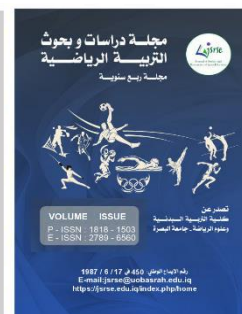




Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of a guidance program using the self-assessment method in reducing motor anxiety and developing some basketball skills among players.

Author: Saif Aldin Daham Ahmed 
Educational Anbar Education Directorate

Article information

Article history:

Received 2/9/2025

Accepted 3/11/2025

Available online 15, JAN ,2026

Keywords:

Motor Anxiety, Self-Check, Basketball

Journal of Studies and Researches
of Sport Education
Online ISSN: 2789-6560
Volume 36, Issue 1, 2026
Page:562-582



Abstract

This study aims to investigate the effect of a counseling program based on the self-check technique in reducing motor anxiety and developing selected basic basketball skills among players of the Specialized Basketball School for Gifted Students in Hit District, Al-Anbar Province. The researcher employed an experimental approach using an equivalent-groups design (experimental and control) with pre- and post-testing. The sample consisted of 30 players, randomly divided into two groups. A psychological counseling program was designed, consisting of 12 sessions implemented within weekly training units. A 40-item motor anxiety scale was used, in addition to standardized tests measuring dribbling, passing, and shooting skills. The results revealed statistically significant differences between the pre- and post-tests in favor of the experimental group, indicating the effectiveness of the counseling program in reducing motor anxiety and improving skill performance. The study recommends incorporating such psychological programs in sports training due to their clear impact on both psychological and motor performance.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



أثر برنامج إرشادي بأسلوب فحص النفس في خفض القلق الحركي وتطوير بعض مهارات كرة السلة لدى اللاعبين



سيف الدين دحام عواد

مديرية تربية الانبار

الملخص

يهدف هذا البحث إلى الكشف عن أثر برنامج إرشادي قائم على أسلوب فحص النفس في خفض القلق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى لاعبي المدرسة التخصصية للموهوبين في قضاء هيت بمحافظة الأنبار. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) مع تطبيق اختبار قبلي وبعدي. بلغ عدد العينة 30 لاعباً قُسموا عشوائياً إلى مجموعتين. تم تصميم برنامج إرشادي نفسي يتضمن 12 جلسة إرشادية نُفذت ضمن وحدات التدريب الأسبوعية. تم اعتماد مقياس للقلق الحركي مكون من 40 فقرة، كما تم اعتماد اختبارات معيارية لقياس مهارات الطبقة والمناولة والتهديف. أظهرت النتائج فروقاً معنوية بين القياسات القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في كل من القلق الحركي والمهارات المهارية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض القلق وتحسين الأداء المهاري. توصي الدراسة باستخدام هذا النوع من البرامج في التدريب الرياضي لما له من أثر نفسي ومهاري واضح.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2025/9/2

القبول: 2025/11/3

التوفر على الانترنت: 15 كانون الثاني، 2026

الكلمات المفتاحية:

القلق الحركي، فحص النفس، كرة السلة

1-1 مقدمة وأهمية البحث

يشهد الأداء الرياضي في العصر الحديث تطورًا متسارعًا لم يعد مقتصرًا على الجوانب البدنية والمهارية، بل امتد ليشمل البعد النفسي كعامل محوري في تعزيز الجاهزية والانجاز. وقد بات من المسلم به أن تحقيق الأداء الأمثل في الألعاب الجماعية لا يتحقق فقط من خلال تحسين اللياقة البدنية أو إتقان المهارات الفنية، بل يتطلب أيضًا بناء توازن نفسي يساعد اللاعب على مواجهة الضغوط المختلفة التي تصاحب المواقف التنافسية. (Mohammed & Mashkoor, 2006) ومن بين أكثر المؤثرات النفسية ارتباطًا بالأداء في الألعاب الجماعية يبرز **القلق الحركي**، بوصفه أحد أشكال التوتر النفسي الذي يؤثر على القدرة على تنفيذ المهارات بدقة وثبات.

تُعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تتطلب من اللاعب سرعة عالية في الاستجابة واتخاذ القرار، فضلاً عن دقة الأداء المهاري والتكيف المستمر مع التغيرات اللحظية في مجريات اللعب. وتكمن خصوصية كرة السلة في كونها لعبة ديناميكية تعتمد على الأداء المتقن تحت ظروف ضغط نفسي وبدني عالي، (Naji & Aseel, 2024) وهو ما يجعل اللاعب عرضة للقلق، خصوصًا القلق المرتبط بتنفيذ الحركات المهارية الدقيقة، مثل التمرير، التصويب، والمراوغة. وقد أظهرت العديد من الدراسات أن القلق الحركي يُعد عاملاً مؤثرًا سلبيًا في جودة الأداء، حيث يؤدي إلى اضطراب التناسق الحركي، والتسرع في اتخاذ القرار، وتشتت الانتباه (Othman & Al-Zuhairi, 2021).

ومن هذا المنطلق، برزت الحاجة إلى أساليب إرشادية فعالة تُعالج الجانب النفسي للاعبين، وتُعزز قدرتهم على السيطرة على مشاعر التوتر والقلق أثناء الأداء. ويُعد أسلوب فحص النفس أحد أهم الأساليب الإرشادية الحديثة في هذا المجال، حيث يُعزز وعي اللاعب بمشاعره الداخلية، ويساعده على التعرف على مصادر القلق والتعامل معها بأساليب معرفية وسلوكية فعالة. وقد أثبتت فعالية هذا الأسلوب في العديد من الدراسات النفسية والتربوية، لكونه يُحفز اللاعب على الانخراط في عملية المراقبة الذاتية والتأمل الواعي لما يشعر به ويفكر فيه، مما يقلل من ردود الفعل التلقائية المرتبطة بالقلق، ويزيد من اتزانه النفسي أثناء الأداء (Mashkoor et al., 2025).

إن تصميم برنامج إرشادي مبني على أسلوب فحص النفس، وتطبيقه على عينة من لاعبي كرة السلة، يمكن أن يساهم في خفض مستوى القلق الحركي وتحسين مستوى الأداء المهاري لديهم، من خلال تعزيز إدراكهم لمصادر القلق، وتدريبهم على مهارات التنظيم الذاتي والانفعالي. وعليه، فإن هذا البحث يأتي استجابةً لهذه الحاجة الملحة، مستندًا إلى الأدبيات النفسية الحديثة، وسعيًا لبيان أثر البرنامج الإرشادي المقترح في تطوير الأداء النفسي والمهاري للاعبين كرة السلة (Qasim, 2022).

1-2 مشكلة البحث

تُعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تتطلب تفاعلًا مستمرًا بين القدرات البدنية والمهارية والنفسية، إذ يواجه اللاعب أثناء أدائه للمهارات مواقف ضاغطة تتطلب سرعة في اتخاذ القرار ودقة عالية في التنفيذ، لا سيما تحت تأثير التنافس، وضغط الجمهور، وخوف الإخفاق. وقد أظهرت الممارسات الميدانية في بيئة التدريب والمنافسات أن العديد من اللاعبين، رغم امتلاكهم المهارات البدنية والفنية اللازمة، يُظهرون تراجعًا في الأداء خلال المباريات الفعلية نتيجة للاضطرابات

النفسية، وخاصةً **القلق الحركي**، الذي يُعد أحد أكثر العوامل النفسية تأثيرًا في القدرة على ضبط الحركات الدقيقة، والثبات الانفعالي، وتنفيذ المهارات بسلاسة وثقة.

إن **القلق الحركي** يُضعف من التنسيق العصبي-العضلي، ويشتت الانتباه، ويؤثر سلبيًا في اتخاذ القرار، مما يؤدي إلى ارتكاب الأخطاء المهارية، وتراجع مستوى الأداء العام. وتشير الأدبيات النفسية الرياضية إلى أن القلق، إذا لم تتم معالجته بأسلوب علمي منهجي، قد يتحول إلى عائق حقيقي أمام تطوير مستوى اللاعبين، خاصة في الألعاب التي تعتمد على الأداء اللحظي والدقة المهارية، ككرة السلة.

وفي ضوء ذلك، ظهرت الحاجة إلى اعتماد برامج إرشادية فعالة تساعد اللاعبين على فهم مصادر القلق والتعامل معها بوعي ذاتي. ويُعد **أسلوب فحص النفس** من الأساليب الإرشادية الحديثة التي تُعزز قدرة اللاعب على مراقبة أفكاره وانفعالاته، والتعامل مع مشاعر القلق بأسلوب بناء يعزز من أدائه وثقته بنفسه. إلا أن توظيف هذا الأسلوب تحديدًا داخل بيئة كرة السلة لا يزال بحاجة إلى دراسات تجريبية ميدانية تُبرز أثره في خفض القلق وتحسين الأداء المهاري.

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

يهدف هذا البحث إلى تحقيق ما يأتي:

1. التعرف على مستوى القلق الحركي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة.
2. تصميم برنامج إرشادي نفسي بأسلوب فحص النفس يستهدف خفض القلق الحركي وتحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة.
3. معرفة تأثير البرنامج الإرشادي بأسلوب فحص النفس في خفض القلق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى لاعبي كرة السلة.

1-4 فرضا البحث

يفترض الباحث :

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى القلق الحركي لدى لاعبي كرة السلة ولصالح القياس البعدي، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي بأسلوب فحص النفس في خفض القلق الحركي.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات كرة السلة لدى لاعبي عينة البحث، ولصالح القياس البعدي.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو المدرسة التخصصية للموهوبين بكرة السلة في قضاء هيت / محافظة الانبار.
- 1-5-2 المجال الزمني: 2023/9/30 – 2024/4/15.

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الرياضية للمدرسة التخصصية للموهوبين بكرة السلة.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: -

2- 1 منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد طبيعة المنهج، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين في استخدام البرنامج الارشادي، "إذ أن التجريب يعد أكثر الوسائل كفاءة للوصول إلى معرفة الوثوق بها أكبر من سواها (Alawi, 1999) . واستخدم الباحث التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي، اذ يتم تطبيق المتغير المستقل (البرنامج الارشادي بأسلوب فحص النفس) على المجموعة التجريبية، في حين تطبق المجموعة الضابطة المنهج المتبع من قبل المدرس.

2-2 مجتمع البحث وعيناته

لقد حدد الباحث مجتمع بحثه بلاعبي المدرسة التخصصية للموهوبين بكرة السلة في قضاء هيت والبالغ عددهم (80) لاعباً واختار الباحث عينات بحثه كالآتي :

- اختار الباحث عينة استطلاعية عددها (10) لاعبين.
- اختار الباحث عينة اعداد المقياس والبالغ عددهم (40) لاعباً.
- اختار الباحث عينة تجريب رئيسية (30) لاعباً وقسمت الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وتتكون كل مجموعة من (15) لاعباً وكانت نسبة العينة من المجتمع 41,818% وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية.

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

• المصادر والمراجع:

- حيث تم الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العربية والاجنبية بما يخص مفردات البحث الحالي.
- مقياس القلق الحركي:
- المقابلة: تمت مقابلة عدد من السادة الخبراء والمختصين في مجالات طرائق التدريس وعلم النفس والارشاد النفسي
- البرنامج الارشادي لخفض القلق الحركي لدى لاعبي كرة السلة .
- تم تصميم برنامج ارشادي بأسلوب العلاج الواقعي لخفض القلق الحركي لدى لاعبي كرة السلة.
- ساعة توقيت

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 إجراءات اعداد مقياس القلق الحركي

تم اعتماد مقياس (Tamadher, 2016) بعد ان تمت تعديل فقرات المقياس لتلائم افراد عينة البحث وفعالية كرة السلة والتي بلغت (40) فقرة، توزعت على شكل عبارات ايجابية وسلبية تم عرضها على السادة المحكمين والبالغ عددهم (12) محكماً لبيان صلاحيتها، وكذلك إذا كانت بحاجة الى تعديل، ومن خلال معالجة نتائج المختصين والخبراء احصائياً باستخدام

اختبار مربع كاي تبين صلاحية جميع الفقرات اذ كانت قيم مربع كاي المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية البالغة (3,84) عند درجة حرية (1) تحت مستوى دلالة (0,05)

2-1-4-2 اعداد تعليمات المقياس

اعد الباحث تعليمات المقياس الذي تم تقديمه الى لاعبي كرة السلة، وكانت التعليمات سهلة ومفهومة مع التأكيد على عدم ترك اي فقرة بلا اجابة، وضرورة الاجابة بصدق، كما تم التأكيد على انه لا توجد اجابات صحيحة وأخرى خاطئة، لان اي اجابة تعد صحيحة طالما انها تعبر عن رأيه ، وان اجاباتهم تحظى بسرية تامة وعدم الاستعانة بزميل اخر للإجابة وأخفي الباحث الغرض الحقيقي من المقياس من اجل الحصول على اجابات صادقة (Qasim, 2022)

2-1-4-3 التجربة الاستطلاعية

إن الهدف منها هو التعرف على مدى سهولة ووضوح الفقرات والتعليمات من حيث صياغتها ومدى تفهم أعضاء عينة البحث لهذه الفقرات بالنسبة للمقياسين وبدائل الإجابة وكذلك التعرف على العقبات التي من المحتمل ان تواجه عملية التطبيق ومعرفة الوقت المحدد اللازم للإجابة وكفاءة فريق العمل المساعد وكذلك معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث اثناء تنفيذ الاختبارات والادوات التي يحتاجها حيث أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية بتاريخ 2023/11/11 على عينة من اللاعبين بلغ عددهم (10) لاعبين للقلق الحركي.

وقد تبين من التجربة الاستطلاعية إن التعليمات كانت سهلة وواضحة للاعبين افراد عينة البحث وكذلك فقرات المقياس موضوعية ومفهومة لجميع اللاعبين وان الوقت المستغرق للإجابة تراوح ما بين (10 - 15) دقيقة وان بدائل الإجابة كانت مناسبة لمستوى اللاعبين.

2-4-4 التجربة الرئيسية

2-4-5 تطبيق المقياس على عينة البناء

قام الباحث بتوزيع استمارات المقياس على افراد عينة البحث اللاعبين والبالغ عددهم (40) لاعباً، لغرض معالجة الفقرات احصائياً واختيار الفقرات الصالحة منها واستبعاد غير الصالحة وحسب رأي الخبراء اعتماداً على القدرة التمييزية والاتساق الداخلي لاستخراج صدق المقياس وثباته وقد تم ذلك بتاريخ (2023/11/24) .

2-4-6 تصحيح المقياس

القصد منه الحصول على درجة لإجابة اللاعبين على الفقرات الخاصة بالمقياس، ثم معالجتها احصائياً عن طريق جمع الدرجات للحصول على الدرجة الكلية لكل استمارة باستخدام مفتاح التصحيح وقد كانت الدرجة الكلية العليا التي يمكن الحصول عليها هي (200) درجة وأدنى درجة هي (40) .

2-4-6 الأسس العلمية لمقياس القلق الحركي

تشير الدراسات الخاصة بالقياس إلى عدد من القياسات العلمية التي يمكن إن تستخدم كدالة لدقة المقاييس النفسية، إذ يجمع علماء القياس النفسي على أن متغيري الصدق والثبات هما من أهم الأسس العلمية للمقاييس النفسية.

أولاً : صدق المقياس

وقد تحقق هذا النوع من الصدق عند عرض مقياس القلق الحركي على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي لإقرار صلاحية فقرات المقياس.

ثانياً: ثبات المقياس

تعد طريقة التجزئة النصفية من أكثر الطرائق المستخدمة في البحوث التربوية والنفسية لإيجاد معامل الثبات كونها تتطلب تطبيق الاختبار مرة واحدة فقط، وامتيازها بالاقتصادية في الجهد والوقت. وقد اعتمد الباحث بيانات افراد العينة الأساسية البالغة (40) لاعباً، اذ قسمت فقرات المقياس الـ(40) البالغ وسطها الحسابي (128,918) درجة وانحرافها المعياري (7,33) درجة الى نصفين فقرات فردية وفقرات زوجية، وقد تم التحقق من تجانس درجات النصفين من خلال استخراج القيمة الفائية لهما، فقد بلغت قيمتها المحسوبة (0,808) درجة وعند مقارنتها بقيمة (ف) الجدولية ومستوى دلالة (0,05) تبين عدم دلالتها الاحصائية وبذلك نكون قد تحققنا من تجانس درجات نصفي المقياس. ثم استخرج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين باستخدام طريقة بيرسون اذ بلغ معامل الارتباط المحسوبة (0,74). وحيث ان معامل الارتباط المستخرج يعني الثبات لنصف الاختبار فقط ، ولأجل ان نحصل على الثبات الكامل للاختبار تم تطبيق معادلة سبيرمان - براون وبذلك بلغت قيمة معامل ثبات الاختبار (0,85) وهو مؤشر عالي لثبات الاختبار.

2-5 التطبيق النهائي للمقياس

بعد ان تم اكمال جميع إجراءات اعداد المقياس والحصول على صدقه وثباته صار المقياس متكوناً من (40) فقرة، طبق الباحث المقياس بصيغته النهائية على افراد عينة التطبيق النهائي البالغ عددهم (30) لاعباً في تاريخ 2023/12/29 ووضع الباحث ارقام على ظهر الاستمارات تحمل التسلسل (1 - 30) على وفق تسلسل اسماء اللاعبين، وتم حساب درجات استجابة اللاعبين على فقرات المقياس وفقاً لبدائل الاجابة من الناحية الايجابية والسلبية. وقد بلغ الوسط الحسابي لعينة التطبيق النهائي (114,693) درجة وبانحراف معياري (23,171) مع العلم ان اعلى درجة في المقياس هي (200) درجة وأدنى درجة (40) درجة، وان الوسط الفرضي للمقياس هو (120) درجة.

2-6 تحديد المهارات الأساسية بكرة السلة المستخدمة بالبحث:

تم تحديد المهارات الأساسية بكرة السلة موضوعة البحث من قبل الباحث اذ تم تحديد مهارات (الطبطة - المناولة - التهديف).

2-6-1 تحديد اختبارات المهارات الأساسية المستخدمة بالبحث:

لغرض تحديد الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية المستخدمة في البحث (الطبطة - المناولة - التهديف) قام الباحث بالاطلاع على المصادر والمراجع العلمية الخاصة بهذا الجانب وتم تهيئة استبانة خاصة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين في مجال طرائق التدريس والتعلم الحركي وكرة السلة، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات ومعالجتها

إحصائياً تم قبول ترشيح المهارات الأساسية التي حققت درجة مقدارها (60) فأكثر من الأهمية ونسبة (54,6%) من الأهمية النسبية ، حسب رأي (11) من الخبراء والمختصين،

2-6-2 مواصفات الاختبارات:

الاختبار الأول : الطبطبة العالية المستقيمة (20) متراً: (Sami, 2000) الغرض من الاختبار: قياس سرعة الطبطبة العالية المستقيمة.

- التسجيل :

- يحسب الزمن للمختبر من لحظة صدور إشارة البدء إلى أن يتجاوز خط النهاية في الثانية وإعشارها.
- الاختبار الثاني : مناولة الكرة واستلامها نحو الدوائر المتداخلة على الحائط من مسافة (2.70م) (Saloom, 2004)

الهدف من الاختبار: قياس دقة اداء المناولة نحو الهدف.

- الأدوات: حائط مع كرات سلة قانونية عدد (2) مع شريط قياس- طباشير .
- الإجراءات: يتم رسم دوائر متداخلة عددها ثلاث دوائر على الحائط باستخدام الطباشير والحبل غير المطاط زائد مسمار كمركز مشترك للدوائر الثلاثة وتكون أقطار الدوائر المتداخلة مرتبة من الدائرة الصغيرة الى الدائرة الكبيرة وعلى النحو الاتي:-

- قطر الدائرة الصغيرة الاولى (45) سم.
- قطر الدائرة المتوسطة الثانية (98) سم.
- قطر الدائرة الكبيرة الثالثة (150) سم.
- الحافة السفلى للدائرة الكبيرة تبعد عن الارض مسافة (90) سم.
- رسم خط على الأرض وعلى بعد (2.70) م من الحائط الأملس وبشكل مواجه له.

- وصف الأداء :

- يقف اللاعب خلف خط البدء مباشرة وهو ممسك بيده الكرة.
- لكل لاعب مناولة صدرية واحدة فقط للتدريب قبل الاداء لغرض الاحساس بالكرة.
- ثم يقوم اللاعب بمناولة الكرة على الدوائر المتداخلة باستخدام اليدين معاً (مناولة صدرية مباشرة).
- يستمر اللاعب في تكرار هذا الاداء ل(10) مناولات صدرية مباشرة ومتتالية.
- لكل لاعب محاولة واحدة فقط وعلى اللاعب عدم تجاوز الخط المرسوم على الأرض.

- ادارة الاختبار :

- مسجل يقوم بالنداء على الاسماء أولاً وتسجيل نتائج المناولات ثانياً.
- محكم يقف قرب اللاعب للمحافظة على صحة الاداء والعد.
- حساب الدرجات :
- تسجيل (3) درجات لكل مناولة صدرية مباشرة تصيب فيها الكرة الدائرة الصغيرة (الاولى).

- تسجيل (2) درجة عندما تصيب الكرة الدائرة الكبيرة (الثانية).
- تسجيل (1) درجة عندما تصيب الكرة الخط المشترك بين الدائرتين والدرجة القصوى للاختبار (30) درجة.
- أقل درجة للاختبار صفر .

الاختبار الثالث : التهديف من خلف خط الرمية الحرة (10 رميات) (Saloom, 2004)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف للرمية الحرة.
- حساب الدرجات:
- تحتسب درجة واحدة عند كل تصويبة ناجحة (الكرة تدخل السلة).
- عدم احتساب أي درجة للاعب عندما لا تدخل الكرة السلة (فاشلة).
- المجموع لكل لاعب هو النقاط التي يحصل عليها في (10) الرميات.

2-7 الاختبار القبلي

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي حيث طبق المقياس على عينة البحث والبالغ عددهم (30) وقسمت العينة إلى مجموعتين (15) ضابطة و(15) تجريبية في يوم الاحد الموافق 2023/ 12/ 29 وكان وقت اجابة اللاعبين على مقياس القلق الحركي يتراوح (10 - 15) دقيقة .

قام الباحث بالاختبار القبلي للأداء المهاري لكرة السلة للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في يوم الخميس الموافق 2014/ 1/ 1.

2-7-1 تجانس وتكافؤ العينة

2-7-1-1 تجانس العينة

جدول (3)

يبين المتغيرات وقيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنوال ومعامل الالتواء للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الوحدة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	كغم	68,68	11,008	0,425
الطول	سم	173,08	20,295	0,094
العمر	الشهر	168,28	33,293	0,91

يتبين من الجدول (3) بأن معامل الالتواء محصور بين $(1 \pm)$ فإن المجموعة التجريبية متجانسة

الجدول (4)

يبين المتغيرات وقيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال ومعامل الالتواء للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الوحدة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	كغم	61,88	7,222	0,293
الطول	سم	166,28	7,528	0,834
العمر	الشهر	168,44	22,202	0,34

يتبين من جدول (4) بأن معامل الالتواء محصور بين $(1 \pm)$ فإن المجموعة الضابطة متجانسة

2-1-7-2 تكافؤ العينة

عمل الباحث على إجراء عملية التكافؤ لأفراد مجموعتي البحث في المتغيرات التي يحتمل أن تؤثر كمتغيرات دخيلة على المتغير التجريبي، فقام التكافؤ بالأداء المهاري لكرة السلة و (مقياس القلق الحركي) ، استعمل الباحث اختبار (ت) للعينات المستقلة لإيجاد التكافؤ والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) والقيمة الجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		(أقيمة) المحسوبة	الدالة الاحصائية
	س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
القلق الحركي	135,92	67,26	136,63	07,27	1,538	غير معنوية
الطبطة	256,13	463,4	1,13	592,4	1,5	غير معنوية
المنولة	15.36	2.6	16.1	3.01	1.69	غير معنوية
التهدف	4.1	1.6	4.3	1.5	1.25	غير معنوية

يتبين من جدول (5) قيمة (t) المحسوبة للقلق الحركي والمهارات الأساسية بكرة السلة اقل من الجدولية فالمجموعتين الضابطة والتجريبية متكافئتين.

2-8 خطوات بناء البرنامج الإرشادي:

من اجل تحقيق الهدف المتمثل بالتعرف على تأثير البرنامج الإرشادي في خفض القلق الحركي لدى لاعبي كرة السلة في درس الانتقال، لا بد من بناء البرنامج الإرشادي ، حيث أثبتت المصادر والأدبيات ذات العلاقة بموضوع البحث إن مستوى التردد يمكن تعديله عن طريق برامج الإرشاد النفسي إذا كانت مدروسة ومخططا لها بالصيغ العلمية الجيدة ، وعليه حدد الباحث أنموذج (التخطيط-البرمجة- الميزانية) ونظاما لتخطيط البرنامج الإرشادي الحالي "إذ يعد هذا النوع من الأساليب الإدارية الفاعلة في التخطيط كونه يسعى للوصول إلى أقصى حد من الفعالية والفائدة بأقل التكاليف" (Aldosari, 1985).

وقد اعتمد الباحث نظرية العلاج الواقعي للأسباب الآتية: (Huda, 2008)

- 1- أن للمرشد دوراً مؤثراً في هذا الأسلوب ويمكن تطبيقه وبسهولة.
- 2- يمكن استخدامه في الإرشاد الجماعي.
- 3- أسلوب معرفي يعتمد على الجانب اللفظي .
- 4- يمكن إن يستخدم مع جماعات مختلفة من الأفراد.

2-8-1 خطوات تخطيط البرامج الإرشادي:

من الطرائق المتبعة في التخطيط للبرنامج الإرشادي هو نظام تخطيط البرمجة الميزانية، ويعد هذا النظام أحد الأساليب الإرشادية الفعالة إذ يسعى إلى أقصى حد في الفاعلية والفائدة وبأقل التكاليف.

وقد اتبع الباحث الخطوات الآتية في تخطيط البرنامج الإرشادي:

أولاً: - تحديد الاحتياجات

وهي مجموعة الخطوات التي ينبغي على المرشد أن يقوم بها ومعرفة المفردات الأساسية التي يستند إليها في صياغة أهداف البرنامج (Huda, 2008). ولتحديد احتياج أفراد العينة تم الاعتماد على عدد من المتغيرات لصياغة موضوعات الجلسات الإرشادية* الفعالة وكما يأتي :-

- نتائج مقياس القلق الحركي الذي تم تطبيقه على أفراد عينة التطبيق النهائي وعددهم (30) لاعباً ومن ثم حساب الوسط المرجح لكل فقرة ، وكان المعيار في تحديد الحاجة أو المشكلة درجة الوسط المرجح البالغة (3) أي أن الفقرة التي تحصل على أعلى من (3) تعبر عن وجود مشكلة.
- عرض قائمة المشكلات على عدد من السادة المختصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي وقد تم تحديد (10) حاجات وهي الآتي :

- 1- الحاجة الى مواجهة حالات التوتر .
- 2- الحاجة الى التفكير الايجابي.
- 3- الحاجة الى تنمية الثقة بالنفس .
- 4- الحاجة الى كيفية التغلب على حاجز الخوف.
- 5- الحاجة الى دافع التعلم .
- 6- الحاجة الى القدرة على اتخاذ القرار.
- 7- الحاجة الى خفض الشعور من الاصابة أو الإرهاق .
- 8- الحاجة الى قوة الارادة والتحدي
- 9- الحاجة الى خفض القلق الحركي.
- 10- الحاجة الى الاستقرار النفسي.

ثانياً: اختيار الأولويات:

تم تحديد أولويات العمل في المنهج الإرشادي على أساس ترتيب فقرات مقياس القلق الحركي للاعبين كرة السلة تنازلياً وحسب الوزن المرجح لها وكما مبين في جدول (6) مع مراعاة الوحدة لشرح المهارة المطلوبة.

جدول (6) فقرات مقياس القلق الحركي مرتبة تنازلياً حسب الوسط المرجح

الوزن المرجح	فقرات مقياس القلق الحركي	ت	ت
5,4	قبل أن تبدأ المباراة أشعر بأني مرتبك	2	1
94,3	أشعر بالخوف من أن لا أوفق في أداء المهارات خلال المباراة	5	2
58,3	أفكر كثيراً في النتائج السلبية التي قد تحدث خلال المباراة	25	3
48,3	قبل انطلاق المباراة أشعر أنني غير قادر على التركيز	4	4
36,3	أفقد ثقتي بنفسني عند مواجهة فريق قوي	1	5
26,3	أشعر أنني سأخيب آمال المدرب أو الفريق إذا لم أؤدي جيداً	29	6
18,3	ينتابني التردد عند تنفيذ المهارات الهجومية في المباريات	38	7
16,3	أشك في قدرتي على التعامل مع المواقف الصعبة في الملعب	17	8
4,3	أشعر أن تفكيري مشوش عند لحظة التصويب	12	9
3,3	أخشى من ردود فعل الجمهور أو الزملاء إذا أخطأت	18	10
3,3	أشعر باضطراب في معدتي قبل بدء المباراة	34	11
08,3	ألاحظ أن دقات قلبي تزداد بسرعة أثناء الإحماء	24	12
08,3	يذاي ترتجفان عند تسديد الرمية الحرة	26	13
02,3	أشعر بجفاف في فمي عند الدخول إلى الملعب	16	14
96,2	أفقد السيطرة على حركتي عند التوتر	22	15
94,2	أشعر بثقل في قدمي قبل صافرة البداية	27	16
88,2	أواجه صعوبة في التنفس خلال اللحظات الحاسمة من المباراة	21	17
86,2	يتسارع تنفسي عندما أفكر باللعب تحت الضغط	28	18
84,2	ألاحظ توتراً عضلياً في ذراعي وساقتي خلال المباراة	19	19
84,2	أشعر بأن جسمي لا يستجيب كما ينبغي أثناء المباراة	20	20
84,2	أحب التنافس في كرة السلة مهما كانت النتيجة	31	21
82,2	التنافس مع الفرق القوية يرفع من أدائي	7	22
78,2	أشعر بالسعادة عندما أظهر قدراتي أمام الجمهور	10	23
76,2	أتمتع بروح رياضية عالية حتى في حال الخسارة	39	24
68,2	أعتبر المباريات فرصة لإثبات الذات	3	25

68,2	لدي أهداف واضحة عند خوض أي مباراة.	40	26
66,2	ألعب بكل طاقتي حتى آخر ثانية من المباراة.	13	27
66,2	أحب التحديات التي تقدمها المباريات الصعبة.	35	28
56,2	التنافس الجماعي يزيد من حماسي في الملعب.	36	29
54,2	أبذل مجهودًا كبيرًا من أجل فوز فريقي.	30	30
42,2	أكون متوترًا عندما أسمع صافرة البداية.	8	31
34,2	أنتظر المباراة بشعور من القلق والترقب.	9	32
34,2	أرتكب أخطاء بسيطة في البداية بسبب القلق.	32	33
28,2	أشعر بضيق نفسي في غرفة تبديل الملابس قبل المباراة.	11	34
24,2	التنافس على المراكز الأساسية في الفريق يزيد من توترتي.	15	35
8,2	أخشى ألا أحقق توقعات المدرب أو الفريق.	33	36
6,2	أسترجع المواقف السلبية الماضية قبل كل مباراة.	37	37
4,2	ينتابني قلق عند مواجهة لاعب معروف.	6	38
4,2	أفقد التركيز إذا بدأ الفريق المنافس بالتقدم.	14	39
3,2	أتوتر عندما أكون تحت المراقبة من المدرب أو الجمهور.	23	40

ثالثًا: - تحديد الأهداف

تم تحديد هدف البرنامج الإرشادي الرئيسي وهو خفض القلق الحركي للاعبين كرة السلة، ثم بعد ذلك الأهداف الفرعية الأخرى وفقًا للحاجات التي تم تشخيصها.

رابعًا: - إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف

لتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي اعتمد الباحث على أسلوب العلاج الواقعي وهو أسلوب يقود جميع العملاء إلى الواقعية وإلى التعامل مع الجوانب المعقدة والمتشابكة التي تحيط بهم، واستعان الباحث في أعداد المحتوى للبرنامج الإرشادي بالأدبيات المتعلقة بالحاجات و الأهداف والأنشطة التي تكون متلائمة مع المرحلة العمرية للاعبين ، ولكي تسير العملية الإرشادية بشكل منظم ومنطقي وعلمي لابد من تحقيق أهدافها وهي :

1- التشخيص 2- التحليل 2- الاستخلاص 4- اعتماد أسلوب العلاج والإرشاد 5- المتابعة

وقد استعان الباحث ببعض السادة المختصين في مجال الإرشاد التربوي وعليه تم اعتماد الاستراتيجيات الخاصة بأسلوب العلاج الواقعي.

خامسًا: - التقويم

لغرض تحقيق البرنامج الإرشادي وخاصة الأهداف التي أعد البرنامج من أجلها لجأ الباحث إلى الإجراءات التقويمية التالية :

- 1-التقويم التمهيدي : ويتلخص بالإجراءات التي قام بها الباحث قبل المباشرة بتنفيذ البرنامج الارشادي والمتمثلة بإجراءات الاختبار القبلي وإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- 2-التقويم البنائي : ويتلخص بأجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه بعض الاسئلة للاعبين
- 3-التقويم الختامي : ويتلخص في الاجراءات التي قام بها الباحث بعد المباشرة بتنفيذ البرنامج الارشادي المتمثلة بإجراءات الاختبار البعدي لتحديد التغيير الحاصل عند المجموعة التجريبية بخفض القلق الحركي لديهم الذي طبق عليهم البرنامج الارشادي وذلك بعد مقارنة درجاتهم على مقياس القلق الحركي قبل المباشرة بتنفيذ البرنامج وبعد الانتهاء منه.

2-8-2 تطبيق البرنامج الإرشادي

بعد التحقق من صلاحية البرنامج الارشادي قام الباحث بالتخطيط لبناء الجلسات الارشادية وذلك من خلال ما يأتي:

- 1- اختار الباحث تنفيذ البرنامج الإرشادي على عينة البحث (لاعبين كرة السلة) بطريقة الإرشاد الجمعي وذلك بسبب عامل الوقت والمشاكل المشتركة والأعمار المتقاربة والمتجانسة والتفاعل الذي تحدثه بين المرشد (الباحث) والمسترشد (اللاعبين).
 - 2- تم تنفيذ البرنامج الإرشادي على لاعبي كرة السلة وعددهم (30) لاعباً
 - 3- تم تحديد (12) جلسة إرشادية كانت مدة الجلسة (30) دقيقة وكانت الجلسة من ضمن وقت الوحدة التدريبية الذي بلغ الوقت (110د) وتم توصيف الجلسات الارشادية بشكل مفصل.
 - 4- حدد الباحث الجلسات في يوم (الأربعاء) من كل أسبوع
- 2-8-3 الاختبار البعدي:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات البعدية لعينة البحث وشمل ما يأتي :-

- 1- توزيع مقياس القلق الحركي على لاعبين المجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الخميس الموافق 2014/3/27 وتراوحت مدة الاجابة على المقياس (10- 15) دقيقه .
 - 2- تطبيق اختبارات الأداء المهاري لكرة السلة للمجموعتين الضابطة و التجريبية , في يوم الخميس الموافق 2014/3/27 .
- وقد حرص الباحث على أن تكون الظروف والمتغيرات متشابهة مع التي أجريت فيها الاختبارات القبلية من حيث الوقت والكادر المساعد والمكان.

2-9 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية بنظام (spss).

3- عرض ومناقشة النتائج.

1-3 عرض نتائج مستوى القلق الحركي وإداء مهارات كرة السلة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الجدول رقم (7) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القلق الحركي ومهارات كرة السلة

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	الدالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القلق الحركي	135,92	67,26	132,48	07,26	4.39	معنوي
الطبطة	256,13	463,4	3,12	41,4	3.95	معنوي
المنولة	15.36	2.6	17.6	2.68	4.28	معنوي
التهدف	4.1	1.6	6.17	2.65	3.67	معنوي

2-3 عرض نتائج مستوى القلق الحركي وإداء مهارات كرة السلة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الجدول رقم (8) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القلق الحركي ومهارات كرة السلة.

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	الدالة
	س	ع	س	ع		
القلق الحركي	136,63	07,27	129.3	25.39	6.8	معنوي
الطبطة	1,13	592,4	11.38	2.57	3.59	معنوي
المنولة	16.1	3.01	18.69	3.58	4.18	معنوي
التهدف	4.3	1.5	7.8	1.8	5.27	معنوي

3-3 عرض نتائج قياس مستوى القلق الحركي وإداء مهارات كرة السلة للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ومناقشتها

الجدول رقم (9) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث.

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحتسبة	الدالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القلق الحركي	132,48	07,26	129.3	25.39	3.41	معنوي
الطبطة	3,12	41,4	11.38	2.57	4.39	معنوي
المنالة	17.6	2.68	18.69	3.58	3.51	معنوي
التهديف	6.17	2.65	7.8	1.8	3.62	معنوي

أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مقياس القلق الحركي، وهو ما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي المعتمد على أسلوب فحص النفس في خفض مستويات القلق الحركي لدى اللاعبين. (Burke et al., 2000; León-Prados et al., 2014) إن أسلوب فحص النفس يُعد من الأساليب النفسية الإيجابية التي تُمكن اللاعب من مراقبة حالته الداخلية والتعرف على مؤشرات التوتر والانفعالات السلبية التي قد تسبق أو تصاحب الأداء المهاري. هذا الإدراك الذاتي يسمح له بتبني استراتيجيات تهدئة عقلية وجسمية، تؤدي إلى تقليل الارتباك والتوتر العضلي وتحسين القدرة على التحكم بالمواقف التنافسية، وبالتالي انعكس ذلك بانخفاض واضح في القلق الحركي. (Parnabas et al., 2015)

وفيما يتعلق بمهارات كرة السلة قيد الدراسة (الطبطة، المنالة، التهديف)، فقد سجلت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في الأداء المهاري عند المقارنة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، ما يدل على أن تأثير البرنامج لم يكن نفسياً فحسب بل امتد ليشمل الأبعاد الحركية. (Hussein, 2014) يُمكن تفسير ذلك بأن خفض مستوى القلق الحركي ساهم في تقليل التوتر العضلي والتشنج الحركي المصاحب للمواقف التنافسية، وهو ما مكن اللاعبين من تنفيذ المهارات بحركة أكثر سلاسة وتوازناً وثقة. فعلى سبيل المثال، تتطلب مهارة الطبطة انسجاماً عالياً بين العين واليد تحت ظروف متغيرة، وقد يُعيق القلق هذه المهارة إذا ارتفعت مستويات التوتر لدى اللاعب، في حين أن البرنامج الإرشادي ساعد على تقوية قدرة اللاعبين في مواجهة مثل هذه الضغوط. (Vera et al., 2019)

إن مهارتي المنالة والتهديف، على وجه الخصوص، تتطلبان ضبطاً عالياً للإدراك المكاني والتوقيت الحركي، وهما جانبان يتأثران سلباً بالقلق الحركي. لذلك فإن الانخفاض الملحوظ في درجة القلق بعد تطبيق البرنامج ساعد على تعزيز جودة أداء هذه المهارات، حيث تمكّن اللاعب من التركيز على التكنيك والتنفيذ دون تشتيت داخلي ناتج عن أفكار سلبية أو مخاوف من الخطأ. (Chun et al., 2022) هذا التفسير يتسق مع الطروحات النظرية في علم النفس الرياضي التي تؤكد

أن التحكم في القلق يُعد من المتغيرات الحاسمة في تحسين الأداء المهاري، خاصة في الألعاب الجماعية التي تتطلب قرارات لحظية تحت ضغط الوقت والجمهور والمنافس.

من جهة أخرى، بينت المقارنة بين نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي وجود فروق معنوية لصالح التجريبية، وهو ما يُعزز من مصداقية فاعلية البرنامج الإرشادي في تطوير الأداء النفسي والمهاري على حد سواء. (Khazal et al., 2025) فالمجموعة الضابطة، التي خضعت للتدريب البدني والمهاري المعتاد فقط، لم تسجل تحسناً بمستوى المجموعة التي تلقت الدعم الإرشادي النفسي، مما يؤكد أن التدريب الذهني والنفسي عنصر مكمل وأساسي وليس فرعياً في بناء اللاعب المتكامل. (García-Ceberino et al., 2022) هذا يعكس أيضاً أهمية دمج البرامج النفسية ضمن الخطط التدريبية اليومية للفرق الرياضية، لا سيما في كرة السلة التي تتميز بسرعتها العالية وتنوع مواقفها المفاجئة.

وفي ضوء ما سبق، فإن نتائج هذه الدراسة تُشير بوضوح إلى العلاقة الوثيقة بين انخفاض مستوى القلق الحركي وتحسن الأداء المهاري في كرة السلة، وتؤكد أن التدخلات النفسية الموجهة، وخاصة تلك التي تعتمد على الفحص الذاتي والاستبصار، يمكن أن تكون من الوسائل الفعالة في الارتقاء بمستوى اللاعبين وتحقيق نتائج إيجابية على الصعيدين النفسي والبدني.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات

من خلال مناقشة النتائج استنتج الباحث الآتي:

1. للبرنامج المقترح للاسترخاء وتنظيم التنفس دور إيجابي في القلق الحركي وإداء مهارات كرة السلة.
2. وجود فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القلق الحركي ولصالح المجموعة التجريبية.
3. وجود فروق إحصائية في بين الاختبارين البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اداء مهارات كرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2 التوصيات:

يوصي الباحثان بالآتي

1. على مدربي كرة السلة الاستفادة من تدريبات البرنامج الإرشادي بأسلوب فحص النفس كونها تساعد اللاعبين في خفض القلق الحركي وتطوير أداء المهارات بشكل أفضل.
2. إجراء المزيد من البحوث والدراسات للتعرف على طبيعة تلك الدراسة على باقي الفعاليات الرياضية الجماعية.
3. إجراء بحوث فعاليات والعاب أخرى وتحديد متغيرات نفسية أخرى كالسمات الشخصية والرضا النفسي او الدافعية.

References

- Burke, K. L., Joyner, A. B., Pim, A., & Czech, D. R. (2000). An exploratory investigation of the perceptions of anxiety among basketball officials before, during, and after the contest. *Journal of Sport Behavior*, 23(1).
- Chun, D.-R., Lee, M.-Y., Kim, S.-W., Cho, E.-Y., & Lee, B.-H. (2022). The mediated effect of sports confidence on competitive state anxiety and perceived performance of basketball game. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 334.
- García-Ceberino, J. M., Fuentes-García, J. P., & Villafaina, S. (2022). Impact of basketball match on the pre-competitive anxiety and HRV of youth female players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 7894.
- Hussein, R. A. A. (2014). The impact of the use of Kilro strategy and stereoscopic images on learning some offensive skills with shish weapons. *Modern Sport*, 13(2), 56–67.
- Khazal, H. J., Kadhum, W. H., Hussein, R. A., & Mohammed, F. H. (2025). Psychological and social pressures on people with various disabilities from the perspective of their teachers in Iraq. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(3), 48–60. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1078>
- León-Prados, J. A., Fuentes, I., & Calvo, A. (2014). THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY STATE, SELF-CONFIDENCE AND PERFORMANCE IN BASKETBALL. *International Journal of Medicine & Science of Physical Activity & Sport/Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 14(55).
- Mashkour, N. H., Othman, I. A., & Mohammed, F. H. (2025). Intellectual stagnation and its relationship to self-realization among fourth-year female students in the College of Physical Education and Sports Sciences. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(3). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1122>©Authors

- Mohammed, M. G., & Mashkoor, N. H. (2006). The arch of the foot and its relationship to self-control and performance level on the balance beam. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 19.
- Naji, F., & Aseel, A. (2024). Composite test (ball control and scoring accuracy) and its relationship to the sense of self among the players of Baghdad Futsal Club. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1), 97–112.
- Othman, I. A., & Al-Zuhairi, N. A. (2021). The effect of self-review strategy according to Biggs model in learning free swimming skills and cognitive achievement. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 31(2), 351–363.
- Parnabas, V., Parnabas, J., & Parnabas, A. M. (2015). The relationship between cognitive anxiety and sport performances on Basketball. *The International Journal of Indian Psychology*, 2, 16–23.
- Qasim, M. (2022). The Effect of the Educational trial and error method on raising self-confidence and learning some offensive skills basketball for beginners. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32(2), 208–218.
- Vera, J., Jiménez, R., Redondo, B., Madinabeitia, I., Madinabeitia, I., López, F. A., & Cárdenas, D. (2019). Intraocular pressure as an indicator of the level of induced anxiety in Basketball. *Optometry and Vision Science*, 96(3), 164–171.
- Allawi, M. H., & Rateb, O. K. (1999). Scientific research in physical education and sport psychology. Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-Dosari, S. J. (1985). Scientific trends in planning guidance and counseling programs. *Risalat Al-Khaleej Journal*, (15).
- Faraj, S. (1980). Psychological measurement (1st ed.). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

- Mikhail, M. (1996). Measurement and evaluation in modern education. Damascus University Publications.
- Sami, F. (2000). Determining normative levels for some physical and offensive skill abilities in basketball in Iraq (Unpublished master's thesis). University of Baghdad, College of Physical Education.
- Saloom, A. (2004). Tests, measurement, and statistics in the field of sport. University of Al-Qadisiyah, Ministry of Higher Education and Scientific Research.
- Tamadher, A. M. A. (2016). Competitive anxiety and its relationship to jump-shot accuracy in handball among second-year students, College of Physical Education and Sport Sciences, Al-Mustansiriyah University. *Journal of Sports Sciences*, 9(1).