**ملخص البحث**

**تأثير برنامج للتدريبات الهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للتلاميذ البدناء من سن ۱۳ - ١۵ سنة**

**أ.د / ناصر مصطفى السـريفـي**

**أ.د / أحمد عبدالسلام عطيتر**

**\* \* \* الباحث/ أحمد جمال أحمد محمد**

يهدف البحث الى تصميم برنامج للتمرينات الهوائية ومعرفة أثره في عناصر اللياقة البدنية المتمثلة في القوة - المرونة - السرعة القدرة المسيرة بالسرعة ، المتغيرات الفسيولوجية التالية " الكولسترول - الدهون الثلاثية نسبة الدهون بالجسم قياسات محيطات الجد محيط الصدر - محيط البطن - محيط الفخذ واستخدم الباحث المنهج التجريبي ويتمثل مجتمع البحث في تلاميذ المرحلة الاعدادية " البنين " واللذين يعانون من البدانة وتتراوح أعمارهم ما بين " ۱۲ - 15 سنة وذلك ببعض مدارس إدارة دشنا التعليمية وأشارت أهم النتائج إلتفاعلية برنامج التدريبات الهوائية للتلاميذ البدناء من ۱۲۰ – 15 - سنة في رفع مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ البدناء مما أدى الى انقاص الوزن بصورة أفضل ويرضى الباحث ، بضرورة ممارسة تمرينات برنامج التدريبات الدوائية له تأثير ايجابي في رفع مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ البانا : من " ۱۲ - ۱۰