

تحدد مستويات معيارية لبعض القدرات الخاصة 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.

تضمن البحث اربع أبواب احتوى الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته وتم التطرق إلى أهمية توفير مستويات معيارية كمؤشر لانتقاء الرباعين في فعالية رفع الأثقال بدلالة بعض القدرات الخاصة لدى لاعبي رفع الأثقال الشباب بأعمار (١٤-١٦) سنة. اما مشكلة البحث تكمن في ندرة وجود دراسات تبين المستويات المعيارية لانتقاء الشباب، لكي تكون دليلاً علمياً أسوة بباقي دول العالم وهدف البحث إيجاد مستويات معيارية لبعض الاختبارات لأشكال القوة بالاعتماد على بطارية الانتقاء المصممة من قبل (عمر كامل) و بلغت حجم عينة البحث الكلي (٦٥) رباع للفئة العمرية (١٤-١٦) سنة، واستنتج الباحث المستويات المعيارية للاختبارات الخمسة لعينة البحث. واوصى الباحث اعتماد المستويات المعيارية التي توصل إليها الباحث في تقييم الاداء لبعض الاختبارات وتعميمها.

الكلمات المفتاحية: المستويات، اشكال القوة

Abstract.

Standard Criteria for Some Special Abilities as Indicator for Selecting Iraqi Club's 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:

تعد لعبة رفع الاثقال واحدة من الرياضات التي لاقت اهتماماً كبيراً من المعنيين وأخذت نصيباً وافراً من التطور عالمياً من خلال الجهود التي بذلها العلماء في مجال رياضة رفع الاثقال علمياً وعملياً، إذ ان التخطيط المبني على مبادئ علمية للوصول إلى المستويات العليا في رياضة رفع الاثقال، لا يرتبط فقط بالعملية التدريبية وبرامج الإعداد المختلفة بل يتخطى ذلك ليشمل الاستعدادات والقابليات والقدرات الخاصة الموهوبة لدى الافراد، وهذا لا يتم إلا من خلال اختيار الرباعين المتميزين واكتشافهم خلال المراحل العمرية المبكرة ويتم ذلك عن طريق استخدام الاختبارات والمقاييس التي تساعد في عملية انتقاء الرباعين لغرض اعدادهم بالشكل الامثل، ومن اجل تحقيق تقدم مستوى الرباعين فلا بد من بيان اهم العناصر والمواصفات ذات التأثير في الانجاز مثل تميزهم بقدرات بدنية ومهارية، ملائمة لنوع النشاط الذي يمارسه والتي تتيح له النجاح والتفوق متى توافر له التدريب المبني على اساس علمية سليمة، إذ ان من خلال هذه الاختبارات والمقاييس، يمكن الوقوف بصورة واقعية على المستويات المتحققة والوصول إلى المستويات العليا لدى الرباعين او التقدم الرياضي المطلوب للحصول على النتائج المرضية مستقبلاً في المشاركات المحلية والمحافل الدولية، لذلك كان لا بد من الاهتمام بهذه العملية فمن خلالها يمكن التعرف على الامكانيات والمواصفات الخاصة بالرباعين الشباب ومدى قدرتهم على الاستمرار والتقدم الى المستويات العليا من حيث الاقتصاد في بذل الجهد والوقت، ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال وضع درجات معيارية تبين للبيئة الميدانية (المدرسين) واقع مستويات اللاعبين التي تخدمهم في عملية تحديد برامجهم التدريبية مستقبلاً.

٢-١ مشكلة البحث:

من سبل الارتقاء بالإداء الرياضي لأية فعالية رياضية يجب استخدام الاختبارات والقياسات. إذ تعد رياضة رفع الاثقال واحداً من أهم الرياضات التي شملها التطور ولعل من اهم العناصر التي يجب ان تتوافر هو وجود أدوات تقويم إذ تظهر أهمية ذلك في إعطاء مؤشراً واضحاً وحقيقياً عن مستوى حالة التدريب للرباع سواء أكان ذلك ايجابياً أم سلبياً وإظهار الخلل إن وجد، ثم العمل على إجراء التصحيح للمراحل اللاحقة هي إحدى الأدوات الفاعلة لكشف الحقائق فضلاً عن أهميتها في الكشف عن الفروق الفردية لدى الرباعين، ومن خلال الملاحظة الشخصية للباحث وكذلك المقابلات التي أجريت مع بعض المدربين تبرز مشكلة البحث في انعدام وجود مستويات معيارية تحدد قدرات اللاعبين مما يسهل عملية انتقائهم.

٣-١ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- التعرف على مستوى الرباعين الشباب بأعمار (١٦-١٤) سنة.
- إيجاد مستويات معيارية لبعض الاختبارات القوي الخاصة 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 إلى ٢٠١٧/١١/٢٥.

٣-٤-١ المجال المكاني: قاعات رفع الأثقال في الأندية

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:

لذا استخدم الباحث الطريقة (العمدية) عند اختيارها افراد مجتمع البحث والذين هم رباعي رفع الأثقال فئة الشباب في اندية العراق المشاركة في بطولة رفع الأثقال ممن هم بأعمار (١٤ - ١٦) سنة واختار جميع افراد المجتمع عينة قد بلغ 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	

٢-٣ مصادر جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

٢-٣-١ مصادر جمع المعلومات:

- المصادر العلمية (العربية والأجنبية).
- الملاحظة.
- القياس والإختبار.
- 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).

٢-٣-٣ الأدوات المستخدمة في البحث:

- شريط قياس فيته عدد (٤).
- صافره
- سيت رفع الأثقال قانوني عدد (٤).
- حمالات دبني عدد (٤).
- منصة قانونية ٤X٤ عدد (٤).

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ القياسات المستعملة في البحث:

اعتمد الباحث (٥) اختبار للقدرات البدنية لدى الرباعين الشباب والمستخلصة من بطارية الاختبار للقدرات البدنية للرباعين الشباب بأعمار (١٤-١٦) سنة.

١. اسم الاختبار: دبني للخطف

- الغرض من الاختبار: قياس القوة القصوى 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 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 القوة القصوى 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 والكتاف 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 بوساطة 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 بالكغم.

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 الحمالات 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 بالمطاوله 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: تسجيل أكبر عدد من التكرارات خلال ٣٠ ثانية

٥. اسم الاختبار: خطف باور

• 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 الرفعة وهي الوقوف خلف عمود الثقل المحمل بالأوزان الموضوع على الارض ويقوم بمسك عمود الثقل من الاعلى ثم يسحب 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:

$$\text{القوة الانفجارية} = \text{ك ث} \times 9.8 \times \text{س}$$

٢-٤-٢ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة البحث للفترة من ٢٠١٧/٤/١١ الى ٢٠١٧/٤/١٤، من أجل التأكد من الجوانب وإجراء المعاملات العلمية.

١. الصدق والثبات: 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 الأول والثاني، وبعد الحصول على قيم معاملات الارتباط تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لقياس معنوية الارتباط.

الجدول (٢)

يبين درجات الثبات والموضوعية للاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية

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

٢. القدرة التمييزية: تم 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 (٣)

يبين درجات القدرة التمييزية للاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية

مستوى الخطأ	قيمة ت المصوبة	مجموعة واطئة المستوى		مجموعة عالية المستوى		وحدة القياس	الاختبار
		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

٢-٤-٣ التجربة الرئيسية:

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

٢-٥ الوسائل الإحصائية:

استعمل فيه النظم الإحصائية الآتية:

- الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS.Ver14) للحصول على الآتي:
 - ✓ الأوساط الحسابية.
 - ✓ الانحرافات المعيارية.
 - ✓ معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
 - ✓ الوسيط.
 - ✓ معامل الإلتواء

٣- المبحث الثالث: عرض النتائج 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 الخاصة و إن الحصول على الدرجات الخام هي الخطوة الأولى في سبيل بناء المستويات وهي بحد ذاتها لا تمثل شيئاً إلا إذا ما تم مقارنتها بمستويات ليتمكن الشخص من معرفة موقعه بالنسبة لأقرانه، لإصدار الحكم النهائي عليه، اذ يتناول هذا الفصل تحويل الدرجات الخام التي تم الحصول عليها من تنفيذ الإختبارات قيد البحث الى مستويات ومعايير إذ إن "الدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الإختبارات ليس لها أي مدلول أو دلالة إلا إذا رجعنا إلى معيار يحدد معنى هذه الدرجات"

(١: ٣١)

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

الجدول (٤)

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

اسم القياس والاختبار	عدد العينة	س	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	٧١,٠٠	٠,٠٢٧	١٠	٦٥	٧٥
بريس امامي من فتحة الجيرك خلال ١٠ ثانية وبشدة ٧٠%	٦٥	٤٦,٢٤	٦,٤٧	٤٦,٠٠	٠,١١١	١٠	٤٠	٥٠
خطف باور	٦٥	٣٧٩,١٠	١٣,٧٦	٣٧٩,٠٠	٠,٠٢١	٢٣	٣٦٧,١٢	٣٩٠,١٢

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

الجدول (٥)

حدود الدرجات المعيارية والمستويات المعيارية للاختبارات البدنية المهارية

المستويات المعيارية	بريس امامي من فتحة الجيرك	دبني للخطف خلال 30 ثانية وبشدة 50%	دبني للخطف	بريس امامي من فتحة الجيرك خلال 10 ثانية وبشدة 70%	خطف باور
منخفض جداً	46.88 – 45.22	46.97-45.31	67.74-66.08	42.89-41.23	371.422-367.589
منخفض	48.55 – 46.89	48.64-46.98	67.75-69.41	44.56-42.9	375.256-371.423
مقبول	50.22 – 48.56	50.31-48.65	71.07-69.42	46.23-44.57	379.09-375.257
متوسط	51.89 – 50.23	51.98 – 50.32	72.74-71.08	47.9-46.24	382.933-379.10
عالي	53.56 – 51.90	53.65-51.99	74.41-72.75	49.57-47.91	386.767-382.934
عالي جداً	55.23 – 53.57	55.32-53.66	76.08-74.42	51.24-49.58	390.601-386.768

في اختبار (بريس امامي من فتحة الجيرك)، أنحصرت حدود المعايير بين المنخفض جداً البالغة (٣٢).
وبين المعيار العالي جداً البالغ (٥٣,٥٧ – ٥٥,٢٣) في حين، أنحصرت حدود المستويات لا
اختبار (دبني للخطف خلال ٣٠ ثانية وبشدة ٥٠%) بين المنخفض جداً البالغة (٤٥,٣١-٤٦,٩٧) وبين المستوى العالي

جداً البالغ (٥٣,٦٦-٥٥,٣٢) وبلغ اختبار (دبني للخطف)، بين المنخفض جداً البالغة (٦٦,٠٨-٦٧,٧٤) وبين المستوى العالي جداً البالغ (٧٦,٠٨-٧٤,٤٢) وبلغ اختبار (بريس امامي من فتحة الجيرك خلال ١٠ ثانية وبشدة ٧٠%)، بين المنخفض جداً البالغة (بريس امامي من فتحة الجيرك خلال ١٠ ثانية وبشدة ٧٠%) وبين المستوى العالي جداً البالغ (٥١,٢٤-٤٩,٥٨) وبلغ اختبار (خطف باور)، بين المنخفض جداً البالغة (٣٨٦,٧٦٨-٣٩٠,٦٠١) وبين المستوى العالي جداً البالغ (٣٧١,٤٢٢-٣٦٧,٥٨٩)

٣-٣ مناقشة النتائج:

من خلال دراسة المستويات المتحققة كانت تميل الى الى المستوى المتوسط وتقارب المستويات لدى عينة البحث في اختبار (بريس امامي من فتحة الجيرك)، و(دبني للخطف خلال ٣٠ ثانية وبشدة ٥٠%) وارتفاع مستويات اختبار (خطف باور)، و(دبني للخطف) وانخفاض مستوى اختبار (بريس امامي من فتحة الجيرك خلال ١٠ ثانية وبشدة ٧٠%) لدى عينة البحث. ان المستويات العليا كانت اختبارات للقوة القصوى وللقوة الانفجارية لدى عينة البحث وهذا يتماشى مع ما تتطلبه رياضة رفع الاثقال اذ تعد من الرياضات السريعة الاداء وخصوصا في رفعة الخطف ويشير الى ذلك (وديع ياسين) ان "رفعة الخطف من الارتفاعات السريعة لذلك تحتاج الى عمل عضلي يسمى بالقدرة الانفجارية" (١٦:٢) حيث تُعد القوة الانفجارية واحدة من أنواع القوة وهي صفة ضرورية لكثير من الفعاليات الرياضية إذ نجدها مطلوبة في لحظات معينة من الأداء الحركي، إذ تخص أهلية الجهاز العضلي على الاستمرار أو تزايد بذل القوة أو تزايد بذل القوة بالحد الأقصى من التسارع (٣: ١٧١). واما اختبار (بريس امامي من فتحة الجيرك)، و(دبني للخطف خلال ٣٠ ثانية وبشدة ٥٠%) فكانت اختبارات تمثل القوة القصوى وكانت تمثل مستوى متوسط للعينة ومتقارب ان القوة القصوى هي الحد الأقصى وهو بالطبع يعكس مرحلة النمو لدى عينة البحث من القوة القصوى الذي تنتجه العضلات وهو متطلب ضروري لرياضة رفع الأثقال لان مراحل الأداء ومنذ وضع البدء يتطلب تحشيد مجاميع عضلية كثيرة لإكساب الثقل تعجيل ومقاومته لجذب الأرض، ففي رفعتي الخطف والنتر يحتاج الرباع إلى أقصى قوة في عضلات الرجلين والجذع ليتمكن من النهوض من وضع القرفصاء استعدادا لإكمال الرفعة وتحقيق النتيجة المرجوة من خلال رفعه أعلى وزن ممكن، فقد يشير البصير عن (هيتنجر) بأنها "القوة التي تستطيع العضلة إخراجها في حالة أقصى انقباض عضلي أيزومتري" (٩٨ : ٤)

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 الاثقال، الا ان النتائج اظهرت الانخفاض النسبي للمستويات مقارنة بالاختبارات السابقة وهذا يعود الى نوعية التدريبات التي يمارسه الرباعون ففي لعبة رفع الأثقال يحتاج الرباعون إلى القوة المميزة بالسرعة في رفعتي الخطف والنتر أثناء الأداء، وذلك في مرحلة السحب الأولى والثانية لإيصال الثقل فوق الركبة وبذل أقصى قوة "إذ إن تمرينات القوة المميزة بالسرعة في رفع الأثقال ضرورية للرباع لا سيما

في عملية السحب للأعلى إذ يحدث تغير أو انتقال في عمل المجموعات العضلية لعضلات الرجلين والذراعين والكتفين" (٣٩ :٥)

٤ – المبحث الرابع: الإستنتاجات والتوصيات.

٤-١ الإستنتاجات:

١. ايجاد مستويات معيارية اختبار (بريس امامي من فتحة الجيرك خلال ١٠ ثانية وبشدة ٧٠%) لدى الرباعين الشباب
٢. ظهور مستوى متوسط لاختباري القوة القصوى لدى الرباعين الشباب
٣. - ايجاد مستويات معيارية لاختباري (بريس امامي من فتحة الجيرك)، و(دبني للخطف خلال ٣٠ ثانية وبشدة ٥٠%) المتوسطة لدى الرباعين الشباب
٤. هناك ارتفاع في مستويات اختبار فعاليات الخطف لدى الرباعين الشباب
٥. ايجاد مستويات معيارية لاختباري (خطف باور)، و(دبني للخطف) لدى الرباعين الشباب

٤-٢ التوصيات:

١. اعتماد المستويات المعيارية التي توصل إليها الباحث في انتقاء الرباعين الشباب
٢. إعداد برامج انتقاء من قبل المراكز التدريبية برفع الانتقال
٣. الاهتمام بالقياس والاختبار من قبل المدربين.
٤. ضرورة تعميم هذه النتائج محليا لوضعها ضمن الجداول أو المعايير المحلية.
٥. إجراء دراسات مشابهة لمختلف الفئات العمرية ولعموم العراق

المصادر.

١. قاسم المنديلاوي وآخرون؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (بغداد، بيت الحكمة للطباعة والنشر)، ١٩٨٩.
٢. وديع ياسين التكريتي؛ النظرية والتطبيق في رفع الأثقال، ج١، ٢، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٥.
٣. طلحة حسين حسام الدين. الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤.
٤. عادل عبد البصير. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط١، القاهرة، دار الكتب للنشر، ١٩٩٩.
٥. عبد علي نصيف وصباح عبيد عبد الله: المهارات والتدريب في رفع الأثقال، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨.