

الفصل الأول

١٠/١ الإطار العام للبحث

١/١ مقدمة البحث

٢/١ مشكلة البحث

٣/١ أهمية البحث

٤/١ أهداف البحث

٥/١ فرضيات البحث

١/٠ الإطّار العام للبحث :

١/١ مقدمة البحث :

قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَوَضَعْنَا لِلْإِنْسَانِ بِيُولَدَيْهِ حَمَلَتَهُ أُمَّهُ، وَهَنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصْلَهُ فِي عَامَتَيْنِ أَنْ أَشْكُرَ لِي

وَلَوْلَايَكَ إِلَى الْمَصِيرِ ﴿١٤﴾ صدق الله العظيم سورة لقمان (الآية ١٤)

أشارت نادية رمسيس (١٩٩٢م) أن 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 (٦١ : ١٠١)

كما تؤكد ليلى زهران (١٩٩٧م) على أن الحمل والولادة هما الظاهرتان الطبيعيتان اللتان خلقهما الله لحفظ الحياة وإستمرارها وهما أساس الكون فإذا نظرنا للسيدة الحامل قبل الحمل لوجدنا أنها تتمتع بقوام رشيق سرعان ما يتبدد خلال الحمل ومع تكرار الحمل والولادة فقد الحامل رشاقتهما ولذلك قامت الدوائر الطبية فى العالم بعمل برامج للحامل أثناء فترة الحمل وتستخدم هذه البرامج فى جميع الدول المتقدمة كجزء مكمل للفحص الدورى للحوامل . (٤٧ : ٨٥)

ويشير على إبراهيم (١٩٩٣م) إلى أن السيدات الحوامل تمر بحالات خاصة وتدور برؤوسهن خواطر معينة وعلى ذلك فهن منشوقات إلى العلم لتفسير التغيرات التي تطرأ على أجسامهن وطريقة نمو الجنين وما ينبغى عمله إستعدادا لاقدم المولود ، ويجب على السيدات الحوامل أن يعرفن كيف يعتنين بأنفسهن بوجه عام وكيف يتخيرن الغذاء الذى يناسبهن وأن يكن لديهن إلمام بالقدر الذى يلزمهن من الصحة النفسية والرياضية وبأهم الطرق للعناية بصحتهن . (٣٩ : ٥)

ويتفق كل من ماجدة صلاح (١٩٩١م) ، مارجى بولدن **Marge Bold** (١٩٩٤م) السيد الجميلى (١٩٩٧م) على أن التمرينات الرياضية لن تؤدى بالضرورة إلى تسهيل عملية الولادة فقط ولكنها سوف تكون مفيدة بأشكال كثيرة منها تخفيف الكثير من المتاعب الشائعة فى الحمل (آلام الظهر - آلام العضلات والمفاصل - تورم الأوردة) وزيادة القدرة على تحمل التعب أثناء الولادة ، وتقوية العضلات التى تؤثر فيها الحمل (أسفل الحوض - أسفل الظهر) ، وتحسين القدرة على النوم وتحسين الحالة النفسية . (٤٩ : ١٧ - ٢٧)، (٧ : ١٠٦)، (٤٨ : ١٤٩)

وقد أكد فاروق عبد الوهاب (١٩٩٥ م) على أن تشجيع السيدات وخاصة الحوامل على مزاولة الرياضة واجب قومي يجب أن ننتبه له جميعاً فهن اللاتي ينجبن الأجيال الجديدة وفى ذلك يقول الله تعالى فى سورة النساء ﴿ يُصَوِّرُكُمْ فِي الْأَرْحَامِ ﴾ أى أن التكوين الأساسى لأى شخص يبدأ من الرحم فإذا كانت هذه الأرحام ضعيفة فإن ذلك سيؤثر على إنتاج الأجيال القومية القادمة . (٤٢ : ٧٢)

ويذكر والاس ام Wallace Am (١٩٨٢ م) أن الرياضة أثناء الحمل تحسن الولادة والطفل بعد ولادته ، كما أن السيدات اللاتي تقمن بالتمارين البدنية بطريقة منتظمة أثناء الحمل لا يتعرضن لتأخر فى الولادة كما أن لهذه التمرينات دور فى الإقلال من المتاعب التى تتعرض لها السيدة الحامل فى فترة الحمل (٨٣ : ٢٥٥)

وأتفق كل من أحمد فتحى ، سليمان حجر (١٩٩٠) و مختار سالم (١٩٩٨ م) على أن السيدة الحامل إذا لم تمارس التمرينات الرياضية إشدت وطأة حملها وتعثرت ولادتها وطالت مدة نقاهتها وضعفت عضلات بطنها واعتلت صحتها وفى الدول المتقدمة تمارس الحوامل تمرينات رياضية معينة تختلف من شهر لآخر وبذلك يتم الحمل والولادة بطريقة سهلة وطبيعية . (٥٩ : ٢٣٩)

وينفق كل من محمد فتحى (١٩٩٣ م) ، قدرى بكرى (١٩٩٨ م) ، خيرية السكري (٢٠٠٤ م) أن التمرينات الرياضية المقننة أحد الوسائل الطبيعية الأساسية فى المجال الطبي ، كما أن التمرينات الرياضية لها دور هام وحيوى فى تحسين أداء الجسم لوظائفه الحيوية وكذلك فى حل المشكلات التى تعترض السيدات الحوامل . (٥٥ : ٧٧) ، (٥٦ : ٥٩٩) ، (٢٣ : ٣٨) ،

كما يوضح كل من أحمد السويفى وأسامة راتب (١٩٨١ م) أن مضاعفات الحمل وعدد الولادات القيصرية وتهتك الأنسجة أثناء الولادة يكون أقل لدى السيدات اللاتي يمارسن التمرينات البدنية بالمقارنة بغير الممارسات . (٦ : ١٣٨)

٢/١ مشكلة البحث :

يعتبر الحمل لكثير من السيدات حادثا جديدا ، لذلك فعليهن أن يقمن ببعض الأشياء حتي يكتسبن الراحة خلال فترة الحمل وأهم ما يجب أن تراعيه الحامل هو حالة قوامها لأهمية ذلك بالنسبة لصحتها حيث يتسبب نمو الجنين خلال أسابيع الحمل تمدد رحم الحامل ، ويترتب علي ذلك ضغط علي الحجاب الحاجز لأعلي فتقل سعة الصدر وتقل السعة الحيوية لها ويزداد عدد مرات التنفس وبذلك يحدث نهجان للحامل وتقل كفاءة الأجهزة الحيوية كما يحدث ارتفاع في ضغط الدم وسرعه في النبض مما يجعل الحامل تواجه العديد من المشكلات الصحية ، كما يؤدي الحمل إلي سوء قوام الحامل ويترتب علي ذلك الألم في أعلي الظهر وفي الجزء القطني بسبب توجه رأس رحم الحامل للأمام ، كما يؤدي الحمل إلي ترهل في عضلات البطن .

واتفقت العديد من المراجع العلمية علي أن الرياضة الآمنة والفعالة تساعد علي الإحساس بصحة أفضل أثناء الحمل وكذلك المحافظة علي الصحة العامة واللياقة البدنية لدى اقتراب موعد الولادة تؤدي إلي استعادة اللياقة بصورة أسرع بعد الولادة ورغم هذا التأكيد في المجالات العلمية فإن السيدة الحامل في جمهورية مصر العربية لا تؤدي التمرينات 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 علي حملها وسلامة جنينها ولذا ترفض القيام بأي مجهود أو نشاط بدني وذلك خوفا من الإجهاد اعتقادا بأن ممارسة النشاط الرياضي والتدريبات البدنية تؤثر سلبيا علي حملها وصحتها وهذا اعتقاد خاطئ ناتج عن عدم وعيهم بدور وأهمية ممارسة الرياضة وأيضا ميكانيزم عملية الولادة والتأهب البدني والنفسي لفترة الحمل . (٢٠ : ١٧) ، (٦٤ : ٣) ، (٤ : ١)

وقد أكد أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٣م) علي أهمية ممارسة النشاط الرياضي والتمرينات البدنية للسيدات الحوامل وقد وضح ذلك خلال دورة ملبورن سنة ١٩٥٦م بحصول ثلاث لاعبات علي ثلاث ميداليات ذهبية ، وفي سنة ١٩٩٢م حصلت بطلة في قيادة السيارات علي الميدالية البرونزية بالرغم من أنها في حالة حمل وأمكن لبعض السيدات إكمال سباق المارثون أثناء الشهر الثامن للحمل ، وقد صرحت ٢٤ سيدة حامل بأنهن شعرن بأن حالتهن جيدة أثناء الجري بينما شعرن بعضهن بعدم الراحة أثناء الجري وهن في فترة الحمل إلا أنهن رجعن ذلك إلي متاعب الحمل ذاتها وليس بسبب الجري . (٦٦ : ٣)

وأكدت جلييلة مصطفى (١٩٨٥ م) على أن الانتظام فى ممارسة النشاط الرياضي يؤدي الى رفع الكفاءة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة للفرد العادي والرياضي على حد سواء ، فالنشاط المخطط والمنظم بعناية هو أفضل الطرق ملائمة الى تحسين الكفاءة الوظيفية للأفراد وخاصة السيدات الحوامل . (١٤ : ٣ - ١٥)

كما يؤكد فراج عبد الحميد (٢٠٠٤ م) على أنه يمكن المحافظة على مستوى الصحة الجيدة للسيدة الحامل بممارسة النشاط الرياضي والتمارين البدنية بشكل متوازن ومنظم ، ومما سبق يتضح أن التمرينات الرياضية تساعد الحامل فى التغلب على كثير من المشاكل السابقة بسهولة ويسر ، لأن التمرينات البدنية المقننة والمناسبة تزيد من قدرة عمل القلب وتنشيطه والمحافظة على سلامة الأوعية الدموية والرئتين كما يتحسن التنفس لديها ، وكلما تحسن مستوى اللياقة البدنية لدى الحامل كلما كان لديها قدرة أكبر على تحمل إجهادات الحمل ، وممارسة النشاط أثناء الحمل تعطى الحامل الشعور بالرضا والثقة والاعتزاز بالنفس . (٤٤ : ١٥)

وذلك ما أدى بالباحثة الى تبني فكرة هذا البحث وهو تأثير برنامج تمرينات بدنية مقترح لتحسين الكفاءة الوظيفية للسيدات الحوامل .

٣/١ أهمية البحث :

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

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

٤/١ 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.

٥/١ 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 .