

دراسة مقارنة الاتزان الثابت لدى لاعبي المصارعة الحرة والرومانية

م.م. كرم سلام إسماعيل

م.م. شيماء حبيب علي

م.م. احمد نزار فخرالدين

karam.s.638@cope.uobaghdad.edu.iq

المخلص

تبرز الحاجة الى اجراء دراسة علمية مقارنة تكشف الفروق في الاتزان الثابت بين لاعبي المصارعة الحرة والرومانية بما يسهم في سد الفجوة المعرفية وتوفير اسس علمية تدعم التخطيط التدريبي والتقويم الوظيفي لهذين الاسلوبين، ويهدف البحث الى دراسة الاتزان الثابت لدى لاعبي المصارعة الحرة والرومانية والتعرف على الفروق في الاتزان الثابت بين لاعبي المصارعة الحرة والرومانية، ويفترض البحث وجد فروق ذات دلالة احصائية في الاتزان الثابت بين لاعبي المصارعة الحرة والرومانية، وان مشكلة البحث فرضت على الباحثون استخدام المنهج الوصفي بتصميم المجموعتين (مجموعة المصارعة الحرة ومجموعة المصارعة الرومانية) لملاءمته لطبيعة المشكلة البحثية ولتحقيق هدفها البحث وفرضه، اما العينة فقد اشتملت على نخبة من لاعبي المصارعة الحرة والرومانية في محافظة بغداد وعددهم (16) لاعب (8) لاعبين لكل رياضة حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم اجراء الاختبار على القاعة المغلقة لنادي الصليخ الرياضي في يوم الثلاثاء للاعبي المصارعة الحرة 2026/1/13، ويوم الاربعاء للاعبي المصارعة الرومانية 2026/1/14، واستخدمت الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات احصائيا، وفقا للنتائج التي تم جمعها توصل الباحثون الى وجود تفوق لدى لاعبي المصارعة الرومانية على لاعبي المصارعة الحرة في قدرة الاتزان الثابت، واوصى الباحثون بالتركيز على تطوير هذه القدرة المهمة لدى مجموعتي البحث المصارعة الحرة والرومانية ومن ثم جراء البحوث والدراسات المشابهة على العينات الاخرى من اللاعبين والفئات الوزنية المختلفة وفعاليات الفنون القتالية المتنوعة.

A Comparative Study of Static Balance Between Freestyle and Greco-Roman Wrestlers

By

Assist. Lect. Karam Salam Ismail

Assist. Lect. Shaimaa Habib Ali

Assist. Lect. Ahmed Nizar Fakhr Al-Din

karam.s.638@cope.uobaghdad.edu.iq

Abstract

The need for this study arises from the importance of conducting a scientific comparison to identify differences in static balance between freestyle and Greco–Roman wrestlers. Such a comparison contributes to bridging the existing knowledge gap and provides a scientific basis for improving training planning and functional evaluation in both wrestling styles.

The study aimed to examine the level of static balance among freestyle and Greco–Roman wrestlers and to identify the differences in static balance between the two groups. The researchers hypothesized that statistically significant differences would exist in static balance between freestyle and Greco–Roman wrestlers.

To achieve the objectives of the study, the researchers adopted a descriptive comparative design involving two groups: freestyle wrestlers and Greco–Roman wrestlers. The research sample consisted of 16 elite wrestlers from Baghdad Governorate, including 8 freestyle wrestlers and 8 Greco–Roman wrestlers, who were selected randomly. The testing procedures were conducted at the indoor hall of Al–Sulaikh Sports Club. Freestyle wrestlers were tested on Tuesday, January 13, 2026, while Greco–Roman wrestlers were tested on Wednesday, January 14, 2026. The collected data were analyzed statistically using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

The results demonstrated that Greco–Roman wrestlers exhibited superior static balance compared with freestyle wrestlers. Based on these findings, the researchers recommend placing greater emphasis on developing static balance in training programs for both freestyle and Greco–Roman wrestlers. They also recommend conducting similar studies on other groups of wrestlers representing different weight categories, as well as athletes participating in various combat sports.

1- التعريف بالبحث:

1-1- مقدمة البحث وأهميته:

يعد الاتزان الثابت احد المرتكزات الاساسية للاداء الحركي العالي في الانشطة الرياضية التي تنسم بالاحتكاك المباشر وتغير اوضاع الجسم بصورة مستمرة اذ يمثل القدرة على الحفاظ على استقرار مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز في اوضاع السكون او اثناء مقاومة المؤثرات الخارجية وتبرز اهمية هذا المتغير بشكل خاص في رياضة المصارعة التي تتطلب من اللاعب التحكم الدقيق في وضعية الجسم والقدرة على امتصاص قوى الخصم والمحافظة على الثبات اثناء تنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية في مختلف اوضاع التلاحم.

وتختلف متطلبات الاتزان الثابت باختلاف طبيعة الاداء الفني والقانوني لكل نوع من انواع المصارعة اذ تمتاز المصارعة الحرة بتنوع اوضاع الاشتباك واستخدام الاطراف السفلية في الهجوم والدفاع الامر الذي يفرض انماطا متباينة من التحكم العصبي العضلي للحفاظ على الثبات في المقابل تنسم المصارعة الرومانية بخصوصية فنية تحد من استخدام الاطراف السفلية وتعتمد بدرجة اكبر على السيطرة الجذعية وقوة الجزء العلوي من الجسم مما ينعكس على اليات مختلفة لتحقيق الاتزان الثابت اثناء الاداء.

ومن هذا المنطلق فان دراسة الاتزان الثابت لدى لاعبي المصارعة الحرة والرومانية تعد مدخلا علميا مهما لفهم الفروق الوظيفية الناتجة عن طبيعة التخصص الرياضي ولاسيما ان الاتزان لا يعد نتاجا للقوة العضلية فقط بل هو حصيلة تفاعل معقد بين الجهاز العصبي المركزي والمستقبلات الحسية وكفاءة الجهاز العضلي اضافة الى الخبرة الحركية المتراكمة الناتجة عن التدريب المتخصص كما ان اي قصور في هذا المتغير قد ينعكس سلبا على جودة الاداء الفني ويزيد من احتمالية التعرض للاصابات الرياضية.

وتكتسب المقارنة العلمية بين لاعبي المصارعة الحرة والرومانية في متغير الاتزان الثابت اهمية خاصة في مجال التدريب الرياضي والتأهيل الحركي لما توفره من مؤشرات دقيقة يمكن الافادة منها في تصميم البرامج التدريبية المتخصصة وتوجيه الحمل التدريبي بما يتلاءم مع الخصائص الوظيفية لكل اسلوب من اساليب المصارعة فضلا عن ذلك تسهم هذه المقارنة في دعم الجوانب التطبيقية للبحث العلمي من خلال تقديم قاعدة معرفية تساعد المدربين والباحثين على تطوير الاداء والارتقاء بالمستوى التنافسي للاعبين.

1-2- مشكلة البحث:

على الرغم من الأهمية المحورية للاتزان الثابت في تحقيق الكفاءة الحركية والسيطرة الوضعية لدى لاعبي المصارعة إلا أن الملاحظة الميدانية والممارسة التدريبية تشير إلى وجود تباين واضح في مستوى هذا المتغير بين لاعبي المصارعة الحرة ولاعبي المصارعة الرومانية دون توفر دلائل علمية مقارنة تحدد طبيعة هذا التباين وابعاده الوظيفية بدقة كما أن اختلاف الخصائص الفنية والقانونية بين هذين الأسلوبين قد ينعكس على اليات التحكم بالاتزان إلا أن هذا الانعكاس لم يدرس بصورة مقارنة ممنهجة في البيئة التدريبية المحلية وعليه تبرز الحاجة إلى إجراء دراسة علمية مقارنة تكشف الفروق في الاتزان الثابت بين لاعبي المصارعة الحرة والرومانية بما يسهم في سد الفجوة المعرفية وتوفير أسس علمية تدعم التخطيط التدريبي والتقييم الوظيفي لهذين الأسلوبين.

1-3- هدف البحث:

دراسة الاتزان الثابت لدى لاعبي المصارعة الحرة والرومانية.

التعرف على الفروق في الاتزان الثابت بين لاعبي المصارعة الحرة والرومانية.

1-4- فرض البحث:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاتزان الثابت بين لاعبي المصارعة الحرة والرومانية.

1-5- مجالات البحث:

1-5-1- المجال البشري:

نخبة من لاعبي المصارعة الحرة والرومانية في محافظة بغداد وعددهم (16) لاعب (8) لاعبين لكل رياضة.

1-5-2- المجال المكاني:

القاعة المغلقة في نادي الصليخ الرياضي.

1-5-3- المجال الزمني:

يومي الثلاثاء والاربعاء 13-14/1/2026.

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

2-1- الدراسات النظرية:

2-1-1- الاتزان الثابت:

هو الحالة الثابتة للجسم وتحتاج الى مقدار كبير من الدفع الزاوي لتغيير حالة اتزانه، وهذا يعتمد على مقدار قصوره الذاتي كالكتلة ومساحة واتجاه قاعدة الارتكاز، وبالرغم من هذا لابد ان تكون محصلة القوى المؤثرة عليه تساوي صفرا، وابقاء مركز ثقل الجسم داخل حدود قاعدة الارتكاز (جاسم و محمد، 2010، صفحة 71)، وايضا هو القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت او القدره على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط او اهتزاز عند اتخاذ اوضاع معينة (كنعان، 2025، صفحة 255).

2-1-2- المصارعة الحرة والرومانية:

المصارعة بنوعيهما الحرة والرومانية هي رياضة تلاحم مباشر تتطلب نوع خاص من التدريب المصاحب لنوع خاص من الرياضيين الذين يتصفون بصفات بدنية وفسيولوجية عالية المستوى وبمختلف الاوزان (حمزة و علي، 2022، صفحة 156)، اذ يسمح الصراع في المصارعة الحرة بكامل الجسم من القدم وحتى الراس وحسب القوانين الموضوعه ولها مهاراتها المتميزة اما المصارعة الرومانية فيكون الصراع فيها من الحزام وما فوق ويحرم فيها استعمال الارجل في اداء المهارات (كالمسك والربط) وحسب القوانين الموضوعه (الطرفي، 2008، صفحة 4).

2-2- الدراسات المشابهة:

2-2-1- دراسة: (حسين م.، 2022) بعنوان (دراسة العلاقات السببية لبعض مسكات الرمي (الظهر، الصدر) والقدرات البدنية الحركية بدلالة القوة الخاصة لناشئي المصارعة الرومانية):

تهدف الى بناء انموذج سببي لبعض مسكات الرمي (الظهر، الصدر) والقدرات البدنية والحركية بدلالة القوة الخاصة، والتعرف على العلاقات المباشرة وغير المباشرة ما بين القوة الخاصة وبعض مسكات الرمي والقدرات البدنية الحركية بالمصارعة الرومانية لفئة الناشئين والتعرف على مؤشرات مطابقة الانموذج السببي لاهم المتغيرات لبعض مسكات الرمي والقدرات البدنية الحركية بدلالة القوة الخاصة لناشئي المصارعة الرومانية، واهم استنتاجاتها ان الانموذج اظهر القوة السببية بين بعض القدرات البدنية الحركية والقوة الخاصة، و وجود دلالات واضحة مبنية على اسس علمية بين بعض مسكات الرمي والقوة الخاصة، وهناك بعض المتغيرات وفق الاسس المنطقية للقوة الخاصة اظهرت علاقات عكسية وبعضها طردية، وهناك علاقات مباشرة بين المتغير الاول والثاني وغير مباشرة بين المتغير الاول والثالث، وقبول النموذج المستخدم مع صحة الفرضيات المستخرجة.

2-2-2- دراسة: (ناصر ع.، 2024) بعنوان (تأثير تمرينات في تطوير بعض القدرات الحركية ومستوى اداء حركات السقوط على الرجلين للناشئين المصارعة الحرة):

تهدف الى اعداد تمارينات لتطوير بعض القدرات الحركية ومستوى اداء حركات السقوط على الرجلين لناشئي المصارعة الحرة، والتعرف على تأثير التمارينات المعدة في تطوير بعض القدرات الحركية ومستوى اداء الحركات السقوط على الرجلين لناشئي المصارعة الحرة، واهم استنتاجاتها ان البرنامج اثر بتطوير القدرات الحركية الخاصة بتأثيرا ايجابيا على تحسين القدرات الحركية الخاصة قيد البحث القوة المميزة بالسرعة والمرونة والرشاقة والقوة الانفجارية لناشئي المصارعة الحرة لصالح القياس البعدي، وكان للبرنامج التدريبي لتطوير القدرات الحركية الخاصة بتأثيرا ايجابيا على تحسين الاداء حركات سقوط على الرجلين السقوط على الرجلين من الامام والسقوط على الرجلين ثم رميه للجانب والسقوط على الرجلين والرفع ثم الرمي خلفا لناشئي المصارعة الحرة لصالح القياس البعدي.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1- منهج البحث:

ان مشكلة البحث فرضت على الباحثون استخدام المنهج الوصفي بتصميم المجموعتين (مجموعة المصارعة الحرة ومجموعة المصارعة الرومانية) لملاءمته لطبيعة المشكلة البحثية ولتحقيق هدف البحث وفرضه.

3-2- مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي المصارعة الحرة والرومانية في العراق.

اما العينة فقد اشتملت على نخبة من لاعبي المصارعة الحرة والرومانية في محافظة بغداد وعددهم (16) لاعب (8)

لاعبين لكل رياضة حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

الجدول (2)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المصارعة الحرة		المصارعة الرومانية		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الخطأ	الدالة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	العمر البيولوجي	سنة	2.232	24.125	2.070	24.500	0.348	0.733	لا معنوي
2	العمر التدريبي	سنة	1.195	16.500	0.707	15.750	1.528	0.149	لا معنوي
3	الطول	سم	4.534	172.375	4.301	171.250	0.509	0.619	لا معنوي
4	الكتلة	كغم	5.503	72.000	5.625	69.750	0.809	0.432	لا معنوي

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في القياسات الانثروبومترية

- درجة الحرية (14)

- $\text{Sig} > 0.05$ تحت مستوى دلالة (0.05)

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- جهاز التوازن الثابت.

- المصادر والمراجع.

- شبكة المعلومات الدولية.

- استمارة جمع وتفرغ البيانات.

- القياس والاختبار.

3-4 اجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 الاختبار المستخدم في البحث:

استخدم اختبار التوازن الثابت (اسماعيل، 2023، صفحة 104).

- الهدف من الاختبار: قياس زمن التوازن الثابت.

- الادوات المستخدمة: جهاز التوازن الثابت.

- طريقه الاداء: يقوم القائم على الاختبار بالشرح المفصل لطريقة عمل الجهاز والاداء مع اعطاء وقت للتعود على

عمل الجهاز وتجربته من قبل المختبرين، يقف المختبر فوق الجهاز وعند الوصول الى نقطة الاتزان الثابت واستعداد

المختبر للاداء يبدأ المؤقت بحساب زمن الاداء بواسطة شاشة الوقت، وعند تماس احدى اللوحين (ميلان اللوحة

العليا على احد الجانبين) سيتوقف الوقت معبرا عن زمن الاتزان.

- التسجيل: تعطي للمختبر محاولتين وتحسب الافضل.

- وحدة القياس: ثانية.

3-5 التجربة الرئيسية:

تم اجراء الاختبار على نخبة من لاعبي المصارعة الحرة والرومانية في محافظة بغداد في القاعة المغلقة لنادي

الصليخ الرياضي في يوم الثلاثاء للاعبي المصارعة الحرة 2026/1/13، ويوم الاربعاء للاعبي المصارعة الرومانية

2026/1/14.

3-6- الوسائل الاحصائية:

استخدمت الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات احصائيا:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) للعينات المستقلة.

4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-1- عرض النتائج:

الجدول (2)

بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار التوازن الثابت بين لاعبي المصارعة الحرة والرومانية

المتغيرات	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المصارعة الحرة	8	5.192	0.279
المصارعة الرومانية	8	6.172	0.225

- وحدة القياس: ثانية

الجدول (3)

بين متوسط الفروق وانحرافه المعياري ودرجة الحرية وقيمة (ت) المحتسبة لاختبار التوازن الثابت بين لاعبي المصارعة

الحرة والرومانية

المتغيرات	متوسط الفروق	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الخطأ Sig	دلالة الفروق
اختبار التوازن الثابت	0.980	0.126	14	7.726	0.000	معنوي

- وحدة القياس: ثانية

- $0.05 > \text{Sig}$ تحت مستوى دلالة (0.05)

4-2- مناقشة النتائج:

من خلال النظر الى جداول النتائج (2،3) يتبين وجود فروق بين رياضتي المصارعة الحرة والرومانية في قدرة التوازن الثابت ولصالح لاعبي المصارعة الرومانية حيث يعزو الباحثون السبب في ذلك الى ان طبيعة الاداء في المصارعة الرومانية تعتمد بشكل اكبر على التحكم بالجذع والاطراف العلوية مع تثبيت القاعدة الارضية الامر الذي يتطلب استقرارا عصبيا عضليا عاليا للحفاظ على الوضعيات الثابتة اثناء المنازلات مما يؤدي الى تطوير اجهزة الحس العميق والجهاز الدهليزي بصورة اكثر تخصصية مقارنة بلعبي المصارعة الحرة الذين يعتمدون على حركات انتقالية سريعة ومتغيرة للقاعدة الارضية، اذ تعد المصارعة من الرياضات التي تعتمد على القوة البدنية والمهارات التكتيكية ولكل منهما خصائص فسيولوجية وفنية مميزة تعتمد المصارعة الحرة على استخدام الجسم بالكامل بينما تقتصر الرومانية على الجزء العلوي مما ينعكس على نوعية التكيفات البدنية (عبود و علوان، 2025، صفحة 140)، وهذا لا يعني عدم حاجة المصارعة الحرة الى مثل هذه القدرة المهمة بل ان الرياضتين تحتاجا الى ذلك من خلال التركيز على قاعدة الاستناد ومساحتها وزاوية السقوط وارتفاع مركز ثقل الجسم حيث ان الاختبار المستخدم له الاهمية الكبرى في تحديد زمن الاتزان ومن ثم تحقيق الفائدة للمدربين في التطوير المستمر لهذه القدرة، وعندما يكون الحوض غير متوازن مع مستوى سطح الارض فانه ليس باستطاعة الرجلين ان تعمل بصورة صحيحة في منطقة تحت الفخذين (ابراهيم و شنته، 2019، صفحة 11)، ويؤكد الباحثون على تطوير عمل مجاميع العضلات للمساهمة في رفع درجة الاتزان، اذ ان عمل المجموعات العضلية يكون على وفق اليه متضادة ومتوافقة في نفس الوقت (عطية و فاروق، 2015، صفحة 127)، وان الجهاز الحسي للعضلات متمثل في المغازل العضلية من جانب استئثار الويفات العضلية التي تعطيها التحفيز العالي والدقيق واعضاء كولجي الوترية التي تنظم عملها مع المغازل العضلية لحماية الجسم من الافراط في تبادل الانقباضات (غانم و عبد الحسن، 2022، صفحة 125)، كذلك من اهمية الاختبار لهذه القدرة الحركية هو معرفة التوازن على يمين ويسار الجسم، وان تحسن التوازن العضلي على جانبي الجسم ينعكس ايجابيا على الاداء وبالتالي على الانجاز (حسين و عباس، 2019، صفحة 68)، كذلك يؤكد (صخي، 2013، صفحة 37) على مساهمة القدرات الحركية في سرعة ودقة اداء المهارة، ويرى الباحثون ان التمارين الخاصة بالطرف السفلي وفي المصارعة الحرة والرومانية لها اهمية كبرى وذلك للحاجة الماسة لها في اثناء النزال والمساهمة الفعالة في تحقيق التقدم، اذ ان للعضلات الخاصة بالطرف السفلي اهمية كبيرة في تحقيق التوازن للجسم وان اي خلل يصيبها يؤدي الى فقدان حرية الحركة وبالتالي يؤثر سلبا في القدرة على التوازن (العيثاوي، 2019، صفحة 112)، والحفاظ على التوازن الوضعي اثناء حمل الجسم في وضع ثابت (ناصر و هادي، 2021، صفحة 99)، وعليه يمكن القول ان الفروق في الاتزان الثابت تعكس خصوصية المتطلبات الحركية لكل من المصارعة الحرة والرومانية حيث يرتبط التفوق في هذا المتغير بدرجة الحرية الحركية وتنوع

اوضاع الثبات واليات التحكم العصبي العضلي المصاحبة للاداء وتبرز هذه النتيجة اهمية مراعاة طبيعة الفعالية الرياضية عند تقييم القدرات البدنية وعدم تعميم نتائج متغير معين على جميع الفنون القتالية دون الاخذ بنمط الاداء ومتطلباته الخاصة.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1- الاستنتاجات:

وفقا للنتائج التي تم جمعها توصل الباحثون الى وجود تفوق لدى لاعبي المصارعة الرومانية على لاعبي المصارعة

الحرّة في قدرة الاتزان الثابت

5-2- التوصيات:

اوصى الباحثون بالتركيز على تطوير هذه القدرة المهمة لدى مجموعتي البحث المصارعة الحرّة والرومانية ومن ثم جراء البحوث والدراسات المشابهة على العينات الاخرى من اللاعبين والفئات الوزنية المختلفة وفعاليات الفنون القتالية المتنوعة.

المصادر:

- اسماعيل سليم عبد العيثاوي. (2019). تصميم كود (IRQ) تاهيلي - تدريبي للقدرات البدنية والحركية لاصابة تمزق العضلات الضامة للاعبي كرة القدم المتقدمين. بغداد: اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
- جلال عبد الزهرة كنعان. (2025). تصميم وتقنين اختبار لقياس التوازن الحركي وفق استخدام التوازن العضلي بالحقيبة البلاغرية المصنعة للمصارعين بعمر (14-16) سنة. مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، 7(4)، 253-264.
- جلال كامل عبود، و محمد فاضل علوان. (2025). دراسة مقارنة هرموني الكورتيزول والكلاكون والوقوة المميزة بالسرعة بين لاعبي المصارعة الحرّة والرومانية. مجلة علوم الرياضة، 17(66)، 138-150.
- حسن هادي عطية، و سندس فاروق. (2015). تاثير تمارين التوازن العضلي في تقويم دوران الحوض للامام لدى عينة من البنات باعمار 10 - 12 سنة. مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، 14(2)، الصفحات 125-149.

- حسين سبهان صخي. (2013). نسبة مساهمة بعض القدرات الحركية في سرعة ودقة اداء مهارة الارسال بانواعه للاعبين الكرة الطائرة. مجلة كلية التربية الرياضية، 25(4)، الصفحات 17-41.
- حيدر رشيد غانم، و غسان اديب عبد الحسن. (28 6، 2022). اثر تمارين تسهيل المستقبلات الحسية (P.N.F) بمصاحبة السوبر سيت الهرمي في القوة القصوى لعضلات الاطراف في بناء الاجسام للاعبين (الكلاسيك فيزيك). مجلة التربية الرياضية، 34(2)، الصفحات 124-131.
- سيف عبد الزهرة حمزة، و احمد فرحان علي. (28 6، 2022). تأثير برنامج لاعادة تاهيل العضلات المعينية (الرقبة) والمصابة بالشد الليفي لدى المصارعين الشباب والمتقدمين الحرة والرومانية. مجلة التربية الرياضية، 34(2)، الصفحات 155-171.
- عبد الجليل جبار ناصر، و علي احمد هادي. (28 6، 2021). تأثير استخدام جهاز الكتروني مصنع في تطوير التوازن لدى لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية (الملاكمة وكرة السلة) انموذجا. مجلة التربية الرياضية، 33(2)، الصفحات 98-107.
- عصام محسن ناصر. (7، 2024). تأثير تمارين في تطوير بعض القدرات الحركية ومستوى اداء حركات السقوط على الرجلين للناشئين المصارعة الحرة. مجلة واسط للعلوم الرياضية، 20(3)، 430-446.
- علي سلمان عبد الطرقي. (2008). منهج تدريبي مقترح لتطوير مستوى التحمل العضلي وعلاقته باداء بعض مهارات الصراع الارضي في المصارعة الحرة للشباب. مجلة الرياضة المعاصرة، 7(9)، الصفحات 1-12.
- علي شبوط ابراهيم، و عمار مزعل شنته. (2019). تصميم جهاز لقياس تباين توزيع الوزن على جانبي الجسم وبعض المؤشرات الجسمية. مجلة كلية التربية الرياضية، 31(1)، الصفحات 9-17.
- علي كاظم حسين، و مؤيد جاسم عباس. (2019). تأثير تمارين خاصة والتحفيز الكهربائي في توازن القوة القصوى بدلالة النشاط الكهربائي للعضلات على جانبي الجسم للرباعين ذوي الاعاقة. مجلة كلية التربية الرياضية، 31(2)، الصفحات 60-72.

- كرم سلام اسماعيل. (2023). تأثير تمرينات خاصة باستعمال جهاز مصمم لتاهيل التمزق المتوسط للعضلة الفخذية الخلفية ذات الراسين (الراس الطويل) لدى لاعبي الالعاب الفرقية والفردية. بغداد: رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
- محمد هاني حسين. (4، 2022). دراسة العلاقات السببية لبعض مسكات الرمي (الظهر، الصدر) والقدرات البدنية الحركية بدلالة القوة الخاصة لناشئ المصارعة الرومانية. مجلة واسط للعلوم الرياضية، 8(2)، 208-222.
- معن عبدالكريم جاسم، و نغم مؤيد محمد. (2010). اثر استخدام تمرينات خاصه لتطوير التوازن الثابت والمتحرك ومستوى الاداء المهاري على عارضة التوازن. مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، 16(54)، الصفحات 67-99.