



دراسة تحليلية لاساليب اللعب المختلفة ببطولة العالم بايكاترينبرج ٢٠١٩ م

* د / احمد عبد الحميد علي زهران

مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

مقدمة ومشكلة البحث :



سهولة تعلم واستيعاب المهارات الأساسية للنشاط حتى تصبح مهارات حركية متكاملة، فالإعداد المهاري هو عبارة عن مجموعة المكونات الأساسية من (هجوم - دفاع - تحركات قدمين - مهارات خداع وتمويه - هجوم مضاد) والتي تُكون مهارات وخبرات اللاعب الحركية عن طريق تعلمها بطريقة علمية منظمة، حيث يعتمد الإعداد المهاري في الملاكمة على قدرة اللاعب وخبراته الحركية عن جميع اللكمات الهجومية ودفاعاتها على أساس من التوافق الحركي حتى يتمكن من تسديدها بأقصى سرعة ممكنة وبالحدة المطلوبة وعلي استخدام جميع الأساليب الدفاعية وربطهم ببعض بما يتناسب وظروف اللكم المختلفة. (٦ : ٣)

حيث يري الباحث أنه لضمان الوصول إلى المستويات العالمية ومزيد من الإنجازات بحصد عدد أكبر من الميداليات لابد من حين إلي آخر متابعة

أصبح تحقيق الفوز في المحافل الرياضية الدولية والعالمية والأولمبية مظهراً من مظاهر التفوق والرقي الحضاري الذي تحرص الدول المتقدمة على تحقيقه، كما أصبح من أهم الأولويات التي تتطلب توفير كافة الميزانيات المطلوبة إيماناً منها بأن الفوز في المجال الرياضي يُعد انعكاساً مهماً لتقدمها في المجالات الأخرى، ولما كانت رياضة الملاكمة من الرياضات المندرجة في برامج الدورات الدولية والعالمية والأولمبية لتنافس الدول المشاركة فيها، فإن كثير من الدول يعتمد إلى توفير كافة الإمكانيات المادية والبشرية لتحقيق أكبر عدد من هذه الميداليات، لذلك تُعتبر رياضة الملاكمة من الألعاب الفردية التي تهتم بها جمهورية مصر العربية خلال المرحلة القادمة نتيجة لما تم تحقيقه من إنجازات على المستوى الدولي والعالمي والأولمبي وهذا يُعد إنجازاً مشرفاً للملاكمة المصرية.

إلي أن إعداد اللاعب مهارياً يُعتبر من العوامل الهامة التي تساعد على

الزوجية - مجموعات اللكم) الأكثر استخداماً بأمكان اللعب المختلفة (وسط - احوال - ركن) بحلقة الملاكمة للملاكمين

تساؤلات البحث:

يحاول هذا البحث الإجابة علي التساؤلات التالية:

- ١- ما هي المهارات الهجومية (الفردية - الزوجية - مجموعات اللكم) الأكثر استخداماً بأمكان اللعب المختلفة (وسط - احوال - ركن) بحلقة الملاكمة للملاكمين
- ٢- ما هي المهارات الدفاعية (الذراعين - الجذع - الرجلين) للمهارات الهجومية (الفردية - الزوجية - مجموعات اللكم) الأكثر استخداماً بأمكان اللعب المختلفة (وسط - احوال - ركن) بحلقة الملاكمة للملاكمين

المصطلحات المستخدمة في البحث:

أ - الهجوم في الملاكمة:

الهجوم في الملاكمة يعني الأسلوب المؤثر في المنافس بواسطة تسديد لكمة مستقيمة أو جانبية أو صاعدة أو أكثر من الثبات أو الحركة السريعة إلى المناطق المسموح بها في اللكم قانوناً وهي الرأس أو الجذع بأحدي ذراعيه أو بالذراعين اليسرى واليمنى في تتابع والعكس، ولا يفترض في شن الهجوم وجود مسافة أكثر من اللازم بين الملاكمين حتى يتمكن الملاكم من بدء هجومه من أوضاع مناسبة ومسافات لكم طويلة أو متوسطة أو قصيرة لتحقيق

وتقييم فترات الإعداد المهارى كأحد أهم الركائز التي نتمكن من خلالها معرفة ما تم إنجازه من تقدم وما تم استحدثه علي مستوي العالم، مما يجعل من السهل وضع خطط اللعب أثناء المنافسات وفقاً لما تم التوصل إليه من أحدث المعلومات والبيانات والنتائج وتوظيفها مع قدرات وإمكانيات اللاعبين في تنفيذ الأهداف المطلوبة، مما يُمكن لاعب الملاكمة بحسن التصرف في الوقت والمكان والموقف والهدف الذي يفضل معه استخدام المهارة التي يؤديها عن غيرها.

لذلك تُعتبر مهارات اللكم الفنية من أسلحة الملاكم التي يستخدمها في تنفيذ وإخراج الطرق الخطئية المختلفة أثناء المنافسة الرياضية، حيث لا بد من إتقانها اتقاناً تاماً لتكون لدى اللاعب الثقة والسيطرة على المباراة بسهولة ومرونة وقدرة على التصرف في أصعب مواقف المنافسة.

يهدف هذا البحث إلي التعرف

علي:

- ١- المهارات الهجومية (الفردية - الزوجية - مجموعات اللكم) الأكثر استخداماً بأمكان اللعب المختلفة (وسط - احوال - ركن) بحلقة الملاكمة للملاكمين المشاركين بالدورة الأولمبية ريو دي جانيرو ٢٠١٦م.
- ٢- المهارات الدفاعية (الذراعين - الجذع - الرجلين) للمهارات الهجومية (الفردية -

ثانياً:مجتمع وعينة البحث:
 أشتمل مجتمع البحث على عدد جميع مباريات الملاكمة المشاركين في بطولة العالم ٢٠١٩ م بايكاترينبرج وبلغ عدد مباريات البطولة (١٣٦) مباراة وتمثل جميع أذوار البطولة و أوزان اللاعبين.و تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مباريات مجتمع البحث حيث بلغت عينة البحث (١٣٣) مباراة بنسبة مئوية (٩٧.٧٩%) من مجموع مباريات البطولة موزعه كالاتى

أهداف مختلفة, وانواعه (هجوم مباشر بمحاولة الملاكم تسديد لكمة حاسمة مفاجئة إلى منافسه - هجوم مباشر مع التمهيد بتوفير انسب الظروف بالاستكشاف ومناورة المنافس). (٦ : ١٠)

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (تحليل المحتوى) لملائمة لطبيعة هذا البحث و أهدافها لأنه يعتمد على وصف ما هو كائن بالفعل وتفسيره و الاهتمام بتحديد العلاقات بين الوقائع والاحداث .

**جدول (١)
 توصيف عينة البحث**

م	نوعية الميزان	عدد اللاعبين المشاركين
1	ميزان (48)	19
2	ميزان (52)	19
3	ميزان (56)	20
4	ميزان (60)	30
5	ميزان (65)	24
6	ميزان (70)	38
7	ميزان (75)	40
8	ميزان (80)	38
9	ميزان (85)	67
10	ميزان (90)	19
11	ميزان فوق (90)	19
	المجموع	292

١٨/٢/٢٠٢٠م على عينة البحث الاستطلاعية والبالغ قوامها (١٠) مباريات اختيرت بطريقة عشوائية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية من الأدوار التمهيدية، وتم عرض نتائج التحليل على

١- صدق المضمون (المحتوي):

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٢/٤م حتى يوم الثلاثاء الموافق

الخبراء لإبداء الرأي فى صحة وصدق التحليل والأسلوب المستخدم وقد أبدى الخبراء موافقتهم، وبذلك تم التوصل إلي صدق المضمون والمحتوي.

سادساً: الدراسة الأساسية:

وقد قام الباحث بإجراء عملية تحليل المباريات لعينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢٠/٣/١م حتى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/٤/٢٧م.

سابعاً: المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وتساؤلات البحث أستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- نسبة الاتفاق.
- النسبة المئوية.
- اختبار (ويلك وكسن) - WILCOXEN-TEST.

عرض النتائج :

٢- ثبات الاستمارة:

ولحساب ثبات الاستمارة قام الباحث بتحليل وتفريغ بيانات احدى مباريات الدراسة الاستطلاعية ثم استعان بأحد الخبراء لتحليل وتفريغ نفس المباراة بواقع (١١) مرات، وذلك يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٢/٢١م حتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٢/٢٥م، لحساب نسبة الاتفاق النهائية باستخدام معادلة كوبر Copper نقلأ عن عفاف عبد الكريم (١٩٩٠م) والتي أشارت الى أنه يجب ألا تقل نسبة الاتفاق عن (٧٠٪) والتي تعبر عن ثبات الملاحظة من المعادلة التالية كما يلي:

$$أ - نسبة الاتفاق = \frac{\text{عدد مرات الاتفاق}}{\text{عدد مرات الاتفاق} + \text{عدد مرات عدم الاتفاق}} \times 100$$

$$ب - نسبة الاتفاق (\text{عدد مرات الاتفاق بين المدرب والباحثون}) = \frac{10}{10} + 100 \times 90,90\% \text{, وبما أن نسبة}$$

جدول رقم (٥)
التكرارات و النسب المئوية تبعا لاستخدامها في جميع المباريات الخاصة بالأوزان
الثلاث

الترتيب	ميزان ثقيل ٨٥ - ٩٠ فوق		ميزان متوسط ٦٥ - ٨٠		ميزان الخفيف ٤٨ - ٦٠		المهارات	التكرارات	
	النسبة المئوية	التكرار	الترتيب	النسبة المئوية	الترتيب	النسبة المئوية			
٣	١٨.١٤	١٧٦	١	٢٨.٤٧	٣٦١	١	٢٧.٧٥	٢٦٠	اللكمة المستقيمة اليسرى
١	٢٠.١٠	١٩٥	٢	٢٥.٣٢	٣٢١	٢	٢٥.٧٢	٢٤١	اللكمة المستقيمة اليمنى
٢	١٨.٩٧	١٨٤	٣	١٦.٥٦	٢١٠	٣	١٧.٤٠	١٦٣	اللكمة الخطافية اليسرى
٤	١٦.٨٠	١٦٣	٤	١٥.٣٠	١٩٤	٤	١٨.٤٦	١٧٣	اللكمة الخطافية اليمنى
٥	١٥.٧٧	١٥٣	٥	٧.٤٩	٩٥	٤	٥.٧٦	٥٤	اللکم الصاعدة اليسرى
٦	١٠.٢١	٩٩	٦	٦.٨٦	٨٧	٥	٤.٩١	٤٦	اللكمة الصاعدة اليمنى
الاول	١٠٠	٩٧٠	الثانى	١٠٠	١٢٦٨	الاول	١٠٠	٩٣٧	المجموع
٣	١٤.٨٤	١١٩	٤	١٣.٦٧	١٩٥	١	١٧.٧٩	٥٠	المدرسة الكويبية
٢	١٥.٠٩	١٢١	٥	١٢.١٣	١٧٣	٢	١٧.٤٤	٤٩	الركلة الامامية اليمنى
٥	١١.٧٢	٩٤	٣	١٥.٣٦	٢١٩	٣	١٧.٠٨	٤٨	الركلة الجانبية اليسرى
٤	١٤.٢١	١١٤	٦	١٣.١١	١٨٧	٣	١٧.٠٨	٤٨	الركلة الجانبية اليمنى
٦	٨.٣٥	٦٧	١	١٨.٤٤	٢٦٣	٥	١٣.١٧	٣٧	الركلة الدائرية اليسرى
١	٣٣.٧٩	٢٧١	٢	١٧.٣٢	٢٤٧	٦	١٢.١٠	٣٤	الركلة الدائرية اليمنى
٧	١.١٢	٩	٧	٥.٣٣	٧٦	٧	٣.٩١	١١	بدون مدرسة اليسرى
٨	٠.٨٧	٧	٨	٤.٦٣	٦٦	٨	١.٤٢	٤	بدون مدرسة اليمنى
الثالث	١٠٠	٨٠٢	الاول	١٠٠	١٤٢٦	الثانى	١٠٠	٢٨١	المجموع

جدول رقم (٦)
التكرارات و النسب المئوية الاكثر فاعلية فى المباريات الخاصة بالأوزان الثلاث

المهارات	ميزان الخفيف ٤٨ - ٦٠			ميزان متوسط ٦٥ - ٨٠			ميزان ثقيل ٨٥ - ٩٠ فوق		
	التكرار	النسبة المئوية	الترتيب	التكرار	النسبة المئوية	الترتيب	التكرار	النسبة المئوية	الترتيب
الكلمات	١٤٧	٢٢.٤٨	٢	٢٣٦	٢٨.٤٧	٢	١٤١	١٨.١٤	١
	١٦٥	٢٥.٢٣	١	٢٤٣	٢٥.٣٢	١	١٢٤	٢٠.١	٤
	١٢٤	١٨.٩٦	٤	١٦٧	١٦.٥٦	٤	١٣١	١٨.٩٧	٢
	١٤٢	٢١.٧١	٣	١٧٤	١٥.٣	٣	١٢٢	١٦.٨	٣
	٤٣	٦.٥٧	٥	٦٥	٧.٤٩	٥	١١٤	١٥.٧٧	٥
	٣٣	٥.٠٥	٦	٤٥	٦.٨٦	٦	٧٢	١٠.٢١	٦
	654	١٠٠	الاول	١٢٦٨	١٠٠	الثانى	٩٧٠	١٠٠	الثانى
الركلات	٤٢	١٨.٦٧	١	١٦٢	١٣.٦٧	١	٩٥	١٤.٨٤	٢
	٤١	١٨.٢٢	٢	١٤٢	١٢.١٣	٣	٩٤	١٥.٠٩	٣
	٣٦	١٦.٠٠	٣	١٢٢	١٥.٣٦	٤	٧٤	١١.٧٢	٤
	٣٤	١٥.١١	٤	١١٤	١٣.١١	٥	٦٤	١٤.٢١	٥
	٣٢	١٤.٢٢	٥	١٥٣	١٨.٤٤	٢	٥٥	٨.٣٥	٦
	٣٠	١٣.٣٣	٦	١١٢	١٧.٣٢	٦	١٨٠	٣٣.٧٩	١
	٨	٣.٥٩	٧	٤٥	٥.٣٣	٧	٤	١.١٢	٧
	٢	٠.٨٩	٨	٤٣	٤.٦٣	٨	٢	٠.٨٧	٨
	٢٢٥	١٠٠	الثانى	١٤٢٦	١٠٠	الاول	٨٠٢	١٠٠	الثالث

جدول رقم (٧)

قيمة (٢٤) ودلالاتها للفرق بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر استخداما في المباريات الخاصة بالأوزان (خفيف - متوسط - ثقيل)

ميزان ثقيل ٨٥ - ٩٠ فوق			ميزان متوسط ٦٥ - ٨٠			ميزان الخفيف ٤٨ - ٦٠			المهارات	
فائز	مهزوم	٢٤	فائز	مهزوم	٢٤	فائز	مهزوم	٢٤		
٤٩.٣٨	٤١	١٠٠	١٦.٤١	٩٦	١٤٠	٣٥.٣٩	٤٨	٩٩	اللكمة المستقيمة اليسرى	الكلمات
٨٨.٣٢	٢٥	٩٩	٠.٠٧	١٢٠	١٢٣	١١.٦٥	٦٧	٩٨	اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	
٦٠.٦٠	٣٤	٩٧	١٤.٦٧	٦٦	١٠١	٤٠.٣٢	٣٧	٨٧	اللكمة الخطافية اليسرى	
٧١.٤١	٢٨	٩٤	٦.٦٢	٧٥	٩٩	١٦.٢٨	٥٤	٨٨	اللكمة الخطافية اليمنى	
١١.٨٦	٤٤	٧٠	١٩.٢٣	٢٠	٤٥	١٦.٧٩	١٢	٣١	اللکم الصاعدة اليسرى	
٧.١١	٢٨	٤٤	٧.٥١	١٦	٢٩	٣٧.٨٨	٤	٢٩	اللكمة الصاعدة اليمنى	
٢٥.٧٩	٣٠	٦٥	١٢.٦٤	٦٥	٩٧	٢٧.٤٣	٩	٣٣	١- المدرسة الكوبية	الدراسات
٢٤.٦٠	٣٠	٦٤	٣٢.٤٥	47	٩٥	٤١.٠٢	٦	٣٥	٢- المدرسة الاوربية	
١٤٨.٠٠	٠	٧٤	٣١.٧٤	٣٩	٨٣	٨.٠٠	١٢	٢٤	٣- المدرسة الامريكية	
١٨.٠٠	٢٠	٤٤	٢٥.٣٣	٣٨	٧٦	١٩.٠٦	٨	٢٦	٤- المدرسة الروسية	
٤٤.٥٥	١٠	٤٥	١٦.٠١	٥٩	٩٤	١٢.٢٥	٩	٢٣	٥- ملاكمين بدون مدرسة	
٥٨.٨٠	٩	٥١	٤٨.٠٠	٣-	٩	٣.١٦	١٢	١٩	١- مهارة وفقة الاستعداد	
١٨.٤٦	٢٦	٥٣	١٨٢.٥	١١-	٢٦	١.٢٠	٦	٩	٢- مسافات اللکم	
٦.٠٠	٣٠	٤٥	٦٢.٠٠	٣١	٠	٦.٠٠	٣	٩	٣- مهارات الخداع	
٣٩.٦٠	١١	٤٤	٠	٠	٠	١.٣٣	٢	٤	٤- المهارات الهجومية	
١٧.٤٥	٢١	٤٥	٠	٠	٠	٠.٠٠	١	١	٥- المهارات الهجومية المضادة	
١٤.١٠	١٢	٢٩	٠	٠	٠	٠.٦٧	١	٢	٦- المهارات الدفاعية	

قيمة (٢٤) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٣.٨٤١

مناقشة النتائج

المهارات الأكثر تكرار

الاوزان الخفيفة :

١- جاءت مهارة اللكمات في المركز الأول كأكثر أنواع المهارات استخداما.

٢- في مهارات اللكمات احتلت مهارات اللكمة المستقيمة اليسرى المركز الأول بتكرار (٢٠٦) بنسبة (27.75) واحتلت اللكمة الصاعدة اليمنى المركز الخامس والأخير بتكرار (٤٦) وبنسبة (٤٠٩١)

حيث يشير كل من عاطف

مغاوري, عبد العزيز غنيم (١٩٩٠م),

ياسر الوراقى (٢٠٠٢م), كريم أبو الخير

(٢٠٠٩م), أحمد سعيد (٢٠١٢م), أحمد

كمال (٢٠١٢م) إلي أن اللكمات اليسرى

إلي الرأس أكثر اللكمات استخداماً لإصابة

الهدف بنجاح, والتمهيد للهجوم من مسافة

اللکم الطويلة لجمع أكبر عدد من النقاط

وتكرارها بلكمات زوجية. (٢٤) (٣٨)

(٣٢) (٦) (١٠)

على التحركات السريعة والتمكن
والدفاعات

٢- في الأوزان المتوسطة (٦٥-

٨٠ كجم) يتم الاعتماد على

٣- في الأوزان الثقيل (٨٥ - ٩٠

فوق) يتم الاعتماد على اللكمات

٤- مجموع الحركات ونوعية النزال

(لكمات- ركلات - طرحات)

فاعليتها للمهارات فى المباريات

الخاصة بالأوزان الخفيفة (٤٨-

٦٠ كجم) يتم الاعتماد على

اللكمات على التحركات السريعة

والتمكن والدفاعات

٥- هذا مؤشر هام أن اللاعب يقوم

بتنفيذ عدد كبير جدا من المهارات

مما يدل على ارتفاع المستوى

البدنى لديه ولاكن بدون فاعلية

مما يدل على انخفاض المستوى

المهارى والخطى لديه .

٦- مجموع الحركات ونوعية النزال

(لكمات- ركلات - طرحات)

فاعليتها للمهارات فى المباريات

الخاصة بالأوزان المتوسط (٦٥-

٨٠ كجم) يتم الاعتماد على

التوصيات

١- اهتمام المدربين بمهارات

(الدائرية - اللكمات المستقيمة)

٢- يجب تدريب اللاعبين فى

الأوزان الاخفيفة على اللكمات

والدفاعات

المهارات الأكثر فاعلية للاعبين

الفائزين و المهزومين

١- الأوزان الخفيفة :

١- توجد فروق دالة احصائيا بينن

الفائزين والمهزوميين فى جميع

المهارات الأكثر فاعلية للأوزان

الخفيفة (٤٨ - ٦٠ كجم) فى

اللكمات .

٢- توجد فروق دالة احصائيا بينن

الفائزين والمهزوميين فى جميع

المهارات الأكثر فاعلية للأوزان

الخفيفة (٤٨ - ٦٠ كجم) فى عدا

مهارة بدون مدرسة اليسرى

٢- لا توجد فروق دالة احصائيا بينن

الفائزين والمهزوميين فى جميع

المهارات الأكثر فاعلية للأوزان

الخفيفة (٤٨ - ٦٠ كجم) فى

المدرسة الكوبية

الأوزان المتوسطة :

١- توجد فروق دالة احصائيا بينن

الفائزين والمهزوميين فى جميع

المهارات الأكثر فاعلية للأوزان

المتوسطة (ميزان متوسط ٦٥-

٨٠ كجم) فى اللكمات عدا مهارة

اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس

الاستخلاصات والتوصيات

الاستخلاصات

١- فى الأوزان الاخفيفة (٤٨ - ٦٠

كجم) يتم الاعتماد على اللكمات

- ٣- يجب تدريب اللاعبين في
الأوزان المتوسطة
- ٤- إقامة دورات تدريبية لصقل المدربين
وإلقاء الضوء علي أهمية الأداء
المهارى الهجومي الأكثر استخداما
في المباريات .
- ٣- الاهتمام بالمهارات التي تنخفض
نسبة استخدام الاعيين الشباب لها
وهي (الطرحات في الازان
الخفيفة والمتوسطة)
- ٤- الاهتمام بالمهارات التي تنخفض
نسبة استخدام الاعيين الشباب لها
وهي (الركلان في الازان
الخفيفة والثقيلة)
- ٥- ضرورة إجراء برامج تدريبية للاهتمام
بالمهارات الدفاعية .
- ٥- ضرورة إجراء دراسات تحليلية
للبطولات الأولمبية والعربية
بصفة مستمرة للوصول علي أهم
التطورات في الإعداد المهارى .

المراجع :

- ١ القرآن الكريم
- ٢ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة . ط ٣ , دار الفكر العربي
القاهرة, ١٩٩٤م.
- ٣ : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية. دار الفكر
العربي, القاهرة, ١٩٩٧م .
- ٤ : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي . دار الفكر
العربي , القاهرة , ١٩٩٨م.
- ٥ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية . ط ١ , دار الفكر العربي
القاهرة , ١٩٩٣م.
- ٦ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم . دار الفكر العربي
القاهرة , ١٩٩٤م.
- ٧ أحمد أمين محمد : برنامج تدريبي في الملاكمة لمواجهة استخدام الحاسب
الآلي في التحكيم, رسالة دكتوراة غير منشورة
كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الزقازيق,
١٩٩٥م.
- ٨ أحمد بدر حميد : تأثير تنمية السرعة علي بعض المتغيرات
الفسيولوجية والمهارية لناشئ كرة اليد من ١٤-١٦ سنة,
رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية
ببورسعيد, جامعة قناة السويس, ١٩٩٥م.

- ٩ أحمد محمد خياطر : القياس في المجال الرياضي. ط٤, دار الكتاب الحديث, القاهرة, ١٩٩٦م.
- ١٠ أحمد نصر الدين السيد : فسيولوجيا الرياضة. دار الفكر العربي, القاهرة, ٢٠٠٣م.
- ١١ أمر الله أحمد البساطي : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم. منشأة المعارف , الأسكندرية , ١٩٩٥م.
- ١٢ أيمن رشاد حافظ : تطوير الطرق الدفاعية لناشئ الملاكمة, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة الزقازيق, ١٩٩٧م.
- ١٣ السيد عبد المقصود : نظريات الحركة. مكتبة دار الشباب الحر , الأسكندرية , ١٩٨٦م.
- ١٤ _____ : نظريات التدريب الرياضي وفسيولوجيا التحمل. مكتبة دار الشباب الحر, القاهرة, ١٩٩٢م.
- ١٥ _____ : نظريات التدريب الرياضي. الجوانب الأساسية للعملية التدريبية, الأسكندرية , ١٩٩٤م.
- ١٦ إيهاب صبري محمد : تأثير برنامج تدريبي لتقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم علي بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهاري للمصارعين, رسالة دكتوراة غير منشورة , كلية التربية الرياضية بطنطا , جامعة طنطا , ٢٠٠٠م.
- ١٧ بسطوي سي أحمد : أسس ونظريات الحركة. ط١ , دار الفكر العربي , القاهرة , ١٩٩٦م.
- ١٨ _____ : أسس ونظريات التدريب الرياضي. دار الفكر العربي , القاهرة , ١٩٩٩م.
- ١٩ بهاء الدين سلامة : الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي. دار الفكر العربي , القاهرة , ١٩٩٠م.
- ٢٠ _____ : فسيولوجيا الرياضة. ط٢ , دار الفكر العربي , القاهرة , ١٩٩٤م.
- ٢١ جمال محمد علاء الدين : مدخل بيوميكانيكي لتقويم الأداء المهاري في المجال الرياضي, مذكرات غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية, جامعة حلوان, ١٩٨١م.