

الحمية الغذائية المعتمدة لإنقاص الوزن لدى مصارعى المنتخب الوطني وتأثيرها على مستوى اللياقة البدنية
 الدكتور: بلونيس رشيد الدكتور: لعبان كريم الطالب: نويقة رضوان
 جامعة الجزائر 3
 معهد التربية البدنية و الرياضية

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على أثر الإنقاص السريع للوزن في مستوى اللياقة البدنية لمصارعى الفريق الوطني الأشبال اختصاص مصارعة حرة، ولقد قمنا في دراستنا بأخذ عينة متمثلة في 08 مصارعين للمنتخب الوطني فئة الأشبال ذكور اختصاص مصارعة خلال الموسم الرياضي 2012 - 2013 .
 حيث قام الباحثون بالاعتماد على استبيان موجه للمصارعين ومقابلة مع المدير التقني للفرق الوطنية بالإضافة إلى بطارية اختبارات لتقييم مستوى اللياقة البدنية للمصارعين .
 وتوصل الباحثون إلى الاستنتاج التالي :
 — البرنامج الغذائي المعتمد أثناء مرحلة إنقاص الوزن غير مبني على أسس علمية من الناحية الكمية والكيفية و الزمنية .
 — البرنامج الغذائي المعلن عنه من طرف الفدرالية لإنقاص الوزن لا يتطابق مع البرنامج الذي يطبق في الواقع على المصارعين.
 — البرنامج الغذائي المطبق فعليا لإنقاص الوزن يؤثر سلبا على اللياقة البدنية للمصارعين .
 ويوصي الباحثون بما يلي :
 — منع المصارعين الأشبال من الدخول في أنظمة الرجيم القاسية لأنهم يمارسون أنشطة قوية و حيوية والتي تعمل على إحلال الدهون بعضلاتهم ، إضافة إلى أن أنظمة الرجيم القاسية قد تؤثر على عملية النمو البيولوجية عندهم باعتبار أنهم في مرحلة النمو .
 — انتهاج طريقة الوزن قبل المنافسة مباشرة لفئة الأشبال لضمان عدم تورط المصارعين في أنظمة إنقاص الوزن القاسية ولضمان تزويد الفريق الوطني بالمصارعين الأفضل في أوزانهم الطبيعية.
 — الاعتماد على مختص في التغذية لوضع البرنامج الغذائي .
 — وضع حصص أثناء فترات الراحة لتوعية المصارعين بأهمية التوازن الغذائي و احترام البرامج الغذائية المقدمة من طرف المختص للوصول إلى المستوى البدني المطلوب .

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 الإنسان¹ 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"²، 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"³، 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 و الدهنية و تقليل كميات السوائل التي يتناولها المصارع إلى الحد الأدنى لها"³.

ومما سبق ذكره جاء التساؤل العام على الشكل التالي :

هل البرنامج الغذائي المعلن عنه من طرف الفدرالية لإنقاص الوزن مبني على أسس علمية في الكم والكيف والزمّن وهل هذا البرنامج هو نفس البرنامج الذي يطبق في الواقع على المصارعين و هل يؤثر إيجابيا على اللياقة البدنية لرياضي المنتخب الوطني ؟

2- أهداف الدراسة

- معرفة مدى سلامة البرنامج الغذائي المسطر من طرف الاتحادية لأشبال المنتخب الوطني للمصارعة الحرة أثناء مرحلة إنقاص الوزن من ناحية الكم والكيف والزمّن.

- معرفة مدى توافق البرنامج الموضوع من طرف الاتحادية مع التطبيق الفعلي على أشبال المنتخب الوطني للمصارعة الحرة.

- معرفة تأثير البرنامج المطبق فعليا على مستوى اللياقة البدنية لأشبال المنتخب الوطني مصارعة حرة.

- إعطاء نظرة عن أهم خصائص الفئة (16-17 سنة) وأهمية مراعاة هذه الخصائص في إعداد البرنامج الغذائي وتطبيقه للوصول إلى المستوى العالمي .

3- الفرضيات الجزئية

3-1- البرنامج الغذائي المعلن عنه من طرف الفدرالية لإنقاص الوزن مبني على أسس علمية في الكم والكيف والزمّن .

3-2- البرنامج الغذائي المعلن عنه من طرف الفدرالية لإنقاص الوزن هو نفس البرنامج الذي يطبق في الواقع على المصارعين كميا و كفييا و زمنيا .

3-3- البرنامج الغذائي المطبق فعليا لإنقاص الوزن يؤثر إيجابيا على اللياقة البدنية للمصارعين .

4- مجالات البحث

4-1- المجال المكاني و الزماني

لقد أجريت الدراسة على مستوى النخبة الوطنية لرياضة المصارعة أشبال ولهذا فقد تم جمع المعلومات من عدة أماكن مثل: ولاية شلف ، مدينة سطاوالي ، مدينة زرالدة ، مقر الاتحادية دالي إبراهيم وهذا خلال الفترة الممتدة من شهر جوان لسنة 2012 إلى غاية شهر ماي 2013 .

5- المنهج العلمي المتبع

— انطلاقا من الجزء الأول من التساؤل العام المطروح فإن المنهج الوصفي التحليلي هو الأكثر ملائمة للإجابة عن التساؤلات المطروحة، أما في الجزء الثاني من التساؤل العام فإن المنهج التجريبي هو الأكثر ملائمة للإجابة عن هذا التساؤل.

6- الأدوات المستعملة لجمع المعلومات :

6-1- المقابلة :

استعملنا هذه الأداة بهدف الإجابة عن التساؤل الجزئي الأول ، حيث حددنا موعدا مع المدير التقني للفرق الوطنية بمقر الاتحادية.

6-2 - الإستبيان :

استعملنا هذه الأداة بهدف الإجابة عن التساؤل الجزئي حيث قمنا بصياغة إستبيان و قسمناه إلى ثلاثة محاور تهدف إلى محاولة معرفة مدى مطابقة البرنامج الغذائي الخاص فترة إنقاص الوزن المعلن عنه من طرف الإتحادية مع البرنامج المطبق فعليا من الناحية الكمية و الكيفية و الزمنية .

6-3 - التجربة الميدانية :

استعملنا هذه الأداة بهدف الإجابة عن التساؤل الجزئي الثالثة ولتحقيق هذا الهدف استلزم الأمر تصميمنا تجريبيا خاصا حيث اعتمد الباحث على التصميم الآتي:

المجموعة	تطبيق الإختبار	المتغير المستقل	تطبيق الإختبار
التجريبية	قبلي	إنقاص السريع للوزن	بعدي

الضابطة	عدم إنقاص الوزن	بعدي
---------	-----------------	------

6-3-1- الإختبار المستعمل :

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

7- مجتمع البحث و عينته:

يتكون مجتمع البحث من مصارعي المنتخب الوطني البالغ عددهم الإجمالي 08 مصارعين. فقمنا بتقسيم المصارعين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.

7-1- الجدول يوضح أعداد مصارعي مجموعات البحث :

المجموعة	العدد	المستبعدين	المجموع الكلي
التجريبية	04	00	04
الضابطة	04	00	04
المجموع الكلي	08	00	08

7-2- تكافؤ المجموعات (ضبط المتغيرات):

لقد قام الباحث بضبط بعض المتغيرات الدخيلة التي رأى أنها قد تؤثر على نتائج البحث ومن أهم هذه المتغيرات (السن ، الجنس ، المستوى التنافسي، البرنامج الغذائي، البرنامج التدريبي).

8- عرض النتائج و مناقشتها :

8-1- عرض ومناقشة نتائج المقابلة :

لقد تم عرض نتائج المقابلة من خلال عرض السؤال ثم عرض الغرض من السؤال ثم نص الإجابة ثم التطرق إلى تحليل المضمون و في الأخير الوصول إلى استنتاج .

ومن خلال مناقشة نتائج المقابلة في ضوء الفرضية لم تتمكن من قبول الفرضية الأولى القائلة "البرنامج الغذائي المعلن عنه من طرف الفدرالية لإنقاص الوزن مبني على أسس علمية في الكم والكيف والزمن " .

8-2 - عرض ومناقشة نتائج الاستبيان :

8-2-1- جدول إحصائي يمثل إجابة المصارعين حول المدة المحددة لإنقاص 4 كلغ من وزن المصارع

الإجابة القيم	بين يوم وأسبوع	بين أسبوع وأسبوعين	بين أسبوعين وشهر	بين شهر وعدة أشهر	المجموع الكلبي
التكرار	07	01	00	00	08
النسبة المئوية	% 87.5	% 12.5	% 00	% 00	% 100

من خلال الجدول نجد أن 7 مصارعين أجابوا بين يوم وأسبوع وهذا ما يعادل نسبة 87.5% وأجاب مصارع واحد بين أسبوع وأسبوعين وهذا ما يعادل نسبة 12.5%، ومن خلال تحليلنا للجدول يمكن تفسير هذه النتائج بأن أغلب المصارعين أشاروا إلى أن المدة المحددة لإنقاص 4 كيلوغرامات هي بين يوم وأسبوع وهذه مدة قصيرة جدا تحتاج إلى تدريب شاق و تغذية قليلة جدا وهذا ما ينافي قواعد إنقاص الوزن الصحي إذ أن إجمالي أغذية الطاقة التي يتناولها الرياضي، يجب أن تغطي حجم الطاقة المتزايد التي يحتاج إليها خلال ممارسته للأنشطة الرياضية، هذا بالإضافة إلى أن المحافظة على توازن الطاقة يمكن أن يتم من خلال متابعة وزن الجسم الذي ينبغي إنقاصه إذا لزم الأمر تدريجيا وليس دفعة واحدة قبل الاشتراك في المنافسة ، إن تغذية الرياضيين الشباب يجب أن تختلف عن تغذية الرياضيين البالغين، وأن كمية الكالوريات تعطى قياسا لاستهلاك الطاقة، ولهذا السبب تحتاج تغذية الرياضيين إلى تغذية خاصة بهم. حيث يؤثر النظام الغذائي السليم على الأداء الرياضي، فالنظام الغذائي السليم كما ونوعا قبل وأثناء وبعد التدريب أو المنافسات الرياضية يرفع من مستوى الأداء الرياضي إلى الحد الأقصى في تقنيته تقنيا علميا.

ومنه نستنتج أن البرنامج الغذائي غير متوازن من ناحية الزمن .

8-2-2- جدول إحصائي يبين نتائج اختبار ك² باستخدام نظام SPSS .

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo - fe	ك ²	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
بين يوم وأسبوع	7	4	3	4.5	1	0.034
بين أسبوع	1	4	3 -			

						وأُسبوعين
--	--	--	--	--	--	-----------

من خلال قيمة الدلالة الإحصائية التي كانت 0.03 وهي أقل من 0.05 نستنتج ان هناك دلالة إحصائية لصالح الإجابة القائلة بين يوم و أسبوع .

ومن خلال مناقشة نتائج الاستبيان في ضوء الفرضية لم تتمكن من قبول الفرضية الثانية القائلة "البرنامج الغذائي المعلن عنه من طرف الفدرالية لإنقاص الوزن هو نفس البرنامج الذي يطبق في الواقع على المصارعين كيميا و كيميا و زمينيا" .

8-3-3 عرض ومناقشة نتائج التجربة الميدانية:

8-3-3-1 جدول يمثل نتائج المصارعين للمجموعة الشاهدة في إختبار أداء حركة الذراع المخطوفة لمدة 20 ثانية (تسجيل عدد التكرارات الصحيحة)

الرقم	المصارع	النتيجة الإختبار 1	النتيجة الإختبار 2
1	بن بيده عبد القهار	12	12
2	قسام الهادي	10	12
3	خريباش عبد الحق	10	10
4	بودارين يزيد	10	11

8-3-3-2 الجدول إحصائي يبين نتائج إختبار (ت) باستخدام نظام SPSS .

الإختبار	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الإلتحاف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
القبلي	4	10.50	1	/	/	/
البعدي	4	11.25	0.95	/	/	/
(ق) - (ب)	4	0.75-	0.95	1.56-	3	0.21

نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في هذا الجدول أن النتائج المتحصل عليها من طرف أفراد العينة الشاهدة في الإختبار القبلي لأداء حركة الذراع المخطوفة لمدة 20 ثانية (تسجيل عدد التكرارات الصحيحة) أن المتوسط الحسابي كان 10.50 وهو أكبر من نتائج الإختبار البعدي الذي أجري بعد أسبوع بالإبقاء على العينة في البرنامج الغذائي العادي حيث كانت نسبة المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي 11.25 وباعتبار أن الإختبار يقيس أكبر تكرارات في 20 ثانية فإن هذا يبين تحسن طفيف في أداء المصارعين نظرا للتدريب و التغذية الجيدة ، أما الإلتحاف المعياري في الإختبار القبلي فقد كان 1 و في الإختبار الثاني كان 0.95 وهو متقارب وهذا

يرجع لكون الاختبارين أجريا لنفس العينة وقد حافظ المختبرين تقريبا على نفس المستوى الفوارق بينهم ، وكانت الفروق المسجلة على مستوى الاختبارين القبلي و البعدي ليس لها دلالة إحصائية حيث كانت قيمتها 0.21 وهي أكبر من 0.05 .

ومنه نستنتج أن المردود البدني للمصارعين لم يتأثر في اختبار أداء حركة الذراع المخطوفة لمدة 20 ثانية (تسجيل عدد التكرارات الصحيحة).

8-3-3- جدول يمثل نتائج المصارعين للمجموعة التجريبية في اختبار أداء حركة الذراع المخطوفة لمدة 20 ثانية (تسجيل عدد التكرارات الصحيحة):

الرقم	المصارع	النتيجة الإختبار 1	النتيجة الإختبار 2
1	عساوي عمر	16	13
2	يفتن زهير	13	10
3	موس محمد	12	10
4	بودينة محمد	10	08

8-3-4- جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ت) باستخدام نظام SPSS .

الإختبار	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
القبلي	4	12.75	2.50	/	/	/
البعدي	4	10.25	2.06	/	/	/
(ق) - (ب)	4	2.50	0.57	8.66	3	0.003

نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في هذا الجدول أن النتائج المتحصل عليها من طرف أفراد العينة التجريبية في الاختبار القبلي لأداء حركة الذراع المخطوفة لمدة 20 ثانية (تسجيل عدد التكرارات الصحيحة) أن المتوسط الحسابي كان 12.75 وهو أصغر من نتائج الاختبار البعدي الذي أجري بعد أسبوع بإخضاع العينة لبرنامج غذائي قليل السعرات (التجويع) حيث كانت نسبة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 10.25 وباعتبار أن الاختبار يقيس أكبر تكرارات ممكنة في زمن 20 ثانية فإن هذا ما يبين تراجع ملحوظ في أداء المصارعين نظرا للتدريب وعدم التغذية الجيدة، أما الانحراف المعياري في الاختبار القبلي فقد كان 2.50 و في الاختبار البعدي كان 2.06 وهو متقارب و هذا يرجع لكون الاختبارين أجريا لنفس العينة وقد حافظ المختبرين تقريبا على

نفس المستوى الفوارق بينهم ، وكانت الفروق المسجلة على مستوى الاختبارين القبلي و البعدي ذات دلالة إحصائية حيث كانت قيمتها 0.00 وهي أصغر من 0.05 .
ومنه نستنتج أن المردود البدني للمصارعين تأثر بالسلب في اختبار أداء حركة الذراع المخطوفة لمدة 20 ثانية (تسجيل عدد التكرارات الصحيحة).

ومن خلال مناقشة نتائج التجربة الميدانية في ضوء الفرضية لم يتمكن من قبول الفرضية الثالثة القائلة " البرنامج الغذائي المطبق فعليا لإنقاص الوزن يؤثر إيجابيا على اللياقة البدنية للمصارعين " .

9- الاستنتاجات و التوصيات :

إستنتج الباحثون مايلي :

— البرنامج الغذائي المعتمد أثناء مرحلة إنقاص الوزن غير مبني على أسس علمية من الناحية الكمية و الكيفية و الزمنية .

— البرنامج الغذائي المعلن عنه من طرف الفدرالية لإنقاص الوزن ليس هو نفس البرنامج الذي يطبق في الواقع على المصارعين كما و كيفا و زمنيا .

— البرنامج الغذائي المطبق فعليا لإنقاص الوزن يؤثر سلبا على اللياقة البدنية للمصارعين.

ويوصي الباحثون بما يلي :

— منع المصارعين الأشبال من الدخول في أنظمة الرجيم القاسية لأنهم يمارسون أنشطة قوية و حيوية والتي تعمل على إحلال الدهون بعضلاتهم ، إضافة الى أن أنظمة الرجيم القاسية قد تؤثر على عملية النمو البيولوجية عندهم باعتبار أنهم في مرحلة النمو .

— انتهاج طريقة الوزن قبل المنافسة مباشرة لفئة الأشبال لضمان عدم تورط المصارعين في أنظمة إنقاص الوزن القاسية ولضمان تزويد الفريق الوطني بالمصارعين الافضل في أوزانهم الطبيعية.

— الاعتماد على مختص في التغذية لوضع البرنامج الغذائي.

— وضع حصص أثناء فترات الراحة لتوعية المصارعين بأهمية التوازن الغذائي و احترام البرامج الغذائية المقدمة من طرف المختص للوصول الى المستوى البدني المطلوب .

10- قائمة المراجع :

- 1-Fédération internationale des luttes associées : Manuel de lutte pour les entraineurs, Erevan, 2009.
- 2-Fédération internationale des luttes associées : Règles internationales de Lutte, 2009.
- 3-Jean. Fabien Zazzo : Dictionnaire de nutrition et diététique , Maloine , 2010 .
- 4-Jean yves ; resznieqski kokawa : **La lutte traditionnelle au Niger** , Sepia ,2005.
- 5-Jennie. Barand et coll, le régime à faible index glycémique ,Marabout ,2007.
- 6-José Caja ; Michel Mouraret , Guide de préparation au 1^{er} degré tronc commun ,Vigot ,2005.
- 7-Mehmet AÇA ; k ve Mahmut AÇAK ; GÜREŞ ÖĞRENİYORUM , İstanbul,2001.
- 8-Philippe. Dorose : Table des calories, Maloine, 2011 .
- 9- باتريك هولفرد، حرق الدهون في 30 يوما، دار الفاروق، الطبعة الثالثة، سنة 2010 .
- 10- باميلاديكينسون، علم الوراثة، ترجمة مركز التعريب و البرمجة، الدار العربية للعلوم، الطبعة الأولى، سنة 2005 .
- 11- جليان مكيث، الأسرار ال 12 للصحة المثالية، ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق، دار الفاروق، الطبعة 1، سنة 2009 .
- 12- سؤدد فؤاد الألوسي، المنشطات الرياضية والمكملات الغذائية، دار أسامة، الأردن عمان، الطبعة الأولى، سنة 2012.
- 13- صخري لخضر، دروس في الكيمياء الحيوية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزء الأول، سنة 2010.
- 14- صخري لخضر، دروس في الكيمياء الحيوية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزء الثاني، سنة 2010.
- 15- عبد الرحمن زاهر، موسوعة فيزيولوجيا الرياضة، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، سنة 2011.

- 16- عبد الرحمن عبيد مصيقر، الموسوعة العربية للغذاء و التغذية، أكاديميا، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى، سنة 2012.
- 17- عبد الكريم بوحفص، أسس و مناهج البحث في علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 2011.
- 18- كارولين م. شريق، ريجيم التخلص من الدهون، ترجمة ريم إسماعيل و محمد حسن ملص، أكاديميا، بدون سنة.
- 19- كريشكوف وباروسلافتسيف، الكيمياء التحليلية، ترجمة عيسى مسموح، دار مير، الإتحاد السوفياتي، موسكو، الجزء الثاني، 1982.
- 20- ليونيل نيغون وأقلين لوست، الريجيم حقائق وأكاذيب، ترجمه عبير منذر، دار الفراشة، سنة 2008 .