

"فعالية برنامج تأهيلي (صحي - قوامي) على السلوك الصحي والحالة القوامية والفيسيولوجية للاعبين لكرة 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 والفيسيولوجية للاعبين لكرة الطائرة جلوس ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام تصميم القياس القبلي البعدى لمجموعتين تجريبيتين على عينة قوامها (٤٠) لاعب من لاعبي كرة الطائرة جلوس بالدوري الممتاز بالإتحاد المصري البارالمبى بنسبة مئوية بلغت ٤٠ % من مجتمع البحث بواقع (٢٠) لاعب هم أفراد العينة الأساسية تم اختيارهم بالطريقة العدمية من ذوى 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 والعدمية لإجراء الدراسات الإستطلاعية عليهم، وقد أظهرت نتائج البحث أن التأثير الإيجابي للبرنامج التأهيلي (الصحي - القوامي) يؤدي إلى حدوث تحسن للاعبين لكرة الطائرة جلوس في مستوى السلوك الصحي ، وحدوث تحسن في الحالة القوامية (زوايا الانحناء الجانبي "الأيمن ، الأيسر ") عند أداء الحركات المختلفة ، وحدوث تحسن في الحالة الفسيولوجية المرتبطة باللياقة التنفسية مثل (السعة الحيوية الشهيقية ، السعة الحيوية القهريه ، حجم الزفير القهري في 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 الإنقباسي في الراحة ، ضغط الدم الإنبساطي في الراحة ، النبض في الراحة) ، ويوصى الباحث بضرورة تطبيق البرنامج التأهيلي (الصحي - القوامي) قيد البحث على لاعبي كرة الطائرة جلوس ذوى الانحناء الجانبي ، كذلك نشر الوعي الصحي والقوامي بين لاعبي كرة الطائرة جلوس.

الكلمات المفتاحية : التأهيل ، الصحة ، القوام .

* أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها - مصر.

Tel : 0201123270270

E-mail : Ehab.Emad@Fped.bu.edu.eg