

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

منهج تدريبي لتطوير القوة العامة والنعمة العضلية وأثرها بإنجاز رفعة الخطف لدى طلاب

المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية

بحث تقدم به :

م.م احمد عدنان خفيف

م. د محمد حاتم عبد الزهرة

أ.م.د عمار مثنى جميل

ملخص البحث

أيامنا بالتطور العلمي الحاصل في الميادين كافة وفي المجال الرياضي خاصة أصبح من الضروري إتباع الأساليب والطرق العلمية الحديثة وحيث تعد رفعة الخطف إحدى فعاليات رياضة رفع الأثقال التي تتطلب التوافق بين الصفات البدنية والمهارية لإتمام الرفعة بنجاح حيث تعد هذه الرفعة من أصعب الرفعات الأولمبية في رياضة رفع الأثقال لأنها تؤدي بسحبة واحدة دون توقف من الأسفل للأعلى لذا فإنها تتطلب من الرباع بذل أقصى قوة ممكنة بشكل مستمر منذ بداية الرفعة حتى نهايتها وتجلت أهمية البحث في معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح على تطور القوة العامة للرباع والنعمة العضلية في رفعة الخطف وهل هناك علاقة عند تطور القوة العامة والنعمة العضلية على ما ينتجه الرباع من انجاز على عينة من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية .

وعلى هذا الأساس استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمة لطبيعة مشكلة البحث وذلك بتطبيق المنهج التدريبي على العينة البحث بعد تقسيمهم إلى مجموعتين حيث اعتمدت المجموعة الأولى على المنهج التعليمي المعد من قبل الكلية أما المجموعة الثانية فقد اعتمدت كذلك على المنهج التعليمي الذي يعطيه التدريسي لطلاب المرحلة الأولى في مادة رفع الأثقال بالإضافة الى استخدام المنهج التدريبي المقترح باستخدام الأسلوب الدائري بتدريبات الأثقال وقد استغرقت فترة تطبيق المنهج ثمانية أسابيع وبواقع (٢) وحدات تدريبية أسبوعياً.

ومن أهم الاستنتاجات إن الأسلوب التدريب المستخدم (الدائري) كان له الأثر الايجابي في تطوير القوة العامة والانجاز لدى طلاب المرحلة الأولى.

الفصل الأول

١-١ المقدمة وأهمية البحث

أيماننا بالتطور العلمي الحاصل في الميادين كافة وفي المجال الرياضي خاصة أصبح من الضروري إتباع الأساليب والطرق العلمية الحديثة وبما يتناسب والتطور الحاصل في المجالات الرياضية لإحداث ارتفاع بمستويات الانجاز الرياضي في كافة الألعاب الرياضية.

إن أداء رفعه الخطف وفق المسار الحركي له الدور الكبير في رفع مستوى الانجاز لدى لاعبي رفع الأثقال وذلك بالاعتماد على مراحل هذه الرفعة ولغرض تعلم هذه الرفعة يحتاج إلى إتقان المراحل واعتماد كل مرحلة على المرحلة الأخرى ارتباطا وثيقا وان الأداء الأمثل للمرحلة الأولى من هذه الرفعة يعتبر المفتاح للمراحل الأخرى وتعد رفعة الخطف إحدى فعاليات رياضة رفع الأثقال التي تتطلب التوافق بين الصفات البدنية والمهارية لإتمام الرفعة بنجاح حيث تعد هذه الرفعة من أصعب الرفعات الأولمبية في رياضة رفع الأثقال لأنها تؤدي بسحبة واحدة دون توقف من الأسفل للأعلى لذا فإنها تتطلب من الرباع بذل أقصى قوة ممكنة بشكل مستمر منذ بداية الرفعة حتى نهايتها فضلا عن الانسيابية والدقة في الأداء دون حدوث اي توقف في الأداء وتجلت أهمية البحث في معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح على تطور القوة العامة للرباع والنغمة العضلية في رفعة الخطف وهل هناك علاقة عند تطور القوة العامة والنغمة العضلية على ما ينتجه الرباع من انجاز على عينة من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية .

٢-١ مشكلة البحث

ان طبيعة رياضة رفع الأثقال من الرياضات التي تتطلب بعض الصفات البدنية والجسمية وغيرها من الصفات الأخرى مثل القوة العضلية وتحمل القوة وهذا ما نجده مفقود لدى طلاب المرحلة الأولى وذلك بسبب حالة الانتقال من المرحلة الدراسية (الإعدادية) إلى المرحلة الدراسية الجامعية وكون الطلاب لم يقوموا بأداء تدريبات أو تمارين خاصة لتطوير القوة العضلية من قبلهم الا ما ندر منهم ولما لخاصية النغمة العضلية من أهمية في تهيئة العضلات العاملة للأداء بمدى حركي كامل من دون حدوث إصابات بالمفاصل والعضلات. " إن للنغمة العضلية أهمية كبيرة في الكثير من الرياضات التي تعتمد على عنصر المفاجأة وخاصة رياضة المنازلات (المصارعة والملاكمة والسلاح والاثقال) إذ تتطلب هذه الرياضات

سرعة اتخاذ أوضاع دفاعية وهجومية مفاجئة تتطلب انقباضات وانبساطات من المجموعات العضلية المشاركة.^١

لذى أرتى الباحثون الخوض في هذه المشكلة لوضع الحلول المناسبة لها والاستفادة التطبيقية منها في أداء وانجاز رفعة الخطف على عينة من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية.

٣-١ أهداف البحث

- ١- اعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة العامة والنغمة العضلية في رفعة الخطف لدى طلاب المرحلة الأولى بجامعة القادسية.
- ٢- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير القوة العامة والنغمة العضلية في رفعة الخطف لدى طلاب المرحلة الأولى بجامعة القادسية.

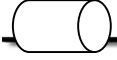
٤-١ فروض البحث

يفترض الباحثون ما يلي:

- ١- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لكلا المجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح الاختبارات البعديّة.
- ٢- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيّة.

٥-١ مجالات البحث

- المجال البشري طلاب المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥.
- المجال المكاني قاعدة رفع الأثقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة القادسية.
- المجال الزماني: من ٢٠١٥\١١\٥ لغاية ٢٠١٥\١٤\٥



الفصل الثاني

١-٢ القوة العضلية :

وتعد القوة العضلية شكلاً من أشكال القوة إذ تدل على قوة العضلة ويفهم من مصطلح القوة العضلية " أنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو التسلط عليها ". فالقوى التي تحصل عليها من الخارج تؤثر على جسم الرياضي وتؤثر على تغيير خط مسار مركز ثقل الجسم، فأهم القوى التي تعمل على الحركات الرياضية هي القوة العضلية^١.

ويعرّفها مفتي إبراهيم بأنها: "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها " ^٢.

وكلمة " إرادي " هنا تعبر عن مدى سيطرة الجهاز العصبي وتحكمه في القوة العضلية . وهذا يعني أن العضلة يمكن أن تنقبض بطريقة أخرى لا إرادية مثلما يحدث عند التنبيه الكهربائي للعضلة .^٣

وفي ضوء هذه التعريفات يكمن مفهوم القوة العضلية في النقاط الآتية :

١- أن القوة العضلية هي المحصلة الناتجة عن أقصى انقباض عضلي من دون تحديد الثابت ، أم المتحرك ، أم المختلط .

٢- أن يكون الانقباض ذا درجة قصوى ويؤدى لمرة واحدة .

٣- أن يكون الانقباض إراديا ، أي: تحت سيطرة الجهاز العصبي الإرادي .

٤- أن ترتبط القوة بوجود مقاومة تواجهها سواء كانت هذه المقاومة متمثلة في ثقل خارجي ، أم ثقل الجسم نفسه ، أم مقاومة منافس ، أم مقاومة احتكاك^١.

١ - قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط١ ، الأردن ، دار الفكر للطباعة والتوزيع ، ١٩٩٨

٢ - مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ، ص١٢٥

٣ - عثمان عدنان عبد الصمد البياتي : اثر الانقباضيين العضليين الثابت والمتحرك على بعض اوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد ، رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل ، ٢٠٠٤ ، ص ٢١

٢-٢ النغمة العضلية :

عرّفت النغمة العضلية بأنها : " حالة التوتر الجزئي غير المرئي التي تساعد في حفظ القوام التي متى ما ضعفت في جزء معين من الجسم حدث نوع من الانحراف القوامي "٢ .

"إن العضلة في حالتها الطبيعية تكون منقبضة انقباضاً جزئياً ، أي في حالة تأهب وأستعداد للعمل فوراً وفقدان مجموعات محددة من العضلات لنغمتها العضلية تكون مسؤولة عن بعض التشوهات . كتفطح القدمين ، واستدارة الظهر الخ . وتحسن النغمة العضلية يزيد من كفاءة العضلة لأداء عملها بقدره وكفاءة عالية " . وعرّفت النغمة العضلية بأنها : " الانقباض الضعيف الناشئ من انقباض بعض اللويقات العضلية وتختلف عدد اللويقات المنقبية بالنغمة العضلية باختلاف وضع الجسم (الوقوف . والجلوس) وهي تجعل العضلة معدة للحركة " .

١ - أبو العلا احمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ، ص ٨٨
٢- www.AdnanAltarsha.com

الفصل الثالث

١-٣ منهج البحث

يعد منهج البحث من الأمور المهمة والأساسية في تنفيذ البحوث العلمية وعلى هذا الأساس استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

٢-٣ عينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥ وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (٥٠) طالب بواقع شعبتين وتم تقسيمهم إلى مجموعتين باستخدام (الطريقة العشوائية البسيطة) مجموعة ضابطة والبالغ عددهم (٢٥) طالبا ومجموعة تجريبية والبالغ عددهم (٢٥) طالبا بعد التأكد من استبعاد لاعبي الاندية والمتعلمين وقد أجرى الباحثون التجانس والتكافؤ لعينة البحث وحسب المتغيرات التالية :

جدول (١)

يبين تجانس أفراد المجموعة التجريبية

التغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	سم	١٧٦	٦,٤٣٢	٣,٦٥٤
الوزن	كغم	٦٧,٥٢٩	٧,٦٩٨	١١,٣٩٩
العمر	سنة	٢٠,٤١٢	١,٥٤٣	٧,٢٠٦
بنج بريس	كغم	٤٢,٦٤٧	٨,٨٥٩	٢٠,٧٧٢
ديد ليفت	كغم	٤٨,٨٢٤	٩,٩٢٦	٢٠,٣٣٠
دبني	كغم	٥٧,٦٤٧	١٠,٩١٤	١٨,٩٣٢
الأداء المهاري	درجة	٢,٧٠٦	٠,٧٣٥	٢٧,١٦١

جدول (٢)

يبين تجانس أفراد المجموعة الضابطة

التغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	سم	١٧٣,٢٩	٥,٤٤٠	٣,١٣٩
الوزن	كغم	٦٤,٤٧١	٦,٥٦٨	١٠,١٨٧
العمر	سنة	٢٠	١,٦٩٦	٨,٠٧٦
بنج بريس	كغم	٤١,١٧٦	٨,٥٧٥	٢٠,٨٢٥
ديد ليفت	كغم	٥١,١٧٧	١١,٣٩٢	٢٢,٢٥٩
دبني	كغم	٥٩,٧٠٥	١٣,٧٤٧	٢٣,٠٢٤
الأداء المهاري	درجة	٢,١٧٦	٠,٦١٥	٢٨,٢٦٢

وكما مبين في الجدول (٢-١) أن قيم معامل الاختلاف قد انحصرت تحت (٣٠%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعة الواحدة "فكلما قرب معامل الاختلاف من (١%) يعد تجانسا عاليا وإذا زاد عن (٣٠%) يعني أن العينة غير متجانسة" ^١

جدول (٣)

يبين تكافؤ أفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدات القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) * المحسوبة	دلالة الفروق
			س	ع ±	س	ع ±		
١	الطول	سم	١٧٦	٦,٤٣٢	١٧٣,٢٩	٥,٤٤٠	١,٣٢٤	عشوائي
٢	الوزن	كغم	٦٧,٥٢٩	٧,٦٩٨	٦٤,٤٧١	٦,٥٦٨	١,٢٤٦	عشوائي
٣	العمر	سنة	٢٠,٤١٢	١,٥٤٣	٢٠	١,٦٩٦	٠,٧٤٠	عشوائي
٤	بنج بريس	كغم	٤٢,٦٤٧	٨,٨٥٩	٤١,١٧٦	٨,٥٧٥	٠,٤٩٢	عشوائي
٥	ديد ليفت	كغم	٤٨,٨٢٤	٩,٩٢٦	٥١,١٧٧	١١,٣٩٢	٠,٦٤٢	عشوائي
٦	دبني	كغم	٥٧,٦٤٧	١٠,٩١٤	٥٩,٧٠٥	١٣,٧٤٧	٠,٤٨٤	عشوائي
٧	الأداء المهاري	درجة	٢,٧٠٦	٠,٧٣٥	٢,١٧٦	٠,٦١٥	١,٣٤٣	عشوائي

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٢) = ١,٦٩٧

^١ - وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية
الموصل. دار الكتب للطباعة والنشر. ١٩٩٩. ص ١٦١

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبيية والضابطة للنغمة العضلية في حالة الارتخاء للعضلات قيد الدراسة

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	النغمة العضلية في حالة الارتخاء للمجموعة التجريبية		النغمة العضلية في حالة الارتخاء للمجموعة الضابطة		العضلات المدروسة	ت
		ع +	س	ع +	س		
عشوائي	١,٠٩٧	١,١٢٧	٤,١٢	١,٠٦٢	٣,٣٦	الدالية	١
عشوائي	٠,١٩٠	١,٠٢١	٣,٨٦	١,٢٩٤	٤	المربعة المنحرفة	٢
عشوائي	٠,٦١٣	١,٤٥٧	٣,٥٤	٠,٩٦٨	٣,٠٦	ذات الرأسين العضدية	٣
عشوائي	٠,٥٢١	١,٠٨٧	٣,٦٦	١,٢١٥	٣,٢٨	ذات الرؤوس الثلاثة	٤
عشوائي	٠,٣٦١	٠,٩٨٣	٢,٠٨	١,١١٤	٢,٣٢	الصدرية العظيمة	٥
عشوائي	٠,٦٩٣	١,٩٦٨	٥	١,٨٦٢	٤,١٦	العجزية الشوكية	٦
عشوائي	٠,٨٢٤	٠,٥١٦	١,٥٨	٠,٢٩٤	١,٠٨	البطنية المستقيمة	٧
عشوائي	٠,٣٣٠	٠,٢٦	١,٦٦	٠,٣١١	١,٧٢	الألوية الكبرى	٨
عشوائي	٠,٧٥٤	١,٨١٨	٤,٥٢	١,٣٢٩	٣,٧٦	الفخذية المستقيمة	٩
عشوائي	٠,٢٨١	٠,٥٨١	٢,٨٦	٠,٧٥٩	٢,٩٨	الفخذية ذات الرأسين	١٠
عشوائي	٠,٠٠٨	٠,٩٤٤	٥,٢٦	١,٣	٥,٠٨	التوأمية	١١

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٢) = ١,٦٩٧

علمًا إن وحدة قياس النغمة العضلية هي = دايين / سم^٢

٣-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة ووسائل جمع المعلومات

- ١- استمارة استبيان
- ٢- أثقال بأوزان مختلفة.
- ٣- بار حديد وزن ٢٠ كغم عدد (٣)
- ٤- كرات طبية وزن (٧ كغم) عدد (٤)
- ٥- حمالات أثقال
- ٦- ميزان طبي (الالكتروني)
- ٧- شريط قياس

- ٨- كاميرا فيديو حديثة
٩- جهاز متعدد الاغراض (المولتجم)

٣-٤ التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاربعاء المصادف (٢٠١٥/١/٢٨) على عينة من الطلاب وعددهم (٥) من خارج عينة البحث وتهدف التجربة الى:

- معرفة الوقت اللازم لإجراء الاختبارات والقياسات اللازمة
- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث والمعوقات السلبية التي تواجه الباحثون.

٣-٥ الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث لمدة يوم واحد للمجموعتين الموافق الاربعاء (٢٠١٥/٢/١٨) حيث تم تسجيل نتائج اختبار الأداء المهاري لرفعة الخطف وذلك بعد إعطاء وحدتين تعليميتين لكلا المجموعتين وحتى تكون نقطة الشروع واحدة وتم التأكيد من عدم وجود أفراد قد يتمرنوا قبل ذلك على أداء رفعة الخطف أو رفع الأثقال بصورة عامة حيث تم مراعاة الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأدوات وطريقة التنفيذ واعتمد الباحثون على الاختبارات التي حددها الخبراء حسب استمارة الاستبيان* .

٣-٦ التصوير الفيديوي

في يوم الأحد المصادف (٢٠١٥/٢/١٨) تم تصوير عينة البحث في الاختبار القبلي بكاميرا نوع (سوني) وتم اخذ بيانات التصوير لغرض عرضها على الخبراء والمختصين** لتقييم أداء عينة البحث في رفعة الخطف وكذلك تم نفس العمل في الاختبار البعدي.

٣-٧ المنهج التدريبي

قام الباحثون بتطبيق المنهاج التدريبي على العينة البحث بعد تقسيمهم إلى مجموعتين حيث اعتمدت المجموعة الأولى على المنهاج التعليمي المعد من قبل الكلية بالإضافة الى التكرارات داخل المحاضرة الذي يعطيه التدريسي لطلاب المرحلة الأولى في مادة رفع الأثقال أما المجموعة الثانية فقد اعتمدت كذلك على المنهج التعليمي الذي يعطيه التدريسي لطلاب المرحلة الأولى في مادة رفع الأثقال بالإضافة الى استخدام المنهج التدريبي المقترح باستخدام الأسلوب الدائري بتدريبات الأثقال وقد استغرقت فترة تطبيق المنهج ثمانية أسابيع وبواقع (٢) وحدات تدريبية أسبوعيا اذ تم مراعاة مكونات الحمل التدريبي المستخدم من حيث الحجم وشدة التمرين والراحة اذ كانت الزيادة في شدة التمرين بالتدريج بداية من (٥٠% للأسبوع الاول وصولا الى ٩٠% في اخر اسبوع) .

* ملحق رقم (١)

** ملحق رقم (٢)

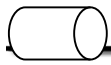
٢-٦-٣ الاختبارات البعدية

بعد أن تم تنفيذ المنهج التدريبي على عينة البحث تم تطبيق الاختبارات البعدية وبطريقة مشابهة للاختبارات القبلية وتحت نفس الظروف لمعرفة المستوى الذي وصل إليه أفراد العينة وليوم واحد حيث يعطى لكل لاعب (ثلاثة محاولات) تحتسب أفضلها حسب القانون الدولي لرفع الاثقال.

٧-٣ الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) للتواصل إلى أدق النتائج لعينة البحث .

الفصل الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها



الفصل الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

١-٤ عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية ومناقشتها :

١-١-٤ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية :

الجدول (٥)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدات القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) * المحسوبة	دلالة الفروق
			ع ±	س	ع ±	س		
١	بنج بريس	كغم	٨,٨٥٩	٦٦,٤٧١	٦,٥٥٩	٦٦,٤٧١	١١,٤٥٥	معنوي
٢	ديد ليفت	كغم	٩,٩٢٦	٧١,٤٧١	٩,١٤٥	٧١,٤٧١	٩,٣٢١	معنوي
٣	دبني	كغم	١٠,٩١٤	٨٥,٢٩٤	٧,٥٩٧	٨٥,٢٩٤	١٩,٣٣٩	معنوي
٤	الأداء المهاري	درجة	٠,٧٣٥	٤,٩٤١	٠,٧٤٨	٤,٩٤١	١٢,٥٤٩	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (24) = 1.711

ومن خلال الجدول رقم (٥) أظهرت النتائج للاختبارات القبلي والبعدي لاختبار (بنج بريس وديد ليفت ودبني والأداء المهاري) للمجموعة التجريبية ان قيمة (ت) المحسوبة على الترتيب (١١,٤٥٥ - ٩,٣٢١ - ١٩,٣٣٩ - ١٢,٥٤٩) وعند مقارنتها مع (ت) الجدولية والبالغة (١,٧١١) عن مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٤) نجد ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي.

٢-١-٤ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة :

من خلال الجدول رقم (٦) أظهرت النتائج للاختبارات القبلي والبعدي للاختبارات (بنج بريس - ديد ليفت - دبني - الأداء المهاري) للمجموعة الضابطة وان قيمة (ت) المحسوبة على الترتيب (١٢,٤٤٨ - ٨,٤٨٥ - ٩,١٠٧ - ١٠,٣٠٧) وعن مقارنتها مع (ت) الجدولية البالغة (١,٧١١) عن مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٦) نجد ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي.

الجدول (٦)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

		الاختبار البعدي	الاختبار القبلي		
--	--	-----------------	-----------------	--	--

ت	المتغيرات	وحدات القياس	س	ع ±	س	ع ±	قيمة (ت) * المحسوبة	دلالة الفروق
١	بنج بريس	كغم	٤١,١٧٦	٨,٥٧٥	٦١,٧٦٥	٨,٠٨٩	١٢,٤٤٨	معنوي
٢	ديد ليفت	كغم	٥١,١٧٧	١١,٣٩٢	٦٦,١٧٧	١٠,٣٨٨	٨,٤٨٥	معنوي
٣	دبني	كغم	٥٩,٧٠٥	١٣,٧٤٧	٧٩,٤١٢	٧,٨٨٢	٩,١٠٧	معنوي
٤	الأداء المهاري	درجة	٢,١٧٦	٠,٦١٥	٤,١١٨	٠,٦٩٧	١٠,٣٠٧	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (24) = 1.711

٣-١-٤ عرض نتائج الفروق بين المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) في الاختبار البعدي:

الجدول (٧)

يبين الفروق في الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

ت	المتغيرات	وحدات القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) * المحسوبة	دلالة الفروق
			س	ع ±	س	ع ±		
١	بنج بريس	كغم	٦٦,٤٧١	٦,٥٥٩	٦١,٧٦٥	٨,٠٨٩	١,٨٦٣	معنوي
٢	ديد ليفت	كغم	٧١,٤٧١	٩,١٤٥	٦٦,١٧٧	١٠,٣٨٨	١,٧١١	معنوي
٣	دبني	كغم	٨٥,٢٩٤	٧,٥٩٧	٧٩,٤١٢	٧,٨٨٢	٢,٢١٥	معنوي
٤	الأداء المهاري	درجة	٤,٩٤١	٠,٧٤٨	٤,١١٨	٠,٦٩٧	٣,٣٢٣	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٨) = ١,٦٧١

من خلال الجدول رقم (٧) أظهرت النتائج البعدية للاختبارات (بيج بريس - ديد ليفت - دبني - الأداء المهاري) للمجموعة التجريبية وان قيمة (ت) المحسوبة على الترتيب (١,٨٦٣ - ١,٧١١ - ٢,٢١٥ - ٣,٣٢٣) وعن مقارنتها مع (ت) الجدولية والبالغة (١,٦٧١) عن مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٨) نجد أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على معنوية الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

٤-١-٤ مناقشة النتائج

يتبين من الجدول (٥-٦-٧) إن قيمة (ت) المحسوبة كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية في جميع الاختبارات مما يدل على إن العينة قد تطورت في الاختبارات البعدية وان سبب هذا التطور في النتائج البعدية يغزوه الباحثون إلى المنهج التدريبي المستخدم وفق الأسلوب الدائري كان له الأثر الفعال في تطوير

القوة العضلية وبما يستخدم الأداء العقلي لرفعة الخطف والذي ركز فيه المنهج على القدرة الحركية والتغلب على المقاومة التي يواجهها أفراد العينة غير ان هذا التطور كان يميل بين اتجاه المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة غير ان المحصلة النهائية هي تطوير في القوة العامة ومستوى الانجاز (الأداء المهاري) المتحقق من خلال الاختبارات لعينة البحث بعد تطبيقهم لمفردات المنهج التدريبي وفقا للأسلوب الدائري (يساعد استخدام مثل هذا النوع من التدريب الدائري في حالة تدريب عدد كبير من الأفراد ويمكن اداء التدريب في وقت قصير وتكون الدورة عبارة عن مجموعة التمرينات المحددة بمحطات)^١

٢-٤ عرض نتائج النغمة العضلية ومناقشتها :

١-٢-٤ عرض نتائج للقياسات القبليّة والبعدية للنغمة العضلية في حالة الارتخاء للعضلات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية ومناقشتها :

الجدول (٨)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبليّة والبعدية للنغمة العضلية في حالة الارتخاء للعضلات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية

ت	العضلات المدروسة	النغمة العضلية في حالة الارتخاء القبلي للمجموعة التجريبية		النغمة العضلية في حالة الارتخاء البعدي للمجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		س	ع +	س	ع +		
١	الدالية	٣,٣٦	١,٠٦٢	٤,٧٢	١,١٧٩	٢,٢٢٥	معنوي
٢	المربعة المنحرفة	٤	١,٢٩٤	٤,٦٦	١,٠٥٤	٥,٨٨	معنوي
٣	ذات الرأسين العضدية	٣,٠٦	٠,٩٦٨	٤,٥٢	٠,٧٧٢	٤,٧٢٢	معنوي
٤	ذات الرؤوس الثلاثة	٣,٢٨	١,٢١٥	٤,١٨	١,٠١	٨,٥٨١	معنوي
٥	الصدرية العظيمة	٢,٣٢	١,١١٤	٣,٤٢	٠,٩٢٨	٥,٢٤٤	معنوي
٦	العجزية الشوكية	٤,١٦	١,٨٦٢	٥,٢٦٨	١,٣٨٢	٣,١٨٢	معنوي
٧	البطنية المستقيمة	١,٠٨	٠,٢٩٤	٢,١٢	٠,٣٢٧	٦,٦٣١	معنوي
٨	الألوية الكبرى	١,٧٢	٠,٣١١	٢,٦٢	٠,٤٣٨	٩,٤٨٧	معنوي

١ - احمد عبد الله شحادة :رياضة رفع الأثقال . مكتبة المجتمع العربي . ٢٠١٣ . ص ٨٣

معنوي	٢,٧١٧	٠,٨٥٧	٤,٦	١,٣٢٩	٣,٧٦	الفخذية المستقيمة	٩
معنوي	٦,١٤٩	٠,٥٦٧	٤,٠٨	٠,٧٥٩	٢,٩٨	الفخذية ذات الرأسين	١٠
معنوي	٤,١٧٩	٠,٨١٦	٦,٠٢	١,٣	٥,٠٨	التوأمية	١١

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (24) = 1.711

من خلال الجدول رقم (٨) أظهرت النتائج للاختبارات القبلية والبعدي للاختبارات (الدالية) المربعة المنحرفة ، ذات الرأسين العضدية ، ذات الرؤوس الثلاثة ، الصدرية العظيمة ، العجزية الشوكية ، البطنية المستقيمة ، الألية الكبرى ، الفخذية المستقيمة ، الفخذية ذات الرأسين ، التوأمية) للمجموعة الضابطة وان قيمة (ت) المحسوبة على الترتيب (٢,٢٢٥ ، ٥,٨٨ ، ٤,٧٢٢ ، ٨,٥٨١ ، ٥,٢٤٤ ، ٣,١٨٢ ، ٦,٦٣١ ، ٩,٤٨٧ ، ٢,٧١٧ ، ٦,١٤٩ ، ٤,١٧٩) وعن مقارنتها مع (ت) الجدولية البالغة (١,٧١١) عن مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٦) نجد إن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي.

٤-٢-٢ عرض نتائج للقياسات القبلية والبعدي للنغمة العضلية في حالة الارتخاء للعضلات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة ومناقشتها :

جدول (٩)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبلية والبعدي للنغمة العضلية في حالة الارتخاء للعضلات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

ت	العضلات المدروسة	النغمة العضلية في حالة الارتخاء البعدي للمجموعة الضابطة		النغمة العضلية في حالة الارتخاء القبلي للمجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		ع +	س	ع +	س		
١	الدالية	٠,٧٠٢	٥,٤٦	١,١٢٧	٤,١٢	٤,٧٢	معنوي
٢	المربعة المنحرفة	٠,٥٤٤	٤,٨٨	١,٠٢١	٣,٨٦	٢,٥٩٦	معنوي
٣	ذات الرأسين العضدية	١,٠٩٥	٤,٧	١,٤٥٧	٣,٥٤	٤,٤٢٩	معنوي
٤	ذات الرؤوس الثلاثة	٠,٥٠٢	٤,٧٨	١,٠٨٧	٣,٦٦	٣,٤٨٣	معنوي
٥	الصدرية العظيمة	٠,٩٤٩	٣,٦٢	٠,٩٨٣	٢,٠٨	٣,٢٢٨	معنوي
٦	العجزية الشوكية	١,٥١	٦,١٨	١,٩٦٨	٥	٣,٦٧	معنوي

معنوي	٦,٢٧٢	٠,٧٣٣	٢,٧٦	٠,٥١٦	١,٥٨	البطنية المستقيمة	٧
معنوي	٥,٢٧٣	٠,٥٣٥	٢,٥٢	٠,٢٦	١,٦٦	الألوية الكبرى	٨
معنوي	٢,٤١١	١,٥٤٤	٥,٠٢	١,٨١٨	٤,٥٢	الفخذية المستقيمة	٩
معنوي	٤,٨٨٦	٠,٤٨٦	٣,٨٢	٠,٥٨١	٢,٨٦	الفخذية ذات الرأسين	١٠
معنوي	٣,٢٢٧	٠,٦٠٤	٦	٠,٩٤٤	٥,٢٦	التوأمية	١١

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (24) = 1.711

من خلال الجدول رقم (٦) أظهرت النتائج للاختبارات القبلية والبعدي للاختبارات (الدالية) المربعة المنحرفة ، ذات الرأسين العضدية ، ذات الرؤوس الثلاثة ، الصدرية العظيمة ، العجزية الشوكية ، البطنية المستقيمة ، الألوية الكبرى ، الفخذية المستقيمة ، الفخذية ذات الرأسين ، التوأمية) للمجموعة الضابطة وان قيمة (ت) المحسوبة على الترتيب (٤,٧٢ ، ٢,٥٩٦ ، ٤,٤٢٩ ، ٣,٤٨٣ ، ٣,٢٢٨ ، ٣,٦٧ ، ٦,٢٧٢ ، ٥,٢٧٣ ، ٢,٤١١ ، ٤,٨٨٦ ، ٣,٢٢٧) وعن مقارنتها مع (ت) الجدولية البالغة (١,٧١١) عن مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٦) نجد إن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية.

٣-٢-٤ عرض نتائج للقياسات البعدية للنغمة العضلية في حالة الارتخاء للعضلات قيد الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها :

جدول (١٠)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة للنغمة العضلية في حالة الارتخاء في الاختبار البعدي للعضلات قيد الدراسة

الدالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	النغمة العضلية في حالة الارتخاء البعدي للمجموعة التجريبية		النغمة العضلية في حالة الارتخاء القبلي للمجموعة الضابطة		العضلات المدروسة	ت
		ع +	س	ع +	س		
معنوي	٤,٧٢	٠,٧٠٢	٥,٤٦	١,١٧٩	٤,٧٢	الدالية	١
معنوي	٢,٥٩٦	٠,٥٤٤	٤,٨٨	١,٠٥٤	٤,٦٦	المربعة المنحرفة	٢
معنوي	٤,٤٢٩	١,٠٩٥	٤,٧	٠,٧٧٢	٤,٥٢	ذات الرأسين العضدية	٣
معنوي	٣,٤٨٣	٠,٥٠٢	٤,٧٨	١,٠١	٤,١٨	ذات الرؤوس الثلاثة	٤
معنوي	٣,٢٢٨	٠,٩٤٩	٣,٦٢	٠,٩٢٨	٣,٤٢	الصدرية العظيمة	٥
معنوي	٣,٦٧	١,٥١	٦,١٨	١,٣٨٢	٥,٢٦٨	العجزية الشوكية	٦
معنوي	٦,٢٧٢	٠,٧٣٣	٢,٧٦	٠,٣٢٧	٢,١٢	البطنية المستقيمة	٧
معنوي	٥,٢٧٣	٠,٥٣٥	٢,٥٢	٠,٤٣٨	٢,٦٢	الألوية الكبرى	٨
معنوي	٢,٤١١	١,٥٤٤	٥,٠٢	٠,٨٥٧	٤,٦	الفخذية المستقيمة	٩
معنوي	٤,٨٨٦	٠,٤٨٦	٣,٨٢	٠,٥٦٧	٤,٠٨	الفخذية ذات الرأسين	١٠
معنوي	٣,٢٢٧	٠,٦٠٤	٦	٠,٨١٦	٦,٠٢	التوأمية	١١

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٨) = ١,٦٧١

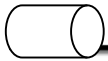
من خلال الجدول رقم (٧) أظهرت النتائج البعدية للاختبارات (الدالية ، المربعة المنحرفة ، ذات الرأسين العضدية ، ذات الرؤوس الثلاثة ، الصدرية العظيمة ، العجزية الشوكية ، البطنية المستقيمة ، الألوية الكبرى ، الفخذية المستقيمة ، الفخذية ذات الرأسين ، التوأمية) للمجموعة التجريبية وان قيمة (ت) المحسوبة على الترتيب (٤,٧٢ ، ٢,٥٩٦ ، ٤,٤٢٩ ، ٣,٤٨٣ ، ٣,٢٢٨ ، ٣,٦٧ ، ٦,٢٧٢ ، ٥,٢٧٣ ، ٢,٤١١ ، ٤,٨٨٦ ، ٣,٢٢٧) وعن مقارنتها مع (ت) الجدولية والبالغة (١,٦٧١) عن مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٨) نجد أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على معنوية الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

٤-٢-٤ مناقشة النتائج

يتبين من الجداول (٨،٩،١٠) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة أي ان هناك تطوّر محسوس بالنغمة العضلية بين القياسات القبلية والبعديّة ولصالح القياسات البعديّة . ويعزو الباحث هذا التطور في قياسات النغمة العضلية في حالة الارتخاء وتحسنها للقياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة إلى طبيعة التمرينات والحمل المستخدم في المنهاج التدريبي من قبل المجموعتين (الدرس العملي بالنسبة للمجموعة الضابطة، والمنهج المتبع بالنسبة للمجموعة التجريبية) . وهذا ما اكده " أن تحسن النغمة العضلية يزيد من كفاءة العضلة لأداء عملها بقدرة وكفاءة عالية من خلال تكيف المجموعات العضلية المشاركة بالأداء للواجب الحركي "١. وكذلك " أن العضلة الطبيعية الحية التي (تبدو) مرتخية ارتخاءً كاملاً (في حالتها المستقرة) يكون لا يزال بها كمية صغيرة من التوتر " ٢ .

يرى الباحث أن هذا التحسّن في النغمة العضلية في حالة الارتخاء له أهمية بالغة من حيث احتفاظ العضلة بنسبة أكبر للقوة سوف يزيد من قدرة العضلة لأداء عملها بكفاءة عالية ، وكذلك يؤدي هذا التحسن إلى تأهيل المجموعات العضلية المشاركة بالعمل لأداء بعض الحركات ذات التوتر العالي المفاجئ ممّا يمنع حدوث إصابات تؤدي إلى تمزق الألياف العضلية . وهذا مااتفق الباحثون مع محمد سمير "أن عدم تأهيل المجموعات العضلية المشاركة بالعمل يؤدي إلى حدوث إصابات بالألياف العضلية وضعف لمجموعات محددة من العضلات لنغمتها العضلية "٣ .

الفصل الخامس: الاستنتاجات والتوصيات



الفصل الخامس

١- www.AdnanAltarsha.com

٢ - قرشي محمد علي ، طاهر عثمان علي : التشريح البشري الوظيفي ، القاهرة ، المركز التقني المعاصر ، ٢٠٠٠ ، ص ١٤٦

٣ - محمد سمير سعد الدين : علم وظائف الأعضاء والجهد البدني ، ط٣ ، الإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٠ ، ص ٤٨

٥-الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

- ١- إن الأسلوب التدريب المستخدم (الدائري) كان له الأثر الايجابي في تطوير القوة العامة والانجاز لدى طلاب المرحلة الأولى.
- ٢- كان هناك اثر واضح في تطوير النغمة العضلية لبعض العضلات عند استخدام هذا النوع من التدريب على عينة البحث .

٢-١ التوصيات

- ٣- ضرورة استخدام أساليب تدريبية متنوعة لتطوير القوة العضلية لدى طلاب المرحلة الأولى.
- ٤- تطبيق هذا النوع من التدريب أو الأنواع الأخرى من طرق التدريب على رياضات أخرى كالمصارعة والملاكمة.

١- [www. Adnan Altarsha.com](http://www.AdnanAltarsha.com)

٢. أبو العلا احمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ .
٣. احمد عبد الله شحادة : رياضة رفع الأثقال . مكتبة المجتمع العربي . ٢٠١٣ .
٤. عثمان عدنان عبد الصمد البياتي : اثر الانقباضيين العضليين الثابت والمتحرك على بعض اوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد ، رسالة ماجستير – كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل ، ٢٠٠٤ ، ص ٢١
٥. قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط١ ، الأردن ، دار الفكر للطباعة والتوزيع ، ١٩٩٨ .
٦. قرشي محمد علي ، طاهر عثمان علي : التشريح البشري الوظيفي ، القاهرة ، المركز التقني المعاصر ، ٢٠٠٠ .
٧. محمد سمير سعد الدين : علم وظائف الأعضاء والجهد البدني ، ط٣ ، الإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٠ .
٨. محمد سمير سعد الدين : علم وظائف الأعضاء والجهد البدني ، ط٣ ، الإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٠ .
٩. مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
١٠. وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل . دار الكتب للطباعة والنشر . ١٩٩٩ .
١١. ولتر جاين : ترجمة بورجن شلايف ، موضوعات مختارة من المصارعة ، المعهد العلي الألمانية للتربية الرياضية ، لايزك – ألمانيا الشرقية ، ١٩٨١ .

الملحق رقم (١)
نموذج من المنهج التدريبي
الوحدة التدريبية (١) القسم الرئيسي
الاسبوع الاول

ت	التمرين	الشدة	التكرارات	المجاميع	الراحة	زمن التمرين
١	خطف جالس	٥٠%	٥	٣	٢-٣ دقيقة	٦د
٢	خطف جالس	٦٠%	٤	٢	٢-٣د	٤د
٣	بنج بريس	٥٠%	٨	٣	٢-٣د	٦د
٤	بنج بريس	٦٠%	٦	٢	٢-٣د	٤د
٥	ديد لفت	٦٠%	١٠	٣	٢-٣د	٦د
٦	ديد لفت	٧٠%	٨	٣	٢-٣د	٤د
٧	دبني خلفي	٦٠%	٨	٣	٢-٣د	٦د
٨	دبني خلفي	٧٠%	٦	٣	٢-٣د	٤د

الملحق رقم (٢)

أسماء الخبراء والمختصين الذين تم إجراء المقابلة معهم واخذ آرائهم الشخصية

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
١	أ.د رحيم رويح	استاذ	جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	ا.م.د سلام عبد جبار	أستاذ مساعد	جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	ا.م.د اسعد عدنان عزيز	أستاذ مساعد	جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	ا.م.د آلاء عبد الوهاب	أستاذ مساعد	جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	ا.م.د أكرم حسين جبر	أستاذ مساعد	جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦	ا.م.د أنير عبد الله اللامي	أستاذ مساعد	جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧	علي بديوي طابور	أستاذ مساعد	جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧	أ.م.د رأفت عبد الهادي	مدرس دكتور	جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٩	م.د وسام فالح	مدرس دكتور	جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١٠	م.م جعفر شعيل	مدرس مساعد	جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Research Summary

Believing evolution of scientific winning in all fields and in the field of sports especially has become necessary following the methods of modern scientific methods and where is the snatch one of the activities of sport weight lifting that require compatibility between the physical and skill attributes to complete the greatness successfully where This is the greatness of the most difficult Olympic Alrfat in the sport of weight lifting they lead by pulling one non-stop from the bottom to the top so they require from weightlifter exert maximum power continuously since the beginning of greatness to its end and demonstrated the importance of research to find out the impact of the proposed training curriculum on the evolution of the general power of the weightlifter and tone muscle in the snatch and whether there is a relationship when the evolution of power and general muscle tone to what is produced weightlifter from the completion of the first phase sample of students in the Faculty of Physical Education and Sports Science University of Qadisiyah.

On this basis, the researchers used the experimental method in a manner equal groups appropriate to the nature of the research problem by applying the training curriculum on the sample search after divided into two groups where the first group relied on the curriculum prepared by the college The second group has adopted as well as on the educational curriculum, which gives him the teaching of students stage The first article in the weight lifting in addition to the use of the proposed curriculum training exercises using weights ring method has been applied curriculum period lasted eight weeks and by (2) training units per week.

One of the main conclusions that the training method used (ring) has had a positive impact in the development of public power and the achievement of the first phase students.