

## ” تأثير استخدام نظام تدوير النشويات اثناء فترات التدريب على تحسين

### بعض المتغيرات البدنية وإنقاص الوزن للمصارعين”

أ.م.د/ محمود أحمد توفيق

#### مقدمة ومشكلة البحث:

يعد البحث العلمي أحد الركائز الأساسية لتقدم الدول حيث أنه يلقي اهتماماً كبيراً من جانب الدول المتقدمة لأنه يعتبر أحد الوسائل الأساسية للنهوض بالدول والوصول بها لأعلى المستويات في جميع المجالات وتعد الرياضة أحد هذه المجالات ووفقاً لما نلاحظه من تقدم غير مسبوق في النتائج الرياضية فهذا يدل على مدى تقدم هذه الدول و مدى اهتمامها بالمجال البحثي لعلوم الرياضة .

ويذكر خالد أحمد محمد (2017م) أن التدريب الرياضي التخصصي احتل مرتبة متقدمة في ترتيب هذه الأبحاث والدراسات وذلك لما يشهده من قفزات غير مسبوقه في تطوير لياقة الإنسان وتحسين مكوناتها، حيث يهدف التدريب الرياضي إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي من خلال تطوير معدلات النمو الحركي والمهاري والبدني والنفسي والعقلي والخططي وغيرها من مكونات التدريب الرياضي الحديث والمرتبطة بتحسين النواحي المورفولوجية والوظيفية والفسولوجية للرياضيين. (1:13)

ويشير محمود أحمد توفيق (2015م) أنه من المعلوم أن رياضة المصارعة من الرياضات الفردية العنيفة والتي يحتاج الأداء الحركي بها إلى عملاً عضلياً بأقصى قوة مما يستوجب امتلاك المصارع لمجموعات عضلية قوية تستطيع إنتاج انقباضات عضلية فعالة وبشكل متزن دون حدوث خلل أو إصابة أثناء تنفيذ المهارات الفنية المختلفة . ( 21 : 3 )  
وتعتبر القدرات البدنية هي الأساس الأول والاهم للاعب المصارعة وخاصة القوة والمرونة والتحمل الدوري التنفسي وسرعة رد الفعل والرشاقة وتزداد أهمية القدرات البدنية كأحد مكونات المصارع مع التطور السريع لمستوى المصارعة في العالم حيث إنها تمكن المصارع من تنفيذ واجبات التدريب بمستوى عالي وخوض المنافسات بأسلوب أكثر فاعلية. (10 : 3)

\* / أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف

وتعتبر رياضة المصارعة من رياضات النزال الفردي التي يلعب فيها وزن اللاعب دورا كبيرا في تحقيق الفوز على المنافس ، حيث تمارس طبقا لقواعد وقوانين تهدف الى المحافظة على سلامة اللاعبين ، وتوفير عامل الامن والسلامة ومراعاة مبدئ تكافؤ الفرص بينهم ، وهذا ما يوضحه تقسيم التنافس خلال المراحل السنوية (14 : 8)

وتعتبر مشكلة الوزن من المشاكل الخطيرة التي تواجه المجال الرياضي بصفة عامة، وفي مجال رياضات النزال الفردي بصفة خاصة والمصارعة على وجه الخصوص. حيث نجد أن اللاعبين يلجئون إلى استخدام طرق وأساليب مختلفة لإنقاص الوزن قبل المنافسة مما قد تؤدي إلى هبوط في القدرات التنافسية، وكذلك تؤثر على حالتهم الصحية. (15 : 3)

ويؤكد مسعد على محمود (2001م) أن وزن الجسم يشكل أهمية كبيرة في مختلف الأنشطة الرياضية فزيادة الوزن عن معدله الطبيعي يشكل عبئا على الاداء البدني في الأنشطة التي تتطلب حمل وتحريك الجسم ككل مثل الجري والجمباز والوثب للعالي كما أن نقص الوزن المستمر عن معدله الطبيعي يشير إلى زيادة حمل التدريب وظهور أعراض التعب والإجهاد، وينبغي على اللاعب أن يحتفظ بوزنه قريبا من الوزن الذي يحقق فيه أفضل أداء ولياقة بدنية ، حيث يلعب وزن الجسم دور أساسيا في الرياضات التي ترتبط بفئات وزنية كالمصارعة و الملاكمة والجودو ورفع للأثقال، حيث يتبارى اللاعبون في أوزان حددتها قوانين تلك الرياضات لضمان وحدة التساوي والتجانس بينهم. (24 : 82)

ويذكر اشرف حافظ ، علي ربحان (2001م) إن عملية إنقاص الوزن السريع ظاهره تهدد لاعبي المصارعة بالاعتزال نظرا لتكرار الخسارة بسبب التخسيس والإصابة المتكررة، واصبح هناك شعار ان البطل هو بطل وزنه وهذا الشعار يعنى ان اللاعب عندما يحصل على المراكز المتقدمة في وزنه يجب ان يحافظ على هذا الوزن لكي يحصل على مراكز متقدمة أخرى، واذا ارتفع وزنه عن هذا الوزن فانه يصر على اللعب في هذا الوزن حتى لو ادى ذلك الى الوفاة او دخول المستشفى والامثلة متنوعه سواء في البيئة المصرية او الأجنبية. (7 : 12)

ويؤكد كل من محمد جابر وايهاب فوزي (2002م) أن فقدان الوزن السريع يؤثر عكسيا على كفاءة العمليات الفسيولوجية ، وبالتالي يتسبب في آثار صحية حادة قد تؤدي إلى الوفاة بصورة مفاجئة (20 : 33)

وتتفق دراسة ويت ومايبورج Weigh & myburgh (2010م) & مع أكنور و كاتيرسون O 'CONNOR Caterson (2006م) أن إنقاص الوزن من خلال نظام غذائي غير علمي وزيادة أحجام التدريب ، وارتداء الملابس الثقيلة ، البديل المطاطية أو ذات الألياف الصناعية وجلسات الساونا والمسيلات واستخدام عقاقير تقليل الشهية أو مدرات البول تؤدي إلى خلل في العمليات الوظيفية بالجسم ، وذلك لأن إخراج كميات كبيرة من العرق والماء قد يؤثر سلبا على اللاعب حيث ترتفع درجة حرارة الجسم وتتأثر وظائف الكلى ، ويتعرض الجهاز العصبي للتوتر نتيجة عدم توازن أيونات الجسم مثل كلوريد الصوديوم والبوتاسيم مما يؤثر علي العمليات الفسيولوجية والحالة الصحية للاعب.. ( 37 : 192 ) (35 : 135)

ويوضح ويلمبيرج walberg (2006م) ان إنقاص الوزن يجب أن يتم بأسلوب علمي ولفترة طويلة من خلال تقليل الدهون بالجسم ( 38 : 175 ) وكذلك تساهم التغذية غير المتوازنة الغنية بالكثير من الدهون والكربوهيدرات التي تزيد عن حاجة الفرد والتي تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية إلى زيادة نسبة الدهون بالجسم وبالتالي حدوث زيادة في وزن اللاعب ( 9 : 11 )

وتعتبر الكربوهيدرات هي مصدر الطاقة الرئيسي للإنسان حيث يتحول خلال عمليات الهضم الي عناصر سهلة الامتصاص والاحتراق ويتم امتصاصها ونقلها بواسطة الدم الي جميع انحاء الجسم لتحترق حسب حاجة الجسم إليها، وما يفيض منها عن حاجة الجسم يعمل الجسم علي تخزينها في شكل دهون لحين الحاجة إليها ( 4 : 88 )

والكربوهيدرات تعتبر من عناصر الغذاء الكاملة التي يجب ان يتناولها اللاعب في وجباته اليومية قدر من الكربوهيدرات ، وتوصي الجمعية الطبية الامريكية بأن يحصل الأطفال البالغين من العمر سنة واحدة وكبار السن والبالغين على 45 إلى 65 بالمائة من السعرات الحرارية اليومية من الكربوهيدرات. نظراً لأن الكربوهيدرات تحتوي على 4.1 سعر حراري لكل جرام ، فستحتاج من 180 إلى 260 جراماً من الكربوهيدرات عندما يعتمد نظامك الغذائي على 1600 سعر حراري..، وستحتاج أيضاً من 225 إلى 325 جراماً من الكربوهيدرات بناءً على 2000 سعر حراري و281 إلى 406 جراماً من الكربوهيدرات على أساس 2500 سعرة حرارية في اليوم. ( 40 )

وتشير العديد من الأبحاث العلمية الى مدى خطورة انقاص الوزن السريع والغير مبنى على أسس علمية سليمة لما له من اضرار فسيولوجية أهمها نقص السوائل والاملاح المعدنية ومخزون الدم والعضلات والكبد والتأثير علي مصادر الطاقة وخاصة الجليكوجين، وسرعة ضربات القلب ونقص كمية الدم المدفوعة من القلب وزيادة كثافة الدم وقلة كفاءته الجهاز الدوري التنفسي، وضعف القدرة على استهلاك الأوكسجين، والتأثير السلبي على عمل الكليتين، والتأثير السلبي على هرمونات الجسم، فضلا عن تأثيرها النفسي على اللاعب وانخفاض مستوى الانتباه لديه كما قد تؤدي الى الاحتراق النفسي، كما تؤدي الى التأثير السلبي على اللياقة البدنية وعناصرها المختلفة وبخاصة التحمل الدوري التنفسي وتحمل الأداء وحدوث انخفاض في القوة العضلية فضلا على تأثيرها المباشر في أداء اللاعب والذي يؤدي الى هزيمته في العديد من الأحيان، ونهاية باحتمال حدوث الوفاة (4 : 4) (5 : 35) (3 : 124)

ونظرا للتطور الرهيب في شتي مجالات الحياة وخاصة المجال الرياضي وارتباط علم التغذية بالمجال الرياضي وظهور أنظمة غذائية مختلفة ومن خلال ما سبق استعراضه لبعض نتائج الدراسات المرجعية ، ونظرا لان اللاعبين هم من يقومون بانقاص الوزن بوسائل سريعة وبدون وعي وفهم وادراك للأثار السلبية المترتبة علي ذلك، ونظرا للمحاولات المستمرة لاكتشاف افضل الطرق العلمية السليمة التي تساعد اللاعبين في انقاص الوزن دون حدوث أي تأثيرات سلبية علي اللاعب سواء كانت تأثيرات نفسية او بدنية او مهارية ومن خلال خبرت الباحث كلاعب مصارعة سابق وعملة كأستاذ مساعد لمادة

المصارعة بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف ومدرب لمنتخب الجامعة ومدرب للعديد من الأندية الرياضية ، وعملة أيضا كمدرب للياقة البدنية ومعد ومصمم برامج بدنية وغذائية للفئات العمرية المختلفة ومن خلال ملاحظة استمرار استخدام اللاعبين لتلك الأساليب وعدم التدرج في انقاص الوزن بأساليب صحية ويفترت كافية قبل المنافسة لاحظ عدم مراجعة بعض المدربين للحالة الفسيولوجية لطبيعة جسم اللاعب من الناحية التكوينية وعناصر البنية المورفولوجية لهم وذلك من خلال متابعة نسب العضلات والدهون ونسبة الماء والاملاح المعدنية الموجودة بجسم اللاعب والتي يمكن التعرف عليها من خلال تحليل كتلة الجسم باستخدام تحليل ( INBODY ) للتعرف علي ما يجب تقليله او زيادته من معدلات كتلة الجسم والتي تساعد المصارع علي استكمال كتلته الجسمانية المثالية وما يجب ان يكون عليه قبل

المنافسة وذلك باستخدام الأنظمة الغذائية المثالية التي تحقق هذا الهدف ولاحظ أيضا إسرار بعض المدربين واللاعبين علي إجراء عمليات انقاص الوزن دون التعرف علي نسب الدهون الفعلية الموجودة بأجسامهم ومدى فاعلية فقد هذه الدهون من عدمه بالإضافة للتعرف علي نسبة العضلات المتاحة لهم بأجسامهم ومدى إمكانية زيادتها والتحول لوزن اعلي للمنافسة مما يتيح لهم الفرصة الأكبر علي المنافسة او تقليل الدهون فقط وثبات نسبة العضلات واللعب في الميزان الأقل المناسب لجسم اللاعب حسب الحالة التكوينية له.

ومن المعروف ان نسبة الماء بالجسم مرتبطة ارتباط وثيق بنسبة العضلات فكلما زادت نسبة الماء تعد دلالة علي زيادة العضلات والعكس صحيح فان فقد اللاعب جزء من نسبة المياه هذا يدل على التأثير السلبي على نسبة العضلات بالجسم ، هذا ما دفع الباحث لأجراء هذه الدراسة للتعرف علي

" تأثير استخدام نظام تدوير النشويات اثناء فترات التدريب على تحسين بعض

المتغيرات البدنية وإنقاص الوزن للمصارعين "

### أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام نظام تدوير النشويات اثناء فترات التدريب

على تحسين بعض المتغيرات البدنية وإنقاص الوزن للمصارعين "

### فروض البحث:-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث لدي المصارعين لصالح القياس البعدي
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات كتلة الجسم ووزن المصارح لصالح القياس البعدي

### مصطلحات البحث:-

➤ نظام تدوير النشويات:

هو نظام غذائي يتم فيه تغيير كمية استهلاك الجسم للكربوهيدرات بشكل دوري على أساس يومي أو أسبوعي أو شهري، يهدف إلى تحسين معدلات كتلة الجسم من خلال تقليل نسبة الدهون وزيادة نسبة العضلات والمياه بالجسم وتحسين مستوي الاملاح المعدنية بهدف

التخسيس ، انقاص الوزن او زيادة الوزن لبعض الحالات طبقا لنمط جسم اللاعب مع المحافظة على ثبات وقوة الأداء البدني والعضلي اثناء التمرين والمنافسة. ( اجرائي)

### ➤ إنقاص الوزن :

- هي عملية تقليل وزن اللاعب الزائد عن معدله الطبيعي بطريقة مقننة سريعة وآمنة صحياً (اجرائي)

### الدراسات السابقة:

### أولاً: الدراسات العربية:

1- دراسة " محمود احمد توفيق " ( 2020 ) ( 23 )

عنوان الدراسة : أثر استخدام التدريب المتقطع عالي الكثافة (hiit) علي تحسين مستوي اللياقة البدنية وإنقاص الوزن للمصارعين "

هدف الدراسة " تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدرجات المتقطعة عالية الكثافة (hiit) لمعرفة:

1- تأثيره علي تحسين مستوي اللياقة البدنية متمثلة في ( القوة العضلية القصوى، التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي، تحمل الأداء، السرعة الحركية، القدرة العضلية، الرشاقة ) للمصارعين .

2- تأثيره علي إنقاص الوزن للمصارعين

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي

العينة : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعددهم ( 22 ) لاعب من منتخب جامعة بني سويف اهم النتائج "

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي اللياقة البدنية والوزن للمصارعين لصالح القياس البعدي .

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوي اللياقة البدنية والوزن للمصارعين لصالح القياس البعدي

2- دراسة "مصطفى عصام رضوان" (2017م) (26)

عنوان الدراسة: أثر إنقاص الوزن على مستوى اللياقة البدنية الخاصة ومستوى المهارات

المركبة للمصارعين الناشئين

هدف الدراسة: التعرف على تأثير أثر إنقاص الوزن على مستوى اللياقة البدنية الخاصة ومستوى المهارات المركبة للمصارعين الناشئين  
المنهج: التجريبي .

العينة: اشتملت عينة البحث على (19) ناشئ تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وبياناتهم كالتالي:

- 1- العينة الأساسية وبلغت (10) مصارعين ناشئين من مجتمع البحث
- 2- العينة الأستطلاعية وبلغت (4) مصارعين تم اختيارهم من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث.

زمن البرنامج: 12 أسبوع بواقع 3 وحدات أسبوعيا .

- النتائج: نسبة انقاص الوزن لعينة البحث من المصارعين بلغت (7.37%).
  - أدى انقاص الوزن المتعمد الى التأثير السلبي على القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث
  - اختلفت نسبة التأثير السلبي لانقاص الوزن المتعمد على القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث فكان أقصاها للتحمل العضلي بينما كان ادناها للقوة العضلية للرجلين.
  - أدى إنقاص الوزن المتعمد الى التأثير السلبي على أداء عينة البحث للمهارات المركبة.
- 3- دراسة عمرو فتحى وهمان ، (2015م) ( 16 )

عنوان الدراسة: أثر إنقاص الوزن السريع على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية وعلاقته بمستوى الإنجاز للاعبى الكونغ فو  
هدف الدراسة: التعرف على اثر انقاص الوزن السريع على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية وعلاقته بمستوى الإنجاز للاعبى الكونغ فو.  
المنهج: التجريبي .

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبين المصارعة بالأقصر وعددهم 25 لاعباً .

زمن البرنامج: 12 اسبوع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعية .

النتائج: : البرنامج ذو تأثير إيجابي في تحسين المتغيرات الفسيولوجية (النبض اثناء الراحة والمجهود، كرياتين كايينيز، كورترول، الكانين فوسفات- كرات الدم الحمراء) والمتغيرات البدنية (القوة العضلية لقبضة اليمنى واليسرى وقوة عضلات الرجلين وقوة

عضلات الظهر) ومستوى الأداء المهارى لمهارات (الركلة الجانبية، الركلة الامامية،  
الركلة الجانبية المائلة، مهارات الملاكمة، مهارات المصارعة)  
4- دراسة اشرف حافظ محمود، (2010) ( 6 )  
عنوان الدراسة أثر إنقاص الوزن على بعض الأعراض النفس- جسمية لمنتخب مصر  
للمصارعة.

هدف الدراسة: التعرف على أثر إنقاص الوزن أقل من 5% وأقل من 7% واقل من  
10% من وزن الجسم على مستوى الأعراض النفس -جسمية لمصارعي منتخب مصر  
المنهج: التجريبي.

العينة: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتتكون من (30) مصارع من منتخب مصر  
ممن يعتمدون إنقاص اوزانهم تم تقسيمهم الى ثلاثة مجموعات متساوية، معتمدا على قائمة  
الاعراض النفس جسميه كأداة لجمع البيانات.  
زمن البرنامج: 10 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعية .

النتائج: إنقاص الوزن أقل من 5% من وزن الجسم الطبيعي لا يؤثر سلباً على مستوى الأعراض  
النفس- جسمية لمصارعي منتخب مصر، بينما اقل من 7% واقل من 10% يؤثران سلباً  
بدرجة كبيرة على مستوى الأعراض النفس- جسمية لمصارعي منتخب مصر  
ثانياً: الدراسات الأجنبية:

5- دراسة "هايلي مي" Hailey M et .al (2014)(31)

عنوان الدراسة: الاختلاف في وزن الجسم ومستوي السوائل للمصارعين أثناء وبعد  
الموسم التنافسي  
هدف الدراسة: معرفة اختلاف وزن الجسم ومستوي السوائل للمصارعين اثناء وبعد  
الموسم

المنهج: التجريبي .

العينة: 10 لاعبين من لاعبي المصارعة .

النتائج: استعادة الوزن المفقود تدريجيا وتحسن نسب السوائل والاملاح .



6- دراسة "جافيد جاهمي" Javad Ghaemi et .al (2014م ) ( 32)

عنوان الدراسة: أثر فقدان الوزن السريع والتدريجي على بعض متغيرات الدم في المصارعين المدربين "

هدف الدراسة: الغرض من هذه الدراسة هو معرفة تأثير فقدان الوزن السريع والتدريجي على بعض متغيرات الدم في المصارعين المدربين "

منهج البحث: التجريبي .

العينة: 14 لاعب من لاعبي المصارعة تم اختيار منهم 8 لاعبين للعينة الأساسية .  
النتائج: وظهرت النتائج ان انقاص الوزن السريع اثر سلبا علي بعض متغيرات الجهاز المناعي.

7- دراسة "مجموعة من الباحثين من جامعة هارفرد (2003م) (34)

عنوان الدراسة "مقارنة بين النظام الغذائي منخفض الدهون المحتوى على السكر والنظام منخفض الدهون غير المحتوى على السكر على إنقاص الوزن لدى الأطفال المصابين بالسمنة"

هدف الدراسة: التعرف على اي النظامين الغذائيين أفضل في إنقاص الوزن  
منهج البحث : المنهج التجريبي

العينة: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية ومكونة من ( 107 طفل )  
النتائج: النظام الغذائي المتعمد على وجود السكر مع خفض كميات الدهون ذو تأثير افضل في انقاص الوزن وانخفاض مؤشر كتله الجسم.

إجراءات البحث:

1- منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياسين القبلي والبعدى وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

## مجتمع وعينة البحث:

### مجتمع البحث:

منتخب جامعة بني سويف للمصارعة وعددهم 22 لاعب والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة.

### عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (18) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وتم تقسيمهم الي (8) لاعبين يمثلون عينة البحث الأساسية ( 10 ) لاعبين يمثلون عينة البحث الأستطلاعية لأجراء المعاملات العلمية للاختبارات.

### توصيف عينة البحث:

#### جدول (1)

#### توزيع أفراد العينة

م	العينة	العدد	النسبة المئوية
1	العينة الأستطلاعية	10	%52
2	العينة الأساسية	8	%48
4	العينة الكلية	18	%100

### الأدوات والأجهزة:

- 1- ميزان طبي لقياس الوزن .
- 2- جهاز رستاميتير لقياس الطول .
- 3- كرات طبية .
- 4- شريط قياس .
- 5- جهاز قياس مكونات الجسم ( INBODY ) .
- 6- ديناموميتر القبضة .
- 7- ديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين .
- 8- شواخص مصارعة

9- اساتك مطاطية

10- بساط مصارعه

11- اثقال تدريب

### الاختبارات والمقاييس:

قام الباحث بجمع البيانات عن طريق إجراء الاختبارات والمقاييس للمتغيرات قيد البحث كما يلي:

### القياسات الجسمية:

- 1- قياس الطول باستخدام جهاز الرستاميتير .
- 2- قياس الوزن باستخدام الميزان الطبي .
- 3- قياس مكونات كتلة الجسم باستخدام جهاز ( INBODY )

### القياسات البدنية:

- 1- اختبار قوة القبضة باستخدام ديناموميتر القبضة .
- 2- اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام ديناموميتر الظهر .
- 3- اختبار قوة عضلات الرجلين باستخدام ديناموميتر الرجلين .
- 4- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين .
- 5- اختبار كوير لقياس التحمل الهوائي .
- 6- اختبار الشد على العقلة لقياس التحمل العضلي .
- 7- اختبار الرشاقة ( التحمل العام )
- 8- اختبار الجري (20م) لقياس السرعة
- 9- اختبار الكويري لقياس المرونة

## التجربة الأستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الأستطلاعية في الفترة من 3 إلى 10/10/2021 م على عينة قوامها (10) مصارعين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية من لاعبي منتخب جامعة بني سويف.

### جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات الوصفية قيد الدراسة (ن=10)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
1	السن	سنة	20.50	1.19	،000
2	الطول	سم	172,0	11,61	-،657
3	الوزن	كجم	88,68	24.51	،986
4	العمر التدريبي	سنة	8,75	1.03	-،386

يتضح من جدول (2) ما يلي:

ان معامل الالتواء للمتغيرات الوصفية لمتغيرات البحث ما بين  $3 \pm$ ، وهذا ما يعني إعتدالية توزيع البيانات

## أهداف التجربة الأستطلاعية :

- 1- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.
- 2- التأكد من فهم المساعدين لطرق قياس الأختبارات وتدوين النتائج في الاستمارة المخصصة لذلك
- 3- تحديد الزمن الذي يستغرقه كل اختبار.
- 4- إجراء المعاملات العلمية للاختبار.

### مراحل إجراء التجربة:-

بعد أن تم تحديد الاختبارات والقياسات وكذلك الأدوات والأجهزة اللازمة للدراسة واختيار عينة البحث اتبع الباحث الإجراءات التالية:-

## تنفيذ الدراسات الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق 2021/10/3 وإعادة تطبيق الاختبارات يوم الاحد الموافق 2021/10/10 وذلك للتأكد من صدق وثبات الاختبارات قيد البحث .  
على عينه مكونة من (10) لاعبين في منتخب جامعة بني سويف من المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث وكانت تلك الدراسة تهدف إلي:-

- إجراء المعاملات العلمية ( الصدق والثبات ) للاختبارات قيد البحث .
- التأكد من الناحية التطبيقية للبرنامج .

أولاً: معامل الصدق:

استخدم الباحث طريقة صدق التمايز لحساب صدق الاختبارات قيد البحث وذلك من خلال حساب الفروق بين مجموعة مميزة من اللاعبين وعددهم (5) لاعبين ومجموعة أقل تمايزاً من اللاعبين وعددهم (5) لاعبين كما هو موضح بجدول (3) .

جدول (3)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى للاختبارات البدنية للعينة الاستطلاعية

(ن = 10)

الاختبارات	وحدة القياس	الربيعي الأعلى		الربيعي الأدنى		ت	الدلالة
		ع	م	ع	م		
قوة القبضة يمين	كجم	4.95	50.72	6.48	44.56	6.10	داله
قوة القبضة شمال	كجم	3.11	49.90	4.72	40.62	5.72	دالة
قوة عضلات الظهر	كجم	35.12	156.00	11.55	100.92	4.99	دالة
قوة عضلات الرجلين	كجم	39.00	157.16	28.33	134.95	5.22	دالة
الوثب العريض	سم	12.26	220.13	6.99	188.72	5.43	دالة
اختبار كوير	دقيقة	.319	4.96	.744	4.05	6.11	دالة
الشد على العقلة	عدد	3.45	40.13	4.65	30.00	6.73	دالة
اختبار الرشاقة	ث	.199	3.40	.699	4.22	4.66	دالة
التحمل العام							

دالة	5.92	.768	4.62	.111	3.90	ث	20متر جريجري
دالة	5.77	4.06	50.42	3.90	54.32	سم	الكوبري

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (0.05) = (4.30)

ينضح من جدول ( 3 ) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيعي ( الأعلى / الأدنى ) في الاختبارات البدنية مما يدل علي صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث لصالح الربيعي الأعلى.

الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بعد فترة زمنية مدتها أسبوع على مجموعة من اللاعبين يمثلون المجموعة الأستطلاحية من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية والتي ينطبق عليهم كل مواصفات أفراد العينة وكان عددها (10) لاعبين وذلك يوم الاحد الموافق 3 / 10 / 2021م ، كما تم إعادة التطبيق لنفس الاختبار على نفس العينة يوم الاحد 10 / 10 / 2021م ، وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج القياسين الأول والثاني، كما هو موضح بالجدول رقم (4) .

جدول (4)

قيم الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية للعينة الاستطلاحية

(ن = 10)

الدالة	ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	م	ع	م		
دالة	،810	6.35	51.62	6.22	50.17	كجم	قوة القبضة يمين
دالة	،799	5.25	51.13	5.01	50.00	كجم	قوة القبضة شمال
دالة	،775	12.56	113.99	12.25	111.82	كجم	قوة عضلات الظهر
دالة	،800	30.00	142.13	29.66	141.17	كجم	قوة عضلات الرجلين
دالة	،901	7.81	189.62	7.99	190.75	سم	الوثب العريض
دالة	،842	.843	4.99	.840	4.92	دقيقة	اختبار كوبر
دالة	،825	5.51	32.14	5.49	31.60	عدد	الشد على العقلة

دالة	790،	.195	3.88	.199	3.90	ث	اختبار الرشاقة التحمل العام
دالة	783،	.201	3.97	.200	4.00	ث	20متر جري
دالة	803،	4.73	56.00	4.70	55.12	سم	الكويري

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوي (0.05) = ( .768 )

ويتضح من جدول ( 4 ) انه يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين مما يدل علي مدى اتساق الاستجابة لدي عينة البحث .

### الدراسة الأساسية

### القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث يوم الاثنين الموافق 2021 /10/11 م .

### تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج الغذائي متزامنا مع البرنامج التدريبي على عينة البحث في الفترة من الجمعة الموافق 2021/10/15 حتى الاحد الموافق 2022/1/16 م .

### القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث وبنفس شروط وأدوات القياس القبليّة وذلك في يوم الخميس الموافق 2022/1/20 م .

### المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط سبيرمان
- دالة الفروق ( ت ) t.test .
- النسبة المئوية للتحسن .
- اختبار ويلكسون

**عرض ومناقشة النتائج:**

**أولاً: عرض النتائج :**

جدول (5)

التوصيف الاحصائي للاختبارات البدنية "المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل

الالتواء" (القبلي - البعدي) للعينة التجريبية ن = 8

القياس البعدي			القياس القبلي			وحدة القياس	الاختبارات
ل	ع	م	ل	ع	م		
-468	5.14	55.83	.129	6.37	49.15	كجم	قوة القبضة يمين
.688	3.35	51.98	.594	5.07	49.68	كجم	قوة القبضة شمال
1.17	39.33	160.37	1.26	12.19	106.75	كجم	قوة عضلات الظهر
.264	40.19	179.50	1.32	29.58	136.75	كجم	قوة عضلات الرجلين
.818	13.15	226.12	-.696	7.97	187.87	سم	الوثب العريض
.943	.392	5.40	.424	.833	4.39	دقيقة	اختبار كوبر
-1.05	3.94	42.12	-.766	5.44	29.62	عدد	الشد علي العقلة
.602	.187	3.20	.412	.692	4.13	ث	اختبار الرشاقة التحمل العام
-.595	.101	3.89	1.94	.765	4.58	ث	20متر جري
.277	4.17	59.37	-.773	4.56	35.43	سم	الكوبري

يتضح من جدول ( 5 )

ان معامل الالتواء انحصر بين ( $3\pm$ ) لجميع القياسات البدنية مما يدل على اعتدالية توزيع البيان



جدول ( 6 )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للقياسات الجسمية ( قبلي - بعدي )  
للعينة التجريبية ن = 8

القياس البعدي			القياس القبلي			الاختبارات
ل	ع	م	ل	ع	م	
1.11	23.57	82.50	،986	24.51	88.68	الوزن
،141	9.74	58.41	،790	7.20	52.13	نسبة العضلات
2.12	5.20	21.43	-	2.12	8.05	نسبة الدهون
،129	7.01	45.21	،266	11.95	41.78	نسبة الماء
1.11	2.40	25.98	-	1.82	4.72	مؤشر كتلة الجسم
،937	6.97	17.16	2.11	16.42	27.28	وزن الدهون
،-202	259.21	1761.00	،759	302.13	1854.62	معدل التمثيل القاعدي

يتضح من جدول ( 6 )

ان معامل الالتواء انحصر بين (  $3 \pm$  ) لجميع القياسات الجسمية مما يدل على اعتدالية توزيع  
البيان

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي – البعدي) للعينة البحث في المتغيرات البدنية ونسبة

تحسنها ن=8

م	المتغيرات	الفروق		متوسط الرتب	مجموع الرتب	z	الدالة	نسبة التحسن %
		الاتجاه	العدد					
1	قوة القبضة يمين	سالب	8	4.50	36.00	2.52	*012	13.5
		موجب	8	4.50	36.00			
		تساوى	8	4.50	36.00			
2	قوة القبضة شمال	سالب	2	3.50	7.00	1.55	121	4.6
		موجب	6	4.83	29.00			
		تساوى	6	4.83	29.00			
3	قوة عضلات الظهر	سالب	8	4.50	36.00	2.52	*012	50.2
		موجب	8	4.50	36.00			
		تساوى	8	4.50	36.00			
4	قوة عضلات الرجلين	سالب	8	4.50	36.00	2.52	*012	20.3
		موجب	8	4.50	36.00			
		تساوى	8	4.50	36.00			
5	الوثب العريض	سالب	8	4.50	36.00	2.52	*012	20.3
		موجب	8	4.50	36.00			
		تساوى	8	4.50	36.00			
6	اختبار كوبر	سالب	1	1.00	1.00	2.38	*017	23.00
		موجب	7	5.00	35.00			
		تساوى	7	5.00	35.00			
7	الشد علي العقلة	سالب	8	4.50	36.00	2.53	*012	22.5
		موجب	8	4.50	36.00			
		تساوى	8	4.50	36.00			
8	اختبار الرشاقة التحمل العام	سالب	8	4.50	36.00	2.52	*012	22.5
		موجب	8	4.50	36.00			
		تساوى	8	4.50	36.00			
9	20متر جري	سالب	8	4.50	36.00	2.53	*011	15.00
		موجب	8	4.50	36.00			
		تساوى	8	4.50	36.00			
10	الكوبري	سالب	8	4.50	36.00	2.55	*011	11.1
		موجب	8	4.50	36.00			
		تساوى	8	4.50	36.00			

دالة عند  $0.05 \geq (\text{Sig})$  قيمة  $(Z) = 1.96$

يوضح جدول (7) نتائج اختبار ويلكوسون لدلالة الفروق ومستوى دلالتة (Sig) للمتغيرات

البدنية ، يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في جميع

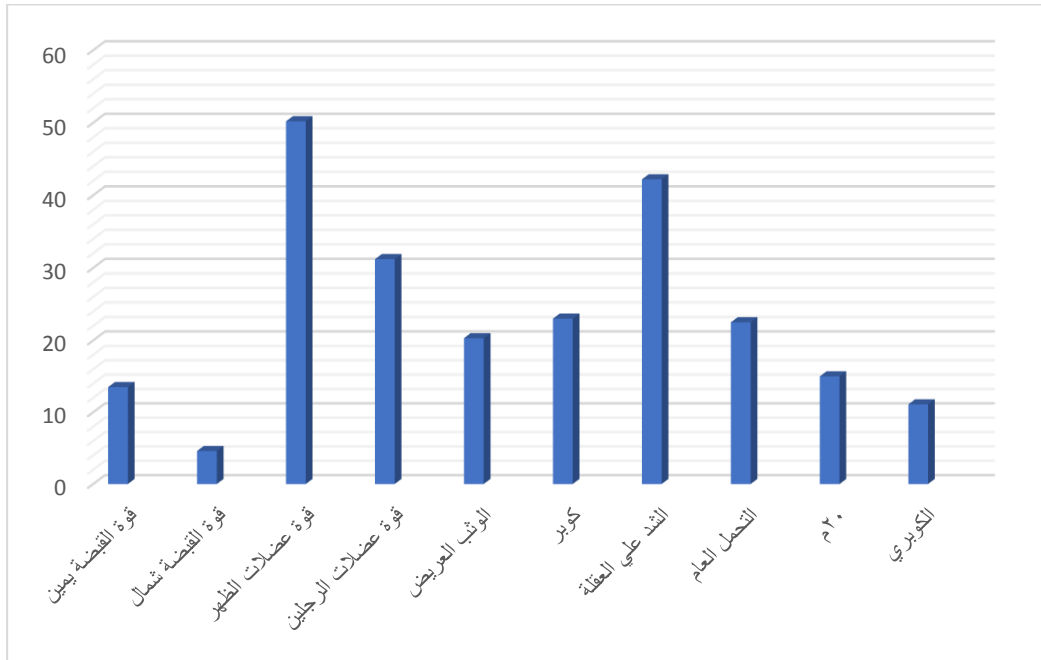
الاختبارات عدا

( قوة القبضة شمال ) حيث جاءت قيمة (Z) المحسوبة اقل من قيمة (Z) الجدولية عند مستوي

معنوية (0.05)

شكل (1)

يوضح نسب التحسن للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية قيد البحث



جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي- البعدي) للعينة البحث في القياسات الجسمية ونسب  
تحسنها

ن=8

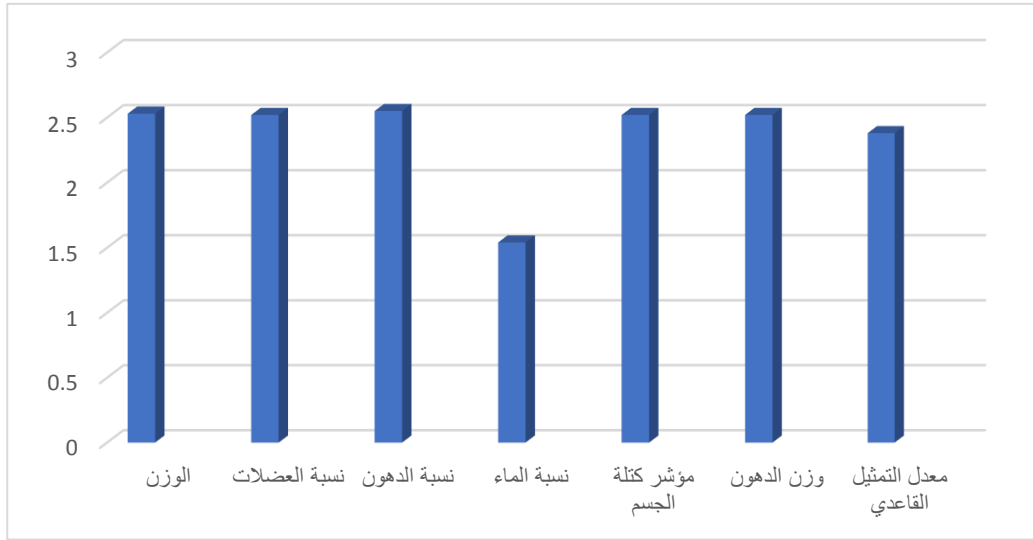
م	المتغيرات	الفروق		متوسط الرتب	مجموع الرتب	z	الدالة	نسب التحسن %
		الاتجاه	العدد					
1	الوزن	سالب	8	4.50	36.00	2.53	*011	7.00
		موجب	—	—	—			
		تساوى	—	—	—			
2	نسبة العضلات	سالب	8	4.50	36.00	2.52	*012	12.00
		موجب	—	—	—			
		تساوى	—	—	—			
3	نسبة الدهون	سالب	8	4.50	36.00	2.55	*011	31.8
		موجب	—	—	—			
		تساوى	—	—	—			
4	نسبة الماء	سالب	2	3.50	7.00	1.54	،123	8.2
		موجب	6	4.83	29.00			
		تساوى	—	—	—			
5	مؤشر كتلة الجسم	سالب	8	4.50	36.00	2.52	*012	12.00
		موجب	—	—	—			
		تساوى	—	—	—			
6	وزن الدهون	سالب	8	4.50	36.0	2.52	*012	12.00
		موجب	—	—	—			
		تساوى	—	—	—			
7	معدا التمثيل القاعدي	سالب	7	5.00	35.00	2.38	*017	5.00
		موجب	1	1.00	1.00			
		تساوى	—	—	—			

دالة عند  $0.05 \geq (\text{Sig})$  قيمة  $(z) = 1.96$

يوضح جدول (8) نتائج اختبار ويلكوسون لدلالة الفروق ومستوى دلالتة (Sig) للمتغيرات الجسمية، يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في جميع القياسات الجسمية عدا ( قياس نسبة الماء ) حيث جاءت قيمة (Z) المحسوبة اقل من قيمة (Z) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05)

شكل ( 2 )

يوضح قيمة ( z ) ونسب الدلالة في القياسات الجسمية للمجموعة التجريبية لعينة البحث



جدول ( 9 )

نسب تحسن كل لاعب في القياسات الجسمية لدية

ن=8

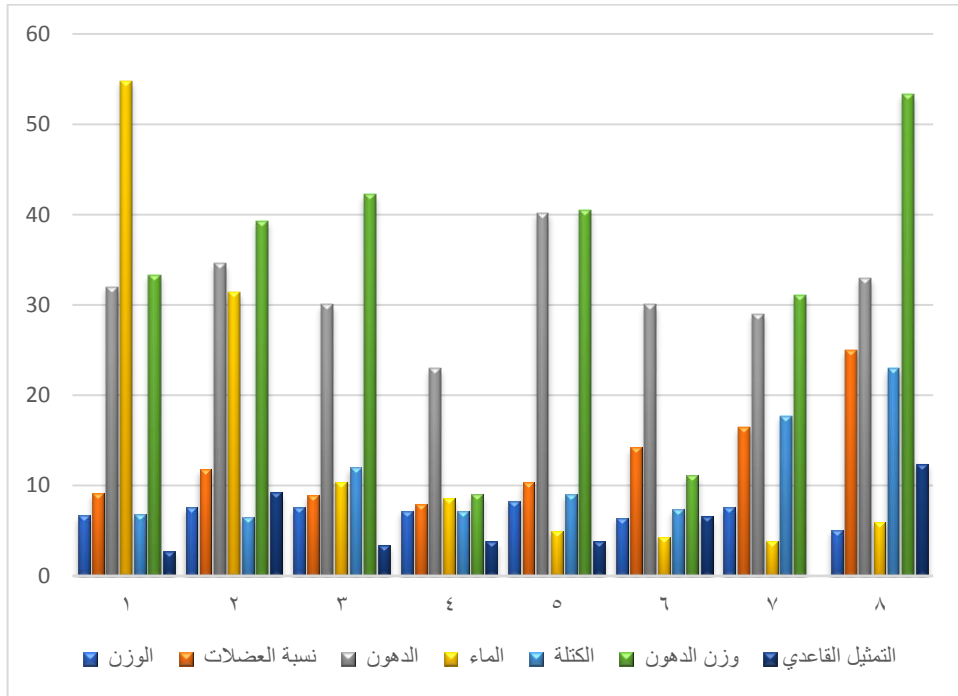
اللاعب	الوزن	نسبة العضلات	الدهون	الماء	الكتلة	وزن الدهون	التمثيل القاعدي
1	6.7	9.1	32.00	54.8	6.8	33.0	2.7
2	7.6	11.8	34.6	31.4	6.5	29.3	9.2
3	7.6	8.9	30.00	10.3	12.00	42.2	3.4
4	7.2	7.9	23.00	8.6	7.2	9.00	3.8
5	8.3	1.3	40.2	5.00	9.00	40.5	3.8
6	6.4	14.2	30.00	4.3	7.4	11.1	6.6
7	7.6	16.4	29.00	3.8	17.7	31.1	6.0
8	5.1	25.00	33.00	6.00	23.00	53.3	12.4

يتضح من جدول ( 9 )

تفاوت نسب التحسن لدي كل لاعب عن الاخر في القياسات الجسمية قيد الدراسة

شكل ( 3 )

يوضح نسب التحسن لدي كل لاعب في مكونات كتلة الجسم



### مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص علي " وجود فروق دالة احصائية بين

القياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية .

ويتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في جميع

الاختبارات عدا ( قوة القبضة شمال) حيث سجلت قيمة (z) لمتغير الدلالة ( 1.55 ) وهذا يدل

علي صغر القيمة الحسابية لها لحدوث الدلالة عند القيمة الجدولية ( 1.96 ) وبالرجوع لنسبة

التحسن لقوة القبضة شمال كمتغير بدني سجلت نسبة تحسن بقيمة (1.55) فيما جاء باقي

نسب التحسن والدلالة الإحصائية لباقي المتغيرات البدنية حيث سجلت اقل قيمة في نسب

التحسن لصالح متغير المرونة وسجلت ( 11.1 ) وجاءت أكبر قيمة في نسب التحسن لصالح

قوة عضلات الظهر بقيمة ( 50.2 )

وبدراسة جدول (5) يتضح ان المتوسط الحسابي لجميع المتغيرات البدنية قد تحسن في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي مما يؤكد ان الفروق الإحصائية كانت لصالح القياس البعدي فيما عدا المتغير البدني قوة القبضة الشمال.

ويرجع الباحث وجود تحسن في المتغيرات البدنية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي متزامنا مع البرنامج الغذائي حيث الدقة المتناهية في تطبيق معدلات الاحمال التدريبية وكذلك حساب عدد السعرات الحرارية التي يحتاج اليها اللاعب ويعد البرنامج الغذائي احد التقنيات الحديثة لانقاص الوزن من خلال نقص نسبة الدهون وبالتالي زيادة معدل اللياقة عند اللاعبين. ويتفق أبو العلا عبد الفتاح وأحمد سيد (1994م) ، نعمات عبد الرحمن(2000م) الي أن ممارسة النشاط البدني يعمل علي زيادة الوزن الحيوي من الجسم وبالتالي زيادة الكتلة العضلية وانخفاض الدهون. ( 2 : 76 ) ( 21:28 )

وهذا ما يتفق مع نتائج كل هالة الكيتاني(2015) (29) ودراسة Messier (2004) (30) ودراسة Okifuji (2015) (34) ودراسة حمدان (2019) (26) والتي تنص على ان البرنامج الغذائي والتدريب البدني ادي الي تحسن معدلات اللياقة البدنية.

ويرجع الباحث عدم وجود دلالة في قوة القبضة شمال الي عدم امتلاك المصارعين القدر الكافي من التوازن العضلي بين جانبي الجسم حيث ان معظم عينة البحث من اللاعبين الذين يفضلون الاعتماد على الجانب الأيمن في تنفيذ المهارات عنه في الجانب الايسر وهذا ما اتفق مع نتائج محمود توفيق (2011) (23) ، (2015) (22) مما ادي الي عدم وجود دلالة لهذا المتغير البدني ومن خلال العرض السابق يتحقق الفرض الأول للبحث.

مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي " وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات كتلة الجسم ، وزن المصارح لصالح القياس البعدي "

ويوضح جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في جميع القياسات الجسمية عدا ( قياس نسبة الماء ) حيث سجلت قيمة (z) لمتغير الدلالة (1.54) وهذا يدل علي صغر القيمة الحسابية لها لحدوث الدلالة عند القيمة الجدولية ( 1.96 ) وبالرجوع لنسبة التحسن ( لقياس نسبة الماء ) كمتغير جسمي سجلت نسبة تحسن بقيمة ( 1.54 ) فيما جاء باقي نسب التحسن والدلالة الإحصائية لصالح باقي المتغيرات حيث سجلت

اقل قيمة في نسب التحسن لصالح التمثيل القاعدي بقيمة (2.38) وجاءت اكبر قيمة في نسب التحسن لصالح الوزن بقيمة ( 2.53)

ويدرسه جدول (9) والذي يوضح تفاوت نسب التحسن لدي كل لاعب عن الاخر في القياسات الجسمية قيد الدراسة . اتضح وجود تحسن في جميع المتغيرات لدي كل لاعب مقارنة بنفسه ويعزى الباحث هذا التحسن المعنوي إلى البرنامج الغذائي المقترح حيث يتم التحكم في عدد السرعات الحرارية المكتسبة عن طريق التغذية ومن خلال ممارسة التمرين اليومي العادي للاعب .

وهذا ما اتفق مع مسعد علي محمود(2001) على أنه كلما زاد معدل السرعات الحرارية المحترقة من خلال التدريب الرياضي عن معدل اكسدة السرعات المستمدة من خلال الغذاء يؤدي ذلك الي تقليل الوزن علي حساب كميات الدهون المخزونة بالجسم. (24: 296 )  
واتفق أيضا مع نادية نهاد (2001م) أن ممارسة النشاط الرياضي يؤدي الي زيادة الطاقة المستهلكة وبالتالي تزداد سرعة حرق الجسم للسرعات الحرارية الزائدة ، وكذلك تؤدي الي انقاص الخلايا الدهنية من ناحية وزيادة الخلايا العضلية من ناحية أخرى ، فكلما زادت الخلايا العضلية كلما أدي ذلك الي استهلاك طاقة أكبر حتي تفي باحتياجات تلك الخلايا العضلية التي تتطلب طاقة أكبر من الخلايا الدهنية التي تتصف بأنها خلايا كسولة وهامدة ولا تحتاج الي سرعات حرارية للبقاء علي عكس الخلايا العضلية فأنها خلايا نشطة وتحتاج الي كمية كبيرة من السرعات الحرارية للبقاء ( 27 : 110)

وهذا يفسر النتائج التي توصل اليها الباحث من خلال النقص في وزن الجسم ونسبة ووزن الدهون في المجموعة التجريبية. وتتفق النتائج التي توصل اليها الباحث مع نتائج محمد أبوسته (2003م) وحازم جاد 2006 م في حدوث انخفاض في وزن الجسم ونسبة ووزن الدهون نتيجة ممارسة النشاط الرياضي. ( 19 : 142)(12: 174).

ومن المعروف ان نسبة الماء بالجسم مرتبطة ارتباط وثيق بنسبة العضلات فكلما زادت نسبة الماء تعد دلالة علي زيادة العضلات والعكس صحيح فان فقد اللاعب جزء من نسبة المياه هذا يدل على التأثير السلبي على نسبة العضلات بالجسم، ويرجع الباحث عدم وجود دلالة إحصائية في نسبة الماء بالجسم الي وجود بعض افراد العينة التي اشارت مكونات كتلة الجسم لهم الي فقد الدهون الزائدة دون الحاجة الي زيادة نسبة العضلات وفي بعض الحالات الأخرى لاحظ



وجود زيادة طفيفة لنسبة العضلات وبأجراء المعاملات الإحصائية لأجمالي أفراد العينة أظهرت عدم وجود دلالة إحصائية لتفاوت تحسين نسبة كتلة الجسم لكل لاعب علي حدي مع وجود نسبة تحسن لأجمالي أفراد العينة في نسبة الماء دون وجود دلالة إحصائية. وهذا ما اتفق مع دراسة (31)(2014) Hailey M et .al  
وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني للبحث.

### الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث ومن خلال عرض النتائج وفي حدود عينة البحث يمكن استخلاص ما يلي:

- 1- استخدام نظام تدوير النشويات يؤدي الي إنقاص الوزن بصورة فعالة وامنه
- 2- يؤدي استخدام نظام تدوير النشويات اثناء فترات التدريب الي تحسين مستوى اللياقة البدنية في جميع الاختبارات البدنية قيذا لبحث عدا قوة القبضة اليسرى.
- 3- استخدام نظام تدوير النشويات اثناء فترات التدريب ادى الي تحسن المتغيرات الوظيفية عدا قياس نسبة الماء بالجسم

### التوصيات:

- في حدود مجتمع البحث وفقا لما تم التوصل إليه من النتائج يوصي الباحث بما يلي :
- 1- استخدام نظام تدوير النشويات قبل المنافسة بصورة كافية.....
  - 2- ضرورة التعرف على مكونات الجسم Body Composition للاعبين المنازلات عامة والمصارعة خاصة كل فترة وذلك من خلال جهاز Inbody لتحديد الوزن المستهدف للاعب.
  - 3- اجراء دراسات مشابهة لأنشطة نزال اخرى سواء للاعبين او اللاعبات وفي مراحل عمرية مختلفة.

**المراجع :**

1.	أبو العلا أحمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد 1994	الرياضة وإنقاص الوزن – الطريق الي الرشاقة واللياقة – دار الفكر العربي القاهرة
2.	ابو العلا احمد عبد الفتاح و محمد السيد الامين 1999م	التغذية للرياضيين . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1999م
3.	أسامة كامل راتب 1997م	قلق المنافسة (ضغوط التدريب- احترام الرياضي). القاهرة : دار الفكر العربي، 1997م.
4.	اسماعيل حامد عثمان و محمد عبد العزيز غنيم 2003م	تعليم وتدريب الملاكمة. القاهرة : دار السعادة للطباعة، 2003م
5.	اشرف حافظ محمود 1999م	.. اثر انقاص الوزن المتعمد على بعض المتغيرات النفسية لدى المصارعين، رسالة دكتوراه. : كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، 1999م
6.	اشرف حافظ محمود. 2010م	. أثر انقاص الوزن على بعض الأعراض النفس- جسمية. 2010م
7.	اشرف حافظ و على السعيد ربحان 2001 .	تأثير انقاص الوزن على تركيب الجسم وبعض القدرات التوافقية للمصارعين الكبار . : المجلة العلمية كلية التربية الرياضية للبنين ، 2001م
8.	بهاء الدين ابراهيم سلامة	2002م . الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، 2002م

	2002م	
الحل الطبي الفرنسي لخسارة الوزن الزائد بشكل دائم، ترجمة م. سعيد العظم، هاشيت أنطوان ش. م. ل.، لبنان: بيروت، 234	بيار دوكان، نظام حمية دوكان 2000	9.
1995م. تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على الأداء المهاري في كرة السلة. : رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس، 1995م.	حمدي قاسم محمد شلبي 1995	10.
التغذية والوقاية من الامراض ، دار الكتاب الحديث ، الكويت ط1	حسن نعمة 1992	11.
تأثير التمرينات الهوائية وكبسولات دايت ماكس علي معدل السمنه وبعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية للشباب البدن من 25: 35 سنة ، مؤتمر الرياضة الجامعية في الدول العربية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة. 2006م	حازم جاد عيسي 2006م	12.
تأثير أساليب تدريبية مختلفة مع تقييد تدفق الدم علي خصائص القوة العضلية واقتصاد المجهود للرياضيين " ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق	خالد أحمد محمد محمد 2017م	13.
مذكرات في المصارعة. : الاكاديمية الاولمبية المصرية المركز القومي لإعداد القادة الرياضيين، 1990م.	سليمان علي إبراهيم 1990م	14.
. أثر إنقاص الوزن الجبري على بعض المتغيرات الفسيولوجية و البيوكيميائية و الكفاءة البدنية لدى لاعبي الملاكمة، رسالة ماجستير. : كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط ، 2005م.	عمر جمال سليمان 2005م	15.
اثر انقاص الوزن السريع على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية وعلاقته بمستوى الإنجاز للاعبي الكونغ فو، رسالة ماجستير. : كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، 2015م.	عمرو فتحي وهمان 2015م	16.

17	فاروق السيد عبد الوهّاب. 1995م	. الرياضة صحتة ولياقة. القاهرة : الشروق، 1995م
18	محمد امين سليمان . 2006م	تأثير استخدام طرق مختلفة لانقاص الوزن علي بعض المحددات الصحية للاعبين المنازلات، رسالة ماجستير . : كية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، 2006م
19	محمد رأفت أبو ستة 2003م	تأثير اختلاف شدة حمل البرنامج الهوائي لانقاص الوزن علي بعض المتغيرات البيولوجية للشباب للمرحلة السنية من 25 الي 30 سنة رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الزقازيق
20	محمد جابر بريقع و إيهاب فوزي 2002م	المؤسسة العلمية للمصارعة، الجزء الأول، المصارعة للمبتدئين. الإسكندرية : منشأة المعارف، 2002م
21	محمود احمد توفيق 2011م	التدريب في الاتجاه العكسي وتأثيره علي بعض مهارات المصارعة الرومانية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ،كلية التربية الرياضية بمدينة السادات جامعة المنوفية
22	محمود أحمد توفيق 2015م	تأثير برنامج تدريبي للتوازن العضلي الديناميكي للعضلات العاملة في أوضاع السيطرة والتحكم علي نتائج المباريات للاعبين المصارعة الرومانية " رسالة دكتوراه غير منشورة.
23	محمود احمد توفيق 2020	أثر استخدام التدريب المتقطع عالي الكثافة (hiit) علي تحسين مستوى اللياقة البدنية وإنقاص الوزن للمصارعين المجلة العلمية للتربية الرياضية وعلوم الرياضة.
24	مسعد علي محمود 2001م	المبادئ الاساسية للمصارعة الرومانية والحره للهواة. المنصورة : مطبعة جامعة المنصورة ، 2001م
25	مسعد علي محمود 1988م	الأسس النظرية والتطبيق للمصارعة الرومانية والحره. الزقازيق : مكتبة الامل للطباعة، 1988م.

26.	مصطفى عصام رضوان 2017م	أثر انقاص الوزن على مستوى اللياقة البدنية الخاصة ومستوى المهارات المركبة للمصارعين الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة حلون ، كلية التربية الرياضية
27.	نادية نهاد حامد 2001م	العلاج الصحيح للسمنة ، الطبعة الاولى ، دار اخبار اليوم ، القاهرة
28.	نعمات احمد عبد الرحمن 2000م	الأنشطة الهوائية ، منشأة المعارف بالإسكندرية
29.	هالة الكيتاني 2015	تأثير 8 أسابيع من التدريب الدائري علي نسبة مكونات الجسم واللياقة البدنية لدي الفتيات العمانيات ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات. جامعة حلون
30.	ياسر رمضان حسن 2006م	إنقاص الوزن وخصائص دورة الاستيقاظ والنوم خلال الموسم التدريبي للاعبى المنتخبات القومية فى انشطى المنازل، رسالة ماجستير. : كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 2006م.

### المراجع الأجنبية :

31	Hailey M. Benoist, David Schutter, Jana L. Arabas, and Jerry L. Mayhew(2014)	: -: Variation in Body Weight and Hydration Level of College Wrestlers During and After a Competitive Season, Mo J Health, Physical Education, Recreation, and Dance,
32	Javad Ghaemi, Amir Rashidlamir, Seyyed Reza Attarzadeh Hosseini ,Gholam Rasul Mohammad Rahimi ( 2014	: The Effect of Rapid and Gradual Weight Loss on Some Hematological Parameters in Trained Wrestlers, International Journal of Wrestling Science , Volume 4, Pages 37-
33	Messier,s.p. loser,r.f.miller2004	Exercise and dietary weight loss in over weight and obese older adults with knee



		osteoarthritis: the arthritis, dit ,and activity promotion trial .arthritis .
34	Smith S.A & et al .19942	.Myocardial Adaptaion and Weight Fluctuation in College wrestlers : .journal of sports medicine
35	OConnor H, Caterson L,( 2006):	Weight loss in athletes. In: Burke L, Deakin V. Clinical Sports Nutrition. 3rd ed. McGraw-Hill;135
36	Okifuji, A., & Hare, B. D. (2015)	The association between chronic pain and obesity. Journal ofpain research, 8, 399.
37	Weight LM, Myburgh KH, Noakes TD (2010)	: Vitamin and mineral supplementation effect on the running performance of trained athletes. Am J Clin Nutr; 47:192.
38	Walberg Rankin J. (2006	Making weight in sports. In: Burke L, Deakin V. Clinical Sports Nutrition. 3rd ed. McGraw-Hill,; 175-199.

**مواقع الشبكة العنكبوتية**

[www.unitedworldwrestling.org](http://www.unitedworldwrestling.org) -39

[American Medical Association \(ama-assn.org\)](http://American Medical Association (ama-assn.org)) -40

## ملخص البحث

### ”تأثير استخدام نظام تدوير النشويات اثناء فترات التدريب على تحسين

### بعض المتغيرات البدنية وإنقاص الوزن للمصارعين”

اسم الباحث: محمود أحمد توفيق معوض\*

اسم الكلية: كلية التربية الرياضية .

اسم الجامعة: جامعة بني سويف .

اسم الدولة: جمهورية مصر العربية .

البريد الإلكتروني: [mahmoudahmed@phed.bsu.edu.eg](mailto:mahmoudahmed@phed.bsu.edu.eg)

هدف البحث: تأثير استخدام نظام تدوير النشويات اثناء فترات التدريب على تحسين

بعض المتغيرات البدنية وإنقاص الوزن للمصارعين.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة

تجريبية باستخدام القياسين القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

عينة البحث وخصائصها: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب جامعة

بني سويف والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة وعددهم (18) لاعب حيث كان قوام العينة

التجريبية الأساسية (8) لاعبين، وتم إجراء الدراسة الأستطلاعية علي عينة قوامها (10) لاعبين

من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية .

أهم النتائج:

- 1- استخدام نظام تدوير النشويات يؤدي الي إنقاص الوزن بصورة فعالة وامنه
- 2- يؤدي استخدام نظام تدوير النشويات اثناء فترات التدريب الي تحسين مستوى اللياقة البدنية في جميع الاختبارات البدنية قيذا لبحث عدا قوة القبضة اليسرى.
- 3- استخدام نظام تدوير النشويات اثناء فترات التدريب ادى الي تحسن المتغيرات الوظيفية عدا قياس نسبة الماء بالجسم

\* مدرس بقسم المنازل والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية – جامعة بني سويف.



**Search name:** " The effect of using the carbohydrate recycling system during training periods on improving some physical variables and weight loss for wrestlers."

**Researcher Name:** Mahmoud Ahmed Tawfiq Mouawad.\*

**Faculty Name:** Faculty of Physical Education.

**University name:** Beni Suef University.

**Country name:** Arab Republic of Egypt.

**E-MAIL:** [mailto: mahmoudahmed@phed.bsu.edu.eg](mailto:mahmoudahmed@phed.bsu.edu.eg)

**Research objective::**

. The effect of using the carbohydrate recycling system during training periods on improving some physical variables and weight loss for wrestlers

**Method used:**

The researcher used experimental design curriculum for one experimental groups by using the north and far measures , which is for the nature of the research.

**Search sample and Characteristics:**

The search sample was chosen in the intentional way from under aged wrestlers in Beni Suef University national team in the Egyptian Federation of Wrestling and the number of (18) players and they were divided into one group of experimental has a number (8) wrestlers, conducting the reconnaissance study on a sample of (10) players from the research community and outside the basic search sample.

**Main results**

- 1- Using a carbohydrate recycling system leads to effective and safe weight loss
- 2- The use of the carbohydrate recycling system during training periods leads to an improvement in the level of physical fitness in all physical tests as a limitation for research except for the strength of the left fist.
- 3- The use of the carbohydrate recycling system during training periods led to the improvement of functional variables, except for measuring the percentage of water in the body

\*Lecturer, Department of Competitions and Individual Sports, Faculty of Physical Education - Beni Suef University