

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات

٥/٢ التوصيات

١٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ 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 الى تحسين وزن الجسم للسيدات الحوامل .
- ٢- أدى تطبيق برنامج التمرينات البدنية المقترح الى تحسن معدل النبض للسيدات الحوامل .
- ٣- أدى تطبيق برنامج التمرينات البدنية المقترح الى تحسن ضغط الدم (الإنقباضى ، الإيساطى) للسيدات الحوامل .
- ٤- أدى تطبيق برنامج التمرينات البدنية المقترح الى تحسن السعة الحيوية للسيدات الحوامل .
- ٥- أدى تطبيق برنامج التمرينات البدنية المقترح الى تحسن معدل التنفس للسيدات الحوامل .
- ٦- أدى تطبيق برنامج التمرينات البدنية المقترح الى تحسن مؤشر الطاقة للسيدات الحوامل .
- ٧- أدى تطبيق برنامج التمرينات البدنية المقترح الى تحسن مؤشر استهلاك O_2 لعضلة القلب .
- ٨- أدى تطبيق برنامج التمرينات البدنية المقترح الى تحسين الحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية مما أدى الى تحسين الكفاءة الوظيفية للحوامل .

٢/٥ 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 الوعى 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 .

المراجع

- أولاً : المراجع العربيّة .
- ثانياً : المراجع الأجنبيّة .
- ثالثاً : شبكة المعلومات العالمية " الإنترنت ."

أولاً: المراجع العربية :

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
٢. _____ : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .
٣. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحى حسنين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس والتقويم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
٤. أحمد سعد الدين محمود : تأثير برنامج المشى الرياضى على بعض المتغيرات الفسيولوجية للمرأة الحامل " قبل وبعد الولادة " ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤م .
٥. أحمد فتحى الزيات ، سليمان أحمد حجر : التربية الرياضية (فسيولوجيا - بيولوجيا) ، مذكرات غير منشورة ، كلية تربية رياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ١٩٩٥م .
٦. أحمد مصطفى السويفى ، أسامة كامل راتب : الطريق إلى لياقتك البدنية والمحافظة على وزنك ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨١م .
٧. السيد الجمالى : الطب والرياضة ، دراسة طبية علمية ، مركز الكتاب النشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
٨. ألين وديع فرج : اللياقة والطريق للحياة الصحية ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، ١٩٩٩م .
٩. أمل البكرى البسيونى : " تأثير برنامج تمرينات بدنية تأهيلية مقترح على نبض الجنين وإنقباضات الرحم للسيدات الحوامل اللاتى يعانين من ارتفاع فى ضغط الدم المصاحب للحمل " ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م .
١٠. أويمن باردر : مرشد التدريب (برنامج الجرى لزيادة اللياقة) ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .
١١. أيمن الحسينى : الغذاء المثالى للحامل ، مكتبة ابن سينا ، القاهرة ، ١٩٩٨م .

١٢. أيمن الحسيني : سألوني الحوامل ، مكتبة ابن سينا ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
١٣. بهاء الدين إبراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٤ م .
١٤. بهاء الدين إبراهيم سلامة : الصحة والرياضة ، المحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
١٥. جليلة مصطفى السويركي : " مستوى طالبات كلية التربية الرياضية في التربية العملية وعلاقته بكفاءة العمل البدني وبعض القياسات الأنثروبومترية ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ م .
١٦. جواد عسكر سعود : رياضة المشي للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
١٧. جورج فاريللي : حقائق ومعلومات حول الحمل والولادة ، دار فهد المرزوق ، الكويت ، ١٩٩٩ م .
١٨. حسام رفقى : الصحة واللياقة البدنية وإنقاص الوزن ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
١٩. حمدي العليمي : كيف تحافظين على جمالك أثناء فترة الحمل ، دار البشير للثقافة والعلوم الإسلامية ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
٢٠. حنفى محمود مختار : اللياقة الدنية والحامل ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
٢١. حياة روفائيل ، صفاء الخربوطلى : اللياقة القوامية والتدليك الرياضى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
٢٢. حياة عياد روفائيل : إصابات الملاعب (وقاية - إسعاف - علاج طبيعى) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
٢٣. خيرية إبراهيم السكرى : الرياضة والتغذية أثناء الحمل وبعد الولادة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٤ م .
٢٤. خيرية إبراهيم السكرى ، محمد جابر بريقع : المرأة ورياضة المشى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .
٢٥. سوزان سلوسبرج : الأسس العلمية للياقة البدنية ، مكتبة جرير ، لبنان ، ٢٠٠٤ م .

٢٦. صافيناز السعيد شلبي : محاضرات فى صحة الأم والطفل ، كلية الطب ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥ م .
٢٧. صلاح الدين محمود سليمان : التمرينات ، إسلامية لخدمات الطباعة ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
٢٨. عادل على حسن : الرياضة والصحة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
٢٩. عباس الرملى ، زينب خليفة ، على زكى : تربية القوام ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨١ م .
٣٠. عبد الرحمن أحمد الحملوى : الكيمياء الحيوية ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٢ م .
٣١. عبد المنعم بدير ، يوسف ذهب : بيولوجيا الرياضة ، مكتبة الحرية ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
٣٢. عبد المنعم سليمان برهم ، محمد خميس أبو غرة : موسوعة التمرينات الرياضية ، الجزء الأول ، الطبعة الثانية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
٣٣. عز الدين الدتشافى : الرياضة والدواء ، العلاقة المتبادلة والآثار الإيجابية والسلبية ، دار المريخ للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
٣٤. عزة برمودة ناشد : " العلاقة بين التبدل الدائرى للأم الحامل وحالة الجنين العامة أثناء الفترة الأخيرة من الحمل " ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية طب القاهرة ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٤ م .
٣٥. عزة عبد العزيز عبد الهادى : " تأثير برامج تمرينات رياضية مختلفة على الجنين والأم فى الثلث الأخير من الحمل " ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى الثانى لرياضة المرأة والطفل ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
٣٦. عصمت محمد عبد المقصود : الرياضة والحامل والجنين وما بعد الحمل ، مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .
٣٧. _____ : الصحة والرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الرابعة ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٣٨. عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .

٣٩. على إبراهيم : العناية بالحامل ، مكتب الولايات المتحدة للاستعلامات والتبادل التربوي ، القاهرة ، ١٩٩٣م
٤٠. على جلال الدين : الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٥م.
٤١. غوردن بورن : الحمل ، دار فهد المرزوق ، الكويت ، ١٩٩٥م .
٤٢. فؤاد مرعى : موسوعة الحمل والولادة ، بيروت ، لبنان ، ٢٠٠٠م.
٤٣. فاروق عبد الوهاب : الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
٤٤. فاطمة الزهراء ملا : حامل لأول مرة ، مكتبة جزيرة الورد ، المنصورة ، ٢٠٠٣م .
٤٥. فراج عبد الحميد توفيق : أهمية التمرينات البدنية للحامل ، دار الوفاء ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .
٤٦. كليفر فهميم : الحمل والصحة النفسية للأم ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٨٩م .
٤٧. ليلي عبد العزيز زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
٤٨. ماجدة محمد صلاح الدين ، طارق عز الدين أحمد ، محمد جابر بريقع : سيدتى (تمرينات - تغذية - رشاقة) ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٩١م .
٤٩. مارجى بولدن : التمارين الرياضية لما بعد الحمل ، الدار العربية للعلوم ، بيروت ، ١٩٩٤م .
٥٠. ماري كلود دولاهاي : دليل المرأة الحامل ، دار الفراشة للطباعة والنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
٥١. محمد إبراهيم شحاته ، صباح السيد فاروز : برامج اللياقة البدنية والرياضة للجميع ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦م .
٥٢. محمد إبراهيم شحاته ، محروس محمد قنديل : أساسيات التمرينات البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م .

٥٣. محمد حسن علاوى ، : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
٥٤. محمد سمير سعد الدين : علم وظائف الأعضاء والجهد البدنى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠م .
٥٥. محمد فتحى : على عتبة الأمومة ، دار الأندلس للنشر ، بيروت ، ١٩٩٣م .
٥٦. محمد قدرى بكري : الإصابات الرياضية والتأهيل الحديث ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
٥٧. محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدنى فى الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
٥٨. محمود بيديع : تمارين اللياقة البدنية للسيدات ، دار الإسراء للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .
٥٩. مختار سالم : الرشاقة والجمال للسيدات والآنسات ، مؤسسة المعارف للطباعة والنشر ، بيروت ، ١٩٩٨م .
٦٠. مروان عبد المجيد إبراهيم : اللياقة والرياضة للجميع ، مؤسسة الوراقة للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
٦١. نادية رمسيس فرج : حياة المرأة وصحتها ، سنيا للنشر ، القاهرة ، ١٩٩١م .
٦٢. ناهد أحمد عبد الرحيم : التمرينات التأهيلية لتربية القوام ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ٢٠٠٥م .
٦٣. هدى ضياء الدين : تأثير برنامج تمرينات مقترح على تقوية عضلات البطن خلال فترة النفاس بعد الولادة الأولى ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٤م .
٦٤. يوسف دهب على : تأثير برنامج للتمرينات البدنية الخاصة على بعض المؤشرات الفسيولوجية للمرأة الحامل لتحضير ولادة بلا ألم ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية بنين بالإسكندرية ، ١٩٩٩م .
٦٥. يوسف فرحات : موسوعة الآباء والأمهات ، مكتبة لبنان ناسرون ، لبنان ، ١٩٩٩م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 66- *Artal R. Forunato V.* : A comparison of cardio pulmonary adaptations to exercise in pergnancy at sea level and altitude Am J obstet Gynecol, 2003.
- 67- *Brown W.* : The benefits pf physical activity during pregnancy SCIMED sport, 2002 Mar. (1) : 37-45 J.
- 68- *Colling CA, Curetl B,* : ,aternal and fetal responses at a maternal aerobic exercise program AMJ obstet Gynecol, 2001.
- 69- *Dowdy D. B. Curecton J, Duval H. P. And Ouzts H. G.* : Effects of Aerobic dance nad physical work capacity, cardiovascular function and body composition of middles age woman, R. Q. Vo., 56, No. 3, 1990.
- 70- *D. M. Bailay and Colleagues* : Safety guide liness for exercise during pregnancy, pulmonary medicine department of medicine, 1998.
- 71- *Hawkins, MD FR Cog* : Your pregnancy over 30 Melbourne, Victoria, 2000.
- 72- *Hanlon, Thomas W.* : Fit for two the officialy MCA prenatal exercise guide human kinetics publishers, Inc., 1995.
- 73- *Heenan AP, Wolfe LA* : Maximal exercise testing in late gestation maternal responses obstet gynecol, 2001, 97 (1) : 127-37.
- 74- *Jaque fortunato SV* : A comparison of the ventilatory responses to exercise in pergnant post partum and non pregnant woman, semin perinatol, 1996, Aug. 20 (4) : 263-76.
- 75- *Kagan Ko, Kuhn U* : Sports and pregnancy Herz, 2004, Jun : 29(4) : 26-34.

- 76- *Larsson L. Lindqvist P. G.* : Low impact exercise during pregnancy a study of safety, *obstet Gynecol scand*, 2005. Jan., 87 (1).
- 77- *Lumbers ER* : Exercise in pregnancy : physiological basis of exercise prescription for the pregnant woman. *Sci Med Sport*, 2002, mar., 5 (1) : 20-31.
- 78- *Ohtake Pj, Wolfe LA* : Physical conditioning attenuates respiratory responses to steady state exercise in late gestation *Med Sci sport Exerc.* Jan., 30 (1) : 17-27.
- 79- *Pwamik JM Lee W, Spillmant, Clark SL, Cotton DB, Miller* : If maternal respiration and blood gases during aerobic exercise performed at moderate ellitude *Med Sci sports exercise*, 1992.
- 80- *Richard Aubry* : What to except when your exereting, 1997.
- 81- *Seon Aeyeo, Nancy, Ming* : Effects of exerise on blood pressure in pregnant women with a high risk of gestational hypertensive disorders, *Suzanne*, 2000.
- 82- *Santos IA, Schmidt MI* : Aerobic exercise and submaximal functional capacity in over weight pergnant women : ara aransomized trial *onstet Gyecol*, 2005 Aug : 106 (2) : 243-9.
- 83- *Wallace AM, Boyer DB, Dan* : Aerobic exercis maternal self estern, and physical discomforts during pregnancy *J Nurse Mid wifery*, 1989.
- 84- *Wolfe LA, Heenan AP, Bonen A,* : Aerobic conditioning effects on substrate responses during graded Gycling in pregnancy, *JPN J Physical*, 1999 Oct. : 49 (5) : 401-7.

- 85- *Weissgerber TL*, : Clinical physiology of exercise in pregnancy : a literature review.
Wolfe LA
- 86- *Hélène Béland Va* : Vous attend bébé les éditions, 1999.
Chon

ثالثاً: مصادر شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) :

- 87- www.advantarsha.com/pregnancy.html
- 88- www.advocatehealth.com/gshp/services/ob/preconception/exercise.html.18k
- 89- www.babycenter.com/pregnancyfitness/unfex70k
- 90- www.babycenterco-uk/refcap/7880.html-31k
- 91- www.babyconnection.com/pregnancy/pregnancyfitness/758/65k
- 92- www.babyfit.com-familydoctor/handouts305.html-18k
- 93- www.babyworld.co-uk/information/pregnancyhealth/exercisesmian-asp-29k
- 94- www.drpribut.com/sports/sppregn.html.
- 95- www.ehow.com/how-10224-exercise-safeelyduring.html.34k
- 96- www.firstpath.com/scripts/cyllp.exe.story.html.
- 97- www.health.discovery.com/encyclopedias/2957.html-24k
- 98- www.layous.com/root%20folder/pregnancy%20guidearabic.html.25k