

## ملخص الأطروحة باللغة العربية

عنوان الأطروحة :

( أساليب مختلفة لإنقاص الوزن وأثرها في بعض المتغيرات الانثروبومترية  
والفسيولوجية والانجاز ودافعيته لدى منتخب شباب محافظة الديوانية لبناء الأجسام )

المشرف : أ.م.د. سلام جبار صاحب

الباحث : عمار مثنى جميل

اشتملت الأطروحة على خمسة أبواب وهي :

الباب الأول : التعريف بالبحث :

احتوى على مقدمة البحث وأهميته ، إذ تناولت المقدمة عملية إنقاص الوزن هي تقليل للزيادة  
الحاصلة في وزن اللاعب بطريقة معتمدة ومقصودة لغرض جعل اللاعب مستعداً للمشاركة في  
البطولة بجسمه الخالي من أي زيادة وزنية ( فئته الوزنية) وغالباً ما تتم هذه العملية في  
الرياضات ذات النزال الفردي والذي يلعب فيها وزن الجسم دوراً كبيراً وحاسماً في تحقيق النتائج  
كالمصارعة والملاكمة ورفع الإثقال وبناء الأجسام .

أهمية البحث تكمن في الدراسة الحالية والحاجة اليها نظراً لأهميتها في مجال التربية الرياضية  
بصورة عامة ولعبة بناء الأجسام بصورة خاصة للاستفادة التطبيقية لكل من المدربين واللاعبين  
في كيفية تنظيم عملية إنقاص الوزن في ضوء ما تسفر عليه نتائج الدراسة .

أما مشكلة البحث فتكمن في زيادة الوزن أو عدم المحافظة عليه ، تمثل مشكلة للاعبين  
والمدربين التي تواجههم عند خوض غمار المنافسات والتي قد تكون سبباً في أن يحول اللاعب  
من المسابقة (فئة وزنية) وانتقاله إلى الوزن الأعلى حيث يتبارى مع من يفوقه في الوزن .

وهدف البحث الى التعرف على الأساليب المختلفة في عملية إنقاص الوزن وأجراء المقارنة فيما  
بينها وأثرها في بعض المتغيرات الانثروبومترية والفسيولوجية والانجازودافعيته .

وأفترض الباحث بأن هناك تباين بين الأساليب المختلفة في عملية إنقاص الوزن ، ولها أثر في

المتغيرات الانثروبومترية والفسيولوجية قيد الدراسة والانجازودافعيته للاعبين .

## II

أما مجالات البحث فقد اشتمل المجال البشري على (٢٤) لاعباً يمثلون منتخب محافظة الديوانية لبناء الأجسام ، وتحدد المجال الزمني في المدة ما بين ( ٣ / ٣ / ٢٠١١ ) ولغاية ( ١٥ / ٢ / ٢٠١٢ ) ، وتمثل المجال المكاني بالمركز التدريبي لتدريب لاعبي منتخب محافظة الديوانية لبناء الأجسام .

### الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

وتم التطرق فيه الى لعبة بناء الأجسام وتدريباتها ومكونات اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي بناء الأجسام وقواعد خفض الوزن والإيروبيك والحمية الغذائية ودافعية الانجاز .  
أما الدراسات السابقة فقد اشتملت على ثلاث دراسات في مجال إنقاص الوزن : دراسة ( محسن علي أبو أنور-١٩٩٣ ) ، ودراسة ( سمير محي الدين وكمال عبد الجابر - ٢٠٠٤ ) ، ودراسة ( عمر جمال سليمان- ٢٠٠٥ ) .

### الباب الثالث : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

وفيه استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب تصميم المجاميع المتكافئة ، ووصف لعينة البحث وطريقة اختيارها ، ووسائل جمع البيانات التي اشتملت على الأجهزة والأدوات واستمارة ترشيح أهم القياسات الجسمية ، وتضمن التجربة الاستطلاعية والتجربة الرئيسية والوسائل الإحصائية .

### الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

أحتوى عرض النتائج ومعالجتها إحصائياً وتبويبها في مجموعة من الجداول ومن ثم تحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي مدعم بالمصادر العلمية وقد تم من خلال ذلك التوصل الى تحقيق أهداف هذا البحث وفروضه .

### الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات :

في ضوء مناقشة النتائج التي توصل إليها الباحث فقد استنتج استنتاجات عدة كان أهمها لإستخدام المركب ( حارق الدهون ) دوراً كبيراً في إنقاص الوزن وتخفيض الطبقة الشحمية بالجسم بالنسبة للاعبي بناء الأجسام ، وقد أوصى الباحث بتوصيات عدة منها ضرورة عدم استخدام برنامج (الحمية الغذائية) بشكل سريع ومفاجئ .