

تقنين اختبارين لتحمل القوة للناشئين

بأعمار دون (16) سنة

م.د. ليث محمد عبد الرزاق

جامعة بغداد/ كلية التربية للعلوم الصرفة- ابن الهيثم

الملخص:

ان تحمل القوة من القدرات البدنية المهمة في مجال الرياضات التنافسية و التي تؤثر في نجاح عملية التدريب الرياضي و هي تساعد اللاعبين على الاستمرار في الأداء المهاري والبدني والخططي لأطول مدة ممكنة ، وتختلف صفة تحمل القوة تبعا لاختلاف نوعية الأنشطة الرياضية فقد تكون في بعض الأحيان قصيرة جدا وبمستوى عال من الشدة مثل الجمباز وحركات المصارعة و قد تكون طويلة و بمستوى متوسط الشدة كما في كرة السلة و كرة القدم و غيرها من الالعاب.

تمثل مجتمع البحث عينة من لاعبي بغداد لفرق (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة، المصارعة، رفع الاثقال) وللموسم الرياضي (2017-2018م) لأعمار دون (16) سنة والبالغ عددهم (110) لاعبا، وكان اختيارهما عمدياً كون جميع اللاعبين من مدينة بغداد ، ومن ثم تم توليد البيانات لـ (110) لاعب، وبعد الحصول على النتائج ومعالجتها إحصائياً توصل الباحث إلى عدة استنتاجات هي: 1. تم تقنين إجراءات اختبارات تحمل القوة لفئة الناشئين بأعمار دون (16) سنة. 2. تم تحديد المعايير (معيارية المرجع) لنتائج اختبارات تحمل القوة. الكلمات الافتتاحية: تحمل القوة، تقنين اختبارات.

التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن الإنجازات الرياضية العالية المتحققة من قبل الرياضيين في الألعاب الرياضية المختلفة بصورة عامة سواء كانت فردية ام جماعية لم تحدث صدفة وإنما جاءت نتيجة لتطور مختلف العلوم الرياضية والفلسجية والنفسية واتباع المدربين المناهج العلمية الصحيحة في محاولة لاستثمار الطاقة البشرية في أفضل حدودها .

يعد القياس والاختبار إلى جانب التدريب والفلسجة وغيرها من العلوم الرياضية المهمة التي يجب إن تؤخذ بالنظر عند الارتقاء بالمستوى الرياضي إلى مايرضي الطموح. وقد برزت أهميته من خلال إمكانية التقويم الموضوعي للنواحي البدنية والمهارية والوظيفية والنفسية وغيرها كمؤشرات للحالة الراهنة، وما يرتبط بها من واجبات في تقويم الأساليب والطرق

تقنين اختبارين لتحمل القوة للناشئين باعمار دون (16) سنة..... م.د. ليث محمد عبد الرزاق

المعتمدة في المناهج التعليمية والتدريبية والارتقاء بها إن هذا الترابط في الواجبات يساعد في التشخيص والتوجيه والتطبيق ووضع معايير لرصد الجوانب الايجابية والمحافظة عليها وتطويرها من ناحية وتلافي الجوانب السلبية من ناحية أخرى.

تعد قدرة تحمل القوة من القدرات البدنية المهمة و التي تحتاجها الكثير من الألعاب لما تتطلبه من أداء مهاري وخططي وبذل مجهود عال لمواجهة التعب فمن خلال هذه القدرة يمكن الإحتفاظ بدرجة عالية من الأداء الى اطول مدة زمنية ممكنة.

وفي ضوء ما تقدم تتجلى أهمية البحث في تعزيز التمرينات التي تخص تحمل القوة وتجديدها كي تكون متناغمة والنواحي الفنية للعبة عبر اختبارات جديدة تقيسها فما دون وهي بذلك تعمل على تزويد المدربين بدرجة استعدادهم لتقبل مثل تلك التمرينات والتكيف عليها وصولاً إلى زيادة القدرة على التوجيه والتحكم في أداء حركاتهم سواء كانت البدنية ام المهارية.

1-2 مشكلة البحث:

ان قدرة تحمل القوة من القدرات البدنية المهمة للرياضي بشكل عام كونها ترتبط بالأداء البدني بشكل مباشر مما ادى ذلك الى قيام المدربين و القائمين على اللعبة على ايجاد اختبارات مناسبة لتقدير أشكال الأداء البدني الجيد في اللعبة.

ويرى الباحث في مشكلة بحثه أن الاختبارات التي يمكن أن تحدد مستوى نمو تحمل القوة تعد في الواقع قليلة جداً ان وجدت حتى يتم من خلالها ملاحظة التغير النسبي الذي يحدث عند اللاعبين للتحقق من مدى التقدم نتيجة الممارسة .

وفي ضوء ما تقدم تأتي أهمية مشكلة البحث في وضع اختبارات لقدرة تحمل القوة تكون مساعدة لعمل المدربين كواحدة من المحكات التي تقيس مفردات تدريباتهم.

1-3 هدفا البحث:

- تقنين إجراءات اختبارات تحمل القوة للناشئين دون (16) سنة.
- وضع المعايير (معيارية المرجع) لنتائج اختبارات تحمل القوة للناشئين دون (16) سنة.

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: عينة من لاعبي (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة، المصارعة، رفع الاثقال) وللموسم الرياضي (2017-2018م) باعمار دون (16) سنة.

1-4-2 المجال الزماني: المدة من 2017/12/14م إلى 2018/01/22م.

المجال المكاني: القاعات الداخلية لاندية (الصليخ، المدرسة التخصصية، الشرطة، الكرخ، الزوراء، الطلبة، النفط).

2-الدراسات النظرية والسابقة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 مفهوم تحمل القوة:

يعد مكون تحمل القوة من المونات البدنية المهمة للرياضيين بشكل عام حيث انه طريقة لتحسين القوة العضلية من خلال زيادة القدرة على مقاومة القوة تدريجيا من خلال استخدام مقاومات مختلفة، و الالات او وزن الجسم الخاص للشخص.

ان تحمل القوة ضرورية للغاية في اخراج طاقة لازمة للتمرينات البدنية و التنظيم الرياضي المرتبط بالتغلب على المقاومات الكبيرة.

ويعرفها محمد إبراهيم شحاتة بأنها (قدرة الكائن العضوي او جزء منه على مواصلة إظهار القوة بعد التعب وتتميز ببذل قدر كبير من القوة مع المثابرة الذهنية والبدنية)⁽¹⁾ ، و يرى علي البيك تحمل القوة انها (مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة، أو الوقوف ضد مقاومة خارجية لمدة زمنية طويلة، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق استخدام مجموعة من التمرينات المتتابعة والخاصة بجميع أجزاء الجسم)⁽²⁾ و يتفق الباحث مع ماتيز على ان تحمل القوة هي (مقدرة العضلة على ان تعمل ضد مقاومات متوسطة لمدة طويلة من الوقت)⁽³⁾ .

وتقسم صفة تحمل القوة بحسب نوع الانقباض العضلي المستخدم في الأداء البدني إلى نوعين رئيسيين هما (تحمل القوة الثابتة وتحمل القوة الديناميكية (أو المتحركة) . حيث يتضمن تحمل القوة الثابتة أداء انقباض عضلي قصوى ثابت لأطول فترة زمنية ممكنة . بينما يتضمن تحمل القوة الديناميكية أداء عمل عضلي بشدة عالية لتكرارين او لأكثر تكرارات ولكن بشدة اقل ولفترة زمنية أطول، ويستخدم تحمل القوة لتطوير قابلية الرياضي في تحسين الجودة في قوة انقباض العضلات في ظروف التحمل . كل الرياضيين يحتاجون إلى تطوير مستوى أساس في تحمل القوة.

يحدد أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين متطلبات تطوير قدرة تحمل القوة بما يأتي:⁽⁴⁾

(1) محمد إبراهيم شحاتة : أساسيات التدريب الرياضي . الإسكندرية : المكتبة المصرية . ٢٠٠٦ ، ص٢١٥ .

(2) علي البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الاسكندرية ، 2008 ،ص.

(3) محمد صبيحي حسنين، أحمد كسري معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998 ،ص 24.

(4) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين .فسيولوجيا اللياقة البدنية .(القاهرة :دار الفكر العربي،١٩٩٣م) ص١٥٦ .

- القدرة : أي نوع من القوة المميزة بالسرعة.
- السعة : طول مدة إنتاج الطاقة وفقاً لنظام الطاقة السائد .
- إمكانية عالية في التغيير بين نظم إنتاج الطاقة أثناء الأداء والاقتصاد بالجهد المبذول
- مستوى عال من القوة العظمى.

2-1-2 أهمية تحمل القوة:

ان التدريب على تنمية تحمل القوة يلقي اهتماما واسعا من قبل المدربين والرياضيين لما له من فوائد في الانجاز الرياضي، ومن هذه الفوائد الحصول على تكوين جسماني افضل كما ان التدريب الجيد لتحمل القوة يسمح للاعب بزيادة القدرة على التدريب لافترات أطول من الوقت في شدة عالية، ومقاومة التعب، وتعزيز نظام القلب والأوعية الدموية الخاصة باللاعب (1).
و ايضا أنه يعطي امكانية الوقاية من الامراض عن طريق زيادة عدد خلايا الدم الحمراء وبلازما الدم في الدورة الدموية التي تزيد من حجم الدم الذي يضخه القلب، كذلك زيادة عدد الميتوكوندريا (مولدات الطاقة في جميع الخلايا) في العضلات، مما يزيد من قدرة العضلات على التحمل العضلي (2).

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: إن طبيعة المشكلة وهدفى البحث يحددان منهج البحث الملائم، وعليه فقد تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

3-2 مجتمع البحث و عينته:

تمثل مجتمع البحث بلاعبى بغداد للالعاب (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة) وللموسم الرياضي (2017-2018م) للأعمار (16) سنة فما دون والبالغ عددهم (50) لاعباً ، وكان اختيارهما عمدياً كون تواجد جميع اللاعبين في بغداد و هؤلاء اللاعبون هم الافضل في العابهم و الجدول (1) يوضح وصفا لعينة البحث، ومن ثم تم توليد البيانات لـ (110) لاعبا، والجدول (2) وصف للمعالم الاحصائية لعينة البحث.

(1) Powers, S. K. and E. T. Howley. Exercise Physiology. Theory and Application to Fitness and Performance, 9th ed. Boston: McGraw-Hill, 2015.

(2) Gray T. Moran and George H. Mcglynn . Cross - Training for Sports. U.S.A, Champaign, 1997, p²⁹.

تقنين اختبارين لتحمل القوة للناشئين باعمار دون (16) سنة.....م.د. ليث محمد عبد الرزاق

الجدول (1) وصف لعينة البحث

التسلسل	النادي	اللعبة	عدد اللاعبين
1	الشرطة	كرة القدم	16
2	المدرسة التخصصية	كرة السلة	12
3	الشرطة	كرة اليد	11
4	الصليخ	الكرة الطائرة	11

الجدول (2) المعالم الإحصائية للعمر الزمني والطول الكلي للجسم والوزن

المتغيرات	حجم العينة	الوسط الحسابي (س ⁻)	الانحراف المعياري (ع [±])
العمر الزمني (شهور)	50	186.48	2.74
الطول الكلي للجسم (سم)	50	173.84	7.61
الوزن (كغم)	50	62.2	6.64

3-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث:

- المصادر العربية .
- الملاحظة، الاختبارات والقياسات.
- استمارة تسجيل متغيرات العمر الزمني والطول والوزن والعمر التدريبي فضلاً عن استمارة تسجيل وتفريغ نتائج اختبارات تحمل القوة الخاصة بالبحث (**).
- كاميرا عدد (2) نوع (sony).
- صافرة عدد (4).
- شريط قياس متري طوله (30م).
- ميزان طبي.

3-4 اختبارات القوة القصوى:

✓ (أولاً):

عنوان الاختبار: ثني احدى الركبتين بزاوية (90) و الاخرى ممدودة .
الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين.

وصف الاداء: يقوم المختبر بثني احدى الركبتين مع مد الرجل الاخرى الى الوراء باستقامة و عند سماع الصافرة يقوم بالتبديل على الركبة الاخرى و مد الرجل الثانية باستقامة و يستمر الى حين استفاد الجهد . و كما في الشكل (1).

حساب الدرجة: يسجل للاعب عدد مرات التبديل بين الرجلين في اداء الاختبار .

(**) انظر الملحقين (1، 2).



الشكل (1) ثني الركبتين و الرجل الاخرى ممدودة

✓ (ثانياً):

عنوان الاختبار: ثني اليدين و مدهما من وضع الاستلقاء.
الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات اليدين .
وصف الاداء: يقوم المختبر بثني اليدين من وضع الاستلقاء و عند سماع الصافرة يقوم المختبر بمد الذراعين و ثنيهما لحين استنفاد الجهد ، و كما في الشكل رقم (2).
حساب الدرجة: يسجل للاعب عدد مرات ثني الذراعين في اداء الاختبار.



الشكل (2) ثني الذراعين و مدهما من الاستلقاء

3-5 التجربة الاستطلاعية:

3-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات المختارة بتاريخ 2017/12/18 على عينة مكونة من (6) لاعبين بهدف التعرف على الاغراض الاتية:
✓ اختيار المحاولات المناسبة لكل اختبار.
✓ امكانية القيام بالاختبار.

✓ المدة المستخدمة لتنظيم الراحة بين اختبار و آخر .

3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

تم تطبيق اختبارات القوة القصوى بتاريخ 2017/12/24 على عينة مكونة من (4) لاعبين

لغرض التعرف على:

✓ المعوقات والصعوبات

✓ كفاية فريق العمل من حيث تنفيذ إجراءات الاختبارات وطريقة التسجيل

✓ ومدى تفهم اللاعبين للاختبارات و الوقت المستغرق للتنفيذ.

3-6 الشروط العلمية للاختبارات:

تم تطبيق الاختبارات قيد البحث على (50) لاعباً من فئة الناشئين والذين يمثلون اندية

(الشرطة، المدرسة التخصصية، الصليخ، الشرطة) للمدة من 2018/1/5 ولغاية 2018/1/19.

3-6-1 الصدق:

يقصد بالصدق (هو ان يقيس الاختبار ما يوضع لاجله اي ان الاختبار الصادق يقيس

الوظيفة التي يزعم قياسها و لا يقيس شيئاً اخر) ⁽¹⁾، إذ تم حسابه باستخدام اختبار (ت)

الإحصائي للعينات المتساوية غير المرتبطة، وعليه رتبت درجات كل اختبار ترتيباً تصاعدياً من

أقل درجة إلى أعلى درجة لاختبار (27 %) من الدرجات العليا ومثلها من الدرجات الدنيا وإن

الـ (27 %) من المجموعة العليا والـ (27 %) من المجموعة الدنيا هي أفضل نسبة نحصل

بوساطتها على أعلى معاملات تمييز ⁽²⁾، وبعد معالجة النتائج إحصائياً تبين إن اختبارات تحمل

القوة قيد البحث صادقة لكون قيم (sig) أصغر من مستوى الخطأ (0.05)، وكما في الجدول

(3).

الجدول (3) يبين معامل الصدق لاختبارات تحمل القوة

الدالة	قيمة (ت)		مجموعة عالية المستوى		مجموعة واطئة المستوى		وحدة القياس	اختبارات تحمل القوة	ت
	sig	المحسوبة	±ع	س-	±ع	س-			
معنوي	0.00	0.88	7.88	37.8 18	3.3	13.909	تكرار	ثني احدى الركبتين بزواوية (90) والآخرى ممدودة	1
معنوي	0.00	0.84	5.36	30.7 2	2.44	8.81	تكرار	ثني اليدين و مدهما من وضع الاستلقاء	2

(1) نوري الشوك، رافع الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية : (بغداد، ب.م، 2004)، ، ص25.

(2) مروان عبد المجيد إبراهيم . الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية . (ط1، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999)، ص25.

3-6-2 الثبات:

يقصد بثبات الاختبار " انه لو أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم فانه يعطي النتائج نفسها أو نتائج متقاربة وفي ظل ظروف متشابهة"¹، إذ أستخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وبفاصل زمني قدره (3) أيام. وبعد معالجة النتائج إحصائياً عن طريق قانون معامل الارتباط البسيط بيرسون ، تبين أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية وكما في الجدول (4).

الجدول (4) يبين (معامل الثبات) لاختبارات تحمل القوة

ت	اختبارات تحمل القوة	وحدة القياس	معامل الثبات
	ثني احدى الركبتين بزاوية (90) و الاخرى ممدودة	تكرار	0.996
	ثني اليدين و مدهما من وضع الاستلقاء	تكرار	0.997

3-6-3 الموضوعية: تعني (مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الإختبارات وحساب الدرجات)⁽²⁾ ، وعليه تعد الاختبارات ذات موضوعية كونها سهلة القياس فضلاً عن تعليماتها واضحة وكفاية فرق العمل بطريقة التسجيل.

3-6-4 التوزيع الاعتدالي (التجانس):

بهدف التحقق من ان نتائج لاعبي عينة البحث تتوزع اعتدالياً، وليبيان ذلك تم استخدام معامل الالتواء، وبعد ادخال النتائج وتحليلها احصائياً ثبت ان كل اختبار من الاختبارات المبحوثة لم يكن ملتويًا بدرجة كبيرة لكنها تقترب من التوزيع الطبيعي لان نتائج معاملات الالتواء اقتربت من الصفر ولم تزد عن (+3)، وهذا الامر يدل على تجانس مستوى النتائج في كل اختبار حيث من المعروف انه في مجال الدراسات التربوية والنفسية لا يمكن الحصول على منحني التوزيع الاعتدالي النموذجي للبيانات ، ولكن الذي يحدث هو الاقتراب من هذا التوزيع⁽³⁾، وكما في الجدول (5).

(1) مروان عبد المجيد . الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية . ط1.

عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999، ص70.

(2) محمد صبحي حسنين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة . (ج1، 4، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999)، ص28.

(3) محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربيه الرياضييه وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000، ص145.

الجدول (5) معامل الالتواء كمؤشر لتوزيع وانتشار نتائج العينة (التجانس)
في اختبارات القوة القصوى على وفق العينة الرئيسية

ت	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	حجم العينة	الوسط الحسابي	المنوال	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	ثني احدى الركبتين بزاوية (90) و الاخرى ممدودة	تكرار	50	24.04	20.00	11.29	1.12
2	ثني اليدين و مدهما من وضع الاستلقاء	تكرار		18.98	20.00	8.51	0.59

3-7 التجربة الرئيسية:

تم اعتماد عدد اللاعبين الكلي في الشروط العلمية بعد التأكد منها، ومن ثم تم توليد البيانات على أساس الوسط الحسابي والانحراف المعياري، إذ تم توليد البيانات لـ (110) لاعب كون مجتمع البحث يمثل اندية (، الطلبة، النفط، الجيش، الصليخ، الصناعة، القوة الجوية).

3-9 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

- ✓ الوسط الحسابي.
- ✓ الانحراف المعياري.
- ✓ المعادلة الإحصائية لتقدير معامل الارتباط للعدد الكلي سبيرمان - براون Spearman- Brown Formula.
- ✓ معامل الالتواء.

✓ اختبار (ت) الإحصائي للعينات غير المترابطة والمتساوية بالعدد.

4- عرض نتائج المعايير الخاصة باختبارات القوة القصوى:

بعد تطبيق اختبارات تحمل القوة على فئة البحث تم الحصول على النتائج الخام و تحويلها الى درجات معيارية حيث ان الباحث يحتاج لكي يصف موقع و اهمية درجة معينة بالنسبة الى مجموعة من الدرجات في نفس التوزيع او لمقارنتها مع درجة اخرى في توزيع اخر الى طريقة احصائية يوحد بها وحدة قياس الدرجة⁽¹⁾، و تم استخدام الدرجة المعيارية المعدلة (بطريقة التتابع) كونها إحدى الوسائل القياسية لتقويم الأرقام المسجلة من اللاعبين، علما إن قيمتها تتراوح من (0-100).⁽²⁾ وكما مبين بالجدول (6) :

(1) عبد الجبار توفيق . الاحصاء و تطبيقاته في العلوم التربوية و النفسية . عمان، الاردن : الاثراء للنشر و التوزيع ، 2008، ص126.

(2) زيد شاكور محمود نقلا عن Margret J. Safrit : وضع أختبارات مركبة (بدنية - مهارية) ومصممه على وفق أنظمة الطاقة للاعبين كرة السلة الشباب، (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2009)، ص110.

جدول (6)

الدرجات الخام والمعيارية المعدلة بطريقة التتابع لنتائج اختبارات تحمل القوة بكرة السلة للشباب

الدرجات الخام لنتائج الاختبارات قيد البحث والمقابلة للدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع					
طريقة التتابع	ثني احدى الركبتين بزاوية (90) والاخرى ممدودة	طريقة التتابع	ثني اليدين ومدهما من وضع الاستلقاء	ثني احدى الركبتين بزاوية (90) والاخرى ممدودة	ثني اليدين ومدهما من وضع الاستلقاء
100	120.35	75	148.57	96.38	116.83
99	119.39	74	147.30	95.42	115.56
98	118.43	73	146.03	94.46	114.29
97	117.47	72	144.76	93.50	113.02
96	116.51	71	143.49	92.54	111.75
95	115.55	70	142.22	91.58	110.48
94	114.59	69	140.95	90.63	109.21
93	113.64	68	139.68	89.67	107.94
92	112.68	67	138.41	88.71	106.68
91	111.72	66	137.14	87.75	105.41
90	110.76	65	135.87	86.79	104.14
89	109.80	64	134.60	85.83	102.87
88	108.84	63	133.34	84.87	101.60
87	107.88	62	132.07	83.91	100.33
86	106.92	61	130.80	82.95	99.06
85	105.97	60	129.53	82.00	97.79
84	105.01	59	128.26	81.04	96.52
83	104.05	58	126.99	80.08	95.25
82	103.09	57	125.72	79.12	93.98
81	102.13	56	124.45	78.16	92.71
80	101.17	55	123.18	77.20	91.44
79	100.21	54	121.91	76.24	90.17
78	99.25	53	120.64	75.28	88.90
77	98.30	52	119.37	74.33	87.63
76	97.34	51	118.10	73.37	86.36

تقنين اختبارين لتحمل القوة للناشئين باعمار دون (16) سنة.....م.د. ليث محمد عبد الرزاق

الدرجات الخام لنتائج الاختبارات قيد البحث والمقابلة للدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع					
طريقة التتابع	ثني احدى الركبتين بزاوية (90) والاخرى ممدودة	ثني اليدين ومدهما من وضع الاستلقاء	طريقة التتابع	ثني احدى الركبتين بزاوية (90) والاخرى ممدودة	ثني اليدين ومدهما من وضع الاستلقاء
50	72.41	85.09	25	48.44	53.36
49	71.45	83.82	24	47.48	52.09
48	70.49	82.55	23	46.52	50.82
47	69.53	81.28	22	45.56	49.55
46	68.57	80.02	21	44.60	48.28
45	67.61	78.75	20	43.65	47.01
44	66.66	77.48	19	42.69	45.74
43	65.70	76.21	18	41.73	44.47
42	64.74	74.94	17	40.77	43.20
41	63.78	73.67	16	39.81	41.93
40	62.82	72.40	15	38.85	40.66
39	61.86	71.13	14	37.89	39.39
38	60.90	69.86	13	36.93	38.12
37	59.94	68.59	12	35.98	36.85
36	58.99	67.32	11	35.02	35.58
35	58.03	66.05	10	34.06	34.31
34	57.07	64.78	9	33.10	33.04
33	56.11	63.51	8	32.14	31.77
32	55.15	62.24	7	31.18	30.50
31	54.19	60.97	6	30.22	29.23
30	53.23	59.70	5	29.26	27.96
29	52.27	58.43	4	28.30	26.70
28	51.32	57.16	3	27.35	25.43
27	50.36	55.89	2	26.39	24.16
26	49.40	54.62	1	25.43	22.89

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- ✓ تم تقنين إجراءات اختبارات تحمل القوة لفئة الناشئين بأعمار (16) سنة فما دون.
- ✓ إن اختبارات تحمل القوة تم تطبيقهما لأول مرة في البيئة العراقية على فئة الناشئين.
- ✓ تم تحديد المعايير (معيارية المرجع) لنتائج اختبارات تحمل القوة.

2-5 التوصيات:

- ✓ اعتماد اختبارات تحمل القوة عند عملية التقويم المستمرة والمقارنة للاعبين الناشئين دون (16) سنة.
- ✓ استخدام المعايير المعنية بالبحث بوصفها معيارية المرجع لتكون محكاً لتحمل القوة فيما بعد يستفاد منها عند عملية الانتقاء لفئة الناشئين.
- ✓ عمل بحوث مشابهة لقدرات بدنية اخرى لنفس الفئة العمرية.

المصادر:

- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين .فسولوجيا اللياقة البدنية .(القاهرة :دار الفكر العربي، 1993م) ص 106.
- زيد شاكر محمود نقلا عن MargretJ.Safrit : وضع أختبارات مركبة (بدنية - مهارية) ومصممه على وفق أنظمة الطاقة للاعبين كرة السلة الشباب، (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2009)، ص 110.
- عبد الجبار توفيق . الاحصاء و تطبيقاته في العلوم التربوية و النفسية . عمان، الاردن : الاثراء للنشر و التوزيع ، 2008، ص 126.
- علي البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الاسكندرية ، 2008 ، ص.
- محمد إبراهيم شحاتة : أساسيات التدريب الرياضي . الإسكندرية : المكتبة المصرية . 2006 ، ص 215.
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربيه الرياضييه وعلم النفس الرياضي ، القايره ، دار الفكر العربي ، 2000، ص 145.
- محمد صبحي حسنين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة . (ج 1، ط4، القايره: دار الفكر العربي، 1999)، ص 28.
- محمد صبيحي حسنين، أحمد كسري معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القايره، 1998 ، ص 24.
- مروان عبد المجيد . الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية . ط1. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999، ص 70.
- مروان عبد المجيد إبراهيم . الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية . (ط1، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999)، ص 25.

تقنين اختبارين لتحمل القوة للناشئين باعمار دون (16) سنة.....م.د. ليث محمد عبد الرزاق

• نوري الشوك, رافع الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية : (بغداد، ب.م، 2004)، ص25.

- Powers, S. K. and E. T. Howley. Exercise Physiology. Theory and Application to Fitness and Performance, 9th ed. Boston: McGraw-Hill, 2015.
- Gray T. Moran and George H. Mcglynn . **Cross - Training for Sports**. U.S.A, Champaign, 1997, p29.

الملحق (1) يبين استمارة تسجيل و تفريغ البيانات لنتائج اختبارات القوة القصوى الخاصة بفئة الشباب

اسم النادي							ت
اسم الاختبار							
المواليد	الوزن	الطول	محاولة (3)	محاولة (2)	محاولة (1)	الاسم	
							1
							2
							3
							4
							5
							6
							7
							8
							9
							10
							11
							12

الملحق (2) يبين فريق العمل المساعد

مكان العمل	الاسم	ت
بغداد- كلية التربية للعلوم الصرفة	د. عمر محمد مجيد	1
طالب ماجستير-بغداد-كلية الزراعة	عبد الله محمد عبد الرزاق	2
طالب بكالوريوس- بغداد- كلية التربية البدنية و علوم الرياضة	محمد سعد	3
لاعب نادي الصليخ للمتقدمين	مصطفى حاتم عبد الرحمن	4

Rationing two test in strength endurance for young under the age of 16

Dr. Laith Mohammed Abdul Razzaq

College of Education for Pure Sciences (Ibn Al-Haitham) / University of Baghdad

Abstract

The strength endurance of the physical abilities is important in the field of competitive sports, which affect the success of the training process and helps athletes to continue the performance of skill, physical and plan for as long as possible, and different character of the strength depending on the different quality of sports activities, and may be sometimes Very short and with a high level of intensity such as gymnastics and wrestling movements and may be long and the level of medium intensity as in basketball, football and other games.

The research community represents a sample of Baghdad players for the teams (football, basketball, handball, volleyball, wrestling, weightlifting) and for the sports season (2017-2018) for the age of (16) years, the number of (110) All the players from Baghdad city, and then the data were generated for (110) player, and after obtaining the results and processing them statistically, the researcher reached several conclusions: 1. The testing of force tests for young people under 16 years old. 2. The criteria (standard reference) for the results of force-bearing tests were determined.