دراسة تحليلية للأبحاث العلمية في مجال رياضة رفع الأثقال في الفترة من 1990م حتى 2012م

***م.د/ أحمد سلام عطا عطا علي**

المقدمة ومشكلة البحث:

التطور والتقدم العلمي أصبح أحد أهم العوامل في تطور المجتمع الإنساني، فنحن نعيش في عالم تحكمه ثقافة التطور ومن يملك التطور العلمي وأساليبه وتطبيقاته ويستطيع التحكم في مخاطرة سوف يحقق النتائج المرجوة منه, وقد شهد العصر الراهن تطورات هائلة ومتسارعة في العلم والتقنية أثرت وتؤثر في جميع نواحي الحياة والتي تشابكت وتعقدت بصوره لم يسبق لها مثيل وأصبح الحاكم والغالب فيها هو التطور والتقدم العلمي والتقني .

وتعد الأبحاث العلمية أساساً يرتكز عليه تطور وتقدم مجال التربية البدنية الرياضية سواء في المجال التطبيقي عن طريق التوصل الي نتائج تساهم في تطوير المجالات المختلفة للتربية الرياضية أو في المجال النظري حيث تعد الأبحاث من المراجع الهامة التي يمكن الرجوع اليها والتي تعد مرشداً للباحثين, لذا تهتم الدول المتقدمة بحل مشكلاتها بالأساليب العلمية والتي من شأنها العمل علي احداث التطور والتقدم المنشود في كافة المجالات .

يذكر **وديع ياسين التكريتي"(2011م) نقلاً عن "تاماش أيان ولازار باروجا" Tamash & Baroga** أن رياضة رفع الأثقال من الرياضات الشعبية التي انتشرت في الآونة الاخيرة والتي أصبحت تؤدي في معظم دول العالم, وتطوير فن الأداء يحتاج في عصرنا الحالي إلى العديد من طرائق تطوير فن الأداء للفعاليات التقليدية, فضلاً عن استخدام التقنيات التربوية الحديثة ووسائل الإيضاح (10 :93) .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه **خالد عبد الرؤوف عبادة** (2012م) إلي أن تحسين الأداء في رفع الأثقال يحتاج الي دراسة مشكلاته المختلفة والتخطيط له علي المدي.

البعيد لبلوغ المستويات الدولية (5 :148), لذلك نجد أن رياضة رفع الأثقال شأنها شأن الرياضات الأخرى، انتهجت الأسلوب العلمي في حل مشكلاتها، ويظهر ذلك في البحوث والدراسات المرجعية التي تناولتها والتي تزايدت بشكل ملحوظ في الفترة الأخيرة، وذلك من شأنه العمل علي تقدم وتطور رياضة رفع الأثقال والارتقاء بمفهومها.

ومن أهم الخطوات العلمية للارتقاء بأي مجال من مجالات المجتمع هو الوقوف علي حصيلة ما تم انجازه، ومحاولة تحليله، وتقويمه ووضع خطة بحثية مقترحة ليتسنى للباحثين

الانطلاق من واقع معلوم في البحث والتقصي لتطوير وتقدم هذا المجال بأقل جهد وأقل وقت ممكن، ورغم تعدد الدراسات المرجعية في رياضة رفع الأثقال ألا أن الباحث لم يجد أي دراسة تحليلية تشير إلي واقع هذه البحوث وطبيعتها وتحليلها بطريقة شمولية, ولأهمية التواصل العلمي مع البحوث السابقة رأي الباحث أن يبدأ من حيث انتهى إليه الآخرون ولتكون نواة للباحثين في مجال رياضة رفع الأثقال, لذلك قام الباحث بعمل مسح للأبحاث العلمية المنشورة ورسائل الماجستير والدكتوراه التي أجيزت في الفترة من 1990م حتى 2012م في مجال رياضة رفع الأثقال وتحليلها واقتراح خطة بحثية لها بكليات التربية الرياضية في جمهورية مصر العربية.

فأهمية البحث الحالي تكمن في توفير قاعدة بيانات عن كل ما يتعلق بتفاصيل البحوث التي تناولت رياضة رفع الأثقال بشكل تحليلي شامل ومقارن، فهو بمثابة محاولة لرسم خريطة ترصد واقع البحوث العلمية في مجال رفع الأثقال لمعاونة الباحثين في تحديد نقاط القوة وتعزيزها، وتحديد نقاط الضعف ومحاولة علاجها، وذلك من أجل الارتقاء بمنهجية البحث العلمي في مجال رياضة رفع الأثقال.

هدف البحث

وضع خطة بحثية مقترحة للباحثين في مجال رياضة رفع الأثقال وذلك من خلال :

1- تجميع الأبحاث العلمية (ماجستير– دكتوراه – إنتاج علمي) في رياضة رفع الأثقال والتي تم نشرها أو قبولها في الفترة من 1990م حتى 2012م.

2- تحليل الأبحاث قيد الدراسة التي تم تجميعها من خلال التعرف علي التوزيع النوعي والتوزيع الزمني ومدى التنوع النسبي في إجراءات البحوث المرتبطة بالمنهج المستخدم والعينة من حيث (طريقة اختيارها، عددها، سن المشتركين، جنسها والبعد الجغرافي لها) والمتغيرات المرتبطة برفع الأثقال. (*) .

3- وضع خطة بحثية مقترحة في ضوء نقاط القوة والضعف من خلال نتائج تحليل الأبحاث .

(*) الأبحاث قيد الدراسة : يقصد بها الأبحاث العلمية (أنتاج علمي– ماجستير– دكتوراه) والتي تناولت رياضة رفع الأثقال وتم نشرها أو قبولها في الفترة من 1990م – 2012م .

الدراسات المرجعية :

1- **دراسة حسين عمر أمين ومروة فتحي محمد (1992م) (4) وعنوانها "دراسة تحليلية لأبحاث الماجستير والدكتوراه في مجال الرياضة المدرسية من عام 1981م حتى 1990م"** وهدفت الدراسة الي تحليل رسائل الماجستير والدكتوراه في مجال الرياضة المدرسية في الفترة من عام 1981م حتى 1990م بغرض التعرف علي أكثر المجالات التي حظيت باهتمام الباحثين خلال تلك الفترة وكذلك المجالات التي لم تحظ باهتمامهم، واستخدم الباحثان المنهج المسحي وتمثلت أهم النتائج في وجود توازن نسبي في نوع العينات المستخدمة حيث تنوعت بين الذكور والإناث من المراحل المختلفة للتعليم الأساسي، وكان المنهج المسحي هو أكثر المناهج استخداما ، وكانت اعلي نسبة لإجراء بحوث في هذا المجال في عام 1985م بينما بلغت ادناها في عام 1984م.

2- **دراسة محمد عبد العزيز غنيم وأخرون (1993م) (7) وعنوانها "دراسة تحليلية للأبحاث العلمية في مجال الملاكمة من عام 1972م حتى 1993م"** وهدفت الدراسة الي تحليل الأبحاث العلمية (انتاج علمي – رسائل الماجستير – رسائل الدكتوراه) في مجال الملاكمة في الفترة من عام 1972م حتى 1993م بغرض التعرف علي أكثر النواحي التي حظيت باهتمام الباحثين خلال تلك الفترة وكذلك التي لم تحظ باهتمامهم، وتم استخدام المنهج المسحي وتوصل الباحثان إلي أن العامل النفسي في الملاكمة هو أكثر النواحي التي حظيت باهتمام الباحثين يليها الجانب المهارى ثم الجانب المورفولوجي ويأتي في المرتبة الأخيرة الجانب الفسيولوجي والذي لم يحظ باهتمام الباحثين.

3- **دراسة Dahiya1, M.D. and Rathi2, V. K. (2010م)(11) وعنوانها" تحليل أبحاث التربية البدنية التي أنجزت في الجامعات الهندية لمستوي الدراسات العليا"** وقد أجريت هذه الدراسة بهدف التعرف علي اتجاه البحث العلمي في التربية الرياضية في الجامعات الهندية لطلاب الدراسات العليا من سنة 1961–2009م, وقد أجريت هذه

الدراسة على مستوى أطروحات الماجستير لطلبة الدراسات العليا وصمم الباحثان استمارة خاصة لجمع البيانات عن طريق الأطروحات، الرسائل، السجلات، المجلات، النشرات والدوريات الأخرى, واستخدم الباحثان المنهج الوصفي وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام النسبة المئوية وتمثلت أهم النتائج في أن عدد الأبحاث التي استخدمت المنهج الوصفي بلغت 987 بنسبه 51,90% والمنهج التجريبي بلغ 810 بنسبه 42,61% والمنهج التاريخي 104 بنسبة 5,47%, وقد تركزت

البحوث الأكاديمية المقدمة في مختلف الجامعات الهندية على الممارسة الفردية في دراسة مكثفة على حقائق موضوعية .

4- **دراسة محمد مرسال حمد أرباب وحازم أحمد السيد 2013م (8) وعنوانها دراسة تحليلية للأبحاث العلمية في مجال العروض الرياضية في الفترة من 1980م حتى 2010م**" وهدفت الدراسة الي تحليل رسائل الماجستير والدكتوراه والإنتاج العلمي في مجال العروض الرياضية بغرض التعرف علي التوزيع النوعي والزمنى للأبحاث قيد الدراسة ومدى استخدام الأدوات في العروض الرياضية والمتغيرات المرتبطة بالعروض, واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية التحليلية وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام النسبة المئوية وتمثلت أهم النتائج في عدم وجود توازن نسبي بين المتغيرات المرتبطة بالعروض الرياضية وأن المنهج التجريبي هو أكثر مناهج البحث استخداما, وبلغ عدد الأبحاث العلمية التي تم نشرها أو قبولها في الفترة من 1980م–2010م (61) بحثا وزعت نوعياً إلى 14 رسالة ماجستير، 4 رسائل دكتوراه، 43 بحث أنتاج علمي منشور.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية التحليلية.

أدوات جمع البيانات:

صمم الباحث استمارة خاصة لجمع البيانات (مرفق 1)

جمع البيانات:

تم إجراء مسح لجميع الأبحاث العلمية (رسائل الماجستير– رسائل الدكتوراه – أبحاث أنتاج علمي منشورة) التي تمت مناقشتها وذلك في الفترة ما بين عام 1990م وحتى نهاية عام 2012م في رياضة رفع الأثقال والموجودة بمكتبات كليات التربية الرياضية بالجامعات المصرية ، وقد كان العدد النهائي للأبحاث التي تناولتها الدراسة (77) بحثاً ورسالة كانت رفع الأثقال أحد متغيراتها، وقام الباحث بجمع البيانات المتعلقة بنوع الدراسة، تاريخ النشر أو المناقشة، والإجراءات من حيث اختيار العينة وعددها ونوعها وطريقة اختيارها والمرحلة العمرية والبعد الجغرافي لها ، نوع المنهج المستخدم وما إذا كانت رفع الأثقال متغير مستقل أم تابع، والمتغيرات الأخرى من علوم نظرية وتطبيقية تناولتها الأبحاث قيد الدراسة وربطت بينها وبين رفع الأثقال, وذلك للتعرف علي أكثر تلك المتغيرات التي تناولها الباحثون والمتغيرات الأخرى التي أغفلها الباحثون .

المعالجات الإحصائية :

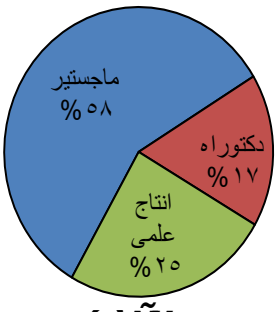
تمت معالجة البيانات إحصائيا باستخدام النسبة المئوية.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

جدول (1)

التوزيع النوعي للأبحاث قيد الدراسة

نوع الدراسة	عدد الأبحاث	النسبة المئوية
ماجستير	45	%58,44
دكتوراه	13	%16,88
انتاج علمي	19	%24,68
المجموع	**77**	**%100**



يتضح من جدول (1) ان عدد الأبحاث التي تناولت رياضة رفع الاثقال في الفترة من 1990م حتى 2012م بلغت 77 بحثا في مجملها، قسمت نوعياً وفقا لدرجاتها العلمية الي رسائل لنيل درجة الماجستير واحتلت المرتبة الاولى بعدد 45 رساله بنسبة 58,44%، وابحاث انتاج علمي منشورة بالمجلات العلمية المصرية واحتلت المرتبة الثانية بعدد 19 بحث بنسبة 24,68 % بينما تأتى في المرتبة الاخيرة عددياً رسائل لنيل درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية بعدد 13 رساله بنسبة 16,88% كما يوضح شكل (1) الفروق النسبية بين نوعيات الأبحاث الثلاث من حيث العدد والنسبة .

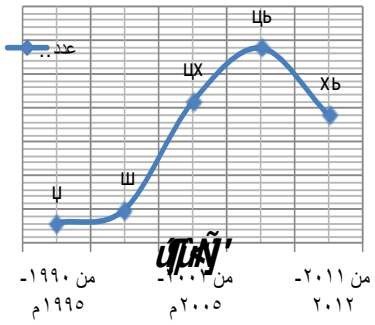
ويرجع الباحث الفروق النسبية والتوزيع النوعي للأبحاث قيد الدراسة الموضحة في شكل (1) بين عدد رسائل الماجستير وعدد رسائل الدكتوراه الي طبيعة الزيادة العددية للطلاب المسجلين في درجة الماجستير عن عدد الطلاب المسجلين في درجة الدكتوراه وهذا يتفق مع ما تشير إليه آخر احصائية للجهاز المركزي للتعبئة والاحصاء علي ان عدد الحاصلين علي الماجستير في العلوم الانسانية في الفترة من 1980م حتى 2012م بلغ 29072 طالب بنسبة 66%، بينما عدد الحاصلين علي الدكتوراه في نفس المجال ونفس الفترة بلغ 15167 طالب بنسبة 34%. (13)

كما يري الباحث أن الفروق النسبية والتوزيع النوعي شكل (1) بين ابحاث الانتاج العلمي المنشورة ورسائل الدكتوراه قد ترجع إلي الطبيعة الاجرائية للنظام اللائحى للدراسات العليا بكليات التربية الرياضية ونظم الترقي بقطاعها حيث يشترط للحصول علي درجة الماجستير او درجة الدكتوراه إجازة رسالة واحدة لكل درجة علمية، بينما تلزم نظم الترقي للأساتذة والأساتذة المساعدين

نشر خمس أبحاث علمية علي الأقل للباحث، مما يفسر الزيادة العددية لأبحاث الانتاج العلمي عن رسائل الدكتوراه .

جدول (2)
التوزيع الزمنى للأبحاث قيد الدراسة

الفترات الزمنية	عدد السنوات	عدد الأبحاث	النسبة المئوية
من 1990 -1995م	5	3	% 3.90
من 1996 -2000م	5	5	%6.49
من 2001 -2005م	5	21	%27.27
من 2006 – 2010م	5	29	%37.66
من 2011 -2012م	2	19	%24.68
المجموع	22	77	%100



يتضح من جدول (2) أن هناك تباين في التوزيع الزمنى للأبحاث قيد الدراسة علي الفترات الزمنية ، حيث قسم الباحث الفترة الزمنية الكلية قيد الدراسة (22 عاما) الي 5 فترات ، وتبين أن الفترة من 1990م –1995م كانت الأقل اهتماماً بمجال البحث العلمي في رياضة رفع الاثقال حيث بلغت أعداد الأبحاث في هذه الفترة 3 أبحاث فقط بنسبة 3,90 % في خمس سنوات ، ثم زاد الاهتمام بمجال البحث العلمي في رياضة رفع الأثقال حتي بلغت أعداد الأبحاث من 2011–2012م الي 19 بحثاً بنسبة 24,68 % في خلال سنتان فقط .

كما يتضح من شكل (2) أن منحنى التوزيع الزمنى للأبحاث قيد الدراسة عبارة عن منحنى صاعدا مما يشير الى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين عدد الأبحاث وبين معدل مرور الزمن، فكلما تقدم الزمن ذادت أعداد الأبحاث التي تناولت رياضة رفع الاثقال.

ويري الباحث ان هذا التزايد النسبي لأعداد الأبحاث قيد الدراسة قد يرجع الي زيادة الوعى بأهمية رياضة رفع الاثقال في الوقت الحالي، فالمتتبع لرياضة رفع الاثقال يجد أن هناك اهتمام كبير بنشرها في مختلف أنحاء العالم ويتفق هذا مع ما أشار اليه **وديع ياسين التكريتي"(2011م) نقلاً عن " تاماش أيان ولازار باروجا" Tamash & Baroga, وخالد عبد الرؤوف عبادة (2012م)** الي أن الاهتمام برياضة رفع الاثقال فطنت اليه الدول في الفترة الأخيرة بعدما ارتبطت قديما بالعديد من الأوهام في نظر العامة ناهيك عن اشتراك الطفل الصغير في هذه الرياضة .(10 :93) (5: 8) لذا يري الباحث ان تزايد الاهتمام برياضة رفع الاثقال في الآونة الأخيرة في المجتمعات المحلية والعالمية قد انعكس ايجابياً علي تزايد الاهتمام بإخضاع هذا المجال للبحث العلمي مما ساعد علي استقطاب الباحثين نحو تناولها بالبحث والدراسة ، مما قد يفسر التزايد النسبي لأعداد الأبحاث قيد الدراسة.

جدول (3)
مناهج البحث العلمي المستخدمة في الأبحاث قيد الدراسة

مناهـــــــــج البحـــــث العلمـــــــــي		عدد الأبحاث	ن1	المجموع	النسبة المئوية
المنهج التجريبي	أبحاث تناولت رياضة رفع الاثقال كمتغير مستقل	28	%82.35	34	%44.15
	أبحاث تناولت رياضة رفع الاثقال كمتغير تابع	6	%17.65		
المنهـــج الوصفـــي		43			%55.85
المنهـــج التاريخـــي		0			%0.00
المجمـــــــــوع		77			%100

يتضح من جدول (3) أن عدد الأبحاث التي استخدم في إجراءاتها المنهج التجريبي بلغ 34 بحثاً بنسبة 44,15% من أجمالي عدد الأبحاث قيد الدراسة واتضح أن الأبحاث التي تناولت رياضة رفع الأثقال كمتغير مستقل (تجريبي) وعددها 28 بحثا بنسبة 82,35% من إجمالي الأبحاث التي استُخدم فيها المنهج التجريبي، وأبحاث تناولت رياضة رفع الأثقال كمتغير تابع وعددها 6 أبحاث بنسبة 17,65% من إجمالي الأبحاث التي استُخدم فيها المنهج التجريبي بينما بلغ عدد الأبحاث التي استُخدم المنهج الوصفي في إجراءاتها 43 بحثا بنسبة 55,85% من إجمالي الأبحاث قيد الدراسة ، والمنهج التاريخي لم يتم استخدامه في الأبحاث قيد الدراسة.

ويري الباحث أن التوجه لإجراء البحوث الوصفية ظهر بشكل أكبر من إجراء البحوث التجريبية نظرا لتوجه عدد كبير من الباحثين لتحليل نتائج المباريات والبطولات في رفع الأثقال المرتبطة بعلوم الحركة وعلوم الصحة الرياضية, وتليها البحوث التجريبية لرغبة الباحثين في خلق مواقف تجريبية ذات ضبط علمي محكم من اجل الوصول إلى أقصى درجات الدقة في النتائج, حيث تشير **فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة (2002م)** إلى أن المنهج التجريبي هو المنهج الذي تتمثل فيه معالم الطريقة العلمية كما يعد هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الناتج من الضبط العلمي المحكم الذي يتيح للباحث الوصول إلي استنتاجات أكثر دقة (6: 57).

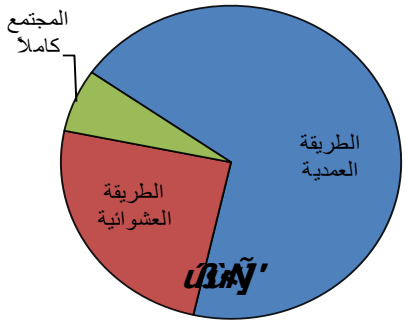
كما أن عدم توجه الباحثين لإجراء البحوث التاريخية قد يرجع الي المفهوم الخاطئ لدى الباحثين بأن البحوث التاريخية ليست ذو قيمة ودون الأهمية لأن طبيعة البحث التاريخي قد لا تعطي قوانين علمية ثابتة أو نظريات محددة أو تعميمات ، ويشير في هذا الصدد **فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة (2002م)** الي أن عدم توصل البحوث التاريخية الي قوانين علمية أو

نظريات لا يقلل ابداً من قيمة وأهمية البحوث التاريخية وذلك كونها بحوث نقدية تحليليه تعتمد علي الاستفادة من الماضي للتنبؤ بالمستقبل والاستفادة من الحاضر لتفسير الماضي. (6 :44)

جدول (4)

التحليل الكيفي لاختيار العينات المستخدمة في الأبحاث قيد الدراسة

طريقة اختيار العينة		عدد الأبحاث	المجموع	النسبة المئوية
الطريقة العمدية	حصصيه	0	53	%68.83
	مقصودة	53		
	عرضية	0		
الطريقة العشوائية	بسيطة	16	22	%28.57
	منتظمة	6		
	طبقية	0		
	عنقودية	0		
أبحاث لم تتعامل مع عينات		2		%2.60
المجمـــــــوع		77		%100

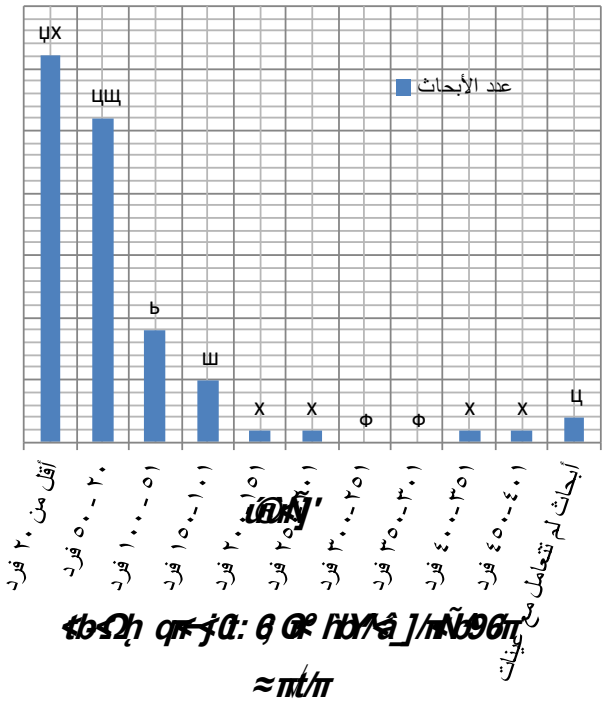


يتضح من جدول (4) وشكل (3) ان عدد الأبحاث التي تم اختيار العينة فيها بالطريقة العمدية بلغ 53 بحثا بنسبة 68,83% من إجمالي عدد الأبحاث قيد الدراسة وتمثلت في صورة فقط من صورها وهي الطريقة العمدية المقصودة ، كما يتضح أن عدد الأبحاث التي تم اختيار العينة فيها بالطريقة العشوائية بلغ 22 بحثا بنسبة 28,57% من إجمالي عدد الأبحاث قيد الدراسة وتمثلت ايضا في صورتين فقط وهما الطريقة العشوائية البسيطة والطريقة العشوائية المنتظمة، كما ان هناك عدد 2 أبحاث لم تتعامل في اجراءاتها مع عينات وتمثلت في دراسات تحليلية ودراسات وصفية قامت علي تناول كل أفراد المجتمع ، كما يتضح عدم تطرق أي باحث في حدود الأبحاث قيد الدراسة الي اختيار العينة بالطريقة العمدية الحصصية أو العمدية العرضية أو الطريقة العشوائية الطبقية أو الطريقة العشوائية العنقودية .

ويري الباحث أن ما يشير اليه **ايهاب حامد البراوى (2010م)** عن سبب اختلاف طرق اختيار العينة ترجع الي نوع الدراسة وطبيعة المجتمع التي ستمثله العينة وكذلك طبيعة البيانات المراد جمعها من العينة (2: 29) ، قد يفسر عدم تطرق الباحثين قيد الدراسة الي اختيار العينات بالطريقة العمدية الحصصية والعرضية، او الطريقة العشوائية العنقودية أو الطريقة العشوائية الطبقية، وذلك نظرا لطبيعة البحوث قيد الدراسة، كما ان شيوع الطريقة العمدية في اختيار عينات

الابحاث قيد الدراسة والتي تعدت حاجز 53% قد يرجع الي ان تلك الطريقة تتسم بإمكانية تعميم نتائجها وهذه احدى اهم غايات الباحثين والبحث العلمي والمتمثلة في استغلال نتائج البحوث الاستغلال الأمثل عن طريق توافر إمكانية تعميمها وذلك للاستفادة منها بشكل اوسع انتشاراً.

جدول (5)
التحليل الكمي للعينات
المستخدمة في الأبحاث قيد الدراسة



عدد أفراد عينة البحث	عدد الأبحاث	النسبة المئوية
أقل من 20 فرد	31	%40,26
20-50 فرد	26	%33,76
51-100 فرد	9	%11,69
101-150 فرد	5	%6,49
151-200 فرد	1	%1,30
201-250 فرد	1	%1,30
251-300 فرد	0	%0,00
301-350 فرد	0	%0,00
351-400 فرد	1	%1,30
401-450 فرد	1	%1,30
أبحاث لم تتعامل مع عينات	2	%2,60
المجمـــــــوع	**77**	**%100**

يتضح من جدول (5) ان الباحث قام بتقسيم أعداد افراد العينات الي فئات عدديه تبدأ من أقل من 20 فرد الي الفئة 401 – 450 فرد وكانت الفئة الاكثر عدداً هي الفئة الاقل من 20 فرد بعدد 31 بحث بنسبة 40,26% بينما كانت الفئات الاقل عددياً من 151–200 فرد, 201–250 فرد, 351 –400 فرد, 401– 450 فرد بعدد بحث واحد فقط بنسبة 1,30% لكل فئة, كما

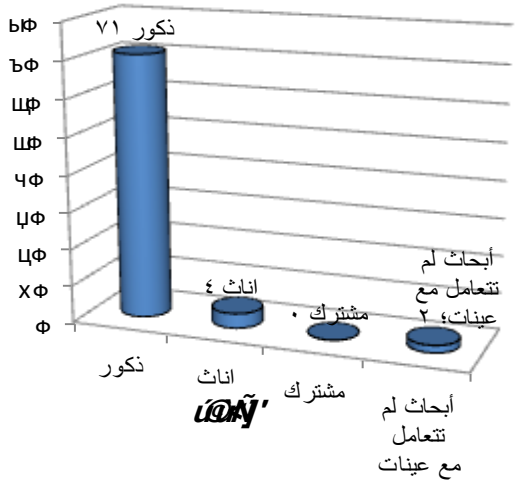
يتضح ان هناك عدد 2 أبحاث لم تتعامل في اجراءاتها مع عينات وتمثلت في دراسات تحليلية ودراسات وصفية قامت علي تناول كل أفراد المجتمع .

ويري الباحث أن الزيادة العددية للأبحاث للفئات الصغيرة (أقل من20 فرد, 20–50 فرد) والتي بلغت أكثر من 74% قد ترجع الي أن رياضة رفع الاثقال بطبيعتها أعدادها صغيرة سواء للمنتخبات أو الناشئين الممارسين لرياضة رفع الاثقال بالإضافة الي انه يسهل التعامل معها من حيث اجراءات البحث خاصة في البحوث التجريبية في حين ان الباحثين لم يولوا اهتماما لتناول

رفع الاثقال ذات الأعداد الكبيرة والتي تتعدى افرادها 150 فرد وذلك يتضح في التباين النسبي لتمثيل الفئات .

جدول (6)
التحليل النوعي للعينات
المستخدمة في الأبحاث قيد الدراسة

نوع أفراد عينة البحث	عدد الأبحاث	النسبة المئوية
ذكور	71	%92,21
اناث	4	%5,19
مشترك	0	%0,00
أبحاث لم تتعامل مع عينات	2	%2,60
المجمـــــــوع	**77**	%100



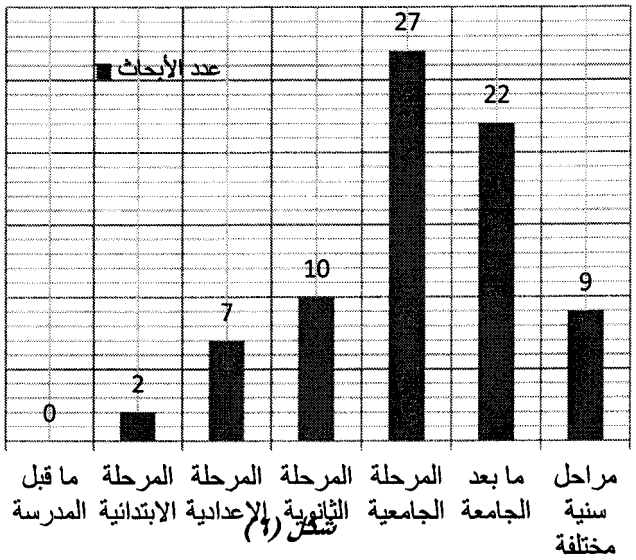
يتضح من جدول (6) ان الذكور هم من استحوذ علي النصيب الاكبر من البحوث قيد الدراسة حيث بلغ عدد الأبحاث التي تمثلت عيناتها في الذكور 71 بحثا بنسبة 92,21% من الأبحاث قيد الدراسة، بينما نجد أن الأبحاث التي تمثلت عيناتها في الاناث قد بلغت 4 أبحاث بنسبة 5,19 % ، كما نجد أنه لا توجد ابحاث اشتملت عيناتها علي النوعين (الذكور والاناث معا), وهناك عدد 2 أبحاث بنسبة 2,60% لم تتعامل في اجراءاتها مع عينات وتمثلت في دراسات تحليلية ودراسات وصفية قامت علي تناول كل أفراد المجتمع.

ويري الباحث ان الفارق الكبير بين القيم النسبية لخضوع كل من الذكور والاناث أو كلاهما كعينات للأبحاث قيد الدراسة قد ترجع الي طبيعة مجتمعنا الشرقي والإسلامي والذي يضفي صبغة الثقافة الدينية لدى افراد هذه المجتمعات **ويتفق ذلك مع ما اشار اليه مسعد علي محمود واخرون (2002م)** الي أن عزوف الاناث عن ممارسة النشاط الرياضي بشكل عام ورياضة رفع الاثقال بصفة خاصة نظراً للمفاهيم الخاطئة عن ممارسة الاناث لرياضة رفع الاثقال والمتمثلة في أن رفع الاثقال تؤدي الي الضخامة وافتلال العضلات والذي يتعارض مع انوثتها بالإضافة الي أن رياضة رفع الأثقال تؤدي إلى تكبير حجم الصدر لدى النساء, والتوقف عن رياضة رفع الأثقال تجعل العضلات تتحول إلى شحوم .(9 : 216)

ويتفق ذلك مع نتائج الدراسة العالمية التي قام بها كل من (Hardman&Marshall,2002) والتي هدفت إلى تحديد واقع برامج التربية الرياضية في العديد من دول العالم، وأشارت أهم نتائجها إلي أن دول الشرق الأوسط وبعض الدول الإسلامية ومنها مصر تتميز بعزوف نسبة كبيرة من الإناث عن ممارسة النشاط الرياضي ويرجع ذلك وفقا لنتائج الدراسة الي العوامل الدينية (معتقدات – وثقافات) وطبيعة التنشئة الاجتماعية لهذه الدول التي تتشبع بالطابع الديني.(12), وفي ضوء ما سبق يري الباحث أن عزوف الإناث عن ممارسة الأنشطة الرياضية، من شأنه أن يكون عائقا قد يواجه الباحثين عند اختيارهم للإناث كعينات لإخضاعهم للبحث العلمي مما قد يفسر انخفاض عدد الأبحاث قيد الدراسة التي تناولت الإناث كعينات والتي بلغت 4 أبحاث فقط، كما أن الثقافات والمعتقدات الدينية والتنشئة الاجتماعية قد تكون حائلا بين الباحثين وبين اختيار عينات مشتركة من الجنسين والتي قد تفسر ايضا انخفاض عدد الأبحاث التي تناولت عينات مشتركة من الجنسين .

جدول (٧)
المراحل السنية للعينات
المستخدمة في الأبحاث قيد الدراسة

المرحلة السنية لعينة البحث	عدد الأبحاث	النسبة المئوية
مرحلة ما قبل المدرسة " أقل من ٦ أعوام "	٠	%٠,٠٠
المرحلة الابتدائية " من ٦ – ١٢عام "	٢	%٢,٦٠
المرحلة الاعدادية " من ١٣– ١٥عام "	٧	%٩,٠٩
المرحلة الثانوية " من ١٦ – ١٨ عام"	١٠	%١٢,٩٩
المرحلة الجامعية " من ١٩– ٢٢عام"	٢٧	%٣٥,٠٦
مرحلة ما بعد الجامعة " أكبر من ٢٢ عام"	٢٢	%٢٨,٥٧
مراحل سنية مختلفة	٩	%١١,٦٩
المجمـــــــوع	٧٧	%١٠٠



شكل (١)
المراحل السنية للعينات المستخدمة في الأبحاث قيد الدراسة

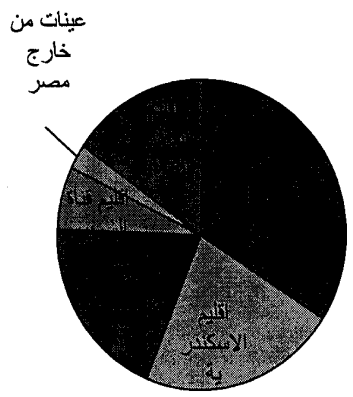
يتضح من جدول (٧) ان المرحلة السنية التي استحوذت علي النصيب الأكبر من اهتمام الباحثين هي المرحلة الجامعية من ١٩ – ٢٢ عاما حيث بلغ عدد الابحاث التي تناولت تلك

المرحلة السنية 27 بحثاً بنسبة 35,06 % من إجمالي عدد الابحاث قيد الدراسة، في حين نجد ان المرحلة الابتدائية من 6 – 12 عام هي المرحلة الاقل اهتماما وتمثيلاً وذلك بعدد بحثان فقط بنسبة 2,60% ، وهناك عدد 9 ابحاث تناولت مراحل سنية مختلفة تجمع بين مرحلتين سنية أو أكثر، كما اتضح للباحث ان مرحلة ما قبل المدرسة لم يتطرق اي باحث لتناول تلك المرحلة في اطار الابحاث قيد الدراسة, ويتضح من شكل (6) ان هناك تباين في تمثيل المراحل السنية للأبحاث قيد الدراسة، فنجد ان المرحلة الجامعية احتلت الصدارة يليها المرحلة ما بعد الجامعة ثم المرحلة الثانوية فالمرحلة الاعدادية وأخيرا الابتدائية ويري الباحث ان التمثيل الضعيف للمرحلة الابتدائية في الابحاث قيد الدراسة قد يرجع الي صعوبة ممارسة رياضة رفع الاثقال في هذه المرحلة نظرا لأنها تحتاج الي مجهود بدني بما لا يتناسب مع المرحلة السنية ويتفق ذلك مع ما اشار اليه "**إبراهيم محمد العجمي** "**(2005م)** الي أن رياضة رفع الأثقال من الرياضات اللاهوائية, والتي تتميز باستخدام القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتستخدم أوزان تدريبية كبيرة, وبشدة لا تقل عن 80 % من أقصى مستوى فردى للرباع, وتعتمد على المثيرات العصبية والعضلية الشديدة بالإضافة إلى أن طبيعة الأداء الحركي فيها يمكن وصفة بأنه أداء يستخدم فيه جميع مفاصل الجسم بصورة مستمرة ودائمة وأن العبء الأكبر يقع على الطرف السفلي, والمنطقة القطنية, والأربطة, والمفاصل للذراعين والكتفين.

(1 :105, 106)

جدول (٨)
التحليل الجغرافي للأبحاث قيد الدراسة

جغرافية نشر الابحاث	عدد الأبحاث	النسبة المئوية
اقليم القاهرة الكبرى " القاهرة- الجيزة- القليوبية"	١٢	%١٥.٥٨
اقليم الاسكندريه "الاسكندرية- البحيرة- مطروح"	١٧	%٢٢.٠٨
اقليم الدلتـــا "الدقهلية- كفر الشيخ- الغربية-المنوفية- دمياط"	٢٥	%٣٢.٤٧
أقليم قناة السويس "بورسعيد- الاسماعيلية- السويس-الشرقية- البحر الأحمر - شمال سيناء- جنوب سيناء	٥	%٦.٤٩
اقليم صعيد مصر "بنى سويف-الفيوم-المنيا-أسيوط-الوادي الجديد- سوهاج- قنا -الأقصر- أسوان "	١٥	%١٩.٤٨
أبحاث من خارج مصر	٣	%٣.٩٠
المجمـــــــوع	٧٧	%١٠٠



شكل (٧)

التحليل الجغرافي للأبحاث قيد الدراسة

يتضح من جدول (8) أن هناك تباين في التوزيع الجغرافي للأبحاث قيد الدراسة علي أقاليم مصر، حيث لجأ الباحث الى تقسيم مصر جغرافيا – داخل الدراسة – إلى أقاليم وفقا لأخر تقسيم جغرافي صدر من الهيئة العامة للاستعلامات المصرية (14)، وفية تقسم مصر جغرافيا الي خمس أقاليم كما هو موضح بالجدول رقم (8), وتبين أن الإقليم الأقل اهتماما من الباحثين أقليم قناة السويس حيث بلغت اعداد الأبحاث التي نشرت فيه 5 أبحاث فقط بنسبة 6,49% من عدد الابحاث قيد الدراسة في حين ان اقليم الدلتا كان الأكثر اهتماما حيث بلغت اعداد الأبحاث التي نشرت فيه 25 بحثا بنسبة 32,47% من عدد الأبحاث قيد الدراسة، كما تبين ان هناك عدد 3 أبحاث تناولت عينات من خارج مصر أي تم تطبيقها خارج مصر .

وعلي الرغم من ان توزيع مؤسسات البحث العلمى والمتمثلة في الجامعات والمعاهد علي أقاليم الجمهورية موزع بشكل اعتدالى يتناسب تقريبا مع عدد محافظات كل إقليم إلا أن هناك تباين واضح في التوزيع الجغرافي للأبحاث قيد الدراسة ويري الباحث ان ذلك قد يرجع الي طبيعة الكتل السكانية للأقاليم الجغرافية حيث يتضح من شكل (8) ان أقاليم الدلتا والإسكندرية والقاهرة الكبرى قد نالت الاهتمام الأكبر من الباحثين حيث مثلت مجتمعة ما يتعدى 70 % من الأبحاث, ويتناسب ذلك مع التعداد السكاني لتلك الأقاليم والتي تتعدي نسبتها مجتمعه 75% من سكان مصر، أما إقليمي الصعيد وقناة السويس وهما الأقل اهتماما حيث مثلا معا اقل من 26% من الأبحاث وذلك أيضا يتناسب مع التعداد السكاني لهما والتي تقارب 25% من سكان مصر.

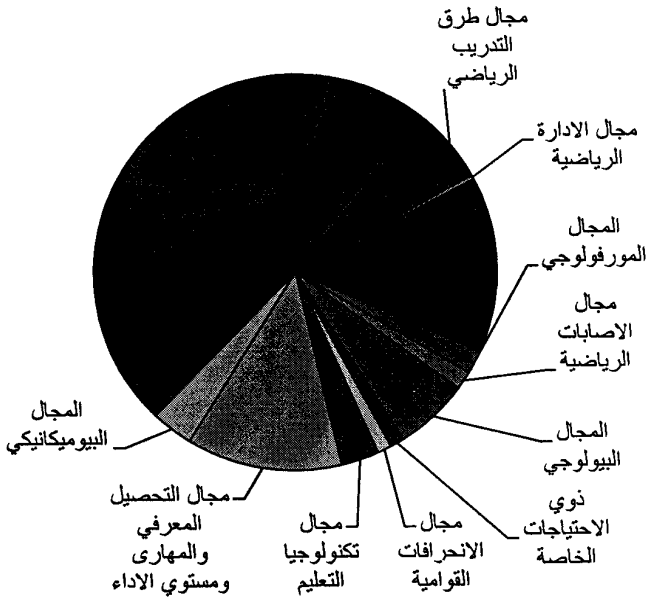
جدول (9)

التحليل النوعي والعددي للمتغيرات المرتبطة برياضة رفع الاثقال والتي تناولتها الأبحاث قيد الدراسة

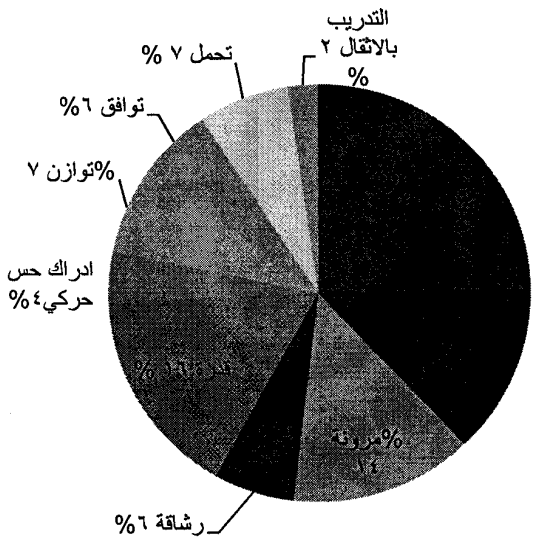
المجال ومتغيراته		تكرارات تناول المتغير		المجموع	النسبة المئوية
		عدد	نسبة تكرار المتغير		
مجال القدرات البدنية والحركية والتوافقية	قوة	32	% 24.81	129	% 48.68
	سرعة	17	% 13.18		
	مرونة	18	% 13.95		
	رشاقة	8	% 6.20		
	قدرة	21	% 16.28		
	ادراك حس حركي	5	% 3.87		
	توازن	9	% 6.98		
	توافق	7	% 5.43		
	تحمل	9	% 6.98		
	التدريب بالأثقال	3	% 2.32		
	المجمـــــــــــــوع	129	% 100		
مجال القدرات العقلية والنفسية والاجتماعية	الذكاء	12	% 31.58	38	% 14.34
	القلق	1	% 2.63		
	مفهوم وتقدير الذات	2	% 5.26		
	مستوي الطموح	2	% 5.26		
	الاسترخاء	1	% 2.63		
	الثقة بالنفس	2	% 5.26		
	الانتباه	2	% 5.26		
	مقياس مركز التحكم	1	% 2.63		
	التصور والتدريب العقلي	6	% 15.80		
	مستوى الانجاز	6	% 15.80		
	الضغوط النفسية	1	% 2.63		
	المناخ الدافعي	1	% 2.63		
	النجاح	1	% 2.63		
	المجمـــــــــــــوع	38	%100		
المجال البيولوجي	النبض	2	% 12.50	16	% 6.04
	النشاط الكهربي	4	% 25.00		
	السعة الحيوية	3	% 18.75		
	مؤشر استهلاك الاكسجين	3	% 18.75		
	الهرمونات	1	% 6.25		
	الجينات	1	% 6.25		
	البروتين	1	% 6.25		
	البيوكيميائية	1	% 6.25		
	المجمـــــــــــــوع	16	%100		
مجال الاصابات الرياضية		4			% 1.51
مجال الانحرافات القوامية		3			% 1.13
المجال المورفولوجي (القياسات الجسمية)		5			% 1.89
المجال البيوميكانيكي(الديناميكية- البيوكينماتيكية)		9			% 3.40
مجال التحصيل المعرفي والمهارى ومستوي الاداء		33			% 12.45
مجال طرق التدريب الرياضي		16			% 6.04
مجال تكنولوجيا التعليم		8			% 3.02
مجال الادارة الرياضية		1			% 0.38
ذوي الاحتياجات الخاصة		3			% 1.13
مجمـــــوع التكـــــرارات (*)		265			%100

يتضح من جدول (٩) أن بعض الابحاث تناولت أكثر من مجال أو متغير مرتبط برفع الاثقال، وان البحث الواحد يمكن أن يتناول اكثر من مجال أو متغير ويتضح ذللك من مجموع عدد التكرارات بالجدول السابق، حيث أن عدد الابحاث التي تناولت رفع الاثقال ٧٧ بحث ارتبط بمجموعة من المتغيرات بلغت ٢٦٥ متغير .

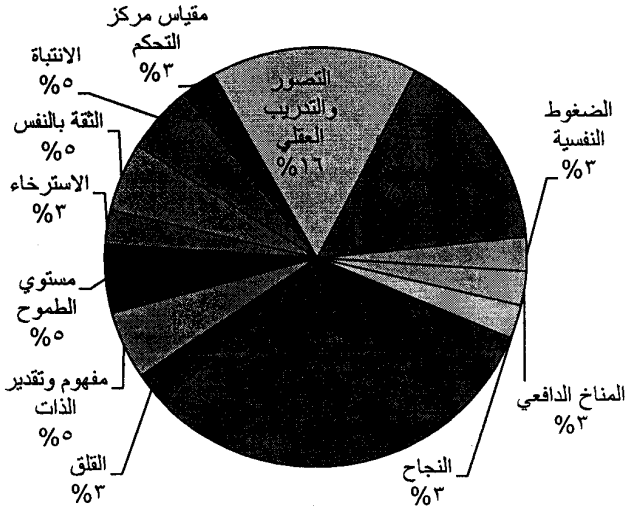
شكل (٨)
التحليل النوعي والعددي للمتغيرات التي تناولتها رياضة رفع الاثقال



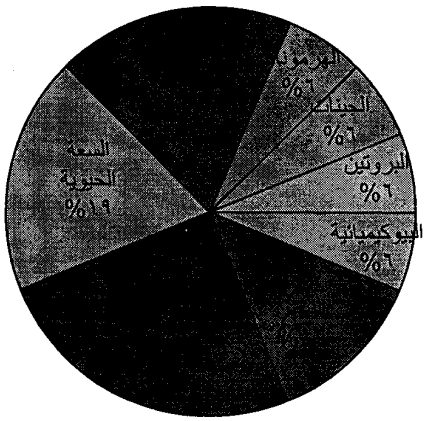
شكل (٩)
التحليل النوعي والعددي لمفردات متغيرات مجال القدرات البدنية والحركية والتوافقية التى تناولتها الابحاث قيد الدراسة



شكل (١٠)
التحليل النوعي والعددي لمفردات متغيرات مجال القدرات العقلية والنفسية والاجتماعية التي تناولتها الابحاث قيد



شكل (١١)
التحليل النوعي والعددي لمفردات المجال البيولوجي والتي تناولتها الابحاث قيد الدراسة



يتضح من جدول (9) أن هناك تفاوت في نتائج التحليل النوعي والعددي للمتغيرات المرتبطة برياضة رفع الاثقال والتي تناولتها الأبحاث قيد الدراسة وذلك من حيث مدى اهتمام الباحثين، فنجد ان متغيرات مجال القدرات البدنية والحركية والتوافقية قد احتلت المركز الأول من حيث اهتمام الباحثين بتناولها حيث تم تناولها 129مرة بنسبة 48,68 % من المجموع الكلي لتكرارات كل المتغيرات في اطار الابحاث قيد الدراسة، يليها في ذلك متغيرات مجال القدرات العقلية والنفسية والاجتماعية في المرتبة الثانية حيث تناولها الباحثون 38 مرة بنسبة 14,34% ، بينما تأتى متغيرات مجال التحصيل المعرفي والمهارى ومستوي الأداء في المرتبة الثالثة حيث تناولها الباحثون 33 مرة بنسبة 12,45 % ، في حين نجد ان المرتبة الاخيرة كانت من نصيب مجال الادارة الرياضية حيث تم تناولها مرة واحدة بنسبة 0,38% من المجموع الكلي لتكرارات كل المتغيرات في اطار الابحاث قيد الدراسة، كما تبين ان هناك مجالات مرتبطة برفع الأثقال الا انه لم يتطرق لتناولها أي باحث في اطار الأبحاث قيد الدراسة مثل مجال الترويح الرياضي.

ويتضح من شكل (9) ان متغيرات مجال القدرات البدنية والحركية والتوافقية قد استحوذت علي اكثر من 48% من اهتمام الباحثين, تليها متغيرات مجال القدرات العقلية والنفسية والاجتماعية ومتغيرات مجال التحصيل المعرفي والمهارى ومستوي الاداء **ويتفق ذلك مع اشار الية امين انور الخولي وضياء الدين محمد العزب (2009م)** نقلاً عن schramm إلي البنية المعرفية للتربية الرياضية يجب ان تدعم بأكبر قدر من الأفكار والأبحاث العلمية التي تثرية وتدعمه وتبرزه (3 :73) ، أما باقي المتغيرات فلم تنل قدراُ كافيا من اهتمامات الباحثين.

ويتضح من جدول (9) شكل (9) التحليل النوعي والعددي لمفردات متغيرات مجال القدرات البدنية والحركية والتوافقية التي تناولتها الأبحاث قيد الدراسة، فنجد أن متغيرات مجال القدرات البدنية والحركية والتوافقية بلغت في إطار الأبحاث قيد الدراسة 10 متغيرات، تفاوتت نسبة اهتمام الباحثين بتناولهم، فاحتل المرتبة الأولى متغير القوة العضلية بعدد 32 تكرار بنسبة 24,81 % من إجمالي تكرارات متغيرات مجال القدرات البدنية والحركية والتوافقية، في حين نجد أن المرتبة الأخيرة كانت من نصيب متغير التدريب بالأثقال، حيث بلغت عدد تكراراته 3 بنسبة 2,32 % من إجمالي تكرارات متغيرات مجال القدرات البدنية والحركية والتوافقية.

ويتضح من جدول (9) وشكل (10) التحليل النوعي والعددي لمفردات متغيرات مجال القدرات العقلية والنفسية والاجتماعية التي تناولتها الأبحاث قيد الدراسة، فنجد أن متغيرات مجال القدرات العقلية والنفسية والاجتماعية بلغت في إطار الأبحاث قيد الدراسة 38 متغير، تفاوتت نسبة اهتمام الباحثين بتناولهم، فنجد ان المرتبة الاولى كانت من نصيب متغير الذكاء بعدد 12 تكرار

بنسبة 31,58 % من إجمالي تكرارات متغيرات مجال القدرات العقلية والنفسية والاجتماعية، في حين نجد أن المرتبة الأخيرة كانت من نصيب كل من متغير النجاح,الاسترخاء, مقياس مركز التحكم, الضغوط النفسية, المناخ الدافعي, القلق حيث تم تناول كل منهم بعدد مرة واحدة فقط بنسبة 2,63% لكل منهم من إجمالي تكرارات متغيرات مجال القدرات العقلية والنفسية والاجتماعية.

ويتضح من جدول (9) شكل (11) التحليل النوعي والعددي لمفردات متغيرات المجال البيولوجي التي تناولتها الابحاث قيد الدراسة، فنجد أن متغيرات المجال البيولوجي بلغت في اطار الابحاث قيد الدراسة 8 متغيرات، تفاوتت نسبة اهتمام الباحثين بتناولهم وكان المرتبة الاولى متغير النشاط الكهربي بعدد 4 تكرارات بنسبة 25% من إجمالي تكرارات متغيرات المجال البيولوجي ، في حين نجد أن المرتبة الأخيرة كانت من نصيب الهرمونات, الجينات, البروتين, البيوكيميائية بعدد 1 تكرار بنسبة 6,25% من إجمالي تكرارات متغيرات المجال البيولوجي .

الاستنتاجـــات

في ضوء أهداف البحث توصل الباحث الي ان الخطة البحثية المقترحة للباحثين في مجال رياضة رفع الأثقال علي النحو التالي :

1- زيادة عدد الابحاث العلمية في مجال رياضة رفع الاثقال والمرتبطة بمجالات (الادارة الرياضية – ذوي الاحتياجات الخاصة – الانحرافات القوامية – الاصابات الرياضية – المجال المورفولوجي) حيث تراوحت نسب تمثيلها ما بين (1: 5) ابحاث بنسبة مئوية (0,38 :1,51%).
2- اجراء دراسات علمية في مجالي الترويح الرياضي والتاريخ المرتبط برياضة رفع الاثقال حيث لم تجري أي دراسة علمية علي هذه المتغيرات .
3- اجراء مزيد من الابحاث علي متغيرات (التدريب بالأثقال– القلق – الضغوط النفسية – المناخ الدافعي – النجاح– الاسترخاء– الهرمونات–الجينات –البروتينات) المرتبطة برياضة رفع الاثقال حيث تراوحت نسبة تمثيلها (2.32: 6.25%) من عدد الابحاث الدراسة .
4- زيادة الدراسات العلمية في مجال رياضة رفع الاثقال علي اقليم قناة السويس (**بورسعيد– الاسماعيلية– السويس– الشرقية – البحر الاحمر– شمال جنوب سيناء**) حيث كان الاقل اهتماما بنسبة 6.49% من عدد الابحاث العلمية قيد الدراسة.
5- اجراء مزيد من الدراسات العلمية علي المرحلة الابتدائية "من 6– 12 عام" حيث بلغت 2.60% من اجمالي عدد الابحاث العلمية في رياضة رفع الاثقال.

6- تركيز الباحثين في تطبيق ابحاثهم علي الاناث حيث اجريت 4 أبحاث فقط بنسبة 5.19% من عدد الابحاث العلمية التي تناولت رياضة رفع الاثقال .

7- تطبيق الابحاث علي العينات ذات الاعداد الكبيرة لتمثيل أكبر عدد من مجتمع البحث .

8- اجراء دراسات تاريخية في مجال رياضة رفع الاثقال للاستفادة من الماضي للتنبؤ بالمستقبل والاستفادة من الحاضر لتفسير الماضي .

التوصيـــــــات

في ضوء ما اسفرت عنة نتائج الدراسة التي تم التوصل اليها، يوصي الباحث :-

1-بالاستفادة العلمية للخطة البحثية المقترحة وتطبيقها علي الاقسام العلمية التي تتناول رياضة رفع الاثقال بكليات التربية الرياضية والاتحاد المصري لرفع الاثقال والمؤسسات الرياضية المختلفة .

2-توجيه القائمين علي وضع الخطط البحثية بالجامعات بان يتداركوا عدم التوازن النسبي بين مجالات البحث المرتبطة برفع الاثقال عن طريق ادراج تلك المجالات ضمن الخطة البحثية بكليات التربية الرياضية, والعمل علي ارشاد وتوجيه وتشجيع الباحثين نحو تناولها بالدراسة والبحث .

3-ضرورة احداث نوع من التوازن النسبي في دراسة المجالات المرتبطة برفع الاثقال عن طريق اعطاء جزء اكبر من اهتماماتهم نحو المجالات والمتغيرات والتي لم تنل حظاً وافياً من الدراسة وكذلك النقاط التي لم يتم تناولها اطلاقا.

4-تحفيز الباحثين بضرورة اجراء دراسات مشابهة في باقي المجالات الرياضية الأخرى.

المراجـع

1- إبـــراهيم محمد العجمـــي : (2005م) مبـادئ رفـع الأثـقال ، مكتبـة شـجرة الـدر، المنصورة .

2- إيهاب حامد البراوى : (2010م) مبـــادئ الاحصـــاء التطبيقـــي فـــي التربيـــة الرياضية، مطبعة 6 أكتوبر، المنصورة.

3- أمـــين أنـــور الخـــولي, ضياء الدين محمد العزب : (2009م) تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي (الوسائل والأدوات التعليميـة – الأجهـزة ومسـاعدات التـدريب), الطبعة الأولي, دار الفكر العربي, القاهرة .

4- حســـين عمـــر أمـــين ومروة فتحي محمد : (1992) دراسـة تحليليـة لأبحـاث الماجستير والـدكتوراه فـي مجـال الرياضـة المدرسية مـن عـام 1980 حتـى عـام 1990، بحث منشور فـي مؤتمر (رؤيـة مستقبلية للتربيـة المدرسية)، مجلد 1، مطبعة جامعة حلوان، القاهرة.

5- خالـــد عبـــد الـــرؤوف عبادة : (2012م) رياضة رفع الاثقال للناشئين, الطبعـة الرابعـة, بورسعيد .

6- فاطمـــة عـــوض صـــابر وميرفت علي خفاجة : (2002م) أسس ومبـادئ البحـث العلمـي، مكتبـة ومطبعـة الاشعاع الفنية ، الاسكندرية .

7- محمد عبـد العزيـز غنـيم, ماجـد محمد فرغلـي, عبـد الحفيظ اسماعيل أحمد (1993) دراســة تحليليــة للأبحــاث العلميــة فــي مجــال الملاكمـة مـن عـام 1972 حتـى عـام 1993، موسـوعة بحـوث التربيـة الرياضـية بـالوطن العربـي، دار المنـاهج، عمان .

8- محمد مرسال حمد وحـازم أحمد السيد : (2013م) دراســة تحليليــة للأبحــاث العلميــة فــي مجــال العروض الرياضية في الفترة من 1980م حتـى 2010م, مجلة نظريـات وتطبيقـات (الطبعـة الدوليـة)، كليـة التربيـة الرياضـية – جامعـة الاسـكندرية ،المجلـد الرابـع العـدد الأول .

9- مســـعد علـــي محمـــود, محمد مرسال حمد, عمرو حسن بدران : (2002م) مـدخل وتـاريخ التربيـة البدنيـة والرياضـية, الطبعة الثالثة, مكتبة الديوان, المنصورة .

10- وديـع ياسـين التكريتـي, ترجمـــة لتامـــاش أيـــان ولازار باروجا : (2011م) رفـع الأثقـال لياقـة لجميـع الرياضـات,الطبعـة الأولي, دار الوفاء للطباعة والنشر, الاسكندرية .

11- Dahiya1,M.D. and Rathi2, V. K. : **(2010) ''Analysis of the Researches Completed in Physical Education in Indian Universities at Post-Graduate Level'' Journal of Exercise Science and Physiotherapy, Vol. 6, No. 2: 88-90, 2010 .**

12- Hardman, K. and Marshall, J. : **(2002)The World-Wide Survey of Physical Education in Schools: Findings, Issues and Strategies for a Sustainable Future. The British Journal of Teaching Physical Education, 32(1): 29-31**

13- http://www.capmas.gov.eg/reports/high_dgree/frm1high_dgree.aspx?parentid (5-11-2013).

14- http://www.sis.gov.eg/ar/FourStTemplate.aspx?Category_ID=16 (9-10-2013).

ملخص البحث

تهدف الدراسة الي وضع خطة بحثية مقترحة للباحثين في مجال رياضة رفع الأثقال من خلال تجميع وتحليل الأبحاث العلمية (انتاج علمي – ماجستير – دكتوراه) في مجال رياضة رفع الاثقال والتي تم نشرها أو قبولها في الفترة من 1990م – 2012م للتعرف علي عددها، نوعها، توزيعها زمنيا، المناهج البحثية الأكثر استخداما، خصائص العينات المستخدمة من حيث طريقة الاختيار والعدد والسن والنوع والمكان وأكثرهم اهتماما، ماهية المتغيرات والمجالات المرتبطة برفع الاثقال والتي نالت اهتمام الباحثين في تلك الفترة لوضع خطة بحثية مقترحه .

وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية التحليلية ، وقاما بإجراء مسح شامل لجميع الأبحاث العلمية في مجال رفع الأثقال والتي نشرت او نوقشت في الفترة من 1990م حتى 2012م، ثم قام بجمع بياناتها باستخدام استمارة صممها لجمع البيانات الخاصة بالدراسة من متون الأبحاث، ثم عالج بياناته احصائيا باستخدام النسبة المئوية ليتوصل بذلك الي عدة استنتاجات أهمها :- زيادة عدد الأبحاث العلمية في مجال رياضة رفع الاثقال والمرتبطة بمجالات (الادارة الرياضية – ذوي الاحتياجات الخاصة – الانحرافات القوامية – الاصابات الرياضية – المجال المورفولوجي) حيث تراوحت نسب تمثيلها ما بين (1: 5) ابحاث بنسبة مئوية (0,38 :1,51%),اجراء مزيد من الابحاث علي متغيرات (التدريب بالأثقال- القلق – الضغوط النفسية – المناخ الدافعي – النجاح- الاسترخاء- الهرمونات – الجينات – البروتينات) المرتبطة برياضة رفع الاثقال حيث تراوحت نسبة تمثيلها (2.32: 6.25%) من عدد الابحاث قيد الدراسة, وتركيز الباحثين في تطبيق ابحاثهم علي الاناث حيث اجريت 4 أبحاث فقط بنسبة 5.19% من عدد الابحاث العلمية التي تناولت رياضة رفع الاثقال .

Abstract

The present study aims to develop a proposed research plan for researchers in the field of weight lifting sport from 1990 to 2012 for identifying the number, type, temporal distribution of the research and the most commonly scientific research used, the relative variation in the adopted research processes which pertinent to the used research design and sample (Selection method of sample, Participants number, Participants age, Sex and the geographical distribution) and Identify the variables that associated with the sport weight lifting, which gained attention of researchers in that period to develop a research personal plan .

The researchers used the descriptive method of analytical survey through conducting a comprehensive survey of all scientific researches in the field of sport weight lifting after that the data of research study has been collected in a form which statistically processed using the percentage. Conclusions: : - Increase the number of scientific research in the field of weight lifting sport and associated areas (sports management - special needs - postural deviation - sports injuries - Morphological field) where representation ratios ranged between (1:5) research percentage (0.38: 1.51%), further research on the variables (training weights- anxiety - psychological pressures- climate aldafie- Success - Relaxation- hormones - genes - proteins) associated with weight lifting sport, where the representation ranged (2.32: 6.25%) of the number of research under study, the concentration of researchers in the application of their research on female where the research conducted 4 only 5.19% of the number of scientific research on weight lifting sport.