

# بررسی وضع موجود و تدوین شاخص های استعدادیابی در رشته وزنه

## برداری

مجری: علی اصغر رواسی

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران - ۱۳۸۳

برای انجام این پژوهش از روش مطالعه کتابخانه ای استفاده شد. به همین منظور سه پرسشنامه تهیه و در اختیار مربیان و دست اندرکاران و وزنه برداران قرار گرفت. دو پرسشنامه اول و دوم توسط مربیان و دست اندرکاران با تجربه که سابقه مربیگری نیز داشته اند و پرسشنامه سوم توسط وزنه برداران پر شد. پرسشنامه اول شامل ۱۸ سؤال بود که بعد از استخراج جواب ها نتایج قابل توجهی بدست آمد. اهم مطالب استخراج شده از پرسشنامه اول موارد زیر است. مربیان برای انتخاب وزنه برداران، قدرت، نیروی عضلانی، هماهنگی عصبی عضلانی، انعطاف پذیری، سرعت عکس العمل و ... را به عنوان عوامل جسمانی مهم ذکر کردند. آنان همچنین ارتفاع مرکز ثقل متوسط، استخوان بندی درشت، تیپ بدنی عضلانی-چاق، طول متوسط اندام ها و تنه و به طور کلی قد، عرض شانه زیاد، دامنه حرکتی معمولی در مفاصل و قدرت عضلانی زیاد را، درصد چربی کم، هوش و قدرت تمرکز و اعتماد به نفس زیاد را از عوامل مهم در انتخاب و پیشرفت های بعدی وزنه برداران می دانند. مربیان همچنین داشتن امکانات تمرینی و مربی خوب و آگاه را نیز در پیشرفت وزنه برداران را لازم می دانند. در مورد سن شروع وزنه برداری تعداد بیشتری از مربیان به ۱۲ سالگی اعتقاد دارند. مربیان آزمون ۴×۹، دوهای کوتاه ۳۰ تا حداکثر ۶۰ متر، پرش طول جفتی و جفت ارتفاع، آزمون ولز را برای انتخاب وزنه برداران و در مراحل بعدی آزمون های پا از پشت و لیفت مرده را در انتخاب و ادامه فعالیت وزنه برداران بسیار مهم می دانند. در پرسشنامه دوم و سوم که به ترتیب توسط مربیان و وزنه برداران پر شد، آنان در مورد انتخاب وزنه برداران در ایران نظرات کاملاً متفاوتی را اعلام داشتند. وزنه برداران اعلام کردند که در انتخاب آنان برای وزنه برداری هیچ گونه ملاک دقیقی اعمال نشده است. در آخرین مرحله اجرای پژوهش نیز آزمون های آنتروپومتریکی و جسمانی روی تعدادی وزنه بردار نخبه انجام شده که نتایج آن آمده است.

واژگان کلیدی: مربی، وزنه بردار، وزنه بردار نخبه