الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه
في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية تخصص تحضير بدني تحت

عنوان:

تأثير إنقاص الوزن السريع على مستوى الأداء الخاص عند مصارعي رياضة الجيدو.

دراسة ميدانية أجريت على مصارعي الفريق الوطني للجيدو ذكور تحت 23 سنة

إعداد الطالب الباحث:
محمد لمين حمودة

إشراف الأستاذ الدكتور:
سيدي محمد كوتشوك

أعضاء لجنة المناقشة:

الأستاذ الدكتور: بن قوة علي	رئيسا	جامعة مستغانم
الأستاذ الدكتور: سيدي محمد كوتشوك	مقررا	جامعة مستغانم
الدكتور: فغلول سنوسي	مساعد مقرر	جامعة مستغانم
الأستاذ الدكتور:حمزاوي حكيم	عضوا	جامعة مستغانم
الدكتور: ايت عمار توفيق	عضوا	جامعة الجزائر03
الأستاذ الدكتور: عمروش مصطفى	عضوا	جامعة الجزائر03

السنة الجامعية 2019-2020

الشكر و التقدير

أحمد الله حمدا طيبا كثيرا مباركا فيه كما يحب ربي ويرضا على إتمام هده الرسالة .

كما أتقدم أيضا بأسمى معاني الشكر إلى الأستاذ المؤطر و البروفيسور المحترم كوتشوك سيدي محمد الذي ساندني طوال هده الفترة وعلى المجهودات الذي بذلها معي لإخراج هذه الأطروحة إلى النور.

كما نشكر كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية وبالأخص الأساتذة الذين رافقونا طوال فترة التكوين الدراسي: *ا.د. خرفان محمد حجار/ا.د.ميم مختار/ا.د. بن قوة علي/ا.د.عطاء الله .*

ونوجه شكرنا إلى كل من قدم لنا يد المساعدة بالمعلومات القيمة والنصائح إلىأساتذة جامعة الجزائر03:د.ايت عمار توفيق /.د.نويقة رضوان /.د.بلونيس رشيد.*

كما لا ننسى شكر رئيس الفيديرالية الجزائرية للجيدو لعراس رشيد ،والمدير التقني للفريق الوطني بوطبشة سليم،ومدربي الفريق الوطني للجيدو أواسط ،لعزيزي وبن عمادي منير،كما نشكر ايضا المدير الفني للمواهب الشابة بفريق اتحاد العاصمة بوطبشة نور الدين، والمدربين دريش سفيان وبوغرفة محمد من فريق اتحاد العاصمة وعدلان بوسعيدان من فريق الشرطة، كما لا ننسى أيضا شكر كل مصارعي الفريق الوطني واتحاد العاصمة و الثانوية الرياضية للجيدوعلى كل التسهيلات المقدمة من طرفهم لإنجاح هذه الرسالة .

الطالب الباحث محمد لمين حمودة

الإهداء

أقدم إهدائي إلى التي غمرتني بحبها وحنانها، وحملتني وهنا على وهن، إلى والدتي الغالية حفظها الله واطال عمرها. إلى الذي علمني بأنه عندما تطفأ الأنوار لابد من إضاءة الشموع ، إلى ابي العزيز حفظه الله واطال عمره.

إلى كل إخوتي وأخواتي إلى زوجتي وإبني الصغير أنس.

إلى زملاء الدراسة وإلى كل الأوفياء وإلى اصحاب الفضل الكبير في انجاز هذه الأطروحة و كل أساتذتي المحترمين.

و آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

محتوى ا لبحث

الشكر و التقدير

الإهداء

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

التعريف بالبحث

1.مقدمة البحث .....أ–ب
2.مشكلة البحث 3
3.أهداف البحث.....6
4 .فرضيات البحث.....6
5.أهمية البحث.....6
6.مصطلحات البحث.....7
7.الدراسات المشابهة 9
1.7.الدراسات المشابهة العربية.....9
1.1.7 دراسة شرارة العالية سنة 2019.....9
2.1.7 دراسة نويقة رضوان سنة 2017.....13
3.1.7. دراسة عمار مثنى جميل سنة 2012.....15
4.1.7. دراسة مسعد علي محمود سنة 2009..... 16
2.7.الدراسات المشابهة الأجنبية.....19
1.2.7. دراسة فاغيربيرج سنة 2017 19
2.2.7.دراسة سانقوت واخرون سنة 2013 20
3.2.7 دراسة Matulevičiūtė وآخرون سنة 2013.....21
4.2.7 دراسة الاتحاد الأمريكي للطب الرياضي سنة 2010.....22
5.2.7.دراسة أرتيولي وآخرون.سنة(2010).....23

6.2.7.دراسة artiolli(2010).....24
7.2.7 دراسة Caulfield, M. J 25
خلاصة.....28

الباب الأول: الدراسة النظرية

مقدمة الباب الأول

الفصل الأول:إنقاص الوزن عند المصارع

تمهيد.....33
1.تعريف الوزن 34
2.إنقاص الوزن عند الرياضي 34
3.أسباب لجوء المصارعين إلى إنقاص الوزن 36
4.بعض الطرق الشائعة لإنقاص الوزن عند المصارعين. 37
5.إنقاص السريع للوزن هو في الأساس فقدان الماء 46
6.تأثير إنقاص الوزن السريع على المستوى الفسيولوجي 46
7. تأثير إنقاص الوزن السريع على الأداء 50
8.علاقة الغذاء بالوزن.....51
9.علاقة التدريب بإنقاص الوزن..... 52
10. الوزن المثالي للمصارع 52
11.الوزن المثالي للأداء الرياضي 53
12.علاقة الاداء بانقاص الوزن.....54
13.توصيات المصارعين في انقاص اوزانهم.....55
14.كيفية انقاص الوزن بالطرق السليمة.....56
خلاصة.....58

الفصل الثاني:اللياقة البدنية والأداء الخاص

تمهيد.....61
1. تعريف اللياقة البدنية 62
2. اللياقة البدنية داخل قاعة الجيدو 62
3. اللياقة البدنية خارج قاعة الجيدو 63
4. متطلبات اللياقة البدنية والأداء في رياضة الجيدو الحديث 63

1.4. المتطلبات البدنية.....63
2.4 المتطلبات المهارية.....72
3.4. المتطلبات الخططية.....76
5. أنواع الخطط في رياضة الجيدو 77
6. التقسيم الفني لرياضة الجيدو 79
7. الأداء الخاص في رياضة الجيدو 80
8. الأداء وانقاص الوزن عند المصارع 81
9.الاختبارات البدنية في رياضة الجيدو.....82

خلاصة.....88

الفصل الثالث :رياضة الجيدو الحديثة

تمهيد.....91
1. تعريف رياضة الجيدو 92
2. نبذة تاريخية عن رياضة الجيدو 92
3. نبذة أولمبية 93
4. مكتشف ومؤسس رياضة الجيدو 94
5. الجيدو في الجزائر 95
6. رياضة الجودو الحديثة 96
7. طريقة لعب رياضة الجيدو.....98
8. خصوصيات رياضة الجيدو.....98
9. أهم السّقطات في الجيدو.....101
10. أنواع المسكات في رياضة الجيدو 103
11. الأوزان في رياضة الجيدو.....104
12. طريقة لعب الجيدو.....104
13. قوانين التحكيم 105
14. أزمنة المباريات.....106
15. كيفية احتساب النقاط 107
16.عقوبات النظام الحالي في المنازلة.....108
خلاصة.....109

خاتمة الباب الأول.

الباب الثاني:الدراسة الميدانية

مدخل الباب الثاني.

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد.....115

1.الدراسة الاستطلاعية.....116

2.منهج البحث المتبع.....119

1.2.مجتمع و عينة البحث.....119

1.1.2.مجتمع البحث.....119

2.2.2.عينة البحث.....119

3.2.2. خصائص عينة البحث.....120

3. مجالات البحث.....120

4.ضبط متغيرات البحث.....121

5.تصميم الدراسة.....121

6.أدوات البحث.....123

1.6.الأجهزة المستخدمة في البحث 123

2.6.الاختبارات.....124

1.2.6. الأسس العلمية للاختبارات.....124

1.1.2.6.الثبات بطريقة إعادة الاختبار.....124

2.1.2.6.صدق الاختبارات.....125

3.1.2.6. الموضوعية.....126

3.6. القياسات المستخدمة في الدراسة.....127

7.الوسائل الإحصائية.....130

خلاصة.....132

الفصل الثاني:عرض و تحليل النتائج و مناقشتها

تمهيد.....135
عرض و تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات 141
1.عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى 141
2.1.مناقشة نتائج الفرضية الأولى 143
2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية 146
1.2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية..... 153
3. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة 155
1.3 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....157
الاستنتاجات.....163
الاقتراحات والتوصيات.....165
خلاصة عامة :.....166
المصادر و المراجع باللغة العربية.
المصادر و المراجع باللغة الأجنبية.
الملاحق.

قائمة الجداول

التسلسل	عناوين الجداول	الصفحة
01	الجدول رقم 01 يمثل تقدير التحمل الخاص في رياضة الجودو	*83*
02	الجدول رقم 02 يمثل تدرج الأحزمة في رياضة الجيدو	*100*
03	جدول03 يمثل الدرجات في رياضة الجيدو.	*101*
04	الجدول رقم 04يمثل تصنيف أوزان المصارعين	*104*
05	الجدول رقم(05) يوضح النسب المئوية لمجموعة الاختبارات الميدانية المعروضة للمحكمين	*117*
06	الجدول رقم (06) يوضح تاريخ تنفيذ الاختبارات القبلية و البعدية للدراسة الأساسية.	*121*
07	الجدول رقم (07) يوضح الخصائص العلمية للاختبارات	*125*
08	الجدول رقم (08) يبين قيم الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء للاختبارات القبلية لدى عينة الدراسة.	*136*
09	الجدول رقم (09) يوضح معامل صدق اختبار SJFT لعينة الدراسة الاستطلاعية	*137*
10	الجدول رقم(10) يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي شابيرو ويلك للاختبارات القبلية لدى عينة الدراسة.	*139*
11	الجدول رقم(11) يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي شابيرو ويلك للاختبارات البعدية لدى عينة الدراسة.	*140*
12	الجدول رقم (12) يوضح نتائج الفروق في الوزن بين القياسين القبلي و البعدي لعينة الدراسة.	*142*
13	الجدول رقم (13) يوضح نتائج الفروق في إجمالي السقطات بين القياسين القبلي و البعدي لعينة الدراسة في اختبار SJFT.	*146*
14	الجدول رقم (14) يوضح نتائج الفروق في معدل النبض بعد الأداء مباشرة بين القياسين القبلي و البعدي لعينة الدراسة في اختبار SJFT.	*147*
15	الجدول رقم (15): يوضح نتائج الفروق في معدل نبض القلب بعد دقيقة من الراحة بين القياسين القبلي و البعدي لعينة الدراسة في اختبار SJFT	*149*
16	الجدول رقم (16): يوضح نتائج الفروق في مؤشر الأداء لاختبار اللياقة البدنية الخاصة SJFT بين القياسين القبلي و البعدي لعينة الدراسة	*150*
17	الجدول رقم (17): يوضح نتائج الفروق في مستويات مصارعي الجيدو في اختبار	*152*

	اللياقة البدنية الخاصة SJFT بين القياسين القبلي و البعدي	
18	الجدول رقم (18): يوضح نتائج الفروق في القوة بين القياسين القبلي و البعدي لعينة الدراسة في اختبار القفز العموديCMJ باستخدام جهاز MYOTEST.	156
19	الجدول رقم (19): يوضح نتائج الفروق في مؤشر السرعة بين القياسين القبلي و البعدي لعينة الدراسة في اختبار القفز العموديCMJ باستخدام جهاز MYOTEST	159
20	الجدول رقم (20): يوضح نتائج الفروق في مؤشر القدرة بين القياسين القبلي و البعدي لعينة الدراسة في اختبار القفز العموديCMJ باستخدام جهاز MYOTEST	161

قائمة الأشكال

التسلسل	عناوين الأشكال	الصفحة
01	الشكل 1 التقسيم الفني لرياضة الجودو	*83*
02	الشكل 2 اختبار تحمل قوة السرعة :اختبار(José Manuel Garcia	*84*
03	الشكل 3 يمثل تمرين عضلات البطن	*84*
04	شكل4 يمثل اختبار تمرين القفز	*85*
05	الشكل5 يمثل اختبار اللياقة الخاص بالجيدو SJFT	*86*
06	الشكل6 يمثل تقنية Ipon seo nage المستخدمة في اختبار اللياقة الخاص بالجيدو SJFT.	*87*
07	الشكل رقم (07) يوضح جهاز ميو تست.	*123*
08	الشكل (08) يمثل تقنية Ipon seo nage المستخدمة في اختبار اللياقة الخاص بالجيدو. SJFT	*129*
09	الشكل رقم (09)اختبار الأداء الخاص بالجيدو **sjft**	*129*
10	الشكل رقم (10) يوضح طرية القفز العمودي cmj بواسطة جهاز myotest	*129*
11	الشكل رقم (11) يبين النتائج على جهاز الميوتست .	*130*
12	الشكل رقم(12): يوضح الفرق بين القياس القبلي و البعدي بالنسبة للوزن لدى مصارعي النخبة لرياضة الجيدو.	*143*
13	الشكل رقم(13): يوضح الفرق بين القياس القبلي و البعدي بالنسبة لعدد السقطات في اختبار SJFT لدى مصارعي النخبة لرياضة الجيدو.	*147*
14	الشكل رقم(14): يوضح الفرق بين القياس القبلي و البعدي بالنسبة لنبضات القلب بعد الأداء مباشرة في اختبار SJFT لدى مصارعي النخبة لرياضة الجيدو.	*148*
15	الشكل رقم(15): يوضح الفرق بين القياس القبلي و البعدي بالنسبة لنبضات القلب بعد دقيقة من الراحة في اختبار SJFT لدى مصارعي النخبة لرياضة الجيدو.	*150*
16	الشكل رقم(16): يوضح الفرق بين القياس القبلي و البعدي بالنسبة لمؤشر اللياقة الخاصة بالجيدو SJFT لدى مصارعي النخبة لرياضة الجيدو.	*151*
17	الشكل رقم (17): يبين مستويات مصارعي رياضة الجيدو في اختبار اللياقة الخاصة بالجيدو SJFT.	*153*

18	الشكل رقم(18): يوضح الفرق بين القياس القبلي و البعدي بالنسبة لمؤشر القوة لدى مصارعي الفريق الوطني للجيدو أواسط ذكور.	157
19	الشكل رقم(19): يوضح الفرق بين القياس القبلي و البعدي بالنسبة لمؤشر السرعة للأطراف السفلية لدى مصارعي النخبة لرياضة الجيدو.	159
20	الشكل رقم(20): يوضح الفرق بين القياس القبلي و البعدي بالنسبة لمؤشر القدرة العضلية للأطراف السفلية لدى مصارعي النخبة لرياضة الجيدو.	162

التعريف بالبحث

1- مقدمة البحث.

2- مشكلة البحث.

3- أهداف البحث .

4- فرضيات البحث.

5- أهمية البحث.

6- متغيرات البحث

7- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث.

8- الدراسات المشابهة.

1- مقدمة البحث

طرأت على الرياضة التنافسية في الآونة الأخيرة مجموعة من الأسس والمبادئ العلمية ارتقت من خلالها إلى تطور نسبي كبير، بالإضافة لاعتمادها على مختلف البحوث العلمية في دراسة المواضيع الرياضية وهذا للوصول إلى الأداء الرياضي المنشود ، حيث تعتبر رياضة الجيدو من الرياضات التي ارتقت إلى مستوى عالي جدا في المنافسة ، لذلك فإن وصول أي منتخب إلى المستوى العالمي ليس بالأمر السهل، فلقد اعتلت وهيمنت كل من اليابان وفرنسا وكوريا الجنوبية على المراتب الأولى في التصنيف العالمي الأخير للجيدو (www.FIJ, 2020)ويكمن سر تطور هذه المنتخبات إلى استخدام المنهج العلمي كأسلوب عمل لتطوير وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية.

تعتمد رياضة الجيدو على تنافس المصارعين في ثمان فئات وزنية مضبوطة حيث أن أي زيادة في وزن الرياضي عن الوزن المسموح به يؤدي إلى إقصائه من المنافسة و لذلك فإن ضبط وزن المصارع والتحكم فيه يعتبر جزء لا يتجزأ من عملية إعداد المصارعين و تجهيزهم للاشتراك في المنافسات (شرارة، 2012) كما تمارس هذه الرياضة طبقا لقواعد تهدف إلى سلامة المصارعين وتحقيق مبدأ التكافؤ بينهم لذا يتنافس كل لاعب في فئة الوزن التي تتناسب مع وزنه (نويقة، 2016) ، والوزن المحدد يعتبر الخصم الأول لمصارع الجيدو وجب عليه هزيمته بتحقيقه، حتى يتمكن من الدخول في المنافسة الرسمية على البساط (Thierry Paillard, 2010, p. 144)، تعرض الرياضيين إلى عملية إنقاص الوزن بصورة مستمرة مع عدم إدراك مبادئ وأساليب التغذية المتكاملة والمتوازنة يؤثر سلبا على عملية التدريب مما تنعكس سلبا على مستوى تطور القدرات البدنية الخاصة و مستوى الأداء الفني وقد يؤدي استخدام الطرق الخاطئة لإنقاص الوزن إلى إضعاف جهاز المناعة(Artioli et al., 2010) .

كباحثين في المجال الرياضي ومدربين في رياضة الجيدو ، نرى أن مشكلة إنقاص الوزن السريع أصبحت ظاهرة تؤرق المصارعين والمدربين على حد سواء ، ويرجع السبب إلى ضعف المنهج العلمي

المبني على الأسس العلمية في التدريب والافتقار إلى النضج الثقافي للمصارعين في تسيير عملية إنقاص الوزن، ولعل هذه العوامل من الأسباب التي حالت دون تحقيق ميداليات عالمية والصعود إلى منصات التتويج في المحافل الدولية في السنوات الاخيرة ،وهذا ما جعلنا نفكر دوما في إيجاد طرق وأساليب علمية للحفاظ على بقاء المصارعين في أوزانهم التنافسية للارتقاء بمستوى الأداء والفعالية أثناء المنافسة.

2- مشكلة البحث

تعتبر رياضة الجيدو فنا من الفنون القتالية ، حيث تعبر عن قيم تربوية و أخلاقية وهي وسيلة تهدف إلى تحسين القدرات البدنية والعقلية والنفسية للمصارع(Courtin, 2014) ، لتشكل اليوم هيكل عام من هياكل بناء المجتمع والأمة معتمدة في ذلك على التدريب الرياضي الحديث (نويقة، 2016)

لقد ارتقت رياضة الجيدو إلى مستوى عالمي عالي جدا فالمنافسة بين المنتخبات في أوجها خاصة في الفئات الكبرى، لذلك فإن وصول أي منتخب إلى المستوى العالمي ليس بالأمر السهل، فلقد اعتلت وهيمنت كل من اليابان وفرنسا وكوريا الجنوبية على المراتب الأولى في التصنيف العالمي الأخير للجيدو (www.FIJ, 2020) ويرى مروان عبد المجيد أن سر تطور المنتخبات يكمن في استخدام المنهج العلمي كأسلوب عمل لتطوير وتحقيق أفضل الانجازات"، لهدا يحتاج المصارع في رياضة الجيدو إلى زمن طويل للإعداد والتدريب المتواصل ليصبح في كامل لياقته البدنية والفنية حتى يتمكن من الاشتراك في المنافسات، حيث تتميز المنافسة بالتناوب بين الشدة العالية أحيانا والشدة المنخفضة أحيانا أخرى وتتطلب مهارات تقنية وخططية ونفسية تخلق قوة ومجهود عضلي كبير في كل من الجزء العلوي والجزء السفلي للجسم(Ohya , 2015) وبما أن رياضة الجيدو واحدة من الرياضات التي تمارس طبقا لقواعد تهدف إلى سلامة اللاعبين وتحقيق مبدأ التكافؤ بينهم لذا يتنافس كل لاعب في فئة الوزن التي تتناسب مع وزنه (شرارة، 2012) ، ويعتقد كثير من اللاعبين في هذه الرياضات أن اشتراكهم في فئات وزنية اقل يكسبهم

فرصة الفوز والتفوق على منافسيهم مما يؤدي إلى سعي هؤلاء المصارعين إلى محاولة انقاص الوزن بسرعة بأي وسيلة (Guidetti 2009)، حيث يتنافس المصارعون في ثمانية فئات وزنية مضبوطة حيث أن أي زيادة في وزن الرياضي عن الوزن المسموح به يؤدي إلى إقصائه من المنافسة و لذلك فإن ضبط وزن المصارع والتحكم فيه يعتبر جزء لا يتجزأ من عملية إعداد المصارعين و تجهيزهم للاشتراك في المنافسات(Miarka, Branco, Vecchio, Camey, & Franchini, 2015). وتتم عملية إنقاص الوزن لدى بعض الرياضيين عن طريق التدريب المكثف وعدم تناول الطعام واستعمال حمامات الصونا وبعض الطرق الأخرى، مثل تناول المسهلات وارتداء الملابس الثقيلة والجري لمسافات طويلة وفقدان الوزن بهده الطرق يؤدي إلى عدم القدرة على أداء التدريبات لفترة طويلة وذلك لتأثيره على كفاءة الأداء عند المصارعين ،Koral) (2017 et Dosseville حيث يرى أسامة رياض وإسماعيل حامد أن إنقاص الوزن بطريقة سريعة ومفاجئة تجعل الرياضي يقع تحت ضغط عصبي ونفسي تتأثر من خلاله أجهزته الوظيفية، وذلك لفقد المصارع كميات كبيرة من الماء وخروج ايونات الصوديوم والكلوريد بنسب معتبرة هذا ما يجعله يشعر بالتعب وانخفاض مستوى الأداء لديه ،مما يؤدي في بعض الأحيان إلى حدوث بعض الاضطرابات النفسية التي قد تمنعه من مواصلة الحمية . (رياض و حامد 2012) ويحتاج مصارع الجيدو إلى الطاقة اللازمة للقيام بالمجهودات البدنية العالية أثناء التدريب و كذلك أثناء المنافسات عندما يلعب أكثر من نزال في اليوم الواحد، فضلا عن تعرض الرياضيين إلى عملية إنقاص الوزن بصورة مستمرة و عدم الإدراك لمبادئ و أساليب التغذية المتكاملة و المتوازنة ويؤثر سلبا في مواصلة التدريب وإكمال الجرعات التدريبية التي تنعكس سلبا على مستوى تطور القدرات البدنية الخاصة و مستوى الأداء الفني (شرارة العالية،2019) ، إن ضبط الوزن يعتبر الخصم الأول لمصارع الجيدو، وجب عليه هزيمته والتحكم فيه يعتبر جزء لا يتجزأ من عملية إعداد المصارعين و تجهيزهم للاشتراك في المنافسات Franchin 2015). يرى (Sansone& Sawyer2005) أن أضرار إنقاص الوزن ناتجة من أن معظم المدربين

واللاعبين لا يمتلكون المؤهلات العلمية المناسبة والخبرة الصحية التي تؤهلهم للقيام بعمليات إنقاص الوزن بطريقة علمية سليمة وبشكل متدرج تسمح لهم بتحقيق الهدف من إنقاص الوزن مع الاحتفاظ بسلامة أجهزة الجسم الداخلية. وفي دراسة لطبيب الفريق الفرنسي للجيدو(Jean Mark Sene,2014) يشير فيها بان إنقاص الوزن السريع يؤدي إلى انخفاض الكتلة العضلية بسبب فقد الدهون مما يسبب في نقص القوة والإنهاك المبكر خلال المنافسة، وزيادة خطر التقلصات والتعب العضلي والإصابات وهدا حتما يؤثر في الأداء ويعرض صحة المصارع للخطر. و بالرغم من هذا فإن اغلب مصارعي المستوى العالي ينقصون أكثر من 12 كلغ خلال أسابيع قليلة للمشاركة في منافسات دولية رسمية من اجل الحصول على فرص اكبر للتفوق على الرياضين الأخف وزنا(شرارة العالية 2019).

و بناء على ما سبق جاءت هده الدراسة لتجيب على التساؤل العام:

كيف يؤثر إنقاص الوزن السريع على مستوى الأداء الخاص عند مصارعي الفريق الوطني للجيدو أواسط ذكور ؟.

1-1- التساؤلات الفرعية:

1-1-1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الوزن بين القياس القبلي و القياس البعدي عند مصارعي الفريق الوطني للجيدو أواسط ذكور؟

1-1-2- كيف يؤثر إنقاص الوزن السريع على مستوى اللياقة البدنية الخاصة باستخدام اختبارsjft عند مصارعي الفريق الوطني للجيدو أواسط ذكور؟

1-1-3- كيف يؤثر إنقاص الوزن السريع على بعض القدرات البدنية (القوة ، السرعة ، القدرة) للأطراف السفلية باستخدام جهاز myotest لدى مصارعي الفريق الوطني للجيدو أواسط ذكور؟

3- أهداف البحث

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير عملية إنقاص الوزن السريع على مستوى اللياقة البدنية الخاصة بمصارعي الفريق الوطني للجيدو أواسط ذكور باستخدام اختبارsjft .

- الكشف عن مدى انقاص المصارعين لأوزانهم قبل المنافسة.

- معرفة تأثير إنقاص الوزن السريع على بعض القدرات البدنية (القوة ، السرعة ، القدرة) للأطراف السفلية باستخدام جهاز myotest لدى مصارعي الفريق الوطني للجيدو أواسط ذكور.

4- فرضيات البحث :

4-1- الفرضية العامة :

يؤثر إنقاص الوزن السريع سلبا على مستوى الأداء الخاص عند مصارعي الفريق الوطني للجيدو أواسط ذكور.

4-2- الفرضيات الجزئية :

4-2-1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الوزن بين القياس القبلي و القياس البعدي لدى مصارعي النخبة لرياضة الجيدو.

4-2-2- يؤثر إنقاص الوزن السريع سلبا على مستوى اللياقة البدنية الخاصة باستخدام اختبارsjft عند مصارعي الفريق الوطني للجيدو أواسط ذكور .

4-2-3-يؤثر إنقاص الوزن السريع سلبا على بعض القدرات البدنية (القوة ، السرعة ، القدرة) للأطراف السفلية باستخدام جهاز myotest لدى مصارعي الفريق الوطني للجيدو أواسط ذكور.

5- أهمية البحث :

إن اختياري لهذا الموضوع بالذات هو الأسئلة المترسبة في قرار نفسي منذ أن غادرت الفريق الوطني للجيدو، حول ما إذا كانت بعض الأمور التي كنا نعرض لها أنفسنا صائبة ومبنية على أساس علمي ام لا؟

ومن أهم هذه الأسئلة هل هناك تأثير لإنقاص الوزن السريع على مستوى الأداء البدني وعلى الصحة ام لا. بحيث كنا نعرض أنفسنا لحميات قاسية نرى من خلالها الموت المحقق، بحيث نصل إلى ضعف بدني شديد.

فبالرغم من أنني كنت بطل الجزائر للأشبال ونائب بطل الجزائر للأواسط ومتحصل على الميدالية البرونزية في البطولة الافريقية سنة 2009 بليبيا ومتحصل على عدة ألقاب مع اتحاد العاصمة ككأس الجزائر للأكابر وعدة ألقاب فردية وجماعية والاهم هو مشاركتي في البطولة العالمية بالمجر سنة 2009 إلا أنني لم أتمكن من تجاوز الدور الأول ولعل إنقاص الوزن السريع كان من عوامل الفشل في هدا المحفل الكبير، ولهذا نحاول في هذه الرسالة معرفة سبب فشل المصارعين الجزائريين في اعتلاء المراتب الأولى في البطولات الكبرى وتفادي الإخفاق لنفس السبب حيث تتمثل أهمية دراستنا في توضيح الغموض الذي ينتاب أغلب المدربين حول عملية إنقاص الوزن السريع وهذا بإعطاء رؤية واضحة حول تأثير هذه العملية على الأداء التخصصي للمصارعين والتأثير الحاصل على بعض القدرات البدنية وبالتالي على المستوى التنافسي والنتائج الفنية.

ولهذا فإن أهمية الدراسة النظرية تكمن في وضع دعامة نظرية، أما الدراسة التطبيقية فأهميتها تكمن في إثبات صحة الفرضيات المقترحة أو نفيها مع تقديم مؤشرات ومعطيات ودلائل واقعية.

6-مصطلحات البحث :

6-1- المتغير المستقل: الإنقاص الوزن السريع .

6-2- المتغير التابع: مستوى الأداء .

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

7 -1- إنقاص الوزن السريع: هو لجوء الرياضيين 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 إنقاص الوزن أو الحصول على عقاقير تؤدي إلى

تفريغ الأمعاء أو إدرار البول أو التقيؤ عن عمد. (العامري، 2004)

7-2- فئة الأواسط : حسب الاتحادية الدولية للجيدو FIJ فإن فئة الأواسط, هي الفئة التي تضم المصارعين الذين تكون أعمارهم بين 18سنة ولا تتجاوز 21.

7-3- النخبة: حسب ما جاء في القاموس الرياضي الموسع كتعريف إجرائي هي صفوة من الأفراد يتمتعون بصفات معينة يتميزون بها لا تتوفر في غيرهم ويتم فيها تحقيق الألقاب والمراكز الرياضية، وهي مجموعة من الرياضيين لديهم صفات بدنية ونفسية خاصة يتمتعون بها عن الغير رياضيين.

7-4- الأداء: ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على انه:"إيصال الشيء إلى المرسل إليه : وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدى بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا". (نزار، 1983، الصفحات 214-215)

7-5- إنقاص الوزن : هو عملية تقليل وزن الرياضي عن معدله الطبيعي بطريقة معتمدة ومقصودة بغرض زيادة فرصته في الفوز لأنه يتنافس في قمة وزنه وتتم هده العملية في الرياضات ذات فئة الوزن والتي يلعب فيها وزن الجسم دورا كبيرا في تحقيق النتائج مثل المصارعة ،الجودو ،الملاكمة ،رفع الاثقال ، كمال الاجسام (ابراهيم، 2001).

التعريف الاجرائي لإنقاص الوزن : هو إنقاص وزن الرياضي بإتباع نظام تقليل السعرات الحرارية التي يتناولها الرياضي بنسبة 4.5MJ في اليوم عن النظام الغذائي الدي كان يتبعه قبل الشروع في عملية انقاص الوزن ودلك لمدة 15يوم (استقرار انقاس الوزن لمدة 15يوم)، ليتمكن رياضي الجيدومن تحقيق الوزن المناسب لفئة الوزن التي يتنافس فيها.

6.اختبار الأداء الخاص بالجيدو:

تم اقتراح هذا الاختبار من طرف ستيركوفسكي لتقييم الاداء الخاص بالجيدو عن طريق استخدام اختبار SJFT ويتم تقييم الرياضي بحساب مؤشر الاداء باستخدام عدد الرميات ونبض القلب المسجلين اثناء اداء الاختبار وتطبيق المعادلة الخاصة بدلك ثم الرجوع الى جدول الدي يحتوي على معايير ترتيب الاداء.

5.6.مصارع الجيدو:

هو الشخص الذي يمارس فنا له أخطارا كثيرة محتملة الوقوع وبالتالي لا بدمن وجود نظام ذاتي وسيطرة شخصية من أجل الحفاظ على سلامته وسلامة منافسه (ابراهيم، 2001).

7.الدراسات المشابهة:

تكمن أهمية الدراسات المشابهة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به و الاستفادة منها في ضبط المتغيرات و مناقشة النتائج حيث لايمكن إنجاز أي بحث دون اللجوء إلى الدراسات المشابهة و الاستعانة بها.

و لهذا قام للطالب الباحث بجمع بعض الدراسات المشابهة و ذلك للاستفادة منها ومن نتائجها لإتمام هذا البحث وإزالة بعض الغموض حول هذا الموضوع.

1.7.الدراسات المشابهة العربية:

1.1.7 دراسة شرارة العالية2019 (بحث مقدم ضمن متطلبـات نيل شهادة الدكتوراه في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية تخصص رياضة وصحة–جامعة مستغانم–)

–عنوان الدراسة:

تأثير إنقاص الوزن بتقليل السعرات الحرارية المتناولة على بعض القياسات الجسمية والأداء الخاص بالجيدو.

–الهدف من الدراسة:

- تهدف الدراسة إلى:-تحليل تأثير الاحتياج الغذائي(كمية الطاقة المتناولة من طرف الرياضين المشاركين في الدراسة) المناسب لتثبيت عملية انقاص الوزن عند عينة الدراسة لمدة خمسة عشر يوما .

-تحديد الوزن المثالي للرياضي للأداء الجيد ومواصفات الغداء الصحي والمتوازن لرياضيين الفريق الوطني للجيدو ذكور (19-22 سنة).

-تحديد وزن مثالي صحي يمكن للرياضي الاحتفاظ به طيلة الموسم الرياضي ، مع تقليل كمية الوزن التي يجب فقدانها للمنافسة أي ان يتدرب الرياضي بوزن يقارب الوزن الذي يتنافس فيه،

-تحديد تأثير تثبيت إنقاص الوزن لمدة 15 يوما بتقليل السعرات الحرارية على بعض القياسات الجسمية عند رياضي النخبة الوطنية للجيدو ذكور (19-22سنة).

-تحديد تأثير تثبيت إنقاص الوزن لمدة 15 يوما بتقليل السعرات الحرارية على اختبار الأداء الخاص بالجيدو عند رياضي النخبة الوطنية للجيدو ذكور (19-22 سنة).

-منهج البحث:

اعتمدت على المنهج التجربي مستعينة بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة و استخدام الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة.

- **عينة البحث:**

تمثلت عينة البحث في 21رياضي من الفريق الوطني للجيدو ذكور أكابر تم اختيارهم بالطريقة المقصودة.

- **أدوات البحث:**

استخدام الباحث الاختبارات التالية لقياس التحمل:

-على ضوء ما أسفرت عنه الدراسات النظرية والدراسات المشابهة وطبقا لمتطلبات البحث استخدمت الطالبة الباحثة في هذه الدراسة الأدوات التالية:

-استبيان إنقاص الوزن السريع (RWLQ) الخاص بجمع المعلومات حول عينة البحث قصد الاستفادة منها في انجاز البحث.

-استبيان يضم مجموعة من الاختبارات المقننة عرضت على الأساتذة و الدكاترة المحكمين.

الأجهزة المستخدمة في البحث :

كاميرا فيديو.

الاستيدومتر: جهاز لقياس الأطول.

جهاز قياس الكتلة الكلية للجسم والكتلة العضلية الخالية من الدهون والكتلة الذهنية وماء الجسم

bioelectricalimpedancescale to thenearest 0.1 kg (Tanita,Tokyo, Japan)

سجلات (مذكرات طعام) لتدوين الطعام المتناول.

البرنامج الحاسوبي لحساب مؤشر كتلة الجسم (Houcine, Ahmed, &Saddek 2014) ويتم من خلاله تحديد النمط الجسمي لكل رياضيالبرنامج الحاسوبي لحساب السعرات الحرارية المتناولة

NUTRISOFT- BILNUT (Vers. 2.01, Paris, France)

القياسات الجسمية:

الهدف من الاختبار: تحليل التركيب الجسمي للمختبر، قياس الوزن الكلي للجسم ، كتلة الدهون، النسبة المئوية لدهون للجسم، الكتلة الخالية من الدهون وماء الجسم.

الأدوات المستعملة:ميزان الانبيدونس متر bioelectricalimpedancescale to thenearest 0.1 kg

(Tanita,Tokyo, Japan)

أقلام وبطاقات خاصة بتسجيل النتائج.

كيفية الأداء:يتم إدخال المعلومات الشخصية(السن، الطول و الجنس) ثم يصعد المختبر حافي الرجلين على الميزان وتتم قراءة النتائج المسجلة على شاشة الميزان.

ملاحظة: لا يجب الصعود على الميزان بأرجل مبللة وتفادي حمل أي جهاز الكتروني من طرف المختبر أثناء عملية القياس.

اختبار الأداء الخاص بالجيدو: تم اقتراح هذا الاختبار من طرف(Sterkowicz1995)

تقييم السعرات الحرارية المتناولة من طرف عينة البحث:

تم تقييم الطعام المتناول كل ثلاثة أيام متتالية، ، مع عدم إحداث أي تغيير في النظام الغذائي المعتاد في الأيام السبعة الأولى وحتى يتم تحديد النظام الغذائي الخاص بإنقاص الوزن(تقليل السعرات الحرارية) المراد تطبيقه على عينة البحث لمدة خمسة عشر يوما لابد من تقييم عدد السعرات الحرارية المتناولة لمدة ثلاثة أيام (الكربوهيدرات ،البروتينات و الدهون). وهدا حسب الدراسات والأبحاث المرتبطة بموضوع البحث (دراسة Artioli و آخرون و Shimizu و آخرون) .

أهم النتائج المتوصل اليها من الدراسة

إن عملية إنقاص الوزن بتقليل السعرات 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 بالإستراتيجية المناسبة لتحسين الأداء .

و تبعا للعملية تم وضع الاقتراحات التالية:

يتم تحديد فئة الوزن المناسبة لكل رياضي تحت إشراف المدربون و أخصائي التغذية الرياضية و الأطباء الرياضيين.

–لكي لا يكون تأثير سلبي على أداء الرياضي يجب وضع نظام غذائي متوازن إلى جانب البرنامج التدريبي حتى لا تحدث زيادة غير مطلوبة هي الوزن، يضطر اللاعب إلى إنقاصها خلال فترة المنافسات

– وجوب وضع ضمن الفحوصات الطبية دورية و قبل الشروع في عملية إنقاص الوزن.

–ضرورة إجراء 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.

–اقتراح تنظيم برامج إرشادية للمدربين و الرياضيين، يتم فيها الترشيد إلى عملية إنقاص الوزن و أهمية التغذية المتوازنة.

– تصميم برامج فردية و واقعية لإدارة الوزن.

2.1.7 دراسة نويقة رضوان 2017(بحث مقدم ضمن متطلبـات نيل شهادة الدكتوراه في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي–جامعة الجزائر 03–)

–عنوان الدراسة:

تأثير إنقاص الوزن السريع على القوى القصوى عند مصارعي الفريق الوطني للمصارعة الحرة.

–الهدف من الدراسة:

– تهدف الدراسة إلى:

– معرفة أثر الإنقاص السريع للوزن على القوة القصوى للأطراف العلوية.

– معرفة أثر الإنقاص السريع للوزن على القوة القصوى للعضلات الباسطة للجذع.

– معرفة أثر الإنقاص السريع للوزن على القوة القصوى للأطراف السفلية.

– محاولة نزع الغموض عن أثر عملية إنقاص الوزن السريع على القوة القصوى

–منهج البحث:

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي مع استخدام الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة.

- **عينة البحث:**

وتتمثل عينة البحث في 10 مصارعين للمنتخب الوطني فئة الأكابر ذكور اختصاص مصارعة حرة تم اختيارهم بالطريقة المقصودة.

- **أدوات البحث:**

استخدام الباحث الاختبارات التالية للقياس:

*اختبار التكرار القصوى.

* التكرار القصوى لعضلات الأطراف السفلية بالقرفصاء والبار على الكتفين.

* التكرار القصوى للعضلات الباسطة للجذع بالرفع من الأرض .

* التكرار القصوى للأطراف العلوية بضغط البار الحديدي

الأدوات المستعملة في هذا الاختبار

- حمالة الأثقال.
- بار حديدي.
- مقعد سويدي.
- عدد كافي من الأسطوانات الحديدية ذات أوزان مختلفة بحيث تكفي في مجموعها أقوى اللاعبين المختبرين مع ضرورة وجود أسطوانات 1,25 كغ.

أهم النتائج المتوصل اليها من الدراسة

توصل الباحث من خلال هذا البحث إلى مجموعة من الاستنتاجات جاءت كما يلي:

– الإنقاص السريع للوزن يؤثر سلبا على مستوى القوة القصوى للمصارعين.

– الإنقاص السريع للوزن يؤثر سلبا على مستوى القوة النسبية للمصارعين.

– الإنقاص السريع للوزن يؤثر سلبا على مستوى البدني للمصارعين.

– مواصلة تطبيق نفس الأحمال التدريبية التي كانت تطبق على المصارعين قبل مرحلة الإنقاص السريع للوزن تؤدي إلى تعريض المصارعين لأخطار الحمل الزائد.

– الإنقاص السريع للوزن يؤثر سلبا على فاعلية الحركات التقنية لأنها تطبق ضد مقاومة الخصم.

– الإنقاص السريع للوزن يؤدي إلى زيادة احتمالات الإصابة.

– على الرغم من أن عدد الكيلوغرامات المنقصة عند كل مصارع كان نفسه إلا أن مستوى تأثر القوة القصوى في الأطراف العلوية والعضلات الباسطة للجذع والأطراف السفلية لم يكن نفسه.

– كلما تم إنقاص كيلوغرامات أكثر من خلال طريقة الإنقاص السريع للوزن كلما نقصت القوة القصوى أكثر

حيث أوضحت النتائج المتحصل عليها أن إنقاص الوزن بوحدة واحدة يؤدي إلى :

إنقاص القوة القصوى بـ 1,77 وحدة في الأطراف العلوية. إنقاص القوة القصوى بـ 3,26 وحدة في العضلات الباسطة للجذع. إنقاص القوة القصوى بـ 2,98 وحدة في الأطراف السفلية.

3.1.7. دراسة عمار مثنى جميل أطروحة دكتوراه جامعة القادسية كلية التربية الرياضية سنة 2012.

عنوان الدراسة

أساليب مختلفة في إنقاص الوزن وأثرها في بعض المتغيرات الأنتروبومترية والفسيولوجية والإنجاز والدافعية لدى منتخب شباب محافظة الديوانية لبناء الأجسام.

الهدف من الدراسة

التعرف على الأساليب المختلفة في إنقاص الوزن ومقارنتها بأثرها في بعض المتغيرات الأنتروبومترية والإنجاز والدافعية.

عينة البحث

اشتملت عينة البحث على 24 لاعب يمثلون منتخب الديوانية.

المنهج المستعمل :المنهج التجريبي.

الوسائل الإحصائية المستعملة:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T teste.

أهم النتائج المتوصل إليها

لاستخدام المركب (حارق الدهون) دور كبير في إنقاص الوزن وحرق الطبقة الشحمية بالجسم عند لاعبي بناء الأجسام.

4.1.7. دراسة مسعد علي محمود رسالة دكتورة (حسن أحمد الشافعي. محمد حسين عابدين. سوزان أحمد علي مرسي، 2009، الصفحات 105-106)

-عنوان الدراسة:

تأثير طرق مختلفة لإنقاص الوزن على التحمل الدوري التنفسي والعضلي للمصارع.

-الهدف من الدراسة:

-التعرف على تأثير طريقة جفاف البسيط لمدة 24 ساعة على مستوى التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي الديناميكي و الاستاتيكي، و التحمل السرعة الخاص و التحمل القوة الخاص للمصارع.

-التعرف على تأثير التجويع الجزئي لمدة 24 ساعة على مستوى التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي الديناميكي و الاستاتيكي، و التحمل السرعة الخاص و التحمل القوة الخاص للمصارع.

-التعرف على تأثير طريقة الصيام الكامل لمدة 18 ساعة على مستوى التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي الديناميكي و الاستاتيكي، و التحمل السرعة الخاص و التحمل القوة الخاص للمصارع.

-التعرف على تأثير التغذية و التمرينات معا لمدة 6 أيام على مستوى التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي الديناميكي و الاستاتيكي، و التحمل السرعة الخاص و التحمل القوة الخاص للمصارع.

-منهج البحث:

استخدام المنهج التجريبي لاختبار فروض البحث، وصمم الباحث ثلاثة تجارب لإنقاص الوزن السريع نفذت كل تجربة على مجموعة من الأفراد يجري عليها القياسات القبلية و البعدية وصممت تجربة رابعة أجريت على مجموعتين من الأفراد أحدهما "تجريبية" و الأخرى "ضابطة".

-عينة البحث:

طبق البحث على 27 مصارعا من فريق كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير وتم اختبار العينة بالطريقة العمدية ووزعوا على التجارب الأربعة.

-أدوات البحث:

استخدام الباحث الاختبارات التالية لقياس التحمل:

-اختبار "هارفارد" للخطو لأعلى لقياس التحمل الدوري التنفسي.

-اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل لقياس التحمل العضلي الديناميكي للعضلات المادة للذراعين.

-اختبار التعلق في وضع ثني الذراعين لقياس التحمل العضلي الديناميكي لمجموعة العضلات الكبيرة في الجسم ككل.

-اختبار أداء مهارة الكوبري لقياس تحمل السرعة الخاص للمصارع.

-اختبار أداء مهارة الرمية الخلفية لقياس تحمل القوة الخاصة للمصارع.

وتم تطبيق الاختبارات السابقة على أفراد العينة قبل إدخال المتغيرات التجريبية لطرق إنقاص الوزن (قياس قبلي) وبعد إدخال المتغيرات التجريبية (قياس بعدي).

-أهم النتائج:

- طريقة الجفاف البسيط لمدة 24 ساعة تنقص حوالي 3,21% من وزن الجسم في المتوسط دون أن تؤثر بدرجة معنوية على مستوى التحمل الدوري التنفسي، و التحمل العضلي الديناميكي و الاستاتيكي، وتحمل السرعة الخاص، وتحمل السرعة الخاصة و تحمل القوة الخاص للمصارعين .

-تنقص طريقة التجويع الجزئي لمدة 24 ساعة % 2.77 من وزن الجسم في المتوسط دون أن تأثر بدرجة معنوية في التحمل العضلي الديناميكي للجسم ككل، و تحمل القوة الخاص. بينما تحسن بدرجة

معنوية من مستويات التحمل الدوري التنفسي و التحمل العضلي الديناميكي للعضلات المادة للذراعين، و التحمل العضلي الاستاتيكي و تحمل السرعة الخاص.

–تنقص طريقة الصيام الكامل لمدة 18 ساعة حوالي 2,82 %من وزن الجسم في المتوسط دون أن تؤثر بدرجة معنوية في التحمل العضلي الديناميكي للعضلات المادة للذراعين، و التحمل العضلي الديناميكي للجسم ككل، و التحمل العضلي الاستاتيكي، وتحمل السرعة الخاص وتحمل القوة الخاص، بينما تحسن بدرجة معنوية من مستوى التحمل الدوري التنفسي.

– تقلل طريقة التغذية و التمرينات بدرجة معنوية من النسبة المئوية لدهون الجسم و محيطي البطن والخضر، بينما لم تؤثر تلك الطريقة بدرجة معنوية في محيطات الجسم الأخرى.

5.1.7 دراسة عمار مثنى جميل أطروحة دكتوراه جامعة القادسية كلية التربية الرياضية سنة 2012

عنوان الدراسة :

أساليب مختلفة في إنقاص الوزن وأثرها في بعض المتغيرات الأنتروبومترية والفسيولوجية والإنجاز والدافعية لدى منتخب شباب محافظة الديوانية لبناء الأجسام.

الهدف من الدراسة

التعرف على الأساليب المختلفة في إنقاص الوزن ومقارنتها بأثرها في بعض المتغيرات الأنتروبومترية والإنجاز والدافعية.

عينة البحث

اشتملت عينة البحث على 24 لاعب يمثلون منتخب الديوانية.

أهم النتائج المتوصل إليها

لاستخدام المركب (حارق الدهون) دور كبير في إنقاص الوزن وحرق الطبقة الشحمية بالجسم عند لاعبي بناء الأجسام.

المنهج المستعمل

المنهج التجريبي.

الوسائل الإحصائية المستعملة

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T teste.

2.7.الدراسات المشابهة الأجنبية

1.2.7. دراسة فاغيربيرج(2017) .

-**عنوان الدراسة:** النتائج السلبية المترتبة عن إنقاص الطاقة المتناولة اللازمة لرياضي كمال الأجسام

-**الهدف من الدراسة:** تحديد الآثار السلبية الناتجة عن إنقاص الوزن بتقليل السعرات الحرارية المتناولة لإنقاص الكتلة الذهنية ولإبراز العضلات عند رياضي كمال الأجسام أثناء المنافسات.

-**منهج البحث:**

استخدام المنهج المسحي.

-**عينة البحث:**

تمثلت العينة ا في رياضيي كمال الأجسام رجال يخضعون لأنظمة غذائية قاسية لأكثر من شهر بغرض التحضير للمنافسات .

-**أهم النتائج:**

اغلب الرياضيين يتبعون أنظمة غذائية قاسية (30 kcal لكل 1 kg من وزن الجسم) ينتج عنها فقدان الكتلة العضلية واختلال في الهرمون مما يعرضهم إلى مشاكل في القلب والأوعية الدموية عند خاصة الذين ينقصون حوالي 40٪من الوزن الكلي للجسم.

2.2.7.دراسة سانقوت واخرون 2013

-**عنوان الدراسة** :تأثير عملية إنقاص الوزن السريع على الأداء في الرياضات القتالية.

-**الهدف من الدراسة:**

تهدف الدراسة إلى معرفة هل تكيف الرياضيين مع عملية إنقاص الوزن السريع المتكرر.

معرفة التأثير السلبي لإنقاص الوزن السريع المتكرر خلال الموسم الرياضي (يتم إنقاص 5٪ من الوزن الكلي للجسم) متبوع بوقت لاستعادة الاستشفاء مدته 4 ساعات على الأداء الخاص الجيدو.

- **منهج البحث:**

هو المنهج التجريبي بطريقة التجربة (القبلية- البعدية) ودلك لتناسبه مع موضوع البحث.

- **عينة البحث:**

عينة البحث كانت 18 رياضي مقسمة إلى مجموعتين 10 رياضيين يخضعون لعملية إنقاص الوزن السريع لأول مرة و8 رياضيين يخضعون لعملية إنقاص الوزن السريع بصفة متكررة.

- **أدوات البحث :**

قام الباحث بقياسات قبل الشروع في عملية إنقاص الوزن والتي دامت 5ايام من خلالها يتم إنقاص 5٪ من الوزن الكلي للجسم وبعدها قام بإعادة نفس القياسات على عينة الدراسة ، وبعد إجراء قياسات التركيب الجسمي وقبل البدء في تطبيق الاختبار البعدي الخاص بالأداء أعطى الباحث للمجموعة التجريبية مدة أربع ساعات لأكل والشرب من اجل الاستشفاء .

استخدم الباحث الاختبارات التالية :

- قياس التركيب الجسمي
- اختبار الأداء الخاص بالجيدو (SJFT)
- قياس تركيز اللكتات في الدم

-أهم النتائج :

- ينخفض وزن الجسم الكلي والكتلة الخالية من الدهون وهذا يرجع إلى انخفاض كتلة ماء الجسم.

- لم يتغير الأداء بالنسبة للمجموعتين وهدا راجع للفترة الاستشفاء التي أدت إلى استرجاع الطاقة اللازمة للأداء .

- ارتفاع قياس تركيز اللاكتات في الدم.

- عدم تكيف جسم الرياضي مع تكرار عملية إنقاص الوزن السريع .

3.2.7 دراسة Matulevičiūtė 2013 وآخرين جامعة ليتوانيا لعلوم الصحة، الأكاديمية الطبية 1.

- **عنوان الدراسة**

تأثير طريقتين مختلفتين لتخفيض كتلة الجسم (السريعة ومتوسطة السرعة) عند المصارعين المحترفين على تغيرات تركيب الجسم والقوة.

- **الهدف من الدراسة**

الهدف من البحث تقدير تأثير طرق خفض كتلة الجسم (سريعة ومتوسطة السرعة) على مكونات كتلة الجسم والقوة.

- **عينة البحث**

اشتملت عينة البحث على 72 مصارع.

- **المنهج المستعمل**

المنهج التجريبي.

- **الوسائل الإحصائية المستعملة**

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T teste.

أهم النتائج المتوصل إليها

– قبل تقليص كتلة الجسم (بسرعة، وسرعة متوسطة) كانت كتلة الجسم المصارعين أكبر.

– فقد المصارعين 4,5٪ من كتلة الجسم عند استعمال الطريقة السريعة (24–72 ساعة)، وعندما تم تخفيض الوزن من خلال الطريقة متوسطة السرعة (72 ساعة – 2 أسابيع) فقدوا 4,03٪.

– انخفاض القوة في الذراعين والساقين بشكل ملحوظ عند المصارعين الذين استخدموا الطريقة السريعة.

4.2.7 دراسة الاتحاد الأمريكي للطب الرياضي (Artioli,G.G.B.Gualano.Franchini 2010.)

–عنوان الدراسة:

الطرق المستخدمة في إنقاص الوزن السريع عند مصارع الجيدو.

–الهدف من الدراسة:

التعرف على طرق إنقاص الوزن عند مصارعي رياضة الجيدو.

–منهج البحث:

استخدم في هذه الدراسة المنهج المسحي.

–عينة البحث:

تمثل عينة الدراسة في رياضيين منهم 607 ذكور، 215 إناث متوسط عمرهم (19,3± 5,3) سنة، متوسط أوزانهم 70±7,5 كيلوغرام، متوسط طولهم 170,6 ± 9,8 سم .

–أدوات البحث:استمارة إستبيانية.

–أهم النتائج:

–% 86من الرياضيين يلجؤون إلى إنقاص أوزانهم للمشاركة في المنافسات.

–89%ينقصون من5% إلى 10%من وزنهم الأصلي.

– معظم عمليات إنقاص الوزن للرياضيين تتم مباشرة في الأيام التي تسبق للمنافسات.

– معظم الرياضيين ينقصون وزنهم فترة زمنية قصيرة نسبيا.

– معظم الرياضيين يستخدمون طرق خطيرة للإنقاص أوزانهم.

5.2.7.دراسة أرتيولي وآخرون.(2010)

–**عنوان الدراسة:** تأثير إنقاص الوزن بطريقتين المتدرجة والسريعة على مكونات الغذاء واللياقة البدنية عند المصارعين .

–**الهدف من الدراسة:**

معرفة تاثير إنقاص الوزن بإتباع الطريقة المتدرجة والطريقة السريعة على مكونات الغذاء واللياقة البدنية.

–**منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.

–**عينة الدراسة:**

عينة البحث هي 10رياضيين 3 يمارسون الجيدو و7 منهم يمارسون المصارعة تتراوح أوزانهم ما بين 55 و93كلغ.

–**أدوات الدراسة:**

–استمارة بيانية خاصة بكل فرد من أفراد العينة.

– اختبار السرعة (جري 30 متر).

– قياس نسبة الدهون بالجسم .

– قياس الوزن الخالي من الدهون.

– اختبار وينقيت (الجري 1 دقيقة)لقياس التحمل اللاهوائي.

–اختبار القفز العمودي مع الحمل الزائد لقياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

– تحليل الدم لاختبار كل من الفيتامين ، الربو ، البوتاسيوم ،الحديد ،والزنك.

أهم النتائج:

– إنقاص 5% من وزن الجسم بالاتباع الطريقتين المتدرجة والسريعة لا يؤثر سلبا على السرعة القصوى والتحمل اللاهوائي ويحسن من القوة الانفجارية للأطراف السفلى عند الرياضيين المختبرين.

6.2.7.دراسة Artiolli(2010)

–عنوان الدراسة :

إنقاص الوزن بالطريقة السريعة متبوع بوقت للاستعادة الاستشفاء لا يؤثر على الأداء الخاص بالجيدو.

–الهدف من الدراسة:

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير إنقاص الوزن بالطريقة السريعة (يتم إنقاص 5٪ من الوزن الكلي للجسم)متبوع بوقت لاستعادة الاستشفاء مدته أربع ساعات على الأداء الخاص الجيدو.

– منهج البحث:

اختار الباحث المنهج التجريبي بطريقة التجربة (القبلية– البعدية) باستخدام مجموعتين ضابطة وتجريبية لتناسبه مع موضوع البحث

– عينة البحث:

أجري البحث على 14 مصارعا مجموعتين واحدة ضابطة والثانية تجريبية

–أدوات البحث :

قبل بداية عملية إنقاص الوزن والتي دامت 5ايام وبعد الانتهاء هذه المدة قام بإعادة نفس القياسات على عينة الدراسة ، وبعد اجراء قياسات التركيب الجسمي وقبل البدء في تطبيق الاختبار البعدي الخاص بالأداء اعط الباحث للمجموعة التجريبية مدة اربع ساعات لأكل والشرب من اجل الاسترجاع ، المجموعة الضابطة حافظة على وزنها المعتاد.

استخدم الباحث الاختبارات التالية :

*قياس التركيب الجسمي

*اختبار الاداء الخاص بالجيدو (SJFT)

*منازلة مدتها 5 دقائق

*اختبار وينقيت

*قياس نسبة الجلكوز و تركيز اللكتات في الدم

-أهم النتائج :

تحسن ملحوظ في كل من الاختبار الخاص بالأداء sjft ومنازلة 5دقائق واختبار وينقيت. أما تركيز اللاكتات في الدم لم يتأثر بإنقاص الوزن السريع المتبوع بمدة استرجاع بينما سجل انخفاض ملحوظ في نسبة الغلوكوز في الدم بالنسبة للمجموعة التجريبية. لا يمكن تعميم نتائج هذه الدراسة.

7.2.7 دراسة (2007) Karageorghis, C. I et Caulfield, M. J

-عنوان الدراسة : الآثار النفسية لفقدان الوزن السريع والعادات الغذائية للفرسان المحترفين

مجلة علوم الرياضة مدرسة الرياضة والتربية، جامعة برونيل، غرب لندن، المملكة المتحدة سنة 2007 إعداد Caulfield, M. J و Karageorghis, C. I .

الهدف من الدراسة

الهدف من البحث دراسة الآثار النفسية لإنقاص الوزن السريع والمواقف تجاه تناول الغذاء.

عينة البحث

اشتملت عينة البحث على 241 فارس محترف.

أهم النتائج المتوصل إليها

- تسجيل مزاج أكثر سلبية وغضب.

- الإنقاص السريع للوزن يمثل خطرا على الراحة النفسية.

في وجود الاكتئاب وغيره من العوامل المزاجية السلبية وعلى وجه الخصوص الغضب، يمكن أن يكون لها آثار سلبية على الأداء.

-التعليق على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة الخاصة بموضوع البحث تبين لي أن هذه الدراسات كانت تتمحور حول إنقاص الوزن بمختلف الطرق ولقد افترض الباحثون أن إنقاص الوزن له تأثير إيجابي و سلبي على القدرات البدنية أو المتغيرات الفيسيولوجية عند الرياضيين، أما بالنسبة للمنهج المتبع فلقد اعتمد أغلب الباحثين على المنهج التجريبي لملائمته طبيعة وأهداف الدراسات مستعينين بتصاميم التجارب بطريقة القياس القبلي والبعدي.

أما عينة البحث شملت العينات مختلفة تمثلت في مصارعين ورياضيين الجيدو والرباعين ورياضيين رفع الأثقال، ورياضيين كمال الأجسام و قد كانت تتجاوز أعمارهم 16 سنة أي بين صنف الناشئين والأكابر.

ولقد استخدم الباحثون في دراستهم مجموعة من الأجهزة والأدوات التي عن طريقها تم جمع البيانات الخاصة بالبحوث منها ماهي ميدانية و منها ماهي مخبريه كقياس النبض، قياس ضغط الدم و أقصى سعة حيوية للرئتين بالإضافة إلى استخدام الاستمارات الاستبيانية.

ولقد توصل الباحثون إلى نتائج مشتركة وهي: ضرورة القيام بنظام غذائي متوازن إضافة الى التدريبات الرياضية التي تنقص من نسبة الدهون بالجسم ، حتى لا يؤثر سلبا على القدرات البدنية للرياضيين.

-نقد الدراسات:

من خلال التطرق لهذه الدراسات المتنوعة التي كانت تتمحور كلها تقريبا حول الطرق المتبعة في عملية إنقاص الوزن سواء الطريقة المتدرجة أو السريعة أو حتى بإتباع أنظمة غذائية ولاحظنا أيضا تأثيرها على القياسات الجسمية والقدرات البدنية والاداء عند الرياضيين.

أما ما يتعلق بتأثير عملية إنقاص الوزن السريع على الأداء الخاص عند المصارعين مع استخدام أجهزة علمية متطورة كجهاز الميوتست Myotest لقياس مستوى بعض القدرات البدنية واختبار sjft لقياس اللياقة الخاصة و الأداء، فهناك نقص كبير في الدراسات حول هدا المتغير وعلى ضوء نتائج هذه الدراسات يسعى الطالب الباحث إلى إجراء هذا النوع من الدراسات و ذلك لمعرفة التأثير الايجابي او السلبي عند إنقاص الوزن بالطريقة السريعة على الأداء الخاص عند مصارعي الفريق الوطني للجيدو ذكور صنف اواسط(18-22 سنة).

خلاصة:

حاول الطالب الباحث من خلال هذا الجزء من البحث التعريف بالبحث و إيضاح مصطلحات البحث و تعريفاتها الإجرائية ثم عرض الدراسات المشابهة وتحليل محتواها و سمح ذلك بالاستفادة منها فيما يلي:

- إيجاد الفجوة العلمية.
- استفادة في صياغة أهداف البحث بدقة.
- الاستفادة من الدراسة النظرية لهذه البحوث .
- اختيار أنسب الاختبارات المستخدمة في البحث.
- الاستفادة منها لمناقشة النتائج بما يتماشى مع أهداف البحث..
- تحديد المنهج المناسب للبحث .
- تحديد نوع المعالجة الإحصائية المستخدمة في البحث.

الباب الأول

الدراسة النظرية

- مقدمة الباب الأول

- الفصل الأول: إنقاص الوزن عند المصارع .

- الفصل الثاني: اللياقة البدنية والأداء الرياضي.

- الفصل الثالث: رياضة الجيدو الحديثة.

- خاتمة الباب

مقدمة الباب الأول:

تطرقت في هذا الباب إلى الدراسة النظرية التي تتعلق بالبحث، و التي جاءت في ثلاثة فصول.

الفصل الأول كان بعنوان إنقاص الوزن عند المصارع أما الفصل الثاني فقد كان اللياقة البدنية والأداء الرياضي ، وفي الفصل الثالث تطرقت إلى رياضة الجيدو الحديثة.

الفصل الأول

إنقاص الوزن عند المصارع.

تمهيد

1. تعريف الوزن.

2. إنقاص الوزن عند الرياضي.

3. أسباب لجوء المصارعين إلى إنقاص الوزن.

4. بعض الطرق الشائعة لإنقاص الوزن السريع عند المصارعين.

5. إنقاص السريع للوزن هو في الأساس فقدان الماء.

6. تأثير إنقاص الوزن السريع على المستوى الفسيولوجي.

7. تأثير إنقاص الوزن على الأداء.

8. علاقة الغذاء بالوزن.

9 .علاقة التدريب بإنقاص الوزن.

10. الوزن المثالي للمصارع.

11. الوزن المثالي للأداء الرياضي .

12. علاقة الأداء بإنقاص الوزن السريع.

13. توصيات المصارعين في إنقاص أوزانهم.

14. كيفية إنقاص الوزن بالطرق الطبية السليمة.

خلاصة الفصل الأول

الفصل الأول

إنقاص الوزن عند المصارع

تمهيد

لا يعتمد وصول أي منتخب إلى قمة المستوى العالي على عامل الحظ وإنما هو نتيجة عمل متسلسل ومترابط خاضع لأسس علمية وعملية تصل في النهاية بالمصارع إلى منصات التتويج في البطولات العالمية والأولمبية. وتعتبر عملية إنقاص الوزن في رياضة الجيدو واحدة من أصعب المراحل لما تتطلبه من مجهودات كبيرة من أجل الإلمام بجميع الجوانب المؤثرة على المصارع ومستواه الرياضي، نظرا لأن إنقاص الوزن الغير مبني على أسس علمية يتسبب في التأثير السلبي على أداء الرياضي، ولذلك فإن عملية إنقاص الوزن تعتبر من بين الأسس العلمية التي جاءت بالفضل الكبير على المجال الرياضي، حيث تجسد الاستغلال الصحيح لجسم اللاعب ولإمكانياته في الأوزان المناسبة، ومن أجل رفع الغموض عن هذه العملية ارتأينا أن نتطرف في هذا الفصل إلى أسباب إنقاص الوزن وإظهار تأثير مختلف الطرق المعتمدة لإنقاصه على الأداء والصحة كما وضعنا بعض التوصيات للوصول للوزن المثالي وبعض الطرق السليمة لإنقاص الوزن.

1-تعريف الوزن

إن الوزن لجسم 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 لجسم على خط لاستواء أقل منه في القطبين الشمالي والجنوبي، وهو يساوي الصفر في منطقة انعدام الوزن في الفضاء الكوني *(باروسلافتسيف)*.

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 ولا كنها 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 *(عبدالفتاح، سنه 1431 هـ)*.

2- إنقاص الوزن عند الرياضي:

ترى كل من ميني شيث ونيراني شاه أن "نقصان الوزن هو حالة الجسم حين يكون هناك نقصان ملحوظ في الجسم (شيث، سنة 2010). كما يرى غسان جعفر أنه "يمكن لأي رياضي أن يقوم بعملية إنقاص وزنه دون استشارة أخصائي، وذلك شرط أن لا يجوع نفسه ولا يبحث عن طريقة لاختصار ذلك من خلال حمية متطرفة تعتمد بالأساس على الخص والماء" (جعفر، حمية أوميغا 3 و 6 و 9 ص 333، 2010). لذلك يجب أن يتخذ نظام غذائي مناسب مع حقيقة وجود نشاط بدني منتظم يزيد من عملية الأيض وبالتالي من

عملية استنزاف الطاقة، وهذا ما يؤكده Thierry Bredel الذي يشدد على ضرورة الممارسة الرياضية كضرورة لإنقاص الوزن وبالأحرى التي "تنفق الطاقة كالجلسات الطويلة الأسبوعية"(Bredel, 2010) .

وينقل كينيث وليام فورد على ألبرت أينشتاين أن"الطاقة مثل ممثل يختفي عن المصرح وهو يرتدي زيا ما، ويظهر ثانية مرتديا آخر، لها عدة أشكال ويمكن أن تتغير بسرعة من شكل لآخر" (السلام، سنة 2014). فالطاقة لها عدة أشكال في الطبيعة لكن الطاقة التي نحن بصدد الحديث عنها هي الطاقة الناتجة عن تفكك الغذاء والتي يعرفها عادل مبارك بأنها "القوة التي تمكن الجسم الحي من القيام بالوظائف الحيوية المختلفة التي تحافظ على استمرار الحياة الطبيعية" (مبارك، 2009).

فالطاقة هي أحد العوامل المهمة في زيادة الوزن ونقصه وهذا من خلال ما يعرف بآلية اكتساب وفقد الطاقة عند الرياضيين فالإنسان يحصل على الطاقة من خلال تناول الأطعمة وتعرف هذه الطاقة بالواردات الطاقوية، بينما استعمال هذه الطاقة التي يتناولها الجسم لأداء الأنشطة المتنوعة يعرف بالطاقة المستهلكة. ويرى سعد رياض "أنه من خلال كمية الطعام الذي تأكله ونوعيته يمكننا التحكم في وزن الجسم سواء بالزيادة أو بالنقصان أو المحافظة على الوزن المثالي" (رياض س.، صحتك في غذائك ص372، 2009). وفي هذا الصدد نجد ثلاث أنواع من توازن الطاقة.

حيث يعرف النوع الأول بالتوازن المتعادل وهو عبارة عن توازن يحدث بين الطاقة الواردة للجسم من خلال تناول الأطعمة والطاقة التي يخسرها الجسم في عملية الحفاظ على الوظائف الحيوية والنشاط اليومي، وبفعل هذه العملية يقوم الجسم بالمحافظة على أنسجته ولا يتمكن من القيام بتخزين الطاقة أو حتى تطوير حجم الأنسجة ولذالك تقول كل من ميني شيث ونيراني شاه بأنه "عند تساوي الطاقتين يتم الحفاظ على الوزن". والنوع الثاني من توازن الطاقة يدعى اتزان الطاقة الموجب وفي هذا النوع تكون هناك زيادة في كمية الطاقة المستخلصة من الغذاء اليومي مقارنة بالطاقة المصروفة، ومن خلال هذه العملية يقوم الجسم بتخزين نسبة

من الطاقة على شكل دهون، ويؤدي هذا التخزين إلى زيادة في الوزن، وفي هذا السياق يقول كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرين "تؤمن النظم الغذائية السليمة الطاقة، خاصة الكربوهيدرات والدهنيات، ويتم اختزان هذه الطاقة داخل الجسم لحين الحاجة إليها" (.، سنة 2009)

أما النوع الثالث من توازن الطاقة فهو اتزان الطاقة السالب، وفي هذا النوع تكون كمية الطاقة التي دخلت للجسم من خلال الأطعمة أقل من الطاقة المصروفة من طرف الجسم، وهنا يكون الجسم في حاجة إلى المخزون الطاقوي الذي وفره وبالتالي حرق طاقة المخزون تؤدي حتميا إلى نقصان في الوزن، وهذا لأن الجسم أصبح يساهم في الأنشطة المختلفة من خلال المخزون الذي كان قد ساهم في أوقات سابقة في زيادة وزنه، ويؤكد سعد رياض هذا بقوله "وفي هذا النوع تكون كمية الطاقة التي يستخلصها الجسم من الغذاء ويستهلكه أقل من تلك التي يحتاجها الجسم لأداء احتياجاته اليومية، ولذلك يستهللك الجسم الطاقة المخزنة في أنسجته، وبالتالي يحدث نقص بوزن الجسم" (رياض، مرجع سابق ص372). كما يقول سامر البظ "يمكنك فقدان الوزن فقط بتحقيق اتزان سالب وتراكمي للطاقة. فيجب أن تكون السعرات الحرارية الداخلة أقل من المنفقة" (البظ، سنة 2000).

3- أسباب لجوء المصارعين إلى إنقاص الوزن

يسعى أغلب الرياضيين التنافسيين إلى تحقق النجاح في المسيرة الرياضية، من خلال التفوق في المنافسات. مما يجعل الرياضيين يضحون بأغلب أوقاتهم في عملية التدريب، بل يتعدى الأمر هذه التضحية المعقولة إلى تضحية أكبر تتمثل في التخلي عن كيلوغرامات من أجسامهم من خلال عملية إنقاص الوزن القصدي والسريع الذي يؤكده الدكتور أسامة رياض نقلا عن دراسة إحصائية قام بها نبتن حيث يقول"أكثر الطرق استخداما لإنقاص وزن المصارعين هي عن طريق عدم تناول الطعام لمدة طويلة نسبيا... والتقليل من كميات السوائل إلى الحد الأدنى..." *(رياض أ.)*. بهدف تحسين فرصهم في النجاح ويرى أحمد عبد الحميد

عمارة وحسام الدين مصطفى حامد أن بعض المصارعين يلجئون إلى إنقاص وزنهم لعدة أسباب أهمها "للتنافس مع من هم أقل منهم وزنا اعتقادا منهم بأنهم سيتفوقون عليهم وفي بعض الأحيان يكون إنقاص الوزن هربا من لاعب معين معروف بمهارته وكفاءته العالية أو لسد حاجة الفريق في هذا الوزن بناءا على طلب المدرب" (حامد، 2009).

كما يمكن أن يلجأ المصارعون إلى عملية إنقاص الوزن بهدف تفادي الاستبعاد الناجم عن عدم تحقيق الوزن التنافسي، حيث أن المشاركة في وزن معين خلال البطولات التأهيلية يفرض على المصارع المشاركة في نفس الوزن خلال المنافسات النهائية. بالإضافة إلى أن المصارعين الذين يبلغ وزنهم أكثر من 120كغ لا يمكنهم الدخول إلى المنافسة إلا إذا أصبح وزنهم يعادل أو يقل عن 120كغ وفي هذا الصدد يقول كل من محمد جابر برقيع وإيهاب فوزي البدوي أن "الفشل في تحقيق النتائج الوزنية يؤدي إلى الاستبعاد" *(البديوى)*.

4- بعض الطرق الشائعة لإنقاص الوزن السريع عند المصارعين

يستخدم المصارعين عدة طرق لإنقاص وزنهم أحيانا تكون بدون علمهم وفي أحيان أخرى تكون بناءا على تعليمات المدرب، منها ما يهتم بالتدرج في إنقاص الوزن ومنها ما يعتمد على الإنقاص السريع للوزن لذالك يقول محمد جابر برقيع وإيهاب فوزي البديوي "يمكن أن يختار الرياضي بين الإنقاص التدريجي للوزن والإنقاص السريع للوزن" *(البديوى.)*.

4-1- إنقاص الوزن التدريجي

يقول سعد رياض نقلا عن كل من أبو العلا عبد الفتاح وأحمد سيد "الإنقاص المتدرج للوزن حدده الخبراء بمعدل يتراوح من رطل إلى رطلين أسبوعيا بحد أقصى كيلوغرام في الأسبوع تقريبا وهو الهدف المطلوب من برامج التدريب لإنقاص الوزن" (رياض س.، مرجع سابق، ص407). لذالك يمكن القول أنه عبارة عن عملية يتم من خلالها إنقاص الوزن من خلال وضع برامج غذائية مناسبة للبرامج التدريبية، بحيث لابد من احترام

الحد الأقصى للوزن المفقود خلال الأسبوع الواحد أي أنه لابد على الفرد أن لا ينقص أكثر من كيلوغرام أسبوعيا.

4-2- إنقاص الوزن عن طريق التدريب مع تنظيم الغذاء

وتعتبر هذه الطريقة وسيلة مناسبة لإنقاص الوزن قبل موعد المنافسة بفترة طويلة نسبيا وذلك حسب عدد الكيلوغرامات المطلوب إنقاصها، بحيث يرى حسن نعمة بأن عملية إنقاص الوزن هنا تكون عبارة عن عملية "تنظيم النشاط والتحكم فيه بوضع حدود له والسيطرة عليه وحتى المأكولات المفيدة علينا أن نستعمل الحكمة في تناولها بكميات معتدلة" (نعمة، 2008). وذالك بحساب عدد السعرات الحرارية الداخلة للجسم وعدد السعرات الحرارية التي تخرج من الجسم ويمكن للاعب تنظيم وجباته بما يتناسب مع النشاط اليومي وبرنامج التدريب فالإنسان يحصل على السعرات الحرارية من خلال كمية ونوعية الطعام الذي يتناوله حيث يقول عبد الرحمن زاهر "من خلال كمية ونوعية الغذاء اليومي الذي يتناوله الإنسان يحصل على عدد من السعرات الحرارية" (مصيقر، سنة 2012).

لذلك يجب أن يكون الغذاء متوازن من الناحية النوعية بحيث لابد على الرياضي أن يتناول مجموعات مختلفة من المكونات الغذائية وفي هذا الخصوص يقول Philippe Moret "التوازن الغذائي هو مسألة نوعية فالجسم بحاجة لتخزين مكونات مختلفة لتلبية حاجياته والعمل بصحة. وبعض هذه المغذيات تحمل وحدات حرارية، وتسمى المغذيات الطاقوية وهي (البروتينات، الليبيدات، الغلوسيدات، وأيضا الكحول) وأغذية أخرى لا تحمل طاقة خاصة ولذلك تسمى المغذيات الغير طاقوية وهي (الفيتامينات، الأملاح المعدنية)" (Moret, 2010). فمن خلال معرفة نوعية الغذاء المتناول يمكن معرفة المعامل الطاقوي لكل عنصر من العناصر الطاقوية وهذا ما يؤكده هزاع بن محمد الهزاع بقوله "يعطي كل جرام من الدهون عند أكسدته بالكامل (أي

حرقه بوجود الأكسجين) طاقة حرارية تبلغ 9,4 كيلو سعر حراري وهي أكبر مما يعطيه جرام واحد من الكربوهيدرات 4,1 كيلو سعر حراري" (الهزاع، سنة 2009).

كما أنه لابد من مراعاة كمية الغذاء حيث يقول Philippe Moret "الطاقة المجلوبة إلى الجسم يجب أن تكون مقسمة حوالي 10 إلى 15% بروتينات و28 إلى 32% ليبيدات و55 إلى 60% غلويسد وهذا لأن هناك توافق مثالي للحاجيات الغذائية للراشد" (Moret، 281 ,p le même référence.). وحسب استجابة الجسم لإنقاص الوزن يمكن التحكم في كمية ونوعية الغذاء كذلك حمل التدريب، ولهذا حسب قول عبد الرحمن عبيد مصيقر نقلا عن هزاع بن محمد الهزاع لابد أن يكون "نشاط بدني معتدل الشدة بمعدل 4-5 ساعات في الأسبوع على الأقل وكلما زاد مقدار الوقت كان ذالك أفضل حيث العبرة في مجمل الطاقة المصروفة في الأسبوع وليس بالشدة" (مصيقر، مرجع سابق، ص 871.). وهذا ما يجعل هذه الطريقة تعتمد على إحراق الكميات الزائدة من الدهون المختزنة بالجسم. كما أن التمارين الرياضية تقلل من الشهية للطعام، ولقد أثبت هذا في عدد كبير من الدراسات ولعل أهمها الدراسة التي أجريت في غرب الهند على مجموعة من الموظفين ويقول باتريك هولفورد عن هذه الدراسة أثبتت هذه الدراسة أن الموظفين الذين تفرض عليهم طبيعة عملهم الجلوس لفترات طويلة يتناولون كميات كبيرة من الطعام تزيد عن التي يتناولها من تتطلب طبيعة عملهم التحرك بشكل دائم" (هولفرد، سنة 2010).

ويرى كل من أحمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد أن هذه الطريقة تتميز بأنها "تعمل على كفاءة أجهزة الجسم الحيوية وزيادة القوة العضلية وسرعة رد الفعل وكذالك عدم الشعور بالتعب والتوتر النفسي الملازمين لإنقاص الوزن" (حامد،). ومن خلال هذا يمكن القول أن الجمع بين التمارين الرياضية والبرنامج الغذائي المناسب من أفضل الطرق للتخلص من الوزن، وهذا ما يؤكده باتريك هولفرد بقوله "يعد

الجمع بين النظام الغذائي والتمارين الرياضية من أفضل الطرق لإنقاص الوزن" (هولفرد، نفس المرجع، ص 100).

4-3- إنقاص الوزن عن طريق زيادة حمل التدريب والإقلال من كمية الغذاء

تعتبر هذه الطريقة من أكثر الطرق فعالية في التخلص من أكبر عدد من الكيلوغرامات خلال أقصر مدة زمنية، وهي من الطرق المفضلة عند المصارعين نظرا للنتائج السريعة التي يمكن الوصول إليها. وتعتمد هذه الطريقة على الإنقاص الشديد للغذاء مع التدريب المكثف، ولذلك يقول كل من أحمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد "غالبا ما تستخدم هذه الطريقة قبل المنافسة بعدة أيام قد تصل إلى أسبوع وهي تعتمد على التدريب لفترات طويلة بأحمال تدريبية مرتفعة الشدة مع الإقلال من كمية الغذاء قد تصل إلى مرحلة التجويع" *(حامد،، مرجع سابق، ص 327 - 328.)*.

وتعتمد هذه الطريقة أولا على التكثيف من النشاط البدني بهدف حرق أكبر كمية ممكنة من الطاقة، إضافة إلى أن الجسم يقوم بعملية التبريد الضرورية من خلال التعرق وذالك لأن عمل العضلات يولد حرارة كبيرة داخل الجسم، الذي هو مطالب بالحفاظ على درجة الحرارة المناسبة للوسط الداخلي لذالك يفقد الجسم كمية كبيرة من السوائل. وهذا ما يؤكده عصام الحسنات بقوله "وإذا علمنا أن العضلات يمكن أن تنتج أثناء المجهود البدني (مرتفع الشدة) ما يعادل عشرين ضعف ما تنتجه من حرارة أثناء الراحة، فإن الجسم يتخلص من هذه الحرارة عن طريق التعرق والذي يتبخر ويبرد الجسم" *(الحسنات)*. وثانيا تعتمد على التقليل من الواردات الطاقوية إلى أقصى الحدود، فعلى الرغم من أن الجسم يمكنه العيش حتى حوالي 40 يوم في غياب التزود بالمواد الطاقوية وهذا ما يؤكده قول Philippe Dorose " يستطيع الإنسان العيش 30 إلى 40 يوم في وضعية نقص الطاقة وهذا طبعا بمساهمة خاصة للماء، الفيتامين، المعادن لأن معظم احتياطي الطاقة يقع في الأنسجة الدهنية في شكل الدهون الثلاثية"*(Dorose, 2011)* . إلا أن هذا لا يتماشى مع ما هو مسلم به في أساسيات التغذية الرياضية حيث تقول أنيتا بين "في الأسبوع الأخير قبل المنافسة يكون هناك

هدفان رئيسيان الأول هو استكمال مخزون الجليكوجين في الكبد والعضلات حتى يتم التنافس مع دعم كامل من المصادر الطاقوية والثاني هو الحفاظ على استقرار مستويات السوائل في الجسم" *(بين)*. فمن خلال هذه الطريقة يعرض اللاعب جسمه لصرف طاقة كبيرة جدا مع تعويض قليل جدا وهذا ما ينتج عنه حسب عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد "نقص بروتين الجسم ونقص الأملاح والفيتامينات ومشاكل في الهضم والتمثيل الغذائي وحدوث نقص حاد في الجليكوجين الكبدي والضعف الشديد وسوء التغذية وحدوث انخفاض في اللياقة البدنية العامة" (حامد.).

إضافة إلى ذالك فإن مستواه التنافسي سيتأثر سلبا وهذا ما يؤكده كل من كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد السيد الأمين نقلا عن هارة بقولهما "التغذية الصحيحة للرياضي تبني الأساس للمستويات الرياضية فبالرغم من عدم وجود غذاء خاص لرفع مستوى الأداء الرياضي، فإن التغذية الخاطئة تؤدي إلى التعب المبكر، إضافة إلى ذلك يمكن أن تؤدي التغذية الخاطئة إلى اضطرابات في الصحة العامة الذي يؤدي بدوره إلى ضعف مستوى الأداء الرياضي" (الأمين، سنة 2009).

كما أن الزيادة في ممارسة التمارين الهوائية خلال خضوع الرياضي لحمية غذائية فقيرة السعرات يسعى من خلالها إلى الإنقاص من وزنه تزيد من فرصة فقدانه للبنية العضلية، وبالتالي فقدانه للقوة لذلك يقول سؤدد فؤاد الألوسي "إذا كنت تتناول قدرا أقل من السعرات، فأنت لن تفقد فقط العضلات بل سوف تفقد الطاقة والقدرة على المطاولة، و بالطبع فأنت لن تملك الطاقة الكافية لإنهاء التمرين، كما سوف تعاني قوتك كذلك" (الألوسي، سنة 2012).

ولهذا على الرياضي أن لا يلجأ إلى تقليل كمية طعامه بهدف الإنقاص من الوزن، بمعنى أنه من الممنوع عليه عدم تناول الكمية اللازمة من الغذاء وهذا لضرورة تعويض الطاقة الضائعة منه في التدريب وخاصة إذا كان على شكل أنشطة قوية وحيوية تعمل أساسا على استنزاف الطاقة والتخلص من الدهون بالعضلات. وفي هذا الخصوص يقول يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد أبو خيط "البرنامج الرياضي المجهد يصاحبه

دائما ازدياد في معدلات التمثيل الغذائي والذي يتطلب بالتالي زيادة في معدلات استهلاك السعرات الحرارية من الفرد، ولكن إذا توقف الشخص عن ممارسة الرياضة لأي سبب من الأسباب عليه حين إذ أن يقلل من معدل استهلاكه للسعرات الحرارية وإلا سيزيد وزنه بسرعة كبيرة" (خيط، سنة 2011). وهذا ما يفرض عليه تزويد جسمه بالكمية المناسبة من السعرات الحرارية التي تتماشى مع طبيعة نشاطاته. من أجل الحفاظ على البنية العضلية وكمية السوائل في الجسم والتخلص من الكتلة الدهنية ولهذا يقول **Barand et d'autres** "لإنقاص الوزن يجب إنقاص الكتلة الدهنية مع المحافظة على الكتلة العضلية وكمية المياه في العضوية" (Jennie Barand etOP).

4 – 4 – إنقاص الوزن عن طريق العقاقير الطبية

هذه الطريقة تعتمد على بعض العقاقير التي ذاع صيتها في الوسط الرياضي، حيث يسعى الرياضيين من خلال تناولها إلى التخلص من بعض الكيلوغرامات عن طريق خداع الجسم وهذا ما يؤكده أسامة رياض بقوله "بعض المصارعين يعمدون لإنقاص أوزانهم إلى تناول العقاقير المدرة للبول أو المثبطة للشهية أو الملينة وبدون استشارة طبية" *(رياض أ.، مرجع سابق، ص 28.)*. إلا أن عملية التلاعب بالتناغم الطبيعي لآليات الجسم لا يمكن أن تمر من دون تعريض هذا الأخير إلى مخاطر كبيرة ولذلك يقول باتريك هولفرد "يجب تجنب هذه الأقراص بكل الطرق. حيث أنه لا يمكن خداع الجسم بمثل هذه الأقراص دون إحداث أضرار *(هولفرد، مرجع سابق، ص 100.)*.

ومن أبرز هذه الأقراص الحبوب المدرة للبول (كالاسيكس) والتي يستخدمها اللاعب حسب كل من أحمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد "للمساعدة في إنقاص الوزن أو لإخفائه تعاطيه المنشطات لأنها تعمل على سرعة إخراج السوائل الموجودة بالجسم عن طريق البول وبالتالي تخفيض نسبة المنشط بالبول وتؤدي إلى تقلصات في العضلات نتيجة فقد الكثير من السوائل والأملاح بالجسم وسرعة ضربات القلب وكذالك التأثير على الكليتين" *(حامد أ.)*.

وهناك عقاقير أخرى تعتمد على الحد من الشهية وهي من أكثر العقاقير الطبية توفرا والتي تساعد في عملية إنقاص الوزن حسب كل من ميني شيث ونيراني شاه فإنها "تساعد في عملية التخسيس عن طريق تقليل الشهية بواسطة زيادة هرمون السيروتينين أو الكاتيكولامين أو عن طريق زيادة الشعور بالشبع. والسيروتينين والكاتيكولامين هما المادتان الكيماويتان بالمخ اللتان تؤثران على الحالة المزاجية والشهية" *(شاه م.)*. لذلك فإن تناولها يساعد على التخلص من الرغبة في تناول الغذاء، وهذا ما يجعل الجسم يتعرض للنقص الشديد في المواد الغذائية من دون التفطن للخطر.

4 – 5– إنقاص الوزن عن طريف الساونا وحمامات البخار

يعتمد بعض المصارعين على كل من الساونا وحمامات البخار لإنقاص وزنهم، حيث يفقدون عدة كيلوغرامات ويصف سعد رياض هذه الطريقة بقوله "وفيها يعرض الجسم في مكان مرتفع الحرارة حيث يعرق الفرد عرقا غزيرا" *(رياض س.، مرجع سابق، ص 403)*. ومن خلال استعمال هذه الطريقة يعتقد المصارعين أن الساونا وحمامات البخار تعمل على إذابة الدهون بالجسم، وفي حقيقة الأمر هذا معتقد خاطئ حيث يكون إنقاص الوزن نتيجة فقد الكثير من سوائل الجسم عن طريق خروج العرق بغزارة.

وفي حالة بقاء المصارع داخل الساونا فترة طويلة وتعرضه لدرجة عالية من الحرارة فأن ذلك يسبب زيادة إفرازه للعرق وبالتالي نقصان مستمر في الوزن، وهذا النقص في السوائل يشكل خطرا كبيرا على صحة المصارع. حيث أن زيادة إفراز العرق حسب قول كل من أحمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد تسبب "زيادة لزوجة الدم نظرا لتزايد نقص بلازمة الدم وبذلك يتعرض الجسم إلى التقلص الحراري نتيجة فقدان بعض الأملاح المعدنية بالجسم مع العرق مثل (الصوديوم . البوتاسيوم . المغنيزيوم)" *(حامد أ.)*. ويكون هذا النقص في الأملاح ناتج عن إفراز الجسم لأنزيمات معينة وهذا ما يؤكده أسامة رياض بقوله "هناك أنزيم يسمى ليويسن أمينو بيبتيد مسؤول عن فقدان الكليتين أثناء نقص السوائل لعنصر البوتاسيوم" *(رياض أ.)*.

وانخفاض هذه الأملاح عن المعدل الطبيعي بالخلايا العضلية يسبب اضطرابا في عملها مما ينتج التقلص العضلي المفاجئ.

يمكن أن ينجم عن الإنقاص السريع للوزن عدة مخاطر. فمن خلال تعريض الرياضي لهذه العملية يفقد العلاقة الطبيعية مع المحيطين به، وذلك من خلال العجز عن القيام بأمور بسيطة كالابتسام والدردشة وهذا ما يؤكده غسان جعفر بقوله "فعندما نقوم بتجويع الجسم بشكل استفزازي، يعاني الجسم من النقص بمصادر الطاقة وبالأساس نقص الكربوهيدرات. وبالتالي فإنه لن يكون بمقدوركم حتى الابتسام" *(جعفر، مرجع سابق، ص 334)*. مما يعرض الرياضيين إلى إمكانية سوء فهمهم من طرف المحيطين بهم، وهذا ما يمكن أن يولد نوبات تغير في المزاج.

كما يمكن للرياضي أن يتعرض في حالة الفقدان الشديد للسوائل إلى خطر الجفاف وهذا ما يؤكده كل من يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد أبو خيط بقولهما "إذا لم يتم تعويض هذا الفاقد من الماء فسيتعرض الإنسان للجفاف" *(خيط ي.)*. كما أوضحت الدراسات التي تم إجرائها على المصارعين الذين يقومون بتقليل وزنهم من أجل المشاركة في المنافسات إمكانية تسجيل نقص في بعض الهرمونات، أهمها هرمون التستوستيرون حيث تقول أنيتا بين "عندما تنخفض مستويات دهون الجسم عن 5%، فإن ذلك يؤدي إلى تقليل مستويات التستوستيرون" *(بين، مرجع سابق، ص 183)*. كما يمكن أن يتعرض الرياضي إلى انخفاض في درجة حرارة جسمه، نظرا لأن الجسم في هذه الحالة غير مستعد لتبذير الطاقة في تسخين أعضاء الجسم وإبقائها دافئة. ولهذا يقول غسان جعفر "إن النقص الكبير في عدد السعرات الحرارية التي مصدرها الكربوهيدرات، من المحتمل أن يجعل الإنسان يشعر بالبرد وبشكل متواصل" *(جعفر، مرجع سابق، ص 334.)*.

كما أنه بمجرد التوقف عن الحمية والعودة إلى النظام الغذائي الطبيعي يعاني الفرد من زيادة في الوزن. وهذا ما تؤكده كل من ميني شيث ونيراني شاه بقولهما "فعند العودة إلى النظام الغذائي العادي يكتسبون من

جديد الوزن المفقود على الفور، وفي بعض الأحيان يكسبون ضعف الوزن الذي فقدوه" (شاه م.، مرجع سابق ص 161.). حيث أن هذه الظاهرة تعرف بتأثير اليويو ويفسرها Jennie Barand et d'autres بأنها "عبارة عن عملية تبدأ دوما بالتسريع من فقدان الوزن مما يحدث فقدان سريع للوزن، ومن المؤكد أن نقصان الكتلة الدهنية سيكون مصحوب بنقصان في الكتلة العضلية مما يؤثر على عملية الهدم والبناء، وهذا ما يجعل فقدان الوزن يصبح أصعب لأن العضوية تستهلك الطاقة بنسبة قليلة وتحرقها بنسبة أقل، وهنا الوضعية تصبح أخطر والجوع يصبح شديد ودائم مما يؤدي إلى العودة إلى حمية عادية ثم زيادة سريعة في الوزن، في حين أن حاجيات الجسم قليلة وبذالك تكوين الدهون سيكون مع عدم تعويض الكتلة العضلية المفقودة" (Jennie Barand et d'autres). ويمكن أن تصل المخاطر إلى حد الوفاة حيث يقول كل من محمد جابر برقيع وإيهاب فوزي البديوي "مات ثلاثة من المصارعين الجامعيين في ولاية كارولينا الشمالية بالولايات المتحدة الأمريكية أثناء إنقاص الوزن، وقد توفوا لأسباب مختلفة، ولكن العامل المشترك كان الإنقاص السريع للوزن" (البدوي).

4-6- إنقاص الوزن السريع

يعتمد المصارعون على عدد من الطرق للتخلص من بعض الكيلوغرامات من أوزانهم، وغالبا ما تعطي هذه الطرق أكبر إنقاص للوزن في أقصر وقت ممكن وهذا ما يؤكده محمد رضا حافظ الروبي وآخرون بقولهم "يلجأ الكثير من المصارعين إلى طريقة إنقاص الوزن السريع من خلال العديد من الأساليب التي يمكن للمدرب متابعتها وتلك التي لا يمكن ملاحظتها" (الروبي). وتعرف أنيتا بين الإنقاص السريع للوزن بقولها "هو لجوء الرياضيين 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 إنقاص الوزن أو الحصول على عقاقير تؤدي إلى تفريغ الأمعاء أو إدرار البول أو التقيؤ عن عمد" (بين، مرجع سابق، ص 188.).

5- إنقاص السريع للوزن هو في الأساس فقدان الماء

إن أنظمة الإنقاص السريع للوزن لا تجعل الرياضيين يخسرون وزن الجسم بسرعة بناءا على فقدان الدهون، فهي تقوم بخداع هؤلاء الرياضيين من خلال التخلص السريع من السوائل في الجسم وهذا ما تؤكده كل من ميني شيث ونيراني شاه بقولهما "وتعرف عموما معظم نظم التخسيس السريعة الواهية بالنظم الغذائية القاسية. ولا تؤدي بعض هذه النظم إلا إلى فقدان سوائل الجسم فقط" *(شاه م.، مرجع سابق، ص 161.)*. ويفسر باتريك هولفرد هذه الظاهرة بقوله "ترتبط كل وحدة جلوكوز بثلاث وحدات من الماء ولذا، عند نفاذ الجلوكوز والبدء في حرق الجليكوجين يفقد الجسم الماء. وهذه هي الطريقة التي يمكن من خلالها إنقاص الوزن بسرعة عن طريق إتباع نظام غذائي منخفض السعرات... وبالطبع عند العودة لتناول الطعام مساوي لكمية الطاقة التي يحتاج إليها الفرد، تملئ مخازن الماء والجليكوجين ويزيد الوزن مرة أخرى" *(هولفرد، مرجع سابق، ص 34 . 36)*.

ولهذا فمن الممكن أن ينقص الفرد كيلوغرامات أكثر في الأسبوع الأول من الخضوع للإنقاص السريع للوزن حيث تقول أنيتا بين "من الممكن أن يتم إنقاص 2 كيلوغرام من وزن الجسم في الأسبوع الأول ولكن ذلك سوف يكون في الغالب من الجليكوجين والسوائل التي توجد معه (يتم تخزين كل نصف كيلو من الجليكوجين مع كمية تتراوح مابين كيلو ونصف و2 كيلو من الماء)" *(بين، مرجع سابق ص 202)*.

6- تأثير إنقاص الوزن السريع على المستوى الفسيولوجي:

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

-و بالإضافة لما سبق يحدث نقص في وزن المصارع إذا ما تم فقدان السوائل الإضافية من جسمه عن طريق العرق و ذلك إما أن يكون من خلال إجراء حمامات الساونا و البخار و إجراء الجري لمسافات طويلة

و يفضل عمل عدة طرق إنقاص الوزن مثل الجمع ما بين النظام الغذائي المبين مع عمل الْمامات الساونا و الجري لمسافات طويلة ونشير هنا إلى أن بعض المصارعين يعمدون لإنقاص أوزانهم إلى تناول العقاقير المدرة للبول أو المثبطة للشهية أو الملينة وبدون استشارة طبية و في هذا قد تعرضه لأخطاء طبية مثل حدوث اضطرابات و هبوط بوظائف الكلى إذا ما استخدم العقاقير المدرة للبول ، و الاضطرابات الجهاز العصبي المركزي مع احتمال التعرض الأمراض النفسية المختلفة إذا ما استعملت العقاقير المؤثرة على الشهية ، كما قد تسبب العقاقير الملينة و التي تعمل على الجهاز الهضمي و الأعصاب المغذية له فقدان المصارع لمواد يحتاجها الجسم و بالتالي يحدث نقصا في السوائل و الفيتامينات و الأملاح المعدنية مع تعرض اللاعب لفقدان الشهية دائم و اضطراب وظيفي في عمل الجهاز الهضمي و فقدان نسبة كبيرة من لياقته البدنية و احتمال حدوت، (إغماء لذلك ننصح دائما بأن يتم ذلك تحث إشراف طبي متخصص . (أسامة رياض، 2110 ، صفحة 043 و خطورة إنقاص الوزن للمصارع بطريقة غير علمية و بدون استشارة طبية قد أوضحتها عدة دراسات أهمها الدراسة العلمية التي قام بها الاتحاد الأمريكي للطب الرياضي و خلاصتها مايلي:

-النقص الحاد في وزن المصارع يقابله فقدان نسبي 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 و بالتالي نقص في دخول الأكسجين للخلايا و عدم إنتاج كاف للطاقة الْيوية و نقص ملحوظ في لياقة المصارع البدنية - عند أداء المصارع للاختبارات المجهود الأقل من أقصى مجهود لديه وجد تأثر واضح في ضخ الدم من القلب على النحو التالي:

أ) زيادة في سرعة إيقاع و ضربات عضلة القلب.

ب) نقص في كمية ضخ الدم الانقباضي من القلب إلى أنسجة الجسم المختلفة فيحدث نقص في لياقة المصارع البدنية.

– نقص في حجم الدم و البلازما(الدم الناقص كرياته الدموية الحمراء) في جسم المصارع.

– ضعف عام في جهاز حفظ حرارة الجسم للمصارع و غالبا ما يتعرض لنوبات انخفاض في درجة الحرارة لا يجد لها مبرر (لنقص الطاقة الحيوية الناتجة في الجسم نتاج لنقص التغذية)

– نقص وظائف عمل الكليتين نظرا لنقص وصول السوائل إليهما و بالتالي 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 و البدنية للمصارع.

– نقص حاد في الجليكوجين الكبدي للمصارع (مخزن إنتاج السكريات و الطاقة) و بالتالي يحدث نقص واضح في الياقة البدنية للمصارع.

ومن المهم أن تعرف تأثير انخفاض أو نقص الوزن و كيفية تأثر الجسم فسيولوجي بها.

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

والمشكلة في عمليات إنقاص الوزن للمصارع تتمثل في ما يفقده من معادن وأملاح حيوية هامة للجسم وتفاعلاته الكيميائية مما يسبب تأثيرا سلبيا على لياقته البدنية.

وقد وجد في البطولات العالمية والاولمبية 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 – (Thierry Paillard, 2010, p. 143) (shephard et shek) 1995 ويؤكد

الدكتور أحمد نصر الدين سيد بأن الجسم يحتاج إلى حوالي24 إلى 36 ساعة لتعويض الماء المفقود الذي يؤدي إلى نقص مابين 2.5 بالمئة من وزن الجسم(أحمد نصر الدين سيد، 2113 ، صفحة4)

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 حسبانهم عند الترشيد العلمي لعمليات إنقاص الوزن.

وعموما أن إنقاص 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 ه ولمان ،كرفونين وغيرهم. لذلك ننصح بتجنب إنقاص الوزن بصورة حادة و سريعة ، و تبقى وسيلة الجري لمسافات طويلة و هي أقل الطرق ضررا من الناحية الفسيولوجية (البروفيسور ريبسل ، د .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 له بنسبة 14%.

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 بالجسم و يؤثر ايضا على قدرة الاسترجاع و بالتالي على جهاز المناعة مما يؤدي إلى ضعف في صحة الرياضي" دراسة سيفارد،شاك "و يلزم لأي مصارع يريد تخفيض 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 ،أثناء المباريات حسب (Thierry Paillard, 2010, p. 144) ، و قد 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 و قد اتضح أن أقصى استهلاك أكسجين للمصارع يتأثر سلبيا عندما يحدث نقصا في وزن الجسم يبلغ2% مثلا.

-كما اتضح أيضا أن إنقاص وزن للمصارع 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 . (Thierry Paillard, 2010, p. 148)و يؤكد كل من الباحثين التاليين (كوستيل و فانك سنة 0274 ، سميث و آخرون، سنة2000 'Costill et Fink,Smith' في دراستهم أنه كلما كانت مدة إنقاص الوزن قصيرة كلما كانت نسبة الدهون الناقصة قليلة و الوزن الناقص يكون من حجم الماء بالجسم و في هذه الطريقة خطورة أكيدة على صحة الرياضي.

و يشير كل من (موني و بيقار) Mounier et Bigar 0226 أن إنقاص نسبة 1% من الماء في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نبض القلب و نقص في كمية ضخ الدم الانقباضي (السيسطولي) مما يؤثر على مردود القلب (Thierry Paillard, 2010, p. 145) . وللمحافظة على الكتلة الخلية من الدهون يجب أن تتم عملية إنقاص الوزن في مدة أسبوعين على الاقل و أن لا يتجاوز الوزن المفقود1 كلغ في الاسبوع (Fogelholm M , 2003, p. 615)

7- تأثير إنقاص الوزن على الأداء:

مع الأسف فإن الكثير من الرياضيين يستعينون بطرق لإنقاص الوزن يكون لها تأثير عكسي على الأداء و الصحة .

ومن هذه الطرق الضارة تقليل ما يتم الْصول عليه من الطعام بشكل كبير و تقليل السوائل التي يتم شربها . مما لا شك فيه أن الشخص 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. بدلا من ذلك ، فإنه يبدو أن الأسباب الرئيسية للنجاح تتمثل في التكوين الوراثي و التدريب العنيف و التغذية الجيدة . من الجدير بالذكر من أن الإنقاص السريع للو زن يتسبب في تقليل قدرة الجسم على العمل في وجود الأكسجين و هو ما يعني

تقليل كمية الأكسجين التي يحصل عليها الجسم و قد اتضح من خلال القياس حدوث انخفاض في هذه القدرة قدر بحوالي 5% لدى الرياضيين الذين فقدوا من2 إلى % 3 من وزن الجسم بسبب نقص مستوى السوائل في الجسم كما لوحظ حدوث انخفاض من الممكن أن يصل % 01 لدى أولئك الذين فقدوا وزنهم 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 ، والقوة و التحمل العضلي(خالد العامري، 14 ، صفحة) 088 ، وذلك على الرغم من أن بعض الباحثين وجدوا أنه من الممكن أن تتحسن القوة (التي يتم التعبير عنها مقارنة بوزن الجسم) بالفعل بعد إنقاص الوزن بشكل منتظم ،و إنقاص الوزن بالطريقة المتدرجة يؤدي إلى تحسن القدرات اللاهوائية و الهوائية(التحمل الدوري التنفسي و القوة العضلية)

(Thierry paillard, 2006, p. 684)

8 - علاقة الغذاء بالوزن

يمكن أن يلعب الغذاء أدوارا مختلفة في الجسم بعد التعرض إلى عملية الهضم وهذا ما يؤكده كل من JOSE' CAJAو MICHEL MOURARET بقولهما "الأغذية المتناولة بعد عملية الهضم تلعب أدوارا مختلفة منها الطاقوية كالسكريات والبروتينات والدهون تمثل مصدر لطاقة الجسم والوظيفية حيث تلعب الفيتامينات دورا مهما في الاستجابات الكيميائية ومنها البنائية حيث تساهم البروتينات في بناء وصيانة

الأنسجة العضلية" (Mouraret، 2005). ومن خلال هذه الوظائف فإن الجسم ينموا بفعل الغذاء بالإضافة إلى أنه يخزن الطاقة على شكل دهون وهذا ما يؤثر على وزن الجسم.

9 - علاقة التدريب بإنقاص الوزن

يلعب النشاط البدني دورا أساسيا في عملية التحكم بوزن الجسم وهذا من خلال تحديد كمية الطاقة المخزنة في الجسم حيث تكون كمية الطاقة المصروفة كبيرة في حالة النشاط المكثف وذلك من خلال الصرف الطاقوي العالي حيث يقول عصام الحسنات "تقدر الطاقة المصروفة نتيجة للتعرض للجهد البدني بحوالي 10% من إجمالي الطاقة المصروفة خلال اليوم لدى الأشخاص غير النشيطين بدنيا، بينما ترتفع هذه النسبة لتصل إلى حوالي 30% لدى هؤلاء الذين يمارسون نشاط بدني منتظم" *(الحسنات، علم الصحة الرياضية ، الطبعة الأولى، ص 231 . 232 .، سنة 2009)*. وهذا ما يساهم في فقدان كمية الدهون المخزنة.

كما يمكن أن يزيد النشاط البدني الوزن من خلال ظاهرة الخمول التي تجعل الجسم يستهلك الحد الأدنى من الطاقة، وبالتالي يزيد من كمية الدهون المخزنة وفي هذا الصدد يقول عصام الحسنات "في الحقيقة فإن قلة الحركة هي أحد أهم العوامل المؤدية إلى الإصابة بالسمنة والسكري مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض ارتفاع الضغط وتصلب الشرايين، وهنا تكمن أهمية ممارسة النشاط البدني وخصوصا لإنقاص الوزن والتحكم فيه" *(الحسنات، نفس المرجع، ص 233.)*.

10- الوزن المثالي للمصارع:

كلما كان الرياضي يتمتع بوزن مثالي في الرياضة التي يمارسها كانت الفرصة أكبر لتحقيق أحسن أداء ، و يحاول المدربون أن يحافظوا على أوزان لاعبيهم لهذا الغرض.

و في هذا المجال يستفاد بالنواحي الفيزيائية و الفسيولوجية التي تساعد في المحافظة على وزن الجسم ، و يلعب علم التدريب الرياضي و التغذية دورا بارزا في هذا المجال بالإضافة إلى النواحي الوراثية.

%و بدراسة الأوزان المثالية في بعض الرياضيين تبين أن لاعبي المسافات الطويلة يتمتعون بنسبة دهن تتراوح من 6 إلى8 فقط و قد حقق مثل هؤلاء اللاعبين ميداليات عالمية و أولمبية.

و قد اعتبر وزن الجسم محور اهتمام لكثير من الباحثين و الدارسين لسنوات طويلة مما أسفر عن وضع معايير لمقاييس وزن الجسم المناسبة للحصول على أفضل أداء.

و في المقابل فإن الاستخدام السيئ لمستويات الأوزان لتقليل نسبة الدهن عن الحد المطلوب أدى إلى تدهور الأداء وإصابة البعض ببعض الأمراض مما أبعدهم عن تحقيق أية نتائج جيدة و يظهر ذلك في رياضات الأوزان التي يحاول بعض المدربين إنقاص أوزان لاعبيهم في فترات وجيزة و بطرق خاطئة للعب في الأوزان الأقل(. بهاء الدين إبراهيم سلامة،2012صفحة 03) كما يتأثر بناء العظام تأثرا قويا نتيجة اختلال الدورة الشهرية ووجدت علاقة كبيرة بين قلة كثافة العظام من المواد المعدنية و توقف الدورة الشهرية أو أي خلل يطرأ على انتظامها.

11- الوزن المثالي للأداء الرياضي :

-تحديد الوزن المثالي لكل رياضة مطلب هام و ثبات وزن اللاعب أثناء موسم المسابقات في غاية الأهمية ، و إذا كان لدينا لاعب وزنه 72.11 كيلو غرام و به دهون % 25 و نريد إنقاص هذه النسبة إلى % 08 سوف ، سوف نقسم الجزء54.4كغ مقسومة على) 1.82 و ذلك يؤدي إلى وزن 66.3 كجم بفقد 6.4 كيلو جرام %) الخالي من الدهون على82 و يجب تحديد الوزن المثالي لكل رياضة لتحقيق الأداء الأفضل و الابتعاد عن مخاطر الوزن الزائد. كما أن قياسات كثافة الجسم لتحديد دهن الجسم تشتمل على أخطاء تصل إلى1% إلى0 ، و أحيانا قد نجد اختلافا بين الأفراد ، فهناك لاعب لديه نسبة زائدة من الدهن قد يحقق نتائج جيدة والعكس صحيح ، بمعنى ليس كل رياضي يجري مسافات طويلة بكفاءة يتمتع بنسبة دهن6% من وزنه . فالبعض يستطيع أن يحسن من كفاءته بقيم أقل و البعض الآخر لا يستطيع الخفض من نسبة الدهن أو قد يجدون أنهم أقل كفاءة عندما تقل القيم المثالية عندهم. و عادة نلاحظ على كثير من اللاعبين زيادة في

أوزانهم في الفترة التي تفصل بين الموسمين الرياضيين ، فقد يبدأ الموسم الجديد ويجد اللاعب نفسه أن وزنه قد زاد خمسة أو عشرة كيلو جرامات عن الموسم السابق ، و لذلك كان من ضروريا6 أسابيع و لتحقيق ذلك فإنه يلجأ إلى ضبط الغذاء وأن يتخلص من هذه الزيادة خلال فترة الأعداد أي في حوالي من 4 و الانتظام في التدريب(. بهاء الدين إبراهيم سلامة 2012 ، صفحة50)

12- علاقة الأداء بإنقاص الوزن السريع

على الرغم من التأثير السلبي لطرق إنقاص الوزن على الأداء و الصحة إلا إن 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٪الى4٪ 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 2إلى 3%من وزن الجسم بسبب نقص مستوى السوائل في الجسم كما لوحظ حدوث انخفاض من الممكن أن يصل 10%لدى أولئك الذين فقدوا وزنهم 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 Khodaee, Lucianne, BabakShadgan, & andRobert R.Kiningham, 2015) ، الا أننتائج بعض الدراسات تعارضت مع النتائج السابقة التي اكدت 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)(Thierry paillard, 2006, p. 684)

13-توصيات المصارعين في انقاص اوزانهم :

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. (حسب اورسويلHorswilC.A)

1-تقدير اقل وزن يمكن الوصول إليه عن طريقا الاختبارات الخاصة لقياس 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 للدهون 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 0.5إلى 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- الخفض من الاحتياج الغذائي و ذلك بتقليل الاحتياج من الدهون و البروتينات و الغلو سيدات دون حذف أحد العناصر الغذائية المذكورة.

تناول على الأقل 1500Kcalفي اليوم لتفادي النقص في الفيتامينات و الأملاح المعدنية، و يكون ذلك بإتباع التوجيهات التالية:

أ- حذف الحلويات، الزبدة، المرغرين، 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 ذهنية)، تفادي الأطعمة المقلية.

5- وزن الجسم قبل و بعد الحصة التدريبية لتعرف 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 أقل 80%من الوزن المفقود أثناء الحصة التدريبية.

7-تناول المشروبات المنخفضة السعرات الحرارية (مثل: حليب منزوع الدسم جزئيا أو كليا بدلا من الحليب الكامل الدسم)(W.D.MC ARDLE ,F.I.KATCH,V.L.KATCH, 2004, p. 412)

-14- كيفية إنقاص الوزن بالطرق الطبية السليمة

عملية لإنقاص الوزن هي عبارة عن عملية يمكن أن تساعد الرياضي في المنافسة من خلال تجسد الاستغلال الصحيح لجسم اللاعب ولإمكانياته في الأوزان المناسبة، مما يعطيه الأفضلية التي يسعى إليها كما يمكن أن تكون عامل معيق يؤثر سلبا على صحة الرياضي، مما ينعكس على مستواه التنافسي لهذا لابد من احترام بعض النقاط الطبية التي يمكن أن تساهم في الحفاظ على صحة المصارع خلال عملية إنقاص

الوزن. ومن بين أهم هذه النقاط معرفة كمية دهون الجسم بهدف تحديد عدد الكيلو غرامات التي يمكن للمصارع خسارتها. ولذلك يقول أسامة رياض "يجب إنقاص الوزن تحت إشراف طبي يضع في اعتباره كمية الدهون الموجودة بالجسم" (رياض أ.، مرجع سابق، ص 148.)، كما يجب على المصارع أن يحدد الوزن التي ينقصه في الأسبوع، بحيث يجب عليه أن لا يتجاوز حدود 0,5 كيلوغرام في الأسبوع حيث تقول أنيتا بين "ينبغي أن يكون الهدف فقط كمية لا تزيد عن 0,5 كيلوغرام من الدهون في الأسبوع. ذلك لأن إنقاص الوزن بشكل أسرع ينتج عنه في الغالب فقد أنسجة غير دهنية" (بين، مرجع سابق، ص 202.). كما يجب على المصارعين أن يتناولوا الكمية المناسبة من السعرات الحرارية، وأن لا يمتنعوا امتناعا تاما عن أي مكون من مكونات الغذاء. ولابد أن لا يتورطوا في أي طريقة يسرعون من خلالها إنقاص وزنهم ولذلك يقول أسامة رياض "يجب منع استعمال الملابس التي لا تتشبع بالعرق، وحمامات السونا والبخار وعدم استعمال العقاقير الملينة والمدرة للبول" (رياض أ.، نفس المرجع، ص 148 . 149.).

خلاصة

حاولنا قدر المستطاع في هذا الفصل التطرق لماهية إنقاص الوزن، والأسباب الرئيسية التي تدفع المصارعين للقيام بهذه العملية. كما تناولنا بعض الطرق والأساليب الشائعة بين ممارسي رياضات الفئات الوزنية ومصارعي الجيدو بصفة خاصة. وركزنا على عملية الإنقاص السريع للوزن، من خلال محاولة تسليط الضوء على طبيعة هذه الطريقة والأخطار التي يمكن أن تنجم عن استعمالها. محاولين قدر المستطاع تسليط الضوء على بعض الأسس العلمية التي لها علاقة مباشرة بعملية إنقاص الوزن، من خلال محاولة التطرق لكيفية إنقاص الوزن بالطرق السليمة التي أكدها علماء وأخصائيين في هذا المجال وذلك لإبراز الأسس والمبادئ العلمية التي يجب مراعاتها في عملية إنقاص الوزن للمصارعين.

الفصل الثاني

اللياقة البدنية والأداء الخاص

تمهيد

1. تعريف اللياقة البدنية.

2. متطلبات اللياقة البدنية والأداء في رياضة الجيدو الحديث.

2 .1.المتطلبات البدنية.

.2 .2.المتطلبات المهارية.

2 .3.المتطلبات الخططية.

3. أنواع الخطط في رياضة الجيدو.

4.التقسيم الفني لرياضة الجيدو.

5.الأداء الخاص في رياضة الجيدو.

6. الأداء وإنقاص الوزن عند المصارع.

الفصل الثاني

اللياقة البدنية والأداء الخاص

تمهيد

قام العلماء بالبحث عن مكونات اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الجودو في المنافسة ، فوجدوا أن رياضة الجودو تستخدم كل أجزاء الجسم ، و إن هناك عبء كبير يقع على الجزء العلوي من الجسم يتطلب العناصر البدنية التالية التحمل و القوة المميزة بالسرعة و أيضا القوة العضلية المتحركة تكون ضرورية لرمي المنافس (Véronique Rousseau, 2009, p. 3) ، و للحفاظ على الوقفة الطبيعية(شيزن تاي)أثناء اللعب تتطلب من اللاعب إلى قوة عضلية ثابتة في المجموعة العضلية الكبيرة في الجسم ، و أيضا قام بدراسة تغيرات السريعة لأجزاء الطرف السفلي و تغيير الاتجاه في التحرك على البساط للمهارة الحركية أوضح بأنها تحتاج إلى مستوى عالي من السرعة و الرشاقة و المرونة للرجلين فجميع عناصر اللياقة البدنية مطلوبة في رياضة الجودو نظرا لان المهارة الواحدة قد تتطلب أكثر من عنصر لأجزاء الجسم المختلفة قصد بلوغ متطلباتها و رقي بها إلى أعلى المستويات بإتباع سبل عملية مدروسة . (Véronique Rousseau, 2009, p. 3)

1- تعريف اللياقة البدنية :

تعرف الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية والرياضية اللياقة البدنية أنها" :القدرة على إنجاز الأعمال اليومية بمهمة ويقظة دون تعب، لا ضرورة منه وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر ومقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ." ويرى" كيورتن "اللياقة البدنية بأنها" :الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة ولمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد".

أما" بوتشرو برنتس يرى أن" :مصطلح اللياقة البدنية يعني أن الأجهزة العضوية للجسم تتمتع بالصحة الوظيفية والكفاية في الأداء بما يمكنها من جعل الشخص قادرا على القيام بالأعمال اليومية القومية والمشاركة في أنشطة وقت الفراغ."

وأكثر التعاريف انتشارا في الوقت الراهن" هارسون كلارك 1976 م" :"اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية و الشهرية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة."

2- اللياقة البدنية خارج قاعة تدريب الجيدو :

و تشمل على تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية باستخدام تمرينات عامة كالجري في المرتفعات ، الجري الجماعي مع الحمل الزائد ، الوثب من على الحواجز ، تسلق الحبال مع التركيز على تنمية التحمل العام و تشمل أيضا تنمية القوة العضلية داخل صالة التدريب سواء باستخدام الأجهزة أو الأثقال الحديدية او داخل صالة التمرينات لتنمية القوة المميزة بالسرعة باستخدام تدريبات البلومتري كاستخدام اختبارات القفز العمودي من الثبات بواسطة جهاز الميوتست.MYOTEST

3- اللياقة البدنية داخل صالة الجودو :

تشمل تنمية بعض العناصر كالتحمل العضلي باستخدام تمرينات الانبطاح المائل ثني الذراعين(الضغط) وتمرين البطن والظهر، وتمرينات الرجلين، و تنمية تحمل السرعة باستخدام تمرينات ايتشي كومي(تكرار أداء المدخل)، و تنمية الرشاقة باستخدام تدريبات الوثب و الحجل و الجري والتحرك و الأمامي الدائري (ماي مواري سباكي)، وتنمية المرونة باستخدام تمرينات الإطالة و تمرينات الكوبري ، بالإضافة الى تنمية التحمل الخاص باستخدام تمرينات راندوري(التمرين الحر على الجودو.) واستخدام اختبار SJFT لقياس اللياقة البدنية الخاصة والأداء في رياضة الجيدو.

4- متطلبات اللياقة البدنية والأداء في الجيدو الحديث :

4 -1-المتطلبات البدنية :

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني و الخططي للاعب و خاصة أثناء المباريات ، لذلك فان التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب على المهارات الأساسية و التمرينات الخططية ، و بذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهاري و الخططي والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب التي تعتبر جزاء ثابتا من برنامج التدريب طول العام فأثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبيرة للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات : القوة السرعة التحمل و الرشاقة و المرونة العامة ، أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات و لكن لا تهمل و تعطى التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد و خلال فترة المباريات .

فمرحلة المراهقة تظهر تطورا واضحا لقابلية القوة حيث تزداد قيم القوة و خاصة القوة القصوى كذلك القوة المميزة بالسرعة و قوت العضلات الجسم بالنسبة لوزن الجسم و كتعبير لهذه الحقيقة الزيادة السنوية في قيم ركض المسافات القصيرة و القفز العالي و الطويل و الرمي ، أما صفة القوة فلوحظ أن لها تطورا قليل

، أما بالنسبة للصفات الأخرى فيكون هناك ثبات في عملية التطور ، فهذه المرحلة تتميز عموما بقبليات المستوى الرياضي ، و فيها يوجد التدريب المستمر و المنظم ، و هذا التدريب يحتاج إلى خطة مسندة على أسس علمية تربوية فعالة ، مع استعمال الوسائل و الطرق المتطورة حاليا و بما تطلبه خصوصيات اللعبة ومنافستها

فقد قال ياسر يوسف عبد الرؤوف أن " جميع عناصر اللياقة مطلوبة في رياضة الجيدو نظرا أن المهارة الواحدة قد تتطلب أكثر من عنصر الأجزاء الجسم المختلفة ".

4-1-1-القوة في رياضة الجيدو : قال حنفي محمد مختار أن القوة هي مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الاحتكاك ، و يعتبر الكثيرون أن القوة هي أساس كل تقدم في الأداء الرياضي للاعب

4-1-2- القوة العظمى :

يعرفها "Hetenger" بأنها أقصى كمية من القوة العضلية يمكن بذلها في المرة الواحدة .

و يرى البعض بأنها أقصى انقباض عضلي إرادي يستطيع الفرد أداؤه مرة واحدة).

و تعتبر القوة العظمى من أهم عناصر اللياقة البدنية اللازمة للممارسة الأنشطة البدنية و التفوق فيها و كذلك للوصول إلى المستويات العالية ، وقد تكون من أهم هذه العناصر في الأداء الرياضي لأن بعض العلماء أجمعوا على أن القوة العظمى هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية ، و أن عدم القدرة على اظهار القوة العضلية العظمى يؤثر في إتقان و تطوير الأداء المهاري و الخططي و عدم الوصول إلى مستوى عالي و القوة العضلية العظمى هي أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباض عضلية واحدة (Purcell, 2013, pp. 200-202) و يعرفها كل من " محمد حسن علاوي و

محمد نصر الدين رضوان " بأنها قدرة العضلة العضلات في التغلب على أقصى ما يمكن من مقاومات أو مواجهة هذه المقاومات أثناء الأداء المفرد كما يصنفان القوة العظمى إلى نوعين هما :

أ- **القوى العظمي الثابتة :**

و هي قدرة الفرد على استخدام انقباض تنتج هذا الانقباض حدوث انتقالية من نقطة إلى أخرى .

ب- القوة العظمى المتحركة :

وهي القدرة على استخدام القوة العضلية خلال مدى معين للحركة .

القوة العظمى كانت من ضمن العناصر التي كان يعتقد بعض المدربين أنها غير غير ضرورية و أنها تؤثر على الأداء المهاري لرياضة الجيدو ، أما الآن أكد أغلب المتخصصين في رياضة الجيدو على أهميتها بل هي أحد الأهداف التي تسعى في تنميتها برامج الإعداد البدني للدول المتقدمة في الجيدو و لكن راعي التدرج في الأحمال و أيضا عدم استخدام تنميتها مع الناشئين تحت 13 سنة أي عدم استخدام طريقة التدريب التكراري مع المراحل تحت 13 سنة و لكن ممكن استخدام الطريقة الفطرية التنمية عنصر السرعة، و لتنمية عنصري القوة و السرعة لمراحل تحت 17 سنة ، تستخدم الطريقة التكرارية لتنمية عنصر السرعة و الطريقة الفطرية مرتفعة الشدة لتنمية القوة في مراحل تحت 17 سنة حتى تحت 15 سنة.

و يتفق ياسر يوسف عبد الرؤوف مع "كينجساري" "king chury" و هاكنين hakkininen في أهمية القوة العظمى الثابتة تظهر من خلال الحفاظ على الوقفة الطبيعية " شيزن تاي " للاعب أثناء المباراة و ذلك للعضلات الكبيرة مثل عضلات الفخذ و الظهر، و أيضا عند محاولة المنافس مسكه من البدلة " كومي كاتا " للاعب، مما يتطلب قوة عظمى ثابتة لقبضة اليد للاعب حتى لا يتمكن منافسه من فك مسكته كما أن القوة العظمى المتحركة تستخدم خلال الدفاع ضد الهجوم المنافس و ذلك باتخاذ الوقفة الدفاعية " جيجو تاي " ، و كذلك في مرحلة تنفيذ الحركة باستخدام الرفع أو الحمل " سوكوري " أثناء

اللعب من أعلى خاصة لعضلات الرجلين و في اللعب الأرض كمحاولة الخروج من التثبيت الأرضي"

أوسايكومي وازا "

و يضيف كل من أساو و اتوبو يوكي " " nobuyuki . Isao " أن القوة العظمى المتحركة ضرورة لكل عضلة من عضلات لاعب الجيدو و يجب تقوية عضلات الجسم ككل.

4-2-3- القوة المميزة بالسرعة :

و يوضحها البعض بأنها قدرة العضلة في العمل ضد المقاومات مختلفة تتطلب سرعة عالية من درجة الأداء لذا فان القوة المتميزة بالسرعة تعتبر مكون مركب من القوة العضلية و السرعة من الصفات البدنية الهامة و الضرورية لكثير من الأنشطة الرياضية ، و يعرفها البعض بأنها القدرة العضلية بمعنى قدرة العضلة على انجاز أقصى قوة في أقل زمن ممكن. (E.Filaire, 2001)

و يؤكد محمد نصر الدين رضوان نقلا عن بارو "barrou" أن الربط بينت القوة العضلية و السرعة الحركية في العضلات تعتبر من متطلبات الأداء الرياضي في المستويات العالية " قطاع البطولة " و أن هذا العامل من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين إذ أنهم يمتلكون قدرا كبيرا من القوة و السرعة و يمتلكون القدرة على الربط بينها في شكل متكامل لأحداث الحركة القوية السريعة من أجل تحقيق الأداء الفائق .

و يعرفها محمد صبحي حسنين تقلا عن الارسون و يوكم" " yocom" " larsson " بكونها القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت ويقول محمد حسن علاوي أن هارة "harra" يعرفها بأنها الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية و يرى عصام عبد الخالق بأن القوة المميزة بالسرعة هي كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة بأقل زمن ممكن .

و أيضا يعرفها يوهانس "yohans" بأنها قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات بانقباضات عضلية سريعة .

و يتفق ياسر يوسف عبد الرؤوف مع تاكاهاشي "takahashi" في أن القوة المميزة بالسرعة تظهر في كل مرحلة من المراحل الفنية للمعارة الحركية في الجيدو ، أي مكن مرحلة اختلال التوازن (كوزوشي) لا سواء بالشد بالذراعين للأمام أو الدفع بالذراعين للخلف أو الجنب و أيضا مرحلة تنفيذ الحركة " تسوكوري " و مرحلة الرمي (كاكي) و ذلك من خلال تكملة حركة الذراعين للأمام أو الخلف أو اللجنب ، و تستخدم أيضا محاولة الانتقال من اللعب الأرضي و الوصول لتنفيذ مهارات الخنق (شيمي وازا) و مهارات التثبيت (أوساي وازا) و مهارات حبس المفصل أو الكسر (كنتسو وازا) عبد الفتاح فتحي خضر، 1996، صفحة257)

4-1-4 التحمل العضلي :

فالتحمل العضلي يعني قدرة اللاعب على التغلب على التعب العضلي أثناء بذل المجهود في وجود مقومات بدرجة عالية لفترة زمنية طويلة . و يعرفها علاوي : بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطه بمستويات من القوة العضلية .

و ينظر إلى هذا الكون بأنه مركب من القوة العضلية و التحمل و تعتبر صفة تحمل القوة من الصفات البدنية الهامة لكثير من الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى القوة العضلية و تؤدى لفترة طويلة .

و يعد التحمل العضلي من أهم العناصر اللازمة لممارسة النشاط الرياضي فهو عنصر ضروري لاستكمال الرياضيات سواء كانت جماعية أو فردية حيث يجاهد المدربون في جميع الرياضات التنمية هذا العنصر الهام .

و يضع بعض العلماء تعريفا للتحمل العضلي : و هو قدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع بقاء مقاومة على المجموعات العضلية .

و هو أيضا : القدرة على مقاومة التعب أثناء بذل المجهود العضلي المستمر الذي يتميز بارتقاء درجة القوة العضلية في بعض أجزائه و مكوناته .

و يعرف تحمل القوة العضلية : بأنه هو قدرة العضلة (العضلات) في التغلب على المقاومات ذات الشدة تتراوح ما بين الشدة الأقل من القصوى إلى الشدة المتوسطة أو مواجهة هذه المقاومات أثناء الأداء لفترات طويلة نسبيا.

و يصنف التحمل العضلي إلى نصفين:

أ- **التحمل العضلي المتحرك** : وهذا النوع من التحمل يطلق علية بعض الباحثين تحمل الأداء الحركي و يقصد به تحمل تكرار أداء بدني أو مهارة حركية لفترات طويلة نسبيا دون هبوط مستوى الكفاية أو الفعالية أي الأداء بصورة توافقية جيدة .

ب- **التحمل العضلي الثابت** : و يتطلب هذا النوع من التحمل الاستمرار في بذل مجهود عضلي يتطلب استخدام القوة العضلية في وضع معين لأطول فترة ممكنة محددة دون أن ينتج عن ذلك انتقال المقاومة من نقطة لأخرى .

فتحمل القوة يظهر من خلال قيام اللاعب لأداء مهارة من مهارات التثبيت حيث يحاول تثبيت المنافس الأكبر مدة تصل إلى 25 ثانية في اللعب الأرضي ، بينما تحمل السرعة يظهر من خلال أداء المهارة الحركية أثناء المنافسة و خاصة تحركات الرجلين و ذلك يستخدم في تمرين (أوتشي كومي) تكرار أداء مدخل المهارة الحركية .

ج-التحمل الدوري التنفسي :

يعتبر التحمل الدوري التنفسي من أهم العناصر اللياقة البدنية اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية و خاصة ما تتميز فيها بطول فترة الأداء و يعرفه بارو "barrow" ، و مكجي "mcgee بكونه مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة لفترات طويلة من الوقت نسبيا ، و التي تتطلب تكييف الجهازين الدوري و التنفسي لهذا النشاط .

و يعرفه محمد صبحي حسنين : بأنه كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرار العمل لفترات طويلة ، فعنصر التحمل الدوري التنفسي يظهر في رياضة الجيدو من خلال أن زمن المباراة قد يصل إلى 5 دقائق ، كما أن اللاعب قد يلعب أكثر من ثلاث مباريات في اليوم الواحد و لكن يمكن مقاومة التعب الناتج عن بذل الجهد خلال هذه الفترة تتطلب تجمل دوري تنفسي للاعب ن و ينم التدريب على التحمل الدور التنفسي في رياضة الجيدو من خلال وقوف اللاعب (ميوداتشي) ليلعب أكثر من مباراة لا تقل عن ثلاث مباريات لكن مراعاة التدرج في زمن المباراة الواحدة من دقيقة إلى خمسة دقائق حسب المرحلة السنية ، و أيضا عندما تؤدى المنافسات التجريبية قبل المنافسة الحقيقية . (هشام أحمد سعيد، 2003)

4-1-5 السرعة في رياضة الجيدو

تعتبر السرعة من المتغيرات البدنية و إحدى المكونات الهامة و الأساسية للأداء البدني و التي ترتبط بتتابع عمليات الانقباض العضلي ، و هذه الصفة البدنية تلعب دورا هاما و أساسيا في جميع الأنشطة الرياضية و السرعة تختلف من فرد إلى أخر وفقا لعوامل معينة و هي ترتبط أساسا بالمكونات البدنية الأخرى كالرشاقة و المرونة و القوة و التحمل . (أسامة رياض، 2001، صفحة 142)

فالسرعة تعني قدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن و لا يمكن قصر السرعة على نوع واحد من الحركات و إنما تدخل في الأداء الرياضي جميع الحركات الرياضية.

كما تعرف السرعة بأنها (قدرة الفرد على أداء الواجب حركي معين في أقل وقت ممكن) ،و يعرفها عصام عبد الخالق بأنها كفاءة الفرد على أداء الحركة في أقصر فترة ممكنة .

و يعرفها شالز بيوتشر charles butcher" بانها قدرة الفرد على أداء مجموعة من الحركات المتتالية من نوع واحد في أقل زمن ممكن .

و أيضا يمكن تعريف السرعة بأنها أقصى سرعة لتبادل استجابة عضلية ما بين الانقباض و الانبساط و يصنف علماء الدول الشرقية السرعة إلى ثلاث أبعاد أساسية هي :

أ- السرعة الانتقالية :

و هي القدرة للتحرك للأمام بأسرع ما يمكن

ب – السرعة الحركية :.

و هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة

ج – سرعة الاستجابة :

هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و الاستجابة في أقصر زمن ممكن و يذكر يوهانس "yohans" أن سرعة الرياضي على اختلاف أنواعها عبارة عن قدرته على تأدية حركاته في أقصر وقت ممكن .

و يتفق كل من ياسر يوسف عبد الرؤوف مع ايريك دوكيني "Eric dominy" و كينجسباري " kings **bury**" **في أن السرعة تتضح من خلال الرجلين في مرحلة إخلال التوازن لأي مهارة حركية و ذلك أثناء** اللعب من أعلى في منافسات رياضة الجيدو ، و يجب تنمية سرعة رد الفعل للاعب من خلال بعض التدريبات للجري و التحرك على البساط و أيضا من خلال الألعاب الصغيرة و عند الانتقال من اللعب من أعلى إلى اللعب الأرضي قبل أن يتخذ المنافس الوضع الدفاعي الأرضي.

4-1-6 المرونة في رياضة الجيدو :

تعتبر المرونة من المكونات اليومية الهامة و الضرورية لجميع الأنشطة البدنية و المرونة في المفاصل عن مطاطية العضلات ، حيث يعتقد البعض أن مرونة العضلات و كذا الأربطة والأوتار المحيطة بالمفصل .(Sterkowicz-Przybycien, 2014)

فالمرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم و تتوقف مرونة مفاصل اللاعب على الإمكانيات التشريحية و الفسيولوجية المميزة للفرد ، و التدريب يزيد من قوة الأربطة على الاستطالة .

و تعرف المرونة بأنها قدرة لمفصل أو المجموعة المفاصل التي تقوم بالحركة أو بالعمل لأقصى مدى تتطلبه الحركة بسهولة و يسير دون حدوث الإصابة و تنقسم المرونة إلى قسمين :

أ- مرونة عامة شاملة : " **لجميع مفاصل الجسم** "

ب- مرونة خاصة : "وفقا لما يتطلبه النشاط التخصصي

و يتفق ياسر عبد الرؤوف مع ذلك في أن مرونة جميع المفاصل تلعب دورا كبيرا في الرياضة الجيدو خصوصا مرونة مفصل الكتف في مهارة الرمي باليدين و مفصل الحوض في المهارات الرمي بالرجل في اللعب من أعلى و أيضا مرونة العمود الفقري في اللعب الأرضي لرياضة الجر دو ، و من الأخطاء التي يقع فيها بعض المدربين عدم إحماء مفصل الحوض و العمود الفقري و التركيز على التمرينات البطن دون تمرينات الظهر مما يساعد على حدوث الإصابة ، وضرورة التركيز التركيز على عضلات الظهر لأنها تفيد في مهارات التضحية مثل مهارة (تاني أوتوشي) و بعض مهارات الوسط مثل مهارة (أوشيرو جوشي).

4-2 المتطلبات المهارية (التقنية):

4-2-1- الإعداد المهاري :

يهدف الأعداد المهاري إلى تأهيل وإعداد اللاعبين مهاريا و إكسابهم المهارات الأساسية التي هي جوهر الأداء للنشاط الرياضي الممارس و يبين الإعداد المهاري للاعب على كفاءة إعداده بدنيا لذا إتقان اللاعب للمهارات الحركية الخاصة بالنشاط الممارس يساهم بدرجة عالية في إتقان الجانب الخططي و يدعم الجانب النفسي للاعب مما يساهم في تحقيق الوصول به إلى المستويات العالية . و المهارة كما يوضحها العلماء بأنها " الأداء الحركي الإرادي للاعب و التي ظهر من خلالها التوافقات عمل الجهاز العصبي و عضلات الجسم المختلفة لأداء ما هو مطلوب أثناء الأداء الحركي.

و يضيف عصام عبد الخالق بان الأداء الحركي يجب أن تتوفر فيه ما يلي :

- التحكم و الدقة في التنفيذ .
- التوافق بين عناصر الحركة
- السهولة و الانسيابية خلال الأداء .
- الاقتصاد في بذل الجهد

و يشير محمد حسن علاوي إلى أن عملية الإعداد المهاري تهدف إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية و محاولة انتقالها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات.

4-2-2 مراحل التعلم المهاري :

أ- مرحلة اكتساب التعلم الأولي للمهارة الحركية :

حيث يتعلم المبتدئين المهارة الحركية في صورتها البدائية أي دون وضع أية اعتبارات لجودة أو مستوى الأداء و تتميز بعدم الاقتصاد في الجهد مما يؤدي بالتالي إلى سرعة حدوث التعب ، كما تفتقر المهارة

الحركية الدقة المطلوبة لذلك ينصح بعدم زيادة سرعة الأداء عند هذه الرحلة ، فعند تعلم أي مهارة من منهارات رياضة الجيدو يراعى أداؤها في ثلاث عدات ثم عدتين ثم عدة واحدة (مثل مهارة أيبون سوناجي) .

ب- مرحلة اكتساب التعلم الجيد للمهارة الحركية :

أولي في حالة عدم وضع أية تبدأ هذه المرحلة عندما يستطيع اللاعب تكرار المهارة الحركية بشكل اعتبارات بالنسبة لنوع الجودة و درجة المستوى وفي هذه المرحلة يتحدد عمل المدرب الرياضي في توجيه انتباه اللاعب النواحي الهامة في الأداء و مساعدته على اكتساب خفايا و أسرار المهارة الحركية و إصلاح الأخطاء التي قد تحدث أثناء الأداء أما اللاعب فيقوم بتكرار الأداء بالطريقة الصحيحة طبقا لتوجيهات و إرشادات المدرب و تعتبر هذه المرحلة بالنسبة للاعب عملية اكتشاف لكل خصائص المهارة الحركية .(أحمد حجازي، 2009، صفحة 18)

4-2-3 - طرق تعليم المهارات الحركية :

أ- الطريقة الكلية :

أي تعلم المهارة دون تجزئتها إلى وحدات صغيرة و التدريب عليها ككل فهي تتميز بما يلي :

- تساعد على إدراك العلاقات بين العناصر المهارة الحركية مما يساهم في سرعة تعلمها .
- تعمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة نظرا لأن اللاعب يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة ، أي ارتباطها بأجزائها المختلفة دون انقسام أو تجزئة.

- تناسب غالبا المهارات الحركية السهلة غير المركبة و أيضا المهارة الحركية التي يصعب تجزئتها مثل بعض مهارات الرجل في رياضة الجيدو (دياشي براي ، أوكريه براي، كراشي براي).

ب الطريقة الجزئية :

و في هذه الطريقة تقسم المهارة إلى عدة أجزاء صغيرة و يقوم اللاعب بأداء كل جزء على حدا ، ثم ينتقل إلى الجزء التالي بعد اتقانة للجزء الأول وهكذا حتى ينتهي تعلم جميع أجزاء المهارة الحركية ، ثم يقوم بأداء المهارة الحركية كلها كوحدة واحدة كنتيجة لتعلم مختلف الأجزاء المكونة لها و التدريب عليها مثل مرحلة تعلم إخلال التوازن (كوزوشي) ثم تنفيذ المهارة (تسوكوري) ثم مرحلة الرمي (كاكي).

4-2-4 مراحل الإعداد المهاري :

أ- إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة :

يقوم المدرب الرياضي بتقديم المهارة الحركية باستخدام التقديم المرئي (نموذج للمهارة الحركة أو تقديم سمعي) و شرح و وصف للمهارة الحركية ، وفي حين المدينة الحديثة في عصرنا الحالي من أجهزة تقنية حديثة و متطورة 2 ، فيستطيع اللاعب في البداية أن يحرز النجاح السريع في أداء المهارة الحركية عندما يقوم بموالاة التدريب تحت الظروف الثابتة بقدر الإمكان مع تكرار المهارة ككل و كأجزاء و يراعى عدم استخدام السرعة حتى لا تثبت الأخطاء الحركية و أن عامل التعب يسهم في عدم قدرة اللاعب على ضبط و توقيت الحركات و يعمل على إشراك مجموعات عضلية زائدة عن الحاجة في غضون الأداء ، مثل أداء تمرين (أوتشي كومي) في الجيدو و تكرار (تكرار مرحلة إخلال التوازن) من ثبات ثم من الحركة (بطئ ثم سرعة متوسطة) بالاضافة يمكن أداء المهارة بدون رمي لتنمية تحمل الأداء .

ب - تثبيت المهارة الحركية بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة و استخدام القوة

و يكون ذلك بالإكثار من تكرار الحركة المركبة في مواقف متشابهة و أداؤها بصورة انسيابية، و يجب مراعاة ألا يمتد التدريب تحت الظروف المبسطة و الثابتة لفترة طويلة و أن يكون ذلك بالقدر الذي يسمح اللاعب بإتقان المهارات الحركية تحت نطاق الظروف السابقة الذكر، وضرورة العمل على الإسراع

بتوقيت الحركة مع استخدام القوة التي تتناسب أو تكاد تقترب مع الأداء الحقيقي الذي تؤدي فيه المهارة الحركية في أثناء المنافسات مثل أداء التمرين (أوتشي كوموي) بأسرع ما يمكن للاعب ، ثم أداء المهارة بدون رمي مع تغير الثبات إلى حركة ، ثم أداء المهارة بالرمي من الثبات والحركة كتغير الزميل ، ثم المترين (ياكسو كوجاكي) (رمية للاعب أخر).

ج- تثبيت المهارة الحركية مع تغير الاشتراطات و العوامل الخارجية :

إن التدريب مع وجود منافس يحاول إعاقة حركات المنافس كما في الألعاب الرياضية ، فذلك يؤثر على دقة الأداء مثل أداء المهارة مع مدافع سلبي أي لا يهاجم ، ثم أداء المهارة مع مدافع يقوم بالهجوم المضاد ثم أداء تمرين حر (ران دوري) .

د- تثبيت المهارة الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة :

أي في ظروف أصعب من ما يصادفه اللاعب في المنافسات الرياضية مثل أداء المهارة مع لاعب في نفس الوزن ولكن مستواه أعلى من لاعب الأخر بقدر ليس كبير ، ثم أداء تمرينات حرة (راندوري) مع تغيير الزميل بحيث تكون أوزانهم مختلفة ، مع مراعاة عدم لعب الأوزان الخفيفة مع الثقيلة و لكن يمكن للأوزان الخفيفة مع المتوسطة و المتوسطة مع الثقيلة ، و لذلك للعب من أعلى و من أسفل أيضا .

4-2-5 اختبار المهارة الحركية في المنافسات التدريبية :

تستخدم هذه الوسيلة في محاولة اختبار بعض المهارات الحركية التي لم يتم لها الاتقان و التثبيت الكافي في غضون التدريب مع مراعاة أنه كلما ازداد اتقان المهارة الحركية كلما قل الجهد المبذول في محاولة الأداء و كلما تسنى له استخدام كل تفكيره و انتباهه لمختلف الوجبات الخططية في غضون المنافسة ، لذا يجب على اللاعب أن يبذل أقصى الجهد في محاولة التحكم في المهارات و اصلاح الأخطاء مثل

أداء المهارة في الممنافسات تجريبية شبيهة بالمنافسات الحقيقية ثم المنافسات تجريبية مع أندية أخرى أو دول أخرى .

4-3- المتطلبات الخططية

يعتبر الإعداد الخططي من أهم أنواع الإعدادات التي يمر عليها اللاعب ، و يعتبر ذلك البوتقة التي تنصهر فيها القدرات البدنية و المهارية لكي يتمكن اللاعب من حسن التصرف في المواقف المختلفة التي يواجهها أثناء المنافسة من أجل تحقيق الهدف الأسمى لعملية التدريب الرياضي .

و الإعداد الخططي لا يتوقف على إمداد اللاعب بالقدرات الخططية فقط و لكن يساهم بفعالية عالية في تزويده بالمعارف و المعلومات و إمداده بالأساليب الخططية التي تمكنه من اتخاذ القرار المناسب وفق لمواقف وطبيعة المنافسة .

ولذلك يعرفه البعض أنه المجال الحيوي الذي يستطيع اللاعب من خلاله تطوير قدراته استعداداته البدنية و المهارية و النفسية وفقا لظروف المنافسة من أجل التغلب على قدرات المنافس أطار القانون الخاص بالنشاط الرياضي الممارس ".

و في الحقيقة أن الإعداد الخططي للاعب يتوقف بدرجة عالية على الإعداد المهاري لأن الخطط المنفذة داخل الملعب ما هي إلى تطبيق المهارات معينة في موقف أو مواقف يمر بها اللاعب أثناء المنافسة ، ولذلك تلعب المباريات التجريبية دورا هاما في صقل الإعداد الخططي للاعبين لتمكنهم من معرفة نقاط الضعف و علاجها و بالتالي معرفة نقاط القوة و ت العمل على تحسينها و المحافظة عليها ، لذا فانه كلما زادت درجة الإتقان اللاعب للمهارات الحركية للنشاط الممارس ساهم بدرجة كبيرة في تنفيذ خطط اللاعب و سهل على اللاعب الأداء الحركي السليم بطريقة ألية.

و الإعداد الخططي للاعبين يختلف من لاعب إلى أخر و من نشاط إلى أخر وفقا للخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضي ، إذ يحتل الإعداد الخططي في الأنشطة الفردية و التي يواجه فيها اللاعب منافسة وجها لوجه كما هو الحال في المنازلات الفردية دورا هاما و بارزا و العوامل التي تساعد اللاعب في تنفيذ الجوانب الخططية هي :

- تطوير و تنمية القدرات البدنية و المهارية.
- إتقانه للأداء الحركي الراقي و بعده عن الأداء الخاطئ.
- زيادة معلوماته و معارفه التي تساعده على حسن التصرف في المواقف الصعبة .

5- أنواع خطط اللعب في رياضة الجيدو :

5 -1 الخطط الهجومية :

في المنازلات الفردية و التي تتميز بعنصر المبادأة (Initiative) و التي تشكل نقطة انطلاق في محاولة الهجوم للتغلب على المنافس مع مراعاة عدم إغفال النواحي الدفاعية و الهجوم المضاد فان اللاعب الجيدو يتطلب منه الهجوم المتواصل خلال زمن المباراة الذي قد يصل إلى 5 دقائق ، فمثلا يمكن للاعب أن يبدأ الهجوم بمهارة معينة و لكن المنافس يعلم ذلك و يستعد للدفاع ضد مهارته أو الهجوم المضاد عليه فلماذا يعمل اللاعب ؟

يمكن الاستفادة من قانون " نيوتن " لرد الفعل " لكل فعل رد فعل يساويه في القوة و مضاد له في الاتجاه " و ذلك إما بدفع اللاعب للخلف فيكون رد فعل المنافس الطبيعي الدفع للأمام أو العكس الشد للأمام فيدفع للخلف فيستغل اللاعب ذلك و يرميه في الاتجاه المعاكس للشدة أو الدفع الذي يقوم به مستعين بقوة المنافس بالإضافة إلى قوته ، ولكن ذلك لا يفيد مع اللاعب المتقدم ي لأنه سوف يفهم ذلك فلا يستجيب بسرعة ، لذلك يلجأ اللاعب بدخول مهارة خداعية للخلف أو للأمام ثم يقوم بهجوم بمهارة حقيقية في اتجاه معاكس حتى يخدع المنافس فعلا فيستجيب لذلك لذا يجب على المدرب تعليم و تدريب اللاعب على عدة

مهارات في جميع الاتجاهات و أيضا بعض المهارات المساعدة على الخداع بحيث لا يقل إتقان اللاعب أقل من ثلاثة مهارات و أن الهدف الذي يلجأ إليه بعض المدربين في التركيز على مهارة واحدة خطأ كبير في تدريب المستويات العالية .

2-5 الخطط الدفاعية :

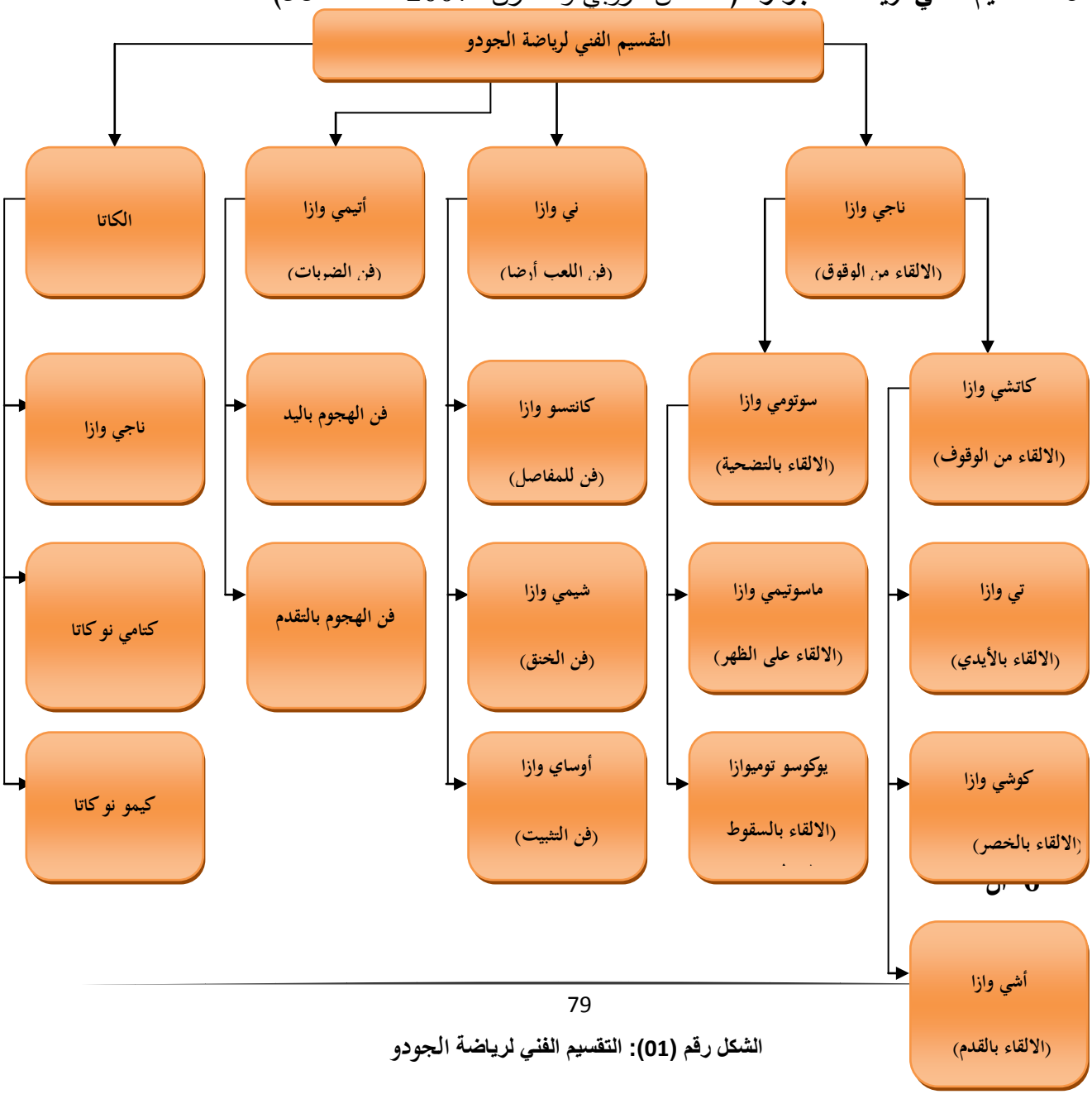
نلجأ إليها في رياضة الجيدو لوقت قصير جدا حتى لا يأخذ اللاعب إنذارات و يخسر المباراة و تستخدم في حالة تفوق اللاعب على منافسه أو عند محاولة تجنيد نتيجة المبارات ، و هناك مقولة شائعة الاستخدام في منافسة الجيدو و يلجأ إليها اللاعب و هي (سرقة المباراة) أن يهجم اللاعب ليحصل على نصف نقطة أو ربع نقطة أو ثمن نقطة ، و يحاول أن يهجم بذلك دفاعي غير فعال أو اللجوء للعب الأرضي لتضييع الوقت ، و لكن الخطورة تكمن في إذا أحس الحكام لذلك فيأخذ إنذار له ، لذلك معرفة اللاعب قانون اللعبة يمكنه من الاستفادة من الخطط الدفاعية فمثلا عند أداء المنافس المهارة معينة يمكن أن يأخذ اللاعب الوضعية الدفاعية (جيوجو تاي) لتجنب الرمي و لكن بتكرار ذلك يؤدي إلى حصوله على إنذارات و تستخدم الخطط الدفاعية دون خوف في اللعب الأرضي فعندما يحضن اللاعب على المنافس و يأخذ احد رجليه بين رجلي اللاعب فلن يأخذ إنذارا ، كما لو استطاع اللاعب التثبيت الجيد بذراعيه التغطيت الرقبة لن يتمكن منافسه من تطبيق فنون الكسر و بذلك يستفيد اللاعب من الخطط الدفاعية و يجب على المدرب تدريب اللاعب على ذلك مع مراعاة التدريب أيضا على الهجوم المضاد .

ج- خطط تسجيل الأرقام :

هي مختلف الأساليب التي يمكن استخدامها لمحاولة تسجيل رقم أو مستوى معين و التي تخضع لكثير من العوامل التي تحددها ظروف المنافسة و هناك خطط لتسجيل درجات مثل النقطة الكاملة (ايبون) لبد من تدريب اللاعب على الرمي بقوة و سرعة مع سقوط المنافس على ظهره و إذا لم يحدث ذلك فليكمل اللاعب اللعب الأرضي لتثبيت المنافس لمدة 25 ثانية أو تطبيق فنون الكسر أو الخنق و

استسلام المنافس لأن هناك بعض المباريات التي قد يكون فيها اللاعب مستواه أفضل من المنافس فلابد منا لانتهاء من المباريات في أقصر وقت ممكن لتوفير الجهد المبذول لمباريات أهم نهائية أو قبل النهائي لذلك يجب تدريب اللاعب على انتهاء من المباراة بأسرع وقت قبل حدوث حالة التعب الناتجة عن تجميع حمض اللاكتيك في العضلات بكمية كبيرة و حسب الظروف المباراة يتم وضع الهدف ، إذا كان الاستمرار حتى انتهاء الوقت المحدد ، أما للانتهاء منها مبكرا وفقا لمستوى المنافس ، كما يجب التدريب لفترات طويلة على " الراندوري" أي تمرين على اللعب من أعلى للتغلب على حالت التعب من الوصول ريب في المجال الرياضي.

6-التقسيم الفني لرياضة الجودو: (حافض الروبي و عمران، 2007، صفحة 58)



الشكل رقم (01): التقسيم الفني لرياضة الجودو

7-الأداء الخاص في رياضة الجيدو:

الأداء الخاص في رياضة الجيدو يهدف إلى إبراز عناصر بدنية معينة وتفضلها على عناصر أخرى في ضوء ما تتطلبه طبيعة النشاط الممارس، كما أنها تجيز إهمال بعض العناصر عندما تجد أن أهميتها تتضاءل النوع النشاط الذي يمارسه الفرد، فكل نشاط من أنشطة التربية البدنية يتطلب نوعا معينا من اللياقة البدنية يختلف في طبيعته و ترتيب عناصره من النشاط للأخر، فمثلا اللياقة التي يحتاجها الرباع تختلف عن اللياقة البدنية اللازمة للاعب الماراطون ، فالأول يبرز القوة العضلية عن جميع العناصر الأخرى في حين يركز الثاني على عنصر التحمل الدوري التنفسي.

ومنذ دخول الجيدو اولمبياد طوكيو سنة 1964 و ارتفاع مستوى اللياقة البدنية للاعبي الدول المشتركة في البطولات الأولمبية العالمية نتيجة لبرامج الإعداد البدني ، وما أعقب ذلك من ظهور الإهتمام بعناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الجيدو والتي تم الإشارة إليها في الكثير من المراجع الحديثة ، وقد قام "كينجيسباري" "kingsbury" بتحليل كامل لعناصر اللياقة البدنية للاعبي الجيدو في المنافسة فوجد أن الجيدو رياضة تستخدم كامل أجزاء الجسم ، وأن هناك عبئ كبير يقع على الجزء العلوي من الجسم ويتطلب العناصر البدنية التالية : الحمل والقوة المتميزة بالسرعة وأيضا القوة العضلية المتحركة ضرورية لرمي المنافس وللحفاض على القوة الطبيعية "شيزن تاي" أثناء اللعب يتطلب من اللاعب قوة عضلية ثابتة في المجموعة العضلية الكبيرة للجسم وأيضا قام بدراسة التغيرات لأجزاء الطرف السلفي عالي من السرعة والرشاقة للرجلين.

ويؤكد ذلك "اريك دوميني " " eric dominy" أن السرعة في التفكير والحركة هي مفتاح الأداء المهاري في الرياضة الجيدو والسرعة تحصل عليها عندما يكون عدد الحركات للرجلين قليل ، وأن كل حركة غير ضرورية تكلف بعض الشيئ في الوقت وهي لذلك يجب عدم أداؤها ، مثال مهارة "هراي جوشي" حيث

تتكون من ثلاث حركات سريعة من الثبات ، خطوة بالرجل اليمنى إلى الأمام ثم الدوران برجل الشمال ثم كنس بالوسط والرجل اليمنى ، ولمن نستطيع جعل هذه الحركات أسرع عن طريق واحد يقوم به اللاعب حيث يناور بجسمه فيقوم بخطوة للخلف بالرجل الشمال تم كنس بالرجل اليمنى أي من الحركة وهكذا تقتصد ثواني ثمينة ، وذلك سوف يخفض عدد الحركات من ثرثة إلى اثنين ولمن ذلك يستخدم في المنافسة لعدم إعطاء المنافس فرصة للهروب أو الهجوم المضاد وليس عند تعليم الأولى للمهارة ثم حيث يجب أن تتضمن الثلاث حركات ،ويرى أنه أثناء الأداء المهاري يتطلب قوة مميزة بالسرعة للذراع وأيضا قوة عظمى أثناء الدفاع ضد هجوم المنافس و يشير "جيوف جليسون " geof galesson" إلى أن القوة العضلية و الحمل و القوة المميزة بالسرعة يظهرن في مرحلة من المراحل الفنية " كوزوشي" ، " تسكوري" ، كاكي " للمهارة الحركية في الجيدو و هذه العناصر مهمة للاتقاء بمستوى الأداء المهاري.

و أتفق كل من أوساو "Isao" و نوبويوكي "nubuyuki" و توني "tony" و جيو فري "geoffry" و هاكنين "hakkininen" و ميليلا "myllila" و يحي الصاوي على أن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الجيدو هي القوة العظمى ، القوة المتميزة بالسرعة ، الحمل العضلي (تحمل القوة و السرعة) ، التحمل الدوري التنفسي (متوسط المدى يصل إلى 5 دقائق) ، سرعة رد الفعل المرونة الرشاقة .

8- الأداء وإنقاص الوزن عند المصارع:

إن طرق إنقاص الوزن لها تأثير السلبي على الأداء و الصحة ، إلا أن عدد كبير من الرياضيين يتبعونها، ومما 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 . ان الإنقاص السريع للوزن

بنسبة 3٪الى4٪ 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 اكدت الدراسات تراجع في هذه القدرة بحوالي 5%لدى الرياضيين الذين فقدوا من 2إلى 3%من وزن الجسم بسبب نقص مستوى السوائل في الجسم كما لوحظ حدوث انخفاض من الممكن أن يصل 10%لدى أولئك الذين فقدوا وزنهم 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 Khodaee, Lucianne, BabakShadgan, & andRobert R.Kiningham, 2015) .

9- الاختبارات البدنية في رياضة الجيدو :

9-1 اختبار القوة المميزة بالسرعة :

و هي القدرة على الربط بين القوة و السرعة أثناء الأداء كإجراء أكبر عدد من انقباضات (pompe خلال 20 ثانية) لتقييم القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية.

إجراء أكبر عدد من الثنيات flexion خلال 20 ثانية لتقييم القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية.

9-2 اختبار القوة الانفجارية الخاصة: اختبار التخلص من المسكة (kumi kata):

Ukeيقوم بالمسسكة (kumi kata) و Tori يحاول التخلص منها في ضرف زمني لايحاوز 30 ثانية، Uke و Tori يجب أن يكونا في نفس الفئة العمرية و الوزنية، يتم اجراء 3 محاولات و يتم اختيار أفضلها(Thomas 1989) .

9-3 اختبار القوة القصوى المتحركة :اختبار التخلص من التثبيت:

Ukiيثبت » Tori باستخدام تقنية YOKO SHIHO GATAME و يحاول هذا الأخير« التخلص من هذا التثبيت في ضرف زمني لا يتجاوز 25 ثانية و هذا مماثل للزمن الحقيقي في المنافسة و الذي يسمح ل Uki الحصول على النقطةIppon .

" Yoko shio Gatme "هي تقنية تتطلب القوة القصوى من طرف Tori للتخلص من عملية التثبيت، و طبعا يجب أن يكون كل من Uki و Tori في نفس الفئة العمرية و الوزنية Bompa (1993 .)

9-4 اختبار القوة القصوى الثابتة :

9-4-1 اختبار التثبيت :

Ukiيثبت » Tori باستعمال تقنية ONGESA GATAME لظرف زمني لا يتجاوز25 « ثانية، هذا يستوجب قوة ايزومترية من طرف Uki حتى لا يفلت Tori من عمليت التثبيت.

9-5 اختبار السرعة الخاصة :اختبار: Ushi komi & Nage komi

komiيستوجب اسقاط عشرة ممارسين بأكبر سرعة ممكنة .بعد اعطاء الإشارة،les Ukes يتقدمون بسرعة الواحد تلوى الآخر أمام Tori ليقوم هذا الأخير بإسقاطهم من خلال التنفيذ الصحيص للتقنية، في حين Tori لا يسقط لوحده و لا يقاوم .(seguin 2002)

Ushi komi :يتم تنفيذ أكبر عدد من التكرارات لتقنية دنن إسقاط الخصم في ظرف 45 ثانية.

9-4 اختبار المداومة الخاصة: (اختبار 6 منازلات 5 دقائق:) يطلب من الممارس أداء 6 منازلات، حيث كل منازلت تدوم 5 دقائق وبشدة % 75 من FC مع4 دقيقة استرجاع بين كل منازلة و أخرى، ويتم حساب عدد الهجمات التي قام بها في آخر منازلة والتي عرضت الخصم للخطر(2002 Seguin)

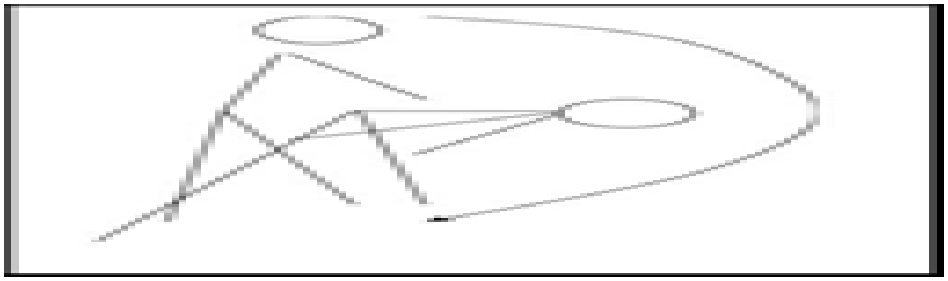
عدد الهجمات التي عرضت الخصم للخطر	التقدير
أكثر من 5 هجمات	تحمل كبير جدا
من 3إلى 5 هجمات	متحمل
4إلى 2 هجمات	قليل التحمل
و لا هجمة	لا يتحمل

جدول 1 يمثل تقدير التحمل الخاص في رياضة الجودو (seguin 2002)

7-9 اختبار تحمل قوة السرعة :اختبار JMG(José Manuel Garcia):يهدف هذا الاختبار الى تقييم تحمل قوة السرعة ، حيث يعتمد هذا الجهد على نظامين للطاقة الهوائي و اللاهوائي(و يحتوي هذا الاختبار على 3 تمارينات أين يحاول الممارس أداء أكبر عدد من التكرارات في كل تمرين النفق :

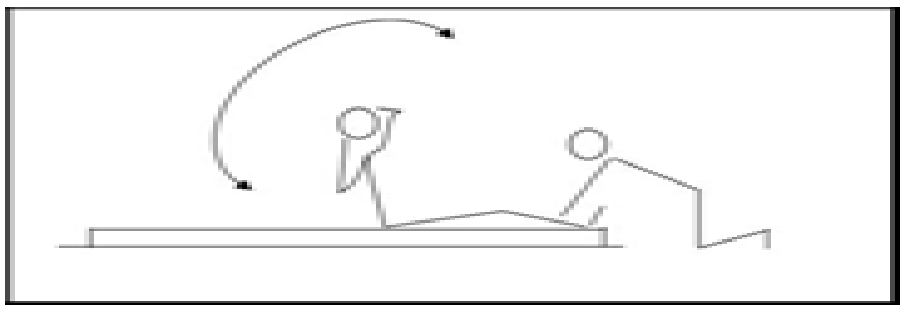
الممارس الغير المختبر يتخذ وضعية الركوع مع فتح نوعا ما رجليه كما هو في الشكل.

أما الممارس المختبر يقوم بالقفز فوق ضهر زميله ثم الدخول بين رجليه و هذا يعتبر كتكرار واحد، بحيث يوم بأكبر ممكن من التكرارات خلال 4 دقيقة و مباشرة بعد انتهائه من هذا التمرين يبدأ مباشرة التمرين الثاني بدون وقت استرجاع.



الشكل 2 اختبار تحمل قوة السرعة :اختبار(José Manuel Garcia

تمرين عضلات البطن Sit-ups :الممارس المختبر يمتد على البساط: حيث رجليه يكونان مفتوحين و مثنيين قليلا، ثم يقوم المختبر بالانقباض والانبساط بحيث في كل تكرار يقوم المختبر بلمس بأحد مرفقيه ركبته المعاكسة، و يتم أيضا حساب عدد التكرارات المنجزة خلال 4 دقيقة.



الشكل 3 يمثل تمرين عضلات البطن

والانتقال مباشرة إلى التمرين الثالث القفز من جهة إلى أخرى فوق مقعد بارتفاع 30 سم :الممارس المختبر بعد انتهائه من التمرين الثاني وبدون أخد وقت استرجاع ينطلق في التمرين الثالث والذي يتمثل في القفز من جهة إلى أخرى فوق مقعد بارتفاع 30 سم ولمدة 4 دقيقة.

شكل4 يمثل اختبار تمرين القفز

وبعد الانتهاء من التمارين الثلاثة يتم حساب عدد التكرارات الكلية للتمارين الثلاثة.

المعادلة التي يتم استعمالها للوصول إلى تقدير تحمل قوة السرعة:

$$A = [(P\ 1 + P\ 2\ ) / 2] - (n\ ^{o}\ rpt + Kg/2)$$

$$B = [K - (P\ 1 - P\ 2\ )] - (n\ ^{o}\ rpt + de\ Kgs/2)$$

$$JMG = (A + B) / 2$$

K: 220− معدل العمر.

P1: معدل نبض القلب بعد انتهاء التمرين مباشرة;

P2:معدل نبض القلب بعد 4 دقيدة من انتهاء التمرين;

N ° Rpt:العدد الكلي للتكرارات(التمارين الثلاثة;)

Kg :وزن الممارس المختبر.

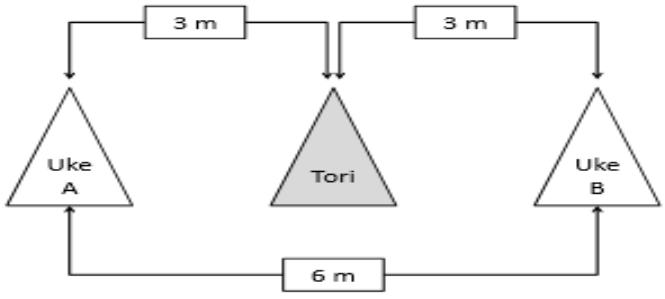
Âge:عمر الممارس المختبر.

8-9 اختبار اللياقة البدنية الخاصة بالجيدو SJFT

اختبار SJFT يقوم به المصارع (الرامي) باسقاط خصومه في اسرع وقت ممكن، في ثلاث فترات 15ثانية و30 ثانية 30ثانية اخرى مع فواصل 10ثواني لكل مرحلة، يرمي منفذ الاختبار اثنين من المصارعين لاكبر عدد ممكن من المرات ، باستخدام تقنية ايبوسيوناقيIpon seo Nage (6امتار هي المسافة بين المصارعين) ويتم تسجيل معدل ضربات القلب على الفور بعد الاختبار وبعد 1دقيقة، تحسب عدد الرميات ويتم جمع نبضات القلب بعد الاختبار والنبضات بعد دقيقة وقسمتها على عدد الرميات المحسوبة، يتم حساب مؤشر اللياقة البدنية على أساس مايلي:

مؤشر SJFT= نبض القلب النهائي(ن.د-1) + نبض القلب بعد دقيقة من نهاية الاختبار(ن.د)
عدد الرميات

كلما كان المؤشر أصغر ، كان الأداء افضل في الاختبار .يمكن تحسين الأداء بزيادة عدد الرميات خلال الفترات ، مما يمثل تحسنا في سرعة تنفيذ الهجوم ؛ نبض القلب الأقل في نهاية الاختبار يمثل كفاءة افضل للقلب والأوعية الدموية لنفس الجهد(عدد متساوٍ في الرميات)؛ نبض القلب الاقل بعد دقيقة واحدة من تنفيذ الاختبار ، يمثل أفضل استرجاع ، والذي يمثل تحسنا في سعة الهوائية ؛ أو مزيج من اثنين أو أكثر من العناصر المذكورة أعلاه (Miarka B, Del Vecchio FB, Franchini E.2011) اختبار SJFT يعتبر أكثر دقة وإمكانية لقياس الأداء مقارنة بالاختبارات الأخرى.



الشكل5 يمثل اختبار اللياقة الخاص بالجيدو SJFT

الشكل6 يمثل تقنية Ipon seo nage المستخدمة في اختبار اللياقة الخاص بالجيدوSJFT.

خلاصة:

يحتاج مصارع رياضة الجيدو إلى توفير متطلبات اللياقة البدنية الخاصة والعامة بهذه الرياضة وهذا للوصول به للأداء الخاص والأمثل لتحقيق أفضل النتائج ، وعلى رغم من أن تلك المتطلبات تنتج أثناء التدريب الرياضي اليومي أكثر منها في المنافسة ،إلا أن هناك حقيقة هامة ألا وهي زيادة الاهتمام بالمصارعين من ناحية التكوين والتدريب المبني على الأسس العلمية للوصول بهم إلى مصاف الكبار وتحقيق ميداليات عالمية و اولمبية والتي غابت عن الجيدو الجزائري منذ اولمبياد بيجين 2008.

الفصل الثالث

رياضة الجيدو الحديثة

تمهيد

1- تعريف رياضة الجيدو

2- نبذة تاريخية عن رياضة الجودو

3- نبذة أولمبية

4-مكتشف ومؤسس رياضة الجودو

5- الجيدو في الجزائر

6- رياضة الجودو الحديثة

7- طريقة لعب رياضة الجيدو

8- خصوصيات رياضة الجيدو

9- أهم السّقطات في الجيدو

10- أنواع المسكات في رياضة الجيدو

11- الأوزان في رياضة الجيدو

12- طريقة لعب الجيدو

13- قوانين التحكيم

14- أزمنة المباريات

15- كيفية احتساب النقاط

16- عقوبات النظام الحالي في المنازلة

الفصل الثالث

رياضة الجيدو

الحديثة

تمهيد

لقد أصبحت رياضة الجيدو الآن أكثر الرياضيات الفردية انتشارا حيث تشغل حيزا كبيرا في الساحة الدولية اليوم، وأصبح الإقبال عليها من جميع أفراد الشعب ومن مختلف الأعمار وأصبحت للعبة اتحادات وطنية في مختلف أنحاء العالم ويقوم الإتحاد الدولي بالإشراف عليها(بوحبال،زطري 2019) و من بين هذه الدول التي حظيت بهذا الإقبال نجد الجزائر التي سعت على نشر هذه الرياضة في كامل ربوع الوطن، و لعل طريقة و أسلوب و خصائص و قوانين "الجيدو" هي التي ساهمت بشكل فعال في ممارسة هذه الرياضة من جميع الفئات و الأجناس.

1- تعريف رياضة الجيدو

تسمى بالطريقة المرنة، و هي فن من الفنون القتالية من أصل ياباني أنشأ على يد " البروفيسور جيقوروكانو" في سنة 1882، ينقسم إلى تمرينات إسقاط، و تمرينات تثبيت على البساط وتمرينات الخنق و مختلف تقنيات المسك. أما مكان ممارسة الجيدو فيطلق عليه "DOJO" أي مكان ممارسة فنون الجيدو. يرتدي مصارع الجيدو "JUDOGI" وهو لباس من قطن مقوى يكون بلون أبيض أو ازرق.و تتكون كلمة الجيدو من جزأين " جي Ju" و تعني المرونة و "دو DO"وتعني الطريق، إذا كلمة « JUDO » "الجيدو" في مجملها تعني الطريق التي تؤدي إلى المرونة.(henri, joudo et jui-jitsu, 1977, p. 18) و يقول "هنري كورتين": " الجيدو رياضة يابانية الأصل ، وهي رياضة كاملة و معقدة، تعبر عن قيمة تربوية، و هي وسيلة لتطوير الفرد من ناحية تعزيز الشخصية و تقويتها". (henri، 1977، صفحة 19) كما اشتقت كلمة "الجيدو" من فن قتالي قديم يدعى "الجي جيستو" ، و هي طريقة للهجوم والدفاع غالبا باليد المجرد من السلاح. (طرفة، 2001، صفحة 64)

2- نبذة تاريخية عن رياضة الجودو:

الجودو رياضة تقليدية يبانية اسمها جيوجيتسو الذي عرفت سنة 775 قبل ميلاد التي تعني التقنية اللبقة وكانت تتميز بالخشونة و غالبا ماتنتهي المنافسة بمقتل أحد المتنافسين أين قام الدكتور جيكوروكان (JIGORO KANO) و الذي يعتبر مؤسس رياضة الجدو سنة 1830 و قام بدمج النماذج المختلفة للمدارس العديدة فوجد لقوانين الجيدو لاغيا جميع الحركات و الضربات الخطيرة (حجازي، 2009) التي كانت نأخوذة من جيوجيستنو قائلا الجيدو رياضة أكثر نبلا تعتمد على الذهن قبل القوة لم يكتفي الدكتور كانو بذلك إذ طور ما يعرف بيكودوكانو هو النوع الذي يمارس حاليا و فتح أول مدرسة(DOJO دوجو)عام 1882 مبدئيات الجيدو كانت صعبة (رياض أ.، الطب الرياضي وألعاب القوى والمصارعة، 2001، صفحة 98)، ولم يتم تقبله كمنهج مجدد، ولكن التحديات التي تلقاها

وفاز بها،وخاصة سنة 1886 ، أدت إلى زيادة شهرته والاعتراف به، وقد تم اعتماده كتربية بدنية ورياضية في المدارس في 1919 ، وفي سنة 1934 نظم" كانو "أول بطولة وطنية .وقد حضر كانو الألعاب الأولمبية 1928 بأمستردام، وألعاب 1936 برلين، وتأثر بها، وحصل على قبول رياضة الجيدو ضمن برنامج الألعاب الأولمبية ولكن فترة الحرب العالمية الثانية أدت إلى خمول في تطور نشاط الجيدو . وبعد فترة الحرب تم تبني طرق ومناهج الجيدو من قبل المؤسسات العسكرية والشرطة وسنة 1951 تم إنشاء أول فيدرالية عالمية لرياضة الجيدو (العامري، الرياضة الجماعية : الملاكمة ، المصارعة، 2004)،وسنة 1956 تم تنظيم أول بطولة عالمية في رياضة الجيدو في" طوكيو.سنة 1960 تم تبني الجيدو ضمن البرنامج الأولمبي، ومنذ ذلك الحين يحدث كثيرا أن يكون البطل من غير اليابانيين وتطورت هذه الرياضة(جودو) فيما بعد في العديد من الدول لكن أول مبارات دولية تأخرت حتى 1926وجرت بين مدرسة بودوكواي (bodo koway اليبانية) و المنتخب الألماني

germani ترتكز الفكرة الفلسفية للجيدو على مبدأ استثمار القدرات العقلية و الذهنية و البدنية للمصارع للوصول لمرحلة الفوز .(طرفة، 2001، صفحة 81)

3- نبذة أولمبية:

دخل الجودو الجدول الأولمبي سنة 1964 م حيث تم الاعتراف بها كرياضة أولمبية في دورة طوكيو من نفس السنة ثم غابت في دورة مكسيكو عام1968 م و عادت بعدها للحفل الأولمبي عام 1972 بدورة ميونخ (ألمانيا)و لم تغب عنه منذ ذالك الحين عن أي دورة تلت حتى يومنا هذا واقتصرت أولى الدورات على مشاركات الرجال فقط و أول مشاركة نسائية تعود الأولمبياد– سيول(كوريا جنوبية) سنة 1988بصورة استعراضية لكن في الدورة اللاحقة في برشلونة سنة 1992أدخل الجيدو النسوي كرياضة رسمية. (عبد الرؤوف، 2005، صفحة 54)

تغير أوزان اللعبة العديد من التغيرات فمن أربع أوزان عام 1964 إلى 6 في دورتي(1972.1976)

و صولا الى 8 و ألان استقر العدد منذ1996 عام أطلانطا (على 7 أوزان عند الرجال و النساء) (عبد الفتاح، 1996، صفحة 32).

4-مكتشف ومؤسس رياضة الجودو: اسمه جيغورو كانو شيهان"Jigorokanoshiha" ولد عام 1860 و هو الابن الثالث للمواطن الياباني "مارشبا جيرو ساكو كانو" في بلدة "ميكاجو ماتشي"بضاحية موكو و كانت بلدة ملاصقة لكوبا, كان جيغورو كانو قويا بطبيعته يتمتع ببناء قوي و بكثير من المواهب، فمنذ طفولته و تحت تأثير والديه آمن و اعتقد بأنه يجب عليه أن يكرس حياته من أجل الخير للإنسانية و المجتمع(Fogelhom, 2003, p. 18) في عام 1871 ذهب إلى طوكيو و هو في الحادي عشر من العمر من أجل الدراسة ثم التحق بجامعة طوكيو في عام 1878 في كلية الآداب تحدوه الرغبة في أن يصبح ذا شأن من رجال السياسة في الولاية و رغم ذلك و مع تقدمه في السن و باقترابه من التخرج عام 1881 قرر أن يهب حياته كاملة من أجل تربية الآخرين أكثر من اتجاهه للعمل السياسي (Jack & David, 2008)، (طرفة، 2001، صفحة 76) و في عام 1882 قام جيجورو كانو بتعليم الآخرين فن رياضة الجودو و أسس في هذا الحين أول أكاديمية عالمية للجودو بطوكيو و سماها "الكودوكان". (حافض الروبي و عمران، 2007، صفحة 10)و منذ هذا التاريخ كان من أهم ما يعتقد جيجورو كانو هو أهمية التدريس للأفراد، ولا ننسى أهمية ما صرّح به في هذا المجال و كان يعني به:"أنه ليس هناك في العالم أفضل من العمل و المساهمة من أجل التربية ، فالتدريس لشخص واحد ينتشر إلى ملايين من الناس و نتيجة التربية لجيل ما سوف يترك أثرا بعيدا لمئات الأجيال القادمة".و لقد قام بتدريب مئات الآلاف من الشباب و أصبح ينظر إليه كمركز حيوي للتربية في اليابان، فهو يعتبر الأب الروحي للتربية البدنية في اليابان. (طرفة، 2001، صفحة 74) ، و في عام 1886 أدخلت وزارة التعليم اليابانية هذا الفن ضمن برنامج التدريس، وبعدها قام كانو بجولة في أوروبا لنشر رياضة الجودو، و قد أنشئ أول نادي لتعليم الجودو في الغرب كله في لندن عام 1918، و توفي كانو أثناء رحلة العودة إلى الوطن عام

1936و في عام 1902 قام الأستاذ "ياماشيطا" بتدريب رياضة الجودو في أمريكا و في عام 1934 قام الأستاذ "كوكواشي كويوياش" بتدريب رياضة الجودو في فرنسا و في عام 1938 قام الأستاذ "جينجي كوزومي" بتدريب رياضة الجودو قي انجلترا و في عام 1951 أنشئ الإتحاد الدولي للجودو و أصبحت وضيفته تنظيم و إدارة رياضة الجودو في العالم، حيث أقيمت أول بطولة في العالم في باريس في 3 ماي 1956 و شارك فيها 31 لاعب من 21 دولة و أقيمت البطولة الثانية عام 1957 بطوكيو و شارك فيها 321 لاعب من 18 دولة وفازت اليابان بجميع المراكز المتقدمة و في عام 1964 دخلت رياضة الجودو الأولمبياد بطوكيو وتعتبر رياضة الجودو الآن من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا و خاصة بين دول العالم الراقية و زاد الإقبال على ممارسة رياضة الجودو من جميع الأعمار (حافض الروبي و عمران، 2007، صفحة 11).

5- الجيدو في الجزائر

تعود بداية الجيدو الجزائري إلى العهد الاستعماري، يقول "مصطفى مابد" :" إن ممارسة رياضة الجيدو في بلادنا بدأت إبان الاستعمار الفرنسي، و كانت مقتصرة على الفرنسيين فقط لأن ممارستها من طرف الجزائريين تشكل خطرا على المستعمر ، إلا أن الظروف تغيرت بعد قيام الدولة الجزائرية، إذ بدأ الجيدو يجلب اهتمام عدد كبير من المواطنين ، فبدؤوا بممارسته على يد المهاجرين الجزائريين الذين مارسوا رياضة الجيدو في فرنسا، و على يد بعض الفرنسيين الذين بقوا في الجزائر" (مصطفى، 1997). في سبتمبر 1963م، قام عدد من محبي و ممارسي رياضة الجيدو، و من بينهم عبد القادر عاشور بتأسيس الاتحادية الجزائرية للجيدو، و الرياضات المماثلة (الجيدو- الكاراتي- الأيكيدو) و كان يرأسها السيد عاشور. و في سنة 1964م وصل عدد الممارسين إلى 3000 ممارس، و ارتفع العدد إلى أن وصل إلى 110000 مسجل حسب إحصائيات سنة 1999م و في04ديسمبر 1983م، تم إعادة تنظيم الاتحادية الجزائرية للجيدو الرياضات المماثلة بأمر من وزارة الشباب و الرياضة، و أصبحت تسمى ب

"الاتحادية الجزائرية للجيدو"، و أول من ترأسها هو السيد " عباد الطاهر" ، و حاليا يترأسها "لعراس رشيد". و تعد هذه الاتحادية من بين أهم الاتحاديات من حيث النتائج المحصل عليها، و من حيث إقبال الشباب على الممارسة، (FAJ, 2006) حيث استطاع مصارعون جزائريون من تحقيق نتائج جد مشرفة على المستوى الدولي أهمها بن عمادي عبد الرحمان نائب بطل العالم 2005 وميداليتي بن يخلف عمار الفضية وبرونزية حداد صورية في ألعاب بيكين الأولمبية سنة 2008 م

6- رياضة الجودو الحديثة

عرف فن الجيجوتسو بأنه أسلوب الدفاع عن النفس في أيام نشأته على أنه رياضة المغامرين، إذ كثيرا ما سبب الإصابة لمن يمارسه و قد يصاب الفرد أحيانا بإصابة جسمية و قد يفقد حياته. و من فن الجوجيتسو استمدت مهارات رياضة الجودو المعروفة حديثا والتي تمارس حاليا وهي فن رفيع و متطور و قد عرفها "كوزومي هاتشيدان 8 دان" بأنها " رياضة لازمة لكل رجل يخطو في الشارع، هي نوع من حيل الجيجوتسو في الدفاع عن النفس، هي شكل من أشكال المصارعة وأسلوب القتال بدون سلاح و عرفتها دار المعارف الرياضية الألمانية بأنها"رياضة شعبية تمارس من الطفولة إلى مرحلة متقدمة من العمر بغرض البناء الجسماني المتكامل" (طرفة، 2001، صفحة 81) و قد ظهرت رياضة الجودو الحديثة عام 1882 بفضل الأستاذ جيجورو كانو شيهان و كان الغرض من التدريب عليها معرفة طريق لإدراك التأثير القوى للطاقة الأدبية و بمعنى آخر الوصول إلى الهدف بأقل مجهود. (طرفة، 2001، صفحة 64)

أما نظرياتها فهي إمكانية التطبيق لكل كائن نشط، استقر فكره على أن يكون التدريب لهذا النوع من الرياضة ذا هدفين:

- أولهما تحقيق الفائدة الجسمية.
- ثانيهما التربية الذهنية.

في هذا الصدد قال "أووازو هاياشي– هاتشي دان"" ان مشكلة رياضة الجودو تتركز في الفهم الصحيح للنظريات الفنية و بالتالي كيفية التطبيق في الصراع.و ما لم تكن الطاقة المبذولة و المستوى الفني (قدرة، مهارة حركية) زائد الرغبة مندمجين بصورة منضمة لن تكون هناك رياضة جودو ذات فاعلية، فهي رياضة تعتمد على الاستخدام الجيد و المنطقي للطاقة من خلال حركة الجسم و عمل الأجهزة الوظيفية له مع ملاحظة تطبيق النظرية العلمية القائلة"محاولة إعطاء إنتاج ذي فاعلية كبيرة مع بذل طاقة صغيرة بقدر الإمكان". (طرفة، 2001، صفحة 84)و لقد فسر كانو في كتاب نشر للجمهورية العربية عام 1937 مبدأ كسب النصر نموذج سهل و هو أن الرجل الذي يقف أمامي في قوة عشرة و قوتي سبعة فقط فإذا دفعني بقوة و بقدر ما يستطيع فأنا متأكد من أنني سوف أندفع حتى لو قاومت بكل قوتي و لكن بدلا من مقاومته أحاول أن أتخلص من هذه الدفعة القوية بانسحاب جسمي و استرداد توازني، هنا يفقد خصمي توازنه و سوف يضعف بهذا الوضع و يكون غير قادر على استخدام قوته، و أنا أكون قد استرددت توازني و تبقى قوتي سبعة فأنا الآن أقوى من الخصم و أستطيع أن أهزمه باستخدام نصف قوتي فقط.

– تواريخ هامة في رياضة الجيدو:

ولد الأستاذ "جيقوروكانو" مؤسس الجيدو في سنة 1860م.

عين "جيقوروكانو" مدير جامعة طوكيو سنة 1880م.

تأسس معهد "الكودوكان" العالمي سنة 1882م.

انتشرت رياضة "الجيدو" في المدارس و الجامعات في 1886م.

وضعت خطة لتدريب و تعليم أعدد كبيرة من المدربين في سنة 1910م.

دخلت رياضة الجيدو إلى أمريكا سنة 1939م.

دخلت رياضة الجيد والى انجلترا سنة 1918م.

توفي "كانو" عام 1938م.(Smith & Hale, 2011, p. 138)

أقيمت أول بطولة للجيدو بالإمبراطورية اليابانية عام 1938م.

تكون الاتحاد الياباني للجيدو و للهواة في عام 1949م.

تأسس الاتحاد الدولي للجيدو سنة 1952م.

أقيمت أول بطولة للعالم في الجيدو سنة 1956م.

تأسس الاتحاد الجزائري للجيدو عام 1963م.

أول مرة دخلت رياضة الجيدو للألعاب الأولمبية بطوكيو سنة 1964م.

تأسست الاتحادية الجزائرية للجيدو في سبتمبر 1963م.(Shimizu & Suzuki, 2011, p. 188)

7- طريقة لعب رياضة الجيدو:

تعتمد لعبة الجودو على التماسك والتلاحم بين فردين متنافسين والهدف هو إخلال توازن الخصم عن طريق الحركات الفنية ثم طرحه على الأرض، تحتسب النقاط على أثر المسك والإلقاء على الأرض أما في حال استخدامها كوسيلة للدفاع عن النفس فإن اللاعب يلجأ إلى الضغط على الخصم للإخلال بتوازنه وطرحه أرضا (طرفة، 2001، صفحة 79).

8- خصوصيات رياضة الجيدو

8-1- القاعة

هو المكان الذي يمارس فيه "الجيدو"، و تتكون كلمة DOJO من جزأين: DO وتعني الطريقة، وJO و تعني مكان معين، و منه فإن كلمة DOJO في مجملها تعني «المكان الذي تمارس فيه الطريقة"، و كلمة DOJO تطلق أيضا على مكان العبادة عند البوذيين BOUDDHIQUES ، و هي تطلق كذلك على المكان الذي تمارس فيه الرياضات القتالية (حافض الروبي و عمران، 2007، صفحة 11) . و القاعة الحديثة للجيدو يجب أن تتوفر على عدة أمور : واسعة، نظيفة، تتمتع بالتهوية الكافية، قاعة تغيير

الملابس، قاعة الاستحمام، وسائل بيداغوجية، قاعة لتقوية العضلات، قاعة المعدات والعتاد. (Reale & Slater, 2017, pp. 727-740)

8-2- البذلة (لباس الجيدو)

بذلة الجيدو تتكون من سروال و قميص خاليان من كل زر أو فتحة واضحة، ويجب أن تكون هذه البذلة مصنوعة من قماش قوي و متماسك. سابقا كان لون البذلة أبيض، أما في السنوات الأخيرة ظهرت بذلة جديدة زرقاء اللون، أثناء المنافسات الرسمية، المصارع الذي ينادى له أولا يلبس بذلة زرقاء، والخصم يلبس بذلة بيضاء، و هذا الفرق في اللون يساعد الحكام للتمييز بين المصارعين. و تتكوّن البذلة أيضا من حزام، و لون الحزام يبين درجة، قوة و خبرة المصارع، و الأحزمة الموجود هي على الترتيب: أبيض، أصفر، برتقالي، أخضر، أزرق، بني، أسود.

8-3- البساط

يمثل البساط المساحة الخاصة بالتدريب أو المنافسة، و يكون من عدة أجزاء ،طول الواحدة منها 2 متر، و العرض 1 متر، و هناك بساط جديد (1م × 1م). و هذه الأجزاء المكونة للبساط تجمع فيما بينها لتكون البساط.

أثناء المنافسات تكون مساحة المنافسة 10م × 10م، يحيط حولها شريط عرضه 1م، وتسمى بالمنطقة الخطرة، و يحيط حول هذه المنطقة الخطرة شريط آخر عرضه 2-4م، وتسمى بالمنطقة الأمنية، و يجب أن يكون لون بساط مساحة المنافسة مغايرا للون شريط المنطقة الخطرة وأن يكون البساط مرنا يسمح القيام بالسقطات و الحركات في ظروف جيدة وآمنة.

8-4- الدرجات و الأحزمة في الجيدو

يدل لون الحزام على قوة و خبرة و الجانب التقني للمصارع، فالمصارع الجديد يحمل الحزام الأبيض ،و بعد مدة زمنية تقدر بشهرين من التعلم يخضع لاختبار ترقية الحزام تعرض فيه جميع التقنيات المكتسبة (تقنيات في وضعيات الوقوف، و الأرضية) ليقيّم من خلالها حتى يصبح حزامه أصفر أو يبقى في الحزام الأبيض، و نفس الطريقة مع بقية الأحزمة الأخرى (كل حزام له تقنياته الخاصة به)، و المدة الزمنية التي يبقى فيها المصارع ليرقى حزامه هي كما يلي:

أبيض، 3اشهر، أصفر: 6 أشهر، برتقالي: 8أشهر، أخضر:9 أشهر، أزرق: 10أشهر، بني: سنة كاملة. والجدول التالي يمثل تدرج الأحزمة في رياضة الجيدو:

الاسم	الوقتTemps minimal	لون الحزامCouleur de ceinture	الدرجة(Kyu (degré
ROKKYU	3 اشهر	أبيض	$6^{ème}$ Kyu
GOKYU	06 أشهر	أصفر	$5^{ème}$ Kyu
SHIKYU	08 أشهر	برتقالي	$4^{ème}$ Kyu
SANKYU	09 أشهر	أخضر	$3^{ème}$ Kyu
NIKYU	10 أشهر	أزرق	$2^{ème}$Kyu
SHODAN	سنة	بني	$1^{ème}$ Kyu

الجدول رقم 02 يمثل تدرج الأحزمة في رياضة الجيدو

و بمجرد أن يتحصل المصارع على الحزام الأسود (الدرجة الأولى) هو دليل على أنه يتمتع بدرجة عالية من الخبرة و القوة أثناء المنافسة. ويتكوّن الحزام الأسود على عدة درجات، و هذه الدرجات تكتسب بصفة مطولة و صعبة تبعا للاختبارات المبرمجة لترقية الدرجات، و التي تقيّم المعني في مستواه من الناحية التقنية، الرياضية و النفسية.و في الجدول التالي يبين تدرج الدرجات في رياضة الجيدو:

Grade		Couleur de la ceinture
Shodan	1er dan	Noire
Nidan	2ère dan	Noire
Sandan	3ère dan	Noire
Yodan	4ère dan	Noire
Godan	5ère dan	Noire
Rokudan	6ère dan	Blanche et rouge
Shichidan	7ère dan	Blanche et rouge
Hachidan	8ère dan	Rouge
Kudan	9ère dan	Rouge
Judan	10ère dan	Blanche large

جدول03 يمثل الدرجات في رياضة الجيدو.

9- أهم السّقطات في الجيدو

9-1- السقطات

من ركائز العمل في رياضة الجيدو هو تعلم السقطات، و كيفية السقوط في رياضة الجيدو مهمة جدا، حيث يعتبر كبار المختصين اليابانيين في هذه الرياضة أنه لا يمكن لأي مصارع أن يصبح بطلا أو تقني في الجيدو إذا لم يكن يحسن القيام بهذه السقطات، ومبدأ القيام بالسقطات سهل جدا، حيث يجب على المصارع أن لا يقبض عضلاته (décontraction des muscles)، و يقوم بالسقطة مع ضرب اليد على البساط أو كلتا اليدين ، و يكون هذا حين ملامسة الجسم للبساط. في جميع الحالات يجب أن تكون وضعية الرأس إلى جانب أحد الكتفين لحمايته من الاصطدام مع الأرض (حافض الروبي و عمران، 2007، صفحة 58) .

9-2- السقطة المقابلة

و تعتبر من أسهل السقطات، و مبدأها هو فقدان توازن الجسم نحو الأمام بحيث يكون سقوط الجسم على شكل سقوط لوحة خشبية، و قبل ملامسة الجسم للأرض يجب بسط اليدين إلى الأمام ، و أول تلامس مع الأرض يكون بواسطة اليدين أو الذراعين.

9-3- السقطة الأمامية: و يتعلق الأمر بالسقطة الأكثر استعراضا في الجيدو، و تشبه الشقلبة الأمامية La roulade Avant ، في هذه السقطة نجد: السقطة الأمامية اليمنى MAE-UKEMI-MIGI، و السقطة الأمامية اليسرى MAE-UKEMI-HIDARI.

و هنا نشرح السقطة الأمامية اليمنى : أولا يجب ثني الرجلين ثم تقديم الرجل اليمنى نحو الأمام، وضع اليد اليسرى على البساط أمام الرجل اليسرى بحيث يكون اتجاه أصابع اليد نحو الأمام. بعدها يجب إدخال اليد اليمنى بين اليد اليسرى و الرجل اليمنى ثم التقلب نحو الأمام بتمديد الرجلين و الدوران على الذراع الأيمن، أخيرا الضرب باليد اليسرى على البساط، أما بالنسبة للسقطة الأمامية اليسرى فيجب تقديم الرجل اليسرى و الضرب باليد اليمنى (حافض الروبي و عمران، 2007، صفحة 58).

9-4- السقطة الخلفية

و تتم على الشكل التالي:" تبدأ من وضعية الوقوف ، أولا ثني الرجلين حتى الوصول إلى التقاء العقب مع الفخذ ، الرأس نحو الأسفل ترك الجسم يدور على الظهر مع بقاء العينين في اتجاه ربطة الحزام، و في لحظة ملامسة الظهر سطح البساط نقوم بضرب كلتا اليدين على البساط بحيث أن بطن الكف هو الذي يلامس البساط، و الزاوية التي يشكلها الجذع مع الذراع تقارب 30°.

9-5- السقطة الجانبية

هي السقطة ليست أصعب من السقطة الخلفية، و تتم في جهة اليمين YUKO-UKEMI-MIGI كما سيأتي: تبدأ في وضعية الوقوف، رفع اليد اليمنى إلى الأمام ، الرأس إلى الأسفل، و النظر يكون في اتجاه ربطة الحزام، بعدها تمرر الرجل اليمنى إلى الأمام مثل عملية الانزلاق، و السقوط يكون على الجانب الأيمن للجسم، و حين ملامسة هذا الجانب لسطح البساط نقوم بضرب باطن اليد على البساط، أما السقطة الجانبية اليسرى YUKO-UKEMI-HIDARIفترفع اليد اليسرى ، و نمرر الرجل اليسرى مع الضرب على البساط باليد اليسرى.

10- أنواع المسكات في رياضة الجيدو

10-1- المسكة العادية

تعتبر المسكة عملية مهمة جدا في الجيدو و خاصة أثناء المنافسة، و هي عملية مسك الزميل (اخصم) من قميصه، فبعد القيام بالتحية يقترب كل مصارع من الآخر للقيام بالمسكة التي من خلالها ينفذ كل منهما التقنية التي تناسب و توافق هذه المسكة، المسكة اليمنى تتمثل في مسك مقبض اليد للزميل على مستوى المرفق بواسطة اليسرى، و اليد اليمنى تمسك بالقفا اليسرى لقميصا الزميل على مستوى الصدر، و بدون أن ننسى إدخال إصبع الإبهام داخل القميص. (مسعد، 1997، صفحة 103)

10-2- المسكة من الأعلى

وهي شبيهة المسكة العادية، اليد اليمنى تكون خلف الرقبة، و تمسك بالقفا والأصبع الإبهام يكون دائما داخل القميص، معصم اليد اليمنى مطبق على كتف الزميل حتى يكون هنالك ضغط عليه، أما اليد اليسرى فتمسك بمقبض اليد اليمنى للزميل على مستوى المرفق. (نشوان، 2010، صفحة 47)

10-3- المسكة المختلطة

و تتم بمسك القفا الأيسر للزميل بواسطة اليد اليمنى، و القفا الأيمن بواسطة اليد اليسرى، أو مسك مقبض اليد اليسرى بواسطة اليد اليمنى، و مقبض اليد اليمنى بواسطة اليد اليسرى، ويكون هذا على مستوى المرفق، هذه المسكة تسمح بالدفاع في ظروف جيدة لأنه يمثل كبح مباشر لهجمات الخصم، أما من الناحية الهجومية فيكون محدودا، و يسمح إلا بخلق وضعيات للإخلال بتوازن الخصم. (فايزة، 2011، صفحة 65)

11- الأوزان في رياضة الجيدو (Marcon & JardimJ, 2010)

عند الرجال	عند النساء
اقل من 60 كلغ.	اقل من 48كلغ.
اكثر من 60 كلغ و اقل من 66 كلغ.	اكثر من 48كلغ و اقل من 52 كلغ.
اكثر من 66 كلغ و اقل من 73 كلغ.	اكثر من 52كلغ و اقل من 57 كلغ.
اكثر من 73 كلغ و اقل من 81 كلغ.	اكثر من 57 كلغ و اقل من 63 كلغ.
اكثر من 81 كلغ و اقل من 90 كلغ.	اكثر من 63 كلغ و اقل من 70 كلغ.
اكثر من 90 كلغ و اقل من 100 كلغ.	اكثر من 70 كلغ و اقل من 78 كلغ.
اكثر من 100 كلغ .	اكثر من 78 كلغ .

الجدول رقم -04-يمثل تصنيف أوزان المصارعين

12- طريقة لعب الجيدو

يعتمد النجاح في منافسة الجيدو على مهارة استخدام وزن الخصم و الضغط عليه، هذا يمكّن للشخص الضعيف الخفيف في التغلب جسمانيا على الخصم.فإستراتيجية الجودو مفهوم متعدد الطبقات على أعلى مستوى نجد أنه يوافق على أنه استعارة و التي تستحضر الصور القوية حول كيفية المنافسة و الفوز فمن الواضح أن كل الاستعارات تكون محدودة غير مكتملة تماما و لكن استعارة الجودو تجعل العقل له

إستراتيجية فمن السهل تصور الحركات التي تجعل من السهل هزيمة خصم قوي.فإستراتيجية الجودو ليست شرحا يتتبع خطوة بخطوة في العمل، ففي الجودو المنافسين يأتون في كل الأشكال و الأحجام و كل متحدي يتطلب مجموعة فريدة من التقنيات، و نتيجة لهذا لا يمكن أن نتنبأ بالضبط كيف يمكن أن تكون إستراتيجية الجودو في عملك فهناك ثلاث مبادئ أساسية تتدرج تحت هذه الإستراتيجية هي:

- لا معارضة القوة بالقوة.
- الحركة، التوازن، الصلابة (أثناء المنافسة).
- مجموعة من التكتيكات و التقنيات. (نادي، 2009، الصفحات 15-16)

فالحركة تفقد خصمك التوازن و يقضى على اتزانه الأولي، التوازن يساعدك في المنافسة أعل و الهجوم و أما الصلابة تمكنك من إسقاط الخصم لأسفل، و حينما تستخدم سويا تكون هذه المبادئ الثلاثة مساعدة لك على هزيمة الخصم و منافسك من أي حجم، فإستراتيجية الجودو هي اختيار طبيعي للشركات حيث أنها تقدّر المهارة على الحجم و القوة بالسيطرة على الحركة و التوازن و الصلابة، خبير الجودو يمكن أن يصل للحد الأدنى من قوته.فممارس الجودو أثناء رفعه لمنافسه يأخذ الميزة الكاملة من قوته، فهو يعرف أن القوة فقط تكون حينما يكون قادرا على التحمل و هذا بتقنية معينة، حتى الطفل يمكن أن يسقط المنافس القوي، و لكن إستراتيجية الجودو ليست فقط للصغير و لكن يمكن أن تصبح منافسا خطيرا بمهارة أولية في إستراتيجية الجودو و ذلك بالميزة الطبيعية من القوة و الحجم و لكن القوة بمفردها تلعب دورا قليلا في الجودو و لكن في مباراة ذات منافسين متساوين هنا تظهر القوة و الحجم.

(نادي، 2009، صفحة 16)

13- قوانين التحكيم :

لا بدَّ من مراعات وإتباع العديد من القوانين والقواعد عند البدء بممارسة رياضة الجودو، يُغطّي منطقة اللعب بساط مخصّص طوله متران وعرضه متر يُسمّى tatami ؛ لامتصاص الصدمات وحماية كلّ

لاعب من الضربات والكدمات التي قد تصيبه أثناء اللعب .تبلغ مساحة منطقة اللعب كحدّ أقصى × 16 16م، وكحدّ أدنى 14 × 14 م .تقسم منطقة اللعب إلى منطقتين هما :منطقة اللعب الأساسيّة وتصل مساحتها كحدّ أقصى 10 × 10 م وكحدّ أدنى8 × 8 م، ومنطقة الخطر التي تُحيط بمنطقة اللعب الأساسيّة .يتمّ إيقاف المباراة عند خروج أحد اللاعبين من منطقة اللعب الأساسيّة. الزي الرسمي البدلة : تُصنع من القطن أو أي مادّة مشابهة، ويرتدي كلّ لاعب لونا مختلفا فيجوز أن يرتدي أحدهما اللون الأبيض والآخر اللون الأزرق، ويُسمح للنساء أن يرتدين بلوزة بيضاء، قصيرة الأكمام وطويلة تحت البدلة . الحزام وطريقة ربطه :يبلغ عرضه حوالي 5 4 سم، ويُصنع من مادة متينة غير قابلة للتمزّق أو التقطع، ويُمنع منعا باتا أن يتمّ فك حزام الجودو عن وسط اللاعبين في منتصف المبارة؛ لذلك يتمّ ربطه وتثبيته جيداً قبل البدء باللعب.

14- أزمنة المباريات

حسب التعديل الحديث للفيديرالية العالمية للجيدو FIJ لسنة 2018 بالنسبة للأكابر ذكور زمن المنازلة 4دقائق و في حالة التعادل تضاف مدة غير محددة إلى غاية استسلام أحد الطرفين أو تسجيل نقطة من خلال أحدهم أو تلقي إنذار و الذي يعتبر إقصاء مباشر وهو يمكن لمصارع الجيدو. و نفس زمن المباراة بالنسبة للإناث المقدرة ب 4 دقائق .

أما الآمال نفس التوقيت 4 دقائق ذكور و 4 دقائق إناث أما بالنسبة للأواسط ذكور و إناث و الأشبال فالمدة الزامية للمباريات هي 4 دقائق مع تطبيق نفس مبدأ التواصل في المباراة بعد التعادل أما بالنسبة للأشبال فتنتهي المنازلة بعد التعادل بقرار الحكم.

الأصاغر 3 دقائق ولا يوجد فرق بين الذكور و الإناث و إذا انتهت المنازلة بالتعادل يؤخذ قرار الحكم لتعيين الفائز، بالنسبة للبراعم مدة المبارات هو دقيقتان ذكور و اناث و كتاكيت دقيقة و نصف. (شليحي، 2018).

15- كيفية احتساب النقاط:

يمكن لمصارع الجودو أن يتحصل على IPPON أي 10 نقاط وفي 7 wazari نقاط عندما يقوم بأحد التقنيات التالية:

أولا ippon :عن طريقwaza nage

تقنية الرمي عندما يطلق المنافس تقنية أو يرد هجمته ضد خصمه فيرديه أرضا على ضهره كاملا بالقوة المناسبة.

عن طريق تقنيات الخنق أو الكسر أو عندما يكون الخصم مايتا أي ان استسلم أو يضرب على البساط مرة او مرتين أو أكثر بيده أو رجله.

عن طريق تقنية التثبيت الأرضي عندما يفشل المنافس في التحرك من تقنية التثبيت في أقل من 20ثانية بداية من تطبيقها.

اذا سجل اللاعب 2wazari تحسب ippon 10نقاط

أ- أزمنة التثبيت :

من 15 - (الى 19 ثانية) تعطى علامة WAZARI أي 7 نقاط

أما 20 ثانية IPPONE و تنتهي المباراة.

يمكن للمصارع أن يحصل على علامة WAZARI في الحالات التالية:

عن طريق تقنيات الرمي عندما يوقع منافسه بطريقة جيدة لاكن ليس على ظهره كاملا او عن طريق تقنيات التثبيت عندما يثبت الحكم من 15 - ثانية الى 19 ثانية.

ملاحظة:

تتمثل مهمة حكام الجودو في:

-إعطاء الفوز للمتصارعين عند انجازهم تحركات ناجحة أو شبه ناجحة .

-الحفاظ السير الحسن للمنازلة و ضمان سلامة المتصارعين و هذا يتوقيف المنازلة عند الخطأ .

-العمل على احترام القوانين من قبل المتنافسين و تطبيق العقوبات عند الضرورة أثناء المنافسة الرسمية يدير المنازلة 4 حكام : حكم و سط و 2 حكام بجانب الطاولة الرسمية و و حكم رئيسي مشرف على البساط بإمكان الحكم الرئيسي و الحكمين بالجانب الطاولة التدخل في حالة عدم اتفاقه زميله أي (حكم رئيسي) الذي لا يتأخر على إلغاء القرار الأول تحت مبدأ القرار يخضع للأغلبية.

كما لا يمكن الاستغناء عن المحافظين الرياضيين أثناء المنافسات و من مهامهم:

-تسجيل الوقت و تسجيل كل القيم المقدمة من طرف حكام المباراة

-طاولة التحكيم يتم فيها تسجيل أسماء المصارعين حسب الفئة و الوزن و مناداتهم إلى المباراة أو الذين يلونهم عند اقتراب مواعيد المنازلة لقيام بعملية التسخين والقيام بترتيب إجراء المنازلات حسب المجموعات و الأوزان .

16- عقوبات النظام الحالي في المنازلة:

لقد تم تعويض العقوبات السابقة كلها بعقوبة shido (شيدو) ممثلة ببطاقة صفراء و الابقاء على عقوبة هان سوكو باكي hansoku-maki و التي تعادل البطاقة الحمراء وان جمع بطاقة 3 بطاقات صفراء تساوي بطاقة حمراء مما يعني خسارة المبارة وتعطى عقوبة shido لأحد المصارعين أو لكلاهما لارتكابهما أخطاء وفق اللوائح التحكيمية.

كما تعطى البطاقة الحمراء مباشرة عندما يمسك باليد ما تحت الحزام أو لأسباب أخلاقية.

خلاصة

تعد رياضة "الجيدو" من الرياضات الفردية التي تشغل حيزا كبيرا في الساحة الدولية اليوم، و التي انتشرت في جميع أنحاء العالم، و من بينها الجزائر التي عملت على نشر هذه الرياضة في كامل أرجاء الوطن، و لعل طريقة و أسلوب و خصائص و قوانين "الجيدو" هي التي ساهمت بشكل فعال في ممارسة هذه الرياضة من جميع الفئات و الأجناس.

تعتبر النتائج التي يتحصل عليها اللاعب أثناء المنافسة بمثابة الحصيلة المتوقع جنيها من التدريب، كما يمكن تقييم مستوى اللاعب بالنسبة للآخرين، و منه تعتبر المنافسة كوسيلة تقييم بالدرجة الأولى، وكمصدر إشباع حاجيات اللاعب في إظهاره لقدراته الخاصة، والتعبير عن تفوقه بطريقة رياضية حسنة، كما تعوده على الاحتكاك مع المنافسين له، والتعايش مع مجتمع خاص يحكمه قانون المنافسة و يساعده على تربيته وتحسين أخلاقه وتقوية الروح الرياضية في شخصيته.

خاتمة الباب الأول:

لقد تطرقنا في هذا الباب إلى جمع المادة الحيوية التي تخدم موضوع البحث و تم تنظيمها في ثلاثة فصول حيث اشتمل الفصل الأول إنقاص الوزن عند المصارع، أما الفصل الثاني فقد كان تحت عنوان اللياقة البدنية والأداء الخاص في رياضة الجيدو ، وفي الفصل الثالث تطرق الطالب الباحث إلى رياضة الجيدو الحديثة.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

- مدخل الباب
- الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية.
- الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشتها.

مدخل الباب الثاني:

الدراسة العلمية هي عبارة عن مزيج متكامل بين الجانب النظري والتطبيقي، وهذا ما يستوجب الانتقال السلس والسليم بين مختلف خطوات البحث وتوخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم، مع إعطاء الأهمية البالغة للإجراءات الميدانية، والحرص الشديد على حسن استغلال الأدوات والتحكم الجيد فيها، وحسن استخدام الوسائل الإحصائية من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة تخدم موضوع الدراسة من خلال حل مشكلة بحثه(نويقة 2017). وبعد تطرقنا للجانب النظري انتقلنا إلى الجانب التطبيقي محاولين من خلال هذا الفصل تسليط الضوء على مختلف الطرق والوسائل المستعملة للوصول إلى البيانات ومعالجتها من أجل استخلاص نتائج تخدمنا في إيجاد حل لمشكلة البحث.

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد

1.الدراسة الاستطلاعية

2.منهج البحث المتبع

1.2.مجتمع و عينة البحث

1.1.2.مجتمع البحث

2.2.2.عينة البحث

3.2.2. خصائص عينة البحث

3. مجالات البحث

4.ضبط متغيرات البحث

5.تصميم الدراسة

6.أدوات البحث

1.6.الأجهزة المستخدمة في البحث

2.6.الاختبارات

1.2.6. الأسس العلمية للاختبارات

1.1.2.6.الثبات بطريقة إعادة الاختبار

2.1.2.6.صدق الاختبارات

3.1.2.6. الموضوعية

3.6. القياسات المستخدمة في الدراسة

7.الوسائل الإحصائية

خلاصة.

تمهيد:

بعد أن انهينا من دراسة الجانب النظري الذي تناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع البحث والذي ضم ثلاثة فصول بهذه الدراسة، سننتقل للجانب الميداني قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية من أجل تحقيق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر، و عليه لابد من عملية تنظيم و إعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية من أجل تحقيق الأهداف المنشودة من هذا البحث العلمي، وهذا ما سوف أتطرق إليه في هذا الفصل.

1.الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر التجربة الاستطلاعية كإجراء يقوم به الباحث حتى يثمن مشكلة الدراسة ، و يتحكم في متغيرات بحثه و يحدد الصعوبات و المشاكل التي قد يلقاها قبل الشروع في الدراسة الأساسية ،كما تسمح له بتحديد الإجراءات الميدانية من أدوات ووسائل، اختبارات ، و يشير عطاء الله أحمد أن الفائدة من التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية تكمن في أنها "تدل الباحث على المشكلات التي يمكن أن يلاقيها من قبل،و يقوم الباحث بتعديلها لأجل انجاز الدراسة الأساسية في أحسن الظروف(أحمد ع.، 2010)،ووفقا لهذا لجأ الطالب الباحث إلى الدراسة الاستطلاعية بحيث قام بتحديد مجموعة من الاختبارات البدنية و الفسيولوجية و عرضها على مجموعة من الأساتذة والمدربين كما قام الطالب الباحث بمجموعة من المقابلات الشخصية والزيارات الميدانية للفرق حتى يثمن مشكلة بحثه وهذا في الفترة الممتدة من **07/01/2019** والى غاية**21/01/2019**،وذلك وفق مراحل:

1-الدراسة الاستطلاعية الأولى: ترشيح الاختبارات: كان الهدف منها تحديد الاختبارات والقياسات المناسبة للدراسة الأساسية وقد تم هذا وفقا للخطوات الآتية:

1-1-المرحلة الأولى:

- **المقابلة:** تمثلت الخطوة الأولى في إجراء مقابلة مع مجموعة من المدربين والمختصين في رياضة الجيدو وذلك قصد:

- معرفة آراءهم حول تأثير عملية إنقاص الوزن على أداء مصارعي رياضة الجيدو وماهي الصفات الأكثر تضررا من هذه العملية.

- طرق إنقاص الوزن المتبعة من طرف المصارعين .

- معرفة مدى إتباع المصارعين لحميات غذائية وصحية مبنية على طرق علمية.

-معرفة تأثير انقاص الوزن السريع على الأداء التخصصي للمصارعين .

-كما قام الطالب الباحث بالاطلاع على عديد البحوث والدراسات المشابهة والمراجع العلمية من كتب ومقالات حتى يتسنى له تحديد أكبر عدد ممكن من الاختبارات المناسبة لأهداف البحث من خلال هذا تم

حصر مجموعة من الاختبارات والتي لوحظ الاعتماد عليها من قبل الباحثين وبعدها تم القيام بتنظيمها في استمارة استبيانيه انظر ملحق رقم (01) وتوزيعها على مجموعة من الأساتذة والمدربين المختصين لترشيحها ملحق رقم (02)،وبعد جمع الاستمارات قام الطالب الباحث بتحليلها وفقا لأسلوب النسبة المئوية كما في الجدول رقم: (05).

ويشير محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان أن" كل مكون أو مهارة خاصة تحصل على نسبة تكرارات تقل عن 25%من المجموع الكلي للآراء تستبعد من التجربة المقصودة"(رضوان م.، 1988، صفحة 329).

الاختبار		الهدف منه	المحكمين	النسبة المئوية
جسمية مورفولوجية		الوزن	**05**	%100
		العمر التدريبي	**05**	%100
		السن	**05**	%100
	1-اختبار الوثب العمودي من الثبات	قياس القوة الانفجارية للرجلين	01	**%20**
	2-اختبار الوثب الطويل من الثبات		01	**%20**
	3-جهاز **MYO TEST**		**03**	**%60**
	- اختبار **sjft**	قياس الأداء الخاص	**05**	**%100**

1-2-المرحلة الثانية: بعد الانتهاء من المرحلة الأولى قام الطالب الباحث بانتقاء الاختبارات التي تحصلت على أكبر نسبة من الموافقة من قبل المحكمين الملحق رقم (2)، كما قام بانتقاء فريق عمل(انظر ملحق (02)) حيث تم إجراء لقاء عمل معهم وتم شرح الاختبارات لهم وطريقة القيام بها وتحديد الأدوات التي من خلالها يتم تطبيق هذه الاختبارات كما تم الاعتماد على الاختبارات الآتية في الدراسة الأساسية بعد تحليل ترشيحات المحكمين:

- الوزن الخبرة والسن.

- اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلية باستخدام جهاز **Myo test** .
- اختبار **sjft** لقياس الأداء في رياضة الجيدو.

1-2-المرحلة الثالثة: تهدف هذه المرحلة إلى العديد من النقاط هي:

التعرف على الأسس العلمية للاختبارات (الثبات الصدق والموضوعية) وتحديد بعض الصعوبات والمشاكل التي تعيق عملية إجراء الاختبارات، كما تسمح لفريق العمل بالتعرف على الأدوات والوسائل المستخدمة في إجراء الاختبارات.

وتم تطبيق الاختبارات على أرض الواقع والتأكد منها ميدانيا حيث تم اختيار عينة من ثلاث (03) مصارعين من المنتخب الوطني والناشطين في نادي اتحاد العاصمة للجيدو، ومصارعين (02) من الثانوية الرياضية الوطنية بدرارية ، من صنف الأواسط ذكور ،من نفس مجتمع البحث وتم تطبيق الاختبارات في شهر جانفي 2019، انظر ملحق رقم (04).

- استنتاج الدراسة الاستطلاعية:

من خلال الدراسة الاستطلاعية التي تناول فيها الطالب موضوع تأثير إنقاص السريع على الأداء الخاص بمصارعي الجيدو(19-22 سنة). و كان الغرض هو معرفة تأثير إنقاص الوزن السريع على الأداء والمدة التي تتم فيها هذه العملية. توصل الطالب إلى الاستنتاجات التالية:

- يتم إتباع طرق خاطئة و خطيرة ر مبنية على أسس غير علمية في إنقاص الوزن.
- يتم إنقاص الوزن في مدة سريعة تتراوح ما بين يوم واحد إلى 15 يوم.
- يتم إنقاص الوزن في الأيام القليلة التي تسبق المنافسة .
- ينقص الرياضيون أوزانهم بهدف الوصول إلى الوزن الذي ينافسون فيه وليس من أجل تحسين مستوى اللياقة البدنية أو تحسين الأداء.

-تتم عملية إنقاص الوزن عند رياضيين الفريق الوطني للجيدو بطرق خاطئة و في مدة قليلة جدا مما يؤثر سلبا على أداء الرياضي و قد تكون هده الطرق خطيرة على صحتهم وهدا حسب دراسة الاتحاد

الأمريكي للطب الرياضي حيث أكدت هده الدراسة خطورة الطرق المتبعة لإنقاص الوزن على صحة الرياضي(GG Artioli, 2010, pp. 31-32).

2.منهج البحث المتبع:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج (محمد أزهر السماك،2000).

و نظرا لأهمية الموضوع الذي نحن بصدد دراسته والمتمثل في: إنقاص الوزن السريع و تأثيره على مستوى الأداء الخاص بمصارعي رياضة الجيدو، فقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج "الوصفي التحليلي " وهذا الاختيار لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، فقد وجب علينا دراسة الظاهرة كما هي ومعالجتها وتشخيصها مستعملين هذا المنهج لتوضيح المفاهيم والمصطلحات وتحليل المتغيرات وإعطاء النتائج المتوصل إليها انطلاقا من الاختبارات المستخدمة في الدراسة.

1.2.مجتمع و عينة البحث:

1.1.2.مجتمع البحث :تمثل المجتمع الأصلي للدراسة في مصارعي الفريق الوطني للجيدو ذكور أواسط (20رياضي).

2.2.2.عينة البحث: حرصا منا للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة مقصودة (منتظمة) ، شملت 15 مصارع من الفريق الوطني للجيدو فئة أواسط رجال، شاركوا بالتربص التحضيري بمركز تحضير الفرق الوطنية بالسويدانية-الجزائر- حيث قاموا بعملية إنقاص الوزن السريع في الفترة الزمنية الممتدة من 11 إلى 17 فيفري 2019استعدادا للبطولة العربية للأواسط رجال المقامة بالمغرب أيام 21-24 من نفس الشهر للموسم الرياضي2019/2018.

3.2.2. خصائص عينة البحث:

حرصا منا للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، تم ضبط بعض المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج الدراسة حيث قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة مقصودة (منتظمة) ، شملت 15 مصارع من الفريق الوطني للجيدو فئة أواسط رجال، شاركوا بالتربص التحضيري بمركز تحضير المواهب الشابة والفرق الوطنية بالسويدانية–الجزائر– حيث قاموا بعملية إنقاص الوزن السريع الفترة الزمنية الممتدة من 11 الى 17 فيفري للموسم الرياضي2019/2018 استعدادا للبطولة العربية للأواسط رجال المقامة بالمغرب أيام 21–24– فيفري–2019، حيث يتمتع كل المصارعون بصحة جيدة ، متوسط العمر لديهم (20.5±0.4)عام أما الوزن فكان المتوسط الوزني (76.92± 0.53) كغ ،كما تم اختيار عينة الدراسة أيضا على أساس متوسط العمر التدريبي لرياضة الجيدو التي قدرت ب(10.6 ± 1.8)عام .

تم برمجة اختبارات الدراسة على الساعة العاشرة صباحا ، وشارك المصارعون في الدراسة بعد تلقيهم شرح مفصل عن كيفية إجراء الدراسة ، كل المصارعين المشاركين في الدراسة هم في مرحلة انقاص الوزن. استناداً إلى نتائج الاستبيان المبلغ عنه ذاتياً والقياس الاولي، كما شارك جميع أفراد عينة البحث في المنافسات الرسمية الوطنية للجيدو خلال هذا العام الرياضي.

3. مجالات البحث:

– **المجال البشري:** شارك في هذه الدراسة 15 رياضي من الفريق الوطني للجيدو ذكور أواسط يتمتعون بصحة جيدة ، متوسط أعمارهم بين 18و21سنة عاما.

– **المجال المكاني:** تم إجراء الاختبارات بمركز تحضير المنتخبات الوطنية المتواجد "بالسويدانية في الجزائر العاصمة".

– **المجال الزمني:** شرع الطالب سريع الباحث في الدراسة النظرية ابتداء من2017/11/20 إلى غاية2020/03/02 بحيث تم جمع الوثائق الخاصة بالبحث وترتيبها في فصول ، أما الدراسة الميدانية فقد أجريت في الفترة الممتدة من11 فيفري2019 إلى غاية 20 فيفري 2019.

الجدول رقم (06) يوضح تاريخ تنفيذ الاختبارات القبلية و البعدية للدراسة الأساسية.

الاختبارات		التاريخ	الفترة
اختبار قبلي	–قياس الوزن. اختبار القفز العمودي cmj لقياس مؤشرات: القوة، السرعة، القدرة العضلية، باستخدام جهاز Myotest	2019/02/11	10سا
	اختبار اللياقة البدنية الخاص بالجيدو SJFT	2019/02/11	11سا
اختبار بعدي	– قياس الوزن. اختبار القفز العمودي cmj لقياس القوة ،السرعة ،القدرة العضلية، باستخدام جهاز Myotest	2017/02/17	10سا
	اختبار اللياقة الخاص بالجيدو SJFT	2017/02/17	11سا

4.ضبط متغيرات البحث:

المتغير المستقل:إنقاص الوزن السريع.

المتغير التابع:الأداء الخاص في رياضة الجيدو.

5.تصميم الدراسة:

برمج المدير الفني للفريق الوطني للجيدو أواسط رجال إجراء تربص مغلق بمركز تحضير الفرق الوطنية بالسويدانية –الجزائر العاصمة– وهذا تحضيرا للبطولة العربية المزمع إقامتها بالمغرب، فاغتنم الطالب الباحث فرصة تواجد أعضاء النخبة الوطنية للجيدو هناك قصد إجراء اختبارات الدراسة، وهذا

طبعا بعد أخذي الموافقة من الطاقم الفني المسؤول عن النخبة الوطنية ،حيث توجه فريق العمل إلى مدربي الفريق الوطني وقمت بشرح الهدف من هذه الدراسة وبعدها شرع فريق العمل في الدراسة الميدانية، خلال الأسبوع الذي سبق التجربة، حضر المُشاركون إلى المركز التدريبي عدة مرات للإلمام جيدا بإجراءات الدراسات وطبيعة الاختبارات وذلك للوقوف على الصعوبات التي قد تواجهنا أثناء إجراء الدراسة.

شارك كل مصارع في اختبار تجريبي ضم ما يلي، قياس الوزن بميزان طبي، اختبار اللياقة البدنية الخاص بالجيدوSJFT، اختبار القفز العمودي بواسطة جهاز الميوتست Myotest .

بعدها قام الطالب الباحث بجمع أوزان المصارعين وإخضاع العينة إلى تطبيق الاختبارات التي كانت على مرحلتين:

المرحلة الأولى(القبلية): قياس الوزن بميزان طبي، اختبار اللياقة البدنية الخاص بالجيدوSJFT، اختبار القفز العموديCMJ بواسطة جهاز الميوتست Myotest لقياس مستوى (القوة والسرعة ومستوى القدرة) للأطراف السفلية وهذا قبل عملية إنقاص الوزن السريع.

أما المرحلة الثانية(البعدية): هي القيام بنفس الإجراءات وتطبيق نفس الاختبارات على المصارعين كقياس الوزن واختبار اللياقة البدنية الخاص بالجيدو SJFT، واختبار القفز العمودي CMJ بواسطة جهاز الميوتست Myotest لقياس مستوى (القوة والسرعة ومستوى القدرة) للأطراف السفلية. وهذا بعد مرور أسبوع من عملية إنقاص الوزن السريع. وتمت برمجة الاختبارات القبلية والبعدية في الفترة الصباحية على الساعة العاشرة، تم إعلام الرياضيين عن موعد الاختبارات ب 48 ساعة قبل إجراءها كما طلب منهم عدم القيام بأي نشاط رياضيي أو بدني عنيف يؤثر على نتائج الاختبارات.

6.أدوات البحث:

استخدم الطالب الباحث على ضوء ما أسفرت عنه الدراسات النظرية والدراسات المشابهة وطبقا لمتطلبات البحث الأدوات التالية:

– استبيان يضم مجموعة من الاختبارات المقننة عرضت على الأساتذة و الدكاترة المحكمين.

1.6.الأجهزة المستخدمة في البحث :

اعتمد الباحث على أداة الاختبار والقياس وذلك لأنهما يعتبران أدق وأحسن الأدوات لجمع المعلومات وبالخصوص في معرفة القدرات البدنية مع توفر الأجهزة الملائمة ذات الاعتماد العالمي واختبارات ذات صدق وثبات عاليين، حيث طبقنا اختبار القفز العموديcontre mouvement jump استعملنا من خلاله جهاز **myotest** الموضح في الشكل التالي:

الشكل رقم (07) يوضح جهاز ميو تست.

–ميزان طبي لقياس الوزن.

–ساعة يدوية من نوع Polar لقياس نبضات القلب FC تدخل في اختبار اللياقة الخاص بالجيدو.

–جهاز الميوتست Myotest لقياس مستوى القوة مستوى السرعة القدرة عند المصارعين.

–كاميرا فيديو.

2.6.الاختبارات:

1.2.6. الأ**سس العلمية للاختبارات:**

1.1.2.6.الثبات بطريقة إعادة الاختبار:

يعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من المجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف متشابهة تماما للظروف التي سبق وتم اختبارهم فيها ثم حساب معامل ثبات الاختبار، وإذا افترضنا أن أداء المصارعين ثابت ولم يتغير رغم مضي فترة زمنية لا تزيد عن أسبوع رغم ما قد حصل به من تدخل عوامل مختلفة فإننا نتوقع أن نجد أن الدرجة التي يحصل عليها المصارع في المرتين واحدة و بالتالي يكون معامل الثبات(أي معامل الارتباط بين الأداء في المرتين) عاليا.

ويعتبر الثبات بمثابة العامل الثاني بعد الصدق في عملية تقنين الاختبارات، و هو يعني أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة و الإتقان فيما وضع لقياسه، و يشير "رايسون و جاستمان " أن ثبات الاختبار يعني درجة ثبات ما يقيسه، ويقول مروان عبد المجيد إبراهيم"الثبات هو محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة.(مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، صفحة 75)

وقد قام الطالب الباحث بإجراء الاختبارات الأولية وهذا من أجل حساب معامل الثبات لكل اختبار بطريقة (اختبار–إعادة الاختبار) وتم التحكم في متغيرات البحث الإجرائية من خلال الظروف التي أجرينا فيها الاختبار وإعادة الاختبار وهي:

–أجري قياس الوزن والاختبارات البدنية في نفس الوقت وبنفس الوسائل والأدوات والمواصفات على نفس العينة و في نفس المكان.

–أجريت الاختبارات و القياسات بوسائل قانونية و ذات مواصفات رسمية و التدريجات الدولية.

-أجري اختبار الأداء الخاصSJFT بالجيدو بالجيدوجي.

- قبل البدء في الاختبارات والقياسات تمت التهيئة النفسية لأفراد العينة و شرح كل الجوانب المتعلقة بها وتوضيحها، ثم تم شكر كل الأفراد على مساهمتهم في إنجاز هذه الدراسة.

الجدول رقم (07) يوضح الخصائص العلمية للاختبارات :

الاختبار	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة
اختبار sjft	05	0.89	0.94	04	0.05
القوة		0.98	0.98		
السرعة		0.98	0.98		
القدرة		0.94	0.96		
الوزن		0.87	0.93		

من خلال النتائج المدونة في الجدول (07) تبين أن هذه القياسات والاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية مما تشير جميعها إلى مدى الارتباط القوي الحاصل بين نتائج القياسات القبلية و البعدية وكذا اختبار الأداء الخاص بالجيدو SJFTالقبلي والبعدي.

2.1.2.6.صدق الاختبارات:

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد، فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله فعلا وليس شيئا آخر، يقول محمد عبد السلام أحمد 'إن الصدق نسبي وهذا يعني أنه يقيس فعلا الجانب الذي وضع لقياسه، فصدق الاختبار إذن يمدنا بدليل مباشر على مدى صلاحيته لقياس أحد

المتغيرات.'(محمد عبد السلام أحمد، ب.ت) وبغية التعرف على صدق الاختبارات استخدم الطالب الباحث :

- **الصدق الذاتي:**

ويطلق عليه مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس (محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد، 1996، صفحة 423).، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار.

ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذع التربيعي لمعامل ثبات الاختبار كما هو موضح في المعادلة الإحصائية الموالية.

– معامل الصدق الذاتي: الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

3.1.2.6. الموضوعية:

إن الاختبارات و القياسات المستخدمة في هذا البحث غير قابلة للتأويل و بعيدة عن التقويم الذاتي إذ أن القياسات والاختبارات ذات الموضوعية الجيدة تعني عدم تأثرها بتغير المحكمين، وأن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم، ويعرف (بارو و ماك جي) بأن الموضوعية درجة انسياق بين درجات أفراد مختلفين لنفس الاختبار، ويعبر عنه بمعامل الارتباط. ويذكر محمد حسانين: أن الثبات يعني الموضوعية أي أن الفرد يحصل على نفس الدرجة لو اختلف المحكمين.(محمد صبحي حسانين، 1987، صفحة 87) ،ومما سبق يمكن أن نستخلص أن الاختبارات البدنية واختبار الاداء الخاص بالجيدوSJFT التي طبقناها تتميز بثبات وصدق وموضوعية مما يجعلها جيدة ومناسبة وصالحة لقياس ما وضعت لأجله. و من خلال العمليات الاحصائية اتضح أن جميع مفردات القياسات والاختبارات تتمتع بدرجة كبيرة من الثبات و الصدق و الموضوعية، كما هو موضح في الجداول السابقة.

3.6. القياسات المستخدمة في الدراسة:

1.3.6. قياس الوزن (كغ):

الهدف من قياس الوزن: هو وزن المصارعين و معرفة عدد الكيلوغرامات المنقصة من طرف كل مصارع خلال أسبوع والتحقق من هناك إنقاص فعلي للوزن داخل التربص.

الأدوات المستعملة: ميزان طبي من نوع عالمي ذو نسبة خطاء ضئيلة جدا.

أقلام وبطاقات خاصة بتسجيل النتائج.

كيفية الأداء:يتم تسجيل المعلومات الشخصية لكل مصارع(الاسم واللقب،الفئة الوزنية ،الوزن القبلي، الوزن البعدي) ثم يصعد المختبر حافي الرجلين على الميزان وتتم قراءة النتائج المسجلة على شاشة الميزان.

الشكل رقم (07) ميزان لقياس الوزن .

ملاحظة: كانت عملية القياس صباحا.

2.3.6.اختبار الأداء الخاص بالجيدو sjft:

تم اقتراح هذا الاختبار من طرف(Sterkowicz1995) .....اضافةDEFINITION

- **طريقة أداء الاختبار:**

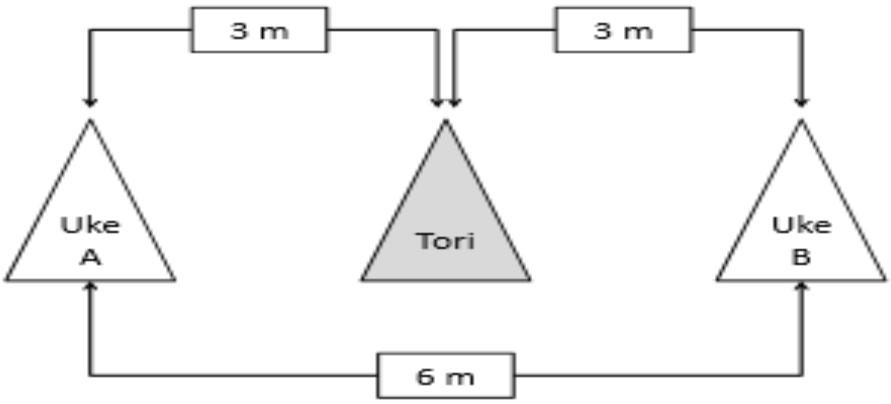
يتطلب أداء هذا اختبار ثلاثة مصارعين من نفس الوزن ، يتم تقييم مصارع واحد (tori) وهو المختبر، يقف المصارعان المتبقيان (ukes) متقابلان على مسافة 6 أمتار، وعند الإشارة يجري المختبر (tori)باتجاه احد المصارعين لإسقاطه بحركة ippon–seoi–nage، ثم يجري في الاتجاه الثاني ويؤدي نفس الحركة مع المصارع الثاني، على المختبر أداء أكبر عدد من الرميات خلال الوقت المخصص للاختبار.

يضم هذا الاختبار ثلاث فترات (15ثا،30ثا،30ثا) مفصولة بفترات راحة ، كل فترة تدوم 10ثواني ويتم تقييم الأداء من خلال حساب عدد الرميات المنجزة خلال الفترات الثلاثة، ويقاس معدل نبض القلب مباشرة بعد الانتهاء من الاختبار وبعد مدة دقيقة يعاد قياس نبض القلب. حيث كلما كان المؤشر اصغر كان الأداء أفضل في الاختبار، ويمكن تحسين الأداء بزيادة عدد الرميات خلال الفترات مما يمثل تحسنا في سرعة تنفيذ الحركات.

و يحسب مؤشر الأداء لاختبار SJFT بتطبيق المعادلة الآتية :

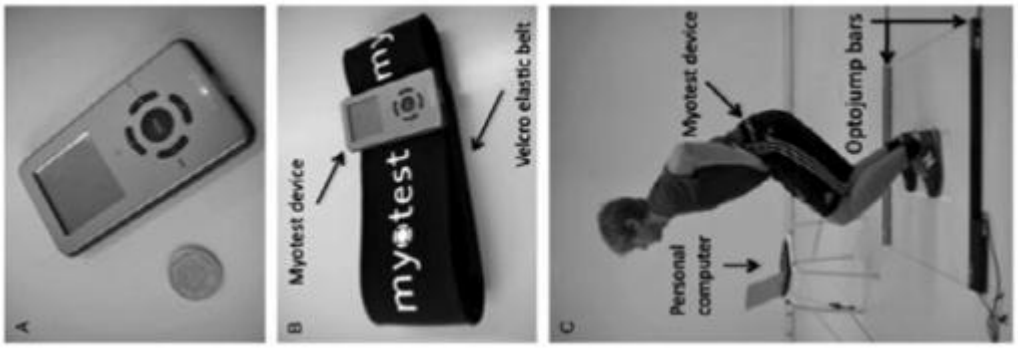
$$\text{مؤشر SJFT} = \frac{\text{نبض القلب النهائي(ن. د}-1\text{)} + \text{نبض القلب بعد دقيقة من نهاية الاختبار(ن. د)}}{\text{عدد الرميات}}$$

الشكل (08) يمثل تقنية Ipon seo nage المستخدمة في اختبار اللياقة الخاص بالجيدو. SJFT



الشكل رقم (09)اختبار الأداء الخاص بالجيدو**sjft**

3.3.6.اختبار القفز العمودي cmj بواسطة جهاز myotest:



الشكل رقم (10) يوضح طرية القفز العمودي cmj بواسطة جهاز myotest

طريقة أداء الاختبار:

اختبار القفز العمودي:

–قفزة القرفصاء(SJ): بدون حركة معاكسة (الأيدي على الوركين والركبتين عند 90 درجة، والنظر بعيدًا، ثم الحفاظ على الوضعية من 2 إلى 3 ثوانٍ) التمديد السريع للأطراف السفلية القفزة العمودية إلى أعلى مستوى ممكن، الهبوط المتوازن،الوقوف، عند نقطة البداية.

النتيجة: يتم عرض النتيجة على جهاز الحاسوب إذا كان متصل بالجهاز أو عرض النتيجة مباشرة على شاشة الجهاز بعد انتهاء المحاولات، وتحتوي على القوة ،القدرة، السرعة.... الخ.

الهدف: قياس القوة الانفجارية الأطراف السفلية(مؤشر القوة ،القدرة، السرعة....).

الشكل رقم (11) يبين النتائج على جهاز الميوتست .

7.الوسائل الإحصائية:من اجل معالجة البيانات والإجابة عن فرضيات الدراسات استخدم الطالب الباحث البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS22,0 بذلك باستخدام المعادلات التالية :

اختبار شبيرو والك(the Shapiro–Wilk test) للتحقق من طبيعية التوزيع للبيانات ومما سبق تم تأكيد استخدام الإحصاء المعلمي (البارا متري).

-المتوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-اختبار الدلالة "ت":ستودنت للمقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الواحدة.

خلاصة

شمل هذا الفصل الإجراءات الميدانية، حيث كانت الدراسة الاستطلاعية تمهيدا للدراسة الرئيسية ، وأن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث علمي و إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث العلمية .

وعليه فقد حاول الطالب الباحث من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الاتجاه، وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط حدود البحث، وتم ذلك بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث تماشيا مع طبيعة البحث ومتطلباته العلمية والعملية واختيار الأدوات اللازمة لذلك وتحديد طرق القياس المستخدمة ، مع ضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية، واختيار الطرق الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج و مناقشتها

تمهيد

1.عرض و تحليل ومناقشة النتائج.

2.الاستنتاجات.

3. الاقتراحات والتوصيات.

4.خلاصة عامة.

تمهيد:

إن طبيعة البحث و منهجيته تقتضي على الطالب الباحث تخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض و مناقشة النتائج المتحصل عليها، و على هذا الأساس قامت الطالبة الباحثة بتحليل النتائج تحليلا موضوعيا يعتمد على المنطق و هذا حسب متطلبات الدراسة التجريبية التي تناولت تأثير تقليل السعرات الحرارية، وقد تم تفريغ النتائج المتحصل عليها في جداول مستعينة بمجموعة من الوسائل الإحصائية التي تم التطرق إليها سابقا، بالإضافة إلى ذلك تم تمثيل النتائج تمثيلا بيانيا.

1. اعتدالية العينة:

للتأكد من التوزيع الطبيعي للعينة قمنا بحساب معامل الالتواء و اختبار شابيرو ويلك الذي يستخدم للتحقق من مدى اقتراب الدرجات للاختبارات المطبقة من التوزيع الطبيعي.

1.1. معامل الالتواء:

القيم المقبولة لمعامل الالتواء هي التي تتراوح بين (1، 1−) كمحك الأكثر استخداماً.

الجدول رقم (8): يبين قيم الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء للاختبارات القبلية لدى عينة الدراسة.

المتغيرات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن (كغ)	15	76.92	14.23	0.53
مؤشر اللياقة الخاص SJFT		12.91	0.92	0.17
نبض القلب المباشر		187.33	7.13	−0.18
نبض القلب بعد دقيقة		162.33	10.58	−0.81
مجموع السقطات		27.20	2.14	−0.59
القوة (ن/كغ)		23.51	3.26	1.18
السرعة (سم/كغ)		219.53	31.29	0.017
القدرة (واط/كغ)		37.67	8.52	0.54

من خلال الجدول رقم (8): نلاحظ من أن قيمة المتوسط الحسابي **للوزن** كانت (76.92) بانحراف معياري (14.23)، و بالنسبة **لاختبار اللياقة الخاص بالجيدو SJFT**؛ فقيمة المتوسط الحسابي قدرت ب (12.91) بانحراف معياري (0.92)، و **نبض القلب بعد الأداء مباشرة** فكان المتوسط الحسابي(187.33) و الانحراف المعياري(7.13)، و المتوسط الحسابي **لنبض القلب بعد دقيقة من**

الراحة(162.33) بانحراف معياري(10.58)، و نلاحظ أن المتوسط الحسابي **لمجموع السقطات** هو (27.20) و الانحراف المعياري (2.14).

و بالنسبة لمؤشرات اختبار القفز العموديCMJ باستخدام جهازMyotest، فقيمة المتوسط الحسابي **للقوة** تبلغ (23.51) بانحراف معياري قدره (3.26)، أما **السرعة** فبلغ المتوسط الحسابي لها (219.53) بانحراف معياري (37.67)، و بالنسبة **للقدرة** فكانت قيمة المتوسط الحسابي (37.67) بانحراف معياري (8.52).

أما معامل الالتواء فقد تروح بين (0.17) كأدنى قيمة و (1.18) كأعلى قيمة لمتغيرات الدراسة، و بما أن قيمة معامل الالتواء لجل المتغيرات يدخل ضمن المحك (1 و 1−) كمحك الأكثر استخداما ؛ ومنه فإن البيانات في القياس القبلي تقترب من التوزيع الطبيعي.

الجدول رقم (9): يبين قيم الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء للاختبارات القبلية لدى عينة الدراسة.

المتغيرات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن (كغ)	15	72.47	13.73	0.55
مؤشر SJFT		13.91	1.41	0.94
نبض القلب المباشر		183.66	18.93	−3.35
نبض القلب بعد دقيقة		169.47	9.42	0.082
مجموع السقطات		25.66	3.12	−1.59
القوة (ن/كغ)		22.70	2.56	0.59
السرعة (سم/ثا)		212.40	32.77	0.192
القدرة (واط/كغ)		34.94	7.26	0.353

من خلال الجدول رقم (9): نلاحظ من أن قيمة المتوسط الحسابي **للوزن** كانت (72.47) بانحراف معياري (13.73)، و بالنسبة **لاختبار اللياقة الخاص بالجيدو SJFT**؛ فقيمة المتوسط الحسابي قدرت ب (13.91) بانحراف معياري (1.41)، و **نبض القلب بعد الأداء مباشرة** فكان المتوسط الحسابي(183.66) و الانحراف المعياري(18.93)، و المتوسط الحسابي **لنبض القلب بعد دقيقة من الراحة**(169.47) بانحراف معياري(9.42)، و نلاحظ أن المتوسط الحسابي **لمجموع السقطات** هو (25.66) و الانحراف المعياري (3.12)، قيمة المتوسط الحسابي **للقوة** تبلغ (22.70) بانحراف معياري قدره (2.56)، أما **السرعة** فبلغ المتوسط الحسابي لها (212.40) بانحراف معياري (32.77)، و بالنسبة **للقدرة** فكانت قيمة المتوسط الحسابي (34.94) بانحراف معياري (7.26).

أما معامل الالتواء فقد تراوح بين (0.192) كأدنى قيمة و (0.94) كأعلى قيمة لمتغيرات الدراسة؛ و بما أن قيمة معامل الالتواء لكل المتغيرات يدخل ضمن المحك (1 و 1−) كمحك الأكثر استخداما؛ فإن البيانات تقترب من التوزيع الطبيعي في القياس البعدي.

1.2. <u>اختبار شابيرو ويلك (Shapiro wilk's Test):</u> يستخدم الاختبار للتحقق من التوزيع الطبيعي للبيانات.

الجدول رقم(10): يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي شابيرو ويلك للاختبارات القبلية لدى عينة الدراسة.

المتغيرات	قيمة الاختبار	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	طبيعة التوزيع
الوزن	0.954	15	0.584	0.05	اعتدالي
مؤشر SJFT	0.958		0.661		اعتدالي
نبض القلب المباشر	0.943		0.418		اعتدالي
نبض القلب بعد دقيقة	0.898		0.089		اعتدالي
مجموع السقطات	0.948		0.497		اعتدالي
القوة	0.909		0.130		اعتدالي
السرعة	0.914		0.156		اعتدالي
القدرة	0.937		0.343		اعتدالي

نلاحظ من الجدول (10): بأن قيمة اختبار شابيرو ويلك للعينة في متغير الوزن (0.954)، و الدلالة المعنوية (0.584). بالنسبة لمتغير **اللياقة الخاص بالجيدو SJFT**، فكانت قيمة اختبار شابيرو ويلك (0.958)، و الدلالة المعنوية (0.661). أما **معدل نبض القلب بعد الأداء مباشرة** بلغت قيمة الاختبار(0.943) و بدلالة معنوية (0.418). **معدل النبض بعد دقيقة من الراحة** كانت قيمة الاختبار الإحصائي (0.898) و بدلالة معنوية (0.089). بلغت قيمة الاختبار الإحصائي **لمجموع السقطات** (0.948) و دلالة معنوية (0.497). أما متغير **القوة** ، فكانت قيمة اختبار شابيرو ويلك (0.909)، و الدلالة المعنوية (0.130). بالنسبة لمتغير **السرعة**، فكانت قيمة اختبار شابيرو ويلك (0.914)، و الدلالة المعنوية (0.156). بالنسبة لمتغير **القدرة**، فكانت قيمة اختبار شابيرو ويلك (0.937)، و الدلالة المعنوية (0.343).

من خلال النتائج السابقة، نجد أن مستوى الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة في كل الاختبارات؛ و عليه يمكن القول أن اختبار شابيرو ويلك غير دال إحصائيا، و أن توزيع درجات العينة لا يختلف عن التوزيع الطبيعي اختلافا دالا احصائيا بالنسبة لكل متغيرات الدراسة في القياس القبلي.

الجدول رقم(11): يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي شابيرو ويلك للاختبارات البعدية لدى عينة الدراسة.

المتغيرات	قيمة الاختبار	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	طبيعة التوزيع
الوزن	0.948	15	0.490	0.05	اعتدالي
مؤشر SJFT	0.922		0.206		اعتدالي
نبض القلب المباشر	0.554		0.00		غ. اعتدالي
نبض القلب بعد دقيقة	0.950		0.528		اعتدالي
مجموع السقطات	0.860		0.024		غ. اعتدالي
القوة	0.961		0.708		اعتدالي
السرعة	0.952		0.556		اعتدالي
القدرة	0.934		0.316		اعتدالي

نلاحظ من الجدول (11): بأن قيمة اختبار شابيرو ويلك للعينة في متغير الوزن (0.948)، و الدلالة المعنوية (0.490). بالنسبة لمتغير **اللياقة الخاص بالجيدو SJFT**، فكانت قيمة اختبار شابيرو ويلك (0.922)، و الدلالة المعنوية(0.206). **معدل نبض القلب بعد الأداء مباشرة** بلغت قيمة الاختبار(0.554) بدلالة معنوية (0.00). **معدل النبض بعد دقيقة من الراحة** كانت قيمة الاحصائي (0.950) و بدلالة معنوية (0.528). بلغت قيمة الاختبار الاحصائي **لمجموع السقطات** (0.860) و دلالة معنوية (0.024). أما متغير **القوة** ، فكانت قيمة اختبار شابيرو ويلك (0.961)، و الدلالة المعنوية (0.708). بالنسبة لمتغير **السرعة**، فكانت قيمة اختبار شابيرو ويلك (0.952)، و الدلالة

المعنوية (0.556). بالنسبة لمتغير **القدرة**، فكانت قيمة اختبار شابيرو ويلك (0.934)، و الدلالة المعنوية (0.316).

و من خلال النتائج السابقة، نجد أن مستوى الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة في كل الاختبارات باستثناء معدل النبض بعد الأداء مباشرة و مجموع السقطات؛ و عليه يمكن القول أن اختبار شابيرو ويلك غير دال إحصائيا، و أن توزيع درجات العينة لا يختلف عن التوزيع الطبيعي اختلافا دالا إحصائيا بالنسبة لجل متغيرات الدراسة في القياس البعدي.

عرض وتحليل و مناقشة النتائج:

بما أن نوع بيانات الدراسة التي قام الباحث بتحصيلها عن طريق اختبارات ميدانية، هي بيانات كمية، و بعد التأكد من التوزيع الطبيعي للعينة؛ فإن نوع الإحصاء المستخدم في الدراسة هو الإحصاء البارامتري (المعلمي).

إن طبيعة الفرضيات التي تنص على: إيجاد فرق أو اختلاف بين القياس القبلي و البعدي للاختبارات، و بعد التعرف على نوع الإحصاء المستخدم في الدراسة، فإن الاختبار الأنسب للتأكد من صحة الفرضيات هو اختبار النسبة التائية أو ما يسمي باختبار T_{TEST}.

1. عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

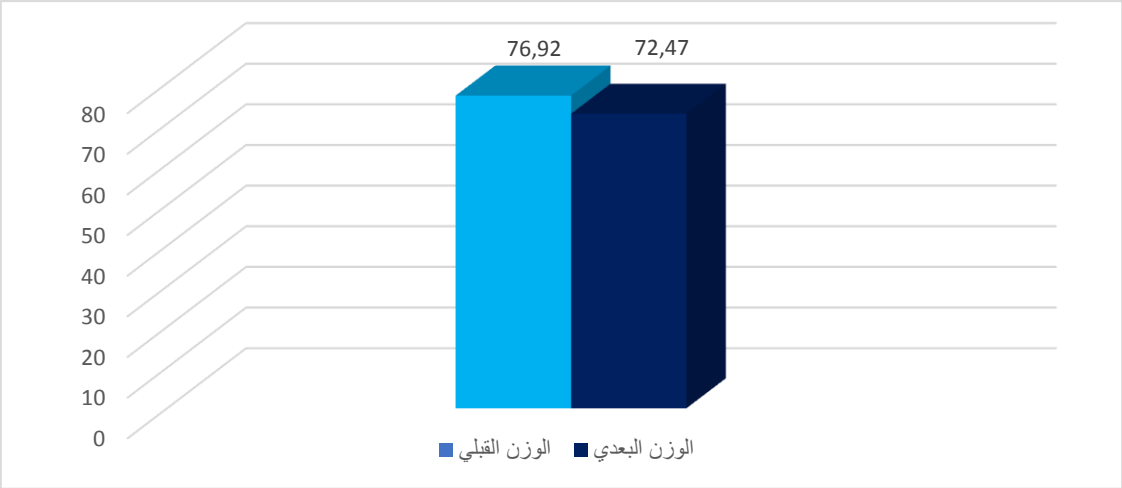
نص الفرضية الأولى: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الوزن بين القياس القبلي و القياس البعدي لدى مصارعي النخبة لرياضة الجيدو.

الجدول رقم (12): يوضح نتائج الفروق في الوزن بين القياسين القبلي و البعدي لعينة الدراسة.

اختبار الوزن	القياس القبلي	القياس البعدي
المتوسط الحسابي	76.92	72.47
الانحراف المعياري	14.23	13.73
اختبار Ttest	17.81	
درجة الحرية Df	14	
مستوى الدلالة α	0.05	
الدلالة المعنوية sig	0.00	
دلالة الاختبار	دال إحصائيا	
نسبة التغير	%-2.98	

من الجدول رقم (12): نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في القياس القبلي (76.92)، و قيمة الانحراف المعياري (14.23). بينما بلغ المتوسط الحسابي للوزن في القياس البعدي(72.47) و بانحراف معياري (13.73). كما نلاحظ أن قيمة T هي (17.81) عند درجة حرية (14) و مستوى دلالة (0.05). و كانت قيمة الدلالة المعنوية sig (0.00)، و بمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن $sig = 0.00 < \alpha = 0.05$ ؛ فالاختبار دال إحصائيا.

وبالتالي يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة بالنسبة لاختبار الوزن. وأن هناك انخفاض في الوزن لدى مصارعي رياضة الجيدو، و من الجدول السابق نلاحظ أن نسبة الانخفاض (التغير) بلغت 2.98-%.



الشكل رقم(12): يوضح الفرق بين القياس القبلي و البعدي بالنسبة للوزن لدى مصارعي النخبة لرياضة الجيدو .

2.1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمتغير الوزن لدى مصارعي رياضة الجيدو، و بعد التحليل الإحصائي للبيانات التي حصلنا عليها من الدراسة الميدانية؛ توصلنا إلى نتائج تسمح لنا باتخاذ قرار حول مدى صحة الفرضية، و التي يوضحها الجدول رقم (12) والخاص باختبار الوزن، حيث توصلنا إلى أن هناك انخفاض واضح في نتائج عينة الدراسة بين القياس القبلي و البعدي في مقدار الوزن، و كان ذلك لصالح الاختبار البعدي، و بنسبة انخفاض قدرت ب (2.98-%)؛ وهذا ما يعني أن أفراد العينة قد انقصوا فعلا أوزانهم عند الاختبار البعدي أي بعد أسبوع من بداية الحمية وهدا يدخل ضمن الإنقاص السريع للوزن حسب دراسة نويقة رضوان الذي يقول فيها بان إنقاص أكثر من 2كغ من وزن الجسم في الأسبوع يعتبر إنقاص بطريقة سريعة (نويقة2017)

وبما أن أفراد العينة قاموا بإنقاص ما معدله 4,45 كيلوا غرام من وزن جسمهم خلال أسبوع حسب الجدول12 ، بالتالي يمكن القول أن المصارعين قد انقصوا اوزانهم من خلال التعرض إلى الإنقاص السريع للوزن، وهذه الكمية المنقصة لا تتماشى مع الكمية والطريقة التي ينصح بها الأخصائيون، حيث يقول سعد

رياض نقلا عن كل من أبو العلا عبد الفتاح وأحمد سيد "إن الإنقاص المتدرج للوزن الذي حدده الخبراء بمعدل يتراوح من رطل إلى رطلين أسبوعيا بحد أقصى كيلوغرام في الأسبوع تقريبا يكون هو الهدف المطلوب من برامج التدريب لإنقاص الوزن".(أبو العلا عبد الفتاح وأحمد سيد 2013)

كما يمكن إرجاع هذا النوع من إنقاص الوزن السريع إلى خضوع المصارعين الى طرق مختلفة لإنقاص الوزن وتتم عملية إنقاص الوزن لدى بعض الرياضيين عن طريق التدريب المكثف وعدم تناول الطعام واستعمال حمامات الصونا وبعض الطرق الأخرى، مثل تناول المسهلات وارتداء الملابس الثقيلة والجري لمسافات طويلة وفقدان الوزن بهده الطرق يؤدي إلى عدم القدرة على أداء التدريبات لفترة طويلة وذلك لتأثيره على كفاءة الأداء عند المصارعين Koral) (2017 et Dosseville ، حيث تقول ميني شيث ونيراني شاه " أن نقصان الوزن هو حالة الجسم حين يكون هناك نقصان ملحوظ في الجسم"، كما أن هذه العملية سوف تؤثر سلبا على وزن البنية العضلية ولهذا يقول Jennie Barand وآخرون "من المؤكد أن نقصان الكتلة الذهنية سيكون مصحوب بنقصان في الكتلة العضلية، كما أن هذه الطريقة لا تجعلهم يخسرون وزن الجسم بسرعة بناءا على فقدان الدهون والعضلات فقط، بل من خلال التخلص السريع من السوائل في الجسم وهذا ما تؤكده الباحثة شرارة العالية حيث تقول أن الإنقاص السريع للوزن لا يتماشى مع أساسيات التغذية الرياضية السليمة، حيث تتم عملية إنقاص الوزن عند مصارعي الفريق الوطني للجيدو بطرق خاطئة و في مدة قليلة جدا وقد تكون هده الطرق خطيرة على صحتهم وهدا حسب دراسة الاتحاد الأمريكي للطب الرياضي حيث أكدت هده الدراسة خطورة الطرق المتبعة لإنقاص الوزن على صحة الرياضي(GG Artioli, 2010, pp. 31-32).

لقد تبين لنا وجود إنقاص دال للوزن عند مستوى الدلالة 0,05، مما جعلنا نجزم بنقصان وزن أفراد العينة في الاختبار البعدي. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمتغير الوزن لدى مصارعي رياضة الجيدو جعلنا نثبت صحة **الفرضية الجزئية الأولى**.

2. عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

1.2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية: يؤثر إنقاص الوزن السريع سلبا على مستوى اللياقة البدنية الخاصة باستخدام اختبارsjft عند مصارعي الفريق الوطني للجيدو أواسط ذكور

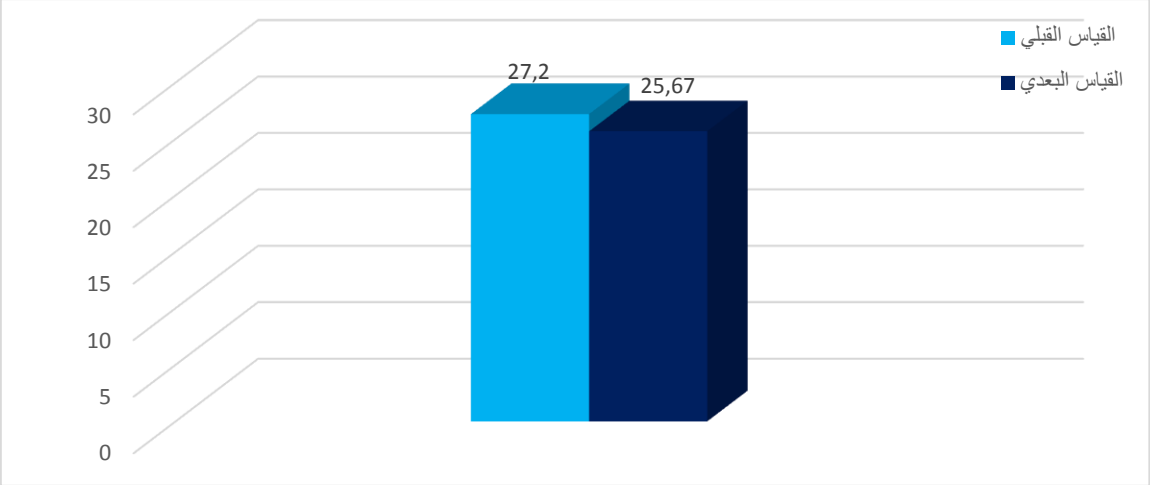
1.1.2. مؤشر مجموع السقطات لاختبار اللياقة الخاصة بالجيدو SJFT:

الجدول رقم (13): يوضح نتائج الفروق في إجمالي السقطات بين القياسين القبلي و البعدي لعينة الدراسة في اختبار SJFT.

مجموع الرميات	القياس القبلي	القياس البعدي
المتوسط الحسابي	27.20	25.67
الانحراف المعياري	2.14	3.13
اختبار Ttest	2.16	
درجة الحرية Df	14	
مستوى الدلالة α	0.05	
الدلالة المعنوية sig	0.049	
دلالة الاختبار	دال احصائيا	
نسبة التغير	%2.98	

من الجدول رقم (13): نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في القياس القبلي (27.20)، و قيمة الإنحراف معياري (2.14). بينما بلغ المتوسط الحسابي للوزن في القياس البعدي(25.67) و بإنحراف معياري (3.13). كما نلاحظ أن قيمة T هي (2.16) عند درجة حرية (14) و مستوى دلالة (0.05). و كانت قيمة الدلالة المعنوية sig (0.049)، و بمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن$sig=0.049< \alpha= 0.05$ ؛ و منه فالاختبار دال إحصائيا.

وبالتالي يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة بالنسبة لاجمالي السقطات في اختبار SJFT. و نلاحظ من الجدول لأن هناك هبوط في معدل عدد السقطات في القياس البعدي لدى مصارعي رياضة الجيدو، و يمكن أن نلاحظ من الجدول السابق أن نسبة الانخفاض (التغير) بلغت (2.98) .



الشكل رقم(13): يوضح الفرق بين القياس القبلي و البعدي بالنسبة لعدد السقطات في اختبار SJFT لدى مصارعي النخبة لرياضة الجيدو.

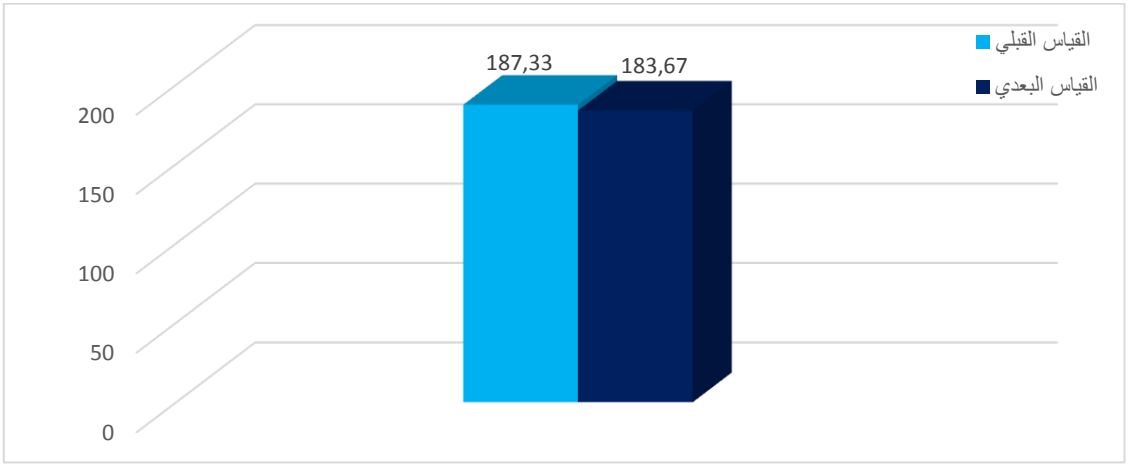
2.1.2. مؤشر معدل نبض القلب بعد الأداء مباشرة لاختبار اللياقة الخاصة بالجيدو SJFT:

الجدول رقم (14): يوضح نتائج الفروق في معدل النبض بعد الأداء مباشرة بين القياسين القبلي و البعدي لعينة الدراسة في اختبار SJFT.

معدل النبض (ن.د$^{-1}$)	القياس القبلي	القياس البعدي
المتوسط الحسابي	187.33	183.67
الانحراف المعياري	2.14	3.13
اختبار Ttest	0.774	
درجة الحرية Df	14	
مستوى الدلالة α	0.05	
الدلالة المعنوية sig	0.452	
دلالة الاختبار	غير دال احصائيا	

من الجدول رقم (14): نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في القياس القبلي (187.33)، و قيمة الإنحراف معياري (2.14). بينما بلغ المتوسط الحسابي للوزن في القياس البعدي(183.67) و بإنحراف معياري (1). كما نلاحظ أن قيمة T هي (0.774) عند درجة حرية (14) و مستوى دلالة (0.05). و كانت قيمة الدلالة المعنوية sig (0.452)، و بمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن $\alpha = 0.05 < sig = 0.45$ ؛ ومنه فالاختبار غير دال إحصائيا.

وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة بالنسبة لمؤشر معدل النبض بعد الأداء مباشرة لاختبار اللياقة الخاصة بالجيدو SJFT.



الشكل رقم(14): يوضح الفرق بين القياس القبلي و البعدي بالنسبة لنبضات القلب بعد الأداء مباشرة في اختبار SJFT لدى مصارعي النخبة لرياضة الجيدو.

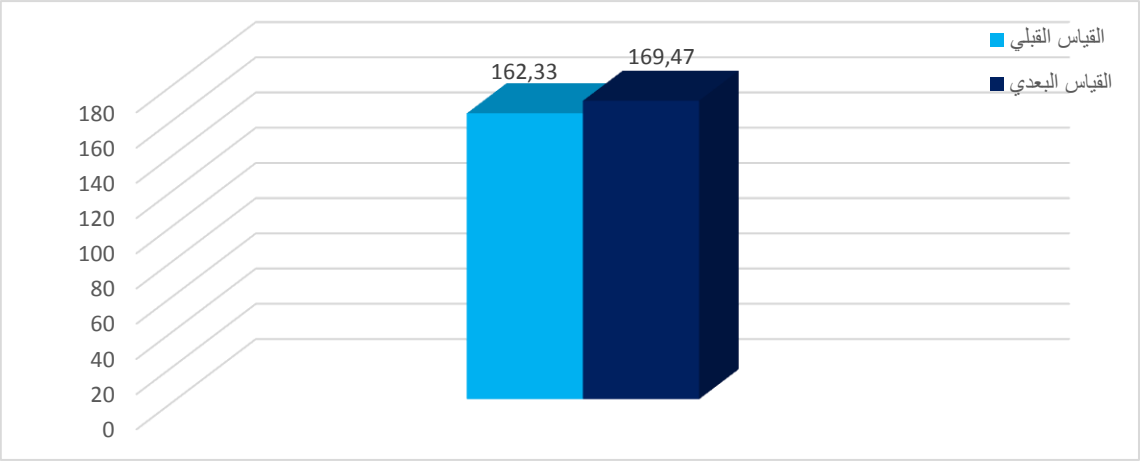
3.1.2. مؤشر معدل نبض القلب بعد دقيقة من الراحة لاختبار اللياقة الخاصة بالجيدو SJFT:

الجدول رقم (15): يوضح نتائج الفروق في معدل نبض القلب بعد دقيقة من الراحة بين القياسين القبلي و البعدي لعينة الدراسة في اختبار SJFT.

معدل النبض (ن.د$^{-1}$)	القياس القبلي	القياس البعدي
المتوسط الحسابي	162.33	169.47
الانحراف المعياري	10.58	9.42
اختبار Ttest	−5.53	
درجة الحرية Df	14	
مستوى الدلالة α	0.05	
الدلالة المعنوية	0.00	
دلالة الاختبار	دال احصائيا	
نسبة التغير	%2.15	

من الجدول رقم (15): نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في القياس القبلي (162.33)، و قيمة الإنحراف معياري (10.58). بينما بلغ المتوسط الحسابي للوزن في القياس البعدي(169.47) و بإنحراف معياري (9.42). كما نلاحظ أن قيمة T هي (−5.53) عند درجة حرية (14) و مستوى دلالة (0.05). و كانت قيمة الدلالة المعنوية sig (0.0)، و بمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن $sig = 0.00 < \alpha = 0.05$؛ و عليه الاختبار دال إحصائيا.

وبالتالي يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة بالنسبة لمؤشر نبض القلب بعد دقيقة راحة. و أن هناك ارتفاع لنبض القلب بعد مرور دقيقة استشفاء في القياس البعدي عن القبلي، و ذلك لدى مصارعي رياضة الجيدو، و من الجدول السابق نلاحظ أن نسبة الانخفاض (التغير) بلغت (2.15%).



الشكل رقم(15): يوضح الفرق بين القياس القبلي و البعدي بالنسبة لنبضات القلب بعد دقيقة من الراحة في اختبار SJFT لدى مصارعي النخبة لرياضة الجيدو.

4.1.2. مؤشر اللياقة الخاصة لاختبار SJFT:

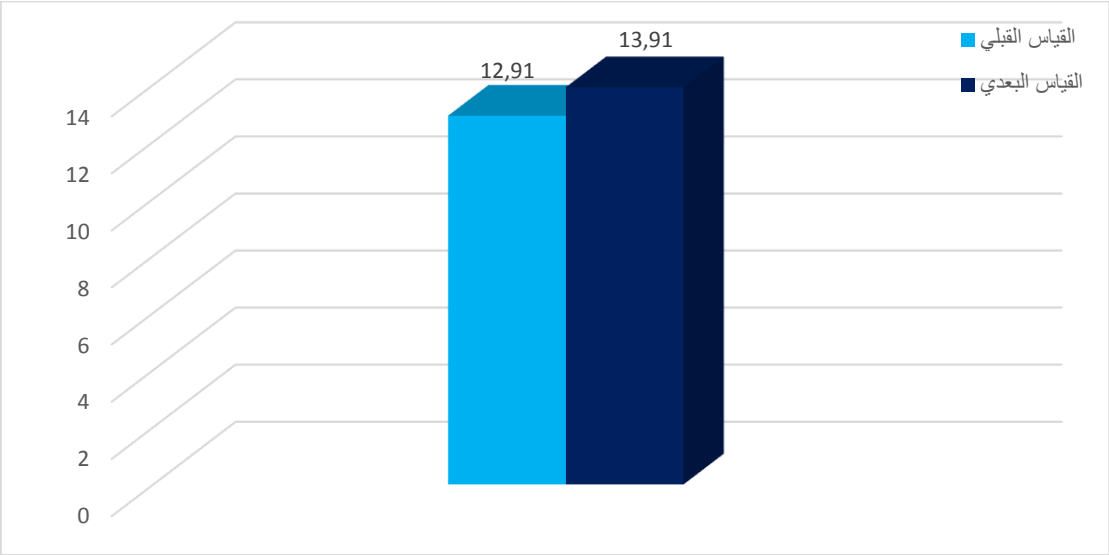
الجدول رقم (16): يوضح نتائج الفروق في مؤشر الأداء لاختبار اللياقة البدنية الخاصة SJFT بين القياسين القبلي و البعدي لعينة الدراسة.

مؤشر الأداء SJFT	القياس القبلي	القياس البعدي
المتوسط الحسابي	12.91	13.91
الانحراف المعياري	0.92	1.41
اختبار Ttest	-3.85	
درجة الحرية Df	14	
مستوى الدلالة α	0.05	
الدلالة المعنوية	0.004	
دلالة الاختبار	دال احصائيا	
نسبة التغير	%3.73	

من الجدول رقم (16): نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في القياس القبلي (12.91)، و قيمة الإنحراف معياري (0.92). بينما بلغ المتوسط الحسابي للوزن في القياس البعدي(13.91) و بإنحراف معياري (1.41). كما نلاحظ أن قيمة T هي (-3.85) عند درجة حرية

(14) و مستوى دلالة (0.05). و كانت قيمة الدلالة المعنوية sig (0.004)، و بمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن $sig = 0.004 < \alpha = 0.05$ ؛ و عليه فالاختبار دال إحصائيا.

وبالتالي يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة بالنسبة لمؤشر اللياقة الخاصة بالجيدو SJFT. و أن هناك انخفاض في مستوى اللياقة ؛حيث كلما زاد المؤشر دل على نقص مستوى اللياقة لدى مصارعي رياضة الجيدو، و من الجدول السابق نلاحظ أن نسبة التغير(الانخفاض) تقدر ب (3.73%).

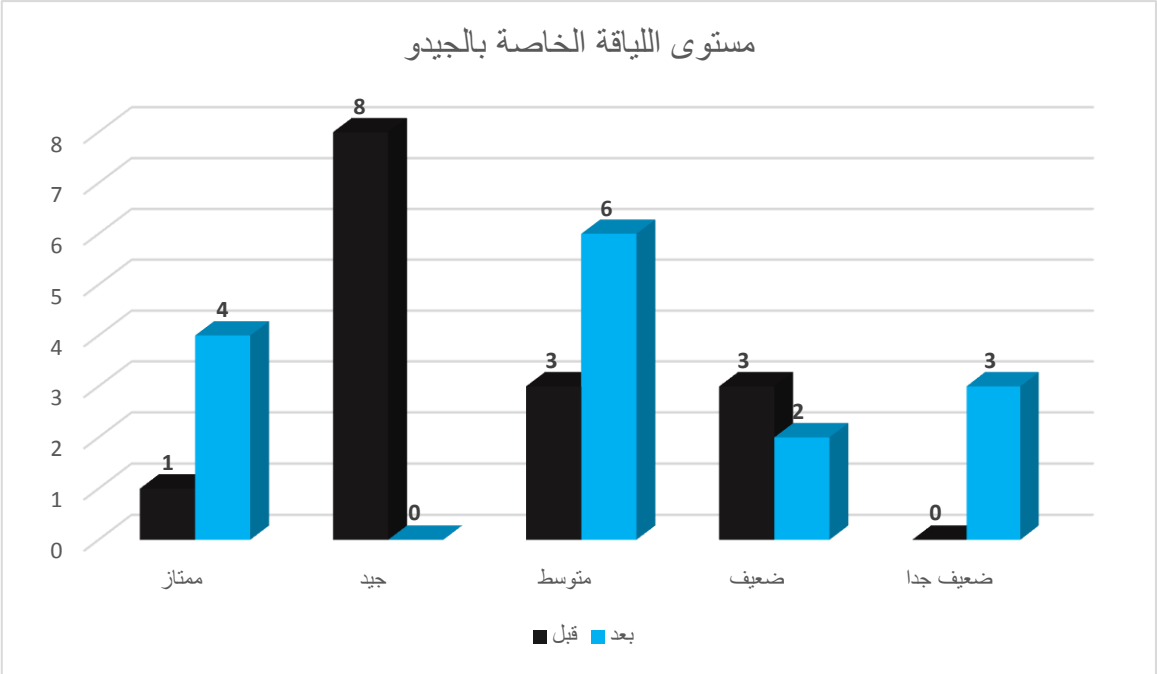


الشكل رقم(16): يوضح الفرق بين القياس القبلي و البعدي بالنسبة لمؤشر اللياقة الخاصة بالجيدو SJFT لدى مصارعي النخبة لرياضة الجيدو.

الجدول رقم (17): يوضح نتائج الفروق في مستويات مصارعي الجيدو في اختبار اللياقة البدنية الخاصة SJFT بين القياسين القبلي و البعدي.

مستوى اللياقة لمؤشر SJFT	القياس القبلي		القياس البعدي	
	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
ممتاز	1	6.7	4	26.7
جيد	8	53.3	0	0
متوسط	3	20	6	40
ضعيف	3	20	2	13.3
ضعيف جدا	0	0	3	20
المجموع	15	100	15	100

من الجدول رقم (17): نلاحظ أن (9) من أفراد العينة في القياس القبلي لديهم مستوى عالي من اللياقة وبنسبة تقدر ب (60%)، بينما (6) من مصارعي الجيدو لديهم مستوى منخفض؛ حيث يتوزعون بين المستوى المتوسط و الضعيف ب (3) لكل مستوى و بنسبة تقدر ب (40%). و في القياس البعدي نلاحظ أن أغلب أفراد العينة لديهم مستوى منخفض من اللياقة، عدد يقدر ب (11) مصارع ،(6) منهم لديهم مستوى متوسط من اللياقة، بينما لم يكن هناك سوى (4) مصارعين لديهم مستوى عالي من اللياقة و بنسبة تقدر ب (26.7%). و كل هذا يدل على تراجع مستوى اللياقة لدى أفراد العينة في القياس البعدي أي بعد عملية إنقاص الوزن السريع.



الشكل رقم (17): يبين مستويات مصارعي رياضة الجيدو في اختبار اللياقة الخاصة بالجيدو SJFT.

2.2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من الجدول رقم(13)، توصلنا إلى أن هناك فروق بين القياسين القبلي و البعدي لمجموع السقطات في اختبار اللياقة الخاصة بالجيدو SJFT ، و كان الفرق يشير إلى انخفاض عدد السقطات في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي كما هو موضح في الشكل رقم (13)، هذا ما يشير إلى الدور السلبي لانقاص الوزن السريع على مجموع السقطات، خلال أداء اختبار اللياقة الخاصة بالجيدو SJFT . في الجدول رقم (14) لاحظنا هبوط في متوسط معدل النبض بعد الأداء مباشرة في القياس البعدي، كما هو موضح في الشكل رقم (14)، و هذا مؤشر إيجابي على ان انقاص الوزن السريع يؤثر إيجابيا على معدل النبض بعد الأداء مباشرة. الجدول رقم (15)، توصلنا من خلاله إلى نتيجة تظهر زيادة معدل النبض بعد دقيقة من الراحة، و ذلك في القياس البعدي بدلالة القياس القبلي، و الشكل رقم (15) يوضح ذلك، و هذا مؤشر سلبي، يدل على انخفاض قدرة الأفراد على الاسترجاع؛ و هذا يظهر تأثير إنقاص الوزن السريع السلبي على معدل النبض خلال فترة الراحة، و يؤدي إلى طول فترة الاستشفاء. الجدول رقم (16)، يظهر

لنا ارتفاع لمؤشر الأداء الخاص باختبار اللياقة البدنية الخاصة بالجيدو SJFT في القياس البعدي، و شكل رقم (16) يوضح الفرق بين القياسين،لاكن قد تتنافى نتائج دراستنا مع الدراسات التي تشير إلى عدم تأثر الاداء و تحسين القدرات الهوائية واللاهوائية بعد فقدان الوزن لدى الرياضيين، 5٪ من الوزن الكلي للجسم ولكن بإضافة المكملات الغذائية للنظام الغذائي الخاص بانقاص الوزن (Imai, 2002)(Matthews, 2017)(Durkalec-Michalski, 2017) حيث توافق هدا مع دراسة شرارة العالية التي تقول بأن برنامج تقليل السعرات الحرارية المستهلكة المطبق على عينة الدراسة لمدة 15 يومًا قد أدى إلى انخفاض في كل من كتلة الجسم وكتلة ماء الجسم و مؤشر كتلة الجسم و الكتلة الخالية من الدهون و الأداء الخاص للجيدو(شرارة 2017)، و تحديدًا إلى نقص عدد الرميات خلال المرحلة أ والعدد الإجمالي للرميات خلال اختبار اللياقة الخاص للجيدو، مع زيادة معدل ضربات القلب في كلتا الحالتين (أ-ب) و مؤشر الاختبار الخاص بالأداء مما يدل على انخفاض أداء العينة. تتفق دراستنا مع دراسة ارتيولي ومنداس (Artioli G. G., 2010) (Mendes, 2013) حيث صرحا بان فقدان وزن الجسم بمعدل قدره 2.6كغ يؤثر سلبا على الأداء(Artioli G. G., 2010) (Mendes, 2013) . في هذا السياق لاحظ كل من ارتيولي و آخرون ان مصارعي الجيدو يتبعون طرق خطيرة لانقاص أوزانهم تتمثل في ممارسة التمارين الرياضية الشديدة مع تقييد تناول الطعام و التدريب في غرف دافئة، و الحمية التدريجية، و تقييد السوائل والتي تؤدي الى انخفاض في وزن الجسم بنسبة 5 ٪ودلك خلال فترة لا تتعدى 5 أيام بالمقارنة مع قيم التحكم(Artioli G. G., 2010).و وفقا لعدة تقارير اجريت في هدا المجال أظهرت نتائجها أن فقدان الوزن السريع يؤثر سلبا على أداء مصارعي الجيدو (Khodaee, 2015) كما تشير عدة دراسات أن هده الطرق مضرة بالصحة يستخدمها أكثر الرياضيين ذوي المستوى الأدنى، الأمر الذي يستدعي توجيه برامج تعليمية وإرشادية محددة لهم(da Silva Santos, 2016)

و كل هذا يدل على أثر انقاص الوزن السريع سلبيا على مؤشر اللياقة الخاصة بالجيدو، حيث كلما زاد المؤشر دل على انخفاض مستوى اللياقة، كما يوضح ذلك الجدول رقم (17) ، الذي يظهر انخفاض مستويات مؤشر اللياقة الخاصة بالجيدو SJFT ، و يدعمه في ذلك الشكل رقم (17).

من كل ما سبق نستنتج التأثير السلبي لانقاص الوزن السريع على اللياقة الخاصة بالجيدو، حيث أظهرت كل مؤشرات اختبار اللياقة الخاصة بالجيدو SJFT، انخفاض في مستوى الأداء لدى مصارعي الجيدو، فيما عدا معدل النبض المباشر بعد الأداء، و يعتبر مؤشر اللياقة الخاصة بالجيدو SJFT أكبر متغير يمكن من خلاله الحكم على مدى التغير بين القياسين القبلي و البعدي .

و في الأخير، كل الاستنتاجات السابقة، تشير إلى **تحقق الفرضية الثانية** التي نصت على أن:

إنقاص الوزن السريع يؤثر سلبا على مستوى اللياقة البدنية الخاصة باستخدام اختبار sjft عند مصارعي الفريق الوطني للجيدو أواسط ذكور .

3. عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

<u>نص الفرضية الثالثة</u>: يؤثر إنقاص الوزن السريع سلبا على بعض القدرات البدنية (القوة ، السرعة ، القدرة) للأطراف السفلية باستخدام جهاز myotest لدى مصارعي الفريق الوطني للجيدو .

لدراسة الفرضية الثالثة تم تبويب البيانات التالية :

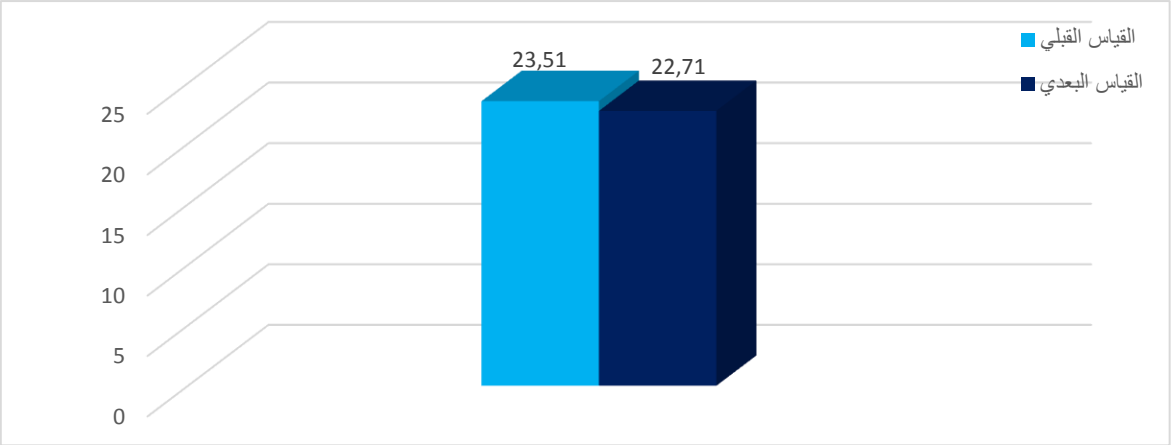
1.3. عرض وتحليل مؤشر قوة الأطراف السفلية :

الجدول رقم (18): يوضح نتائج الفروق في القوة بين القياسين القبلي و البعدي لعينة الدراسة في اختبار باستخدام جهاز MYOTEST للأطرف السفلية.

القوة (ن/كغ)	القياس القبلي	القياس البعدي
المتوسط الحسابي	23.51	22.71
الانحراف المعياري	3.26	2.56
اختبار Ttest	2.30	
درجة الحرية Df	14	
مستوى الدلالة α	0.05	
الدلالة المعنوية	0.03	
دلالة الاختبار	دالة احصائيا	
نسبة التغير	%1.73	

من الجدول رقم (18): نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في القياس القبلي (23.51)، و قيمة الإنحراف معياري (3.26). بينما بلغ المتوسط الحسابي للوزن في القياس البعدي(22.71) و بإنحراف معياري (2.56). كما نلاحظ أن قيمة T هي (2.30) عند درجة حرية (14) و مستوى دلالة (0.05). و كانت قيمة الدلالة المعنوية sig (0.03)، و بمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن $sig = 0.03 < \alpha = 0.05$ ؛ و منه الاختبار دال إحصائيا.

و هذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة بالنسبة لمؤشر القوة باستخدام جهاز MYOTEST. و يظهر من الجدول أن هناك انخفاض في القوة لدى مصارعي رياضة الجيدو، و نلاحظ أن نسبة التغير(الانخفاض) تقدر ب (1.73%)مما يعني أن هناك تأثير سلبي.



الشكل رقم(18): يوضح الفرق بين القياس القبلي و البعدي بالنسبة لمؤشر القوة لدى مصارعي الفريق الوطني للجيدو أواسط ذكور.

1.1.3. مناقشة نتائج مؤشر القوة للأطراف السفلية:

وجدنا فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لاختبار MYOTEST لدى مصارعي النخبة لرياضة الجيدو، و بعد التحليل الإحصائي للبيانات، توصلنا إلى نتائج تسمح لنا باتخاذ قرار حول مؤشر القوة للأطراف السفلية، فمن الجدول رقم(18)، توصلنا إلى أن هناك فروق بين القياسين القبلي و البعدي ، و كان الفرق يشير إلى انخفاض قوة الأطراف السفلية في القياس البعدي، كما هو موضح في الشكل رقم (18)، هذا ما يشير إلى الدور السلبي الذي يلعبه إنقاص الوزن السريع على مؤشر قوة الأطراف السفلية.

وهذا ما توصلت اليه دراسة نويقة رضوان حيث خلص إلى أن هناك تأثير سلبي كبير لإنقاص الوزن السريع على مستوى القوة البعدية للعضلات الباسطة للجذع. (نويقة2017)، أي أنه لو تنافس المصارعين في أوزانهم الطبيعية لكانت حظوظهم أكبر في النجاح من تنافسهم في الأوزان التي وصلوا إليها من خلال الإنقاص السريع للوزن. حيث يؤكد أحمد عريبي عودة أن القوة من أهم الصفات البدنية الضرورية لمختلف الأنشطة التي الرياضية تتطلب التغلب على مقاومات تتميز بارتفاع قدرتها مثل الجمباز، المصارعة الخ...(احمد عريبي2009).

وبما أن مستوى القوة تراجع فإن هذا يتنافى مع الهدف الأساسي من القيام بعلية الإنقاص السريع للوزن، والذي هو تحسين فرصهم في النجاح فحسب أحمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد فإن بعض المصارعين يلجئون إلى إنقاص وزنهم لعدة أسباب أهمها "التنافس مع من هم أقل منهم وزنا اعتقادا منهم بأنهم سيتفوقون عليهم، كما أنه ينافي أساسا المبدأ الأساسي لتحديد الفئات الوزنية، حيث تقول شرارة العالية بان رياضة الجيدو تحقق تنافس للرياضيين من ذوي نفس الوزن مما يجعلها تحقق مبدأ تكافؤ الفرص. (شرارة 2019).

فمن الجدول رقم(18)، توصلنا إلى أن هناك فروق بين القياسين القبلي و البعدي لقوة الأطراف السفلية باستخدام جهاز MYOTEST ، و كان الفرق يشير إلى انخفاض للقوة في القياس البعدي، ومن خلال النتائج يظهر أن إنقاص الوزن السريع يؤثر سلبا على مستوى القوة للأطراف السفلية عند مصارعي الفريق الوطني للجيدو أواسط ذكور .

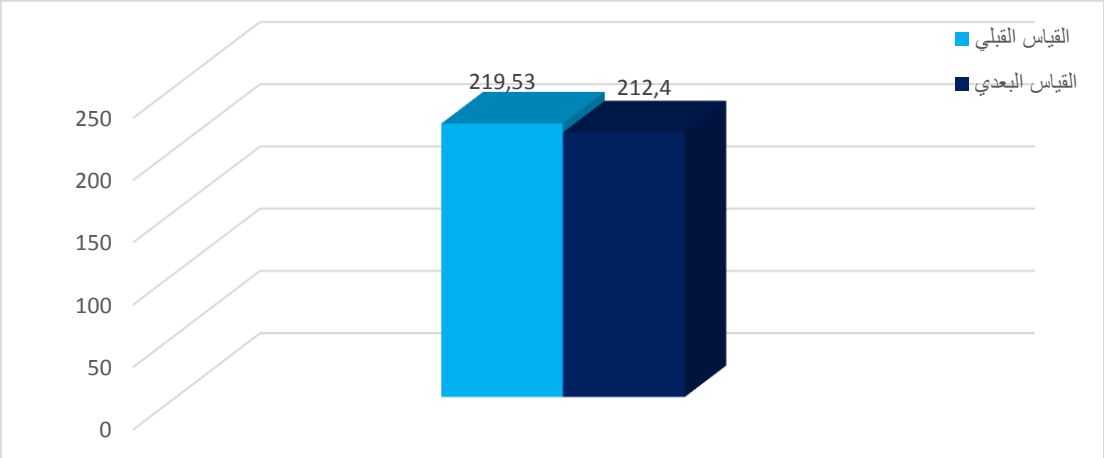
2.3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج مؤشر السرعة للأطراف السفلية:

الجدول رقم (19): يوضح نتائج الفروق في مؤشر السرعة بين القياسين القبلي و البعدي لعينة الدراسة باستخدام جهاز MYOTEST .

السرعة (سم/ثا)	القياس القبلي	القياس البعدي
المتوسط الحسابي	219.53	212.40
الانحراف المعياري	31.28	32.77
اختبار Ttest	3.29	
درجة الحرية Df	14	
مستوى الدلالة α	0.05	
الدلالة المعنوية	0.00	
دلالة الاختبار	دال إحصائيا	
نسبة التغير	%1.65	

من الجدول رقم (19): نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في القياس القبلي (219.53)، و قيمة الانحراف معياري (31.28)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للوزن في القياس البعدي(212.40) و بانحراف معياري (32.77). كما نلاحظ أن قيمة T هي (3.29) عند درجة حرية (14) و مستوى دلالة (0.05). و كانت قيمة الدلالة المعنوية sig (0.00)، و بمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن $sig = 0.00 < \alpha = 0.05$ ؛ فالاختبار دال إحصائيا.

وبالتالي يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة بالنسبة لصفة السرعة. كما نلاحظ انخفاض في السرعة لدى مصارعي رياضة الجيدو، و من الجدول السابق نلاحظ أن نسبة التغير(الانخفاض) بلغت (1.65"%) وهذا ما يعني أن هناك تأثير سلبي.



الشكل رقم(19): يوضح الفرق بين القياس القبلي و البعدي بالنسبة لمؤشر السرعة للأطراف السفلية لدى مصارعي النخبة لرياضة الجيدو.

2.2.3. مناقشة نتائج مؤشر السرعة للأطراف السفلية:

وجدنا فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لاختبار MYOTEST لدى مصارعي النخبة لرياضة الجيدو، و بعد التحليل الإحصائي للبيانات، فمن الجدول رقم(19)، توصلنا إلى أن هناك فروق بين القياسين القبلي و البعدي لسرعة الأطراف السفلية باستخدام جهاز MYOTEST ،

و كان الفرق يشير إلى انخفاض للسرعة في القياس البعدي، كما هو موضح في الشكل رقم (19)، هذا ما يشير إلى الدور السلبي الذي يلعبه انقاص الوزن السريع على صفة السرعة، و من الجدول السابق نلاحظ أن نسبة التغير(الانخفاض) بلغت (1.65"%) وهذا ما يعني أن هناك تأثير سلبي،وتتفق دراستنا مع محمد عثمان نقلا عن يونات: (Yonath) حيث يرى بان إنقاص الوزن السريع يمثل عملية إخفاء مؤقت لقدرات المستوى من خلال الحمل البدني والنفسي، و ينعكس هدا في صورة ضعف في صفات القوة، السرعة ونقص في مستوى التوافق وزيادة واضحة في زمن رد الفعل (محمد عثمان 2007).

وهدا مايؤكده سانقوت وآخرون بقوله يتعرض الرياضي بعد مدة من استمراره في الحمية بأداء أي نشاط رياضي ومهما كانت شدته فيؤدي إلى انخفاض مؤقت وتدريجي في مستوى كفاية الأداء (سانقوت وآخرون 2013). ومن كل ما سبق، نستنتج التأثير السلبي لإنقاص الوزن السريع على صفة السرعة عند مصارعي النخبة لرياضة الجيدو، حيث أظهر مؤشر اختبار السرعة للأطراف السفلية باستخدام جهاز MYOTEST، إلى انخفاض في مستوى السرعة ومنه انخفاض في مستوى الأداء البدني لدى مصارعي الجيدو، و كل هاته النتائج تقودنا إلى استنتاج مفاده **أن:**

إنقاص الوزن السريع يؤثر سلبا على مستوى سرعة الأطراف السفلية عند مصارعي الفريق الوطني للجيدو أواسط ذكور.

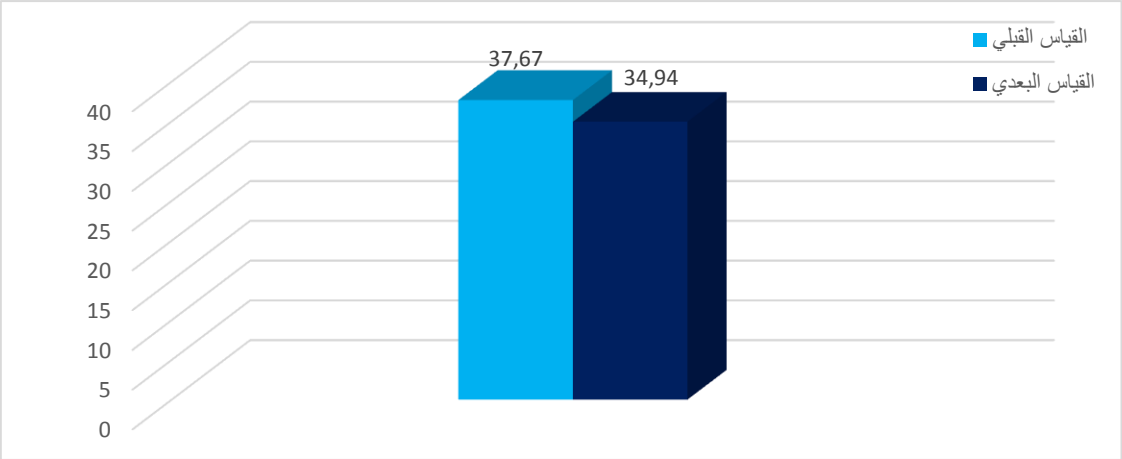
3.3.عرض وتحليل نتائج مؤشر القدرة العضلية للأطراف السفلية:

الجدول رقم (20): يوضح نتائج الفروق في مؤشر القدرة العضلية بين القياسين القبلي و البعدي لعينة الدراسة باستخدام جهاز MYOTEST.

القدرة (واط/كغ)	القياس القبلي	القياس البعدي
المتوسط الحسابي	37.67	34.94
الانحراف المعياري	8.52	7.26
اختبار Ttest	5.61	
درجة الحرية Df	14	
مستوى الدلالة α	0.05	
الدلالة المعنوية	0.00	
دلالة الاختبار	دال إحصائيا	
نسبة التغير	-%3.76	

من الجدول رقم (20): نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في القياس القبلي (37.67)، و قيمة الانحراف معياري (8.52)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للوزن في القياس البعدي(34.94) و بإنحراف معياري (7.26)، كما نلاحظ أن قيمة T هي (5.61) عند درجة حرية (14) و مستوى دلالة (0.05). و كانت قيمة الدلالة المعنوية sig (0.00)، و بمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن $sig = 0.00 < \alpha = 0.05$ ؛ فالاختبار دال إحصائيا.

وبالتالي يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة بالنسبة للقدرة العضلية للأطراف السفلية و أن هناك انخفاض في القدرة لدى مصارعي رياضة الجيدو، و نسبة التغير(الانخفاض) قد بلغت (3.76%).



الشكل رقم(20): يوضح الفرق بين القياس القبلي و البعدي بالنسبة لمؤشر القدرة العضلية للأطراف السفلية لدى مصارعي النخبة لرياضة الجيدو.

1.3.3. مناقشة نتائج مؤشر القدرة العضلية للأطراف السفلية:

وجدنا فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمؤشر القدرة العضلية للأطراف السفلية باستخدام جهاز MYOTEST لدى مصارعي النخبة لرياضة الجيدو، و بعد التحليل الإحصائي للبيانات، توصلنا من خلاله إلى نتيجة تظهر هبوط في مستوى القدرة العضلية في القياس البعدي، و الشكل رقم (20) يوضح ذلك، و هذا يشير إلى تأثير إنقاض الوزن السريع سلبيا على مؤشر القدرة لاختبار MYOTEST.

وبالتالي يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة بالنسبة للقدرة العضلية في الأطراف السفلية لدى مصارعي رياضة الجيدو، و نسبة التغير(الانخفاض) قد بلغت (3.76%).وبما أن أفراد العينة قاموا بإنقاص ما معدله 4,45 كيلوا غرام من وزن جسمهم خلال أسبوع حسب الجدول14 ، بالتالي يمكن القول أن المصارعين قد انقصوا أوزانهم من خلال التعرض إلى الإنقاص السريع للوزن، وهذه الكمية المنقصة لا تتماشى مع الكمية والطريقة التي ينصح بها الأخصائيون، حيث يقول سعد رياض نقلا عن كل من أبو العلا عبد الفتاح وأحمد سيد "إن الإنقاص

المتدرج للوزن الذي حدده الخبراء بمعدل يتراوح من نصف كيلو إلى كيلوغرام أسبوعيا بحد أقصى كيلوغرامين في الأسبوع تقريبا يكون هو الهدف المطلوب من برامج التدريب لإنقاص الوزن".(أبو العلا عبد الفتاح وأحمد سيد 2013)، وهذا يؤثر على قدرة و كفاءة الأداء عند المصارعين Koral (et Dosseville 2017) ، حيث تقول شرارة أن نقصان الوزن هو حالة الجسم حين يكون هناك نقصان ملحوظ في الجسم يحتاج مصارع الجيدو إلى الطاقة اللازمة للقيام بالمجهودات البدنية العالية أثناء التدريب و كذلك أثناء المنافسات عندما يلعب أكثر من نزال في اليوم الواحد، فضلا عن تعرض الرياضيين إلى عملية إنقاص الوزن بصورة مستمرة و عدم الإدراك لمبادئ و أساليب التغذية المتكاملة و المتوازنة ويؤثر سلبا على قدرة المصارع في مواصلة التدريب وإكمال الجرعات التدريبية التي تنعكس سلبا على مستوى تطور القدرات البدنية الخاصة و مستوى الأداء الفني"، (شرارة العالية2019) ، ومن كل ما سبق، نستنتج التأثير السلبي لإنقاص الوزن السريع على القدرة لدى مصارعي رياضة الجيدو النخبة .

من خلال الدراسات السابقة والنتائج المتحصل عليها باستعمال جهاز MYOTEST، تم التوصل إلى أن انقاص الوزن السريع له تأثير سلبي على مؤشرات (القوة ، السرعة والقدرة العضلية) للأطراف السفلية لمصارعي الفريق الوطني لرياضة الجيدو أواسط ذكور، وكل هذه النتائج تقودنا إلى استنتاج مفاده تحقق الفرضية الثالثة .

الاستنتاجات :

– يتبع المصارعون طرق غير صحية وسريعة في عملية انقاص أوزانهم .

– وجود تأثير سلبي لعملية انقاص الوزن السريع على اللياقة البدنية الخاصة عند مصارعي الفريق الوطني للجيدو باستخدام اختبار sjft.

– لعملية انقاص الوزن السريع تأثير سلبي على مؤشر القوة للأطراف السفلية لدى مصارعي الفريق الوطني للجيدو.

– لعملية انقاص الوزن السريع تأثير سلبي على مؤشر سرعة الأطراف السفلية لدى مصارعي الفريق الوطني للجيدو.

– لعملية انقاص الوزن السريع تأثير سلبي على مؤشر القدرة العضلية للأطراف السفلية لدى مصارعي الفريق الوطني للجيدو.

– وجود تأثير سلبي لانقاص الوزن السريع على الأداء الخاص لدى مصارعي الفريق الوطني للجيدو.

الاستنتاج العام:

بعد دراستنا لموضوع بحثنا توصلنا إلى النتائج الخاصة بالاختبارات ، حيث وجدنا تطابق ملموس بين النتائج والفرضيات المطروحة سابقا، ومنه توصلنا إلى أن عملية إنقاص الوزن فعلا لها تأثير سلبي على الأداء الخاص بمصارعي الفريق الوطني للجيدو.

الاقتراحات والتوصيات:

من خلال نتائج المتحصل في حدود عينة البحث توصلنا إلى بعض الاقتراحات التي يمكن أن تساعد في تفادي الوقوع في سلبيات الإنقاص السريع للوزن والتي جاءت كما يلي:

1- ضرورة تشكيل طاقم متجانس في الفريق (مدرب، طبيب،محضر بدني، أخصائي في التغذية) يشرف على تحديد فئة الوزن المناسبة لكل رياضي من خلال وضع برنامج تدريبي وغذائي متوازن حتى لا تؤثر عملية إنقاص الوزن على أداء المصارعين .

2- القيام بعملية ضبط الوزن في فترة زمنية طويلة وبشكل متدرج مع متابعة المختصين.

3- استبعاد كل مصارع يثبت تورطه في عملية الإنقاص السريع للوزن أو اشراكه في الفئة الوزنية التي أكثر منها.

4- استبعاد كل مصارع يزن أكثر من 2كغ فوق فئته الوزنية قبل أسبوع من المنافسة وارغامه على الانتقال إلى الفئة الوزنية الموالية

5- القيام بإنقاص الوزن بالطرق العلمية الصحيحة من أجل الوصول إلى تحقيق الهدف السليم من هذه العملية تحت إشراف المختصين.

6- منع استعمال طريقة الإنقاص السريع للوزن .

7- المعاقبة المادية لكل نادي تورط مصارعيه في الإنقاص السريع للوزن حتى يتم القضاء على هذه الظاهرة من منشئها.

8- تشكيل الفريق الوطني من المصارعين الأفضل في أوزانهم الطبيعية.

9- القيام بحملات توعية للمصارعين والمدربين على حد سواء للحد من خطورة إنقاص الوزن السريع.

10- إجراء المزيد من الدراسات في مجال إنقاص الوزن السريع وأثره على الأداء عند الرياضيين لتأكيد وتعزيز النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة.

خلاصة عامة

تعتبر عملية ضبط الوزن للرياضيين من المشكلات الهامة التي تواجه المدربين والمصارعين على حد سواء حيث تؤثر على نتائج اللاعبين خاصة في فترة ما قبل المنافسات، فحدوث أي زيادة في الوزن قد يؤدي إلى تضييع المنافسة و إقصاء المصارع .

و يظهر الوجه الضار لعملية إنقاص الوزن إذا ما تمت في فترة قصيرة جدا و بإتباع طرق سريعة وعشوائية غير مبنية على أسس علمية، مما يؤدي إلى الانخفاض في مستوى القدرات البدنية وبالتالي يتأثر الأداء البدني والمهاري للمصارعين ، و من هذا المنطلق جاء هذا البحث للإجابة عن **كيفية تأثير إنقاص الوزن السريع على مستوى الأداء الخاص عند مصارعي الفريق الوطني للجيدو أواسط ذكور**

وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج توصلنا إلى أن:

– مصارعي المنتخب الوطني يتبعون طرق غير صحية وسريعة في عملية إنقاص أوزانهم .

– وجود تأثير سلبي لعملية إنقاص الوزن السريع على اللياقة البدنية الخاصة عند مصارعي الفريق الوطني للجيدو باستخدام اختبار sjft.

– لعملية إنقاص الوزن السريع تأثير سلبي على قدرات (القوة، السرعة، القدرة العضلية) للأطراف السفلية لدى مصارعي الفريق الوطني للجيدو.

– وجود تأثير سلبي لإنقاص الوزن السريع على الأداء الخاص لدى مصارعي الفريق الوطني للجيدو.

المصادر و المراجع

أ- المصادر و المراجع باللغة العربية:

1. أحمد نصر الدين السيد .(2003) فيسيولوجياالرياضة نظريات و تطبيقات القاهرة :دار الفكر العربي.
2. أبو العلاء أحمد عبدالفتاح. (سنه 1431 هـ). انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي. ، الإتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضية ، العدد 25 .
3. أبو العلاء أحمدعبد الفتاح .(2003) فسيولوجيا اللياقة البدنية القاهرة :دار الفكر العربي.
4. أحمد حجازي .(2009) .التغذية العلاجية، التغذية في حالة المرض.جسور للنشر والتوزيع.
5. أسامة رياض .(2001) .الطب الرياضي و ألعاب القوى المصارعة و الملاكمة.الإسكندرية :مركز الكتاب للنشر.
6. الألوسي ,س ف) سنة .(2012المنشطات الرياضية والمكملات الغذائية ، الطبعة الأولى ص .312 عمان، الأردن :دار أسامة.
7. الحاوى ,ي ا .(1998) .المدرب الرياضي بين الأسلوبين التقليدي والتقنية الحديثة القاهرة :منشاة المعارف.
8. الحسنات ,ع) سنة .(2009علم الصحة الرياضية ، الطبعة الأولى، ص 231- . 232عمان، الأردن :دار أسامة.
9. السلام ,ك ,و) سنة .(2014عالم الكم فيزياء الكم للجميع، الطبعة الأولى ، ص .20عمان، الأردن :دار مجدلاوي.
10. العامري ,خ .(2004) .الرياضة الجماعية :الملاكمة ، المصارعة القاهرة :دار الفاروق.
11. العامري ,خ .(2004) .برنامج غدائي متكامل للرياضيين .éd)الطبعة الاولى .(القاهر.مصر :دار الفاروق.
12. الهزاع بن محمد الهزاع، تحرير عبد الرحمن عبيد مصيقر .(2008) .الطاقة المصروفة في الراحة و في الجهد البدني للإنسان.فصل من كتاب موسوعة التغذية لبنان :الأكاديميا.
13. القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي1988القاهرةدار الفكر العربي.
14. باتريك هولفرد. (سنة 2010). حرق الدهن في 30 يوما الطبعة الثالثة ص 103- 104. دار الفاروق.
15. جعفر ,غ .(2010) .حمية أوميغا 3و 6و 9ص .333بيروت لبنان :رشاد برس .
16. حافض الروبي ,م .ر & .,عمران ,م .(2007) .مبادئ رياضة الجودو .الإسكندرية.
17. حامد ,أ .ع .(2009) .أسس التدريب في المصارعة ، الطبعة الأولى ص .325دار الوفاء.
18. حجازي ,أ .(2009) .التغذية العلاجية ، التغذية في حالة المرض .جسور للنشر والتوزيع.

19. حسن نعمة. (2008). الموسوعة الصحية ص 96. بيروت، لبنان: رشاد برس.

20. خالد العامري .(2004) .برنامج غدائي متكامل للرياضيين.القاهرة :دار الفاروق.

21. زكي محمد محمد حسن .(2011) .الرياضة و الصحة و التغذية في تدريب الألعاب الجماعية.القاهرة :دار الكتاب الحديث.

22. رياض ,أ .(2001) .الطب الرياضي وألعاب القوى والمصارعة .الاسندرية :مركز الكتاب للنشر.

23. سامر البظ. (سنة 2000). التغذية السريرية والعلاج بالغذاء ، الطبعة الأولى ، ص 137. حلب، سوريا: شعاع للنشر والعلوم.

24. سعد رياض. (2009). صحتك في غذائك ص372. القاهرة، مصر: دار الجوزي.

25. شرارة ,ا .(2012) .تاثير انقاص الوزن بالطريقة المتدرجة على بعض القياسات الجسمية والمتغيرات الفيزيولجية عند مصارعي الجيدو .

26. شليحي ,ع .(2018) .الجيدو والرياضات القتالية .ام البواقي-الجزائر.

27. علي فهمي البيك عماد الدين عباس ابوزيد محمد أحمد عبده خليل .(2008) .التمثيل الغذائي و نظم الطاقة اللاهوائية الهوائية.الإسكندرية :منشأة المعارف.

28. عادل مبارك. (2009). ، أساسيات الغذاء والتغذية. القاهرة، مصر: مكتبة أنجلو.

29. عبد الرحمن زاهر .(2011) .موسوعة فسيولوجيا الرياضة.الاسكندرية :مركز الكتاب للنشر

30. عبد الرؤوف ,ي .ي .(2005) .رياضة الجودو و القرن الحادي و العشرون .القاهرة :دار السحاب.

31. عبد الفتاح ,ف .خ .(1996) .المرجع في الملاكمة .الاسكندرية :منشأة المعارف.

32. فيلالي خليفة .(1999) .دليل المخبر الوظيفي للاختبارات و القياسات.مستغانم :جامعة مستغانم.

33. فايزة ,أ .خ .(2011) .تقنيات فن الجودو .القاهرة :مركز الكتاب النشر.

34. كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرين . (سنة 2009). التغذية للرياضيين ، الطبعة الثانية، ص 246. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.

35. كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد السيد الأمين. (سنة 2009). التغذية للرياضيين لطبعة الثانية ص 299 - 300. مركز الكتاب للنشر.

36. مروان عبد المجيد ابراهيم ، يوسف لازم كماش .(2010) .التغدية للرياضيننن ،الوراق للنشر و التوزيع.

37. مراد إبراهيم طرفة. (2001). الجودو بين النظرية و التطبيق. مصر: دار الفكر العربي.

38. مسعد علي محمود .(1997) .مبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية و الحرة للهواة.جامعة المنصورة :دار الطباعة للنشر.

39. محمد عادل رشدي .(2003) .التغذية في المجال الرياضي.الإسكندرية :منشأة المعارف.

40. محمد موسى عثمان. (1996) .أسس و مناهج البحث العلمي. القاهرة: مكتبة زهراء الشروق.

41. محمد نصر الدين رضوان .(2006) القياسات الجسمية القاهرة :دار الفكر العربي.

42. مصيقر ,ع ا) سنة .(2012الموسوعة العربية للغذاء والتغذية ، الطبعة الأولى ص .261بيروت، لبنان : أكاديميا.

43. نادي أ .ع .(2009) رؤية مستقبلية للنهوض برياضة الجودو في الوطن العربي .دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

44. نعمات أحمد عبد الرحمان .(2000) الأنشطة الهوائية الاسكندرية :منشأة المعارف.

45. نزار ,م ط .(1983) .علم النفس الرياضي بغداد :دار الحكمة بغداد.

46. نشوان ,ع ا .(2010) فن الرياضة والصحة .عمان :الحامد للنشر.

47. نويقة ,ر .(2016) تاثير انقاص الوزن السريع على القوة القصوى لمضارعي الفريق الوطني اشبال للمصارعة الرة.

48. نيراني و ميني شيث. (سنة 2010). الطريقة العلمية للتخلص من السمنة (الإصدار لطبعة العربية الأولى). الجيزة،مصر: دار الفاروق.

49. هزاع بن محمد الهزاع. (سنة 2009). فسيولوجيا الجهد البدني الأسس النظرية والإجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية ، الجزء الثاني، ص 638. الناشر العلمي والمطابع.

50. يوسف لازم كماش و صالح بشير سعد أبو خيط. (سنة 2011). مقدمة في بيولوجيا الرياضة ،الطبعة الأولى، ص 368. الإسكندرية، مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

51. وليد توفيق قصاص .(2010) الطب الرياضي بيروت :الدار النمودجية للطباعة و النشرصيدا .

ب- المصادر و المراجع باللغة الأجنبية:

52. *Artioli, G. G., Gualano, B., Coelho, D. F., Benatti, F. B., Gailey, A. W., & Lancha Jr, A. H. (2007). Does sodium-bicarbonate ingestion improve simulated judo performance? International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 17(2).*

53. *Artioli, G. G., Saunders, B., Iglesias, R. T., & Franchini, E. (2016). It is Time to Ban Rapid Weight Loss from Combat Sports. Sports Medicine, 46(11), 1579-1584.*

54. *Artioli, G. G., Gualano, B., Franchini, E., Scagliusi, F. B., Takesian, M., Fuchs, M., &Lancha, A. H. (2010). Prevalence, magnitude, and methods of rapid weight loss among judo competitors. Medicine and Science in Sports and Exercise, 42(3), 436442. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181ba8055.*

55. *Bredel, T. (2010). le guide pratique de la musculation, p6. édition Marabout.*

56. *Olivier la fay. (2010). Methode de nutition: gérer l'equilibre. Paris: Amphora.*

57. Ohya, T., Takashima, W., Hagiwara, M., Oriishi, M., Hoshikawa, M., Nishiguchi, S., & Suzuki, Y. (2015). Physical Fitness Profile and Differences Between Light, Middle, and Heavy Weight-Class Groups of Japanese Elite Male Wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, *5*(1), 42‑46.
58. *Fagerberg, P. (2017). Negative Consequences of Low Energy Availability in Natural Male Bodybuilding: A Review. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. https://doi.org/10.1123/ijsnem.2016-0332*
59. *Durkalec-Michalski, K., Jeszka, J., & Podgórski, T. (2017). The Effect of a 12-Week Beta-hydroxy-beta-methylbutyrate (HMB) Supplementation on Highly-Trained Combat Sports Athletes: A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled Crossover Study. Nutrients, 9(7), 753. https://doi.org/10.3390/nu9070753*
60. *Degoutte, F., Jouanel, P., & Filaire, E. (2003). Energy demands during a judo match and recovery. British Journal of Sports Medicine, 37(3), 245 ‑249.*
61. *da Silva Santos, J. F., Takito, M. Y., Artioli, G. G., & Franchini, E. (2016). Weight loss practices in Taekwondo athletes of different competitive levels. Journal of Exercise Rehabilitation, 12(3), 202 ‑208. https://doi.org/10.12965/jer.1632610.305*
62. *Fortes, L. S., Costa, B. D. V., Paes, P. P., Cyrino, E. S., Vianna, J. M., & Franchini, E. (2017). Effect of rapid weight loss on physical performance in judo athletes: is rapid weight loss a help for judokas with weight problems? International Journal of Performance Analysis in Sport, 17(5), 763 ‑773.*
63. *Branco, B. H. M., Massuça, L. M., Andreato, L. V., Marinho, B. F., Miarka, B., Monteiro, L., & Franchini, E. (2013). Association between the Rating Perceived Exertion, Heart Rate and Blood Lactate in Successive Judo Fights (Randori). Asian Journal of Sports Medicine, 4(2),125 ‑130.*
64. *Courtin, H. (2014). le controle du poid du judokat.*
65. *Dorose, P. (2011). Table des calories , 5éme édition p 47 - 48. édition Maloine.*
66. *FAJ. (2006). fédération algérienne de judo.*
67. Purcell, L. K. (2013). Sport nutrition for young athletes. *Paediatrics & Child Health*, *18*(4), 200‑202. Consulté à l'adresse https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3805623/
68. *fédération internatinale des luttes associées. (2009). Récupéré sur .regles intrnational de lutte.*
69. *FogelhomM.Dairy.(2003) products meat and sports performance Sport medicine.*

70. *Fogelhom, d. (2003). products meat and sports.*

71. *henri, c. (1977). joudo et jui-jitsu. france: le livre de poche.*

72. *Jeaun Paul blanc.(2007).Que manger pour etre performat.Paris. Emphora*

73. *Jack, H., & David, L. (2008). physiologie du sport et de lexercices haman kiniticks.*

74. *Jack.H.Wilmore,David.L.Costil.W,Larry.Kenney. (2008). Physiologie du Sport et de l'exercices.Human Kiniticks.*

75. *Jose ʹCaja et Michel Mouraret .(2005) .Guide de Préparation au bees 1er Degré , 7éme édition , p223 .édition Vigot.*

76. Kowatari, K., Umeda, T., Shimoyama, T., Nakaji, S., Yamamoto, Y., & Sugawara, K. (2001). Exercise training and energy restriction decrease neutrophil phagocytic activity in judoists. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *33*(4), 519-524.

77. Lopes-Silva, J. P., Felippe, L. J. C., Silva-Cavalcante, M. D., Bertuzzi, R., & Lima-Silva, A. E. (2014). Caffeine Ingestion after Rapid Weight Loss in Judo Athletes Reduces Perceived Effort and Increases Plasma Lactate Concentration without Improving Performance. *Nutrients*, *6*(7), 2931‑2945. https://doi.org/10.3390/nu6072931

78. Miarka, B., Branco, B. H. M., Vecchio, F. B. D., Camey, S., & Franchini, E. (2015). Development and validation of a time-motion judo combat model based on the Markovian Processes. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, *15*(1), 315‑331. https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868795

79. *Marcon, F., & JardimJ, J. R. (2010). Structural analysis of action and time in sports: judo. Journal of Quantitative analysis in Sport, 6(4), 1–15. Consulté à l'adresse.*

80. Matthews, J. J., & Nicholas, C. (2017). Extreme Rapid Weight Loss and Rapid Weight Gain Observed in UK Mixed Martial Arts Athletes Preparing for Competition. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. https://doi.org/10.1123/ijsnem.2016-0174

81. Melin, B., Jimenez, C., Savourey, G., Bittel, J., Cottet-Emard, J. M., Pequignot, J. M., … Gharib, C. (1997). Effects of hydration state on hormonal and renal responses during moderate exercise in the heat. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, *76*(4), 320‑327. https://doi.org/10.1007/s004210050255

82. *Moret, P. (2010). Maigrir on ne vous dit pas tout , p 277. paris: édition Hachette pratique.*

83. NgQi, X., ChoeYee, X., Karppaya, H., ChaiWen, J., & Ramadas, A. (2017). Rapid weight loss practices among elite combat sports athletes in Malaysia. *Malaysian Journal of Nutrition*, *23*(2), 199‑209.

84. *Nathalie Boisseau. (2005). Nutrition et bioénergétique du sportif. Paris: Masson.*

85. *Reale, R., & Slater, B. (2017). Individualised dietary strategies for Olympic combat sports: Acute weight loss, recovery and competition nutrition. . European Journal of Sport Science, 17(6).*

86. *Shimizu, A., & Suzuki, M. (2011). Influences of Weight Loss on Monocytes and T-Cell Subpopulations in Male Judo Athletes. The Journal of Strength & Conditioning Research, 25(7).*

87. Sterkowicz-Przybycien, K. L., & Fukuda, D. H. (2014). Establishing normative data for the special judo fitness test in female athletes using systematic review and meta-analysis. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *28*(12), 3585–3593

88. Suzuki, M., Nakaji, S., Umeda, T., Shimoyama, T., Mochida, N., Kojima, A., … Sugawara K. (2003). Effects of weight reduction on neutrophil phagocytic activity and oxidative burst activity in female judoists. *Luminescence: The Journal of Biological and Chemical Luminescence*, *18*(4), 214‑217. https://doi.org/10.1002/bio.727

89. Smith, M., Dyson, R., Hale, T., Hamilton, M., Kelly, J., & Wellington, P. (2001). The Effects of Restricted Energy and Fluid Intake on Simulated Amateur Boxing Performance. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. https://doi.org/10.1123/ijsnem.11.2.238

90. *Smith, D., & Hale, H. (2011). The Effects of Restricted Energy and Fluid Intake on Simulated Amateur Boxing Performance. . International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism.*

91. *Veronique Rousseau,Stéphane Cascua. (2005). Alimentation du Sportif de la Santé à laperformance. Paris: Emphora.*

92. *Véronique Rousseau. (2009). Perte de poids chez le sportif.INSEP.*

93. *Artioli, G. G., Franchini, E., Nicastro, H., Sterkowicz, S., Solis, M. Y., & Lancha, A. H. (2010). The need of a weight management control program in judo: a proposal*

based on the successful case of wrestling. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 7, 15. https://doi.org/10.1186/1550-2783-7-15

94. Villar, R., Gillis, J., Santana, G., Pinheiro, D. S., & Almeida, A. L. R. A. (2018). Association Between Anaerobic Metabolic Demands During Simulated Brazilian Jiu-Jitsu Combat and Specific Jiu-Jitsu Anaerobic Performance Test. *The Journal of Strength & Conditioning*.
95. *W.D.MC ARDLE ,F.I.KATCH,V.L.KATCH. (2004). Nutrition et performances sportives. Paris: de boeck.*
96. *Abedelmalek, S., Souissi, N., Takayuki, A., Hadouk, S., & Tabka, Z. (2011). Effect of Acute Exercise on Circulating Levels of Interleukin-12 during Ramadan Fasting. Asian Journal of Sports Medicine, 2(3), 154 -160. Consulté à l'adresse*
97. *Thierry Paillard. (2010). Optimisation de la performance en judo. Paris: de boeck.*
98. *Thierry Paillard. (2006). Optimalstrategy to loose body weight for weight-class appliedphysiology. nutrition andmetabolism Paris: de boeck.*
99. *www.FIJ. (2020, janvier). Récupéré sur Federation intrtnational de judo.*

ج – المصادر الالكترونية:

100. /لهزاع محمد الهزاع، (جوان 2009.)مقرر الصحة و اللياقة .تاريخ الاسترداد 12 ديسمبر2019.
101. هشام أحمد سعيد .(2003) .أثر إنقاص الوزن ببرنامج غذائي على بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية للاعبي الفريق القومي المصري.تاريخ الاسترادجانفي2019 sur www.faculty.ksu.edu.sa.
102. الهزاع محمد الهزاع(جويلية2009) .التكوين الجسمي للإنسان . تاريخ الاسترداد 2018/10/10 http://www.knol.google.com.

الملاحق

.

الملحق الاول:جدول يمثل استمارة الاختبارات المرشحة من طرف المحكمين.

الملحق الثاني:جدول يمثل قائمة المحكمين من أساتذة ومختصين في رياضة الجيدو.

الملحق الثالث:جدول يمثل قائمة فريق العمل .

الملحق الرابع: النتائج الخام للدراسة الأساسية.

الملحق االخامس: نتائج وجداول الدراسة الأساسية المتحصل عليها بواسطة spss .

الملحق السادس: جدول لتقييم مستوى الأداء لاختبارsjft.

الملحق السابع:الوثائق الإدارية.

الملحق الثامن:بعض الصور الخاصة بتطبيق اختباراتsjft و myo test على عناصر الفريق الوطني للجيدو اواسط –عينة الدراسة الاساسية–

الملحق الاول:

جدول يمثل استمارة الاختبارات المرشحة من طرف المحكمين.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس – مستغانم –
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم: التدريب الرياضي

استمارة تحكيم الاختبارات البدنية

السلام عليكم اساتذتي تحية طيبة و بعد:

نظرا لخبرتكم وكفاءتكم في التدريب الرياضي وبالخصوص رياضة الجيدو ، يسعدني أن أعلمكم أني أقوم باجراء بحث لمعرفة تأثير إنقاص الوزن السريع على الأداء الخاص بمصارعي رياضة الجيدو و أنني بحاجة إلى مساعدتكم لإنجاز هدا البحث علما بان جميع المعلومات التي احصل عليها ستكون في خدمة البحث العلمي.

شكرا على تعاونكم

الطالب الباحث: إشراف:

محمد لمين حمودة أ/د كوتشوك سيدي محمد.

الاختبار		الهدف منه	المحكمين	النسبة المئوية
جسمية مورفولوجية		الوزن	**05**	%100
		العمر التدريبي	**05**	%100
		السن	**05**	%100
	1-اختبار الوثب العمودي من الثبات	قياس القوة الانفجارية للرجلين	01	**%20**
	2-اختبار الوثب الطويل من الثبات		01	**%20**
	3-جهاز **MYO TEST**		**03**	**%60**
	- اختبار **sjft**	قياس الأداء الخاص	**05**	**%100**

الملحق الثاني

جدول يمثل قائمة المحكمين من أساتذة ومختصين في رياضة الجيدو.

الأستاذ	الدرجة	مكان العمل
- كوتشوك سيدي محمد	أستاذ دكتور	جامعة مستغانم
- بلقاضي عادل	دكتور	جامعة مستغانم
- ايت عمار توفيق	دكتور	جامعة الجزائر 03
- بسكري عبد المالك	دكتور	جامعة الجزائر 03
- نويقة رضوان	دكتور	جامعة بومرداس

جدول يمثل قائمة المحكمين من أساتذة ومختصين في رياضة الجيدو

الملحق الثالث

جدول يمثل قائمة فريق العمل .

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	التخصص
لخضر لقليب	طالب دكتوراه	التحضير البدني الرياضي
عادل عميري	ماستر	تربية بدنية ورياضية
سيدي محمد كوتشوك	أستاذ التعليم العالي	التدريب الرياضي
عبد الرزاق شريف جامع	ليسانس	علم النفس
لعزيزي	مربي رياضي درجة ثالثة	مدرب الفريق الوطني للجيدو
سفيان دريش	مربي رياضي درجة ثانية	مدرب جيدو
نور الدين بوطبشة	مربي رياضي درجة ثالثة	مدير فني
محمد بوغرفة	مربي رياضي درجة ثالثة	مدرب جيدو

جدول يمثل قائمة فريق العمل

الملحق الرابع

النتائج الخام للدراسة الأساسية

جدول يمثل نتائج الوزن القبلي والبعدي لأفراد العينة خلال اسبوع

الرقم	الوزن القبلي (كغ)	الوزن البعدي (كغ)	فئة الوزن لكل مصارع(كغ)
1	57.7	54.2	-55
2	58.3	54.8	
3	63.8	59.2	-60
4	64.1	60.5	
5	69	65.9	-66
6	70.8	66	
7	71.1	65.5	
8	76.2	72.6	-73
9	77.8	73.2	
10	78.4	72.8	
11	85.3	81.3	-81
12	84.6	80.7	
13	96.4	89.9	-90
14	94.8	90.1	
15	105.5	100.4	100-

ملاحظة *قمت بتقسيم العينة الى 3 فئات وزنية خفيفة ومتوسطة وثقيلة

الرقم	الوزن القبلي (كغ)	الوزن البعدي (كغ)	فئة الوزن الخفيف
1	57.7	54.2	(اقل 55كغ
2	58.3	54.8	اقل 60كغ
3	63.8	59.2	
4	64.1	60.5	
5	69	65.9	اقل 66كغ
6	70.8	66	
7	71.1	65.5	

جدول يمثل نتائج الوزن القبلي والبعدي لأفراد العينة دات فئة الوزن الخفيف

الرقم	الوزن القبلي (كغ)	الوزن البعدي (كغ)	فئة الوزن المتوسط
8	76.2	72.6	(اقل 73كغ
9	77.8	73.2	اقل 81كغ
10	78.4	72.8	
11	85.3	81.3	
12	84.6	80.7	

جدول رقم(3): يمثل نتائج الوزن القبلي والبعدي لأفراد العينة دات فئة الوزن المتوسط

الرقم	الوزن القبلي (كغ)	الوزن البعدي (كغ)	فئة الوزن الثقيلة
13	96.4	89.9	(اقل 90كغ
14	94.8	90.1	اقل 100 كغ
15	105.5	100.4	

جدول يمثل نتائج الوزن القبلي والبعدي لأفراد العينة دات فئة الوزن الثقيل

جدولان يمثلان اختبار الفروق بين الوزن القبلي والبعدي لكل فئة وزنية

ملاحظة*/قمت باختبارات قبلية وبعدية لاختبار اللياقة الخاص sjft واختبارات بدني باستعمال myotest

الاختبارات	
اختبار قبلي	اختبار اللياقة الخاص بالجيدو SJFT
	الاختبارات البدنية باستخدام MYOTEST
اختبار بعدي	اختبار اللياقة الخاص بالجيدو SJFT
	الاختبارات البدنية باستخدام MYOTEST

جدول يمثل الاختبارات المستخدمة خلال الدراسة

الرقم	الوزن القبلي (كغ)	عدد السقطات في 15ثا (م1)	عدد السقطات في 30ثا (م2)	عدد السقطات في 30ثا (م3)	اجمالي السقطات	نبض القلب النهائي	بض القلب بعد دقيقة
1	57.7	7	11	10	28	181	168
2	58.3	7	10	10	27	184	172
3	63.8	6	11	10	27	195	174
4	64.1	8	11	10	29	192	168
5	69	6	11	11	27	187	170
6	70.8	6	11	11	27	197	167
7	71.1	6	11	10		179	157

جدول يمثل نتائج الاختبار القبلي لتقييم مستوى الأداء حسب مؤشر SJFT للعينة دات فئة الوزن الخفيف قبل انقاص الوزن السريع.

الرقم	الوزن البعدي (كغ)	عدد السقطات في 15ثا (م1)	عدد السقطات في 30ثا (م2)	عدد السقطات في 30ثا (م3)	اجمالي السقطات	نبض القلب النهائي	نبض القلب بعد دقيقة
1	54.2	7	10	10	27	188	176
2	54.8	6	10	9	25	184	179
3	59.2	6	11	10	26	190	182
4	60.5	8	11	10	28	190	168
5	65.9	6	10	10	25	181	174
6	66	6	11	11	27	197	165
7	65.5	6	10	10	26	182	170

جدول يمثل نتائج الاختبار البعدي لتقييم مستوى الأداء حسب مؤشر SJFT للعينة دات فئة الوزن الخفيف قبل انقاص الوزن السريع.

الرقم	الوزن القبلي (كغ)	عدد السقطات في 15ثا (م1)	عدد السقطات في 30ثا (م2)	عدد السقطات في 30ثا (م3)	اجمالي السقطات	نبض القلب النهائي	نبض القلب بعد دقيقة
8	76.2	7	12	12	31	190	153
9	77.8	6	10	9	25	191	159
10	78.4	10	10	6	26	183	159
11	85.3	11	12	7	30	196	173
12	84.6	6	12	10	28	184	157

جدول يمثل نتائج الاختبار القبلي لتقييم مستوى الأداء حسب مؤشر SJFT للعينة دات فئة الوزن المتوسط بعد انقاص الوزن السريع

الرقم	الوزن القبلي (كغ)	عدد السقطات في 15ثا (م1)	عدد السقطات في 30ثا (م2)	عدد السقطات في 30ثا (م3)	اجمالي السقطات	نبض القلب النهائي	نبض القلب بعد دقيقة
8	72.6	7	11	11	29	192	161
9	73.2	6	10	8	24	191	165
10	72.8	10	10	6	26	183	160
11	81.3	10	12	6	28	195	181
12	80.7	6	12	10	28	183	163

جدول يمثل نتائج الاختبار البعدي لتقييم مستوى الأداء حسب مؤشر SJFT للعينة دات فئة الوزن المتوسط بعد انقاص الوزن السريع.

الرقم	الوزن القبلي (كغ)	عدد السقطات في 15ثا (م1)	عدد السقطات في 30ثا (م2)	عدد السقطات في 30ثا (م3)	اجمالي السقطات	نبض القلب النهائي	نبض القلب بعد دقيقة
13	96.4	6	10	10	26	196	173
14	94.8	5	11	10	26	174	145
15	105.5	5	10	7	22	181	140

جدول يمثل نتائج الاختبار القبلي لتقييم مستوى الأداء حسب مؤشر SJFT للعينة دات فئة الوزن الثقيل قبل إنقاص الوزن السريع.

الرقم	الوزن القبلي (كغ)	عدد السقطات في 15ثا (م1)	عدد السقطات في 30ثا (م2)	عدد السقطات في 30ثا (م3)	اجمالي السقطات	نبض القلب النهائي	نبض القلب بعد دقيقة
13	89.9	6	9	9	24	196	184
14	90.1	5	10	10	25	180	161
15	89.9	5	10	7	22	186	153

جدول يمثل نتائج الاختبار البعدي لتقييم مستوى الأداء حسب مؤشر SJFT للعينة دات فئة الوزن الثقيل بعد انقاص الوزن السريع.

الرقم	الوزن القبلي (كغ)	القوة	السرعة	القدرة	عدد التكرارت
1	57.7	20.8	202	32	5
2	58.3	21.5	187	36	5
3	63.8	22.2	198	34	5
4	64.1	21.7	254	46	5
5	69	26.7	268	54.5	5
6	70.8	24.6	241	34	5
7	71.1	24.3	191	29	5

جدول يمثل نتائج اختبارات بدنية للقياس القبلي بواسطة جهاز MYOTEST لتقييم الاداء البدني الخاص برياضة الجيدو للعينة دات فئة الوزن الخفيف .

الرقم	لوزن البعدي (كغ)	القوة	السرعة	القدرة	عدد التكرارت
1	54.2	20.1	204	30	5
2	54.8	22.5	193	31	5
3	59.2	20.9	201	33	5
4	60.5	22.1	261	41.6	5
5	65.9	25.7	262	48	5
6	66	24.2	246	33	5
7	65.5	23.7	195	26	5

جدول يمثل نتائج اختبارات بدنية للقياس البعدي بواسطة جهاز MYOTEST

لتقييم الاداء البدني الخاص برياضة الجيدو للعينة دات فئة الوزن الخفيف .

الرقم	الوزن القبلي (كغ)	القوة	السرعة	القدرة	عدد التكرارت
8	76.2	20.9	202	32	5
9	77.8	19.2	172	25.5	5
10	78.4	20.7	174	28.5	5
11	85.3	22	208	34.5	5
12	84.6	25.5	248	45	5

جدول يمثل نتائج اختبارات بدنية للقياس القبلي بواسطة جهاز MYOTEST

لتقييم الاداء البدني الخاص برياضة الجيدو للعينة دات فئة الوزن المتوسط .

الرقم	الوزن البعدي (كغ)	القوة القصوى	السرعة	القدرة	عدد التكرارت
8	72.6	21.5	178	31	5
9	73.2	18.9	163	25	5
10	72.8	20.3	171	26.5	5
11	81.3	22.4	198	32.5	5
12	80.7	23.6	222	40.5	5

جدول يمثل نتائج اختبارات بدنية للقياس البعدي بواسطة جهاز MYOTEST

لتقييم الاداء البدني الخاص برياضة الجيدو للعينة دات فئة الوزن المتوسط .

الرقم	الوزن القبلي (كغ)	القوة القصوى	السرعة	القدرة	عدد التكرارت
13	96.4	23.7	230	39	5
14	94.8	31.8	238	46	5
15	105.5	27	259	49	5

جدول يمثل نتائج اختبارات بدنية للقياس القبلي بواسطة جهاز MYOTEST

لتقييم الاداء البدني الخاص برياضة الجيدو للعينة دات فئة الوزن الثقيل .

الرقم	الوزن البعدي (كغ)	القوة القصوى	السرعة	القدرة	عدد التكرارت
13	89.9	20.4	222	38	5
14	90.1	28	240	44	5
15	100.4	26.3	251	44	5

جدول يمثل نتائج اختبارات بدنية للقياس البعدي بواسطة جهاز MYOTEST

لتقييم الاداء البدني الخاص برياضة الجيدو للعينة دات فئة الوزن الثقيل .

الملحق االخامس

نتائج وجداول الدراسة الأساسية المتحصل عليها

بواسطة برنامج spss

نتائج وجداول الدراسة الأساسية المتحصل عليها بواسطة برنامج spss

```
EXAMINE VARIABLES=الوزن1 مؤشر القصوى1 السرعة1 القدرة1 السفلية1 total1
FC1_1 FC2_1
  /PLOT BOXPLOT NPPLOT
  /COMPARE GROUPS
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /CINTERVAL 95
  /MISSING LISTWISE
  /NOTOTAL.
```

Explore

Notes

Output Created		30-APR-2020 19:04:58
Comments		
Input	Data	O:\memoir\2020-1الدراسة\الدراسة بيانات\الرئيسية.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	15
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.
Syntax		EXAMINE VARIABLES=الوزن1 مؤشر القصوى1 السرعة1 القدرة1 السفلية1 total1 FC1_1 FC2_1 /PLOT BOXPLOT NPPLOT /COMPARE GROUPS /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.
Resources	Processor Time	00:00:09,83

Elapsed Time	00:00:09,95

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
الوزن1	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
اللياقة لمؤشر القبلي القياس بالجيدو الخاصSJFT	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
القصوى للقوة القبلي القياس	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
للسرعة القبلي القياس	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
للقدرة القبلي القاس	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
القصوى للقوة القبلي القياس السفلية للأطراف	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
القياس في الرميات مجموع القبلي	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
القياس في النهائي القلب نبض القبلي	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
الراحة من دقيقة بعد القلب نبض القبلي القياس	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
الوزن1	Mean		76.9200	3.67444
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	69.0391	
		Upper Bound	84.8009	
	5% Trimmed Mean		76.4000	
	Median		76.2000	
	Variance		202.523	
	Std. Deviation		14.23106	
	Minimum		57.70	
	Maximum		105.50	
	Range		47.80	
	Interquartile Range		21.20	
	Skewness		.533	.580
	Kurtosis		-.443	1.121
اللياقة لمؤشر القبلي القياس بالجيدو الخاصSJFT	Mean		12.9116	.23689
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	12.4035	
		Upper Bound	13.4197	
	5% Trimmed Mean		12.9209	
	Median		12.7500	
	Variance		.842	
	Std. Deviation		.91746	
	Minimum		11.06	
	Maximum		14.59	
	Range		3.53	
	Interquartile Range		1.37	
	Skewness		.116	.580
	Kurtosis		.072	1.121
القصوى للقوة القبلي القياس	Mean		23.5067	.84185
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	21.7011	
		Upper Bound	25.3123	
	5% Trimmed Mean		23.2852	
	Median		22.2000	
	Variance		10.631	
	Std. Deviation		3.26047	
	Minimum		19.20	
	Maximum		31.80	
	Range		12.60	
	Interquartile Range		4.60	

	Skewness		1.180	.580
	Kurtosis		1.620	1.121
	Mean		219.5333	8.07870
	95% Confidence	Lower Bound	202.2062	
	Interval for Mean	Upper Bound	236.8604	
	5% Trimmed Mean		219.8148	
	Median		208.0000	
	Variance		978.981	
للسرعة القبلي القياس	Std. Deviation		31.28867	
	Minimum		172.00	
	Maximum		262.00	
	Range		90.00	
	Interquartile Range		53.00	
	Skewness		.016	.580
	Kurtosis		-1.423	1.121
	Mean		37.6667	2.20101
	95% Confidence	Lower Bound	32.9460	
	Interval for Mean	Upper Bound	42.3874	
	5% Trimmed Mean		37.4074	
	Median		34.5000	
	Variance		72.667	
للقدرة القبلي القاس	Std. Deviation		8.52447	
	Minimum		25.50	
	Maximum		54.50	
	Range		29.00	
	Interquartile Range		14.00	
	Skewness		.540	.580
	Kurtosis		-.721	1.121
	Mean		40.8400	1.09117
	95% Confidence	Lower Bound	38.4997	
	Interval for Mean	Upper Bound	43.1803	
	5% Trimmed Mean		40.7222	
	Median		40.3000	
	Variance		17.860	
القصوى للقوة القبلي القياس	Std. Deviation		4.22608	
السفلية للأطراف	Minimum		32.80	
	Maximum		51.00	
	Range		18.20	
	Interquartile Range		3.90	
	Skewness		.476	.580
	Kurtosis		1.724	1.121
القياس في الرميات مجموع	Mean		27.2000	.55377
القبلي	95% Confidence	Lower Bound	26.0123	

	Interval for Mean	Upper Bound	28.3877	
	5% Trimmed Mean		27.2778	
	Median		27.0000	
	Variance		4.600	
	Std. Deviation		2.14476	
	Minimum		22.00	
	Maximum		31.00	
	Range		9.00	
	Interquartile Range		2.00	
	Skewness		-.599	.580
	Kurtosis		1.647	1.121
	Mean		187.3333	1.84305
	95% Confidence	Lower Bound	183.3804	
	Interval for Mean	Upper Bound	191.2863	
	5% Trimmed Mean		187.5370	
	Median		187.0000	
	Variance		50.952	
القياس في النهائي القلب نبض القبلي	Std. Deviation		7.13809	
	Minimum		174.00	
	Maximum		197.00	
	Range		23.00	
	Interquartile Range		14.00	
	Skewness		-.178	.580
	Kurtosis		-1.042	1.121
	Mean		162.3333	2.73194
	95% Confidence	Lower Bound	156.4739	
	Interval for Mean	Upper Bound	168.1928	
	5% Trimmed Mean		162.9259	
	Median		167.0000	
	Variance		111.952	
الراحة من دقيقة بعد القلب نبض القبلي القياس	Std. Deviation		10.58076	
	Minimum		140.00	
	Maximum		174.00	
	Range		34.00	
	Interquartile Range		15.00	
	Skewness		-.814	.580
	Kurtosis		-.195	1.121

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الوزن1	.125	15	.200*	.954	15	.584
اللياقة لمؤشر القبلي القياس بالجيدو الخاصSJFT	.154	15	.200*	.958	15	.661
القصوى للقوة القبلي القياس	.189	15	.155	.909	15	.130
للسرعة القبلي القياس	.177	15	.200*	.914	15	.156
للقدرة القبلي القاس	.178	15	.200*	.937	15	.343
القصوى للقوة القبلي القياس السفلية للأطراف	.130	15	.200*	.956	15	.619
القياس في الرميات مجموع القبلي	.155	15	.200*	.948	15	.497
القياس في النهائي القلب نبض القبلي	.146	15	.200*	.943	15	.418
الراحة من دقيقة بعد القلب نبض القبلي القياس	.204	15	.094	.898	15	.089

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

```
EXAMINE VARIABLES=الوزن2 مؤشرالقوى2 السرعة2 القدرة2 السفلية2 total2 FC1_2
FC2_2
  /PLOT BOXPLOT NPPLOT
  /COMPARE GROUPS
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /CINTERVAL 95
  /MISSING LISTWISE
  /NOTOTAL.
```

Explore

Notes

Output Created		30-APR-2020 19:06:49
Comments		
Input	Data	O:\memoir\2020-1\الدراسة الدراسة بيانات\الرئيسية.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	15
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.
Syntax		EXAMINE VARIABLES=الوزن2 القدرة2 السرعة2 القصوى2 مؤشر السفلية2 total2 FC1_2 FC2_2 /PLOT BOXPLOT NPPLOT /COMPARE GROUPS /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.
Resources	Processor Time	00:00:09,55
	Elapsed Time	00:00:09,41

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
الوزن2	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
اللياقة لمؤشر البعدي القياس بالجيدو الخاصSJFT	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
القصوى للقوة البعدي القياس	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
للسرعة البعدي القياس	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
للقدرة البعدي القياس	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
القصوى للقوة القبلي القياس السفلية للأطراف	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
القياس في الرميات مجموع البعدي	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
القياس النهائي القلب نبض البعدي	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
الراحة في دقيقة بعد القلب نبض البعدي القياس	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
الوزن2	Mean		72.4733	3.54567
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	64.8686	
		Upper Bound	80.0780	
	5% Trimmed Mean		71.9370	
	Median		72.6000	
	Variance		188.576	
	Std. Deviation		13.73231	
	Minimum		54.20	
	Maximum		100.40	
	Range		46.20	
	Interquartile Range		20.80	
	Skewness		.548	.580
	Kurtosis		-.449	1.121
اللياقة لمؤشر البعدي القياس بالجيدو الخاصSJFT	Mean		13.9089	.36413
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	13.1279	
		Upper Bound	14.6899	

	5% Trimmed Mean		13.8239	
	Median		13.5385	
	Variance		1.989	
	Std. Deviation		1.41025	
	Minimum		12.17	
	Maximum		17.18	
	Range		5.00	
	Interquartile Range		1.90	
	Skewness		.941	.580
	Kurtosis		.560	1.121
	Mean		22.7067	.66019
	95% Confidence	Lower Bound	21.2907	
	Interval for Mean	Upper Bound	24.1226	
	5% Trimmed Mean		22.6241	
	Median		22.4000	
	Variance		6.538	
القصوى للقوة البعدي القياس	Std. Deviation		2.55691	
	Minimum		18.90	
	Maximum		28.00	
	Range		9.10	
	Interquartile Range		3.80	
	Skewness		.589	.580
	Kurtosis		-.248	1.121
	Mean		212.4000	8.46269
	95% Confidence	Lower Bound	194.2493	
	Interval for Mean	Upper Bound	230.5507	
	5% Trimmed Mean		212.0556	
	Median		202.0000	
	Variance		1074.257	
للسرعة البعدي القياس	Std. Deviation		32.77586	
	Minimum		163.00	
	Maximum		268.00	
	Range		105.00	
	Interquartile Range		54.00	
	Skewness		.192	.580
	Kurtosis		-1.193	1.121
	Mean		34.9400	1.87497
	95% Confidence	Lower Bound	30.9186	
	Interval for Mean	Upper Bound	38.9614	
للقدرة البعدي القياس	5% Trimmed Mean		34.7667	
	Median		33.0000	
	Variance		52.733	
	Std. Deviation		7.26172	

	Minimum		25.00	
	Maximum		48.00	
	Range		23.00	
	Interquartile Range		11.60	
	Skewness		.353	.580
	Kurtosis		-1.084	1.121
	Mean		39.6667	1.17820
	95% Confidence	Lower Bound	37.1397	
	Interval for Mean	Upper Bound	42.1937	
	5% Trimmed Mean		39.6019	
	Median		40.1000	
	Variance		20.822	
القصوى للقوة القبلي القياس السفلية للأطراف	Std. Deviation		4.56315	
	Minimum		31.90	
	Maximum		48.60	
	Range		16.70	
	Interquartile Range		5.50	
	Skewness		.346	.580
	Kurtosis		-.002	1.121
	Mean		25.6667	.80868
	95% Confidence	Lower Bound	23.9322	
	Interval for Mean	Upper Bound	27.4011	
	5% Trimmed Mean		25.9630	
	Median		26.0000	
	Variance		9.810	
القياس في الرميات مجموع البعدي	Std. Deviation		3.13202	
	Minimum		17.00	
	Maximum		29.00	
	Range		12.00	
	Interquartile Range		4.00	
	Skewness		-1.591	.580
	Kurtosis		3.289	1.121
	Mean		183.6667	4.88698
	95% Confidence	Lower Bound	173.1851	
	Interval for Mean	Upper Bound	194.1482	
	5% Trimmed Mean		186.5741	
	Median		188.0000	
القياس النهائي القلب نبض البعدي	Variance		358.238	
	Std. Deviation		18.92718	
	Minimum		118.00	
	Maximum		197.00	
	Range		79.00	
	Interquartile Range		9.00	

	Skewness		-3.354	.580
	Kurtosis		12.224	1.121
	Mean		169.4667	2.43363
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	164.2471	
		Upper Bound	174.6863	
	5% Trimmed Mean		169.5741	
	Median		168.0000	
	Variance		88.838	
الراحة في دقيقة بعد القلب نبض البعدي القياس	Std. Deviation		9.42540	
	Minimum		153.00	
	Maximum		184.00	
	Range		31.00	
	Interquartile Range		18.00	
	Skewness		.082	.580
	Kurtosis		-1.098	1.121

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
2الوزن	.148	15	.200*	.948	15	.490
اللياقة لمؤشر البعدي القياس بالجيدو الخاصSJFT	.204	15	.094	.922	15	.206
القصوى للقوة البعدي القياس	.132	15	.200*	.961	15	.708
للسرعة البعدي القياس	.158	15	.200*	.952	15	.556
للقدرة البعدي القياس	.205	15	.089	.934	15	.316
القصوى للقوة القبلي القياس السفلية للأطراف	.136	15	.200*	.975	15	.920
القياس في الرميات مجموع البعدي	.164	15	.200*	.860	15	.024
القياس النهائي القلب نبض البعدي	.357	15	.000	.554	15	.000
الراحة في دقيقة بعد القلب نبض البعدي القياس	.149	15	.200*	.950	15	.528

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

```
T-TEST PAIRS=الوزن1 مؤشر القصوى1 السرعة1 القدرة1 السفلية1 total1 FC1_1
FC2_1 WITH الوزن2 مؤشر القصوى2 السرعة2 القدرة2 السفلية2 total2 FC1_2 FC2_2
(PAIRED)
  /CRITERIA=CI(.9500)
```

/MISSING=ANALYSIS

T-Test

Notes

Output Created		30-APR-2020 19:09:03
Comments		
Input	Data	O:\memoir\2020-1الدراسة\الدراسة بيانات\الرئيسية.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	15
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST PAIRS=مؤشر1 الوزن1 total1 القوة1 السرعة1 القدرة1 السفلية1 FC1_1 FC2_1 WITH مؤشر2 الوزن2 total2 القوى2 السرعة2 القدرة2 السفلية2 FC1_2 FC2_2 (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	الوزن1	76.9200	15	14.23106	3.67444
	الوزن2	72.4733	15	13.73231	3.54567
Pair 2	اللياقة لمؤشر القبلي القياس بالجيدو الخاص SJFT	12.9116	15	.91746	.23689
	اللياقة لمؤشر البعدي القياس بالجيدو الخاص SJFT	13.9089	15	1.41025	.36413
Pair 3	القصوى للقوة القبلي القياس	23.5067	15	3.26047	.84185
	القصوى للقوة البعدي القياس	22.7067	15	2.55691	.66019
Pair 4	للسرعة القبلي القياس	219.5333	15	31.28867	8.07870
	للسرعة البعدي القياس	212.4000	15	32.77586	8.46269
Pair 5	للقدرة القبلي القاس	37.6667	15	8.52447	2.20101
	للقدرة البعدي القياس	34.9400	15	7.26172	1.87497
Pair 6	القصوى للقوة القبلي القياس السفلية للأطراف	40.8400	15	4.22608	1.09117
	القصوى للقوة القبلي القياس السفلية للأطراف	39.6667	15	4.56315	1.17820
Pair 7	القياس في الرميات مجموع القبلي	27.2000	15	2.14476	.55377
	القياس في الرميات مجموع البعدي	25.6667	15	3.13202	.80868
Pair 8	القياس في النهائي القلب نبض القبلي	187.3333	15	7.13809	1.84305
	القياس النهائي القلب نبض البعدي	183.6667	15	18.92718	4.88698
Pair 9	الراحة من دقيقة بعد القلب نبض القبلي القياس	162.3333	15	10.58076	2.73194
	الراحة في دقيقة بعد القلب نبض البعدي القياس	169.4667	15	9.42540	2.43363

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	الوزن2 & الوزن1	15	.998	.000
Pair 2	اللياقة لمؤشر القبلي القياس & SJFTبالجيدو الخاص اللياقة لمؤشر البعدي القياس SJFTبالجيدو الخاص	15	.620	.014
Pair 3	القصوى للقوة القبلي القياس & القصوى للقوة البعدي القياس	15	.921	.000
Pair 4	القياس & للسرعة القبلي القياس للسرعة البعدي	15	.967	.000
Pair 5	القياس & للقدرة القبلي القاس للقدرة البعدي	15	.984	.000
Pair 6	القصوى للقوة القبلي القياس & السفلية للأطراف القياس للأطراف القصوى للقوة القبلي السفلية	15	.940	.000
Pair 7	القياس في الرميات مجموع & في الرميات مجموع القبلي البعدي القياس	15	.510	.052
Pair 8	القياس في النهائي القلب نبض & النهائي القلب نبض القبلي البعدي القياس	15	.268	.333
Pair 9	الراحة من دقيقة بعد القلب نبض & بعد القلب نبض القبلي القياس البعدي القياس الراحة في دقيقة	15	.881	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	2الوزن - 1الوزن	4.44667	.96649	.24955	3.91144	4.98189	17.819	14	.000
	لمؤشر القبلي القياس الخاص اللياقة	-.99734	1.10774	.28602	-1.61078	-.38389	-3.487	14	.004
Pair 2	القياس - SJFTبالجيدو اللياقة لمؤشر البعدي SJFTبالجيدو الخاص								
	للقوة القبلي القياس	.80000	1.34854	.34819	.05320	1.54680	2.298	14	.038
Pair 3	البعدي القياس - القصوى القصوى للقوة								
Pair 4	- للسرعة القبلي القياس للسرعة البعدي القياس	7.13333	8.39104	2.16656	2.48653	11.78014	3.292	14	.005
Pair 5	- للقدرة القبلي القاس للقدرة البعدي القياس	2.72667	1.88205	.48594	1.68442	3.76891	5.611	14	.000
	للقوة القبلي القياس	1.17333	1.55677	.40196	.31122	2.03544	2.919	14	.011
Pair 6	السفلية للأطراف القصوى للقوة القبلي القياس - السفلية للأطراف القصوى								
	في الرميات مجموع	1.53333	2.74816	.70957	.01145	3.05521	2.161	14	.049
Pair 7	مجموع - القبلي القياس البعدي القياس في الرميات								
	في النهائي القلب نبض	3.66667	18.34848	4.73756	-6.49438	13.82772	.774	14	.452
Pair 8	نبض - القبلي القياس القياس النهائي القلب البعدي								
	من دقيقة بعد القلب نبض	-7.13333	4.99809	1.29050	-9.90119	-4.36548	-5.528	14	.000
Pair 9	- القبلي القياس الراحة في دقيقة بعد القلب نبض البعدي القياس الراحة								

```
FREQUENCIES VARIABLES=المستوى1 المستوى2
  /ORDER=ANALYSIS.
```

Frequencies

Notes

Output Created		30-APR-2020 19:09:53
Comments		
Input	Data	O:\memoir\2020-1\الدراسة الرئيسية\بيانات الدراسة.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	15
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=المستوى1 المستوى2 /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,01

Statistics

		القياس مستوى لاختبار القبلي الخاصة اللياقة بالجيدو SJFT	اللياقة مستوى بالجيدو الخاصة
N	Valid	15	15
	Missing	0	0

Frequency Table

SJFT بالجيدو الخاصة اللياقة لاختبار القبلي القياس مستوى

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ممتاز	1	6.7	6.7	6.7
	جيد	8	53.3	53.3	60.0
	متوسط	3	20.0	20.0	80.0
	ضعيف	3	20.0	20.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

بالجيدو الخاصة اللياقة مستوى

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	جيد	4	26.7	26.7	26.7
	متوسط	6	40.0	40.0	66.7
	ضعيف	2	13.3	13.3	80.0
	جدا ضعيف	3	20.0	20.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

الملحق السادس

جدول لتقييم مستوى الأداء لاختبار sjft.

جدول لتقييم مستوى الأداء لاختبار sjft.

Classification	Variables			
	Throws (n)	HR_{end} (bpm)	HR_{1min} (bpm)	Index
Excellent	≥ 29	≤ 173	≤ 143	≤ 11.73
Good	27-28	174-184	144-161	11.74-13.03
Average	26	185-187	162-165	13.04-13.94
Poor	25	188-195	166-174	13.95-14.84
Very poor	≤ 24	≥ 196	≥ 175	≥ 14.85

Note: HR – heart rate; Source: Franchini et al.[23]

Endurance test of Azevedo et al.[4]

الملحق السابع

الوثائق الإدارية

République Algérienne Démocratique et Populaire
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieureet de la Recherche Scientifique وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Université Abdelhamid Ibn Badis – Mostaganem جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم
Institut d'Education Physiques et Sportive معهد التربية البدنية و الرياضية
Sous direction de lapost- graduation
نيابة مديرية الدراسات ما بعد التدرج

الجزائر في :....2019.04.17..

طلب تسهيل مهمة

الى السيد (ة) : بوطبشة سليم المدير الفني للفريق الوطني للجيدو.

السلام عليكم سيدي الكريم

يرجى منكم سيدي الفاضل تسهيل مهمة الطالب **حمودة محمد لمين** في تطبيق الاختبارات البدنية على عناصر الفريق الوطني أواسط ذكور. وهذا يندرج تحت تحضير رسالة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية شعبة التحضير البدني الرياضي والموسومة تحت عنوان:

تأثير إنقاص الوزن السريع على مستوى الأداء الخاص عند مصارعي رياضة الجيدو.

في الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام والشكر .

المدير الفني للفريق الوطني

بالموافقة

رئيس لجنة التكوين في الدكتوراه

الإتحادية الجزائرية للجيدو
FEDERATION ALGERIENNE DE JUDO

FEDERATION ALGERIENNE DE JUDO
LE DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL
Salim BOUTABCHA

معهد التربية البدنية و الرياضية– جامعة مستغانم خروبة
ع ب 002 مستغانم –27000 الجزائر
الهاتف: 213 (0) 45 421134+الفكس: 213 45 30 10 28+

الملحق الثامن

بعض الصور الخاصة بتطبيق

اختباراتsjft و myo test على عناصر

الفريق الوطني للجيدو اواسط

–عينة الدراسة الاساسية–

بعض الصور الخاصة بتطبيق اختباراتsjft وmyo test على عناصر الفريق الوطني للجيدو اواسط –عينة الدراسة الاساسية-

Résultats
MEM
Répétitions 5
Hauteur 38.3 cm
Puissance 38.2 W/kg
Force 23.4 N/kg
Vitesse 221 cm/s
esc
enter
on-off
٢٠١٩/٠٢/١٠

adidas

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير عملية إنقاص الوزن السريع على مستوى اللياقة البدنية والأداء الخاص بمصارعي رياضة الجيدو ،وقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي كأسلوب مناسب لاختبار فروض البحث من خلال تطبيق الاختبار القبلي والبعدي على عينة البحث ، التي كان عددها 15مصارع من الفريق الوطني للجيدو صنف أواسط رجال (19-22سنة) قاموا بعملية إنقاص الوزن خلال أسبوع من التربص التحضيري بمركز الفرق الوطنية بالسويدانية -الجزائر العاصمة- وذلك استعدادا للبطولة العربية بالمغرب شهر فيفري سنة 2019 ، ولمعرفة مدى تأثير عملية إنقاص الوزن السريع خلال هذه الفترة وتأثيرها على اللياقة البدنية والأداء الخاص بالجيدو ، كما اعتمد الباحث على اختبار الأداء الخاص بالجيدو sjft وجهاز الميوتست myotest لقياس بعض القدرات البدنية الخاصة برياضة الجيدو كالقوة والسرعة والقدرة العضلية للأطراف السفلية وفي الأخير توصلنا إلى النتائج التالية :

عملية إنقاص الوزن السريع لها تأثير سلبي الأداء الخاص لمصارعي الفريق الوطني الجيدو صنف أواسط ذكور، حيث أظهرت نتائج اختبار SJFT هذا التأثير السلبي ،إضافة إلى نتائج جهاز Myotest والتي أظهرت انخفاض في مؤشرات (القوة، السرعة ،القدرة) للأطراف السفلية وهذا ما أدى إلى انخفاض في مستوى الأداء البدني الخاص لدى المصارعين .

Résumé de l'étude

L'étude visait à connaître l'effet d'une perte de poids rapide sur le niveau de forme physique et de performance des judokas, et la méthode analytique descriptive a été utilisée comme une méthode appropriée pour tester les hypothèses de recherche en appliquant des pré et post tests à l'échantillon de recherche, qui était de 15 judokas de l'équipe nationale de judo catégorie junior garçons (19-22 ans) ont subi un processus de perte de poids au cours d'une semaine d'entraînement préparatoire au Centre de l'équipe nationale en Souidania a - Alger - en préparation du championnat arabe au Maroc en février 2019, et pour connaître l'impact du processus de perte de poids rapide pendant cette période et son impact sur la forme physique et les performances du judo Le chercheur s'est également appuyé sur le test de performance SJFT et le dispositif myotest pour mesurer certaines des capacités physiques du judo, telles que la force, la vitesse et la capacité musculaire des membres inférieurs, et nous avons finalement atteint les résultats suivants:

Le processus de perte de poids rapide a un impact négatif sur les performances des judokas de l'équipe nationale junior , car les résultats du test SJFT ont montré cet effet négatif, en plus des résultats de l'appareil Myotest, qui a montré une diminution des indicateurs (force, vitesse, capacité) des membres inférieurs, ce qui a conduit à une diminution Le niveau de performance physique des judokas.

Study summary

The study aimed to know the effect of rapid weight loss on the level of fitness and performance of judokas, and the descriptive analytical method was used as a suitable method to test the research hypotheses by applying pre and post tests to the research sample, which was of 15 judokas from the national judo team category junior boys (19-22 years old) underwent a weight loss process during a week of preparatory training for the National team center in Souidania a - Algiers - in preparation for the Arab Championship in Morocco in February 2019, and to know the impact of the process of rapid weight loss during this period and its impact on the physical form and performance of the judo The researcher also relied on the SJFT performance test and the myotest device to measure some of the physical capabilities of judo, such as strength, speed and muscle capacity of the lower limbs, e t we finally achieved the following results:

The process of rapid weight loss has a negative impact on the performance of the national junior team judokas, as the results of the SJFT test showed this negative effect, in addition to the results of the Myotest device, which showed a decrease indicators (strength, speed, capacity) of the lower limbs, which led to a decrease The level of physical performance of judokas.