

المرفقات

المرفق (١) : صورة تحليل الدم .

المرفق (٢) : أسماء اللاعبين .

المرفق (١)

صورة تحليل الدم

COMPLETE BLOOD PICTURE

NORMAL RANGE

M=14-18gm%

الهيموجلوبين

F=12-16gm%

M=4.5-6.5million/cmm

عدد كرات الدم الحمراء

Haemoglobin

F=4.0-5.6million/cmm

M=40-54%

الهيماتوكريت

R.B.Cs.

F=36-46%

4000-11000/cmm

عدد خلايا الدم البيضاء

Haematocrit
Total W.B.Cs.

DIFFERENTIAL PICTURE

(40-70%)

الخلايا المتعادلة

Segmented

(1-6%)

الخلايا الحمضية

Eosinophils

(0-1%)

الخلايا القاعدية

Basophils

(20-40%)

الخلايا اللمفية

Lymphocytes

(2-10%)

الخلايا الوحيدة

Monocytes

المرفق (٢)

أسماء اللاعبين

١٠ من لاعبي ألعاب القوى مسافات طويلة (نادى غزل المحلة) ، ١٠ من لاعبي ألعاب القوى مسافات قصيرة (نادى طنطا الرياضي) ، ١٠ من لاعبي كرة السلة (نادى غزل المحلة) ، وتم تقسمهم إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية بالتساوي، وأفراد العينة في الدراسة الاستطلاعية الأولى والثانية ٤ لاعبين

نادى طنطا الرياضي :

لاعبي المسافات القصيرة (ماجد محمد - خالد بدر - محمد سليمان - هاني قمر - نبيل عبد المنعم - حامد عبد الباسط - طارق سعيد - شريف محمد - حمادة كامل - إبراهيم كامل - إسلام محمد - إسلام عبد الفتاح - احمد خلف الله)

نادى غزل المحلة :-

لاعبي المسافات الطويلة (احمد الزغبى - محمد مرسى - إسلام شمس - محمد عبد العزيز - محمد محمد - مصطفى موسى - عبد الرحمن محمد - حمدي جمال - محمد بيومي - باهر مجدي - احمد أبو الوفا - شريف جمال - عبد العزيز إبراهيم)

نادى غزل المحلة :

كرة السلة :

(محمد جمال - توفيق محفوظ - محمد سيد - احمد محمد - احمد الجبري - صالح عبد المنعم - محمد محمود - احمد السعيد - احمد إمام - مصطفى عبد الله)

ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة الانجليزية

ملخص البحث باللغة الانجليزية

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير المريمية على كرات الدم الحمراء والبيضاء في بعض الأنشطة الرياضية

محمد ناجى عبد الرازق رزة

مقدمة البحث:

تعتبر الرياضة احد مقاييس تقدم الدول وكذلك مدى ما تحصده من ميداليات في المحافل الدولية والاولمبية ،ولذلك كان الاهتمام من الدول على ممارسة أفراد شعبها للرياضات المختلفة وذلك لرفع اللياقة البدنية لكل الأفراد ، وأيضاً إيجاد القاعدة العريضة لانقضاء الأبطال منها. وتم أيضاً تخطيط العمليات التدريبية على فترات طويلة تصل الى خمس سنوات وزادت أيضاً أحجام وشدات التدريب وزاد معها تأثير الجسم بها من استجابات مؤقتة واستجابات دائمة ، ويعتبر الدم احد العناصر التي تتأثر بالعملية التدريبية .

و الدم يقوم بحمل الأكسجين والغذاء للخلايا والتخلص من النفايات وثاني أكسيد الكربون، وهو خط الدفاع الأول عن الجسم ضد الميكروبات والجراثيم وذلك من خلال الخلايا الدموية البيضاء والبروتينات المناعية والإنزيمات.

و ان كرات الدم الحمراء مستديرة الشكل، مقعرة السطحين وبدون نواة ، ولذلك فهي لا تتكاثر ،وتتكون هذه الكرات أثناء مرحلة الجنين في الطحال ،الكبد ، والعقد الليمفاوية ،أما بعد الولادة فتتكون في نخاع العظام المفلطة بالجمجمة ،العمود الفقري،عظم القص ،والضلوع ،وتتركب كرات الدم الحمراء من الهيموجلوبين،والماء الذي تبلغ نسبته ٦% مع بعض الأملاح المعدنية وأهمها ايون البوتاسيوم، وبعض الإنزيمات،ويقدر عمر كرات الدم الحمراء فى الإنسان (١٢٠) يوماً بعدها تتهدم ويتم امتصاصها عن طريق خلايا الكبد،الطحال،ونخاع العظام،وتزيد عدد كرات الدم الحمراء عند الرجال بسبب وجود الهرمون الذكري التيستوستيرون والذي يساعد على امتصاص الحديد ،والذي يدخل فى تركيب الهيموجلوبين ،بينما يعد وجود الدورة الشهرية عند النساء من العوامل الأساسية لانخفاض عدد كرات الدم الحمراء.

وأن مناعة الجسم هي مقاومة الأمراض من خلال جهاز مناعي يتكون من البروتينات والخلايا التي تساعد على محاربة المواد الغريبة عن الجسم، وهذه الخلايا هي

الخلايا البيضاء والتي تنتج البروتينات المناعية بأنواعه المختلفة . وتلعب التمرينات عالية الشدة ولمدة قصيرة دورا مؤثرا ومفيدا بالنسبة للنظام المناعي للجسم وهناك دلائل بان هذه التمرينات تزيد من عدد الخلايا الطبيعية القاتلة وتزيد من عدد الخلايا الليمفاوية وتقوى الجهاز المناعي وعلى العكس فهناك دلائل أخرى تؤكد أن التمرينات ذات الشدة العالية والمدة الطويلة تقلل من عدد خلايا الدم البيضاء في الدم و تؤدي إلى نقص المناعة لدى ممارستها.

وأن شاي المريمية مقوي فعال يوصف لتبديد الكآبة، والضعف، والوهن، والبرودة الجنسية عند النساء، وللعجز الجنسي عند الرجال، والتعب الفكري والجسدي . وتخفف مستوى السكر في الدم وكلوسترول، ومفيدة للدوار والأرق ولنقوية الذاكرة وتنشيط الدورة الدموية. كما تحتوي المريمية على مواد مضادة للأكسدة، وكذلك تهبط الإنزيم المسئول عن تحطيم إنزيم الأستييل كولين بالمخ والذي يسبب الزهايمر، وتحتوي المريمية على حمض الروزمارينيك، وهو مضاد قوى للالتهابات ويخفف الروماتيزم وتشنجات العضلات، وتحتوي على كمية من الكالسيوم والبوتاسيوم وعلى فيتامين A,B,C ، و أن مستخلص أزهار المريمية (Arhama-Terno) يزيد نسبة الحديد في السيرم فقط .

مشكلة البحث :

بزيادة أحجام وشدات التدريب الرياضي واثر ذلك على الدم ومكوناته من كرات دم حمراء وتكسيورها وقلة الهيموجلوبين بسبب التدريب وكذلك اختلال نسبة الخلايا البيضاء عدد ونوعا كاستجابة للتدريب الرياضي وفرصة الإصابة بالأمراض في فترة المنافسات لقلة عدد الخلايا البيضاء. فذلك الذي دفع الباحث لاجراء مثل هذه الدراسة التي تتمثل في التعرف على تأثير تناول المريمية على كرات الدم الحمراء والبيضاء في بعض الانشطة.

أهمية البحث :

نظرا لاستجابات الجسم وخصوصا الدم للتدريب الرياضي، وزيادة الأحمال التدريبية خاصة في فترة المنافسات، وكذلك تغيرات الجهاز المناعي خلال فترة المنافسات واحتمالية الإصابة بالأمراض، وتجنبنا للمحظور من اللجوء إلى المنشطات بأنواعها المختلفة، والتي تشمل (المثيرات - المخدرات - الإستيرويدات البنائية - محصرات بيتا - مدرات البول، هرمونات بيتيدية - طرق تنشيط الدم - المعالجات الكيماوية - البدنية والفارماكولوجية) .

فقد لجأ الباحث إلى إجراء هذا البحث ليرى مدى فاعلية عشب المريمية على مكونات الدم لدى الرياضيين. وعشب المريمية مضاد للأكسدة ، ويحتوى على كمية من الكالسيوم والبوتاسيوم، ويحتوى على فيتامين A, B, C المركب ، وتحتوى المريمية على حامض الروزمارينيك وهو مضاد قوى للالتهابات ، وتشنجات العضلات.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

تأثير تناول عشب المريمية على كرات الدم الحمراء والبيضاء لاعبي المسافات القصيرة والطويلة وكرة السلة.

تساؤلات البحث :

هل هناك تأثير لتناول عشب المريمية على كرات الدم الحمراء والبيضاء لدى لاعبي المسافات القصيرة و الطويلة وكرة السلة ؟

منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي حيث يتفق وطبيعة إجراءات هذه الدراسة واختار الباحث طريقة القياس القبلي و البعدى باستخدام مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من:

- لاعبي ألعاب القوى (مسافات قصيرة) لاعبي نادى طنطا بواقع (١٠) لاعبين ذكور وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (٥) لاعبين لكل مجموعة
- لاعبي ألعاب القوى (مسافات طويلة) لاعبي نادى غزل المحلة بواقع (١٠) لاعبين ذكور وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (٥) لاعبين لكل مجموعة.
- لاعبي كرة السلة لنادى غزل المحلة فريق ٦١ سنة بواقع (١٠) لاعبين ذكور وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (٥) لاعبين لكل مجموعة.

٣/٣ الأدوات المستخدمة في البحث :

- سرنجات بلاستيكية^٣ اسم تستخدم لمرة واحدة .
- مواد حافظة تحتوي على مسحوق مانع للتخثر (EDTA) لحفظ الدم لحين إجراء التحليل.
- قطن طبي .
- مطهر .
- صندوق خاص بحفظ العينات لحين وصولها إلى المعمل.
- أنابيب اختبار بلاستيكية تستخدم لمرة واحدة .
- جهاز الطرد المركزي لفصل خلايا الدم.
- عشب المريمية.
- الميكروسكوب (لعد كرات الدم).
- جهاز الهيموميتر (لقياس الهيموجلوبين).
- أنابيب خاصة (للهماتوكريت)
- جهاز كولتر

التصميم التجريبي وخطوات التطبيق :

تم تقسيم عينة البحث إلى ست مجموعات قوام كل مجموعة (٥) خمسة لاعبين بواقع مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة لكل نشاط استمرت التجربة ثلاث أسابيع وتم عمل القياسات القلبية و البعدية ،

وأشتمل تطبيق التجربة على مرحلتين:

الأولى - التمهيدية وفيها تم إجراء تجربتين استطلاعيتين وكان الهدف منهما :

تحديد الخطوات التنفيذية ومشتملاتها :

- التأكد من صلاحية ميعاد تناول العشب .
- التأكد من الكمية المناسبة من العشب والمدة المناسبة لأفضل تأثير .
- التأكد من صحة إجراءات اخذ العينات وطريقة حفظها .
- تلافى الأخطاء والتأكد من سلامة الأدوات .

ثانياً- الأساسية واشتملت توضيح كيفية إعداد العشب ثم إجراء القياسات القبلية وتناول العشب لمدة ثلاث أسابيع ثم القياسات البعدية.

الاستخلاصات :

- ١- زيادة الهيموجلوبين وكرات الدم الحمراء فى نشاط المسافات القصيرة للمجموعة التجريبية .
- ٢- عدم تغير عدد خلايا الدم البيضاء فى نشاط المسافات القصيرة للمجموعة التجريبية .
- ٣- زيادة الهيموجلوبين وكرات الدم الحمراء، والهيماتوكريت فى نشاط المسافات الطويلة (للمجموعة التجريبية) .
- ٤- زيادة الهيموجلوبين فى نشاط كرة السلة (للمجموعة التجريبية) .
- ٥- عدم انخفاض نسبة الخلايا الحمضية فى نشاط كرة السلة للمجموعة التجريبية .

التوصيات :

- ١- تناول عشب المريمية كمكمل غذائي للرياضيين .
- ٢- تقنين الجرعات من العشب ليوافق اللاعبين وغيرهم .
- ٣- عمل دراسات جديدة لمعرفة تأثير العشب على حالات الإجهاد العضلى.
- ٤- يجب تناول الأعشاب الطبيعية تحت إشراف طبي كبدائل عن جميع المنشطات الضارة .

المستخلص

تأثير تناول المريمية على كرات الدم الحمراء والبيضاء في بعض الأنشطة الرياضية

محمد ناجي عبد الرازق رزة

يهدف هذا البحث الى التعرف على: تأثير تناول عشب المريمية على مكونات كرات الدم الحمراء و مكونات خلايا الدم البيضاء لدى لاعبي المسافات القصيرة والطويلة و لاعبي كرة السلة.

تم استخدام المنهج التجريبي حيث يتفق وطبيعة إجراءات هذه الدراسة واختار الباحث طريقة القياس القبلي و البعدى باستخدام مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي ألعاب القوى مسافات قصيرة ومسافات طويلة كرة السلة بواقع (١٠) لاعبين ذكور لكل نشاط وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (٥) لاعبين لكل مجموعة ضابطة وتجريبية .

أهم النتائج :

- ١- زيادة الهيموجلوبين وكرات الدم الحمراء في نشاط المسافات القصيرة للمجموعة التجريبية .
- ٢- عدم تغير عدد خلايا الدم البيضاء في نشاط المسافات القصيرة للمجموعة التجريبية .
- ٣- زيادة الهيموجلوبين وكرات الدم الحمراء، والهيماتوكريت في نشاط المسافات الطويلة (للمجموعة التجريبية) .
- ٤- زيادة الهيموجلوبين في نشاط كرة السلة (للمجموعة التجريبية) .
- ٥- عدم انخفاض نسبة الخلايا الحمضية في نشاط كرة السلة للمجموعة التجريبية .

Tanta University
Faculty Of Physical Education
Sport Health Sciences Department

**The Effect Of Salvia Officinalis on Erythrocyte
And White cells In Some Sports**

Presented By

Mohammed Nagy Abd Elrizk Rosa

**A Teacher of Physical Education at El Azher
A Thesis Presented For The Partial Fulfilment Of A Master Degree
In Physical Education**

Supervisors

Dr.

Magdy Mahmmoud Wakouk
***Prof. of sports injury and
rehabilitation in sport health dep,
Faculty of Physical Education
Tanta University***

Dr.

Safwet Mohammed Kassem
***Prof .of medical biochemistry
Faculty of Medicine
Tanta University***

1429-2008

Research Summary

The Effect Of Salvia Officinalis on Erythrocyte And White cells In Some Sports

Introduction Research :

Sport is one of benchmarks for countries, as well as the extent to which toll of medals in Olympic and international forums, and the attention of countries to make their peoples exercise various sports so as to improve the fitness of each individual, and also find a broad base for the selection of their heroes. Was also planning training exercises at intervals long up to five years and also increased volumes and strange training and increased vulnerability of the body with temporary and permanent responses, and the blood is one of the elements that are influenced by the process of training.

The delivery of blood and oxygen to cells, food, waste disposal and carbon dioxide, is the first line of defense for the body against microbes and germs, and that by the white blood cells and immune proteins and enzymes.

The erythrocyte are round format, concave surfaces and without a nucleus, and therefore they aren't multipliable. These balls form during the embryonic stage in the spleen, liver, lymphatic contract, but after birth form in bone marrow flatfish skull, backbone, bone minors, and complicity.

Erythrocyte consist of hemoglobin, water, which per 6% with some mineral salts and foremost Ion potassium, and some enzymes, and the estimated age of erythrocyte in humans is (120) days. After that they crumble and be absorbed by the cells of the liver, spleen and marrow

bone. The number of erythrocyte increases in men because of the presence of testosterone. Testosterone helps to absorb iron, and which is in the installation of hemoglobin, while the presence of women at the monthly session of the key factors for the lower number of erythrocyte.

The body immunity is the resistance of diseases through an immunological system composed of proteins and cells that help fight exotic materials in the body. These cells are white ones which produces immune proteins in their different forms. Exercises of high intensity and short duration play influential and beneficial role for the immune system of the body. There are indications that these exercises increase the number of natural killer cells and increase the number of lymphatic cells and strengthens the immune system. And on the contrary there are other stresses that the exercise of high intensity and long term reduce the number of blood cells white blood and lead to immunodeficiency with practitioners.

The sage tea is reinforced effectively and is described to dispel depression, weakness, fatigue, and sexual coldness when women, and the inability of men's sexual, intellectual and physical tiredness. It also decreases the level of blood sugar and Alcrostrul , and is useful for dizziness, insomnia and memory strengthening and revitalization of the circulatory system. Sage also contain substances anti-oxidation, as well as landing Enzyme enzyme responsible for breaking Alastaiail Colin brain, which causes Alzhimr, containing the acid Alrosmarinek Mary, a strong anti infections and relieve rheumatism and muscle cramps, and containing a quantity of calcium, potassium and vitamin A, B, C.

Sage Flowers (Arhama - Terno) increases in the proportion of iron Alserm only.

The coaching violent Strays leads to the formation of free frequent, and the body tries to get rid of them through anti-oxidation of muscle enzymes, with a steep increase compared with the possibilities available sports of the body, the Waifs are free in the body, and lead to destruction of muscle cells and others such as erythrocyte. Here, the sports needs of the natural alternatives to anti-oxidation of vitamins and salts. A vitamin E is an elder brother in ridding the body of free Strays, as it protects other anti-oxidation damage, which may help protect the body from free Waifs. The vitamin protects erythrocyte reducing the oxidation Globes red envelope is composed of fat-saturated and increases the effectiveness of this cooperation with vitamin A, vitamin Sulainyum in vegetable oils (wheat and securities plant yellow and green Oats) and the individual needs of 20-30 mg daily. Vitamin C affects the oxidation of the pore, as well as sugars and protein metabolism and the formation and composition of Collagen Glycogen in the liver and consumed cause scurvy (drain Gum), and found in citrus, vegetables, tomatoes, onions, oranges, strawberries, green and red pepper, and the individual needs daily 50 mg increases during the effort. , as well as beta carotene, a form of vitamin A plant.

Research Problem :

Increased volumes and Wrenches sports training and the impact on blood and its components of red blood rebound and cut low hemoglobin due to training, as well as disruption of white cells per number and quality of response to sports training and the opportunity to infections in the competitions of the small number of white cells. That has prompted the researcher to conduct such a study, which is to identify the influence of Mary dealt tea on the rebound and white blood operators in certain activities.

The Importance of Research :

Given the responses the body and especially blood sports training, and increased training loads particularly in the competitions, as well as changes in the immune system during the competitions and the likelihood of disease, and to avoid the use of banned stimulants debentures, which include (amphetamine-drug-Alasteroeidat BUILDING - Mahasrat beta-managers urine. hormones Petdi-ways revitalization blood-handling chemical-physical and pharmacological)

The researcher has resorted to such a search to see how the effectiveness of the herb Sage blood components to the athletes. Herb and Mary anti-oxidation, and containing a quantity of calcium and potassium, and contains vitamin B, C, A boat, containing the acid Mary Alrosmarinek a strong anti infections, and muscle cramps.

Research Objectives :

This Research Aims to Identify :

- Impact deal Salvia Officinalis components of blood-red ball and white blood cells to the player for short distances and long distances basketball players.

Questions Research :

- Do dealt Salvia Officinalis affect the components of blood-red ball and the white blood cells for the player for short distances and long distances and basketball players?

Curriculum Research :

Been used as experimental curriculum consistent with the nature of the proceedings of this study, the researcher chose the method of measurement and dimensional tribal using Experimental and another Control .

Sample Research:

Research has been selected sample of intentional manner :

- Players Athletics (short distances) players Club at Tanta (10) Male players were divided into two groups (5) players for each group .
- Players Athletics (long distance) players club Ghzall EL Mahala (10) Male players were divided into two groups (5) players for each group.
- Basketball player for the club Ghzall EL Mahala group at 16 years (10) Male players were divided into two groups (5) players for each group .

Search Tools :

Srnecat-3 cm plastic used for once.

- Materials portfolio containing powder anti - thrombosis (EDTA)) for keeping blood until analysis.
- Medical-cotton.
- Disinfectant.
- A special fund conservation samples until it reaches the lab.
- Plastic test tubes used for once.
- A centrifuge to haematocrit
- Salvia Officinalis

- Mecro- cope
- Humomater
- Coltar (blood picture)

Experimental Design And Application Steps :

A sample search was divided into six groups of the strength of each of the five (5) players at a trial set for each officer and group activity continued to experience three weeks has been the work of tribal measurements and videoconferencing,

The application included experience in two phases :

First Pre - and the two tests were conducting reconnaissance and target them:

* Identification and consequently executive steps :

- Validate knew when addressing grass .
- Check with the appropriate amount of grass and duration appropriate to the best effect .
- Check the accuracy of sampling procedures and method of preservation .
- Avoid mistakes and ensure the safety tools .

Second-core : included clarifying how to prepare grass and then conducting measurements tribal addressed grass for three weeks and then measurements.

First: distillations.

- 1- Lead deal sage tea to increase hemoglobin, erythrocyte activity in the short distances .

- 2- Lead to address sage tea don't effect the number of white blood cells in the activity of the short distances .
- 3- Sage tea dealt lead to increased hemoglobin, erythrocyte, Haematocrit activity in the long-haul (experimental group) .
- 4- Sage tea dealt lead to increased hemoglobin, in basketball (experimental group) .
- 5- Lead deal sage tea not to decrease in the activity ratio Eosinophils Basketball player .

Second:-Recommendations

- 1- Use of tea sage diet supplement for athletes.
- 2- Legalization doses of grass for approval pupils infected anemia.
- 3- Work-new studies to determine the impact of stress on the grass and combustion sports.
- 4- Replacement herbs as substitutes for all the harmful stimulants .

ABSTRACT

The Effect Of *Salvia Officinalis* on Erythrocyte And White cells In Some Sports

This research aims to identify The Effect Of *Salvia Officinalis* Erythrocyte And White In Some Sports Activities to the player for short distances , long distances and basketball players.

Been used as experimental curriculum consistent with the nature of the proceedings of this study, the researcher chose the method of measurement and dimensional tribal using Experimental and another Control . Research has been selected sample of intentional manner

- Players Athletics (short distances- long distance- Basketball)
(10) Male players were divided into two groups (5) players for each group .

Important Results:

- Drink sage tea for three weeks before breakfast to increase hemoglobin, erythrocyte activity in the short and long distances and basketball(High effort) .
- Lead deal sage tea for three weeks prior to the breakfast Haematocrit increase in long-haul and basketball (high effort) .
- Addressing the sage tea lead to the reduced number of white blood cells in the activity of the short distances as a result of the effort and the high .
- Lead deal sage tea not to decrease in the activity ratio Monocytes long distances as a result of high effort .
- Lead address sage tea not to decline in the activity ratio Eosinophil basketball player.