	182.7	الدرجة الكلية للمقياس

من خلال الجدول رقم (10)، يتبين لنا أن الرياضيين ذوي الالتزام العالي يتميزون بدرجة عالية فيالمهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، المهارات النفسية والأخلاقية، مهارة الوعي الذاتي ومهارة الاعتماد على النفس، مقارنة بالرياضيين ذوي الالتزام المنخفض، وهذا يعني كلما ارتفعت درجة الناشئ الرياضي في أبعاد الالتزام الرياضي كان اكتسابه أكثر للمهارات الحياتية.

- الاستنتاجات:

- يتميز لاعبي الرياضات الجماعية (كرة القدم- كرة الطائرة) بدرجة عالية في المهارات الحياتية التالية: المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي- مهارة الاتصال والتواصل.
- يتميز لاعبي الرياضات الفردية (الجيدو- ألعاب القوى) بدرجة عالية في المهارات الحياتية التالية: المهارات الاتصال والتواصل، المهارات الاجتماعية، المهارات النفسية والأخلاقية.
- يتميز لاعبي الرياضات الجماعية بأعلى درجة في مهارة الاتصال والتواصل.

- يتميز لاعبي الرياضات الفردية بأعلى درجة في مهارة الاتصال والتواصل.
- هناك فروق دالة إحصائياً بين الناشئين الممارسين للرياضات الجماعية، والناشئين الممارسين للرياضات الفردية في المهارات الحياتية التالية: المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي - مهارة الاتصال والتواصل لصالح الناشئين الممارسين للرياضات الجماعية.
- هناك فروق دالة إحصائياً بين الناشئين الممارسين للرياضات الجماعية، والناشئين الممارسين للرياضات الفردية في المهارات الحياتية التالية: المهارات النفسية والأخلاقية - مهارة الاعتماد على النفس لصالح الناشئين الممارسين للرياضات الفردية.
- لا يوجد فرق دال إحصائياً بين الناشئين الممارسين للرياضات الجماعية، والناشئين الممارسين للرياضات الفردية في مهارة الوعي الذاتي.
- هناك فروق دالة إحصائياً بين الناشئين الممارسين أقل من 4 سنوات، والناشئين الممارسين 4 سنوات وأكثر في المهارات الحياتية التالية: المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي - مهارة الاتصال والتواصل - مهارة الوعي الذاتي، لصالح الناشئين الممارسين 4 سنوات وأكثر.
- لا يوجد فرق دال إحصائياً بين الناشئين الممارسين أقل من 4 سنوات، والناشئين الممارسين 4 سنوات وأكثر في مهارة الاعتماد على النفس.
- هناك فروق دالة إحصائياً بين الرياضيين ذوي الالتزام العالي، والرياضيين ذوي الالتزام المنخفض في المهارات الحياتية التالية: المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، المهارات النفسية والأخلاقية، مهارة الوعي الذاتي، مهارة الاعتماد على النفس، والدرجة الكلية للمهارات الحياتية، لصالح الرياضيين ذوي الالتزام العالي.
- لا يوجد فرق دال إحصائياً بين الرياضيين ذوي الالتزام العالي، والرياضيين ذوي الالتزام المنخفض في مهارة الاتصال والتواصل.

مناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات :

مناقشة فرضية البحث الأولى:

للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الناشئين حسب نوع الرياضة، حيث أن الرياضات الجماعية تحسن الجانب الاجتماعي العاطفي والرياضات الفردية تحسن الجانب النفسي. من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (7)، والتي تظهر استخدام الباحث لاختبار الدلالة "ت" للتأكد من دلالة الفروق متوسطة محاور مقياس المهارات الحياتية، بين الناشئين الممارسين للرياضات الجماعية والناشئين الممارسين الرياضات الفردية، اتضح وجود فرق دال إحصائياً لصالح الناشئين الممارسين للرياضات الجماعية مقارنة بالناشئين الممارسين للرياضات الفردية في المحاور التالية: المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، مهارات الاتصال والتواصل، وهذا يعني أن الناشئين الممارسين الرياضات

الجماعية يتميزون بالاندماج الاجتماعي، والتعاون بين أفراد الفريق، ويرجع الباحث ذلك إلى أن الرياضات الجماعية في جوهرها هي عملية اتصال وتفاعل، فاللاعب أثناء التدريب والمنافسة يحاول الربط بين ملاحظاته وردود أفعاله تجاه زملائه، وتحدد شبكة الاتصال بين اللاعبين من خلال حركة كل لاعب على ضوء حركات زملاءه، وبالتالي يتوقف إنتاج الفريق على مقدرة جميع أعضائه على التواصل والتفاعل. وطالما أن الحياة تحتاج إلى الاتصال والتفاعل الاجتماعي، فإن التدريب الرياضي من أهم الأنشطة الإنسانية التي تساعد الفرد على التكيف مع الحياة. وهذا ما أشار إليه كل من " أولسن OLOSON " (هجرة، 2002، صفحة 45) ودراسة " ليمان ورويتي LYMEN ,WITTY " (هجرة، 2002، ص 46) من أن النشاط البدني الرياضي، وخاصة الرياضات الجماعية تشكل أساس التفاعل والتكيف الاجتماعي، وأنها مناخا اجتماعيا ثريا بالتفاعلات الاجتماعية، مما يكسب الممارس قيما وحصائل اجتماعية ايجابية والتي منها التعاون، التطبيع، التنشئة الاجتماعية، والتكيف مع المجتمع. وهي نتائج تتطابق مع دراسة Egleston، الذي توصل إلى أن هناك بعض الجوانب الاجتماعية والخبرات التي يمكن أن يكتسبها الفرد بشكل غير مباشر، والذي أطلق عليها بالمنهج الخفي، كتقبل قيم الآخرين واحترامها، التسامح حيال الأمور السلبية للحياة، وتقبل التصنيف الهرمي الموجود بالمجتمع، وتنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات، وبعضها لدعم العمل الجماعي عن طريق تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي واتخاذ قرار الجماعة، وكيفية التوفيق في حل المشكلات. (الخولي، 2001، صفحة 171)

- هناك فرق دال إحصائيا لصالح الناشئين الممارسين الرياضات الفردية، مقارنة بالناشئين الممارسين للرياضات الجماعية في المحاور التالية: المهارات النفسية والأخلاقية، مهارة الاعتماد على النفس. ويرجع الباحث ذلك إلى الخصوصيات التدريبية والتنافسية للرياضات الفردية، التي تحتم على الناشئ الرياضي الاعتماد على النفس وأخذ المسؤولية، والمبادرة في أخذ القرار المناسب أثناء مواجهة المنافس، كما أن متطلبات التدريب الرياضي تفرض على الناشئ أنشطة عقلية كثيرة ومتنوعة، جميعها مرتبطة بطريقة أداء وكيفية استخدام المهارات الحركية الرياضية، والتي تفيده في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة. وهذا يتفق مع دراسة نبيلة منصور (1985) وكوثر رواش (1979)، كون الرياضات الفردية بيئة مناسبة لتنمية المهارات النفسية (هجرة، 2002). ومما سبق وبعد استعراض النتائج المدونة في الجدول رقم (7) ومناقشتها فقد توصل الباحث إلى صحة الفرضية الأولى.

مناقشة فرضية البحث الثانية:

- للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الناشئين حسب العمر التدريبي وهي لصالح أكبر ممارسة رياضية.

من خلال الجدول رقم (8)، يتبين لنا أن هناك فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للناشئين الممارسين أقل من 4 سنوات، والناشئين الممارسين 4 سنوات فما فوق لصالح الناشئين الممارسين 4 سنوات فما فوق، في محاور المهارات الحياتية التالية: المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، المهارات النفسية، مهارة الاتصال والتواصل، مهارة الوعي الذاتي، ومقياس المهارات الحياتية ككل. في حين لم تكن الفروق معنوية في محور الاعتماد على النفس، وهذا يعني أن الناشئين الممارسين 4 سنوات فما فوق يتميزون بدرجة عالية من المهارات الحياتية، مقارنة بالناشئين الممارسين أقل من 4 سنوات. مما يدل أن الخبرة تلعب دور كبير في اكتساب المهارات الحياتية، حيث كلما زادت سنوات الممارسة كانت العلاقة واضحة بين الناشئ ومتطلبات المنافسة، وأصبح أكثر نضجا لتحسين مكتسباته البدنية، النفسية والاجتماعية. وهذا ما يؤكد (فوزي، 2008، صفحة 57) أن النشاط البدني الرياضي له آثار نفسية واجتماعية، حيث تتنوع في حداثها وأنماطها تبعا للعمر والخبرة التدريبية للناشئ، فالآثار النفسية للتدريب الرياضي على الناشئ الأقل من 12 سنة، نقل من حيث الكثافة والنوع عن الناشئ الأقل من 18 سنة، كما تقل لدى الناشئ من نفس العمر الزمني تبعا لعدد سنوات انتظامه في التدريب. ومما سبق وبعد استعراض النتائج المدونة في الجدول رقم (8) ومناقشتها، فقد توصل الباحث إلى صحة الفرضية الثانية.

- مناقشة فرضية البحث الثالثة:

للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين ، يختلف حسب مستوى الالتزام الرياضي وهو لصالح أكبر نسبة، من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (10)، والتي تظهر استخدام الباحث لاختبار الدلالة "ت" للتأكد من دلالة الفروق متوسطات محاور مقياس المهارات الحياتية بين الرياضيين الناشئين أصحاب الالتزام العالي، والرياضيين الناشئين أصحاب الالتزام المنخفض. اتضح لنا وجود فرق دال إحصائيا لصالح الناشئين الرياضيين أصحاب الالتزام العالي، مقارنة بالرياضيين الناشئين أصحاب الالتزام المنخفض وذلك في المحاور التالية: المهارات الاجتماعية، والعمل الجماعي، المهارات النفسية والأخلاقية، مهارة الوعي الذاتي، ومهارة الاعتماد على النفس والدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية، في حين جاءت غير دالة إحصائيا في محور مهارة الاتصال والتواصل، وهو ما يعني أن الرياضيين ذوي الالتزام العالي يتميزون بدرجة عالية في المهارات الحياتية، مقارنة بالرياضيين ذوي الالتزام المنخفض، وهذا يعني كلما ارتفعت درجة الناشئ الرياضي في أبعاد الالتزام الرياضي ارتفعت درجاته في المهارات الحياتية، وذلك لأن الالتزام الرياضي هو حالة نفسية تؤثر في سلوك الفرد وتجعل عنده الرغبة والتصميم لاستمراره في الاشتراك الرياضي، وبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين، كما أن زيادة درجة الالتزام مؤثر لبذل المزيد من الجهد في التدريبات أو في المنافسات الرياضية، وهذا يعني أن الرياضيين ذوي الالتزام العالي يحسنون توزيع جهودهم في التدريبات

وخاصة في المنافسة، مما يجعلهم مدركين للجهد الذي يقومون به طوال فترة المنافسة وبالتالي يكتسبون مهارات بدنية، نفسية واجتماعية تمكنهم من التعامل الجيد مع متطلبات المنافسة، وبالتالي تصبح لديهم المهارات اللازمة للتكيف مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها، وهذا ما أشار إليه "جوداس Goudas، ودراسة الحايك والبطاينة (البطاينة، 2007)" أن المهارات الرياضية وأجواء المنافسة في حصة النشاط البدني الرياضي، تساعد في بناء وتطوير شخصية الفرد المتكاملة من جميع جوانبها البدنية، النفسية والاجتماعية، وأيضا المهارات التي يحتاجها للتميز والتفاعل مع المجتمع والمحيط". ومما سبق وبعد استعراض النتائج المدونة في الجدول رقم (10) ومناقشتها، فقد توصل الباحث إلى صحة الفرضية الثالثة.

التوصيات :

- في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها وبعد مناقشة النتائج يوصي الباحث بما يلي:
- 1- توظيف المهارات الحياتية في برامج النشاط البدني الرياضي، وذلك من خلال الربط بين المواقف التدريبية والتنافسية، والعمليات العقلية والنفسية وأيضا الاجتماعية التي تميز هذه المرحلة العمرية للناشئ.
 - 2- ضرورة الاهتمام بوضع برامج خاصة للنشاط البدني الرياضي لتنمية المهارات الحياتية، التي تراعي حاجات اللاعبين الناشئين من جهة، وواقع المجتمع المحلي وتحديات العصر من جهة أخرى.
 - 3- ضرورة تشجيع الناشئين على الممارسة والمشاركة للنشاط البدني الرياضي، من خلال تقديم التحفيزات كالجوائز والمكافآت.
 - 4- ضرورة الاهتمام بالرياضيين الناشئين المتفوقين رياضيا.
 - 5- توعية الناشئين بأهمية الصحة وضرورة المحافظة عليها، من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي.
 - 6- إجراء دراسات مشابهة على مراحل عمرية مختلفة، لمعرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية المهارات الحياتية لكل فئة.

المراجع :

- أحمد امين فوزي.(2008). سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين. الاسكندرية .
- الإدارة العامة للتدريب والإشراف التربوي.(2003). أثر التدريب في توجهات المتدربين على المهارات الحياتية. وزارة التربية والتعليم الفلسطينية.
- حسن عمر سعيد السوطري.(2007). أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي. دكتوراه في التربية الرياضية. كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية. الأردن: كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية.
- رمضان ياسين.(2007). علم النفس الرياضي. عمان. الأردن: دار أسامة للنشر.
- صادق الحايك، أحمد البطاينة.(2007). مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية. الأردن: جامعة اليرموك كلية التربية الرياضية.
- صادق خالد الحايك وآخرون.(2008). المهارات الحياتية القائمة على الاقتصاد المعرفي المكتسبة من تعلم منهاج الجباز في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية. عمان: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- صدقي نور الدين محمد.(2004). علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية - التوجيه والارشاد - القياس) (المجلد ط 1). الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- عمور عمر.(2008). إسهامات بعض أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية الحديثة في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلاب المرحلة الجامعية.
- محمد أبو هاتم.(2004). سيكولوجية المهارات. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- مريم السيد.(2007). حاجة طلبة جامعة الإسراء إلى المهارات الحياتية. مجلة الجامعات العربية.
- مصطفى عبد الرحمن مصطفى مخلوف.(2011). تأثير برنامج تعليمي بتوظيف أساليب تدريسية رياضية حديثة على تعلم مهارات حياتية منتقاة ومهارات منهجية في كرة السلة لتلاميذ الصف السابع الأساسي. الأردن: كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية.
- مكارم حلمي أبو هرجة.(2002). مدخل التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- نايف نزار القيسي.(2006). المعجم التربوي وعلم النفس. عمان: دار اسامة للنشر والتوزيع.
- وليد وعد الله الشريف.(2008). مدى تأهيل الطالب المعلم في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية في توظيف المهارات الحياتية في التدريس أثناء التدريب الميداني". الأردن: جامعة الزرقاء الخاصة.
- المراجع باللغة الأجنبية:
- Richard H.cox. (2007). psychologie du sport . bruxelle: de boeck universite.
- champely, s. (2004). statistique appliquee au sport . cours exercices . bruxselle: edition Boek
- guerin, J. p.(1999). la connaissance de soi en psychologie de l'education physique et du sport.