



دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی
گروه آموزشی تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی - گرایش فیزیولوژی ورزشی

عنوان :

شیوع و عوارض کاهش سریع وزن در میان کشتی گیران نخبه نوجوان آزاد و فرنگی ایران

استاد راهنما:

دکتر رامین امیرساسان

استاد مشاور:

دکتر بهمن میرزایی

پژوهشگر:

حامد فرحان

بهمن ۱۳۹۰

سپاسگزاری

سپاس یزدان پاک را که فرصت انجام این تحقیق را به من اعطا کرد.
بی شک انجام این امر جز با یاری و راهنمایی دلسوزانه استاد بزرگوار جناب آقای دکتر رامین امیر ساسان امکان پذیر نبود، بدینوسیله از ایشان صمیمانه تشکر و قدردانی می نمایم.

همچنین از استاد عزیز جناب آقای دکتر بهمن میرزایی که در مراحل انجام این تحقیق از مشاوره ایشان بهره مند شده ام، سپاس گزارم.

همچنین از استاد محترم جناب آقای دکتر وحید ساری صراف که قبول زحمت فرموده و قضاوت این پایان نامه را برعهده گرفتند، تشکر کنم.

همچنین از آقایان دکتر جعفر برقی مقدم و دکتر سعید دباغ نیکو خصلت که با سعه صدر از مشاورت خردمندانانه خود بهره مند ساخته اند، سپاس گزارم.

شایسته است از کلیه دوستان عزیزی که در مراحل مختلف این تحقیق مرایاری کرده اند بویژه از آقای نورالله علیزاده تشکر و قدردانی نمایم

تقدیم به

پدر و مادر

عزیزتر از جانم

نام خانوادگی : فرحان	نام : حامد
عنوان پایان نامه : شیوع و عوارض کاهش سریع وزن در میان کشتی گیران نخبه نوجوان آزاد و فرنگی ایران	
استاد راهنما : دکتر رامین امیر ساسان استاد مشاور : دکتر بهمن میرزایی	
مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد، رشته: تربیت بدنی و علوم ورزشی، گرایش: فیزیولوژی ورزشی دانشگاه: تبریز، دانشکده: علوم تربیتی و روانشناسی، تعداد صفحه:	
چکیده :	
<p>روشهای متداول کاهش سریع وزن، روشهای خطرناکی هستند که به وسیله کشتی گیران مورد استفاده قرار می گیرند. انگیزه شرکت در مسابقه کشتی گیران را تشویق می کند تا وزن خود را کم کنند. کاهش سریع وزن در افراد قبل از بلوغ اگر با ملاحظات بهداشتی صورت نگیرد می تواند نگرانی های بزرگتری را ایجاد کند. محدود نمودن کالری دریافتی و تغذیه ناکافی در هنگام رشد می تواند اثرات مخربی بر روی رشد قد و سلامتی در دوره نوجوانی بگذارد. هدف از این تحقیق، تعیین شیوه ها و اثر کاهش سریع وزن در میان کشتی گیران نخبه نوجوان آزاد و فرنگی ایران است. بدین منظور ۱۳۰ کشتی گیر نخبه نوجوان (۳۷ کشتی گیر سبک وزن، ۶۱ کشتی گیر میان وزن و ۳۲ کشتی گیر سنگین وزن) بترتیب با میانگین سنی (1 ± 15، 1 ± 16 و 1 ± 17 سال) و بترتیب با میانگین وزنی ($47/65 \pm 3/75$، $63/30 \pm 5/72$ و $88/34 \pm 9/07$ کیلوگرم) که در مسابقات بین المللی روز جهانی کودک در سال ۱۳۹۰ شرکت داشتند؛ در این پژوهش شرکت نمودند. شیوه های کاهش وزن و عوارض کاهش سریع وزن این کشتی گیران با استفاده از پرسشنامه استاندارد اپلیگر ارزیابی شد.</p> <p>داده های تحقیق با استفاده از روش های آمار توصیفی (میانگین وانحراف معیار)، آزمون کالموگراف - اسمیرنوف (برای بررسی توزیع طبیعی داده ها)، تحلیل واریانس، کروسکال-والیس و خی دو (برای بررسی تفاوت بین سه گروه وزنی) در سطح معنی داری ($p < 0/05$) تجزیه و تحلیل شد. نتایج این پژوهش نشان داد که بیشترین میزان کاهش وزن در فصل مسابقه در کشتی گیران سبک وزن، میان وزن و سنگین وزن $2/46 \pm 1/6$، $1/9 \pm 4$ و $2/91 \pm 2/7$ کیلوگرم بود، که تفاوت معنی داری بین سه گروه مشاهده شد ($P < 0/05$).</p> <p>بیشترین روشهای مورد استفاده برای کاهش وزن در هر سه گروه عبارت بودند از: افزایش ورزش، رژیم غذایی و حذف یک وعده غذایی ($P < 0/05$). همچنین نتایج نشان داد که نوع رژیم غذایی در بین سه گروه وزنی تفاوت</p>	

معنی دار دارد، برای کاهش وزن کشتی‌گیران سبک وزن از روش رژیم غذایی، بیشترین استفاده و سنگین وزن‌ها کمترین استفاده را داشتند. سرگیجه (۰/۴۳/۶)، کج خلقی (۰/۲۹/۲)، و کاهش تمرکز (۰/۲۲/۶) و افزایش ضربان قلب (۰/۱۹/۶) بیشترین عوارضی بودند که در هر سه گروه وزنی به دنبال کاهش سریع وزن مشاهده شد. مربیان (۰/۵۷/۶) و کشتی‌گیران با تجربه (۰/۴۹/۴۳) بیشترین تأثیر را در مورد روش‌های کاهش سریع وزن بر روی کشتی‌گیران نخبه نوجوان داشتند. نتایج نشان داد که مربیان (۰/۵۵/۳)، دیگر منابع (۰/۱۳/۷) و پزشک‌یار ورزشی (۰/۱۱/۸) مهمترین منبع دریافت اطلاعات در مورد تغذیه و کاهش وزن بودند. از یافته‌های این پژوهش نتیجه می‌گیریم که عمده‌ترین روش‌هایی که کشتی‌گیران نخبه نوجوان در سه رده وزنی برای کاهش وزن استفاده می‌کنند، با هم مشابه است و همچنین آمار بالای کاهش غیر اصولی وزن در کشتی‌گیران نخبه نوجوان ایجاب می‌کند توجه بیشتری به این گروه سنی صورت گیرد. واژه‌های کلیدی: کشتی، شیوه‌های کاهش وزن، نوجوان نخبه.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول: مقدمه و طرح تحقیق	
۱-۱. مقدمه	۲
۲-۱. بیان مسئله	۲
۳-۱. اهمیت و ضرورت تحقیق	۴
۴-۱. اهداف تحقیق	۵
۱-۴-۱. هدف کلی	۵
۲-۴-۱. اهداف جزئی	۵
۵-۱. سوالات تحقیق	۶
۶-۱. محدودیت‌های تحقیق	۶
۷-۱. تعریف اصطلاحات تحقیق	۶

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق

۱-۲. مقدمه	۹
۲-۲. تاریخچه کشتی	۹
۳-۲. تغییرات وزنی	۱۰
۱-۳-۲. روش کوتاه مدت (غیر اصولی)	۱۱
۱-۱-۳-۲. تاثیر کاهش سریع وزن بر میزان سوخت	
و ساز استراحتی و انرژی مصرفی بدن	۱۲
۲-۱-۳-۲. تاثیر کاهش سریع وزن بر فعالیت هورمونی،	
پارامترهای بیوشیمیایی خون و ترشحات بزاق	۱۲
۳-۱-۳-۲. تاثیر کاهش سریع وزن بر عملکرد کشتی گیران	۱۴
۴-۱-۳-۲. انواع روش‌های کاهش سریع وزن	۱۶

۱۷ ۲-۳-۱-۴-۱. انواع رژیم غذایی غیر اصولی
۱۷ ۲-۳-۱-۴-۱. رژیم آتکینز
۱۷ ۲-۳-۱-۴-۱. رژیم پونکت
۱۸ ۲-۳-۱-۴-۱. رژیم گرسنگی
۱۸ ۲-۳-۱-۴-۱. رژیم بسیار کم کالری
۱۹ ۲-۳-۱-۴-۱. آب زدایی
۲۰ ۲-۳-۱-۴-۱. عوارض آب زدایی
۲۳ ۲-۳-۲. روش بلند مدت (روش اصولی)
۲۴ ۲-۳-۱. تعیین حداقل وزن در کشتی
 ۲-۳-۲. نقش رژیم غذایی و تمرین جسمانی
۲۵ در کاهش وزن اصولی
۲۷ ۲-۳-۳. نقش تغییر رفتار بر حفظ وزن
۲۸ ۲-۳-۴. رهنمودهای عملی برای دستیابی به وزن مسابقه
۳۱ ۲-۴. پیشینه تحقیق درباره شیوع و تاثیر کاهش وزن در کشتی گیران
۳۷ ۲-۵. پیشینه دریافت اطلاعات تغذیه و کاهش وزن از افراد
۳۹ ۲-۶. جمع بندی

فصل سوم : روش تحقیق

۴۱ ۳-۱. مقدمه
۴۱ ۳-۲. روش و طرح تحقیق
۴۱ ۳-۳. جامعه و نمونه آماری
۴۱ ۳-۴. متغیرهای تحقیق
۴۱ ۳-۱-۴. متغیرهای ملاک
۴۱ ۳-۲-۴. متغیرهای پیش بین
۴۲ ۳-۵. ابزارها و روش‌های گردآوری اطلاعات

۴۲ ۱-۵-۳. ابزارهای گردآوری اطلاعات
۴۲ ۲-۵-۳. روش های گردآوری اطلاعات
۴۳ ۶-۳. روش های تحلیل آماری

فصل چهارم: یافته های تحقیق

۴۴ ۱-۴. مقدمه
۴۴ ۲-۴. اطلاعات فردی کشتی گیران
۴۶ ۱-۲-۴. توزیع فراوانی توجه کافی به تغذیه و کنترل وزن
۴۶ ۲-۲-۴. توزیع فراوانی اندازه گیری ترکیب بدنی
۴۷ ۳-۲-۴. توزیع فراوانی دفعات اندازه گیری ترکیب بدنی
۴۷ ۴-۲-۴. توزیع فراوانی بیشترین کاهش وزن در فصل مسابقه
۴۷ ۵-۲-۴. توزیع فراوانی استفاده از اطلاعات ترکیب بدنی در کاهش وزن
۴۸ ۳-۴. بررسی طبیعی بودن توزیع نمرات متغیرها
۴۹ ۴-۴. بررسی سوالات تحقیق

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۶۳ ۱-۵. مقدمه
۶۳ ۲-۵. خلاصه پژوهش
۶۴ ۳-۵. بحث و بررسی
۶۴ ۱-۳-۵. تغییرات شاخص های وزنی
۶۵ ۲-۳-۵. شیوه ها و اثرات کاهش وزن
۶۶ ۳-۳-۵. نحوه دریافت اطلاعات مربوط به تغذیه و کاهش وزن
۶۷ ۴-۵. نتیجه گیری
۶۸ ۵-۵. پیشنهاد های برخاسته از تحقیق
۶۸ ۱-۵-۵. پیشنهاد های کاربردی
۶۸ ۲-۵-۵. پیشنهاد های پژوهشی

صفحه	عنوان
۷۰	منابع.....
۸۲	پیوست‌ها.....

فهرست جداول

صفحه	عنوان
۲۲	جدول (۱-۲): اثرات سطوح مختلف هیپو هیدراسیون
۴۵	جدول (۱-۴): جدول توصیفی اطلاعات فردی کشتی گیران
۴۶	جدول (۲-۴): توزیع فراوانی توجه کافی به تغذیه و کنترل وزن
۴۶	جدول (۳-۴): توزیع فراوانی اندازه گیری ترکیب بدنی
۴۷	جدول (۴-۴): توزیع فراوانی دفعات اندازه گیری ترکیب بدنی
۴۷	جدول (۵-۴): توزیع فراوانی بیشترین کاهش وزن در فصل مسابقه
۴۸	جدول (۶-۴): توزیع فراوانی استفاده از اطلاعات ترکیب بدنی در کاهش وزن
	جدول (۷-۴): نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع
۴۸	نمرات
۴۹	جدول (۸-۴): توزیع فراوانی دفعات کاهش وزن در سال قبل
۵۰	جدول (۹-۴): فراوانی بیشترین کاهش وزن در فصل مسابقه
	جدول (۱۰-۴): نتایج آزمون کروسکال-والیس برای مقایسه بیشترین کاهش وزن در
۵۰	اوزان مختلف
	جدول (۱۱-۴): نتایج آزمون کروسکال-والیس برای مقایسه روش های کاهش وزن در
۵۲	اوزان مختلف
۵۴	جدول (۱۲-۴): عوارض کاهش سریع وزن
۵۵	جدول (۱۳-۴): نتایج آزمون خی دو برای گروه وعوارضات مشاهده شده کاهش وزن
۵۶	جدول (۱۴-۴): میزان تاثیر پذیری کشتی گیران برای کاهش وزن از افراد مختلف
	جدول (۱۵-۴): نتایج آزمون کروسکال-والیس برای مقایسه روش های کاهش وزن
۵۸	تاثیر پذیری برای کاهش وزن از افراد مختلف
۵۹	جدول (۱۶-۴): نتایج آزمون خی دو برای گروه و دریافت اطلاع لازم در مورد تغذیه
	جدول (۱۷-۴): نتایج آزمون خی دو برای گروه و دریافت اطلاع لازم در مورد تغذیه
۶۰	از افراد مختلف

فهرست نمودارها

صفحه	عنوان
۵۱	نمودار(۴-۱): دفعات کاهش وزن سال قبل
۵۵	نمودار(۴-۲): روش های کاهش وزن در کشتی گیران
۶۱	نمودار(۴-۳):عوارض کاهش سریع وزن
۶۹	نمودار(۴-۴): میزان و نحوه دریافت اطلاعات مربوط به تغذیه و کاهش وزن کشتی گیران

فصل اول

مقدمه و طرح

تحقیق

۱-۱. مقدمه

کاهش سریع وزن روش خطرناکی است که به وسیله کشتی گیران مورد استفاده قرار می گیرد. این روش سبب بروز نگرانی در جامعه پزشکی در اوایل دهه ۱۹۳۰ شد [۲۴] در فاصله بین ۷ نوامبر تا ۹ دسامبر ۱۹۹۷ سه کشتی گیر که خود را برای مسابقات آماده می کردند، جان باختند هر سه کشتی گیر روشهای مشابهی را برای کاهش وزن استفاده کردند. قبل از وزن کشی، آنها از طریق عرق کردن بیش از حد دچار کم آبی و افزایش دمای داخلی بدن شدند [۷۷]. در ۱۷ دسامبر ۱۹۶۷ مقاله ای با عنوان به خطر افتادن سلامتی در کشتی منتشر شد که به روشهای کاهش وزن ورزشکاران اشاره داشت [۵۹]. بسیاری از کشتی گیران برای نمایش بهتر، بهبود اجرا و افزایش شانس موفقیت خود در مسابقه، اقدام به کاهش وزن می کنند. انگیزه شرکت در مسابقه کشتی گیران را تشویق می کند تا وزن خود را کم کنند، در حالی که بدن آنها چربی زیادی ندارد. انگیزه اصلی کشتی گیران برای کاهش وزن، شرکت در طبقه وزنی پایین تر است. زیرا تصور می کنند که شاخص موفقیت آنها افزایش می یابد. به علت دشواری در اندازه گیری عملکرد ورزشکار در یک مسابقه واقعی، شواهد قانع کننده ای وجود ندارد که نشان دهد عملکرد در وزن پایین تر بهبود می یابد، همچنین کاهش وزن می تواند به علت روبه رو نشدن یک کشتی گیر با یک حریف بهتر یا پر کردن جای خالی در یک تیم باشد [۶۱].

۲-۱. بیان مسئله

وزن بدن در ورزشکاران اغلب نگرانی هایی را در مورد اجرای آنها به وجود آورده است [۳۴] بهترین وزن مسابقه برای ورزشکاران، وزن طبیعی آنهاست. تحقیقات نشان داده اند که دامنه چربی بین ۷٪ تا ۹٪ در مردها و ۱۲٪ تا ۱۵٪ در زنها بیشترین اثر سوخت و سازی را در کشتی گیران دارد [۱۹]. تلاش برای رسیدن به چربی کمتر از این مقدار، معمولاً منجر به کارگیری شیوه های غذایی ناسالم می شود. هیچ شواهد روشنی وجود ندارد که نشان دهد در سطح پایین تر از این مقدار، اجرا و فعالیت متابولیکی بدن بهبود پیدا می کند [۴۵، ۴۹، ۶۱].

عموماً دو نوع شیوه کاهش وزن وجود دارد :

۱ - روش بلند مدت ۲- روش کوتاه مدت

شیوه بلند مدت به نظم و انضباط ورزشکار و همکاری نزدیک مربی نیاز دارد . کسر انرژی دریافتی روزانه باید هوشیارانه باشد. غذایی که فرد مصرف می کند نقش مهمی در کاهش وزن بازی می کند.

شیوه های کوتاه مدت شامل سونا، فعالیت ورزشی شدید در اتاق گرم و استفاده از مسهل ها و مدرها است [۴۵،۱۱]. در تحقیقی که روی کشتی گیران نخبه ایرانی انجام شده است، نحوه کاهش وزن اکثر کشتی گیران بصورت حذف یک وعده غذایی، رژیم و افزایش ورزش، بوده است [۱].

کاهش سریع وزن در افراد قبل از بلوغ اگر با ملاحظات بهداشتی صورت نگیرد می تواند نگرانی های بزرگتری را ایجاد کند. محدود نمودن کالری دریافتی و تغذیه ناکافی در هنگام رشد می تواند اثرات مخربی بر روی رشد قد و سلامتی در دوره جوانی بگذارد [۶۴]. دو نوع روش کاهش وزن در کشتی گیران می تواند مشکلات بهداشتی عدیده ای را بوجود آورد: (۱) از دست دادن وزن بیشتر از مقدار طبیعی (۲) تکرار چرخه وزنی در طول فصل مسابقه، بسیاری کشتی گیران چرخه وزنی را برای هر مسابقه انجام می دهند [۶۲].

اثر کاهش وزن بر روی سلامتی و اجرا به درصد چربی اولیه ورزشکار، مقدار کاهش وزن و شیوه به کار برده شده بستگی دارد [۴۵،۱۱]. بر اساس مطالعات انجام شده، کاهش وزن در بزرگسالان سبب اجرای غیر بهینه می شود. زیرا قدرت، استقامت و سرعت عکس العمل آسیب می بیند، تعادل الکترولیتها و مواد معدنی به هم می خورد و فرد دچار اسیدوز می شود. همچنین کاهش وزن می تواند باعث عدم تمرکز، بدخلقی، افسردگی و تغییرات شناختی گردد [۴۹]. کاهش زیاد وزن و تکرار چرخه وزنی، سبب ناتوانی در تنظیم درجه حرارت بدن و کاهش برون ده قلبی می شود. غیر طبیعی بودن درجه حرارت بدن به طور قابل ملاحظه ای خطر آسیب های قلبی را افزایش می دهد [۵۲] به دنبال کاهش سریع وزن عوارضی مثل کج خلقی، گرفتگی عضلانی، سر گیجه و کاهش تمرکز در کشتی گیران نخبه ایرانی مشاهده شده است [۴۹،۱]. نتایج مطالعات نشان می دهد که حتی کاهش وزن کوتاه مدت هم می تواند حالات بیوشیمیایی خون و فعالیت هورمونی را تغییر دهد و رشد را در جوانان به تأخیر بیندازد [۸۸،۶۶] در پی افزایش شدت تمرین یا افزایش حجم آن به منظور کاهش وزن، تغییرات منفی در سیستم ایمنی کشتی گیران روی می دهد [۱۱].

روش متداول کاهش سریع وزن برای رسیدن به وزن مسابقه، کاهش آب بدن با استفاده از محدود نمودن دریافت و یا از دست دادن فراوان مایعات است [۶۱،۴۹،۴۵] آب زدایی حجم خون را کم می کند که این سبب کاهش برون ده قلبی می شود. در نتیجه با کوچکترین تلاش قلب تحت فشار قرار می گیرد [۶۱] آب زدایی درون سلولی، ظرفیت بافری را تغییر می دهد [۳۴]. نتایج مطالعات نشان می دهد که حتی کاهش وزن کوتاه مدت هم می تواند حالات بیوشیمیایی خون و فعالیت هورمونی را تغییر دهد و رشد را در جوانان به تأخیر بیندازد [۸۸،۶۶]. همچنین کاهش سریع وزن و غیر بهداشتی

در افراد قبل از بلوغ و محدود نمودن کالری دریافتی در هنگام رشد می تواند اثرات مخربی بر روی رشد قد و سلامتی آنها داشته باشد [۶۴].

از آنجا که تا کنون شیوه های کاهش وزن در کشتی گیران نخبه نوجوان ایرانی به طور جامع مورد بررسی قرار نگرفته است و همین طور هیچ تحقیقی تاکنون شیوه های کاهش وزن را در سه گروه وزنی کشتی گیران نخبه نوجوان فرنگی و آزاد ایران مورد بررسی قرار نداده است و از آنجایی که نوجوانان سرمایه های اصلی ما برای تیم ملی بزرگسالان هستند. تحقیق حاضر بدنبال بررسی شیوع و عوارض کاهش سریع وزن در میان کشتی گیران نوجوان نخبه آزاد و فرنگی ایران می باشد .

۱-۳. اهمیت و ضرورت تحقیق

از میان ورزشها، کشتی نگرانی های زیادی را برای سلامتی ورزشکاران به وجود آورده است. دلیل نگرانی این است که کشتی گیران بطور سنتی تمایل دارند، در یک وزن پایین تر کشتی بگیرند. زیرا اعتقاد دارند که شانس موفقیت آنها افزایش پیدا می کند. در نتیجه کشتی گیران سعی می کنند تا مقدار زیادی از وزن خود را در یک زمان کوتاه و معمولاً از طریق محدود کردن غذا و مایعات دریافتی کم کنند. همچنین آنها از روشهای غیر بهداشتی مانند استفراغ، گرسنگی و ورزش شدید و مسهل ها و مدرها برای کاهش وزن خود بهره می گیرند [۱۶، ۴۵] تحقیقات سالهای اخیر بر روی کشتی گیران جوان خارجی نشان داد که ۱۳ تا ۳۸٪ از کشتی گیران با محدود کردن مایعات و غذای دریافتی، ۹ تا ۱۰٪ با پوشیدن لباسهای پلاستیکی و ۳ تا ۵٪ با سونا اقدام به کاهش وزن می کنند [۴۹، ۴۵]. این شیوه ها با هم، یا به تنهایی، می تواند روی اعمال قلبی - عروقی، تنظیم درجه حرارت بدن، فعالیت کلیه ها، تعادل مایعات و الکترولیتها، ترکیب بدن، قدرت و استقامت عضلانی اثرات مضر بر جا بگذارند [۱۸]. همچنین کاهش سریع وزن و غیر بهداشتی در افراد قبل از بلوغ و محدود نمودن کالری دریافتی در هنگام رشد می تواند اثرات مخربی بر روی رشد قد و سلامتی آنها داشته باشد [۶۴]. در تحقیقی که مارتین^۱ و همکاران در سال (۲۰۱۱) انجام دادند ۱۶ کشتی گیر مرد ۲۰ ساله انتخاب شدند، هرکدام از کشتی گیران یک روش کاهش وزن سریع را انتخاب کردند. نتایج این تحقیق نشان داد که کم کردن بیش از ۴٪ از وزن بدن، باعث اختلال در خلق و خوی کشتی گیران می شود [۴۹].

^۱- Marttinen

علاوه بر عوارض بالا، کم کردن وزن بصورت غیر اصولی، موجب پیامدهای منفی کاهش سریع وزن، بر روی عملکرد کشتی گیران نوجوان می شود.

از این رو، تحقیق حاضر قصد دارد با بررسی عوامل مذکور، شیوع و اثرات کاهش وزن در میان کشتی گیران نخبه نوجوان آزاد و فرنگی ایران را مورد بررسی قرار دهد. با مشخص شدن عوامل مرتبط با عوارض کاهش سریع وزن کشتی گیران نخبه نوجوان آزاد و فرنگی ایران، می توان با اطلاع رسانی به مربیان، والدین و خود کشتی گیران راهکارهای مناسب و علمی ارائه داده شود و با برگزاری کارگاههای علمی برای مربیان که بیشترین اطلاعات مربوط به کاهش وزن را به کشتی گیران ارائه می دهند [۱]، گام بلندی در این زمینه و آینده کشتی گیران نخبه نوجوان آزاد و فرنگی ایران برداشته شود.

۱-۵. اهداف تحقیق :

۱-۵-۱. هدف کلی :

تعیین میزان شیوع و عوارض کاهش سریع وزن در میان کشتی گیران نخبه نوجوان آزاد و فرنگی ایران

۱-۵-۲. اهداف جزئی

- ۱ - بررسی تغییرات وزنی در اوزان مختلف در کشتی گیران نخبه نوجوان آزاد و فرنگی ایران
- ۲ - بررسی شیوه های کاهش وزن در اوزان مختلف در میان کشتی گیران نخبه نوجوان آزاد و فرنگی ایران
- ۳ - بررسی اثرات منفی کاهش سریع وزن در اوزان مختلف در کشتی گیران نخبه نوجوان آزاد و فرنگی ایران
- ۴ - میزان تأثیر پذیری در اوزان مختلف کشتی گیران نخبه نوجوان آزاد و فرنگی ایران برای کاهش وزن از افراد مختلف
- ۵ - میزان آگاهی کشتی گیران نخبه نوجوان آزاد و فرنگی ایران در اوزان مختلف از اطلاعات تغذیه ای و کاهش وزن و نحوه دریافت آن از افراد مختلف.

۱-۶. سؤالات تحقیق

- ۱ - تعداد دفعات کاهش وزن در اوزان مختلف در کشتی گیران نخبه نوجوان آزاد و فرنگی ایران در طول فصل مسابقه چگونه است؟
- ۲ - بیشترین مقدار کاهش وزن در اوزان مختلف در کشتی گیران نخبه نوجوان آزاد و فرنگی ایران در طول فصل مسابقه چگونه است؟
- ۳ - روش‌های کاهش وزن در اوزان مختلف در کشتی گیران نخبه نوجوان آزاد و فرنگی ایران در طول فصل مسابقه چگونه است؟
- ۴ - عوارض کاهش سریع وزن در اوزان مختلف در کشتی گیران نخبه نوجوان آزاد و فرنگی ایران در طول فصل مسابقه چگونه است؟
- ۵ - میزان تأثیر پذیری از افراد در اوزان مختلف در کشتی گیران نخبه نوجوان آزاد و فرنگی ایران برای کاهش وزن از افراد مختلف در طول فصل مسابقه چگونه است؟
- ۶ - نحوه دریافت اطلاعات مربوط به تغذیه و کنترل وزن در اوزان مختلف در کشتی گیران نخبه نوجوان آزاد و فرنگی ایران در طول فصل مسابقه چگونه است؟

۱-۶. محدودیت‌های تحقیق

با توجه به اینکه برای افزایش انگیزه کشتی گیران جهت پر کردن پرسشنامه، هدیه‌ای از طرف دانشگاه به آنها تقدیم گردید، ولی باز هم احتمال کاهش انگیزه به خاطر کاهش وزن کشتی‌گیران وجود دارد.

۷-۱. تعریف اصطلاحات تحقیق

آب زدایی^۲: فرایند غیر معمول کاهش آب بدن [۱].

هیپو هیدراسیون^۳: درجه یا سطحی از کاهش آب بدن که معمولاً بر اساس درصدی از آب اولیه بدن توصیف می شود [۱].

چرخه وزنی^۴: چرخه وزنی شامل کاهش سریع وزن برای سر وزن رسیدن در هنگام وزن کشی و سپس خوردن و نوشیدن بعد از آن، تا آب و کالری از دست رفته جایگزین شود [۶۱].

^۲-Dehydration
^۳-Hypo hydration

سر وزن رسیدن : شیوه هایی که ورزشکاران دارای کلاس وزنی به منظور شرکت در مسابقه با آن اقدام به کاهش وزن میکنند [۸۲].

تنقیه : مایعی که از مقعد وارد روده میکنند. این مایع ممکن است دارای خاصیت دارویی باشد و یا فقط برای تخلیه راست روده به کار رود [۱۲].

پرخوری : خوردن بیش از حد نسبت به اکثر مردم، در شرایط یکسان در یک دوره کوتاه از زمان، به طوری که فرد قادر نیست تا غذا خوردن خود را کنترل کند [۱۶].

کشتی گیر نخبه : منظور از کشتی گیر نخبه در این تحقیق، کشتی گیران منتخب نوجوان آزاد و فرنگی با رده سنی ۱۴ الی ۱۸ سال سراسر کشور که به عنوان نماینده کشور ایران در مسابقات بین المللی کشتی آزاد و فرنگی روز جهانی کودک با کشتی گیران کشورهای گرجستان، ارمنستان، ترکیه، آذربایجان، عراق و... رقابت خواهند کرد.

رده های وزنی: سبک وزن ، میان وزن، سنگین وزن

سبک وزن: کشتی گیران اوزان ۴۲ ، ۴۶ ، ۵۰ کیلوگرم

میان وزن: کشتی گیران اوزان ۵۴ ، ۵۷ ، ۶۳ ، ۶۹ کیلوگرم

سنگین وزن: کشتی گیران اوزان ۷۹ ، ۸۵ ، ۱۰۰ کیلوگرم

فصل مسابقه: فصل آمادگی که از یک ماه قبل از مسابقه شروع می شود

کاهش سریع وزن : از دست دادن وزن در یک زمان کوتاه که معمولا از طریق محدود کردن غذا و آب دریافتی انجام میگردد [۱۶].

فصل دوم

مبانی نظری و پیشینه

تحقیق

در ابتدای این بخش پس از ذکر تاریخچه مختصری از کشتی، در خصوص اثرات کاهش سریع وزن در کشتی گیران مطالبی ارائه می شود، سپس پیشینه ای از مطالعات انجام شده در مورد شیوه های کاهش وزن در کشتی گیران مورد بررسی قرار می گیرد.

۲-۲. تاریخچه کشتی

قدمت کشتی به آغاز پیدایش تاریخ بشر بازمی گردد. در دوران باستان قدرت بدنی تنها سلاح مبارزه ای برای مقابله با نیروهای طبیعی و دیگر افراد بوده است [۲۶]. نقاشی ها، مجسمه ها و کتیبه های باستانی کشف شده نشان می دهد که کشتی در میان یونانی ها، رومیها، مصریها، سومریها، چینی ها، ژاپنی ها و سرخپوستان آمریکا رواج داشته است. قدمت قدیمی ترین شیء کشف شده مربوط به کشتی ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد بازمی گردد. در سال ۱۹۳۸ در حالیکه باستان شناسان دانشگاه پنسیلوانیا^۵ مشغول حفاری در منطقه کیا فاکه^۶ در نزدیکی بغداد بودند مجسمه برنزی را کشف کردند که دو انسان را در حال کشتی گرفتن نشان می داد. در مصر باستان ورزش کشتی به طور گسترده ای میان مردم و اشراف زادگان رایج بوده است [۵۴]. بسیاری از تکنیک های کشتی، به صورت حروف هیروگلیف^۷ روی دیوار مقبره حاکمان مصر نقاشی شده است. در مقبره های کشف شده در منطقه بنی حسن^۸، تصاویری از حرکات کشتی بر دیواره آرامگاه وجود دارد که تاریخ آن به ۲۶۰۰ سال قبل از میلاد بازمی گردد. رزم گیل گمش^۹ (۲۰۰۰ سال قبل از میلاد) داستان پهلوانی را روایت می کند که با الهه خود انکیدو^{۱۰} کشتی گرفت [۵۴]. در یونان باستان کشتی دوران طلایی خود را سپری کرد و برای اولین بار بود که در این دوره قوانین و تکنیک های کشتی نوشته شد. کشتی یکی از پنج ورزشی بود که در المپیک باستان در ۷۰۶ سال قبل از میلاد اجرا می شد. همچنین در حدود ۵۰۰۰ سال قبل، روزی به نام روز کشتی در چین نام گذاری شده بود [۲۶]. سرخپوستان آمریکا حتی قبل از کشف قاره آمریکا توسط کریستف کلمپ^{۱۱} با ورزش کشتی آشنا بودند. سبک کشتی سرخپوستان شبیه به سبک مصری ها، یونانی ها و رومی ها بود. در اوایل قرن شانزدهم در منطقه ای در شمال غربی فرانسه کشتی گیران

⁵- Pensilvania

⁶-kiafageh

⁷-Hieroglyph

⁸-Beni hasan

⁹-Gilgamesh

¹⁰-Enkidu

¹¹-Christopher columbus