

ملخص البحث

تأثير تدريبات الكاتسيو على ايض البروتين ومستوى أداء سباق ١٠٠ م حواجز لدى الطالبات الجامعيات

د/ محمد سعد اسماعيل

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات الكاتسيو على ايض البروتين ومستوى أداء سباق ١٠٠ م حواجز لدى الطالبات الجامعيات.

منهج البحث:

استخدم الباحثين المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة-جامعة حلوان، وبلغ قوام عينة البحث الفعلية (٢٥) طالبة، وتم استبعاد (٥) طالبات منهن لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهن ليصبح قوام عينة البحث الاساسية (٢٠) طالبة، تم تقسيمهن عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل عينة (١٠) طالبات.

الاستخلاصات:

• برنامج تدريبات الكاتسيو اثب فاعلية في تحسن المستوى الرقمي لدى لاعبات ١٠٠ م حواجز.

• برنامج تدريبات الكاتسيو اثب فاعلية في تحسن ايض البروتين.

التوصيات:

• تطبيق البرنامج الكاتسيو على لاعبات سباقات المسافات القصيرة.

Abstract

EFFECT OF KAATSU TRAINING ON SERUM PROTEIN ELECTROPHORESIS AND PERFORMANCE LEVEL OF 100M HURDLES FOR FEMALE COLLEGE STUDENTS

Mohamed saad Esmail*

Purpose.

KAATSU training is performed under conditions of restricted blood flow. It can induce more of beneficial effects such as increased muscle power, and it has been adopted by a number of facilities in recent times. The purpose of the present investigation was to describe the effects eight weeks of KAATSU training on serum protein electrophoresis and performance level of 100m hurdles for female college students.

Methods:

Twenty female students from faculty of physical education for girls (age 19.8 +/- 1.9 years) participated in this study. The sample was distributed equally into two groups, the experimental group contains (10 female students) and the control group contains (10 female students), the experimental group participated in the KAATSU training program for eight weeks and the control group participated in the traditional program that used in the faculty. All participants completed the tests before and after the 8-week programs.

Results:

The data revealed that

- Significant Difference between the experimental group and control group in Total protein and Creatinine for posttest to the experimental group.
- No Significant Difference in Blood urea nitrogen, Urea, Uric acid and 100m hurdle time for female college students.

Conclusions:

The findings indicated that the KAATSU training for eight weeks could an improvement in serum protein, Creatinine and performance level of 100m hurdles. These results have to be taken into account by teachers in order to better understand and implicated of these concepts in educational lessons.

* Assistant Professor, Department of Biological Sciences and Sports Health, Faculty of Physical Education, Arish, Suez Canal University