

إيجاد درجات مئوية لبعض اختبارات القوة كمؤشر لانتقاء الرباعين الشباب لأندية العراق بأعمار (١٤ – ١٦) سنة

أ.د. مؤيد جاسم عباس عمر كامل عبد

٢٠١٨ م

١٤٣٩ هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

أهمية البحث بمعرفة تأثير التمرينات الخاصة باستخدام وسائل مساعدة لتعلم المرحلتين الأساسيتين في

تضمن البحث أربع أبواب احتوى الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته وتم التطرق إلى أهمية توفير درجات مئوية كمؤشر لانتقاء الرباعين في فعالية رفع الأثقال بدلالة بعض اختبارات القوة الخاصة لدى لاعبي رفع الأثقال الشباب بأعمار (١٤-١٦) سنة. أما مشكلة البحث تكمن في عدم وجود دراسات تبين الدرجات مئوية لانتقاء الناشئين، لكي تكون دليلاً علمياً أسوة بباقي دول العالم وهدف البحث إيجاد درجات مئوية لبعض الاختبارات لا اشكال القوة بالاعتماد على بطارية الانتقاء المصممة من قبل (عمر كامل) وبلغت حجم عينة البحث الكلي (٦٥) رابع للفئة العمرية (١٤-١٦) سنة، واستنتج الباحث درجات مئوية للاختبارات الخمسة لعينة البحث. وأوصى الباحث اعتماد درجات مئوية التي توصل إليها الباحث في تقييم الاداء لبعض الاختبارات وتعميمها.

الكلمات المفتاحية: درجات مئوية، اختبارات القوة

Abstract.

Some Strength Tests' Percentile Degree As Indicators for Selecting Iraqi Youth Weightlifters Aged 14 – 16 Years old

The importance of the research lies in providing percentile degree as indicators for selecting weightlifters using some special abilities in youth weightlifters aged (14 – 16) years old. The problem was the lack of percentile for selecting youth weightlifters. The researcher used the experimental method and the subjects were (65) weightlifters aged 14 – 16 years old. The data was collected treated using proper statistical operations. The researchers concluded a set of percentile degree for selecting weightlifters. Finally they recommended evaluating performance of some tests and generalizing them.

Keywords: percentile, weightlifters.

١- المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

إن للاختبار والقياس أهمية كبرى لتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية، فتطور المستويات المهارية والإنجازات الرقمية التي نراها في مختلف الألعاب الرياضية هي بالتأكيد جاءت نتيجة لتطور العلوم الرياضية وإتباع المدربين التقييم العلمي الصحيحة في محاولة استثمار الطاقة البشرية لأقصى حدود. وتعد رياضة رفع الأثقال واحدة من الفعاليات التي لاقت اهتماماً كبيراً من المعنيين وأخذت نصيباً وافراً من التطور عالمياً من خلال الجهود التي بذلها المختصون إذ تعتمد على الانتقاء العلمي والفني الصحيح المعتمد على الاختبارات البدنية وكذلك على القياسات الجسمانية المناسبة لنوع الفعالية من أجل البدء بصورة صحيحة مع الناشئين والوصول إلى تطوير المستوى الرياضي والوصول به إلى المستويات العليا ولكل فعالية ضمن مواصفات ومتطلبات، إذ ان التخطيط المبني على مبادئ علمية للوصول إلى المستويات العليا في فعالية رفع الأثقال، لا يرتبط فقط بالعملية التدريبية وبرامج الإعداد المختلفة بل يتخطى ذلك ليشمل الاستعدادات والقابليات والقدرات الخاصة الموهوبة لدى الافراد، مما يتوجب على القائمين استغلال هذه الاختبارات الملائمة واتخاذ الخطوات الواسعة في إعداد الرباعين ورعايتهم خلال مراحل نموهم وبما يتلاءم ومميزات هذه المرحلة التي تمثل طورا من أطوار التقدم، والعمل على تهيئة الظروف التي تساعدهم على تطور واكتساب المهارات والخبرات لتنمية مختلف قدراتهم البدنية والوظيفية والحركية والعقلية وصفلها معتمدين بذلك على الاختبارات والقياسات للكشف عن هذه القدرات واعتمادها في التدريب الرياضي لتحقيق التطور البدني المتزن لرياضة رفع الأثقال، التي يمكن الوقوف بصورة واقعية على المستويات المتحققة والوصول الى المستوى المطلوب للحصول على النتائج العالمية مستقبلا في المشاركات المحلية والمحافل الدولية، ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال توفير درجات مئوية كمؤشر لانتقاء الرباعين في فعالية رفع الأثقال بدلالة القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي رفع الأثقال الشباب بأعمار (١٦-١٤) سنة.

٢-١ مشكلة البحث:

من أجل مواكبة هذا التطور المتسارع في مستويات رياضة رفع الأثقال التي يشهدها العالم ووضع الأساس الذي نطمح إليه لمواكبة ما يتحقق من هذه الإنجازات التي لم تكن وليدة المصادفة وإنما نتيجة تخطيط علمي في تقف مسألة الاهتمام بالانتقاء واختيار الموهوبين بالدرجة الأولى من اهتمام القائمين باللعبه واخضاع رباعيمهم إلى برامج تدريبية علمية. وبناء على ما تقدم ومن خلال إطلاع الباحث ومواكبته لرياضة رفع الأثقال وجد أن هناك ضعفا في اهتمام بعض القائمين و المدربين في هذا المجال لعدم إعطائهم الاختبار والقياس في عملية الانتقاء أهمية كبيرة بالرغم من الأهمية الكبيرة والفعالية التي قد يتوقف عليها النجاح في عمليات التدريب وتقدم المستوى الرياضي، أن عملية الانتقاء للأشبال ولاسيما في رياضة رفع الأثقال في العراق لم تأخذ المكان المناسب والمطلوب في المجال التطبيقي الميداني مما جعل عملية التدريب المتدرج والمناسب مبتورا أصلاً ولا تفي بالهدف المطلوب الذي يوصل الرياضي إلى مصاف أبطال الدول المتقدمة في هذا المجال، علماً أن للعراق باع طويل في البطولات العربية والآسيوية وله انجازات رياضية جيدة ومن هنا

تبرز مشكلة البحث من خلال عدم وجود درجات مئنيه يمكن التنبؤ بها لقياس بعض اختبارات القوة بسبب عدم وجود دراسات تبين الدرجات المئنيه لبعض انواع الاختبارات وبصورة خاصة اختبارات لا اشكال القوة وتعميمها على هذه المرحلة العمرية في العراق حسب علم الباحث، لذلك عمل الباحث على دراسة هذه المشكلة وايجاد درجات مئنيه تكون دليلاً علمياً يمكن الرجوع له ومقارنة المستويات المتحققة مع هذه الدرجات.

٣-١ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- التعرف على مستوى الرباعين الشباب ببعض اختبارات القوة بأعمار (١٦-١٤) سنة.
- ايجاد درجات مئنيه لبعض الاختبارات البدنية المرتبطة برياضة رفع الأثقال

٤-١ مجالات البحث:

- ١-٤-١ المجال البشري: لاعبي رفع الأثقال الشباب بأعمار (١٦-١٤) سنة.
- ٢-٤-١ المجال الزمني: ٢٠١٧/٧/١ الى ٢٠١٧/١١/٢٥.
- ٣-٤-١ المجال المكاني: قاعات رفع الأثقال في الأندية (الحرية، الكاظمية، بدره، الحلة)

٢- المبحث الثاني: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

١-٢ منهج البحث:

أعتمد الباحث استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب (المسحي) كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث، وتحقيق أهدافه.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

استخدم الباحث الطريقة (العمدية) عند اختيارها افراد مجتمع البحث من لاعبي رفع الأثقال فئة الشباب في اندية العراق (نادي الحرية، نادي الكاظمية، نادي الحلة، نادي بدره) المشاركة في بطولة رفع الأثقال ممن هم بأعمار (١٤ - ١٦) سنة واختار جميع افراد المجتمع مجموع العينة الكلي (٦٥)، أي بنسبة (١٠٠%) من المجموع الكلي للمجتمع (الجدول (١))

الجدول (١)

المجموع الكلي للعينة

ت	اسم النادي	العدد الكلي	عينة التقنين	النسبة المئوية
١	نادي الحرية الرياضي	٣٠	٣٠	%١٠٠
٢	نادي الكاظمية الرياضي	٩	٩	%١٠٠
٣	نادي الحلة الرياضي	١٥	١٥	%١٠٠
٤	نادي بدره الرياضي	١٥	١٥	%١٠٠
	المجموع	٦٥	٦٥	

٣-٢ مصادر جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

١-٣-٢ مصادر جمع المعلومات:

- المصادر العلمية (العربية والأجنبية).
- المقابلات الشخصية.
- الملاحظة.
- القياس والاختبار.
- شبكة الأنترنت.

٢-٣-٢ الاجهزة المستخدمة في البحث فهي:

- ميزان طبي نوع MODE عدد (٢) لقياس الوزن.
- ساعة توقيت نوع (Casio) عدد (٤) كورية الصنع.
- كمبيوتر محمول لابتوب نوع (HP) عدد (١).
- أقراص ليزرية عدد (٤) (Compact Disk).
- كاميرا فيديو نوع (Sony) يابانية المنشأ عدد (٢).
- ٣-٣-٣ الأدوات المستخدمة في البحث:
- صافره
- سبت رفع الأثقال قانوني عدد (٤).
- حمالات دبني عدد (٤).
- منصة قانونية ٤X٤ عدد (٤).

٤-٢ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ القياسات المستعملة في البحث:

صمم الباحث (٥) اختبار للصفات البدنية لمهارات الخطف والنتر لدى رباعي الرباعين الناشئين والمستخلصة من بطارية الاختبار للقدرات البدنية للرباعين الناشئين بأعمار (١٤-١٦) سنة.

١. اسم الاختبار: دبني للخطف

- الغرض من الاختبار: قياس القوة لتحمل الاكتاف في مهارة الخطف
- الأجهزة والأدوات:

✓ بار حديدي نظامي زنة (٢٠) كغم.

✓ أوزان حديدية مختلفة الأوزان.

✓ منصة خشبية للأداء.

✓ حمالات عالية عدد ٢.

- وصف الأداء: بعد اخذ عمود الثقل من الحمالات يتم رفعه الى الأعلى أي بمد الذراعين للأعلى ويكون البعد بين القدمين بعرض الكتفين مع المحافظة على وضع الظهر مسطحا والصدر بارزا عالي وبعدها يقوم يقوم المختبر بثني الركبتين كاملا ثم النهوض كاملا بالحديد لكن تبقى الذراعين في وضع امتداد كاملاً لمرة واحدة وثم العودة لنفس الوضع الأول.

• التسجيل:

✓ يؤدي اللاعب ثلاث محاولات بأقصى وزن يستطيع حمله.

✓ يُحتسب أقصى وزن يرفعه اللاعب بين الثلاث محاولات مقاسة بالكغم.

٢. اسم الاختبار: بريس امامي من فتحة الجيرك

- الغرض من الاختبار: قياس قوة الذراعين من وضع الوقوف القسوى للنتر
- الأجهزة والأدوات:

✓ بار حديدي نظامي زنة (٢٠) كغم.

✓ أوزان حديدية مختلفة الأوزان.

✓ منصة خشبية للأداء.

- وصف الأداء: من وضع الوقوف يقوم اللاعب يأخذ البار من الحمالات بعدها يضع البار على عظمي الترقوة والاكتاف يقوم بفتح الرجلين بفتحة مناسبة والكوعين مؤشرتين إلى الأمام مع مراعاة المحافظة على مستوى ارتفاع مناسب يتيح للرباع الحركة بشكل مريح ثم يبداء بالنزول قليل للحصول على مسافة تعجيل ودفع البار بواسطة الذراعين بحيث تصبح الذراعين ممتدة بشكل كامل لمرة واحدة وثم العودة لنفس الوضع الأول.

• التسجيل:

- ✓ يؤدي اللاعب ثلاث محاولات بأقصى وزن يستطيع حمله.
- ✓ يُحتسب أقصى وزن يرفعه اللاعب بين الثلاث محاولات مقاسة بالكم.
- ٣. اسم الاختبار: بريس امامي من فتحة الجيرك خلال ١٠ ثانية وبشدة ٧٠%
 - الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للنتر
 - الأجهزة والأدوات:
 - ✓ بار حديدي نظامي زنة (٢٠) كغم.
 - ✓ أوزان حديدية مختلفة الأوزان.
 - ✓ منصة خشبية للأداء.
- وصف الأداء: من وضع الوقوف يقوم اللاعب يأخذ البار من الحملات بعدها يضع البار على عظمي الترقوة والكتاف يقوم بفتح الرجلين بفتحة مناسبة والكوعين مؤشرتين إلى الأمام مع مراعاة المحافظة على مستوى ارتفاع مناسب يتيح للرباع الحركة بشكل مريح ثم يبدأ بالنزول قليل للحصول على مسافة تعجيل ودفع البار بواسطة الذراعين بحيث تصبح الذراعين ممتدة بشكل كامل لمرة واحدة وثم العودة لنفس الوضع الأول.
 - التسجيل: أكبر عدد من التكرارات خلال (١٠) ثانية.
- ٤. اسم الاختبار: دبني للخطف خلال ٣٠ ثانية وبشدة ٥٠%
 - الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالمطاولة في مهارة الخطف
 - الأجهزة والأدوات:
 - ✓ بار حديدي نظامي زنة (٢٠) كغم.
 - ✓ أوزان حديدية مختلفة الأوزان.
 - ✓ منصة خشبية للأداء.
 - ✓ حملات عالية عدد ٢.
- وصف الأداء: بعد اخذ عمود النقل من الحملات يتم رفعه الى الأعلى أي بمد الذراعين للأعلى ويكون البعد بين القدمين بعرض الكتفين مع المحافظة على وضع الظهر مسطحا والصدر بارزا عالي وبعدها يقوم يقوم المختبر بثني الركبتين كاملا ثم النهوض كاملا بالحديد لكن تبقى الذراعين في وضع امتداد كاملاً لمرة واحدة وثم العودة لنفس الوضع الأول.
 - التسجيل: تسجيل أكبر عدد من التكرارات خلال ٣٠ ثانية
- ٥. اسم الاختبار: خطف باور من الهنك
 - الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لرفعة الخطف
 - الأجهزة والأدوات:
 - ✓ بار حديدي نظامي زنة (٢٠) كغم.
 - ✓ أوزان حديدية مختلفة الأوزان.

✓ منصة خشبية للأداء.

✓ كامرة سريعة.

- وصف الأداء: يأخذ المختبر الوضع المناسبة لأداء الرفع وهي الوقوف خلف عمود الثقل المحمل بالأوزان الموضوع على الارض ويقوم بمسك عمود الثقل من الاعلى ثم يسحبه الى الاعلى دون نزول المختبر تحت عمود الثقل دون ملامسته للصدر مع امتداد كامل للذراعين دون انثناء للذراعين والوقوف بشكل كاملا ومراعات ان تكون القدمان خط متوازي مع الجذع وعمود الثقل وبثبات لمرة واحدة وثم العودة لنفس الوضع الأول.
- التسجيل: يتم تسجيل كل من المسافة التي يقطعها البار عند رفعه وايضاً تسجيل الزمن لاستخراج السرعة وتسجيل كتلة اللاعب وكتلة الثقل المرفوع وتطبيقها في القانون الاتي:

القوة الانفجارية = كتلة الثقل x التعجيل الأرضي x سرعة الرفع

القوة الانفجارية = ك ث x 9.8 x س

٢-٤-٢ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة البحث للفترة من ٢٠١٧/٤/١١ ال ٢٠١٧/٤/١٤، من أجل التأكد من الجوانب وإجراء وتم إعادة نفس الاختبارات بعد أسبوع من اجل استخراج المعاملات العلمية.

٢-٤-٣ المعاملات العلمية:

• الصدق الظاهري:

أستخدم الباحث صدق الظاهري بالاعتماد على رأي الخبراء في الحكم على صلاحية الاختبارات، إذ اتفقوا جميعهم على صلاحيتها حيث يهدف الصدق الظاهري الى معرفة مدى تمثيل الاختبار للظاهرة السلوكية أو الموضوع الذي يهدف الى قياسه ويعتبر هذا النوع من الصدق من أهم الأنواع المستخدمة في الاختبارات. بالاعتماد على راي (٧) خبيراً وهم من اعضاء اللجنة العلمية و وقد كانت جميع استجاباتهم بالموافقة مع ملاحظات بعض الخبراء بأجراء بعض التعديلات التي اخذ بها الباحث.

جدول (٢)

يبين درجات الثبات والموضوعية للاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية

النسبة المئوية	الغير موافقين	الموافقين	العدد	اسم الاختبار
100%	-	٧	٧	دبني للخطف
100%	-	٧	٧	بريس امامي من فتحة الجيرك
100%	-	٧	٧	بريس امامي من فتحة الجيرك خلال ١٠ ثانية وبشدة ٧٠%
100%	-	٧	٧	دبني للخطف خلال ٣٠ ثانية وبشدة ٥٠%
100%	-	٧	٧	خطف باور

• الثبات والموضوعية:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة قوامها (٦٥) لاعبين تم اختيارهم عشوائياً من نادي (الكاظمية، الحرية، الحلة، بدر) حيث قام الباحث باستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الاول والثاني، وبعد الحصول على قيم معاملات الارتباط تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لقياس معنوية الارتباط وقد تم اعتماد محكمين في التجربة الاستطلاعية الأولى من اجل استخراج الموضوعية.

الجدول (٣)

يبين درجات الثبات والموضوعية للاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية

الموضوعية	الصدق الذاتي	الثبات	وحدة القياس	الصفة البدنية	اسم الاختبار
٠,٩٨	٠,٨٦٧	٠,٧٥٣	كغم	القوة القصوى	دبني للخطف
٠,٩٥	٠,٩٧٧	٠,٩٥٥	كغم	القوة القصوى	بريس امامي من فتحة الجيرك
٠,٩٥	٠,٨٣٤	٠,٦٩٦	تكرار	القوة المميز بالسرعة	بريس امامي من فتحة الجيرك خلال ١٠ ثانية وبشدة ٧٠%
٠,٩٦	٠,٩٩٢	٠,٩٨٦	تكرار	القوة المميزة بالمطاوله	دبني للخطف خلال ٣٠ ثانية وبشدة ٥٠%
٠,٩٦	٠,٨٣٧	٠,٧٠١	كغم	القوة القصوى	خطف باور

• القدرة التمييزية:

تم اعتماد عينة التجربة الاستطلاعية وعددها (٦٥) رباع و تم اسخراج درجات الاختبار الخام ترتيب الدرجات الخام تصاعدياً من اقل درجة الى اعلى درجة، ولبيان قدرة الاختبارات المختارة على التمييز بين لاعبي عينة البحث تم اختيار (٢٧%) من الدرجات العليا حيث بلغت نسبة (٢٧%) (١٧ لاعب) و (٢٧%) من الدرجات الدنيا للاختبارات حيث بلغت نسبة (٢٧%) الدنيا (١٧ لاعب)

الجدول (٤)

يبين درجات القدرة التمييزية للاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية

مستوى الخطأ	قيمة ت المحسوبة	مجموعة واطئة المستوى		مجموعة عالية المستوى		وحدة القياس	اسم الاختبار والقياس
		±ع	س	±ع	س		
0.010	35.000	1.21268	64.7059	.00000	75.0000	كغم	دبني للخطف
0.000	35.275	1.23073	44.4706	0.00000	55.0000	كغم	بريس امامي من فتحة الجيرك
0.003	14.611	.51450	5.5294	0.39295	7.8235	تكرار	بريس امامي من فتحة الجيرك خلال 10 ثانية وبشدة 70%
0.004	19.134	0.00000	15.0000	0.39295	16.8235	تكرار	دبني للخطف خلال 30 ثانية وبشدة 50%
0.029	2.290	10932.32940	32923.5294	67.90998	38995.5294	واط	خطف باور

٢-٨ التجربة الرئيسية:

قام الباحث بأجراء تجربته الرئيسية للمدة من (٧/١/ ٢٠١٧ ولغاية ٩/١/ ٢٠١٧) على عينة البحث وقوامها (٦٥) رابع. اذ قام الباحث بأجراء الاختبارات على نفس العينة البالغ قوامها (٦٥) رابع لغرض التقنين

٢-٩ الوسائل الإحصائية:

أستعملت فيه النظم الإحصائية الآتية:

- الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS.Ver24) للحصول على الآتي:
 - ✓ الأوساط الحسابية.
 - ✓ الانحرافات المعيارية.
 - ✓ الوسيط.
 - ✓ معامل الإلتواء
 - ✓ الدرجات المئينية

٣- المبحث الثالث: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

بعد تطبيق الاختبارات على عينة البحث تم الحصول على النتائج ومعالجتها احصائياً لتسهيل عملية التحليل، اذ حصل الباحث على المتوسطات الحسابية والانحرافات والاختلافات المعيارية للاختبارات المرشحة

١-٣ عرض الاوساط الحسابية والوسيط والانحراف المعياري والالتواء والمدى واقل قيمة واعلى قيمة لنتائج الاختبارات لعينة التقنين

الجدول (٥)

يبين الاوساط الحسابية والوسيط والانحراف المعياري والالتواء والمدى واقل قيمة واعلى قيمة لنتائج الاختبارات لعينة التقنين

اسم القياس والاختبار	عدد العينة	س	\pm ع	الوسيط	الالتواء	المدى	اقل قيمة	اعلى قيمة
بريس امامي من فتحة الجيرك	٦٥	٥٠,٢٣	٥,١٦	٥٠,٠٠	٠,١٣٣	١٠	٤٥	٥٥
دبني للخطف خلال ٣٠ ثانية وبشدة ٥٠%	٦٥	٥٠,٣٢	٤,٤٩	٥٠,٠٠	٠,٢١٣	١٠	٤٥	٥٥
دبني للخطف	٦٥	٧١,٠٨	٨,٧٦	٧٠,٠٠	٠,٠٢٧	١٠	٦٥	٧٥
بريس امامي من فتحة الجيرك خلال ١٠ ثانية وبشدة ٧٠%	٦٥	٤٦,٢٤	٦,٤٧	٤٥,٠٠	٠,١١١	١٠	٤٠	٥٠
خطف باور	٦٥	٣٧٩,١٠	١٣,٧٦	٣٧٨,٦٢	٠,٠٢١	٢٣	٣٦٧,١٢	٣٩٠,١٢

٢-٣ عرض نتائج الدرجات المئينية والمستويات للاختبارات البدنية وتحليلها ومناقشتها.

بعد تطبيق الاختبارات المرشحة على عينة البحث تم الحصول على النتائج ومعالجتها احصائياً لتسهيل عملية التحليل، اذ حصل الباحث على المتوسطات الحسابية والانحرافات والاختلافات المعيارية للاختبارات المرشحة وتحويل الدرجات الخام التي تم الحصول عليها من تنفيذ الاختبارات قيد البحث الى درجات مئينية إذ إنَّ " الدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات ليس لها أي مدلول أو دلالة إلا إذا رجعنا إلى معيار يحدد معنى هذه الدرجات " (١):

الجدول (٦)

يبين الدرجات المئينيه للمتغيرات قيد البحث

الدرجة المئينية	بريس امامي من فتحة الجيرك ويشدة ٥٠ %	دبني للخطف خلال ١٠ ثانية ويشدة ٧٠ %	خطف باور
10	٤٧,٣٦٠٠	٦٧,٣٦٠٠	٣٧٢,٥٤٨٠
20	٤٨,٠٢٠٠	٦٨,٠٢٠٠	٣٧٤,٠٦٦٠
25	٤٨,٣٥٠٠	٦٨,٣٥٠٠	٣٧٤,٨٢٥٠
30	٤٨,٦٨٠٠	٦٨,٦٨٠٠	٣٧٥,٥٨٤٠
40	٤٩,٣٤٠٠	٦٩,٣٤٠٠	٣٧٧,١٠٢٠
50	٥٠,٠٠٠٠	٧٠,٠٠٠٠	٣٧٨,٦٢٠٠
60	٥٠,٦٦٠٠	٧٠,٦٦٠٠	٣٨٠,١٣٨٠
70	٥١,٣٢٠٠	٧١,٣٢٠٠	٣٨١,٦٥٦٠
75	٥١,٦٥٠٠	٧١,٦٥٠٠	٣٨٢,٤١٥٠
80	٥١,٩٨٠٠	٧١,٩٨٠٠	٣٨٣,١٧٤٠
90	٥٢,٦٤٠٠	٧٢,٦٤٠٠	٣٨٤,٦٩٢٠

في اختبار (بريس امامي من فتحة الجيرك)، واختبار (دبني للخطف خلال ٣٠ ثانية ويشدة ٥٠ %) أنحصرت حدود الدرجة بين (١٠-٩٠) تقابلها درجة خام (٤٧,٣٦٠٠ - ٥٢,٦٤٠٠) في حين، أنحصرت حدود الدرجة (دبني للخطف)، بين (١٠-٩٠) تقابلها درجة خام (٦٧,٣٦٠٠ - ٧٢,٦٤٠٠) في حين، انحصرت حدود الدرجة (بريس امامي من فتحة الجيرك خلال ١٠ ثانية ويشدة ٧٠ %)، بين (١٠-٩٠) تقابلها درجة خام (٤٧,٦٤٠٠-٤٢,٣٦٠٠) وبلغ اختبار (خطف باور)، بين (١٠-٩٠) تقابلها درجة خام (٣٧٢,٥٤٨٠-٣٨٤,٦٩٢٠)

٣-٣ مناقشة النتائج:

من خلال دراسة اختبارات القوة فكانت تميل الى تقارب الدرجات المئينية بين عينة البحث في اختبار (بريس امامي من فتحة الجيرك)، و(دبني للخطف خلال ٣٠ ثانية وبشدة ٥٠%) واختبار (خطف باور)، و(دبني للخطف) (بريس امامي من فتحة الجيرك خلال ١٠ ثانية وبشدة ٧٠%) لدى عينة البحث. ان الدرجات المئينية تظهر ان اختبارات للقوة القصوى و للقوة الانفجارية في رياضة رفع الأثقال تعتمد بصورة مباشرة على تنمية القوة القصوى والقوة الانفجارية اذ انه من خلال نتائج الدرجات المئينية لهذه المجموعة نلاحظ تفاوت في درجات القوة القصوى والانفجارية وعلى هذا فان هذا الاختباران يعطيان دلالة على أن هناك نسب عالية في الدرجات المئينية جيد ومتوسط يمكن الاعتماد "حيث يكون الدور الاول للقوة الانفجارية في تحقيق الإنجاز للرياضيين الرباعين اذ تتميز رياضة رفع الأثقال بانها واحدة من الألعاب الفردية التي تتميز بطابع القوة العضلية الكبيرة المتمثلة بالقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقوة المميزة بالمطولة والقوة الانفجارية بصورة خاصة" (٢: ٨٧)، ويمتاز أداء الرباع فيها بمتطلبات بدنية ومهارية لامتثال أداء المنافسة في بطولة رفع الأثقال لذلك تبرز أهمية هذه الاختبارات في هذه الرياضة وهنا يؤكد (عادل تركي) "اذ يكون الدور الاول للقوة في تحقيق الإنجاز للرياضيين الرباعين" (٣: ٢١٦) وهذه احد المؤشرات التي تعطي دلالة على أن يمكن أن يكون الرباع، ووضع برامج التدريب الرباعين مبنية على دراسة علمية دقيقة وفقاً لمتطلبات مستويات الإنجاز المختلفة سواء كانت رقمية أو مهارية لذلك فمن المنطقي ان يكون هناك ارتفاع في مستوى هذه القدرات واما اختبار(بريس امامي من فتحة الجيرك)، و(دبني للخطف خلال ٣٠ ثانية وبشدة ٥٠%) فكانت اختبارات تمثل القوة القصوى لفعالية الخطف نلاحظ أن أفراد عينة البحث قد تركزوا في الدرجات المئينية بمستوى متوسط فيما يخص هذه الاختبارات، ولم ترتقي باقي النسب إلى نسب عالية لالكتها استمرت في انتشارها على المنحنى الطبيعي بشكل طبيعي إذ تتميز المرحلة العمرية لأفراد العينة، بسرعة النمو البدني غير المتكافئ بالنسبة لأعضاء الجسم مما يجعل هذه الظاهرة سببا في وهذا ما جعل الدرجات المئينية للوزن متباينة. وهي الحد الأقصى من القوة الذي تنتجه العضلات ضد مقاومات وهو بالطبع يعكس العمر الزمني للعينة اذ لم يكتمل نمو القوة لديها كما طبيعة الفعاليات تتطلب قوة خاصة لمهارة الرفع وهذه الاختبارات مكملة ومساندة وليست اساسية حيث تعمل تطور هذه العضلات تساعد العضلات المساهمة في الانجاز "أن للقوة العضلية الخاصة تأثيراً كبيراً في مدى إتقان الأداء المهاري فليس هناك أداء عالٍ أو أنجاز بدون وجود القوة العضلية الخاصة التي تُساعد في تطوير المجاميع العضلية المساهمة في الأداء، إذ تؤثر عدم كفاية القوة العضلية الخاصة في مستوى إتقان الأداء المهاري وتطويره" (٤: ٢٢) اما اختبار(بريس امامي من فتحة الجيرك خلال ١٠ ثانية وبشدة ٧٠%) وهو اختبار القوة المميزة بالسرعة التي تمثل احدى القدرات المهمة في الكثير من الالعاب وخصوصاً لعبة رفع الأثقال، الا ان النتائج اظهرت الانخفاض النسبي للدرجات مقارنة بالاختبارات والحقيقة ان اداء مثل هذا الجهد هو مرهق للشباب فهو يحدث تأثيراً عالياً على الاجهزة الوظيفية العاملة فالرباع الذي يستطيع ان يتحمل الانقباضات السريعة ويستمر بها بقوة وكفاءة يكون هو

الاحسن في الانجاز وهذا ما اكده (عبد الرحمن قبع) "القدرة على الاستمرار أو تكرار انقباضات عضلية عنيفة تعتمد على إمداد الطاقة بطريقة لاهوائية و تتميز نشاطات التحمل اللاهوائي بالشدة العالية بالنسبة لمعظم الأشخاص" (٥: ٥٥) وكانت النتائج منطقية.

٤- المبحث الرابع: الاستنتاجات والتوصيات.

١-٤ الإستنتاجات:

١. هناك انخفاض واضح في مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى الرباعين الناشئين
٢. تم الحصول على درجات مؤننه في اختبار (بريس امامي من فتحة الجيرك خلال ١٠ ثانية وبشدة ٧٠%) لدى الرباعين الناشئين
٣. ايجاد درجات مؤننه لاختباري (بريس امامي من فتحة الجيرك)، و(دبني للخطف خلال ٣٠ ثانية وبشدة ٥٠%) المتوسطة لدى الرباعين الناشئين
٤. هناك ارتفاع في مستويات اختبار فعاليات الخطف لدى الرباعين الناشئين

٢-٤ التوصيات:

١. اعتماد المستويات المعيارية التي توصل إليها الباحث في تقييم اداء الرباعين الناشئين
٢. الاهتمام بالقياس والاختبار.
٣. ضرورة تعميم هذه النتائج محليا وعالميا لوضعها ضمن الجداول أو المعايير العلمية لدول العالم.
٤. إجراء دراسات مشابهة لمختلف الفئات العمرية ولعموم العراق

المصادر.

١. قاسم المندلاوي وآخرون؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (بغداد، بيت الحكمة للطباعة. ١٩٨٨)
٢. وديع ياسين التكريتي؛ النظرية والتطبيق في رفع الأثقال، ج ١، ج ٢، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٥.
٣. عادل تركي حسن الدلوي؛ مبادئ التدريب الرياضي وتدرجات القوة: (النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠١١)
٤. جمال علاء الدين وآخرون: اثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودي للناشئين، (المؤتمر العلمي الأول لدراسات وبحوث التربية الرياضية، الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين، ١٩٨٠).
٥. عمار عبد الرحمن قبح؛ الطب الرياضي، ط ١، (الموصل، مطبعة الموصل، ١٩٨٩)،