

تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض القوة العضلية وإنجاز رفعة النتر للرباعي منتخب جامعة ديالى

استلام البحث: ٢٠٢٥/١/٢٣

م.م حسنين صالح غضبان

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م احمد اكرم محمود

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مدرب رياضي / محمد حميد محمود فريز

قبول البحث: ٢٠٢٥/٢/١١

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

هدف البحث إلى اعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القوة العضلية وإنجاز رفعة النتر، ومعرفة اثر المنهج التدريبي مقترح لتطوير القوة البدنية وإنجاز رفعة النتر، فرض البحث أن المنهج التدريبي المقترح له أثر معنوي في تطوير القوة البدنية وإنجاز رفعة النتر، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة بخطواته العلمية لملاءمته طبيعة المشكلة، وتألف مجتمع البحث من مجموعة رباعي منتخب جامعة ديالى في رفع الأثقال، والبالغ عددهم ١٤ رباعاً. تم استبعاد ربايعين اثنين بسبب عدم حضورهما، وبذلك شملت عينة البحث ١٢ رباعاً، مما يمثل ٩٠% من المجتمع الأصلي. تم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين، بحيث تضم كل مجموعة ٦ ربايعين. كما تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين في القوة القصوى، والقوة المميزة بالسرعة، ومطاوله القوة لأجزاء الجسم المختلفة، وهي: الذراعان، الجذع، والرجلين، وتوصل الباحث إلى أن المنهج التدريبي المستخدم كان له تأثير إيجابي في تطوير القوة العضلية بمختلف أشكالها (القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، مطاوله القوة). كما أظهر المنهج فعالية كبيرة في تحسين القوة المميزة بالسرعة لكل من الذراعين، الجذع، والرجلين، متفوقاً على المناهج الأخرى. فضلاً عن ذلك، أسهم المنهج التدريبي المقترح بشكل ملحوظ في تحسين الإنجاز في رفعة النتر، يوصي الباحث باعتماد المنهج التدريبي المقترح لتطوير أنواع القوة العضلية لدى الربايعين، إلى جانب استخدامه لتطوير القوة المميزة بالسرعة. كما يحث المدربين على تطبيق هذا المنهج على رباعي رفع الأثقال، مع إمكانية توسيع استخدامه لتطوير فئات أخرى من الربايعين.

الكلمات المفتاحية (منهج تدريبي، القوة العضلية، انجاز، رفعة النتر، ربايعين)

“The Effect of a Training Program on Developing Certain Muscular Strength and the Performance of the Clean and Jerk Lift for the Weightlifters of the University of Diyala Team”

Ahmed Akram Mahmoud

University of Diyala/ College of Physical Education and Sport Sciences

Hassanein salih Ghabban

College of Physical /University of Diyala Education and Sport Sciences

Mohammed Hamid Mahmoud Fariz

College of Physical /University of Diyala Education and Sport Sciences

Abstract

The research aims to understand the cultural diversity of technical supervisors in developing the sports and school activities department in the center of Diwanayah Governorate, from the perspective of male and female physical education teachers. This information helps them perform their duties due to the known relative importance of each form of cultural diversity. To answer the research question, the research attempted to answer the following question: "What is the role of cultural diversity in the technical sector in developing the sports and school activities department from the perspective of male and female physical education teachers in the center of Diwanayah Governorate?" The research population consisted of (120) individuals representing physical education teachers in the center of Diwanayah Governorate. The study sample consisted of (70) physical education teachers from the center of Diwanayah Governorate, who were randomly selected. The researcher concluded that technical supervisors possess cultural diversity. The researcher recommended that the current research be utilized by conducting a study on another research sample. This indicates the need to pay attention to the concept of cultural diversity in sports and school activities departments to develop these departments from

the perspective of male and female physical education teachers in the center of Diwaniyah Governorate.

Keyword (Cultural diversity, technical supervisors, physical education teachers.)

١- المقدمة:-

التطور الذي يشهده العالم في مختلف مجالات الحياة أدى إلى تعزيز ارتباط التربية البدنية بالعلوم الأخرى بشكل وثيق، مما أسهم في تحقيق تقدم ملحوظ في السنوات الأخيرة في جميع جوانب التربية الرياضية، وخاصة في رياضة رفع الأثقال. وقد انعكس ذلك بشكل خاص على مستوى الدول الأوروبية من خلال ارتفاع كفاءتهم البدنية، نتيجة اعتمادهم على الأبحاث العلمية في مجالات التدريب الرياضي، وهو ما ظهر أثره جلياً في البطولات العالمية الأخيرة. لهذا السبب، أولت العديد من دول العالم اهتماماً كبيراً بإعداد فرقها بشكل منهجي وصحيح، خاصة فرق الشباب التي تُعد الأساس للوصول إلى المستويات العليا، ويهدف التدريب الرياضي إلى تحسين مختلف الأسس والعوامل التي تسهم بفعالية في تطوير الأداء الرياضي بمختلف الألعاب. ومن بين هذه الأسس، يبرز الإعداد البدني كركيزة أساسية لتطوير الصفات البدنية والفسولوجية للرباعين، سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية، مما ينعكس إيجابياً على مستوى أدائهم المهاري.

وتعد لعبة رفع الأثقال هي واحدة من الألعاب التي تتأثر بشكل مباشر بالصفات البدنية كأساس لتطوير الإنجاز الرياضي لهذا فإن عناصر اللياقة البدنية بالنسبة لرياضة رفع الأثقال تشكل أهمية خاصة في عملية التدريب، (وقد ثبت علمياً بأن عنصر القوة أساسي لرافعي الأثقال وأن الرباعين الذين يسجلون نسبة عالية في تمرينات القوة يسجلون نسبة عالية في معدل اللياقة البدنية) (٦: ٣٣).

وتُعتبر رفعة النتر ذات أهمية كبيرة بالنسبة للرباع نظراً لقدرتها على تمكينه من رفع أوزان ثقيلة، مما يتطلب قوة عضلية كبيرة لتنفيذها بنجاح. ولتحقيق ذلك، تم تطوير العديد من الأساليب التدريبية التي تهدف إلى إعداد الرباعين بدنياً لأداء هذه الرفعة بكفاءة، إن الوصول إلى هذا المستوى يتطلب وضع منهج تدريبي فعال يساعد الرياضي على تحقيق أفضل أداء وأعلى إنجاز، وتشمل المناهج التدريبية المصممة لهذا الغرض برامج متنوعة تهدف إلى تنمية القوة العضلية بمستويات متفاوتة من الشدة والحجم، وأن استخدام أساليب التدريب التي تهدف إلى تنمية القوة العضلية من خلال منهج المجهود المكرر، الذي يصل بالرياضي إلى ما يُعرف بحد التعب، يمكن أن يتخذ أشكالاً متنوعة. في بعض الحالات، يتم أداء التمرين حتى حد التعب في مجموعة واحدة فقط، مع تقليل عدد المجموعات. في حالات أخرى، يُنفذ التمرين حتى حد التعب في المجموعات الأخيرة فقط. وأخيراً، هناك أسلوب يتم فيه أداء جميع المجموعات وحتى كل مجموعة على حدة حتى حد التعب، ومن هنا جاءت أهمية البحث في إعداد منهج تدريبي لتطوير بعض القوة العضلية وإنجاز رفعة النتر.

٢- الغرض من الدراسة: اعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القوة العضلية وإنجاز رفعة النتر، ومعرفة اثر المنهج التدريبي مقترح لتطوير القوة البدنية وإنجاز رفعة النتر.

٣- الطريقة والإجراءات الميدانية:

٣-١ العينة:

تألف مجتمع البحث من مجموعة رباعي منتخب جامعة ديالى في رفع الأثقال، والبالغ عددهم ١٤ رباعاً. تم استبعاد رباعين اثنين بسبب عدم حضورهما، وبذلك شملت عينة البحث ١٢ رباعاً، مما يمثل ٩٠% من المجتمع الأصلي. تم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين، بحيث تضم كل مجموعة ٦ رباعين. كما تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين في القوة القصوى، والقوة المميزة بالسرعة، ومطاولة القوة لأجزاء الجسم المختلفة، وهي: الذراعان، الجذع، والرجلين.

٣-٢ تصميم الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة بخطواته العلمية لملاءمته طبيعة المشكلة.

٣-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة ووسائل جمع البيانات

حاسبة إلكترونية، ساعة توقيت نوع Casio، سبت رفع الأثقال الرسمي، بار حديد، شريط قياس، جهاز المولتجم، ميزان طبي نوع Sony، كاميرا تصوير فيديو نوع (Nikone)، حاسبة (Laptop) نوع (Hp) مساطب، حمالات للبار والأثقال عدد (٤)، المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الملاحظة، الاختبارات البدنية، شبكة المعلومات الدولية الانترنت.

٣-٤ المتغيرات المدروسة:

المتغير المستقل: منهج تدريبي مقترح.

المتغير التابع: قدرات بدنية، انجاز رفعة النتر.

٣-٥ اختيار الاختبارات

أولاً: اختبارات القوة القصوى:

أ. للذراعين - تمرين بنج بريس - حيث ينفذ لمرة واحدة بأقصى حمل. (٦: ٣٥)

ب. للرجلين - الدبني - حيث ينفذ لمرة واحدة بأقصى حمل.

ثانياً: اختبارات القوة المميزة بالسرعة:

أ. للذراعين - تمرين بنج بريس باستخدام قضيب الثقل زنة ٢٠ كغم لمدة (١٠) ثانية ثني ومد الذراعين من وضع الاستلقاء على الظهر على المسطبة بتكرارات سريعة.

ب. للرجلين - تمرين دبني - وضع قضيب الثقل زنة ٢٠ كغم على حمالات ووضع قضيب الثقل على الكتفين ثني ومد الرجلين مع استقامة الجسم لمدة (١٠) ثانية.

ثالثاً: اختبارات مطاولة القوة:

أ. للذراعين تمرين بنج بريس - وضع قضيب الثقل زنة ٢٠ كغم على حمالات خاصة فوق مصطبة يستلقي الرباع على مسطبة مستوية بحيث تكون رجليه ممتدتين على المسطبة أيضاً حاملاً قضيب الثقل بصورة عمودية أمام الصدر ثم يقوم بثني ومد الذراعين حتى استنفاد الجهد.

ب. للرجلين - وضع قضيب الثقل زنة ٢٠ كغم على حمالات ثم حمل عامود الثقل خلف الرقبة حتى التعب.

رابعاً: اختبار الإنجاز:

لغرض تحديد أفضل إنجاز لكل فرد من أفراد العينة قام الباحث بأجراء اختبار لهذا الغرض ومعرفة مقدار الرقم الذي يحققه الرباع في رفعة النتر. بإعطائه ثلاثة محاولات كما في القانون الدولي واعتماد أفضل محاولة، وتم قياس الوزن بواسطة ميزان طبي ثم قياس الطول وكذلك اخذ أعمار الرباعين والعمر التدريبي لكل رباع.

٣-٦ التجربة الرئيسية:

٣-٦-١ التجربة الاستطلاعية

قبل البدء بالاختبار يعمل الباحث تجربة صغيرة التي تمثل عينة المجتمع من المختبرين وتكون بالنسبة للباحث تدريباً عملياً للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبارات مستقبلاً، فضلاً عن الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات" (٣: ١٠٧) إذ أجريت على مجموعة عددها (٢) من الرباعين من خارج عينة البحث وذلك يوم ٢٠٢٤/٢/٢٧.

٣-٦-٢ الاختبارات القبلية

أجري الاختبار القبلي لعينة البحث يومي الأربعاء والخميس الموافق ٢٠٢٤/٣/٧-٦ في تمام الساعة ١٠:٠٠ صباحاً في قاعة الالتقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى، إذ تضمن اليوم الأول اختبارات القدرات العضلية وفي اليوم الثاني أجرى الباحث اختبار الإنجاز في الالتقال، إذ تم تسجيل نتائج (الدرجات) التي حصل عليها كل رابع في كل اختبار من الاختبارات البدنية، ومستوى الإنجاز وتثبيت المتغيرات والظروف كافة لغرض إعادة تطبيقها في الاختبار البعدي.

٣-٦-٣ المنهج التدريبي

بعد أن قام الباحث بانتخاب العينة تم تقسيمها إلى مجموعتين متساويتين كل مجموعة تحتوي على (٦) رباعين وكل مجموعة تعمل على منهج يختلف عن المجموعة الأخرى إذ تضمن المجموعة التجريبية المنهج المقترح من المعد من قبل الباحث والذي تميز في تطوير القوة العضلية تضمن المنهج (١٢) وحدة تدريبية ولمدة ستة أسابيع وبواقع وحدتين اسبوعياً يومي (الاحد والاربعاء) إذ بدأ تنفيذ المنهج ٢٠٢٤/٣/١٠ ولغاية ٢٠٢٤/٤/١٧ المجموعة الثانية فقد تضمنت المجموعة الضابطة والتي استخدمت المنهج المعد من قبل المدرب.

٣-٦-٤ الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي على عينة البحث تم تطبيق الاختبار البعدي وبطريقة مشابهة للاختبار القبلي التي طبقت مسبقاً وذلك لمعرفة المستوى الذي توصل إليه الرباعين وأجري في يومي الاحد والاثنين بتاريخ ٢٠٢٤/٤/٢٢-٢١.

٣-٧ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج النتائج ومعالجة المعلومات.

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين (القبلي والبعدي) للقوة العضلية وإنجاز رفعة النتر:

الجدول (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية - بعدية للقوة العضلية وإنجاز رفعة النتر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المهارات	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
				س	ع ±	س	ع ±
١.	القوة القصوى	الذراعين	كغم	٢٣.٢٧	١.٣٤	٢٨.٢٤	١.٣١
		الرجلين	كغم	٢٩.٨٦	٢.٢٤	٣٧.٠٥	١.٢٤
٢.	القوة المميزة بالسرعة	الذراعين	تكرار	٧.٣١	١.١٧	٩.٢٣	١.٥٦
		الرجلين	تكرار	٥.٢٣	١.٣٣	٨.٣٢	١.١٣
٣.	مطاولة القوة	الذراعين	تكرار	٧.٦٧	١.٣٧	١٣.٣٧	٢.٢٣
		الرجلين	تكرار	٨.٤٦	١.٤٢	١٥.٢٥	١.٢٨
٤.	إنجاز رفعة النتر			٤٣.٥٢	١.٣٤	٤٨.١٣	١.٣٢

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة قيمة (ت) وفرق الاوساط والانحرافات والفروق بين متغيرات البحث :

الجدول (٢)

يبين قيمة (ت) وفرق الاوساط وانحرافات الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة والتجريبية

ت	المهارة	الاختبار	وحدة القياس	س ف	ع ف	نسبة الخطأ	الدلالة
١.	القوة القصوى	الذراعين	كغم	٤.٩٧	٠.٤٦	٠.٠٠٣	معنوي
		الرجلين	كغم	٧.١٩	٠.٣٢	٠.٠٠٠	معنوي
٢.	القوة المميزة بالسرعة	الذراعين	تكرار	١.٩٢	٠.١٩	٠.٠٠٠	معنوي
		الرجلين	تكرار	٣.٠٩	٠.٢٤	٠.٠١٣	معنوي
٣.	مطاوله القوة	الذراعين	تكرار	٥.٧١	٠.٢٣	٠.٠٠٠	معنوي
		الرجلين	تكرار	٦.٧٩	٠.٤٢	٠.٠١٤	معنوي
٤.	انجاز رفعة النتر			٤.٦١	٠.٢٣	٠.٠٢٧	معنوي

٣-٤ مناقشة النتائج:

يظهر من خلال الجدول (٢) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا يدل على تطور افراد عينة البحث في القوة العضلية وإنجاز رفعة النتر والتي استخدمت المنهج التدريبي قد أدت إلى ظهور نتائج إيجابية وأن سبب هذا التطور أو النتائج الجيدة كان في المنهج المستخدم الذي ركز على القوة العضلية المرتبطة بالمطاوله والتغلب على المقاومة العالية التي يواجهها أفراد عينة البحث والاستشارة العالية للجهاز العضلي العصبي لإنتاج أعلى قدر من القوة الممزوجة بالتحمل لتطوير قوة عضلات الذراعين والجزع والرجلين إضافة إلى التوافق العصبي العضلي وتطوير الصفات البدنية الرئيسية والمركبة إلا أن هذا التطور كان يميل بنسب تجاه مجموعة عن الأخرى غير أن الحصيلة النهائية هي تطور في المستوى والإنجاز المتحقق من خلال الاختبارات لعينة البحث بعد تطبيقهم لمفردات المنهج التدريبي بالأساليب الثلاثة المختلفة مما يجعل المنهج التدريبي باختلاف أساليبه كان ناجحاً، ويشير (٨: ٣٨٦) إنه "عند تدريب القوة وملاحظة التحسن الحاصل في القوة القصوى، يمكن إيعازها إلى حدوث تغيرات عصبية والتي تساعد العضلات للوصول إلى إمكانية إنجازية أفضل"، كما أشار (رعد جابر، ١٩٩٥) إلى "إن الحركة تقوم دائماً على العمل ضد مقاومة وعندما تكون العضلة أكثر قوة فأن التأثير المعوق الذي تحدثه المقاومات المختلفة على السرعة تقل، ومن ثم يزداد الأداء في الزمن المحدد" (١: ١١٧)، وبما إن القوة المميزة بالسرعة "تتكون من مكون القوة ومكون السرعة، فهي يمكن أن تزداد بزيادة مكون القوة أو مكون سرعة الانقباض العضلي، أو زيادة كلاهما، وعادة تكون أفضل وسيلة لزيادتها هو زيادة مكون القوة". (٢: ٧٢)، وكذلك فإن استخدام التدريب على تمرينات مطاوله القوة قد اثر بشكل فعال على القوة القصوى وهو ما نطمح إليه لتنمية وتحسين الانجاز ويتفق الباحث مع كل من (محمد رضا، ٢٠٠٨) على إنه "يجب تقدير أقصى وزن مرفوع وتحديد من خلال الاختبارات وكذلك التكرارات في تدريب رفع الأثقال... إذ ان كل مجموعات التكرارات المطلوب أدائها تقوم على أساس النسبة المئوية من الوزن القصوي". (٤: ١٠٢).

إذ كلما زادت قوة عضلات ذراعي الرباعين زادت قدرته على الاداء الحركي، وهذا ما ساعد على تطوير السرعة الحركية للذراعين، إذ أن التدريب المنظم بوصفه وسيلة لتنمية قدرات الفرد الوظيفية وإمكان استخدام هذه القدرات في الفعالية التي يختص فيها الرياضي (٧: ١٢٩)

٥- الاستنتاجات:

توصل الباحث إلى :

١- أن المنهج التدريبي المستخدم كان له تأثير إيجابي في تطوير القوة العضلية بمختلف أشكالها (القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، مطاولة القوة). كما أظهر المنهج فعالية كبيرة في تحسين القوة المميزة بالسرعة لكل من الذراعين، الجذع، والرجلين، متفوقاً على المناهج الأخرى.

٢- أسهم المنهج التدريبي المقترح بشكل ملحوظ في تحسين الإنجاز في رفعة النتر.

٦- المصادر:

١. رعد جابر باقر؛ تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، (١٩٩٥)

٢. عصام حلمي ومحمد جابر بريقع؛ التدريب الرياضي (أسس - مفاهيم - اتجاهات)، الإسكندرية: منشأة المعارف للنشر، (١٩٩٧)

٣. قاسم المندلاوي و آخرون؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (بغداد ، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٩)

٤. مُحَمَّد رضا إبراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، بغداد: مكتب الفضل للطباعة، (٢٠٠٨)

٥. محمد صبحي حسانين و احمد كسرى مهاني؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيق: (ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، (١٩٩٨)

٦. منصور جميل العنكي و آخرون؛ الأسس النظرية والعلمية في رفع الأثقال: (جامعة بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، (١٩٩٠)

٧. Jaafar, A. M., Reda, S. S. A., & Razzaq, M. A. M. A. (2020). The effect of a proposed training approach with weights to develop the characteristic speed of the left straight punch for young boxing players. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 2(4), 122-131. <https://doi.org/10.62540/mjss.2020.02.04.11>

٨. Komi , P,V; Strength And Power In Sport , The Olympic Book Of Sport Medicine, Black Well Scientific Publication, Germany, 1992)

٧- يوصي الباحث :

١- اعتماد المنهج التدريبي المقترح لتطوير أنواع القوة العضلية لدى الرباعين، إلى جانب استخدامه لتطوير القوة المميزة بالسرعة.

٢- بحث المدربين على تطبيق هذا المنهج على رباعي رفع الأثقال.

٣- استخدام المنهج التدريبي و توسيع استخدامه لتطوير فئات أخرى من الرياضيين.

الملحق (١)

نموذج الشدة المستخدمة في المنهج التدريبي

تسلسل الأسابيع	الشدة	التكرارات	المجموعات	الراحة	الملاحظات
الأول - الثاني	٦٥-٥٥ %	حتى استنفاد الجهد	٣-٢	٢-٤ دقيقة حتى الاستشفاء	
الثالث - الرابع	٧٥-٦٥ %				
الخامس - السادس	٨٥-٧٥ %				
السابع - الثامن	٩٠-٨٥ %				

الملحق (٢)

نموذج لوحدة تدريبية لتنمية القوة القصوى

القسم التحضيري	القسم الرئيسي	القسم الختامي
مدته من ٨-١٠ دقائق هدفه تهيئة عضلات ومفاصل الجسم لتحمل العمل الرئيسي من الوحدة التدريبية، حيث يشمل الإحماء تمارين تمطية العضلات بواسطة الشفت وذلك بأجراء حركات القفز والتبادل وتمارين التوافق هدفها تجهيز العضلات للعمل بشدة عالية لتلافي حدوث الإصابات.	مدته من ٣٥-٤٠ دقيقة ويشمل التمارين التالية: - تمرين نصف دبني الوزن ١٠٠ كغم التكرار ٦ مرات $2 \times$ مجموعتين الراحة البينية (١) دقيقة والراحة بين المجموعتين (٣) دقائق - تمرين بنج بريس الوزن ٦٠ كغم التكرار ١٠ مرات $2 \times$ مجموعتين الراحة البينية (١) دقيقة والراحة بين المجموعتين (٣) دقائق - سحب الحديد من الأرض إلى الصدر الوزن ١٢٠ كغم التكرار ٥ مرات $2 \times$ مجموعتين الراحة البينية (١) دقيقة والراحة بين المجموعتين (٣) دقائق - تمرين خطف الحديد من الأرض الوزن ٧٠ كغم التكرار ٦ مرات $2 \times$ مجموعتين الراحة البينية (١) دقيقة والراحة بين المجموعتين (٣) دقائق - نثر الحديد الوزن ٩٠ كغم التكرار ٦ مرات $3 \times$ مجموعتين الراحة البينية (١) دقيقة والراحة بين المجموعتين (٣) دقائق	مدته ٥ دقائق يشمل أجراء تمارين الارتقاء والتهدة وعودة عضلات الجسم إلى وضعها الطبيعي

نموذج لوحدة تدريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة

القسم التحضيري	القسم الرئيسي	القسم الختامي
مدته من ٨-١٠ دقائق	مدته من ٣٥ دقيقة ويشمل التمارين التالية: - تمرين نصف دبني الوزن ١٠٠ كغم التكرار ١٥ مرة $4 \times$ مجموعتين الراحة البينية (١) دقيقة والراحة بين المجموعتين (٣) دقائق - تمرين بنج بريس الوزن ٤٠ كغم التكرار ٢٠ مرة $2 \times$ مجموعتين الراحة البينية (١) دقيقة والراحة بين المجموعتين (٣) دقائق - تمرين تبادل الرجلين امام خلف الحديد على الكتف الوزن ٥٠ كغم التكرار ٣٠ مرة $2 \times$ مجموعتين الراحة البينية (١) دقيقة والراحة بين المجموعتين (٣) دقائق - تمرين خطف الحديد من الأرض الوزن ٥٠ كغم التكرار ١٥ مرة $2 \times$ مجموعتين الراحة البينية (١) دقيقة والراحة بين المجموعتين (٣) دقائق - نتر الحديد من مستوى الصدر الوزن ٨٠ كغم التكرار ١٠ مرات $3 \times$ مجموعتين الراحة البينية (١) دقيقة والراحة بين المجموعتين (٣) دقائق	يستمر لمدة ٥ دقائق لأجراء تمارين الاسترخاء وإعادة حالة الاستشفاء.

نموذج لوحدة تدريبية لتنمية مطاولة القوة

القسم التحضيري	القسم الرئيسي	القسم الختامي
مدته من ٨-١٠ دقائق	ويستمر لمدة ٣٥-٤٠ دقيقة ويشمل التمارين التالية: - دبني كامل الوزن الوزن ٤٠ كغم التكرار ١٥ مرة $2 \times$ مجموعتين الراحة البينية (٩٠) ثانية والراحة بين المجاميع (٤) دقائق - تمرين بنج بريس الوزن ٣٠ كغم التكرار ٣٠ مرة $2 \times$ مجموعتين الراحة البينية (١) دقيقة والراحة بين المجموعتين (٣) دقائق	يستمر لمدة ٥ دقائق لأجراء تمارين الاسترخاء وإعادة حالة الاستشفاء التام.

	- سحب الحديد من الأرض إلى الصدر الوزن ٥٠ كغم التكرار ١٥ مرة $\times 3 \times$ مجموعتين الراحة البينية (٩٠) ثانية والراحة بين المجموع (٤) دقائق - تمرين دفع الحديد من الصدر إلى الأعلى الوزن ٦٠ كغم التكرار ١٥ مرة $\times 2 \times$ مجموعتين الراحة البينية (٩٠) ثانية والراحة بين المجموعتين (٤) دقائق - ضغط خلفي من وضع الجلوس على المصطبة الوزن ٣٠ كغم التكرار ٢٠ مرة $\times 2 \times$ مجموعتين الراحة البينية (١) دقيقة والراحة بين المجموعتين (٣) دقائق	بشدة عالية لتلافي حدوث الإصابات.
--	---	---