كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

الزمن : ساعتين
الدرجة :٤٥
دور : مايو
العام الجامعي ٢٠١٣/٢٠١٤

نموذج اجابة مادة تخصص رياضات القسم في الرياضات المائية للفرقة الرابعة

(نظام حديث) الفصل الدراسي الثاني

تاريخ الامتحان ٢٠١٤/٦/١٩

أستاذ المادة د. أحمد عيد عدلي

أجب عن الأسئلة التالية:-

السؤال الأول:

" تعتبر سباحة الزحف علي البطن و الظهر من السباحات التبادلية التي تظهر قدرة السباح الفردية علي قطع مسافات السباق في أقل زمن ممكن"

في ضوء هذه العبارة تناول بالشرح التحليل الفني لسباحة الزحف علي البطن و الظهر وكذلك كيفية تعليم هذه السباحات .

الإجابة

أولاً : سباحة الزحف على البطن :

يهدف التحليل الفني إلى تقديم الأسلوب العلمي المفصل للأداء مع مراعاة الفروق بين الأفراد .

١-وضع الجسم :

يأخذ الجسم الوضع الأفقي المائل قليلاً على البطن بحيث تكون الأكتاف أعلى قليلاً من المقعدة الموجودة دائماً تحت سطح الماء مباشرة ، ويكون النظر للأمام وأسفل ، وتكون الذقن بعيدة قليلاً عن الصدر بدون توتر في عضلات الرقبة ، والرجلين ممتدتان ومتقاربتان دون تصلب .

٢-ضربات الرجلين :

تؤدي الضربات بشكل مستمر وتبادلي وتعتبر مفصل الفخذ محور ارتكاز حركة الرجلين ، وتعتمد حركة الرجلين على التوقيت السليم ، وتشارك الرجلين في سباحة الزحف على البطن بقدر أقل من القوة الدافعة المحركة للجسم إلى الأمام علماً بأنها أقوى من الذراعين ، وتنشأ هذه القوة من حركة الرجلين لأسفل .

٢-حركات الذراعين :

تعتمد حركة الذراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف ، كما تعتمد حركة الذراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف ، كم ا تعتمد القوة الدافعة للجسم على الذراعين بنسبة ٨٥% تقريباً .

وتدور حركة الذراع حول مفصل الكتف في صورة دائرية وتشمل الذراعين على مرحلتين .

أ-المرحلة الأساسية :

- الدخول إلي الماء :

يبدأ الذراع الدخول للماء بأصابع اليد أمام مستوى الكتف وللداخل قليلاً لأسفل . ويكون الدخول على بعد مناسب دون مبالغة بحيث يكون هناك انثناء خفيف في مفصل المرفق ، وعند هذا الانثناء تكون اليد الأخرى على وشك الانتهاء من الشد .

- المسك :

يؤدي بعد الانتهاء من دخول الذراع الماء مع وجود انثناء خفيف بمرفق الذراع وتتم عند نقطة أسفل سطح الماء .

- الشد والدفع :

تؤدي بعد ذلك الذراع الشد في خط يقع تحت مركز ثقل جسم الفرد مباشرة وتعتبر عملية الشد والدفع هما الجزء الأساسي لانتقال الجسم للأمام، حيث تقوم الكف والساعد بدفع الماء للخلف بقوة ، وذلك وفق قانون رد الفعل وفي هذه المرحلة يكون هناك انثناء في مرفق الذراع وتكون أفضل قوة للشد عندما تكون زاوية المرفق ٩٠ ٥ وتنتهي حركة الشد عندما

يكون الكتف في موضع أعلى تماماً من الكف متعامدين وعندها حركة الدفع بزيادة ثني المرفق وذلك بتوجيه الكف لأعلى اتجاه البطن ، وتنتهي حركة الدفع قرب مفصل الفخذ .

- التخلص :

وعندها يبدأ المرفق في الخروج من الماء أولاً يليه الكف، وهو جزء مهم في المرحلة الأساسية .

ويتم التأكد من صحة التخلص عندما يلمس الإبهام فخذ أو ما يوه السباح .

ب- المرحلة الرجوعية :

تبدأ هذه المرحلة بمجرد انتهاء الدفع والتخلص مباشرة ثم تتحول الحركة للأمام في حركة شبه دائرية بما لا يؤثر على وضع الجسم وحركات الذراع الأخرى .

وتعتمد الحركة الكاملة للذراعين (الأساسية الرجوعية) على التوقيت السليم بينهما بحيث تكون إحدى الذراعين في حركة المسك بينما تكون الذراع الأخرى تؤدي حركة الخروج أي تكون الزاوية بينهما ١٨٠ تقريباً .

١-التنفس :

يتم إخراج الرأس من أحد الأجناب عند دخول اليد المقابلة الماء بحيث تظهر إحدى العينين والفم فوق سطح الماء مباشرة ، ويؤخذ الشهيق من الفم مع تكويره لمنع دخول الماء مع الهواء .

ثم يعود الوجه بعد ذلك مباشرة وبنفس الأسلوب إلى الماء ليقوم الفرد بإخراج الزفير داخل الماء .

٢-التوافق :

تعددت الآراء حول عدد ضربات الرجلين المقابلة لدورة الذراع فهناك طريقة الست ضربات للرجلين لكل دورة ذراع ويؤيد البعض استخدام ثلاث ضربات بالرجلين لكل دورة ذراع ويؤيد البعض استخدام ثلاث ضربات بالرجلين لكل دورة، وما يعنينا هنا التوافق بين ضربات الرجلين الرأسية مع حركات الذراع التبادلية بما لا يعوق أحدهما الأخرى ، ويما يتناسب مع سرعة حركة الجسم في الماء .

تعليم سباحة الزحف على البطن :

قبل بدء المعلم في العملية التعليمية يجب أن يتأكد من إجادة الإفراد للمهارات التمهيدية اللازمة لتعليم هذه السباحة .

ثم تتاح للأفراد رؤية النموذج للأداء الصحيح ، مع تعليق المعلم على الوضع الصحيح للجسم .

ثم يقوم بالتعليق على حركة الرجلين من حيث أنه حركة تبادلية تتميز بالاستمرارية في حركة رأسية لأعلى ولأسفل من خلال مفصل الفخذ مع انثناء قليل للركبتين . كما يتضمن التعليق حركات الذراعين من حيث أنه حركة تبادلية وأنها تنقسم إلى مرحلتين (مرحلة أساسية وأخرى رجوعية) كما يجب أن يشمل التعليق على طريقة التنفس من حيث أهمية أدائه في سياق توافقي مع السباحة ككل.

بعد ذلك تتاح فرصة للمتعلمين للقيام بالأداء الفعلي للسباحة وعلى المعلم متابعة تصحيح الخطاء أولاً بأول . حتى لا تثبت هذه الأخطاء إذا ما تم تأجيلها .

ثانياً : سباحة الزحف على الظهر :

يشبه الأداء الحركي لسباحة الزحف على الظهر والسباحة السابقة للزحف على البطن ولكن تؤدي على الظهر كما أن البدء فيها يكون داخل الماء .

١-وضع الجسم :

يأخذ الجسم وضع أفقي مائل قليلاً والرجلين تحت الماء والرأس في وضعها الطبيعي مع بقاء الذقن قرب الصدر والنظر للأمام تجاه أمشاط القدمين .

٢-ضربات الرجلين :

تكون الحركة تبادلية رأسية ، بحيث يتراوح عمق حركة الرجل من ٢-٢.٥ قدم وتبدأ من مفصل الفخذ وتؤدي بحركة كرباجية .

ويجب عدم ظهور الركبة على سطح الماء كعلامة على عدم ثني الركبتين وتكون الحركة الأساسية للرجلين أثناء دفع الماء للخلف وأعلى . ويجب تقارب أصابع القدمين لدرجة التلامس .

٣-حركات الذراعين :

تكون حركتها تبادلية ، حيث تبدأ من الوضع بجانب الرأس لدفع الماء للجانب تجاه القدمين . وتشمل حركات الذراعين على مرحلتين .

أ-المرحلة الأساسية :

١-الدخول إلي الماء:

تدخل الذراع الماء مفرودة تماماً بجانب الرأس وإلى الخارج قليلاً بما يسمح به مرونة مفصل الكتف بحيث يدخل الإصبع الصغير

في الماء أولا لتواجه الكف للخارج .

٢-المسك :

ويكون بعد دخول الذراع الماء في نقطة جانباً عالياً تستطيع الذراع منها دفع الماء .

٣-الشد والدفع :

تبدأ بعد المسك حتى تتعامد الذراع جانباً على الكتف ، ويتزايد انثناء الذراع من مفصل المرفق لأسفل ليقترب الكف من الجسم للاحتفاظ بخط الدفع المستقيم تجاه القد مين ، وتستمر حركة الدفع حتى يصل الكف بجانب مفصل الفخذ لتؤدي حركة ضغط على الماء لأسفل تجاه القاع .

ب-المرحلة الرجوعية :

تبدأ عند خروج الذراع من الماء ، وتتم باستمرار به بعد انتهاء الدفع وبدء التخلص وتستمر في حركتها الدائرية حتى نقطة الدخول .

١-التنفس :

يكون طبيعياً بأقل حركة ممكنة في الرأس ، ويتم اخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية لأحد الذراعين ، يؤدي الزفير أثناء حركة الدخل والمسك لنفس الذراع من الفم والأنف ويؤدي التنفس دون لف أو دوران للرأس .

٢-التوافق :

تؤدي ست ضربات للرجلين مع دورة كاملة للذراعين .

تعليم سباحة الزحف على الظهر :

عندما يبدأ المعلم في العملية التعليمية يجب أن يتأكد أولا من اكتساب الأفراد الخاضعين لتعليم المهارات الأساسية والتمهيدية اللازمة ثم يبدأ في إعطاء النموذج والتعليق عليها والتأكد على أهمية وضع الجسم الأفقي المائل قليلاً والرجلين تحت سطح الماء مسافة ٢٠ – ٣٠ سم والوجه والصدر فوق سطح الماء والنظر يتجه لأعلى ومائلاً نحو القدمين ثم يعطي شرحاً لحركة الرجلين ثم الذراعين والربط بينهما .

ويمكن استخدام الخطوات التعليمية التالية :

١- الجلوس على حافة الحمام وأداء ضربات الرجلين .

٢- مسك ماسورة الحمام وأداء ضربات الرجلين .

٣- أداء ضربات الرجلين باستخدام أداة طفو أو أكثر .

٤- أداء ضربات الرجلين باستخدام الذراعين المجدافية .

٥- أداء ضربات الرجلين مع استرخاء الذراعين أعلى الفخذ

٦- تعليم حركات الذراعين من وضع الوقوف خارج الماء وداخله .

٧- تشبيك القدمين أسفل الماسورة وأداء ضربات الذراعين .

٨- أداء حركة السباحة كاملة بالربط بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين .

٩- الاستمرار في التمرين على الربط الرجلين والذراعين حتى تتم عملية التوافق .

ويجب على المعلم مراعاة الأخطاء الشائعة أثناء عملية التعليم والعمل على إصلاحها أولا بأول .

السؤال الثاني :

أ –عرف التغذية ، ثم أذكر الشروط الواجب توافرها في الغذاء الصحيحة

ب –تناول بالشرح (الكربوهيدرات ، البروتينات) من حيث : –

(المصادر– والعمل العضلي – الأهمية).

ج– تكلم عن نظام الغذاء اليومي ومتطلبات الطعام للرياضيين .

الإجابة

التغذيةNutritionهي علم دراسة مكونات ما يتطلبه جسم الانسان من المواد الغذائية اللازمه ،

المواد الكربوهيدراتية :

عادة ما يصاحب العمل العضلي استهلاك كمية كبيرة للاحتفاظ بالكفاءة البدنية البدنية العالية للرياضيين وتتحول الكربوهيدرات الزائدة عن حاجه الجسم الي دهون

ويحتاج الذكور في المرحلة السنية من ١٨ سنه الي ٤٠ سنه الي مقدار من ٣٥٥ جرام الي ٦٣٧ جرام من الكربوهيدرات في اليوم الواحد وذلك تبعا لمدي المجهود البدنى المبذول في اعمالهم

كذلك تحتاج الاناث من المرحلة السنية ذاتها (من ١٨ سنه الي ٤٠ سنه) مقدار من ٣٠٣ جرام الي ٤٤٥ جرام من الكربوهيدرات في اليوم الواحد

حيث يحتاج كل كيلو جرام واحد من وزن الجسم من ٥ جرام الي ٨ جرام من الكربوهيدرات بمعنى ان ذلك يكون ازيد من احتياجات الجسم للبروتين والدهون من ٤ مرات الي ٥ مرات

ويمكن استنتاج ان الوجبات الغذائية التي تقدم للرياضيين يجب ان يكون مستويات الكربوهيدرات والبروتينات مختلفه تبعا لنوع النشاط الرياضي بينما تظل نسبة الدهون ثابته حيث ان الكربوهيدرات من المواد المسئوله اساسا عن توفير العمل العضلي

ويمكن الاعتماد علي الكربوهيدرات قبل الاشتراك في المنافسات وكذلك بعد الادا ء الرياضي

حيث تساعد تعويض ما فقده الجسم واستعاده الشفاء كما يفضل في ايام التدريب زيادة نسبة تناول الكربوهيدرات في طعام الافطار وزيادة نسبة البروتيين في طعام الغذاء

تناول الكربوهيدرات والنشاط الرياضي :

اصبح من المعروف ان مخزون الجليكوجين يفيد اللاعب في الانشطة الرياضية التى لا تقل فترة ادائها عن (٤) دقيقه ويمكن ان يظل مستوى الجلوكوز في الدم ثابتا لفترة حوالي ساعتين عند مستوي معدل القلب (١٠٠ - ١٥٠ ضربة / دقيقه)(حوالي ٣٠-٦٥ %)من الحد الاقصي لاستهلاك الاكسجين وبناء علي ذلك فلا يمكن توقع اي فائدة لتناول الك ربوهيدرات للانشطه الرياضية التى يقل زمن ادائها عن ٤٠ دقيقه فيما عد اذا ما كان التدريب يوميا فان ذلك يؤثر علي مخزن الكربوهيدرات لتعويض قصر زمن استعاده مخزون الكربوهيدرات والجلوكوز بالدم خلال اداء الانشطه البدنية لفترة طويله

تناول الكربوهيدرات قبل النشاط الرياضي :

نظرا لان اللاعب لا يفضل الاشتراك في المسابقات ومعدته مليئة بالطعام او السوائل لذا يراعي عند اعطاء الكربوهيدرات ان يتم في شكل يسهل امتصاصه بصورة سريعه ولذا تعطي في شكل جلوكوز ذائب في الماء وبذلك يصل معظم الجلوكوز الي الدم خلال ١٥ - ٤٥ دقيقه وحينما يرتفع من مستوي سكر الجلوكوز في الدم يبدا البنكرياس في زيادة افراز هرمون الانسولين وهو المسئول عن المحافظة علي ثبات مستوي سكر الدم بتحويل الجلوكوز الزائدة الي العضلات والكبد ليخزن علي شكل جليكوجين ويقوم الانسولين بتخفيض مستوي سكر الدم خلال فترة ١ -٢ ساعه الا اذا كان هناك اعتقاد بانخفاض مخزون قبل النشاط الرياضي بالكبد او العضلات ويجب ملاحظة انه في حاله ما اذا كان مخزون الجليكوجي منخفضا نتيجه لمنافسة سابقه مثل مسابقات السباحه والجري او التدريب اليومى اكثر من مرة او بسبب عدم كفايه تناول الكربوهيدرات فان الجلوكوز الذي يمتصه الجسم من تناول الكربوهيدرات قبل اداء النشاط الرياضي قد يخزن علي شكل جليكوجين في العضلات او الكبد ويفيد في الامداد بالطاقه اثناء الاداء

وهناك طريقه لاستهلاك الكربوهيدرات قبل اداء النشاط الرياضي مع تجنب مشكلة افراز الانسولين وذلك بتناول الكربوهيدرات السائلة السهلة الامتصاص قبل الاداء ببضعه دقائق والسبب في ذلك ان النشاط الرياضي العنيف يؤدي الي نقص مستويات الانسولين في الدم ولذلك فان الجلوكوز الذي يصل الي الدم بعد بداية الاداء قد يكون له تاثير علي الانسولين وبذلك يبقي

جلوكوز الدم مرتفعا

تناول الكربوهيدرات اثناء النشاط الرياضى لفترة طويلة :

اذا ما استمر الاداء لفترة لا تزيد عن ساعتين فان مستوي الجلوكوز في الدم ينخفض ولذلك يبدا احساس الاعب بالاجهاد ولذا فان تناول الكربوهيدرات خلال اداء النشاط الرياضي لفترة طويله بحيث يتم ذلك علي فترت متقطعه ويؤدي ذلك الي زياده قليله في الانسولين بالمقارنه في فترة الراحه مع ملاحظة ان هذا يقلل من الاحماض الدهنية في الدم وكذا يقلل من مدي مساهمتها في انتاج الطاقه اثناء الاداء الا ان نقص الاحماض الدهنية في الدم افضل من نقص مستوي الجلوكوز نظرا لحاجه المخ اليه

بعض النقاط التى يجب مراعاتها لتناول الكربوهيدرات :

١- يجب ان تكون نسبة الكربوهيدرات متوازنه في كل وجبة .

٢- يجب حساب كمية الكربوهيدرات اللازمه علي حساب حاجه النشاط الرياضي .

٣- بالنسبة لالمصارعين يجب اعطاء الكربوهيدرات قبل النشاط الرياضي بساعتين .

٤-النسبة الاكبر من الكربوهيدرات يجب تناولها في الوجبة الاولي في اليوم (الافطار) .

٥- يحتاج الجسم في الجو الحار الس سؤال اكثر فيفضل اعطاء الكربوهيدرات علي هيئة مشروبات رياضية .

البروتين :

المواد البروتينيه هي مواد عضوية معقدة التركيب يتم هضمها في الجهاز الهضمي وتتحول الى مواد عضوية معقدة تسمى الاحماض الامينيه .

وتبدا عملية هضم المواد البروتينيه في المعده بواسطه انزيم البسين الذي يفرز نت الغشاء المخاطى للمعده الذي يبداء في تكسير المواد البروتينيه الذي يفرز في السائل البنكرياسي .

وهناك انزيم اخر يسمى الرينسين يفرز في معده الاطفال يساعد في هضم اللبن ولا يوجد هذا الانزيم في معدة البالغين

ومن المعروف ان البروتينات الحيوانيه السهله الهضم عن البروتينات النباتيه لاحتواء البروتينا ت

النباتيه علي الياف السيليولوز غير سهلة الهضم ومن هذا فمن الممكن القول بان وجبة الغذاء التى يحتوي علي بروتينات حيوانيه سهلة وسريعه الهضم والمواد البروتينيه عندما تتحلل في الجهاز الهضمي تعطي احماض امينيه اساسيه لجسم الانسان تساعد خلايا الجسم في عملية البنا ء و الهضم

ويمكن اعتبار البروتينات الحيوانية ذات قيمة غذائية عاليه بما تحتويه من احماض امينيه اساسية واعتبار المواد البروتينيه النباتية (ما عدا فول الصويا) مواد بروتينيه ذات قيمه غذائية قليله بما تحتويه من احماض امينيه غير اساسية

حاجه الجسم البشري من المواد البروتينات :

ينصح بان يتناول الذكور في سن ١٨ سنه الي ٤٠ سنهطبقا لنوعيه المهن التي يمارسونها من حيث الجهد البدنى المبذول مقدارا من البروتين يتراوح من ٩٦ - ١٠٨ جرام في اليوم وللاناث من ٨٢ - ٩٢ جرام في اليوم ويقل تناول البروتينات عن ذلك في الاعمار الاكبر سنا ويزيد من مقدار البروتينات للذكور الذين يتطلب اعمالهم بذل جهدا بدنيا كبيرا حيث تصل الي ١٣٢ جرام في اليوم وهذا يختلف باختلاف وزن الجسم ونوع الجنس والعمر الزمنى ونوع العمل

ويحتاج الشخص البالغ من الذكور في حاله الاعمال الخفيفه في حدود من ١.٣-١.٤ جرام من الهروتينات لكل كيلو جرام واحد من وزن الجسم في حاله زياده شدة العمل البدنى تصل الي ١.٥ جرام لكل كيلو واحد من وزن الجسم ويجب زياده هذه الكمية في الانشطه الرياضية التى تحتاج الي قوة عضلية التى منها رفع الاثقال وكمال الاجسام علي ان تكون هذه الزياده تحت اشراف طبيب التغذية للرياضيين من اجل نمو العضلات والاحتفاظ بكفائتها عاليه لتعويض البروتينات المستهلكه من العضلات الذي يزداد اثناء التدريب الرياضي

كما يجب علي المتخصصين في تغذية الرياضين الا يزيدون من كمية البروتينات للرياضين الا بعد التاكد من قدرة الكبد وقدرة الكلي علي تحمل هذا العبيء الزائد وذلك عن طريق اجراء جميع تحاليل الكبد والكلي ومتابعه هذين العضويين قبل وبعد زياده النوع من انواع البروتينات في الطعام حيث ان جميع التفاعلات الكيميائية الي تحدث للبروتينات في الجسم تتم في الكبد وان نواتج هذه التفاعلات يتم اخراجها م ن الجسم بواسطه الكلي ولذلك فان اي زياده في كمية البروتينات في الطعام قد تسبب اجهاد الكبد والكلي

اهمية البروتينات بالنسبة لنشاط البشري :

- تدخل البروتينات في تركيب الجزء الضرورى من النواه وماده البروتوبلازم في خلايا الجسم وهي الماده المسئوله عن بناء وتشكيل الانسجه وتجديد الخلايا في الجسم كما تدخل في تركيب الهرومونات والانزيمات وكرات الدم الحمراء وتشكيل الاجسام المضاددة المسئوله عن المناعه بداخل الجسم .

- الهيموجلوبين الموجود داخل كرات الدم الحمراء الذي ينقل الاكسوجين الي خلايا الجسم لاكسده المواد الغذائية هو نوع من انواع البروتين .

- تحسن البروتينات من الوظائف التنظيميه بالنسبة للجهاز الهضمى حيث يزيد من نغمته وتساعد علي سرعه تكوين الانعكاسات العصبية هذا بالاضافه الي احتواء البروتينات علي الفسفور الذي له تاثير ايجابيا علي العمليات العصبية العليا حيث يشير انجلي سوم بالعلاقهبين البروتينات الحيوانيه والنشاط العصبي نتيجه لتاثير البروتينات الحيوانيه علي المخ بشكل كبير .

- يعتمد الجسم في جميع انشطته علي البروتينات حيث تدخل في كثير من العمليات الفسيولوجيه في الجسم فعند اكسدة البروتينيات في الجسم تعطي كل جرام واحد من ال بروتينات مقدار ٤.١ سعر حرارى باعتبارها مصدر للطاقه كما تزيد من نشاط الجسم الحركى .

- تحتوى البروتينات علي الحامض الامينى المتيونين الذي يلعب دورا هام في عملية التمثيل الغذائي للدهون كما تحتوى البروتينيات علي الحامض الامينى تربتوفان وهو المسئول عن الحفاظ علي التوازن النيتروجيني وعن النمو علما بان كلا الحامضيين الميتونين والتربتوفان لا يتكونان من داخل الجسم الادمى .

- تكون جميع الانزيمات كمواد فعاله في هضم المواد الغذائية وتمثيل الغذائي في هضم المواد البروتينيه كما يكون الشعر والاظافر ايضا من المواد البروتينيه كما ان كثير من المواد التى تدافع عن الجسم ضدد الميكوبات او المواد الوقائية ما هي الا مواد بروتينيه .

- يؤدي عدم تناول البروتينيات لفترة طويله الي النحافه حيث يبدا الجسم في استهلاك بروتينيات الانسجه - كما يؤدي الي ابطاء النمو واختلال تكوين الهرمونات ونقص محتوي العظام من الكالسيوم والفسفور يمكن استخدام البروتينات الموجوده داخل الجسم للحصول علي الطاقه ولكن لا يصح اطلاقا ان تستخدم لهذا الغرض حيث انها تكون في منتهي الخطورة لسلب الجسم من وظائف البروتينات الاساسيه ويعتبر الانسان اذا وصل الي هذه المرحله في نهايته الاخري .

الشروط الواجب توافرها في الوجبة التى تقدم للرياضيين بعد المنافسه :

هنا يمكن القول ان هناك شروط اساسيه في الوجبة الغذائية التى تقدم للرياضي بعد انهاء المنافسه هي

- ان تكون الوجبة التى تقدم للرياضي بعد المنافسه محتويه علي العناصر الرئيسية من الموا د الغذائية وبكميات مناسبة

- ان تساعد الوجبة التى تقدم للرياضي بعد المنافسه علي تعويض النقص في السوائل والاملاح المعدنية و الفيتامينات التى يحتاجها الرياضي

- يجب الا يتم تناول المواد الغذائية مباشرة بعد اداء التدريب البدنى او الاشتراك في منافسة ذو الحمل المرتفع الشدة ولكن يجب ان يتم ذلك بعد مرور فترة زمنية من ٢ دقيقه الي ٣٠ دقيقهحتى يهدىء الجهاز العصبي والدورى خلال هذه الفترة ويتم الافراز الطبيعي للعصارات الهضمية

ضبط الوزن :

تعتبر مشكلة التحكم في الوزن في المجال الرياضي إحدي المشكلات الهامة التي تواجه المدربين وتؤثر علي نتائج اللاعبين ، ويشكل وزن الجسم أهمية كبيرة في مختلف الأنشطة البدنية ، فزيادة وزن الجسم عن معدله الطبيعي يشكل عبئاً علي الأداء البدني في الأنشطة التي تتطلب حمل وتحريك وزن الجسم ككل مثل الجري والجمباز والوثب العالي وغيرها ، كما أن نقص الوزن المستمر عن معدله الطبيعي قد يشير إلي زيادة حمل التدريب وظهور أعراض التعب والإجهاد علي اللاعبين ، ويبقي علي اللاعب أن يحتفظ بوزنه قريباً من الوزن الذي يحقق فيه أفضل أداء ولياقة بدنية ، لذا فإن ضبط الوزن للرياضيين يعتبر من المشكلات الهامة التي تواجه المدربين وتؤثر علي نتائج اللاعبين ، خاصة في فترة ما قبل المباريات أو المنافسات في الأنشطة الرياضية خاصة تلك التي تتميز بفئات للأوزان مثل المصارعة .

أما ضبط الوزن Weight Control فيعني أن وزن الرياضي يبقي في حالة ثبات نسبي عندما تتساوي السعرات المستهلكة ، ويمكن أ ن ينقص أو يزيد وزن الرياضي إذا تغير المتناول أو المستهلك من السعرات الحرارية الداخلة للجسم عن طريق الغذاء ، ويقررهذا القانون الأول للديناميكا الحرارية Thermodynamic الذي ينص علي أن " الغذاء المتناول بالسعرات = العمل الؤدي بالسعرات + الحرارة المفقودة + الطاقة المختزنة بالسعرات ، وتقليل التغذية Semi

Starvation – هو نقص المأخوذ من الغذاء عن احتياجات الفرد أما بالنسبة للغذاء المتوازن The Balanced فيشمل العناصر الأساسية في الغذاء وهي البروتينات والفيتامينات والأملاح والدهون والكربوهيدرات .

ويشير **أسامة رياض (٢٠٠١م)** إلي جانب من المحاولات غير العلمية والمشكلات التي تتعرض لها لجنة الميزان من قبل بعض المدربين غير المؤهلين في محاولتهم زيادة أو نقص وزن بعض لاعبيهم خلال عملية الوزن وبطريقة إنسانية ، حيث لا يمكن مطلقاً إنقاص وزن اللاعب بمقدار كيلوجرام خلال دقائق قليلة و قبيل فتح الميزان للوزن التالي ، وكذلك لا يمكن زيادة وزن الجسم بنفس المقدار من خلال تناول كميات كبيرة من الأغذية ، وفي كلتا الحالتين تنجم عن ذلك أخطاراً طبية مؤكدة علي اللاعب تتراوح ما بين الإصابة بالهبوط الحاد في ضغط الدم ، والتعرض للإغماء عند محاولا النقا ص السريع للوزن ، وعند محاولة زيادة الوزن بطريقة مفاجئة تتمثل بعض تلك الأعراض في اضطرابات الهضم والقئ وعلي ذلك تتأثر اللياقة البدنية والفنية لملاكم مما يؤثر سلبياً علي نتائج الأداء .

ويذكر **عبد الفتاح خضر (١٩٩٦م)** إلي لأنه بالرغم من التحذيرات الموجهة من الأوساط الطبية لعملية إنقاص الوزن السريع المتعمد ، إلا أن هذه العادات لا تزال تمارس حتي الآن علي المستوي الدولي والمحلي بالطرق التقليدية والتي منها تناول المستحضرات الطبية مثل سلفات الماغنسيوم – كمسهل ملحي – أوالتجويع الكلي والجزئي للجسم من الطعام والشراب أو المجهود البدني باستخدام الملابس الثقيلة في الجو الحار مع حمامات السونا ، كما أن مفهوم انقاص الوزن Weight Reduction هو تقليل وزن الجسم ليتمكن المصارع من الاشتراك في وزن أقل من وزنه .

ويذكر **سمير محمد محي الدين (٢٠٠٣م)** أن رياضة المصارعة تعد من أعنف الرياضات البدنية ، لما لها من تأثير علي الأجهزة الوظيفية والنفسية لدي المصارع ، حيث يقع المصارع ، تحت ضغط عصبي ونفسي وكذلك تتأثر أجهزته الفسيولوجية تأثيراً كبيراً ، وبخاصة إذا قام بإنقاص وزنه بطريقة فجائية حتي يستطيع اللعب في وزن غير وزنه الطبيعي وذلك لتجنب ملاقاة ملاكم قوي أو بناءاً علي توجيهات المدرب لسد عجز في الفريق ، ومن خلال متابعة بطولات رياضة المصارعة لوحظ أن أغلب المصارعين يلجأون إلي إنقاص أوزانهم بنسب

كبيرة في أوقات صغيرة نسبياً مما يؤدي إلي فقد المصارع الكثير من الماء مما ينتج عنه شعور المصارع بالتعب وانخفاض مستوي الأداء البدني والمهاري لديهم .

إنتهت الأسئلة

مع أطيب التمنيات بالتوفيق