

الفصل الخامس

٠/٥ الإستنتاجات والتوصيات

١/٥ الإستنتاجات

٢/٥ التوصيات

٥/٠ الإستنتاجات والتوصيات

٥/١ الإستنتاجات

فى ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وفى حدود إجراءاته وفى حدود النتائج التى تم التوصل إليها وعلى ضوء مناقشتها أمكن للباحث إستنتاج الآتى

٥/١/١ استنتاجات تتعلق بعينة الفئة الوزنية الخفيفة.

٥/١/١/١ استنتاجات تتعلق ببطارية الإختبارات الأنثروبومترية لعينة الفئة الوزنية الخفيفة.

حيث تم قبول تفسير وإطلاق أسماء على (٥) خمسة عوامل من العوامل المستخلصة للقياسات الأنثروبومترية وهى :

- العامل الأول الطول.
- العامل الثانى السن.
- العامل الثالث سمك ثنايا الجلد.
- العامل الرابع الوزن.
- العامل الخامس طول الجزء العلوى.

٥/١/١/٢ استنتاجات تتعلق ببطارية الإختبارات البدنية والنفسية لعينة الفئة الوزنية الخفيفة.

حيث تم قبول تفسير وإطلاق أسماء على (٩) تسعة عوامل من العوامل المستخلصة للصفات البدنية وهى :

- العامل الأول المرونة الأفقية.
- العامل الثانى المرونة الرأسية.
- العامل الثالث قوة عضلات الرجلين.
- العامل الرابع قوة القبضة.
- العامل الخامس التحمل.
- العامل السادس القدرة.
- العامل السابع العامل النفسى.

- العامل الثامن الرشاقة.
- العامل التاسع المرونة الخاصة.

وكذلك تحديد مجموعة من الإختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة المستخلصة من التحليل العاملي لعينة الفئة الوزنية الخفيفة وهي كالاتي:

- المسافة الأفقية للكوبري .
 - مد الجذع .
 - قوة عضلات الرجلين .
 - قوة القبضة .
 - الإنبطاح من الوقوف .
 - دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين .
 - الدرجة الأمامية الطائرة من فوق صندوق. (مقترح)
 - الدوران حول زميل في وضع جنو أفقي. (مقترح)
- كما تم وضع مستويات معيارية لهذه الإختبارات البدنية والنفسية .

٢/١/٥ استنتاجات تتعلق بعينة الفئة الوزنيه المتوسطة.

١/٢/١/٥ إستنتاجات تتعلق ببطارية الإختبارات الأنثروبومترية لعينة الفئة الوزنية المتوسطة.

حيث تم قبول تفسير وإطلاق أسماء على (٦) ستة عوامل من العوامل المستخلصة للقياسات الأنثروبومترية وهي :

- العامل الأول طول الجزء السفلى.
- العامل الثاني السن.
- العامل الثالث نسبة الدهن.
- العامل الرابع الوزن.
- العامل الخامس طول الجزء العلوي.
- العامل السادس سمك ثنايا الجلد عند العضلة ذات الثلاث رؤوس

٢/٢/١/٥ إستنتاجات تتعلق ببطارية الإختبارات البدنية والنفسية لعينة الفئة الوزنية المتوسطة.

حيث تم قبول تفسير وإطلاق أسماء على (٩) تسعة عوامل من العوامل المستخلصة للصفات البدنية وهي :

- العامل الأول الرشاقة.
- العامل الثاني المرونة.
- العامل الثالث التحمل.
- العامل الرابع القوه.
- العامل الخامس قوة القبضة.
- العامل السادس القدرة.
- العامل السابع السرعة.
- العامل الثامن العامل النفسى.
- العامل التاسع المرونة الخاصة.

وكذلك تحديد مجموعة من الإختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة المستخلصة من التحليل العملي لعينة الفئة الوزنية المتوسطة وهي كالاتي :

- الخطو الجانبي .
- المسافة الأفقية للكوبري .
- الجلوس من الرقود .
- قوة عضلات الظهر والرجلين .
- قوة القبضة .
- دفع كرة طيبة ٣ كجم باليدين .
- عدو ٣٠ متر من بداية متحركة .
- الدرجة الأمامية الطائرة من فوق صندوق .(مقترح)
- المسافة الرأسية للكوبري .

كما تم وضع مستويات معيارية لهذه الإختبارات البدنية والنفسية .

٣/١/٥ استنتاجات تتعلق بعينة الفئة الوزنيه الثقيلة.

١/٣/١/٥ إستنتاجات تتعلق ببطارية الإختبارات الأنتروبومترية لعينة الفئة الوزنيه الثقيلة.

حيث تم قبول تفسير وإطلاق أسماء على (٥) خمسة عوامل من العوامل

المستخلصة للقياسات الأنتروبومترية وهي :

- العامل الأول الطول.
- العامل الثاني الوزن وسماك ثنايا الجلد.
- العامل الثالث السن.
- العامل الرابع طول العضد.
- العامل الخامس سمك ثنايا الجلد عند العضلة ذات الثلاث رؤوس.

٢/٣/١/٥ إستنتاجات تتعلق ببطارية الإختبارات البدنية والنفسية لعينة الفئة الوزنيه الثقيلة.

حيث تم قبول تفسير وإطلاق أسماء على (٨) ثمانية عوامل من العوامل

المستخلصة للصفات البدنية وهي :

- العامل الأول السرعة.
- العامل الثاني القوه.
- العمل الثالث قوة عضلات الظهر.
- العامل الرابع القدرة.
- العامل الخامس قوة القبضة.
- العامل السادس المرونة.
- العامل السابع العامل النفسى.
- العامل الثامن الرشاقة.

- وكذلك تحديد مجموعة من الإختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة
المستخلصة من التحليل العاملي لعينة الفئة الوزنية الثقيلة وهي كالاتي :
- عدو ٣٠ متر من بداية متحركة .
 - قوة عضلات الظهر.
 - دفع كرة طبية من الوقوف ثني الركبتين. (مقترح)
 - قوة القبضة.
 - المسافة الرأسية للكوبري.
 - الجلوس من الرقود.
 - الدرجة الأمامية الطائرة من فوق صندوق. (مقترح)
 - الدوران حول زميل في وضع جنو أفقي. (مقترح)

كما تم وضع مستويات معيارية لهذه الإختبارات البدنية والنفسية .

٢/٥ التوصيات

- في ضوء أهداف البحث وبناءً على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة وفي حدود
العينة المختارة يتقدم الباحث بالتوصيات الآتية :
- استخدام البطارية المستخلصة لكل فئة وزنية في إنتقاء المبتدئين لكل فئة وزنية على
حدا وفقاً لبطارية إختباراتها.
 - مراعاة الفروق الفردية في مستوي عناصر اللياقة البدنية قيد البحث عند التخطيط
لوضع برامج التدريب لمجموعة الأوزان الخفيفة والمتوسطة والثقيلة.
 - العمل بالمستويات المعيارية التي توصل إليها الباحث في حدود مجال البحث.
 - إجراء بحوث مشابهة لهذا البحث بغرض وضع بطاريات إختبارات بدنية ونفسية
وأنثروبومترية وكذلك تحديد مستوياتها المعيارية لعناصر اللياقة البدنية للمراحل السنوية
المختلفة.

٠/٦ المراجع العربية والأجنبية

١/٦ المراجع العربية

٢/٦ المراجع الأجنبية

١/٦ المراجع العربية :-

- ١- إبراهيم أحمد سلامه : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٩-٢٠٠٠م
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح، أحمد عمر الروبي : انتقاء وتوجيه الموهوبين في التربية الرياضية، دراسة نظرية تطبيقية غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين القاهرة، جامعة حلوان ١٩٨٣م.
- ٣- أبو العلا عبد الفتاح، أحمد عمر الروبي : انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، عالم الكتب، ١٩٨٦م القاهرة.
- ٤- أحمد عبد العزيز معارك : تقويم بعض المتغيرات المختارة لانتقاء المبتدئين في رياضة المصارعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، القاهرة جامعة حلوان ١٩٨٩م
- ٥- أحمد فرج مراد مبارك : محدودات انتقاء الناشئين في رياضة كرة القدم، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٤م
- ٦- أحمد محمد حسين سلام : تأثير استخدام طرق مختلفة للتعليم على مستوى أداء مهارة الكوبري للمصارعين المبتدئين من ١٠-١٢ سنة "دراسة مقارنة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببور سعيد جامعة قناة السويس، ١٩٩٩م
- ٧- أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار المعارف القاهرة، ١٩٧٨م
- ٨- أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي، الطبعة الرابعة، دار الكتاب الحديث، ١٩٩٦م.
- ٩- أسامة كامل راتب : النمو الحركي (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق)، دار الفكر العربي، ١٩٩٩م.
- ١- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة : النمو والدفاعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، ١٩٩٩م.

- ١١- أشرف محمد جابر : وضع بطارية اختبار لقياس الاستعداد البدني والمهاري لناشئ كرة القدم (١١-١٢) سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٢م.
- ١٢- السعيد علي ندا، محمد الكيلاني : الأسس العلمية للمصارعة، دار الكتب الجامعية، الإسكندرية ١٩٦٩م.
- ١٣- السيد محمد عيسى : دراسة بعض عناصر اللياقة القوة والتحمل والمرونة لمصارعي البراعم تحت ١٠-١٦ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان ١٩٨٧م.
- ١٤- أمين الخولي، عصام بدوي : استكشاف الموهبين رياضياً، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٨م في الإطار النظري فقط(الفصل الأول) المطبوع.
- ١٥- إيهاب حامد البراوي : تأثير التدريب من وضعي الصراع الرأسي والأفقي على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين، دراسة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٨م.
- ١٦- إيهاب محمد فوزي البديوي : وضع مجموعة اختبارات بدنية وفسيوولوجية ونفسية كأساس لإنتقاء ناشئ المصارعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٥م.
- ١٧- بثينة محمد واصل : وضع معايير قياسية واختبارات معدلة لعناصر اللياقة البدنية للمراحل السنوية المختلفة لمحافظة الإسكندرية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ١٩٧٨م.
- ١٨- حامد عبد السلام زاهر : علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، الطبعة الخامسة، عالم الكتاب، القاهرة.
- ١٩- خالد محمد عبد الله أو حسين : التحليل الكهربائي لبعض العضلات العاملة أثناء أداء مهارة رفع الضغط في رياضة رفع الأثقال للمعوقين، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٠م.

- ٢٠- خلف محمد الدسوقي : وضع بطارية اختبارات لقياس الاستعداد البدني
المورفولوجي لإختبار ناشئ الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية
الرياضية للبنين، جامعة قناة السويس ١٩٩٦م.
- ٢١- زكي درويش، عادل عبد الحافظ : موسوعة ألعاب القوى فن العدو والتتابعات، دار
المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢٢- سعد جلال - محمد حسن علاوي : علم النفس التربوي الرياضي، الطبعة الخامسة
دار المعارف القاهرة، ١٩٧٦م.
- ٢٣- سليمان علي حسن وآخرون : التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار، دار
المعارف، ١٩٨٣م.
- ٢٤- شعبان إبراهيم محمد : بناء مجموعة اختبارات لقياس بعض المهارات الأساسية
للاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية
جامعة حلوان، ١٩٨٤م.
- ٢٥- صفوت أرنست فرج : التحليل العملي في العلوم السلوكية، دار الفكر العربي،
القاهرة، ١٩٨٠م.
- ٢٦- طارق محمد محمد خليل الجمال : بناء بطارية اختبارات مهارية بدنية لناشئ
الهوكي تحت ١٢ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية
للبنين القاهرة جامعة حلوان ١٩٩٤م.
- ٢٧- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ١٩٩٢م.
- ٢٨- عادل عبد الحليم إبراهيم حيدر : دراسة عاملية للقدرات الحركة كأساس لإنتقاء
الناشئين في كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية
للبنين، جامعة طنطا، ١٩٩١م.
- ٢٩- عزت محمود الكاشف : الأسس في الإنتقاء الرياضي، مكتبة النهضة المصرية،
القاهرة، ١٩٨٧م.
- ٣٠- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار الكتب الجامعية،
الإسكندرية، الطبعة الثانية ١٩٧٨م.

- ٣١- عصام محمد أمين حلمي : تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، الجزء الأول، دار المعارف، ١٩٨٠م.
- ٣٢- _____ : رأي في كيفية البحث عن المواهب الرياضية وتطويرها، المؤتمر العلمي الأول لدراسات وبحوث التربية الرياضية (مشكلات الإعداد الرياضي للناشئين)، كلية التربية الرياضية للبنين الإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٠م.
- ٣٣- _____ : أثر تشكيل طريقتين لحمل التدريب باستخدام مرحلة التعويض الزائد على تحمل السرعة للسباحين الناشئين، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٨٠م.
- ٣٤- عصام محمد أمين حلمي ، محمد جابر بريقع : التدريب الرياضي أسس- مفاهيم- اتجاهات، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٣٥- عفاف عبد الكريم : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٣م.
- ٣٦- علي السعيد ربحان : وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للمصارعين الكبار، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ١٩٨٧م.
- ٣٧- _____ : النظرية والتطبيق في رياضة المصارعة، الجزء الأول، دار الفرقان المنصورة ١٩٩٣م.
- ٣٨- علي فهمي البيك : تخطيط التدريب الرياضي، دار المعارف الطبعة الأولى الإسكندرية، ١٩٨١م.
- ٣٩- عويس الجبالي : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، دار GMS ٢٠٠٠م.
- ٤٠- فرج حسين بيومي : الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئ كرة القدم ما قبل المسابقات، دار المعارف الإسكندرية ١٩٨٦م.

- ٤١- فرج عبد الرازق : دراسة مقارنة للقدرات البدنية الخاصة للاعبين المصارعة الحرة والرومانية للهواة، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٣م.
- ٤٢- قدري سيد مرسي : وضع مجموعة اختبارات بدنية ومهارية للاعبين الدوري الممتاز لكرة القدم، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين القاهرة، جامعة حلوان ١٩٨٠م.
- ٤٣- كمال الدين درويش : تحديد مستويات القدرات البدنية، المركز القومي للبحوث الأمانة الثقافية ١٩٨٥م.
- ٤٤- كمال درويش، محمد صبحي حسانين : التدريب الدائري، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، ١٩٨٤م.
- ٤٥- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، ١٩٨٥م.
- ٤٦- ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١م.
- ٤٧- ماجدة علي محمد رجب : دراسة القدرات الحركية المرتبطة بأداء التمرينات الفنية لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، رسالة دكتوراه بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية جامعة حلوان، ١٩٨٦م.
- ٤٨- مجدي أحمد عليوة عبد العال : بناء بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية في رياضة المصارعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق ١٩٩٨م.
- ٤٩- محسن التحريري : تعيين بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية لحراس مرمى كرة القدم، المؤتمر العلمي الخامس للدراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة حلوان ١٩٨٤م.
- ٥٠- محمد إبراهيم العيشي: تقويم تصنيف أوزان المصارعة الكبار في ضوء النمو الجسماني واللياقة البدنية، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق ١٩٩١م.

- ٥١- محمد إبراهيم شحاته، محمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، بدون
- ٥٢- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة الثانية، القاهرة، ١٩٧٩م.
- ٥٣- _____ : سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر الطبعة الأولى، ١٩٩٨م.
- ٥٤- محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيات التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٨٤م.
- ٥٥- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٢م.
- ٥٦- _____ : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي الطبعة الثانية، القاهرة، ١٩٨٨م.
- ٥٧- _____ : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، الطبعة الثانية دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٥٨- _____ : إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠١م.
- ٥٩- محمد حمودة حجازي : بناء بطارية اختبار لإنتقاء طلاب كرة القدم المتقدمين لمدرسة الموهوبين رياضياً، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان ٢٠٠٠م.
- ٦٠- محمد صبحي حسانين : نموذج الكفاية البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي القاهر، ١٩٨٥م.
- ٦١- _____ : التقويم والقياس في التربية الرياضية، دار الفكر العربي الجزء الأول، القاهرة، الطبعة الثانية، ١٩٨٧م.
- ٦٢- _____ : القياس والتقويم في التربية البدنية، والرياضية الجزء الأول الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥م.

- ٦٣- _____ : **أطلس تصنيف وتوصيف أنماط الأجسام، مركز الكتاب للنشر الطبعة الأولى، القاهرة، ١٩٩٨م.**
- ٦٤- محمد محمد الشحات : **بناء بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية لناشئ الهوكي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق ١٩٨٦م.**
- ٦٥- محمد علي القط : **وظائف أعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي، الطبعة الأولى دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.**
- ٦٦- محمد نصر الدين رضوان : **المرجع في القياسات الجسمية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، ١٩٩٧م.**
- ٦٧- مسعد علي محمود : **تأثير طرق مختلفة لإنقاص الوزن على التحمل الدوري والتنفسي والعضلي للمصارعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٢م.**
- ٦٨- مصطفى كاظم وآخرون : **رياضة السباحة (تعليم) تدريب، قياس، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٢م.**
- ٦٩- مفتي إبراهيم حماد : **التدريب الرياضي للجنسين، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، ١٩٩٦م.**
- ٧٠- ناريمان محمد علي الخطيب : **وضع بطارية اختبار مهارات للاعبات الجمباز، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٨٥م.**
- ٧١- نبيل العطار، عصام محمد أمين حلمي : **مقدمة في الأسس العلمية للسباحة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٧م.**
- ٧٢- هدى حسن محمود : **دراسة لبعض العناصر البدنية والأنثروبومترية والوظيفية وعلاقتها بمستوى مسابقات العدو والوثب الطويل للمرحلة السنوية من (٩-١٢ سنة) لمحافظة الإسكندرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية جامعة حلوان، ١٩٨٦م.**
- ٧٣- والترغالين - ترجمة : **المصارعة، المعهد الألماني للتربية الرياضية، لايرج، ١٩٨٦م.**

- ٧٤- ياسر يوسف عبد الرؤوف : بناء بطارية اختبارات لقياس القدرة الحركية للاعب
الجودو تحت ١٧ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.
- ٧٥- يحيى السيد إسماعيل الحاوي : المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتنقيح
الحديثة في مجال التدريب، الطبعة الأولى المركز العربي للنشر، ٢٠٠٢م.

١/٦ المراجع الأجنبية

- 76- Barrow, H.M. and Mcgee Romany : Apnactical a pproacr to
measunment inphysicd education 2nd ed lea and Feb. 19en,
Bhilade lphig, 1973
- 77- Barrow, H.M.M.& Mcgee R.: Basket ball the physical education
- 78- Berger R.A. : Applied exencise physcialagylea Feliger, co U.S.A.
1982
- 79- Black Simith W,A., : The Effect of sustematicdes ensitization on p-
e-match anxiety stus among collgiate wrestlens dissabst.
- 80- Book walter, K,W. 8 vander zwacge, HJ.: Fown detions and
punciples of physical education, W.B. sainders, phyladel phia,
1973.
- 81- Clarke, H.H. : Appli cation of measurement to Health and physical
education, 4th ed., prentice-Hall, Inc, Eisgleuood cliffs, uew
Jersey, 1967
- 82- Collins, R., and Hodges, B.P.: Acompreher sive guids sports skills
test and measurement U.S.A. charles, C.G. thomas,
publishets, 1978.
- 83- Combs, S. and Fnank C.: Winizing wrestling 1,T ed., Chicago,
contemporary books, Inc 1980.

- 84- Fait, H.G.: Physical fitness. Englewood Cliffs. N.J. : Prentice Hall, 1973
- 85- Jarman, T and Hanley, R : Wrestling for Beginners, Chicago, Contemporary Books. Inc., 1983.
- 86- Larson. D.A. : Fitness, Health and work capacity, Intense standard for assessment New York Macmillan Co, 1974.
- 87- Mathews, D-K: Measurement in physical education 2nd ed- W-B. Saunders co., Philadelphia London, 1963.
- 88- Marehouse, S, Miller. A : Physiology for exercise 6th ed., the C.V. Mosbyco., Saint Louis 1971.
- 89- Singer R.N., : Coaching athletics and psychology Grdw Hill, Book company New York 1972.
- 90- Singer, N. R. : Motor learning and Human performance, 3rd., New York, Macmillan publishing Co., 1980.
- 91- Vanmier, H. Foster, M. and Gilmore, D.G: Teaching physical education in elementary schools 4th ed. W. B-Saunders co Philadelphia-London -Toronto, 1973.
- 92- Welss, K.F. : Kinesiology The scientific Basis of Human Motion 5th ed W.B. Saunders Co, Philadelphia, London, Toronto, 1971