



قوائم المحتويات متاحة على ASJP المنصة الجزائرية للمجلات العلمية

## مجلة التميز

الصفحة الرئيسية للمجلة: [www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/673](http://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/673)



# البرنامج الغذائي الغير متوازن وأثره على مستوى اللياقة البدنية عند مصارعى المنتخب الوطني الأشبال اختصاص مصارعة حرة

نويقة رضوان.

<sup>1</sup> جامعة أحمد بوقرة بومرداس ، الجزائر ، [nouigaredouane@gmail.com](mailto:nouigaredouane@gmail.com)

### ملخص

يهدف البحث إلى التعرف على أثر التغذية الغير متوازنة في مستوى اللياقة البدنية لمصارعى الفريق الوطني الأشبال اختصاص مصارعة حرة، ولقد قمنا في دراستنا بأخذ عينة ممتثلة في 08 مصارعين للمنتخب الوطني فئة الأشبال ذكور اختصاص مصارعة حرة ، حيث قمنا بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين يطبق عليهما برنامجين غذائيين مختلفين، أحدهما متوازن والثاني غير متوازن، مع توحيد البرنامج التدريبي وتم الاعتماد على بطارية اختبارات لتقييم مستوى اللياقة البدنية للمصارعين ولقد توصلنا إلى أن لبرنامج الغذائي المتوازن يساعد في رفع من مستوى اللياقة البدنية للمصارعين الأشبال. بينما يخفض البرنامج الغذائي الغير متوازن مستوى اللياقة البدنية عند المصارعين الأشبال.

### معلومات المقال

تاريخ المقال:

الإرسال:

المراجعة:

القبول:

الكلمات المفتاحية:

الغذاء الغير متوازن.

اللياقة البدنية.

رياضة المصارعة.

### Abstract

#### Keywords

Balanced Food.  
Fitness .  
Wrestling sport.

The research aims to identify the effect of unbalanced nutrition on the level of physical fitness of the national team cubs wrestlers specializing in free wrestling, and in our study we took a sample represented by 08 wrestlers for the national team, the category of cubs males specializing in free wrestling, and this is during the sports season, where we divided the research sample To two groups to apply two different nutritional programs, one of them balanced and the second unbalanced, with the standardization of the training program and reliance on a battery of tests to assess the fitness level of the wrestlers, and we have concluded that the balanced diet program helps in raising the fitness level of the young wrestlers. An unbalanced diet reduces the fitness level of cubs.

\*نويقة رضوان: [r.nouiga@univ-boumerdes.dz](mailto:r.nouiga@univ-boumerdes.dz)

## 1. مقدمة

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

وبما أن رياضة المصارعة من بين أقدم الرياضات التي حققت مبدأ تكافؤ الفرص بين اللاعبين من أجل ضمان منافسة عادلة وسلامة اللاعبين من خلال إلزام كل لاعب بالتنافس في فئة الوزن التي تتناسب مع وزنه، فهي في خانة الرياضات التي وصلت إلى مستوى تنافسي عالي جدا، مما جعل الوصول إلى المستوى العالمي يحتم على الدول المهتمة بهذه الرياضة تخصيص ميزانيات ضخمة من أجل رفع مستوى المصارعين. وبالتالي 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، وهو الفوز في المنافسات، لكن الملاحظ لحال رياضة المصارعة في وطننا الجزائر والنجاح التي تحققتها النخبة الوطنية يتفطن إلى وجود خلل يمنع مصارعي فريقنا الوطني من تصدر منصات التتويج في البطولات العالمية والاولمبية. بدليل عدم وجود أي بطل عالمي في هذا الاختصاص، على الرغم من اعتمادها على برامج تدريبية تتطابق مع البرامج التدريبية للدول المسيطرة من خلال المشاركة في تربيصات تحضيرية طويلة المدة في بلدان مختلفة، أين يحتك المصارعين الجزائريين مع الأبطال العالميين.

وهذا ما جعلنا نعتقد أن المنتخبات المسيطرة لم تصل إلى هذا المستوى من خلال البرامج التدريبية وحدها بل أيضا من خلال تحكمها في البرامج الغذائية وإدراكها لأهمية هذه البرامج في الحفاظ على المستوى البدني الذي يضمن تنافس في حدود القدرات الكاملة للمصارعين، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المشرفون على عملية ضبط 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 خاصة أثناء يوم المنافسة.

فالحاق بالمستوى الدولي المطلوب يملينا علينا انتهاج طرق ومبادئ علمية سليمة في تغذية هؤلاء المصارعين، ولهذا سلطنا الضوء من خلال دراستنا التي حملت عنوان "البرنامج الغذائي

الغير متوازن وأثره على مستوى اللياقة البدنية عند مصارعي المنتخب الوطني الأشبال اختصاص مصارعة حرة" على تغذية المصارعين حيث قمنا بطرح الإشكالية، ثم طرحنا التساؤل العام " هل يؤثر عدم توازن البرنامج الغذائي على مستوى اللياقة البدنية لرياضي المنتخب الوطني؟ ". ووضعا له سؤالين جزئيين كان أولها "هل يؤثر البرنامج الغذائي المتوازن في مرحلة ما قبل المنافسة إيجابا على مستوى اللياقة البدنية". وثانيها "هل البرنامج الغذائي الغير متوازن في مرحلة ما قبل المنافسة لا يؤثر سلبا على مستوى اللياقة البدنية ". يؤثر توازن البرنامج الغذائي سلبا على مستوى اللياقة البدنية لرياضي المنتخب الوطني الأشبال اختصاص مصارعة حرة". ثم تطرقنا أهداف الدراسة وعرضنا بعض الدراسات السابقة. كما قمنا بتحديد بعض مجالات الدراسة، وسائل جمع المعلومات وكيفية تفريغها، كما عرضنا النتائج، وناقشناها وفي الختام تطرقنا إلى أهم النتائج المتوصل إليها وكذلك بعض التوصيات والاقتراحات التي نرجو أن يتم أخذها بعين الاعتبار من طرف المسؤولين في المصارعة الجزائرية ثم إلى الخاتمة العامة.

## 2- الإشكالية

تجاوزت الرياضة إطارها القديم المتمثل في استخدامها كوسيلة من وسائل الحروب، لتشكل 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، الذي هو الفوز في المباريات. وباعتبار أن رياضة المصارعة حسب Jean-yvesresznieski " من أقدم الرياضات التي عرفها الإنسان" (Jean., 2005, p 6) يتفطن إلى مستوى عالمي عالي جدا فالمنافسة بين المنتخبات في أوجها خاصة في الفئات الكبرى لذلك فإن وصول أي منتخب إلى المستوى العالمي ليس بالأمر السهل، حيث يرى مروان عبد المجيد أن سر تطوير المنتخبات يكمن في استخدام المنهج العلمي كأسلوب عمل لتطوير وتحقيق أفضل الانجازات" (مران عبد المجيد، سنة 2010، ص312). فمن واجب كل منتخب العناية بالمصارعين ومتابعتهم في كل الجوانب خاصة الجانب البدني.

ويمكن أن تشكل البرامج الغذائية الغير متوازنة عامل معيق يؤثر سلبا على صحة الرياضي، مما ينعكس على مستواه التنافسي، بينما تساعد برامج التغذية المتوازنة الرياضي على

هل يؤثر عدم توازن البرنامج الغذائي على مستوى اللياقة البدنية لرياضي المنتخب الوطني؟

### 3- التساؤلات الجزئية

3-1- كيف يؤثر البرنامج الغذائي المتوازن في مرحلة ما قبل المنافسة على مستوى اللياقة البدنية؟

3-2- كيف يؤثر البرنامج الغذائي الغير متوازن في مرحلة ما قبل المنافسة على مستوى اللياقة البدنية؟

### 4- الفرضيات الجزئية

4-1- البرنامج الغذائي المتوازن في مرحلة ما قبل المنافسة يؤثر إيجابا على مستوى اللياقة البدنية.

4-2- البرنامج الغذائي الغير متوازن في مرحلة ما قبل المنافسة لا يؤثر سلبا على مستوى اللياقة البدنية.

### 5- أهداف الدراسة

5-1- معرفة الدور الذي يلعبه التوازن الغذائي في مستوى اللياقة البدنية خلال مرحلة ما قبل المنافسة وذلك بـ:

5-2- معرفة تأثير البرنامج الغذائي المتوازن في مرحلة ما قبل المنافسة على مستوى اللياقة البدنية.

5-3- ومعرفة تأثير البرنامج الغذائي الغير متوازن في مرحلة ما قبل المنافسة على مستوى اللياقة البدنية.

### 6- الدراسات السابقة

6-1- الدراسة الأولى:

تأثير برنامجين غذائي وغذائي رياضي في عدد من المتغيرات الوظيفية والكيموحيوية والمكونات الجسمية واللياقة البدنية. رسالة ماجستير جامعة الموصل كلية التربية الرياضية سنة 2004 إعداد كسرى أحمد فتحي الحيايلى.

6-1-1- الهدف من الدراسة : الكشف عن اثر البرنامج الغذائي في عدد من المتغيرات الوظيفية والكيميائية والمكونات الجسمية.

الكشف عن اثر البرنامج الغذائي الرياضي في عدد من المتغيرات الوظيفية والكيميائية والمكونات الجسمية واللياقة البدنية.

6-1-2- عينة البحث: اشتملت عينة البحث على 30 فرد مشارك في دورة اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة الموصل.

6-1-3- أهم النتائج المتوصل إليها:

تحقيق النتائج الفنية خلال المنافسات المختلفة وذلك من خلال تجسد الاستغلال الصحيح لقدرات اللاعب وإمكانياته في الأوزان المناسبة، مما يعطيه الأفضلية التي يسعى إليها. وهذا ما جعل المختصين 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 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 والذي يتطلب أن يقوم المشرفون على تدريب المصارعين بالاعتماد على برامج غذائية علمية مدروسة وفعالة والحرص على تطبيقها من أجل أن لا يؤثر أي عنصر دخيل في هذه العملية. وباعتبار أن رياضة المصارعة "من أقدم الرياضات التي عرفها الإنسان" (resznieski, 2005, صفحة 6p) فهي في خانة الرياضات التي ارتقت إلى مستوى 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 تناسب 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 :

- أدى البرنامجين الغذائي والعضلي الرياضي إلى خفض نسبة الدهون ووزن دهن الجسم بسبب اختلال .
- ميزان الطاقة الناتج من التحديد الغذائي و/أو البرنامج الغذائي الرياضي وانعكس هذا على تحسن كثافة الجسم معنويًا، وكذلك أدى إلى انخفاض وزن الجسم معنويًا.

4-1-6- المنهج المستعمل: المنهج التجريبي.

الوسائل الإحصائية المستعملة: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T teste.

2-6- الدراسة الثانية :

تأثير طريقتين مختلفتين لتخفيض كتلة الجسم (السريعة ومتوسطة السرعة) عند المصارعين المحترفين على تغيرات تركيب الجسم والقوة. Birutė Matulevičiūtė وآخرين جامعة ليتوانيا لعلوم الصحة، الأكاديمية الطبية 1 سنة 2013.

1-2-6- الهدف من الدراسة: الهدف من البحث تقدير تأثير طرق خفض كتلة الجسم (سريعة ومتوسطة السرعة) على مكونات كتلة الجسم والقوة.

2-2-6- عينة البحث: اشتملت عينة البحث على 72 مصارع.

3-2-6- أهم النتائج المتوصل إليها:

قبل تقليص كتلة الجسم (بسرعة، وسرعة متوسطة) كانت كتلة الجسم المصارعين أكبر.

فقد المصارعين 4,5٪ من كتلة الجسم عند استعمال الطريقة السريعة (24-72 ساعة)، وعندما تم تخفيض الوزن من خلال الطريقة متوسطة السرعة (72 ساعة - 2 أسابيع) فقدوا 4,03٪. انخفاض القوة في الذراعين والساقين بشكل ملحوظ عند المصارعين الذين استخدموا الطريقة السريعة.

4-2-6- المنهج المستعمل: المنهج التجريبي.

5-2-6- الوسائل الإحصائية المستعملة:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T teste.

## 7- المجال المكاني والزمني:

لقد أجريت الدراسة على مستوى النخبة الوطنية لرياضة المصارعة أشبال ولهذا فقد تم جمع المعلومات من مدينة سطاوالي ومدينة زرالدة وهذا خلال الفترة الممتدة من شهر جوان لسنة 2012 إلى غاية شهر ماي 2013 .

## 8- المنهج العلمي المتبع:

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

## 9- الأداة المستعملة لجمع المعلومات

9-1- التجربة الميدانية: استعملنا هذه الأداة بهدف الإجابة عن التساؤلات الجزئية ولتحقيق هذا الهدف استلزم الأمر تصميمًا تجريبيًا خاصًا حيث اعتمد الباحثين على التصميم التجريبي بمجموعتين وهو كالتالي:

9-1-1- تصميم الاختبار: استعملنا التصميم بمجموعتين حيث يرى عبد الكريم بوحفص بأن "هذا التصميم يسمح بإجراء مقارنة بين نتائج مجموعتين، نعتبر أحدهما مجموعة تجريبية والثانية مجموعة ضابطة. تؤخذ القياسات من المجموعتين قبل إدخال المنبه في قياس قبلي لكليهما ثم يدخل المنبه على المجموعة التجريبية فقط، وبعد فترة زمنية معينة يعاد إجراء القياس على المجموعتين في قياس بعدي. تكون المقارنة بين المجموعتين على أساس نتائج القياس البعدي فقط لكل مجموعة" (عبد الكريم بوحفص ، سنة 2013، ص 30). ولهذا فإن هذا التصميم يظهر إن كان هناك تأثير لإنقاص الوزن السريع على القوة القصوى وإذا كان هذا التأثير فإنه يبين إن كان متغير الإنقاص السريع للوزن هو المؤثر في القوة القصوى أم أن هناك عوامل أخرى تؤثر بطريقة أو بأخرى.

### جدول 1 : جدول يوضح التصميم التجريبي

المجموعة	تطبيق	المتغير المستقل	تطبيق
الأولى	قبلي	برنامج غذائي سليم	بعدي
الثانية	قبلي	برنامج غذائي قليل السعرات	بعدي

9-1-1- الاختبار المستعمل :

بطارية اختبارات خاصة بتقييم مستوى اللياقة البدنية

للمصارعين الأشبال للكلية الأمريكية للمصارعة (محمد رضا حافظ الروبي وآخرون، سنة 2007، ص 123).

## 10- 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

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

## 12- عرض النتائج:

جدول 3: جدول يوضح نتائج الإختبارات

المجموعة الثانية (برنامج غير متوازن)			المجموعة الأولى (برنامج متوازن)			المعالم الإحصائية المتغيرات
الدلالة	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الدلالة	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
غير دال	21,90	19,24	غير دال	19,16	20,19	دوران الجسر الخلفي يمين ويسار 5مرات
غير دال	11,45	10,22	دال	9,75	10,63	قلب الجسر للأمام والخلف 5مرات
دال	15,21	12,68	دال	11,90	13,30	الهجوم على الرجلين والرفع لأعلى 8 مرات
دال	9	10,50	غير دال	11,50	10,75	حركة الطاحونة عدد المرات في 20 ثانية
دال	22,75	26,65	غير دال	26,25	25,75	الوقوف في وضع الاستعداد ثم السقوط عدد المرات في 30 ثانية
دال	10,25	12,25	غير دال	11,25	10,50	حركة الذراع المخطوفة عدد المرات في 20 ثانية
دال	16,04	13,79	غير دال	11,93	12,38	حركة الإجلاس بالفطس تحت الإبط زمن 8 تكرارات

لعام عام 2012. وقمنا في اختيار العينة بإتباع طريقة الاختيار القصدي.

10-1- كيفية اختيار العينة: لقد قمنا في اختيار العينة بإتباع طريقة الاختيار القصدي، 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" (علي سلوم جواد ومازن حسن جاسم، سنة 2014، ص288). فقمنا بقصد كل مصارعي المنتخب الوطني الذكور مصارعة حرة فئة الأشبال لسنة 2013. وقمنا باختيار أفراد العينة بناء على أن أفرادها يمثلون كل مصارعي البطولة الوطنية للمصارعة الحرة أشبال التي جرت في عام 2013، وذلك نظرا لأنهم خيرة مصارعي هذه البطولة وهذا ما يناسب خصوصيات الدراسة حسب قول بوداود عبد اليمين "اختيار الباحث لعينة يرى من وجهة نظره أو وجهة نظر الخبراء أنها تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا سليما" (بوداود عبد اليمين، 2010، ص 58).

### 4-4-2- خصائص العينة

انطلاقا من إشكالية البحث وفروضه فإن هذه الدراسة تستلزم احترام الشروط المنهجية، من أجل الحصول على نتائج تتسم بالموضوعية. وعليه فإن عينة البحث هي مصارعي المنتخب الوطني فئة الأشبال ذكور اختصاص مصارعة حرة.

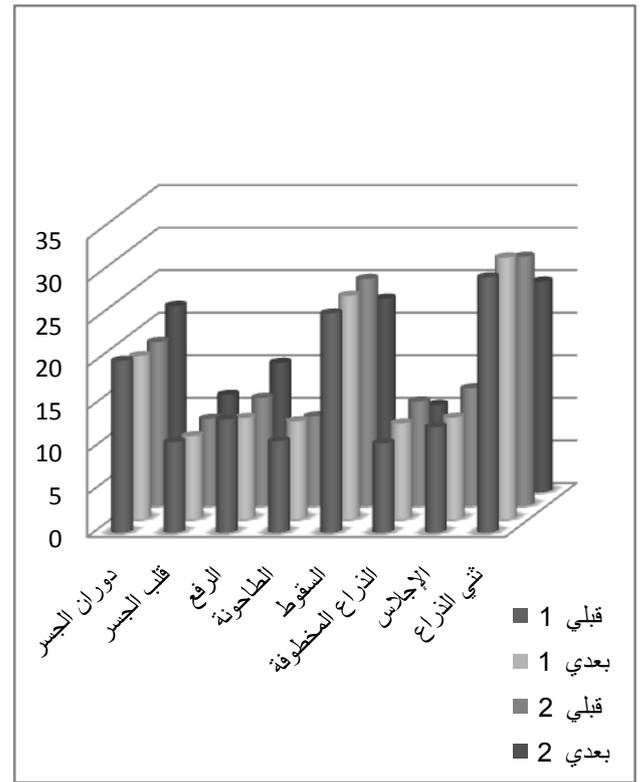
جدول 2: جدول يوضح أعداد مصارعي مجموعات البحث

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

## 11- تكافؤ المجموعات (ضبط المتغيرات):

ثني الذراع من وضع الانبطاح عدد التكرارات في 20 ثانية	30	30,75	غير دال	29,25	24,75	دال
--	----	-------	---------	-------	-------	-----

شكل 1: أعمدة بيانية تمثل المتوسطات الحسابية للاختيارات القبلي والبعدي



### 13. مناقشة النتائج

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها من طرف أفراد المجموعة الأولى (البرنامج المتوازن) في الاختبار القبلي لدوران 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 الإرجاس 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 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" (شاهين، 2005، صفحة 310). بينما توضح النتائج المتحصل عليها من طرف أفراد المجموعة الثانية (البرنامج الغير متوازن) في نفس الاختبار الأول من

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، ص266). إلا أن البرامج الغذائية الغير متوازنة خلال مرحلة ما قبل المنافسة تبنى 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 طبعا 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 سلبا 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 نقلا عن ماركوس "ثبت من بعض البحوث أن نقص 30/1 من وزن اللاعب يعتبر مؤشرا صادقا لبداية الإجهاد" (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين، فسيولوجيا الرياضة، ص62). كما يرى كل من كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد السيد الأمين نقلا عن هارة "يمكن أن تؤدي التغذية الخاطئة إلى اضطرابات في الصحة العامة الذي يؤدي بدوره إلى ضعف مستوى الأداء الرياضي" (شاهين، 2005، 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.

#### 14- الاستنتاجات والاقتراحات

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 لخمسة 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 بـ 15.21 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 الغير متوازنة 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

1-14- استنتاجات: توصلنا من خلال هذا البحث إلى مجموعة من الاستنتاجات جاءت كما يلي:

- على الرغم من أن البرنامج التدريبي كان نفسه إلا أن مستوى اللياقة البدنية تباين بين المجموعتين حيث:
  - ارتفع مستوى اللياقة البدنية جزئياً للمصارعين الأشبال الخاضعين لبرنامج غذائي متوازن.
  - انخفض مستوى اللياقة البدنية عند المصارعين الأشبال الخاضعين للبرنامج الغذائي الغير متوازن.
- وبالتالي:

- لا بد من عدم التورط في أنظمة الرجيم قبل المنازلات.

- 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.

- البرنامج الغذائي الغير متوازن يؤثر سلبا على فاعلية الحركات التقنية لأنها تطبق ضد مقاومة الخصم.
- البرنامج الغذائي الغير متوازن يؤدي إلى زيادة احتمالات الإصابة.

14-2- الاقتراحات: من خلال نتائج المتحصل في حدود عينة البحث توصلنا إلى بعض الاقتراحات التي جاءت كما يلي:

- ضرورة الخضوع لبرنامج الغذائي المتوازن من خلال:
- القيام بعملية ضبط الوزن في فترة زمنية طويلة وبشكل متدرج مع متابعة المختصين.
- 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.
- استبعاد كل مصارع يثبت تورطه في عملية الإنقاص السريع للوزن وهذا في التصنيفات الولائية مما يتيح التنافس بين المصارعين في أوزانهم الطبيعية في البطولة الوطنية.

- المعاقبة المادية لكل نادي تورط مصارعيه في الإنقاص السريع للوزن حتى يتم القضاء على هذه الظاهرة من منشئها.
- ضرورة تشكيل الفريق الوطني من المصارعين الأفضل في أوزانهم الطبيعية.
- ضرورة تبني الاتحادية لحملة توعية تلزم من خلالها الرابطات بإرسال مختصين إلى الأندية التي تمثل مخازن الفريق الوطني من أجل توضيح مخاطر البرنامج الغذائي الغير متوازن.

## 15- الخاتمة

تلعب التغذية المتوازنة دورا هاما في تحقيق النتائج الفنية المستقبلية، وهذا من خلال الاستغلال الجيد لقدرات المصارعين، من خلال الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية 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 والمتمثلة في "هل يؤثر البرنامج الغذائي الغير متوازن على مستوى اللياقة البدنية لرياضي المنتخب الوطني؟" وبعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج نستخلص أنها منطقية لحد كبير، نظرا إلى مستوى المصارعة الجزائرية التي لم تحقق أي تنويع عالمي أو أولمبي في تاريخها. ولإثبات صحة الفرضيات أو نفيها قمنا بتجربة ميدانية على أشبال الفريق الوطني للمصارعة الحرة. من أجل معرفة مدى تأثير البرنامج الغذائي غير السليم في مستوى اللياقة البدنية لرياضي المنتخب الوطني. ومن خلال جمع وتفرغ المعلومات، وتحليل النتائج باستعمال اختبار T test، وبعد مناقشة هذه النتائج. اتضح لنا أن البرنامج الغير سليم يؤثر سلبا على مستوى اللياقة البدنية. وبالتالي لا بد من أخذ موضوع إنقاص الوزن السريع بجدية من أجل النهوض بمستوى المصارعة الجزائرية. ومما سبق يتضح لنا أن التعامل مع إنقاص الوزن في المستوى العالي ليس بالأمر السهل. فعلى المسؤولين الاعتماد على مختصين في التغذية ومدربين ذوي كفاءة علمية، من أجل الوصول إلى وضع المصارعين

- علي سلوم جواد ومازن حسن جاسم، أساسيات ومناهج (اختبار الفرضيات، تصميم التجارب)، مكتبة المجمع العربي، الطبعة الأولى، سنة 2014.
- محمد جابر برفيع إيهاب فوزي البديوي. (2002). الموسوعة العلمية للمصارعة (المصارعة للمبتدئين). الإسكندرية: منشأة المعارف جلال حزي وشركائه.
- محمد رضا حافظ الروبي وآخرون ، برامج التدريب وتمارين الإعداد ، دار ماهي لخدمات الكومبيوتر ، الطبعة الأولى ، سنة 2007.
- مران عبد المجيد، إستراتيجية الرياضية الأهداف وخطط العمل المستقبلية للاتحادات والأندية الرياضية في الوطن العربي، الوراق للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، سنة 2010.
- مران عبد المجيد، إستراتيجية الرياضية الأهداف وخطط العمل المستقبلية للاتحادات والأندية الرياضية في الوطن العربي، الوراق للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، سنة 2010.
- ميني شيث ونيراني شاه، الطريقة العلمية للتخلص من السمنة، ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق، دار الفاروق، الجيزة، مصر، الطبعة العربية الأولى، سنة 2010.
- Fédération internationale des luttes. (2009). Réglés inter nationales de Lutte.
- Jean - yvesresznieski, kokawa la lutte traditionnelle au Niger, édition Sepia, 2005 .
- Jean -yvesresznieski, kokawa la lutte traditionnelle au Niger, Sepia, 2005.
- Jennie Barand et autres, le régime a' faible index glycémique, édition Marabout, 2007.
- Philippe Dorose ,Table des calories, édition Maloine, 5<sup>ème</sup> édition, 2011.

المناسيين في الأوزان المناسبة من دون التأثير على مستوى لياقتهم البدنية. 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 مصارعنا الوطني منصات التنويع العالمية والأولمبية.

## 16- المصادر والمراجع:

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح محمد صبحي حسنين. (1996). فسيولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أحمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد. (2009). أسس التدريب في المصارعة (الإصدار الطبعة الأولى). دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- أسامة رياض. (2001). الطب الرياضي والعباب القوة (مصارعة - ملاكمة) (الإصدار الطبعة الأولى). مركز الكتاب للنشر.
- أنيتا بين، مرشد التدريب (تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة)، ترجمة خالد العامري، دار الفاروق، القاهرة، مصر، الطبعة العربية الأولى، سنة 2004.
- أنيتا بين، مرشد التدريب برنامج غذائي متكامل للرياضيين، ترجمة خالد العامري، دار الفاروق، القاهرة، مصر، الطبعة العربية الأولى، سنة 2004.
- بوداود عبد اليمين، مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، 2010.
- شاهين عزت خميس أمين، الكتاب الصحي الجامعي الغذاء والتغذية، أكاديميا، 2005.
- عبد الكريم بوحفص، الأساليب الإحصائية وتطبيقاتها يدويا وباستخدام برنامج spss، الجزء الأول، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 2013.
- علي حسن أبو جاموس ، المعجم الرياضي ، دار أسامه ، الطبعة الأولى ، سنة 2012.