

## تأثير إستخدام تدريبات الكارديو وتناول الاوميجا ٣ علي بعض الإستجابات الهرمونية والإكتئاب لكبار السن

\* د / محمد عودة خليل

\*\*د/ محمد عبدالكريم نيهان

هدف البحث : يهدف البحث للتعرف على تأثير إستخدام تدريبات الكارديو وتناول الاوميجا ٣  
على بعض الإستجابات الهرمونية والاكنتاب لكبار السن من خلال التعرف على الاتى :

(القياسات البدنية لكبار السن - القياسات الانثروبومترية لكبارالسن - مكونات و دهون الدم لكبار  
السن- لإستجابات الهرمونية - الاكتتاب وعدد ساعات النوم لكبار السن)

منهج البحث: إستخدم الباحثان المنهج التجريبي على مجموعة تجريبية  
واحدة بطريقة القياس (القبلي -البيني - البعدي) .

مجتمع وعينة البحث: (١١ رجل ) من كبار السن تتراوح أعمارهم  
ما بين (٥٥ : ٦٥) سنة وتم تقسيمهم الى (٦ أفراد) للدراسة الاساسية و  
(٥) افراد للدراسة الأستطلاعية

أهم النتائج :

١. وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠,٠٥ في قياسات البحث الثلاثة  
( القبلي - البيني - البعدي ) للمتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي
٢. وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠,٠٥ في قياسات البحث الثلاثة  
( القبلي - البيني - البعدي ) للمتغيرات الانثروبومترية لصالح القياس البعدي
٣. وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠,٠٥ في قياسات البحث الثلاثة  
( القبلي - البيني - البعدي ) لدهون الدم ومكونات الجسم لصالح القياس البعدي
٤. وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠,٠٥ في قياسات البحث الثلاثة  
( القبلي - البيني - البعدي ) فى الاستجابات الهرمونية لصالح القياس البعدي
٥. وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠,٠٥ في قياسات البحث الثلاثة  
( القبلي - البيني - البعدي ) فى الاكتتاب لصالح القياس البعدي.

\* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها

\*\* مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها.