

## ضبط الوزن باستعمال البرنامجين (المتدرج والسريع) وأثره على مستوى اللياقة البدنية

نويقة رضوان، جامعة أحمد بوقرة بومرداس.

أيت عمار توفيق، 3، جامعة الجزائر

بلونيس رشيد، 3، جامعة الجزائر

تاريخ الإيداع: 2018-11-08 تاريخ القبول: 2019-04-14 تاريخ النشر: 2019-05-19

### ملخص

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

**الكلمات الدالة:** ضبط الوزن. البرنامج المتدرج والسريع. اللياقة البدنية

### Abstract

The study aims at identifying the effect of weight loss on the level of fitness in elite Algerian cadet wrestlers. In this study, we used sample composed of 08 males. We divided the research sample into two groups; where we applied two different programs of weight loss. The first one is based on gradual weight loss, while the second one is based on rapid weight loss, with the standardization of the training program within a week. Test battery has been used to assess the fitness level of the wrestlers.

We concluded that the program based on gradual weight loss raises the fitness level of Algerian cadet wrestlers, while the program based on rapid weight loss lowers the level of fitness of the Algerian cadet wrestlers.

**Key words:** adjust the weight, gradual weight loss, rapid weight loss, fitness level

## مقدمة

يلجأ الرياضيين إلى بعض الطرق لإنقاص الوزن كالإنقاص السريع أو المتدرج وهذا بالتوقف عن تناول الطعام أو التقليل من كمية السوائل التي يتم الحصول عليها أو التدريب في ملابس خاصة لزيادة العرق أو حمامات الساونا أو حبوب إنقاص الوزن أو الحصول على عقاقير تؤدي إلى تفريغ الأمعاء أو إدرار البول أو التقيؤ عن عمد، (أنيتا بين، 2004، ص 188)، (رياض، 2009، صفحة 407). فالوصول بالمصارعين إلى أوزانهم التنافسية من دون التأثير على مستواهم البدني بهدف الارتقاء بمستوى الأداء والفاعلية أثناء المنافسة، وهذا ما جعلنا نعتقد أن المنتخبات المسيطرة لم تصل إلى هذا المستوى من خلال البرامج التدريبية وحدها بل أيضا من خلال تحكمها في الطرق السليمة لإنقاص الوزن وإدراكها لأهمية هذه العملية في الحفاظ على المستوى البدني الذي يضمن تنافس في حدود القدرات الكاملة للمصارعين، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المشرفون على عملية إنقاص الوزن 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 يوم المنافسة.

## 1- الإشكالية

لقد تجاوزت الرياضة إطارها القديم المتمثل في استخدامها كوسيلة للحروب، لتكون اليوم هيكل عام من هياكل بناء المجتمع والأمة، معتمدة في ذلك على التدريب الرياضي الحديث، وباعتبار أن رياضة المصارعة "من أقدم الرياضات التي عرفها الإنسان" (resznieski، 2005، صفحة p6) فهي في خانة الرياضات التي ارتقت إلى مستوى عالمي عالي جدا لكنها لم تصل إلى هذا المستوى إلا من خلال إدراك المنتخبات لأهمية الفئات الصغرى وخاصة فئة الأشبال التي تعتبر من أهم الفئات في تكوين المنتخب القوي. "ويرى الدكتور مروان عبد المجيد أن سر تطوير المنتخبات يكمن في استخدام المنهج العلمي كأسلوب عمل لتطوير وتحقيق أفضل الانجازات"، (المجيد، 2010، صفحة 312)، وبما أن رياضة المصارعة "تمارس طبقا لقواعد تهدف إلى سلامة اللاعبين وتحقيق مبدأ التكافؤ بينهم لذا يتنافس كل لاعب في فئة الوزن التي تتناسب مع وزنه" (حامد، 2009، صفحة 325)، 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 على 747 مصارع أمريكي أن "معظم عمليات إنقاص الوزن للمصارعين تتم في الأيام السابقة للمنافسة وذلك عن طريق عدم تناول الطعام لمدة طويلة نسبيا مع الامتناع تماما عن تناول الأطعمة السكرية والدهنية وتقليل كميات السوائل التي يتناولها المصارع إلى الحد الأدنى لها" (أسامة رياض، 2001، صفحة 142). ومما سبق ذكره جاء التساؤل العام على الشكل التالي  
كيف يؤثر إنقاص للوزن في مستوى اللياقة البدنية لرياضي المنتخب الوطني الأشبال؟

## 2- الفرضيات الجزئية

- الإنقاص المتدرج للوزن يؤثر إيجابا في مستوى اللياقة البدنية للمصارعين الأشبال.
- الإنقاص السريع للوزن يؤثر إيجابا في مستوى اللياقة البدنية للمصارعين الأشبال.

## 3- أهداف الدراسة

- معرفة كيفية تأثير الإنقاص المتدرج للوزن في مستوى اللياقة البدنية.
- ومعرفة كيفية تأثير الإنقاص السريع للوزن في مستوى اللياقة البدنية.
- 4- **المجال المكاني والزمني:** لقد أجريت الدراسة على مستوى النخبة الوطنية لرياضة المصارعة أشبال ولهذا فقد تم جمع المعلومات من مدينة سطوالي ومدينة زرادة وهذا خلال الفترة الممتدة من شهر جوان لسنة 2012 إلى غاية شهر ماي 2013 .
- 5- **مجتمع البحث وعينته:** يتكون مجتمع البحث من كل المصارعين الجزائريين الأشبال الذين ينشطون في البطولة الوطنية للمصارعة الحرة، أما عينة البحث فهي متمثلة في 8 مصارعين يشكلون المنتخب الوطني. وقمنا في اختيار العينة باتباع طريقة الاختيار القسدي.

## - الجدول يوضح أعداد مصارعي مجموعات البحث

المجموعة	العدد	المصارعين المستعدين	المجموع الكلي
الأولى	04	00	04
الثانية	04	00	04
المجموع الكلي	08	00	08

- **تكافؤ المجموعات (ضبط المتغيرات):** لقد تم ضبط بعض المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على نتائج البحث كمتغيرات (السن، الجنس، المستوى التنافسي، البرنامج التدريبي).

6- **المنهج العلمي المتبع:** انطلاقا من التساؤل العام المطروح فإن المنهج التجريبي هو الأكثر ملائمة للإجابة عن.

## 7- الأداة المستعملة لجمع المعلومات

- **التجربة الميدانية:** استعملنا هذه الأداة بهدف الإجابة عن التساؤلات الجزئية ولتحقيق هذا الهدف استلزم الأمر تصميم تجربيا خاصا حيث اعتمد الباحثين على التصميم التجريبي بمجموعتين وهو كالتالي:

المجموعة	تطبيق الاختبار	المتغير المستقل	تطبيق الاختبار
الأولى	قبلي	الإنقاص المتدرج للوزن	بعدي
الثانية		الإنقاص السريع للوزن	

- الاختبار المستعمل :

بطارية اختبارات خاصة بتقييم مستوى اللياقة البدنية للمصارعين الأشبال اختصاص مصارعة حرة.

8- عرض النتائج ومناقشتها

المجموعة الثانية (الإنقاص السريع للوزن)			المجموعة الأولى (الإنقاص المتدرج للوزن)			المعالم الإحصائية
الدلالة	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الدلالة	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
غير دال	21,90	19,24	غير دال	19,16	20,19	1
غير دال	11,45	10,22	دال	9,75	10,63	2
دال	15,21	12,68	دال	11,90	13,30	3
دال	9	10,50	غير دال	11,50	10,75	4
دال	22,75	26,65	غير دال	26,25	25,75	5
دال	10,25	12,25	غير دال	11,25	10,50	6
دال	16,04	13,79	غير دال	11,93	12,38	7
دال	24,75	29,25	غير دال	30,75	30	8

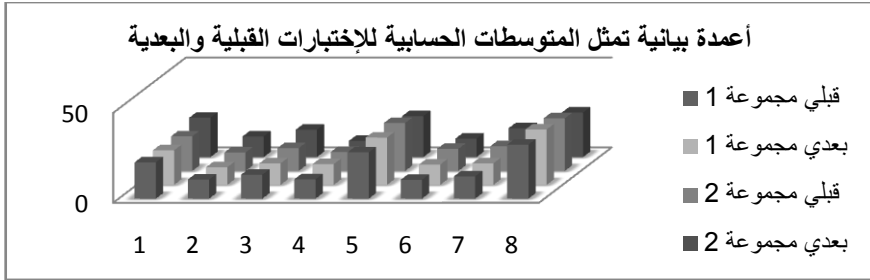
نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها من طرف أفراد المجموعة الأولى (الإنقاص

المتدرج للوزن) في الاختبار القبلي لهوران الجسر الخلفي للجهة اليمنى ثم ليسرى 5 مرات، أن المتوسط الحسابي بلغ 20.17 وهو أكبر من نتائج الاختبار البعدي الذي بلغ 19.46 وباعتبار أن الاختبار يقيس أصغر زمن خمسة تكرارات فإن هذا يظهر تحسن طفيف في أداء المصارعين، كما تبين النتائج المتحصل عليها في الاختبار القبلي لقلب الجسر للأمام والخلف 5 مرات أن المتوسط الحسابي قدر بـ 10.63 وهو أكبر من قيمة الاختبار البعدي الذي بلغ 9.75 وباعتبار أن الاختبار يقيس أصغر زمن لخمس تكرارات فإن هذا ما يبين تحسن طفيف في أداء المصارعين، كما نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الاختبار القبلي للهجوم على الرجلين من الأمام والرفع للأعلى (تسجيل زمن 8 مرات) أن المتوسط الحسابي بلغ 13.30 وهو أكبر من الاختبار البعدي الذي بلغ 11.96 وباعتبار أن الاختبار يقيس ثمانية تكرارات في أقل زمن ممكن فإن هذا ما يبين تحسن طفيف في أداء المصارعين. كما أن النتائج المتحصل عليها في الاختبار القبلي لأداء حركة رجل المطافئ لمدة 20 ثانية (تسجيل عدد التكرارات الصحيحة) تبين أن المتوسط الحسابي قدر بـ 10.75 وهو أصغر من الاختبار البعدي الذي قدر بـ 11.50 وباعتبار أن الاختبار يقيس أكبر تكرارات ممكنة في زمن 20 ثانية فإن هذا ما يبين تحسن طفيف في أداء المصارعين. كما توضح النتائج المتحصل عليها في الاختبار القبلي للوقوف في وضع الاستعداد قبل الالتحام ثم السقوط على البساط في وضع الانبطاح المائل ثم إعادة الرجوع لوضع الاستعداد (تسجيل أكبر عدد من التكرارات الصحيحة في 30 ثانية) أن

المتوسط الحسابي كان 25.75 وهو أصغر من الاختبار البعدي الذي بلغ 26.25 وباعتبار أن الاختبار يقيس أكبر تكرارات في 30 ثانية فإن هذا ما يبين ارتفاع ملحوظ في أداء المصارعين. وتوضح النتائج المتحصل عليها في الاختبار القبلي لأداء حركة الذراع المخطوفة لمدة 20 ثانية ( تسجيل عدد التكرارات الصحيحة) أن المتوسط الحسابي كان 10.50 وهو أكبر من الاختبار البعدي الذي بلغ 11.25 وبما أن الاختبار يقيس أكبر تكرارات في 20 ثانية فإن هذا يبين تحسن طفيف في أداء المصارعين. ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الاختبار القبلي لأداء حركة الإجلاس بالغطس أسفل الإبط (تسجيل زمن 8 تكرارات) فإن المتوسط الحسابي كان 12.38 وهو أكبر من الاختبار البعدي الذي بلغ 11.93 وباعتبار أن الاختبار يقيس أقل زمن لثمانية تكرارات فإن هذا ما يبين تحسن طفيف في أداء المصارعين. كما تبين النتائج المتحصل عليها في الاختبار القبلي لثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل (الضغط) (تسجيل أكبر عدد من التكرارات في 20 ثانية) أن المتوسط الحسابي كان 30 وهو أصغر من نتائج الاختبار البعدي حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 30.75 وباعتبار أن الاختبار يقيس أكثر تكرارات في زمن 20 ثانية فإن هذا ما يبين تحسن طفيف في أداء المصارعين. ومن خلال كل هذا نلاحظ أن الإنقاص المتدرج للوزن المعتمد على التغذية المتوازنة مع التدريب المنتظم ساهمة في الرفع من مستوى اللياقة البدنية وهذا ما أجمع عليه أغلب الباحثين حيث يشير(هارة) إلى أن التغذية الصحيحة للرياضي تبني الأساس للمستويات الرياضية العالية، ويرى عزت أمين وفاروق شاهين أن "التغذية المتوازنة ضرورية للأداء المتفوق في الرياضة على اختلاف أنواعها" (رياض، 2009، صفحة 310). بينما توضح النتائج المتحصل عليها من طرف أفراد المجموعة الثانية (الإنقاص السريع للوزن) في نفس الاختبار الأول من البطارية أن المتوسط الحسابي كان 19.24 وهو أصغر من الاختبار البعدي الذي بلغ 21.90 وهذا ما يبين تراجع ملحوظ في أداء المصارعين. كما تظهر النتائج المتحصل في الاختبار الثاني أن المتوسط الحسابي كان 10.22 وهو أصغر من نتائج الاختبار البعدي الذي بلغ 11.45 وباعتبار أن الاختبار يقيس أصغر زمن لخمس تكرارات فإن هذا ما يبين تراجع ملحوظ في أداء المصارعين. وتبين النتائج المتحصل عليها من خلال الاختبار الثالث أن المتوسط الحسابي كان 12.68 وهو أصغر من الاختبار البعدي الذي قدر بـ15.21 وباعتبار أن الاختبار يقيس ثمانية تكرارات في أقل زمن ممكن فإن هذا ما يبين تراجع ملحوظ في أداء المصارعين. بينما تظهر نتائج الاختبار الرابع أن المتوسط الحسابي كان 10.50 وهو أكبر من نتائج الاختبار البعدي الذي بلغ 9 وباعتبار أن الاختبار يقيس أكبر تكرارات في 20 ثانية فإن هذا يبين تراجع ملحوظ في أداء المصارعين. وتظهر النتائج المتحصل عليها في الاختبار القبلي للاختبار الخامس أن المتوسط الحسابي كان 26.65 وهو أصغر من الاختبار البعدي الذي بلغ 22.75 وباعتبار أن الاختبار يقيس أكبر تكرارات في 30 ثانية

فإن هذا ما يبين تراجع ملحوظ في أداء المصارعين. وتبين النتائج المتحصل عليها في الاختبار السادس من طرف أن المتوسط الحسابي كان 12.75 وهو أصغر من الاختبار البعدي الذي قدر بـ 10.25 وباعتبار أن الاختبار يقيس أكبر تكرارات ممكنة في زمن 20 ثانية فإن هذا ما يبين تراجع ملحوظ في أداء المصارعين. بينما تظهر النتائج المتحصل عليها في الاختبار السابع أن المتوسط الحسابي القبلي كان 19.24 وهو أصغر من المتوسط الحسابي البعدي الذي بلغ 21.90 وباعتبار أن الاختبار يقيس أقل زمن لثمانية تكرارات فإن هذا ما يبين تراجع ملحوظ في أداء المصارعين. وسجلنا من خلال النتائج المتحصل عليها من الاختبار الثامن أن المتوسط الحسابي كان 29.25 وهو أكبر من الاختبار البعدي الذي بلغ 24.75 وباعتبار أن الاختبار يقيس أكثر تكرارات في زمن 20 ثانية فإن هذا ما يبين تراجع في أداء المصارعين. نظرا للتدريب المصاحب للتغذية فقيرة السرعات الحرارية (إنفاص السريع للوزن)، حيث أن التدريب لفترات طويلة بأحمال تدريبية مرتفعة الشدة مع الإقلال من كمية الغذاء قد تصل إلى مرحلة التجويع يؤدي إلى حدوث انخفاض في القوة العضلية. وتؤكد أنيتا بين أن هذا لا يتماشى مع أساسيات التغذية الرياضية حيث تقول "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" (أنيتا بين، ص 266). وبما أن الإنفاص السريع للوزن يبني على التقليل من الواردات الطاقوية إلى أقصى الحدود، وعلى الرغم من أن الجسم يمكنه العيش حتى حوالي 40 يوم في غياب التزود بالمواد الطاقوية حسب قول Philippe Dorose "جسم الإنسان يستطيع 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" (Philippe Doros, P47-48). فإن هذه العملية سوف تؤثر سلباً على وزن البنية العضلية ولهذا يقول Jennie Barand وآخرون "من المؤكد أن نقصان الكتلة الدهنية سيكون مصحوب بنقصان في الكتلة العضلية" (Jennie Barand, P101). وبالتالي نقصان محتوم في مستوى اللياقة البدنية وهذا ما يناسب قول أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين نقلاً عن ماكلوي "ثبت من بعض البحوث أن نقص 30/1 من وزن اللاعب يعتبر مؤشراً صادقا لبداية الإجهاد" (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين، فسيولوجيا الرياضة، ص 62). كما يرى كل من كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد السيد الأمين نقلاً عن هارة "يمكن أن تؤدي التغذية الخاطئة إلى اضطرابات في الصحة العامة الذي يؤدي بدوره إلى ضعف مستوى الأداء الرياضي (رياض، 2009، الصفحات 299-300). وأوضحت الدراسات التي تم إجرائها على المصارعين الذين يقومون بتقليل وزنهم من أجل المشاركة في المنافسات إمكانية تسجيل نقص في بعض الهرمونات، أهمها هرمون

التستوستيرون وبالتالي نقصان حاد في القوة العضلية، لأن هرمون الذكورة هو الهرمون المعروف أيضا بهرمون القوة حيث تقول أنيتا بين "عندما تنخفض مستويات دهون الجسم عن 5%، فإن ذلك يؤدي إلى تقليل مستويات التستوستيرون" (أنيتا بين، 2004، ص183). وبالتالي نقص حاد في مستوى اللياقة البدنية.



## 9- استنتاجات

- لقد توصلنا الى ما يلي:
- على الرغم من أن البرنامج التدريبي كان نفسه إلا أن مستوى اللياقة البدنية تباين بين المجموعتين حيث:
  - ارتفع مستوى اللياقة البدنية جزئيا للمصارعين الأشبال المعتمدين على الإنقاص المتدرج للوزن.
  - انخفض مستوى اللياقة البدنية عند المصارعين الأشبال المعتمدين على الإنقاص السريع للوزن.
  - وبالتالي:
  - لا بد من عدم التورط في الإنقاص السريع للوزن.
  - مواصلة تطبيق نفس الأحمال التدريبية التي كانت تطبق على المصارعين قبل مرحلة الإنقاص السريع للوزن تؤدي إلى تعريض المصارعين لأخطار الحمل الزائد، لأنها ستصبح أحمال تدريبية مرتفعة جدا عن ما كانت عليه وهذا من جراء نقصان القوة القصوى، وبالتالي فهي غير مناسبة للمصارعين.
  - الإنقاص السريع للوزن يؤثر سلبا على فاعلية الحركات التقنية لأنها تطبق ضد مقاومة الخصم.
  - الإنقاص السريع للوزن يؤدي إلى زيادة احتمالات الإصابة.

## المراجع

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح محمد صبحي حسنين. (1996). فسيولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. أحمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد. (2009). أسس التدريب في المصارعة (الإصدار الطبعة الأولى). دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
3. أسامة رياض. (2001). الطب الرياضي والعباب القوة (مصارعة - ملاكمة) (الإصدار الطبعة الأولى). مركز الكتاب للنشر.
4. أنيتا بين، مرشد التدريب برنامج غذائي متكامل للرياضيين، ترجمة خالد العامري، دار الفاروق، القاهرة، مصر، الطبعة العربية الأولى، سنة 2004.
5. أنيتا بين، مرشد التدريب (تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة)، ترجمة خالد العامري، دار الفاروق، القاهرة، مصر، الطبعة العربية الأولى، سنة 2004.
6. شاهين عزت خميس أمين، الكتاب الصحي الجامعي الغذاء والتغذية، أكاديميا، 2005.
7. محمد جابر برقيع إيهاب فوزي البديوي. (2002). الموسوعة العلمية للمصارعة (المصارعة للمبتدئين). الإسكندرية: منشأة المعارف جلال حزي وشركائه.
8. ميني شيث ونيراني شاه، الطريقة العلمية للتخلص من السمنة، ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق، دار الفاروق، الجيزة، مصر، الطبعة العربية الأولى، سنة 2010.
9. مران عبد المجيد، إستراتيجية الرياضية الأهداف وخطط العمل المستقبلية للاتحادات والأندية الرياضية في الوطن العربي، الوراق للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، سنة 2010.
10. علي حسن أبو جاموس ، المعجم الرياضي ، دار أسامه ، الطبعة الأولى ، سنة 2012.
11. Fédération internationale des luttes. Réglys inter nationales de Lutte, 2009.
12. P. Dorose. Table des calories, édition Maloine, 5<sup>ème</sup> Ed, 2011.
13. J. Barand et coll. Le régime à faible index glycémique, édition Marabout, 2007.
14. J. Yesresznieqski, kokawa : la lutte traditionnelle au Niger, édition Sepia, 2005.