

" فعالية برنامج تأهيلي (صحي - قوامي) على السلوك الصحي والحالة القوامية والفسولوجية للاعبى الكرة الطائرة جلوس "

أ.م.د / إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم *

ملخص البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تأهيلي (صحي - قوامي) والتعرف على فعاليته على السلوك الصحي والحالة القوامية والفسولوجية للاعبى الكرة الطائرة جلوس ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام تصميم القياس القبلى البعدى لمجموعتين تجريبيتين على عينة قوامها (٤٠) لاعب من لاعبي الكرة الطائرة جلوس بالدوري الممتاز بالإتحاد المصري البارالمبي بنسبة مئوية بلغت ٤٠% من مجتمع البحث بواقع (٢٠) لاعب هم أفراد العينة الأساسية تم اختيارهم بالطريقة العمدية من ذوي الانحناء الجانبي (الأيمن ، الأيسر) المركب على شكل حرف (S) ، و (٢٠) لاعب هم أفراد عينة البحث الإستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية تم اختيارهم بالطريقتين العشوائية والعمدية لإجراء الدراسات الإستطلاعية عليهم، وقد أظهرت نتائج البحث أن التأثير الإيجابي للبرنامج التأهيلي (الصحي - القوامي) يؤدي إلى حدوث تحسن للاعبى الكرة الطائرة جلوس في مستوى السلوك الصحي ، وحدث تحسن في الحالة القوامية (زوايا الانحناء الجانبي " الأيمن ، الأيسر ") عند أداء الحركات المختلفة ، وحدث تحسن في الحالة الفسولوجية المرتبطة باللياقة التنفسية مثل (السعة الحيوية الشهيقية ، السعة الحيوية القهرية ، حجم الزفير القهرى فى ١ ث ، أعلى قيمة للتدفق الزفيري) ، والمرتبطة باللياقة القلبية الوعائية مثل (معدل القلب الأقصى ، حجم الضربة الأقصى ، الدفع القلبي الأقصى في الدقيقة ، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين ، ضغط الدم الإنقباضي في الراحة ، ضغط الدم الإنبساطي في الراحة ، النبض في الراحة) ، ويوصى الباحث بضرورة تطبيق البرنامج التأهيلي (الصحي - القوامي) قيد البحث على لاعبي الكرة الطائرة جلوس ذوي الانحناء الجانبي ، كذلك نشر الوعي الصحي والقوامي بين لاعبي الكرة الطائرة جلوس.

الكلمات المفتاحية : التأهيل ، الصحة ، القوام .