

يعتقد الباحث ان استخدام تدريبات نوعية للقوة يحقق المستهدف في الوصول باللاعب إلى المستوى المنشود وفي مدى زمنى أقل، إذ قد يسهم في تطوير مستوى مهارات الوثب لدى لاعبي الأساليب في رياضة الـووشو ، وبالتالي تطوير المستوى العام للاعب، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية إستخدام تدريبات نوعية للقوة في برامج الإعداد للاعبى الأساليب في رياضة الـووشو ذوى المستوى العالى، واشتملت العينة على ١٠ لاعبين من المستوى العالى وأظهرت النتائج تحسن مستوى أداء مهارات الوثب المختارة لدى اللاعبين، ويوصى الباحث باستخدام التدريبات النوعية للقوة العضلية مع الناشئين عند تدريب مهارات الوثب.