

مدى مساهمة منهاج الجمباز في اكساب بعض المهارات الحياتية

د. غادة محمد خصاونه

قسم التربية البدنية ، جامعة اليرموك، اربد، الاردن

التلفون: ٣٥٠٦/٧٢١١١١١

الموبايل: ٠٧٩٩٧٧٣٤٢٧

الايمل: [gkhasawnih@yahoo.com](mailto:gkhasawnih@yahoo.com)

## مدى مساهمة منهاج الجمباز في اكساب بعض المهارات الحياتية

د. غادة محمد خصاونه

قسم التربية البدنية، جامعة اليرموك، اربد، الاردن.

### الملخص

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مدى مساهمة منهاج الجمباز في اكساب بعض المهارات الحياتية، وما اذا كان هناك فروق تعزى لمتغير مستوى المساق والمستوى الأكاديمي، وقد تكونت عينة الدراسة من طالبات كلية التربية الرياضية المسجلات لمساق تعليم الجمباز والايقاع الحركي ونظريات تدريب الجمباز والايقاع الحركي والبالغ عددهن (٧١) طالبة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية وتحليل التباين الأحادي للاجابة على تساؤلات الدراسة، وقد توصلت الدراسة الى ان منهاج الجمباز يساهم في اكساب بعض المهارات الحياتية مهارة العمل الجماعي، مهارة تقبل الاختلاف، مهارة الثقة بالنفس، مهارة التواصل، مهارة حل النزاعات، مهارة حل المشكلات، والى عدم وجود فروق تعزى لمتغيري مستوى المساق والمستوى الاكاديمي، وتوصي الباحثة باجراء المزيد من الدراسات على المهارات الحياتية الاخرى، واجراءها على الطلبة الذكور وعلى الرياضات الاخرى .

**الكلمات المفتاحية:** منهاج الجمباز، المهارات الحياتية.

## مقدمة الدراسة:

ان ما يشهده العالم من تغيرات سريعة من تطور تكنولوجي ومعرفي نلمسه ويؤثر على مختلف جوانب ومجالات حياتنا اليومية، وقد كان له اكبر الأثر على الأفراد والمجتمع بشكل كبير وهذا التطور يفرض على الأفراد أن يمتلكوا مهارات أساسيه تساعدهم على التفاعل والتكيف مع هذه المستجدات وهي ما تعرف بالمهارات الحياتيه التي تساعد على تحسين وإدراك الافراد لامكاناتهم، ولأنفسهم من خلال الممارسات العمليه والعقليه التي يؤديونها، إن المهارات الحياتية كثيرة ومتعددة يحتاج إليها الفرد في جميع مجالات حياته سواء في العمل أو في الأسرة أو في العلاقات مع الآخرين، ومن ثم يمكن القول إن الفرد في حاجة لامتلاك مهارات يستطيع أن يمارسها في جميع مجالات حياته، فهي السبيل إلى تحقيق سعادته وتقبله للآخرين والحياة معهم، وكذلك حب الآخرين له وتقديرهم له (وزارة التربية والتعليم، ٢٠٠٧).

وتشيربيرسون (٢٠٠٥) ان المهارات الحياتيه ليست مستقلة عن بعضها والغرض منها ان تقود الطلاب بشكل فردي وضمن مجموعات الى معرفه السلوكات الاجتماعيه والشخصيه التي تمكنهم من تقديم أفضل ما يستطيعون وبذلك يزيد احتمال نجاحهم في تحقيق اهدافهم وقد بين (السوطري ٢٠٠٧) أيضا إلى أن المهارات الحياتيه تكتسب اهميه خاصه كونها تساعد في تشكيل وصقل شخصيه الفرد واعداده لمواجهة قضايا العصر ومشكلات الحياه اليوميه ليكون انساناً مبدعاً ومنتجاً وفاعلاً محلياً وعالمياً، قادراً على التنميه والتطوير واحداث التغيير. لذا يجب أن تعمل الأنظمة التعليميه بما فيها الجامعات على تطوير وتعديل مناهجها الدراسيه لتواكب متطلبات العصر الجديد والعمل على زيادة وتفعيل اهميه اكساب الطلاب للمهارات الحياتيه من خلال مناهجها ويعتبر المنهج العنصر المهم في النظام التربوي وهو اساس منظومه العمليه التربويه والوسيله التي يمكن من خلالها ترجمه الاهداف الى مواقف وخبرات سلوكيه، وهو خبرات تراكميه معرفيه تساعد في بناء وتكوين شخصيه المتعلم. ويبين (الطبيب، ٢٠١٠) الى ان محتوى المنهج هو مجموعه المعارف التي يقدمها المنهج او الموضوعات التي يتضمنها مقرر دراسي، وتعتبر التربيه الرياضيه من المجالات التربويه والهامه التي تساعد في تحقيق النمو الكامل المتزن للمتعلم الى اقصى حد تسمح به قدراته واستعداداته بما يمكن من التكيف مع نفسه ومع المجتمع ويجب ان يكون هناك توافق ما بين المنهج والواقع وعدم المبالغه فيه. وتعمل التربيه الرياضيه على بث القيم والمعاني الحيده في نفوس ممارسيها فقد تغير دور فلسفه المنهج المتمركز حول درس التربيه الرياضيه التقليدي بالأنشطه الشكليه الى درس لتكامل الجوانب مع انشطه داخلية وخارجيه في سبيل تقديم ثقافه بدنيه شامله تتصل بالفرد وبواقع حياته وبمقتضيات الحياه العصريه لمواجهة المتغيرات المتعاقبه الجديده.

وقد بين السوطري (٢٠٠٧) حاجه الطلبة الى مهارات ومعرفه اكثر ليستفيدوا من التجديد والتغيير، لذا فإن ادماج المهارات الحياتيه بالمنهاج تساعد على التقريب بين المواقف الحياتيه اليوميه ومحتوى ماده التعليميه ضمن قدرات المتعلمين وخبراتهم والفروق الفرديه بينهم وبالتالي فإن ادماج المهارات الحياتيه في مناهج التربيه الرياضيه بطريقه علميه مخطط لها تسهم في تطوير العمليات العقليه العليا وصقل وبناء الشخصيه المتزنه من جميع جوانبها وتساعد في امداد الفرد بما يحتاجه من مهارات حياتيه عمليه

تحقق له التعامل والتفاعل الايجابي مع متطلبات الحياه لتنظيم الخبرات وتفاعلها و اكتساب الاسلوب العلمي في التفكير والتخطيط، وتصميم انشطه تكسب المتعلم مهاره العمل الجماعي التعاوني، وتكوين اتجاهات ايجابية نحو ما هو مفيد للفرد والجماعه مثل: احترام العمل، احترام الاخرين، الاطلاع المستمر، التعلم الذاتي، وحب المعرفة والتعرف على مصادرها وسبل حل المشكلات، واساليب عرض النتائج والحلول بإسلوب علمي واضح، وبهذا يصبح التعليم وظيفياً يرتبط بحياه المعلم، يستفيد مما يتعلمه ويطبقه في حياته، اي تحويل المعلومات الى سلوك مرغوب يظهره المتعلم، وهذا ما اكده (Holet & et.al, 2009) على ان التربيه الرياضيه تساعد على اكتساب المهارات الحياتيه من خلال التفاعل الاجتماعي والتعاون بين اللاعبين، وتاكيد المدربين على بث روح العمل الجماعي والالتزام بالروح الرياضيه والمثابره. مما سبق ترى الباحثه ان التربيه الرياضيه بشكل عام ورياضه الجمناز بشكل خاص بيئه مناسبه لتعلم واكتساب المهارات الحياتيه التي يمكن الاستفاده منها في مجالات الحياه الاخرى مثل التفكير العلمي وحل المشكلات ووضع الاهداف والعمل الجماعي والتعاوني واحترام الاخرين والتواصل والحوار الايجابي مع الاخرين، و ضبط النفس بالتحكم في الانفعالات عند النجاح والفشل بالاضافه الى اكتساب المهارات الحركيه وتعلمها ومن خلال اطلاع الباحثه المستمر للدراسات والمراجع العلميه المتعلقة برياضه الجمناز توصلت الى ان منهاج الجمناز يقدم للطلاب مهارات بدنيه وخبرات معرفيه واجتماعيه وتربويه وهذا يتفق مع ما اشار اليه (Carlton,2010., Nicholas, Holetn & grudas, 2006) في ان ممارسه الرياضه ليست وحدها هي التي تعمل على اكساب المهارات الحياتيه، انما الخبرات العمليه التي يتم اكتسابها من ممارسه التربيه الرياضيه، وبالتالي الاستفاده في توظيفها في مجالات الحياه الاخرى كالقدرة على الاداء في مختلف الظروف، حل المشكلات، والتحدي، تحديد الاهداف، التواصل، التعامل مع خبرات النجاح والفشل، العمل التعاوني، و روح الجماعه، وتعتبر التربيه الرياضيه مجالا خصب لتعليم بعض المهارات الاجتماعيه مثل الاحترام و العدل و المسؤوليه و الصدق، وتطوير وتحسين الثقه بالنفس وتقدير الذات، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (Dalton, 2009) بحيث تعد التربيه الرياضيه من خلال الممارسه العمليه والانخراط في الفرق الرياضيه من المجالات الخصبه التي تساعد في تطوير شخصيه اللاعب من حيث تحسين الثقه بالنفس وتقدير الذات وذلك من خلال تهيئتهم للمنافسه والقدرة على اكسابه بعض المهارات الاجتماعيه الاحترام و العدل و المسؤوليه و الصدق. وتبرز اهمية التعلم المبني على المهارات الحياتيه، في كونه يسعى إلى تنمية قدرات الطلاب وتطويرها للتكيف مع أوضاع الحياة الواقعيه، وتنمية مهارات التفكير لديهم قبل القيام بعمل أو أداء مهمة لضمان حياة نافعه، وتحقيق نتائج سليمة وإيجابية. ويتكون التعلم المبني على المهارات الحياتيه من مجموعه من الأدوات وأساليب التدريس التفاعليه، التي يتم تصميمها بهدف بناء شخصيات تتصف بالابتكار والتجديد والثقة بالنفس والاعتماد على الذات. وهو يعزز السلوكيات الإيجابية الطويله المدى والمحسنة للحياه، عن طريق موازنه نقل المعلومات وبثها مع الأدوات الشخصيه لتحسين الاتجاهات وبناء المهارات النفسيه والاجتماعيه (وزارة التربيه والتعليم، ٢٠٠٧).

وتعرف منظمة الصحة العالمية المهارات الحياتية بأنها: " القدرات التي تمكن الأفراد من القيام بسلوك تكيفي وإيجابي يجعلهم قادرين على التعامل الفعال مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها " ( وزارة التربية والتعليم، ٢٠٠٧).

وترى الباحثة ان هناك تعديل وتغير طرا على المناهج التعليمية في الجامعات ولكن فقط من الناحية التكنولوجية من حيث استخدام جهاز الحاسوب، والتعلم الالكتروني فقط وما يتضمنه من تسهيلات ولكن متطلبات العصر الحالي يحتم على التربويين في المجالات التعليمية المختلفة سواء على الصعيد المدرسي او الجامعي العمل الجاد والضروري لاكساب الطلاب المهارات واستخدامها في الحياة العملية، فالمتابع لاحداث وتطورات المجتمع الذي نعيشه وما نعيشه من ممارسات شائعة بين افراد المجتمع وخاصة بين الطلاب في الجامعات وماتشده الجامعات الاردنية من انتشار لغة العنف بين الطلاب وغياب لغة الحوار بينهم، وعدم احترام كل منهم للراي الاخر وغياب التعاون وعدم القدرة على حل المشكلات التي تواجههم واللجوء دوما الى العنف، وغياب التفكير العلمي، هذا يتطلب منا كتربيين ضرورة اعادة النظر في المناهج مرة اخرى والتركيز على اكساب المهارات الحياتية وتفعيلها بشكل اكبر واعمق وان لا يكون الاهتمام منصبا على اكساب المعلومات المعرفية والحركية والمهارية، وهذا لاينفي ان المهارات الحياتية موجودة منذ السابق وليست بالشيء الجديد.

#### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في محاولة للتعرف من خلالها على دور منهاج الجمناز في إكساب المهارات الحياتية وذلك بهدف التعرف على النواحي السلبية والعمل على إزالتها وتذليلها وتقوية النواحي الايجابية وتعزيزها فبعض المدرسين يهتم فقط بإكساب الطلاب الناحية المعرفية فقط وعدم الاهتمام والتركيز على إكساب المهارات الحياتية اللازمة لكي تمكن من القيام بأدواره بكل فاعلية وكفاءة وحتى لا يكون هناك فجوة بين ما يتعلم ويكتسب الطلاب وبين الواقع العملي لأنه لن يكون هناك تحقيق للأهداف التي نسعى إلى إكسابها للطلاب وبالتالي لن يتمكن من القيام بدورة بفاعلية ونجاح ولن يتمكن من تحقيق أي انسجام وتكيف بالواقع العملي في مجتمعه ، ومن هنا تبرز أهمية الدراسة محاوله للتعرف على مدى دور منهج الجمناز في اكتساب بعض المهارات الحياتية لطالبات كليه التربية الرياضية في جامعه اليرموك

#### مشكلة الدراسة:

تبرز مشكلة الدراسة من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة أكدت جميع الدراسات على أهمية إكساب المهارات الحياتية للطلاب وعلى مدى فاعلية التربية الرياضية في إكساب مثل هذه المهارات لما توفره من بيئة مناسبة تستطيع من خلالها إكساب مثل هذه المهارات وعلى ضرورة القيام بدراسات أخرى في مجالات التربية الرياضية الأخرى لبحث مدى تأثيرها في إكساب هذه المهارات، وقد لاحظت الباحثة ضعف المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة بشكل عام وطلبة كلية التربية الرياضية وذلك من خلال الاحتكاك مع الطلبة في مختلف الانشطة الرياضية والثقافية والاجتماعية والفنية وغيرها وكذلك من خلال الخبرة التدريسية والذي بدوره انعكس على حدوث المشاكل الاجتماعية وتغشي ظاهرة العنف الجامعي، لذا قامت الباحثة في هذه الدراسة لمعرفة مدى إكساب مساق الجمناز للمهارات الحياتية للوقوف على تعزيز النواحي الايجابية وتلافي النواحي السلبية خلال العملية التعليمية للطالبات

لتحقيق الرؤية المستقبلية للعملية التعليمية التي تهدف الى إعداد جيل قادر على القيام بأدواره المستقبلية بكفاءة وفاعلية والعمل على تضمين المناهج بالمهارات اللازمة لمواكبة تطورات العصر الحالي.

#### اهداف الدراسة:

1. التعرف على بعض المهارات الحياتية التي تكتسبها الطالبات من مناهج الجمباز .
2. التعرف على الفروق في المهارات المكتسبة لدى طالبات كلية التربية الرياضية من مناهج الجمباز تبعا لمتغير مستوى المساق والسنة الدراسية.

#### اسئلة الدراسة :

1. ما هي المهارات الحياتية التي تكتسبها الطالبات من دراسة مناهج الجمباز .
2. هل هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المهارات المكتسبة لدى الطالبات كلية التربية الرياضية المسجلات لمساق الجمباز تبعا لمتغير مستوى المساق.
3. هل هناك فروق فردية ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المهارات المكتسبة لدى طالبات كلية التربية الرياضية المسجلات لمساق الجمباز تبعا لمتغير السنة الدراسية.

#### مجالات الدراسة :

1. المجال البشري: الطالبات المسجلات لمساق تعليم الجمباز والإيقاع الحركي و نظريات تعليم الجمبازوالإيقاع الحركي.
2. المجال المكاني: كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
3. المجال الزمني: الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠١٠/٢٠١١

#### الدراسات السابقة :

دراسة مخلوف (٢٠١١) التي هدفت التعرف إلى ترتيب بعض المهارات الحياتية من حيث الأهمية من وجهة نظر مشرفي ومعلمي التربية الرياضية، والى التعرف إلى أثر استخدام أسلوب التدريس (التقييم الذاتي ومتعدد المستويات) على تعلم بعض المهارات الحياتية وبعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طلبة الصف السابع الأساسي، على عينة عينة بلغت (٨٠) طالباً وطالبة بالصف السابع الأساسي)، و(٨٧) معلماً/ة ومشرفاً/ة وقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المهارات الحياتية هامة من وجهة نظر المشرفين والمعلمين، كما دلت أيضا إلى أن أسلوب التقييم الذاتي وأسلوب متعدد المستويات لهما أثر ايجابي في إكساب الطلبة المهارات الحياتية المطلوب توظيفها في بناء شخصية الطلبة، وأن أسلوب التدريس التقييم الذاتي ومتعدد المستويات أثراً ايجابياً في تحسين مستوى الأداء المهاري لأفراد عينة الدراسة على بعض مهارات كرة السلة .

دراسة الحايك وآخرون (٢٠١٠) هدفت للتعرف إلى أهم المهارات الحياتية الواجب توافرها في مناهج كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، كما تهدف للتعرف على درجة أهمية كل مهارات من هذه المهارات من وجهة نظر الطلبة تبعا لمتغيرات الجامعة والجنس. تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من طلبة كليات التربية الرياضية الأربعة في الجامعات الأردنية، في الفصل الدراسي الأول ٢٠٠٧/٢٠٠٨م. وتكونت عينة الدراسة من (٤٣٣) طالب وطالبة، وأظهرت النتائج أن هناك اتفاق بين

أفراد عينة الدراسة على أهمية إدماج هذه المهارات الحياتية في مناهج كليات التربية الرياضية بالجامعات الأردنية، كما دلت النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين وجهة نظر الطلاب الذكور والطالبات الإناث في ترتيب المهارات الحياتية من حيث الأهمية.

دراسة الذبايات (٢٠١٠) التي هدفت للتعرف على دور مساقات طرق واساليب التدريس على اكتساب بعض المهارات الحياتية لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك على عينة بلغت ٩٣ طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة وطبيعة الدراسة وقد توصلت نتائج الدراسة الى وجود دور المساقات طرق واساليب التدريس في اكتساب بعض المهارات الحياتية من وجهة نظر الطلبة والى وجود فروق بين الطلاب والطالبات، والى عدم وجود فروق تعزى للمستوى الدراسي.

وأجرى الحايك (٢٠٠٩) دراسة هدفت للتعرف إلى المهارات الحياتية المعاصرة المدمجة في مناهج كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية الرسمية من وجهة نظر الطلبة تبعاً لمتغير الجامعة والمستوى الأكاديمي والجنس. تم اختيار عينة الدراسة من طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، حيث بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (٦٢٢) طالبا وطالبة موزعين على الكليات الأربعة. وأظهرت النتائج أن هناك ضعف واضح في مستوى المهارات الحياتية المعاصرة التي يتعلمها الطلبة خلال دراستهم للمناهج التي تطرحها كلياتهم في الجامعات الأردنية الرسمية الأربعة، وقد سجل طلبة الجامعة الأردنية أعلى متوسط على المهارات الحياتية المدمجة في مناهجهم. وأظهرت النتائج أيضا على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين وجهة نظر الطلاب الذكور والطالبات الإناث، كما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في وجهة نظر الطلبة تعزى لاختلاف المستوى الأكاديمي.

وأجرى السوطري وآخرون (٢٠٠٩) دراسة هدفت للتعرف إلى مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج السنة التحضيرية في جامعة الملك سعود، وتكونت عينة الدراسة من (٦٦) طالبا، مسجلين في الفصل الدراسي الأول من العام ١٤٢٩/١٤٣٠ هجري، تم جمع البيانات باستخدام استبانة خاصة تبين مدى توظيف بعض المهارات الحياتية (التواصل، العمل الجماعي، حل المشكلات، والتفكير، وتحمل المسؤولية) في مناهج السنة التحضيرية، تم استخدام المتوسطات والنسب المئوية، وأظهرت النتائج أن مهارات تحمل المسؤولية قد احتلت الترتيب الأول من حيث توظيفها في المناهج، بينما احتلت مهارات العمل الجماعي الترتيب الثاني، وجاءت مهارات حل المشكلات والتواصل في الترتيب الأخير، هذا من وجهة نظر طلاب السنة التحضيرية في جامعة الملك سعود.

الدراسة التي قام بها الحايك وآخرون (٢٠٠٨) التي هدفت إلى التعرف على مدى اكتساب الطلبة للمهارات الحياتية القائمة على الاقتصاد المعرفي في مناهج الجباز في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الأكاديمي من وجه نظر الطلبة على عينة بلغت ٩٣ طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمة وطبيعة الدراسة فقد توصلت نتائج الدراسة إلى اكتساب الطلبة لمستويات منخفضة من المهارات الحياتية في تلك المناهج والى تفوق الطالبات على الطلاب في وجهة نظرهم في مدى اكتساب المهارات الحياتية في مناهج الجباز والى عدم وجود فروق في وجهه نظر الطلبة تعزى للمستوى الأكاديمي .

الدراسة التي قام بها الحايك و عمور (٢٠٠٠) التي هدفت للتعرف على مدى توظيف المهارات الحياتية في المناهج الدراسية للتربية الرياضية في الجزائر والاردن وهل هناك فروق حسب المستوى الاكاديمي لطلاب في التدريس وقد تكونت عينه الرراسه من ٣١٣ طالب وطالبة من كليات التربية الرياضية في الاردن والجزائر تم اختيارهم بطريقه عشوائيه وتم استخدام المنهج الوصفي ، لملائته وبيعه وأهداف الدراسة وقد توصلت نتائج الدراسة الى ان تفوق طلبة الجامعة الجزائريه على نظائرهم من طلبة الجامعة الاردنيه في توظيف المهارات الحياتية و تفوق الطلاب الذكور على الاناث وتفوق المستويات الاكاديميه الاولى على الاخير.

دراسة دالتون (Dalton, 2009) التي هدفت الى معرفة تأثير التركيز والاهتمام بتحقيق الفوز في الرياضة المدرسية من قبل المدربين يكون عائقا لتعليم واكساب المهارات الحياتية لدى اللاعبين في الفرق المدرسية، على عينة بلغت ٨ مدربات تتراوح خبرتهما من ٤-٤٠ سنة ولاعبات الفرق المدرسية (سلة، سوكر، كرة الماء) وقد استخدم الباحث المقابلة الشخصية والاستبيان كأداة لجمع البيانات وقد تضمنت الاسئلة اربع محاور: التدريب كالتعليم، اهمية المهارات الحياتية، استراتيجيات تعليم المهارات الحياتية، اهمية الفوز، وقد اظهرت نتائج الدراسة الى ان المدربين يعلمو ويكسبو العديد من المهارات الحياتية التي يعتقدون انها ضرورية واساسية تساعد فرقهم في احراز الفوز و لا يوجد تعارض بين تعليم واكساب المهارات الحياتية والتركيز على تحقيق الفوز.

دراسة هولت واخرون (Holt & et.al, 2006) والتي هدفت الى التعرف على مدى امتلاك اللاعبين في الفرق الرياضية للمهارات الحياتية من خلال انخراطهم في المنتخبات الرياضية المدرسية، على عينة بلغت (٤٠) لاعب ولاعبة و ممن كانوا ممارسين للرياضة خلال فترة المراهقة، وقد استخدم الباحث المقابلة الشخصية كأداة لجمع المعلومات وقد أكدت نتائج الدراسة ان الرياضة بحد ذاتها لاتعمل على اكساب المهارات الحياتية انما يتم اكساب وتعلم المهارات الحياتية من خلال المشاركة في ممارسة الأنشطة الرياضية من خلال العمل التعاوني مع الزملاء والاقربان وما يتضمنه المحتوى وان الاهل يستخدمو ممارسة التربية الرياضية كوسيلة تساعد في تعزيز وتقوية العلاقات الاجتماعية كالتعاون وتنمي اخلاقيات العمل، وعمل المدربين على التاكيد على التحمل والصبر والعمل الجاد والجماعي. وان الاشخاص الممارسين للرياضة تتحسن وتتطور لديهم المهارات الاجتماعية كالتعاون من خلال (الاهل، الاقربان، المدربين) لديهم.

الدراسة التي قامت بها جوداس واخرون (goudas & et. al, 2006) التي هدفت الى معرفة فاعلية درس التربية الرياضية في اكساب بعض المهارات الحياتية على عينة بلغت (٧٣) طالب من طلاب الصف السابع قسمو الى مجموعتين تجريبية وضابطة خضعت المجموعة التجريبية الى برنامج تعليمي تضمن وركز على تحديد الاهداف ووضع الخطط اللازمة لتحقيق الاهداف، والتفكير الايجابي، وقد تم اخضاع المجموعة التجريبية لاختبار لقياس مستوى اللياقة البدنية والمستوى المعرفي للمهارات الحياتية ومدى الاقتناع بأهمية استخدام المهارات الحياتية، وقد اظهرت نتائج الدراسة الى ان الطلاب قد حافظوا على مستوى اللياقة البدنية لديهم وقد تحسنت لديهم المعرفة والاراء المرتبطة بتحديد الاهداف، وهذا



النتيجة تؤكد ان تعليم واكساب المهارات الحياتية يمكن ان يتم بطريقة فعالة من خلال منهاج التربية الرياضية.

#### خلاصة الدراسات السابقة :

تشابهت الدراسات السابقة في تناولها لمناهج التربية الرياضية في كليات التربية الرياضية بشكل عام واثره على اكساب المهارات الحياتية، مثل دراسة (الحايك، ٢٠١٠)، (الحايك، ٢٠٠٩)، (السوطري، ٢٠٠٩)، (الحايك وعمور، ٢٠٠٠) ودراسات اخرى تناولت مساقات محددة مثل دراسة (ذيابات ٢٠١٠)، (الحايك وآخرون ٢٠٠٨)، تشابهت معظم الدراسات في تناولها للمهارات الحياتية في المراحل المدرسية مثل دراسة (مخلوف، ٢٠١١)، (السوطري، ٢٠٠٧) وعلى الفرق المدرسية أو الجامعية مثل دراسة (Dalton, 2009., Carson, 2010) اما الدراسة الحالية فقد تناولت طالبات من المستوى الجامعي لمساق عملي وغير ممارسات لرياضة الجمباز في المرحلة المدرسية.

#### منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائته لطبيعة الدراسة.

#### عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من ( ٧١ ) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية المسجلات لمساق تعليم الجمباز والإيقاع الحركي ونظريات تعليم الجمباز والإيقاع الحركي تم اختيارهم بالطريقة العمدية لمناسبتها لطبيعة الدراسة، والجدول (١) يوضح توصيف عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.

الجدول (١): التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الدراسية

المتغير	الفئات	التكرارات	النسبة المئوية
مستوى المساق	جمباز ١	٤٢	%٥٩.٢
	جمباز ٢	٢٩	%٤٠.٨
	المجموع	٧١	%١٠٠.٠
السنة الدراسية	أولى	٣٩	%٥٤.٩
	ثانيه	١١	%١٥.٥
	ثالثه	١٨	%٢٥.٤
	رابعة	٣	%٤.٢
	المجموع	٧١	%١٠٠.٠

#### اداة الدراسة:

قامت الباحثة بأستخدام الأستبانة التي قام باستخدامها (الحايك، ٢٠٠٧) لقياس المهارات الحياتية المكونة من (٥١) فقرة تقيس ستة مجالات وبلغ معامل الثبات الكلي لهذا المقياس (٠.٩٥) لذلك تم اعتبارها صادقة وثابته.

## صدق الاداة:

تم عرض الاداة على مجموعة من المحكمين من اعضاء هيئة التدريس بجامعة اليرموك وبواقع (٥) محكمين للتأكد من صدقها ومناسبتها لعينة الدراسة والتأكد من سهولتها ومدى مناسبتها من الناحية اللغوية.

## ثبات الاداة:

للتأكد من ثبات أداة الدراسة تم تطبيق معادلة (كرونباخ ألفا) على جميع مجالات الدراسة والأداة ككل والجدول (٢) يوضح ذلك.

### الجدول (٢)

#### معاملات كرونباخ ألفا الخاصة بمجالات الدراسة والأداة ككل

المجال	معامل كرونباخ ألفا
مهارة التواصل	٠.٧٠
مهارة حل المشكلات	٠.٧٥
مهارة العمل الجماعي	٠.٨٠
مهارة الثقة بالنفس	٠.٩٥
مهارة تقبل الاختلاف	٠.٨٨
مهارة حل النزاعات	٠.٧٩
الأداة ككل	٠.٩٠

يظهر من الجدول أن معاملات كرونباخ ألفا لمجالات الدراسة تراوحت بين (٠.٧٠-٠.٩٥) ولأداة ككل (٠.٩٠)، وهي قيمة مرتفعة ومقبولة لأغراض تطبيق الدراسة.

### تصحيح المقياس:

تم استخدام مقياس ليكرت للتدرج الخماسي بهدف قياس آراء أفراد عينة الدراسة، حيث تم إعطاء غير موافق بشدة (١) وغير موافق (٢) وموافق بدرجة متوسطة (٣) وموافق (٤) وموافق بشدة (٥) وذلك بوضع إشارة (x) أمام الإجابة التي تعكس درجة موافقتهم، كما تم الاعتماد على التصنيف التالي للحكم على المتوسطات الحسابية كالتالي:

(أقل من ٢.٣٣ منخفضة، من ٢.٣٤-٣.٦٦ متوسطة، من ٣.٦٧ إلى ٥.٠٠ مرتفعة).

### المعالجة الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

١. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية.
٢. اختبارات للعينات المستقلة (Independent- sample t.test) للكشف عن الفروق لمجالات الدراسة تبعاً لمتغير المساق.
٣. تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA) للكشف عن الفروق لمجالات الدراسة والأداة ككل تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

## عرض النتائج

أولاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول: ما هي المهارات الحياتية التي تكتسبها الطالبات من منهاج الجميز؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجال من مجالات الدراسة والأداة ككل ولكل فقرة من فقرات كل مجال والمجال ككل، والجدول من (٣-٩) توضح ذلك.

الجدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات الدراسة والأداة ككل مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.

(ن=٧١)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
١	مهارة التواصل	4.14	0.47	٤	مرتفعة
٢	مهارة حل المشكلات	3.88	0.59	٦	مرتفعة
٣	مهارة العمل الجماعي	4.29	0.57	١	مرتفعة
٤	مهارة الثقة بالنفس	4.19	0.64	٣	مرتفعة
٥	مهارة تقبل الاختلاف	4.22	0.56	٢	مرتفعة
٦	مهارة حل النزاعات	3.94	0.67	٥	مرتفعة
	الأداة ككل	4.11	0.41	-	مرتفعة

يظهر من الجدول أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (3.88-4.29)، حيث جاء المحور رقم (٣) والتي تنص على "مهارة العمل الجماعي" بالمرتبة الأولى وهو بدرجة مرتفعة، وجاء المحور رقم (٥) والتي تنص على "مهارة تقبل الاختلاف" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (٤.٢٢) وهو بدرجة مرتفعة، وجاء المحور رقم (٤) والتي تنص على "مهارة الثقة بالنفس" بالمرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (٤.١٩) وهو بدرجة مرتفعة، و جاء المحور رقم (١) والتي تنص على "مهارة التواصل" بالمرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (٤.١٤) وهو بدرجة مرتفعة، وجاء المحور رقم (٦) والتي تنص على "مهارة حل النزاعات" بالمرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (٣.٩٤) وهو بدرجة مرتفعة، وبالمرتبة الأخيرة جاء المحور رقم (٢) والتي تنص على "مهارة حل المشكلات" وهي بدرجة مرتفعة، وبلغ المتوسط الحسابي لإدراك الجهد والقدرة على القيام بالعمل ككل (٣.٨٨) وهو بدرجة مرتفعة.

الجدول (٤): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال "مهارة التواصل" مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.

(ن=٧١)

الدرجة	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	الرقم
مرتفعة	٢	0.80	4.42	أحافظ على تركيزي طول فترة الإصغاء لتعليمات المعلم	١
مرتفعة	٧	0.96	3.97	أستطيع تفسير الإشارات غير اللفظية أثناء ممارسة الواجبات الرياضية	٢
مرتفعة	٥	0.77	4.11	أظهر ردود أفعال مناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي	٣
مرتفعة	٤	0.76	4.23	أستطيع التقيد بتنفيذ التعليمات حسب الأولوية	٤
مرتفعة	٩	1.10	3.83	أتجنب إصدار الأحكام المسبقة على الأداء	٥
مرتفعة	٦	0.77	4.08	استخدام التواصل اللفظي وغير اللفظي لإيصال المعلومات الخاصة بالجوانب الفنية للمهارة	٦
مرتفعة	١	0.71	4.46	أتواصل مع الآخرين بشكل واثق	٧
مرتفعة	٣	0.86	4.32	أقبل آراء الآخرين بانفتاح	٨
مرتفعة	٨	1.12	3.86	أفوض الآخرين لإقناعهم بوجهة نظري حول الأداء الصحيح	٩
مرتفعة	-	0.47	4.14	مهارة التواصل الأداء المطلوب ككل	

يظهر من الجدول أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (3.83-4.46)، حيث جاءت الفقرة رقم (7) والتي تنص على "أتواصل مع الآخرين بشكل واثق" بالمرتبة الأولى وهو بدرجة مرتفعة، وجاءت الفقرة رقم (١) والتي تنص على "أحافظ على تركيزي طول فترة الإصغاء لتعليمات المعلم" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (4.42) وهو بدرجة مرتفعة، وجاءت الفقرة رقم (٨) والتي تنص على "أقبل آراء الآخرين بانفتاح" بالمرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (4.32) وهو بدرجة مرتفعة، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (٥) والتي تنص على "أتجنب إصدار الأحكام المسبقة على الأداء" وهي بدرجة مرتفعة، وبلغ المتوسط الحسابي مهارة التواصل والقدرة على الوصول لمستوى الأداء المطلوب ككل (4.14) وهو بدرجة مرتفعة.

الجدول (٥): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال "مهارة حل المشكلات"

مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية. (ن=٧١)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
١	أكتشف في الأداء عيوباً لا يستطيع زملائي اكتشافها	3.45	1.17	٨	متوسطة
٢	لدى القدرة على الانتقال السريع من فكرة إلى فكرة أخرى	3.80	1.09	٦	مرتفعة
٣	أتعاش مع الفكرة أو المشكلة لدرجة أنني أحس أنها جزء مني	3.92	0.97	٤	مرتفعة
٤	أقدم نقداً بناءً إزاء المشكلات المهارية والفنية التي تعرض علي	3.75	0.97	٧	مرتفعة
٥	الوقوف على نقاط القوة والضعف في أداء المهارة وأضع الحلول المناسبة لها	4.06	0.86	٢	مرتفعة
٦	الابتعاد عن القيام بالأعمال الروتينية أثناء ممارسة النشاط الرياضي	4.14	0.99	١	مرتفعة
٧	لدي القدرة على التفكير بطريقة مستقلة	3.92	0.92	٤	مرتفعة
٨	لدي القدرة على تقديم أفكار ناقدة ومفيدة للآخرين	3.97	0.94	٣	مرتفعة
	<b>مهارة حل المشكلات الأداء المطلوب ككل</b>	3.88	0.59	-	مرتفعة

يظهر من الجدول أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (3.45-4.14)، حيث جاءت الفقرة رقم (٦) والتي تنص على "الابتعاد عن القيام بالأعمال الروتينية أثناء ممارسة النشاط الرياضي" بالمرتبة الأولى وهو بدرجة مرتفعة، وجاءت الفقرة رقم (٥) والتي تنص على "الوقوف على نقاط القوة والضعف في أداء المهارة وأضع الحلول المناسبة لها" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (4.06) وهو بدرجة مرتفعة، وجاءت الفقرة رقم (٨) والتي تنص على "لدي القدرة على تقديم أفكار ناقدة ومفيدة للآخرين" بالمرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (3.97) وهو بدرجة مرتفعة، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (١) والتي تنص على "أكتشف في الأداء عيوباً لا يستطيع زملائي اكتشافها" وهي بدرجة متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي مهارة حل المشكلات ككل (3.88) وهو بدرجة مرتفعة.

الجدول (٦): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال "مهارة العمل الجماعي" مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية. (ن=٧١)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
١	أحترم أفكار الآخرين وأقبلها	4.28	0.97	٦	مرتفعة
٢	أتحلى بروح انتماء للجماعة	4.35	0.74	٣	مرتفعة
٣	أحرص على الالتزام بتوجيهات المعلم	4.46	0.75	١	مرتفعة
٤	أقدم مصلحة الجماعة على مصلحتي الفردية	4.06	1.05	٩	مرتفعة
٥	أقوم بالمبادرة في تقديم العون للآخرين	4.24	1.05	٧	مرتفعة
٦	أحرص على بناء أواصر الثقة مع أفراد الفريق	4.37	0.87	٢	مرتفعة
٧	أتحمل ضغط التمرين مع أعضاء الفريق	4.35	0.70	٣	مرتفعة
٨	أتناوض مع الآخرين حول مواقف اللعب المختلفة	4.20	0.89	٨	مرتفعة
٩	أستطيع الإصغاء للآخرين	4.32	0.89	٥	مرتفعة
	<b>مهارة العمل الجماعي الأداء المطلوب ككل</b>	4.29	0.57	-	مرتفعة

يظهر من الجدول أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (4.06-4.46)، حيث جاءت الفقرة رقم (٣) والتي تنص على "أحرص على الالتزام بتوجيهات المعلم" بالمرتبة الأولى وهو بدرجة مرتفعة، وجاءت الفقرة رقم (٦) والتي تنص على "أحرص على بناء أواصر الثقة مع أفراد الفريق" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (4.37) وهو بدرجة مرتفعة، وجاءت الفقرتان لرقمين (٢-٧) والتي تتصان على "أتحلى بروح انتماء للجماعة" "أتحمل ضغط التمرين مع أعضاء الفريق" بالمرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (4.35) وهو بدرجة مرتفعة، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (٤) والتي تنص على "أقدم مصلحة الجماعة على مصلحتي الفردية" وهي بدرجة مرتفعة، وبلغ المتوسط الحسابي مهارة العمل الجماعي ككل (4.29) وهو بدرجة مرتفعة.

الجدول (٧): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال "مهارة الثقة بالنفس" مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.

(ن=٧١)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
١	أقبل المديح بدون حرج و امتدح الآخرين	4.00	1.17	٨	مرتفعة
٢	أقبل النقد الايجابي وأنتقد الآخرين بشكل بناء	4.11	0.87	٦	مرتفعة
٣	أتصرف بشكل واثق أثناء ممارسة النشاط الرياضي	4.21	0.91	٥	مرتفعة
٤	أبدي درجة عالية من الحماس عند أدائي لمهارة لا أعرفها مسبقاً	4.30	0.83	٢	مرتفعة
٥	أتحدث بوضوح وانفتاح مع الآخرين	4.03	1.15	٧	مرتفعة
٦	أنا راض عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين	4.25	0.86	٣	مرتفعة
٧	أتعامل ببسر مع الآخرين	4.35	0.85	١	مرتفعة
٨	مهارة تقبل الآخرين	4.24	0.95	٤	مرتفعة
	مهارة الثقة بالنفس الأداء المطلوب ككل	4.19	0.64	-	مرتفعة

يظهر من الجدول أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (4.00-4.35)، حيث جاءت الفقرة رقم (٧) والتي تنص على "أتعامل ببسر مع الآخرين" بالمرتبة الأولى وهو بدرجة مرتفعة، وجاءت الفقرة رقم (٤) والتي تنص على "أبدي درجة عالية من الحماس عند أدائي لمهارة لا أعرفها مسبقاً" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (4.30) وهو بدرجة مرتفعة، وجاءت الفقرة لرقم (٦) والتي تنص على "أنا راض عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين" بالمرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (4.25) وهو بدرجة مرتفعة، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (١) والتي تنص على "أقبل المديح بدون حرج و امتدح الآخرين" وهي بدرجة مرتفعة، وبلغ المتوسط الحسابي مهارة الثقة بالنفس ككل (4.19) وهو بدرجة مرتفعة.

الجدول (٨): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال "تقبل الاختلاف" مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.

(ن=٧١)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
١	أعمل الآخرين بطريقة لائقة ومؤدبة	4.34	1.09	٣	مرتفعة
٢	أتحرى قول ما هو إيجابي عن أداء الآخرين	4.35	0.83	٢	مرتفعة
٣	لا أتردد في تقديم يد العون للآخرين	4.56	0.73	١	مرتفعة
٤	أتصرف بشكل يذم عن حب وتعاطف مع الآخرين	4.23	0.93	٥	مرتفعة
٥	أجدي أقدر وأحترم الآخرين	4.32	0.79	٤	مرتفعة
٦	أتجنب إلقاء اللوم على أحد عند الخسارة	4.03	0.83	٦	مرتفعة
٧	لدي القدرة على إقامة علاقات صداقة مع الآخرين وأحافظ عليها	4.01	1.01	٧	مرتفعة
٨	أخذ آراء الجميع في الاعتبار عند التعليق على الأداء	3.94	1.04	٨	مرتفعة
	مهارة تقبل الاختلاف الأداء المطلوب ككل	4.22	0.56	-	مرتفعة

يظهر من الجدول أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (3.94-4.56)، حيث جاءت الفقرة رقم (٣) والتي تنص على " لا أتردد في تقديم يد العون للآخرين" بالمرتبة الأولى وهو بدرجة مرتفعة، وجاءت الفقرة رقم (٢) والتي تنص على " أتحرى قول ما هو إيجابي عن أداء الآخرين" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (4.35) وهو بدرجة مرتفعة، وجاءت الفقرة لرقم (١) والتي تنص على " أعمل الآخرين بطريقة لائقة ومؤدبة" بالمرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (4.34) وهو بدرجة مرتفعة، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (٨) والتي تنص على " أخذ آراء الجميع في الاعتبار عند التعليق على الأداء" وهي بدرجة مرتفعة، وبلغ المتوسط الحسابي مهارة تقبل الاختلاف ككل (4.22) وهو بدرجة مرتفعة.

الجدول (٩): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال "مهارة حل النزاعات" مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.

(ن=٧١)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
١	أعمل على تسوية الخلافات بطريقة عقلانية وغير مؤذية	4.01	0.85	٢	مرتفعة
٢	أتعاون مع الآخرين للتوصل لأفضل الحلول	3.87	0.92	٦	مرتفعة
٣	لدي القدرة على اكتشاف مسببات النزاع	3.72	0.94	٩	مرتفعة
٤	أحافظ على الهدوء وضبط النفس في المواقف الضاغطة	3.87	0.98	٦	مرتفعة
٥	أتجنب الأحكام السلبية على سلوك الآخرين	3.97	0.94	٥	مرتفعة
٦	أصغي بشكل فاعل للآخرين	4.00	0.89	٣	مرتفعة
٧	أتفهم احتياجات الآخرين	4.00	0.91	٣	مرتفعة
٨	أستخدم لغة الجسد بشكل مناسب	3.86	0.93	٨	مرتفعة
٩	أتحلى بالانفتاح والمرونة والشفافية عند محاوره الآخرين	4.14	1.05	١	مرتفعة
	مهارة حل النزاعات الأداء المطلوب ككل	3.94	0.67	-	مرتفعة

يظهر من الجدول أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (3.72-4.14)، حيث جاءت الفقرة رقم (٩) والتي تنص على " أتحلى بالانفتاح والمرونة والشفافية عند محاوره الآخرين" بالمرتبة الأولى وهو

بدرجة مرتفعة، وجاءت الفقرة رقم (١) والتي تنص على "أعمل على تسوية الخلافات بطريقة عقلانية وغير مؤذية" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (4.01) وهو بدرجة مرتفعة، وجاءت الفقرتان للرقمين (٧-٦) والتي تنصان على "أصغي بشكل فاعل للآخرين" "أتفهم احتياجات الآخرين" بالمرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (4.00) وهو بدرجة مرتفعة، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (٣) والتي تنص على "لدي القدرة على اكتشاف مسببات النزاع" وهي بدرجة مرتفعة، وبلغ المتوسط الحسابي مهارة حل النزاعات ككل (3.94) وهو بدرجة مرتفعة.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني والذي ينص: "هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المهارات المكتسبة لدى طالبات كلية التربية الرياضية المسجلات لمساق الجمباز تبعاً لمتغير مستوى المساق؟" للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent- sample t.test) والجدول (١٠) يوضح ذلك

الجدول (١٠): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent- sample T.Test) للكشف

عن الفروق لمجالات الدراسة تبعاً لمتغير مستوى المساق

الدلالة الإحصائية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مستوى المساق	المجال
٠.٧٩٦	٠.٢٥٩	0.49	4.16	جمباز ١	مهارة التواصل
		0.46	4.13	جمباز ٢	
٠.٤٧٧	٠.٧١٦	0.62	3.92	جمباز ١	مهارة حل المشكلات
		0.55	3.81	جمباز ٢	
٠.٣٨٩	٠.٨٦٦	0.62	4.34	جمباز ١	مهارة العمل الجماعي
		0.49	4.22	جمباز ٢	
٠.٩١٥	٠.١٠٧	0.70	4.19	جمباز ١	مهارة الثقة بالنفس
		0.55	4.18	جمباز ٢	
٠.٣١١	١.٠٢٠	0.59	4.28	جمباز ١	مهارة تقبل الاختلاف
		0.50	4.14	جمباز ٢	
٠.٧٨٢	-٠.٢٧٦	0.74	3.92	جمباز ١	مهارة حل النزاعات
		0.56	3.97	جمباز ٢	

يظهر من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) تعزى لمتغير مستوى المساق في جميع المهارات لان مستوى الدلالة لها اكبر من مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثالث والذي ينص: "هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المهارات المكتسبة لدى طالبات كلية التربية الرياضية المسجلات لمساق الجمباز تبعاً لمتغير السنة الدراسية؟" للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، والجدولين (١١، ١٢) يوضحان ذلك



الجدول (١١): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات المكتسبة للجمباز والأداة ككل

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مستوى المساق	المجال
0.46	4.12	أولى	مهارة التواصل
0.45	4.13	ثانية	
0.47	4.19	ثالثة	
0.91	4.22	رابعة	
0.47	4.14	المجموع	
0.56	3.89	أولى	مهارة حل المشكلات
0.67	3.68	ثانية	
0.60	3.95	ثالثة	
0.80	3.92	رابعة	
0.59	3.88	المجموع	
0.62	4.30	أولى	مهارة العمل الجماعي
0.61	4.28	ثانية	
0.48	4.29	ثالثة	
0.32	4.19	رابعة	
0.57	4.29	المجموع	
0.69	4.16	أولى	مهارة الثقة بالنفس
0.64	4.23	ثانية	
0.48	4.23	ثالثة	
1.04	4.17	رابعة	
0.64	4.19	المجموع	
0.59	4.27	أولى	مهارة تقبل الاختلاف
0.63	4.34	ثانية	
0.47	4.06	ثالثة	
0.29	4.21	رابعة	
0.56	4.22	المجموع	
0.73	3.94	أولى	مهارة حل النزاعات
0.55	4.16	ثانية	
0.62	3.73	ثالثة	
0.06	4.37	رابعة	
0.67	3.94	المجموع	
0.45	4.11	أولى	الأداة ككل
0.43	4.14	ثانية	
0.30	4.08	ثالثة	
0.52	4.18	رابعة	
0.41	4.11	المجموع	

يظهر من الجدول وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لمهارات الجمباز تبعا للمستوى الدراسي، وللكشف عن الدلالة الاحصائية لهذه الفروق تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لكل مهارة، والجدول ( ١٢ ) يوضح ذلك.

الجدول (١٢): نتائج تحليل التباين الحادي للكشف عن الفروق تبعا لمتغير المستوى الدراسي

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
مهارة التواصل	بين المجموعات	٠,٠١٥	١	٠,٠١٥	٠,٠٦٧	٠,٧٩٦
	خلال المجموعات	١٥,٥٠١	٦٩	٠,٢٢٥		
	الكلية	١٥,٥١٦	٧٠			
مهارة حل المشكلات	بين المجموعات	٠,١٧٩	١	٠,١٧٩	٠,٥١٢	٠,٤٧٧
	خلال المجموعات	٢٤,٠٤٠	٦٩	٠,٣٤٨		
	الكلية	٢٤,٢١٩	٧٠			
مهارة العمل الجماعي	بين المجموعات	٠,٢٤٣	١	٠,٢٤٣	٠,٧٥٠	٠,٣٨٩
	خلال المجموعات	٢٢,٣٥٥	٦٩	٠,٣٢٤		
	الكلية	٢٢,٥٩٩	٧٠			
مهارة الثقة بالنفس	بين المجموعات	٠,٠٠٥	١	٠,٠٠٥	٠,٠١٢	٠,٩١٥
	خلال المجموعات	٢٨,٧١٠	٦٩	٠,٤١٦		
	الكلية	٢٨,٧١٥	٧٠			
مهارة حل النزاعات	بين المجموعات	٠,٣٢٤	١	٠,٣٢٤	١,٠٤٠	٠,٣١١
	خلال المجموعات	٢١,٥١٧	٦٩	٠,٣١٢		
	الكلية	٢١,٨٤١	٧٠			
المهارات ككل	بين المجموعات	٠,٠٣٥	١	٠,٠٣٥	٠,٠٧٦	٠,٧٨٤
	خلال المجموعات	٣١,٣٦٨	٦٩	٠,٤٥٥		
	الكلية	٣١,٤٠٢	٧٠			

يظهر من الجدول (١٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) تعزى لمتغير السنة الدراسية في جميع المهارات والمهارات ككل لان مستوى الدلالة لها لكبر من مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

## مناقشة النتائج:

مناقشة التساؤل الاول: ترى الباحثة ان طبيعة رياضة الجمباز وما تتطلبه من تعاون بين الطالبات من خلال السند، وتبادل الأدوار بينهن كمؤدي وساند وكموجه وتصحيح الأخطاء وتبادل الأدوار بينهن يؤدي إلى تنمية روح الجماعة وتغليب المصلحة العامة على المصلحة الشخصية وكذلك تعاون الطالبات على ترتيب الأجهزة والأدوات وإرجاعها بعد انتهاء المحاضرة يعمل على تنمية العمل الجماعي و تبادل الحوار بين الطالبات للوصول إلى الأداء الصحيح

يساعد الطالبات على قبول الاختلاف وحسن الاستماع إلى آراء الآخرين، حتى لو كانت مختلفة، وبطريقة لائقة و تقبل الاختلاف والنقد البناء للطالبات ، وتوجيه الملاحظات بهدف تحسين الأداء للوصول إلى الأداء الصحيح بطريقة موضوعية من دون خجل و حرج يعمل على تحسين الثقة بالنفس، و يعمل على تحسين مهارة التواصل لدى الطالبات، وكذلك الالتزام بتعليمات وتوجيهات المدرسة للطالبات من حيث عوامل الأمن والسلامة للطالبات إنشاء التدريب على المهارات أو إنشاء الأداء على الأجهزة، وتعدد الأجهزة وتنوع المهارات على كل جهاز تبعد الروتين والملل إنشاء الأداء وكذلك تقديم المساعدة إنشاء الأداء وتصحيح الأخطاء فيما بينهن ، وهذه الأدوار التي تلعبها الطالبات تعمل على إكساب مهارة حل النزاعات والمشكلات ومما سبق ترى الباحثة، إن طبيعة رياضة الجمباز وتنوع المهارات على الأجهزة المتعددة (جهاز الحركات الأرضية، عارضة التوازن، طاولة القفز ) تعمل على تنمية مهارة الثقة بالنفس والإرادة والعزيمة والتصميم والجرأة وهذا يتفق مع ما أشارت إليه فاروز (٢٠٠١) يعمل الجمباز على تنمية العلاقات الاجتماعية وسيرها وتأثيرها على تحسين التدريب الايجابي والإسهام مع الآخرين في تطوير مستوياتهم، وكذلك الالتزام بالنظام والحفاظ عليه. وترى الباحثة إن ممارسة رياضة الجمباز يعمل على تنمية العمليات العقلية، من خلال تنوع متطلبات العمل والأداء الحركي ومعرفة الأجزاء التي يجب تحريكها ومقدار القوة اللازمة واتجاهها وما هو القرار الصائب لكي يكون الأداء صحيحا وهذا يتفق مع ما أكدته سري (١٩٨٠) ان رياضة الجمباز تعمل على تنمية الخصائص النفسية والعقلية والشجاعة والعزيمة وعلى اتخاذ القرارات الحاسمة والتي لا بد ان تكون صحيحة وهذا بدوره يؤدي إلى إيجاد الثقة بالنفس والمثابرة والنظام. وترى الباحثة إن الطالبات لديهن خوف وقلق من تعلم هذه المهارات لأنها تتطلب قدرات بدنية ومواصفات جسميه معينه لأنهن لا يمكن هذه المواصفات، ولكن من خلال الممارسة والتدريب يمكن تجاوز هذه الصعوبات وهذا ما أكد عليه (النعمي، حسين، ١٩٩١) ان رياضة الجمباز تركز على خلق الإرادة القوية من خلال تجاوز الصعوبات بشكل تدريجي وتنوع الأجهزة يعمل على زيادة التركيز والعمليات العقلية لدى اللاعبات وتشجيعهن على الرغبة والعمل بسعادة. ويتفق أيضا مع نتائج دراسة جوداس (goudas, 2006) وآخرون إن ممارسة الرياضة وحدها هي التي تعمل على اكساب المهارات الحياتية ،بل الخبرات العملية التي يتم اكتسابها من ممارسة الرياضة ، ومع ما أشار إليه دالتون (Daltoon,2009) إن الممارسة العملية للرياضة تعد من المجالات الخصبة التي تساعد في تطوير شخصية اللاعب من حيث تحسين الثقة بالنفس وتقدير الذات والقدرة على إكسابه بعض المهارات الاجتماعية مثل الاحترام والعدل والمسؤولية والصدق. ويتفق مع مما اشار هولت وآخرون (holet & et.al, 2006) ان ممارسه المراهقين للتربيه الرياضه ساعد الأهل على

تعزيز اكساب المفاهيم الاجتماعية لدى أبنائهم مثل الصداقة والتعاون والتواصل وتنمية روح الجماعة و يتفق مع ما اشاره اليه كارسون واخرون (Carson & et.al, 2010) إلى أن التربية الرياضية مهمة وتعمل على تطوير قدرات الممارسين في التعامل مع تحديات الحياة، من خلال مساعدة الطلاب في التعرف على امكانياتهم وتطويرها للتعامل مع متطلبات الحياة

أما بالنسبة لمناقشة التساؤل الثاني فتعزو الباحثة عدم وجود فروق تبعا لمتغير مستوى المساق لان طبيعة متطلبات الأداء على الأجهزة هي نفسها، رغم اختلاف المهارات بين المساقين، إلا إن أسلوب التدريس والأهداف متشابهة من حيث التركيز على العمل الجماعي والتعاون وتقديم المساعدة والحوار بين الطالبات وتشجيع المدرسة للاستمرار بالتدريب والتكرار للوصول الى إتقان المهارة وأداءها بشكل صحيح. أما بالنسبة لمناقشة التساؤل الثالث فتعزو الباحثة عدم وجود فروق بين الطالبات تعزى للسنة الدراسية ان جميع الطالبات يخضعن لنفس الظروف التعليمية من حيث أسلوب التدريس، وعدد الأجهزة والأدوات المستخدمة داخل محاضرة الجمناز

وكذلك طبيعة ومتطلبات الأداء لمختلف السنوات الدراسية، وكذلك تبادل الأدوار بين الطالبات فيما بينهن من حيث المؤدي والسائد، وتشاركيه الأداء والتعلم، وحيث ان يمكن لكل الطالبات من مختلف السنوات الدراسية يمكن لهن أن يسجلن نفس المساق من سنه اولى الى السنة الرابعة. وهذا يتفق مع ما نتائج دراسة (الحايك ٢٠١٠)، (ذيابات ٢٠١٠)، (الحايك ٢٠٠٩)، الى عدم وجود فروق تعزى لمتغير السنه الدراسية. ويختلف مع نتائج دراسة (الحايك وعمور ٢٠٠٠) الى تفوق المستويات الاكاديمية الاولى على الاخيرة.

#### الاستنتاجات:

١. ساهم منهج الجمناز في اكساب الطالبات بعض المهارات الحياتية حيث كان مستوى هذه المهارات مرتفعة.
٢. جاءت مهارة العمل الجماعي بالمرتبة الاولى في حين جاءت مهارة حل المشكلات في المرتبة الاخيرة
٣. لا يوجد اثر لمتغير مستوى المساق في اكساب الطالبات بعض المهارات الحياتية.
٤. لا يوجد اثر لمتغير المستوى الاكاديمي في اكساب الطالبات بعض المهارات الحياتية.

#### التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

١. ضرورة العمل على توظيف ودمج المهارات الحياتية في المناهج الدراسية في كليات التربية الرياضية.
٢. اعتماد نتائج الدراسة في الاستفادة من تطوير المهارات الحياتية لدى طلبة كلية التربية الرياضية وخصوصاً في المسابقات العلمية.
٣. ضرورة العمل على اجراء مثل هذه الدراسة على الالعب الرياضية المختلفة وكذلك على الطلبة الذكور والاناث والمقارنة بينهم.

## المراجع:

- بيرسون (٢٠٠٥). أدوات للمواطنة والحياة ، استخدام الآلات الدائمة والمهارات الحياتية الخاصة بنموذج التعليم المدمج المتكامل في غرفه صفك، ترجمه مدارس الظهران الاهليه، ط١، السعوديه.(ص١-٤).
- الطبيب، مصطفى عبد العظيم (٢٠١٠). فاعليه المناهج الدراسيه المطوره وقدرتها على تحقيق اهدافها، مؤتمر التربيه في عالم متغير، الجامعه الهاشميه. ص ٧٨٠-١٩٦.
- الذيابات، محمد(٢٠١٠). دور مساقات طرق واساليب التدريس على اكتساب بعض المهارات الحياتيه لدى طلبة كليه التربيه الرياضيه في جامعه اليرموك، مجله بحوث التربيه الرياضيه للبنين، جامعه الزقازيق مجلد (٤٤) ، عدد(٨٢).
- الحايك، صادق والعمور، عمر (٢٠٠٠). دراسه مقارنه لمدى توظيف المهارات الحياتيه في المناهج الدراسيه في التربيه الرياضيه في الجزائر والاردن، بحث منشور
- الحايك، صادق والسوطري،حسن وبنات، منال (٢٠٠٨). درجة الاهميه للمهارات الحياتيه الواجب توافرها في الجامعات الاردنيه من وجهه نظر الطلبة، وقائع المؤتمر العلمي الدولي الرياضي الاول "نحو مجتمع لتطوير الصحه والاداء الجامعه الهاشميه، الزرقاء، الاردن.
- الحايك، صادق والبطاينه، احمد(٢٠٠٧). مدى توظيف المهارات الحياتيه في مناهج كليه التربيه الرياضيه في الجامعه الاردنيه المؤتمر العلمي الثاني " المستجدات العلميه في التربيه البدنيه والرياضيه، مجلد البحوث جامعه اليرموك، كليه التربيه الرياضيه، الاردن، ص ٥١ - ٦٤.
- الحايك، صادق و خصاونه، غاده و مسعد، زياد (٢٠٠٨) المهارات الحياتيه القائمه على الاقتصاد المعرفي المكتسبه من تعلم مناهج الجميز في كليه التربيه الرياضيه في الجامعه الاردنيه، المؤتمر العلمي الدولي الرياضي الاول نحو مجتمع نشط لتطوير الصحه والاداء، مجلد ١، الجامعه الهاشميه، كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه، الاردن، ص ٢٢٣ - ٢٣٠
- السوطري، حسن (٢٠٠٧). اثر استخدام بعض الاساليب التدريس الحديثه في توظيف المهارات الحياتيه في مناهج التربيه الرياضيه القائمه على الاقتصاد المعرفي رساله دكتوراه منشوره ، كليه التربيه الرياضيه،الجامعه الاردنيه.
- مخولف، مصطفى عبد الرحمن (٢٠١١). تأثير برنامج تعليمي بتوظيف أساليب تدريسيه رياضيه حديثه على تعلم مهارات حياتيه منتقاة ومهارات منهجيه في كرة السله لتلاميذ الصف السابع الأساسي، رساله دكتوراه منشوره، الجامعه الاردنيه.
- وزارة التربيه والتعليم (٢٠٠٦). الإطار العام المرجعي للتعلم المبني على المهارات الحياتيه لمرحلتي التعليم الأساسي والثانوي، بالتعاون مع منظمة اليونيسف، عمان، الأردن.
- وزارة التربيه والتعليم (٢٠٠٧). دليل تدريب مديري المدارس على المهارات الحياتيه، بالتعاون مع منظمة اليونيسف، عمان، الأردن.
- وزارة التربيه والتعليم (٢٠٠٨). دليل التعلم المبني على المهارات الحياتيه للمعلمين، بالتعاون مع منظمة اليونيسف، عمان، الأردن.

حسين، فضيلة سري. (١٩٨٠). جميز البنات ، ط٣، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية. ٢٢٠، ٢٢١.

حنتوش، معيوف ذنون و خليل، مراد ابراهيم وحسين، بلال ضياء. (١٩٨٥). المبادئ الفنية والتعليمية للجميز والتمارين البدنية، جامعة الموصل.

صباح، السيد فاروز عبدالله. (٢٠٠٠) اساسيات جميز الاناث، الاسكندرية.

عبد المنعم، سوسن و العبد، نايرة و عباس، محمود. (١٩٩٣). الجميز وطرق تدريسة، الهيئة المصرية العامة للكتاب. ص ١٠٩-١١٤.

Carson, Sarah A., 2010 , Life skills development and transfer through high school sport participation: How life lessons are taught and brought to life pages. 269

Holt, L, Nichols, Tammine, A, Katherine, Tink, N, Lisa, An interpretive analysis of life skills associated with sport participation European Journal of Psychology of Education – EJPE (Instituto Superior de Psicologia Aplicada), Dec2006, Vol. 21 Issue 4, p429–438.

Dalton , D Alary , 2009 , Teaching Importlif Skils While Coaching To Win .126 pages .aat3552310.

Goudas, M, Dermitzaki, I, Leondari, A, and Danish,S. (2006), The Effectiveness of Teaching a Life Skills Program in a Physical Education Context , European Journal of Physical of Education, Vol.XXI.4.429–438 .

Gould. D, Collins. K, Lauer, L, and Chung (2007), Coaching Life Skills through Football; A Study of Award Winning High School Coaches, Journal of Sport Psychology, 19; 1, 16–37.

## **Abstract**

**The extents of the contribution of Gymnastics program on gain some life skills**

**Dr. Ghada khasawneh**

**Physical education department, Yarmouk Uuniversity, Irbed, Jordan.**

This study aimed to identify the extent of the contribution of gymnastics program in acquisition some life skills and whether there are differences due to level of course and the academic level variables in life skills. The study sample consisted (71) female students from the faculty of physical education whom recorders in motor rhythm and gymnastics teaching, and gymnastics training theories and motor rhythm courses. The researcher used the descriptive approach, and has been using means, standard deviations, frequencies, percentages, t-test for independent sample and one way ANOVA to answer the research questions of the study.

The study found that the gymnastics program contributes in acquisition some life skills such as teamwork skill, accepted diversity skill, self-confidence skill, communication skill, conflict resolution skill, problem-solving skill, And also the study appeared that there no differences attributable to the course level and academic level variables.

The researcher recommends doing more studies on other life skills, and conducting it of the male students and other sports.

**Keyword:** gymnastics program, life skills.