

تأثير استراتيجية التعليم الشامل المتناغم لتطوير بعض القدرات التوافقية واداء بعض المهارات بكرة السلة للطالبات الخامس الاعدادي

م.م ندى قيس علي

وزارة التربية – المديرية العامة لتربية الرصافة الثانية

nada.gais.ali@ec.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2025/4 /1

تاريخ استلام البحث 2025/2/15

الملخص

تسعى هذه الدراسة إلى استكشاف تأثير استراتيجية التعليم الشامل المتناغم في تطوير بعض القدرات التوافقية وأداء المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات الصف الخامس الإعدادي. انطلقت الباحثة من أهمية الرياضة في حياة الطالبات، حيث تساهم في تعزيز اللياقة البدنية والصحة النفسية، وتطوير التفاعل الاجتماعي. كما ركزت على كرة السلة كرياضة جماعية تتطلب مهارات توافقية متنوعة مثل التقدير الحركي، الاستجابة السريعة، وبذل الجهد، إلى جانب المهارات الأساسية كالمناولة، الطبطبة، والتصويب. أما مشكلة البحث لاحظت الباحثة صعوبة لدى الطالبات في اكتساب المهارات الأساسية لكرة السلة، مما أثر سلباً على ثقتهن بأنفسهن ومشاركتهن الفاعلة في الأنشطة الرياضية. لذا، اقترحت الباحثة استخدام استراتيجية التعليم الشامل المتناغم لمعالجة هذه التحديات. اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام أسلوب المجموعتين المتكافئتين أظهرت الدراسة فعالية استراتيجية التعليم الشامل المتناغم في تطوير القدرات التوافقية مثل التقدير الحركي والاستجابة السريعة، وتحسين أداء المهارات الأساسية مثل الطبطبة، المناولة، والتصويب، مما يؤكد نجاح تطبيق هذه الاستراتيجية في تحقيق الأهداف التعليمية والرياضية.

الكلمات المفتاحية: استراتيجية التعليم الشامل المتناغم. القدرات التوافقية. مهارات كرة السلة

the Impact of the Harmonious Comprehensive Learning Strategy on Developing Certain Coordinative Abilities and Performing Basketball Skills for Fifth-Year Preparatory Female Students

M. Nada Qais Ali

Ministry of Education - General Directorate of Education in Rusafa II

nada.qais.ali@ec.edu.iq

Research submission date: February 15, 2025, research publication date: April 1, 2025

Abstract

This study aims to explore the impact of the harmonious comprehensive learning strategy on developing certain coordinative abilities and the performance of basic basketball skills among fifth-year preparatory female students. The researcher emphasized the importance of sports in students' lives, highlighting their role in enhancing physical fitness, mental health, and social interaction. Basketball, as a team sport, requires diverse coordinative skills such as motor estimation, quick response, and effort exertion, alongside basic skills like passing, dribbling, and shooting. The research problem arose from the observed difficulty among students in acquiring basic basketball skills, which negatively affected their self-confidence and active participation in sports activities. To address these challenges, the researcher proposed the use of the harmonious comprehensive learning strategy. The experimental method, employing two equivalent groups, was adopted. The study demonstrated the effectiveness of the harmonious comprehensive learning strategy in developing coordinative abilities such as motor estimation and quick response and in improving the performance of basic skills like dribbling, passing, and shooting. This underscores the success of implementing this strategy in achieving educational and athletic objectives.

Keywords: Harmonious Comprehensive Learning Strategy, Coordinative Abilities, Basketball Skills.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد الرياضة جزءاً أساسياً من حياة الشباب، وخصوصاً الطالبات في المدارس. فممارسة الرياضة ليست مجرد وسيلة للترفيه، بل تحمل فوائد متعددة تؤثر على الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية للطالبات. إذ تساهم الرياضة المدرسية في تحسين الصحة البدنية للطالبات من خلال تعزيز القدرات الفسلجية الخاصة اللياقة البدنية وخصوصاً القدرة على التحمل، مما يساهم في تحسين الأداء البدني العام. وتساهم التمارين الرياضية في تقوية العضلات والعظام، مما يقلل من خطر الإصابات ويعزز من القدرة على ممارسة الأنشطة اليومية بشكل أفضل. كذلك اعطام القوام الجميل والجذاب إذ تساعد في التحكم في الوزن من خلال حرق السعرات الحرارية، وتساهم في الوقاية من السمنة وامراض العصر. وتساعد الأنشطة البدنية على إفراز الهرمونات المسؤولة عن تحسين المزاج، مما يساهم في تقليل مستويات القلق والتوتر كما تساهم الإنجازات الرياضية في تعزيز ثقة الطالبات بأنفسهن، مما يعكس إيجاباً على جوانب أخرى من حياتهن . وكرة السلة من الرياضات الجماعية التي تتطلب مجموعة متنوعة من القدرات التوافقية التي تساعد الطالبات في تنفيذ مهارات فردية وخطية متميزة مثل القدرة على اتخاذ القرار السريع والقدرة على تقدير الوضع و القدرة على تقدير بذل الجهد و في إطار الرياضة المدرسية و التعلم الحركي، يمثل تطوير هذه المهارات تحدياً كبيراً للطالبات خاصة في مراحل التعليم الإعدادي. غالباً ما يكون الوقت المخصص لحصة التربية الرياضية محدوداً، مما يقلل من فرصة الطالبات للتدريب العملي على مهارات كرة السلة وتطويرها و في بعض المدارس، قد تكون هناك قيود في توافر الملاعب والأدوات المناسبة لتعليم كرة السلة، مما يعيق عملية التعلم والتدريب .و أهمية كرة السلة للطالبات تتجاوز مجرد كونها وسيلة للترفيه، بل تتشارك مع الفوائد المتعددة للرياضة في تعزيز الصحة البدنية والنفسية، وتطوير المهارات الاجتماعية، وغرس القيم الأخلاقية. ولعل استراتيجية التعليم الشامل المتناغم من الاستراتيجيات التعليمية الحديثة المتعددة التي تهدف إلى تحسين الأداء البدني والنفسي. لذلك، ينبغي على المدرسات استخدام هذا النوع من الاستراتيجيات وتوفير بيئة داعمة تعزز من تجاربهن الرياضية. لذلك، تأتي أهمية هذا البحث من خلال تبني هذه الاستراتيجية كأداة فعالة لتعزيز القدرات التوافقية وتحسين أداء المهارات الأساسية في كرة السلة للطالبات في الصف الخامس الإعدادي. فهي نموذج تعليمي يدمج مجموعة من الأنشطة البدنية التي تهدف إلى تحسين الأداء الرياضي بشكل شامل من خلال التركيز على القدرات التوافقية وجودة أداء الرياضي في الحركات والاقتصاد في الجهد المبذول خلال التنفيذ إذ تعتمد على الجهاز العصبي والحسي الحركي و على تنظيم المعلومات، لذا فهي جزء من القدرات الحركية. تتضمن هذه

الاستراتيجية عناصر من التمارين المتناغمة، المتكاملة، التفاعلية، والديناميكية، مما يجعلها مثالية لتدريب الطالبات في مختلف الرياضات، بما في ذلك مهارة الطبطبة، المناولة، والتصويب، بكرة السلة

2-1 مشكلة البحث:

من خلال العمل كمدرسة لاحظت الباحثة ان معظم الطالبات في الصف الخامس الإعدادي تواجه تحديات متعددة في تعلم مهارات كرة السلة فعلاً ما يكون الوقت المخصص لحصة التربية الرياضية اول التحديات كما ان اعتماد أساليب تعليمية لا تتماشى مع احتياجات الطالبات أو تفتقر إلى التنوع والتفاعل قد يؤدي إلى صعوبة في استيعاب المهارات وتطبيقها واقتنار المدارس الى الملاعب والأدوات المناسبة وغياب الحافز الشخصي أو البيئي لتعلم كرة السلة يمكن أن يؤدي إلى عدم التركيز وعدم الالتزام بالتدريبات لأداء كرة السلة بكفاءة. وعلى الرغم من أهمية كرة السلة كرياضة جماعية تعزز من العمل الجماعي والتفاعل الاجتماعي، إلا أن العديد من الطالبات يجدن صعوبة في اكتساب المهارات الأساسية مثل (الطبطبة، التمير، والتصويب)، مما يؤثر سلباً على ثقتهن بأنفسهن وقدرتهن على المشاركة الفعالة في الأنشطة الرياضية. كل ذلك ولد للباحثة مشكلة حاولت دراستها من خلال ايجاد استراتيجية تعليمية تتجاوز هذه التحديات واقترحت لذلك استراتيجية التعليم الشامل المتناغم مما ولد للباحثة السؤال الرئيسي لهذه الدراسة هو:

كيف يمكن أن تؤثر استراتيجية التعليم الشامل المتناغم في تطوير بعض القدرات التوافقية وأداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للطالبات في الصف الخامس الإعدادي؟
اذ من خلال الاجابة على هذا التساؤل يمكن ان نتجاوز التحديات التعليمية.

3-1 اهداف البحث:

1- التعرف على استراتيجية التعليم الشامل المتناغم و بعض القدرات التوافقية وأداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للطالبات في الصف الخامس الإعدادي

2- التعرف على تأثير استراتيجية التعليم الشامل المتناغم في بعض القدرات التوافقية وأداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للطالبات في الصف الخامس الإعدادي

4-1 فروض البحث

3- - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية وأداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة ولصالح القياس البعدي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية وأداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال الزمني: المدة من 2024/10/13 الى 2024/11/27

2-5-1 المجال المكاني: بغداد - الرصافة

3-5-1 المجال البشري: (36) طالبة

1-2 المنهج التجريبي:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وهو ما يتلائم ويتطابق مع مواصفات بحثهم وحل مشكلة وتحقيق أهداف الدراسة .

2-2 مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث هو (مجموعة العناصر أو الكيانات المرتبطة بالظاهرة التي يهدف الباحث إلى دراستها، سواء كانوا أفراداً، أشخاصاً، أو أشياء تمثل موضوع مشكلة البحث) (السعداوي و الجنابي، 2013، صفحة 30) تم تحديد مجتمع البحث بصورة قصدية والمتمثلة بطالبات ثانوية الاصمعي للبنات في المديرية العامة لتربية الرصافة الثانية واختيار عينة من طالبات الصف الخامس ثم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية (18) طالبة من شعبة (ب) وضابطة (18) طالبة من شعبة (ج) البحث تم تقسيم العينة بصورة عشوائية بعد استبعاد الراحبات والمرضى واللواتي تغيين عن بعض الوحدات التعليمية.

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

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية:
- الشبكة الدولية (الانترنت)
- الاختبار والقياس

2-4 الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن
- شريط لاصق / شريط قياس
- كرة سلة قياسية. ساعة توقيت. شريط قياس لتحديد المسافة (30 متراً). أقماع لتحديد المسار شواخص عدد 12
- قاعة
- ساعة توقيت
- جهاز حاسوب لابتوب نوع (DELL)

2-5 القياس والاختبار :

2-5-1 تحديد القدرات التوافقية:

بعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية واجراء المقابلات الشخصية لتحديد بعض مكونات القدرات التوافقية ، وبناء على دراسة (سحر عمران 2024) قد تم اختيار (3) قدرات توافقية من مجموعة (8) قدرات توافقية وهي (القدرة على تقدير الوضع : هي قدرة واستطاعة الرياضي على تحديد وضع وحركة جسمه بالمكان نسبة للأشياء الأخرى ومن ثم تغير الوضع على استقبال ومعالجة المعلومات عن الوضع المتغير بشكل صحيح وحركات التحويل) و (القدرة على الاستجابة السريعة: هي قدرة الرياضي على القيام بالتصرف الهادف بسرعة وبشكل صحيح إي استجابة الإشارة محددة مسبقاً او لمتغير مفاجئ للوقت أو هجوم معاكس في العاب الكرات) و(القدرة على بذل الجهد: هي قدرة الرياضي على تنسيق اداء حركاته بدقة عالية وبصورة منسقة من الاحساس واداء الحركات من حيث مقدار القوة والازمان والمكان والتنويع بما يقتضي الموقف من اشكال ظهورها،) (عمران، 2024، صفحة 63) ولغرض اختيار المكونات حسب اهميتها واولياتها وهي:

1- اختبار القدرة على تقدير الوضع : (اختبار الدوائر المرقمة) (عبد الفتاح، 2004، صفحة 103):

- الغرض من الاختبار : قياس توافق الرجلين والعين .
- الأدوات المستخدمة :

- ساعة إيقاف ، يرسم على الارض ثمانية دوائر على ان يكون قطر كل منها 60 سم ، ترقم تعليمات الاختبار:

- يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب معا للدائرة رقم (2) ثم الدائرة رقم (3) وهكذا حتى الدائرة رقم (8) ويتم ذلك باقصى سرعة .
حساب الدرجات:

- يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في الانتقال عبر الدوائر الثمانية لأقرب عشر ثانية.
- عدد المحاولات 3 ، وفي حالة خطأ اللاعب باي من الدوائر يعيد الاختبار .

2- القدرة على الاستجابة السريعة اختبار نيلسون (حسانين، 2000، صفحة 254)

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الاستجابة الحركية للرجلين

الادوات المستخدمة : ساعة توقيت / شريط لاصق / شريط قياس

مواصفات الاختبار : يرسم خطان جانبيين يبعدان مسافة 6.4 م عن خط المنتصف الذي طوله 1م ويقف المختبر على خط المنتصف ويقف المدرب امامه ويرفع يده الممسكة بساعة التوقيت وعند الاشارة الى احدى الجهتين يقوم بالركض على الاتجاه الذي يحدده المدرب وهكذا لكلا الاتجاهين .
التسجيل : يحتسب الزمن المستغرق من الاشارة الى ان يعبر المختبر الخط الجانبي كاملة وتعطى عشر محاولات لكل مختبر ولكلا الاتجاهين ، وتعطى راحة بين كل محاولة واخرى مقدارها 20 ثانية وتسجل المحاولة الافضل

3- القدرة على تقدير بذل الجهد المقترح: (عمران، 2024، صفحة 66)

- الغرض من الاختبار : القدرة على تقدير بذل الجهد المناسب القفز العمودي 80% من الجهد
- وصف الاداء : تقف المختبرة بعد غمر اصابعه بمادة مميزة (كالبورك) بجانب اللوحة المدرجة (او شريط قياس ثابت) ، ترفع المختبره ذراعها المميزة كاملة على امتدادها لوضع علامة لأصابع على اللوحة بدون رفع الكعبين وعدم رفع مستوى الكتف للذراع المميزة عن مستوى الكتف للذراع الاخرى ، بعد ذلك تتخفض الذراع ، تتمرجح الذراعين معاً للإمام والخلف مع نصف انثناء ركبتين ومد الركبتين للقفز العمودي الى اقصى ارتفاع

يمكن ووضع علامة جديدة بالذراع المميزة وعلى امتدادها والمسافة بين العلامتين هو نتيجة لقوة عضلات القفز بالاتجاه العمودي مقاسة بالسنتيمتر .

- تسجل فرق المسافة بين القياسين الاول والثاني ويكون هو اقصى جهد

- يحسب قيمة 80% من الجهد الكلي

$$d1 = (m1 - m2) \times 0.80$$

- يطلب مرة ثانية من المختبرة بذل الجهد القفز العمودي 80% من الجهد الكلي ويسجل الفرق بين العلامة

المسجلة درجة الجهد المستهدف

$$d = d1 - d2$$

- تعطى للمختبرة محاولتين وتسجل أفضلها.

- وحدة القياس سم

- حيث

- $d1 =$ بذل الجهد القفز العمودي 80% من الجهد الكلي

- $m1 =$ المسافة لا اقصى قفز عمودي

- $m2 =$ اقصى ارتفاع ممكن ووضع علامة بالذراع من الوقوف

- $d2 =$ القفز الثانية لبذل جهد 80% من الجهد الكلي

- $d =$ تقدير بذل الجهد المناسب القفز العمودي

2-5-2 تحديد الاختبارات المهارية بكرة السلة :

1- اختبار الطبطبة بالكرة في خط مستقيم (عبد الحميد، 2021، صفحة 166)

الهدف من الاختبار: قياس مهارة اللاعب في التحكم بالكرة أثناء الطبطبة وسرعة الأداء بدقة.

أدوات الاختبار: كرة سلة قياسية. ساعة توقيت. شريط قياس لتحديد المسافة (30 متراً). أقماع لتحديد المسار.

وصف الاختبار: يتم تحديد مسار مستقيم بطول 30 متراً باستخدام شريط القياس والأقماع لتحديد نقطة البداية

ونقطة النهاية. يقف اللاعب عند نقطة البداية ممسكاً بالكرة. عند إشارة البدء، يبدأ اللاعب بالطبطبة بالكرة مع

التقدم للأمام حتى يصل إلى خط النهاية. يتم قياس الزمن الذي يستغرقه اللاعب لإتمام المسافة باستخدام ساعة

التوقيت. يتم تسجيل المحاولات التي تحدث فيها أخطاء (مثل فقدان السيطرة على الكرة أو استخدام اليدين معاً

في الطبطبة).

معايير التقييم:

يتم حساب الزمن المستغرق لأداء المهارة.

يُخصم وقت إضافي (ثانية واحدة لكل خطأ) في حال حدوث أي من الأخطاء التالية:

فقدان السيطرة على الكرة.

لمس الكرة باليدين معاً.

انحراف الكرة خارج المسار المحدد.

إجراءات الاختبار:

إعطاء اللاعب فرصة للتدريب على مسار الاختبار قبل البدء.

يتم منح كل لاعب ثلاث محاولات، ويتم تسجيل أفضل أداء.

تُحسب النتيجة النهائية بناءً على الزمن الأفضل بعد خصم الثواني الإضافية في حال وقوع أخطاء.

2- اختبار المناولة الصدرية بكرة السلة (Chest Pass Test) (B & J, 2012, p. 142)

اسم الاختبار: دقة المناولة الصدرية Chest Pass Test for Accuracy

الهدف من الاختبار : قياس دقة وقوة المناولة الصدرية في كرة السلة.

أدوات الاختبار : كرة سلة قياسية. وحائط مستوٍ مع رسم هدف دائري قطره 60 سم (ارتفاع مركز الدائرة 1.5

متر من الأرض). شريط قياس لتحديد المسافة (3 أمتار). ساعة توقيت. نموذج لتسجيل النتائج.

إجراءات الاختبار : يقف اللاعب على مسافة 3 أمتار من الحائط في مواجهة الهدف المرسوم. عند إشارة

البدء، يقوم اللاعب بإجراء المناولة الصدرية نحو الهدف على الحائط بأقصى سرعة ودقة لمدة 30

ثانية. تُحسب المحاولات الناجحة فقط عندما تضرب الكرة داخل الهدف المحدد. يتم تسجيل عدد المحاولات

الناجحة خلال الزمن المحدد.

التقييم

يتم قياس أداء اللاعب بعدد المحاولات الناجحة التي أصابت الهدف خلال 30 ثانية.

يمكن مقارنة النتائج مع زملائه أو معايير قياسية للحصول على تقييم موضوعي.

المعايير

أكثر من 25 إصابة: أداء ممتاز.

بين 15-25 إصابة: أداء جيد.

أقل من 15 إصابة: بحاجة إلى تحسين.

3- اختبار التصويب من مكان ثابت (Stationary Shooting Test) (Academy, 2021, p. 87)

الهدف من الاختبار: قياس قدرة الطالبات المبتدئات على التصويب بدقة من مسافة قصيرة.

أدوات الاختبار: كرة سلة قياسية. شريط قياس لتحديد المسافة (2 متر). نموذج لتسجيل النتائج.

إجراءات الاختبار: تقف الطالبة على مسافة ثابتة تبلغ 2 متر من السلة. وتُمنح كل طالبة 10 محاولات

للتصويب. يجب أن تكون القدمين ثابتتين في مكانها أثناء التصويب.

يتم تسجيل عدد المحاولات الناجحة التي تدخل السلة.

التقييم

يتم تسجيل عدد التصويبات الناجحة من إجمالي 10 محاولات.

معيار التقييم:

10-8 تصويبات ناجحة: أداء ممتاز.

7-5 تصويبات ناجحة: أداء جيد.

أقل من 5 تصويبات ناجحة: بحاجة إلى تحسين.

ملاحظات تعليمية: يُفضل تقديم شرح لطريقة التصويب الصحيح قبل بدء الاختبار.

التركيز على تقنيات التصويب الأساسية (الثبات، زاوية الكوع، دفع الكرة برفق).

2-6 الاختبارات القبليّة :

اجريت الاختبارات القبليّة في ساحة مدرسة ثانوية الاصمعي للبنات يوم الاحد الموافق (2024/10/13)

في تمام الساعة (8.45) دقيقة صباحا

2-6-1 تجانس عينته البحث

جدول (1)

تجانس عينته البحث

المتغيرات	وحدة الأ	الوسط الحسا	الوسيط	الانحراف الم	معامل الالتواء
القدرة على تقدير الوضع	ثانية	9.576	9.560	0.093	0.512
القدرة على الاستجابة السريع	ثانية	2.047	2.040	0.109	0.715
القدرة على بذل الجهد	سم	6.444	7.00	0.998	0.477
الطبطة	ثانية	19.305	19	1.037	0.148
المناولة	عدد	13.388	13	1.358	0.031
التصويب	درجة	2.500	2.00	0.736	0.227

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 (18) طالبة . والجدول (4) يبين التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

الجدول (2)

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات

الدالة	مستوى	قيمة المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة ال	المتغير	ت
			ع	س	ع	س			
غير معنوي	0.236	1.207	0.095	9.557	0.089	9.595	ثانية	القدرة على الوضع	1
غير معنوي	0.571	0.571	0.111	2.058	0.110	2.037	ثانية	القدرة على السريعة	2
غير معنوي	0.324	1.002	1.127	6.277	0.849	6.611	سم	القدرة على بذل	3
غير معنوي	0.875	0.158	1.084	19.333	1.017	19.277	ثانية	الطبطة	4
	0.810	0.242	1.293	13.444	1.455	13.333	عدد	المناوله	5
	0.658	0.447	0.704	2.555	0.783	2.444	درجة	التصويب	6

*معنوي تحت درجة حرية 34 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 استراتيجيه تعليمية لوحدتين تعليمية في الاسبوع يومي (الاحد والاربعاء)
- بدأت التجربة في يوم الاربعاء (2024/10/16) وانتهت يوم الاحد الموافق (2024/11/24). واشتملت على (12) وحدة تعليمية لمصادف يوم الاربعاء (11/20) عطلة

- يتم تنظيم استراتيجية التعليم الشامل المتناغم تعتمد على تصميم بيئة تعليمية تراعي تنوع قدرات الطالبات وتستهدف تطوير المهارات البدنية والذهنية بشكل تكاملي
- استراتيجية التعليم الشامل المتناغم تهدف إلى تحقيق توازن بين تطوير القدرات البدنية والمهارية من خلال توفير بيئة تعليمية متكاملة، تهتم باحتياجات الطالبات وتعمل على تعزيز دافعهن للتعلم وتحسين أدائهن في كرة السلة.
- تضمين تدريبات متنوعة تشمل تمارين التوافق الحركي مثل التوازن، التغيير السريع في الاتجاه، والتنسيق بين العين واليد.
- تضمن الراحة النفسية والجسدية للطالبات أثناء ممارسة الأنشطة. 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.
- الاعتماد على التكنولوجيا مثل مقاطع الفيديو التحليلية والنماذج الحركية التوضيحية.
- تطبيق استراتيجيات التعلم بالألعاب لتحفيز التفاعل والمرح. واستخدام أجهزة بسيطة مثل الأقماع والحواجز لتحسين توازن اللاعبات أثناء الحركة.
- دمج تدريبات تركز على الاستجابة السريعة للإشارات الصوتية أو البصرية وتنفيذ تمارين سرعة التبديل بين المهارات مثل المناولة والتصويب
- تطبيق التغذية الراجعة المستمرة والتقييم و تشجع التمارين الطالبات على مراقبة أدائهن وتحليل مستوى تقدمهن بانتظام،
- التدرج في الصعوبة ومواءمة التمارين لمستويات الأداء المختلفة بحيث توفير تدريبات تدريجية تبدأ بالطبقة الثابتة ثم المتحركة. تدريب الطالبات على تغيير السرعة والاتجاه أثناء الطبقة. و التمرير (المناولة)

2-8 الاختبارات البعدية :

اجرت الباحثة الاختبارات البعدية في ثانوية الاصمعي للبنات يوم الاربعاء الموافق 27/11/2024. 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 الإحصائية SPSS وبالقوانين الإحصائية الآتية: الوسط الحسابي. والوسيط. والانحراف المعياري. ومعامل الالتواء. واختبار T للعينات المستقلة والغير مستقلة وعامل ارتباط بيرسون والتجزئة النصفية. وعامل الفا كرونباخ

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

:

جدول (3)

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

المتغيرات	المجموعة	قبلي		بعدي		ف	ع ف	(t) المحتسب	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
القدرة على الوضع	تجريبية	9.557	0.095	9.423	0.059	0.133	0.075	7.488	0.000
	ضابطة	9.595	0.089	9.543	0.075	0.051	0.028	7.509	0.000
القدرة على السريعة	تجريبية	2.058	0.111	1.901	0.065	0.156	0.112	5.910	0.000
	ضابطة	2.037	0.110	1.990	0.100	0.046	0.095	2.082	0.053
القدرة على بذل	تجريبية	6.277	1.127	4.055	0.639	2.222	1.215	7.757	0.000
	ضابطة	6.611	0.849	5.666	0.594	0.944	0.639	6.269	0.000
الطبطبة	تجريبية	19.333	1.084	16.88	0.758	2.444	0.921	1.251	0.000
	ضابطة	19.277	1.017	18.055	0.872	1.222	0.548	9.457	0.000
المنولة	تجريبية	13.444	1.293	16.277	0.751	2.833	0.985	2.202	0.000
	ضابطة	13.333	1.455	14.444	0.983	1.111	0.582	8.086	0.000
التصويب	تجريبية	2.555	0.704	5.222	0.732	2.666	0.685	6.492	0.000

معنوي	0.000	8.420	0.783	1.555	0.840	4.00	0.783	2.444	ضابطة	
-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	--

❖ تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 17.

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

جدول (4)

نتائج فروق الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T)	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
القدرة على تقدير الوضع	ثانية	9.543	0.075	9.423	0.059	5.304	معنوي
القدرة على الاستجابة السريعة	ثانية	1.990	0.100	1.901	0.065	3.148	معنوي
القدرة على بذل الجهد	سم	5.666	0.594	4.055	0.639	7.833	معنوي
الطبطة	ثانية	18.055	0.872	16.88	0.758	4.281	معنوي
المناوله	عدد	14.444	0.983	16.277	0.751	6.283	معنوي
التصويب	درجة	4.00	0.840	5.222	0.732	4.653	معنوي

❖ تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 34.

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 استراتيجيات التعليم الشامل المتناغم وترى الباحثة ان سبب ذلك فاعلية استراتيجيات التعليم الشامل المتناغم تعد من الأساليب الحديثة في التعليم التي تهدف إلى تحقيق تكامل بين مختلف جوانب التعلم الحركي، العقلي، والاجتماعي، وكذلك يعزى ذلك إلى طبيعة الأنشطة المنهجية التي

ركزت على التناغم الحركي وتطبيق تمرينات متنوعة شملت الأنشطة الذهنية والجماعية. و أداء المهارات الأساسية بكرة السلة مثل المناولة، الطبطبة، والتصويب. مما يبرز فعالية استراتيجية التعليم الشامل المتناغم في تطوير القدرات التوافقية وأداء المهارات إذ ركزت الأنشطة على الربط بين الحركة والتحليل العقلي، فالتعليم الشامل المتناغم يعتمد على دمج التعليم النظري مع العملي، مما أتاح للطالبات فهماً أعمق للمهارات المطلوبة وتطبيقها بشكل فعال مما عزز فهم الطالبات للمهارات وساعدهن على تنفيذها بدقة وسرعة. وتتفق هذه النتيجة مع ما اكده (Ozmun و Gallahue 2006) (أن التعليم الذي يجمع بين التمارين الحركية والتفكير التحليلي يعزز التوافق الحركي ويحسن الأداء في المهارات الرياضية، خاصة إذا كان التعليم موجهاً نحو تحقيق أهداف متعددة تشمل الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية.) (D & J, 2006, p. 68). فالتمارين المتنوعة التي شملت محاكاة مواقف اللعب الفعلية ساهمت في تطوير التوافق بين الأداء الذهني والبدني، وهو ما انعكس على أداء المهارات. وتعزيز الثقة بالنفس والتفاعل الاجتماعي من خلال توفير بيئة تعلم داعمة ومحفزة، مما شجع الطالبات على المحاولة وتحسين الأداء. وتؤكد أهمية استخدام أساليب تعليمية تركز على الدمج بين الجوانب الحركية، العقلية، والاجتماعية لتحقيق تحسينات ملموسة في الأداء و هنا تؤكد (Rink 2019) على (أهمية توفير بيئة تعليمية تحاكي المواقف الفعلية، مشيرة إلى أن التعلم القائم على المحاكاة والأنشطة المتكاملة يعزز التفاعل بين الأداء الحركي والذهني، ويطور الثقة بالنفس والتواصل الاجتماعي) (J R. E., 2019, p. 188) ان دمج التدريب على المهارات النفسية مع التمارين البدنية يسهم بشكل فعال في تعزيز قدرة الطالبات على القدرات التوافقية، والمحافظة على مستوى عالٍ من التركيز، مما ينعكس إيجاباً على تحسين أدائهم العام في المهارات وكانت النتائج منطقية.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1. أظهرت استراتيجية التعليم الشامل المتناغم تأثيراً إيجابياً في تطوير القدرات التوافقية مثل القدرة على تقدير الوضع والاستجابة السريعة وبذل الجهد.
2. ساهمت الاستراتيجية في تحسين المهارات الأساسية بكرة السلة مثل الطبطبة، المناولة، والتصويب.
3. التناغم بين الجوانب الحركية، العقلية، والاجتماعية في هذه الاستراتيجية كان له دور كبير في تحقيق نتائج إيجابية.
4. أثبتت استراتيجية التعليم الشامل المتناغم فعاليتها كمنهج تدريبي شمولي يسهم في تطوير الجوانب النفسية والحركية للطالبات، ما يجعلها أداة تعليمية فعالة تسهم في تحقيق نتائج إيجابية في التعليم الرياضي.

5. استراتيجية التعليم الشامل المتناغم ساعدت الطالبات على تحسين التركيز وزيادة كفاءتهن في أداء المهارات بشكل متقن
6. التمارين المتنوعة التي تركز على محاكاة مواقف اللعب الفعلية عززت من تطوير التفاعل بين الأداء الحركي والذهني لدى الطالبات

2-4 التوصيات

- 1- اعتماد استراتيجية التعليم الشامل المتناغم كأسلوب تعليمي فعال في مناهج التربية الرياضية.
- 2- تصميم برامج تدريبية تدمج بين الأنشطة الحركية والذهنية لتحسين القدرات التوافقية والمهارات الأساسية للطالبات.
- 3- زيادة الاهتمام بمحاكاة مواقف اللعب الحقيقية خلال التمارين لتطوير الأداء المهاري.
- 4- توفير بيئة تعلم داعمة تحفز الطالبات على تحسين أدائهن وتعزز من ثقتهن بأنفسهن.
- 5- إجراء دراسات مماثلة لتقييم تأثير هذه الاستراتيجية على فئات عمرية مختلفة ورياضات متنوعة.
- 6- العمل على تعزيز التناغم بين الجوانب النفسية والاجتماعية والحركية في العملية التعليمية لتحقيق تعلم شامل.
- 7- تطوير أدوات قياس متخصصة لتقييم تأثير استراتيجيات التعلم الشامل على الأداء الرياضي بشكل أكثر دقة.

المصادر

- 1- السعداوي م. ع. & الجنابي، س. ع. (1). (2013). أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية ط. 1. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 3- حسنين، م. ص. (2000). القياس والتقويم في التربية البدنية ط. 6. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 4- عبد الحميد، م. (2021). تطوير الأداء المهاري في كرة السلة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 5- عبد الفتاح، ي. م. (2004). دراسة مقارنة لأثر استخدام المدخل الخططي والمهاري على فاعلية أداء ناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 6- عمران، س. (2024). تأثير استراتيجية (P.A.K.S.A) في تطوير التفكير التباعدي وبعض القدرات العقلية وتعلم مهارات الكرة الطائرة للطالبات. اطروحة دكتوراه. جامعة بغداد -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
- 7- Academy, A. C. (2021). *Basketball Drills for Beginner*. . Human Kinetics.
- 8- B, J., & J, N. (2012). *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. 7th Edition. McGraw-Hill.
- D, G. L., & J, O. C. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children. , Adolescents, Adults* (6th ed.). McGraw-Hill.

9- J, R. E. (2019). *Teaching Physical Education for Learning*. (8th ed.). McGraw-Hill.

10- 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*.

11- R, W. S., & D, G. (2019). *Psychological Skills Training in Sports*. Illinois.u.s.a: Human Kinetics.

الملحق (1)

نموذج وحدة تعليمية وفق استراتيجية التعليم الشامل المتناغم في كرة السلة

هدف الوحدة: تطوير القدرات التوافقية (التوازن والتنسيق) وأداء المهارات الأساسية (الطبطة والتصويب).

الفئة المستهدفة: طالبات مبتدئات في المرحلة الإعدادية. الزمن: 45 دقيقة.

الأهداف التعليمية: تحسين القدرات التوافقية مثل التوازن والتنسيق بين العين واليد. وتطوير مهارات الطبطة والتصويب بطريقة صحيحة. وتعزيز التعاون والعمل الجماعي بين الطالبات.
القسم الابتدائي:

1. الإحماء (10 دقائق):

هدف الإحماء: تهيئة الطالبات بدنياً ونفسياً للنشاط.

نشاطات الإحماء: ركض خفيف حول الملعب لمدة 2 دقيقة.

تمارين التمدد الديناميكية (مثل دوران الذراعين، تقاطع الأرجل، القفز الخفيف).

لعبة صغيرة: الطالبة تجري بالطبطة حول الحواجز وتسلم الكرة لزميلتها عند إشارة المدرسة.

2. الجزء الرئيسي (30 دقيقة):

أولاً: تطوير القدرات التوافقية (15 دقيقة):

تدريبات التوازن: الوقوف على قدم واحدة أثناء الطبطة لمدة 10 ثوانٍ.

المشي على خط مستقيم مع الطبطبة.

تدريبات التنسيق: تمرير الكرة إلى الحائط ثم استقبالها أثناء التحرك للأمام.

الطبطبة مع تبديل اليدين عند الإشارة.

تدريبات الاستجابة السريعة: المدرسة تعطي إشارة صوتية (يمين، يسار، توقف)، والطالبات يستجيبن أثناء الطبطبة.

ثانياً: تطوير المهارات الأساسية (15 دقيقة):

الطبطبة: التدريب على الطبطبة المستقرة (مراعاة وضعية الجسم الصحيحة).

الطبطبة مع التنقل بين أقماع متباعدة.

التصويب: التصويب من مسافة قصيرة (2 متر) باستخدام الوضعية الصحيحة للجسم. تقسيم الطالبات إلى مجموعات، وكل مجموعة تحاول تسجيل أكبر عدد من النقاط خلال دقيقة.

3. الجزء الختامي (5 دقائق):

استرجاع خفيف: هرولة خفيف حول الملعب لمدة دقيقة. تمارين إطالة للذراعين والساقين. نقاش وتغذية راجعة: مناقشة أدائهن، ذكر النقاط الإيجابية، ومجالات التحسين. وتشجيع الطالبات على التمرين المستمر خارج الدرس.

ملاحظات:

يفضل تقديم دعم فردي للطالبة التي تحتاج مساعدة إضافية.

تشجيع العمل الجماعي لزيادة تفاعل الطالبات مع الأنشطة.

يمكن تعديله بناءً على مستوى الطالبات واحتياجاتهن الخاصة.