



جامعة أمحمد بوقرة

مذكرة تخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الموضوع

إنقاص الوزن لدى أكابر المنتخب الوطني للجيدو
وإنعكاسه على مستوى النتائج الفنية

دراسة ميدانية لحالة أكابر المنتخب الوطني للجيدو خلال سنة 2021.

إشراف الأستاذ

نويقة رضوان

إعداد الطلبة

أيت مولود محمد

بلعيدي إسلام

العام الجامعي : 2020 - 2021



جامعة أمحمد بوقرة

مذكرة تخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الموضوع

إنقاص الوزن لدى أكابر المنتخب الوطني للجيدو
وإنعكاسه على مستوى النتائج الفنية

دراسة ميدانية لحالة أكابر المنتخب الوطني للجيدو خلال سنة 2021.

إشراف الأستاذ

نويقة رضوان

إعداد الطالبة

أيت مولود محمد

بلعيدي إسلام

العام الجامعي : 2020 - 2021

شكر وتقدير

نحمد الله تعالى على توفيقه لنا لإتمام هذا العمل المتواضع

ومصداقا لقوله عليه الصلاة والسلام:

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

نتقدم بجزيل الشكر وبأسمى معاني التقدير والاحترام

إلى الدكتور المشرف نويقة رضوان

والذي أفادنا بنصائحه وإرشاداته

ولم يبخل علينا بتوجيهاته

وشجعنا في بحثنا هذا نتقدم بعرفان وشكر

إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد لإعداد هذا البحث.

إهداء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا ولم نكن لنصل إليه لولا فضل الله علينا أما بعد

إلى من حملتهم ذاكرتنا ولم تحملهم مذكرتنا كل من ساعدنا وأراد الخير لنا .

محمد و إسلام

الصفحة	المحتوى
	شكر وتقدير
	الإهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
<u>الإطار العام للدراسة</u>	
أ	1-1- مقدمة
05	1-2- إشكالية البحث
06	1-3- فرضيات البحث
07	1-4- أسباب اختيار الموضوع
08	1-5- أهمية الدراسة
08	1-6- أهداف البحث
08	1-8- متغيرات الدراسة
08	1-9- تحديد المفاهيم والمصطلحات
09	1-10- الدراسات السابقة والمشابهة

الباب الأول: الجانب النظري
الفصل الأول: الأسس العلمية لعملية
إنقاص الوزن عند المصارعين

22	تمهيد
22	1-1- الوزن
23	2-1 علاقة الغذاء بالوزن
23	3-1 علاقة التمرين الرياضي بالوزن
24	4-1 إنقاص الوزن عند مصارع الجيدو
26	5-1 أسباب لجوء المصارعين إلى إنقاص الوزن
27	6-1 الطرق المستخدمة للإنقاص وزن المصارع و النتائج المترتبة عليها
37	7-1 كيفية إنقاص الوزن بالطرق الطبية السليمة
38	خلاصة
الفصل الثاني : رياضة الجيدو و متطلباتها	
40	تمهيد
40	1-2 تعريف رياضة الجيدو
41	2-2 نبذة تاريخية عن رياضة الجيدو
42	3-2 نبذة اولمبية عن رياضة الجيدو

44	4-2 الجيدو في الجزائر
45	5-2 الاوزان في رياضة الجيدو
45	6-2 طريقة لعب الجيدو
46	7-2 قوانين التحكيم
49	8-2 المتطلبات البدنية
58	9-2 المتطلبات المهارية
62	10-2 المتطلبات الخطئية
66	10-2 التقسيم الفني لرياضة الجيدو
66	11-2 الأداء الخاص في رياضة الجيدو
68	12-2 الأداء وإنقاص الوزن عند المصارع
70	خلاصة
<u>الفصل الثالث: المنافسة الرياضية</u>	
73	تمهيد
73	1-3 مفهوم المنافسة الرياضية
74	2-3 طبيعة المنافسة

77	3-3 انواع المنافسة الرياضية
78	4-3 نظريات المنافسة
79	5-3 اهمية المنافسة الرياضية
80	6-3 قواعد و ضوابط المنافسة الرياضية
81	7-3 الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية
83	8-3 طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية
84	9-3 تحليل الأداء التنافسي للرياضي
85	خلاصة
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
89	تمهيد
90	1-4 المنهج المتبع في الدراسة
91	2-4-الدراسة الاستطلاعية
91	3-4 مجتمع البحث
92	4-4-عينة البحث
93	5-4-خصائص العينة وطريقة اختيارها

93	4-6 أدوات البحث
93	4-7 مجالات الدراسة
94	4-8 المنهج الإحصائي
95	خلاصة
<u>الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج</u>	
97	5- عرض وتحليل النتائج
<u>الفصل السادس: مناقشة النتائج في ضل الفرضيات</u>	
140	6-1 مناقشة نتائج الفرضيات
146	6-2 الاستنتاج العام
148	الاقتراحات
150	الخاتمة
152	قائمة المراجع
155	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	صفحة
الجانب التمهيدي: الفصل الأول/ الفصل الثاني		
الباب الثاني: الفصل الخامس		
1	جدول إحصائي يمثل عدد الكيلوغرامات التي ينقصها المصارع قبل المنافسة	97
1-1	جدول إحصائي يمثل عدد الكيلوغرامات التي ينقصها المصارع قبل المنافسة	97
2-1	جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك ²) بإستخدام نظام SPSS	98
2	جدول إحصائي يمثل نسبة الدهون	99
1-2	جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك ²) بإستخدام نظام SPSS	100
3	جدول إحصائي يمثل هل يعتمد المصارع على الملاحظة عند إنقاص الوزن	101
1-3	جدول إحصائي يمثل كيفية الملاحظة عند إنقاص الوزن للمصارع	102
2-3	جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك ²) بإستخدام نظام SPSS	103
4	جدول إحصائي يمثل عدد المنافسات خلال السنّة التي يخوضها المصارع	104
1-4	جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك ²) بإستخدام نظام SPSS	105
5	جدول إحصائي يمثل مدى ثبات عدد الكيلوغرامات المنقصة للمصارع خلال كل منافسات السنّة	106
1-5	جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك ²) بإستخدام نظام SPSS	107

108	جدول إحصائي يمثل ماذا يشعر به المصارع أثناء إنقاص الوزن	6
109	جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك ²) بإستخدام نظام SPSS	1-6
110	جدول إحصائي يمثل هل يعتمد المصارع خلال عملية إنقاص الوزن على حمية غذائية معينة	7
111	جدول إحصائي يمثل نوع الحمية التي يعتمد المصارع عليها خلال عملية إنقاص الوزن	1-7
112	جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك ²) بإستخدام نظام SPSS	2-7
113	جدول إحصائي يمثل هل يهتم المصارع خلال عملية إنقاص الوزن على كمية السّعرات الحرارية الموجودة في الوجبة الغذائيّة	8
114	جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك ²) بإستخدام نظام SPSS	1-8
115	جدول إحصائي يمثل هل يتناول المصارع خلال عملية إنقاص الوزن نفس الكميات من الوجبات الغذائيّة في أيام التّدريب وأيام العطل التّدريبية	9
116	جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك ²) بإستخدام نظام SPSS	1-9
117	جدول إحصائي يمثل من يحدّد نوعية الأغذية التي يتناولها المصارع	10
118	جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك ²) بإستخدام نظام SPSS	1-10
119	جدول إحصائي يمثل مدى تقيد المصارع خلال مرحلة إنقاص الوزن بكميات معينة من السّعرات الحرارية في كل وجبة أو خلال اليوم	11
120	جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك ²) بإستخدام نظام SPSS	1-11
122	جدول إحصائي يمثل المدة التي يستغرقها المصارع لإنقاص الوزن	12

123	جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك ²) بإستخدام نظام SPSS	1-12
125	جدول إحصائي يمثل مدى إعتقاد المصارح أنّ عدد الكيلوغرامات التي تعمل لإنقاصها تؤثر على المدة الزمنية	13
126	جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك ²) بإستخدام نظام SPSS	1-13
127	جدول إحصائي يمثل الوزن الذي ينقصه المصارح عادة في أسبوع	14
128	جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك ²) بإستخدام نظام SPSS	1-14
129	جدول إحصائي يمثل هل يبحث المصارح عن طرق لإنقاص أكبر عدد الكيلوغرامات خلال أقصر مدة زمنية ممكنة	15
131	جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك ²) بإستخدام نظام SPSS	1-15
132	إحصائي يمثل هل يعتقد المصارح أن عملية إنقاص الوزن ترتبط بالمنافسة فقط	16
133	جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك ²) بإستخدام نظام SPSS	1-16
134	جدول إحصائي يمثل كم يكون المصارح أثقل من وزنهم قبل 3 أيام من المنافسة	17
135	جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك ²) بإستخدام نظام SPSS	1-17

قائمة الأشكال

98	دائرة نسبية تمثّل إجابة المصارح حول إنقاص الوزن قبل المنافسة	شكل 1
99	دائرة نسبية تمثّل إجابة المصارح حول عدد الكيلوغرامات التي ينقصها قبل المنافسة	شكل 1-1

101	دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع حول قياس نسبة الدهون في الجسم قبل إنقاص الوزن	شكل 2
103	دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع حول إعماده على الملاحظة عند إنقاص الوزن	شكل 3
104	دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع حول كيفية الملاحظة عند إنقاص الوزن	شكل 1-3
106	دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع حول عدد المنافسات التي يخوضها خلال السنة	شكل 4
107	دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع حول ثبات كيلوغرامات المنقصة في جميع منافسات السنة	شكل 5
110	دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع عن شعوره عند إنقاص الوزن	شكل 6
112	دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع على إعماده خلال عملية إنقاص الوزن على حمية غذائية معينة	شكل 7
113	دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع على نوع الحمية التي يعتمد عليها خلال عملية إنقاص الوزن	شكل 1-7
115	دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع على إهتمامه بكمية السعرات الحرارية في الوجبة	شكل 8
117	دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع على نسبة الكميات من الوجبات الغذائية في أيام التدريب وأيام العطل التدريبية التي يتناولها المصارع	شكل 9

خلال عملية إنقاص الوزن

شكل 10	دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع على من يحدّد نوعية الأغذية التي يتناولها المصارع	119
شكل 11	دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع مدى تقيده خلال إنقاص الوزن بكميات معينة من السّعرات الحرارية في كل وجبة أو خلال اليوم	122
شكل 12	دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع عن المدة التي يستغرقها لإنقاص الوزن	124
شكل 13	دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع على مدى إعتقادهم أنّ عدد الكيلوغرامات التي تعمل لإنقاصها تؤثر على المدة الزّمنية	126
شكل 14	دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع على الوزن الذي تنقصه في أسبوع	130
شكل 15	دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع عن بحثهم طرق لإنقاص أكبر عدد من الوزن	132
شكل 16	دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع أن عملية إنقاص الوزن ترتبط بالمنافسة فقط	134
شكل 17	دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع على قيمة أوزانهم 3 أيام قبل المنافسة	136

مقدمة

مقدمة

لقد عرف النشاط الرياضي التنافسي في الآونة الأخيرة قفزة نوعية شملت مختلف نشاطاته وارتقت به إلى تطور كبير، ويرجع الأخصائيون هذا التطور إلى ارتباط هذا المجال بمختلف العلوم الأخرى كعلم التغذية وعلم النفس وعلم الميكانيكا الحيوية وعلم الاجتماع إلى آخره من العلوم التي أصبح هذا المجال يستمد منها أسسه ومبادئه العلمية، بالإضافة إلى مختلف البحوث العلمية في دراسة المواضيع الرياضية .

وبما أن رياضة الجيدو من بين أقدم الرياضات التي عرفها الإنسان وأكثرها قدرة على تحقيق المتعة للجماهير بإلهاب الحماس فيهم وإلهامهم بحركاتها ، وهي واحدة من الرياضات التي تمارس طبقا لقواعد تهدف إلى سلامة اللاعبين وتحقيق مبدأ التكافؤ بينهم لذا يتنافس كل لاعب في فئة الوزن التي تتناسب مع وزنه¹، هذا ما جعل المختصين في هذه الرياضة يفكرون دوما في إيجاد طرق وأساليب علمية للحفاظ على بقاء المصارعين في أوزانهم التنافسية للارتقاء بمستوى الأداء والفاعلية أثناء المنافسة، وهذا ما يظهر لنا جليا من خلال تخصيص الدول المتقدمة لميزانيات ضخمة من أجل رفع مستوى المصارعين والمصارعات وبالتالي القدرة على تكوين منتخبات قوية بإمكانها السيطرة على هذا المجال.

ومما لا شك فيه أن وصول أي فريق إلى المستوى العالي يتطلب العمل على تحقيق الهدف من عملية التدريب، والمتمثل في الفوز في المنافسات، حيث يتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المشرفون على عمليات إنقاص الوزن للمصارعات ، بالاعتماد على برامج علمية مدروسة وفعالة والحرص على أن لا يؤثر أي عنصر دخيل على هذه العملية وهذا للحفاظ على أعلى مستوى من الأداء الرياضي للمصارعين خاصة أثناء يوم المنافسة .

¹ أحمد عبد الحميد عمارة ، حسام الدين مصطفى حامد، أسس التدريب في المصارعة، دار الوفاء، الطبعة الأولى ، سنة 2009، ص 325 .

والملاحظ لحال المنتخب الوطني أكابر للجيدو والنتائج التي يحققها يتفطن إلى وجود خلل يمنع مصارعين من تصدر منصات التتويج في البطولات العالمية والاولمبية بدليل عدم وجود أي بطل عالمي في هذا الاختصاص على غرار بنعمادي عبد الرحمان وصورايا حداد وعمار بن يخلف، على مدى تاريخ الجيدو الجزائري فالمنتخبات المسيطرة لم تصل إلى هذا المستوى إلا من خلال تحكمها في الطرق السليمة لإنقاص الوزن.

فالحاق بالمستوى الدولي المطلوب يملئ علينا انتهاج طرق ومبادئ علمية سليمة في عملية إنقاص الوزن لهؤلاء المصارعين، فكل مرحلة عمرية خصائصها البدنية والحركية والانفعالية والعقلية، والتي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار في عملية إنقاص الوزن ومن هذا سلطنا الضوء في دراستنا التي تحمل موضوع "واقع عملية إنقاص الوزن عند مصارعي المنتخب الوطني اكابر للجيدو وإنعكاسه على مستوى النتائج الفنية" فكان الجانب التمهيدي كنقطة بداية حيث تطرقنا فيه إلى التعريف بالدراسة ومن خلالها طرحنا التسائل العام الذي جاء على النحو التالي: هل تعتمد عملية إنقاص الوزن عند مصارعي المنتخب الوطني اكابر للجيدو على أسس علمية؟

واندرج تحت هذا التساؤل ثلاث تساؤلات فرعية فكان الأول " هل تعتمد الأسس العلمية في تحديد عدد الكيلوغرامات المستهدفة في عملية إنقاص الوزن؟ " والثانية « هل تعتمد الأسس العلمية في تحديد كمية الواردات الطاقوية خلال عملية إنقاص الوزن؟" والثالثة " هل تعتمد الأسس العلمية في تحديد المدة الزمنية لعملية إنقاص الوزن؟" ثم حددنا أسباب اختيارنا لهذا لموضوع فكانت منها الذاتية والموضوعية وقدمنا الأهداف والأهمية التي قادتنا إلى هذه الدراسة وحددنا المفاهيم والمصطلحات، حيث تضمن الجانب النظري ثلاثة فصول فاحتوى الفصل الأول على الأسس العلمية لإنقاص الوزن، والفصل الثاني الذي تطرقنا فيه لرياضة الجيدو، والفصل الثالث تطرقنا فيه إلى المنافسة ، اشتمل الباب الثاني على الجانب التطبيقي الذي تطرقنا فيه إلى المنهج العلمي المتبع، الدراسة الاستطلاعية، عينة الدراسة، خصائصها مجالات الدراسة وسائل جمع المعلومات تضمن شرح

وتحليل النتائج المتواصل إليها من خلال استعمال اختبار (ك²) من خلال النتائج المتواصل إليها
قدمنا بعض التوصيات والاقتراحات التي نتمنى من المعنيين أخذها بعين الاعتبار.

مدخل عام

تعد مشكلة إنقاص الوزن من المشاكل الخطيرة التي تواجه الرياضات ذات فئة الأوزان بصفة عامة و رياضة الجيدو بصفة خاصة و من الأمور الهامة التي تشغل القائمين على عملية التدريب الرياضي أو المصارعين على حد سواء ، من هذا جنحت الدول المتقدمة والنامية على تأليف وزارات الرياضة وأعطتها الأهمية التي تعطيها لكثير من الوزارات، كذلك دأبت كثير من دول العالم الحديث إلى إنشاء الجامعات والمعاهد الرياضية، ووثقت الصلة بينها وبين التخصصات العلمية الأخرى كعلم النفس وعلم الاجتماع وعلم الاقتصاد وعلم الأحياء وعلم الطب، ثم تبع ذلك قيام المصانع الخاصة بإنتاج أدواتها وملابسها، حتى أصبحت الرياضة كيانا منفصلا علميا وعمليا، لتكون اليوم هيكل عام من هياكل بناء المجتمع والأمة، معتمدة في ذلك على التدريب الرياضي الحديث الذي هو عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في الألعاب والمسابقات، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب، وهو الفوز في المباريات، وباعتبار أن رياضة الجيدو "من أقدم الرياضات التي عرفها الإنسان" ¹. فهي في خانة الرياضات التي ارتقت إلى مستوى عالمي عالي جدا فالمنافسة بين المنتخبات في أوجها. ومن المعلوم أن وصول أي منتخب إلى المستوى العالمي ليس بالأمر السهل بحيث من واجب كل منتخب العناية بالمصارعين و المصارعات ومتابعتهم في كل الجوانب "ويرى الدكتور مروان عبد المجيد أن سر تطوير المنتخبات يكمن في استخدام المنهج العلمي كأسلوب عمل لتطوير وتحقيق أفضل الانجازات" ²، وبما أن رياضة الجيدو واحدة من الرياضات التي "تمارس طبقا لقواعد تهدف إلى سلامة اللاعبين وتحقيق مبدأ التكافؤ بينهم لذا يتنافس كل لاعب في فئة الوزن التي تتناسب مع وزنه" ³، فإن هذا ما جعل أغلب المصارعين يسعون إلى الاشتراك في الأوزان الأقل لضمان الفوز وذلك بإنقاص وزنهم، ولقد أثبتت دراسات إحصائية قام بها الدكتور نبتن

¹ الإسكندرية. مبادئ رياضة الجودو. (2007). م. عمران & ر. م. حافض الروبي ص8
² مران عبد المجيد ، إستراتيجية الرياضية الأهداف و خطط العمل المستقبلية للاتحادات و الأندية الرياضية في الوطن العربي ، الوراق للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، سنة 2010 ، ص312 .
³ أحمد عبد الحميد عمارة ، حسام الدين مصطفى حامد، أسس التدريب في المصارعة، دار الوفاء، الطبعة الأولى ، سنة 2009، ص325 .

مدخل عام

على 747 مصارع أمريكي أن "معظم عمليات إنقاص الوزن للمصارعين تتم في الأيام السابقة للمنافسة عن طريق عدم تناول الطعام لمدة طويلة نسبيا مع الامتناع تماما عن تناول الأطعمة السكرية (الكاربوهيدرات) والدهنية وتقليل كميات السوائل التي يتناولها المصارع إلى الحد الأدنى لها"³.

ومما سبق ذكره جاء التساؤل العام على الشكل التالي

- هل تعتمد عملية إنقاص الوزن عند مصارعي المنتخب الوطني أكابر على أسس علمية؟
ويندرج تحت هذا التساؤل ثلاث تساؤلات جزئية

2- الأسئلة الجزئية

- هل تعتمد الأسس العلمية في تحديد عدد الكيلوغرامات المستهدفة في عملية إنقاص الوزن؟
- هل تعتمد الأسس العلمية في تحديد كمية الواردات الطاقوية خلال عملية إنقاص الوزن؟
- هل تعتمد الأسس العلمية في تحديد المدة الزمنية لعملية إنقاص الوزن؟

3- الفرضيات

3-1- الفرضية العامة

- تعتمد عملية إنقاص الوزن عند مصارعي المنتخب الوطني أكابر للجيدو على أسس علمية.

3-2- الفرضيات الجزئية

- تعتمد الأسس العلمية في تحديد عدد الكيلوغرامات المستهدفة في عملية إنقاص الوزن.
- تعتمد الأسس العلمية في تحديد كمية الواردات الطاقوية خلال عملية إنقاص الوزن.
- تعتمد الأسس العلمية في تحديد المدة الزمنية لعملية إنقاص الوزن.

4- أسباب اختيار الموضوع

4-1- أسباب ذاتية

- ان اختياري لهذا الموضوع بالذات هو نتيجة عملية إنقاص الوزن السريع الغير العلمية التي مررت بها طوال مسيرتي الرياضية ابتداء من فئة الأشبال حيث أرغمت على النزال في فئة اقل من 66 كغ لمدة أكثر من 10 سنوات مما سبب لي عدت مشاكل صحية و نفسية و المعاناة من الإصابات المتكررة فبرغم من انني كنت بطل الجزائر الجامعي طوال مسيرتي الجامعية و نائب بطل الجزائر لفئة الاواسط و عدة مرات ميدالية برونزية و تحقيق كاس الجزائر للفرق و الصعود مرتين متتاليتين للقسم الاول إلا انني لم ارقى للمشاركة في البطولة الافريقية نظرا للداء الذي اقدمه في النزلة الاختبارية في التبرصات الوطنية لعل انقاص الوزن السريع كان العامل المؤثر في عدم تطور و ثبوت مستواي و تتمثل اهمية دراستنا في توضيح الغموض لدى المدربين حول الطريقة العلمية الصحيحة لانقاص الوزن.

- ميولنا ورغبتنا في الخوض في هذا الموضوع.

- القدرة على إنجاز هذا الموضوع (إحساس).

4-2- أسباب موضوعية

- محاولة معرفة إذا كانت عملية إنقاص الوزن عند مصارعي المنتخب الوطني اكابر تعتمد على أسس علمية من خلال معرفة :

- هل تعتمد أسس عملية في تحديد عدد الكيلوغرامات المستهدفة في عملية إنقاص الوزن؟

- هل تعتمد أسس عملية في تحديد كمية الواردات الطاقوية خلال عملية إنقاص الوزن؟

- هل تعتمد أسس عملية في تحديد المدة الزمنية لعملية إنقاص الوزن؟

. إعطاء نظرة عن مكانة تأثير انقاص الوزن على النتائج الفنية في المنافسات.

5- أهمية الدراسة

وتتمثل أهمية دراستنا في توضيح الغموض الذي ينتاب أغلب المدربين حول عملية إنقاص الوزن

مدخل عام

وهذا بإعطاء رؤية واضحة حول تأثير هذه العملية على المستوى التنافسي والنتائج الفني للمصارعين.

ولهذا فإن أهمية الدراسة النظرية تكمن في وضع دعامة نظرية، أما الدراسة التطبيقية فأهميتها

تكمن في إثبات صحة الفرضيات المقترحة أو نفيها مع تقديم مؤشرات ومعطيات ودلائل واقعية.

6-أهداف الدراسة

تهدف إلى معرفة إذا كانت عملية إنقاص الوزن عند مصارعي المنتخب الوطني اكابر للجيدو تعتمد على أسس العلمية من خلال معرفة

- هل تعتمد أسس علمية في تحديد عدد الكيلوغرامات المستهدفة في عملية إنقاص الوزن؟

- هل تعتمد أسس علمية في تحديد كمية الواردات الطاقوية خلال عملية إنقاص الوزن؟

- هل تعتمد أسس علمية في تحديد المدة الزمنية العملية إنقاص الوزن؟

7-متغيرات الدراسة

7-1- المتغير المستقل: واقع عملية إنقاص الوزن.

7-2- المتغير التابع: النتائج الفنية

8- تحديد المفاهيم والمصطلحات

8-1-تعريف إنقاص الوزن

ترى كل من ميني شيث ونيراني شاه أن "نقصان الوزن هو حالة الجسم حين يكون هناك نقصان ملحوظ في الجسم"¹. كما يرى غسان جعفر أنه "يمكن لأي رياضي أن يقوم بعملية إنقاص وزنه دون استشارة أخصائي، وذلك شرط أن لا يجوع نفسه ولا يبحث عن طريقة لاختصار ذلك من خلال حمية متطرفة تعتمد بالأساس على الخص والماء"².

¹ ميني شيث ونيراني شاه، الطريقة العلمية للتخلص من السمنة، ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق، دار الفاروق، الجيزة، مصر، الطبعة العربية الأولى، سنة 2010، ص 248.

² غسان جعفر، حمية أوميغا 3 و 6 و 9، رشاد برس، بيروت، لبنان، سنة 2010، ص 333.

8-2- مصارع الجيدو:

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

8-3- **النخبة:** حسب ما جاء في القاموس الرياضي الموسع كتعريف إجرائي هي صفة من الأفراد يتمتعون بصفات معينة يتميزون بها لا تتوفر في غيرهم ويتم فيها تحقيق الألقاب والمراكز الرياضية، وهي مجموعة من الرياضيين لديهم صفات بدنية ونفسية خاصة يتمتعون بها عن غير رياضيين.

8-4- تعريف النتائج الفنية

تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل. فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرهما من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي¹.

الدراسات المشابهة:

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

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

9- الدراسات السابقة

9-1 دراسة نويقة رضوان 2017(بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في علوم

وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي-جامعة الجزائر 03-)

¹ محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية؛ بدون طبعة دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص 31.

-عنوان الدراسة:

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

-الهدف من الدراسة:

- تهدف الدراسة إلى:

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

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

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

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

-منهج البحث:

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

- عينة البحث:

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

- أدوات البحث:

استخدام الباحث الاختبارات التالية للقياس:

* اختبار التكرار القصوى.

* التكرار القصوى لعضلات الأطراف السفلية بالقرفصاء والبار على الكتفين.

* التكرار القصوى للعضلات الباسطة للجذع بالرفع من الأرض .

* التكرار القصوى للأطراف العلوية بضغط البار الحديدي

الأدوات المستعملة في هذا الاختبار

- حمالة الأثقال.

- بار حديدي.

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

أهم النتائج المتوصل إليها من الدراسة

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

- الإنقاص السريع للوزن يؤثر سلبا على مستوى القوة القصوى للمصارعين.
 - الإنقاص السريع للوزن يؤثر سلبا على مستوى القوة النسبية للمصارعين.
 - الإنقاص السريع للوزن يؤثر سلبا على مستوى البدني للمصارعين.
 - مواصلة تطبيق نفس الأحمال التدريبية التي كانت تطبق على المصارعين قبل مرحلة الإنقاص السريع للوزن تؤدي إلى تعريض المصارعين لأخطار الحمل الزائد.
 - الإنقاص السريع للوزن يؤثر سلبا على فاعلية الحركات التقنية لأنها تطبق ضد مقاومة الخصم.
 - الإنقاص السريع للوزن يؤدي إلى زيادة احتمالات الإصابة.
 - على الرغم من أن عدد الكيلوغرامات المنقصة عند كل مصارع كان نفسه إلا أن مستوى تأثر القوة القصوى في الأطراف العلوية والعضلات الباسطة للجذع والأطراف السفلية لم يكن نفسه.
 - كلما تم إنقاص كيلوغرامات أكثر من خلال طريقة الإنقاص السريع للوزن كلما نقصت القوة القصوى أكثر حيث أوضحت النتائج المتحصل عليها أن إنقاص الوزن بوحدة واحدة يؤدي إلى: إنقاص القوة القصوى بـ 1,77 وحدة في الأطراف العلوية. إنقاص القوة القصوى بـ 3,26 وحدة في العضلات الباسطة للجذع. إنقاص القوة القصوى بـ 2,98 وحدة في الأطراف السفلية.
- 9-2- دراسة شرارة العالية 2019 (بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية تخصص رياضة وصحة-جامعة مستغانم)

مدخل عام

-عنوان الدراسة:

تأثير إنقاص الوزن بتقليل السرعات الحرارية المتناولة على بعض القياسات الجسمية والأداء الخاص بالجيودو.

-الهدف من الدراسة:

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

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

-تحديد وزن مثالي صحي يمكن للرياضي الاحتفاظ به طيلة الموسم الرياضي ، مع تقليل كمية الوزن التي يجب فقدانها للمنافسة أي ان يتدرب الرياضي بوزن يقارب الوزن الذي يتنافس فيه،
-تحديد تأثير تثبيت إنقاص الوزن لمدة 15 يوما بتقليل السرعات الحرارية على بعض القياسات الجسمية عند رياضي النخبة الوطنية للجيودو ذكور (19-22 سنة).

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

-منهج البحث:

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

- عينة البحث:

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

- أدوات البحث:

استخدام الباحث الاختبارات التالية لقياس التحمل:

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

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

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

الأجهزة المستخدمة في البحث :

كاميرا فيديو.

الاستيديمتر: جهاز لقياس الأطول.

جهاز قياس الكتلة الكلية للجسم والكتلة العضلية الخالية من الدهون والكتلة الدهنية وماء الجسم
bioelectricalimpedancescale to the nearest 0.1 kg (Tanita, Tokyo, Japan)

سجلات (مذكرات طعام) لتدوين الطعام المتناول.

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

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

القياسات الجسمية:

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

الأدوات المستعملة:ميزان الانبيدونس متر bioelectricalimpedancescale to the nearest
0.1 kg (Tanita, Tokyo, Japan)

أقلام وبطاقات خاصة بتسجيل النتائج.

مدخل عام

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

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

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

تقييم السرعات الحرارية المتناولة من طرف عينة البحث:

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

أهم النتائج المتوصل إليها من الدراسة

إن عملية إنقاص الوزن بتقليل السرعات الحرارية المتناولة تؤدي إلى انخفاض وزن الجسم والكتلة الخالية من الدهون وماء الجسم و مؤشر كتلة الجسم ولا تؤثر على كتلة الدهون كما أنها تؤثر سلباً على الأداء الخاص بالجيدو عند رياضيين الفريق الوطني للجيدو ذكور (19-22 سنة). وأن استقرار إنقاص الوزن لمدة خمسة عشر يوماً ليست بالإستراتيجية المناسبة لتحسين الأداء .

و تبعا للعملية تم وضع الاقتراحات التالية:

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

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

مدخل عام

- وجوب وضع ضمن الفحوصات الطبية دورية و قبل الشروع في عملية إنقاص الوزن.
- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات في مجال إنقاص الوزن وخاصة فيما يتعلق بطول مدة ضبط الوزن وأثره على الأداء عند الرياضيين ذكور وإناث لتأكيد النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة.
- اقتراح تنظيم برامج إرشادية للمدربين و الرياضيين، يتم فيها الترشيد إلى عملية إنقاص الوزن و أهمية التغذية المتوازنة.

- تصميم برامج فردية و واقعية لإدارة الوزن.

9-3-دراسة أرتيولي وآخرون.(2010)

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

-الهدف من الدراسة:

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

-منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

-عينة الدراسة:

عينة البحث هي 10رياضيين 3 يمارسون الجيدو و 7 منهم يمارسون المصارعة تتراوح أوزانهم ما بين 55 و 93كلغ.

-أدوات الدراسة:

-استمارة بيانية خاصة بكل فرد من أفراد العينة.

- اختبار السرعة (جري 30 متر).

- قياس نسبة الدهون بالجسم .

- قياس الوزن الخالي من الدهون.

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

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

مدخل عام

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

أهم النتائج:

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

9-4- دراسة Karageorghis, C. I et Caulfield, M. J (2007)

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

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

الهدف من الدراسة

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

عينة البحث

اشتملت عينة البحث على 241 فارس محترف.

أهم النتائج المتوصل إليها

- تسجيل مزاج أكثر سلبية وغضب.

- الإنقاص السريع للوزن يمثل خطرا على الراحة النفسية.

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

-دراسة محمد لمين حمودة" تأثير إنقاص الوزن السريع على مستوى الأداء الخاص عند مصارعي رياضة الجيدو." دراسة ميدانية أجريت على مصارعي الفريق الوطني للجيدو ذكور تحت 23 سنة.

- أهداف البحث

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

- الكشف عن مدى انقاص المصارعين لأوزانهم قبل المنافسة.

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

4-فرضيات البحث :

4-1- الفرضية العامة :

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

4-2- الفرضيات الجزئية :

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

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

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

منهج البحث المتبع:

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

و نظرا لأهمية الموضوع الذي نحن بصدد دراسته والمتمثل في: إنقاص الوزن السريع و تأثيره على مستوى الأداء الخاص بمصارعي رياضة الجيدو، فقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج "الوصفي التحليلي " وهذا الاختيار لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، فقد

مدخل عام

وجب علينا دراسة الظاهرة كما هي ومعالجتها وتشخيصها مستعملين هذا المنهج لتوضيح المفاهيم والمصطلحات وتحليل المتغيرات وإعطاء النتائج المتوصل إليها انطلاقاً من الاختبارات المستخدمة في الدراسة.

1.2. مجتمع و عينة البحث:

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

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

الاستنتاجات :

- يتبع المصارعون طرق غير صحية وسريعة في عملية انقاص أوزانهم .
- وجود تأثير سلبي لعملية انقاص الوزن السريع على اللياقة البدنية الخاصة عند مصارعي الفريق الوطني للجيدو باستخدام اختبار sjft.
- لعملية انقاص الوزن السريع تأثير سلبي على مؤشر القوة للأطراف السفلية لدى مصارعي الفريق الوطني للجيدو.
- لعملية انقاص الوزن السريع تأثير سلبي على مؤشر سرعة الأطراف السفلية لدى مصارعي الفريق الوطني للجيدو.
- لعملية انقاص الوزن السريع تأثير سلبي على مؤشر القدرة العضلية للأطراف السفلية لدى مصارعي الفريق الوطني للجيدو.

مدخل عام

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

الاستنتاج العام:

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

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

الأسس العلمية لعملية

إنقاص الوزن عند المصارعين

تمهيد

إن وصول أي منتخب إلى قمة المستوى العالي لا يعتمد على عامل الحظ وإنما هو نتيجة عمل متسلسل ومترايط خاضع لأسس علمية وعملية تصل في النهاية بالمصارع إلى منصات التتويج في البطولات العالمية والأولمبية. وتعد عملية إنقاص الوزن في رياضة الجيدو واحدة من أصعب المراحل لما تتطلبه من مجهودات جبارة من أجل الإلمام بجميع الجوانب المؤثرة على المصارع ومستواه الرياضي، نظرا لأن إنقاص الوزن الغير مبني على أسس علمية يتسبب في التأثير السلبي على صحة الرياضي، ولذلك فإن عملية إنقاص الوزن تعتبر من بين الأسس العلمية التي جاءت بالفضل الكبير على المجال الرياضي، حيث تجسد الاستغلال الصحيح لجسم اللاعب وإمكانياته في الأوزان المناسبة، ومن أجل رفع الغموض عن هذه العملية ارتأينا أن نتطرق في هذا الفصل إلى أهم مفاهيم إنقاص الوزن وأهدافه وإظهار مختلف الطرق المعتمدة لإنقاص الوزن.

1-1- الوزن

يعتبر الوزن عامل هام في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية، بل إن بعض الأنشطة تعتمد أساسا في تصنيف المنافسة على الوزن، ويعرف كل من كريشكوف وباروسلافتسيف وزن الجسم بأنه "قوة يضغط بها هذا الجسم المعني على نقطة الارتكاز"¹. حيث تصنيف مسابقات بعض الرياضات كالمصارعة والجيدو والملاكمة، ورفع الأثقال تبعا لأوزان الرياضيين مما يعطي انعكاسا واضحا عن مدى تأثير الوزن في النتائج والمستويات والأرقام فمن غير العدل أن يتنافس مصارعان متفاوتان في الوزن من أجل تحقيق لقب البطولة لهذا حرص القائمين عن هذه اللعبة على أن يتنافس كل لاعب في فئة الوزن التي تتناسب مع وزنه لكي يتحقق مبدأ

¹ كريشكوف وباروسلافتسيف، الكيمياء التحليلية، ترجمة عيسى مسموح، دار مير، الإتحاد السوفيتي، موسكو، الجزء الثاني، سنة 1982، ص 5.

تكافؤ الفرص وهذا ما يؤكد كل من محمد جابر برقيع وإيهاب فوزي البديوي بقولهما "رياضة المصارعة تحقق تنافس للرياضيين من ذوي نفس الوزن مما يجعلها آمنة"¹.

وزن الجسم باختلاف كتلته ليس ثابتاً، وإنما يتغير بتغير المسافات بينه وبين مركز الجاذبية الأرضية، "فوزن الجسم على خط الاستواء أقل منه في القطبين الشمالي والجنوبي، وهو يساوي الصفر في منطقة انعدام الوزن في الفضاء الكوني"². وقد تكون زيادة الوزن مطلوبة في بعض الأنشطة الرياضية كما أنها قد تكون عاملاً معوقاً في الوقت الآخر، فمثلاً زيادة الوزن قد تكون مطلوبة للاعب رمي الجلة ولكنها معوقة للاعب الماراتون، وفي هذا الخصوص يقول ماكلوي "إن زيادة الوزن بمقدار 25% مما يجب أن يكون عليه اللاعب في بعض الألعاب يمثل عبئاً يؤدي إلى سرعة أصابته بالتعب"³.

1-2- علاقة الغذاء بالوزن

يمكن أن يلعب الغذاء أدواراً مختلفة في الجسم بعد التعرض إلى عملية الهضم وهذا ما يؤكد كل من JOSE' CAJA و MICHEL MOURARET بقولهما "الأغذية المتناولة بعد عملية الهضم تلعب أدواراً مختلفة منها الطاقوية كالكربوهيدرات والبروتينات والدهون تمثل مصدر ل طاقة الجسم والوظيفية حيث تلعب الفيتامينات دوراً مهماً في الاستجابات الكيميائية ومنها البنائية حيث تساهم البروتينات في بناء وصيانة الأنسجة العضلية"⁴. ومن خلال هذه الوظائف فإن الجسم ينمو بفعل الغذاء بالإضافة إلى أنه يخزن الطاقة على شكل دهون وهذا ما يؤثر على وزن الجسم.

1-3- علاقة التمرين الرياضي بالوزن

يلعب النشاط البدني دوراً أساسياً في عملية التحكم بوزن الجسم وهذا من خلال تحديد كمية الطاقة المخزنة في الجسم حيث تكون كمية الطاقة المصروفة كبيرة في حالة النشاط المكثف

¹ محمد جابر برقيع وإيهاب فوزي البديوي، الموسوعة العلمية للمصارعة (تخطيط برامج التدريب)، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، الجزء الثاني، سنة 2004، ص 13.

² كريشكوف وباروسلافتسيف، الكيمياء التحليلية، ترجمة عيسى مسموح، دار مير، الإتحاد السوفيتي، موسكو، الجزء الثاني، سنة 1982، ص 5.

³ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، الإتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضية، العدد 25، سنة 2009، ص 23.

⁴ Jose' Caja et Michel Mouraret, Guide de Préparation au bees 1^{er} Degré, édition Vigot, 7^{ème} édition, 2005, p223.

وذلك من خلال الصرف الطاقوي العالي حيث يقول عصام الحسنات "تقدر الطاقة المصروفة نتيجة للتعرض للجهد البدني بحوالي 10% من إجمالي الطاقة المصروفة خلال اليوم لدى الأشخاص غير النشيطين بدنياً، بينما ترتفع هذه النسبة لتصل إلى حوالي 30% لدى هؤلاء الذين يمارسون نشاط بدني منتظم"¹. وهذا ما يساهم في فقدان كمية الدهون المخزنة.

كما يمكن أن يزيد النشاط البدني الوزن من خلال ظاهرة الخمول التي تجعل الجسم يستهلك الحد الأدنى من الطاقة، وبالتالي يزيد من كمية الدهون المخزنة وفي هذا الصدد يقول عصام الحسنات "في الحقيقة فإن قلة الحركة هي أحد أهم العوامل المؤدية إلى الإصابة بالسمنة والسكري مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض ارتفاع الضغط وتصلب الشرايين، وهنا تكمن أهمية ممارسة النشاط البدني وخصوصاً لإنقاص الوزن والتحكم فيه"².

1-4- إنقاص الوزن عند مصارعي الجيدو

ترى كل من ميني شيث ونيراني شاه أن "نقصان الوزن هو حالة الجسم حين يكون هناك نقصان ملحوظ في الجسم"³. كما يرى غسان جعفر أنه "يمكن لأي رياضي أن يقوم بعملية إنقاص وزنه دون استشارة أخصائي، وذلك شرط أن لا يجوع نفسه ولا يبحث عن طريقة لاختصار ذلك من خلال حمية متطرفة تعتمد بالأساس على الخس والماء"⁴. لذلك يجب أن يتخذ نظام غذائي مناسب مع حقيقة وجود نشاط بدني منتظم يزيد من عملية الأيض وبالتالي من عملية استنزاف الطاقة، وهذا ما يؤكد Thierry Bredel الذي يشدد على ضرورة الممارسة الرياضية كضرورة لإنقاص الوزن وبالأحرى التي "تتنفق الطاقة كالجلسات الطويلة الأسبوعية"⁵.

¹ عصام الحسنات، علم الصحة الرياضية، دار أسامة، عمان، الأردن، الطبعة الأولى، سنة 2009، ص 231 - 232 .

² عصام الحسنات، نفس المرجع، ص 233.

³ ميني شيث ونيراني شاه، الطريقة العلمية للتخلص من السمنة، ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق، دار الفاروق، الجيزة، مصر، الطبعة العربية الأولى، سنة 2010، ص 248.

⁴ غسان جعفر، حمية أوميغا 3 و 6 و 9، رشاد برس، بيروت، لبنان، سنة 2010، ص 333.

⁵ Thierry Bredel, le guide pratique de la musculation, édition Marabout, 2010, p6.

وينقل كينيث وليام فورد على ألبرت أينشتاين أن "الطاقة مثل ممثل يختفي عن المصريح وهو يرتدي زيا ما، ويظهر ثانية مرتديا آخر، لها عدة أشكال ويمكن أن تتغير بسرعة من شكل لآخر"¹. فالطاقة لها عدة أشكال في الطبيعة لكن الطاقة التي نحن بصدد الحديث عنها هي الطاقة الناتجة عن تفكك الغذاء والتي يعرفها عادل مبارك بأنها "القوة التي تمكن الجسم الحي من القيام بالوظائف الحيوية المختلفة التي تحافظ على استمرار الحياة الطبيعية"².

فالطاقة هي أحد العوامل المهمة في زيادة الوزن ونقصه وهذا من خلال ما يعرف بآلية اكتساب وفقد الطاقة عند الرياضيين فالإنسان يحصل على الطاقة من خلال تناول الأطعمة وتعرف هذه الطاقة بالواردات الطاقوية، بينما استعمال هذه الطاقة التي يتناولها الجسم لأداء الأنشطة المتنوعة يعرف بالطاقة المستهلكة. ويرى سعد رياض "أنه من خلال كمية الطعام الذي تأكله ونوعيته يمكننا التحكم في وزن الجسم سواء بالزيادة أو بالنقصان أو المحافظة على الوزن المثالي"³. وفي هذا الصدد نجد ثلاث أنواع من توازن الطاقة.

حيث يعرف النوع الأول بالتوازن المتعادل وهو عبارة عن توازن يحدث بين الطاقة الواردة للجسم من خلال تناول الأطعمة والطاقة التي يخسرها الجسم في عملية الحفاظ على الوظائف الحيوية والنشاط اليومي، ويفعل هذه العملية يقوم الجسم بالمحافظة على أنسجته ولا يتمكن من القيام بتخزين الطاقة أو حتى تطوير حجم الأنسجة ولذلك تقول كل من ميني شيث ونيراني شاه بأنه "عند تساوي الطاقين يتم الحفاظ على الوزن"⁴.

والنوع الثاني من توازن الطاقة يدعى اتزان الطاقة الموجب وفي هذا النوع تكون هناك زيادة في كمية الطاقة المستخلصة من الغذاء اليومي مقارنة بالطاقة المصروفة، ومن خلال هذه العملية يقوم الجسم بتخزين نسبة من الطاقة على شكل دهون، ويؤدي هذا التخزين إلى زيادة

¹ كينيث وليام فورد، عالم الكم فيزياء الكم للجميع، ترجمة منال محمد عبد السلام، دار مجدلاوي، عمان، الأردن، الطبعة الأولى، سنة 2014، ص

20.

² عادل مبارك، أساسيات الغذاء والتغذية، مكتبة أنجلو، القاهرة، مصر، سنة 2009، ص 114.

³ سعد رياض، صحتك في غذائك، دار الجوزي، القاهرة، مصر، سنة 2009، ص 372.

⁴ ميني شيث ونيراني شاه، مرجع سابق، ص 248.

في الوزن، وفي هذا السياق يقول كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرين "تؤمن النظم الغذائية السليمة الطاقة، خاصة الكربوهيدرات والدهنيات، ويتم اختزان هذه الطاقة داخل الجسم لحين الحاجة إليها"¹.

أما النوع الثالث من توازن الطاقة فهو اتزان الطاقة السالب، وفي هذا النوع تكون كمية الطاقة التي دخلت للجسم من خلال الأطعمة أقل من الطاقة المصروفة من طرف الجسم، وهنا يكون الجسم في حاجة إلى المخزون الطاقوي الذي وفره وبالتالي حرق طاقة المخزون تؤدي حتماً إلى نقصان في الوزن، وهذا لأن الجسم أصبح يساهم في الأنشطة المختلفة من خلال المخزون الذي كان قد ساهم في أوقات سابقة في زيادة وزنه، ويؤكد سعد رياض هذا بقوله "وفي هذا النوع تكون كمية الطاقة التي يستخلصها الجسم من الغذاء ويستهلكه أقل من تلك التي يحتاجها الجسم لأداء احتياجاته اليومية، ولذلك يستهلك الجسم الطاقة المخزنة في أنسجته، وبالتالي يحدث نقص بوزن الجسم"². كما يقول سامر البظ "يمكنك فقدان الوزن فقط بتحقيق اتزان سالب وتراكمي للطاقة. فيجب أن تكون السعرات الحرارية الداخلة أقل من المنفقة"³.

1-5- أسباب لجوء المصارعين إلى إنقاص الوزن

يسعى أغلب الرياضيين التنافسيين إلى تحقق النجاح في المسيرة الرياضية، من خلال التفوق في المنافسات. مما يجعل الرياضيين يضحون بأغلب أوقاتهم في عملية التدريب، بل يتعدى الأمر هذه التضحية المعقولة إلى تضحية أكبر تتمثل في التخلي عن كيلوغرامات من أجسامهم من خلال عملية إنقاص الوزن القسدي والسريع الذي يؤكد الدكتور أسامة رياض نقلاً عن دراسة إحصائية قام بها نبتن حيث يقول "أكثر الطرق استخداماً لإنقاص وزن المصارعين هي عن طريق عدم تناول الطعام لمدة طويلة نسبياً... والتقليل من كميات السوائل إلى الحد

¹ كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرين، التغذية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، الطبعة الثانية، سنة 2009، ص 246.

² سعد رياض. (2009). صحتك في غذائك. القاهرة، مصر: دار الجوزي، ص 372.

³ سامر البظ، التغذية السريعة والعلاج بالغذاء، شعاع للنشر والعلوم، حلب، سوريا، الطبعة الأولى، سنة 2000، ص 137.

الأدنى...¹. بهدف تحسين فرصهم في النجاح ويرى أحمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد أن بعض المصارعين يلجئون إلى إنقاص وزنهم لعدة أسباب أهمها "للتنافس مع من هم أقل منهم وزنا اعتقادا منهم بأنهم سيتفوقون عليهم وفي بعض الأحيان يكون إنقاص الوزن هربا من لاعب معين معروف بمهارته وكفاءته العالية أو لسد حاجة الفريق في هذا الوزن بناء على طلب المدرب"².

كما يمكن أن يلجأ المصارعون إلى عملية إنقاص الوزن بهدف تفادي الاستبعاد الناجم عن عدم تحقيق الوزن التنافسي، حيث أن المشاركة في وزن معين خلال البطولات التأهيلية يفرض على المصارع المشاركة في نفس الوزن خلال المنافسات النهائية. بالإضافة إلى أن المصارعين الذين يبلغ وزنهم أكثر من 120 كغ لا يمكنهم الدخول إلى المنافسة إلا إذا أصبح وزنهم يعادل أو يقل عن 120 كغ وفي هذا الصدد يقول كل من محمد جابر برقيع وإيهاب فوزي البدوي أن "الفشل في تحقيق النتائج الوزنية يؤدي إلى الاستبعاد"³.

1-6- بعض الطرق الشائعة لإنقاص الوزن السريع عند المصارعين

يستخدم المصارعين عدة طرق لإنقاص وزنهم أحيانا تكون بدون علمهم وفي أحيان أخرى تكون بناء على تعليمات المدرب، منها ما يهتم بالتدرج في إنقاص الوزن ومنها ما يعتمد على الإنقاص السريع للوزن لذلك يقول محمد جابر برقيع وإيهاب فوزي البدوي "يمكن أن يختار الرياضي بين الإنقاص التدريجي للوزن والإنقاص السريع للوزن"⁴.

إنقاص الوزن التدريجي

يقول سعد رياض نقلا عن كل من أبو العلا عبد الفتاح وأحمد سيد "الإنقاص المتدرج للوزن حدده الخبراء بمعدل يتراوح من رطل إلى رطلين أسبوعيا بحد أقصى كيلوغرام في الأسبوع تقريبا وهو الهدف المطلوب من برامج التدريب لإنقاص الوزن"⁵. لذلك يمكن القول أنه عبارة عن

¹ أسامة رياض، مرجع سابق، ص 142-143.

² أحمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد، أسس التدريب في المصارعة، دار الوفاء، الطبعة الأولى، سنة 2009، ص 325.

³ محمد جابر برقيع وإيهاب فوزي البدوي، الموسوعة العلمية للمصارعة للمبتدئين، منشأة المعارف جلال حزي وشركائه، الجزء الأول، 2002 ص 29.

⁴ محمد جابر برقيع وإيهاب فوزي البدوي، نفس المرجع، ص 33.

⁵ سعد رياض، مرجع سابق، ص 407.

عملية يتم من خلالها إنقاص الوزن من خلال وضع برامج غذائية مناسبة للبرامج التدريبية، بحيث لا بد من احترام الحد الأقصى للوزن المفقود خلال الأسبوع الواحد أي أنه لا بد على الفرد أن لا ينقص أكثر من كيلوغرام أسبوعياً.

1-6-1- إنقاص الوزن عن طريق التدريب مع تنظيم الغذاء

وتعتبر هذه الطريقة وسيلة مناسبة لإنقاص الوزن قبل موعد المنافسة بفترة طويلة نسبياً وذلك حسب عدد الكيلوغرامات المطلوب إنقاصها، بحيث يرى حسن نعمة بأن عملية إنقاص الوزن هنا تكون عبارة عن عملية "تنظيم النشاط والتحكم فيه بوضع حدود له والسيطرة عليه وحتى المأكولات المفيدة علينا أن نستعمل الحكمة في تناولها بكميات معتدلة"¹. وذلك بحساب عدد السعرات الحرارية الداخلة للجسم وعدد السعرات الحرارية التي تخرج من الجسم ويمكن للاعب تنظيم وجباته بما يتناسب مع النشاط اليومي وبرنامج التدريب فالإنسان يحصل على السعرات الحرارية من خلال كمية ونوعية الطعام الذي يتناوله حيث يقول عبد الرحمن زاهر "من خلال كمية ونوعية الغذاء اليومي الذي يتناوله الإنسان يحصل على عدد من السعرات الحرارية"².

لذلك يجب أن يكون الغذاء متوازن من الناحية النوعية بحيث لا بد على الرياضي أن يتناول مجموعات مختلفة من المكونات الغذائية وفي هذا الخصوص يقول Philippe Moret "التوازن الغذائي هو مسألة نوعية فالجسم بحاجة لتخزين مكونات مختلفة لتلبية حاجياته والعمل بصحة. وبعض هذه المغذيات تحمل وحدات حرارية، وتسمى المغذيات الطاقوية وهي (البروتينات، الليبيدات، الغلوسيدات، وأيضاً الكحول) وأغذية أخرى لا تحمل طاقة خاصة ولذلك تسمى المغذيات الغير طاقوية وهي (الفيتامينات، الأملاح المعدنية)"³. فمن خلال معرفة نوعية الغذاء المتناول يمكن معرفة المعامل الطاقوي لكل عنصر من العناصر الطاقوية وهذا ما يؤكد هزاع بن محمد الهزاع بقوله "يعطي كل جرام من الدهون عند أكسدته بالكامل (أي حرقه بوجود

¹ حسن نعمة، الموسوعة الصحية، رشاد برس، بيروت، لبنان، سنة 2008، ص 96.

² عبد الرحمن عبيد مصبقر، الموسوعة العربية للغذاء والتغذية، أكاديميا، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى، سنة 2012، ص 261.

³ Philippe Moret, Maigrir on ne vous dit pas tout, édition Hachette pratique, paris, 2010, p 277.

الأكسجين) طاقة حرارية تبلغ 9,4 كيلو سعر حراري وهي أكبر مما يعطيه جرام واحد من الكربوهيدرات 4,1 كيلو سعر حراري¹.

كما أنه لابد من مراعاة كمية الغذاء حيث يقول Philippe Moret "الطاقة المطلوبة إلى الجسم يجب أن تكون مقسمة حوالي 10 إلى 15% بروتينات و 28 إلى 32% لبيدات و 55 إلى 60% غلويسد وهذا لأن هناك توافق مثالي للحاجيات الغذائية للراشد"². وحسب استجابة الجسم لإنقاص الوزن يمكن التحكم في كمية ونوعية الغذاء كذلك حمل التدريب، ولهذا حسب قول عبد الرحمن عبيد مصيقر نقلا عن هزاع بن محمد الهزاع لابد أن يكون "نشاط بدني معتدل الشدة بمعدل 4-5 ساعات في الأسبوع على الأقل وكلما زاد مقدار الوقت كان ذلك أفضل حيث العبرة في مجمل الطاقة المصروفة في الأسبوع وليس بالشدة"³. وهذا ما يجعل هذه الطريقة تعتمد على إحراق الكميات الزائدة من الدهون المخزنة بالجسم. كما أن التمارين الرياضية تقلل من الشهية للطعام، ولقد أثبت هذا في عدد كبير من الدراسات ولعل أهمها الدراسة التي أجريت في غرب الهند على مجموعة من الموظفين ويقول باتريك هولفورد عن هذه الدراسة أثبتت هذه الدراسة أن الموظفين الذين تفرض عليهم طبيعة عملهم الجلوس لفترات طويلة يتناولون كميات كبيرة من الطعام تزيد عن التي يتناولها من تتطلب طبيعة عملهم التحرك بشكل دائم"⁴.

ويرى كل من أحمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد أن هذه الطريقة تتميز بأنها "تعمل على كفاءة أجهزة الجسم الحيوية وزيادة القوة العضلية وسرعة رد الفعل وكذلك عدم الشعور بالتعب والتوتر النفسي الملازمين لإنقاص الوزن"⁵. ومن خلال هذا يمكن القول أن الجمع بين التمارين الرياضية والبرنامج الغذائي المناسب من أفضل الطرق للتخلص من الوزن،

¹ هزاع بن محمد الهزاع، فسيولوجيا الجهد البدني الأسس النظرية والإجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية، الناشر العلمي والمطابع، الجزء الثاني، سنة 2009، ص 638.

² Philippe Moret, le même référence, p 281.

³ عبد الرحمن عبيد مصيقر، مرجع سابق، ص 871.

⁴ باتريك هولفورد، حرق الدهون في 30 يوما، دار الفاروق، الطبعة الثالثة، سنة 2010، ص 103-104.

⁵ أحمد عبد الحميد عمارة، حسام الدين مصطفى حامد، أسس التدريب في المصارعة، دار الوفاء، الطبعة الأولى، سنة 2002، ص 327.

وهذا ما يؤكد باتريك هولفرد بقوله "يعد الجمع بين النظام الغذائي والتمارين الرياضية من أفضل الطرق لإنقاص الوزن"¹.

1-6-2- إنقاص الوزن السريع

يعتمد المصارعون على عدد من الطرق للتخلص من بعض الكيلوغرامات من أوزانهم، وغالبا ما تعطي هذه الطرق أكبر إنقاص للوزن في أقصر وقت ممكن وهذا ما يؤكد محمد رضا حافظ الروبي وآخرون بقولهم "يلجأ الكثير من المصارعين إلى طريقة إنقاص الوزن السريع من خلال العديد من الأساليب التي يمكن للمدرب متابعتها وتلك التي لا يمكن ملاحظتها"². وتعرف أنيتا بين الإنقاص السريع للوزن بقولها "هو لجوء الرياضيين إلى بعض الطرق لإنقاص الوزن بسرعة مثل التوقف عن تناول الطعام أو التقليل من كمية السوائل التي يتم الحصول عليها أو التدريب في ملابس خاصة لزيادة العرق أو حمامات السونا أو حبوب إنقاص الوزن أو الحصول على عقاقير تؤدي إلى تفرغ الأمعاء أو إدرار البول أو التقيؤ عن عمد"³.

1-6-3- إنقاص الوزن عن طريق زيادة حمل التدريب والإقلال من كمية الغذاء

تعتبر هذه الطريقة من أكثر الطرق فعالية في التخلص من أكبر عدد من الكيلوغرامات خلال أقصر مدة زمنية، وهي من الطرق المفضلة عند المصارعين نظرا للنتائج السريعة التي يمكن الوصول إليها. وتعتمد هذه الطريقة على الإنقاص الشديد للغذاء مع التدريب المكثف، ولذلك يقول كل من أحمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد "غالبا ما تستخدم هذه الطريقة قبل المنافسة بعدة أيام قد تصل إلى أسبوع وهي تعتمد على التدريب لفترات طويلة بأحمال تدريبية مرتفعة الشدة مع الإقلال من كمية الغذاء قد تصل إلى مرحلة التجويع"⁴.

¹ باتريك هولفرد، حرق الدهون في 30 يوما، دار الفاروق، الطبعة الثالثة، سنة 2010 ص 100.

² حافظ الروبي، م. ر. & عمران م. (2007). مبادئ رياضة الجودو. الإسكندرية، ص 142.

³ أنيتا بين، أنيتا بين، مرشد التدريب برنامج غذائي متكامل للرياضيين، ترجمة خالد العامري، دار الفاروق، القاهرة، مصر، الطبعة العربية الأولى، سنة 2004، ص 188.

⁴ أحمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد، مرجع سابق، ص 327 - 328.

وتعتمد هذه الطريقة أولاً على التكثيف من النشاط البدني بهدف حرق أكبر كمية ممكنة من الطاقة، إضافة إلى أن الجسم يقوم بعملية التبريد الضرورية من خلال التعرق وذلك لأن عمل العضلات يولد حرارة كبيرة داخل الجسم، الذي هو مطالب بالحفاظ على درجة الحرارة المناسبة للوسط الداخلي لذلك يفقد الجسم كمية كبيرة من السوائل. وهذا ما يؤكد عصام الحسنات بقوله "وإذا علمنا أن العضلات يمكن أن تنتج أثناء المجهود البدني (مرتفع الشدة) ما يعادل عشرين ضعف ما تنتجه من حرارة أثناء الراحة، فإن الجسم يتخلص من هذه الحرارة عن طريق التعرق والذي يتبخر ويبرد الجسم"¹. وثانياً تعتمد على التقليل من الواردات الطاقوية إلى أقصى الحدود، فعلى الرغم من أن الجسم يمكنه العيش حتى حوالي 40 يوم في غياب التزود بالمواد الطاقوية وهذا ما يؤكد قول Philippe Dorose "يستطيع الإنسان العيش 30 إلى 40 يوم في وضعية نقص الطاقة وهذا طبعاً بمساهمة خاصة للماء، الفيتامين، المعادن لأن معظم احتياطي الطاقة يقع في الأنسجة الدهنية في شكل الدهون الثلاثية"². إلا أن هذا لا يتماشى مع ما هو مسلم به في أساسيات التغذية الرياضية حيث تقول أنيتا بين "في الأسبوع الأخير قبل المنافسة يكون هناك هدفان رئيسيان الأول هو استكمال مخزون الجليكوجين في الكبد والعضلات حتى يتم التنافس مع دعم كامل من المصادر الطاقوية والثاني هو الحفاظ على استقرار مستويات السوائل في الجسم"³. فمن خلال هذه الطريقة يعرض اللاعب جسمه لصرف طاقة كبيرة جداً مع تعويض قليل جداً وهذا ما ينتج عنه حسب عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد "نقص بروتين الجسم ونقص الأملاح والفيتامينات ومشاكل في الهضم والتمثيل الغذائي وحدوث نقص حاد في الجليكوجين الكبدية والضعف الشديد وسوء التغذية وحدوث انخفاض في اللياقة البدنية العامة"⁴.

إضافة إلى ذلك فإن مستواه التنافسي سيتأثر سلباً وهذا ما يؤكد كل من كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد السيد الأمين نقلاً عن هارة بقولهما "التغذية الصحيحة للرياضي تبني الأساس

¹ عصام الحسنات، علم الصحة الرياضية، دار أسامة، عمان، الأردن، الطبعة الأولى، سنة 2009 ص 92.

² Philippe Dorose, Table des calories, édition Maloine, 5^{ème} édition, 2011, p 47 - 48.

³ أنيتا بين، مرجع سابق، ص 266.

⁴ أحمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد، مرجع سابق، ص 328.

للمستويات الرياضية فبالرغم من عدم وجود غذاء خاص لرفع مستوى الأداء الرياضي، فإن التغذية الخاطئة تؤدي إلى التعب المبكر، إضافة إلى ذلك يمكن أن تؤدي التغذية الخاطئة إلى اضطرابات في الصحة العامة الذي يؤدي بدوره إلى ضعف مستوى الأداء الرياضي¹.

كما أن الزيادة في ممارسة التمارين الهوائية خلال خضوع الرياضي لحمية غذائية فقيرة السرعات يسعى من خلالها إلى الإنقاص من وزنه تزيد من فرصة فقدانه للبنية العضلية، وبالتالي فقدانه للقوة لذلك يقول سوّدد فؤاد الألوسي "إذا كنت تتناول قدراً أقل من السرعات، فأنت لن تفقد فقط العضلات بل سوف تفقد الطاقة والقدرة على المطاولة، وبالطبع فأنت لن تملك الطاقة الكافية لإنهاء التمرين، كما سوف تعاني قوتك كذلك"².

ولهذا على الرياضي أن لا يلجأ إلى تقليل كمية طعامه بهدف الإنقاص من الوزن، بمعنى أنه من الممنوع عليه عدم تناول الكمية اللازمة من الغذاء وهذا لضرورة تعويض الطاقة الضائعة منه في التدريب وخاصة إذا كان على شكل أنشطة قوية وحيوية تعمل أساساً على استنزاف الطاقة والتخلص من الدهون بالعضلات. وفي هذا الخصوص يقول يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد أبو خيط "البرنامج الرياضي المجهد يصاحبه دائماً ازدياد في معدلات التمثيل الغذائي والذي يتطلب بالتالي زيادة في معدلات استهلاك السرعات الحرارية من الفرد، ولكن إذا توقف الشخص عن ممارسة الرياضة لأي سبب من الأسباب عليه حين إذ أن يقلل من معدل استهلاكه للسرعات الحرارية وإلا سيزيد وزنه بسرعة كبيرة"³. وهذا ما يفرض عليه تزويد جسمه بالكمية المناسبة من السرعات الحرارية التي تتماشى مع طبيعة نشاطاته. من أجل الحفاظ على البنية العضلية وكمية السوائل في الجسم والتخلص من الكتلة الدهنية ولهذا يقول **Barand et d'autres** "لإنقاص الوزن يجب إنقاص الكتلة الدهنية مع المحافظة على الكتلة العضلية وكمية المياه في العضوية"⁴.

¹ كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد السيد الأمين، التغذية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الثانية، سنة 2009، ص 299 - 300.

² سوّدد فؤاد الألوسي، المنشطات الرياضية والمكملات الغذائية، دار أسامة، عمان، الأردن، الطبعة الأولى، سنة 2012، ص 312.

³ يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد أبو خيط، مقدمة في بيولوجيا الرياضة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، الطبعة الأولى، سنة 2011، ص 368.

⁴ Jennie Barand et autres, le régime a' faible index glycémique, édition Marabout, 2007.p29

1-6-4- إنقاص الوزن عن طريق العقاقير الطبية

هذه الطريقة تعتمد على بعض العقاقير التي ذاع صيتها في الوسط الرياضي، حيث يسعى الرياضيين من خلال تناولها إلى التخلص من بعض الكيلوغرامات عن طريق خداع الجسم وهذا ما يؤكد أسامة رياض بقوله "بعض المصارعين يعتمدون لإنقاص أوزانهم إلى تناول العقاقير المدرة للبول أو المثبطة للشهية أو المليئة وبدون استشارة طبية"¹. إلا أن عملية التلاعب بالتناغم الطبيعي لآليات الجسم لا يمكن أن تمر من دون تعريض هذا الأخير إلى مخاطر كبيرة ولذلك يقول باتريك هولفرد "يجب تجنب هذه الأقراص بكل الطرق. حيث أنه لا يمكن خداع الجسم بمثل هذه الأقراص دون إحداث أضرار"².

ومن أبرز هذه الأقراص الحبوب المدرة للبول (كالاسيكس) والتي يستخدمها اللاعب حسب كل من أحمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد "للمساعدة في إنقاص الوزن أو لإخفائه تعاطيه المنشطات لأنها تعمل على سرعة إخراج السوائل الموجودة بالجسم عن طريق البول وبالتالي تخفيض نسبة المنشط بالبول وتؤدي إلى تقلصات في العضلات نتيجة فقد الكثير من السوائل والأملاح بالجسم وسرعة ضربات القلب وكذلك التأثير على الكليتين"³.

وهناك عقاقير أخرى تعتمد على الحد من الشهية وهي من أكثر العقاقير الطبية توفرا والتي تساعد في عملية إنقاص الوزن حسب كل من ميني شيث ونيراني شاه فإنها "تساعد في عملية التخسيس عن طريق تقليل الشهية بواسطة زيادة هرمون السيروتينين أو الكاتيكولامين أو عن طريق زيادة الشعور بالشبع. والسيروتينين والكاتيكولامين هما المادتان الكيماويتان بالمخ اللتان تؤثران على الحالة المزاجية والشهية"⁴. لذلك فإن تناولها يساعد على التخلص من الرغبة في تناول الغذاء، وهذا ما يجعل الجسم يتعرض للنقص الشديد في المواد الغذائية من دون التقطن للخطر.

¹ أسامة رياض، الطب الرياضي و ألعاب القوى المصارعة و الملاكمة، الإسكندرية، مركز الكتاب للنشر، سنة 2001، ص28.

² باتريك هولفرد، حرق الدهون في 30 يوما، دار الفاروق، الطبعة الثالثة، سنة 2010 ص 100.

³ أحمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد، مرجع سابق، ص 328.

⁴ ميني شيث ونيراني شاه، مرجع سابق، ص 110.

1-6-5- إنقاص الوزن عن طريق السونا وحمامات البخار

يعتمد بعض المصارعين على كل من الساونا وحمامات البخار لإنقاص وزنهم، حيث يفقدون عدة كيلوغرامات ويصف سعد رياض هذه الطريقة بقوله "وفيها يعرض الجسم في مكان مرتفع الحرارة حيث يعرق الفرد عرقاً غزيراً"¹. ومن خلال استعمال هذه الطريقة يعتقد المصارعين أن السونا وحمامات البخار تعمل على إذابة الدهون بالجسم، وفي حقيقة الأمر هذا معتقد خاطئ حيث يكون إنقاص الوزن نتيجة فقد الكثير من سوائل الجسم عن طريق خروج العرق بغزارة. وفي حالة بقاء المصارع داخل الساونا فترة طويلة وتعرضه لدرجة عالية من الحرارة فإن ذلك يسبب زيادة إفرازه للعرق وبالتالي نقصان مستمر في الوزن، وهذا النقص في السوائل يشكل خطراً كبيراً على صحة المصارع. حيث أن زيادة إفراز العرق حسب قول كل من أحمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد تسبب "زيادة لزوجة الدم نظراً لتزايد نقص بلازما الدم وبذلك يتعرض الجسم إلى التقلص الحراري نتيجة فقدان بعض الأملاح المعدنية بالجسم مع العرق مثل (الصوديوم . البوتاسيوم . المغنيزيوم)"². ويكون هذا النقص في الأملاح ناتج عن إفراز الجسم لأنزيمات معينة وهذا ما يؤكد أسامة رياض بقوله "هناك أنزيم يسمى ليويسن أمينو بيبتيدي مسؤول عن فقدان الكليتين أثناء نقص السوائل لعنصر البوتاسيوم"³. وانخفاض هذه الأملاح عن المعدل الطبيعي بالخلايا العضلية يسبب اضطراباً في عملها مما ينتج التقلص العضلي المفاجئ.

1-7- الإنقاص السريع للوزن هو في الأساس فقدان الماء

إن أنظمة الإنقاص السريع للوزن لا تجعل الرياضيين يخسرون وزن الجسم بسرعة بناءً على فقدان الدهون، فهي تقوم بخداع هؤلاء الرياضيين من خلال التخلص السريع من السوائل في الجسم وهذا ما تؤكد كل من ميني شيث ونيراني شاه بقولهما "وتعرف عموماً معظم نظم

¹ سعد رياض، مرجع سابق، ص 403.

² أحمد عبد الحميد عمارة، حسام الدين مصطفى حامد، مرجع سابق، ص 328 - 329.

³ أسامة رياض، مرجع سابق، ص 145.

التخسيس السريعة الواهية بالنظم الغذائية القاسية. ولا تؤدي بعض هذه النظم إلا إلى فقدان سوائل الجسم فقط¹. ويفسر باتريك هولفرد هذه الظاهرة بقوله "ترتبط كل وحدة جلوكوز بثلاث وحدات من الماء ولذا، عند نفاذ الجلوكوز والبدء في حرق الجليكوجين يفقد الجسم الماء. وهذه هي الطريقة التي يمكن من خلالها إنقاص الوزن بسرعة عن طريق إتباع نظام غذائي منخفض السعرات... وبالطبع عند العودة لتناول الطعام مساوي لكمية الطاقة التي يحتاج إليها الفرد، تملئ مخازن الماء والجليكوجين ويزيد الوزن مرة أخرى"².

ولهذا فمن الممكن أن ينقص الفرد كيلوغرامات أكثر في الأسبوع الأول من الخضوع للإنقاص السريع للوزن حيث تقول أنيتا بين "من الممكن أن يتم إنقاص 2 كيلوغرام من وزن الجسم في الأسبوع الأول ولكن ذلك سوف يكون في الغالب من الجليكوجين والسوائل التي توجد معه (يتم تخزين كل نصف كيلو من الجليكوجين مع كمية تتراوح ما بين كيلو ونصف و 2 كيلو من الماء)"³.

1-8- المخاطر الناتجة عن الإنقاص السريع للوزن

يمكن أن ينجم عن الإنقاص السريع للوزن عدة مخاطر. فمن خلال تعريض الرياضي لهذه العملية يفقد العلاقة الطبيعية مع المحيطين به، وذلك من خلال العجز عن القيام بأمر بسيطة كالابتسام والدرشة وهذا ما يؤكد غسان جعفر بقوله "فعندما نقوم بتجويع الجسم بشكل استنزائي، يعاني الجسم من النقص بمصادر الطاقة وبالأساس نقص الكربوهيدرات. وبالتالي فإنه لن يكون بمقدورك حتى الابتسام"⁴. مما يعرض الرياضيين إلى إمكانية سوء فهمهم من طرف المحيطين بهم، وهذا ما يمكن أن يولد نوبات تغير في المزاج.

كما يمكن للرياضي أن يتعرض في حالة فقدان الشدائد للسوائل إلى خطر الجفاف وهذا ما يؤكد كل من يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد أبو خيط بقولهما "إذا لم يتم تعويض هذا

¹ ميني شيبث ونيراني شاه، مرجع سابق، ص 161.

² باتريك هولفرد، مرجع سابق، ص 34 - 36.

³ أنيتا بين، مرشد التدريب برنامج غذائي متكامل للرياضيين 2004 ص 202.

⁴ غسان جعفر، حمية أوميغا 3 و 6 و 9، رشاد برس، بيروت، لبنان، سنة 2010 ص 334

الفاقد من الماء فسيتعرض الإنسان للجفاف"¹. كما أوضحت الدراسات التي تم إجرائها على المصارعين الذين يقومون بتقليل وزنهم من أجل المشاركة في المنافسات إمكانية تسجيل نقص في بعض الهرمونات، أهمها هرمون التستوستيرون حيث تقول أنيتا بين "عندما تنخفض مستويات دهون الجسم عن 5%، فإن ذلك يؤدي إلى تقليل مستويات التستوستيرون"². كما يمكن أن يتعرض الرياضي إلى انخفاض في درجة حرارة جسمه، نظرا لأن الجسم في هذه الحالة غير مستعد لتبذير الطاقة في تسخين أعضاء الجسم وإبقائها دافئة. ولهذا يقول غسان جعفر "إن النقص الكبير في عدد السعرات الحرارية التي مصدرها الكربوهيدرات، من المحتمل أن يجعل الإنسان يشعر بالبرد وبشكل متواصل"³.

كما أنه بمجرد التوقف عن الحمية والعودة إلى النظام الغذائي الطبيعي يعاني الفرد من زيادة في الوزن. وهذا ما تؤكدته كل من ميني شيث ونيراني شاه بقولهما "فعند العودة إلى النظام الغذائي العادي يكتسبون من جديد الوزن المفقود على الفور، وفي بعض الأحيان يكسبون ضعف الوزن الذي فقده"⁴. حيث أن هذه الظاهرة تعرف بتأثير اليويو ويفسرهما Jennie Barand et d'autres بأنها "عبارة عن عملية تبدأ دوما بالتسريع من فقدان الوزن مما يحدث فقدان سريع للوزن، ومن المؤكد أن نقصان الكتلة الدهنية سيكون مصحوب بنقصان في الكتلة العضلية مما يؤثر على عملية الهدم والبناء، وهذا ما يجعل فقدان الوزن يصبح أصعب لأن العضوية تستهلك الطاقة بنسبة قليلة وتحرقها بنسبة أقل، وهنا الوضعية تصبح أخطر والجوع يصبح شديد ودائم مما يؤدي إلى العودة إلى حمية عادية ثم زيادة سريعة في الوزن، في حين أن حاجيات الجسم قليلة وبذلك تكوين الدهون سيكون مع عدم تعويض الكتلة العضلية المفقودة"⁵. ويمكن أن تصل المخاطر إلى حد الوفاة حيث يقول كل من محمد جابر برفيع وإيهاب فوزي البديوي "مات ثلاثة من المصارعين الجامعيين في ولاية كارولينا الشمالية

¹ يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد أبو خيط، مرجع سابق، ص 365.

² أنيتا بين، مرجع سابق، ص 183.

³ غسان جعفر، مرجع سابق، ص 334.

⁴ ميني شيث ونيراني شاه، مرجع سابق، ص 161.

⁵ Jennie Barand et autres, le régime a' faible index glycémique, édition Marabout, 2007, p 101.

بالولايات المتحدة الأمريكية أثناء إنقاص الوزن، وقد توفوا لأسباب مختلفة، ولكن العامل المشترك كان الإنقاص السريع للوزن¹.

1-9- كيفية إنقاص الوزن بالطرق الطبية السليمة

عملية إنقاص الوزن هي عبارة عن عملية يمكن أن تساعد الرياضي في المنافسة من خلال تجسد الاستغلال الصحيح لجسم اللاعب وإمكانياته في الأوزان المناسبة، مما يعطيه الأفضلية التي يسعى إليها كما يمكن أن تكون عامل معيق يؤثر سلباً على صحة الرياضي، مما ينعكس على مستواه التنافسي لهذا لا بد من احترام بعض النقاط الطبية التي يمكن أن تساهم في الحفاظ على صحة المصارع خلال عملية إنقاص الوزن. ومن بين أهم هذه النقاط معرفة كمية دهون الجسم بهدف تحديد عدد الكيلو غرامات التي يمكن للمصارع خسارتها. ولذلك يقول أسامة رياض "يجب إنقاص الوزن تحت إشراف طبي يضع في اعتباره كمية الدهون الموجودة بالجسم"². كما يجب على المصارع أن يحدد الوزن الذي ينقصه في الأسبوع، بحيث يجب عليه أن لا يتجاوز حدود 0,5 كيلوغرام في الأسبوع حيث تقول أنيتا بين "ينبغي أن يكون الهدف فقط كمية لا تزيد عن 0,5 كيلوغرام من الدهون في الأسبوع. ذلك لأن إنقاص الوزن بشكل أسرع ينتج عنه في الغالب فقد أنسجة غير زهنية"³. كما يجب على المصارعين أن يتناولوا الكمية المناسبة من السعرات الحرارية، وأن لا يمتنعوا امتناعاً تاماً عن أي مكون من مكونات الغذاء. ولا بد أن لا يتورطوا في أي طريقة يسرعون من خلالها إنقاص وزنهم ولذلك يقول أسامة رياض "يجب منع استعمال الملابس التي لا تتشبع بالعرق، وحمامات السونا والبخار وعدم استعمال العقاقير المليئة والمدرة للبول"⁴.

¹ محمد جابر برقيع وإيهاب فوزي البدوي، الموسوعة العلمية للمصارعة المصارعة للمبتدئين، منشأة المعارف جلال حزي وشركائه، 2002، ص

33.

² أسامة رياض، أسامة رياض. (2001). الطب الرياضي و ألعاب القوى المصارعة و الملاكمة الإسكندرية: مركز الكتاب للنشر ص 148.

³ أنيتا بين، مرجع سابق، ص 202.

⁴ أسامة رياض، نفس المرجع، ص 148 - 149.

خلاصة الفصل الأول

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

الفصل الثاني

رياضة الجيو و متطلباتها

تمهيد

لقد أصبحت رياضة الجيدو الآن أكثر الرياضيات الفردية انتشارا حيث تشغل حيزا كبيرا في الساحة الدولية اليوم، وأصبح الإقبال عليها من جميع أفراد الشعب ومن مختلف الأعمار وأصبحت للعبة اتحادات وطنية في مختلف أنحاء العالم ويقوم الإتحاد الدولي بالإشراف عليها¹ ومن بين هذه الدول التي حظيت بهذا الإقبال نجد الجزائر التي سعت على نشر هذه الرياضة في كامل ربوع الوطن، و لعل طريقة و أسلوب و خصائص و قوانين "الجيدو" هي التي ساهمت بشكل فعال في ممارسة هذه الرياضة من جميع الفئات والأجناس.

2-1 تعريف رياضة الجيدو

تسمى بالطريقة المرنة، و هي فن من الفنون القتالية من أصل ياباني أنشأ على يد " البروفيسور جيقوروكانو" في سنة 1882، ينقسم إلى تمارينات إسقاط، و تمارينات تثبيت على البساط و تمارينات الخنق و مختلف تقنيات المسك. أما مكان ممارسة الجيدو فيطلق عليه "DOJO" أي مكان ممارسة فنون الجيدو. يرتدي مصارع الجيدو "JUDOGI" وهو لباس من قطن مقوى يكون بلون أبيض أو أزرق. و تتكون كلمة الجيدو من جزأين " جى JU" و تعني المرونة و "دو DO" وتعني الطريق، إذا كلمة « JUDO » « الجيدو» في مجملها تعني الطريق التي تؤدي إلى المرونة.² و يقول "هنري كورتين": " الجيدو رياضة يابانية الأصل ، وهي رياضة كاملة و معقدة، تعبر عن قيمة تربية، و هي وسيلة لتطوير الفرد من ناحية تعزيز الشخصية و تقويتها".³

كما اشتقت كلمة "الجيدو" من فن قتالي قديم يدعى "الجي جيستو" ، و هي طريقة للهجوم والدفاع غالبا باليد المجرد من السلاح.⁴

¹ Thierry Paillard. (2010). Optimisation de la performance en judo. Paris: de boeck p 15

²henri, c. (1977). judo et jui-jitsu. france: le livre de poche. p18

³ henri, c. (1977). judo et jui-jitsu. france: le livre de poche p 19.

⁴ مراد إبراهيم طرفة. (2001). الجودو بين النظرية و التطبيق. مصر: دار الفكر العربي ص 21

2-2 نبذة تاريخية عن رياضة الجيدو:

الجيدو رياضة تقليدية يابانية اسمها جيوجيتسو الذي عرفت سنة 775 قبل ميلاد التي تعني التقنية

اللبقة وكانت تتميز بالخشونة و غالبا ماتنتهي المنافسة بمقتل أحد المتنافسين أين قام الدكتور

جيكوروكان (JIGORO KANO) و الذي يعتبر مؤسس رياضة الجدو سنة 1830 و قام بدمج النماذج المختلفة للمدارس العديدة فوجد لقوانين الجيدو لاغيا جميع الحركات و الضربات الخطيرة¹ التي كانت مأخوذة من جيوجيستو قائلا الجيدو رياضة أكثر نبلا تعتمد على الذهن قبل القوة لم يكتفي الدكتور كانو بذلك إذ طور ما يعرف بيكودوكانو هو النوع الذي يمارس حاليا و فتح أول مدرسة (DOJO دوجو) عام 1882 مبدئيات الجيدو كانت صعبة² ، ولم يتم تقبله كمنهج مجدد، ولكن التحديات التي تلقاها وفاز بها، وخاصة سنة 1886 ، أدت إلى زيادة شهرته والاعتراف به، وقد تم اعتماده كترية بدنية ورياضية في المدارس في 1919 ، وفي سنة 1934 نظم "كانو" أول بطولة وطنية .وقد حضر كانو الألعاب الأولمبية 1928 بأستردام، وألعاب 1936 برلين، وتأثر بها، وحصل على قبول رياضة الجيدو ضمن برنامج الألعاب الأولمبية ولكن فترة الحرب العالمية الثانية أدت إلى خمول في تطور نشاط الجيدو . وبعد فترة الحرب تم تبني طرق ومناهج الجيدو من قبل المؤسسات العسكرية والشرطة وسنة 1951 تم إنشاء أول فيدرالية عالمية لرياضة الجيدو³ وسنة 1956 تم تنظيم أول بطولة عالمية في رياضة الجيدو في "طوكيو. سنة 1960 تم تبني الجيدو ضمن البرنامج الأولمبي، ومنذ ذلك الحين يحدث كثيرا أن يكون البطل من غير اليابانيين وتطورت هذه الرياضة (الجيدو) فيما بعد في العديد من الدول لكن أول مباريات دولية تأخرت حتى 1926 وجرت بين مدرسة بودوكواي (bodo koway اليابانية) و المنتخب الألماني

¹أحمد حجازي . (2009). التغذية العلاجية، التغذية في حالة المرض. جسر للنشر والتوزيع. ص35
²رياض أ.، الطب الرياضي وألعاب القوى والمصارعة، 2001، صفحة 98
³العامري، الرياضة الجماعية : الملاكمة ، المصارعة، 2004 ص77

germani تركز الفكرة الفلسفية للجيدو على مبدأ استثمار القدرات العقلية و الذهنية و البدنية للمصارح للوصول لمرحلة الفوز¹.

2-3 نبذة أولمبية:

دخل الجيدو الجدول الأولمبي سنة 1964 م حيث تم الاعتراف بها كرياضة أولمبية في دورة طوكيو من نفس السنة ثم غابت في دورة مكسيكو عام 1968 م و عادت بعدها للحفل الأولمبي عام 1972 بدورة ميونخ (ألمانيا) و لم تغب عنه منذ ذلك الحين عن أي دورة تلت حتى يومنا هذا واقتصرت أولى الدورات على مشاركات الرجال فقط و أول مشاركة نسائية تعود الأولمبياد -سيول (كوريا جنوبية) سنة 1988 بصورة استعراضية لكن في الدورة اللاحقة في برشلونة سنة 1992 أدخل الجيدو النسوي كرياضة رسمية.²

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

وصولاً إلى 8 و الآن استقر العدد منذ 1996 عام أطلانطا (على 7 أوزان عند الرجال و النساء)³.

2-4مكتشف ومؤسس رياضة الجيدو: اسمه جيغورو كانو شيهان "JigoroKano" ولد عام 1860 و هو الابن الثالث للمواطن الياباني "مارشبا جيرو ساكو كانو" في بلدة "ميكاجو ماتشي"بضاحية موكو و كانت بلدة ملاصقة لكوبا، كان جيغورو كانو قويا بطبيعته يتمتع ببناء قوي و بكثير من المواهب، فمنذ طفولته و تحت تأثير والديه آمن و اعتقد بأنه يجب عليه أن يكرس حياته من أجل الخير للإنسانية و المجتمع⁴ في عام 1871 ذهب إلى طوكيو و هو في الحادي عشر من العمر من أجل الدراسة ثم التحق بجامعة طوكيو في عام 1878 في كلية

¹مراد إبراهيم طرفة. (2001). الجودو بين النظرية و التطبيق. مصر: دار الفكر العربي 81

²عبد الرؤوف بي. بي. (2005). رياضة الجودو و القرن الحادي و العشرون. القاهرة: دار السحاب ، صفحة 54

³عبد الفتاح ف. خ. (1996). المرجع في الملاكمة. الاسكندرية: منشأة المعارف 32صفحة

⁴ FogelhomM.Dairy.(2003) products meat and sports performance Sport medicine p18.

الآداب تحدوه الرغبة في أن يصبح ذا شأن من رجال السياسة في الولاية و رغم ذلك و مع تقدمه في السن و باقترابه من التخرج عام 1881 قرر أن يهب حياته كاملة من أجل تربية الآخرين أكثر من اتجاهه للعمل السياسي¹ ،² و في عام 1882 قام جيجورو كانو بتعليم الآخرين فن رياضة الجودو و أسس في هذا الحين أول أكاديمية عالمية للجيدو بطوكيو و سماها "الكودوكان"³ . و منذ هذا التاريخ كان من أهم ما يعتقد جيجورو كانو هو أهمية التدريس للأفراد، ولا ننسى أهمية ما صرح به في هذا المجال و كان يعني به: "أنه ليس هناك في العالم أفضل من العمل و المساهمة من أجل التربية ، فالتدريس لشخص واحد ينتشر إلى ملايين من الناس و نتيجة التربية لجيل ما سوف يترك أثرا بعيدا لمئات الأجيال القادمة". و لقد قام بتدريب مئات الآلاف من الشباب و أصبح ينظر إليه كمركز حيوي للتربية في اليابان، فهو يعتبر الأب الروحي للتربية البدنية في اليابان.⁴ ، وفي عام 1886 أدخلت وزارة التعليم اليابانية هذا الفن ضمن برنامج التدريس، وبعدها قام كانو بجولة في أوروبا لنشر رياضة الجودو، و قد أنشئ أول نادي لتعليم الجيدو في الغرب كله في لندن عام 1918، وتوفي كانو أثناء رحلة العودة إلى الوطن عام 1936 و في عام 1902 قام الأستاذ "ياماشيما" بتدريب رياضة الجيدو في أمريكا وفي عام 1934 قام الأستاذ "كوكواشي كويواش" بتدريب رياضة الجيدو في فرنسا و في عام 1938 قام الأستاذ "جينجي كوزومي" بتدريب رياضة الجيدو في إنجلترا و في عام 1951 أنشئ الإتحاد الدولي للجودو وأصبحت وظيفته تنظيم و إدارة رياضة الجيدو في العالم، حيث أقيمت أول بطولة في العالم في باريس في 3 ماي 1956 و شارك فيها 31 لاعب من 21 دولة و أقيمت البطولة الثانية عام 1957 بطوكيو و شارك فيها 321 لاعب من 18 دولة وفازت اليابان بجميع المراكز المتقدمة و في عام 1964 دخلت رياضة الجودو الأولمبياد بطوكيو

¹ Jack, H., & David, L. (2008). physiologie du sport et de lexercices haman kiniticks p 74

² طرفة، 2001، ص مراد إبراهيم طرفة. (2001). الجودو بين النظرية و التطبيق. مصر: دار الفكر العربي ، صفحة 76

³ حافض الروبي م. ر. & عمران م. (2007). مبادئ رياضة الجودو. الإسكندرية ، صفحة 10

⁴ طرفة، نفس المرجع، صفحة 74

وتعتبر رياضة الجودو الآن من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا و خاصة بين دول العالم الراقية و زاد الإقبال على ممارسة رياضة الجودو من جميع الأعمار¹ .

2-5 الجيدو في الجزائر

تعود بداية الجيدو الجزائري إلى العهد الاستعماري، يقول "مصطفى مايد": "إن ممارسة رياضة الجيدو في بلادنا بدأت إبان الاستعمار الفرنسي، و كانت مقتصرة على الفرنسيين فقط لأن ممارستها من طرف الجزائريين تشكل خطرا على المستعمر ، إلا أن الظروف تغيرت بعد قيام الدولة الجزائرية، إذ بدأ الجيدو يجلب اهتمام عدد كبير من المواطنين ،فبدؤوا بممارسته على يد المهاجرين الجزائريين الذين مارسوا رياضة الجيدو في فرنسا، وعلى يد بعض الفرنسيين الذين بقوا في الجزائر"². في سبتمبر 1963م، قام عدد من محبي وممارسي رياضة الجيدو، ومن بينهم عبد القادر عاشور بتأسيس الاتحادية الجزائرية للجيدو، والرياضات المماثلة (الجيدو - الكاراتي - الأيكيدو) و كان يرأسها السيد عاشور. و في سنة 1964م وصل عدد الممارسين إلى 3000 ممارس، وارتفع العدد إلى أن وصل إلى 110000 مسجل حسب إحصائيات سنة 1999م و في 04 ديسمبر 1983م، تم إعادة تنظيم الاتحادية الجزائرية للجيدو الرياضات المماثلة بأمر من وزارة الشباب و الرياضة، وأصبحت تسمى ب "الاتحادية الجزائرية للجيدو"، وأول من ترأسها هو السيد "عبد الطاهر" ، وحاليا يترأسها "لعراس رشيد". وتعد هذه الاتحادية من بين أهم الاتحاديات من حيث النتائج المحصل عليها، و من حيث إقبال الشباب على الممارسة، (FAJ, 2006) حيث استطاع مصارعون جزائريون من تحقيق نتائج جد مشرفة على المستوى الدولي أهمها بن عمادي عبد الرحمان نائب بطل العالم 2005 وميداليتي بن يخلف عمار الفضية وبرونزية حداد صورية في ألعاب بيكين الأولمبية سنة 2008 م

²نادي أ. ع. (2009). رؤية مستقبلية للنهوض برياضة الجودو في الوطن العربي. دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ص55

6-2 أوزان في رياضة الجيدو¹ (Marcon & JardimJ, 2010)

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

الجدول رقم -04- يمثل تصنيف أوزان المصارعين

7-2 طريقة لعب الجيدو

يعتمد النجاح في منافسة الجيدو على مهارة استخدام وزن الخصم و الضغط عليه، هذا يمكّن للشخص الضعيف الخفيف في التغلب جسمانيا على الخصم. فإستراتيجية الجودو مفهوم متعدد الطبقات على أعلى مستوى نجد أنه يوافق على أنه استعارة و التي تستحضر الصور القوية حول كيفية المنافسة و الفوز فمن الواضح أن كل الاستعارات تكون محدودة غير مكتملة تماما و لكن استعارة الجيدو تجعل العقل له إستراتيجية فمن السهل تصور الحركات التي تجعل من السهل هزيمة خصم قوي. فإستراتيجية الجيدو ليست شرحا يتتبع خطوة بخطوة في العمل، ففي الجيدو المنافسين يأتون في كل الأشكال و الأحجام وكل متحدي يتطلب مجموعة فريدة من

¹حافض الروبي و عمران، 2007، صفحة 11

التقنيات، ونتيجة لهذا لا يمكن أن نتنبأ بالضبط كيف يمكن أن تكون إستراتيجية الجودو في عمك فهناك ثلاث مبادئ أساسية تندرج تحت هذه الإستراتيجية هي:

- لا معارضة القوة بالقوة.

- الحركة، التوازن، الصلابة (أثناء المنافسة).

- مجموعة من التكتيكات و التقنيات¹.

فالحركة تفقد خصمك التوازن و يقضى على اتزانه الأولي، التوازن يساعدك في المنافسة أعل و الهجوم و أما الصلابة تمكّنك من إسقاط الخصم لأسفل، وحينما تستخدم سويا تكون هذه المبادئ الثلاثة مساعدة لك على هزيمة الخصم و منافسك من أي حجم، فإستراتيجية الجودو هي اختيار طبيعي للشركات حيث أنها تقدّر المهارة على الحجم و القوة بالسيطرة على الحركة والتوازن والصلابة، خبير الجودو يمكن أن يصل للحد الأدنى من قوته. فممارس الجودو أثناء رفعه لمنافسه يأخذ الميزة الكاملة من قوته، فهو يعرف أن القوة فقط تكون حينما يكون قادرا على التحمل و هذا بتقنية معينة، حتى الطفل يمكن أن يسقط المنافس القوي، ولكن إستراتيجية الجودو ليست فقط للصغير ولكن يمكن أن تصبح منافسا خطيرا بمهارة أولية في إستراتيجية الجودو و ذلك بالميزة الطبيعية من القوة و الحجم و لكن القوة بمفردها تلعب دورا قليلا في الجودو و لكن في مباراة ذات منافسين متساوين هنا تظهر القوة و الحجم².

2-8 قوانين التحكيم :

لا بدّ من مراعات وإتباع العديد من القوانين والقواعد عند البدء بممارسة رياضة الجودو، يُغطّي منطقة اللعب بساط مخصّص طوله متران وعرضه متر يُسمّى tatami ؛ لامتناس الصدمات وحماية كلّ لاعب من الضربات والكدمات التي قد تصيبه أثناء اللعب .تبلغ مساحة منطقة اللعب كحدّ أقصى 16 × 16 م، وكحدّ أدنى 14 × 14 م .تقسم منطقة اللعب إلى

¹نادي، 2009، الصفحات 15-16
²نادي، 2009، صفحة 19

منطقتين هما: منطقة اللعب الأساسية وتصل مساحتها كحدّ أقصى 10×10 م وكحدّ أدنى 8 × 8 م، ومنطقة الخطر التي تُحيط بمنطقة اللعب الأساسية. يتم إيقاف المباراة عند خروج أحد اللاعبين من منطقة اللعب الأساسية. الزي الرسمي البدلة: تُصنع من القطن أو أي مادة مشابهة، ويرتدي كلّ لاعب لونا مختلفا فيجوز أن يرتدي أحدهما اللون الأبيض والآخر اللون الأزرق، ويُسمح للنساء أن يرتدين بلوزة بيضاء، قصيرة الأكمام وطويلة تحت البدلة. الحزام وطريقة ربطه: يبلغ عرضه حوالي 5 4 سم، ويُصنع من مادة متينة غير قابلة للتمزق أو النقطع، ويُمنع منعاً باتاً أن يتم فك حزام الجودو عن وسط اللاعبين في منتصف المباراة؛ لذلك يتم ربطه وتثبيتته جيداً قبل البدء باللعب.

2-8-1-أزمنة المباريات

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

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

الأصاغر 3 دقائق ولا يوجد فرق بين الذكور و الإناث و إذا انتهت المنازلة بالتعادل يؤخذ قرار الحكم لتعيين الفائز، بالنسبة للبراعم مدة المبارات هو دقيقتان ذكور و اناث و كتاكييت دقيقة و نصف¹.

2-8-2- كيفية احتساب النقاط:

¹شليحي، ع. (2018). الجيدو والرياضات القتالية. ام البواقي-الجزائر ص74

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

أولا ippon : عن طريق waza nage

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

عن طريق تقنيات الخنق أو الكسر أو عندما يكون الخصم مايتا أي ان استسلم أو يضرب على البساط مرة او مرتين أو أكثر بيده أو رجله. عن طريق تقنية التثبيت الأرضي عندما يفشل المنافس في التحرك من تقنية التثبيت في أقل من 20 ثانية بداية من تطبيقها. اذا سجل اللاعب 2wazari تحسب ippon 10 نقاط

أ- أزمنة التثبيت :

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

أما 20 ثانية IPPONE و تنتهي المباراة.

يمكن للمصارع أن يحصل على علامة WAZARI في الحالات التالية:

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

ملاحظة:

تتمثل مهمة حكام الجودو في:

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

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

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

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

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

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

2-8-3- عقوبات النظام الحالي في المنازلة:

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

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

2-3- متطلبات اللياقة البدنية والأداء في الجيدو الحديث :

2-3-1-المتطلبات البدنية :

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

فمرحلة المراهقة تظهر تطورا واضحا لقابلية القوة حيث تزداد قيم القوة و خاصة القوة القصوى كذلك القوة المميزة بالسرعة و قوت العضلات الجسم بالنسبة لوزن الجسم و كتعبير لهذه الحقيقة الزيادة السنوية في قيم ركض المسافات القصيرة والقفز العالي والطويل و الرمي ، أما صفة القوة فلوحظ أن لها تطورا قليلا ، أما بالنسبة للصفات الأخرى فيكون هناك ثبات في عملية التطور ، فهذه المرحلة تتميز عموما بقبليات المستوى الرياضي ، وفيها يوجد التدريب المستمر والمنظم ، وهذا التدريب يحتاج إلى خطة مسندة على أسس علمية تربوية فعالة ، مع استعمال الوسائل والطرق المتطورة حاليا وبما تطلبه خصوصيات اللعبة و منافستها، فقد قال ياسر يوسف عبد الرؤوف أن " جميع عناصر اللياقة مطلوبة في رياضة الجيدو نظرا أن المهارة الواحدة قد تتطلب أكثر من عنصر الأجزاء الجسم المختلفة " .

2-3-2- القوة في رياضة الجيدو : قال حنفي محمد مختار أن القوة هي مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الاحتكاك ، ويعتبر الكثيرون أن القوة هي أساس كل تقدم في الأداء الرياضي للاعب

2-3-3- القوة العظمى :

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

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

و تعتبر القوة العظمى من أهم عناصر اللياقة البدنية اللازمة للممارسة الأنشطة البدنية والتفوق فيها وكذلك للوصول إلى المستويات العالية ، وقد تكون من أهم هذه العناصر في الأداء الرياضي لأن بعض العلماء أجمعوا على أن القوة العظمى هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية ، وأن عدم القدرة على اظهار القوة العضلية العظمى يؤثر في إتقان و تطوير الأداء المهاري والخططي وعدم الوصول إلى مستوى عالي والقوة العضلية العظمى هي أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباض عضلية واحدة¹ ويعرفها كل من " محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان " بأنها قدرة العضلة العضلات في التغلب على أقصى ما يمكن من مقاومات أو مواجهة هذه المقاومات أثناء الأداء المفرد كما يصنفان القوة العظمى إلى نوعين هما :

أ- القوى العظمى الثابتة :

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

ب- القوة العظمى المتحركة :

وهي القدرة على استخدام القوة العضلية خلال مدى معين للحركة .

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

¹ Purcell, L. K. (2013). Sport nutrition for young athletes. Paediatrics & Child Health, p. 200-202

تحت 17 سنة ، تستخدم الطريقة التكرارية لتنمية عنصر السرعة والطريقة الفطرية مرتفعة الشدة لتنمية القوة في مراحل تحت 17 سنة حتى تحت 15 سنة.

ويتفق ياسر يوسف عبد الرؤوف مع "كينجساري" "king chury" وهاكينين hakkininen في أهمية القوة العظمى الثابتة تظهر من خلال الحفاظ على الوقفة الطبيعية " شيزن تاي " للاعب أثناء المباراة وذلك للعضلات الكبيرة مثل عضلات الفخذ والظهر، وأيضاً عند محاولة المنافس مسكه من البدلة " كومي كاتا " للاعب، مما يتطلب قوة عظمى ثابتة لقبضة اليد للاعب حتى لا يتمكن منافسه من فك مسكته كما أن القوة العظمى المتحركة تستخدم خلال الدفاع ضد الهجوم المنافس و ذلك باتخاذ الوقفة الدفاعية "جيجو تاي"، و كذلك في مرحلة تنفيذ الحركة باستخدام الرفع أو الحمل "سوكوري" أثناء اللعب من أعلى خاصة لعضلات الرجلين وفي اللعب الأرض كمحاولة الخروج من التثبيت الأرضي " أوسايكومي وازا"

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

2-3-4- القوة المميزة بالسرعة :

ويوضحها البعض بأنها قدرة العضلة في العمل ضد المقاومات مختلفة تتطلب سرعة عالية من درجة الأداء لذا فان القوة المتميزة بالسرعة تعتبر مكون مركب من القوة العضلية والسرعة من الصفات البدنية الهامة والضرورية لكثير من الأنشطة الرياضية، ويعرفها البعض بأنها القدرة العضلية بمعنى قدرة العضلة على انجاز أقصى قوة في أقل زمن ممكن.¹

ويؤكد محمد نصر الدين رضوان نقلا عن بارو "barrou" أن الربط بينت القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعتبر من متطلبات الأداء الرياضي في المستويات العالية " قطاع البطولة " وأن هذا العامل من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين إذ أنهم يمتلكون قدرا

¹ Thierry Paillard. (2010). Optimisation de la performance en judo. Paris: de boeck p156

كبيراً من القوة و السرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينها في شكل متكامل لأحداث الحركة القوية السريعة من أجل تحقيق الأداء الفائق .

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

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

ويتفق ياسر يوسف عبد الرؤوف مع تاكاهاشي "takahashi" في أن القوة المميزة بالسرعة تظهر في كل مرحلة من المراحل الفنية للمعاراة الحركية في الجيدو ، أي مكن مرحلة اختلال التوازن (كوزوشي) لا سواء بالشد بالذراعين للأمام أو الدفع بالذراعين للخلف أو الجنب وأيضا مرحلة تنفيذ الحركة " تسوكوري " ومرحلة الرمي (كاكي) وذلك من خلال تكملة حركة الذراعين للأمام أو الخلف أو اللجنب ، وتستخدم أيضا محاولة الانتقال من اللعب الأرضي والوصول لتنفيذ مهارات الخنق (شيمي وازا) ومهارات التثبيت (أوساي وازا) ومهارات حبس المفصل أو الكسر (كنتسو وازا)¹

2-3-5 التحمل العضلي :

فالتحمل العضلي يعني قدرة اللاعب على التغلب على التعب العضلي أثناء بذل المجهود في وجود مقومات بدرجة عالية لفترة زمنية طويلة . ويعرفها علاوي : بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطه بمستويات من القوة العضلية . وينظر إلى هذا الكون بأنه مركب من القوة العضلية والتحمل وتعتبر صفة تحمل

¹عبد الفتاح ف. خ. (1996). المرجع في الملاكمة. الاسكندرية منشأة المعارف صفحة 257

القوة من الصفات البدنية الهامة لكثير من الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى القوة العضلية وتؤدي لفترة طويلة .

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

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

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

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

و يصنف التحمل العضلي إلى نصفين :

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

ب- **التحمل العضلي الثابت** : و يتطلب هذا النوع من التحمل الاستمرار في بذل مجهود عضلي يتطلب استخدام القوة العضلية في وضع معين لأطول فترة ممكنة محددة دون أن ينتج عن ذلك انتقال المقاومة من نقطة لأخرى . فتحمل القوة يظهر من خلال قيام اللاعب لأداء مهارة من مهارات التثبيت حيث يحاول تثبيت المنافس الأكبر مدة تصل إلى 25 ثانية في اللعب الأرضي ، بينما تحمل السرعة يظهر من خلال أداء المهارة الحركية أثناء المنافسة

وخاصة تحركات الرجلين و ذلك يستخدم في تمرين (أوتشي كومي) تكرار أداء مدخل المهارة الحركية .

ج-التحمل الدوري التنفسي :

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

و يعرفه محمد صبحي حسنين : بأنه كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرار العمل لفترات طويلة ، فعنصر التحمل الدوري التنفسي يظهر في رياضة الجيدو من خلال أن زمن المباراة قد يصل إلى 5 دقائق ، كما أن اللاعب قد يلعب أكثر من ثلاث مباريات في اليوم الواحد و لكن يمكن مقاومة التعب الناتج عن بذل الجهد خلال هذه الفترة تتطلب تحمل دوري تنفسي للاعب ن وينم التدريب على التحمل الدور التنفسي في رياضة الجيدو من خلال وقوف اللاعب (ميوداتشي) ليلعب أكثر من مباراة لا تقل عن ثلاث مباريات لكن مراعاة التدرج في زمن المباراة الواحدة من دقيقة إلى خمسة دقائق حسب المرحلة السنية ، وأيضا عندما تؤدي المنافسات التجريبية قبل المنافسة الحقيقية¹.

2-3-6 السرعة في رياضة الجيدو

تعتبر السرعة من المتغيرات البدنية و إحدى المكونات الهامة و الأساسية للأداء البدني و التي ترتبط بتتابع عمليات الانقباض العضلي ، وهذه الصفة البدنية تلعب دورا هاما وأساسيا في

¹حافض الروبي م. ر. & عمران م. (2007). مبادئ رياضة الجودو. الإسكندرية ص95

جميع الأنشطة الرياضية و السرعة تختلف من فرد إلى آخر وفقا لعوامل معينة و هي ترتبط أساسا بالمكونات البدنية الأخرى كالرشاقة والمرونة و القوة و التحمل¹.

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

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

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

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

أ- السرعة الانتقالية :

و هي القدرة للتحرك للأمام بأسرع ما يمكن

ب - السرعة الحركية .:

و هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة.

ج - سرعة الاستجابة :

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

¹ أسامة رياض. (2001). الطب الرياضي و ألعاب القوى المصارعة و الملاكمة.الإسكندرية:مركز الكتاب للنشر ، صفحة 142

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

2-3-7 المرونة في رياضة الجيدو :

تعتبر المرونة من المكونات اليومية الهامة و الضرورية لجميع الأنشطة البدنية و المرونة في المفاصل عن مطاطية العضلات ، حيث يعتقد البعض أن مرونة العضلات و كذا الأربطة والأوتار المحيطة بالمفصل ¹.

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

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

أ- مرونة عامة شاملة : " لجميع مفاصل الجسم "

ب- مرونة خاصة : "وفقا لما يتطلبه النشاط التخصصي"

و يتفق ياسر عبد الرؤوف مع ذلك في أن مرونة جميع المفاصل تلعب دورا كبيرا في الرياضة الجيدو خصوصا مرونة مفصل الكتف في مهارة الرمي باليدين و مفصل الحوض في المهارات

¹Sterkowicz-Przybycien, K. L., & Fukuda, D. H. (2014). Establishing normative data for the special judo fitness test in female athletes using systematic review and meta-analysis.

الرمي بالرجل في اللعب من أعلى وأيضا مرونة العمود الفقري في اللعب الأرضي لرياضة الجردو ، ومن الأخطاء التي يقع فيها بعض المدربين عدم إحماء مفصل الحوض و العمود الفقري والتركيز على التمرينات البطن دون تمرينات الظهر مما يساعد على حدوث الإصابة ، وضرورة التركيز التركيز على عضلات الظهر لأنها تفيد في مهارات التضحية مثل مهارة (تاني أوتوشي) و بعض مهارات الوسط مثل مهارة (أوشيرو جوشي).

2-4 المتطلبات المهارية (التقنية) :

2-4-1- الإعداد المهاري :

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

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

- التحكم و الدقة في التنفيذ .

- التوافق بين عناصر الحركة

-السهولة و الانسيابية خلال الأداء .

- الاقتصاد في بذل الجهد

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

2-4-2 مراحل التعلم المهاري :

أ- مرحلة اكتساب التعلم الأولي للمهارة الحركية :

حيث يتعلم المبتدئين المهارة الحركية في صورتها البدائية أي دون وضع أية اعتبارات لجودة أو مستوى الأداء و تتميز بعدم الاقتصاد في الجهد مما يؤدي بالتالي إلى سرعة حدوث التعب ، كما تفتقر المهارة الحركية الدقة المطلوبة لذلك ينصح بعدم زيادة سرعة الأداء عند هذه الرحلة ، فعند تعلم أي مهارة من مهارات رياضة الجيدو يراعى أداؤها في ثلاث عدات ثم عدتين ثم عدة واحدة (مثل مهارة أيبون سوناجي) .

ب- مرحلة اكتساب التعلم الجيد للمهارة الحركية :

أولي في حالة عدم وضع أية تبدأ هذه المرحلة عندما يستطيع اللاعب تكرار المهارة الحركية بشكل اعتبارات بالنسبة لنوع الجودة و درجة المستوى وفي هذه المرحلة يتحدد عمل المدرب الرياضي في توجيه انتباه اللاعب النواحي الهامة في الأداء و مساعدته على اكتساب خفايا و أسرار المهارة الحركية وإصلاح الأخطاء التي قد تحدث أثناء الأداء أما اللاعب فيقوم بتكرار الأداء بالطريقة الصحيحة طبقا لتوجيهات و إرشادات المدرب و تعتبر هذه المرحلة بالنسبة للاعب عملية اكتشاف لكل خصائص المهارة الحركية .¹

2-4-3 - طرق تعليم المهارات الحركية :

أ- الطريقة الكلية :

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

¹ أحمد حجازي، 2009، صفحة 18

- تساعد على إدراك العلاقات بين العناصر الماهرة الحركية مما يساهم في سرعة تعلمها .
- تعمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة نظرا لأن اللاعب يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة ، أي ارتباطها بأجزائها المختلفة دون انقسام أو تجزئة.
- تناسب غالبا المهارات الحركية السهلة غير المركبة وأيضا المهارة الحركية التي يصعب تجزئتها مثل بعض مهارات الرجل في رياضة الجيدو (دياشي براى ، أوكريه براى، كراشي براى).

ب الطريقة الجزئية :

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

2-4-4 مراحل الإعداد المهاري :

أ- إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة :

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

كومي) في الجيدو و تكرار (تكرار مرحلة إخلال التوازن) من ثبات ثم من الحركة (بطئ ثم سرعة متوسطة) بالإضافة يمكن أداء المهارة بدون رمي لتنمية تحمل الأداء .

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

و يكون ذلك بالإكثار من تكرار الحركة المركبة في مواقف متشابهة و أدائها بصورة انسيابية، و يجب مراعاة ألا يمتد التدريب تحت الظروف المبسطة و الثابتة لفترة طويلة و أن يكون ذلك بالفرد الذي يسمح للاعب بإتقان المهارات الحركية تحت نطاق الظروف السابقة الذكر، وضرورة العمل على الإسراع بتوقيت الحركة مع استخدام القوة التي تتناسب أو تكاد تقترب مع الأداء الحقيقي الذي تؤدي فيه المهارة الحركية في أثناء المنافسات مثل أداء التمرين (أوتشي كوموي) بأسرع ما يمكن للاعب ، ثم أداء المهارة بدون رمي مع تغير الثبات إلى حركة ، ثم أداء المهارة بالرمي من الثبات والحركة كتغير الزميل ، ثم التمرين (ياكسو كوجاكي) (رمية للاعب آخر).

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

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

د - تثبيت المهارة الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة :

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

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

تستخدم هذه الوسيلة في محاولة اختبار بعض المهارات الحركية التي لم يتم لها الإتقان و التثبيت الكافي في غضون التدريب مع مراعاة أنه كلما ازداد إتقان المهارة الحركية كلما قل الجهد المبذول في محاولة الأداء و كلما تسنى له استخدام كل تفكيره و انتباهه لمختلف الوجبات الخطئية في غضون المنافسة ، لذا يجب على اللاعب أن يبذل أقصى الجهد في محاولة التحكم في المهارات و إصلاح الأخطاء مثل أداء المهارة في المنافسات تجريبية شبيهة بالمنافسات الحقيقية ثم المنافسات تجريبية مع أندية أخرى أو دول أخرى .

2-5- المتطلبات الخطئية

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

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

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

وفي الحقيقة أن الإعداد الخطئي للاعب يتوقف بدرجة عالية على الإعداد المهاري لأن الخطط المنفذة داخل الملعب ما هي إلى تطبيق المهارات معينة في موقف أو مواقف يمر بها اللاعب أثناء المنافسة ، ولذلك تلعب المباريات التجريبية دورا هاما في صقل الإعداد الخطئي

للاعبين لتمكنهم من معرفة نقاط الضعف وعلاجها و بالتالي معرفة نقاط القوة و ت العمل على تحسينها والمحافظة عليها ، لذا فانه كلما زادت درجة الإتقان اللاعب للمهارات الحركية للنشاط الممارس ساهم بدرجة كبيرة في تنفيذ خطط اللاعب و سهل على اللاعب الأداء الحركي السليم بطريقة ألية.

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

- تطوير و تنمية القدرات البدنية و المهارية.

- إتقانه للأداء الحركي الراقى و بعده عن الأداء الخاطىء.

• زيادة معلوماته و معارفه التي تساعده على حسن التصرف في المواقف الصعبة .

2-5-1- أنواع خطط اللعب في رياضة الجيدو :

1-الخطط الهجومية :

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

يمكن الاستفادة من قانون " نيوتن " لرد الفعل " لكل فعل رد فعل يساويه في القوة و مضاد له في الاتجاه " و ذلك إما بدفع اللاعب للخلف فيكون رد فعل المنافس الطبيعي الدفع للأمام أو

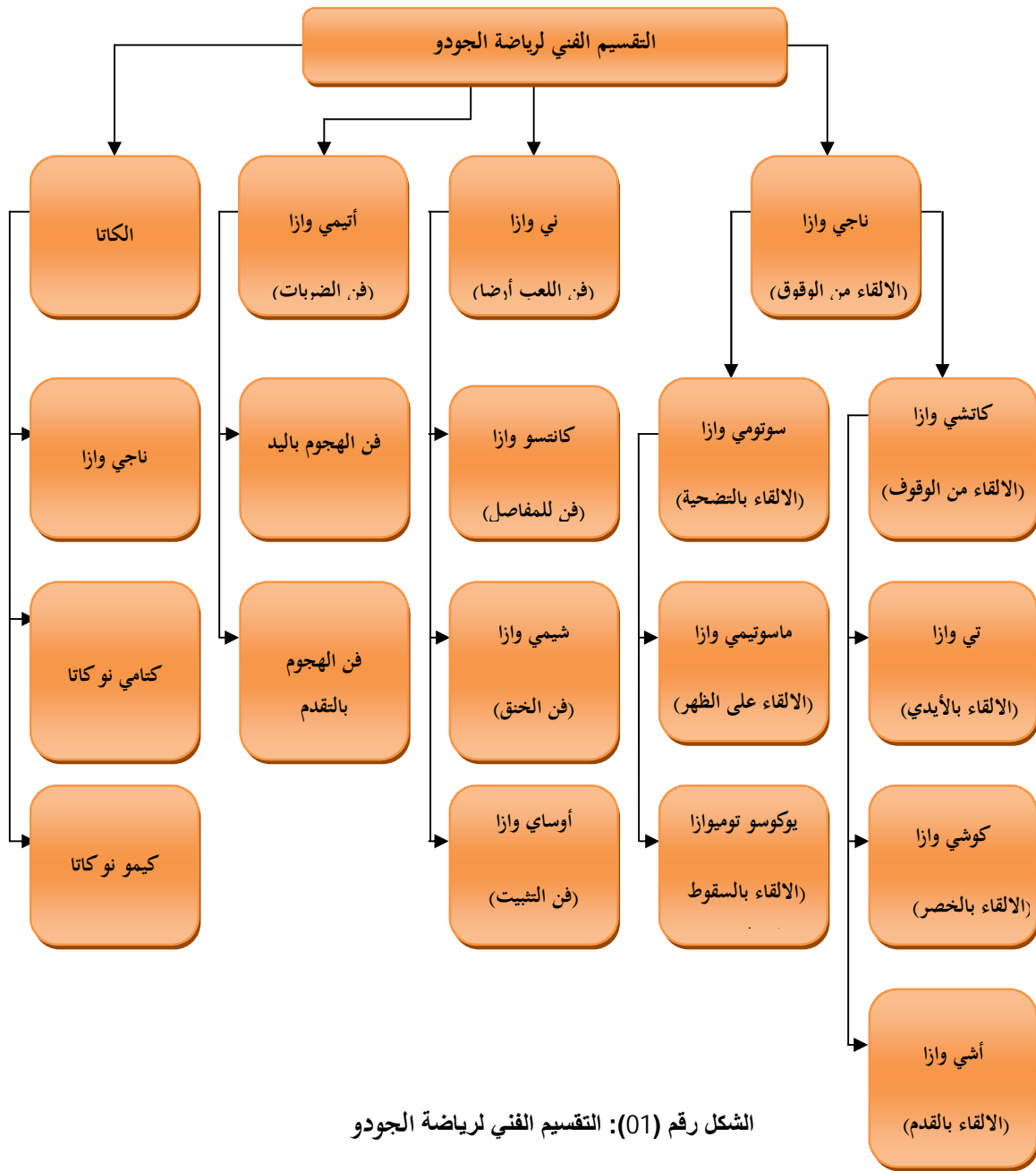
العكس الشد للأمام فيدفع للخلف فيستغل اللاعب ذلك و يرميه في الاتجاه المعاكس للشدة أو الدفع الذي يقوم به مستعين بقوة المنافس بالإضافة إلى قوته ، ولكن ذلك لا يفيد مع اللاعب المتقدم ي لأنه سوف يفهم ذلك فلا يستجيب بسرعة ، لذلك يلجأ اللاعب بدخول مهارة خداعية للخلف أو للأمام ثم يقوم بهجوم بمهارة حقيقية في اتجاه معاكس حتى يخدع المنافس فعلا فيستجيب لذلك لذا يجب على المدرب تعليم و تدريب اللاعب على عدة مهارات في جميع الاتجاهات و أيضا بعض المهارات المساعدة على الخداع بحيث لا يقل إتقان اللاعب أقل من ثلاثة مهارات و أن الهدف الذي يلجأ إليه بعض المدربين في التركيز على مهارة واحدة خطأ كبير في تدريب المستويات العالية .

ب- الخطط الدفاعية :

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

ج- خطط تسجيل الأرقام :

هي مختلف الأساليب التي يمكن استخدامها لمحاولة تسجيل رقم أو مستوى معين و الني تخضع لكثير من العوامل التي تحددها ظروف المنافسة و هناك خطط لتسجيل درجات مثل النقطة الكاملة (ايبون) لبد من تدريب اللاعب على الرمي بقوة و سرعة مع سقوط المنافس على ظهره و إذا لم يحدث ذلك فليكمل اللاعب اللعب الأرضي لتثبيت المنافس لمدة 25 ثانية أو تطبيق فنون الكسر أو الخنق و استسلام المنافس لأن هناك بعض المباريات التي قد يكون فيها اللاعب مستواه أفضل من المنافس فلا بد منا لانتهاه من المباريات في أقصر وقت ممكن لتوفير الجهد المبذول لمباريات أهم نهائية أو قبل النهائي لذلك يجب تدريب اللاعب على انتهاء من المباراة بأسرع وقت قبل حدوث حالة التعب الناتجة عن تجميع حمض اللاكتيك في العضلات بكمية كبيرة وحسب الظروف المباراة يتم وضع الهدف ، إذا كان الاستمرار حتى انتهاء الوقت المحدد ، أما للانتهاه منها مبكرا وفقا لمستوى المنافس ، كما يجب التدريب لفترات طويلة على " الراندوري" أي تمرين على اللعب من أعلى للتغلب على حالت التعب من الوصول ريب في المجال الرياضي.

2-6- التقسيم الفني لرياضة الجودو: ¹

2-7- الأداء الخاص في رياضة الجيدو:

الأداء الخاص في رياضة الجيدو يهدف إلى إبراز عناصر بدنية معينة وتفضلها على عناصر أخرى في ضوء ما تتطلبه طبيعة النشاط الممارس، كما أنها تجيز إهمال بعض العناصر عندما تجد أن أهميتها تتضاءل النوع النشاط الذي يمارسه الفرد، فكل نشاط من أنشطة التربية البدنية يتطلب نوعاً معيناً من اللياقة البدنية يختلف في طبيعته و ترتيب عناصره من النشاط للأخر،

¹حافظ الروبي و عمران، 2007، صفحة 58

فمثلا اللياقة التي يحتاجها الرباع تختلف عن اللياقة البدنية اللازمة للاعب الماراطون ، فالأول يبرز القوة العضلية عن جميع العناصر الأخرى في حين يركز الثاني على عنصر التحمل الدوري التنفسي.

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

ويؤكد ذلك "اريك دوميني" "eric dominy" أن السرعة في التفكير والحركة هي مفتاح الأداء المهاري في الرياضة الجيدو والسرعة تحصل عليها عندما يكون عدد الحركات للرجلين قليل ، وأن كل حركة غير ضرورية تكلف بعض الشيء في الوقت وهي لذلك يجب عدم أداؤها ، مثال مهارة "هراي جوشي" حيث تتكون من ثلاث حركات سريعة من الثبات ، خطوة بالرجل اليمنى إلى الأمام ثم الدوران برجل الشمال ثم كنس بالوسط والرجل اليمنى ، ولمن نستطيع جعل هذه الحركات أسرع عن طريق واحد يقوم به اللاعب حيث يناور بجسمه فيقوم بخطوة للخلف بالرجل الشمال تم كنس بالرجل اليمنى أي من الحركة وهكذا تقتصد ثواني ثمينة ، وذلك سوف يخفض عدد الحركات من ثرثة إلى اثنين ولمن ذلك يستخدم في المنافسة لعدم إعطاء المنافس فرصة للهروب أو الهجوم المضاد وليس عند تعليم الأولى للمهارة ثم حيث يجب أن تتضمن

الثلاث حركات ،ويرى أنه أثناء الأداء المهاري يتطلب قوة مميزة بالسرعة للذراع وأيضا قوة عظمى أثناء الدفاع ضد هجوم المنافس و يشير "جيوف جليسون " geof galesson إلى أن القوة العضلية و الحمل و القوة المميزة بالسرعة يظهرن في مرحلة من المراحل الفنية " كوزوشي" ، " تسكوري" ، كاكى " للمهارة الحركية في الجيدو و هذه العناصر مهمة للاتقاء بمستوى الأداء المهاري.

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

2-8- الأداء وإنقاص الوزن عند المصارع:

إن طرق إنقاص الوزن لها تأثير سلبي على الأداء و الصحة ، إلا أن عدد كبير من الرياضيين يتبعونها، ومما لا شك فيه أن الرياضي ربما يصل إلى شكل خارجي أفضل و لكن ذلك يكون على حساب الأداء، لأنه ليس هناك دليل في الواقع على أن انخفاض مستوى الدهون في الجسم أو نقص وزن الجسم يؤدي بشكل تلقائي إلى رفع مستوى الأداء، وبالمقابل هناك دراسات عديدة أثبتت أن الأسباب الرئيسية للنجاح تتمثل في التكوين الوراثي و التدريب العنيف و التغذية الجيدة . ان الإنقاص السريع للوزن بنسبة 3% إلى 4% من الوزن الكلي للجسم يتسبب في تقليل قدرة الجسم على العمل في وجود الأوكسجين وهو ما يعني تقليل كمية الأوكسجين التي يحصل عليها الجسم و قد اكدت الدراسات تراجع في هذه القدرة بحوالي 5% لدى الرياضيين الذين فقدوا من 2 إلى 3% من وزن الجسم بسبب نقص مستوى السوائل في الجسم كما لوحظ حدوث انخفاض من الممكن أن يصل 10% لدى أولئك الذين فقدوا وزنهم

بسبب النظام الغذائي الصارم علاوة على ذلك . فإن هذا يؤدي إلى التأثير السلبي على الأداء في الأنشطة التي لا تتطلب وجود كمية كبيرة من الأكسجين ، و القوة و التحمل العضلي¹.

¹ Morteza Khodaei, Lucianne, BabakShadgan, & andRobert R.Kiningham, 2015 p77

خلاصة

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

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

الفصل الثالث

المنافسة الرياضية

تمهيد:

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منظم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها، سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب أن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام فالمنافسة الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق ولا يمكن أن يكتب لأي نشاط رياضي أن يعيش بدونها.

فالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين. ولهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز ماهية طبيعة المنافسة الرياضية وخصائصها وكذا القوانين التي تضبطها.

3-1- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية. ويعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه "مورتون دويش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

وهذا التعريف الذي قدمه "دويش" كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة¹

¹ محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ بدون طبعة دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002، ص(28).

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدّمه "مانفيف" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط إستعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى"¹

ولاحظ "مارتينز" حسب ما ذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي"²

ويذكر "الخولي" عن "محمد فضالي" أنه رغم كل النقد الموجه للمنافسة إلا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي ولإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن أجل التباهي أو التفاخر والإعتزاز القومي، بل ويرى أن درجة حدّة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.

- الحوافز المقدرة للمنافسة.

- إستغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

3-2- طبيعة المنافسة:

المنافسة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الإعتزال أو التكريم والمباريات الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف وإشترطات التنافس، بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس. وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة، ألعاب القوى) على الدقائق

¹ Matviev :psychologie sportive,ed-vigot,France :1997,p(23).

² P-swienberg,d,gould:psychologie du sport de l'activité physique,vigot,paris:1997,p(125).

كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك، كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة

3-2-1 المنافسة الرياضية كعملية:

أشار "رايتر مارتينز" 1994م إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية "process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل "التقييم الإجتماعي".

وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل كما أشار "مارتينز" إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

3-2-2-3-2 الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة، فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن يتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين، ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة، وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ¹

3-2-3-3-2-3 الموقف التنافسي الذاتي:

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل: استعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة² حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دوراً هاماً مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودفاعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى³

¹ أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ مرجع سابق، ص(204)

² أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي"؛ ط2، دار الفكر العربي، القاهرة: 1997، ص(190).

محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، ص(30-31).

وقد أشارت "ديانا جل" 1995م إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن إعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد للمنافسة وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الإشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الإنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

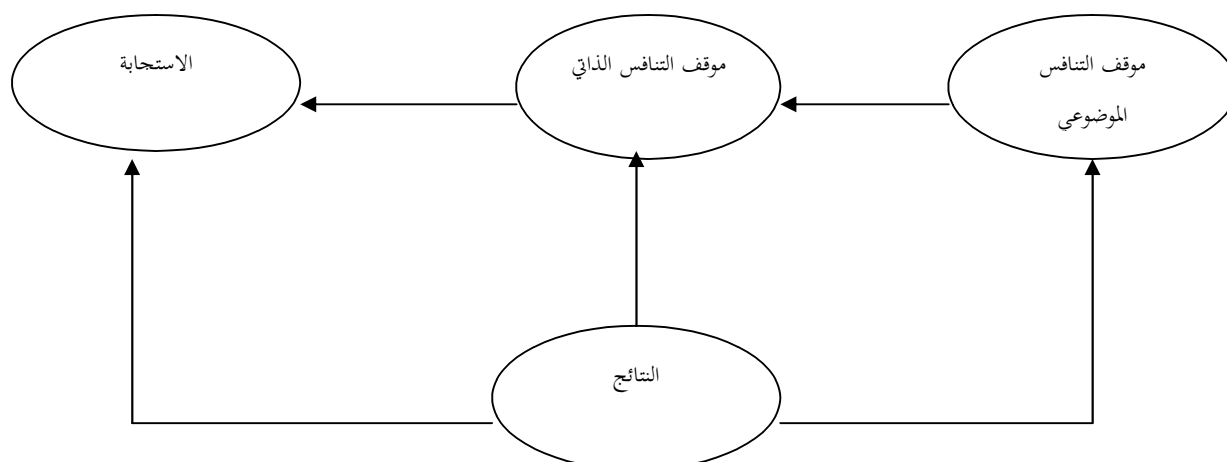
3-2-4- الإستجابة:

مرحلة الإستجابة تتضمن إما الإستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق قي اليدين أو الإستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس، أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق، أو الإستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا.

3-2-5- النتائج:

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل. فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرها من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي¹.

¹محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، ص(31).



الشكل رقم (01) يوضح طبيعة المنافسة الرياضية.

3-3-3 أنواع المنافسات الرياضية:

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسات الرئيسية (الرسمية).

3-3-3-1 المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعاً تجريبياً يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

3-3-3-2 المنافسة الإختبارية:

وتستخدم المنافسة الإختبارية لغرض إختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناءاً على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

3-3-3-3 المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

3-3-4- منافسات الإنتقاء:

يتم بناء على هذه المنافسة إنتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

3-3-5- المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخطئية والنفسية¹.

3-4-4- نظريات المنافسة:**3-4-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:**

إن المنافسة الرياضية عموما موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها يتم التطوير والحفاظ على النتائج الجيدة.

3-4-2- المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج "ألدلمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور¹

3-4-3- المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقاءه، مدربين، منافسين، ومتفرجين²

3-4-4- المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.

- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.

- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.

- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحدد

¹Rechard b-alderman :Manuel de psychologie du sportif,opcit :p(99).

² Jurgen weineck :Manuel d'entraînement ,edition4,paris :1997,p(27).

3-5- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند السبارتياط Spartiates، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين الديسبوت Despot عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليده هذه الحضارات.

منذ القدم إلى يومنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب فإذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وكانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والإبتكار.

ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها.

من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز .

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الإستمرار في تجديد المواهب وتطوير المهارات.

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية وأن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تتدرج ضمن مفهوم التنافس وهذا ما

دعى "فاندرزاج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

ويبدو أن الإجابة الأسمى أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكحة إنما يتم باللوعي في غالبه، أقصد تتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فإنهم لا يعطون اعتباراً لمنط هذا التفاعل¹

3-6- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الإهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الإهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضاً ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدّة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين، فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والإعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلاً من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة إجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف إختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية.

فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة،

⁽¹⁾ أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والإدارة، الكويت: 1996، ص(204).

فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، وإذا خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثل ذلك القواعد التي تحرم على الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين¹.

3-7- الخصاص النفسية للمنافسة الرياضية

تتميز المنافسة الرياضية بمجموعة من الخصائص التي يمكننا ذكر البعض منها فيما يلي:

3-7-1- المنافسة إختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معنى لوحدها، ولكنها تكتسب معناها من إرتباطاتها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا، خططيا ونفسيا لكي يحقق ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، وفي ظل هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ماهي إلا إختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

3-7-2- مساهمة المنافسة الرياضية في الإرتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:

إن إعداد اللاعب للمشاركة في المنافسة الرياضية يتطلب ضرورة الإرتقاء بجميع الأجهزة الوظيفية للجسم (الجهاز العضلي، الجهاز الدوري، الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي) وبالتالي الإرتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية، حتى يستطيع

¹ أنيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، ص(3-4).

اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى الإنجاز.

3-7-3- المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع:

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الإهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي والدولي والعالمي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويواظبون على حضورها ورعايتها وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

3-7-4- المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين:

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية الأخرى بالإضافة إلى العدد الهائل من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر بما يقارب من مئة ألف مشاهد، يختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل.

3-7-5- تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها:

تجرى المنافسات الرياضية طبقا للقوانين واللوائح والأنظمة المعترف بها والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأي نشاط، وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات بعضها ببعض الآخر.

3-7-6- المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل فحسب، ولكنها، أيضا نوع هام من العمل التربوي

الذي يحاول فيه المدرب الرياضي اكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية واللاإرادية ومحاولة تطوير مختلف السمات الايجابية.

3-8- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية:

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية، وعلى الرياضي التصميم على تحقيق الهدف والإصرار والحزم والتمالك النفسي وغيرها، وتجري تنمية الصفات النفسية بطريقتين:

- تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية.

- تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

وفي بعض الحالات يتم تحسين وبناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما لا يهتمّ المدرب في التفكير في تنمية الصفات النفسية بوجه خاص أثناء تدريب الرياضيين ولكن مازال بعض المدربين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الإهتمام والاعتناء لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين التكتيك لأداء الحركات الرياضية وتدريب وتطوير المعارف التكتيكية، ولا يأخذون في اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية.

لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية من خلال تمارين القوة وهكذا، وفي حالات أخرى تجرى تنمية الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي حال التخطيط لعملية الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي وبشكل هادف.

لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية¹

4-8- تحليل الأداء التنافسي للرياضي:

¹نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية"، مرجع سابق، ص(02)

يعتبر الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي. فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرف على نقاط الضعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع إمكانيات وظروف الرياضي، ويعتبر تنفيذ ذلك من الناحية العملية من العمليات السهلة لأنشطة الحركة الوحيدة المتكررة والقوة المميزة بالسرعة¹

4-9- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف الفرد والتفوق على الآخرين كما يرى المتنافس في منافسيه خصوما له. كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد. وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان والإضطرابات الإنفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث إختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه إختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة. وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن استثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الإلتزام بقواعد الشرف الرياضي واللعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أهم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات العالية²

¹ محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، ص(35).

² محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، ص(39).

خلاصة:

تلعب المنافسة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو للفرد العادي.

كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافسات والبطولات الرياضية.

ومن خلال دراستنا لهذا الفصل نجد أن للمنافسة الرياضية عدّة، أنواع وقوانين تضبطها.

الخلاصة النظرية العامة

تطرقنا في بحثنا المتمثل في واقع عملية إنقاص الوزن عند مصارعي المنتخب الوطني للجيدو وإنعكاسه على مستوى النتائج الفنية عن طريق تقسيم دراستنا إلى ثلاث فصول، تمثل الفصل الأول الأسس العلمية لعملية إنقاص الوزن عند المصارعين وهذا من خلال الإلمام بأهم الأسس العلمية التي تحدد عملية إنقاص الوزن من خلال التعريف بإنقاص الوزن وأسباب لجوء المصارعين إلى إنقاص الوزن وأهم المشاكل التي يتعرض لها المصارعين خلال قيامهم بهذه الطريقة وبعض المبادئ العامة للإنقاص الوزن وكذلك حاولنا شرح وتوضيح أنسب الطرق والأساليب الصحيحة والسليمة الواجب اتخاذها لإنقاص الوزن كما تطرقنا في الفصل الثاني إلى التعريف برياضة الجيدو الحديثة وشرح طريقة اللعب وأهم القوانين المحددة لها مع عرض بعض التقنيات الأساسية لها المتطلبات اللياقة البدنية للرياضة الجيدو .

وفي الفصل الثالث تطرقنا إلى المنافسة الرياضية و متطلباتها و نضرياتها و مساهمة المنافسة الرياضية في الإرتقاء بمستوى الاداء.

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الرابع
التعريف بالإجراءات المنهجية
والميدانية للدراسة

تمهيد

الدراسة العلمية هي عبارة عن مزيج متكامل بين الجانب النظري والتطبيقي، معتمدة في ذلك على المناهج العلمية للوصول إلى نتائج دقيقة تخدم العلم وترتقي به نحو التقدم والإزدهار ومن هذا المنطلق وبعد دراستنا للجانب النظري نتطرق للجانب التطبيقي، وهذا مايفرض علينا توخي الدقة في إختيار المنهج العلمي الملائم والأدوات المناسبة لجمع المعلومات وحسن إستخدام الوسائل الإحصائية من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة وتساهم في تسليط الضوء على إشكالياتنا المطروحة لعلّ هذا يساهم ولو بذرة في تقدّم البحث العلمي عامّة.¹

¹ نويقة رضوان، تأثير إنقاص الوزن السريع على مستوى اللياقة البدنية لمصارعي المنتخب الوطني، سنة 2012/2013، ص 163

5-1- المنهج المتبع في الدراسة

"إن المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة"¹. وينص المنهج على كيفية تصور وتخطيط العمل حول موضوع دراسة ما، إنه يتدخل بطريقة أكثر أو أقل إلحاحاً أو أقل دقة في كل مراحل البحث أو في هذه المرحلة أو تلك"². وعليه تقتضي ضرورة البحث تحديد المناهج التي يستند إليها البحث من أجل ضبط الموضوع، ويمكن تعريف العلم بأنه "مجموعة من المعارف الدقيقة القابلة للاختبار تم التوصل إليها بمناهج علمية"³، كما يعتبر المنهج العلمي بأنه مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة وتكون هذه الأسس المنهجية بمثابة المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسته بالدقة العلمية. والمنهج يتجلى في مجموعة إجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق وتصنيفها ومعالجتها وتحليل محتواها لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج وتعميمها عن الظاهرة أو الموضوع الذي هو محل الدراسة"⁴. وكذا يتم من خلالها جمع المعطيات الخاصة بالظاهرة المدروسة وبالنسبة لدراستنا هذه قمنا باستخدام:

5-1-1- المنهج الوصفي التحليلي: هو "طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة أو مشكلة أو سكان معينين لتحديد الغرض منه، كتعريف مشكلة البحث وتحليلها وتحديد نطاق ومجال المسح وفحص جميع الوثائق المتعلقة بالمشكلة وتفسير النتائج وأخيراً الوصول إلى استنتاجات واستخدامها للأغراض المحلية والقومية"⁵، فهو "الطريقة التي يعتمد عليها الباحث في الحصول على معلومات دقيقة تصور الواقع الاجتماعي، وتساهم في تحليل الظواهر"⁶. إذ أن أول خطوة يقوم بها الباحث هي وصف الظاهرة موضوع الدراسة وصفاً دقيقاً كما توجد في الواقع، والمنهج الوصفي التحليلي يقوم "باستخلاص النتائج

¹ عامر بوحوش، دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1998، ص 07.

² مورييس أنجريس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، 2004، ص 99.

³ عبد الكريم بوحفص، أسس ومناهج البحث في علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 2011، ص 24.

⁴ شحاتة سليمان ومحمد شحاتة، مناهج البحث بين النظرية والتطبيق، مركز الإسكندرية، سنة 2005، ص 337.

⁵ محمد الحسين إحسان، عبد المنعم الحسن، طرق البحث الاجتماعي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد، 1981، ص 157.

⁶ محمد الغريب عبد الكريم، البحث العلمي التصميم المنهج الإجراءات، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 1982، ص 32.

لتعليمها، ويتم ذلك وفق خطة بحثية معينة وذلك من خلال تجميع البيانات وتنظيمها وتحليلها¹. وقد استخدمنا هذا المنهج نظرا لطبيعة الموضوع، ذلك أن دراستنا تهدف إلى وصف ظاهرة واقع عملية إنقاص الوزن، وكذا تحليل المعطيات والأسباب لاستخلاص النتائج وذلك بغية الوصول إلى معرفة الأسباب الخفية الكامنة وراء هذه الظاهرة ومدى انتشارها بين المصارعات العربيات.

5-2- الدراسة الإستطلاعية

من أجل ضبط متغيرات البحث ضبطا دقيقا، كان لا بد علينا القيام بدراسة أولية حيث قمنا ببناء استبيان خاصة للمصارعين حيث وزعناه على رياضيي المنتخب الوطني المتمدرسين في الثانوية الرياضية الوطنية (درارية) بهدف تقصي الواقعية التي يتطلبها البحث الميداني، والتي بواسطتها يتضح للباحث الوجهة التي يسير عليها بدون الخروج عن الأهداف المسطرة والغرض من الدراسة الاستطلاعية هو تحديد عينة البحث وطريقة استيعاب العينة للأسئلة في الاستبيان وقد خرجنا ببعض الملاحظات أهمها:

- ضرورة تغيير بعض المصطلحات.
- التركيز على توفير الوسائل اللازمة للإجابة الجماعية كالتاليات.
- عدم ترك المختبرين يتشاورون لتفادي الإجابة الجماعية.

5-3- مجتمع البحث

يعرف حسب كل من دلال القاضي ومحمود البياتي بأنه "جميع المفردات التي لها صفة أو صفات مشتركة وجميع هذه المفردات خاضعة للدراسة أو البحث من قبل الباحث"². حيث تضمن مجتمع البحث جميع المصارعي المنتخب الوطني للجيدو الذين شاركوا في بطولة الافريقية بالسينيغال 2021 ويبلغ عدد أفراد مجتمع البحث 43 مصارع.

¹ محمد الصاوي، محمد مبارك، البحث العلمي: أسسه وطريقته كتابته، المكتبة الأكاديمية، ط1، القاهرة، 1992، ص 30.

² دلال القاضي ومحمود البياتي، مرجع سابق، ص 148.

5-4- عينة البحث

5-4-1-تعريف العينة

تعرف العينة على أنها جزء من مجتمع البحث الأصلي يختارها الباحث بأساليب مختلفة وتضم عددا من أفراد المجتمع الأصلي¹. كما يمكن تعريف العينة حسب عامر إبراهيم قنديلجي بأنها "نموذج يشمل ويعكس جانبا أو جزءا من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث، تكون ممثلة له، بحيث تحمل صفاته المشتركة، وهذا النموذج أو الجزء يغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصلي، خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراستها"². وتتمثل عينة البحث في 43 مصارع جزائري مشارك في بطولة الافريقية اكابر 2021، وتعرف العينة على أنها جزء من مجتمع الظاهرة قيد الدراسة، تحدد بطريقة معينة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صحيحا للمجتمع بقصد التعرف على خصائص هذا المجتمع³.

5-4-2- كيفية اختيار العينة

لقد قمنا في اختيار العينة بإتباع طريقة الاختيار القصدي (العينة المسحية)، حيث لا يعتمد هذا النوع من طرق الاختيار على مبدأ العشوائية وهذا ما يؤكد كل من علي سلوم جواد ومازن حسن جاسم بقولها هي "طريقة غير عشوائية فالباحث في هذه الحالة قد يختار معالم إحصائية تمثل المجتمع وهذه تعطي نتائج أقرب ما تكون إلى النتائج التي يتمكن أن يصل إليها الباحث بمسح المجتمع كله"⁴. فقمنا بقصد كل المصارعين المشاركين في بطولة الافريقية المجرات بالسنغال للعام 2021. وقمنا باختيار أفراد العينة بناء على أن أفرادها يمثلون كل مجتمع الدراسة وبالتالي (فالعينة مسحية).

¹ - دوقان عبيدات، عبد الرحمان عدس وآخرون، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط5، عمان، 1996، ص 23.

² عامر إبراهيم قنديلجي، منهجية البحث العلمي، دار اليازوري، عمان، الأردن، سنة 2012، ص 186.

³ عزام صبري، الإحصاء في التربية ونظام (س.ب.س)، عالم الكتب الحديثة للنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الأولى، سنة 2006، ص 20.

⁴ علي سلوم جواد ومازن حسن جاسم، أساسيات ومناهج (اختبار الفرضيات، تصميم التجارب)، مكتبة المجمع العربي، الطبعة الأولى، سنة 2014، ص 228.

5-4-3- خصائص العينة

انطلاقاً من إشكالية البحث وفروضة فإن هذه الدراسة تستلزم احترام الشروط المنهجية، من أجل الحصول على نتائج تتسم بالموضوعية. وعليه فإن عينة البحث هي كل المصارعين المشاركين في بطولة الافريقية المجرات في السنغال لعام 2021.

5-5- وسائل وأدوات جمع البيانات تعتبر الأدوات التقنية المتبعة لجمع المعلومات الشيء الأساسي في دراسة الظواهر لأنها "الوسيلة التي يجمع بها الباحث البيانات التي تلزمه في بحثه"¹.

وقد استعملنا في دراستنا

5-5-1-الاستبيان: "هو نموذج يضم مجموعة من الأسئلة التي تدور حول موضوع ما تم إرساله إلى المبحوثين بطريقة أو بأخرى ليجيبوا على هذه الأسئلة، ثم إعادته ثانياً إلى الهيئة المشرفة على البحث، ويتم ذلك دون مساعدة الباحث للمبحوثين في فهم الأسئلة أو تدوين الإجابة عليها"². وقد استعملنا استبيان موجه للمصارعي المنتخب الوطني احتوى على (17) سؤال،

الهدف منها جمع معلومات حول واقع عملية إنقاص الوزن في المنتخب الوطني واحتوت على

- أسئلة خاصة بالبيانات الشخصية للمصارعين.

- أسئلة مغلقة.

- أسئلة نصف مفتوحة.

5-6-مجالات الدراسة

5-6-1-المجال الزمني

تم إجراء دراسة في مركز تحضير المواهب والفرق الوطنية (السويدانية)، حيث تم تمرير الاستبيان الخاص في الأسبوع الأخير من شهر افريل للسنة الدراسية 2021/2020، أي قبل

¹ عبد الحميد لطفي، علم الاجتماع، دار النهضة العربية، بيروت، 1981، ص 333.

² عبد الله محمد عبد الرحمن، محمد علي البدوي، مناهج وطرق البحث الاجتماعي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2000، ص 369.

حوالي اسبوعين من بطولة الافريقية، حيث استغرقت مدة تمرير الاستبيان حوالي يومين ولقد قام المصارعون بملئه فرديا وبكل راحة وتأنى خلال فترات الراحة.

5-6-2-المجال المكاني

-حدد المجال المكاني لتمرير الاستبيان في مكان واحد وهو :مركز تحضير المواهب الشابة والفرق الوطنية(السويدانية).

5-7-المنهج الإحصائي: "هو تطبيق الوسائل الرياضية على الظواهر، وهو بذلك يعكس نتائج البحث العلمي في صورة رياضية بالأرقام أو الرسوم البيانية، أي بصورة كمية، ومن ثم تسهيل المقارنة"¹. كما يعرف كذلك بأنه "عبارة عن مجموعة من الأساليب المتنوعة المستعملة لجمع المعطيات الإحصائية وتحليلها رياضيا، لغرض إظهار الاستدلالات العلمية التي قد تبدو في الغالب غير واضحة"².

ولقد استخدمنا هذا المنهج في الجانب الميداني من الدراسة، حيث تم تفريغ بيانات الاستبيان في جداول إحصائية بسيطة ومركبة، وتحويلها إلى نسب مئوية، ثم قمنا بحساب كاف تريبع (ك²) للتعرف على وجود الدلالة الإحصائية.

قانون معالجة تكرارات كا²(كاف تريبع):

حيث يسمح لنا هذا القانون بمعرفة مدى وجود الفروق المعنوية في إجابيات على أسئلة الاستبيان:

$$K^2 = \frac{(ت م - ت ن)^2}{ت ن مجموع}$$

ت م : التكرارات المشاهدة

ت ن: التكرارات النظرية

درجة الخطأ المعياري :a=0.05

درجة الحرية ن = هـ -1 حيث: هـ تمثل عدد الفئات أو الأعمدة .

¹ حسن عبد الحميد أحمد رشوان، ميادين علم الاجتماع ومناهج البحث العلمي، المكتب الجامعي، ط 6 الإسكندرية، 1991، ص 86.
² حلمي عبد القادر، مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994، ص 24.

خلاصة الفصل الرابع

حاولنا من خلال هذا الفصل قدر المستطاع تسليط الضوء على المنهج المتبع في الدراسة وأدوات جمع المعلومات وعينة الدراسة ومجتمعها بالإضافة إلى أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها والأدوات الإحصائية المستعملة كما تطرقنا إلى أهم التعاريف العلمية التي تحدد المفاهيم الإصطلاحية لكل عملية من العمليات التي تطرقنا إليها وحرصنا على حسن استغلال الأدوات والتحكم الجيد فيها، وحسن استخدام الوسائل الإحصائية من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة تخدم موضوع الدراسة من خلال حل مشكلة بحثه.

الفصل الخامس

عرض وتحليل نتائج الاستبيان

-السؤال 1- هل تقوم بعملية إنقاص الوزن قبل المنافسة؟

الجدول (1) جدول إحصائي يمثل إجابة المصارع حول إنقاص الوزن قبل المنافسة

الإجابة القيم	نعم	لا	المجموع الكلي
التكرار	39	4	43
النسبة المئوية	90.70%	%9.30	%100

جدول (1-1) جدول إحصائي يمثل عدد الكيلوغرامات التي ينقصها المصارع قبل المنافسة

الإجابة القيم	أقل من 1كغ	بين 1كغ-5كغ	بين 5كغ-9كغ	أكثر من 10كغ	المجموع الكلي
التكرار	1	15	13	10	43
النسبة المئوية	%2.33	%34.88	%30.23	%23.26	%100

عرض وتحليل نتائج الجدول (1) والجدول (1-1)

من خلال الجدول (1) نجد 39 مصارع من مجموع العينة أجابوا بنعم باعتمادهم على إنقاص الوزن قبل المنافسة ما يعادل نسبة 90,70% ، وأجاب 4 مصارعين بنسبة 9,30% بعدم إعتمادهم على إنقاص الوزن قبل المنافسة و من خلال الجدول (1-1) نجد 15 مصارع بنسبة 34,88% يقومون بإنقاص ما بين 1كغ و5كغ قبل المنافسة في حين أن 13 مصارع يقومون بإنقاص ما بين 5كغ و9كغ بنسبة 30.23% وهذا ما يتطلب منهم مجهودات جبارة وتدريب شاق مع تغذية قليلة وهذا ما يفسر إنتشار هذه الذهنية لإنقاص الوزن بشكل كبير عند المصارعين

خاصة مع إقتراب أي منافسة بقوة وإنتشارها في وسط المصارعين، و للتأكد قمنا بإستعمال إختبار (ك²)

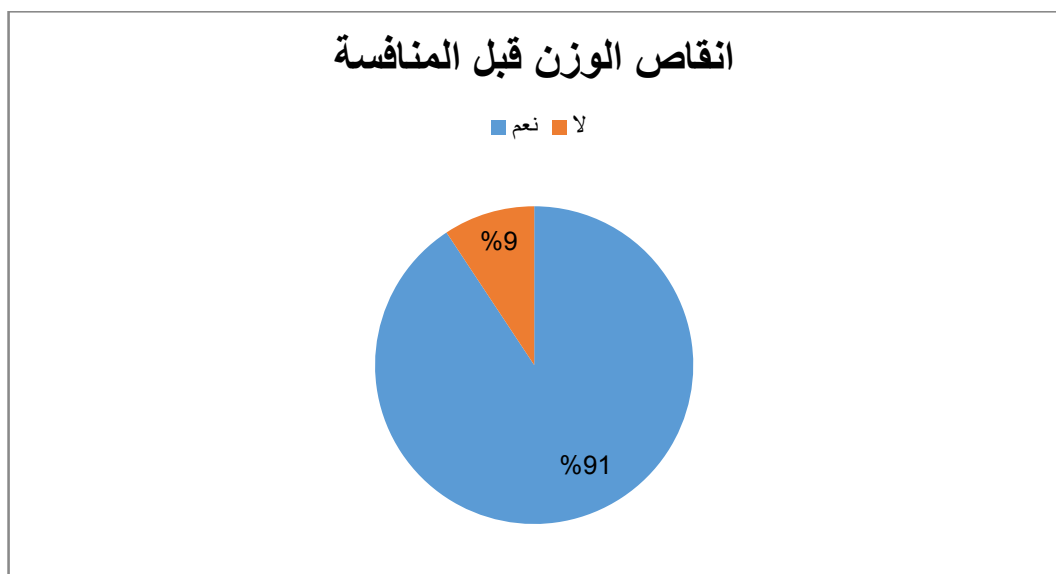
الجدول (2-1): جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك²)

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo - fe	ك ²	درجة حرية	الدالة الإحصائية
نعم	39	21.5	17.5	28.488	1	دال
لا	4	21.5	-17.5			

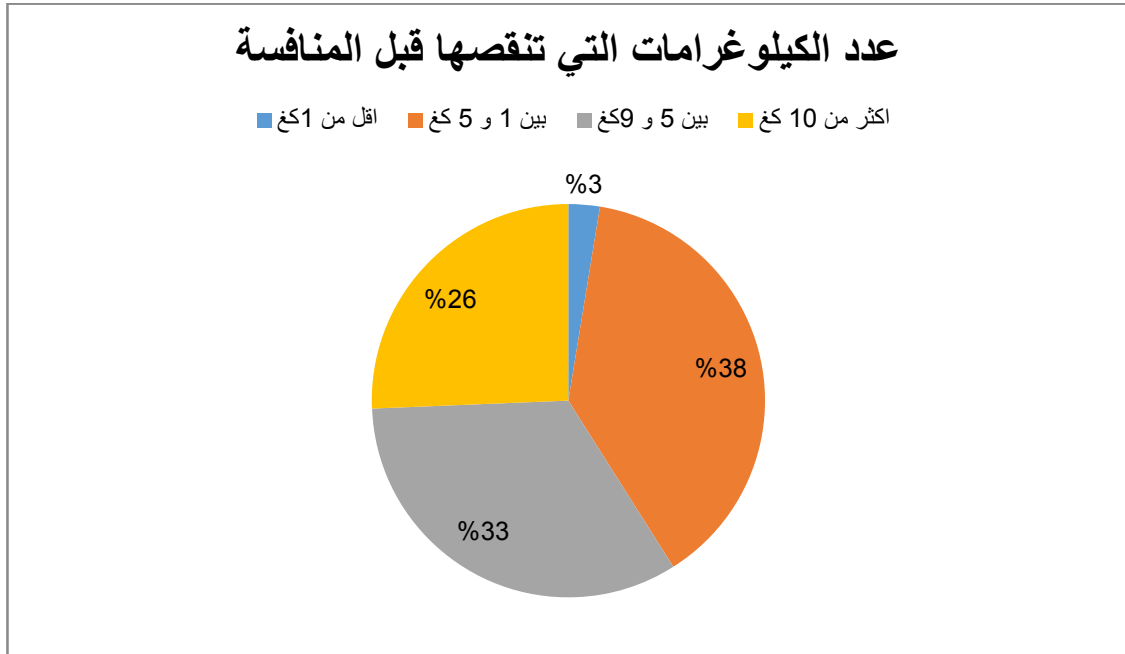
الإستنتاج من الجدول (1-1)

من خلال الدلالة الإحصائية التي هي أصغر من 0,05 نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية لصالح الإجابة القائلة نعم يقوم المصارعين بإنقاص الوزن

-الشكل (1): دائرة نسبية تمثل إجابة المصارعين حول إنقاص الوزن قبل المنافسة



-الشكل (1-1): دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع حول عدد الكيلوغرامات التي ينقصها قبل المنافسة



-السؤال 2- هل قمت بقياس نسبة الدهون في جسمك قبل عملية إنقاص الوزن؟

جدول (2) جدول إحصائي يمثل إجابة المصارعين حول قياس نسبة الدهون في الجسم قبل إنقاص الوزن

المجموع الكلي	الإجابة		التكرار
	لا	نعم	
43	41	02	
%100	%95.35	%4.65	النسبة المئوية

عرض وتحليل نتائج الجدول (2)

من خلال الجدول 2 نلاحظ أن كل المصارعين تقريباً أجابوا ب لا وهذا ما يعادل نسبة 95.35% فيما يخص القيام بوزن نسبة الدهون في الجسم قبل القيام بعملية إنقاص الوزن، على غرار 4 مصارعين الذين اجابوا ب لا وهذا ما يجعل نسبة تعادل 4.65% فيما يخص القيام بوزن نسبة الدهون في الجسم قبل القيام بعملية إنقاص الوزن ويمكن تفسير هذه النتائج انه يجب إنقاص الوزن تحت إشراف طبي يضع في حسابه كمّية الدهون والتي يجب أن تكون في الأوزان الخفيفة للمصارعين بنسبة 5% على الأقل (تتم بواسطة مقاييس خاصة) وبعد ذلك يضع الطبيب برنامجاً متدرجاً لإنقاص الوزن الذي يجب أن يستمر من 8 إلى 12 أسبوعاً ما قبل المباريات حيث أن هذا لا يحدث أي أثر فيزيولوجي سلبي على اللياقة البدنية ومنه فإن المصارعين لا تتبّع أسس وطرق علمية بالإضافة إلى عدم المعرفة الكافية بعملية إنقاص الوزن، وللتأكد قمنا بإستعمال إختبار (ك²)

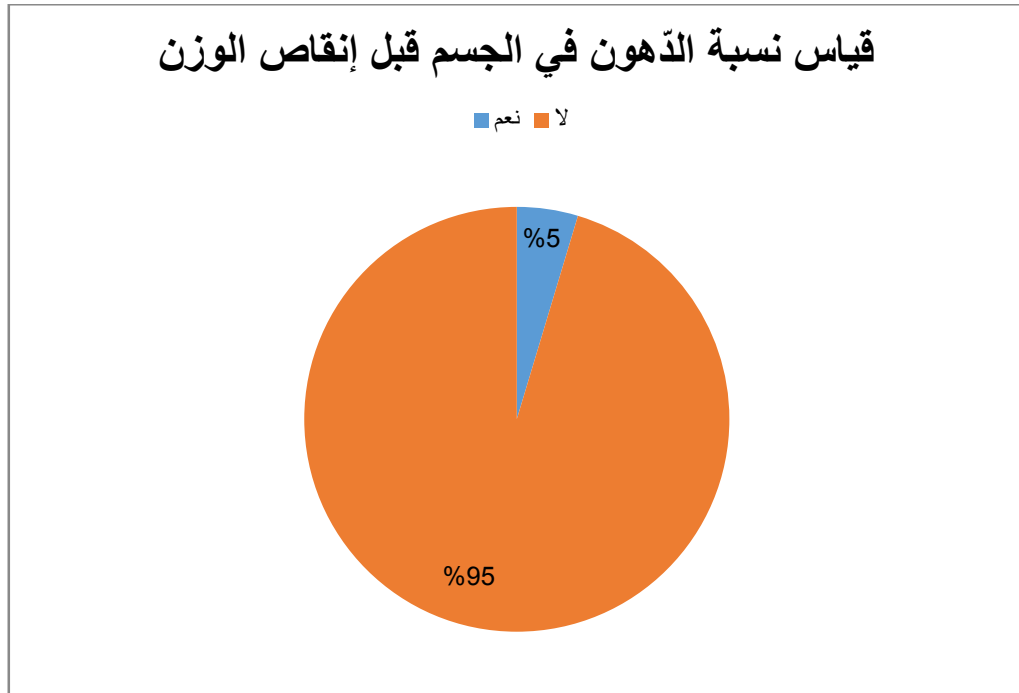
الجدول (1-2): جدول إحصائي يبين نتائج إختبار (ك²) بإستعمال نظام SPSS

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	ك ²	fo - fe	التكرارات المتوقعة (fe)	التكرارات المشاهدة (fo)	الإجابات
دال	1	35.372	-19.5	21.5	2	نعم
			19.5	21.5	41	لا

الإستنتاج من الجدول (1-2)

من خلال الدلالة الإحصائية التي هي أصغر من 0,05 ومنه نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية لصالح الإجابة القائلة لا.

الشكل (2) : دائرة نسبية تمثل إجابة المصارعين حول قياس نسبة الدهون في الجسم قبل إنقاص الوزن



-السؤال 3- هل تحدّد عدد الكيلوغرامات التي ستنقصنها بالاعتماد على عملية الملاحظة؟

جدول (3) جدول إحصائي يمثل هل يعتمد المصارعين على الملاحظة عند إنقاص الوزن

الإجابة القيم	نعم	لا	المجموع الكلي
التكرار	34	7	43
النسبة المئوية	82.93%	17.07%	%100

جدول (1-3) جدول إحصائي يمثل كيفية الملاحظة عند إنقاص الوزن للمصارع

المجموع الكلي	اخرى	من خلال رأي المدرب	من خلال رأي الزملاء	بالنظر في المرأة	الإجابة القيم
34	02	06	01	25	التكرار
%100	5.88%	17.65%	2.94%	73.53%	النسبة المئوية

عرض وتحليل نتائج الجدول (3) والجدول (1-3)

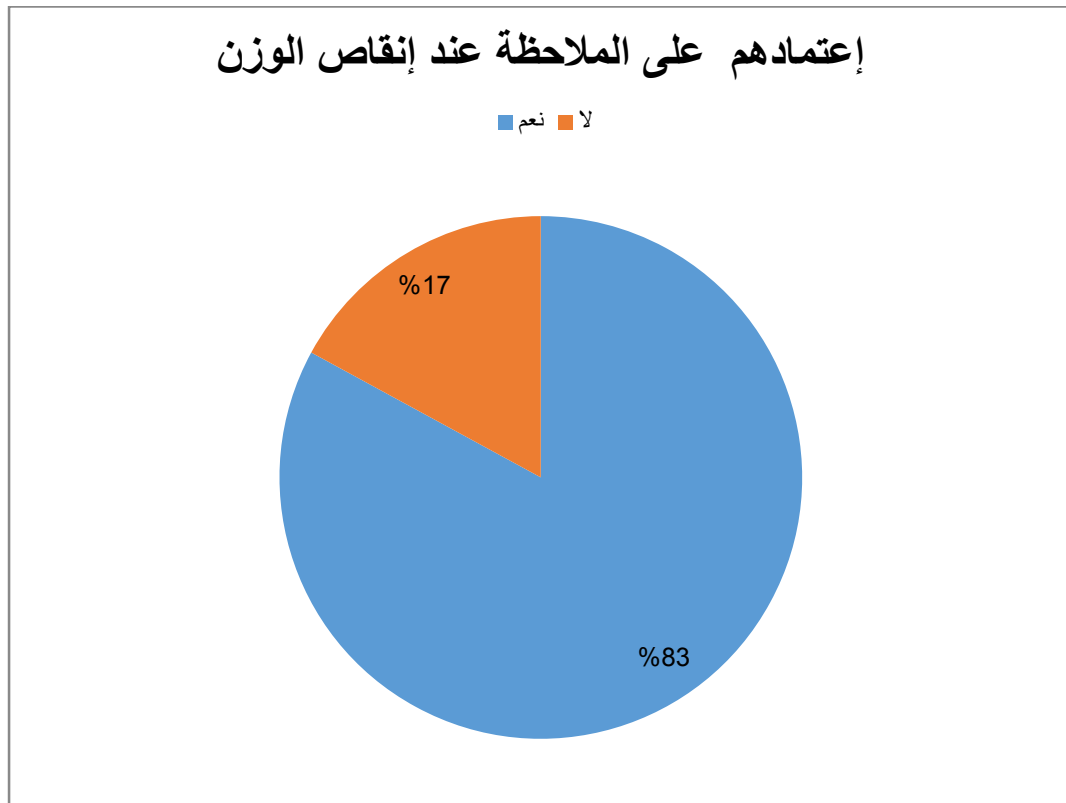
من خلال الجدول 3 نلاحظ أن 34 مصارع بنسبة 82,93% أجابوا بنعم بإعتمادهم على الملاحظة فيما يخص عملية إنقاصهم للوزن في حين أن 7 مصارعين أجابوا ب لا فيما يخص اعتمادهم على الملاحظة في إنقاص الوزن، ومن خلال الجدول (1-3) فإن 25 مصارع بنسبة 73,53% تعتمد على المرأة في تحديد الوزن المنقص و 6 مصارعين بنسبة 17,65% يعتمد على رأي المدرب و 2 مصارعين بنسبة 5.88% تعتمد على رأي الزملاء وعليه من خلال تفسير النتائج أن عملية الملاحظة هي أكبر ما يعتمد عليه في عملية إنقاص الوزن لجميع المصارعين، وعليه يجب إنقاص الوزن تحت إشراف طبي يضع في حسابه كمية الدهون والتي يجب أن تكون في الأوزان الخفيفة للمصارعين بنسبة 5% على الأقل (تتم بواسطة مقاييس خاصة) وبعد ذلك يضع الطبيب برنامج متدرج لإنقاص الوزن الذي يجب أن يستمر من 8 إلى 12 أسبوع ماقبل المباريات حيث أن هذا لا يحدث أي أثر فيزيولوجي سلبي على اللياقة البدنية و للتأكد قمنا بإستعمال إختبار (ك²)

الجدول (3-2): جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك²) بإستخدام نظام SPSS

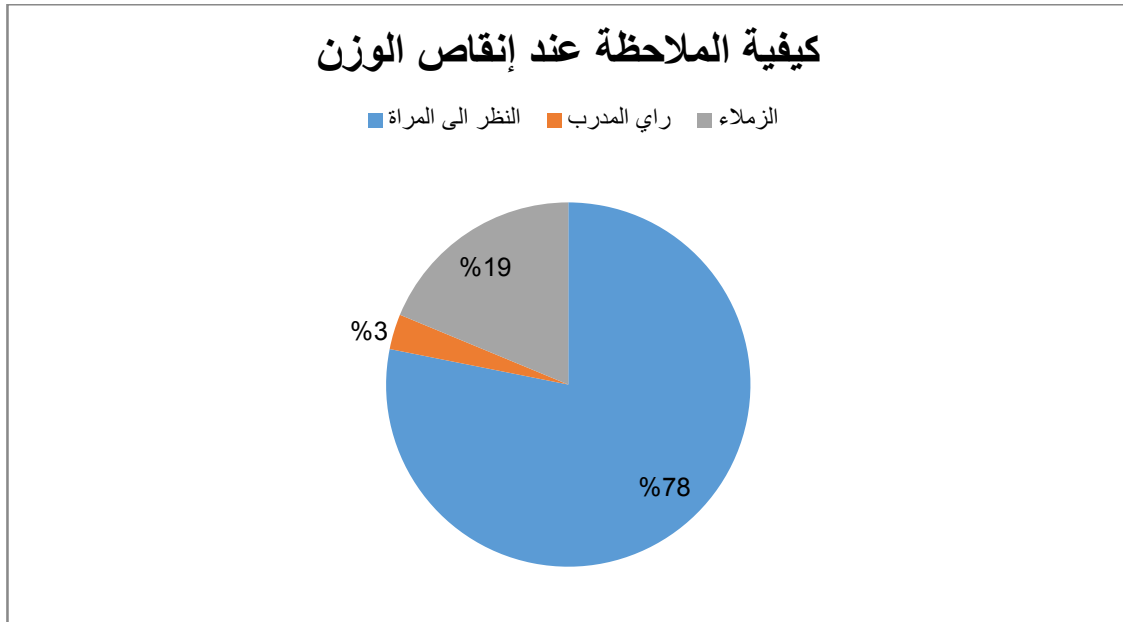
الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo - fe	ك ²	درجة حرية	الدالة الإحصائية
نعم	34	20.5	13.5	17.78	1	دال
لا	7	-20.5	13.5-			

الإستنتاج من الجدول (3-1): من خلال الدلالة الإحصائية التي هي أصغر من 0,05 نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية لصالح الإجابة القائلة نعم

الشكل (3) دائرة نسبية تمثّل إجابة المصارح حول إعتماده على الملاحظة عند إنقاص الوزن



الشكل (3-1) دائرة نسبية تمثل إجابة المصارح حول كيفية الملاحظة عند إنقاص الوزن



-السؤال 4- كم عدد المنافسات التي تجريها في السنة؟

جدول (4) جدول إحصائي يمثل عدد المنافسات خلال السنة التي يخوضها المصارح

المجموع الكلي	أكثر من 5 منافسات	بين 3-5 منافسات	أقل من 3 منافسات	الإجابة
				القيم
43	11	18	14	التكرار
%100	25.58%	41.86%	32.56%	النسبة المئوية

عرض وتحليل نتائج الجدول (4)

من خلال الجدول 4 نلاحظ أن 18 مصارع بنسبة 41,86% أجبوا بمشاركتهم في ما بين 3- 5 منافسات خلال السنة، في حين أن 14 مصارع بنسبة 32,56% أجبوا بمشاركتهم أقل من

3 منافسات في السنة اما 11 مصارع بنسبة 25.58% شاركوا في اكثر من 5 منافسات و للتأكد قمنا بإستعمال إختبار (ك²)

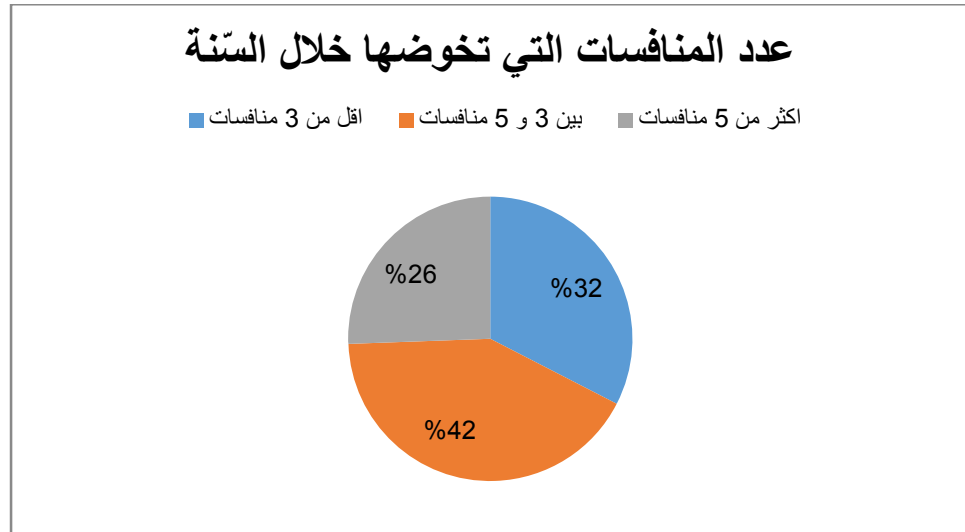
الجدول (1-4): جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك²) بإستعمال نظام SPSS

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo - fe	ك ²	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
اقل من 3 منافسات	14	14.3	-0.3			
بين 3-5 منافسات	18	14.3	3.7	1.721	2	غير دال
أكثر من 5 منافسات	11	14.3	-3.3			

الإستنتاج من الجدول (1-4)

من خلال الدلالة الإحصائية التي كانت اكبر من 0,05 نستنتج أنه لا توجد دلالة إحصائية

الشكل (4): دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع حول عدد المنافسات التي يخوضها خلال السنة



-السؤال 5- هل تقوم بإنقاص نفس عدد الكيلوغرامات خلال كل المنافسات التي أجريتها في هذه السنة؟

جدول (5) جدول إحصائي يمثل مدى ثبات عدد الكيلوغرامات المنقصة للمصارع خلال كل منافسات السنة

المجموع الكلي	الإجابة		القيم
	لا	نعم	
43	15	28	التكرار
%100	%34.88	%65.12	النسبة المئوية

عرض وتحليل نتائج الجدول (5)

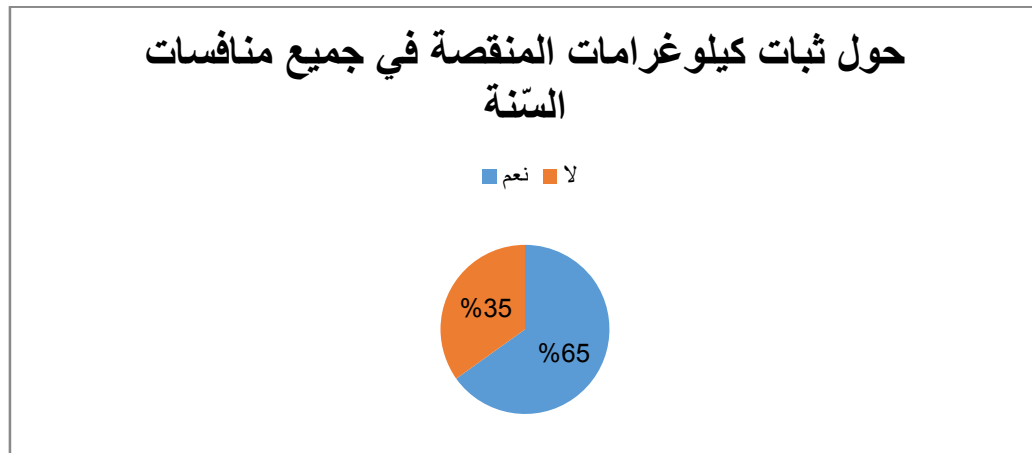
من خلال الجدول 5 نلاحظ أن 28 مصارع بنسبة 65,12% أجبوا بنعم فيما يخص القيام بإنقاص نفس عدد الكيلوغرامات في جميع منافسات السنّة في حين أن 15 مصارعا بنسبة 34,88% أجبوا ب لا فيما يخص القيام بإنقاص نفس عدد الكيلوغرامات في جميع منافسات السنّة و للتأكد قمنا بإستعمال إختبار (ك²)

الجدول (5-1): جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك²) بإستعمال نظام SPSS

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo - fe	ك ²	درجة حرية	الدلالة الإحصائية
نعم	28	21.5	6.5	3.930	1	غير دال
لا	15	21.5	-6.5			

الإستنتاج من الجدول (5-1): من خلال الدلالة الإحصائية التي اكبر من 0,05 نستنتج أنه لا توجد دلالة إحصائية لصالح الإجابة القائلة نعم

الشكل (5): دائرة نسبية تمثل إجابة المصارعين حول ثبات كيلوغرامات المنقصة في جميع منافسات السنّة



-السؤال 6- أثناء عملية إنقاص الوزن بماذا تشعر ؟

جدول (6): جدول إحصائي يمثل ماذا يشعر به المصارعين أثناء إنقاص الوزن

المجموع الكلي	اخرى	الجوع الشديد	الجوع	الشبع	الإجابة القيم
43	1	21	18	03	التكرار
%100	2.33%	%48.84	%41.86	06.98%	النسبة المئوية

عرض وتحليل نتائج الجدول (6):

من خلال الجدول 6 نلاحظ أن 21 مصارع بنسبة %48.84 أجبوا بشعورهم الجوع الشديد أثناء عملية إنقاص الوزن، و 18 مصارعا شعروا بالجوع بنسبة %41,86 في حين أن 3 مصارعين بنسبة %6,89 يشعر بالشبع ويمكن تفسير ذلك بأن أغلب المصارعين يشعرون بكلّ الأعراض المقترحة وهذا دليل على عدم ملاءمة الحمية الغذائية المتبعة، و للتأكد قمنا بإستعمال إختبار (ك²)

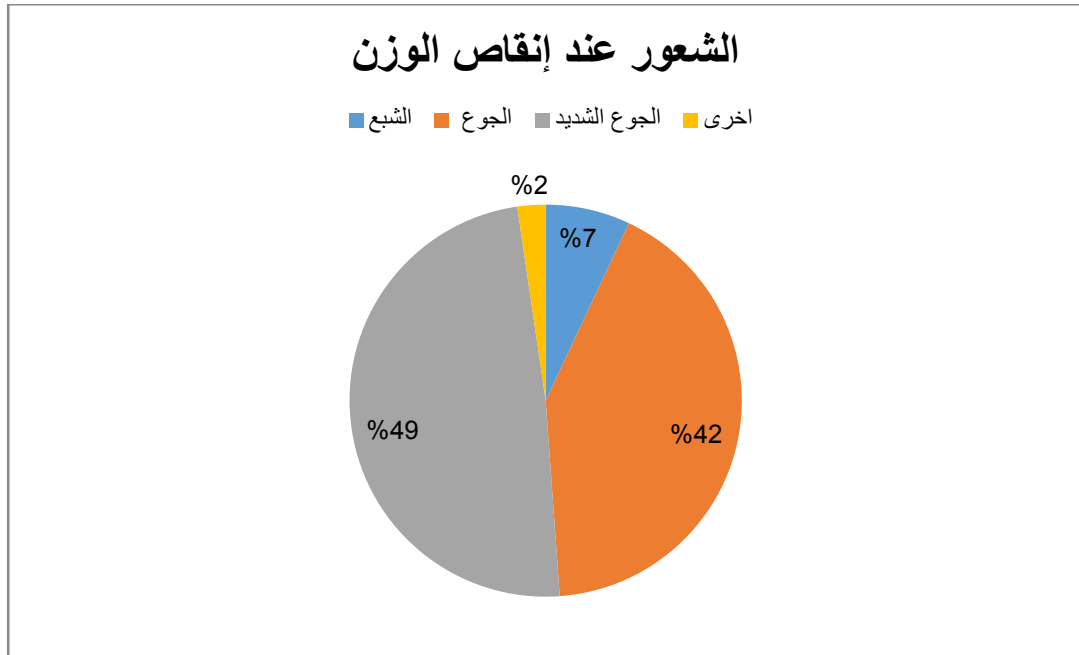
الجدول (6-1): جدول إحصائي يبين نتائج إختبار (ك²) بإستعمال نظام SPSS

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo - fe	ك ²	درجة حرية	الدالة الإحصائية
الشبع	11	11,33	-0,33	5,35	2	غير دال
الجوع	17	11,33	5,66			
الجوع الشديد	6	11,33	-5,33			

الإستنتاج من الجدول (6-1)

من خلال الدلالة الإحصائية التي كانت أكبر من 0,05 نستنتج أنه لا توجد دلالة إحصائية لصالح الإجابة القائلة أن الجوع هو الشعور عند إنقاص الوزن.

الشكل 6- دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع عن شعوره عند إنقاص الوزن



السؤال 7- هل تعتمد خلال عملية إنقاص الوزن على حمية غذائية معينة؟

جدول (7) جدول إحصائي يمثل هل يعتمد المصارع خلال عملية إنقاص الوزن على حمية غذائية معينة؟

المجموع الكلي	الإجابة		القيم
	لا	نعم	
43	12	31	التكرار
%100	27.90%	72.09%	النسبة المئوية

جدول (7-1) جدول إحصائي يمثل نوع الحماية التي يعتمد المصارع عليها خلال عملية إنقاص الوزن

المجموع الكلي	الصِّيَام التَّام مع التَّدْرِيْب	حماية معتدلة السَّعْرَات مع التَّدْرِيْب	حماية فقيرة السَّعْرَات مع التَّدْرِيْب	الإجابة القيم
31	14	14	3	التكرار
%100	%45.16	%45.16	%9.86	النسبة المئوية

عرض وتحليل نتائج الجدول (7)

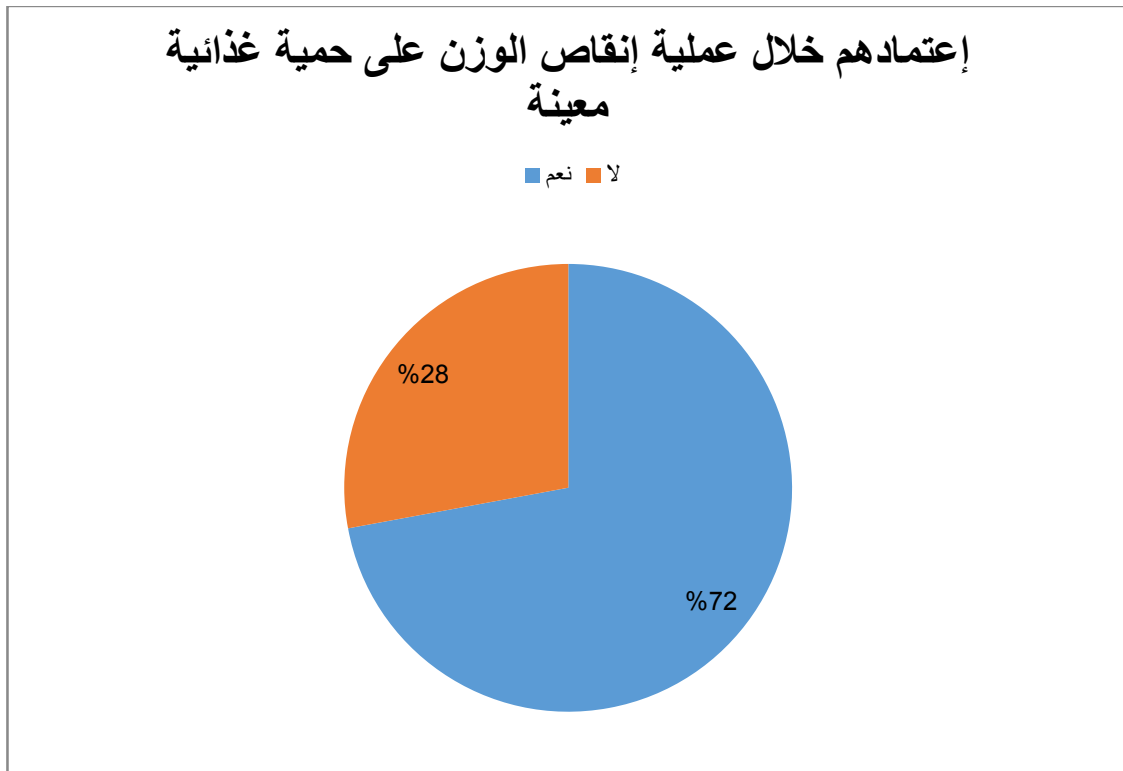
من خلال الجدول 7 نلاحظ أن 31 مصارع بنسبة 72,09% أجبوا بإعتمادهم على حماية معينة من أجل إنقاص الوزن، أما 3 مصارعين بنسبة 27,90% أجبوا بعدم إعتماده على أي حماية من أجل إنقاص الوزن ، ومن خلال الجدول (7-1) نلاحظ 14 مصارع بنسبة 45,16% تعتمد على حماية قليلة السَّعْرَات مع التَّدْرِيْب و كذلك 14 مصارعا اخرين بنسبة 45,16% تعتمد على حماية معتدلة السَّعْرَات و 3 مصارعين بنسبة 9,86% تعتمد على الصِّيَام التَّام في التَّدْرِيْب، للتأكد قمنا بإستعمال إختبار (ك²)

الجدول (7-2): جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك²) بإستعمال نظام SPSS

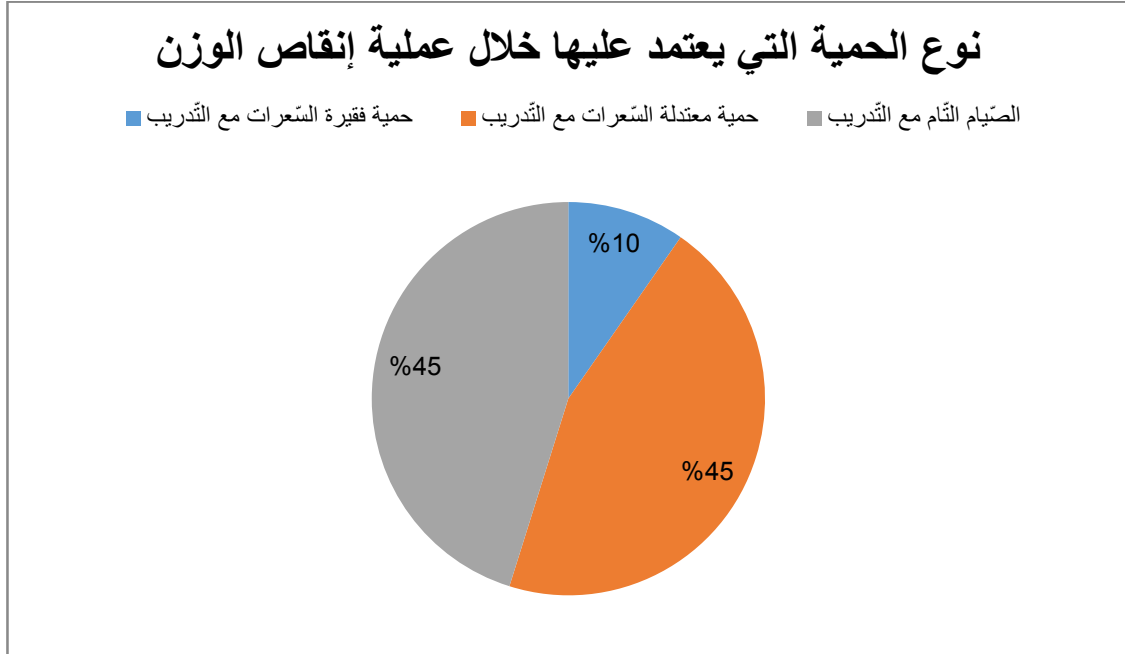
الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo - fe	ك ²	درجة حرية	الدالة الإحصائية
نعم	31	21.5	9.5	8.395	1	دال
لا	12	21.5	-9.5			

الإستنتاج من الجدول (7-1): من خلال الدّلالة الإحصائيّة التي كانت أصغر من 0,05 نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية لصالح الإجابة القائلة نعم.

الشّكل (7): دائرة نسبية تمثّل إجابة المصارع على إعتماده خلال عملية إنقاص الوزن على حمية غذائية معينة



الشكل (7-1): دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع على نوع الحماية التي تعتمد عليها خلال عملية إنقاص الوزن.



السؤال 8- هل أنت مهتم بمعرفة كمية السرعات الحرارية الموجودة في الوجبة الغذائية أثناء مرحلة إنقاص الوزن؟

جدول (8) جدول إحصائي يمثل هل يهتم المصارعين خلال عملية إنقاص الوزن على كمية السرعات الحرارية الموجودة في الوجبة الغذائية

المجموع الكلي	الإجابة		القيم
	لا	نعم	
43	28	15	التكرار
%100	65.12%	34.88%	النسبة المئوية

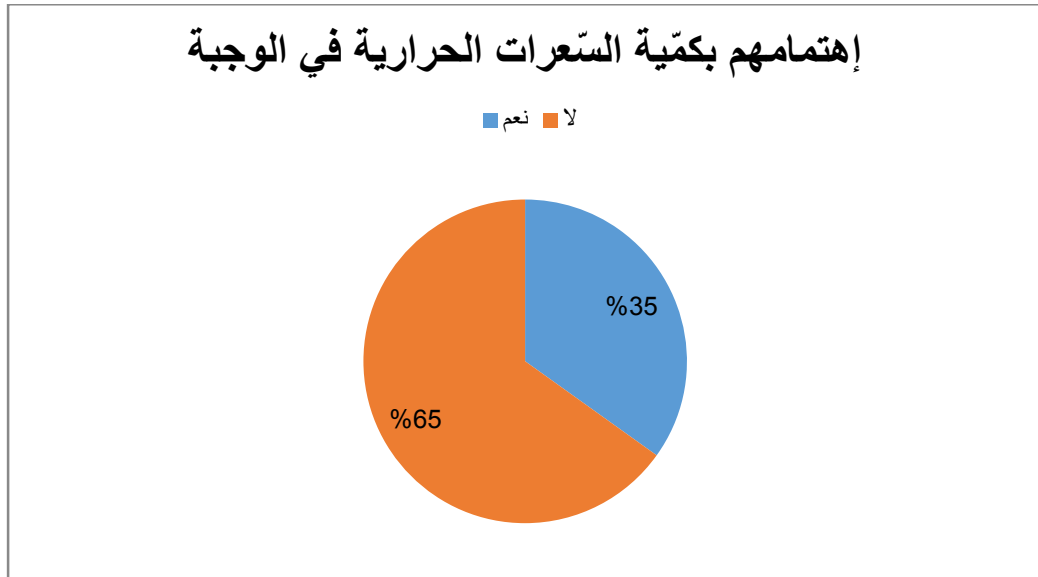
عرض وتحليل نتائج الجدول (8): من خلال الجدول 8 نلاحظ أن 28 مصارع بنسبة 65,12% أجابوا ب لا على عدم إهتمامهم بمعرفة كمّية السّعرات الحرارية الموجودة في الوجبة الغذائية أثناء عملية إنقاص الوزن في حين أن 15 مصارعة بنسبة 34,88% أجابوا ب نعم أي على مدى إهتمامهم بمعرفة كمّية السّعرات الحرارية الموجودة في الوجبة الغذائية أثناء عملية إنقاص الوزن، للتأكد قمنا بإستعمال إختبار (ك²)

الجدول (8-1): جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك²) بإستعمال نظام SPSS

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo - fe	ك ²	درجة حرية	الدلالة الإحصائية
نعم	15	21.5	-6.5	3.93 0	1	غير دال
لا	28	21.5	6.5			

الإستنتاج من الجدول (8-1) من خلال الدّلالة الإحصائيّة التي كانت أكبر من 0,05 نستنتج أنه لا توجد دلالة إحصائية لصالح الإجابة القائلة نعم.

الشكل (8): دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع على إهتمامه بكمية السعرات الحرارية في الوجبة



-السؤال (9)- هل تتناول نفس الكميات من الوجبات الغذائية في أيام التدريب وأيام العطل التدريبية خلال مرحلة إنقاص الوزن؟

جدول (9) جدول إحصائي يمثل هل يتناول المصارع خلال عملية إنقاص الوزن نفس الكميات من الوجبات الغذائية في أيام التدريب وأيام العطل التدريبية

الإجابة القيم	نعم	لا	المجموع الكلي
التكرار	07	36	43
النسبة المئوية	16.28%	83.72%	%100

عرض وتحليل نتائج الجدول (9)

من خلال الجدول 9 نلاحظ أن 36 مصارع بنسبة 83,72% أجابوا ب لا فيما يخص تناول نفس الكميات من الوجبات الغذائية في أيام التدريب وأيام العطل التدريبية خلال عملية إنقاص الوزن في حين أن 7 مصارعين بنسبة 16,28% أجابوا ب نعم فيما يخص تناول نفس الكميات من الوجبات الغذائية في أيام التدريب وأيام العطل التدريبية خلال عملية إنقاص الوزن للتأكد قمنا بإستعمال إختبار (ك²)

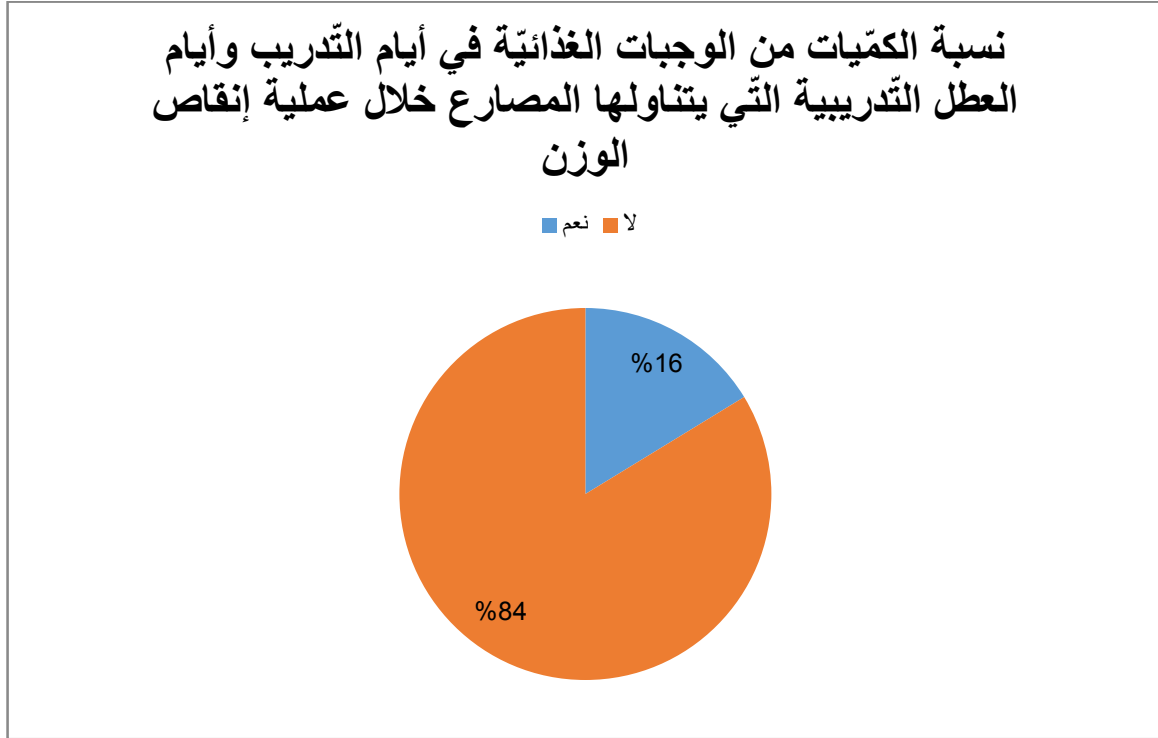
الجدول (9-1): جدول إحصائي يبين نتائج إختبار (ك²) بإستعمال نظام SPSS

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	Fo - fe	ك ²	درجة حرية	الدلالة الإحصائية
نعم	07	21.5	-14.5	19.5 58	1	دال
لا	36	21.5	14.5			

الإستنتاج من الجدول (9-1)

من خلال الدلالة الإحصائية التي كانت اصغر من 0,05 نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية لصالح الإجابة القائلة لا.

الشكل (9): دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع على نسبة الكميات من الوجبات الغذائية في أيام التدريب وأيام العطل التدريبية التي يتناولها المصارع خلال عملية إنقاص الوزن .



-السؤال 10- أثناء عملية إنقاص الوزن من الذي يحدد نوعية الأغذية التي تتناولها؟
جدول (10) جدول إحصائي يمثل من يحدد نوعية الأغذية التي يتناولها المصارع

الإجابة القيم	أنت	المدرّب	الطبيب	المجموع الكلي
التكرار	38	03	02	43
النسبة المئوية	%88.37	%06.98	%04.65	%100

عرض وتحليل نتائج الجدول (10)

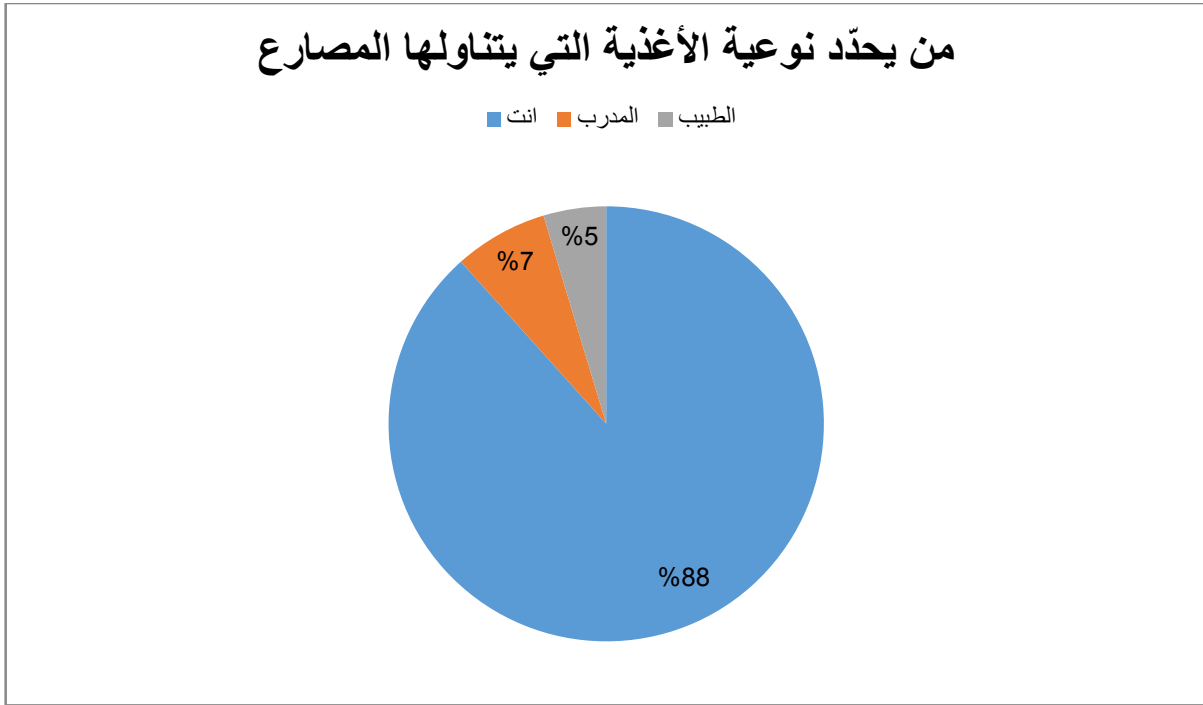
من خلال الجدول 10 نلاحظ أن 38 مصارع بنسبة 88,37% أجبوا بأن المصارع نفسه هو الذي يتدخل ويحدّد نوعية الأغذية التي يتناولها أثناء عملية إنقاص الوزن في حين أن 03 مصارعين بنسبة 6,98% يعتمد على المدرب في تحديد نوعية الأغذية التي تتناولها أثناء عملية إنقاص الوزن في حين ان مصارعين 02 يعتمدون على طبيب في نوعية الأغذية التي يأكلها بنسبة 4.65% ، ومنه نفسّر النتائج كمايلي: يجب إنقاص الوزن تحت إشراف طبي يضع في حسابه كمّية الدّهون والتي يجب أن تكون في الأوزان الخفيفة للمصارعين بنسبة 5% على الأقل(تتمّ بواسطة مقاييس خاصة) وبعد ذلك يضع الطبيب برنامج متدرّج لإنقاص الوزن الذي يجب أن يستمر من 8 إلى 12 أسبوع ماقبل المباريات حيث أن هذا لا يحدث أي أثر فيزيولوجي سلبي على اللياقة البدنية للتأكد قمنا بإستعمال إختبار (ك²)

الجدول (10-1): جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك²) بإستعمال نظام SPSS

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo - fe	ك ²	درجة الحرية	دلالة إحصائية
أنت	38	14.3	23.7	58.651	2	دال
المدرب	03	14.3	-11.3			
الطبيب	02	14.3	-12.3			

الإستنتاج من الجدول (10-1)

من خلال الدلالة الإحصائية التي كانت اصغر من 0,05 نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية الشكل (10): دائرة نسبية تمثل إجابة المصارعين على من يحدّد نوعية الأغذية التي يتناولها المصارع



سؤال 11- هل تتقيّد خلال مرحلة إنقاص الوزن بكميات معينة من السّعرات الحرارية في كل وجبة من اليوم؟

جدول (11) جدول إحصائي يمثل مدى تقيد المصارعين خلال مرحلة إنقاص الوزن بكميات معينة من السّعرات الحرارية في كل وجبة أو خلال اليوم؟

المجموع الكلي	الإجابة		القيم
	لا	نعم	
43	35	08	التكرار
%100	%81.4	%18.60	النسبة المئوية

عرض وتحليل نتائج الجدول (11)

من خلال الجدول 11 نلاحظ أن 35 مصارع أجابوا ب لا وهذا ما يعادل 81.04% و 08 مصارعين اجابوا ب نعم بنسبة 18.60% ويمكن تفسير هذه النتائج أن اغلب ذهنيّة المصارعين لا تتقيّد بكميات معيّنة من السّعرات الحراريّة في كلّ وجبة أوخلال اليوم وهذا مايدلّ على أن إنفاص الوزن غير مطبّق بصورة مثالية وللتأكد قمنا بإستعمال إختبار (ك²)

الجدول (1-11): جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك²) بإستعمال نظام SPSS

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo - fe	ك ²	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	08	21.5	-13.5	16.953	1	دال
لا	35	21.5	13.5			

الإستنتاج من الجدول (1-11)

من خلال الدّلالة الإحصائيّة التي كانت أصغر من 0,05 نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية لصالح الإجابة القائلة بعدم تقيدّ المصارعين بكميات معيّنة من السّعرات الحرارية في وجبات اليوم.

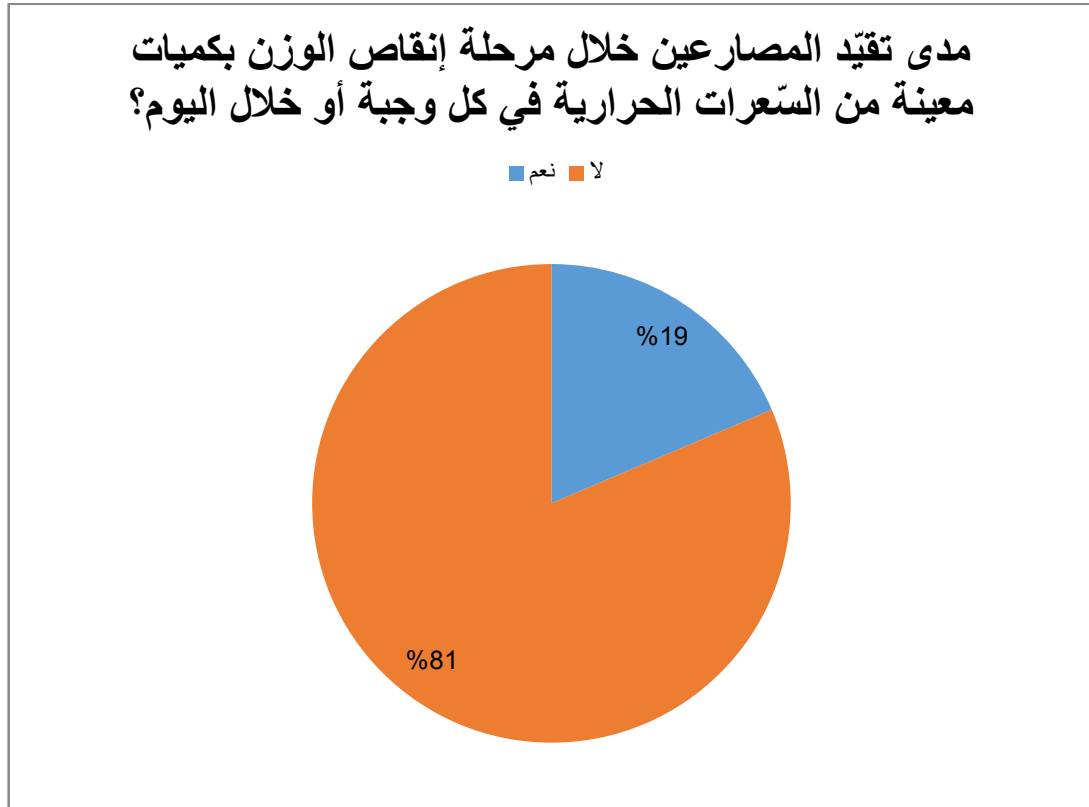
الجدول (1-11): جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك²) بإستعمال نظام SPSS

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo - fe	ك ²	درجة الحرية	دلالة إحصائية
أنت	06	2.7	3.3	6.250	2	غير دال
المدرّب	01	2.7	-1.7			
الطبيب	01	2.7	-1.7			

الإستنتاج من الجدول (1-11)

من خلال الدلالة الإحصائية التي كانت أكبر من 0,05 نستنتج أنه لا توجد دلالة إحصائية لصالح الإجابة القائلة أن المدرّب هو الذي يحدّد نوعية الغذاء الذي تأكله المصارعات

الشكل (11): دائرة نسبية تمثل إجابة المصارعين مدى تقيدهم خلال مرحلة إنقاص الوزن بكميات معينة من السعرات الحرارية في كل وجبة أو خلال اليوم



السؤال 12- كم المدة الزمنية التي تستغرقها في عملية إنقاص الوزن

-جدول (12) جدول إحصائي يمثل المدة التي يستغرقها المصارع لإنقاص الوزن

المجموع الكلي	عدّة شهور	من 2 إلى شهر	من 1 إلى 2 أسابيع	أقل من أسبوع	الإجابة القيم
43	03	13	21	06	التكرار
%100	%6.98	%30.23	%48.84	%13.95	النسبة المئوية

عرض وتحليل نتائج جدول (12)

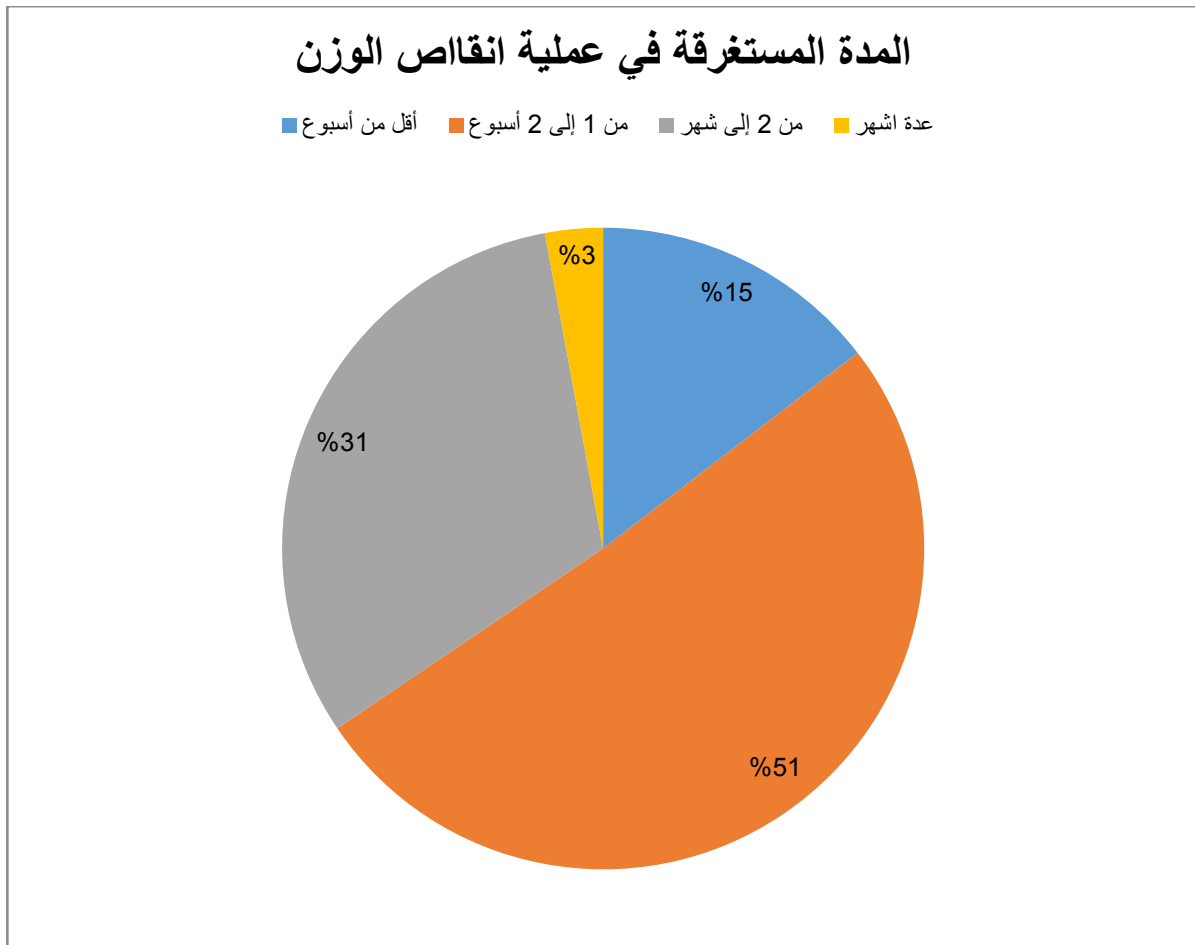
من خلال الجدول 12 نلاحظ أن 21 مصارع بنسبة 48.84% يستغرقون من 1 الى 2 اسابيع و13 مصارع بنسبة 30.23% يستغرقون من 2 اسابيع الى شهر و 6 مصارعين بنسبة 13.95% في حين ان 3 مصارعين يستغرقون عدة اشهر في انقاص الوزن قبل المنافسة بنسبة 6.98 ويمكن تفسير هذه النتائج بوجود علاقة تأثير لعملية إنقاص الوزن التي يقوم بها المصارعين على المدّة الزمنية وغالبا هذا ما يتطلب برنامج غذائي شحيح منخفض السّعرات وتدريب شديد وهذا ما ينافي قواعد إنقاص الوزن الصّحي حيث أنّ التّغذية الصّحيحة للرياضي تبني الأساس للمستويات الرياضية لأنّ التّغذية الخاطئة تؤدّي إلى التعب المبكّر وهذا ما يتطلب برنامج غذائي شحيح منخفض السّعرات وتدريب شديد عل سبيل المثال وللتأكد قمنا بإستعمال إختبار (ك²)

الجدول (1-12): جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك²) بإستعمال نظام SPSS

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo - fe	ك ²	درجة حرية	دلالة إحصائية
أقل من أسبوع	06	10.8	-4.8	17.930	3	دال
من 1 إلى 2 أسبوع	21	10.8	10.3			
من 2 إلى شهر	13	10.8	2.3			
عدة اشهر	03	10.8	-7.8			

الإستنتاج من الجدول (1-12): من خلال الدلالة الإحصائية التي كانت أصغر من 0,05 نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية لصالح الإجابة القائلة أن المدة الزمنية التي يستغرقها المصارعين لإنقاص الوزن ما بين 1 إلى 2 أسابيع

الشكل (12): دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع عن المدة التي يستغرقها لإنقاص الوزن



-السؤال 13- هل تعتقد أن عدد الكيلوغرامات التي تريد إنقاصها هي التي تحدد المدة الزمنية لعملية إنقاص الوزن؟

جدول (13) جدول إحصائي يمثل مدى إعتقاد المصارعين أنّ عدد الكيلوغرامات التي يعمل لإنقاصها تؤثر على المدة الزمنية

الإجابة القيم	نعم	لا	المجموع الكلي
التكرار	40	03	43
النسبة المئوية	%93.02	%6.98	%100

عرض وتحليل نتائج جدول (13)

من خلال الجدول 13 نلاحظ أن 40 مصارع أجابوا بنعم وهذا ما يعادل 93.02% في حين ان 03 مصارعين اجابوا ب لا وهذا ما يجعل نسبة تعادل 6.98% ويمكن تفسير هذه النتائج بوجود علاقة تأثير لعملية إنقاص الوزن التي يقوم بها المصارع على المدة الزمنية وغالبا هذا ما يتطلب برنامج غذائي شحيح منخفض السعرات وتدريب شديد وهذا ما ينافي قواعد إنقاص الوزن الصحي حيث أنّ التغذية الصحيحة للرياضي تبني الأساس للمستويات الرياضية لأنّ التغذية الخاطئة تؤدي إلى التعب المبكر وللتأكد قمنا بإستعمال إختبار (ك²)

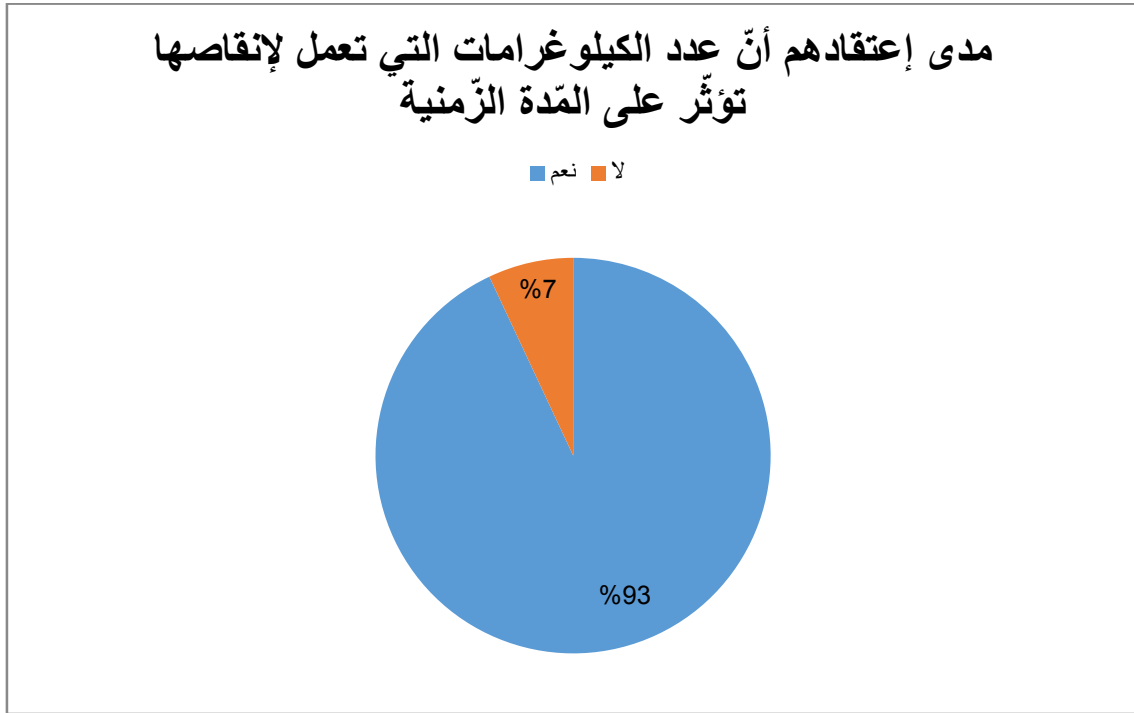
الجدول (1-13): جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك²) بإستعمال نظام SPSS

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo - fe	ك ²	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	40	21.5	18.5	31.837	1	دال
لا	03	21.5	-18.5			

الإستنتاج من الجدول (1-13)

من خلال الدلالة الإحصائية التي كانت أصغر من 0,05 نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية لصالح الإجابة القائلة أن عدد الكيلوغرامات التي تنقصها المصارعات هي التي تحدّد المدة الزمنية لعملية إنقاص الوزن

الشكل (13): دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع على مدى إعتقاده أن عدد الكيلوغرامات التي تعمل لإنقاصها تؤثر على المدة الزمنية



-السؤال 14- كم الوزن الذي تنقصينه عادة في أسبوع؟

جدول (14) جدول إحصائي يمثل الوزن الذي ينقصه المصارع عادة في أسبوع

المجموع الكلي	أكثر من 4 كغ	من 2 إلى 4 كغ	من 1 إلى 2 كغ	من 500 غ إلى 1 كغ	أقل من 500 غ	الإجابة القيم
43	12	18	09	04	0	التكرار
%100	%27.90	%41.86	%20.93	%09.30	%0	النسبة المئوية

عرض وتحليل نتائج الجدول (14)

من خلال الجدول 14 نلاحظ أن 18 مصارع بنسبة 41,86% يقوم بإنقاص ما بين 2-4 كغ في الأسبوع في حين أن 12 مصارع بنسبة 27,90% يقوم بإنقاص أكثر من 4 كغ في الأسبوع و 09 مصارعين بنسبة 20,93% ينقص ما بين 1 كغ الى 2 كغ و 4 مصارعين بنسبة 09.30% ويمكن تفسير هذه النتائج أن اغلب المصارعين ينقصون أوزانهم في مدّة صغيرة جدًا بطريقة عشوائية دون إستشارة خبير في علم التّغذية أو طبيب عن طريق برنامج تدريبي شديد مع الإقلال من كمّيات الغذاء التي قد تصل للتّجوع الذي يؤدي إلى نقص البروتينات في الجسم ونقص الأملاح والفيتامينات وحدوث مشاكل في الهضم وغيرها من الأمور التي تضعف اللياقة البدنية وهذا ما ينافي قواعد إنقاص الوزن الصّحي وبوجود خبير في علم التّغذية أو طبيب يضع لهم برنامج متدرّج لإنقاص الوزن والذي يجب أن يستمر لفترة من 8 إلى 12 أسبوع ما قبل المباريات وهذا ما يجنب أي أثر سلبي فيزيولوجي على اللياقة البدنيّة، ومنه فإن عدد الكيلوغرامات التي ينقصه المصارعين غير مبني على أسس علميّة وللتأكد قمنا بإستعمال إختبار (ك²)

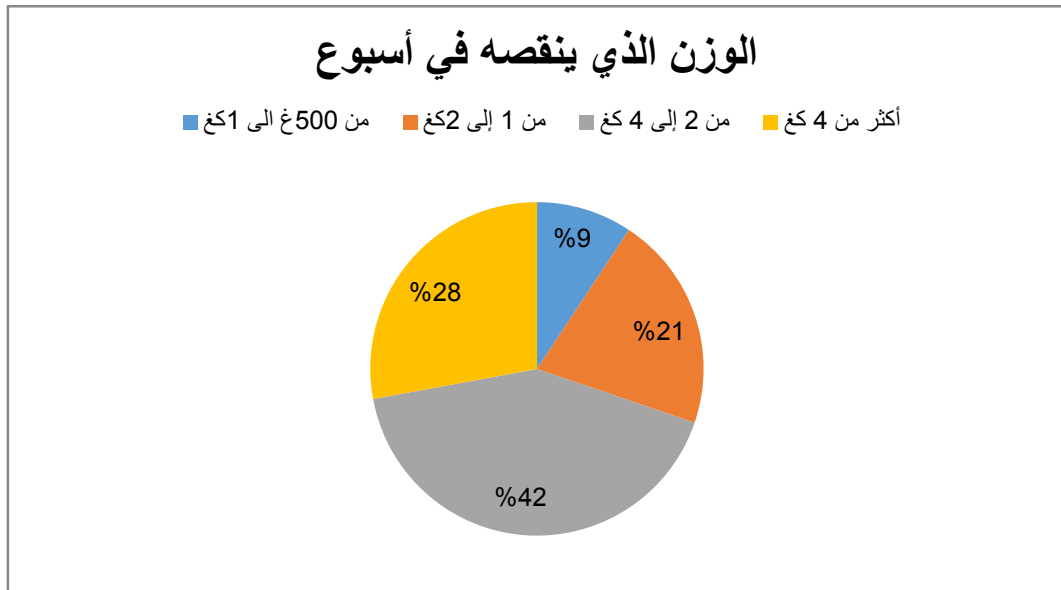
الجدول (1-14): جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك²) بإستعمال نظام SPSS

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo - fe	ك ²	درجة حرية	دلالة إحصائية
من 500 غ الى 1 كغ	04	10.8	-6.8	10.860	3	غير دال
من 1 إلى 2 كغ	09	10.8	-1.8			
من 2 إلى 4 كغ	18	10.8	8.3			
أكثر من 4 كغ	12	10.8	0.3			

الإستنتاج من الجدول (1-14)

من خلال الدّلالة الإحصائيّة التي كانت هي اكبر من 0,05 نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية لصالح الإجابة القائلة أن قيمة إنقاص الوزن تكون بين 2 كغ و4 كغ

الشكل (14) دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع على الوزن الذي ينقصه في أسبوع



-السؤال 15- خلال عملية إنقاص الوزن هل تبحث عن طرق لإنقاص أكبر عدد من الكيلوغرامات خلال أقصر مدة زمنية ممكنة؟

جدول (15) جدول إحصائي يمثل هل يبحث المصارع عن طرق لإنقاص أكبر عدد من الكيلوغرامات خلال أقصر مدة زمنية ممكنة؟

المجموع الكلي	الإجابة		القيم
	لا	نعم	
43	13	30	التكرار
%100	%30.23	%69.77	النسبة المئوية

عرض وتحليل نتائج الجدول (15) :من خلال الجدول 15 نلاحظ أن 30 مصارع بنسبة 69,77% أجابوا بنعم في حين أن 13 مصارع أجابوا ب لا بنسبة 30,23% ويمكن تفسير هذه النتائج أن اغلب المصارعين ينقصون أوزانهم في مدّة صغيرة جدًا بطريقة عشوائية عن

طريق برنامج غذائي شحيح وتدريب مستمر دون إستشارة خبير في علم التّغذية أو طبيب، والأصل هو وجود خبير أو طبيب حيث يضع لهم برنامج متدرّج لإنقاص الوزن والذي يجب أن يستمر لفترة من 8 إلى 12 أسبوع ما قبل المباريات وهذا ما يجتنب أي أثر سلبي فيزيولوجي على اللياقة البدنية، وعادة ما تستخدم طريقة زيادة التّدريب والإقلال من الغذاء قبل المنافسة بمدة قصيرة جدًا قد تصل لأسبوع و بالإعتماد على التّدريب لفترات طويلة بأحمال تدريبيّة مرتفعة الشّدة مع الإقلال من كمّيات الغذاء التي تصل إلى التّجوع هذا معناه زيادة في الصّرف الطاقي وعدم تزويد الجسم بالكمّيات اللازمة من المغذّيات التي تحافظ على سلامة الجسم ،ومنه فإن المصارعين يبحثون عن طرق لإنقاص الوزن في أقل زمن ممكن بينما الأقلية لا تبحث عليها وللتأكد قمنا بإختبار (ك²)

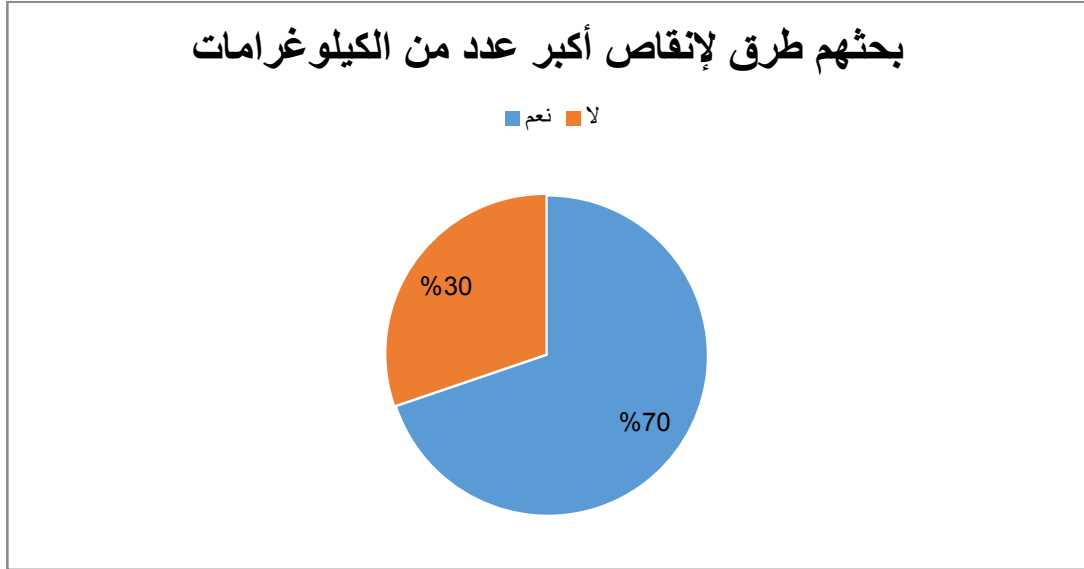
الجدول (1-15): جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك²) بإستعمال نظام SPSS

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo - fe	ك ²	درجة الحرية	دلالة إحصائية
نعم	30	21.5	8.5	6.721	1	غير دال
لا	13	21.5	-8.5			

الإستنتاج من الجدول (1-15)

من خلال الدّلالة الإحصائية التي هي اكبر من 0,05 نستنتج أنه لا توجد دلالة إحصائية لصالح الإجابة القائلة أن المصارعين يبحثون عن طرق لإنقاص أكبر كيلوغرامات في أقل زمن ممكن

الشكل (15): دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع عن بحثه طرق لإنقاص أكبر عدد من الكيلوغرامات خلال أقصر مدة زمنية ممكنة؟



-السؤال 16- هل تعتقد أن عملية إنقاص الوزن ترتبط بالمنافسة فقط؟

جدول (16) جدول إحصائي يمثل هل يعتقد المصارع أن عملية إنقاص الوزن ترتبط بالمنافسة فقط

القيم	الإجابة	نعم	لا	المجموع الكلي
التكرار		34	09	43
النسبة المئوية		79.07%	20.93%	100%

عرض وتحليل نتائج الجدول (16)

من خلال الجدول 16 نلاحظ أن 34 مصارع أجابوا بنعم وهذا ما يعادل 79.07% في حين ان 09 مصارعين اجابوا ب لا وهذا ما يجعل نسبة تعادل 20.93% ويمكن تفسير هذه النتائج أن

اغلب ذهنيّة المصارعين تتجه دائماً لقول أن عملية إنقاص الوزن ترتبط بالمنافسة فقط أي علاقة طرفيّة حيث يتطلّب الأمر تضحيات وتدريبات صعبة و شديدة بسرعة فائقة تنعكس سلبا في الكثير من الأحيان على الجانب الذهني خاصة ومنه على نتائج المصارعين، وللتأكد قمنا بإستعمال إختبار (ك²)

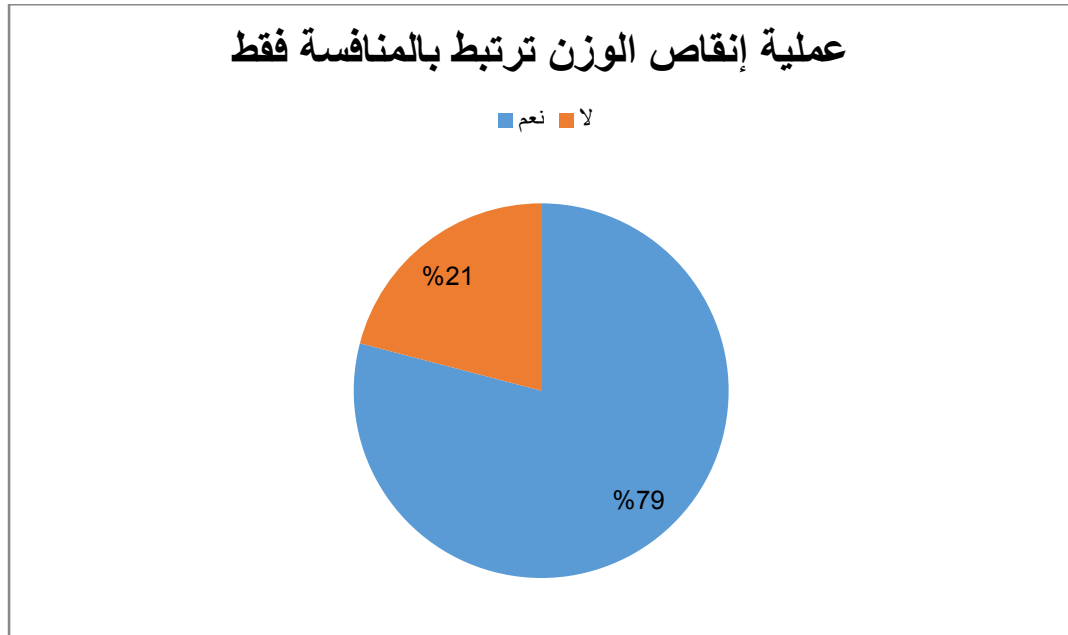
الجدول (1-16): جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك²) بإستعمال نظام SPSS

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo - fe	ك ²	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	34	21.5	12.5	14.535	1	دال
لا	09	21.5	-12.5			

الإستنتاج من الجدول (1-16)

من خلال الدلالة الإحصائية التي هي أصغر من 0,05 نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية لصالح الإجابة القائلة أن عملية إنقاص الوزن ترتبط بالمنافسة فقط.

الشكل (16): دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع أن عملية إنقاص الوزن ترتبط بالمنافسة فقط



-السؤال 17- قبل ثلاثة أيام من المنافسة تكون عادة أثقل من وزنك التنافسي بـ:

جدول (17) جدول إحصائي يمثل كم يكون المصارع أثقل من وزنه قبل 3 أيام من المنافسة

المجموع الكلي	أكثر من 2 كغ	من 1 كغ إلى 2 كغ	من 600 غ إلى 900 غ	من 200 غ إلى 500 غ	أقل من 200 غ	الإجابة القيم
43	13	17	06	04	03	التكرار
%100	%30.23	%93.53	%13.95	%09.30	%6.98	النسبة المئوية

عرض وتحليل نتائج الجدول (17)

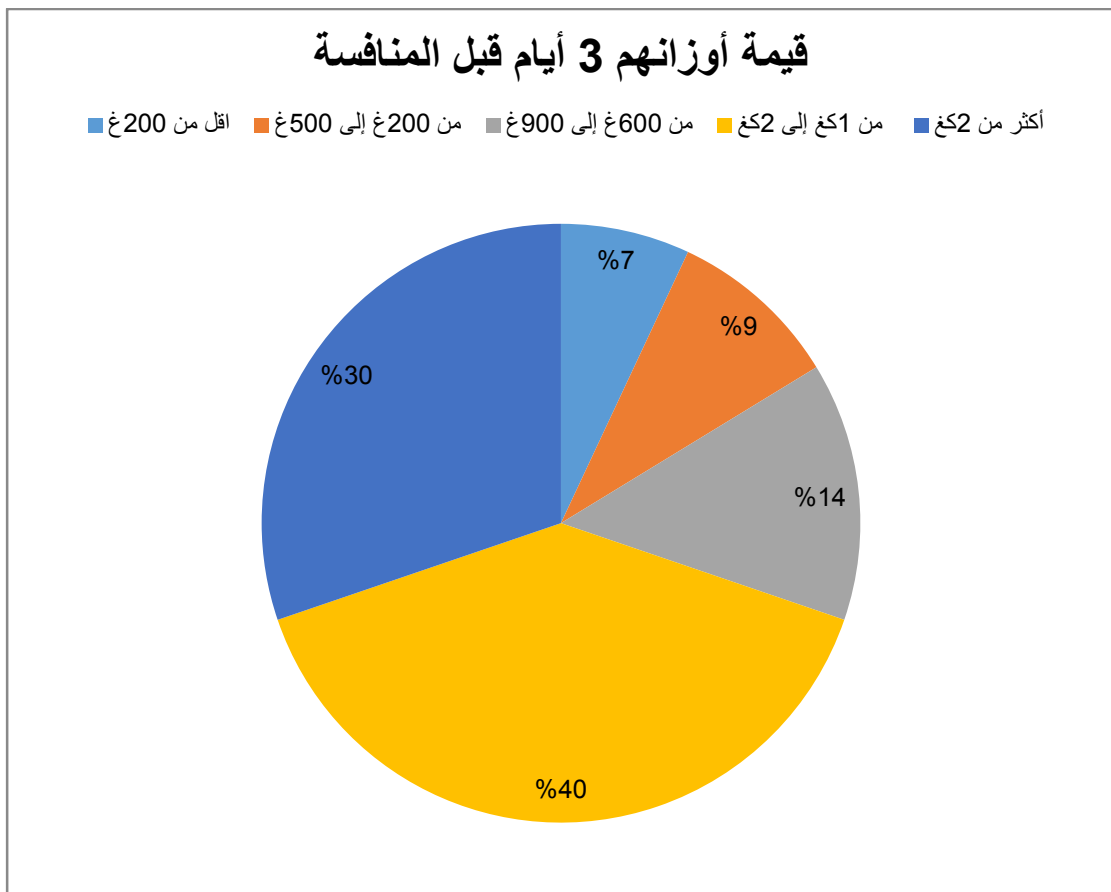
من خلال الجدول 17 نلاحظ أن 17 مصارعة بنسبة 93,53% يجد أن الوزن يكون بزيادة ما بين 1-2 كغ ثلاثة أيام قبل المنافسة في حين أن 13 مصارع 30,23% يجد الزيادة أكثر من 2 كغ و 6 مصارعين بنسبة 13,95% تجد الزيادة ما بين 600-900 غ و في الأخير 3 مصارعين بنسبة 6.98% يجدن الزيادة لاقل من 200 غ ويمكن تفسير هذه النتائج أن اغلب المصارعين قبل المنافسة بثلاثة أيام أو بضعة أيام على العموم يكونون بوزن إضافي بعض الشيء عن الوزن التنافسي وهذا ما يدعو إلى حتمية لإنقاص الوزن قبل الدخول في المنافسة ، وللتأكد قمنا بإستعمال إختبار (ك²)

الجدول (17-1): جدول إحصائي يبيّن نتائج إختبار (ك²) بإستعمال نظام SPSS

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo - fe	ك ²	درجة حرية	دلالة إحصائية
اقل من 200 غ	03	8.6	-5.6	17.349	4	دال
من 200 غ إلى 500 غ	04	8,6	-4.6			
من 600 غ إلى 900 غ	06	8,6	-2.6			
من 1 كغ إلى 2 كغ	17	8,6	8.4			
أكثر من 2 كغ	13	8,6	4.4			

الإستنتاج من الجدول (17-1): من خلال الدلالة الإحصائية التي هي أصغر من 0,05 نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية لصالح الإجابة القائلة أن المصارعين قبل ثلاثة أيام من المنافسة يكونون عادة أثقل من وزنهم التنافسي بين 1 كغ إلى 2 كغ.

الشكل (17): دائرة نسبية تمثل إجابة المصارع على قيمة أوزانهم 3 أيام قبل المنافسة



الفصل السادس

مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

6-1- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

الفرضية الأولى

من خلال دراسة الفرضية الأولى " تُعتمد الأسس العلمية في تحديد عدد الكيلوغرامات المستهدفة في عملية إنقاص الوزن " ومن خلال تحليل جداول إجابات المحور الأول للاستبيان الموجّه للمصارعين المشاركين في البطولة الإفريقية للأكابر موسم 2021 المؤهلة للألعاب الاولمبية بطوكيو نجد أن إنقاص الكيلوغرامات المستهدفة في عملية إنقاص الوزن لا يعتمد على الأسس العلميّة حيث من الجواب الثاني نجد أن المصارعين لا يقومون بقياس مؤشّر نسبة الدّهون في الجسم بالإضافة إلى عدم اعتمادهم على أي طريقة في ذلك بالإضافة إلى اعتمادهم على حميات غير مبنية على أسس علمية كالتّجوع الشّديد مع التّدريب المستمر القوي وهذا ما يعني أن أفراد العينة قد انقصوا فعلا أوزانهم أي بعد أسبوعين من بداية الحمية وهذا يدخل ضمن الإنقاص السريع للوزن حسب دراسة نويقة رضوان الذي يقول فيها بان إنقاص أكثر من 2 كغ من وزن الجسم في الأسبوع يعتبر إنقاص بطريقة سريعة (نويقة 2017). و تقول دراسة شرارة العالية ان استقرار إنقاص الوزن لمدة خمسة عشر يوما ليست بالإستراتيجية المناسبة لتحسين الأداء(شرارة العالية 2019).

وبما أن أفراد العينة قاموا بإنقاص ما لا يقل عن 4 كيلوغرام من وزن جسمهم خلال أسبوعين حسب الجدول (1-1) ، بالتالي يمكن القول أن المصارعين قد انقصوا اوزانهم من خلال التعرض إلى الإنقاص السريع للوزن، وهذه الكمية المنقصة لا تتماشى مع الكمية والطريقة التي ينصح بها الأخصائيون، حيث يقول سعد رياض نقلا عن كل من أبو العلا عبد الفتاح وأحمد سيد "إن الإنقاص المتدرج للوزن الذي حدده الخبراء بمعدل يتراوح من رطل إلى رطلين أسبوعيا بحد أقصى كيلوغرام في الأسبوع تقريبا يكون هو الهدف المطلوب من برامج التدريب لإنقاص الوزن"¹. كما يمكن إرجاع هذا النوع من إنقاص الوزن السريع إلى خضوع المصارعين إلى طرق مختلفة لإنقاص

¹ أبو العلا عبد الفتاح وأحمد سيد 2013

الوزن وتتم عملية إنقاص الوزن لدى بعض الرياضيين عن طريق التدريب المكثف وعدم تناول الطعام واستعمال حمامات الصونا وبعض الطرق الأخرى، مثل تناول المسهلات وارتداء الملابس الثقيلة والجري لمسافات طويلة و فقدان الوزن بهذه الطرق يؤدي إلى عدم القدرة على أداء التدريبات لفترة طويلة وذلك لتأثيره على كفاءة الأداء عند المصارعين (Koral et dosseville 2017) ، حيث تقول دراسة حمودة محمد لمين ان لعملية انقاص الوزن السريع تأثير سلبي على مؤشر القوة و السرعة و القدرة العضلية للأطراف السفلية و العلوية لدى مصارعي الفريق الوطني للجيدو اقل من 23 سنة. (حمودة محمد لمين 2020) كما أن هذه العملية سوف تؤثر سلبا على وزن البنية العضلية "من المؤكد أن نقصان الكتلة الدهنية سيكون مصحوب بنقصان في الكتلة العضلية، كما أن هذه الطريقة لا تجعلهم يخسرون وزن الجسم بسرعة بناء على فقدان الدهون والعضلات فقط، بل من خلال التخلص السريع من السوائل في الجسم¹ وهذا ما تؤكدته دراسة الباحثة شرارة العالية حيث تقول أن الإنقاص السريع للوزن لا يتماشى مع أساسيات التغذية الرياضية السليمة، حيث تتم عملية إنقاص الوزن عند مصارعي الفريق الوطني للجيدو بطرق خاطئة و في مدة قليلة جدا وقد تكون هذه الطرق خطيرة على صحتهم وهذا حسب دراسة الاتحاد الأمريكي للطب الرياضي حيث أكدت هذه الدراسة خطورة الطرق المتبعة لإنقاص الوزن على صحة الرياضي². و هذا الاخير يؤدي الى hypovolémie اي نقص في حجم الدم³ و ضعف شديد في عملية التنظيم الحراري⁴ و يؤدي ايضا فقدان السوائل بنسبة 2% فقط الى رفع معدل ضربات القلب و تعديل حجم الضخ السيسطولي و تدهور اداء القلب⁵ وفي رأبي المتواضع أرى أن البرنامج الذي يغيب في تسطيره مختص في علم التغذية و محضر بدني كفؤ و القيام بالاختبارات

¹ fogelholm m. effects of bodyweight reduction on sports performances.sports medicine,18. 249-267,1994.

²GGArtioli, 2010, p 31-32.

³ costill DL, Fink ZJ. Plasma volume changes following exercise and thermal dehydration.journal of applied physiology 37:521-525,1974.

⁴ Monier A, Bigard AX , control du poids, de la composition corporelle, et pratique sportive. cahier de l insep, FRa n° 14-15, Paris 1996.

⁵ Saltin B.Circulatory response to submaximal and maximal exercise after thermal dehydration journal o applied physiology, 19 1125-1132,1964.

و القياسات اللازمة باستعمال الوسائل و الآليات التكنولوجية المتطورة و الاعتماد على الدراسات العلمية الحديثة لمواكبة متطلبات المستوى العالمي الذي عرف تقدما جد نوعي في الدورة الاولمبية الأخيرة هو السبب الرئيسي في عشوائية عملية إنقاص الوزن التي يقوم بها اكابر المنتخب الوطني المشارك في البطولة الإفريقية بالسينيغال المؤهلة إلى الألعاب الاولمبية 2021 حيث يرى خالد بن صالح المزيني أن أي تغيير في وزن الجسم يتمّ ببطأ وخارج الموسم الرياضي على أن يتم ذلك بإشراف مختص في تغذية الرياضيين ومن المهم أن تتم العملية من قبل مختص في الغذاء . ومنه في الأخير نقول أن عدد الكيلوغرامات التي ينقصها المصارعين لضبط وزنهم قبل المصارعة غير مبني على أسس علمية مما يجعل البرنامج الغذائي عشوائي ومنه نقول أن الفرضية الأولى القائلة (تُعتمد الأسس العلمية في تحديد عدد الكيلوغرامات المستهدفة في عملية إنقاص الوزن) لا يمكننا قبولها لأنها لم تتحقق .

الفرضية الثانية

من خلال دراسة الفرضية الثانية "تُعتمد الأسس العلمية في تحديد كمية الواردات الطاقوية خلال عملية إنقاص الوزن" ومن خلال تحليل إجابات المحور الثاني للاستبيان الموجّه للمصارعين المشاركين في بطولة الافريقية بالسينيغال المؤهلة الى الالعاب الاولمبية 2021 حيث نجدهم لا يهتمون بمعرفة كمية السرعات الحرارية في الوجبات الغذائية خلال إنقاص الوزن بالإضافة إلى العشوائية في أكل الكميات من الوجبات الغذائية في أيام التدريب أو العطل التدريبية خلال مرحلة إنقاص الوزن، تبين أيضا أن البرنامج الغذائي المتبّع في إنقاص الوزن يمتنع فيه المصارعين من الأغذية كليا أثناء مرحلة إنقاص الوزن حيث تقول شرارة إن عملية إنقاص الوزن بتقليل السرعات الحرارية المتناولة تؤدي إلى انخفاض وزن الجسم والكتلة الخالية من الدهون وماء الجسم و مؤشر كتلة الجسم ولا تؤثر على كتلة الدهون كما أنها تؤثر سلبيا على الأداء الخاص بالجيودو عند رياضيين الفريق الوطني للجيودو ذكور (19-22 سنة). (شرارة العالية 2019) كما أن هذا البرنامج الغذائي الذي يعتمده المصارع الجزائري لا يرتقي إلى مستوى البرامج المطبقة في الدول

المسيطرة حيث يحدثون توازن سلبي للاطاقة في جسم المصارع (من 18 - 32 سعة حرارية للكيلوغرام الواحد من كتلة الجسم في اليوم)¹ كمصر التي عرفت صحة كبيرة في العهدة الاولمبية الماضية حيث سيطرت بالطول و بالعرض كل مجريات البطولة الافريقية حيث عرف مصارعها تطور كبير و ملحوظ في الترتيب العالمي IJF RANKING LIST، و تاهل مسبق للاعب الاولمبية و أصبحت البلدان التي لم تكن معروفة في رياضة الجيدو مثل السينيغال و كوت ديفوار تتطور و تحصد ميداليات قارية و هذا يعود الى اعتماد فيديريالات هذه البلدان على الثقافة الغذائية والصحة الجسمية و النفسية حتى يمنح لهم باستخراج افضل ما في المصارع في جل ميادين متطلبات المستوى العالي مع عدم وجود مختص في علم التغذية الذي يحدّد نوع وكمية السعرات الحرارية التي يأكلها المصارع في كل وجبة من وجبات اليوم وبراى سعد رياض أن التغذية المتوازنة تعبر عن إحتياجات جسم الإنسان من جميع العناصر الغذائية الضرورية له، وفي الأخير نقول أن الفرضية الثانية القائلة بأن (تُعتمد الأسس العلمية في تحديد كمية الواردات الطاقوية خلال عملية إنقاص الوزن) لا يمكننا قبولها لأنها لم تتحقّق.

الفرضية الثالثة

من خلال دراسة الفرضية الثالثة القائلة ب "تُعتمد الأسس العلمية في تحديد المدة الزمنية لعملية إنقاص الوزن" ومن خلال تحليل جداول الإستبيان الموجّه للمصارعين المشاركين في بطولة الفريقية بالسينيغال المؤهلة للاعب الاولمبية 2021 حيث يرى الدكتور أسامة رياض على التأكيد على ضرورة تناسب السعرات الحرارية اليومية للمصارع ، مع أن المصارعين يعملون على إنقاص وزن أكبر في زمن صغير جدا و يبقى تفكير المصارعين خاطئ حيث يعتقد ان مراقبة الوزن او انقاص او زيادة السعرات الحرارية و كتلة الدهون متعلق فقط بالمنافسة اذ ان مصارعي المستوى العالي مطالبون باتباع معطياتهم الجسمية كالوزن و البرنامج الغذائي و هذا ما يؤثر سلبا حيث في أسبوعين فقط ينقصون عدّة كيلوغرامات من الوزن مع عدم البحث عن أي طرق علمية في ذلك

¹ thierry paillard, optimisation de la performance sportive en judo, 2014.

خاصة مع إقتراب المنافسة بأيام قليلة حيث ان استهلاك الطاقة بنسبة تقل 24 سعة حرارية لكل كيلوغرام من كتلة الجسم في اليوم يؤدي الى فقدان بين 0.5 و 1.5 كيلوغرام في الاسبوع¹ ، و هذا ما يتنافى مع الطريقة المستعملة من طرف الفريق الوطني للجيدو اكابر و يتنافى ايضا مع الدراسة المقال العلمي الذي يقول فقدان الوزن يتراوح بين 0.3 و 3.8 كغ خلال فترة تتراوح من اسبوع الى 12 اسبوع² وهذا ما يبيّن عدم التوازن من ناحية الزمن أي تغيير في وزن الجسم يجب أن يتم بإشراف مختص في تغذية الرياضيين ومن المهم أن تتم متابعة الانقاص في الجسم من قبل مختص في الغذاء حتى يتم مساعدة الرياضي على إبقاء الغذاء الصحي خلال إنقاص الطاقة المستهلكة والتي تخدم في إنقاص الوزن بالتدرج(نصف إلى واحد كيلوغرام في الأسبوع)³ وعليه في الأخير نقول أن الفرضية الثالثة القائلة بأن (تُعتمد الأسس العلمية في تحديد المدة الزمنية لعملية إنقاص الوزن) لا يمكننا قبولها لأنها لم تتحقق.

¹ Foglhom GM. Koskinen R, Laakso J. Gradual and rapid weight loss: effects on nutrition and performance in male athletes. *medicine and science in sports and exercise*, 25:371-377, 1993.

² Inger F, sundgot-borgen J. Influence of body weight regulation on maximal oxygen uptake in female elite athletes. *scandinavian journal of medicine and science in sports*, 1: 141-146, 1981.

³ عبد الرحمن مصيقر، الموسوعة العربية للغذاء والتغذية، أكاديميا، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى، سنة 2012، ص 888

الإستنتاج العام

6-2- الاستنتاج العام

من خلال دراستنا التي تناولناها والمتمثلة في "واقع عملية إنقاص الوزن عند المصارعي الجيدو اكابر للفريق الوطني وإنعكاسه على مستوى النتائج الفنية"

ومن خلال نتائج الإستبيان الذي قمنا بتوزيعه على عينة الدراسة نستنتج أن الفرضية العامة المتمثلة في "تعتمد عملية إنقاص الوزن عند المصارعي جيدو اكابر على أسس علمية" لم تتحقق.

وذلك من خلال عدم تحقق كل (الفرضيات) من الفرضية الجزئية الأولى المتمثلة في "تعتمد الأسس العلمية في تحديد عدد الكيلوغرامات المستهدفة في عملية إنقاص الوزن".

والفرضية الجزئية الثانية المتمثلة في "تعتمد الأسس العلمية في تحديد كمية الواردات الطاقوية خلال عملية إنقاص الوزن".

والفرضية الجزئية الثالثة المتمثلة في "تعتمد الأسس العلمية في تحديد المدة الزمنية لعملية إنقاص الوزن".

الإقترحات

6-3- الإقتراحات

1. ضرورة تشكيل طاقم متجانس في الفريق (مدرب، طبيب، محضر بدني، أخصائي في التغذية) يشرف على تحديد فئة الوزن المناسبة لكل رياضي من خلال وضع برنامج تدريبي وغذائي متوازن حتى لا تؤثر عملية إنقاص الوزن على أداء المصارعين
2. القيام بإنقاص الوزن بالطرق العلمية الصحيحة من أجل الوصول إلى تحقيق الهدف السليم من هذه العملية تحت إشراف المختصين.
3. وضع أهداف واقعية فيما يخص عدد الكيلوغرامات التي يجب إنقاصها ومدة الإنقاص الزمنية.
4. القيام بعملية ضبط الوزن في فترة زمنية طويلة وبشكل متدرج مع متابعة المختصين.
5. منع استعمال طريقة الإنقاص السريع للوزن وهذا من خلال وزن المصارعين المشاركين في الدورة قبل المنافسة مباشرة من أجل إعطاء الأفضلية للرياضيين الذين لم يتورطوا في الإنقاص السريع للوزن وذلك من خلال عدم إعطاء وقت كافي للاسترجاع.
6. استبعاد كل مصارع يزن أكثر من 2 كغ فوق فئته الوزنية قبل أسبوع من المنافسة وارغامه على الانتقال إلى الفئة الوزنية الموالية
7. استبعاد كل مصارع يثبت تورطه في عملية الإنقاص السريع للوزن في التصفيات الولائية مما يتيح التنافس بين المصارعين في أوزانهم الطبيعية في البطولة الوطنية.
8. المعاقبة المادية لكل نادي تورط مصارعيه في الإنقاص السريع للوزن حتى يتم القضاء على هذه الظاهرة من منشئها.
9. تشكيل الفريق الوطني من المصارعين الأفضل في أوزانهم الطبيعية.
10. تبني الاتحادية لحملة توعية تلزم من خلالها الرابطات بإرسال مختصين إلى الأندية التي تمثل مخازن الفريق الوطني من أجل توضيح مخاطر الإنقاص السريع للوزن.

التحفة

خاتمة

من خلال ما تم التطرق إليه في بحثنا هذا وذلك انطلاقا من الجانب التمهيدي الذي حدد لنا مسار البحث المتمثل في تحديد واقع عملية إنقاص الوزن عند المصارعي الفريق الوطني اكابر للجيدو وانعكاسه على مستوى النتائج الفنية حيث شملت دراستنا على رياضة الجيدو باعتبارها أقدم الرياضات من حيث الشعبية في العالم وذلك عن طريق الممارسة بين كل الفئات خاصة في الجزائر.

لذا حاولنا قدر المستطاع وفي حدود الوقت المتوفر من خلال هذا البحث إبراز جزء بسيط حول واقع عملية إنقاص الوزن عند مصارعي المنتخب الوطني الجزائري. لعل هذا قد يساهم ولو بجزء ضئيل في فك العقدة المرتبطة بعدم تحقيق أي نتيجة على المستوى العالمي للأكابر باعتبار الجزائر من الدول التي تسعى لهذا الإنجاز التاريخي منذ 2008 لكن من دون جدوى.

وفي الأخير توصلنا في بحثنا المتواضع إلى أن عملية إنقاص الوزن غير مبنية على أسس علمية مما قد يمنع الإرتقاء بمستوى الأداء في المسابقات الدولية وهذا ما يحول دون تحقيق الحلم الوطني المنشود في تصدر المنصات العالمية والأولمبية ومزاحمة الدول المسيطرة على اللعبة.

قائمة المصادر والمراجع

- قائمة المراجع العربية

- 1) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1997.
- 2) أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي ط2، دار الفكر العربي، القاهرة 1997 .
- 3) إبراهيم قنديلجي، منهجية البحث العلمي، دار اليازوري، عمان، الأردن، سنة 2012.
- 4) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضية، العدد 25، سنة 2009.
- 5) أحمد حجازي، التغذية العلاجية، التغذية في حالة المرض، جسور للنشر والتوزيع سنة 2009.
- 6) أحمد عبد الحميد عمارة، حسام الدين مصطفى حامد، أسس التدريب في المصارعة، دار الوفاء، الطبعة الأولى، سنة 2002
- 7) أسامة رياض، الطب الرياضي و ألعاب القوى المصارعة و الملاكمة. الإسكندرية، مركز الكتاب للنشر سنة 2002.
- 8) أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والإدارة، الكويت، 1996.
- 9) أنيتا بين، أنيتا بين، مرشد التدريب برنامج غذائي متكامل للرياضيين، ترجمة خالد العامري، دار الفاروق، القاهرة، مصر، الطبعة العربية الأولى، سنة 2004.
- 10) باتريك هولفرد، حرق الدهون في 30 يوماً، دار الفاروق، الطبعة الثالثة، سنة 2010
- 11) حافض الروبي م. ر. & .، عمران م. ، مبادئ رياضة الجودو، الإسكندرية سنة 2002
- 12) حسن عبد الحميد أحمد رشوان، ميادين علم الاجتماع ومناهج البحث العلمي، المكتب الجامعي، ط 6 الإسكندرية، 1991.
- 13) حلمي عبد القادر، مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994
- 14) دوقان عبيدات، عبد الرحمان عدس وآخرون، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط5 ، عمان، 1996.

- 15) سامر البظ، التغذية السريرية والعلاج بالغذاء، شعاع للنشر والعلوم، حلب، سوريا، الطبعة الأولى، سنة 2000
- 16) سعد رياض، صحتك في غذائك، دار الجوزي، القاهرة، مصر، سنة 2009.
- 17) سوّدد فؤاد الألوسي، المنشطات الرياضية والمكملات الغذائية، دار أسامة، عمان، الأردن، الطبعة الأولى، سنة 2012.
- 18) شحاتة سليمان ومحمد شحاتة، مناهج البحث بين النظرية والتطبيق، مركز الإسكندرية، سنة 2005.
- 19) شليحي، ع، الجيدو والرياضات القتالية. ام البواقي-الجزائر سنة 2018
- 20) صبري، الإحصاء في التربية ونظام (س.ب. س.س)، عالم الكتب الحديثة للنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الأولى، سنة 2006.
- 21) عادل مبارك، أساسيات الغذاء والتغذية، مكتبة أنجلو، القاهرة، مصر، سنة 2009.
- 22) عبد الحميد لطفي، علم الاجتماع، دار النهضة العربية، بيروت، 1981.
- 23) عبد الرؤوف، ي. ي، رياضة الجودو و القرن الحادي و العشرون. القاهرة :دار السحاب سنة 2005.
- 24) عبد الفتاح، ف. خ، المرجع في الملاكمة. الاسكندرية :منشأة المعارف سنة 1996.
- 25) عبد الكريم بوحفص، أسس ومناهج البحث في علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 2011
- 26) عبد الله محمد عبد الرحمن، محمد علي البدوي، مناهج وطرق البحث الاجتماعي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2000
- 27) عصام الحسنات، علم الصحة الرياضية، دار أسامة، عمان، الأردن، الطبعة الأولى، سنة 2009
- 28) علي سلوم جواد ومازن حسن جاسم، أساسيات ومناهج (اختبار الفرضيات، تصميم التجارب)، مكتبة المجمع العربي، الطبعة الأولى، سنة 2014
- 29) عمار بوحوش، دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1998

- 30) غسان جعفر، حمية أوميغا 3 و 6 و 9، رشاد برس، بيروت، لبنان، سنة 2010
- 31) كريشكوف وباروسلافتسيف، الكيمياء التحليلية، ترجمة عيسى مسموح، دار مير، الإتحاد السوفيتي، موسكو، الجزء الثاني، سنة 1982
- 32) كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرين، التغذية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، الطبعة الثانية، سنة 2009
- 33) كمال مفاق: "علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية"؛ (رسالة ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر: 2007/2006
- 34) كينيث وليام فورد، عالم الكم فيزياء الكم للجميع، ترجمة منال محمد عبد السلام، دار مجدلاوي، عمان، الأردن، الطبعة الأولى، سنة 2014
- 35) محمد الحسين إحسان، عبد المنعم الحسن، طرق البحث الاجتماعي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد، 1981
- 36) محمد الصاوي، محمد مبارك، البحث العلمي: أسسه وطريقة كتابته، المكتبة الأكاديمية، ط1، القاهرة، 1992
- 37) محمد الغريب عبد الكريم، البحث العلمي التصميم المنهج الاجراءات، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 1982
- 38) محمد جابر برقيع وإيهاب فوزي البدوي، الموسوعة العلمية للمصارعة المصارعة للمبتدئين، منشأة المعارف جلال حزي وشركائه، الجزء الأول 2002.
- 39) محمد جابر برقيع وإيهاب فوزي البدوي، الموسوعة العلمية للمصارعة المصارعة للمبتدئين، منشأة المعارف جلال حزي وشركائه، الجزء الثاني 2002
- 40) محمد جابر برقيع وإيهاب فوزي البدوي، الموسوعة العلمية للمصارعة (تخطيط برامج التدريب)، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، الجزء الثاني، سنة 2004
- 41) محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ بدون طبعة دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002

42) محمود عبد الفتاح عتّان: "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية"؛ ط1، دار الفكر العربي، مصر 1995

43) مراد إبراهيم طرفة، الجودو بين النظرية و التطبيق. مصر، دار الفكر العربي سنة 2001.

44) مران عبد المجيد ، إستراتيجية الرياضية الأهداف و خطط العمل المستقبلية للاتحادات و الأندية الرياضية في الوطن العربي ، الوراق للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، سنة 2010

45) موريس أنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي وأخرون، دار القصة للنشر، الجزائر 2004

46) ميني شيث ونيراني شاه، الطريقة العلمية للتخلص من السمنة، ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق، دار الفاروق، الجيزة، مصر، الطبعة العربية الأولى، سنة 2010

47) نادي، أ. ع، رؤية مستقبلية للنهوض برياضة الجودو في الوطن العربي، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، سنة 2009

48) نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية"؛ ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004

49) نويقة رضوان، تأثير إنقاص الوزن السريع على مستوى الياقة البدنية لمصارع المنتخب الوطني، سنة 2012/2013

50) هزاع بن محمد الهزاع، فسيولوجيا الجهد البدني الأسس النظرية والإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية، الناشر العلمي والمطابع، الجزء الثاني، سنة 2009،

51) يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد أبو خيط، مقدمة في بيولوجيا الرياضة، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، الطبعة الأولى، سنة 2011

المراجع الاجنبية

- 1) Costill DL, Fink ZJ. Plasma volume changes following exercise and thermal dehydration. *journal of applied physiology* 37:521-525,1974.
- 2) Fédération internationale des lutttes Associées, Réglés inter nationales de Lutte, 2009.
- 3) Fogelholm m. effects of bodyweight reduction on sports performances. *sports medicine*,18.
- 4) GGArtioli, 2010.
- 5) *henri, c. (1977). joudo et jui-jitsu. france: le livre de poche.*
- 6) Jack, H., & David, L. (2008). *physiologie du sport et de lexercices haman kiniticks*
- 7) *jean yves resznieski kokawa la lute traditionnelle ou niger sepia 2005 .*
- 8) Jennie Barand et autres, *le régime a' faible index glycémique*, édition Marabout, 2007.
- 9) Jose' Caja et Michel Mouraret, *Guide de Préparation au bees 1^{er} Degré*, édition Vigot, 7^{ème} édition, 2005.
- 10) M/Balabed/*Les femmes dans le monde des sport/magazine 1997 ,ed CNDS numéro 10ISSN 1111-4754 ,P18*
- 11) Marcelli abzacomier, *psychologie de l'adolescent*, maison paris.

- 12) Marcon judo. *Journal of Quantitative analysis in Sport*, 6(4), 1–15.
Consulté à l'adresse, F., & Jardim J, J. R. (2010). Structural analysis of action and time in sports
- 13) Matviev, *psychologie sportive*, ed-vigot, France, 1997.
- 14) Monier A, Bigard AX, control du poids, de la composition corporelle, et pratique sportive. *cahier de l insep*, FRa n° 14-15, Paris 1996.
- 15) Ogesby-carol, *Le sport et la femme*, ed Vigot P, 16
- 16) Philippe Dorose, *Table des calories*, édition Maloine, 5^{ème} édition, 2011.
- 17) Philippe Moret, *Maigrir on ne vous dit pas tout*, édition Hachette pratique, paris, 2010.
- 18) P-swienberg, d, gould, *psychologie du sport de l'activité physique*, vigot, paris, 1997.
- 19) Purcell, L. K. (2013). Sport nutrition for young athletes. *Paediatrics & Child Health*, 18(4), 200–202. Consulté à l'adresse
- 20) Saltin B. Circulatory response to submaximal and maximal exercise after thermal dehydration *journal of applied physiology*, 19 1125-1132, 1964
- 21) Sterkowicz-Przybycien, K. L., & Fukuda, D. H. (2014). Establishing normative data for the special judo fitness test in female athletes using systematic review and meta-analysis. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(12), 3585–3593

22)Thierry Bredel, le guide pratique de la musculation, édition Marabout, 2010.

23) Thierry Paillard. (2006). *Optimal strategy to loose body weight for weight-class applied physiology. nutrition andmetabolism* Paris: de boeck

24) Thierry Paillard. (2010). *Optimisation de la performance en judo.* Paris: de boec

الملاحق

إستبيان موجه إلى مصارعي للجيدو أكابر لسنة 2021

المحور الأول

1- هل تقوم (مين) عادة بعملية إنقاص الوزن قبل المنافسة؟

لا

نعم

1-1- إذا كانت الإجابة بنعم فما هي عدد الكيلوغرامات التي تقومين بإنقاصها عادة قبل المنافسة؟

أقل من 1 كغ بين 1 و5 كغ بين 5 و9 كغ أكثر من 10 كغ

2- هل قمت بقياس نسبة الدهون في جسمك قبل عملية إنقاص الوزن؟

لا

نعم

2-1- إذا كانت الإجابة بنعم فما هي الطريقة المستعملة؟

الميزان الخاص القياسات الأنثروبومترية الوزن تحت الماء

أخرى أذكرها:

3- هل تحددين عدد الكيلوغرامات التي ستنقصيها بالاعتماد على عملية الملاحظة؟

لا

نعم

3-1- إذا كانت الإجابة بنعم فهل تلاحظ نفسك؟

بالنظر في المرأة من خلال رأي الزملاء من خلال رأي المدرب

أخرى أذكرها:

4- كم عدد المنافسات التي تجريها هذه السنة؟

أقل من 3 بين 3 و5 أكثر من 5

5- هل تقومين بإنقاص نفس عدد الكيلوغرامات خلال كل المنافسات التي أجريتها في هذه السنة؟

لا

نعم

المحور الثاني

6- أثناء عملية إنقاص الوزن هل تشعرين بال-

الشبع الجوع الجوع الشديد

أخرى أذكرها:

7- هل تعتمدين خلال عملية إنقاص الوزن على حمية غذائية معينة؟

لا

نعم

7-1- إذا كانت الإجابة بنعم فما هي الحمية التي تعتمدها؟

حمية فقيرة السعرات مع التدريب معتدلة السعرات مع التدريب الصيام التام مع التدريب

أخرى أذكرها:

8- هل أنت مهتمة بمعرفة كمية السعرات الحرارية الموجودة في الوجبة الغذائية أثناء مرحلة إنقاص الوزن؟

لا

نعم

9- هل تتناولين نفس الكميات من الوجبات الغذائية في أيام التدريب وأيام العطل التدريبية خلال مرحلة إنقاص الوزن؟

نعم لا

10- أثناء عملية إنقاص الوزن من الذي يحدد نوعية الأغذية التي تتناولونها؟

أنت المدرب الطبيب

أخر أنكره:.....

11- هل تعتقدين خلال مرحلة إنقاص الوزن بكميات معينة من السعرات الحرارية في كل وجبة أو خلال اليوم؟

نعم لا

11-1- إذا كانت الإجابة بنعم فمن الذي يحدد لك كمية السعرات الحرارية؟

أنت المدرب الطبيب

أخر أنكره:.....

المحور الثالث

12- كم المدة الزمنية التي تستغرقينها في عملية إنقاص الوزن؟

أقل من أسبوع من أسبوع لأسبوعين من أسبوعين إلى شهر عدة شهور

13- هل تعتقدين أن عدد الكيلوغرامات التي تريدين إنقاصها هي التي تحدد المدة الزمنية لعملية إنقاص الوزن؟

نعم لا

14- كم الوزن الذي تنقصينه عادة في أسبوع؟

أقل من رطل من رطل إلى 1 كغ من 1 إلى 2 كغ من 2 إلى 4 كغ أكثر من 4 كغ

15- خلال عملية إنقاص الوزن هل تبحتين عن طرق لإنقاص أكبر عدد من الكيلوغرامات خلال أقصر مدة زمنية؟

نعم لا

16- هل تعتقدين أن عملية إنقاص الوزن ترتبط بالمنافسة فقط؟

نعم لا

17- قبل ثلاثة أيام من المنافسة تكون عادة أثقل من وزنك التنافسي بـ:

أقل من 200 غ من 200 إلى 500 غ من 600 إلى 900 غ من 1 إلى 2 كغ أكثر من 2 كغ