

الفصل الخامس
٠/٥ الإستخلاصات والتوصيات

١/٥ الإستخلاصات

٢/٥ التوصيات

٠/٥ الاستخلاصات والتوصيات

١/٥ الاستخلاصات

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم واعتمادا على نتائج التحليل الإحصائي المستخدم تم التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

- البرنامج المقترح باستخدام الحركات المركبة المطبق على لاعبي المجموعة التجريبية له تأثير معنوي بين القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية.
- البرنامج المقترح باستخدام الحركات المركبة المطبق على لاعبي المجموعة التجريبية أدى إلى نسبة تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث بين القياسات القبلية – البعدية لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغت نسبة تحسن اختبارات القوة القصوى (قوة القبضة لليد المفضلة ٢٣,١٥%، قوة عضلات الرجلين ١٥,٦٥%، قوة عضلات الظهر ١٦,٧٢%)، وبلغت نسبة تحسن اختبارات التحمل العضلي (الجلوس من الرقود ٢٤,٣٩%، الانبطاح المائل ثنى الذراعين ٢٧,٣٣%، الانبطاح المائل من الوقوف ٣٢,٨١%)، كما بلغ نسبة تحسن لاختبار القوة المميزة بالسرعة (أداء مهارة الكوبري ثلاث مرات - ١٠,٧٨%)، و لاختبار المرونة (المسافة الأفقية للقبعة - ١٧,٦٦%)، وكانت أعلى نسبة تحسن للاختبارات البدنية قيد البحث هو اختبار الانبطاح المائل من الوقوف حيث بلغت نسبة تحسن ٣٢,٨١%، يليه في الترتيب هو اختبار الانبطاح المائل ثنى الذراعين حيث بلغت نسبة تحسن ٢٧,٣٣%.
- البرنامج المقترح باستخدام الحركات المركبة المطبق على لاعبي المجموعة التجريبية أدى إلى نسبة تحسن لفعالية الأداء المهارى للمصارعين قيد البحث بين القياسات القبلية – البعدية لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغت نسبة تحسن لتكرار أداء الجولة الأولى ٣٢,٢٦%، وكان نسبة تحسن درجة أداء الجولة الأولى ٣٢,٠١%، وفي الجولة الثانية بلغت نسبة تحسن لتكرار أداء الجولة الثانية ٢٨,٧٥%، وكان معامل تغير درجة أداء الجولة الثانية ٢٨,٨٩%، وكانت أعلى نسبة تحسن هي الجولة الأولى بنسبة تحسن ٣٢,٢٦% لتكرار الأداء، وبنسبة تحسن ٣٢,٠١% لدرجة الأداء.

- البرنامج التقليدي المطبق على لاعبي المجموعة الضابطة له تأثير معنوي بين القياسات القبليّة والبعدية لصالح القياسات البعدية.
- البرنامج التقليدي المطبق على لاعبي المجموعة الضابطة أدى إلى نسبة تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث بين القياسات القبليّة – البعدية لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغت نسبة التحسن لاختبارات القوة القصوى (قوة القبضة لليد المفضلة ٩,٤٩%، قوة عضلات الرجلين ٦,٣٢%، قوة عضلات الظهر ٥,٠٤%)، وبلغت نسبة التحسن لاختبارات التحمل العضلي (الجلوس من الرقود ١٢,٨٤%، الانبطاح المائل ثنى الذراعين ١٦,٦٦%، الانبطاح المائل من الوقوف ١٨,٠٤%)، كما بلغ نسبة التحسن لاختبار القوة المميزة بالسرعة (أداء مهارة الكوبري ثلاث مرات - ٣,٦٦%)، وإختبار المرونة (المسافة الأفقية للقبّة - ١,٣٩%)، وكانت أعلى نسبة التحسن للاختبارات البدنية قيد البحث هو اختبار الانبطاح المائل من الوقوف حيث بلغت نسبة التحسن ١٨,٠٤%، يليه في الترتيب هو اختبار الانبطاح المائل ثنى الذراعين حيث بلغت نسبة التحسن ١٦,٦٦%.
- البرنامج التقليدي المطبق على لاعبي المجموعة الضابطة أدى إلى نسبة تحسن لفعالية الأداء المهارى للمصارعين قيد البحث بين القياسات القبليّة – البعدية لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغت نسبة تحسن تكرار أداء الجولة الأولى ١١,٩٧%، وكان نسبة تحسن درجة أداء الجولة الأولى ١١,٦٢%، وفي الجولة الثانية بلغت نسبة تحسن تكرار أداء الجولة الثانية ١٠,٥١%، وكان نسبة تحسن درجة أداء الجولة الثانية ١٠,١٥%، وكانت أعلى نسبة تحسن هي الجولة الأولى بنسبة تحسن ١١,٩٧% لتكرار الأداء، وبنسبة تحسن ١١,٦٢% لدرجة الأداء.
- بمقارنة نسب التحسن بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في القياسات البعدية نجد أن نسب التحسن التي حققتها المجموعة التجريبيّة كانت أكبر بكثير من نسب التحسن التي حققتها المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهارى قيد البحث، مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحركات المركبة كان له اثر فعال في الارتقاء بالمستوى البدني وكذلك فعالية الأداء المهارى للمصارعين.

- مجموعة الاختبارات البدنية قيد البحث، تساعد في التعرف على المستوى البدني للمصارعين وتعتبر أيضا مؤشرا للارتقاء بفعالية الأداء المهارى حيث أن الجانب البدني والمهارى مرتبطان ارتباطا طرديا.

٢/٤ التوصيات

- في ضوء النتائج والإستخلاصات التي تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:
- إدراج وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحركات المركبة قيد البحث لما لها من دور فعال في تنمية الجانب البدني والارتقاء بفعالية الأداء المهارى للمصارعين.
- استخدام اختبار فعالية الأداء المهارى التي قام الباحث بتصميمه وتقنيته، لقياس فعالية الأداء المهارى للمصارعين.
- العمل على إجراء دراسات مشابهه باستخدام الحركات المركبة على المصارعة الحرة.
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث المشابهة لمقارنة تأثير استخدام الحركات المركبة على بعض المتغيرات (البدنية والخططية والنفسية والفسولوجية) بما يناسب المراحل السنية المختلفة.
- وضع نتائج الدراسة في الاعتبار عند تصميم برامج التدريب الخاصة للمرحلة السنية من ١٥ - ١٧ سنة.
- تفعيل دور الاتحاد المصري للمصارعة لعقد ندوات ودورات صقل تتعلق بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدربي المصارعة.

المراجع

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- إيهاب صبري يوسف : تأثير برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى الكفاءة البدنية على فعالية الأداء المهارى للمصارعين من ١٦ - ١٨ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٥م.
- ٢- 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.
- ٣- احمد أبو الفضل حجازى : الجودو الأسس النظرية والتطبيقية، الطبعة الأولى، ٢٠٠٦م.
- ٤- احمد عبد الحميد عمارة : أسس التدريب في المصارعة، الطبعة الأولى، دار الوفاء للنشر والطباعة، الإسكندرية، ٢٠٠٩م.
- ٥- احمد محمد خاطر، : القياس فى المجال الرياضى، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٦م. على فهمى البيك.
- ٦- احمد محمد شعراوى : تأثير برنامج تدريبي بالأنقال على فعالية أداء مجموعة الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٢م.
- ٧- احمد محمد نور الدين : تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة على فعالية الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٧م.
- ٨- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة : النمو والدافعية فى توجيه النشاط الحركى للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، الطبعة الأولى، 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 عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى ، ج ٢، مكتب الحسنا، القاهرة، ١٩٩٢م.

- ١١- أمر الله أحمد البساطي : دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة "المندمجة" في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ١٢- أمر الله البساطي، محمد شوقي كشك : مدخل في علم الحركة، مطبعة الفرسان، المنصورة ٢٠٠٠م.
- ١٣- بسطويسي احمد بسطويسي : أسس ونظريات الحركة، ط ١، دار الفكر العربي، ١٩٩٦م.
- ١٤- بيتر ج.ل تومسون : المدخل إلى نظريات التدريب، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة، ١٩٩٦م.
- ١٥- تومانيان ك. ص : المصارعة الرياضية، ترجمة غسان محمد صادق، علي بن صالح، دار النشر، التربية البدنية والرياضية، موسكو، ١٩٨٥م.
- ١٦- جمال محمد علاء الدين : مدخل بيوميكانيكى لتقويم مستوى إتقان الأداء المهارى في المجال الرياضي "دراسة نظرية"، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨١م.
- ١٧- _____ : إكساب المهاجمين أداء خداعي مركب للتصويب من الحركة، المؤتمر العلمي بالقاهرة، ١٩٨٥م.
- ١٨- جمال محمد علاء الدين، ناهد أنور الصباغ : علم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٠م.
- ١٩- جمال محمد علاء الدين : منظومة الحركات وطرق توجيهها والتحكم فيها، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، العدد الثالث، ١٩٩٠م.
- ٢٠- جمال محمد علاء الدين، ناهد أنور الصباغ : علم الحركة، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٥م.
- ٢١- جمال محمد علاء الدين : دراسات معملية في بيوميكانيكا الحركات الرياضية، كتاب منهجي لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٥م.
- ٢٢- _____ : الأسس المترولوجية لتقويم مستوى الإعداد المهارى - الخططي للرياضيين، مذكرات لطلاب الدراسات العليا، قسم طرق التدريس والتدريب، مرحلة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ١٩٩٦م.

- ٢٣- جيرد لانجهوف، : كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس، ترجمة كمال عبد الحميد وشيواندرت وزينب فهمي، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٢م.
- ٢٤- حسن عبد السلام محفوظ : اثر تطوير التحمل الخاص على فعالية الأداء الخططي للمصارعين، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية العدد العشرون، ١٩٩٤م.
- ٢٥- خليل ميخائيل معوض : سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة، ط٣، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ٢٦- سعد جلال، محمد : علم النفس التربوي الرياضي، الطبعة السابعة، المعارف، حسن علاوى القاهرة، ١٩٨٢م.
- ٢٧- سليمان على إبراهيم : البرامج التدريبية لمراكز تدريب الناشئين من ١٠-١٤ سنة، الاتحاد المصري للمصارعة، د.ت.
- ٢٨- سليمان على إبراهيم، احمد عبد العزيز معارك : أساسيات المصارعة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٩٧م.
- ٢٩- سيد عبد المقصود : نظريات الحركة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٦م.
- ٣٠- صبري محمد قطب : اثر برنامج مقترح للتدريب بالانتقال على فعالية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٣١- صالح عبد العزيز : التربية وطرق التدريس، الجزء الأول، ط١٥، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٢م.
- ٣٢- صلاح السيد قادوس : الأسس العلمية الحديثة في الأداء الحركي، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٩٣م.
- ٣٣- 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.

- ٣٤ - طلحة حسام الدين : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٣٥ - طلحة حسام الدين، سعيد عبد الرشيد، مصطفى كامل، وفاء صلاح الدين : علم الحركة التطبيقي، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٥م.
- ٣٦ - عادل إبراهيم مصطفى، مصطفى احمد عبد الله : القواعد الدولية للمصارعة وفق آخر تعديلاتها، الناشر الاتحاد الدولي للمصارعة، ٢٠٠٥م.
- ٣٧ - عبد العليم محمد عبد العليم : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب على فاعلية الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠٠م.
- ٣٨ - عصام احمد حسن : تأثير استخدام التعلم المبرمج في تعلم بعض مهارات المصارعة الرومانية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، القاهرة، ١٩٨٨م.
- ٣٩ - عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢م .
- ٤٠ - عفاف عبد الكريم : التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٠م.
- ٤١ - علاء محمد محمود قناوى : تأثير بعض عناصر اللياقة البدنية على مستوى أداء حركة الرمية الخلفية في المصارعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق، ١٩٩٦م.
- ٤٢ - علي السعيد ربحان : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس - حركي علي فاعلية الأداء المهاري للمبتدئين من ١٠ - ١٢ سنة في رياضة المصارعة بمحاظفة الدقهلية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٣م .
- ٤٣ - _____ : النظرية والتطبيق في رياضة المصارعة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ١٩٩٣م.
- ٤٤ - _____ : تأثير برنامج تخصصي بالأثقال على فاعلية الأداء المهارى للمصارعين، بحث منشور، المؤتمر العلمي الرياضة والمبادئ الاولمبية" التراكمات والتحديات ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، المجلد الأول، ١٩٩٤م.

- ٤٥ - على السعيد ريحان ، حمدى محمد الجوهري : تأثير برنامج للتدريب العقلى على أداء بعض حركات التقوس خلفا للمصارعين الكبار بمحافظة الإسماعيلية ، المؤتمر العلمى الرياضية والمبادئ الأولمبية" التراكمات والتحديات ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، المجلد الثانى ، ١٩٩٦ م .
- ٤٦ - على السعيد ريحان : الحدود بين النظرية والتطبيق، الجزء الثانى، مطبعة ٦ اكتوبر، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٠م.
- ٤٧ - _____ : المصارعة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠١م.
- ٤٨ - _____ : الاتجاهات الحديثة في مجال تدريب رياضة المصارعة، مقالة، المجلس الأعلى للجامعات المصرية، ٢٠٠٣م.
- ٤٩ - _____ : الموسوعة العلمية للمصارعين، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٦م.
- ٥٠ - على فهمى البيك : حمل التدريب، الطبعة الأولى، مطابع الشروق، القاهرة، ١٩٨٦م.
- ٥١ - _____ : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٥٢ - عنيات احمد فرج : مناهج وطرق التدريس في التربية الرياضية وإدارة النشاط الخارجى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ٥٣ - فاروق أمين، مصطفى عبد الله : ملخص القواعد الدولية للمصارعة (رومانى - حرة - نسائية)، الاتحاد المصرى للمصارعة، ٢٠٠٥م.
- ٥٤ - فؤاد البهى السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٥٥ - كمال عبد الحميد، زينب فهمى : كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٢م.
- ٥٦ - مجدي احمد عليوة : تأثير تمرينات الكوبرى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للمصارعين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٨٧م.
- ٥٧ - محمد السيد خليل : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٠م.

- ٥٨ - محمد رضا حافظ الروبى : أثر تطوير التحمل الخاص على فعالية أداء بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٦م.
- ٥٩ - _____ : علاقة بعض القياسات الفسيولوجية والبدنية بفاعلية الأداء المهارى للمصارعين، مجلة نظريات وتطبيقات، مجلة علمية متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ١٩٩١م.
- ٦٠ - _____ : مبادئ التدريب فى رياضة المصارعة الأداء الفنى للحركات فى المصارعة اليونانية - الرومانية، الطبعة الأولى، الناشر ماهى لخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ٦١ - _____ : مبادئ تدريب المصارعة الحرة الاداء الفنى للحركات، الناشر ماهى لخدمات الكمبيوتر، الطبعة الأولى، ٢٠٠٥م.
- ٦٢ - 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.
- ٦٣ - محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء اللابارومتري فى بحوث التربية الرياضية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، ١٩٨٩م.
- ٦٤ - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٧م.
- ٦٥ - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤م.
- ٦٦ - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضى، الطبعة الثانية عشر، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ٦٧ - _____ : علم النفس الرياضى، الطبعة التاسعة، دار المعارف، ١٩٩٤م.
- ٦٨ - _____ : علم التدريب الرياضى، الطبعة الحادية عشر، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.

- ٦٩- محمد صبري عمر، العلاقة بين المتغيرات الميكانيكية وفعالية أداء البدء في السباحة، الإصدار ١٩، ٢٠ أغسطس، الإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٧٠- محمد عقل عبد المقصود : تأثير التدريب باستخدام بعض المهارات الحركية المركبة على فعالية النشاط الهجومي وبعض الاستجابات الوظيفية لدى المصارعين المبتدئين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٥م
- ٧١- محمود إبراهيم الدسوقي : تأثير بعض التقنيات على مستوى أداء الحركات المركبة في المصارعة الرومانية من ١٢ - ١٤ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس ١٩٩٥م.
- ٧٢- مراد إبراهيم طرفة : الحدود بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، ٢٠٠١م.
- ٧٣- مسعد على محمود : الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية و الحرة، كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية، ١٩٩٥م.
- ٧٤- _____ : المدخل إلى علم التدريب الرياضي، دار الطباعة للنشر والتوزيع، جامعة المنصورة، ١٩٩٧م.
- ٧٥- _____ : المبادئ الأساسية للمصارعة اليونانية الرومانية و الحرة للهواة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٠م.
- ٧٦- _____ : المدخل لعلم التدريب الرياضي، دار الطباعة للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة، ٢٠٠١م.
- ٧٧- _____ : موسوعة المصارعة الرومانية و الحرة للهواة (تعليم - تدريب - إدارة - تحكيم)، دار الكتب القومية، المنصورة، ٢٠٠٣م.
- ٧٨- _____ : المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية و الحرة للهواة، مطبعة جامعة المنصورة، ٢٠٠٣م.
- ٧٩- _____ : موسوعة المصارعة الحرة للهواة، مطبعة السلام بالمنصورة، ٢٠٠٥م.
- ٨٠- _____ : موسوعة المصارعة الرومانية، كلية التربية الرياضية، مطبعة السلام بالمنصورة، ٢٠٠٦م.

- ٨١- مسعد على محمود، أمر الله : محاضرات في التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة البساطي، محمد كشك المنصورة، ٢٠٠٢م.
- ٨٢- مسعد على محمود : دراسة تحليلية لبرامج التدريب بالاثقال التي يستخدمها المصارعون الكبار بجمهورية مصر العربية، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد السادس، ١٩٩٣م.
- ٨٣- مسعد حسن هديّة : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهاري لناشئي المصارعة الحرة الهواة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥م.
- ٨٤- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية، الطبعة الثالثة، الجزء الثاني، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٨٥- ممدوح عبد المنعم الكناني : الإحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم السلوكية والتربوية، دار النشر للجامعات، المنصورة، ٢٠٠٢م.
- ٨٦- نبيل حسنى الشوربجى : تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على أداء وفعالية مهارة برمّة الوسط للمصارعين المتقدمين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٠م.
- ٨٧- هاني عادل مرسى : تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية المركبة على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.
- ٨٨- والتر غاين : موضوعات مختارة من المصارعة، إشراف لوتر كامب، ترجمة يورغسلايف، د لوتر كامب، تدقيق محمد عبده الحماحمي، المعهد العالي الألماني للتربية البدنية، بلانبرنج، مخصص للطلبة الأجانب باللغة العربية، ١٩٨١م.

ثانيا : المراجع الأجنبية

- 89- Barham. J. N. : Mechanical Kinesiology, Saint Louis, The C. V Mosby Co, 1978.
- 90- Broer, R. M. : Efficiency Of Human Movement, London, W.B. Saunders, Co, 1960.

- 91- Campbell, R. : Psychiatric Dictionary, oxford uni-press, Inc, 1989.
- 92- Combs; S. & Frank; C : Wining Wrestling, 1st Ed., Contemporary Book, Inc., Chicago, 1980.
- 93- David miller : Measurement By The Physical Educator : Why and How, 2nd Ed, Brown and Benchmark Pub , 1994 .
- 94- Dennis .A & Johnson .M. S. : Wrestling Drill Book, Leisure Press, Champaign, Illinois, 1991.
- 95- Fox&Mathewes D. : The Physiological Basis Of Physical Education And Athletics, C.B.S. College, Publishing, New York, 1981.
- 96- Fiedler, H. : Observation of Technical Tactical Actions in Boxing Experiences, scualian-forma (Roma), APR / June, Italian, 1995.
- 97- Gable, D., : Coaching Wrestling Successfully, 1st,ed, Human kinetics, USA, 1999.
- 98- Horswill, C.A., : Physiology of Wrestling. In Exercise and Sports Science, edited bay willian., e., et.al, Williams & wilkins publishers, Philadelphia, 2000.
- 99- Horst Hothert & Willi Tepper : Manual Of Basic Holds in Wrestling for Children, International amateur wrestling federation, fila, Lausanne, 1990.

- 100- Hunt, B. : Greco-Roman Wrestling, The athletic press, California, 1973.
- 101- Jarman, T & Hanley, R : Wrestling For Beginners. 1st ed., Comtemfortery Books. Inc., Chicag, 1983.
- 102- Jensen, C.R & Fisher, A.G : Scientific Basis Of Athletic Conditioning, 2nd ed., Philadelphia, Lea & Febiger, 1979.
- 103- Johnston, K.J. & Dalgewicz., & White.D. : Wrestling, skills and strategies for the athlete and coach, NewYork, Howthorn, Book, 1979.
- 104- Johnson, D.A., : Wrestling Drill Book, Leisure Press, Illinois, 1991.
- 105- Luttgen., K & Hamilton., N : Kinesiology Scientific Basis Of Human Kinetics, 1997.
- 106- Maertz, C.R. : The techniques of championship wrestling, newjersey, A.S. Barnes and co., 1977.
- 107- Petrove., R. : Principles of free- style wrestling for children, adolescents, printed in spain, federation espnolx de lucha, 1977.
- 108- Petrove., R. : Free-Style And Greco-Roman Wrestling, International amateur wrestling federation, Published By Fila, Printed By "Froun -novisad" Yugoslavia, 1987.
- 109- Singer Robert, Flora, Lynn A : The Effect Of A Five-Sstep Cognitive Learning Strategy On The Acquisition Of A Complex Motor Task, J.of appl. Sport psychol,2,S.98-108,abb., Lit,1989.
- 110- ThomasR., Baechl & Roger W., Earle : Fitness,Weight Training, Human Kinetics, U.S.A, 1995.

- 111- Tom Jarman & Ried Hanley : Wrestling For Beginners. 1 st ed., Comtempfortery Books. Inc., Chicaga, 1983.
- 112- Wells, K.F .& Luttgens, K : Kinesiology, Scientific Basis Of Human Motion, 6th ed., London, W.B saunders, Co, 1976.
- 113 Westcott, w., : Strength Fitness Physiological Principles And Training Techniques, Aillyn & Bacon IBC, Boston, London, 1982.

ثالثا : شبكة المعلومات الدولية

114- <http://www.getcited.org>

115- <http://www.eagle.ca>

116- <http://www.themat.com>

117- <http://www.badnia.net/vb/forumdisplay.php?f=60>

118- www.fila-wrestling.com

119- www.arab-wrestling.com

120- http://en.wikipedia.org/wiki/Greco-Roman_wrestling