

كما تتفق نتائج البحث ونتائج دراسة سمير لطفى السيد ١٩٩١ والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح على تنمية بعض (المتغيرات الفسيولوجية ، الصفات البدنية للاعب كره الطاءرة ، مستوى أداء المهارات الأساسية ، وأظهرت الدراسة ان التدريب المنتظم والاحمال البدنية والتي يتكيف عليها اللاعب تتزايد في سنوات التدريب بشكل متوازي مع تحقيق اهداف البرنامج التدريبي تؤدي الى ارتفاع المستوى البدني وتحسين الحالة الفسيولوجية للاعبين بما يحقق الانجاز الرياضي في النشاط التخصصي (٢٤) .

والجدير بالذكر أن القدرات البدنية أيضاً تتأثر وتؤثر في تطوير مستوى الأداء المهاري فأشار بيشل وايرل Baeche & Earle, ٢٠٠٠، محمد صبحي حسانين، حمدي منعم ١٩٩٧ إلى أن وصول الفرد الرياضي لأعلى المستويات الرياضية يتأثر بتنمية القوة العضلية والتي هي أحد أهم عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى تنمية الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة. (٧٥:٢٦) (٥٩ : ١٨)

وارتباطاً بما سبق يذكر محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم (١٩٩٧) أن تنمية اللياقة البدنية تتطلب التعامل مع جميع القدرات البدنية، فهي قدرات عديدة ومتنوعة وهامة والحاجة إليها كبيرة لتكامل الأداء والإرتقاء إلى المستويات العليا . (٥٩ : ١٩ ، ٢

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

اولا - الاستنتاجات :

الاستنتاجات الخاصة بالمتغيرات الفسيولوجية :

حققت النتائج الخاصة بقياس المتغيرات الفسيولوجية لمصارعي المستوى العالي ومصارعي المستوى المنخفض تفوقاً في متغيرات (استهلاك الاوكسجين وقت الراحة لتر/ق و الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين اثناء أقصى جهد لتر/ق و حجم القلب سم و تركيز حامض اللاكتيك في قبل وبعد المجهود و ضغط الدم الانقباضي قبل المجهود و ضغط الدم الانبساطي قبل المجهود و السعة الحيوية بعد الجهد) ولصالح مصارعي المستوى العالي .

الاستنتاجات الخاصة بالقدرات البدنية :

تفوق مصارعي المستوى العالي على مصارعي المستوى المنخفض في القدرات البدنية (ثني الذراعان من الانبطاح المائل (عدد/١٥ث) و اداء مهارة الكوبري في (عدد/٦٠ث) و مسافة الوثب العمودي من الثبات (سم) و زمن اداء ثلاث مهارات كوبري (ث) و المسافة الافقية للكوبري و المسافة العمودية للكوبري و قوة عضلات المادة للرجلين) .

الاستنتاجات الخاصة بالموصفات المورفولوجية :

كانت القدرات المورفولوجية المميزة بين مصارعي المستوى العالي ومصارعي المستوى المنخفض في (طول الجذع و طول الرجل و محيط الصدر و محيط الفخذ و محيط العضد و محيط الرقبة و محيط الكتف) لصالح مصارعي المستوى العالي .

الاستنتاجات التي ميزت بين لاعبي المستوى العالي والمستوى المنخفض في القدرات الفسيولوجية والبدنية والموصفات المورفولوجية :

-كانت أهم القدرات التي ميزت مصارعي المستوى العالي عن مصارعي المستوى المنخفض في القدرات الفسيولوجية هي (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وقت الراحة لتر/ق و قوة قبضة شمال و تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد و ثني الذراعان من الانبطاح المائل (عدد/١٥ث) و المسافة العمودية للكوبري و محيط الصدر و عدد مرات التنفس قبل الجهد و ضغط الدم الانبساطي بعد المجهود) حيث توصلت النتائج إلى إمكانية تلك المتغيرات على التمييز بين مجموعة لاعبي مصارعي المستوى العالي ومصارعي المستوى المنخفض في هذه القدرات .

ثانيا - التوصيات :

في ضوء أهداف البحث واجراءاته التطبيقية تم التوصل الى التوصيات التالية:

- ١- أهمية التأكيد من جانب المدربين على تنمية المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ضمن برنامج التدريب للمصارعين الناشئين طبقا لما أظهرته نتائجه المصارعين ذوي المستوى العالي.
- ٢- ضرورة الاهتمام بوضع المتغيرات الفسيولوجية في الاعتبار عند انتقاء الناشئين المصارعين .
- ٣- توظيف المعادلات التي تم التوصل إليها للتعويض بالمستوى البدني والوظيفي والمورفولوجي للمصارعين واختيار الخامة المناسبة لممارسة النشاط الرياضي، وكذلك المصارعين الأكثر قدرة على التمثيل في البطولات والمنافسات .
- ٤- عقد دورات تدريبية لمدربي المصارعه لتوعيتهم بأهمية تطوير القدرات الفسيولوجية البدنية والمواصفات المورفولوجية واطلاعهم على نتائج الدراسة ومدى اهمية هذه المحددات في تحقيق أعلى مستويات الانجاز والتفوق .
- ٥- توظيف الاختبارات والقياسات قيد البحث والمعادلات التنبؤية التي تم التوصل إليها في اغراض القياس والاختبار والتدريب للاعبين المصارعه وللتنبؤ بالمستوى المتوقع الوصول إليه .

المراجع

اولا – المراجع العربية

ثانيا – المراجع الاجنبية

المراجع العربية

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح حمل ا رياضى الإيجابيات والمخاطر سلسلة الفكر الال البدنية والرياضة ، ج٩ ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ٢- ابو العلا احمد عبد الفتاح فسيولوجيا التدريب والرياضة ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣
- ٣- ابو العلا احمد عبدالفتاح: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ . احمد نصر الدين رضوان
- ٤- ابو العلا احمد عبدالفتاح فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ احمد نصر الدين رضوان
- ٥- ابو العلا احمد عبد الفتاح فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ احمد صبحي حسنين
- ٦- احمد محمد خاطر علي فهمي البيك القياس في المجال الرياضي ، ط٣ ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ٧- احمد سعيد زهران بريسم الخصائص البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبى المستوى العالى في رياضة التايكوندو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية رياضية ، حلوان ، ١٩٩٩ .
- ٨- احمد شعراوي احمد تأثير برنامج تجريبي بالثقال على فعالية اداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٢ .
- ٩- احمد عبد العزيز محمد تقويم بعض المتغيرات المختارة لانتقاء المبتدئين في رياضة المصارعة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٣ .
- ١٠- احمد نصر الدين رضوان طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط٢ ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٨ م

- ١١- احمد نصر الدين رضوان
نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة ، ط١، دار الفكر العربي ،
القاهرة ، ٢٠٠٣ .
- ١٢- اسامة مصطفى رياض
الرياضي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ م
- ١٣- السعيد علي ندا محمد الكيلوني
الأسس العلمية للمصارعة ، دار الفكر العربي، ط١، ١٩٧٠
- ١٤- السيد محمد عيسى
اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعه
على مستوى الاداء المهارى لبعض مجموعات الخطو خلفا
للمصارعين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعه
الاسكندرية ، ١٩٩٥ .
- ١٥- السيد محمدي قنديل
دراسة مقارنة تاتير استخدام التدريبات المهارية للمصارعة الحرة
والرومانية على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين ، رسالة
ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣ م .
- ١٦- إيهاب على محمد
الأهمية النسبية لبعض الصفات البدنية الخاصة بالأداء المهارى
لناشئى كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٥ .
- ١٧- بهاء الدين ابراهيم سلامة
فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني – لاكتات الدم ، درا الفكر العربي
، القاهرة ، ٢٠٠٠ م
- ١٨- بهاء الدين ابراهيم سلامة
الخصائص الكيميائية والحيوية لفسيولوجيا الرياضة ، ط١، دار الفكر
العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٨
- ١٩- حامد حسن مصطفى
الخصائص الجسمية والبدنية المميزة للاعب كرة القدم ، رسالة
ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ،
١٩٩٥ .
- ٢٠- حسن عبد السلام محفوظ
اثر اسلوب الارتقاء الفني على تحقيق بعض الواجبات الخطئية
الهجومية في المصارعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة الاسكندرية ، ١٩٨٨ .

- ٢١- حسن عبد السلام محفوظ
صبري علي قطب
دراسة الاستجابات اللاكتيكية واستعادة الاستشفاء لمصارعى
الفأث الوزنية وعلاقتها بفاعلية الأداء ، المجلة العلمية للمعهد
العالي للصحة العامة ، العدد ٣٢ ، الرقم ٣ ، جامعة الإسكندرية
، ٢٠٠٣ .
- ٢٢- سعد كمال طه
الرياضة ومبادئ البيولوجى ، مطبعة المعادى القاهرة ١٩٩١
- ٢٣- سميرة خليل محمد
مبادئ الفسيولوجيا الرياضية ، ط١ ، ناس للطباعة ، ٢٠٠٨
- ٢٤- سمير لطفي السيد
تأثير برنامج تدريبي بالاثقال على تنمية بعض المتغيرات
الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة والمهارات الائتمانية
للاعبات الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية
التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩١ .
- ٢٥- صلاح محمد عسران
اثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فاعلية أداء
مجموعه حركات الرفع لأعلى لمصارعى الدرجة الثانية ، رسالة
دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الاسكندرية ،
١٩٩٦ .
- ٢٦- عبد الرحمن زاهر
موسوعة فسيولوجية الرياضة ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ،
٢٠١١ .
- ٢٧- عبد المنعم بدير القصير
دراسة رد فعل نظم انتاج الطاقة تحت ظروف الاحمال البدنية
المختلفة الشدة لدى الاطفال والمراهقين ٩-١٣سنة ، رسالة
دكتوراه باللغة الروسية ، ١٩٧٩ .
- ٢٨- عبد المنعم بدير القصير
٢٩- عبد المنعم هريدى
صفاء صفاء الخربوطلى
فسيولوجيا الرياضة ، دار الجامعيين للطباعة والنشر ، ٢٠٠٨ .
الدلالات الوظيفية المساهمة فى المستوى الرقى لمتسابقى
المسافات القصيرة ١٠٠-٢٠٠ متر عدو ، بحث منشور ، مجلة
نظريات وتطبيقات - كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية
العدد (٢٩) ، ١٩٩٤ .
- ٣٠- عثمان ابراهيم ثابت
٣١- عصام عبد الخالق مصطفى
الطب الرياضي ، دار الحرية للطباعة بغداد ، ٢٠١١ .
التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، ط٣ ، دار المعارف ،
الاسكندرية ، ٢٠٠٣ .

- ٣٢- عصام عبد الخالق مصطفى
التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، الطبعة الثانية عشر ، دار
المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥
- ٣٣- علي السعدي ربحان
حمدي محمد الجوهري
تأثير برنامج للتدريب العقلي على أداء حركات التقوس خلفا
للمصارعين الكبار في محافظة الاسماعيلية ، المؤتمر العلمي
الرياضي والمبادئ الأولمبية ، كلية التربية الرياضية بنين ،
الهرم ، ١٩٩٦ .
- ٣٤- علي فهمي البيك
عبد المنعم بدير القصير
دراسة مقارنة لتأثير كل من السباحة وكمال الاجسام على بعض
الوظائف الحيوية ، المؤتمر العلمي الرابع لدراسة وبحوث
التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ،
الجزء الثاني ، ١٩٨٣ ،
- ٣٥- فؤاد بن علي العبد الله
دراسة مقارنة لبعض القياسات البدنية والفسولوجية المميزة
للاعبي المستويات العالية فى كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة
الرافدين لعلوم الرياضة ، المجلد السابع ، العدد الأول ، جامعة
الموصل ، العراق ، ٢٠٠٦ .
- ٣٦- فتحي سامي ابو زيد
المحددات المورفوفوظيفية والبدنية المميزة كاساس لاختيار
حراس مرمى كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، ٣٠١٣ .
- ٣٧- فرج عبد الرزاق فرج
دراسة مقارنة للقدرات البدنية الخاصة للاعبي المصارعه الحرة
والرومانية للهواه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية
للبنين ، جامعه حلوان ، ١٩٩٣ .
- ٣٨- فرج عبد الرزاق فرج
تأثير موسم التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية
والانثروبومترية والبدنية للمصارعين ، رسالة دكتوراه غير
منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ١٩٩٩ .
- ٣٩- كمال عبد الحميد
محمد صبحي حسائين
اسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية
الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٤٠- محمد جابر بريقع
ايهاب البدوي
التدريب العرضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٤ .
- ٤١- محمد حسن علاوي
علم التدريب الرياضي ، ط١٠ ، دار المعارف ، ١٩٨٦ .
- ٤٢- محمد حسن علاوي
علم النفس والتدريب الرياضي ، ط العاشرة دار المعارف
، ١٩٩٤ .
- ٤٣- محمد حسن علاوي
أبو العلا احمد عبد الفتاح
فسولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،
١٩٨٤ .

- ٤٤- محمدحسن علاوي
أبو العلا احمد عبد الفتاح
فسولوجيا التدريب الرياضي، ط٩، دار الفكر العربي، القاهرة،
١٩٩٠ .
- ٤٥- محمد حسن علاوي
ابو العلا احمد عبد الفتاح
فسولوجيا التدريب الرياضي ، ط٢، دار الفكر العربي ، القاهرة
، ٢٠٠٠ .
- ٤٦- محمد حسن علاوي
احمد نصر الدين رضوان
اختبار الاداء الحركي ، دار الفكر العربي ، ط٢ ، ٢٠٠١ م .
- ٤٧- محمد حسن علاوي
احمد نصر الدين رضوان
القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ،
دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ .
- ٤٨- محمد رستم عثمان
تحديد بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة لانتقاء
المصارعين تحت ١٦ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٧ .
- ٤٩- محمد رضا حافظ الروبي
مبادئ تدريب المصارعة الحرة ، ط١ ، مركز ماهر للنشر ،
الاسكندرية ، ٢٠٠٥ .
- ٥٠- محمد رضا حافظ الروبي
برنامج التدريب وتمارين الاعداد ، ط١ ، مركز ماهر للنشر ،
الاسكندرية ، ٢٠٠٧ .
- ٥١- محمد رضا حافظ الروبي
الموسوعة العلمية للمصارعة الرومانية ، مركز ماهر للنشر ،
الاسكندرية ، ٢٠٠٨ .
- ٥٢- محمد رضا حافظ الروبي ، حسين
احمد حجاج ، صلاح محمد عسران
المصارعة ، مكتبة الاسكندرية ، ٢٠٠٥ .
- ٥٣- محمد رضا حافظ الروبي
علاقة بعض القياسات الفسيولوجية والبدنية بفاعلية الأداء
المهاري للمصارعين ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد العاشر ،
كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩١ .
- ٥٤- محمد شحاتة ، عبد المنعم ابراهيم
، هاشم ابراهيم
القياسات الجسمية والاداء الحركي ، البيان والدعاية والاعلان ،
الجزء الاول ، عمان ، الاردن ، ١٩٨٧ .
- ٥٥- محمد صبحي حسانين
نموذج الكفاية البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥ .
- ٥٦- محمد صبحي حسانين
التقويم والقياسات ، الجزء الاول ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .

- ٥٧- محمد صبحي حسانين
القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الثاني ، ط٥، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ .
- ٥٨- محمد صبحي حسانين
القياس والتقويم بالتربية البدنية والراضية ، ط٦ ، دار الفكر العربي ، القاهرة : ٢٠٠٤ .
- ٥٩- محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم
الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٦٠- محمد عقيل حسين
تأثير التدريب باستخدام بعض المهارات الحركية على فاعلية النشاط الهجومي وبعض الاستجابات الوظيفية لدى المصارعين المبتدئين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٥ .
- ٦١- محمد لطفي طه
الأسس النفسية لأنتقاء الرياضيين ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .
- ٦٢- محمود رجائي محمد
أثر استخدام تدريبات البليومتريك على تنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين وعلاقتها بمستوى أداء الضرب الساحق في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ، ٢٠٠١ .
- ٦٣- محمد محمد جاد حسين خضر
بناء بطارية اختبار لانتقاء المبتدئين في رياضة المصارعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٣ .
- ٦٤- مسعد علي محمود
المبادئ الاساسية للمصارعة اليونانية والحررة للهواة ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٧ .
- ٦٥- مسعد علي محمود
المدخل الى علم التدريب الرياضي ، دار جامعة المنصورة للطباعة والنشر والتوزيع ، المنصورة ، ٢٠٠٠ .
- ٦٦- مسعد علي محمود ، محمد رضا حافظ الروبي
اثر برنامج مقترح للتدريب بالاثقال على تطوير القوة المميزة بالسرعة للمصارعين ، نظريات وتطبيقات ، العدد الخامس ، ١٩٩٢ .

- ٦٧- مصطفى محمد نصر الدين
تأثير تنمية التحمل العضلي علي هرمون يالبرولاكتينو
الأدرينو كورتيكو تروفينو بعض مكونات الجسم للمبتدئين في
الملاكمة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية،
جامعة قناة السويس، ١٩٩٧.
- ٦٨- والتر غالين - ترجمة يورغن
شلايف
المصارعة ، المعهد الالمانى للترجمة الرياضية بالايبرج
١٩٨٦ .
- ٦٩- وليد محسن نصره
اثر تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة الخاصة ببعض
حركات مجموعة الرمية الخلفية على بعض المتغيرات المهارية
والفسيولوجية للمصارعين ، رسالة ماجستير غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٤ .
- ٧٠- وليد محسن نصره
إستراتيجية تدريب المصارعين وفق المحددات البدنية
والوظيفية المميزة لمصارعي المستوى العلي في جمهورية
مصر العربية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٩
- ٧١- يوسف ذهب علي
الفسيولوجيا العامة وفسيولوجيا الرياضة ، مكتبة الحرية ، القاهرة
١٩٩٤ .

المراجع الأجنبية

- 72- -Andrade RM, Gagliardi JF, P D M Kiss MA
Does Jump Power Associated With Cross Section Area In Female Volleyball Players. School of Physical Education and Sport of the University of Sao Paulo (USP), Sao Paulo, Brazi ,2007.
- 73- Anspangh ,D.G.,
Wellness concepts and Applications ,3rd ed, Mc Graw-Hillco., Inc., U.S.A , 1997
- 74- Asics A, Cicadas C.
Power production among different sports with similar maximum strength. School of Sport Science and Technology, Human Performance Laboratory,

Hacettepe University, Beytepe, Ankara,
Turkey.2007

- 75- Baechle, T. R. and Earle, R W Essentials of strength training and conditioning, (3rd, ed),. Human Kinetics, U. S. A, 2000.
- 76- Brooks, D your personal Trainer ,Human kinetics publishing co ,champing I.L., 1999 .
- 77- Coetsee, M. F., Turbulence, Adaptive Responses to Under Water, S.E. and Buys,F Swimming Training. S.A. Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, Pretoria, 1997.
- 78- David miller Measure meant By the physical Educator why and How , 2nd , Brown and Benchmark Pub , 1994
- 79- Dick F.W., Sports Training Principles, 3rd ,A&C Black London, 1997.
- 80- Duk sung son & Robert J. Black belt Korean Karate prentice Hall clark inc Eeglewood cliffs , 1989.
- 81- Eckerson,. J. H elat Seaonal Changes in Body Composition , and Strength Muscular Power in Hghi School Wrestling Pediatric Exercise Season , Human Kinetics Publishers , inc , U.S.A, 1994
- 82- - Frank Costello Sports agility , Taylor sorts publishing,1995.
- 83- heller – Wazniak, J , Physiological profiles of male and peric, T female taekwondo(itf) black London 1998.
- 84- Hispaniola JE, de Arruda M, Explosive Strength and Body Prates JM, Emiradetti AC, Composition in Young Volleyball Roncatto L Players after the Menarche.1PUC-

- Campinas, Campinas, Brazil. 2unicamp, Campinas, Brazil.3Unicamp, Campinas, Brazil. 2007
- 85- Horswill , G.A Physiology of wrestling in Exercise and sports science , Edited by William , E ., etal William &Wilkins publishers , Philadelphian , 2000.
- 86- Jerman , R and Hanley ,R Wrestling for Beginners , Chicago ,cantemporary Books Inc., 1982
- 87- Lamb D.R Physiology of Exercise ,Macmillan publishing Co., Ine, new York , colleen Macmillan publishers London , 1984.
- 88- Martin , W.R. &Margherita A.J ., Wrestling, physmed R.ehabil .N. Am., Vol., 10. N,1 ,, 1999.
- 89- Martell Greco- Roman Wrestling , Human Kinetics Publisher , Champaign , 1993
- 90- Mcardle, W.D., Katch,V.L., ExercisePhysiology- Energy,nutrition, and Human performance,5th ed., Lippincott Willams &witkins, new yourk U.S.A , 2001
- 91- Ohuchi N,et al Heart Rate Recovery after Exercise and Cardiac Autonomic Nervous Activity in Children , pediatric Research,VOL .47.pp329 ,2000
- 92- Oppliger , Rer Weight loss wrestlers American college of sport medicine Vol 28, No 2 2008
- 93- Pauletto , B Strength Training , for coaches , leisure press , Champaign ,111inois,1991 .
- 94- Roemich – J-N , Frappior Physiological determinants of wrestling success in high school astatines ,1993.
- 95- Serra, R. A Physiological and path Physiological aspect

- Of Exercise testing , 1990
- 96- Sharlcay ,B, . J Fitness and Health , 4th ed ., Human kinetics ,U.S.A ,1997
- 97- Song ,. T.M & Cipriano,. N Effects of Seasonal Training on Physical and physiological Function on Elite Varsity Wrestlers Journal of sports Medicine and Physical Fitness, Torino , Italy , 1984.
- 98- Ssott.k,Edward,T Exercises Physiology Theory and Application of Fitness and Performance, third ed, WCB-mc Geaw, Hill, new . your USA 1996.
- 99- Teaffe . D . Pierter . W Physical and physiological characteristic of elite taekwondo athletes commonweal the intimation can ference Auk lind 1990.
- 100- Thibodeau , G.A ., Patton,K.T, The Human Body inltealth & Disease 3rd Ed., Aharcourt Health sciences co ., U.S.A, 2002
- 101- Thomas W.Rowland Develop meant Exercise physiology library ,F , congress cataloging in publication Data , 1996.
- 102- Vander A.J., Sherman , J. H Human 3rd ed ., me Graw-hill , Im U.S.A ., 198 0 .
- 103- Watson , A Ws Physical Fitness and Athletic performance ,second edition Longman London and new York , 1995 .
- 104- Wener W.K. Hoeger Principles & Labs for Physiology Sharon A . Hoeger Fitness , morton Publishing company , Englewood Colorado ,1997.
- 105- Wilmore , J.H., cost ill . D. L ,. Physiology of sport and Exercise , Human kinetics ,U.S.A , 1994

106- Yamamoto, K., et al

Effects of Endurance training on resting and post Exercise Cardiac Autonomic control, med , sports Exerc ., sep. vol . 33(g), pp.496 ,2007