

تأثير البرنامج الدراسي وبرنامج غذائي على بعض المتغيرات البدنية والتكوين الجسماني لطلاب كلية التربية الرياضية

• هدف البحث

- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج الدراسي والبرنامج الغذائي على بعض المتغيرات البدنية والتكوين الجسماني لطلاب كلية التربية الرياضية من خلال التعرف على :-
- 1- مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية الفرقة الأولى.
 - 2- نسب متغيرات التكوين الجسماني لدى طلاب كلية التربية الرياضية الفرقة الأولى .

• فروض البحث

- 1- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسط القياس (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والتكوين الجسماني ولصالح متوسط القياس البعدي.
- 2- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسط القياس (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والتكوين الجسماني ولصالح متوسط القياس البعدي.
- 3- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في في بعض المتغيرات البدنية والتكوين الجسماني ولصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

• منهج وعينة البحث

إستخدام الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (الأولى تجريبية والثانية ضابطة).

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية الرياضية الفرقة الأولى للعام الجامعي ٢٠١٧م / ٢٠١٨م والغير ممارسين للنشاط الرياضي قبل دخول الكلية والملتزمين بحضور المحاضرات العملية والمسجلين لمؤشر كتلة الجسم (BMI) يتراوح بين ٢٥ - ٣٠ حيث يشير هذا المستوى الى زياده الوزن . كما راعى الباحث أن يكون معدل نسبة الدهون أعلى من المعدل الطبيعي والذين بلغ عددهم (٤٠) طالب

أهم النتائج

- وجد الباحث أن البرنامج الغذائي والبرنامج الدراسي معا ساهموا في تحسن مستوى اللياقة البدنية وتحسن متغيرات التكوين الجسماني خاصة نسبة الدهون بالجسم