

آثر تطوير تركيز الانتباه على دقة اداء التصويب من الثبات فى كرة  
السلة لطلاب كلية التربية الرياضية- جامعة اسيوط

أ.د/ عادل حسني السيد\*

أ.م.د/ حنان محمد جعبيطة\*\*

أ.م.د/ شبيما على محمد لولى\*\*\*

م.م/ وليد محمد حسين مرسي\*\*\*\*

المقدمة ومشكلة البحث :

يزداد الاهتمام برياضة المستويات العالية للدرجة التي أصبح معها المستوى الرياضي فى المستويات العالمية والدورات الأولمبية أحد المؤشرات على المستوى الحضاري للدولة، لذا توجه الدولة إمكاناتها المادية والبشرية للوصول إلى أعلى المستويات فى العملية التعليمية وفى مجال تعليم الأنشطة الرياضية يلاحظ ان معظم المتعلمين يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهارى والخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملا مهما يحدد نتيجة كفاحهم أثناء الأداء والمنافسات الرياضية فى سبيل الفوز وتسجيل الأرقام وهو العامل النفسى الذى يلعب دورا مهما ويتأسس عليه الانتصار والتفوق. لذلك أخذ خبراء التعليم والتدريب يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية وأصبحوا يعتمدون فى ذلك اعتمادا كبيرا على علم النفس الرياضى". (١٣ : ١٦)

\* أستاذ بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

\*\* أستاذ مساعد بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.

\*\*\* أستاذ مساعد بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.

\*\*\*\* مدرس مساعد بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

ويؤكد "محمد حسن علاوى" (١٩٩٢م) على أن شعور المتعلم بالقلق أو الاضطراب أو تشتت الفكر يؤدي إلى انخفاض درجة تركيز الانتباه وبالتالي عدم قدرته على الأداء بصورة جيدة". (١٣ : ٢٨٦)

وتركيز الانتباه يعتبر أحد المهارات النفسية الرياضية الهامة فهو الأساس لنجاح عملية التعلم، والتدريب للمنافسة وعدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء الحركي وقد يستخدم مصطلح التركيز Concentration أو الانتباه Attention على نحو مترادف وفي الواقع أن الانتباه أهم من التركيز والتركيز هو تضيق الانتباه وتثبيته على المثير أي أنه انتقائي. (٧ : ٣٦)

وعرفه "أسامة راتب" (٢٠٠٠م) نقلاً عن كل من "وينبرج Weinberg"، "جولد Could" (١٩٩٥م) بأنه: عبارة عن تضيق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات (الرموز). (٦ : ٢٦٩)

ويتبلور الهدف في لعبة كرة السلة من خلال إصابة سلة الفريق المنافس لأكبر عدد من المرات خلال زمن المباراة، وانطلاقاً من هذا الهدف يعدّ التصويب العامل المؤثر في نتيجة المباراة، ويأتي هذا العامل على رأس الأساسيات في لعبة كرة السلة ويعد المحصلة النهائية للأساسيات الحركية، ومن هنا نلاحظ أنّ جميع الجوانب الخططية والمهارية المستخدمة والتي يقوم بها اللاعب والفريق تنتهي بتسجيل النقاط بواسطة تلك المهارات وأنواعها، ويأتي التصويب من الثبات في مقدمة المهارات الأساسية بكرة السلة، كما وأنّ دقة التصويب تعد مفتاح الفريق لتنمية رصيده من الأهداف. (٢ : ٣٥)

ومن خلال عمل الباحثون وعلى حد علمهم أن تدريس مقرر كرة السلة بالكلية انه بالرغم من استخدام طرق تعليمية متعددة لتعليم رياضة كرة السلة بشكل عام ومهارات التصويب بشكل خاص (التصويب من الثبات) الا انه وجد قصور فى دقة أداء التصويب وقد يرجع ذلك إلى ضعف القدرة على تركيز

الانتباه إنشاء أداء هذه المهارات بجانب إغفال القائمين بعملية التعليم للقدرات العقلية وفعاليتها فى تحسين دقة التصويب فى كرة السلة كما انه ومن الملاحظ أن العناية كلها أوليت لبرامج التدريب البدنى والفنى وافتقار البرامج التعليمية الخاصة بالمتعلمين فى كرة السلة إلى دراسة العمليات العقلية والعمل على تنميتها، لذا يجب عند البدء بعملية التعليم الإلمام بالمتغيرات (البدنية، المهارية، الخطئية، العقلية، النفسية) عند وضع برامج التعليم الخاصة بهم بصورة متكاملة من كافة الوجوه، ومن خلال المسح المرجعى والقراءات السابقة وفى حدود ما توصل إليه الباحثون من معلومات وما تم الحصول عليه من شبكة المعلومات الدولية، لم يجد الباحثون فى الدراسات التى تعرضت للتصويب من الثبات فى كرة السلة سوى عدد قليل من الدراسات التى اهتمت بالجانب العملي، مما أظهر الحاجة لإجراء هذه الدراسة لاكمال منظومة المعلومات العلمية عن التصويب من الثبات فى كرة السلة والوصول إلى العلاقة المثلى التى تصل بالمتعلمين لمستوى عال فى أداء التصويب لتحقيق الهدف منه، ويرى الباحثون فى حدود ما توصلوا إليه من معلومات أن مجال تعليم كرة السلة فى حاجة إلى دراسة العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه ودقة أداء التصويب من الثبات فى كرة السلة مما دفع الباحثون إلى محاولة إجراء هذه الدراسة أملاً أن تكون بمثابة إضافة علمية جديدة فى مجال تعليم كرة السلة. وانطلاقاً مما سبق فقد انبثقت فكرة هذا البحث فى التعرف على اثر برنامج تعليمى لتطوير تركيز الانتباه على دقة أداء التصويب من الثبات فى كرة السلة لطلاب كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.

#### هدف البحث :

يهدف البحث معرفة أثر تطوير تركيز الانتباه وتأثيره على دقة أداء التصويب من الثبات فى كرة السلة لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

#### فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في متغير تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في دقة اداء التصويب من الثبات فى كرة السلة لصالح القياس البعدي.

#### الدراسات المشابهة:

١- دراسة "أحمد محمد عبد المنعم" (٢٠١٢م) (٤) بعنوان "برنامج تدريبي مقترح لتحسين تركيز الانتباه وتأثيره على دقة بعض الأداءات الخطئية الفردية الهجومية لناشئى كرة السلة: واستهدفت الدراسة وضع برنامج تدريبي لتحسين تركيز الانتباه لبعض الأداءات الخطئية الفردية الهجومية لناشئى كرة السلة تحت ١٤ سنة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة المطبق عليها القياس "القبلي- البعدي" وذلك لملائمته لطبيعة البحث وتحقيق أهدافه، على عينة مكونة من (١٨) لاعب من ناشئى كرة السلة تحت(١٤سنة) والمقيدين بنادى الترام الرياضى، وكانت اهم النتائج أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابى على تحسين مستوى تركيز الانتباه، وكذلك تحسين دقة بعض الأداءات الخطئية الفردية الهجومية لناشئى كرة السلة تحت ١٤ سنة.

٢- دراسة "أحمد فاروق أحمد عبد العزيز" (٢٠٠٥م) (٣) بعنوان "تأثير برنامج للتصور العقلى وتركيز الانتباه على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى وبعض المهارات الاساسية لناشئى كرة القدم تحت ١٤ سنة"، واستهدفت الدراسة التعرف على: القدرة على (الاسترخاء-التصور العقلى- تركيز الانتباه) للناشئين فى كرة القدم تحت ١٤ سنة، الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى للناشئين فى كرة القدم تحت ١٤ سنة،

مستوى اداء بعض المهارات الاساسية للناشئين فى كرة القدم تحت ١٤ سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئى كرة القدم بنادى بور فؤاد الرياضى تحت ١٤ سنة وبلغ حجم العينة الاساسية (٢٠)، وكانت اهم النتائج فاعلية البرنامج الععلى المقترح فى تحسين مستوى اداء المهارات الاساسية قيد البحث.

**إجراءات البحث:**

**منهج البحث:**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي مجموعة تجريبية واحدة نظرا لملاءمته لطبيعة الدراسة.

**مجتمع البحث:**

تمثل مجتمع البحث فى طلاب الفرقة الرابعة تخصص تدريس كرة السلة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط للعام الجامعي (٢٠١٥-٢٠١٦م).

**عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الرابعة تخصص تدريس كرة السلة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط للعام الجامعي (٢٠١٥-٢٠١٦م).

- التوصيف الاحصائي لعينة البحث :

جدول (١)

تجانس عينة البحث الأساسية في جميع المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات النمو	العمر الزمني	٢١.٩٠	٠.٣٦	٠.٣١
	طول القامة	١.٧٧	٠.٢٢	٠.٢٢-
	وزن الجسم	٧٦.٨٠	٢.١٥	٠.٣٠-
التصويب من الثبات	نقاط	١٣.٢٣	٠.٧٦	٠.٥٥
تركيز الانتباه	عدد	١١.٢٤	٥.١٥	٠.٣٨

يتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (-) ٠.٢٢ : ٠.٥٥)، وهذه القيم تنحصر بين (+ ٣) مما يشير إلى اعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو والتصويب من الثبات وتركيز الانتباه. مما يدل على تجانس عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

#### أ- أدوات الدلالة على معدلات النمو.

العمر الزمني: الرجوع الى تاريخ الميلاد" لأقرب سنة، وطول القامة: بواسطة جهاز الريستاميتير" لأقرب سنتيمتر، وزن الجسم: بواسطة الميزان الطبى "لأقرب كيلو جرام".

ب- الاختبارات المستخدمة فى البحث:

اختبار الشبكة لتركيز الانتباه، اختبار التصويب من الثبات

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠١٦/٢/٢١م الى ٢٠١٦/٣/١م على عينة استطلاعية تتكون من ١٠ طلاب من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث وعدد (١٠) طلاب من الفرقة الرابعة والذين درسوا مقرر تدريس كرة السلة للعام السابق وتم اختيارهم جميعا بالطريقة العشوائية واستهدفت هذه الدراسة التأكد من الصلاحية العلمية (الصدق- الثبات) للاختبار النفسى والمهارى المستخدم فى اجراءات الدراسة.

## ١- الصدق :

قام الباحث بحساب صدق الاختبار عن طريق تطبيق اختبار تركيز الانتباه واختبار التصويب من الثبات علي العينة الاستطلاعية لحساب صدق التمايز بين المجموعة المتميزة والمجموعة غير المتميزة كما يوضح جدول (٢).

## جدول (٢)

صدق التمايز لاختبار تركيز الانتباه والتصويب من الثبات (ن = ٢٠)

الاختبار	المجموعة	المتوسط	الانحراف	قيمة "ت"
تركيز الانتباه	غير مميزة	١١.٧٦	١.١٢	*٣.١٧
	مميزة	١٥.٩١	٢.٠٠	
التصويب من الثبات	غير مميزة	١٣.١٢	.٧٩	*٣.٤٥
	مميزة	١٧.٧٢	١.١٢	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية  $0.05 = 2.101$

يتضح من الجدول (٢) وجود فروق في كل من اختبار تركيز الانتباه والتصويب من الثبات بين كل من المجموعة المميزة وغير المميزة مما يدل علي قدرة هذان الاختباران علي التمييز بين المجموعتين وبالتالي صدق هذه الاختبارات.

## ٢- حساب الثبات :

استخدم الباحثون لإيجاد معامل الثبات طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة عدد أفرادها (١٠) عشر طلاب من مجتمع البحث - طلاب الفرقة الرابعة تخصص تدريس كرة السلة بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط، ومن خارج عينة البحث الأساسية، هذا وقد روعي وجود فاصل زمني بين التطبيقين قدره (٧) ايام من يوم الثلاثاء ٢٣ فبراير ٢٠١٦ الى يوم الثلاثاء الموافق ١ مارس ٢٠١٦م و جدول (٣) يوضح ذلك.

## جدول (٣)

## معامل الثبات لاختبار تركيز الانتباه والتصويب من الثبات (ن=١٠)

م	الاختبار	التطبيق	المتوسط	الانحراف	قيمة "ر"
١	تركيز الانتباه	الأول	١١.٥٠	١.١٦	*٠.٨٤١
		الثاني	١١.٩٧	١.٠٠	
٢	التصويب من الثبات	الأول	١٣.١٢	٠.٧٩	*٠.٧٢
		الثاني	١٤.٠٥	٠.٨١	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل من التطبيق الأول للاختبارات والتطبيق الثاني لنفس الاختبارات مما يدل على ثباتها.

استطلاع رأى الخبراء فى الوحدات التعليمية المقترحة :

من خلال إطلاع الباحثين على المراجع العلمية والدراسات السابقة مثل دراسة رقم (٩)، (١٨)، (١٠)، (٢٥)، (٢)، (٢٢)، (٥)، (١١)، (٨) مما أفاد الباحثين فى وضع الوحدات التعليمية لمهارة التصويب من الثبات مراعيان تنمية التدريبات تركيز الانتباه لدى الطلاب، حيث استفاد الباحثين فى وضع التمرينات والخطوات التعليمية والتدريبات التطبيقية للمهارة قيد البحث، ملحق (٦).

## خطوات تنفيذ التجربة

## ١- القياس القبلي:

قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية لتجانس أفراد العينة من خلال القياسات النفسية والمهارية (قيد البحث) وذلك فى المدة من ٤/١٢ إلى ٤/١٦/٢٠١٦م.

## ٢- تطبيق الوحدات التعليمية :



قام الباحثون بتطبيق الوحدات التعليمية لمدة ثلاث أسابيع بواقع درسين أسبوعياً حيث كان زمن الدرس ١٢٠ دقيقة وذلك في الفترة من ٢٠١٦/٤/١٧ إلى ٢٠١٦/٥/١٦ م.  
٣- القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي بعد انتهاء التجربة مباشرة وذلك في يوم الأحد ٢٠١٦/٥/١٧ م لمعرفة تأثير الوحدات التعليمية على تطوير مستوى تركيز الانتباه والتصويب من الثبات لعينة البحث ثم تم جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً.

عرض النتائج وناقشتها:

أولاً: عرض نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في متغير تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي.

القياسات القبلية والبعديه لمجموعة البحث في متغير تركيز الانتباه.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في متغير تركيز الانتباه (ن = ٢٠)

نسبة التحسن	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		البيان المتغير
		ع	م	ع	م	
١٩.٧١%	٦.٨٧	٢.٠١	١٤.٠٠	١.١٦	١١.٢٤	تركيز الانتباه

\* قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مستوى تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي،

حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٦.٨٧) وهى قيمه اكبر من قيمة(ت) الجدوليه.

### ثانياً: عرض نتائج الفرض الثاني

والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى دقة اداء التصويب من الثبات فى كرة السلة لصالح القياس البعدى.

القياسات القبليه والبعديه لمجموعة البحث فى التصويب من الثبات فى كرة السلة.

### جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى التصويب من الثبات فى كرة السلة (ن = ٢٠)

المتغير	البيان	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة ت	نسبة التحسن
		م	ع	م	ع		
التصويب من الثبات		١٣.٢٠	.٨٠	١٧.٨٩	٠.٧٤	٧.١٨	٢٦.٢٢

\* قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى مستوى التصويب من الثبات فى كرة السلة لصالح القياس البعدى، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٧.١٨) وهى قيمه اكبر من قيمة(ت) الجدوليه.

### مناقشة النتائج:

أولاً: مناقشة نتائج الفرض الاول:

يتضح لنا من جدول (٤) أن قيمة (ت) المحسوبة فى مستوى تركيز

الانتباه التي كانت (٦.٨٧) بالنسبة لقيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٥.

كما يتضح من جدول (٤) أن نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي كان (١٩.٧١%) وهذا يرجع الى البرنامج المتبع وما يحتوى من أنشطة وتدريبات مختلفة ركزت على تحسين تركيز الانتباه.

ويعزو الباحث ذلك التأثير الإيجابي لنتائج مجموعة البحث إلى فعالية البرنامج التعليمي المقترح الذى استخدمه الباحث فى تعليم (التصويب من الثبات فى كرة السلة) حيث ان ربط المهارة بالعمليات العقلية يساعد على نجاح تعلمها وذلك لما فى هذه الطريقة من حماس ورغبة فى اظهار القدرات الحركية والعقلية للطلاب، وكما تؤكد مراجع رقم (١٩)، (١٤) (١٦)، ان اختيار التدريبات المناسبة وربطها بالعمليات العقلية للمتعلمين يعمل على زيادة دافعية الطلاب نحو عملية التعلم كما يساهم فى تحسين تركيز الانتباه لدى المتعلمين، وبهذا يتحقق صحة الفرض الاول

#### مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح لنا من جدول رقم (٥) أن قيمة (ت) المحسوبة فى دقة أداء التصويب من الثبات التى كانت ما بين (٧.١٨) جداً بالنسبة لقيمة (ت) الجدولية وذلك عند مستوى ٠.٥ .

كما يتضح من جدول (٥) أن نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي كانت (٢٦.٢٢%) وهذا يرجع الى البرنامج المتبع وما يحتوى من أنشطة وتدريبات مختلفة ركزت على تحسين متغيرات الانتباه مما كان له اثرا ايجابيا على دقة اداء التصويب من الثبات فى كرة السلة لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط.

ويعزو الباحث ذلك التأثير الإيجابي لنتائج المجموعة التجريبية إلى فعالية البرنامج التعليمي المقترح الذى استخدمه الباحثون فى تعليم مهارة (التصويب من الثبات فى كرة السلة) حيث ان وجود علاقة طردية بين تركيز الانتباه والدقة ساعد بشكل كبير على تحسين دقة التصويب من الثبات فى كرة

السلة واثرا ايجابيا على القدرات العقلية والحركية للمتعلمين وذلك لما تضمنه من أنشطة وتدرجات متنوعة لم تركز على الاداء المهارى فقط بل شملت ايضا الجانب العقلي للمتعلمين، وهذا ما تؤكدته دراسة رقم (١٩)، (١٤)، حيث أشارت هذه الدراسات إلى أن تدريب المتعلمين على تركيز الانتباه له تأثير إيجابى وفعال فى تحسين الأداء المهارى مما له عظيم الأثر فى تحقيق أفضل المستويات"، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (٢٠) حيث أشارت إلى أن هناك علاقة إيجابية بين وزيادة القدرة على تركيز الانتباه ومستوى دقة الأداء المهارى "وبهذا يتحقق صحة الفرض الثانى

#### الاستنتاجات :

- ١- إمكانية التعرف على مدى العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة أداء التصويب من الثبات فى كرة السلة لطلاب الكلية "عينة البحث" باستخدام الاختبار.
- ٢- إمكانية التعرف على مدى العلاقة بين تطوير العمليات العقلية ودقة أداء التصويب من الثبات فى كرة السلة لطلاب الكلية "عينة البحث" باستخدام الاختبار.
- ٣- العلاقة بين قدرة الطلاب على تركيز الانتباه ودقائه للتصويب من الثبات فى كرة السلة".

#### التوصيات:

- ١- ضرورة توفير الظروف المناسبة لزيادة القدرة على تركيز الانتباه لدى الطلاب فى كرة السلة.
- ٢- ضرورة شمولية البرامج التعليمية على الإعداد النفسى للطلاب مما يدعم القدرة على تحسين تركيز الانتباه.
- ٣- أهمية الاستعانة بالأخصائيين النفسيين لإعداد الطلاب المتميزين للاشتراك فى المنافسات الرياضية.



٧- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.

٨- عادل حسنى السيد: تأثير استخدام أسلوب تحليل المهمة على تعلم بعض المهارات الدفاعية فى كرة السلة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، العدد الخامس، سبتمبر ٢٠٠٠م.

٩- عبد العزيز النمر، مدحت صالح سيد: كرة السلة (تعليم- تدريب) للنشر والتوزيع، ١٩٩٧م.

١٠- عصام الدين عباس الدياسطى: (كرة السلة - تطبيقات عملية)، شركة الماجيرى للطباعة والتغليف، العاشر من رمضان، ١٩٩٣م.

١١- لمياء فوزى محروس: تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى الأداء المهارى والدفاعية لبعض المهارات الأساسية فى كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية- جامعة طنطا، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة طنطا، ٢٠٠٠م.

١٢- محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي والقياس النفسى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م

١٣- محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢م.

١٤- محمد عبد الرحمن مجر : تأثير برنامج للتدريب العقلى على المستوى الرقى لسباحى المنافسات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٨م.

- ١٥- **محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحى حسانين:** الحديث فى كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية، تعليم- تدريب- قياسى- انتقاء- قانون، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١٦- **محمد محمود كمال:** تأثير تنمية الانتباه والتصور العقلى على أداء الإرسال للاعبى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٠م.
- ١٧- **مدحت صالح سيد:** البرامج التعليمية التدريبية فى كرة السلة، ط١، دار القلم، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ١٨- **مصطفى محمد زيدان:** كرة السلة للمدرس والمدرّب، دار الفكر العربى، ١٩٩٩م.
- ١٩- **نجلاء فتحى مهدى:** تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على تطوير الإيقاع الحركى ومستوى الأداء فى التمرينات الفنية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٧م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 20- **Pap Anikol Aou – Zissis:** Attention on young soccer players, The Development of an attentional focus training program Young Athletes, Attention Psychological Skills), PHD, Temple University, 1992.