



**جامعة بنها**  
**كلية التربية الرياضية للبنين**  
**قسم علوم الصحة الرياضية**

مستخلص البحث

**تأثير برنامج غذائي مقترح علي تحسن مستوى هيموجلوبين الدم واللياقة الصحية  
لبعض الرياضيين المصابين بالأنيميا**

م.د/ عمرو سعيد إبراهيم<sup>١</sup>

**هدف البحث :-**

يهدف البحث إلى تصميم برنامج غذائي للناشئين المصابين بالأنيميا وذلك للتعرف علي :-  
تأثير البرنامج المقترح علي تحسن مستوى هيموجلوبين الدم ومستوي اللياقة الصحية للناشئين المصابين بالأنيميا.

**أجراءات البحث :-**

**المنهج :-** قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة عينة البحث ، وذلك لملاءمته لطبيعة البحث .

**العينة :-** قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي بنها الرياضي وعددهم (١٠) لاعب من الرياضات المختلفة وتشمل علي رياضة ( كرة القدم – كرة اليد – الكاراتية - الملاكمة ) المصابين بالأنيميا من المرحلة السنية من (١٤-١٦) سنة و (٦) لاعب كعينة استطلاعية .

**الأدوات ووسائل جمع البيانات :-**

شريط قياس وعلامات لاصقة.

- مسطرة مدرجة.

- ساعة إيقاف وصفارة.

- كرات طبية.

- ميزان لقياس الطول والوزن.

- عدد من السرنجات سم لسحب عينة الدم.

- أنابيب مخصصه لمنع تجلط الدم لوضع عينات الدم بها.

- صندوق من الثلج من قبل القائمين على عمليه أخذ العينات بهدف حفظ عينة الدم لحين وصولها إلى المعمل.

- قطن طبي ومطهر لتطهير مكان سحب العينة.

- لاصق طبي للوضع على مكان سحب العينة.

**وكانت أهم النتائج أن :**

في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود عينة البحث وخصائصها واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وتأثير

البرنامج الغذائي علي مستوى تحسن نسبة هيموجلوبين الدم ومستوي اللياقة الصحية وبعد عرض النتائج وتفسيرها

أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

١- وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث في نسبة هيموجلوبين الدم لصالح

القياس البعدي .

٢- وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى اللياقة الصحية لصالح

القياس البعدي .



**Banha University**  
**Faculty of Physical Education for Boys**  
**Department of Sports Health Sciences**

## **Abstract**

### **The effect of a proposed diet program on improving blood hemoglobin level and healthy fitness for some athletes with anemia**

**DR/ Amr Said Ibrahim**

**The research aims to** design a diet program for young people with anemia in order to identify effect of the proposed program on improving blood hemoglobin and healthy .fitness level for young people with anemia

**.measurements of research** Tape measure and adhesive marks

.Ruler included -

.Stopwatch and beep -

.Medical balls -

.Scale for measuring height and weight -

.Number of syringes 5 cm to withdraw blood sample -

.Dedicated tubes to prevent blood clots to put blood samples out -

A box of ice by the samplers in order to save the blood sample until it reaches - .the laboratory

.Medical cotton and disinfectant to disinfect the place of sampling -

Medical adhesive to put on the place of withdrawal of the sample. -

**The researcher used** The researcher selected the research sample by the deliberate method of Banha Sports Club and the number of (10) players from different sports, including sports (football - handball - Karate - Boxing) with anemia from the stage of the age of (14-16) years and (6) player As a reconnaissance sample.

#### **The main results show that:**

Depending on the results of In the light of the objectives and results of the research and within the limits of the research sample and characteristics and based on statistical treatments and the impact of the diet on the level of :improvement of blood hemoglobin and health fitness level

There are statistically significant differences between the pre and post -\  
measurements of the blood sample in the hemoglobin ratio in favor of the post .measurement

2 - There are statistically significant differences between the pre and post measurements of the research sample in the level of health fitness in favor of telemetry