

تأثير استخدام تمارينات مساعدة في تطوير القوة العضلية للذراعين

والكتفين والرجلين وانجاز رفعه النتر

المدرس الدكتور - عبد المنعم حسين صبر

ملخص البحث

ففي الباب الاول تطرق الباحث الى الانجازات الكبيرة في الدورة الاولمبية الاخيرة عام ٢٠١٢ التي اقيمت في لندن وظهر الرباع (صفاء راشد محمود) الذي احتل المركز الثاني عشر في دوره الاولمبية من بين (٤٠) رباعاً بوزن ٨٥ كغم ، ونظراً لأهمية القوة العضلية في رياضة رفع الاثقال التي تعد عنصراً اساسياً في مجال رفع الاثقال وان التمارينات المساعدة في الوحدة التدريبية اليومية لها دوراً مهماً لتحسين وتطوير الانجاز لرفع الثقل الى الاعلى .

وتحددت مشكلة البحث بوجود اخفاقات عند بعض الطلاب في رفعة النتر لوجود ضعف في القوة العضلية مما حدا بالباحث ايجاد وسيلة تساهم في زيادة القوة العضلية في رفعة النتر.

وفي الباب الثاني – فقد اشتمل على المحاور، اهمية القوة العضلية ، التمارينات المساعدة في رياضة رفع الاثقال ، والدراسات المشابهة .

وفي الباب الثالث – اجراءات البحث ، فقد تضمن المنهج التجريبي ، وعينة البحث وعددها واسباب اختيارها، والادوات المستخدمة، والتمارين المساعدة والاختبارات المستخدمة في البحث، واجراءات البحث الميدانية، الاختبار القبلي – الاختبار البعدي والوسائل الاحصائية وخطوات الاجراءات المتبعة في تنفيذ التدريب اليومي .

وفي الباب الرابع تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وتضمن ثلاث جداول مختلفة لبيان المعالجات الاحصائية المناسبة للبحث وبيان الدلالة الاحصائية لكل جدول في الاختبارات القبلية والبعدي .

وفي الباب الخامس ظهرت الاستنتاجات الخاصة بالبحث التي تؤكد على اهمية استخدام التمرينات المساعدة على تطوير انجاز رفع النتر .

وقد اوصى الباحث عدة توصيات يمكن الاستفادة منها في البحوث القادمة .

Effectiveness of using some suggestion helpful Exercises to development the muscular strength of the arms shoulders,

legs, and the clean Jerk achievement Researcher

Abdulmunaam Hussien Sabr.

The Abstract

This work consist of five parts .

1st part – Includes the introduction , and when participated in the London Olympic 2012 , and the researcher states the reasons that makes his study important by using some Exercises to develop the muscular strength , about the problem of students of the college that he find a lack in the arms , shoulders and legs .

2st part – (Review of Literature).

3st chapter three (the procedures) this chapter describes the methods and apparatus or programs used in the study as well as how they are used, Also it describes the tests used and the statistical analysis.

4st chapter four (Display of Results) , displays the results of study and their discussion and analysis through using proper statistical analysis .

5st chapter Five (conclusions and recommendations) , this is the final part of study that contains the most important conclusions that the researcher came up with and the recommendations he recommended .

Thin the Bibliography and some appendixes

الباب الاول

١- تعريف البحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

احتلت التربية الرياضية من تفكير الشعوب الواعية مجالاً هاماً ، وخلال مسابقات دوره الاولمبية التي اقيمت في مدينة (لندن - انكلترا ٢٠١٢) لاحظنا من خلال شاشة التلفاز المستوى العالي للانجاز وتطورت الارقام القياسية نتيجة الابحاث العلمية للارتقاء بالانجاز الرياضي وكذلك بالمستوى المهاري في مختلف الالعاب الرياضية ومنها رياضة رفع الاثقال التي كانت احدى الفعاليات الرياضية في هذه الدورة الاولمبية والتي شارك العراق فيها في عدة فعاليات رياضية ومنها رياضة رفع الاثقال التي مثلنا رباعين عراقيين شباب و حصلوا على مراكز متقدمة و انجازات ممتازة، وهذا الانجاز يعتبر من الانجازات الكبيرة التي رفعت العلم العراقي في المحافل الدولية ورفعت اسم العراق عالياً ، وهذه النتائج دعت الباحث في الخوض في كتابة هذا البحث .

ونظراً لأهمية القوة العضلية في مجال رفع الاثقال التي تعد اهم عنصر اساسي في تحسين وتطوير مستوى الانجاز ، " إذ ان الرباعين الذي يحققون نسبة عالية في القوه يسجلون امكانية كبيرة في تحقيق المراتب العليا في الانجاز" (١) .

وتكمن اهمية البحث في استخدام تمارينات مساعده ضمن المنهج التدريبي اليومي لتطوير القوة العضلية للذراعين والرجلين والكتفين التي تمكن الرباع في زيادة

(١) عبد علي نصيف ، صباح عبيد ، المهارات والتدريب في رفع الاثقال ، (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨) ، ص ٢٥ .

تعجيل رفع الثقل من سطح الطبلة الخشبية الى اعلى نقطة ممكنه تساعده على رفعة الثقل وبأمتداد الذراعين والثبات والسيطرة عليه وبمساعدة عضلات الكتفين والرجلين في رفع النتر .

٢-١ مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث في مجال رفع الاثقال اذ امضى (٤٧) سنة في هذا التخصص لاعباً، مدرباً وحكماً دولياً ، لاحظ ان اكثر ابطال العالم والعراق يخفقون في رفعة النتر في البطولات^(١) وان نسبة الاخفاق في رفع النتر في العراق ٤٠% من الرفعات^(٢) وان نسبة الاخفاق في بطولات العالم هي ٣٠% من رفعات النتر^(١) وهذا ناتج من ضعف القوة العضلية في الذراعين والكتفين والرجلين الذي بدوره تسبب في هبوط الانجاز .

وتكمن مشكلة البحث في ايجاد وسيلة تساهم في زيادة القوة العضلية للذراعين والكتفين والرجلين التي تؤثر على انجاز رفعة النتر وخصوصاً رفع الثقل للاعلى (الجيرك) من خلال وضع تمرينات مساعدة لزيادة القوة العضلية للرباعين .

٣-١ اهداف البحث

١. اعداد تمرينات مساعده في تطوير القوة العضلية للذراعين والكتفين والرجلين
٢. التعرف على تأثير التمرينات المساعدة المقترحة في تطوير القوة العضلية للذراعين والكتفين والرجلين وانجاز رفعة النتر .

٤-١ فرض البحث

هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث .

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري/ عينة من طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى عددهم (٥) طلاب .

(٢) نشرة الاتحاد العراقي المركزي لرفع الاثقال - النتائج الفردية والفرقية للموسم ٢٠١١ .
(١) مجلة الاتحاد الدولي لرفع الاثقال - العدد (١) للعام الرياضي ٢٠١٠ ، ص ٢٣ .

١-٥-٢ المجال المكاني / قاعة رفع الاثقال في كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى .

١-٥-٣ المجال الزماني / الفترة من ٢٠١٢/٢/٢٠ ولغاية ٢٠١٢/٥/١ .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمثابفة:

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ أهمية القوة العضلية :

إن الحركة تؤدي دائماً ضد مقاومة ما ، وخصوصاً مع الرياضيين الذين يؤدون حركاتهم الرياضية ضد مقاومات عالية وكبيرة عن المعتاد لأنجاز المهام الرياضية او تنفيذ مهارة معينة خلال النشاط الرياضي .. فعلى سبيل المثال في رفع الاثقال، ودفع الثقل، رمي القرص، والقفز بالزانة، وكذلك في مختلف حركات الجمناستيك والسباحة والمصارعة وغيرها ، لذلك يحتاج الرياضي لبذل القوة القصوى في بعض او معظم اجزاء الجسم من اجل تحقيق المستوى الفني المطلوب والتغلب على المقاومات وكذلك للحصول على النتيجة المرجوة "في بعض الانشطة الرياضية تكون القوة القصوى هي العامل الاساسي الاول في نجاح الاداء الحركي للفعاليات او النشاط الرياضي، كذلك تعد القوة العامل الهام في القدرة ، إذ تتكون قدره من القوة \times السرعة ، وبزيادة القوة يزيد ناتج القدرة" (١) . وتعد من العناصر الهامة في كثير من الفعاليات الرياضية، فمثلاً القوة عامل اساسي وهام في عنصر التحمل في قدرة العضلات على مقاومة التعب خلال اداء المجهود العضلي "وايضاً يساهم عنصر القوة او مكون القوة في الرشاقة لأن القوة هي التي تتحكم في وزن الجسم ضد قوى القصور، وتعمل على تغيير اوضاع الجسم، والقوة عامل مهم في العدو بسرعة (الركض السريع) لان الجسم يحتاج الى قوة كبيرة للتعجيل والاحتفاظ بالسرعة العالية لحركته" (٢) .

(١) عصام عبدالخالق ، التدريب الرياضي ، نظريات - تطبيقات ، ط٢ (الاسكندرية ، دار المعارف للطباعة ، ١٩٩٩) ، ص ١٤١ .
(٢) عصام محمد امين و محمد جابر بريقع ، التدريب الرياضي ، أسس - مفاهيم - اتجاهات (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٧) ، ص ١١ .

٢-١-٢ التمرينات المساعدة في رياضة رفع الاثقال

هي التمرينات التي تؤدي بشكل مختلف عن التمرينات الكلاسيكية المعروفة عند اكثر المدربين والتي تؤدي الى تطوير الانجاز وكذلك الاداء الحركي الفني بصورة مباشرة وغير مباشرة ، وهذه التمرينات المساعدة الخاصة برفعة النتر والتي لها فاعلية وتأثير كبير في تطوير سرعة الاداء الحركي والانجاز وتمارس من اوضاع مختلفة وكما يلي :

١. " تمرينات متعددة وتمارس من (وضع التعلق) ، أي رفع الثقل فوق الركبة ، أي تكون بداية التمرين (الحديد) فوق الركبة او تحت الركبة بطريقة تعليق الثقل"^(١) .

٢. تمرينات يمكن تغيير اتساع فتحة اليدين مثلا فتحة اليدين متوسطة او ضيقة او عريضة ، ويمكن تغييرها حسب ملائمتها للتمرين .

٣. "تمرينات تكون بدايتها من فوق كراسي حديدية خاصة برفع الاثقال او صناديق خشبية تصنع بأرتفاعات مختلفة مثلاً (٢٠) سم من الارض او (٣٠) سم او (٤٠) سم او (٥٠) سم يوضع عليها الثقل ، وتسمى (كراسي او حمالات خاصة برفع الاثقال)"^(٢) .

٤. تمرينات من وضع وقوف الرباع على منصة خاصة صغيرة الحجم مربعة الشكل طول ضلعها (٤٠ سم) مصنوعة من الخشب ومرتفعه عن الارض او مكان التدريب ب(١٠ سم) .

٥. "تمرينات تبدأ من وضع الثقل على الصدر والظهر"^(٣) او استخدام حمالات تمرين (الدبني) .

٣-١-٢ رفعة النتر

تتكون رفعة النتر من جزئين او قسمين :

(1) Tamas , ajan , Lazar baroga weight lifting fitness for all sports , (Budapest , medecine public , sheng House , 1988) p.63 .

(٢) وديع ياسين محمد التكريتي ، النظرية والتطبيق في رفع الاثقال ، (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٥) ، ص١٩٩ .

(٣) وديع ياسين محمد التكريتي ، المصدر السابق ، ص ٢٠٥ .

١. الجزء الاول او القسم الاول من رفعة النتر : وهو سحب الثقل من الارض ورفعه ووضعته الى الصدر بثني الركبتين للاسفل وتسمى (حركة الكلين) .
٢. الجزء الثاني او القسم الثاني من رفعة النتر : ويسمى (الجيرك) "وهو رفع الثقل للاعلى باليدين نتيجة ثني ومد الركبتين والقفز قليلاً للاعلى مع مد الذراعين للاعلى وفتح الرجلين اماماً وخلفاً واليدين ممسكتان بالثقل" (١) .

٤-١-٢ المفاصل والعضلات العاملة في اداء رفعة النتر بقسميها (الكلين والجيرك)

١. المفاصل : ان جميع مفاصل الجسم تكون عاملة في رفعة النتر .

٢. المجاميع العضلية الرئيسية العاملة خلال رفعة النتر .

- عضلات الرجلين .
- عضلات الجذع والصدر .
- عضلات الكتفين وجميع عضلات حزام الكتف وعضلات الرقبة .
- عضلات الذراعين والساعد والكتفين .

٢-٢ الدراسات المشابهة

١-٢-٢ دراسة عبدالمنعم حسين صبر (٢٠٠٩) (١)

(أثر التدريب بالشدتين القصوى وفوق القصوى على وفق بعض المتغيرات الكينماتيكية للمسار الحركي للثقل في تطوير القوة القصوى وانجاز النتر(الجيرك) للرباعين الشباب) .

هدفت الدراسة معرفة اثر التدريب بالشدتين القصوى وفوق القصوى لمتغيرات البحث ومعرفة اثر التدريب بالشدتين القصوى على وفق متغيرات المسار الحركي

(١) عبد علي نصيف وصباح عيدي عبدالله ، مصدر سبق ذكره ، ص ٦٥ .
 (١) عبد المنعم حسين صبر ، اثر التدريب بالشدتين القصوى وفوق القصوى على وفق بعض المتغيرات الكينماتيكية للمسار الحركي للثقل في تطوير القوة القصوى وانجاز النتر (الجيرك) للرباعين الشباب ، (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٩) .

للجيرك في تطوير المتغيرات الكيماتيكية وانجاز النتر (الجيرك) وكذلك التعرف على قيم المتغيرات الكيماتيكية قيد البحث .

وكانت عينة البحث من رباعو المنتخب الوطني لرفع الاثقال لفئة الشباب بأعمار (٢٠-١٨) والبالغ عددهم (١٦) رباعاً ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي .

٢-٢-٢ دراسة حسين حسون عباس (٢٠٠٥) (٢)

(أثر التدريب بأساليب مختلفة من المجهود المكرر لتمنية القوة العضلية والانجاز لدى الرباعين في قسم النتر) .

هدفت الدراسة الى بيان اثر المجهود المكرر بأساليب مختلفة (ثلاثة اساليب) في تنمية القوة العضلية والانجاز برفعة النتر لدى الرباعين الناشئين ، المقارنة بين الاساليب الثلاثة من الجهد المكرر في تنمية القوة العضلية بأنواعها والانجاز .

وكانت عينة البحث من (٢٧) رباعاً من الناشئين بأعمار (١٥-١٧) سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي .

٢-٢-٣ مناقشة الدراسات السابقة

إستفاد الباحث من هذه الدراسات السابقة والتي كانت بمثابة الطريق الامثل في تحديد منهجية بحثه وفي تفسير النتائج وكانت اقرب الدراسات المذكورة أنفاً الى بحثه من حيث الاهداف وبعض المتغيرات المشابهة للبحث ، اذ تعتمد رفعة النتر في الدراسات السابقة وكذلك تطوير القوة العضلية والانجاز لهذه الرفعة ويتشابه البحث مع الدراسات السابقة كون العينة من ممارسي رفع الاثقال واستخدامهم المنهج التجريبي، وكذلك اضافت الدراسات المشابهة للباحث مجموعة من العوامل التي ساعدت واسهمت في تقديم الدعم الكبير للبحث من جميع النواحي العملية والبحثية .

(٢) حسين حسون عباس ، اثر التدريب بأساليب مختلفة من المجهود المكرر نتيجة القوة العضلية والانجاز لدى الرباعين في قسم النتر ، (رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية (٢٠٠٥) .

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته البحث وطبيعة المشكلة اذ يعرف بأنه "التجريب سيبحث عن السبب وعن كيفية حدوثه ، وانه كشف عن العلاقات والسببية بين الظواهر"^(١) .

اذ اتبع الباحث تصميم المجموعة الواحدة ، ((تتعرض الى اختبار قبلي لمعرفة حالتها قبل ادخال المتغير التجريبي (المستقل) ، ثم نعرضها للمتغير التجريبي (المستقل) ، وبعد ذلك نقوم باجراء اختبار بعدي ولفس المجموعة ، فيكون الفرق نتائج المجموعة على الاختبارين القبلي والبعدي ناتجاً عن تأثيرها بالمتغير التجريبي (المستقل) وهو المنهج التدريبي))^(٢) . والشكل (١) يوضح ذلك

T1 يعني اختبار قبلي	T1	X	T2
X يعني متغير تجريبي مستقل	قبلي	مستقل	بعدي
T2 يعني اختبار بعدي			

٢-٣ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الاولى من ممارسي رياضة رفع الاثقال للسنة الدراسية ٢٠١٢/٢٠١٣ والذين اشتركوا في بطولة كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى وعددهم (٥) طلاب والسبب في اختيار عينة البحث لأنهم فشلوا في محاولتين من ثلاث محاولات في رفع النتر خلال البطولة المذكورة وهذا يعتبر مؤشر على الضعف في رفعة النتر .

(١) وجيه محجوب جاسم، البحث العلمي ومناهجه، (بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢)، ص٣٥

(٢) نوري الشوك و رافع الكبيسي ، دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، (بغداد ، (ب - م) ، ٢٠٠٤) ص ٦٥ .

٣-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث و وسائل جمع المعلومات

١-٣-٣ الاجهزة

اجهزة رفع الاثقال كورية الصنع عدد (٢)

٢-٣-٣ الادوات المستخدمة

- ١ . قاعة تدريب رفع الاثقال / كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى .
- ٢ . طلبة خشبية عدد (٣) – صنع عراقي .
- ٣ . حمالات رفع الاثقال عد (٣) – صنع عراقي .
- ٤ . منصات مختلفة الارتفاعات (كراسي حديدية) عدد (٣) – صنع عراقي .
- ٥ . استمارة تسجيل النتائج عدد (١٠) .

٣-٣-٣ وسائل جمع المعلومات

- ١ . المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- ٢ . فريق العمل المساعد .
- ٣ . الاختبارات والمقاييس .
- ٤ . استمارات تسجيل نتائج الاختبارات .
- ٥ . الملاحظة العملية .
- ٦ . الوسائل الاحصائية .

٤-٣ التمرينات المساعدة والاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

من خلال تحليل الدراسات السابقة والبحوث الخاصة بتدريب رفع الاثقال وضع الباحث من خلال خبرته بعض التمرينات المساعدة واجراء الاختبارات لمعرفة القوة القصوى للعضلات العاملة في رفعة النتر لعينة البحث للتعرف على القوة القصوى لكل طالب بعد اجراء الاختبارات ، والتي على ضوءها يتم وضع الشدد التدريبية لكل تمرين خلال الوحدات التدريسية اليومية ، وبذلك يتم تقنين حمل التدريب على اساسها لكل فرد ن افراد العينة لغرض بيان اثرها على الانجاز في رفعة النتر .

١-٤-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث لعضلات الذراعين والكتفين والرجلين^(١)

١-١-٤-٣ اختبار القوة العضلية للذراعين والكتفين :

أ. اسم الاختبار : ضغط امامي من الوقوف (فتحة اليدين متوسطة بعرض الصدر) من الحمالة .

ب. هدف الاختبار : قياس القوة القصوى لعضلات الذراعين والكتفين (بدون أي مساعدة) .

ت. الادوات المستخدمة : اثقال قانونية — حمالة دبني ثنائية .

ث. وصف الاختبار : مسك ورفع الثقل من الحمالة ووضعها على الصدر باليدين ، ثم يدفع الثقل الى الاعلى باستخدام عضلات الذراعين والكتفين (بدون ثني الركبتين) .

ج. طريقة التسجيل :- تعطى ثلاث محاولات لكل فرد وتسجل افضل محاولة .

ح. يتم تحكيم الاختبار من قبل ثلاث حكام معتمدين .

٢-١-٤-٣ اختبار القوة العضلية للرجلين (دبني خلفي) :

أ. اسم الاختبار : دبني خلفي ، ثني الركبتين الى الاسفل ثم النهوض (القفصاء)

ب. هدف الاختبار : قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين .

ت. الادوات المستخدمة : حمالة دبني ثنائية — اثقال قانونية .

ث. وصف الاداء : يضع الثقل خلف الرقبة على الاكتاف من الحمالة ، ثني كامل للاسفل للركبتين ثم مدها للوقوف ، وارجاع الثقل على الحمالة .

ج. طريقة التسجيل : تعطى ثلاث محاولات لكل فرد ويتم تسجيل أفضل محاولة (اعلى ثقل) .

ح. يتم تحكيم الاختبار من قبل ثلاث حكام معتمدين .

٣-١-٤-٣ اختبار القوة العضلية للذراعين والكتفين :

(١) صباح عبيدي عبدالله ، المهارات الأساسية في رفع الاثقال (بغداد ، مطابع الجامعة ، ١٩٨٥) ص ٦٥ .

أ. اسم الاختبار : ضغط خلفي من الوقوف (فتحة اليدين عريضة ، اعرض من الصدر) من الحملالة .

ب. هدف الاختبار : قياس القوة القصوى لعضلات الذراعين والكتفين (عضلات الكتفين الخلفية) .

ت. الادوات المستخدمة : اثقال قانونية – حملالة دبني ثنائية .

ث. وصف الاختبار : مسك الثقل باليدين وضع الثقل خلف الرقبة من الحملالة ، رفع الثقل للاعلى بمد الذراعين عالياً بأستخدام عضلات الذراعين والكتفين (بدون ثني الركبتين) .

ج. طريقة التسجيل : تعطى ثلاث محاولات لكل فرد وتسجل افضل محاولة .

ح. يتم تحكيم الاختبار من قبل ثلاث حكام معتمدين .

٤-١-٤-٣ اختبار القوة العضلية للرجلين (دبني امامي) :

أ. اسم الاختبار : دبني امامي ، ثني الركبتين للاسفل ثم النهوض

ب. هدف الاختبار : قياس القوة العضلية لعضلات الرجلين .

ت. الادوات المستخدمة : حملالة دبني ثنائية – اثقال قانونية .

ث. وصف الاختبار : مسك الثقل باليدين ، ثني الرجلين ووضع الثقل فوق الصدر (على عظم الترقوة) من الحملالة ، ثني الركبتين للاسفل كاملاً ثم النهوض للاعلى ، وارجاع الثقل على الحملالة .

ج. طريقة التسجيل : تعطى ثلاث محاولات لكل فرد ، ويتم تسجيل افضل محاولة .

ح. يتم تحكيم الاختبار من قبل ثلاثة حكام معتمدين .

٢-٤-٣ التمرينات المساعدة المستخدمة في الوحدات التدريبية اليومية (١)

(١) وديع ياسين محمد التكريتي ، النظرية والتطبيق في رفع الاثقال ، مصدر سبق ذكره ، ص١١٢ ، ١١٥ ، ١٢٠ .

جدول (١)

ت	اسم التمرين	هدف التمرين	الأدوات المستخدمة	وصف الاداء	الشدة المقترحة	الراحة بالدقائق
١	كلين ثابت من التعلق (فتحة متوسطة)	قوة سحب الثقل تنمية عضلات الذراعين والكتفين	اثقال قانونية	وضع الثقل فوق الركبة ثم سحب الثقل للاعلى ووضعه على الصدر (عظم الترقوة)	٧٥% — ٨٥%	٢ دقيقتين بين تمرين وآخر
٢	كلين جالس من فوق الكراسي (فتحة متوسطة)	تنمية قوة سحب الثقل تنمية عضلات الذراعين والكتفين	كراسي حديدية بارتفاع ٣٠سم اثقال قانونية	وضع الثقل فوق كراسي خاصة ثم سحب الثقل للاعلى ثم السقوط تحت الثقل ووضعه على الصدر	٧٥% — ٩٠%	٢ دقيقتين بين سيت وآخر ٥ دقائق بين التمرينات
٣	جبرك سبلت من الحمالة (فتحة الذراعين متوسطة) امامي - من الحمالة	تنمية القوة الانفجارية للذراعين	اثقال قانونية حمالة دبني ثنائية	الثقل على الحمالة يمسك اللاعب الثقل باليدين ثم يضعه على الصدر من الحمالة ثم رفع الثقل للاعلى بواسطة مد الذراعين للاعلى مع ثني ومد الركبتين	٧٠% — ٩٠%	٢ دقيقتين بين سيت وآخر ٥ دقائق بين تمرين وآخر
٤	جبرك سبلت من الحمالة (فتحة الذراعين عريضة) خلفي - من الحمالة	تنمية القوة الانفجارية للذراعين وعضلات الكتفين	اثقال قانونية حمالة دبني ثنائية	الثقل على الحمالة يمسك اللاعب الثقل باليدين فتحة عريضة ثم يضع الثقل خلف الرقبة ثم رفع الثقل للاعلى بواسطة مد الذراعين للاعلى مع فتح القدمين اماماً وخلفاً	٦٠% — ٨٥%	٢ دقيقتين بين سيت وآخر ٥ دقائق بين تمرين وآخر
٥	تمرين ضغط خلفي من	تنمية القوة	اثقال قانونية	رفع الثقل للاعلى بدون	٦٠% — ٧٠%	٢ دقيقتين بين

		ثني الركبتين		العضلية للذراعين والكتفين	الحمالة فتحة اليدين عريضة	
٦	تمرين ضغط امامي من الوقوف من الحاملة (فتحة اليدين متوسطة)	تنمية القوة القصوى لعضلات الذراعين والكتفين	اثقال قانونية حمالة دبني ثنائية	الوقوف مسك الثقل ووضعه على الصدر من الحمالة رفع الثقل للاعلى بمد الذراعين	٥٠% - ٧٠%	٢ دقيقتين بين سيت وآخر ٥ دقائق بين تمرين وآخر
٧	تمرين بش بريس امامي فتحة اليد متوسطة من الحمالة	تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين	اثقال قانونية حمالة دبني ثنائية	الوقوف مسك الثقل ووضعه على الصدر من الحمالة رفع الثقل للاعلى بواسطة ثني الركبتين للاسفل ثم مدهما للاعلى مع دفع الثقل للاعلى	٧٠% - ٨٠%	٢ دقيقتين بين سيت وآخر ٥ دقائق بين تمرين وآخر
٨	تمرين دبني خلفي فتح القدمين اعرض - من الحمالة	تنمية القوة القصوى لعضلات الرجلين	اثقال قانونية حمالة دبني ثنائية	الوقوف فتحة القدمين اعرض قليلاً من الوقفة الاعتيادية وضع الثقل خلف الرقبة من الحاملة ثني ومد الركبتين(قرفصاء)	٨٠% - ٩٠%	٢ دقيقتين بين سيت وآخر ٥ دقائق بين تمرين وآخر
٩	تمرين دبني امامي فتحة القدمين اعرض قليلاً من الحاملة	تنمية القوة القصوى لعضلات الرجلين	اثقال قانونية حمالة دبني	وضع الثقل على الصدر من الحاملة مع فتح القدمين اعرض ، ثني الركبتين(قرفصاء امامي)	٧٥% - ٩٠%	٢ دقيقتين بين سيت وآخر ٥ دقائق بين تمرين وآخر
١٠	تمرين كلين ثابت من الارض مع جرك ثابت من الصدر	تنمية القوة القصوى للذراعين والكتفين وعضلات الرجلين	اثقال قانونية	سحب الثقل من الارض ووضعه على الصدر ثم رفع الثقل للاعلى بواسطة ثني ومد الركبتين مع الذراعين	٧٠% - ٨٠%	٢ دقيقتين بين سيت وآخر ٥ دقائق بين تمرين وآخر

٥-٣ التجربة الاستطلاعية

هي " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وادواته"^(١)، وعلى هذا الاساس فقد قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية يوم (٢٥/٢/٢٠١٢) على اثنين من الطلاب من ممارسي رياضة رفع الاثقال في الكلية بهدف التعرف على ما يأتي :

١. الصعوبات التي تواجه العمل التجريبي .
٢. الوقت المستغرق لاداء التمرينات المساعدة خلال الوحدات التدريبية .
٣. توجيه فريق العمل المساعد خلال الاختبارات ومعرفة مدى تعاونهم في انجاز المهمة ، وتسجيل النتائج .
٤. مدى تفاعل عينة البحث خلال الاختبارات وتطبيق التمرينات المساعدة برفع الاثقال خلال الوحدة التدريبية .
٥. التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث .

٦-٣ اجراءات البحث الميدانية

بعد ان تم ضبط جميع المعدات (الادوات والاجهزة) الخاصة بالبحث قام الباحث بأجراء الاختبارات العملية القبلية ، ثم بعدها تم تحديد ايام التدريب خلال الاسبوع ، وتحديد التمرينات المساعدة المقترحة لتطوير القوة العضلية وانجاز رفعة النتر الخاصة بالبحث و اضافتها في المنهج التدريبي اليومي باشراف الباحث .

١-٦-٣ الاختبار القبلي

تم اجراء الاختبار القبلي يوم الثلاثاء ٢٨/٢/٢٠١٢ في قاعة رفع الاثقال في كلية التربية الرياضية للاختبارات قيد البحث للقوة العضلية للذراعين والكتفين والرجلين وكذلك تم اجراء اختبار لرفعة النتر ، وتم اعطاء ثلاث محاولات لكل طالب وحسب

(١) محمد حسبي حسنين ، التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ج ٢ ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧) ، ص ٤٤ .

القانون الدولي برفع الاثقال وتم تسجيل (افضل رفعة) في سجل الاختبارات ، وقد قام ثلاث حكام^(*) بتحكيم الاختبار القبلي .

٢-٦-٣ آلية الاجراءات المتبعة في التدريب اليومي

١. تم تحديد ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً (الاحد - الثلاثاء - الخميس) بعد انتهاء الدوام الرسمي للكلية .
٢. زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة .
٣. إضافة عدد من (٢-١) تمرين من التمرينات المساعدة للوحدة التدريبية اليومية حسب الحاجة .
٤. تم تقسيم الوحدة التدريبية كالتالي : القسم التحضيري (١٥) دقيقة ، القسم الرئيس (٦٥) دقيقة ، القسم الختامي (١٠) دقائق .
٥. بدأت اول وحدة تدريبية يوم الخميس ٢٠١٢/٣/١ باشراف الباحث وفريق العمل المساعد .

٣-٦-٣ الاختبار البعدي

تم اجراء الاختبار البعدي في قاعة رفع الاثقال في كلية التربية الرياضية يوم ٢٠١٢/٥/١ في تمام الساعة الثالثة بعد الظهر ، واتبع الباحث نفس اجراءات الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية بعد انتهاء المدة الزمنية للفترة التدريبية قيد البحث ، وقد راعى الباحث تثبيت ظروف الاختبارات القبليّة نفسها قدر المستطاع ، وقد حضر فريق العمل المساعد والحكام في الاختبار البعدي ، اذ تم اجراء اختبار رفعة النتر واذ حث الباحث عينة البحث الاهتمام بالتكنيك وتطوير الانجاز ، اذ تم طلب المحاولة الاولى بناء على اتفاق بين الطلاب والباحث ثم زيادة الثقل حسب رغبة الطلاب الذين اعطوا ثقل المحاولة الثانية والثالثة الى المسجل المسؤول عن الاختبار ، اذ اعطيت (ثلاث محاولات) لكل فرد من افراد عينة البحث وحسب القانون الدولي لرفع الاثقال^(١) .

(*) الحكام كل من : ١- جمال كامل عبدالله ٢- ايهاب نافع كامل ٣- محمد حسن عبدالله
(١) جميل حنا ، القانون واللوائح الدولية لرفع الاثقال ، (قطر ، مطابع دار الكتب ، ٢٠٠٨) ، ص ٧٨ .

٧-٣ الوسائل الاحصائية^(١)

١. الوسط الحسابي .
٢. الانحراف المعياري .
٣. اختبار (ت) للمجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بناءً على ما افرزته المعالجات الاحصائية للدرجات الخام في الاختبارات القبلية والبعدية نلاحظ ظهور ملموس وتفوق لصالح الاختبار البعدي نتيجة التدريب على اداء التمرينات المساعدة في تطوير وتنمية القوة العضلية قيد البحث والذي اثر في الانجاز وهو ما حقق فرض البحث .

٤-١ عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية

لعينة البحث

^(١) وديع ياسين محمد عبد ، التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩) ، ص ٢٥١ .

جدول (٢)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث

نسبة التطور	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات الاحصائية	ت
	ع +	س -	ع +	س -			
٢٢،٢٩	١٣،٣١٥	١٠٦،٤٠٠	٧،٥٨٢	٨٧،٠٠٠	كغم	دبني خلفي/قرفصاء	١
٢٢،٧٠	٩،٥٢٨	٤٥،٤٠٠	٨،٣٦٦	٣٧،٠٠٠	كغم	ضغط امامي	٢
١١،٧٢	٦،٥٢٢	٣٦،٨	٦،٣١٤	٣٢،٤٠٠	كغم	ضغط خلفي	٣
١١،٣٦	١٣،١٣٠	٨٦،٢٠٠	١٢،٤٤٠	٧٧،٤٠٠	كغم	انجاز رفعة النتر	٤

يوضح الجدول اعلاه ان الوسط الحسابي لاختبار القوة العضلية للرجلين والمتمثلة في اختبار (الدبني الخلفي) بلغ (٨٧،٠٠٠) وبانحراف معياري (٧،٥٨٢) في الاختبار القبلي ، اما في الاختبار البعدي لنفس التمرين فقد بلغ الوسط الحسابي (١٠٦،٤٠٠) وبانحراف معياري (١٣،٣١٥) اما في اختبار الضغط الامامي وهو لقياس قوة عضلات الذراعين والكتفين الامامية فقد بلغ (٣٧،٠٠٠) وبانحراف معياري (٨،٣٦٦) في الاختبار القبلي ، اما في الاختبار البعدي لنفس الاختبار فقد بلغ الوسط الحسابي (٤٥،٤٠٠) وبانحراف معياري (٩،٥٢٨) . وفي اختبار الضغط الخلفي وهو لقياس قوة عضلات الذراعين والكتفين الخلفية في الاختبار القبلي لعينة البحث فقد بلغ (٣٢،٤٠٠) وبانحراف معياري (٦،٣١٤) اما في الاختبار البعدي لنفس الاختبار فقد بلغ الوسط الحسابي (٦،٥٢٢) قدره (٦،٥٢٢) . وفي اختبار انجاز رفعة النتر في الاختبار القبلي فقد بلغ الوسط الحسابي (٧٧،٤٠٠) وبانحراف معياري (١٢،٤٤٠) ، اما في الاختبار البعدي لنفس الاختبار فقد بلغ الوسط الحسابي (٨٦،٢٠٠) وبانحراف معياري قدره (١٣،١٣٠) .

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات للتمرينات المساعدة قيد البحث

جدول (٣)

يوضح فرق الاوساط الحسابية ، وانحراف الفروق قيمتا (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية لقياس القوة العضلية للذراعين والكتفين وعضلات الرجلين

الدلالة الاحصائية	قيمة t		ع ف	س- ف	وحدة القياس	المعالجات الاحصائية المتغيرات	ت
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	٢,٣٦٥	٥,٣٠٨	٥,٧٣٣	١٩,٤٠٠	كغم	دبني خلفي/قرفصاء	١
معنوي	٢,٣٦٥	٨,١٥٩	١,١٦٢	٨,٤٠٠	كغم	الضغط الامامي	٢
معنوي	٢,٣٦٥	٤,٤٣٤	٠,٢٠٨	٣,٨٠٠	كغم	الضغط الخلفي	٣

قيمة t (٢,٣٦٥) هي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وامام درجة حرية (٥ - ١) = ٤

يوضح الجدول اعلاه في اختبار قوة عضلات الرجلين (القرفصاء) في اختبار دبني الخلفي بلغ فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (١٩,٤٠٠) وبانحراف الفروق كانت (٥,٧٣٣) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٥,٣٠٨)، في حين كانت قيمة (t) الجدولية (٢,٣٦٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وامام درجة حرية (٤) ، ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي ويعزو الباحث هذا التطور المعنوي في القوة القصوى لعضلات الرجلين الى استخدام التمرينات المساعدة وبطريقة تختلف عن الطرق الكلاسيكية وهي بزيادة فتحة القدمين خلال اداء التمرينات في الوحدة التدريبية اليومية ، وذلك لتطوير الرفع للاعلى، وهذه التمرينات تفيد تقوية عضلات الرجلين المادة والقابضة اثناء النزول والنهوض للاعلى .

وهذا ما يؤكد (ابو العلا احمد فتاح واحمد نصر الدين سيد ٢٠٠٣) " ان تطوير القوة الانفجارية والقصى لعضلات الرجلين تشتمل على تمرينات تتصف بالقوة المميزة بالسرعة ، اذ يستخدم الرفع الفعال مقابل المقاومة" (١) .

في الجدول (٣) في متغير (الضغط الامامي) وهو اختبار لقياس القوة العضلية للذراعين والكتفين الامامية تبين لنا ان نتائج الاختبارين القبلي والبعدي كانت ما يلي : ان فرق الاوساط الحسابية كانت (٨،٤٠٠) وبانحراف الفروق قدره (١،١٦٢) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٨،١٥٩) في حين كانت قيمة (t) الجدولية (٢،٣٦٥) عند مستوى (٠،٠٥) وامام درجة حرية (٤) ، ولما كانت قيمة (t) المحسوبة اكبر من الجدولية يدل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في هذا المتغير.

ويعزو الباحث ذلك الى استخدام عينة البحث التمرينات المختلفة التي ساعدت على تنمية القوة القصى للمجموعات العضلية العاملة في هذا التمرين وخصوصاً عضلات الكتفين والذراعين بشكل مشترك بينها . وهذا ما يؤكد عليه (فاضل كامل مذكور و عامر فاخر شغاتي لهذا الخصوص)) ان منهج تدريب رفع الاثقال اذا لم يتغير مرة في كل فترة يقل تأثيره بسبب ان الهضبة او التسطح يتأثر بالتأقلم الحاصل (التكيف) في الجسم ، لذلك فإن بعض التغييرات في التمرينات يجب ان تجري على المنهج التدريبي للحصول على نتائج مستمرة كبيرة في الانجاز (١) .

أيضاً في الجدول (٣) اعلاه في متغير (الضغط الخلفي) وهو اختبار لقياس القوة العضلية للذراعين والكتفين الخلفية يتبين لنا ان نتائج الاختبار القبلي والبعدي كانت ما يأتي : ان فرق الاوساط الحسابية كانت (٣،٨٠٠) وبانحراف قدره (٠،٢٠٨) وكانت قيمة (t) المحسوبة (٤،٤٣٤) في حين كانت قيمة (t) الجدولية (٢،٣٦٥) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) وامام درجة حرية (٤) ولما كانت قيمة (t) المحسوبة اكبر من

(١) ابو العلا فتاح واحمد نصر الدين سيد ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣) ص ١١٤ .
(١) فاضل كامل مذكور و عامر فاخر شغاتي ، اتجاهات حديثة في تدريب التحمل - القوة - الاطالة - التهذئة (بغداد ، مكتب النور ، ٢٠٠٨) ص ١١٧ .

الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في متغير الضغط الخلفي .

ويعزو الباحث معنوية الفروق الى تطور القوة العضلية للكتفين الخلفية وعضلات الدفع للاعلى لليدين نتيجة اضافة تمرينات تؤكد على تقوية عضلات حزام الكتف وهذا ما يؤكد عليه (وديع ياسين التكريتي ١٩٨٥) " على استخدام التمرينات المساعدة والخاصة بتقوية عضلات الكتف"^(٢) .

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لإنجاز رفع النتر

جدول (٤)

يبين فروق الاوساط الحسابية وانحرافها عن الوسط الحسابي وقيمتا (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في انجاز رفعة النتر

ت	المعالجات الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س- ف	ع ف	قيمة t		الدلالة الاحصائية
					المحسوبة	الجدولية	
١	انجاز رفعة النتر	كغم	٨،٨٠٠	٤،٤٩٤	٤،٣٧٨	٢،٣٦٥	معنوي

* قيمة (t) الجدولية (٢،٣٦٥) هي عند مستوى دلالة (٠،٠٥) وامام درجة حرية (٤-١=٣)

يبين الجدول (٤) في انجاز رفعة النتر بلغ فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (٨،٨٠٠) وبانحراف الفروق قدره (٤،٤٩٤) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٤،٣٧٨) وبمستوى دلالة (٠،٠٥) وامام درجة حرية (٤) في حين كانت (t) الجدولية (٢،٣٦٥) ، ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في انجاز رفعة النتر .

وهو ما حقق فرض البحث ، وهذا ما يثبت ان التطور الحاصل في الاختبار البعدي كان نتيجة تأثير وفاعلية التمرينات المساعدة التي اضيفت للمنهج التدريبي

(٢) وديع ياسين التكريتي ، النظرية والتطبيق في رفع الاثقال ، مصدر سبق ذكره ، ص ١٤٩ .

اليومي والذي تم تنفيذه من قبل عينة البحث ، اذ وضعت هذه التمرينات على اساس تطوير انجاز رفعة النتر ، ومن اجل الحصول على نتائج واضحة وتقوم في الانجاز.

وهذا ما يتفق عليه ويؤكد عليه (منصور جميل وآخرون ١٩٩٠) بأن " التمرينات المساعدة تعد وسيلة جيدة ذات خصائص مهمة جداً في عملية الاعداد لنواحي الجسم كافة وتلعب دوراً مهماً في فترة الاعداد الخاص لمختلف الالعاب الرياضية ، وان تأثيرها يكون فعالاً عندما ترتبط مع تمرينات المنافسة" (١) .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

بعد المعالجات الاحصائية ومناقشة وتحليل النتائج استنتج الباحث ما يلي :

١. تفوق التمرينات المساعدة والخاصة برفع الاثقال خلال الوحدة التدريبية اليومية لها الاثر الايجابي في تطوير القوة العضلية العاملة في منطقة الذراعين وحزام الكتف والرجلين وتطوير الانجاز برفعة النتر .
٢. التمرينات المساعدة لها الاثر في تطوير الاداء المهاري في رفعة النتر و ذلك نتيجة اشادة الحكام و بيان رأيهم للتطور المهاري .
٣. التفوق في مستوى الانجاز نظراً لاستخدام التمرينات المساعدة الخاصة برفع الاثقال في رفعة النتر .
٤. ظهر ان تمرين واحد او تمرينان اثنين او عدة تمرينات من التمرينات المساعدة توضع في مفردات الوحدة التدريبية بشكل مناسب يتلائم مع الحاجة الملحة لها يمكن ان تساعد في تنمية وتطوير انجاز رفعة النتر .

(١) منصور جميل وآخرون ، الاسس النظرية والعملية في رفع الاثقال ، (بغداد - دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٠) ص ٢٣ .

٢-٥ التوصيات:

بناءً على ما افرزته النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بما يلي :

١. يفضل استخدام التمرينات المساعدة برفع الاثقال خلال الوحدة التدريبية اليومية لتطوير وتنمية القوة القصوى للذراعين وحزام الكتف والرجلين لأنها اثبتت ايجابيتها على الانجاز .
٢. ضرورة اطلاع الباحثين والمدربين المتخصصين في مجال رفع الاثقال على نتائج الدراسة الحالية .
٣. يمكن الاستفادة من الدراسة الحالية والدراسات السابقة المشابهة عن طريق الاهتمام باستخدام التمرينات المساعدة وتضمينها للمناهج التدريبية اليومية في الاندية الرياضية ومراكز التدريب المتخصصة .
٤. الاهتمام بتنمية وتطوير القوة القصوى للعضلات العاملة (الذراعين والكتفين والرجلين) برفع الاثقال خلال الوحدات التدريبية اليومية وخصوصاً خلال فترة الاعداد العام والخاص .

المصادر

١. ابو العلا احمد فتاح واحمد نصر الدين سيد ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣) .
٢. جميل حنا ، القانون واللوائح الدولية لرفع الاثقال ، (قطر ، مطابع دار الكتب ، ٢٠٠٨) .
٣. حسين حسون عباس ، (اثر التدريب بأساليب مختلفة من المجهود المكرر لتنمية القوة العضلية والانجاز لدى الرباعين في قسم النتر) ، (رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥) .
٤. صباح عبيد عبدالله ، المهارات الاساسية في رفع الاثقال ، (بغداد ، مطابع الجامعة، ١٩٨٥) .

٥. عبد علي نصيف وصباح عدي عبدالله ، المهارات والتدريب في رفع الاثقال ، (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨) .
٦. عبدالمنعم حسين صبر ، (اثر التدريب بالشدتين القصوى وفوق القصوى على وفق بعض المتغيرات الكينماتيكية للمسار الحركي للثقل في تطوير القوة القصوى وانجاز النتر(الجيرك) للرباعين الشباب) .
٧. عصام عبدالخالق ، التدريب الرياضي ، نظريات ، تطبيقات ، ط٧ (الاسكندرية ، دار المعارف للطباعة ، ١٩٩٩) .
٨. عصام محمد امين و محمد جابر بريقع ، التدريب الرياضي ، اسس - مفاهيم - اتجاهات ، (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٧) .
٩. فاضل كامل مذكور و عامر فاخر شغاتي ، اتجاهات حديثة في تدريب - التحمل - القوة - الاطالة - التهدئة (بغداد ، مكتبة النور ، ٢٠٠٨) .
١٠. مجلة الاتحاد الدولي لرفع الاثقال ، العدد(١) ، ٢٠١٠ .
١١. محمد صبحي حسنين ، التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ج٢ ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧) .
١٢. منصور جميل وآخرون ، الاسس النظرية والعملية في رفع الاثقال ، (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٠) .
١٣. نشرة الاتحاد الدولي لرفع الاثقال ، آب ٢٠١٢ .
١٤. نشرة الاتحاد الدولي لرفع الاثقال ، تشرين الثاني ٢٠١٢ .
١٥. نشرة الاتحاد العراقي المركزي لرفع الاثقال ، ٢٠١١ .
١٦. نوري ابراهيم الشوك و رافع فتحي الكبيسي ، دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، (بغداد ، ب - م ، ٢٠٠٤) .
١٧. وديع ياسين محمد التكريتي ، النظرية والتطبيق في رفع الاثقال ، (الموصل ، جامعة الموصل ، ١٩٨٥) .

١٨ وديع ياسين محمد التكريتي و محمد حسن عبد ، التطبيقات الاحصائية
و استخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، (الموصل ، دار الكتب
للطباعة والنشر - جامعة الموصل ، ١٩٩٩) .

١٩ وجيه محجوب جاسم ، البحث العلمي ومناهجه ، (بغداد ، دار الكتب للطباعة
والنشر ، ٢٠٠٢) .

1. Tamas ajan , Lazar baroge , weightlifting fitness for all
sports , (Budapest , medeicing public , sheng House ,
1988) p.63 .

ملحق (١)

أولاً. الوحدة التدريبية الاولى (يوم الخميس ٢٠١٢/٣/١) – القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية – اسلوب نظام المحطات الراحة بين سيت وآخر (٢ دقيقة) والراحة بين تمرين وآخر (٥ دقائق) – زمن القسم الرئيس (٦٥ دقيقة) . ملاحظة / التمرينات المظللة هي التمرينات المساعدة قيد البحث .

ت	اسم التمرين	الشدة والتكرارات والمجموعات
١	خطف ثابت من الارض	$\frac{60}{100}\%$ ، $\frac{65}{100}\%$ ، $\frac{70}{100}\%$ ، $\frac{75}{100}\%$ $\times 3$ ٣ ٢ ٢ ١
٢	كلين ثابت من التعلق (فتحة اليدين متوسطة)	$\frac{70}{100}\%$ ، $\frac{75}{100}\%$ ، $\frac{80}{100}\%$ ، $\times 4$ ٣ ٢ ١ ٣
٣	سحب عريض للخطف	$\frac{80}{100}\%$ ، $\frac{85}{100}\%$ $\times 3$ ٣ ٢
٤	ضغط امامي من الوقوف من الحمالة	$\frac{50}{100}\%$ ، $\frac{55}{100}\%$ ، $\frac{60}{100}\%$ $\times 2$ ٥ ٤ ٢
٥	دبني خلفي من الحمالة عريض	$\frac{85}{100}\%$ ، $\frac{90}{100}\%$ $\times 2$ ٤ ٣

ثانياً. الوحدة التدريبية الثانية (الاحد ٢٠١٢/٣/٤) – تمرينات القسم الرئيس للوحدة التدريبية – اسلوب نظام المحطات الراحة بين سيت وآخر (٢ دقيقة) والراحة بين تمرين وآخر (٥ دقائق) . ملاحظة / التمرينات المظللة هي التمرينات المساعدة قيد البحث .

ت	اسم التمرين	الشدة والتكرارات والمجموعات
١	كلين جالس من فوق الكراسي (فتحة متوسطة)	$\frac{70}{100}$ ، $\frac{75}{100}$ ، $\frac{80}{100}$ × ٤ ٣ ٢ ١
٢	خطف جالس من التعلق	$\frac{60}{100}$ ، $\frac{65}{100}$ ، $\frac{70}{100}$ ، $\frac{75}{100}$ × ٣ ٣ ٣ ٢ ١
٣	تمرين بش بريس امامي فتحة اليدين متوسطة من الحمالة	$\frac{60}{100}$ ، $\frac{70}{100}$ ، $\frac{75}{100}$ ، $\frac{80}{100}$ × ٢ ٤ ٣ ٢ ١
٤	دبني امامي فتحة القدمين اعرض قليلاً من الاعتيادي	$\frac{75}{100}$ ، $\frac{80}{100}$ ، $\frac{85}{100}$ ، $\frac{90}{100}$ × ٣ ٣ ٣ ٢ ١
٥	تمرين بطن وظهر	١٠ × ٤

ثالثاً. الوحدة التدريبية الثالثة (الثلاثاء ٢٠١٢/٣/٦) – تمرينات القسم الرئيس للوحدة التدريبية – اسلوب نظام المحطات الراحة بين سيت وآخر (٢ دقيقة) والراحة بين تمرين وآخر (٥ دقائق). ملاحظة / التمرينات المظلة هي التمرينات المساعدة قيد البحث .

ت	اسم التمرين	الشدة والتكرارات والمجموعات
١	خطف جالس من الارض	$\frac{70}{100}$ ، $\frac{75}{100}$ ، $\frac{80}{100}$ ، $\frac{85}{100}$ × ٢ ٣ ٢ ٢ ١
٢	كلين ثابت مع جرك ثابت من الارض	$\frac{70}{100}$ ، $\frac{75}{100}$ ، $\frac{80}{100}$ × ٢ ٣ ٢ ١
٣	سبورت سكوايت من الحمالة (فتحة عرضة)	$\frac{60}{100}$ ، $\frac{65}{100}$ ، $\frac{70}{100}$ ٤ ٣ ٢

٤	ضغط خلفي فتحة اليد عريضة من الحمالة	$\frac{\%50}{4}$ ، $\frac{\%55}{3}$ ، $\frac{\%60}{2} \times 2$
٥	دبني خلفي فتحة القدمين اعرض من الفتحة الاعتيادية	$\frac{\%80}{3}$ ، $\frac{\%85}{3}$ ، $\frac{\%90}{2} \times 2$

رابعاً. الوحدة التدريبية الرابعة (الخميس ٢٠١٢/٣/٨) – تمرينات القسم الرئيس للوحدة التدريبية – اسلوب نظام المحطات الراحة بين سيت وآخر (٢ دقيقة) والراحة بين تمرين وآخر (٥ دقائق) . ملاحظة / لتمرينات المظلة هي التمرينات المساعدة قيد البحث .

ت	اسم التمرين	الشدة والتكرارات والمجموعات (السيتات)
١	خطف ثابت من الارض	$\frac{\%70}{3}$ ، $\frac{\%75}{2}$ ، $\frac{\%80}{1} \times 2$
٢	جبرك سبنت من الحمالة امامي فتحة اليدين متوسطة	$\frac{\%60}{4}$ ، $\frac{\%65}{3}$ ، $\frac{\%70}{2}$ ، $\frac{\%75}{1} \times 2$
٣	سحب للخطف عريض	$\frac{\%85}{3} \times 4$
٤	ضغط امامي من الحمالة فتحة اليدين متوسطة	$\frac{\%50}{5}$ ، $\frac{\%55}{4}$ ، $\frac{\%60}{2} \times 3$
٥	دبني امامي فتحة عريضة من الحمالة	$\frac{\%75}{4}$ ، $\frac{\%80}{3}$ ، $\frac{\%85}{2}$ ، $\frac{\%90}{1} \times 2$

خامساً. الوحدة التدريبية الخامسة (الاحد ٢٠١٢/٣/١١)

ملاحظة / التمرينات المظلة هي التمرينات المساعدة قيد البحث .

ت	اسم التمرين	الشدة والتكرارات والمجموعات (السيتات)
---	-------------	---------------------------------------

١	كلين ثابت من الارض مع جرك ثابت من الصدر	$\frac{\%60}{4}$ ، $\frac{\%70}{3}$ ، $\frac{\%75}{2} \times 3$
٢	سبورت سكوايت من الحمالة سقوط تحت الثقل	$\frac{\%60}{4}$ ، $\frac{\%65}{3}$ ، $\frac{\%70}{2}$
٣	تمرين ضغط خلفي فتحة عريضة من الحمالة	$\frac{\%50}{4}$ ، $\frac{\%55}{3}$ ، $\frac{\%60}{2} \times 2$
٤	دبني خلفي فتحة القدمين عريضة من الحمالة	$\frac{\%80}{4}$ ، $\frac{\%85}{3}$ ، $\frac{\%90}{2} \times 2$
٥	تمرين بطن وظهر	10×4

سادساً. الوحدة التدريبية السادسة (الثلاثاء ٢٠١٢/٣/١٣)

ملاحظة / التمرينات المظلمة هي التمرينات المساعدة قيد البحث .

ت	اسم التمرين	الشدة والتكرارات والمجموعات (السيئات)
١	خطف جالس من الارض	$\frac{\%70}{3}$ ، $\frac{\%75}{2}$ ، $\frac{\%80}{1} \times 3$
٢	كلين جالس فتحة متوسطة من فوق الكراسي	$\frac{\%70}{3}$ ، $\frac{\%75}{2}$ ، $\frac{\%80}{2}$ ، $\frac{\%90}{1} \times 3$
٣	سحب للخطف من التعلق	$\frac{\%80}{3}$ ، $\frac{\%90}{2} \times 3$
٤	جرك سبلت خلفي من الحمالة فتحة عريضة	$\frac{\%70}{3}$ ، $\frac{\%75}{3}$ ، $\frac{\%80}{2} \times 2$
٥	دبني امامي فتحة عريضة من الحمالة	$\frac{\%80}{3}$ ، $\frac{\%90}{2} \times 3$

سابعاً. الوحدة التدريبية السابعة (الخميس ٢٠١٢/٣/١٥) – تمرينات القسم الرئيس

للوحة التدريبية – اسلوب نظام المحطات الراحة بين سيت وآخر (٢ دقيقة) والراحة

بين تمرين وآخر (٥ دقائق) . ملاحظة / التمرينات المظلة هي التمرينات المساعدة
 قيد البحث

ت	اسم التمرين	الشدة والتكرارات والمجموعات(السيئات)
١	خطف ثابت + خطف جالس	$\frac{\%60}{2}$ ، $\frac{\%65}{2}$ ، $\frac{\%70}{2}$ ، $\frac{\%75}{2}$
٢	كلين ثابت من الارض مع جرك ثابت من الصدر	$\frac{\%60}{3}$ ، $\frac{\%70}{2}$ ، $\frac{\%75}{2}$ ، $\frac{\%80}{1} \times 3$
٣	سبورت سكرابت من الحمالة سقوط تحت الثقل	$\frac{\%60}{4}$ ، $\frac{\%70}{3}$ ، $\frac{\%80}{2} \times 2$
٤	بش + بريس امامي فتحة اليدين متوسطة من الحمالة	$\frac{\%70}{3}$ ، $\frac{\%75}{2}$ ، $\frac{\%80}{2}$ ، $\frac{\%85}{1} \times 2$
٥	دبني امامي فتحة القدمين عريضة	$\frac{\%70}{4}$ ، $\frac{\%75}{3}$ ، $\frac{\%80}{2}$ ، $\frac{\%85}{1} \times 3$

ثامناً. الوحدة التدريبية الثامنة (الاحد ٢٠١٢/٣/١٨)

ملاحظة / التمرينات المظلة هي التمرينات المساعدة قيد البحث .

ت	اسم التمرين	الشدة والتكرارات والمجموعات(السيئات)
١	دبني خلفي فتحة عريضة	$\frac{\%70}{2}$ ، $\frac{\%80}{2}$ ، $\frac{\%85}{2}$ ، $\frac{\%90}{2}$
٢	كلين ثابت من التعلق	$\frac{\%60}{3}$ ، $\frac{\%70}{2}$ ، $\frac{\%80}{2}$ ، $\frac{\%85}{1} \times 2$
٣	سحب للخطف عريض	$\frac{\%80}{4}$ ، $\frac{\%90}{3}$ ، $\frac{\%95}{2}$ ، $\frac{\%100}{1}$
٤	خطف خلفي من الحمالة فتحة اليدين عريضة	$\frac{\%50}{2}$ ، $\frac{\%60}{2}$ ، $\frac{\%70}{2} \times 2$

	٥	٤	٣
٥	تمرين بطن + ظهر	١٠ × ٤	

تاسعاً. الوحدة التدريبية التاسعة (الثلاثاء ٢٠١٢/٣/٢٠)

ملاحظة / التمرينات المظللة هي التمرينات المساعدة قيد البحث .

ت	اسم التمرين	الشدة والتكرارات والمجموعات (السيات)
١	خطف جالس من الارض	٣ × <u>٦٠%</u> ، <u>٦٥%</u> ، <u>٧٠%</u> ، <u>٨٠%</u> ٤ ٣ ٢ ١
٢	كلين جالس من فوق الكراسي (فتحة اليدين متوسطة)	٢ × <u>٦٠%</u> ، <u>٧٠%</u> ، <u>٨٠%</u> ، <u>٩٠%</u> ٣ ٢ ٢ ١
٣	سبورت سكاويت من الحمالة	٢ × <u>٦٠%</u> ، <u>٦٥%</u> ، <u>٧٠%</u> ، <u>٧٥%</u> ٤ ٣ ٢ ١
٤	جريك سبنت امامي من الحمالة (فتحة اليدين متوسطة)	٢ × <u>٧٠%</u> ، <u>٨٠%</u> ، <u>٨٥%</u> ، <u>٩٠%</u> ٣ ٢ ٢ ١
٥	دبني خلفي فتحة عريضة	٣ × <u>٧٠%</u> ، <u>٨٠%</u> ، <u>٩٠%</u> ٤ ٣ ٢
٦	تمرين بطن وظهر	١٠ × ٤

عاشراً. الوحدة التدريبية العاشرة (الخميس ٢٠١٢/٣/٢٢) – تمرينات القسم الرئيس

للوحدة التدريبية – اسلوب نظام المحطات الراحة بين سيت وآخر (٢ دقيقة) والراحة

بين تمرين وآخر (٥ دقائق) . ملاحظة / التمرينات المظللة هي التمرينات المساعدة

قيد البحث

ت	اسم التمرين	الشدة والتكرارات والمجموعات (السيئات)
١	خطف ثابت + خطف جالس	$\frac{\%60}{2}$ ، $\frac{\%65}{2}$ ، $\frac{\%70}{2}$ ، $\frac{\%75}{2}$
٢	كلين ثابت من وضع التعلق	$\frac{\%60}{4}$ ، $\frac{\%70}{3}$ ، $\frac{\%80}{2}$ ، $\frac{\%85}{1} \times 2$
٣	سحب للخطف عريض	$\frac{\%80}{4} \times 2$ ، $\frac{\%90}{2} \times 3$
٤	جبرك خلفي سبلت من الحمالة فتحة اليدين عريضة	$\frac{\%60}{3}$ ، $\frac{\%70}{2}$ ، $\frac{\%80}{2} \times 2$
٥	دبني امامي فتحة عريضة	$\frac{\%80}{4}$ ، $\frac{\%85}{3}$ ، $\frac{\%90}{2} \times 3$
٦	تمرين بطن وظهر	10×4

حادي عشر. الوحدة التدريبية الحادية عشر (الاحد ٢٥/٣/٢٠١٢)

ملاحظة / التمرينات المظللة هي التمرينات المساعدة قيد البحث .

ت	اسم التمرين	الشدة والتكرارات والمجموعات (السيئات)
١	خطف جالس من وضع التعلق	$\frac{\%60}{4}$ ، $\frac{\%65}{3}$ ، $\frac{\%70}{2}$ ، $\frac{\%75}{1} \times 2$
٢	كلين جالس من فوق الكرسي (فتحة متوسطة)	$\frac{\%70}{4}$ ، $\frac{\%80}{3}$ ، $\frac{\%85}{2}$ ، $\frac{\%90}{1} \times 3$
٣	بش بريس امامي من الحمالة (فتحة اليدين متوسطة)	$\frac{\%60}{4}$ ، $\frac{\%70}{3}$ ، $\frac{\%80}{2} \times 3$
٤	تمرين ضغط خلفي من الحمالة (فتحة اليدين عريضة)	$\frac{\%50}{5}$ ، $\frac{\%60}{4}$ ، $\frac{\%65}{3}$ ، $\frac{\%70}{2} \times 2$
٥	تمرين بطن + ظهر	10×4

ثاني عشر. الوحدة التدريبية الثانية عشر (الثلاثاء ٢٧/٣/٢٠١٢)

ملاحظة / التمرينات المظلة هي التمرينات المساعدة قيد البحث .

ت	اسم التمرين	الشدة والتكرارات والمجموعات(السيئات)
١	دبني خلفي فتحة عريضة	٢ × <u>٧٠%</u> ، <u>٨٠%</u> ، <u>٨٥%</u> ، <u>٩٠%</u> ٥ ٤ ٣ ٢
٢	كئين ثابت من الارض مع جرك ثابت من الصدر	٣ × <u>٦٠%</u> ، <u>٦٥%</u> ، <u>٧٠%</u> ، <u>٧٥%</u> ٤ ٣ ٢ ١
٣	جرك سبلت من الحمالة امامي فتحة اليدين متوسطة	٣ × <u>٦٠%</u> ، <u>٦٥%</u> ، <u>٧٠%</u> ، <u>٨٥%</u> ٣ ٢ ٢ ١

الثالث عشر. الوحدة التدريبية الثالثة عشر (الخميس ٢٩/٣/٢٠١٢) تم اعطاء راحة

لكل افراد عينة البحث .

الرابع عشر. الوحدة التدريبية الرابعة (الاحد ١/٤/٢٠٠٢) .

الخامس عشر. الوحدة التدريبية الخامسة عشر (الثلاثاء ٣/٤/٢٠١٢) .

السادس عشر. الوحدة التدريبية السادسة عشر (الخميس ٥/٤/٢٠١٢) .

السابع عشر. الوحدة التدريبية السابعة عشر (الاحد ٨/٤/٢٠١٢) .

الثامن عشر. الوحدة التدريبية الثامنة عشر (الثلاثاء ١٠/٤/٢٠١٢) .

- التاسع عشر. الوحدة التدريبية التاسعة عشر (الخميس ٢٠١٢/٤/١٢).
- العشرين. الوحدة التدريبية العشرين (الاحد ٢٠١٢/٤/١٥).
- الحادي والعشرين. الوحدة التدريبية الحادية والعشرين (الثلاثاء ٢٠١٢/٤/١٧).
- الثاني والعشرين. الوحدة التدريبية الثانية والعشرين (الخميس ٢٠١٢/٤/١٩).
- الثالث والعشرين. الوحدة التدريبية الثالثة والعشرين (الاحد ٢٠١٢/٤/٢٢).
- الرابع والعشرين. الوحدة التدريبية الرابعة والعشرين (الثلاثاء ٢٠١٢/٤/٢٤).
- الخامس والعشرين. الوحدة التدريبية الخامسة والعشرين (الخميس ٢٠١٢/٤/٢٦).
- السادس والعشرين. الوحدة التدريبية السادسة والعشرين (الاحد ٢٠١٢/٤/٢٩) تم اعطاء راحة لكل افراد العينة .