

قائمة المراجع

* أولا : المراجع العربية

* ثانيا : المراجع الأجنبية

أولا : المراجع العربية :-

- ١- أحمد مصطفى السويفى (١٩٨٢) : تأثير برنامج مقترح لتمارين الاسترخاء على بعض المتغيرات النفس جسمية ومستوى الأداء ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٢- أحمد السويفى ، (١٩٩٨) : تأثير برنامج لتدريبات التصور الذهني والبدني على مستوى أداء تعلم السباحة ، المؤتمر العلمي الدولي ، الرياضة المصرية والعربية نحو أفاق العالمية ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٣- أسامة كامل راتب (١٩٩٥) : علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤- أسامة راتب ، (١٩٩٢) : الأسس العلمية لتدريب السباحة ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥- إكرام محمد عبد الحفيظ (١٩٨٨) : تأثير برنامج للتدريب العقلي على رفع مستوى الأداء الفني والرقمي في مسابقة الوثب العالي ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد الأول ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٦- السيد أبو شعيشع (١٩٩٣) : أسس علم النفس الفيزيولوجي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .

- ٧- أمل محمود عبد الله (١٩٩٨): تأثير برامج مقترحة بدنية عقلية على عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض المهارات العقلية وتحسين مستوى الثبات بعد الهبوط على أجهزة الجمباز ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٨- بسمات محمد شمس الدين (١٩٩٨): تأثير برنامج تدريب عقلي على مستوى الأداء الهجومي والدفاعي للاعبين الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ،
- ٩- بسمه شريف حيدر (١٩٩٦): فاعلية برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء المهارى باستخدام الطوق ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ١٠- بيتر . ج . طومسون (١٩٩٣): مقدمة في نظريات التدريب ، ترجمة سليمان علي حسن وآخرون ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ، مركز التنمية الإقليمي القاهرة .
- ١١- ر . د . دي بوسنجن (١٩٩٢): العلاج بالاسترخاء ، ترجمة لطيف فرج ، دار المستقبل العربي ، القاهرة .
- ١٢- زكريا سعد سالم (١٩٩٦): استخدام التدريب العقلي في تطوير أداء نهايات الجمل الحركية لدى الناشئين في رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

- ١٣- سعد جلال ، (١٩٨٤) : علم النفس التربوي الرياضي ، ط٧ ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١٤- سليمان حجر ، (١٩٨٩) : العاب القوى " النظرية - التطبيق " ، مطبعة التيسير ، القاهرة .
- ١٥- سليمان علي حسن وآخرون (١٩٨٣) : التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١٦- صلاح محسن نجا (١٩٩٧) : تأثير استخدام التدريب العقلي على بعض مكونات الأداء في دفع الجلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١٧- طلعت منصور وآخرون (١٩٨٦) : أسس علم النفس العام ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ١٨- عادل صبري عبد الحميد (١٩٩٩) : تأثير كل من التدريب العقلي والتدريب بالانتقال على مستوى الأداء للملاكمين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ١٩- عبد الرحمن محمد العيسوي (١٩٩٤) : علم النفس الفسيولوجي " دراسة في تفسير السلوك الإنساني " ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية .
- ٢٠- عبد العزيز عبد المجيد أحمد (١٩٨٧) : دراسة مقارنة للقدرة على الاسترخاء وعلاقتها بالمستوى الرقمي للاعبين ولاعبات مسابقات الميدان والمضمار بأندية

الدرجة الأولى ، المؤتمر العلمي الأول ،
كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة
حلوان .

٢١- عبد الوهاب محمد كامل (١٩٩٤) : علم النفس الفسيولوجي ، ط٢ ، مكتبة
النهضة المصرية ، القاهرة .

٢٢- عبد الوهاب محمد كامل (١٩٩٤) : الوظيفة التنشيطية للجهاز العصبي أثناء
الأداء البصري الحركي " دراسة تجريبية
سيكوفسيولوجية " ، الجمعية المصرية
للدراستات النفسية ، بحوث المؤتمر الثالث
علم النفس في مصر ، القاهرة .

٢٣- عزة خليل (١٩٩٥) : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على
تحسين مستوى الأداء المهارى في سباحة
الزحف على البطن ، رسالة ماجستير ،
جامعة الزقازيق .

٢٤- علي حسن السعدني (١٩٩٨) : تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض
المتغيرات النفسية ومستوى الإنجاز للاعبين
رفع الأثقال ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة المنيا .

٢٥- فريال إبراهيم زهران (١٩٨٩) : تأثير برنامج للتدريب العقلي على رفع
مستوى الأداء المهارى والرقمى لسباق دفع
الجلّة ، مجلة دراسات وبحوث ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة حلوان .

- ٢٦- لندال . دافيدوف (١٩٩٢) : مدخل علم النفس ، ترجمة سيد الطواب وآخرون ، مراجعة فؤاد أبو حطب ، ط ٣ ، الدار الدولية للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ٢٧- ماجدة إسماعيل (١٩٨٣) : أثر برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حصان القفز في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية ، صحيفة التربية ، العدد الرابع ، القاهرة .
- ٢٨- محمد العربي شمعون (١٩٨٢) : التصور الحركي وعلاقته بمستوى الأداء في رياضة الجمباز لدى لاعبي جمهورية مصر العربية ، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ٢٩- محمد العربي شمعون (١٩٩٥) : التدريب العقلي " الاسترخاء الطريق إلى البطولة " علوم الطب الرياضي ، العدد ٢ ، الاتحاد العربي للطب الرياضي ، البحرين .
- ٣٠- محمد العربي شمعون (١٩٩٦) : التدريب العقلي المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣١- محمد العربي شمعون (١٩٩٩) : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٣٢- محمد العربي ، عبد النبي الجمال (١٩٩٦) : التدريب العقلي والتنس ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

- ٣٣- محمد حسن علاوى (١٩٩٨): مدخل في علم النفس الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٣٤- محمد حسن علاوى (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٣٥- محمد صبحي حسانين (١٩٩٥): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣٦- محمد عنبر محمد (١٩٩٦): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الإنجاز الرقمي للمعاقين حركيا في مسابقة دفع الجلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٣٧- محمد ناجي محمود (١٩٩٨): أثر التصور العقلي على الإنجاز الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- ٣٨- محمود بسيونى (١٩٩٤): الإعداد النفسى للاعبين في كرة القدم ، دار باسم فاضل ، عالم المعرفة ، القاهرة .
- ٣٩- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة " النظرية والتطبيق والتجريب " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤٠- مديحة محمد إسماعيل (١٩٨٤): أثر التدريب العقلي على مستوى الأداء لمسابقة الوثب العالي لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، بحوث مؤتمر

الرياضة للجميع ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان .

٤١- مديحة محمد إسماعيل (١٩٨٧) : تأثير برنامج لتدريبات الاسترخاء على القدرة على الاسترخاء والمستوى الرقمي لمسابقات الميدان والمضمار للناشئين والناشئات تحت ١٦ سنة ، المؤتمر العلمي الأول ، التربية الرياضية والبطولة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

٤٢- نادية حسن رسمي (١٩٨٨) : تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر ، نظريات وتطبيقات " المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة " ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، العدد الثالث ، جامعة حلوان .

٤٣- نادية عبد القادر أحمد (١٩٨٧) : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على رفع مستوى الأداء على عارضة التوازن في رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .

٤٤- نجلاء فتحي مهدي (١٩٩٧) : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير الإيقاع الحركي ومستوى الأداء في التمرينات الفنية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .

٤٥- نجيب المستكاوي (١٩٩٠) : الموسوعة الرياضية ، مركز الأهرام للترجمة والنشر ، القاهرة .

٤٦- هناء عبد الوهاب حسن (١٩٩٠) : أثر التدريب العقلي على مستوى الأداء لمسابقة الوثب العالي بطريقة الوثب بالظهر لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، المؤتمر العلمي الأول ، دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .

٤٧- وفاء محمود حسن (١٩٩٧) : تأثير التدريب العقلي على أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالجزيرة ، جامعة حلوان .

٤٨- وليد أحمد جبر (١٩٩٩) : استخدام التدريب العقلي في ضوء مستويات مختلفة من القوة العضلية لتطوير مستوى أداء الهجمات البسيطة في سلاح الشيش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، بالقاهرة .

ثانيا : المراجع الأجنبية :-

- 49- Abdel wahab K , et al (1988) : Brain Potentials During Mental Distance Judgments , International Journal Of Psycho-Physiology , (6) .
- 50- Bakker, F. et al (1990) : Sport Psychology Cncepts and Opplications England, John Wiley & Sins Ltd.
- 51- Bakker, F. et al (1994) : International Journal Of Sport Psychology, A Pr - Jun, Vol. 25 (2), 158 - 175.

- 52- Bundzen , P & et al (1992): Alternative State of Consciousness , Neurodynamic corralates and Brain mechanisms , L, E, Unestahl , P, Bundzen , Mental Training for Sport and Life in Russia, Orebro, Sweden.
- 53- Crossmon , B, (1992): The Effect of Three Practice Techniques on The Accuracy of a Coccer Penalty Cick (Imagery, Mental, Practice) Middle , Tennessee, State university.
- 54- Emelianov , v Bendjukov , M (1992): Diagnostics of Induction of alternative State of Consciousness via Mental Training. In L. E. Unestahl, P. Bundzen (Eds), mental Training.
- 55- Grouios,G , (1992): The Effect Of Mental Practice ON The Reduction Of The Reaction Time, Journal Of Sport Behavior Mobile, Ala, 15 (1) Mar.
- 56-James E.Loehr (1994): The New Toughness Training for Sport " Mental Emotional , and Physical Conditioning from One of The Worlds Premier Sports Psychologists, Aplume Book, U. S. A.
- 57 – Janice, M (1992): Effects Of Mental Imagery On Serving Accuracy Of Male High School Volleyball Players , Couthern – Connecticut , State,
- 58– Jay Mikes (1987): Basketball Fundamentals a Complet, Mental Training Guide, Leisure Press.
- 59 –John Curtis (1994): The Foundation for Mental Training National Gymnast, August, September.
- 60-Lamirand , M & Rainey , D (1994): Mental Imagery, Relaxation, and accuraci of Basketball Foul Shooting, Percepual, and Motor Skills, (Missoul, Mont), 78 (3 part 2) , Jun .
- 61- Lares, Eric , (1986): Sport Psychology in Theory and Sport Practice, Orebr University, Sweden.

- 62- Li,wei,et al (1992): The Effect Of Mental Imagery Training on Performance enhancement With 7 - 10 year old Children, Journal of Sport Psychologist, (Champaign, I11), 6 (3) Sept.
- 63- Marten , K , & Hall , C (1994): The Effects of Mental Imagery on Intrinsic Motivation in Wajack Rejeski (Ed) , Journal of Sport & Exercise Psychology , Vol 16 , Human Kinetics Pub .
- 64- Martha , D , et al (1995): The Relaxation & Stress Reduction Work book, New Harbinger Publications, Inc. U. S. A.
- 65- Morgan, W. (1972): Ergogenicaids and Muscular Performance, New York, Academic Press.
- 66- Nash, J. (1985): You must Relax But How , Journal of Health and Physical Education , Vol. (16) , No (2)
- 67- Rubinger,A (1976): Physical Education Advanced Test, (2 Cd), Arco, New York.
- 68- Rushall , B, (1979): Psyching In Sport, London, Pelham.
- 69- Savoy, C. (1993): Mental Training Program For a collage basketball Player, Journal of Sport Psychologist, Jan.
- 70- Schemdt , R (1982): Motor Control and Learning Abehavioral Emphasis, Champaign II, Human Kinetics.
- 71- Singer , R , (1972): Coaching, Athletics, and Psychology, New York, Mc Graw, Hill.
- 72- Singer , R, & et al (1994): Mental Training quickness In Beginning Intermediate Tennis Players in R. S Vooly (Ed), Journal of The Sport Psychologist, Vol 18, No 3 , Human Kinetics Pub .
- 73- Vrnacchia,R & Cooke,d, (1993): The Influence Of a Mental Training Technique Upon The Performance Of Selected Intercollegiate Basketball Player Applied Research In coaching and Athletics annual (Boston), Mar, P 188 - 200.

- 74- Weinberg,R (1987): Arousal and Relaxation Instruction Prior of The Use Of Imagery, International Journal of Sport Psychology (Rome), (18), (3), P 205 – 214 Ref 26.
- 75- Weinberg,R (1988): The Mental Advantage, Developing Your Psychological Skills in Tennis, North Texas State University, Leisure Press.