



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم علوم الصحة الرياضية

مستخلص البحث
تأثير برنامج تدريبي ونظام غذائي علي نسبة دهون الجسم لدي قدامي الرياضيين

دكتوراه 2010

إعداد الباحث/ محمد عبد الرازق طه عبده

د/ ياسر عابدين سليمان

د. د / محمود يحيى سعد

إشراف

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي رياضي مقترح وكذلك نظام غذائي لإنقاص الوزن وتحسين مستوى اللياقة البدنية وكفاءة الجهاز الدوري والتنفسي وصورة دهنيات الدم للرجال في المرحلة السنية من (40-50) سنة. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وتم اختيار عينة البحث وقوامها (12) فرداً بالطريقة العشوائية من الرجال المصابون بالسمنة في المرحلة السنية من (40-50) سنة ولديهم رغبة في إنقاص الوزن.

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في المتغيرات البيوكيميائية الجسمية، الوظيفية والبدنية، لصالح القياس البعدي.