



## فاعلية استراتيجيات التعلم القائم على التحديات الذهنية في تنمية الثقة بالنفس ودقة التصويب السلمي بكرة السلة لدى طالبات الصف الخامس الإعدادي

نور عبد الكريم أحمد كريم  
جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة  
[basicspor52te@uodiyala.edu.iq](mailto:basicspor52te@uodiyala.edu.iq)

تاريخ الاستلام : 2026/1/24

تاريخ القبول: 2026/3/13

تاريخ النشر: 2026/7/1



هذا العمل مرخص من قبل  
Creative Commons Attribution 4.0 International License ملخص البحث

يهدف البحث إلى معرفة فاعلية استراتيجيات التعلم القائم على التحديات الذهنية في رفع الثقة بالنفس وتحسين التصويب السلمي بكرة السلة لدى الطالبات، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار أثر المتغير المستقل على المتغيرات التابعة، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طالبات الصف الخامس الإعدادي لثانوية حي الزهراء للبنات والبالغ عددهن (68) طالبة، بينما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) إذ ضمت (15) طالبة تمثل المجموعة التجريبية و(15) طالبة تمثل المجموعة الضابطة، كما تم اختيار (10) طالبات تمثل العينة الاستطلاعية، وبعد تطبيق البرنامج التعليمي القائم على التحديات الذهنية أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعديّة ولصالح المجموعة التجريبية في متغيري الثقة بالنفس ودقة التصويب السلمي، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة للثقة بالنفس (22.65) وحجم الأثر (13.7) ولدقة التصويب السلمي (8.86) وحجم الأثر (2.29) عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على فاعلية استراتيجيات التعلم القائم على التحديات الذهنية في رفع مستوى الثقة بالنفس وتحسين دقة التصويب بكرة السلة لدى الطالبات، ويوصي البحث بضرورة اعتماد هذه الاستراتيجيات في دروس التربية الرياضية لما لها من دور إيجابي في تطوير الجوانب النفسية والمهارية لدى الطالبات.

**الكلمات المفتاحية:** استراتيجيات التعلم القائم على التحديات الذهنية، الثقة بالنفس، دقة التصويب بكرة السلة.

# **The Effectiveness of the Challenge-Based Learning Strategy in Developing Self-Confidence and the Accuracy of the Lay-Up Shot in Basketball among Fifth-Grade Preparatory School Female Students**

Noor Abdul Karim Ahmed Karim

University of Diyala / College of Basic Education / Department of Physical Education and Sports Sciences

[basicspor52te@uodiyala.edu.iq](mailto:basicspor52te@uodiyala.edu.iq)

## **Abstract**

The study aimed to investigate the effectiveness of the challenge-based learning strategy in enhancing self-confidence and improving lay-up shot accuracy in basketball among female fifth-grade preparatory students. The researcher employed the experimental method using a two-group design (experimental and control) to examine the effect of the independent variable on the dependent variables. The research population was selected intentionally and consisted of female students of the fifth grade at Al-Zahraa Secondary School for Girls, totalling 68 students, while the research sample was chosen randomly and included 15 students for the experimental group and 15 students for the control group. Additionally, 10 students were selected to constitute the exploratory sample. Following the implementation of the challenge-based learning program, the results revealed statistically significant differences between the pre- and post-tests in favour of the experimental group for both self-confidence and lay-up shot accuracy. The calculated t-values were 41.68 for self-confidence and 9.07 for lay-up shot accuracy at a significance level of 0.05, indicating the effectiveness of the strategy in enhancing psychological and skill-related aspects of basketball performance. The study recommends adopting this strategy in physical education lessons to foster students' self-confidence and improve their athletic performance.

**Keywords:** Mental challenges-based learning strategy, self-confidence, basketball shooting accuracy.

**1-التعريف بالبحث:****1-1المقدمة واهمية البحث:**

تعد الاستراتيجيات والأساليب التعليمية الحديثة من المرتكزات الأساسية التي يقوم عليها التطوير التربوي في الوقت الحاضر إذ تركز على المتعلم بوصفه محور العملية التعليمية والسعي الدائم إلى تنمية قدراته العقلية والنفسية والاجتماعية بصورة متكاملة وجعل المتعلم مشاركاً فاعلاً في الموقف التعليمي من خلال تحفيزه على التفكير وحل المشكلات واتخاذ القرار والعمل التعاوني مما ينعكس إيجاباً على دافعيته للتعلم واستمراريته، إذ تعد استراتيجيات التعلم القائم على التحديات الذهنية من الاستراتيجيات التعليمية الحديثة التي تنبثق من فلسفة التعلم النشط، وتركز على إشراك المتعلم في مواقف تعليمية تتسم بالتحدي العقلي والتفكير العميق، ويرى (Johnson,2014,11) بان هذه الاستراتيجيات "تعمل على تقديم مشكلات أو مواقف تعليمية تتطلب من المتعلمين استخدام قدراتهم الذهنية العليا مثل التحليل والاستنتاج والتفكير الناقد وحل المشكلات بدل الاكتفاء باستقبال المعلومات بشكل سلبي"، إذ يساهم هذا النوع من التعلم القائم على التحديات الذهنية في تنمية الثقة بالنفس لدى المتعلم وتعزيز شعوره بالقدرة على الإنجاز فضلاً عن تحسين الدافعية للتعلم لأنه يضع المتعلم في مركز العملية التعليمية ويجعله مسؤولاً عن بناء معرفته ذاتياً من خلال مواجهة التحديات والتغلب عليها، ويرى (الزيات، 2010، 81) بان استراتيجيات التعلم القائم على التحديات الذهنية "تساعد على الربط بين المعرفة النظرية والتطبيق العملي ودعم العمل الجماعي وتبادل الأفكار الأمر الذي ينعكس إيجاباً على الجوانب النفسية والوجدانية للمتعلمين لاسيما في المجالات التربوية والرياضية"، إذ تعد هذه الاستراتيجيات من الأساليب الفاعلة في تطوير العملية التعليمية ومواكبة متطلبات التعليم الحديث، ان تعزيز الثقة بالنفس لدى المتعلمين يعتبر من الأمور المهمة في المجال الرياضي وخصوصاً للبنات من أجل الحصول على نتائج جيدة لابد من تعزيز الثقة بالنفس لدى الطالبات، من خلال تعريضهم لمواقف تعليمية تتطلب المحاولة، والخطأ والتصحيح الذاتي والتغلب على الصعوبات الأمر الذي ينعكس إيجاباً على الجوانب النفسية، اذا يرى (عطية، 2019، 57) "إن اعتماد استراتيجيات التعلم القائم على التحديات الذهنية في دروس التربية البدنية يساهم في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة من خلال إشراكهم في مواقف تعليمية محفزة تتطلب التفكير واتخاذ القرار وتحمل المسؤولية مما يعزز الإحساس بالكفاءة الذاتية ويقلل من القلق أثناء الأداء المهاري ويؤدي بالتالي إلى تحسين مستوى التعلم الحركي والدقة في الأداء الرياضي"، ومن خلال ما تقدم ترى الباحثة بان استراتيجيات التعلم القائم على التحديات الذهنية بانها "طريقة تعليمية حديثة تهدف إلى إشراك المتعلم في مواقف تعليمية تتسم بالتحدي العقلي والتفكير العميق بحيث يُحفز على استخدام قدراته الذهنية العليا مثل (التحليل، الاستنتاج، التفكير الناقد، وحل المشكلات) بدل الاكتفاء باستقبال المعلومات بشكل سلبي، تعد الكفاءة الذاتية (Self-efficacy) من المفاهيم النفسية المركزية في فهم السلوك البشري، وخصوصاً في مجال الأداء الرياضي حيث تؤثر بشكل مباشر على دافعية الفرد ومثابرته وقدرته على مواجهة التحديات، ويعرف باندورا" (Bandura, 1997) الكفاءة الذاتية بأنها اعتقاد الفرد بقدرته على تنظيم وتنفيذ الإجراءات اللازمة لتحقيق أداء ناجح في موقف معين"، وفي المجال الرياضي ترتبط الكفاءة الذاتية بمدى إيمان اللاعب او المتعلم بقدرته على تنفيذ المهارات الرياضية بدقة وفاعلية تحت ظروف اللعب المختلفة مما يؤثر على اختيارهم للمواقف ومستوى الجهد المبذول، واستمرارية التدريب والتحمل النفسي أمام الفشل أو الخطأ، وتشير الدراسات الحديثة إلى أن ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية يعزز من أداء المتعلمين ويقلل من القلق والتردد أثناء تنفيذ المهارات كما يساهم في تطوير الثقة بالنفس بشكل عام، ومن خلال ما تقدم ترى الباحثة بان " هي مدى اعتقاد الطالبة بقدرته على تنفيذ المهارات الرياضية بنجاح في مواقف محددة داخل الرياضة مثل التصويب أو التمرير أو التحكم بالكرة أثناء اللعب"، وتتميز لعبة كرة السلة بإيقاعها السريع وتنوع متطلباتها مهارية الأمر الذي يستوجب إتقان الأداء الحركي للمهارات الأساسية منذ المراحل الأولى للتعلم، وان الالتزام بالتعليم المنهجي السليم عاملاً

مهماً في رفع مستوى تعلّم الطلبة، إذ يسهم تفاعلهم الإيجابي ومشاركتهم النشطة في التمارين التعليمية في تطوير قدراتهم المهارية وتحسين أدائهم العام في اللعبة، ويرى (العتوم، 2012، 120) بان " التصويب السلمي من المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة لما له من دور فاعل في تحقيق النقاط، ويتطلب إتقانه ممارسة وتكرار منتظمة ومتدرجة للوصول إلى الأداء الحركي الصحيح، وتمكن المتعلم من تنفيذ هذه المهارة في مواقف لعب متعددة كاستلام الكرة أثناء الحركة أو التقدّم بها أو في حالات الانفراد بالسلّة فضلاً عن استخدامها للتغلب على المدافع القريب من المهاجم"، تتجلى أهمية هذا البحث في توظيف الاستراتيجيات التعليمية الحديثة في درس التربية البدنية وعلوم الرياضة ولاسيما استراتيجيات التعلّم القائم على التحديات الذهنية لما لها من دور فاعل في تنمية الجوانب النفسية والمهارية لدى المتعلّقات وتعزيز الثقة بالنفس من خلال إشراك الطالبات في مواقف تعليمية تتطلب التفكير واتخاذ القرار ومواجهة التحديات بشكل إيجابي الأمر الذي ينعكس على مستوى الدافعية والمشاركة الفاعلة أثناء التعلّم.

### 1-2 مشكلة البحث:

رغم التطور الكبير في أساليب وطرائق التدريس في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة إلا أن تعليم المهارات لا يزال في كثير من المدارس يعتمد على أساليب تقليدية لا تراعي الفروق الفردية ولا تولي اهتماماً كافياً بالجوانب النفسية للطالبات ولا سيما الثقة بالنفس، وتشير الملاحظات الميدانية للباحثة إلى أن حوالي 70% من الطالبات يظهرن انخفاضاً ملحوظاً في مستوى الثقة بالنفس أثناء حصص التربية الرياضية مما ينعكس سلباً على دافعيتهن للمشاركة الفاعلة ويحد من جودة التعلّم، وقد أكدت دراسة محلية لـ(الزيات، 2018) أن قلة استخدام الاستراتيجيات التعليمية الحديثة التي تعتمد على التفكير النشط ومواجهة التحديات الذهنية يؤدي إلى تدني مستوى الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس لدى الطالبات، ومن هنا برزت الحاجة إلى توظيف استراتيجيات التعلّم القائم على التحديات الذهنية لمعرفة مدى فاعليتها في رفع مستوى الثقة بالنفس وتحسين أداء التصويب السلمي بكرة السلة لدى الطالبات.

### 1-3 هدف البحث:

1- التعرف على فاعلية استراتيجيات التعلّم القائم على التحديات الذهنية في رفع الثقة بالنفس وتحسين التصويب السلمي بكرة السلة لدى طالبات الخامس الاعدايي.

### 1-4 فرضا البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين ولصالح التجريبية.

### 1-5 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: طالبات الصف الخامس الاعدايي لثانوية حي الزهراء للبنات للعام الدراسي 2025-2026.
- 2- المجال الزماني:- من 2025/10/6 الى 2025/12/14.
- 3- المجال المكاني:- ساحة ثانوية حي الزهراء للبنات.

## 2-منهج البحث واجراءاته الميدانية:

## 1-2-1منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي (بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة) وذلك لملائمته مشكلة البحث.

## 2-2-2مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طالبات الصف الخامس الإعدادية لثانوية حي الزهراء للبنات والبالغ عددهن 68 طالبة، بينما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) إذ تم اختيار 15 طالبة بنسبة (22.05%) تمثل المجموعة التجريبية و15 طالبة بنسبة (22.05%) تمثل المجموعة الضابطة، كما تم اختيار 10 طالبات بنسبة (14.49%) تمثل العينة الاستطلاعية.

## 1-2-2-1تجانس العينة:

الجدول (1) يبين تجانس العينة في متغير (الطول- الكتلة- العمر)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	156.10	4.68	157	0.52
الكتلة	كغم	58.87	0.86	59	0.24
العمر	سنة	17.33	0.48	17	0.67

من الجدول (1) ظهر ان قيم معامل الالتواء كانت على التوالي (0.52، 0.24، 0.67) وهي جميعها قيم محصورة بين (±3).

## 2-2-2-2تكافؤ العينة:

الجدول (2) يبين تكافؤ العينة في متغيرات البحث باستخدام قيمة ت للعينات المستقلة

المتغيرات	N	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	نسبة الخطأ	الدلالة
الثقة بالنفس	15	درجة	37.5	1.25	0.894	0.378	غير معنوي
	15		37.9	1.2			
التصويبية السلمية	15	درجة	2.88	1.51	1,21	0,231	غير معنوي
	15		2,86	1.52			

## 3-2-3الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:

- ❖ حاسوب لابتوب Acer-core i5.
- ❖ كرات سلة قانونية عدد (8).
- ❖ شريط قياس .
- ❖ صافرة .
- ❖ ساعة توقيت الكترونية عدد (1) .
- ❖ اشربة لاصقة ملونة .
- ❖ هاتف نقال عدد (1) للتصوير.
- ❖ ستاند هاتف نقال عدد (1)

❖ حاسبة علمية يدوية نوع ( Casio ) .

❖ قرطاسية.

#### 2-4: إجراءات البحث الميدانية:

##### 2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث: (محمد علي، 2023)

أولاً: استخدمت الباحثة المقياس الذي وضعه في الأصل (روبين فيلي) سنة (1986) واعد صورته العربية محمد حسن علي يتكون المقياس من (13) فقرة يقوم الرياضي بالإجابة على فقرات المقياس الذي يتكون من 9 درجات هي (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9) تحدد درجة الرياضي التي يتميز بها، إذ كان أقل درجة يمكن الحصول عليها (13) درجة، وأعلى درجة يمكن الحصول عليها (117) درجة.

##### ثانياً: اختبار التصويبية السلمية: (جاسم، 2014، 281)

**هدف الاختبار:** يهدف الاختبار إلى التعرف على مستوى دقة أداء مهارة التصويب السلمي لدى اللاعبين.

**الأدوات المستخدمة:** يتطلب تنفيذ الاختبار توفر ملعب كرة سلة قانوني، وسلّة (هدف) لكرة السلة، إضافة إلى صافرة لإعطاء إشارة البدء.

**عدد المحاولات:** يُمنح كل لاعب عشر محاولات متتالية لأداء التصويب السلمي.

**طريقة احتساب الدرجات:** تُسجّل نقطة واحدة عن كل تصويبة ناجحة، ويُعد مجموع النقاط التي يحققها اللاعب من أصل عشر محاولات هو الدرجة النهائية للاختبار.

#### 2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على (10) طالبات من مجتمع البحث وخارج العينة، في يوم الأحد الموافق 2025/10/6 كان الغرض منها التعرف على مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث وكذلك التأكد من الاستراتيجيات وخطواتها ومدى توافقها مع عينة البحث.

#### 2-4-3 الاختبارات القبليّة:

قام فريق العمل المساعد وبإشراف الباحثة إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث في يوم الأربعاء الموافق 2025/10/9، وقد تم تجهيز جميع مستلزمات الخاصة بالاختبارات وتم تثبيت جميع الظروف التي رافقتها من أجل توفيرها قدر الإمكان في الاختبارات البعدية.

#### 2-4-4 التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبليّة تم البدء بتطبيق إجراءات التجربة الرئيسية، إذ تم الشروع بتنفيذ أول وحدة تعليمية يوم الأحد الموافق 2025/10/12 وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع ولمدة ثمانية أسابيع متتالية ليبلغ مجموع الوحدات المنفذة (16) وحدة تعليمية، وقد تم اعتماد استراتيجية التعلّم القائم على التحديات الذهنية ضمن محتوى الوحدات التعليمية من خلال تقديم مواقف تعليمية ذات طابع مشكلاتي مرتبطة بمهارة التصويب السلمي بكرة السلة بهدف إثارة دافعية الطالبات وإشراكهن الفعّال في عملية التعلّم، حيث يتم أولاً إشعار الطالبات بوجود تحد حركي أو موقف تعليمي يتطلب إيجاد حل مناسب

مثل كيفية تحسين دقة التصويب السلمي في ظروف مختلفة، ثم يتم توجيههم لتحليل المشكلة وتحديد أسباب ضعف الأداء وجمع المعلومات المتعلقة بطريقة الأداء الصحيح، مع الاستعانة بالملاحظة والمناقشة والتجربة العملية، وبعد ذلك تقوم الطالبات بطرح مجموعة من الحلول والبدائل الحركية التي تسهم في تحسين الأداء مما يعزز شعورهن بالقدرة والكفاءة الذاتية وينعكس إيجاباً على مستوى الثقة بالنفس، وفي ضوء ذلك يتم اختيار الحلول الأنسب والتخطيط لتطبيقها عملياً داخل التمرين التعليمي مع تقويم الأداء بشكل مستمر الأمر الذي يتيح للطالبة فرصة تصحيح الأخطاء وتطوير مهارة التصويب السلمي تدريجياً ويسهم هذا الأسلوب في إشراك الطالبات في اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية أثناء التعلم مما يؤدي إلى رفع مستوى الثقة بالنفس وتحسين دقة التصويب السلمي بكرة السلة، فضلاً عن ترسيخ التعلم ونقل أثره إلى مواقف تعليمية وحركية مشابهة.

#### 2-4-5 الاختبارات القبليّة:

بعد ختام الوحدات التعليمية باشر فريق العمل المساعد بأجراء الاختبارات البعدية في يوم بتاريخ 2025/12/14 وبإشراف الباحثة وقد تم خلق نفس الظروف التي رافقت الاختبارات القبليّة لضمان الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية.

#### 2-4-6 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية spss لاستخراج النتائج وتحليلها.

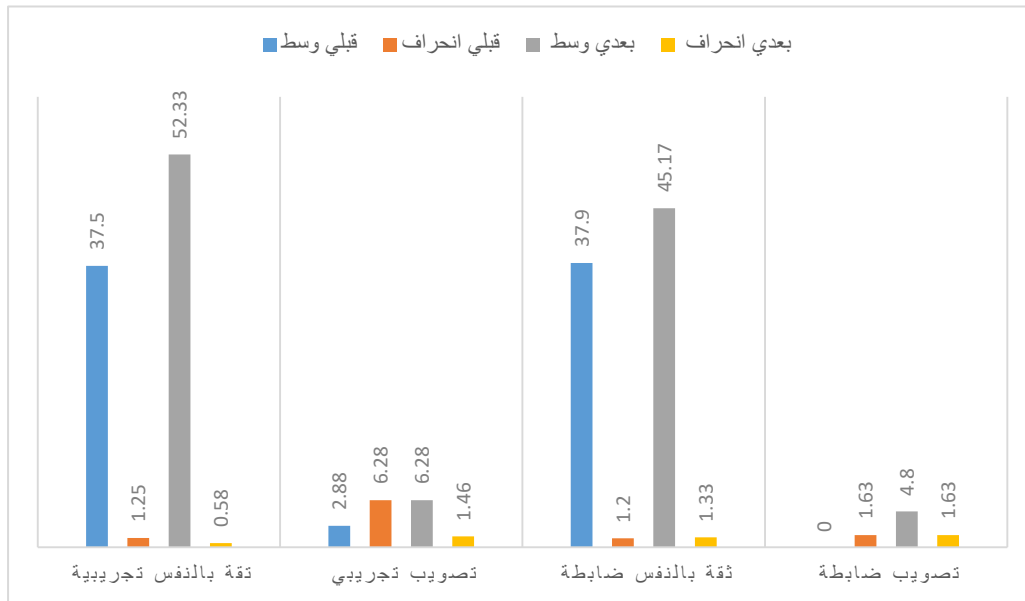
- الوسط الحسابي.
- معامل الالتواء.
- الانحراف المعياري.
- قانون (ت) لإيجاد الفروق بين وسطين حسابيين مرتبطين (للعينات الغير متناظرة) .
- قانون (ت) للعينات المستقلة.
- قانون النسبة المئوية.
- قانون حجم الأثر.

#### 3- عرض النتائج ومناقشتها:

#### 3-1 عرض نتائج المجموعتين (التجريبية - الضابطة) ومناقشتها:

الجدول (3) يبين عرض نتائج المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغير البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	نسبة الخطأ	الدلالة	حجم الأثر
			س-	س±	س-	س±				
1	الثقة بالنفس	درجة	37.5	1.25	52.33	0.58	22.65	0,000	معنوي	13.7
2	التصويبة السلمية	درجة	2.88	1.51	6.28	1.46	8.86	0.000	معنوي	2.29
المجموعة الضابطة										
1	الثقة بالنفس	درجة	37.9	1.2	45.17	1.33	13.37	0.000	معنوي	5.73
2	التصويبة السلمية	درجة	2.86	1.52	4.80	1.63	4.76	0.001	معنوي	5.73



الشكل (1) يوضح نتائج المجموعتين في الاختبارات القبلية والبعدي

### 1-3-1 مناقشة النتائج:

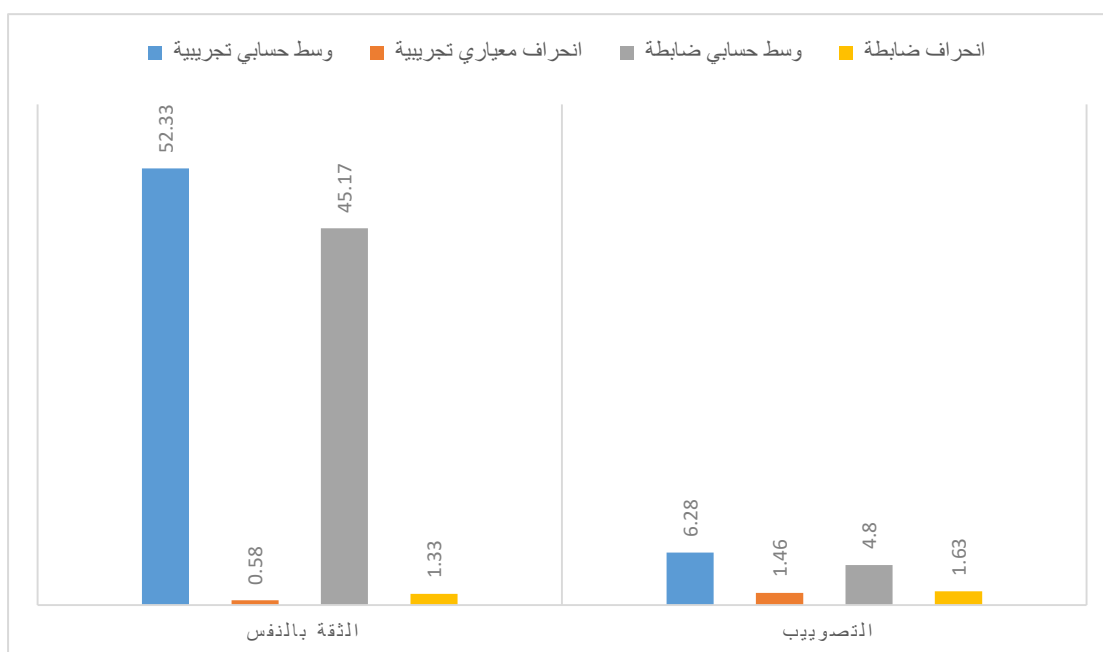
بعد عرض النتائج من خلال الجدول (3) تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية يعزوها الباحث الى اهمية استراتيجية التعلم القائم على التحديات الذهنية، اذ يرى (علي والعبدي، 2023، 76) "بان هذه الاستراتيجية تضع الطالبة في مواقف تعليمية محفزة تتطلب التفكير واتخاذ القرار وحل المشكلات مما يسهم في زيادة تفاعلها الإيجابي مع الموقف التعليمي ويعزز شعورها بالقدرة والكفاءة الذاتية"، وان هذه الاستراتيجية تساعد على رفع مستوى الثقة بالنفس من خلال إتاحة الفرصة للطالبة للنجاح التدريجي وتجاوز التحديات مما ينعكس إيجاباً على تحسين الأداء المهاري نتيجة الربط بين الجوانب الذهنية والحركية أثناء عملية التعلم، هذا ما أكدته (زايد، 2024، 8) " إلى أن التعلم القائم على التحديات يسهم في رفع مستوى الكفاءة الذاتية لما يوفره من فرص للمتعلمين لمواجهة التحديات والنجاح التدريجي في حل المشكلات الأمر الذي يعزز ثقتهم بأنفسهم وينعكس إيجاباً على أدائهم"، وأيضاً تساهم استراتيجية التعلم القائم على التحديات الذهنية في تقليل القلق المرتبط بالأداء الحركي من خلال تعويد الطالبة على مواجهة المواقف التعليمية المتدرجة الصعوبة مما يساعدها على التحكم بالانفعالات أثناء التنفيذ، هذا ما جاء به (اللقائي والجمال، 2023، 113) بان هذه الاستراتيجية "تتيح للمتعلمين مواجهة تحديات متنوعة والتفاعل الفعال مع المهام، يمكن أن تسهم في خفض مستويات القلق التي ترتبط بالأداء لأن التنوع في التحديات واعتماد المتعلم في التنظيم والمراقبة الذاتية يخفف من المشاعر الانفعالية السلبية ويعزز الوعي الذهني والتحكم في العملية التعليمية"، ختاماً ومن خلال ما سبق ترى الباحثة بان استراتيجيات التعلم النشط تساهم في توفير بيئة تعليمية محفزة للمتعلمين من خلال مواجهة مهام متدرجة الصعوبة بما يتناسب مع قدراتهم وبالتالي يعزز قدرتهم على التفكير واتخاذ القرارات بثقة ويقلل من المشاعر الانفعالية السلبية المرتبطة بالأداء، وترى الباحثة أن استراتيجية التعلم القائم على التحديات الذهنية تمثل أداة فعالة لتحقيق هذا التوازن من خلال التحكم بانفعالاتهن أثناء التنفيذ وتعزز من ثقتهم بأنفسهن أثناء ممارسة المهارات، اما المجموعة الضابطة أظهرت المجموعة الضابطة تحسناً محدوداً في الثقة بالنفس ودقة التصويب نتيجة المشاركة في الحصة العادية للتربية الرياضية والتكرار المستمر للمهارات الأساسية، ان هذا التحسن يعزى إلى ممارسة الأنشطة التعليمية المعتادة

والتفاعل مع الزميلات أثناء الدرس مما ساعد الطالبات على تطوير بعض مهارتهن وثقتهن بأنفسهن بشكل تدريجي لكنه ظل محدوداً مقارنة بالمجموعة التجريبية التي استفادت من الاستراتيجية الحديثة.

### 2-3 عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي:

الجدول (4) يبين نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبارات البعدية

القدرة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة	حجم الاثر
		±ع	-س	±ع	-س				
الثقة بالنفس	درجة	52.33	0.58	45.17	1.33	19.1	0,000	معنوي	6.98
التصويبية السلمية	درجة	6.28	1.46	4.80	1.63	2.62	0.001	معنوي	0.96



الشكل (2) يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

### 1-2-3 مناقشة النتائج:

اما الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية بينها الجدول رقم (4) بوجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية بنتائج أعلى مقارنة بالمجموعة الضابطة في كل من الثقة بالنفس ودقة التصويبية السلمي بكرة السلة وتعزى هذه الفروق الى افضلية استراتيجية التعلم القائم على التحديات الذهنية، اذ تعد منهجاً تربوياً نشطاً يهدف إلى تحويل الطلاب من متلقين سلبيين إلى مشاركين فاعلين في العملية التعليمية من خلال تكليفهم بمواجهة تحديات عملية حقيقية تتطلب التفكير النقدي والتحليل والبحث عن حلول مبتكرة، وهذا ما جاء به واكده (حسن، 2018، 83) "بان هذه الاستراتيجية تعمل على دمج المعارف النظرية مع التطبيق العملي مما يسهم في تطوير المهارات العقلية العليا وتعزيز روح التعاون والعمل الجماعي بين الطلاب"، ان الفروق الواضحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيري الثقة بالنفس ودقة التصويبية السلمي بكرة السلة كنتيجة مباشرة لاستخدام أساليب التعليم الحديثة مقارنة بالتعليم التقليدي، ويؤكد ذلك (الزهراني، 2021، 127) " بان الاستراتيجيات التعليمية الحديثة مثل التعلم القائم على التحديات

تتيح للطلاب المشاركة الفاعلة والتفاعل مع المواقف التعليمية بصورة عملية مما يعزز اكتسابهم للمهارات النفسية والمهارية بشكل أكثر فعالية"، وفي الختام ترى الباحثة ختاماً ان الفروق الملحوظة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيري الثقة بالنفس ودقة التصويب السلمي بكرة السلة تؤكد أهمية استخدام أساليب التعليم الحديثة، اذ توفر هذه الأساليب بيئة تعليمية أكثر تفاعلية وتحفيزاً للطالبات مما يسهم في تعزيز مهارتهن النفسية والمهارية بشكل أفضل مقارنة بأساليب التعليم التقليدية.

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1الاستنتاجات:

1. ساعد تطبيق استراتيجية التعلم القائم على التحديات الذهنية على رفع مستوى الثقة بالنفس لدى الطالبات وتحسين اتخاذ القرار الحركي أثناء التصويب.
2. أتاح أسلوب التعلم القائم على التحديات الذهنية للطالبات فرصة التحليل وحل المشكلات بشكل عملي مما عزز الفاعلية التعليمية وترسيخ المهارة الحركية.

##### 4-2 التوصيات:

1. يوصى بتطبيق استراتيجية التعلم القائم على التحديات الذهنية بانتظام في وحدات التعليم الحركي والرياضي لتعزيز المهارات الفنية لدى الطالبات.
2. توصي الباحثة بتوسيع استخدام هذه الاستراتيجية لتشمل مهارات رياضية أخرى مثل المراوغة والمناولة والتسديد، مع متابعة التطور الفردي لكل طالبة.

#### المصادر:

- إبراهيم بهرام خورشيد محمد علي(2023)؛ الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض القدرات المهارية لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك كرة السلة، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مجلد 23 عدد(1) .
- احمد حسين اللقائي وعلي احمد الجمل (2023)؛ معجم المصطلحات التربوية في المناهج وطرق التدريس. القاهرة، مصر، عالم الكتب.
- امجد محمد العتوم وآخرون(2012)؛ عالم كرة السلة , ط1(عمان, مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع).
- امل محمد احمد زايد(2024)؛ أثر برنامج التعلم القائم على التحديات في تحسين الكفاءة الذاتية الإبداعية والانخراط المعرفي لدى طلبة الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 34(125)
- حسين عبد المجيد حسن(2018)؛ *التعلم القائم على المشكلات والتحديات وأثره في تنمية التفكير*. عمان، الأردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- فتحي مصطفى الزيات(2010)؛ *استراتيجيات التعلم النشط: الأسس النظرية والتطبيقات التربوية*. القاهرة، مصر: دار النشر للجامعات.
- قاسم حسين علي وأحمد جاسم العبيدي (2023) ؛ *طرائق التدريس الحديثة في التربية البدنية وعلوم الرياضة*. بغداد، العراق: دار الكتب العلمية.
- محسن علي عطية (2019)؛ *استراتيجيات التدريس الحديثة وتطبيقاتها التربوية*. عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

➤ محمد بن عبد الله الزهراني (2021)؛ التعلّم النشط واستراتيجياته الحديثة في الميدان التربوي. الرياض، المملكة العربية السعودية: دار جامعة الملك سعود للنشر.

➤ يسار صباح جاسم (2014)؛ اساسيات كرة السلة (تعليم – تدريب- تحكيم) (المطبعة المركزية، جامعة ديالى).

- Johnson, L., Adams Becker, Samantha, Estrada, V., & Freeman, A. (2014). Challenge-Based Learning: An Approach for Our Time. Austin, Texas: The New Media Consortium.

### ملحق (1) يوضح مقياس الثقة بالنفس

ارسمي دائرة حول الرقم الذي تعتقد انك تسحقينه فعلا في ثقتك بنفسك

الدرجات									العبارات	ت
9	8	7	6	5	4	3	2	1		
									عند أداء المهارات الحركية لأحراز التفوق خلال الوحدات التعليمية	1
									لدي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الأداء او المنافسة	2
									لدي القدرة على أداء المهارة تحت الضغوط العصبية	3
									لدي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة لتطوير الاداء	4
									لدي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي احقق النجاح	5
									لدي القدرة على التكيف مع المواقف التعليمية المختلفة	6
									لدي القدرة على انجاز اهدافي المرتبطة بالاداء او المنافسة	7
									لدي القدرة على ان أكون ناجحا في الأداء والمنافسة	8
									لدي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح اثناء الأداء للمهارة.	9
									لدي القدرة على مواجهة تحديات وصعوبات الأداء	10
									لدي القدرة على تطبيق الأداء بروح عالية	11
									لدي القدرة على الاستمرار في ادائي الجيد وتطويره لكي أكون ناجحا في المنافسة.	12
									لدي القدرة على محاولة النجاح حتى لو كانت المهارة صعبة جدا.	13

## ملحق (2) نموذج من الوحدات التعليمية

عدد الطلاب: 15 طالبة الأهداف التربوية

المدرسة: ثانوية حي الزهراء للبنات

الصف: الخامس اعدادي

اليوم: الاحد

التاريخ: 2025/10/12

الوقت: 45 دقيقة

الاهداف البدنية والمهارية  
 - تعليم الطالبات على الضبط والنظام - تقوية العضلات بشكل عام  
 - بث روح التعاون واثارة روح المنافسة - تعليم الطالبات مهارة التصويبة السلمية

ت	نوع النشاط	الوقت	المهارات	التنظيم	الادوات	الملاحظات
1	الجزء الاعدادي	10د	الوقوف، اخذ الغياب، بدء الدرس بصيحه، تغذية راجعة والاجابة عن استفسارات الطلاب ان وجدت. سير، هرولة، اداء بعض الحركات للأطراف العليا والسفلى والجذع بعد ذلك احماء حر مع الاداة (كرة السلة)	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx ▲ xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx	صافرة كرات سلة عدد (8)	التأكيد على أداء الاحماء من قبل جميع الطالبات
	النشاط التعليمي	3د				
	الاحماء	7د				
2	الجزء الرئيسي	30د	- تحديد المشكلة/التحدي: طرح سياق واقعي ومفتوح النهاية يثير فضول الطالبات ويحتاج إلى تفكير عميق، حيث يتحول دور المعلم إلى موجه والمشارك ليكون مسؤولاً عن تعلمه. - البحث وجمع المعلومات: تقوم الطالبات بالبحث عن المعلومات والموارد الضرورية، وتوسيع مهارات الاستماع النشط والتعاون لتعزيز التفكير النقدي. - العصف الذهني وتصميم الحلول: توظيف أساليب التفكير الحر والخرائط الذهنية لربط المفاهيم السابقة بالجديدة، وتحليل الأفكار للخروج بحلول منطقية. - التطبيق والعمل الجماعي: تنفيذ الطالبات للحلول المقترحة بشكل عملي، وتحمل المسؤولية في إدارة الموارد وتنظيم المهام. - التقييم المستمر والنهائي: تقييم أداء الطالبات بشكل دوري وتأملتي لتحسين النتائج والتأكد من تحقيق أهداف التعلم، مما يدفع المتعلمين لامتلاك زمام عملية التعلم.	X X X X X X X X X X X X X X	صافرة كرات سلة	ملاحظة اداء الطالبات والثناء على الاداء الجيد وتصحيح الاخطاء
3	الجزء الختامي	5د	لعبة صغيرة ترويحية+ انصراف			