



مراقبة ومتابعة الوزن المثالي للرياضيين خلال فترة التحضير البدني.		
Monitoring and tracking the ideal weight of athletes during the physical preparation period.		
حسان عرقوب جامعة: المدرسة العليا للأساتذة بوزريعة ..hacene.arkoub@ensb.dz		
تاريخ النشر: --/2024	تاريخ القبول: --/2024	تاريخ الإرسال: --/2024

ملخص

تتناول هذه الدراسة مشكلة مورفولوجية متنامية في الرياضة الجزائرية: فخلال الفترة الانتقالية بين موسمين (حوالي شهر إلى شهرين)، يتوقف الرياضيون الجزائريون عن ممارسة أي نشاط بدني، مما يؤدي إلى زيادة ملحوظة في الوزن. ويشكل هذا تحديًا للطاقم التدريبي والمدربين البدنيين، الذين يتعين عليهم إدارة عودة الرياضيين إلى وزنهم المثالي خلال فترة الإعداد البدني للموسم الجديد.

resumé

L'étude aborde un problème morphologique croissant dans le sport algérien : durant la période de transition entre deux saisons (environ un à deux mois), les athlètes algériens cessent toute activité physique, entraînant une prise de poids significative. Cela pose un défi pour les équipes techniques et les préparateurs physiques, qui doivent gérer le retour au poids idéal des athlètes pendant la préparation physique de la nouvelle saison.

مقدمة:

فيما يخص الجانب المورفولوجي هناك ظاهرة ارتفع وجودها في الرياضة الجزائرية، ألا وهي عند انتهاء فترة المنافسة وأثناء الانتقال إلى الفترة الانتقالية التي قد تدوم من شهر ونصف إلى شهرين بين موسمين لا يمارس الرياضي الجزائري أي نشاط رياضي يسمح له بالمحافظة على لياقته البدنية مما يؤدي إلى ارتفاع وزنه، وهذا ما يشكل عائقا كبيرا على الطاقم الفني والمحضر البدني خاصة في التكيف مع وضعية استرجاع الوزن المثالي للرياضي عن طريق عدة طرق ووسائل مختلفة خلال فترة التحضير البدني للموسم الكروي الجديد.

الأهداف:

- معرفة أهمية الوزن المثالي وأضرار الوزن الزائد لدى الرياضي.
- التعرف على طرق ووسائل مراقبة ومتابعة الوزن المثالي للرياضي خلال فترة التحضير البدني.
- استكشاف نسبة الدهون المثالية طبقا للجنس، السن، والمستوى الرياضي.

أهمية الوزن المثالي وأضرار الوزن الزائد:

- مع الحمل التدريبي المرتفع خلال عملية التحضير البدني يكون الرياضي ذو الوزن الزائد أكثر عرضة للإصابات من الرياضي في وزنه المثالي.
- يساعد الوزن المثالي في تطوير اللياقة البدنية للرياضي.
- ملاحظة تحسن سرعة رد الفعل عندما يكون الرياضي في وزنه المثالي.
- يعطل الوزن الزائد للرياضي سرعة الارتكاز وتغيير الاتجاه.

طرق ووسائل مراقبة ومتابعة الوزن المثالي للاعب كرة القدم:

1. حساب مؤشر كتلة الجسم:

تستخدم حاسبة مؤشر كتلة الجسم لحساب قيمة مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index) وهو مقياس للكتلة العضلية في الجسم على أساس الطول والوزن، ويمكن تطبيقه على النساء والرجال البالغين.

إذ تعمل حاسبة مؤشر كتلة الجسم على تقسيم الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالأمتار لحساب قيمة مؤشر كتلة الجسم، ويمكن توضيح المعادلة كالآتي:

مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلوغرام / الطول بالمتر مربع.



2.1. معايير الكتلة الجسمية:

- نحيف: مؤشر الكتلة الجسمية أقل من 18.
- وزن ملائم أو مثالي: مؤشر الكتلة الجسمية ما بين 18,01 و 24,99.
- وزن زائد: مؤشر الكتلة الجسمية أكبر من 25.

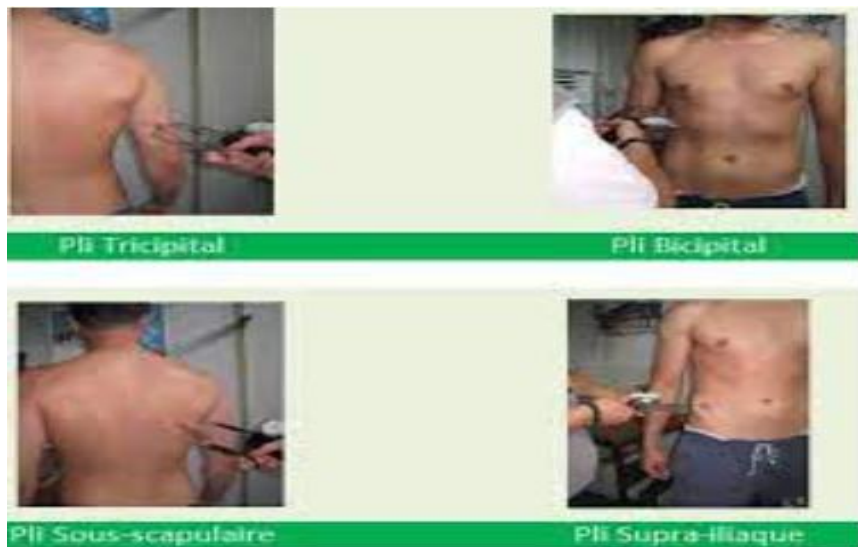
2. القياسات الأنثروبومترية:

- الجهاز: قياس أعماق جسم الرياضي (Skin Folder).
- طريقة الاستخدام: يتم مسك الجهاز فتحه ووضعها بالمكان المراد قياس عمقه، مثل قياس عمق البطن، بحيث يكون نقطتا التقاء الجهاز على خط وهمي واحد، ويتم قراءة الجهاز أثناء وضعه بالمنطقة المراد قياس عمقها، وذلك قبل رفع الجهاز وبحيث يكون الجهاز ملاصق جسم الرياضي عند نقطتي الالتقاء بالجهاز .



• المناطق التي تقاس عليها نسبة الدهون:

- ✓ Plis Bicipital
- ✓ Plis Tricipital
- ✓ Plis Sous-Scapulaire



- ✓ Plis Supra-Iliaque

• ملاحظات:

- هذه الأداة ليست لفئة السمنة الزائدة أكثر من 35.

- لا تستخدم بعد التمرين مباشرة.

- لتقليل نسبة الخطأ في حساب نسبة الدهون يتم قياس كل منطقة مرتين أو 3 مرات ومن ثم أخذ المتوسط الحسابي لعدد المحاولات.

• المعادلة الحسابية:

مجموع المتوسط الحسابي لجميع المحاولات للمناطق المقاسة على مجموع المناطق المقاسة.

و

م

ن

ث

م

ا

ل

ز

MUSCLE CLINIC skin fold fat analysis										
مجموع القياسات	رجال					سيدات				
	<19	20-29	30-39	40-49	>50	<19	20-29	30-39	40-49	>50
5	-7.23	-7.61	-1.70	-5.28	-6.87	-2.69	-3.97	0.77	3.91	4.84
10	0.41	0.04	5.05	3.30	2.63	5.72	4.88	8.72	11.71	13.10
15	5.00	4.64	9.09	8.47	8.38	10.78	10.22	13.50	16.40	18.07
20	80.32	7.96	12.00	12.22	12.55	14.44	14.08	16.57	19.78	21.67
25	10.92	10.57	14.29	15.16	15.84	17.33	17.13	19.66	22.44	24.49
30	13.07	12.73	16.17	17.60	18.65	19.71	19.64	21.90	24.64	26.83
35	14.91	14.56	17.77	19.68	20.88	21.74	21.79	23.81	26.51	28.82
40	16.51	16.17	19.17	21.49	22.92	23.51	23.67	25.48	28.14	30.65
45	17.93	17.59	20.40	23.11	24.72	25.09	25.34	26.96	29.59	32.10

MUSCLE CLINIC										
مجموع القياسات	رجال					سيدات				
	<19	20-29	30-39	40-49	>50	<19	20-29	30-39	40-49	>50
80	25.00	24.67	26.57	31.15	33.75	32.49	33.66	34.33	36.81	39.79
85	25.76	25.43	27.23	32.01	34.72	33.78	34.55	35.12	37.58	40.61
90	25.47	26.15	27.85	32.83	35.64	34.58	35.40	35.87	38.31	41.39
95	25.15	26.83	28.44	33.61	36.52	35.34	36.20	36.58	39.00	42.13
100	25.80	27.48	29.00	34.34	37.35	36.06	36.97	37.25	39.66	42.84
105	25.42	28.09	29.54	35.05	38.14	36.74	37.69	37.90	40.29	42.01
110	25.00	28.68	30.05	35.72	38.90	37.40	38.39	38.51	40.89	44.15
115	25.57	29.25	30.54	36.37	39.63	38.38	39.06	39.10	41.47	44.76
120	30.11	29.79	31.01	36.99	40.33	38.03	39.70	39.66	42.02	45.30
125	30.63	30.31	31.46	37.58	41.00	38.63	40.32	40.21	42.55	45.36

هاب لجدول معايير نسبة الكتلة الدهنية لإجراء الإسقاط.

• نسبة الدهون المثالية طبقا للجنس، السن، والمستوى الرياضي:

نسبة الدهون الصحية للمرأة النشيطة				
مرتفع	متوسط	قليل	غير موصي بها	امراة
28	23	16	<16	صغار السن
33	27	20	<20	متوسطة السن
33	27	20	<20	كبار السن

نسبة الدهون الصحية للرجل النشط				
مرتفع	متوسط	قليل	غير موصي بها	رجل
15	10	5	<5	صغار السن
18	11	7	<7	متوسطة السن
18	12	9	<9	كبار السن

3. جهاز (In-Body):

جهاز *In body* جهاز متميز في قدرته على تحليل مكونات الجسم، حيث يوضح مقاييس الجسم المثالي المطلوب للرياضي وكمية الدهون في الجسم لديه وكتلة العضلة وقوتها.



مراجع باللغة الإنجليزية:

1. "Nutrition for Exercise"

- Author: Dunford & J. Andrew Doyle
- Publisher: Cengage Learning
- Year: 2018
- This book covers nutrition strategies for athletes, including weight management during training.

2. "ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription"

- Author: American College of Sports Medicine
- Publisher: Lippincott Williams & Wilkins
- Year: 2018
- A comprehensive guide on exercise testing and prescription, including weight monitoring.

Sport and

Marie

3. "Sports Nutrition: A Practice Manual for Professionals"

- Author: Heather Fink, Lisa Dolgener, & Alan E. Mikesky
- Publisher: Academy of Nutrition and Dietetics
- Year: 2016
- This manual provides insights into nutrient needs and weight management for athletes.

مراجع باللغة العربية:

1. "تغذية الرياضيين"

- محمد عوض د. المؤلف
- دار الفكر العربي: الناشر
- 2017: السنة
- يتناول هذا الكتاب استراتيجيات التغذية ومراقبة الوزن للرياضيين

2. "التحضير البدني للرياضيين"

- أحمد العوضي د. المؤلف
- دار العلوم: الناشر
- 2019: السنة
- يناقش هذا الكتاب أهمية التحضير البدني ومتابعة الوزن خلال فترة التدريب

3. "أهمية التغذية في الرياضة"

- فاطمة الحداد د. المؤلف
- جامعة الملك سعود: الناشر
- 2020: السنة
- يتحدث عن التغذية ودورها في تحسين الأداء الرياضي ومراقبة الوزن