**الملخص**

**تاثير برنامج تدريبي غذائي مقترح لانقاص الوزن على بعض المتغيرات الجسميه والبدنيه ومستوى الاداء في العاب القوى**

**د. رحاب أحمد حسنين الخضراوي**

**تصميم برنامج تدريبي ونظام غذائي لانقاص نسبه دهون الجسم لدى عينه البحث. استخدمت الباحثه المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعه الواحده بطريقه القياس( القبلي - البعدي) وذلك لملائمته لطبيعه واهداف البحث.**

**تم اختيار عينه البحث بالطريقه العمدية حيث وقع اختيار الباحثه على مجموعه من طلبات الفرقه الثالثه تخصص العاب قوى واللاتي يعانون من زياده نسبيه في الوزن وكان حجم العينه (12) طالبه.**

**البرنامج التدريبي والنظام الغذائي المقترح لانقاص الوزن من الوسائل الفعاله لانقاص الوزن حيث اظهرت نتائج الدراسه انخفاض قدره( 14 \_16.8)% في وزن افراد عينه البحث بالاضافه الى ما تحقق من اثار ايجابيه في كفاءه الجهاز التنفسي والجهاز الدوري وعناصر اللياقه البدنيه بالاضافه الى التغيرات الايجابيه في صورة دهنيات الدم وفي القياسات الجسميه. لستخدام البرنامج الرياضي والنظام الغذائي المقترح كوسيلة من وسائل انقاص الوزن مع مراعاه استخدام التمرينات الهوائية مع تمرينات المقاومه في البرنامج التدريبي.**