

:-
:
/ / :
/ / :

Archive of SID

, $\bar{X} \pm SD = / \pm /$

$\bar{X} \pm SD = / \pm /$

$\bar{X} \pm SD = / \pm /$

($r = /$) ($r = /$)

Email : kargar_m46@ Yahoo.com

+ - : :



Archive of SID

-
- 1 - McDonagh and Davies
 - 2 - Berzycki

...

() .()

10RM 5RM , 1RM () .()

2RM 10RM 5RM 1RM

1RM 9RM

() .() 2 10RM

.()

()

.()

()

-
- 1 - Scholler
 - 2 - Berger
 - 3 - Knoll
 - 4 - Mayhew
 - 5 - Faigen Baum

$$\bar{X} \pm SD = \quad / \pm \quad /$$

$$\bar{X} \pm SD = \quad / \pm \quad /$$

$$\bar{X} \pm SD = \quad / \pm \quad /$$

Archive of SID

Archive of SID

	()	()	()	
	/	/	/	/

																()	

Archive of SID

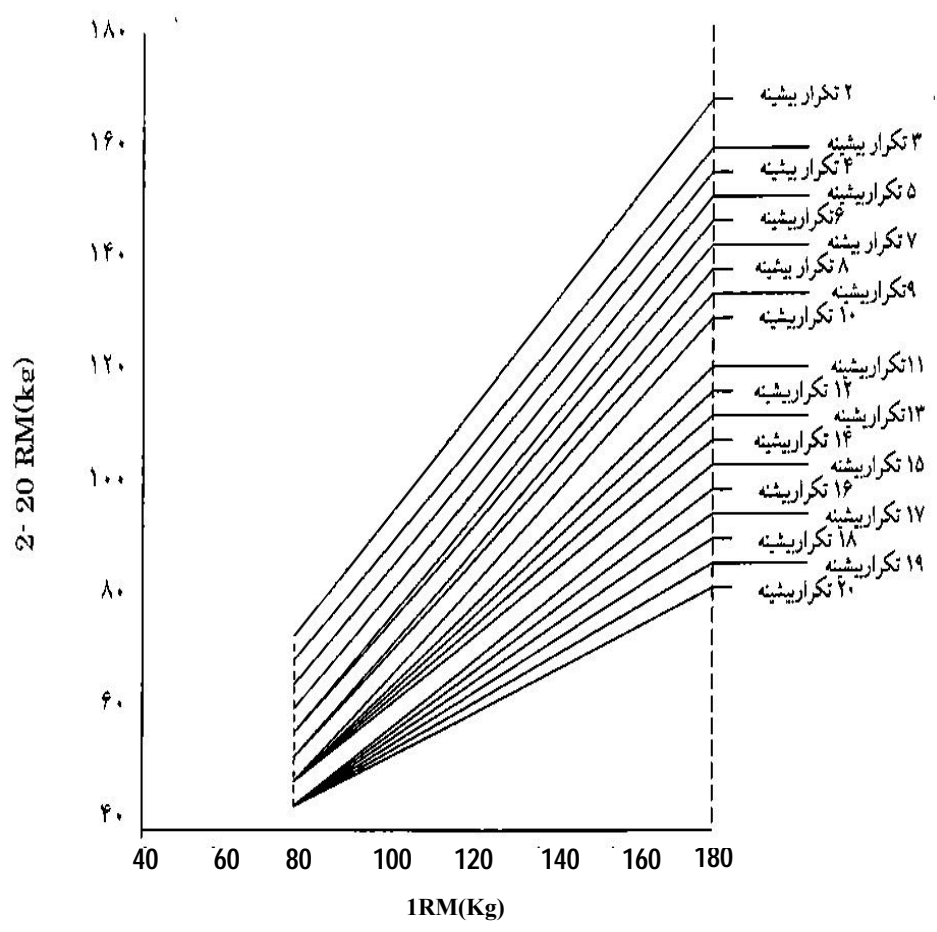
, SPSS

/

% Of IRM	تکرارهای														(kg) میان وزنه					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		15	16	17	18	19
80	۷۴/۳۳	۵۹/۶	۵۹/۳	۶۱/۵	۶۴/۸	۶۷/۸	۶۹/۳	۷۱/۸	۷۳/۸	۷۵/۳	۷۷/۳	۷۹/۳	۸۱/۳	۸۳/۳	۸۵/۳	۸۷/۳	۸۹/۳	۹۱/۳	۹۳/۳	۹۵/۳
85	۷۸/۸۸	۷۳/۵	۷۱/۸	۷۱/۸	۷۱/۸	۷۱/۸	۷۱/۸	۷۱/۸	۷۱/۸	۷۱/۸	۷۱/۸	۷۱/۸	۷۱/۸	۷۱/۸	۷۱/۸	۷۱/۸	۷۱/۸	۷۱/۸	۷۱/۸	۷۱/۸
90	۸۳/۳۳	۷۸/۳	۷۶/۹	۷۶/۹	۷۶/۹	۷۶/۹	۷۶/۹	۷۶/۹	۷۶/۹	۷۶/۹	۷۶/۹	۷۶/۹	۷۶/۹	۷۶/۹	۷۶/۹	۷۶/۹	۷۶/۹	۷۶/۹	۷۶/۹	۷۶/۹
95	۸۸/۳۳	۸۳/۳	۸۱/۳	۸۱/۳	۸۱/۳	۸۱/۳	۸۱/۳	۸۱/۳	۸۱/۳	۸۱/۳	۸۱/۳	۸۱/۳	۸۱/۳	۸۱/۳	۸۱/۳	۸۱/۳	۸۱/۳	۸۱/۳	۸۱/۳	۸۱/۳
100	۹۳/۳۳	۸۷/۳	۸۷/۳	۸۷/۳	۸۷/۳	۸۷/۳	۸۷/۳	۸۷/۳	۸۷/۳	۸۷/۳	۸۷/۳	۸۷/۳	۸۷/۳	۸۷/۳	۸۷/۳	۸۷/۳	۸۷/۳	۸۷/۳	۸۷/۳	۸۷/۳
105	۹۷/۳۳	۹۱/۳	۸۹/۳	۸۹/۳	۸۹/۳	۸۹/۳	۸۹/۳	۸۹/۳	۸۹/۳	۸۹/۳	۸۹/۳	۸۹/۳	۸۹/۳	۸۹/۳	۸۹/۳	۸۹/۳	۸۹/۳	۸۹/۳	۸۹/۳	۸۹/۳
110	۱۰۲/۳۳	۹۶/۳	۹۴/۳	۹۴/۳	۹۴/۳	۹۴/۳	۹۴/۳	۹۴/۳	۹۴/۳	۹۴/۳	۹۴/۳	۹۴/۳	۹۴/۳	۹۴/۳	۹۴/۳	۹۴/۳	۹۴/۳	۹۴/۳	۹۴/۳	۹۴/۳
115	۱۰۷/۳۳	۱۰۱/۳	۹۹/۳	۹۹/۳	۹۹/۳	۹۹/۳	۹۹/۳	۹۹/۳	۹۹/۳	۹۹/۳	۹۹/۳	۹۹/۳	۹۹/۳	۹۹/۳	۹۹/۳	۹۹/۳	۹۹/۳	۹۹/۳	۹۹/۳	۹۹/۳
120	۱۱۲/۳۳	۱۰۶/۳	۱۰۴/۳	۱۰۴/۳	۱۰۴/۳	۱۰۴/۳	۱۰۴/۳	۱۰۴/۳	۱۰۴/۳	۱۰۴/۳	۱۰۴/۳	۱۰۴/۳	۱۰۴/۳	۱۰۴/۳	۱۰۴/۳	۱۰۴/۳	۱۰۴/۳	۱۰۴/۳	۱۰۴/۳	۱۰۴/۳
125	۱۱۷/۳۳	۱۱۱/۳	۱۰۹/۳	۱۰۹/۳	۱۰۹/۳	۱۰۹/۳	۱۰۹/۳	۱۰۹/۳	۱۰۹/۳	۱۰۹/۳	۱۰۹/۳	۱۰۹/۳	۱۰۹/۳	۱۰۹/۳	۱۰۹/۳	۱۰۹/۳	۱۰۹/۳	۱۰۹/۳	۱۰۹/۳	۱۰۹/۳
130	۱۲۲/۳۳	۱۱۶/۳	۱۱۴/۳	۱۱۴/۳	۱۱۴/۳	۱۱۴/۳	۱۱۴/۳	۱۱۴/۳	۱۱۴/۳	۱۱۴/۳	۱۱۴/۳	۱۱۴/۳	۱۱۴/۳	۱۱۴/۳	۱۱۴/۳	۱۱۴/۳	۱۱۴/۳	۱۱۴/۳	۱۱۴/۳	۱۱۴/۳
135	۱۲۷/۳۳	۱۲۱/۳	۱۱۹/۳	۱۱۹/۳	۱۱۹/۳	۱۱۹/۳	۱۱۹/۳	۱۱۹/۳	۱۱۹/۳	۱۱۹/۳	۱۱۹/۳	۱۱۹/۳	۱۱۹/۳	۱۱۹/۳	۱۱۹/۳	۱۱۹/۳	۱۱۹/۳	۱۱۹/۳	۱۱۹/۳	۱۱۹/۳
140	۱۳۲/۳۳	۱۲۶/۳	۱۲۴/۳	۱۲۴/۳	۱۲۴/۳	۱۲۴/۳	۱۲۴/۳	۱۲۴/۳	۱۲۴/۳	۱۲۴/۳	۱۲۴/۳	۱۲۴/۳	۱۲۴/۳	۱۲۴/۳	۱۲۴/۳	۱۲۴/۳	۱۲۴/۳	۱۲۴/۳	۱۲۴/۳	۱۲۴/۳
145	۱۳۷/۳۳	۱۳۱/۳	۱۲۹/۳	۱۲۹/۳	۱۲۹/۳	۱۲۹/۳	۱۲۹/۳	۱۲۹/۳	۱۲۹/۳	۱۲۹/۳	۱۲۹/۳	۱۲۹/۳	۱۲۹/۳	۱۲۹/۳	۱۲۹/۳	۱۲۹/۳	۱۲۹/۳	۱۲۹/۳	۱۲۹/۳	۱۲۹/۳
150	۱۴۲/۳۳	۱۳۶/۳	۱۳۴/۳	۱۳۴/۳	۱۳۴/۳	۱۳۴/۳	۱۳۴/۳	۱۳۴/۳	۱۳۴/۳	۱۳۴/۳	۱۳۴/۳	۱۳۴/۳	۱۳۴/۳	۱۳۴/۳	۱۳۴/۳	۱۳۴/۳	۱۳۴/۳	۱۳۴/۳	۱۳۴/۳	۱۳۴/۳
155	۱۴۷/۳۳	۱۴۱/۳	۱۳۹/۳	۱۳۹/۳	۱۳۹/۳	۱۳۹/۳	۱۳۹/۳	۱۳۹/۳	۱۳۹/۳	۱۳۹/۳	۱۳۹/۳	۱۳۹/۳	۱۳۹/۳	۱۳۹/۳	۱۳۹/۳	۱۳۹/۳	۱۳۹/۳	۱۳۹/۳	۱۳۹/۳	۱۳۹/۳
160	۱۵۲/۳۳	۱۴۶/۳	۱۴۴/۳	۱۴۴/۳	۱۴۴/۳	۱۴۴/۳	۱۴۴/۳	۱۴۴/۳	۱۴۴/۳	۱۴۴/۳	۱۴۴/۳	۱۴۴/۳	۱۴۴/۳	۱۴۴/۳	۱۴۴/۳	۱۴۴/۳	۱۴۴/۳	۱۴۴/۳	۱۴۴/۳	۱۴۴/۳
165	۱۵۷/۳۳	۱۵۱/۳	۱۴۹/۳	۱۴۹/۳	۱۴۹/۳	۱۴۹/۳	۱۴۹/۳	۱۴۹/۳	۱۴۹/۳	۱۴۹/۳	۱۴۹/۳	۱۴۹/۳	۱۴۹/۳	۱۴۹/۳	۱۴۹/۳	۱۴۹/۳	۱۴۹/۳	۱۴۹/۳	۱۴۹/۳	۱۴۹/۳
170	۱۶۲/۳۳	۱۵۶/۳	۱۵۴/۳	۱۵۴/۳	۱۵۴/۳	۱۵۴/۳	۱۵۴/۳	۱۵۴/۳	۱۵۴/۳	۱۵۴/۳	۱۵۴/۳	۱۵۴/۳	۱۵۴/۳	۱۵۴/۳	۱۵۴/۳	۱۵۴/۳	۱۵۴/۳	۱۵۴/۳	۱۵۴/۳	۱۵۴/۳
175	۱۶۷/۳۳	۱۶۱/۳	۱۵۹/۳	۱۵۹/۳	۱۵۹/۳	۱۵۹/۳	۱۵۹/۳	۱۵۹/۳	۱۵۹/۳	۱۵۹/۳	۱۵۹/۳	۱۵۹/۳	۱۵۹/۳	۱۵۹/۳	۱۵۹/۳	۱۵۹/۳	۱۵۹/۳	۱۵۹/۳	۱۵۹/۳	۱۵۹/۳
180	۱۷۲/۳۳	۱۶۶/۳	۱۶۴/۳	۱۶۴/۳	۱۶۴/۳	۱۶۴/۳	۱۶۴/۳	۱۶۴/۳	۱۶۴/۳	۱۶۴/۳	۱۶۴/۳	۱۶۴/۳	۱۶۴/۳	۱۶۴/۳	۱۶۴/۳	۱۶۴/۳	۱۶۴/۳	۱۶۴/۳	۱۶۴/۳	۱۶۴/۳



() () (r > /) (



(W = 1RM * /)	
(W = 1RM * /)	
(W = 1RM * /)	
(W = 1RM * /)	
(W = 1RM * /)	
(W = 1RM * /)	
(W = 1RM * /)	
(W = 1RM * /)	
(W = 1RM * /)	
(W = 1RM * /)	
(W = 1RM * /)	
(W = 1RM * /)	
(W = 1RM * /)	
(W = 1RM * /)	
(W = 1RM * /)	
(W = 1RM * /)	
(W = 1RM * /)	
(W = 1RM * /)	
(W = 1RM * /)	
(W = 1RM * /)	
(W = 1RM * /)	
(W = 1RM * /)	
(W = 1RM * /)	

W,

SPSS

$$.B_0 = /$$

$$.SE = / \text{ Kg} \quad \alpha = /$$

$$1RM = / (/ *)$$

SPSS

$$.B_0 = /$$

$$.SE = / \text{ Kg}$$

$$\alpha = /$$

$$1RM = / (/ *)$$

	()	
	1RM = / - (/ *)	/ Kg
	1RM = / - (/ *)	/ Kg
	1RM = / - (/ *)	/ Kg
	1RM = / - (/ *)	/ Kg

...

SPSS

/ P.V

	/	/	/
	/	/	/
	/	/	/

$$IRM = / + / () + / ()$$

Archive Of SID

()

() .()

.()

1 - Stepwise

()

()

(, ,)

()

()

$$1RM = \frac{1}{2} + \left(\frac{1}{2} * W \right) r = \frac{1}{2}$$

W =

, 1RM

()

:()

$$\frac{x_2 - x_1}{y_2 - y_1} * [(y_1 - 1) + x_1] = 1RM \quad r = \cdot / \sqrt{K} \quad SE = \sqrt{r / K}g$$

$$X_2 = \quad y_2 =$$

$$X_1 = \quad y_1 =$$

()

:()

$$1RM = \frac{1}{2} + \frac{1}{2} (\quad) \quad r = \frac{1}{2}$$

/

:

...

$$1RM = \frac{1}{\frac{1}{100} - \left(\frac{1}{100} \right)^*}$$

()

1RM

1RM

()

Archive of SID

-
5. Berger, R.A. (2004). "Selecting the best weight to predict 1-RM". *Exercise Science Publishers*, 19, PP:132-139.
6. Brown, H. L. (2001). "Muscular endurance repetitions to predict bench pres strength". *Pediatric Exercise Science-5*. PP:347-352.
7. Berzicky, M. (2002). "Strength testing: Prediction of one-repetition maximum from reps-to fatigue". *Journal of Resquart. Exerc Sport*, 53, PP:1-7.
8. Faigenbaum, A.D. Millien, L.A and Wetcott, W.I. (2003). "Maximal strength testing in healthy children". *Journal of the Physician and Sports Medicine*, PP:1-14.

-
9. Knoll, W., Dcissel, R. Clemens, G.Ware, J. Mayhew, J. (1995). "Prediction of 1-RM bench press performance from repetitions to failure in high school football players". *Journal of Appl. Sports Sci-Res* . 6. PP:200-203.
10. Mayhew, D.L. Myhew, J. L. (2002). "Gross-validation of the 7-10-RM method for predicting 1-RM bench press performance in high school male athletes". *Exercing Science Publishers* PP:49-55.
11. Scholler , L. J. (1999). "Determination of resistance load for 1-RM and 10-RM. *J. Assoc-Phys. Ment. Rehabil.* 51; PP:100-110.
12. Westcott, W. (1997). "Strength Training 201". *Fitness Management*, 13(7);PP:33-35.
13. Westcott, W. (2002). "High-intensity strength training: New research and recommendations". Paper presented at Club Industry East, Washington, D.C, June 29.
14. Westcott, W. (2004). "Strength fitness". Retrieved may 5, 2004, from //http: www.global.fitness.com.
15. William, O.D. Slavin, J. Pirnay, F. (2002). "Common methods, different populations: the lipid research clinics program prevalence study. *Circulatin, Med. Sci.Sports Exerc*, 21: P:498.