

حين يُعيق العقل الجسد

العين الهادئة والقلق التنافسي والعملية الساخرة كمنبئات بالأداء المهاري لناشئي لاعبي التنس

نازك صبحي مطر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات – جامعة بغداد

nazik@copew.uobaghdad.edu.iq

ARTICLE INFO

المخلص

Received: 14 Jul
Accepted: 10 Aug
Volume: 3
Issue: 4

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقات بين تدريب العين الهادئة ونظرية العملية الساخرة والقلق التنافسي والتركيز الانتباهي الخارجي، وقدرتها التنبؤية بمستوى الأداء المهاري لدى ناشئي لاعبي التنس الأرضي. اعتمد المنهج الوصفي الارتباطي على عينة قصدية مكونة من (20) لاعباً ناشئاً ذكوراً أعمارهم (14-18) سنة. قيست العين الهادئة ببروتوكول مدة التثبيت البصري (QED)، والتركيز الانتباهي الخارجي وعرضت العملية الساخرة بمقياس TAIS-Sport، والقلق التنافسي بفانمة CSAI-2R. أظهرت النتائج ارتباطاً موجباً دالاً بين مدة العين الهادئة والتركيز الانتباهي الخارجي ($r = .71^{**}$) وارتباطاً سالباً دالاً بين القلق المعرفي وكلٍّ من QED ($r = -.64^{**}$) والأداء ($r = -.58^{**}$). وأسهمت المتغيرات الأربعة مجتمعة في تفسير (71%) من تباين الأداء المهاري. تُقدم الدراسة نموذجاً رباعياً متكاملًا يُحدّد الروابط الوظيفية بين الانتباه البصري والقلق والأتمة الحركية، ويُوصي بدمج تدريب العين الهادئة مع التدخلات الموجهة لخفض القلق المعرفي في منظومة التدريب النفسي لناشئي التنس.

الكلمات المفتاحية: العين الهادئة؛ نظرية العملية الساخرة؛ القلق التنافسي؛ التركيز الانتباهي الخارجي؛ TAIS-Sport؛ CSAI-2R؛ ناشئو التنس؛ علم النفس الرياضي.

Abstract

Background and Aim: This study investigated the relationships among Quiet Eye (QE) training, Ironic Process Theory (IPT), competitive anxiety, and external attentional focus, and their predictive power for skill performance in junior tennis players. **Methods:** A descriptive-correlational design was applied to a purposive sample of 20 male junior tennis players aged 14–18 years. Quiet Eye Duration (QED) was measured via a gaze-tracking protocol; external attentional focus and ironic process susceptibility were assessed via TAIS-Sport subscales; competitive anxiety was measured by CSAI-2R; and skill performance was evaluated through standardised serve accuracy, forehand, and backhand tests. **Results:** QED correlated positively with external attentional focus ($r = .71^{**}$) and negatively with cognitive anxiety ($r = -.64^{**}$) and performance ($r = .73^{**}$). Together, the four variables accounted for 71% of variance in skill performance. **Conclusions:** The study introduces an integrated four-variable predictive framework and recommends combining Quiet Eye training with cognitive anxiety reduction protocols in junior tennis psychological preparation.

Keywords: quiet eye; ironic process theory; competitive anxiety; external attentional focus; TAIS-Sport; CSAI-2R; junior tennis; sport psychology.

1. المقدمة (Introduction)

يُعدّ التنس الأرضي من أكثر الرياضات الفردية تطلباً للتناغم بين الانتباه البصري والتنظيم الانفعالي والأتمة الحركية؛ إذ يواجه اللاعب في كل نقطة منافسة ضغطاً متعدد الأبعاد يشمل متطلبات إدراكية (مسار الكرة، موضع الخصم) وانفعالية

(القلق التنافسي، الخوف من الخطأ) وحركية (توقيت الضربة ودقتها). وتتضافر في هذا السياق أربعة متغيرات نفسية-

إدراكية تُشكّل — في تقدير البحث الحالي — منظومة تفسيرية متكاملة لأداء الناشئين.

أولاً: تدريب العين الهادئة — تُشير أدبيات Vickers إلى أن تثبيت البصر على هدف حركي محدد لمدة ≤ 1.5 ثانية قبيل التنفيذ يُرسّخ المعالجة البصرية-الحركية ويُهدئ الضوضاء العصبية. وأكد (2024) He et al. في دراسة مضبوطة أن تدريب العين الهادئة تحت ضغط المنافسة يُقلّص معدل الأخطاء بصورة دالة، فيما رصد (2022) Vincze et al. أن الضغط التنافسي يُقلّص QED مما يُعيق التنسيق البصري-الحركي في رياضة الطاولة.

ثانياً: نظرية العملية الساخرة — وثّقت المراجعة المنهجية الشاملة لـ (2023) Gorgulu & Yuksel على مدى خمسة وعشرين عاماً أن محاولة قمع فكرة الخطأ تُنشئ نظام مراقبة لا وعياً يُبقيها حاضرة في الذهن تحت الضغط، مُحدثاً 'الأثر الساخر' المُعيق للأداء. والرابط الجوهرى أن هذا الاستنزاف المعرفي يُقلّص QED ويُعيق الأتمتة الحركية.

ثالثاً: القلق التنافسي — المتغير النفسي الرياضي الرابط. أثبتت دراسة (2022) García-González et al. على (30) لاعباً تنسياً ناشئاً ارتفاع القلق التنافسي معنوياً قبيل المنافسة، وأوضحت دراسة Fuentes-García et al. (2023) على (18) لاعباً دولياً من تحت (16) سنة أن القلق المعرفي والجسمي يتفاقم عند الخسارة. وتُحدّد نظرية التحكم الانتباهي (ACT) أن القلق يُضعف التثبيط الانتباهي والتحويل، مما يُفسّر ارتباطه السلبي بـ QED كما كشفه (2026) Tang et al. في دراسة حديثة على ناشئي التنس.

رابعاً: التركيز الانتباهي الخارجي — تُشير فرضية الفعل المقيد إلى أن توجيه الانتباه نحو أثر الحركة يُحرّر الأنظمة الحركية من الرقابة الواعية المُعيقة. وأكد (2022) Li et al. في تحليلهم التلوي تفوق التركيز الخارجي على الداخلي في رياضات الدقة، فيما أثبت (2023) Bull et al. هذه الأفضلية في المهام المعقدة ذات المضرب. ومحلياً وثّق حافظ (2016) في جامعة بغداد أن تمرينات الرؤية البصرية تُحسّن التركيز ودقة الإرسال، وتوسّع سرحان (2024) في إثبات أثر التركيز الخارجي في الأداء الرياضي.

يتمثل الإسهام الأصيل لهذه الدراسة في تكامل المتغيرات الأربعة في حلقة تأثير مترابطة: ارتفاع القلق المعرفي ← يُعزّز العملية الساخرة ← التي تُقلّص ← QED مما يُضعف التركيز الخارجي ← في تراجع الأداء .وهو إطار لم يُوثّق بهذا الشكل في الأدبيات العراقية.

2-1 مشكلة الدراسة

تظل الدراسات الجامعة لهذه المتغيرات الأربعة في سياق عربي-عراقي غائبةً عن الأدبيات المتاحة. ويُشكّل هذا الغياب التساؤل المحوري: هل توجد علاقات ارتباطية دالة بين العين الهادئة والعملية الساخرة والقلق التنافسي والتركيز الخارجي لدى ناشئي التنس، وإلى أي مدى تُسهم في تنبؤ الأداء المهاري؟

3-1 أهداف الدراسة

- قياس مدة العين الهادئة (QED) في مهارات الإرسال والضربة الأمامية والخلفية.
- قياس التركيز الانتباهي الخارجي وعرضة العملية الساخرة بأبعاد TAIS-Sport.
- قياس القلق التنافسي بأبعاد CSAI-2R قبيل الاختبار المهاري.
- الكشف عن مصفوفة الارتباطات الكاملة بين المتغيرات الأربعة والأداء المهاري.
- تحديد الإسهام التنبؤي التدريجي للمتغيرات في تباين الأداء المهاري.

4-1 فرضيات الدراسة

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين QED والتركيز الانتباهي الخارجي.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة بين القلق المعرفي و KQED من الأداء المهاري.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة بين عرضة العملية الساخرة (OIT) و QED.
- تُسهم المتغيرات الأربعة إسهاماً تنبؤياً دالاً في تباين الأداء المهاري.

5-1 مجالات الدراسة

- البشري: 20 لاعباً ناشئاً ذكوراً (14-18 سنة) من مدرسة تنس متخصصة ببغداد.
- الزماني: الفصل الأول من العام الأكاديمي 2024-2025.
- المكاني: ملاعب المدرسة التنسية ببغداد.

2. منهج البحث وإجراءاته الميدانية (Methods)

1-2 منهج البحث

اعتمد المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبته لأهداف الدراسة التشخيصية والتنبؤية، وانسجاماً مع توصية Lochbaum et al. (2023). بأن الدراسات الارتباطية تمثل القاعدة المعرفية الضرورية لتصميم التدخلات النفسية الفعالة.

2-2مجتمع البحث وعيّنته

تكوّن مجتمع البحث من ناشئي لاعبي التنس المسجلين في مدارس التنس المتخصصة ببغداد. بلغت العيّنة القصدية (20) لاعباً ناشئاً وفق شروط: الانتظام $\leq 80\%$ ، والخلو من الإصابات، والموافقة المكتوبة.

جدول (1) الخصائص الوصفية لعيّنة البحث (ن = 20)

المتغير	المتوسط (م)	الانحراف المعياري (ع)	الحد الأدنى	الحد الأعلى
العمر (سنة)	15.85	1.27	14	18
الطول (سم)	173.10	5.40	163	182
الوزن (كغم)	64.80	6.50	53	77
سنوات الممارسة	3.75	1.18	2	6

2-3متغيرات الدراسة

المتغيرات المستقلة: (أ) مدة العين الهادئة QED ؛ (ب) التركيز الانتباهي الخارجي BET+NAR+RED ؛ (ج) عرضة العملية الساخرة OIT ؛ (د) القلق التنافسي) قلق معرفي وجسمي وثقة بالنفس من. (CSAI-2R) المتغير التابع: مستوى الأداء المهاري الكلي (دقة الإرسال + الضربة الأمامية + الخلفية).

2-4أدوات القياس

2-4-1بروتوكول العين الهادئة(QED)

قيست مدة العين الهادئة ببروتوكول تتبّع البصر) نظارة 25 Hz. عُرِفَت QED بأنها آخر تثبيت بصري (≤ 100 مللي ثانية) على منطقة الهدف قبيل بدء الحركة وخلالها. سُجِّلَ متوسط QED عبر خمس محاولات لكل مهارة، متوافقاً مع

He et al. (2024) و. Vincze et al. (2022)

2-4-2مقياسTAIS-Sport

استُخدم مقياس (1976) Nideffer الرياضي (18 فقرة — ليكرت خماسي) بأبعاد BET و NAR و RED كمؤشرات

تركيز خارجي، و OIT كمؤشر العملية الساخرة. ثبات إعادة الاختبار .88-.80. α :

جدول (2): أبعاد TAIS-Sport المعتمدة ودورها الوظيفي

البُعد	الرمز	الفقرات	التصحيح	الدور في البحث
التركيز الخارجي الواسع	BET	17 ، 11 ، 5، 1	إيجابي	مؤشر التركيز الانتباهي الخارجي
الانتباه الضيق	NAR	13 ، 7، 3	إيجابي	تضييق الانتباه نحو الهدف
التحكم الانتباهي	RED	15، 9	إيجابي	مرونة تحويل التركيز
الإرهاق الانتباهي الداخلي	OIT	18 ، 14 ، 8، 4	سلبي - معكوس	مؤشر العملية الساخرة

2-4-3 قائمة القلق التنافسي CSAI-2R

استُخدمت النسخة المُنقَّحة (Cox et al., 2003) CSAI-2R ؛ موثَّقة في García-González et al., 2022 ؛

(Fuentes-García et al., 2023) وهي أداة رياضية نفسية قياسية تقيس ثلاثة أبعاد.

جدول (3): أبعاد CSAI-2R وخصائص القياس

البُعد	الفقرات	التقدير	تفسير الدرجة المرتفعة	علاقته بـ QED
القلق المعرفي	5	1-4	مستوى قلق معرفي أعلى	سالبة دالة (***) $r = -.64$
القلق الجسدي	7	1-4	استثارة جسمية أعلى	سالبة متوسطة
الثقة بالنفس	5	1-4	ثقة أعلى بالقدرة التنافسية	موجبة دالة (***) $r = .58$

طُبِّقَت CSAI-2R قبل الاختبار بـ 30 دقيقة لالتقاط الحالة التنافسية الأقرب للواقع (García-González et al., 2022).

2-4-4 اختبارات الأداء المهاري

• دقة الإرسال 10 (Hewitt's Tennis Test): محاولات، الدرجة = 50 نقطة (حافظ، 2016).

• الضربة الأمامية الأرضية: 10 محاولات، الدرجة = 30 نقطة (عباس، 2025).

• الضربة الخلفية الأرضية: 10 محاولات، الدرجة = 30 نقطة.

صدق المحكّمين: 100% (5 خبراء). ثبات الاختبارات 0.93-0.87. r : بين قياسين بفاصل 72 ساعة.

5-2 إجراءات التطبيق

اليوم الأول (20 TAIS-Sport :دقيقة .(اليوم الثالث CSAI-2R : (30 دقيقة قبل الاختبار) ← إحماء موحّد (10 دقائق) ← اختبارات الأداء مع تسجيل QED بالترتيب: إرسال ← ضربة أمامية ← ضربة خلفية.

6-2 الأساليب الإحصائية

- الإحصاء الوصفي (م، ع، الالتواء، التفلطح) للتحقق من اعتدالية التوزيع.
- مصفوفة ارتباطات بيرسون الكاملة ($0.05 \geq$ وق $0.01 \geq$).
- الانحدار المتعدد التدريجي (Stepwise) لتحديد الإسهامات التنبؤية. IBM SPSS Statistics v. 26 .

7-2 الاعتبارات الأخلاقية

موافقة لجنة الأخلاقيات بالكلية وموافقات مكتوبة من اللاعبين وأولياء أمورهم. سرية البيانات وحق الانسحاب مكفولان.

3. النتائج (Results)

1-3 الإحصاء الوصفي

جدول (4): الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة (ن = 20)

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفلطح
مدة العين الهادئة) QED ث)	1.64	0.38	0.24	-0.31
- BET التركيز الخارجي الواسع	14.20	2.90	0.28	-0.38
- INAR الانتباه الضيق	13.75	2.65	-0.15	-0.29
- RED التحكم الانتباهي	7.10	1.45	-0.22	0.14
- OIT العملية الساخرة	11.10	3.10	0.58	0.22
القلق المعرفي(CSAI-2R)	16.40	3.20	0.44	0.18
القلق الجسمي(CSAI-2R)	14.80	3.50	0.51	0.25
الثقة بالنفس(CSAI-2R)	14.20	2.90	-0.33	-0.12
دقة الإرسال(50/)	28.90	4.65	0.19	-0.34

الضربة الأمامية (/30)	18.40	3.15	0.12	-0.25
الضربة الخلفية (/30)	17.10	3.40	0.25	-0.18
الأداء المهاري الكلي (/110)	64.40	9.20	0.18	-0.28

جميع قيم الالتواء ضمن ($1 \pm$)، مما يُثبت اعتدالية التوزيع وصلاحيّة التحليلات البارامترية.

2-3 مصفوفة ارتباطات بيرسون

جدول (5): مصفوفة ارتباطات بيرسون بين المتغيرات الرئيسية (ن = 20)

المتغير	QED	BET	OIT	قلق معرفي	ثقة النفس	أداء كلي
- QED العين الهادئة	—	0.71**	-0.62**	-0.64**	0.58**	0.73**
- BET تركيز خارجي	0.71**	—	-0.54**	-0.49*	0.52**	0.61**
- OIT عملية ساخرة	-0.62**	-0.54**	—	0.63**	-0.55**	-0.49*
القلق المعرفي	-0.64**	-0.49*	0.63**	—	-0.67**	-0.58**
الثقة بالنفس	0.58**	0.52**	-0.55**	-0.67**	—	0.62**
الأداء المهاري الكلي	0.73**	0.61**	-0.49*	-0.58**	0.62**	—

**دال عند ق $0.01 <$ ؛ * دال عند ق $0.05 <$ القيمة الحرجة لـ r عند (ن=20، ق=0.05) = 0.444؛

(ق=0.01) = 0.561.

تكشف المصفوفة عن منظومة ارتباطات دالة تُثبت الفرضيات الأربع: ارتبطت QED بـ BET موجباً ($r =$

0.71^{**}). وبالقلق المعرفي سالباً ($r = -0.64^{**}$) وبـ OIT سالباً ($r = -0.62^{**}$). وارتبط القلق المعرفي بـ OIT موجباً ($r =$

0.63^{**}). مما يؤكد أنهما وجهان لمتلازمة انتباهية مُعيقة واحدة. وسجلت QED أعلى ارتباط مع الأداء الكلي ($r =$

0.73^{**}). تلاها الثقة بالنفس ($r = 0.62^{**}$) وعكسه القلق المعرفي ($r = -0.58^{**}$).

3-3 الانحدار المتعدد التدريجي

جدول (6): نتائج الانحدار التدريجي — المتغير التابع: الأداء المهاري الكلي (ن = 20)

النموذج	المتغير المُدرَج	R	R ²	ΔR ²	F	ق	β
1	QED – العين الهادئة	0.73	0.53	0.53	20.90	< 0.001	0.73**
2	QED + قلق معرفي	0.79	0.62	0.09	14.08	< 0.001	0.60** / -0.34**
3	QED + قلق معرفي + BET	0.82	0.67	0.05	11.62	< 0.001	0.54** / -0.30* / 0.27*
4	QED + قلق معرفي + BET + OIT	0.84	0.71	0.04	10.05	< 0.001	0.51** / -0.28* / 0.25* / -0.21*

**ق 0.01 < ؛ * ق 0.05 < المتغيرات المُستبعدة) قلق جسمي، NAR، (RED لم تُضف إسهاماً دالاً.

يؤكد الترتيب الهرمي أن QED تتصدّر المنظومة (53% منفردة) يليها القلق المعرفي (+9%) ثم BET

(+5%) ثم (+4%) OIT، ليلعب الإجمالي 71% من التباين المُفسّر بـ F دال (10.05، ق. 0.001) <

4. المناقشة (Discussion)

1-4 حين يُعيق العقل الجسد: تفسير منظومة التأثير الرباعي

يُجسّد عنوان الدراسة — 'حين يُعيق العقل الجسد' — خلاصة النتيجة الجوهرية: أن القلق المعرفي (المنبع العقلي) يُطلق

سلسلة من العمليات الانتباهية (العملية الساخرة) التي تُقلّص تثبيت البصر (QED) وتُعيق الأتمتة الحركية (الجسد)

وتُردي الأداء. وتقدّم النتائج أول توثيق ارتباطي كمّي لهذه الحلقة على ناشئي التنس في السياق العراقي.

يتوافق ارتفاع القلق المعرفي (م = 16.40 = مع نتيجة García-González et al. (2022) الذين وثّقوا ارتفاع

CSAI-2 قبيل المنافسة لدى لاعبي التنس الناشئين، ومع Fuentes-García et al. (2023) الذين أثبتوا تفاقم القلق

المعرفي عند الخسارة. وارتباطه السلبي بـ QED (r = -0.64**) يُصادق نظرية التحكم الانتباهي (ACT) في أن القلق

يضعف التثبيت وهو الوظيفة الانتباهية الأساسية لتثبيت البصر على الهدف. (Tang et al., 2026)



2-4 العين الهادئة: آلية المواجهة الأولى

تصدر QED المتنبئات بإسهام 53% وحدها، وهذا يتسق مع He et al. (2024) و Vincze et al. (2022) في ثبات هذه العلاقة عبر رياضات المضرب المختلفة. والتفسير الوظيفي واضح: اللاعب الذي يُنَبَّت بصره على الهدف الخارجي مدةً أطول يمنح نظامه الحركي الوقت الكافي للمعالجة البصرية-الحركية دون تدخلٍ واعٍ مُعيق، وهو بالضبط ما تُقرّره فرضية الفعل المقيّد لـ Wulf (Li et al., 2022; Bull et al., 2023). ويُعزّز هذا ما وثّقه حافظ (2016) في جامعة بغداد من أن تمرينات الرؤية البصرية الموجهة تُحسّن دقة الإرسال.

3-4 الاتساق مع الدراسات المحلية وتمييز البحث

تمتد هذه الدراسة وتُعمّق نتائج حافظ (2016) وسرحان (2024) وطلال ورفعت (2023) وعباس (2025) ووهيب (2025)، إذ تُبين أن التركيز الانتباهي الخارجي الذي وثّقه هؤلاء يُعدّ نتاجاً وظيفياً للعين الهادئة وانخفاض القلق المعرفي معاً. كما تتسجم مع Morone et al. (2022) في أهمية الموارد المعرفية الانتباهية في رياضات المضرب ومع Gorgulu & Yuksel (2023) في آليات العملية الساخرة. ويتميّز البحث بكونه أول توثيق لهذه المنظومة الرباعية في الأدبيات العراقية والعربية.

5. الاستنتاجات والتوصيات (Conclusions & Recommendations)

1-5 الاستنتاجات

- مدة العين الهادئة (QED) هي المتنبئ الأقوى بالأداء المهاري ($\beta = .73^{**}$) ، ($R^2 = .53$) ، مما يُرسّخ مركزيتها في منظومة الانتباه الرياضي.
- القلق المعرفي (CSAI-2R) هو ثاني المتنبئين ($\beta = -.30^{**}$) ويرتبط سالباً بـ QED ($r = -.64^{**}$) مما يُثبت أنه الجسر الانفعالي بين العملية الساخرة والعين الهادئة.
- ارتبطت الثقة بالنفس إيجاباً بـ QED ($r = .58^{**}$) وبالأداء ($r = .62^{**}$) ، مُقدّمةً نفسها هدفاً تدريبياً مستقلاً.
- ارتبطت عرضة العملية الساخرة (OIT) بالقلق المعرفي ($r = .63^{**}$) مُؤكّدةً تشابكهما في متلازمة انتباهية واحدة.
- تُفسّر المنظومة الرباعية (QED + قلق معرفي (OIT + BET + ما نسبته 71%) من تباين الأداء المهاري.
- يُقدّم البحث لأول مرة في الأدبيات العراقية نموذجاً تنبؤياً رباعياً يربط الانتباه البصري بالقلق والعملية الساخرة والتركيز الخارجي في رياضة التنس.

2-5 التوصيات

- دمج بروتوكولات تدريب العين الهادئة في الوحدات اليومية: تمارين تثبيت البصر ≥ 1.5 ث) على نقطة الهدف قبيل كل ضربة.
- توظيف CSAI-2R أداة تشخيصية دورية لاستهداف اللاعبين ذوي القلق المعرفي المرتفع بتدخلات استباقية قبل المنافسة.
- تدريب المدربين على إعادة صياغة التعليمات من السلبي ('لا تخطئ') إلى الإيجابي الخارجي ('انظر إلى الزاوية') تطبيقاً لمبادئ نظرية العملية الساخرة.
- إجراء دراسة تجريبية مكملة تختبر برنامجاً تدريبياً يدمج تقليص القلق المعرفي + تدريب QE لمعالجة حلقة التأثير الرباعية.
- توسيع الدراسة لتشمل لاعبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات بجامعة بغداد.

المصادر والمراجع (References)

حافظ، عبد الحليم. (2016). تأثير تمرينات الرؤية البصرية في تحسين تركيز الانتباه البصري ودقة أداء مهارة الإرسال

بالتنس الأرضي. مجلة التربية البدنية، 28(3)، 529-543.

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V28\(3\)2016.1089](https://doi.org/10.37359/JOPE.V28(3)2016.1089)

URL: <https://jcope.uobaghdad.edu.iq/index.php/jcope/article/view/1089>

سرحان، أيمن. (2024). تأثير زيادة مسافة التركيز الانتباهي الخارجي في تحسين دقة التصويب السلمي لدى لاعبي كرة السلة.

مجلة التربية البدنية، 36(2)، 386-401.

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V36\(2\)2024.2166](https://doi.org/10.37359/JOPE.V36(2)2024.2166)

URL: <https://jcope.uobaghdad.edu.iq/index.php/jcope/article/view/2166>

طلال، مصطفى؛ ورفعت، لؤي. (2023). تركيز الانتباه وفق منظومة HRP وعلاقته بدقة التهديف السلمي.

مجلة التربية البدنية، 35(3)، 771-782.

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V35\(3\)2023.1504](https://doi.org/10.37359/JOPE.V35(3)2023.1504)

URL: <https://jcope.uobaghdad.edu.iq/index.php/jcope/article/view/1504>

عباس، فاضل. (2025). تأثير التعلم القائم على النشاط الحركي في اكتساب مهارتي الضربة الأرضية الأمامية والخلفية. مجلة التربية البدنية، 37(4)، 1145-1160.

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V37\(4\)2025.2357](https://doi.org/10.37359/JOPE.V37(4)2025.2357)

URL: <https://jcope.uobaghdad.edu.iq/index.php/jcope/article/view/2357>

وهيب، علي عبد السلام. (2025). تأثير التكنولوجيا القابلة للارتداء في تحسين أداء الضربة الخلفية بالتنس — جامعة بغداد.

مجلة التربية البدنية، 37(4)، 1232-1244.

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V37\(4\)2025.2371](https://doi.org/10.37359/JOPE.V37(4)2025.2371)

URL: <https://jcope.uobaghdad.edu.iq/index.php/jcope/article/view/2371>

Bull, H. G., Atack, A. C., North, J. S., & Murphy, C. P. (2023). The effect of attentional focus instructions on performance and technique in a complex open skill. *European Journal of Sport Science*, 23(11), 2049–2058.
<https://doi.org/10.1080/17461391.2022.2150895>.

Fuentes–García, J. P., Villafaina, S., Martínez–Gallego, R., & Crespo, M. (2023). Pre– and post–competitive anxiety and match outcome in elite international junior tennis players. *International Journal of Sports Science & Coaching*.
<https://doi.org/10.1177/17479541221122396>.

García–González, S., López–Plaza, D., & Martínez–Rodríguez, A. (2022). Influence of competition on anxiety and heart rate variability in young tennis players. *Healthcare*, 10(11), Article 2237. <https://doi.org/10.3390/healthcare10112237>

- Gorgulu, R., & Yuksel, O. (2023). A systematic review of ironic effects of motor task performance under pressure: The past 25 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 1378–1417.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2023.2193966>
- He, Q., Liu, Y., & Yang, Y. (2024). The effect of quiet eye training on golf putting performance in pressure situations. *Scientific Reports*, 14, Article 5163.
<https://doi.org/10.1038/s41598-024-55716-z>
- Li, D., Zhang, L., Yue, X., Memmert, D., & Zhang, Y. (2022). Effect of attentional focus on sprint performance: A meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), Article 6254.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19106254>
- Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, A., Campbell, T., & Pensgaard, A. M. (2023). The efficacy of psychological skills training for enhancing performance in sport: A review of reviews. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(5), 1012–1029. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2168725>
- Morone, G., Ghanbari Ghooshchy, S., Pulcini, C., Spangu, E., Zoccolotti, P., Martelli, M., Spitoni, G. F., Russo, V., Ciancarelli, I., Paolucci, S., & Iosa, M. (2022). Motor imagery and sport performance: A systematic review on the PETTLEP model. *Applied Sciences*, 12(19), Article 9753. <https://doi.org/10.3390/app12199753>
- Nideffer, R. M. (1976). Test of Attentional and Interpersonal Style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(3), 394–404. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.34.3.394>

- Tang, C., Fang, X., Ma, Y., Li, C., & Sun, J. (2026). The effects of competitive trait anxiety on attentional bias in adolescent tennis players. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1773144. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1773144>
- Vincze, A., Jurchis, R., & Iliescu, D. (2022). The dynamics of quiet eye under stress in elite table tennis performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(4), 689–705. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2078853>