

المرفقات

مرفق ( أ )

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية

استفتاء خاص  
للحصول على معلومات عن الدورة الشهرية  
والأعراض المصاحبة لها

التاريخ : الاسم :  
السن : الطول :  
الفرقة : الوزن :

برجاء الاجابة على الاسئلة التالية علما بان كل الاجابات تعتبر سرية  
ولن تذاع أو تشر لأى سبب أو لأى شخص .

1 - بيانات عن الحالة الطمثية :

- (1) العمر عند أول دورة شهرية : السنة :  
(2) تاريخ أول يوم في آخر دورة شهرية شهر يوم  
(3) ما هو متوسط المسافة باليوم بين كل دورة ( أول يوم في كل دورة )  
(4) هل الدورة منتظمة أم غير منتظمة : منتظمة ( ) غير منتظمة ( )  
في حالة عدم الانتظام - يحدد نوعه  تأتي قبل الموعد المرتقب  
 تأتي بعد الموعد المرتقب  
(5) ما هو عدد أيام الطمث ( )  
(6) كمية الدم ( عدد الفوط الصحية المستخدمة وهل توجد جلط دموية في الطمث )
- |              |          |                  |
|--------------|----------|------------------|
| اليوم الأول  | عدد فوطه | جلط توجد لا توجد |
| اليوم الثاني | عدد فوطه |                  |
| اليوم الثالث | عدد فوطه |                  |
| اليوم الرابع | عدد فوطه |                  |
| اليوم الخامس | عدد فوطه |                  |
| اليوم السادس | عدد فوطه |                  |
| اليوم السابع | عدد فوطه |                  |

### اعراض اثناء الطمث :

- هل تشعرى بأى اعراض اثناء الطمث  
لو كان هناك هذه الاعراض متى تظهر؟  
( ) نعم ( ) لا ( )  
( ) اليوم الأول  
( ) اليوم الثانى  
( ) اليوم الثالث  
( ) اليوم الرابع  
( ) اليوم الخامس  
( ) طول فترة الطمث ( )

- ما هو اليوم الذى تكون فيه هذه الاعراض اشد ما تكون؟

- ما هو نوع هذه الأعراض؟  
لا بسيط محتمل غير محتمل  
(الجأ الى علاج)

- ١ - مغض
- ٢ - صداع
- ٣ - قيسى
- ٤ - توتر عصبى
- ٥ - امسك
- ٦ - آلم فى الثديين
- ٧ - آلم اسفل الظهر
- ٨ - آلم اسفل البطن
- ٩ - آلم فى الفخذين
- ١٠ - أوجاع فى المفاصل
- ١١ - هل تقل مقدرتك على بذل المجهزد الرياضى؟
- ١٢ - هل تضطرى الى الغياب؟

دائما

أحيانا

### اعراض قبل الطمث :

- هل تشعرى بأى اعراض قبل الطمث  
لو كان هناك هذه الاعراض متى تظهر؟  
( ) نعم ( ) لا ( )  
( ) لا يوجد  
( ) قبلها بأسبوع  
( ) قبلها ٦  
( ) قبلها ٥  
( ) قبلها ٤  
( ) قبلها ٣  
( ) قبلها ٢  
( ) قبلها ١

- ما هو نوع هذه الاعراض

لا يوجد ( )

لا بسيط محتتمل غير محتتمل  
( الجألى علاج )

- ١ - مغص
- ٢ - صداع
- ٣ - قيسى
- ٤ - توتر عصبى
- ٥ - امسك
- ٦ - ألم فى الثديين
- ٧ - ألم اسفل الظهر
- ٨ - ألم اسفل البطن
- ٩ - ألم فى الفخدين
- ١٠ - اوجاع فى المفاصل
- ١١ - هل تقل مقدرتك على بذل المجهود الرياضى ؟
- ١٢ - هل تضطرى الى الغياب ؟ لا أحيانا دائما

### أعراض بعد الطمث :

- هل تشعرى بأى اعراض بعد الطمث ؟ نعم ( ) لا ( )
- لو كان هناك هذه الاعراض متى تستمر؟ لا يوجد ( )
- ( ) بعد الدورة بيوم
- ( ) بعد الدورة ٢ يوم
- ( ) بعد الدورة ٣ أيام
- ( ) بعد الدورة ٤ يوم
- ( ) بعد الدورة ٥ يوم
- ( ) بعد الدورة ٦ يوم

- ما هو نوع هذه الاعراض؟

لا يوجد بسيط محتتمل غير محتتمل  
( الجألى العلاج )

- ١ - مغص
- ٢ - صداع
- ٣ - قيسى
- ٤ - توتر عصبى
- ٥ - امسك
- ٦ - ألم فى الثديين
- ٧ - ألم اسفل الظهر

لا بسيط محتمل غير محتمل (الجالى علاج)

٨ - ألم اسفل البطن

٩ - ألم فى الفخذين

١٠ - اوجاع فى المفاصل

١١ - هل تقل مقدرتك على بذل المجهود الرياضى ؟

١٢ - هل تضطرى الى الغياب ؟ لا احيانا دائما

- متى تختفى تماما الاعراض التى تشعرين بها وتكونين قادرة على بذل المجهود الرياضى :

= أثناء الطمث ( حددى اليوم )

= بعد انتهاء الطمث مباشرة .

= بعد انتهاء الطمث بعده ايام ( حددى المدة )

### التاريخ المرضى :

- هل تشكين من اية أمراض

نعم ( ) لا ( )

حددى هذه الامراض (بول سكرى - قلق ارتفاع ضغط الدم - اضطرابات دموية عودى الى بطنك تجلط الدم ) .

- هل سبق لك اجراء عمليات جراحية

نعم ( ) لا ( )

مانوعها وحددى تاريخ اجرائها .

- هل يوجد نزف من اماكن اخرى ( كالأنف أو الشرج مثلا )

مرفق ( ب )

البرنامج المقترح لتقوية عضلات البطن والمنطقة القطنية :

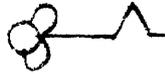
الوحدة التدريسية الاولى :

١ - الجزء التمهيدي : ٧ - ١٠ دقائق

- ١ - المشى بخطوة منظمة لمدة دقيقة .
- ٢ - الجرى حول الملعب مرتين .
- ٣ - (وقوف) الوثب في المكان .
- ٤ - (وقوف) الوثب مع فتح وضم الرجلين جانبا .
- ٥ - (وقوف) التوقيت المنخفض والتوقيت العالي .

٢ - الجزء الرئيسي : ٦٠ دقيقة :

اولا : تمرينات عضلات البطن ٣٠ دقيقة :



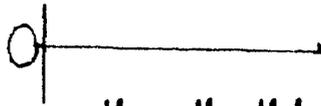
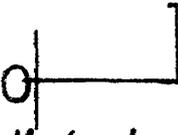
١ - (القرصاء من الرقود)

محاولة لمس الركبتين بالجبهة مع تشابك الذراعين خلف الرقبه  
(١٠ مرات) (راحة دقيقة) يكرر مجموعة واحدة .



٢ - (الرقود - ثبات الكتفين بمساعدة الزميل)

رفع الرجلين معا ٤٠ درجة والثبات ١٥ ثانية (مره واحده)  
راحة (دقيقة) .



٣ - (الرقود)

رفع الرجلين معا الى الوضع العمودي (١ - ٤ مرات) والرجوع  
(٥ - ٨) يكرر (١٠ مرات) (راحة دقيقة) يكرر مجموعه  
واحد .

(ص)

٤ - ( الرقود - القدمين ملاسة للحائط ومرتفعة ٢٠ سم عن الارض )

يقوم المختبر برفع الجذع لافى وللامام بواسطة دفع الحائط بالقدمين مع ملاسة اليدين للقدمين يكرر (١٠ مرات ) راحة ( دقيقة ) يكرر ( مجموعة واحدة ) .

٥ - ( الرقود - الذراعين جانباً )  
رفع الجذع مائلا لافى وللامام والرجوع ، يكرر (١٠ مرات ) راحة ( دقيقة ) مجموعة واحدة .

٦ - ( الرقود )  
رفع الرجلين عاليا للوصول للمس الارض خلفا والرجوع ، يكرر (١٠ مرات ) راحة ( دقيقة ) مجموعة واحدة .

ثانيا : تمرينات المنطقة القطنية ٣٠ دقيقة :

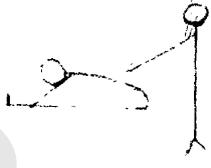
١ - ( الانبطاح - الكفان متشابكين خلف الرقبة )  
يقوم المختبر بثني الجذع خلفا مع تثبيت الركبتين بواسطة الزميل يكرر (١٠ مرات ) راحة ( دقيقة ) مجموعة واحدة .

٢ - ( الانبطاح - ثني الركبتين خلفا وتثبيتها باليدين في الاتجاه الاعلى )  
رفع الصدر اماما عاليا مع تقريب المسافة بين الكتفين والقدمين بواسطة الدفع ، يكرر (١٠ مرات ) راحة ( دقيقة ) مجموعة واحدة .

٣ - ( الرقود - الذراعين جانباً )  
رفع الظهر لافى مع ثبات الكتفين والذراعين على الارض مع الثبات ١٥ ثانية راحة ( دقيقة ) مرة واحدة .

٤ - ( الوقوف - الظهر مواجه للحائط )  
دفع الحائط بالذراعين مع تقوس الظهر وثبات القدمين والركبتين مفردتين والثبات ١٥ ثانية ، يكرر مرة واحدة راحة ( دقيقة ) .

( ض )



٥ - ( الجلوس الطويل فتحاً - الذراعين عالياً )

ميل الجذع للأمام ولأسفل وتقوم الزميله بضغط على جذع المختبره  
لأسفل من المنطقة القطنية لمحاولة لمس الصدر الارض ، يكرر ( ١٠ )  
مرات راحة ( دقيقة ) مجموعة واحدة .



٦ - ( الوقوف - الذراعين عالياً )

ثنى الجذع اماماً ولأسفل مع المسك خلف الكعبين ثم الضغط ، يكرر  
( ١٠ مرات ) راحة ( دقيقة ) مجموعة واحدة .

### الوحدة التدريبية الثانية :

١ - الجزء التمهيدي : ٢ - ١٠ دقائق

- ١ - ( وقوف ) الوثب في المكان .
- ٢ - الجرى حول الطمب دقيقتين .
- ٣ - ( وقوف ) رفع وخفض الكتف .
- ٤ - ( وقوف ) دوران الجذع جهة اليمين واليسار .
- ٥ - ( وقوف ) ثنى الجنب جهة اليمين واليسار .

٢ - الجزء الرئيسي : ٦٠ دقيقة :

اولا : تمرينات عضلات البطن ٣٠ دقيقة :



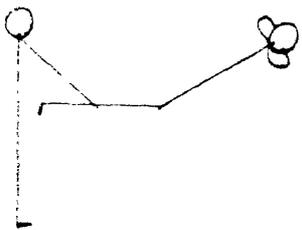
١ - ( القرفصاء من الرقود )

محاولة لمس الركبتين بالجبهة مع شابك الذراعين خلف الرقبة يكرر  
( ١٠ مرات ) راحة ( دقيقة ) يكرر مجموعتين .

- ٢ - (الرقود - ثبات الكتفين بمساعدة الزميل )  
 رفع الرجلين معا ٤٠ درجة والثبات ١٥ ثانية ، يكرر مرتين ، راحة ( دقيقة ) .
- ٣ - (الرقود )  
 رفع الرجلين معا الى الوضع العمودي ( ١ - ٤ ) عدات والرجوع ( ٥ - ٨ ) عدات يكرر ( ١٠ مرات ) راحة ( دقيقة ) يكرر مجموعتين .
- ٤ - (الرقود - القدمين ملاسة للحائط ومرتفعة ٢٠ سم عن الارض )  
 تقوم المختبره برفع الجذع لافى وللامام بواسطة دفع الحائط بالقدمين مع ملاسة اليدين للقدمين ، يكرر ( ١٠ مرات ) راحة ( دقيقة ) يكرر مجموعتين .
- ٥ - (الرقود - الذراعين جانبا )  
 رفع الجذع مائلا لافى وللامام والرجوع يكرر ( ١٠ مرات ) راحة ( دقيقة ) ويكرر مجموعتين .
- ٦ - (الرقود )  
 رفع الرجلين عاليا للوصول للمس الارض خلفا والرجوع ، يكرر ( ١٠ مرات ) راحة ( دقيقة ) يكرر مجموعتين .

ثانيا : تمرينات المنطقة القطنية ٣٠ دقيقة :

- ١ - ( الانبطاح - الكفان متشابكين خلف الرقبة )  
 تقوم المختبره بثني الجذع مع تثبيت الركبتين بواسطة الزميله ، يكرر ( ١٠ مرات ) راحة ( دقيقة ) يكرر مجموعتين .



( ز )

- ٢ - ( الانطاح - ثنى الركبتين خلفا وتثبيتهما باليدين فى الاتجاه لالاعلى )  
 رفع الصدر اماما عاليا مع تقريب المسافة بين الكتفين والقدمين بواسطة  
 الدفع ، يكرر ( ١٠ مرات ) راحة ( دقيقة ) يكرر مجموعتين .
- ٣ - ( الرقود - الذراعين جانبا )  
 رفع الظهر لالاعلى مع ثبات الكتفين والذراعين على الارض مع الثبات ١٥ ثانية  
 يكرر ( مرتين ) راحة ( دقيقة ) .
- ٤ - ( الوقوف - الظهر مواجه للحائط )  
 دفع الحائط بالذراعين مع تقوس الظهر وثبات القدمين والركبتين مفردتين  
 والثبات ١٥ ثانية ، يكرر ( مرتين ) راحة ( دقيقة )
- ٥ - ( الجلوس الطويل فتحا - الذراعين عاليا )  
 ميل الجذع للامام ولاسفل وتقوم الزميلة بضغط على جذع المختبرة لاسفل  
 من المنطقة القطنية لمحاولة لمس الصدر الارض ، يكرر ( ١٠ مرات ) راحة  
 ( دقيقة ) مجموعتين .
- ٦ - ( الوقوف )  
 مرجحه الرجل اليمنى للامام وللخلف ويكرر بالرجل اليسرى يكرر ( ١٠ مرات )  
 راحة ( دقيقة ) مجموعتين .

### الوحدة التدريبية الثالثة :

#### الجزء التمهيدي ( الاحماء ) ٧ - ١٠ دقيقة :

- ١ - المشى بخطوة منتظمة لمدة دقيقة .
- ٢ - الجرى حول الطمب مرتين .
- ٣ - ( وقوف ) الوثب فى المكان .
- ٤ - ( وقوف ) الوثب مع فتح وضم الرجلين جانبا .
- ٥ - ( وقوف ) التوقيت المنخفض والتوقيت العالى .

( س )

٢ - الجزء الرئيسي : ٦٠ دقيقة :

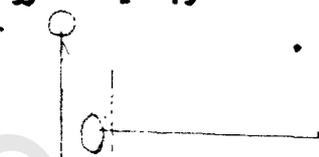
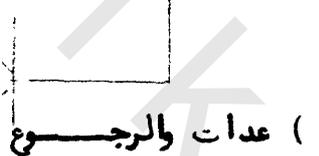
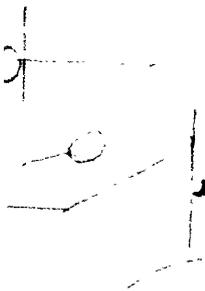
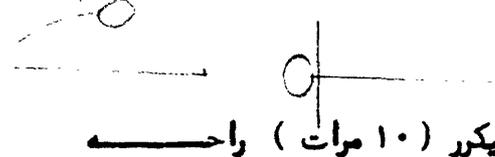
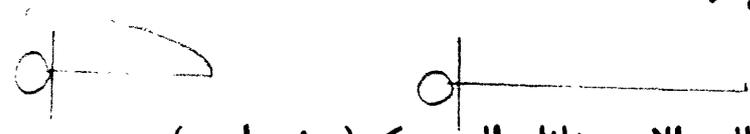
اولا : تمرينات عضلات المنطقة القطنية ٣٠ دقيقة

- ١ - ( الانبطاح - الكفان متشابكين خلف الرقبة )  
تقوم المختبرة بثني الجذع خلفا مع تثبيت الركبتين بواسطة الزميل  
يكرر ( ١٠ مرات ) راحه ( دقيقة ) يكرر ٣ مجموعات .
- ٢ - ( الانبطاح - ثني الركبتين خلفا وتثبيتها باليدين في الاتجاه الاعلى )  
رفع الصدر اماما عاليا مع تقريب المسافة بين الكتفين والقدمين بواسطة  
الدفع يكرر ( ١٠ مرات ) راحه ( دقيقة ) يكرر ٣ مجموعات .
- ٣ - ( الرقود - الذراعين جانبا )  
رفع الظهر لاعلى مع ثبات الكتفين والذراعين على الارض مع الثبات  
١٥ ثانية يكرر ( ٣ مرات ) راحه ( دقيقة ) .
- ٤ - ( الوقوف - الظهر مواجهه للحائط )  
يمسح الحائط بالذراعين مع قوس الظهر وثبات القدمين والركبتين مفردتين  
والثبات ١٥ ثانية يكرر ( ٣ مرات ) راحه ( دقيقة ) .
- ٥ - ( الجلوس الطويل فتحا - الذراعين عاليا )  
ميل الجذع للامام ولاسفل وتقوم الزميلة بضغط على جذع المختبرة  
لاسفل من المنطقة القطنية لمحاولة لمس الصدر الارض يكرر ( ١٠ مرات )  
راحه دقيقة ٥ يكرر ٣ مجموعات .
- ٦ - ( ميزان منخفض )  
مرجحه الرجل الحره لاعلى ولاسفل ويكرر بالرجل اليسرى ٥ يكرر ( ١٠ مرات )  
راحه ( دقيقة ) يكرر ٣ مجموعات .

( ش )

ثانيا : تمرينات عضلات البطن ٣٠ دقيقة :

- ١ - (القرصاء من الرقود )  
محاولة لمس الركبتين بالجبهة مع تشابك الذراعين خلف الرقبة يكرر  
( ١٠ مرات ) راحة ( دقيقة ) يكرر ٣ مجموعات .  

- ٢ - ( الرقود - ثبات الكتفين بمساعدة الزميله )  
رفع الرجلين معا ٤٠ درجة والثبات ١٥ ث يكرر ( ٣ مرات ) وراحته  
بينهما ( دقيقة ) .  

- ٣ - ( الرقود )  
رفع الرجلين معا الى الوضع العمودي ( ١ - ٤ ) عدات والرجوع  
( ٥ - ٨ ) عدات ( يكرر ١٠ مرات ) راحة ( دقيقة ) يكرر ٣ مجموعات .  

- ٤ - ( الرقود - القدمين ملاسة للحائط ومرتفعة ٢٠ سم عن الارض )  
يقوم المختبر برفع الجذع لاعلى - للامام بواسطة دفع الحائط بالقدمين  
مع ملاسة اليدين للقدمين - يكرر ( ١٠ مرات ) راحة ( دقيقة ) يكرر  
٣ مجموعات .  

- ٥ - ( الرقود - الذراعين جانبا )  
رفع الجذع مائلا لاعلى وللامام والرجوع يكرر ( ١٠ مرات ) راحة  
( دقيقة ) يكرر ٣ مجموعات .  

- ٦ - ( الرقود )  
رفع الرجلين عاليا للوصول للمس الارض خلفا والرجوع يكرر ( ١٠ مرات )  
راحة ( دقيقة ) يكرر ٣ مجموعات .  


## الوحدة التدريبية الرابعة :

### ١ - الجزء التمهيدي : ٧ - ١٠ دقائق :

- ١ - الجرى حول الطعب مرتين
- ٢ - ( الوقوف ) الوثب مع فتح وضم الرجلين جانبا .
- ٣ - ( الوقوف ) الوثب فى المكان .
- ٤ - ( الوقوف ) ثنى الجنب جهة اليمين ثم اليسار .
- ٥ - ( الوقوف ) دوران الجزء جهة اليمين ثم اليسار .

### ٢ - الجزء الرئيسى : ( ٦٠ دقيقة )

#### اولا : تمرينات المنطقة القطنية ٣٠ دقيقة :

- ١ - ( الانبساط - الكفان متشابكين خلف الرقبة )  
تقوم المختبرة بثنى الجذع خلفا مع تثبيت الركبتين بواسطة الزميلة يكرر ( ١٠ مرات ) راحة ( دقيقة ) يكرر ( ٤ مجموعات ) .

- ٢ - ( الانبساط - ثنى الركبتين خلفا وتثبيتهما باليدين فى الاتجاه الاعلى )  
رفع الصدر اماما عاليا مع تقرب المسافة بين الكتفين والقدمين بواسطة الدفع - يكرر ( ١٠ مرات ) راحة ( دقيقة ) ٤ مجموعات .

- ٣ - ( الرقود - الذراعين جانبا )  
رفع الظهر لاعلى مع ثبات الكتفين والذراعين على الارض مع الثبات ١٥ ثانية يكرر ( ٤ مرات ) راحة ( دقيقة ) .

- ٤ - ( الوقوف - الظهر مواجهة للحائط )  
دفع الحائط بالذراعين مع قوس الظهر وثبات القدمين والركبتين مفردتين والثبات ١٥ ثانية يكرر ( ٤ مرات ) راحة ( دقيقة ) .

( ق )

- ٥ - (الجلوس الطويل فتحا - الذراعين عاليا )  
ميل الجذع للامام ولا سفل وتقوم الزميله بضغط على جذع المختبرة لاسفل  
من المنطقة القطنية لمحاولة لمس الصدر الارض يكرر (١٠ مرات ) راحه  
( دقيقة ) ( ٤ مجموعات ) .

- ٦ - ( الانبطاح - ذراعان جانبا )  
رفع الصدر والرجلين لافى والراس للخلف مع ثبات منطقة الحوض ( طائسة )  
والثبات (١٥ ثانية )  
يكرر (٤ مرات ) ( راحه دقيقة ) .

ثانيا : تمينات عضلات البطن ٣٠ دقيقة :

- ١ - (القرصاء من الرقود )  
محاولة لمس الركبتين بالجبهة محشابك الذراعين خلف الرقبة يكرر (١٠ مرات)  
راحه ( دقيقة ) يكرر (٤ مجموعات ) .
- ٢ - (الرقود - ثبات الكتفين بمساعدة الزميل )  
رفع الرجلين معا ٤٠ درجة الثبات ١٥ ثانية ، يكرر (٤ مرات ) راحه  
( دقيقة ) .
- ٣ - (الرقود )  
رفع الرجلين معا الى الوضع العمودي (١ - ٤) عدات والرجوع (٥ - ٨) عدات  
يكرر (١٠ مرات ) راحه ( دقيقة ) يكرر ( ٤ مجموعات ) .
- ٤ - (الرقود - القدمين ملاسطلحائط ومرتفعه ٢٠ سم عن الارض )  
تقوم المختبرة برفع الجذع لافى وللامام بواسطة دفع الحائط بالقدمين  
مع ملاسة اليدين للقدمين ، يكرر (١٠ مرات ) راحه ( دقيقة ) يكرر  
( ٤ مجموعات ) .

- ٥ - (الرقود - الذراعين جانبا )  
رفع الجذع مائلا لاعلى وللإمام والرجوع ، يكرر ( ١٠ مرات ) راحة  
( دقيقة ) يكرر ( ٤ مجموعات ) .

- ٦ - (الرقود )  
رفع الرجلين عاليا للوصول للمس الأرض خلفا والرجوع يكرر ( ١٠ مرات ) راحة  
( دقيقة ) يكرر ( ٤ مجموعات ) .

### الوحدة التدريبية الخامسة :

- ١ - الجزء التمهيدي : ٢ - ١٠ دقيقة

- ١ - المشى بخطوه منتظمة لمدة دقيقة .
- ٢ - الجرى حول الطعب مرتين .
- ٣ - ( وقوف ) الوثب فى المكان .
- ٤ - ( وقوف ) فتح وضم الرجلين جانبا .
- ٥ - ( وقوف ) ثنى الجرع جهة اليمين واليسار .

- ٢ - الجزء الرئيسى : ٦٠ دقيقة

### اولا : تمارين المنطقة القطنية ٣٠ دقيقة

- ١ - (الانبطاح - الكفان متشابكين خلف الرقبة )  
تقوم المختبرة بثنى الجذع خلفا مع تثبيت الركبتين بواسطة الزميله ، يكرر  
( ١٠ مرات ) راحة ( دقيقة ) يكرر ( ٥ مجموعات ) .
- ٢ - (الجلوس الطويل فتحا - الذراعين عاليا )  
ميل الجذع للإمام ولاسفل وتقوم الزميله بضغط على جذع المختبرة لاسفل  
من المنطقة القطنية لمحاولة لمس الصدر الأرضى ( يكرر ١٠ مرات ) راحة  
( دقيقة ) ويكرر ( ٥ مجموعات ) .



( ل )

٣ - ( الوقوف - الذراعين عاليا )  
ثنى الجذع اماما ولاسفل مع المسك خلف الكعبين ثم الضغط يكرر (١٠ مرات)

راحة ( دقيقة ) يكرر ( ٥ مجموعات )  
( الوقوف )

٤ - مرجحه الرجل اليمنى للامام وللخلف ويكرر بالرجل اليسرى يكرر (١٠ مرات )  
راحه ( دقيقة ) يكرر ( ٥ مجموعات )

( ميزان منخفض )

٥ - مرجحه الرجل الحرة لاطى ولاسفل ويكرر بالرجل اليسرى يكرر ( ١٠ مرات )  
راحه ( دقيقة ) يكرر ( ٥ مجموعات )

( الانبطاح - ذراعان جانبا )

٦ - رفع الصدر والرجلين لاطى والراس للخلف مع ثبات منطقة حوض ( طائره )  
والثبات ( ١٥ ثانية ) يكرر ٥ مرات راحه ( دقيقة )

ثانيا : تمينات عضلات البطن ٣٠ دقيقة :

١ - ( القرفصاء من الرقود ) محاولة لمس الركبتين بالجبهة مع ثباتك الذراعين  
خلف الرقبة يكرر (١٠ مرات ) راحه دقيقة - ٥ مجموعات

٢ - ( الرقود - ثبات الكتفين بمساعدة الزميل )

رفع الرجلين معا ٤٠ درجة والثبات ١٥ ث - يكرر ( ٥ مرات )  
وراحة بينهما ( دقيقة )

( الرقود )

٣ - رفع الرجلين معا الى الوضع العمودى ( ١ - ٤ ) عدات والرجوع ( ٥ - ٨ )  
عدات يكرر ( ١٠ مرات ) راحه ( دقيقة ) يكرر ( ٥ مجموعات )

٤ - ( الرقود - القدمين ملاسة للحائط ومرتفعة ٢٠ سم عن الارض )  
يقوم المختبر برفع الجذع لافى وللامام بواسطة دفع الحائط بالقدمين  
مع ملاسة اليدين للقدمين يكرر (١٠ مرات ) راحة ( دقيقة ) يكرر  
( ٥ مجموعات ) .

٥ - ( الرقود - الذراعين جانباً )  
رفع الجذع مائلا لافى وللامام والرجوع يكرر (١٠ مرات ) راحة ( دقيقة )  
يكرر ( ٥ مجموعات ) .

٦ - ( الرقود )  
رفع الرجلين عاليا للوصول للمس الارض خلفاً والرجوع يكرر (١٠ مرات ) راحة  
( دقيقة ) يكرر ( ٥ مجموعات ) .

الجزء الختامى : ٥ دقائق :

- ١ - عمل شهيق عميق وزفير .
- ٢ - سقوط الجذع اماما والطلع ببطى .
- ٣ - رفع الذراعين وانزلها ببطى حتى يثنى الجسم كاملا .

مرفق ( ج )

## ملخص البحث

### مشكلة البحث والحاجة اليه :

تسهم الرياضة والتربية الرياضية بقدر كبير في المحافظة على سلامة جسم الانسان وتنمية لياقته البدنية والوظيفية واعداده اعدادا بدنيا ونفسيا واجتماعيا على اساس علمية سليمة .

وقد اصبحت الرياضة احد مقومات العلاج في العديد من الدول المتقدمة فقد اشارت تذاكر الاطباء العلاجية في كثير من الحالات المرضية الى الرياضة كعلاج قائم بذاته .

ويعتبر الطمث احد الوظائف الطبيعية للانثى و غالبا ما يصاحبه بعض التغيرات النفسية والعصبية والفسولوجية التي قد تظهر قبل واثناء الطمث وتختلف هذه التغيرات من آن لآخر .

### هدف البحث :

يهدف البحث الحالي الى التعرف على تاثير برنامج مقترح لتقوية عضلات البطن والمنطقة القطنية لتخفيف الآم عسر الطمث لتلميذات المرحلة الاعدادية

### فروض البحث :

- البرنامج المقترح له تاثير ايجابي على تنمية عضلات البطن والمنطقة القطنية .
- البرنامج المقترح له تاثير ايجابي على تخفيف الآم عسر الطمث الاول بين التلميذات ( شديد - متوسط - بسيط ) .

### اجراءات البحث :

تم اختيار العينه من الفرقة الثانية والثالثة للمرحلة الاعدادية بمدرســــــــــــــــة الاورمان الاعدادية الثانوية بالعجوزه ، واخذ كل من كانت تعاني من عسر الطمث الاول ( بسيط - متوسط - شديد ) وقد بلغ عدد العينه المختارة ( ٣٥ ) تلميذه تعاني من عسر الطمث الاول كمجموعة تجريبية .

قامت الباحثة باعداد استمارة الاستبيان بهدف جمع معلومات عن الدورة الشهرية وتم اعداد الاستمارة تحت اشراف المشرفين على البحث ، وقبل توزيع الاستمارة على افراد العينة ، قامت الباحثة بتوزيعها على عينة استطلاعية من غير تلميذات عينة البحث الاصلية ، وعدد هم ( ٢٠ ) تلميذه ، وذلك لمعرفة مدى مناسبة الاسئلة ووضوحها . ثم تم تعديل الاسئلة بناء على نتيجة الدراسة وتم تصنيف عينة البحث الى ثلاث حالات تبعا لشدة الالم :-

- حالات بسيطة .
- حالات متوسطة .
- حالات شديدة .
- قياس الطول والوزن .
- قياس قوة عضلات البطن ( تمرين الجلوس من الرقود لمدة ٣٠ ثانية ) .
- قياس قوة عضلات المنطقة القطنية ( الشد على جهاز الدينامومتر - ٣ محاولات )  
أخذ احسن محاولة ) .
- وضع برنامج من التمرينات الخاصة بعمل على تقوية عضلات البطن والمنطقة القطنية ، واجراء جميع القياسات السابقة قبل البرنامج ومعه .
- تم استخدام الحاسب الآلي لمعالجة البيانات احصائيا وتم استخدام القوانين الآتية :-
  - المتوسط الحسابي .
  - الانحراف المعياري .
  - الفرق بين القياسين .
  - اختبار ( ت ) لحساب دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي .

اتخذت الباحثة مستوى دلالة (0,1) للتحقق من معنوية النتائج الاحصائية في كل نتائجها ، ومن الاستنتاجات اتضح ان :-

- هناك زيادة تدريجية في قوة عضلات البطن للحالات البسيطة والمتوسطة والشديدة
- هناك زيادة تدريجية في قوة عضلات المنطقة القطنية للحالات البسيطة والمتوسطة والشديدة
- كان للبرنامج اثر ملموس في تخفيف آلام عسر الطمث للمجموعات الثلاثة البسيطة والمتوسطة والشديدة .

توصى الباحثة بـ : -

- ضرورة الاهتمام بالتمارين الرياضية الخاصة بعضلات البطن والمنطقة القطنية لتخفيف شدة الام عسر الطمث لطالبات المرحلة الاعدادية .
- اجراء مزيد من الدراسات المشابهة على باقى عناصر اللياقة البدنية ، للتعرف على اهميتها في تقليل شدة ، آلام عسر الطمث على تلميذات المرحلة الاعدادية .



HELWAN UNIVERSEITY  
FACULTY OF PHSICAL EDUCATION FOR GLRLS  
CAIRO.

---

THE EFFECT OF A SUGGESTED PROGRAM FOR  
STRENGTHENING THE MUSCLES OF THE  
ABDOMEN AND LUMBAR REGION  
ON RELIEVING DYSMENORRHOEA  
FOR PREPARATORY GIRLS

BY

EBTSAM MOHAMED ABD EL HALIM

SUBMITTED IN PARTIAL FULFILMENT OF  
THE REQUIREMENT FOR THE DEGREE OF  
M . Sc. IN PHYSICAL EDUCATION FACULTY  
OF PHXICAL EDUCATION FOR GIRLS, CAIRO .

SUPERVISED BY

PR. DR. ENIAT A. LABIB

DR. ABDEL SALAM ABDEL HAMID

SUMMARY

The Problem :

- Menstruation, this regular event that happens to girls and ladies may be accompanied by pain that could happen before or during it, and that is what is called dysmenorrhea.
- The pain of dysmenorrhea is usually colicky, occurring in the lower part of the abdomen or back, usually referred to the thighs and may be accompanied by other symptoms such as vomiting , headache, tension, mastalgia, joint pain..

The aim of the research :

Since sports and exercises were of the novelties in improving the physical fitness, so this thesis suggest a program for strengthening the abdominal and lumbar muscles for the relief of dysmenorrhea.

The proposals :

- The suggested program has a positive effect on improving the Muscles of the Abdomen and lumbar region.
- The suggested program has a positive effect on relieving Dysmenorrhoea for three groups ( Mild - Moderate - severe ) cases.

The steps :

A sample was chosen from the second and third years of Oman prep school for girls the sample consisted of 35 girls ( experimental group ) and all had suffered dysmenorrhoea.

- The researcher prepared a sheet to collect information about the menstrual cycle, the sheet was revised by the supervisors of this work .
- The sheet was tried First with a pre sample consisted of 20 girls to assess the clarity and easiness of the questions . according to the result . the questions had been re-evaluated and changed to suit the sample.  
After collecting the information from the sample group, the girls were divided into 3 types of cases according to pain : Mild cases with mild pain.  
Moderate cases with moderate pain  
Severe cases with severe pain

Also the length, Age, weight and strength of abdominal and lumbar muscles had been measured.

All the data collected had been analysed using the computer to measure, average, standard Deviation, T.Test.

The researcher used ( 0.01 ) value significance of the results.

#### - Conclusion :-

- There is a gradual increase in the strength of the abdominal muscles for mild, moderate, severe cases.
- There is a gradual increase in the strength of the lumbar muscles for the mild, moderate, severe cases.
- The program proved its value in relieving dysmenorrhoea for the three groups ( mild, moderate, severe ) cases.

#### Recommendations:

- The importance of exercises especially for the muscles of abdomen and lumbar region to relieve the pain of Dysmenorrhoea for the prep year students.