

الفصل الخامس

- أ - الاستخلاصات .
- ب - التوصيات .
- ج - ما يثيره البحث من دراسات مستقبلية .
- د - المراجع .
- هـ - ملخص البحث .

الاستخلاصات

فى ضوء نتائج هذه الدراسة ووفقا للمنهج المتبع وفى حدود عيننة البحث يخلص الباحث الى ما يلى :

- التفوق المصرى فى رياضة رفع الاثقال فى المعترك الدولى والعالمى طوال الفترة من عام ١٩٢٨ الى عام ١٩٥٦ وذلك فى ثلاثة أوزان هى الريشة والخفيف والمتوسط ولم تتحطم أرقام هذه الاوزان الا بعد عام ١٩٥٠ .
- تطورت جميع الارقام القياسية بالدورات الاولمبية والعالمية بصورة سريعة وبعضها تضاعف على ما كانت عليه فى السنوات السابقة .
- بلغت نسبة الزيادة فى الارقام القياسية المصرية بالدورات الاولمبية فى الفترة من عام ١٩٤٨ الى ١٩٨٤ - ١٦٤٪ بينما بلغت نسبة الزيادة فى الارقام القياسية الاولمبية ٣٠.٦٪ بما يعادل للضعف .
- بلغ الحد الادنى للزيادة فى الارقام القياسية المصرية ١٠.٣٪ والحد الاقصى ٣٠٪ وذلك فى جميع الاوزان بينما بلغ الحد الادنى للارقام القياسية العالمية ٣٣.٣٪ والحد الاقصى ٤٦.٥٪ وذلك خلال الفترة من ١٩٥٠ الى ١٩٨٧ .
- فى عام ١٩٥١ حصلت مصر على المركز الاول فى بطولة العالم المقامة بميلانو فى وزن الريشة والخفيف ولم تحظ بعد هذا التاريخ بأى رقم قياسى عالمى .
- تطورت الارقام القياسية المصرية نسبيا بما لا يتناسب مع التطور العالمى والدولى المطلوب .
- تطورت الارقام القياسية العربية والافريقية وحوض البحر الابيض فى هذا المجال وبعضها تفوق على الارقام القياسية المصرية بما يهدد بالمنافسة مستقبلا .

تحتاج المجموعات القياسية البصرية الى ٨٧ عام تقريبا أى عام ٢٠٧٤ م
كى تتساوى مع الارقام القياسية العالمية التى تحققت حتى عام ١٩٨٧
وذلك فى حالة ثبوتها .

معوقات تقدم المستوى الرقمى لرياضة رفع الاثقال بجمهورية مصر
العربية بلغت ٥٨ معوقا موزعة على سبعة محاور وكان أهمها المعوقات
التالية : -

- ١ - تجهيزات أماكن الممارسة لا يواكب التطور العالمى .
- ٢ - عدم كفاية الاعتمادات المالية المخصصة لنشاط اللعبة
- ٣ - انعدام الرعاية الصحية للاعبين من قبل الهيئات التى يمثلونها .
- ٤ - عدم مناسبة مواعيد التدريب مع التحصيل العلمى أو العمل
المهنى .
- ٥ - اجور المدربين غير كافية لمواجهة متطلبات الحياة .
- ٦ - عدم كفاية المدربين المتخصصين فى مجال رفع الاثقال .
- ٧ - عدم توافر أجهزة التحكيم والتسجيل الحديثة .
- ٨ - قلة عدد الدراسات المتخصصة لصقل واعداد حكام اللعبة .
- ٩ - نقص الحافز المادى للعاملين الاداريين فى المجال .
- ١٠ - عدم كفاية الاداريين العاملين فى مجال رفع الاثقال بالمناطق .
- ١١ - عدم كفاية وقت الاستعداد للاشتراك فى المنافسات الرياضية .
- ١٢ - نشاط اللعبة ينقصه التخطيط العلمى السليم .
- ١٣ - عدم اهتمام وسائل الاعلام بهذا اللون من النشاط .
- ١٤ - نظام الدراسة بالمدارس وعدم تخصيص وقت كاف لممارسة النشاط
الرياضى يؤثر على تقدم الرياضة بصفة عامة ورفع الاثقال بصفة خاصة

التوصيات : -
=====

أولا : فى مجال الامكانات : -
==

- استخدام الوسائل العلمية الحديثة فى القياسات والاختبارات والتدريب الرياضى .
- تشجيع استحضار الادوات الرياضية والمعدات واعفائها جمرkia للهيئات والافراد وتشجيع تصنيعها محليا .
- التوسع فى اقامة الملاعب والصالات ومرافق النشاط الرياضى لمقابلة احتياجات الرياضة فى كل القطاعات .
- وضع حد أدنى لتوافر أدوات رياضة رفع الاثقال بالاندية ومراكز الشباب والمدارس .
- زيادة الاعتمادات المخصصة لنشاط رياضة رفع الاثقال فى كافة القطاعات .
- خلق مصادر تمويل جديدة للرياضة توزع ايراداتها على الالعاب المختلفة التوسع فى الاستثمارات التى تدر عائدا على الاندية والهيئات الرياضية .
- التوسع فى اقامة الحفلات والمباريات التى يخصص دخلها للرياضة .
- اجراء حصر شامل للامكانات البشرية والمادية المتاحة لنشاط رياضة رفع الاثقال بمصر كخطوة لتحديد أوجه القصور وتوفيرها مرحليا .

ثانيا : فى مجال التخطيط : -
=====

- ايجاد التنسيق والتكامل بين الهيئات المعنية عن الرياضة الحكومية والاهلية وترشيد تبادل الخبرة والامكانات فيما بينها واشراكهم فى وضع الخطط الشاملة .
- المتابعة الميدانية والدقيقة لخطط الهيئات الرياضية وبرامجها التنفيذية ومسابقاتها على مستوى القاعدة والتى تقيم النتائج والافراد على هذا الاساس .
- الاهتمام بقاعدة الناشئين ورصد الامكانات والميزات ووضع البرامج الرياضية التى تتناسب وكل مرحلة سنية على حدة مع إسناد عمليات التدريب والاشراف لاعلى مستويات من القادة المتخصصين .

- تنسيق نظم ووسائل تدريب رياضة رفع الاثقال بين القطاعات المختلفة .
 - أن يكون اختيار الناشئين للفرق القومية للاعداد للبطولات الدولية والاولمبية طبقا لاختبارات بدنية ومهارية وفسولوجية وسيكولوجية لها قدرة التنبؤ للوصول أو الاقتراب من المستويات العالمية والاولمبية الحالية مع وضع الخطط التدريبية المتوسطة وبعيدة المدى لتحقيق ذلك .
 - اجراء الاختبارات الدولية على الفرق القومية للوقوف على مدى تحقيق الخطط التدريبية بهدف الوقوف على نقاط الضعف والصعوبات التي تواجهها اللاعبين وذلك بالتعاون مع مراكز البحوث الرياضية المتخصصة .
- ثالثا : فى مجال التدريب واعداد القادة :
- تحقيق الاكتفاء الذاتى لتدريب القادة والمتخصصين تدريباً سليماً لمقابلة التوسع فى نشر رياضة رفع الاثقال لمقابلة الاحتياجات المستقبلية .
 - تشجيع العناصر الممتازة المهنية والتطوعية وتأهيلهم وصقلهم والدفع بهم الى مواقع العمل الرياضى بالهيئات والاتحادات للاستفادة بخبراتهم فى تطوير ودفع الرياضة اخذاً بمبدأ الرجل المناسب فى المكان المناسب .
 - تطوير مناهج كليات التربية الرياضية بحيث تسهم الى جانب مدرسى الرياضة الى اعداد مدربين رياضيين على مستوى علمى وتكنولوجى يواكب العصر والنظور السريع فى المجالات الرياضية .
 - عقد الدورات التدريبية والندوات لاعداد الرياضيين وتأهيل العاملين فى المجال الاعلامى الهام لما له من دور فعال فى الوصول بالرياضة الى التطور والتقدم .
 - التوسع فى ايفاد بعثات خارجية للمدربين والحكام للدول المتقدمة فى هذا المجال للاستفادة والخبرة .
 - الحد من الهجرة للمتخصصين فى مجال التدريب ووضع كادر خاص بالمدربين لتشجيعهم على الاستمرار فى عملهم مع التوسع فى عقد الدورات التدريبية المتقدمة بالداخل والخارج .

- قصر مهنة التدريب على الحاصلين على الترخيص اللازم من نقابة المهين الرياضية ووضع حوافز للمدرب الذى يحقق لاعبيه مستويات متقدمة .

رابعا : فى المجالات المختلفة :

- تشجيع البحث العلمى والاستفادة من البحوث الرياضية على المستوى المحلى والدولى لرفع مستوى الأداء الفنى للاعبين .
- النهوض بالصحة العامة والتربية البدنية لآبناء المدارس فى جميع المراحل التعليمية على المستوى القومى فى اطار علمى وتطبيقى جاد لوضع القاعدة العريضة لانتقاء الناشئين طبقا لآختبارات علمية وموضوعية ووسع نظام غذائى سليم لهم تحت اشراف طبي منخصص .
- تأهيل النقاد الرياضيين والعاملين باجهزة الاعلام لدورهم المؤثر فى الارتقاء بالمسنوى الرياضى .
- وضع نظام للمعلومات الرياضية بصفة عامة يتيح للعاملين والباحثين فى هذا المجال الحصول على البيانات والمعلومات اللازمة فى الوقت وبالقدر المناسب .
- وضع نظام للحوافز لجميع المشتركين فى قطاع نشاط اللعبة لتشجيعهم على الاستمرار والتطور .
- تشجيع اصدار مجلات رياضية متخصصة فى رياضة رفع الاثقال .
- ضرورة تدعيم المكتبة الرياضية بالمراجع والوثائق والكتب والنشرات التى تتصل بالحركة الرياضية والدورات الرياضية وحفظها بالوسائل العلمية الحديثة .

ما يثيره البحث من دراسات مستقبلية : -

- عمل دراسات تحليلية لنتائج مصرفى أنشطة الدورات الاولمبية والعالمية
- دراسات تقييمية عن برنامج اعداد القادة فى مجال المستويات العالية .
- دراسة عن عدم تقدم مستوياتنا المصرية فى الأنشطة الرياضية فى المجالات الدولية والعالمية .

- دراسة تقييمية لتنظيمات الاتحادات الرياضية وأثرها فى تحقيق رسالتها
- الاهتمام بالدراسات الخاصة بالقاعدة العريضة (الناشئين) فى مجال التدريب الرياضى بجمهورية مصر العربية .
- الدراسات الخاصة بالتخطيط للقاعدة العريضة والمستويات العالية.

تابع المراجع العربية :

- ١٢ - على يحيى المنصوري
الاتجاهات المعاصرة للثقافة الرياضية
الطبعة الاولى - مطبعة أوفست ،
التحرير ، بغداد . ١٩٧٦ .
- ١٣ - كيرهارد كارل
رفع الاثقال - ترجمة صادق فرج ، ذياب
الجبالي - مطبعة أوفست ، التحرير
بغداد . ١٩٧٦ .
- ١٤ - محمد حسن علاوى
علم التدريب الرياضى - الطبعة
الثانية ، دار المعارف بمصر .
- ١٥ -
علم التدريب الرياضى . الطبعة
الثالثة ، دار المعارف ١٩٧٢ .
- ١٦ -
علم التدريب الرياضى ، الطبعة
الثامنة ، دار المعارف .
- ١٧ -
سيكلوجية التدريب والمنافسات ، الطبعة
الخامسة دار المعارف بمصر . ١٩٨٣ .
- ١٨ - مصطفى حفظى
رفع الاثقال وكمال الاجسام . طبعة
التوكل بمصر - الجزء الاول . الطبعة
الاولى . ١٩٥٥ .
- ١٩ - هاره
اصول التدريب - ترجمة عيد على نصيف
مطبعة أوفست ، التحرير ، بغداد .
١٩٧٥ .
- الرسائل والبحوث والمذكرات : -
- ٢٠ - اسماعيل حامد
بعض مشكلات الرياضة بمصر واقتراحات
علاجها ، بحث منشور ، القاهرة
المجلس الاعلى للشباب والرياضة . ٧٩
- ٢١ - الاتحاد المصرى لرفع الاثقال
الارقام القياسية المصرية فى رفع الاثقال
القاهرة ١٩٨٤ .

تابع الرسائل والبحوث والمذكرات :

- ٢٢ - جميل حنا
دراسة وتحليل لمشكلة رفع الاثقال فى
ج.م.ع. القاهرة ١٩٨٢ .
- ٢٣ -
الدراسات الاساسية للمدربين الاكاديمية
الاوليمبية للقادة الرياضيين ١٩٨٣
- ٢٤ - حليم المنيرى
بحوث مؤتمر النهوض بالرياضة ، القاهرة
المجلس الاعلى للشباب والرياضة ١٩٧٩
- ٢٥ - صابر حسان
دراسة تحليلية لتتائج مصرفى بعض
العاب الدورات الاوليمبية من ١٩١٢ -
١٩٨٠ - رسالة ماجستير - كلية التربية
الرياضية للبنين - جامعة حلوان القاهرة
١٩٨٥ .
- ٢٦ - لطفى قليبنى
معوقات تقدم المستويات الرقمية فى بعض
مسابقات العاب القوى فى ج.م.ع. - رسالة
ماجستير - كلية التربية الرياضية - جامعة
حلوان ، القاهرة ١٩٨٠ .
- ٢٧ - منتصر طرفسة
دراسات لبعض العوامل التى أدت الى
تخلف مستوى رياضة التجديف فى ج.م.ع.
رسالة ماجستير غير منشورة - الاسكندرية
مكتبة كلية التربية الرياضية الاسكندرية ٨٠
- ٢٨ - محمد عبده
بحوث مؤتمر النهوض بالرياضة - القاهرة
المجلس القومى للشباب والرياضة ١٩٧٩
- ٢٩ - عبدالحميد شرف
معوقات رياضة الجمباز للبنين فى ج.م.ع.
رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية
للبنين - القاهرة . ١٩٨٢ .
- ٣٠ - وديع ياسين
تركيز الانتباه فى مسابقات رفع الاثقال
رسالة ماجستير غير منشورة ، الاسكندرية
١٩٧٨ .

تابع الرسائل والبحوث والمذكرات : -

٣١ - المجلس الاعلى للشباب والرياضة
قطاع اعداد القادة
نتائج الدورة الاليمبية الثالثة
والعشرون بلوس انجلوس ١٩٨٤

* القوانين واللوائح : =

٣٢ - المجلس القومى للشباب والرياضة
دراسة الاوضاع والامكانات القائمة
حاليا فى اللجنة الاليمبية و

الاتحادات الرياضية ١٩٧٩ .

بشأن الهيئات الخاصة بالشباب

والرياضة . القاهرة - المجلس

الاعلى للشباب والرياضة - جهاز

الرياضة ١٩٨٦ .

القانون واللوائح الدولية لرفع

الاثقال ١٩٨٤ .

قرار رئيس الجهاز رقم ٢٦٧ لسنة

١٩٧٨ بشأن اعتماد النظام

الاساسى للاتحادات الرياضية

مادة " ٣٤ "

الخطة التنفيذية لعام ٨٦ / ١٩٨٧

لرعاية الشباب والرياضة والقادة

يونية ١٩٨٦ .

٣٣ - القانون ٧٧ لسنة ١٩٧٥

المعدل بالقانون ٥١ لسنة

١٩٧٨

٣٤ - الاتحاد الدولى لرفع الاثقال

٣٥ - المجلس الاعلى للشباب والرياضة

جهاز الرياضة

٣٦ -

السجلات : -

- ٣٧ - سجل الحكام بالاتحاد العام لرفع الاثقال .
٣٨ - سجل العاملين بالمجلس الاعلى للشباب والرياضة . ١٩٨٦
٣٩ - سجل المدربين بالاتحاد العام لرفع الاثقال .

المراجع الأجنبية :-

40. British Olympic Association. The Official Report of the Organizing committee for the XIV Olympiad London. 1948.
41. Dutch Olympic Committee. Official Report of the IX Olympiad. Amsterdam 1928 T.F.L.
42. German Olympic Committee. The XIth Olympic Games Official Report Berlin 1936.
43. Koffman, B: Weight training of athletics in Work. Poland Press company 1961.
44. Kurochankov, AI: The effect of weight Lifting the Formation and evelopment of Supportting and material Systems and young peoples 1976.
45. Marry and Karpovich : Weight training for athelties warso, 1936.
46. Record Results. Games of the XXIIIrd Olympiad. Los-ANGLOS 1984.
47. The Official Results of the 1984 Olympic Games.
48. Weing's and Touny, A.D: Sport in Anceint Egypt, the jounal Egyptian Organization for education and Publishing 1969.
49. Winterrottom, W: The Jornal of Sport Midicin and Physical Fitness (Mc. E.F) 1976.

ملخص البحث

عنوان البحث : -

معوقات تقدم المستوى الرقعى فى رياضة رفع الاثقال . بجمهورية مصر العربية .

مشكلة البحث : -

هناك العديد من المعوقات تحول دون تقدم المستوى الرقعى لرياضة رفع الاثقال فى جمهورية مصر العربية مما يجعل عملية النهوض بالارقام القياسية المصرية أمرا يصعب تحقيقه ويترك هذه المعوقات دون دراسة علمية واعية يجعلها تزداد تفاقمًا ومن ثم يجب التعرف عليها لمحاولة معالجتها على أسس لا تخضع للاجتهادات الفردية .

أهداف البحث : -

يهدف البحث الى : -

- ١ - حصر المعوقات التى تواجه تقدم المستوى الرقعى لرياضة رفع الاثقال بجمهورية مصر العربية بما يتناسب مع التطور العالمى .
- ٢ - التعرف على حدة هذه المعوقات .
- ٣ - اقتراح الحلول المناسبة للتغلب عليها .

فروض البحث

يفترض الباحث أن هناك العديد من معوقات تقدم المستوى الرقعى فى رياضة رفع الاثقال بجمهورية مصر العربية وقد تكون هذه المعوقات تتعلق بـ :

* الامكانات المادية .

* اللاعبين

* المدربين

* الحكام

* الاداريون .

* الادارة والتنظيم والتخطيط .

* معوقات أخرى .

الاطار النظرى للدراسة :

- اشتمل الاطار النظرى للدراسة على الموضوعات الاتية : -
 - ماهية رياضة رفع الاثقال وأهميتها والتطور التاريخى لها
 - مقارنة الارقام القياسية المصرية بالمستويات الدولية المختلفة .
 - التخطيط فى المجال الرياضى ورياضة رفع الاثقال .
 - الاوضاع الحالية للمدربين بمصر .
 - الحكم فى الالعاب الرياضية عامة ورياضة رفع الاثقال خاصة .
 - الادارى فى النشاط الرياضى عامة ورياضة رفع الاثقال خاصة .
 - مصادر التمويل الرياضى فى القطاع الاهلى والحكومى .
 - كما تضمن الاطار النظرى عرضا لارشح دراسات مشابهة لموضوع البحث
- عينة البحث : -

تضمنت

- * الاداريين من أعضاء مجلس ادارة الاتحاد العام ومناطقهم وعددهم ٥٩ اداريين والمدربين وعددهم ١١٣ مدربا والحكام وعددهم ٨٠ حكما واللاعبين وعددهم ٩٠ لاعبا وجميعهم مسجلون بالانحد العام ويمثلون أربع وعشرين منطقة رفع أثقال .
- كذلك خبراء من كليات التربية الرياضية للبنين والمجلس الاعلى للشباب والرياضة وعددهم ١٨ خبيرا وبلغت عينة البحث الكلية ٣٦٠ فردا وزع عليهم استمارات الاستبيان ووردت جميعها وهو العدد الذى خضع للعمليات الاحصائية .

الاستخلاصات :

- ومن أهم الاستخلاصات التى توصل اليها الباحث ما يلى : -
- تفوقت مصر د ولها فى رياضة رفع الاثقال فى الفترة من ١٩٢٨ الى عام ١٩٥١ .
- تطورت جميع الارقام القياسية العالمية والدولية فى رياضة رفع الاثقال .

- بصورة سريعة بل وتضاعفت على ما كانت عليه فى السنوات السابقة .
- تطورت بعض الارقام القياسية المصرية ولكنها لا تتناسب مع التقدم الدولى والعالمى .
- ظهرت المنافسة القوية بين الارقام القياسية المصرية والارقام القياسية العربية والافريقية وحوض البحر الابيض المتوسط بداية من السبعينيات
- معوقات تقدم المستوى الرقمى لرياضة رفع الاثقال فى ج . م . ع بلغت ثمانية وخمسين معوقا موزعة على سبعة محاور .

التوصيات :-

* أولا فى مجال الامكانات :-

- تشجيع استيراد الادوات الرياضية والمعدات واعفائها جمركيا ووضع حد أدنى لتوافرها بالانديف ومراكز الشباب .
- التوسع فى إقامة الملاعب والصالات لمقابلة الاحتياجات وزيادة الاعتمادات المخصصة للرياضة .
- خلق مصادر تمويل جديدة كإقامة الحفلات والمباريات والاستثمارات التى تدر عائدا على الرياضة .

* ثانيا فى مجال التخطيط :-

- ايجاد التنسيق والتكامل بين الهيئات المعنية عن الرياضة والمتابعة الدقيقة لخططها .
- الاهتمام بقاعدة الناشئين وتوفير الامكانات المختلفة لكل مراحل السنية واختيارهم للفرق القومية اختيارا موضوعيا .
- اجراء الاختبارات الدورية على الفرق القومية بالتعاون مع مراكز البحوث المتخصصة .

* ثالثا فى مجال التدريب واعداد القادة :-

- عقد الدورات التدريبية لاعداد القادة المتخصصين وذلك لمقابلة التوسع فى رياضة رفع الاثقال وتشجيع العناصر الممتازة ودفعهم للهيئات

للاستفادة بخبراتهم .

- تطوير مناهج كليات التربية الرياضية للمساهمة في اعداد مدربين رياضيين على مستوى عال وعلمى .

- التوسع في ارسال الحكام والمدربين في بعثات خارجية للدول المتقدمة في المجال للاستفادة وقصر مهنة التدريب للحاصلين على تراخيص بمزاولة المهنة والحد من هجرة المدربين .

✳ رابعاً في المجالات المختلفة :

- تشجيع البحث العلمى والاستفادة من البحوث الرياضية لرفع مستوى الاداء وامداد مجلات رياضية متخصصة وتدعيم المكتبة الرياضية بالمراجع والوثائق التى تتصل بالحركة الرياضية .

- الاهتمام بالصحة العامة والتربية البدنية لطلبة المدارس فى جميع المراحل ووضع نظام غذائى سليم .

- وضع نظام للحوافز لجميع المشاركين فى قطاع نشاط اللعبة لتشجيعهم على الاستمرار والتطور .