

## المراجـع

أولاً : المراجع باللغة العربية

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية

## المراجع

### أولاً : المراجع العربية

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين : فسيولوجيا وموروفولوجي الرياضي وطرق القياس والتقويم ، دار الفكر العربي ، 1997.
- 2- أحمد ربيع رضوان : مدى فاعلية برنامج تدريب عقلي لتعلم بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس، 2002.
- 3- أحمد صبحي سالم : تأثير التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الحركية لناشئ تننس الطاولة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، 2004.
- 4- أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1990.
- 5- — : علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995.
- 6- — : الإعداد النفسي لتدريب الناشئين دليل المدربين وأولياء الأمور ، دار الفكر العربي ، 1997.
- 7- — : تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2000.
- 8- أسامة كامل راتب ، علي محمد زكي : الأسس العلمية لتدريب السباحة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992.
- 9- إسماعيل حامد عثمان وآخرون : تعلم وتدريب الملاكمه ، مطبعة دار السعادة ، القاهرة ، 1997.

- 10- إكرام محمد عبد الحفيظ :** 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 ، 1988.
- 11- أيمن محمود عبد الرحمن :** تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء للناشئين في رياضة المصارعة لمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 1994.
- 12- بسمات محمد على :** تأثير برنامج تدريب عقلي على مستوى الأداء الهجومي والدفاعي للاعبى الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 1998.
- 13- جليلة حسن محمد :** تأثير التدريب العقلي الذهني على الإرتقاء بمستوى الأداء الحركي لمهارة الغطسة المعكوسنة للاعبين الناشئين ، بحث منشور بالمجلة العلمية للتربية والرياضة ، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، العدد الرابع ، يناير ، 1993.
- 14- حامد الكومي :** تأثير برنامج مقترن للتدريب العقلي على مستوى أداء الرمية الجزائية لناشئي كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الرزازيق ، 1993.
- 15- سهير بهجت فهيم :** التدريب العقلي كأداة مساعدة بجانب التدريب البدني لتطوير الأداء الحركي في السباحة ، مجلة علوم وفنون ، دراسات وبحوث ، المجلد السادس ، العدد الأول ، جامعة طوان ، 1994.
- 16- صفت محمد يوسف ، أحمد المتولي منصور :** أثر الممارسة العقلية البدنية في تعليم مهارات الجمباز ، بحث مؤتمر الرياضة للجميع

، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1984.

17- صلاح محسن نجا : تأثير استخدام التدريب العقلي على أداء بعض مكونات الأداء في دفع الجلة ، رسالة دكتوراه ، جامعة الإسكندرية ، 1997.

18- عاطف نمر خليفة ، محمد حامد شداد : دينامية التصور العقلي لدى لاعبي الملاكمة والجودو خلال فترة المنافسات ، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، 2000.

19- عبد العزيز عبد المجيد : دراسة مقارنة للقدرة على الإسترخاء وعلاقتها بالمستوى الرقمي للاعبين ولاعبات مسابقات الميدان والمضمار بأندية الدرجة الأولى ، المؤتمر العلمي الأول ، كلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1987.

20- عبد العلي الجسماني : علم النفس وتطبيقاته الإجتماعية والتربوية ، دار العربية للعلوم ، 2004.

21- عصام محمد أمين حلمي : تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق ، دار المعارف ، القاهرة ، 1980.

22- على السعيد ريحان ، حمدي الجوهرى : تأثير برنامج للتدريب العقلي على أداء بعض حركات التقوس خلافاً للمصارعين الكبار لمحافظة الإسماعيلية ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي ، الرياضة وتحديات القرن الحادى والعشرون ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، مارس ، 1997.

23- فريال ابراهيم زهران : تأثير برنامج للتدريب العقلي على رفع مستوى الأداء المهاري والرقمي لسباق دفع الجلة ، مجلة دراسات وبحوث ،

جامعة حلوان ، 1989.

24- فريدة إبراهيم عثمان ، محمد عبد الغني عثمان : دراسة تحليلية لتأثير استخدام التدريب الذهني المدعم بالأداء العملي والتغذية الرجعية على سرعة تعلم المهارات الحركية المركبة لطلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت ، بحوث المؤتمر الأول ، التربية الرياضية والبطولة ، ج 6 ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1987.

25- ماجدة محمد إسماعيل ، محمد العربي شمعون : أثر برنامج التدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حسان القفز في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، العدد الرابع ، جامعة حلوان ، 1983.

26- محاسن السيد عامر ، نجوى عبد الفتاح إسماعيل : تأثير برنامج التدريب العقلي على رفع مستوى أداء الحركة الإنبساطية (الطعن) في مادة المبارزة ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون ودراسات وبحوث ، جامعة حلوان المجلد الثالث ، العدد الثاني ، القاهرة ، 1991.

27- محمد العربي شمعون : التصور الحركي وعلاقته بمستوى الأداء في رياضة الجمباز لدى لاعبي ج.م.ع ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1982.

28- : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996

- 29 — : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، مركز الكتاب للنشر ،  
القاهرة ، 1999.
- 30 — : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط 2 ، دار الفكر العربي ،  
.2001
- 31 — : التوجية والإرشاد النفسيفي المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ،  
القاهرة ، 2002.
- 32 — محمد العربي شمعون ، عبد النبي الجمال : التدريب العقلي في التنس ،  
دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996.
- 33 — محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي  
، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، 2001.
- 34 — محمد حسن علاوي : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف  
، القاهرة ، 1997.
- 35 — محمد عنبر بلال : تأثير برنامج مقترن للتدريب العقلي على مستوى الإنجاز  
الرقمي للمعاقين حركيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،  
جامعة حلوان ، القاهرة ، 1996.
- 36 — محمد محمود عبد الحميد : تأثير تنمية الإنتماء والتصور العقلي على أداء  
الإرسال للاعبي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية  
التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، 2000.

- 37- محمد ناجي محمود : أثر التصور العقلي على الإنجاز الرقمي لمتسابقي الوثب الطويل ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الرقازيق ، 1998.
- 38- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية - النظرية والتطبيق والتجريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995.
- 39- مدحت محمود محمد إبراهيم : التدريب العقلي باستخدام إدراك الزمن وفاعلية الأداء في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بالهرم ، 2004.
- 40- مدحية محمد إسماعيل : أثر التدريب العقلي على مستوى الأداء لمسابقة الوثب العالي لطلابات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1984.
- 41- مسعد رشاد العيوطي : تأثير برنامج للتصور العقلي لمهارة الضرب الساحق على مستوى أدائها وبعض الجوانب العقلية للاعبى الكرة الطائرة تحت 17 سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، 2004.
- 42- مصطفى عبد السلام مصطفى العمري : تأثير برنامج تدريب عقلي لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة أداء الرمية الحرة للناشئين من الجنسين في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، 1998.

43- موسى طلعت إبراهيم : استخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء  
مجموعات الكلم لناشئي الملاكمات ، رسالة ماجستير غير منشورة ،  
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 1998.

44- هناء عبد الوهاب حسن : أثر التدريب العقلي على مستوى الأداء لمسابقة  
الوثب العالي ( بالطريقة الظهرية ) لطالبات كلية التربية الرياضية  
للبنان بالإسكندرية ، المجلد الرابع ، المؤتمر العلمي الأول ، جامعة  
الزقازيق ، 1990.

45- هيثم أحمد إبراهيم محمد : فاعلية استخدام التدريب العقلي على بعض  
المهارات لدى لاعبي المصارعة ، رسالة ماجستير ، جامعة بنها ،  
2006.

46- وفاء لبيب محمود : التدريب الذهني وتأثيره على تطوير الأداء المهاري في  
السباحة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الرابع ، كلية التربية  
الرياضية ، جامعة حلوان ، 1995.

47- وفاء محمود حسن : تأثير التدريب العقلي على أداء بعض المهارات  
الأساسية في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ،  
1997.

48- وليد أحمد جبر حسن : استخدام التدريب العقلي في ضوء مستويات مختلفة  
من القوة العضلية لتطوير مستوى أداء الهجمات البسيطة في سلاح  
الشيش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة  
حلوان ، القاهرة ، 1999.

49- **وليد محمد سيد** : تأثير استخدام التدريب العقلي على أداء الكاتا للاعبين  
الكارate ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة  
المنوفية ، 1998.

50- **نادية حسن رسمي** : تأثير برنامج مقترن للتدريب العقلي على تحسين  
مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر ، مجلة نظريات وتطبيقات ،  
كلية التربية الرياضية بأبوقير ، العدد الخامس ، 1989.

51- **نادية عبد القادر** : تأثير برنامج مقترن للتدريب العقلي على رفع مستوى  
الأداء على عارضة التوازن ، كلية التربية الرياضية للبنات ،  
جامعة حلوان ، 1987.

52- **نجلاء فتحي مهدي** : تأثير برنامج مقترن للتدريب العقلي على تطوير  
الإيقاع الحركي ومستوى الأداء في التمرينات الفنية ، رسالة  
ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1997.

53- **نوال محمد عطيه** : علم نفس التربوي ، ط2، دار الإنسان للترجمة والنشر ،  
القاهرة ، 1986.

#### ثانياً : المراجع الأجنبية

- 54) Bakker, F.C. & Kayser, C.E. : Effect of a self – help  
mental training , International Jou of sport Psychology, Rom, Italy, 1994,  
Pp.158- 175.

- 55) **Beale G.**: Playing mind games that help you win(App.Sport Psy. Newsletter – July 2003.)
- 56) **Bohan M., Pharmer JA., Stokes AF** : When does imagery practice enhance performance On a motor task( Percept mot skills 88 (2), 651- 658, 1999 . Web Site: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi>
- 57) **Bohnstengle, M.** : Relaxation techniques, can they make you a better athlete 2002. Web Site: <http://wwwshpm.com/articles/sports/relaxtech.html>
- 58) **Clark , P & Tony, M.** : Sport psychology theory , Application and Issues, john wiley & sons, 1995.
- 59) **Cox,R,W:** Sport psychology concepts and application,3 Brownpud.
- 60) **Grouios ,G.** : the effect of mental practice on diving performance, International, Journal of sport psychology , 1992.
- 61) **Heckor,J .E &Kaczor,L.M.:** Application of imagery theory to sport psychology some preliminary findings, journal of sport and exercise psychology ,( 10) ,1988.
- 62) **Hird ,J.S., Landers D.H., Thomas,J.R.,& Haran,J.J. :** Physical practice is superior to mental practice in enhancing cognitive and motor task , International ,J . Sport psychology, 18, 1991.
- 63) **Horm,T.S.:** Advance in sport psychology , human Kinetics pub., 1992.
- 64) **Humara M.** : the relationship between anxiety and performance , A cognitive beha vioral perspective 2001.

- 65) **Jay Mikes** : Basketball fundamentals A complete, mental training guide, press,1987.
- 66) **Jordan K B.D Zimmer Man J-T Zozola** :Sparring and cognitive function in professional boxer physician and sport Medicine, New York,1996.
- 67) **Kremer J.M.D** : Psychology in sport, Taylor & Francis pub.,1994.
- 68) **Lamirand, M. & Rainey, D.** : Mental Imagery, Relaxation and accuracy of bas- Ketball Foul shooting, Perceptual, and motor skil- ls ( Missoul, mont) , 78( 3 part 2), Jun,1994.
- 69) **Li – Wei – Z . et.al.,** : The effect of mental imagery training on performan- ce enhancement with 7 – 10 years old children , sport psychologist (3) Sept., 1992.
- 70) **Marten, K. A. & Hall, C.R:** The effect of mental imagery on intrinsic motivati- on – in wajack rejeski(ed) , journal of sport & ex- ercise psychology, Vol. 16, Human Kinetics publ- ishers, Inc., 1994.
- 71) **Martens , R.** : coaches guide to sport psychology human kinetics pub., 1987.
- 72)**Massimo, J.** : Psychology and gymnast; mental trainingdrills , international gymnast, Santa Monica, Suddenly Sport, march, 1978.
- 73) **Morgan, W.P.** : Ergogic Aids and muscular performance My Academi Press,1972.
- 74) **Morris, T & Summers, J .** : Sport psychology, theory, application and issues John Wiley & Sons pub.

- 75) **Nash H & Soline :** Guide for relaxation and inner Mental training.
- 76) **Nash ,J :** You must relax but how , Journal of health physical Education , Vol. 16,No.2, 1985.
- 77) **Plessinger A. :** The effect of mental imagery on athletic performance 1999.WebSite:<http://www.randerbite.edu/> Anspychology /health/ psychology mentalimagery.html
- 78) **Prisval ,I, And other , S :** The complete guide to total fitness born publishing com, New York.
- 79) **Richard,H.Cox :** Sport psychology,concepots and application, Wn.C. Brown, 3rd ,Ed .U.S.A.,1994.
- 80) **Savoy. C ., :** A yearly mental training program for college basket ball player , sport psychologist (champaign, 111) ; 7(2), June, 1993, pp. ( 173- 140).
- 81) **Schamer , H, :** Mental strategy training program for marathon runners , International , Journal of sport psychologist, V(3, n(3) September, 1996.
- 82) **Shanks D.R., Cameron A. :** The effect of mental practice on performance in a Sequential reaction time task ( J Mot Behave 32 (3) : 305 – 313, 2000.Web Site: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi>
- 83) **Singer,R,N :** Coaching of heliee psychology, New York macgraw hill,1972.
- 84) **Singer, et al., :** Training mental quickness in beginning intermdia- te tennis player, in R . Sveel (Ed), Journal of Publ- ishers, Inc, 1994,P.305-318.
- 85) **Suinn, R. M. :** Psychology and sport performance: principles and a- pplication. InR-M-Suinn(Ed)

psychology in sports, methods and applications  
Minneapolis, Minn Burgre- ss. 1980.

- 86) **Tiburzio, M.** : Mental training, Serial- Article clinic, Italy, May 1988 , PP. 30-35.
- 87) **Vealey , R.& Walter, S.**: Imagery training for performance enhancement and personal development in J.M Williams (Ed) , applied sport psychology personal growth to peak performance (2nd ed .) mountain view CA: Mayfield, 1993 .
- 88) **Vernacchia, R.A & Cook, D.L.** The influence of a mental training technique upon the performance of selected intercollegiate basket ball players, Applied-Research in coaching and at- hletics Annual, Boston, U.S.A 1993,pp. 188-200.
- 89)**Wulfg., Shea C., Park J.H.**: Attention and motor performance (research quart- erly for exercise and sport , 72: 335- 344 , 2001. ) WebSite:<http://www-rohan.sdsu.edu/ dept/coachsci.htm>