

تأثير برنامج تأهيلي بدني باستخدام تمارينات التايبو على التكوين الجسمي لذوى متلازمة داون المصابين بالسمنة

م. د/ أحمد فؤاد أنور العليمي*

ملخص البحث:

الهدف الأساسي للبحث هو تصميم برنامج تأهيلي بدني يشتمل على تمارينات التايبو ومعرفة تأثيره على متغيرات التكوين الجسمي لذوى متلازمة داون المصابين بالسمنة.

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وإستخدم القياسين القبلي والبعدي، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ذوى متلازمة داون المصابين بالسمنة، وبلغ قوام عينة البحث الأساسية (١٠) حالات، و(٣) حالات لإجراء الدراسة الإستطلاعية بعد إستبعاد ذوى الإعاقة المختلفة والإعاقات المتعددة.

وإستخدم الباحث فى القياسات القبليّة والبعديّة جهاز (**Body Composition**) لقياس متغيرات التكوين الجسمي (معدل وزن الجسم (Weight) - مؤشر كتلة الجسم (BMI) - معدل التمثيل الغذائي (BMR) - النسبة المئوية للدهون (TPF) - قيمة الدهون بالكيلوجرام (VFI) - النسبة المئوية للكتلة العضلية (SM) - النسبة المئوية للماء (TBW) - كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء - كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء) للعينة قيد البحث، وتم تطبيق البرنامج لمدة (٣) أشهر بواقع (٣) وحدات تأهيلية فى الأسبوع أى إشتمل البرنامج على (٣٦) وحدة تأهيلية.

فى ضوء إجراءات البحث وحدود العينة والتحليل الإحصائي تم التوصل إلى أن البرنامج التأهيلي له تأثير إيجابي على جميع متغيرات التكوين الجسمي الآتية (معدل وزن الجسم - مؤشر كتلة الجسم - معدل التمثيل الغذائي - النسبة المئوية للدهون - قيمة الدهون - النسبة المئوية للكتلة العضلية - النسبة المئوية للماء - كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء - كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء) للعينة قيد البحث.

فى حدود عينة البحث وما تم التوصل إليه من نتائج يوصى الباحث بتوجيه نتائج هذا البحث للعاملين فى مجال التأهيل الحركي والسمنة لذوى الاحتياجات الخاصة بصفة عامة وتأهيل ذوى متلازمة داون بصفة خاصة، وإجراء أبحاث تتناول إستخدام تمارينات التايبو ودورها فى تحسين متغيرات التكوين الجسمي لإعاقات أخرى.

الكلمات المفتاحية : التايبو - التكوين الجسمي - متلازمة داون.

* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها.

Email: ahmed.aloleimi@fped.bu.edu.eg

Mob: 00201000610614

Summary:

The main objective of the research is to design a physical rehabilitation program that includes Taebo exercises and knowledge of its effect on the body composition variables of people with Down syndrome who are obese.

The researcher used the experimental method using the experimental design for one group and using the tribal and remote measurements, the research sample was chosen in a deliberate way from people with Down syndrome who have obesity, and the number of the basic research sample was (10) disabled and (3) disabled for the exploratory study after excluding people with complex disabilities and multiple disabilities.

In the tribal and remote measurements, the researcher used the body composition device to measure the body composition variables (body weight rate- BMI- BMR- TPF- VFI- SM- TBW- fat-free body mass with water- body mass fat-free without water) for the research sample and the program was applied for a period of (3) months with (3) rehabilitation units per week and the program included (36) rehabilitation units.

In light of the research procedures, the limits of the sample and the statistical analysis, it was concluded that the rehabilitation program has a positive effect on all the variables of the elements of the body composition (body weight rate- BMI- BMR- TPF- VFI- SM- TBW- fat-free body mass with water- body mass fat-free without water) for the sample under research.

Within the limits of the research sample and the results reached, the researcher recommends directing the results of this research to workers in the field of motor rehabilitation and obesity for people with special needs in general, and rehabilitation of people with Down syndrome in particular, and to conduct research on the use of Taebo exercise and its role in improving the variables of body composition for other disabilities .

Key words: Taebo - Body composition – Down syndrome.