

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

ثانياً: التوصيات

أولاً: الاستنتاجات:

مما سبق عرضة وفي حدود طرق وإجراءات البحث والعينة التى طبقت عليها الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة والبرنامج التدريبى المقترح يمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:-

١- أظهرت المجموعة الضابطة التى تطبق البرنامج المتبع تحسناً معنوياً بين القياسات القبلية والبعديّة للقوة القصوى والقدرة والقوة المميزة بالسرعة و تحمل القوة والرشاقة لصالح القياس البعدى

٢- أظهرت المجموعة الضابطة التى تطبق البرنامج المتبع تحسناً معنوياً بين القياسات القبلية والبعديّة لفعالية الأداء المهارى لحركة الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط لصالح القياس البعدى.

٣- أظهرت المجموعة التجريبية التى تطبق البرنامج المقترح (التجريبى) باستخدام التدريبات المشابهة للأداء تحسناً معنوياً بين القياسات القبلية والبعديّة للقوة القصوى والقدرة والقوة المميزة بالسرعة و تحمل القوة والرشاقة وتغيير مستوى الجسم والاختراق لصالح القياس البعدى

٤- أظهرت المجموعة التجريبية التى تطبق البرنامج المقترح (التجريبى) باستخدام التدريبات المشابهة للأداء تحسناً معنوياً بين القياسات القبلية والبعديّة لفعالية الأداء المهارى لحركة الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط لصالح القياس البعدى.

٥- أظهرت المجموعة التجريبية التى تطبق البرنامج المقترح (التجريبى) باستخدام التدريبات المشابهة للأداء تحسناً معنوياً بالمقارنة بالمجموعة الضابطة التى تطبق البرنامج المتبع فى القياس البعدى فى المتغيرات البدنية العامة و الخاصة و تغيير مستوى الجسم و الاختراق وفعالية الأداء المهارى لناشئى المصارعة الحرة.

٦- أظهرت المجموعة التجريبية تفوق فى نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى فى جميع الإختبارات قيد البحث حيث بلغ نسبة التحسن لاختبار قوة عضلات الرجلين (٢٣,٨٨%) ، واختبار قوة عضلات الظهر (٢٧,٠٦%) واختبار الوثب العمودى (٣٥,٣١%) واختبار الطعن أماماً (٢٥,٩٦%) واختبار الغطس تحت المرفق (٢٠,٦٧%) واختبار الانبطاح المائل من الوقوف (٢٤,٦٤%) واختبار انبطاح من الوقوف والزحف حول دائرة (٣٧,٢٩%) واختبار السقوط على الرجل من الخارج (٤٩,٤١%) واختبار وفعالية الأداء المهارى لحرك الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط بالنسبة لتكرار (٣٣,٨٧%) وبالنسبة للدرجة (٤٢,٠١%)

ثانياً: التوصيات:

فى ضوء الطرق والإجراءات و النتائج التى تم التوصل إليها يوصى الباحث بما

يلى:-

أولاً: بالنسبة للمدربين

- تطبيق البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريبات المشابهة للأداء لتنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة (القوة القصوى - القدرة - والقوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - الرشاقة) لناشئ المصارعة الحرة.

- تطبيق البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريبات المشابهة للأداء لتنمية فعالية الأداء المهارى لحركة الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط

- التركيز على التدريبات المهارية أثناء وضع البرامج التدريبية للمصارعين لما لها من تأثير فعال فى تنمية مكونات اللياقة البدنية العامة والخاصة وتحسين الأداء الفنى (التكنيك).

- استخدام اختبار تغيير مستوى الجسم والاختراق وفعالية الأداء المهارى التى قام الباحث بتصميمها وتقنينها وهما الغطس تحت المرفق والمروق بين القدمين، السقوط على الرجل من الخارج، الرمية الخلفية بالسقوط على والوسط

ثانياً: بالنسبة للباحثين

- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التى تتعلق بمكونات اللياقة البدنية الأخرى.

- إجراء دراسات تتناول المهارات السبعة الأساسية الأخرى مثل الخطو خلفاً و التقوس للخلف فى المصارعة الحرة.

- إجراء البحث على مراحل سنوية أخرى.

ثالثاً: اتحاد المصارعة

- الاستفادة من نتائج الدراسة من خلال عقد ندوات ودورات صقل وورش عمل تتعلق بتطبيق البرنامج التدريبى المقترح.

المراجع العربية والأجنبية

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم احمد جزر : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الاتزان الديناميكي للمصارعين تحت ٤ اسنة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٦م.
- ٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣- أبو العلا عبد الفتاح، احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٤- احمد أمين فوزى : سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٠م.
- ٥- احمد بدر : أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات، الكويت، ١٩٧٧م.
- ٦- احمد محمد خاطر، على فهمى البيك : القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٧- احمد محمد شعراوى : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على فعالية أداء مجموعة الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٢م.
- ٨- اسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربة خليفة : النمو والدافعية في توجية النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.

٩- اشرف حافظ محمد : تأثير برنامج مقترح للارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٢م.

١٠- السيد المحمدى قنديل : دراسة مقارنة لتأثير استخدام التدريبات المهارية للمصارعة (الرومانية والحررة) على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٣م.

١١- السيد صديق عوض : تأثير تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة على أداء مهارتي السقوط على الرجلين ومقصد الرجلين مع الدوران في المصارعة الحررة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٢م.

١٢- السيد عبد المقصود : نظريات الحركة، مطبعة الشباب الحر ومكنتها، القاهرة، ١٩٨٦م.

١٣- السيد محمد عيسى : دراسة بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة والتحمل و المرونة) لمصارعي البراعم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٧م.

١٤- السيد محمد عيسى : أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى لبعض مجموعات الخطو خلفاً للمصارعين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٥م.

- ١٥- أئين وديع فرج : اللياقة الطريق للحياة الصحية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ١٦- أمر الله احمد البساطى : أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ١٧- إيهاب حامد البراوى : تأثير التدريب فى وضعى الصراع الرأسى والأفقى على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين "دراسة مقارنة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٨م.
- ١٨- إيهاب حامد البراوى : تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية وفقا لفترة الراحة البينية وعلاقتها بنتائج المباريات للمصارعين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٣م.
- ١٩- إيهاب صبرى محمد : تأثير برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى الكفاءة البدنية على فعالية الأداء المهارى للمصارعين من ١٦-١٨ سنة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٥م.
- ٢٠- بسطويسى احمد بسطويسى : أسس ونظريات التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٢١- بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٢٢- جمال محمد علاء الدين : مدخل بيوميكانيكى لتقويم مستوى إتقان الأداء المهارى فى المجال الرياضى، مذكرات دراسية غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨١م.

- ٢٣- جمال محمد علاء الدين : دراسات معملية في بيوميكانيكا الحركات الرياضية، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية، ١٩٩٦م.
- ٢٤- حسن الشافعى، سوزان مرسى : مبادئ البحث العلمى فى التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥م.
- ٢٥- حسن عبد السلام محفوظ : أثر أسلوبين للارتقاء بالأداء الفنى على تحقيق بعض الواجبات الخطئية الهجومية فى المصارعة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٢٦- حسن عبد السلام محفوظ : أثر تطوير التحمل الخاص على فعالية الأداء الخططى للمصارعين، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد العشرون، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣م.
- ٢٧- حنفى محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى، الطبعة الأولى، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة، ١٩٨٨م.
- ٢٨- خالد عبد الرؤف عبادة : تأثير برنامج للتدريب بالأثقال لتنمية القوة على الأداء مهارة الرفع لأعلى من وضع الصراع أرضاً للمصارعين من ١٨-٢٠، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م.
- ٢٩- خليل ميخائيل معوض : سيكولوجية لنمو الطفولة والمراهقة، ط٣، دار الفكر الجامعى، الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ٣٠- سعد جلال، محمد حسن علاوى : علم النفس التربوى الرياضى، الطبعة السابعة، المعارف، القاهرة، ١٩٨٢م.

٣١- صالح عبد العزيز : التربية وطرق التدريس، الجزء الأول، ط١٥، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٢م.

٣٢- صبري علي قطب : اثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على فعالية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٧م.

٣٣- صبري علي قطب : الاستجابات الإنزيمية المصاحبة لتطوير التحمل الخاص ومركباته(تحمل القوة - تحمل السرعة) لبعض حركات السقوط على الرجلين للمصارعين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢م.

٣٤- صديق محمد طولان : تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة باستخدام نوعين من الانقباض العضلي على التركيب الزمني ومستوى الأداء المهارى للقفز فتحاً على الحصان، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، العدد الأول، نوفمبر ١٩٨٧م.

٣٥- صلاح محمد عسران : أثر تطوير القدرات الحركية الخاصة على أداء مجموعة حركات الرمي من فوق المقعدة للمصارعين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٢م.

٣٦- صلاح محمد عسران : اثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فاعلية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعي الدرجة الثانية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٦م.

- ٣٧- طلحة حسين حسام الدين : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٣٨- طلحة حسين حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للمدرب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٣٩- عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى التكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٤٠- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب : التدريب بالأثقال، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٤١- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب : الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ، الطبعة الأولى، دار الأساتذة للكتاب الرياضى، الجيزة، ٢٠٠٠م.
- ٤٢- عبد الفتاح فتحى خضر : المرجع فى الملاكمة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٦م.
- ٤٣- عبد المنعم سليمان برهم، محمد خميس أبو نمره : موسوعة التمرينات الرياضية، ط٢، الجزء الأول، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، ١٩٩٥م.
- ٤٤- عصام الدين عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضى - نظريات - تطبيقات، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ٤٥- عفاف عبد الكريم : التدريس للتعلم فى التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٠م.

- ٤٦- علاء محمد قناوى : تأثير بعض عناصر اللياقة البدنية على مستوى أداء حركة الرمية الخلفية فى المصارعة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق جامعة الزقازيق ١٩٩٦م.
- ٤٧- على السعيد ريحان : اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس حركي على فعالية الأداء المهارى للمبتدئين من ١٠-١٢ سنة فى رياضة المصارعة، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٣م.
- ٤٨- على السعيد ريحان : تأثير برنامج تخصصي بالانتقال على فعالية الأداء المهارى للمصارعين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، عدد خاص بالمؤتمر العلمى الرياضة والمبادئ الأولمبية، التراكمات، والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، ١٩٩٤م.
- ٤٩- على عبد العزيز حسن : دراسة ديناميكية لعناصر القوة والسرعة والتحمل بعد المباريات وعلاقتها بتخفيض الوزن للاعبى المصارعة الجريكورومان، بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، المجلد الثالث، العدد الثانى، أغسطس ١٩٨٠م.
- ٥٠- على فهمى البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التونى، الإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٥١- على فهمى البيك : تخطيط التدريب الرياضى، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، (د.ت).
- ٥٢- عنايات احمد فرج : مناهج وطرق التدريس فى التربية الرياضية وإدارة النشاط الخارجى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٠م.

- ٥٣- فرج عبد الرازق فرج على : دراسة مقارنة للقدرات البدنية الخاصة للاعبى المصارعة الحرة و الرومانية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٩٣م.
- ٥٤- فرج عبد الرازق فرج على : تأثير موسم التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية والانتروبومترية و البدنية للمصارعين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.
- ٥٥- فؤاد البهى السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٥٦- كمال درويش، محمد صبحى حسنين : التدريب الدائرى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٤م
- ٥٧- كمال عبد الحميد، زينب فهمى : كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٢م.
- ٥٨- كمال عبد الحميد، محمد صبحى حسنين : القياس فى كرة اليد، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٠م.
- ٥٩- مجدى احمد عليوه : تأثير تمرينات الكوبرى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للمصارعين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٨٧م.
- ٦٠- محروس محمد قنديل : تأثير تنمية القدرة العضلية على سرعة التعلم والأداء الحركى فى رياضة الجمباز، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ١٩٨٠م.

- ٦١- محمد إبراهيم العيشي : تقويم تصنيف أوزان المصارعين الكبار في ضوء النمط الجسماني واللياقة البدنية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩١م.
- ٦٢- محمد إبراهيم شحاتة، محمد بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف بالإسكندرية، ١٩٩٥م.
- ٦٣- محمد السيد خليل : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٠م.
- ٦٤- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ٦٥- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، ط٩، دار المعارف، ١٩٩٤م.
- ٦٦- محمد حسن علاوي، أبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٨٤م.
- ٦٧- محمد حسن علاوي، أسامه كامل راتب : البحث العلمي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٧م.
- ٦٨- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٨م.
- ٦٩- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٤م.
- ٧٠- محمد رضا الروبي : اثر تنمية المرونة الخاصة لبعض المفاصل على زمن أداء الرمية الخلفية بالواجهة بالظهر للمصارعين المبتدئين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٣م.

٧١- محمد رضا الروبي : اثر تطوير التحمل الخاص على فاعلية أداء بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٦م.

٧٢- محمد رضا الروبي : اثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على تطوير القوة المميزة بالسرعة للمصارعين، العدد الخامس، مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية و الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ١٩٨٩م.

٧٣- محمد رضا الروبي : علاقة بعض القياسات الفسيولوجية و البدنية بفاعلية الأداء المهارى للمصارعين، مجلة نظريات وتطبيقات، مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية و الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ١٩٩١م.

٧٤- محمد رضا الروبي : دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية في فاعلية أداء بعض حركات السقوط على الرجلين للاعبى المصارعة الحرة للهواة، بحث منشور، نظريات وتطبيقات، مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية العدد ٢٩، ١٩٩٨م.

٧٥- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم فى التربية البدنية، ط، ٣ الجزء الثانى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٦م.

٧٦- محمد محمود عبد الدايم : برامج تدريب الإعداد البدنى وتدريب الأثقال، مطابع الأهرام، القاهرة، ١٩٩٣م.
و مدحت صالح السيد و طارق محمد شكرى

- ٧٧- محمد نبوي الأشرم : أثر تطوير القوة المميزة بالسرعة على أداء الرمية الخلفية بالمواجهة (السنتير الأمامي) للناشئين من ١٨ - ٢٠ سنة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٦م.
- ٧٨- محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٧٩- محمود إبراهيم المتبولي : تأثير برنامج تدريب مقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومجموعة مهارات البرم من أسفل للمصارعين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠١م.
- ٨٠- مسعد حسن هديه : أثر تدريبي لتنمية بعض الإدراكات الحس - حركية على مستوى الأداء المهاري للمصارعين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٦م.
- ٨١- مسعد علي محمود : تأثير سلفات الماغنسيوم (كمسهل ملحي) على بعض عناصر اللياقة البدنية للمصارع، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٧٧م.
- ٨٢- مسعد علي محمود : تأثير طرق مختلفة لإنقاص الوزن على التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي للمصارع، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٢م.

- ٨٣- مسعد علي محمود : دراسة مقارنة لمستوى التحمل الديناميكي بين لاعبي الفريق القومي المصري للمصارعة، المؤتمر العلمي الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٨٤م.
- ٨٤- مسعد علي محمود : الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية والحرّة، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٨٨م
- ٨٥- مسعد علي محمود : بناء اختبار مهارى لقياس الرشاقة للمصارعين، مجلة نظريات وتطبيقات العدد الثامن عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ٨٦- مسعد علي محمود : المدخل إلى علم التدريب الرياضي، دار الطباعة للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة، ٢٠٠٠م.
- ٨٧- مسعد علي محمود : موسوعة المصارعة الرومانية والحرّة للهواة (تعليم - تدريب - إدارة - تحكيم)، دار الكتب القومية، المنصورة، ٢٠٠٣م.
- ٨٨- مسعد علي محمود، عمرو بدران : مدخل التربية البدنية والرياضة، مذكرات غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٢م.
- ٨٩- مسعد علي محمود، محمد رضا الروبي : تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على التحمل العضلي الديناميكي الخاص بالمصارعين، المجلد الرابع، المؤتمر الدولي لتاريخ وعلوم الرياضة، ١٩٨٨م.

- ٩٠- مسعد على محمود، محمد : وضع مستويات معيارية لنتائج بعض الصفات البدنية الخاصة لدي لاعبي المصارعة اليونانية الرومانية، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد العاشر، الأعداد ١٩، ٢٠، أغسطس ١٩٩٢م.
- ٩١- مسعد على محمود، محمد : دراسة تحليلية لبرامج التدريب بالاتقال التي يستخدمها المصارعون الكبار بجمهورية مصر العربية، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد السادس، ١٩٩٣م.
- ٩٢- مفتى ابراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث تخطيط - تطبيق - قيادة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٩٣- ممدوح عبد المنعم الكنانى : الإحصاء الوصفي و الاستدلالي في العلوم السلوكية والتربوية، دار النشر للجامعات، المنصورة، ٢٠٠٢م.
- ٩٤- نبيل حسنى الشوربجى : تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على أداء وفعالية مهارة برمة الوسط للمصارعين المتقدمين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٠م.
- ٩٥- والترغـاين : موضوعات مختارة من المصارعة، ترجمة يورجن شلايف، المعهد العالى الالمانى للتربية الرياضية، لايزبرج، ألمانيا الشرقية، ١٩٨١م.
- ٩٦- وجيه احمد شمندى : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة:المهارى والخططى للمصارعين، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثالث والعشرون، ١٩٩٥م.

٩٧- يوهانس ريه، انجورج : مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة (التوافق الحركي والتكنيك الرياضي)، ترجمة يورجن شلايف، المعهد العالى الالمانى للتربية الرياضية، لايبزج، ألمانيا الديمقراطية، ١٩٨٨م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 98- **American Alliance For Health, Physical Education, Recreation and Dance** : Physical Education For Lifelong Fitness, The Physical Best Teacher's Guide, Human Kinetics, 1999
- 99- **Baumgarthner, T.A., & Jackson, A. s.**, Measurement for evaluation in physical education and exercise science, 5th., ed., McGraw – Hill publishing co., New York, 1995.
- 100- **Berger., R.A.**, : Applied Exercise Physiology , Lea Fehinger Co, U.S.A., 1982.
- 101- **Berger son, M. A.**,: Comparison of the effects of a wrestling practice and a weightlifting workout on the body fat percent of wrestlers, Institute for sport and human performance University of Oregon, 1995.
- 102- **Bilodeau, A;**: Acquisition of skill, penguin book. London, 1987.
- 103- **Bompa, Tudor; O**: Periodization training for sports, human kinetics, the premier publisher for sports and fitness, U.S.A. 1999.
- 104- **Camaione, M.D., & Tellman, G.K.**,: Teaching and coaching wrestling, A scientific approach 2nd., ed.,, john wily & sons, New york, 1980.

- 105- **Campbell, R.:** Psychiatric dictionary, oxford uni–press, Inc, 1989
- 106- **Combs; S. & Frank; C:** Wining Wrestling, 1st Ed., Contemporary Book, Inc., Chicago, 1980.
- 107- **Dick, W,F., :** Sports Training Principles, 2nd ., ed., A & C Book, Lepus Books, London, 1989.
- 108- **David. Miller:** Measurement by the Physical Educator: Why and How, 2nd Ed, Brown and Benchmark Pub, 1994
- 109- **Eckerson;J.M et al:** Seasonal Changes in Body Composition, Strength, and Muscular Power in High School Wrestling Pediatric Exercise Season, Human Kinetics Publishers, Inc, U.S.A, 1994.
- 110- **Fiedler, H. :** Observation of Technical Tactical Actions in Boxing Experiences, scualian-forma (Roma), APR / June, Italian, 1995
- 111- **Fox, E. L., Bowers, R.W., & Foss M.L.:** The Physiological basis for exercise and sports, 5th ., ed. Brown & benchmark publishers, Dubuque, Iowa, 1993.
- 112- **Gable, D.:** Coaching Wrestling Successfully, 1st, ed, Human kinetics. USA, 1999.
- 113- **George Mc Glynn:** Dynamics of Fitness A practical Approach, 4th. Ed., Brown & Benchmark Publishers, 1996.
- 114- **Horswill, C.A.:** Physiology of wrestling. In exercise and sports science, edited bay William, E., et al, Williams & Wilkins publishers, Philadelphia, 2000.
- 115- **International Amateur sumo federation:** www. Sumo.Yahoo. net.

- 116- **Jarman; T & Hanley; R** : Wrestling for Beginners , Contemporary Books Inc, Chicago, 1983.
- 117- **Jay Hoffman** : Physiological aspects of sport training and performance, by human kinetics publishers, Inc, 2002.
- 118- **Johnson,DA.,** :Wrestling drill book, leisure brass, Champaign, Illinois, 1991.
- 119- **Kelly, J.M., & Goney, B.A.,**: The effects of a collegiate wrestling season on body composition, cardiovascular fitness and muscular strength and endurance, Journal of Medicine and Science in Sports research,U.S.A,1978.
- 120- **Larson. D. A.:** Fitness, Health and Work Capacity, Intone, Standard for Assessment, Macmillan, co. New York,1974.
- 121- **Mysnyk, N., Davis, B., Simpson,:** Winning wrestling training human kinetics, Champaign, IL., 1994.
- 122- **Pease, D.G.,** Cognitive and effective through the use of video recall, 18 sea games scientific congress, chang Ma, Thailand, December, 5 – 8, 1995.
- 123- **Petrove., R.:** Free Style and Greco-Roman Wrestling, Publisher International Amateur Wrestling Federation- FILA, 1986.
- 124- **Roemmich, J.N., & Sinning, W.E.:** Sports seasonal changers in body composition power and strength of adolescent wrestlers, International Journal of sports medicine,1996 .
- 125- **Rolf Wrhed** :Athletic ability & The anatomy of motion, wolf medical publications, Ltd, London, 1992.

- 126- **Sady, S. p., et al.**, Physiological characteristics of high ability pre – pubescent wrestlers, medicine and science ni sport and exercise, vol. 16, NO. 1, 1984.
- 127- **Scott, R., & Ben Weider**; Strength and weight training for young athletes, published by Contemporary book, Chicago, 1994.
- 128- **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.
- 129- **Starczewska, Czapowska, J; Faff, J; Borkowski, L** : Comparison of the physical fitness of the successful and less successful elite wrestlers, Biology-of-sports-(Warsaw) 16(4), 1999, 225-232, Total No. of pages: 8
- 130- **Starosta, W; Glaz, A; Tracewski, J**: Variation of selected agillity (coordination) indices in youn wrestlers during training. Biology of sport (warsaw) 2 (1), 1985, 75-86, Total No. of pages: 12
- 131- **Terbizen, DJ.& Seljevold, Pj.**: Physiological profile of age group wrestlers, the journal of sports medicine and physical fitness, Vol.36, No. 3, 1996.
- 132- **Thaxton, N.A.**: Pathways to fitness foundations motivation, & application, harper and row publishers, new York, 1988.
- 133- **Thomas, R. Baechle, Edd, Cscs**: Essentials of strength training and conditioning, National strength & conditioning association (u.s.), 1994.
- 134- **Umbach . A.W., & Johnson. W.R.**: Successful Wrestling its Basis and Problems , 1st ,Louise , the C.V., Mosbyco,1984.

- 135- **Utter, A; Stone, M; O Bruant, H; summinski, R; ward, B:** Sport - seasonal changes in body composition, strength, and power of college, *Wrestlers Journal of strength and conditioning-research* (Champaign,-Ill.) 12(4), Nov 1998.
- 136- **Vivian H. Heyward:** Advanced Fitness Assessment Experience Prescription, 3rd ed, Human Kinotics, New Mexico, 1997.
- 137- **Watson, A. W S:** Physical Fitness and Athletic Performance, Second edition, Longman, London and New York 1995.
- 138- **Wayne Westcott:** Strength Fitness, Physiological Principles and Training Techniques, Lth, ed, wcb, brawn & benchmark publishers Dubugue, Lawa, 1995.
- 139- **Webson, J, M.:** Seasonal changes in Body Composition , Strength, and Muscular Power in high school wrestlers, *Pediatric Exercise Science*, Human Kinetics Publishers, Inc,U.S.A., 1994.
- 140- **Werner W.K., Sharon A., :** Principles & Labs for Physical Fitness, Morton Publishing Company, U.S.A.,1997.
- 141- **William A. Martell:** Greco-Roman Wrestling, Human Kinetics Publishers, U.S.A, 1993.
- 142- **William E. Prentice:** Fitness For College and Life, 5th ed, Mosby-year book, Inc, 1997.
- 143- **Ziyagil, M. A; Zobra; Tamer, K; kalkven, A;Kutlu, M; Torun, K:** Effects of yearly training on body composition and physiological properties of Turkish national free-style cadet wrestlers, *Turkish Journal of sports medicine* 167-175 Izmer, 1996.