

تصميم وتنفيذ بطاقة اختبارات لاعبي المنتخبات الوطنية برفع الاثقال لرياضة المعوقين
م.د سالم نجف الياس الطائي

Alishraaq.clup@gmail.com

المديرية العامة لتربية بغداد / الرصافة الثالثة

قسم النشاط الرياضي والمدرسي

الكلمات المفتاحية: بطاقة اختبار ، رفع الاثقال ، رياضة المعوقين

ملخص البحث.

يجمل مقدمة واهمية البحث الاختبارات التي تجريها اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية وبالأخص اتحاد رفع الاثقال لتحديد مؤشر تتابعي لمستوى الرياضيين المعاقين من متحدي الإعاقة لذا فإن أهمية البحث تتمركز حول معرفة مستوى الرياضي وفق بطاقة الاختبارات الشهرية وان مشكلة البحث تنظم هذه الاختبارات بشكل دوري شهري وفق بطاقة اختبارات يهدف البحث تصميم وتنفيذ بطاقة اختبارات رفع الاثقال (بنج بريس) لرياضي متحدي الإعاقة مجالات البحث البشري لاعبي المنتخب اتحاد رفع الاثقال المجال الزمني والمكاني قاعة تدريبات المنتخبات الوطنية استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي اما عينة فهم لاعبي المنتخب الوطني برفع الاثقال معاقين وكانت الاستنتاجات تشير الى تصميم وتنفيذ بطاقة الاختبارات وتوصية البحث في اعتماد بطاقة الاختبارات في باقي الفعاليات .

**Design and implementation of national team players' weightlifting tests card
for disabled sport**

Dr. Salem Najaf Ilyas Al-Tai

Alishraaq.clup@gmail.com

General Directorate of Education in Baghdad / Rusafa Third

Department of Sports and School Activity

Summary.

The introduction and importance of the research outlines the tests conducted by the Iraqi National Paralympic Committee, in particular the Weightlifting Federation, to determine a sequential indicator of the level of disabled athletes from the challenge of disability. Research Design and implementation of Weightlifting Exam Card (Bing Press) For disabled athletes, fields of human research, team players, weightlifting union, temporal and spatial domain, national teams training room, the researcher used the descriptive approach in a survey style. As for the sample of understanding the national team's weightlifting athletes, they are handicapped

١-١- المقدمة وأهمية البحث:

الاختبارات برفع الاثقال لرياضة المعوقين هي جزء من اختبارات اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية لرياضة المعوقين والتي تعتبر جزء هاماً لتحديد مؤشر لمستوى الرياضيين من متحدي الإعاقة في فعالية رفع الاثقال كباقي الفعاليات الرياضية، لهذا تعتبر الاختبارات المرحلة المهمة لتحديد مستوى الرياضيين وكذلك نقطة انطلاق في وضع مناهج تدريبية مستقبلية مناسبة وبما يتلاءم والأرقام التأهيلية في تحقيق الإنجاز الرياضي وهذا يعني المقارنة ما بين الاختبار الأول والثاني وكذلك الاختبار الثالث ليكون لدينا نتائج تتابعية لعدة اختبارات أجريت للاعبين ضمن أجواء المنافسات لهذا نكون على دراية كاملة بمستوى الرياضيين ومن هنا كانت أهمية الاهتمام بمواعيد محدد مسبقاً لاختبارات علمية مدروسة للوقوف على مستوى الرياضيين لكل اختبار من الاختبارات التي تجري لثلاثة محاولات قانونية وحسب القانون الدولي والذي حدد المحاولات اثناء البطولات الدولية والعالمية ، وكذلك تكون هذه الاختبارات خاضعة لمستوى دولي في التحكيم من خلال وجود

حكم دولي يحدد نجاح او فشل المحاولة وتحديد الأخطاء ليكون المدرب والإداري على معرفة تامة بمستوى الرياضي وتحديد الأخطاء التي من الممكن ان يقع فيها الرياضي، ان اهمال مثل هكذا مؤشرات للاختبارات ستكون لها مردود سلبي على نتائج الرياضيين، وأن التقدم العلمي في مجال رياضة المعوقين قد شهد تطوراً كبيراً وفق الأسس العلمية، لذلك فإن الاختبارات يجب ان تعد جزء أساسياً من استراتيجيات العمل الإداري والتدريبي لأنها جزء مهما من تحقيق الإنجاز الرياضي على الصعيدين الدولي والعالمي. فالاختبارات يجب ان تنظم وفق مناهج تدريبية متطورة ومتجددة لرفع مستوى الإنجاز الرياضي، من هنا أصبحت الاختبارات جديرة بالاهتمام والمتابعة من قبل اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية ممثلة بالجنة الخبراء الفنيين والتي تقع على عاتقها الجوانب الفنية والتحليل الحركي وهذا ما اشار اليه عارف الكرمدى حيث اكد ان التحليل الحركي هو " العلم الذي يعني بالحركة الانسانية ودراستها وتحليل القوى الداخلية والخارجية المسببة لها من الناحيتين الميكانيكية والتشريحية من اجل زيادة كفاءتها" ومتابعة تطور الفرق الرياضية، لذلك يستلزم معرفة حقيقية ما يمتلكه الرياضي من قدرات بدنية تأهله لتحقيق الإنجاز من خلال إجراءات تنظيمية موحدة تشمل بطاقة رياضية للاختبارات الدورية الشهرية وفق متطلبات فعالية رفع الاثقال البدنية وتقاس هذه الاختبارات وفق عمليتي القياس والتقويم. "القياس هو العملية التي بواسطتها نحصل على صورة كمية لمقدار ما يو جد في الظاهرة عند الفرد، من سمة معينة". لذا فإن تصميم وتنفيذ بطاقة لاختبارات ماهية الا عملية تنظيمية موحدة لكافة اللاعبين المعوقين ضمن فعالية رفع الاثقال لذا فإن أهمية البحث تكمن في تصميم وتنفيذ بطاقة اختبارات لمتحمدي الإعاقة برفع الاثقال وهو نظام موحد لكل لاعبي المنتخبات الوطنية من ناشئين وشباب ومتقدمين لاختبارات فعالية رفع الاثقال والتي تعد مؤشراً للقدرات البدنية للرياضيين.

٢-١ مشكلة البحث:

تعد اختبارات القوة البدنية برفع الاثقال خطوة مهمة لتحقيق الإنجاز برفع الاثقال. لذا صار لزاماً ان تنظم هذه الاختبارات بشكل دوري شهري وفق بطاقة اختبارات للقوة البدنية موحدة لكل الرياضيين من ناشئين وشباب ومتقدمين وتحديد القوة البدنية لكل رياضي ويعتبر هذا القوة القصوى للرياضي ومن هنا توضع مناهج تدريبية لتطوير هذه القوة، وبما ان الباحث عرف هذه المشكلة من خلال عملهم في اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية كونه خبيراً ضمن لجنة الخبراء الفنيين وكذلك امين سر اتحاد رفع الاثقال لرياضة المعوقين، ومن متابعته للتدريبات المنتخبات الوطنية تأكد من عدم وجود بطاقة رياضية لاختبارات القوة البدنية (بنج بريس) لرياضي متحمدي الإعاقة برفع الاثقال، لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال تصميم وتنفيذ بطاقة رياضية للاختبارات القوة البدنية.

٣-١ اهداف البحث.

يهدف الباحث إلى:

١- تصميم وتنفيذ بطاقة اختبارات القوة البدنية لرياضي متحمدي الإعاقة بنج بريس وتبدأ في بداية كل شهر.

٤-١ مجالات البحث.

- المجال البشري: - لاعبي اتحاد رفع الاثقال ضمن اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية ولكل الفئات من ناشئين وشباب ومتقدمين (٢٠١٩-٢٠١٨)
- المجال الزماني: - الاختبارات التي اعتماد نتائجها من تاريخ ١-١٠/٢٠١٨ لغاية ٣٠-١/٢٠١٩
- المجال المكاني: - قاعة تدريبات المنتخبات الوطنية في حي البنوك مقر اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية.

٥-١ المصطلحات.

بطاقة الاختبارات الرياضية لمتحمدي الإعاقة برفع الاثقال.

عرفها الباحث اجرائياً "هو تصميم وتنفيذ بطاقة اختبارات رياضية لمتحمدي الإعاقة ضمن فعالية رفع الاثقال(بنج بريس) وتشمل البطاقة على رقم البطاقة هو الرقم الخاص بالرياضي ضمن بيانات اتحاد رفع الاثقال يمكن الرجوع اليها من خلال الرقم الاحصائي المثبت في اعلى البطاقة، وكذلك تشمل الاسم الثلاثي والموليد وفئة الوزن التي يلعب ضمنها وكذلك تاريخ الاختبارات واربعة حقول تشمل أربعة ارقام محاولات

في رفعات القوة البدنية وتكون هناك حقلا خاص عن جميع الملاحظات اثناء وقيل الاختبار والتوصيات بتراجع الرفع او تطورها، وكذلك تشمل البطاقة على ارقام البطولات المحلية والدولية ومحاولات الرياضي الثلاثة ، وفي نهاية البطاقة اسم وتوقيع مدرب المنتخب الوطني والأمين السر الاتحاد ومصادقة رئيس الاتحاد. على ان تبدأ الاختبارات في بداية كل شهر، وهذا يوفر بيانات ومعلومات دقيقة عن القدرات للقوة البدنية لكل رياضي يمكن الرجوع اليها في أي لحظة لتقييم مستوى اللاعبين والحصول على درجات تتابعيه شهرية وتفرغ مجمل اوزان الحديد في البطاقة الخاصة لكل رياضي برفع الاثقال .

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٢ منهج البحث .

اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لتحقيق أهداف البحث، لملاءمته طبيعة المشكلة وكونه من الوسائل الجيدة للوصول الى النتائج موثوق بها .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته .

حدد الباحث مجتمع البحث والمتمثلة لاعبي ((شباب-متقدمين)) المنتخب الوطني برفع الاثقال من المعتمدين رسميا ضمن الاتحاد ويتقاضون مخصصات النقل لعام (٢٠١٨ - ٢٠١٩).

٣-٢ عينة البحث .

تم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث والذين هم لاعبي المنتخبات الوطنية لرباعي رفع الاثقال من متحدي الاعاقة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وكما مبين في الجدول رقم (١) وهم يمثلون عينة البحث وبلغت النسبة المئوية (%١٠٠) من مجتمع الاصل.

جدول (١)

يوضح بيانات ومعلومات عينة البحث

| ت | الاسم الثلاثي | العمر البيولوجي | العمر التدريبي | تصنيف العوق | فئة الوزن | المشاركات الخارجية |
|---|-------------------|-----------------|----------------|------------------|-----------|------------------------------------|
| ١ | حسين علي حسن | ٤٠ سنة | ١٧ سنة | ولادي- شلل احادي | ٥٤ | اسيا-فراع الامارات |
| ٢ | علي موحان فهد | ٣٨ سنة | ١٠ سنة | ولادي- شلل احادي | ٥٩ | العالم- غرب اسيا-فراع الامارات |
| ٣ | رسول كاظم محسن | ٣٣ سنة | ١٤ سنة | ولادي- شلل احادي | ٧٢ | بارالمبيات-عالم- اسيا- فراع |
| ٤ | احمد مصطفى حكمت | ٢٠ سنة | ٤ سنة | ولادي- شلل ثنائي | ٦٥ | العالم- اسيا للشباب- غرب اسيا |
| ٥ | حسن كرم قاسم | ٤٤ سنة | ٢٠ سنة | ولادي- شلل ثنائي | ٨٠ | بارالمبيات-عالم- اسيا- فراع |
| ٦ | محمد عباس محمد | ٤١ سنة | ١٦ سنة | ولادي- شلل ثنائي | ٨٠ | بارالمبيات-عالم- اسيا- فراع |
| ٧ | حيدر علي ديوانية | ٢٥ سنة | ٥ سنة | ولادي- ضمور عضلي | ٨٦ | بطولة العراق |
| ٨ | جاسم محمد ديوانية | ٢٨ سنة | ٣ سنة | ولادي- ضمور عضلي | ٩٧ | بطولة العراق- تم ابعاده من المنتخب |
| ٩ | ثائر عباس نينوي | ٤٣ سنة | ١٦ سنة | ولادي- شلل ثنائي | ٩٧ | بارالمبيات-عالم- اسيا- فراع |

| | | | | | | |
|----|------------------|--------|--------|-----------------------|------|---------------------------------------|
| ١٠ | مصطفى علوان هادي | ١٨ سنة | ٤ سنة | حادث-شمل ثنائي | ٢٠٧ | اسياد اسيا للشباب الامارات - غرب اسيا |
| ١١ | علي محمد مخور | ٢٠ سنة | ٤ سنة | حادث- بتر اطراف ثنائي | ٨٨ | اسياد اسيا للشباب الامارات |
| ١٢ | عباس محمد نيسان | ٤٢ سنة | ٨ سنة | ولادي- شمل ثنائي | ١٠٧ | العالم- غرب اسيا-فراع الامارات |
| ١٣ | فارس سعدون عبد | ٤٧ سنة | ١٧ سنة | ولادي-شمل احادي | +١٠٧ | بارالمبيات-عالم- اسيا- فراع |

٢-٤- الوسائل والأدوات المساعدة.

استعان الباحث بالمصادر والمراجع العربية واوليات الاتحاد، واستخدم استمارة ملحق (١) للبيانات وبطاقة الاختبارات قيد البحث ملحق (٢) مسطبة لعب ملحق (٣) واقراص حديدية ملحق (٤) التراجع في القوة البدنية وجهاز حاسوب الكتروني (لابتوب) نوع (DELL) .

٢-٥ إجراءات البحث الميدانية.

حدد الباحث اجراءاته الميدانية من خلال الاعتماد على بيانات الاختبارات لاتحاد رفع الاثقال في اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية لمتحدي الاعاقة ولفترة اربعة اشهر وكما يلي:-

٢-٥-١ بيانات الاختبارات للشهر العاشر ملحق رقم (٦) لعام ٢٠١٨ وتم تفريغ بيانات الاختبار للشهر العاشر في استمارة خاصة ملحق رقم (١) وبعدها تم اختيار افضل محاولة من هذه المحاولات الثلاثة وتفريغ بيانات افضل المحاولات في بطاقة الاختبار قيد البحث ملحق رقم (٢) وبعدها تم تحديد اختبارات الشهر العاشر (اختبارات قبلية) للاختبارات الشهر الحادي انظر جدول رقم (٢).

٢-٥-٢ بيانات الاختبارات للشهر الحادي عشر ملحق رقم (٧) لعام ٢٠١٨ وتم تفريغ بيانات الاختبار للشهر الحادي عشر في استمارة خاصة ملحق رقم (١) وبعدها تم اختيار افضل محاولة من هذه المحاولات الثلاثة وتفريغ بيانات افضل المحاولات في بطاقة الاختبار قيد البحث ملحق رقم (٢) وبعدها تم تحديد اختبارات الشهر الحادي عشر (اختبارات بعدية) للاختبارات الشهر العاشر انظر جدول رقم (٢) وتعتبر (اختبارات قبلية) بالنسبة للاختبارات الشهر الثاني عشر انظر جدول رقم (٣).

٢-٥-٣ بيانات الاختبارات للشهر الثاني عشر ملحق رقم (٨) لعام ٢٠١٨ وتم تفريغ بيانات الاختبار للشهر الثاني عشر في استمارة خاصة ملحق رقم (١) ومن ثم يتم اختيار افضل محاولة من المحاولات الثلاثة وتفريغ بيانات افضل المحاولات في بطاقة الاختبار قيد البحث ملحق رقم (٢) وبعدها يتم تحديد اختبارات الشهر الثاني عشر (اختبارات بعدية) للاختبارات الشهر الحادي عشر انظر جدول رقم (٣) وتعتبر (اختبارات قبلية) للشهر الاول لعام ٢٠١٩ انظر جدول رقم (٤) .

٢-٥-٤ بيانات الاختبارات للشهر الاول ملحق رقم (٩) لعام ٢٠١٩ وتم تفريغ بيانات الاختبار للشهر الاول في استمارة خاصة ملحق رقم (١) ومن ثم يتم اختيار افضل محاولة من المحاولات الثلاثة وتفريغ بيانات افضل المحاولات في بطاقة قيد البحث ملحق رقم (٢) وبعدها يتم تحديد اختبارات الشهر الثاني عشر (اختبار قبلي) للشهر الاول انظر جدول رقم (٤).

٢-٦ التجربة الرئيسية (تنفيذ واستخدام الاجراءات في بطاقة اختبارات اللاعبين).

باشر الباحث بتنفيذ واستخدام الاجراءات في بطاقة الاختبار من خلال استخراج نسب التطور للاعبين بين الاختبارات القبليّة للشهر العاشر لعام ٢٠١٨ ومقارنتها مع الاختبارات الشهر الحادي عشر لعام ٢٠١٨ واعتبارها اختبارات بعدية ففي حالة وجود نسب تطور جيدة هذا يعني ان البرامج والمناهج التدريبية ذات فعالية ادت لتطور اللاعبين وهذا يؤكد فعالية استخدام البطاقة هذا في حالة وجود تطور اما في حالة انخفاض المستوى الرياضي يمكن في هذه الحالة تغيير البرامج والمناهج التدريبية وبالتالي نقف عند اسباب عدم التطور

وعندها يمكن اعطى فرصة للاعب بالتالي سيكون اللاعب في المحك وعند استمرار هبوط المستوى عندها يتم ابعاد الرياضي من تشكيلة المنتخب وهذا يعني ان بطاقة الرياضي ستكون المحك الرئيسي لمستوى تطور او تدني مستوى الرياضي، وكان الاختبار الحادي عشر اختبارا بعديا للاختبار العاشر وكان اختبارا قبليا للاختبار الثاني عشر بينما الاختبار الثاني عشر اصبح اختبارا قبليا للاختبار للشهر الاول وهذا مايريده الباحث لغرض تنفيذ واستخدام بطاقة اختبارات اللاعبين الشهرية بشكل نموذجي.

٢-٧ الوسائل الإحصائية.

ان المعالجة الاحصائية في التعامل مع حالة واحدة لكل رباع تسمى دراسة حالة (Case Study) لذا الباحث لم يستخدم الوسائل الاحصائية كون كل لاعب يمثل حالة منفردة من حيث تصنيف العوق والموصفات الجسمية وكذلك فئة وزن اللاعب وهذا ماأشار اليه ماهر العامري والماجدي (فدراسة الحالة تستخدم كوسيلة لجمع البيانات والمعلومات، اذ يمكن تعميم نتائجها على الحالات الاخرى المشابهة، شرط ان تكون الحالة ممثلة للمجتمع الذي يراد تعميم الحكم عليه)

لذا استخدم الباحث نظام (Excel) وهو برنامج احصائي يتضمن العمليات الاحصائية.

نسبة التطور = (الاختبار البعدي _ الاختبار القبلي / الاختبار القبلي x 100)

٣- عرض النتائج ومناقشتها .

٣-١-١ تحليل ومناقشة بطاقة اختبارات لاعبي المنتخبات الوطنية (شباب، متقدمين) برفع الاثقال (بنج بريس) من خلال النظر للجدول (٢) نجد ان افضل المحاولات للمعاقين الشهر العاشر والحادي عشر لعام ٢٠١٨. اختبارات الشهر الاول تم اختيار افضل المحاولات وقد فرض الباحث هي تجربة قبيلية اما افضلية المحاولات للاختبار الشهر الثاني هي تجربة بعديا للأولى وقبيلية للاختبار الثالث ولغرض اثبات وتحقيق الهدف من الدراسة في تصميم وتنفيذ بطاقة اختبارات القوة البدنية لرياضي متحدي الإعاقة بنج بريس وتبدأ في بداية كل شهر، نجد ان نسب التطور للاعبين (١، ٢، ٣، ٤، ٥) جيدة قياسا لفترة ٣٠ يوما، وهذا يعني بان المنهاج التدريبي ملائم واستمارة تفرغ البيانات الشهرية وبطاقة الرياضي للاختبارات قد جعلت الرياضي في المحك من البقاء ضمن المنتخب كون مستواه متطور، وعند ملاحظة ان اللاعبين (٦، ٧)

جدول (٢)

يمثل نسبة التطور بين اختبار الشهر العاشر والشهر الحادي عشر لسنة ٢٠١٨

| ت | المختبرين | الاختبار القبلي (الاول) | الاختبار البعدي (الثاني) | نسبة التطور |
|---|-------------------|-------------------------|--------------------------|-------------|
| ١ | حسين علي حسن | ١٤٣ ك | ١٤٥ ك | ١,٣٩% |
| ٢ | علي موحان فهد | ١٤٧ ك | ١٥٠ ك | ٢,٠٤% |
| ٣ | رسول كاظم محسن | ١٩٥ ك | ٢٠٠ ك | ٢,٥٦% |
| ٤ | احمد مصطفى حكمت | ١٥٢ ك | ١٥٢ ك | ٠,٠% |
| ٥ | حسن كرم قاسم | ١٦٣ ك | ١٨٠ ك | ١٠,٤٢% |
| ٦ | محمد عباس محمد | ١٧٠ ك | ١٦٠ ك | -١٠,٠% |
| ٧ | حيدر علي ديوانية | ١٦٦ ك | ١٦٥ ك | -٠,٦% |
| ٨ | جاسم محمد ديوانية | ١٦٥ ك | - | ----- |

| ٩ | ثائر عباس نينوى | ٢١٠ك | ٢١٠ك | ٠٠٠ % |
|---|---------------------|------|------|---------|
| ١ | مصطفى علوان هادي | ١٨٥ك | ١٨٥ك | ٠٠٠ % |
| ١ | علي محمد مخور | ١٣٢ك | ١٢٧ك | ٣,٧٨- % |
| ١ | عباس محمد نيسان | ١٩٠ك | ٢٠٠ك | ٥,٢٦ % |
| ١ | فارس سعدون عبد | ٢٢٠ك | ٢٣٥ك | ٦,٨١ % |

قد انخفض مستواهم بشكل واضح بسبب اصابة " يمكن للرياضي المصاب من الاستمرار في تدريب المجموعات العضلية غير المصابة وبذلك نضمن استمرار عملية التدريب للاعب المصاب" مما استدعى اجراء بعض التعديلات على المنهاج التدريبي واعطى فرصة لمدة ٣٠ يوما للاختبار في الشهر الثالث لمعرفة حقيقة المستوى، اما اللاعب رقم(٨) فكانت جميع المحاولات فاشلة "اذ تعد المحاولة فاشلة اذا لم يستطع الرباع من دفع البار الحديدي للاعلى او حدوث ميلان للبار الحديدي اثناء الدفع او رفع جهة دون اخرى أي عدم توازن مما استدعى ابعاده من المنتخب لتدني مستواه البدني، اما اللاعبين من رقم(٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣) نجد ان نسب التطور للاعبين جيدة قياسا لفترة ٣٠ يوما، وهذا يعني بان المنهاج التدريبي ملائم واستمارة تقريغ البيانات الشهرية وبطاقة الرياضي قد جعلت الرياضي في المحك من البقاء ضمن المنتخب كون مستواه متطور. وعند ملاحظة جدول رقم (٣) الخاص بالاختبارات الشهر الثاني (قبلية) والشهر الثالث (بعدي) من اجل المقارنة والتثبت من التطور او التراجع في المستوى نجد ان جميع اللاعبين قد تطور مستواهم البدني باستثناء اللاعب رقم(٨) الذي ابعد من المنتخب واللاعب رقم (٥) والذي تم تغيير المنهاج التدريبي له ومنح فرصة لمدة ٣٠ يوما لتحسين مستواه وهذا ماأكده العنكي "يؤدي الغرض نفسه الذي يؤديه التدريب الاعتيادي ولكن بمدة قصيرة ومختزلة ، اي الاقتصاد في الزمن ، فالتدريب التقليدي الذي يستمر لمدة ساعتين بالامكان ادائه بمدة (٣٠) دقيقة." والا فان الخروج من المنتخب سيكون مصيره وهذا ايضا يدعم نظرية بطاقة الاختبارات الموحد ماهو الا تنظيم اداري متفوق لجعل الرياضي في حالة ارباك الاجهزة الوظيفية وعدم التهاون في التدريب، ومن ملاحظة الجدول رقم(٤) والذي يمثل نسبة التطور بين الاختبار الشهر الثاني عشر(قبلي) وبين اختبار الشهر الاول لعام ٢٠١٩ (بعدي) نجد ان نسب التطور جيدة وهذا مايحقق هدف البحث الذي يثبت بان تصميم وتنفيذ بطاقة اختبارات القوة البدنية لرياضي متحدي الإعاقة بنج بريس لكل فترة زمنية له مردود ايجابي في تطور القوة البدنية وبنسب جيدة وهذا بالتالي يؤدي الى التحقق من فعالية البرامج والمنهاج التدريبية وهذا يؤكد ان بطاقة الاختبارات التي صممت تكون اداة لتقييم الرفعات الشهرية لكل لاعب وبالتالي معرفة مستوى الرياضي وفق بطاقة رياضية خاصة بكل رياضي وتكون هذه الاختبارات القادمة وبشكل تتابعي ويمكن مقارنتها لمعرفة مستوى تراجع او ثبات الرفعات او تطورها. ويمكن من خلال هذه البطاقة تقييم مستوى الاداء والبرامج التدريبية.

جدول (٣)

يمثل نسبة التطور بين اختبار الشهر الحادي عشر والثاني عشر لسنة ٢٠١٨

| ت | المختبرين | الاختبار القبلي (الثاني) | الاختبار البعدي (الثالث) | نسبة التطور |
|----|-------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| ١ | حسين علي حسن | ك١٤٥ | ك١٤٥ | %٠,٠٠ |
| ٢ | علي موحان فهد | ك١٥٠ | ك١٥٢ | %١,٣٣ |
| ٣ | رسول كاظم محسن | ك٢٠٠ | ك٢٠٥ | %٢,٥ |
| ٤ | احمد مصطفى حكمت | ك١٥٢ | ك١٥٥ | %١,٩٧ |
| ٥ | حسن كرم قاسم | ك١٨٠ | ك١٧٥ | % - ٢,٧٧ |
| ٦ | محمد عباس محمد | ك١٦٠ | ك١٨٣ | %١٤,٣٧ |
| ٧ | حيدر علي ديوانية | ك١٦٥ | ك١٦٦ | %٠,٦٠ |
| ٨ | جاسم محمد ديوانية | ك١٦٠ | ----- | خارج المنتخب تدني المستوى |
| ٩ | ثائر عباس نينوى | ك٢١٠ | ك٢٢٠ | %٤,٧٦ |
| ١٠ | مصطفى علوان هادي | ك١٨٥ | ك١٩٠ | %٢,٧٠ |
| ١١ | علي محمد مخور | ك١٢٧ | ك١٣٥ | %٦,٢٩ |
| ١٢ | عباس محمد نيسان | ك٢٠٠ | ك٢٠٧ | %٣,٥ |
| ١٣ | فارس سعدون عبد | ك٢٣٥ | ك٢٤٠ | %٢,١٢ |

جدول (٤)

يمثل نسبة التطور بين اختبار الشهر الثاني عشر والشهر الاول لسنة ٢٠١٩

| ت | المختبرين | الاختبار القبلي (الثالث) | الاختبار البعدي (الرابع) | نسبة التطور |
|----|-------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| ١ | حسين علي حسن | ك١٤٥ | ك١٤٦ | %٠,٦٨ |
| ٢ | علي موحان فهد | ك١٥٢ | ك١٥٤ | %١,٣١ |
| ٣ | رسول كاظم محسن | ك٢٠٥ | ك٢٠٧ | %٠,٩٧ |
| ٤ | احمد مصطفى حكمت | ك١٥٥ | ك١٦٠ | %٣,٢٢ |
| ٥ | حسن كرم قاسم | ك١٧٥ | ك١٨٠ | %٢,٨٥ |
| ٦ | محمد عباس محمد | ك١٨٣ | ك١٨٣ | %٠,٠٠ |
| ٧ | حيدر علي ديوانية | ك١٦٦ | ك١٦٦ | %٠,٠٠ |
| ٨ | جاسم محمد ديوانية | ----- | ----- | خارج المنتخب لتدني المستوى |
| ٩ | ثائر عباس نينوى | ك٢٢٠ | ك٢٢٢ | %٠,٩٠ |
| ١٠ | مصطفى علوان هادي | ك١٩٠ | ك١٩٠ | %٠,٠٠ |
| ١١ | علي محمد مخور | ك١٣٥ | ك١٣٥ | %٠,٠٠ |
| ١٢ | عباس محمد نيسان | ك٢٠٧ | ك٢١٠ | %١,٤٤ |
| ١٣ | فارس سعدون عبد | ك٢٤٠ | ك٢٤٥ | %٢,٠٨ |

٤-١ الاستنتاجات:

استنتج الباحث في ضوء بحثه من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات توصل الى ان تصميم وتنفيذ بطاقة الاختبارات لفعالية رفع الاثقال(بنج بريس) المقترحة لها مردود ايجابي في عملية تقييم الاداء وتقييم البرامج والمناهج التدريبية على ضوء النتائج التتابعية لكل لاعب لفترات شهرية والتي يتضمنها تصميم وتنفيذ بطاقة الاختبارات الشهرية .

٤-٢ التوصيات:

يوصي الباحث اعتماد واستخدام بطاقة الاختبارات الموحدة المقترحة لجميع اللاعبين ضمن فعالية رفع الاثقال(بنج بريس) لملائمتها في معرفة مستوى الرياضي. وتصميم وتنفيذ بطاقة اختبارات تخص فعاليات اخرى وفق متطلبات كل فعالية من الفعاليات الرياضية.

المصادر:-

- ١- ايمان عبد الامير زعون واحمد محمد اسماعيل: رياضة المعوقين ، بغداد ، مطبعة يثرب ، ٢٠١٢ ، ص ٤٤ .
- ٢- عارف صالح الكرمدى: مبادئ الميكانيك الحيوية والتحليل الحركي ، ط١ ، الحديد اليمن ، ٢٠١٥ ، ص ١٥ .
- ٣- ماهر محمد عواد العامري وعبدالرزاق الماجدي: الوافي في البحث العلمي ، ط١ ، بغداد ، دار ومكتبة عدنان للطباعة والنشر والتوزيع ، سلسلة اصدارات كلية الاسراء الجامعة رقم ١١ ، ٢٠١٩ ، ص ٢٠٤ .
- ٤- مهند البشتاوي واحمد الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي ، ط١ ، عمان ، الاردن ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٥ ، ص ٣٣٠ .
- ٥- منصور جميل العنكي: التدريب الرياضي وفاق المستقبل ، ط١ ، بغداد ، الجادرية المكتبة الرياضية ، ٢٠١٠ ، ص ٩٧ .
- ٦- وهبي علوان البياتي وصريح عبد الكريم الفضلي: التطبيقات الاحصائية في علم الحركة ، بيروت ، الغدير للطباعة الفنية الحديثة ، ٢٠١٢ ، ص ٦٢ .

ملحق (١)

استمارة تفرغ البيانات الاختبارات الشهرية

| ت | الاسم الثلاثي(المختبر) | فئة الوزن | محاولة (١) | محاولة (٢) | محاولة (٣) | محاولة (١) | افضل المحاولات |
|---|------------------------|-----------|------------|------------|------------|------------|----------------|
| ١ | | | | | | | |
| ٢ | | | | | | | |
| ٣ | | | | | | | |
| ٤ | | | | | | | |
| ٥ | | | | | | | |
| ٦ | | | | | | | |
| ٧ | | | | | | | |

ملحق (٢)

بطاقة اختبارات المنتخبات الوطنية العراقية برفع الاثقال (بنج بريس) لرياضة المعوقين

| | |
|--|---------------|
| | رقم البطاقة |
| | الاسم الثلاثي |
| | المواليد |
| | الفئة / الوزن |

| افضل محاولة ٦ | افضل محاولة ٥ | افضل محاولة ٤ | افضل محاولة ٣ | افضل محاولة ٢ | افضل محاولة ١ | تاريخ الاختبار |
|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

مصادقة رئيس الاتحاد

توقيع امين سر الاتحاد

توقيع مدرب منتخب وطني

ملحق (٣)

يمثل البنج بريس الذي يستخدم في اداء المحاولات القانونية



Bench....



ملحق (٤)

يمثل الأقراص الحديدية لكل وزن وحسب اللون



The Discs....

