

استراتيجية لتدريب مهارتى مسكة الوسط العكسية باستخدام التحليل الكينماتيكي لمصارعى الدرجة الأولى

م.د/ محمود السعيد راوى^١

MahmoudElrawy@fped.bu.edu.eg

المقدمة ومشكلة البحث :

لقد اهتم البحث العلمى اهتماما كبيرا منذ عهد بعيد بدراسة حركة الإنسان من اجل الوصول بها الى اعلى مستوياتها مع الاقتصاد فى الجهد والطاقة ، فأقيمت الابحاث والدراسات لمعرفة الاثار الميكانيكية والوظيفية على تلك الحركة الانسانية ومدى الاستفادة من قوانينها فى الارتقاء بالآداء البشرى الى اعلى كفاءة فى المجال الرياضى ولاسيما بعد التقارب المذهل فى مستويات الاداء للاعبى النخبة . (٢ : ١٠)

ويذكر *gerard hukmoth* (١٩٩٩) ان اول مايتطلبه التدريب المثمر هو معرفة كل من الشخص الرياضى والمدرّب للمسار الحركى المناسب ، ولا يجب ان يقتصر التعريف بالحركة على مجرد تخيلها ، بل يجب ان يتم ذلك عن طريق اجهزة قياس الحركة حتى يمكن عقد المقارنات لاستنباط المسار الامثل للحركة . (٧ : ٢٣)

ولما كان فهم الحركة ومسبباتها يعتبر امرا ضروريا للمدرّب حيث يشكل التحليل البيوميكانيكى جانبا اساسيا فى التشخيص العلمى لتوصيف الاداء الفنى للمهارات الحركية من خلال تطبيق القوانين والاسس الميكانيكية التى تحكم الاداء البشر وتطبيق هذه الاسس بشكل جيد يجعل التدريب فعال من جميع النواحي (٩ : ١١)

ويشير **طلحة حسام الدين واخرون (٢٠٠٦م)** انه على الرغم من توافر المعلومات والخبرات لدى المدرّب من حيث المسميات والتركيبات الحركية للمهارات التخصصية الا انه توجد فجوة فى بعض التحليلات المهارية لديه ، فالبعض يقوم بالفعل بتدريب المهارة ولكن كما يراها دون التعرف او الوقوف على الاساس العلمى الذى يساعده مستقبلا فى تطوير مهاراته التحليلية لذا نجده يقف عند مستوى حدود معرفته فقط ويجد الصعوبة عندما يقع على عاتقه تجويد او تقييم الاداء بما يتناسب مع مواقف الممارسة . (٨ : ١٠)

ويذكر **بدوى عبد العال واخرون (٢٠٠٦م)** انه قد زاد الاهتمام بدراسة الحركات الرياضية حينما اشتد الصراع فى المقابلات الدولية ، وتحول هذا الصراع الى استعراض للمستوى العلمى الذى وصلت اليه الدول المتنافسة ، فكلما زاد الصراع كلما اندفع الباحثون نحو دراسات اعرق للحركة

^١ مدرس بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها

الرياضية لتقنين جميع العوامل التي تؤثر على مستوى اداء الفرد وتأثير القوى المختلفة عليه .
(٦ : ٢٧)

وتضيف الجمعية الدولية للميكانيكا الحيوية (ISBS) في مؤتمرها السادس والعشرين (٢٠٠٨م) بأن استخدام التحليل البيوميكانيكي يعمل على تحسين الاداء وتصحيح الاخطاء ، والتقليل من فرص الاصابة والوقاية منها، وتصميم وتطوير المعدات الرياضية ووضع منهاجية محددة فى القياس والتحليل . (١٨ : ٢)

كما يؤكد بول ودانى Paul & Duane (١٩٩٩م) على ان دراسة البعد الميكانيكي في الأداء غاية الأهمية لجميع المهتمين بالرياضة حيث تعمل على تحسين وتعزيز الأداء وتصحيح الأخطاء وأيضا تطوير طرق الاداء الفنية الحديثة وتطوير برامج التدريب للاعب.(١٧)

كما يؤكد ماك كاو Mak caw (٢٠٠٠م) ان على المدرب تحليل ودراسة حركة اللاعب من الناحية البيوميكانيكية حيث يوفر ذلك بيئة صالحة لتطوير الاداء من خلال بناء استراتيجية للتدريب من خلال استخدام التحليل فى تشخيص متطلبات الاداء المهارى وخصائصه المميزة ورياضة المصارعة بكونها واحدة من اقدم الرياضات الاولمبية بدورها تتطلب قدرات مهارية وبدنية عالية ، لذا يجب على ممارسيها اتقان مهاراتها والعمل على تطويرها من خلال نواحى الاعداد المختلفة حتى يتمكن اللاعبون من تحقيق الفوز والميداليات. (٣ : ١)

وللمصارعة نوعان هما المصارعة الرومانية Greco-roman والمصارعة الحرة freestyle و لقد دخلت المصارعة الحرة الاولمبياد فى الدورة الاولمبية التى اقيمت بسانت لويس عام ١٩٤٠ واشترك اللاعبون فى عدد ٧ اوزان (١٠ : ٦٢)

ويرى موروزوف Morozof (١٩٩٩م) على ان المهارة فى المصارعة تعتمد على مدى تطوير العناصر البدنية الخاصة والجوانب الخاصة بالاستعدادات الحركية والبدنية مع ضرورة تحقيق مستوى عالى من الربط بين التاكتيك وطرق الاداء الفنية كأساس للمهارة ويعتمد هذا الربط على الجوانب الكينماتيكية للاداء المهارى . (١٦ : ١١٢)

ويفضل خبراء المصارعة تعليم عدد كبير وتنوع من الحركات فى اوضاع الصراع المختلفة مع التركيز على اتقان الحركات او المسكات المفضلة للمصارع Pet Holds كمايوصى بعض الخبراء بالعمل على تعليم واتقان من اربعة الى خمسة حركات فى كل وضع من اوضاع الصراع الثلاثة التى تتضمن وضع الصراع وقفا Standing Position ، وضع الصراع السفلى الهجومي Attack Bottom Position، وضع الصراع السفلى الدفاعى Defense Bottom Position ويرجع

اختلاف الآراء فى هذا الصدد الى اختلاف الخصائص والأنماط الجسمية بين الأفراد ولايمكن تنفيذ الاداء المهارى بأسلوب مميز إلا إذا أخضع للبحث من أوجه متعددة منها الميكانيكا الحيوية باعتبار الجسم خاضع عند تحريكه الى القواعد والأسس الحركية الميكانيكية

ويرى على ريجان (١٩٩٨م) ان مهارة الرفع لأعلى تعنى رفع المنافس بعيدا عن البساط لكي يفقد قاعدة ارتكازه واتزانه وقدرته على الدفاع والهجوم المضاد ويشير محمد الروبي (٢٠٠٥م) ان مهارة الرفع لأعلى من الحركات الهامة والأساسية لجميع المصارعين سواء فى المصارعة اليونانية - الرومانية او المصارعة الحرة فهذه المجموعة يتميز أدائها بفقد الإتصال بالبساط ومن ثم يفقد السيطرة والتحكم فى حركاته وبالتالي يفقد القدرة على الدفاع فيكون من السهل على المهاجم تنفيذ حركاه المختارة وتجميع العديد من النقاط التى ترجح فوزه فى المباراة

وتعتبر مهارتى مسكة الوسط العكسية من (اعلى / اسفل) مؤثرتين فى فوز او خسارة اللاعبين فى المنافسات ويتميز بأدائهما مصارعون من جميع دول العالم ومعظمهم أبطال عالم ومنهم البطل الروسى " الكسندر كارولين " والذى كان يشتهر بخطف مهارة مسكة الوسط العكسية من أعلى تحت اى ظروف وانت سبب فى تفوقه ونجاحه على المستوى العالمى والاولمبى وهذا ما اكده دان جابل *Dan Gable* (١٩٩٩م) بأن الكسندر كارولين أنقذ هذا الأسلوب والتكنيك الى الدرجة التى جعلت منافسيه يخافون من حدوث هذا لهم .

ويذكر محمد ع شماوى (٢٠٠٣م) نقلا عن كمبس وفرانك Frank , camb

(1993) وجيرمان وهانلى jarman , Hanley (1990) ان مهارة الرفع لابد ان يتوافر فيها نواحى فنية معينة حيث يمكن اداء مهارة الرفع لأعلى من وضع الصراع عاليا او من وضع الصراع ارضا وعند عدم اداء عملية الرفع بطريقة صحيحة يؤدى ذلك الى اصابة الفقرات وكذلك العضلات العاملة على لف الجذع .

-الشروط الفنية للرفع الصحيح :

هناك مبادئ عامة يمكن تطبيقها في عملية الرفع وهى كما يلي :

-يجب على المصارع أن يكون أقرب ما يمكن من المنافس، وذلك لتقليل ذراع عزم المقاومة ووضع العضلات العاملة في عملية الرفع في زوايا شد مناسبة لبذل أقصى قوة ممكنة في الاتجاه المطلوب.

-عند رفع المنافس يجب أن يكون أقرب ما يمكن من خط ثقل جسم المصارع لتقليل العزوم الخارجية التى يمكن أن تؤثر على العمود الفقري ومفاصل الجسم المشتركة في الأداء ولذلك يجب القبض الجيد على المنافس وضمه للجذع لتقريبه من مركز الثقل.

-القوى الواقعة على فقرات المنطقة القطنية تكون أقل في حالة الرفع مع الاحتفاظ

بالجذع قريبا من الوضع العمودي عنها في حالة ميل الجذع للأمام. ص ٥٢

جدول (١)

يوضح طريقة الأداء الفنية لكل من مهارتي مسكة الوسط العكسية من (أعلى/أسفل) أثناء مراحل الأداء المختلفة

مراحل الأداء	مسكة الوسط العكسية من أعلى	مسكة الوسط العكسية من أسفل
تمهيدية	يجلس (أ) موجهًا لمؤخرة (ب) مطوقًا وسط المنافس (ب) بذراعيه ومشبكًا يديه تشبيكة قوية، يقوم (أ) بالارتكاز على القدمين وشد المنافس (ب) لكي يرتفع الجذع عن البساط ثم يقوم (أ) بإدخال الركبتين أسفل (ب) والجسم عموديا على المقعدة ويقوم (أ) بفرد الركبتين لكي يرتفع المنافس عن الأرض تماما.	يجلس (أ) موجهًا لمؤخرة (ب) ثم يطوق وسطه بذراعيه ومشبكًا يديه التشبيكة الخطافية ويضع (أ) ركبته اليسرى تحت جسم (ب) ابعدها ما يمكن ويرتكز بقدمه اليمنى خلف القدم اليسرى لـ (ب)
أساسية	يقوم (أ) بالدفع بالحوض متقوسا للخلف وللجهة اليسرى مع الإحكام في مسكة الجذع حتى لا يتحرك المنافس.	يجذب (أ) خصمه (ب) إليه ثم يرفع المقعدة لأعلى وعندما ترتفع قدما (ب) وركبته عن البساط تماما يتحرك (أ) للخلف ثم يبدأ في الدوران للجهة اليسرى ويستمر (أ) في القبض على وسط (ب) بقوة وإحكام ولا يسمح له بالدوران في أي اتجاه ويستمر (أ) في رفع (ب) للاتجاه الخلفي.
نهائية	يعرض (أ) كتفي المنافس (ب) للبساط	يقوم اللاعب (أ) بقلب اللاعب (ب) على رأسه وكشفه الأيسر- ثم على ظهره معرضا كتفيه للبساط.

(٣٥ : ٢٢٠، ٢١٩)

ومن خلال مشاهدة بطولات العالم والاولمبياد لاحظ الباحث ان معظم المصارعين اثناء تنفيذهم لمهارتي مسكة الوسط العكسية يتعرضون للأخطار والتحذيرات وهذا قد يرجع الى عدم معرفة هؤلاء المصارعين للمسار المناسب لكلا المهارتين او لضعف مدربيهم في التدريب على المهارة لعدم وجود معلومات نظرية كافية لإتقان هاتين المهارتين والوقوف على مراحل الاداء الفنى لهما والتعامل مع كل مرحلة على حدة وتفصيل تدريبات مقننة في نفس الاتجاه والتوقيت الخاص بالمرحلة الواحدة لكي يتسنى للاعبين النجاح في اداء هذا المهارة في اى وقت من اوقات المباراة وتحت اى ظرف من ظروف اللعب المختلفة

وتم اختيار مهارتي مسكة الوسط العكسية لفكرة هذا البحث لما لهما من دور فعال في تحصيل عدد كبير من النقاط الفنية طوال المباراة ، ولهما دورا بارزا في نتائج مباريات المصارعة نظرا لكثرة استخدامهما داخل كل جولة ، وايضا لانها تعمل على تعريض كتفى المنافس لوضع

خطر ، وايضا تنفيذهما يؤدي الى لمس الأكتاف في بعض الاحيان مما يؤدي بدوره الى تحقيق الفوز في كثير من أوقات المباراة اذا ما تم أدائهما وفقا للقانون الدولي

ومن خلال ماسبق ومن خبرات الباحث التطبيقية والميدانية وبعد اطلاع الباحث على العديد من المراجع والدراسات العلمية ، وجد ان مهارة مسكة الوسط العكسية من المهارات الحركية الفعالة في المباريات والتي تستخدم باشكال مختلفة سواء من الناحية الدفاعية او الهجوم المضاد حيث ان اتقانها يتيح للاعب الحصول على نقاط عالية ، الامر الذي يؤكد على اهمية دراستها .

ولقد وجد الباحث ان هذه المهارة لم تتناول بالتحليل لتحديد الخصائص الكينماتيكية والاستفادة منها في توجيه عمليات التدريب سواء من الناحية البدنية او الناحية المهارية لها بالرغم من اهميتها

ومن هنا تبلورت مشكلة هذا البحث الذي تمثل في غياب مثل هذه الدراسات المتخصصة في رياضة المصارعة بصفة خاصة والتي تساعد المدرب أو القائم علي العملية التدريبية علي معرفة الخصائص الكينماتيكية وهذا ما دفع الباحث لتناول هذه الدراسة لتحليل المهارة من الناحية البيوميكانيكية لبناء استراتيجية لتدريبها من خلال خصائصها الكينماتيكية الامر الذي يؤدي الى توافر معلومات عن تركيبها البنائي، فيساعد ذلك على زيادة معلوماتنا عن ادائها على اساس الالمام بالمفاهيم الميكانيكية والتي تساعد الباحث بعد التوصل اليها الى زيادة فاعلية برامج الاعداد البدني والمهارى للمصارعين .

هدف البحث :

- يهدف البحث الى بناء استراتيجية لتدريب مهارتى مسكة الوسط العكسية من خلال :
- تحليل المتغيرات الكينماتيكية لاداء مهارتى مسكة الوسط العكسية
- اقتراح مجموعة من التدريبات النوعية في ضوء المتغيرات الكينماتيكية التى تضبط الاداء الفنى للمهارة ، وتحديد تكراراتها .

تساؤلات البحث :

- ماهى المتغيرات الكينماتيكية لأداء مهارتى مسكة الوسط العكسية ؟
- ماهى التدريبات النوعية المقترحة فى ضوء المراحل التى تحكم الاداء الفنى للمهارة؟
- ما هى عدد التكرارات عند اداء المجموعة الواحدة لمراحل الاداء للمهارة ؟

مصطلحات البحث :

- **الاستراتيجية:** هى تحديد العناصر الاولى والاساسية التى يستند عليها فى بناء الخطة التدريبية. (٥ : ٧)

- **مسكة الوسط العكسية من اعلى :** هى احدى حركات الرفع لأعلى فى المصارعة الرومانية ويتم فيها تطويق وسط المنافس بالذراعين وبطريقة عكسية ثم يقوم المهاجم بفر مفصلى الركبتين والجذع لرفع منافسه لأعلى والتقوس خلفا للنزول به فى وضع خطر مباشر . * تعريف اجرائى

- **مسكة الوسط العكسية من أسفل :** هى إحدى حركات الرفع لأعلى فى المصارعة الرومانية ويتم فيها السيطرة على المنافس بتطويق الذراعين وبطريقة عكسية ثم يقوم المهاجم برفع منافسه لأعلى وهو مستندا على إحدى ركبتيه والتقوس خلفا والرمى

- * تعريف اجرائى

إجراءات البحث :

- **منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج الوصفى باستخدام دراسة الحالة كأحد انماطه لملائمته لطبيعة البحث واهدافه .

- **مجتمع البحث :**

يمثل مجتمع البحث لاعبي المنتخب القومى العسكرى للمصارعة الرومانية والمسجلين ضمن سجلات الاتحاد المصرى للمصارعة لرياضة المصارعة الرومانية من المرحلة الرابعة (الكبار)

- **عينة البحث :**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة :

العينة البشرية :

تم اختيار عينة البحث لعدد ثلاثة لاعبين من لاعبي المنتخب المصرى العسكرى للمصارعة الرومانية للكبار والمميزين فى أداء المهارات قيد الدراسة

جدول (٢)

التوصيف الخام لبيانات عينة البحث

م	كود اللاعب	الميزان الذي يلعب فيه (كجم)	الوزن (كجم)	الطول (سم)	العمر الزمني (سنة)	العمر التدريبي (سنة)	المستوي
١	٠٠١	٨٠	٨٧	١٧٤	٢٠	١٣	درجة اولى
٢	٠٠٢	٦٤	٦٩	١٦٤	٢٣	١٢	درجة اولى
٣	٠٠٣	٦٦	٧٢	١٧١	٢٥	١٣	دولى

على ان يتم اختيار اللاعب الأول والثاني لعمل ادراسة الاستطلاعية عليهم وكانت التجربة الأساسية على اللاعب الثالث لانه لديه تصنيف دولي ولديه ايضا القدرة على تنفيذ المهارة بمستوى عال.

العينة المهارية :

وتتكون العينة المهارية من:

١- مسكة الوسط العكسية من اسفل

٢- مسكة الوسط العكسية من اعلى

الاستنتاجات :

من خلال أهداف وتساؤلات البحث ووفقا لعينته ومتغيرات الدراسة ولما أشارت إليه نتائج التحليل الكينماتيكي المستخدم وخصائصه التي تتناسب مع طبيعة الدراسة أمكن الباحث التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- يمكن توظيف التحليل الحركي للمهارة فى بناء إستراتيجية للتدريب كنموذج يمكن استخدامه فى المهارات الأخرى .
- التحليل الحركي للمهارة يوضح الجوانب الكينماتيكية الهامة في الأداء من حيث التوزيع الزمني للمراحل الفنية للمهارة ،ونسب مساهمتها، الأبعاد الأفقية والراسية لمركز النقل ، المسار الهندسي لمركز النقل والأبعاد الأفقية والراسية ، المسار الهندسي لها ، التغير الزاوي للركبتين والفخذين والمنحى الزاوى لهم .
- إن إجمالي زمن المهارة مسكة الوسط العكسية من اسفل قد بلغت ١.٢٨ ث ، وإن مرحلة الدوران قد حصلت على أعلى نسبة مساهمة من بين المراحل الفنية لمهارة مسكة الوسط العكسية من اسفل حيث بلغت (٣١.٢٥%) من إجمالي المهارة .وتأتى بعدها مرحلة الرفع حيث بلغت (٢٥%)
- إن إجمالي زمن المهارة مسكة الوسط العكسية من اعلى قد بلغت ١.٣ ث ، وإن مرحلتى الرفع و التقوس قد حصلت على أعلى نسبة مساهمة من بين المراحل الفنية لمهارة مسكة الوسط العكسية من اسفل حيث بلغت (٢٩.٤١%) من إجمالي المهارة .وتأتى بعدها مرحلة التقوس حيث بلغت (٢٣.٥٢%)
- المسافة الرأسية لمركز ثقل الجسم والتي يتحركها اللاعب أثناء أداء مهارة مسكة الوسط من اعلى قد بلغت (٠.١٦) متر بينما كانت فى مسكة الوسط العكسية من اسفل (٠.١٤) متراً وذلك على المستوى الرأسى .

- المدى الحركي الافقى لمركز ثقل الجسم والتي يتحركها اللاعب أثناء أداء مهارة مسكة الوسط من اعلى قد بلغت (٠.٧٢) متر بينما كانت فى مسكة الوسط العكسية من اسفل (٠.٧٤) متراً وذلك على المستوى الافقى .
- الحيز الذى يتحرك فيه مركز ثقل اللاعب لإنهاء الحركة قد قارب لتسجيل المتر هذا يعنى أن اللاعب لابد أن يحافظ على ثبات موضع الجسم فى مكانه حتى لا يخرج عن قاعدة اتزانه .
- تتطلب مهارتى مسكة الوسط العكسية (من اعلى / من اسفل) وفقاً للمراحل الفنية الخاصة بها تنمية الصفات البدنية التالية :
- تحديد عدد التكرارات عند أداء المجموعة الواحدة التى توجه لمهارة مسكة الوسط العكسية (من اعلى / من اسفل) داخل أنظمة الطاقة وفقاً للتسلسل الحركي و الزمني الخاص بها .

المتغير البدني للمرحلة	المراحل الفنية
القدرة العضلية - التوازن الحركي - رد الفعل	مرحلة مسك الخصم لرجل اللاعب والسيطرة
	مرحلة تغيير اللاعب للارتكاز
مرونة - قدرة - قوة متحركة	مرحلة التقوس وحمل ورمى اللاعب للخصم
الرشاقة - قوة ثابتة	مرحلة الدوران والسيطرة وتثبيت اللاعب للخصم

- مراعاة تطويق وسط الخصم بالقرب من منطقة الحوض مع الضغط عليها بالذراعين بقوة وإحكام لإضعاف مقاومة الخصم وبحيث يكون تشبيك اليدين بالطريقة الخطافية.
- يتم تقسيم المهارتين قيد البحث إلى ثلاث مراحل فنية يمكن التركيز والاعتماد عليها عند تدريب الناشئين وهى المرحلة التمهيدية (مسك الخصم والسيطرة عليه)، المرحلة الأساسية ويتم تقسيمها إلى ثلاث مراحل أيضاً (مرحلة الرفع لضرب ارتكازات الخصم، مرحلة التقوس، مرحلة الدوران لمواجهة البساط)، والمرحلة النهائية (تثبيت الخصم).
- ملاحظة أنه لا يجوز الفصل بين مراحل أداء أي من المهارتين قيد البحث أثناء الأداء حيث أن المهارة وحدة متكاملة تؤدي دون تجزئة
- لا يتم إنتاج القوة أثناء الدفع بالحوض للتقوس من مفصل الحوض فقط بل تنتج من عمل جماعي في مد متتابع لمفاصل الطرف السفلى ويكون مصدر الحركة هو مشطي القدمين.

- مرحلة الرفع لضرب ارتكازات الخصم لا تتم باستخدام الرجلين ومنطقة الحوض فقط ولكن هناك مساعدة من الطرف العلوي أيضاً ولكن بنسبة أقل.
- مهارة مسكة الوسط العكسية من أسفل (أسرع) من مهارة مسكة الوسط العكسية من أعلى.
- أثناء أداء مهارة مسكة الوسط العكسية من أعلى الوضع شبه متماثل للرجلين بينما في مهارة مسكة الوسط العكسية من أسفل الوضع غير متماثل للرجلين.
- في مهارة مسكة الوسط العكسية من أعلى يتجه المهاجم لتقوية اتزانة في بداية التنفيذ لإحكام السيطرة على الخصم، ثم يعتمد فقد اتزانة بعد ضرب ارتكازات الخصم للاستفادة من قوة الجذب.

التوصيات :

فى حدد النتائج المستخلصة يوصى الباحث بما يلى :

بالنسبة للقائمين على إدارة الاتحاد المصري لرياضة المصارعة :

- الاهتمام بنتائج البحوث البيوميكانيكية لمختلف مهارات رياضة المصارعة لما لها من بالغ الأهمية في تطوير وتحسين الأداء، للعمل على إمداد الأجهزة الفنية المسؤولة عن المنتجات القومية المختلفة بالمعلومات الميكانيكية عن أسلوب الأداء المهاري.

بالنسبة للمدربين القائمين على العملية التدريبية :

- الالتزام بالنواحي الفنية التي خلصت إليها الدراسة كـ كيفيا وكـميا كمرشد لعمليات التعليم والتدريب وتقنين الأحمال.
- الاستعانة بالتدريبات النوعية المستخلصة من المهارة .
- الاستعانة بنتائج هذه الدراسة في إعداد برامج تدريبية للناشئين والمستويات العالية
- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية التي تخدم المهارة وفقا لنسب مساهمتها .
- استخدام المسار الهندسي والصور المتتابعة المستخلصة من هذه الدراسة كوسائل تعليمية .
- مراعاة الفروق التكنيكية بين مهارتي الدراسة خلال عملية التدريب.
- الاستعانة بنتائج هذه الدراسة في إعداد برامج تدريبية للناشئين والمستويات العالية.
- أن يتم تحليل حركة اللاعب المنافس أثناء أداء اللاعب المهاجم لتحديد طرق الدفاعات والتدريب عليها.
- إجراء بحوث مشابهة وعمل مقارنات بين المهارات المتشابهة وبذلك يتم توفير وقت وجهد اللاعب والمدرب.

- إجراء المزيد من البحوث المشابهة على باقي المهارات الفنية والمسكات المختلفة في رياضة المصارعة وبحيث تكون ظروف الأداء شبه تنافسية.
- إجراء بحوث مشابهة على عينات أخرى ومستويات مختلفة السن والجنس والمستوى المهاري، حيث تسهم هذه الدراسات في النهوض بمستوى تعليم وتدريب المهارات إلى أقصى درجة ممكنة.