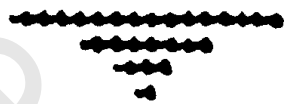


الفصل الاول



الاطار العام للبحث



- ١ - المقدمة .
- ١ - ٢ - مشكلة البحث والحاجة اليه .
- ١ - ٣ - هدف البحث .
- ١ - ٤ - فروض البحث .
- ١ - ٥ - منهج البحث .

المقدمة :

تسهم الرياضة والتربية الرياضية بقدر كبير فى المحافظة على سلامة جسم الانسان وتنمية لياقته البدنية والوظيفيه ، واعداده بدنيا ونفسيا واجتماعيا متوازنا وعلى اسس علمية سليمة . واصبحت اللياقة البدنية لعامة الناس فـسـى كثير من الدول المتقدمة هدفا قوميا تتكاتف كافة المؤسسات العلمية لتحقيقه .

ولا شك فى ان ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة وما يترتب عليها من تحسين اللياقة البدنية هى من انسب الطرق المؤدية الى اكمال وتناسق الجوانب المختلفة فى تكوين الانسان . وتبرز اهمية ممارسة الرياضة بالذات على اجهزة الجسم الداخليه (هضمى - دورى - تنفسى - عصبى) حيث يتحسن اداؤها الوظيفى من هضم وامتصاص وتنفس واحتراق وضح للدم وتوزيعه وزيادة حده الحواس واستجابتها وبالتالي تزيد من قدرة الانسان على العطاء وتحمل اعباء الحياة . واذا كان من المعروف منذ القدم ان ممارسة التمرينات الرياضية بطريقة منتظمة تحسن الصحة بشكل عام ، وتزيد من حيوية وديناميكية الجسم وأجهزته المختلفة ، فان الدراسات العلمية الحديثة قد اثبتت ان لبعض التمرينات الرياضية اثرا ايجابيا على تطبيع وتحسين اداء اجهزة الجسم المختلفة واحتفاظ الفرد بحيويته ونشاطه واعتدال قواه وكذلك فى تحسين وتخفيف حدة عدد كبير من الامراض . هذا ما دعى المسئولين فى جمهورية مصر العربية

للاهتمام بمجالات البحث العلمى للرياضة والتربية الرياضية وما تسفر عنه من نتائج والاستفادة منها وخاصة البحوث ذات الصلة الوثيقة فى فروع العلم المختلفة كالطب وعلم النفس والعلوم الانسانية والاجتماعية . وقد اهتم العلماء والباحثين فى فروع الرياضة المختلفة محاولين قدر طاقتهم الارتقاء بلياقة الفرد البدنية والصحية الى احسن المستويات ، ولهذا تنوعت الدراسات حول التأثير الفسيولوجى للتمرينات على وظائف الجسم المختلفة .

وقد أصبحت الرياضة احد مقومات العلاج فى العديد من الدول المتقدمة
ومن هذا المنطلق استخدم الاطباء هذا المفهوم الجديد ، فأشارت تذاكرهم
العلاجية فى كثير من الحالات المرضية الى الرياضة كعلاج قائم بذاته .

وقد اشارت (غايات لبيب ١٩٨٠) فى الدراسة التى قامت بها الى تأثير
استخدام التمرينات الرياضية على ضغط العين ومدى فائدتها فى علاج ممرض
الغلوكوما ، وكان عدد عينه البحث ٥١ شخص منهم ٣٢ مريضى الغلوكوما
و ١٩ من الاصحاء وكانت مدة البرنامج من يناير الى مايو ١٩٧٨ بمعدل ٤ أيام
اسبوعيا ، وقد تم اختيار العينه من بين مريضى الغلوكوما المترددى على
العيادة الخارجية او نزلاء قسم الرمد .

واسفرت النتائج الخاصة بهذه الدراسة ان ممارسة التمرينات لفترة طويلة
ومنتظمة يكون لها اثر وقائى فى منع اصابه الافراد بمرض الغلوكوما وانها تحسن
وتنظم سير فى الدم فى شرايين العين .

كما اوضحت (سامية الهجرسى ١٩٨١) فى دراسة قامت بها ان برامج التمرينات
التدريبية يجب ان تحتل مكانها كمعصر علاجى فعال يعمل على تطوير الحالة
الفسيولوجية لمريضى شرايين القلب التاجية ، وتكونت عينه البحث من ١٨ منهم
١٠ تجريبية و ٨ ضابطه وكان افراد العينه من واقع سجلات دخول وحدة العناية
المركزة بمعهد القلب فى دراسة لها حول تأثير التمرينات على الاستجابات
الفسيولوجية لمريضى الاحتشاء القلبي وكانت نتيجة هذه الدراسة حدوث انخفاض
دال فى النبض والضغط والتنفس اثناء الراحة كما انخفضت نسبة السكر فى الدم .

وفى دراسة (لسامية عبد الجواد ١٩٨٣) اوضحت اهمية التمرينات الرياضية فى
تحسين وظيفة القلب الحيوية سواء اثناء الراحة او النشاط واثرها فى خفض
احتمالات الاصابه بامراض القلب ، وقد اجرى البرنامج على عينه عددها (٩٧)
طالبه من طالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة .

وفى مجالات الولادة نصح (كوبر Cooper ١٩٦٨) بـاداء تمرينات الحوض وتمرينات البطن اثناء الحمل لتسهيل نمو الجنين فى الاتجاه الصحيح وتجنب كسـير من المشاكل .

وفى دراسه قام بها (كلافس Glas ١٩٧٣) اوصى على اهمية التمرينات الرياضية بعد بعض العمليات الجراحية مثل تمرينات عضلات الصدر والبطن وتمرينات التنفس وبذلك تمنع او تقلل كثير من المضاعفات الرئوية ، كما ركز على اهمية الممارسة الرياضية والنشاط الرياضى وأثرها الطيب على العضلات والمفاصل والقوام والاحتفاظ بصحة الجسم وسلامته بما لها من تأثير ايجابى على اجهزة الجسم الداخلية كالرئتين والجهاز الهضمى والدورة الدموية والجهاز العصبى حيث تزيد من كمية الدم الداخلة لهذه الاجهزة الحيوية اثناء الممارسة الرياضية .

ومن المسلم به ان هناك فروق واختلافات بين الاناث والذكور من النواحي التشريحية والفسىولوجية مما قد يؤثر على الاداء الرياضى ومن هذه التغيرات الفسيولوجية التى تحدث للأناث فترة الطمث والدورة الشهرية اثناء هذه الفترة تحدث للأنثى بعض التغيرات قد تكون مصحوبة بالام تختلف من انثى الى اخرى مثل الالم والمفص الرحمى او السراخ او اوجع او اوجع الظهر والغثيان او القيء او الم اسفل البطن وهذا ما يطلق عليه لفظ عسر الطمث ، مما قد يؤدى احيانا الى ضعف مجهود الانثى مما يستدعيها احيانا لملازمة الفراش طوال فترة الطمث وهذا قد يؤثر على انتظام دراستها ان كانت طالبة وعلى كفاءتها الانتاجية بوجه عام .

ويعتبر الطمث احد الوظائف الطبيعية للاناث . وغالبا ما يصاحبها بعض التغيرات الفسيولوجية والنفسية والعصبية التى قد تظهر قبل واثناء الطمث وتختلف هذه التغيرات من انثى لاخرى ولكن من الملاحظ ان الاغلبية العظمى تعاني منها بشكل واضح مما قد يؤثر على الحالة العامة للأنثى وبالتالي على نشاطها وحركاتها ويظهر هذا بصورة واضحة على الانشطة التى تتطلب درجة عالية من التوافق العضلى العصبى وتركيز عال كالجباز — والتمرينات والتمرينات الایقاعية ، وتمرينات الرشاقة والتوازن وما يشابهها .

وقد اشارت بعض الدراسات القديمة في علم الطب الرياضى الى عدم انتظام الطمث " الدورة الشهرية " وما قد يصاحبها من تعب وارهاق ومجهود قد يكون ضارا على الانثى دون تعليق او تفسير . وعلى هذا كانت تمتنع الانثى خاصة في فترة الطمث عن اداء اى نشاط جسمانى قد يؤدى الى ارهاقها . وساد هذا الاعتقاد الى منتصف القرن العشرين (فيشر Fisher ١٩٦٠) ، (كلوس klous ١٩٦٤) ، (ليسيجر Leisiger ١٩٦٦) .

اما الابحاث الرياضية الحديثة التى اجراها كل من (بوكلى Bocklar ١٩٧٣) (فالكاسيميلكا Phalkasimleka ١٩٧٧) في مجال تأثير فترة الطمث على الاداء الرياضى فقد اوضحت انه لم يعد ينظر الى فترة الطمث كفترة ذات تأثير سلبى على مستوى الاداء الرياضى للفتاة . وهذا عكس ما كان معتقدا في النصف الاول من القرن العشرين واصبح الاداء الرياضى والممارسة الرياضية علاجاً لتخفيف شدة اعراض عسر الطمث .

وقد اشارت الدراسة التى قام بها (كلاو Glow ١٩٧٧) على تركيز الاهتمام بالصحة العامة والتدفئة واتباع التمرينات الرياضية لعلاج هذه المتاعب الناجمة عن عسر الطمث .

وفي دراسة قام بها كلا من (ماتىوس وفوكس Mathews & Fox ١٩٧٨) اشارا بأن اداء تمرينات المرونة من شأنها تخفيف الام عسر الطمث عند الاناث .

كما اوضحت (برجيز Bergsise ١٩٧٩) في دراسة لها عن ظاهرة عسر الطمث بين العاملات في المصانع أن ممارسة تمرينات القوة قد يكون لها تأثير ايجابى على معالجة عسر الطمث .

وأنتجت معها (عزيزة عبد الرحمن ١٩٨٠) فى دراسة لها عن تأثير برنامج تدريبى مقترح لتخفيف آلام عسر الطمث ، وكان عدد العينة ٧٧٨ من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة واستمر البرنامج ٦ شهور بمعدل ١٥ دقيقة يوميا وكلفت نتيجة الدراسة أن ممارسة التمرينات الرياضية لها تأثير واضح فى اقلال آلام عسر الطمث او تحسنه .

وفى دراسة اخرى قامت بها (سلوى شكيب ١٩٨١) بهدف ايجاد العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية واعراض عسر الطمث ، وقد اجرى البرنامج على عينه قوامها ٨٠ طالبة بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية ٤٠ طالبة للمجموعة التجريبية و ٤٠ طالبة للمجموعة الضابطة ، وكانت مدة البرنامج ٣ شهور ثلاث مرات اسبوعيا ، وكانت نتيجته هذه للدراسة أن هناك علاقة عكسية بين المرونة والقوة وشدة أعراض الطمث للعضلات العاملة على مفصل الفخذين .

وقد اشارت فى دراسة اخرى لها (سلوى شكيب ١٩٨٦) حول التعرف على تأثير برنامج خاص لتخفيف آلام عسر الطمث وقد نفذ البرنامج على عينه قوامها ٨٠ طالبة من كلية التربية الرياضية بالاسكندرية وكانت مدة البرنامج ٣ شهور واسفرت نتائج البحث ان البرنامج المقترح ساعد على زيادة مرونة مفصل الفخذ وزيادة قوة عضلات البطن والظهر وكان البرنامج اثر ملموس فى تخفيف الام عسر الطمث .

واذا كان الامر يؤكد على اهمية التربية الرياضية وبرامجها واداء التمرينات الرياضية كاسلوب علاج واسلوب لتخفيف الآلام لبعض الاعراض المرضية ومنها عسر الطمث ، يبقى سؤال يحتاج لاجابه محددة وواضحة فى حالة وجود عسر الطمث " ماهى مواصفات البرنامج التدريبى الخاص لتخفيف الام عسر الطمث والعمل على تقوية المنطقة القطنية وعضلات البطن والعضلات العاملة عليهما " .

باعتبار ان هذه المنطقة مرتبطة ارتباطا قويا بآلام عسر الطمث لدى الاناث وهذا هو هدف الدراسة الحالية .

ولقد تناولت كل من (عزيزة عبد الرحمن ١٩٨٠) والدراسات التي قامت بهما (سلوى شكيب ١٩٨١ ، ١٩٨٦) واجريت على طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة والاسكندرية فقد رأت الباحثة ان تقوم دراستها على تلميذات المرحلة الاعدادية اللاتي في بداية سن البلوغ او في السنة الاولى من حدوث الطمث وما قد يصاحبه من بعض المتاعب ، وليكن تأثير البرنامج التدريسي المقترح من وضع الباحثة لا يتداخل معه اى أنشطة اخرى كما هو الحال فى كليات التربية الرياضية حيث يمارس الطالبات كل الأنشطة الرياضية كمقررات دراسية

هذا مما دعى الباحثة بحكم عملها في المجال الرياضى فى مدرسة الاورمان الاعدادية الثانوية بالعجوزة للبنات بالتفكير فى وضع برنامج تدريبي خاص من التمرينات لتقوية عضلات البطن والمنطقة القطنية ومعرفة تأثيره على تخفيف آلام المصاحبة لعسر الطمث لتلميذات المرحلة الاعدائية .

١ - ٢ مشكلة البحث والحاجة اليه :

وتبرز مشكلة البحث الحالية والحاجة اليه من مجموعة الملاحظات التى تجمعت لدى الباحثة فقد لاحظت ان بعض التلميذات يعانين من آلام الطمث التى من اجلها تتغيب عن الدراسة او تؤدى الى قلة الجهد المبذول والعزلة ومن هذا المنطلق تكونت لدى الباحثة فكرة القيام بالدراسة الحالية ، وقد وضعت الخطوات التالية لتكون هواء لدراستها الحالية :-

- تحديد حالات عسر الطمث من حيث شدة الاعراض وذلك قبل واثناء وبعد الطمث وذلك بغرض تصنيفهن الى مجموعات .

- وضع برنامج يحمل على تقوية عضلات البطن والمنطقة القطنية وتقوية العضلات العاملة عليها .

١ - ٣ هدف البحث :

تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتخفيف آلام عسر الطمث بين بعض تلميذات مدرسة الاورمان الاعدادية بنات باستخدام تمرينات لتقوية عضلات البطن والمنطقة القطنية والعضلات العاملة عليها .

١ - ٤ فروض البحث :

- ١ - البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على تقوية عضلات البطن والمنطقة القطنية للمجموعات الثلاث الشديدة - المتوسطة - البسيطة .
- ٢ - البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي في شفاء وتخفيف الاعراض المرضية المصاحبة للمجموعات الشديدة الآلام قبل واثناء الطمث .
- ٣ - البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي في شفاء وتخفيف الاعراض المرضية المصاحبة للمجموعة المتوسطة الآلام قبل واثناء الطمث .
- ٤ - البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي في شفاء وتخفيف الاعراض المرضية المصاحبة للمجموعة البسيطة الآلام قبل واثناء الطمث .