

الفصل الخامس

الإستخلاصات والتوصيات

الإستخلاصات :

إنه في حدود إمكانات البحث الحالي أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

أولاً : أظهرت نتائج الدراسة الكينماتيكية أن سرعة وعجلة البار الرأسيه تتأثر بسرعة وعجلة الأجزاء

ومن ثم فإن نتائج التحليل الكينماتيكي أوضحت أهمية تعاون الأجزاء في تحقيق ظاهرة

تسيار الثقل التي هي في غاية الأهميه لتحقيق الإنجاز في الرفعة موضوع البحث.

ثانياً : أظهرت نتائج الدراسة الكينماتيكية أن القوه المبذوله والقدره المخرجه في إتجاه عكس

الجاذبيه الأرضيه قد زادت لصالح الإختبار البعدي .

ثالثاً : إقتراب المعايير التكنيكية لعينة البحث من النموذج الدولي يؤكد سلامة تصميم البرنامج

التدريبي الذي إرتكز على مجمل المعايير التكنيكية لكل رباع على حده .

رابعاً : تطوير المستوى الرقمي للرفعة موضوع البحث تحقق نتيجة تنفيذ البرنامج التدريبي الذي

صمم على المعايير التكنيكية لكل رباع على حده .

خامساً : حدث تطوير في مقادير المعايير التكنيكية من جراء تنفيذ البرنامج التدريبي .

سادساً : هناك تناسباً طردياً بين تحقيق المستوى الرقمي لرفعة الكلين والنظر وتطوير

مقادير المعايير التكنيكية.

التوصيات

وفقاً لما جاء بنتائج البحث والاستخلاصات التى تم التوصل إليها يرى الباحث عرض التوصيات التالية :

- أولاً : استخدام البرنامج المطبق فى هذه الدراسة على الرباعيين الناشئين.
- ثانياً : عند تصميم البرنامج الخاص بالرباعيين الناشئين لابد وأن يركز على المعايير الفنية للأداء.
- ثالثاً : ضرورة تدريب الرباعيين الناشئين على جهاز تحديد مسار النقل بهدف تطوير مستوى الأداء.
- رابعاً : ضرورة تدريب الرباعيين الناشئين على جهاز تقليل حدة مقاومة النقل بهدف تطوير مستوى الأداء.
- خامساً : العمل على توفير معمل للتحليل البيوميكانيكى بالاتحاد المصرى لرفع الأثقال.
- سادساً : ضرورة إكساب النقل أقصى سرعة فى السحبة الثانية.
- سابعاً : أن يتم رفع النقل فى أقل زمن ممكن.
- ثامناً : ضرورة الالتزام ببذل القوة عمودياً على النقل لكى تتحقق المركبة الرأسية المثلى لسرعة وعجلة النقل.
- تاسعاً : ضرورة تلاشى الحركة الأفقية للبار أثناء الرفع ويتحقق ذلك من خلال التدريب على جهاز تحديد مسار النقل.
- عاشراً : ضرورة أن يأخذ البار شكل حرف S أثناء مساره ويتحقق ذلك من خلال التدريب على جهاز تحديد مسار النقل.
- حادى عشر: السيطرة على النقل وجعله قريب جداً من جسم الرباع أى العمل على تقليل البعد العمودى من جسم الرباع حتى البار وذلك لتقليل العزم.

قائمة المراجع

- أولاً : المراجع العربية .
- ثانياً : المراجع الأجنبية .

أولاً : المراجع العربية :

- 1 - إبراهيم سلامة : الإختبارات والقياس فى التربية البدنية ، دار المعارف ، 1980 م.
- 2 - _____ : علم الحركة والتدريب الرياضى ، الدار القومية للطباعة والنشر الإسكندرية ، 1966م.
- 3 - إبراهيم قشقوش ، طلعت منصور : دافعية الإنجاز وقياسها ، المجلد الثانى ، الطبعة الأولى ، الإنجلو المصرية ، 1979م.
- 4 - أبو العلا عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى ، الطبعة الثانية ، القاهرة 1985 م.
- 5 - _____ : أثر الطريقة الكلية على الأداء وسرعة التعليم فى تدريس السباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، 1974 م.
- 6 - أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد سليمان الروبى : إنتقاء الموهوبين فى المجال الرياضى ، عالم الكتب ، 1986 م.
- 7 - إجلال محمد إبراهيم حسن : أثر برنامج تدريبي على حساسية الأذن الداخلية وعلاقتها بالتوازن الديناميكي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان 1982 م.
- 8 - أحمد الدمرداش التونى : تاريخ الرياضة عند قدماء المصريين ، عالم الكتب ، القاهرة ، د . ت .
- 9 - أحمد أمين فوزى : سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1980 م.
- 10 - أحمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة 1976 م.
- 11 - أحمد خاطر ، أحمد أمين فوزى وآخرون : دراسات فى التعلم الحركى ، دار المعارف ، القاهرة ، 1978 م.
- 12 - أحمد فؤاد الشاذلى : قواعد الاتزان فى المجال الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، 1995 م.
- 13 - أحمد مصطفى الجلاد : اثر استخدام التدريب الأيزوكينتك والأيزوتونك على بعض المتغيرات الكينماتيكية عند سباحى الزحف على البطن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان 1987 م.
- 14 - السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى { تدريب وفسولوجيا القوة } ، مركز الكتاب للنشر ، 1996 م.
- 15 - _____ : نظريات التدريب الرياضى { توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز } مركز

الكتاب للنشر ، 1995 م.

- 16- _____ : نظريات التدريب الرياضى ، الجزء الأول ، الأسس العامة ، دار بور سعيد للنشر 1997 م .
- 17- _____ : نظريات التدريب الرياضى ، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، القاهرة ، 1994 م.
- 18- _____ : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ، 1986 م.
- 19- السيد محمد حسن بسيونى : تأثير تطوير القوة المميزة بالسرعة على مرحلة تزايد السرعة فى سباق 100 متر عدو للناشئين تحت سن 13 سنة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، 1988 م.
- 20- أمين أنور الخولى ، محمد الحماسى : أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1990 م.
- 21- بهاء الدين إبراهيم سلامة : الكيمياء الحيوية فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1990 م.
- 22- _____ : مقدمة فى علم وظائف الأعضاء ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1989 م.
- 23- _____ : بيولوجيا الرياضة والأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى ، 1992 م.
- 24- جمال علاء الدين : دراسات معملية فى بيوميكانيكا الحركات الرياضية ، دار المعارف ، 1980 م.
- 25- _____ : طريقة معدلة لاستخدام التصوير التلفزيونى كتكنيك قياس سريع فى مجال التحليل الكيفى والكمى البسيط للحركة الرياضية ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الثانى ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، جامعة حلوان ، 1981 م.
- 26- _____ : منظومة الحركات الرياضية ونظم توجيهها والتحكم فيها ، نظريات وتطبيقات العدد السادس ، كلية التربية الرياضية للبنين ،

الإسكندرية ، جامعة حلوان ، 1989 م .

- 27- _____ : دراسات معملية فى بيوميكانيكا الحركات الرياضية ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1994 م .
- 28- _____ : استخدام البيوميكانيك فى تقييم أداء اللاعبين " **Weight Lifting** " ، نظريات وتطبيقات ، مجلة علمية متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضية ، العدد الرابع ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، 1988 م .
- 29- جمال علاء الدين ، ناهد الصباغ : علم الحركة ، قسم التربية الرياضية ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، 1990 م .
- 30- _____ آخرون : أثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودى للناشئين ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، الإسكندرية ، جامعة حلوان ، دار المعارف ، 1980 م .
- 31- جورج لامبير : آلية الرفع "مجلة رفع الأثقال" العدد السادس ، اتحاد رفع الأثقال ، 1964 م .
- 32- جيرد هخموت : الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمى فى الحركات الرياضية ، ترجمة كمال عبد الحميد ، ومراجعة سليمان على حسن ، دار المعارف القاهرة ، 1978 م .
- 33- حمدى عبد الرحيم محمد : تأثير برنامج تدريبي على وظائف بعض أجهزة الجسم والمستوى الرقمى لعدائى 400 متر ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم ، جامعة حلوان ، 1988 م .
- 34- حنفى محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، الطبعة الأولى ، دار زهران ، القاهرة ، 1988 م .
- 35- زكى الحبشى : علم الحركة فى المجال الرياضى ، مكتبة القاهرة الحديثة ، القاهرة ، 1968 م .
- 36- زكى محمد درويش : الإحماء والأداء الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1994 م .
- 37- زينب العسالمة : التدليك الرياضى وإصابات الملاعب ، دار الفكر العربى ، د . ت .

- 38- سرور أسعد منصور : القوام ، دار المعارف ، القاهرة ، 1985 م .
- 39- سلمى نصار ، زكى درويش ، عصام حلمى : بيولوجيا الرياضة والتدريب ، دار المعارف ، القاهرة ، 1982
- 40 - سليمان على حسن : القوى فى حركة جسم الإنسان ، صحيفة التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1978 م .
- 41 - _____ : المدخل إلى التدريب الرياضى ، وزارة التعليم والبحث العلمى ، جامعة الموصل ، الجمهورية العراقية ، 1984 م .
- 42 - _____ ، عواطف لبيب : تنمية القوة العضلية ، دار الفكر المعاصر ، 1988م .
- 43 - _____ ، وآخرون : التحليل العملى لمسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1983 .
- 44 - سليمان محمود حسين على : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية كفاءة العمل البدنى والمهارى فى كرة القدم للناشئين تحت 15 سنة بمدينة المنيا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالمنيا ، جامعة المنيا ، 1988 م .
- 45 - سوسن عبد المنعم ، وآخرون : البيوميكانيك فى المجال ارياضى ، الجزء الأول ، دار المعارف الإسكندرية ، 1991 م .
- 46 - سوسن عبد المنعم ، محمد عبد السلام راغب : تمارين محلولة وتطبيقات عملية فى الميكانيكا الحيوية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1985 م .
- 47 - طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، 1994م .
- 48 - _____ : مبادئ التشخيص العلمى للحركة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، 1994 م .
- 49 - _____ : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، 1993م .
- 50 - _____ ، وآخرون : علم الحركة التطبيقى ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1998 م .
- 51 - _____ ، وآخرون : كنيولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركى ، دار الفكر العربى

، القاهرة ، 1978 م .

- 52- _____ ، وآخرون : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى "1" ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، 1997 م .
- 53- _____ ، وآخرون : الموسوعة العلمية "2" فى التدريب الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، 1997
- 54 - عادل عبد البصير : الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق فى المجال الرياضى ، 1990 م .
- 55- _____ : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 م .
- 56- _____ : الميكانيكا الحيوية للتقويم والقياس التحليلى فى الأداء البدنى ، الجهاز المركزى للكتب ، القاهرة ، 1984 م .
- 57- عبد الحميد شرف : البرامج فى التربية الرياضية ، مركز التنمية البشرية والمعلومات ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1988 م .
- 58- عبد العزيز لنمر ، ناريمان الخطيب : تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي" ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، 1996 م .
- 59- عزت محمود الكاشف : الأسس فى الانتقاء الرياضى ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1987 م .
- 60 - _____ : الإعداد النفسى للرياضيين ، دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى 1991 م .
- 61 - عزة فؤاد الشورى : تحليل النشاط الكهربائى لبعض عضلات الطرف السفلى كدلالة لتكوينها النسبى من الألياف السريعة ، المؤتمر العلمى الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، 1990 م .
- 62 - عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى ، نظريات وتطبيقات ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1994 م .
- 63- عصام أمين حلمى : دراسات عملية فى البيوميكانيك ، مراجعة سليمان على حسن ، دار المعارف ، القاهرة ، 1977 م .

- 64 - عصام أمين حلمى : التدريب الرياضى ، أسس ، مفاهيم - إتجاهات ، منشأة المعارف محمد جابر بريقع الأسكندرية 1997.
- 65 - على السعيد ریحان : تأثير برنامج متخصص بالأنقال على فاعلية الأداء المهارى للمصارعين ، المؤتمر العلمى للرياضة والمبادئ الأولمبية ، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1994م.
- 66 - على فهمى البيك : حمل التدريب ، الطبعة الأولى ، مطابع الشروق ، القاهرة ، 1984 م.
- 67 - _____ : تخطيط التدريب الرياضى ، دار المعارف الجامعية ، الإسكندرية ، 1984 م.
- 68 - _____ ، صبرى عمر: الإيقاع الحيوى والإنجاز الرياضى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1994 م .
- 69 - _____ ، هشام مهيب : راحة الرياضى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، د . ت .
- 70 - فيليب جينوف : بعض المميزات المتعلقة بقدرة لاعبى رفع الأثقال على تركيز انتباههم ، مجلة رفع الأثقال ، اتحاد رفع الأثقال ، العدد السادس ، 1964 م.
- 71 - كمال الدين درويش ، وآخرون : الحمل البدنى والتكيف - دراسة مرجعية تحليلية ، المؤتمر العلمى الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، 1992 م.
- 72 - _____ ، محمد صبحى حسانين : التدريب الدائرى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1984 م.
- 73 - كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1978 م.
- 74 - كورت ماينل : علم الحركة ، ترجمة عبد على نصيف ، المؤسسة العامة للصحافة والطباعة ، مطبعة الحكومة ، 1970 م.
- 75 - كمال محجوب : تدريب رفع الأثقال ، دار مرجان للطباعة ، القاهرة ، 1998 م.
- 76 - كيرهارد كارل : رفع الأثقال ، ترجمة صادق فرج ذياب الجناى ، جامعة بغداد 1976 م.
- 77 - لوى غانم الصميد عى : البيوميكانيك والرياضة ، جامعة الموصل ، د . ت .

- 78- محروس محمد قنديل ، عماد الدين نوفل أحمد : تأثير تنمية القوة العضلية باستخدام نوعية من الانقباض العضلى ، المؤتمر العلمى الأول ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق ، 1990 م .
- 79 - محمد جابر بريقع : الأساس البيوميكانيكى لاختيار التمرينات الخاصة "المساعدة" لمجموعة حركات الارتقاء المزدوج فى بعض الأنشطة الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية - قسم التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 1990 م .
- 80- محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، القاهرة ، 1977م.
- 81- _____ : علم النفس الرياضى ، الجزء الأول ، دار المعارف ، القاهرة ، 1975م.
- 82- _____ : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، 1975م.
- 83- _____ ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، 1984م.
- 84- محمد حسن قنديل : دراسة بعض لمتغيرات البيوميكانيكية لرفعة الكليين والنظر فى رياضة رفع الأثقال ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، 1996م.
- 85 - محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الأول ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1979 م .
- 86 - _____ : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1979 م .
- 87- محمد عادل رشدى ، محمد جابر بريقع : ميكانيكية إصابة العمود الفقرى ، منشأة دار المعارف ، الإسكندرية ، 1997 م .
- 88- محمد عبد الوهاب محمد : تأثير التدريب ببالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على بعض العناصر البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة الناشئين ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، الإسكندرية ، جامعة حلوان ، دار المعارف ، 1980م.
- 89- محمد محمود عبد الدايم : دراسة مقارنة بين برنامجين لتدريب لاناثنين فى كرة السلة ، بحث منشور ، دراسات وبحوث كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، المجلد الثالث ، العدد الثانى ، القاهرة ، 1980م.

- 90- _____ ، وآخرون : برامج تدريب الإعداد البدنى وتدريبات الأثقال ، الطبعة الأولى ، مطابع الأهرام ، 1993 م .
- 91- محمود يحيى سعد : مراحل التخطيط للتدريب لرياضى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، 1990 م .
- 92- _____ : مراحل التخطيط للتدريب الرياضى ، الجزء الثانى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، 1990 م .
- 93- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث ، دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1998م .
- 94- ميتشل ولسن : الطاقة ، ترجمة وجيه السمان ، وزارة الثقافة ، دمشق ، 1974م .
- 95- ناريمان الخطيب ، وآخرون : الإطالة العضلية ، مركز الكتاب للنشر ، 1997م .
- 96- هانى عبد الله المتناوى : استحداث أسلوب للمعالجة الكينماتيكية باستخدام الفريو والحاسب الآلى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1996م .
- 97 - هارفى هوايت : الفيزيكا للجامعات ، ترجمة علم الدين فرغلى وآخرون ، مراجعة محمد أحمد الشربينى ، دار المعرفة ، 1969م .
- 98 - وجيه محمود ، نزار محمد الطالب : التحليل الحركى ، مطبعة بغداد ، 1982م .
- 99 - وديع ياسين التكريتى : النظرية والتطبيق فى رفع الأثقال ، الجزء الأول والثانى ، جامعة الموصل ، 1985م .
- 100- يوسف الشيخ : التعلم الحركى ، دار المعارف ، القاهرة ، 1981م .
- 101- _____ : الميكانيكا الحيوية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1982م .
- 102- _____ ، ياسين الصادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، نبع الفكر 1969م .
- 103- يوسف ذهب على ، محمد جابر بريقع ، غادة محمد عبد الحميد : موسوعة الإيقاع الحيوى ، الجزء الأول ، منشأة دار المعارف ، الإسكندرية ، 1995 .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 104- A.Kulesza : PROBLEMS IN SELECTION IN WEIGHTLIFTING , THE PROCEEDINGS OF THE COACHING- MEDICAL SEMINAR , IWF , 1983
- 105- A.S Pasov : STRUCTURE, PLANNING, AND CONTROL OF THE TRAINING LOAD FOR TO PCLASS WEIGHTLIFTERS, THE PROCEEDING OF THE COACHING - MEDICAL SEMINAR , IWF , 1983.
- 106- A.S SZabo, L.Laszlo : IMPORTANCE OF PROTEINCONCENTRATES IN THE NUTRITION OF TOP WEIGHTLIFTERS, PROCEEDINGS OF THE WEIGHTLIFTING SYMPOSIUM, IWF , 1993.
- 107- Bobhoffman : Weight traning in athlatic, W . D.
- 108- ch . Meranzov : SCIENTIFIC AND METHODOICAL CONTROL OF THE TRAINING OF THE WEIGHTLIFTER , THE PROCEEDINGS OF THE COACHING - MEDICAL SEMINAR , IWF , 1983.
- 109- DAVID WEBSTER : THE IRON GAME , IWF , 1976.
- 110- Dimitar Dimitrov : AGE TO BEGIN WITH WEIGHTLIFTING, PROCEEDINGS OF THE WEIGHTLIFTING SYMPOSIUM , IWF , 1993.
- 111- Dimitar Gjurkow : ANNUAL COMPETITION AND TRAINING PROGRAM FOR SENIOR WEIGHTLIFTERS , PROCEEDINGS OF THE WEIGHTLIFTING SYMPOSIUM, IWF , 1993.

- 112- Gearg Kirkley : MODERN WEIGHTLIFTING , 1957.
- 113- Genadi Hiskia : ADVANCED ELECTRONIC TECHNOLOGY FOR REAL-TIME BIOMECHANICAL ANALYSIS OF WEIGHT-LIFTING, PROCEEDING SOF THE WEIGHTLIFTING SYMPOSIUM , IWF , 1993 .
- 114- Gilad : angular displacement of torso During lifting : asystem comparison of two measuring methods , 1986.
- 115- G.Karouschkov : METHODS AND MEANS OF SELECTION IN WEIGHT-LIFTING , THE PROCEEDINGS OF THE COACHING-MEDICAL SEMINAR, IWF , 1983.
- 116- I- Abadjiev : THE PREPARATION OF INTERNATIONAL CLASS WEIGHT-LIFTERS, THE PROCEEDINGS OF THE COACHING-MEDICAL SEMINAR, IWF , 1983.
- 117- J . Grhammer : Biomechanical of tow characteristics of the 1978 world weightlifting champions.
- 118- _____ : Energy flow during olympic weightlifting , 1982.
- 119- Karole Guman : PERFECTION OF TECHNIQUE WITH YOUTH ATHLETES , COLLECTION OF LECTURES OF IWF COACHING REFEREEING-MEDICAL SYMPOSIUM, IWF , 1985
- 120- K-Darov : YOUNG WEIGHTLIFTERS TRAINING, THE PROCEEDINGS OF THE COACHING-MEDICAL SEMINAR , IWF , 1983.

- 121- Laszlo Nadori : PHYCHICAL PREPARATION OF WEIGHTLIFTERS , PROCEEDINGS OF THE WEIGHTLIFTING SYMPOSIUM , IWF , 1993.
- 122- Lazar Baroga : TIMING OF THE TOP-SHAPE FOR OLYPIC WEIGHTLIFTERS , PROCEEDINGS OF THE WEIGHTLIFTING SYMPOSIUM , IWF , 1993.
- 123- Lynjones : TRANING PROGRAMS FOR THE ATHLETES UNABLE TO TRAINFULL-TIME , PROCEEDINGS OF THE WEIGHTLIFTING SYMPOSIUM , IWF , 1993.
- 124- Michael H.stone et al : HORMONAL RESPONSES AND ADAPTATIONS IN WEIGHTLIFTERS , PROCEEDINGS OF THE WEIGHTLIFTING SYMPOSIUM , IWF , 1993.
- 125- ————— : OVER TRANING IN WEIGHTLIFTING , PROCEEDINGS OF THE WEIHGTLIFTING SYMPOSIUM , IWF 1993.
- 126- M . G - Ganchev, N .S . Atanassov : TEACHING BEGINNERS IN COMPETITIVE EXERCISES, THE PROCEEDINGS OF THE COACHING-MEDICAL SEMINAR , IWF , 1983.
- 127- M. shehhate, M.Brekaa : Multimdia in Biomechenical analysis the firest in-trenation confarence on computer and advanced in education, Egypt, 1996.
- 128- Wells , K . F : Scientific Basis of human motion philadelphia , W. B. saunders co, Luttgens, Ke , 1986.