



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 لتنمية 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 لتقدير المهارات الأساسية. أُجريت 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، وأنثبتت فاعليتها كمنهج تدريبي شامل يسهم 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. ومهارات كرة السلة على وجه الخصوص، من أهم الألعاب وأكثرها شعبية، حيث تجمع بين المتعة والفوائد الصحية. ومع ذلك، تتطلب تعلم مهارات كرة السلة تنمية مجموعة من المهارات الحركية والتقييمات الأساسية، التي يمكن أن تكون تحدياً للعديد من المتعلمين، خصوصاً في بيئة تعليمية مثل المدارس الثانوية. إذ تواجه طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة العديد من التحديات، ليس فقط في تعلم المهارات الرياضية، ولكن أيضاً في إدارة الضغوط النفسية المرتبطة بالدراسة. مثل القلق أو التوتر المرتبط بأداء الأنشطة البدنية، مما يؤثر سلباً على التعلم والتركيز أو عدم الثقة في المهارات الحركية أو القدرة على المهاري المميز يمكن أن يؤدي إلى تراجع الأداء وزيادة التوتر أثناء التعلم وقد تعاني بعض الطالبات من الخوف أو القلق عند الأداء، مما يؤثر على قدرتهم على التعلم والتكييف مع البيئة التعليمية لذا، يصبح من الضروري تطوير استراتيجيات تعليمية تسهم في تعزيز الاتزان النفسي إلى جانب المهارات الحركية. في هذا السياق، تبرز التمارين التعليمية المتعددة الأبعاد أو المزدوجة الأبعاد كأداة فعالة لتحسين الأداء النفسي والحركي. إذ تؤثر الحالة النفسية بشكل مباشر على الأداء الرياضي. فالإداء 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 والتكييف مع المهارات الجديدة. وتخفيف مستويات القلق والتوتر. إذ تعد التمارين المتعددة الأبعاد أداة فعالة في تعلم مهارات كرة السلة ، حيث تسهم في تحسين الأداء المهاري للمتعلمات، وتعزيز القوة والمرنة. من خلال إدماج هذه التمارين في برامج التعلم، ومن هنا تبرز أهمية البحث في استخدام تمارين تعليمية متعددة الأبعاد على الاتزان النفسي، وكيف يمكن أن تساهم هذه التمارين في تطوير مهارات كرة السلة

2- مشكلة البحث :

تعد مهارات كرة السلة واحدة من المهارات الأساسية التي يتوجب على الطالبات إتقانها، نظراً لأهميتها في 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 الأداء، 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 الآتي كيف يمكن لبرنامج تدريبي متعدد الأبعاد يركز على تمارين تعليمية تعزيزية أن يسهم في تحسين الاتزان النفسي وتطوير مهارات كرة السلة لدى طالبات المرحلة الثانوية ، وبالأخص في ظل التحديات النفسية والمشاكل الحركية والضغط الأكademie التي تواجههن؟ وعملت على ايجاد 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 يسهم في تحسين نتائج التعلم ويساعد في بناء بيئة تعليمية أكثر فعالة

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

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

5- مجالات البحث

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



٢-٥-٢ المجال المكاني: بغداد - الرصافة الاولى ساحة مدرسة ثانوية الاصمعي للبنات

٣-٥-١ المجال البشري: (44) طالبة

٢- منهجة البحث وإجراءاته الميدانية:

١- منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية المنهج التجاري في البحث وذلك لملاءمتها متطلبات الدراسة. وان اختيار المنهج من أهم الخطوات التي يتربّع عليها نجاح البحث وصولاً لتحقيق الأهداف .

٢- مجتمع الدراسة:

يُعرف مجتمع البحث بأنه " جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها ، أو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث " (السعادي 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 مقاييس الاتزان النفسي وعينة للتجربة الرئيسية 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 .

٣- وسائل جمع المعلومات و جمع البيانات والأدوات:-

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية:
- المسح عبر الشبكة الدولية (الانترنيت)
- الاختبار والقياس

٤- 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

- 1- تحديد مجالات المقياس.

بعد الاطلاع على الدراسات و البحث و من خلال تحاليلها 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 ابدى السادة الخبراء موافقتهم على المجالات المقترحة وتعريفاتها وأنها تغطي المقياس بحسب ارائهم اذ تمت الموافقة على جميع المجالات لأن بلغت نسبة الموافقة (85.7%) وهي اكبر من (75%)

بـ- تحديد فقرات المقياس.

، تم صياغة فقرات المقياس بصورتها الاولية و البالغ عددها (38) فقرة موزعة في اربع مجالات للمقياس الواقع (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 تقويمها والحكم عليها من حيث صياغتها وصلاحيتها في قياس الاتزان النفسي والمجالات المتضمنة لقياسه واتجاه العبارة السلبي والإيجابي والتحقق من صلاحية مقياس التقدير الخماسي (دائما ، غالبا ، أحيانا ، قليلا ، نادراً) وقبول الفقرات التي حصلت على نسبة 75% والملاحظات التي أبدتها السادة الخبراء تم قبول جميع الفقرات

الجدول (2)

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



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



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



%100	-	7	أكيف بسهولة مع متطلبات التدريب البني، حتى لو كانت شاقة	10
------	---	---	--	----

ج- إعداد تعليمات المقياس .

لأكمال صورة المقياس وتطبيقه على الطالبات فقد وضعت التعليمات الخاصة بالقياس لأن "ضمان الإجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على المستجيبة الجواب الصحيح" (محجوب، 2001، صفحة 143). لذلك روعي فيها أن تكون سهلة ومفهومة، وان توحى 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 الإختيار من متعدد (Multiple Choice) الذي يعد من الأساليب الشائعة في القياس والبحوث التربوية والنفسية ، إذ يقدم للمستجيب موقفاً ويطلب منه تحديد إجابته باختيار بديل من بين بدائل عده لها أوزان مختلفة (عوده، 1988م، صفحة 40) وكان احتساب الأوزان باتجاه ايجابي من (5-1) على وفق البدائل ، وهي:عبارة (دائما)، أعطيت الوزن(5) درجة ، وعبارة (غالبا)، أعطيت الوزن(4) درجة ، وعبارة (حيانا)، أعطيت الوزن(3) درجات ، وعبارة (قليلا) ، أعطيت الوزن (2) درجات ، وعبارة (نادرا)، أعطيت الوزن(1) درجات. وعكسه باتجاه 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) استماراة من طالبات ثانوية الاصمعي للبنات وذلك لتجربة أدوات القياس في الدراسة الاستطلاعية وأجراء المعاملات العلمية للمقياس اذ تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع الاصannel .



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 بالظاهره المراد قياسها. ويتحقق مؤشر الصدق هذا " حين يقرر شخص له علاقة بالموضوع أن المقياس مناسب للخاصية المراد قياسها ، وقد يكون ذلك خبيئاً"(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 : اولاً: 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 تفريغ إجابات جميع عينة التجربة البالغة (80) استماره. وتم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات. ورتبت الاستمارات تنازليا من أعلى درجة إلى أدنى درجة. ثم اختيرت نسبة (27%) العليا بعد (22) استمارة، و(27%) الدنيا بعد (22) استمارة من الدرجات لتتمثل المجموعة المتطرفة واستبعاد نسبة (46%) الوسط بعد (36) استمارة وتم بعد ذلك استخدام اختبار (t.test) لغرض احتساب معامل التمييز لكل فقرة من فقرات وقد أظهرت النتائج أن مستوى الدلالة المحاسب هي اصغر من قيمة مستوى الدلالة المعتمد (0.05) الأمر الذي يعني دلالة قيم (t) المحاسبة كافة ولجميع الفقرات مقياس الاتزان النفسي قد تم قبولها باستثناء الفقرة (14) تم استبعادهما وبقى (37) فقرة للمقياس. وكما يبين في الجدول (3)



(3) الجدول

معامل التمييز لكل فقرة من فقرات المقاييس

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



			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	
عشواني	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، للفقرات (37) وقد اظهرت جميع الفقرات اتساق داخلي لأن 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

رقم الفقرة .1	معامل ارتباطها .2	مستوى الخطأ .3	رقم الفقرة .4	معامل ارتباطها .5	مستوى الخطأ .6
1 .7	0,608 .8	0,000	20 .9	0,281 .10	0,011
2 .11	0,283 .12	0,011 .13	21 .14	0,429 .15	0,000
3 .16	0,557 .17	0,000	22 .18	0,276 .19	0,013
4 .20	0,538 .21	0,000	23 .22	0,419 .23	0,000 .24
5 .25	0,388 .26	0,008	24 .27	0,312 .28	0,005 .29
6 .30	0,473 .31	0,002	25 .32	0,351 .33	0,001 .34
7 .35	0,517 .36	0,000 .37	26 .38	0,487 .39	0,000 .40
8 .41	0,466 .42	0,000 .43	27 .44	0,605 .45	0,000 .46
9 .47	0,445 .48	0,000 .49	28 .50	0,361 .51	0,001 .52
10 .53	0,333 .54	0,003 .55	29 .56	0,304 .57	0,006 .58
11 .59	0,406 .60	0,000 .61	30 .62	0,515 .63	0,000 .64
12 .65	0,701 .66	0,000 .67	31 .68	0,500 .69	0,000 .70
13 .71	0,662 .72	0,000 .73	32 .74	0,493 .75	0,000 .76
14 .77	0,695 .78	0,000 .79	33 .80	0,519 .81	0,030 .82
15 .83	0,642 .84	0,000 .85	34 .86	0,568 .87	0,000
16 .88	0,419 .89	0,000	35 .90	0,328 .91	0,006 .92
17 .93	0,478 .94	0,000	36 .95	0,213 .96	0,058
18 .97	0,343 .98	0,002	37 .99	0,427 .100	0,000
19 .101	0,510 .102	0,000	.103	.104	



2- ثبات المقياس :

أولاً : طريقة التجزئة النصفية . اعتمد 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 ، (دائم ، غالبا ، حيانا ، قليلا ، و نادرا)، واقل درجة هي (36) ودرجة الحياد هي (108) واعلى درجة هي (180)

2-5-3 الاختبارات المهارية بكرة السلة:

أولاً: 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 (120×60) سم وبارتفاع (90) سم حيث يقاس من حافة المستطيل السفلي 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 (بكليتا اليدين).



- عند إعطاء إشارة البدء للاعب. عليه أن يقوم بمناولة الكرة بسرعة داخل المستطيل وأستلامها.
- يستمر اللاعب في تكرار هذا الأداء أقصى عدد من المرات لمدة 10 ثوان.

تعليمات الإختبار:

- عدم تجاوز اللاعب الخط المرسوم على الأرض في أثناء الأداء.
 - غير مسموح بضرب الكرة بعد ارتدادها من الحائط ، إذ يجب أستقبالها ثم معاودة مناولتها.
 - يسمح لللاعب بمحاولة واحدة فقط.
- يعلن الرقم الذي يسجله اللاعب على اللاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة.

إدارة الإختبار:

- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء وملحوظة الأداء أولاً وتسجيل النتائج ثانياً.
- موقت: إعطاء إشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملحوظة 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.

ثانياً- اختبار الطبيبة: (إبراهيم، 2006، صفحة 58)

- هدف الاختبار:- قياس سرعة الركض بالطبيبة 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 بالطبيبة المستمرة بين الشواخص ذهاباً وإياباً إلى 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 المحاولين المخصصتين له أن تحسب له أقلها في الزمن.

ثالثاً- اختبار التهديف من الثبات (حمودات و جاسم، 1987، صفحة 235)

- الغرض من الاختبار : قياس دقة التهديف 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 و أخرى .

احتساب النقاط: تتحسب 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 الاقصى للدرجات 30 درجة

6-2 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 الازن الانفعالية

2- اختبار التصويب من الثبات

3- اختبار المناولة

4- اختبار الطبطبة

6-1 تجانس عينته البحث

جدول (2)

تجانس عينته البحث

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

6-2 تكافؤ مجتمع البحث:

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



(الجدول 2)

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات

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

*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 التعليمية 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 الأبعاد تهدف إلى تعزيز المهارات الحركية المطلوبة في كرة السلة مثل التمرين والتسديد والمراوغة، إلى جانب تمارين توازن بدني تعزز التنسيق الحركي والثبات، مما يساعد الطالبات في التحكم بحركاتها.
- 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 التمارير المشتركة والتدريبات الثنائية التي تعزز التواصل الفعال والتعاون بين الطالبات، مما يسهم في خلق بيئة إيجابية وداعمة.
- تطبيق التغذية الراجعة المستمرة والتقييم الذاتي تشجع التمارين الطالبات على مراقبة أدائهم 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 المهارات.
- 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 تسهم في تحقيق بيئة تعليمية شاملة تدعم الطالبات نفسياً وحركياً في تعلم مهارات كرة السلة، وتساعدهن 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.

8- الاختبارات البعدية :

اجرت الباحثة الاختبارات البعدية في ثانوية الاصمعي للبنات يوم الاحد الموافق 3/12/2024. وبعد الانتهاء من التدريبات المقترنة وبالخطوات نفسها والظروف التي جرت بها الاختبارات (تقريباً) مع مراعاة الظروف الزمانية والمكانية للأختبارات.

9- الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيقة الاحصائية SPSS وبالقوانين الإحصائية الآتية: الوسط الحسابي. والوسيط. والانحراف المعياري. ومعامل الالتواء. واختبار T للعينات المستقلة وغير مستقلة وعامل ارتباط بيرسون والتجزئة النصفية. وعامل الفا كورباخ



3-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبالية و البعدية للمجموعتين التجريبية

والضابطة :

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

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

❖ تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 21.

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

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



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

يظهر من نتائج فروق الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة ان هناك تفوق صالح المجموعة التجريبية التي اعتمدت على التمارين التعليمية المتعددة الأبعاد في متغير الاتزان النفسي وتعلم بعض مهارات كرة السلة وترى الباحث ان ذلك يمكن تفسيره بعدة عوامل مترابطة، تسهم جميعها في تعزيز الأداء البدني والنفسي بشكل تكاملی واستندت التمارين التعليمية المتعددة الأبعاد إلى مزيج من الأنشطة التي تركز على الجوانب البدنية والنفسيّة، مما أدى إلى تطوير مهارات الطالبات بشكل شامل. حيث أن هذه التمارين لم تقتصر على تحسين المهارات الفنية لكرة السلة مثل التمرير والمواوغة 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 دمجه مع التمارين البدنية، يعزز قدرة الرياضيين على التعامل مع الضغط، والحفظ على التركيز، وتحسين الأداء العام. (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 التمارير 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 والنفسيّة تساهُم بشكل كبير في تعزيز ثقة الرياضيين بأنفسهم وتماسك الفريق، وهذا عنصران أساسيان لتحقيق التوازن النفسي وتحسين المهارات." (J. 2021, pp. 166-175) على هذه النقطة، 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 وثبتات أكبر.



4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات

- 1- تساهم التمارين التعليمية المتعددة الأبعاد في تعزيز شعور الطالبات بالاستقرار النفسي وتطوير قدرتهن على التعامل بمرؤنة مع الضغوط المحيطة، مما يُرسخ لديهن ثقةً أكبر في قدراتهن الذاتية.
- 2- أثبتت التمارين التعليمية المتعددة الأبعاد فعاليتها كمنهج تربوي شامل يسهم في تطوير الجوانب النفسية والحركية للطالبات، ما يجعلها أداة تعليمية فعالة تسهم في تحقيق نتائج إيجابية في التعليم الرياضي.
- 3- تساهم التمارين التعليمية المتعددة الأبعاد بتحسين مهارة المناولة، والاستلام من خلال التركيز على الدقة والتكرار الوعي، مما يساعد الطالبات على تحقيق تحكم أفضل وأداءً أكثر انسبابية.
- 4- تساهم التمارين التعليمية المتعددة الأبعاد بتحسين مهارة الطبوطبة ، والقدرة على الاستجابة السريعة مع المحافظة على دقة الحركة، حيث يتيح تطويراً متقدماً في مهارات الطبوطبة والتحكم في الكرة بفعالية أكبر.
- 5- تساهم التمارين التعليمية المتعددة الأبعاد بتحسين دقة التصويب واستجابةً أفضل لمواقيف اللعب الثابتة، مما يسهم في تعزيز التركيز والاستفادة من تقنيات مختلفة للتسديد.

4-2 التوصيات

- 1- ضرورة أن يتضمن المنهج التعليمي تمارين المتعددة الأبعاد في البرامج التربوية لتحسين الاستقرار النفسي للطالبات، حيث يمكن استخدام هذه التمارين لزيادة الثقة بالنفس وتعليم الطالبات كيفية التعامل مع الضغوط النفسية في السياقات الرياضية والتنافسية.
- 2- يُحسن اعتماد التمارين التعليمية المتعددة الأبعاد كجزء أساسي من المناهج التعليمية في المدارس لما لها من تأثير إيجابي في تطوير المهارات النفسية والبدنية، مما يسهم 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 الوعي. هذا يعزز قدرة الطالبات على التحكم في الكرة ويزيد من انسبابية أدائهن، مما يُحسن الأداء الجماعي ويقوّي الروابط بين اللاعبين.
- 4- يجب تضمين تمارين تطوير مهارات الطبوطبة والتركيز على استجابة اللاعبات السريعة مع الحفاظ على دقة الحركة. يشمل ذلك تمارين تفاعلية تسهم في زيادة سرعة استجابة الطالبات وتعزيز قدرتهن على التعامل مع مواقيف اللعب المختلفة بشكل أفضل.



5- يوصى بتخصيص جزء من التمارين لتحسين دقة التصويب والتسديد في مواقف ثابتة. من خلال تعزيز التركيز واستخدام تقنيات متعددة للتسديد، يمكن تحسين قدرة الطالبات على التكيف مع المواقف المتعددة 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-السعادوي, م. ع & .الجنابي, س. ع (2013). أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية ط. 1. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع
- 2-حمودات, ف. ي & .جاسم, م. ع. (1987) كرية السلة ط. 2. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
- 3-رضوان, م. ن. (2006). المدخل إلى القياس في التربية الرياضية والبدنية ، ط 1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 4-عبد الدايم, م. م & .حسانين, م. ص. (1984) القياس في كرة السلة ط. 1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 5-عوضة, ا. م. (1988). القياس والتقويم في العملية التدريسية ، عمان : ط2، دار الأمل للنشر والتوزيع .
- 6-كاظم, ع. م. (1994) بناء مقاييس لسمات شخصية المرحلة الإعدادية في العراق ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية - ابن الرشد /جامعة بغداد .
- 7-محجوب. . (2001) .البحث العلمي ومناهجه .بغداد: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر
- 8-Freeman, f. s. (1998). *Theory and Practice 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 والطبطبة في مواقف لعبة حقيقية.

القسم التحضيري: هرولة وتمارين بدنية (5 دقائق)



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

- تطبيق المناولة والطبطبة بمجموعات. (5 دقائق)

النشاط الرئيسي:

تنظيم مباراة مصغرة بين الطالبات لتطبيق المهارات المكتسبة. (15 دقيقة) تعزيز الاتزان النفسي أثناء اللعب

محاكاة مواقيف ضغط وتطبيق التمرير والمراوغة تحت الضغط (10 دقيقة)

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