**ملخص البحث العاشر**

**تأثير حمل مباراة كرة سلة على مستوى تركيز أملاح الصوديوم والبوتاسيوم فى الدم .**

**مقدمة البحث :**

**تعتبر أملاح الصوديوم والبوتاسيوم من الأملاح المعدنية والتى يعتمد عليها جسم الإنسان للقيام بكثير من الوظائف الحيوية الهامة ، لذا فإن الجسم يعمل دائماً على المحافظة على مستوى تركيز هذه الأملاح ثابتاً بقدر الإمكان فى ضوء المتغيرات الفسيولوجية داخل الجسم .**

**أهداف البحث :**

**تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير مجهود مباراة كرة سلة على مستوى تركيز أملاح الصوديوم والبوتاسيوم فى الدم .**

**فروض البحث :**

**1 – يؤدى المجهود البدنى لمباراة كرة سلة إلى نقص مستوى الصوديوم فى الدم .**

**2** - **يؤدى المجهود البدنى لمباراة كرة سلة إلى زيادة البوتاسيوم فى الدم .**

**إجراءات البحث :**

* المنهج : **إستخدام المنهج التجريبي على عينة واحدة بطريفة القياس القبلى والبعدى .**
* **العينة : تضمنت العينة 11 العب من لاعبى الدرجة الأولى لكرة السلة من فريق نادى الترسانة – والشرقية .**

**النتائج :**

**1 – تشير النتائج لبحث أن مباراة كرة السلة قد أدت إلى نقص فى مستوى نسبة تركيز الصوديوم فى الدم مع عدم تغير فى مستوى نسبة تركيز البوتاسيوم .**

**2 – تشير نتائجهذه الدراسة إلى أهمية تعويض الأملاح المعدنية المفقودة أثناء الأداء خاصة فى حالة زيادة إفراز العرق فى المناخ الحار التى تتميز به البيئة المصرية .**

**الإستنتاجات :**

**- يؤدى مجهود كرة السلة إلى نقص نسبة تركيز أملاح الصوديوم فى الدم بعد المباراة بالمقارنة بحالة الراحة .**