

C.V



الاسم : بلال مرسى محمد وتوت

الوظيفة : أستاذ ورئيس قسم بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية

تاريخ الميلاد : 21 / 1 / 1981م

محل الميلاد : مليج مركز شبين الكوم.

عنوان السكن : محافظة المنوفية - مركز شبين الكوم - قرية مليج - شارع سيدى يوسف

عنوان العمل : كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية.

رقم التليفون الخاص : (0100/2839008)(048/2275280)(048/2271592)

رقم التليفون المنزل : (048/2275280)(048/2271592)

البريد الإلكتروني: belalwtwt@yahoo.com

الجنسية : مصرى

الديانة : مسلم

الحالة الاجتماعية : متزوج

الموقف من التجنيد : معافى

المؤهلات العلمية :

- بكالوريوس فى التربية الرياضية عام (2001م) كلية التربية الرياضية-جامعة المنوفية.
- ماجستير فى التربية الرياضية عام (2005م) كلية التربية الرياضية-جامعة المنوفية.
- دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية عام (2009م) كلية التربية الرياضية-جامعة المنوفية.

الدرجات العلمية

- معيد بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية (2002م)
- مدرس مساعد بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية (2006م)
- مدرس بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية (2010م)
- مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية عام (2016م)
- استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية (2017م)
- استاذ بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية (2017م)
- قائم بعمل رئيس قسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية من (2017م) حتى (2021م)
- رئيس قسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية من (2021م) حتى (2024م)

الخبرات العملية فى المجال الميدانى :

- لاعب مصارعة من (1993م : 2006م) اشترك فى جميع بطولات المراحل السنية البراعم والناشئين والشباب والدرجة الأولى والاشتراك فى تجمعات المنتخبات القومية للاشتراك فى البطولات الدولية.

الدورات الحاصل عليها:

- حاصل على دورة في الإسعافات الأولية من جامعة المنوفية.
- حاصل على مستويات في اللغة الانجليزية من الجامعة الأمريكية.
- حاصل على العديد من دورات الكمبيوتر.
- حاصل على دورة تخطيط الأحمال والإعداد البدنى من الأكاديمية الأوليمبية.
- حاصل على دورة أسس التغذية السليمة للرياضيين من الادارة المركزية للطب الرياضى (الادارة العامة للشئون الطبية) بوزارة الشباب والرياضة.
- حاصل على دورة البرنامج التدريبى فى مكافحة المنشطات من وزارة الشباب والرياضة.
- حاصل على الدورة التثقيفية من معهد اعداد القادة التابع لوزارة التعليم العالى.
- حاصل على العديد من دورات تنمية قدرات أعضاء هيئة التدريس جامعة المنوفية ومنها (دورة مهارات العرض الفعال، دورة مهارات الاتصال فى أنماط التعليم، دورة تنظيم المؤتمرات العلمية، دورة الساعات المعتمدة، دورة النشر العلمي، دورة إدارة الفريق البحثي، دورة برنامج الإدارة الجامعية، دورة إدارة الوقت والإجتماعات، دورة مشروعات البحوث التنافسية، دورة معايير الجودة فى العملية التدريسية، دورة التخطيط الاستراتيجى، دورة اتخاذ القرارات وحل المشكلات، إدارة الناس، الدراسة الذاتية لمؤسسات التعليم العالى، مهارات استخدام الخرائط الذهنية، التعلم مدى الحياة، أخلاقيات البحث العلمى)

الخبرات العملية :

- مدرب لياقة بدنية ومعد بدنى ومخطط أحمال تدريبية لمختلف الرياضات منذ عام 2000م حتى الآن
- المعد البدنى ومخطط الأحمال التدريبية لمنتخب مصر للكرة الطائرة الفريق الأول رجال وسيدات.
- قام بتخطيط الاحمال البدنية للمنتخب القومى الأول رجال للكرة الطائرة استعداد للبطولة العربية للمنتخبات القومية بالقاهرة (2018م)
- قام بتخطيط الاحمال البدنية للمنتخب القومى الأول رجال للكرة الطائرة فى فاعليات البطولة العربية للمنتخبات القومية بالقاهرة والتى حصلت فيها مصر بالمركز الأول (2018م)
- قام بتخطيط الاحمال البدنية للمنتخب القومى الأول رجال للكرة الطائرة استعداد لتصفيات المنطقة الخامسة لدورة الالعاب الافريقية بكينيا (2019م)

- قام بتخطيط الاحمال البدنية للمنتخب القومى الأول رجال للكرة الطائرة استعداد لبطولة الأمم الافريقية بتونس (2019م)
- قام بتخطيط الاحمال البدنية للمنتخب القومى الأول رجال للكرة الطائرة استعداد لدورة الألعاب الافريقية بالمغرب (2019م)
- قام بتخطيط الاحمال البدنية للمنتخب القومى الأول رجال للكرة الطائرة استعداد لبطولة كأس العالم باليابان (2019م)
- قام بتخطيط الاحمال البدنية للمنتخب القومى الأول سيدات للكرة الطائرة استعداد لتصفيات الأولمبياد بالكاميرون (2019م)
- قام بتخطيط الاحمال البدنية للمنتخب القومى الأول سيدات للكرة الطائرة فى فاعليات تصفيات الأولمبياد بالكاميرون (2020م)
- قام بتخطيط الاحمال البدنية للمنتخب القومى للشابات تحت 20 سنة للكرة الطائرة استعداد لبطولة العالم ببليجيا وهولندا (2021م)
- يقوم بتخطيط الاحمال البدنية للمنتخب القومى للناشئات تحت 18 سنة للكرة الطائرة استعداد لبطولة العالم بالمكسيك (2021م)
- قام بتخطيط الاحمال البدنية للمنتخب القومى الأول رجال وسيدات للكرة الطائرة استعداد لدورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط بالجزائر (2022م)
- قام بتخطيط الاحمال البدنية للمنتخب القومى الأول رجال للكرة الطائرة استعداد لبطولة العالم (2022م) (بولاندا وسلوفينيا).
- قام بتخطيط الاحمال البدنية للمنتخب القومى الأول سيدات للكرة الطائرة استعداد لبطولة دورة الألعاب العربية بالجزائر (2023م)
- قام بتخطيط الاحمال البدنية للمنتخب القومى الأول سيدات للكرة الطائرة استعداد لبطولة الامم الافريقية بالكاميرون (2023م)
- قام بتخطيط الاحمال البدنية للمنتخب القومى الأول سيدات للكرة الطائرة فى فاعليات بطولة الامم الافريقية بالكاميرون (2023م)
- قام بتخطيط الاحمال البدنية للمنتخب القومى الأول سيدات للكرة الطائرة فى فاعليات بطولة تصفيات المنطقة الخامسة الافريقية بالقاهرة (2024م)

- قام بتخطيط الاحمال البدنية للمنتخب القومى للشابات تحت 21 سنة للكرة الطائرة استعداد لبطولة الأمم الافريقية بتونس (2024م)
-
- مخطط الأحمال البدنية للاعبى الغطس بنادى هليوبوليس الرياضى من عام 2010م حتى 2024 والحاصل معه على بطولة الجائزة الكبرى أند هوفن بهولندا عام (2.14 ، 2.15 ، 2.16) وتأهل لاعبين لأولمبياد ريو دى جانيرو 2016 بالبرازيل وتأهل لاعب لأولمبياد طوكيو 2021 .
- مخطط الأحمال البدنية للاعبى السباحة التوقيعية (الباليه المائى) بنادى هليوبوليس الرياضى موسم 2013م ، 2014م ، 2015م ، 2018م ، 2019م.
- مخطط الأحمال البدنية بقطاع ألعاب الماء بالنادى الأهلى (رياضة الغطس) موسم 2020م/2021م ، 2021م/2022م.
- مخطط الأحمال البدنية بقطاع ألعاب الماء بالنادى الأهلى (رياضة كرة الماء) موسم (2022م/2023م) ، (2023م/2024م) ، (2024م/2025م) والحاصل معه على المركز الأول فى بطولة الجمهورية مرحلة (21 سنة) ومرحلة (23 سنة) وحاصل على المركز الأول فى بطولة كأس مصر لمرحلة العمومى وحاصل على المركز الأول فى بطولة الدورى العام لمرحلة العمومى .
- مخطط الأحمال البدنية للفريق الأول أنسات والشابات بنادى الصيد المصرى موسم 2020م/2021م والحاصل معه على المركز الاول فى بطولة الجمهورية لمرحلة الشابات المؤجلة من موسم 2019/2020 والمركز الثانى فى الدورى المصرى للفريق الأول سيدات المؤجلة من موسم 2019/2020 والمركز الثانى فى بطولة كأس مصر للفريق الأول سيدات المؤجلة من موسم 2019/2020 والمركز الأول والثانى فى بطولة الكرة الطائرة الشاطئية للفريق الأول سيدات المؤجلة من موسم 2019/2020 والحاصل معه على المركز الثانى فى بطولة الجمهورية لمرحلة الشابات موسم 2020م/2021م والمركز الثالث فى الدورى المصرى للفريق الأول سيدات 2020م/2021م والمركز الثانى فى بطولة كأس مصر للفريق الأول سيدات 2020م/2021م.
- مخطط الأحمال البدنية للفريق الأول رجال كرة طائرة بنادى هليوبوليس الرياضى موسم (2021م/2022م).
- مخطط الأحمال البدنية للفريق الأول سيدات كرة طائرة بنادى الزمالك موسم (2022م/2023م) ، (2023م/2024م) ، (2024م/2025م) والحاصل معه على المركز الأول فى بطولة كأس مصر

(2023م)،(2025م) والمركز الأول فى بطولة الأندية الإفريقية بتونس (2023م)، القاهرة (2024م) ،
نيجيريا(2025م)، والاشتراك في كأس العالم للأندية بالصين ديسمبر 2024م.

■ مخطط الأحمال البدنية للفريق الأول رجال كرة طائرة بنادى الطيران الرياضى موسم (2023م/ 2024م) ، (2024م / 2025م)

■ مدرب مصارعة بمنطقة المنوفية من 2001م.

■ المدير الفنى لأكاديمية اللياقة البدنية للمصارعين بمنطقة المنوفية من عام (2009م)حتى الآن.

■ مخطط أحمال ومدرب اللياقة البدنية للاعبى المصارعة بمنطقة المنوفية من عام (2001م) حتى الآن.

■ مخطط أحمال ومدرب اللياقة البدنية للاعبى الجودو بمنطقة المنوفية من عام (2001م) إلى (2010م).

■ مدرب اللياقة البدنية ومسئول النادي الصحى بدار البنك الأهلى المصرى من عام (2005م) حتى الآن.

■ الإشراف على تدريب فريق اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

■ الإشراف على تدريب فريق اللياقة البدنية بجامعة مدينة السادات.

■ الإشراف على تدريب فريق اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.

■ الإشراف على تدريب فريق اللياقة البدنية بجامعة المنوفية.

■ خبير فى وضع البرامج التدريبية لجميع المراحل العمرية.

■ خبير فى وضع البرامج التدريبية لكبار السن ومرضى القلب والسكر والضغط والكولسترول.

■ خبير فى وضع البرامج التدريبية لأصحاب الإعاقات الذهنية وذوي الاحتياجات الخاصة.

■ خبرة فى التعامل وتدريب الأطفال فى المراحل السنية الأولى من سن (3) سنوات.

■ خبير فى وضع البرامج التدريبية بالأنثقال.

■ خبرة فى التعامل مع الأجهزة الرياضية الإلكترونية الحديثة ماركة (تكنوجيم الإيطالى - كتلر الألمانى - ماتريكس الأمريكى).

■ خبرة فى تصميم صالات اللياقة البدنية ووضع مواصفات الأجهزة الرياضية.

■ شارك في تدريب العرض الرياضى كمدرب لأسبوع شباب الجامعات الثامن فبراير 2007م جامعة المنوفية بحضور رئيس الجمهورية.

■ شارك في تدريب العرض الرياضى كمدرب لعيد جامعة المنوفية ديسمبر 2015م .

الخبرات التدريسية فى المجال الأكاديمي :

- محاضر من قبل الأكاديمية الأوليمبية المصرية لإعداد القادة ووزارة الشباب والرياضة ومديريات الشباب والرياضة ونقابة المهن الرياضية فى دورات إعداد أخصائي اللياقة البدنية واعداد المدربين.
- محاضر بالدورات التدريبية المختلفة التى تنظمها كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات وكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية لإعداد المدربين والأخصائيين فى مجال اللياقة البدنية والعلوم الصحية.
- تدريس مادة المصارعة لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
- تدريس مادة المصارعة لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
- تدريس مادة المصارعة لطلاب الإختياري الأول الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
- تدريس مادة المصارعة لطلاب الإختياري الثانى الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
- تدريس مادة المصارعة لطلاب الإختياري الأول الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
- تدريس مادة المصارعة لطلاب الإختياري الثانى الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
- تدريس مادة المصارعة لطلاب المستوى الأول بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.
- تدريس مادة الكاراتيه لطلاب المستوى الأول بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.
- تدريس مادة التايكوندو لطلاب المستوى الثانى بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.
- تدريس مادة رفع الأثقال لطلاب المستوى الرابع بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.
- تدريس مادة القوة البدنية لطلاب المستوى الثالث بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.
- تدريس مادة الاختبارات والمقاييس لطلاب المستوى الثالث شعبة تدريب رياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.

- تدريس مادة اختياري تدريب المصارعة لطلاب التخصص المستوى الرابع شعبة التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.
- تدريس مادة اختياري فن إدارة المباريات والمنافسات فى المصارعة لطلاب التخصص المستوى الرابع شعبة التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.
- تدريس مادة اختياري تنظيم وإدارة المصارعة لطلاب التخصص المستوى الثالث شعبة الادارة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.
- تدريس مادة اختياري تطبيقات ترويحية فى المصارعة لطلاب التخصص المستوى الثالث شعبة الادارة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.
- تدريس مادة اختياري تنظيم وإدارة المصارعة لطلاب التخصص المستوى الثالث شعبة الادارة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.
- تدريس مادة اختياري طرق تدريس المصارعة لطلاب التخصص المستوى الرابع شعبة الرياضة المدرسية بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.
- الانتداب لقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للإشراف على طلاب الفرقة الثالثة فى التدريب الميدانى بالمدارس الحكومية.
- الانتداب لقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للإشراف على طلاب الفرقة الرابعة فى التدريب الميدانى بالمدارس الحكومية.
- الانتداب لقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية للإشراف على طلاب المستوى الثالث فى التدريب الميدانى بالمدارس الحكومية.
- الانتداب لقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية للإشراف على طلاب المستوى الرابع فى التدريب الميدانى بالمدارس الحكومية.
- الانتداب لقسم الادارة الرياضية والترويج بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية للإشراف على طلاب المستوى الثالث فى التدريب الميدانى برعاية الشباب بالجامعة.
- الانتداب لقسم الادارة الرياضية والترويج بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية للإشراف على طلاب المستوى الرابع فى التدريب الميدانى بالاندية ومراكز الشباب ومدرجات الشباب والرياضة.
- الانتداب لقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية للإشراف على طلاب المستوى الثالث فى التدريب الميدانى.

- الانتداب لقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية للإشراف على طلاب المستوى الرابع فى التدريب الميدانى.
- نشر عدد ثلاثة عشر بحث علمي خاصة برياضة المصارعة منهم عدد سبعة أبحاث دولية باللغة الإنجليزية.
- نشر بحث علمي دولي باللغة الإنجليزية مشترك خاص برياضة الغطس.
- الحصول على جائزة أحسب بحث دولي منشور فى المجلة العلمية الدولية لكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان عن عام 2015م.
- الإشتراك فى المؤتمر الدولي لكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط عام 2015م.
- حضور المؤتمر الدولي لكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان عام 2016م.
- شارك فى فاعليات المؤتمر الدولي الثالث (تعديل المسار من أجل رياضة أمنة فى العالم) والذي نظمه الاتحاد المصرى للثقافة الرياضية بالتعاون مع وزارة الشباب والرياضة يونية 2020م.
- شارك فى فاعليات المؤتمر العلمى الدولي (الرياضة قوة وطن ورسالة سلام) والذي نظمته كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط باستخدام الفيديوكونفرانس من خلال برنامج ZOOM 20-26/6/2020م.
- المشاركة فى الملتقيات العلمية الافتراضية بالاقسام العلمية لكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات خلال فترة جائحة كورونا 2020م.
- المشاركة فى الملتقيات العلمية الافتراضية بالكاديميات الخاصة وصفحات التواصل الاجتماعى خلال فترة جائحة كورونا 2020م.
- الإشراف على بعض الأسر الشبابية والإجتماعية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات والمنوفية.
- الإشراف على بعض المعسكرات والرحلات بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات والمنوفية.
- مستشار اللجنة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.

الماجستير والدكتوراه والأبحاث العلمية

المراجع

- 1 بلال مرسى وتوت (2005) تنمية الاستجابة الحركية للمصارعين وتأثيرها على سرعة أداء مهارة الرمية الخلفية بالتقوس من وضع الالتحام القانوني، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.

- 2 بلال مرسى وتوت (2009) القدرات التوافقية وتأثيرها على الاستجابة الحركية لمهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- 3 بلال مرسى وتوت (2014) برنامج تدريبي نوعى باستخدام الاسلوب المركب وتأثيره على قوة أداء مهارة برمة الوسط الأكثر فاعلية من وضع الصراع من أسفل في المصارعة الحرة، مجلة بحوث التربية الشاملة كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق
- 4 Belal Morsy Witwit (2015) Directed exercises in the light of the electrical activity of muscles and kinematic characteristics of skill of the reverse body lift and its impact on the physical and skill level of the wrestlers, International Journal of Sport Science & Arts (IJSSA) Faculty of Physical Education for Girls in gezira
تدريبات موجهة فى ضوء النشاط الكهربى للعضلات والخصائص الكينماتيكية لمهارة مسكة الوسط العكسية وتأثيرها على المستوى البدنى والمهارى للمصارعين.
- 5 بلال مرسى وتوت (2015) تنمية سرعة أداء مهارات السقوط على الرجلين وتأثيرها على مستوى الأداء الهجومي للمصارعين، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة
- 6 Belal Morsy Witwit (2015) Training program for development endurance performance and its effect on some physiological variables for wrestlers International Journal of Sport Science & Arts (IJSSA) Faculty of Physical Education for Girls in gezira
برنامج تدريبي للتنمية تحمل الأداء وتأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين
- 7 Belal Morsy Witwit (2016) Training strategy for the transition period using cross method to maintain physical level and bodyweight of a junior wrestler, International Journal of Sport Science & Arts (IJSSA) Faculty of Physical Education for Girls in gezira
استراتيجية تدريبية للفترة الانتقالية باستخدام الأسلوب العرضى للحفاظ على المستوى البدنى ووزن الجسم لناشئى المصارعة
- 8 Belal Morsy Witwit (2016) The effectiveness of the use of certain Olympic bar lifting exercises in the development of under-lifting skill performance Power for wrestlers, The assiut Journal of Sports Science and Arts ,(ajssa)
فاعلية استخدام بعض تدريبات رفعة البار الأولمبى على تطوير القوة الخاصة بأداء مهارات الرفع من أسفل للمصارعين

- | | |
|--|--|
| <p>(2015) Plyometric training according to kinematic characteristics for forward one and ahalf tuck and its effect on the level of performance for the divers, The assiut Journal of Sports Science and Arts ,(ajssa)
 تدريبات بليومترية في ضوء الخصائص الكينماتيكية لمهارة الدورة ونصف الأمامية المكونة وتأثيرها على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين الغطس</p> | Belal Morsy 9
Witwit |
| <p>(2018) Dual Guided Training Program (free and with weight) in light of kinematic features of counter attack for falling on one leg and its impact on achievement level for Wrestling players, The Assiut Journal of Sports Science and Arts ,(ajssa)</p> | Belal Morsy 10
Witwit |
| <p>(2018) Cross program for weighting to develop the functional strength of the center muscles and its effect on the strength of the two side-flip skills from (Waist Turnover & High Waist Turnover) for Wrestlers, The Assiut Journal of Sports Science and Arts ,(ajssa)</p> | Belal Morsy 11
Witwit |
| <p>(2020) استراتيجية مهارية مركبة في ضوء تحليل لاعبي المستويات العليا وتأثيرها على مستوى الأداء الهجومي للاعبين المصارعة الحرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان</p> | 12
بلال مرسى وتوت |
| <p>(2020) Effect of using Core Stability training on the defense effectiveness against Waist Turnover in fight position from blow for Wrestlers, The International Scientific Journal of Physical Education and Sports Science</p> | 13
Belal Morsy
Witwit |
| <p>(2020) تأثير تدريبات الأثقال المركبة على المتطلبات البدنية ومستوى أداء مهارة رفعة الوسط الأمامية ثم الرمي خلفا بالتقوس للمصارعين، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان</p> | 14
بلال مرسى وتوت |
| <p>(2021) تأثير تدريبات القوة الخاصة باستخدام الأثقال الغير متوازنة على فاعلية مهارات الرفع ضد دفاعات المنافس الحركية والأداء المهاري من كلا الجانبين للمصارعين، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات</p> | 15
بلال مرسى وتوت |
| <p>(2021) فاعلية التدريب المتقطع عالي الكثافة (HIIT) على تطوير الحالة التدريبية البدنية والمهارية والفسولوجية للمصارعين مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات</p> | 16
بلال مرسى وتوت |