

## مستخلص البحث

# استراتيجية تدريبية مقترحة لتطوير البيئة التدريبية في رياضة المصارعة بجمهورية مصر العربية

الباحث/ محمود السيد أحمد عطية

يهدف هذا البحث الى التعرف على الطرق والأساليب التي يتبعها الاتحاد المصري للمصارعة لانقضاء لاعبي المستويات العالية وبرامج إعداد الجهاز الفني و الامكانيات المتوفرة بتقنيات متطورة للاتحاد المصري للمصارعة والأساليب العلمية في التخطيط للوصول للمستويات العليا وأنظمة احتراف اللاعبين ومدى تطبيقها بجمهورية مصر العربية وضع رؤية مستقبلية للتدريب الرياضي ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أعضاء اللجنة الأولمبية المصرية وأعضاء مجلس ادارة الاتحاد المصري للمصارعة و اللجان العاملة بالاتحاد المصري للمصارعة ومدربين المنتخبات القومية ومدربين المصارعة، وبلغ عددهم (٥٠) شخص ، كما تم اختيار عدد (٢٠) شخص كعينة استطلاعية ، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج وهي تطوير رياضة المصارعة بجمهورية مصر العربية لا يأتي إلا بإستراتيجية تدريبية تكون بمثابة منظومة شاملة متكاملة واضحة ومحددة الخطوات والأهداف، كما أن الإستراتيجية التدريبية لها سبعة محاور هي (العملية التدريبية - الرعاية الطبية والتغذية الصحية - المعسكرات التدريبية والاشتراك في البطولات الدولية - الرعاية الاجتماعية والمادية - الإعداد النفسى - موقف تفرغ العمل أو الدراسة للاعبين والأجهزة الفنية - تنمية النواحي المعرفية ) وفى حالة إهمال أى محور من هذه المحاور يؤثر سلبا على عملية إعداد البطل الأولمبي في المصارعة.

الكلمات المفتاحية:

**استراتيجية تدريبية - البيئة التدريبية**

## ABSTRACT

# A proposed Training Strategy to Develop the Training Environment in the Sport of Wrestling in the Arab Republic of Egypt

Researcher \ Mahmoud El-sayed Ahmed

This research aims to identify the methods and methods used by the Egyptian Wrestling Federation to select high-level players, programs for preparing the technical apparatus and the capabilities available with advanced technologies for the Egyptian Wrestling Federation, scientific methods in planning to reach the higher levels and the systems for the professionalism of players and the extent of their application in the Arab Republic of Egypt, developing a future vision for sports training The researcher used the descriptive and analytical method. The research sample was deliberately chosen from the members of the Egyptian Olympic Committee, members of the Board of Directors of the Egyptian Wrestling Federation, the working committees of the Egyptian Wrestling Federation, coaches of national teams and wrestling coaches, and their number reached (٥٠) people, and (٢٠) people were selected The study reached the most important results, which is the development of wrestling sport in the Arab Republic of Egypt, which only comes with a training strategy that is a comprehensive, integrated, clear system with specific steps and objectives, and the training strategy has seven dimensions: the training process - medical care and health nutrition - training camps and participation in international championships - Social and material care - psychological preparation - the position of the branching of work or study for the players and technical bodies - the development of cognitive aspects) and in the case of neglecting any of these dimensions, it negatively affects the process of preparing the Olympic champion in wrestling.

**Key Words:**

**Training Strategy- Training Environment**

## استراتيجية تدريبية مقترحة لتطوير البيئة التدريبية في رياضة المصارعة بجمهورية مصر العربية

الباحث/ محمود السيد أحمد عطية

### ١/١ مقدمة ومشكلة البحث :

التقدم العلمي اصبح السمة المميزة للعصر الحالي لما يساهم به في إيجاد الكثير من الحلول العلمية للعديد من المشكلات في جميع مجالات الحياة بصفة عامة ومجال التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة يظهر ذلك جليا من خلال متابعتنا للمستويات العالمية في البطولات والدورات العالمية والاولمبية نستطيع أن نتعرف علي مدى التقدم الهائل والارتقاء السريع في مستوى أداء اللاعبين للأنشطة الرياضية المختلفة .

فالإدارة الحديثة أصبح لزاما عليها أن تتميز بالقدرة على التكيف مع التغير المستمر والتطور المتنامي في مختلف مجالات الحياة ومنها إدارة المجال الرياضي (التدريب الرياضي) في مختلف المجتمعات ، وذلك من خلال اكتسابها أنماط تنظيمية مرنة ومتداخلة وبما يتناسب مع طبيعة العمليات والأدوار التي تؤديها .

يتميز التخطيط الرياضي بالنظرة المستقبلية حيث تحقق الأهداف المطلوبة في تاريخ لاحق أو لفترة زمنية تطول أو تقصر منذ اعداد الخطة، ومعنى هذا أن التخطيط انما يتعامل مع ظروف ومتغيرات لم تحدث بعد ولكنها متوقعة أو محتملة من أجل ذلك يصبح التنبؤ أو التوقع لما ستكون عليه الأوضاع والمتغيرات في المستقبل من أهم عناصر عملية التخطيط الرياضي ويتوقف نجاح الخطة في تحقيق أهدافها بحد كبير على مدى الدقة في هذا التوقع ولا شك أن النظرة المستقبلية في التخطيط الرياضي تعني أن القائمين عليه يمارسون عملية مستمرة من التصور عما سيكون عليه الحال اذا اتخذ قرار معين. (٤ : ٢٦)

ولقد تأثرت المصارعة بشكل إيجابي بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي وتطور أساليب وطرق أعداد اللاعبين من خلال وضع استراتيجيات تدريبية تتواءم مع تميز المستويات العالية في المصارعة بتنوع مهارتها وتلك المهارات تتطلب وضع العديد من الاستراتيجيات بأشكال متنوعة ومتعددة وشاملة لتحقيق مستوى عالي من الاداء .

يرى الباحثون أن هناك قصور في الاتحاد المصري للمصارعة يتمثل في عدم استخدام التقنية الحديثة بمقوماتها ، بما يؤثر علي الارتقاء بالمستوي الرياضي فالعالم المتقدم رياضيا قد سبقنا منذ زمن في جميع المجالات وأصبح من الواضح اتساع الهوة بيننا وبين هذه الدول وبصفة خاصة في

المجال الرياضي ، واستخدام الأسلوب العلمي بحلولة المختلفة وخطواته المحسوبة يساعدنا على تضيق الفجوة ومن ثم السعي لغلقها تماما .

ويذكر مفتي ابراهيم ( ٢٠٠١ ) أن استخدام استراتيجية بالأسلوب العلمي بحلولة المختلفة وخطواته المحسوبة يساعدنا على تضيق الفجوة وحصرها ومن ثم السعي لغلقها تماما ومن نتائج الدراسات العلمية المؤكدة في مجالنا الرياضي، أن كثير من الصفات البدنية والقدرات المهارية يتم اكتسابها في المراحل السنوية المبكرة وأيسر مراحل التعليم هي بدؤها بالسن الصغير وتدريب الناشئ بغرض الوصول به إلى أقصى حد تسمح به قدراته وإمكاناته من أجل تحقيق أفضل النتائج الرياضية مستقبلا ، لا يتأتى لها إلا بتوفير المناخ التعليمي المناسب الذي يتيح له فرصة التدريب في جو نفسي وذهني وعصبي ملائم ، واستمرار التواجد بحالة صحية وبدنية تسمح له بالاستفادة من الاحمال التدريبية اللازمة لاستمرار تقدم مستواه. ( ٩ : ٣٧ )

#### ٢/١ أهداف الدراسة:

- ١- التعرف على الطرق والأساليب التي يتبعها الاتحاد المصري للمصارعة لانتقاء لاعبي المستويات العالية (اللاعب الموهوب).
- ٢- التعرف على برامج إعداد الجهاز الفني ( مدير فني ، مساعده ، مخطط أعمال ، أخصائي نفسي، اخصائي تغذية ، علاج طبيعي ) .
- ٣- التعرف على الامكانيات المتوفرة ( ميزانيات ، ادوات ، أجهزة ، معامل ، منشآت ) بتقنيات متطورة للاتحاد المصري للمصارعة لتطبيق استراتيجية التدريب الرياضي الحديث .
- ٤- التعرف على الأساليب العلمية في التخطيط ( الادارة العلمية المتطورة ) التي يتبعها الاتحاد المصري للمصارعة للوصول للمستويات العليا.
- ٥- التعرف على أنظمة احتراف اللاعبين ومدى تطبيقها بمصر .
- ٦- التعرف على الخطة السنوية للتدريب الرياضي .
- ٧- وضع رؤية مستقبلية للتدريب الرياضي بجمهورية مصر العربية للعبة المصارعة في ضوء استراتيجيات التدريب الرياضي العلمي الحديث.

#### ٣/١ تساؤلات البحث:

تحاول هذه الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية:

- ١- ما هي الطرق والأساليب التي يتبعها الاتحاد المصري للمصارعة لانتقاء لاعبي المستويات العالية (اللاعب الموهوب)؟

- ٢- ما هي برامج إعداد الجهاز الفني ( مدير فني، مساعده، مخطط أعمال، أخصائي نفسي، اخصائي تغذية، علاج طبيعي ) ؟
- ٣- ماهي الامكانيات المتوفرة ( ميزانيات ، ادوات ، أجهزة ، معامل ، منشآت ) بتقنيات متطورة للاتحاد المصري للمصارعة لتطبيق استراتيجية التدريب الرياضي الحديث ؟
- ٤- ماهي الأساليب العلمية في التخطيط ( الادارة العلمية المتطورة ) التي يتبعها الاتحاد المصري للمصارعة للوصول للمستويات العليا؟
- ٥- ما هي أنظمة احتراف اللاعبين ومدى تطبيقها بمصر؟
- ٦- ما هي الخطة السنوية للتدريب الرياضي ؟
- ٧- الرؤية المستقبلية المقترحة لتدريب الرياضي للعبة المصارعة.
- ٤/١ مصطلحات الدراسة:

#### ١- استراتيجية التدريب الرياضي الحديث- :

تحقيق الوصول الى الفورمه الرياضية للاعبين في التوقيتات التي تناسب المواسم التنافسية /البطولات في الرياضة التخصصية والعمل على الاحتفاظ بها لأطول فترة ممكنة. (٤٤ : ١٩)

#### ٢- البيئة التدريبية:

هو كل ما من شأنه التأثير على العملية التدريبية داخل أو خارج إطار رياضة المصارعة.

#### ٥/١ إجراءات البحث:

#### ١/٥/١ منهجية الدراسة:

انطلاقاً من طبيعة الدراسة والمعلومات المطلوبة لتحقيق أهدافها، ستعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي من حيث جمع المعلومات، حيث سيتم استخدام المصادر الثانوية كالمراجع والدوريات والمجالات العلمية المحكمة والدراسات السابقة في هذا المجال، ومن خلال استخدام المصادر الاولية متمثلاً في الاستبيان، وذلك تماشياً مع متطلبات الدراسة ، ومن ثم تحليلها الدراسة ، والوصول إلى النتائج والمؤشرات التي تضعنا أمام حقائق الحالة محل الدراسة.

#### ٢/٥/١ مجتمع وعينة الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة من أعضاء اللجنة الأولمبية المصرية وأعضاء مجلس ادارة الاتحاد المصري للمصارعة واللجان العاملة بالاتحاد المصري للمصارعة ومدربين المنتخبات القومية ومدربين المصارعة في الاندية المصرية في مصر والحكام واللاعبين الاولمبيين والدوليين .

#### ٣/٥/١ وسائل وأدوات جمع البيانات:

١/٣/٥/١ الاستبيان والسقابات الشخصية:

قام الباحثون بإجراء السقابات الشخصية مع بعض السادة الخبراء فى مجال المصارعة وأعضاء اللجنة

الأولمبية بهدف التوصل إلى المحاور والعبارات الخاصة بإستمارات الإستبيان قيد البحث.

٢/٣/٥/١ تحليل الوثائق والسجلات (تحليل المحتوى) :

- الدراسات والبحوث المرجعية المرتبطة بموضوع البحث.

- اللائحة الفنية للبطولات المقامة للمراحل السنوية المختلفة.

- اللائحة المالية للإتحاد المصرى للمصارعة.

٤/٥/١ الدراسة الإستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٩/١٠/١ إلى ٢٠١٩/١٠/٣١ م على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها ( ٢٠ ) من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الاساسية، وذلك للتأكد من صدق وثبات الاستبيان والتعرف على مدى فهم وإستيعاب عبارات الاستبيان حيث أظهرت الدراسة مدى سهولة ووضوح الاستبيان، وبالتالي تم التطبيق باستخدام الاستبيان.

١/٤/٥/١ المعاملات العلمية:

١/١/٤/٥/١ معامل الصدق:

### جدول (١)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي لمحاور استمارة  
استبيان " إستراتيجية تدريبيه مقترحة لتطوير البيئة التدريبيه في رياضة المصارعة بمصر "  
ن = ٢٠

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس		المحور السادس		المحور السابع	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
٠,٨٨	١	٠,٨٩	١	٠,٩١	١	٠,٩٠	١	٠,٨٦	١	٠,٨٦	١	٠,٨٤	١
٠,٩٠	٢	٠,٩٢	٢	٠,٨٨	٢	٠,٨٤	٢	٠,٨٧	٢	٠,٩٠	٢	٠,٨٣	٢
٠,٨٦	٣	٠,٨٩	٣	٠,٩٠	٣	٠,٩٠	٣	٠,٩٢	٣	٠,٨٧	٣	٠,٩١	٣
٠,٨٤	٤	٠,٩٠	٤	٠,٩١	٤	٠,٨٦	٤	٠,٩١	٤	٠,٨٧	٤	٠,٨٠	٤
٠,٨٢	٥	٠,٨٧	٥	٠,٨٤	٥	٠,٨٩	٥	٠,٨٨	٥	٠,٩٢	٥	٠,٨٤	٥
٠,٩١	٦	٠,٨٩	٦	٠,٨٩	٦	٠,٩٠	٦	٠,٩٠	٦	٠,٨٧	٦	٠,٨٢	٦
٠,٨٨	٧	٠,٩١	٧	٠,٨٦	٧	٠,٨٦	٧	٠,٨٦	٧			٠,٩٢	٧
٠,٨٥	٨	٠,٨٧	٨	٠,٩١	٨	٠,٨٥	٨					٠,٨٨	٨
٠,٩٢	٩	٠,٨٩	٩	٠,٨٨	٩								
٠,٩١	١٠			٠,٨٤	١٠								
٠,٨٥	١١			٠,٩٠	١١								
٠,٨٧	١٢												

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح جدول (١) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي للمحاور مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لاستمارة استبيان " إستراتيجية تدريبيه مقترحة لتطوير البيئة التدريبيه في رياضة المصارعة بمصر " وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥  
صدق الاتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلي للمحاور لاستمارة الاستبيان:

قام الباحثون باستخدام طريقة الاتساق الداخلي وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات الاستبيان والمحور الخاص بها حيث تم عرض الاستمارة على افراد العينة الاستطلاعية

وقدرها ( ٢٠ ) عشرين فرد من أعضاء اللجنة الأولمبية المصرية وأعضاء مجلس ادارة الاتحاد المصري للمصارعة و اللجان العاملة بالاتحاد المصري للمصارعة ومدربين المنتخبات القومية ومدربين المصارعة في الاندية المصرية في مصر والحكام واللاعبين الاولمبيين والدوليين والجدول التالي يوضح ذلك .

## جدول ( ٢ )

صدق الاتساق الداخلى بين المحور والمجموع الكلى للمحاور لاستمارة استبيان  
" إستراتيجية تدريبية مقترحة لتطوير البيئة التدريبية في رياضة المصارعة بمصر "

ن = ٢٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	بيئية	٠,٨٨
٢	ية والتغذية الصحية	٠,٩٠
٣	المعسكرات التدريبية والاشتراك فى البطولات الدولية	٠,٨٩
٤	تماعية والمادية	٠,٩٢
٥	الإعداد النفسى	٠,٩١
٦	موقف تفرغ العمل أو الدراسة للاعبين والجهاز الفنى	٠,٨٦
٧	تنمية النواحي المعرفية	٠,٨٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤

يوضح جدول ( ٢ ) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع الكلى للمحاور لاستمارة استبيان " إستراتيجية تدريبية مقترحة لتطوير البيئة التدريبية في رياضة المصارعة بمصر " عند مستوى معنوية ٠,٠٥

٢/١/٤/٥/١ معامل الثبات :

لإيجاد ثبات الاستمارة استخدم الباحث ( الاختبار \_ إعادة الاختبار ) على عينة قوامها ( ٢٠ ) عشرين فرد من أعضاء اللجنة الأولمبية المصرية وأعضاء مجلس ادارة الاتحاد المصري للمصارعة و اللجان العاملة بالاتحاد المصري للمصارعة ومدربين المنتخبات القومية ومدربين المصارعة في الاندية المصرية في مصر والحكام واللاعبين الاولمبيين والدوليين من خارج عينة البحث وتم حساب معامل الثبات بين التطبيقين والجدول التالي يوضح ذلك .



جدول ( ٣ )

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات لاستمارة استبيان " إستراتيجية تدريبية مقترحة لتطوير البيئة التدريبية في رياضة المصارعة بمصر "

ن=٢٠

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس		المحور السادس		المحور السابع	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
٠,٨٨	١	٠,٨٩	١	٠,٩١	١	٠,٩٠	١	٠,٨٦	١	٠,٨٦	١	٠,٨٤	١
٠,٩٠	٢	٠,٩٢	٢	٠,٨٨	٢	٠,٨٤	٢	٠,٨٧	٢	٠,٩٠	٢	٠,٨٣	٢
٠,٨٦	٣	٠,٨٩	٣	٠,٩٠	٣	٠,٩٠	٣	٠,٩٢	٣	٠,٨٧	٣	٠,٩١	٣
٠,٨٤	٤	٠,٩٠	٤	٠,٩١	٤	٠,٨٦	٤	٠,٩١	٤	٠,٨٧	٤	٠,٨٠	٤
٠,٨٢	٥	٠,٨٧	٥	٠,٨٤	٥	٠,٨٩	٥	٠,٨٨	٥	٠,٩٢	٥	٠,٨٤	٥
٠,٩١	٦	٠,٨٩	٦	٠,٨٩	٦	٠,٩٠	٦	٠,٩٠	٦	٠,٨٧	٦	٠,٨٢	٦
٠,٨٨	٧	٠,٩١	٧	٠,٨٦	٧	٠,٨٦	٧	٠,٨٦	٧			٠,٩٢	٧
٠,٨٥	٨	٠,٨٧	٨	٠,٩١	٨	٠,٨٥	٨	٠,٨٥	٨			٠,٨٨	٨
٠,٩٢	٩	٠,٨٩	٩	٠,٨٨	٩								
٠,٩١	١٠			٠,٨٤	١٠								
٠,٨٥	١١			٠,٩٠	١١								
٠,٨٧	١٢												

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤

يوضح جدول (٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاستمارة استبيان " إستراتيجية تدريبية مقترحة لتطوير البيئة التدريبية في رياضة المصارعة بمصر " حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٨٢-٠,٩٢) وهي معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير الى ثبات استمارة الاستبيان.

كما تم استخدام معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمحاور البحث السبعة لاستمارة الاستبيان على عينة قوامها ( ٢٠ ) عشرين فرد من أعضاء اللجنة الأولمبية المصرية وأعضاء

مجلس ادارة الاتحاد المصري للمصارعة و اللجان العاملة بالاتحاد المصري للمصارعة ومدربين المنتخبات القومية ومدربين المصارعة في الاندية المصرية في مصر والحكام واللاعبين الاولمبيين والدوليين من خارج عينة البحث ، وتم حساب معامل الثبات لمحاور الاستبيان السبعة والجدول التالي يوضح ذلك .

#### جدول (٤)

معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمحاور البحث السبعة لاستمارة استبيان " إستراتيجية تدريبية مقترحة لتطوير البيئة التدريبية في رياضة المصارعة بمصر "

ن = ٢٠

معامل الفا		
٠,٨٦٣		
Deleted Cronbach's Alpha if Item	المحاور	ر
٠,٨٦١	المحور الأول	١
٠,٨٥٩	المحور الثاني	٢
٠,٨٥٧	المحور الثالث	٣
٠,٨٦٠	المحور الرابع	٤
٠,٨٦٢	المحور الخامس	٥
٠,٨٥٨	المحور السادس	٦
٠,٨٥٦	المحور السابع	٧

يوضح جدول (٤) معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمحاور البحث السبعة لاستمارة استبيان " إستراتيجية تدريبية مقترحة لتطوير البيئة التدريبية في رياضة المصارعة بمصر " ويتضح دلالة معامل الفا لمحاور البحث السبعة.

١/٢/١/٤/٥/١ المحور الاول الخاص بالعملية التدريبية:

جدول ( ٥ )

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا ٢ لأراء عينة البحث في المحور الأول الخاص بالعملية التدريبية

ن=٥٠

م	رقم العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا ٢
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	١	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨
٢	٢	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨
٣	٣	٣٨	٧٦,٠٠	١٢	٢٤,٠٠	٠	٠,٠٠	١٣٨	٩٢,٠٠	٤٥,٢٧
٤	٤	٤٥	٩٠,٠٠	٥	١٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٤٥	٩٦,٦٧	٧٢,٩٩
٥	٥	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨
٦	٦	٤٨	٩٦,٠٠	١	٢,٠٠	١	٢,٠٠	١٤٧	٩٨,٠٠	٨٨,٣٤
٧	٧	٣٠	٦٠,٠٠	١٢	٢٤,٠٠	٨	١٦,٠٠	١٢٢	٨١,٣٣	١٦,٤٨
٨	٨	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨
٩	٩	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨
١٠	١٠	٤٧	٩٤,٠٠	٣	٦,٠٠	٠	٠,٠٠	١٤٧	٩٨,٠٠	٨٣,٠٦
١١	١١	٤٣	٨٦,٠٠	٧	١٤,٠٠	٠	٠,٠٠	١٤٣	٩٥,٣٣	٦٣,٨٧
١٢	١٢	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨

قيمة كا ٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٩٩

يتضح من جدول (٥) أن عبارات المحور الأول الخاص بالعملية التدريبية قد جاءت

بأهمية نسبية تتراوح ما بين ( ٨١,٣٣ % : ١٠٠ % ) .

١/٥/٤/١/٢/٢ مدى أهمية الرعاية الطبية والتغذية الصحية في إعداد بطل أولمبي في

المصارعة:

جدول ( ٦ )

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا ٢ لأراء عينة البحث  
في المحور الثانى الخاص بالرعاية الطبية والتغذية الصحية

ن=٥٠

م	رقم العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	١٣	٤٨	٩٦,٠٠	٢	٤,٠٠	٠	٠,٠٠	١٤٨	٩٨,٦٧	٨٨,٤٦
٢	١٤	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨
٣	١٥	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨
٤	١٦	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨
٥	١٧	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨
٦	١٨	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨
٧	١٩	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨
٨	٢٠	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨
٩	٢١	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨

قيمة كا ٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول (٦) أن عبارات المحور الثانى الخاص بالرعاية الطبية والتغذية

الصحية قد جاءت بنسبة مئوية تتراوح ما بين (٩٨,٦٧% : ١٠٠%) .

١/٥/٤/١/٢/٣ مدى أهمية المعسكرات التدريبية والاشتراك فى البطولات الدولية فى تطوير  
رياضة المصارعة:

جدول ( ٧ )

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا<sup>٢</sup> لأراء عينة البحث  
في المحور الثالث الخاص بالمعسكرات التدريبية والاشتراك في البطولات الدولية

ن=٥٠

م	رقم العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا <sup>٢</sup>
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	٢٢	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨
٢	٢٣	٤٠	٨٠,٠٠	٨	١٦,٠٠	٢	٤,٠٠	١٣٨	٩٢,٠٠	٥٠,٠٧
٣	٢٤	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨
٤	٢٥	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨
٥	٢٦	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨
٦	٢٧	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨
٧	٢٨	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨
٨	٢٩	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨
٩	٣٠	٣٧	٧٤,٠٠	٤	٨,٠٠	٩	١٨,٠٠	١٢٨	٨٥,٣٣	٣٧,٩٥
١٠	٣١	٤٤	٨٨,٠٠	٥	١٠,٠٠	١	٢,٠٠	١٤٣	٩٥,٣٣	٦٧,٧١
١١	٣٢	٤٩	٩٨,٠٠	١	٢,٠٠	٠	٠,٠٠	١٤٩	٩٩,٣٣	٩٤,١٠

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول (٧) أن عبارات المحور الثالث الخاص بالمعسكرات التدريبية والاشتراك في البطولات الدولية قد جاءت بنسبة مئوية تتراوح ما بين (٨٥,٣٣% : ١٠٠%).

٤/٢/١/٤/٥/١ مدى أهمية الرعاية الاجتماعية والمادية في تطوير رياضة المصارعة:

جدول ( ٨ )

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا ٢ لأراء عينة البحث  
في المحور الرابع الخاص بالرعاية الاجتماعية والمادية

ن=٥٠

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الأهمية النسبية	الوزن النسبي	كا ٢
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	٣٣	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨
٢	٣٤	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨
٣	٣٥	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨
٤	٣٦	٤٩	٩٨,٠٠	١	٢,٠٠	٠	٠,٠٠	١٤٩	٩٩,٣٣	٩٤,١٠
٥	٣٧	٤٨	٩٦,٠٠	١	٢,٠٠	١	٢,٠٠	١٤٧	٩٨,٠٠	٨٨,٣٤
٦	٣٨	٤٣	٨٦,٠٠	٥	١٠,٠٠	٢	٤,٠٠	١٤١	٩٤,٠٠	٦٢,٦٧
٧	٣٩	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨
٨	٤٠	٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨

قيمة كا ٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٩

يتضح من جدول (٨) أن عبارات المحور الرابع الخاص بالرعاية الاجتماعية والمادية قد جاءت بنسبة مئوية تتراوح ما بين (٩٤% : ١٠٠%)

٥/٢/١/٤/٥/١ مدى أهمية الإعداد النفسي في تطوير رياضة المصارعة:

جدول ( ٩ )

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا ٢ لأراء عينة البحث  
في المحور الخامس الخاص بالإعداد النفسي

ن=٥٠

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا ٢
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	٤١	٣٧	٧٤,٠٠	٧	١٤,٠٠	٦	١٢,٠٠	١٣١	٨٧,٣٣	٣٧,٢٣
٢	٤٢	٣٨	٧٦,٠٠	٩	١٨,٠٠	٣	٦,٠٠	١٣٥	٩٠,٠٠	٤٢,٠٣
٣	٤٣	٤٥	٩٠,٠٠	٥	١٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٤٥	٩٦,٦٧	٧٢,٩٩
٤	٤٤	٤٤	٨٨,٠٠	٦	١٢,٠٠	٠	٠,٠٠	١٤٤	٩٦,٠٠	٦٨,٣١
٥	٤٥	٤٢	٨٤,٠٠	٦	١٢,٠٠	٢	٤,٠٠	١٤٠	٩٣,٣٣	٥٨,٢٣
٦	٤٦	٤٥	٩٠,٠٠	٢	٤,٠٠	٣	٦,٠٠	١٤٢	٩٤,٦٧	٧٢,٢٧

قيمة كا ٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول ( ٩ ) أن عبارات المحور الخامس الخاص بالإعداد النفسي قد جاءت بنسبة مئوية تتراوح ما بين (٨٧,٣٣% : ٩٦,٦٧%) .

١/٥/٤/١/٢/٦ مدى أهمية موقف تفرع العمل أو الدراسة للاعبين والجهاز الفني في تطوير رياضة المصارعة:

جدول ( ١٠ )

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا ٢ لأراء عينة البحث في المحور السادس الخاص بموقف تفرع العمل أو الدراسة للاعبين والجهاز الفني  
ن=٥٠

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا ٢
		ك	%	ك	%	ك	%			
١		٤٨	٩٦,٠٠	١	٢,٠٠	١	٢,٠٠	١٤٧	٩٨,٠٠	٨٨,٣٤
٢		٤٦	٩٢,٠٠	٢	٤,٠٠	٢	٤,٠٠	١٤٤	٩٦,٠٠	٧٧,٤٢
٣		٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨
٤		٤٨	٩٦,٠٠	٢	٤,٠٠	٠	٠,٠٠	١٤٨	٩٨,٦٧	٨٨,٤٦
٥		٤٥	٩٠,٠٠	٢	٤,٠٠	٣	٦,٠٠	١٤٢	٩٤,٦٧	٧٢,٢٧
٦		٤٧	٩٤,٠٠	١	٢,٠٠	٢	٤,٠٠	١٤٥	٩٦,٦٧	٨٢,٨٢

قيمة كا ٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٩٩

يتضح من جدول (١٠) أن عبارات المحور السادس الخاص بموقف تفرع العمل أو الدراسة للاعبين والجهاز الفني قد جاءت بنسبة مئوية تتراوح ما بين (٩٤,٦٧% : ١٠٠%)  
(١/٥/٤/١/٢/٧ مدى أهمية تنمية النواحي المعرفية في تطوير رياضة المصارعة:

جدول (١١)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا ٢ لأراء عينة البحث في المحور السابع الخاص بتنمية النواحي المعرفية

ن=٥٠

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا ٢
		ك	%	ك	%	ك	%			
١		٤٩	٩٨,٠٠	١	٢,٠٠	٠	٠,٠٠	١٤٩	٩٩,٣٣	٩٤,١٠
٢		٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨
٣		٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٥٠	١٠٠,٠٠	٩٩,٩٨



٦٢,٦٧	٩٤,٠٠	١٤١	٤,٠٠	٢	١٠,٠٠	٥	٨٦,٠٠	٤٣		٤
٩٩,٩٨	١٠٠,٠٠	١٥٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	١٠٠,٠٠	٥٠		٥
٩٩,٩٨	١٠٠,٠٠	١٥٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	١٠٠,٠٠	٥٠		٦
٨٨,٣٤	٩٨,٠٠	١٤٧	٢,٠٠	١	٢,٠٠	١	٩٦,٠٠	٤٨		٧
٩٩,٩٨	١٠٠,٠٠	١٥٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	١٠٠,٠٠	٥٠		٨

قيمة كا ٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول (١١) أن عبارات المحور السابع الخاص بتمية النواحي المعرفية قد جاءت بنسبة مئوية تتراوح ما بين (٩٤% : ١٠٠%).

٦/١ عرض ومناقشة النتائج:

١/٦/١ مناقشة النتائج :

١/١/٦/١ مناقشة النتائج الخاصة بالمحور الأول ( العملية التدريبية ) :

يتضح من جدول (٥) أن عبارات المحور الأول الخاص بالعملية التدريبية قد جاءت بأهمية نسبية تتراوح ما بين (٨١,٣٣% : ١٠٠%)، وقد اتفقت آراء عينة البحث على أن العبارات (١٢,٩,٨,٥,٢,١) وجاءت بالترتيب الأول بأهمية نسبية ١٠٠% حيث كانت جميع الإجابات في اتجاه (نعم).وهي العبارات الآتية :

- يتم التأكد من سلامة الكشف الطبى الشامل والاختبارات البدنية والمهارية والفسولوجية قبل البدء فى تنفيذ البرنامج التدريبى .
- يقوم الجهاز الفنى بتخطيط برنامج التدريب وتقنين الأحمال التدريبية ووضع أهداف مرحلية و يحدد البطولات الدولية التى يتم الاشتراك فيها فى كل موسم تدريبى وخصوصا البطولات المؤهلة للأولمبياد.
- البرنامج التدريبى يعمل على تنمية القدرات البدنية العامة والخاصة وتحسين الأداء المهارى والخططى للاعبين.
- يوضع فى الاعتبار عند وضع البرنامج التدريبى فترة مناسبة لإنقاص الوزن لبعض اللاعبين قبل الاشتراك فى بعض البطولات.
- توضع برامج تدريبية خاصة للاعبين المصابين أثناء الإصابة وخلال فترة التأهيل بعد الإصابة.
- يتم الالتزام من الجهاز الفنى والادارى واللاعبين بجميع التوقيتات (تدريبات - راحات - أجازات).

بينما احتلت العبارات ( ٦ ، ١٠ ) المركز الثاني بأهمية نسبية قدرها ٩٨,٠٠ حيث كانت إجابات عينة البحث على العبارة رقم (٦) والتي تنص على أنه " يتم التدريب بطرق التدريب الحديثة ويتم تحديد عدد الوحدات التدريبية فى كل مراحل الإعداد ويوجد خطط تدريبية تبادلية فى حالة حدوث أى ظروف غير متوقعة " فكانت إجابات عدد ٤٨ فرد من العينة فى اتجاه (نعم) بينما كانت إجابة واحدة فى اتجاه (إلى حد ما ) وإجابة أخرى فقط فى اتجاه (لا) ،بينما حصلت العبارة رقم (١٠) والتي تنص على " يقوم الجهاز الفنى بتحليل الأداء الفنى للاعبى الفريق وأيضا يقوم بتحليل الأداء الفنى للاعبين المنافسين من جميع الدول " حيث كانت إجابات عدد ٤٧ فرد من العينة فى اتجاه (نعم ) بينما كانت عدد (٣) فى اتجاه (إلى حد ما) ولم يجيب أى فرد من أفراد العينة (لا) ،بينما جاءت العبارة رقم (٤) بأهمية نسبية ٩٦,٦٧ والتي تنص على أنه "يوجد مدرب خاص لكل لاعب متميز ومدرب لكل مجموعة من فئات الأوزان ( الخفيفة – المتوسطة – الثقيلة ) " فكانت إجابات معظم عينة البحث (٤٥) فى فى اتجاه (نعم ) بينما كانت عدد (٥) فى اتجاه (إلى حد ما ) ولم يجيب أى فرد من أفراد العينة (لا) ، وجاءت العبارة رقم (١١) والتي تنص على : " يتم تقييم الأحمال التدريبية من خلال الاختبارات الدورية ( بدنية – مهارية – فسيولوجية) وأيضا من خلال نتائج البطولات" بأهمية نسبية ٩٥,٣٣ حيث كانت إجابات عدد ٤٣ فرد من العينة فى اتجاه (نعم ) بينما كانت عدد (٧) فى اتجاه (إلى حد ما ) ولم يجيب أى فرد من أفراد العينة (لا) ، وجاءت العبارة رقم (٣) والتي تنص على أنه " يقوم الجهاز الفنى بوضع خطط تدريب خاصة تتناسب بعض اللاعبين المميزين وتراعى الفروق الفردية " بأهمية نسبية (٩٢,٠٠) حيث كانت إجابات عدد (٤٣) فرد من العينة فى اتجاه (نعم ) بينما كانت عدد (٧) فى اتجاه (إلى حد ما ) ولم يجيب أى فرد من أفراد العينة (لا) ، وجاءت العبارة رقم (٧) والتي تنص على أنه " يتم التدريب خلال الأعياد والعطلات الرسمية ويوضع برنامج تدريبى خاص لشهر رمضان " بأهمية نسبية قدرها ( ٨١,٣٣ ) حيث كانت إجابات عدد (٣٠) فرد من العينة فى اتجاه (نعم ) بينما كانت عدد (١٢) فى اتجاه (إلى حد ما ) وعدد (٨) فى اتجاه (لا).

ويرجع الباحث ذلك إلى أنه لا بد أن تتم العملية التدريبية بخطوات مرتبة تبدأ بالكشف الطبى الشامل ثم الانتقاء الجيد للاعبين ثم وضع البرامج التدريبية الأساسية والبدلية وتوفير مدرب لكل فئة وزنية وتحليل أداء اللاعبين والمنافسين مع التزام من الجهاز الفنى واللاعبين بالتوقيات المحددة يسهم فى تطوير رياضة المصارعة.

ويتضح أيضا من جدول (٥) أن قيمة (كأ) المحسوبة تراوحت بين (١٦,٤٨) ، (٩٩,٩٨) لجميع العبارات وجميعها دالة إحصائياً، واتجهت استجابة عينة البحث ب (نعم) على جميع

العبارات حيث كانت (كأ) المحسوبة أكبر من (كأ<sup>٢</sup>) الجدولية وقيمتها عند مستوى معنوية  $0,05 = 0,99$  ، وبهذا تمكن الباحث من الاجابة على التساؤل الأول بنعم والذي ينص على " هل الإهتمام بالعملية التدريبية يسهم فى تطوير رياضة المصارعة ؟

### ٢/١/٦/١ عرض النتائج الخاص بالمحور الثانى (الرعاية الطبية والتغذية الصحية)

يتضح من جدول (٦) أن عبارات المحور الثانى الخاص بالرعاية الطبية والتغذية الصحية قد جاءت بنسبة مئوية تتراوح ما بين (٩٨,٦٧% : ١٠٠%).

حيث اتفقت آراء عينة البحث على أن عبارات (٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩) جاءت بالترتيب الأول بأهمية نسبية قدرها ١٠٠% حيث كانت جميع الإجابات فى اتجاه (نعم) وهى العبارات الآتية :

- يتم عمل كشف دوري طبي شامل وقياسات فسيولوجية لجميع اللاعبين قبل الانضمام للمعسكر التدريبى للمنتخب و كشوفات وفحوصات طبية دورية كل ثلاث شهور.
- يتوافر بالمعسكر مستشفى بها أطباء متخصصون ووحدة للطب الرياضى وأجهزة حديثة تقدم العلاج والتأهيل الطبي الكامل وعربة إسعاف مجهزة لنقل الحالات التى تحتاج سرعة فى إجراء عمليات جراحية .
- يتم متابعة جميع حالات العلاج والتأهيل بعد الإصابة للاعبين تحت إشراف طبيب الفريق والجهاز الفنى .
- يضع أخصائى التغذية الرياضية برامج خاصة لإنقاص الوزن لبعض اللاعبين قبل بعض المنافسات بفترة زمنية مناسبة .
- يوجد ضمن الجهاز الفنى أخصائى تغذية رياضية لوضع البرامج الغذائية الصحية التى تتناسب مع حجم وطبيعة مجهود اللاعبين طبقاً لمتطلبات التدريب والمنافسة وتمتاز الوجبات الغذائية بأنها طازجة وشاملة لجميع العناصر الغذائية.
- تستخرج بطاقة صحية لكل العاملين بمطعم المعسكر وتجدد كل ثلاث شهور تحت إشراف أخصائى التغذية.
- يصرف لجميع اللاعبين المكملات الغذائية والفيتامينات طبقاً للمراحل السنوية بصورة منتظمة تحت إشراف أخصائى التغذية.

بينما جاءت العبارة رقم (٢) بأهمية نسبية قدرها بنسبة (٩٨,٦٧%) والتى تنص على " يتم عمل بطاقة صحية لكل لاعب يدون فيها جميع الكشوفات والفحوصات الطبية ونتائج القياسات الفسيولوجية والحالات المرضية والإصابات التى يتعرض لها اللاعب ومتابعة التسجيل المستمر

بالبطاقة الصحية للاعبين بواسطة طبيب الفريق " حيث كانت إجابات عدد (٤٨) فرد من العينة فى اتجاه (نعم) بينما كانت عدد (٢) فى اتجاه (إلى حد ما) ولم يجيب أى فرد من أفراد العينة (لا) ، ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرامج التدريبية لا تؤتى ثمارها إذ لم تهتم بالرعاية الطبية والتغذية الصحية والوقاية من الإصابات والتأهيل بعد الإصابات وإنقاص الوزن قبل المنافسات بوقت كاف وصرف الفيتامينات والمكملات الغذائية والاهتمام بالصحة العامة للاعبين.

ويتضح أيضا من جدول (٦) أن قيمة (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة تراوحت بين (٨٨,٤٦) ، (٩٩,٩٨) لجميع العبارات وجميعها دالة إحصائياً، واتجهت استجابة عينة البحث بـ (نعم) على جميع العبارات حيث كانت (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة أكبر من (كا<sup>٢</sup>) الجدولية وقيمتها عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩ ، وبهذا تمكن الباحث من الإجابة على التساؤل الثانى بنعم والذى ينص على " هل الاهتمام

بالرعاية الطبية والتغذية الصحية يسهم فى تطوير رياضة المصارعة الحرة ؟

٣/١/٦/١ مناقشة نتائج المحور الثالث (المعسكرات التدريبية والاشتراك فى البطولات الدولية) يتضح من جدول (٧) أن عبارات المحور الثالث الخاص بالمعسكرات التدريبية والاشتراك فى البطولات الدولية قد جاءت بنسبة مئوية تتراوح ما بين (٨٥,٣٣% : ١٠٠%) حيث اتفقت آراء عينة البحث على أن العبارات (١، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨) والتي تنص على :

- يوجد معسكر تدريبى دائم بمواصفات الجودة العالمية وله خطة منظمة للتحديث والصيانة.
- يشترك الفريق فى معظم البطولات الدولية طبقا لأجندة الاتحاد الدولى .
- يوجد قوانين ولوائح ثابتة للإعاشة الكاملة والتدريب داخل المعسكرات الداخلية والخارجية.
- توجد صالة مغطاة خاصة بتدريب المصارعة بها أبسطة بمواصفات قانونية ومساعدات تدريب تراعى المراحل السنوية المختلفة وبها وحدات خلع ملابس ودورات مياه جيدة التهوية تتناسب مع عدد اللاعبين .
- تتوفر بصالة تدريب المصارعة إضاءة كافية للتدريب الليلي ووحدة إذاعة داخلية متكاملة وشاشات عرض وأجهزة تسجيل فيديو .
- يوجد بالمعسكر التدريبى غرف للإعاشة مطابقة لمواصفات الجودة الفندقية العالمية.
- يوجد بالمعسكر التدريبى مطعم مطابق لمواصفات الجودة الفندقية العالمية ويقوم بتجهيز الوجبات الغذائية أفراد متخصصون لتجهيز أشهى المأكولات .
- يقيم اللاعبين والجهاز الفنى إقامة شبه دائمة فى المعسكر التدريبى .
- توجد خطة لصيانة المنشآت وتحديث الأجهزة والأدوات .

وكانت جميع الإجابات فى اتجاه (نعم) وجاءت بأهمية نسبية قدرها ١٠٠% ، بينما جاءت العبارة رقم ( ٢ ) والتي تنص على " يضع الاتحاد المصرى للمصارعة مع الجهاز الفنى والإدارى خطة واضحة لإقامة المعسكرات التدريبية الداخلية والخارجية " بأهمية نسبية قدرها (٩٢%) حيث كانت إجابات عدد (٤٠) فرد من العينة فى اتجاه (نعم) بينما كانت عدد (٨) فى اتجاه (إلى حد ما) وكانت عدد (٢) فى اتجاه (لا) ، وجاءت العبارة رقم (٩) والتي تنص على أنه " تسمح مساحة وإمكانات المعسكر التدريبى باستضافة منتخبات دولية وإقامة بطولات عالمية " بأهمية نسبية قدرها (٨٥,٣٣%) حيث كانت إجابات عدد (٤٧) فرد من العينة فى اتجاه (نعم) بينما كانت عدد (٤) فى اتجاه (إلى حد ما) وكانت عدد (٩) فى اتجاه (لا) .

ويرجع الباحث ذلك أنه لا بد وأن يحتوى المعسكر التدريبى على ( الأدوات- الأجهزة- الملاعب والصالات- وحدة الطب الرياضى- غرف الإعاشة- المطعم.....) طبقا لمواصفات الجودة العالمية ومراعاة التحديث المستمر لمواكبة التطور العلمى وذلك لنجاح العملية التدريبية وتحقيق الهدف منها.

ويتضح أيضا من جدول (٧) أن قيمة (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة تراوحت بين (٣٧,٩٥)، (٩٩,٩٨) لجميع العبارات وجميعها دالة إحصائياً، واتجهت استجابة عينة البحث ب (نعم) على جميع العبارات حيث كانت (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة أكبر من (كا<sup>٢</sup>) الجدولية وقيمتها عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩ ، وبهذا تمكن الباحث من الإجابة على التساؤل الثالث الذى ينص على " هل الاهتمام بالمعسكرات التدريبية والاشتراك فى البطولات الدولية يسهمان فى تطوير رياضة المصارعة ؟

#### ٤/١/٦/١ مناقشة النتائج الخاصة بال محور الرابع (أهمية الرعاية الاجتماعية والمادية)

يتضح من جدول (٨) أن عبارات المحور الرابع الخاص بالرعاية الاجتماعية والمادية قد جاءت بنسبة مئوية تتراوح ما بين (٩٤% : ١٠٠%) حيث اتفقت آراء عينة البحث على أن العبارات (١، ٢، ٣، ٧، ٨) والتي تنص على أنه :

- توجد ميزانية مالية لصيانة وتحديث المعسكر التدريبى ( منشآت - أجهزة وأدوات)
- توجد لائحة مالية للاعبين والجهاز الفنى (مرتبات - بدل انتقال - بدل إعاشة- بدل انتقال - مكافئات فوز).
- توجد ميزانية مالية لإقامة المعسكرات التدريبية الداخلية والخارجية والملابس التخصصية.
- يسارع الجهاز الفنى والإدارى فى المطالبة بأي مستحقات مالية للاعبين فى حالة تأخيرها.

- يوجد عقد ملزم بين الاتحاد والجهاز الفني والإدارى طوال فترة الإعداد للأولمبياد. وكانت جميع الإجابات فى اتجاه ( نعم ) وجاءت بأهمية نسبية قدرها ١٠٠% ، بينما جاءت العبارة رقم (٤) والتي تنص على " توجد ميزانية مالية للرعاية الصحية والتغذية الصحية وشراء المكملات الغذائية والفيتامينات" بأهمية نسبية قدرها (٩٩,٣٣%) حيث كانت إجابات عدد (٤٩) فرد من العينة فى اتجاه (نعم) بينما كانت إجابة واحدة فقط فى اتجاه (إلى حد ما) ولم يجيب أى فرد من أفراد العينة (لا) ، وجاءت العبارة رقم (٥) والتي تنص : توجد ميزانية مالية الاشتراك فى البطولات الدولية" ، بأهمية نسبية قدرها (٩٨%) حيث كانت إجابات عدد (٤٨) فرد من العينة فى اتجاه (نعم) بينما إجابة واحدة فقط فى اتجاه (إلى حد ما) إجابة أخرى فقط فى اتجاه (لا) ، وجاءت العبارة رقم (٦) والتي تنص على أنه " يوجد سجلات لتدوين ومتابعة الحالة الاجتماعية للاعبين" بأهمية نسبية قدرها (٩٤%) حيث كانت إجابات عدد (٤٣) فرد من العينة فى اتجاه (نعم) بينما كانت عدد (٥) فى اتجاه (إلى حد ما) وكانت عدد (٢) فى اتجاه (لا) ويرجع الباحث ذلك إلى أن الاهتمام بالرعاية الاجتماعية والمادية ووضع ميزانيات مالية ( لاقامة المعسكرات التدريبية- الاشتراك فى البطولات الدولية - شراء مساعدات التدريب والأجهزة والأدوات ....) وكذلك الرضا الوظيفى للجهاز الفني واللاعبين الناتج عن الحصول على المستحقات المالية ( بدل انتقال- مكافئات فوز - بدل إعاشة (مصروف جيب)- مرتبات شهرية ... ) وأيضاً وجود عقد ملزم بين الاتحاد والجهاز الفني كل ذلك أمر ضرورى يسهم فى تطوير رياضة المصارعة.

ويتضح أيضاً من جدول (٨) أن قيمة (كا) المحسوبة تراوحت بين (٦٢,٦٧) ، (٩٩,٩٨) لجميع العبارات وجميعها دالة إحصائياً ، واتجهت استجابة عينة البحث ب (نعم) على جميع العبارات حيث كانت (كا) المحسوبة أكبر من (كا) الجدولية وقيمتها عند مستوى معنوية  $0,05 = 0,99$  ، وبهذا تمكن الباحث من الإجابة على التساؤل الرابع بنعم والذي ينص على " هل الاهتمام بالرعاية الاجتماعية والمادية تسهمان فى تطوير رياضة المصارعة ؟

#### ٥/١/٦/١ مناقشة النتائج الخاصة بالمحور الخامس (الإعداد النفسى) :

يتضح من جدول (٩) أن عبارات المحور الخامس الخاص بالإعداد النفسى قد جاءت بنسبة مئوية تتراوح ما بين (٨٧,٣٣% : ٩٦,٦٧%) حيث اتفقت آراء عينة البحث على أن العبارة (٣) والتي تنص على أنه " عمل البرامج النفسية على تنمية الصفات الارادية والخلقية للاعبين وتعالج ارتفاع درجة القلق والخوف من الفشل وتنمى الثقة بالنفس" بأهمية نسبية قدرها (٩٦,٦٧%) حيث كانت إجابات عدد (٤٥) فرد من العينة فى اتجاه (نعم) بينما عدد (٥) فرد من العينة فى اتجاه (إلى حد ما) ولم يجيب أى فرد من أفراد العينة (لا) ، بينما جاءت العبارة

رقم ( ٤ ) والتي تنص على أنه " يحرص الجهاز الفني على تشجيع اللاعبين على حرية التعبير عن آرائهم ونبذ التعصب وحب التواضع ويفى بالوعد " بأهمية نسبية قدرها (٩٦%) حيث كانت إجابات عدد (٤٤) فرد من العينة فى اتجاه ( نعم ) بينما عدد (٦) فرد من العينة فى اتجاه (إلى حد ما ) ولم يجيب أى فرد من أفراد العينة (لا) ، وجاءت العبارة رقم (٦) والتي تنص على أنه " يتم اختيار اللاعبين بكل موضوعية بعيدا عن المحسوبية والوساطة " بأهمية نسبية قدرها (٩٤,٦٧%) حيث كانت إجابات عدد (٤٥) فرد من العينة فى اتجاه (نعم ) و كانت عدد (٢) فى اتجاه (إلى حد ما ) وكانت عدد (٣) فى اتجاه (لا) وجاءت العبارة رقم (٢) والتي تنص على أنه " تتناسب البرامج النفسية مع المراحل السنوية وتراعى الفروق الفردية " بأهمية نسبية قدرها (٩٠%) حيث كانت إجابات عدد (٣٨) فرد من العينة فى اتجاه (نعم ) بينما كانت عدد (٧) فى اتجاه (إلى حد ما ) وكانت عدد (٣) فى اتجاه (لا) وجاءت العبارة رقم (١) والتي تنص على أنه " توضع البرامج والاختبارات النفسية بواسطة المعد النفسي للجهاز الفني واللاعبين " بأهمية نسبية قدرها (٨٧,٣٣%) حيث كانت إجابات عدد (٣٧) فرد من العينة فى اتجاه (نعم) بينما كانت عدد (٧) فى اتجاه (إلى حد ما ) وكانت عدد (٦) فى اتجاه (لا) .

ويرجع الباحثون ذلك إلى أن البرامج النفسية إذا وضعت على أيدي خبراء متخصصون فى الاعداد النفسى وتشمل هذه البرامج تنمية الثقة بالنفس ومعالجة الشعور بالقلق والخوف من الهزيمة ورهبة المنافسات والتخلص من الضغوط وادارتها بطريقة ايجابية والتركيز فى المباريات وليس فى نتائجها ذلك أمر هام يسهم فى تطوير رياضة المصارعة.

ويتضح أيضا من جدول (٩) أن قيمة (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة تراوحت بين(٦٢,٦٧) ، (٩٩,٩٨) لجميع العبارات وجميعها دالة إحصائياً، واتجهت استجابة عينة البحث بـ (نعم) على جميع العبارات حيث كانت (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة أكبر من (كا<sup>٢</sup>) الجدولية وقيمتها عند مستوى معنوية  $0,05 = 0,99$  ، وبهذا تمكن الباحث من الإجابة على التساؤل الخامس بنعم الذى ينص على " هل الاهتمام بالإعداد النفسى يسهم فى تطوير رياضة المصارعة ؟

٦/١/٦/١ مناقشة النتائج الخاصة بالمحور السادس(موقف تفرع العمل أو الدراسة للاعبين والجهاز الفني)

يتضح من جدول (١٠) أن عبارات المحور السادس الخاص بموقف تفرع العمل أو الدراسة للاعبين والجهاز الفني قد جاءت بنسبة مئوية تتراوح ما بين (٩٤,٦٧% : ١٠٠%) حيث اتفقت آراء عينة البحث على أن العبارة (٣) والتي تنص على أنه " يحدد مواعيد الاختبارات الدراسية للطلبة الجامعيين من لاعبي المنتخب القومى بما لا يتعارض مع الخطة الزمنية لبطولات

الاتحاد الدولي" بأهمية نسبية قدرها ( ١٠٠ %) حيث كانت إجابات جميع جميع أفراد من العينة فى اتجاه ( نعم ) ، وجاءت العبارة رقم ( ٤ ) المركز الثانى بأهمية نسبية قدرها ( ٩٨,٦٧ %) والتي تنص على أنه " يحدد الطلبة الجامعيين من لاعبي المنتخب القومى عدد المواد الدراسية فى كل فصل دراسى و للطلبة الجامعيين من لاعبي المنتخب القومى حق الاختبار فى (التيرم الصيفى) " حيث كانت إجابات عدد (٤٨) فرد من العينة فى اتجاه (نعم) و كانت عدد (٢) فى اتجاه (إلى حد ما) ولم يجيب أحد من افراد العينة فى اتجاه (لا) ، وجاءت العبارة رقم (١) والتي تنص على أنه " يوجد قانون ملزم يضمن تفرغ اللاعبين والأجهزة الفنية طوال مدة الاستعداد للأولمبياد " بأهمية نسبية قدرها (٩٨%) " فكانت إجابات عدد ٤٨ فرد من العينة فى اتجاه (نعم) بينما كانت إجابة واحدة فى اتجاه (إلى حد ما) وإجابة أخرى فقط فى اتجاه (لا) ، وجاءت العبارة رقم (٦) والتي تنص على أنه " يوجد تنسيق بين هيئات الدولة فى تسهيل تفرغ اللاعبين والجهاز الفنى " بأهمية نسبية قدرها (٩٦,٦٧%) حيث كانت إجابات عدد (٤٧) فرد من العينة فى اتجاه (نعم) بينما كانت عدد (١) فى اتجاه (إلى حد ما) وكانت عدد (٢) فى اتجاه (لا) ، وجاءت العبارة رقم (٢) والتي تنص على أنه " يحدد مواعيد الاختبارات الدراسية لطلبة المدارس من لاعبي المنتخب القومى بما لا يتعارض مع الخطة الزمنية لبطولات الاتحاد الدولي" بأهمية نسبية قدرها ( ٩٦,٠٠ ) حيث كانت إجابات عدد (٤٦) فرد من العينة فى اتجاه (نعم) بينما كانت عدد (٢) فى اتجاه (إلى حد ما) وكانت عدد (٢) فى اتجاه (لا) ، وجاءت العبارة رقم (٥) والتي تنص على أنه " يوجد تفويض من رئيس مجلس الوزراء للجنة الأولمبية المصرية للبت فى أى مواقف متعلقة (تفرغ اللاعبين - العينة فى اتجاه (نعم) بينما كانت عدد (٢) فى اتجاه (إلى حد ما) وكانت عدد (٣) فى اتجاه (لا) ويرجع الباحث ذلك إلى أن تفرغ العمل أو الدراسة للاعبين والجهاز الفنى وتنسيق مواعيد الامتحانات والدراسة واسناد التنسيق بين هيئات ومؤسسات الدولة للجنة الأولمبية المصرية المفوض من قبل رئيس مجلس الوزراء للبت فى أى موضوعات معلقة واتخاذ القرارات الحاسمة التى من شأنها تسهم فى اعداد بطل أولمبى فى المصارعة.

ويتضح أيضا من جدول (٩) أن قيمة (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة تراوحت بين (٧٢,٢٧) ، (٩٩,٩٨) لجميع العبارات وجميعها دالة إحصائياً، واتجهت استجابة عينة البحث بـ (نعم) على جميع العبارات حيث كانت (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة أكبر من (كا<sup>٢</sup>) الجدولية وقيمتها عند مستوى معنوية ٥,٠٥ = ٥,٩٩ ، وبهذا تمكن الباحث من الإجابة على التساؤل السادس بنعم والذي ينص على " هل الاهتمام بموقف تفرغ العمل أو الدراسة للاعبين والجهاز الفنى يسهم فى إعداد بطل أولمبى فى المصارعة ؟



### ٧/١/٦/١ مناقشة النتائج الخاصة بال محور السابع ( تنمية النواحي المعرفية ):

يتضح من جدول (١١) أن عبارات المحور السابع الخاص بتنمية النواحي المعرفية قد جاءت بنسبة مئوية تتراوح ما بين (٩٤% : ١٠٠%) حيث اتفقت آراء عينة البحث على أن العبارات (٢، ٣، ٥، ٦، ٨) والتي تنص على التالي :

- يتم إكساب اللاعبين المعرفة التامة بأهمية الغذاء الصحى والطرق الصحيحة لإنقاص الوزن.
- يتم إكساب اللاعبين المعرفة التامة بخطورة العادات السيئة مثل السهر والتدخين والمخدرات والمنبهات.
- يتعلم اللاعبون كيفية الانقياد للقانون والالتزام بقوانين الإعاشة فى المعسكرات الداخلية والخارجية والظهور بالمظهر المشرف فى جميع البطولات .
- يتم إكساب اللاعبين المعرفة التامة بالآثار الجانبية للمنشطات.
- تتم التوعية التامة بعوامل الأمن والسلامة للاعبين عند التعامل مع الأجهزة والأدوات والأثقال الحرة.

جاءت جميع العبارات بأهمية نسبية قدرها (١٠٠%) حيث كانت إجابات جميع أفراد من العينة فى اتجاه (نعم) ، بينما جاءت العبارة رقم (١) والتي تنص على أنه " يتم إكساب اللاعبين المعرفة التامة بأهمية الإعداد البدنى والمهارى والخططى والنفسى " بأهمية نسبية قدرها (٩٩,٣٣%) حيث كانت إجابات عدد (٤٩) فرد من العينة فى اتجاه (نعم) بينما كانت إجابة واحدة فقط فى اتجاه (إلى حد ما) ولم يجيب أحد من العينة فى اتجاه (لا) ، وجاءت العبارة رقم (٧) والتي تنص على أنه " وجود برنامج تثقيفى بالتغيرات المصاحبة للبلوغ للاعبين الناشئين " بأهمية نسبية قدرها (٩٨%) فكانت إجابات عدد ٤٨ فرد من العينة فى اتجاه (نعم) بينما كانت إجابة واحدة فى اتجاه (إلى حد ما) وإجابة أخرى فقط فى اتجاه (لا) ، وجاءت العبارة رقم (٤) والتي تنص على أنه " يتم إكساب اللاعبين المعرفة التامة بالإصابات الشائعة لرياضة المصارعة وكيفية الوقاية منها والتأهيل بعد الإصابات " فكانت إجابات عدد ٤٣ فرد من العينة فى اتجاه (نعم) بينما كانت إجابة عدد (٥) فى اتجاه (إلى حد ما) وعدد (٢) فقط فى اتجاه (لا) .

ويرجع الباحثون ذلك إلى : أن اكساب اللاعبين والجهاز الفنى كل المعلومات والتعرف على رياضة المصارعة بعمق ( قانون المصارعة - التغذية الرياضية - الاصابات وكيفية الوقاية منها- التأهيل بعد الاصابة- الاثار الجانبية للمنشطات ....) كل ذلك يسهم فى اعداد بطل أوليمبي فى المصارعة.

ويتضح أيضا من جدول (١٠) أن قيمة (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة تراوحت بين (٨٨,٣٤) ، (٩٩,٩٨) لجميع العبارات وجميعها دالة إحصائياً، واتجهت استجابة عينة البحث بـ (نعم) على جميع العبارات حيث كانت (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة أكبر من (كا<sup>٢</sup>) الجدولية وقمتها عند مستوى معنوية  $0,05 = 0,99$  ، وبهذا تمكن الباحثون من الإجابة على التساؤل السابع بنعم والذي ينص على "هل الاهتمام بالأهداف المعرفية يسهم في إعداد بطل الأولمبي في المصارعة؟" وبهذا تكتمل الاستراتيجية التدريبية (المنظومة الشاملة) لتطوير رياضة المصارعة بالاجابة بنعم على المحاور السابقة ( العملية التدريبية - الرعاية الطبية والتغذية الصحية - بالمعسكرات التدريبية والاشتراك فى البطولات الدولية - الرعاية الاجتماعية والمادية - الاعداد النفسى - موقف تفرغ العمل أو الدراسة للاعبين والجهاز الفنى - بتنمية النواحي المعرفية).

**أولاً: الاستخلاصات:**

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء الدراسات النظرية والدراسات السابقة وفي ضوء الأهداف وطبيعة العينة والأدوات والمعالجات الإحصائية المستخدمة وبعد عرض النتائج وتفسيرها أمكن التوصل للاستنتاجات التالية:

- تطوير رياضة المصارعة في مصر لا يأتى إلا بإستراتيجية تدريبية تكون بمثابة منظومة شاملة متكاملة واضحة ومحددة الخطوات والأهداف.
- الإستراتيجية التدريبية لها سبعة محاور هى (العملية التدريبية - الرعاية الطبية والتغذية الصحية - المعسكرات التدريبية والاشتراك فى البطولات الدولية - الرعاية الاجتماعية والمادية - الإعداد النفسى - موقف تفرغ العمل أو الدراسة للاعبين والأجهزة الفنية - تنمية النواحي المعرفية ) وفى حالة إهمال أى محور من هذه المحاور يؤثر سلباً على عملية إعداد البطل الأولمبي في المصارعة.
- يتكون الجهاز الفنى والادارى من (مدير فنى - مدرب لكل فئة وزنية - مخطط أحمال بدنية - مساعد مدرب - أخصائى إصابات رياضية وتأهيل - أخصائى تغذية صحية - أخصائى نفسى - إدارى).
- المعسكرات التدريبية الخارجية لابد أن تشمل أكبر عدد من الفرق للدول المتفوقة فى رياضة المصارعة.

#### ثانياً:التوصيات :

اعتماداً على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحثون التوصل إليها واسترشاداً باستخلاصات البحث وفي إطار حدود هذا البحث يوصى الباحث بما يلي:

- تطبيق الإستراتيجية التدريبية المقترحة على منتخب مصر من أبطال الدوليين من الناشئين استعداداً للدورات الأولمبية.
- تكوين المجلس الأولمبي المصري للبت في المشكلات التي تشترك فيها أكثر من مؤسسة مؤسسات الدولة فيما يخص عملية إعداد البطل الأولمبي وذلك بتفويض رئيس مجلس الوزراء ويكون بمثابة حلقة الوصل بين جميع ومؤسسات الدولة فيما يخص اعداد البطل الأولمبي.
- ضرورة وجود قنوات إعلامية رياضية خاصة برياضة المصارعة تعرض تدريبات المنتخب القومي والأندية وتعرض جميع البطولات المحلية والدولية وتبرز أهمية ممارسة رياضة المصارعة وما تعود به على النشء من صفات بدنية ومهارية ونفسية وكيف تنمي الروح القتالية والشجاعة والصبر وتحمل المسؤولية وحب الوطن من خلال

#### الاشتراك في البطولات.

- ٥- ضرورة وجود عقد ملزم بين الاتحاد والجهاز الفني والإداري طوال فترة الإعداد للأولمبياد.
- ٦- الرعاية المادية والاجتماعية ورعاية أسر اللاعبين وتكريم اللاعبين والجهاز الفني يسهم في زيادة الرضا الوظيفي مما يدعم عملية إعداد بطل أولمبي .

المراجع:

المراجع العربية:

- ١ خيرية ابراهيم السكري ، ومحمد جابر بريقع (٢٠٠١م):
  - ٢ عادل صبري عبد الحميد ، عمرو علي ابو المجد (٢٠٠١م):
  - ٣ علي فالح الهنداوي ( ٢٠٠٥ م ) :
  - ٤ علي فهمي البيك واخرون ( ٢٠٠٩ م ) :
  - ٥ قانون الرياضة رقم ٧١ لسنة ٢٠١٧
  - ٦ محمد جابر بريقع ، ايهاب فوزي البديوي(٢٠٠٣م) :
  - ٧ محمد رضا الروبي (٢٠٠٥م):
  - ٨ محمد عبد المنعم سالم شديد (٢٠١٥م):
  - ٩ مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠١م):
  - ١٠ نادر سيد أحمد عبده عجاج (٢٠١٧م):
- " سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل الاولمبي ٦ - ١٨ سنة " ، الجزء الاول ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
- المصارعة ( أسس نظرية - تطبيقات عملية ) مذكرة غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة الازهر .
- " علم نفس النمو والمرافقة " ، دار الكتاب الجامعي ، العين.
- سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات - وتطبيقات، الجزء الثالث، الطبعة الاولى، دار المعارف الاسكندرية.
- الجريدة الرسمية العدد ٢١ مكرر (ب) في ٣١ مايو لسنة ٢٠١٧
- المصارعين للمبتدئين، الموسوعة العلمية للمصارعة ، الجزء الاول منشأة المعارف .
- مبادئ تدريب المصارعة الحرة ، الاداء الفني للحركات ، ماهي لخدمات الكمبيوتر والنشر ، ط ١ .
- فاعلية استراتيجيات التصور العقلي على مستوى الصلابة العقلية وعلاقتها بمهارة مسكة الوسط العكسية لدى لاعبي المصارعة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- التدريب الرياضي الحديث التخطيط - التطبيق - القيادة ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- استراتيجية مقترحة لجمباز الاكروبات بالاتحاد المصري للجمباز ، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

مراجع شبكة المعلومات الرقمية :

- ١١ <http://www.en.wikipedia.org/olympic-games/wrestling>
- ١٢ <http://www.unitedworldwrestling.org>