



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير البدني الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير البدني الرياضي بعنوان:

## أثر إنقاص الوزن السريع على لاعبي رياضة الجيدو أثناء المنافسة

بحث وصفي أجري على لاعبي رياضة الجيدو بنادي أبطال المحمدية - بالمحمدية ولاية معسكر

تحت إشراف:

• أ.د. / كوتشوك سيدي محمد

من إعداد:

▪ رويحي محمد الأمين

▪ خلف يونس

السنة الجامعية: 2021-2022

# إهداء

اللهم لا تجعلنا نصاب بالغرور إن نجحنا ولا باليأس إن أخفقنا وذكرنا أن الإخفاق هو التجربة التي

تسبق النجاح

اللهم إذا أعطيتنا نجاحا فلا تأخذ تواضعنا وإذا أعطيتنا تواضعا فلا تأخذ اعتزازنا بكرامتنا

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من قال فيها الله عز وجل: " وقضى ربك ألا تعبد إلا إياه

وبالوالدين إحسانا " .من الآية 23 إلى الآية 25 ، سورة الإسراء.

إلى الأستاذ المشرف "د/ كوتشوك سيدي محمد" و إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية

بولاية مستغانم.

إلى كل الأهل و الأحباب، إلى كل الأصدقاء

محمد الأمين

# إهداء

إلى والدي ووالدتي الحبيبين

إلى جموع الأهل والأصدقاء

إلى الأستاذ المشرف " د. كوتشوك سيدي محمد "

إلى كل من قدم لي يد العون والمساعدة

أهدي إليكم بحثي المتواضع

يونس

## كلمة شكر

الحمد لله الذي أنار لنا طريق العلم ووفقنا الله لإنجاز هذا العمل وأنعم علينا بالهدى  
والسداد رغم كل الصعاب

أشكر كل ما ساعدنا في إنجاز هذا البحث من قريب أو بعيد ولو بكلمة طيبة أو بابتسامة  
صادقة من القلب

نوجه جزيل الشكر والتقدير إلى الدكتور "كوتشوك سيدي محمد" الذي كان مشرفا علينا  
خلال إنجازنا لهذه المذكرة، و الذي لم ييخل علينا بإرشاداته وتوجيهاته ونتمنى لها التوفيق  
في عمله ومشواره إن شاء الله وكذلك نشكر أيضا كافة أساتذة معهد التربية البدنية  
والرياضية بمستغانم

## ملخص الدراسة:

هدف البحث إبراز أثر إنقاص الوزن السريع على لاعبي رياضة الجيدو أثناء المنافسة و كان الفرض من الدراسة، أن لانقاص الوزن السريع أثر على الجانب البدني و الفيسيولوجي لدى لاعبي رياضة الجيدو أثناء المنافسة، و تكونت عينة البحث من 60 مصارعاً رياضة الجيدو لنادي أبطال المحمدية بولاية معسكر حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واعتمد الطالبان الباحثان على المنهج الوصفي، حيث قاما بإعداد استمارة استبائية تم توزيعها على عينة البحث، و بعد تفريغها و تحويل الدرجات الخام إلى نتائج توصل الباحثان إلى أن لانقاص الوزن السريع أثر على الجانب البدني و الفيسيولوجي للاعبي رياضة الجيدو أثناء المنافسة، و يوصي الطالبان باتباع أسس علمية في عملية لإنقاص الوزن و السريع، والاعتماد على حمية غذائية مقدمة من طرف أخصائيي التغذية و تجنب تناول الأدوية و العقاقير.

## الكلمات المفتاحية:

- إنقاص الوزن السريع.
- رياضة الجيدو
- المنافسة

## **Résumé de l'étude :**

*L'objectif de la recherche est de mettre en évidence l'effet de la perte de poids rapide sur les athlètes de judo pendant la compétition, et l'hypothèse de l'étude était que la perte de poids rapide affectait le côté physique et physiologique des joueurs de judo pendant la compétition, et l'échantillon de recherche était composé de 60 lutteurs de judo pour le Muhammadijah Champions Club dans l'état de Mascara. Ils ont été choisis de manière aléatoire, et les deux chercheurs se sont appuyés sur l'approche descriptive, car ils ont préparé un questionnaire qui a été distribué à l'échantillon de recherche, et après l'avoir déballé et analysé les résultats, les chercheurs ont conclu qu'une perte de poids rapide avait un impact sur les aspects physiques et physiologiques des judokas pendant la compétition, et Les deux chercheurs recommandent de suivre les bases scientifiques dans le processus de perte de poids rapide, en s'appuyant sur un régime alimentaire fourni par des nutritionnistes et en évitant prendre des médicaments.*

### **les mots clés:**

- *Perte de poids rapide.*
- *Judo*
- *La compétition*

## **Abstract**

*The objective of the research is to highlight the effect of rapid weight loss on judo athletes during competition, and the hypothesis of the study was that rapid weight loss affects the physical and physiological side judo players during the competition, and the research sample consisted of 60 judo wrestlers for the Muhammadiyah Champions Club in Mascara State. They were chosen randomly, and both researchers relied on the descriptive approach, as they prepared a questionnaire that was distributed to the research sample, and after unpacking it and analyzing the results, the researchers concluded that rapid weight loss has an impact on the physical and physiological aspects of judokas during competition, and Both researchers recommend following the scientific basis in the process of rapid weight loss, relying on a diet provided by nutritionists and avoiding taking medication.*

### **keywords:**

- *Rapid weight loss.*
- *Judo*
- *The competition*

## قائمة الجداول و الأشكال

أ. قائمة الجدول:

الصفحة	العنوان	الرقم
51	يمثل توزيع عينة البحث	01
53	يمثل معامل الثبات والصدق لأداة البحث.	02
56	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (01)	03
57	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (02)	04
58	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (03)	05
59	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (04)	06
60	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (05)	07
61	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (06)	08
62	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (07)	09
63	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (08)	10
64	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (09)	11
65	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (10)	12
66	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (11)	13
67	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (12)	14
68	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (13)	15
69	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (14)	16
70	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (15)	17
71	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (16)	18
72	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (17)	19
73	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (18)	20
74	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (19)	21
75	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (20)	22
76	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (21)	23
77	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (22)	24
78	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (23)	25
79	يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (24)	26



ب. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
56	يمثل نتائج الجدول رقم (03)	01
57	يمثل نتائج الجدول رقم (04)	02
58	يمثل نتائج الجدول رقم (05)	03
59	يمثل نتائج الجدول رقم (06)	04
60	يمثل نتائج الجدول رقم (07)	05
61	يمثل نتائج الجدول رقم (08)	06
62	يمثل نتائج الجدول رقم (09)	07
63	يمثل نتائج الجدول رقم (10)	08
64	يمثل نتائج الجدول رقم (11)	09
65	يمثل نتائج الجدول رقم (12)	10
66	يمثل نتائج الجدول رقم (13)	11
67	يمثل نتائج الجدول رقم (14)	12
68	يمثل نتائج الجدول رقم (15)	13
69	يمثل نتائج الجدول رقم (16)	14
70	يمثل نتائج الجدول رقم (17)	15
71	يمثل نتائج الجدول رقم (18)	16
72	يمثل نتائج الجدول رقم (19)	17
73	يمثل نتائج الجدول رقم (20)	18
74	يمثل نتائج الجدول رقم (21)	19
75	يمثل نتائج الجدول رقم (22)	20
76	يمثل نتائج الجدول رقم (23)	21
77	يمثل نتائج الجدول رقم (24)	22
78	يمثل نتائج الجدول رقم (25)	23
79	يمثل نتائج الجدول رقم (26)	24

## قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	إهداء
د	كلمة شكر
هـ	ملخص الدراسة
ح	قائمة الجداول و الأشكال
ي	قائمة المحتويات

### الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

02	1. المقدمة
03	2. مشكلة البحث
04	3. فرضيات البحث
05	4. أهداف البحث
05	5. مصطلحات البحث
06	6. الدراسات السابقة

### الإطار النظري

#### الفصل الأول: رياضة الجودو

11	تمهيد
12	1-1. لمحة تاريخية لرياضة الجودو
13	2-1. رياضة الجودو (نشأها - مفهومها - تعريفها)
15	3-1. المهارات الفنية في رياضة الجودو
18	4-1. أهداف رياضة الجودو
20	5-1. أشكال التدريب في رياضة الجودو
23	6-1. أحكام الفوز في الجودو
25	7-1. المراحل السنوية لممارسة الجودو والأوزان الخاصة به وزمن المباريات
27	8-1. ترتيب درجات الأحزمة (Ceintures) في رياضة الجودو تصاعديا
29	خلاصة الفصل

#### الفصل الثاني: إنقاص الوزن

32	تمهيد
33	1-2. تعريف الوزن
33	2-2. إنقاص الوزن عند الرياضي
34	3-2. الطرق المتبعة لإنقاص وزن المصارع والنتائج المترتبة عليها
38	4-2. تأثير إنقاص الوزن على الأداء
39	5-2. تقليل السرعات الحرارية المتناولة لإنقاص الوزن
40	6-2. إنقاص الوزن و التدريب الشاق
41	7-2. الماء و أهميته في أداء الجهد البدني
42	8-2. ضبط وزن الرياضي
44	9-2. الأنظمة الغذائية الخاصة بإنقاص الوزن
45	10-2. الوجبات الغذائية للرياضيين خلال فترة إنقاص الوزن
45	11-2. توصيات للرياضيين الراغبين في إنقاص الوزن
48	خلاصة الفصل

### الإطار التطبيقي

#### الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

51	1-1. منهج البحث
51	2-1. مجتمع وعينة البحث
52	3-1. مجالات البحث
52	4-1. ادوات البحث
52	5-1. الأسس العلمية لأدوات البحث
54	6-1. الدراسة الإستطلاعية
54	7-1. الدراسة الإحصائية

#### الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

56	1-2. عرض و تحليل النتائج
80	2-2. مناقشة الفرضيات
81	3-2. الإستنتاجات
82	4-2. الإقتراحات و التوصيات
82	5-2. الخاتمة العامة



الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

## 1. مقدمة:

يشهد تاريخ البشرية أن المعركة بين الإنسان وأخيه الإنسان بدأت عندما قتل هايبل أخاه قابيل، ومنذ ذلك الحين وجدت المصارعة في كل مكان وفي كل زمان ويرجع تاريخها إلى تاريخ وجود الإنسانية وهي واحدة من أقدم المنازلات و أول أنواع الرياضة التي مارسها الإنسان البدائي حيث كان لزاما عليه ما قبل التاريخ أن يعتمد على المصارعة كوسيلة ضرورية لحمايته من الأعداء والحيوانات المفترسة على سواء بالإضافة إلى تأمين طعامه وشرابه طمعا في حب البقاء والاستمرار بالإضافة إلى تفكيره المستمر في أسلوب الاستحواذ على ما مع الآخرين وحق يكون الأقوى والأكثر مهارة في القتال.

إن رياضة الجودو كان يطلق عليها رياضة المصارعة اليابانية، وقد تم ممارسة هذه اللعبة بشدة في هذه البلاد وعرفت بحوالي اثني عشر اسما مختلفا (ياورا، تايجو تسو، واجوستو، توريت، كو جوسو كي، كيمبو، كومبوشي، شو باكو) إلخ... وكان لها مدارس عديدة ولكل منها معالم فريدة تجعلها مختلفة عن غيرها. على كل فإن المصارعة اليابانية يمكن تعريفها بأنها فن الهجوم والدفاع ضد الخصم بسلاح أو بدون سلاح وأن أصل هذه اللعبة منذ العصور القديمة، وقد أشار التاريخ الرسمي للياباني الذي كتبه الإمبراطور (سونين) في عام 720م (دورة ليكارا - كورايا) الرياضية، هذا ما عبر عنه بعض المؤرخين بأن أصل (السومو) أو المصارعة اليابانية (كشك، 1998، صفحة 27).

ولما كانت رياضة الجودو مهارتها المختلفة والمتعددة من أكثر الرياضات تأثيرا بظاهرة الفروق الفردية في مجال المنافسات وكذلك عند إعداد برامج التدريب، كما أن اختلاف الأفراد في استعداداتهم وقدراتهم وميولهم واتجاهاتهم يتطلب نوعا خاصا من التدريب والجهد يختلف من فرد لآخر، وتتماشى مع ما يمتلك الفرد من قدرات أو استعدادات، لهذا اتجهت الجهود للاهتمام باكتشاف الأفراد ذوي الاستعدادات والقدرات المناسبة لنوع النشاط وتوجيههم إلى النشاط المناسب لاستعداداتهم وقدراتهم وميولهم. وتتحدد المنافسة في رياضة الجودو بالاعتماد على الأوزان و ليس المراحل العمرية كما هو معروف، و لهذا يجد المصارعون أنفسهم اما حتمية إنقاص الأوزان للمشاركة

في وزن ما في مجال زمني ضيق أحياناً، مما يتحتم عليه فقدان العديد من الكيلوغرامات من وزنهم في مدة زمنية قصيرة.

إن السيطرة على الوزن والتحكم فيه قبيل المنافسات من المشاكل الخطيرة التي تواجه اللاعبين في الرياضات التي ترتبط بالوزن كالمصارعة والجيدو والملاكمة ورفع الأثقال (طرفة م.، 2001 ، صفحة 482) طرفه، مراد براهيم، 2001، (صفحة 482) ولما كانت هذه المشكلة مهمة وخطيرة فقد تعرض لها مسعد علي محمود في دراسته العلمية لمعرفة أفضل الطرق وأثارها على اللاعب حيث يذكر: يلجأ بعض المصارعين إلى إنقاص أوزانهم بنسب ومعدلات كبيرة وفي فترة زمنية قصيرة قبيل المباريات وباستخدام طرق وأساليب حادة لإنقاص الوزن مثل الجفاف والتعرق و استخدام العقاقير و المسهلات ومدرات البول ، وهذه الطرق لها تأثير سلبي على عنصري القوة والتحمل مع هبوط القدرات التنافسية وضعف الحالة الصحية العامة للفرد. (طرفة م.، 2001 ، صفحة 482) ، ومن المعروف أن المصارع يشترك في وزن معين يتنافس فيه مع أقرانه من المصارعين، ويسعى للاشتراك في الوزن الأقل لضمان الفوز وذلك بإنقاص وزنه و الخطورة الطبية هنا أن يحاول ذلك بسرعة وبأي طريقة.

## 2. مشكلة البحث:

يلجأ لاعبي رياضة الجيدو إلى إتباع أكثر من طريقة لإنقاص وزنه مثل الجمع ما بين النظام الغذائي وعمل حمامات الساونا و الجري لمسافات طويلة ونشير هنا إلى أن بعض الرياضيين يعمدون لإنقاص أوزانهم إلى تناول العقاقير المدرة للبول أو المؤثرة على الشهية أو المليئة وبدون استشارة طبية و هذا قد يعرضه لأخطار صحية مثل حدوث اضطرابات وهبوط بوظائف الكلى إذا ما استخدم العقاقير المدرة للبول، والاضطرابات الجهاز العصبي المركزي مع احتمال التعرض للأمراض النفسية المختلفة إذا ما استعملت العقاقير المؤثرة على الشهية ، كما قد تسبب العقاقير المليئة والتي تعمل على الجهاز الهضمي والأعصاب المغذية له فقدان الرياضي المواد يحتاجها الجسم وبالتالي يحدث نقصاً في السوائل والفيتامينات والأملاح المعدنية مما قد يعرضه لفقدان الشهية دائم واضطراب وظيفي في عمل

الجهاز الهضمي وفقدان نسبة كبيرة من لياقته البدنية واحتمال حدوث إغماء لذلك ننصح دائما بأن يتم ذلك تحت إشراف طبي متخصص (Morteza Khodaei، 2015)، وخطورة إنقاص الوزن للمصارع بطريقة غير علمية وبدون استشارة طبية قد أوضحتها عدة دراسات، وللوقوف على أثر لاعبي رياضة الجيدو أثناء المنافسة يطرح الطالبان الباحثان التساؤلات التالية:

### التساؤل العام:

- هل لإنقاص الوزن السريع أثر على لاعبي الجيدو أثناء المنافسة ؟

### التساؤلات الجزئية:

- كيف تتم عملية إنقاص الوزن السريع لدى لاعبي الجيدو ؟
- هل لإنقاص الوزن السريع أثر على الجانب البدني لدى لاعبي الجيدو أثناء المنافسة ؟
- هل لإنقاص الوزن السريع أثر على الجانب الفيسيولوجي لدى لاعبي الجيدو أثناء المنافسة ؟

### 3. فرضيات البحث:

#### الفرضية العامة:

- لإنقاص الوزن السريع أثر على لاعبي الجيدو أثناء المنافسة.

#### الفرضيات الجزئية:

- تتم عملية إنقاص الوزن السريع لدى لاعبي الجيدو باتباع برنامج بدني و برنامج غذائي.
- لإنقاص الوزن السريع أثر على الجانب البدني لدى لاعبي الجيدو أثناء المنافسة.
- لإنقاص الوزن السريع أثر على الجانب الفيسيولوجي لدى لاعبي الجيدو أثناء المنافسة.



## 4. أهداف البحث:

تمثل أهداف بحثنا هذا فيما يلي:

- التعرف على الطرق المتبعة في عملية إنقاص الوزن السريع لدى لاعبي رياضة الجيدو.
- إبراز أثر إنقاص الوزن السريع على الجانب البدني لدى لاعبي رياضة الجيدو.
- إبراز أثر إنقاص الوزن السريع على الجانب الفيسيولوجي لدى لاعبي رياضة الجيدو.
- تحديد المخاطر الصحية على لاعبي رياضة الجيدو بعد عملية إنقاص الوزن السريع.
- إبراز طرق إنقاص الوزن لدى لاعبي رياضة الجيدو المبنية على أسس علمية.

## 5. مصطلحات البحث:

## ❖ إنقاص الوزن السريع

**التعريف الإصطلاحي:** هو عملية تقليل وزن الرياضي عن معدله الطبيعي بطريقة معتمدة ومقصودة بغرض زيادة فرصته في الفوز لأنه يتنافس في قمة وزنه وتتم هذه العملية في الرياضات ذات فئة الوزن والتي يلعب فيها وزن الجسم دورا كبيرا في تحقيق النتائج مثل: المصارعة، الجودو، الملاكمة، رفع الأثقال، كمال الأجسام (طرفة م.)، الجودو بين النظرية و التطبيق، (2001).

**التعريف الإجرائي:** وهو برنامج غذائي مصحوب برنامج بدني يعتمد فيها الرياضي إلى خسارة الوزن في مدة زمنية محددة بهدف المنافسة في أوزان محددة.

## ❖ رياضة الجيدو:

**التعريف الإصطلاحي:** هي المصارعة اليابانية وتعتبر نوعا من أنواع النزال مثله مثل المصارعة فنظرياته و طرقه المستخدمة مبنية رمي الخصم أرضا أو مسكه أو شل حركته، ويعرف مراد إبراهيم طرفة أنها رياضة يتصارع فيها

متنافسين بالأيدي الهدف منها إسقاط الخصم أرضاً، أو الدفاع عن النفس عن طريق الخداع الجسدي، وتحكم هذه الرياضة قوانين (طرفة م.، الحدود بين النظرية و التطبيق، 2001، صفحة 37).

**التعريف الإجرائي:** وهي رياضة من رياضات الفنون القتالية تلعب على بساط مربع تعتمد على المنافسة بين لاعبين يفوز من يطرح خصمه أرضاً وتخضع لقوانين الاتحاد الدولي لرياضة الجودو.

### ❖ المنافسة:

**التعريف الإصطلاحي:** المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم. (فوزي، 2003، صفحة 211)

**التعريف الإجرائي:** وهي حسب دراستنا مباريات في الفنون القتالية تخض إلى قوانين محددة تعتمد على التباري بين خصمين يمر فهيا الفائز و يقصى المنهزم و يحدد البطل الفائز في نهائي.

### 6. الدراسات السابقة:

**الدراسة الأولى:** دراسة شرارة العالية بعنوان: "تأثير إنقاص الوزن بتقليل السعرات الحرارية المتناولة على بعض القياسات الجسمية والأداء الخاص بالجيدو"، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه، معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم (2018-2019).

هدفت الدراسة الى تحديد الوزن المثالي للرياضي للأداء الجيد ومواصفات الغذاء الصحي والمتوازن لرياضيين الفريق الوطني للجيدو ذكور (19-22 سنة) وتحليل تأثير الاحتياج الغذائي المناسب لضبط عملية إنقاص الوزن عند عينة الدراسة لمدة خمسة عشر يوماً. وقد تم استخدام المنهج التجريبي كأسلوب مناسب لاختبار فروض البحث بتصميم المجموعة الواحدة حيث اشتملت الدراسة على عينة قوامها 21 رياضي ينتمون للفريق الوطني للجيدو ذكور

(19-22) سنة خضعتوا لتطبيق نظام غذائي خاص بتقليل السرعات الحرارية المستهلكة لإنقاص الوزن خلال تريض دام 15 يوم بولاية مستغانم ، ولتحديد مدى تأثير ذات العملية على القياسات الجسمية و كذا الأداء الخاص بالجيدو اعتمدت الطالبة الباحثة على استمارة استبيان جمعت فيها البيانات و القياسات الجسمية و اختبار الأداء الخاص بالجيدو SJFT لتتوصل في النهاية إلى نتائج أبرزها أن عملية إنقاص الوزن بتقليل السرعات الحرارية المتناولة تؤدي إلى انخفاض وزن الجسم والكتلة الخالية من الدهون وماء الجسم و مؤشر كتلة الجسم ولا تؤثر على كتلة الدهون كما أنها تؤثر سلبيا على الأداء الخاص بالجيدو عند رياضيين الفريق الوطني للجيدو ذكور (19-22) سنة وأن استقرار إنقاص الوزن لمدة خمسة عشر يوما ليست بالاستراتيجية المناسبة لتحسين الأداء.

و تبعا للعملية تم وضع الاقتراحات تمثلت في تحديد فئة الوزن المناسبة لكل رياضي تحت اشراف المدربين و أخصائي التغذية الرياضية و الأطباء الرياضيين. وضرورة وضع نظام غذائي متوازن إلى جانب البرنامج التدريبي حتى ال تحدث زيادة غير مطلوبة هي الوزن، يضطر اللاعب إلى إنقاصها خلال فترة المنافسات، مما يكون له تأثيرات سلبية على أداء الرياضي. إضافة إلى ضرورة إدراج قياسات التركيب الجسمي لكل رياضي (الوزن الكلي للجسم، الكتلة الخالية من الدهون، كتلة ماء الجسم، كتلة الدهون (ضمن الفحوصات الطبية دورية و قبل الشروع في عملية إنقاص الوزن. وإجراء المزيد من الدراسات في مجال إنقاص الوزن وخاصة فيما يتعلق بطول مدة ضبط الوزن وأثره على الأداء عند الرياضيين ذكور وإناث لتأكيد النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة، فضلا عن تنظيم برامج إرشادية للمدربين و الرياضيين، يتم فيها الترشيد إلى عملية إنقاص الوزن و أهمية التغذية المتوازنة وتصميم برامج فردية و واقعية لإدارة الوزن الخاص بالجيدو.

الدراسة الثانية: دراسة كوتشوك سيدي محمد، فغلول سنوسي و حمودة محمد لمين بعنوان: "تأثير إنقاص الوزن السريع على مستوى اللياقة البدنية الخاصة بمصارع رياضية الجيدو"، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للأنشطة البدنية والرياضية، المجلد (17) العدد (02)، سنة 2020.

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير عملية إنقاص الوزن السريع على مستوى اللياقة البدنية الخاصة بمصارعي الفريق الوطني للجيدو اقل من 19 سنة ذكور، تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة (منتظمة) شملت 15 مصارع من الفريق الوطني قاموا بعملية إنقاص الوزن السريع، خلال التريص التحضيري للبطولة العربية شهر فيفري سنة 2019 المقامة بالمغرب. حيث تم الاعتماد على اختبار sjft لقياس اللياقة البدنية الخاصة قبل إنقاص الوزن واختبار آخر خلال فترة إنقاص الوزن السريع وهذا لمعرفة تأثير عملية انقاص الوزن على اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين وبعد جمع البيانات و تحليلها بواسطة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS تم التوصل إلى ان عملية إنقاص الوزن السريع لها تأثير سلبي على مستوى اللياقة البدنية الخاصة بمصارعي الفريق الوطني للجيدو.

الدراسة الثالثة: دراسة خباز كمال بعنوان: "تأثير مكونات الغذاء الطاقوية في عملية استرجاع وزن المصارعين الخاضعين لإنقاص الوزن السريع"، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد (18)، العدد (02) مكرر (جوان 2021).

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تناول المواد الطاقوية بعد عملية الإنقاص السريع للوزن على مستوى استرجاع الوزن عند المصارعين الأكابر لولاية الجزائر، تمت الدراسة على عينة متمثلة في 33 مصارع مشارك في البطولة الولائية للجزائر العاصمة للمصارعة فئة الأكابر ذكور. حيث تم القيام بالاعتماد على المنهج التجريبي لتقييم مستوى استرجاع الوزن لدى المصارعين، وتم التوصل إلى أن كل المواد الطاقوية تؤثر في عملية استرجاع الوزن لكن بمستويات مختلفة حيث أنه في حدود عينة البحث تبين أن البروتينات تساهم بفعالية أكثر في عملية الاسترجاع تليها الكربوهيدرات ثم الدهون.

الدراسة الرابعة: دراسة نويقة رضوان، ايت عمار توفيق و بلونيس رشيد بعنوان: "ضبط الوزن باستعمال البرنامجين (المتدرج والسريع) وأثره على مستوى اللياقة البدنية"، مجلة علوم الرياضة و التدريب، المجلد (03)، العدد (04)، ماي 2019.

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير إنقاص الوزن على مستوى اللياقة البدنية لمصارعي الفريق الوطني الأشبال اختصاص مصارعة حرة، ولقد قمنا في دراستنا بأخذ عينة ممتثلة في 08 مصارعين للمنتخب الوطني فئة الأشبال ذكور اختصاص مصارعة حرة، حيث تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين طبق عليهما برنامجين مختلفين لإنقاص الوزن، أحدهما متدرج والثاني سريع، مع توحيد البرنامج التدريبي خلال أسبوع وتم الاعتماد على بطارية اختبارات لتقييم مستوى اللياقة البدنية للمصارعين وفي الأخير تم التوصل إلى أن إنقاص الوزن المتدرج يساعد في رفع من مستوى اللياقة البدنية للمصارعين الأشبال. بينما يخفض الإنقاص السريع للوزن من مستوى اللياقة البدنية عند المصارعين الأشبال.

# الإطار النظري

الفصل الأول:

رياضة الجيدو

تمهيد:

تعتبر رياضة الجيدو من الرياضات القتالية ذائعة الصيت وهي لعبة رياضية تستخدم للدفاع عن النفس بجانب استخدامها كرياضة هادفة، ورياضة الجودو نوع من أنواع المصارعة التي تعتبر واحدة من أقدم المنازلات التي عرفها الإنسان البدائي، وللتعرف على رياضة الجودو كان لابد وأن نتعرض إلى أصل هذه الرياضة ونشأها وانتشارها والتعرف على الفنون والرياضات المشابهة التي مارستها شعوب أخرى وفي المناطق المختلفة من العالم.



## 1-1. لمحة تاريخية لرياضة الجيدو:

يشهد تاريخ البشرية أن المعركة بين الإنسان وأخيه الإنسان بدأت عندما قتل هايبيل أخاه قابيل، ومنذ ذلك الحين وجدت المصارعة في كل مكان وفي كل زمان ويرجع تاريخها إلى تاريخ وجود الإنسانية وهي واحدة من أقدم المنازلات و أول أنواع الرياضة التي مارسها الإنسان البدائي حيث كان لزاما عليه ما قبل التاريخ أن يعتمد على المصارعة كوسيلة ضرورية لحمايته من الأعداء والحيوانات المفترسة على سواء بالإضافة إلى تأمين طعامه وشرابه طمعا في حب البقاء والاستمرار بالإضافة إلى تفكيره المستمر في أسلوب الاستحواذ على ما مع الآخرين وحق يكون الأقوى والأكثر مهارة في القتال.

ويذكر "مسعد علي محمود" أن الشكل البدائي للمصارعة عبارة عن قتال باليدين مع استخدام الرجلين من خلال الدفع والجذب بجانب وسائل العنف والوحشية لإخضاع العدو وإلحاق الأذى به وقتله (طرفة، 2001، صفحة 27).

وعند بزوغ فجر الحضارة وجدنا أن المصارعة البدائية قد تطورت وأصبحت فنا له أصوله وقواعده وفي مقدمتها حضارة وادي الرافدين وحضارة النيل وحضارة الشرق الأقصى (الحضارة الصينية) وليس عن طريق الصدفة أن نجد آثار كثيرة تمثل فنون المصارعة الحديثة يرجع تاريخها إلى هدف الحضارات.

فقد عرف قدماء المصريين المصارعة منذ أكثر من 5000 سنة من الزمن 2780 إلى 1080 ق.م، أي خلال حكم الدولة القديمة والوسطى والحديثة إذ سجل الفراعنة أبواب المصارعة وإظهار أساليبها ومسكاتها وحركاتها في عدة صور واضحة النقوش على آثارهم في جدران المعابد في "بني حسن" في محافظة المينا بصعيد مصر من حوالي 2000 ق.م وقد بلغ عدد الحركات المسجلة على تلك الآثار 220 حركة مختلفة (البدوي، 2004، الصفحات 19-20).

وقد طور الفراعنة المصارعة إلى فن يقوم على قواعد و لم يمارسوها لغرض الدفاع عن النفس فقط بل جعلوا منها لعبة رياضية شيقة.

## 1-2. رياضة الجيدو (نشأها - مفهومها - تعريفها):

إن رياضة الجودو كان يطلق عليها رياضة المصارعة اليابانية، وقد تم ممارسة هذه اللعبة بشدة في هذه البلاد وعرفت بحوالي اثني عشر اسما مختلفا (ياورا، تايجو تسو، واجوستو، توريت، كو جوسو كي، كيمبو، كومبوشي، شو باكو) إلخ... وكان لها مدارس عديدة ولكل منها معالم فريدة تجعلها مختلفة عن غيرها. على كل فإن المصارعة اليابانية يمكن تعريفها بأنها فن الهجوم والدفاع ضد الخصم بسلاح أو بدون سلاح وأن أصل هذه اللعبة منذ العصور القديمة، وقد أشار التاريخ الرسمي للياباني الذي كتبه الإمبراطور (سونين) في عام 720م (دورة ليكارا - كورايا) الرياضية، هذا ما عبر عنه بعض المؤرخين بأن أصل (السومو) أو المصارعة اليابانية (كشك، 1998، صفحة 27).

ويشير "محمد شداد" (1991) أن أصل هذه الرياضة يرجع إلى "الجوجتسو Jujitsu"، الذي عرف لأول مرة في بلاد التبت، ثم انتقل إلى الصين، ومنها إلى جزر اليابان في القرن السابع قبل الميلاد، وقد عزي نقل هذه اللعبة إلى طالب يدعى "اكياما أو شيتوا" وهو من مقاطعة نجازاكي، والذي كان يدرس العلم في الصين، ولاحظ تأثير العواصف على شجرة الصفصاف الكبيرة، فوجدها تنكسر تحت قوة الرياح، بينما كانت شجرة الكرز الرفيعة اللينة تنثني ثم تعود إلى وضعها الأول بعد انتهاء العاصفة، وقد جذبته هذه الملاحظة، ومن هنا عدل الحركات كما استغل معرفته بالنواحي التشريحية، في تنفيذ هذه الحركات وأصبحت له مدرسة في الجو جتسو (سعد:، 1990، صفحة 35).

ولما كانت رياضة الجودو مهارتها المختلفة والمتعددة من أكثر الرياضات تأثيرا بظاهرة الفروق الفردية في مجال المنافسات وكذلك عند إعداد برامج التدريب، كما أن اختلاف الأفراد في استعداداتهم وقدراتهم وميولهم واتجاهاتهم يتطلب نوعا خاصا من التدريب والجهد يختلف من فرد لآخر، وتتماشى مع ما يمتلك الفرد من قدرات أو

استعدادات، لهذا اتجهت الجهود للاهتمام باكتشاف الأفراد ذوي الاستعدادات والقدرات المناسبة لنوع النشاط وتوجيههم إلى النشاط المناسب لاستعداداتهم وقدراتهم وميولهم.

ويذكر "كوزومي" (1997) Kozomi أن معرفة رياضة الجودو رياضة لازمة لكل فرد، وهي نوع من حيل الجوجيستو في الدفاع عن النفسي أو هي شكل من أشكال المصارعة أو أسلوب للقتال بدون سلاح كما أنها حركات الجسم أو طريقة التحرك أو الدوران (الصاوي، 1996).

وهناك بعض الطرق لمسك المنافس والسيطرة عليه سواء على مستوى الهجوم والدفاع من خلال المباريات الفعالة سواء من التزال عالياً أو تكملة المباريات من خلال بعض الأجزاء المكملة لرياضة الجودو وهو الصراع الأرضي (في وازا).

ويرى "يحيى الصاوي" (1996) أن الجودو هو مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الانتصار على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة بأقل جهد ممكن، مستخدماً الفنون المختلفة المستندة إلى القواعد والأصول العلمية لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل والجسم. (ا)

كما يشير "بات هارينجتون" (1996) Pat Harrington أن الجودو هو شكل من أشكال الفنون الرياضية ووسيلة للدفاع عن النفس ويعتمد على التدريب العقلي والبدني و مبني على مبادئ وأسس علمية، ويعد طريقة للتطور الإنسان الذي يمكن لجميع الأفراد تفهمه بسهولة في جميع أنحاء العالم).

وتعرف دائرة المعارف الرياضية الألمانية نقلاً عن "خالد فريد عزت" (2002) أن رياضة الجودو بأنها رياضة شعبية عامة تمارس من الطفولة إلى مرحلة متقدمة من العمر بغرض البناء الجسماني المتكامل. (3)

وقد أصبحت رياضة الجودو الآن من أكثر الألعاب انتشاراً وخاصة بين دول العالم الراقية وأصبحت لها الصفة العالمية، وأصبح الإقبال عليها من جميع أفراد الشعب ومن مختلف الأعمار.

ويمكن للمتسابقين التحول من اللعب واقفا إلى اللعب الأرضي في الحالات الآتية:

- 1) عندما يحصل أحد المتسابقين على بعض النتائج عن طريق أحد الفنون الرمي من أعلى ويتحول بدون توقف إلى اللعب الأرضي ويستمر في هجومه.
- 2) عند سقوط أحد المتسابقين نتيجة لاستخدام غير ناجح لأحد فنون الرمي من أعلى، يمكن للمنافس استغلال اختلال توازن المتسابق لجذبه إلى اللعب الأرضي.
- 3) عندما يتمكن أحد المتسابقين من الحصول على تأثير واضح نتيجة لتطبيق أحد فنون الحنق ( Shime Waza أو فنون في المفاصل Kensets-Waza) من وضع الوقوف ثم يتحول دون توقف إلى اللعب الأرضي.
- 4) عندما يجذب أحد المتسابقين خصمه باللعب الأرضي بواسطة التطبيق البارح لحركة متشابهة لأحد فنون الرمي لا تطابقه تماما.
- 5) في أي حالة أخرى عندما يسقط أحد المتسابقين أو يكون على وشك السقوط في غير الحالات السابق ذكرها فيمكن للمتسابق الآخر أن يستفيد من وضع منافسه للتحول إلى اللعب الأرضي، ولكن يلاحظ أنه إذا لم يكن التكنيك المستخدم مستمرا فعلى الحكم أن يأمر كلا من المتسابقين بالعودة إلى الوضع واقفا (سيد، 2001، صفحة 09).

### 1-3. المهارات الفنية في رياضة الجيدو:

#### 1-3-1. مهارة إيون سيو ناجي (من مجموعة تي - وازا) مهارات الذراعين:

- القسم التحضيري (كوزوشي): يقف اللاعبان في وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاي)، يجذب المهاجم (التوري) المنافس (الأوكي) للإمام مع تحريك قدمه اليسرى للخلف ونقل مركز ثقله عليها، فيندفع الأوكي بقدمه اليسرى للأمام لخلق قاعدة ارتكاز جديدة.

- **القسم الرئيس (تسوكوري):** قبل انتقال مركز ثقل الأوكي على قدمه اليسرى، يقوم التوري بالدوران بالقدم اليمنى مع سحب الأوكي بالذراع للإمام وللأعلى مع حجز عضد الأوكي بين الساعد وعضد التوري، ثم نقل القدم اليسرى بجوار اليمنى باتساع الكتف مع توزيع مركز ثقله عليهم بالتساوي وانشاء خفيف بالركبتين.
- **القسم الختامي (كاكا):** يستمر التوري العمل بالكروشي مع مد ركبتيه للأعلى والدفع بالمقعدة مع الجذب بالذراعين للإمام والأسفل مع ميل الجذع للإمام الاتمام عملية الرمي، يظل التوري ممسكة بالذراع الأيمن للاوكي للحفاظ على توازنه مع رفع جذعه للأعلى (الدسوقي، 2009، الصفحات 124-125).

### 1-3-2. مهارة تاي اتوشي (من مجموعة كوشي وازا) مهارات الورك :

- **القسم التحضيري (كوزوشي):**
  - ✓ كلا اللاعبين واقف في وضع هيداري شيزنتاي أي وضع الوقوف.
  - ✓ يقوم توري بإخلال اتران الأوكي للأمام ولليمين مما يضطره إلى اخذ خطوة واسعة بقدمه اليسرى بحركة دائرية وللخلف، بينما يشير مشط القدم اليسرى في نفس اتجاه المشط الأيمن لتوري مع ملاحظة وجود انتقاء خفيف في ركبتي توري.
  - في هذه الحالة يكون الأوكي مرتكزا على مشط قدمه اليمنى وقبل أن ترتكز القدم اليسرى للاوكي يأخذ توري خطوة بقدمه اليسرى للخلف وللداخل، في نفس الوقت يسحب توري الذراع الأيمن بواسطة ذراعه الأيسر لليمين وللإمام مع ملاحظة أن ظهر الكف يشير في اتجاه الأرض.

- **القسم الرئيس (تسوكوري):** بمنتهى السرعة ومركز ثقل الأوكي محمل على باطن قدمه اليسرى، يقوم توري بنقل قدمه اليمنى لستقر على مشطها وبجانب الحافة الخارجية للقدم اليمنى لاوكي بحيث تلامس الساق العضلة التوامية - السماننة) لتوري شظية الساق اليمنى لاوكي لعمل حجز لرجل الرجل.

- القسم الختامي (كاكا): يحتاج توري إلى لف جذعه قليلا لجهة اليسار مع استمرار السحب بذراعه الأيسر في اتجاه مفصل الفخذ الأيسر مما يجعل الأوكي يأخذ طريقه إلى السقوط في حركة دائرية محورها الرجل اليمني لتوري (طرفة، 2001، صفحة 189).

#### الأخطاء الشائعة عند المبتدئين:

- ✓ توري يسحب بيده اليسرى أوكي في اتجاه البساط الإخلال توازنه.
- ✓ توري لا يسحب بيده اليسرى في جزئي المهارة (تسوكوري وكاكا) الأوكي بالقوة المطلوبة
- ✓ توري لا يقوم بالضغط باليد اليمني لرفع الكتف الأيسر للأوكي في الاتجاه لاعلة وللإمام ولليمين.

#### 1-3-3. مهارة اوسوتو كاري (من مجموعة آشي - وازا) مهارات الرجلين:

- القسم التحضيري (كوزوشي):
- ✓ وقوف المسك العادي من الأوكي والتوري (ميحي - كومي - كاتا) مع ملاحظة رفع اليد اليمني لتكون في مستوى الرقبة.
- ✓ يتم إخلال التوازن في الاتجاه الخلفي الأيمن عن طريق دفع الأوكي للخلف باليد والساعد الأيمن، والدفع باليد اليسرى للخلف وللأسفل، مع أخذ خطوة بالقدم اليسرى للأمام لتوضع بجواز قدم الأوكي اليمني والخارج، يجب ملاحظة وجود مسافة تسمح بمرور الرجل اليمني للتوري.
- القسم الرئيسي (تسوكوري): مع استمرار الدفع باليدين يقوم التوري بمرححة الرجل اليمني للإمام ومع ملاحظة أن يلاصق الجانب الأيمن من صدر التوري الجانب الأيمن من صدر الأوكي وثني الجذع للإمام وللأسفل .

- القسم الختامي (كاكا): يقوم التوري بمرححة الرجل اليمني للخلف، مع استمرار الضغط بالساعد اليمين على صدر الأوكي والسحب باليد اليسرى للخلف وللأسفل، وثني الجذع للأمام يتم كنس قدم الأوكي من

اسفل الساق ويتم رمي الأوكي، مع ملاحظة عدم لمس القدم او الأصابع لللبساط (مروان، 2000، صفحة 93).

#### 1-4. أهداف رياضة الجودو:

في الحقيقة لا يمكن معرفة أهداف الجودو دون ممارسته في حدود الإمكانيات على مختلف المراحل السنية و مختلف الظروف الزمنية وممارسته تكسب المصارع عضلات صلبة وقوية والتوازن في حالة الدفاع عن النفس إلى أقصى الحدود وكذا الهدوء العصبي الهائل وتتجلى فائدة الجودو في إمكانية الترويح عن النفس و نسيان مصاعب الحياة خلال الممارسة الدائمة.

يجب على رياضي الجودو الحارص على تقدمه أن يضمن وبالخصوص لنفسه أحسن الشروط الجسمية والعقلية وهذا للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية لأن ممارسته تحافظ على المظهر الخارجي للجسم. ومن بين الأهداف نحد:

1) الجودو وسيلة للدفاع عن النفس بأقل قدرة من القوة المبذولة وأكبر قدرة من المهارة الحركية والعقلية وذلك بالاستناد إلى مجموعة من الطرق والأساليب العلمية.

2) الاستخدام الأمثل للقوى سواء كانت ميكانيكية أو تشريحية أو فسيولوجية أو نفسية والانتصار على الخصم ببلوغ أقصى مقدرة بأقل مجهود لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل والجسم.

3) الارتقاء بالقدرات العقلية والفنية في المباريات وخطط اللعب.

4) تعمل رياضة الجودو على تحقيق الجوانب النفسية كما أنها من أفضل الممارسات الرياضية التنافسية لأنها تعمل على تكوين الشخصية وتزيد الفرد ثقة بنفسه وتزيد من الرغبة في التفوق والفوز وتنمي الشجاعة وتحقق الشعور بالذات.

و لم يكتب ممارسو رياضة الجودو بتطبيقه على البساط فقط بل عملوا إلى دراسته دراسة علمية بحتة كما فعل السيد "Feldenkrais" الذي قام بتسليط الضوء على القانون الفيزيولوجي والنفسي للفرد وقد قدمت لنا دراسته

نتائج جيدة و مفيدة تم من خلالها إشباع الفضول العلمي للمهتمين بهذه الرياضة وإعطاء القيمة الحقيقية لهذا النشاط.

وما ميز هذه الدراسات المختلف الفلاسفة والعلماء هو اتفاق الجميع على أن الجودو يجمع بين الجسم و الروح معا ولا يهمل أي جزء منها أي أن ممارسة هذه الرياضة تنعكس على الناحية الفيزيولوجية والنفسية وأهم ما توصل إليه Feldenkrais مثل ما يلي:

#### 1-4-1. الناحية المورفولوجية والفيزيولوجية:

- 1) هذه الرياضة البدنية الروحية تعمل على اكتساب الفرد قوة عضلية كبيرة.
- 2) تهدف إلى غاية مثلى وهي التغلب على الضعف الجنسي (أي التغلب على ضعف الفتيات واكتساجن قوة عضلية كبيرة).
- 3) القضاء على العيوب الخلقية الموروثة.
- 4) ونظرا للحركة الدائمة من خلال التدريب المتواصل يجعل القوة المكتسبة كبيرة تؤدي إلى تحقيق التوازن العصبي وتطويره.
- 5) تحسين الجانب التكنيكي و نوعية الانتباه والذكاء وحضور التفكير مما يطور الجهاز العصبي للفرد.
- 6) يساعد على الاستغلال العقلاني للطاقة الجسمية (طلحة، 1993، صفحة 12).
- 7) - تنمية العمل اللاهوائي و الهوائي لدى ممارسيه. 2.8

#### 2-4-1. الناحية النفسية:

إن هذا الجانب يكمل الناحية السابقة (البدنية) وذلك عن طريق:

- 1) رفع الإحساس بالتوازن النفسي وتنمية الثقة بالنفس.
- 2) يمنح حب روح العمل والمثابرة لما يتطلبه من مجهود جبار عند ممارسة (مجهود بدني وعصبي).



(3) يمنح لممارسيه صفة هدوء الأعصاب في حالات الانفعال والتمهل في اتخاذ القرارات.

(4) يعطي الشجاعة في خوض المنازلات وقوة الإرادة والعزم على الفوز.

### 1-4-3. الناحية التربوية:

(1) إن ما يجلب الانتباه عند دخولك قاعة التدريب لأول مرة هو الصمت وروح العمل و الهدوء الذي يبدو

حاليا وبالتالي فإن الجودو يعتبر مدرسة واضحة للتحكم في الذات والانضباط.

(2) يمنح روح احترام الذات وبالتالي احترام الآخرين ويبدو جليا عند اللحظة التي تسبق الدخول للقاعة وبداية

المنازلات.

(3) تساعد رياضة الجودو على التحكم في الذات وإصلاح طبيعة الفرد وذلك باكتسابه التربية الصالحة وروح

التعاون والمساعدة.

(4) يعطي فكرة صالحة عن استغلال القوة الفكرية والبدنية فيما هو صالح للفرد والمجتمع.

إذ أن الجودو بالرغم من كل هذا يعلم الرياضي أخلاقا عديدة كالعطف، الصراحة، العدل وعدم التصرف بعنف

ويعطيه الروح الرياضية العالية ويكون الشخصية المتكاملة و المنضبطة (طلحة، 1993، صفحة 13).

### 1-5. أشكال التدريب في رياضة الجودو:

أشكال التدريب في رياضة الجودو تشمل على عدة مظاهر أساسية هي:

(1) التدريب الفردي على الفنون الأساسية "شادو".

(2) التدريب التطبيقي مع لاعب آخر.

(3) التدريب شبه الحر "أتش كومي".

(4) التدريب الحر "شياي".

(5) التدريب على المجموعات "الكاتا".

وهناك عامل مشترك بين جميع فنون الجودو وهو التطبيق الفعلي لقوانين الطبيعة و التشريح وعلم النفس ووظائف الأعضاء بطريقة تؤدي للحصول على أقصى درجة من القوة وهذا أدى إلى البحث المتواصل التدريب الفردي على الفنون الأساسية "شادو":

ويتم التدريب فيها على المهارات الأساسية وعلى المدرب القيام بالإشراف وتصحيح أخطاء اللاعبين بالنسبة للأداء و طريقة تطبيق المهارات إلى أن يتخلص جميع اللاعبين من أخطائهم. وقد يجد اللاعب المبتدئ في الجودو بعض الملل أثناء التدريب على المهارات الأساسية مفضلا البدء على الفور في التدريب الحر (شباي) ولكن الواقع أنه اللاعب ما لم يستطيع أولا بناء أساس ثابت بممارسة الفنون الأساسية فإنه لن ينجح كثيرا كما أن مهاراته أن تكون كما يجب (الشرقاوي، 2011، صفحة 25).

### 1-5-1. التدريب التطبيقي مع لاعب آخر:

أ- الغرض من التدريب التطبيقي هو تدريب اللاعب على مواجهة الخصم، حيث أن اللاعب إذ يتصد خلال فترة التدريب الفردي على الفنون الأساسية للرميات الموجهة من الخصم، ولكنه بعد أن تسدد له هذه الرميات ويجد أنه قادر على صدها والقيام بمحوم مضاد يزول خوفه وتبدأ الثقة في نفسه.

ب- على المدرب عدم الإسراع في بدء التدريب الحر بين اللاعبين ولكن يجب أن يتم التدريب الفردي على الفنون الأساسية والتدريب التطبيقي مع لاعب آخر على أسس سليمة وقوية حتى يكون تقدم اللاعبين بطريقة جيدة، ويجب أن يراعي المدرب النقاط الآتية في التدريب الفردي وهي:

1) يجب أن يؤدي بطريقة سليمة وصحيحة.

2) يجب أداء التدريب بقوة وحماس.

3) يجب تدريب اللاعب على إصدار الصيحة الصحيحة أثناء الرمي (الكياي).

ج- يتم التدريب التطبيقي بين فردين (مهاجم- مدافع) يقوم فيه المهاجم بتوجيه الحركات ويقوم المدافع منع وصول هذه الحركات بدفاع قوي وفي نفس الوقت استخدام هجوم مضاد..

وهذا يساعد اللاعب على التدريب على التحرك و تغيير أوضاع الجسم على الاتجاهات المختلفة مع استعمال معظم فنون الجودو الأساسية وتراعي النقاط الآتية عند التدريب التطبيقي مع لاعب آخر:

1) الحفاظ على التوازن أثناء الهجوم والدفاع.

2) التحكم في توقيت الحركات بالنسبة للمهاجم و أثناء الهجوم المضاد بالنسبة للمدافع.

3) السرعة و القوة في الهجوم والدفاع وتوجيه الهجوم المضاد (الشرقاوي، 2011، صفحة 32).

### 1-5-2. التدريب شبه الحر (أتش كومي):

يعتبر خطوة هامة متوسطة التدريب التطبيقي والتدريب الحر (الكوميتية) وهو عبارة عن التدريب الفعلي على اختيار وتنفيذ الفنون الأساسية الصحيحة المطلوبة، تكون الوسائل المستخدمة في الهجوم والدفاع مقيدة وتحت إشراف المدرب مع الحرص بحيث لا تصل الحركات للاعب الآخر، وخطوة الدفاع والهجوم ووسائله معروفة مسبقا.

### 1-5-3. التدريب الحر (شيباي):

وهو عبارة عن استخدام حر للفنون الأساسية ويسمح فيه بتوجيه الرميات حسبما يريد اللاعبان مع الحرص على عدم إصابة كل منهما للآخر ويجب أن يخصص جزء كبير من البرنامج تدريب المتقدمين للتدريب الحر (شيباي) وينقسم إلى خمسة أنواع هي:

■ الرمي الأساسي من الثبات: ويستخدم هذا النوع في تنمية الفنون الأساسية وتعليم قوة ودقة الرميات والدفاعات باليدين والرجلين على أن يوضع في الاختبار المستوى المهاري للفرد ويتم وحالة المدافع سلمي أو المدافع إيجابي.

- الرمي الأساسي من التحرك: ويتم فيه التدريب على الحركات وكيفية ضبط المسافة، ويتم تعيين الهدف مسبقاً ويقوم كل لاعب بالدفاع والهجوم المضاد أو العكس في آن واحد، كما يجب أن يكون الدفاع مضبوطاً وقويًا وقد يكون مؤلماً ولكن ليس هذا عذر فيجب إتقان الدفاع حتى يمنع تنفيذ الرمية من المنافس ويتم ذلك والمدافع سلي وكذلك المدافع إيجابي.
- الرمي والمدافع سلبي: ويتم فيه التدريب على الحركات والزميل في وضع سلبي لا يوجد مقاومة من الزميل وذلك لتأدية المهارات على الزميل بجرية كاملة للقدرة على إتقان المهارة بطريقة جيدة.
- الرمي والمدافع إيجابي: ويتم فيه التدريب على الحركات مع الزميل ووجود مقاومة من الزميل الآخر وذلك لحدوث تفاعل بين اللاعب المهاجم والمدافع لكي تظهر تأثير عملية التدريب في المباريات.

#### 1-6. أحكام الفوز في الجودو:

❖ الفوز بالنقط: و يحدث هذا في أربعة حالات وهي:

- أ- الأيون: وتعني النقطة الكاملة أو تنتهي بعدها المباراة مباشرة وفيها يحصل اللاعب على 10 درجات وتمنح عندما يرمي اللاعب منافسة رمية قوية وسريعة وعلى الظهر أو عند التثبيت الأرضي "أوساي كومي" لمدة 25 ث، أو عند تمكن اللاعب من كسر المنافس أو خنقه. (الإتحاد الدولي لرياضة الجيدو والأيكيدو و السومو، 2000)
- ب- الوزاري: وتعني نصف نقطة، ولا تنتهي المباراة بعد الحصول عليها بل تستمر المباراة بعدها مباشرة، وهي تعادل 7 درجات من 10 درجات وتمنح حسب تقدير الحكم، وذلك عندما يرى الحكم أحقية اللاعب في الحصول على وزاري نتيجة رمية أو عند التثبيت الأرضي "أوساي كومي" لمدة من 20 وأقل من 25 ث.
- ج- اليوكو: وتعني ربع نقطة وتعادل 5 درجات من 10 درجات ولا تنتهي المباراة مباشرة بعدها مهما حصل اللاعب على عدد من (اليوكو)، لذا لا تعادل الوزاري أو (الأيون)، وتستمر المباراة حتى ينتهي الوقت المحدد وتستحق اليوكو عند التثبيت لمدة من 15 ث و أقل من 20 ث.

د- الكوكا: وتعن 1/8 نقطة تعادل 3 درجات من 10 درجات ولا تنتهي المباراة بعدها مهما حصل اللاعب على عدد من الكوكا، لذا فهي لا تعادل الوزاري) أو (الأيون)، وتستمر المباراة لحين انتهاء الوقت المحدد، وتمنح عندما يرى الحكم أن الرمية تستحق (الكوكا)، أو التثبيت الأرضي لمدة تتراوح بين 10 ث و أقل من 15 ث.

❖ الفوز بالإندارات: يمكن للاعب الفوز على منافسة إذا عوقب منافسه بالإندارات التالية:

أ) شيدو: وتعني مخالفة بسيطة، و تعادل % نقطة للاعب الآخر، وهي تعادل 3 درجات أي تعادل (الكوكا).  
ب) تشوي: وتعني مخالفة جسمية، وهي تعادل لا نقطة للاعب الآخر، وهي تعادل 3 درجات أي تعادل الكوكا.

ج) كايكو كو: وتعني إنذار وهي تعادل الوزاري) أي لا نقطة للاعب الآخر، وهي تعادل 7 درجات للاعب من 10 درجات.

د) هنسكوماكي: وتعني طرد اللاعب وتعادل (الأيون) أي النقطة الكاملة لصالح اللاعب الآخر، وهي تعادل 10 درجات من 10 درجات (الإتحاد الدولي لرياضة الجيدو والأيكيدو و السومو، 2000).

■ الفوز المركب "سوجوجاشي": وتعني أنه إذا حصل المتسابق على (وزاري)، ووقع على منافسه عقوبة "كايكوكو" فإن اللاعب يحصل على (الوزاري)، فيعلن الحكم "سوجو جاشي" أي يحصل على نقطة كاملة.

■ الفوز بالتخلف "فوزن جاشي": أي إذا تخلف المنافس عن الظهور للمنازلة ويعلن الحكم "فوزن جاشي" ويجب على الحكم قبل أن يعطي القرار أن يكون متأكد من أنه تلقى الإذن بالبدا للمنازلة، وذلك من الحكم العام للبطولة.

■ الفوز بشطب المنافس: إذا شطب اللاعب أصبح منافسه فائزاً، وإذا شطب اللاعبان أعلن قرار شطبهما ولا يحق للاعب مشطوب الحصول على أي مركز في البطولة ولا ميدالية أو جوائز تذكارية.

ملاحظة:

بالنسبة للفوز بالإندارات حدث تعديلات في القانون الدولي للجودو حيث إذا حصل أحد اللاعبين على 3 تحذيرات من "شيدو" يخسر المباراة بدلا من "شيدو، تشوي، كايكوكو"، أما بالنسبة لتحذير (هنسكوماكي) كما هو إذا فعل أحد من اللاعبين بعض الأفعال الممنوعة التي تستحق (الهنسكوماكي).

▪ الفوز بالانسحاب "كيكن جاش": أي متسابق ينسحب أمام منافسه من المباراة لأي سبب وذلك في أثناء سير المباراة يعلن الحكم "كيكن جاش".

1-7. المراحل السنوية لممارسة الجودو والأوزان الخاصة به وزمن المباريات:

المراحل السنوية والأوزان الخاصة: تحدد أوزان للمراحل السنوية للمتسابق كما تحدد الفنون المستخدمة في مسابقات المراحل السنوية على النحو التالي:

1) مرحلة البراعم والزهور 9 - 11 سنة طبقا للائحة فنية خاصة.

2) مرحلة الأشبال تحت 13 سنة غير مسموح باستخدام :

أ) فنون الكسر (كانستسو وازا).

ب) فنون الخنق (شيمي وازا).

ج) فنون بالتضحية (سوتيمي وازا).

3) مرحلة الفتيات تحت 15 سنة يسمح فيها بجميع الفنون ما عدا :

أ) فنون الكسر (كانستسو وازا).

ب) فنون الخنق (شيمي وازا).

4) مرحلة الناشئين 17 سنة.

5) مرحلة الشباب تحت 19 سنة.

6) مرحلة عمومي الرجال.

ويسمح في هذه المراحل (تحت 17 سنة، الشباب تحت 19 سنة وعمومي الرجال) بجميع فنون الجودو.

الأوزان وزمن المنافسات في الجودو:

في سنة 1964 كان هناك ثلاثة أوزان فقط في اليابان وهي أوزان (تحت 68 كغ، تحت 80 كغ، الوزن المفتوح

فوق 80 كغ)،

وفيما يلي الجدول رقم (02) الذي يوضح تحديد الأوزان للمراحل السنوية المختلفة (الإتحاد الدولي لرياضة الجيدو















والأيكيدو و السومو، 2000):

المرحلة السنية	أوزان الأولاد (كغ)	أوزان البنات (كغ)
عمومي الرجال فوق 19 سنة	ناقص 60، ناقص 66، ناقص 73، ناقص 81، ناقص 90، ناقص 100، زائد 100.	ناقص 48، ناقص 52، ناقص 75، ناقص 63، ناقص 70، ناقص 78، زائد 78.
الشباب تحت 19 سنة	ناقص 55، ناقص 60، ناقص 66، ناقص 73، ناقص 81، ناقص 90، ناقص 100، زائد 100.	ناقص 44، ناقص 48، ناقص 52، ناقص 57، ناقص 63، ناقص 70، ناقص 78، زائد 78.
الناشئين تحت 19 سنة	ناقص 50، ناقص 55، ناقص 60، ناقص 66، ناقص 73، ناقص 81، ناقص 90، زائد 90.	ناقص 40، ناقص 44، ناقص 48، ناقص 52، ناقص 57، ناقص 63، ناقص 70، زائد 70.
الناشئين تحت 17 سنة	ناقص 40، ناقص 45، ناقص 50، ناقص 55، ناقص 60، ناقص 66، ناقص 73، ناقص 78، زائد 78.	ناقص 36، ناقص 40، ناقص 44، ناقص 48، ناقص 52، ناقص 57، ناقص 63، ناقص 70، زائد 70.
الفتيات تحت 15 سنة	ناقص 40، ناقص 45، ناقص 50، ناقص 55، ناقص 60، ناقص 66، ناقص 73، ناقص 78، زائد 78.	ناقص 36، ناقص 40، ناقص 44، ناقص 48، ناقص 52، ناقص 57، ناقص 63، ناقص 70، زائد 70.
الأشبال تحت 13 سنة	ناقص 35، ناقص 40، ناقص 45، ناقص 50، ناقص 55، ناقص 60، ناقص 66، ناقص 73، زائد 73.	ناقص 28، ناقص 32، ناقص 36، ناقص 40، ناقص 44، ناقص 48، ناقص 52، ناقص 57، زائد 57.
الزهور تحت 11 سنة	ناقص 30، ناقص 35، ناقص 40، ناقص 45، ناقص 50، ناقص 55، زائد 55.	ناقص 25، ناقص 30، ناقص 35، ناقص 40، ناقص 45، زائد 45.
البراعم تحت 9 سنوات	ناقص 25، ناقص 30، ناقص 35، ناقص 40، ناقص 45، زائد 45.	ناقص 22، ناقص 26، ناقص 30، ناقص 35، ناقص 40، زائد 40.

### 1-8. ترتيب درجات الأحزمة (Ceintures) في رياضة الجودو تصاعدياً

إن درجات الأحزمة أو المستويات المهارية أو الترتيب في رياضة الجودو تم ترتيبها وتنظيمها بواسطة الكودو كان حيث يتم التعبير عنها بواسطة ألوان الأحزمة ولكل رتبة من هذه المستويات مجموعة من المهارات والمعلومات وأساليب الأداء يتم اختيار اللاعب فيها بواسطة لجنة يحددها اتحاد اللعبة وتختار من المدربين والحكام ذوي الخبرة المميزة (الإتحاد الدولي لرياضة الجيدو والأيكيدو و السومو، 2000، صفحة 14).



درجة الحزام		لون الحزام			اسم الرتبة		م
6th kyu	-6 كيو	Blanche		أبيض	Rokyu	روكيو	1
5th kyu	-5 كيو	Jaune		أصفر	Gokyu	جوكيو	2
4th kyu	-4 كيو	Orange		برتقالي	Yonkyu	يونكيو	3
3rd kyu	-3 كيو	Verte		أخضر	Samiyu	سانكيو	4
2nd kyu	-2 كيو	Bleue		أزرق	Nikyu	نيكيو	5
1st kyu	-1 كيو	Marron		بني	Ikyu	ايكيو	6
1st dan	-1 دان	Noire		أسود	Shodan	شودان	1
2nd dan	-2 دان	Noire		أسود	Nidan	نيدان	2
3rd dan	-3 دان	Noire		أسود	Sandan	ساندان	3
4th dan	-4 دان	Noire		أسود	Yodan	يودان	4
5th dan	-5 دان	Noire		أسود	Godan	جودان	5
6th dan	-6 دان	Blanche x Rouge		أبيض x أحمر	Rokudan	روكودان	6
7th dan	-7 دان	Blanche x Rouge		أبيض x أحمر	Sachidan	ستشيدان	7
8th dan	-8 دان	Blanche x Rouge		أبيض x أحمر	Hachidan	هاتشيدان	8
9th dan	-9 دان	Rouge		أحمر	Kudam	كودان	9
10th dan	-10 دان	Rouge		أحمر	Fudan	فودان	10

خلاصة الفصل:

من خلال ماسبق تناولنا كل ما يتعلق برياضة الجيدو بدا بتاريخ ظهورها و نشأتها مرورا بتعريفاتها وقوانينها، ثم الهدف منها فالتقنيات الفنية فيها فضلا عن قوانينها و الباس الرياضي الخاص بهذه اللعبة و كل ما يتعلق بها ثم الأحزمة و الأوزان الخاصة بها و التي تعتبر من متغيرات بحثنا حيث سنتناول في الفصل الموالي إنقاص الوزن السريع للرياضي عامة و لاعبي الجيدو خاصة.

الفصل الثاني:

إنقاص الوزن

تمهيد:

إن السيطرة على الوزن والتحكم فيه قبيل المنافسات من المشاكل الخطيرة التي تواجه اللاعبين في الرياضات التي ترتبط بالوزن كالمصارعة والجيدو والملاكمة ورفع الأثقال، ولما كانت هذه المشكلة مهمة وخطيرة فقد تعرض لها مسعد علي محمود في دراسته العلمية لمعرفة أفضل الطرق وأثارها على اللاعب حيث يذكر: يلجأ بعض المصارعين إلى إنقاص أوزانهم بنسب ومعدلات كبيرة وفي فترة زمنية قصيرة قبيل المباريات وباستخدام طرق وأساليب حادة لإنقاص الوزن مثل الجفاف والتعرق و استخدام العقاقير و المسهلات ومدرات البول ، وهذه الطرق لها تأثير سلبي على عنصري القوة والتحمل مع هبوط القدرات التنافسية وضعف الحالة الصحية العامة للفرد،ومن المعروف أن المصارع يشترك في وزن معين يتنافس فيه مع أقرانه من المصارعين، ويسعى للاشتراك في الوزن الأقل لضمان الفوز وذلك بإنقاص وزنه و الخطورة الطبية هنا أن يحاول ذلك بسرعة وبأي طريقة.

## 2-1. تعريف الوزن

إن الوزن الجسم هو قوه يضغط بها هذا الجسم المعني على نقطة الارتكاز، ووحدة قياس القوة في النظام ( SI ) هي النيوتن ووزن الجسم باختلاف كتلته ليس ثابتا، وإنما يتغير بتغير المسافات بينه وبين مركز الجاذبية الأرضية، فوزن الجسم على خط الاستواء أقل منه في القطبين الشمالي والجنوبي، وهو يساوي الصفر في منطقة انعدام الوزن في الفضاء الكوني (باروسلافتسييف).

ويعتبر الوزن عامل هام في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية، بل إن بعض الأنشطة تعتمد أساسا في ممارستها على الوزن، مما دعا القائمين عليها إلى تصنيف مسابقاتها تبعا لأوزانهم كالمصارعة والملاكمة ورفع الأثقال وهذا يعطي انعكاسا واضحا عن مدى تأثير الوزن في النتائج والمستويات والأرقام، وقد تكون زيادة الوزن مطلوبة في بعض الأنشطة الرياضية كما أنها قد تكون عاملا معوقا في الوقت الآخر، فمثلا زيادة الوزن قد تكون مطلوبة للاعب الجلة ولاكنها معوقة للاعب الماراتون، و في هذا الخصوص يقول ماكلوي أن زيادة الوزن بمقدار 25 % هما يجب أن يكون عليه اللاعب في بعض الألعاب يمثل عبئا يؤدي إلى سرعة أصابته بالتعب، كما ثبت علميا ارتباط الوزن بالنمو، والنضج، واللياقة الحركية، والاستعداد الحركي بصفة عامة، وأظهرت البحوث ما يعرف بالوزن النسبي والوزن النوعي وكلاهما اصطلاحات علمية جاءت نتيجة دراسات مستفيضة حول أهمية الوزن في المجال الرياضي (أبو العلاء، 2003).

## 2-2. إنقاص الوزن عند الرياضي

إن السيطرة على الوزن والتحكم فيه قبيل المنافسات من المشاكل الخطيرة التي تواجه اللاعبين في الرياضات التي ترتبط بالوزن كالمصارعة والجيدو والملاكمة ورفع الأثقال (طرفة م.، الحدودو بين النظرية و التطبيق، 2001 ، صفحة 482) طرفة، مراد براهيم، 2001، صفحة 482) ولما كانت هذه المشكلة مهمة وخطيرة فقد تعرض لها مسعد علي محمود في دراسته العلمية لمعرفة أفضل الطرق وأثارها على اللاعب حيث يذكر: يلجأ بعض المصارعين إلى

إنقاص أوزانهم بنسب ومعدلات كبيرة وفي فترة زمنية قصيرة قبيل المباريات وباستخدام طرق وأساليب حادة لإنقاص الوزن مثل الجفاف والتعرق و استخدام العقاقير و المسهلات ومدرات البول ، وهذه الطرق لها تأثير سلبي على عنصري القوة والتحمل مع هبوط القدرات التنافسية وضعف الحالة الصحية العامة للفرد. ( طرفة م.، الجودو بين النظرية و التطبيق، 2001 ، صفحة 482) ، ومن المعروف أن المصارع يشترك في وزن معين يتنافس فيه مع أقرانه من المصارعين، ويسعى للاشتراك في الوزن الأقل لضمان الفوز وذلك بإنقاص وزنه و الخطورة الطبية هنا أن يحاول ذلك بسرعة وبأي طريقة.

- إن اللاعب الذي يحاول التخلص من الوزن الزائد يتعرض لحالة من الضعف و عدم الاتزان خاصة إذا كانت عملية إنقاص الوزن قبل موعد المباراة بفترة قصيرة نظرا لعدم مناسبة التغذية للمجهودات القوية المكثفة التي يبذلها اللاعب، وكذلك فقدانه لكميات هائلة من العرق تؤدي إلى هبوط نسبة السوائل بالجسم إلى درجة مخيفة ، فيصابا اضطرابات الجهاز العصبي والدوري وكذلك اختلال نسبة إفراز الهرمونات و فقدان درجة الاتزان العام و ربما تعرضه أيضا للإصابة بحالة الأنيميا الحادة نتيجة لسوء التغذية... إلخ من تلك الحالات التي لا يمكن معها توقع إحراز اللاعب لأية نتيجة مشرفة في المنافسة و الرياضات التي تعتمد على أوزان اللاعبين مملوء بالعديد من اللاعبين الذين أصيبوا بمثل هذه الحالات نتيجة لإتباعهم تلك الوسائل الخاطئة في عمليات إنقاص الوزن بدون حدود و الاستهتار الشديد البعض المدربين من أصحاب الضمائر غير المسؤولة و الذين يعرضوا اللاعبين للهلاك المدمر من أجل الحصول على بطولات مزيفة، أو انتصارات مؤقتة (قصاص، 2010، صفحة 385).

## 2-3. الطرق المتبعة لإنقاص وزن المصارع والنتائج المترتبة عليها:

- أكثر الطرق استخداما لإنقاص وزن المصارع هي عن طريق عدم تناول الطعام لمدة طويلة نسبيا مع الامتناع عن تناول الأطعمة السكرية (الكربوهيدرات) والدهنية وتقليل كميات السوائل التي يتناولها المصارع إلى الحد الأدنى لها.

- وبالإضافة لما سبق ينقص وزن الرياضي بفقدان ماء الجسم عن طريق العرق وذلك إما من خلال إجراء حمامات الساونا والبحار والجري لمسافات طويلة، وفي بعض الأحيان.

يلجأ الرياضي إلى إتباع أكثر من طريقة لإنقاص وزنه مثل الجمع ما بين النظام الغذائي وعمل حمامات الساونا و الجري لمسافات طويلة ونشير هنا إلى أن بعض الرياضيين يعتمدون لإنقاص أوزانهم إلى تناول العقاقير المدرة للبول أو المؤثرة على الشهية أو المليئة وبدون استشارة طبية و هذا قد يعرضه لأخطار صحية مثل حدوث اضطرابات وهبوط بوظائف الكلى إذا ما استخدم العقاقير المدرة للبول، والاضطرابات الجهاز العصبي المركزي مع احتمال التعرض للأمراض النفسية المختلفة إذا ما استعملت العقاقير المؤثرة على الشهية ، كما قد تسبب العقاقير المليئة والتي تعمل على الجهاز الهضمي والأعصاب المغذية له فقدان الرياضي المواد يحتاجها الجسم وبالتالي يحدث نقصا في السوائل والفيتامينات والأملاح المعدنية مما قد يعرضه لفقدان الشهية دائم واضطراب وظيفي في عمل الجهاز الهضمي وفقدان نسبة كبيرة من لياقته البدنية واحتمال حدوث إغماء لذلك ننصح دائما بأن يتم ذلك تحت إشراف طبي متخصص (Morteza Khodaei، 2015)، وخطورة إنقاص الوزن للمصارع بطريقة غير علمية وبدون استشارة طبية قد أوضحتها عدة دراسات أهمها الدراسة العلمية التي قام بها الاتحاد الأمريكي للطب الرياضي وخلاصتها مايلي:

- النقص الحاد في وزن المصارع يقابله فقدان النسبي لعنصر القوة العضلية وبالتالي نقص لياقته البدنية العامة.

- فقدان المصارع لتحمل أداء عدة مباريات متواصلة.

- عند حدوث نقص في الإمداد الغذائي للجسم يحدث نقص مقابل في الامتصاص للأكسجين وبالتالي نقص

في دخول الأكسجين للخلايا وعدم إنتاج كاف للطاقة الحيوية ونقص ملحوظ في لياقة المصارع البدنية

- عند أداء المصارع للاختبارات ذات المجهود الأقصى وجد تأثر واضح في ضخ الدم من القلب على النحو

التالي:

أ) زيادة في نبض القلب.

- ب) نقص في كمية ضخ الدم الانقباضي من القلب إلى أنسجة الجسم المختلفة فيحدث نقص في لياقة المصارع البدنية. نقص في حجم الدم والبلازما الدم الناقص كراته الدموية الحمراء في جسم المصارع.
- ضعف عام في جهاز حفظ حرارة الجسم للمصارع وغالبا ما يتعرض لنوبات انخفاض في درجة الحرارة لا يجد لها مبرر (لنقص الطاقة الحيوية الناتجة في الجسم نتاج النقص التغذية)
- نقص وظائف عمل الكليتين نظرا لنقص وصول السوائل إليهما وبالتالي تتأثر عملية الترشيح الوظيفية بهما مع حدوث تقلص نسبي في الأوعية الدموية المغذية لهم. - فقدان عنصر البوتاسيوم في البول مما يؤثر تأثيرا سلبيا على عمل الخلايا الجسم بإحداث نقص مباشر في اللياقة الفسيولوجية والبدنية للمصارع.
- نقص حاد في الجليكوجين الكبدي للمصارع (مخزن إنتاج السكريات والطاقة) وبالتالي يحدث نقص واضح في لياقة المصارع البدنية.

ومن المهم التعرف على تأثير انخفاض الوزن الآثار الفسيولوجيا الناتجة عن هذه العملية.

ففي حالة إنقاص الوزن بطريقة إجراء حمامات الساونا والحمامات البخارية المتنوعة يتم إنقاص الوزن عن طريق فقدان السوائل النسبي من داخل ومن خارج الخلايا.

والمشكلة في عمليات إنقاص الوزن للمصارع تتمثل فيما يفقده من معادن وأملاح حيوية هامة للجسم وتفاعلاته

الكيميائية مما يسبب تأثيرا سلبيا على لياقته البدنية (Morteza Khodae، 2015، صفحة 435)

وقد وجد في البطولات العالمية والأولمبية في المصارعة أن الفترة الزمنية بين عملية وزن اللاعب واشتراكه في المنافسة

لا تسمح له باستيعاب كمية السوائل والمعادن لتعويض النقص فيها إذا كان المصارع قد قام بإنقاص السوائل والوزن

بدرجة كبيرة مما يؤثر سلبيا على لياقتهم البدنية والفسيولوجية، وهذا حسب دراسة كل من سيفارد وشاك

(Paillard Thierry، 2006، صفحة 143).



ويؤكد الدكتور أحمد نصر الدين سيد بأن الجسم يحتاج إلى حوالي 24-36 ساعة التعويض الماء المفقود الذي يؤدي إلى نقص ما بين 4-7.5% من وزن الجسم (سيد، 2003، صفحة 109).

وقد أشار العلماء إلى أن الضرر الكبير لإنقاص الوزن يكون على الناشئين من المصارعين نظرا لتأثير العمليات الفسيولوجية للغدد الصماء لديهم بنقص الوزن و بالتالي تتأثر عمليات النمو البيولوجية لديهم وهو ما يجب أن يضعه المدربين و المسؤولين الإداريين والمصارعين وأخصائي الطب الرياضي في حساباتهم عند الترشيد العلمي لعمليات إنقاص الوزن (تحدث زيادة في هرمون الالديسترون وفي نسبة هرمون رينين البلازما وذلك نتيجة للتقلص النسبي في الأوعية الدموية بالكليتين بإنقاص السوائل والتغذية في جسم المصارع وذلك خلال 6 إلى 12 ساعة بعد المجهود البدني للاعب ، كما أن هناك إنزيم يسمى ليوسين أمينوبيبتيد مسؤول عن فقدان الكليتين أثناء نقص السوائل لعنصر البوتاسيوم).

وعموما أنه بإنقاص الوزن بأي طريقة كان يحدث نقصا في السوائل من الماء والمعادن و الأملاح مما يسبب نقصا مقابلا وموازيا في لياقة المصارع البدنية ،وقد أيد ذلك عدد كبير من علماء الطب الرياضي أمثال هولمان، كرفونين وغيرهم.

لذلك ننصح بتجنب إنقاص الوزن بصورة حادة و سريعة ، و تبقى وسيلة الجري المسافات طويلة و هي أقل الطرق ضررا من الناحية الفسيولوجية (هربرت) حيث أكدوا أن إنقاص الوزن بنسبة 5% تحدث نقصا في اللياقة البدنية و كفاءة الجهاز الدوري التنفسي للمصارع، و تتأثر أقصى قوة و طاقة عضلية و استهلاك أكسجين الله بنسبة 40%.

وأكد ذلك أيضا البروفيسور سالتين و زمبراسكي (Saltin et Zambraski) حيث أشار فيما نشره من أبحاث إلى أن إنقاص الوزن يقلل من التحمل العام للرياضي ، كما يحدث نقصا في المخزون العضلي من الطاقة.

و خاصة الجليكوجين و عند أداء 5 دقائق مجهود عضلي يحدث نقصا في هذا المخزون قدره 20 30% من كمية الجليكوجين بالجسم و ييؤثر ذلك سلبا على قدرة الاسترجاع و بالتالي على جهاز المناعة مما يؤدي إلى ضعف في

صحة الرياضي "دراسة سيفارد، شاك" و يلزم لأي مصارع يريد تخفيض و إنقاص وزنه بأداء التدريبات الرياضية العنيفة أن يضع في ذهنه حدوث النقص المؤكد في السوائل و الأملاح بالإضافة للنقص الذي يحدث في كمية المخزون من الجليكوجين و اللازمة كمصدر طاقة حسب حيوية رئيسي أثناء المباريات

(Paillard Thierry, 2006، صفحة 144)، حيث وقد أثبتت أبحاث أخرى (البروفيسور تيلور في جامعة

مينسوتا بأمريكا) عدم تأثير اللياقة البدنية للفرد إذا تم إنقاص الوزن بكمية أقل من 3% من الوزن العام للجسم .

- كما اتفق معظم علماء الطب الرياضي و الفيسيولوجيا على أن قياس أقصى استهلاك أكسجين هو الطريقة المثلى لتقييم لياقة الجهاز الدوري التنفسي للمصارع.

دو اتضح أن أقصى استهلاك أكسجين للمصارع يتأثر سلبيا عندما يحدث نقصا في الوزن من 1 إلى 2% و يقل بشدة عند حدوث نقص في وزن الجسم يبلغ 9% من الوزن الكلي للجسم.

كما اتضح أيضا أن إنقاص وزن المصارع يزيد من إسراع إيقاع ضربات القلب و من مدة عودة النبض إلى الحالة الطبيعية قبل المجهود البدني .

- و زيادة ضربات القلب تحدث بصورة ملحوظة عن أول و رابع دقيقة من المجهود البدني للمصارع عند تعرضه لعمليات إنقاص الوزن ، مما يشير لنقص اللياقة و كفاءة الجهاز الدوري التنفسي للمصارع (Paillard Thierry, 2006، صفحة 148).

#### 2-4. تأثير إنقاص الوزن على الأداء:

على الرغم من التأثير السلبي لطرق إنقاص الوزن على الأداء والصحة إلا أن عدد كبير من الرياضيين يتبعونها. ومن بينها تقليل كمية الغذاء المتناول إلى الحد الأقصى و تقليل السوائل التي يتم شربها. مما لا شك فيه أن الرياضي ربما يصل إلى شكل خارجي أفضل. و لكن ذلك يكون على حساب الأداء، لأنه ليس هناك دليل في الواقع على

أن انخفاض مستوى الدهون في الجسم أو نقص وزن الجسم يؤدي بشكل تلقائي إلى رفع مستوى الأداء وبالمقابل هناك دراسات عديدة أثبتت أن الأسباب الرئيسية للنجاح تتمثل في التكوين الوراثي و التدريب العنيف و التغذية الجيدة . ومما لاشك فيه أن الإنقاص السريع للوزن بنسبة 3 إلى 4% من الوزن الكلي للجسم يتسبب في تقليل قدرة الجسم على العمل في وجود الأكسجين وهو ما يعني تقليل كمية الأكسجين التي يحصل عليها الجسم و قد أكدت الدراسات تراجع في هذه القدرة بحوالي 5% لدى الرياضيين الذين فقدوا من 2 إلى 3% من وزن الجسم بسبب نقص مستوى السوائل في الجسم كما لوحظ حدوث انخفاض من الممكن أن يصل 10% لدى أولئك الذين فقدوا وزهم بسبب النظام الغذائي الصارم علاوة على ذلك . فإن هذا يؤدي إلى التأثير السلبي على الأداء في الأنشطة التي لا تتطلب وجود كمية كبيرة من الأكسجين ، و القوة و التحمل العضلي (Morteza Khodaei، 2015) .

إلا أن نتائج بعض الدراسات تعارضت مع النتائج السابقة التي أكدت عدم انخفاض القوة (التي يتم التعبير عنها مقارنة بوزن الجسم بالفعل بعد إنقاص الوزن بشكل منتظم، كما يؤدي إنقاص الوزن بالطريقة المتدرجة تحسن القدرات اللاهوائية والهوائية التحمل الدوري التنفسي والقوة العضلية) (Paillard Thierry، 2006، صفحة 684).

## 2-5. تقليل السرعات الحرارية المتناولة لإنقاص الوزن:

يؤدي إتباع نظام غذائي قاسي يتم من خلاله الحصول على كميات ضئيلة من الطعام إلى نقص الفيتامينات و المعادن، ويرجع ذلك إلى أنه كلما قلت الكمية التي يتم الحصول عليها من الطعام، فإن ذلك يعني تقليل ما يحصل عليه الجسم من مواد غذائية دقيقة . لذا فإنه ربما ينصح بالحصول على عناصر تكميلية عند أتباع النظام الغذائي لأكثر من ثلاثة أسابيع حتى يتمكن الرياضيون من ضبط الوزن بما يتناسب مع الأوزان المحددة في المنافسات كما في رياضة الجيدو و الملاكمة و كمال الأجسام فإنهم يلجئون إلى بعض الطرق لإنقاص الوزن بسرعة مثل التوقف

عن تناول الطعام أو التقليل من كمية السوائل التي يتم الحصول عليها أو التدريب في ملابس خاصة لزيادة العرق أو حمامات الساونا أو حبوب التخسيس أو الحصول على أطعمة أو عقاقير تؤدي إلى التفريغ الأمعاء أو إدرار البول أو التقيؤ عن عمد ، وفي مثل هذه الحالات، ليس من الغريب أن يقل وزن الجسم 4.5 كيلو غرام في 3 أيام . وفي دراسة أخرى تمت على 180 من الرياضيات، اعترف 32% منهن أنهم استخدموا أكثر من طريقة واحدة من هذه الطرق. واعترفت 15% من السباحات الشابات أنهم حاولوا إنقاص الوزن بإتباع إحدى الطرق السابقة.

من جهة أخرى من الممكن أن يؤدي إتباع نظام غذائي أو التقليل كمية الطعام التي يتم الحصول عليها بشكل كبير لفترة طويلة إلى نتائج صحية أكثر خطورة بالنسبة للنساء الرياضيات فقد تم الربط بين انخفاض وزن الجسم به ونسبة الدهون به و حدوث اضطرابات في انتظام عملية الحيض علاوة على انقطاع الطمث والكسور الناتجة عن التدريب أما بالنسبة للرجال ، فإنه يتم الربط بين انخفاض وزن الجسم ونسبة الدهون به من ناحية وبين التقليل إفراز هرمون التستوستيرون (شرارة، 2018-2019)..

## 2-6. إنقاص الوزن و التدريب الشاق:

ينبغي أن يكون هناك ما يكفي من الطاقة لمواصلة التدريبات الشاقة شريطة أن لا يتم إنقاص أكثر من 0.5 كيلو غرام في الأسبوع و الحصول في الوقت نفسه على كميات مناسبة من الكربوهيدرات والبروتين. من الجدير بالذكر أنه من النتائج الثابتة للدراسات أن الحصول على كمية كبيرة من الكربوهيدرات (على الأقل 60% من الطاقة التي يحصل عليها الجسم) يعد أمرا ضروريا للحفاظ على التحمل العضلي و كل من القدرة على العمل في وجود و في غياب الأكسجين.

تجدر الإشارة إلى أن الحصول على كمية أقل مما يجب من الكربوهيدرات تؤدي إلى استنفاد الجليكوجين وزيادة أكسدة البروتين ، بالإضافة إلى ذلك فإن الحفاظ على حجم الأنسجة غير الدهنية يعد من الأمور الأساسية أيضا في عملية التخلص من الدهون ، ذلك لأنه كلما قل حجم العضلات في الجسم كان معدل الأيض الأساسي

أقل وكانت عملية التخلص من الدهون أصعب (خالد العامري، 2004، صفحة 190). - إذا فاق إنقاص الوزن 10 % من الوزن الكلي يمكن أن يؤدي إلى انخفاض الكتلة الحالية من الدهون للجسم وخاصة إذا تم خفض السرعات الحرارية إلى الحد الأدنى و هذا حسب دراسة "ديقوت و اخرون" (Paillard Thierry، 2006، صفحة 148).

## 2-7. الماء و أهميته في أداء الجهد البدني:

يعد الماء ضرورة مهمة من ضروريات الحياة بعد الأكسجين فالإنسان يستطيع العيش لعدة أسابيع بدون غذاء ، لكنه لا يستطيع العيش أيام معدودة و قليلة بدون ماء ، و تكمن أهمية الماء للإنسان لتعدد وظائفه .  
يحتوي الجسم البشري على كمية من الماء إلى 75% أو 80% من وزن الجسم وكلما كان الجسم عضليا زادت نسبة الماء فيه و تقل إذا كان الجسم ذهنيا ، و تكون موزعة في الخلايا والتجاويف التي تغطي الخلايا و في البلازما الدم إذ يوجد 62% داخل الخلايا و 38% في مصّل الدم واللحاح والغدد وحول الأعصاب والمعدة و تشكل نسبة الماء في العضلات حوالي 75% (نشوان، 2010، صفحة 222).

إن مدرات البول تؤدي إلى نقص الوزن عن طريق تجفيف الأنسجة الدهنية التي تحتوي على 70% ماء و لهذا فإن نقصان أكثر من 3% من وزن الجسم خلال 24 ساعة أي 1.8 كلغ لشخص يزن 60 كلغ يؤدي إلى نقص جوهري في السوائل والأملاح مما يؤدي إلى تقلصات عضلية في الرجل والمعدة ونقص الأملاح العامة المسؤولة عن كهربية العضلات مثل الصوديوم و البوتاسيوم، وحساسية الجهاز العصبي مما يؤدي إلى انقباضات ونشاط عضلي عشوائي وتعطل جهاز ببطء حرارة الجسم و ارتفاع و اضطراب معدل ضربات القلب وكل هذا يمكن أن يؤدي إلى الوفاة (حسن، 2011، صفحة 65).

## 2-8. ضبط وزن الرياضي:

بالنسبة للرياضات التي يتم من خلالها تصنيف اللاعبين على أساس وزن الجسم كما في الجيدو والملاكمة، يعد من المميزات أن يكون اللاعب أقرب ما يكون إلى الحد الأعلى من فئة الوزن ، مع ذلك ينبغي ألا يتم تحقيق ذلك على حساب فقد أنسجة الخالية من الدهون عن طريق الأنظمة الغذائية الصارمة والقاسية) مما يؤدي إلى استنفاد مخزون الجليكوجين (بسبب الجوع) أو نقص مستوى السوائل في الجسم عن طريق تقليل ما يتم الحصول عليه من السوائل و حمامات الساونا أو الملابس التي تزيد من العرق أو العقاقير المدرة للبول).

✓ تحديد أهداف واقعية ويمكن تحقيقها.

✓ تحديد وقتا كافيا للوصول إلى النتائج ، انقاص نصف كيلو من الدهون في الأسبوع و يكون ذلك بإنقاص

500 Kcal من الاحتياج اليومي للطاقة لابد من أن يتم التخطيط لضبط الوزن قبل أسابيع كثيرة من

بداية الحدث الرياضي و ليس في اللحظة الأخيرة كما يحدث غالبا .

✓ مراقبة بنية ووزن الجسم بالاستعانة بطرق قياس سمك الجلد و نسبة الدهون (Hausswirth، 2012).

✓ / نسبة الدهون المثالية بالنسبة للرجال تتراوح ما بين 8-10% من وزن الجسم بالنسبة المصارع الجيدو

(Veronique Rousseau، 2010، صفحة 3).

✓ تقليل كمية السعرات الحرارية اليومية بنسبة 15% ولا يجب ان تكون أقل من معدل الأيض الأساسي.

✓ لا يجب أخذ أقل من 2000 Kcal في اليوم حتى يتم الحصول على ما يحتاجه الجسم من الطاقة لقيامه

بواجباته على أكمل وجه (Veronique Rousseau، 2010، صفحة 6).

✓ زيادة وقت وعدد التمارين الرياضية لتحقيق ميزان الطاقة السليبي . ، التخطيط للوجبات على النحو التالي

الكربوهيدرات يمثل 60% من إجمالي السعرات الحرارية التي يحتاج إليها الجسم.

✓ الإقلال من الدهون التي تحصل عليها حيث تمثل نسبة تتراوح بين 15 و25% من السعرات الحرارية (العامري، 2004، صفحة 269).

✓ المحافظة على العضلات عن طريق الحصول على 1.6 غرام من البروتين تقريبا لكل كيلو جرام من وزن الجسم في اليوم.

✓ تناول الطعام في أوقات منتظمة و متعددة (6-5 مرات في اليوم).

✓ تجنب إنقاص الوزن في اللحظات الأخيرة عن طريق الجوع أو إنقاص مستويات السوائل في الجسم، حيث من الممكن أن يؤدي ذلك على بعض الخطورة ذلك لأن الجوع الشديد يؤدي إلى استنفاد مخزون الجليكوجين في الجسم و لذا فإن اللاعب لن يكون قادرا على الأداء الجيد ، كما يؤدي انخفاض مستوى السوائل في الجسم إلى خلل في مركبات إلكترولايت وحدوث شد في العضلات علاوة على عدم انتظام ضربات القلب .

ومن جدير بالذكر أن هناك شكاً في إمكانية تعويض لنقص من الطاقة و ضبط مستويات السوائل في الجسم بين عملية الوزن و المنافسة ، لذا يجب الحرص على تحقيق الوزن المطلوب قبل يوم واحد على الأقل من عملية الوزن ، في حالة عدم التمكن من ذلك على الرياضي أن ينتقل إلى الوزن الأعلى (شرارة، 2018-2019).

إذا كانت نسبة الدهون في الجسم الرياضي مثالية (ليس أقل من 5%) وسلوكه الغذائي نموذجي، وفشل في إنقاص وزنه من أجل تحقيق الوزن الذي يشارك فيه، عليه أن يفكر في تغيير فئة الوزن التي تتنافس فيها وذلك لزيادة الوزن. واجتناب إتباع الطرق التي سبق ذكرها

الإنقاص وزنه لأن ذلك سيكون له عواقب وخيمة على أداء وصحة الرياضي (Veronique Rousseau، 2010، صفحة 6).

## 2-9. الأنظمة الغذائية الخاصة بإنقاص الوزن:

ينبغي أن لا يقلل الرياضي من طعامه بغرض إنقاص الوزن ، بمعنى أنه من غير المحبذ له أو ممنوع عليه الدخول في أنظمة الرجيم لأنه يمارس أنشطة قوية و حيوية و التي تعمل على إحلال الدهون بالعضلات في نفس الوقت يبقى الجسم على وزنه كما هو

و البرنامج الرياضي المجهد يصاحبه دائما ازدياد في معدلات التمثيل الغذائي و الذي يتطلب بالتالي زيادة في معدل استهلاك السعرات الحرارية من الفرد ، لكن إذا توقف الشخص عن ممارسة الرياضة لأي سبب من الأسباب عليه حينئذ أن يقلل من معدل استهلاكه للسعرات الحرارية و إلا سيزيد وزنه بسرعة كبيرة (زاهر، 2011، صفحة 285).

- الوجبة الصارمة: الكثير من الرياضيين يجدون أنهم أزيد من أوزانهم التي كانوا عليها في نهاية الموسم المنصرم، و ذلك بسبب زيادة تناول الغذاء و قلة النشاط خلال فترات الراحة ، و قد يضطر بعض اللاعبين إلى التخلص من حوالي 9 إلى 10 كيلو غرام في فترات إعداد (شرارة، 2018-2019)..

- و قد أظهر الكثير من الدراسات أن فقد الوزن مرتبط بتناول وجبات ذات سعرات منخفضة (500 كيلو سعر في اليوم) (سلامة، 2002، صفحة 116).

- الجسم يفقد حوالي 60% من الدهن بالأنسجة الدهنية و حوالي 40% من الدهن بمخازن الدهن و ذلك عند تقليل الوزن. ويصاحب نقص الوزن نقص في مخازن الماء بالجسم ، وتعتمد الوجبات الصارمة أو القاسية على التقليل أو منع السكريات والنشويات وهذا يؤدي إلى فقد الماء بالجسم، لأن الماء مرتبط بالسكريات في عملية التخزين حيث كل غرام سكر يستخدم في الجسم يفقد أمامه 3 غرامات ماء.



فإذا كان إجمالي السكريات 800 غرام كان فقد الماء حوالي 2400 غرام أي حوالي كيلو غرام (سلامة، 2002، صفحة 117).

## 10-2. الوجبات الغذائية للرياضيين خلال فترة إنقاص الوزن:

تكون وفق للمعايير التالية:

- الكربوهيدرات 60-65% (4 غرام / كلغ / اليوم).
- البروتينات 15-20% (1.2 غرام إلى 1.8 غرام لكل كيلو غرام من وزن الجسم في اليوم 1.2 / كلغ / اليوم).
- الدهون 20% ، و هذا حسب الدراسة التي قام بها كل من (Rankin، 2002) (Veronique Rousseau، 2010، صفحة 147).

و يكون تقسيم الوجبات وفقا للنسب التالية :

- الإفطار: 20%-25%
- - الغذاء: 35%-40% .
- وجبة خفيفة: 5%-10%
- العشاء: 30%-35%. (Rousseau, 2010, p. 7).

## 11-2. توصيات للرياضيين الراغبين في إنقاص الوزن:

هناك عدد كبير من الرياضيين يرغبون في إنقاص أوزانهم من أجل تحسين القوة أو القدرة العضلية، والتوصيات التالية موجهة إلى الرياضيين الراغبين في إنقاص أوزانهم من أجل تحسين اللياقة البدنية و الأداء الرياضي وتفادي الأضرار الصحية (شرارة، 2018-2019).

1) تقدير اقل وزن يمكن الوصول إليه عن طريق الاختبارات الخاصة بقياس التركيب الجسمي، مثل: قياس سمك طيات الجلد، الاعتماد على شخص مؤهل (طبيب مختص تغذية، مختص في فسيولوجيا التدريب، أو مدرب رياضي) للقيام بالخطوات التالية:

أ- تحديد بالنسبة المئوية % لكتلة الدهون و الكتلة الخالية من الدهون بالجسم.

ب- حساب أقل وزن يمكن الوصول إليه مع مراعاة أن تكون أقل نسبة الدهون 5% عند الرجال 12%

عند النساء كحد أدنى (الفرق بين الوزن الحالي و اقل وزن يمكن الوصول إليه، يمثل الوزن المراد

إنقاصه)

2) بدأ عملية إنقاص الوزن مع بداية الموسم التدريبي و قبل الدخول في مرحلة المنافسة مع مراعاة أن يكون ذلك بالتدريج، حتى يكون الوزن المفقود من الدهون الجسم و يتم المحافظة على الكتلة العضلية، لا يجب أن يتعدى الوزن المفقود 0.5 إلى 1 كلغ في الأسبوع.

3) زيادة السعرات الحرارية المفقودة و ذلك بمزاولة التدريب الهوائي على الأقل 3 مرات في الأسبوع و ذلك قبل بداية مرحلة المنافسة.

4) خفض من الاحتياج الغذائي و ذلك بتقليل الاحتياج من الدهون و البروتينات و الغلو سيدات دون حذف أحد العناصر الغذائية المذكورة. تناول على الأقل 1500 Kcal في اليوم لتفادي النقص في الفيتامينات و الأملاح المعدنية، و يكون ذلك بإتباع التوجيهات التالية:

أ) حذف الحلويات، الزبدة، المرجرين، الصلصات، و كل أنواع الكريمات.

ب) تناول الأطعمة الغنية بالسكريات المعقدة أو ذات مؤشر منخفض الغلوكوز. فواكه طازجة، حبوب جافة، أطعمة من أصل الدقيق الكامل).

ج) تناول الأطعمة مشوية، مسلوقة، أو مطهية في الفرن ( بدون مواد دهنية)، تفادي الأطعمة المقلية.

5) وزنا لجسم قبل و بعد الحصّة التدريبية التعرف على كمية الماء المفقودة، و في كل الأحوال لا يجب إنقاص

احتياج الجسم من الماء خاصة أثناء التدريبات المكثفة (مرتفعة الشدة) و في حالة ارتفاع درجة الحرارة الجو.

6) يجب شراب كمية معتبرة من المياه بعد التدريب حتى يتم تعويض على اقل 80% من الوزن المفقود أثناء الحصّة

التدريبية تناول المشروبات المنخفضة السعرات الحرارية (مثل: حليب منزوع الدسم جزئيا أو كليا بدلا من الحليب

كامل الدسم) (W.D.MC ARDLE، 2004، صفحة 412)

## خلاصة الفصل:

على الرغم من التأثير السلبي لطرق إنقاص الوزن على الأداء و الصحة إلا أن عدد كبير من الرياضيين يتبعونها. ومن بينها تقليل كمية الغذاء المتناول إلى الحد الاقصى و تقليل السوائل التي يتم شربها . مما لا شك فيه أن الرياضي ربما يصل إلى شكل خارجي أفضل. و لكن ذلك يكون على حساب الأداء، لأنه ليس هناك دليل في الواقع على أن انخفاض مستوى الدهون في الجسم أو نقص وزن الجسم يؤدي بشكل تلقائي إلى رفع مستوى الأداء وبالمقابل هناك دراسات عديدة أثبتت أن الأسباب الرئيسية للنجاح تتمثل في التكوين الوراثي و التدريب العنيف و التغذية الجيدة .

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

## 1-1. منهج البحث:

تم الاعتماد على المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة حيث يعرف المنهج الوصفي على أنه من أكثر مناهج البحث العلمي استخداماً من قبل التربويين، حيث أنه يبحث العلاقة بين أشياء مختلفة في طبيعتها لم تسبق دراستها، فيتخير الباحث منها ما له صلة بدراسته لتحليل العلاقة بينها. ويتضمن مقترحاتٍ وحلولاً مع اختبار صحتها، ويصف النماذج المختلفة والإجراءات بصورة دقيقة كاملة بقدر المستطاع بحيث تكون مفيدةً للباحثين فيما بعد (أبو سليمان، 1993، صفحة 33).

## 2-1. مجتمع و عينة البحث:

تمثل مجتمع بحثنا نادي "أبطال المحمدية" لرياضة الجيدو بقاعة "الحبيب قنيش" بالمحمدية ولاية معسكر، أما عينة البحث فتمثلت في 60 مصارعاً لرياضة الجيدو من الجنسي من مختلف العمار والأوزان كانت على الشكل التالي:

الجدول رقم (01): يمثل توزيع عينة البحث

الفئة العمرية		الجنس	
الأكابر	الناشئين	ذكور	إناث
60	00	49	11

## 3-1. مجالات البحث:

المكاني: القاعة متعددة الرياضات "الحبيب قنيش" بالمحمدية ولاية معسكر

الزمني: امتدت الدراسة من 2021/11/20 إلى غاية 2022/05/15..

البشري: 60 مصارعا لرياضة الجيدو من فريق أبطال المحمدية.

## 4-1. أدوات البحث:

الإستمارة: تم إعداد استمارة من طرف الطالبان الباحثان وزعت على المصارعين ، و اعتمدنا فيها على نوع واحد من الأسئلة بمجموع 24 سؤالاً، وهو استبيان مغلق، وتنحصر فيها الإجابة حسب الاقتراحات و تكونت من عدة محاور على الشكل التالي:

- المحور الأول: كيف تتم عملية إنقاص الوزن السريع لدى لاعبي الجيدو
- المحور الثاني: لإنقاص الوزن السريع أثر على الجانب البدني لدى لاعبي الجيدو أثناء المنافسة
- المحور الثالث: لإنقاص الوزن السريع أثر على الجانب الفيسيولوجي لدى لاعبي الجيدو أثناء المنافسة

## 5-1. الأسس العلمية لأدوات البحث

- الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد

في مناسبتين مختلفتين.(مقدم، 1993، صفحة 152)

كما يقول فان فالين(Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج

باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط.(حسانين م، 1995، صفحة 193)



واستخدم الطالبان الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل الارتباط Test-Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس اللاعبات)

**الصدق:** صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسانين م، 1995، صفحة 193) وباستعمال الوسائل معامل الارتباط "ر" لبيرسون حساب ثبات و صدق الاختبار.

الجدول رقم (02): يمثل معامل الثبات و الصدق الاستبيان.

معامل الصدق	معامل الثبات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة
0.90	0.82	0.05	09	10

قيمة "ر" الجدولية 0.62 مستوى الدلالة 0.05

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيمة معامل الارتباط للاستبيان بلغت (0.90) بالنسبة إلى الصدق و(0.80) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 و هذه القيم دالة إحصائياً بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0,620 وعليه يتبين للطالبان الباحثان أن الاستبيان الذي تم استعماله يتميز بدرجة ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05.

## 1-6. الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بزيارة قاعة "الحبيب قنيش" بالمحمدية بولاية معسكر وبالإلتقاء بالمدرين والمصارعين لشرح موضوع بحثنا من خلال المقابلات وطرح بعض التساؤلات بخصوص الموضوع، كما قمنا بمعاينة الحصص التدريبية وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استمارة للمصارعين ثم قمنا باسترجاعها بعد حوالي أسبوعين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والقيام بالدراسة الإحصائية والتحقق من الفرضيات.

## 1-7. الدراسة الإحصائية:

حتى نتمكن من التعليق أو تحليل نتائج الإستمارة استخدمنا أسلوب التحليل الإحصائي عن طريق تحويل الإجابات إلى أرقام ونسب مئوية وكذلك كما<sup>2</sup> وهذا بإتباع القوانين التالية:

$$- \text{النسبة المئوية} = \frac{\text{نسبة التكرار} * 100}{\text{عدد العينة}}$$

$$- \text{كا}^2 = \frac{(\text{تكرار المشاهد} - \text{تكرار المتوقع})}{\text{تكرار المتوقع}}$$

## خلاصة الفصل :

للولوصول إلى نتائج مرضية، وجب علينا ضبط مجالات الدراسة الميدانية على أساس الفرضيات التي تم وضعها والتي كان علينا الوصول إليها، وقد اعتمد الطالبان الباحثان على جمع بيانات الإستمارة للحصول مجموعة من النتائج والتي سيتم تحليلها ومناقشتها في الفصل التالي.

## الفصل الثاني:

معرض و تحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات و الاستنتاجات

## 2-1. عرض وتحليل النتائج:

المحور الأول: كيف تتم عملية إنقاص الوزن السريع لدى لاعبي الجيدو؟

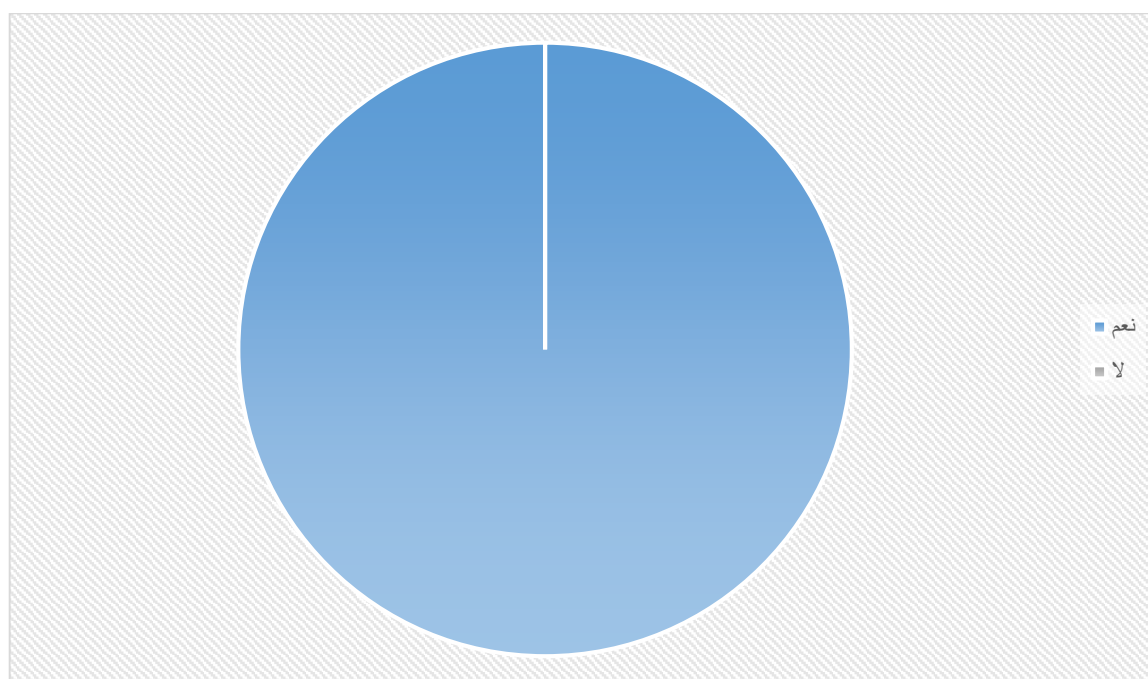
الجدول رقم (03): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (01)

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	60.00	100	60	نعم
			00.00	00	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 60 فردا من العينة أجابوا بنعم بنسبة بلغت 100%، بينما لم يجب أي فرد من العينة بلا بنسبة معدومة، وبلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 60.00 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى

ومنه نستنتج أن كل المصارعين يعتمدون على برنامج غذائي خاص في أنقاص الوزن السريع

الشكل رقم (01): يمثل نتائج الجدول رقم (03)



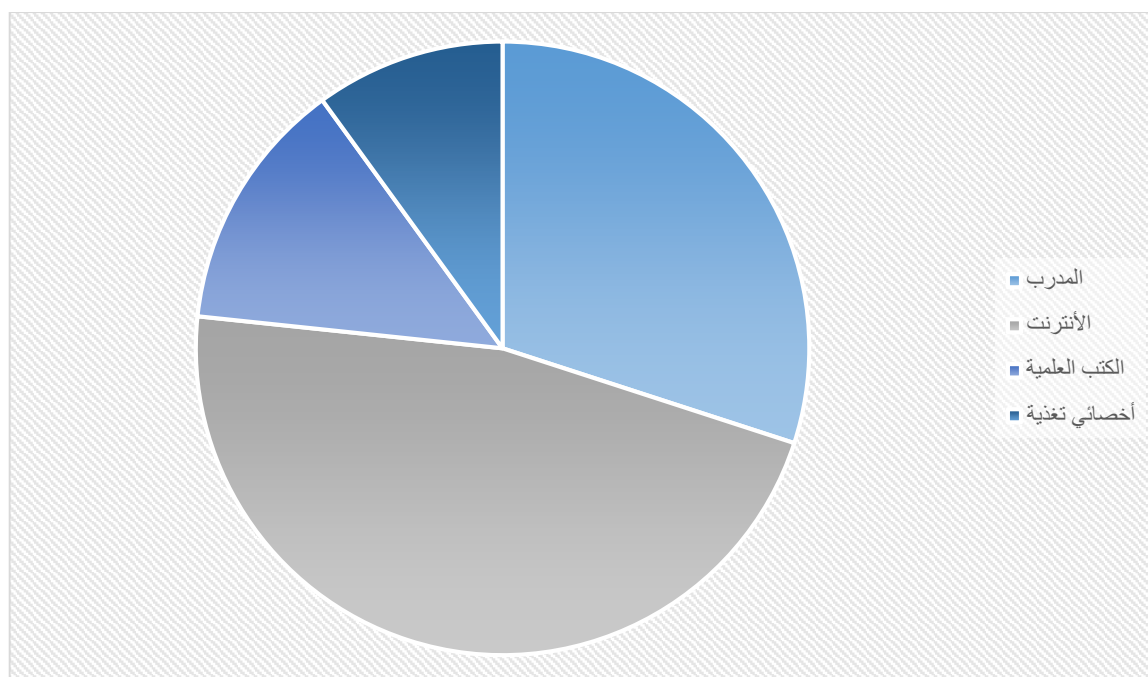
الجدول رقم (04): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (02)

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	7.81	20.54	30.00	18	المدرّب
			46.66	28	الأنترنت
			13.33	08	الكتب العلمية
			10.00	06	أخصائي تغذية
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 18 فرداً من العينة أجابوا بـ "المدرّب" بنسبة بلغت 30.00%، بينما لم أجاب 28 مصراعاً بـ "الأنترنت" بنسبة وقدرها 46.66%، أما من أجابوا بالكتب العلمية فقد بلغ عددهم 08 أفراد، في حين يلجأ 06 مصارين ما نسبته 10%، إلى أخصائي التغذية، وبلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 20.54 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى

ومنه نستنتج أن نسبة كبيرة من المصارعين يستمدون على برنامج غذائي خاص لأنقاص الوزن السريع من الأنترنت

الشكل رقم (02): يمثل نتائج الجدول رقم (04)



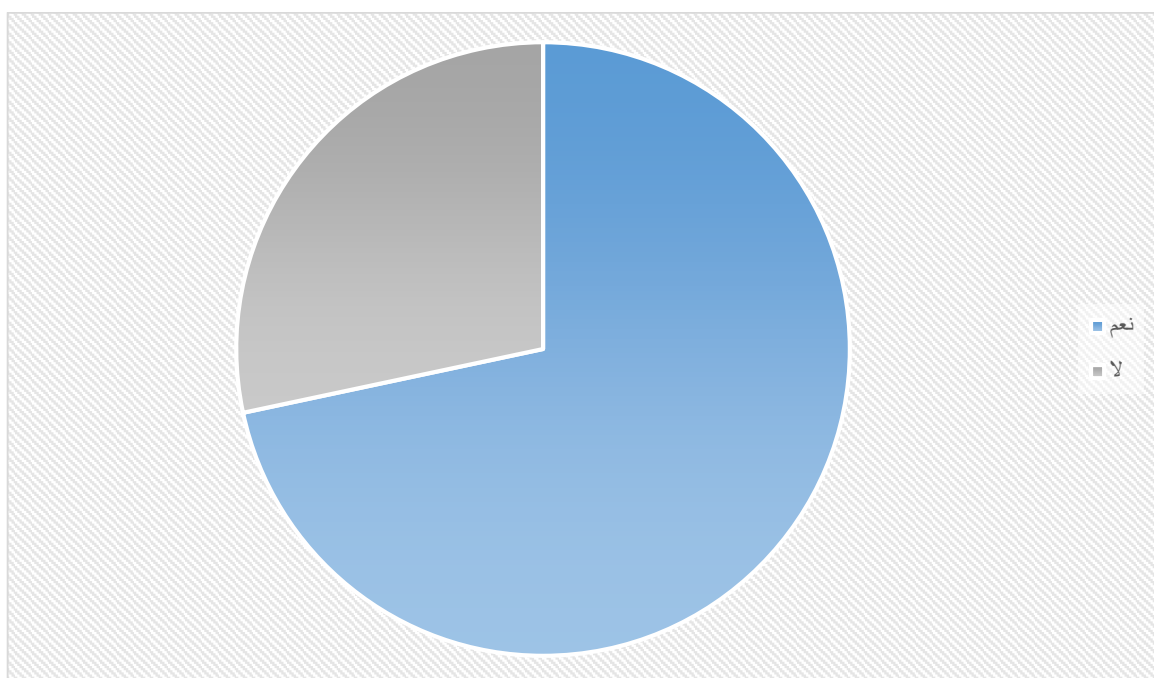
الجدول رقم (05): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (03)

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	11.27	71.66	43	نعم
			21.25	17	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 43 فردا من العينة أجابوا بنعم بنسبة بلغت 71.66%، بينما أجاب 17 فردا بلا بنسبة بلغت 21.25%، وبلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 60.00 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى

ومنه نستنتج أن المصارعين يعتمدون على أنقاص السرعات الحرارية في إنقاص الوزن السريع

الشكل رقم (03): يمثل نتائج الجدول رقم (05)



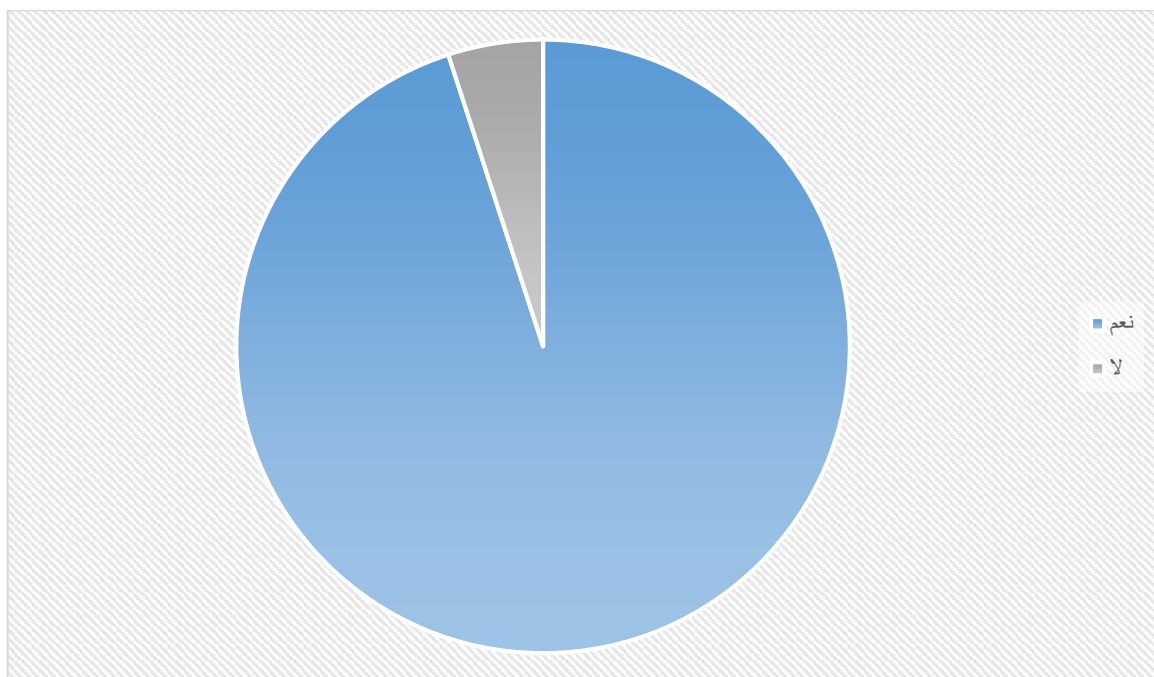
الجدول رقم (06): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (04)

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	48.60	95.00	57	نعم
			05.00	03	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 57 فردا من العينة أجابوا بنعم بنسبة بلغت 48.60%، بينما أجاب 03 أفراد بلا بنسبة بلغت 05.00%، وبلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 48.60 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى

ومنه نستنتج أن مصارعي رياضة الجيدو يعتمدون على التقليل من عدد الوجبات اليومية لإنقاص الوزن السريع في إنقاص الوزن السريع

الشكل رقم (04): يمثل نتائج الجدول رقم (06)



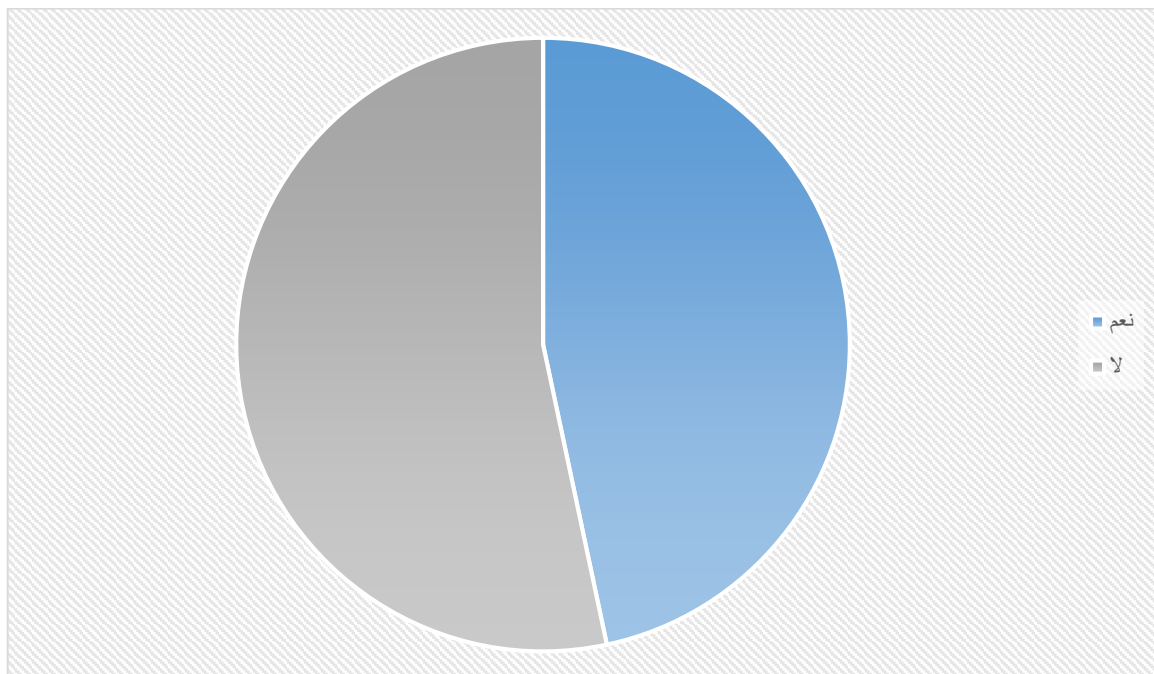
الجدول رقم (07): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (05)

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	3.84	0.27	46.66	28	نعم
			53.33	32	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 28 فردا من العينة أجابوا بنعم بنسبة بلغت 46.66%، بينما أجاب 32 فردا بلا بنسبة بلغت 53.33%، وبلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 0.27 وهي أقل من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن بعض مصارعي رياضة الجيدو يعتمدون على التقليل من السوائل لإنقاص الوزن السريع

الشكل رقم (05): يمثل نتائج الجدول رقم (07)





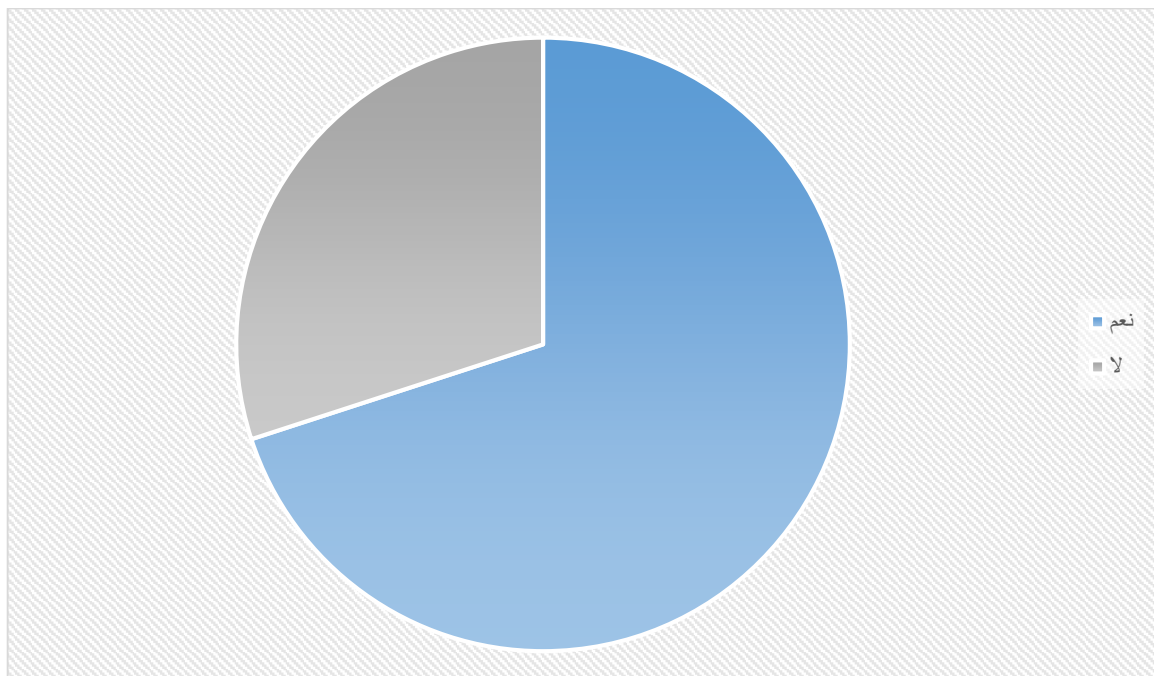
الجدول رقم (08): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (06)

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	9.60	70.00	42	نعم
			30.00	18	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 42 فردا من العينة أجابوا بنعم بنسبة بلغت 70.00%، بينما أجاب 18 فردا بلا بنسبة بلغت 30.00%، وبلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 9.60 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن أغلب مصارعي رياضة الجيدو يعتمدون على الامتناع عن تناول الأطعمة السكرية والدهنية بهدف إنقاص الوزن السريع

الشكل رقم (06): يمثل نتائج الجدول رقم (08)



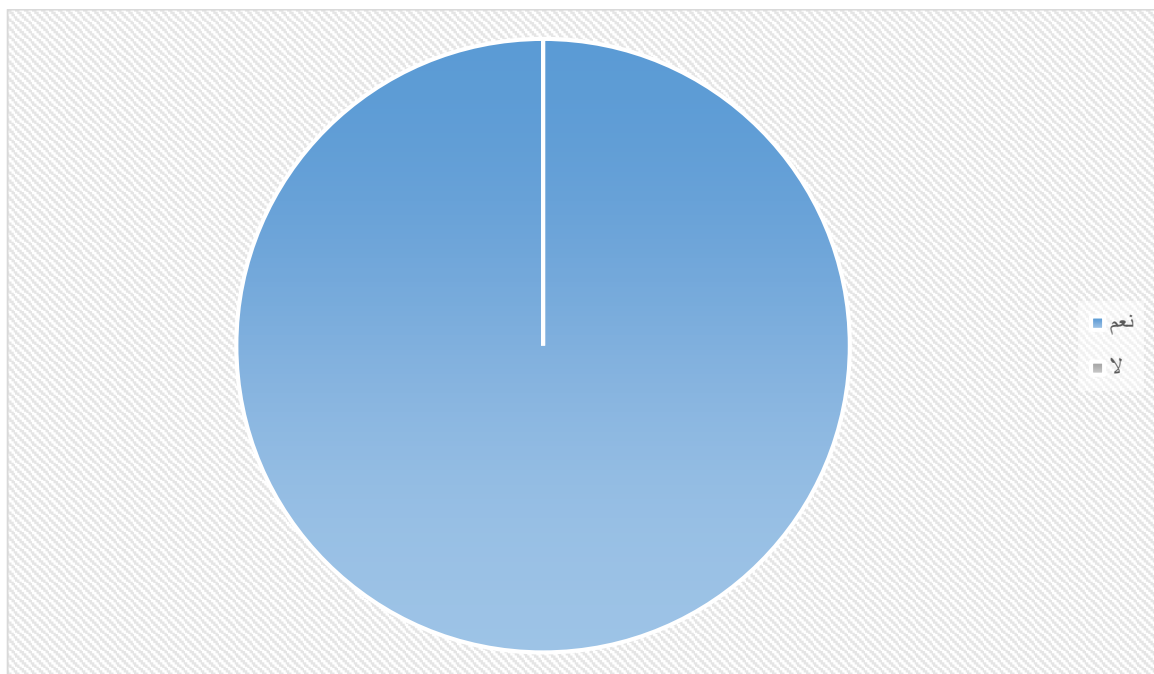
الجدول رقم (09): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (07)

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	60.00	100	60	نعم
			00.00	00	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 60 فردا من العينة أجابوا بنعم بنسبة بلغت 100%، بينما لم يجب فردا واحدا بلا، وبلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 60.00 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن جل مصارعي رياضة الجيدو يعتمدون برنامج بدني خاص لإنقاص الوزن السريع

الشكل رقم (07): يمثل نتائج الجدول رقم (09)



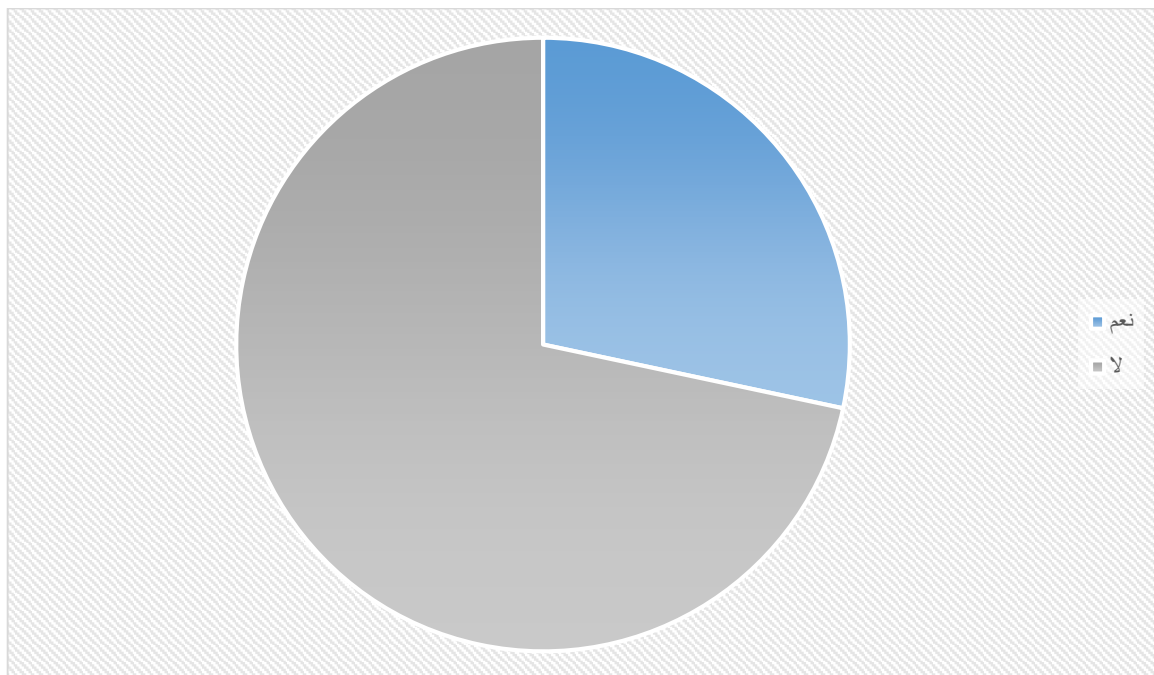
الجدول رقم (10): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (08)

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	11.27	28.33	17	نعم
			71.66	43	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 17 فردا من العينة أجابوا بنعم بنسبة بلغت 28.33%، بينما أجاب 43 فردا بلا بنسبة بلغت 71.66%، وبلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 11.27 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بلا.

ومنه نستنتج أن بعض مصارعي رياضة الجيدو يعتمدون على حمامات الصونا إنقاص الوزن السريع

الشكل رقم (08): يمثل نتائج الجدول رقم (10)



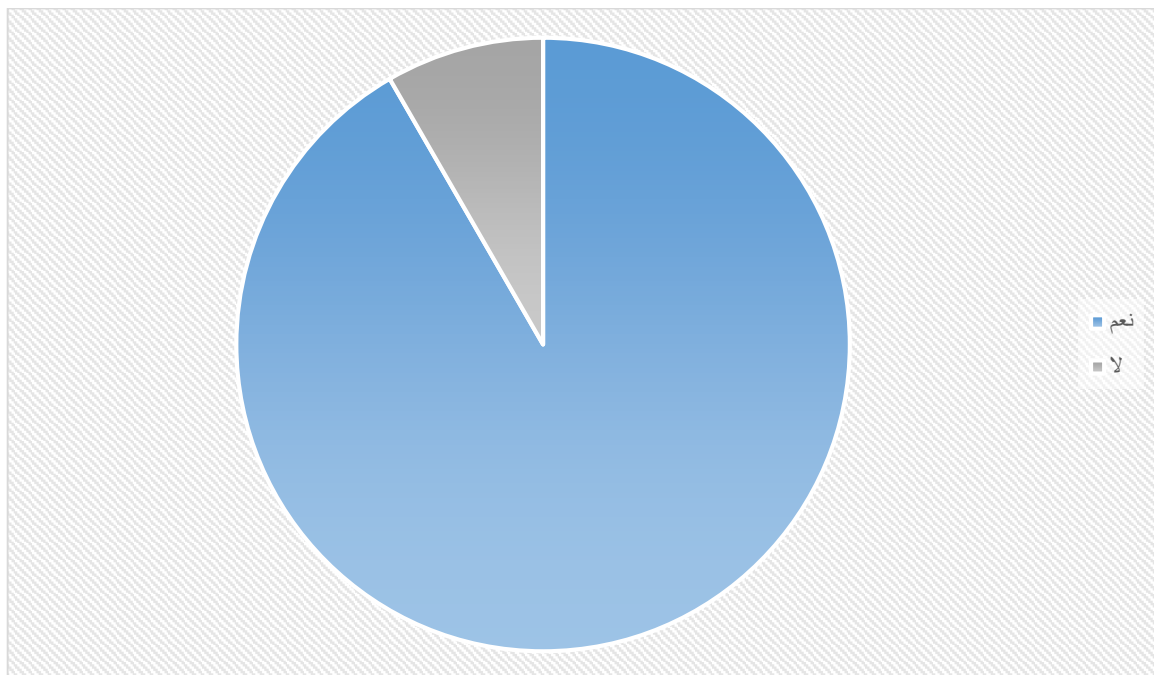
الجدول رقم (11): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (09)

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	41.67	91.66	55	نعم
			08.33	05	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 55 فردا من العينة أجابوا بنعم بنسبة بلغت 91.66%، بينما أجاب 05 أفراد بلا بنسبة بلغت 08.33%، وبلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 41.67 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن بعض مصارعي رياضة الجيدو يعتمدون على الجري لمسافات طويلة لإنقاص الوزن السريع

الشكل رقم (09): يمثل نتائج الجدول رقم (11)



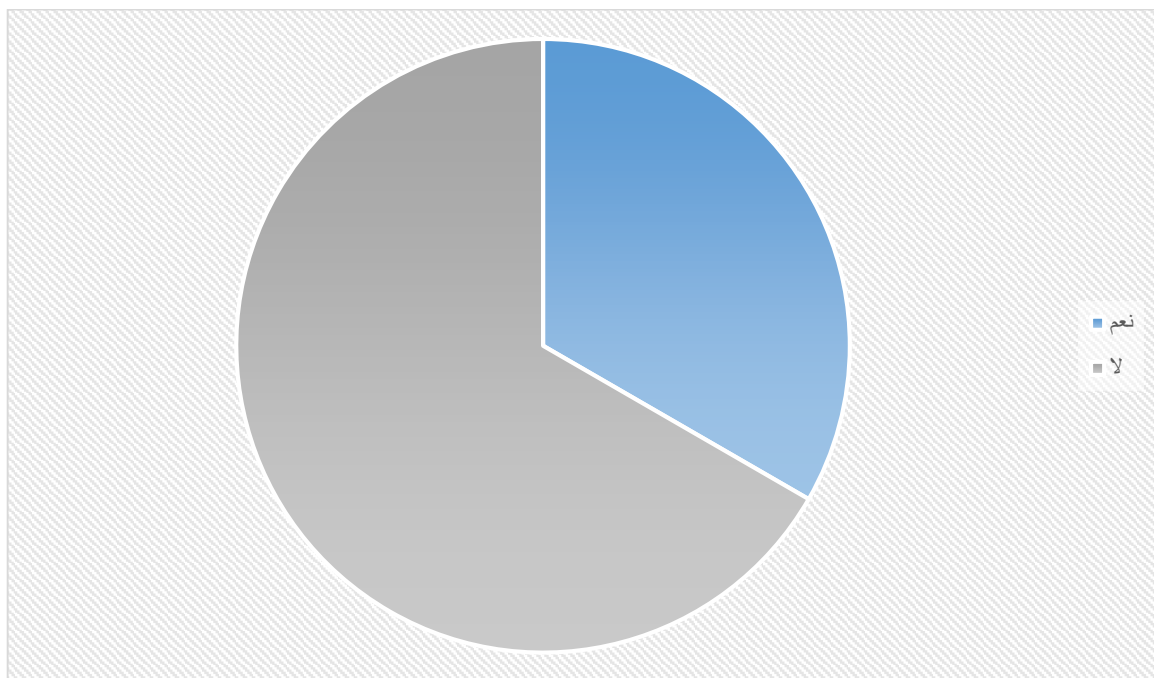
الجدول رقم (12): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (10)

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	6.67	33.33	20	نعم
			66.66	40	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 20 فردا من العينة أجابوا بنعم بنسبة بلغت 33.33%، بينما أجاب 40 أفراد بلا بنسبة بلغت 66.66%، وبلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 6.67 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن بعض مصارعي رياضة الجيدو يتناولون بعض العقاقير الخاصة بغية أنقاص الوزن السريع

الشكل رقم (10): يمثل نتائج الجدول رقم (12)



المحور الثاني: هل لإنقاصا لوزن السريع أثر على الجانب البدني لدى لاعبي الجيدو أثناء المنافسة؟

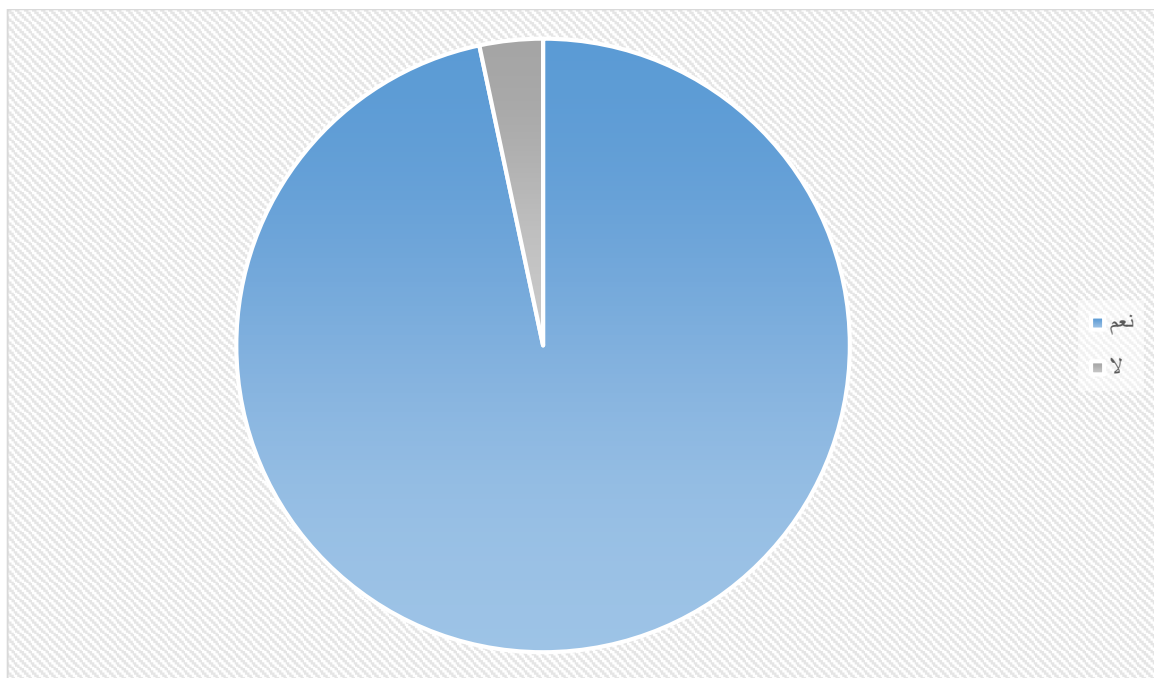
الجدول رقم (13): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (11)

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	52.27	96.66	58	نعم
			03.33	02	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 58 فردا من العينة أجابوا بنعم بنسبة بلغت 96.66%، بينما أجاب 02 فردين بلا بنسبة بلغت 03.33%، وبلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 52.27 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن عملية انقاص الوزن السريع على تؤثر الأداء البدني للمصارعين أثناء المنافسة

الشكل رقم (11): يمثل نتائج الجدول رقم (13)



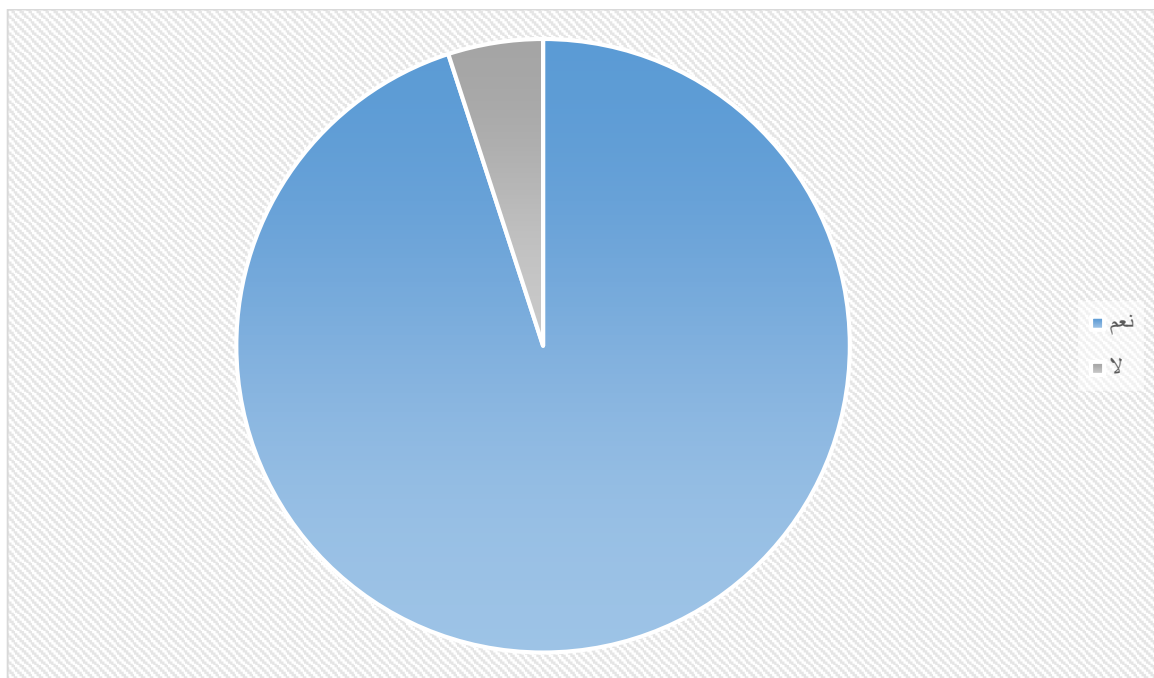
الجدول رقم (14): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (12)

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	48.60	95.00	57	نعم
			05.00	03	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 57 فردا من العينة أجابوا بنعم بنسبة بلغت 95.00%، بينما أجاب 03 أفراد بلا بنسبة بلغت 05.00%، وبلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 48.60 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن عملية إنقاص الوزن السريع على تؤثر على القوة العضلية للمصارعين سلبا أثناء المنافسة

الشكل رقم (12): يمثل نتائج الجدول رقم (14)



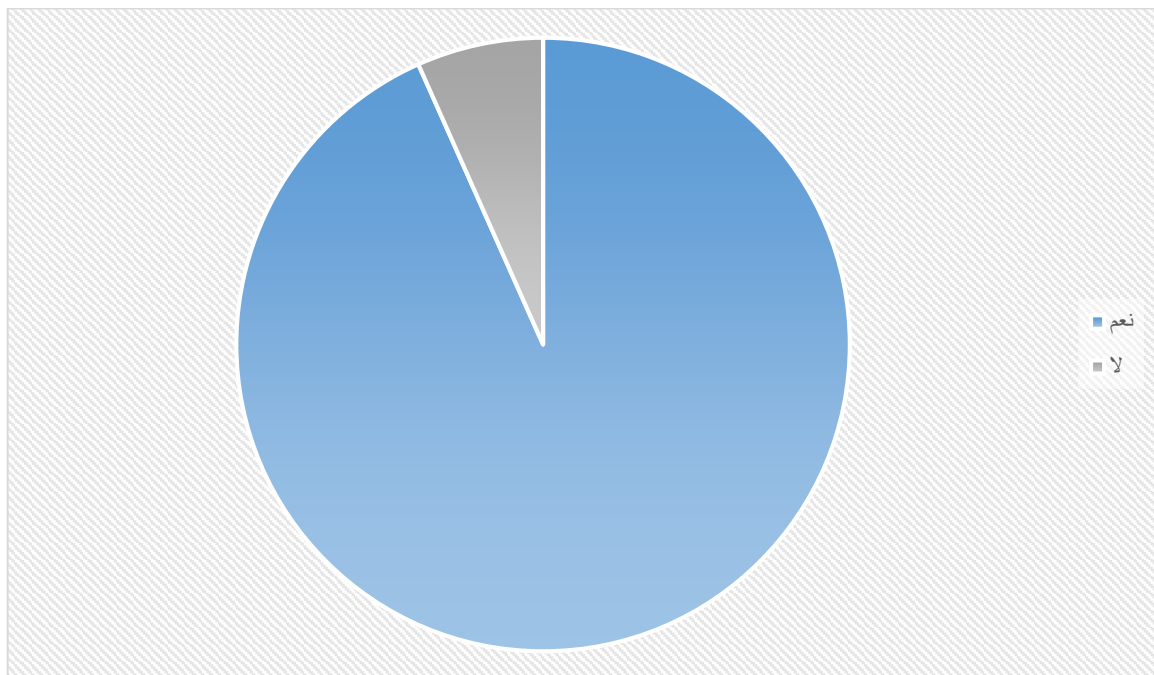
الجدول رقم (15): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (13)

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	45.07	93.33	56	نعم
			06.66	04	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 56 فردا من العينة أجابوا بنعم بنسبة بلغت 93.33%، بينما أجاب 03 أفراد بلا بنسبة بلغت 6.66%، وبلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 45.07 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن عملية إنقاص الوزن السريع على تؤثر سلبا على القدرة على التحمل للمصارعين أثناء المنافسة

الشكل رقم (13): يمثل نتائج الجدول رقم (15)





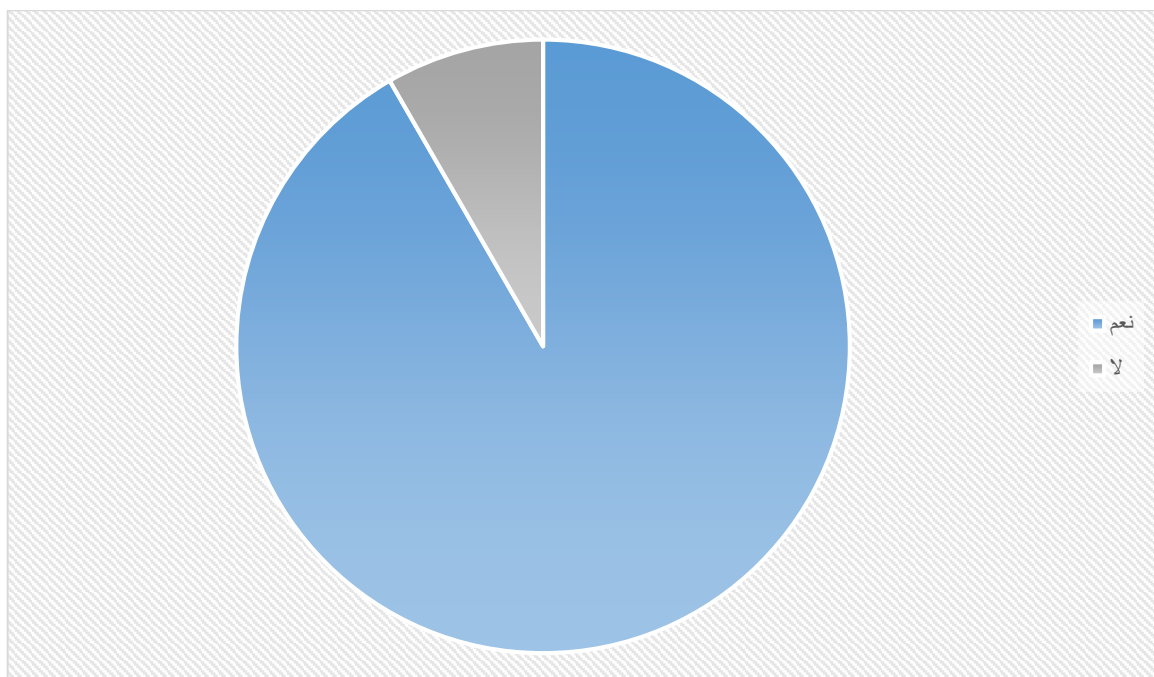
الجدول رقم (16): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (14)

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	41.67	91.66	55	نعم
			08.33	05	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 55 فردا من العينة أجابوا بنعم بنسبة بلغت 91.66%، بينما أجاب 03 أفراد بلا بنسبة بلغت 08.33%، وبلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 41.67 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن مصارعي رياضة الجيدو يشعرون بالغثيان او الدوران أثناء المنافسة بسبب عملية إنقاص الوزن السريع

الشكل رقم (14): يمثل نتائج الجدول رقم (16)



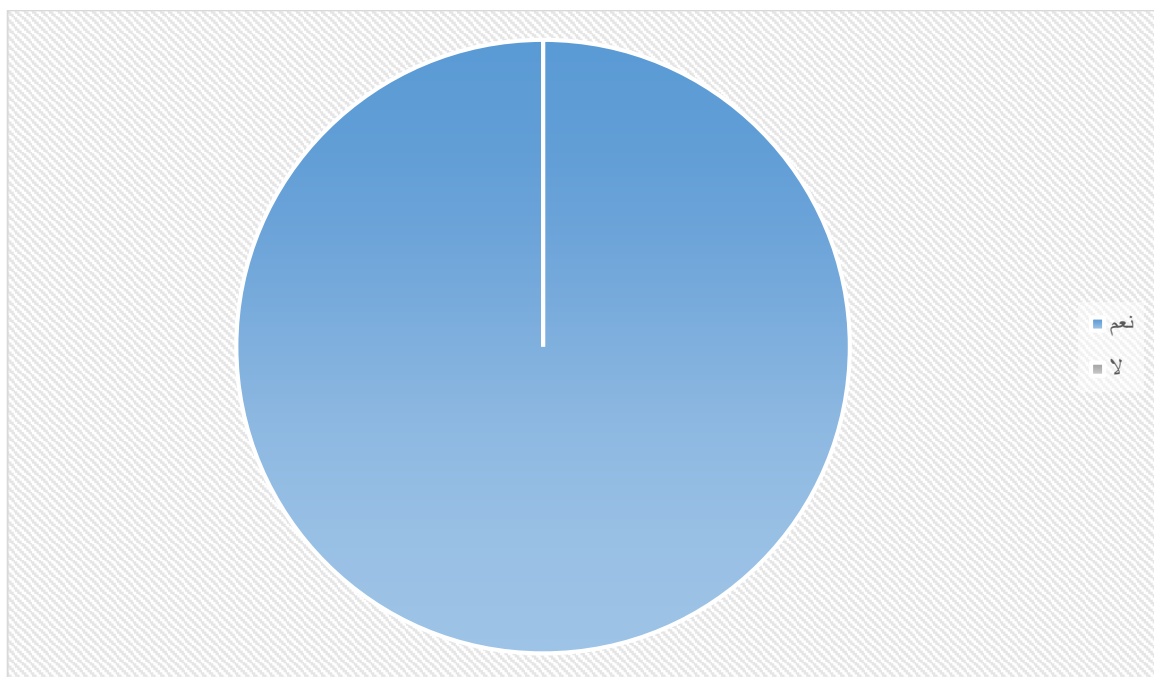
الجدول رقم (17): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (15)

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	60.00	100	60	نعم
			00.00	00	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 55 فردا من العينة أجابوا بنعم بنسبة بلغت 91.66%، بينما أجاب 03 أفراد بلا بنسبة بلغت 8.33%، وبلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 41.67 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره ب 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن مصارعي رياضة الجيدو يشعرون بتأثير سلبي على صفتهم البدنية أثناء المنافسة بسبب عملية إنقاص الوزن السريع

الشكل رقم (15): يمثل نتائج الجدول رقم (17)



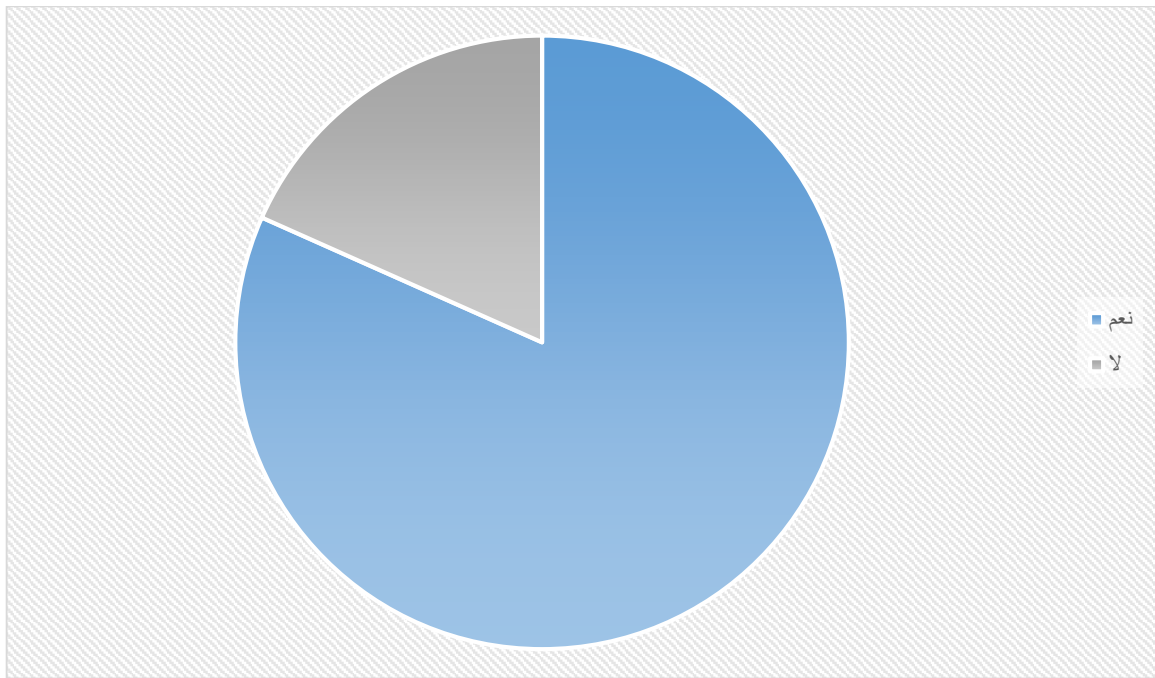
الجدول رقم (18): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (16)

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	24.07	81.66	49	نعم
			18.33	11	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 49 فردا من العينة أجابوا بنعم بنسبة بلغت 81.66%، بينما أجاب 11 فردا بلا بنسبة بلغت 18.33%، وبلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 24.07 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن مصارعي رياضة الجيدو يشعرون بنقص في سرعة الأداء أثناء المنافسة بسبب عملية إنقاص الوزن السريع

الشكل رقم (16): يمثل نتائج الجدول رقم (18)



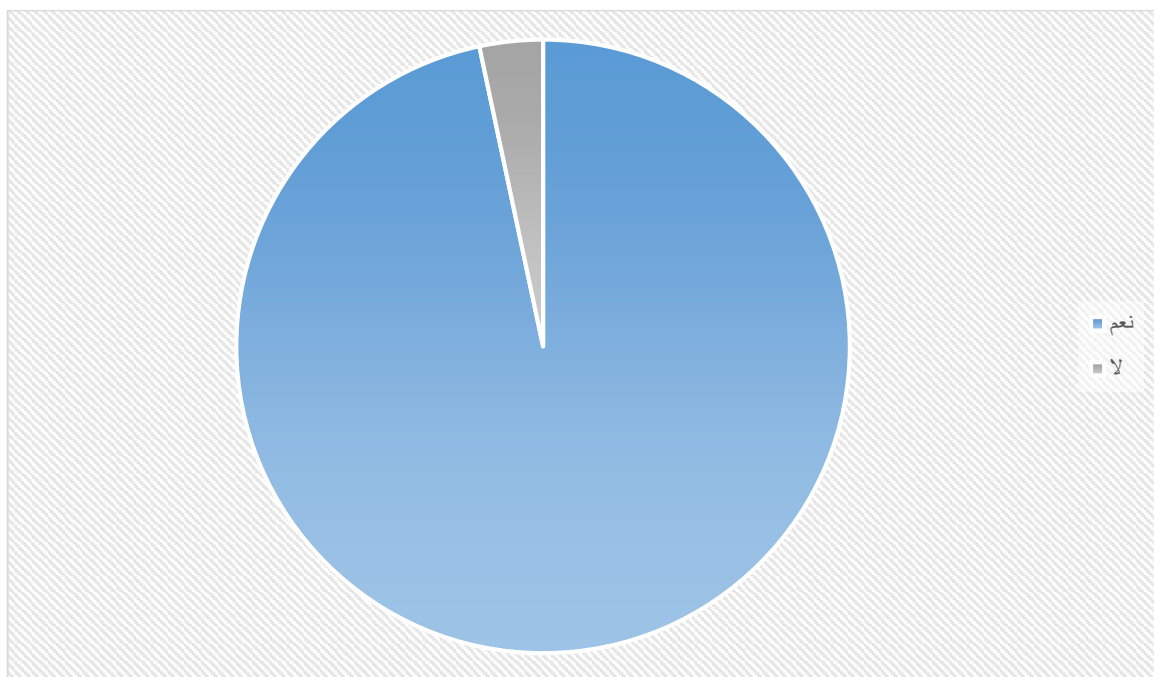
الجدول رقم (19): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (17)

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	52.27	96.66	58	نعم
			03.33	02	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 58 فردا من العينة أجابوا بنعم بنسبة بلغت 96.66%، بينما أجاب 02 فردين من العينة بلا بنسبة بلغت 03.33%، وبلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 52.27 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن مصارعي رياضة الجيدو يشعرون بعدم القدرة على المحافظة على المجهود أثناء المنافسة بسبب عملية إنقاص الوزن السريع

الشكل رقم (17): يمثل نتائج الجدول رقم (19)



المحور الثالث: هل لإنقاص الوزن السريع أثر على الجانب الفسيولوجي لدى لاعبي الجيدو أثناء المنافسة؟

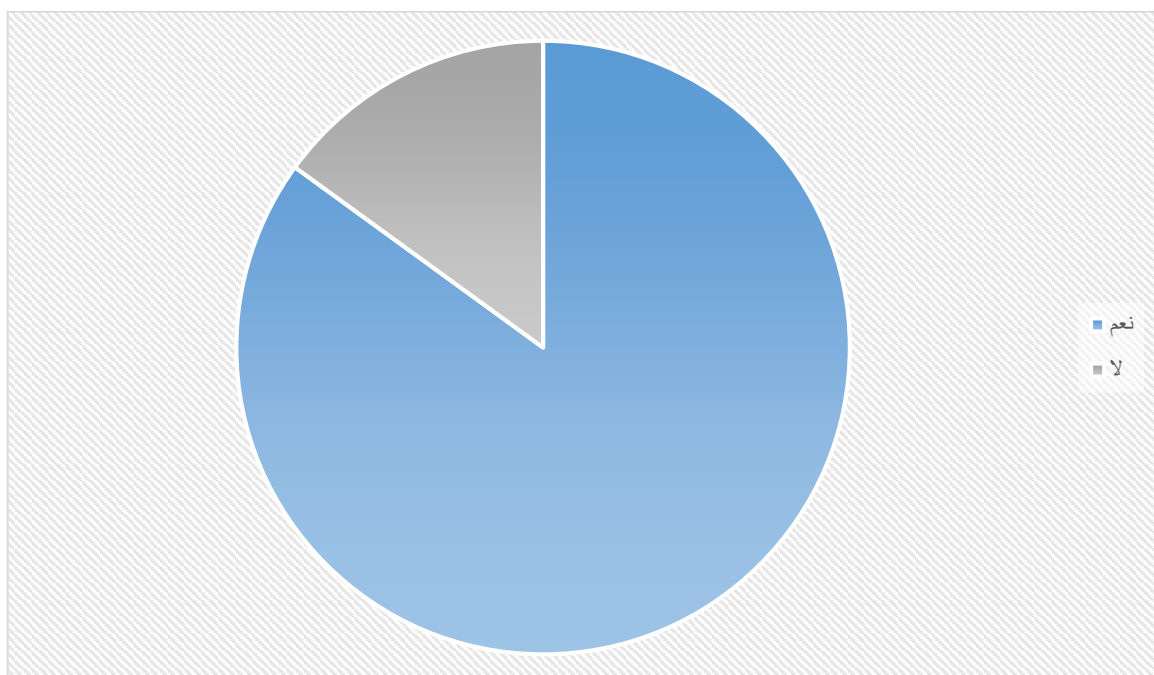
الجدول رقم (20): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (18)

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	29.40	85.00	51	نعم
			15.00	09	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 51 فردا من العينة أجابوا بنعم بنسبة بلغت 85.00%، بينما أجاب 09 أفراد من العينة بلا بنسبة بلغت 15.00%، وبلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 29.40 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدر بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن مصارعي رياضة الجيدو يشعرون بصعوبات في التنفس أثناء المنافسة بسبب عملية إنقاص الوزن السريع

الشكل رقم (18): يمثل نتائج الجدول رقم (20)



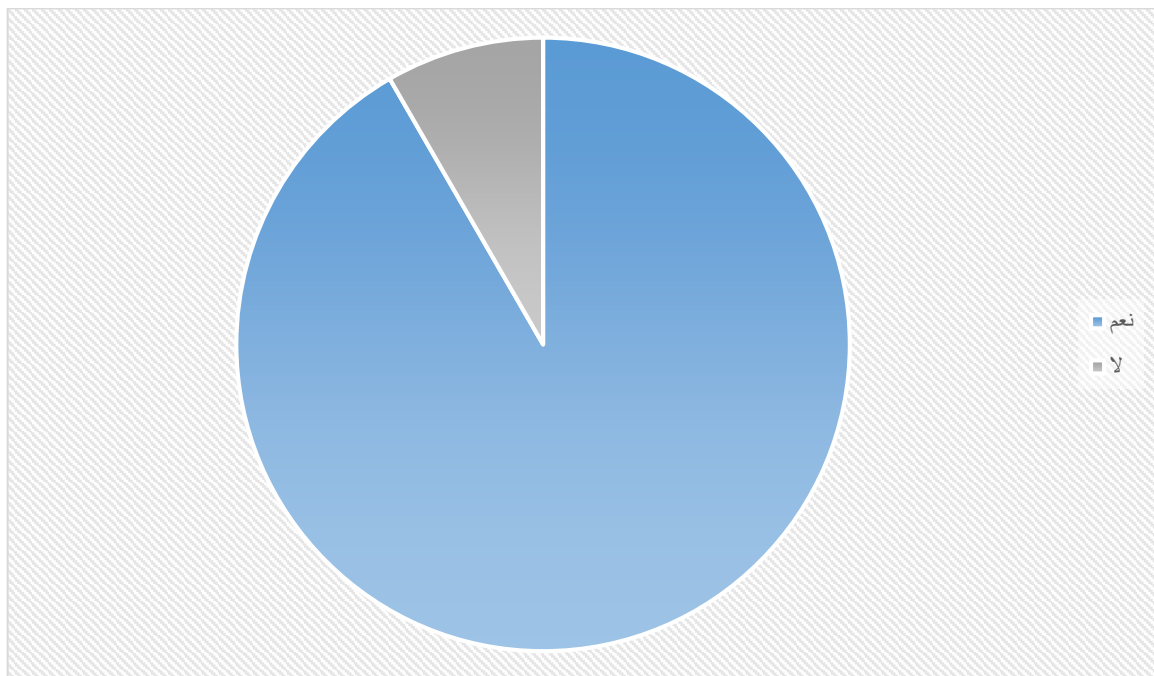
الجدول رقم (21): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (19)

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	41.67	91.66	55	نعم
			08.33	05	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 55 فردا من العينة أجابوا بنعم بنسبة بلغت 91.66%، بينما أجاب 05 أفراد من العينة بلا بنسبة بلغت 08.33%، وبلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 41.67 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن مصارعي رياضة الجيدو يشعرون بتزايد ضربات القلب أثناء المنافسة بسبب عملية إنقاص الوزن السريع

الشكل رقم (19): يمثل نتائج الجدول رقم (21)



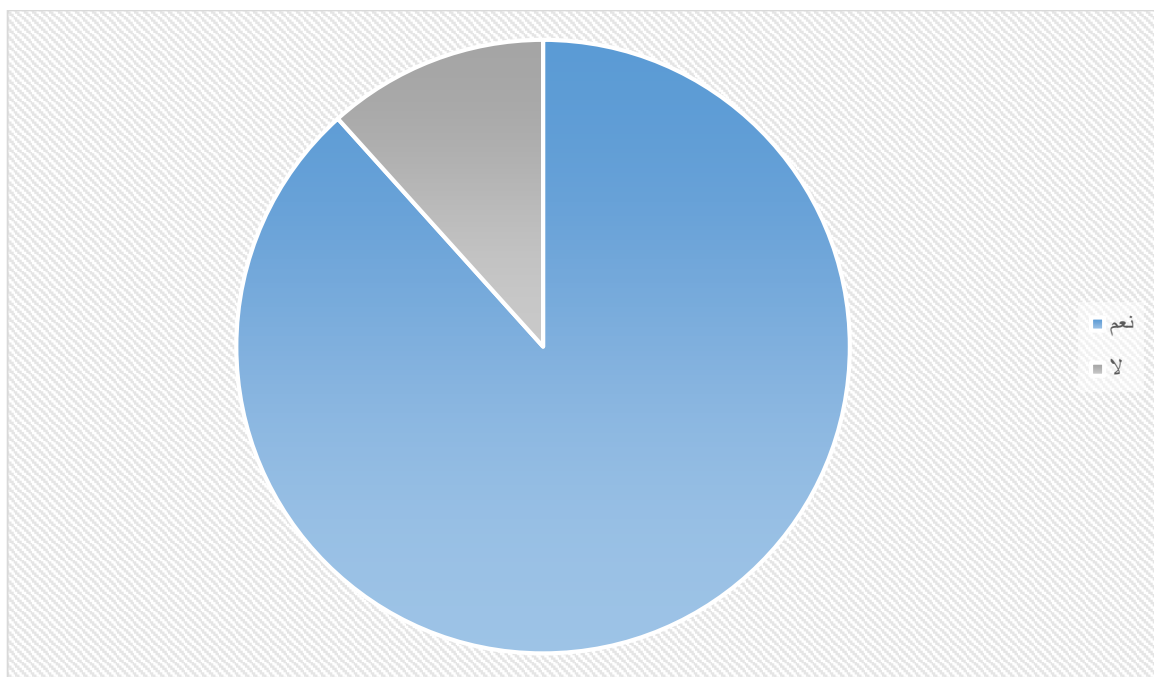
الجدول رقم (22): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (20)

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	35.27	88.33	53	نعم
			11.66	07	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 53 فردا من العينة أجابوا بنعم بنسبة بلغت 88.33%، بينما أجاب 07 أفراد من العينة بلا بنسبة بلغت 11.66%، وبلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 35.27 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدر بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن مصارعي رياضة الجيدو يشعرون بصعوبة في استرجاع قواهم أثناء المنافسة بسبب عملية إنقاص الوزن السريع

الشكل رقم (20): يمثل نتائج الجدول رقم (22)



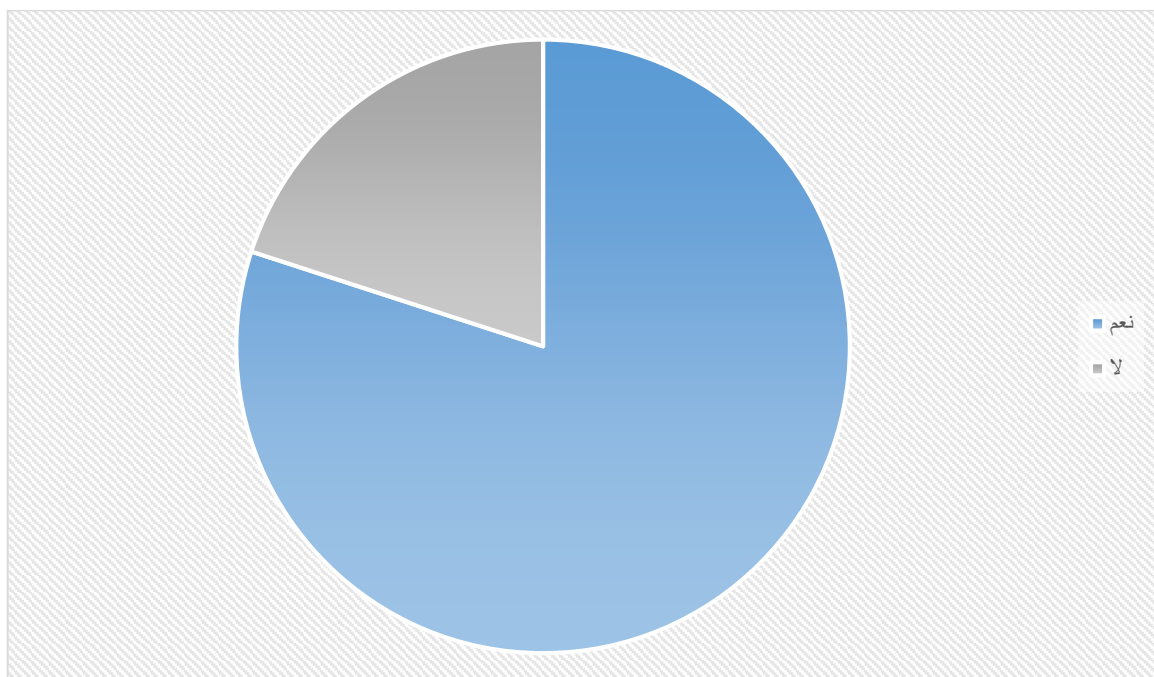
الجدول رقم (23): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (21)

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	21.60	80.00	48	نعم
			20.00	12	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 48 فردا من العينة أجابوا بنعم بنسبة بلغت 80.00%، بينما أجاب 12 فردا من العينة بلا بنسبة بلغت 20.00%، وبلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 21.60 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن مصارعي رياضة الجيدو يتعرضون لنوبات انخفاض في درجة حرارة الجسم أثناء المنافسة بسبب عملية إنقاص الوزن السريع

الشكل رقم (21): يمثل نتائج الجدول رقم (23)





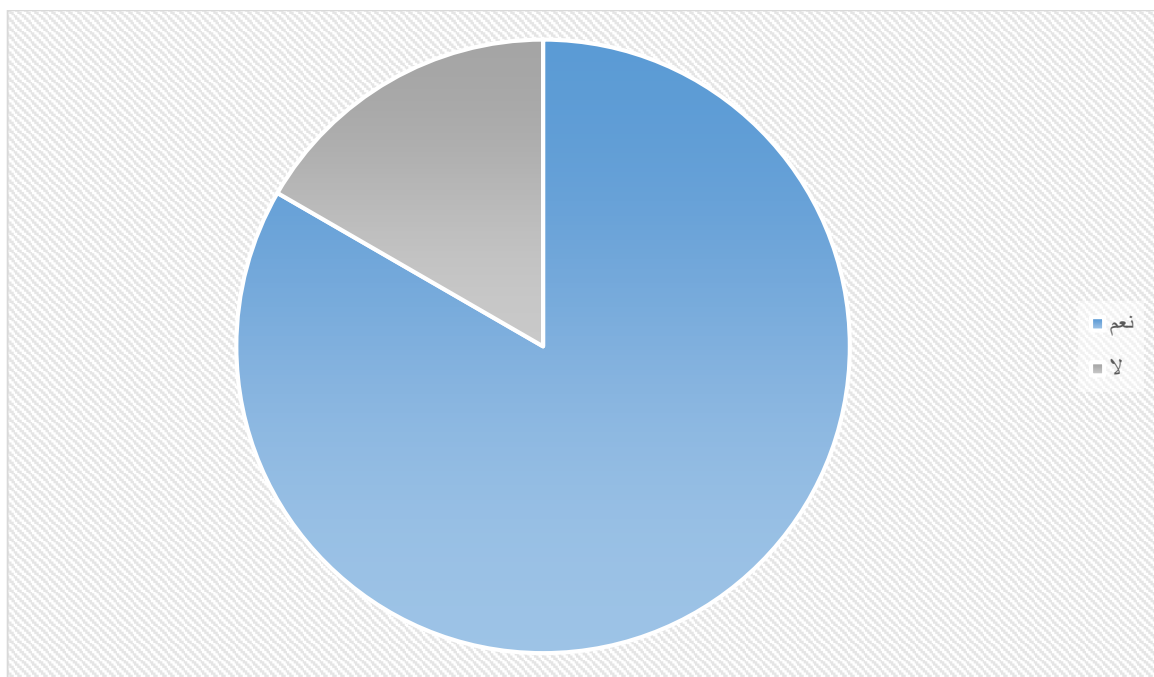
الجدول رقم (24): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (22)

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	26.67	83.33	50	نعم
			16.66	10	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 50 فردا من العينة أجابوا بنعم بنسبة بلغت 83.33%، بينما أجاب 10 أفراد من العينة بلا بنسبة بلغت 16.66%، وبلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 26.67 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن مصارعي رياضة الجيدو بنقص في قدراتهم الفيسيولوجية بشكل عام أثناء المنافسة بسبب عملية إنقاص الوزن السريع

الشكل رقم (22): يمثل نتائج الجدول رقم (24)



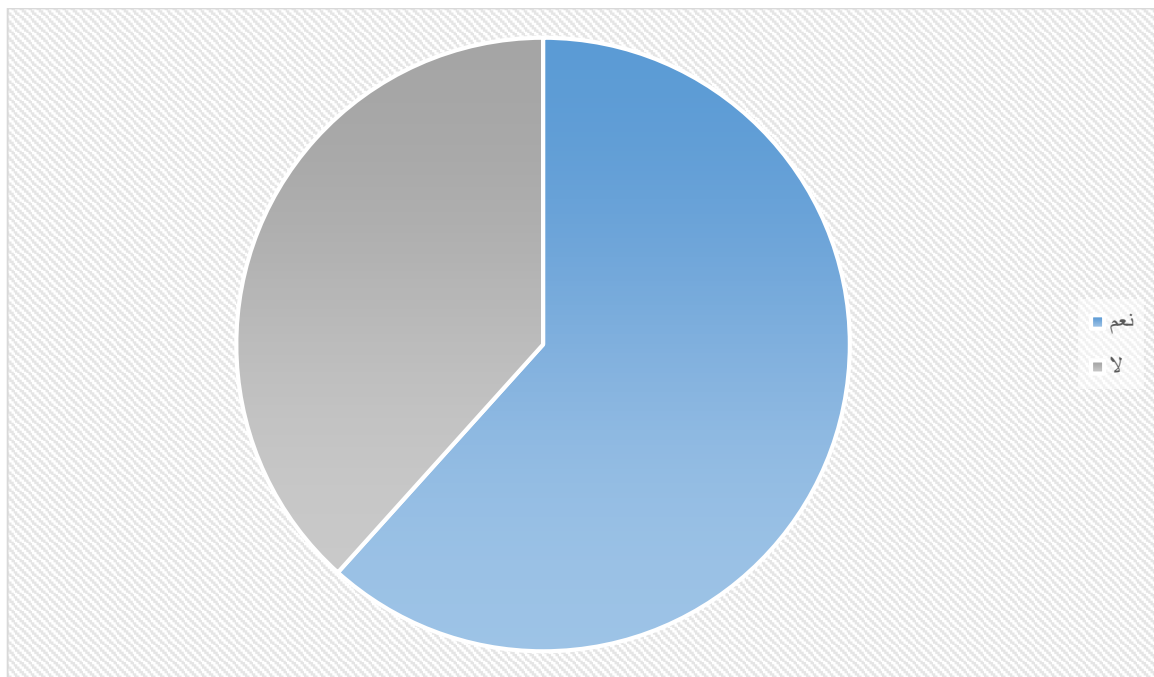
الجدول رقم (25): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (23)

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	3.84	3.27	61.66	37	نعم
			38.33	23	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 37 فردا من العينة أجابوا بنعم بنسبة بلغت 61.11%، بينما أجاب 23 فردا من العينة بلا بنسبة بلغت 38.33%، وبلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 3.27 وهي أقل من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن بعض مصارعي رياضة الجيدو لا يعلمون أن إنقاص الوزن السريع يؤثر على أهم وظائف الجسم

الشكل رقم (23): يمثل نتائج الجدول رقم (25)



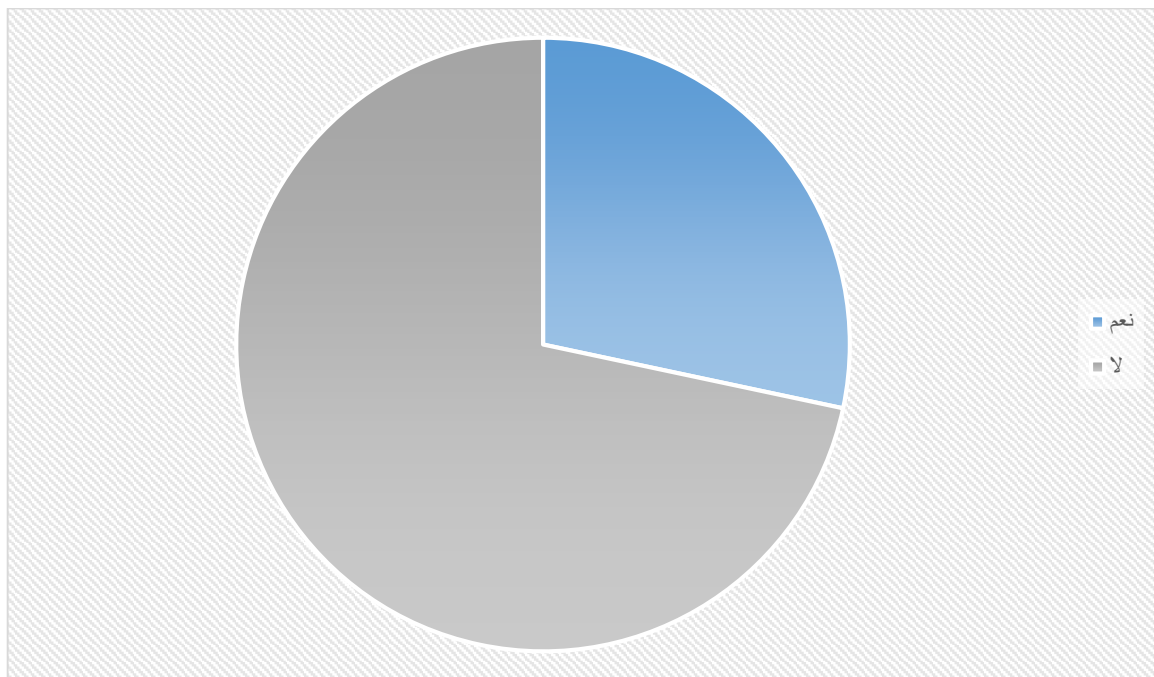
الجدول رقم (26): يمثل نتائج الإجابة عن السؤال رقم (24)

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	11.26	28.33	17	نعم
			71.66	43	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 17 فردا من العينة أجابوا بنعم بنسبة بلغت 28.33%، بينما أجاب 43 فردا من العينة بلا بنسبة بلغت 71.66%، وبلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 11.26 وهي أقل من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدر بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بلا.

ومنه نستنتج أن مصارعى رياضة الجيدو لا يعلمون أن إنقاص الوزن السريع يمكن أن يسبب مشاكل صحية

الشكل رقم (24): يمثل نتائج الجدول رقم (26)



## 2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: "لا تتم مراعاة الأسس العلمية في إنقاص الوزن السريع لدى لاعبي رياضة الجيدو"

من خلال نتائج أجوبة عينة البحث من مصاري رياضة الجيدو والتي تقابل الفرضية الأولى للدراسة نرى وحسب الجداول رقم (03)، (04)، (05) ..... (12) أن لاعبي رياضة الجيدو يلجؤون في إنقاص وزنهم السريع، برنامج غذائي خاص في أنقاص الوزن السريع من خلال أنقاص السرعات الحرارية وتقليل عدد الوجبات اليومية والسوائل، كما يتوقفون عن تناول الأطعمة السكرية، فيما يتمون على برنامج بدني خاص وحمامات الصونا لإضافة إلى الجري لمسافات طويلة، كما يتناولون بعض العقاقير، وأجمعت العينة على أن هذه البرامج الغذائية يستمدتها معظمهم من الأنترنت وبالتالي في لا تستند على أسس علمية رغم فعاليتها، حيث يقول (طرفة م.، الجودو بين النظرية و التطبيق، 2001 ، صفحة 482) ،في هذا الصدد: "هذه الطرق لها تأثير سلبي على عنصري القوة والتحمل مع هبوط القدرات التنافسية وضعف الحالة الصحية العامة للفرد". وهذا ما يبين صحة الفرضية الجزئية الأولى للدراسة.

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: "لإنقاص الوزن السريع أثر على الجانب البدني لدى لاعبي الجيدو أثناء المنافسة".

أشارت النتائج المتحصل في أجوبة عينة البحث للمحور الثاني من الاستبيان في الجداول من (13) إلى (18) والتي تقابل الفرضية الثانية أشارت إلى أن نقاص الوزن السريع على تؤثر الأداء البدني للمصارعين أثناء المنافسة، حيث يشعر اللاعبين بضعف في القوة العضلية وعدم القدرة على التحمل أثناء المنافسة كما أجمع المبحوثون على أنهم يشعرون بالدوار و الغثيان و نقص السرعة في الأداء لإضافة إلى عدم القدرة على التحمل، و هذا ما يبين

أثر إنقاص الوزن السريع على الجانب البدني للمصارعين أثناء المنافسة، وهذا ما يتوافق مع دراسة كوتشوك سيدي محمد، فغلول سنوسي و حمودة محمد ملين بعنوان: "تأثير إنقاص الوزن السريع على مستوى اللياقة البدنية الخاصة بمصارعي رياضة الجيدو"، (2020) حيث تم التوصل إلى ان عملية إنقاص الوزن السريع لها تأثير سلبي على مستوى اللياقة البدنية الخاصة بمصارعي الفريق الوطني للجيدو. و بالتالي فإن الفرضية الجزئية الثانية محققة.

### 2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة: "لإنقاص الوزن السريع أثر على الجانب الفيسيولوجي لدى لاعبي

الجيدو أثناء المنافسة".

بينت النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (18)، (19)، (20)، ..... (25) من أجوبة عينة البحث حول المحور الثالث للاستبيان و الذي يتعلق بالفرضية الثالثة، بينت ان عينة البحث من مصارعي الجيدو يشعرون بصعوبات في التنفس أثناء المنافسة بسبب عملية إنقاص الوزن السريع، كما يشعرون بتزايد ضربات القلب، و أشارت النتائج إلى ان نسبة كبيرة منهم يتعرضون لنوبات انخفاض في درجة حرارة الجسم و بنقص في قدراتهم الفيسيولوجية بشكل عام أثناء المنافسة، فيما دلت النتائج على أن جزءا كبيرا من المصارعين المبحوثين لا يعلمون أن انقاص الوزن السريع يؤثر على أهم وظائف الجسم، و بالتالي فإن إنقاص الوزن السريع يؤثر على الجانب الفيسيولوجي لمصارعي رياضة الجيدو أثناء المنافسة، و هذا ما يبين صحة الفرضية الجزئية الثالثة.

### 2-2-4. مناقشة الفرضية العامة: "لإنقاص الوزن السريع أثر على لاعبي رياضة الجيدو أثناء المنافسة"

دلت النتائج المتحصل عليها في عرض و تحليل النتائج المحاور الثالث على أن مصارعي رياضة الجيدو لا يعتمدون في أنقاص الوزن السريع على أسس علمية و لا يلجؤون إلى أخصائيين التغذية بينما يستمدونها من الأنترنت كما أشارت النتائج في المحور الثاني، على أن لإنقاص الوزن السريع يؤثر سلبا على الصفات البدنية عند معظم المصارعين، و أخيرا دلت نتائج المحور الثالث على أن إنقاص الوزن السريع يؤثر بشكل عام على الجانب الفيسيولوجي

للمصارعين، و هذا ما يبين أثر إنقاص الوزن السريع على مصارعي رياضة الجيدو أثناء المنافسة، حيث أنه إذا كان المصارع قد قام بإنقاص السوائل والوزن بدرجة كبيرة مما يؤثر سلبا على لياقتهم البدنية والفيسيولوجية، وهذا حسب دراسة كل من سيفارد وشاك (Paillard Thierry، 2006، صفحة 143). و هذا ما يتشابه مع النتائج المتوصل إليها في دراسة شرارة العالية بعنوان: "تأثير إنقاص الوزن بتقليل السرعات الحرارية المتناولة على بعض القياسات الجسمية والأداء الخاص بالجيدو"، بجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم (2018-2019). التي كانت إبراز استنتاجاتها أن عملية إنقاص الوزن بتقليل السرعات الحرارية المتناولة تؤثر سلبا على الأداء الخاص بالجيدو عند رياضيين الفريق الوطني للجيدو ذكور (19-22)، و بالتالي فإن الفرضية العامة للدراسة ثابتة و صحيحة.

### 2-3. الاستنتاجات:

- يؤثر أنقاص الوزن السريع على الحالة الفسيولوجية للاعبين رياضة الجيدو أثناء المنافسة.
- يؤثر أنقاص الوزن السريع على الحالة البدنية للاعبين رياضة الجيدو أثناء المنافسة.
- لا تتم مراعاة الأسس العلمية في عملية أنقاص الوزن السريع لدى لاعبي رياضة الجيدو.

### 2-4. الإقتراحات والتوصيات:

- ضرورة التقيد بالأسس العلمية في عملية إنقاص الوزن السريع لدى لاعبي رياضة الجيدو.
- ضرورة الإعتدال على أخصائي التغذية لاتباع برنامج غذائي صحي لإنقاص الوزن.
- تجنب تناول العقاقير الخاصة بإنقاص لوزن لما لها من خطورة على صحة المصارعين.

### 2-5. الخاتمة العامة:

رياضة الجودو لها مهارات مختلفة ومتعددة وهي من أكثر الرياضات تأثيرا بظاهرة الفروق الفردية في مجال المنافسات وكذلك عند إعداد برامج التدريب، كما أن اختلاف الأفراد في استعداداتهم وقدراتهم وميولهم واتجاهاتهم يتطلب نوعا خاصا من التدريب والجهد يختلف من فرد لآخر، وتتماشى مع ما يمتلك الفرد من قدرات أو

استعدادات، لهذا اتجهت الجهود للاهتمام باكتشاف الأفراد ذوي الاستعدادات والقدرات المناسبة لنوع النشاط وتوجيههم إلى النشاط المناسب لاستعداداتهم وقدراتهم وميولهم. و تتحدد المنافسة في رياضة الجيدو بالاعتماد على الأوزان و ليس المراحل العمرية كما هو معروف، و لهذا يجد المصارعون أنفسهم اما حتمية إنقاص الأوزان للمشاركة في وزن ما في مجال زمني ضيق أحيانا، مما يتحتم عليه فقدان العديد من الكيلوغرامات من وزنهم في مدة زمنية قصيرة.

ويلجأ لاعبي رياضة الجيدو إلى إتباع أكثر من طريقة لإنقاص وزنه مثل الجمع ما بين النظام الغذائي وعمل حمامات الساونا و الجري لمسافات طويلة ونشير هنا إلى أن بعض الرياضيين يعتمدون لإنقاص أوزانهم إلى تناول العقاقير المدرة للبول أو المؤثرة على الشهية أو المليئة وبدون استشارة طبية و هذا قد يعرضه لأخطار صحية مثل حدوث اضطرابات وهبوط بوظائف الكلى إذا ما استخدم العقاقير المدرة للبول، والاضطرابات الجهاز العصبي المركزي مع احتمال التعرض للأمراض النفسية المختلفة إذا ما استعملت العقاقير المؤثرة على الشهية ، كما قد تسبب العقاقير المليئة والتي تعمل على الجهاز الهضمي والأعصاب المغذية له فقدان الرياضي المواد يحتاجها الجسم وبالتالي يحدث نقصا في السوائل والفيتامينات والأملاح المعدنية مما قد يعرضه لفقدان الشهية دائم واضطراب وظيفي في عمل الجهاز الهضمي وفقدان نسبة كبيرة من لياقته البدنية واحتمال حدوث إغماء لذلك ننصح دائما بأن يتم ذلك تحت إشراف طبي متخصص، وخطورة إنقاص الوزن للمصارع بطريقة غير علمية وبدون استشارة طبية قد أوضحتها عدة دراسات،

وقمنا في بحثنا هذا إلى إبراز أثر إنقاص الوزن السريع على لاعبي رياضة الجيدو أثناء المنافسة و كان الفرض من الدراسة، أن لانقاص الوزن السريع أثر على الجانب البدني و الفيسيولوجي لدى لاعبي رياضة الجيدو أثناء المنافسة، و تكونت عينة البحث من 60 مصارعا رياضة الجيدو لنادي أبطال المحمدية بولاية معسكر حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واعتمد الطالبان الباحثان على المنهج الوصفي، حيث قاما بإعداد استبيانية تم

توزيعها على عينة البحث، و بعد تفرغها و تحويل الدرجات الخام إلى نتائج توصل اليها الباحثان إلى أن لانقص الوزن السريع أثر على الجانب البدني و الفيسيولوجي للاعبي رياضة الجيدو أثناء المنافسة، و يوصي الطالبان باتباع أسس علمية في عملية لانقص الوزن و السريع، والاعتماد على حمية غذائية مقدمة من طرف أخصائيي التغذية و تجنب تناول الأدوية و العقاقير.



قائمة

المصادر و المراجع

## قائمة المصادر و المراجع

أ. المراجع باللغة العربية:

- أبو العلاء, أحمد عبد الفتاح. 2003. فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة : دار الفكر العربي, 2003.
- الإتحاد الدولي لرياضة الجيدو والأيكيدو و السومو. 2000. القانون الدولي لرياضة الجيدو. 2000.
- البدوي, د محمد جابر پر يقع, إيهاب فوزي. 2004. المصارعة للمبتدئين. الموسوعة العلمية (الجزء الأول). الإسكندرية : منشأة المعارف, 2004.
- الدسوقي, هالة نبيل يحيى وخلف محمود. 2009. بعض الأسس النظرية والتطبيقية في رياضة الجودو. بور سعيد : جامعة قناة السويس, 2009.
- الشرقاوي, أحمد فؤاد رشوان. 2011. برنامج تدريبي لبعض مهارات الخنق وأثره على مستوى الأداء لدى لاعبي الجودو. الإسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر, 2011.
- الصاوى, يحيى محمود. 1996. الأسس العلمية لرياضة الجودو. القاهرة : مركز كمبيوتر العام للنشر, 1996.
- العامري, خالد. 2004. برنامج غذائي متكامل للرياضيين. القاهرة : دار الفاروق, 2004.
- حسن, زكي محمد. 2011. 2011.
- زاهر, عبد الرحمن. 2011. موسوعة فسيولوجيا الرياضة. الإسكندرية : مركز الكتاب للنشر, 2011.
- سعد:, جمال محمد. 1990. الجودو أصول ومناهج، الاتحاد المصري للجودو الأيكيدو و السومو. القاهرة :
- s.n., 1990.

سلامة, بهاء الدين إبراهيم. 2002. الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي, 2002.

سيد, أحمد نصر الدين. 2003. فسيولوجيا الرياضة نظريات و تطبيقات. القاهرة : دار الفكر العربي, 2003.

سيد, محمد. 2001. تأثير استخدام بعض أساليب التغذية الرجعية على مستوى أداء الجملة الحركية المركبة (الكاتا للاعبي الدرجة الأولى في رياضة الجودو،. القاهرة : جاعة القاهرة, 2001.

شرارة, العالية. 2018-2019. تأثير إنقاص الوزن بتقليل السعرات الحرارية المتناولة على بعض القياسات الجسمية والأداء. مستغانم الجزائر : بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه - بمعهد التربية البدنية و الرياضية, 2018-2019.

طرفة, مراد إبراهيم. 2001. الجودو بين النظرية و التطبيق. القاهرة : دار الفكر العربي, 2001.

. 2001 - الجودو بين النظرية و التطبيق. القاهرة : دار الفكر العربي, 2001.

طرفة, مراد ابراهيم. 2001. الجودو بين النظرية والتطبيق. القاهرة : دار الفكر العربي, 2001.

طلحة, حسين حسام الدين. 1993. الميكانيكية الحيوية والأسس النظرية و التطبيقية. القاهرة : دار الفكر العربي, 1993.

فوزي, أحمد أمين. 2003. مبادئ علم النفس الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي, ط1, 2003.

قصاص, وليد توفيق. 2010. الطب الرياضي. بيروت : الدار النموجية للطباعة و النشر صيدا, 2010.

كشك, أمر الله البساطي ومحمد. 1998. المدخل في علم الحركة، مطبعة الفرسان المنصورة 2000، ص 09. |  
تقوم البناء الديناميكي لمهارات رياضة الجودو وكدالة لوجيه برامج تدريب الناشئين. القاهرة : رسالة دكتوراه، جامعة  
حلوان, 1998.

مروان, عبد المجيد. 2000. أسس البحث العلمي العداد الرسائل الجامعية. عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع,  
2000.

المراجع باللغة الأجنبية:

Hauswirth. 2012. 2012.

Morteza Khodae, Lucianne, BabakShadgan & Robert R.Kinningham. 2015. Rapid Weight Loss  
in Sports with Weight Classes. Current Sports Medicine Reports. 2015.

Paillard Thierry, Degoutte et al. 2006. 2006.

Rankin, 2002. 2002. رونكان،.

Rousseau, Veronique. 2010. 2010.

Veronique Rousseau, thierry pillard. 2010. 2010.

W.D.MC ARDLE, F.LKATCH, V.L.KATCH. 2004. 2004.

الملاحقة

## الإستمارة الإستبائية

البيانات الشخصية:

- السن: .....
- الوزن: .....
- الجنس: .....

المحور الأول: كيف تتم عملية إنقاص الوزن السريع لدى لاعبي الجيدو؟

1. هل تعتمدون على برنامج غذائي خاص في أنقاص الوزن السريع؟  
نعم  لا
2. من أين تستمدون البرنامج الغذائي الخاص بإنقاص الوزن السريع؟  
المدرّب   
الإنترنت   
الكتب العلمية   
أخصائي التغذية
3. هل تعتمدون على إنقاص السعرات الحرارية في إنقاص الوزن السريع؟  
نعم  لا
4. هل تعتمدون على تقليل عدد الوجبات اليومية لأنقاص الوزن السريع؟  
نعم  لا
5. هل تعتمدون على التقليل من السوائل لإنقاص الوزن السريع؟  
نعم  لا
6. هل تعتمدون على الإمتناع عن تناول الأطعمة السكرية و الدهنية بهدف إنقاص الوزن السريع؟  
نعم  لا
7. هل تعتمدون على برنامج بدني خاص لإنقاص الوزن السريع؟  
نعم  لا

8. هل تعتمدون على حمامات الصونا لإنقاص الوزن السريع؟

نعم  لا

9. هل تعتمدون على الجري لمسافات طويلة لإنقاص الوزن السريع؟

نعم  لا

10. هل تتناولون بعض العقاقير الخاصة بغية أنقاص الوزن السريع؟

نعم  لا

المحور الثاني: هل لإنقاص الوزن السريع أثر على الجانب البدني لدى لاعبي الجيدو أثناء المنافسة؟

11. هل تؤثر عملية انقاص الوزن السريع على أداءك البدني أثناء المنافسة؟

نعم  لا

12. هل تشعر بفقدان القوة العضلية في المنافسة بسبب علمية إنقاص الوزن السريع؟

نعم  لا

13. هل تشعر بنقص القدرة على التحمل في المنافسة بسبب علمية إنقاص الوزن السريع؟

نعم  لا

14. هل تشعر بالغثيان أو الدوران أثناء المنافسة بسبب علمية إنقاص الوزن السريع؟

نعم  لا

15. هل تشعر بتأثر سلبى على صفاتك البدنية أثناء المنافسة بسبب علمية إنقاص الوزن السريع؟

نعم  لا

16. هل تشعر بنقص في سرعة أدائك أثناء المنافسة بعد علمية إنقاص الوزن السريع؟

نعم  لا

17. هل تشعر بعدم قدرتك على المحافظة على مجهودك طيلة مدة المنافسة بعد علمية إنقاص الوزن السريع؟

نعم  لا

المحور الثالث: هل لإنقاص الوزن السريع أثر على الجانب الفيسيولوجي لدى لاعبي الجيدو أثناء

المنافسة؟

18. هل تشعر بصعوبات في التنفس أثناء المنافسة بعد أنقاص الوزن السريع؟

نعم  لا

19. هل تشعر بتزايد ضربات القلب أثناء المنافسة بعد إنقاص الوزن السريع؟

نعم  لا

20. هل تشعر بصعوبة في استرجاع قواك أثناء المنافسة بعد أنقصا الوزن السريع؟

نعم  لا

21. هل تتعرض لنوبات انخفاض في درجة حرارة الجسم أثناء المنافسة بعد إنقاص الوزن السريع؟

نعم  لا

22. هل تشعر بنقص في قدراتك الفيسيولوجية بشكل عام أثناء المنافسة بعد إنقاص الوزن السريع؟

نعم  لا

23. هل تعلم إن انقاص الوزن السريع يؤثر على أهم وظائف الجسم؟

نعم  لا

24. هل تعلم أن إنقاص الوزن السريع يمكن أن يسبب مشاكل صحية؟

نعم  لا