**مستخلص** **البحث السابع باللغة العربية (زوجي)**

**تأثير برنامج غذائي علي** **تحسين مستوي اللياقة البدنية والفسيولوجية للاعبي الكاتا في رياضة الكاراتيه**

**أحمد حمدي محمد خضر بيومي[[1]](#footnote-1)\* وائل عادل خليفة أبو الحسن[[2]](#footnote-2)\***

**مستخلص البحث باللغة العربية:**

يهدف البحث إلي تصميم برنامج غذائي للاعبي الكاتا في رياضة الكاراتيه، والتعرف علي تأثيره علي تحسين مستوي اللياقة البدنية والفسيولوجية لديهم، وقد قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي مستعينين بالتصميم التجريبي للقياسات القبلية والبعدية، وذلك باستخدام مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، ثم قاما الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي بنها الرياضي، حيث بلغ قوام عينة البحث الاساسية (16) لاعب كاتا من لاعبى الكاراتيه، مقسمين إلي مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (8) لاعبين، وذلك بعد استبعاد اللاعبين الذين لم يلتزموا التزام كامل بالبرنامج الغذائي، كما تم اختيار عينة استطلاعية قوامها (10) لاعبين كاتا من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وذلك إجراء المعاملات العلمية للقياسات المستخدمة في البحث**، وقد توصل الباحثان إلى النتائج التالية:**

1. وجود فروق في النسب المئوية للتحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في القياسات البدنية والفسيولوجية قيد البحث.
2. وجود فروق في النسب المئوية للتحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في القياسات البدنية والفسيولوجية قيد البحث.
3. كانت النتائج أكثر بروزاً في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، سواء في قياسات اللياقة البدنية أو الفسيولوجية، مما يثبت فعالية البرنامج الغذائي المطبق في تعزيز اللياقة البدنية واللياقة الفسيولوجية لعينة البحث.

**Abstract of the research in the language:**

The research aims to design a nutritional program for kata players in the sport of karate, and to identify its effect on improving their physical and physiological fitness level. The researchers used the experimental method, using the experimental design for pre- and post-measurements, using two groups, one of which is a control group and the other is an experimental group. Then, the researchers selected the research sample intentionally from Banha Sports Club, where the basic research sample consisted of (16) kata players from karate players, divided into two equal groups, one of which is an experimental group and the other is a control group, each consisting of (8) players, after excluding players who did not fully adhere to the nutritional program. A survey sample of (10) kata players from the same research community and outside the basic sample was also selected, in order to conduct scientific transactions for the measurements used in the research. **The researchers reached the following results:**

1. There are differences in the percentages of improvement between the averages of the pre- and post-measurements of the control group in favor of the post-measurement in the physical and physiological measurements under study.
2. There were differences in the percentages of improvement between the averages of the pre- and post-measurements of the experimental group in favor of the post-measurement in the physical and physiological measurements under study.
3. The results were more prominent in the post-measurements of the experimental group compared to the control group, whether in physical or physiological fitness measurements, which proves the effectiveness of the applied nutritional program in enhancing the physical and physiological fitness of the research sample.

1. **\* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية – جامعة بنها** [↑](#footnote-ref-1)
2. **\* \* مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة الازهر بالقاهرة** [↑](#footnote-ref-2)