**ملخص**

**إن زيادة الوزن وتغيير مكوناته نتيجة البدانة التي تعتبر هي وباء يصيب اكثر من نصف سكان العالم لهى مدعاة للتعرف على أهم اسباب حدوث هذه المشكلة سواء كان ذلك بسبب قلة النشاط البدني او تناول كميات مضاعفة من الطعام او لأسباب وراثية ، وان التقدم التكنولوجي في مجال الجينات الوراثية اصبح رائد في تشخيص وتتبع الكثير من الظواهر الصحية والرياضية ومن أهمها تحديد مكونات الجسم، تظهر مشكلة البحث في ندرة استخدام برامج تدريبية بالاعتماد على قياسات تركيز جين ADRB2 والذى يعتبر من أهم الجينات في تحديد مكونات الجسم ، وذلك لذا فقد تم استخدام برنامج تمرينات هوائية لتأثيرها علي مكونات الجسم لدي البدناء ، حيث يهدف البحث لتصميم برنامج تدريبي للتعرف على تركيز جين ADRB2 وبعض مكونات الجسم لدى البدناء، استخدم الباحث المنهج التجريبي باتباع القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وكان من اهم النتائج استخدام التدريب المنخفض الشدة يعمل على زيادة تركيز جين ADRB2 و زيادة تركيز جين ADRB2 يعمل على تحسين مكونات الجسم و التدريب الهوائي يعمل تقليل كتلة الدهون ، وكان من اهم التوصيات استخدام تدريبات مختلفة الشدة ومقارنتها بالتدريبات المنخفضة الشدة ومعرفة تأثير ذلك على مكونات الجسم.**