**الملخص**

**تاثير برنامج تدريبي مقترح على تركيب الجين الناقل للاكتات (MCT1) وبعض المتغيرات البيولوجيه والبدنيه والمهاريه لدى لاعبات كره اليد.**

**أ. م. د/محمد محمد علي محمد**

**د/دعاء أسامة محمد بدوي**

**استهدفت هذه الدراسه تصميم برنامج تدريبي مقترح ومعرفه تاثيره على كل من "معدل تركيزجين MCT1لدى اللاعبات" عينه البحث، بعض المتغيرات البيولوجيه (معدل تركيز لاكتات الدم) لدى اللاعبات عينه البحث، بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه قيد البحث لدى اللاعبات عينة البحث، واستخدام الباحثين المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعه تجريبيةواحده مستخدمين القياسين القبلي والبعدي لهذه المجموعه، يتمثل مجتمع البحث من لاعبات كره اليد بالمنيا والمسجلات بالاتحاد المصري لكره اليد في الموسم الرياضي( 2018 - 2019)، واختارالباحثان عينة عمديك قوامها (10)لاعبات من فريق مركز شباب المدينه بالمنيا، وقد تم اختيار عينه مماثله للعينه الاساسيه ومن نفس مجتمع البحث وخارج العينه الاساسيه من لاعبات كره اليد بنادي المنيا الرياضي لاجراء المعاملات العلميه، واسفرت النتائج عن وجود فروق داله احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في كلا من "معدل تركيز جين MCT1و،لصالح القياس البعدي، والمتغيرات البيولوجيه (معدل التغير لاكتات الدم) لصالح القياس البعدي، المتغيرات البدنيه والمهاريه ولصالح القياس البعدي لدى عينه البحث، ادي البرنامج التدريبي المخطط على اساس علمي الى زياده عمليه التعبير الجيني لجينMCT1 مما ادى للاستفاده من اللاكتات في استعاده مركبات الطاقه، ويوصل ويوصي الباحثان الى الاهتمام بتدريبات التحمل اللاكتيكي للاعبي كره اليد حتى يتم انتاج معدلات اللاكتات بالشكل المطلوب ولمعرفه الدور الحقيقي للاكتات الدم في المساهمه في تعويض الطاقه المستهلكه في الاداء، ضروره انتقاء لاعبي كره اليد الانشطه المشابهه لها في طبيعه الاداء ونظام انتاج الطاقه على اسي بيولوجيه وخاصه فيما يتعلق بخصائص جيني MCT1, MCT4، اجراء المزيد من الدراسات على جين MCT1للاعبي كره اليد على كافه المستويات بدءا من الناشئين حتى المستويات العليا.**