

فعالية برنامج تأهيلي بدني لتحسين الكفاءة الوظيفية للمنطقة الصدرية للعمود الفقري للاعبات منتخب مصر للكرة الطائرة جلوس

*أ.م.د/ محمد عبد الشافي محمد أحمد

* *م.د / محمود سعيد محمود حسن

ملخص البحث

يهدف البحث للتعرف على فعالية برنامج تأهيلي بدني لتحسين الكفاءة الوظيفية للمنطقة الصدرية للعمود الفقري للاعبات منتخب مصر للكرة الطائرة جلوس، وإستخدام الباحثان المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وبالقياس (القبلي - البيني - البعدي) وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف البحث، حيث تم إختيار أفراد عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبات المنتخب المصري للكرة الطائرة جلوس والمشاركين في بطولة العالم للكرة الطائرة جلوس المقامة بجمهورية مصر العربية علي الصالة المغطاء بالعاصمة الإدارية الجديدة في الفترة من (١١/١١/٢٠٢٣م) وحتى (١٨/١١/٢٠٢٣م) حيث كان عدد لاعبات المنتخب المصري ٢٠ لاعبة، وقد تم تقسيمهم بواقع عدد (١٦) لاعبة للدراسة الأساسية، وعدد (٤) لاعبات للدراسات الإستطلاعية إثنان منهما للدراسة الإستطلاعية الأولى وإثنان للثانية، وقد أظهرت نتائج البحث ما يلي:

١- وجود فروق دلالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ في قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) لقياس المتغيرات البدنية المتمثلة في (القوة العضلية لعضلات الظهر والصدر والمرونة للعمود الفقري) لصالح القياس البعدي.

٢- وجود فروق دلالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ في قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) لقياس المتغيرات الفسيولوجية للجهاز التنفسي (السعة الحيوية الشهيقية - السعة الحيوية القهرية - حجم الزفير القهري في الثانية - أعلى قيمة للتدفق الزفيري) والمتغيرات الفسيولوجية للجهاز الدوري (معدل القلب الأقصى - حجم الضربة الأقصى - الدفع القلبي الأقصى في الدقيقة - الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين - ضغط الدم في الراحة - النبض في الراحة) لصالح القياس البعدي.

الكلمات المفتاحية: التأهيل، الكفاءة البدنية والفسيولوجية، لاعبات منتخب مصر للكرة الطائرة جلوس.

*أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب- كلية علوم الرياضة- جامعة بنها_ مدرب منتخب مصر السيدات للكرة الطائرة جلوس.

** مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية علوم الرياضة- جامعة بنها.