

الفصل الخامس

- النظام المقترح للارتقاء بالرياضة رفع الأثقال فى جمهورية مصر العربية باستخدام أسلوب النظم .
- الاستنتاجات .
- التوصيات .

النظام المقترح للارتقاء بالرياضة رفع الأثقال فى جمهورية مصر العربية :
من خلال المخرجات والنتائج التى حصل عليها الباحث من خلال أسلوب
النظم أمكن وضع نظام مقترح للارتقاء بالرياضة رفع الأثقال فى جمهورية مصر
العربية وذلك بعد الوقوف على نواحي القصور والضعف الموجودة وباستخدام
أسلوب النظم يمكن تصور ما يجب أن يكون وتلافى نقاط الضعف وجوانب القصور
ووضع نظام مقترح للارتقاء بالرياضة رفع الأثقال فى جمهورية مصر العربية
كما يلى :

أولاً : البعد الفنى :

- تجهيز أماكن الممارسة الرياضية (رفع الأثقال) بما يواكب التطور العلمى
العلمى وتزويدها بأجهزة حديثة وأدوات قياس حديثة - معامل اختبارات
حديثة .. إلخ .
- الاستفادة من الدراسات والأبحاث العلمية (المحلية والأجنبية) وتنظيم لجنة فنية
متخصصة يكون عملها الأساسى هو متابعة ودراسة الأبحاث والدراسات العلمية
(المحلية أو الأجنبية) واستخلاص النتائج التى وصلت إليها وبحث إمكانية تطبيقها
على رفع الأثقال .
- عمل دورات تدريبية (محلية ودولية) لصقل المدربين والحكام والإداريين
بصفة دورية .
- توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب والمسابقات والإشراف الكامل على
ذلك ومعاينة المهمل .
- عند وضع خطة الاتحاد لابد من اشتراك كل من الحكم والإدارى والمدرّب حيث
إنهم على دراية كاملة بما يجب أن يكون عليه الرباع على مدار السنة وأن تكون
الخطة متناسبة مع ظروفهم ومع برامج الأندية والهيئات .
- استخدام الأسلوب العلمى فى وضع البرامج التدريبية مثل التحليل الحركى لكل
رباع على حدة لوضع المعايير التكنيكية التى يؤسس عليها برنامج التدريب -
مراعاة الفروق الفردية بين الرباعين أثناء التدريب والمسابقات .
- عمل مستويات تدريبية للرباعين يتم على أساسها وضع البرنامج التدريبى لهم .
- استخدام أدوات قياس حديثة لمتابعة نتائج برامج التدريب .. إلخ .
- استخدام الأسلوب العلمى فى وضع خطة الاتحاد وخطط التدريب والبرنامج
الزمنى للمسابقات مع مراعاة أن يتناسب مع الهيئات المسئولة عن رفع الأثقال
فى مصر .

- ضرورة أن تتمتع الملاعب والأدوات والصالات والأدوات المساعدة بالشروط القانونية .
- تشترك لجنة مكونة من (طبيب ومدرّب) عند اختيار المنتخبات والناشئين والاستعانة برأى الإدارى والحكم والمدرّب (القائم بالتدريب) لأنهم أقرب إلى مستوى اللاعب .
- يخصص الاتحاد لجنة فنية لبحث شكاوى المدرّبين والرباعين والحكام والإداريين للعمل على حلها .
- إنشاء المزيد من الصالات المغطاة والملاعب المخصصة لرفع الأثقال فى جميع أنحاء الجمهورية للعمل على نشر رياضة رفع الأثقال على مستوى القاعدة العريضة من الرياضيين .
- أن يتم اختيار المدرّبين والحكام وفقاً لخبراتهم وتخصصاتهم وأن يتم الاختيار بموضوعية وبعيداً عن الأهواء الشخصية ووضع معايير علمية لذلك مثل (المؤهل العلمى - التخصص - الدورات العلمية - الخبرة فى مجال رفع الأثقال.. إلخ) .
- استخدام أجهزة التدريب والتحكيم الحديثة .
- تنظيم الكثير من اللقاءات والاحتكاكات (المحلية - الدولية) لرفع المستوى الفنى للرباعين والحكام والمدرّبين والإداريين كل حسب استفادته .
- تخصيص المزيد من لجان المتابعة لمتابعة عمل المدرّبين والإداريين وخطط وبرامج التدريب .
- الاهتمام بالبيئة المحيطة بالرباعين سواء فى المسكن أو النادى - أماكن المسابقات .. إلخ .

ثانياً : البعد البدنى :

- الاهتمام بتطبيق مبدأ الانتقاء الأنثروبومتري لقياس (الطول - الوزن - الأعراض - المحيطات - سمك الدهن - السعة الحيوية للرئة) عند انتقاء الناشئين لما له من وزن وثقل علمى .
- أن يحرص الاتحاد على إجراء اختبارات للمنشطات بصفة دورية ومفاجئة.
- أن يكون من ضمن خطة الاتحاد دراسة واختبار وقياس مستوى وكفاءة الأجهزة الوظيفية بصفة دورية لجميع العاملين فى مجال رفع الأثقال .
- أن تجرى اختبارات للحكام لقياس اللياقة البدنية وكذلك قياس قوة (السمع - البصر - رد الفعل) .
- استخدام القياسات المورفولوجية (دراسة مكونات الجسم) لانتقاء الناشئين وكذلك للتأكد من تحسن مستوى الرباعين .

- استخدام الطرق العلمية لتقويم الكفاءة البدنية مثل قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بواسطة (السير المتحرك - عجلة الأرجوميتتر - اختبار الخطوة لهارفارد .
- الاهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة حيث أنها مفتاح التفوق الرياضى والأساس الأول للوصول لأعلى المستويات وتحطيم الأرقام القياسية.
- إجراء الاختبارات والفحوصات الطبية بصفة مستمرة والتركيز على قياس وظيفة كل من الجهاز الدورى والجهاز التنفسى .

ثالثاً : البعد الصحى :

- تنظيم محاضرات وندوات صحية بصفة مستمرة لتوعية جميع العاملين فى رفع الأثقال ونشر الوعى الصحى لديهم .
- عمل تأمين صحى شامل للرباعين والمدربين والحكام والإداريين .
- توافر طبيب متخصص أثناء التدريب والمسابقات .
- إجراء الفحوصات والتحليل الطبية باستمرار لجميع العاملين فى مجال رفع الأثقال للتأكد من خلو أجسامهم من الأمراض السارية والمتوطنة (كالبلهارسيا والأنكلستوما .
- الاستعانة بالطب الرياضى والذى يعتبر ضرورة قصوى لتقدم المستوى .
- استخدام الوسائل الحديثة فى علاج الإصابات فور حدوثها .
- أن يخضع الحكام والمدربون والإداريون للكشف الصحى الدورى مثل الرباعين .
- وجود متابعة صحية أثناء التدريب والمسابقات .
- الاهتمام بالطب الوقائى (أى الوقاية من المرض قبل حدوثه) .
- الاهتمام بتحسين صحة البيئة المحيطة بالرباع (الهواء والماء - والمأكولات والمسكن والشوارع والتخلص من الحشرات.. إلخ) لتحسين صحة الرباع .
- الاهتمام بمستوى الصحة الشخصية للرباع عن طريق تقديم وجبات أغذية متكاملة
- تنظيم برامج تثقيف صحى .

رابعاً : البعد النفسى :

- التشجيع الدائم من الدولة لجميع الهيئات العاملة والمسئولة عن رياضة رفع الأثقال .
- تقديم حوافز معنوية كافية للمدربين - الحكام - الإداريين - الرباعين .
- السماح للإداريين والمدربين والحكام العاملين فى مجال رفع الأثقال للاشتراك فى نقابة المهن الرياضية والتمتع بكافة حقوقهم .

- إعداد وتنظيم برامج إعداد نفسي للرباعين والحكام .
- تنظيم ندوات رياضية تعرف الرياضيين بماهية رفع الأثقال ومسابقاتها ولكي تمحو المفاهيم الخاطئة حول ممارسة رفع الأثقال مثل (الإصابة بالفتاق - التأثير على النمو الطبيعي ... إلخ) وذلك للعمل على نشر رفع الأثقال .
- التعجيل بمنح شهادات التفوق والميداليات عقب المسابقة مباشرة .
- أن تعطى الدولة ووسائل الإعلام اهتماماً أكبر برفع الأثقال والعاملين في مجالها وتسلط الأضواء على لاعبي رفع الأثقال مثل (باقي الأنشطة الأخرى) لإشباع حاجاتهم النفسية .
- أن تعطى الدولة اهتماماً أكبر بالإداريين والحكام والمدربين العاملين في مجال رفع الأثقال والتشجيع الدائم للرباعين الحاصلين على المراكز المتقدمة .
- احترام قرارات المدربين والحكام والإداريين حتى لا تتأثر حالتهم النفسية وينعكس ذلك على الأداء .

خامساً : البعد الإداري :

- التخطيط العلمي السليم لنشاط رياضة رفع الأثقال في مصر .
- التنسيق والربط الجيد للنشاط بين اتحاد رفع الأثقال وهيئاته الرياضية .
- وضوح الأهداف بحيث يضع الاتحاد أهداف واضحة محددة تسير عليها المناطق والأندية ومراكز الشباب .
- تنظيم مسابقات طوال العام بهدف تحسين أداء المتسابقين في المراحل السنوية المختلفة .
- الاهتمام بالقاعدة العريضة من الممارسين وتخصيص ميزانية كبيرة لهم .
- العمل على مواكبة التقدم العلمي الدولي المتطور ورسم سياسات عليا طموحة في مجال رفع الأثقال من أجل تحقيق ذلك .
- الدقة في اختيار العناصر الملائمة من الإداريين ، الحكام ، المدربين ، اللاعبين على أسس علمية لتحقيق النتائج والأهداف المطلوبة للارتقاء برفع الأثقال .
- وضع خطة عامة لصيانة صالات التدريب وأماكن التدريب ومحتوياتها .
- مراعاة الخطة العامة مواعيد الامتحانات للرباعين .
- الحرص على مد المدربين والحكام والإداريين بالمعلومات الحديثة بصفة منتظمة .
- المتابعة المستمرة من الاتحاد لجميع الهيئات العاملة في مجال رفع الأثقال .
- وضع قواعد لحماية الحكام وحفظ حقوقهم .

سادساً : البعد الاقتصادى :

- زيادة الاعتمادات المالية المخصصة لنشاط رفع الأثقال .
- توفير وإنشاء المزيد من الصالات المخصصة للتدريب وأماكن التدريب المناسبة لرفع الأثقال وتزويدها بالأدوات المساعدة للتدريب .
- زيادة النسبة المخصصة من الميزانية للاحتكاك الدولى وتأهيل الكوادر من ٣٠% إلى ٤٠% .
- زيادة أجور المدربين والحكام والإداريين وتقديم الحوافز المادية الكافية لهم .
- تجهيز أماكن الممارسة بما يواكب التطور العلمى العالمى .
- وضع لائحة مالية للمتسابقين بالنادى أو مركز الشباب يعرفها المتسابقون .
- توفير وسائل انتقال إلى أماكن التدريب .
- تشجيع الهيئات الاستثمارية والتجارية ورجال الأعمال على الإسهام أو المشاركة فى بناء المنشآت الرياضية الخاصة برفع الأثقال أو فى تجهيزها مقابل إتاحة فرص الدعاية والإعلان أو فى مقابل تخفيض نسبة ملائمة من الضرائب المقررة عليهم .
- دعم الأدوات والأجهزة الرياضية لرفع الأثقال المستوردة بطرحها فى الأسواق بسعر مناسب للغالبية العظمى من الأفراد مع تحمل اتحاد رفع الأثقال فارق السعر .
- إعفاء الأجهزة والأدوات الرياضية لرفع الأثقال من الرسوم الجمركية المقررة أو على الأقل تخفيض هذه الرسوم بنسبة ملائمة .
- الإشراف والمتابعة من الاتحاد على النواحي المالية وأوجه الصرف والتأكد من استغلالها بالطرق المثلى .

سابعاً : البعد الثقافى :

- اهتمام وسائل الإعلام المرئية والمقروءة والمسموعة برياضة رفع الأثقال وتخصيص مساحة واسعة لها ضمن البرامج الرياضية مثل : إذاعة مسابقات رفع الأثقال فى التليفزيون وتخصيص برامج تليفزيونية عن رفع الأثقال - بالنسبة للجراند اليومية تخصيص مساحة واسعة لرفع الأثقال فى الصفحات الرياضية - بالنسبة للإذاعة عمل برامج إذاعية متخصصة لرفع الأثقال .
- وجود تعاون بين الهيئات المسؤولة عن رفع الأثقال ووسائل الإعلام لعرض وتقديم البطولات سواء المحلية أو الدولية بصورة مستمرة .
- عمل مقابلات إعلامية مع المسؤولين عن رفع الأثقال فى مصر للتعرف على أهم الأحداث فى مجال رفع الأثقال بالنسبة للاعبين والجمهور .

- تنظيم دورات تنظيم وإدارة ودورات صقل بصفة دورية لكل من الإدارى والحكم والمدرّب .
- ضرورة تجهيز أماكن ممارسة رفع الأثقال بمكتبات تضم أحدث الكتب والمراجع العلمية والمجلات فى جميع أفرع العلم عامة وفى رفع الأثقال خاصة وذلك لتنمية الثقافة العامة والثقافة الخاصة لجميع العاملين فى مجال رفع الأثقال .
- تخصيص جزء من ميزانية التدريب لتوفير وسائل إعلام مقروءة (مجلات - صحف - كتب علمية) ومرئية (شرائط فيديو - برامج تليفزيون - اسطوانات كمبيوتر) لتزويد الرباعين بكم جديد ولصقل الجانب المعرفى والثقافى لديهم .

ثامناً : البعد الاجتماعى :

- ضرورة اشتراك الإدارى فى حل مشاكل الرباعين سواء المتعلقة بالتدريب أو المشاكل الشخصية .
- عقد اجتماعات مع اللاعبين فى غير أوقات التدريب تساعد على تنمية أواصر المحبة والأخوة بين اللاعبين بعضهم البعض وبين اللاعبين وإدارة النادى والمدرّبين والحكام والإداريين .
- تنظيم برامج توعية لأسر الرباعين لحثهم على بذل مزيد من الجهد والرعاية .
- إقامة رحلات ترفيهية ومعسكرات تدريبية للرباعين بهدف تنمية علاقات طيبة بينهم تساعد على التدريب والارتقاء بالمستوى .
- أن يقوم الاتحاد بتأمين الحالة الدراسية للرباعين وحل جميع المشاكل المتعلقة بالدراسة وتعارضها مع التدريب والمسابقات .
- أن يقوم الاتحاد بتوفير الأمان لك من المدرّب والحكم والإدارى واللاعب فى الظروف العادية (زيادة الأجور والتأمين عليهم وزيادة المكافآت المالية لديهم) وفى حالات العجز والإصابة (علاجهم على نفقة الاتحاد - صرف المعاش المناسب لهم - تلبية احتياجات أسرهم) .
- أن يخصص الاتحاد لجاناً فنية لبحث شكاوى واقتراحات كل من الرباعين والمدرّبين والحكام والإداريين وانعمل على حلها .
- عقد اجتماعات وندوات لمناقشة مشاكل الرباعين والمدرّبين والحكام والإداريين وتلبية احتياجاتهم .

الاستنتاجات :

فى ضوء ما قام به الباحث من دراسة وتحليل وعرض للنتائج التى حصل عليها من عينة البحث ومن استخدام أسلوب النظم للدراسة الشاملة لنظام رياضة رفع الأثقال فى جمهورية مصر العربية فقد تمت الإجابة على تساؤلات البحث كالتى :

- يجب إعطاء مزيد من الاهتمام للجانب العلمى فى نظام رياضة رفع الأثقال فى مصر.

- يمكن استخدام أسلوب النظم كمنهج علمى يساعد على الارتقاء برياضة رفع الأثقال فى مصر ووضع القواعد والأسس اللازمة لذلك .

والدراسة التى قام بها الباحث أثبتت أن رياضة رفع الأثقال لا تحظى بالعناية والاهتمام الكافى .

حيث توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :

- وجود بعض الفجوات كبيرة بين ما هو كائن وما يجب أن يكون فى رياضة رفع الأثقال فى مصر .
- يجب التركيز على تطبيق الأساليب العلمية الحديثة فى مجال رفع الأثقال .
- يمكن استخدام أسلوب النظم كمنهج علمى يساعد على الارتقاء برياضة رفع الأثقال (عن طريق تحديد الفجوات بين ما هو كائن وما يجب أن يكون) ووضع الأسس والقواعد اللازمة لذلك .

التوصيات :

يوصى الباحث بما يلى :

- استخدام الأسلوب العلمى فى وضع خطة الاتحاد وفى وضع البرامج التدريبية .
- الاستفادة من الدراسات والبحوث العلمية (المحلية والأجنبية) وتنظيم لجنة فنية متخصصة يكون عملها الأساسى هو متابعة ودراسة الأبحاث والدراسات العلمية (المحلية والأجنبية) واستخلاص النتائج التى توصلت إليها وبحث إمكانية تطبيقها فى مجال رفع الأثقال .
- يخصص الاتحاد لجان فنية بكل منطقة لبحث شكاوى وطلبات المدربين والرباعين والحكام والإداريين ورفعها للاتحاد أو العمل على حلها وتلبية احتياجاتهم .
- إدخال رياضة رفع الأثقال ضمن منهاج التربية الرياضية بالمدارس والجامعات وإدراج مسابقاتها ضمن المسابقات المقامة (بالمدارس والجامعات) .
- الدقة فى اختيار العناصر الملائمة للعمل فى مجال رفع الأثقال وعلى أسس علمية ووضع ضوابط وشروط علمية لذلك .

- زيادة الاعتمادات المالية المخصصة لرياضة رفع الأثقال وتخصيص ميزانية أكبر حتى نستطيع الارتقاء برياضة رفع الأثقال وحتى نتمكن من تطبيق النموذج المقترح .
- تطبيق النموذج الذى اقترحه الباحث حتى نستطيع الارتقاء برياضة رفع الأثقال .
- استخدام وتطبيق أسلوب النظم كوسيلة تحليلية لمناقشة وحل كافة المشاكل المتعلقة بجميع الأنشطة الرياضية .
- إجراء دراسات وبحوث مشابهة باستخدام أسلوب النظم .