

الفهرس

الصفحة	المحتويات
7	- مقدمة .
11	الفصل الأول : الأهداف والأدوار .
13	- رياضة آمنة .
14	- تحديد ووضع الأهداف .
17	- دور الأبوبين .
18	- المعدات .
20	- المصارعة والمرأة .
25	الفصل الثاني : اللياقة البدنية والذهنية .
27	- أخلاقيات العمل الجاد .
28	- فوائد شرب الماء .
32	- التغذية والوزن .
34	- الاطالة .
43	الفصل الثالث : أنشطة وتمارين تدريبية .
46	- الاحماء .
49	- المرونة .
59	- ممارسة الأداءات الفنية .
65	- أنشطة التدريب العرضي (المتقاطع) .
87	- التهدئة .
89	- تصميم البرامج .

- 10- **Greg, J.** : Effects of weight loss on wresling perform
canadian Journal of applied physiology, 2001 .
- 11- **Hichnen, J., Eckersor, J., Noonan.** : Effects of weigh
(gragual and rapid) on athletic performance internat
journal of sports medicine, 1991 .
- 12- **Hunt, M.B.** : Greco - Roman wrestling, californi
Athetic press, 1973 .
- 13- **Jarman, T. & Hanley, R.** : Wrestling for Begin
Chicago. Contemporary Books. Inc., 1983 .
- 14- **Mathews and E. Fox,** : The phsiological basicof ph
edueation and athletics, London W.B. Sounders Co. 20
- 15- **Parker,** : Best of wrestling from the coaching clinic, F
publishing company, Inc. west Nyack, N.Y. 1978 .
- 16- **Quick, J.** : Deaths force change in wrestling, Oregon
local and nalional, 1997 .
- 17- **Thomas Ryan & Julie sampson** : beginning wres
sterling publishing company, New York, 2002 .
- 18- **Unbach, A.& Johnson, W.R.** : Exploring Sports s
wrestling Iowa, W. M.C. Brown Co. publishers, 1984 .
- 19- **William A. Martell** : Greco - Roman Wrestling, u
states, 1993 .

مواقع الانترنت :

www.amateurwrestle.about.com.
www.themat.com.
www.sportcoach.com.
www.sportquest.com.
www.humankinetics.com.

الفصل الرابع : مقالات وآراء لمشاهير مدربي المصارعة في العالم

- 119 أ- جلسات التدريب .
- 122 1- صالة التدريب : مكان صنع المصارعين .
- 122 2- تنظيم تدريب المصارعة .
- 134 3- استخدام كل دقيقة في تدريبات المصارعة
- 142 4- استخدام المحطات لتنظيم أفضل للتدريب
- 149 5- مسح موقفى لمصارعى المدارس الثانوية
- 153 ب- التكيف (الموائمة) والتدريب .
- 153 1- بعض الأفكار عن التكيف للمصارعين .
- 158 2- نظام متكامل لتدريب المصارعة قبل الموسم .
- 163 3- التدريب الفترى للمصارعين .
- 170 4- تحقيق أقصى فائدة من تدريبات رشاقة المصارعة .
- 175 5- برنامج مواءمة المصارع ذو الثلاث نقاط .
- 181 6- تنمية قبضة قوية فى المصارعة .
- 183 - المراجع .

19- William A. Martell : Wrestling, united

1993 -

1993 -

www.amateurwrestleabout.com

www.theimat.com

www.sportquest.com

www.sportquest.com

www.humankinetics.com

1993 -