



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

ولاية مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم في إطار نيل شهادة الماستر تخصص تحضير بدني



تأثير برنامج غذائي مقنن لخفض الوزن على القياسات الجسمية والأداء الخاص لدى ممارسي الجيدو أكابر

بحث تجريبي أجري على ممارسي الجيدو ذكور صنف أكابر جمعية الأبطال – مستغانم

تحت إشراف:

دكتورة شرارة العالية

إعداد الطالبة:

غالم كاميليا ايمان

السنة الجامعية: 2025-2026

إهداء

قال تعالى: "قال ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين." سورة النمل الآية-19

الشكر لله الذي أعني ووفقني في إتمام هذا البحث.

أهدي ثمرة عملي إلى من لا تصف الكلمات فضلها ويعجز الفؤاد عن فرقهما الوالدين الكريمين اللذان حرصا على نجاحي في مشواري الدراسي، كما أهديها إلى أستاذتي القديرة "د. شرارة العالية" التي كانت بحق الناصح والمرشد والموجه طيلة إنجاز هذا البحث فجزاه الله كل خير.

وإلى مدربي المحترم "السيد بن جلول صالح الدين" الذي مدى لنا يد العون طيلة مشواري الدراسي حفزه الله.

وإلى كل أفراد العائلة من كبيرهم إلى صغيرهم كما أهدي هذا العمل إلى جميع زملائي و زميلاتي الطلبة

غالم كميليا ايمان

شكر وتقدير

الحمد لله الذي وفقنا وأعانا على إتمام هذا العمل، والصلاة والسلام على أشرف الخلق والمرسلين. يطيب لي في هذا المقام أن أتقدم بأسمى عبارات الشكر وعظيم الامتنان إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل المتواضع، وساعدني على بلوغ هذه المرحلة من مساري الدراسي. وفي مقدمتهم، أتوجه بخالص الشكر والتقدير والاحترام إلى أستاذتي المشرفة شرارة العالية، على حسن إشرافها، وسعة صدرها، وتوجيهاتها العلمية القيمة، ونصائحها الرشيدة التي كان لها بالغ الأثر في إنجاز هذه المذكرة في صورتها الحالية، فكانت خير موجهة وخير قدوة. كما أتقدم بأصدق عبارات الشكر والتقدير إلى مدربي صلاح الدين بن جلول، تقديرًا لدعمه المتواصل، وتحفيزه المستمر، ومرافقته الدائمة لي، ولما قدمه من إرشادات وتوجيهات ساهمت بشكل كبير في تطوير مستواي، سواء من الناحية الرياضية أو على المستوى الشخصي والانضباط كما أتقدم بوافر الشكر و التقدير إلى فريق العمل الذي ساعدني كثيرا و أخص بالذكر، رئيس جمعية أبطال مستغانم للجيدو، المدرب والأستاذ الكريم والرياضيين الدين أجريت عليهم الدراسة. كما لا يسعني إلا أن أتقدم بخالص شكري وعظيم امتناني إلى السادة الأساتذة و الدكاترة الأفاضل بمعهد التربية البدنية والرياضة بجامعة مستغانم الذين كان لهم الفضل في تكويني العلمي، وغرس مبادئ الاجتهاد والمثابرة في نفسي. ولا أنسى أن أعبر عن امتناني لكل من مدّ لي يد العون، وساهم بكلمة طيبة أو نصيحة صادقة في إنجاح هذا العمل. وفي الختام، أسأل الله العلي القدير أن يجعل هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم، وأن يجزي كل من ساهم فيه خير الجزاء.

غالم كميليا ايمان

الفهرس

الرقم	العنوان	الصفحة
–	إهداء	أ
–	شكر	ب
–	الفهرس	ج
–	قائمة الجداول	و
–	قائمة الأشكال	ز
–	التعريف بالبحث	1
1	مقدمة البحث	1
2	مشكلة البحث	2
3	أهداف البحث	5
4	فرضيات البحث	5
5	أهمية البحث	5
6	مصطلحات البحث	6
7	الدراسات والبحوث المشابهة	7
–	الباب الأول: الدراسة النظرية	14
–	الفصل الأول: خصائص وتاريخ رياضة الجودو	15
1-1	تمهيد	16
1-2	تاريخ رياضة الجودو	17
1-3	رياضة الجودو في الجزائر	18
1-4	خصائص لاعب الجودو رفيع المستوى	22
1-5	اللياقة البدنية	29
1-6	دورات التدريب الرياضي	31
1-7	نظرية اختبار الحركات	36

38	الفصل الثاني: خفض الوزن والتغذية عند الرياضي	-
39	تمهيد	2-1
39	إنقاص الوزن عند الرياضي	2-2
44	تأثير إنقاص الوزن على الأداء	2-3
45	التغذية عند الرياضي	2-4
54	الخطوة العملية لتغذية الرياضيين	2-5
57	الخلاصة	2-6
58	الباب الثاني: الدراسة الميدانية	-
59	الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية	-
60	الدراسة الاستطلاعية	1-1
65	الدراسة الأساسية	1-2
65	منهج البحث	1-2-1
65	مجتمع وعينة البحث	1-2-2
65	مجالات البحث	1-2-3
66	أدوات وأجهزة البحث	1-2-4
70	الاختبارات	1-2-5
76	الأسس العلمية للاختبارات	1-2-6
82	خلاصة	-
83	الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج	-
84	تمهيد	-
84	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية لعينة البحث	2-1
88	مقارنة نتائج الاختبار بالمعايير الخاصة بالرياضيين الذكور في رياضة الجودو	2-2
90	تفسير النتائج الإحصائية	3-2
92	الفصل الثالث: مناقشة الفرضيات	-
93	الاستنتاجات	3-1

93	مناقشة الفرضيات	3-2
95	خلاصة البحث	3-3
96	الاقتراحات	3-4
98	الخاتمة	–
100	قائمة المصادر	–
104	الملاحق	–
112	الملخص	–
113	Abstract	–

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
جدول 1	الخصائص الجسدية للاعبين الجودو الذكور وفقًا لهاريسون، غراسغروبر وكاسيك، 2008	24
جدول 2	خصائص التخصص المبكر مقابل التدريب المناسب للتطور، من بيريتش، 2008، ص 36	27
جدول 3	الأهداف الرئيسية لمكونات إعداد الجودو حسب وقت السنة، ليتوشنيك، 1993	35
جدول 4	يوضح بعض المعلومات الخاصة بالرياضيين أكابر جمعية الأبطال	61
جدول 5	يوضح الطرق المتبعة من طرف عينة الدراسة لإنقاص الوزن	62
جدول 6	الأشخاص الذين لديهم تأثير على الرياضيين في الخضوع لعملية إنقاص الوزن	64
جدول 7	يوضح رزنامة تنفيذ الاختبارات المبرمجة خلال المرحلة القبلية والبعدية للدراسة الأساسية	66
جدول 8	يوضح مجموعة الاختبارات المنتقاة للدراسة	67
جدول 9	مجموعة من الاختبارات - مراجع معيارية للاعبين الجودو الذكور حسب فئة الوزن	73
جدول 10	يوضح معامل ثبات القياسات الجسمية لعينة الدراسة الاستطلاعية	77
جدول 11	يوضح معامل ثبات اختبار الأداء الخاص بالجودو SJFT لعينة الدراسة الاستطلاعية	77
جدول 12	يوضح معامل صدق القياسات الجسمية لعينة الدراسة الاستطلاعية	79
جدول 13	يوضح معامل صدق اختبار SJFT لعينة الدراسة الاستطلاعية	80
جدول 14	يوضح نتائج القياسات الجسمية القبلية وكمية المغذيات المتناولة في مرحلة المراقبة ومرحلة تقليل السعرات المتناولة لعينة البحث	84
جدول 15	يوضح نتائج اختبار الأداء الخاص بالجودو SJFT واستجابات نبض القلب لعينة البحث	87
جدول 16	تحويل النتائج المقاسة خلال الاختبار الأول إلى المعايير - الذكور	89

قائمة الأشكال

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
الشكل رقم 01	يبين الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لعينة البحث في القياسات الجسمية	85
الشكل رقم 02	يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للسرعات الحرارية المتناولة في مرحلة المراقبة ومرحلة تقليل السرعات الحرارية	85
الشكل رقم 03	الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لعينة البحث في عدد الرميات لاختبار SJFT	87
الشكل رقم 04	يبين الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لعينة البحث في استجابات نبض القلب ومؤشر اختبار SJFT	87

التعريف بالبحث

1-مقدمة البحث

2-مشكلة البحث

3-اهداف البحث

4-فرضيات البحث

5-أهمية البحث

6-مصطلحات البحث

7-الدراسات والبحوث المشابهة

1- مقدمة البحث:

تُصنف رياضة الجيدو ضمن الرياضات القتالية التي تتطلب مستوى مرتفعاً من الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي، كما تعتمد على نظام الفئات الوزنية الذي يفرض على الرياضي المحافظة على وزن محدد يسمح له بالمشاركة في المنافسات الرسمية. ويُعد التحكم في الوزن من أبرز التحديات التي تواجه مصارعي الجيدو، خاصة فئة الأكابر، إذ يلجأ بعضهم إلى وسائل سريعة وغير مدروسة، كالتجوع أو التجفيف أو تقليل استهلاك السوائل، بهدف الوصول إلى الوزن المطلوب قبل موعد المنافسة. ورغم فعالية هذه الأساليب في خفض الوزن خلال فترة قصيرة، إلا أنها قد تؤدي إلى تراجع الأداء البدني والمهاري، فضلاً عن آثارها السلبية على الحالة الصحية للرياضي.

وعلى الرغم من التطور الذي شهده مجال التغذية الرياضية خلال السنوات الأخيرة، فإن الاعتماد على البرامج الغذائية العلمية المقننة لا يزال محدوداً لدى العديد من الرياضيين، ولا سيما في رياضة الجيدو. ومن هذا المنطلق، برزت الحاجة إلى إعداد برامج غذائية مبنية على أسس علمية تساعد على إنقاص الوزن بصورة تدريجية وآمنة، مع المحافظة على القدرات البدنية والوظيفية اللازمة لتحقيق أفضل أداء أثناء التدريب والمنافسة.

وتُعد التغذية السليمة إلى جانب النشاط البدني من أهم العوامل التي تسهم في المحافظة على صحة الإنسان وتحسين كفاءته البدنية، حيث يتجه الكثير من الأفراد إلى ممارسة الرياضة بهدف رفع مستوى اللياقة البدنية، والحفاظ على الوزن المناسب، وتحسين المظهر الجسمي. كما أصبحت الرياضة في العصر الحديث مؤشراً على مدى تطور المجتمعات واهتمامها بتنمية العنصر البشري، وهو ما يظهر جلياً في مختلف المنافسات العالمية والأولمبية والقارية، التي تعكس المستوى العالي للإعداد البدني والفني للرياضيين تحت إشراف كوادرات متخصصة ومؤهلة (عويس الجبالي، 1331هـ، ص. 1331).

وقد شهدت الأنشطة الرياضية تطوراً ملحوظاً من حيث أشكال الممارسة وأهدافها، فأصبحت تشمل الجوانب الترفيهية والتنافسية على حد سواء، وتُعد رياضة الجيدو من أكثر الرياضات التي عرفت انتشاراً واسعاً على المستويين الأولمبي والدولي. ويعود ذلك إلى ما شهدته من تطور مستمر في قوانينها وأساليبها الفنية والتكتيكية، الأمر الذي ساهم في تعزيز مكانتها بين مختلف الرياضات الفردية (شداد محمد حامد، 1991م، ص. 1991).

وتتميز رياضة الجيدو باعتمادها على نظام الفئات الوزنية، وهو ما يجعل التحكم في وزن الجسم شرطاً أساسياً للمشاركة في المنافسات. فأى تجاوز للوزن المحدد قد يؤدي إلى استبعاد اللاعب من فئته، لذلك يُعد ضبط الوزن جزءاً لا يتجزأ من عملية الإعداد الرياضي. ويستلزم ذلك اتباع برامج غذائية متوازنة تضمن تنظيم السرعات الحرارية وتوفير الطاقة اللازمة لتحمل متطلبات التدريب والمنافسة، مع المحافظة على المستوى الفني والبدني للمصارع

(سوزان أحمد علي مرسى، محمد حسين عابدين، حسن أحمد الشافعي، ص.1339، Thierry Paillard, 150-144.2010, pp).

ومن الناحية التاريخية، تُعد المصارعة من أقدم الأنشطة التي مارسها الإنسان، حيث ارتبطت في بداياتها بمتطلبات البقاء والدفاع عن النفس وتأمين الغذاء. ومع تطور الحضارات، تحولت إلى رياضات منظمة، كان من أبرزها رياضة الجيدو اليابانية التي تميزت بتعدد مدارسها وأساليبها الفنية، واعتمادها على التصنيف حسب الفئات الوزنية بدلاً من الفئات العمرية. ويترتب على ذلك اضطراب بعض المصارعين إلى إنقاص عدة كيلوغرامات خلال فترة زمنية قصيرة باستخدام وسائل مختلفة، مثل زيادة التعرق أو التجفيف أو بعض الأساليب الأخرى غير الصحية (محمود علي مسعد، إبراهيم طرفة، ص.115-050).

غير أن اللجوء إلى هذه الممارسات قد يترتب عنه العديد من الآثار البيولوجية والفسولوجية السلبية، من بينها ضعف الجهاز المناعي، واضطرابات الجهاز الدوري، واختلال وظائف الجهاز البولي، وارتفاع ضغط الدم، إضافة إلى الشعور بالإجهاد العام، وهي عوامل قد تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الأداء الرياضي والقدرة على المنافسة. وانطلاقاً من ذلك، أصبح من الضروري الاعتماد على برامج غذائية مقننة تستند إلى أسس علمية، بما يضمن تحقيق إنقاص تدريجي وآمن للوزن مع المحافظة على صحة الرياضي وكفاءته البدنية، وهو ما يمثل أحد المتطلبات الأساسية للوصول إلى أفضل مستوى من الإنجاز الرياضي

2- مشكلة البحث:

تشكل مسألة التحكم في الوزن أحد أهم الإشكالات التي تعاني منها الرياضات المصنفة ضمن الفئات الوزنية، وعلى وجه الخصوص رياضة الجيدو، لما لها من تأثير مباشر على مستوى الأداء البدني والإنجاز الرياضي. وفي هذا الإطار، يؤكد عبد الفتاح فتحي خضر (1996) أن عملية ضبط الوزن لدى الرياضيين تمثل تحدياً حقيقياً يواجه كل من المدربين واللاعبين، خاصة خلال المرحلة التي تسبق المنافسات في الرياضات التي تعتمد على التصنيف الوزني مثل المصارعة، الملاكمة ورفع الأثقال، حيث يكون لهذا العامل تأثير واضح على النتائج الرياضية (عبد الفتاح فتحي خضر، 1996، ص 257).

ومن الناحية الفسيولوجية، فإن أي تغير في وزن الرياضي سواء بالزيادة أو النقصان بعدة كيلوغرامات قد يؤدي إلى انخفاض في مستوى الكفاءة البدنية والقدرة الحركية، باعتبار أن الأداء الرياضي الجيد يركز على التكامل الوظيفي بين مختلف أجهزة الجسم، إضافة إلى توفر عناصر اللياقة البدنية والتناسق العصبي العضلي (هشام أحمد سعيد، 2003). كما تشير نتائج الدراسات الاستطلاعية الموجهة للرياضيين إلى أن أغلبهم يلجؤون إلى

خفض أوزانهم بطرق سريعة وغير مدروسة قبل المنافسات بفترة قصيرة، وهو ما ينعكس سلبيًا على حالتهم البدنية والفسيولوجية وصحتهم العامة، وهو ما أكدته عدة دراسات في مجال الطب الرياضي مثل هولمان وكارفونين (أسامة رياض، 2001، ص 145).

وفي سياق متصل، يوضح Briggs و Callanay (1993) أن أسباب زيادة الوزن تعود إلى مجموعة من العوامل، من بينها الإفراط في تناول الغذاء، وارتفاع السرعات الحرارية اليومية، وضعف الوعي والمعرفة بطرق التحكم في الوزن، إضافة إلى العوامل الهرمونية والوراثية (G.M Briggs & Callanay, D.H, 1993, p.25). وتُعد هذه الزيادة عائقًا حقيقيًا أمام الرياضيين، إذ قد تدفعهم إلى الانتقال إلى فئات وزنية أعلى، مما يفرض عليهم مواجهة منافسين يتمتعون بقدرات بدنية أكبر، وهو ما يجعل بعض المصارعين يلجؤون إلى أساليب سريعة وغير علمية من أجل إنقاص الوزن بهدف الحفاظ على أفضلية تنافسية.

وتعتبر رياضة الجيدو من الرياضات القتالية التي تجمع بين البعد البدني والتربوي والنفسي، حيث تهدف إلى تنمية قدرات الرياضي المختلفة وبناء شخصيته بشكل متكامل (Courtin, 2014)، كما أنها أصبحت تعتمد في العصر الحديث على مناهج تدريبية علمية ومقننة (نويقة، 2016). وقد شهدت هذه الرياضة تطورًا ملحوظًا على المستوى الدولي، خاصة في فئة الأكابر، مع بروز منتخبات قوية مثل اليابان وفرنسا وكوريا الجنوبية، وهو ما رفع من مستوى المنافسة وفرض ضرورة تبني أساليب تدريب حديثة (مروان عبد المجيد).

كما تتطلب طبيعة رياضة الجيدو إعدادًا طويل المدى للوصول إلى أعلى مستويات الجاهزية البدنية والفنية، نظرًا لكون المنافسة تعتمد على تغيرات في شدة الأداء بين المرتفع والمنخفض، وتتطلب قدرات تقنية وتكتيكية وبدنية عالية (Ohya, 2015). وبما أن المنافسات تُنظم وفق فئات وزنية دقيقة، فإن تجاوز الحد المسموح به يؤدي مباشرة إلى الإقصاء، مما يجعل التحكم في الوزن جزءًا أساسيًا من عملية الإعداد (شرارة، 2012). غير أن الاعتقاد السائد لدى بعض الرياضيين بأن النزول إلى فئات أقل يمنحهم أفضلية تنافسية يدفعهم إلى اتباع طرق سريعة وغير صحيحة لإنقاص الوزن (Guidetti, 2009).

وتعتمد المنافسات الرسمية للجيدو على ثماني فئات وزنية، حيث يُعد عدم احترام الوزن المحدد سببًا مباشرًا للإقصاء من المنافسة، وهو ما يجعل التحكم في الوزن عنصرًا محوريًا في التحضير الرياضي (Miarka et al., 2015). ومع ذلك، يلجأ بعض المصارعين إلى ممارسات غير سليمة مثل التدريب المفرط دون تعويض غذائي، الامتناع عن تناول الطعام، استعمال الساونا، تناول المسهلات، ارتداء الملابس الثقيلة، والجري لمسافات طويلة، وهي ممارسات تؤدي إلى انخفاض القدرة على التحمل وتراجع الأداء البدني (Koral & Dosseville, 2017).

ويرى كل من (Sawyer، Sansone و Franchini 2015) أن التحكم في الوزن يعد عنصرًا أساسيًا في إعداد مصارعي الجيدو، إلا أن غياب التأطير العلمي الكافي يؤدي إلى استخدام طرق غير صحية في إنقاص الوزن، مما ينعكس سلبًا على وظائف الجسم ومستوى الأداء. كما يشير الطبيب Jean-Marc إلى أن فقدان الوزن بسرعة يؤدي إلى انخفاض الكتلة العضلية نتيجة فقدان الماء والدهون، مما ينتج عنه تراجع في القوة البدنية، تعب مبكر، وارتفاع خطر التقلصات العضلية والإصابات. ورغم هذه المخاطر، لا يزال العديد من الرياضيين في المستويات العالية يخسرون أكثر من 12 كغ خلال فترة قصيرة قبل المنافسات الدولية بهدف تحقيق أفضل أداء تنافسية (شرارة العالية، 2019).

وعليه، ورغم تعدد الدراسات التي تناولت موضوع إنقاص الوزن في الرياضات ذات الفئات الوزنية، إلا أن الواقع الميداني في رياضة الجيدو ما يزال يكشف عن استمرار اعتماد الرياضيين على أساليب سريعة وغير علمية في التحكم في الوزن، الأمر الذي يؤثر سلبًا على صحتهم ومستوى أدائهم البدني والفني. ومن هنا تبرز الإشكالية حول مدى فعالية اعتماد برنامج غذائي مقنن قائم على أسس علمية في خفض وزن مصارعي الجيدو الأكبر مع الحفاظ على كفاءتهم البدنية خلال فترات التحضير والمنافسة.

وانطلاقًا من هذا الواقع، وبناءً على الممارسة الميدانية والمشاركة في التدريبات والمنافسات، تتأكد الحاجة إلى اعتماد برامج غذائية علمية ومقننة تهدف إلى خفض الوزن بشكل تدريجي وآمن دون التأثير السلبي على الأداء البدني والفني، وهو ما تسعى هذه الدراسة إلى التحقق منه من خلال دراسة فعالية برنامج غذائي مقنن في إنقاص وزن مصارعي الجيدو الأكبر مع الحفاظ على كفاءتهم البدنية

وعليه نطرح السؤال التالي:

السؤال العام للبحث:

إلى أي مدى يساهم تطبيق برنامج غذائي مقنن في خفض وزن ممارسي الجيدو صنف الأكبر مع الحفاظ على مستوى أدائهم البدني؟

التساؤلات الجزئية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لوزن الجسم لدى ممارسي الجيدو صنف الأكبر لصالح القياسات البعدية بعد تطبيق البرنامج الغذائي المقنن.
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لمستوى الأداء البدني لدى ممارسي الجيدو صنف الأكبر بعد تطبيق البرنامج الغذائي المقنن.

3- أهداف البحث:

تمثل أهداف بحثنا هذا فيما يلي:

الهدف العام:

التعرف على مدى فعالية برنامج غذائي مقنن في خفض وزن ممارسي الجودو صنف الأكاير مع الحفاظ على مستوى أدائهم البدني.

الأهداف الخاصة:

1. إعداد وتطبيق برنامج غذائي مقنن لدى ممارسي الجودو صنف الأكاير
2. التعرف على تأثير البرنامج الغذائي المقنن في خفض وزن الجسم لدى ممارسي الجودو صنف الأكاير
3. دراسة تأثير البرنامج الغذائي المقنن على مستوى الأداء البدني لدى ممارسي الجودو صنف الأكاير
4. المقارنة بين القياسات القبلية والبعدية لوزن الجسم ومستوى الاداء البدني بعد تطبيق البرنامج الغذائي المقنن

4-فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

يساهم البرنامج الغذائي المقنن في خفض وزن ممارسي الجودو صنف اكابر ويؤثر سلبا في مستوى أدائهم البدني

الفرضيات الجزئية:

- 1.توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لوزن الجسم لدى ممارسي الجودو صنف الأكاير لصالح القياسات البعدية بعد تطبيق البرنامج الغذائي المقنن.
- 2.توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لمستوى الأداء البدني لدى ممارسي الجودو صنف الأكاير بعد تطبيق البرنامج الغذائي المقنن.

5-أهمية البحث:

تتبع أهمية هذا البحث من محاولة دراسة فعالية برنامج غذائي مُنظَّم وموجَّه خصيصًا للاعبين الجودو من فئة الأكاير الذكور، وذلك من خلال تقييم تأثيره على مستوى الأداء البدني خلال فترات التحضير والمنافسة في البطولات. كما يسعى هذا العمل إلى تقديم إضافة علمية من خلال استخلاص جملة من المبادئ المتعلقة بعملية الإعداد الرياضي في رياضة الجودو، بما يسمح بتحسين أساليب التحضير البدني والتغذوي ورفع جاهزية الرياضيين لمتطلبات المنافسة.

6- مصطلحات البحث:

1_ رياضة الجودو:

تُعد رياضة الجودو من الرياضات القتالية التي تقوم على مبدأ استغلال قوة الخصم وتوجيهها بفعالية، اعتمادًا على المرونة والسرعة والدقة في الأداء. ويرجع أصل كلمة Judo إلى اللغة اليابانية، حيث تعني كلمة Ju "المرونة أو اللين"، بينما تعني كلمة Do "الطريق أو المنهج"، لتشير مجتمعة إلى طريق التطور البدني والذهني والأخلاقي. وقد أُدرجت الجودو ضمن الألعاب الأولمبية ابتداءً من دورة طوكيو سنة 1964، وتمارس فوق بساط خاص وبالقدمين الحافيتين، وتشمل تقنيات الرمي والتثبيت الأرضي والخنق والمفاصل.

التعريف الإجرائي لرياضة الجودو:

يقصد برياضة الجودو في هذه الدراسة الرياضة التي يمارسها أفراد عينة البحث، والمنتثلة في لاعبي الجودو الأكبر، والتي تتطلب المحافظة على وزن مناسب للفئة الوزنية مع تحقيق أفضل مستوى من الأداء البدني أثناء التدريب والمنافسة.

2_ الاداء البدني:

يقصد بالأداء البدني مستوى الكفاءة التي يظهرها الرياضي أثناء تنفيذ المهارات والأنشطة الرياضية المختلفة، من خلال توظيف قدراته البدنية والحركية بصورة فعالة، بما يضمن تحقيق أفضل النتائج الممكنة مع الاقتصاد في الجهد والطاقة.

التعريف الإجرائي للأداء البدني:

يقصد بالأداء البدني في هذه الدراسة مستوى كفاءة لاعبي الجودو في تنفيذ الاختبارات البدنية المعتمدة في البحث، والذي تم قياسه من خلال نتائج الاختبارات القبلية والبعدية بعد تطبيق البرنامج الغذائي المقترح. مصطلح الأداء البدني:

هو مستوى كفاءة الفرد في إنجاز الحركات والأنشطة الرياضية المختلفة باستعمال قدراته البدنية والحركية لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة بأقل جهد وتعب

3_ انقاص الوزن:

قصد بإنقاص الوزن عملية خفض كتلة الجسم، خاصة نسبة الدهون المتراكمة، بطريقة تدريجية وآمنة من خلال اتباع برنامج غذائي متوازن خلال مدة محددة، بحيث لا يتجاوز معدل النقصان كيلو غرامًا واحدًا أسبوعيًا، بما يسمح للاعب بالمشاركة ضمن الفئة الوزنية المناسبة دون التأثير لسلبي في حالته الصحية أو مستواه البدني.

التعريف الإجرائي لإنقاص الوزن:

يقصد بإنقاص الوزن في هذه الدراسة الخفض التدريجي لوزن الجسم لدى لاعبي الجودو عن طريق اتباع برنامج غذائي مقنن خلال مدة الدراسة، بهدف الوصول إلى الفئة الوزنية المناسبة مع المحافظة على الحالة الصحية والقدرات البدنية.

4- برنامج غذائي مقنن:

هو برنامج غذائي مخطط يعتمد على تلبية الاحتياجات الغذائية للرياضي وفق أسس علمية، من خلال توفير كميات متوازنة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن والألياف، بما يحافظ على الحالة الصحية ويدعم الأداء الرياضي. و في حالة إنقاص الوزن، يعتمد لبر نامج على تقليل المدخول اليومي من الطاقة بحوالي 500 سعة حرارية (Kcal) مقارنة باحتياجات الرياضي المعتادة، بهدف تحقيق انخفاض تدريجي وآمن في الوزن مع الحفاظ على الكتلة العضلية والكفاءة

التعريف الإجرائي للبرنامج الغذائي المقنن:

يقصد بالبرنامج الغذائي المقنن في هذه الدراسة النظام الغذائي الذي أعده الباحث، والقائم على تقليل السرعات الحرارية اليومية بصورة مدروسة، بما يتناسب مع احتياجات لاعبي الجودو، بهدف تحقيق إنقاص تدريجي وآمن للوزن مع المحافظة على الأداء البدني.

7- الدراسات والبحوث المشابهة:

الدراسات المشابهة العربية:

الدراسة الأولى: دراسة شرارة العالية بعنوان: “تأثير إنقاص الوزن بتقليل السرعات الحرارية المتناولة على بعض القياسات الجسمية والأداء الخاص بالجودو”، أطروحة دكتوراه مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه، بمعهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم، خلال السنة الجامعية (2018-2019).

هدفت الدراسة إلى تحديد الوزن المثالي للرياضي بما يحقق أفضل أداء، والتعرف على مواصفات الغذاء الصحي والمتوازن المناسب لرياضيي الفريق الوطني للجودو (ذكور) الذين تتراوح أعمارهم بين (19-22 سنة)، بالإضافة إلى تحليل أثر تقليل السرعات الحرارية المتناولة في ضبط عملية إنقاص الوزن خلال مدة خمسة عشر يوماً. ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعة الواحدة، حيث شملت عينة الدراسة (21) لاعباً من الفريق الوطني للجودو (ذكور) تتراوح أعمارهم بين (19-22 سنة)، خضعوا لبرنامج غذائي يعتمد على تقليل السرعات الحرارية خلال تربعص دام خمسة عشر يوماً بولاية مستغانم. واعتمدت الباحثة على استمارة استبيان لجمع البيانات، إلى جانب القياسات الجسمية واختبار الأداء الخاص بالجودو (SJFT)، بهدف تقييم تأثير

البرنامج الغذائي في القياسات الجسمية والأداء الرياضي. وأسفرت نتائج الدراسة عن أن تقليل السرعات الحرارية المتناولة أدى إلى انخفاض وزن الجسم، والكتلة الخالية من الدهون، وكتلة ماء الجسم، ومؤشر كتلة الجسم، دون أن يؤثر في كتلة الدهون، كما بينت النتائج وجود تأثير سلبي لهذا الأسلوب على الأداء الخاص بالجودو لدى أفراد العينة، إضافة إلى أن المحافظة على إنقاص الوزن لمدة خمسة عشر يومًا لا تُعد استراتيجية مناسبة لتحسين الأداء الرياضي.

وفي ضوء النتائج، أوصت الباحثة بضرورة تحديد الفئة الوزنية المناسبة لكل رياضي تحت إشراف المدربين وأخصائيي التغذية الرياضية والأطباء الرياضيين، مع اعتماد نظام غذائي متوازن يرافق البرنامج التدريبي لتجنب الزيادة غير المرغوب فيها في الوزن، والتي قد تضطر اللاعب إلى إنقاصها قبل المنافسات، مما ينعكس سلبًا على أدائه. كما أوصت بإدراج قياسات التركيب الجسمي، والمتمثلة في الوزن الكلي للجسم، والكتلة الخالية من الدهون، وكتلة ماء الجسم، وكتلة الدهون، ضمن الفحوصات الطبية الدورية قبل الشروع في برامج إنقاص الوزن، إضافة إلى إجراء المزيد من الدراسات حول مدة ضبط الوزن وأثرها في الأداء الرياضي لدى الذكور والإناث، وتنظيم برامج إرشادية للمدربين والرياضيين حول أساليب إنقاص الوزن وأهمية التغذية المتوازنة، مع تصميم برامج فردية وواقعية لإدارة الوزن لدى لاعبي الجودو.

أوجه الاستفادة من الدراسة:

تُعد هذه الدراسة الأقرب إلى الدراسة الحالية، حيث استفادت الباحثة منها في تصميم البرنامج الغذائي، واختيار الاختبارات، وتفسير النتائج ومناقشتها.

الدراسة الثانية: دراسة خباز كمال بعنوان: "تأثير مكونات الغذاء الطاقوية في عملية استرجاع وزن المصارعين الخاضعين لإنقاص الوزن السريع"، مقال علمي منشور بالمجلة العلمية لعلوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية، المجلد (18)، العدد (02) مكرر، جوان 2021.

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تناول مكونات الغذاء الطاقوية بعد عملية الإنقاص السريع للوزن في مستوى استرجاع الوزن لدى المصارعين الأكابر بولاية الجزائر. واعتمد الباحث المنهج التجريبي لتحقيق أهداف الدراسة، حيث أجريت على عينة مكونة من 33 مصارعًا من المشاركين في البطولة الولائية للجزائر العاصمة لفئة الأكابر (ذكور).

وقد تم تقييم مستوى استرجاع الوزن لدى أفراد العينة بعد عملية إنقاص الوزن السريع، مع دراسة تأثير مختلف مكونات الغذاء الطاقوية في هذه العملية. وأظهرت نتائج الدراسة أن جميع المكونات الطاقوية تسهم في استرجاع

الوزن، إلا أن تأثيرها يختلف من عنصر إلى آخر، إذ تبين أن البروتينات كانت الأكثر فعالية في استرجاع الوزن، تليها الكربوهيدرات، ثم الدهون.

أوجه الاستفادة من الدراسة:

استفادت الباحثة من هذه الدراسة في فهم دور مكونات الغذاء الطاقوية في عملية استرجاع الوزن، والاستئناس بنتائجها عند تفسير العلاقة بين النظام الغذائي والتغيرات التي تطرأ على وزن الرياضي، بالإضافة إلى توظيفها في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

الدراسات الأجنبية:

1. دراسة Sangouët وآخرين (2013)

عنوان الدراسة:

تأثير عملية إنقاص الوزن السريع على الأداء في الرياضات القتالية.

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تكيف الرياضيين مع إنقاص الوزن السريع المتكرر، وبيان تأثيره في الأداء البدني الخاص بالجودو بعد فترة استشفاء.

منهج الدراسة:

اعتمد الباحثون المنهج التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي.

عينة الدراسة:

شملت الدراسة مجموعتين من لاعبي الجودو، الأولى تمارس إنقاص الوزن السريع لأول مرة، والثانية اعتادت على تكرار هذه العملية.

أدوات الدراسة:

استخدم الباحثون قياسات التركيب الجسمي، واختبار الأداء الخاص بالجودو (SJFT)، وقياس تركيز اللاكتات في الدم.

أهم النتائج:

بينت النتائج انخفاض الوزن الكلي والكتلة الخالية من الدهون نتيجة انخفاض ماء الجسم، وعدم حدوث تحسن في الأداء بعد إنقاص الوزن، كما ارتفع تركيز اللاكتات في الدم، ولم يظهر تكيف مع تكرار هذه الممارسة.

أوجه الاستفادة من الدراسة:

استفادت الباحثة من هذه الدراسة في تفسير تأثير إنقاص الوزن السريع على الأداء البدني وبعض المؤشرات الفسيولوجية.

2.دراسة Lakicevic وآخرين (2020)

عنوان الدراسة:

.Effects of Rapid Weight Loss on Judo Athletes: A Systematic Review

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى مراجعة وتحليل الأدلة العلمية المتعلقة بتأثير إنقاص الوزن السريع على لاعبي الجودو من الجوانب البدنية والفسيولوجية والنفسية.

منهج الدراسة:

اعتمد الباحثون المنهج الوصفي التحليلي من خلال مراجعة منهجية للأدبيات العلمية.

عينة الدراسة:

شملت المراجعة (14) دراسة علمية ضمت (1103) لاعبي جودو.

أدوات الدراسة:

اعتمدت الدراسة على تحليل نتائج البحوث المنشورة المتعلقة بإنقاص الوزن السريع.

أهم النتائج:

أظهرت النتائج أن إنقاص الوزن السريع يرتبط بزيادة الإجهاد والتوتر، وحدوث تغيرات في بعض المؤشرات الفسيولوجية، وقد يؤثر سلباً في الأداء الرياضي.

أوجه الاستفادة من الدراسة:

استفادت الباحثة من هذه الدراسة في دعم الإطار النظري وتفسير النتائج المتعلقة بتأثير إنقاص الوزن السريع على لاعبي الجودو.

3_دراسة dos santos و yang و franchini

عنوان الدراسة:

A Scoping Review of Rapid Weight Loss in Judo Athletes: Prevalence .Magnitude, Effects on Performance, Risks, and Recommendations

هدف الدراسة:

مدفت الدراسة إلى استعراض الأبحاث المتعلقة بانتشار إنقاص الوزن السريع لدى لاعبي الجودو، وآثاره في الأداء الرياضي والصحة.

منهج الدراسة:

اعتمد الباحثون المنهج الوصفي باستخدام المراجعة النطاقية للأدبيات العلمية.

عينة الدراسة:

شملت الدراسة عددًا كبيرًا من البحوث المنشورة حول ممارسات إنقاص الوزن السريع لدى لاعبي الجودو.

أدوات الدراسة:

اعتمدت الدراسة على تحليل الأدبيات والدراسات العلمية المنشورة.

أهم النتائج:

أظهرت النتائج أن نسبة كبيرة من لاعبي الجودو يمارسون إنقاص الوزن السريع قبل المنافسات، وأن هذه الممارسة قد تؤثر سلبًا في الصحة والأداء إذا لم تتم وفق أسس علمية.

أوجه الاستفادة من الدراسة:

متفادت الباحثة من هذه الدراسة في تدعيم الجانب النظري الخاص بانتشار ظاهرة إنقاص الوزن وطرق إدارتها.

4.دراسة Lakicevic وآخرين (2024)

عنوان الدراسة:

Rapid Weight Loss and Mood States in Judo Athletes: A Systematic Review

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير إنقاص الوزن السريع في الحالة النفسية والمزاجية لدى لاعبي الجودو.

منهج الدراسة:

اعتمد الباحثون المنهج الوصفي باستخدام المراجعة المنهجية.

عينة الدراسة:

شملت الدراسة مجموعة من البحوث المنشورة التي تناولت الحالة النفسية للاعبين الجودو أثناء إنقاص الوزن.

أدوات الدراسة:

اعتمد الباحثون على تحليل نتائج الدراسات التي استخدمت مقياس الحالة المزاجية (POMS).

أهم النتائج:

أظهرت النتائج ارتفاع مستويات التوتر والغضب والتعب، وانخفاض النشاط والحيوية لدى اللاعبين الذين خضعوا لإنقاص الوزن السريع.

أوجه الاستفادة من الدراسة:

استفادت الباحثة من هذه الدراسة في تفسير الآثار النفسية المصاحبة لبرامج إنقاص الوزن السريع.

5.دراسة Milovančev وآخرين (2024)

عنوان الدراسة:

Cardiac Biomarkers Alterations in Rapid Weight Loss and High-Intensity Training in Judo Athletes: A Crossover Pilot Study

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى تقييم تأثير إنقاص الوزن السريع مع التدريب مرتفع الشدة في بعض المؤشرات الحيوية القلبية لدى لاعبي الجودو.

منهج الدراسة:

اعتمد الباحثون المنهج التجريبي باستخدام تصميم تبادلي (Cross-over).

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على مجموعة من لاعبي الجودو خضعوا لبرنامج مراقب لإنقاص الوزن مع تدريب عالي الشدة.

أدوات الدراسة:

اعتمد الباحثون على التحاليل المخبرية للمؤشرات الحيوية القلبية، إضافة إلى قياسات فسيولوجية مختلفة.

أهم النتائج:

أظهرت النتائج حدوث تغيرات في بعض المؤشرات الحيوية القلبية نتيجة إنقاص الوزن السريع المصحوب بالتدريب المكثف، مما يؤكد ضرورة الإشراف الطبي والتغذوي خلال هذه البرامج.

أوجه الاستفادة من الدراسة:

استفادت الباحثة من هذه الدراسة في توضيح الآثار الفسيولوجية لإنقاص الوزن السريع، وأهمية المتابعة الطبية عند تطبيق برامج التحكم في الوزن.

التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة أنها تناولت تأثير البرامج الغذائية وأساليب إنقاص الوزن لدى لاعبي الجودو والرياضات القتالية، وركزت على أثرها في المتغيرات الجسمية والفسيولوجية والأداء البدني. وقد أظهرت معظم الدراسات أن البرامج الغذائية المقننة تساعد على خفض الوزن، في حين قد تؤثر أساليب إنقاص الوزن السريع سلباً في الأداء البدني. كما استفادت الباحثة من هذه الدراسات في بناء الإطار النظري، واختيار المنهج وأدوات القياس، وتفسير نتائج الدراسة الحالية ومناقشتها.



الباب الأول

الدراسة النظرية



الفصل الأول:

خصائص و تاريخ رياضة الجيدو

1-1.1. تمهيد.

1-1.2. تاريخ رياضة الجيدو.

1-1.3. رياضة الجيدو في الجزائر .

1-1.4. خصائص لاعب الجيدو رفيع المستوى .

1-1.5. خلاصة.

1-1 تمهيد

تُعد رياضة الجودو من الرياضات القتالية الحديثة التي تجمع بين الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية، الأمر الذي جعلها تحظى باهتمام واسع على المستويين المحلي والدولي. وتمثل هذه الرياضة وسيلة فعالة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية، إلى جانب دورها في تنمية الصفات النفسية والسلوكية، حيث تمنح ممارسيها، على اختلاف مستوياتهم وأعمارهم، فرصًا لتطوير التوافق الحركي والمرونة الذهنية والانضباط والثقة بالنفس، مما ينعكس إيجابًا على تكوين شخصية الرياضي (بيلقاضي عادل، 2020).

ويعتمد الأداء في الجودو على قدرة اللاعب على توظيف إمكانياته البدنية والمهارية والتكتيكية بصورة متكاملة، إذ يسعى كل مصارع إلى التفوق على منافسه من خلال تنفيذ المهارات الفنية بكفاءة عالية، وتحقيق الفوز سواء بالنقاط أو قبل انتهاء الزمن القانوني للمباراة، وهو ما يتطلب إعدادًا بدنيًا وفنيًا دقيقًا يواكب متطلبات المنافسة (بيلقاضي عادل، 2020).

وتتميز هذه الرياضة بطبيعة حركية خاصة، حيث تتضمن سلسلة من الحركات غير الدورية التي تتناوب فيها المواقف الثابتة مع الحركات الديناميكية، مما يؤدي إلى إشراك مجموعات عضلية متعددة وبدرجات متفاوتة من الشدة طوال زمن النزال. كما تختلف متطلبات الأداء تبعًا لأسلوب اللعب، ومستوى المنافس، والخطط التكتيكية المعتمدة أثناء المباراة، وهو ما يجعل الأجهزة الوظيفية في الجسم تعمل بصورة متكاملة لتلبية متطلبات الأداء البدني (ياسين زناتي، 2020).

ويتميز لاعبو الجودو بامتلاكهم مستوى مرتفعًا من القوة الانفجارية، وسرعة الاستجابة الحركية، وخفة الحركة، فضلًا عن القوة الكبيرة لعضلات الذراعين مقارنة بغيرهم من الرياضيين. كما ترتفع لديهم نسبة الألياف العضلية سريعة الانقباض في الأطراف العلوية والسفلية، إلى جانب أهمية المرونة باعتبارها عنصرًا أساسيًا في تنفيذ المهارات الفنية المختلفة. ومن جهة أخرى، يتطلب الأداء في الجودو كفاءة عالية لكل من النظامين الهوائي واللاهوائي، نظرًا لطبيعة الجهد المبذول أثناء النزال ومدته الزمنية، إضافة إلى أهمية تحمل اللاكتات في المحافظة على مستوى الأداء حتى نهاية المباراة (أورتبلاد، 2018؛ بوسيوكا، 2021؛ غراسغروبر وكاسيك، 2008).

وتُجرى منافسات الجودو على بساط خاص يعرف بـ«التاتامي»، صُمم لتقليل آثار السقوط وحماية اللاعبين من الإصابات. وتعتمد هذه الرياضة على مجموعة من التقنيات والمهارات المقننة التي تطورت وفق أسس فنية وقانونية

محددة، حيث يبدأ التنافس من خلال مسك الكيمونو أو الذراع أو الأطراف، ثم محاولة الإخلال بتوازن الخصم وتنفيذ الرمية المناسبة لإسقاطه بصورة قانونية. كما تمتد المنافسة إلى القتال الأرضي الذي يشمل تقنيات التثبيت والخنق وإحكام السيطرة على المنافس وفقًا لقوانين اللعبة (شرارة العالية، 2022؛ إغليسياس وآخرون، 2024).

ولتحقيق الأداء الأمثل، ينبغي على لاعب الجودو إتقان مجموعة من المهارات الأساسية، من بينها حسن التحرك على البساط، والتعامل مع مسكات المنافس، وتنفيذ التقنيات الهجومية والدفاعية في التوقيت والاتجاه المناسبين، فضلاً عن سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة أثناء النزاع. ولهذا يُعدّ تعليم طرق السقوط الآمن من أولى المهارات التي يكتسبها المبتدئون، لما لها من دور أساسي في الحد من الإصابات وضمان سلامة اللاعبين خلال التدريب والمنافسة (بوسوكا، 2021).

1-2 تاريخ رياضة الجودو

ترجع الجذور التاريخية لمصطلح **الجودو** إلى عصور قديمة، رغم أن ظهور هذه الرياضة بصورتها الحديثة كان خلال القرن التاسع عشر. فقد أشار عدد من الباحثين إلى أن لفظ "جودو" استُخدم منذ ما يقارب ألفي سنة، حيث ورد لأول مرة في أحد السجلات التاريخية العائدة إلى القرن الأول الميلادي، والمنسوب إلى الإمبراطور الصيني **كوانغ وو**.

ويُنسب تأسيس رياضة الجودو الحديثة إلى البروفيسور **جيغورو كانو (1860-1938)**، الذي قام سنة 1882 بإعادة تنظيم وتطوير فن **الجيو جيتسو** التقليدي، ليؤسس أسلوباً جديداً حمل اسم **كودوكان جودو**. وقد كرّس كانو جهوداً كبيرة لوضع نظام يجمع بين الجوانب البدنية والتربوية والأخلاقية، بهدف تطوير وسيلة دفاع عن النفس تقوم على مبادئ علمية وتربوية، وليس على القوة البدنية وحدها (بوتشر، 2009).

ويرتكز مفهوم **كودوكان جودو** على مبدأ أساسي يتمثل في أن «اللين يتغلب على الصلابة»، وهو المبدأ الذي يعكس فلسفة هذا الفن القتالي. وقد جسّد كانو هذا المفهوم من خلال شعار يرمز إلى قطعة من الحديد الساخن يحيط بها الحرير الأبيض، في إشارة إلى التوازن بين القوة والمرونة. كما اختار تسمية **الجودو** لتمييزها عن **الجيو جيتسو**، بعد أن استبعد عدداً من التقنيات التي قد تشكل خطراً على الممارسين، مع الاحتفاظ بالتقنيات الأكثر

أمانًا وفاعلية. وإلى جانب ذلك، وضع قواعد أخلاقية وسلوكية تنظم العلاقة بين المدرب والمتدربين، وتسهم في توفير بيئة تدريبية قائمة على الاحترام والانضباط والسلامة (بوتشر، 2009).

وشهد عام 1882 تأسيس أول **دوجو** تابع للكودوكان داخل معبد **إيشو-جي** بمدينة طوكيو، حيث ضم في بداياته تسعة متدربين فقط. وكان جينغورو كانو يبذل جهودًا كبيرة لضمان استمرارية هذا المركز، إذ كان يعمل لساعات طويلة لتوفير الإمكانيات اللازمة لتطويره. ولم يحظ الكودوكان باهتمام واسع إلا سنة 1886، عقب البطولة التي نظمتها شرطة طوكيو بين لاعبي الكودوكان وإحدى أشهر مدارس الجيو جيتسو، وهي مدرسة **توتسوكا**، حيث حقق تلاميذ كانو الفوز في ثلاث عشرة مواجهة، بينما انتهت المبارتان المتبقيتان بالتعادل، الأمر الذي عزز مكانة الجودو وأبرز كفاءته مقارنة بالأساليب التقليدية.

ومع مرور الوقت، ترسخت مكانة **الكودوكان** داخل اليابان، وأصبح نظامه معتمدًا في تدريب أفراد الشرطة، قبل أن ينتشر تدريجيًا في مختلف أنحاء العالم ويحظى باعتراف دولي باعتباره رياضة تنافسية قائمة بذاتها. كما أُدرجت رياضة الجودو ضمن المناهج الدراسية في المدارس اليابانية، وهو ما ساهم في توسيع قاعدة ممارسيها وترسيخ قيمها التربوية والرياضية.

وعلى المستوى الأولمبي، أُدرجت منافسات **الجودو للرجال** ضمن برنامج الألعاب الأولمبية ابتداءً من سنة 1964، في حين أُدرجت منافسات **السيدات** رسميًا سنة 1992. كما شهدت السنوات الأخيرة توسعًا في ممارسة هذه الرياضة لتشمل الرياضيين من ذوي الإعاقة، الأمر الذي يعكس انتشارها المتزايد عالميًا ومكانتها المرموقة بين الرياضات القتالية (بروس، ماتسوموتو، 1999؛ زاتروش، 1999).

1-3 رياضة الجودو في الجزائر

بدأت رياضة الجودو تعرف طريقها إلى الجزائر خلال الفترة التي أعقبت الحرب العالمية الثانية، حيث ساعدت الظروف الاجتماعية والاقتصادية السائدة آنذاك على انتشارها، خاصة في منطقة الجزائر العاصمة. ويُعد تأسيس **نادي الجزائر للجودو (JCA)** سنة 1945 أول خطوة رسمية نحو إدخال هذه الرياضة إلى الجزائر، إذ أشرف على إنشائه المدرب **إيمي إتيان**، الحاصل على الحزام الأصفر الأول (كيو)، بينما تولى **روجر بيكيغال**، الحاصل على الحزام الأسود الدرجة الثانية (دان)، مهمة الإدارة الفنية للنادي.

وفي سنة 1947، وبدعم من الاتحاد الفرنسي للجودو والجيو جيتسو (FFJ)، تم افتتاح دوجو ثانٍ داخل الجمعية الرياضية لبلدية الجزائر (ASMA)، حيث أسندت مهمة التدريب إلى السيد بونوت، في حين تولى جان دي هيرد، الحاصل على الحزام الأسود من الدرجة الثانية (دان)، مسؤولية الإشراف الفني.

ومع تزايد الاهتمام بنشر رياضة الجودو بين أفراد الجالية الأوروبية المقيمة بالجزائر، اتسعت رقعة ممارستها لتشمل مدنًا أخرى. ففي عام 1948، أدى افتتاح محل للمستلزمات الرياضية بمدينة وهران إلى توفير الظروف الملائمة للمدرب إيمي إتيان لتأسيس نادي وهران للجودو، الذي عرف تطورًا سريعًا وأصبح من أكبر أندية الجودو التابعة لفرنسا آنذاك، بعدما بلغ عدد المنخرطين فيه حوالي 350 عضوًا.

وفي السنة نفسها، بادر ماكس باستور إلى إنشاء نادٍ خاص برياضتي الجودو والجيو جيتسو داخل المبنى الذي كان يقيم فيه بمدينة وهران، الأمر الذي ساهم في توسيع قاعدة الممارسة وتعزيز انتشار هذه الرياضة.

ورغم هذا التطور، بقي انتشار الجودو خلال السنوات الأولى مقتصرًا على مدينتي الجزائر العاصمة وهران، ويرجع ذلك أساسًا إلى قلة عدد المدربين المؤهلين. غير أن الوضع شهد تحولًا مهمًا ابتداءً من سنة 1951، بعد منح أولى درجات الحزام الأسود في الجزائر، وهو ما أتاح تكوين إدارات جديدة ساهمت في تأسيس أندية بمختلف ولايات الوطن، من بينها الجزائر العاصمة، قسنطينة، البليدة، بوفاريك، ججوط، المدية، عنابة، الشلف، سكيكدة، بجاية، وسطيف، الأمر الذي ساعد على انتشار رياضة الجودو وتطورها بشكل ملحوظ داخل الجزائر.

1-3-1. رياضة الجودو في الجزائر بعد الاستقلال:

بعد حصول الجزائر على الاستقلال سنة 1962، واصل الجودو تطوره رغم مغادرة القوى الاستعمارية. كما بقي عدد محدود من المدربين الفرنسيين في البلاد للإشراف على هذه الرياضة ومرافقة مسار انتشارها.

وقد مُنح أول حزام أسود جزائري لحامد شابي، وهو ما شكّل محطة مهمة ومنعطفاً بارزاً في تاريخ الجودو الجزائري. كما أسندت مهمة تأسيس الاتحاد الجزائري للجودو والرياضات المرتبطة به (FAJDA) إلى عبد القادر بن عاشور، الذي تولى رئاسته كأول رئيس له. وعُقد أول اجتماع للمجلس الاتحادي بتاريخ 19 جانفي 1963، حيث كان هذا الاتحاد يشرف آنذاك أيضًا على رياضتي الكاراتيه والأيكيدو (مابد، 2012).

وفي سنة 1967، نظم الاتحاد الجزائري للجودو أول امتحان للترقية على مستوى الجزائر العاصمة، حيث تمكن كل من كردود عثمان ومنينة محمد من الحصول على الحزام الأسود. لاحقاً، وفي سنة 1983، تم تنفيذ إعادة هيكلة من طرف وزارة الشباب والرياضة، أسفرت عن إنشاء الاتحاد الجزائري للجودو بشكل مستقل، وتم تعيين آباد طاهر كأول رئيس له.

1.3.1.1 الرقم القياسي الدولي للجودو الجزائري

الألعاب الأفريقية:

1963: شاركت الجزائر في أول منافسة دولية لها في دورة ألعاب الصداقة في داکار (السنغال).

1965 (20-22 يوليو): أحمد شابي (+95 كجم) يفوز بأول ميدالية رسمية للجزائر، وهي ميدالية برونزية، في الألعاب الأفريقية في برازافيل.

1973: في دورة الألعاب الأفريقية في لاغوس (نيجيريا)، فازت الجزائر بخمس ميداليات: ميدالية ذهبية لمحمد بلخير (-78 كجم)، وميدالية فضية لطاهر عباد (-95 كجم)، وثلاث ميداليات برونزية لأحمد موسى (-71 كجم)، وفضيل جمعة (-86 كجم)، وبوساد حمان (جميع الفئات).

5 ديسمبر 1982 أصبحت فاطمة الزهراء مشتي (-52 كجم) أول جزائرية تشارك في بطولة العالم في باريس (فرنسا)، حيث تم إقصاؤها في دور الـ16 على يد كريستينا بويد (أستراليا).

20-24 يوليو 1986 أول ظهور لرياضة الجودو النسائية الجزائرية في بطولة أفريقيا في الدار البيضاء (المغرب)، مع أول ميداليات دولية:

شلال (-48 كجم) يحصل على الميدالية البرونزية.

زهرة مشتي (-52 كجم) تفوز بالميدالية الفضية.

فازت كريمة بن يوسف (-61 كجم) بالميدالية الفضية.

فازت حكيمة بن عبد الله (-66 كجم) بالميدالية البرونزية.

1989 أصبحت زاهية باشا (-66 كجم) أول لاعبة جودو جزائرية تفوز بميدالية ذهبية في بطولة أفريقيا في أبيدجان (ساحل العاج) ..

بطولة العالم

22-24 يونيو 1973 أول مشاركة لفريق جزائري في بطولة العالم في لوزان، سويسرا. النتائج كالتالي:

تم إقصاء أحمد موسى (-63 كجم) في ربع النهائي على يد جان جاك مونييه (فرنسا).

خسر محمد بلمير (-70 كجم) في دور الـ 16 أمام برنارد تامبور (بلجيكا).

تم إقصاء مولود حليش (-70 كجم) في دور الـ 32 على يد جون لورنس (المملكة المتحدة).

هزم فوضيل غومراسا (-80 كجم) في دور الـ 16 من قبل سلافكوف أوبادوف (يوغوسلافيا).

تم إقصاء طاهر عباد (-93 كجم) في دور الـ 16 على يد جان لوك روجيه (فرنسا) وفي دور الـ 132 في جميع الفئات.

تعرض عثمان جيردود (-80 كجم) للهزيمة في دور الـ 32 من قبل فريد مارينكه (ألمانيا الغربية) وفي جميع الفئات من قبل إيفرين جانزن (فنزويلا).

2005 فاز عبد الرحمن بن عمادي (وزن 81 كجم) بأول ميدالية عالمية للجزائر، وهي الميدالية الفضية، بعد خسارته في نهائي بطولة العالم في القاهرة، مصر. وفازت ثريا حداد (وزن 52 كجم) بالميدالية البرونزية في البطولة نفسها.

ألعاب البحر الأبيض المتوسط

1975: بن عبد الله يفوز بأول ميدالية برونزية للجزائر في جميع الفئات في دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط في الجزائر العاصمة.

1997 شارك لاعبو الجودو الجزائريون لأول مرة في دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط في باري (إيطاليا):

فازت سليمة سواكري (وزن -52 كجم) بالميدالية الفضية.

ليندا مكزين (-56 كجم) تفوز بالميدالية البرونزية.

الألعاب الأولمبية

1980 أول مشاركة جزائرية في دورة الألعاب الأولمبية في موسكو. وفي العام نفسه، فازت عدا بركان الأخضر (وزن 78 كجم) بالميدالية الذهبية في بطولة العالم العسكرية في غراتس (النمسا).

2008 فاز عمار بن يخلف (وزن -90 كجم) بالميدالية الفضية في دورة الألعاب الأولمبية في بكين. وفازت ثريا حداد (وزن -52 كجم) بالميدالية البرونزية في نفس الدورة، لتصبح بذلك لاعبة الجودو الجزائرية الوحيدة التي فازت بميداليتين دوليتين حتى الآن.

الألعاب الجامعية

2007 فازت مريم موسى (-48 كجم) بالميدالية البرونزية في النسخة الرابعة والعشرين من دورة

الألعاب الجامعية في بانكوك (تايلاند).

2017: فازت أمينة بلكادي (-63 كجم) بالميدالية الفضية في النسخة التاسعة والعشرين من دورة

الألعاب الجامعية في تايبيه (تايوان).

4.1 خصائص لاعب الجودو رفيع المستوى

ينتمي الجودو إلى مجموعة رياضات السرعة والقوة، ويتطلب مستوى عالٍ من اللياقة البدنية وتنسيقاً كبيراً للحركات المعقدة، والتوجيه المكاني، والتوازن، وسرعة رد الفعل، والتكيف المستمر مع حركات الخصم (ستيبانيك، 1990).

يعتمد الأداء الرياضي في رياضة الجودو على مجموعة من الاستعدادات النفسية والجسدية، التي تتشكل تدريجياً بفعل القدرات الفطرية والبيئة والتدريب الموجه. ووفقاً للنظرية، يمكن اعتبار هذا المركب وحدة متكاملة تتألف من مكونات مترابطة. وفي إطار بنية الأداء الرياضي، تُعد هذه المكونات - الجسدية والتقنية والبدنية والنفسية والتكتيكية - عوامل مستقلة ولكنها مشروطة، وتشكل أساس الأداء. وتتمثل سماتها المشتركة في قدرتها على التطور من خلال التدريب أو أخذها في الاعتبار عند اختيار الأفراد الموهوبين (دوفاليل، 2009).

يعتمد الأداء في رياضة الجودو على مهام حركية وفسيولوجية ونفسية، مما يجعلها رياضة فردية. وتتمثل هذه المهام في التغلب على الخصم من خلال التفوق البدني والفني والتكتيكي (فاتشون، 1994؛ توريك، 2012). تُؤدي الخصائص الأيضية لرياضة الجودو إلى تغيرات سريعة في شدة التمرين، تتراوح بين المتوسطة والقصوى. ويُحفظ اختلاف مدة المباريات (التي قد تنتهي قبل انتهاء الوقت المحدد) وضرورة تكرار الأداء خلال المنافسة جميع مناطق التمثيل الغذائي (الهوائية واللاهوائية). خلال المباريات الشاقة، يتذبذب معدل ضربات القلب من قيم الراحة (60-70 نبضة/دقيقة) إلى ذروات تقارب أو تتجاوز 200 نبضة/دقيقة، وذلك تبعاً لسير المباراة. وقد يصل ضغط الدم إلى 60/200 ملم زئبق، وتتراوح مستويات اللاكتات في الدم بين 10 و15 مليمول/لتر. وتتناوب المراحل الهوائية واللاهوائية، مع استنزاف متكرر يتطلب تعبئة كاملة لاحتياطات الطاقة. ويحدث هذا أثناء عمليات الهروب، والخنق، والهجمات المتواصلة، والوضعيات الدفاعية، أو تسارع وتيرة اللعب في نهاية المباراة. تتراوح السعة الحيوية للرتين بين 4500 و5000 مل (100 إلى 120% من السعة الحيوية الطبيعية)، مع استهلاك للأكسجين يبلغ حوالي 58 مل/كغ/دقيقة. تُشكل هذه التأثيرات المُجمعة والمترابطة عبئاً كبيراً على الجسم، لا سيما

في ظروف نقص الأكسجين. يُعدّ التحمّل الهوائي العام عالي المستوى ضروريًا لتطوير التحمّل الخاص بالرياضة الجودو (هافليتشكوف، 1999؛ زارا، 1989).

1.4.1 الخصائص الرئيسية للأداء في رياضة الجودو

وفقًا لليتوشنيك (1993) هي كما يلي:

➤ **تعقيد وتنوع المهارات الحركية:** تتطلب رياضة الجودو عددًا كبيراً من المهارات الحركية المعقدة، والتي غالباً ما تُدمج بطريقة إبداعية، مما ينتج عنه تنوع كبير. ويتميز الأداء بقدرة اللاعب على توقع نوايا الخصم واتخاذ قرارات مستقلة.

➤ **تنظيم الحركة:** يتم تنظيم الأنشطة الحركية وفقاً للجودة والحمل طويل الأمد.

➤ **التمثيل الغذائي المختلط:** يتناوب الجودو بين تمارين هوائية متوسطة إلى عالية الشدة وتمارين لا هوائية عالية الشدة. وينتقل الجهازان الدوري والتنفسي من حمل متوسط إلى أقصى حمل، حيث يصل استهلاك الطاقة إلى ما بين 1200 و 2000% من معدل الأيض الأساسي.

➤ **قوة انفجارية:** تُعد القوة التفجيرية القصوى ضرورية لتنفيذ التقنيات بفعالية.

➤ **الصفات النفسية والتكتيكية:** يتمتعون بمهارات عالية في العدوانية والتفكير الاستراتيجي والتكيف التكتيكي والقدرة على اتخاذ قرارات سريعة تحت ضغط الوقت. كما أن التوقع الممتاز والحاجة إلى الهيمنة من السمات المميزة لهم.

2.4.1 النمط الجسمي

من وجهة نظر القياسات البشرية، يمكن وصف لاعبي الجودو بأن لديهم نمطاً جسدياً داخلياً في الغالب في جميع فئات الوزن تقريباً (انظر الجدول 1، الملحق 4).

جدول 1 : الخصائص الجسدية للاعبين الجودو الذكور (وفقاً لهاريسون، غراسغروبر وكاسيك، 2008)

3.4.1 مبادئ رياضة الجودو

خفيف الوزن	مركبة نقل البضائع الثقيلة	المعامل الاجتماعي
165	187	الحجم [سم]
حتى 60	يصل إلى 100	الوزن [كجم]
3 - 11.6 %	3 - 16 %	Masse grasse [%]
2 - 6 - 2	1 - 7 - 3.5	النمط الجسدي (الداخلي-المتوسطي-الخارجي)

كما ذكر سابقاً، لتحقيق أهداف الأداء، يجب أن يبني مفهوم التدريب على مراحل التدريب السابقة. تبدأ هذه المرحلة، التي تتميز بأقصى جهد، عادةً في سن التاسعة عشرة تقريباً. يجب على الناشئين في هذه الفترة البدء في ترسيخ مكانتهم في منافسات الكبار، ويجب أن يكون التدريب، بجميع مكوناته، موجهاً نحو هذا الهدف (ليتوشنيك، 1993).

يهدف التدريب البدني إلى الحفاظ على مستوى الرشاقة وخفة الحركة المكتسبة مع التركيز على تطوير سرعة محددة. ويشمل ذلك، على سبيل المثال، أشكالاً مختلفة من تمارين أوتشيكونمي جيكو وناغيكومي. كما يُركز التدريب على أقصى قوة انفجارية وتحمل القوة، والتي يتم تطويرها باستخدام أساليب عامة (رفع الأثقال، تمارين الجمباز) وأساليب محددة (أوتشيكونمي، ناغيكومي). ويتم العمل على التحمل في ظل ظروف محددة، لا سيما من خلال تمارين راندوري وناغيكومي، بالإضافة إلى الأساليب العامة. من الناحية الفنية، ينصب التركيز على تحسين فعالية التقنية الشخصية (توكوي وازا). في هذه المرحلة، لا يوجد تمييز جوهري بين التدريب الفني والتكتيكي؛ بل يُشار إليه باسم الإعداد الفني التكتيكي. ويتم تحقيق ترسيخ وتأکید المهارات الفنية التكتيكية بشكل أساسي من خلال تمارين كاكارى جيكو و راندوري. تلعب أشكال التدريب الأخرى، مثل التمارين الخاصة بالجودو، دوراً أساسياً في هذه المرحلة (Srdínko، Vachun، 1984؛ Letošník، 1993).

4.4.1 التدريب الرياضي

التدريب الرياضي عبارة عن مجموعة من المهام المتنوعة، مقسمة إلى مكونات وفقاً لطبيعتها. وفي عملية التدريب، تتشابه هذه المكونات - البدنية والفنية والتكتيكية والنفسية - تشابهاً وثيقاً، مع التركيز على المكون المراد تطويره أو تحسينه خلال جلسة تدريبية معينة.

1.4.4.1 التحضير للتكيف

يُعدّ التدريب البدني عنصراً أساسياً في التدريب الرياضي، ويهدف إلى تحسين المهارات الحركية للفرد. وتُعتبر هذه المهارات من بين أهم العوامل المؤثرة في الأداء الرياضي، وتشكل أساساً جوهرياً للياقة البدنية العامة (جانسا، دوفاليل، 2007).

يهدف التدريب البدني إلى إحداث تغييرات تكيفية لتعزيز اللياقة البدنية للرياضي، مع تحسين وتثبيت المهارات الرياضية الأساسية اللازمة للأداء في رياضة معينة. ويتمثل هدفه الرئيسي في تهيئة الجسم لتحمل أقصى جهد ممكن من خلال إحداث تكيفات أيضية وفسيولوجية تؤخر ظهور التعب. وهذا يسمح للرياضي بأداء جهد أكبر أو الحفاظ على مستوى معين من الجهد لفترة طويلة (لينرت، نوفوساد، 2001).

في رياضة الجودو، يُعدّ الإعداد البدني أساسياً في جميع الأعمار. فهو يهدف إلى ضمان نمو بدني سليم، وتحسين مستويات اللياقة، وتهيئة الظروف اللازمة لتحسين المهارات الحركية. وينقسم إلى عدة فئات من القدرات الحركية الأساسية:

(أ) القدرات البدنية: تطوير القوة العضلية لتنفيذ تقنيات قوية.

(ب) قدرات التحمل: مقاومة محسنة للحفاظ على الأداء طوال المباريات.

(ج) مهارات السرعة: تطوير سرعة رد الفعل وتنفيذ التقنيات بفعالية.

(د) البراعة: التنسيق والدقة في الحركات المعقدة.

(هـ) الحركة: المرونة ونطاق الحركة لتنفيذ التقنيات بسلاسة.

ينبغي مراعاة العناصر التالية في الإعداد البدني:

(أ) تحسين المهارات الحركية العامة: من خلال التدريب البدني العام الذي يهدف إلى تطوير اللياقة البدنية الشاملة.

(ب) تطوير المهارات الحركية الخاصة: وفقاً لمتطلبات الأداء الرياضي في رياضة الجودو، باستخدام تمارين التربية البدنية المتخصصة (فاتشون، 1988).

2.4.4.1 التحضير التقني

يركز التدريب التقني على اكتساب التقنيات الرياضية وتحسينها وتطويرها. وهو عملية تعلم حركي تهدف إلى تحقيق مستويات مختلفة من إتقان المهارات الرياضية. ويستند التدريب التقني إلى هدفين رئيسيين: (أ) اكتساب المهارات وتثبيتها: تعلم تقنيات الجودو وترسيخها لضمان تنفيذها بثقة. (ب) تطوير مرونة المهارات: تحسين قدرة



التقنيات على التكيف مع مختلف المواقف (سردينكو، فاشون، 1987).

يولي الجودو، من خلال ثراء وتنوع حركاته، أهمية كبيرة للتطوير التقني في عملية التدريب (ساندر، ديلينج، 2000).

3.4.4.1 الاستعداد التكتيكي

يتضمن الإعداد التكتيكي اكتساب وصل المهارات والقدرات والمعارف والاستراتيجيات التي تمكن الرياضي من اختيار الحل الأمثل في أي موقف وتطبيقه بشكل صحيح. في رياضة الجودو، تعتمد التكتيكات على القدرة على اختيار أفضل نهج للمواجهة في ظل ظروف محددة. يرتبط هذا الإعداد ارتباطاً وثيقاً بالإعداد الفني، مُشكلاً ما يُعرف بالإعداد الفني التكتيكي. من الأهمية بمكان اغتنام كل فرصة، فالفرصة الضائعة قد لا تتكرر (ليتوشنيك، 1993).

4.4.4.1 الإعداد النفسي

يُعدّ الإعداد النفسي عنصراً أساسياً في التدريب الرياضي، إذ يهدف إلى توظيف المعرفة النفسية لتحسين فعالية عملية التدريب. ووفقاً لدوفاليل (2009، ص 199)، فإنّ هدفه هو "زيادة فعالية العناصر الأخرى للتدريب الرياضي من خلال المعرفة النفسية، وتثبيت الأداء عند المستوى المُحقق في المنافسات". ويسعى هذا الإعداد إلى تهيئة الظروف الفورية والطويلة الأمد لتحقيق الأداء الأمثل، وذلك بتنمية الصفات النفسية التي تُعزز النمو واستقرار الأداء، عبر أساليب مناسبة. ويرتبط هذا الإعداد ارتباطاً وثيقاً بالعناصر الأخرى للتدريب (ليتوشنيك، 1993).

5.4.1 أساليب الوصول إلى أعلى مستوى في رياضة الجودو

لتحقيق التميز في رياضة الجودو، يُقارن بين منهجين تدريبيين: التخصص المبكر والتدريب المناسب لمرحلة النمو (انظر الجدول 2). يختلف وقت بدء ذروة الأداء ومدتها باختلاف الرياضات، ويعتمد على عدة عوامل. تُعدّ مرحلة الطفولة مرحلة تحضيرية حاسمة للتدريب على ذروة الأداء. تُشير الأبحاث إلى أن نسبة أعلى من الرياضيين تصل إلى ذروة الأداء من خلال التدريب المناسب لمرحلة النمو (بيريتش، 2008، ص 35).

من المشكلات الشائعة في تدريب الأطفال إهمال التطور الشامل لصالح التخصص المبكر، بهدف تحقيق أداء تنافسي سريع فقط. هذا النهج الأحادي الجانب، الذي يركز على تنفيذ التقنيات من جانب واحد فقط أو على عدد محدود من وضعيات الإمساك، يُعيق تطور لاعب الجودو لاحقاً. ومن الأخطاء الشائعة الأخرى التعلم المبكر للتقنيات المتقدمة دون إتقان التقنيات الأساسية مسبقاً (بيريتش، 2008؛ دوفاليل، 2009).

يُفضّل اتباع نهج تنموي في تدريب الأطفال على رياضة الجودو. يُنمّي هذا النهج تدريجياً السرعة والقوة



والتحمل، وقبل كل شيء، المرونة الذهنية - وهي صفات أساسية لتحقيق أداء مستدام. نُقلَّ هذه الطريقة من خطر التوقف عن ممارسة الرياضة أو الانقطاع عنها بين سن 15 و 17 عامًا، مما يُتيح للاعبين الجودو الشباب أن يصبحوا منافسين على مستوى عالٍ على المدى الطويل.

جدول 2: خصائص التخصص المبكر مقابل التدريب المناسب للتطور (من بيريتش، 2008، ص 36)

التدريب المُكثف مع التنمية	التخصص المبكر	معايير
لاحقاً، بعد مرحلة تمهيدية عامة	سن مبكرة جداً (مرحلة الطفولة المبكرة)	سن البدء
عام ثم محدد تدريجياً	خاص جداً بهذا التخصص	محتوى التدريب
مجموعة واسعة من الأنشطة الحركية	تدريب منخفض يركز على نشاط واحد	مجموعة متنوعة من الأنشطة
جوهري إلى حد ما (متعة، استكشاف)	غالباً ما تكون خارجية (الضغط، النتائج)	تحفيز
منخفض إلى متوسط	تلميذ	خطر التحميل الزائد والإصابات
أقل تكراراً	ارتفاع (الإرهاق، التخلي عن الوظيفة)	خطر الانقطاع عن الرياضة
يعزز التنمية المتأخرة	قد يحد من التطور الشامل	التنمية طويلة الأجل
		الانتقال إلى المستوى الأعلى

6.4.1 مقارنة مفاهيم التدريب

تُظهر الدراسات طويلة الأمد في مختلف الرياضات أن كلا نهجي التدريب - التخصص المبكر والتدريب المُصمم خصيصاً لمراحل النمو - يُمكن أن يؤدي إلى أداء عالٍ نسبياً. مع ذلك، فإن التخصص المبكر، رغم أنه قد يبدو أسرع، غالباً ما يُحقق نتائج مؤقتة فقط. فبعد سن 18 أو 19 عامًا، يميل تقدم الرياضيين إلى التباطؤ، ويفشل الكثيرون في بلوغ كامل إمكاناتهم بسبب عدم ملاءمة مفهوم التدريب. ويتخلّى العديد من الرياضيين الشباب الواعدين، المُحبطين من منافسيهم الذين وصلوا إلى مستواهم، عن الرياضة (بيريتش، 2008). لذا، فإن مفهوم التدريب المُصمم جيداً والمُصمم خصيصاً لمراحل النمو، والقائم على التطور المتوازن من حيث الكمية والنوعية،

هو وحده الذي يُثبت فعاليته على المدى الطويل.

1.6.4.1 القدرة التدريبية

تعكس القدرة التدريبية حالة الجاهزية العامة للرياضي، وتُحدد مستوى تكيفه مع متطلبات رياضته. يحدث التدريب تغييرات نوعية وكمية في جسم الرياضي وعقله. وهو يشمل جميع مكونات التدريب الرياضي - البدنية والفنية والتكتيكية والنفسية - ولا يمكن تطويره والحفاظ عليه إلا من خلال تدريب متواصل وطويل الأمد ومُصمم خصيصًا (دوفاليل، 2009).

يجب أن تتوافق حالة التدريب مع المتطلبات المحددة للرياضة في أي وقت. ويُعدّ تقييم هذه الحالة مهمة أساسية في إدارة التدريب الرياضي، بالاعتماد على مناهج من تخصصات مثل الطب الرياضي، وعلم وظائف الأعضاء، وعلم الحركة البشرية، وعلم النفس، والميكانيكا الحيوية. وتعتمد هذه الحالة على عوامل مختلفة، بما في ذلك دورة التدريب السنوية، ومفهوم التدريب طويل الأمد، والاحتياجات الفردية للرياضي. وتحدث تغييرات كبيرة خلال فترة الإعداد، بينما تستقر القدرة التدريبية خلال فترة المنافسة (بيدريتش، 2006).

يشكل التدريب العام أساس التدريب المتخصص. في حال انقطاع التدريب، تتلاشى المكاسب المتخصصة بسرعة، بينما تستمر التكيفات اللاإرادية (مثل انخفاض معدل ضربات القلب وضغط الدم أثناء الراحة وأثناء التمرين) لفترة أطول (بيدريتش، 2006). يمكن قياس القدرة التدريبية بموضوعية باستخدام الاختبارات الوظيفية، أو اختبارات الأداء، أو التحاليل الكيميائية الحيوية. يمكن لهذه المؤشرات أن تتنبأ جزئيًا باللياقة الرياضية ونتائج المنافسات. يتوافق المستوى العالي من القدرة التدريبية، والذي يتميز بأداء رياضي عالٍ، مع ما يُعرف باللياقة الرياضية (دوفاليل وآخرون، 1992).

2.6.4.1 التحكم في التدريب وأهميته

يُعدّ رصد التدريب ركيزة أساسية في إدارة التدريب الرياضي، إذ يُوفّر معلومات حول التغييرات الناتجة عن عملية التدريب، ويلعب دورًا حاسمًا في تقديم التغذية الراجعة. تُتيح هذه البيانات تقييم فعالية التدريب المُنفذ وتخطيط الخطوات اللاحقة، واتخاذ القرار بشأن الاستمرار في البرنامج المُخطط له أو تعديله (دوفاليل، 2009).

يتطلب الرصد المستمر لقدرات التدريب تقييمًا متواصلًا وشاملاً لجميع العوامل ذات الصلة. وإلى جانب الحاجة إلى التخصص، يجب أن يكون هذا الرصد منهجيًا ومنظمًا (وفقًا لجدول زمني أو حسب الحاجة) وموضوعيًا. ويتضمن ذلك قياس العناصر الرئيسية لقدرات التدريب التي تؤثر بشكل مباشر على الأداء باستخدام أساليب موحدة وقابلة للقياس الكمي (دوفاليل، 2009).

لتقييم حالة التدريب، يستخدم المدربون طرقاً مختلفة، مثل:

اختبارات الكفاءة والمهارات.

-التقييمات البيوكيميائية والفسيولوجية (على سبيل المثال، الاختبارات الوظيفية أو تحليلات التغيرات

الداخلية).

-الأساليب النفسية والأنثروبومترية والبيوميكانيكية (تقييم الحركة).

يعتمد اختيار الأساليب على الخصائص المحددة للرياضة (تشوتكا، دوفاليل، 1991). يجب تقييم القدرة

التدريبية في اللحظات الرئيسية التالية:

-في بداية دورة التدريب: لتحديد المستوى الأولي للرياضي وتوجيهه إلى مجموعة التدريب المناسبة.

-خلال دورة التدريب: لضمان المراقبة المستمرة للتقدم.

-في نهاية دورة التدريب: لتقييم فعالية أساليب التدريب والأحمال المستخدمة.

تختلف عملية الرصد باختلاف الفترة. خلال المرحلة التحضيرية، ينبغي مقارنة النتائج بنتائج الفترة السابقة لتقييم

التقدم المحرز. أما خلال فترة المنافسة، فيتم مقارنة الأداء في كل مجال من مجالات القدرة التدريبية بالنتائج المحققة

في المنافسة. وينبغي إجراء الاختبارات على فترات زمنية تسمح برصد أي تغييرات وتعديل التدريب حسب الحاجة

(Choutka, Dovalil, 1991; Grosser, Neumaier, 1988).

5.1 اللياقة البدنية

تشير اللياقة الرياضية إلى حالة من الاستعداد الأمثل، تتسم بأعلى مستويات الأداء الرياضي. وهي نتاج

مستوى عالٍ من الإعداد البدني والفني والتكتيكي والنفسي، مُدمجة بتناغم في وحدة متكاملة، يلعب فيها العقل دوراً

محورياً. تُبنى أسسها على مدى فترة طويلة، وتتوج خلال الموسم التنافسي. يُعد الأداء الرياضي المؤشر الرئيسي

للياقة الرياضية، والذي يُظهر عادةً بشكل متكرر في المنافسات (تشوتكا، دوفاليل، 1991).

اللياقة البدنية مفهوم نسبي، يعتمد على مستوى تدريب الرياضي. يلعب استقرار العمليات الذهنية والتحكم

العاطفي دوراً حاسماً، إذ يؤثران بشكل جوهري على الأداء. قد ينشأ تباين بين الأداء ومستوى التدريب، على سبيل

المثال، في حالة الإصابة أو تغيير نمط الحياة. تُظهر التجارب أن اللياقة البدنية يمكن الحفاظ عليها لبضعة أسابيع

إلى شهرين أو ثلاثة، ولكنها قد تتلاشى بسرعة في غضون أيام. اكتسابها والحفاظ عليها وتطويرها - بما في ذلك

تحسينها وصيانتها - جزء من دورة التدريب السنوية (بيدريتش، 2006).

1.5.1 معايير استقرار اللياقة البدنية

تُمكننا هذه المعايير من تقييم المدة التي يستطيع فيها الرياضي الحفاظ على مستوى الأداء المطلوب. وتشمل معايير الاستقرار ما يلي:

(أ) عدد العروض التي حققها الرياضي خلال عام (أو فترة معينة) في فئة معينة من الأداء الرياضي.

(ب) النسبة بين عدد العروض في نطاق الأداء الأمثل وإجمالي عدد العروض.

(ج) متوسط الفترة الزمنية بين الأداءات ضمن نطاق الأداء الأمثل.

(د) المدة الإجمالية لفترة الحفاظ على اللياقة البدنية.

معايير التطوير التدريجي للياقة البدنية الرياضية

تقيس هذه المعايير الزيادة في المستوى المطلق للأداء في سياق رياضي. وتشمل ما يلي:

(أ) الفرق بين الأداء المحقق وأداء العام السابق.

(ب) الفرق بين الأداء في التدريب أو في المسابقات المبكرة وأداء فترة المنافسة الرئيسية (دوبري، 1983).

يُعدّ ازدياد العدد الإجمالي للمنافسات والمباريات والسباقات عاملاً رئيسياً يؤثر على استقرار الأداء

الرياضي، وهو ما له تأثير إيجابي على تطور الأداء الرياضي.

2.5.1 الطبيعة التدريجية لاكتساب اللياقة البدنية

يُعدّ اكتساب اللياقة البدنية عملية طويلة الأمد، منظمة على مدار العام، وتشكل أساس مفهوم دورة التدريب

السنوية. وتنقسم هذه العملية إلى ثلاث مراحل:

1.2.5.1 المرحلة الأولى إعداد الأساسيات:

تُرسّخ هذه المرحلة المتطلبات الأساسية للأداء الرياضي المستقبلي. وتهدف إلى تطوير مستوى عالٍ من

القدرات الوظيفية للجسم، ومجموعة واسعة من المهارات الحركية، والقدرات الرياضية المحددة.

2.2.5.1 لمرحلة الثانية: تثبيت اللياقة البدنية

تركز هذه المرحلة على تثبيت اللياقة البدنية الرياضية كمجموعة من العناصر التي تضمن الاستعداد

الأمثل للأداء العالي. وبينما يتم تحسين العناصر الفردية (البدنية، والفنية، والتكتيكية، والنفسية)، يكمن المفتاح في

مواءمتها لتحسين الأداء العام. قد تحدث تقلبات طفيفة، لكن التراجع المستمر يشير إلى فقدان اللياقة البدنية

الرياضية.

3.2.5.1 المرحلة الثالثة: الانتقال والتعافي

تتميز هذه المرحلة بانخفاض طبيعي في الأداء واضطراب مؤقت في الروابط التي تميز اللياقة البدنية الرياضية. إن بناء اللياقة البدنية الرياضية واكتسابها والحفاظ عليها وفقدانها المؤقت هو نتيجة تدريب منظم بعناية، مقسم إلى ثلاث فترات من الدورة السنوية:

- ✓ الفترة التحضيرية: تطوير الشروط المسبقة للشكل المستقبلي.
- ✓ الفترة الرئيسية: اكتساب اللياقة البدنية والحفاظ عليها والتعبير عنها في المنافسات.
- ✓ فترة انتقالية: اضطراب الشكل الرياضي والتعافي (دوفاليل وآخرون، 1992).

3.5.1 تعديل اللياقة البدنية الرياضية

تُجرى عملية ضبط الأداء الرياضي، والتي تُعرف غالبًا باسم "التحسين"، عادةً في نهاية فترة الإعداد أو قبل المنافسات الكبرى. في هذه المرحلة، تتضافر جميع عناصر التدريب الرياضي - البدنية والفنية والتكتيكية والنفسية - مع غلبة طفيفة وتدرجية للإعداد النفسي قصير المدى. يتحول عبء التدريب من حجم كبير إلى شدة متزايدة، مع إعطاء الأولوية للجودة على الكمية. يتم التركيز على العوامل الرئيسية التي تحدد الأداء الرياضي، ويتم تطبيق إعداد خاص بالمنافسة. يُطبق مبدأ "الأقل هو الأكثر": حيث يتم تقليل العدد الإجمالي للتمارين، مع التركيز على تحقيق ذروة الأداء. كما يُعد إجراء سلسلة من المحاكاة التنافسية دون متطلبات ذهنية مكثفة مناسبًا أيضًا. بمجرد تحقيق الأداء الرياضي المطلوب، تصبح المنافسة والتدريب الموجه الوسيلتين الرئيسيتين للحفاظ عليه، أو حتى تحسينه (دوفاليل وآخرون، 1992).

6.1 دورات التدريب الرياضي

تُعرف دورة التدريب بأنها "سلسلة متكاملة نسبيًا، ومجموعة من الفترات المتكررة ذات المدد الزمنية المتفاوتة ضمن عملية التدريب" (دوفاليل، 2009، ص 255). ترتبط هذه الفترات بأهداف محددة، وقد تمتد لعدة أيام أو شهور أو سنوات. تتكرر الدورات بشكل دوري، وتتميز بانتظام عام في التدريب. ولا تقتصر على التكرار البسيط، إذ تُدمج كل دورة عناصر من الدورة السابقة مع إدخال محتوى جديد، أو زيادة في عبء العمل، أو تعديلات على مكوناتها (بيريتش، دوفاليل، 2010).

1.6.1 أنواع دورات التدريب

يمكن تمييز ثلاثة أنواع من الدورات بشكل عام:

- الدورة المصغرة: سلسلة من وحدات التدريب تتبع نمطًا متكررًا، وتمتد على مدى عدة أيام.

- الدورة المتوسطة: سلسلة من الدورات الصغيرة، تمتد لعدة أسابيع.
- الدورة الكبرى: سلسلة من الدورات المتوسطة، تتناوب وتكرر على مدى فترة أطول، من عدة أشهر إلى عدة سنوات، وفقاً لمبادئ بناء التدريب (Perič, Dovalil, 2010).

2.6.1 دورة التدريب السنوية

تُعتبر دورة التدريب السنوية، وهي الدورة المرجعية الكبرى، الوحدة الأساسية للنشاط الرياضي المنظم طويل الأمد. وتستند هذه الدورة إلى "الدورية التقييمية للسنة والديناميكيات الفعلية للأداء الرياضي، مع الأخذ في الاعتبار أن التغييرات الجوهرية في التدريب تتطلب فترة طويلة ولا يمكن تحقيقها على المدى القصير" (دوفاليل، 2009، ص 256). وتهدف إلى تحقيق أقصى قدر من الأداء الرياضي في الوقت المناسب من خلال تقسيم أنشطة التدريب إلى فترات محددة، لكل منها مهام ومحتوى وأشكال مميزة.

- الفترة التحضيرية: تطوير الأسس اللازمة للأداء.
 - الفترة التي تسبق المسابقة: الاستعداد المحدد قبل المنافسات.
 - الفترة الرئيسية (المنافسة): التعبير عن الأداء الأمثل.
 - فترة انتقالية: استرداد الرسوم وتخفيضها.
- تختلف مدة كل فترة حسب احتياجات التخصص. لا توجد نقطة بداية أو نهاية ثابتة للدورة السنوية، ويمكن أن تبدأ في أي شهر من السنة (بيريتش، دوفاليل، 2010).

1.2.6.1 تقسيم دورة التدريب السنوية للجودو إلى فترات

يعتمد تقسيم دورة التدريب السنوية للجودو على المبادئ العامة للتدريب الرياضي، ويتم تنظيمها وفقاً لجدول المنافسات المحدد لكل عام. وبناءً على هذا الجدول، تُقسم الدورة إلى فترات زمنية بناءً على الهدف التدريبي الرئيسي (انظر الجدول 3).

2.2.6.1 الفترة التحضيرية

تهدف فترة الإعداد، التي تُعدّ عادةً الأطول في السنة، إلى تهيئة الظروف اللازمة لتحقيق أداء متميز خلال المنافسات الرئيسية التي تُقام خلال موسم المنافسات. تبدأ هذه الفترة مع بداية الموسم وتزداد كثافةً مع اقتراب موعد المنافسة الرئيسية. ولهذا السبب، تُقسّم غالباً إلى فترتين فرعيتين أقصر، لكل منهما أهداف محددة (بيريتش، دوفاليل، 2010).

2.2.6.1 المرحلة التحضيرية الأولى

تتميز هذه المرحلة الفرعية بحجم تدريب كبير بكثافة منخفضة إلى متوسطة. يركز التدريب على تطوير القدرة على التحمل العامة (بناءً على العمليات الوظيفية الهوائية)، والقوة القصوى، وتحمل القوة من خلال أساليب عامة مثل رفع الأثقال وتمارين الجمباز. كما يتم العمل على المهارات الحركية الأخرى (السرعة، والبراعة، والمرونة) بشكل متناسب.

من الناحية الفنية، ينصب التركيز على تعلم تقنيات حركية جديدة (المسكات)، وممارسة تركيبات للتقنية الشخصية (توكوي وازا)، والمسكات المضادة. ويتم تطوير التدريب التقني بشكل أكبر من خلال تمارين مثل ياكوسوكو جيكو وكاكاري جيكو، مع مهام محددة. يُستخدم الراندوري لتقييم إتقان وفعالية التقنيات الشخصية، مع المساهمة أيضًا في تطوير القدرة على التحمل الهوائي. وعادةً ما يُدمج في نهاية الحصة، على مدى فترات طويلة تتراوح من 20 إلى 30 دقيقة، مع فترات راحة من 3 إلى 5 دقائق. خلال الراندوري، تُسند مهام فنية وتكتيكية محددة لتصحيح الأخطاء واختبار فعالية المسكات والتركيبات (ليتوشنيك، 1993).

3.6.1 المرحلة التحضيرية الثانية

يُحافظ على حجم الحمل التدريبي، مع زيادة شدته تدريجيًا. يهدف التدريب إلى تطوير القوة الديناميكية (انطلاقًا من قاعدة متينة من القوة القصوى) وقوة التحمل من خلال تعديل الحمل ومدة التمرين والسرعة وفترات الراحة بدقة. يتطور التحمل من تمارين هوائية مطولة متوسطة الشدة إلى تمارين تعزز القدرة على العمل في ظل نقص الأكسجين (اللاهوائية)، مثل الجري المتقطع، والجري على التلال، وصعود السلالم، أو التدريب الدائري. تزداد نسبة التمارين المخصصة للسرعة والقوة والتحمل تدريجيًا، لا سيما من خلال مختلف أشكال أوتشي كومي وناغي كومي ورائدوري (على سبيل المثال، رائدوري الأرض لتطوير القدرة اللاهوائية). من الناحية الفنية، يتطور التدريب من تعلم وضعيات الثبات دون مقاومة إلى ممارستها في ظروف ديناميكية ومقاومة، مع تحكم في المقاومة (ياكوسوكو جيكو من وضعيات ثبات غير مكتملة، كاكاري جيكو). وينصب التركيز على السرعة وتزامن وضعيات الثبات.

يركز الإعداد التكتيكي على مهام محددة في الكاكاري جيكو والرائدوري (على سبيل المثال، مواجهة أساليب قتالية مختلفة أو خصوم محددين). ومع اقتراب موسم المنافسات، تزداد كثافة مباريات التدريب، ويقل وقتها، وتُخصص فترات راحة كافية لضمان التعافي. هذه الفترات ضرورية للحفاظ على الجودة الفنية للحركات وتنفيذ المهام الفنية والتكتيكية.

يُدمج الإعداد النفسي في جميع مراحل التدريب، باستخدام أساليب عامة وخاصة. وتهدف جرعات التمارين وتنظيمها، بالإضافة إلى الأهداف البدنية والفنية والتكتيكية، إلى تنمية الصفات النفسية كالمثابرة، وتحمل الألم، والإرادة القوية للفوز، والصلابة الذهنية. وتُجرى مباريات تقييمية لتحديد نقاط الضعف في عناصر الأداء الخاص برياضة الجودو، مما يسمح بتصحيحها قبل المنافسة الرئيسية في الدورة السنوية (ليتوشنيك، 1993).

4.6.1 فترة المنافسة

الهدف الرئيسي من هذه الفترة هو تحسين الأداء المحدد للوصول إلى أقصى إمكاناته خلال المنافسات. يتم التركيز على أقصى كثافة تدريبية، مع تقليل حجم التدريب لتعزيز التعافي الكامل. تسود أساليب التدريب المتخصصة، بينما تقتصر الأساليب العامة على الحفاظ على مستوى المهارات الحركية العامة. يُعدّ الراندوري عالي الكثافة الأداة الأساسية للتدريب المتخصص.

يُصمّم الإعداد الفني والتكتيكي بما يتناسب مع متطلبات المنافسات رفيعة المستوى، بما في ذلك تحليل أساليب الخصوم المحتملين وتقييم الاستراتيجيات التكتيكية. يقلل هذا النهج من حالة عدم اليقين لدى الرياضي ويُحسّن حالته النفسية قبل المنافسة. كما أن دمج أنشطة تكميلية، كالألعاب الرياضية، يلعب دورًا هامًا في تعزيز الصحة النفسية واستعادة القوة الذهنية (ليتوشنيك، 1993).

5.6.1 فترة انتقالية

تُخصّص هذه الفترة لاستعادة القوة البدنية والذهنية بشكل كامل، بالإضافة إلى التعافي من أي إصابات. وتكون جلسات التدريب أقل تكرارًا وأقصر وأقل كثافة. وتُدمج أنشطة تكميلية تركز على أهداف مختلفة عن تلك الخاصة برياضة الجودو.

لا يُنصح بالتوقف التام عن النشاط البدني. فالحفاظ على مستوى معين من النشاط يسمح بالتعافي بشكل أكثر فعالية بعد الموسم ويحافظ على نقطة انطلاق أفضل نوعياً لدورة التدريب التالية (ليتوشنيك، 1993).

جدول 3 : الأهداف الرئيسية لمكونات إعداد الجودو حسب وقت السنة (ليتوشنيك، 1993)

انتقال → مستوى الصوت	تنافسية → حجم / شدة	ما قبل المنافسة ↑ مقدار / شدة	تحضيري ↑ مقدار / شدة	مكونات التحضير
إعادة التأهيل، واستعادة القوة، والإعداد البدني التكميلي.	الحفاظ على مستوى عالٍ من اللياقة البدنية العامة.	تطوير قوة وتحمل محددين، وتطوير السرعة باستخدام وسائل محددة.	التطور الوظيفي العام، والقدرة على التحمل العامة، والقوة القصوى، وقوة التحمل.	بنية الجسم
تدريب خفيف على الراندوري إذا كان الرياضي متحمسًا، وتجارب على التقنيات المتقدمة.	تحسين الكفاءة التقنية في رياضة الراندوري وأثناء المسابقات التجريبية.	توطيد التقنيات المكتسبة في ظل ظروف صعبة.	اكتساب مهارات تقنية جديدة ومحددة دون معارضة.	تقنية
غير قابل للتطبيق.	تحديد استراتيجيات وتكتيكات القتال وفقًا للخصائص الفردية.	تنفيذ المهام التكتيكية في التحضير للمعارك، وتحليل المعارك، وتغيير الشركاء ذوي الأساليب المتنوعة.	تعميق المعرفة النظرية والقواعد، والقضاء على العيوب التقنية والتكتيكية.	تكتيكي
الاسترخاء، والتجدد النفسي، واستعادة الحافز.	تعديل الحالة الذهنية، والراحة بين المنافسات.	زيادة الحافز، وتعزيز الطاقة تجاه المنافسات.	تنمية المقاومة الذهنية، والمثابرة، وقوة الإرادة.	نفسي
لا توجد متطلبات محددة.	أقصى أداء.	تحسين الأداء.	لا توجد متطلبات محددة.	أداء محدد

7.1 نظرية اختبار الحركات

1.7.1 الاختبارات في رياضة الجودو

في رياضة الجودو المعاصرة، تُعدّ اللياقة البدنية المثلى شرطاً أساسياً لتطبيق المهارات الفنية والتكتيكية المحددة. وأي قصور في هذا الجانب يُحدّ من الأداء الرياضي عالي المستوى. ويُستخدم منهجان رئيسيان لتقييم اللياقة البدنية: اختبارات القدرات الحركية واختبارات التمارين الوظيفية.

1.1.7.1 اختبارات الحركة في رياضة الجودو

تقيس اختبارات المهارات الحركية مستوى المهارات الحركية العامة، وهي ضرورية للأداء المستقبلي. ويُجرىها المدرب عادةً مرتين إلى ثلاث مرات سنوياً. هدفها الرئيسي هو:

- رصد تطور الأداء الفردي.
 - لمراقبة فعالية عملية التدريب.
 - تحقق مما إذا كان مفهوم التدريب يحقق الأهداف المحددة مسبقاً.
- تُقدّم هذه الاختبارات تمثيلاً كمياً لنتائج التدريب المستمر. أما بالنسبة للمنتخب الوطني الأول للرجال، فتُستخدم اختبارات موحدة، تُشكّل أساس الجزء العملي من هذه الدراسة.

2.1.7.1 اختبارات الإجهاد الوظيفي

تقيّم الاختبارات الوظيفية استجابة أو تكيف الوظائف العضوية (وخاصةً القلبية التنفسية والأيضية) عند مستوى جهد محدد. تُجرى هذه الاختبارات في مختبرات متخصصة مجهزة بدراجات ثابتة أو أجهزة مشي، وتقيس معايير إما أثناء التمرين، أو خلال فترة الاستشفاء، أو كليهما معاً. وتُستخدم هذه الاختبارات للأغراض التالية:

(أ) تشخيص الحالة الوظيفية للأنظمة العضوية، وتقييم الصحة (الاستجابة للحمل) أو الحالة البدنية (التكيف مع الحمل).

(ب) مراقبة التغيرات في الحالة بعد فترة من التدريب أو نظام التمارين، من خلال تقييم فعالية الحمل.

(ج) وضع خطط لبرامج التمارين الرياضية، والعلاجات الحركية، وما إلى ذلك.

(د) للتنبؤ باختيار المواهب أو الوقت الأمثل لتحقيق أقصى أداء، من خلال التنبؤ بالحالة البدنية المستقبلية

والقدرة على مواصلة التدريب الرياضي (بيدريتش، 2006).

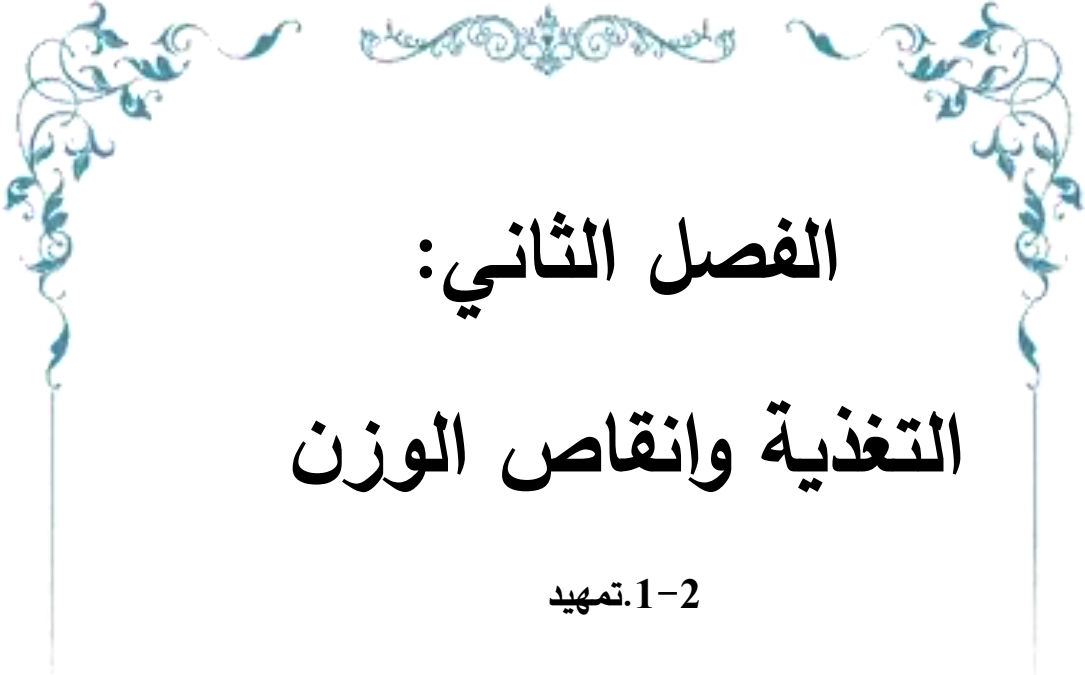
لتحقيق أقصى قيمة تشخيصية، يجب أن تكون الاختبارات الوظيفية:

- يتم اختيارها بناءً على خصوصيتها وأهميتها.

- يتم تقديمها بشكل ثابت، دون تعديل بمرور الوقت.
 - ينبغي إجراؤها، إن أمكن، على نفس المعدات وباستخدام نفس الأدوات.
 - يجب تفسيرها بشكل صحيح، مع إعطاء معنى واضح للنتائج.
- ينبغي إجراء الاختبارات في ظل ظروف بدنية مثالية، وبمشاركة متطوعين متحمسين. ويمكن لعوامل مثل المرض، أو الإصابة غير المعالجة، أو الإرهاق الشديد الناتج عن التدريب السابق، أو الفشل الكبير، أن تؤثر على النتائج وتقلل من قيمتها التنبؤية. في هذه الحالات، يُنصح بإعادة برمجة الاختبار (بيدريتش، 2006).
- تشمل المعايير الأكثر شيوعًا التي يتم قياسها ما يلي:
- القياسات البشرية الأساسية.
 - مؤشر الأداء.
 - معدل ضربات القلب.
 - ضغط الدم.
 - التهوية والتنفس.
 - العتبة اللاهوائية.
 - قياس التنفس.
 - المعايير البيوكيميائية (مثل مستوى اللاكتات، الكوليسترول).

8.1 الخلاصة

لقد تطرق الطالبة في هذا الفصل إلى نظرة على رياضة الجيدو متطلباتها خصائص لاعب الجيدو و كذا اتجاهات التدريب الرياضي و الاختبارات لإعطاء فكرة اوضح لفهم هذه الدراسة



الفصل الثاني:

التغذية وانقاص الوزن

2-1. تمهيد

2-2. إنقاص الوزن عند الرياضي

2-3. تأثير إنقاص الوزن على الأداء

2-4. التغذية عند الرياضي .

5.2 الخطة العملية لتغذية الرياضيين: Nutrition Action Plan

2-6. الخلاصة.



2-1. تمهيد

-شهدت الآونة الأخيرة أهمية كبيرة لعملية إنقاص الوزن و الهدف الحقيقي من إنقاص الوزن للرياضيين هو ضبط الوزن التنافسي للرياضي و التخلص من الوزن الزائد دون المساس بالحال التدريبية أو الصحية مع المحافظة على القدرات المهارية والبدنية للرياضي.

-وتعد رياضة الجيدو من الرياضات الدفاعية الهجومية الراقية التي لها قواعدها وأصولها العلمية فهي تتطلب مستوى عالي من الأداء عند استخدام مهاراتها و فنونها المختلفة لذلك فهي تعتمد على مدى اكتساب لا عيبها القدرات البدنية و يمثل الوزن الزائد مشكلة لهذه الرياضة لأن قانونها له إجراءات صارمة بشأن أوزان الرياضيين، ومن هنا ظهرت أهمية مشكلة إنقاص الوزن السريع من خلال الأساليب غير السليمة المستعملة لإنقاص الوزن.

2-2. إنقاص الوزن عند الرياضي

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

وفي هذا الخصوص يجب أن يتم إنقاص الوزن في حدود عدم الضرر بالصحة العامة للاعب وبدون أن يكون ذلك سببا لفقدان اللاعب للياquته البدنية وبالتالي هزيمته في المباراة.و بناء على عدة بحوث علمية إحصائية على المصارعين تجمعت لدينا المعلومات التالية (بحوث قام بها الدكتور تبتون على 747 مصارعا أمريكيا) عدد كبير من المصارعين ينقصون أوزانهم في فترة زمنية قصيرة نسبيا وفي هذا خطر طبي أكيد على صحتهم ولياقتهم البدنية معظم عمليات إنقاص الوزن للمصارعين تتم مباشرة في الأيام التي تسبق المباريات مما يؤدي لانخفاض لياقتهم الصحية والبدنية وخسارتهم للمباريات.

-يفقد المصارعون بناء على هذه الدراسة من 3 إلى 20% من وزنهم الأصلي

-أصغر و أقل الأوزان هي من أكثر ما يتم فيه عمليات إنقاص الوزن في المصارعة.(أسامة رياض، 2001، صفحة 142).

-إن اللاعب الذي يحاول التخلص من الوزن الزائد يتعرض لحالة من الضعف و عدم الاتزان خاصة إذا كانت عملية إنقاص الوزن قبل موعد المباراة بفترة قصيرة نظرا لعدم مناسبة التغذية للمجهودات القوية المكثفة التي يبذلها اللاعب، وكذلك فقدانه لكميات هائلة من العرق تؤدي إلى هبوط نسبة السوائل بالجسم إلى درجة مخيفة، فيصاب باضطرابات الجهاز العصبي والدوري وكذلك اختلال نسبة إفراز الهرمونات و فقدان درجة الاتزان العام و ربما تعرضه أيضا للإصابة بحالة الأنيميا الحادة نتيجة لسوء التغذية... إلخ من تلك الحالات التي لا يمكن معها توقع إحراز اللاعب لأية نتيجة مشرفة في المنافسة و الرياضات التي تعتمد على أوزان اللاعبين مملوء بالعديد من اللاعبين الذين أصيبوا بمثل هذه الحالات نتيجة لإتباعهم تلك الوسائل الخاطئة في عمليات إنقاص الوزن بدون حدود و الاستهتار الشديد لبعض المدربين من أصحاب الضمائر غير المسؤولة و الذين يعرضوا اللاعبين للهلاك المدمر من أجل الحصول على بطولات مزيفة،أو انتصارات مؤقتة(وليد توفيق قصاص، 2009، صفحة 385).

كما أن المشكل لدى كبار السن يتمثل في مستويين : مجموعة المتغيرات التي تحدث للبنية الجسمية أو ما يعرف بالشيخوخة الفسيولوجية والثاني الإحساس النفسي بالعزلة وعدم الفائدة وهذا ما يجعلهم يشعرون بأنهم مقصيين اجتماعيا وغير مقبولين في المجتمع.

إذ أن القدرات على التكيف تنخفض وتزداد المخاطر المتعلقة بالإصابة.وعليه سنتطرق إلى ذكر بعض الخصائص والمميزات الخاصة بهذه المرحلة.

1.2.2- الطرق المتبعة لإنقاص وزن المصارع والنتائج المترتبة عليها:

- أكثر الطرق استخداماً لإنقاص وزن المصارع هي عن طريق عدم تناول الطعام لمدة طويلة نسبياً مع الامتناع عن تناول الأطعمة السكرية (الكربوهيدرات) و الدهنية و تقليل كميات السوائل التي يتناولها المصارع إلى الحد 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، ويفضل عمل عدة طرق لإنقاص الوزن مثل الجمع ما بين النظام الغذائي المبين مع عمل الحمامات 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 وهبوط بوظائف الكلى إذا ما استخدم العقاقير المدرة للبول، و الاضطرابات الجهاز العصبي المركزي مع احتمال التعرض للأمراض 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 نقصاً 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 حدوث إغماء لذلك ننصح دائماً بأن يتم ذلك تحت إشراف طبي متخصص.(أسامة رياض، 2001، صفحة 143)، و خطورة إنقاص الوزن للمصارع بطريقة غير علمية وبدون استشارة طبية قد أوضحتها عدة دراسات أهمها الدراسة العلمية التي قام بها الاتحاد الأمريكي للطب الرياضي وخلاصتها ما يلي:

- النقص الحاد في وزن المصارع يقابله فقدان النسبي لعنصر القوة العضلية وبالتالي نقص لياقته البدنية العامة.
- فقدان المصارع لتحمل أداء عدة مباريات متواصلة .
- عند حدوث نقص في الإمداد الغذائي للجسم يحدث نقص مقابل في الامتصاص للأكسجين و بالتالي نقص في دخول الأكسجين للخلايا وعدم إنتاج كاف للطاقة الحيوية ونقص ملحوظ في لياقة المصارع البدنية .
- عند أداء المصارع للاختبارات المجهود الأقل من أقصى مجهود لديه وجد تأثير واضح في ضخ الدم من القلب على النحو التالي:

زيادة في سرعة إيقاع و ضربات عضلة القلبو نقص في كمية ضخ الدم الانقباضي من القلب إلى أنسجة الجسم المختلفة فيحدث نقص في لياقة المصارع البدنية.كذلك نقص في حجم الدم والبلازما (الدم الناقص كراته الدموية الحمراء) في جسم المصارع.

-ايضا ضعف عام في جهاز حفظ حرارة الجسم للمصارع وغالبا ما يتعرض لنوبات انخفاض في درجة الحرارة لا يجد لها مبرر (لنقص الطاقة الحيوية الناتجة في الجسم ناتجة لغية و نقص وظائف عمل الكليتين نظرا لنقص وصول السوائل إليهما و بالتالي تتأثر عملية الترشيح الوظيفية بهما مع حدوث قلص 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 ونقص حاد في الجليكوجين الكبدي للمصارع (مخزن إنتاج السكريات و الطاقة) و بالتالي يحدث نقص واضح في اللياقة المصارع البدنية .ومن المهم أن تعرف تأثير انخفاض أو نقص الوزن وكيفية تأثير الجسم فسيولوجي بها، ففي حالة إنقاص الوزن بطريقة إجراء حمامات الساونا والحمامات البخارية المتنوعة يتم إنقاص للوزن عن طريق فقدان لسوائل النسبي من داخل و من خارج الخلايا .والمشكلة في عمليات إنقاص الوزن للمصارع تتمثل في ما يفقده من معادن وأملاح حبوية 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 استيعاب 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 (1995) (shephard et shek) (Thierry Paillard, 2010, p.143) ويؤكد الدكتور أحمد نصر الدين سيد بأن الجسم يحتاج إلى حوالي 24-36 ساعة لتعويض الماء المفقود الذي يؤدي إلى نقص ما بين 4-7.5% من وزن الجسم (أحمد نصر الدين سيد، 2003، صفحة 109).

وقد أشار العلماء إلى أن الضرر الكبير لإنقاص الوزن يكون على الناشئين من المصارعين نظرا لتأثير العمليات الفسيولوجية للغدد الصماء لديهم بنقص الوزن و بالتالي تتأثر عمليات النمو البيولوجية لديهم وهو ما يجب أن يضعه المدربين و المسؤولين الإداريين والمصارعين وأخصائي الطب الرياضي في حساباتهم عند الترشيح العلمي لعمليات إنقاص الوزن (تحدث زيادة في هرمون الالديسترون وفي نسبة هرمون رينين البلازما وذلك نتيجة للتقلص النسبي في الأوعية الدموية بالكليتين بإنقاص السوائل والتغذية في جسم المصارع وذلك خلال 6-12 ساعة بعد

المجهود البدني للاعب، كما أن هناك إنزيم يسمى ليوسين أمينوبيبديتيد مسؤول عن فقدان الكليتين أثناء نقص السوائل لعنصر البوتاسيوم).

وعموماً أنه بإنقاص الوزن بأي طريقة كان يحدث نقصاً في السوائل من الماء والمعادن والأملاح مما يسبب نقصاً مقابلاً وموازياً في لياقة المصارع البدنية، وقد أيد ذلك عدد كبير من علماء الطب الرياضي أمثال هولمان، كرفونين وغيرهم. لذلك ننصح بتجنب إنقاص الوزن بصورة حادة و سريعة، وتبقى وسيلة الجري لمسافات طويلة وهي أقل الطرق ضرراً من الناحية الفسيولوجية (البروفيسور ريبسل، د. هربرت) حيث أكدوا أن إنقاص الوزن بنسبة 5% تحدث نقصاً في اللياقة البدنية وكفاءة الجهاز الدوري التنفسي للمصارع، وتتأثر أقصى قوة و طاقة عضلية و استهلاك أكسجين له نسبة 40% .

كذلك قدرة الاسترجاع و بالتالي على جهاز المناعة مما يؤدي إلى ضعف في صحة الرياضي "دراسة سيفارد، شاك" ويلزم لأي مصارع يريد تخفيض و إنقاص وزنه بأداء التدريبات الرياضية العنيفة أن يضع في ذهنه حدوث النقص المؤكد في السوائل والأملاح بالإضافة للنقص الذي يحدث في كمية المخزون من الجليكوجين واللازمة كمصدر طاقة حسب حيوية رئيسي أثناء المباريات. (Thierry Paillard, 2010, p.144)، حيث وقد أثبتت أبحاث أخرى (البروفيسور تيلور في جامعة مينسوتا بأمريكا) عدم تأثير اللياقة البدنية للفرد إذا تم إنقاص الوزن بكمية أقل من 3% من الوزن العام للجسم.

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

-و قد اتضح أن أقصى استهلاك أكسجين للمصارع يتأثر سلباً عندما يحدث نقصاً في الوزن من 2-1% و يقل بشدة عند حدوث نقص في وزن الجسم يبلغ 9% مثلاً . - كما اتضح أيضاً أن إنقاص وزن للمصارع يزيد من إسهال 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 148, Paillard, 2010 p,

و يؤكد كل من الباحثين التاليين (كوستيل وفانك سنة 1974، سميث و آخرون، سنة 2000 في دراستهم أنه كلما كانت مدة إنقاص الوزن قصيرة كلما كانت نسبة الدهون قليلة والوزن الناقص يكون من حجم الماء بالجسم و في هذه الطريقة خطورة أكيدة على صحة الرياضي .

- و يشير كل من (موني و بيقار 1996) (Mounier et Bigar) أن إنقاص نسبة 2% من الماء في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نبض القلب و نقص في كمية ضخ الدم الانقباضي (السيسطولي) مما يؤثر على مردود القلب . (Thierry)

وللمحافظة على الكتلة الخلية من الدهون يجب أن تتم عملية إنقار (الماي ain a) أسبوعين على الأقل و أن لا يتجاوز الوزن المفقود 1كلغ في الاسبوع (Fogelholm M , 2003, p.615)

3.2 تأثير إنقاص الوزن على الأداء :

1.3.2si IS. تقليل السعرات الحرارية المتناولة لإنقاص الوزن:

يؤدي إتباع نظام غذائي قاسي يتم من خلاله الحصول على كميات ضئيلة من الطعام إلى نقص الفيتامينات و المعادن، ويرجع ذلك إلى أنه كلما قلت الكمية التي يتم الحصول عليها من الطعام، فإن ذلك يعني تقليل ما يحصل عليه الجسم من مواد غذائية دقيقة.لذا فإنه ربما ينصح بالحصول على عناصر تكميلية عند أتباع النظام الغذائي لأكثر من ثلاثة أسابيعحتى يتمكن الرياضيون من ضبط الوزن بما يتناسب مع الأوزان المحددة في المنافسات كما في رياضة الجيدو و الملاكمة و كمال الأجسام فإنهم يلجؤون إلى بعض الطرق لإنقاص الوزن بسرعة مثل التوقف عن تناول الطعام أو التقليل من كمية السوائل التي يتم الحصول عليها أو التدريب في ملابس خاصة لزيادة العرق أو حمامات الساونا أو حبوب التخسيس أو الحصول على أطعمة أو عقاقير تؤدي إلى التفرغ الأمعاء أو إدرار البول أو التقيؤ عن عمد، وفي مثل هذه الحالات، ليس من الغريب أن يقل وزن الجسم 4.5كيلو غرام في 3 أيام.

وفي دراسة أخرى تمت على 180 من الرياضيات،اعترف 32%منهن أنهم استخدمن أكثر من طريقة واحدة من هذه الطرق.واعترفت 15%من السباحات الشابات أنهم حاولن إنقاص الوزن بإتباع احدى الطرق السابقة. من جهة أخرى من الممكن أن يؤدي إتباع نظام غذائي أو التقليل كمية الطعام التي يتم الحصول عليها بشكل كبير لفترة طويلة إلى نتائج صحية أكثر خطورة بالنسبة للنساء الرياضيات فقد تم الربط بين انخفاض وزن الجسم به و نسبة الدهون به و حدوث اضطرابات في انتظام عملية الحيض علاوة على انقطاع الطمث والكسور الناتجة عن التدريب أما بالنسبة للرجال، فإنه يتم الربط بين انخفاض وزن الجسم ونسبة الدهون به من ناحية وبين التقليل إفراز هرمون التستوستيرون .

من ناحية أخرى، كما ذهب إلى الجمع بين التدريب المكثف وتقليل الكميات التي يتم الحصول عليها من الطعام بشدة علاوة على الضغط النفسي بسبب الرغبة في إنقاص الوزن كل ذلك يؤدي إلى حدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي كما يكون له أثار سلبية على عملية تناول الطعام لدى بعض الرياضيين، ويقول العلماء إن أولئك

الذين يحاولون تقليل نسبة الدهون للوصول إلى شكل أفضل للجسم تزيد احتمالات حدوث اضطرابات في العادات الغذائية لديهم عن أولئك الذين يقللون نسبة الدهون من أجل أهداف تتعلق برفع مستوى الأداء (Morteza Khodaei, Lucianne, BabakShadgan, & andRobert R.Kinningham, 2015)

2.3.2 إنقاص الوزن و التدريب الشاق:

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

تجدر الإشارة إلى أن الحصول على كمية أقل مما يجب من الكربوهيدرات تؤدي إلى استنفاد الجليكوجين وزيادة أكسدة البروتين، بالإضافة إلى ذلك فإن الحفاظ على حجم الأنسجة غير الدهنية يعد من الأمور الأساسية أيضاً في عملية التخلص من الدهون، ذلك لأنه كلما قل حجم العضلات في الجسم كان معدل الأيض الأساسي أقل وكانت عملية التخلص من الدهون أصعب (خالد العامري، 2004، صفحة 190).

-إذا فاق إنقاص الوزن 10 % من الوزن الكلي يمكن أن يؤدي إلى انخفاض الكتلة الخالية من الدهون للجسم وخاصة إذا تم خفض السرعات الحرارية إلى الحد الأدنى و هذا حسب دراسة "ديقوت و آخرون" 2006 (Thierry Paillard, 2010, p.148). (Degoutte et al.)

4.2 التغذية عند الرياضي

تُعدّ التغذية عملية حيوية معقّدة تشمل مجموعة من العمليات التي يقوم بها الكائن الحي للحصول على الغذاء من البيئة المحيطة، وهضمه، وامتصاص عناصره الغذائية، ثم استغلالها في بناء الأنسجة، وإنتاج الطاقة، وضمان السير الحسن لمختلف الوظائف الحيوية في جسم الإنسان. كما تُعتبر التغذية عنصراً أساسياً لا غنى عنه في تزويد الجسم بالطاقة اللازمة لممارسة النشاطات اليومية، خاصة لدى الرياضيين الذين تزداد حاجتهم إلى نظام غذائي متوازن ومتكامل. ومن الناحية الاصطلاحية، تُعرّف التغذية بأنها مجموع ما يحتاجه الإنسان من أغذية ومغذيات ضرورية لأداء وظائفه ونشاطاته اليومية، حيث يحتوي الغذاء على عناصر أساسية مثل الفيتامينات، المعادن، والبروتينات، إضافة إلى وحدات الطاقة التي تساهم في الحفاظ على صحة الجسم وبنيته. وعليه، فإن نوعية الغذاء وكميته تلعب دوراً حاسماً في تحقيق التوازن الصحي والبدني، وتحسين الأداء البدني والرياضي.

وفي هذا السياق، تكتسي التغذية أهمية خاصة لدى الرياضيين، لاسيما في الرياضات التي تعتمد على فئات الوزن، حيث يسعى اللاعب إلى تحقيق توازن دقيق بين الحفاظ على صحته وأدائه البدني من جهة، والوصول إلى الوزن المناسب قبل المنافسة من جهة أخرى. ومن هنا، يظهر الدور الفعّال للبرنامج الغذائي المقتن كوسيلة علمية وآمنة لخفض الوزن دون التأثير السلبي على القدرات البدنية أو الوظائف الحيوية للجسم. وعليه، سنتناول في هذا الفصل مختلف الجوانب المتعلقة بالتغذية عند الرياضي، مع التركيز على دورها في خفض الوزن وتحسين الأداء، من خلال عرض أهم العناصر الغذائية، والاحتياجات الطاقوية، وكذا الأساليب الغذائية السليمة المتبعة قبل المنافسات

1.4.2- مفهوم التغذية:

تعرف التغذية بأنها العمليات التي يقوم بها الكائن الحي والتي تمكنه الاستفادة من المواد الغذائية الموجودة في غذائه، وتشمل هذه العمليات تناول الطعام وهضمه وامتصاصه وتمثيله الغذائي وإخراج الفضلات، ويقوم الكائن الحي بهذه النشاطات لاستمرار حياته ونموه. (أيمن سليمان مزاهرة، 13: 2010).

والتغذية هي عنصر أساسي من عناصر الحياة فهي المادة التي يحصل الجسم منها على الطاقة، فلا يمكن للكائن الحي أن يعيش بدونها. (أسامة رياض وعصام جمال، 65: 2016).

2.4.2- مفهوم الغذاء:

يعرف بأنه "المادة أو مجموع المواد التي يتناولها الإنسان محتوية على العناصر الغذائية اللازمة للنمو وبناء الأنسجة وتجديدها وتوليد الطاقة اللازمة للحركة ومقابلة احتياجات العمل وسلامة سير تفاعلات التمثيل الغذائي. (زكي محمد حسنين، 381: 2011).

والغذاء هو كل مادة تدخل الجسم سواء على صورة أكل أو شرب أو حقن تحت الجلد بمواد غذائية. (حازم النهار وآخرون، 83: 2010).

3.4.2 أهمية الغذاء:

للتغذية دور هام في حياة الإنسان فيما يرتبط بنموه أو المحافظة على صحته أو الوقاية من الأمراض أو توفير الطاقة اللازمة له وفقا لاحتياجاته اليومية منها، ولقد حددت المنظمة العالمية للصحة الأهمية التالية للتغذية:

- إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بأوجه النشاط المختلفة.
- الاحتفاظ بالجسم في حالة صحية جيدة والمحافظة على الجنس البشري.
- تزويد الجسم بالمواد اللازمة لبناء الأنسجة الجديدة وصيانة وتجديد النالف منها وضروري لتنظيم العمليات الحيوية.

- وقاية الجسم من الأمراض المعدية برفع مستوى أداء الجهاز المناعي لدى الإنسان. (محمد المحامي، 2000)
- 4.4.2- الشروط الصحية الواجب توفيرها في الغذاء:**

- يجب توفير في الغذاء العديد من الشروط الصحية وهي كالآتي:
- أن يكون الغذاء مناسباً لحالة الفرد تبعاً لظروفه الوظيفية والحياة وحالة المناخ وعادات الأفراد وتقاليدهم في ضوء المستوى الاجتماعي والاقتصادي ونوع الأنشطة التي يمارسها دون الإسراف أو التطرف في نوعية الغذاء الجيد.
- أن يكون الغذاء من أصناف متنوعة لضمان الحصول على الاحتياجات من المكونات الغذائية التي يدخل في تكوينها جميع المواد الحيوية الضرورية بنسب محددة بدقة. - أن تكون المكونات الغذائية مناسبة من الجانبين الكمي والكيفي بما يتناسب مع كمية الطاقة التي يستهلكها جسم الفرد ن حيث العمر الزمني والجنس والأداء الوظيفي وبما يحقق الحد الأدنى من الطاقة اللازمة للكفاءة البدنية للجسم.
- أن يكون ما يطهى من الطعام مقبول الشكل والطعم والرائحة ودرجة الحرارة ملائمة مع طبيعة الطقس من أجل تحفيز نشاط الهضم والاستفادة من الغذاء.
- أن يحتوي الغذاء على الكمية الكافية من الماء والألياف. (أحمد عبد الفتاح، 116-117: 1999).

5.4.2 مكونات الغذاء وأهميته:

تتضح أهمية الغذاء في حياة الإنسان باعتباره المصدر الرئيسي لتزويده بالطاقة والمحافظة على صحة الجسم وحيويتهم لذا فإن التغذية الجيدة يجب أن تكون متكاملة ومتوازنة في عناصرها الغذائية، ولقد أجريت العديد من التجارب العلمية لبحث موضوع التوازن بين العناصر الغذائية في الوجبات، وتوصل الباحثون إلى ضرورة مراعاة مبدأ التنوع في المصادر الغذائية المكونة لتلك الوجبات حتى يتحقق التكامل والتوازن الغذائي بين عناصرها. كما أشارت نتائج الدراسات التي أجريت على تفاعل العناصر الغذائية فيما بينها إلى ضرورة حصول الإنسان على وجبات غذائية متوازنة إذ أن وجود أو نقص بعض العناصر الغذائية عن مقدارها لطبيعي قد يؤدي إلى التأثير على تمثيلها الغذائي، أو امتصاصها، أو تكوين بعض العناصر الأخرى المرتبطة بها، حيث أن لكل عنصر من تلك العناصر الغذائية دوره الوظيفي والحيوي الذي يؤديه نحو الحفاظ على الجسم في حالة جيدة. (محمد المحامي 2000م)

وفيما يلي سوف نتناول ماهية وأهمية كل عنصر من العناصر الغذائية الرئيسية في تغذية الإنسان:

البروتينات:

يعتبر البروتين عاملاً مهماً جداً في نموّ الجسم وتطوّره، فهو يعمل على خلق الأجسام المضادة في الجسم، ونقل وتخزين الجزيئات، ويساعد على الشفاء، وانقسام الخلايا، وهو ضروري للإنزيمات والهرمونات، وبناء الأنسجة كالعظام والعضلات والأسنان والجلد، ويؤخذ البروتين من مصادر الغذاء المتنوعة كالألبان، والبيض، وحبوب والفاصولياء، ولحم الأغنام، والدجاج، والسمك، والمكسرات.

الكربوهيدرات:

تلعب الكربوهيدرات دوراً مهماً في عمل جهاز المناعة، كما أنها تمنح الدماغ الطاقة، وتعزّز من صحة الجسم ونشاطه وظائفه، وتوفّر للجسم الفيتامينات والألياف والمعادن، وأيضاً تعمل على منع تجلّط الدم، وتتّخذ الكربوهيدرات من المصادر الغذائية التالية: النشويات كالخبز والأرز والمعكرونة، وحبوب الشوفان، والفاكهة، والعصائر الطبيعية، والفاصولياء، والخضروات، ومنتجات الحليب والألبان، لكن يجب شدّ انتباهكم إلا أنّ الاستهلاك الكثير من الكربوهيدرات غير الصحيّ تؤديّ إلى السمنة، ومرض السكري، وبعض الأمراض السرطانية.

الدهون:

إنّ الدهون ضرورية للجسم؛ لأنّها تلعب دورٌ مهم في تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم، والحفاظ على صحة الشرايين والقلب، وتساهم في امتصاص بعض الفيتامينات التي تذوب في الدهون، وتحمي الأعضاء، وتحدّ من الالتهابات، كما أنّها تدعم مناعة الجسم، وهذا الكلام يعكس ما يشاع بين الناس وما يحملونه من اعتقادات خاطئة؛ لأنّ هناك دهون صحيّة أحادية غير مشبعة كزيت الزيتون، والمكسرات، ودهون غير صحيّة وغير مشبعة كالسمن النباتي والكعك المحلى والوجبات السريعة، ودهون غير صحيّة مشبعة كالزيت المهدرج، وجوز الهند المجفّف، والزبدة.

الماء:

يُعدّ الماء عنصراً أساسياً في تحسين الأداء الرياضي والحفاظ على التوازن الوظيفي للجسم أثناء التدريب والمنافسة، إذ إنّ تناول الماء خلال ممارسة الأنشطة البدنية يُعتبر ضرورياً لتفادي الجفاف الذي قد تتجاوز نسبته 2% من وزن الجسم، وهي نسبة كفيفة بإحداث تأثيرات سلبية ملحوظة على القدرة البدنية والأداء. وفي المقابل، ينبغي على الرياضي تجنب الإفراط في شرب الماء بما يفوق الكمية المفقودة عن طريق التعرق، لما قد يسببه ذلك

من زيادة غير مرغوبة في الوزن. وتُقدَّر الكمية المناسبة لتعويض السوائل بحوالي 1.2 إلى 1.5 لتر من الماء مقابل كل كيلوغرام مفقود من وزن الجسم بعد التدريب أو المنافسة (2)

وتختلف احتياجات الرياضي من الماء تبعاً لعدة عوامل، منها مدة التمرين وشدته والظروف البيئية المحيطة، حيث يلعب الماء دوراً محورياً في تنظيم درجة حرارة الجسم من خلال عملية التعرق، التي تمنع الارتفاع المفرط لحرارة الناتجة عن النشاط العضلي، والتي قد تكون كافية لإتلاف بروتينات العضلات في حال غياب آليات التبريد. وقد تتراوح كمية الماء المفقودة أثناء الجهد البدني بين 2% و 8% من وزن الجسم، وهو ما يستدعي تعويضاً دقيقاً لهذه الخسارة. كما أن نقص السوائل في الجسم يؤدي إلى انخفاض حجم البلازما، مما ينعكس سلباً على الوظائف القلبية الوعائية، مثل تقليل حجم الضربة القلبية والدفع القلبي وانخفاض ضغط الدم. ويلاحظ أن رياضيي التحمل قد يفقدون ما يصل إلى 2-4 لترات من الماء (أي ما يعادل 2-4 كغ من وزن الجسم) خلال ساعة واحدة من التدريب أو المنافسة، الأمر الذي يفرض ضرورة مراقبة الوزن قبل وبعد النشاط البدني لتقدير حجم الفاقد من السوائل. ويؤدي فقدان 3% من ماء الجسم إلى تدهور واضح في الأداء الرياضي، يتمثل في ضعف كفاءة العضلات، وانخفاض حجم الدم، وبطء الدورة الدموية، وتراجع استهلاك الأكسجين، إضافة إلى نفاذ مخزون الجليكوجين من الكبد، وضعف كفاءة تنظيم الحرارة. أما إذا بلغت نسبة الفقد 6%، فقد يتعرض الرياضي لخطر الإصابة بضربة الحرارة، في حين أن فقدان ما بين 4% و 7% من وزن الجسم يتطلب حوالي 36 ساعة لتعويض السوائل بشكل كامل.

ومن جهة أخرى، تشير بعض التوصيات إلى تقدير الاحتياجات اليومية من الماء بطرق مختلفة، منها اعتماد نصف وزن الجسم بوحدة الأونصة، حيث يحتاج الرياضي الذي يزن 185 رطلاً إلى حوالي 92.5 أونصة، أي ما يعادل 2.6 لتر من الماء يومياً (3). كما توجد توصيات أخرى تربط كمية السوائل بالطاقة المستهلكة، بحيث يُنصح بشرب لتر واحد من الماء مقابل كل 1000 سعرة حرارية (4). ولا تقتصر أهمية الماء على التعويض فقط، بل تمتد إلى دعم القدرة على التحمل، حيث تبين الدراسات أن تناول كميات كافية من السوائل أثناء التمرين يساهم في تقليل استهلاك الجليكوجين العضلي، مما يؤخر ظهور التعب ويحسن استمرارية الأداء. ويرجع ذلك إلى أن الماء يُشكّل نسبة كبيرة من مكونات الجسم، إذ تبلغ نسبته حوالي 75% في الكبد و 80% في العضلات، مما يجعله عنصراً حاسماً في العمليات الأيضية وإنتاج الطاقة (نشوان عبد الله نشوان، 2010، ص 223)

الفيتامينات:

تعتبر الفيتامينات جميعها من العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم بشكل دائم، إذ يعتمد عليها الكثير من أعضاء الجسم لتقوم بعملها، وبلغت عدد الفيتامينات ثلاثة عشر فيتامين، وتقسّم الفيتامينات إلى: فيتامينات تذوب في الماء، وفيتامينات تذوب في الدهون.

المعادن :

جسم الإنسان يحتاج إلى عنصر المعدن، لأنّ المعادن تدخل في تركيب الانسجة والإنزيمات، وتساعد في عمل الوظائف الحيوية في الجسم، ولعمل العضلات، وتنظيم ضربات القلب، فمثلاً: عنصر الكالسيوم والفسفور يدخلان في تركيب الأسنان والعظام، والحديد يدخل في تركيب الدم، والبوتاسيوم والصوديوم يأخذان مهمة الحفاظ على توازن السوائل في الدم، وتتنقسم المعادن إلى مجموعتين: معادن موجودة بكثرة، مثل الكالسيوم، والمغنيزيوم، ومعادن موجودة بكمية صغيرة، مثل النحاس، والحديد.

للرياضيين، حالة الطقس، السن ونوع الجنس

6.4.2 الحاجيات الغذائية للرياضي:

كل البشر يحتاجون إلى ما ذكر سابقاً من المكونات الغذائية، خاصة الأربعة الأساسية منها لدورها التوازني والطاقي والبنائي في الجسم، وقد يطول ذكر تفاصيل حاجيات الإنسان لهذه العناصر وتفاوت ذلك عند مختلف الفئات العمرية فيما بينها وكذلك حسب الجنسين، فنقتصر بذكر حاجيات الانسان من الطاقة حسب مستوى نشاطه البدني، للعلاقة المباشر لهذا المتغير من مع موضوع بحثنا.

يذكر المختصون أن كمية الحريات المستهلكة يوميا عن طريق التغذية بالنسبة لأشخاص غير رياضيين تختلف عند الجنسين، حيث تصل إلى ذروتها بين 16 و 29 سنة لدى الجنسين، في حين أنه بين 20 و 29 سنة فإن الإناث تسهلك أقل كمية من الأكل مقارنة بالرجال بحوالي 35 %، حيث وجد عند الذكور والإناث على الترتيب القيم التالية (3025 12,657 [8188 k] KCal 1957vs [KI] KCal) يوميا، ثم يقل (William D. McArdle, Frank I. Katch, 2009) سنة 70 عند حدود 25% الفارق بين الجنسين بنسبة

أما بالنسبة للرياضيين فالأمر مختلف وقيمة الحريات الداخلة إلى الجسم تفوق بكثير قيمتها عند غير الرياضيين، حيث بلغ متوسط الحريات الداخلة عن طريق الأكل بالنسبة لرياضي الألعاب الأولمبية لسنة 1936 قيمة قدرها 7000 كيلوكالوري يوميا، و تصل عند رياضي العدو إلى 4000 كيلوكالوري يوميا.

الطاقة الإجمالية الداخل عن طريق الأكل بالنسبة للرياضيين في مختلف التخصصات (William D. McArdle, Nutrition Action Plan(Frank I. Katch, 2009

6.4.2 أنواع النظم الغذائية

1 نظام الصيام المعدل بالبروتين otiSparigifi

في بعض الحالات الخاصة حينما تبلغ فيه الدهن بالجسم ما يزيد على 40%-50 يستخدم الصيام كوسيلة لتحقيق توازن الطاقة السلبي، ويتم ذلك بالمستشفيات وتحت إشراف الطبي لمدة قد تصل إلى ثلاثة أشهر على الأقل ومن عيوب هذه الطريقة أنها تؤدي إلى فقد كمية كبيرة من بروتين الجسم ومن العضلات بصفة خاصة ويعتمد نظام الصيام المعتدل بالبروتين على تناول البروتين للتغلب على عيوب نظام الصيام و لحماية بروتين الجسم. (د.محمد الحماسي 2007 ص 51)

- مزايا: سرعة فقد الوزن و يعتبر في حد ذاته أحد عيوب هدم الطريقة.
- عيوب: زيادة الأجسام الكيوتية الناتجة عن التمثيل الغذائي لدهون الجسم.
- أضرار الغذاء غير كامل.

- حدوث حالات وفاة نتيجة لنقص البوتاسيوم.

- تأثيرات سلبية على وظائف الكبد و الكلى.

- الجفاف و عدم توازن أملاح الجسم.

نظام الطعام من نوع واحد:

يعتمد هذا النظام على تناول نوعية معينة واحدة من الطعام وبهذه الطريقة لا يستطيع الفرد تناول كمية كبيرة من نوع واحد فيقل مقدار السعرات الحرارية الداخلية إلى الجسم و الاتجاه نحو توازن الطاقة السلبي ومن مثله ذلك الاعتماد على تناول البيض أو الموز أو التفاح أو غيرها.

مزايا: يسهل إتباع هذا الأسلوب لما له من تقبل نفسي في بدايته.

عيوب: نقص عامل الغذاء الكامل.

قد يحدث الملل بسبب عدم تناول الغذاء. (د.محمد الحماسي 2007 ص 51)

نظام الكربوهدرات المنخفضة والدهون العالية - Mighlowcarbohydrat

Fat يعتمد هذا النظام على تناول وجبات غذائية تقل بها نسبة الكربوهدرات بينما ترتفع نسبة الدهون، وبذلك فإن الفرد لا يستطيع أن يتناول كمية كبيرة من هذه الأغذية نظرا لعدم القدرة على تقبل تناول زيادة الدهون.

مزايا: قد يكون هذا النظام مقبولا من الناحية النفسية لاسيما أن فقد الماء من الجسم يكون له تأثير واضح على نقص الوزن المصاحب لذلك فيكون عاملا منسجما للاستمرار في هذا النظام.

• عيوب:

- زيادة الأجسام الكيوتنية.
 - زيادة الدهون في الطعام قد تكون ضارة لمرضى القلب و السكر.
 - نقص تكامل الغذاء .
 - زيادة في مستوى حامض اليوريك بالدم.
 - نقص البوتاسيوم الذي له علاقة بتنظيم عمل عضلة القلب.
 - حدوث الحمضية.
 - تأثيرات سلبية على وظائف الكلى.
 - زيادة دهنيات الدم مما يمثل سببا بخطورة الإصابة بأمراض القلب.
- نظام الكربوهيدرات المنخفضة و البروتينات العالي
- يعتمد هذا النظام على أن تشمل الوجبة الغذائية على كمية أعلى من البروتين مع قلة الكربوهيدرات، وبذلك تقل السعرات الداخلة للجسم و يتجه توازن الطاقة إلى الاتجاه السلبي:

مزاي :

يعد من أفضل النظم الغذائية.(د.محمد الحماسي 2007 ص 51)

• عيوب:

- ارتفاع تكلفته المادية يجعل من الصعب استمراره.
- نظام الكربوهيدرات المرتفعة مع انخفاض الدهون 5-29
- يؤدي هذا النظام إلى انخفاض السعرات الحرارية الداخلة إلى الجسم وهو يعتبر أفضل النظم السابقة على وجه لعموم.
- مزاي: تنوع العناصر الغذائية يساعد على إمكانية الاختيار.

عيوب: لم يتم تسجيل عيوب لهذا النظام.

و بصفة عامة فإن أفضل النظم الغذائية هي التي لا تتجاهل شروط تكامل الغذاء بجميع عناصره لكربوهيدرات، دهون، بروتينات، ماء، أملاح، فيتامينات).

وبذلك تضمن عدم تعرض الجسم لأي مضاعفات نتيجة فقد القيمة الغذائية و الصحة لأي عنصر من هذه العناصر، ويمكن تقليل كمية الطعام بشرط أن تفي هذه الكمية بالحد المناسب من السعرات الحرارية الأساسية المطلوبة.(عبد الفتاح ابو العلاء 1994 ص 115).

لدى الرجال بنسبة 5-10 % فقط، ومعظم حالات الإصابة تكون في نهاية فترة المراهقة أو بداية العشرينات من عمر الشخص. (عبد الفتاح ابو العلاء 1994 ص 116)

7.4.2 - الثقافة الغذائية:

إن التغذية السليمة لا تعني مجرد إشباع لجوع أو ملء معدة خاوية، أو تناول الكثير من الأطعمة أو تناول الأطعمة غالية الثمن ،ولكنها تعني حصول الجسم على كل ما يحتاجه من العناصر الغذائية، وبذلك تتطلب التغذية السليمة اختيار الغذاء المناسب لاحتياجات الجسم ومعرفة مكونات الغذاء ومصادره، وأسس تخطيط الوجبات المتكاملة والإلمام بطرق حفظ الأطعمة من الفساد أو التلوث، وترشيد استهلاك الغذاء والوعي بالعادات الغذائية الشائعة، ومحاولة تغيير العادات الضارة منها (كوثر كوجك، لولو جيد، 1989:

463-464)، معنى ذلك أن كل فرد من أفراد الأسرة يجب أن يلم بقدر من الثقافة الغذائية التي تساعد كيف يختار غذائه المناسب لاحتياجات جسمه في ضوء الإمكانيات المتاحة.

فالثقافة الغذائية هي ذلك النسيج المتشابك من المعلومات والسلوكيات والاتجاهات الموجبة المرتبطة بالغذاء والتغذية السليمة والتي يترجمها الفرد إلى أنماط سلوكية تدفعه إلى التفكير فيما يأكل واختيار الطعام متكامل العناصر الغذائية والمناسب لاحتياجات جسمه ليحمي نفسه من أمراض سوء التغذية وتغيير العادات الخاطئة، وتصبح المفاهيم والعادات الغذائية المستحدثة.

وينطلق هذا المفهوم من المنظور الذي يعتبر أن الثقافات تتطوي دائما على نوعين رئيسيين من أنماط السلوك وهما: الأنماط المثالية والأنماط الواقعية، فأما النوع الأول (الأنماط المثالية) فقد عرفه كلاهون بأنه: "ما ينبغي أن يفعله أو يقوله أفراد المجتمع في مواقف معينة إذا ما أرادوا الامتثال الكامل لمعايير السلوك التي تحددها ثقافتهم. أما النوع الثاني (الأنماط الواقعية) فيقوم على ملاحظة ما يمارسه الناس فعلا في مواقف معينة (رالف بيلز، هاري هويجرز، ترجمة محمد الجوهري، 1976، ص147).

وينطبق ذلك على تناول الطعام فهناك نمط مثالي للتغذية يجب مراعاته للحصول على احتياجات لجسم وهناك النمط الذي ينطبق على الواقع الذي يعيشه الشخص ذاته، فطبقا لهذا المنظور، نجد أن النمط الواقعي كثيرا ما يختلف عن النمط المثالي للتغذية في بلدان العالم بما فيها المتقدمة منها وذلك لأن هذا النمط تحدده عوامل عديدة، منها العادات الغذائية والحالة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والبيئية لسائدة وهي عوامل تتدخل في تحديد نوعية الأطعمة والكميات التي يتناولها الأفراد، فهؤلاء يتناولون الطعام الذي تعينه ثقافتهم ومعتقداتهم التي تتحكم في عاداتهم الغذائية، أي أنهم يستوفون الطعام الذي يشبع شهيتهم لا الذي يشبع حاجاتهم البيولوجية فلا يشترط أن

يحتوي هذا الطعام السعرات الحرارية اللازمة للجسم ولا على البروتينات والكربوهيدرات والدهون بالنسب المناسبة للجسم (مصطفى عوض وآخرون، 2005، ص158).

2-5 الخطة العملية لتغذية الرياضيين: Nutrition Action Plan

الثقافة الغذائية و المعلومات الجيدة عن الغذاء تعتبر عديمة الفائدة إذا لم يتم تطبيقها في الحياة بشكل عام وفي التدريب الرياضي بخاصة، و على المدرب مساعدة اللاعبين في هذا المجال كجزء مكمل للخطة التدريبية، وحتى يقوم المدرب بوضع خطة غذائية للرياضي، عليه إتباع ثلاث مراحل هي:

أ-مرحلة الملاحظة Stage Observation

ب-مرحلة التحليل Analyses Stage

ج- مرحلة التنفيذ Action Stage

أولاً- مرحلة الملاحظة: Stage Observation

-تهدف هذه المرحلة إلى محاولة المدرب جمع معلومات عن الحالة الغذائية للاعبين، ينبغي أن يكون ذلك في بداية الموسم التدريبي حتى تتاح الفرصة الكافية لتسجيل الملاحظات وتحليلها، وحتى يمكن اتخاذ التدابير اللازمة وتعديل سلوك اللاعبين فيما يتعلق بالتغذية.

-هناك ثلاث طرق لملاحظة الرياضيين، يفضل اختيار الطريقة التي تتوافق مع المهارة الشخصية للمدرب، و هذه الطرق هي:

أ-المقابلة الشخصية مع اللاعبين: يتم إجراء حوار مع اللاعبين عن عاداتهم الغذائية وأساليب تناولهم للغذاء، أماكن تناول الوجبات، من يقوم بإعداد الوجبات وتحضيرها؟ مع من يتم تناول الغذاء؟ فردياً أو مع الأسرة أو الأصدقاء؟ (أحمد نصر الدين سيد، 2003، صفحة 117)، مهم جداً خلال مقابلة اللاعبين أن يتم إيضاح طبيعة الغذاء الخاص باللاعب و الحمية الغذائية المناسبة لطبيعته التخصصية، يمكن خلال المقابلة أن تكون الإجابات شفوية أو كتابية، كما يمكن أن تكون المقابلة بشكل فردي أو جماعي مع اللاعبين، وقد يكون مهما دعوة الوالدين أو أحدهما لحضور المقابلة، و خاصة مع اللاعبين الناشئين أو المبتدئين.

ب-ملاحظة السلوك الغذائي للرياضي: تعتبر الملاحظة الطبيعية لسلوك اللاعب الغذائي هي المؤشر الحقيقي الذي يعكس طبيعة عاداته الغذائية، و يتم ملاحظة ذلك في المطاعم و أماكن تناول الطعام بالمعسكرات التدريبية، كما يتم ملاحظة ذلك أثناء مرافقة اللاعبين في الجولات الترفيهية، ويتم التركيز على السلوك الغذائي للاعب قبل التدريب و المنافسات.

ج- قياس الخصائص و الموصفات المورفولوجيا و البدنية للرياضي: يمكن من خلال إجراء بعض القياسات المورفولوجيا على اللاعبين (الطول- الوزن)، تقدير التركيب الجسمي من الدهون و العظام - العضلات - حجم العضلات ومحيطات أجزاء الجسم، يمكن من خلال نتائج هذه القياسات الوقوف على تطور نمو أجزاء الجسم و مكوناته بالنسبة للاعب، كما يتم من خلال ذلك إقناع اللاعب بوضعه الجسمي و متطلبات التغذية اللازمة له، كما يمكن إجراء بعض الفحوصات الطبية كقياس درجة تركيز الهيموجلوبين في الدم، و نسبة الجلوكوز، و الدهون، تركيز الأملاح و الأحماض و نسبة الحديد في الدم ينبغي تسجيلها و الاحتفاظ ببيانات عنها (كامل، 2014، صفحة 482).

ثانيا- مرحلة التحليل: AnalysesStage

-يتم في هذه مراجعة المعلومات و البيانات التي أمكن الحصول عليها من المرحلة السابقة، كما يتم مراجعة المعايير الغذائية NutritionnelNormes التي تتوافق مع العمر و الجنس، وتحليل مجمل البيانات المتعلقة بظروف التغذية النموذجية للاعب، ويراعي أن يكون وصف متطلبات التغذية متوافقا مع متطلبات فترة الموسم التدريبي.

في مرحلة التحليل يراعي كذلك الجانب المادي المرتبط بتغذية اللاعب، فبعض اللاعبين يعيشون مع ذويهم وقد تكون الأسرة محدودة الدخل و تواجه بعض المشاكل المتعلقة بتغذية اللاعب، و قد يعيش لاعبون آخرون بعيدا عن ذويهم، وعادة لا يجيدون الطبخ أو تحضير الطعام، يميلون في الغالب إلى شراء الوجبات سهلة التحضير أو أنهم يتجهون إلى تناول الوجبات السريعة ذات القيمة الغذائية المنخفضة و التي تعتبر غالية الثمن، وتحتوي على مواد إضافية كثيرة، من المهم جدا في مرحلة التحليل أن يتم تقديم وصف للوجبات منخفضة والتكاليف وذات القيمة الغذائية العالية.

ثالثا -مرحلة التنفيذ: Action Stage

-تعتبر مرحلة التنفيذ هي المرحلة الحساسة في خطة التغذية العملية للاعب، حيث تكون العادات الغذائية للاعب قد تشكلت نتيجة سلوكيات اتبعت لمدة زمنية طويلة، وسوف يكون من الصعب تغييرها جذريا بأسرع ما يمكن. حاول كمدرّب ألا تتسبب في إحراج اللاعب أو الإساءة إليه بأي شكل من الأشكال نتيجة عاداته الغذائية. -بعد قيامك بعملية الملاحظة و التحليل يمكنك اتخاذ بعض الإجراءات التي تحتاج إلى مهارة شخصية منك لكي تساعد اللاعبين في القيام بإجراءات التنفيذ، و تتخلص الإجراءات التنفيذية في الآتي:

•الخطوة الأولى، تقديم و منح المعلومات للرياضي Information:

-يعتبر المدرب مصدرا للكثير من المعلومات بالنسبة للاعبيه، وهذا يرجع بدرجة كبيرة إلى كم المعلومات ونوعيتها لدى المدرب، والكيفية أو المهارة الشخصية له في طرحها على اللاعبين في الوقت المناسب الذي يمكنهم فيه تلقي المعلومات بدرجة كافية من الانتباه والتركيز، وعلى المدرب الرجوع إلى أفضل المصادر التي من الحصول على معلومات جيدة عن تغذية اللاعبين، لا سيما المصادر المعتمدة مثل معاهد التغذية أو اللجان الاستشارية الخاصة بتغذية الرياضيين.

ينبغي أن تتضمن الخطة السنوية للتدريب برنامجا ثقافيا و توعويا عن تغذية اللاعبين تعقد من خلاله جلسات خاصة بطرح المعلومات الغذائية وعرضها ومناقشتها مع المختصين في هذا الجانب، ومن المهم في مثل هذه الجلسات تواجد أولياء أمور اللاعبين أو المسؤولين عن تغذية اللاعب بالمنزل، وكذا القائمين بتجهيز وتحضير الطعام بالمسكرات التدريبية الخاصة باللاعبين.

-إذ لاحظ المدرب أن أحد اللاعبين في وضع غذائي سيء (سوء أو نقص تغذية مثلا) عليه إخطار اللاعب بذلك، و من المناسب في هذه الحالة توضيح الأمر للمسئول عن تزويده بالطعام حتى الإجراء الوقائي والتنفيذي الملائم.

●الخطوة الثانية: التدخل:

-تحتاج عملية التدخل في خطة تغذية اللاعب إلى تحليل حجم نشاط و حركة اللاعب، كما أنه من المهم كذلك تقرير الاستمرار في البرنامج الغذائي المحدد أو تعديله.(أحمد نصر الدين سيد، 2003، صفحة 119) أو إيقافه، كما ينبغي محاولة استخدام الاستراتيجيات الفردية لكل لاعب كطريقة لتدبير سلوك غذائي معين قابل للتغير و ليس على أساس التغير طويل المدة.

-ينبغي أن يعلم المدرب بأن التدخل يكون مؤثرا بدرجة ممتازة لدى اللاعبين الذين لديهم رغبة و حافز جيدين للتغيير في السلوكيات الغذائية، أما الذين لا يرون في ذلك جدوى أو أهمية فسوف يكون من الصعب نجاح إستراتيجيات التدخل بالنسبة لهم، و يتوقف ذلك على مهارة المدرب في المراحل السابقة لخطة التغذية و كذلك على سماته الشخصية و علاقته الارتباطية بلاعبيه.

* الخطوة الثالثة: الإحالة:

-عندما يمكن الوقوف على مشكلة غذائية معينة يصعب حلها بالنسبة للمدرب، ينبغي حينئذ الرجوع إلى الأخصائي المناسب أو الهيئة الاستشارية المختصة بالتغذية، ففي حين لا تحتاج العملية إلى أكثر من الاستشارة المباشرة من قبل اللاعب للأخصائي، فقد تقضى الضرورة بالنسبة للاعبين الناشئين أو ممن هم دون سن البلوغ أن تكون الإحالة من خلال ذويهم أو أولياء أمورهم.

مما تقدم إدراك أحد الجوانب المهمة اللازمة لإعداد المدربين و تأهيلهم في جانب التغذية للرياضيين، بحيث يكون المدرب على وعي كامل ودراية جيدة لأسس تغذية اللاعب وفقا لنوع الرياضة التي يمارسها ومقومات النجاح للبرنامج الغذائي الذي مكن اللاعب من الأداء الجيد، كذلك يتبين دور المدرب في الجوانب التكميلية لخطه و برنامج التدريب، هذا مع الأخذ في الاعتبار ضرورة الرجوع إلى الجهات المختصة ببرامج التغذية في الوقت المناسب، وعندما تقضى الضرورة، وكذا لدعم النواحي الخاصة بالتنقيف الغذائي للاعبين وتقديم الاستشارات الغذائية والصحية اللازمة لهم. (أحمد نصر الدين سيد، 2003، صفحة 120)،

2-6. الخلاصة:

تضمن هذا الفصل عرضاً مفصلاً للإجراءات الميدانية التي اعتمدت عليها الطالبة الباحثة في تنفيذ الدراسة، حيث شكلت الدراسة الاستطلاعية خطوة أساسية مهدت لإنجاز الدراسة الأساسية، وأسهمت في التأكد من صلاحية الأدوات والإجراءات المعتمدة. وتعد هذه الإجراءات ركيزة أساسية في أي بحث علمي، إذ يرتبط نجاح الدراسة بدرجة كبيرة بحسن التخطيط والتنفيذ الميداني.

كما تم خلال هذا الفصل تحديد المنهج العلمي الملائم لطبيعة الدراسة ومشكلتها، واختيار عينة البحث وضبطها، وتنفيذ الدراسة الاستطلاعية، وتحديد أدوات القياس والاختبارات المناسبة، وضبط مختلف المتغيرات التي قد تؤثر في سير الدراسة. وفي الأخير، تم تحديد الأساليب الإحصائية الملائمة لمعالجة البيانات وتحليلها ومناقشتها بما يخدم أهداف الدراسة ويضمن الوصول إلى نتائج واستنتاجات علمية دقيقة.



الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول:

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد

1-1 الدراسة الاستطلاعية

2-1 الدراسة الأساسية

1-2-1 منهج البحث

2-2-1 مجتمع العينة

3-2-1 مجالات البحث

4-2-1 متغيرات البحث

5-2-1 أدوات وأجهزة البحث

6-2-1 الأسس العلمية للاختبارات

7-2-1 الاختبارات

8-2-1 البرنامج التأهيلي

9-2-1 الدراسة الإحصائية

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرض النتائج المتحصل عليها من الدراسة وتحليلها ومناقشتها في ضوء أهداف البحث وفرضياته. ولتحقيق ذلك، قامت الطالبة الباحثة بتنظيم البيانات المستخلصة من الدراسة التجريبية المتعلقة بتأثير تقليل السرعات الحرارية، وعرضها في جداول مدعمة بتمثيلات بيانية، مع الاستعانة بالأساليب الإحصائية المناسبة التي سبق عرضها في الفصل السابق. كما تم تحليل النتائج ومناقشتها بطريقة علمية وموضوعية، قصد تفسيرها والوصول إلى استنتاجات دقيقة تسهم في الإجابة عن إشكالية الدراسة والتحقق من فرضياتها.

1- 1 الدراسة الاستطلاعية:

مراحل إجراء الدراسة الاستطلاعية

لإنجاز الدراسة الاستطلاعية، اتبعت الطالبة مجموعة من المراحل المتكاملة والمتسلسلة، تمثلت فيما يلي:

1- توزيع استمارة الاختبارات البدنية واستمارة المعلومات الشخصية لممارسي الجودو:

قامت الطالبة الباحثة بإعداد استمارة خاصة بالاختبارات البدنية في صورتها الأولية، ثم وزعت عشر (05) نسخ منها على مجموعة من الدكاترة والأساتذة المختصين، بهدف الاستفادة من آرائهم وملاحظاتهم العلمية حول مدى ملاءمة الأسئلة لأهداف الدراسة، وصياغتها، وترتيبها، ووضوحها. كما تم الاعتماد على الاتصال المباشر معهم لمناقشة مختلف الملاحظات وتوضيح النقاط التي قد يشوبها الغموض وبعد مرور أسبوع من توزيع الاستمارات، تم استرجاعها وتحليل الملاحظات الواردة فيها، حيث أُجريت التعديلات اللازمة على بعض الأسئلة من حيث الصياغة والتبسيط بما يتناسب مع مستوى أفراد العينة، وذلك لضمان وضوحها ودقة الإجابات، بما يسهم في الحصول على نتائج أكثر موضوعية عند تحليل البيانات وتفسيرها.

وبعد تفريغ الاستمارات المسترجعة وتحليلها، تم التوصل إلى مجموعة من النتائج، من أبرزها ما يأتي:

2- تحليل ومناقشة نتائج استمارة ممارسي الجودو:

المحور الأول: البيانات الشخصية لممارسي الجودو

يهدف هذا المحور إلى جمع البيانات الأساسية المتعلقة بممارسي الجودو، والمتمثلة في عدد سنوات التدريب، وسن بداية المشاركة في المنافسات، بالإضافة إلى سن بداية اتباع برامج إنقاص الوزن، وذلك من أجل وصف عينة الدراسة والاستفادة من هذه البيانات في تحليل النتائج ومناقشتها.

جدول 4 : يوضح بعض المعلومات الخاصة برياضي أكابر جمعية الإبطال

أكبر وأصغر قيمة	المتوسطات+الانحرافات المعيارية	المعلومات الشخصية الخاصة بكل رياضي
22-19	0,7±21	العمر (أعوام)
77-66	2,8±75,0	الكلبي للجسم (كلغ)
29.9-19.9	2.4±27.8	مؤشر كتلة الجسم (كلغ/م ²)
16 - 3	4±10.5	سن بداية التدريب
17 - 9	2.5±10.5	(أعوام)سن بداية المشاركة في المنافسات (أعوام)
15 - 6	2.1±9.2	مدة التدريب الى يومنا هذا (أعوام)
13 - 5	4 ±8.5	مدة المشاركة في المنافسة (أعوام)
73 - 66	6.9±69.6	فئة الوزن التي يتنافس فيه حاليا (كلغ)
80 - 70	3±77	الوزن الذي يصل اليه الرياضي خارج الموسم التدريبي (كلغ)
تاريخ كل رياضي مع إنقاص الوزن المصرح عنه ذاتيا		
21 - 10	2±12.5	سن بداية إنقاص الوزن (اعوام)اقصى
12- 1	2.8±6.3	وزن يجبإنقاصه (كلغ)
12- 1.4	3.5±7	اقصى وزن يجبإنقاصه (%)
12 - 0.5	1.4±2.7	متوسط الوزن المفقود عادة (كلغ)
10 - 1	2.3±5.1	متوسط الوزن المفقود عادة (%)
30 - 1	8.5±10	المدة اللازمة لإنقاص الوزن الزائد

6 - 0	1.2±3.8	عدد تكرار عملية إنقاص الوزن في السنة الماضية
5 - 2	1.3±2.5	الوزن الزائد بعد انتهاء المنافسة بأسبوع (كلغ)

نلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (4) أن متوسط العمر للرياضيين المشاركين في الدراسة بلغ (0,7±21) عاما ومتوسط أوزانهم بلغ (2,8±75,0) كلغ أما متوسط مؤشر كتلة الجسم فبلغ (2.4±27.8) (كلغ/م²). ومتوسط سن بداية التدريب لعينة الدراسة فبلغ (3.4 ± 7.5) عاما ومتوسط مدة التدريب بلغ (2.1±9.2) عاما أما فيما يخص متوسط سن بداية المشاركة في المنافسة فبلغ (2.5±10.5) وقدّر متوسط مدة المشاركة في المنافسة لعينة الدراسة بـ (4±8.5) ومن خلال تصريحات الرياضيين المشاركين في الدراسة بدأ الرياضيين إنقاص الوزن في سن (2±12.5) عاما أما فيما يتعلق بنسبة أقصى وزن يتم إنقاصه للتحقيق وزن الفئة التي يتنافس فيها قدرت بـ (3.5±7) ومتوسط المدة التي يتم فيها إنقاص الوزن (8.5±10) أيام وبوقع أربع مرات تقريبا خلال الموسم الرياضي الواحد ويزد وزن الرياضيين بعد نهاية المنافسة بأسبوع بمتوسط (1.3±2.5) كلغ وهذا حسب ما صرح به الرياضيين المشاركين في الدراسة.

الاستنتاج: من خلال الجدول نستنتج أن رياضيين الجيدوي شرعون في إنقاص الوزن في سن مبكر جدا ينقص الرياضيين نسبة 7% من الوزن الكلي للجسم. الخفيفة بنسبة كبيرة. يتم إنقاص الوزن في مدة تتراوح ما بين يوم واحد الى 30 يوم. يتم تكرار عملية إنقاص الوزن أربع مرات تقريبا خلال الموسم الرياضي الواحد.

المحور الثاني: الطرق المستعملة لإنقاص الوزن عند ممارسي الجيدو.

كان الغرض من هذه الأسئلة هو معرفة الطرق التي يتبعها الرياضيون لإنقاص أوزانهم.

جدول 5 : يوضح الطرق المتبعة من طرف عينة الدراسة لإنقاص الوزن.

الطرق المتبعة لإنقاص الوزن	دائما %	أحيانا %	نادرا %	أبدا %
الطريقة المتدرجة				
إتباع نظام غذائي متوازن (تدريجي)	35	17	38	10
زيادة ساعات التدريب	53	25	28	2
الطريقة السريعة				
التدريب بالملابس المطاطية والبلاستيكية	65	24	8	3
حذف إحدى الوجبات اليومية	45	25	28	2

6	20	19	55	تقليل كميات السوائل المشروبة إلى الحد الأدنى
13	35	29	23	التدريب داخل قاعات ساخنة ومغلقة
61	11	8	10	الساونا
94	3	2	1	الصوم
96	1	0	2	البساق
88	4	5	3	تناول أدوية خاصة بإنقاص الوزن
93	2	3	2	تناول أدوية مسهلة (ملينة)
99	0	1	0	تناول أدوية مدرة للبول
91	2	6	1	التقيؤ

من خلال الجدول رقم (5) نجد أن نسبة كبيرة من الرياضيين ينقصون أوزانهم بإتباع الطريقة السريعة فاعلم الرياضيين يستخدمون طريقة التدريب بالملابس المطاطية والبلاستيكية حيث كانت أغلب إجابات الرياضيين بـ دائما واحيانا (65% دائما، 24% احيانا) 53% من الرياضيين اجابوا بـ دائما فيما يتعلق بطريقة زيادة ساعات التدريب، 45% دائما، 25% احيانا بحذف إحدى الوجبات اليومية 55% دائما و 19% احيانا بتقليل كميات السوائل المشروبة إلى الحد الأدنى و 23% دائما و 29% احيانا التدريب داخل قاعات ساخنة ومغلقة ونسبة قليلة يتبعون الطرق التالية، الصوم، البساق، تناول أدوية خاصة بإنقاص الوزن، تناول أدوية مسهلة (ملينة) وهذا حسب إجابات الرياضيين، أما طريقتين الأخرتين والمتمثلتين في تناول أدوية مدرة للبول والتقيؤ يكاد ينعدم إتباعها.

الاستنتاج: من خلال الجدول (5) نستنتج أن الرياضيين يستخدمون الطرق التي ذكرها لإنقاص الوزن، التدريب بالملابس المطاطية والبلاستيكية، زيادة ساعات التدريب، بحذف إحدى الوجبات اليومية، بتقليل كميات السوائل المشروبة إلى الحد الأدنى، التدريب داخل قاعات ساخنة ومغلقة.

المحور الثالث: الأشخاص الذين لديهم تأثير على الرياضيين في الخضوع لعملية إنقاص الوزن.

كان الغرض من هذه الأسئلة هو معرفة الأشخاص الذين لديهم تأثير على الرياضيين في الخضوع لعملية إنقاص الوزن.

جدول 6 : الأشخاص الدين لديهم تأثير على الرياضيين في الخضوع لعملية إنقاص الوزن.

الأشخاص	لا يؤثر	يؤثر قليلا	غير متأكد	يؤثر بشكل كبير
رياضي آخر	5	8	3	65
رياضي سابق	38	3	7	52
الطبيب	77	4	9	10
المحضر البدني	39	10	2	49
مدرب الجيدو	5	2	1	92
الأب أو الأم	82	7	3	2
أخصائي التغذية	100	0	0	0

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (6) نجد أن نسبة كبيرة من الرياضيين يخضعون لعملية إنقاص الوزن بطلب من المدرب حيث 92% من الرياضيين أجابوا بأنه يؤثر عليهم في إنقاص الوزن و65% يتأثرون برياضي آخر و52% يتأثرون برياضي سابق ،ومن خلا النتائج يتضح ان الرياضيون لا ينقصون أوزانهم بطلب من الطبيب أو أخصائي التغذية.

الاستنتاج: من خلال إجابة الرياضيين المشاركين في الدراسة نستنتج أن الأشخاص الدين لديهم تأثير على الرياضيين لإنقاص أوزانهم هم بالترتيب حسب درجات الإجابات المدرب، رياضي آخر، رياضي سابق ونسبة قليلة جدا تنقص وزنها بطلب من الطبيب أوأحد أولياء الأمور أما فيما يتعلق بأخصائي التغذية فهو غير موجود على مستوى الفريق الوطني.

3.استنتاج الدراسة الاستطلاعية:

استنادًا إلى نتائج الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الطالبة الباحثة حول ظاهرة إنقاص الوزن لدى ممارسي رياضة الجودو البالغين من العمر (19-22 سنة)، والتي سعت إلى التعرف على الأساليب المتبعة في إنقاص الوزن والفترة الزمنية التي يتم خلالها، أمكن استخلاص النتائج الآتية:

- يتراوح مقدار الوزن الذي يفقده الرياضيون ما بين 1 و10 كغ، خلال مدة تتراوح من يوم واحد إلى 30 يومًا

- يفضل اغلب ممارسي الجودو الشروع في إنقاص الوزن خلال الأيام التي تسبق المنافسات مباشرة.

- يعتمد معظم الرياضيين إلى تكرار عملية إنقاص الوزن أكثر من مرة خلال الموسم الرياضي.
- يستخدم أغلب الرياضيين وسائل غير علمية أو غير سليمة لإنقاص الوزن، وهو ما قد ينعكس سلباً على صحتهم وأدائهم .
- يتمثل الدافع الرئيس لإنقاص الوزن في الالتحاق بالفئة الوزنية المناسبة للمنافسة، وليس بهدف تحسين اللياقة البدنية أو تطوير الأداء الرياضي.
- غالبية الرياضيين في اتخاذ قرار إنقاص الوزن على توجيهات المدرب أو نصائح رياضيين حاليين أو سابقين، في حين يظل اللجوء إلى الطبيب محدوداً، مع غياب أخصائي التغذية على مستوى الجمعية الرياضية..

1-2 الدراسة الأساسية:

1-2-1 منهج البحث:

- اعتمدت الطالبة المنهج التجريبي مستعينة بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة و مستخدمة الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة
- "اذ يعد المنهج التجريبي أكثر الوسائل كفاية في الوصول الى معرفة موثوق بها".(ديولوب فان دالين ،ترجمة محمد نبيل واخرون ،1986 ص40).
- "انه استقصاء ينصب على الظواهر التعليمية قصد تشخيصها وكشف جوانبها لتحديد العلاقة بين عناصرها وذلك بجمع البيانات وتحليلها واستخراج الاستنتاجات ".(محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي ،1992، ص206).

1-2-2مجتمع و عينة البحث:

1.2.مجتمع البحث :

- تمثل المجتمع الأصلي للدراسة في رياضيين ممارسي جيو ذكور أكابر من جمعية الأبطال مستغانم (31 رياضي).
- 2.2.عينة البحث: تمثلت عينة البحث في رياضيين 21 ممارسي جيو ذكور أكابر من جمعية الأبطال مستغانم تم اختيارهم بالطريقة المقصودة.

1-2-3.مجالات البحث:

- المجال البشري: شملت الدراسة الاستطلاعية عينة مكونة من (10) ممارسين للجودو من جمعية الأبطال بمستغانم، من فئة الأكابر (ذكور)، يتمتعون بصحة جيدة.بلغ متوسط أعمارهم (21 ± 0.7) سنة، ومتوسط طولهم (1.81 ± 0.45) متر، في حين بلغ متوسط وزن الجسم الكلي لديهم (75.0 ± 2.8) كغ.

- المجال المكاني: جريت الاختبارات بقاعة التدريب الكائنة بحي 600 مسكن - خروبة - مستغانم .
- المجال الزمني: انطلقت الطالبة الباحثة في إنجاز الجانب النظري للدراسة خلال الفترة الممتدة من 21/11/2025 إلى 12/01/2026، حيث تم خلالها جمع المراجع والوثائق العلمية وتنظيمها وفق فصول البحث. أما الجانب الميداني، فقد نُفذ خلال الفترة الممتدة من شهر مارس 2026 إلى غاية شهر أبريل 2026..
- جدول 7 : يوضح رزنامة تنفيذ الاختبارات المبرمجة خلال المرحلة القبلية و البعدية للدراسة الأساسية.

الاختبارات	التاريخ	الفترة
اختبار قبلي	2025/12/29	9سا
	2025/12/29	10سا
اختبار بعدي	2025/12/29	16سا
	2026/03/12	9سا
	2026/03/12	10سا
	2026/03/12	16سا

1-2-4 أدوات وأجهزة البحث:

عرف أدوات البحث بأنها: “الوسيلة أو الطريقة التي يعتمد عليها الباحث في معالجة مشكلة البحث، مهما كان نوع هذه الأدوات، سواء كانت بيانات أو أجهزة أو غيرها” (وجيه محجوب، 1988، ص133).

استنادًا إلى ما توصلت إليه الدراسة النظرية، وبالاكتفاء على الدراسات السابقة والمباشرة، ووفقًا لمتطلبات البحث وأهدافه، اعتمدت الطالبة الباحثة على مجموعة من الأدوات والأجهزة، والمتمثلة فيما يلي:

- استبيان يتضمن مجموعة من الاختبارات المقننة، تم عرضه على مجموعة من الأساتذة والدكاترة المحكمين لإبداء آرائهم والتأكد من ملاءمته لأهداف الدراسة

1.7. الأجهزة المستخدمة في البحث :

استُخدمت في هذه الدراسة مجموعة من الأجهزة والوسائل، تمثلت في: كاميرا فيديو لتوثيق مراحل تنفيذ الاختبارات..

جهاز الاستاديومتر (Stadiometer) لقياس الطول..

□ جهاز تحليل مكونات الجسم المعتمد على المقاومة الكهربائية الحيوية (Bioelectrical Impedance Scale) (Tanita, Tokyo, Japan) - ، لقياس الكتلة الكلية للجسم، والكتلة العضلية الخالية من الدهون، والكتلة الدهنية، إضافة إلى نسبة ماء الجسم، بدقة تصل إلى (0.1 كغ).
□ برنامج حاسوبي لحساب مؤشر كتلة الجسم (Houcine, Ahmed, & Saddek, 2014)، والذي يُستخدم لتحديد النمط الجسمي لكل رياضي.

□ برنامج (NUTRISOFT-BILNUT (Vers.2.01, Paris, France) لحساب السعرات الحرارية المتناولة.
□ وسائل وتجهيزات خاصة بتقوية العضلات، مع الاستعانة بقاعة مخصصة لتدريبات القوة العضلية.
الدراسة الأولية للاختبارات المطبقة في الدراسة:

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية التي تناولت موضوع إنقاص الوزن لدى الرياضيين، بالإضافة إلى الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة والمثابرة، قامت الطالبة الباحثة باختيار مجموعة من الاختبارات التي تتوافق مع طبيعة البحث وتخدم أهدافه.

وفي مرحلة لاحقة، عُرِضَت هذه الاختبارات على مجموعة من الأساتذة والدكاترة المحكمين بهدف اختيار أكثرها دقة وملاءمة لقياس المتغير التابع للدراسة. وقد تم استرجاع (08) استمارات من أصل العدد الإجمالي، وهو ما يمثل نسبة استجابة بلغت 80%.

جدول 8 : يوضح مجموعة الاختبارات المنتقاة للدراسة

الاختبارات البدنية				القياسات الجسمية		
اختبار القفز العمودي مع الحمل الزائد.	اختبار وينقيت (الجري لمدة دقيقة واحدة)	اختبار الأداء الخاص بالجلدو	قياس مؤشر كتلة الجسم	قياس كتلة ماء الجسم	قياس كتلة الدهون بالجسم	الاختبارات

النتائج	لقياس كتلة الدهون بالجسم	لقياس نسبة الماء بالحسم	لتحديد النمط الجسمي لكل رياضي	لقياس اللياقة الخاصة بالجيدو	لقياس التحمل اللاهوائي	لقياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية
عينة الأساتذة والدكاترة	8	8	7	8	3	2
النسبة المئوية	% 80	% 80	% 70	% 80	%30	%20

الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

للحصول على نتائج دقيقة وموضوعية، تم ضبط العينة باختيار (21) رياضياً من جمعية أبطال مستغانم لفئة الأكابر، يتمتعون بصحة جيدة ومتقاربين في الخصائص الأساسية، حيث بلغ متوسط العمر (0.7 ± 21.5) سنة، ومتوسط الطول (0.45 ± 1.81) م، ومتوسط الوزن (2.8 ± 75.0) كغ. كما تم اختيارهم على أساس تقارب سنوات الممارسة في رياضة الجيدو، والتي بلغت في المتوسط (2.1 ± 9.2) سنة، وجميعهم يتنافسون في فئات الوزن أقل من 66 كغ، وأقل من 73 كغ، و81 كغ.

ولضمان تجانس العينة، تم استبعاد أي رياضي كان يعاني من مرض حاد أو إصابة خلال الأشهر الثلاثة السابقة للدراسة، أو يعاني من اضطرابات النوم، أو يتناول أدوية أو مشروبات كحولية. كما أن جميع أفراد العينة شاركوا في المنافسات الرسمية للجيدو خلال السنة نفسها، وتلقوا الحجم التدريبي نفسه بمعدل (14-16) ساعة أسبوعياً.

وللحد من تأثير المتغيرات الدخيلة، تم إجراء جميع القياسات والاختبارات في الظروف نفسها، وفي التوقيت نفسه ابتداءً من الساعة التاسعة صباحاً، بعد تقديم شرح موحد لجميع أفراد العينة حول كيفية إجراء القياسات والاختبارات.

6. تصميم الدراسة:

استغلت الطالبة الباحثة فترة التبرص المغلق لفريق أكابر الذكور لجمعية الأبطال بولاية مستغانم من أجل تنفيذ الدراسة الميدانية. وقبل الشروع في التطبيق، تم التنسيق مع مدرب الفريق وإطلاعه على أهداف الدراسة وإجراءاتها،

وبعد الحصول على موافقته، انطلقت مراحل تنفيذ التجربة. وخلال الأسبوع الذي سبق بداية الدراسة، حضر أفراد العينة إلى قاعة التدريب في عدة مناسبات، قصد التعرف على مختلف إجراءات الدراسة وطبيعة الاختبارات المبرمجة، بهدف تهيئتهم للتجربة والتقليل من الصعوبات التي قد تواجههم أثناء التنفيذ، بما يضمن حسن سير الدراسة.

اعتمدت الدراسة على تصميم تجريبي قائم على إجراء قياسين، قبلي وبعدي، حيث خضع أفراد العينة في كل منهما لاختبار اللياقة البدنية الخاص بالجودو، إضافة إلى مجموعة من الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية. كما تم إخضاع كل ممارس لنظام غذائي خاص بإنقاص الوزن يتناسب مع حالته واحتياجاته الفردية، وذلك بالاعتماد على برنامج **Nutrisoft Bilnut**، الذي استُخدم لحساب الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية والعناصر الغذائية، من خلال إدخال البيانات الأساسية لكل ممارس، والمتمثلة في العمر، والطول، والوزن، ومستوى النشاط البدني، ليقوم البرنامج بحساب الاحتياجات الطاقوية اليومية، مما ساعد على إعداد نظام غذائي متوازن يحقق هدف إنقاص الوزن مع المحافظة على التوازن الغذائي. وبعد انتهاء فترة تطبيق النظام الغذائي، أُعيد تطبيق الاختبارات نفسها التي أُجريت في القياس القبلي، وشملت اختبار اللياقة البدنية الخاص بالجودو، والاختبارات البدنية، والقياسات الجسمية، بالإضافة إلى قياس الوزن الكلي للجسم، والكتلة الدهنية، والكتلة العضلية الخالية من الدهون، وكتلة ماء الجسم لكل ممارس، وذلك باستعمال جهاز تحليل مكونات الجسم (**Tanita, Tokyo, Japan**) المعتمد على تقنية المقاومة الكهروحيوية (**Bioelectrical Impedance**)، حيث تمت قراءة النتائج وتسجيلها من طرف تقني مختص. كما تم حساب مؤشر كتلة الجسم باستعمال البرنامج الحاسوبي المخصص لذلك، في حين قيس معدل نبضات القلب أثناء أداء اختبار اللياقة البدنية الخاص بالجودو باستخدام جهاز إلكتروني لقياس ضغط الدم. ولضمان دقة النتائج وموضوعيتها، تمت برمجة القياسين القبلي والبعدي خلال الفترة الصباحية على الساعة التاسعة، مع إلزام أفراد العينة بالامتناع عن بذل أي مجهود بدني خلال الأربع والعشرين (24) ساعة السابقة لإجراء الاختبارات، وذلك لضمان توحيد ظروف القياس والحصول على نتائج أكثر دقة وموضوعية.

1-2-5 الاختبارات:

1. تقييم تركيب الجسمي:

الهدف من الاختبار:

يهدف هذا الاختبار إلى تقييم التركيب الجسمي للمختبر، من خلال قياس الوزن الكلي للجسم، وكتلة الدهون، والنسبة المئوية للدهون، والكتلة الخالية من الدهون، إضافة إلى نسبة ماء الجسم.

الأدوات المستعملة:

□ أقلام وبطاقات مخصصة لتسجيل النتائج.

□ جهاز تحليل مكونات الجسم المعتمد على تقنية المقاومة الكهروحيوية (*Bioelectrical Impedance Scale*)
(*Tanita, Tokyo, Japan*) -بدقة (0.1 كغ).

كيفية الأداء:

تُدخل البيانات الشخصية الخاصة بالمختبر، والتمثلة في السن والطول والجنس، ثم يقف المختبر حافي القدمين على جهاز القياس، ليتم بعد ذلك تسجيل القراءات التي تظهر على شاشة الجهاز.

ملاحظة:

يُراعى أن تكون قدما المختبر جافتين قبل الوقوف على الجهاز، كما يجب تجنب حمل أي جهاز إلكتروني أثناء عملية القياس، وذلك لضمان الحصول على نتائج دقيقة.

2. اختبار الأداء الخاص بالجيدو:

تم اقتراح هذا الاختبار من طرف (Sterkowicz1995)

طريقة أداء الاختبار:

أداء هذا اختبار يتطلب ثلاثة مصارعين من نفس الوزن، يتم تقييم مصارع واحد (tori) المختبر ويقف المصارعين المتبقين (ukes) متقابلان على مسافة 6 أمتار وعند الإشارة يجري المختبر (tori) باتجاه إحدى

المصارعين لإسقاطه ويؤدي حركة 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 10 ثواني 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. نرجع إلى الجدول رقم (19) في الملاحق لتحديد مستوى الأداء.

يحسب مؤشر الأداء لاختبار SJFT بتطبيق المعادلة الآتية :

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

اختبارات بدنية :

تتألف مجموعة الاختبارات من ثمانية اختبارات بدنية. يرد وصف كل اختبار أدناه، بالإضافة إلى إجراءات التنفيذ ومعايير التقييم.

الاختبار الأول: تمرين الضغط على مقعد (أقصى حمل)

الوصف: يؤدي التمرين بالاستلقاء على الظهر على مقعد مسطح، مع وضع القدمين بشكل مسطح على الأرض. يُمسك الدمبل بقبضة معكوسة، ويستقر على الصدر. الهدف هو دفع الدمبل للأعلى حتى استقامة الذراعين بالكامل.

التقييم: يتم تسجيل أقصى حمل يرفعه الرياضي، معبراً عنه بالكيلوغرامات.

الاختبار الثاني: القفز المتكرر فوق الحواجز

الوصف: يبدأ التمرين بوقوف الرياضي أمام عائق ارتفاعه 70 سم. يقفز الرياضي فوق العائق بقدم واحدة على الأرض، ثم يعود إلى وضع البداية بالقفز مرة أخرى. تُنفذ القفزات بشكل متواصل.

التقييم: يتم احتساب عدد القفزات الناجحة في 30 ثانية.

الاختبار الثالث: رفعة النتر (أقصى حمولة)

الوصف: من وضعية القرفصاء، يمسك الرياضي دمبل موضوع على الأرض بقبضة معكوسة. ثم يسحب الدمبل بسرعة لأعلى بمحاذاة جسمه، مستخدماً قوة ساقيه، حتى يلامس صدره. بعد ذلك، يقوم بحركة دائرية لوضع مرفقيه أسفل الدمبل، في وضعية رفع نظيفة.

التقييم: يتم تسجيل أقصى حمل يرفعه الرياضي، معبراً عنه بالكيلوغرامات.

الاختبار الرابع: تمرين الضغط المتكرر على مقعد التمرين (60% من وزن الجسم)

الوصف: يُؤدى التمرين بالاستلقاء على الظهر على مقعد مسطح مع وضع القدمين بشكل مسطح على الأرض. يُمسك الدمبل، المُحمّل بنسبة 60% من وزن الجسم، بقبضة معكوسة (كبّ) على الصدر. الهدف هو دفع الدمبل للأعلى بشكل متكرر حتى استقامة الذراعين بالكامل.

التقييم: يتم حساب عدد التكرارات التي تم إجراؤها.

الاختبار الخامس: ارتفاعات المقياس المتكررة

الوصف: يُعلّق الرياضي من سلم، ذراعه ممدودتان دون أن تلامس الأرض، وظهره مواجه للسلم. يؤدي تمارين الرفع بلمس السلم بكلتا قدميه بين يديه. تُحتسب اللمسات الصحيحة فقط.

التقييم: يتم تسجيل عدد مرات الرفع التي تم إجراؤها في 30 ثانية.

الاختبار السادس: تمارين السحب الأسترالية المتكررة (60% من وزن الجسم)

الوصف: يُؤدى هذا التمرين بالاستلقاء على البطن تحت مقعد أو عارضة منخفضة. يمسك الرياضي ثقلاً يعادل 60% من وزن جسمه، وذراعيه ممدودتين، ووجهه نحو صدره. الهدف هو سحب الثقل نحو الصدر حتى يلامس الجزء السفلي من المقعد.

التقييم: يتم حساب عدد التكرارات التي تم إجراؤها.

الاختبار السابع: تسلق الحبل (5 أمتار، بدون دعم)

الوصف: من

وضعية الوقوف، يتسلق الرياضي حبلًا دون استخدام ساقيه للدفع، حتى يصل إلى علامة تقع على ارتفاع 5 أمتار فوق الأرض. يُؤدى التمرين في غضون دقيقة واحدة.

التقييم: يتم

تسجيل عدد عمليات الصعود الكاملة التي تم إجراؤها.

الاختبار الثامن: اختبار الصوت (مكوك لمسافة 20 مترًا)

الوصف: يركض الرياضي على مسار طوله 20 مترًا، من خط إلى آخر، ملامسًا كل خط بقدم واحدة قبل العودة. تُحدد السرعة بواسطة تنبيهات صوتية تصدر على فترات منتظمة من جهاز صوتي. عند كل تنبيه، يجب على الرياضي الوصول إلى أحد الخطين. تكون السرعة الأولية بطيئة، لكنها تزداد تدريجيًا كل دقيقة. الهدف هو الحفاظ على هذا الإيقاع لأطول فترة

جدول 9 مجموعة من الاختبارات - مراجع معيارية للاعبين الجودو الذكور حسب فئة الوزن

امتحان	تقدير	60- كجم	66 كجم	73- كجم	81- كجم
الاختبار 1: تمرين الضغط على البنش (أقصى حمل بالكيلوجرام)	المستوى 1	110	115	120	130
	المستوى 2	105	110	115	125
	المستوى 3	100	105	110	120
	المستوى 4	90	95	100	110
الاختبار الثاني: القفز فوق الحواجز في 30 ثانية (العدد)	المستوى 1	35	35	35	35
	المستوى 2	32	32	32	32
	المستوى 3	29	29	29	29
	المستوى 4	25	25	25	25
الاختبار الثالث: نقل الدمبل إلى الصدر (أقصى حمولة بالكيلوغرام)	المستوى 1	85	90	95	100
	المستوى 2	80	85	90	95
	المستوى 3	75	80	85	90
	المستوى 4	65	70	75	80

35-42	41-48	43-50	45-52	المستوى 1	الاختبار الرابع: تمرين الضغط المتكرر على مقعد التمرين بنسبة 60% من وزن الجسم (التكرارات - الحد الأقصى - الحد الأدنى)
27-34	33-40	34-42	37-44	المستوى 2	
19-26	25-32	25-33	29-36	المستوى 3	
11-18	17-24	17-24	21-28	المستوى 4	
22	25	25	25	المستوى 1	الاختبار 5: قياس الارتفاعات في 30 ثانية (العدد)
18	20	20	20	المستوى 2	
12	15	15	15	المستوى 3	
8	10	10	10	المستوى 4	
18-22	24-28	26-30	28-32	المستوى 1	الاختبار السادس: تمرين الضغط المتكرر على مقعد التمرين بنسبة 60% من وزن الجسم (التكرارات - الحد الأقصى - الحد الأدنى)
13-17	19-23	21-25	23-27	المستوى 2	
8-12	14-18	16-20	18-22	المستوى 3	
3-7	9-13	11-15	13-17	المستوى 4	
6	6	6	6	المستوى 1	الاختبار 7: تسلق الحبل (5 أمتار، بدون دفعة) - عدد مرات التسلق في الدقيقة
5.5	5.5	5.5	5.5	المستوى 2	

المستوى 3	4.5	4.5	4.5	4.5
المستوى 4	3	3	3	3
الاختبار الثامن: اختبار الصوت (اختبار الصغير، المستويات التي تم الوصول إليها)	المستوى 1	15.0 14.0	–	
المستوى 2	13.9 12.5	–		
المستوى 3	12.4 11.0	–		
المستوى 4	9.5 – 10.9			

3. تقييم السرعات الحرارية المتناولة من طرف عينة البحث:

بعد شرح الهدف من الدراسة التي تقوم بها الطالبة تم تقييم السرعات الحرارية المتناولة من طرف أفراد عينة البحث قبل الشروع في تطبيق البرنامج الغذائي المخصص لإنقاص الوزن، حيث أُجريت القياسات والاختبارات القبلية بهدف تحديد الحالة الأساسية للمشاركين. كما تم إعلام ممارسي الجودو بموعد إجراء الاختبارات قبل 72 ساعة، مع التأكيد عليهم بضرورة تجنب ممارسة أي نشاط بدني أو رياضي عنيف خلال هذه الفترة، وذلك لضمان الحصول على نتائج دقيقة وغير متأثرة بعوامل خارجية.

بعد ذلك، تم تطبيق البرنامج الغذائي الخاص بإنقاص الوزن، والذي اعتمد على تقليل السرعات الحرارية بما يتناسب مع خصائص كل ممارس. واستمرت مدة تطبيق البرنامج خمسة عشر (15) يوماً، التزم خلالها أفراد العينة بالنظام الغذائي المحدد.

وعقب انتهاء فترة التدخل الغذائي، أُجريت الاختبارات البعدية على أفراد العينة، وذلك بهدف التعرف على مدى تأثير إنقاص الوزن الناتج عن تقليل السرعات الحرارية في نتائج اختبار اللياقة البدنية الخاصة برياضة الجودو، إضافة إلى دراسة التغيرات التي طرأت على القياسات الجسمية.

1-2-6 الأسس العلمية للاختبارات:

الأسس العلمية للاختبارات:

1. الثبات بطريقة إعادة الاختبار:

يُعد الثبات من أهم الخصائص العلمية التي ينبغي أن تتوفر في الاختبارات، إذ يعكس مدى استقرار نتائجها عند إعادة تطبيقها في ظروف متماثلة. ومن أكثر الطرق شيوعاً لقياس الثبات طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest)، والتي تعتمد على تطبيق الاختبار على نفس أفراد العينة، ثم إعادة تطبيقه بعد فترة زمنية مناسبة لا تتجاوز أسبوعين، مع الحرص على أن تتم عملية الإعادة في الظروف نفسها من حيث المكان، والزمان، والأدوات، وطريقة التنفيذ. وبعد ذلك يُحسب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين، حيث يدل ارتفاع قيمة معامل الارتباط على تمتع الاختبار بدرجة عالية من الثبات.

يُعد الثبات ثاني أهم الأسس العلمية بعد الصدق في عملية تقنين الاختبارات، لأنه يعبر عن مدى دقة الاختبار واتساق نتائجه في قياس الصفة المستهدفة. ويشير "رايمون وجاستمان" إلى أن ثبات الاختبار يتمثل في مدى استقرار ما يقيسه عبر الزمن، كما يرى مروان عبد المجيد إبراهيم أن الثبات هو احتفاظ الاختبار بنفس النتائج تقريباً عند إعادة تطبيقه على أفراد العينة أنفسهم في ظروف متشابهة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص75)

وللتأكد من ثبات الاختبارات المعتمدة في هذه الدراسة، قامت الطالبة الباحثة بتطبيق الاختبارات الأولية ثم أعادت تطبيقها على نفس أفراد العينة وفق أسلوب الاختبار وإعادة الاختبار، مع الحرص على ضبط جميع المتغيرات الإجرائية لضمان دقة النتائج، وذلك من خلال ما يأتي::

- إجراء الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية في نفس التوقيت، وباستعمال الأدوات والوسائل نفسها، وعلى أفراد العينة أنفسهم وفي المكان ذاته..

- استخدام وسائل وأجهزة قياس قانونية مطابقة للمواصفات الرسمية والمعايير الدولية المعتمدة..

- إجراء القياسات الجسمية باستعمال ميزان المعاوقة الحيوية (Bioelectrical Impedance Scale)، وتطبيق اختبار الأداء الخاص بالجودو (SJFT)، بالإضافة إلى الاختبارات البدنية داخل قاعة تقوية العضلات التابعة للمعهد..

- تنفيذ الاختبارات والقياسات الأولية بحضور الطالبة الباحثة والمشرف، بهدف التأكد من سلامة إجراءات القياس، ومراجعة النتائج، وتقديم التوجيهات اللازمة عند الحاجة..
- استبعاد أفراد الدراسة الاستطلاعية من العينة الأساسية للدراسة بعد الانتهاء من إجراءاتها، مع العلم أنهم اختيروا عشوائيًا من المجتمع الأصلي.
- قبل الشروع في تنفيذ الاختبارات والقياسات، تمت تهيئة أفراد العينة نفسيًا، مع تقديم شرح وافٍ لجميع مراحل الاختبارات وكيفية تنفيذها، ثم توجيه الشكر لهم في نهاية الدراسة تقديرًا لتعاونهم ومساهماتهم في إنجاز البحث.

جدول 10 : يوضح معامل ثبات القياسات الجسمية لعينة الدراسة الاستطلاعية

القياسات الجسمية والدلالة الإحصائية	حجم العينة	القيمة المحسوبة (معامل الثبات)	القيمة الجدولية (معامل الارتباط)	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	الدلالة
الوزن الكلي للجسم (كغ)	4	0.99	0.87	3	0.05	دال
كتلة الدهون بالجسم (كغ)		0.91				دال
الكتلة الخالية من الدهون (كغ)		0.92				دال
كتلة الماء بالجسم (كغ) مؤشر كتلة الجسم (كغ/م ²)		0.88 0.91				

جدول 11 : يوضح معامل ثبات لاختبار الأداء الخاص بالجيودSJFT لعينة الدراسة الاستطلاعية.

ثبات الاختبارات	حجم العينة	معامل الارتباط (ر) القيمة المحسوبة	معامل الارتباط (ر) القيمة الجدولية	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	الدلالة
اختبار الأداء الخاص بالجدو SJFT	4	0.91	0.87	3	0.05	دال

من خلال النتائج المدونة في الجدولين (10)، (11) تبين أن هذه القياسات والاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية حيث أن كل القيم المتحصل عليها حسابيا ظهرت عالية حيث بلغت أدنى قيمة في القياسات الجسمية (0.88) وأكبر قيمة (0.99). مما تشير جميعها إلى مدى الارتباط القوي الحاصل بين نتائج القياسات الجسمية القبلية و البعدية وكذا اختبار الأداء الخاص بالجدو SJFT القبلي والبعدى.

-ويؤكد هذا التحصيل الإحصائي على مدى ثبات جميع القياسات الجسمية واختبار الأداء الخاص بالجدو SJFT المستخدمة وهذا كذلك يحكم على أن قيمة معامل الثبات (رايسون) في كل القياسات والاختبارات زادت عن القيمة الجدولية التي هي (0.87) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (3).
صدق الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية:

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 استخدمت الطالبة المؤشرات التالية:

- صدق المضمون:

ويسمى صدق المحتوى أو الصدق المنطقي أو الصدق بالتعريف، و هو يعني تمثيل القياسات والاختبارات لأبعاد الشيء المقاس، والاختبار الصادق منطقيا هو الذي يمثل تمثيلا سليما للمجالات التي وضع لقياسها.

- الصدق الظاهري:

ويسمى بالصدق السطحي وهو يعني مدى مناسبة وملائمة القياسات و الاختبارات للأفراد الذي وضع لهم وبما أن الاختبارات والقياسات التي تم اختيارها قد استخلصت من مراجع علمية وتم استخدامها في دراسات وبحوث سابقة وهي ذات معاملات علمية عالية، (من حيث الصدق و الثبات) ومن هذا كله نستخلص أن تلك الاختبارات

والقياساتصادقة بصفة عامة.وبما أن ثبات اختبار يعتمد على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة فإن الصلة تكون قوية بين الثبات والصدق الذاتي الذي يساوي الجذر التربيعي للثبات، (على أن يكون الثبات مستخلصا بطريقة إعادة الاختبار، ولكن يجب ملاحظة أن القيمة المستخلصة هنا لا تمثل المباشرة للصدق، و لكنها تمثل الحد الأقصى المتوقع للصدق). (محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد، 1996، صفحة 423).

- الصدق الذاتي:

ويطلق عليه مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار. ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار كما هو موضح في المعادلة الإحصائية الموالية.

-معامل الصدق الذاتي: الجذر التربيعي لمعامل الثبات

جدول 12 : يوضح معامل صدق القياسات الجسمية لعينة الدراسة الاستطلاعية.

القياسات الجسمية والدلالة الإحصائية	حجم العينة	القيمة المحسوبة (معامل الثبات)	القيمة الجدولية (معامل الارتباط)	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	الدلالة
الوزن الكلي للجسم (كغ)	4	0.99	0.87	3	0.05	دال
كتلة الدهون بالجسم (كغ)		0.95				دال
الكتلة الخالية من الدهون (كغ)		0.95				دال
كتلة الماء بالجسم (كغ) مؤ شر		0.93				
كتلة الجسم (كغ/م ²)		0.95				

جدول 13 : يوضح معامل صدق اختبار SJFT لعينة الدراسة الاستطلاعية.

الاختبارات البدنية	حجم العينة	القيمة المحسوبة (معامل الصدق)	القيمة الجدولية (معامل الارتباط)	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	الدلالة
اختبار الأداء الخاص بالجيدو	4	0.95	0.87	3	0.05	دال

من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدولين (12)، (13) تبين أن هذه القياسات الجسمية واختبار الأداء الخاص بالجيدو SJFT تتصف بدرجة عالية من الصدق كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للقياسات الجسمية واختبار الأداء الخاص بالجيدو SJFT أكبر من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط "بيرسون" فتأرجحت بين (0.93، 0.99) في القياسات الجسمية و (0.95) في اختبار الأداء الخاص بالجيدو SJFT فكل قيمة محسوبة هي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون والتي بلغت (0.87) وهذا عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) و درجة الحرية (3).

ويؤثر ثبات القياس في صدقه، فانخفاض معامل الثبات يكون دليلا على وجود عيب في القياسات والاختبارات، ويؤثر بذلك على انخفاض صدقه وتجدر الإشارة إلى أن الصدق يتأثر بالقيمة العددية لمعامل ثبات الاختبار تأثيرا مباشرا طرديا، فيزداد الصدق تبعا لزيادة الثبات. ومما سبق تؤكد الطالبة الباحثة على صدق جميع الاختبارات و القياسات التي طبقت في هذه الدراسة، كونها اختبارات مستعملة و معروفة لدى جميع المختصين في مجال البحث العلمي والرياضي، وكل اختبار صادق يقيس الصفة التي اختير من أجلها.

3. موضوعية القياسات الجسمية و الأداء الخاص بالجيدو SJFT:

إن الاختبارات و القياسات المستخدمة في هذا البحث سهلة الفهم و غير قابلة للتأويل و بعيدة عن التقويم الذاتي إذا 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 القياسات المرفولوجية واختبار الاداء الخاص بالجيدو SJFT 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 (نتائج التجربة الاستطلاعية).

الوسائل الإحصائية: من أجل معالجة البيانات والإجابة عن فرضيات الدراسات استخدمت الطالبة الباحثة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS22,0 بذلك باستخدام المعادلات التالية :

-اختبار ليفن (the Levene test) للتحقق من تجانس العينة ، واختبار شيبورو والك the Shapiro-Wilk

(test) للتحقق منطبيعية التوزيع للبياناتومما 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.تم تعيين

مستوى الدلالة عند 5%. الكون d Cohen تم تصنيفه وفقا ل (Rhea2004) الرياضيين ذوي المستوى العالي 0.25 > طفيف او ضعيف ، 0.25 إلى 0.50 = صغير ، 0.50 إلى 1 متوسط ، 1 ≤ كبير .

11. محدودية البحث:

رغم الحرص على توفير الظروف المناسبة لإنجاز هذه الدراسة، إلا أنها واجهت بعض المحددات التي ينبغي أخذها بعين الاعتبار عند تفسير النتائج. فقد اقتضت الدراسة على عينة محدودة العدد من ممارسي الجودو، كما ارتبطت نتائجها بخصائص أفراد العينة وبالمدة الزمنية المخصصة لتطبيق البرنامج الغذائي.

ومن بين أهم القيود التي واجهت الدراسة أيضًا عدم الاعتماد على عينة ضابطة للمقارنة، إضافة إلى عدم إمكانية التحكم الكامل في المدخول الغذائي للمشاركين قبل بداية الدراسة. ويُعزى ذلك إلى صعوبة تطبيق مثل هذا التصميم التجريبي مع رياضيي النخبة، نظرًا لارتباطهم ببرامج تدريبية وغذائية مقننة تهدف إلى تحقيق أهدافهم الرياضية والتنافسية.

وتجدر الإشارة إلى أن جميع أفراد العينة لم يتناولوا أي مكملات غذائية طوال فترة تطبيق البرنامج الغذائي الخاص بإنقاص الوزن، وذلك بهدف الحد من تأثير المتغيرات الخارجية في نتائج الدراسة.

خلاصة:

تضمن هذا الفصل عرضاً مفصلاً للإجراءات الميدانية التي اعتمدت عليها الطالبة الباحثة في تنفيذ الدراسة، حيث شكلت الدراسة الاستطلاعية خطوة أساسية مهدت لإنجاز الدراسة الأساسية، وأسهمت في التأكد من صلاحية الأدوات والإجراءات المعتمدة. وتُعد هذه الإجراءات ركيزة أساسية في أي بحث علمي، إذ يرتبط نجاح الدراسة بدرجة كبيرة بحسن التخطيط والتنفيذ الميداني.

كما تم خلال هذا الفصل تحديد المنهج العلمي الملائم لطبيعة الدراسة ومشكلتها، واختيار عينة البحث وضبطها، وتنفيذ الدراسة الاستطلاعية، وتحديد أدوات القياس والاختبارات المناسبة، وضبط مختلف المتغيرات التي قد تؤثر في سير الدراسة. وفي الأخير، تم تحديد الأساليب الإحصائية الملائمة لمعالجة البيانات وتحليلها ومناقشتها بما يخدم أهداف الدراسة ويضمن الوصول إلى نتائج واستنتاجات علمية دقيقة.

الفصل الثاني :

عرض وتحليل النتائج

تمهيد

1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات

القبلية لعينتي لبحث

2-2 مقارنة نتائج الاختبار بالمعايير الخاصة

بالرياضيين ذكور في رياضة الجودو

2-3 تفسير النتائج الاحصائية

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرض النتائج المتحصل عليها من الدراسة وتحليلها ومناقشتها في ضوء أهداف البحث وفرضياته. ولتحقيق ذلك، قامت الطالبة الباحثة بتنظيم البيانات المستخلصة من الدراسة التجريبية المتعلقة بتأثير تقليل السرعات الحرارية، وعرضها في جداول مدعمة بتمثيلات بيانية، مع الاستعانة بالأساليب الإحصائية المناسبة التي سبق عرضها في الفصل السابق. كما تم تحليل النتائج ومناقشتها بطريقة علمية وموضوعية، قصد تفسيرها والوصول إلى استنتاجات دقيقة تسهم في الإجابة عن إشكالية الدراسة والتحقق من فرضياتها.

2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث

عرض نتائج البحث: من خلال فرضية البحث الأولى و التي تشير إلى:

1-يؤثر النظام الغذائي بتقليل السرعات الحرارية سلبيا على بعض القياسات الجسمية عند رياضي للجيدو ذكور اكابر لجمعية الإبطال استخدمنا الإحصاء التالي و المتمثل في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، "ت ستودنت" لدلالة الفروق بين اختبارين قبلي و بعدي لعينة واحدة، و هذا من أجل التحقق من الفرض، فكانت النتائج على النحو التالي:

1.1. عرض نتائج القياسات الجسمية والسرعات الحرارية المتناولة لعينة البحث في مرحلة المراقبة و

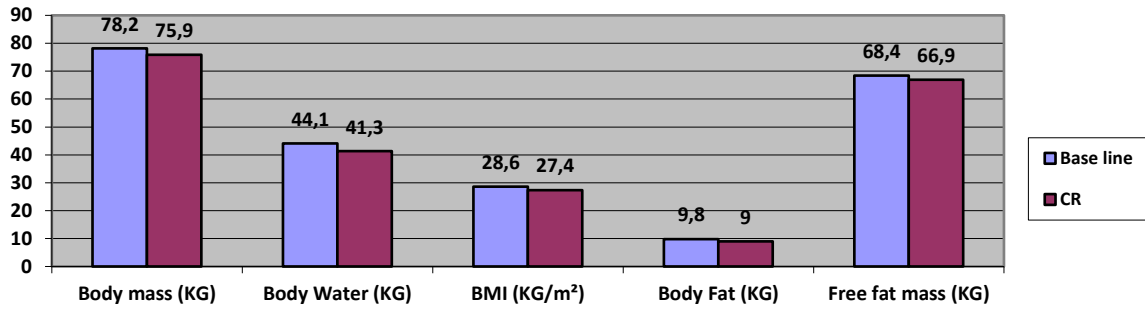
مرحلة تقليل السرعات الحرارية المتناولة (إنقاص الوزن):

الجدول رقم (14) يوضح نتائج القياسات الجسمية القبلية وكمية المغذيات المتناولة في مرحلة المراقبة (خط الأساس) ومرحلة تقليل السرعات المتناولة لعينة البحث. (قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ؛ n=21) .

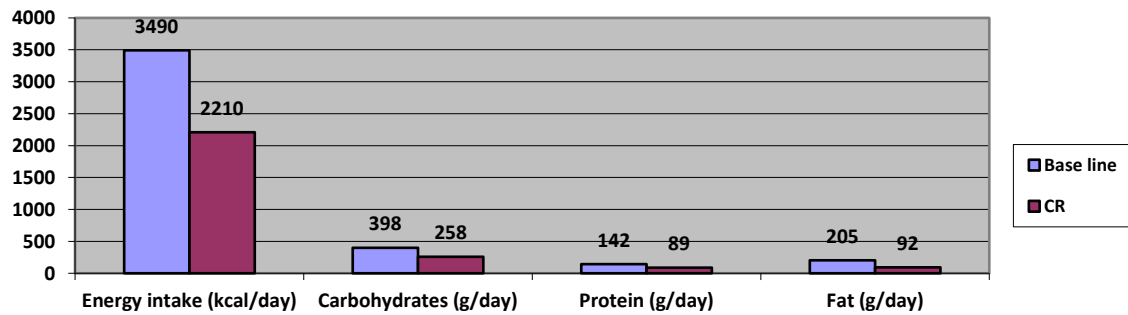
خط الأساس	تقليل السرعات
وزن الجسم (كغ)	78.2 ± 3.4
	75.9 ± 3.0***
كتلة ماء الجسم (كغ)	44.1 ± 3.2
	41.3 ± 2.9***
مؤشر كتلة الجسم (كغ/م ²)	28.6 ± 2.5
	27.4 ± 2.2***
كتلة الدهون (كغ)	9.8 ± 2.4
	9.0 ± 2.1

66.9	68.4 ± 3.5	كتلة الجسم الخالية من الدهون
±3.2***		(كغ)
2210 ±	3490 ± 250	الطاقة
195***		المستهلكة (كيلوكلوري/اليوم)
258 ± 24***	398 ± 32	الكربوهيدرات (غ/اليوم)
89 ± 7***	142 ± 10	البروتينات (غ/اليوم)
90 ± 8***	205 ± 13	الدهون (غ/اليوم)

دلالة الفروقات في مرحلة المراقبة <0.001 p (baseline)



الشكل رقم: 1 : يبين الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينة البحث في القياسات الجسمية.



الشكل رقم: 2 : يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للسعرات الحرارية المتناولة في مرحلة المراقبة

ومرحلة تقليل السعرات الحرارية

بتضح من خلال الجدول رقم (14) وجود انخفاض في معظم القياسات الجسمية لدى أفراد عينة البحث خلال مرحلة تقليل السرعات الحرارية مقارنة بمرحلة خط الأساس. حيث انخفض متوسط وزن الجسم من $(3.4 + 78.2 \text{ كغ})$ إلى $(3.0 + 75.9 \text{ كغ})$ ، كما انخفضت كتلة ماء الجسم من $(44.1 + 3.2 \text{ كغ})$ إلى $(41.3 + 2.9 \text{ كغ})$ ، وانخفض مؤشر كتلة الجسم من $(2.5 + 28.6 \text{ كغ/م}^2)$ إلى $(2.2 + 27.4 \text{ كغ/م}^2)$.

كما أظهرت النتائج انخفاضاً في كتلة الدهون من $(2.4 + 9.8 \text{ كغ})$ إلى $(2.1 + 9.0 \text{ كغ})$ ، وانخفاضاً في الكتلة الخالية من الدهون من $(3.5 + 68.4 \text{ كغ})$ إلى $(3.2 + 66.9 \text{ كغ})$ ، مما يدل على حدوث تغيرات في التركيب الجسمي نتيجة تطبيق برنامج تقليل السرعات الحرارية.

وفيما يخص المدخول الغذائي، فقد سجلت الطاقة المستهلكة يومياً انخفاضاً من $(250 + 3490 \text{ كيلوكالوري/اليوم})$ إلى $(195 + 2210 \text{ كيلوكالوري/اليوم})$ ، كما انخفض استهلاك الكربوهيدرات من $(32 + 398 \text{ غ/اليوم})$ إلى (258 غ/اليوم) .

(24 غ/اليوم) ، والبروتينات من $(10 + 142 \text{ غ/اليوم})$ إلى $(7 + 89 \text{ غ/اليوم})$ ، والدهون من $(13 + 205 \text{ غ/اليوم})$ إلى $(8 + 90 \text{ غ/اليوم})$.

وتشير هذه النتائج إلى أن تقليل السرعات الحرارية أدى إلى انخفاض الوزن وبعض مكونات التركيب الجسمي، بالإضافة إلى انخفاض واضح في المدخول الطاقوي والعناصر الغذائية المختلفة لدى ممارسي الجودو الأكبر، مما يؤكد تأثير النظام الغذائي المتبع على هذه المتغيرات.

استنتاج الفرضية

من خلال النتائج المتحصل عليها يتبين أن النظام الغذائي القائم على تقليل السرعات الحرارية أثر على بعض القياسات الجسمية والمدخول الغذائي لدى ممارسي الجودو الأكبر، حيث سجلت معظم المتغيرات انخفاضاً خلال مرحلة تقليل السرعات الحرارية مقارنة بمرحلة خط الأساس، مما يؤكد تحقق الفرضية الأولى للدراسة.

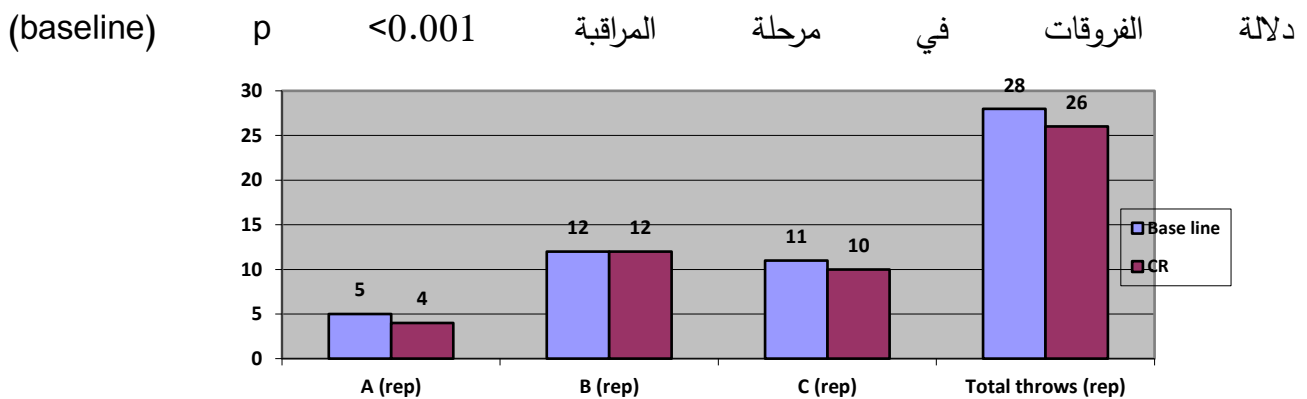
-من خلال فرضية البحث الثانية و التي تشير إلى

2-يؤثر إنقاص الوزن بتقليل السرعات الحرارية سلباً على اختبار اللياقة الخاص بالجيدو عند رياضي للجيدو نكور اكابر لجمعية الإبطال

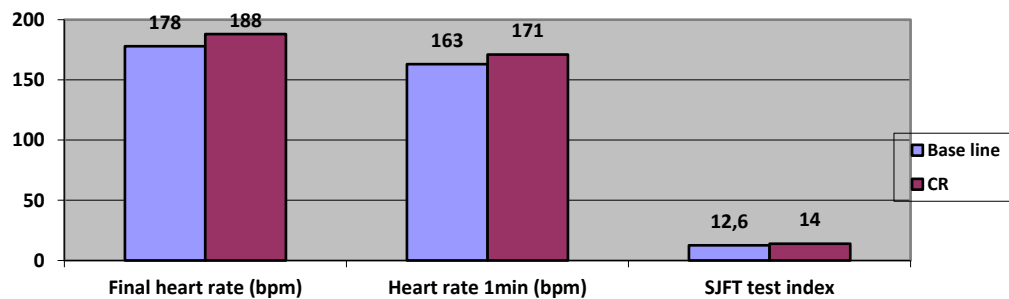
2.1. عرض نتائج اختبار الأداء الخاص بالجيدو:

جدول 15 : يوضح نتائج اختبار الأداء الخاص بالجيدو SJFT واستجابات نبض القلب لعينة البحث

خط الأساس	تقليل السرعات
أ) (الرميات)	$4 \pm 1^*$
ب) (الرميات)	12 ± 1
ج) (الرميات)	10 ± 2
مجموع الرميات (أ+ب+ج)	$26 \pm 3^{***}$
نبض القلب النهائي (نبضة)	$188 \pm 8^{***}$
نبض القلب بعد نهاية الاختبار	$171 \pm 8^{***}$
بدقيقة واحدة	
مؤشر اختبار اللياقة الخاص	12.60 ± 2.10
بالجيد	$14.10 \pm 1.80^{**}$



الشكل رقم 3 : الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينة البحث في عدد الرميات لاختبار SJFT



الشكل رقم 4 : يبين الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينة البحث في استجابات نبض القلب

ومؤشر اختبار SJFT

أدى النظام الغذائي القائم على تقليل السرعات الحرارية والمطبق على عينة البحث بغرض إنقاص الوزن إلى انخفاض الأداء الخاص بالجيدو، ويتضح ذلك من خلال انخفاض عدد الرميات في المراحل (أ، ب، ج) في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي، حيث بلغت نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي $(1\pm4, 1\pm12, 2\pm10)$ مقابل $(1\pm5, 2\pm12, 2\pm11)$ في القياس القبلي، كما انخفض مجموع الرميات من (4 ± 28) إلى (3 ± 26) رمية.

وفي المقابل سجل نبض القلب النهائي ارتفاعاً في القياس البعدي حيث انتقل من (6 ± 178) نبضة/دقيقة إلى (8 ± 188) نبضة/دقيقة، كما ارتفع نبض القلب بعد دقيقة من الاختبار من (7 ± 163) إلى (8 ± 171) نبضة/دقيقة، مما يدل على زيادة العبء الفسيولوجي الواقع على أفراد العينة خلال أداء الاختبار.

كما ارتفع مؤشر اختبار SJFT من (2.10 ± 12.60) في القياس القبلي إلى (1.80 ± 14.10) في القياس البعدي، وهو ما يشير إلى تراجع مستوى اللياقة الخاصة بالجيدو بعد مرحلة تقليل السرعات الحرارية. ويمكن تفسير ذلك بانخفاض المدخول الطاقي والكربوهيدرات المصاحب للبرنامج الغذائي، مما أثر سلباً على القدرة على الأداء والمحافظة على نفس مستوى الكفاءة البدنية أثناء الاختبار.

2-2 مقارنة نتائج الاختبار بالمعايير الخاصة بالرياضيين ذكور في رياضة الجودو

تمت مقارنة جميع القيم المقاسة بمعايير الفئة في رياضة الجودو. تم تقييم النتائج وفقاً للجدول 4. تم استخدام مقياس تقييم من 1 إلى 4. ذكور

جدول 16 : تحويل النتائج المقاسة خلال الاختبار الأول إلى المعايير - الذكور

الرياضي	الرياضي	الرياضي	الرياضي	الرياضي	الرياضي	الرياضي	الرياضي	الرياضي	الرياضي	الرياضي
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الاختبار الأول (أغسطس 2024)
4	3	3	4	4	4	4	3	4	1	الاختبار 1: تمرين ضغط الصدر / الحد الأقصى [كجم]
4	3	4	4	4	4	3	3	1	1	الاختبار الثاني: الحواجز / 30 ثانية [العد التنزلي]
2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	الاختبار 3: نقل الدمبل إلى الصدر / الحد الأقصى [كجم]
3	1	1	2	2	2	2	2	1	1	الاختبار رقم 4: تمرين الضغط على البنش - الضغط المتكرر / 60% منالوزن الإجمالي [العد]
2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	الاختبار رقم 5: صعود السلم المتكرر / 30 ثانية [العدد]
2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	الاختبار رقم 6: تمرين الضغط المتكرر على البنش / 60% من وزن الجسم [عدد التكرارات]
3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	الاختبار رقم 7: تسلق حبل بطول 5 أمتار بدون اصطدام / دقيقة [رقم]
5	3	2	2	2	2	3	2	3	1	الاختبار الثامن: اختبار الصوت [المستوى]
25	16	18	21	21	23	24	20	19	13	مجموع النواتج الموسيقية
3.1	2.0	2.3	2.6	2.6	2.9	3	2.4	2.4	1.6	المتوسط الحسابي

2-3 تفسير النتائج الإحصائية:

مقارنة متوسط الدرجات من الاختبارين

الفروقات بين متوسط الدرجات المُحرزة في اختبارات النقيس لفئة الذكور اكابر لجمعية الابطال، وذلك بمقارنة فترتي الاختبار الأولى). ويكشف تحليل الأداء المفصل عن الاتجاهات التالية:

في الاختبار الأول، تم توزيع متوسط درجات الرياضيين ($\bar{x}$) على النحو التالي:

حصل الرياضي 1 (الفئة حتى 73 كجم) على متوسط $\bar{x}=1.6$ $\bar{x}=1.6$ $\bar{x}=1.6$.

سجل الرياضي رقم 9 (الفئة حتى 81 كجم) متوسطاً قدره $\bar{x}=2.0$ $\bar{x}=2.0$ $\bar{x}=2.0$.

حقق الرياضيون 2 (حتى 81 كجم)، و3 (حتى 100 كجم)، و7 (أكثر من 100 كجم) جميعهم متوسطاً

متطابقاً قدره $\bar{x}=2.4$ $\bar{x}=2.4$ $\bar{x}=2.4$.

حقق الرياضي رقم 10 (أكثر من 100 كجم) أسوأ متوسط حيث $\bar{x}=3.1$ $\bar{x}=3.1$ $\bar{x}=3.1$.

يليه الرياضي رقم 5 (حتى 100 كجم) حيث $\bar{x}=2.9$ $\bar{x}=2.9$ $\bar{x}=2.9$ ، وقد حقق الأخيران أسوأ

النتائج، بينما تميز الرياضيون 1 و9 و2 و3 و7 بأفضل المتوسطات.

في الاختبار الثاني)، تطورت متوسطات الدرجات على النحو التالي:

حصل الرياضي 1 على أفضل متوسط مع $\bar{x}=1.5$ $\bar{x}=1.5$ $\bar{x}=1.5$.

ويتبعه الرياضي رقم 9 ($\bar{x}=1.6$ $\bar{x}=1.6$ $\bar{x}=1.6$) والرياضي رقم 5 ($\bar{x}=1.8$ $\bar{x}=1.8$ $\bar{x}=1.8$)

. ($\bar{x}=1.8$ $\bar{x}=1.8$ $\bar{x}=1.8$).

تم تسجيل أسوأ الأداء من قبل الرياضي رقم 10 ($\bar{x}=3.3$ $\bar{x}=3.3$ $\bar{x}=3.3$) والرياضي رقم 8

(الفئة حتى 90 كجم، $\bar{x}=2.8$ $\bar{x}=2.8$ $\bar{x}=2.8$).

ادى النظام الغذائي بتقليل السرعات الحرارية المطبق على عينة البحث بغرض إنقاص الوزن الى تحليل

الاتساق بين الاختبارين أن الرياضيين 1 (حتى 81 كجم)، و2 (حتى 73 كجم)، و3 (حتى 100 كجم)، و6

(حتى 81 كجم)، و8 (حتى 90 كجم)، و10 (أكثر من 100 كجم) قدموا نتائج أكثر استقراراً، حيث تراوحت

الانحرافات عن متوسط درجاتهم بين 0.1 و0.2. تشير هذه الانحرافات الطفيفة إلى اتساق أدائهم خلال الفترة

المدرسة، على الرغم من أن البيانات لا تسمح بتقييم الدلالة الإحصائية دون إجراء اختبارات إضافية (مثل اختبار

t للعينات المزدوجة).

تشير هذه الملاحظات إلى تحسن عام في الأداء، لا سيما بالنسبة للرياضيين 1 و5 و9، الذين انخفض

متوسط درجاتهم. مع ذلك، يُظهر الرياضي 10 ركوداً أو انخفاضاً طفيفاً (انخفاض متوسط الدرجات من 3.1 إلى

3.3)، وهو ما قد يعكس الإرهاق أو ضعف التكيف مع البرنامج الغذائي. تُبرز الاختلافات بين الأفراد أهمية العوامل الخاصة بكل رياضي (فئة الوزن، شدة التدريب، التأقلم مع البرنامج الغذائي إلخ) في تطور النتائج. اختلفت قيمهم عن الاختبارين السابقين بما يتراوح بين 0.1 و 0.2 من متوسط الدرجة. وكانت أبرز التحسينات بين الاختبارين الأول والرابع لدى المشاركين رقم 4 (حتى 81 كجم)، ورقم 5 (حتى 100 كجم)، ورقم 7 (أكثر من 100 كجم)، ورقم 9 (حتى 81 كجم).



الفصل الثالث:

مناقشة الفرضيات

3-1 الاستنتاجات

3-2 مناقشة الفرضيات

3-3 خلاصة البحث

3-4 الاقتراحات



3-1 الاستنتاجات:

على ضوء النتائج التي تمت معالجتها إحصائياً تم التوصل الى ما يلي:

- يؤدي النظام الغذائي بتقليل السرعات الحرارية بنسبة $4.5J/MJ$ في اليوم الواحد المطبق على عينة الدراسة لمدة 15 يوم إلى إنقاص $(2.2 \pm 0.23\%)$ من الوزن الكلي للجسم و كتلة ماء الجسم ومؤشر كتلة الجسم وكتلة الجسم الخالية من الدهون.

- يؤدي النظام الغذائي بتقليل السرعات الحرارية المطبق على عينة الدراسة إلى انخفاض الأداء الخاص بالجيدو بالتحديد إلى انخفاض عدد الرميات في المرحلة أ وفي عدد الرميات الكلي لاختبار الأداء الخاص بالجيدو مما أدى إلى زيادة نبض القلب أثناء وبعد الاختبار بدقة واحدة وبتالي زيادة مؤشر اختبار الأداء الخاص بالجيدو مما يبين تراجع الأداء الخاص بالجيدو لعينة الدراسة.

- لم يؤثر النظام الغذائي بتقليل السرعات الحرارية المطبق على عينة الدراسة على كتلة دهون الجسم التي لم تتغير مقارنة بمرحلة المراقبة (قبل الشروع في انقاص الوزن).

- عملية ضبط وزن الرياضي و استقراره بنقصان لمدة 15 يوم ليست بالاستراتيجية المناسبة لتحسين الاداء الخاص بالجيدو.

ينبغي توزيع الاختبارات على فترات زمنية متباعدة لإتاحة الفرصة لمراقبة التقدم وتعديل خطة التدريب عند الضرورة. ويمكن استخدام مؤشرات التدريب للتنبؤ جزئياً باللياقة الرياضية، والتي تُعرّف بأنها مستوى عالٍ من التدريب يؤدي إلى أداء تنافسي مثالي.

3-2 مناقشة النتائج بالفرضيات:

3.1. مناقشة الفرضية الاولى:

• - يؤثر النظام الغذائي المتبع سلباً على بعض القياسات الجسمية عند رياضيي الجيدو أكابر.

يتضح من الجدول رقم (14) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي في القياسات الجسمية (الوزن الكلي للجسم، كتلة ماء الجسم، مؤشر كتلة الجسم، الكتلة الخالية من الدهون، وكتلة الدهون).

وقد بينت النتائج الرئيسية للدراسة الحالية أن برنامج تقليل السرعات الحرارية المطبق على عينة البحث لمدة 15 يوماً أدى إلى انخفاض في كل من وزن الجسم وكتلة ماء الجسم ومؤشر كتلة الجسم والكتلة الخالية من الدهون،

إضافة إلى تراجع في الأداء الخاص برياضة الجيدو، حيث تم تسجيل انخفاض في عدد الرميات خلال المرحلة (A) والعدد الإجمالي للرميات خلال اختبار اللياقة الخاص بالجيدو، مع ارتفاع في معدل ضربات القلب في كلتا الحالتين، مما يعكس انخفاضاً في الكفاءة البدنية للعينة.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه **Lakicevic وآخرون (2020)**، حيث أكدوا أن فقدان الوزن السريع لدى رياضيي الجيدو يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية سلبية تشمل انخفاض الكتلة الخالية من الدهون وتراجع التوازن المائي للجسم، وهو ما ينعكس سلباً على الأداء الرياضي.

كما تتماشى هذه النتائج مع دراسة **Sangouët وآخرون (2013)** التي أبرزت أن تقييد الطاقة الغذائية يؤدي إلى انخفاض واضح في مؤشرات الأداء البدني لدى الرياضيين، خاصة عند ارتباطه بفقدان سريع للوزن خلال فترة قصيرة.

من جهة أخرى، أظهرت دراسة **عمار مثنى جميل (2012)** أن البرامج الغذائية منخفضة السعرات، رغم مساهمتها في خفض الوزن، إلا أنها قد تؤثر سلباً على بعض المكونات الوظيفية للجسم إذا لم تُصمم بطريقة مدروسة تتماشى مع متطلبات التدريب.

كما أكدت دراسة **شرارة العالية (2019)** أن التغيرات السريعة في النظام الغذائي تؤثر بشكل مباشر على التوازن المائي وكتلة الجسم الخالية من الدهون لدى الرياضيين، وهو ما يفسر النتائج المسجلة في الدراسة الحالية.

وتدعم دراسة **Dos Santos وآخرون (2024)** هذه النتائج، حيث أشارت إلى أن فقدان الوزن السريع في رياضات الفئات الوزنية مثل الجيدو يرتبط بانخفاض في الأداء البدني والقدرات الفسيولوجية، خاصة عندما يتم تقليل السعرات بشكل كبير خلال فترة قصيرة.

وبالتالي، فإن هذه النتائج تؤكد صحة الفرضية الأولى التي تنص على أن النظام الغذائي منخفض السعرات يؤثر سلباً على القياسات الجسمية والأداء البدني لدى رياضيي الجيدو أكابر.

2.3. مناقشة الفرضية الثانية:

- يؤثر النظام الغذائي بالتقليل من السعرات الحرارية سلباً على اختبار اللياقة البدنية الخاص بالرياضة الجودو.
- يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح القياس القبلي في الأداء الخاص بالجودو، مما يدل على تراجع مستوى الأداء بعد تطبيق البرنامج الغذائي.
- ويرجع هذا الانخفاض إلى تأثير تقليل السعرات الحرارية على القدرات البدنية والوظيفية، حيث أدى ذلك إلى انخفاض القدرة على التحمل وتراجع فعالية الأداء التقني خلال الاختبار الخاص بالجودو.
- وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه **Lakicevic وآخرون (2020)** الذين أكدوا أن تقليل الطاقة الغذائية يؤدي إلى انخفاض في الأداء الرياضي نتيجة نقص الكتلة العضلية وتراجع القدرة الطاقوية.
- كما أظهرت دراسة **Milovančev وآخرون (2024)** أن فقدان الوزن السريع بالتزامن مع التدريب المكثف يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية سلبية، تنعكس مباشرة على مؤشرات الأداء البدني لدى الرياضيين.
- وتدعم نتائج **Dos Santos وآخرون (2024)** هذا الاتجاه، حيث بينت أن الأنظمة الغذائية القاسية المرتبطة بانقاص الوزن السريع تؤدي إلى تراجع في الأداء التنافسي لدى رياضيي الجودو، خصوصاً في الاختبارات الخاصة بالقدرة والتحمل.
- كما أشار **Sangouët وآخرون (2013)** إلى أن تقليل السعرات بشكل حاد يؤثر سلباً على القدرة اللاهوائية والتحمل العضلي، مما ينعكس مباشرة على الأداء خلال الاختبارات الخاصة.
- وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة تتماشى مع الدراسات السابقة، مما يؤكد صحة الفرضية الثانية التي تقيد بأن تقليل السعرات الحرارية يؤثر سلباً على اختبار اللياقة الخاص بالرياضة الجودو.

3-3 الخلاصة العامة

تُعد عملية ضبط الوزن من الموضوعات المهمة في المجال الرياضي، ولا سيما في الرياضات التي تعتمد على الفئات الوزنية، لما لها من تأثير مباشر في الحالة الصحية والكفاءة البدنية ومستوى الأداء الرياضي. ويُعد اتباع الأساليب العلمية في خفض الوزن ضرورة ملحة، إذ إن اللجوء إلى الطرق السريعة أو الأنظمة الغذائية غير المدروسة قد يؤدي إلى اضطرابات في التركيب الجسمي ووظائف الجسم، وينعكس سلباً على الأداء الرياضي.

وانطلاقاً من هذه الأهمية، هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فعالية نظام غذائي مقنن في التأثير على بعض القياسات الجسمية والأداء الخاص بالجودو لدى رياضيي النخبة الوطنية للجودو (19-22 سنة). ولتحقيق ذلك، قُسمت الدراسة إلى بابين رئيسيين؛ خُصص الباب الأول للدراسة النظرية، حيث تناول الفصل الأول رياضة الجودو من حيث نشأتها وخصائصها ومتطلباتها البدنية، بينما تناول الفصل الثاني موضوع خفض الوزن والتغذية الرياضية وأهميتهما لدى الرياضيين. أما الباب الثاني فقد خُصص للدراسة الميدانية، وتضمن فصلاً للإجراءات المنهجية وآخر لعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها. واعتمدت الطالبة الباحثة على المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعة الواحدة بقياسين قبلي وبعدي، حيث شملت عينة الدراسة (21) رياضياً من فئة الأكابر بجمعية الأبطال، خضعوا لبرنامج غذائي مقنن لإنقاص الوزن لمدة (15) يوماً، ثم تم تحليل النتائج بالاعتماد على الأساليب الإحصائية المناسبة للتحقق من فرضيات الدراسة.

وأظهرت نتائج الدراسة أن تطبيق النظام الغذائي القائم على تقليل السرعات الحرارية لمدة (15) يوماً أدى إلى انخفاض الوزن الكلي للجسم، والكتلة العضلية الخالية من الدهون، وكتلة ماء الجسم، ومؤشر كتلة الجسم، في حين لم يسجل تغيراً ذا دلالة إحصائية في الكتلة الدهنية، كما أسهم في انخفاض مستوى الأداء الخاص بالجودو، مما يؤكد أن خفض الوزن، حتى وإن تم وفق نظام غذائي مقنن، قد يؤثر في بعض المؤشرات الجسمية والأداء الرياضي إذا لم يراعِ الجوانب الفسيولوجية ومتطلبات التدريب. وفي ضوء هذه النتائج، تؤكد الدراسة أهمية التخطيط العلمي لبرامج خفض الوزن، مع ضرورة إشراك المدربين، وأخصائيي التغذية الرياضية، والأطباء الرياضيين في تحديد الفئة الوزنية المناسبة لكل رياضي، واعتماد برامج غذائية فردية تتناسب مع خصائصه البدنية والفسيولوجية، إلى جانب تكثيف برامج التوعية حول الممارسات السليمة لإنقاص الوزن، بما يضمن المحافظة على صحة الرياضي وتحسين أدائه أثناء المنافسات.

3-4 الاقتراحات:

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

2- ضرورة وضع نظام غذائي متوازن إلى جانب البرنامج التدريبي حتى لا تحدث زيادة غير مطلوبة هي الوزن، يضطر اللاعب إلى إنقاصها خلال فترة المنافسات، مما يكون له تأثيرات سلبية على أداء الرياضي .

- 3- ضرورة إدراج قياسات التركيب الجسمي لكل رياضي (الوزن الكلي للجسم ، الكتلة الخالية من الدهون ، كتلة ماء الجسم ، كتلة الدهون) ضمن الفحوصات الطبية دورية و قبل الشروع في عملية إنقاص الوزن .
- 4- 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 .
- 5- ضرورة تنظيم برامج إرشادية للمدربين و الرياضيين ، يتم فيها الترشيد إلى عملية إنقاص الوزن و أهمية التغذية المتوازنة .
- 6- تصميم برامج فردية و واقعية لإدارة الوزن .

الخاتمة

من خلال هذا الفصل، تم عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها من القياسات الجسمية والاختبارات البدنية واختبار الأداء الخاص بالجودو (SJFT)، بهدف الوقوف على فعالية النظام الغذائي المطبق في التأثير على بعض القياسات الجسمية والأداء الخاص بالجودو لدى رياضيي النخبة الوطنية للجودو ذكور، الذين تتراوح أعمارهم بين (19-22 سنة). كما تمت مناقشة هذه النتائج وتفسيرها بالاعتماد على الأساليب الإحصائية المناسبة، وربطها بالإطار النظري والدراسات السابقة، مما مكن من استخلاص استنتاجات علمية لكل متغير من متغيرات البحث، وصولاً إلى نتائج تسهم في الإجابة عن إشكالية الدراسة والتحقق من فرضياتها.



المصادر والمراجع

أولاً: الكتب

1. أبو العلاء، أحمد عبد الفتاح. فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي، 2003.
2. أحمد، حجازي. التغذية العلاجية، التغذية في حالة المرض. جسور للنشر والتوزيع، 2009.
3. أحمد، نصر الدين السيد. فسيولوجيا الرياضة: نظريات وتطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي، 2003.
4. أسامة، رياض. الطب الرياضي وألعاب القوى المصارعة والملاكمة. الإسكندرية: مركز الكتاب للنشر، 2001.
5. إبراهيم، مروان عبد المجيد، ويوسف لازم كماش. التغذية للرياضيين. عمان: الوراق للنشر والتوزيع، 2010.
6. البيك، علي فهمي، عماد الدين عباس أبو زيد، ومحمد أحمد عبده خليل. التمثيل الغذائي ونظم الطاقة اللاهوائية الهوائية. الإسكندرية: منشأة المعارف، 2008.
7. البيك، علي فهمي، عماد الدين عباس أبو زيد، ومحمد أحمد عبده خليل. طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية. الإسكندرية: منشأة المعارف، 2008.
8. الشافعي، حسن أحمد، محمد حسين عابدين، وسوزان أحمد علي مرسى. مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة والعلوم الإنسانية. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2009.
9. العامري، خالد. برنامج غذائي متكامل للرياضيين. القاهرة: دار الفاروق، 2004.
10. الهزاع، بن محمد الهزاع. "الطاقة المصروفة في الراحة وفي الجهد البدني للإنسان." في موسوعة التغذية، تحرير عبد الرحمن عبيد مصيقر. لبنان: الأكاديمية، 2008.
11. خضر، عبد الفتاح فتحي. المرجع في الملاكمة. الإسكندرية: منشأة المعارف، 1996.
12. خضر، فايزة أحمد. تقنيات فن الجودو. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2011.
13. رشدي، محمد عادل. التغذية في المجال الرياضي. الإسكندرية: منشأة المعارف، 2003.
14. رضوان، محمد نصر الدين. القياسات الجسمانية. القاهرة: دار الفكر العربي، 2006.
15. زاهر، عبد الرحمن. موسوعة فسيولوجيا الرياضة. الإسكندرية: مركز الكتاب للنشر، 2011.
16. زكي، محمد محمد حسن. الرياضة والصحة والتغذية في تدريب الألعاب الجماعية. القاهرة: دار الكتاب الحديث، 2011.
17. طرفة، مراد إبراهيم. الجودو بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي، 2001.
18. عبد الرحمان، نعمات أحمد. الأنشطة الهوائية. الإسكندرية: منشأة المعارف، 2000.
19. عثمان، محمد موسى. أسس ومناهج البحث العلمي. القاهرة: مكتبة زهراء الشروق، 1996.
20. فيلال، خليفة. دليل المخبر الوظيفي للاختبارات والقياسات. مستغانم: جامعة مستغانم، 1999.
21. قصاص، وليد توفيق. الطب الرياضي. بيروت: الدار النموذجية للطباعة والنشر، 2010.

22. محمود، مسعد علي، المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحرّة للهواة. المنصورة: دار الطباعة للنشر، 1997.

23. نشوان، عبد الله نشوان فن الرياضة والصحة. عمان: الحامد للنشر، 2010.

ثانياً: المقالات العلمية المحكمة

1. أكباش، أ.، براخمان، أ.، جيزيك، ب.، وباسيك، ب. "التقييم الموضوعي لقوة الضرب في الرياضات القتالية باستخدام أجهزة قياس خاصة بالرياضة - مراجعة "أرشيفات البودو. 205: (2021) 17
2. أورتنبلاذ، ن.، نيلسن، ج.، بوشيل، ر.، سودرلوند، ك.، سالتين، ب.، وهولمبرغ، ه. -ك. "ملاح ألياف العضلات ومحتوى الميتوكوندريا ونشاط الإنزيمات في عضلات الذراع والساق لدى متزلجي التزلج الريفي النخبة "مجلة فرونتيرز في علم وظائف الأعضاء (2018): 9
<https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01031> 1031
3. إغليسياس، A.I.، أوليفيرا، I.M.de، مينديز، A.V.، و Cardalda، M. "الإصابات في الجودو النخبة: مراجعة منهجية مستقيم -822 (2024): 51
<https://doi.org/10.47197/retos.v51.101449> 832
4. بلكادي، أ.، بنشهيدة، أ.، بنبرنو، أ.، وسبان، م. "الكفاءات واحتياجات التدريب وتأثيرها على تحديد المهارات المهنية للمدربين النخبة الجزائريين "المجلة الدولية للتربية البدنية واللياقة البدنية والرياضة 8، العدد 3 (2019): 51-61.
5. بلكادي، أ.، عليا، س.، ومحمد، ز. "أسلوب المنافسة في رياضة الجودو الجزائرية وتأثيراته على قوة الأطراف العلوية والسفلية ومثابرتها وحدودها "مجلة جراحة العظام والطب الرياضي 3، العدد 4 (2020): 293-299.
6. "Bocioaca, L. تعديلات محددة لأداء لاعبي الجودو "العلوم الاجتماعية 10، العدد 1 (2021).
<https://doi.org/10.18662/lumenss/10.1/53>
7. شرارة، ل.، بلقاضي، أ.، مساليتي، ل.، وببوشة، و. "خصائص قبضة اليد (كومي-كاتا) للاعبي الجودو النخبة الجورجية "صاله الألعاب الرياضية 23، العدد 1 (2022): 54-66.
8. فافريو، ف.، مولارد، ر.، جوانين، ج.، وجوسيلين، إ. "دراسة قوة العضلات متساوية الحركة عند الكوع لدى المصارعين "العلوم والرياضة 9، العدد 3 (1994): 127-133
[https://doi.org/10.1016/S0765-1597\(05\)80273-4](https://doi.org/10.1016/S0765-1597(05)80273-4)

9. مياركا، ب. وآخرون. "الإصابات خلال بطولة العالم للجودو: الاختلافات بين الجنس وفئة الوزن ومرحلة المنافسة". *المجلة الدولية لتحليل الأداء في الرياضة* 18، العدد 2 (2018): 229-244.
10. منار، ب.، عادل، ب.، لاليا، ج.، وصادك، ب. "دراسة تأثير الأداء الفسيولوجي والعصبي العضلي لدى لاعبي الجودو من فئات الوزن المختلفة". *سلوبوزانسكي، هيرالد العلوم والرياضة* 27، العدد 3 (2023). <https://doi.org/10.15391/snsv.2023-3.002>
11. ياسين، ز.، عثمان، ب.، عادل، ب.، محمد، س.، عبد القادر، ب.، ولياليا، ج. "فحص الحركة الوظيفية كمتنبئ بالإصابة لدى الرياضيات المحترفات في فنون الدفاع عن النفس". *أبحاث العلاج بالأكسجين عالي الضغط في بولندا* 71، العدد 2 (2020): 677.
- ثالثا: المصادر الالكترونية:
1. الهزاع محمد الهزاع (جويلية 2009) *التكوين الجسمي للإنسان*. تاريخ الاسترداد 20 مارس ، <http://www.knol.google.com>. 2012
2. الهزاع محمد الهزاع، (جوان 2009). *مقرر الصحة و اللياقة*. تاريخ الاسترداد 12 ديسمبر، 2011 ،



ملحق

النتائج الخام

النتائج الخام للعينة الضابطة والتجريبية

الجدول 1: نتائج الاختبارين الأول والثاني

تم اختبار	1. تمرين ضغط الصدر / الحد الأقصى [كجم]			2. يقفز فوق عائق / ثانية [رقم]			3. من الكتف إلى الصدر / الحد الأقصى [كجم]			4. تكرار تمرين الضغط على البنش / 60% من وزن الجسم [العدد]		
المصارع	الاختبار الأول	الاختبار الرابع الاختبار الثاني	الفرق	الاختبار الأول	الاختبار الثاني	الفرق	الاختبار الأول	الاختبار الثاني	الفرق	الاختبار الأول	الاختبار الثاني	الفرق
1	125	120	5-	35	32	3-	90	90	0	35	19	16-
02	100	110	10+	32	35	3+	95	110	15+	40	42	2+
03	135	150	15+	28	30	2+	95	115	20+	50	50	0
4	120	130	10+	30	28	2-	95	105	10+	42	55	13+
05	125	125	0	33	35	2+	95	100	5+	45	55	10+
06	100	105	5+	32	30	2-	90	95	5+	30	35	5+
07	110	110	0	28	27	1-	90	95	5+	38	40	2+
08	100	110	10+	29	30	1+	95	105	10+	32	50	18+
09	120	125	5+	30	30	0	100	110	10+	45	55	10+
10	105	120	15+	30	33	3+	100	110	10+	36	62	26+
المتوسط الحسابي	115.2	122.8	7.6+	31.2	30.4	0.8-	95.5	106.6	11.1	40.3	58.7	18.4
الانحراف المعياري	11.2	14.2		3.5	4.5		5.9	8.1		8.5	8.2	
اختبار T المزدوج	3.79			2.09			4.64			2.14		

الجدول 2

امتحان	رقم 5: تمارين سحب متكررة على سلم [رقم]			رقم 6: أسترالي / 60% من وزن الجسم [رقم]			رقم 7: تسلق الحبل 5 أمتار بدون انطلاقة جري / دقيقة [رقم]			رقم 8: اختبار الصفير [المستوى]		
المصارع	الاختبار الأول	الاختبار الرابع	الفرق (R)	الاختبار الأول	الاختبار الرابع	الفرق (R)	الاختبار الأول	الاختبار الرابع	الفرق (R)	الاختبار الأول	الاختبار الرابع	الفرق (R)
1	19	20	1	28	31	3	5.75	5	-0.75	14.9	15.4	0.5
02	18	19	1	28	30	2	5	4.5	0.5-	15.0	14.4	0.6-
03	15	8	7-	7	18	11	2.5	2.75	0.25	14.7	15.1	0.4
04	20	22	2	20	22	2	3.5	3.25	-0.25	15.6	16.0	0.4
05	20	21	1	22	24	2	3.5	3.75	0.25	15.0	16.0	1.0
06	20	20	0	21	21	0	3.5	3.5	0	13.1	11.7	1.4-
07	20	21	1	25	26	1	3	3	0	15.3	14.3	1.0-
08	18	20	2	26	28	2	4	4.25	0.25	14.0	14.5	0.5
09	16	16	0	18	19	1	2.5	2.5	0	11.5	12.0	0.5
10	20	21	1	21	22	1	3.5	3.5	0	12.3	13.3	1.0
إحصائيات		متوسط		الانحراف المعياري		اختبار ت ستيودنت						
تمارين السحب على السلم		17.8 (الأول) / 16.9 (الرابع)		4.7 / 2.1		0.77						
أستراليا		23.4 / 21.9		6.4 / 6.5		1.28						
تسلق الحبال		3.2 / 3.1		1.5 / 1.1		0.93						
صوت اختبار		12.1 / 12.7		1.9 / 1.6		1.71						

المجموع	عدد الاسقاطات في 30 ثانية	عدد الاسقاطات في 20 ثا	عدد الإسقاطات في 15 ثانية	
29	12	13	4	1
25	10	11	4	2
19	7	8	3	3
19	7	8	4	4
22	8	10	4	5
24	9	11	4	6
28	11	12	5	7
25	9	11	5	8
20	8	8	4	9
24	9	11	4	10
20	7	9	4	11
21	7	10	4	12
22	7	11	4	13
23	9	10	4	14
28	11	12	5	15
23	9	10	4	16
23	9	10	4	17
35	14	15	5	18
28	11	13	4	19
24	9	11	4	20
24	9	11	4	21

المجموع	عدد الاسقاطات في 30 ثانية	عدد الاسقاطات في 30 ثا	عدد الإسقاطات في 15 ثانية	
29	11	13	5	1
29	11	13	5	2
19	7	8	4	3
18	6	8	4	4
23	7	11	5	5
24	8	12	4	6
30	11	13	6	7
28	11	12	5	8
23	8	11	4	9
28	11	12	5	10
18	6	8	4	11
23	8	11	4	12
25	9	11	5	13
24	9	11	4	14
28	11	12	5	15
24	9	11	4	16
25	10	11	4	17
32	13	14	5	18
31	12	14	5	19
27	11	12	4	20
29	12	13	4	21

نموذج للوجبات الغذائية المقدمة لعينة البحث خلال يوم واحد

كوب أو 2 من الماء		عند الاستيقاظ
1 إلى 2 كوب ماء	الحليب و مشتقاته: 1 زبادي طبيعي أو 100 غ من الجبن الأبيض 20% من المواد الدهنية أو كوب من الحليب المنزوع الدسم جزئياً. سكريات معقدة أو (بطيئة): ¼ قرن خبز أبيض أو 2-3 شرائح خبز (الدقيق الكامل). ملعقة طعام عسل أو مربى و ملعقة شاي (10 غرام) زبدة.	فطور الصباح
½ لتر من الماء بجرعات صغيرة		فترة صباحية
2-3 كوب ماء	حصة واحدة من سلطة الخضار الطازجة (غير مطهية) + ملعقة طعام زيت عباد الشمس. حصة واحدة من اللحوم البيضاء أو اللحوم الحمراء أو السمك أو 2 بيض. (6 حصص في الأسبوع) حصة من 60 غرام على 140 غرام حسب وزن جسم في أيام التدريب: 2/3 خضار مطهية و 1/3 النشويات. أو 3 قطع خبز بالدقيق الكامل أو ¼ قرن خبز أبيض. في أيام التي لا يتدرب فيها: ¾ خضار مطهية + ¼ نشويات. حليب و مشتقاته: 1 زبادي أو 100 غرام من الجبن الأبيض أو 2 علبة من جبن الطري (petit suisses). حصة واحدة من فواكه الطازجة	الغذاء
½ لتر ماء بجرعات صغيرة		بعد الفطور
	بالتناوب: لحوم بيضاء أو حمراء أو سمك أو بيض.	
2 إلى 3 كوب ماء	*خضروات مطهية مع نشويات (من ¼ إلى 3/1 صحن نشويات). أو ما يعد لها من خبز. * حليب و مشتقاته: 1 زبادي أو 100 غرام جبن أبيض أو 2 علبة من الجبن الطري (petits suisses) *حصة واحدة من الفواكه الطازجة أو معجون فواكه بدون إضافة سكر.	العشاء
1 إلى 2 أكواب ماء		المساء

المصدر : Rousseau, V.(2009).L'alimentation pour le sportif : de la santé à la performance.Éditions Amphora، نقلاً عن شرارة العالية (2019).تأثير إنقاص الوزن بتقليل السرعات الحرارية المتناولة على بعض القياسات الجسمية والأداء البدني.أطروحة دكتوراه في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، تخصص رياضة وصحة.

 الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية People's Democratic Republic of Algeria وزارة التعليم العالي والبحث العلمي Ministry of Higher Education and Scientific Research	 جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم معهد التربية البدنية و الرياضية	
University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem Institute of Sports and Physical Education	جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم معهد التربية البدنية و الرياضية	
The Date: 2026 Ref: 009 - S.T. 2026 Sports training department	مستغانم في 2026/04/09 الرقم: 9 / 3 / م / 2026 قسم: تدريب رياضي	

الى السيد: رئيس جامعة أبنال للحيديو - ولاية مستغانم -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطلبة :

- عالم كامليا .

المسجلة في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2025 / 2026 .

وهذا قصد توزيع استبيانات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم



امضاء : هـ . شاشو سداوي

موافقة الرئيس

الرئيس
بن جنول صلاح الدين



PO Box 151 - Mostaganem 27000, Algeria Tel : 21 31 09 45 42 11 28 Fax : 21 31 09 45 42 11 28

WebSite : <http://www.univ-badis.dz> Email : univbadis@univ-badis.dz

العنوان : تأثير برنامج غذائي مقنن لخفض الوزن على القياسات الجسمية والأداء

الخاص لدى ممارسي الجيدو اكابر

الهدف:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية برنامج غذائي مقنن في خفض وزن لاعبي الجيدو صنف الأكابر مع المحافظة على مستوى أدائهم البدني، إضافة إلى تقييم أثر البرنامج الغذائي على بعض المؤشرات المرتبطة بالأداء خلال فترة تطبيقه.

الأساليب:

اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، حيث تم تطبيق برنامج غذائي مقنن على عينة من لاعبي الجيدو، مع إجراء قياسات قبلية وبعديّة لمتغيرات الوزن والأداء البدني، ثم تحليل النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين.

النتائج:

أظهرت النتائج أن البرنامج الغذائي المقنن ساهم في خفض وزن اللاعبين بصورة فعالة، مع الحفاظ على مستوى الأداء البدني وعدم تسجيل تراجع ذي دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية، مما يؤكد إمكانية التحكم في الوزن من خلال برنامج غذائي مدروس دون التأثير سلباً على جاهزية اللاعب للمنافسة.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الغذائي المقنن، خفض الوزن، الأداء البدني، لاعبو الجودو

Abstract

Title: How Effective Is a Regulated Dietary Program in Reducing the Weight of Senior-Category Judo Athletes Without Affecting Their Physical Performance?

Objective: This research primarily aims to evaluate a selected group of judo players using a set of dietary programs specifically designed for the senior male category, and to determine whether such a program affects physical performance in championships. The research also secondarily aims to derive principles of sports preparation for judo athletes.

Methods: This final-year thesis relies on a theoretical-experimental approach, combining data collection methods, analysis of available information on judo training, a review of literature related to general sports training, and the author's extensive competition experience. Data will be analyzed using the paired samples t-test and Spearman's rank correlation coefficient.

Results: The findings indicate that judo athletes who achieve good results in their dietary program by reaching their ideal weight do not demonstrate a significantly higher success rate in their physical performance or competition outcomes compared to those who scored lower. Consequently, achieving a high score in the tests does not directly affect competition results or physical output. For most of the selected candidates, the differences between the two test groups range between 0.1 and 0.2 points of the average score.

Keywords:

Judo. Physical performance. Weight loss

Résumé:

Titre : Dans quelle mesure un programme nutritionnel codifié est-il efficace pour réduire le poids des judokas seniors sans affecter leurs performances physiques?

Objectif : Cette recherche vise principalement à évaluer un groupe sélectionné de judokas à l'aide d'un ensemble de programmes nutritionnels conçus spécifiquement pour la catégorie seniors masculins, et à déterminer si le programme dans cette catégorie affecte les performances physiques lors des championnats. La recherche vise également, à titre secondaire, à dégager les principes de la préparation sportive des judokas.

Méthodes : Cette thèse de fin d'année repose sur une approche expérimentale théorique, combinant des méthodes de collecte de données, l'analyse des informations disponibles sur l'entraînement du judo, la revue de la littérature relative à l'entraînement sportif général, ainsi que la vaste expérience de l'auteur en compétition. Les données seront analysées à l'aide du test t pour échantillons appariés et du coefficient de corrélation des rangs de Spearman.

Résultats : Les résultats indiquent que les judokas ayant obtenu de bons résultats dans leur programme nutritionnel en atteignant le poids idéal ne bénéficient pas d'un taux de réussite significativement plus élevé dans leurs performances physiques lors des championnats et dans leurs résultats, comparativement à ceux ayant obtenu des scores inférieurs. Par conséquent, l'obtention d'un score élevé aux tests n'affecte pas directement les résultats en compétition ni le rendement physique. Pour la plupart des candidats sélectionnés, les écarts entre les deux groupes de tests se situent entre 0,1 et 0,2 point de la moyenne des scores.

Mots-clés :

Le judo

La performance physique

La perte de poids