

- استار، جولی (۱۳۹۷). راهنمای مربیگری، فرآیندها، اصول و مهارت‌های مربیگری فردی. ترجمه علی‌عسکر حلوائی و علیرضا نفیسی. تهران: نوین توسعه.
- اسد، محمدرضا و شهسوار، علیرضا (۱۳۹۳). فیزیولوژی فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.
- اکبرنژاد، علی (۱۳۷۹). بررسی میزان شیوع و علل آسیب‌های جسمانی کشتی‌گیران سطح ملی کشور (رشته آزاد). نشریه حرکت، ۶(۲)، ۱۳۵ - ۱۲۱.
- اکبرنژاد، علی؛ رنجبر، صادق و شیبیک، محمدعلی (۱۳۹۸). بررسی سرسختی ذهنی در ورزشکاران جوان با سطوح یادگیری عالی و ضعیف مهارت‌های کشتی. دوفصل‌نامه روان‌شناسی ورزش. ۴(۱)، ۸۶ - ۷۲.
- امیرسان، رامین؛ میرزایی، بهمن و فرحان، حامد (۱۳۹۲). مقایسه شیوه‌ها و عوارض کاهش سریع وزن بین سه رده وزنی در کشتی‌گیران نخبه نوجوان ایران. نشریه فیزیولوژی، ۱۷، ۷۲ - ۶۱.
- امیریان، سیامک؛ میرزایی، بهمن و حسینی، سیدحسین (۱۳۹۱). بررسی مقایسه بررسی مقایسه‌ای راستای ستون فقرات و آسیب‌های تنه در کشتی‌گیران آزاد و فرنگی. نشریه طب ورزشی، ۸(۴)، ۴۷ - ۳۵.
- براون، جیم (۱۳۹۰). استعدادیابی در ورزش (نحوه شناسایی و رشد ورزشکاران برجسته). ترجمه سعید ارشب و الهام رادنی، چاپ اول، تهران: انتشارات علم و حرکت.
- بصیری جهرمی، شهیندخت؛ خاکسار، علی اصغر و امیرخانی عارف (۱۳۸۵). شیوع عفونت‌های قارچی در بین کشتی‌گیران در باشگاه‌های کشتی تهران. مجله پژوهش در پزشکی، ۳۰(۳)، ۲۲۶ - ۲۲۳.
- بومپا، تئودور (۱۳۸۷). نظریه و روش‌شناسی تمرین. ترجمه محمدرضا کردی و محمد فرامرز. تهران: انتشارات سمت.
- بومپا، تئودور و کاررا، مایکل (۱۳۹۵). بدن‌سازی ورزشکاران جوان. ترجمه محمد شریعت زاده جنیدی، علی اکبر جهاننیده، محسن جوانی و مصیبت رستگار هروکی، تهران: انتشارات پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی.
- بومپا، تئودور. ا و بازیچلی، کارلو. ای. (۱۳۹۸). زمان‌بندی تمرین برای ورزش‌ها. ترجمه حمید آقاعلی نژاد، حمید رجبی، مهدی عباس زادگان و بهنام حیدری، تهران: انتشارات پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی.
- بومپا، تئودور. ا و بازیچلی، کارلو. ای. (۱۳۹۸). زمان‌بندی تمرین برای ورزش‌ها. ترجمه بهمن میرزایی و سیدمحمدفواد سید رحمانی، تهران: انتشارات حتمی.
- بیکر، جوزف؛ کوبلی، استیو و اسکور، جرج (۱۳۹۵). شناسایی و پرورش استعدادها و ورزشی. ترجمه فرناز ترابی، مریم زارع شحنه و سارا سوری، چاپ دوم، تهران: انتشارات علوم ورزشی.
- بین، آنیتا (۱۳۹۴). راهنمای کامل تغذیه ورزشی. ترجمه عباسعلی گایینی، لیلا شفیع نیک و نسرين رمضان. چاپ نهم. تهران: انتشارات سمت.
- پتروف، رایکوف (۱۳۷۸). کشتی آزاد و فرنگی. ترجمه سیدمحمد حسینی خرمی و رضا تبریزی. تهران: انتشارات معاونت فرهنگی و آموزشی سازمان تربیت بدنی.
- پرنو، عبدالحسین؛ توفیقی، اصغر و انوشه، لیلا (۱۳۹۴). فیزیولوژی و تغذیه ورزشی. چاپ پنجم؛ تهران: انتشارات حتمی.
- پورآذر، مرتضی؛ حمایت طلب، رسول؛ شیخ، محمود؛ کاشفی، مجتبی و دهستانی اردکانی، مجتبی (۱۳۹۱). مقایسه شاخص‌های روانی کشتی‌گیران شرکت‌کننده در مسابقات قهرمانی کشور: نقش واسطه‌ای برد و باخت. اولین همایش ملی علم و کشتی (بخش سخرانی)، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.
- جیمز، جی هی (۱۳۸۰). بیومکانیک و فنون ورزشی. ترجمه مهدی نمازی زاده، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- جاپمن، مایک (۱۳۹۹). کشتی سرسختانه. ترجمه محمد خزائی، مهدی علی‌باری و صالح معظم. تهران: انتشارات حتمی.
- چنانه، خدیجه و نمازی زاده، مهدی (۱۳۹۴). شناسایی منابع استرس قبل از رقابت کشتی‌گیران تیم ملی فرنگی. نشریه مطالعات روان‌شناسی ورزشی، ۱۱، ۱۴ - ۱.
- حسینی، سیدمحمد (۱۳۹۶). آسیب‌شناسی ورزشی. چاپ هفتم، تهران: انتشارات حتمی.
- حسینی، یعقوب؛ میرزایی، بهمن و نعمتی، غلامرضا (۱۳۹۱). اثر یک دوره تمرین قدرتی با دو الگوی متفاوت باردهی (هرمی دوگانه و پلکانی معکوس) بر برخی قابلیت‌های فیزیولوژیک کشتی‌گیران جوان. فیزیولوژی ورزشی، ۱۶، ۱۶۶ - ۱۵۱.
- حمایت طلب، رسول (۱۳۹۶). سنجش و اندازه‌گیری در تربیت‌بدنی و علوم ورزشی. تهران: انتشارات علم و حرکت.
- حیدرزاده جزی، بهزاد (۱۳۹۹). استعدادیابی ورزشی در عصر حاضر. نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزش بدون مرز، ۴ (۱۵)، ۶۸ - ۴۵.
- خاکساری، غلامرضا؛ صابونچی، رضا و سلیمانی، مجید (۱۳۹۷). نقش سبک رهبری مربیان در انگیزش موفقیت و تعهد کشتی‌گیران نخبه ایران. نشریه رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی، ۶(۲۰)، ۱۰۵ - ۹۵.
- خداداد، حمید (۱۳۸۷). آسیب‌شناسی ورزشی. چاپ هفتم، تهران: انتشارات بامداد کتاب.
- خدایاری، عباس؛ رحیمی، علیرضا و حضرتی پور، بهروز (۱۳۹۱). بررسی برخی شاخص‌های استعدادیابی کشتی فرنگی از دیدگاه مربیان برتر ایرانی. نشریه علمی - پژوهشی، فصلنامه علوم ورزش، ۴(۱۰)، ۷۲ - ۵۸.
- خیرآبادی، جمشید (۱۳۸۹). اصول علمی مربیگری در کشتی. تهران: انتشارات عصر انتظار.
- دارین، نیما؛ نوابخش، مهرداد و نیک‌بخش، رضا (۱۳۹۹). بررسی نقش مربیان ورزشی در جامعه‌پذیری ورزشکاران. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه

- دهخدا، محمدرضا و شعبانی مقدم، کیوان (۱۳۸۷). مکمل‌ها و داروهای نیروزا در ورزش (به همراه روش‌ها و داروهای کاهش وزن). چاپ اول، تهران: انتشارات بامداد کتاب.
- ربیعی، محمدعلی؛ قنبرزاده، محسن؛ مرعشیان، سیدحسین و حبیبی، عبدالحمید (۱۳۹۱). رابطه بین ویژگی‌های فیزیولوژیکی و شاخص‌های تنفسی با میزان موفقیت کشتی‌گیران فرنگی نخبه. اولین همایش ملی علم و کشتی (بخش پوستر)، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.
- رشیدلمیر، امیر؛ رجبی، حمید و گریزی، علی (۱۳۹۱). زمان‌بندی تمرینات قدرتی در کشتی. چاپ اول، تهران: انتشارات حتمی.
- رضایی صوفی، مرتضی (۱۳۹۰). اصول آموزش کشتی ۱. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.
- رضائی، رضا (۱۴۰۱). ارتباط سبک‌های رهبری مربیان کشتی استان همدان با انگیزش موفقیت کشتی‌گیران رده‌های سنی مختلف. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی.
- رضائی، رضا و شهلائی، جواد (۱۴۰۲). نقش مهارت‌های ارتباطی مربیان کشتی استان همدان در موفقیت کشتی‌گیران آزادکار. مدیریت دانش در ورزش، ۳(۱)، ۴۱-۵۴.
- رمضان، علیرضا و کاشف، مجید (۱۳۹۳). تغذیه ورزشکاران. چاپ دوم، تهران: انتشارات دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی.
- رواسی، علی اصغر؛ گایینی، عباسعلی؛ تاسمه، مجید؛ عبدی، مجید و عبدالمحمدی، امیر (۱۳۹۳). تأثیر تمرین پلايومتریک، قدرتی و ترکیبی بر چابکی کشتی‌گیران آزادکار جوان شهرستان ایلام. نشریه علوم زیستی ورزشی، ۶(۲)، ص ۲۰۴ - ۱۹۱.
- ریچارد، ای. اشمیت (۱۳۹۳). یادگیری حرکتی و اجرا از اصول تا تمرین. ترجمه مهدی نمازی زاده و سیدمحمد کاظم واعظ موسوی. تهران: انتشارات سمت.
- سعادت، اسفندیار (۱۳۹۸). مدیریت منابع انسانی. تهران: انتشارات سمت.
- سعیدی، فرهاد؛ زارعیان، احسان؛ توکلی، سید کامل؛ عزیزی، محمد و طاهری فام، صبا (۱۳۹۱). شاخص‌های پیش‌بین پیکری و نتایج آزمون‌های حرکتی در کشتی‌گیران نوجوان. اولین همایش ملی علم و کشتی (بخش سخنرانی)، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.
- سوری، رحمان (۱۳۹۶). علم تمرین. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- سیدرحمانی، سید محمدفواد (۱۳۹۹). از کودکی تا قهرمانی در کشتی. تهران: انتشارات حتمی.
- سیدرحمانی، سید محمدفواد (۱۳۹۹). واژه‌نامه کشتی. تهران: انتشارات حتمی.
- سیدرحمانی، سید محمدفواد و بهرامی‌نژاد، مرتضی (۱۴۰۲). تیپرینگ و به اوج رسانی. تهران: انتشارات حتمی.
- سیدرحمانی، سید محمدفواد و پروازی شندی، محسن (۱۴۰۲). روان‌شناسی کشتی. تهران: انتشارات حتمی.
- شعبانی بهار، غلامرضا؛ یلفانی، علی و ارسلان، اشکان (۱۳۹۰). مقایسه ویژگی‌های شخصیتی و میزان اضطراب و افسردگی باستانی‌کاران با رشته‌های ورزشی کشتی، تکواندو و کبکدی. نشریه مدیریت ورزشی، ۳(۹)، ۱۶۶۰ - ۱۴۹.
- شعبانی مقدم، کیوان؛ طاهر، حمیدرضا و یوسفی، بهرام (۱۳۹۰). حقوق ورزشی. چاپ دوم، تهران: انتشارات اندیشه‌های حقوقی.
- شکری، نادر (۱۳۹۵). حقوق ورزشی (بررسی نظم حاکم بر حقوق ورزشی ایران). چاپ سوم، تهران: انتشارات جنگل، جاودانه.
- شمسی ماجلان، علی؛ میرزایی، بهمن و براتی، رسول (۱۳۹۶). مقایسه آزمون‌های عملکردی مرتبط با آسیب در کشتی‌گیران آزاد و فرنگی. نشریه طب ورزشی، ۹(۲)، ۱۹۶ - ۱۸۵.
- عرب عامری، الهه و کوثری، سعید (۱۴۰۰). روش تدریس در تربیت بدنی (اصول، مفاهیم و کاربردها). چاپ سوم، تهران: انتشارات حتمی.
- عرفانی، نصراله؛ منافی، فریدون و مقصودی ایمن، حمیدرضا (۱۳۹۲). مقایسه انگیزه‌های ورزشی و اضطراب رقابتی کشتی‌گیران آزاد و فرنگی یازدهمین المپiad دانشجویی. نشریه مطالعات روان‌شناسی ورزشی، ۵، ۶۶ - ۵۵.
- علیجانی، عیدی (۱۳۹۷). علم تمرین. تهران: انتشارات حتمی.
- فتحی، حسن و نوروژی، رسول (۱۳۹۲). سبک‌های رهبری مربیان با انگیزش پیشرفت و تعهد ورزشی جودوکاران لیگ برتر ایران. نشریه مطالعات مدیریت ورزشی، ۱۸(۱۰)، ۱۰۱-۱۱۶.
- فرامیزی، محمد (۱۳۸۶). برگشت به حالت اولیه در ورزش. چاپ اول، انتشارات کمیته ملی المپیک ج.ا.ا.
- فراهانی، ابوالفضل (۱۳۸۱). کمک‌های اولیه. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.
- فراهانی، ابوالفضل؛ سراجی، مهدیه و اسد، محمدرضا (۱۳۹۳). اصول مقدماتی فعالیت‌های بدنی. تهران: انتشارات علم و حرکت.
- فراهانی، ابوالفضل و شعبانی مقدم، کیوان (۱۳۸۹). آمادگی جسمانی و تندرستی. چاپ اول، تهران: انتشارات موسسه فرهنگی و هنری دانش پذیر.
- فراهانی، ابوالفضل و شعبانی مقدم، کیوان (۱۳۹۵). ورزش برای کودکان و نونهالان. چاپ پنجم. تهران: انجمن علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران نشر اندیشه‌های حقوقی.
- فراهانی، ابوالفضل؛ نصیرزاده، عبدالمهدی و وطن دوست، مریم (۱۳۹۸). حقوق ورزشی. تهران: انتشارات حتمی.
- فرج زاده موالو، شهرام (۱۳۸۵). تمرین زدگی (راهنمای مربیان). چاپ اول، انتشارات کمیته ملی المپیک ج.ا.ا.
- قادریان، مهدی؛ اسکندری، ابراهیم و ذوالاکناف، وحید (۱۳۹۴). ارتباط بین سطح اضطراب ورزشی و میزان بروز آسیب‌های ورزشی در دانشجویان کشتی‌گیر فرنگی‌کار. مجله روان‌شناسی ورزش، ۱(۱)، ۴۷ - ۳۹.
- قهرمانی مقدم، مهدی و میرزایی، بهمن (۱۳۹۸). علم تمرین در دوران رشد (روند تکاملی از کودکی تا قهرمانی). مشهد: انتشارات دانشگاه فردوسی.
- قهرمانی، محمدحسین؛ فارسی، علیرضا و بشارت، محمدعلی (۱۳۹۳). منابع استرس حاد کشتی‌گیران ماهر و نخبه. نشریه رفتار حرکتی، ۶(۱۶)، ۷۴ - ۶۱.

- کاردول، گلن (۱۳۹۶). تغذیه ورزشی ویژه کسب مدال طلا. ترجمه عباسعلی گایینی و رضا نوری، چاپ پنجم، تهران: انتشارات حتمی.
- کارگر، غلامعلی و سلطانی، مصطفی (۱۳۹۴). مدیریت رفتار سازمانی در ورزش. چاپ اول، تهران: انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی.
- کرکسیک، چاد و فوکس، الیزابت (۱۴۰۲). نیازهای تغذیه ورزشی برای کودکان و نوجوانان ورزشکار. ترجمه احسان اصغری، بیتا بردباری، رسوب محمدرحیمی و مهدی برجی. تهران: انتشارات حتمی.
- کلمان، میثائیل و بکمن، یورگن (۱۳۹۸). ورزش، ریکاوری و عملکرد. ترجمه مهدی کوشکستانی، عاطفه عین الوند و ریحانه وهابی دلشاد. تهران: انتشارات حتمی.
- گایینی، عباسعلی (۱۳۹۰). راهبردهای تغذیه‌ای در فعالیت‌های ورزشی و کنترل وزن. چاپ پنجم، تهران: انتشارات بامداد کتاب.
- گایینی، عباسعلی و رجبی، حمید (۱۳۸۸). آمادگی جسمانی. تهران: انتشارات سمت.
- گل محمدی، پیمان؛ نظری، رسول و سبحانی، پیمان (۱۳۹۴). رابطه اضطراب مربیان با اضطراب کشتی‌گیران نخبه استان کرمانشاه. نشریه مدیریت ورزشی، ۷ (۴)، ۵۹۹ - ۵۸۹.
- گودرزی، محمود و نصیرزاده، عبدالمهدی (۱۳۹۰). اصول علمی کشتی گرفتن، آنچه یک مربی کشتی باید بداند. تهران: انتشارات سایه نیما.
- گوئیگان، مایک (۱۴۰۱). پیش تمرینات و عملکرد ورزشکاران. ترجمه حمید اراضی و جبار چگینی. چاپ دوم، تهران: انتشارات حتمی.
- لیونس، آرنولد (۱۳۹۴). آشنایی با روان‌شناسی ورزشی. ترجمه محمد خیبری و محسن پورمتی. چاپ دوم، تهران: انتشارات حتمی.
- مارتنز، رینر (۱۹۹۴). روان‌شناسی ورزشی. ترجمه محمد خیبری. تهران: انتشارات بامداد.
- مارتنز، رینر (۱۳۹۲). روان‌شناسی ورزشی (راهنمای مربیان). ترجمه محمد خیبری، چاپ هفتم، تهران: انتشارات بامداد کتاب.
- مارتنز، راینر (۱۳۹۸). مربیگری موفق. ترجمه عباسعلی گایینی و همکاران، تهران: انتشارات حتمی.
- محمودخانی، محمدرضا؛ داداش پور، امیر و حسینی، سیدمحمد (۱۳۹۴). براساس نیم‌رخ سوماتوتایپیک نونهالان پسر ایرانی، کدامیک از نواحی جغرافیایی در کشتی مستعدترند؟. نشریه علوم زیستی ورزشی، ۷ (۱)، ۴۵ - ۵۶.
- مرادی ده باغی، کامبیز و لطفی، نوید (۱۴۰۰). اصول و مبانی کشتی برای مربیان. تهران: انتشارات حتمی.
- موسوی، سیدعسکر (۱۳۸۸). علم و کشتی، مبانی کاربرد علوم در ورزش کشتی. چاپ اول، تهران: انتشارات بامداد کتاب.
- میرزایی، بهمن (۱۳۹۳). علم تمرین در کشتی. چاپ دوم، انتشارات آستان قدس رضوی.
- میرزایی، بهمن و سیدرحمانی، سید محمدفواد (۱۳۹۹). اصول برنامه ریزی و طراحی تمرینات کشتی. تهران: انتشارات حتمی.
- میرزایی، بهمن؛ امیرساسان، رامین و امامی میبدی، محمدرضا (۱۳۹۰). روش‌های کاهش سریع وزن و عوارض احتمالی آن‌ها در کشتی‌گیران نخبه ایرانی. فصلنامه المپیک، ۱۹ (۱)، ۷۸ - ۶۹.
- نادریان جهرمی، مسعود (۱۳۹۱). مبانی جامعه‌شناسی در ورزش. چاپ دوم، تهران: انتشارات بامداد کتاب.
- نبیل پور، مقصود (۱۳۹۳). سیستم‌های تمرینی در پرورش اندام. چاپ اول، تهران: انتشارات حتمی.
- نقیبی، سعید؛ شریعت زاده جنیدی، محمد؛ کاشی، علی و محمدی، فریبا (۱۳۹۱). مقایسه نیم‌رخ فیزیولوژیک کشتی‌گیران فرنگی و آزادکار نخبه. اولین همایش ملی علم و کشتی (بخش سخنرانی)، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.
- نوربخش، ناصر (۱۳۹۰). بیومکانیک فنون کشتی. تهران: انتشارات نشر ورزش.
- نوربخش، ناصر (۱۴۰۰). متدولوژی تمرینات کشتی (اصول علمی تمرینات کشتی). جلد دوم. بامداد کتاب.
- واعظ موسوی، سید محمدکاظم (۱۳۸۵). راهنمای عملی روان‌شناسی ورزشی. بامداد کتاب.
- وحدت جناقرد، وحید (۱۳۹۷). علم کشتی. اردبیل: انتشارات نگین سیلان.
- یلفانی، علی؛ نادری، عین‌اله؛ عنبریان، مهرداد و بگلربیگی، عباس (۱۳۹۲). مقایسه شیوع، نوع و شدت آسیب در کشتی‌گیران حرفه‌ای و آماتور آزادکار. پژوهش در علوم توانبخشی، ۹ (۴)، ۶۱۷ - ۶۰۹.
- یوسفی، بهرام؛ گودرزی، محمود و بهپور، ناصر (۱۳۸۴). بررسی وضع موجود و تعیین شاخص‌های استعدادیابی در کشتی. نشریه حرکت، شماره ۲۵ (۷)، ۶۳ - ۸۱.

- Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *Journal of sports sciences*, 22(5), 395-408.
- Alemayehu, A., Mengistu, S., & Beker, G. (2016). Coaches' leadership style and motivational climate of players in South East Ethiopian National League football clubs. *Journal of Tourism, Hospitality and Sports*, 16, 1-6.
- Alfermann, D., Lee, M. J., & Würth, S. (2005). Perceived leadership behavior and motivational climate as antecedents of adolescent athletes' skill development. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 7(2), 14-36.
- Apostolopoulos, N., Lahart, I., Plyley, M., et al. (2018). The effects of different passive static stretching intensities on recovery from unaccustomed eccentric exercise—A randomised controlled trial. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 43(8), 806-815.
- Barnett, A. (2006). Using recovery modalities between training sessions in elite athletes: Dose it help? *Sport Medicine*, 36, 1130-1141.
- Baroga, L.(1978). Tendinte contemporane in metodologia dezvoltarii forei (Contemporary trends in the metodologia Of strength development). *Education Fizica Sport* 6, 22 – 33.

- Broatch, J., Brophy-Williams, N., Phillips, E., et al. (2020a). Compression garments reduce muscle movement and activation during submaximal running. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 52(3), 685–695.
- Broatch, J., Halson, S., Panchuk, D., et al. (2020b). Compression enhances lower-limb somatosensation in individuals with poor somatosensation, but impairs performance in individuals with good somatosensation. *Translational Sports Medicine*. Published online ahead of print.
- Brown, F., Gissane, C., Howatson, G., et al. (2017). Compression garments and recovery from exercise: a meta-analysis. *Sports Medicine*, 47(11), 2245–2267.
- Bum, C., Shin, A. & Stephen, H. (2015). The Relationships between Coaches' Leadership Styles, Competitive State Anxiety, and Golf Performance in Korean Junior Golfers. *National Institute for Sport Research Bucharest, Romania*. 20(2), 72- 75.
- Cain, D. J., & Maffulli, N. (2005). Epidemiology of children individual sport injuries. An important area of medicine and sport science research. *Med. Sport Sci.* 48, 1-7.
- Calder, A. (1996). Recovery, In R. de Castella and W. Clews (Comps). *Smart Sport. The ultimate reference manual for sport people – athletes and players, coaches, parents and teacher*. Australia: RWM Publishing Quality Ltd. 7-1 to 7-17.
- Candow, D. G., Chilibeck, P. D., Burke, D. G., Davison, S. K., & Smith-Palmer, T. (2001). Effect of glutamine supplementation combined with resistance training in young adults. *European journal of applied physiology*, 86(2), 142-149.
- Cheung, K., Hume, P., & Maxwell, L. (2003). Delayed onset muscle soreness: treatment strategies and performance factors. *Sports Medicine*, 33(2), 145–164.
- Cheatham, S., & Baker, R. (2017). Differences in pressure pain threshold among men and women after foam rolling. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 21(4), 978–982.
- Clark, R.R & Oppliger, R. A. (1998). Minimal weight standards in high school wrestling: the Wisconsin model. *Orthopedic physical Therapy Clin of North America*, 7(1), 23-46.
- Cortis, C., Tessitore, A., D'Artibale, E., et al. (2010). Effects of post-exercise recovery interventions on physiological, psychological, and performance parameters. *International Journal of Sports Medicine*, 31(5), 327–335.
- Doherty, M., & Smith, P. M. (2005). Effects of caffeine ingestion on rating of perceived exertion during and after exercise: a meta-analysis. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 15(2), 69-78.
- Donaldson, C. M., Perry, T. L., & Rose, M. C. (2010). Glycemic index and endurance performance. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 20(2), 154-165.
- Dosil, J. (Ed.). (2006). *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement*. John Wiley & Sons.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 154-171.
- Dragan, I. (1978). *Refacerea organismului dupa antrenament (Organism recovery following training)*. Bucarest: Sport – Turism.
- Dupuy, O., Douzi, W., Theurot, D., et al. (2018). An evidence-based approach for choosing post-exercise recovery techniques to reduce markers of muscle damage, soreness, fatigue, and inflammation. *Frontiers in Physiology*, 9, 403.
- Eda, N., Ito, H., & Akama, T. (2020). Beneficial effects of yoga stretching on salivary stress hormones and parasympathetic nerve activity. *Journal of Sports Science & Medicine*, 19(4), 695–702.
- Faulkner, S., Ferguson, R., Gerret, N., et al. (2013) Reducing muscle temperature drop after warm up improves sprint cycling performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 45 (2), 359–365.
- Feltz, D.L., & Landers, D. M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of sport psychology*, 5(1), 1-8.
- Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (1989). *The physiological basis of physical education and athletics*. William C Brown Pub.
- Fradkin, A., Zazryn, T., & Smoliga, J. (2010). Effects of warming up on physical performance: a systematic review with meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(1), 140–148.
- Gillberston, D. W. (2000). *Transformational Leadership Australasian in sport organizations*. New Zealand Innovation and Competitiveness Project Victoria University of Wellington.
- Gleeson, M. (2008). Dosing and efficacy of glutamine supplementation in human exercise and sport training. *The Journal of nutrition*, 138(10), 2045S-2049S.
- Goldstein, E. R., Ziegenfuss, T., Kalman, D., Kreider, R., Campbell, B., Wilborn, C., ... & Antonio, J. (2010). International society of sports nutrition position stand: caffeine and performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 7, 1-15.
- Grinblatt, M., & Keloharju, M. (2009). Sensation seeking, overconfidence, and trading activity. *The Journal of Finance*, 64(2), 549-578.
- Gunnoe, A. J., Horodyski, M., Tennant, L. K., & Murphey, M. (2001). The effect of life events on incidence of injury in high school football players. *Journal of athletic training*, 36(2), 150.
- Hadadnezhad, M., Rajabi, R., Alizadeh, M. H., & Letafatkar, A. (2010). Does core stability predispose female athletes to lower

- extremity injuries?(in Persian). *J Res Rehabil Sci*, 6(2), 89- 98.
- Hahn, E. (1977). The transition phase and the psychological preparator. *Leichtathletic* 28: 377 – 380.
 - Harre, D. (Ed.) (1982). *Trainingslehre*. Berlin: Sportverlag.
 - Halson, S. (2014). Sleep in elite athletes and nutritional interventions to enhance sleep. *Sports Medicine*, 44(1), 13–23.
 - Hayes, A., & Cribb, P. J. (2008). Effect of whey protein isolate on strength, body composition and muscle hypertrophy during resistance training. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 11(1), 40-44.
 - Hemmings, B., Smith, M., Graydon, J., et al. (2000). Effects of massage on physiological restoration, perceived recovery, and repeated sports performance. *British Journal of Sports Medicine*, 34(2), 109–114.
 - Henschke, N., & Lin, C. (2011). Stretching before or after exercise does not reduce delayed-onset muscle soreness. *British Journal of Sports Medicine*, 45(15), 1249–1250.
 - Herbert, R., Noronha, M. de, & Kamper, S. (2011). Stretching to prevent or reduce muscle soreness after exercise. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 7.
 - Hollmann, W. (1993). Serotonin im Gehirn-verantwortlich für die Syndrome „Sportentziehungserscheinungen“ und „Übertraining“. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 44(10), 509-511.
 - Holt, S. H., Brand Miller, J. C., Petocz, P., & Farmakalidis, E. (1995). A satiety index of common foods. *European journal of clinical nutrition*, 49(9), 675-690.
 - Horswill, C. A., Scott, J., Galea, P., & Park, S. H. (1988). Physiological profile of elite junior wrestlers. *Research quarterly for exercise and sport*, 59(3), 257-261.
 - Hough, P., Ross, E., & Howatson, G. (2009). Effects of dynamic and static stretching on vertical jump performance and electromyographic activity. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(2), 507–512.
 - Huffman, E. A., Yard, E. E., Fields, S. K., Collins, C. L., & Comstock, R. D. (2008). Epidemiology of rare injuries and conditions among United States high school athletes during the 2005–2006 and 2006–2007 school years. *Journal of athletic training*, 43(6), 624-630.
 - Ivarsson, A. (2008). Psychological predictors of sport injuries among soccer players. *Högskolan i Halmstad/Sektionen för Hälsa och Samhälle (HOS)*: 91-120.
 - James, M. (1996). The effect of human TNF alpha and IL-1 beta production of diets enriched in N-3 fatty acids from vegetable and fish oil. *American Journal of Clinical Nutrition*, 63, 116.
 - Jarrett, G. J., Orwin, J. F., & Dick, R. W. (1998). Injuries in collegiate wrestling. *The American journal of sports medicine*, 26(5), 674-680.
 - Jeffreys, I. (2007). Warm-up revisited: the ramp method of optimising warm-ups. *Professional Strength and Conditioning*, 6, 12–18.
 - Jeffreys, I. (2019a). The warm-up – maximise performance and improve long-term athletic development. *Human Kinetics*.
 - Jeffreys, I. (2019b). The warm-up: a behavioral solution to the challenge of initiating a long-term athlete development program. *Strength and Conditioning Journal*, 41(2), 52–56.
 - Jowett, S., & Cramer, D. (2010). The prediction of young athletes' physical self from perceptions of relationships with parents and coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(2), 140-147.
 - Kubo, J., Kukidome, T., Katsuyoshi, S., Saito, M., Nakashima, Y., Yanagisawa, O., & Homma, T. (2006). Effects of Weight Loss on Body Segment Size and Thigh Composition in Japanese Collegiate Championship Wrestlers: 1619: Board# 258 11: 30 AM–12: 30 AM. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(5), S245.
 - Kuleš, B., & Marić, J. (1989). The effect of cognitive, connate, motor and anthropometric variables on performances in wrestling. *Kinesiology*, 22(2.), 133-140.
 - Kunst, G., & Florescu, C. (1971). The main factors for performance in wrestling. Bucharest, National Sports Council.
 - Lafrenière, M. A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., & Carbonneau, N. (2011). Passion for coaching and the quality of the coach–athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 144-152.
 - lauder, A. (2001). *Play practice: The Games Approach to teaching sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
 - Lewinsohn, P. M., Striegel-Moore, R. H., & Seeley, J. R. (2000). Epidemiology and natural course of eating disorders in young women from adolescence to young adulthood. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 39(10), 1284-1292.
 - Lima, T., Farinatti, P., Rubini, E., et al. (2015). Hemodynamic responses during and after multiple sets of stretching exercises performed with and without the Valsalva maneuver. *Clinics (Sao Paulo, Brazil)*, 70(5), 333–338.
 - Mancinelli, C., Davis, D., Aboulhosn, L., et al. (2006). The effects of massage on delayed onset muscle soreness and physical performance in female collegiate athletes. *Physical Therapy in Sport*, 7(1), 5–13.
 - Mesagno, C., & Mullane-Grant, T. (2010). A comparison of different pre-performance routines as possible choking interventions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(3), 343-360.
 - Mohr, M., Krustrup, P., Nybo, L., et al. (2004). Muscle temperature and sprint performance during soccer matches—beneficial

- effect of re-warm up at half time. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(3), 156–162.
- Morgan, W. P. (1968). Personality characteristics of wrestlers participating in the world championships. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 8(4), 212-216.
 - Moštavifar, A. M., Bešt, T. M., & Myer, G. D. (2013). Early sport specialization, does it lead to longterm problem? *Br. J. Sport Med*, 47(17), 1060-1061.
 - Nagle, F. J., Morgan, W. P., Hellickson, R. O., Serfass, R. C., & Alexander, J. F. (1975). Spotting success traits in Olympic contenders. *The Physician and Sportsmedicine*, 3(12), 31-34.
 - Nedelec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2012). Recovery in soccer: Part 1 – post-match fatigue and time course of recovery. *Sport Medicine*, 42(12), 997-1015.
 - Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C. R., & Podlog, L. (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of sport and health science*, 2(3), 184-192.
 - Oppliger, R. A., Steen, S. A. & Scot, J. R. (2003). Weight loss practice of college wrestling, *International journal of sport Nutrition and Exercise Metabolism*, (13), 29-46.
 - Paul, G. L. (2009). The rationale for consuming protein blends in sports nutrition. *Journal of the American college of Nutrition*, 28(sup4), 464-472.
 - Peltola, e. (1992). talent identification sport psychology balletin. *New Studies Journal*. 17(30), 7 – 22.
 - Perrillo, V. A. (2005). Promotion of Healthy Weight –Control Practices in Young Athletes .*American Academy of pediatrics, Committee on Sports Medicine and Fitness , Pediatrics ,116(6),1557-1564.*
 - Periello, V. A., Almquist, J., Conkwright, D., Cutter, D., Gregory, D., Pitrezzi, M., ... & Snyders, G. (1995). Health and weight control management among wrestlers. *Mirginia Medical Quateriy*, 122, 179-183.
 - Philippe, R. A., & Seiler, R. (2006). Closeness, co-orientation and complementarity in coach–athlete relationships: What male swimmers say about their male coaches. *Psychology of sport and exercise*, 7(2), 159-171.
 - Phillips, G. C. (2007). Glutamine: the nonessential amino acid for performance enhancement. *Current Sports Medicine Reports*, 6(4), 265-268.
 - Popp, J., Bellar, D., Hoover, D., et al. (2017). Pre- and post-activity stretching practices of collegiate athletic trainers in the United States. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(9), 2347–2354
 - Popovici, F. (1979). Personal Communication with be author. Bucharest.
 - Ramzi, S., & Besharat, M. A. (2010). The impact of hardiness on sport achievement and mental health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 823-826.
 - Ritter, I. (1982). Principles of training. In D. Harre (Ed.). *Trainingslehre*. Berlin: Sportverlag. 33-47.
 - Shrier, I. (2004a). Meta-analysis on pre-exercise stretching. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(10), 1832.
 - Shrier, I. (2004b). Does stretching improve performance? A systematic and critical review of the literature. *Clinical Journal of Sports Medicine*, 14(5), 267–273.
 - Skinner, R. A., & Piek, J. P. (2001). Psychosocial implications of poor motor coordination in children and adolescent. *Hum Mov Sci*. 20(1), 73-94.
 - Simic, L., Sarabon, N., & Markovic, G. (2013). Does pre-exercise static stretching inhibit maximal muscular performance? A meta-analytical review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(2), 131–148.
 - Smith, L., Brunetz, M., Chenier, T., et al. (1993). The effects of static and ballistic stretching on delayed onset muscle soreness and creatine kinase. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(1), 103–107.
 - Stephens, J., Halson, S., Miller, J., et al. (2018). Effect of body composition on physiological responses to cold-water immersion and the recovery of exercise performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(3), 382–389.
 - Sterkowicz-Przybycień, K. L., Sterkowicz, S., & Żarów, R. T. (2011). Somatotype, body composition and proportionality in polish top greco-roman wrestlers. *Journal of human kinetics*, 28(1), 141.
 - Strauss, R. H., & Lanese, R. R. (1982). Injuries among wrestlers in school and college tournaments. *Jama*, 248(16), 2016-2019.
 - Takahashi, J., Ishihara, K., & Aoki, J. (2006). Effect of aqua exercise on recovery of lower limb muscles after downhill running. *Journal of Sports Sciences*, 24(8), 835–842.
 - Tavares, F., Healey, P., Smith, T., et al. (2017). The usage and perceived effectiveness of different recovery modalities in amateur and elite Rugby athletes. *Performance Enhancement & Health*, 5(4), 142–146.
 - Terbizan, D. J., & Seljevoid, P. J. (1996). Physiological profile of age-group wrestlers. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 36(3), 178-185.
 - Thun, E., Bjorvatn, B., Flo, E., et al. (2015). Sleep, circadian rhythms, and athletic performance. *Sleep Medicine Reviews*, 23, 1–9.
 - Torres, R., Ribeiro, F., Alberto Duarte, J., et al. (2012). Evidence of the physiotherapeutic interventions used currently after exercise-induced muscle damage: systematic review and meta-analysis. *Physical Therapy in Sport*, 13(2), 101–114.
 - van Rensburg, D., van Rensburg, A., Fowler, P., et al. (2020). How to manage travel fatigue and jet lag in athletes? A systematic review of interventions. *British Journal of Sports Medicine*, 54(16), 960–968.

- Versey, N., Halson, S., & Dawson, B. (2013). Water immersion recovery for athletes: effect on exercise performance and practical recommendations. *Sports Medicine*, 43(11), 1101–1130.
- Walsh, N., Halson, S., Sargent, C., et al. (2020). Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations. *British Journal of Sports Medicine*.
- Webster, Merriam (1998). *Websters Sport Dictionary*. Merriam Company Publishers. VSA, Weinberg, R.S & Gould, D: *Foundations of Exercise and sport psychology* (Secon Edition) Human Kinetics Publishers.
- Wiewelhove, T., Döweling, A., Schneider, C., et al. (2019). A meta-analysis of the effects of foam rolling on performance and recovery. *Frontiers in Physiology*, 10, 376.
- Yard, E. E., & Comstock, R. D. (2008). A comparison of pediatric freestyle and Greco-Roman wrestling injuries sustained during a 2006 US national tournament. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 18(4), 491-497.
- Yesalis, C. E., & Bahrke, M. S. (2000). Doping among adolescent athletes. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 14(1), 25-35.
- Zainuddin, Z., Newton, M., Sacco, P., et al. (2005). Effects of massage on delayed-onset muscle soreness, swelling, and recovery of muscle function. *Journal of Athletic Training*, 40(3), 174–180.
- <https://www.ifsm.ir/news/42451>