

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات .

ثانياً: التوصيات .

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات:

فى ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم، وفى حدود عينة البحث واستناداً على النتائج التى تم التوصل إليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١- البرنامج المقترح للانتباه أثبت فاعليته بالتأثير الإيجابى فى تحسين المتغيرات البدنية (السرعة - القدرة - القوة - التوافق - المرونة) والمهارات العقلية ومهارة الانتباه (الاسترخاء- التوتر العضلى - التصور العقلى - أساليب الانتباه العام - تركيز الانتباه) لتلاميذ المدرسة الرياضية.

٢- البرنامج المقترح للانتباه أثبت فاعليته بالتأثير الإيجابى فى تحسين المستوى الرقوى لسباق العدو (٥٠م) أفضل من سباق (٧٥م) لتلاميذ المدرسة الرياضية.

٣- وجود علاقة ارتباطية دالة بين أساليب الانتباه العام وتركيز الانتباه وبين المستوى الرقوى لسباقى العدو (٥٠م، ٧٥م).

٤- تباين نسب التحسن فى أبعاد البرنامج المقترح للانتباه والمستوى الرقوى لسباقى العدو (٥٠م، ٧٥م) لمجموعة البحث مما يدل على وجود فروق بين أفراد عينة البحث.

ثانياً: التوصيات:

فى حدود نتائج البحث وانطلاقاً من الاستنتاجات توصى الباحثة بما

يلى:

١- أهمية تطبيق برنامج التدريب العقلى المقترح باستخدام الانتباه على لاعبي العدو من تلاميذ المدرسة الرياضية حيث أكدت النتائج فاعليته فى رفع كفاءة المستوى الرقى .

٢- أهمية التدريب على أبعاد مهارة الانتباه (تركيز الانتباه الخارجى الواسع - التحميل الزائد لمثيرات خارجية - تركيز الانتباه الداخلى الواسع - التحميل الزائد لمثيرات داخلية - تركيز الانتباه الضيق - تقليص تركيز الانتباه - معالجة المعلومات) والتي أكدت النتائج على وجود علاقة إيجابية بينها والمستوى الرقى لسباقى عدو (٥٠م، ٧٥م) حتى تعم الاستفادة على تلاميذ المدرسة الرياضية .

٣- أهمية التدريب على البرنامج المقترح للانتباه حيث أسفرت النتائج على حصول الاسترخاء فى الكتفين - الصدر - الذراعين والتصور الحاس حركى والتحميل الزائد لمثيرات داخلية وتركيز الانتباه أعلى نسب تحسن مما يؤكد أهمية الاستفادة من البرنامج المقترح .

٤- التركيز على التدريب على مهارات استرخاء الوجه - الرقبة - الفك - والتحكم فى التصور ومعالجة المعلومات حيث حققت أقل معدل من نسب التحسن مما يستوجب تلافى القصور فى البرامج القادمة والوصول للمستوى الأمثل للأداء .

٥- التأكيد على التدريب على المهارات الأساسية للتدريب العقلي وبصفة خاصة الاسترخاء والتصور العقلي وأساليب الانتباه العام وتركيز الانتباه لمالها من دور بالغ الأهمية في تطوير المستوى الرقمي .

٦- أهمية العمل على استخدام وتوظيف القياس النفسى فى التعرف على مدى استخدام الانتباه حتى يمكن وضع البرامج المناسبة فى ضوء مواطن القوة والضعف واحتياجات التلاميذ لتحقيق مزيدا من الفاعلية للعملية التدريبية .

٧- وضع برامج التدريب العقلي بمهاراته المتعددة لتلاميذ المدرسة الرياضية بجانب تعليم المهارات البدنية والفنية بالعمل على تخصيص وقت خاص لذلك فى الخطة الدراسية بإدماج التدريب العقلي والمهارى لمحاولة تحقيق أقصى استفادة من قدرات التلاميذ الكامنة والوصول إلى أفضل النتائج .

٨- تشجيع الباحثين على إجراء العديد من الدراسات التى ترتبط بالانتباه لما لها من نتائج إيجابية على المستوى الرقمى للتلاميذ وذلك باستخدام عينات مختلفة سواء من الناحية السنوية أو المهارية .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية .

ثانياً: المراجع الأجنبية .

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد أحمد خليل (١٩٩٥): "مظاهر الانتباه لدى لاعبي الهوكي وعلاقتها بدقة الأداء المهاري"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٢- أحمد عزت راجح (١٩٩٤): أصول علم النفس، ط١٣، دار المعارف، القاهرة.
- ٣- أحمد فائق، محمود عبد القادر (١٩٩٦): علم النفس العام، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٤- أحمد فاروق أحمد (٢٠٠٥): "تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وبعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٥- أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٢): "العلاقة بين الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وبعض خصائص الانتباه كمحدد لانتقاء لاعبي الكاراتيه"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية العدد الثاني.

- ٦- إخلص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهى (٢٠٠٠): طرق البحث العلمى والتحليل الإحصائى فى المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٧- أسامة كامل راتب (١٩٩٠): دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٨- _____ (١٩٩٩): التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٩- _____ (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية (تطبيقات فى المجال الرياضى)، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٠- _____ (٢٠٠٠): علم النفس الرياضى (المفاهيم - التطبيقات)، ط٣، دار الفكر العربى، القاهر.
- ١١- إكرام محمد أنيس الشماع (١٩٩٠): "دراسة مقارنة للفروق بين متسابقات الميدان والمضمار فى تركيز الانتباه وبعض الوظائف الفسيولوجية"، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٢- أمل فاروق على سالم (١٩٩٥): "تأثير برنامج مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية فى بعض مهارات السباحة والمبارزة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٣- أميرة جمال الدين أحمد (١٩٩٥): "تأثير ممارسة التمرينات الرياضية على الكفاءة البدنية وبعض مظاهر الانتباه للعاملات بشركة القاهرة للأدوية والصناعات الكيماوية"، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، المجلد السابع العدد الأول.

- ١٤- بديعة على عبد السميع (١٩٩٨): "تأثير برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحسى حركى على بعض مظاهر الانتباه والمستوى الرقى لسباق ١٠٠م حواجز"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان .
- ١٥- بركسان عثمان حسن (١٩٨٦): "تأثير التغذية الراجعة على مستوى الأداء فى التمرينات والقدرة على التركيز"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان .
- ١٦- بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٧): سباقات المضمار وسباقات الميدان تعليم - تكنيك - تدريب، دار الفكر العربى، القاهرة .
- ١٧- جمال رمضان موسى (١٩٩٥): "القدرة على تركيز الانتباه وعلاقتها بالرمية الحرة فى كرة السلة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان .
- ١٨- _____ (٢٠٠١): "قلق المنافسة وعلاقته بخصائص الانتباه وفاعلية الأداء فى المباريات للاعبى كرة السلة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان .
- ١٩- جميل صليبيا (١٩٨٤): علم النفس، ط٣، دار الكتب اللبنانى، بيروت .
- ٢٠- حافظ عبد المنعم سرايا (١٩٨٧): "برنامج مقترح للتمرينات وأثره على تركيز الانتباه ومستوى الإنتاج للعاملين بالصناعة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان .

- ٢١- حلمى محمد المليجى (١٩٨٢): النمو النفسى، ط٦، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- ٢٢- خير الله الدين على، محمد كامل عفيفى (١٩٨٣): علم الميدان والمضمار، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٣- زكى محمد درويش (١٩٨٠): فن العدو والتتابعات فى ألعاب القوى، الجزء الأول والثانى، دار المعارف، القاهرة.
- ٢٤- زكى محمد درويش، عادل محمود عبد الحافظ (١٩٩٧): فن العدو والتتابعات موسوعة ألعاب القوى، دار المعارف، القاهرة.
- ٢٥- سحر محمد أحمد (١٩٩١): "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير المستوى الرقوى لعدو المسافات القصيرة والنشاط الكهربائى لبعض عضلات الطرف السفلى لطالبات الصف الأول بكلية التربية الرياضية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٢٦- سميه محمود منصور، ليلي عبد الباقي شحاته (٢٠٠٠): "برنامج مقترح لتطوير الإدراك الحسى - حركى وتأثيره على مستويات الانتباه، وحاجات الأمان النفسى، ومستوى الأداء (لمهارى - رقوى) لمسابقة قذف القرص للطالبات"، مجلدات البحوث المجلد الخامس لبحوث المؤتمر العلمى الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، العدد الخامس، أكتوبر.
- ٢٧- شاكرا عبد الحميد سليمان وآخرون (١٩٨٨): علم النفس العام، دار أتون للنشر، القاهرة.

٢٨- صدقى أحمد سلام، جمال الدين على العدوى (١٩٧٥): العدو

الجرى والتتابعات فى ألعاب القوى، دم، دن .

٢٩- صديقة محمد محمود درويش (١٩٩٠): "تركيز الانتباه وبعض

التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لمتسابقات مسابقات الميدان

والمضمار قبل المنافسة"، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية

التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان المجلد

الثانى، العدد الأول .

٣٠- صفاء جابر محمد شاهين (١٩٨٥): "العلاقة بين مظاهر الانتباه وحالة

ما قبل بداية الاختبار العملى لمادة التمرينات، رسالة

ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات

بالقاهرة، جامعة حلوان .

٣١- عبد الحكيم رزق عبدالحكيم (١٩٩٧): "برنامج مقترح لبعض

مسابقات الميدان والمضمار وأثره على بعض مظاهر الانتباه

والإدراك الحركى للمعاقين عقليا"، رسالة دكتوراه غير

منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة

حلوان .

٣٢- عبد الحليم محمد عبد الحليم، وآخرون (٢٠٠٢): نظريات

وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، الجزء الثانى، مكتبة

ومطبعة الإشعاع الفنية .

٣٣- عبد الحليم محمود السيد، زين العابدين درويش، حسين الدرينى

(١٩٨٣): علم النفس والمعلم، تأليف دينيس تشايلد، ترجمة

الطبعة العربية، هولت سوندرز بالتعاون مع مؤسسة الأهرام،

القاهرة .

- ٣٤- عبد الرحمن محمد عيسوى (١٩٨٥): علم النفس الفسيولوجى، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- ٣٥- عبلة عبد الشافى مصطفى (٢٠٠٠): "القدرة على تركيز الانتباه وعلاقتها بكفاءة الحكم فى تحكيم مباريات الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٣٦- عزت محمود الكاشف (١٩٩١): الإعداد النفسى للرياضيين، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣٧- عصام أحمد حلمى (١٩٩٨): "أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر انتباه والإنجاز الرقوى لسباحة ٢٠٠م فردى متنوع للسباحين الناشئين"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس.
- ٣٨- عماد عبد الحميد موسى (١٩٩٦): "تأثير خصائص الانتباه على بعض مستويات الأداء المهارى والخططى للاعبى كرة السلة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٣٩- عويس على الجبالى (١٩٨٤): "تركيز الانتباه لدى متسابقى ألعاب القوى وتأثيره باختلاف شدة الحمل البدنى"، ملخصات بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٤٠- _____ (١٩٨٩): ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق، مطبعة التيسير، القاهرة.

- ٤١- فاطمة النبوية محمد حسنين (١٩٩٠): "تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض مظاهر الانتباه على العناصر البدنية والمستوى الرقوى لسباق ١٠٠م حواجز"، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، المجلد الرابع، العدد الأول.
- ٤٢- ماجد عبد الله النجار (٢٠٠٤): "العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه ودقة أداء ركلة الجزاء لناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببنها، جامعة الزقازيق.
- ٤٣- محمد أحمد إبراهيم (٢٠٠١): "أثر تطوير بعض مظاهر الانتباه على دقة التصويب لدى ناشئ الهوكي"، المجلة العلمية في علوم وفنون التربية البدنية والرياضة، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، العدد الأربعون.
- ٤٤- محمد العربي شمعون (١٩٩٩): علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٤٥- _____ (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤٦- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٤٧- محمد بطل عبد الخالق، عبد الرحمن أحمد ظفر (١٩٩٠): "مظاهر الانتباه وعلاقتها بسرعة رد الفعل (زمن الرجوع) والمستوى الرقوى لعدائى ١٠٠م"، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد السادس، إبريل.

- ٤٨ - محمد حسن علاوى (١٩٩٧): علم النفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- ٤٩ - _____ (٢٠٠٢): علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥٠ - محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (١٩٨٢): اختبارات الأداء الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥١ - محمد عثمان نجاتى (١٩٩٠): موسوعة ألعاب القوى تدريب - تكنيك - تعليم - تحكيم، دار القلم، الكويت.
- ٥٢ - محمد عمرو أحمد (٢٠٠١): "تأثير التدريب العقلى باستخدام التحكم فى تركيز الانتباه على تطوير أداء الرمية الحرة فى كرة السلة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٥٣ - محمد محمود كمال (٢٠٠٠): "تأثير تنمية الانتباه والتصور العقلى على أداء الإرسال للاعبى الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببنها، جامعة الزقازيق.
- ٥٤ - محمود الزيادى (١٩٩٢): أسس علم النفس العام، مكتبة سعد رأفت، القاهرة.
- ٥٥ - محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٤): سيكولوجية المنافسات الرياضية، سلسلة المناهج النمطية، المجلس الأعلى للشباب والرياضة، قطاع إعداد القادة، القاهرة.
- ٥٦ - _____ (١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربى، القاهرة.

٥٧- محمود محمد الزينى (١٩٩٦): سيكولوجية النمو والدافعية، دار الكتب الجامعية، الإسكندرية.

٥٨- مديحة ممدوح سامى، وفاء محمد أمين (١٩٩٧): المرجع فى مسابقات الميدان والمضمار للفتيات الأسس النظرية والتطبيقية، دار الفكر العربى، القاهرة.

٥٩- مصطفى حسين باهى، صديقة محمد محمود (١٩٨٩): "مظاهر الانتباه لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية دراسة مقارنة"، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، العدد الأول، يناير.

٦٠- مصطفى حسين باهى، سمير عبد القادر جاد (١٩٩٩): سيكولوجية التفوق الرياضى تنمية المهارات العقلية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

٦١- مصطفى عبد السلام العمري (١٩٩٨): "تأثير برنامج تدريب عقلى لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة أداء الرمية الحرة للناشئين من الجنسين فى كرة السلة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.

٦٢- منيرة مرقص ميخائيل، سلوى موسى عسل، سلوى محمد رشدي (١٩٨٦): "العلاقة بين الذكاء والإدراك الحركى لأطفال الصف الثانى من المرحلة الابتدائية"، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، المجلد الأول، العدد الأول.

- ٦٣- مها على عبده (١٩٩٤): "تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق الحركى على بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان .
- ٦٤- نادية أحمد الدرديرى (١٩٩٠): "التعرف على مظاهر الانتباه لمتسابقى منتخب الجمهورية"، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، المجلد الثانى، العدد الأول .
- ٦٥- هالة نبيل السيد (١٩٩٥): "العلاقة بين كفاءة الجهاز العصبى المركزى وبعض مظاهر الانتباه كمحدد لانتقاء لاعبى التايكوندو"، رساله ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، جامعة الزقازيق .
- ٦٦- هشام محمد أنور (٢٠٠٢): "تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض خصائص الانتباه على دقة التصويب لدى ناشئ كرة اليد"، المجلة العلمية علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، المجلد السادس، العدد الثانى .

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 67- *Beck with, Brad Ford, Eugene (1990)*: The interactive Relationship of Attention, physical self. Efficacy, and Anxiety to Hitting performance in Basket Ball, EDD, University of Northern Colorado.
- 68- *Bergandi, T.A., SHR yock, M.G, & Tituse, T.G. (1990)*: The basketball concentration survey preliminary Development and validation sport psychologist, 4, 2, 119-129.
- 69- *Cox (2000)*: sport psychology, concepts and Applications, Brown and Benchmark U.S.A Boolevard Dabuaut.
- 70- *Crossman, J. (1984)*: The effects of Directing Attentional style focus on varsity Basketball performance. CAHPER, 51 (2), 17-20.
- 71- *Dewey, D, Brawaley, 1., & Allard, F. (1989)*: Do the TAIS attentional-style scales predict How visual infroamtion is processed?: Gournal of sport & Exercise psychology, 11, 171-186.

- 72- *Edmundson, Dorsey, Dee (1995):* An examination the effects of mental practis on performance attention and Arousl (Athletic), PHD, the university of Mississippi.
- 73- *Jayashree, A. (2003):* Effect of concentration training on attentional style. Exercise and sport psychology, Reinhard stelter Copenhagen, 22-27, July, PP. 19.
- 74- *Lippold, Stephen, Graig (1986):* Attention in professionals and amateur Boxers, university of Houston.
- 75- *Martens, R (1987):* Coaches guide to sport psychology, Human kinetics, Champaign, I 1.
- 76- *Marx, M. (1976):* Introduction to psychology problems procedures and principles. New Youk McMillan Pub. Co., 65.
- 77- *Nideffer, R.M. (1981):* The ethics and practice of applied, sport psychology. Ithaca, N.Y. movement.
- 78- *Papanikolaou, Z. (1993):* Attention in young soccer players: The Development of an attintional focus training program college of Human development and performance, university of Oregon, Eugene, ore.

- 79- *Raviv, S. & Nable, N. (1991):* Field Dependence / Independence and concentration as psychological characteristics of Elite Basketball players. *Bitnu a*, 1, 5-21.
- 80- *Summers, J., Miller, K. and Ford, S. (1991):* Attentional style and Basket Ball performance, *Journal of sport and Exercise psychology*, 13.3: 239-253.
- 81- *Summers, J. and Stephen ford (1990):* The test of Attentional and Inerpersonal style, An Evaluation, *International Journal of sport psychology*. 21, 2: 102-111.
- 82- *Vietta, et al. (1991):* Attentional style and Basetball shooting, perceptual and Motor skills.
- 83- *Wilson, V. & Kerr, G. (1997):* Attentional style and Basketball shooting perceptual and motor skills, 73,3 part 1, 1025-1026.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية:

- 84- Academy of Scientific Research & Technology, <http://www.Sti.Sci.eg>.
- 85- Egyption Libraries network, <http://www.Egyptlib.Net>.
- 86- Iraq sports academy online, <http://www.Iraqacad.Org>.
- 87- Library. Idsc. Gov. eg, <http://www.Loc.gov>.