

# المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

المراجع :  
أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد عبد الحميد إبراهيم : تأثير أسلوب التعلم التعاوني والأوامر على مستوى أداء رفعة النتر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية (دراسة مقارنة) ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٢ م .
- ٢- السيد عبد الفتاح البلاط : محاضرات في نظم المعلومات الإدارية بون دار نشر ١٩٩١ م .
- ٣- أمين أنور الخولى ، محمد حسن قنديل : سلسلة المعرفة الرياضية للبراعم (رفع الأثقال) دار الفكر العربى ، ١٩٩١ م .
- ٤- جاسم راشد صالح : استخدام أسلوب النظم لبناء نموذج للإدارة التربوية لتحقيق أهداف التربية الرياضية فى المدارس المتوسطة بدولة الكويت ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حنون ، ١٩٨٨ م .
- ٥- جميل حنا بسخيرون : الاتحاد العربى لرفع الأثقال (القانون واللوائح الدولية لرفع الأثقال) مطابع النعمان التجارية ، ٢٠٠٠ م .
- ٦- \_\_\_\_\_ : المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، قطاع إعداد القادة ، سلسلة المناهج الرياضية ، منهاج رفع الأثقال ، ١٩٨٠ م .
- ٧- حسناء عبد العاطى الطباخ : فاعلية تدريس وحدة فى العلوم مصممة وفق نموذج منظومى مقترح على التحصيل الدراسى وعلاقة ذلك بالأسلوب المعرفى لدى طلاب المرحلة الثانوية رسالة ماجستير ، كلية التربية جامعة طنطا ، ١٩٩٨ م .
- ٨- حسن حسين زيتون : التدريس (رؤية فى طبيعة المفهوم) عالم الكتب ، ١٩٩٧ م .
- ٩- خالد عبد الغفار الفلاح : استخدام أسلوب النظم لتطوير ألعاب القوى فى مصر ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٧ م .

- ١٠- رايونء مكليوء : تعريب ومراجعة ، سرور على سرور ، عاصم أحمد الحماحمى ، نظم المعلومات الإدارية ، الجزء الأول ، دار المريخ للنشر ، ١٩٩٠م .
- ١١- رشءى لبيب ، فايز مراد : المنهج : منظومة لمحتوى التعليم ، الطبعة الثانية مينا مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٩٣م .
- ١٢- رمضان إبراهيم محمد : تنمية القوة القصى باستخدام أسلوب العمل العضلى اللامركزى على أداء حركة السحب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢م .
- ١٣- \_\_\_\_\_ : دراسة لبعض المحددات والتمرينات الخاصة لانثناء الموهوبين فى رفع الأثقال ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، ١٩٩٦م .
- ١٤- سامح محمد رشءى أمين : برنامج تدريب عقلى لتصحيح بعض أخطاء مسار التقل فى رفعة الخطف باليدين لءى الرباعين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م .
- ١٥- سونيا محمد البكرى ، على : مقدمة فى نظم المعلومات الإدارية ، مطبعة عبد الهاءى مسلم الإشعاع ، ١٩٩٥م .
- ١٦- صلاح الءين عبد المنعم : نظم المعلومات المحاسبية ، مءخل رقابى ، مبارك ، لطفى الرفاعى الجمعية السعودية للمحاسبة ، ١٩٩٦م .
- ١٧- طلعت عبد العظيم متولى : تطوير نظام المعلومات المحاسبى : مءخل تنظيمى ، رسالة دكتوراه ، كلية التجارة ، جامعة طنطا ، ١٩٩٦م .
- ١٨- عبد الخالق تحفه ، رمضان : مءكرات فى المعلومات الإدارية بدون دار محمود عبد السلام نشر ، ١٩٩٧م .
- ١٩- عبد العزيز محمد أيوب : استخدام مءخل نظم فى تصميم نظام المحاسبة عن تكاليف الءدمات الصحية ، رسالة ماجستير ، كلية التجارة ، جامعة طنطا ، ١٩٩٧م .
- ٢٠- عبد المنعم جنيد : إدارة الأفراد والعلاقات الصناعية ، مءخل النظم ، مطبعة الكتب الجامعية ، ١٩٩١م .
- ٢١- عصام الوشاحى : التدريب بالأثقال = قوة + بطولة ، دار جهاد للنشر ، ١٩٩٤م .

- ٢٢- علي جابر صالح علي : استخدام مدخل النظم في دراسة وتحليل انحرافات التكاليف الصناعية المباشرة ، رسالة ماجستير ، كلية التجارة ، جامعة طنطا ، ١٩٩٣ م .
- ٢٣- علي حسن محمد علي : تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الإنجاز للاعبين رفع الأثقال ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٨ م .
- ٢٤- فاروق شوقي البوهي : التخطيط التربوي : عملياته ومداخله وارتباطه بالتنمية والدور المتغير للمعلم ، دار المعرفة الجماعية ، ١٩٩٠ م .
- ٢٥- فريد راغب النجار : النظم والعمليات الإدارية والتنظيمية ، مدخل نظرية النظم مع تطبيقات عربية ، الضبعة الثانية ، وكالة المطبوعات (الكويت) ، ١٩٧٧ م .
- ٢٦- فهيم صالح لوندى ، عماد علوى عساف : دراسات فى تصميم النظم المحاسبية بدون دار نشر ، ١٩٩٧ م .
- ٢٧- قسم المناهج وطرق التدريس : تكنولوجيا المنهج (النظرية - التصميم - التقويم - التطوير) كلية التربية - جامعة طنطا ، ١٩٩١ م .
- ٢٨- ماهر مصطفى محمد شاهيناكى : استخدام أسلوب النظم فى تنظيم وإدارة مسابقات السباحة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٢٩- مجدى محمد سامى أنيس : استخدام منهج النظم فى تحليل وتصميم نظم المراقبة الداخلية ، رسالة ماجستير ، كلية التجارة ، جامعة طنطا ، ١٩٨٤ م .
- ٣٠- محمد إبراهيم إبراهيم أحمد : أثر استخدام الطريقة الجزئية على تعلم مهارات الخطف ، الكلين والنتر فى رفع الأثقال ، دراسة مقارنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ٣١- محمد أحمد العسيلي ، لطفى الرفاعى محمد فرج : دراسات فى تصميم النظم المحاسبية مضبوطة ، جامعة طنطا ، ١٩٩٨ م .
- ٣٢- محمد السعيد خشبة : موسوعة المعلومات والتكنولوجيا ، نظم المعلومات : المفاهيم - التحليل - التصميم ، مطابع الوليد ، ١٩٩٢ م .

- ٣٣- محمد زياد حمدان : التنفيذ العلمى لتدريس بمفاهيم تقنية وتربوية حديثة ، دار التربية الحديثة - الأردن ، عمان ، ١٩٩٥ م .
- ٣٤- محمد سعيد عزمى : تطوير منهج التربية الرياضية فى الصف السابع الأساسى باستخدام أسلوب النظم فى مدينة الإسكندرية . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٠ م .
- ٣٥- محمد سعيد محمد جنى : استخدام مدخل النظم فى بناء نموذج ديناميكى لتخطيط ورقية نفقات البحوث والتطوير مع دراسة تطبيقية على قطاع الدواء ، رسالة دكتوراه ، كلية التجارة ، جامعة طنطا ، ١٩٩١ م .
- ٣٦- محمد سمير حسن فرحات : معوقات تقدم مستوى الرقى فى رياضة رفع الأثقال فى ج.د.ع ، رسالة ماجستير ، ١٩٨٨ م .
- ٣٧- محمد عبد العزيز محمد تبع : الرقابة على تكاليف تخطيط إنشاء وتنفيذ نظم المعلومات الإلكترونية مع التطبيق على شركة النصر للسيارات ، رسالة ماجستير ، كلية التجارة ، جامعة طنطا ، ١٩٨٣ م .
- ٣٨- محمد فتحى الكردانى : استخدام أسلوب النظم لتطوير رياضة السباحة فى مصر ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، ١٩٨٢ م .
- ٣٩- محمد فتحى الكردانى ، إبراهيم عبد المقصود : دور التنظيم ، أسلوب النظم فى تطوير التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية ، المؤتمر العلمى الثالث لترشيد التربية الرياضية والبدنية فى سن المرحلة الابتدائية ٦-١٢ سنة كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ م .
- ٤٠- محمد نبهان سويلم : تحليل وتصميم نظم المعلومات ، المكتبة الأكاديمية ، ١٩٩٦ م .
- ٤١- مختار سالم : رفع الأثقال رياضة الجبارة ، مؤسسة المعارف (بيروت - لبنان) ، ١٩٩٢ م .
- ٤٢- هشام مصطفى كامل النمر : أثر استخدام أسلوب النظم فى تعليم سباحة الصدر على ناتج التعلم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م .

٤٣ - وديع ياسين التكريتي : النظرية والتطبيق فى رفع الأثقال ، الجزء الأول والثانى ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٥ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 44- Bertalanffy, L.V. : "General systems theory", New York : Geory Braziller., 1968 .
- 45- Boulding, K.g., : " Political implications of General systems Research" General systems. 1961 .
- 46- Churchman, C.W, : " The systems approach, dell publishing Co., Inc., N.Y 1979 .
- 47- F. Heylighen : Cybernetics. / Pespml vub. Ac. Be / cybern.html feb 17, 1997.
- 48- F. Heylighen, C, Joslyn : " What is systems theory" htt: // pespml. Vub.ac. Be/cybsyth Bsystem. Html. Nov. 1. 1992 .
- 49- F. Heylighen, C. Joshlyn, V. Turchin. : " What are Cybernetics and systems science.http://pespmci. Vub. Acbe/cybswhat.html oct 27,1999 .
- 50- F. Heylighen. : " Basic concept of the systems Approach" http://pespmc Ivub. Ac.be/sys appr. Html. Oct14. 1998 .
- 51- Grow Taller. : " Weight lifting" http://www. Growtaller net/
- 52- John M. & Ardraf : "Fundamentals of systems analysis", John Willer & sons inc. 1973 .
- 53- Johnson, Richard A, and others : " The theory and managenment of systems" Mc Grow Hiu Book, New York: cinc 1973 .
- 54- Kast and Rosenzwing, : "The theory and managenments", Mc Grow hill Book co, New York, 1974 .
- 55- Kaufman, R. and others : Relating needs Assessment program development, implemantation. and evaluation JID, Washington U.S.A., 1981 .
- 56- Montell O, P.A and Wimberly, C.A. : Mangment system in education, professional educators publications, inc lincoln, Nebraska, U.S.A, 1975 .
- 57- R, Ackoff, : " Towards a system of systems concepts" management science, 11 July, 1971 .

- 58- Schoderbek, Charles, : “ Management systems” Conceptual  
G, and others. consideration, Business publication, Inc,  
Dallas , 1980 .
- 59- Singer R.N., Dick, : “ Teaching Physical Education A system  
Walter approach, Houghton Mifflin company  
Boston, U.S.A 1980 .
- 60- Young students : “ Weight lifting” WWW.hypnotict  
learning library apes.com/transcript. 11.1996 .
- 61- The Difference Between strength training and weight lifting.  
<http://ww.hopkins.K12 mn.us> .

## قائمة المرفقات

- مرفق رقم (١) : أسماء الخبراء والمحكمين .
- مرفق رقم (٢) : استمارة استبيان للإداريين .
- مرفق رقم (٣) : استمارة استبيان للحكام .
- مرفق رقم (٤) : استمارة استبيان للرباعين .
- مرفق رقم (٥) : استمارة استبيان للمدربين .
- مرفق رقم (٦) : خطاب إلى الأستاذ رئيس الاتحاد المصري لرفع الأثقال بشأن إعطاء البيانات اللازمة لإتمام البحث .
- مرفق رقم (٧) : خطاب إلى الأستاذ الدكتور وكيل الكلية للدراسات العليا بشأن البيانات المطلوبة لإتمام البحث .

## مرفق رقم (١)

### أسماء الخبراء والمحكمين

- ١- د/ على حسن السعدنى : رئيس الإدارة المركزية للبطولة بوزارة الشباب - دكتوراه فى رفع الأثقال .
- ٢- د/ إبراهيم محمد العجمى : أستاذ غير متفرغ - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة - دكتوراه فى رفع الأثقال .
- ٣- د/ محمد حسن قنديل : عضو اللجنة الفنية العليا لاتحاد رفع الأثقال دكتوراه فى رفع الأثقال .
- ٤- أ/ جميل حنا بسخيرون : عضو الاتحاد الدولى لرفع الأثقال - رئيس الاتحاد الأفريقى لرفع الأثقال - مصنف خبير عالمى .
- ٥- أ/ سمير حنا بسخيرون : عضو اللجنة الفنية لاتحاد الدولى لرفع الأثقال - سكرتير عام الاتحاد الأفريقى لرفع الأثقال مصنف من ضمن خبراء الاتحاد الدولى (المرتبة الرفيعة) .
- ٦- أ.د/ محمود حسين شكرى : رئيس الاتحاد المصرى لرفع الأثقال .
- ٧- أ/ حسن كامل حسن : المشرف العام على مشروع التحمل بالاتحاد المصرى لرفع الأثقال مدرب منتخب مصر لرفع الأثقال لسنوات عديدة .
- ٨- مقدم/ مختار محمد عمارة : المدير الفنى لاتحاد الشرطة الرياضى لرفع الأثقال عضو اللجنة العليا للمدربين بالاتحاد المصرى لرفع الأثقال بطل دولى سابق فى رفع الأثقال .
- ٩- أ/ حمدى صلاح زريق : عضو مجلس إدارة الاتحاد المصرى لرفع الأثقال - بطول دولى سابق فى رفع الأثقال .
- ١٠- أ/ محمد كمال عمر : مقرر لجنة المسابقات بالاتحاد المصرى لرفع الأثقال - إدارى منتخب مصر لرفع الأثقال - حاصل على بطولات جمهورية فى سنوات سابقة .

## مرفق رقم (٢)

### استمارة استبيان للإداريين

تحية طيبة .. وبعد

يقوم الباحث / جمال عبد الحميد محمد حضره بعمل دراسة بعنوان " استخدام أسلوب النظم للارتقاء بالرياضة رفع الأثقال فى جمهورية مصر العربية " ، ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية تهدف الى تقديم رؤية علميه لمختلف القضايا المتعلقة بالرياضة رفع الأثقال وذلك من خلال دراسة ما هو متبع حاليا وما يجب أن يكون فى رياضة رفع الأثقال .

ونظرا لما لسيادتكم من خبره فى هذا المجال فإننا نأمل التكرم باستيفاء بيانات هذا الاستبيان للاسترشاد بأرائكم مع ملاحظة :

- كتابة البيانات المطلوبة .
- وضع علامة (√) أمام الإجابة التى تعبر عن الحقيقة الواقعة فعلا .
- التأكد من عدم ترك أى عبارة بدون إجابة .
- إن جميع الآراء والبيانات سريه ولخدمة أغراض البحث فقط .

ونشكركم على حسن تعاونكم

بيانات أولية :

الاسم :

السن :

الوظيفة :

المحافظة

المنطقة التابع لها :

عدد سنوات الخبرة :

مجال العمل :

المناطق

الاتحاد  -

الأندية

تابع مرفق رقم (٢)

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
	أولاً : البعد الفني (الخططي) :			
١	يتم اختيار الإداريين وفقاً لخبرتهم .			
٢	يقوم الإداري بتدوين ملاحظات المدرب والرباعين لتوصيلها إلى الجهات المعنية .			
٣	عدم توافر الصالات والأدوات يعوق البرنامج الزمني للمسابقات .			
٤	يقوم الإداري بعمل كرنبيات للاعبين قبل الموسم بوقت كاف .			
٥	تجهيزات أماكن الممارسة الرياضية لا يواكب التطور العالمي.			
٦	يقوم الإداري بالإشراف على عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب والمسابقات .			
٧	لا توجد استفادة من البحوث العلمية (المحلية - الأجنبية) .			
	ثانياً : البعد البدني :			
١	ضمن خطة الاتحاد دراسة واختبار وقياس مستوى وكفاءة الأجهزة الوظيفية بصفة دورية لجميع العاملين في مجال رفع الأثقال .			
٢	احتفظ بالسجلات الخاصة بإجراء الاختبارات والفحوصات الطبية بصفة مستمرة ويتم التركيز على قياس وظيفة كل من الجهاز الدوري والجهاز التنفسي .			
٣	احتفظ بالسجلات الخاصة بتطبيق مبدأ الانتقاء الأنثروبومتري (القياس المبدئي للأطوال - الأعراض - الأوزان - المحيطات - كثافة الدهن - السعة الحيوية للرئة..الخ) كسبيل من سبل الانتقاء الصحيح للرباعين... الخ) كسبيل من سبل الانتقاء الصحيح للرباعيين .			
٤	يحرص الاتحاد على إجراء اختبارات للمنشطات بصفة دورية ومفاجئه .			
	ثالثاً : البعد الصحي :			
١	يوجد تأمين صحي للإداريين .			

تابع مرفق رقم (٢)

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
٢	لا يخضع الإداريين للكشف الصحى الدورى مثل الرباعين .			
٣	يتوفر العلاج الكامل للإداري .			
٤	لا توجد استعانة بالطب الرياضى الذى أصبح ضرورة لتقدم المستوى .			
٥	يتم تنظيم محاضرات وندوات صحية بصفة مستمرة .			
٦	أقوم بمتابعة إجراء الفحوصات والتحاليل الطبية اللازمة لجميع العاملين للتأكد من خلو أجسامهم من الأمراض كالبهارسيا - والانكستوما .... الخ) فى أوقاتها الدورية .			
	رابعاً : البعد النفسى :			
١	يشعر الإداري بأهميته ضمن إشرافه على رفع الأثقال .			
٢	يوجد تشجيع دائم من الإدارة للإداريين .			
٣	فقدان الحوافز المعنوية يؤدي إلى الإعراض عن ممارسة اللعبة .			
٤	انتمى إلى النقابة العامة للمهن الرياضية والتمتع بحقوقى كاملة .			
	خامساً : البعد الادارى :			
١	عدم كفاية الإداريين العاملين فى مجال رفع الأثقال بالمناطق وبالاتحاد .			
٢	عدم كفاية تأهيل وصقل الكوادر الإدارية للقيام بواجباتها فى مجال اللعبة .			
٣	عدم التفرغ الكامل للإداريين العاملين بالمجال .			
٤	تراعى الخطة العامة مواعيد الامتحانات للرباعين .			
٥	يراقب الإداريون تنفيذ الخطة ويقومون بتسجيل كل بنودها .			
٦	توجد خطة عامة لصيانة صالة التدريب ومحتوياتها .			
	سادساً : البعد الاقصادى			
١	عدم كفاية الاعتمادات المالية المخصصة لنشاط اللعبة .			

تابع مرفق رقم (٢)

٥	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
٢	عدم توافر الأدوات الأساسية (الأرضيات الخشبية - الأتقال - الأقراص) والأدوات المساعدة للتدريب .			
٣	يتناسب الإنجاز مع ما يصرف من مبالغ مالية .			
	سابعاً : البعد الثقافي :			
١	تحظى رياضة رفع الأتقال باهتمام إعلامي يتناسب مع أهميتها .			
٢	يصدر الاتحاد نشرات دورية تساعد الإداري على الاطلاع على كل جديد .			
٣	يقوم الاتحاد بعمل دورات تنظيم وإدارة ودورات صقل مستمرة للإداريين .			
	ثامناً : البعد الاجتماعي :			
١	يشترك الإداري في حل مشاكل اللاعبين الشخصية .			
٢	يعقد الإداري اجتماعات مع اللاعبين في غير أوقات التدريب تساعد على تنمية أواصر المحبة والأخوة .			
٣	يشارك الإداري المدرب في إقناع اللاعبين في تنفيذ التوجيهات .			
٤	للإداري دور كبير في تشجيع اللاعبين أثناء المسابقات .			

### مرفق رقم (٣)

#### استمارة استبيان للحكام

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث /جمال عبد الحميد محمد حضره بعمل دراسة بعنوان " استخدام أسلوب النظم للارتقاء برياضة رفع الأثقال فى جمهورية مصر العربية" ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية تهدف الى تقديم رؤية علميه لمختلف القضايا ألم تعلقه برياضة رفع الأثقال وذلك من خلال دراسة ما هو متبع حاليا فى رياضة رفع الأثقال .

ونظرا لما لسيادتكم من خبره فى هذا المجال فإننا نأمل التكرم بأستيفاء بيانات هذا الاستبيان للاسترشاد بأرائكم مع ملاحظة :

- كتابة البيانات المطلوبة .
- وضع علامة (√) أمام الإجابة التى تعبر عن الحقيقة الواقعة فعلا .
- التأكد من عدم ترك أى عبارة بدون إجابة .
- إن جميع الآراء والبيانات سريه ولخدمة أغراض البحث فقط .

ونشكركم على حسن تعاونكم

بيانات أولية :

الاسم :

السن :

الوظيفة :

المحافظة

المنطقة التابع لها :

عدد سنوات الخبرة :

مستوى التحكيم :  حكم دولى -  حكم محلى

تابع مرفق رقم (٣)

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
	أولا : البعد الفني (الخططي) :			
١	يتبع الحكام خطة موضوعة من قبل الإدارة (الاتحاد أو المنطقة) .			
٢	أفضل أن تشترك لجنة من الحكام في وضع خطة الاتحاد (مواعيد وأماكن المنافسة) .			
٣	عدم الاحتكاك الدولي والاشتراك في البطولات الخارجية يؤثر على المستوى الفني للحكام .			
٤	عدم توافر أجهزة التحكيم والتسجيل الحديث يؤدي الى ضعف في التحكيم .			
٥	يتم اختيار الحكام للقيام بالتحكيم وإدارة المسابقات بعملية وموضوعية وبعيدا عن الأهواء .			
٦	توجد دورات تدريبية (دولية- محلية) لإعداد وصقل الحكام بصفة دورية .			
٧	لا توجد استفادة من الدراسات والبحوث العلمية (المحلية - الأجنبية) .			
	ثانيا : البعد البدني :			
١	يتم التركيز أثناء إجراء الاختبارات والفحوصات الطبية على قياس وظيفة كل من الجهاز الدوري والجهاز التنفسي .			
٢	يجب أن يتمتع الحكم بلياقة بدنية عامه جيده .			
٣	يجب ان تجرى اختبارات للحكام لقياس قوة (السمع - البصر - رد الفعل) .			
	ثالثا : البعد الصحي :			
١	ليس هناك تأمين صحي للحكام .			
٢	تتوفر الرعاية الصحية للحكام ولكل حكم سجل صحي .			
٣	لا يخضع الحكام للكشف الصحي الدوري مثل الرباعين .			
٤	بدل العلاج غير كاف للحكام .			
٥	يتم تنظيم محاضرات وندوات صحية بصفة مستمرة .			

تابع مرفق رقم (٣)

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
٦	يتم باستمرار إجراء الفحوصات والتحاليل الطبية اللازمة لجميع المستفيدين برياضة رفع الأثقال للتأكد من خلوا أجسامهم من الأمراض السارية أو المتوطنة (كالبلهارسيا - الأنكلستوما... إلخ) بصفة دورية .			
٧	يجب أن يتم تحليل المنشطات بصفة دورية .			
	رابعاً : البعد النفسى :			
١	تقدم الإدارة (الاتحاد - المنطقة) حوافز معنوية كافية للحكام.			
٢	يلقى الحكم اهتماماً بسيطاً مقارنة بالرباعين والمدربين .			
٣	التحكيم مهنة لا تلقى احترام الجماهير والمجتمع .			
٤	هناك برامج للإعداد النفسى يخضع لها الحكام .			
	خامساً : البعد الادارى :			
١	نشاط اللعبة ينقصه التخطيط العلمى السليم .			
٢	يوجد دليل وضعة الاتحاد يجرى الحكام فى عملهم .			
٣	تحل المشاكل من خلال مدير البطولة ولجنة الجيورى .			
٤	تبدأ المسابقات فى الأوقات المحددة للبطولة .			
٥	توجد لجنة استفسارات وشكاوى للحكام .			
٦	لا توجد قواعد لحماية الحكام وحفظ حقوقهم .			
٧	هناك مؤهلات يجب أن تتوافر فى الحكام .			
٨	توجد نقابة مهنية للحكام .			
	سادساً : البعد الاقتصادى :			
١	أتقاضى أجراً مناسباً نظير قيامى بالتحكيم .			
٢	يوجد نظام مستمر للحوافز من قبل الاتحاد للحكام .			
٣	يتقاضى الحكام أجورهم عن المسابقات عقب المسابقة مباشرة .			
	سابعاً : البعد الثقافى :			
١	تهتم وسائل الإعلام برياضة رفع الأثقال .			

تابع مرفق رقم (٣)

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
٢	يصدر الاتحاد نشرات دورية تساعد الحكم على الاطلاع على كل ما هو جديد .			
٣	الحكم يجب أن يكون قارئاً ممتازاً لكل ما يدور حوله من أخبار المجتمع عامة ومجتمع اللعبة بوجه الخصوص .			
٤	أتابع الجريدة الخاصة أو النشرات التي يصدرها الاتحاد عن اللعبة .			
	<b>ثامناً : البعد الاجتماعي :</b>			
١	تحل إدارة الاتحاد أو النادي مشاكل الحكام .			
٢	تعقد اجتماعات وندوات لمناقشة مشاكل الحكام واحتياجاتهم .			
٣	يوفر الاتحاد الأمان للحكم معيشياً واقتصادياً في الظروف العادية وفي حالات الإصابة أو العجز .			
٤	يؤثر التحكيم على حياتي الاجتماعية نظراً للسفر الدائم .			

## مرفق رقم (٤)

### استمارة استبيان للرباعين

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / جمال عبد الحميد محمد حضره بعمل دراسة بعنوان " استخدام أسلوب النظم للارتقاء بالرياضة رفع الأثقال فى جمهورية مصر العربية" ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية تهدف الى تقديم رؤية علميه لمختلف القضايا المتعلقة بالرياضة رفع الأثقال وذلك من خلال دراسة ما هو متبع حاليا فى رياضة رفع الأثقال .

- ونظرا لما لسيادتكم من خبره فى هذا المجال فإننا نأمل التكرم باستيفاء بيانات هذا الاستبيان للاسترشاد بأرائكم مع ملاحظة :
- كتابة البيانات المطلوبة .
  - وضع علامة (√) أمام الإجابة التى تعبر عن الحقيقة الواقعة فعلا .
  - التأكد من عدم ترك أى عبارة بدون إجابة .
  - إن جميع الآراء والبيانات سريه ولخدمة أغراض البحث فقط .

ونشكركم على حسن تعاونكم

بيانات أوليه :

الاسم :

السن :

الوظيفة :

المنطقة التابع لها :

عدد سنوات الخبرة :

المستوى الرياضى :

المحافظة

لاعب أندية



لاعب قومى



تابع مرفق رقم (٤)

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
	أولاً : البعد الفني (الخططي) :			
١	توجد خطة للاتحاد مبنية على أساس علمي لتدريب الرباعين .			
٢	يراعى مبدأ الفروق الفردية بين الرباعين أثناء التدريب والمسابقات .			
٣	يتم التحليل الحركي لكل رباع على حدة للكشف عن المعايير التكنيكية التي يؤسس عليها برنامجها التدريبي .			
٤	يوجد تنظيم للكثير من اللقاءات والاحتكاكات على المستوى المحلي لرفع مستوى الرباعين .			
٥	تؤثر البيئة الغير مواتية على المستوى الفني لأداء الرباعين .			
٦	عدم توافر الصالات والأدوات لإقامة المسابقات يعوق البرنامج الزمني للمسابقات .			
٧	تكثر إصابات المتسابقين نتيجة سوء الصالات والأدوات .			
٨	لا توجد استفادة من البحوث العلمية (المحلية والأجنبية) فى مجال رفع الأثقال .			
٩	توجد متابعة من قبل الإدارة (الاتحاد - المنطقة) لأماكن التدريب .			
	ثانياً: البعد البدنى :			
١	يتم دراسة واختبار وقياس مستوى وكفاءة الأجهزة الوظيفية للرباع باستمرار كجهازى القلب والدوران واختبار وظائف الدم.... الخ .			
٢	يتم قياس النبض الطبيعى قبل وبعد المجهود على فترات زمنية متقاربة .			
٣	قبل الانضمام لرياضة رفع الأثقال يتم القياس المبدئى للأطوال والأوزان والأعراض والمحيطات وكثافة الدهون بالجسم كسبيل من سبل الانتقاء الأولى وللتأكد من صلاحيته لممارسة رفع الأثقال .			
٤	أثناء التدريب يعطى المدرب أهمية كبرى لتنمية القوة الانفجارية الخاصة .			

تابع مرفق رقم (٤)

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
٥	أثناء التدريب يعطي المدرب أهمية كبرى لتنمية تحمل القوة الخاصة .			
٦	أثناء التدريب يعطي المدرب أهمية كبرى لتنمية المرونة .			
٧	أثناء التدريب يعطي المدرب أهمية كبرى لتنمية الرشاقة .			
٨	أثناء التدريب يعطي المدرب أهمية كبرى لتنمية التوازن بنوعيه (الحركي والثابت) .			
٩	يتم توفير وسائل الأمن والسلامة أثناء التدريب وأثناء المسابقات .			
	<b>ثالثاً: البعد الصحي :</b>			
١	توجد توعية صحية للرباعين بصفة مستمرة .			
٢	لتحسين صحة الرباعين نحن في حاجة ماسة لتحسين صحة البيئة المحيطة مثل (الهواء والماء والمأكولات وكذلك المساكن والشوارع والتخلص من الحشرات ومكافحة الحشرات .			
٣	يوجد اهتمام من قبل النادي برفع مستوى الصحة الشخصية عن طريق توفير الأغذية المتكاملة والتثقيف الصحي للرباعين .			
٤	يوجد اهتمام بالطب الوقائي (أى الوقاية من المرض قبل حدوثه) والذي أصبح ضرورة لتقدم المستوى .			
٥	يتم تنظيم المحاضرات والندوات الصحية بصفة مستمرة .			
٦	توجد متابعة صحية للرباع من خلال التدريب لتجنب الإصابات .			
٧	يتم فحص اللاعب بطبيب متخصص للإصابات .			
٨	يوجد تامين صحي على الرباعين .			
٩	لا توجد استعانة بالطب الرياضى والذي أصبح ضرورة قصوى لتقدم المستوى فى المجال الرياضى .			

تابع مرفق رقم (٤)

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
١٠	يتم التأكد من خلو جسم الرباع من الأمراض المتوطنة السارية (كالبلهارسيا والانكلستوما....الخ) بإجراء التحاليل الطبية بصفة دورية .			
١١	توجد تحاليل للمنشطات بصفة دورية .			
	رابعاً : البعد النفسي :			
١	عدم الوعي الرياضى للأسرة لا يحفز الرباع على التقدم واستمراره فى اللعب .			
٢	تنظيم المسابقات لا يشبع حاجات الرباعين للمظهرية وحب الشهرة مثل باقى الأنشطة الرياضية .			
٣	خوف الرباعين من الإصابة يقلل من تقدم المستوى .			
٤	يوجد تشجيع لى من الدولة لحصولي على المراكز المتقدمة .			
٥	الحوافز المادية والمعنوية من (النادي أو الاتحاد) تشجع الرباع على ممارسة اللعب .			
٦	يشجع اتحاد رفع الأثقال اللاعبين والرياضيين على ممارسة رفع الأثقال .			
٧	لا تمنح شهادات التفوق أو الميداليات عقب المسابقة مباشرة .			
٨	توجد مفاهيم خاطئة حول ممارسة رفع الأثقال (الإصابة بالفتاق - التأثير على النمو الطبيعي للطول....الخ) تسبب عدم انتشار رياضة رفع الأثقال .			
٩	هناك برامج لإعداد اللاعبين نفسياً .			
	خامساً : البعد الإدارى :			
١	نشاط اللعبة ينقصه التخطيط العلمى السليم .			
٢	هناك اهتمام كبير باللاعبين الذين يمثلون مصر دولياً وإهمال القاعدة العريضة من الممارسين .			
٣	يوجد تنسيق وربط جيد للنشاط بين الاتحاد وهيئاته الرياضية.			
٤	لا توجد مسابقات طوال العام كافية لتحسين أداء المتسابقين فى المراحل السنوية المختلفة .			

تابع مرفق رقم (٤)

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
٥	توجد متابعة من قبل الاتحاد لنشاط اللاعبين .			
٦	هناك تخطيط جيد للبرنامج الزمني الموضوع للمسابقات .			
٧	الأهداف التي يسعى الاتحاد لتحقيقها غير واضحة الرؤية للرباعين .			
٨	لا ينضم كثير من المتسابقين الى المنتخب القومي رغم ارتفاع مستوى أدائهم .			
٩	تتناسب خطة الاتحاد مع مواعيد التدريب للرباعين من قبل النادي أو الاتحاد .			
	سادساً : البعد الاقتصادي :			
١	يوجد توفير لوسائل الانتقال الى أماكن التدريب .			
٢	الانتقال لمكان التدريب يرهق ميزانية اللاعب (الرباع) .			
٣	ارتفاع أسعار ملابس التدريب يرهق ميزانية الرباع .			
٤	الموارد المالية الخاصة بالاتحاد والنادي توزع وتستغل بالطرق المثلى .			
٥	الصالات المخصصة وأماكن التدريب غير كافية .			
٦	توجد جوائز ومكافآت مالية وتقديرية تمنح للرباعين بعد الفوز في أي مسابقه أو بطولة .			
٧	مصرفات استخراج الكرنيه يعتبر عبئاً على المتسابقين .			
٨	توجد لائحة مالية للمتسابقين بالنادي أو مركز الشباب .			
٩	تجهيزات أماكن الممارسة الرياضية لا يواكب التطور العالمي .			
١٠	الأجهزة والأدوات الأساسية والمساعدة للتدريب غير كافية .			
	سابعاً : البعد الثقافي :			
١	عدم وعي الرياضيين بمفهوم رفع الأثقال ومسابقاتها أدى الي عدم ممارستها .			
٢	عدم الاهتمام بالثقافة الخاصة (معرفة كل ما يرتبط برفع الأثقال) يؤدي الى عدم تقدم المستوى .			

تابع مرفق رقم (٤)

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
٣	الثقافة العامة والثقافة الخاصة تلعبان دورا إيجابيا ليس فقط فى تكوين شخصية اللاعب بل وفى تحديد مستواه الرياضى .			
٤	اللاعب يجب أن يكون قارئاً ممتازاً لكل ما يدور حوله من اختبار المجتمع عامة .			
٥	اللاعب يجب أن يكون قارئاً ممتازاً لكل ما يخص مجتمع اللعبة بوجه الخصوص .			
٦	يجب أن ينظم الاتحاد للاعبين دورات صقل خاصة باللعبة .			
٧	عدم وجود توعية ورعاية صحية من جانب وسائل الإعلام للاعب يؤدي الى تدهور الحالة النفسية للاعب .			
	<b>ثامناً : البعد الاجتماعى :</b>			
١	تحل إدارة الاتحاد او النادى مشاكل الرباعين .			
٢	توجد رعاية اجتماعية من الأسرة من ناحية التدريب .			
٣	توجد لجنة للاعبين لعرض مشاكل الرباعين على مجلس الإدارة .			
٤	توجد رحلات ترفيهية ومعسكرات صيفية تساعدك على التدريب .			
٥	يأخذ مجلس إدارة الاتحادات باقتراحات وشكاوى اللاعبين .			
٦	يتناسب البرنامج الزمنى للمسابقات مع مواعيد الامتحانات .			
٧	يعمل الاتحاد على توفير الأمان للاعب معيشيا واقتصاديا فى الظروف العادية .			
٨	يعمل الاتحاد على توفير الأمان للاعب معيشيا واقتصاديا فى حالات الإصابة والعجز وبذلك يطمئن اللاعب على يومه وغده .			
٩	يعمل الاتحاد على تأمين الحالة الدراسية ومتطلباتها وحل جميع المشاكل المتعلقة بالدراسة وتعارضها مع التدريب .			

## مرفق رقم (٥)

### استمارة استبيان للمدربين

تحية طيبة .. وبعد

يقوم الباحث / جمال عبد الحميد محمد حضره بعمل دراسة بعنوان "استخدام أسلوب النظم للارتقاء برياضة رفع الأثقال فى جمهورية مصر العربية" ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية تهدف الى تقديم رؤية علميه لمختلف القضايا المتعلقة برياضة رفع الأثقال وذلك من خلال دراسة ما هو متبع حاليا فى رياضة رفع الأثقال .

- ونظرا لما لسيادتكم من خبره فى هذا المجال فإننا نأمل التكرم باستيفاء بيانات هذا الاستبيان للاسترشاد بأرائكم مع ملاحظة :
- كتابة البيانات المطلوبة .
  - وضع علامة (√) أمام الإجابة التى تعبر عن الحقيقة الواقعة فعلا .
  - التأكد من عدم ترك أى عبارة بدون إجابة .
  - إن جميع الآراء والبيانات سريه ولخدمة أغراض البحث فقط .

ونشكركم على حسن تعاونكم

بيانات أولية :

الاسم :

السن :

الوظيفة :

المحافظة

المنطقة التابع لها :

عدد سنوات الخبرة :

مستوى التدريب :

مدرب مراكز إعداد

-

مدرب قومى

مدرب أندية

تابع مرفق رقم (٥)

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
	أولاً: البعد الفني (الخططي) :			
١	تتناسب خطة المسابقات مع برامج التخطيط المنفذة في الأندية والهيئات .			
٢	يأخذ مجلس الإدارة بقرارات واقتراحات المدربين .			
٣	يوفر الاتحاد دورات دولية لصقل المدربين بصفة دورية (داخلية - خارجية) .			
٤	تتابع اللجنة الفنية بالمنطقة البرنامج الذي يضعه المدربون .			
٥	تتمتع الملاعب والأدوات المساعدة في التدريب بالشروط القانونية .			
٦	لدى المدربين الوعي الكامل بمفهوم رياضة رفع الأثقال وطرق التدريب المناسبة .			
٧	أفضل وجود لجنة فنية (طبيب - مدرب) عند اختيار اللاعبين الناشئين وعند اختيار المنتخبات .			
	ثانياً: البعد البدني :			
١	أستخدم باستمرار القياسات المورفولوجيه (دراسة مكونات الجسم) لانتقاء الناشئين .			
٢	أستخدم باستمرار القياسات المورفولوجيه للتأكد من تحسن مستوى الرباعين .			
٣	يتم دراسة وقياس واختبار مستوى وكفاءة الأجهزة الوظيفية داخل جسم الرباع بصفة دورية .			
٤	أهتم بقياس النبض الطبيعي قبل وبعد المجهود للرباعين باستمرار أثناء التدريب .			
٥	أقوم بقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بواسطة (السير المتحرك - عجلة الأرجوميتز - اختبار الخطوة لهارفارد) لتقويم الكفاءة البدنية كل موسم رياضي .			
٦	أهتم بإجراء الاختبارات والفحوصات الطبية للرباعين للتأكد من سلامة الجهاز الدوري التنفسي .			

تابع مرفق رقم (٥)

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
٧	أراعى مبدأ الانتقاء الأنثروبومتري (الطول - الوزن - الأعراض - المحيطات - سمك الدهن - السعة الرئوية... الخ) في انتقاء الناشئين في رفع الأثقال .			
٨	أثناء التدريب أعطى أهميه كبرى لتنمية القوة القصوى والقوى الانفجارية وتحمل القوى الخاصة والمرونة والرشاقة والتوازن بهدف التنمية العضلية المتوازنة .			
	<b>ثالثاً: البعد الصحي :</b>			
١	التأمين الصحي ضروري للمدربين .			
٢	لا يخضع المدربون للكشف الصحي الدوري مثل الرباعين .			
٣	يبدل العلاج غير كاف للمدربين .			
٤	لا توجد استعانة بالطب الرياضي الذي أصبح ضرورة لتقدم المستوى .			
٥	يتم تنظيم محاضرات وندوات صحية بصفة مستمرة للاعبين والمدربين والإداريين .			
٦	اهتم بإجراء التحاليل الطبية اللازمة للرباعين للتأكد من خلو أجسامهم من الأمراض المتوطنة والسارية (كالبلهارسيا والانكلستوما.... الخ) بصفة دورية .			
٧	تجرى اختبارات دورية وكافية للكشف عن المنشطات .			
٨	يستخدم الاتحاد الوسائل الحديثة في علاج الإصابات فور حدوثها .			
	<b>رابعاً: البعد النفسى :</b>			
١	غالباً لا يرافق المدرب لاعبيه في المنتخبات .			
٢	يشعر المدرب بأنه أقل عناصر اللعبة حصولاً على التقدير .			
٣	يتعرض المدرب للتغيير الدائم مما يؤثر على استقراره النفسى .			
٤	توجد حوافز معنوية تقدم للمدربين .			
٥	يتدخل مجلس الإدارة في أعماله .			
٦	يحظى المدرب باهتمام الإدارة الكاف .			
٧	توجد برامج للإعداد النفسى موازية لبرامج التدريب البدنى .			

تابع مرفق رقم (٥)

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
	<b>خامساً: البعد الإداري :</b>			
١	نشاط اللعبة ينقصه التخطيط العلمي السليم .			
٢	هناك تخطيط جيد لانتشار رفع الأثقال على مستوى الجمهورية .			
٣	يخطط الاتحاد لوصول الرباعين الى المستويات العالمية .			
٤	يتم تقييم البطولات المحلية والدولية لمعرفة نقاط القوه والضعف .			
٥	عدم كفاية وقت الاستعداد للاشتراك فى المنافسات الرياضية .			
٦	عدم وجود سياسات عليا طموحة فى خطة الدولة الرياضية فى مجال التدريب لمواكبة التقدم العلمى الدولى المتطور .			
٧	عدم وضع معايير علمية لاختيار الناشئين .			
٨	توجد متابعة من قبل الاتحاد لنشاط المدربين .			
٩	يوجد تنسيق جيد للنشاط بين (الاتحاد - النادى أو مركز الشباب) .			
١٠	عدم توافر المعلومات الحديثة للمدربين بصفة منتظمة .			
	<b>سادساً: البعد الاقتصادى :</b>			
١	يتقاضى المدرب أجراً مناسباً نظير قيامه بالتدريب .			
٢	تقدم حوافز مادية كافية للمدربين .			
٣	عدم كفاية الاعتمادات المالية المخصصة لنشاط اللعبة .			
٤	عدم توزيع واستغلال الموارد المالية الخاصة بالاتحاد بالطريقة المثلى .			
٥	عدم كفاية النسبة المخصصة من الميزانية للاحتكاك الدولى وتأهيل الكوادر (٣٠%) .			
٦	تجهيز أماكن الممارسة الرياضية لياوأكب التطور العالمى .			
٧	عدم كفاية الملاعب والصالات المخصصة للممارسة .			
	<b>سابعاً: البعد الثقافى :</b>			
١	تهتم وسائل الإعلام برياضة رفع الأثقال .			
٢	يعرف المدرب الكثير من المعلومات ذات الصلة برياضة رفع الأثقال .			

تابع مرفق رقم (٥)

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
٣	يقوم الاتحاد بتنظيم دورات صقل خاصة بالمدرّبين .			
٤	المدرّب يجب أن يكون قارئاً ممتازاً لكل ما يدور حوله من أخبار المجتمع عامة ومجتمع اللعبة بوجه الخصوص .			
٥	أقوم بتوفير وسائل إعلام مقروءة ومرئية لتزويد الرباعين بكل ما هو جديد في اللعبة .			
	<b>ثامناً: البعد الاجتماعي :</b>			
١	تحل إدارة الاتحاد أو النادي مشاكل المدرّبين .			
٢	تعقد اجتماعات أو ندوات لمناقشة مشاكل المدرّبين واحتياجاتهم .			
٣	تتفق خطة التدريب مع ظروف المدرّبين (الدراسية أو المهنية) .			
٤	يوفر الاتحاد الأمان للمدرّب معيشياً واقتصادياً في الظروف العادية وفي حالات الإصابة أو العجز .			





مرفق رقم (٧)



الإتحاد المصري لرفع الأثقال  
EGYPTIAN WEIGHTLIFTING  
FEDERATION

السيد الأستاذ الدكتور / وكيل الكلية للدراسات العليا  
بجامعة طنطا

تحية طيبة وبعد ،،،

يسعدني أن اهدي سيادتكم ارق تحياتي الشخصية وتحيات أعضاء مجلس إدارة الاتحاد  
المصري لرفع الأثقال .

إيماء إلى كتاب سيادتكم بشأن إعطاء الباحث / جمال عبد الحميد محمد حضره بيانات  
عن عدد اللاعبين و المدربين و الحكام و الإداريين يرجي التكرم بالإحاطة بالآتي :-

- عدد اللاعبين ( كبار ١١٠٧ - ناشئين ١٩٠٧ - سيدات ٣٩٤ ) إجمالي ٣٤٠٨ .
- عدد المدربين المسجلين بسجلات الاتحاد ( ٦٤ مدرب ) .
- عدد الحكام المسجلين بسجلات الاتحاد ( ٢٠٨ حكم ) .
- عدد الإداريين بالمناطق والفروع التابعة للاتحاد ( ١٠٦ ) وعدد الإداريين بالاتحاد  
( ٣٠ ) بإجمالي ١٣٦ إداري .

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام ،،،

رئيس الاتحاد

د. محمود شكرى



تحريرا في ٢٨/٣/٢٠٠٤

## ملخص البحث

أولاً : ملخص باللغة العربية .

ثانياً : ملخص البحث باللغة الإنجليزية

## الملخص باللغة العربية

- مقدمة البحث :

احتلت رياضة رفع الأثقال مكاناً بارزاً بين الأنشطة الرياضية فى الدورات الأولمبية واللقاءات العالمية (حيث تضمنت الألعاب الأولمبية رفع الأثقال اعتباراً من عام ١٨٩٦م. (١ : ٥) .

وخلال السنوات الأخيرة تطورت الأرقام القياسية والمستويات الرياضية تطوراً كبيراً نتيجة التطور التكنولوجى ونتيجة الأبحاث والتجارب والدراسات العلمية والعملية على جوانب النشاط الرياضى . (١٣ : ٥)

وبدأت الأرقام القياسية تتحطم ببطء دورة بعد أخرى فى بعض الألعاب أما بالنسبة لرياضة رفع الأثقال فإن تحطيم أرقامها يبدو أسرع بكثير من الرياضات الأخرى . (٤١ : ٤٠، ٤١)

ولم تسأير مصر هذا التطور الرقمى السريع بعد أن كان لها الصدارة للمراكز المتقدمة فى القائمة العالمية لرياضة رفع الأثقال .

لذلك يرى الباحث أن فاعلية دراسة أسلوب النظم فى الارتقاء برياضة رفع الأثقال موضوع هام يستحق الدراسة والبحث حتى نتمكن من وضع الخطط اللازمة للارتقاء والتطوير والارتفاع بمستوى رياضة رفع الأثقال لأنه أفضل الطرق المتوافرة لدينا وأكثر الوسائل فاعلية فى الوقت الحاضر لتحديد المتطلبات بدقة وكذلك للوصول إلى أكثر الخطط فاعلية أو الوصول إلى النتائج المرغوب فيها بطريقة منظمة . (٢٧ : ٢٧٨)

حيث يعتبر أسلوب النظم أحد الأساليب التى تؤدى إلى التعرف على الأسباب التى تحول دون الارتقاء والنهوض بالمستوى ، ويقوم بتنظيم البرامج والكشف عن جوانب القصور وإيجاد الحلول للمشكلات القائمة مما يؤدى إلى التقدم والتطور حيث يعتبر أسلوب النظم فى وقتنا الحالى من الموضوعات الهامة فى بعض المجالات وفى شتى التخصصات بما فى ذلك المجال التربوى عامة والتربية الرياضية (رفع الأثقال) خاصة وترجع أهمية هذا الأسلوب كأحد الوسائل الحديثة فى مجال التحليل والتقييم وحل المشكلات بالإضافة إلى ارتباطه فى المقام الأول بعملية التنمية والتطوير أو كأحد الوسائل للتعرف على الفجوات الموجودة بين ما هو كائن وما

يجب أن يكون وذلك لتغطية احتياجات المجتمع في حدود إمكانياته المادية والبشرية ، ويعتبر من أحد الأساليب العلمية سواء من الناحية التحليلية أو من ناحية البحث العلمى حيث أنه يساعد على تحقيق الأهداف الموضوعية وفقاً للتخطيط المرسوم بالطرق المحددة لتبعيته للبرامج المناسبة وهذا لا يعنى أن مفهوم النظم يمدنا بحلول جاهزة لجميع مشكلاتنا وإنما يمدنا بفلسفة تساعدنا على حل مشكلاتنا المختلفة .

( ٩ : ٢-٣ )

### مشكلة البحث :

إن المستوى الراهن الذى وصلت إليه رياضة رفع الأثقال فى مصر ليعكس المدى الذى وصلنا إليه وذلك بعد أن كان لمصر الصدارة فى المراكز المتقدمة فى القائمة العالمية لرياضة رفع الأثقال .

وبالمقارنة البسيطة بين ما حققته مصر فى خلال الخمس والخمسين عاماً الماضية أى فى الفترة من عام ١٩٤٩ م وحتى عام ٢٠٠٤م ليعكس المدى الذى وصلت إليه رياضة رفع الأثقال فى الوقت الذى تتقدم وتتطور فيه كافة دول العالم محققة التطور السريع فى المستويات الرقمية.

- فى بطولة العام عام ١٩٤٩ (لاهاى) حازت مصر بثلاث ميداليات ذهبية وميدالية فضية .
- وفى بطولة العالم عام ١٩٥٠ (باريس) حازت مصر بميداليتين ذهبيتين وميدالية فضية وثلاث ميداليات برنزية .
- وفى بطولة العالم ١٩٥١ (ميلانو) حازت مصر بميداليتين ذهبيتين وميدالية فضية وثلاث ميداليات برنزية .
- وفى بطولة العالم ١٩٥٣ (استكهولم) حازت مصر بميدالية فضية وثلاث ميداليات برنزية .
- وفى عام ١٩٥٤ (فيينا) حازت مصر بميدالية واحدة فضية .
- وفى عام ١٩٥٥ (ميونخ) حازت مصر بميدالية فضية أخرى برنزية .
- وفى أولمبياد عام ١٩٦٠ (روما) لم تحقق مصر أى فوز .
- وفى أولمبياد عام ١٩٧٢ (مونيخ) لم تحقق مصر أى فوز . ( ٦ - ١١ : ١٣ )

وبعد ذلك تعاقبت أولمبياد وبطولات العالم ولم يكن لمصر نصيب يتمشى مع أمجادها فى رياضة رفع الأثقال حتى وصلنا لدورة الألعاب الأولمبية (أثينا ٢٠٠٤) والذى أخفقت فيه رياضة رفع الأثقال المصرية فى تحقيق أى ميدالية أولمبية ويتضح من هذا العرض المدى الذى أصاب رياضة رفع الأثقال فى مصر .

وهذا ما دعا الباحث لدراسة هذه المشكلة بغرض تطوير ورفع مستوى رياضة رفع الأثقال فى مصر باستخدام أسلوب النظم باعتباره أحدث الأساليب العلمية الهامة سواء من الناحية التحليلية أو من ناحية البحث العلمى .

ويرى الباحث أن السبيل إلى تصدر مصر للمراكز المتقدمة فى القائمة العالمية لرفع الأثقال لن يأتى إلا عن طريق التعرف على الأسباب التى تحول دون النهوض والارتقاء بالمستوى والكشف عن جوانب القصور ثم تحليل وتقويم المشكلات القائمة التى تحول دون تحقيق الأهداف المرجوة وذلك بهدف حل المشكلات القائمة مما يؤدى إلى تحقيق الأهداف الموضوعية وفقاً للتخطيط المرسوم وذلك للارتقاء والنهوض بالمستوى والسبيل إلى هذا هو استخدام أسلوب النظم للارتقاء برياضة رفع الأثقال فى مصر .

#### أهمية البحث والحاجة إليه :

يقدم هذا البحث رؤية علمية تتصل بالتحليل العلمى الدقيق لمختلف القضايا المتعلقة برياضة رفع الأثقال فى مصر من خلال دراسة وتحليل كل ما يرتبط برياضة رفع الأثقال وما هو متبع وما يجب أن يتبع مستقبلاً وذلك باستخدام أسلوب النظم للاستفادة من هذه المعطيات للارتقاء برياضة رفع الأثقال فى مصر وبهدف تحسين المستوى الرقمى بمصر وتقليل الفرق بل وإزالته بين مصر والدول المتقدمة فى مستوى الأرقام القياسية .

#### أهداف البحث :

##### يهدف البحث الحالى إلى :

- 1- إمكانية استخدام أسلوب النظم بطريقة تحليلية كمحاولة للارتقاء برياضة رفع الأثقال فى مصر .
- 2- وضع تصور لأسلوب الارتقاء برياضة رفع الأثقال فى الظروف البيئية والإمكانات المتاحة .

#### التساؤلات العلمية :

يتساءل البحث عن :

- 1- إلى أى مدى يتوفر الجانب الذى تقوم عليه العمليات الأساسية للتنظيم وللارتقاء برياضة رفع الأثقال فى مصر؟
- 2- ما هى إمكانية استخدام أسلوب النظم للارتقاء برياضة رفع الأثقال فى مصر؟

إجراءات البحث :

المنهج :

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي القائم على استخدام أسلوب النظم لتناسبه مع طبيعة هذه الدراسة .

العينة :

اشتملت عينة البحث على (٣٥٢) من لاعبي رفع الأثقال ، (٤٥) مدرباً ، (٥٥) إدارياً ، (٨٤) حكماً ، وذلك من مختلف مناطق رفع الأثقال على مستوى الجمهورية .

أدوات البحث :

قام الباحث بتصميم استمارات استبيان بالرجوع إلى الخبراء والمحكمين وكان عدد الاستمارات أربع استمارات بيانها كالتالي :

- ١- استمارة استبيان للرباعيين .
- ٢- استمارة استبيان للمدربين .
- ٣- استمارة استبيان للحكام .
- ٤- استمارة استبيان للإداريين .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث الطرق الإحصائية الآتية : المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - التكرارات - النسب المئوية - اختبارات (T.test) - تحليل التباين - المقارنات المتعددة (LS.D) .

وأسفر البحث على النتائج الآتية :

- وجود نقص واضح وفجوات كبيرة بين ما هو كائن وما يجب أن يكون في رياضة رفع الأثقال في مصر .
- عدم اتباع وتطبيق الأساليب العلمية الحديثة في مجال رفع الأثقال .
- نظام رفع الأثقال الحالي نظام غير متكامل وبه جوانب قصور كبيرة .
- استخدام أسلوب النظم كمنهج علمي يساعد على الارتقاء برياضة رفع الأثقال (عن طريق تحديد الفجوات بين ما هو كائن وما يجب أن يكون) ووضع الأسس والقواعد اللازمة لذلك .

**Tanta University**  
**Faculty of Physical education**  
**Methodology and teaching Dept.**

A summary in English of Master's Dissertation

***“Using a Systems Approach for Promoting  
Weight Lifting in Egypt”***

**By**

**Gamal Abd El-Hamid Mohammad Hadara**

Teacher of physical education

To obtain M.Sc. In Physical Education

**Supervision**

**Dr. Shereef Foad El Grawani**

Assistant professor Methodology  
and Teaching Methods Dept  
Faculty of Physical Education  
Tanta University

**Dr. Ali Hasn El Saadany**

Head of the central administration  
Ministry of Youth  
An expert in weight lifting

2004 A.D

## **Introduction:**

Weight lifting has a prominent status among sports activity in Olympic and world completion since 1896.

During last years, world records and sporting levels have developed greatly, due to technological development and scientific and empirical researches and studies.

However, Egypt does not keep pace with this rapid records in weight lifting sport, after the first place it had in the past, now it has become date not classified in the world list of weight lifting.

Therefore, the researcher considers the systems approach as an effective subject to examine in order to set necessary plans and promote the weight lifting sport in Egypt.

System approach in an efficient technique for analysis, evaluation, and problem solving also, it is related with the process of development and promotion, by examining gap, physical and human resources.

Thus it is necessary to achieve the planned aims, providing solutions to our different problems.

## **The problem:**

The present – day level of weight lifting – sport in Egypt reflects our situation now following the time where Egypt was classified in the front rank, in world list of weight lifting for Egypt awarded.

- Three gold medals and one silver medal in 1949 world championship, Hague.
- Two gold medals, one silver medal, three bronze medals, in 1950 world championship Paris.
- Two gold medals, one silver medal, three bronze medals , in 1951 world championship, Melino .
- One silver medal, three bronze medals, in 1953, world championship, Stockholm.
- One silver medal, 1959, Vienna.
- One Silver medal and one bronze medal, 1955 Munich.

But Egypt obtained no medals in Oblymps.

Roma, 1960 and Munich, 1972, that indicates that the weight lifting sport in Egypt did not reach the desired level even in Olympiad Athens, 2004.

This backward situation has led the researcher to study this problem, in an efforts to development and enhance the sport of weight lifting in Egypt by using systems approach as a right major scientific technique to examine the reasons, and the inadequate aspects that hinder the achievement of goals.

### **The Significance:**

This study is significant as a scientific view related to accurate scientific analysis of all issues of weight lifting in Egypt, using the systems approach to promote this sport and records, to fill the gap between Egypt and development countries.

### **Concerning records:**

#### **The Purpose:**

The purpose of the study was to inquire into:

- The possibility of using system approach as an analytical method to develop the sport of weight lifting.
- Conception of promoting the sport of weight lifting under the Egyptian environmental conditions and facilities.

### **Research questions:**

- 1- How much is there a scientific work to promote weight lifting sport in Egypt?
- 2- What is the possibility of using systems approach to promote weight lifting sport in Egypt.

### **Procedures:**

**Method:** The applied method was the survey descriptive approach, based on systems approach that was appropriate to the nature of research.

### **Subjects:**

The subjects were 352 weight lifters 45 trainers, 55 executives, 84 referees, from different areas of weight lifting in Egypt.

### **Tools:**

Four questionnaires were conducted, designed by the researcher in consultation with experts referees.

- 1- A questionnaires for weight lifters.
- 2- A questionnaire for trainers.
- 3- A questionnaire for referees.
- 4- A questionnaire for executives.

**Statistical treatment:**

Mean	-	standard deviation
Frequencies	-	Percentage
T. Test	-	analysis of variance
Multiple	-	comparison (L.S.D)

**The Findings:**

A summary of the major finding and conclusions of the study revealed the following.

- There are clear shortage and many gaps between the accomplished fact and as it should be, concerning the sport of weight lifting in Egypt.
- There is monconducting of latest scientific technique in the filed of weight lifting sport.
- The present system of weight lifting is nonintegrated, and inadequate.
- Systems approach should be administered as a scientific method to promote the sport of weight lifting and to stop gaps between the accomplished fact and as it should be.