

تأثير تمارين بدنية خاصة لإعادة تأهيل عضلات الجذع ما بعد الولادة للسيدات بأعمار 25-30 سنة

غفران زيد عزيز¹، أ.د حسن هادي عطيه²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ drhasan381@yahoo.com, ² ghufrazaid6@gmail.com)

المستخلص: تعد التمارين الرياضية بوجه عام تكسب الجسم الرشاقة وتحسن الصحة كما أنها تقاوم الإصابة بالأمراض وتؤخر ظهور الشيخوخة ويعد النشاط البدني عامل أساس ومهم في صحة الفرد من الناحية الجسمية والنفسية والعقلية، كما انه أصبح يمارس من جميع الفئات العمرية ولكلا الجنسين، لكونه يساهم أسهاما كبيرا في المحافظة على صحة الفرد ووقايته من كثير من الإصابات والأمراض إذ ان ممارسة النشاط البدني هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها القدرات البدنية، والعقلية، والنفسية كما أن قلة ممارسة النشاط البدني يؤدي الى زيادة الأعباء البدنية والفكرية والضغط النفسية في حياة الإنسان. لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال أعداد تمارين بدنية لإعادة تأهيل عضلات الجذع بعد الولادة للسيدات بأعمار (25-30) سنة ومحاولة وضع الحلول المناسبة التي تسهم في المساعدة في تأهيل عضلات الجذع وعضلات البطن بصورة خاصة من خلال تمارين الشد والتقوية والتخلص من ترهل عضلات البطن ما بعد الولادة، وهدف البحث أعداد تمارين خاصة لإعادة تأهيل عضلات الجذع للسيدات بأعمار 25-30 سنة لدى أفراد عينة البحث والتعرف على تأثير المنهج (البدني) المعد في إعادة تأهيل عضلات الجذع بعد الولادة لدى عينة البحث .

فقد استعمل الباحثان المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمتها طبيعة البحث، إذ بلغ مجتمع البحث (80) سيدة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين (25-30) سنة، لترهل عضلات الجذع ويبلغ عددهن (8) سيدات، وتم استبعاد كل من لا تنطبق عليها المواصفات الصحية، وتم إجراء الفحوصات الطبية الضرورية من قبل طبيبة أخصائية نسائية وتوليد وصحة عامة لغرض التأكد من سلامة عينة البحث النهائية للتأكد من عدم وجود معوقات لممارسة النشاط البدني، إذ تم تطبيق المنهج تأهيلي الذي استمر لمدة (12) أسابيع بواقع (3) وحدات تأهيلية وتضمن تمارين تقوية عضلات الجذع والجسم، المشي، تمارين المرونة والرشاقة والتوازن الثابت والمتحرك، تمارين التنفس لملائمة عينة البحث باستخدام الأدوات المساعدة، وبعد الحصول على النتائج الخام تم معالجتها إحصائياً. واستنتج الباحثان أثرت المنهج البدني بشكل كبير وإيجابي في تغير ملموس في القدرات البدنية لعينة البحث. ويوصي الباحثان ضرورة الاهتمام في المنهج البدني للنساء الحوامل بعد الولادة وجعلها من أولويات المختصين بالتوجيه الفعلي للمرأة وحتى في المنازل.

الكلمات المفتاحية: التهذيب - الدقة والقوة - كرة القدم .

1-المقدمة:

تعد التمارين الرياضية بوجه عام تكسب الجسم الرشاقة وتحسن الصحة كما أنها تقاوم الإصابة بالأمراض وتؤخر ظهور الشيخوخة ويعد النشاط البدني عامل أساس ومهم في صحة الفرد من الناحية الجسمية والنفسية والعقلية، كما أنه أصبح يمارس من جميع الفئات العمرية ولكلا الجنسين، لكونه يساهم أسهاماً كبيراً في المحافظة على صحة الفرد ووقايته من كثير من الإصابات والأمراض إذ إن ممارسة النشاط البدني هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها القدرات البدنية، والعقلية، والنفسية كما أن قلة ممارسة النشاط البدني يؤدي إلى زيادة الأعباء البدنية والفكرية والضغوط النفسية في حياة الإنسان.

قد تتعرض المرأة في بعض الحالات التي تصيب المرأة ولا سيما في مرحلة ما بعد الحمل والولادة والناجمة من تمدد وإطالة مفردة لعضلات وأوتار الجذع العضلات البطنية والظهرية والجانبية، إذ تشعر الكثير من السيدات بعد الولادة بأن جسمها تغير وأصبح مترهلاً.

إذ تتعرض المرأة الحامل خلال الحمل والولادة إلى تمدد في عضلات البطن بما يتلائم مع زيادة حجم ووزن الجنين، وبالتالي تظهر نتائج هذا الترهل بعد الولادة مباشرة نتيجة طول فترة الحمل وخلال عملية الولادة نفسها سواء كانت ولادة قيصرية أو طبيعية، مما يؤثر على الحالة الصحية البدنية والنفسية والجمالية للمرأة. إن الحياة المعاصرة وعدم انتظام نمط الحياة والخمول والإجهاد النفسي أدت إلى انتشار الأمراض بنسبه كبيره إذ أكدت الإحصاءات الحديثة إلى أن 80% من إمراض العصر واضطراباته بدايتها نفسيه .

إذ أكدت العديد من الدراسات والبحوث أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين اللياقة البدنية والصحة العامة للفرد، وأن هذا الارتباط يكون ظاهرة تسمى اللياقة الصحية.

لذلك أصبح من الضروري أن يقتنع الأشخاص بضرورة ممارسة التمرينات البدنية بانتظام وأن تصبح ممارسه تلك التمرينات نمطا من أنماط حياتهم وهو ما يفرض ضرورة أن يخصص كل شخص وقتاً كافياً لممارسه النشاط الحركي والتمرينات البدنية لما له من فوائد تعود على الصحة من خلال ممارسه تمرينات اللياقة البدنية إذ أن هناك علاقة ايجابية قوية

بين ممارسه الشخص لتمرينات اللياقة البدنية، وبين تحسين صحته وأيضاً فوائد تعود على الصحة التي تتمثل بتقليل التوتر الناتج عن ضغوط الحياة اليومية، تحسين إنتاجية العمل من خلال الراحة، تحسين قابلية النوم والراحة البدنية.

مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثان على المصادر والمراجع والبحوث والمقابلات الشخصية التي أجراها الباحثان مع الخبراء والمختصين في التأهيل واللياقة البدنية إضافة إلى زيارتها الميدانية للعديد من المراكز الصحية لرعاية الحوامل، كذلك المشاهدات والاستفسار والمقابلات الشخصية المتعددة مع العديد من طبيبات الولادة ومتخصصات رعاية الأمومة والطفولة وجد بأن هناك نسب كبيرة من السيدات يتعرضن إلى مشاكل صحية (بدنية ونفسية) وأهمها تمدد (ترهل) عضلات الجذع وبالأخص عضلات البطن ما بعد الحمل والولادة Postpartum (depression) والتغيرات التي تحدث لها خلال مدة الحمل والولادة نتيجة للعوامل الهرمونية وانخفاض في مستوى اللياقة البدنية وارتداء عضلات الجذع (العضلات الظهرية والبطنية والجانبية) وبالتالي ترهلها، وفي الحقيقة أن كثير من السيدات لا يمارسون الرياضة وبذلك فهم لا يدركون العواقب الصحية والنفسية التي سوف تتعرض لها بعد الولادة، لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال أعداد تمرينات بدنية لإعادة تأهيل عضلات الجذع بعد الولادة للسيدات بأعمار (25-30) سنة ومحاولة وضع الحلول المناسبة التي تسهم في المساعدة في تأهيل عضلات الجذع وعضلات البطن بصورة خاصة من خلال تمارين الشد والتقوية والتخلص من ترهل عضلات البطن ما بعد الولادة .

أهداف البحث:

- 1-أعداد تمرينات خاصة لإعادة تأهيل عضلات الجذع للسيدات بأعمار 25-30 سنة لدى أفراد عينة البحث .
- 2-التعرف على تأثير المنهج (البدني) المعد في إعادة تأهيل عضلات الجذع بعد الولادة لدى عينة البحث .

فرض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين نتائج الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للمنهج (بدني) ما بعد الولادة الاختبارات البدنية لدى عينة البحث.

مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من السيدات المراجعات لمراكز رعاية الأمومة والطفولة ومستشفيات الولادة الحكومية والأهلية في محافظة بغداد بأعمار (25-30) سنة.

المجال الزمني: من 2021/1/4 الى 2020/5/30

المجال المكاني: جم سنتر رفل / منطقة العطيفية .

2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحتم على الباحث اختيار أسلوب بحثه الذي سوف يستخدمه وبحسب ما تمليه عليه ظروف الدراسة والبحث، وبناءً على ذلك فإن الباحثان استخدمتا المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمتها لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث من السيدات والوالدات المراجعات للمراكز الصحية الحكومية ومستشفيات الولادة الأهلية والعيادات الخاصة بأعمار (25-30) سنة وإجراء دراسة استطلاعية (مصغرة) عليهن للتعرف ترهل عضلات الجذع (انفراق عضلات البطن)، على ان يكون مجتمع البحث من السيدات والوالدات طبيعياً اللاتي شملتهن الدراسة الاستطلاعية (المصغرة)، إذ بلغ مجتمع البحث (80) سيدة . وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين (25-30) سنة وكذلك ترهل عضلات الجذع ويبلغ عددهن (8) سيدات، وتم استبعاد كل من لا تنطبق عليها المواصفات الصحية، وتم إجراء الفحوصات الطبية الضرورية من قبل طبيبة أخصائية نسائية وتوليد وصحة عامة لغرض التأكد من سلامة عينة البحث النهائية للتأكد من عدم وجود معوقات لممارسة النشاط البدني .

2-3 أدوات البحث ووسائل جمع البيانات:

1-3-2 وسائل جمع البيانات: (المصادر العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية الفردية المباشرة مع

المتخصصين، استمارة لتفريغ البيانات، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، الاختبارات والقياس، الملاحظة والتجريب، وسائل التواصل الاجتماعي).

2-3-2 أدوات البحث: استعان الباحثان بالأدوات التالية للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة: (شريط قياس، ميزان طبي، لابتوب، شريط قياس (جلد)).

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 اختبار من وضع الوقوف ثني الجذع أسفل – أماما (4:62):

الهدف من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري .

الأدوات والمستلزمات: صندوق، ومسطرة، وساعة توقيت .

وصف الاختبار: بعد تهيئة الصندوق تثبت عليه مسطرة مقسمة طولها 60 سم من الوضع العمودي على الصندوق في منتصفها ويجب أن يكون 30 سم الى الأعلى فوق الصندوق ويكون 30 سم أسفل سطح الصندوق، يقف المختبر على الصندوق الخشبي متقارب القدمين والمسطرة بينهما، ثم يثني جذعه أماما . الى أسفل للوصول بأصبعه الى أسفل المسطرة والثبات بالوضع لمدة ثانيتين دون ثني الركبتين وتحسب القراءة بالسنتيمتر، أما السالب أو الموجب، وذلك عن مستوى سطح المقعد فإذا لم تصل أطراف الأصابع مستوى سطح المقعد كانت القراءة بالسالب، وإذا تخطت مستوى السطح إلى أسفل المقعد كانت القراءة بالموجب.

التسجيل: تعطى لكل مختبر محاولتان وتسجل المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب المسافة الأكبر له.

2-4-2 اختبار قوة عضلات الجذع باستخدام جهاز

الداينوميتر (13:275):

الغرض منه: قياس قوة عضلات الجذع .

الأدوات اللازمة: جهاز الداينوميتر لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين.

وصف الأداء: يقف المختبر على قاعدة الجهاز يكون منحنيًا للأمام قدر الإمكان مع بقاء الرجلين ممدودتين بصورة مستقيمة، ثم يقوم المختبر بالمحافظة على بروز صدره الى الأمام، ثم يمسك المقبض من نهايته كليهما ويحاول سحبه للأعلى إلى جهة لوح الكتف.

السليمة في إجراء الاختبارات، وعزل كل المثيرات التي من شأنها أن تؤثر في النتائج.

2-7 التجربة الرئيسية (تمارين التأهيلي): قام

الباحثان بأعداد منهج لإعادة التأهيل (البديني) وشمل على (تمارين تقوية عضلات الجذع والجسم، المشي، تمارين المرونة، تمارين التوازن، تمارين التنفس و تمارين الاسترخاء) عن طريق اختيار التمارين التي تستند على أحدث المصادر والمراجع العلمية وشبكة الانترنت التي تم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال التدريب والفلسفة واللياقة البدنية والمجال الطبي والأمراض النسائية مع مراعاة الظروف الصحية لعينة البحث مبدأ التدرج في زيادة الشدة وسيكون منهج إعادة التأهيل البدني على وفق الآتي:

-كانت مدة منهج إعادة التأهيل البدني (3) أشهر من (2020/1/16 لغاية 2021/4/7)، بواقع (12 أسبوع)،

ثلاث وحدات تدريبية لكل أسبوع.

-تضمن المنهج البدني تمارين تقوية عضلات الجذع والجسم، المشي، تمارين المرونة والرشاقة والتوازن الثابت والمتحرك، تمارين التنفس .. الخ.

-الأداء البدني كان بسيط إلى متوسط الصعوبة.

-الحجم سيكون عدد التكرارات لكل تمرين وزيادتها مع كل أسبوع .

-عدد وحدات منهج التأهيل البدني بلغت (36) وحدة.

-زمن الوحدة التأهيلية يتراوح ما بين (30-35) دقيقة.

2-8 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تنفيذ جميع

المنهج المعد على عينة البحث ستقوم الباحثان بإجراء الاختبار البعدي في يوم السبت المصادف (2021/4/10) مراعيًا في ذلك ظروف الاختبار القبلي نفسها على مختبر إذ حرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية الزمان والمكان وفريق العمل المساعد نفسه (في الاختبارين القبلي و البعدي) والأدوات والأجهزة من أجل تثبيت المتغيرات قدر الإمكان .

2-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة

الإحصائية (SPSS) الإصدار (V22)، وتم حساب كل من قيم:

التسجيل: تسجيل قراءة الجهاز بالكيلوغرام .

2-4-3 اختبار التوازن الثابت (وقوف اللقطة) (194:15):

هدف الاختبار: قياس التوازن الثابت .

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت .

طريقة الأداء: من وضع الوقوف العادي ترفع اللاعبه رجلها وتضع باطن قدمها على الركبة من الجهة الداخلية وتضع كلتا اليدين على الخصر، وعندما تعطي المدربة إشارة البدء ترفع اللاعبه عقب القدم التي تقف عليها لكي تركز على مشط القدم وفي الوقت نفسه تبدأ ساعة التوقيت بالعمل، وتبقى اللاعبه بدون حراك.

التسجيل: تعطى للاعبة ثلاث محاولات ويسجل الزمن الأفضل.

2-5 التجربة الاستطلاعية: ومن أجل الوقوف السليم على

تنفيذ مفردات الاختبارات التي تؤدي إلى الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة وفقا للطرق العلمية المتبعة، في هذا البحث وبعد تحديد عينة البحث أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء بتاريخ 2021 /1/5 على عينة مكونة من (3) نساء بعد الولادة (2) أسبوع و بحسب ما تقرره الطبيبة المختصة.

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

-معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثان.

-معرفة صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

-التأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة في البحث.

-معرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات.

2-6 الاختبارات القبلية: إن الاختبار (هو وسيلة التقويم

والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية فهو يشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية)(267:11)، قام الباحثان بإجراءات الاختبارات القبلية (قبل المنهج البدني) تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث يوم الثلاثاء بتاريخ 2021/1/12 في مركز (جم سنتر رفل/منطقة العطيفية) الطبي للعناية بالنساء الحوامل في بغداد، وشمل على القياسات والاختبارات التي حددها الخبراء بالاستعانة بالفريق المساعد، وأتبع الباحثان الطرائق العلمية

بالفرد الى اعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمده على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة " (6:12)، ويرى الباحثان بان هذه المتغيرات تعد إحدى الدلالات العلمية في المجالات الرياضية إذ يمكن عن طريقها تحديد صلاحية الفرد لنوع النشاط الرياضي فضلاً عن أنها تحدد مدى إمكانية وصوله الى الأشكال المثالية من شكل الجسم، ان عملية التكرار بمجاميع معينة في شكل التمرين لمنطقة الجذع يؤدي الى اتخاذ الفرد وضعا معيناً والثبات فيه مدة ثواني وقد تصل إلى بعض الدقائق ومن ثم العودة إلى الوضع الابتدائي عن طريق حركة بطيئة وب تكرارات من (5-10) مرات سيؤدي إلى عمل مجاميع عضلية معينة ومدة طويلة تؤدي إلى زيادة في القوة العضلية بشكل عام (5:15). ويؤكد الباحثان ان

تمارين البدنية كانت فعالة جدا في تطور ملحوظ بالقوة أولا لتكن القاعدة الأساسية في بناء باقي القدرات للعضلات المستهدفة بالعمل المنظم مع الاستقرار في الأداء ويعزز هذا الرأي (القوة ترتبط بالأداء المهارى فكلما ارتفعت درجة الأداء المهارى ارتفعت التوافق بين الألياف والعضلات وتحسن مستوى التوزيع الديناميكي للأداء) (2:133)، ويعزو الباحثان سبب هذه الفروق إلى مفردات المنهج البدني الذي طبق على العينة في تطوير قوة عضلات الجذع إذ ان "القوة العضلية تعد الأساس لاكتساب الصفات البدنية الأخرى" (9:12)، إذ ان "زيادة قوة العضلات تساعد على تحمل الأعباء المسلطة على العضلة" (10:174)، كما ان تمارين قوة عضلات الظهر ساهمت في تحسين التوافق بين العضلات العاملة والمقابلة مما يؤدي إلى انخفاض تأثير العضلات المقابلة او التخلص منها نهائياً " (7:82)، ويعزو الباحثان ذلك الى استخدام التمارين البدنية، وكذلك إلى أهمية المرونة وخاصة مرونة العمود الفقري وعضلات الجذع وتكون ضرورة المرونة تكمن في مفاصل الورك والعمود الفقري، فالمشكلة لا تكمن في استخدام القوة أو السرعة بل يتعلق بمدى الجذع والفخذ بصورة قريبة (14:89)، وان التطور الإيجابي بما تحويه التمارين البدنية من مديات واسعة لاستخدام وسائل وأدوات واستخدام الجيد لعدد التكرارات في الوحدة التدريبية والتزام أفراد العينة في تطبيق مفردات العمل

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T-test) للعينات المترابطة).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبدي)

اختبارات القدرات البدنية للمجموعة البحث:

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة للاختبارات البدنية للمجموعة البحث القبلي والبدي

المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البدي		ف	ف هـ	قيمة T المحسوبة	Sig	الدلالة
		ع ±	س ²	ع ±	س ²					
ثني الجذع أسفل	درجة	1.414	5.6	1.140	9.15	3.55	0.548	13.808	0.000	معنوي
قوة عضلات الجذع	كغم	14.41	24.72	12.44	27.22	2.5	0.232	4.129	0.010	معنوي
التوازن الثابت	ثانية	0.59	2.27	0.36	3.25	0.98	0.126	4.560	0.015	معنوي

معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05)، درجة الحرية (ن-1) = 8-1 = 7، مستوى الدلالة (0.05)

3-2 مناقشة النتائج:

يتبين من عرض الجداول (1) وتحليلها الدلالة الإحصائية لاختبارات البدنية بأنها كانت دالة جميعها فيما بين الاختبارين القبلي والبدي لدى عينة البحث، ويعزو الباحثان ظهور هذه النتائج هو المستوى الذي كانت عليها العينة سواء في الالتزام أو الأداء أثناء التدريب مما حقق لديهم هذا التغيرات على المستوى للنتائج إذ عملت تمارين البدنية على زيادة كفاء العمل المبذول من قبل أفراد عينة البحث وتحسن كفاءة الواجب المستهدف في أجراء التعديل عليه وهي أكثر المناطق تضرر عند المرأة الحامل وما تتركه آثار الحمل عليها وهي منطقة الجذع وتشمل عضلات البطن والعضلات الرئيسية له، وعلى ذلك فان مجموعة البحث من الذوات ألتن لديهن اختلافات جوهريه في التركيب يمكنهم من تنفيذ الأداء الحركي نفسه ولكن باختلاف بكمية الحركة. فضلاً عن ذلك فان (محمد وردة، وعلي ألبيك، ومحمد علاوي) يرون بان هناك علاقة واضحة بين التكوين الجسماني والوزن والمحيطات وإنها المفتاح للوصول للمستوى المطلوب (3:62). إذ انه تصقل وتطور استرشاداً بالمواصفات الميروفولوجية وبالارتباط ضمناً مع التدريب ولا سيما ذو الطبيعة الاستمرارية، " هي مجموعه من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف الى تشكيل الجسم و بناءه وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول

- [5] ريتشارد هينلمان؛ البوغا من أجل الصحة، (ترجمة) معين خويص، ط1: (دمشق، دار علاء الدين للنشر، 1999).
- [6] ريسان خريبط؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. ج1: (البحر، مطبعة جامعة البصرة، 1989).
- [7] ريسان خريبط مجيد، علي تركي مصلح؛ نظريات تدريب القوة: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 2002).
- [8] عادل عبد البصير؛ التربية الرياضية والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- [9] عبد الرزاق كاظم، شهاب احمد كاظم؛ تأثير برنامج تدريبي للقوة العضلية الخاصة في تطوير مستوى الأداء المهاري للطلوع الامامي والخلفي بالارتكاز الزاوي على جهاز الحلق: (المؤتمر العلمي الدولي الاول، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2013).
- [10] عصام الحسنات؛ علم الصحة والرياضة: (عمان، دار سماحة للنشر والتوزيع، 2008).
- [11] كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها، الأسس النظرية، الأداء البدني، طرق القياس، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- [12] ماهر احمد عاصي؛ تأثير مناهج اللياقة البدنية من أجل الصحة في بعض القدرات الجسمية والوظيفية والبدنية: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000).
- [13] محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقييم في التربية الرياضية، ج2، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).
- [14] معن عبد الكريم جاسم الحياي؛ اثر استخدام تدريبات السرعة بالمساعدة والمقاومة على بعض الصفات البدنية والانجاز في عدو 100 م، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2001).
- [15] وديع ياسين، ومحمد علي، وياسين طه؛ الأعداد البدنية للنساء: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1986).

المستهدف انعكس ثراءه في تطوير المرونة وهي قاعدة وركيزة مهمة من أجل رفع كفاءة عمل المرأة بعد الولادة وتحسين شكل منطقة الجذع (تطور المرونة يتأثر بنوع التمارين والنشاط الحركي) (180:1)، إذ " أن التطور الحاصل في متغير المرونة ممكن أن يكون أحد الأسباب التي أدت إلى تطور متغير القوة إذ تشير الكثير من البحوث إلى أن الألياف العضلية التي لها خاصية الامتطاط الأكثر وأن العضلة الممتدة تستطيع الانقباض بقوة وسرعة " (107:8). إذ وجد أن هذه الصفة يمكن اكتسابها بالمران والتدريب (390:6).

4-الخاتمة:

في ضوء ما تقدم من عرض النتائج، وتحليلها، ومناقشتها استنتج الباحثان ما يأتي:

1-أثرت تمارينات المنهج البدني بشكل كبير وإيجابي في تغيير ملموس في القدرات البدنية لعينة البحث.

2-أثرت تمارينات المنهج البدني بشكل كبير وإيجابي في تغيير ملموس في القياسات الجسمية لعينة البحث.

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثان، توصي بما يأتي:

1-ضرورة الاهتمام في المنهج البدني للنساء الحوامل بعد الولادة وجعلها من أولويات المختصين بالتوجيه الفعلي للمرأة وحتى في المنازل .

2-ضرورة الاهتمام في المنهج البدني لأنه فعال بنسبة عالية من التمارينات فقط للنساء الحوامل بعد الولادة وجعلها من أولويات المختصين بالتوجيه الفعلي للمرأة وحتى في المنازل او مراكز التأهيل.

3-ضرورة الاهتمام في المنهج البدني للنساء الحوامل بعد الولادة وجعلها من أولويات المختصين بالتوجيه الفعلي للمرأة وحتى في المنازل او مراكز التأهيل

المصادر:

- [1] إبراهيم احمد سلامة؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية: (القاهرة، دار المعارف، 1990).
- [2] أبو العلا عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- [3] بهاء الدين إبراهيم محمد سلامة؛ علاقة بعض المتغيرات المورفولوجية والبدنية والنمط الجسمي بالإصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب التربية الرياضية: (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، المجلد الاول، 1997).
- [4] خوله إبراهيم المفرجي؛ بناء وتقنين بطارية اختبار (بدنية-وظيفية) بالعباب القوى لذوي التخلف العقلي البسيط: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008م)

الملاحق:

ملحق (1) يوضح انموذج الوحدات البدنية

ت	رقم التمرين	زمن التمرين	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع
1	وضع الوقوف حني الجذع للأمام ولمس القدمين والبقاء بالوضع 30 ثا	10 ثا	%50	10	40 ثا	2	90 ثا
2	من وضع ارتكاز الرجلين على الكرة السويسرية الارتكاز على الكرة السويسرية والثبات لمدة 30 ثا	10 ثا	%50	10	40 ثا	2	90 ثا
3	من وضع استناد الامامي على المرفقين مع الحفاظ على استقامة الرجلين مع الكتفين بمستوى واحد ، والظهر مستقيم ، الثبات على الوضع 30 ثا	10 ثا	%50	10	40 ثا	2	90 ثا
4	(التقوس الخلفي) تمرين الجسر رفع الأرداف للأعلى بالاعتماد على عضلات الجذع وعمل التقوس الظهري والثبات 30 ثا	10 ثا	%50	10	40 ثا	2	90 ثا
5	(الاستناد المائل على الذراع، ثني الركبة) مد الرجلين مع سحب الذراع عاليا جانبا وبشكل متكرر	10 ثا	%50	10	40 ثا	2	90 ثا





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 9, August 2021

ISSN: 1658- 8452

