

الفصل الخامس

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات

٥/١ استخلاصات البحث.

٥/٢ توصيات البحث .

٠/٥ الاستخلاصات والتوصيات :

١/٥ استخلاصات البحث :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية يتضح أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي دال إحصائياً على الإدراك الحس - حركي وفعالية الاداء المهارى والتفكير الخططى ومستوى الانجاز للاعبى المصارعة الحرة عينة البحث .

١- البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي في تحسين الادراك الحس - حركى (الاحساس بالزمن) لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلي- البيني الأول - البيني الثاني - البعدى) حيث بلغ اجمالى نسبة التحسن الى (١٣,٠١) وكانت أعلى نسبة تحسن (٥,٢٣) % ، ولقد حدثت الطفرة فى زيادة نسبة التحسن فى المرحلة الثالثة للبرنامج ما بين القياسين البيني الثانى والقياس البعدى .

٢- البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي في تحسين الادراك الحس - حركى (الاحساس بالمكان) لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلي- البيني الأول - البيني الثاني - البعدى) حيث بلغ اجمالى نسبة التحسن الى (٥٣,٦٥) % وكانت أعلى نسبة تحسن (١٨,٠٤) % ، ولقد حدثت الطفرة فى زيادة نسبة التحسن فى المرحلة الاولى للبرنامج ما بين القياسين القبلى والبيني الاول .

٣- البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي في تحسين فعالية الاداء الاستراتيجى (مجموعة السقوط على الرجل الواحدة) لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلى- البيني الأول - البيني الثاني - البعدى) حيث بلغ اجمالى نسبة التحسن فى عدد المحاولات الى (١٦,٧٧) % وكانت أعلى نسبة تحسن (٦,٤٧) % ، ولقد حدثت الطفرة فى زيادة نسبة التحسن فى المرحلة الثالثة للبرنامج ما بين القياسين البيني الثانى والقياس البعدى ، و بلغ اجمالى نسبة التحسن فى النبض الى (٢,٥٢) % وكانت أعلى نسبة تحسن (١,٠٩) % ، ولقد حدثت الطفرة فى زيادة نسبة التحسن فى المرحلة الاولى للبرنامج ما بين القياسين القبلى والبيني الاول .

٤- البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي في تحسين فعالية الاداء الاستراتيجى (مجموعة السقوط على الرجلين) لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلى- البيني الأول -

البيني الثاني - البعدى) حيث بلغ اجمالى نسبة التحسن فى عدد المحاولات الى (١٤,٢٠%) وكانت أعلى نسبة تحسن (٤,٨٩%) ، ولقد حدثت الطفرة فى زيادة نسبة التحسن فى المرحلة الثالثة للبرنامج ما بين القياسين البيني الثانى والقياس البعدى ، و بلغ اجمالى نسبة التحسن فى النبض الى (٣,٣٨%) وكانت أعلى نسبة تحسن (١,٤٦%) ، ولقد حدثت الطفرة فى زيادة نسبة التحسن فى المرحلة الثالثة للبرنامج ما بين القياسين البيني الثانى والبعدى .

٥- البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي فى تحسين فعالية الاداء الاستراتيجى (الهجوم المضاد) لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلي- البيني الأول - البيني الثاني - البعدى) حيث بلغ اجمالى نسبة التحسن فى عدد المحاولات الى (١٣,٢٩%) وكانت أعلى نسبة تحسن (٥,٩١%) ، ولقد حدثت الطفرة فى زيادة نسبة التحسن فى المرحلة الثالثة للبرنامج ما بين القياسين البيني الثانى والقياس البعدى ، و بلغ اجمالى نسبة التحسن فى النبض الى (٣,٦٧%) وكانت أعلى نسبة تحسن (١,٣١%) ، ولقد حدثت الطفرة فى زيادة نسبة التحسن فى المرحلة الثالثة للبرنامج ما بين القياسين البيني الثانى والبعدى .

٦- البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي فى تحسين الادراك مستوى الانجاز (الاختبار الاول) لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلي- البيني الأول - البيني الثاني - البعدى) حيث بلغ اجمالى نسبة التحسن الى (١٦,٥٩%) وكانت أعلى نسبة تحسن (٣٢,٤٢%) ، ولقد حدثت الطفرة فى زيادة نسبة التحسن فى المرحلة الثانية للبرنامج ما بين القياسين البيني الاول والبيني الثانى .

٧- البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي فى تحسين الادراك مستوى الانجاز (الاختبار الثانى) لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلي- البيني الأول - البيني الثاني - البعدى) حيث بلغ اجمالى نسبة التحسن الى (١٠,٦٨%) وكانت أعلى نسبة تحسن (٣٥,٠٨%) ، ولقد حدثت الطفرة فى زيادة نسبة التحسن فى المرحلة الثانية للبرنامج ما بين القياسين البيني الاول والبيني الثانى .

٨- البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي فى تحسين الادراك مستوى الانجاز (الاختبار الثالث) لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلي- البيني الأول - البيني الثاني - البعدى) حيث بلغ اجمالى نسبة التحسن الى (١٣,٧٠%) وكانت أعلى نسبة تحسن

(٤٣,١٨%) ، ولقد حدثت الطفرة فى زيادة نسبة التحسن فى المرحلة الثانية للبرنامج ما بين القياسين البينى الاول والبينى الثانى .

٩- البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي فى تحسين الادراك مستوى الانجاز (الاختبار الرابع) لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلي- البينى الأول - البينى الثانى - البعدى) حيث بلغ اجمالى نسبة التحسن الى (١٤٠,٠%) وكانت أعلى نسبة تحسن (٤٤,٠%) ، ولقد حدثت الطفرة فى زيادة نسبة التحسن فى المرحلة الثانية للبرنامج ما بين القياسين البينى الاول والبينى الثانى .

١٠- البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي فى تحسين الادراك مستوى الانجاز (الاختبار الخامس) لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلي- البينى الأول - البينى الثانى - البعدى) حيث بلغ اجمالى نسبة التحسن الى (١٧٨,٢٦%) وكانت أعلى نسبة تحسن (٦٣,٨٨%) ، ولقد حدثت الطفرة فى زيادة نسبة التحسن فى المرحلة الثانية للبرنامج ما بين القياسين البينى الاول والبينى الثانى .

١١- البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي فى تحسين الادراك مستوى الانجاز (الاختبار السادس) لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلي- البينى الأول - البينى الثانى - البعدى) حيث بلغ اجمالى نسبة التحسن الى (٥٨,٥٧%) وكانت أعلى نسبة تحسن (٢٦,٩٢%) ، ولقد حدثت الطفرة فى زيادة نسبة التحسن فى المرحلة الثانية للبرنامج ما بين القياسين البينى الاول والبينى الثانى .

١٢- البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي فى تحسين التفكير الخططى لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلي- البينى الأول - البينى الثانى - البعدى) حيث بلغ اجمالى نسبة التحسن الى (٦٢,٦٧%) وكانت أعلى نسبة تحسن (٢٥,٠%) ، ولقد حدثت الطفرة فى زيادة نسبة التحسن فى المرحلة الاولى للبرنامج ما بين القياسين القبلى والبينى الاول .

١٣- البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي فى تحسين معدل حركات الاعداد لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلي- البينى الأول - البينى الثانى - البعدى) حيث بلغ اجمالى نسبة التحسن الى (٣٤,١٣%) وكانت أعلى نسبة تحسن (١٥,٥١%) ، ولقد حدثت الطفرة فى زيادة نسبة التحسن فى المرحلة الاولى للبرنامج ما بين القياسين القبلى والبينى الاول .

١٤- البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي فى تحسين معدل الهجوم المضاد لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلي- البينى الأول - البينى الثانى - البعدى) حيث بلغ اجمالى

نسبة التحسن الى (٣٨,١٥%) وكانت أعلى نسبة تحسن (١٦,٣٦%) ، ولقد حدثت الطفرة فى زيادة نسبة التحسن فى المرحلة الثانية للبرنامج ما بين القياسين البينى الاول والبينى الثانى .

١٥- البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي فى تحسين معدل النقاط الفنية المحتسبة لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلى - البينى الأول - البينى الثانى - البعدى) حيث بلغ اجمالى نسبة التحسن الى (١٨,٣٢%) وكانت أعلى نسبة تحسن (٨,٢٠%) ، ولقد حدثت الطفرة فى زيادة نسبة التحسن فى المرحلة الاولى للبرنامج ما بين القياسين القبلى والبينى الاول .

١٦- البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي فى تحسين معدل الفوز لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلى - البينى الأول - البينى الثانى - البعدى) حيث بلغ اجمالى نسبة التحسن الى (٢٣,٠٧%) وكانت أعلى نسبة تحسن (٧,٨٦%) ، ولقد حدثت الطفرة فى زيادة نسبة التحسن فى المرحلة الثالثة للبرنامج ما بين القياسين البينى الثانى والبعدى .

١٧- الاساليب الخططية الخاصة برياضة المصارعة الحرة حسب الاهمية النسبية لها وتأثيرها فى نتائج المباريات كالتالى :

- الهجوم البسيط .
- الاعداد للهجوم : (المراوغة - الخداع - تغيير الاوضاع) .
- الهجوم المركب .
- الهجوم المضاد .
- الدفاع .
- القبض .

٢/٥ توصيات البحث:

من خلال نتائج الدراسة وفى حدود عينة البحث يقترح الباحث التوصيات التالية :

- ١- الاهتمام بالاعداد الخططى للمصارعين .
- ٢- الاهتمام بالاساليب الخططية على حسب اهميتها للمصارع وهى كما رتبها الباحث كما يلى : (الهجوم البسيط - الاعداد للهجوم - الهجوم المركب - الهجوم المضاد - الدفاع - القبض) .
- ٣- الاستفادة من الاستراتيجيات (الهجومية - الدفاعية) قيد البحث وتطبيقها على المصارعين من نفس سن ومستوى عينة البحث ، واستنباط استراتيجيات وبدائل استراتيجية اخرى .
- ٤- ضرورة وضع اهداف للخطط التى يؤديها اللاعب لتحقيق ميزة فى الموقف التنافسى .
- ٥- الاهتمام باكتساب المصارع البديل الاستراتيجى عند فشل الخطة الاساسية .
- ٦- ضرورة الربط بين اداء المهارة وبين اجزاء البساط حتى يكسب اللاعب القدرة على الادراك المكائى وضبط المسافة والتحكم فيها واستغلال القانون لاكتساب ميزة فى الموقف التنافسى .
- ٧- الاهتمام بربط الاداء بالزمن حتى يكون عند اللاعب القدرة على ضبط إيقاع المباراة وتوقيت الأداء .
- ٨- مراعاة التدرج عند تقديم الخطط للاعب حتى يستطيع استيعاب شكل الاداء والهدف منه .
- ٩- مراعاة الربط بين الخطط المتشابهة والتى تحل نفس المواقف التنافسية وذلك لمراعاة مبدأ الانتقال الايجابى لأثر التعلم .
- ١٠- يجب مراعاة ان درجة الحمل للدرس الخططى فى بداية اكتساب اللاعب للجمل الخططية يكون منخفضا ، وان درجة الحمل للدرس الخططى بعد اكتساب الجملة الخططية يكون مرتفعا ويكون شكل التدريب اشبه بالتدريب المبرائى ، وذلك ليستطيع المدرب تشكيل درجة الحمل على هذا الاساس .

- ١١- يجب على المدرب امتلاك اكبر قدر من البدائل الخططية وليس بالضرورة اكساب المصارع جميع هذه البدائل ولكن ليكون عند المدرب القدرة على اكساب كل لاعب ما يناسبه .
- ١٢- الاهتمام بالتدريب المبرائي ذو المهمات المحددة لكي ينجزها اللاعب في الوقت المحدد وتحت الظروف المحددة من قبل المدرب وهو ما يعرف بمواقف النتيجة (مثل تحديد نتيجة وتحديد الزمن المتبقى للمباراة) .
- ١٣- الاهتمام باعداد سيناريو تدريبي محدد ومنضبط ليسهل على المدرب تقديم الموقف الخططي للاعب .
- ١٤- الاستفادة من استمارة قياس التفكير الخططي قيد البحث للوقوف على مستوى اللاعب من ناحية التفكير الخططي .
- ١٥- الاستفادة من استمارة تحليل المباراة قيد البحث للقدرة على تحليل مباريات اللاعبين ومعرفة معدلات حركات الاعداد ومعدل الهجوم المضاد ومعدل النقاط الفنية المحتسبة له وعليه ومعدل الفوز لكل لاعب .

توصيات للمصارع :

- ١- دائما يجب ان تكون مستعد للعب وان تتخيل المباراة وتتخيل طريقة الفوز .
- ٢- اعرف خصمك وتعامل مع كل مباراة على حده حتى تحقق الانجاز النهائى .
- ٣- عليك ان تبتكر خطة للفوز وتحدد معالمها بدقة .
- ٤- لاتضع نفسك فى موقف تنافسى يمكن المنافس من تحقيق ميزة .
- ٥- دائما كن انت المبادر للهجوم حتى تفرض على المنافس طريقة لعبك .
- ٦- دائما اجعل المنافس فى حالة تفكير لحل المواقف التنافسية التى تفرضها انت عليه وذلك لالا تعطيه الفرصة للتفكير فى الهجوم .
- ٧- احذر من اللاعب المهزوم فهو الاجراً على الهجوم للتعويض والتضحية .
- ٨- اجعل هدفك دائما ان تهزم المنافس نفسيا وتجعله مقتنعا بالهزيمة .
- ٩- يجب ان تتوقع متى سوف يقوم المنافس بالرد ولا ترتبك عندما ترى الخصم يؤدي بقوة وكن على استعداد لمواجهة هذا الاداء القوى بقوة اكبر .
- ١٠- اجعل هناك توافق بين ما تفكر فيه وما تفعله .
- ١١- يجب ان تصارع حتى تسمع صافرة النهاية .
- ١٢- الامل فى الفوز موجود مالم تغادر البساط فكن دائما على استعداد للكفاح طيلة الوقت .
- ١٣- استغل دائما كل ما هو حولك للفوز فإشارات الحكم دائما تكون وقت مناسب للهجوم وكذلك انشغال المنافس بتوجيهات مدربه وقت مناسب للهجوم ، والتفات المنافس للجمهور ايضا لحظة مناسبة للهجوم .
- ١٤- عندما تشعر بالهزيمة النفسية للخصم اعمل على تأكيد هذه الهزيمة النفسية بزيادة فى هجومك المنظم والقبض القوى على اللاعب .
- ١٥- اذا احسست بالتعب لا تيأس فإن المنافس قد اصابه ما اصابك .
- ١٦- لا تظهر علامات الارهاق على وجهك ولكن بالعكس اظهر علامات النشاط واجعل المنافس يرى ذلك على وجهك .
- ١٧- عندما تجد المنافس قوى ونشط فى بداية المباراة لا تيأس فإنه ومع مرور الوقت سوف تقل كفاءته وقوته فكن مستعد للفوز فى هذه اللحظة .
- ١٨- قد يكون المنافس اقوى منك فكن واثقا انك مستعد وتستطيع ان تحل هذه المشكلة باستراتيجيتك فى الصراع .
- ١٩- استغل ان يكون جسمك زلقا لارهاق المصارع بالافلات منه ولا تقع انت فى نفس الخطأ فتقبض على المنافس بشكل لا يتناسب مع جسمه الزلق .

قائمة المراجع

- أولاً : المراجع العربية .**
- ثانياً : المراجع الأجنبية .**
- ثالثاً : مواقع شبكة الانترنت .**

قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

١. إبراهيم على عبد الحميد : تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئى الكاراتية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٣ م
٢. أحمد رشيد : نظرية الادارة العامة ، ط٥ ، دار المعارف ، ١٩٨١ ص ٣٠٤)
٣. أحمد محمد السيد : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين استراتيجية تنظيم السرعة ومستوى الإنجاز الرقوى لمتسابقى ٨٠٠م جرى ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٦ م .
٤. أسامة عبد الرحمن على : تحليل الأداء الخططى الهجومى لبطولة كأس العالم بالقاهرة لسلح الشيش رجال ، ٢٠٠١م
٥. أشرف مسعد إبراهيم : "دراسة تحليلية لنظم اللعب الهجومى والدفاعى لبطولة كأس العالم للناشئين ٢٠٠١ فى رياضة المبارز لسلح الشيش"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد الثامن والثلاثون ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م
٦. السيد الحمدي قنديل : تأثير برنامج تدريبي لبعض اساليب التهيئة للهجوم على فعالية الاداء المهارى لحركات السقوط على الرجل لناشئى المصارعة الحرة (دراسة مقارنة) ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧ م .
٧. السيد سامى : استراتيجية التوقيت الهجومى وتأثيرها على مستوى الانجاز لدى لاعبى المبارزة ، جامعة طنطا ٢٠٠٠ ص ٩) .

٨. **أمر الله البساطي** : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
٩. **أيمن محروس السيد** : تأثير استخدام جمل خطية على مستوى الاداء المهارى للناشئين فى الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ م
١٠. **أيمن محمد فتوح غنيم** : "دراسة تحليلية للأساليب الخطية فى المباريات التنافسية للفرق ونسب مساهمتها فى نتائج المباريات لسلاح سيف المبارزة"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٧ م
١١. **إيهاب فوزي البديوى** : المبادئ الأساسية للمصارعة ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٨ م .
١٢. **بنيامين تريجو، جـون ريمرمان** : إستراتيجية الإدارة (ترجمة البرلسى) ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٨٠ ص (١٢) .
١٣. **ج . ب فريـرى** : الاستراتيجيات الناجحة لتخطيط المنشأة ، الشئون الرياضية ، يناير ، ١٩٩٥ .
١٤. **جمال علاء الدين** : إكساب المهاجمين اداء خداعى مركب للتصويب من الحركة " بحث علمى منشور ، المؤتمر العلمى الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
١٥. **جوزيف داهمـرس** : معارك فاصلة فى العصور الوسطى ، ترجمة محمد فتحى الشاعر ، ط ٢ ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
١٦. **حازم عبد الجواد القبط** : "فاعلية أداء الأساليب الخطية وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣ م

١٧. **حسام رفقى محمود** : الملائمة بين النظرية والتطبيق ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
١٨. **حسام محمد عبد الهادى** : توقيعات التسجيل وعلاقتها بنتائج المباريات كمستهدف لتخطيط استراتيجية المباريات فى المباراة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ٢٠٠٠ م .
١٩. **حسن عبد الخالق مطاوع** : دراسات إستراتيجية عسكرية عن فلسطين ، ج ١ ، معهد البحوث والدراسات العربية ، القاهرة ، ١٩٧٠ م .
٢٠. **حسن عبد السلام محفوظ** : أثر أسلوبين للارتقاء بالأداء الفني على تحقيق بعض الواجبات الخطئية الهجومية فى المصارعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية ١٩٩٢ م .
٢١. **_____** : أثر تطوير التحمل الخاص على فعالية الأداء الخططي للمصارعين ، مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية - العدد العشرون ١٩٩٤ م .
٢٢. **حنفي محمود مختار** : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
٢٣. **خيرية إبراهيم السكري ، محمد جابر بريقج** : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل الأولمبي ٦-١٨ سنة ، الجزء الأول ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠١ م .
٢٤. **رشا فرج مسعود العربي** : "تأثير برنامج تدريبي مقترح للإعداد للهجوم على نتائج المباريات للاعبين سلاح الشيش" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٣ م .
٢٥. **شريف عبد القادر** : تحليل بعض مهارات الموجات الهجومية لدى لاعبي المستويات العليا فى الكاراتية كأساس لوضع برنامج مقترح للتدريب على المهارات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٩ م .

٢٦. طلحة حسام الدين : مقدمة فى الادارة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٢٧. طلعت محمد عبد المنعم : تنمية الهجوم المضاد وتأثيره على فاعلية أداء ناشئى رياضة الكاراتية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ٢٠٠٨ م .
٢٨. عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى التكاملى بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
٢٩. عادل متولي شحاتة : تأثير الهجوم المضاد على فاعلية الأداء لدى ناشئى رياضة الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالسادات جامعة المنوفية ٢٠٠٧ م .
٣٠. عبد الحليم محمد : " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب على فعالية الاداء لدى ناشئى رياضة الجودو " رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية ، ٢٠٠٠ م
٣١. عبد الحميد شرف : التخطيط فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ م .
٣٢. عبد الفتاح خضر : تحليل فعالية التكتيك الهجومى لدى ملاكمى الدرجة الاولى ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الاول ، تاريخ الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٦ م
٣٣. على السعيد محمد ريجان : النظرية والتطبيق فى رياضة المصارعة الجزء الثانى دار الفرقان للطباعة ، المنصورة ، ١٩٩٣ م
٣٤. على السلمى واخرون : أساسيات الإدارة ، جامعة القاهرة ، التعليم المفتوح ، ١٩٩١ ص ٢٩٣) .
٣٥. على محمد المرشدة : البرموك الإستراتيجية والمسلم ، منشورات وزارة الثقافة ، عمان - الأردن ، ١٩٩٧ م .

٣٦. **ماجدة محمود عادل** : "إستراتيجية المباراة للاعبي المبارزة وعلاقتها بنتائج المباريات" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م
٣٧. **متولى السيد متولى** : الادارة (رؤية عصرية) ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
٣٨. **محمد أحمد باشمل** : من معارك الإسلام الفاصلة عزوة مؤتة ، دار الفكر للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٧٤م .
٣٩. **محمد الفضائي** : مقال بمجلة الرياضة ، العدد الخامس ، يونيو ، ١٩٩٦ .
٤٠. **محمد الحمدي ماضي** : السياسات الادارية ، جامعة القاهرة ، التعليم المفتوح ، ١٩٩٤ م .
٤١. **محمد جابر بريق** ، **إيهاب فوزي البديوى** : الموسوعة العلمية للمصارعة ، الجزء الأول المصارعة للمبتدئين ، منشأة المعارف الاسكندرية ، ٢٠٠٣م
٤٢. **_____** : الموسوعة العلمية للمصارعة ، الجزء الثانى المصارعة للمبتدئين ، منشأة المعارف الاسكندرية ، ٢٠٠٤م
٤٣. **محمد رضا الروبى** : مبادئ تدريب المصارعة الحرة ، الأداء الفني للحركات ، ماهي لخدمات الكمبيوتر والنشر ، ط ١ ، ٢٠٠٥ م
٤٤. **محمد سعد غرابية** : 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 .
٤٥. **محمد صبحي حسانين** : التقويم والقياس في التربية البدنية ، الجزء الأول ، دار المعارف ، ١٩٧٩م .

٤٦. محمد عبد العزيز غنيم : تحليل فاعلية خط الهجوم لدى ملاكمى الدرجة الأولى المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، العدد الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
٤٧. 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 .
٤٨. محمد فـرج : العبقرية العسكرية فى غزوات الرسول ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٧ م .
٤٩. محمود ربيع البشيمى : " تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخطية وفق استراتيجيات مباريات المستوى العالمى على مستوى اداء ونتائج لاعبي رياضة الكاراتية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥ م .
٥٠. مسعد علي محمود : الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية والحررة ، مكتبة الأمل للطباعة ، الزقازيق ١٩٨٠ م .
٥١. : المبادئ الأساسية للمصارعة اليونانية الرومانية والحركة للهواة ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٧ م .
٥٢. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٥٣. نبيل محمد أحمد فوزي : دراسة تحليله لإستراتيجية المباراة فى رياضة المبارزة للأسلحة الثلاثة فرد - فرق بحث منشور ، مجلة العلوم البدنية والرياضية جامعة المنوفية ، ٢٠٠٢ م .

٥٤. **نبيل محمد أحمد فوزي** : دراسة تأثير كل من متغيرات الهجوم ، الدفاع والرد ، الهجوم المضاد على نتائج المباريات في كل من الأسلحة الثلاث " ، بحث منشور ، مجلة العلوم البدنية والرياضة ، المجلد الثاني ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية ، ٢٠٠٣ م .
٥٥. **نبيل مرسى خليل** : " التخطيط الاستراتيجي " دار المعرفة الجامعية ١٩٩٤ ص ٢٤
٥٦. **هانى جعفر عبدالله الصادق** : تحديد الخصائص الدينامكية لمهارة الرمية الخلفية بمواجهة الظهر لدى لاعبي المصارعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط ، ٢٠٠٥ م .
٥٧. **هانى عادل مرسى** : تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية المركبة على مستوى اداء لاعبي رياضة الجودو ، بحث دكتوراة الفلسفة غير منشور ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، ٢٠٠٤ م .
٥٨. **هبة روجى عبدة** : تأثير برنامج مقترح للاعداد الخططى على مستوى الانجاز للاعبى سلاح الشيش تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا . ٢٠٠٥ م .
٥٩. **ياسر محمد السوراقى** : دراسة تحليلية لخطط اللعب واستراتيجيات الحلقة لمدارس الكم فى ضوء تغيير زمن وعدد الجولات وعلاقتها بنتائج المباريات، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٢ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

60. *Camaione, M.D, & Tellman, G.K,* : Teaching and coaching wrestling A scientific approach^{2nd}.,ed..john why & sons, New york, 1980.
61. *Dan Gable* : Coaching wrestling succefully , university of Iowa , Human Kinetics , 1999 .
62. *David Chiu* : Wrestling; Rules, Tips, Strategy, and safety. The Rosen Pubishing Group, USA, 2005.
63. *Hillmaa, d;* : Multimedia Technology And Applications , U.S.A Palmer Publishers, 1998.
64. *Hoffman, J* : Physiolocical ascects of sport training and performance, Human Knetics publishers, Inc. U.S.A, 2002.
65. *Hunt, B.M* : Hu Greco-Roman wrestling calirarnai "the Athletic bress, 1973.
66. *Jaman T, & Haley R,* : Wresting for beginners chicago, contemporary books INC. Chicago, 1993.
67. *Jonnnson, DA,* : Wrestling drill book le;isure brass, Champaign, illionis, 1991.
68. *Mark Mysnyk and others* : Winning wrestling mores . Human Kinettics , 1994.
69. *Mysnyk, N., Davis, B., Simpson;* : Winning wrestling training hurnan kinetics, Champaign, il, 1994.
70. *Rajko Petrov* : Freestyle and Greco Roman Wrestling, Publisher intemational Amateur Wresting Federation-FILA, 1986.

71. *Suzanne Ledeboer* : A Basic Guide to Wrestling. Griffn Publishing Group, 2001.
72. Tom Jarman and Reids : Wrestling for beginners contemporary books , inc Chicago , 1983 .
73. *Westcott. W;* : Strength Fitness, physiological principles and training techniaues. 4th .. ed.. Brown & Benchmark pubitshers, dubuque, jowa, 1995
74. *William. A. Martell* : Greco-Roman Wrestling Human Kinetics Pubitshing, USA, 1993.

ثالثا: مواقع شبكة الانترنت :

75. JONE LOU MONCE 90.www.drmosad.com(٨٠) (١٩٩٧)
76. . [http:// en.wikipedia.org /olympic-games/wrestling](http://en.wikipedia.org/olympic-games/wrestling)
77. . www.themat.com