

الممارسة الرياضية وأثرها في تطوير بعض المهارات الحياتية لدى المعاقين حركيا في ولاية
مستغانم - الجزائر

أ.د. بن زيدان حسين / الجزائر. جامعة مستغانم. معهد التربية البدنية والرياضية

أ.د. مقراني جمال / الجزائر. جامعة مستغانم. معهد التربية البدنية والرياضية

أ.م.د. رائد عبد الأمير عباس / العراق. جامعة بابل. كلية هندسة المواد

Raed Abdulameer70_sport@yahoo.com

الملخص

هدف البحث إلى تحديد درجة امتلاك المهارات الحياتية لدى عينة متحدي الإعاقة الحركية الممارسين للنشاط الرياضي، ومعرفة دور الممارسة الرياضية في تطوير بعض المهارات الحياتية قيد البحث، إذ اعتمد المنهج الوصفي لملاءمته موضوع البحث على عينة قوامها (31) فرد من ذوي الإعاقة الحركية الممارسين لنشاط الكرة السلة على الكراسي المتحركة خلال موسم 2014-2015. بولايات سعيدة، عين تموشنت، ورقلة. وكانت الأداة المستعملة هي مقياس المهارات الحياتية، إذ اعتمد على بعض المحاور المتمثلة في التواصل، العمل الجماعي، تحمل المسؤولية والشخصية والمهارات البدنية والمهارية. وتم توزيع أداة البحث على عينة من لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة للمعاقين حركيا، وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصل الباحثون إلى أن للممارسة الرياضية دور فعال في تحسين المهارات الحياتية قيد البحث لدى عينة ذوي الإعاقة الحركية. وجاءت درجة امتلاك المهارات الحياتية قيد البحث بدرجة عالية جدا لدى عينة البحث.

الكلمات المفتاحية : الممارسة الرياضية، المهارات الحياتية، المعاقين حركيا

Sports practice and its impact on the development of some life skills for physically disabled in the state of Mostaganem- Algeria

Prof. Ben Zidane Hussein/Algeria, Mostaganem University, Institute of Physical Education and Sports

Prof. Maqrani Jamal/Algeria, Mostaganem University, Institute of Physical Education and Sports

A.P. Raed Abdulameer Abass/Iraq, Babylon University, Faculty of materials engineering

Raed Abdulameer70_sport@yahoo.com

Abstract

The research aimed to determine the degree of possessing the life skills among the research sample of physically disability challengers, who were practicing sports activities; to know the role of practicing sports in the development of some of the life skills under discussion. The descriptive approach was adopted due to its suitability for the research topic. The research sample consisted of 31 physically disabled individuals, who were practicing basketball on wheelchairs during the season of 2014-2015 in the states (Saeedah, Ain Tamoshent, and Reqlah. The instrument used in the research was the life skills scale, as some axes were adapted, which were represented in communication, group work, taking responsibility, characteristics, and the skill and physical skills. The research tool was distributed on a sample of some basketball physically disabled players on wheelchairs. After the results were processed statistically, the researcher concluded that practicing sports has an effective role in the development of the life skills under study among the physically disabled research sample. The degree of possessing the life skills, under study, was very high among the research sample.

keywords : Sports practice, life skills, physically disabled

1- المقدمة :

زاد الاهتمام في الآونة الأخيرة من طرف الدول والمجتمعات بذوي الإعاقة بدمجهم في الحياة اليومية قصد دعمهم نفسيا واجتماعيا كأفراد عاديين داخل المجتمع، ومن خلال التطرق لوظيفة هؤلاء في مختلف المجتمعات لوحظ أنه كانت وما زالت بعض الاتجاهات السلبية اتجاهاهم مما تجعلهم يشعرون دائما بالعجز وآلام الإعاقة. ونتيجة للتزايد المستمر لعدد المعاقين في الجزائر والمعاقين حركيا بصفة خاصة دفع الدولة إلى مضاعفة جهودها وذلك قصد إدماج هذه الفئة في المجتمع. وتماشيا مع ما يشهده العالم اليوم من تطورات في جميع المجالات يفرض علينا تطوير وترقية الافراد بأعلى قدر ممكن للاستفادة منهم في تنمية المجتمع.

والأنشطة البدنية والرياضة المكيفة أصبحت تحتل مكانة كبيرة في وسط هذه الفئة. لما لها من دور ايجابي في إعداد الفرد من جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، وأيضا مختلف المهارات الحياتية التي يحتملها التفاعل مع المجتمع الذي يعيش فيه ومواجهة متطلبات الحياة. فاكساب الفرد للمهارات الحياتية كالمهارات البدنية والنفسية والاجتماعية ومهارات التواصل والعمل الجماعي وتحمل المسؤولية تساعده في التعامل بكفاءة مع الواقع المعاش كشخص قادر على الإبداع والتنمية وإحداث التغيير. وما يتمثل بها من معارف وقيم واتجاهات بصورة مقصودة ومنظمة عن طرق الأنشطة والتطبيقات العلمية، وتهدف إلى بناء شخصية متكاملة بالصورة التي تمكنه من تحمل المسؤولية، والتعامل مع مقتضيات الحياة اليومية بنجاح وتجعل منه مواطنا صالحا. ومن خلال الزيارة الميدانية لبعض الفرق الرياضية لكرة السلة على الكراسي المتحركة نلاحظ أن هناك نقص في امتلاك بعض المهارات الحياتية، كما هناك قصور في تنمية المهارات الحياتية لدى متحدي الإعاقة، ولهذا جاء هذا البحث لمعرفة دور الممارسة الرياضية وأهميتها في تحسين بعض المهارات الحياتية لدى متحدي الإعاقة الحركية، وجاء اهميته هذا البحث لإلقاء الضوء على عينة من ذوي الإعاقة الحركية الممارسين للأنشطة الرياضية وإظهار الأهمية الكبيرة للممارسة المنتظمة في تحسين المهارات الحياتية لدى هذه الشريحة من المجتمع وبالتالي المساعدة على اكتساب بعض المهارات الحياتية المتمثلة في مهارة التواصل، ومهارة العمل الجماعي، ومهارة تحمل المسؤولية، والمهارات البدنية والمهارة التي تساعد فئة ذوي الإعاقة الحركية على مواجهة متغيرات الحياة اليومية بكفاءة عالية وباقتصاد في الجهد والزمن، مع القدرة على إعطاء الإضافة وإحداث تغيرات إذا أمكن بما يتماشى مع متطلبات الحياة المعاصرة. وعليه تم طرح التساؤلات التالية :

- ما درجة امتلاك المهارات الحياتية قيد البحث لدى متحدي الإعاقة الحركية الممارسين للنشاط الرياضي؟

- هل للممارسة الرياضية دور في تحسين بعض المهارات الحياتية قيد البحث لدى متحدي الإعاقة الحركية ؟
ويهدف البحث الى :

- التعرف على درجة امتلاك المعاقين حركيا لبعض المهارات الحياتية قيد البحث.
- التعرف على تأثير الممارسة الرياضية في تطوير بعض المهارات الحياتية لدى المعاقين حركيا.

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث : تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة ومشكلة البحث.
2-2 مجتمع وعينة البحث : اجري البحث على ذوي الإعاقة الحركية، حيث بلغت عينة البحث 38 لاعب من لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة للمعاقين حركيا، بولايات مستغانم، سعيدة، عين تموشنت ورقلة_ الجزائر.

2-3 أدوات البحث :

- المصادر والمراجع والدراسات السابقة.
- مقياس المهارات الحياتية.
- استبانة استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول تحديد مجالات وفقرات مقياس المهارات الحياتية.

- مواصفات المقياس: تم اعتماد مقياس المهارات الحياتية الذي صممه حسن عمر سعيد السوطري (2006) والذي يحتوي على 4 محاور، وهي :

* المحور الأول : مهارة التواصل. (تشمل تسعة عبارات)

* المحور الثاني : مهارة العمل الجماعي والتعاون. (تشمل ستة عبارات)

* المحور الثالث : مهارة تحمل المسؤولية الشخصية. (تشمل ثمانية عبارات)

* المحور الرابع : المهارات البدنية والمهارية. (تشمل أربعة عشر عبارة).

طريقة تقييم درجات المقياس: صياغة فقرات المقياس ذات صيغة ايجابية وان تقييم الاجابة على سلم خماسي التدرج (دائما 5، غالبا 4، أحيانا 3، نادرا 2، أبدا 1).

تحديد المستويات :

ولإيجاد مستوى الدرجات لمقياس المهارات الحياتية تم احتساب طول الفئة العددية للأوساط الحسابية الخاصة بالعبارات وللمقياس ككل بطرح مفتاح التصحيح الأصغر من مفتاح التصحيح الأكبر وقسمة الناتج على عدد فئات الأداة فكانت قيمته (0,8) وعليه تكون مدى الدرجات على النحو التالي:

$$\text{حيث } 0,8 \text{ عدد ثابت } = \frac{1-5}{5} \text{ مثلا } 0.8 :$$

الجدول (1) يبين مستوى ومدى الدرجات لمقياس المهارات الحياتية قيد البحث

مستوى الدرجات	عال جدا	عال	متوسط	قليل	قليل جدا
مدى الدرجات	4,2-05	3,4-4,19	2,6-3,39	1,8-2,59	1-1,79

4-2 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية لبعض أفراد فريق كرة السلة على الكراسي المتحركة بولاية مستغانم للفترة من 11/2 لغاية 2014/11/16 وكان الغرض منها ما يلي :

- الاتصال بالمدرسين والمختصين المشرفين على الفرق قصد اطلاعهم على موضوع البحث.
- أخذ فكرة واضحة على واقع الممارسة الرياضية في الفرق من حيث الوسائل والأجهزة والمساحات والمرافق الرياضية المتوفرة.

وتم توزيع الأداة على بعض اللاعبين بطريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار، وبعد أسبوعين من التوزيع الأول تم توزيع الأداة على نفس العينة من لاعبي كرة السلة للمعاقين حركيا على الكراسي المتحركة لفريق مستغانم مكونة من (7) لاعبين، إذ تم حساب ثبات الاختبار باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

2-5 الأسس العلمية للأداة :

2-5-1 صدق اداة البحث (مقياس المهارات الحياتية) :

تم عرض اداة البحث على مجموعة من المختصين في علم النفس الرياضي والقياس الرياضي (من الجزائر/ معهد مستغانم / بو مسجد عبد القادر، بلكبش قادة، بن سي قدور الحبيب، بوراس فاطمة الزهراء، زيتوني عبد القادر)

(من العراق/ جامعة بابل/ د. حسين ربيع، د. علي محمود، د. شيماء علي خميس، د. هيثم

حسين عبد، د. نبيل كاظم هريبد)

وتبين صلاحية عبارات المقياس للغرض الذي وضع لأجله بعد ان كانت قيم(ك²) المحسوبة للفقرات اكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) وللتأكد ايضا على ذلك تم تحديد معامل الصدق الذاتي من خلال قيم معامل الثبات وكما مبين في الجدول ادناه. صدق وثبات أداة البحث:

جدول (2) يبين ثبات وصدق أبعاد المهارات الحياتية قيد البحث

المحاور	الوسائل الإحصائية	درجة الحرية	معامل الثبات	معامل الصدق	R الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
التواصل	5	5	0,91	0,95	0,75	0,05	دال
العمل الجماعي			0,90	0,95			دال
تحمل المسؤولية الشخصية			0,92	0,96			دال
المهارات البدنية والمهارية			0,93	0,96			دال
المحاور قيد البحث			0,92	0,96			دال

يلاحظ من خلال الجدول(2) أن كل القيم المتحصل عليها عالية، إذ كانت قيمة R المحسوبة للمحاور قيد البحث (0,92) وهي أكبر من القيمة الجدولية المقدرة بـ (0,75) وذلك عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (5). وهذا مما يدل على مدى ثبات الأداة المستخدمة في البحث. ومن أجل صدق الاختبارات المطبقة تم استخدام معامل الصدق والذي يحسب من الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وكانت قيمة R المحسوبة (0,96) وهي أكبر من قيمة R الجدولية المقدرة بـ (0,75) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (5) هذا ما يؤكد أن الأداة صادقة لما وضعت من أجله.

2-5-2 موضوعية اداة البحث :

مقياس المهارات الحياتية يعد مقياس موضوعي لتعدد محاور الاجابة وهذا يعد احد انواع مقاييس (ليكرت) ذات الموضوعية العالية فضلا عن ان معنى الفقرات (عبارات المقياس) واضحة ومفهومة وبسيط لدى عينة البحث.

2-6 التجربة الرئيسية :

تم اجراء التجربة الرئيسية من تاريخ 12/2 الى 2014/3/10 بهدف التعرف على مستوى المهارات الحياتية ودور الممارسة الرياضية المنتظمة في تطوير هذه المهارات.

2-7 الوسائل الاحصائية :

تم الاعتماد على الوسائل الاحصائية الاتية :-

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- كاي مربع (كاسكوير)
- اختبار t للعينة المتناظرة

3- عرض ومناقشة نتائج البحث :

3-1 عرض نتائج المهارات الحياتية قيد البحث في القياس القبلي :

جدول (3) يبين نتائج المهارات الحياتية قيد البحث في القياس القبلي:

المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدرجات
مهارة التواصل	3,51	0,10	عال
مهارة العمل الجماعي/ التعاون	3,85	0,18	عال
مهارة تحمل المسؤولية الشخصية	3,35	0,13	متوسط
المهارات البدنية والمهارية	3,99	0,16	عال
المهارات الحياتية قيد البحث	3,67	0,10	عال

من خلال النتائج نلاحظ أن قيم المتوسط الحسابي لمحاور المهارات الحياتية قيد البحث في القياسات القبليّة تراوحت بين (3,35 و 3,99)، أما قيمة المتوسط الحسابي للمحاور ككل بلغت (3,76) وبمقارنتها مع جدول تحديد مستوى الدرجات نجد أنها تنتمي إلى المدى (3,4-4,19) وهذا يدل على أن المهارات الحياتية قيد البحث هي بدرجة عالية. وهذا يرجع إلى ممارسة الأنشطة الرياضية حتى وإن كانت قليلة وغير متواصلة والتي نتج عنها تبادل الأفكار بين الأفراد والعمل مع الآخرين بالتعاون معهم، وتحمل مسؤولية أفعالهم وواجباتهم مع امتلاكهم للقدرات البدنية والمهارية.

3-2 عرض نتائج المهارات الحياتية قيد البحث (قياسات بعدية)

جدول (4) يبين نتائج بعض محاور المهارات الحياتية في القياس البعدي

المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدرجات
مهارة التواصل	4,55	0,11	عال جدا
مهارة العمل الجماعي	4,89	0,22	عال جدا
مهارة تحمل المسؤولية الشخصية	4,50	0,10	عال جدا
المهارات البدنية والمهارية	4,06	0,13	عال
المهارات الحياتية قيد البحث	4,50	0,5	عال جدا

من خلال نتائج الجدول (4) نلاحظ أن قيم المتوسط الحسابي لمحاور المهارات الحياتية قيد البحث في القياسات البعدية تراوحت بين (4,06 و 4,89)، أما قيمة المتوسط الحسابي للمحاور ككل بلغت (4,50) وبمقارنتها مع جدول تحديد مستوى الدرجات نجد أنها تنتمي إلى المدى (4,2-5) وهذا يدل على أن المهارات الحياتية قيد البحث هي بدرجة عالية جدا. وهذا يعود الى الخبرة المكتسبة عن ممارسة الأنشطة الرياضية المتواصلة والتي نتج عن التواصل الايجابي بين الأفراد والعمل مع الآخرين بالتعاون معهم، وتحمل المسؤولية مع امتلاكهم للقدرات البدنية والمهارية كل هذه المكتسبات كانت نتيجة الممارسة الرياضية لدى عينة البحث من اجل بلوغ أهداف معينة منها تحقيق الفوز وإبراز الذات.

3-3 عرض ومناقشة نتائج المهارات الحياتية قيد البحث بين القياسين القبلي والبعدي.
جدول (5) يبين نتائج المهارات الحياتية قيد البحث بين القياسين القبلي والبعدي باستخدام اختبار دلالة الفروق t ستودنت.

الدلالة الإحصائية	t الجدولية	t المحسوبة	اختبار بعدي		اختبار قبلي		المحاور الوسائل الإحصائية
			ع2	س2	ع1	س1	
دال	2,04	7,3	0,11	4,55	0,10	3,51	التواصل
دال		9,09	0,22	4,89	0,18	3,85	العمل الجماعي/التعاون
دال		6	0,10	4,50	0,13	3,35	تحمل المسؤولية الشخصية
دال		2,18	0,13	4,06	0,16	3,99	المهارات البدنية والمهارية
دال		4,75	0,09	4,5	0,10	3,67	المجموع الكلي

مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية ن-1 = 30

نلاحظ من الجدول (5) أن قيمة t ستودنت المحسوبة لنتائج محاور المهارات الحياتية قيد البحث تراوحت بين (2,18) كأصغر قيمة و(9,09) كأكبر قيمة هي كلها اكبر من القيمة الجدولية المقدرة بـ (2,04)، إضافة إلى أن t المحسوبة لمحاور المهارات الحياتية ككل (التواصل، العمل الجماعي، تحمل المسؤولية الشخصية، المهارات البدنية والمهارية) قدرت بـ (4,75) وهي أكبر من t ستودنت الجدولية المقدرة بـ (2,04) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 30، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي.

3-4 مناقشة النتائج :

من خلال النتائج المدرجة في الجدول (3) نلاحظ انه هناك امتلاك لبعض المهارات الحياتية قيد البحث حيث جاءت بدرجة عالية ويرجع الباحثون ذلك إلى المشاركة الايجابية لعينة البحث في الأنشطة الرياضية كنشاط كرة السلة على الكراسي المتحركة للمعاقين حركيا مما أدى اكتسابهم وامتلاكهم لبعض المهارات الحياتية كمهارة التواصل الاجتماعي والتي هي ضرورية في عملية التواصل بين الأفراد، وهذا ما أدى إلى التعاون والعمل الجماعي بين أفراد الفريق الواحد، وهذا بدوره يكسب الأفراد مهارة تحمل المسؤولية داخل الفريق. إضافة إلى امتلاك للمهارات البدنية والمهارية نتيجة طبيعة النشاط الرياضي الممارس الذي يتطلب قدرات بدنية ومهارية خاصة.

من خلال النتائج المدرجة في الجدول (4) الخاصة بالقياسات البعدية نلاحظ أنه هناك امتلاك لبعض المهارات الحياتية قيد البحث حيث جاءت بدرجة عالية جدا، وهذا ناتج الممارسة الرياضية المنتظمة لدى عينة متحدي الإعاقة الحركية التي أدت إلى تبادل الأفكار أو المعلومات بين الأفراد من خلال الاندماج مع الآخرين باحترام والتعاون معهم والإصغاء إليهم وتحديد الاحتياجات الخاصة تحمل مسؤولية أفعالهم وواجباتهم والتفريق بأنفسهم بين الصواب والخطأ والتصرف بشكل مسؤول مع الإبقاء على المصلحة العامة وامتلاك المهارات الأساسية وعناصر اللياقة البدنية الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي، فضلا عن زيادة على إدراك المدربين على أهمية تحسين المهارات الحياتية لتحسين نتائج فرقهم، وذلك من خلال توعية المدربين من طرف الباحثين على أهمية هذا الجانب للاستفادة منه لدى أفراد العينة في مسابقة متطلبات الحياة وفقا لقدراتهم وإمكاناتهم وما يوفره المجتمع لهم بثقة متناهية الدقة.

أما فيما يخص النتائج المدرجة في الجدول (5) الخاصة بمقارنة القياسات القبلية والبعدية نلاحظ انه هناك دالة إحصائية تؤكد ارتفاع درجة اكتساب المهارات الحياتية قيد البحث المتمثلة في التواصل، العمل الجماعي، تحمل المسؤولية الشخصية والمهارات البدنية والمهارية، وهذا ناتج عن الممارسة الرياضية المنتظمة التي أدت إلى التواصل المستمر بين أفراد الفريق مع التأكيد على الجماعي لفرض الأفضلية، والتغلب على الفرق الأخرى في المنافسة، إضافة إلى تحمل المسؤولية من طرف اللاعبين. كما لا ننسى أن مستوى اللياقة البدنية والمهارية لدى متحدي الإعاقة له الدور الايجابي في تحسين المهارات الحياتية الأخرى، كما أن طبيعة الرياضة والمنافسة تتطلب قدرات وإمكانات بدنية ومهارية عالية مرتبطة بنوع التخصص الرياضي.

وحسب ما تطرقت إليه بعض الدراسات السابقة مثل ناجي قاسم (2002)، دراسة ديس وآخرون (2007)، دراسة جوداس وآخرون (2006) ودراسة نعمات عبد المجيد موسي (2008)،

دراسة رائد عبد الأمير عباس وأميرة عباس (2014) حيث كان أغلب نتائجهم تركز على المهارات الحياتية مثل الاتصال، إدارة الوقت التحكم في العواطف، القيادة، الذكاء الاجتماعي، تحمل المسؤولية، بذل الجهد والعمل الجماعي والاتجاه الذاتي. المهارات البدنية والتي أكدت إمكانية اكتساب المهارات الحياتية من خلال تطبيق البرامج المختلفة والمتنوعة مثل برامج الأنشطة الحركية والرياضية كالعاب، النشاط الحركي، كرة القدم، وبرامج المهارات الحياتية. كما أوصت بضرورة الاهتمام بتنمية المهارات الحياتية لدى الأفراد لمساعدتهم على التفاعل الايجابي مع مقتضيات الحياة.

من خلال ما تم التطرق يتضح أن المهارات الحياتية تمثل ضرورة حتمية لجميع الأفراد في أي مجتمع بصفة عامة ومتحدى الاعاقة بصفة خاصة. فهي من المتطلبات التي يحتاجها الأفراد لكي يتوافقوا مع أنفسهم ومجتمعهم الذين يعيشون فيه، مما يساعدهم على حل المشكلات اليومية والتفاعل مع مواقف الحياة المختلفة، وإن ممارسة النشاط الرياضي وخصوصا الممارسة المنتظمة تكسب المهارات الحياتية. لذا فإنها تساعد على إدراك الذات وتحقيق الثقة بالنفس وتكسب الفرد القدرة على تحمل المسؤولية، وتساعد على تحقيق قدر كبير من الاستقلال الذاتي وتنمي القدرة على التعبير عن المشاعر وتهذيبها، وتكسب الفرد التحكم الانفعالي والتواصل الاجتماعي الجيد مع الآخرين وممارسة العمل ضمن الفريق الواحد، وتزويده بالمعلومات والخبرات المتعلقة بإدارة المواقف الحياتية اليومية. والتجريب المستمر لتنمية هذه المهارات ينعكس إيجاباً على التلاحم بين فئات المجتمع المختلفة، وتنمية الملاحظة الواعية وتوجيهها حسب الحاجة التي يحددها الموقف، وكذلك تنمية مهارات اتخاذ القرار وضوابطه السليمة كما تهدف المهارات الحياتية إلى تشجيع الأفراد على ممارسة بعض النشاط الضروري لتوفير الأمن والسلامة في بيئته. وبالتالي تمكنه من العيش بشكل أفضل بمثابة ان المهارات الحياتية متصلة بواقع الفرد مما تجعل في مواقفه حياة أفضل.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- درجة امتلاك المهارات الحياتية قيد البحث لممارسي النشاط الرياضي القليل بدرجة عالية.
- 2- درجة امتلاك المهارات الحياتية قيد البحث لممارسي النشاط الرياضي المتواصل بدرجة عالية جدا.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية في بعض المهارات الحياتية قيد البحث لكل لصالح القياسات البعدية لدى عينة متحدي الإعاقة الحركية.
- 4- للممارسة الرياضية دور ايجابي في تطوير المهارات الحياتية لدى متحدي الإعاقة الحركية.

4-2 التوصيات :

- 1- توظيف المهارات الحياتية في برامج النشاطات الرياضية وذلك من خلال الربط بين ما يأخذه المعاق حركيا وما يواجهه في مواقف حياته اليومية.
- 2- ضرورة الاهتمام بوضع برامج خاصة بالنشاط الرياضي لتنمية المهارات الحياتية التي تراعي حاجات متحدي الإعاقة من جهة ومن واقع المجتمع وتحديات الإعاقة.
- 3- تشجيع الأشخاص متحدي الإعاقة على الممارسة الرياضية والانخراط في الأندية الرياضية.
- 4- القيام بدراسات وبحوث أخرى تعالج مختلف المهارات الحياتية لدى متحدي الإعاقة.

المصادر

- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي(2000) : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر.
- حسن عمر سعيد السوطري(2006) : أثر استخدام أساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي.
- حسن مصطفى عبد المعطي(2005): الإعاقة الجسمية. مصر، مكتبة زهراء الشرق.
- حلمي إبراهيم، ليلي السيد فرحات(1998) : التربية الرياضية والترويج للمعوقين، القاهرة دار الفكر العربي.
- رائد عبد الأمير عباس، أميرة عباس (2014) : أثر الأسلوبين التبادلي والتضمين في تطوير بعض المهارات الحياتية في التربية البدنية والرياضية للتلاميذ بعمر (13-15) سنة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 7 العدد 1، العراق، جامعة بابل.
- سعيد حسين العزة (2000) : الإعاقة الحركية والحسية. عمان، دار النشر و التوزيع.
- عبد الرحمن سيد سليمان(2001) : الإعاقات البدنية، المفهوم، التصنيفات، الأساليب العلاجية، القاهرة. مكتبة زهراء الشرق.
- عبد الرحمن سيد سليمان(2001) : بحوث ودراسات في سيكولوجية الإعاقة. القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.
- عبد العزيز السيد عبيد(1999) : الإعاقة الجسمية والحركية. عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- عمر نصر الله(2002) : الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وتأثيرهم على الأسرة والمجتمع. الاردن، دار وائل للنشر.
- غادة قصي عبد الكريم (2009) : اثر برنامج قائم على التعلم النشط في الدراسات الاجتماعية لتنمية بعض المهارات الحياتية والتحصيل لدى التلاميذ المعوقين، جنوب الوادي.
- ماجدة السيد عبيد(1999) : الإعاقات الحسية والحركية. عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- محمد عبد السلام(2000) : الإعاقة الحركية والشلل الدماغي. عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- نعمات عبد المجيد موسي (2008) : اثر برنامج للمهارات الحياتية على التفاعل الاجتماعي لدى أطفال الشوارع. جامعة الإسكندرية، كلية رياض الأطفال.
- فاتن إبراهيم عبد اللطيف(واخرون)(2005) : برنامج مقترح لتعليم بعض المهارات الحياتية وتأثيره في تحسين مفهوم الطفل لذاته.
- 15-Alain & autres (2001):Enseigner et animer les APS adaptées.paris: revue eps n55.
- 16-H.Bucher (1985):Troubles psychomoteur chez l'enfant.paris: 4 Ed .Masson.
- 17-<http://uqu.edu.sa/page/ar/103891>

ملحق (1) مقياس المهارات الحياتية

محور : العمل الجماعي (التعاون)						
الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	احترام أفكار الآخرين و تقبلها.					
02	أتحلى بروح الانتماء للجماعة.					
03	أحرص على الالتزام بتوجيهات المربي.					
04	المبادرة في تقديم العون للآخرين.					
05	بناء الثقة مع أفراد الفريق.					
06	تقديم مصلحة الجماعة على مصلحتي الفردية.					

ملحق (2) محاور مقياس المهارات الحياتية قيد البحث

محور التواصل						
الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	أظهر اهتماما و إصغاء غير منقطع عند الاستماع للجوانب الفنية والقانونية للأداء.					
02	أستطيع تفسير الإشارات غير اللفظية أثناء ممارسة الوجبات الرياضية.					
03	أظهر ردود أفعال مناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.					
04	أستطيع التقيد بتنفيذ التعليمات حسب الأولوية.					
05	أتجنب إصدار الأحكام المسبقة على الأداء.					
06	استخدام التواصل اللفظي وغير اللفظي لإيصال المعلومات الخاصة بالجوانب الفنية للمهارة.					
07	أتواصل مع الآخرين بشكل واثق.					
08	أقبل آراء الآخرين بانفتاح.					
09	أفاوض الآخرين لإقناعهم بوجهة نظري حول الأداء الصحيح.					

محور : مهارة تحمل المسؤولية الشخصية					
الرقم	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
01	أتصرف بشكل لائق و مسؤول.				
02	أستطيع تحديد احتياجاتي الجسمية.				
03	أعكس صورة إيجابية عن ذاتي أثناء ممارسة النشاط الرياضي.				
04	أعترف بأخطائي أثناء اللعب بأمانة.				
05	أدرك أهمية الوفاء بالالتزامات المطلوبة مني أثناء تنفيذ المهارات الرياضية.				
06	أستطيع إصدار حكم صادق على أدائي وأداء الآخرين.				
07	أميز بين الخطأ والصواب.				
08	أستطيع تحديد اهتماماتي.				

محور: المهارات البدنية والمهارية						
الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	امتلاك المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة.					
02	اكتساب عناصر اللياقة البدنية.					
03	اكتساب القوام المعتدل.					
04	ممارسة عادات صحية سليمة.					
05	القدرة على ممارسة التمارين الرياضية المختلفة.					
06	اختيار الملابس الرياضية المناسبة تبعا لطبيعة اللعبة.					
07	امتلاك جسم خاليا من الأمراض والمحافظة على الوزن المناسب.					
08	القدرة على المنافسة أثناء ممارسة الألعاب المختلفة بمستوى جيد.					
09	امتلاك جسم عضلي.					
10	امتلاك الكفاءة البدنية والمهارية لممارسة النشاط البدني الرياضي.					
11	القدرة على تعلم المهارات الرياضية السهلة.					
12	القدرة على اجتياز الاختبارات البدنية والمهارية المختلفة.					
13	اكتساب عادة ممارسة النشاط البدني في أوقات الفراغ بانتظام.					
14	القدرة على التميز في ممارسة لعبة معينة.					