

تمريبات القوة الخاصة وبعض المهارات الاساسية وفق الفروق الفردية وتأثيرها على الانجاز في رفعة الخطف للشباب

أ.م.د محمد جاسم فاضل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

اصبحت الرياضة مظهر من مظاهر الحضارة نتيجة تفاعل علوم الرياضة مع العلوم الاخرى بشكل واضح ولتحقيق درجة التطور للعملية التدريبية وحقيقة النمو المتزايد لدراسة كل الجوانب باسس علمية وميدانية حديثة ومتنوعه للعبوة رياضة رفع لاثقال. اذ يعتمد على اتباع التخصيص السليم واستخدام الاساليب التدريبية الحديثة لرفع كفاءاتها بالاداء المهاري ولانجاز للاعبي رفع الاثقال وحسب الخصائص والامكانيات الفردية لكل لاعب وتوظيفها لصالح الرباعين. اما اهميتها فتظهر لبيان الحاجة الملحة للفروق الفردية للرباعين لمعرفة القوة والضعف من خلال الاسس لتطوير ذلك الانجاز. اما اهدافها. فتكمن في اعداد تمارينات للقوة الخاصة للاداء المهاري وفق الفروق الفردية. اهم الاستنتاجات. ان التمارين المعدة كان لها الاثر الايجابي لتطوير القوة الخاصة والاداء المهاري لرفعة الخطف. اما التوصيات اهمها : اعتماد المتغير التجريبي الذي اعده الباحث .

Special strength exercises and some basic skills according to individual differences and their impact On the completion of the abduction of young people

Prof. Dr. Mohammed Jassim Fadel

Sport has become a manifestation of civilization as a result of the interaction of sports science with other sciences clearly and to achieve the degree of development of the training process and the fact of the growing growth of the study of all the aspects of scientific and field bases modern and diversified package weight lifting sport. It depends on the proper allocation and use of modern methods of training to raise their skills by performing skill And for the achievement of weightlifting players according to the characteristics and individual capabilities of each player and employment for the benefit of the lifters.

The importance of this is shown to indicate the urgent need for individual differences of the Raba'in to know the strength and weakness through the basis for the development of that achievement. The aim is to prepare for the exercises of the special force of skill performance according to individual differences. The most important conclusions. The prepared exercises have had a positive effect on the development of the special force and the skillful performance of kidnapping.

The most important recommendations are: Adopting the experimental variable prepared by the researcher.

لقد اصبحت الرياضة مظهراً" من مظاهر الحضارة واحد المقاييس التي تبين مدى تقدم الامم ونهوضها الحضاري نتيجة تفاعل علوم الرياضة مع بقية العلوم الاخرى وكذلك للتقدم العلمي الحاصل والذي اثر واسهم بشكل فاعل في تطوير الجانب الرياضي والصحي لدى الافراد عامة والرياضيين خاصة .ولتحقيق درجة التطور المطلوب في التخطيط للعملية التدريبية وحقيقة النمو المتزايد لدراسة كل الجوانب النظرية والتطبيقية للعبة رفع الانتقال باسس علمية وميدانية يكون من الضروري البحث عن طرائق حديثة وجديدة متنوعة لما يفتقر الية الجمهور والمتابعين لرياضة رفع الانتقال .ولعبة رفع الانتقال واحدة من الالعاب الفردية التي حظيت باهتمام البلحثين والقائمين على العملية التدريبية لما لها من مبادئ اساسية متعددة يعتمد اتقانها على اتباع التخطيط السليم واستخدام اساليب التدريب الحديثة على وفق الاسلوب العلمي المبني على الاسس الصحيحة بهدف الحصول على افضل النتائج من خلال توفير متطلبات التدريب المهمة في رفع الانتقال لرفع كفاءة الاداء المهاري (التكنيك) والانجاز للاعبين رفع الانتقال .وان لكل رباغ خصائصه البدنية والمهارية والنفسية التي تميزه عن زملائه من لاعبي رفع الانتقال وهذه الخصائص والامكانيات الفردية يمكن تطويرها وتوظيفها لصالح الرباغ نفسة ولمجموعة الرباعين في النادي .ومن هنا تتجلى اهمية البحث في ظهور الحاجة الملحة لبيان الفروق الفردية من خلال الاختبارات والقياس للرباعين لمعرفة مواطن القوة والضعف ومن خلالها بناء المناهج والبرامج على اساس ذلك لتطوير الانجاز

1-2 مشكلة البحث :

ان تطور لعبة رفع الانتقال عالميا وما وصلت الية من مستوى رفيع كان نتيجة للتطور في جميع مجالات الحياة .ولما كان العلم عاملا اساسي في التقدم والرفي فقد دخل عالم الرياضة بصفة عامة ولعبة رفع الانتقال بصفة خاصة ولم تعد الرياضة تعتمد على الخبرة السابقة فقط والتي تم تحصيلها عن طريق الاندية الرياضية والقاعات الرياضية وتقليد الابطال من الرباعين العالميين فحسب .بل اصبحت الرياضة علما من العلوم التي لها مكانتها بين العلوم الاخرى .واصبح التدريب يواكب التقدم العلمي بهدف السعي الى الارتقاء والوصول الى نتائج عالمية عن طريق تحمل المسؤولية من جميع الاطراف المعنية بالعملية التدريبية (المدرّب ،الرباع ، الاداري)لذا نرى انعكاس هذا الاعداد وعلى الحالة المعنوية والنفسية للرباغ ولمجموعة الرباعين .حيث نرى الاندية المتقدمة في كل العالم وحسب بيئتها التدريبية تكاد تكون متشابهة في استخدامها للطرق التدريبية للجانب البدني والمهاري وتختلف بعض الاحيان في اساليب وطرائق عرضها ولعبها في البطولات

1-3 اهداف البحث:

- 1- اعداد تمارينات بالقوة الخاصة والاداء المهاري وفق الفروق الفردية
- 2- معرفة مستوى الاداء المهاري والقوة الخاصة والانجاز للرباعين
- 3- معرفة الفروق بين الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة في مستوى الاداء المهاري والقوة الخاصة والانجاز

1-4 فروض البحث

- 1- ان المنهج يعمل على تطوير القوة الخاصة والجانب المهاري والانجاز للرباعين
2- توجد فروق معنوية دالة احصائيا بين الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة في الاداء المهاري والقوة الخاصة والانجاز لصالح الاختبارات البعديّة .

1-5 مجالات البحث :

1-المجال البشري :لاعبي نادي نفط الجنوب لفئة الشباب وزن (62 كغم)

2-المجال الزمني: 2016/8/16 ولغاية 2016/ 11/3

3-المجال المكاني :قاعة نفط الجنوب الرياضي لرفع الاثقال

2-1 الدراسات النظرية

يقصد بالاداء الفني (بالتكنيك) (في رفع النقال بيان سير الحركة في اثناء اداء الرفع .منذ ارتفاع الثقل من سطح الارض حتى تثبيت الرفعة للاعلى ان التكنيك الجيد للرفعات الاولمبية في رفع الاثقال الخطف والنتر يساعدنا ولاريب في تجنب الوقوع في الازغاء الحركية التي تعيق الرباع عن تحقيق انجاز جيد .ولغرض تطوير وتحسين مستوى الانجاز يجب ان يصل التكنيك الى مستوى جيد وذلك من خلال اختبار القدرات البدنية والمهارية برفع الاثقال⁽¹⁾.

-القوة العضلية : (ان تحقيق هدف وبناء وتطوير القوة العضلية يستوجب حتما الوصول الى تكيف العضلات اولا للانقباض القوي والسريع من اجل تثبيت اوتار واربطة وقوى الشد التي تتولد على محور المفصل⁽²⁾(Firstimact)المفصل ضد قوة الصدمة:

-اختبار سرعة القوة : (ان هذا الاختبار يقيس سرعة الانقباض العضلي ذو الانجاز السريع وبسرعة انقباضية عالية مما يمكن تحديد قيمة الامكانية العضلية العصبية في الترد السريع)⁽³⁾
-اختبارات مطاولة القوة (ان هذا الاختبار بين مدى مقاومة العضلة او المجموعة العضلية والمفصل لمؤثرات التعب).⁽⁴⁾

وان رفع الخطف من المهارات الصعبة والسريعة .فان اداء الرفعة هي (تؤدي رفع الخطف باليدين بوحدة حركية واحدة حيث يرفع الثقل من الطبله الى وضع الامتداد الكامل للذراعين فوق الراس بدون توقف)⁽⁵⁾
-ويمكن تعريف القوة (بانها القدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية بواسطة قوة العضلات)⁽⁶⁾

(1) صباح عدي عبدالله :المهارات والتدريب في رفع الاثقال ،وزارة التعليم العالي ،كتاب منهجي،ص30.

(2) منصور جميل العنبيكي :علم التدريب وفاق المستقبل ، ط1،بغداد الجادرية،2010،ص90-91

(3) منصور جميل العنبيكي :نفس المصدر 2010 ،ص 91

(4) منصور جميل العنبيكي :نفس المصدر 2010 ،ص 91

(5) A-N-Vorobyer:the text book on weightlifting1978,p.21.

(6) كمال جميل الرضي:التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ،الاردن ،الجامعة الاردنية ،2001 ص27

-وكذلك تعرف القوة المميزة بالسرعة (بانها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية)⁽¹⁾

-ويعرف تحمل القوة (قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية)⁽²⁾

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته حل مشكلة البحث.لتحقيق اهداف البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة حيث تعد البحوث التجريبية (ادق انواع البحوث العلمية التي يمكن ان تؤثر في العلاقة بين المتغيرات الخاصة بالتجربة)⁽³⁾

3-2 مجتمع وعينة البحث:حدد مجتمع البحث بلاعبي الشباب برفع الاثقال بوزن (62كغم)لنادي نفط الجنوب

وقد بلغ مجتمع البحث (10)رباعين واختار الباحث (7)رافعي اثقال اي بنسبة قدرها (70 %) اذ استبعد ثلاث رباعين لضعف مستواهم. وقد قام الباحث بالتجانس لعينة البحث في (الطول -العمر -العمر التدريبي -

الانجاز) وكما هو موضح في جدول رقم(1)

جدول رقم (1)يبين تجانس العينة لبعض المتغيرات الخاصة بالتجانس

ت	المتغيرات	وحدات القياس	الايوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الاختلاف
1	طول القامة	سم	167,142	2,853	1,706
2	وزن الجسم	كغم	62,785	0,698	1,111
3	العمر الزمني	سنة	18,428	1,133	6,148
4	العمر التدريبي	سنة	2,4	0,346	14,416
5	الانجاز	كغم	87,142	7,312	8,390

بلغ من معامل الاختلاف في جدول رقم واحد هي اقل من 30% وعلية تعد العينة متجانسة⁽¹⁾ مركز الكتاب للنشر ،القاهرة ،2000 ،ص 107.

3-3 وسائل جمع المعلومات

-المصادر والمراجع

-الاختبارات والقياسات

-استمارة جمع المعلومات

⁽¹⁾ محمد حسن علاوي:علم التدريب الرياضي ،القاهرة ،ط 12 ،1992، ص 98

⁽²⁾ محمد حسن علاوي: نفس المصدر ،1992، ص100

⁽³⁾ اخلاص عبد الحميد مصطفى حسين : طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية

3-3-1 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- شريط قياس
- ساعة توقيت
- صافرة
- اصباغ
- اقراص حديدية باوزان مختلفة
- احزمه جلدية
- حاسبة
- حملات حديد(للدبني)
- مصطبات

3-3-2 الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث

اولاً:"الاختبارات المهارية * مهارة الخطف في رفع الاثقال .ملحق رقم (2) مع الخبراء
ثانياً :الاختبارات والمهارات البدنية

- 1-قوة مميزة بالسرعة للساقين(حجل اقصى مسافة في 10 ثا).⁽¹⁾
- 2-قوة مميزة بالسرعة للذراعين .(ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل 10 ثا)⁽²⁾.
- 3-قوة مميزة بالسرعة للجذع (الاستلقاء من الرقود ومد الرجلين 10 ثا)⁽³⁾.
- 4-القوة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية 3 كغم)⁽⁴⁾
- 5-القوة الانفجارية للساقين (القفز العمودي للاعلى)⁽⁵⁾
- 6-مطاولة قوة الذراعين (ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل 2 دقيقة)⁽⁶⁾
- 7- مطاولة قوة للجذع (الاستلقاء من الرقود ومد الرجلين 2 دقيقة)⁽⁷⁾
- 8-مطاولة قوة للساقين (نصف دبني 2 دقيقة)⁽⁸⁾

* فريق عمل مساعد:

1- د.كاظم حبيب عباس

2-عبدالحسين عبدالزهره

⁽¹⁾ قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد:التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية،بغداد،مطبعة الوطن العربي، 1979،ص154

⁽²⁾ قيس ناجي وبسطويسي احمد :الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ،مطبعة التعليم العالي ،بغداد ، 1987 ،ص347

⁽³⁾ قيس ناجي وبسطويسي احمد :نفس المصدر السابق ، 1987 ،ص346

⁽⁴⁾ علي سلوم الحكيم :الاختبارات والقياسات والاحصاء في المجال الرياضي ،القادسية ،2004،ص95

⁽⁵⁾ محمد نصر الدين رضوان :طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ،ط1 ،مصر ،مركز الكتاب للنشر ،1988،ص123

⁽⁶⁾ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان:اختبارات الاداءالحركي ،دار الفكر العربي ،القاهرة،2001،ص116-117

⁽⁷⁾ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان :نفس المصدر السابق ، 2001،ص113

ثالثاً: الانجاز ورفعت الخطف يعطى ثلاث محاولات يؤخذ افضل محاولة

3-4 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بتاريخ 2016/8/2 باداء منافسة بين عينة البحث باعطاء ثلاث تكرارات ولوزن محدد وومتشابه لجميع افراد العينة وهو (60كغم)والغاية منة لتقييم الاداء الفني لعينة البحث من خلال الخبراء الموضحه أسمائهم واستمارة التقييم في ملحق رقم (2) والذي من خلاله تم تحديد اهم الاخطاء المهارية التي ترافق عملية تنظيم رفعت الخطف ومن خلالها حدد الباحث عدد من التمارين المشابهه والتي تسهم في تصحيح وتطوير تلك الاخطاء المهارية بتنفيذ رفعت الخطف وكما هو موضح في جدول رقم (2).

جدول رقم (2)

ت	المتغيرات	درجة الخبراء السبعة وتقييمها من (10 درجات)								
1	وضع البدء	10	10	10	10	10	10	8	67	9,57
2	البدء اليناميكي	10	9	10	9	10	9	9	66	9,42
3	لحظة انتزاع الثقل من خشبة الرفع	5	6	4	3	5	6	4	33	4,71
4	السحب الاولي	5	6	4	5	4	5	3	32	4,51
5	السحبة الثانية	7	6	3	6	4	4	3	33	4,71
6	الوضع النهائي	10	10	9	9	9	9	6	62	8,85
7	محصلة القوة النهائية	10	10	9	9	9	9	9	65	9,28

تم اختبار المتغيرات التي تقع من مقبول فما دون وهي

1- لحظة انتزاع الثقل

2- السحب الاولي

3- السحبة الثانية

وقد قام الباحث في توظيف هذه الاستمارة في التمرينات المعدة من قبله حسب الفروق الفردية

3-5 الاختبارات القبليّة

قام الباحث باجراء الاختبارات والقياسات القبليّة لعينة البحث بتاريخ 2016/8/10-9 في قاعة رفع الانتقال نطف

الجنوب وفي تمام الساعة 3:30 م وحسب الإلية التالية :

1-اليوم الاول :اختبار مهارة الخطف

-اختبارات مطاولة القوة (للذراعين - للساقين _ للذراع)

2-اليوم الثاني :اختبارات القوة المميزة بالسرعة (للذراعين - للساقين _ للذراع)

-اختبارات القوة الانفجارية (للذراعين للساقين)

3-6 المتغير التجريبي: اعد الباحث مجموعة من التمارين لتحسين الاداء المهاري في رفعة الخطف والقوة الخاصة وفق الفروق الفردي للرباعين من خلال الاختبارات القبلية وكما هو موضح في الملحق رقم (1) وقد استغرق المتغير التجريبي (10 اسبوع) وبواقع (4 وحدات) تدريبية اسبوعيا" اي (40وحدة).
 وبزمن يتراوح بين (60_ 90 دقيقة) علما ان المتغير التجريبي ينفذ في جزء من القسم الرئيسي وقد اخذ الباحث بعين الاعتبار الراحة بين التكرارات والمجاميع معتمدا على النبض حسب نوع صفة القوة الخاصة كذلك وظف عدد من التمارين بشكل ينسجم مع المرحلة العمرية لهم وقد بدء المتغير التجريبي بتاريخ 2016/8/16 وانتهى تنفيذه بتاريخ 2016/10/28 علما ان الباحث قام بتقييم الاداء الفني قبل وبعد المنهج ومن قبل مجموعة من الخبراء وفي متغيرات موضحة في ملحق رقم (2)
 *تمارين ملحق رقم (1)

3-7 الاختبارات البعدية: قام الباحث باجراء الاختبارات والقياسات البعدية بتاريخ 30 -2016/10/31 يومين وفي قاعة نفط الجنوب لرفع الاثقال وفي تمام الساعة 3:30 م وحسب الالية المتبعة في الاختبارات القبلية وبشكل متسلسل
3-8 الوسائل الاحصائية : للحصول على نتائج الاختبارات القبلية والبعدية Spss استخدم الباحث البرنامج الاحصائي

4-1 عرض ومناقشة نتائج القوة الخاصة والانجاز لرفعة الخطف لعينة البحث

جدول رقم (3) المحسوبة لنتائج (T) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطا المعياري وقيمة المتغيرات البدنية والانجاز القبلية والبعدية لعينة البحث .

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطا المعياري	T قيمة المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
القوة السريعة للساقين	م	39	0,763	42,71	1,03	0,391	9,494	0,000
القوة السريعة للذراعين	عده	30,85	2,340	35	2,309	0,404	10,25	0,000
القوة السريعة للجذع	عده	41,85	2,035	49,14	2,267	0,680	10,71	0,000
القوة الانفجارية للذراعين	م	4,85	0,081	5,100	0,223	0,061	4,05	0,000
القوة الانفجارية للرجلين	سم	44,28	1,380	50,00	1,732	0,359	15,89	0,000
مطاوله القوة للذراعين	عده	93,28	2,870	102,7	3,251	1,087	8,66	0,000
مطاوله القوة للرجلين	عده	32,57	1,272	38	1,914	0,368	14,71	0,000
مطاوله القوة للجذع	عده	91,85	3,760	98,28	4,42	0,895	7,71	0,000
الانجاز	كغم	87,41	7,312	94,28	6,72	0,857	8,33	0,000

الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (5) = (T)2,571 قيمة

4-2 مناقشة نتائج البحث

من خلال مايبثته جدول رقم (3) هناك فروق معنوية داله احصائيا في جميع متغيرات البحث في القوة الخاصة والانجاز. ويرى الباحث سبب ذلك يعود الى التدريب حسب الفروق الفردية اي تحليل خصائص المهارة وكذلك خصائص القوة الخاصة وبيان مواطن الضعف والتاكيد عليها من خلال التمرينات التي احتوت في المنهج التجريبي الذي اعده الباحث .

فقد صاغ الباحث تمارين بدنية لتطوير صفة القوة الخاصة وكذلك تمارين مشابهه لنوع شرح حركة الخطف في رفع الاثقال علما ان الباحث تدرج في المجموع والشدد بشكل يوافق قابلية الرباعين والتدرج بصعوبة التمارين. كما يعزو الباحث التطور في مستوى القوة الخاصة كونه اكد على المجاميع العضلية المشاركة في عمل مهارة الخطف والتي كانت تعاني من الضعف بسبب عدم معرفة القائمين بالتدريب على العضلات المشاركة في اقسام الحركة . وكما يرى الباحث ان تداخل الذي اعده الباحث بين تحسين القوة الخاصة مع المهارة تشجيع للانسجام بين اقسام الحركة وايجابية النقل الحركي عند الرياضيين فضلا عن الانسجام بين اقسام الجسم اثناء تنفيذ المهارة مما يسبب التحسن في الانجاز كون ان الانجاز يعتمد واحد من اهم العوامل التي تعمل على تطوير مميزات وخصائص القوة للعضلات المشاركة في تنفيذ المهارة اي ان الصفات البدنية تكون موظفة الى الاداء المهاري . كما يرى الباحث ان اختيار مجموعة من التمارين تمتاز بالتجديد دفعت الرباعين الى الحرص في التنفيذ فضلا عن الرغبة نحو التعلم

ويرى (سليمان علي حسن) " ان المناهج احتوت على تمارين القوة العضلية التي تشمل تمارين القفز والتي ادت الى تطور عضلات الرجلين بالاضافة الى تمارين النصف ديني بالاثقال. ان تمارين القفز تستخدم لزيادة القدرة على الوثب " (1) وايضا يرى (وديع ياسين التكريتي) " ان استخدام معدل شدد تحميل وحجوم وضعت بشكل يراعي الفروق الفردية لدى الرباعين حيث وضع منهج ساعد على تحسين مستوى الانجاز " (2) وكتب (تاماس ايان ولازار باروكا) " ان تعلم المهارة وهي خاصية فردية ولكل فروع الرياضة. هناك رياضيون ماهرون بدرجة عالية جدا من المهارة في رياضة واحدة . وتحتل تمرينات المهارة مكانا هام من خلال تمرينات الرباعين الشباب ان ذوي المستويات العالية من المهارة يجدون الطريق لتعلم فن الاداء للرفعات التقليدية ويحققون اعلى الانجازات (3)

5- الاستنتاجات والتوصيات

(1) سليمان علي حسن : المدخل الى التدريب الرياضي ، الموصل ، مديرية مطابع الجامعة ، 1984، ص247

(2) وديع ياسين التكريتي : النظرية والتطبيق في رفع الاثقال، ج 1 - 2، 1985، ص972.

(3) 2- تاماس ايان ولازار باروكا : ترجمة وديع ياسين التكريتي لياقة لجميع الرياضات رفع الاثقال ، ط1 ، دارالوفاء لدنيا الطباعة والنشر 2011، ص42-

5-1 الاستنتاجات: اهم ما استنتجه الباحث ماياتي

- 1- ان التمارين المعده كانت لها الاثر الايجابي بتطوير القوة الخاصة
- 2- ان التمارين المعده كانت لها الاثر الايجابي بتطوير الاداء المهاري برفعة الخطف
- 3- حدوث فروق معنوية في جميع متغيرات البحث في القوة الخاصة
- 4- حدوث فروق معنوية في تحسن الانجاز في الاختبارات البعدية
- 5- اظهرت عينة البحث رغبة في تنفيذ المتغير التجريبي لانه يحسن اماكن الضعف في الاداء المهاري
- 6- اظهرت عينة البحث رغبة في تنفيذ المتغير التجريبي لانه يحسن اماكن الضعف في القوة الخاصة

5-2 التوصيات : اهم ما يوصي به الباحث

- 1- اعتماد المتغير التجريبي الذي اعده الباحث
- 2- التدريب حسب الفروق الفردية
- 3- اجراء اختبارات دورية على الرباعين لتصحيح اهداف المنهج التدريبي
- 4- التاكيد على زيادة الشدد لانها واحدة من عوامل تحسين الانجاز
- 5- اجراء بحوث في متغيرات ومؤثرات بدنية ووظيفية اخرى
- 6- ادخال التصوير الفيديوي لمعرفة الاخطاء المهارية في تنفيذ رفعة الخطف
- 7- اجراء بحوث مشابهه اخرى بنفس المتغيرات على رفعت النتر

المصادر العربية و الاجنبية

- 1- اخلاص عبد الحميد مصطفى حسين : طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2000
- 2A-N-Vorobyer:the text book on weightlifting1978,p.21
- 3- سليمان على حسن : المدخل الى التدريب الرياضي ، الموصل ، مديرية مطابع الجامعة ، 1983.
- 4- صباح عبيد عبدالله : المهارات والتدريب في رفع الاثقال ، وزارة التعليم العالي ، كتاب منهجي
- 5- علي سلوم الحكيم : الاختبارات والقياسات والاحصاء في المجال الرياضي ، القادسية ، 2004.
- 6- قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد : التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية ، بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، 1979،
- 7- قيس ناجي وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1987
- 8- كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، الاردن ، الجامعة الاردنية ، 2001
- 9- منصور جميل العنكي : علم التدريب وافاق المستقبل ، ط1 ، بغداد الجادرية ، 2010
- 10- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، ط 12 ، 1992
- 11- محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط1 ، مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 1988
- 12- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001
- 13- وديع ياسين التكريتي : النظرية والتطبيق في رفع الاثقال ، ج 1- 2 ، 1985

14- تاماس ايان ولازار باروكا :ترجمة وديع ياسين التكريتي لياقة لجميع الرياضات رفع الانتقال ، ط1 ، دارالوفاء لدنيا الطباعة والنشر 2011

ملحق رقم (1) نموذج لوحدة تدريبية ليوم واحد من الاسبوع الاول

ت	اسم التمرين	شدة حمل التمرين %	عدد المجموعات	عدد التكرارات
1	خطف جالس معلق	80	1	3
		85	4	2
		90	1	1
2	كلين ثابت +جرك متحرك	80	2	3
		85	3	2
3	دبني امامي	80	2	3
		90	3	2
4	سحب خطف	85	5	4

انموذج لوحدة تدريبية ليوم واحد من الاسبوع الرابع

ت	اسم التمرين	شدة حمل التمرين %	عدد المجموعات	عدد التكرارات
1	خطف جالس معلق	80	1	3
		85	3	2
		90	3	1
2	كلين ثابت +جرك متحرك	80	2	3
		85	4	2
		90	1	1
3	دبني امامي	80	2	3
		90	4	2
4	سحب خطف	90	5	3