

تأثير تمارين خاصة باستخدام الحبال المطاطية في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز فعالية رمي القرص فئة F56 شباب

أحمد وضاح عبدالودود⁽¹⁾، أحلام شغاتي محسن⁽²⁾

تأريخ تقديم البحث: (2022/6/6)، تأريخ قبول النشر (2022/6/22)، تأريخ النشر (2022/9/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V34\(3\)2022.1303](https://doi.org/10.37359/JOPE.V34(3)2022.1303)



<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

المستخلص

هدفت دراسة الى اعداد تمارين خاصة باستخدام الحبال المطاطية لتطوير بعض القدرات البدنية وانجاز فعالية رمي القرص فئة (F56) للشابات، التعرف على تأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز فعالية رمي القرص فئة (F56) للشابات. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، وحددت عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات منتخب الشباب للمعاقات على الكراسي من الجلوس فئة (F56) لفعالية رمي القرص. تم تطبيق المنهج التدريبي لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعياً بأسلوب التدريب الفترتي مرتفع الشدة وباستخدام الأدوات المساعدة. وبعد الحصول على النتائج الخام تم معالجتها إحصائياً. واستنتج الباحثان أن التمارين المعدة وفق الجهاز المساعد أدت إلى تطور القدرات البدنية والانجاز لفعاليات لدى فئة (F56) للشابات وأثبتت كفاءتها وأهميتها وإن طريقة التدريب الفترتي المرتفع للشدة يتناسب مع فئة (F56) للشابات، ويعمل على تطور قدرات اللاعبين البدنية والحركية وتحسين إمكاناتهم، وفعاليتهم لأدائهم للفعالية. الكلمات المفتاحية: التمارين الخاصة، القدرات البدنية، المعاقين فئة (F56)، الأجهزة المساعدة.

ABSTRACT

The Effect of Special Exercises Using Rubber Ropes on The Development of Some Physical Abilities and Achievement in F56 Female Discuses Thrower Class

The research aimed at deigning special exercises using rubber ropes for developing some physical abilities and achievement in (F56) female discus throwers as well as identifying the effect of these exercises in the development of some physical abilities and achievement in (F56) female discus throwers. The researchers used one group the experimental method on wheelchair discus throwers class F56 for eight weeks with three training sessions per week using high intensity circuit training. The data was collected and treated using proper statistical operations to conclude that the designed exercises developed some physical abilities and achievement in (F56) female discus throwers. In addition to that, high intensity circuit trainings is suitable for female discus throwers class F56 because it develops physical and motor abilities as well as their performance .

Keywords: *special exercises, physical abilities, class F56, teaching aids.*

(1) طالب دراسات عليا (الماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (ahmed-wadah@cope.uobaghdad.edu.iq)
Ahmed Wadah Abdel-Wadud, Post Graduate Student (Master), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (ahmed-wadah@cope.uobaghdad.edu.iq) (+9647707015504).

(2) أستاذ مساعد، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (menasport2007@yahoo.com)
Ahlam Shaghati Mohsen, Assist Prof (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (menasport2007@yahoo.com) (+9647730800977).

المقدمة:

ان سبب تزايد شريحة المعاقين في العراق يعود الى ظروف وأسباب كثيرة مر بها بلدنا، فكان من الضروري الاهتمام بهذه الشريحة من المجتمع لان تزايدهم وعدم الاهتمام بهم سيجعل منهم عبئا على اسرهم وعلى المجتمع الذي ينتمون اليه وقد واجه الانسان الإعاقة منذ القدم، لذا أصبحت الرياضية أكثر ضرورة للإنسان المعاق مثلما كان الانسان السوي، وذلك لحاجته الماسة لممارسة النشاطات البدنية التي تبعث فيه روح الأمل والحياة لتعليم وتطوير جميع النشاطات مما يزيد من اعتماده على نفسه في حل المشاكل التعليمية وتحقيق الخبرات التعليمية الناجحة ليتغلب بها على خبرات الفشل التي تتكرر معه نتيجة الإعاقة التي اصابته وتحمل اثارها من دون ذنب ارتكبه، كما تعمل هذه الخبرات على رفع روحه المعنوية وتشعره بالانتماء الى الجماعة وتجعله انساناً متعلماً وليس انساناً جاهلاً ومراعاة اندماج المعاقين بالمجتمع قدر الإمكان وعلى الرغم من تنوع الألعاب الرياضية الا اننا نجد ان العاب القوى من أكثر الفعاليات التي تستحق المشاهدة لما لها من تنوع في الفعاليات والمهارات التي تعتمد في أدائها على كثير من الأمور التي تسهم في الوصول الى الإنجاز العالي

ومن خلال متابعة الباحثان لمسابقات العاب القوى للمعاقين وعلى حسب معرفة الباحثان كون احد المتطوعين لاحظ ان برامج التدريب المستخدمة في تدريبات مسابقات الرمي لهذه الفئة اغلبها تحتوي وسائل مساعدة تقليدية لم تعد خصيصا للمعاقين وانما هي برامج اعدت أساسا للأسوياء ومن ثم تطبيقها على المعاقين بعد التعديل البسيط عليها وعدم التوزيع باستخدام الوسائل المساعدة ، هذا ما دفع الباحثان باستخدام (الحبال المطاطية الملونة) من خلال التمرينات المعدة تتماشى مع المسار الحركي ومشابهه للأداء الحركي الخاص بفعالية رمي القرص على الكراسي الثابتة جلوس فئة F56 من اجل الحصول على اعلى مستوى من القدرة العضلية التي تعد اهم عنصر بدني مؤثر في مراحل الرمي ومسابقات الرمي عسى ان تكون هذه الوسيلة مؤثرة في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز وبعد قد يسهم الباحثان في وضع بعض الحلول التدريبية.

وتذكر دراسة (علي بديوي واخرون 2012) وجود علاقة ارتباط معنوي بين القوة الانفجارية لعضلات الذراع الرامية والكتف والانجاز لفعالية رمي القرص لبطلة العراق فئة (f54) كما أن تطوير القوة الخاصة وخصوصا القوة الانفجارية لما لها من مساهمة عالية تحقق الإنجاز لفعالية رمي القرص لبطلة العراق فئة (f54). في حين وتذكر دراسة (حداش عبد الله 2019) ان للمنهج التدريبي المقترح باستخدام الحبال المطاطية أثراً كبيراً ومساعدة فعالة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين كما ان تطور صفة القوة المميزة بالسرعة أدت وبلا شك الى تطوير أداء مهارة التصويب بالارتقاء لدى افراد عينة البحث وضرورة استخدام التمارين المعدة في البرنامج المقترح الذي أعده الباحثان لغرض تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين للاعبين كرة اليد.

وتكمن أهمية هذه الدراسة بوضع منهج تدريبي يرمي الى تطوير بعض القدرات البدنية (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة) للمعاقات على الكراسي باستخدام جهاز مساعد بالحبال المطاطية في واحدة من فعاليات العاب القوى الا وهي فعاليات الرمي وصولاً للإنجاز العالي واحراز نتائج متقدمة على الصعيد المحلي والعربي والعالم الذي يدعم نشاط هذه الفئة من المجتمع اذ ان الأنشطة الذي يمارسها المعاق تحقق قدراً من النشاط والقوة والصحة والقدرة على الاندماج في المجتمع من خلال أفضل الوسائل التطويرية لعينه البحث.

وهدفت دراسة البحث اعداد تمارين خاصة باستخدام الحبال المطاطية لتطوير بعض القدرات البدنية وانجاز فعالية رمي القرص فئة (F56) للشابات، التعرف على تأثير التمارين الخاصة باستخدام الحبال المطاطية لتطوير بعض القدرات البدنية وانجاز فعالية رمي القرص فئة (F56) للشابات. وفرضت الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية وانجاز فعالية رمي القرص فئة (F56) للشابات

الطريقة والأدوات

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث وتم اختيار مجتمع البحث من المعاقات على الكراسي من الجلوس فئة (f56) في فعاليات الرمي في اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (3) شابات، وبلغت نسبة تمثيل العينة لمجتمع البحث الاصيلي (100%).

وتم إجراء الاختبارات القبليّة على مجموعة البحث والمتمثلة باختبارات رمي الكرة الطيبة (2) كغم من الجلوس على الكرسي (حسانين، 1995، ص110) وفتل الجذع للجانبين لمدة (30) ثا (فهيمى وعباس، 2003، ص171) ودفع كرة طيبة زنة (3) كغم من امام الصدر لأبعد مسافة (حامد وجابر، 2018، ص116) ورمي القرص (1) كغم (حامد وجابر، 2018، ص83) بعد أن تم توضيح الاختبار لعينة البحث، وقام الباحثان بأعداد التمارين بما يتلاءم مع اهداف البحث وكذلك المستوى العام لعينة البحث مستثنين في اعداده على الأسس العلمية للتدريب وعلى المصادر والمراجع العلمية، فضلاً عن اراء المختصين في مجال علم التدريب الرياضي للمعاقين لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بفعاليات الرمي، وبلغ عدد الوحدات الكلية (24) وحدة وبمعدل (3) وحدات بالأسبوع، تنفذ في اثناء مدة (8) أسبوع، وتم تطبيق التمارين بالحبال المطاطية وفق التوجيه الحركي الذي يطلبه الأداء الحركي لفعالية رمي القرص وبواقع ثلاث وحدات في الأسبوع (السبت، الاثنين، الأربعاء)، وتم تحديد الزمن الكلي للتمارين في القسم الرئيسي وفق رأي الخبراء خلال التجربة الرئيسية. وبواقع (45-60) دقيقة وتم تطبيق التمارين المستخدمة على عينة البحث في اول وحدة تدريبية يوم (السبت) المصادف (2021/11/20) في فترة الاعداد الخاص ضمن القسم الرئيسي، وعلى وفق تسلسل الأهمية التدريبية للمنهج الأساسي. واستخدم الباحثان طريقة التدريب الفترى بنوعيه المنخفض والمرتفع الشدة، لملائمة لعينة البحث في مرحلة الاعداد الخاص، وتم تقنين الاحمال التدريبية بعد كل أسبوعين، أي بعد كل (6) وحدات تدريبية للاطلاع على التطور الحاصل في المتغيرات المبحوثة، ومن ثم تقنين الاحمال وفق هذا التطور وتدرج الباحثان بالشدة التدريبية وذلك لملائمتها للفعاليات مراعين بذلك التكرار ومدة الراحة، وكانت فترات الراحة ملائمة لاستعادة من الاستشفاء لدى افراد مجموعة البحث والمحافظة على عدم وصول اللاعب الى الحمل الزائد، كما وضع الباحثان تدريباتهما وفق المنهاج العام للمدرب وذلك بدخوله مرحله الاعداد الخاص وقام الباحثان بالدخول في القسم الرئيسي وقد تم البدء بشدة تدريبية (60%) في الأسبوع الأول مكونة من ثلاثة وحدات تدريبية وبشكل تصاعدي الى (100%) في الأسبوع الأخير مراعين بذلك التدرج بالبرنامج التدريبي وعدم وصول اللاعب الى مرحلة الحمل الزائد، وبعد انتهاء مدة المنهج التدريبي تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث، مع مراعاة في ذلك ظروف الاختبار القبلي نفسها إذ حرص الباحثان على

تهيئة الظروف وبعد الحصول على البيانات الخام تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) للحصول على نتائج البحث.

النتائج:

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي والبعدي

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		
0,637	3,88	0,733	3,37	متر	رمي كرة طبية (3) كغم
0,100	4,50	0,137	4,35	متر	رمي كرة طبية (2) كغم
2,590	49,66	2,645	49	تكرار	قتل الجذع للجانبين
0,519	10,60	0,577	10,33	متر	رمي القرص

الجدول (2) يبين قيمة الفروق وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارات القبلي والبعدي

المتغيرات	ف	ف ه	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
رمي كرة طبية (3) كغم	0,506	0,110	7,967	0,015	معنوي
رمي كرة طبية (2) كغم	0,15	0,043	5,960	0,027	معنوي
قتل الجذع للجانبين	0,666	0,104	11,094	0,008	معنوي
رمي القرص	0,266	0,057	8,00	0,015	معنوي

المناقشة:

أظهرت النتائج فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي، ويعزو الباحثان هذه الفروق إلى التدريبات التي ساهمت في تطوير المتغيرات البدنية ومنها القوة الانفجارية للذراعين، إذ ان التدريب البدني المنظم وفق برنامج معد على أسس علمية يؤدي إلى تطوير مختلف القدرات البدنية، وان التمرينات التي نفذها افراد المجموعة كانت لها علاقة بـ (تدريبات القوة بمقاومات وتدريبات السحب بالحبال المطاطية). إذ ان التدريب بالأجهزة والأدوات المساعدة يعد أسلوب يساهم في عملية تطوير القدرة العضلية للذراعين. (Vladan Milić, 2008, 169)، وقد تم استخدامها بشكل جيد ومناسب في اثناء الوحدات التدريبية والمعدة لثمان أسابيع وهذه المدة كانت كافية لتطوير القوة العضلية للذراعين، كما أسهمت بشكل واضح جدا ومؤثر في تطوير القوة المبذولة خصوصا عند مراحل الرمي المختلفة، وهذا يتفق مع (احلام شغاتي) إن أهمية استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في تطوير مستوى القدرات البدنية بمسابقة رمي الرمح لها دور فعال في عملية التدريب وأثرها على زيادة قدرة اللاعبين على سرعة تطور المستوى. (احلام، 2015، ص168)، كما يعزو الباحثان ان التنوع في استخدام الوسائل والأجهزة التدريبية يحفز اللاعبات على تحقيق المستوى المطلوب وصولا الى

تحقيق الانجاز الافضل وهذا يتفق مع (محمد رضا 2008) الى ان قابلية اللاعبين على الإبداع والعمل هي من الأمور المهمة لنجاح عملية التدريب وتأتي من خلال التنوع في استخدام وسائل تدريبية متطورة والتي سوف تنعكس إيجابيا في النهاية على عقلية ونفسية الرياضيين لتطور المستوى العام ، وان القوة المكتسبة في هذا النوع من التدريب اعطى للأداء الحركي مقومات التطور والأفضلية في الاختبارات البعدية للقوة الانفجارية للذراعين وذلك بقدرة العضلات على الانقباض العضلي بمعدل اسرع واكثر انفجارية خلال المدى الحركي لذراع الرمي. (محمد رضا ،2008،ص81)، وهذا ما أكده الباحثان من خلال النتائج المتحققة في الاختبار البعدي، الأمر الذي جعل تطور مستوى افراد عينة البحث سريعا وفعالاً في نتائج هذا الاختبار والذي يعد مؤشراً لتطور القدرة البدنية وهي القوة الانفجارية بشكل اساسي فضلاً عن تنفيذ واجبات هذه التمرينات من قبل افراد عينة البحث الرئيسة على طول مدة المنهج التدريبي والذي اعتمد في تقنين عدد التكرارات والشدد والتي وضعت لتلائم مستوى افراد العينة واعطاء الراحات المناسبة ما بين التمارين وما بين مجاميع التمارين التطبيقية فضلاً عن إظهار جوّ المتعة والمرح اثناء الاداء ، ويرى الباحثان ان الالتزام الذي اظهره افراد العينة بالوحدات التدريبية المنفذة عليهم من قبل المدرب فضلاً عن زيادة اهتمام وتركيز المدرب خلال وحداتهم التدريبية على تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وهذا يتفق مع (محمد رضا) لأجل الزيادة في مستوى الإنجاز على المدربين ان يحثوا الرياضيين على رفع سقف حالات التكيف بصورة نظامية وهذا يعني من الناحية العملية ان المدربين يجب عليهم تخطيط مثيرات تدريبية عالية الشدة بصورة متعاقبة لكي تتناوب ايام التدريب الصعبة مع ايام التدريب السهلة، وهذا يمكن ان يعزز عملية تعويض الطاقة المستهلكة ويقود الرياضيين إلى حالة التعويض الزائد اي ان عمليات التكيف ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتخطيط العلمي الصحيح بأسلوب تطبيق التكرارات والشدد (محمد رضا ،2008،ص168). كما يرى الباحثان ان التدريبات التي استخدمت والتي اشتملت على تدريبات مختلفة من حركات الدوران والرمي بتطوير العضلات الأساسية للذراعين قد حققت تطوراً في كفاءة العضلات وحسن من مستوى اداء الإنجاز لأفراد عينة البحث والتي تعد المؤشر الحقيقي في تطور مسابقة رمي الرمح مما اسهم إلى رفع المستوى البدني لدى افراد عينة البحث، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (B.Gajer) يتطلب الاداء من رمي الرمح ان يمتاز بقدرة عالية في اجهزة جسمه للتغلب على قوة الجاذبية في اثناء الجهد مع بقاء المقاومة مسلطة على مجموعة العضلات المستخدمة ، وهذا يعني ان يكون لديه مستوى معين من القوة الخاصة على وفق الجهد المبذول والذي يتطلب مدة زمنية محددة والتي يستطيع القيام بها الرامي بأعلى كفاءة (51, B.Gajer,2000). ويرى الباحثان انه يجب أن يكون هناك دور لعضلات الذراعين في تحقيق النتائج الجيدة في هذه المتغيرات، حيث إن دور حركة الذراع يكمن في تكامل الحركات التوافقية أثناء المرحلة الأخيرة ووضع الرمي والانتقال إلى الدفع وكذلك في وضع التوازن النهائي. ومن خلال ذلك يتبين لنا، أن القوة الانفجارية والسريعة لدى أفراد عينة البحث قد ساهمة في تكامل هذا الجانب البدني لدى أفراد عينة البحث وبالتالي أدت إلى تطوير دفع الثقل بوزن 2كغم لدى عينة البحث إذ "إن تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية ، إذ لن يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي المختص في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية بهذا النوع المعين من النشاط الرياضي" (علاوي ونصر الدين ، 1989،ص72) ، وان اكتساب اللاعب للصفات البدنية والحركية يتم من خلال استخدام التمرينات البنائية أو التمهيديّة (الحركية)، أو بدمج كلا النوعين للوصول إلى الهدف المطلوب.

الاستنتاجات:

استنتج الباحثان ان للتمرينات الخاصة فاعلية في تطوير القدرات البدنية الخاصة بفعالية رمي القرص لفئة F56 قيد البحث إذ أظهرت أثرا ايجابياً وتحسناً ملموساً في الاختبارات البعدية لمجموعة البحث، للتمرينات الخاصة فاعلية في تطوير الانجاز فاعلية رمي القرص لمجموعة البحث.
يوصي الباحثان بالاهتمام بتنويع الوسائل التدريبية الخاصة بالقدرات البدنية لأهميتها وبما ينسجم مع متطلبات فاعلية رمي القرص. واستخدم الباحثان التمرينات والتي ساهمت بشكل فعال في تحسين الناحية البدنية وتبعد الملل لدى اللاعبين. الاهتمام بمرحلة الإعداد ولاسيما الإعداد الخاص لما له من أهمية كبيرة وتحضيراً للانتقال الى مرحلة ما قبل المنافسات".

الشكر والتقدير

يتقدم الباحثان بالشكر الجزيل إلى اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية وإلى كادر العمل المساعد.

المصادر

- شغاتي الحسني ا. (2019). استخدام تمرينات وأدوات مساعدة في تطوير بعض القدرات الخاصة وإنجاز رمي الرمح لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد. مجلة التربية الرياضية ، 27(2) ، 194-212. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V27\(2\)2015.583](https://doi.org/10.37359/JOPE.V27(2)2015.583)
- محمد نوري ح. ع & محسن ا. ش. (2020). تأثير تمرينات خاصة بوسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لذوي الإعاقة العقلية البسيطة في انجاز ركض 100م. مجلة التربية الرياضية ، 31(3) ، 176-182. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V31\(3\)2019.872](https://doi.org/10.37359/JOPE.V31(3)2019.872)
- حداش عبد الله ومزاري فاتح. (2019). فاعلية استخدام الحبال المطاطية في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد الصغار (15-17) سنة، مجلة التواصل، ع3، م 26، جامعة البويرة، الجزائر.
- رشا رائد حامد وخالد خميس جابر. (2018). تأثير تمرينات القوة باستعمال الاربطة المطاطية في تطوير بعض القدرات البدنية وإنجاز رمي القرص للشباب، بحث منشور (مجلة الرياضة المعاصرة، مجلد17، العدد 1).
- على بديوي طاوور واخرون. (2012). علاقة القوة الخاصة ببعض المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لفعالية رمي القرص لبطلة العراق فئة (f54)، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المؤتمر العلمي الثالث للبايوميكانيك، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، العدد (15).
- علي فهمي وعماد الدين عباس. (2003). المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم الراج والاعمال التدريبية، الإسكندرية، منشأة المعارف.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين. (1989). اختبارات الاداء الحركي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد رضا إبراهيم. (2008). التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، بغداد، مكتبة الفضل.

محمد صبحي حسنين. (1995) القياس والتقويم في التربية الرياضية ط1 ج2، القاهرة، دار الفكر العربي.

B.Gajer et al,(2000). Eviction of Stride Rate and Length During a 100 m hurdles race ,Mage, quar, Vol. 16, No, 2.

Vladan Milić. (2008). The effect of plyometric training the explosive strength of the leg muscles of volleyball players on single foot and tow foot takeoff jumps, facts university Series: physical Education and Sport.

الملاحق

ملحق (1) نماذج من الوحدات التدريبية

المكان: ملحق ملعب الشعب الدولي

الأسبوع الأول

الفئة والفترة: ذوي الفئة (F56) شابات

الوحدة التدريبية: الأولى

التاريخ: السبت 20/11/2021

الهدف: تطوير القدرة العضلية للأطراف العليا

الأدوات المستخدمة: الحبال المطاطية والكرات والدمبلص

زمن الوحدة: 35 دقيقة

اقسام الوحدة	التمرين	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع
القسم التحضيري	احماء العام احماء الخاص					
القسم الرئيسي	1- بنج بريس (20) كغم	%60	10X4	3 د	3	5-1 د
	2- رمي كرة طبية وزن (1) كغم	%80	18X3	3 د	3	5-1 د
	3- ضغط امامي (حبال مطاطية)	%65	10X1	3 د	3	5-1 د
	4- ضغط خلفي (حبال مطاطية)	%65	6X2	3 د	3	5-1 د
	5- نشر الذراعين جانبي امام الصدر (حبال مطاطية)	%50	8X3	3 د	3	5-1 د
	6- تمرين بطن	%60	15X3	3 د	3	5-1 د