

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ استنتاجات البحث

٥/٢ توصيات البحث

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات :

٥/١ استنتاجات البحث :

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي وفي حدود عينة البحث وعلى ضوء أهداف البحث والإمكانات المتاحة أمكن الباحث التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

- (١) وجود فروق في معدل التحسن في المتغيرات البدنية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة .
- (٢) وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في فاعلية الأداء المهارى لصالح القياس البعدي .
- (٣) وجود فروق في معدل التحسن في المتغيرات البدنية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
- (٤) وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فاعلية الأداء المهارى لصالح القياس البعدي .
- (٥) وجود فروق في معدل التحسن في المتغيرات البدنية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
- (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي في اختبار فاعلية الأداء المهارى .

٥/٢ توصيات البحث :

في ضوء نتائج واستخلاصات البحث يوصى الباحث بالتوصيات الآتية:

- (١) الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث في تدريب ناشئي المصارعة الرومانية من (١٥ - ١٧) سنة لتنمية الهجوم المضاد وعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى ناشئي المصارعة
- (٢) إجراء دراسات مشابهة في الأنشطة الرياضية المختلفة.
- (٣) الاهتمام بوضع برامج تدريبية للمراحل السنوية المختلفة تضمن الحركات الهجومية المضادة مع توعية المدربين بأهمية الهجوم المضاد في حسم نتائج المباريات
- (٤) الاهتمام بالدراسات التحليلية للبطولات الدولية ووضع البرامج التدريبية في ضوء التحليل.
- (٥) وضع برامج تدريبية تتضمن مهارات أخرى للهجوم المضاد .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي ، ط ١ ، ٢٠٠٣م.
٢. أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣م.
٣. أحمد أمين فوزي : سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٠م.
٤. أحمد عبد الحميد عمارة : دراسة تحليلية لبطولة الجمهورية المفتوحة للمصارعة الرومانية في ضوء أحدث تعديلات القاتون ، بحث منشور مجلة العلوم البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ٢٠٠٠ م .
٥. أحمد عبد الحميد عمارة ، : أسس التدريب في المصارعة ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، ط ١ ، ٢٠٠٩ م .
٦. احمد محمد السنتريسي ، : أساسيات المصارعة ، مذكرة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأزهر ١٩٩٧ م .
٧. احمد عبد العزيز معارك : الإدارة المركزية لقطاع البطولة ، مشروع الموهوبين ، أدوات المشروع ٢٠٠٩ م .
٨. أسامة إبراهيم السعيد : علاقة زمن المباراة ببعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية لدي لاعبي المصارعة اليونانية - الرومانية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ٢٠٠٢ م
٩. أسامة رياض : الطب الرياضي وألعاب القوة "المصارعة والملاكمة" ، مركز الكتاب للنشر ٢٠٠١م.

١٠. **أسامه كامل راتب ،** :
النمو والدافعة في توجيه النشاط الحركي للطفل
والأنشطة الرياضية المدرسية ، ط ١ ، دار الفكر
العربي ، القاهرة ١٩٩٩م.
١١. **السيد الحمدي قنديل** :
تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض أساليب التهيئة
لل هجوم علي فعالية الأداء المهاري لحركات
السقوط علي الرجلين لناشئي المصارعة الحرة
(دراسة مقارنة) ، رسالة دكتوراة غير منشورة
، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
٢٠٠٧ م .
١٢. **السيد محمد عيسى** :
دراسة بعض عناصر اللياقة البدنية "القوة -
التحمل - المرونة" لمصارعي البراعم تحت ١٤ :
١٦ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧م .
١٣. **أمير الله البساطي** :
أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة
المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
١٤. **إيهاب صبري محمد** :
تأثير برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى الكفاءة
البدنية على فعالية الأداء المهاري للمصارعين
من ١٦-١٨ سنة ، رسالة ماجستير ، غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ،
١٩٩٥م
١٥. **إيهاب صبري محمد** :
تأثير برنامج تدريبي لتقليل نسبة تركيز حامض
اللاكتيك في الدم علي بعض المتغيرات
الفسولوجية وفعالية الأداء المهاري للمصارعين
، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة طنطا ٢٠٠٠ م .
١٦. **إيهاب صبري محمد ،**
نبيل حسنى الشوربجي :
أثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات داخل
الوسط المائي على كفاءة الجهازين الدوري
والتنفسى وفعالية الأداء المهارى للمصارعين ،
المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، جامعة
طنطا ، العدد الأول ، ٢٠٠٣ م .

١٧. **إيهاب محمد فوزي البديوي** : المبادئ الأساسية للمصارعة ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٨ م .
١٨. **أيمن الباسطي ، محمد الشاذلي** : هوكي الميدان (النظرية والتطبيق) ، مكتب العزيزي للكمبيوتر ، الزقازيق ٢٠٠٠ م .
١٩. **ايمن محمد محمود سليمان** : تأثير استخدام التدريب الفتري بنوعية علي تحسين مستوى الأداء الفني لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ٢٠٠٣ م .
٢٠. **بسطويسي أحمد بسطويسي** : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٠ م .
٢١. **جمال علاء الدين** : مدخل بيوميكانيكي لتقويم مستوى إتقان الأداء المهاري في المجال الرياضي دراسة نظرية: مذكرات غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية - جامعة حلوان ١٩٨١
٢٢. **_____** : طريقة معدلة لاستخدام التصوير التليفزيوني كتكتيك مقياس سريع في مجال التحليل الكيفي والكمي البسيط للحركة الرياضية، بحث منشور ،المؤتمر العلمي الثاني ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة حلوان ١٩٨١ .
٢٣. **_____** : دراسات معملية في بيوميكانيكا الحركات الرياضية ، كتاب منهجي لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية ١٩٩٦ م .
٢٤. **حسن عبد السلام محفوظ** : أثر أسلوبين للارتقاء بالأداء الفني على تحقيق بعض الواجبات الخطئية الهجومية في المصارعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية ١٩٩٢ م .

- ٢٥ . : أثر تطوير التحمل الخاص على فعالية الأداء
الخططي للمصارعين ، مجلة نظريات وتطبيقات
كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية
- العدد العشرون ١٩٩٤ م .
- ٢٦ . **حنفي محمود مختار** : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار
زهران ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
- ٢٧ . **خليل ميخائيل معوض** : سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة ، ط ٣ ، دار
الفكر الجامعي ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ٢٨ . **خيرية إبراهيم السكري** : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل الأولمبي
٦-١٨ سنة ، الجزء الأول ، منشأة المعارف ،
الإسكندرية ، ٢٠٠١ م .
- ٢٩ . **زكي محمد حسن** : المدرب الرياضي (أسس العمل في مهنة
التدريب) منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٣٠ . **سعيد جلال** ، : علم النفس التربوي الرياضي ، ط ٧ ، دار
المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- محمد حسن علاوي**
- ٣١ . **صالح عبد العزيز** : التربية وطرق التدريس ، الجزء الأول ، ط ١٥ ،
دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ٣٢ . **صبري على قطب** : أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على فاعلية
بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين
للمصارعين الكبار ، رسالة ماجستير ، غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة
الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٣٣ . : 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 ، ٢٠٠٢ م .
- ٣٤ . **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
، ١٩٩٢ م .

- ٣٥ . : " اثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فاعلية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلي لمصارعي الدرجة الثانية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ١٩٩٦ م .
- ٣٦ . **طلحة حسين حسام الدين** : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٣٧ . **طلعت محمد عبد المنعم** : تنمية الهجوم المضاد وتأثيره على فاعلية أداء ناشئي رياضة الكاراتية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ٢٠٠٨ م .
- ٣٨ . **عادل صبري عبد الحميد** : المصارعة (أسس نظرية - تطبيقات عملية) مذكرة غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة الأزهر ٢٠٠١ م .
- ٣٩ . **عادل متولي شحاتة** : تأثير الهجوم المضاد على فاعلية الأداء لدى ناشئي رياضة الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالسادات جامعة المنوفية ٢٠٠٧ م .
- ٤٠ . **عادل عبد البصير على** : التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٤١ . **عاصم السيد عبد العزيز** : تأثير برنامج تدريبي للهجوم المضاد على نتائج المباريات للملاكمة للناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣ م .
- ٤٢ . **مصام أحمد حسن** : تأثير استخدام التعلم المبرمج في تعلم بعض المهارات في رياضة المصارعة الرومانية رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨ م .
- ٤٣ . **مصام الدين عبد الخالق** : التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .

- ٤٤ . **على فهمي أبيك** : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية ، مطبعة التوني ، الإسكندرية ١٩٩٢ م .
- ٤٥ . **_____** : تخطيط التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٣ م .
- ٤٦ . **على فهمي أبيك** : سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي "تظريات _تطبيقات" الجزء الرابع، تخطيط التدريب الرياضي منشأة المعارف بالإسكندرية ، ٢٠٠٨ م
- ٤٧ . **عمرو أبو الجيد** ، **محمد أحمد عبدة خليل** : تخطيط برامج تدريبية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٤٨ . **جمال إسماعيل** : **علاء محمد قناوي** : المصارعة بين النظرية والتطبيق ، الصباح للنشر ، الزقازيق ٢٠٠١ م
- ٤٩ . **على السعيد محمد ربحان** : النظرية والتطبيق في رياضة المصارعة الجزء الثاني دار الفرقان للطباعة ، المنصورة ، ١٩٩٣ م
- ٥٠ . **_____** : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحسي - حركي على فعالية الأداء المهاري للمبتدئين من ١٠ - ١٢ سنة في رياضة المصارعة بمحافظة الدقهلية ، رسالة دكتوراه منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣ م .
- ٥١ . **على فالح الهنداوي** : علم نفس النمو والمراهقة ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، ٢٠٠٥ م .
- ٥٢ . **عنايات أحمد فرج** : مناهج وطرق التدريس في التربية الرياضية وإدارة النشاط الخارجي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٠ م .
- ٥٣ . **فرج عبد الرازق فرج على** : دراسة مقارنة للقدرات البدنية الخاصة للاعبين المصارعة الحرة والرومانية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .

- ٥٤ : تأثير موسم التدريب علي بعض المتغيرات
الفسولوجية والانثروبومترية والبدنية
للمصارعين ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ،
١٩٩٩ م .
- ٥٥ : **فؤاد البهي السيد** :
الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة
، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٥٦ : **كمال درويش** ،
التدريب الدائري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
١٩٨٤ م .
محمد صبحي حسنين
- ٥٧ : **كمال عبد الحميد** ،
كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس ، الطبعة
الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
زينب فهمي
- ٥٨ : **كمال عبد الحميد** ،
القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
١٩٨٠ م .
محمد صبحي حسنين
- ٥٩ : **محمد السيد خليل** ،
الإعداد الفني والخططي ، مذكرة غير منشور كلية
التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ٢٠٠٩ م .
أسامة عبد الرحمن
نور محمد
- ٦٠ : **محمد إبراهيم شحاتة** :
أساسيات التدريب الرياضي ، المكتبة المصرية ،
الإسكندرية ، ٢٠٠٦ م .
- ٦١ : **محمد إبراهيم شحاتة** ،
دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي
، منشأة المعارف بالإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
محمد جابر بريقج
- ٦٢ : **محمد توفيق الوليلي** :
تدريب المسابقات ، دار G.M.S للطباعة
والنشر ، القاهرة ٢٠٠٠ م .
- ٦٣ : **محمد رضا الروبي** :
أثر تطوير التحمل الخاص على فاعلية أداء بعض
حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين
رسالة دكتوراه مجازة غير منشوره - كلية
التربية الرياضية للبنين - الإسكندرية - جامعة
حلوان ١٩٨٦ .

- ٦٤ . : مبادئ تدريب المصارعة الحرة ، الأداء الفني للحركات ، ماهي لخدمات الكمبيوتر والنشر ، ط ١ ، ٢٠٠٥ م
- ٦٥ . : برامج التدريب وتمارين الإعداد ، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧ م .
- ٦٦ . **محمد سعد فرابة** : تأثير برنامج تدريبي نوعي في ضوء التحليل الكمي والكيفي علي تحسين أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ٢٠٠٨ م .
- ٦٧ . **محمد صبحي حساني** : التقويم والقياس في التربية البدنية ، الجزء الأول ، دار المعارف ، ١٩٧٩ م .
- ٦٨ . **محمد عقل عبد المقصود** : تأثير التدريب باستخدام بعض المهارات الحركية المركبة على فعالية النشاط الهجومي وبعض الاستجابات الوظيفية لدى المصارعين المبتدئين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية ٢٠٠٥ م .
- ٦٩ . **محمد حسن علاوى** ، **أبو العلا أحمد عبد الفتاح** : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٧٠ . **محمد حسن علاوى** : علم النفس الرياضي ، ط ٩ ، دار المعارف ، ١٩٩٤ م .
- ٧١ . : علم التدريب الرياضي ، ط ١٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٧٢ . : برامج التدريب وتمارين الإعداد ، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧ م .
- ٧٣ . **محمد جابر بريق** : الموسوعة العلمية للمصارعة ، الجزء الأول المصارعة للمبتدئين ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٣ م ، **إيهاب فوزي البديوى** ،

٧٤. محمد جابر بريقع ، : التدريب الرياضي (أسس - مفاهيم - اتجاهات)
منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- مصام حلمي
٧٥. محمد محمود عبد الدايم ، : برامج تدريب الإعداد البدني وتدرجات الأثقال ،
مطابع الأهرام ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- مدحت صالح سيد ،
- طارق محمد شكري
٧٦. مراد إبراهيم طرفه : الجودو بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي
ط ٢٠٠١/١ م
٧٧. مسعد علي محمود : الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية
والحره ، مكتبة الأمل للطباعة ، الزقازيق
١٩٨٠ م
٧٨. : بناء اختبار مهاري لقياس الرشاقة للمصارعين ،
مجلة نظريات وتطبيقات العدد الثامن عشر ، كلية
التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ،
١٩٩٤ م .
٧٩. : المبادئ الأساسية للمصارعة اليونانية الرومانية
والحره للهواة ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ،
جامعة المنصورة ، ١٩٩٧ م .
٨٠. : المدخل إلى علم التدريب الرياضي ، دار الطباعة
للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة ، ٢٠٠٠ م .
٨١. : موسوعة المصارعة الرومانية والحره للهواة
(تعليم - تدريب - إدارة - تحكيم) بكلية التربية
الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٤ م .
٨٢. : موسوعة المصارعة الحره للهواة ، دار الكتب
والوثائق القومية ، ٢٠٠٥ م .
٨٣. مسعد حسن هدية : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارتي تغيير
مستوي الجسم والاختراق علي بعض المتغيرات
البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهاري لناشئي
المصارعة الحره للهواه ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
المنصورة ، ٢٠٠٤ م .

- ٨٤ . مسعد حسن محمد أحمد : أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض الادراكات الحس حركية على مستوى الأداء المهارى للمصارعين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ١٩٩٦م .
- ٨٥ . مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة الي المراهقة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٦م .
- ٨٦ . : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٨٧ . : التدريب الرياضى الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٨٨ . : التدريب الرياضى التربوي ، مؤسسة المختار ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .
- ٨٩ . منذر عبد الحميد أحمد : علم نفس النمو الطفولة والمراهقة ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، ٢٠٠٥م .
- ٩٠ . محمود يحيى سعد ، ياسر عبد العظيم : نظريات التدريب الرياضى ، مطابع جامعة الزقازيق ، مذكرات غير منشورة ، الزقازيق ، ١٩٩١م .
- ٩١ . نبيل حسنى الشوربجي : تأثير مهارة حبس الكوبري على بعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ١٩٩٥م .
- ٩٢ . هانى جعفر عبد الله الصادق : تحديد الخصائص الديناميكية لمهارة الرمية الخلفية بمواجهة الظهر لذي لاعبي المصارعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ٢٠٠٥م .
- ٩٣ . والتر جـاين : موضوعات مختارة من المصارعة . ترجمة يورجن شلايف المعهد العالى الألمانى لايبزج ، ألمانيا الشرقية ١٩٨١م .

٩٤. **وجدى مصطفى عبد الفتاح** : تأثير برنامج تمرينات مائية ترويحى على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى طلبة وطالبات كلية التربية , جامعة البحرين , المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة , جامعة حلوان ١٩٩٣ م .
٩٥. **ياسر محمد عبد الجواد** : برنامج تدريبي للهجوم المضاد الجوابي وتأثيره على فاعلية أداء الملاكمين , رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية بالاسادات , جامعة المنوفية ٢٠٠٦ م .
٩٦. **يوسف أحمد عبد الرحمن** : فعالية القيادات الإدارية في المجال الرياضي بدولة الكويت وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية , رسالة دكتوراه مجازة غير منشوره - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

97. *Barham, J.N* : Mechanical kinesiology, saint louis, the C.V. Mosby, (0.,1978.).
98. *Bilodeau, A;* : Acquisltion of skill penguin book. London, 1987.
99. *Campbell , R .* : Psychiatric dictionary , Oxford Uni – press , Inc , 1989 .
100. *Camaione, M.D, & Tellman, G.K,* : Teaching and coaching wrestling A scientific approach^{2nd}.,ed..john why & sons, New york, 1980.
101. *Combs; S. & Frank;* : Wining wrestling, 1st Ed. Contemporary book, inc, Chicago, 1980.
102. *David Chiu* : Wrestling; Rules, Tips, Strategy, and safety. The Rosen Pubishing Group, USA, 2005.

103. *Fiedler, H* : Observation of Technical Tactical Actions in Boxing Experiences, scualian-forma (Roma), APR/June, lialian, 1995.
104. *Hillmaa, d;* : Multimedia Technology And Applications , U.S.A Palmer Publishers, 1998.
105. *Hoffman, J* : Physiological ascepts of sport training and performance, Human Knetics publishers, Inc. U.S.A, 2002.
106. *Hunt, B.M* : Hu Greco-Roman wrestling calirarnai "the Athletic bress, 1973.
107. *Jaman T, & Haley R,* : Wresting for beginners chicago, contemporary books INC. Chicago, 1993.
108. *Jonnson, DA,* : Wrestling drill book le;isure brass, Champaign, illionis, 1991.
109. *Malcolm Cook* : Soccer Coaching And Team Management , Second edition , Londn , 1997 .
110. *Mysnyk, N., Davis, B., Simpson;* : Winning wrestling training human kinetics, Champaign, il, 1994.
111. *Pease, D.G* : Cognltive and effective through the use of video recall, 18 sea gaines scientific congress. Chang Ma. Thaliand, December, 5-8, 1995.
112. *Powers S. Kand Howley, E.T* : Exercise physiology theory and application to fitness and performance 3st., ed, Brown & Bemhmark publishers, U.S.A. 1997.

113. *Rajko Petrov* : Freestyle and Greco Roman Wrestling, Publisher intemational Amateur Wrestling Federation-FILA, 1987.
114. *Suzanne Ledeboer* : A Basic Guide to Wrestling. Griffn Publishing Group, 2001.
115. *Sweelenham, B & Atkinson, J* : Championship Swim Training, Human Kinetics Publishers, Inc. U.S.A, 2003.
116. *Watson. A. W. S* : Physical Fitness and Athletic performance, Second edition, Longman, London and New York 1995.
117. *Westcott. W;* : Strength Fitness, physiological principles and training techniaues. 4th .. ed.. Brown & Benchmark pubitshers, dubuque, jowa, 1995
118. *William. A. Martell* : Greco-Roman Wrestling Human Kinetics Pubitshing, USA, 1993.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية:

- 123 . <http:// encarta.msn. com>
- 124 . <http:// en.wikipedia.org /olympic-games/wrestling>
- 125 . <http://www.karate 4arab.com>
- 126 . www.britanica.com.http-
- 127 . www.blackmagic.com/wrest/smwc1.html
- 128 . www.themat.com