



بعض المهارات الحياتية لدى اللاعبات ذوات الاحتياجات الخاصة  
-دراسة ميدانية للاعبات كرة السلة على الكراسي المتحركة

**Some life skills of female players with special needs  
-A field study of wheelchair basketball players**

هشام بوراشيد<sup>1</sup>،

<sup>1</sup> معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة أم البواقي / الجزائر / [hichame.bourachid@univ-oeb.dz](mailto:hichame.bourachid@univ-oeb.dz)

تاريخ النشر: 2022/07/29

تاريخ القبول: 2022/05/20

تاريخ الاستلام: 2022/02/25

**ملخص:**

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى بعض المهارات الحياتية للاعبات ذوات الاحتياجات الخاصة، إذ تكونت عينة الدراسة من (31) لاعبة من ذوات الإعاقة الحركية الممارسات لكرة السلة على الكراسي المتحركة خلال الموسم الرياضي 2017 من ثلاث ولايات وكلها تنشط في البطولة الوطنية للكراسي المتحركة للسيدات ، و كانت الأداة المستعملة مقياس المهارات الحياتية (السومطري، 2007)، بعد المعالجة الإحصائية بينت النتائج أن مستوى المهارات الحياتية لدى اللاعبات عال ، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية لدى اللاعبات تبعاً لانتمائهن للفريق ، وأهم ما أوصى به الباحث ضرورة الاهتمام بذوات الاحتياجات الخاصة ، ووضع برامج رياضية تساهم في تنمية المهارات الحياتية لديهن كل حسب نوع وشدة الإعاقة.

**الكلمات المفتاحية:** المهارات الحياتية : اللاعبات ذوات الاحتياجات الخاصة : كرة السلة على الكراسي المتحركة.

**Abstract:**

The study aimed to know the level of some life skills for women with special needs. The study sample consisted of 31 female athletes of persons with motor disabilities, participants in the national championship basketball women's wheelchair during the 2017 sports season. The life skills scale was used (Soumatri,2007). The results showed a high level of life skills among female athletes of persons with motor disabilities (basketball women's wheelchair), and There are no statistically significant differences in the life skills of the female athletes depending on their affiliation with the team.

**Keywords:** the life skills; female athletes of persons with motor disabilities; basketball wheelchair

مقدمة:

ضمت المجتمعات البشرية قديما وحديثا عددا كبيرا من المعاقين، صغارا كانوا أم كبارا ذكورا أو إناثا، وذلك بسبب الأمراض والحروب والكوارث الطبيعية والبشرية وسوء الأحوال الاجتماعية وهذه الفئة من الناس قدر لهم أن يكونوا في وضعية قصور بدني أو حسي أو ذهني بفعل إصابات وراثية أو مكتسبة، مما يجعلهم وينسب متفاوتة عاجزين حتى عن القيام بالأعمال اليومية دون الاعتماد عن الغير، وهذه الفئة هي فئة ذوي الاحتياجات الخاصة والذين كانوا عبر التاريخ ضحية الاضطهاد والإهمال، ومع التطور الحاصل على مستوى المجتمعات بدأ الاهتمام بذوي الخصوصية وفي جميع المجالات باعتبارهم فئة لهم حقوقهم وعلمهم واجباتهم (شوية و ضيف الله، 2015).

وتزايدت في العصر الحاضر عناية المجتمعات بذوي الاحتياجات الخاصة انطلاقا من مبدأ تكافؤ الفرص للجميع وبما تسمح به قدراتهم واستعداداتهم، ففي الوقت الحاضر لم تعد التربية والتعليم والانشطة الرياضية والترفيهية تقتصر على الأسوياء فقط وإنما أصبحت الجهود تستهدف الجميع بغض النظر عن مستوياتهم العقلية وقدراتهم الاستيعابية (يحيى وعبيد، 2015).

تملك فئة المعاقين حركيا (إناثا وذكورا) الحظ الوافر من الاهتمام والاستفادة من مختلف البرامج عن طريق الرعاية والتأهيل ليتمكنوا من العيش وفق إمكاناتهم وقدراتهم، فتغيرت النظرة إليهم على أنهم ليسوا عاجزين وأن المجتمع هو الذي عجز عن استيعابهم وتقبلهم والاستفادة مما قد يكون لديهم من قدرات يمكن تنميتها وتدريبها للوصول إلى أعلى مستوى ممكن لتحقيق النجاح كما في المجال الرياضي (شوية و ضيف الله، 2015).

لقد أصبحت الانشطة الرياضية ضرورة حتمية لإعادة التوازن عند الأفراد، سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الاجتماعية، حيث تلعب دورا هاما في اكتساب اللياقة البدنية والحركية، ويمكنهم التواصل والاحتكاك بأفراد آخرين من خلال التفاعل في مختلف المواقف التنافسية والتدريبية (صغير، 2015).

وتعتبر رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة التي استهوت عددا كبيرا من ذوي الإعاقة الحركية سواء كانوا ذكورا أم إناثا، رياضة حركية على قدر كبير من الفائدة الوظيفية والنفسية وتشترك أجهزة الجسم جميعا في أدائها، لذا تتطلب توافقا عضليا عصبيا كبيرا للسيطرة على الكرة والتحكم في حركة و مناورة الكرسي المتحرك، كما تتطلب هذه اللعبة سرعة وقوة ومرونة للأطراف العليا من أجل أداء كافة المهارات الأساسية وتنفيذ الواجبات الخططية بصورة جيدة (فرج وعبد الحسين، 2007).

وبعد ما كانت رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة للسيدات مجرد رياضة علاجية ترفيهية الهدف منها التهيئة الوظيفية والقضاء على أوقات الفراغ، أصبحت الآن رياضة تنافسية ذات مستوى عال، الهدف منها تحقيق الانجازات العالية والنتائج الكبيرة وحصد مختلف البطولات المحلية والوطنية والدولية، وهكذا أصبحت هذه الرياضة تساعد اللاعبين من خلال اكسابهم العديد من المهارات التي تشعر اللاعبين بأن لهم قيمة و دورا، ومن تم يعتمدون على أنفسهم ويقل اعتمادهم على الآخرين، فيحظون بتقديرهم واحترامهم، مما يساعدهم على مواجهة الحياة الاجتماعية بشكل أفضل.

وتعتبر المهارات الحياتية من أهم تلك المهارات التي لها دور فعال، حيث تمثل ضرورة حتمية لجميع الأفراد في أي مجتمع بصفة عامة و للمعاقين بصفة خاصة، فيها من المتطلبات التي يحتاجها الأفراد لكي يتوافقوا مع أنفسهم ومجتمعهم الذي يعيشون فيه، مما يساعدهم على حل المشكلات اليومية والتفاعل مع مواقف الحياة اليومية (ناجي وفاطمة فوزي، 2002).

ويشير Signorelli (1991) أن المهارات الحياتية هي مجموعة المهارات التي تمكن الفرد من التكيف على نحو إيجابي في محيطه وتجعله قادرا على التعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها بما يساعد على تعزيز الصحة الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية .

وتنقل فاطمة مصطفى (2001) عن Singer بأنها مجموعة مهارات الحياة اليومية التي يحتاجها ذوي الاحتياجات الخاصة لمساعدتهم على ممارسة حياتهم بصورة طبيعية.

وقد اتفقت العديد من الدراسات في مجال الإعاقة الحركية أمثال: (Goudas et Al.,2006) (صغير، 2015) ، (بن زيدان ، مقراني ، ورائد، 2015) ، (موسي، 2008) على أهمية الأنشطة الرياضية بصفة عامة لهذه الفئة ، وأوصوا على ضرورة ممارستها وإعداد برامج تدريبية تتناسب مع خصائص هذه الفئة ، ومع الأهداف المراد تحقيقها مما يساعد في تنمية المهارات التي تعينهم على مواجهة المتطلبات الحياتية.

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة التي تمت في هذا المجال نجد أنها لم تتطرق إلى المهارات الحياتية الخاصة بفئة الإناث أو السيدات ذوات الإعاقة الحركية الممارسات لمختلف الأنشطة الرياضية الترفيهية والتنافسية، و هنا تكمن أهمية الدراسة الحالية التي من خلالها نحاول معرفة بعض المهارات الحياتية لدى لاعبات كرة السلة على الكراسي المتحركة.

#### 1. مشكلة الدراسة

يمكن القول أن لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة عند الإناث من الرياضات التي تعد وسيلة لاكتسابهن المهارات التي تمكنهن من الاندماج والتفاعل مع البيئة المحيطة بهن ، وتسهل حياتهن اليومية وهو ما اصطلح عليه بالمهارات الحياتية بحكم أن المواقف الرياضية ماهي إلا صورة مصغرة للمواقف الاجتماعية التي توجهها الفتيات خلال حياتهن اليومية .

وعليه أصبح من الضروري على الفتيات الممارسات لكرة السلة على الكراسي المتحركة الالتزام والمثابرة خلال العمليات التدريبية والتنافسية ، ومواظبتهم على واجبات محددة ليتمكن من اكتساب مهارات وقدرات تساعدن على التكيف مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها .

وعلى ذلك يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية :

- مامستوى المهارات الحياتية (مهارة التواصل ، مهارة العمل الجماعي والتعاون، مهارة تحمل المسؤولية الشخصية ، و المهارات البدنية والمهارة) لدى لاعبات كرة السلة على الكراسي المتحركة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في المهارات الحياتية (مهارة التواصل ، مهارة العمل الجماعي والتعاون، مهارة تحمل المسؤولية الشخصية ، و المهارات البدنية والمهارة) لدى اللاعبات تبعاً لانتمائهن إلى الفريق ؟

#### 2.أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى معرفة :

- مستوى المهارات الحياتية لدى لاعبات كرة السلة على الكراسي المتحركة.

- أن كانت هناك فروقا ذات دلالة احصائية في المهارات الحياتية لدى لاعبات كرة السلة على الكراسي المتحركة تبعاً لانتمائهن إلى الفريق.

#### 3.فرضيات الدراسة

- مستوى المهارات الحياتية لدى لاعبات كرة السلة على الكراسي المتحركة عال.

-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في المهارات الحياتية لدى لاعبات كرة السلة على الكراسي المتحركة تبعاً لانتمائهن إلى الفريق.

#### 4.إجراءات الدراسة

1.4 منهج الدراسة : تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة ومشكلة الدراسة .  
 2.4 مجتمع وعينة البحث : أجريت الدراسة على اللاعبات ذوات الإعاقة الحركية، حيث بلغت عينة الدراسة 48 لاعبة من لاعبات كرة السلة على الكراسي المتحركة اللواتي يلعبن في نادي مصطفى بن بولعيد ولاية ورقلة ، نادي الحضنة ولاية المسيلة ، و نادي انتصار بشار ولاية بشار، هذه النوادي تنشط في البطولة الوطنية لكرة السلة على الكراسي المتحركة للموسم الرياضي 2017.  
 تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 12 لاعبة ، وخلال التجربة الأساسية وبعد توزيع واستلام الاستمارات بلغ عدد أفراد العينة 30 فردا.

4.3 أداة القياس : مقياس المهارات الحياتية، السوطري، (2007))  
 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 وأن تقييم الإجابة على سلم ليكرت خماسي التدرج (دائما5، غالبا4، أحيانا3، نادرا2، أبدا1)  
 ولإيجاد مستوى الدرجات لمقياس المهارات الحياتية تم احتساب طول الفئة العددية للأوساط الحسابية الخاصة بالعبارات وللمقياس ككل بطرح مفتاح التصحيح الأكبر من مفتاح التصحيح الأصغر وقسمة الناتج على عدد فئات الأداة، فكانت قيمته (0,8) وعليه تكون مدى الدرجات على النحو التالي:  
 حيث  $0,8 \text{ عدد ثابت} = 5 / (5 - 1) = 0,8$

### الجدول (1) يبين مستوى ومدى الدرجات لمقياس المهارات الحياتية

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

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية

صدق المقياس

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي للمقياس (صدق البناء)، وذلك بحساب معاملات الارتباط (بطريقة بيرسون) بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

الجدول (2) يبين معامل ارتباط عبارات مقياس المهارات الحياتية بالدرجة الكلية

رقم العبار	معامل الارتباط						
01	.241	11	.394	21	.342	31	.599
02	.337	12	.471	22	.205	32	.527
03	.419	13	.509	23	.055	33	.373
04	.488	14	.340	24	.344	34	.300
05	.239	15	.244	25	.471	35	.279
06	.448	16	.323	26	.256	36	.386
07	.308	17	.284	27	.405	37	.434
08	.319	18	.053	28	.549		
09	.258	19	.134	29	.464		
10	.102	20	.557	30	.269		

يوضح الجدول رقم (02) درجة ارتباط كل عبارة في مقياس المهارات الحياتية مع الدرجة الكلية للمقياس، والذي يبين أن عبارات المقياس مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس، وهذا يعني وجود ارتباط دال إحصائيا، وبالتالي صلاحية مقياس المهارات الحياتية لدى عينة الدراسة.

ثبات المقياس

تم التأكد من ثبات المقياس في الدراسة الحالية على عينة استطلاعية قوامها (12) لاعبة كالتالي:

الجدول (3) معاملات ثبات مقياس المهارات الحياتية

المقياس	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
المهارات الحياتية	37	.84	معامل سيرمان-براون
			.80

من الجدول رقم (3) وجد أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تساوي (.84)، في حين وجد معامل التجزئة النصفية (سيرمان-براون) هو (.80)، تبين نتائج الجدول أن معاملات الثبات للمقياس دالة و عالية نسبيا ويمكن الاعتماد عليها في تحقيق النتائج والوثوق بها.

موضوعية المقياس

مقياس المهارات الحياتية يعد مقياسا موضوعيا لتعدد محاور الإجابة، وهذا يعد أحد أنواع مقاييس (ليكرت) ذات الموعوية العالية فضلا عن أن معنى الفقرات (عبارات المقياس) واضحة ومفهومة وبسيطة لدى أفراد عينة الدراسة، خاصة و أنها قد وزعت على خبراء في علم النفس وعلم النفس الرياضي .

#### 4.4 الوسائل الإحصائية

تم استخدام العمليات الإحصائية المستعملة كمايلي :

- معامل الارتباط بيرسون
- معامل ألفا كرونباخ
- معامل سبيرمان-بروان
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- تحليل التباين الأحادي F

#### 5. عرض نتائج الدراسة وتحليلها

1-نتائج الفرضية الاولى : من خلال نتائج الفرضية الأولى والتي تشير إلى "مستوى المهارات الحياتية لدى لاعبات كرة السلة على الكراسي المتحركة عال"، قمنا بمعالجتها باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور مقياس المهارات الحياتية فكانت النتائج كالتالي:

الجدول (4) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور مقياس المهارات الحياتية

المحاور/الابعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدرجات
مهارة التواصل	4.12	0,11	عال
مهارة العمل الجماعي	4.18	0,22	عال
مهارة تحمل المسؤولية الشخصية	3.50	0,10	عال
المهارات البدنية والمهارية	3.40	0,13	عال
الدرجة الكلية للمقياس	3.80	0,51	عال

من خلال نتائج الجدول (4) نلاحظ أن قيم المتوسطات الحسابية لمحاور المهارات الحياتية في الدراسة الحالية تراوحت بين (3.40 و4.18)، أما قيمة المتوسط الحسابي الخاصة بالدرجة الكلية للمقياس فقد بلغت (3.80) وبمقارنتها مع جدول تحديد مستوى الدرجات نجد أنها تنتمي إلى المستوى (3.40-4.19).

2- نتائج الفرضية الثانية: من خلال الفرضية الثانية التي تشير إلى أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية لدى لاعبات كرة السلة على الكراسي المتحركة تبعا لانتمائهن إلى الفريق "فقد استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي F للتأكد من دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية لمحاوَر مقياس المهارات الحياتية فكانت النتائج على النحو التالي:

الجدول (5) يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لاختبار دلالة معنوية الفروق في المتوسطات الحسابية لمحاوَر مقياس المهارات الحياتية

مستوى الدلالة	القيمة الفائية		التباين	درجة الحرية	مصدر التباين
	المجدولة	المحسوبة			
غير معنوي	1.53	0.911	258.283	2	بين المجموعات
			283.580	28	داخل المجموعات

يتبين من الجدول (5) أن القيمة الفائية المحسوبة قد بلغت (0.911) وهي أقل من القيمة المجدولة والبالغة (1.53) عند درجة حرية (2) ومستوى دلالة (0.05) ، ومنه نقبل الفرضية الحالية والتي تقر بعدم وجود فروق معنوية بين لاعبات كرة السلة على الكراسي المتحركة تبعا لانتمائهن إلى الفريق ، حيث أنه ليس هنالك من هن أفضل في امتلاكهن للمهارات الحياتية.

#### 6. مناقشة النتائج

من خلال النتائج المدرجة في الجدول (4) نلاحظ أن هناك امتلاكاً لبعض المهارات الحياتية للاعبات كرة السلة على الكراسي المتحركة ، حيث جاءت بدرجة عالية ويرجع ذلك إلى المشاركة الايجابية لعينة الدراسة في مختلف الأنشطة الرياضية والتدريبات المنتظمة والمتواصلة ومختلف المنافسات المنظمة طيلة الموسم الرياضي مما أدى الى 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 المهارات البدنية والمهارية نتيجة لطبيعة النشاط الرياضي الممارس الذي يتطلب قدرات بدنية ومهارية خاصة.

وبالنظر إلى الجدول (5) الذي يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لاختبار دلالة معنوية الفروق في المتوسطات الحسابية لمحاوَر مقياس المهارات الحياتية ، تبين أنه ليس هناك فروق معنوية بين لاعبات كرة السلة على الكراسي المتحركة حسب انتمائهن للفريق الرياضية ، ويعود سبب ذلك إلى أن توقعات اللاعبات نحو المهارات الحياتية وقدراتهن وقابليتهن نحو الأداء كان لها نفس الشعور الإيجابي، بالإضافة إلى كون اللاعبات من نفس التخصص الرياضي وهدفهن واحد وهو تحقيق الانتصارات وإبراز بعض السمات الشخصية كالثقة بالنفس وتحقيق الذات ، زيادة على ذلك فإن الفرق الرياضية تنتهي إلى بيئة واحدة وهي الصحراء الجزائرية .

لقد تطرقت العديد من الدراسات إلى المهارات الحياتية و الممارسة الرياضية من بينها دراسة ( بن زيدان ،مقراني ورائد ،2015؛ رائد وأميرة ،2014؛ موسي، 2008 ) وكذا دراسة ( Goudas et al.,2006 ) ، حيث ركزت أغلب نتائجها على المهارات الحياتية مثل الاتصال والتواصل ، التحكم في العواطف وفاعلية الذات ، القيادة، الذكاء الاجتماعي، تحمل المسؤولية.

بذل الجهد والمثابرة والعمل الجماعي والاتجاه الذاتي و المهارات البدنية والتي أكدت إمكانية اكتساب المهارات الحياتية من خلال تطبيق البرامج المختلفة والمتنوعة مثل برامج الأنشطة الحركية والرياضية كاللعب، النشاط الحركي، كرة القدم، وبرامج المهارات الحياتية. كما أوصت بضرورة الاهتمام بتنمية المهارات الحياتية لدى الأفراد من كل شرائح المجتمع لمساعدتهم على التفاعل الايجابي مع مقتضيات الحياة.

تعتبر الرياضات الجماعية بصفة عامة و كرة السلة على الكراسي المتحركة بصفة خاصة من الرياضات التي تتطلب التعاون والتأزر وقدرات عالية للتواصل بين أفراد الفريق الواحد، بالإضافة إلى مهارات نفسية في صورة الثقة المتبادلة بين الرياضيين وتحمل روح المسؤولية كل حسب مهمته المنوطة به، وإبداء روح العزيمة لتحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق (صغير، 2015)، كما يشير زكي محمد (2010) إلى أن أعضاء فرق الأنشطة الرياضية الجماعية تتصل اتصالا حركيا، وفكريا، وانفعاليا خلال المباراة.

يرى كل من فوزي وبدر الدين (2010) أن التفاعل الحركي من المقومات الأساسية للفرق الرياضية الذي يحدد شبكة الاتصال بين اللاعبين من خلال حركة كل عضو في الفريق في ضوء بقية حركة الزملاء مما يحتم توقع حركات الزملاء وتحركات المنافسين، وبالتالي يتوقف انتاج الفريق على مقدرة جميع أعضائه في التواصل والتفاهم للتغلب على المنافس. ويضيف زكي محمد (2010) أن طريقة العمل مع الجماعة تنمي شخصية اللاعبين والعمل على تحقيق التكيف الاجتماعي للاعب خلال عملية التفاعل.

أما فيما يخص تحمل المسؤولية الشخصية فإن الأنشطة الرياضية التنافسية تنمي بشكل عام بعض المهارات النفسية، كالثقة بالنفس، والقدرة على مواجهة القلق، ودافع الإنجاز، كما أن الإطار المنظم لهذه الأنشطة التي تضبطها قوانين منظمة لها، يفرض على الرياضي احترامها والعمل بها وتحمل المسؤولية الكاملة جراء أي خطأ، هذه القوانين كثيرا ما تشجع على المنافسة الشريفة والعادلة وتشجع الرياضي على بذل أقصى جهد ممكن، هذا ما يعني لدى الرياضي مجموعة من المهارات كاحترام القوانين والمنافس والاعتماد على ذاته ونفسه في الكثير من المواقف (صغير، 2015).

أما بالنسبة للمهارات البدنية والحركية فتعتبر الأنشطة الرياضية بيئة مناسبة لتعلم المهارات الحياتية وذلك لعدة أسباب أهمها أن العديد من المهارات التي تم تعلمها من خلال الأنشطة البدنية والرياضية هي منقولة إلى مجالات الحياة الأخرى، حيث تشمل هذه المهارات القدرة على الإنجاز، العمل تحت الضغط و حل المشكلات و إدارة الوقت، ووضع الأهداف والتواصل والتعامل مع النجاح والفشل، والعمل مع أعضاء الفريق ضمن نظم العمل الجماعية وتقبل النتائج وغيرها من المهارات الحياتية (Goudas et Al., 2006).

من خلال ما سبق نستنتج مايلي:

- مستوى المهارات الحياتية لدى لاعبات كرة السلة على الكراسي المتحركة عال.
- ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية لدى لاعبات كرة السلة على الكراسي المتحركة تبعاً لانتمائهن إلى الفريق.

#### خلاصة

إن المهارات الحياتية تمثل ضرورة حتمية لجميع شرائح المجتمع بصفة عامة دون استثناء ومتحدي الإعاقة بصفة خاصة ذكورا وإناثا. فهي من المتطلبات التي يحتاجها الأفراد ذوي الإعاقة لكي يتوافقوا مع أنفسهم ومجتمعهم الذين يعيشون فيه، مما يساعدهم على حل المشكلات اليومية والتفاعل مع مواقف الحياة المختلفة، وإن ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها وخصوصا الممارسة المنتظمة ذات التدريب المتواصل تكسبهم المهارات الحياتية. لذا فإنها

تساعد على إدراك الذات وتحقيق الثقة بالنفس وتكسب الفرد المعاق القدرة على تحمل المسؤولية، وتساعد على تحقيق قدر كبير من الاستقلال الذاتي وتنمي لديه القدرة على التعبير عن المشاعر وتهذيبها، وتكسبه التحكم الانفعالي والتواصل الاجتماعي الجيد مع الآخرين وممارسة العمل ضمن الفريق الواحد، وتزوده 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 النشاطات الضرورية لتوفير الأمن والسلامة في بيئته. وبالتالي تمكنه من العيش بشكل أفضل، ذلك أن المهارات الحياتية متصلة بواقع الفرد مما يجعل في مواقفه حياة أفضل.

وفي الأخير نوصي بما يلي :

- وضع برامج رياضية خاصة تنمي المهارات الحياتية لذوي وذوات الإعاقة مع مراعاة نوع الإعاقة وشدتها.
- توظيف المهارات الحياتية في برامج النشاطات الرياضية وذلك من خلال الربط بين ما يأخذه المعاق وما يواجهه في مواقف حياته اليومية.
- فتح مراكز وأندية رياضية خاصة لذوي الإعاقة (إناث وذكور) حتى يتسنى لهم ممارسة مختلف الرياضات بصفة منتظمة.

## المراجع

1. السوطري ، حسن عمر سعيد.(2007). أثر استخدام أساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي. دكتوراة غير منشورة في التربية الرياضية ، كلية الدراسات العليا الجامعة الادرنية.
2. بن زيدان ، حسين . مقراني ، جمال و رائد ، عباس عبد الامير.(2015). الممارسة الرياضية وأثرها في تطوير بعض المهارات الحياتية لدى المعاقين حركيا. مجلة علوم التربية المجلد 08 العدد 6.، جامعة بابل، العراق ، ص234-250.
3. رائد ، عبد الامير عباس و اميرة ، 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 العدد1، جامعة بابل، العراق.
4. زكي محمد، حسن.(2010). الاتصال في المجال الرياضي. ط1، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
5. شوية ، بوجمعة وضييف الله ، حبيبة.(2015). دور الرياضة في معالجة بعض المشكلات النفسية المصاحبة للإعاقة الحركية المكتسبة ، مجلة دراسات نفسية وتربوية ، جامعة ورقلة ، العدد14 ، ص119-131 ، <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/5387>
6. صغير، نور الدين .(2015). دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين. رسالة دكتوراة غير منشورة ، معهد التربية البدنية والرياضية . جامعة الجزائر .
7. فاطمة مصطفى ، عبد الفتاح.(2001). فاعلية مواقف تعليمية مقترحة في تنمية بعض المهارات الحياتية لطفل ما قبل المدرسة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة حلوان.

8. فرج، جمال صبري و عبد الحسين ،نعيم .(2007). كرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين ، ط1، عمان دار دجلة.
9. فوزي ، أحمد أمين وبدر الدين ، طارق محمد.(2001). سيكولوجية الفريق الرياضي .ط1، القاهرة:دار الفكر العربي .
10. موسي، نعمات عبد المجيد. (2008). أثر برنامج للمهارات الحياتية على التفاعل الاجتماعي لدى أطفال الشوارع. كلية رياض الأطفال .جامعة الإسكندرية.
11. ناجي ، محمد قاسم و فاطمة فوزي ، عبد الرحمان .(2002). فاعلية برنامج تروحي على تنمية بعض المهارات الحياتية والنفسية والحركية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً. أطفال الخليج لدي الاحتياجات الخاصة. <http://www.gulfkids.com/ar/book6-974.htm>
12. يحيى، خوله محمد وعبيد، ماجدة السيد(2005)..الإعاقة العقلية، ط1 ، عمان: داروائل للنشر والتوزيع.
13. Goudas, M., Dermitzaki, 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), 429-438 <https://link.springer.com/article/10.1007/BF03173512>.
14. Signorelli, V.A. (1991). Daily living and physical Education skills for Elementary Mild Retarded pupils, Los Angeles City Schools, instructional programs, Branch..