

تأثير مكونات الغذاء الطاقوية في عملية استرجاع وزن المصارعين الخاضعين لإنقاص الوزن السريع.

The effect of energetic food components on the weight loss process of wrestlers undergoing rapid weight loss

خباز كمال.

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة امحمد بوقرة بومرداس لايميل: khabezcamel@gmail.com

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2021/01/11

تاريخ القبول: 2021/04/22.

تاريخ النشر: 2021/06/20.

الكلمات المفتاحية: المواد الطاقوية،

إسترجاع الوزن، فئة الأكابر، رياضة المصارعة.

الباحث المرسل: خباز كمال

اللايميل: habezcamel@gmail.com

ملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تناول المواد الطاقوية بعد عملية الإنقاص السريع للوزن على مستوى استرجاع الوزن عند المصارعين الأكابر لولاية الجزائر، ولقد قمنا في دراستنا بأخذ عينة متمثلة في 33 مصارع مشارك في البطولة الولائية للجزائر العاصمة للمصارعة فئة الأكابر ذكور. حيث قمنا بالاعتماد على المنهج التجريبي لتقييم مستوى استرجاع الوزن لدى المصارعين. وتوصلنا إلى أن كل المواد الطاقوية تؤثر في عملية استرجاع الوزن لكن بمستويات مختلفة حيث أنه في حدود عينة البحث وجدنا أن البروتينات تساهم بفعالية أكثر في عملية الاسترجاع تليها الكربوهيدرات ثم الدهون.

Keywords :

Energy,
weight recovery,
senior class,
wrestling.

Abstract

The study aims to identify the effect of consuming energy materials after the rapid weight loss process on the level of weight recovery among the older wrestlers in the wilaya of Algeria, and in our study we took a sample of 33 wrestlers participating in the state championship of Algiers for wrestling, the senior male category. Where we relied on an experimental method to assess the level of weight recovery of wrestlers. And we found that all energetic substances affect the process of weight recovery, but at different levels, as within the limits of the research sample, we found that proteins contribute more effectively to the recovery process, followed by carbohydrates and then fats.

1. مقدمة:

تعتبر رياضة المصارعة واحدة من الرياضات التي تحقق مبدأ تكافؤ الفرص بين المصارعين من خلال تنظيمهم في فئات الوزنية مناسبة لهم حيث "يتنافس كل لاعب في فئة الوزن التي تتناسب مع وزنه" (عمارة و حامد، 2009)، وذلك من أجل ضمان سلامتهم وتحقيق تنافس أكبر بين المصارعين، لكن هذا جعل أغلب المصارعين يسعون إلى الاشتراك في الأوزان الأقل، وذلك بإنقاص وزنهم من أجل ضمان الفوز من خلال اعتقادهم أنهم سيتنافسون بنفس إمكانياتهم البدنية التي يتمتعون بها قبل بدء عملية إنقاص الوزن مع خصوم أقل وزنا منهم وبهذا يحصلون على الأفضلية التي تجعلهم يتفوق على المصارعين الذين لم يخفصوا وزنهم حيث تجسد عملية إنقاص الوزن الاستغلال الصحيح لجسم اللاعب وإمكانياته في الأوزان المناسبة، مما يعطيه الأفضلية التي يسعى إليها كما يمكن أن تكون عامل معيق يؤثر سلبا على صحة الرياضي، مما ينعكس على مستواه التنافسي. ولهذا يفكر المختصين 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 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 المتمثل في الفوز في المنافسات ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المشرفون على عمليات إنقاص الوزن للمصارعين، بالاعتماد على مواد طاقوية بتركيبة علمية مدروسة وفعالة والحرص من أجل استرجاع الوزن المفقود من دون أن يؤثر أي عنصر دخيل على هذه العملية أثناء يوم المنافسة. حيث "يستخدم المصارعون إنقاص الوزن بعيدا عن الوزن الطبيعي في محاولة لاكتساب ميزة القوة والطاقة والتفوق على الخصم الذي لم يخفض من وزنه بنفس الحد"(برقيع و البديوي، 2002). وبعد

تأثير مكونات الغذاء الطاقوية في عملية استرجاع وزن المصارعين الخاضعين لإنقاص الوزن السريع.

الانتهاء من هذه العملية من خلال تسجيل الوزن التنافسي في ميزان المنافسة يحاول المصارعون استرجاع بعض من الوزن الضائع في وقت قصير من خلال تناول وجبات تحتوي على مختلف المواد الطاقوية (كالبروتينات والسكريات والدهنيات) وهذا ما جعلنا نطرح التساؤل العام الآتي:

ما هي المادة الطاقوية الأكثر فعالية في استرجاع كتلة المصارعين مباشرة بعد عملية تثبيت الوزن التنافسي؟

II. الطريقة وأدوات:

المنهج العلمي المتبع: انطلاقا من التساؤل العام المطروح فإن المنهج التجريبي هو الأكثر ملائمة للإجابة عنه.

- **مجتمع البحث وعينته:** يتكون مجتمع البحث من كل المصارعين الجزائريين الأكابر الذين ينشطون في البطولة الوطنية للمصارعة الحرة، أما عينة البحث فهي متمثلة في 33 مصارعين يشكلون المصارعين المشاركين في البطولة الولائية للجزائر العاصمة عام 2017. وقمنا في اختيار العينة بإتباع طريقة الاختيار القسدي. كما قمنا بأخذ كل العينة كمجموعة تجريبية.

الجدول يوضح أعداد مصارعي مجموعات البحث

المجموعة	العدد	المصارعين المستبعدين	المجموع الكلي
التجريبية 1	12	00	12
الجريبية 2	12	00	12
التجريبية 3	09	00	09
المجموع الكلي	33	00	33

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

مجالات البحث

المجال المكاني: أجريت الدراسة على مستوى البطولة الولائية للمصارعة أكابر ولهذا

فقد تم جمع المعلومات من قاعة المنافسة بزرالدة الجزائر.

المجال الزماني: أجريت الدراسة خلال شهر جانفي لسنة 2017.

- الأداة المستعملة لجمع المعلومات

-**التجربة الميدانية:** استعملنا هذه الأداة بهدف الإجابة عن التساؤلات الجزئية الثلاثة ولتحقيق هذا الهدف استلزم الأمر تصميمًا تجريبيًا خاصًا حيث اعتمد الباحث على التصميم التجريبي بمجموعة واحدة الآتي:

وزن العينة	إدخال المتغير المستقل	المجموعات	راحة لمدة	قياس المتغير التابع
كل المجموعات	تناول المواد الطاقوية بعد انتهاء عملية إنقاص الوزن السريع مباشرة	الأولى	5د	مستوى استرجاع الوزن
		الثانية		
		الثالثة الدهون		

- **الاختبار المستعمل:** قمنا بوزن المصارعين المشاركين في البطولة الولائية للأكابر بعد الميزان الرسمي مباشرة ومن دون تناول أي شيء بعدها قدمنا لهم وجبة طاقوية بوزن 60 غرام حسب مجموعتهم (مجموعة السكريات، مجموعة البروتينات، مجموعة الدهون)، ثم بعد راحة لمدة 5 دقائق أعدنا وزن المصارعين وسجلنا مستويات استرجاع الوزن الخاصة بكل مجموعة.

III. النتائج:

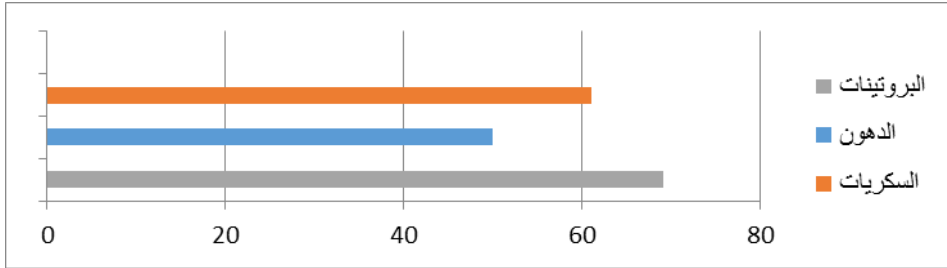
المتغيرات	الوزن القبلي		الوزن البعدي		المعالم الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
المتناولين للبروتينات	70,417	11,11	70,486	11,30	دال
المتناولين الدهون	71,481	11,105	71,531	11,14	دال
المتناولين السكريات	69,541	5,890	69,602	5,913	دال

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه الذي يوضح مقارنة النتائج المتحصل عليها من خلال حساب الوزن القبلي والبعدي للمجموعة المتناولة للبروتين، أن المتوسط الحسابي للوزن القبلي قدر بـ (70,417 كغ) وهو قريب جدا من قيمة المتوسط الحسابي للوزن البعدي الذي قدر بـ (70,486 كغ). حيث نلاحظ زيادة في الوزن تقدر بـ (69,1 غ)

تأثير مكونات الغذاء الطاقوية في عملية استرجاع وزن المصارعين الخاضعين لانقاص الوزن السريع.

منها (60غ) يمكن إرجاعها إلى وزن البروتين المتناول و (9,1غ) هي الوزن الصافي الذي تم تعويضه بعد تناول البروتينات لكننا نتحفظ في تفسيرها. أما الانحراف المعياري فقد قدر في الوزن القبلي بـ (11,11) وفي الوزن البعدي بـ (11,13) وهما قيمتان متقاربتان جدا وهذا يرجع لكون الاختبار قد تم لنفس المجموعة التي كانت خاضعة لنفس الظروف مما جعل المختبرين يحافظون تقريبا على نفس الفوارق بينهم. كما نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 5 % أي أن هناك تأثير دال في استرجاع الوزن بعد تناول البروتينات. ونلاحظ من خلال مقارنة النتائج المتحصل عليها من خلال حساب الوزن القبلي والبعدي للمجموعة المتناولة للدهون، أن المتوسط الحسابي للوزن القبلي قدر بـ (71,481 كغ) وهو قريب جدا من قيمة المتوسط الحسابي للوزن البعدي الذي قدر بـ (71,531 كغ). حيث نلاحظ زيادة في الوزن تقدر بـ (50غ) مع أن أفراد هذه المجموعة تناولوا (60غ) مما يعني نقصان في الوزن قدر بـ (10غ). أما الانحراف المعياري فقد قدر في الوزن القبلي بـ (11,105) وفي الوزن البعدي بـ (11,104) وهما قيمتان متقاربتان جدا وهذا يرجع لكون الاختبار قد تم لنفس المجموعة التي كانت خاضعة لنفس الظروف مما جعل المختبرين يحافظون تقريبا على نفس الفوارق بينهم. كما نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 5 % أي أن هناك تأثير دال في استرجاع الوزن بعد تناول الدهون. أما فيما يخص المجموعة المتناولة للسكريات فالمتوسط الحسابي للوزن القبلي قدر بـ (69,541 كغ) وهو قريب جدا من قيمة المتوسط الحسابي للوزن البعدي الذي قدر بـ (69,602 كغ). حيث نلاحظ زيادة في الوزن تقدر بـ (61,1غ) منها (60غ) يمكن إرجاعها إلى وزن البروتين المتناول و (9غ) نتحفظ في تفسيرها. أما الانحراف المعياري فقد قدر في الوزن القبلي بـ (5,890) وفي الوزن البعدي بـ (5,913) وهما قيمتان متقاربتان وهذا يرجع لكون الاختبار قد تم لنفس المجموعة التي كانت خاضعة لنفس الظروف مما جعل المختبرين يحافظون تقريبا على نفس الفوارق بينهم. كما

نلاحظ أن قيمة T المحسوبة قدرة ب (3,85) وهي أكبر من قيمة T المجدولة، التي بلغت (2,31) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 5 % أي أن هناك تأثير دال في استرجاع الوزن بعد تناول السكريات.



رسم بياني يمثل مدى مساهمة المواد الطاقوية في عملية إسترجاع الوزن.

IV. المناقشة:

إن السكريات هي الأكثر فعالية في عملية استرجاع الوزن عند رياضيي المصارعة فقد تبين لنا وجود زيادة في الوزن بعد تناول السكريات من طرف المصارعين قدرت ب 61,1 غرام حيث أن السكريات تعد من المواد الأكثر شيوعا من حيث الاستعمال عند المصارعين (ميم، عادل بلقاضي، وهيب بن بوشة، و عثمان بن برنو، 2020). وتنسب مختلف المراجع العلمية ظاهرة الزيادة في الوزن إلى الإفراط في تناول السكريات (احمد كرامة، 2012). كما وأن السكريات تعد من بين المواد المساهمة في تثبيت المياه في الجسم حيث تثبت كل جزيئة سكريات ثلاث جزيئات ماء (محمد رضا ادريس خوجة، خرفان محمد حجار، وعثمان بن برنو، 2012). ولهذا فإن السكريات تساهم في زيادة الوزن وبالتالي في عملية إسترجاع الوزن بعد فقدانه لكن هذه المادة تبقى حسب نتائج الدراسة. اما الدهون هي الأكثر فعالية في عملية إسترجاع الوزن عند رياضيي المصارعة فإنه ومن خلال نتائج الدراسة تبين لنا ان تناول مادة الدهون قد حقق زيادة في الوزن قدرت ب 50 غرام وهي اقل من النسبة التي حققتها السكريات وقد يعود هذا ربما لان الدهون عبارة عن مادة في صيغة

تأثير مكونات الغذاء الطاقوية في عملية إسترجاع وزن المصارعين الخاضعين لإنقاص الوزن السريع.

التخزين وتفكيكها يتطلب وقت وجهد وإستنزاف طاقة (جمال الدين رشام، ومزيان بوحاج، 2018). كما ان الدهون تعد من بين أكثر المواد تخزينا للطاقة (يوسف بن صايبي، 2011). ورغم ذلك فإنها لا تساهم بفعالية في عملية إسترجع الوزن لدى المصارعين. أما فعالية البروتينات في إسترجاع الوزن فلقد سجلنا زيادة في الوزن قدرت بـ 69,1 غرام كما اننا سجلنا ظاهرة بتحفظ وهي زيادة في الوزن أكبر من الكمية المتناولة حيث تعد البروتينات المادة المكونة لأكبر أجهزة الجسم وهو الجهاز العضلي (خالد شنوف، وعبد القادر ناصر، 2017). حيث ساهمة البروتينات بفعالية في إسترجاع وزن المصارعين وربما يعود ذلك لان نقصان وزن المصارعين كان من النسيج العضلي حيث يمكن أن تستهدف عملية إنقاص الوزن النسيج العضلي (سامية جزار، 2010). ولذلك على المصارعين التركيز على عملية بناء العضلي وليس الهدم (رابح طاهري، ورابع عبودة، 2020). لكي لايقع المصارع في إستنزاف القدرات البدنية وإنطلاقا مما سبق ذكره نجد ان البروتينات هي الأكثر فعالية في عملية إسترجاع الوزن.

ومن خلال هذه الدراسة توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

- البروتينات تعتبر العنصر الأفضل في عملية إسترجاع الوزن بعد الإنقاص السريع للوزن حيث سجلنا ظاهرة غريبة نتحفظ في تفسيرها وهي زيادة فوق مستوى الوزن المتناول.
- وتحتل السكريات المرتبة الثانية في إسترجاع الوزن لكننا سجلنا نفس الظاهرة سابقة الذكر والتي نتحفظ في تفسيرها لكن الزيادة كانت طفيفة فوق الوزن المتناول.
- بينما تبقى الدهون أقل فعالية من البروتينات والسكريات كما لم نسجل ظاهرة زيادة الوزن فوق الوزن المتناول في هذا المكون الطاقوي.

٧. خاتمة:

يلعب إنقاص الوزن دورا هاما في تحقيق النتائج الفنية المستقبلية، وهذا من خلال الاستغلال الجيد لأوزان المصارعين، مع الحفاظ على مستوى القوة النسبية التي تلعب دورا مهما في نجاح الحركات الفنية، لأن هذه الحركات تطبق دائما ضد مقاومة الخصم، التي تكون على شكل وزنه أو قوته. وهذا ما يستوجب وضع برامج إنقاص وزن مبنية على أسس علمية والحرص على تطبيقها بصفة دقيقة، من خلال توعية المصارعين للتمكن من التحكم في مستواهم. وذلك لضمان تحقيق نتائج مرضية خلال للمنافسات، ومن خلال كل المعطيات النظرية والتطبيقية التي سبقت، وانطلاقا من المشكلة المطروحة المجسدة في الميدان والمتمثلة في " ما هي المادة الطاقوية الأكثر فعالية في استرجاع كتلة المصارعين مباشرة بعد عملية تثبيت الوزن التنافسي؟" وبعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج نستخلص أنها منطقية لحد كبير، نظرا إلى مستوى المصارعة الجزائرية التي لم تحقق أي تتويج عالمي أو أولمبي في تاريخها. ولإثبات صحة الفرضيات أو نفيها قمنا بتجربة ميدانية على أفراد الفريق الوطني للمصارعة الحرة. من أجل معرفة مدى تأثير المواد الطاقوية في فعالية استرجاع كتلة المصارعين مباشرة بعد عملية تثبيت الوزن التنافسي. ومن خلال جمع وتفرغ المعلومات، وتحليل النتائج باستعمال اختبار T test، وبعد مناقشة هذه النتائج. من خلال نتائج الدراسة توصلنا إلى أن البروتينات تعتبر العنصر الأفضل في عملية إسترجاع الوزن بعد الإنقاص السريع للوزن حيث سجلنا ظاهرة غريبة نتحفظ في تفسيرها وهي زيادة فوق مستوى الوزن المتناول، وتحتل السكريات المرتبة الثانية في إسترجاع الوزن لكننا سجلنا نفس الظاهرة سابقة الذكر والتي نتحفظ في تفسيرها لكن الزيادة كانت طفيفة فوق الوزن المتناول، بينما تبقى الدهون أقل فعالية من البروتينات والسكريات كما لم نسجل ظاهرة زيادة الوزن فوق الوزن المتناول في هذا المكون الطاقوي.

. وبالتالي لابد من أخذ موضوع إسترجاع الوزن بجدية من أجل النهوض بمستوى المصارعة الجزائرية. ومما سبق يتضح لنا أن التعامل مع إسترجاع الوزن في المستوى العالي ليس بالأمر السهل. ومن خلال هذا فإن دراستنا قد تناولت جزءا بسيطا من البحث في مشاكل المصارعة الجزائرية فاتحة بهذا المجال للطلبة والباحثين الجزائريين للتطرق إلى هذه المشاكل ودراسة الأسباب الخفية لعدم تصدر مصارعي منتخبنا الوطني منصات التتويج العالمية والأولمبية.

VI. الإحالات والمراجع:

- أحمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد. (2009). أسس التدريب في المصارعة (الإصدار الطبعة الأولى). دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ص325.
- بريق محمد جابر إيهاب فوزي البديوي. (2002). الموسوعة العلمية للمصارعة (المصارعة للمبتدئين). الإسكندرية: منشأة المعارف جلال حزي وشركائه، ص 29.
- سؤدد فؤاد الألوسي. (2012). المنشطات الرياضية والمكملات الغذائية (الإصدار الطبعة الأولى). عمان: دار أسامة 65.
- عامر فاخر شغاتي. (2014). علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا (الإصدار الطبعة الأولى). الأردن: مكتبة المجمع العربي 113.
- احمد كرامة. (2012). مدركات المناخ الدافعي في المنافسة الرياضية وتوجه الهدف وعلاقته بحالة قلق المنافسة دراسة مسحية لرياضة كرة القدم ورياضة الجيدو. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية. المجلد 9، العدد 9 .
- جمال الدين رشام، و مزيان بوحاج. (2018). اثر التدريب البليومتري بالاسلوب التكراري على تطوير القوة الانفجارية وتنمية مهارات الصد عند لاعبات كرة الطائرة فئة اشبال. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية ،عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن ، المجلد 15 العدد الثالث.

- خالد شنوف، وعبد القادر ناصر، (2017). تأثير التدريبات البليومترية على تنمية القوة القصوى وعلاقتها بتطوير مستوى اداء بعض المهارات الهجومية لدى مصارعي الكاراتي .مجلة علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية و الرياضية، 113-87.
- رايح طاهري، و رايح عبورة. (2020). اقتراح تمرينات بطريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة الانفجارية لدى لاعبات المصارعة ، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية ، المجلد 17 العدد الاول.
- سامية جزار. (2010). اليات تطوير القوة وانتقال اثار تدريبها في رياضة الجيدو لدى فرق الجزائر العاصمة صنف اكابر. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية ، المجلد 7 العدد السابع.
- سيدي محمد كوتشوك. (2011). اثر تدريبات القوة والسرعة بتمرينات الانتقال والبليومتريك على كل من القدرة العضلية ومستوى اداء قوة و دقة مهارة التصويب لناشئي كرة القدم .مجلة علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية و الرياضية، 227-2.
- عارف صالح محسن الكردي. (2016). تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومتر ي على تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبين كرة الطائرة. مجلة علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية ، ع 1، 13.
- محمد رضا ادريس خوجة، خرفان محمد حجار، و عثمان بن برونو. (2012). تأثير التدريب بالانتقال التخصصي في تنمية القدرة العضلية على فعالية الاداء المهاري لمرحلة الرمي لدى ناشئي الجيدو. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية. المجلد 9، العدد التاسع .
- ميم، عادل بلقاضي، وهيب بن بوشة، و عثمان بن برونو. (2020). دراسة تأثير الاداء العالي الشدة على بعض مكونات الدم لدى مصارعي الفريق الوطني للجيدو اواسط في مرحلة المنافسة. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية ، المجلد 17، العدد الاول.
- يوسف، بن صايبي. (2011). المحددات الاساسية المميزة لسمات لاعبي الجيدو دراسة حول فئات الازان ومستويات الانجاز، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية المجلد 8، العدد الثامن.