

تأثير برنامج تدريبي باستخدام التحفيز الكهربائي على اللياقة البدنية وبعض مكونات الجسم لكبار السن المصابين بالسمنة

* د.م.أ/محمد عودة خليل سالم

يهدف البحث للتعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التحفيز الكهربائي على اللياقة البدنية و بعض مكونات الجسم لكبار السن المصابين بالسمنة على اللياقة البدنية لكبار السن المصابين بالسمنة ، مكونات الجسم لكبار السن المصابين بالسمنة ،القياسات الانثروبومترية لكبار السن المصابين بالسمنة وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة حيث أجريت الدراسة على مجموعتين أحدهم تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ حجم العينة الأساسية (٢١ رجل) من كبار السن تتراوح أعمارهم ما بين (٦٠ : ٧٠) سنة وتم تقسيمهم إلى (٨ أفراد) للمجموعة التجريبية و(٨أفراد) للمجموعة الضابطة و(٥) أفراد للدراسة الاستطلاعية وكانت أهم النتائج:

١. وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في (اللياقة البدنية والقياسات الانثروبومترية ومكونات الجسم) لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة
 ٢. وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (اللياقة البدنية والقياسات الانثروبومترية ومكونات الجسم) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية
 ٣. وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية في (اللياقة البدنية والقياسات الانثروبومترية ومكونات الجسم) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية
- وفي حدود عينة البحث وما تم التوصل إليه من نتائج يوصى الباحث بتوجيه نتائج هذا البحث والبرنامج للعاملين في مجال التأهيل لكبار السن وإجراء أبحاث أخرى باستخدام التحفيز الكهربائي على عينات أخرى .

الكلمات المفتاحية : التحفيز الكهربائي - كبار السن

Effect of Training Program Using Electrical Stimulation on Physical Fitness and Some Body Components for obese elderly people

Abstract:

The main purpose of the research is to identify effect of a training program using electrical stimulation on the physical fitness and some body components for elderly with obesity on the physical fitness of the elderly with obesity, body components for the elderly with obesity, anthropometric measurements for the elderly with obesity. The researcher used the experimental method for its suitability to the nature and objectives of the study.

The Researcher used experimental design, the study was conducted on two groups, one of them is experimental and the other is control group. The size of the main sample is (30 men) of the elderly, aged between (60:70) years, they were divided into (15 individuals) for the experimental group, (15 individuals) for the control group, and (0) individuals for the exploratory study. The most important results were:

1. There are statistically significant differences at the level of significance $0,05$ between the pre and post measurements for the control group in (physical fitness, anthropometric measurements and body composition) in favor of the post measurement for the control group.

2. There are statistically significant differences at the level of significance $0,05$ between the pre and post measurements of the experimental group in (physical fitness, anthropometric measurements and body components) in favor of the post measurement of the experimental group.

3. There are statistically significant differences at a significant level of $0,05$ between the two dimensional measurements of the control and experimental group in (physical fitness, anthropometric measurements and body composition) in favor of the dimensional measurement of the experimental group.

Within the limits of the research sample and the results reached, the researcher recommends directing the results of this research and program to workers in the field of rehabilitation for the elderly and conducting other research using electrical stimulation on other samples.

Keywords: electrical stimulation, the elderly