

## المرفقات

- مرفق ( ١ ) : خطاب تسهيل مهمة الباحثة .
- مرفق ( ٢ ) : استبيان الحالة الصحية العامة والحالة للرياضة للمشاركات .
- مرفق ( ٣ ) : استمارة استطلاع رأى الخبراء فى كيفية إعداد البرنامج
- مرفق ( ٤ ) : قائمة أسماء الخبراء .
- مرفق ( ٥ ) : الوحدات التدريبية .
- مرفق ( ٦ ) : سجل التردد والقياسات الدورية .
- مرفق ( ٧ ) : استمارة القياسات الفسيولوجية .
- مرفق ( ٨ ) : صور لبعض القياسات المستخدمة فى البحث .

مرفق ( ١ )

خطاب تسهيل مهمة الباحثة



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

اب وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الاستاذ الدكتور / مدير الادارة الصحية بالمحلة الكبرى

تحية طيبة وبعد .....

تشرف بأن يوافي سيادتكم بأن الباحثة / ممي عبد الحليم حسن الصعدي  
- المسجلة لدرجة الماجستير في التربية الرياضية " مواد صحبة " في العام الجامعي ٢٠٠٥/٢٠٠٦ م  
- في موضوع : ( تأثير برنامج تمارين بدنية مقترح لتحسين الكفاءة الوظيفية للسيدات الحوامل )  
برحمة التكرم من سيادتكم بتسهيل مهمة الباحثة المذكورة لتسليمها من نطاق عينة البحث حتى تتمكن الباحثة  
من اخراج بحث جيد يعبد المجتمع .

وتفصلوا سيادتكم بقول فائق الاحترام ،،،،

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث  
د. محمد سعد غلـ

رئيس القسم  
د. محمد سعد غلـ

الدراسات العليا  
ناريس صحت

( أ.د. / محمد سعد غلـ )



د. محمد سعد غلـ / مدير الادارة الصحية بالمحلة الكبرى

د. محمد سعد غلـ  
١٦

د. محمد سعد غلـ / مدير الادارة الصحية بالمحلة الكبرى

د. محمد سعد غلـ

١٦

مرفق ( ٢ )

استبيان الحالة الصحية العامة والحالة للرياضة للمشاركة

الاسم :  
السن :  
المهنة :  
الطول :  
الوزن :  
ضغط الدم :  
عدد ضربات القلب :  
عدد مرات الحمل السابق ( إن وجد ) :  
عدد مرات الولادة :

هل كانت الولادة طبيعية :  
هل قمت بممارسة التمارين الرياضية من قبل ؟ نعم ( ) لا ( )  
هل تمارسين أى رياضة معينة ؟ فى حالة الإجابة نعم ( ) لا ( )  
بنعم أذكرى نوع الرياضة .

نوع الرياضة : .....

هل قمت بممارسة الرياضة أثناء الحمل من قبل ؟ نعم ( ) لا ( )  
هل تعتقدين أن ممارسة الرياضة أثناء الحمل تفيد الأم ؟ نعم ( ) لا ( )  
هل تعتقدين أن ممارسة الرياضة أثناء الحمل تفيد الجنين ؟ نعم ( ) لا ( )  
هل تعتقدين أن ممارسة الرياضة أثناء الحمل تضر الأم ؟ نعم ( ) لا ( )  
هل تعتقدين أن ممارسة الرياضة أثناء الحمل تضر الجنين ؟ نعم ( ) لا ( )  
هل تعتقدين أن ممارسة الرياضة أثناء الحمل تؤدى للإجهاض ؟ نعم ( ) لا ( )

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضية

مرفق ( ٣ )

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى كيفية إعداد البرنامج

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة / منى عبد الحليم حسن الصعيدى بإجراء بحث لنيل درجة الماجستير فى التربية الرياضية وعنوانها " تأثير برنامج تمرينات بدنية مقترح لتحسين الكفاءة الوظيفية للسيدات الحوامل " ونظراً لما تتمتعون به من خبرة عملية مرموقة برجاء التفضل بالإجابة على هذه الأسئلة .

س ١ : ما هي أنواع التمرينات الرياضية التي يجب أن تمارسها السيدة الحامل ؟

.....  
.....  
.....  
.....

س ٢ : في أي جزء من الجسم يجب التركيز عليه بالتمرينات للسيدة الحامل ؟

.....  
.....  
.....  
.....

س ٣ : ما هي أنسب الشهور التي يجب أن تمارس فيها السيدة الحامل التمرينات الرياضية ؟

.....  
.....  
.....  
.....

## مرفق ( ٤ )

### قائمة أسماء الخبراء (\*)

- | الاسم                         | الوظيفة  |
|-------------------------------|--|
| ١- أحمد إبراهيم شحاته         | أستاذ بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية .         |
| ٢- أحمد سعد الدين محمود       | أستاذ مساعد بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية . |
| ٣- إخلص نور الدين             | أستاذ بقسم التعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .       |
| ٤- أشرف عبد العال المراغى     | أستاذ مساعد بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية .   |
| ٥- السيد فتوح رخا             | أستاذ بقسم النساء بكلية الطب - جامعة طنطا .                              |
| ٦- خيرية إبراهيم السكرى       | أستاذ بقسم التدريب بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية .           |
| ٧- رجاء على بلال              | أستاذ بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية .         |
| ٨- سهى محمد فكرى              | أستاذ مساعد بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .      |
| ٩- صديق طـولان                | أستاذ وريس قسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية .     |
| ١٠- صفاء صفاء الدين الخربوطلى | أستاذ بقسم علوم الصحة بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية .        |
| ١١- عماد الدين حسب الله       | أستاذ بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق .           |

(\*) تم ترتيب أسماء السادة الخبراء هجائياً .

- ١٢- فتحى أحمد إبراهيم : أستاذ بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية .
- ١٣- كوثر محمود محمد رواش : أستاذ بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
- ١٤- ماجدة على رجب : أستاذ بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية .
- ١٥- مجدى الحسينى عليوه : أستاذ بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق .
- ١٦- محمد عبد الحميد النويهي : أستاذ بقسم النساء والتوليد بكلية الطب - جامعة طنطا.
- ١٧- مصطفى محمود تور : أستاذ مساعد بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية .
- ١٨- نشوى محمود نافع : أستاذ بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق .
- ١٩- ياسر محمود أبو الفتوح : أستاذ مساعد بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق .

مرفق (٥)

الوحدات التدريبية

الوحدة الاولى الشهر السادس للحامل زمن الوحدة ٤٠ دقيقة  
المستهدف أثناء التمرين : ٩٧ - ١٠٧ ن/ق ( ٥٠ - ٥٥ % ) من معدل ضربات القلب الطبيعية .

اليوم	اجزاء البرنامج	رقب	الهدف من التمرين	التمرين	تكرار	راحة
السبت - الإثنين - الأربعاء	الاحماء	١٠ق	التهيئة	١- ( وقوف ) المشى أماما والوقوف عند سماع الصفارة .	٨	
				٢- ( وقوف ) المشى جانبا مع تقاطع الساقين ثم والعودة	٨	٥ث
	الجزء الأساسى	٢٠ق	مرونة الجذع	١- ( وقوف فتحا ) والذراعين أماما تبادل لف الجذع بيمين ويسار .	٨	
				٢- ( جلوس تربيعة ) ميل الجذع أماما خفض الرأس على الصدر .	٦	١٠ث
			مرونة مفصلى الفخذين	١- ( رقود قرفصاء ) رفع الجسم قليلا ومسك القدمين باليدين من داخل الركبتين ثم العودة والارتخاء .	٤	
				٢- ( جلوس طويل - انتشاء الذراعين جانبا على الأرض ) فتح الرجلين للخارج وضمهما ببطء .	٦	١٠ث
	الجزء الأساسى	٢٠ق	قوة عضلات الرجلين	١- ( الوقوف ) رفع وخفض العقبين باستمرار .	٨	٥ث
				٢- ( وقوف ) المشى جانبا مع تقاطع الساقين أماما وخلفا .	٨	١٠ث
	الجزء الأساسى	٢٠ق	قوة عضلات البطن	١- ( رقود قرفصاء ) ثنى الجذع أماما مع لمس الركبتين باليدين ثم العودة .	٦	١٠ث
				٢- ( رقود . الذراعان جانبا ) رفع الرجلين أماما عاليا بالتدريج .	٦	١٠ث
التهنئة	١٠ق	التنفس والاسترخاء	١- ( الرقود . وضع مخدة أسفل الركبتين ) إرخاء كامل عضلات الجسم وأخذ النفس ببطء شهيقا وزفيرا .			
			٢- ( رقود القرفصاء - اليدان فوق البطن ) شد عضلات البطن ثم الارتخاء .			

اليوم	أجزاء البرنامج	الزمن	الهدف من التمرين	التمارين	تكرار	راحة	
السبت - الاثنين - الأربعاء	الإحماء	١٠	التهيئة	١- (وقوف) المشى أماما والوقوف عند سماع الصفارة . ٢- (وقوف فتحا - الذراعان جانبا) دوران الذراعين أماما (١-٤) ثم خلفا	٨	٨	
		١٠	مرونة الجذع	١- (وقوف فتحا) تبادل ثنى الجذع جانبا . ٢- (جلوس طويل فتحا الذراعين جانبا) تبادل ثنى الجذع على الجانبين مع لمس اليد لمشط القدم المقابلة لها .	٨	٨	
	الجزء الأساسي	١٠	مرونة مفصلي الفخذين	١- (رقود) رفع الرجلين زاوية قائمة فتح وضم القدمين مع وضع اليدين على الفخذين من الداخل . ٢- (جلوس طويل - سند اليدين خلفا على الأرض) ثنى الركبتين على الصدر بتقريب وفتح الركبتين للخارج .	٦	٦	٥
			قوة عضلات الرجلين	١- (وقوف سند اليدين فوق شئ عالى) ثنى الركبتين كاملا مع استقامة عضلات الظهر والرقبة . ٢- (إقعاء . ثبات الوسط) تبادل مد الركبتين أماما والاستناد على الكعب .	٤	٤	١٠
		قوة عضلات البطن	١- (رقود . الذراعان جانبا) رفع الرجلين عن الأرض بزاوية ٤٥° ٢- (رقود . الذراعان جانبا) رفع الرجلين أماما ثم تبادل وضعهما على الأرض جانبا .	٤	٤	١٥	
		١٠	التنفس والاسترخاء	١- (جلوس الجثو . وضع اليدين على الفخذين) ثنى الجذع أماما أسفل ووضع اليدين والجبهة على الأرض وإخراج الزفير ثم العودة ببطء مع أخذ الشهيق .	٦	٦	١٠

اليوم	أجزاء البرنامج	التمرين	الهدف من التمرين	التمارين	تكرار	راحة
السبت - الاثنين - الأربعاء	الإحماء	١- (وقوف) المشى جانباً مع تقاطع الساقين ثم العودة . ٢- (وقوف فتحة) رفع الذراعين جانباً ثم عالياً ثم أسفل .	التهيئة		٦ ٨	١٠
		١- (جلوس طويل فتحة - الذراعين عالياً) ميل الجذع أماماً مع خفض الذراعين للأسفل . ٢- (جثو فتحة - اليدين خلف الرقبة) تبادل ثني الجذع جانباً مع مد الذراع أسفل .	مرونة الجذع		٦ ٦	٥ث ٥ث
	الجزء الأساسي	١- (جلوس نصف قرفصاء . الاستناد على الذراعين خلفاً) رفع الرجل المفرودة عالياً . ٢- (جثو أفقى) تبادل ثني الركبتين ومدهما جانباً .	مرونة مفصلي الفخذين		٨ ٤	١٠ث ٥ث
		١- (رقود . الرجلان عالياً . الذراعان جانباً) فتح وضم الرجلين للخارج ثم الداخل . ٢- (وقوف نصفاً . الرجل جانباً . السند على حائط بإحدى اليدين) دوران مفصل الفخذ لرسم دائرة بالقدم عالياً وأسفل .	قوة عضلات الرجلين		٨ ٨	١٠ث
		١- (جلوس قرفصاء) مد الركبتين عالياً ثم خفض الرجلين أسفل . ٢- (رقود) رفع الرجلين أماماً زاوية قائمة مع الجذع ثم ثني الركبتين على الصدر .	قوة عضلات البطن		٦	١٠ث
	التهيئة	١- (رقود . الذراعان بجانب الجسم فى استرخاء كامل) أخذ شهيق عميق من الأنف مع شطف عضلات البطن للداخل ثم إخراج الزفير من الفم ببطء مع استرخاء عضلات الجسم .	التنفس والاسترخاء			

اليوم	أجزاء البرنامج	رقم	الهدف من التمرين	التمرين	تكرار	راحة	
السبت - الإثنين - الأربعاء	الإحماء	١٠	التهيئة	١- (وقوف) المشى أماما والوقوف عند سماع الصفارة .	١٠		
				٢- (وقوف) ثنى الذراعين على الكتفين دوران الكوعين أماما ثم خلفا .	٨	٥ث	
	الجزء الأساسي	١٠	مرونة الجذع	١- (وقوف فتحا . اليدين تشبيك خلف الظهر) ثنى الجذع أماما مع رفع الذراعين عاليا وأخذ شهيق ثم رفع الجذع عاليا مع خفض الذراعين والزفير .	٨	١٠ث	
				٢- (وقوف فتحا - الجذع أماما أسفل) مرجحة الذراعين بجانب الجسم أماما وخلفا . ويكرر .	٦	٥ث	
				١- (وقوف . الاستناد على حائط) تبادل مرجحة الرجلين أماما عاليا خلفا .	١٠	٥ث	
				٢- (وقوف فتحا) تبادل رفع الذراعين مع ثنى الركبتين نصفاً .	٦	١٠ث	
	الجزء الأساسي	١٠	قوة عضلات الرجلين	١- (جلوس طويل) ثنى الركبتين على الصدر بالتبادل .	٨	١٠ث	
				٢- (وقوف) تبادل رفع الركبتين أماما مع مرجحة الذراع أماما وخلفا .	٨	١٠ث	
الجزء الأساسي	١٠	قوة عضلات البطن	١- (رقود قرفصاء) رفع الحوض والمقعدة للأعلى ثم الهبوط ببطء .	٦	٥ث		
			٢- (رقود قرفصاء) اليدان فوق البطن شد عضلات البطن ثم الارتخاء .	٨	١٠ث		
التهديئة	١٠	التنفس والاسترخاء	١- (الجلوس على مقعد بمسند خلفي وجانبي . وضع القدمين فوق مقعد صغير) استرخاء عضلات الجسم كاملا وأخذ شهيق من الأنف وإخراج الزفير من الفم ببطء .				

الوحدة الخامسة الشهر السابع للحامل  
 المستهدف أثناء التمرين : ١٠٧ - ١١٧ ن/ق ( ٥٥ - ٦٠ % ) من معدل ضربات القلب الطبيعية  
 زمن الوحدة : ٤٠ دقيقة

اليوم	أجزاء البرنامج	التمرين	الهدف من التمرين	التمارين	تكرار	راحة			
السبت - الاثنين - الأربعاء	الإحماء	١- (وقوف) المشى اماما والوقوف عند سماع الصفارة .	التهيئة	٠	٨				
		٢- (وقوف) ثنى الركبة اماما خلفا ثم لف الرأس على الجانبين بالتبادل .			٨	١٠ث			
	الجزء الأساسي	٠	١- (جنو أفقى) مد الركبتين مع رفع المقعدة عاليا للوقوف على أربع .	مرونة الجذع	٠	٦	١٠ث		
			٢- (رقود الجذع عاليا) الاستناد على الذراعين (ثنى الركبتين بالتبادل .			٨	٥ث		
			١- (جلوس قرفصاء - الاستناد على الساعدين) تبادل خفض الركبتين جانبا .			مرونة مفصلي الفخذين	٠	٦	
			٢- (رقود . الذراعان عاليا) تبادل رفع الرجلين عاليا .					٨	١٠ث
	٠	٠	١- (وقوف على أربع) ثنى الركبتين اماما بالتبادل .	قوة عضلات الرجلين	٠	٨	١٠ث		
			٢- (جلوس طويل . السند باليدين خلف المقعدة) رفع إحدى الرجلين ثم خفضهما ويكرر بالرجل الأخرى .			٦	١٠ث		
١- (رقود . الذراعان عاليا) رفع الجذع قليلا مع خفض الذراعين اماما .			قوة عضلات البطن			٠	٦	١٠ث	
٢- (جلوس قرفصاء) مد الركبتين عاليا ثم خفض الرجلين أسفل .	٤	١٠ث							
	التهيئة	٠	٠	٠					
	١- (وقوف . الذراعان جانب الجسم) أخذ الشهيق ببطء وعمق من الأنف مع تزامن رفع الذراعين للأعلى .	التنفس والاسترخاء	٠	٠					
	ب- كتم النفس لبعض ثواني ثم سقوط الجذع للأسفل حتى تلمس اليدين الأرض مع ثنى الركبتين قليلا مع عمل زفير ببطء .								

اليوم	أجزاء البرنامج	رقب	الهدف من التمرين	التمارين	تكرار	راحة
السبت - الإثنين - الأربعاء	الإحماء	١٠	التهيئة	١- ( وقوف ) المشى اماما والوقوف عند سماع الصفارة .	٨	
				٢- ( وقوف . الذراعان جانبا . ثشى الساعدين للأعلى ) لمس الكوعين معا للأمام بحيث تشير الأصابع للأعلى .	٨	١٠
	الجزء الأساسي	١٠	مرونة الجذع	١- ( وقوف فتحا - الذراعان جانبا ) ثشى الجذع اماما أسفل للمس القدم باليد المقابلة بالتبادل .	٨	١٠
				٢- ( جلوس طويل ) تبادل لف الجذع يمينا ويسارا مع استناد اليدين على الأرض فى جهة اللف .	٦	١٠
	الجزء الأساسي	١٠	مرونة مفصلي الفخذين	١- انبطاح جانبي - ذراع انثناء - سند الرأس - ذراع أمام الصدر ) تبادل ثشى الركبتين .	٨	١٠
				٢- ( جلوس تربيع . اليدين على الفخذين ) ضغط اليدين على الركبتين لأسفل .	٦	١٠
	الجزء الأساسي	١٠	قوة عضلات الرجلين	١- ( جلوس قرفصاء ) تباعد الركبتين للخارج مع الضغط .	٨	٥
				٢- ( رقود ) رفع الرجلين زاوية قائمة وثنى الركبتين وهما اماما ببطء	٤	
الجزء الأساسي	١٠	قوة عضلات البطن	١- ( رقود . الذراعان جانبا ) تبادل رفع الرجلين اماما مع لمس القدم باليد المقابلة .	٤	١٠	
			٢- ( جلوس قرفصاء ) مد الركبتين عاليا ثم خفض الرجلين أسفل .	٦	١٠	
التهديئة	١٠	والاسترخاء والتنفس	١- ( الجلوس على مقعد ووضع اليدين خلف الرأس ) فرد الظهر مع الشد وأخذ شهيق من الأنف ثم الارتخاء مع إخراج الزفير .			

اليوم	أجزاء البرنامج	زمن	الهدف من التمرين	التمارين	تكرار	راحة	
السبت - الإثنين - الأربعاء	الإحماء	٠	التهيئة	١- (وقوف) المشى أماما والوقوف عند سماع الصفارة . ٢- (وقوف فتحا . الذراعان جانبا ) دوران الذراعين أماما ثم خلف .	٨	٨	
		٢٠	مرونة الجذع	١- (جلوس تربع . الذراعان عاليا . اليدان تشبيك فوق الرأس ) تبادل لف الجذع على الجانبين مع الضغط بالذراعين خلفا . ٢- (جلوس طويل - فتحا ) تبادل لف الجذع مع رفع الذراعين جانبا .	٨	٦	
	الجزء الأساسي	٢٠	مرونة مفصلي الفخذين	١- (انبطاح جانبي . ذراع انتشاء . سند الرأس . ذراع أمام الصدر ) رفع الرجلين جانبا زاوية قائمة مع الجسم . ٢- (رقود . الذراعان جانبا ) تبادل رفع الرجلين أماما عاليا ثم مرجحتها جانبا أسفل .	٨	٨	
				قوة عضلات الرجلين	١- (جلوس طويل . فتحا . السند باليدين على الأرض خلف الظهر ) ضم وفتح الرجلين مع رفع الرجلين ( ٢٠ ) سم عن الأرض . ٢- (رقود . الذراعان عاليا ) تبادل رفع القدمين أماما مع عمل دوائر صغيرة بالقدمين .	٦	٦
	التهدئة	٠	التنفس والاسترخاء	قوة عضلات البطن	١- (رقود) رفع الرجلين أماما زاوية قائمة مع الجذع ثم ثنى الركبتين على الصدر . ٢- (جلوس طويل . الاستناد باليدين خلف المقعدة ) رفع إحدى الرجلين للأعلى ثم خفضها ويكرر بالأخرى .	٤	٤
				٠	١- (رقود . الذراعان بجانب الجسم ) مع غلق العينين أخذ شهيق عميق من الأنف ثم عمل زفير مع عمل تنهيدة قوية ويكرر .		

اليوم	أجزاء البرنامج	رقم	الهدف من التمرين	التمارين	تكرار	راحة
السبت - الاثنين - الأربعاء	الإحماء	١٠	التهيئة	١- (وقوف) المشى أماماً والوقوف عند سماع الصفارة .	٨	
				٢- (وقوف) ثنى الرقبة أماماً خلفاً ثم لف الرأس على الجانبين بالتبادل .	٨	١٠ ث
	الجزء الأساسي	١٠	مرونة الجذع	١- (جنو أفقى) الرجوع بالمقعدة خلفاً حتى الكعبين .	٦	٥ ث
				٢- (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثنى الجذع جانباً مع رفع الذراع عالياً جهة الثنى .	٨	١٠ ث
				١- (وقوف . الاستناد على حائط) تبادل رفع الرجلين جانباً كع لمس أسفل الركبة باليد .	٨	١٠ ث
	الجزء الأساسي	١٠	مرونة مفصلي الفخذين	٢- (رقود) تبادل ثنى الركبتين مع بقاء باطن القدم على الأرض .	٨	١٠ ث
				١- (جلوس قرفصاء) تبادل الركبتين للخارج مع الضغط .	٨	١٠ ث
				٢- (وقوف) رفع وخفض العقبين باستمرار .	٨	١٠ ث
الجزء الأساسي	١٠	قوة عضلات الرجلين	١- (رقود قرفصاء) رفع الحوض والمقعدة للأعلى ثم الهبوط ببطء .	٦	١٠ ث	
			٢- (رقود . الذراعان جانباً) تبادل رفع الرجلين أماماً مع لمس القدم باليد المقابلة .	٦	١٠ ث	
الجزء الأساسي	١٠	قوة عضلات البطن	١- (جلوس على مقعد) رفع العقبين وخفضهما مع بقاء المشطين على الأرض مع حرية التنفس .			
			التهديئة	١٠	التنفس والاسترخاء	

الوحدة التاسعة الشهر الثامن للحامل زمن الوحدة ٥٠ دقيقة  
المستهدف أثناء التمرين : ١١٧ - ١٢٧ ن/ق (٦٠ - ٦٥%) من معدل ضربات القلب الطبيعية

رقم التمرين	أجزاء البرنامج	رمز التمرين	الهدف من التمرين	التمرين	تكرار	راحة			
	الإحماء	وقوف	التهيئة	١- ( وقوف ) المشى أماماً والوقوف عند سماع الصفارة . ٢- ( وقوف ) رفع الذراعين جانباً ثم عالياً ثم أسفل .	١٢ ٨	١٠ ث			
	الجزء الأساسي	وقوف	مرونة الجذع	١- ( جثو أفقى ) تحذب الظهر عالياً ثم التقوس للأسفل مع رفع الرأس عالياً وأخذ شهيق . ٢- ( وقوف فتحاً ) الجذع أماماً أسفل ( مرجحة الذراعان جانبي الجسم أماماً وخلفاً بسهولة ، ويكرر .	٦ ٨	١٠ ث ٥ ث			
				مرونة مفصلي الفخذين	١- انطباع جانبي - ذراع عالياً وذراع منثنية أمام الصدر ) رفع الرجلين عالياً . ٢- ( جلوس طويل ) تبادل ثنى الركبتين وتقاطع القدم مع الساق .	٨ ٨	١٠ ث ١٠ ث		
					قوة عضلات الرجلين	١- ( وقوف ) المشى جانباً مع تقاطع الساقين أماماً وخلفاً . ٢- ( وقوف على أربع ) ثنى الركبتين أماماً بالتبادل .	٨ ٦	٥ ث ١٠ ث	
				قوة عضلات البطن		١- ( رقود ) رفع الرجلين أماماً زاوية قائمة مع الجذع ثم ثنى الركبتين على الصدر . ٢- ( رقود . الذراعان جانباً ) رفع الرجلين أماماً ثم تبادل وضعهما على الأرض جانباً .	٤ ٤	١٠ ث ١٠ ث	
					التهديئة	وقوف	التنفس والاسترخاء	١- ( رقود الذراعان بجانب الجسم ) أخذ شهيق من الأنف لرفع الكتفين لأعلى تجاه الأذن وثبات الوضع لمدة العد من ( ١ : ٥ ) ثم استرخاء الكتفين مع الزفير وعمل تنهيده قوية.	

السبت - الإثنين - الأربعاء

اليوم	أجزاء البرنامج	رمز	الهدف من التمرين	التمارين	تكرار	راحة
السبت - الإثنين - الأربعاء	الإحماء	وقود	التهيئة	١- ( وقوف ) المشى أماماً والوقوف عند سماع الصفارة .	١٠	
				٢- ( وقوف ) ثنى الذراعين على الكتفين دوران الكوعين أماماً ثم خلفاً	٨	١٠ ث
	الجزء الأساسي	وقود	مرونة الجذع	١- ( وقوف فتحاً ) تبادل ثنى الجذع جانباً .	٨	٥ ث
				٢- ( وقوف فتحاً . الذراعان جانباً ) ثنى الجذع أماماً أسفل للمس القدم باليد المقابلة بالتبادل .	٨	١٠ ث
			مرونة مفصلي الفخذين	١- ( جلوس طويل . الذراعان جانباً ) فتح الرجلين للخارج وضمهما ببطء .	٨	١٠ ث
				٢- ( وقوف . الاستناد على حائط ) تبادل مرجحة الرجلين أماماً وعالياً وخلفاً .	٨	١٠ ث
			قوة عضلات الرجلين	١- ( جلوس طويل ) ثنى الركبتين على الصدر بالتبادل .	٦	١٠ ث
				٢- ( وقوف . سند اليدين فوق شئ عالي ) ثنى الركبتين كاملاً مع استقامة عضلات الظهر والرقبة .	٤	١٠ ث
قوة عضلات البطن	١- ( رقود قرفصاء ) اليدان فوق البطن شد عضلات البطن ثم الارتخاء	٦	١٠ ث			
	٢- ( رقود . الذراعان جانباً ) رفع الرجلين أماماً عالياً بالتدرج .	٤	١٠ ث			
التهديئة	وقود	التنفس والاسترخاء	١- ( رقود . ثنى الركبتين ) شد عضلات الفخذين وقبض عضلات فتحة الشرج والمهبل مع أخذ الشهيق من الأنف ثم ارتخاء العضلات ببطء مع إخراج الزفير من الفم .			

اليوم	أجزاء البرنامج	رقم	الهدف من التمرين	التمارين	تكرار	راحة
السبت - الإثنين - الأربعاء	الإحماء	١٠	التهيئة	١- (وقوف) المشى اماما والوقوف عند سماع الصفارة .	٨	
				٢- (وقوف . الذراعان جانبا) دوران الزراعين اماما ثم خلفا .	٨	١٠
	الجزء الأساسي	٣٠	مرونة الجذع	١- (الوقوف فتحا) لف الجذع جانبا مع مرحة الزراعين .	٨	٥
				٢- (وقوف فتحا . الذراعان جانبا) ثنى الجذع اماما أسفل للمس القدم اليسرى باليد اليمنى والعكس .	٦	١٠
				١- (رقود) رفع الرجلين زاوية قائمة ثم تباعد القدمين مع وضع اليدين على الفخذين من الداخل .	٦	١٠
				٢- (جلوس طويل . سند الذراعان خلف المقعدة) ثنى الركبتين على الصدر بتقريب العقبين وفتح الركبتين .	٨	١٠
	الجزء الأساسي	٣٠	قوة عضلات الرجلين	١- (وقوف نصفا . الرجل جانبا . سند الذراع على حائط) دوران مفصل الفخذ لرسم دائرة بالقدم عاليا وأسفل .	٤	١٠
				٢- (جلوس طويل . السند باليدين خلف المقعدة) تبادل رفع وخفض الرجلين .	٦	١٠
	الجزء الأساسي	٣٠	قوة عضلات البطن	١- (جلوس طويل . السند باليدين خلف المقعدة) فتح الرجلين وضمهما خارجا وداخلا .	٤	١٠
				٢- (رقود . الذراعان جانبا) تبادل رفع الرجلين اماما مع لمس القدم باليد المقابلة .	٤	١٠
	التهيئة	١٠	التنفس والاسترخاء	١- (الجلوس على مقعد بمسند خلفى وجانبي . وضع القدمين فوق مقعد صغير) استرخاء عضلات الجسم كاملا وأخذ شهيق من الانف وإخراج الزفير من الفم ببطء .		

اليوم	أجزاء البرنامج	زمن	الهدف من التمرين	التمارين	تكرار	راحة	
السبت - الأثنين - الأربعاء	الإحماء	١٠:٠٠	التهيئة	١- (وقوف) المشى أماما الوقوف عند سماع الصفارة .	٨		
				٢- (وقوف) ثنى الرقبة أماما خلفا ثم لف الرأس على الجانبين بالتبادل .	٨	١٠	
	الجزء الأساسي	٢٠:٠٠	مرونة الجذع	١- (رقود) الجذع عاليا . الاستناد على الذراعين ( ثنى الركبتين بالتبادل .	٨		١٠
				٢- (جثو أفقى) مد الركبتين مع رفع المقعدة عاليا للوقوف على أربع .	٦	١٠	
				١- (وقوف) الاستناد على حائط (تبادل مرجحة الرجلين أماما عاليا وخلفا .	٨		١٠
				٢- (جثو أفقى) تبادل مرجحة الرجلين خلفا مع مد الركبتين للوصول لوضع ميزان الركبة .	٨	١٠	
	الجزء الأساسي	٢٠:٠٠	قوة عضلات الرجلين	١- (وقوف) تبادل رفع الركبتين أماما مع مرجحة الذراعين أماما وخلفا .	٦		١٠
				٢- (رقود) الذراعان عاليا (تبادل رفع وخفض الرجلين عاليا أسفل .	٨	١٠	
الجزء الأساسي	٢٠:٠٠	قوة عضلات البطن	١- (الرقود) الذراعان جانباً (رفع الرجلين ثم تبادل وضعهما على الأرض جانباً .	٤		١٥	
			٢- (رقود قرفصاء) رفع الحوض والمقعدة لأعلى ثم الهبوط ببطء .	٤	١٥		
	التهيئة	١٠:٠٠	التنفس والاسترخاء	١- (الرقود) الذراعان بجانب الجسم فى استرخاء كامل أخذ شهيق عميق من الأنف مع شطف عضلات البطن للداخل ثم إخراج الزفير ببطء مع استرخاء عضلات الجسم .			

الوحدة الثالثة عشر الشهر التاسع للحامل زمن الوحدة ٥٠ دقيقة  
المستهدف أثناء التمرين : ١٢٧ - ١٤٦ ن/ق ( ٦٥ - ٧٥ % ) من معدل ضربات القلب الطبيعية .

اليوم	أجزاء البرنامج	رمز	الهدف من التمرين	التمارين	تكرار	راحة	
السبت - الإثنين - الأربعاء	الإحماء	☉	التهيئة	١- ( وقوف ) المشى اماما والوقوف عند سماع الصفارة .	٨		
				٢- ( وقوف . الذراعان جانبا . ثنى الساعدين لأعلى ) لمس الكوعين معا للأمام بحيث تشير الأصابع لأعلى .	٨	١٠ ث	
	الجزء الأساسي	☉	مرونة الجذع	١- ( جثو أفقى ) تحذب الظهر عاليا ثم النقبوس لأسفل مع رفس الرأس عاليا وأخذ شهيق .	٦	١٠ ث	
				٢- ( جلوس طويل فتحا ) تبادل لف الجذع مع رفع الذراعين جانبا .	٦	١٠ ث	
	الجزء الأساسي	☉	مرونة مفصلي الفخذين	١- ( انبطاح جانبي . ذراع انتشاء . سند الرأس . ذراع أمام الصدر ) رفع الرجلين جانبا بالتبادل زاوية قائمة مع الجسم .	٨	١٥ ث	
				٢- ( رقود . الذراعان جانبا ) تبادل رفع الرجلين اماما عاليا ثم مرجحتهما جانبا أسفل	٦	١٠ ث	
	التهديئة	☉	التنفس والاسترخاء	١- ( جلوس طويل . سند اليدين خلف المقعدة ) فتح الرجلين وضمهما خارجا وداخلا .			
				٢- ( الرقود . وضع مخدة أسفل الركبتين ) إرخاء كامل عضلات الجسم وأخذ النفس ببطء شهيقا وزفيرا .			

اليوم	أجزاء البرنامج	وقت	الهدف من التمرين	التمارين	تكرار	راحة
السبت - الاثنين - الأربعاء	الإحماء	٥٠	التهيئة	١- (وقوف) المشى أماما والوقوف عند سماع الصفارة .	٨	
				٢- (وقوف) ثنى الذراعين على الكتفين دوران الكوعين أماما ثم خلفا .	٨	١٠ ث
	الجزء الأساسي	٥٠	مرونة الجذع	١- (وقوف فتحا) تبادل ثنى الجذع جانبا .	٨	١٠ ث
				٢- (وقوف فتحا) . الذراعان جانبا ( ثنى الجذع أماما أسفل ولمس القدم اليمنى باليد اليسرى والعكس .	٦	١٥ ث
				١- (جلوس طويل . الذراعان جانبا) فتح الرجلين للخارج وضمهما ببطء .	٦	١٠ ث
	الجزء الأساسي	٥٠	مرونة مفصلي الفخذين	٢- (وقوف . الاستناد على حائط) تبادل مرجحة الرجلين أماما عاليا ثم خلفا .	٤	١٠ ث
				١- (جلوس طويل) ثنى الركبتين على الصدر بالتبادل .	٦	١٠ ث
				٢- (وقوف . سند اليدين فوق شئ عالى) ثنى الركبتين كاملا مع استقامة عضلات الظهر والرقبة .	٤	١٠ ث
	الجزء الأساسي	٥٠	قوة عضلات البطن	١- (رقود قرفصاء) اليدان فوق البطن شد عضلات البطن ثم الارتخاء .	٨	١٥ ث
				٢- (رقود الذراعان جانبا) رفع الرجلين أماما عاليا بالتدرج .	٤	١٥ ث
	التهدئة	٥٠	التنفس والاسترخاء	١- (رقود . ثنى الركبتين) شد عضلات الفخذين وقبض عضلات فتحة الشرج والمهبل مع أخذ الشهيق من الأنف ثم ارتخاء العضلات ببطء مع إخراج الزفير من الفم .		

اليوم	أجزاء البرنامج	زمن	الهدف من التمرين	التمارين	تكرار	راحة
السبت - الإثنين - الأربعاء	الإحماء	١٠	التهيئة	١- (وقوف) المشى أماما والوقوف عند سماع الصفارة . ٢- (وقوف) المشى جانبياً مع تقاطع الساقين ثم العودة .	٨	٨
		١٠	مرونة الجذع	١- (الوقوف فتحا) لف الجذع جانباً مع مرجحة الذراعين . ٢- (وقوف فتحا) . الذراعان جانباً (ثنى الجذع أماماً أسفل للمس القدم اليمنى باليد اليسرى والعكس .	٨	١٠
	الجزء الأساسي	١٥	مرونة مفصلي الفخذين	١- (رقود) رفع الرجلين زاوية قائمة ثم تباعد القدمين مع وضع اليدين على الفخذين من الداخل . ٢- (جلوس طويل) . سند الذراعان خلفاً المقعدة (ثنى الركبتين على الصدر بتقريب العقبين وفتح الركبتين .	٤	١٥
		١٥	قوة عضلات الرجلين	١- (وقوف نصفاً) . الرجل جانباً . سند الذراع على حائط (دوران مفصل الفخذ لرسم دائرة بالقدم عالياً ثم أسفل . ٢- (جلوس طويل) . السند باليدين خلف المقعدة (تبادل رفع وخفض الرجلين عالياً أسفل .	٤	١٥
		١٥	قوة عضلات البطن	١- (جلوس طويل) . السند باليدين خلف المقعدة (فتح الرجلين وضمهما خارجاً وداخلاً .	٤	١٥
	١٥	التهدئة	والاسترخاء والتنفس	١- (الجلوس على مقعد بمسند خلفي وجانبي) . وضع القدمين على مقعد صغير (استرخاء عضلات الجسم كاملاً وأخذ شهيق من الأنف وإخراج الزفير من الفم ببطء .	٤	١٥

اليوم	أجزاء البرنامج	التمرين	الهدف من التمرين	التمارين	تكرار	راحة		
السبت - الإثنين - الأربعاء	الإحماء	١- (وقوف) المشى أماما والوقوف عند سماع الصفارة .	التهيئة	١٠	٨	١٠		
		٢- (وقوف . الذراعان جانبا) دوران الذراعين أماما ثم خلفا .			٨	١٠		
	الجزء الأساسي	٣٠	١- (الوقوف فتحا) لف الجذع جانبا مع مرجحة الذراعين .	مرونة الجذع	١٠	٦	١٠	
			٢- (وقوف فتحا . الذراعان جانبا) ثنى الجذع أماما أسفل للمس القدم اليسرى باليد اليمنى والعكس .			٤	١٠	
			١- (رقود) رفع الرجلين زاوية قائمة ثم تباعد القدمين مع وضع اليدين على الفخذين من الداخل .	مرونة مفصلي الفخذين	١٠	٤	١٥	
			٢- (جلوس طويل . سند الذراعين خلف المقعدة) ثنى الركبتين على الصدر بتقريب العقبين وفتح الركبتين .			٤	١٥	
			قوة عضلات الرجلين	١٠	١- (وقوف نصفا . الرجل جانبا . سند الذراع على حائط) دوران مفصل الفخذ لرسم دائرة بالقدم عاليا وأسفل .	١٠	٦	١٥
					٢- (جلوس طويل . السند باليدين خلف المقعدة) تبادل رفع وخفض عاليا أسفل .		٤	١٥
	قوة عضلات البطن	١٠	١- (جلوس طويل . السند باليدين خلف المقعدة فتح الرجلين وضمهما خارجا داخلا .	١٠	٤	١٥		
			٢- (رقود . الذراعان جانبا) تبادل رفع الرجلين أماما مع لمس القدم باليد المقابلة .		٦	١٥		
التهنئة	١٠	١- (الرقود) الذراعان بجانب الجسم في استرخاء كامل أخذ شهيق عميق من الأنف مع شفت البطن للداخل ثم إخراج الزفير ببطء مع استرخاء عضلات الجسم .	١٠					

مرفق (٦)

سجل التردد والقياسات الدورية

الساعة الحيوية	معدل التنفس	ضغط الدم الانقباضي	ضغط الدم الاتساضي	ضغط الدم الانقباضي	النبض	الوزن	الأسبوع ( )	الأسبوع ( )	الأسبوع ( )	الأسبوع ( )	الاسم	م
												١
												٢
												٣
												٤
												٥
												٦
												٧
												٨
												٩

الإجمالي

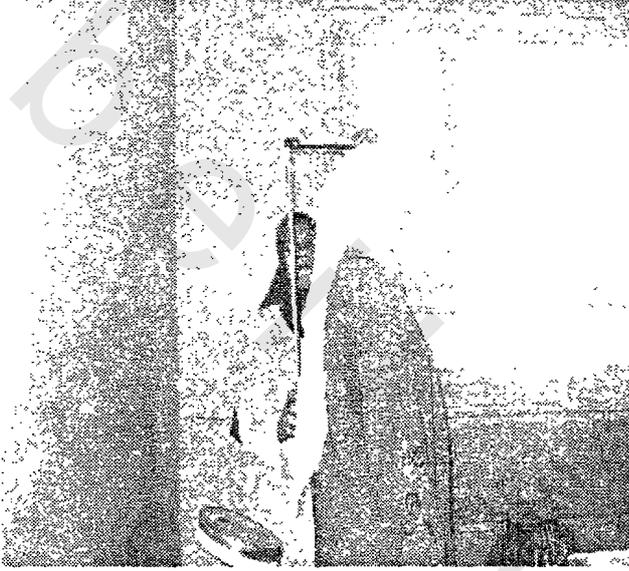
بأفون ضمن البرنامج

مستبعدون بسبب النقيب



مرفق ( ٨ )

صور لبعض القياسات المستخدمة في البحث



## مستخلصات البحث

أولاً : ملخص البحث باللغة العربية .

ثانياً : ملخص البحث باللغة الإنجليزية .

## أولاً : ملخص البحث باللغة العربية :

### مقدمة البحث :

إن 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 .

كما أن الحمل والولادة هما الظاهرتان الطبيعتان اللتان خلقهما الله لحفظ الحياة واستمرارها وهما أساس الكون فاذا نظرنا للسيدة الحامل قبل الحمل لوجدنا أنها تتمتع بقوام رشيق سرعان ما يتبدد خلال الحمل ومع تكرار الحمل والولادة تفقد الحامل رشاقته ولذلك قامت الدوائر الطبية في العالم بعمل برامج للحامل أثناء فترة الحمل وتستخدم هذه البرامج في جميع الدول المتقدمة كجزء مكمل للفحص الدوري للحوامل .

وكثير من السيدات الحوامل يعتقدن أن الحمل يفسد الشكل وأنه من الصعب عليهن استعادة الشكل الذي كن عليه من قبل ، وهذا الاعتقاد وليس صحيحاً حيث ثبتت أنه إذا كانت السيدة ذات وزن زائد فإن الحمل هو الفترة المثالية للبدء بممارسة تمارين خاصة لإعادة الوزن المناسب وذلك من خلال نظام غذائي جيد .

### مشكلة البحث :

اتفقت المراجع العلمية على أن الرياضة الآمنة والفعالة تساعد على الإحساس بصحة أفضل أثناء الحمل وكذلك المحافظة على الصحة العامة واللياقة البدنية لدى اقتراب موعد الولادة تؤدي إلى استعادة اللياقة بصورة أسرع بعد الولادة ورغم هذا التأكيد في المجالات العلمية فإن السيدة الحامل في جمهورية مصر العربية لا تؤدي التمارين 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 على حملها وسلامة جنينها ولذا ترفض القيام بأي مجهود أو نشاط بدني وذلك خوفاً من الإجهاض اعتقاداً بأن ممارسة النشاط الرياضي والتدريبات البدنية تؤثر سلباً على حملها وصحتها وهذا اعتقاد خاطئ ناتج عن عدم وعيهم بدور وأهمية ممارسة الرياضة وأيضاً ميكانيزم عملية الولادة والتأهب البدني والنفسي لفترة الحمل .

## أهمية البحث :

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

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

## 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.

## 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  $O_2$  لعضلة القلب لصالح المجموعة التجريبية .

#### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (تجريبية - ضابطة) وبأسلوب القياس القبلي والبيني والبعدي للمجموعتين وذلك لمناسبته لطبيعة وإجراءات البحث.

#### مجالات البحث :

- ١- المجال البشري : السيدات الحوامل المترددات على مركز رعاية طفل أول المحلة الكبرى .
- ٢- المجال المكاني : تم تنفيذ برنامج التمرينات البدنية المقترح في مركز رعاية طفل أول المحلة الكبرى .
- ٣- المجال الزمني : تم تنفيذ الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٨ / ٦ / ٢٠٠٦م الى ١٥ / ٦ / ٢٠٠٦م ، ثم تنفيذ البرنامج المقترح في الفترة من ٢٤ / ٦ / ٢٠٠٦م الى ٢٤ / ١٠ / ٢٠٠٦م .

#### عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية عددها ( ٢٥ ) سيدة حامل من المترددات على مركز طفل أول المحلة الكبرى ، تم استبعاد ( ٣ ) سيدات لعدم توافر شروط العينة فيهن ، واستبعاد ( ٤ ) سيدات لعدم انتظامهن وعدم موافقة الزوج على الاشتراك في البرنامج وتم

تقسيم ( ١٨ ) سيدة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح والمجموعة الثانية ضابطة وقد تم تقسيم المجموعتين وفقاً لما يلي :

١- التحقق من التجانس لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في معدلات النمو .

#### شروط اختيار العينة :

- الطول من ١٥٥ : ١٦٥ سم .
- الوزن من ٦٠ : ٧٠ كجم.
- العمر من ٢٠ : ٣٠ سنة .
- أن تكون الحامل خالية من الأمراض .
- أن تكون السيدة حامل في جنين واحد وليست في توائم .
- أن تكون الحامل في بداية الشهر السادس من الحمل .
- أن كون السيدة الحامل بكرية .

#### وسائل وأدوات جمع البيانات :

##### ١- الأجهزة والأدوات :

- ميزان طبي معايير ( لقياس وزن الجسم بالكيلوجرام ) .
- جهاز الرستاميتتر ( لقياس الطول بالسم ) .
- جهاز الأسبيروميتر الجاف ( لقياس السعة الحيوية ) .
- جهاز سفيجومانوميتر ( لقياس ضغط الدم ) .
- سماعة طبية .

##### ٢- الاستمارات :

- استمارة استبيان الحالة الصحية العامة والوعي الرياضى للمشاركات مرفق (٢) .
- استمارة استطلاع رأى الخبراء في كيفية إعداد البرنامج مرفق ( ٣ ) .
- استمارة استطلاع رأى الخبراء في البرنامج المقترح ( ٤ ) .
- استمارة التردد والقياسات الدورية مرفق ( ٨ ) .
- استمارة القياسات الفسيولوجية ( ٩ ) .

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية للبحث على عينة ( ٤ ) أربعة سيدات حوامل خارج عينة البحث فى الفترة الزمنية من ٨ / ٦ / ٢٠٠٦ الى ١٥ / ٦ / ٢٠٠٦م وذلك للأسباب الآتية:

- ١- التأكد من ملائمة الأجهزة والأدوات لإجراء القياسات .
- ٢- التأكد من سلامة المكان لإجراء الدراسة .
- ٣- تحديد أنسب ميعاد لتطبيق البرنامج على مدار اليوم .
- ٤- تحديد الأسلوب الأمثل لتسجيل النتائج فى الاستمارات المعدة لذلك .
- ٥- معرفة كيفية التعامل مع أفراد العينة طبقا لظروفهن .
- ٦- تدريب المساعدين على أجهزة القياس .
- ٧- تم تطبيق البرنامج قيد البحث على أربعة سيدات حوامل ، وذلك للوقوف على إمكانية قياس النبض ، ضغط الدم ، السعة الحيوية ، معدل التنفس ثم حساب مؤشر الطاقة وحساب مؤشر استهلاك  $O_2$  لعضلة القلب قبل وأثناء وبعد تنفيذ البرنامج المقترح .

#### المعالجات الإحصائية .

- ١- المتوسط الحسابى .
- ٢- الوسيط .
- ٣- الانحراف المعيارى .
- ٤- معامل الالتواء .
- ٥- اختبار ( ت ) الفروق .
- ٦- تحليل التباين .
- ٧- أقل دلالة فروق معنوية .
- ٨- معدل التغير .

#### 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 إلى تحسين وزن الجسم للسيدات الحوامل .
- ٢- أدى تطبيق برنامج التمرينات البدنية المقترح إلى تحسين معدل النبض للسيدات الحوامل .

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

#### 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 الوعي 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 أصيب بنزيف دموى فى الجزء الثانى أو الثالث ، من الحمل .

*Tanta University  
Faculty Of Physical Education  
Department Of Sports Health Sciences*

**(The Effect of a Proposed Programme of Physical Exercises for Improving the Functional Efficacy of Pregnant Women)**

*A Research Presented by*

**Mona Abd El-Halim Hassan El-Saeidy**

*A teacher of physical education*

*Among the requirements of achieving Master Degree*

*(M.D) in physical education.*

*Under Supervision of*

*Doctor*

**Dr.Salwa Abd El-Hady Shkeep**

*Professor of Exercises and Head of*

*The Department of Sports*

*Recreation Faculty of Physical*

*Education Tanta University*

*Doctor*

**Dr. Nagwa Mahmoud El-Gharab**

*Professor of Gynecotokology*

*Faculty of Medicine*

*Tanta University*

*Doctor*

**Fathy Mohammed Nada**

*Assistant Professor of Sports Physiology*

*in The Department of Sports Health*

*Sciences ;Faculty of Physical*

*Education ,Tanta University*

1428 H-2007 A.D

## ***Research Introduction:***

Pregnancy is the state that a pregnant woman has since the fertilized egg gets attached to the uterus wall until the baby is delivered from the uterus either by normal delivery or by abortion.

In addition, pregnancy and delivery are the two natural phenomena created by Allah for preserving life and keeping it going on and they are considered the basis of the universe. However, if we took a look at any pregnant woman before pregnancy; we would notice that she used to have a slim shape that is quickly lost during pregnancy and as pregnancy and delivery are repeated; the pregnant woman loses her fitness. As a result, medical circles worldwide became concerned with developing programmes for the pregnant woman during the stage of pregnancy. Those programmes are used in all the advanced countries as a complementary part of routine checkup of pregnant women.

Many pregnant women believe that pregnancy ruins her shape and that it can be difficult for them to restore their former shape; but this thought is not true as it has been proven that if a woman is overweight then pregnancy is a perfect time for her to start practising special exercises for returning to the right weight by following a good diet.

## ***Research Problem :***

Scientific references have agreed that safe and efficient sport helps in feeling better during pregnancy and also in keeping general health and physical fitness when delivery time is due; thereby, it makes restoring fitness in a faster way after delivery. However, in spite of this confirmation coming from the scientific fields, we find that any pregnant woman here in Egypt doesn't perform any physical exercises regularly as many doctors: those working in delivery hospitals or private clinics, reported that any pregnant woman does her best to keep her pregnancy and her embryo safe

;so, she refuses to perform any physical activity for fear of abortion thinking that practising any sports activity and physical exercises have a negative effect on her pregnancy and her health which is a wrong belief resulting from their being unaware of the role and importance represented by sport in addition to the mechanism of delivery and both physical and psychological readiness of pregnancy.

### ***Research Importance :***

The importance of this research is reflected in the fact that it tackles a great part of pregnant women as it helps in improving the level of physiological functions , adjusting the pregnant woman's weight and enlightening pregnant women about the importance of practising certain programmes under medical supervision as they have a positive effect on improving pregnancy and delivery.

As pregnant women believe that movement and physical exercises affect their embryos and their health in a negative way, the characteristics of the proposed programme will make it clear that it is easy and applicable in all kinds of hospitals, medical centers and maternity welfare services and thereby it will lead to benefiting pregnant women in a practical way in the Egyptian society.

### ***Research Objective :***

This research aims at identifying the effect of the proposed programme of physical exercises on improving the functional efficacy of pregnant women under research.

### ***Research Hypotheses :***

1. There are statistically significant differences between the pre-and post- measurements for the sake of the post measurement of the experimental group by using the proposed programme.
2. There are statistically significant differences between the control and experimental groups for the sake of the experimental group.

### ***Research Method :***

The researcher made use of the experimental method by using two groups (experimental-control) and using the method of pre-,middle ,and post measurements of the two groups as it suits the nature and procedures of the research.

### ***Research Scopes :***

1. The Human Scope: Pregnant women who go frequently to The Care Center Of First Child in El-Mahala El-Kobra .
2. The Geographical Scope: The proposed programme of physical exercises was carried out in The Care Center Of First Child in El-Mahala El-Kobra.
3. The Time Scope: The preliminary study was carried out in the period of 8<sup>th</sup> June,2006 (8/6/2006) to 15<sup>th</sup> June,2006 (15/6/2006),and the proposed programme was carried out in the period from 24<sup>th</sup> June .2006(24/6/2006)till 24<sup>th</sup> October,2006(24/10/2006).

### ***Research Sample :***

Research sample was chosen in the purposive way and it consisted of (25)of pregnant women who go frequently to The Care Center Of First Child in El-Mahala El-Kobra.

Three (3) women were excluded because they did not fit with the sample conditions and four(4)women were excluded for their irregular visits to the center and the husband's disapproval of their participation in the programme. Then, (18) women were divided into two groups ;one of them experimental on which the proposed programme was to be applied and the second was a control one. The two groups were divided according to the following criteria:

- Making sure of having homogeneity between the two research groups ;the experimental group and the control one in growth rates.

***Conditions of sample selection:***

- Height from 155 cm to 165 cm.
- Weight from 60 cm to 70 cm.
- Age from 20 years to 30 years .
- That the pregnant woman should be free from all kinds of diseases.
- That the pregnant woman should be pregnant in one embryo not a twin.
- That the pregnant woman should be in the beginning of the 6<sup>th</sup> month of pregnancy.
- That the pregnant woman should be pregnant for the first time.

***Methods and Tools of Data Collecting :***

***1) Devices and Tools:***

= Measuring medical scales (for measuring body weight in kilograms).

= Restameter device (for measuring height in centimeters).

= Dry Sperometer device (for measuring vital capacity).

Sphygmomanometer (for measuring blood pressure).

A stethoscope.

## **2) Forms:**

- Survey form of the general health status and sports awareness of the participants(Attachment 2).
- Survey form of expert opinions about how to prepare the programme (Attachment 3).
- Survey form of expert opinions about the proposed programme (Attachment 4).
- Form of visits and regular measurements (Attachment 8).
- Form of physiological measurements (Attachment 9).

### ***The Preliminary Study:***

The researcher made a pilot study of the research on a sample containing four (4) pregnant women from 8<sup>th</sup> June,2006(8/6/2006) till 15<sup>th</sup> June,2006 (15/6/2006) for the following reasons:

- 1) Making sure that the devices and tools are suitable for carrying out the measurements.
- 2) Making sure of the safety of the place chosen for carrying out the study.
- 3) Choosing the best time possible for applying the programme during the day.
- 4) Choosing an ideal method for registering the results in the forms made for that reason.
- 5) Figuring out how to deal with the sample members according to their specific circumstances.
- 6) Training the assistants on the usage of measurement devices.
- 7) The programme under research was applied on four pregnant women in order to check the possibility of measuring pulse,blood pressure, vital capacity and respiration rate then calculating energy index .consumption index of (O<sub>2</sub>)of the heart muscle before ,during and after applying the proposed programme.

### ***Statistical Processes :***

- |                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1) Arithmetic mean.         | 2) Medium.                 |
| 3) Standard deviation.      | 4) Coefficient of torsion. |
| 5) (T) test of differences. | 6) Variance rate.          |

### ***Conclusions :***

In the light of research objectives and within the limits of the sample under study and its specific properties and according to the statistical processes and after achieving and explaining the results, the researcher could get the following conclusions:

- 1) Sports exercises help in improving the physiological variables under research (pulse rate/blood pressure/vital capacity/ energy index /respiration rate/ O<sub>2</sub> consumption rate of the heart muscle).
- 2) Applying the proposed programme of physical exercises resulted in improving the functional status of the vital systems which in turn led to improving the functional efficacy of the pregnant women.
- 3) Sports exercises help in achieving rest during pregnancy because blood circulation becomes more active and respiration process becomes better.
- 4) Sports exercises helps in making the state of the pregnant woman's body in good shape which prevents the occurrence of some of the various common troubles of back and pelvis pains and disturbances of the digestive system in addition to making balance in the digestive system.

## ***Recommendations :***

In the light of research objectives and conclusions and according to the data and results that have been achieved within the limits of the sample of that research, the researcher recommends the following:

- 1) Applying the proposed programme of physical exercises on the pregnant women in health care services of pregnant women and all the hospitals concerned with the pregnant welfare.
- 2) Performing more programmes of exercises on the pregnant women who have repetitive pregnancies and identifying the effect rate of this programme on them.
- 3) Performing the programmes of exercises on the pregnant women after delivery for restoring their usual shape.
- 4) It is necessary that every pregnant woman should continue practising simple and medium exercises.
- 5) Spreading sports awareness towards the importance of practising safe physical exercises and sports activities for the pregnant woman and getting rid of the common wrong concepts and beliefs about the result of practising physical exercises during pregnancy.
- 6) It is necessary to consult a doctor before practising physical exercises.
- 7) It is necessary to avoid practising exercises for the pregnant women who have chronic diseases.
- 8) Avoiding practising exercises for those who have been through hemorrhage during the second or the third part of pregnancy.