



مستخلص البحث

مدي مساهمة مهارات السقوط علي الرجلين في نتائج مباريات المصارعة الحرة خلال بطولة العالم (٢٠١٩م) - دراسة تحليلية

د.د / اسامة صلاح فؤاد

د.د/ هيثم أحمد زلط

ا.م.د/ أحمد السيد ع شماوي

الباحث/ صالح مصطفى محمد عمارة

يهدف البحث إلى التعرف على مدي مساهمة مهارات السقوط علي الرجلين في نتائج مباريات المصارعة الحرة خلال بطولة العالم (٢٠١٩م)، والتعرف على مهارات السقوط على الرجلين الأكثر إستخداما في المباريات، والتعرف على أهمية مهارات السقوط على الرجلين في نتائج المباريات، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية ، وكانت عينة البحث متمثلة في مباريات الأربع مراكز الأولي لكل وزن بواقع (١١٩) مباراة في بطولة العالم المؤهلة للدورة الأولمبية طوكيو ٢٠٢٠م والتي أقيمت في كازاخستان ٢٠١٩م، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج والمتمثلة في أن أكثر مهارات السقوط علي الرجلين خلال بطولة العالم ٢٠١٩م وهي حسب الترتيب (مهارة السقوط علي الرجلين من الخارج - مهارة السقوط علي الرجلين معا - مهارة السقوط علي الرجلين من الخارج)، وأن مهارات السقوط علي الرجلين تسهم بقدر كبير في نتائج المباريات في بطولة العالم بنسبة مئوية (٦٨.١٠%)



Abstract

The extent of the contribution of the skills of falling on the legs in the results of freestyle wrestling matches during the World Championship (2019) – An analytical study

Dr–Osama salah

Hitham zalat

Dr–Ahmed ashmawy

Researcher / Saleh Mustafa Mohamed Emara

The research aims to identify The extent of the contribution of the skills of falling on the legs in the results of freestyle wrestling matches during the World Championship (2019), And to know the skills of falling on the legs most used in matches, And to learn the importance of falling skills on the legs in match results, The researcher used the descriptive method by the survey method, The research sample was represented in the first four–place matches for each weight by (119) matches in the World Championships qualifying for the Olympic Games Tokyo 2020 Which was held in Kazakhstan 2019, The study found the most important results, which are the most common fall skills on the legs during the 2019 World Championships, And it is in order (the skill of falling on the two legs from the outside – the skill of falling on the two



مدي مساهمة مهارات السقوط علي الرجلين في نتائج مباريات المصارعة الحرة خلال بطولة العالم (٢٠١٩م) - دراسة تحليلية

ا.د / اسامة صلاح فؤاد

ا.د/ هيثم أحمد زلط

ا.م.د/ أحمد السيد عشموي

الباحث/ صالح مصطفى محمد عمارة

*مقدمة ومشكلة البحث:

إن تحليل المباريات هو طريقة من طرق تقويم أداء اللاعبين وكذلك الفرق سواء كل ذلك في المنافسات أو في التدريب، ونقصد بتقويم أداء اللاعبين تتبع الأداء اللاعبين كاملاً خلال المباراة، وهنا لا تكون المتابعة قاصرة علي لاعب معين ولكن لجميع أعضاء الفريق في وقت واحد، وذلك عبر تغير وانتقال أحداث المباراة وهي أحداث تكون عادة سريعة وخاطفة، والجدير بالذكر أن تحليل المباراة لا يقتصر علي تقويم أداء اللاعبين والفريق خلال المباراة فقط، بل يمتد الأمر إلي إمكانية استخدام هذا الأسلوب في تقويم نفس المتغيرات أثناء عملية التدريب . (٤ : ٤٥ . ٤٨)

كما أن تحليل المباراة يعد أحد أساليب القياس، حيث يمكن عن طريقه تقدير المستويات تقديراً كمياً وفق إطار معين من المقاييس المدرجة، وهذا يتيح فرصة كبيرة لجمع ملاحظات ومعلومات كمية عن أداء اللاعبين ومستوياتهم، حيث يمكن مقارنة الفرد بنفسه وكذلك الفرد بقرينه، أي المقارنة بين الأفراد، وأيضاً تقويم الفروق بين الفرق المختلفة وهذا ما يسمى بالفروق بين الجماعات.

يعتبر تحليل المباراة أسلوباً متكاملاً للتقويم حيث يمكن عن طريقه تقدير قيمة الأداء الذي يقوم به اللاعب، وكذلك إصدار أحكام علي هذه القيمة في ضوء اعتبارات ومعايير محددة، هذا بالإضافة إلي إمكانية استخدام هذه الأحكام التي عادة ما تكون دورية وفق نظام محدد في التحسين والتعديل والتطوير، وهذا في حد ذاته نظام متكامل للتقويم. (٤ : ٤٥ . ٤٨)

وهذا ما يؤكد كلاً من محمود عبد الدايم، صبحي حسانين (١٩٨٤م)، حسن علاوى (١٩٩٧م) أن المنافسات الرياضية تعتبر عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي إذ أنها تعد أحد أساليب التقويم المستخدمة بكثرة في الأنشطة الرياضية حيث تقدم وصفاً تفصيلياً لكل من اللاعب والمدرّب، وتمثل تقريراً متكاملاً عن مستوى اللاعبين مما يساعد القائمين على اكتشاف نقاط القوة

والضعف ووضع خطط العلاج والتطوير عن طريق البيانات والمعلومات المتاحة من عملية التحليل، ومن هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب. (٣ : ٢٢٥) (٢: ٣٠)

والتقويم بمفهومه هو الحكم على الأشياء أو الأفراد لإظهار المحاسن والعيوب ومراجعة صدق الفروض الأساسية التي يتم على أساسها تنظيم العمل وتطويره، وللتقويم أسس وقواعد عامة تراعي أياً كان المجال المستخدم فيه. (٢: ٣٧)

وتعتبر بطولات العالم للدرجة الأولى خصوصاً المؤهلة للدورة الأولمبية من أقوى البطولات في المصارعة، لذلك فإن تحليل بطولة العالم للدرجة الأولى يكون أكثر فاعلية ولذلك يحظى باهتمام للجميع سواء اللاعبين أو المدربين، والتحليل الإحصائي للمباريات النهائية له أهمية كبيرة بالنسبة للحالة الراهنة، ومن خلاله يمكننا التنبؤ بما تسير إليه المصارعة العالمية مستقبلاً، وكذلك فإن هذا التحليل يساعد المدربين على إعداد البرامج التي تتناسب مع كل لاعب ومع كل هدف يربو الوصول إليه، والتي تقوم على أحدث ما توصلت إليه المصارعة الحديثة. (٨: ٥٣)

وتنقسم مهارات المصارعة الحرة إلى مهارات من وضع الصراع عالياً ومهارات من وضع الصراع أرضاً ويجب على مصارع الحرة إذا أراد أن يسيطر على منافسه فعليه السيطرة أولاً على رجلي المنافس سواء كانت رجل واحد أو الاثنين معاً ومواد القانون الدولي اتاحت للمصارع أن يكون إيجابياً وليس سلبياً وأهم الواجبات الفنية التي تعتبر إيجابيه وضد السلبيه في المصارعه الحره هي السقوط على الرجلين والسيطرة على المنافس لمحاولة إقلابه علي ظهره أو طرحه في وضع الإنبطاح وبالتالي الحصول على مجموعه من النقاط أو نقطه واحده بالجولة حتي أن المصارع الذي يجيد المهارات من وضع الصراع أرضاً لابد وان ينفذ مهارات من وضع الصراع عالياً للوصول لوضع الصراع أرضاً والحل الأمثل لذلك هو السقوط على الرجلين . (٥)

وتعتبر مهارات السقوط على الرجلين من أهم مهارات المصارعة الحرة ولكي يصل المصارع إلى المستويات العالمية والأولمبية يجب أن يتمتع بدرجه إجادة كبيرة بمهارات السقوط على الرجلين فمعظم المصارعين العالمين يجيدوا هذه المهارة وتصبح حتي مجرد المراوغة بالسقوط على الرجلين كفيله بأن تشتت تحركات المنافس .

وللوصول إلى المستويات العالميه والأولمبيه يجب أن يتمتع المصارع بكفاءة عالية في أداء مهارة السقوط على الرجلين فمعظم المصارعين العالميين يجيدوا هذه المهارة وتصبح حتي مجرد المراوغة بالسقوط على الرجلين كفيله بأن تشتت تحركات المنافس وتنفيذ ما يبتغية اللاعب.



ومن خلال ممارسة الباحث لرياضة المصارعة كلاعب أولمبي وأيضا من خلال قيامه بالتدريب للفريق القومي وأيضا مشاهدته للعديد من المباريات علي مختلف المستويات لاحظ أن المباريات التي يخسرها اللاعبين المصريين بسبب القصور في أداء مهارات السقوط علي الرجلين سواء كان مهاجماً أو مدافعاً وكان ذلك من الأسباب الرئيسية في تأخر المصارعة الحرة في مصر عن مواكبة التطور العالمي و الأولمبي في المصارعة وبما أن هذه المهارة من أهم المهارات الهجومية التي يؤديها اللاعبون في المصارعة الحرة.

لاحظ الباحث أنه أثناء أداءه لمهارة السقوط علي الرجلين علي المنافس في معظم المباريات تأتي عليه بالسلب خصوصا في المباريات القوية ذات الندية وتقارب المستوي في بطولات العالم والبطولات الأولمبية ويحصل المنافس علي النقاط الفنية وأيضا عند تعرضه لها من المنافس يحصل المنافس علي نقاط فنية، كما لاحظ الباحث من خلال المقارنة بين أداء اللاعبين المصريين و أقرانهم من اللاعبين في الدول الأخرى المتقدمه في اللعبة أن اللاعبين المصريين وكذلك برامج التدريب داخل مصر وخارجها لاحظ الباحث اهتمام الدول المتقدمه بمهارة السقوط علي الرجلين وبمقارنتها ببرامج التدريب داخل مصر أن البرامج داخل مصر تهمل مهارة السقوط علي الرجلين ولا تعطىها الإهتمام قدر أهميتها.

* هدف البحث:

التعرف على مدي مساهمة مهارات السقوط علي الرجلين في نتائج مباريات المصارعة الحرة خلال بطولة العالم (٢٠١٩م)، وذلك من خلال:

* التعرف على مهارات السقوط علي الرجلين الأكثر إستخداما في المباريات.

* التعرف على أهمية مهارات السقوط علي الرجلين في نتائج المباريات .

* تساؤلات البحث:

* ماهي أكثر مهارات السقوط الأكثر إستخداما في المباريات خلال بطولة العالم عام ٢٠١٩م

* ماهي أهمية مهارات السقوط في نتائج المباريات في بطولة العالم عام ٢٠١٩م.

* الدراسات السابقة:

- أجرى "خالد سعيد النبي صيام" (٢٠٠٥م) (١) دراسة بعنوان "تحليل بعض الأداءات الدفاعية والهجومية لحراس المرمي في بطولة الأمم الأفريقية تونس ٢٠٠٤"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات اللعب الدفاعية والهجومية لحراس المرمي للفرق المشاركة في



البطولة، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي متبعاً الأسلوب المسحي، وكانت عينة البحث متمثلة في حراس مباريات الفرق المشتركة في بطولة الأم الأفريقية تونس ٢٠٠٤م وعدد الفرق ١٦ فريق مقسمين إلي أربع مجموعات، وكانت أهم النتائج هي أن الأداء الدفاعي للفرق المشاركة في البطولة يؤثر وبشكل كبير على جميع المتغيرات قيد البحث كماً ونوعاً وبالتالي على حراس مرمي الفرق ذاتها.

- أجرى "هارولد تونيمان" (٢٠١١) (٦) Harold Tünnemann دراسة بعنوان "دراسة تحليلية لبطولة العالم للمصارعة بموسكو ٢٠١٠م"، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تعديلات القانون على الاداء المهارى خلال بطولة العالم ٢٠١٠م، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وكانت عينة البحث متمثلة في جميع مباريات بطولة العالم بموسكو، وكانت أهم النتائج هي وجود زيادة في عدد النقاط المحققة في المباريات خلال البطولة، زيادة في القيمة المستحقة للمهارات من النقاط خلال البطولة.

- أجرى دافيد لوبيز وآخرون (٢٠١٢) (٥) David Eduardo López,et,al دراسة بعنوان "المؤشرات الكمية للأداء الفني والتكتيكي لأفضل ١٠ لاعبين في المصارعة الحرة للرجال والسيدات خلال بطولة العالم للكبار ٢٠١١م، وهدفت الدراسة إلى وصف الأداء الفني التكتيكي للمصارعين العشرة الأوائل في بطولة العالم للمصارعة الحرة ٢٠١١ كبار (رجال وسيدات) ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وكانت عينة البحث متمثلة في ٧٠ لاعب للرجال و ٧٠ لاعب للسيدات بإجمالى ١٤٠ لاعب، وكانت أهم النتائج هي توفير معايير موضوعية لتقييم أداء الرياضيين خلال عمليات اختيار الفرق الوطنية، تقييم تأثير برامج التدريب، والمساعدة في وضع ملامح الأداء لاستراتيجيات النمذجة والتدخل للمنافسات الكبرى.

*منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية .

*عينة البحث:

مباريات الأربع مراكز الأولي لكل وزن بواقع (١١٩) مباراة في بطولة العالم المؤهلة للدورة الأولمبية طوكيو ٢٠٢٠م والتي أقيمت في كازاخستان ٢٠١٩م

*المجال الزمني:

تم تطبيق الدراسة في الموسم الرياضى ٢٠٢٠م.

*أدوات الدراسة:

-جهاز كمبيوتر .

- موقع الإتجاد الدولي للمصارعة .

-استمارة تحليل مباريات.

***المسح المرجعي :**

كما قام الباحث بتحليل المحتوى للمراجع العلمية الخاصة بالأداء المهارى ، وذلك لتحديد متغيرات الأداء المهارى في المصارعة .

***الاستمارات :**

قام الباحث بتصميم إستمارة تحتوي علي متغيرات الأداء المهارى الناتجة من تحليل المحتوى للمراجع العلمية الخاصة بالأداء المهارى فى المصارعة لإستخدامها في ملاحظة المباريات الاستطلاعية . مرفق (١)

***المعاملات العلمية:**

تم استخدام المعاملات العلمية لاستمارة تحليل المباريات وهى:

- **صدق الاستمارة:**

قام الباحث بعرض استمارة تحليل المباريات على أساتذة متخصصين فى مجال المصارعة لتحكيمها حيث بلغت نسبة الاتفاق بينهما ٩١.٤%.

- **ثبات الاستمارة:**

قام الباحث بحساب الثبات على نسبة ١٥% من إجمالى المباريات وخصصت لمرحلتين من التطبيق عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وكانت نسبة الثبات ٩٢.٥% مما يعنى صلاحية الاستمارة للتطبيق.

***المعالجات الإحصائية:**

- المتوسطات

- النسب المئوية

***الدراسة الاساسية:**

- تم تنزيل المباريات لنوع المصارعة الحرة من موقع الإتحاد الدولي لبطولة العالم بكازاخستان .٢٠١٩م.

جدول (١)

يوضح الجدول (١) مهارات السقوط علي الرجلين الأكثر إستخداما في البطولة

المهارات	إجمالي مهارات السقوط	السقوط علي الرجل من الخارج	السقوط علي الرجل من الداخل	السقوط علي الرجلين معا
العدد	٢٤٤	١٤٢	٤٠	٦٢
النسبة المئوية لكل مهارة	%١٠٠	%٥٨.١٩	%١٦.٣٩	%٢٥.٤

* عرض النتائج ومناقشتها:

* عرض النتائج:

يوضح جدول (١) أكثر مهارات السقوط علي الرجلين التي تم تنفيذها خلال بطولة العالم ٢٠١٩م ، والتي كان إجمالي عددها (٢٤٤) مهارة في إجمالي (١١٩) مباراة حيث كانت أكثر المهارات استخداما هي مهارة السقوط علي الرجلين من الخارج بإجمالي (١٤٢) مهارة من إجمالي المهارات بنسبة (٥٨.١٩%) ثم جاء بعدها مهارة السقوط علي الرجلين معا بإجمالي (٦٢) مهارة من إجمالي المهارات بنسبة (٢٥.٤%) ثم جاء بعدها مهارة السقوط علي الرجلين من الخارج بإجمالي (٤٠) مهارة من إجمالي المهارات بنسبة (١٦.٣٩%)



جدول (٢)

مدي مساهمة مهارات السقوط علي الرجلين في النقاط الفنية ونتائج المباريات

مساهمة مهارة السقوط في نقاط الإجلال	مساهمة مهارة السقوط في النقاط الفنية ككل	إجمالي نقاط الإجلال	إجمالي النقاط الفنية	
٨٩٣ نقطة	٩٤٨ نقطة	٩٨١ نقطة	١٣٩٢ نقطة	إجمالي النقاط
%٩١.٠٢	%٦٨.١٠	%٧٠.٤٧	%١٠٠	النسبة المئوية

يوضح جدول (٢) مدي مساهمة مهارات السقوط علي الرجلين في إحراز النقاط الفنية الكلية وأيضا نقاط الإجلال حيث كانت عدد النقاط الفنية الكلية (٣٩٢ نقطة) وكان عدد نقاط الإجلال منها (٩٨١ نقطة) بنسبه مئويه (٧٠.٤٧ %) كما كان عدد نقاط الإجلال عن طريق مهارات السقوط علي الرجلين (٨٩٣ نقطة) بنسبه مئويه (٩١.٠٢ %) من نقاط الإجلال كما كان عدد النقاط الفنية ككل عن طريق مهارات السقوط علي الرجلين (٩٤٨ نقطة) بنسبه مئويه (٦٨.١٠ %) من النقاط الكلية .

***مناقشة النتائج:**

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة والتي تم عرضها سابقا سيقوم الباحث بتفسير ما تم عرضه من نتائج في ضوء أهداف البحث وفروضه فيما يلي:

***مناقشة التساؤل الأول : ماهي أكثر مهارات السقوط الأكثر إستخداما في المباريات خلال بطولة العالم عام ٢٠١٩ م**

من خلال تحليل مباريات اللاعبين أصحاب المراكز الأربع الأولى في بطولة العالم ٢٠١٩ م بكازاخستان والمؤهله للدورة الأولمبية طوكيو ٢٠٢١م والتي كان عددها (١١٩ مباراة) ويتضح من جدول (١) أن العدد الكلي لمهارات السقوط علي الرجلين في كل المباريات كان (٢٤٤) و أن أكثر مهارات السقوط علي الرجلين استخداما في البطولة هي مهارة السقوط علي الرجلين من الخارج بعدد (١٤٢ مهارة) بنسبة مئوية (٥٨.١٩ %) ويليه مهارة السقوط علي الرجلين معا بعدد



(٦٢ مهارة) بنسبة مئوية (٢٥.٤%) ويليها مهارة السقوط علي الرجلين من الداخل بعدد (٤٠ مهارة) بنسبة مئوية (١٦.٣٩%)

حيث تعتبر مهارة السقوط علي الرجلين من أهم مهارات المصارعة الحرة فهناك مصارعين عالمين يجيدوا هذه المهارة مثل أسطورة المصارعة الحرة سايتيف بوفيزا الروسي الجنسيه الحاصل علي ثلاث ميداليات ذهبية في الأولمبياد وبطل وزن (٧٤) وهناك أيضا جون سميث الأمريكي بطل العالم وصاحب ذهبيتان في الأولمبياد والذي اتضح من خلال تحليل شرائط الفيديو الخاصه بهم والذي اتضح من خلال التحليل أنهم يجيدوا مهارة السقوط علي الرجلين وقد فاز بسبب هذه المهارة ببطولات أولمبيه عديده .

ويرى الباحث أن تغير مواد القانون الدولي كان الهدف منه الزيادة من أهمية مهارة السقوط علي الرجلين لان اللاعب المهاجم قد يستفيد من أي هجوم له لان أي تراجع خارج البساط تحتسب نقطة للمهاجم وأفضل هجوم في المصارعة الحرة السقوط علي الرجلين وأيضا في حالة التعادل (صفر : صفر) في الجولة يتم عمل قرعة علي من يمسك (التشبيكة الإجبارية) وفيه يقوم اللاعب صاحب القرعة بمسك أحد رجلي المنافس ويقوم بتنفيذ مهارة من هذه المسكة وعند تنفيذ المهارة والسيطرة علي المنافس يحتسب له نقطة ويكسب الجولة وإذا لم يستطيع التنفيذ يحتسب عليه نقطة ويخسر الجولة وهذا ما يفسر زيادة استخدام مهارات السقوط على الرجلين وزيادة أهميتها بشكل كبير جدا في المصارعة الحرة.

*مناقشة التساؤل الثاني: ما هي أهمية مهارات السقوط في نتائج المباريات في بطولة العالم عام ٢٠١٩م

من خلال تحليل مباريات اللاعبين أصحاب المراكز الأربع الأولى في بطولة العالم ٢٠١٩ م بكاзахستان والمؤهله للدورة الأولمبية طوكيو ٢٠٢١م والتي كان عددها (١١٩ مباراة) ويتضح من جدول(٢) أن مهارات السقوط علي الرجلين قد ساهمت بقدر كبير في حسم نتائج المباريات بنسبة مئوية

(٦٨.١٠ %) من إجمالي النقاط المسجله في البطولة وكذلك بنسبه مئوية (٩١.٠٢ %) من إجمالي نقاط الإجمالى في البطولة وهذا مايتفق مع كل من أشرف حافظ ونبيل الشورجي

٢٠٠١م ، صبري قطب (١٩٩٧م) والذي يشير إلي أنه عند التدريب بالشكل الكافي والصحيح بمهارات السقوط علي الرجلين وبالتدريبات النوعيه و الأثقال يؤدي إلي تنمية تلك العناصر البدنيه الخاصه وبالتالي يؤدي إلي تنمية الأداء المهاري لتلك المهارة وكذلك نتائج المباريات .

ويرى الباحث أن لاعب المصارعة الحرة إذا أراد السيطرة علي منافسة فعلية السيطرة أولاً علي رجلي المنافس سواء كانت علي رجل واحدة أو الاثنتين معا لأن مهارة السقوط علي الرجلين تعتبر من أهم مهارات المصارعة الحرة من وضع الصراع عاليا لمحاولة إقلاب المنافس علي ظهره أو طرحه أرضا في وضع الانبطاح وبالتالي الحصول علي مجموعة من النقاط أو نقطة واحدة وقد تعتبر مهارة السقوط علي الرجلين هي السبيل الأمثل للوصول لوضع الصراع أرضا وتنفيذ أي مهارة في هذا الوضع ومن ذلك تتضح أهمية مهارات السقوط علي الرجلين في تغيير نتائج المباريات .

*الاستنتاجات:

في ضوء ما تقدم من عرض للبيانات والنتائج وتفسيرها ومناقشتها وبناءا على أهداف البحث وتساؤلاته أمكن للباحث استنتاج النقاط التالية:

١- أكثر مهارات السقوط علي الرجلين خلال بطولة العالم ٢٠١٩م وهي حسب الترتيب (مهارة السقوط علي الرجلين من الخارج - مهارة السقوط علي الرجلين معا - مهارة السقوط علي الرجلين من الخارج).

٢- أن مهارات السقوط علي الرجلين تسهم بقدر كبير في نتائج المباريات في بطولة العالم بنسبة مئوية (٦٨.١٠%)

*التوصيات:

بناء على نتائج البحث والاستنتاجات التي توصل إليها الباحث وفي حدود العينة قيد البحث استطاع الباحث التوصل إلى مجموعة من التوصيات:

- ١- إجراء دراسات تتناول مباريات المراكز الاربع الأولي في بطولة العالم ٢٠١٩م.
- ٢- ضرورة الاهتمام بمهارات السقوط علي الرجلين في اعداد البرامج التدريبية.
- ٣- ضرورة اجراء دراسة تتضمن تصميم برنامج الكتروني لتحليل المباريات.

***المراجع العربية:**

- ١- خالد سعيد النبي صيام(٢٠٠٥م) : تحليل بعض الأداءات الدفاعية والهجومية لحراس المرمى في بطولة الأمم الأفريقية تونس ٢٠٠٤م، بحث منشور في مجلة كلية التربية جامعة بنها.
- ٢- محمد حسن علاوي(١٩٩٧م): سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط٤، دار المعارف.
- ٣- محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حساين(١٩٨٤م): القياس في كرة السلة، دار الفكر العربي
- ٤- _____ وحمدى عبد المنعم (١٩٨٦): طرق تحليل المباراة في الكرة الطائرة ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٥- نبيل حسني الشوربجي، أشرف حافظ محمود(٢٠٠١م): تاثير برنامج تدريبي نوعي لتنمية القوة العضليه علي فاعلية الأداء المهاري لمهارة السقوط علي الرجلين للاعبين المصارعه الحره .

***المراجع الاجنبية :**

- 6 - **David Eduardo López, , Miguel Angel (2012):** Quantitative indicator of technical-tactical performance: an example with freestyle and female top 10 wrestler from the 2011 world senior championships, International Journal of Wrestling Science Volume2, Issue2.
- 7-**Harold Tünnemann (2011):** analysis of the wrestling world championships-MOSCOW 2010, International Journal of Wrestling Science, Volume 1, Issue 1.
- 8- **Milorad Dokmanac, Petar Karadzic(2012):** statistical analysis of the wrestling world championships in ISTANBUL, International Journal of