

الفصل الثالث

خطوات اجراء البحث

- ١-٣ عينة البحث .
- ٢-٣ ادوات البحث .
- ٣-٣ منهج البحث .
- ٤-٣ القياسات .
- ٥-٣ اختيار المساعدات وتدريبهم على اعمال البحث .
- ٦-٣ الدراسات الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات .
- ٧-٣ الدراسات الاستطلاعية الخاصة بالبرنامج .
- ٨-٣ خطوات اجراء البرنامج .

٣- ١ عينة البحث

اشتملت عينة البحث على تلميذات مدرسة الاورمان الاعدادية الثانوية للبنات للعام الدراسي ١٩٨٩ - ١٩٩٠ .

فقد قامت الباحثة بتوزيع استمارة الاستبيان على ٣٠٠ تلميذة ، وقد استخلصت منهم الباحثة ٥٠ تلميذة مثلة للصف الثاني الاعدادي ، وقد تم اختيارهم بناء على نتائج استمارة الاستبيان .

وعند بدء واثناء تنفيذ البرنامج تم استبعاد ١٥ تلميذة فاصبح حجم العينة ٣٥ تلميذة وذلك للأسباب التالية :

١ - ٧ تلميذات لم يستمروا في البرنامج وذلك لاعتراض اولياء امورهن على التأخير بعد انتهاء اليوم الدراسي للتدريب على البرنامج .

٢ - ٤ تلميذات حضروا في بداية البرنامج ٥ مرات ثم تغيبوا ولم يستمروا .

٣ - ٤ تلميذات لم يستجيبوا للبرنامج وذلك نتيجة للارهاق والتعب بالتالي لم يستدكروا دروسهن .

وقد تم اختيار العينة مع استبعاد فئات معينة منها :

١ - تلميذات لا تتنظم عندهن الدورة الشهرية .

٢ - تلميذات يعانين من انواع عسر الطمث (الثانوي - الاحتقاني) اي اعراض غير اعراض قيد الدراسة .

وقد اشتملت عينة البحث على جميع حالات عسر الطمث الاولى :

(الشديد - المتوسط - البسيط)

وقد تم تجانس افراد المجموعة التجريبية في بعض القياسات الانثروبومترية

مثل (الطول - الوزن - السن) .

٣ - ٢ أدوات البحث

خطوات اعداد استمارة الاستبيان :

تم تصميم استمارة الاستبيان الخاصة باعراض عسر الطمث بهدف تجميع معلومات عن اعراض عسر الطمث وتحديد الحالة العامة للتلميذة قبل واثناء وبعد الطمث ، وتسم ذلك بناء على الخطوات التالية :-

بعد قراءة المراجع الطبية واستشارة المتخصصين من الاطباء في هذا المجال بهدف تشكيل الهيكل الرئيسى لبناء الاستمارة امكن تحديد اربع محاور رئيسية هي :

المحور الاول : بيانات عن الحالة الطمثية

المحور الثانى : اعراض اثناء الطمث

المحور الثالث : اعراض قبل الطمث

المحور الرابع : اعراض بعد الطمث

المحور الاول

يشمل هذا المحور التعرف على سن التلميذة ، العمر عند اول دورة شهرية ومدى انتظام الدورة وعدد ايامها ويضم هذا المحور الاسئلة من رقم ١ الى ٦ .

المحور الثانى

وذلك للتعرف على حالة التلميذة اثناء الطمث حيث الشعور بوجود اعراض

وتنوع هذه الاعراض ، وقد ذكرت الباحثة في الاستمارة عشرة اعراض وهى :
(مغمص - الصداع - قىء - اسهال - توتر عصبى - ألم بالتدخين - ألم باسفل الظهر - ألم اسفل البطن - ألم بالمفاصل - ألم بالفخذين) وسئل ايضا عن

القدرة على بذل المجهود الرياضي والغياب أثناء فترة الطمث ومضمّن هذا المحور
الاسئلة من ٢ الى ٩ .

المحور الثالث

اعراض قبل الطمث

وذلك للتعرف على حالة التلميذة قبل فترة الطمث وهي نفس الاسئلة الستة
ثلت عنها في المحور الثاني ومضمّن هذا المحور الاسئلة من رقم ١٠ الى ١٣ .

المحور الرابع

اعراض بعد الطمث

وذلك للتعرف على حالة التلميذة بعد الطمث وهي نفس الاسئلة التي سئلت عنها
في المحور الثاني والثالث ، ومضمّن هذا المحور الاسئلة من رقم ١٤ الى ١٧ .

وقد استشارت الباحثة باراء المشرفين واستعانت بالدراسات المشابهة
في وضع الدرجات للأعراض من حيث شدتها :-

نوع الألم	الدرجة المعطاة
اعراض بسيطة	وتنح لها ٣ درجات لكل عرض ٦ درجات للمعرضين وأكثر
اعراض متوسطة	وتنح لها ٥ درجات لكل عرض ١٠ درجات للمعرضين وأكثر
اعراض شديدة	وتنح لها ٧ درجات لكل عرض ١٤ درجة للمعرضين وأكثر

وقد تم تصنيف حالة التليذة في كل مرحلة من مراحل الطمث السابقة بناءً على مجموع الدرجات ، وقد تم تحويل هذه الاعراض الى حالات متخللة كالآتى : .

الحالات البسيطة	وهى الحالة التى تحصل فيها التليذة على ١ درجات فأقل
الحالات المتوسطة	وهى الحالة التى تسجل فيها التليذة على ١٠ - ٢٠ درجة
الحالات الشديدة	وهى الحالة التى تسجل فيها التليذة غير محتمل ولو نوع واحد من الاعراض العشرة بغض النظر عن بقية الاعراض

وقد تم تحديد الحالة العامة للتليذة بعد تقييم اعراض عسر الطمث قبيل واثناء الطمث فقط حيث لا توجد حالة واحدة تعاني من اعراض بعد الطمث .

٣ - ٣ منهج البحث :

- ١ - استخدمت الباحثة المنهج الوصفى التحليلى لتحديد حالات عسر الطمث عن طريق استمارة استبيان .
- ٢ - استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتطبيق برنامج تدريبي مقترح لتقيسة عضلات البطن والمنطقة القطنية .

٣ - القياسات

١ - قياس القوة العضلية لعضلات المنطقة القطنية :

الادوات المستخدمة : جهاز الديناموميتر

طريقة القياس : يقف الشخص منتصباً على قاعدة الجهاز وقدماه في المكان المناسب (وسط القاعدة) واليدين امام الفخذين واصابع اليدين متجهة لاسفل ، تعد سلسلة الجهاز بحيث يصبح تحت اطراف اصابع اليد مباشرة ثم يقبض المختبر على عمود الشد بأحكام بحيث تكون راحة احدى اليدين موجهة للامام والاخرى موجهة للجسم .

عندما يكون المختبر مستعداً للشد يشنى جذعة قليلاً للامام من عند منطقة الحوض ، ويجب ملاحظة عدم ثنى الركبتين وكذلك استقامة الذراعين دون اى انثناء فى المرفقين ، وعند نهاية الاختبار يجب ان يكون الظهر مستقيماً تقريباً .

٢ - قياس القوة العضلية لعضلات البطن :

الادوات المستخدمة : ساعة ايقاف - مرتبة

طريقة القياس : يرقد المختبر على ظهرة فوق المرتبة مع فتح قدميه بمقدار ٣٠ سم بحيث تلامس الكفان الرقبة من الخلف والمرفقان متنيان (يقوم زميل بتثبيت الرجلين) فور سماع اشارة البدء يقوم المختبر بشنى الجذع للوصول الى وضع الجلوس الافقى ثم يكرر ذلك اكبر عدد ممكن من المرات فى ٣٠ ثانية .

- البرنامج الخاص -

أ - أهداف البرنامج : يهدف البرنامج الخاص الى تخفيف حالات عسر الطمث
الاولى البسيط والمتوسط والشديد عن طريق تنمية النواحي
التالية :

١ - تقوية مجموعات عضلات المنطقة القطنية .

٢ - تقوية مجموعات عضلات البطن .

ب - اسم تنفيذ البرنامج : يشير هارا Hara ، علاوى (١٩٧٥ - ١٩٧٧) عصام
عبد الخالق (١٩٧٨) الى اعتبارات اساسية ، عنـد
تخطيط أى برنامج تدريبى وهى - عدد مرات التكرار -
فترة دوام المثير - شدة التمرين .

وقد أخذت الباحثة هذه الاعتبارات كأساس لتصميم البرنامج التدريبى الخاص

بالنسبة لتنمية القوة العضلية فقد روى الاتى :-

=====

١ - استخدمت الباحثة التمرينات الحرة لمنطقة البطن والمنطقة القطنية .

٢ - تم تحديد الحد الاقصى للتكرارات فى بداية كل شهر من اشهر التدريب .

٣ - تم تثبيت حجم التمرين مع زيادة عدد التكرارات .

٤ - تم التدريب على شكل مجموعات وضمت الوحدة التدريبية فى بداية الشهر الاول

مجموعتين ثم تزايدت الى ٤ مجموعات .

٥ - أعطى فترة راحة قدرها (١ - ٢) دقائق بين تمرينات كل مجموعة .

ج - محتوى البرنامج : تأسس البرنامج الخاص على مجموعة من التمرينات التي تعمل فيها العضلات الخاصة بالمنطقة القطنية وعضلات البطن وللتأكد من فاعلية التمرينات المستخدمة تم تطبيق جزء منها على العينة الاستطلاعية .

٢ - ٥ - اختيار المساعدات وتدريبهم على اعمال البحث

تم اختيار (٥) طالبات من الصف الثالث الاعدادي كمساعدات وتم تدريبهم على الاعمال التالية :

- ١ - ترتيب الادوات المستخدمة وذلك بعد شرح فكره البحث واهدافه ومراحل تنفيذه
- ٢ - التعرف على الاختبارات المستخدمة والهدف منها وطريقة تنفيذها .
- ٣ - قيد حضور وغياب الطالبات
- ٤ - توفير عامل الامن والسلامة .
- ٥ - مناقشة الخطوات السابقة والاجابة على الاستفسارات وذلك للتأكد من كفاءة المساعدات وقدرتهن على التنفيذ .

٣ - ٦ - الدراسة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات

- اجريت هذه الدراسة في الاسبوع الرابع من شهر سبتمبر (١٩٨٩) على عدد ٢٠ طالبة من نفس الفرقة الدراسية لعينة البحث ، وتهدف هذه الدراسة الى التأكد من صلاحية الاختبارات المستخدمة في هذه الدراسة وذلك من حيث :
- ١ - التأكد من سلامة سير وتطبيق الاختبارات .
 - ٢ - التعرف على مدى صلاحية البرنامج التدريبي المقترح من وضع الباحثة .
 - ٣ - ترتيب وتنسيق العمل اثناء اداء الاختبارات وعمل نموذج لكل اختبار .

٣_٧ — الدراسة الاستطلاعية الخاصة بالبرنامج الخاص

تفديت الدراسة الاستطلاعية الخاصة بالبرنامج وقد تم التأكد من فاعلية التمرينات المستخدمة في البرنامج وذلك خلال التطبيق الفعلي على جزء من العينة الاستطلاعية ، لمدة اسبوع في الفترة من ١٩٨٩/١/٢٣ ، وذلك بعد الاتصال بمعيدة كلية التربية الرياضية للساح للباحثة بالحصول على الأدوات اللازمة لاجراء التجربة .

وبعد عمل القياسات والبرنامج المعطاة على العينة الاستطلاعية استخلصت الباحثة الخطوات اللازمة لاعداد وتنظيم القياسات لتطبيقها نهائيا ووضعتها في عدة نقاط وذلك للتنفيذ وهي :

- التأكد من صلاحية استخدام الاجهزة والادوات عند القياس .
- تحديد اماكن عمل القياسات (الملاعب) .
- الاهتمام بفترة الاحماء اللازمة التي تسبق اداء القياس والبرنامج .
- ترتيب وتنظيم الادوات في القياس .

وقد تم تنفيذ القياسات القبلية على المجموعة التجريبية في ١٩٨٩/١٠/٧ .

وقد تم تنفيذ القياسات البعدية على المجموعة التجريبية في ١٩٩٠ / ١ / ١٠ .

٣ - خطوات اجراء البرنامج

أ - تم اخذ القياس القبلى يوم ١٩٨٩ / ١٠ / ٢ واستغرق القياس يومين وقد اشتمل على الاختبارات الاتية :

١ - قياس قوة عضلات المنطقة القطنية بواسطة الشد على جهاز الديناموميتر .

٢ - قياس قوة عضلات البطن (الجلوس من الرقود لمدة ٣٠ ثانية) .

ب - تم اخذ القياس البعدى يوم ١٩٩٠ / ١ / ١٠ واستغرق القياس يومين واشتمل على الاختبارات السابق ذكرها فى القياس القبلى وذلك بعد اخذ راحة ساعتين تقريبا .

ج - تم تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح يوم ١٩٨٩ / ١٠ / ١ وحتى يوم ١٩٩٠ / ١ / ١٠ اى لمدة ثلاث شهور بواقع ثلاث وحدات تدريبية لكل اسبوع وكان زمن الوحدة التدريبية ساعة (١٢٠ دقيقة) وقد تضمن البرنامج التدريبى ككل ٣٦ وحدة تدريبية بواقع ٣٦ ساعة تدريبية ، واحتوت كل وحدة تدريبية على ثلاث اجزاء رئيسية :

الجزء الختامى

الجزء الرئيسى

الجزء التمهيدى

تمرينات احماء بهدف تمرينات البرنامج بهدف تمرينات استرخاء بهدف
تهيئة الجسم واعداده تقوية عضلات البطن رجوع الجسم لحالته
لاداء التمرينات . والمنطقة القطنية . الطبيعية وتهدئته .

د - طبقت الباحثة خمس وحدات تدريبية على مدى ثلاث اشهر فكانت الوحدة التدريبية الاولى لمدة اسبوعين ثم يحدث بها بعض التعديلات وتطبق لمدة اسبوعين اخرين ثم يحدث بها بعض التعديلات ثم تطبق للمرة الثالثة لمدة اسبوعين اخرين ، بينما الوحدة الرابعة طبقت لمدة ثلاث اسابيع ثم يحدث بها بعض التعديلات وتطبق مرة اخرى لمدة ثلاث اسابيع .