

المرفقات

- مرفق (١) : خطاب تسهيل مهمة الباحثة .
- مرفق (٢) : استبيان الحالة الصحية العامة والحالة للرياضة للمشاركات .
- مرفق (٣) : استمارة استطلاع رأى الخبراء فى كيفية إعداد البرنامج
- مرفق (٤) : قائمة أسماء الخبراء .
- مرفق (٥) : الوحدات التدريبية .
- مرفق (٦) : سجل التردد والقياسات الدورية .
- مرفق (٧) : استمارة القياسات الفسيولوجية .
- مرفق (٨) : صور لبعض القياسات المستخدمة فى البحث .

مرفق (١)

خطاب تسهيل مهمة الباحثة



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

ب و ك ل الكلية للدراسات العليا والبحوث

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السيد الاستاذ الدكتور / مدير الادارة الصحية بالمحلة الكبرى

تحية طيبة وبعد

تشرف بأن يوافي سيادتكم بأن الباحثة / ممي عبد الحليم حسن الصعدي
- المدحلة لدرجة الماجستير في التربية الرياضية " مواد صحبة " في العام الجامعي ٢٠٠٥/٢٠٠٦ م
- في موضوع : (تأثير برنامج تمارين بدنية مقترح لتحسين الكفاءة الوظيفية للسيدات الحوامل)

برحمة التكرم من ساداتكم بتسهيل مهمة الباحثة المذكورة لتسليمها من نظمتي عبء البحث حتى تتمكن الباحثة
من اخراج بحث جيد يعبد المجتمع .

وتفضلوا سيادتكم بقول فائق الاحترام ،،،،

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث
د. محمد عبد غلـول

رئيس القسم
د. محمد عبد غلـول

الدراسات العليا
ناريز صحت

(أ.د. / محمد عبد غلـول)



د. محمد عبد غلـول / مدير الادارة الصحية بالمحلة الكبرى

د. محمد عبد غلـول
١٦

د. محمد عبد غلـول / مدير الادارة الصحية بالمحلة الكبرى
١٦

د. محمد عبد غلـول
١٦

مرفق (٢)

استبيان الحالة الصحية العامة والحالة للرياضة للمشاركة

..... : الاسم
..... : السن
..... : المهنة
..... : الطول
..... : الوزن
..... : ضغط الدم
..... : عدد ضربات القلب
..... : عدد مرات الحمل السابق (إن وجد)
..... : عدد مرات الولادة

هل كانت الولادة طبيعية : نعم () لا ()
هل قمت بممارسة التمارين الرياضية من قبل ؟ نعم () لا ()
هل تمارسين أى رياضة معينة ؟ فى حالة الإجابة نعم () لا ()
بنعم أذكرى نوع الرياضة .

نوع الرياضة :

هل قمت بممارسة الرياضة أثناء الحمل من قبل ؟ نعم () لا ()
هل تعتقدين أن ممارسة الرياضة أثناء الحمل تفيد الأم ؟ نعم () لا ()
هل تعتقدين أن ممارسة الرياضة أثناء الحمل تفيد الجنين ؟ نعم () لا ()
هل تعتقدين أن ممارسة الرياضة أثناء الحمل تضر الأم ؟ نعم () لا ()
هل تعتقدين أن ممارسة الرياضة أثناء الحمل تضر الجنين ؟ نعم () لا ()
هل تعتقدين أن ممارسة الرياضة أثناء الحمل تؤدى للإجهاض ؟ نعم () لا ()

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضية

مرفق (٣)

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى كيفية إعداد البرنامج

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة / منى عبد الحليم حسن الصعيدى بإجراء بحث لنيل درجة الماجستير فى التربية الرياضية وعنوانها " تأثير برنامج تمرينات بدنية مقترح لتحسين الكفاءة الوظيفية للسيدات الحوامل " ونظراً لما تتمتعون به من خبرة عملية مرموقة برجاء التفضل بالإجابة على هذه الأسئلة .

س ١ : ما هي أنواع التمرينات الرياضية التي يجب أن تمارسها السيدة الحامل ؟

.....

.....

.....

.....

س ٢ : في أي جزء من الجسم يجب التركيز عليه بالتمرينات للسيدة الحامل ؟

.....

.....

.....

.....

س ٣ : ما هي أنسب الشهور التي يجب أن تمارس فيها السيدة الحامل التمرينات الرياضية ؟

.....

.....

.....

.....

مرفق (٤)

قائمة أسماء الخبراء (*)

- | الاسم | الوظيفة |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| ١- أحمد إبراهيم شحاته | أستاذ بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية . |
| ٢- أحمد سعد الدين محمود | أستاذ مساعد بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية . |
| ٣- إخلص نور الدين | أستاذ بقسم التعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة . |
| ٤- أشرف عبد العال المراغى | أستاذ مساعد بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية . |
| ٥- السيد فتوح رخا | أستاذ بقسم النساء بكلية الطب - جامعة طنطا . |
| ٦- خيرية إبراهيم السكرى | أستاذ بقسم التدريب بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية . |
| ٧- رجاء على بلال | أستاذ بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية . |
| ٨- سها محمد فكرى | أستاذ مساعد بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة . |
| ٩- صديق طـولان | أستاذ وريس قسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية . |
| ١٠- صفاء صفاء الدين الخربوطلى | أستاذ بقسم علوم الصحة بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية . |
| ١١- عماد الدين حسب الله | أستاذ بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق . |

(*) تم ترتيب أسماء السادة الخبراء هجائياً .

- ١٢- فتحى أحمد إبراهيم : أستاذ بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية .
- ١٣- كوثر محمود محمد رواش : أستاذ بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
- ١٤- ماجدة على رجب : أستاذ بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية .
- ١٥- مجدى الحسينى عليوه : أستاذ بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق .
- ١٦- محمد عبد الحميد التويهي : أستاذ بقسم النساء والتوليد بكلية الطب - جامعة طنطا.
- ١٧- مصطفى محمود تور : أستاذ مساعد بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية .
- ١٨- نشوى محمود نافع : أستاذ بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق .
- ١٩- ياسر محمود أبو الفتوح : أستاذ مساعد بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق .

مرفق (٥)

الوحدات التدريسية

الوحدة الاولى الشهر السادس للحامل زمن الوحدة ٤٠ دقيقة
المستهدف أثناء التمرين : ٩٧ - ١٠٧ ن/ق (٥٠ - ٥٥ %) من معدل ضربات القلب الطبيعية .

اليوم	اجزاء البرنامج	رقم	الهدف من التمرين	التمرين	تكرار	راحة
السبت - الأثنين - الأربعاء	الاحماء	١٠ق	التهيئة	١- (وقوف) المشى أماما والوقوف عند سماع الصفارة .	٨	
				٢- (وقوف) المشى جانبا مع تقاطع الساقين ثم والعودة	٨	٥ث
	الجزء الأساسي	٢٠ق	مرونة الجذع	١- (وقوف فتحا) والذراعين أماما تبادل لف الجذع يمين ويسار .	٨	
				٢- (جلوس تريبع) ميل الجذع أماما خفض الرأس على الصدر .	٦	١٠ث
			مرونة مفصلي الفخذين	١- (رقود قرفصاء) رفع الجسم قليلا ومسك القدمين باليدين من داخل الركبتين ثم العودة والارتخاء .	٤	
				٢- (جلوس طويل - انتناء الذراعين جانبا على الأرض) فتح الرجلين للخارج وضمهما ببطء .	٦	١٠ث
	الجزء الأساسي	٢٠ق	قوة عضلات الرجلين	١- (الوقوف) رفع وخفض العقبين باستمرار .	٨	٥ث
				٢- (وقوف) المشى جانبا مع تقاطع الساقين أماما وخلفا .	٨	١٠ث
			قوة عضلات البطن	١- (رقود قرفصاء) ثنى الجذع أماما مع لمس الركبتين باليدين ثم العودة .	٦	١٠ث
				٢- (رقود . الذراعان جانبا) رفع الرجلين أماما عاليا بالتدرج .	٦	١٠ث
التهنئة	١٠ق	التنفس والاسترخاء	١- (الرقود . وضع مخدة أسفل الركبتين) إرخاء كامل عضلات الجسم وأخذ النفس ببطء شهيقاً وزفيراً .			
			٢- (رقود القرفصاء - اليدان فوق البطن) شد عضلات البطن ثم الارتخاء .			

اليوم	أجزاء البرنامج	التمرين	الهدف من التمرين	التمارين	تكرار	راحة	
السبت - الاثنين - الأربعاء	الإحماء	١- (وقوف) المشى أماما والوقوف عند سماع الصفارة .	التهيئة	١٠	٨		
		٢- (وقوف فتحا - الذراعان جانباً) دوران الذراعين أماما (١-٤) ثم خلفا			٨	١٠	
	الجزء الأساسي	١٠	١- (وقوف فتحا) تبادل ثنى الجذع جانباً .	مرونة الجذع	١٠	٨	
			٢- (جلوس طويل فتحا الذراعين جانباً) تبادل ثنى الجذع على الجانبين مع لمس اليد لمشط القدم المقابلة لها .			٦	١٠
			١- (رقود) رفع الرجلين زاوية قائمة فتح وضم القدمين مع وضع اليدين على الفخذين من الداخل .			٦	٥
			٢- (جلوس طويل - سند اليدين خلفاً على الأرض) ثنى الركبتين على الصدر بتقريب وفتح الركبتين للخارج .				
	الجزء الأساسي	١٠	١- (وقوف سند اليدين فوق شئ عالى) ثنى الركبتين كاملاً مع استقامة عضلات الظهر والرقبة .	قوة عضلات الرجلين	١٠	٤	١٠
			٢- (إقعاء . ثبات الوسط) تبادل مد الركبتين أماما والاستناد على الكعب .			٤	١٠
الجزء الأساسي	١٠	١- (رقود . الذراعان جانباً) رفع الرجلين عن الأرض بزاوية ٤٥°	قوة عضلات البطن	١٠	٤	١٥	
		٢- (رقود . الذراعان جانباً) رفع الرجلين أماماً ثم تبادل وضعهما على الأرض جانباً .			٦	١٠	
	التهيئة	١- (جلوس الجثو . وضع اليدين على الفخذين) ثنى الجذع أماماً أسفل ووضع اليدين والجبهة على الأرض وإخراج الزفير ثم العودة ببطء مع أخذ الشهيق .	التنفس والاسترخاء	١٠			

اليوم	أجزاء البرنامج	رمز	الهدف من التمرين	التمارين	تكرار	راحة
السبت - الاثنين - الأربعاء	الإحماء	٥٠	التهيئة	١- (وقوف) المشى جانباً مع تقاطع الساقين ثم العودة . ٢- (وقوف فتحة) رفع الذراعين جانباً ثم عاليًا ثم أسفل .	٦ ٨	١٠
	الجزء الأساسي	٥٠	مرونة الجذع	١- (جلوس طويل فتحة - الذراعين عاليًا) ميل الجذع أماماً مع خفض الذراعين للأسفل . ٢- (جثو فتحة - اليدين خلف الرقبة) تبادل ثني الجذع جانباً مع مد الذراع أسفل .	٦ ٦	٥٥ ٥٥
			مرونة مفصلي الفخذين	١- (جلوس نصف قرفصاء . الاستناد على الذراعين خلفاً) رفع الرجل المفرودة عاليًا . ٢- (جثو أفقى) تبادل ثني الركبتين ومدهما جانباً .	٦ ٤	٥٥ ٥٥
	الجزء الأساسي	٥٠	قوة عضلات الرجلين	١- (رقود . الرجلان عاليًا . الذراعان جانباً) فتح وضم الرجلين للخارج ثم الداخل . ٢- (وقوف نصفاً . الرجل جانباً . السند على حائط بإحدى اليدين) دوران مفصل الفخذ لرسم دائرة بالقدم عاليًا وأسفل .	٨ ٨	١٠ ١٠
			قوة عضلات البطن	١- (جلوس قرفصاء) مد الركبتين عاليًا ثم خفض الرجلين أسفل . ٢- (رقود) رفع الرجلين أماماً زاوية قائمة مع الجذع ثم ثني الركبتين على الصدر .	٦	١٠
	التهيئة	٥٠	التنفس والاسترخاء	١- (رقود . الذراعان بجانب الجسم فى استرخاء كامل) أخذ شهيق عميق من الأنف مع شفت عضلات البطن للداخل ثم إخراج الزفير من الفم ببطء مع استرخاء عضلات الجسم .		

اليوم	أجزاء البرنامج	رقم	الهدف من التمرين	التمرين	تكرار	راحة
السبت - الاثنين - الأربعاء	الإحماء	١٠	التهيئة	١- (وقوف) المشى أماما والوقوف عند سماع الصفارة . ٢- (وقوف) ثنى الذراعين على الكتفين دوران الكوعين أماما ثم خلفا .	١٠ ٨	٥ث
	الجزء الأساسي	١٠	مرونة الجذع	١- (وقوف فتحا . اليدين تشبيك خلف الظهر) ثنى الجذع أماما مع رفع الذراعين عاليا وأخذ شهيق ثم رفع الجذع عاليا مع خفض الذراعين والزفير . ٢- (وقوف فتحا - الجذع أماما أسفل) مرجحة الذراعين بجانب الجسم أماما وخلفا . ويكرر .	٨ ٦	١٠ث ٥ث
				مرونة مفصلي الفخذين	١- (وقوف . الاستناد على حائط) تبادل مرجحة الرجلين أماما عاليا خلفا . ٢- (وقوف فتحا) تبادل رفع الذراعين مع ثنى الركبتين نصفاً .	١٠ ٦
	الجزء الأساسي	١٠	قوة عضلات الرجلين	١- (جلوس طويل) ثنى الركبتين على الصدر بالتبادل . ٢- (وقوف) تبادل رفع الركبتين أماما مع مرجحة الذراع أماما وخلفا .	٨ ٨	١٠ث ١٠ث
				قوة عضلات البطن	١- (رقود قرفصاء) رفع الحوض والمقعدة للأعلى ثم الهبوط ببطء . ٢- (رقود قرفصاء) اليدين فوق البطن شد عضلات البطن ثم الارتخاء .	٦ ٨
	التهيئة	١٠	التنفس والاسترخاء	١- (الجلوس على مقعد بمسند خلفي وجانبي . وضع القدمين فوق مقعد صغير) استرخاء عضلات الجسم كاملا وأخذ شهيق من الأنف وإخراج الزفير من الفم ببطء .		

الوحدة الخامسة الشهر السابع للحامل
 المستهدف أثناء التمرين : ١٠٧ - ١١٧ ن/ق (٥٥ - ٦٠ %) من معدل ضربات القلب الطبيعية
 زمن الوحدة ٤٠ دقيقة

اليوم	أجزاء البرنامج	الهدف من التمرين	التمارين	تكرار	راحة	
السبت - الاثنين - الاربعاء	الإحماء	التهيئة	١- (وقوف) المشى اماما والوقوف عند سماع الصفارة .	٨		
			٢- (وقوف) ثنى الزقبة اماما خلفا ثم لف الرأس على الجانبين بالتبادل .	٨	١٠ث	
	الجزء الأساسي	٢٠ دقيقة	مرونة الجذع	١- (جنو أفقى) مد الركبتين مع رفع المقعدة عاليا للوقوف على أربع .	٦	١٠ث
				٢- (رقود الجذع عاليا . الاستناد على الذراعين) ثنى الركبتين بالتبادل .	٨	٥ث
			مرونة مفصلي الفخذين	١- (جلوس قرفصاء - الاستناد على الساعدين) تبادل خفض الركبتين جانبا .	٦	
			قوة عضلات الرجلين	٢- (رقود . الذراعان عاليا) تبادل رفع الرجلين عاليا .	٨	١٠ث
				١- (وقوف على أربع) ثنى الركبتين اماما بالتبادل .	٨	١٠ث
		قوة عضلات البطن	٢- (جلوس طويل . السند باليدين خلف المقعدة) رفع إحدى الرجلين ثم خفضهما ويكرر بالرجل الأخرى .	٦	١٠ث	
			١- (رقود . الذراعان عاليا) رفع الجذع قليلا مع خفض الذراعين اماما .	٦	١٠ث	
			٢- (جلوس قرفصاء) مد الركبتين عاليا ثم خفض الرجلين أسفل .	٤	١٠ث	
	التهيئة	التنفس والاسترخاء	١- (وقوف . الذراعان جانب الجسم) أ- أخذ الشهيق ببطء وعمق من الأنف مع تزامن رفع الذراعين للأعلى . ب- كتم النفس لبعض ثواني ثم سقوط الجذع للأسفل حتى تلمس اليدين الأرض مع ثنى الركبتين قليلا مع عمل زفير ببطء .			

اليوم	أجزاء البرنامج	رقم	الهدف من التمرين	التمارين	تكرار	راحة
السبت - الإثنين - الأربعاء	الإحماء	١٠	التهيئة	١- (وقوف) المشى اماما والوقوف عند سماع الصفارة .	٨	
				٢- (وقوف . الذراعان جانبا . ثنى الساعدين للأعلى) لمس الكوعين معا للأمام بحيث تشير الأصابع للأعلى .	٨	١٠
	الجزء الأساسي	١٠	مرونة الجذع	١- (وقوف فتحا - الذراعان جانبا) ثنى الجذع اماما أسفل للمس القدم باليد المقابلة بالتبادل .	٨	١٠
				٢- (جلوس طويل) تبادل لف الجذع يمينا ويسارا مع استناد اليدين على الأرض في جهة اللف .	٦	١٠
				١- انبطاح جانبي - ذراع انثناء - سند الرأس - ذراع أمام الصدر) تبادل ثنى الركبتين .	٨	١٠
	الجزء الأساسي	١٠	مرونة مفصلي الفخذين	٢- (جلوس تربيع . اليدين على الفخذين) ضغط اليدين على الركبتين لأسفل .	٦	١٠
				١- (جلوس قرفصاء) تباعد الركبتين للخارج مع الضغط .	٨	٥
الجزء الأساسي	١٠	قوة عضلات الرجلين	٢- (رقود) رفع الرجلين زاوية قائمة وثنى الركبتين وهما اماما ببطء	٤		
			١- (رقود . الذراعان جانبا) تبادل رفع الرجلين اماما مع لمس القدم باليد المقابلة .	٤	١٠	
الجزء الأساسي	١٠	قوة عضلات البطن	٢- (جلوس قرفصاء) مد الركبتين عاليا ثم خفض الرجلين أسفل .	٦	١٠	
			١- (الجلوس على مقعد ووضع اليدين خلف الرأس) فرد الظهر مع الشد وأخذ شهيق من الأنف ثم الارتخاء مع إخراج الزفير .			
التهديئة	١٠	التنفيس والاسترخاء				

اليوم	أجزاء البرنامج	التمرين	الهدف من التمرين	التمارين	تكرار	راحة	
السبت - الإثنين - الأربعاء	الإحماء	١- (وقوف) المشى أماما والوقوف عند سماع الصفارة .	التهيئة	٠	٨		
		٢- (وقوف فتحا . الذراعان جانبا) دوران الذراعين أماما ثم خلف .			٨	١٠ث	
	الجزء الأساسي	١- (جلوس تربيعة . الذراعان عاليا . اليدان تشبيك فوق الرأس) تبادل لف الجذع على الجانبين مع الضغط بالذراعين خلفا .	مرونة الجذع	٢٠	٨	٥ث	
		٢- (جلوس طويل - فتحا) تبادل لف الجذع مع رفع الذراعين جانبا .			٦	١٠ث	
		١- (انبطاح جانبي . ذراع انتشاء . سند الرأس . ذراع أمام الصدر) رفع الرجلين جانبا زاوية قائمة مع الجسم .			مرونة مفصلي الفخذين	٨	
	٢- (رقود . الذراعان جانبا) تبادل رفع الرجلين أماما عاليا ثم مرجحتها جانبا أسفل .	٨	١٠ث				
	الجزء الأساسي	١- (جلوس طويل . فتحا . السند باليدين على الأرض خلف الظهر) ضم وفتح الرجلين مع رفع الرجلين (٢٠) سم عن الأرض .	قوة عضلات الرجلين	٢٠	٦	١٠ث	
٢- (رقود . الذراعان عاليا) تبادل رفع القدمين أماما مع عمل دوائر صغيرة بالقدمين .		٦			١٠ث		
الجزء الأساسي	١- (رقود) رفع الرجلين أماما زاوية قائمة مع الجذع ثم ثنى الركبتين على الصدر .	قوة عضلات البطن	٢٠	٤	١٠ث		
	٢- (جلوس طويل . الاستناد باليدين خلف المقعدة) رفع إحدى الرجلين للأعلى ثم خفضها ويكرر بالأخرى .			٤	١٠ث		
	التهيئة	١- (رقود . الذراعان بجانب الجسم) مع غلق العينين أخذ شهيق عميق من الأنف ثم عمل زفير مع عمل تنهيدة قوية ويكرر .	التنفس والاسترخاء	٠			

رقم التمرين	أجزاء البرنامج	الهدف من التمرين	التمرين	تكرار	راحة
١٠	الإحماء	التهيئة	١- (وقوف) المشى أماماً والوقوف عند سماع الصفارة .	٨	
			٢- (وقوف) ثنى الرقبة أماماً خلفاً ثم لف الرأس على الجانبين بالتبادل .	٨	١٠
١٠	الجزء الأساسى	مرونة الجذع	١- (جنو أفقى) الرجوع بالمقعدة خلفاً حتى الكعبين .	٦	٥
			٢- (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثنى الجذع جانباً مع رفع الذراع عالياً جهة الثنى .	٨	١٠
١٠	الجزء الأساسى	مرونة مفصلى الفخذين	١- (وقوف . الاستناد على حائط) تبادل رفع الرجلين جانباً كع لمس أسفل الركبة باليد .	٨	١٠
			٢- (رقود) تبادل ثنى الركبتين مع بقاء باطن القدم على الأرض .	٨	١٠
١٠	الجزء الأساسى	قوة عضلات الرجلين	١- (جلوس قرفصاء) تبادل الركبتين للخارج مع الضغط .	٨	١٠
			٢- (وقوف) رفع وخفض العقبين باستمرار .	٨	١٠
١٠	الجزء الأساسى	قوة عضلات البطن	١- (رقود قرفصاء) رفع الحوض والمقعدة للأعلى ثم الهبوط ببطء .	٦	١٠
			٢- (رقود . الذراعان جانباً) تبادل رفع الرجلين أماماً مع لمس القدم باليد المقابلة .	٦	١٠
	التهديئة	التنفس والاسترخاء	١- (جلوس على مقعد) رفع العقبين وخفضهما مع بقاء المشطين على الأرض مع حرية التنفس .		

السبت - الإثنين - الأربعاء

الوحدة التاسعة الشهر الثامن للحامل زمن الوحدة ٥٠ دقيقة
المستهدف أثناء التمرين : ١١٧ - ١٢٧ ن/ق (٦٠ - ٦٥%) من معدل ضربات القلب الطبيعية

اليوم	أجزاء البرنامج	رمز	الهدف من التمرين	التمرين	تكرار	راحة
السبت - الإثنين - الأربعاء	الإحماء	وقوف	التهيئة	١- (وقوف) المشى أماماً والوقوف عند سماع الصفارة .	١٢	
				٢- (وقوف) رفع الذراعين جانباً ثم عالياً ثم أسفل .	٨	١٠ ث
	مرونة الجذع	وقوف	مرونة الجذع	١- (جثو أفقى) تحذب الظهر عالياً ثم التقوس للأسفل مع رفع الرأس عالياً وأخذ شهيق .	٦	١٠ ث
				٢- (وقوف فتحاً) الجذع أماماً أسفل (مرجحة الذراعان جانبي الجسم أماماً وخلفاً بسهولة ، ويكرر .	٨	٥ ث
	مرونة مفصلي الفخذين	وقوف	مرونة مفصلي الفخذين	١- انطباع جانبي - ذراع عالياً وذراع منثنية أمام الصدر) رفع الرجلين عالياً .	٨	١٠ ث
				٢- (جلوس طويل) تبادل ثنى الركبتين وتقاطع القدم مع الساق .	٨	١٠ ث
	قوة عضلات الرجلين	وقوف	قوة عضلات الرجلين	١- (وقوف) المشى جانباً مع تقاطع الساقين أماماً وخلفاً .	٨	٥ ث
				٢- (وقوف على أربع) ثنى الركبتين أماماً بالتبادل .	٦	١٠ ث
قوة عضلات البطن	وقوف	قوة عضلات البطن	١- (رقود) رفع الرجلين أماماً زاوية قائمة مع الجذع ثم ثنى الركبتين على الصدر .	٤	١٠ ث	
			٢- (رقود . الذراعان جانباً) رفع الرجلين أماماً ثم تبادل وضعهما على الأرض جانباً .	٤	١٠ ث	
التهيئة	وقوف	التنفس والاسترخاء	١- (رقود الذراعان بجانب الجسم) أخذ شهيق من الأنف لرفع الكتفين لأعلى تجاه الأذن وثبات الوضع لمدة العد من (١ : ٥) ثم استرخاء الكتفين مع الزفير وعمل تنهيدة قوية .			

اليوم	أجزاء البرنامج	نوع التمرين	الهدف من التمرين	التمرين	تكرار	راحة
السبت - الإثنين - الأربعاء	الإحماء	التهيئة	١٠	١- (وقوف) المشى أماماً والوقوف عند سماع الصفارة .	١٠	
				٢- (وقوف) ثنى الذراعين على الكتفين دوران الكوعين أماماً ثم خلفاً	٨	١٠
	الجزء الأساسي	مرونة الجذع	١٠	١- (وقوف فتحاً) تبادل ثنى الجذع جانباً .	٨	٥
				٢- (وقوف فتحاً) الذراعان جانباً (ثنى الجذع أماماً أسفل للمس القدم باليد المقابلة بالتبادل .	٨	١٠
				١- (جلوس طويل) الذراعان جانباً (فتح الرجلين للخارج وضمهما ببطء .	٨	١٠
				٢- (وقوف) الاستناد على حائط (تبادل مرجحة الرجلين أماماً وعالياً وخلفاً .	٨	١٠
				١- (جلوس طويل) ثنى الركبتين على الصدر بالتبادل .	٦	١٠
				٢- (وقوف) سند اليدين فوق شئ عالى (ثنى الركبتين كاملاً مع استقامة عضلات الظهر والرقبة .	٤	١٠
التهديئة	التنفس والاسترخاء	١٠	١- (رقود قرفصاء) اليدين فوق البطن شد عضلات البطن ثم الارتخاء	٦	١٠	
			٢- (رقود) الذراعان جانباً (رفع الرجلين أماماً عالياً بالتدرج .	٤	١٠	
				١- (رقود) ثنى الركبتين (شد عضلات الفخذين وقبض عضلات فتحة الشرج والمهبل مع أخذ الشهيق من الأنف ثم ارتخاء العضلات ببطء مع إخراج الزفير من الفم .		

اليوم	أجزاء البرنامج	رقم	الهدف من التمرين	التمارين	تكرار	راحة
السبت - الإثنين - الأربعاء	الإحماء	١٠	التهيئة	١- (وقوف) المشى اماما والوقوف عند سماع الصفارة .	٨	
				٢- (وقوف . الذراعان جانبا) دوران الذراعين اماما ثم خلفا .	٨	١٠
	الجزء الأساسي	٢٠	مرونة الجذع	١- (الوقوف فتحا) لف الجذع جانبا مع مرحة الذراعين .	٨	٥
				٢- (وقوف فتحا . الذراعان جانبا) ثنى الجذع اماما أسفل للمس القدم اليسرى باليد اليمنى والعكس .	٦	١٠
			مرونة مفصلي الفخذين	١- (رقود) رفع الرجلين زاوية قائمة ثم تباعد القدمين مع وضع اليدين على الفخذين من الداخل .	٦	١٠
				٢- (جلوس طويل . سند الذراعان خلف المقعدة) ثنى الركبتين على الصدر بتقريب العقبين وفتح الركبتين .	٨	١٠
	قوة عضلات الرجلين	٢٠	١- (وقوف نصفا . الرجل جانبا . سند الذراع على حائط) دوران مفصل الفخذ لرسم دائرة بالقدم عاليا وأسفل .	٤	١٠	
			٢- (جلوس طويل . السند باليدين خلف المقعدة) تبادل رفع وخفض الرجلين .	٦	١٠	
	قوة عضلات البطن	٢٠	١- (جلوس طويل . السند باليدين خلف المقعدة) فتح الرجلين وضمهما خارجا وداخلا .	٤	١٠	
			٢- (رقود . الذراعان جانبا) تبادل رفع الرجلين اماما مع لمس القدم باليد المقابلة .	٤	١٠	
التهدئة	١٠	التنفس والاسترخاء	١- (الجلوس على مقعد بمسند خلفي وجانبي . وضع القدمين فوق مقعد صغير) استرخاء عضلات الجسم كاملا وأخذ شهيق من الانف وإخراج الزفير من الفم ببطء .			

اليوم	أجزاء البرنامج	رقم	الهدف من التمرين	التمارين	تكرار	راحة	
السبت - الإثنين - الأربعاء	الإحماء	١٠	التهيئة	١- (وقوف) المشى أماما الوقوف عند سماع الصفارة . ٢- (وقوف) ثنى الرقبة أماما خلفا ثم لف الرأس على الجانبين بالتبادل .	٨	١٠	
	الجزء الأساسي	٢٠	مرونة الجذع	١- (رقود) الجذع عاليا . الاستناد على الذراعين (ثنى الركبتين بالتبادل . ٢- (جثو أفقى) مد الركبتين مع رفع المقعدة عاليا للوقوف على أربع .	٨	١٠	
			مرونة مفصلي الفخذين	١- (وقوف) الاستناد على حائط (تبادل مرجحة الرجلين أماما عاليا وخلفا . ٢- (جثو أفقى) تبادل مرجحة الرجلين خلفا مع مد الركبتين للوصول لوضع ميزان الركبة .	٨	١٠	
	الجزء الأساسي	٢٠	قوة عضلات الرجلين	١- (وقوف) تبادل رفع الركبتين أماما مع مرجحة الذراعين أماما وخلفا . ٢- (رقود) الذراعان عاليا (تبادل رفع وخفض الرجلين عاليا أسفل .	٦	٨	١٠
			قوة عضلات البطن	١- (الرقود) الذراعان جانبا (رفع الرجلين ثم تبادل وضعهما على الأرض جانبا . ٢- (رقود قرفصاء) رفع الحوض والمقعدة لأعلى ثم الهبوط ببطء .	٤	٤	١٥
	التهيئة	١٠	التنفس والاسترخاء	١- (الرقود) الذراعان بجانب الجسم فى استرخاء كامل أخذ شهيق عميق من الأنف مع شطف عضلات البطن للداخل ثم إخراج الزفير ببطء مع استرخاء عضلات الجسم .			

الوحدة الثالثة عشر الشهر التاسع للحامل زمن الوحدة ٥٠ دقيقة
المستهدف أثناء التمرين : ١٢٧ - ١٤٦ ن/ق (٦٥ - ٧٥ %) من معدل ضربات القلب الطبيعية .

اليوم	أجزاء البرنامج	رمز	الهدف من التمرين	التمارين	تكرار	راحة
السبت - الإثنين - الأربعاء	الإحماء	١٠	التهيئة	١- (وقوف) المشى اماما والوقوف عند سماع الصفارة .	٨	
				٢- (وقوف . الذراعان جانبا . ثنى الساعدين لأعلى) لمس الكوعين معا للأمام بحيث تشير الأصابع لأعلى .	٨	١٠ ث
	مرونة الجذع	١٠	مرونة الجذع	١- (جثو أفقى) تحذب الظهر عاليا ثم التقوس لأسفل مع رفع الرأس عاليا وأخذ شهيق .	٦	١٠ ث
				٢- (جلوس طويل فتحا) تبادل لف الجذع مع رفع الذراعين جانبا .	٦	١٠ ث
	الجزء الأساسى	١٠	مرونة مفصلى الفخذين	١- (انبطاح جانبي . ذراع انثناء . سند الرأس . ذراع أمام الصدر) رفع الرجلين جانبا بالتبادل زاوية قائمة مع الجسم .	٨	١٥ ث
				٢- (رقود . الذراعان جانبا) تبادل رفع الرجلين اماما عاليا ثم مرجحتهما جانبا أسفل	٦	١٠ ث
	التهيئة	١٠	قوة عضلات الرجلين	١- (رقود) وضع الرجلين اماما زاوية قائمة وثنى الركبتين ومدهما اماما .	٤	١٥ ث
				٢- (رقود . الرجلان عاليا . الذراعان جانبا) وضم الرجلين للخارج والداخل .	٦	١٥ ث
		١٠	التنفس والاسترخاء	١- (جلوس طويل . سند اليدين خلف المقعدة) فتح الرجلين وضمهما خارجا وداخلا .		
				٢- (الرقود . وضع مخدة أسفل الركبتين) ارخاء كامل عضلات الجسم وأخذ النفس ببطء شهيقا وزفيراً .		

اليوم	أجزاء البرنامج	رمز	الهدف من التمرين	التمارين	تكرار	راحة
السبت - الإثنين - الأربعاء	الإحماء	٥٠	التهيئة	١- (وقوف) المشى أماما والوقوف عند سماع الصفارة .	٨	
				٢- (وقوف) ثنى الذراعين على الكتفين دوران الكوعين أماما ثم خلفا .	٨	١٠ ث
	الجزء الأساسي	٥٠	مرونة الجذع	١- (وقوف فتحا) تبادل ثنى الجذع جانبا .	٨	١٠ ث
				٢- (وقوف فتحا) . الذراعان جانبا (ثنى الجذع أماما أسفل ولمس القدم اليمنى باليد اليسرى والعكس .	٦	١٥ ث
				١- (جلوس طويل) . الذراعان جانبا (فتح الرجلين للخارج وضمهما ببطء .	٦	١٠ ث
				٢- (وقوف) . الاستناد على حائط (تبادل مرجحة الرجلين أماما عاليا ثم خلفا .	٤	١٠ ث
	الجزء الأساسي	٥٠	قوة عضلات الرجلين	١- (جلوس طويل) ثنى الركبتين على الصدر بالتبادل .	٦	١٠ ث
				٢- (وقوف) . سند اليدين فوق شئ عالى (ثنى الركبتين كاملا مع استقامة عضلات الظهر والرقبة .	٤	١٠ ث
				١- (رقود قرفصاء) اليدان فوق البطن شد عضلات البطن ثم الارتخاء .	٨	١٥ ث
	الجزء الأساسي	٥٠	قوة عضلات البطن	٢- (رقود الذراعان جانبا) رفع الرجلين أماما عاليا بالتدرج .	٤	١٥ ث
١- (رقود) . ثنى الركبتين (شد عضلات الفخذين وقبض عضلات فتحة الشرج والمهبل مع أخذ الشهيق من الأنف ثم ارتخاء العضلات ببطء مع إخراج الزفير من الفم .						
	التهدئة	٥٠	التنفس والاسترخاء			

اليوم	أجزاء البرنامج	رقم	الهدف من التمرين	التمارين	تكرار	راحة
السبت - الإثنين - الأربعاء	الإحماء	١٠	التهيئة	١- (وقوف) المشى أماما والوقوف عند سماع الصفارة .	٨	
				٢- (وقوف) المشى جانبا مع تقاطع الساقين ثم العودة .	٨	١٠ث
	الجزء الأساسي	١٠	مرونة الجذع	١- (الوقوف فتحا) لف الجذع جانبا مع مرحة الذراعين .	٨	١٠ث
				٢- (وقوف فتحا) . الذراعان جانبا (ثنى الجذع أماما أسفل للمس القدم اليمنى باليد اليسرى والعكس .	٦	١٠ث
				١- (رقود) رفع الرجلين زاوية قائمة ثم تباعد القدمين مع وضع اليدين على الفخذين من الداخل .	٤	١٥ث
			٢- (جلوس طويل) . سند الذراعان خلفا المقعدة (ثنى الركبتين على الصدر بتقريب العقبين وفتح الركبتين .	٤	١٥ث	
			١- (وقوف نصفا) . الرجل جانبا . سند الذراع على حائط (دوران مفصل الفخذ لرسم دائرة بالقدم عاليا ثم أسفل .	٦	١٥ث	
٢- (جلوس طويل) . السند باليدين خلف المقعدة (تبادل رفع وخفض الرجلين عاليا أسفل .	٤	١٥ث				
التهديئة	١٠	التنفس والاسترخاء	١- (الجلوس على مقعد بمسند خلفي وجانبي) . وضع القدمين على مقعد صغير (استرخاء عضلات الجسم كاملا وأخذ شهيق من الأنف وإخراج الزفير من الفم ببطء .			

اليوم	أجزاء البرنامج	وقت	الهدف من التمرين	التمارين	تكرار	راحة
السبت - الإثنين - الأربعاء	الإحماء	١٠:٠٠	التهيئة	١- (وقوف) المشى أماما والوقوف عند سماع الصفارة .	٨	١٠:٠٠
				٢- (وقوف . الذراعان جانباً) دوران الذراعين أماما ثم خلفاً .	٨	١٠:٠٠
	الجزء الأساسي	١٠:٣٠	مرونة الجذع	١- (الوقوف فتحة) لف الجذع جانباً مع مرحة الذراعين .	٦	١٠:٠٠
				٢- (وقوف فتحة . الذراعان جانباً) ثنى الجذع أماما أسفل للمس القدم اليسرى باليد اليمنى والعكس .	٤	١٠:٠٠
			مرونة مفصلي الفخذين	١- (رقود) رفع الرجلين زاوية قائمة ثم تباعد القدمين مع وضع اليدين على الفخذين من الداخل .	٤	١٠:٠٥
				٢- (جلوس طويل . سند الذراعين خلف المقعدة) ثنى الركبتين على الصدر بتقريب العقبين وفتح الركبتين .	٤	١٠:٠٥
	قوة عضلات الرجلين	١٠:٣٠	١- (وقوف نصفاً . الرجل جانباً . سند الذراع على حائط) دوران مفصل الفخذ لرسم دائرة بالقدم عالياً وأسفل .	٦	١٠:٠٥	
			٢- (جلوس طويل . السند باليدين خلف المقعدة) تبادل رفع وخفض عالياً أسفل .	٤	١٠:٠٥	
	قوة عضلات البطن	١٠:٣٠	١- (جلوس طويل . السند باليدين خلف المقعدة) فتح الرجلين وضمهما خارجاً داخلاً .	٤	١٠:٠٥	
			٢- (رقود . الذراعان جانباً) تبادل رفع الرجلين أماما مع لمس القدم باليد المقابلة .	٦	١٠:٠٥	
التهديئة	١٠:٠٥	والاسترخاء والتنفس	١- (الرقود) الذراعان بجانب الجسم في استرخاء كامل أخذ شهيق عميق من الأنف مع شفت عضلات البطن للداخل ثم إخراج الزفير ببطء مع استرخاء عضلات الجسم .			

مرفق (٦)

سجل التردد والقياسات الدورية

السعة الجوية	معدل التنفس	ضغط الدم الانقباضي	ضغط الدم الاتقاضي	النبض	الوزن	الاسبوع ()	الاسبوع ()	الاسبوع ()	الاسبوع ()	الاسم	م
											١
											٢
											٣
											٤
											٥
											٦
											٧
											٨
											٩

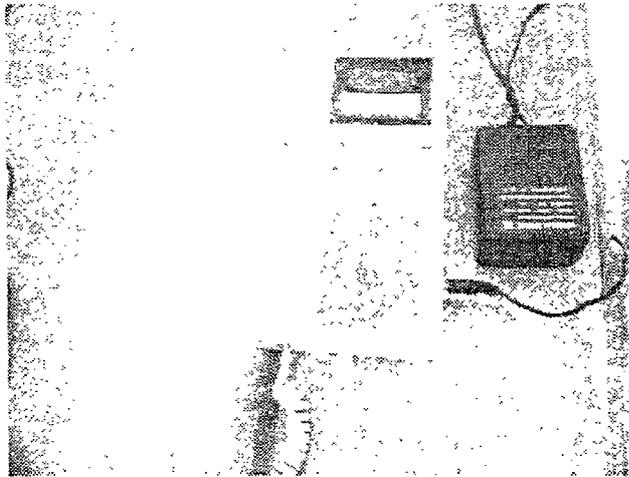
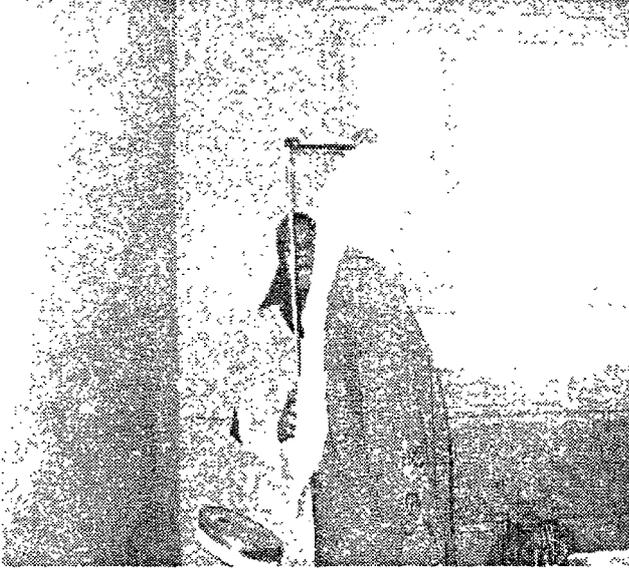
الإجمالي

بأقون ضمن البرنامج

مستبعدون بسبب النقص

مرفق (٨)

صور لبعض القياسات المستخدمة في البحث



مستخلصات البحث

أولاً : ملخص البحث باللغة العربية .

ثانياً : ملخص البحث باللغة الإنجليزية .

أولاً : ملخص البحث باللغة العربية :

مقدمة البحث :

إن الحمل هو الحالة التي تكون عليها السيدة الحامل من وقت تعلق البويضة الملقحة بجدار الرحم إلى وقت خروج الجنين من الرحم سواء بالولادة أو بالإجهاض .

كما أن الحمل والولادة هما الظاهرتان الطبيعتان اللتان خلقهما الله لحفظ الحياة واستمرارها وهما أساس الكون فاذا نظرنا للسيدة الحامل قبل الحمل لوجدنا أنها تتمتع بقوام رشيق سرعان ما يتبدد خلال الحمل ومع تكرار الحمل والولادة تفقد الحامل رشاقته ولذلك قامت الدوائر الطبية في العالم بعمل برامج للحامل أثناء فترة الحمل وتستخدم هذه البرامج في جميع الدول المتقدمة كجزء مكمل للفحص الدوري للحوامل .

وكثير من السيدات الحوامل يعتقدن أن الحمل يفسد الشكل وأنه من الصعب عليهن استعادة الشكل الذي كن عليه من قبل ، وهذا الاعتقاد وليس صحيحاً حيث ثبتت أنه إذا كانت السيدة ذات وزن زائد فإن الحمل هو الفترة المثالية للبدء بممارسة تمارين خاصة لإعادة الوزن المناسب وذلك من خلال نظام غذائي جيد .

مشكلة البحث :

اتفقت المراجع العلمية على أن الرياضة الآمنة والفعالة تساعد على الإحساس بصحة أفضل أثناء الحمل وكذلك المحافظة على الصحة العامة واللياقة البدنية لدى اقتراب موعد الولادة تؤدي إلى استعادة اللياقة بصورة أسرع بعد الولادة ورغم هذا التأكيد في المجالات العلمية فإن السيدة الحامل في جمهورية مصر العربية لا تؤدي التمارين البدنية بصورة منتظمة حيث ذكر كثير من الأطباء سواء العاملين في مستشفيات الولادة أو العيادات الخاصة أن السيدة الحامل تبذل كل ما في وسعها للمحافظة على حملها وسلامة جنينها ولذا ترفض القيام بأي مجهود أو نشاط بدني وذلك خوفاً من الإجهاض اعتقاداً بأن ممارسة النشاط الرياضي والتدريبات البدنية تؤثر سلباً على حملها وصحتها وهذا اعتقاد خاطئ ناتج عن عدم وعيهم بدور وأهمية ممارسة الرياضة وأيضاً ميكانيزم عملية الولادة والتأهب البدني والنفسي لفترة الحمل .

أهمية البحث :

وتظهر أهمية هذا البحث في أنه يمس جزء كبير من السيدات الحوامل حيث يساعد في تحسن مستوى الوظائف الفسيولوجية وضبط وزن السيدة الحامل وتوعية السيدات الحوامل بأهمية ممارستن لبرامج مقننة تحت إشراف طبي لتأثيرها الإيجابي في تحسين الحمل والولادة.

وخاصة أن السيدات الحوامل يعتقدن أن الحركة والتمارين الرياضية تؤثر سلباً على أجنتهن وصحتهن ، وسوف يوضح خصائص البرنامج المقترح سهولة وإمكانية تطبيقه في سائر المستشفيات والمراكز الصحية ودور رعاية الأمومة مما سيؤدي لخدمة السيدات الحوامل عملياً في المجتمع المصري .

أهداف البحث :

تصميم برنامج من التمرينات البدنية للسيدات الحوامل ومعرفة تأثيره علي :-

- تحسن وزن الجسم .
- تحسن معدل النبض.
- تحسن ضغط الدم (الانقباضي - الانبساطي).
- تحسن معدل التنفس.
- تحسن السعة الحيوية .
- تحسن مؤشر الطاقة.
- تحسن مؤشر استهلاك O2 لعضلة القلب.

فروض البحث :

لتحقيق البحث أمكن وضع الفروض الآتية :

- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الوزن لصالح المجموعة التجريبية .
- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير معدل النبض لصالح المجموعة التجريبية .

- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير ضغط الدم (الانقباضي - الانبساطي) لصالح المجموعة التجريبية .
- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير السعة الحيوية لصالح المجموعة التجريبية .
- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير مؤشر الطاقة لصالح المجموعة التجريبية .
- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير معدل التنفس لصالح المجموعة التجريبية .
- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير مؤشر استهلاك O₂ لعضلة القلب لصالح المجموعة التجريبية .

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (تجريبية - ضابطة) وبأسلوب القياس القبلي والبيني والبعدي للمجموعتين وذلك لمناسبته لطبيعة وإجراءات البحث.

مجالات البحث :

- ١- المجال البشري : السيدات الحوامل المترددات على مركز رعاية طفل أول المحطة الكبرى .
- ٢- المجال المكاني : تم تنفيذ برنامج التمرينات البدنية المقترح في مركز رعاية طفل أول المحطة الكبرى .
- ٣- المجال الزمني : تم تنفيذ الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٨ / ٦ / ٢٠٠٦م الى ١٥ / ٦ / ٢٠٠٦م ، ثم تنفيذ البرنامج المقترح في الفترة من ٢٤ / ٦ / ٢٠٠٦م الى ٢٤ / ١٠ / ٢٠٠٦م .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية عددها (٢٥) سيدة حامل من المترددات على مركز طفل أول المحطة الكبرى ، تم استبعاد (٣) سيدات لعدم توافر شروط العينة فيهن ، واستبعاد (٤) سيدات لعدم انتظامهن وعدم موافقة الزوج على الاشتراك في البرنامج وتم

تقسيم (١٨) سيدة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح والمجموعة الثانية ضابطة وقد تم تقسيم المجموعتين وفقاً لما يلي :

- التحقق من التجانس لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في معدلات النمو .

شروط اختيار العينة :

- الطول من ١٥٥ : ١٦٥ سم .
- الوزن من ٦٠ : ٧٠ كجم .
- العمر من ٢٠ : ٣٠ سنة .
- أن تكون الحامل خالية من الأمراض .
- أن تكون السيدة حامل في جنين واحد وليست في توم .
- أن تكون الحامل في بداية الشهر السادس من الحمل .
- أن كون السيدة الحامل بكرية .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

١- الأجهزة والأدوات :

- ميزان طبي معايير (لقياس وزن الجسم بالكيلوجرام) .
- جهاز الرستاميتير (لقياس الطول بالسم) .
- جهاز الأسبيروميتر الجاف (لقياس السعة الحيوية) .
- جهاز سفيجومانوميتر (لقياس ضغط الدم) .
- سماعة طبية .

٢- الاستمارات :

- استمارة استبيان الحالة الصحية العامة والوعى الرياضى للمشاركات مرفق (٢) .
- استمارة استطلاع رأى الخبراء في كيفية إعداد البرنامج مرفق (٣) .
- استمارة استطلاع رأى الخبراء في البرنامج المقترح (٤) .
- استمارة التردد والقياسات الدورية مرفق (٨) .
- استمارة القياسات الفسيولوجية (٩) .

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية للبحث على عينة (٤) أربعة سيدات حوامل خارج عينة البحث فى الفترة الزمنية من ٨ / ٦ / ٢٠٠٦ الى ١٥ / ٦ / ٢٠٠٦م وذلك للأسباب الآتية:

- ١- التأكد من ملائمة الأجهزة والأدوات لإجراء القياسات .
- ٢- التأكد من سلامة المكان لإجراء الدراسة .
- ٣- تحديد أنسب ميعاد لتطبيق البرنامج على مدار اليوم .
- ٤- تحديد الأسلوب الأمثل لتسجيل النتائج فى الاستمارات المعدة لذلك .
- ٥- معرفة كيفية التعامل مع أفراد العينة طبقا لظروفهن .
- ٦- تدريب المساعدين على أجهزة القياس .
- ٧- تم تطبيق البرنامج قيد البحث على أربعة سيدات حوامل ، وذلك للوقوف على إمكانية قياس النبض ، ضغط الدم ، السعة الحيوية ، معدل التنفس ثم حساب مؤشر الطاقة وحساب مؤشر استهلاك O_2 لعضلة القلب قبل وأثناء وبعد تنفيذ البرنامج المقترح .

المعالجات الإحصائية .

- ١- المتوسط الحسابى .
- ٢- الوسيط .
- ٣- الانحراف المعيارى .
- ٤- معامل الالتواء .
- ٥- اختبار (ت) الفروق .
- ٦- تحليل التباين .
- ٧- أقل دلالة فروق معنوية .
- ٨- معدل التغير .

الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود العينة موضوع الدراسة وخصائصها وبالاستناد الى المعالجات الإحصائية وبعد عرض النتائج وتفسيرها أمكن التوصل الى الاستخلاصات الآتية :

- ١- أدى تطبيق برنامج التمرينات البدنية المقترح إلى تحسين وزن الجسم للسيدات الحوامل .
- ٢- أدى تطبيق برنامج التمرينات البدنية المقترح إلى تحسين معدل النبض للسيدات الحوامل .

- ٣- أدى تطبيق برنامج التمرينات البدنية المقترح إلى تحسن ضغط الدم (الإنقباضى ، الإبيساطى) للسيدات الحوامل .
- ٤- أدى تطبيق برنامج التمرينات البدنية المقترح إلى تحسن السعة الحيوية للسيدات الحوامل .
- ٥- أدى تطبيق برنامج التمرينات البدنية المقترح إلى تحسن معدل التنفس للسيدات الحوامل .
- ٦- أدى تطبيق برنامج التمرينات البدنية المقترح إلى تحسن مؤشر الطاقة للسيدات الحوامل .
- ٧- أدى تطبيق برنامج التمرينات البدنية المقترح إلى تحسن مؤشر استهلاك O_2 لعضلة القلب .
- ٨- أدى تطبيق برنامج التمرينات البدنية المقترح إلى تحسين الحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية مما أدى الى تحسين الكفاءة الوظيفية للحوامل .

التوصيات :

فى ضوء أهداف البحث واستخلاصاته واعتماداً على البيانات والنتائج التى تم التوصل إليها فى حدود عينة هذا البحث توصى الباحثة بالآتى :

- ١- تطبيق برنامج التمرينات البدنية المقترح على السيدات الحوامل بدور الرعاية الصحية للحوامل وجميع المستشفيات الخاصة برعاية الحامل .
- ٢- إجراء المزيد من برامج التمرينات على السيدات الحوامل متكررة الحمل ومعرفة مدى تأثير هذه البرامج عليهن .
- ٣- إجراء برامج التمرينات على السيدات الحوامل بعد الولادة لاستعادته الحالة القوامية لهن
- ٤- ضرورة استمرار الحامل فى ممارسة التمرينات البسيطة والمتوسطة .
- ٥- نشر الوعي الرياضى نحو أهمية ممارسة التمرينات البدنية والأنشطة الرياضية الأمانة للمرأة الحامل والتخلص من المفاهيم والمعتقدات الخاطئة عن نتيجة ممارسة التمرينات البدنية أثناء فترة الحمل .
- ٦- ضرورة استشارة الطبيب قبل ممارسة التمرينات البدنية .
- ٧- ضرورة تجنب أداء التمرينات للسيدات الحوامل المصابات بأمراض مزمنة .
- ٨- تجنب أداء التمرينات اللاتى أصبن بنزيف دموى فى الجزء الثانى أو الثالث ، من الحمل .

Tanta University
Faculty Of Physical Education
Department Of Sports Health Sciences

(The Effect of a Proposed Programme of Physical Exercises for Improving the Functional Efficacy of Pregnant Women)

A Research Presented by

Mona Abd El-Halim Hassan El-Saeidy

A teacher of physical education

Among the requirements of achieving Master Degree

(M.D) in physical education.

Under Supervision of

Doctor

Dr.Salwa Abd El-Hady Shkeep

Professor of Exercises and Head of

The Department of Sports

Recreation Faculty of Physical

Education Tanta University

Doctor

Dr. Nagwa Mahmoud El-Gharab

Professor of Gynecotokology

Faculty of Medicine

Tanta University

Doctor

Fathy Mohammed Nada

Assistant Professor of Sports Physiology

in The Department of Sports Health

Sciences ;Faculty of Physical

Education ,Tanta University

1428 H-2007 A.D

Research Introduction:

Pregnancy is the state that a pregnant woman has since the fertilized egg gets attached to the uterus wall until the baby-is delivered from the uterus either by normal delivery or by abortion.

In addition. pregnancy and delivery are the two natural phenomena created by Allah for preserving life and keeping it going on and they are considered the basis of the universe . However, if we took a look at any pregnant woman before pregnancy ;we would notice that she used to have a slim shape that is quickly 'lost during pregnancy and as pregnancy and delivery are repeated ; the pregnant woman loses her fitness. As a result,medical circles worldwide became concerned with developing programmes for the pregnant woman during the stage of pregnancy .Those programmes are used in all the advanced countries as a complemntary part of routine checkup of pregnant women.

Many pregnant women believe that pregnancy ruins her shape and that it can be difficult for them to restore their former shape; but this thought is not true as it has been proven that if a woman is overweight then pregnancy is a perfect time for her to start practising special exercises for returning to the right weight by following a good diet.

Research Problem :

Scientific references have agreed that safe and efficient sport helps in feeling better during pregnancy and also in keeping general health and physical fitness when delivery time is due ;thereby, it makes restoring fitness in a faster way after delivery .However, in spite of this confirmation coming from the scientific fields, we find that any pregnant woman here in Egypt doesn`t perform any physical exercises regularly as many doctors :those working in delivery hospitals or private clinics ,reported that any pregnant woman does her best to keep her pregnancy and her embryo safe

;so, she refuses to perform any physical activity for fear of abortion thinking that practising any sports activity and physical exercises have a negative effect on her pregnancy and her health which is a wrong belief resulting from their being unaware of the role and importance represented by sport in addition to the mechanism of delivery and both physical and psychological readiness of pregnancy.

Research Importance :

The importance of this research is reflected in the fact that it tackles a great part of pregnant women as it helps in improving the level of physiological functions , adjusting the pregnant woman's weight and enlightening pregnant women about the importance of practising certain programmes under medical supervision as they have a positive effect on improving pregnancy and delivery.

As pregnant women believe that movement and physical exercises affect their embryos and their health in a negative way, the characteristics of the proposed programme will make it clear that it is easy and applicable in all kinds of hospitals, medical centers and maternity welfare services and thereby it will lead to benefiting pregnant women in a practical way in the Egyptian society.

Research Objective :

This research aims at identifying the effect of the proposed programme of physical exercises on improving the functional efficacy of pregnant women under research.

Research Hypotheses :

1. There are statistically significant differences between the pre-and post- measurements for the sake of the post measurement of the experimental group by using the proposed programme.
2. There are statistically significant differences between the control and experimental groups for the sake of the experimental group.

Research Method :

The researcher made use of the experimental method by using two groups (experimental-control) and using the method of pre-,middle ,and post measurements of the two groups as it suits the nature and procedures of the research.

Research Scopes :

1. The Human Scope: Pregnant women who go frequently to The Care Center Of First Child in El-Mahala El-Kobra .
2. The Geographical Scope: The proposed programme of physical exercises was carried out in The Care Center Of First Child in El-Mahala El-Kobra.
3. The Time Scope: The preliminary study was carried out in the period of 8th June,2006 (8/6/2006) to 15th June,2006 (15/6/2006),and the proposed programme was carried out in the period from 24th June .2006(24/6/2006)till 24th October,2006(24/10/2006).

Research Sample :

Research sample was chosen in the purposive way and it consisted of (25)of pregnant women who go frequently to The Care Center Of First Child in El-Mahala El-Kobra.

Three (3) women were excluded because they did not fit with the sample conditions and four(4)women were excluded for their irregular visits to the center and the husband's disapproval of their participation in the programme. Then, (18) women were divided into two groups ;one of them experimental on which the proposed programme was to be applied and the second was a control one. The two groups were divided according to the following criteria:

- Making sure of having homogeneity between the two research groups ;the experimental group and the control one in growth rates.

Conditions of sample selection:

- Height from 155 cm to 165 cm.
- Weight from 60 cm to 70 cm.
- Age from 20 years to 30 years .
- That the pregnant woman should be free from all kinds of diseases.
- That the pregnant woman should be pregnant in one embryo not a twin.
- That the pregnant woman should be in the beginning of the 6th month of pregnancy.
- That the pregnant woman should be pregnant for the first time.

Methods and Tools of Data Collecting :

1) Devices and Tools:

= Measuring medical scales (for measuring body weight in kilograms).

= Restameter device (for measuring height in centimeters).

= Dry Sperometer device (for measuring vital capacity).

Sphygmomanometer (for measuring blood pressure).

A stethoscope.

2) Forms:

- Survey form of the general health status and sports awareness of the participants(Attachment 2).
- Survey form of expert opinions about how to prepare the programme (Attachment 3).
- Survey form of expert opinions about the proposed programme (Attachment 4).
- Form of visits and regular measurements (Attachment 8).
- Form of physiological measurements (Attachment 9).

The Preliminary Study:

The researcher made a pilot study of the research on a sample containing four (4) pregnant women from 8th June.2006(8/6/2006) till 15th June,2006 (15/6/2006) for the following reasons:

- 1) Making sure that the devices and tools are suitable for carrying out the measurements.
- 2) Making sure of the safety of the place chosen for carrying out the study.
- 3) Choosing the best time possible for applying the programme during the day.
- 4) Choosing an ideal method for registering the results in the forms made for that reason.
- 5) Figuring out how to deal with the sample members according to their specific circumstances.
- 6) Training the assistants on the usage of measurement devices.
- 7) The programme under research was applied on four pregnant women in order to check the possibility of measuring pulse,blood pressure, vital capacity and respiration rate then calculating energy index .consumption index of (O₂)of the heart muscle before .during and after applying the proposed programme.

Statistical Processes :

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1) Arithmetic mean. | 2) Medium. |
| 3) Standard deviation. | 4) Coefficient of torsion. |
| 5) (T) test of differences. | 6) Variance rate. |

Conclusions :

In the light of research objectives and within the limits of the sample under study and its specific properties and according to the statistical processes and after achieving and explaining the results, the researcher could get the following conclusions:

- 1) Sports exercises help in improving the physiological variables under research (pulse rate/blood pressure/vital capacity/ energy index /respiration rate/ O₂ consumption rate of the heart muscle).
- 2) Applying the proposed programme of physical exercises resulted in improving the functional status of the vital systems which in turn led to improving the functional efficacy of the pregnant women.
- 3) Sports exercises help in achieving rest during pregnancy because blood circulation becomes more active and respiration process becomes better.
- 4) Sports exercises helps in making the state of the pregnant woman's body in good shape which prevents the occurrence of some of the various common troubles of back and pelvis pains and disturbances of the digestive system in addition to making balance in the digestive system.

Recommendations :

In the light of research objectives and conclusions and according to the data and results that have been achieved within the limits of the sample of that research, the researcher recommends the following:

- 1) Applying the proposed programme of physical exercises on the pregnant women in health care services of pregnant women and all the hospitals concerned with the pregnant welfare.
- 2) Performing more programmes of exercises on the pregnant women who have repetitive pregnancies and identifying the effect rate of this programme on them.
- 3) Performing the programmes of exercises on the pregnant women after delivery for restoring their usual shape.
- 4) It is necessary that every pregnant woman should continue practising simple and medium exercises.
- 5) Spreading sports awareness towards the importance of practising safe physical exercises and sports activities for the pregnant woman and getting rid of the common wrong concepts and beliefs about the result of practising physical exercises during pregnancy.
- 6) It is necessary to consult a doctor before practising physical exercises.
- 7) It is necessary to avoid practising exercises for the pregnant women who have chronic diseases.
- 8) Avoiding practising exercises for those who have been through hemorrhage during the second or the third part of pregnancy.