

تأثير تمارينات تأهيلية لتقوية عضلات الجذع ما بعد الولادة للسيدات بأعمار 25-30 سنة

م.د. مصطفى محمد علي فرحان / جامعة واسط - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

mustafa_teacher81@yahoo.com

ملخص البحث

تعد التمارين الرياضية بوجه عام تكسب الجسم الرشاقة وتحسن الصحة كما أنها تقاوم الإصابة بالإمراض 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 الأمراض 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 الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال أعداد تمارينات تأهيلية لتقوية 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 تمارينات تأهيلية لتقوية عضلات الجذع للسيدات بأعمار 25-30 سنة لدى أفراد عينة البحث والتعرف على تأثير المنهج (التأهيلي) المعد لتقوية عضلات الجذع بعد الولادة لدى عينة البحث .

فقد استعمل الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لمأمتها طبيعة البحث ، حيث بلغ مجتمع البحث (40) 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 التأهيلي الذي استمر لمدة (12) أسابيع بواقع (3) وحدات تأهيلية وتضمن تمارينات تقوية عضلات الجذع والجسم ، المشي ، تمارينات المرونة والرشاقة والتوازن الثابت والمتحرك ، لملائمة عينة البحث باستخدام الأدوات المساعدة، وبعد الحصول على النتائج الخام تم معالجتها إحصائياً. **واستنتج الباحث** أثرت المنهج التأهيلي بشكل كبير وايجابي في تغير ملموس في القدرات البدنية لعينة

البحث. ويوصي الباحث ضرورة الاهتمام في المنهج التأهيلي للنساء الحوامل بعد الولادة وجعلها من أولويات المختصين بالتوجيه الفعلي للمرأة وحتى في المنازل.

الكلمات المفتاحية: التأهيل الرياضي - عضلات الجذع .

The effect of rehabilitative exercises to strengthen the postpartum torso muscles for women aged 25–30 years

Abstract

Exercise in general makes the body fit and improves health, as it resists diseases and delays the onset of aging. Physical activity is a basic and important factor in the health of the individual in terms of physical, psychological and mental health, and it has become practiced by all age groups and for both sexes, as it contributes significantly to maintaining The practice of physical activity is the process through which the individual acquires physical, mental, and psychological capabilities, and the lack of physical activity leads to an increase in physical and intellectual burdens and psychological pressures in human life. Therefore, the researcher decided to study this problem by preparing rehabilitative exercises to strengthen the muscles of the trunk after childbirth for women aged (25–30) years and trying to develop appropriate solutions that contribute to helping rehabilitate the trunk and abdominal muscles in particular through stretching and strengthening exercises and getting rid of sagging abdominal muscles postpartum. The aim of the research was to prepare rehabilitative exercises to strengthen the muscles of the trunk for women aged (25–30) years among the members of the research sample and to identify the effect of the (rehabilitative) approach prepared to strengthen the muscles of the trunk after childbirth in the research sample.

The researcher used the experimental method for one group with a pre and post test to suit the nature of the research, where the research community reached (80) women. The research sample was chosen in a deliberate way from women whose ages ranged between (25–30) years, for the sagging of the trunk muscles, and their number was (8) women, and all those who did not meet the health specifications were excluded, and the necessary medical examinations were carried out by a specialized obstetrician And public health for the purpose of ensuring the safety of the final research sample to ensure that there are no obstacles to the practice of physical activity, as the rehabilitation curriculum was applied, which lasted for (12) weeks, with (3) rehabilitation units and included exercises to strengthen the muscles of the trunk and body, walking, exercises flexibility, agility and stable balance and mobile, to fit the research sample using the auxiliary tools, and after obtaining the raw results, they were processed statistically. The researcher concluded that the rehabilitation approach affected significantly and positively in a significant change in the physical abilities of the research sample. The researcher recommends the necessity of paying attention to the rehabilitation curriculum for pregnant women after childbirth, and making it a priority for specialists to actually guide women, even at home.

Keywords: sports rehabilitation – trunk muscles

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد التمارين الرياضية بوجه عام تكسب الجسم القوام الجيد وتحسن الصحة كما أنها تقاوم الإصابة بالأمراض وتوخر 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 النفسى في حياة الإنسان.

قد تتعرض المرأة في بعض الحالات التي تصيب المرأة ولا سيما في مرحلة ما بعد الحمل والولادة والنتيجة من تمدد وإطالة مفردة لعضلات وأوتار الجذع العضلات البطنية والظهرية والجانبين ، حيث تشعر الكثير من السيدات بعد الولادة بان جسمها تغير وأصبح مترهلا .

حيث تتعرض المرأة الحامل خلال الحمل والولادة الى 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 الصحة البدنية والنفسية والجمالية للمرأة. ان الحياة المعاصرة وعدم انتظام نمط الحياة والخمول والإجهاد النفسي أدت الى انتشار الأمراض بنسبه كبيره.

حيث أكدت العديد من الدراسات والبحوث ان هناك ارتباطاً وثيقاً بين اللياقة البدنية والصحة العامة للفرد، وان هذا الارتباط يكون تسمى اللياقة الصحية.

لذلك أصبح من الضروري ان يقتنع الأشخاص بضرورة ممارسة التمرينات البدنية بانتظام وان تصبح ممارسه تلك التمرينات نمطا من أنماط حياتهم وهو ما يفرض ضرورة ان يخصص كل شخص وقتا كافيا لممارسه النشاط الحركي والتمرينات البدنية لما له من فوائد تعود على الصحة من خلال ممارسه تمرينات اللياقة البدنية حيث ان 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 قابليه النوم والراحة البدنية.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحث على المصادر والمراجع والبحوث والمقابلات الشخصية التي أجراها الباحث مع الخبراء والمختصين في التأهيل واللياقة البدنية إضافة الى زيارتها الميدانية للعديد من المراكز الصحية لرعاية الحوامل ، كذلك المشاهدات والاستفسار والمقابلات الشخصية المتعددة مع العديد من طبيبات الولادة ومتخصصات رعاية الأمومة والطفولة وجد بان هناك نسب كبيرة من السيدات يتعرضن إلى مشاكل صحية (بدنية ونفسية) وأهمها تمدد (ترهل) عضلات الجذع وبالأخص عضلات البطن ما بعد الحمل والولادة

والتغيرات التي تحدث لها خلال مدة الحمل والولادة نتيجة للعوامل الهرمونية وانخفاض في مستوى اللياقة البدنية وارتداء عضلات الجذع (العضلات الظهرية والبطنية والجانبين) وبالتالي ترهلها، وفي الحقيقة ان كثير من السيدات لا يمارسون الرياضة وبذلك فهم لا يدركون العواقب الصحية والنفسية التي سوف تتعرض لها بعد الولادة ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال أعداد تمارينات بدنية لتقوية عضلات الجذع بعد الولادة للسيدات بأعمار (25-30) سنة ومحاولة وضع الحلول المناسبة التي تسهم في المساعدة لتقوية عضلات الجذع وعضلات البطن بصورة خاصة من خلال تمارين الشد والتقوية والتخلص من ترهل عضلات البطن ما بعد الولادة .

3-1 أهداف البحث:

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

4-1 فرض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لتقوية ما بعد الولادة الاختبارات البدنية لدى عينة البحث.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: عينة من السيدات المراجعات لمراكز رعاية الأمومة والطفولة ومستشفيات الولادة الحكومية والأهلية في محافظة واسط بأعمار (25-30) سنة.

1-5-2 المجال الزمني : من 4- 1- 2021 الى 30 - 5 - 2020

1-5-3 المجال المكاني: جم أفنان للرشاقة - واسط .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :**2-1 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 فان الباحث استخدم 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)، حيث بلغ مجتمع البحث (40) سيدة . وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين (25-30) سنه 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 :**2-3-1 وسائل جمع البيانات:**

- 1- المصادر العربية والأجنبية .
- 2- المقابلات الشخصية الفردية المباشرة مع المتخصصين .
- 3- استمارة لتفريغ البيانات.
- 4- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- 5- الاختبارات والقياس.

6- الملاحظة والتجريب .

7- وسائل التواصل الاجتماعي .

2-3-2 أدوات البحث :

استعان الباحث بالأدوات التالية للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة :

1- شريط قياس .

2- ميزان طبي.

3- لابتوب .

4- شريط قياس (جلد).

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

2-4-1 اختبار من وضع الوقوف ثني الجذع أسفل - أماما

الهدف من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري .

الأدوات والمستلزمات : صندوق ، مسطرة ، 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.(حسانين ،1987، ص327)

2-4-2 اختبار قوة عضلات الجذع باستخدام جهاز الداينوميتر

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.

التسجيل : تسجيل قراءة الجهاز بالكيلوغرام .(حسانين،1996، ص275)

2-4-3 اختبار التوازن الثابت (وقوف اللقلق)

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 تتركز على مشط القدم وفي الوقت نفسه تبدأ ساعة التوقيت بالعمل ، وتبقى اللاعبه بدون حراك.

التسجيل: تعطى للاعبة ثلاث محاولات ويسجل الزمن الأفضل.(ياسين وطه،1986، ص195)

2-5 التجربة الاستطلاعية

ومن اجل 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 الباحث 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 الباحث.
- ✓ 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)(عاصي،2000،ص267) ، قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية (قبل المنهج البدني) تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث يوم الثلاثاء بتاريخ 1/12 / 2021 في مركز (جم أفنان للرشاقة- الكوت) الطبي للعناية بالنساء الحوامل في محافظة واسط ، وشمل على القياسات والاختبارات التي حددها الخبراء بالاستعانة بالفريق المساعد، وأتبع الباحث الطرائق العلمية السليمة في إجراء الاختبارات، وعزل كل المثيرات التي من شأنها ان تؤثر في النتائج.

2-7 التجربة الرئيسية (تمارين التأهيلي) :

قام الباحث بأعداد منهج لإعادة التأهيل وشمل على (تمارين تقوية عضلات الجذع والجسم ، المشي ، تمارين المرونة ، تمارين التوازن ، تمارين التنفس وتمارين الاسترخاء) عن طريق اختيار التمارين التي تستند على احدث 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 :

1. كانت مدة منهج إعادة التأهيل البدني (3) أشهر من (16/1 / 2020 لغاية 7/4/ 2021) ، بواقع (12 أسبوع) ، ثلاث وحدات تدريبية لكل أسبوع.

2. تضمن المنهج البدني تمارين تقوية عضلات الجذع والجسم ، المشي ، تمارين المرونة والرشاقة والتوازن الثابت والمتحرك ، تمارين التنفس .. الخ.
3. الأداء البدني كان بسيط إلى متوسط الصعوبة.
4. الحجم سيكون عدد التكرارات لكل تمرين وزيادتها مع كل أسبوع .
5. عدد وحدات منهج التأهيل البدني بلغت (36) وحدة.
6. زمن الوحدة التأهيلية يتراوح ما بين (30-35) دقيقة.

2 - 8 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ جميع المنهج المعد على عينة البحث ستقوم الباحثة بأجراء الاختبار البعدي في يوم السبت المصادف (10 / 4 / 2021) مراعيًا في ذلك ظروف الاختبار القبلي نفسها على مختبر إذ حرص الباحث 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 الباحث الحقيقية الإحصائية (SPSS) الإصدار (V22) ، وتم حساب كل من قيم :

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

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي) لاختبارات القدرات البدنية للمجموعة البحث

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

المعالجات	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة T المحسوبة	Sig	الدلالة	المتغيرات
		± ع	س-						
ثني الجذع أسفل	درجة	1.41	9.15	3.55	0.54	13.808	0.00	معنوي	ثني الجذع أسفل
		4	0	8			0		
قوة عضلات الجذع	كغم	14.4	27.2	2.5	0.23	4.129	0.01	معنوي	قوة عضلات الجذع
		1	2	2			0		
التوازن الثابت	ثانية	0.59	3.25	0.98	0.12	4.560	0.01	معنوي	التوازن الثابت
		7		6			5		

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

2-3 مناقشة النتائج

يتبين من عرض الجداول (1) وتحليلهما الدلالة الإحصائية للاختبارات البدنية بأنها كانت دالة جميعها فيما بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى عينة البحث ، ويعزو الباحث ظهور هذه النتائج هو المستوى الذي كانت عليها العينة سواء في الالتزام أو الأداء أثناء التدريب مما حقق لديهم هذا التغييرات على المستوى للنتائج إذ عملت تمارين البدنية على زيادة كفاءة العمل المبذول من قبل أفراد عينة البحث وتحسن كفاءة الواجب المستهدف في إجراء 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 فإن مجموعة البحث من الذوات ألتن لديهن اختلافات جوهرية في التركيب يمكنهم من تنفيذ الأداء الحركي نفسه ولكن باختلاف كمية الحركة. فضلاً عن ذلك فإن (محمد وردة، وعلي ألبيك، ومحمد علاوي) يرون بان هناك علاقة واضحة بين التكوين الجسماني والوزن والمحيطات وإنها المفتاح للوصول للمستوى المطلوب (سلامة، 1997، ص62). إذ انه تصقل وتطور استرشاداً بالمواصفات الميروفولوجية وبالارتباط ضمناً مع التدريب ولاسيما ذو الطبيعة الاستمرارية ، " هي مجموعته من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف الى تشكيل الجسم و بناءه وتنمية

مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد الى اعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمده على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة" (حسانين، 1987، ص6) ، ويرى الباحث 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 وضعاً معيناً والثبات فيه مدة ثواني وقد تصل إلى بعض الدقائق ومن ثم العودة إلى الوضع الابتدائي عن طريق حركة بطيئة وبتكرارات من (5-10) مرات سيؤدي إلى عمل مجاميع عضلية معينة ومدة طويلة تؤدي إلى زيادة في القوة العضلية بشكل عام (خريبط، 1989، ص15). ويؤكد الباحث ان تمارينات البدنية كانت فعالة جدا في تطور ملحوظ بالقوة أولاً 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) (عبد الفتاح، 1997، ص133) ويعزو الباحث 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" (الحسنات، 2008، ص12) ، إذ ان "زيادة قوة العضلات تساعد على تحمل الأعباء المسلطة على العضلة" (عبد الحميد و حسانين، 1997، ص174) ، كما ان تمارينات قوة عضلات الظهر ساهمت في "تحسين التوافق بين العضلات العاملة والمقابلة مما يؤدي إلى انخفاض تأثير العضلات المقابلة او التخلص منها نهائياً" (عبد البصير، 1999، ص82) ويعزو الباحث ذلك الى استخدام التمارينات 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 بمد الجذع والفخذ بصورة قريبة (الحيالي، 2001، ص89) ، وان التطور الايجابي بما تحويه التمارينات البدنية من مديات واسعة لاستخدام وسائل وأدوات واستخدام الجيد لعدد التكرارات في الوحدة التدريبية والتزام أفراد العينة في تطبيق مفردات العمل المستهدف انعكس ثراه في تطوير المرونة وهي قاعدة وركيزة مهمة من اجل رفع كفاءة عمل المرأة بعد الولادة وتحسين شكل منطقة الجذع (تطور المرونة يتأثر بنوع التمارين والنشاط الحركي) (سلامة ، 1990، ص180) إذ "ان التطور الحاصل في متغير المرونة ممكن ان يكون احد الأسباب التي أدى الى تطور متغير القوة إذ تشير الكثير من البحوث الى أن الألياف العضلية التي لها خاصية الامتطاط الأكثر وأن العضلة الممتدة تستطيع الانقباض بقوة وسرعة" (كاظم ، 2013، ص107)، إذ وجد ان هذه الصفة يمكن اكتسابها بالمران والتدريب. (خريبط و تركي ، 2002 ، ص390)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات : في ضوء ما تقدم من عرض النتائج، وتحليلها، ومناقشتها استنتج الباحث ما يأتي:

1. أثرت تمارين المنهج البدني بتحسن جيد وایجابي في تغير ملموس في القدرات البدنية لعينة البحث.
2. أثرت تمارين المنهج البدني بتحسن جيد وایجابي في تغير ملموس في شكل الجسم الخارجي لعينة البحث.

4-2 التوصيات: في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحث ، 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 التمارين فقط 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- ريتشارد هيلمان: اليوغا من اجل الصحة، ترجمة : معين خويص، ط1 ، دمشق، دار علاء الدين للنشر ، 1999
- 5- ريسان خربط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. ج1، العراق ، مطبعة جامعة البصرة ، 1989.

- 6- ريسان خريبط مجيد، علي تركي مصلح: نظريات تدريب القوة، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 2002
- 7- عادل عبد البصير: التربية الرياضية والتكامل بين النظرية والتطبيقية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999
- 8- 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
- 9- عصام الحسنات: علم الصحة والرياضة، عمان، دار سماحة للنشر والتوزيع، 2008
- 10- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، الأسس النظرية ، الأداء البدني ، طرق القياس ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997
- 11- ماهر احمد عاصي ، تأثير مناهج اللياقة البدنية من اجل الصحة في بعض القدرات الجسمية والوظيفية والبدنية ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000.
- 12- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . ج1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1987
- 13- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ج2 ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996
- 14- معن عبد الكريم جاسم الحيالي : 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 ، ياسين طه: الأعداد البدني للنساء ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، العراق، 1986

ملحق (1) نموذج الوحدات البدنية

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