

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٢١	الخصائص النفسية والحركية للرياضيين وفق أسلوب الانتباه	١
٤٣	البدء المنخفض .....	٢
٨٣	تجانس أفراد عينة البحث فى المتغيرات الوصفية والبدنية قيد البحث.....	٣
٨٤	تجانس أفراد عينة البحث فى المهارات العقلية ومهارة الانتباه قيد البحث .....	٤
٨٥	تجانس أفراد عينة البحث فى المستوى الرقمى فى سباقى العدو (٥٠ م ، ٧٥ م) .....	٥
٨٩	معنوية الفروق بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى لاختبار الذكاء المصور.....	٦
٩٠	معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لاختبار الذكاء المصور.....	٧
٩٢	معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لمقياس القدرة على الاسترخاء.....	٨
٩٤	معامل الارتباط بين بطاقة مستويات التوتر العضلى ومقياس القدرة على الاسترخاء.....	٩
٩٥	معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لبطاقة مستويات التوتر العضلى.....	١٠
٩٧	معنوية الفروق بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى لمقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى.....	١١

## تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٩٨	معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لمقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى.....	١٢
١٠٢	معنوية الفروق بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى لاختبار أساليب الانتباه العام.....	١٣
١٠٣	معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لاختبار أساليب الانتباه العام.....	١٤
١٠٥	معنوية الفروق بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى فى اختبار الشبكة لتركيز الانتباه.....	١٥
١٠٦	معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لاختبار الشبكة لتركيز الانتباه.....	١٦
١١٦	النسبة المئوية للتوزيع الزمنى لأبعاد البرنامج المقترح للانتباه.....	١٧
١١٧	التوزيع الزمنى لأبعاد البرنامج المقترح للانتباه.	١٨
١٢٤	نتائج مجموعة البحث فى القياسات الثلاث (القبلى - التبعى - البعدى) للمتغيرات قيد البحث.....	١٩
١٢٦	تحليل التباين بين القياسات الثلاث (القبلى - التبعى - البعدى) لمجموعة البحث فى المتغيرات البدنية.....	٢٠
١٢٧	دلالة الفروق بين القياسات الثلاث (القبلى - التبعى - البعدى) لمجموعة البحث فى المتغيرات البدنية (السرعة، القدرة) باستخدام L.S.D.....	٢١

## تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٢٨	تحليل التباين بين القياسات الثلاث (القبلي - التتبعي - البعدي) لمجموعة البحث في المهارات العقلية ومهارة الانتباه .....	٢٢
١٣٠	دلالة الفروق بين القياسات الثلاث (القبلي -التتبعي - البعدي) لمجموعة البحث في المهارات العقلية ومهارة الانتباه باستخدام L.S.D .....	٢٣
١٣٧	تحليل التباين بين القياسات الثلاث (القبلي -التتبعي - البعدي) لمجموعة البحث في المستوى الرقمي لسباقى العدو (٥٠م، ٧٥م) قيد البحث.....	٢٤
١٣٨	دلالة الفروق بين القياسات الثلاث (القبلي -التتبعي - البعدي) لمجموعة البحث في المستوى الرقمي لسباقى العدو (٥٠م، ٧٥م) باستخدام L.S.D .....	٢٥
١٣٩	معاملات الارتباط بين الانتباه والمستوى الرقمي لسباقى العدو (٥٠م ، ٧٥م).....	٢٦
١٤٠	النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبالية لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية والمهارات العقلية ومهارة الانتباه.....	٢٧
١٤٠	معدلات تغير القياسات البعدية عن القبالية لمجموعة البحث في المستوى الرقمي لسباقى العدو (٥٠م، ٧٥م).....	٢٨

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
٢٠	أبعاد الانتباه.....	١
٤٧	المراحل الفنية للعدو.....	٢
١٣٢	القدرة على الاسترخاء.....	٣
١٣٣	التوتر العضلي .....	٤
١٣٤	التصور العقلي .....	٥
١٣٥	أساليب الانتباه العام .....	٦
١٣٦	تركيز الانتباه .....	٧

## قائمة المرفقات

رقم المرفق	العنوان	رقم الصفحة
١	الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث .....	٢/١
٢	اختبار الذكاء المصور.....	٢/٢
٣	مقياس القدرة على الاسترخاء.....	٢/٣
٤	بطاقة مستويات التوتر العضلي.....	٢/٤
٥	مقياس التصور العقلي فى المجال الرياضى.....	٢/٥
٦	اختبار أساليب الانتباه العام.....	٢/٦
٧	اختبار الشبكة لتركيز الانتباه.....	٢/٧
٨	بطاقة تسجيل نتائج سباقى العدو من الاتحاد المصرى للألعاب القوى.....	٢/٨
٩	البرنامج المقترح للانتباه.....	٢/٩