



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم علوم الصحة الرياضية

مستخلص البحث

تأثير برنامج تدريبي ونظام غذائي على نسبة دهون الجسم لدى قدماء الرياضيين

دكتوراه 2010

إعداد الباحث/ محمد عبد الرازق طه عبده

إشراف إ.د / محمود يحيى سعد د/ ياسر عابدين سليمان

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي رياضي مقترن وكذلك نظام غذائي لإيقاف دهون وتحسين مستوى اللياقة البدنية وكفاءة الجهاز الدوري والتنفسى وصورة دهنيات الدم للرجال في المراحل العمرية من (40-50) سنة.

وقد استخدم الباحث المنهج التجاريي باستخدام التصميم التجاريي لمجموعة واحدة وتم اختيار عينة البحث وقوامها (12) فرداً بالطريقة العشوائية من الرجال المصابون بالسمنة في المراحل العمرية من (40-50) سنة ولديهم رغبة في إيقاف دهون.

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 البعدى.