



The Effect of Multidimensional Educational Exercises on Enhancing Psychological Balance and Learning Some Basketball Skills Among High School Female Students."

Learning basketball skills requires the development of a range of motor skills and fundamental techniques, which can be challenging for many learners, especially in an educational environment such as high schools. Female physical education and sports science students face difficulties not only in learning sports skills but also in managing the psychological pressures associated with academic responsibilities. This study aims to explore how a multidimensional training program, focusing on enhancing educational exercises, can contribute to improving psychological balance and developing basketball skills among high school female students. The study employed an experimental approach, using a questionnaire as a research tool after identifying the target phenomenon, which is psychological balance. A pilot experiment was conducted to test the measurement tools and perform the necessary scientific procedures for the scale. The sample was randomly selected, and specific tests were used to assess basic skills. The main experiment was conducted on two groups: an experimental group and a control group, with multidimensional educational exercises applied to the experimental group. The results showed that the multidimensional educational exercises helped enhance the students' psychological stability and proved to be an effective comprehensive training method that contributes to the development of both psychological and motor aspects of the students

Keywords: Multidimensional Educational Exercises, Basketball, Psychological Balance .



تأثير التمارين التعليمية المتعددة الأبعاد في تعزيز الاتزان النفسي وتعلم بعض مهارات كرة السلة لدى طالبات المرحلة الثانوية

م.م ندى قيس علي

وزارة التربية - المديرية العامة لتربية الرصافة الثانية

nada.qais.ali@ec.edu.iq

يتطلب تعلم مهارات كرة السلة تنمية مجموعة من المهارات الحركية والتقنيات الأساسية، وهو ما يشكل تحدياً للعديد من المتعلمين، خاصة في بيئة تعليمية مثل المدارس الثانوية. تواجه طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة صعوبات في تعلم المهارات الرياضية، بالإضافة إلى الضغوط النفسية المرتبطة بالمسؤوليات الدراسية. تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف كيفية تأثير برنامج تدريبي متعدد الأبعاد، يركز على تمارين تعليمية تعزيزية، في تحسين الاتزان النفسي وتطوير مهارات كرة السلة لدى طالبات المرحلة الثانوية. اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، حيث تم استخدام استمارة كأداة بحث بعد تحديد الظاهرة المستهدفة، وهي الاتزان النفسي. تم إجراء تجربة استباقية لاختبار أدوات القياس المعتمدة وتنفيذ المعاملات العلمية للمقياس. تم اختيار العينات بشكل عشوائي، واستخدام اختبارات خاصة لتقييم المهارات الأساسية. أجريت التجربة الرئيسية على مجموعتين: تجريبية وضابطة، وتم تطبيق التمارين التعليمية المتعددة الأبعاد على المجموعة التجريبية. أظهرت النتائج أن التمارين التعليمية المتعددة الأبعاد ساعدت في تعزيز شعور الطالبات بالاستقرار النفسي، وأثبتت فعاليتها كمنهج تدريبي شامل يساهم في تطوير الجوانب النفسية والحركية للطالبات.

الكلمات المفتاحية: التمارين التعليمية المتعددة الأبعاد ، الاتزان النفسي



1-التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد مهارات كرة السلة واحدة من أهم الأنشطة البدنية التي تساهم في تعزيز الصحة العامة واللياقة البدنية. و مهارات كرة السلة على وجه الخصوص، من أهم الالعاب وأكثرها شعبية، حيث تجمع بين المتعة والفوائد الصحية. ومع ذلك، تتطلب تعلم مهارات كرة السلة تنمية مجموعة من المهارات الحركية والتقنيات الأساسية، التي يمكن أن تكون تحديًا للعديد من المتعلمين، خصوصًا في بيئة تعليمية مثل المدارس الثانوية. إذ تواجه طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة العديد من التحديات، ليس فقط في تعلم المهارات الرياضية، ولكن أيضًا في إدارة الضغوط النفسية المرتبطة بالدراسة. مثل القلق أو التوتر المرتبط بأداء الأنشطة البدنية، مما يؤثر سلبًا على التعلم والتركيز أو عدم الثقة في المهارات الحركية أو القدرة على المهاري المميز يمكن أن يؤدي إلى تراجع الأداء وزيادة التوتر أثناء التعلم و قد تعاني بعض الطالبات من الخوف أو القلق عند الاداء، مما يؤثر على قدرتهم على التعلم والتكيف مع البيئة التعليمية لذا، يصبح من الضروري تطوير استراتيجيات تعليمية تساهم في تعزيز الاتزان النفسي إلى جانب المهارات الحركية. في هذا السياق، تبرز التمارين التعليمية المتعددة الأبعاد أو المزدوجة الأبعاد كأداة فعّالة لتحسين الأداء النفسي والحركي. إذ تؤثر الحالة النفسية بشكل مباشر على الأداء الرياضي. فالأداء العالي في كرة السلة، كما هو الحال في الرياضات الأخرى، يتطلب مستوى عالٍ من التركيز والثقة بالنفس. عندما تكون الطالبات في حالة نفسية مستقرة، فإنهن يكونن أكثر قدرة على التعلم والتكيف مع المهارات الجديدة. وتخفيف مستويات القلق والتوتر. إذ تعد التمرينات المتعددة الأبعاد أداة فعالة في تعلم مهارات كرة السلة ، حيث تساهم في تحسين الاداء المهاري للمتعلمات، وتعزيز القوة والمرونة. من خلال إدماج هذه التمرينات في برامج التعلم، ومن هنا تبرز أهمية البحث في استخدام تمرينات تعليمية متعددة الأبعاد على الاتزان النفسي، وكيف يمكن أن تساهم هذه التمارين في تطوير مهارات كرة السلة

1-2 مشكلة البحث:

تعد مهارات كرة السلة واحدة من المهارات الأساسية التي يتوجب على الطالبات إتقانها، نظرًا لأهميتها في الرياضة المدرسية و تعزيز اللياقة البدنية والصحة العامة. ومع ذلك، تواجه العديد من الطالبات تحديات متعددة تعيق تعلمهن لهذه المهارة. تتجلى هذه التحديات في الاتزان النفسي كالخوف من الاداء، وضعف



الثقة بالنفس، والمشاكل النفسية الأخرى مثل القلق والتوتر، فضلاً عن نقص المهارات الحركية الأساسية اللازمة و تزداد تعقيد هذه المشكلة عندما نأخذ في الاعتبار أن الطالبات غالباً ما يتعرضن لضغوط إضافية نتيجة لمتطلبات الدراسة والمنافسة داخل البيئة التعليمية. هذه الضغوط قد تؤثر سلباً على قدرتهن على التعلم والتكيف ، مما يؤدي إلى عدم تحقيق الأهداف التعليمية المرجوة وهنا تظهر مشكلة هذه الدراسة من خلال التساؤل الاتي كيف يمكن لبرنامج تدريبي متعدد الأبعاد يركز على تمارين تعليمية تعزيزية أن يساهم في تحسين الاتزان النفسي وتطوير مهارات كرة السلة لدى طالبات المرحلة الثانوية، وبالأخص في ظل التحديات النفسية والمشاكل الحركية والضغوط الأكاديمية التي تواجههن؟ وعملت على إيجاد حلول من خلال تمارين تعليمية متعددة الأبعاد في تعزيز الاتزان النفسي وتطوير مهارات كرة السلة لدى طالبات المرحلة الثانوية. تهدف الدراسة إلى تقديم رؤى حول كيفية دمج الجوانب النفسية مع الجوانب الحركية في التعليم الرياضي، مما يساهم في تحسين نتائج التعلم ويساعد في بناء بيئة تعليمية أكثر فعال

1-3 أهداف البحث

1- التعرف على تمارينات تعليمية متعددة الأبعاد والاتزان النفسي وتعلم بعض مهارات كرة السلة لدى طالبات المرحلة الثانوية

2- التعرف على تأثير تمارينات تعليمية متعددة الأبعاد في الاتزان النفسي وتعلم بعض مهارات كرة السلة لدى طالبات المرحلة الثانوية

1-4 فروض البحث

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي في الاتزان النفسي وتعلم بعض مهارات كرة السلة لدى طالبات المرحلة الثانوية

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال الزمني: المدة من 2024/9/25 الى 2024/12/3



1-5-2 المجال المكاني: بغداد - الرصافة الاولى ساحة مدرسة ثانوية الاصمعي للبنات

1-5-3 المجال البشري: (44) طالبة

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية المنهج التجريبي في البحث وذلك لملاءمته متطلبات الدراسة. وان اختيار المنهج من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث وصولاً لتحقيق الأهداف .

2-2مجتمع الدراسة:

يُعرف مجتمع البحث بأنه " جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها , أو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث " (السعداوي و الجنابي، 2013، صفحة 30) تم تحديد مجتمع البحث بصورة قصدية والمتمثلة (طالبات المرحلة الثانوية الصف الرابع) من طالبات ثانوية الاصمعي للبنات واختيار عينة من الطالبات من 80 طالبة لبناء مقياس الاتزان النفسي وعينة للتجربة الرئيسة من 44 طالبة ثم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية (22) طالبة من شعبة (ا) وضابطة (22) طالبة من شعبة (ب) البحث تم تقسيم العينة بصورة عشوائية .

2-3 وسائل جمع المعلومات و جمع البيانات والادوات:-

• المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

• المقابلات الشخصية:

• المسح عبر الشبكة الدولية (الانترنت)

• الاختبار والقياس

2-4 الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة سلة

- كرات سلة عدد (4)

- شواخص

- شريط قياس

- جهاز حاسوب لابتوب نوع (DELL)



2-5 القياس والاختبار :

2-5-1 الاتزان النفسي

اعتمدت الباحثة الاستمارة كأداة للبحث بعد تحديد الظاهرة التي اراد دراستها وهي الاتزان النفسي لدى الطالبات و هي احد الخطوات الرئيسية التي يجب مراعاتها في بناء المقياس

ا- تحديد مجالات المقياس.

بعد الاطلاع على الدراسات و البحوث و من خلال تحليلها تمكنت الباحثة من اقتراح (4) مجالات في مقياس الاتزان النفسي وهي: (الثقة بالنفس ، و إدارة القلق والتوتر و التحكم العاطفي و التكيف مع الضغوط) وتعريف كل مجال وعرضها يوم الاحد بتاريخ 2024/9/25 على مجموعة من الخبراء و المختصين في مجال علم النفس لسبع خبراء وطلب منهم إبداء آرائهم وقد أبدى السادة الخبراء موافقتهم على المجالات المقترحة وتعريفاتها وأنها تغطي المقياس بحسب آرائهم اذ تمت الموافقة على جميع المجالات لان بلغت نسبة الموافقة (85.7%) وهي اكبر من (75%)

ب- تحديد فقرات المقياس.

، تم صياغة فقرات المقياس بصورتها الاولى و البالغ عددها (38) فقرة موزعة في اربع مجالات للمقياس بواقع (الثقة بالنفس (9) فقرة و إدارة القلق والتوتر (10) فقرة ، و التحكم العاطفي (9) فقرة ، و التكيف مع الضغوط (10) فقرات وتم عرض الفقرات على مجموعة من الخبراء يوم الاربعاء بتاريخ 2024/9/28 لغرض تقييمها والحكم عليها من حيث صياغتها وصلاحياتها في قياس الاتزان النفسي والمجالات المتضمنة لقياسه واتجاه العبارة السلبي والايجابي والتحقق من صلاحية مقياس التقدير الخماسي (دائما ، غالبا ، احيانا ، قليلا ، نادراً) وقبول الفقرات التي حصلت على نسبة 75% والملاحظات التي أبداها السادة الخبراء تم قبول جميع الفقرات

الجدول (2)

ت	العبارات	صالحة	غير صالحة	النسبة المئوية
م	الثقة بالنفس			
1	شعر بالثقة عند محاولتي تعلم مهارات جديدة في كرة السلة.	7	-	100%



2	أستطيع التحكم بأدائي خلال التمارين حتى لو كانت صعبة.	7	-	%100
3	أعتقد أنني قادرة على تحسين مهاراتي في كرة السلة من خلال التدريب المستمر.	7	-	%100
4	أشعر بالثقة عند اللعب أمام زميلاتي وأستاذاتي في حصة الرياضة.	6	1	%85.7
5	أتمتع بالشجاعة لتجربة مهارات جديدة في كرة السلة دون خوف من الفشل.	6	1	%85.7
6	أتمكن من التحكم في مشاعري عندما أواجه صعوبة في أداء بعض المهارات.	7	-	%100
7	أثق بقدرتي على التحسن والتطور في كرة السلة بمرور الوقت.	7	-	%100
8	أستطيع التغلب على الخوف من الخطأ عندما أتعلم مهارة جديدة في كرة السلة.	6	1	%85.7
9	أثق في قدرتي على التصرف بسرعة ودقة خلال المباريات والتدريبات.	7	-	%100
	إدارة القلق والتوتر			
1	تمكن من تهدئة نفسي عندما أشعر بالتوتر أثناء التدريب.	7	-	%100
2	أستطيع التركيز على أدائي في كرة السلة حتى لو شعرت بالقلق.	6	1	%85.7
3	أتعامل مع مشاعر القلق بطريقة تساعدني على التحسن في كرة السلة.	6	1	%85.7
4	أتمكن من التفكير بإيجابية حتى عندما أشعر بالتوتر خلال التمارين.	6	1	%85.7
5	أتحكم بمشاعري بشكل جيد عند مواجهة مواقف صعبة في كرة السلة.	7	-	%100
6	أستخدم أساليب تساعدني على تقليل التوتر عند اللعب أمام الآخرين.	7	-	%100
7	أتعامل مع الضغوط أثناء المباريات دون أن يؤثر ذلك على أدائي.	7	-	%100
8	أستطيع السيطرة على توتري عندما أرتكب خطأ في الملعب.	7	-	%100
9	أجد طرقاً للتركيز والتخلص من القلق خلال التدريب.	7	-	%100
10	أتعلم من تجاربي السابقة للتعامل مع التوتر بشكل أفضل في المباريات.	7	-	%100



			التحكم العاطفي	
1	تمكن من الحفاظ على هدؤني حتى في لحظات المنافسة الشديدة.	7	-	%100
2	أتحكم في انفعالاتي عندما أواجه صعوبة في أداء مهارة جديدة في كرة السلة.	6	1	%85.7
3	أستطيع تجاوز مشاعر الإحباط بسرعة عند التعرض لموقف محبط في الملعب.	6	1	%85.7
4	أتعامل مع المشاعر السلبية مثل الغضب دون أن تؤثر على أدائي في التدريب.	7	-	%100
5	أتمالك نفسي وأركز على هدفي عند الشعور بالتوتر في المباراة.	7	-	%100
6	أتمكن من التحكم في ردة فعلي عند ارتكاب خطأ أثناء اللعب.	7	-	%100
7	أستطيع ضبط مشاعري حتى لا تؤثر على تفاعلي مع زميلاتي في الفريق.	6	1	%85.7
8	أتعامل مع النقد بصبر دون أن ينعكس سلباً على أدائي.	6	1	%85.7
9	أتمكن من الفصل بين مشاعري الشخصية وتركيزي في تدريبات كرة السلة.	7	-	%100
			التكيف مع الضغوط	
1	أتمكن من التأقلم بسرعة مع تعليمات المدرب الجديدة في التدريب.	7	-	%100
2	أستطيع اللعب بشكل جيد حتى عند تغيير خطة اللعب فجأة.	7	-	%100
3	أتعامل بمرونة مع تغيرات الطقس أو البيئة في الملعب.	7	-	%100
4	أتمكن من التكيف مع ظروف الملعب المختلفة دون أن يؤثر ذلك على أدائي.	6	1	%85.7
5	أتعامل مع زميلات الفريق بشكل جيد حتى لو كانت مستوياتنا مختلفة.	6	1	%85.7
6	أستطيع التكيف مع ضغوط المنافسة في المباريات دون توتر.	7	-	%100
7	أتمكن من التأقلم مع الجداول التدريبية المختلفة والمواعيد المتغيرة.	7	-	%100
8	أتعامل بإيجابية مع التحديات التي تواجهني في تعلم مهارات جديدة.	7	-	%100
9	أستطيع الحفاظ على أدائي الجيد حتى في حالة وجود جمهور يشاهد المباراة.	7	-	%100



100%	-	7	أتكيف بسهولة مع متطلبات التدريب البدني، حتى لو كانت شاقة	10
------	---	---	--	----

ج- إعداد تعليمات المقياس .

لاكتمال صورة المقياس وتطبيقه على الطالبات فقد وضعت التعليمات الخاصة بالمقياس لأن "ضمان الإجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على المستجيبة الجواب الصحيح" (محجوب، 2001، صفحة 143). لذلك روعي فيها أن تكون سهلة ومفهومة، وإن توهي بالاطمئنان حول سرية الإجابة لكي تتصف إجابته بالصراحة والثقة. كما طلب منهم ضرورة الإجابة عن الفقرات جميعها وعدم ترك أي فقرة بلا إجابة، هي لأغراض البحث

د - احتساب أوزان البدائل:

اعتمدت الباحثة المقياس الخماسي الطريقة (ليكرت) في صياغة فقرات مفردات المقياس وهو أشبه بأسلوب الاختيار من متعدد (Multiple Choice) الذي يعد من الأساليب الشائعة في القياس والبحوث التربوية والنفسية ، إذ يقدم للمستجيب موقفاً ويطلب منه تحديد إجابته بآختيار بديل من بين بدائل عدة لها أوزان مختلفة (عودة، 1988م، صفحة 40) وكان احتساب الأوزان باتجاه ايجابي من (1-5) على وفق البدائل ، وهي: عبارة (دائماً)، أعطيت الوزن (5) درجة، وعبارة (غالبا) ، أعطيت الوزن (4) درجة ، وعبارة (حيانا)، أعطيت الوزن (3) درجات، وعبارة (قليلًا) ، أعطيت الوزن (2) درجات، وعبارة (نادراً)، أعطيت الوزن (1) درجات. وعكسه بالاتجاه السلبي

ت - تجربة عينة البناء:

تم اجراء تجربة البناء للفترة من يوم الاحد 8-10-2024 ولغاية الخميس 12-10-2024 اذ قامت بتوزيع استمارات المقياس وجمعها على عينة البناء المكونة من (80) استمارة من طالبات ثانوية الاصمعي للبنات وذلك لتجربة أدوات القياس في الدراسة الاستطلاعية وأجراء المعاملات العلمية للمقياس اذ تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع الاصل .



هـ-المعاملات العلمية

1-صدق المقياس .

أ : صدق المحتوى (Content Validity).

1- الصدق الظاهري : من اهم انواع الصدق في القياسات و يشير الى مدى صلة الفقرة بالظاهرة المراد قياسها. ويتحقق مؤشر الصدق هذا " حين يقرر شخص له علاقة بالموضوع أن المقياس مناسب للخاصية المراد قياسها ، وقد يكون ذلك خبيراً"(Freeman, 1998, p. 90) وقد تحقق الصدق الظاهري للمقياس عندما تم عرض مقياس الاتزان النفسي بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء للحكم على مدى صلاحية فقراته

2- الصدق المنطقي : توافر هذا النوع من الصدق عند بداية إعداد مقياس الاتزان النفسي من خلال التعريف وتحديد مجالاته وفقراته بالاستعانة بمجموعة من الخبراء

2 : صدق البناء :

أولاً: القوة التمييزية للفقرات.

" تستهدف هذه الطريقة تقدير صدق الاختبار على أساس قدرته على التمييز بين أصحاب الدرجات المرتفعة وأصحاب الدرجات المنخفضة في السمة أو القدرة التي يقيسها الاختبار " (رضوان، 2006، صفحة 244). اذ تم تفرغ إجابات جميع عينة التجربة البالغة (80) استمارة. وتم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات. ورتبت الاستمارات تنازلياً من أعلى درجة الى أدنى درجة. ثم اختيرت نسبة (27%) العليا بعدد (22) استمارة، و(27%) الدنيا بعدد (22) استمارة من الدرجات لتمثل المجموعة المتطرفة واستبعاد نسبة (46%) الوسط بعدد (36) استمارة وتم بعد ذلك استخدام اختبار (t.test) لغرض احتساب معامل التمييز لكل فقرة من فقرات وقد أظهرت النتائج أن مستوى الدلالة المحتسب هي اصغر من قيمة مستوى الدلالة المعتمد (0.05) الأمر الذي يعني دلالة قيم (ت) المحتسبة كافة ولجميع الفقرات مقياس الاتزان النفسي قد تم قبولها باستثناء الفقرة (14) تم استبعادها وبقي (37) فقرة للمقياس. وكما يبين في الجدول (3)



الجدول (3)

معامل التمييز لكل فقرة من فقرات المقياس

الفرقة	المجموعة	المعالم الإحصائية		قيمة (ت)	مستوى الخطأ	الدلالة
		س	ع			
1	المجموعة العليا	4.5	0.740013	6.555665	0.000	معنوي
	المجموعة الدنيا	2.5	1.224745			
2	المجموعة العليا	4.63636	0.581087	8.562522	0.000	معنوي
	المجموعة الدنيا	2.31818	1.129111			
3	المجموعة العليا	4.22727	0.922307	4.15447	0.000	معنوي
	المجموعة الدنيا	2.72727	1.420323			
4	المجموعة العليا	4.09090	1.376991	3.564999	0.001	معنوي
	المجموعة الدنيا	2.63636	1.328997			
5	المجموعة العليا	4.13636	0.888844	3.823829	0.000	معنوي
	المجموعة الدنيا	2.86363	1.283427			
6	المجموعة العليا	4.77272	0.528413	12.03587	0.000	معنوي
	المجموعة الدنيا	2.59090	0.666125			
7	المجموعة العليا	4.72727	0.7025	10.00954	0.000	معنوي
	المجموعة الدنيا	2.45454	0.800433			
8	المجموعة العليا	4.63636	0.657952	5.572498	0.000	معنوي
	المجموعة الدنيا	3.40909	0.796366			
9	المجموعة العليا	3.59090	1.296849	2.444176	90.01	معنوي



			1.031957	2.72727	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.613005	1.326552	3.95454	المجموعة العليا	10
			1.220319	2.18181	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	6.393427	0.893701	4.68181	المجموعة العليا	11
			0.990212	2.86363	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	6.385822	0.738549	4.54545	المجموعة العليا	12
			0.990212	2.86363	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	5.623794	1.241421	3.72727	المجموعة العليا	13
			0.652998	2.04545	المجموعة الدنيا	
عشوائي	0280.	1.093494	0.92582	4	المجموعة العليا	14
			1.255292	3.63636	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.002	3.257279	1.132939	3.95454	المجموعة العليا	15
			1.269864	2.77272	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.823022	1.231794	4.22727	المجموعة العليا	16
			1.007547	2.59090	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	6.253217	1.241421	4.27272	المجموعة العليا	17
			0.779888	2.31818	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	5.31121	0.83355	4.13636	المجموعة العليا	18
			0.869144	2.77272	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.003	3.207135	0.953463	4.36363	المجموعة العليا	19
			1.279204	3.27272	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	7.242458	0.789542	4.36363	المجموعة العليا	20



			0.912871	2.5	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	3.935963	1.077113	3.72727	المجموعة العليا	21
			1.216766	2.36363	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.222581	1.019294	4.09090	المجموعة العليا	22
			1.120451	2.72727	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	5.724254	0.838727	4.31818	المجموعة العليا	23
			1.364358	2.36363	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.045	2.068878	0.921132	3.90909	المجموعة العليا	24
			1.367527	3.18181	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	5.725134	0.922307	4.22727	المجموعة العليا	25
			1.216766	2.36363	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	8.70558	0.550482	4.72727	المجموعة العليا	26
			1.202451	2.27272	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	9.159431	0.528413	4.77272	المجموعة العليا	27
			1.010765	2.54545	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.002	3.241667	0.857864	3.54545	المجموعة العليا	28
			1.402688	2.40909	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.003	3.123891	1.066004	3.77272	المجموعة العليا	29
			0.957992	2.81818	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	3.643835	1.221205	3.59090	المجموعة العليا	30
			1.002162	2.36363	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.628137	1.286796	3.68181	المجموعة العليا	31



			0.971454	2.09090	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	5.118191	1.125271	3.86363	المجموعة العليا	32
			0.789542	2.36363	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	8.096973	1.037187	4.13636	المجموعة العليا	33
			0.72225	1.95454	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	9.028628	1.143398	4.45454	المجموعة العليا	34
			0.710161	1.86363	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.005	2.929647	1.151885	3.77272	المجموعة العليا	34
			1.501082	2.59090	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.003	3.161675	1.279204	3.72727	المجموعة العليا	35
			1.098011	2.59090	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.67479	1.120451	3.72727	المجموعة العليا	36
			0.935125	2.27272	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	5.854663	1.166821	4.13636	المجموعة العليا	37
			0.597614	2.5	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.002	3.334314	1.367527	3.81818	المجموعة العليا	38
			0.740013	2.15	المجموعة الدنيا	

ثانياً: معامل الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية) :

يستخدم معامل الاتساق الداخلي ، ودرجة الاتساق الداخلي هو "معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس" (كاظم، 1994، صفحة 113) استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط بين درجة المقياس والفقرة، لل فقرات (37) وقد اظهرت جميع الفقرات اتساق داخلي لان معامل الارتباط لكل



منها أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية من مستوى الدلالة (0,05), باستثناء الفقرة (36) وبذلك تبقى (36) فقرة لقياس الاتزان النفسي و الجدول (4) يبين معامل الاتساق الداخلي.

جدول (4)

معاملات الارتباط البسيط لـ(بيرسون) لفحص صلاحية فقرات مقياس الاتزان النفسي لعينة التجربة بطريقة الاتساق الداخلي ما بين استجابات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

1. رقم الفقرة	2. معامل ارتباطها	3. مستوى الخطأ	4. رقم الفقرة	5. معامل ارتباطها	6. مستوى الخطأ
7. 1	0.608 .8	0.000	9. 20	0.281 .10	0.011
11. 2	0.283 .12	0.011 .13	14. 21	0.429 .15	0.000
16. 3	0.557 .17	0.000	18. 22	0.276 .19	0.013
20. 4	0.538 .21	0.000	22. 23	0.419 .23	0.000 .24
25. 5	0.388 .26	0.008	27. 24	0.312 .28	0.005 .29
30. 6	0.473 .31	0.002	32. 25	0.351 .33	0.001 .34
35. 7	0.517 .36	0.000 .37	38. 26	0.487 .39	0.000 .40
41. 8	0.466 .42	0.000 .43	44. 27	0.605 .45	0.000 .46
47. 9	0.445 .48	0.000 .49	50. 28	0.361 .51	0.001 .52
53. 10	0.333 .54	0.003 .55	56. 29	0.304 .57	0.006 .58
59. 11	0.406 .60	0.000 .61	62. 30	0.515 .63	0.000 .64
65. 12	0.701 .66	0.000 .67	68. 31	0.500 .69	0.000 .70
71. 13	0.662 .72	0.000 .73	74. 32	0.493 .75	0.000 .76
77. 14	0.695 .78	0.000 .79	80. 33	0.519 .81	0.030 .82
83. 15	0.642 .84	0.000 .85	86. 34	0.568 .87	0.000
88. 16	0.419 .89	0.000	90. 35	0.328 .91	0.006 .92
93. 17	0.478 .94	0.000	95. 36	0.213 .96	0.058
97. 18	0.343 .98	0.002	99. 37	0.427 .100	0.000
101. 19	0.510 .102	0.000	103	.104	



2- ثبات المقياس :

أولاً : طريقة التجزئة النصفية . اعتمدت طريقة التجزئة النصفية لأنها من أكثر طرق الثبات استخدام على العينة وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين النصفين (0.767) عند مستوى خطأ بلغ (0,000)، لذا تم استخدام (معادلة سبيرمان - براون) و تم تعديل قيمة معامل ثبات نصف الاختبار بمعادلة دلالة ثبات سبيرمان براون (Spearman – Brawn) وقد بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس (0.868) وهذا مؤشر جيد وهو معامل ثبات عال، يمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار.

ثانياً : طريقة (معامل الفا- كرونباخ) لحساب الثبات بمعامل الفا كرونباخ اعتمدت على عينة بناء المقياس نفسها وبلغت قيمة معامل الثبات (0.894)

3- موضوعية المقياس:

جميع العبارات كانت واضحة للعينة كما أنها تتميز بكون البدائل اختيار من متعدد ولا تقبل الإجابة عن أكثر من بديل ولا توجد فيها عبارة للإجابة المفتوحة حيث تعد الاستبانة ذات موضوعية عالية ولا يمكن الاختلاف على الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة.

2-5-2 وصف مقياس الاتزان النفسي :

يتكون مقياس الاتزان النفسي فتكون من (36) فقرة موزعة في اربع مجالات للمقياس بواقع (9) فقرات لكل مجال من مجالات مقياس الاتزان النفسي وهي: وهي: (الثقة بالنفس ، و إدارة القلق والتوتر و التحكم العاطفي و التكيف مع الضغوط) و المقياس التقدير الخماسي على وفق البدائل ، (دائماً، غالباً، حيائناً، قليلاً، و نادراً)، و اقل درجة هي (36) ودرجة الحياد هي (108) و اعلى درجة هي (180)

2-5-3 الاختبارات المهارية بكرة السلة:

اولاً: مناولة الكرة واستلامها نحو هدف على حائط لمدة 10 ثوان (عبد الدايم و حسانين، 1984، صفحة 169)

الغرض من الاختبار: (قياس مهارة المناولة والاستلام بكرة السلة

الأدوات اللازمة: حائط أملس ، كرة سلة عدد (2) قانونية ، أرض مسطحة ، شريط قياس ، ساعة توقيت الكترونية ، صافرة لإعطاء إشارة البدء والنهاية.

- رسم مستطيل على الحائط الأملس مساحتة (60×120) سم وبأرتفاع (90) سم حيث يقاس من حافة المستطيل السفلى حتى قاعدة الحائط.

- رسم خط البداية على الأرض بعيداً عن الحائط الأملس بمقدار (180) سم .

وصف الأداء:

- يقف اللاعب خلف خط البدء مباشرة وهو ممسك الكرة (بكلتا اليدين).



- عند إعطاء إشارة البدء للاعب. عليه ان يقوم بمناولة الكرة بسرعة داخل المستطيل وأستلامها.
- يستمر اللاعب في تكرار هذا الاداء أقصى عدد من المرات لمدة 10 ثوان.
- تعليمات الإختبار:**
- عدم تجاوز اللاعب الخط المرسوم على الأرض في أثناء الأداء.
- غير مسموح بضرب الكرة بعد أرتدادها من الحائط ، إذ يجب أستقبالها ثم معاودة مناولتها.
- يسمح للاعب بمحاولة واحدة فقط.
- يعلن الرقم الذي يسجله اللاعب على اللاعب الذي يلية لضمان عامل المنافسة.
- إدارة الإختبار:**
- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء وملاحظة الأداء أولا وتسجيل النتائج ثانياً.
- موقت: إعطاء إشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة أداء الإختبار والعد.
- حساب الدرجات:**
- تحتسب مناولة واحدة عن كل مرة يقوم فيها اللاعب بمناولة الكرة داخل المستطيل وأستلامها بالطريقة الصحيحة.
- تحتسب عدد المناولات الصحيحة وتسجل داخل المستطيل لمدة 10 ثوان.
- ثانيا- اختبار الطببوبة: (إبراهيم، 2006، صفحة 58)**
- هدف الاختبار:- قياس سرعة الركض بالطببوبة حول مجموعة من الشواخص.
- الأدوات اللازمة: كرة السلة. ساعة توقيت. (6) شواخص.
- ملاحظة:- رسم خط للبداية وللنهاية ويوضع الشاخص الأول بمسافة (5) قدم أي (1.50) متر من نقطة البداية وتكون المسافة بين الشواخص (8) قدم أي (2.40) متر.
- وصف الأداء:- تقف المختبرة خلف خط البداية ومعها الكرة وعند سماع إشارة البدء تقوم بالطببوبة المستمرة بين الشواخص ذهاباً وإياباً الى أن تتجاوز خط البداية بعد العودة.
- ملاحظة:- يسمح بالتدريب على الاختبار قبل البدء.
- التسجيل:- يحسب الزمن الذي تؤدي فيه المختبرة العمل المطلوب ويسجل لها الزمن الذي استغرقه في المحاولتين المخصصتين له أن تحسب له اقلها في الزمن.
- ثالثا- اختبار التهديد من الثبات (حمودات و جاسم، 1987، صفحة 235)**
- الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديد من الثبات.
- الادوات اللازمة: ملعب كرة السلة. هدف كرة السلة. كرة السلة.



عدد المحاولات: يقوم اللاعب بتصويب الكرة على السلة ثلاث مجموعات كل مجموعة من (5) تصويبات متتالية من منتصف مجال الرمية الحرة وعلى الجانبين ويعطي كل لاعب فترة واحدة مناسبة بين كل مجموعة وأخرى.

احتساب النقاط: تحتسب درجتان كل كرة تدخل السلة، درجة واحدة لكل كرة تلمس الحلقة ولا تدخل اما درجات المختبر فتساوي مجموع النقاط التي تحصل عليها في المحاولات الخمس عشره ، علما ان الحد الأقصى للدرجات 30 درجة

2-6 الاختبارات القبلية :

اجريت الاختبارات القبلية في ساحة مدرسة ثانوية الاصمعي للبنات يوم الاربعاء الموافق (2024/10/18) في تمام الساعة الثامنة صباحا وكان تسلسل الاختبارات كما يأتي:

1- اختبار الاتزان الانفعالية

2- اختبار التصويب من الثبات

3- اختبار المناولة

4- اختبار الطبطبة

2-6-1 تجانس عينته البحث

جدول (2)

تجانس عينته البحث

معامل الالتواء	الانحراف	الوسيط	الوسط	وحدة القياس	المتغير	ت
0.396	4.110	110	110.3	درجة	الاتزان النفسي	1
-0.207	0.689	4	3.613	عدد	المناولة	2
-0.224	1.189	32	32.068	ثانية	الطبطبة	3
0.495	1.271	8	7.681	نقطة	التصويب من الثبات	4

2-6-2 تكافؤ مجتمع البحث:

عملت الباحثة على تقسيم مجتمع البحث الى مجموعتين وبطريقة القرعة احدهما تجريبية شعبة (ا) والاخرى ضابطة شعبة (ب) وبعدد (22) طالبة بالصف الرابع لكل مجموعة واجرى الباحث التكافؤ بين المجموعتين للمتغيرات البدنية والانجاز . والجدول (4) يبين التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية



الجدول (2)

يبيّن التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات

ت	المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T) المحتسبة	مستوى الخطأ	الدالة
			ع	س	ع	س			
1	الاتزان النفسي	درجة	110.18	4.031	110.59	4.272	0.327	0.746	غير معنوي
2	المناولة	عدد	3.500	0.672	3.727	0.702	1.096	0.279	غير معنوي
3	الطبطة	ثانية	32.136	1.166	32.00	1.234	0.377	0.708	غير معنوي
4	التصويب	نقطة	7.545	1.223	7.818	1.332	0.707	0.483	غير معنوي

*معنوي تحت درجة حرية 42 ومستوى خطأ ≥ 0.05

يظهر ان قيمة (ت) كانت تحت مستوى خطأ أكبر من (0,05) ودرجة حرية (42) وهذا دل على عدم وجود فروق دالة بين نتائج افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاتزان النفسي والمهارات الاساسية.

2-7 التجربة الرئيسية :

- اعدت الباحثة تمارينات تعليمية متعددة الأبعاد وحدتين تعليميتين في الاسبوع يومي (الاثنين والخميس)
- بدأت التجربة في يوم الاحد (2024/10/2) وانتهت يوم الخميس الموافق (2024/11/31).
- يتم تنظيم تمارين متعددة الابعاد تهدف إلى تعزيز المهارات الحركية المطلوبة في كرة السلة مثل التمرير والتسديد والمراوغة، إلى جانب تمارين توازن بدني تعزز التنسيق الحركي والثبات، مما يساعد الطالبات في التحكم بحركاتهن.
- تعمل التمارين على تعزيز الجانب النفسي وتطوير الاتزان العاطفي يجب أن تحتوي التمارين على عناصر تساعد الطالبات على إدارة التوتر وزيادة الثقة بالنفس، من خلال خلق بيئة دعم وتشجيع على التحدي ومواجهة الصعوبات بطريقة إيجابية.
- تنمية القدرة على التفكير الاستراتيجي واتخاذ القرارات تتضمن التمارين سيناريوهات محاكاة لمواقف في المباريات، مما يشجع الطالبات على التفكير السريع واتخاذ القرارات المناسبة أثناء اللعب، مما يعزز الثقة بالنفس والتحكم في المشاعر أثناء المنافسة.



- تحفيز التعاون والعمل الجماعي تعتمد التمارين على الأنشطة الجماعية مثل التمريرات المشتركة والتدريبات الثنائية التي تعزز التواصل الفعال والتعاون بين الطالبات، مما يساهم في خلق بيئة إيجابية وداعمة.
- تطبيق التغذية الراجعة المستمرة والتقييم الذاتي تشجع التمارين الطالبات على مراقبة أدائهن وتحليل مستوى تقدمهن بانتظام، مما يعزز المسؤولية الفردية في تطوير الذات وزيادة الوعي بالمهارات الشخصية والمناطق التي تحتاج إلى تحسين.
- التدرج في الصعوبة ومواءمة التمارين لمستويات الأداء المختلفة بحيث تكون قابلة للتعديل لتناسب قدرات الطالبات المختلفة وتتيح لهن التقدم تدريجياً، مما يتيح للجميع فرصاً للتعلم بغض النظر عن مستوى المهارة.
- تشجيع الاستقلالية وتطوير الانضباط الذاتي من خلال إعطاء الطالبات فرصة للتخطيط الشخصي والتقييم الذاتي، يمكن للتمارين المساعدة في بناء الانضباط الذاتي وإدارة الوقت والموارد لتحقيق التقدم في المهارات الفردية.
- هذه المعايير تساهم في تحقيق بيئة تعليمية شاملة تدعم الطالبات نفسياً وحركياً في تعلم مهارات كرة السلة، وتساعدن في بناء اتزان نفسي قوي يعزز الأداء الأكاديمي والرياضي على حد سواء.
- وكانت مدة الوحدات التعليمية بـ 6 أسابيع وبذلك تم تطبيق 12 وحدة تعليمية.

2-8 الاختبارات البعدية :

أجرت الباحثة الاختبارات البعدية في ثانوية الاصمعي للبنات يوم الاحد الموافق 3/12/2024. و بعد الانتهاء من التدريبات المقترحة وبالخطوات نفسها والظروف التي جرت بها الاختبارات (تقريباً) مع مراعاة الظروف الزمانية والمكانية للاختبارات.

2-9 الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية SPSS وبالقوانين الإحصائية الاتية: الوسط الحسابي. والوسيط. والانحراف المعياري. ومعامل الالتواء. واختبار T لعينات المستقلة والغير مستقلة وعامل ارتباط بيرسون والتجزئة النصفية. وعامل الفا كورباخ



3-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة :

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية الإحصائية بين القياسين البعدي والقبلي لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	مجموعة	قبلي		بعدي		ف	ع ف	(t) لمحتسبة	مستوى الخطأ	الدالة
		س	ع	س	ع					
الانتران النفسي	تجريبية	110.59	4.272	115	3.518	4.409	2.085	9.917	0.000	معنوي
	ضابطة	110.18	4.031	112.5	4.056	2.318	1.492	7.286	0.000	معنوي
المناوله	تجريبية	3.727	0.702	6.181	0.906	2.454	1.056	10.89	0.000	معنوي
	ضابطة	3.500	0.672	5.318	0.716	1.818	0.906	9.403	0.000	معنوي
الطبطة	تجريبية	32.00	1.234	28.863	0.774	3.136	1.355	10.85	0.000	معنوي
	ضابطة	32.136	1.166	31.04	1.214	1.090	1.191	4.294	0.000	معنوي
التصويب	تجريبية	7.818	1.332	12.272	1.077	4.454	1.471	14.20	0.000	معنوي
	ضابطة	7.545	1.223	11.363	0.953	3.818	1.500	11.93	0.00	معنوي

❖ تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 21.

3-2 عرض وتحليل نتائج فروق الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة:

ت	المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T) المحتسبة	مستوى الخطأ	الدالة
			س	ع	س	ع			
1	الانتران النفسي	درجة	112.5	4.056	115	3.518	2.184	0.035	معنوي
2	المناوله	عدد	5.318	0.716	6.181	0.906	3.505	0.001	معنوي
3	الطبطة	ثانية	31.04	1.214	28.863	0.774	7.107	0.000	معنوي
4	التصويب	نقطة	11.36	0.953	12.272	1.077	2.964	0.005	معنوي



3-3 مناقشة نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة :-

يظهر من نتائج فروق الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة ان هناك تفوق لصالح المجموعة التجريبية التي اعتمدت على التمارين التعليمية المتعددة الأبعاد في متغير الاتزان النفسي وتعلم بعض مهارات كرة السلة وترى الباحثة ان ذلك يمكن تفسيره بعدة عوامل مترابطة، تسهم جميعها في تعزيز الأداء البدني والنفسي بشكل تكاملي واستندت التمارين التعليمية المتعددة الأبعاد إلى مزيج من الأنشطة التي تركز على الجوانب البدنية والنفسية، مما أدى إلى تطوير مهارات الطالبات بشكل شامل. حيث أن هذه التمارين لم تقتصر على تحسين المهارات الفنية لكرة السلة مثل التمرير والمراوغة فحسب، بل شملت أيضًا عناصر تعمل على تعزيز الاتزان النفسي من خلال التركيز على التحكم بالعواطف وإدارة الضغوط تعمل التمارين المتعددة الأبعاد على بناء الثقة بالنفس لدى الطالبات من خلال وضعهن في مواقف تتطلب اتخاذ قرارات وتحدي قدراتهن، وهنا يؤكد (Weinberg, R. S., & Gould) " التدريب على المهارات النفسية، عند دمجها مع التمارين البدنية، يعزز قدرة الرياضيين على التعامل مع الضغط، والحفاظ على التركيز، وتحسين الأداء العام. (R & D, 2019, p. 42) مثل تمارين المحاكاة للمباريات. هذا النوع من التمارين يعزز الشعور بالإنجاز ويمكن الطالبات من الاعتماد على أنفسهن في التفاعل مع زميلاتهن واتخاذ القرارات السريعة، مما يزيد من تحكمهن النفسي في الأداء. كما تركز التمارين المتعددة الأبعاد على أنشطة جماعية تعتمد على التمريرات المشتركة والتدريبات الثنائية، مما يعزز روح الفريق والتعاون. هذا الجو التعاوني لا يسهم فقط في تطوير مهارات كرة السلة، ولكنه يسهم أيضًا في خلق بيئة داعمة يشعر فيها الجميع بأنهم جزء من مجموعة واحدة، مما يعزز الشعور بالراحة النفسية والقدرة على الأداء بثقة أكبر وتتوافق مع دراسة (Smith, J., & Anderson, K) التي اشارت "جلسات التدريب الجماعي التي تجمع بين العناصر البدنية والنفسية تساهم بشكل كبير في تعزيز ثقة الرياضيين بأنفسهم وتماسك الفريق، وهما عنصران أساسيان لتحقيق التوازن النفسي وتحسين المهارات." (J & K, 2021, pp. 166-175) بناءً على هذه النقاط، يمكن القول إن استخدام التمارين التعليمية المتعددة الأبعاد كان له دور كبير في تفوق المجموعة التجريبية، نظرًا لأن هذه التمارين لم تقتصر على الجانب البدني فقط، بل شملت أيضًا عناصر نفسية واجتماعية تعزز من الاتزان النفسي وتزيد من قدرة الطالبات على تعلم مهارات كرة السلة بفاعلية عالية وثبات أكبر.



4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات

- 1- تساهم التمارين التعليمية المتعددة الأبعاد في تعزيز شعور الطالبات بالاستقرار النفسي وتطوير قدرتهن على التعامل بمرونة مع الضغوط المحيطة، مما يُرسخ لديهن ثقةً أكبر في قدراتهن الذاتية.
- 2- أثبتت التمارين التعليمية المتعددة الأبعاد فعاليتها كمنهج تدريبي شمولي يساهم في تطوير الجوانب النفسية والحركية للطالبات، ما يجعلها أداة تعليمية فعّالة تساهم في تحقيق نتائج إيجابية في التعليم الرياضي.
- 3- تساهم التمارين التعليمية المتعددة الأبعاد بتحسين مهارة المناولة، والاستلام من خلال التركيز على الدقة والتكرار الواعي، مما يساعد الطالبات على تحقيق تحكم أفضل وأداء أكثر انسيابية.
- 4- تساهم التمارين التعليمية المتعددة الأبعاد بتحسين مهارة الطبطبة، والقدرة على الاستجابة السريعة مع المحافظة على دقة الحركة، حيث يتيح تطويرًا متقدمًا في مهارات الطبطبة والتحكم في الكرة بفعالية أكبر.
- 5- تساهم التمارين التعليمية المتعددة الأبعاد بتحسين دقة التصويب واستجابة أفضل لمواقف اللعب الثابتة، مما يساهم في تعزيز التركيز والاستفادة من تقنيات مختلفة للتسديد.

4-2 التوصيات

- 1- ضرورة ان يتضمن المنهج التعليمي تمارين متعددة الأبعاد في البرامج التدريبية لتحسين الاستقرار النفسي للطالبات، حيث يمكن استخدام هذه التمارين لزيادة الثقة بالنفس وتعليم الطالبات كيفية التعامل مع الضغوط النفسية في السياقات الرياضية والتنافسية.
- 2- يُستحسن اعتماد التمارين التعليمية المتعددة الأبعاد كجزء أساسي من المناهج التعليمية في المدارس لما لها من تأثير إيجابي في تطوير المهارات النفسية والبدنية، مما يساهم في تحسين الأداء العام للطالبات على المستوى الشخصي والجماعي.
- 3- يُوصى بتركيز التدريبات على تحسين مهارات المناولة والاستلام من خلال تمارين تستند إلى الدقة والتكرار الواعي. هذا يعزز قدرة الطالبات على التحكم في الكرة ويزيد من انسيابية أدائهن، ما يُحسن الأداء الجماعي ويقوي الروابط بين اللاعبات.
- 4- يجب تضمين تمارين تطوير مهارات الطبطبة والتركيز على استجابة اللاعبات السريعة مع الحفاظ على دقة الحركة. يشمل ذلك تمارين تفاعلية تساهم في زيادة سرعة استجابة الطالبات وتعزيز قدرتهن على التعامل مع مواقف اللعب المختلفة بشكل أفضل.



- 5- يوصى بتخصيص جزء من التمارين لتحسين دقة التصويب والتسديد في مواقف ثابتة. من خلال تعزيز التركيز واستخدام تقنيات متنوعة للتسديد، يمكن تحسين قدرة الطالبات على التكيف مع المواقف المتنوعة في المباريات، ما يساهم في تعزيز الأداء الفردي والجماعي.
- 6- توصية بدمج التمارين المتعددة الأبعاد في النشاطات التعليمية الرياضية الأخرى ينبغي تكثيف استخدام هذه التمارين في مختلف الأنشطة الرياضية بهدف تحسين الجوانب النفسية والبدنية في آن واحد. يمكن أن يكون هذا الأسلوب مفيداً ليس فقط في كرة السلة بل في الرياضات الأخرى التي تتطلب مهارات ذهنية وحركية.

المصادر

- 1- السعداوي، م. ع. & ، الجنابي، س. ع. (1). (2013). أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية ط 1. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع
- 2- حمودات، ف. ي. & ، جاسم، م. ع. (1987). كرة السلة ط 2. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
- 3- رضوان، م. ن. (2006). المدخل الى القياس في التربية الرياضية والبدنية ، ط 1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 4- عبد الدايم، م. م. & ، حسنين، م. ص. (1984). القياس في كرة السلة ط 1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 5- عودة، (1988). م. (القياس والتقويم في العملية التدريسية، عمان: ط 2، دار الأمل للنشر والتوزيع ،.
- 6- كاظم، ع. م. (1994). بناء مقياس مقنن لسمات شخصية المرحلة الإعدادية في العراق ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية - ابن رشد / جامعة بغداد ،.
- 7- محجوب. (2001). البحث العلمي ومناهجه. بغداد: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر
- 8-Freeman, f. s. (1998). *Theory and Praction of Psychological Testing*. New York.
- 9-J, S., & K, A. (2021). *The Impact of Team-Based Training on Psychological Well-Being and Skill Acquisition in High School Athletes*. Journal of Sport and Exercise Psychology.
- 10-R, W. S., & D, G. (2019). *Psychological Skills Training in Sports*. Illinois.u.s.a: Human Kinetics

وحدة تعليمية التمارين المتعددة الأبعاد

دمج المناولة والطبوبة في مواقف لعبة حقيقية.

القسم التحضيرى: هرولة وتمرين بدنية (5 دقائق)



القسم الرئيسي : شرح وتطبيق اهمية المناولة والطبوبة وأهمية الدمج بين المهارات الأساسية. (5 دقائق) و
تمارين التنفس العميق والاسترخاء قبل التمارين البدنية

- تطبيق المناولة والطبوبة بمجموعات. (5 دقائق)

النشاط الرئيسي:

تنظيم مباراة مصغرة بين الطالبات لتطبيق المهارات المكتسبة. (15 دقيقة) تعزيز الاتزان النفسي أثناء اللعب
محاكاة مواقف ضغط وتطبيق التمرير والمراوغة تحت الضغط (10 دقيقة)

الختام: تقييم الأداء وتقديم اقتراحات للتحسين: مناقشة تجارب الطالبات في التعامل مع الضغط. (5 دقائق)