

تأثير برنامج تأهيلي باستخدام تمرينات التاباتا ونظام غذائي على تحسن مستوى دهنيات الدم واللياقة الصحية للمصابين بالسمنة

م. د/ أحمد فؤاد أنور العليمي*

ملخص البحث:

الهدف الأساسي للبحث هو تصميم برنامج تأهيلي باستخدام تمرينات التاباتا ونظام غذائي يشتمل على تمرينات التاباتا ونظام غذائي ومعرفة تأثيره على متغيرات دهنيات الدم واللياقة الصحية والقياسات الجسمية للمصابين بالسمنة.

إستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين وباستخدام القياسات القبلية والبعديّة، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المصابين بالسمنة، وبلغ قوام عينة البحث الأساسية (٢٦) حالة مصابين بالسمنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (١٣) حالة للمجموعة التجريبية الأولى و(١٣) حالة للمجموعة التجريبية الثانية، و(٦) حالات لإجراء الدراسة الاستطلاعية وخارج العينة الأساسية.

وإستخدم الباحث فى القياسات القبلية والبعديّة إختبارات وأدوات وأجهزة (تحليل دهنيات الدم- جهاز **Body Composition**- إختبارات اللياقة الصحية- جهاز الديناموميتر- شريط قياس لقياس محيطات الجسم) لقياس متغيرات (دهنيات الدم- اللياقة الصحية- القياسات الجسمية) للعينة قيد البحث، وتم تطبيق البرنامج لمدة (٣) أشهر، أى بواقع (٣) وحدات تأهيلية فى الأسبوع، وقد إشتمل البرنامج التأهيلي التاباتا على (٣٦) وحدة تأهيلية، كما تم تطبيق البرنامج الغذائى لمدة (٣) أشهر متزامناً مع تطبيق برنامج التاباتا. فى ضوء إجراءات البحث وحدود العينة والتحليل الإحصائى تم التوصل إلى أن البرنامج التأهيلي باستخدام تمرينات التاباتا والنظام الغذائى له تأثير إيجابى على جميع متغيرات (دهنيات الدم- اللياقة الصحية- القياسات الجسمية) للعينة قيد البحث.

فى حدود عينة البحث وما تم التوصل إليه من نتائج يوصى الباحث بتوجيه نتائج هذا البحث للعاملين فى مجال التأهيل البدنى لمرضى السمنة، وتطبيق البرامج التأهيلية البدنية وخاصة تمرينات التاباتا والنظام الغذائى لتقليل مستوى الدهنيات الضارة بالدم وتحسين اللياقة الصحية والقياسات الجسمية لمرضى السمنة.
الكلمات المفتاحية: التاباتا- النظام الغذائى- دهنيات الدم- اللياقة الصحية- المصابين بالسمنة.

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

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

Mob: 00201000610614

Research Summary:

The main objective of the research is to design a rehabilitation program using Tabata exercises and a diet that includes Tabata exercises and a diet, and to know its effect on blood lipid variables, health fitness, and physical measurements for obese people.

The researcher used the experimental method by using the experimental design of two experimental groups and using the tribal and dimensional measurements, and the research sample was chosen in a deliberate way from people with obesity, and the strength of the basic research sample was (26) cases of people with obesity, and they were divided into two groups (13) cases for the first experimental group and (13).) a case for the second experimental group, and (6) cases for conducting the exploratory study outside the main sample.

In the tribal and remote measurements, the researcher used tests, tools and devices (blood lipids analysis - Body Composition device - health fitness tests - dynamometer - tape measure for body circumferences) to measure the variables (blood lipids - blood lipids - health fitness - physical measurements) for the sample under research. Implementation of the program for a period of (3) months at the rate of (3) qualifying units per week, meaning the program includes (36) qualifying units.

In light of the research procedures, the limits of the sample and the statistical analysis, it was concluded that the rehabilitation program using Tabata exercises and diet has a positive effect on all variables (blood lipids - health fitness - physical measurements) 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 physical rehabilitation for obese patients, and the application of physical rehabilitation programs, especially Tabata exercises and diet, to reduce the level of harmful fats in the blood and improve health fitness and physical measurements for obese patients.

Key words: Tabata - diet - blood lipids - health fitness - obese people.