

الملخص

اشتملت على المقدمة وأهمية البحث إذ تم التطرق الى أساليب انقاص الوزن المتنوعة وشملت الحبوب والعقاقير والهرمونات والعمليات الجراحية والساونا... الخ واثّر هذه الأساليب على المتغيرات البدنية والوظيفية والبايوكيميائية التي تؤثر على صحة الفرد وتبرز أهميته في إيجاد منهج مقترح لأنقاص الوزن مع سلامة صحة اللاعب أما مشكلة البحث فتكمن في قصور معرفة الاسس العلمية لتخطيط المناهج لأنقاص الوزن وتأثيرها على المتغيرات التي تكون الركائز الاساسية لدعم وديمومة الجسم بالنشاط الرياضي مما دعا الباحث الى استخدام منهج مقترح لإنقاص الوزن بدون أي تأثيرات جانبية تؤثر على صحة اللاعب.

كما يهدف البحث إلى

- 1- إعداد منهج بدني وغذائي مقترح لإنقاص الوزن للاعبين لبناء الأجسام.
- 2- التعرف على الفروق بين القياسات الجسمية والاختبارات البدنية والوظيفية والبايوكيميائية قبل تنفيذ منهج انقاص الوزن وبعده للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- 3- التعرف على الفروق في القياسات الجسمية والاختبارات البدنية والوظيفية والبايوكيميائية بعد تنفيذ المنهج بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

أما فروض البحث فهي

- 1- وجود فروق ذات دلالة أحصائية في القياسات الجسمية والاختبارات البدنية والقياسات الوظيفية والبيوكيميائية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية في القياسات الجسمية والاختبارات البدنية والقياسات الوظيفية والبيوكيميائية البعدية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح التجريبية في الاختبارات.

أما مجالات البحث فشملت: 1- المجال البشري: عينة من لاعبي بناء الاجسام وعددهم (12) لاعباً.

2- المجال المكاني: قاعة نادي الاتحاد الرياضي، مختبر الدكتور عواطف حميد المحيسن.

3- المجال الزمني: للفترة من 1/10/2008 ولغاية 1/10/2009.

Abstract

The introduction includes on the importance of the research, in which we mentioned the various decreasing weight methods such as tablets, medicines, hormones, and surgery and Sauna ..Etc, and the influence of these techniques on physiological and biochemical physical changes which affects the individual health, and it is importance comes from finding suggestive mean or method to decreasing weight considering the health of the player. As for the problem of the research lies in lack of knowledge of scientific basics to decreasing weight and its effects on variables that would be the basic milestones to support and maintain sporting body activities which led the researcher to use the suggestive method to decrease the weight without any side effects on player's health.

Also, the research seeks the following:

1. Prepare physical & nutrition method that suit this Pattern of athletes.
2. Identify the differences in Physical measurements and physical tests and physiological and biochemical measures prior and posterior to apply losing weight for two groups [empiric and control].
3. Identify on the extent of suggestive method effect on Physical measurements and physical tests and chemical and physiological measures posterior to the curricula for two groups [empiric and control].

As for the assumptions of the research, they are:

1. There are important differences in the Physical measurements and physical tests and biochemical and physiological measures for the pattern of the researcher and for the favor of the posterior test .
2. There are important differences in posterior physical measurements, physical tests, biochemical and physiological measures between controlling and empirical groups in favor of the empiric one .

As for the fields of the research, they include:

1. Human field: Pattern of body building players (12) players
2. Place field: Sport hall of AL-Etihad Sporting Club , laboratory of Dr. Awatif Hamid Al-Muhaisin
3. Time field: Period from 1/3/2009 till 1/4/2009.