

## المراجع References

### أولاً : المراجع العربية Arabic References

1. إبراهيم شعلان " : تأثير درس التربية الرياضية على بعض مظاهر الإيقاع الحيوي (الانتباه - قوة التركيز - القدرة على التحصيل) ، بحث منشور ، المجلة العلمية كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1995 م .
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1985 .
3. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحى حسانين، فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضة وطرق والتقويم" دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 0
4. أحمد أمين فوزي : " مبادئ علم النفس الرياضي ، المفاهيم - التطبيقات " ، دار الفكر العربي ، 2003 .
5. أحمد أمين فوزي : سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1980
6. أحمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين : سيكولوجية الفريق الرياضى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 .
7. أحمد حلمي سعد زغلول: " فاعلية الإيقاع الحيوي وعلاقته بالتدريبات النوعية لتطوير مستوى الأداء فى رياضة المصارعة" رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة بنها 0 2005
8. أحمد زكي صالح : " علم النفس التربوى " ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1979 م.
9. أحمد صبحي سالم : تأثير التدريب العقلى على تطوير بعض المهارات الحركية لناشئى ننس الطاولة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2004 م
10. أحمد عادل الششتانى : تأثير اختلافات التوفيق الملحى على الانجاز الرياضى ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الثالث عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1992 .
11. أحمد محمد العقاد ، ممدوح محمد سعد : " تأثير برنامج للتدريب العقلى على تطوير بعض الخصائص النفسية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم " ، إنتاج علمى ، مجلة كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، العدد 31، أبريل 2000 ،

12. أحمد محمد قطب: "تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ تنس الطاولة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2006
13. أحمد محمود إبراهيم : **مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتربوية - رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1995 .**
14. أسامة كامل راتب : " دوافع التفوق في النشاط الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990.
15. أسامة كامل راتب: " تدريب المهارات النفسية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000م.
16. أسامة كامل راتب: " علم النفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات " ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1997
17. أسامة كامل راتب: " علم النفس الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995
18. ألكسندر يوريسي : اسرار النوم ، ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة ، سلسلة عالم المعرف ، العدد 136 ، المجلس الوطني للثقافة والفنون ، والاداب ، الكويت 1992 .
19. ألين وديع فرج ، سلوى عز الدين فكري : " المرجع في تنس الطاولة " ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 2002م.
20. أمجد حسين لاما: " تطوير الإعداد البدني وفق دورة الإيقاع الحيوي لناشئ كرة القدم" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، القاهرة، 2000م
21. أيمن أحمد الباسطى ، مجدى احمد شوقي : " تأثير برنامج تدريبي على بعض مظاهر الانتباه والكفاءة البدنية وعلاقتها بالأداء المهارى فى تنس الطاولة وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى " ، إنتاج علمى ، مجلة بحوث التربية الرياضية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، 1998.
22. جوزيف ناجي أديب بقطر : دراسة تحليلية للمهارات الأساسية لتنس الطاولة وأثرها على نتائج مباريات الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 1998 .
23. حامد محمد حامد الكومى : " تأثير برنامج مقترن للتدريب العقلي على مستوى أداء الرمية الجزئية لناشئ كرة اليد " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، 1993.
24. حسام الدين احمد خليفة : " فاعلية التدريب العقلي فى تعلم مهارة الارسال فى الكرة الطائرة لطلاب التخصص بكلية التربية الرياضية " ، إنتاج علمى ، مجلة

بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بنين ، المجلد 33 ، العدد 54 ، اغسطس 2000م.

25. حسام عز الرجال ابراهيم : " برنامج مقترن للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى اداء مهارة استقبال الارسال للاعبى الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، 2002م.

26. رشا محمد توفيق : " التصور العقلى وتأثيره على زمن الاداء للناشئين فى السباحة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، الجزيرة ، جامعة حلوان ، 2001م.

27. سعد كمال طه: الإيقاع البيولوجي " مقال كلية العلوم وفنون الرياضة - المجلد السادس كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة 0 جامعة حلوان 1994م

28. سهير محمد بسيونى : "تأثير برنامج مقترن على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهاوى فى الكرة الطائرة وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى" ، مؤتمر الرياضة وتنمية المجتمع العربى ومتطلبات القرن الحادى والعشرين ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1998م .

29. سيد عبدالقصود ، نظريات التدريب الرياضى ، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، مكتبة الحسنا ، 1994 م.

30. شريف فتحي صالح: "برنامج لتحسين أداء الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي لرياضي تنس الطاولة في ضوء الخصائص الكينماتيكية" ، دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2002م

31. صفوت احمد على حسانين : " الخصائص التكنيكية للضربة اللولبية فى تنس الطاولة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 1994م.

32. صلاح مصطفى منسي: " تحديد الفترة المثلثى لإجراء القياسات الاختيارية وفقاً للإيقاع الحيوى للسباح" ، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير، جامعة الإسكندرية، الهدى، 2003م

33. طارق محمد على ابراهيم : " تطوير سرعة ودقة بعض المهارات المهاجمية والدافعية لناشئ تنس الطاولة تحت 14 سنة بمحافظة الشرقية " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، 2003م

34. عادل عبدالحميد على القاضى: " الإيقاع الحيوى وعلاقته بإصابات لاعبى كرة القدم فى الدوري المصرى ( دراسة تحليلية) " ، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ، جامعة الإسكندرية، العدد، 2004م

35. عبد الرحمن محمد عبد الرحمن عفيفي : "تأثير برنامج للتدريب العقلي على دقة أداء ضربات الجزاء للناشئين في كرة القدم تحت 20 سنة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة طوان ، 2003م.
36. عبد العزيز عبد المجيد : **سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي** ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2005 .
37. عبد المنعم بدير ويوف دهب على : **بيولوجيا الرياضة** ، مكتبة الحرية ، القاهرة ، 2003 .
38. عبدالحميد أحمد ، **الملاكمة** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1989م .
39. عبير أحمد بدير : "الإيقاع الحيوي لبعض القدرات الوظيفية والبدنية الخاصة في كرة السلة كمحددات لفترات الانتقاء والتدريب " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، 1999م
40. عزيزة محمد عفيفي : "اثر استخدام التدريب البلوميتري والتدريب العقلي على الإحساس بالأمان النفسي وببعض القدرات الحركية الخاصة بسباق 400م حواجز " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق ، 2001م.
41. على جلال الدين : **الصحية الرياضة** ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ط 1 ، 1989 .
42. على جلال الدين : **الصحية الشخصية في المجال الرياضي** ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 1990 .
43. علي فهمي البيك : "الريتم الحيوي والإنجاز الرياضي ، المؤتمر العلمي الأول " ، تقرير المؤتمر ، دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، 1994 .
44. على فهمي البيك: محمد صبرى عمر: **الإيقاع الحيوي في الإنجاز الرياضي**، منشأة المعارف، 1994م
45. فاضل سلطان الخالدي : **الإيقاع الحيوي وأثره على مستوى الإنجاز الرياضي** ، الاتحاد العربي السعودى للطب الرياضى ، المملكة العربية السعودية ، 1990 .
46. فاطمة احمد بسيونى : "فاعلية التدريب العقلى فى مراحل التعلم الحركى على تحسين اداء بعض المهارات الهجومية في كرة السلة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2001 .
47. فريل عبد الفتاح درويش : **العاب المضرب** ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيره .

48. مجدى أحمد شوقي : "بناء بطارية اختبار لقياس الصفات البدنية والمهارات النفسية لناشئ تنس الطاولة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، 1996م.
49. مجدى أحمد شوقي : "تنس الطاولة - أسس نظرية - تطبيقات عملية " ، المركز العربي للنشر ، القاهرة ، 2002م.
50. محمد أحمد محمود بدر: "أثر استخدام التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى أداء ضربة الجزاء لدى ناشئ هوكي الميدان " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2006م
51. محمد العربى شمعون : " التدريب العقلي في المجال الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996م.
52. محمد العربى شمعون : " التدريب العقلي في المجال الرياضي " ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001م.
53. محمد العربى شمعون ، عبد النبي الجمال : " التدريب العقلي في التنس " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996م.
54. محمد العربى شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل : " اللاعب والتدريب العقلي " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001م.
55. محمد حسن احمد البهشيمى : "تركيز الانتباه والتوجه التنافسى وعلاقتها بنتائج المباريات فى رياضة تنس الطاولة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 2004 م .
56. محمد حسن علاوى : " سيكولوجية التدريب والمنافسات " ، ط 7، دار المعارف، القاهرة، 1992م.
57. محمد حسن علاوى : " علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002م.
58. محمد حسنى أحمد : "تركيز الانتباه والتوجه التنافسى وعلاقتها بنتائج المباريات فى رياضة تنس الطاولة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 2004 م .
59. محمد حمودة سيد أحمد نوح : " دراسة بعض المتغيرات النفسية والفيسيولوجية وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى وعلاقتها بالإنجاز الرقمي لعدائي المسافات القصيرة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 2003م.
60. محمد عثمان : "التعلم الحركى والتدريب الرياضى" ، ط 2 ، دار القلم ، الكويت ، 1994م

61. محمد عمرو احمد مطاوع : "تأثير التدريب العقلى باستخدام التحكم فى تركيز الانتباه على تطوير أداء الرمية الحرة فى كرة السلة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، 2001م.
62. محمد محمود كمال : "تأثير تمية الانتباه والتصور العقلى على أداء الإرسال للاعب الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 2000م.
63. محمود عبد الفتاح عنان : "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب) " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995م.
64. مدحية عز الدين محمد : "تأثير برنامج مقترن للتدريب العقلى على مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى فى الكرة الطائرة جلوس " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، 2003م.
65. مسعد عبد الستار فوده : "تأثير وحدات تدريبية باستخدام جهاز قاذف الكرات على فاعلية مهارة استقبال الإرسال القصير فى تنس الطاولة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 2004م .
66. مصطفى حسين باهي ، سمير عبد القادر جاد : "سيكولوجية التفوق الرياضي "تنمية المهارة العقلية " - مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1999م.
67. نجلاء فتحي مهدي : "فاعلية استخدام استراتيجيات التفكير فى تمية الثقة الرياضية ومستوى الاداء فى التمرينات الفنية لدى بعض طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنوفية " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، 2002م.
68. نرمين رفيق محمد : "تأثير التدريب العقلى على المستوى المهاوى للضربة الساحقة فى الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، 2000 ،
69. هويدا عبد الحميد اسماعيل : "تأثير مجهد بدنى موجه وفقاً لنمط الایقاع الحيوى على بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بمستوى الكفاءة البدنية فى كرة اليد" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، 1998م .
70. وليد احمد جبر : "استخدام التدريب العقلى فى ضوء مستويات مختلفة من القوة العضلية لتطوير مستوى أداء الهجمات البسيطة فى سلاح الشيش " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، 1999م.

71. ياسر عبد العظيم : التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، 1998م

72. يوسف دهب على : "الرتم البيولوجي للجسم الرياضي كمؤشر لمعدلات التحصيل الرياضي والنشاط الرياضي " بحث منشور ، مجلد المؤتمر العلمي للجمباز والتمرينات واللياقة البدنية للجميع (تأهيل ترويج) كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية 1993 ،

73. يوسف دهب على ، محمد بريقع ، غادة عبدالحميد: "موسوعة الإيقاع الحيوي" ، الجزء 2 منشأة المعارف، الإسكندرية 1995م

74. يوسف دهب على ، محمد بريقع، احمد محمود: "تعريب وتقنين مقاييس اوستبرج لتحديد نمط الإيقاع الحيوي" ، بحث منشور ، المؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة ، جامعة حلوان ، 1993م .

#### ثانياً: المراجع الأجنبية Foreign References

75. Armstrong L.E. : Desynchronization of biological rhythms in athletes . jetlag . national strength and conditioning association journal , 10 (6) , (1988) .

76. Baxter , C : Influence of time of day on all out swimming , british journal of sports medicine, vol . 17, London, 1983.

77. Bermand giltelson gilteson : Biorhythm, 1991-92-93, a personal science, sixth edition , future publications London, 1999.

78. Booras M. : The relationship of mental skills performance on a tennis accuracy task fatigued and non-fatigued conditions. (Morgantown, West Education- 2001) .

79. Dan Seemiller, Mark Holowchak: Winning Table Tennis. Skills. Drills and Strategies. Human Kinetics, United States of America, Canada, Australia, New Zealand, 1997.

80. Edward Charles : a skill test battery to measure overall ball playing ability , dissertation abstract international , vol.44, no.8, February 1984.

81. Gittelson . B,: Biorhythm sport . Forecasting arlo publis Co , inc ., new york, 1991.

82. Grouios, g : the effect of mental practice on diving performance , internation - journal of sport psychology, 1992.

83. Karem, W. d., Bush. J.A., Doughty., et al: Bio-rhythmic influence of functional capacity of human muscle and physiological responses.

84. Karthik C.: Mental imagery and mind training in sport (2000).

- 85.Kouted, Akis, Y, : Seasonal variation in fitness parameters in competitive ATH letes sports medicine kukland , N,Z., England, 1995.
- 86.Ladou, J.: Ciradion Rhythms and Athletic per of mens, the and sports Medicine. vol.7 U. S. A, 1979. , 87 –93
- 87.Lamirand, m. & Rainey .d: Mental imagery, relaxation and accuraciy of basket ball .foul shooting, perceptal, motor skils, (missoul,mort),78(3part2), jeun1994.
- 88.Li-wei-zetal, : the effect of mental training performance enouncement with 7.10 years old children ,journal of sport psychology, 1992.
- 89.Martens, R. : Coaches guide to sport psychology human kinetics pub 1986.
- 90.Murray, J.: Attenional control in tennis,. [http:www. tennisserver, comLmentalequipmentLme1195.html](http://www.tennisserver.com/mental/equipment/mental1195.html). 1995
- 91.Nash. j. : You must relax but how, journal of health and physical education,vol.(16).no(2), 1985.
- 92.Nideffer.R. : The etheltetics and practice of applied sport psychology , mcnoughton gunn Michigan. 1981.
- 93.Quiquley , B : Biorhythms and mens track and field world record medicine sciences sports and exercise , vol, 14 part 4, USA 1982.
- 94.Redivoj Hudetz . table tennis technigne with Vladimir samsanov publisher huno sport, Zagreb caratia 2000 .
- 95.Rushall, B.S., Lipman, L.G. : The role of imagery in physical Performance . international journal of sports physiology ., 1997 . 29: 57-72
- 96.Savoy. C., : A yearly mental training program for a college basketball player., sports psychologists chamaign 111., 7(2) June 1993.
- 97.Singer,et.al: Training mental quickness in begiring intermediate tennis players –in r. svealy(ed),journal of the sport psy chology, val,(8), No.(3),human kiretics publishers, inc, 1994.
- 98.Tirane, M.R. & Morgan, W. R .: Influence of time of day on psychological responses to exercise, Review sport medicine (Auckland, N,Z) (5) Nov , , USA, 1995. 328-337
99. Vrnachia,r.a.&cooke d-l: the influence of amental training te chnh que upon the performance of selected inter collegiate basket ball plaer, applied research in coaching and athletics annual (boston):mar, p.(188- 200) 1993.