

ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث

تأثير استخدام أحمال تدريبية مختلفة الشدة على بعض عوامل
تجلط الدم لدى الناشئين فى كرة القدم

مشكلة البحث :

يلعب تجلط الدم دوراً رئيسياً ومهماً فى التأثير على صحة الإنسان، فهو سلاح ذو حدين الحد الأول - الإيجابى - يلعب دوراً فى منع حدوث النزيف، والحد الآخر - السلبى - هو أن التجلط قد يؤدى إلى حدوث أزمات صحية خطيرة، حيث يعتبر تجلط الدم سبباً رئيسياً فى حدوث نوبات القلب وأزماته، كما يمثل تجلط الدم المتكون حديثاً فى الشريان التاجى والمسدود جزئياً برواسب الكوليسترول الدهنى ما يقرب من (٧٥%) من أسباب تعرض القلب للنوبات مثل انسداد الشريان التاجى.

ويعتبر تجلط الدم أخسر المراحل التى تؤدى إلى انسداد الشريان وتمنع تدفق الدم إلى أجزاء عضلة القلب فتصاب بالإحتشاء، وقد يحدث التجلط بالشريان الرئوى (Pulmonary embolism) وقد تسفر تلك الحالة عن موت مفاجئ، وهذا يفسر سبب الاهتمام الكبير بوسائل منع تجلط الدم ويدخل ضمن هذه الوسائل الأدوية المسيلة للدم والأسبرين، ومن ناحية أخرى قد يكون التدريب الرياضى أمراً منسياً باعتباره وسيلة من الوسائل الصحية التى تسيطر على حدوث تجلط الدم.

إن الفوائد الصحية للتدريب الرياضى تزداد اشرافاً فى الظهور يوماً بعد يوم، ولكن ما هى شدة الأحمال التدريبية التى نحتاج إليها للحصول على نتائج مفيدة؟

وللإجابة عن هذا السؤال كان على الباحث القيام بتلك المحاولة للوصول إلى الطريقة المثلى للتأثير على بعض عوامل تجلط الدم بحيث تزيد من فاعليتها لحدوث التجلط ووقف النزيف، وكذلك التخلص من جلطات الدم الداخلية والتى من الممكن أن تؤدى إلى عواقب

وخيمة إذا ما تم إهمالها، وذلك من خلال استخدام أحمال تدريبية مختلفة الشدة للناشئين في كرة القدم تحت ١٥ سنة.

أهمية البحث والحاجة إليه :

تتضح أهمية البحث والحاجة إليه في التعرف على التغيرات التي تحدث لبعض عوامل تجلط الدم تحت تأثير استخدام أحمال تدريبية مختلفة الشدة، وإيجاد العلاقة بين اختلاف شدة هذه الأحمال التدريبية والتغيرات التي تحدث لبعض عوامل تجلط الدم لدى الناشئين في كرة القدم تحت ١٥ سنة.

أهداف البحث :

- ١- التعرف على البيانات الرقمية الخاصة بعوامل تجلط الدم قيد البحث لدى الناشئين في كرة القدم (عينة البحث) أثناء فترة الراحة.
- ٢- التعرف على التغيرات الحادثة لبعض عوامل تجلط الدم قيد البحث لدى الناشئين في كرة القدم (عينة البحث) تحت تأثير استخدام أحمال تدريبية مختلفة الشدة.
- ٣- التعرف على الفروق في التغيرات الحادثة لبعض عوامل تجلط الدم قيد البحث باختلاف شدة الأحمال التدريبية لدى الناشئين في كرة القدم (عينة البحث).

فروض البحث :

- (١) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بعد كل من الحمل المتوسط والحمل الأقصى في بعض عوامل تجلط الدم قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- (٢) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعد كل من الحمل المتوسط والحمل الأقصى في بعض عوامل تجلط الدم قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

٣) توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى بعد كل من الحمل المتوسط والحمل الأقصى فى بعض عوامل تجلط الدم قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث :

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبى لمناسبته لنوع وطبيعة البحث وطبق التصميم التجريبى للبحث على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، واشتملت على (٢٠) لاعب من نادى بورفؤاد الرياضى وذلك فى المرحلة السنية تحت ١٥ سنة، وقسموا إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (١٠) لاعبين، كما استعان الباحث بعدد (٥) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث لإجراء الدراسة الاستطلاعية.

٣- متغيرات البحث :

تم تحديد متغيرات البحث وفقاً لما فرضته القراءات النظرية والدراسات المرتبطة والتي تمثلت فى المتغيرات الآتية :

- زمن النزف.
- زمن التجلط.
- زمن البروثرومبين.
- زمن الثرومبوبلاستين الجزئى.
- الصفائح الدموية.
- الهيماتوكريت.

- الكالسيوم الكلى.

- الكورتيزول.

- الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية فسي الفترة من ٢٠٠٠/٦/١٤م حتى ٢٠٠٠/٦/٢١م على عينة قوامها (٥) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث، وتم تطبيق كل القياسات الخاصة بالبحث، وقد استهدفت هذه الدراسة ما يلي:

- ضبط وتقنين شدة حمل التدريب.
- تحديد أفضل الطرق لإجراء القياسات وتسجيل البيانات.
- ضبط الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- تحديد دور المساعدين فى القياسات.
- معرفة الصعوبات التى يمكن التعرض لها.

- الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء القياسات العملية بنادى بورفؤاد الرياضى، وقد تمت القياسات كما

يلى :

- القياس القبلى :

○ تم سحب عينات الدم من اللاعبين خلال وقت الراحة يوم الخميس الموافق

٢٠٠٠/٦/٢٢م

○ تم سحب عينات الدم من اللاعبين بعد اختبار التحمل الدورى التنفسى (الجرى

المكوكى ٥٥×٥م) كحمل متوسط يوم الجمعة الموافق ٢٠٠٠/٦/٢٣م، معدل

النبض (١٣٦ : ١٥٥) نبضة/دقيقة.

○ تم سحب عينات الدم من اللاعبين بعد اختبار السرعة الانتقالية (٥٠م عدو) كحمل

أقصى يوم الجمعة الموافق ٢٠٠٠/٦/٣٠م، معدل النبض (١٦٩ : ١٨٠)

نبضة/دقيقة.

- البرنامج التدريبى : تم تطبيق البرنامج التدريبى المقنن لمدة (٨) أسابيع بواقع (٥)

وحدات تدريبية فى الأسبوع خلال الفترة من ٢٠٠٠/٧/١م حتى ٢٠٠٠/٨/٢٥م

٢٠٠٠م على المجموعة التجريبية والبرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة.

- القياس البعدي :

- تم سحب عينات الدم من اللاعبين بعد اختبار التحمل الدورى التنفسى (الجرى المكو كى ٥٥×٥م) كمتوسط يوم السبت الموافق ٢٦/٨/٢٠٠٠م، معدل النبض (١٣١ : ١٥٠) نبضة/دقيقة.
- تم سحب عينات الدم من اللاعبين بعد اختبار السرعة الانتقالية (٥٠م عدو) كحمل أقصى يوم السبت الموافق ٢/٩/٢٠٠٠م، معدل النبض بحيث تراوح بين (١٦٤ : ١٧٥) نبضة/دقيقة.

- المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار فريدمان.
- اختبار كروسكال- واليس.

أهم نتائج البحث :

١- أظهر البرنامج التدريبى الخاص بالمجموعة التجريبية والذي يشتمل على الأحمال التدريبية المختلفة الشدة (الحمل المتوسط- الحمل الأقصى) كمتغير تجريبى تحسناً واضحاً فى عوامل تجلط الدم قيد البحث.

٢- تحقق للمجموعة التجريبية التى استخدمت الأحمال التدريبية المختلفة الشدة (الحمل المتوسط- الحمل الأقصى) من خلال البرنامج التدريبى المقتن تحسناً واضحاً فى القياسات البعدية مقارنة بالمجموعة الضابطة، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين فى القياس البعدي بعد الحمل المتوسط ولصالح

المجموعة التجريبية فى متغيرات (زمن النزف، زمن التجلط، زمن البروثرومبين، الهيماتوكريت، الكالسيوم الكلى، الكورتيزول) فى حين لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية فى متغيرى (زمن الثرومبوبلاستين الجزئى، الصفائح الدموية) وبالنسبة للحمل الأقصى لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين فى القياس البعدى بعد الحمل الأقصى فى جميع المتغيرات باستثناء (زمن الثرومبوبلاستين الجزئى) الذى أعطى دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية.

- التوصيات :

- ١- استخدام مزيج من الشدة المتوسطة والقوى فى البرنامج التدريبى نظراً لاستفادة الجسم من تأثير هاتين الشدتين على عوامل تجلط الدم.
- ٢- ممارسة النشاط الرياضى بطريقة مقننة يزيد من درجة التكيف الفسيولوجى وبالتالي ينعكس ذلك على الحالة الصحية العامة للفرد.
- ٣- التوسع فى عمل أبحاث فى مجال الرياضة وتجلط الدم لمعرفة معلومات جديدة عن مردود ذلك على الصحة العامة.

مستخلص البحث

تأثير استخدام أحمال تدريبية مختلفة الشدة على بعض عوامل
تجلط الدم لدى الناشئين فى كرة القدم

يهدف البحث إلى التعرف على التغيرات الحادثة لبعض عوامل تجلط الدم لدى الناشئين فى كرة القدم تحت تأثير استخدام أحمال تدريبية مختلفة الشدة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية، واشتملت على (٢٠) لاعب كرة قدم من نادى بورفؤاد الرياضى تحت (١٥) سنة وتم تطبيق البرنامج التدريبى فى الفترة من ٢٠٠٠/٧/١م حتى ٢٠٠٠/٨/٢٥م وقد أسفرت أهم النتائج عن :

- ظهور تحسن واضح فى عوامل تجلط الدم لدى المجموعة التجريبية تحت تأثير استخدام البرنامج التدريبى ذو الأحمال التدريبية المختلفة الشدة (متوسطة - قصوى).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى بعد الحمل المتوسط ولصالح المجموعة التجريبية فى متغيرات (زمن النزف، زمن التجلط، زمن البروثرومبين، الهيماتوكريت، الكالسيوم الكلى، الكورتيزول) فى حين لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية فى متغيرى (زمن الثرومبوبلاستين الجزئى، الصفائح الدموية) وبالنسبة للحمل الأقصى لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين فى القياس البعدى بعد الحمل الأقصى فى جميع المتغيرات باستثناء (زمن الثرومبوبلاستين الجزئى) الذى أعطى دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية.