

أثر وحدات مقترحة للنشاط الرياضي اللاصفي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

The impact of proposed extracurricular sports activity units on developing some life skills Among secondary school students

كحلاوي رشيد*¹، قاسمي بشير²، صغير نور الدين³

¹ معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا وهران rachid.kahlaoui@univ-usto.dz

² معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا وهران kasmi.ustoieps@yahoo.fr

³ معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا وهران noureddine.seghir@univ-usto.dz

تاريخ النشر: 2021/05/31

تاريخ القبول: 2021/05/30

تاريخ الإرسال: 2021/05/06

الملخص: تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر وحدات لاصفية مقترحة في تنمية بعض المهارات الحياتية (مهاراتي الثقة بالنفس واتخاذ القرارات) السليمة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية حيث بلغت عينة البحث (60) تلميذا واستخدم الباحثون مقياس المهارات الحياتية ومجموعة من الوحدات التدريبية الخاصة بالنشاط الرياضي اللاصفي، وخلصت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في المهارات الحياتية لصالح العينة التجريبية . **الكلمات المفتاحية:** نشاط رياضي لاصفي؛ مهارات حياتية؛ تلاميذ المرحلة الثانوية .

Abstract:

The study aims at identifying the effect of an proposed sport extracurricular program in the development of some life skills among secondary students , the researchers adopted the appropriate experimental approach of the study (60) students - males – was chosen deliberately from state divided evenly on a sample experimental and another control the number of each (30) students, , the researchers used the life skills scale and a set of training modules for sport extracurricular program, for data collection and analysis, the researchers relied on arithmetic mean, standard deviation, T test, Pearson correlation coefficient for statistical processing of raw results, the researchers found that there were statistically significant differences between the control sample and the experimental sample in the life skills understudy for the experimental sample.

Key words : sport extracurricularactivity ; lifesskills; secondary school students

1- مقدمة واشكالية البحث :

تعتبر ممارسة النشاط الرياضي التربوي من أهم مقومات العملية التعليمية التي تساهم في تربية النشء تربية سليمة و متكاملة في جميع مراحل الدراسة، وهي من أهم الوسائل التي تهدف إلى بناء الجانب البدني والنفسي والاجتماعي والأخلاقي لدى التلاميذ وبهذا أصبح النشاط الرياضي التربوي بنظمه وقواعده محط اهتمام كل الشعوب، إذ لا يكاد مجتمع من المجتمعات يخلو من شكل من أشكاله لأنها عنصرا أساسيا لإعداد الفرد في بناء المجتمع كما انه يساعد في نمو قدرات الطفل البدنية والعقلية.

ويرى عباس أحمد أن النشاط الرياضي اللاصفي عبارة عن نشاط رياضي خارج ساعات الدوام الرسمي للبرنامج المدرسي، حيث يتم إعطاء الفرصة للطلاب المتميزين في تحسين مستوياتهم وكذلك ذوي الميل والرغبات إلى المزيد من المزاولة الرياضية. (بوغري، 2005، صفحة 67)، وهو في الغالب نشاط اختياري وليس إجباري كدرس التربية البدنية والرياضية، ويعتبر هذا النشاط مكملا للبرنامج المدرسي حيث يهدف إلى تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة والارتقاء بمستوى الأداء الرياضي وتنمية النضج الانفعالي والاعتماد على النفس، لأنه يعتبر مناسب في سبيل تحقيق تنمية المهارات الحياتية ، فهي من المتطلبات التي يحتاجها الأفراد لكي يتوافقوا مع أنفسهم ومجتمعهم الذي يعيشون فيه، مما يساعدهم على حل مشكلاتهم اليومية والتفاعل مع مواقف الحياة المختلفة، ويعرف مرسى ومشهور المهارات الحياتية بأنها السلوكيات المرتبطة بحياة الفرد والتي ينبغي عليه اكتسابها لمواجهة متطلبات الحياة اليومية بنجاح، وليكون عنصرا إيجابياً ومؤهلاً لبناء مجتمعه. (مرسى، 2012، صفحة 359)، فهي تساعد الفرد على مواجهة مواقف الحياة المختلفة وتعطيه القدرة على التغلب على المشكلات الحياتية والتعامل معها بحكمة كما بين ذلك محمد ناصر في دراسته 2008 ان الأنشطة اللاصفية تطور المهارات الحياتية

وتحد من السلوك العدواني، فأهمية المهارات الحياتية لا تقتصر على أمور الحياة المادية، فبدونها يعجز عن التواصل والتفاعل والتكيف مع أفراد مجتمعه. (العمرى، 2013، صفحة 106).

وتعتبر التربية البدنية والرياضية شكلا من اشكال الممارسة الرياضية حيث ان لها تأثيرا كبيرا في تكوين الفرد من الناحية البدنية والصحية والاجتماعية والنفسية وتعتبر ملائمة لتطور الفرد منذ المراحل المبكرة في كل قدراته (عبد القادر، 2012، ص229) وان تحسين هذه القدرات يتطلب استخدام لجميع القدرات والمهارات منها الثقة بالنفس واتخاذ القرار للحصول على احسن النتائج الممكنة. (يحياوي احمد، 2011)

وتجعل منه نقطة قوة لدفع عجلة التطور و التقدم في العالم و عليه وجب علينا الوقوف عند كل مرحلة من مراحل النمو للفرد و الإلمام الشامل بخصائصها و احتياجاتها و المهارات الحياتية التي يمكن تطويرها من خلال المنهاج الدراسية (سميرة، 2017).

وعليه تتجلى أهمية بحثنا في إبراز فائدة النشاط الرياضي اللاصفي من خلال معرفة أثره في تنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ الطور الثانوي، فمن أهم الدراسات السابقة والمثابة لدراستنا تطرقت دراسة لورنيق يوسف وإسماعيل مقران 2011 للتعرف على علاقة النشاط الرياضي اللاصفي في تفعيل عمليتي التعاون والتنافس، وتناولت دراسة (بن زيدان حسين 2015)

إبراز أثر الممارسة الرياضية في تطوير بعض المهارات الحياتية لدى المعاقين حركيا , بينما تجلت دراسة (حسن عمر سعيد السوطري 2007) في معرفة اثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في استخدام المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي, وكلها تطرقت لمرحلة المراهقة.

ومما لا شك فيه أن مرحلة المراهقة تعد من أهم وأصعب مرحلة في حياة الفرد، فغالبا ما تنسم فيها تصرفات المراهق بالعزلة والانطوائية وكثيرا ما يفضل البقاء وحيدا على التواصل مع الآخرين، وهذا ما يسبب له صراعات داخلية وخارجية وما نلاحظه داخل المؤسسات التربوية

وكما يرى الدكتور حرشاي يوسف وبوشيبة مصطفى ان تطبيق المنهاج بصفة جيدة يساهم في اكساب التلميذ الحاجات والمهارات النفسية ذاكرها منها الثقة بالنفس كمهارة يحتاجها التلميذ في حياته اليومية (بوشيبة مصطفى، العدد الثالث ديسمبر 2016)

وان من الدوافع الاجتماعية المهيأة للسلوك والاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دورا كبيرا ومهما في ارتفاع الممارسة للنشاط الرياضي وتمثل القوة المحركة التي تثير الفرد للاستمرار في ممارسة النشاط بصورة منتظمة . (رابح، 2019) ومما يحفزه للممارسة خارج الصف كذلك وهو ما يسمى بالنشاط الرياضي اللاصفي وعن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية التي تعتبرها المؤسسات التربوية أداة لمخاطبة مختلف النواحي النفسية والاجتماعية للتلاميذ، ومن خلال تجسيد اهداف ومخرجات المنهاج تم طرح التساؤل التالي: هل للنشاط الرياضي اللاصفي أثر في تنمية مهارة الثقة بالنفس و مهارة اتخاذ القرار لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

2- الهدف العام من الدراسة:

- الكشف عن مدى تأثير الوحدات المقترحة للنشاط الرياضي اللاصفي في تنمية مهارة الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- الكشف عن مدى تأثير الوحدات المقترحة للنشاط الرياضي اللاصفي في تنمية مهارة اتخاذ القرار لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- الكشف عن نتائج المتوسطات بعد تطبيق الوحدات المقترحة للنشاط البدني اللاصفي في تنمية مهارتي الثقة بالنفس واتخاذ القرار بين عينتي البحث الضابطة و التجريبية .

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

3-1 النشاط الرياضي اللاصفي: يعتبر النشاط اللاصفي نشاطا تربويا خارج ساعات الدوام والهدف الأساسي منها إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين للرفع من مستوى أدائهم كما يمنح لذوي الهواية والرغبة المزيد من ساعات الممارسة الرياضية ويمكن التلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم .

3-2المهارات الحياتية : هي مجموعة من القدرات والسلوكيات الإيجابية التي يكتسبها الفرد ويكيفها بحيث تمكنه من التعامل بفاعلية مع متطلبات وتحديات الحياة الحقيقية. إن المهارات الحياتية تتعدد وتختلف من مجتمع إلى آخر حسب العادات اليومية ومدى رقي المجتمع وتحضره اما بالنسبة للمهارات التي هي قيد الدراسة فارتأينا إلى مهارة اتخاذ القرارات السليمة بالإضافة إلى الثقة بالنفس وفيما يأتي تعريف لمهارتي اتخاذ القرارات و الثقة بالنفس باعتبارهما المهارتين قيد الدراسة:

3-2-1-تعريف اتخاذ القرارات السليمة:

اتخاذ القرار هو إصدار حكم معين. وهو عامة ما يجب أن يفعله الفرد ما بعد التمعن في البدائل المختلفة التي يتبعها أن اتخاذ القرار هو : " استخدام عمليات التفكير الأساسية لاختيار أفضل استجابة من بين عدة بدائل، تجمع المعلومات المطلوبة لتغطية موضوع معين و مقارنة مزايا و عيوب البدائل ووالقرار هنا يعتبر عملية عقلية أساسا، يتطلب قدر كبير من التصور والإبداع والمبادأة، وعليه يمكننا تعريف مهارة اتخاذ القرارات على أنها عملية عقلية

قائمة على قدرة الفرد على اختيار البديل الأفضل والأنسب من البدائل المتاحة لمواجهة موقف ما أو حل مشكلة

3-2-2- تعريف الثقة بالنفس:

تعد سمة الثقة بالنفس هي إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تلعب دورا أساسيا في حياة الأفراد وفي تحقيق توافقهم النفسي إدراك الذات؁ وقبول الذات؁ والاعتماد على الذات؁ والفرد عندما يكون واثقا بنفسه يستطيع أن يعبر عما يشعر به وبشكل أفضل؁ خاصة في المواقف الانفعالية الصعبة والتي قد يشعر فيها بالضيق؁ أو الحزن؁ أو الغضب؁ أو الخوف.

3-3 تلاميذ المرحلة الثانوية : نقصد بها مرحلة التعليم الثانوي التي هي من

أهم مراحل التعليم؁لأنه يعتبر حلقة وصل بين التعليم العالي من جهة؁ وعالم الشغل من جهة أخرى. يضم هذا النوع من التعليم , التلميذ المتخرجين من المتوسطات بنجاح؁أي التلميذ الذين حصلوا على شهادة التعليم المتوسط وبتكوين لمدة ثلاث سنوات يجتاز التلميذ من خلاله شهادة البكالوريا ويعتبر تلامذة المرحلة الثانوية مراهقين بين مرحلة المراهقة المتوسطة وبداية المراهقة المتأخرة.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

- المنهج المتبع: نظرا لطبيعة الدراسة فقد استخدمنا المنهج التجريبي.

- الدراسة الإستطلاعية :

قمنا بدراسة استطلاعية أولية؁ وهذا لنتمكن من الوقوف عند الصعوبات والعقبات التي قد نواجهها وتحول دون حصولنا على نتائج صحيحة ومضبوطة. ومن هذا المنطلق كانت تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي:

- التوصل إلى أفضل طريقة لتطبيق مقياس البحث وذلك من حيث المكان والزمان والأدوات التي يمكن الاستعانة بها.

- معرفة مدى التفهم لعبارات المقياس للعينة من الناحية اللغوية.
- معرفة الوقت الكافي لإجراء المقياس .
- اختيار الطريقة المثلى لشرح مراحل المقياس .
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثين و المفحوص أثناء تطبيق أدوات البحث.
- دراسة الأسس العلمية (الصدق و الثبات) الخاصة بمقياس المهارات الحياتية المراد استعماله في الدراسة الأساسية.
- العينة وطرق اختيارها.
- تمثل مجتمع البحث في تلاميذ السنة أولى ثانوي - ذكور - من محمد لشريف مساعدية - ادرار والبالغ عددهم 154 تلميذ ، وبلغت عينة بحثنا 60 تلميذا (ذكور) تم اختيارهم بطريقة مقصودة مقسمة بالتساوي على عينة تجريبية وأخرى ضابطة عدد كل منهما (30) تلميذ.
- مجالات الدراسة.
- المجال البشري: تمثل المجال البشري للبحث على تلاميذ المرحلة الثانوية المقدر بـ 70 تلميذ منهم 10 تلاميذ عينة الدراسة الاستطلاعية، و 60 تلميذ عينة الدراسة الأساسية.
- المجال المكاني: تمت الدراسة الأساسية في ملاعب الثانوية .
- إجراءات البحث :
- متغيرات البحث :
- المتغير المستقل: النشاط الرياضي اللاصفي.
- المتغير التابع: المهارات الحياتية
- أدوات البحث :

- مقياس المهارات الحياتية: اعتمادنا في هذا البحث على مقياس المهارات الحياتية (الملحق 05) الذي صممه حسن عمر سعيد السوطري (2007) والذي يحتوي على محورين هما :
- المحور الأول: مهارة الثقة بالنفس (تشمل عشر عبارات)
- المحور الثاني: مهارة اتخاذ القرارات السليمة(تشمل تسع عبارات)
- طريقة تقييم درجات المقياس: صياغة فقرات المقياس ذات صيغة ايجابية وان تقييم الإجابة على سلم خماسي التدرج (دائما5، غالبا4، أحيانا3، نادرا2، أبدا1).
- البرنامج: وهو عبارة وحدات تعليمية خاصة بالنشاط اللاصفي: قمنا ببناء مجموعة من الوحدات التعليمية وذلك بعد توزيع استمارة استشارية على مجموعة من أساتذة المعهد بخصوص مضمون هذه الوحدات.
- الأسس العلمية للأدوات الدراسية:
- صدق المحكمين :
- تم عرض مقياس المهارات الحياتية على مجموعة من الأساتذة المختصين البالغ عددهم (5) في الفترة الممتدة ما بين: 2016/12/6 إلى 2017/01/03 وذلك لإبداء الرأي حول مدى ملائمة فقرات المقياس من حيث السهولة، الوضوح، علاقة الفقرة بالمحور، وعلاقة المحور بالمقياس، والمضمون والصياغة واللغة، ومدى مناسبة الفقرات للمهارات التي تدرج تحت هذه الدراسة .
- ثبات المقياس :
- تم إيجاد معامل الثبات لمقياس المهارات الحياتية عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وبفارق زمني أسبوع على عينة استطلاعية قوامها 10 تلاميذ من مجتمع الدراسة وخارج أفراد العينة الأساسية مع الحفاظ على كل المتغيرات (نفس العينة، نفس التوقيت، نفس المكان).وهذا ما يبينه الجدول رقم(01).

جدول (1) يبين معامل ثبات مقياس المهارات الحياتية والصدق الذاتي

المحاور / المعالم الإحصائية	حجم العينة	درجة الحرية (ن-2)	معامل ثبات الاختبار	معامل الصدق الذاتي	قيمة "ر" الجدولية
مهارة الثقة بالنفس	10	08	0.91	0.95	0.63
مهارة اتخاذ القرارات السليمة			0.83	0.91	

من خلال الجدول أعلاه نجد القيمة المحسوبة لمحور مهارة الثقة بالنفس هي (0.91) ولمحور اتخاذ القرارات السليمة (0.83) وجميعها أكبر من القيمة الجدولية التي تقدر ب (0.63) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08، مما يعني قبول مفردات المقياس لتطبيقه في التجربة الرئيسية.

- الأدوات الإحصائية :

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار "t"

4-2- عرض وتحليل النتائج:

- عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية:

جدول (4) يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

المحاور / المعالم الإحصائية	اختبار	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	مستوى الدلالة
مهارة الثقة بالنفس	قبلي	29	37,26	3.16	6,51	2.04	0.05
	بعدي		38,2	2.16			
مهارة اتخاذ القرار	قبلي		40,1	1.31	6,95		
	بعدي		41,1	0.83			

من خلال الجدول أعلاه، الذي يبين مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مهارة الثقة بالنفس و مهارة اتخاذ القرار لاحظنا أن:

في الاختبار القبلي بلغ المتوسط الحسابي (37,26) والانحراف المعياري (3,16)، وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي (38,2)، والانحراف المعياري (2,16)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (6,51) عند درجة الحرية (29) وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي تقدر ب (2.04) عند مستوى الدلالة (0.05)،

وفي الاختبار القبلي لمهارة اتخاذ القرار بلغ المتوسط الحسابي (40,1) والانحراف المعياري (1,31)، وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي (41,1)، والانحراف المعياري (0,83)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (6,95) عند درجة الحرية (29)، وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي تقدر ب (2.04) عند مستوى الدلالة (0.05).

-عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية:

-جدول يبين مقارنة بين نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة و التجريبية.

المعالم الإحصائية المحاور	العينة التجريبية		العينة الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
مهارة اتخاذ القرارات السليمة	41,1	0.83	39,6	1.40	1,93	1.67
مهارة الثقة بالنفس	38,2	2.16	37,3	2.19	2,45	1.67

-درجة الحرية: 58 - مستوى الدلالة: 0.05.

من خلال الجدول نلاحظ أن:

مهارة اتخاذ القرارات السليمة بالنسبة للعينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي فيها (41,1)، والانحراف المعياري (0,83)، أما بالنسبة للعينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي فيها (39,6)، والانحراف المعياري (1,40)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (1,93) عند درجة حرية (58) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي تقدر ب (1.67) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل

علوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في مهارة اتخاذ القرارات السليمة في الاختبار البعدي.

اما بالنسبة لمهارة الثقة بالنفس بلغ المتوسط الحسابي فيها (38,2)، والانحراف المعياري (2.16)، أما بالنسبة للينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي فيها (37,3)، والانحراف المعياري (2.19)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (2,45) عند درجة حرية (58) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي تقدر ب (1.67) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في مهارة الثقة بالنفس في الاختبار البعدي.

4-3 مناقشة النتائج وتفسيرها:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (04) اتضح وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في مهارة اتخاذ القرار مما يدل أن الممارسة الرياضية تلعب دور في اكتساب التلاميذ لمهارة الثقة بالنفس واتخاذ القرار، ويفسر الباحثون ذلك إلى عامل المواقف الرياضية التي تشكل خبرات مهارية خاصة باللعبة الممارسة والمهارات العقلية، أي أن التزام التلاميذ العالي للتدريب والمنافسة سوف يجعلهم يواجهون قدرا أعلى وأكبر من المواقف الرياضية التي تكسبهم خبرات جديدة ومتنوعة ، فمن المواقف الرياضية ما ينمي الجانب العقلي ، مثل التفكير واتخاذ القرار وأخرى تعزز بعض الصفات النفسية ، لعل من أهمها الثقة بالنفس ، هذا التفسير يتماشى مع ما توصل إليه كل من مورهاوس Morehouse وميلر Miller (1981) ، وماس Mass (1984)، ومحمد حسن علاوي (1983) ومحمد حسن أبوعبية (1986) ، الذين يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي وبرنامج ولفترات طويلة ، تكسب الفرد سمات شخصية وخصائص وقدرات نفسية عالية (حسين أ.، 1993، صفحة 04) ، وهذا ما أشار إليه أيضا "طارق محمد بدر الدين" أن العديد من الدراسات في مجال التدريب أشارت إلى أن عمليات التدريب

والممارسة المنتظمة والمستمرة للنشاط البدني الرياضي تحسن قدرات الفرد البدنية ، وتطور مهاراته الحركية وكفاءاته الخططية وقدراته العقلية وكذلك استعداداته النفسية.(الدين ط..، 1986، صفحة 02).

وتتفق نتائج هذه الدراسة كذلك مع نتائج دراسة كل من سعد جلال ومحمد حسن علاوي (1982) ، ومحمد لطفي طه (1986) ، وزينب الديب (1986) على أنه من خلال الممارسة المنتظمة في النشاط البدني الرياضي يتحسن مستوى العمليات العقلية العليا بنوعية هذا النشاط.(بدرالدين، 1986، صفحة 41).

و أوضحت النتائج المتحصل عليها والمدونة في الجداول رقم (05) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينتين في كل من محور الثقة بالنفس واتخاذ القرار ، ويفسر الباحثون هذه النتائج إلى أن تطبيق الوحدات التعليمية اللاصفية يعني تحسين من مستوى المهارات الحركية والفنية لدى التلاميذ الممارسين هذا ما يؤثر بشكل إيجابي على الناحية النفسية حيث يكتسب التلاميذ الممارسين ثقة بالنفس أكبر ، وتقدير الذات، ما يعني بالنسبة للباحثين أن كل من المهارات البدنية والمهارية وكذا النفسية تتماشى مع بعضها البعض، وتكتسب من خلال الممارسة الرياضية المنتظمة ، وهذا يتماشى مع ما أشار إليه "محمد حسن أبو عيبة" إلى أنه كلما ارتفع تنوع نشاط الإنسان وارتفع مستوى الأداء، كلما تطلب ذلك قدرات متنوعة تبعا لمتطلبات النشاط وإمكانات بدنية ونفسية تتناسب طرديا مع ما يصل إليه مستوى هذه القدرات (عبية، بدون سنة ، صفحة 03) .

وانتقلت هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة إبراهيم شعبان وبدرالدين طارق (2001) التي أوضحت أن ممارسة كرة السلة بانتظام ولسنوات طويلة تؤدي إلى تنمية وتطوير العوامل النفسية المتمثلة في: التحمل النفسي، الثقة بالنفس، التصميم إثبات الذات، الإرادة والطموح (شتوي، 2012، صفحة 574)

كما جاءت النتائج لتبين أن هناك فروق في مهارة اتخاذ القرار ونفسر ذلك بحكم أن الأنشطة الرياضية وخاصة الجماعية منها تتميز بالعديد من المواقف المفاجئة وغير المتوقعة ودائمة التجدد خلال مواقف اللعب سواء في الهجوم أو الدفاع ، كما أن إيقاع اللعب غير مستقر من خلال مهاراتها الحركية والخطئية خلال طول وقت المباراة ،وهذا يتفق مع ما أشار إليه "الصغير نور الدين "أن المهارات الرياضية واجواء المنافسة الرياضية في حصة النشاط البدني الرياضي تساعد في بناء وتطوير شخصية الفرد المتكاملة من جميع جوانبها البدنية النفسية والاجتماعية. (صغير ، 2012، صفحة 203)

تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصل إليه بابا جاريسيس وآخرون papacharisis et all (2005) " أن برنامج نشاط بدني رياضي من خلال لعبة كرة الطائرة وكرة القدم عمل على تحسين المهارات الحياتية لدى اللاعبين (Papacharisis, 2005, pp. 247-254).

كما اتفقت هذه النتائج مع ما توصلت اليه دراسة "طارق محمد بدر الدين"(1986) تحت عنوان "دراسة القدرات العقلية لممارسي الأنشطة الرياضية للشباب من سن 18-25 سنة" وخلصت الدراسة على أن ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية تعمل على تحسين في مستوى القدرة على التفكير(بدرالدين، 1986، صفحة 04) .

- **الخاتمة:** تمثلت دراستنا في التعرف على أثر وحدات لاصفية مقترحة في تنمية مهاراتي الثقة بالنفس واتخاذ القرارات السليمة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وتوصلنا بعد استخدام الوحدات وتحليل النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص مهارة الثقة بالنفس و مهارة اتخاذ القرار بينما وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في الممارسة للنشاط الرياضي

اللاصفي لصالح الاختبار البعدي في المهارات الحياتية المدروسة كما ساهمت الوحدات المقترحة في تنمية مهارة الثقة بالنفس و مهارة اتخاذ القرار , ونقترح:

- وضع برنامج خاص بالنشاط الرياضي اللاصفي لا يتعارض مع أوقات الدراسة والإمكانيات المتاحة وعدد التلاميذ
- تقديم تحفيزات مادية للأساتذة مقابل العمل والإشراف على التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي.
- توظيف المهارات الحياتية في برامج النشاطات الرياضية وذلك من خلال الربط بين ما يأخذه المراهق وما يواجهه في مواقف حياته اليومية.

- المراجع المستخدمة في البحث:

- 1- أبو عيبة (بدون سنة). مذكرات علم النفس الرياضي . الاسكندرية مصر.
- 2- أحمد على على حسين (1993). دراسة أثر ممارسة كرة السلة على بعض القدرات العقلية ومقارنتها بممارسي بعض الأنشطة الأخرى. ،جامعة الزقازيق كلية التربية الرياضية للبنين قسم الألعاب.
- 3- ثابت شتوي (2012). السمات الإرادية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين. فلسطين: مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد 20، العدد 2.
- 4- جمال فواز العمري. (2013). مدى وعي طلبة الجامعة الأردنية الرسمية للمهارات الحياتية في ضوء اللاقتصاد المعرفي. الأردن: مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية - جامعة البلقاء التطبيقية - العدد 10.
- 5- حرشايي يوسف بوشيبه مصطفى(2016) .تقييم اهداف منهاج التربية البدنية والرياضية في ظل الحاجات النفسية "الثقة بالنفس،انخفاض التوتر،التعبيرات الغدوانية" لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية ،ص 129.
- 6- حرشايي يوسف يحيوي احمد (2011). التربية البدنية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية ، ص264.

- 7- سمير بن رابح (2019). اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني خارج اوقات الدراسة في ضوء بعض المتغيرات. المجلة العلمية لعلوم و تكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية العدد 01 جوان ،ص 207.
- 8- صغير نور الدين (2012). دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية العدد التاسع ديسمبر ، ص203.
- 9- صلاح الدين عرفت محمود (2006). التفكير بلا حدود (رؤية تربوية معاصرة في تعليم التفكير و تعلمه). الطبعة الأولى، عالم الكتب.
- 10- طارق محمد بدرالدين (1986). دراسة القدرات العقلية لممارسي الأنشطة الرياضية للشباب من سن 18-25 سنة. جامعة حلوان: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية.
- 11- عطاء الله احمد،عباس أميرة (2017). دور منهاج التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية في مرحلةالتعليم المتوسط. المجلة العلمية العلوم والتكنولوجية النشاطات البدنية والرياضية العدد الرابع عشر ديسمبر، ص285.
- 12- عطاء الله احمد و بوداود عبد اليمين (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية . بن عكنون - الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
- 13- كيف تنمي قدرتك على اتخاذ القرار(1998). بيت الأفكار الدولية المملكة العربية السعودية
- 14- لورنيق يوسف (2015). الأنشطة الرياضية اللاصفية ودورها في تحقيق بعض العلاقات الإجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية . مسيلة : مجلة الإبداع الرياضي -العدد 17.
- 15- محمد بوغربي (2005). الرياضة المدرسية الجزائرية في جانبها التكويني بين الواقع والمأمول. الجزائر: مذكرة ماجستير .
- 16- معافي عبد القادر (2012). برنامج مقترح لتحسين بعض المهارات الاساسية في اقطاب تطوير المدارس الرياضية. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية، الصفحات 227-250.

- 17- مشهور مرسي (2012). مدى توافر المهارات الحياتية في مناهج رياض الأطفال في الجمهورية العربية السورية. العراق: مجلة الفتح.
- 18- مصطفى باهي (2006) مهارات القيادة في المجال الرياضي في ضوء الاتجاهات الحديثة ,مكتبة الأنجلو المصرية مصر.
- 19- نهله عبد الرؤوف الهدود ،منعم عبد الكريم السعيدة (2013). اثر تدريس التربية الرياضية باستخدام التدريس المبني على المهارات الحياتية في تنمية التحصيل واللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية . الاردن : دراسات العلوم التربوية -المجلد 40 - ملحق 01.
- 20- هنري فالون، ترجمة أحمد عزت راجح وأمين مرسي(بدون سنة). علم النفس التطبيقي. القاهرة،: مكتبة مصر.
- 21- psychologie du sport(2005)Bruxelles1er édition, édition de Boeck
- The .(2005) .Theodorakis Papacharisis & ,V., Goudas, M., Danish, S U .Effectiveness of Teaching a Life Skills Program in a Sport Context .vol 17.3 ، Journal of Applied Sport Psychology