

الفصل الخامس

الإستخلاصات والتوصيات

أولاً: الإستخلاصات .

ثانياً: التوصيات .

أولاً: الإستخلاصات :

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

ثانياً: التوصيات :

- ١- الاستفادة من التدريب العقلي خلال فترة الإعداد لما له من أثر في الارتقاء بمستوى التفكير الخطي الهجومي.
- ٢- استخدام التصور العقلي قبل المنافسة مباشرة وفي الراحة البينية بين فترات المنافسة .
- ٣- استخدام التدريب العقلي بعد المنافسات للعمل على تصحيح الأخطاء التي ارتكبت أثناء المنافسات وتجنبها في المنافسات التالية.

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

العراجه

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 فى المجال الرياضى** ، عالم الكتب ، القاهرة .
- ٤- إجلال على حسن : (١٩٩٩م) ، **تأثير التدريب العقلي على تطوير مستوى مهارة الضربة الساحقة فى الكرة الطائرة**، إنتاج علمي ، مجلة الرياضة علوم وفنون ، المجلد العاشر ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٥- أحمد إسماعيل أحمد : (١٩٩٨م) ، **فاعلية برنامج تدريبي (بدنى - عقلى) على المستوى الرقعى للاعبى الوثب العالى** ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٦- أحمد أمين فوزى : (١٩٨٠م) ، **سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية** ، دار المعارف ، الإسكندرية .
- ٧- أحمد أمين فوزى : (١٩٩٢م) ، **علم النفس الرياضى - مبادئه وتطبيقاته** ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ٨- أحمد أمين فوزى ومحمد عبد العزيز سلامة : (١٩٨٦م) ، **كرة السلة للناشئين** ، ط ٢ ، دار المعارف ، القاهرة
- ٩- أحمد أمين فوزى وألفت مختار هلال : (١٩٩٢م) ، **مبادئ كرة السلة** ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ١٠- أحمد عبدالوفاى السمرارى : (١٩٩٨م) ، **أثر التدريب العقلى على بعض المؤشرات الكينماتيكية لاستيعاب الأداء المهارى لمهارة التصويب لدى لاعبى كرة السلة ذوو المستوى العالى** ، 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 فى كرة القدم** ، دار المعارف ، القاهرة.
- ١٣- أحمد مصطفى السويفى : (١٩٨٣م) ، **التعرف على أثر برنامج مقترح لتمارين 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 الاساسية لكرة السلة** ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٥- أسامة كامل راتب : (١٩٩٠م) ، **دوافع التفوق فى النشاط الرياضى** ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٦- أسامة كامل راتب : (١٩٩٧م) ، **علم نفس الرياضة** ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٧- أسامة كامل راتب : (٢٠٠٠م) ، **تدريب المهارات النفسية** ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٨- أسامة كامل راتب وعلى محمد ذكى : (١٩٩٢م) ، **الأسس العلمية لتدريب السباحة** ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

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

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 للبنات ، 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 للبنات ، جامعة الإسكندرية .
٥٦. طه محمود اسماعيل: العلاقة بين الذكاء [القدرات العقلية] والتنفيذ الخططي للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
٥٧. طه اسماعيل وإبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد: جماعية اللعب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٥٨. عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتفاعل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المتحدة ، بورسعيد .
٥٩. عادل مسعود: مراقبة وتقييم سرعة ودقة اتخاذ القرارات التكتيكية عند لاعبي كرة القدم لمختلف الأعمار والمستويات ، رسالة دكتوراه ، موسكو .
٦٠. عبد الباسط جميل الأشقر: تأثير برنامج للتدريب العقلي على أداء بعض التكتيكات الدفاعية للملاكمين الشباب بمحافظة الدقهلية ، انتاج علمي ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، العدد ٣٥ .
٦١. عبد العاطى السيد وخالد الدسوقي: 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 للبنات ، جامعة حلوان ، العدد ٣٦ .
٦٢. عبد العزيز أحمد النمر وناريمان محمد الخطيب: تدريب الأثقال ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٦٣. عبد العزيز عبد المجيد محمد: التصور البصري المكاني ومستوى الأداء في الوثب العالي ، انتاج علمي ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، العدد الحادي والعشرين .
٦٤. عبد الوهاب محمد كامل: الوظيفة التنشيطية لجهاز العصبى أثناء الأداء البصري الحركي ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، المؤتمر الثالث لعلم النفس في مصر ، القاهرة .
٦٥. عثمان عبدالغنى محمد: التعلم الحركي والتدريب الرياضى ، دار القلم ، الكويت .

- ٦٦- عزه 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 بمحافضة 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 الرزاق:
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 البليومترى 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 المهاري والرقمي لسابقة دفع الجلة ، انتاج علمي ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد الثاني.
- ٨٣- فهيم مصطفى: (٢٠٠٢م) ، مهارات التفكير في مراحل التعليم العام ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٨٤- كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد صبحي حسنين : (١٩٨٥م) ، اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، 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 العربي شمعون: (١٩٨٣م) ، أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حسان القفز برياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية ، انتاج علمي ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان .
- ٨٧- مجدى حسن يوسف: (١٩٩٧م) ، تقويم القدرة على التفكير الخططى الهجومي 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 عامر ونجوى عبدالفتاح اسماعيل: (١٩٩١م) ، تأثير برنامج للتدريب العقلي على رفع مستوى أداء الحركة الانبساطية [الطعن] فى مادة المبارزة ، انتاج علمي ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد الثاني.
- ٩٠- محمد إبراهيم جاد الحق: (٢٠٠٣م) ، تأثير برنامج تدريبي على تنمية مهارات الدفاع الفردي 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 هوكي الميدان، إنتاج علمي، مجلة الرياضة علوم وفنون ، المجلد الثامن عشر، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٩٢- محمد العربي شمعون: (١٩٨٢م) ، التصور الحركي وعلاقته بمستوى الأداء فى رياضة الجمباز لدى لاعبي جمهورية مصر العربية ، انتاج علمي ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، المجلد الرابع .
- ٩٣- محمد العربي شمعون: (١٩٩٥م) ، التدريب العقلي - الاسترخاء الطريق إلى البطولة ، الاتحاد العربي للطب الرياضى ، مجلة الطب الرياضى ، البحرين ، العدد الثاني.
- ٩٤- محمد العربي شمعون: (١٩٩٦م) ، التدريب العقلي فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٩٥- محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال : (١٩٩٦م) ، التدريب العقلي فى التنس ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٩٦- محمد العربي شمعون: (١٩٩٨م) ، علم النفس الرياضى والقياس النفسى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٩٧- محمد العربي شمعون و ماجده محمد اسماعيل: (٢٠٠١م) ، اللاعب والتدريب العقلي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٩٨- محمد توفيق السويلي: (١٩٨٤م) ، العلاقة بين الذكاء والتصرف الخططى للاعبى الفرق الأفريقية فى كرة اليد ، انتاج علمي ، 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 حسانين : ، القياس والتقييم ، 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 الرقمى 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 حسانين : ، القياس فى كرة السلة ، دار الفكر العربى ، القاهرة . (١٩٨٤م)
- ١١٧- محمد محمود عبد الدايم ومدحت سيد صالح وطارق شكرى القطان : ، 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 الرقمى 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 الخططى 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 عبد القادر 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 الخططى 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- نـرمـين رفـيق مـحمـد:
٢٠٠١م) ، تأثير التدريب العقلي على المستوى المهاري للضربة الساحقة في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان
- ١٤٠- هانسي عجايبي فهمي:
٢٠٠١م) ، تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير مستوى الأداء في الوثب الطويل ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ١٤١- هناء عبد الوهاب حسن:
١٩٩٠م) ، أثر التدريب العقلي على مستوى الأداء لمسابقة الوثب العالي بطريقة الوثب بالظهر لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات ، إنتاج علمي ، المؤتمر العلمي الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، المجلد الرابع .
- ١٤٢- وانسل عصام الدين الدياسطي:
١٩٩٦م) ، تأثير البدئ بتدريب اليد الغير مفضلة على دقة أداء التصويبة السلمية في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٤٣- وفاء لبيب محمود:
١٩٩٥م) ، التدريب الذهني وتأثيره على تطوير الأداء المهاري في السباحة ، إنتاج علمي ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، المجلد الرابع .
- ١٤٤- وفاء محمود حسن:
١٩٩٧م) ، تأثير التدريب العقلي على أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ١٤٥- وليد محمد الجبالي:
١٩٩٨م) ، تأثير استخدام التدريب العقلي على أداء الكاتا للاعبين الكاراتية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ١٤٦- وليد أحمد جبر:
١٩٩٩م) ، استخدام التدريب العقلي في ضوء مستويات مختلفة من القوى العضلية لتطوير مستوى أداء الهجمات البسيطة في سلاح الشيش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٤٧- وليد محمد دغيم:
٢٠٠٤م) ، تأثير برنامج تدريبي على تنمية قدرة التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة الماء ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٤٨- ياسر عبد العظيم:
١٩٩٥م) ، نظريات التدريب الرياضي - الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 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., I 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 Genaral 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 Hetary (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 Effctet 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 perform-ance 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 del leichathletik 3,.
- 173- **Summers&wilkes, (1985)** : Program Abstracts World Cong – Resin Sport Psychology Compen 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.