

الفصل الخامس

الإستخلاصات والتوصيات

أولاً: الإستخلاصات .

ثانياً: التوصيات .

أولاً: الإستخلاصات :

- من خلال فروض البحث واسترشاداً بأهدافه ووفقاً لما أشارت إليه نتائج التحليل الاحصائي فى ضوء مناقشة النتائج وفى حدود عينة البحث ، أمكن للباحث التوصل إلى الإستخلاصات التالية :
- ١- البرنامج التدريبى التقليدى أدى إلى الارتقاء بالمتغيرات البدنية قيد البحث .
 - ٢- البرنامج التدريبى التقليدى أدى إلى الارتقاء بالمتغيرات المهارية قيد البحث .
 - ٣- البرنامج التدريبى المدمج بالتدريب العقلى حقق نتائج أفضل عن البرنامج التدريبى التقليدى فى التوافق بين العين واليد .
 - ٤- البرنامج التدريبى المدمج بالتدريب العقلى حقق نتائج أفضل عن البرنامج التدريبى التقليدى فى دقة تصويب الرمية الحرة.
 - ٥- البرنامج التدريبى المدمج بالتدريب العقلى حقق نتائج أفضل عن البرنامج التدريبى التقليدى فى المهارات العقلية قيد البحث.
 - ٦- البرنامج التدريبى المدمج بالتدريب العقلى أدى إلى الارتقاء بمستوى التفكير الخطئى الهجومى .
 - ٧- نجاح البرنامج التدريبى المقترح فى تحقيق الهدف من البرنامج .

ثانياً: التوصيات :

- ١- الاستفادة من التدريب العقلى خلال فترة الإعداد لما له من أثر فى الارتقاء بمستوى التفكير الخطئى الهجومى.
- ٢- استخدام التصور العقلى قبل المنافسة مباشرة وفى الراحة البينية بين فترات المنافسة .
- ٣- استخدام التدريب العقلى بعد المنافسات للعمل على تصحيح الأخطاء التى ارتكبت أثناء المنافسات وتجنبها فى المنافسات التالية.

- ٤- استخدام الكمبيوتر فى بناء مقاييس المواقف الخططية بدلا من الاختبارات الورقية وجعل الموقف متحركاً أمام اللاعب ليحقق تفاعل أكثر مع الموقف .
- ٥- الاهتمام ببناء مقياس تفكير خططى دفاعى للاعبى كرة السلة .
- ٦- اجراء دراسات مشابهة على عينات ومراحل سنوية مختلفة لتوثيق نتائج هذه الدراسة .

المراجع

أولاً: المراجع العربية .

ثانياً: المراجع الأجنبية .

أولاً: المراجع العربية :

- ١- إبراهيم شعلان وعمرو أبوالمجدد : (١٩٩٦م) ، بناء كرة القدم الشاملة ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة .
- ٢- أبو العلاء أحمد عبدالفتاح : (١٩٩٦م) ، حمل التدريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣- أبو العلاء أحمد عبدالفتاح : (١٩٩٠م) ، انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي ، عالم الكتب ، القاهرة .
- و أحمد عمرو الروي :
- ٤- إجلال على حسن : (١٩٩٩م) ، تأثير التدريب العقلي على تطوير مستوى مهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة، إنتاج علمي ، مجلة الرياضة علوم وفنون ، المجلد العاشر ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٥- أحمد إسماعيل أحمد : (١٩٩٨م) ، فاعلية برنامج تدريبي (بدني - عقلي) على المستوى الرقمي للاعبين الوثب العالي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٦- أحمد أمين فوزي : (١٩٨٠م) ، سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية ، دار المعارف ، الإسكندرية .
- ٧- أحمد أمين فوزي : (١٩٩٢م) ، علم النفس الرياضي - مبادئه وتطبيقاته ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ٨- أحمد أمين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة : (١٩٨٦م) ، كرة السلة للناشئين ، ط ٢ ، دار المعارف ، القاهرة
- ٩- أحمد أمين فوزي وألفت مختار هلال
- ١٠- أحمد عبدالوافي السراي :
- (١٩٩٢م) ، مبادئ كرة السلة ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- (١٩٩٨م) ، أثر التدريب العقلي على بعض المؤشرات الكينماتيكية لاستيعاب الأداء المهاري لمهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة ذوو المستوى العالي ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١١- أحمد عزت راجح : (١٩٨٣م) ، أصول علم النفس ، ط ١٣ ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١٢- أحمد محمد خاطر :
- (١٩٧٩م) ، المباراة والتدريب في كرة القدم ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١٣- أحمد مصطفى السويدي :
- (١٩٨٣م) ، التعرف على أثر برنامج مقترح لتمرينات الاسترخاء على بعض المتغيرات النفس / جسمية ومستوى الأداء ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٤- أسامة أحمد النمر :
- (١٩٩٩م) ، تأثير برنامج لتدريب اللياقة العضلية ولباقة الطاقة على معدلات نمو الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٥- أسامة كامل راتب :
- (١٩٩٠م) ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٦- أسامة كامل راتب :
- (١٩٩٧م) ، علم نفس الرياضة ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٧- أسامة كامل راتب :
- (٢٠٠٠م) ، تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٨- أسامة كامل راتب وعلى محمد ذكي :
- (١٩٩٢م) ، الأسس العلمية لتدريب السباحة ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

- ١- أسعد رزق الله : **موسوعة علم النفس** ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، بيروت . (١٩٧٧م) ،
- ١- أشرف محمد جابر : **تأثير برنامج تدريب عقلي على قدرات التفكير الإبتكاري ومستوى التصرف الخططي للاعبى كرة القدم** ، انتاج علمى ، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد الرابع عشر ، الجزء الأول . (٢٠٠٣م) ،
- ١- أشرف محمد موسى : **دراسة العلاقة بين التصرف الخططي والقدرة على التفكير الإبتكاري لدى ناشئى كرة القدم** ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسويط . (١٩٩٩م) ،
- ٢- السيد عبدالمقصود : **نظريات التدريب الرياضى** ، دار بورسعيد للطباعة ، الاسكندرية . (بدون) ،
- ٢- أيمن محمود عبدالرحمن : **تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء للناشئين فى رياضة المصارعة بمحافظة المنيا** ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا . (١٩٩٤م) ،
- ٢- باسّم فاضل : **مراقبة الاعداد التكتيكي عند الناشئين فى كرة القدم** ، رسالة دكتوراه ، موسكو . (١٩٨٤م) ،
- ٢- بسّمه شريف حيدر : **فاعلية برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء المهارى باستخدام الطوق** ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان . (١٩٩٦م) ،
- ٢- بهاء الدين إبراهيم سلامة : **محاضرات فى فسيولوجيا الرياضة** ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا . (١٩٩٩م) ،
- ٢- تهانى جمانة : **أثر بعض تمارينات الاسترخاء قبل المنافسات على مستوى أداء سباحى المسافات الطويلة للناشئين** ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، العدد الثانى . (١٩٨٨م) ،
- ٢- جليله حسن محمد : **تأثير التدريب الذهنى على الارتقاء بمستوى الأداء الحركى لمهارة الغطس المعكوسة** ، انتاج علمى ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية . (١٩٩٣م) ،
- ٢- جمال رمضان موسى : **القدرة على تركيز الانتباه وعلاقتها بالرمية الحرة فى كرة السلة** ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان . (١٩٩٥م) ،
- ٢- جمال رمضان موسى : **قلق المنافسة وعلاقته بخصائص الانتباه وفاعلية الأداء فى المباريات للاعبى كرة السلة** ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان . (٢٠٠١م) ،
- ٢- جونتر لاميش وهنركادو : **التدريبات الحديثة فى كرة القدم** ، ترجمة عصام محمد حلمى وعبدالله غريب شهاب ، دار الفنية للطباعة والنشر ، الاسكندرية . (١٩٨٧م) ،
- ٢- حامد محمد الكومى : **تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء الرمية الجزائىة لناشئى كرة اليد** ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق . (١٩٩٣م) ،
- ٢- حامد محمود القنواى ومحمد محمد الشحات : **تأثير برنامج للتدريب العقلي على أداء بعض المهارات الاساسية للاعبى الهوكى بمحافظة الشرقية** ، انتاج علمى ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، العدد التاسع والعشرون . (١٩٩٧م) ،

٥٠. سلوى عز الدين فكري: ، تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء على تحسين كل من القدرة على الاسترخاء ودقة تصويب الرمية الجزائرية من السقوط في كرة اليد ، انتاج علمي ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، العدد العاشر .
٥١. سميه مصطفى اسماعيل : ، بناء مقياس للتفكير الخططي الهجومي في كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
٥٢. سهير طلعت اللباني : ، تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء الإرسال ورد الإرسال وتنمية بعض المهارات العقلية في التنس ، انتاج علمي ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد السابع والعشرون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
٥٣. سهير محمد حافظ : ، فعالية الأسترخاء والتصور العقلي في تصحيح الأخطاء لدى الناشئين في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
٥٤. صلاح محسن عيسوي : ، تأثير استخدام التدريب العقلي على أداء بعض مكونات الأداء في دفع الجله ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
٥٥. طارق عبد الله بخيت : ، تأثير برنامج مقترح باستخدام التدريب العقلي على مستوى أداء مهارة الإرسال لناشئ الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٥٦. طه محمود اسماعيل : ، العلاقة بين الذكاء [القدرات العقلية] والتنفيذ الخططي للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان (١٩٩٠م) ، جمعية اللعب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٥٧. طه اسماعيل وإبراهيم شعلان وعمرو أبوالمجدد : ، (١٩٩٩م) ، التدريب الرياضي والتفاعل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المتحدة ، بورسعيد .
٥٨. عادل عبد البصير : ، (١٩٨٣م) ، مراقبة وتقييم سرعة ودقة اتخاذ القرارات التكتيكية عند لاعبي كرة القدم لمختلف الأعمار والمستويات ، رسالة دكتوراه ، موسكو .
٥٩. عادل مسعود : ، (٢٠٠٠م) ، تأثير برنامج للتدريب العقلي على أداء بعض التكتيكات الدفاعية للملاكمين الشباب بمحافظة الدقهلية ، انتاج علمي ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد ٣٥ .
٦٠. عبد الباسط جميل الأشقر : ، (٢٠٠١م) ، تأثير تنمية التصور العقلي على دقة أداء الإرسال من أعلى مع الوثب لناشئين تحت ١٧ سنة ، انتاج علمي ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد ٣٦ .
٦١. عبد العاطى السيد وخالد الدسوقي : ، (١٩٩٦م) ، تدريب الأثقال ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٦٢. عبد العزيز أحمد النمر وناريمان محمد الخطيب : ، (١٩٩٢م) ، التصور البصري المكاني ومستوى الأداء في الوثب العالي ، انتاج علمي ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، العدد الحادي والعشرين .
٦٣. عبد العزيز عبد المجيد محمد : ، (١٩٩٤م) ، الوظيفة التنشيطية لجهاز العصبى أثناء الأداء البصري الحركي ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، المؤتمر الثالث لعلم النفس فى مصر ، القاهرة .
٦٤. عبد الوهاب محمد كامل : ، (١٩٩٤م) ، التعلم الحركي والتدريب الرياضى ، دار القلم ، الكويت .
٦٥. عثمان عبدالغنى محمد : ، (١٩٩٤م) ، التعلم الحركي والتدريب الرياضى ، دار القلم ، الكويت .

- ٦٦- عمزه خليل الجميل:
١٩٩٥م) ، تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء
المهارى فى سباحة الزحف على البطن ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٦٧- عصام محمد حلمى:
١٩٨٠م) ، تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق ، دار المعارف ،
القاهرة .
- ٦٨- عصام الدين عبد الخالق:
١٩٩٢م) ، التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ، ط ٧ ، دار المعارف ،
الاسكندرية .
- ٦٩- على حسن السعدنى:
١٩٩٨م) ، تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض المتغيرات النفسية
ومستوى الانجاز للاعبى رفع الإثقال ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية
، جامعة المنيا .
- ٧٠- على ريجان وحمدي الجوهري:
١٩٩٧م) ، تأثير برنامج للتدريب العقلي على أداء بعض حركات التقوس
خلفاً للمصارعين الكبار بمحافظة الدقهلية ، انتاج علمى ، المؤتمر العلمى الأول
، الرياضة وتحديات القرن الحادى والعشرين ، كلية التربية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٧١- على فهمى البيبيك:
٧٢- على فهمى البيك وشعبان إبراهيم محمد:
٧٣- على محمد عبد المجيد:
٧٤- على محمود الشناوى:
٧٥- عليه عبد المنعم حجازى:
٧٦- عماد عبد الحميد موسى:
٧٧- عماد عبد الحميد موسى:
٧٨- عمرو حسن تمام:
٧٩- عمرو محمد عبد الرازق:
٨٠- فاروق عبد الفتاح موسى:
٨١- فاطمة أحمد بسيونى:
- ١٩٨٨م) ، العلاقة بين التصرف الخططى والقدرة على التفكير الابتكارى
وبعض قيم الشخصية للاعبى الدرجة الأولى لكرة اليد بدولة الكويت ،
انتاج علمى ، المؤتمر العلمى لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية
الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان .
- ١٩٨٧م) ، القدرة على التركيز لدى لاعبى كرة السلة وعلاقتها بمراكز
اللاعبين ونتائج المباريات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة حلوان .
- ١٩٩٦م) ، تأثير خصائص الانتباه على بعض مستويات الاداء المهارى
والخططى للاعبى كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة حلوان .
- ٢٠٠٠م) ، تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومتريك على
تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعبى كرة السلة
، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٢٠٠٠م) ، تأثير الترمبولين والتصوير العقلي على مستوى أداء بعض
النهايات الحركية المركبة على عارضة التوازن لناشئات الجمباز ، رسالة
دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٩٨١م) ، علم النفس التربوى ، دار الثقافة للطباعة والنشر ، القاهرة .
- ٢٠٠١م) ، فاعلية التدريب العقلي فى مراحل التعلم الحركى على تحسين
أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة طنطا .

- ٨٢- فريال إبراهيم زهران: (١٩٨٩م) ، تأثير برنامج للتدريب العقلي على رفع مستوى الأداء المهارى والرقمى لسابقة دفع الجلة ، انتاج علمى ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد الثانى .
- ٨٣- فهيم مصطفى: (٢٠٠٢م) ، مهارات التفكير فى مراحل التعليم العام ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٨٤- كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد صبحى جسانين : (١٩٨٥م) ، اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٨٥- ماجد عبد الله النجار : (٢٠٠٤م) ، العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه ودقة أداء ركلة الجزاء لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٨٦- ماجده محمد اسماعيل و محمد العربى شمعون: (١٩٨٣م) ، أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حسان القفز برياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية ، انتاج علمى ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان .
- ٨٧- مجدى حسن يوسف: (١٩٩٧م) ، تقويم القدرة على التفكير الخططى الهجوى لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
- ٨٨- مجدى محمود سباق: (٢٠٠٠م) ، أثر تنمية التصور العقلي على حالة قلق المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء للمبارزين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٨٩- محاسن السيد عامرونجوى عبد الفتاح اسماعيل: (١٩٩١م) ، تأثير برنامج للتدريب العقلي على رفع مستوى أداء الحركة الانبساطية [الطعن] فى مادة المبارزة ، انتاج علمى ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد الثانى .
- ٩٠- محمد إبراهيم جاد الحق: (٢٠٠٣م) ، تأثير برنامج تدريبي على تنمية مهارات الدفاع الفردى لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٩١- محمد أحمد عبد الله: (١٩٩٧م) تأثير برنامج للتدريب العقلي على الأداء الدفاعي لحراس المرمى فى هوكى الميدان، إنتاج علمي، مجلة الرياضة علوم وفنون ، المجلد الثامن عشر، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان .
- ٩٢- محمد العربى شمعون: (١٩٨٢م) ، التصور الحركى وعلاقته بمستوى الأداء فى رياضة الجمباز لدى لاعبي جمهورية مصر العربية ، انتاج علمى ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، المجلد الرابع .
- ٩٣- محمد العربى شمعون: (١٩٩٥م) ، التدريب العقلي - الاسترخاء الطريق إلى البطولة ، الاتحاد العربى للطب الرياضى ، مجلة الطب الرياضى ، البحرين ، العدد الثانى .
- ٩٤- محمد العربى شمعون: (١٩٩٦م) ، التدريب العقلي فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٩٥- محمد العربى شمعون وعبد النبى جمال : (١٩٩٦م) ، التدريب العقلي فى التنس ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٩٦- محمد العربى شمعون: (١٩٩٨م) ، علم النفس الرياضى والقياس النفسى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٩٧- محمد العربى شمعون و ماجده محمد اسماعيل: (٢٠٠١م) ، اللاعب والتدريب العقلي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٩٨- محمد توفيق السويللى: (١٩٨٤م) ، العلاقة بين الذكاء والتصرف الخططى للاعبى الفرق الأفريقية فى كرة اليد ، انتاج علمى ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

- ٩٩- محمد حسن أبو عبيدة : ، تدريب المهارات الأساسية فى كرة السلة ، دار المعارف ، القاهرة (١٩٧٥م) .
- ١٠٠- محمد حسن علاوى : ، علم التدريب الرياضى ، ط ١٢ ، دار المعارف ، القاهرة . (١٩٩٢م)
- ١٠١- محمد حسن علاوى : ، علم النفس الرياضى ، ط ٧ ، دار المعارف ، القاهرة . (١٩٩٢م)
- ١٠٢- محمد حسن علاوى : ، سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط ٧ ، دار المعارف ، القاهرة . (١٩٩٢م)
- ١٠٣- محمد حسن علاوى : ، علم نفس المدرب والتدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة . (١٩٩٧م)
- ١٠٤- محمد حسن علاوى ونصر الدين رضوان : ، اختبارات الأداء الحركى ، ط ٤ ، دار الفكر العربى القاهرة . (٢٠٠١م)
- ١٠٥- محمد حسن علاوى وكمال درويش وعماد الدين عباس : ، الإعداد النفسى فى كرة اليد [نظريات وتطبيقات] ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة . (٢٠٠٣م)
- ١٠٦- محمد سعد عبد الله : ، الشخصيه والقدرات العقلية ، دراسة فى مجال التربية الرياضية ، دار الإصلاح ، الدمام . (١٩٨٦م)
- ١٠٧- محمد صبحى حسنين : ، القياس والتقويم ، الجزء الأول ، ط ٤ ، دار الفكر العربى ، القاهرة . (١٩٩٩م)
- ١٠٨- محمد عبدالرحيم اسماعيل : ، الهجوم فى كرة السلة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية . (١٩٩٥م)
- ١٠٩- محمد عبدالرحيم اسماعيل : ، الدفاع فى كرة السلة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية . (١٩٩٨م)
- ١١٠- محمد عبدالعزيز سلامة : ، مفاهيم فى سيكولوجية التنافس ، الإسكندرية . (٢٠٠١م)
- ١١١- محمد عبد الله الشاذلى : ، هوكى الميدان - النظرية والتطبيق ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق . (١٩٩٨م)
- ١١٢- محمد عمرو مطاوع : ، تأثير التدريب العقلى باستخدام التحكم فى تركيز الانتباه على تطوير أداء الرمية الحرة فى كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان . (٢٠٠١م)
- ١١٣- محمد عنبر بلال : ، تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على مستوى الإنجاز الرقعى للمعاقين حركياً ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان . (١٩٩٦م)
- ١١٤- محمد فاروق يوسف : ، أثر تطوير بعض مظاهر الانتباه على دقة أداء الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة القاهرة . (٢٠٠٢م)
- ١١٥- محمد فكري سيد أحمد : ، تأثير استخدام التدريب العقلى على أداء مهارة حائط الصد الدفاعى لدى لاعبي كرة اليد بالملكة العربية السعودية ، إنتاج علمى ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد ٢٩ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان . (٢٠٠٣م)
- ١١٦- محمد محمود عبدالدايم ومحمد صبحى حسنين : ، القياس فى كرة السلة ، دار الفكر العربى ، القاهرة . (١٩٨٤م)
- ١١٧- محمد محمود عبد الدايم ومدحت سيد صالح وطارق شكرى القطنان : ، تدريبات الإعداد البدنى ، القاهرة . (١٩٩٤م)
- ١١٨- محمد محمود كمال : ، تأثير تنمية الانتباه والتصور العقلى على أداء الإرسال للاعب الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق . (٢٠٠٠م)
- ١١٩- محمد ناجى محمود : ، أثر التصور العقلى على الأنجاز الرقعى لتسابقى الوثب الطويل ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق . (١٩٩٨م)

- ١٢٠- محمود بسيونى وباسم فاضل: الإعداد النفسى للاعبين فى كرة القدم ، دار عالم المعرفة ، القاهرة .
- ١٢١- محمود زكريا حجازى: أثر تنمية التصور الحركى على تعليم مهارة النظر باليدين فى رياضة رفع الإثقال ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
- ١٢٢- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية - النظرية والتطبيق والتجريب ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٢٣- مديحة عز الدين محمد: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى فى الكرة الطائرة جلوس ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ١٢٤- مروه فتحى محمد: التصرف الخطى وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة لدى لاعبات كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ١٢٥- مصطفى حسين باهى وسهير عبد القادر جاد: سيكولوجية التفوق الرياضى - تنمية المهارة العقلية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٢٦- مصطفى حسين باهى وحسين حشمت ومختار أمين: العمليات العقلية العليا ، دار الأحمدي للنشر القاهرة .
- ١٢٧- مصطفى حسين باهى وسهير عبدالقادر جاد: المدخل إلى الاتجاهات الحديثة فى علم النفس الرياضى ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ١٢٨- مصطفى عبد السلام العمري: تأثير برنامج تدريب عقلى لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة أداء الرمية الحرة للناشئين من الجنسين فى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٢٩- مصطفى محمد زيدان: كرة السلة للمدرس والمدرّب ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٣٠- مصطفى محمد زيدان: موسوعة تدريب كرة السلة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٣١- مفتى إبراهيم حماد: الهجوم فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٣٢- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضى الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٣٣- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضى التربوى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٣٤- ممدوح محمدى ومحمد على محمود: الإعداد الذهنى وتطوير التفكير الخطى للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٣٥- منال جويده أبوالمجد: تأثير التدريب العقلى على مستوى أداء الطالبات فى سباحة الزحف على الظهر ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٣٦- موسى طلعت إبراهيم: استخدام التدريب العقلى لتحسين مستوى أداء مجموعات الكم ناشئى الملاكمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ١٣٧- نادية عبد القادر أحمد: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على رفع مستوى الأداء على عارضة التوازن فى رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ١٣٨- نجلاء فتحى مهدى: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على تطوير الإيقاع الحركى ومستوى الأداء فى التمرينات الفنية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

- ١٣٩- نـرمـمـين رفـيق مـحمـد : (٢٠٠١م) ، تأثير التدريب العقلي على المستوى المهاري للضربة الساحقة في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان
- ١٤٠- هانـسـى عـجـايـبى فـهـمى : (٢٠٠١م) ، تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير مستوى الأداء فى الوثب الطويل ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ١٤١- هـنـاء عـبـد الـوـهـاب حـسـن : (١٩٩٠م) ، أثر التدريب العقلي على مستوى الأداء لمسابقة الوثب العالى بطريقة الوثب بالظهر لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات ، إنتاج علمى ، المؤتمر العلمى الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، المجلد الرابع .
- ١٤٢- وائل عصام الدين الدياسطى : (١٩٩٦م) ، تأثير البدئ بتدريب اليد الغير مفضلة على دقة أداء التصويبة السلمية فى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ١٤٣- وفاء لبيب محمود : (١٩٩٥م) ، التدريب الذهني وتأثيره على تطوير الأداء المهارى فى السباحة ، إنتاج علمى ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، المجلد الرابع .
- ١٤٤- وفاء محمود حسن : (١٩٩٧م) ، تأثير التدريب العقلي على أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ١٤٥- وليد محمد الجبالي : (١٩٩٨م) ، تأثير استخدام التدريب العقلي على أداء الكاتا للاعبى الكاراتية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ١٤٦- وليد أحمد جبر : (١٩٩٩م) ، استخدام التدريب العقلي فى ضوء مستويات مختلفة من القوى العضلية لتطوير مستوى أداء الهجمات البسيطة فى سلاح الشيش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ١٤٧- وليد محمد دغيم : (٢٠٠٤م) ، تأثير برنامج تدريبي على تنمية قدرة التفكير الخططى الهجومي لدى لاعبي كرة الماء ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٤٨- ياسر عبد العظـيم : (١٩٩٥م) ، نظريات التدريب الرياضى - الجزء الثانى ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .

نيا: المراجع الأجنبية :

- 149- **Bakker Frank.C:(1994)** : Kayser,. Colertte. S. In Journal international. Journal of sport Psychology . Apt Junval 25(2).
- 150- **Bourne,C.E. Jr.,et al (1971)** : The Psychology of Thinking, N., 1 Prentice Hall,.
- 151- **Bryant J. Gretty (1989)** : Psychology in Contemporary Sport third Edition, University of California, Los Angeles . 1989
- 152- **Byra, M.(1992)** : “Effect of mental practice on performance of motor skills”, volleyball, technical , journal General psychology, 7 (2)
- 153- **Cox, r.H. (1994)** : Sport psychology : concepts and applications. 92 nd ed) Madison : brown , Benchmark publisher.
- 154- **Curtis, J.(1994)** : Psychology the foundation for mental training National Gymnast, September .
- 155- **David Hemary (1986)** : The pursuit of sporting Excellence A study sports Highest Achievers, champaign , Illinois, Kinetics Books.
- 156- **Dens, M. (1985)** : Mental practice And Imageay Abilitu Can Sgianm., Journal Candin. Wind Sor, 10 (4) Des,
- 157- **Donald. M.Ronan, (1978)** : Introduction to mental training for the competitive Athlete . Scholastic coach , Parts, Vol, 48, Sept..
- 158- **Gauron, C.PH.D (1982)** : Mental training for Peack perfomance, Lansing , New york,.
- 159- **George Grouios (1992)** : The Efftect of Mantal practice on Diving performance, Dpartment of neurology , A sistotelium university of tbses meniki, Greece..
- 160- **Grouios , G. (1992)** : The effect of mental practice on the reaction time, journal of sport behavior mobile Alo, 15 (1) vol.
- 161- **Hall, E.G.&Hardy,C.j., (1991)** : Readyaim , Fire-Relaxatopm strategies for Enhancing pistol Marks Manship perceptual and Motor, U.S.A.
- 162- **Jean , M.Williams (1993)** : Applied sport psychology , Mayfield pub. 2nd, Ed. California,.
- 163- **Lamirand, m.& Rainey, D., (1994)** : Mental imgery , relaxation and accuray of basketball foul shooting perceptual , and motor Skills-(Missout, Mont) , (part 2) jun
- 164- **Li-Wei-Z. (1992)** : The effect of mental training on perfor-mance psychology New york

- 165- **Martens, R. (1987)** : Coaches guide to sport psychology human kinetics pub. ,
- 166- **Morgan, W. P. (1972)** : Ergogenic aids and Muscular performance New York , Academic press,.
- 167- **Nash H & Soline (1995)** : A guide for relaxation and inner Mental training ,.
- 168- **Nash, J.B. (1985)** : You Must Relax But How , Journal of Health and physical education, Vol, 16, No 2..
- 169- **Roure, R, Et, All (1998)** : Autonomic nervous system responses correlate with mental rehearsal in volleyball training appi.
- 170- **Savoy (1993)** : A. yearly mental training program for college basketball player, sport-psychologist , june.
- 171- **Singer, R.N. (1972)** : Coaching , athletics , and psychology , New York McGraw-hill.
- 172- **Spiker, H. (1976)** : Mentales and Autogenes Training in Hochleistungsbereich der Leichtathletik. Lelue der Leichtathletik 3,.
- 173- **Summers&Wilkes, (1985)** : Program Abstracts World Cong – Resin Sport Psychology Compens Hagen, Den Mark June,.
- 174- **Tiburzio, M. (1988)** : Mental Training Serial – Article clinic Italy, May .
- 175- **Weinberg, R. S (1988)** : The Mental Advantage Champaigns II, Leisure press.
- 176- **Wissel. H (1994)** : Basket Ball : steps to success, human kinetics pub.