

## مستخلص البحث باللغة العربية

### ” فاعلية التمرينات التأهيلية النوعية على محيط منطقة البطن للوالدات

### بأسلوب الجراحات القيصرية ”

\*د.د/محمد قدري بكري

\*\*د/محمد حسين أحمد

\*\*\*د/صابرين عبدالعال محمد

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير فاعلية التمرينات التأهيلية النوعية على محيط منطقة البطن للوالدات بأسلوب الجراحات القيصرية وذلك باستخدام الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم القبلي والبعدى لمجموعتين احدهما ضابطة وأخرى تجريبية باستخدام القياسين ( القبلي- البعدى ) لكل مجموعة تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من السيدات اللاتي اجرين عملية ولاده قيصرية في محافظة بنى سويف في شهر سبتمبر لعام ٢٠١٩ وبلغ عددهم (3٤) سيده ، وقد تم تقسيمهم عشوائيا لمجموعتين احدهما ضابطة وأخرى تجريبية قوام كلا منهم (١٢) سيده ، وتم اختيار عدد (١٠) سيدات بهدف إجراء الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وأظهرت النتائج تحسن المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة و ترجع الباحثة هذا التقدم إلى اتباع المجموعة التجريبية برنامج التمرينات التأهيلية الذى أدى بدوره إلى تنمية المتغيرات قيد البحث لدى سيدات المجموعة التجريبية ، نظرا لأن هذا البرنامج يحتوى على العديد من التدريبات مختلفة الشدة والتي تتوافق مع الفروق الفردية بين السيدات ، وكذلك ترجع الباحثة الفروق إلى التدريب المنتظم بدون انقطاع

**"The effectiveness of qualitative rehabilitative exercises on the circumference of the abdominal area for mothers by caesarean Section"**

**Prof. Dr. Mohamed Qadry Bakry**

**Dr. Mohamed Hussein Ahmed**

**Mr. Sabreen Abdel-Aal Mohamed**

**Abstract**

The study aims to know the effect of the effectiveness of qualitative rehabilitative exercises on the circumference of the abdominal area for births by caesarean section using the researcher the experimental method with pre and post design for two groups, one of them is a control and the other is experimental using the two measurements (tribal – tele) for each group. They performed a caesarean delivery in the governorate of Beni Suef in the month of September 2019 and they numbered (34) women, and they were randomly divided into two groups, one of them is an officer and another is a pilot, each of them (12) women, and a number of (10) women were chosen with the aim of conducting the survey from a community. The research and from outside the main sample and the results showed the improvement of the experimental group compared to the control group and the researcher returns this progress to the

**\*Professor of sports injuries - Faculty of Physical Education - Helwan University**

**\*\*Lecturer, Department of Sports Health Sciences - Faculty of Physical Education - Beni Suef University**

**\*\*\*Physical education teacher**

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences  
(B.J.P.E.S.S)

Website: <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail: journal.science@yahoo.com

## **”فاعلية التمرينات التأهيلية النوعية على محيط منطقة البطن للوالدات بأسلوب الجراحات القيصرية”**

**\*أ.د/محمد قدري بكري**

**\*\*د/محمد حسين أحمد**

**\*\*\*//صابرين عبدالعال محمد**

### **أولا : مقدمة ومشكلة البحث**

ان تعدد حالات العمليات القيصرية في مجتمعنا والتي أدت إلى تغيرات ملحوظة على منطقة بطن الحامل بعد الولادة والتي من مظاهرها الترهل في هذه العضلات وزيادة محيطها عما سبق عن فترة الحمل , إضافة إلى أعراض أخرى قد تكون مصاحبة لذلك من ضعف في هذه المنطقة .  
وأشار عبد الرؤوف رياض الي أن الشق الذي يتم بالبطن يتسبب في ضعف تلك المنطقة . (12)  
وأضاف احمد فرحات الي أن الولادة تسبب ضعف عضلات البطن عند الام , والي أن الولادة الطبيعية تتسبب في ضعف قوة العضلات بنسبة 40% بينما تضعف الولادة القيصرية 60% من القوة العضلية وتتراكم الدهون في مناطق الجسم الضعيفة لذلك أشار الي ضرورة اتباع السيدة بعد الولادة التمرينات الرياضية لتقوية عضلات البطن والظهر .(13)

**\*استاذ الاصابات الرياضية – بكلية التربية الرياضية – جامعة حلوان\***

**\*\* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية – جامعة بني سويف**

**\*\*\* معلمة تربية رياضية**

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences  
(B.J.P.E.S.S)

Website: <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail: journal.science@yahoo.com

كما أثبتت الدراسات ان ممارسة النشاط البدني المناسب للمرأة بعد الولادة له تأثير ايجابي في التحكم في الوزن وعدم الوصول الى السمنة و تنشيط الدورة الدموية كما يساعد في اعاده تأهيل جسد المرأة وإعادته الي حالتها الطبيعية قبل الحمل عن طريق تقوية عضلات البطن والظهر وشد الترهلات ومع الوقت ينخفض الشعور بآلام اسفل الظهر (4:77:81)

وتسعي السيدة لإعادة نشاطها اليومي من خلال اهتمامها بأداء تمارين بدنية مع التركيز علي التمارين التي تعمل علي تقوية عضلات البطن التي تسبب الحمل في استنطالتها. (6:132)

ومن هنا ترى الباحثة ان الحل الامثل لهذه المشكلة هو التخلص من الدهون الزائدة والترهلات في محيط البطن دون اضرار عن طريق تصميم برنامج تمارين تأهيلية ومحاوله الاستفادة من التقدم العلمي لعلوم الطب الرياضي في مجال التأهيل في برنامج مقتن لتخلص السيدة من ترهلات عضلات البطن وتقويتها بعد عملية الولادة القيصرية .

### **ثانيا : الاهداف :**

يهدف البحث الي : معرفة تأثير التمارين التأهيلية علي نسبة الدهون في منطقة البطن للعينة قيد البحث .

### **ثالثا : فروض البحث**

#### **تفترض الباحثة انه:**

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي .
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي .

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

#### **رابعا: مصطلحات البحث :**

##### **الولادة القيصرية: section cesarean**

هي عملية جراحية حيث يتم احداث شق او اكثر في بطن الام والرحم لانجاب طفل او اكثر. (13)

1- **التمرينات التأهيلية: rehabilitation exercises** هي مجموعة مختارة من التمرينات يقصد بها تقويم او علاج اصابة او انحراف عن الحالة الطبيعية بحيث يؤدي الى فقدان او اعاقه عن القيام بالوظيفة الكاملة للعضو بهدف مساعدة هذا العضو للرجوع الى حالته الطبيعية . (11)

#### **2- دهون البطن :**

هي عبارة عن تراكمت دهنية تصيب الجهاز العضلي للبطن وتجعله ضعيفا. (12)

#### **سادسا: اجراءات البحث:**

##### **1/6 منهج البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياسين (القبلي - البعدي) لكل مجموعة وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

##### **3- 2/6 مجتمع البحث :**

يشمل مجتمع البحث السيدات اللاتي أجريين عملية ولادة قيصرية المترددات علي مستشفى التأمين الصحي ومستشفى بني سويف العام بمحافظة بني سويف شهر سبتمبر لعام 2019م والبالغ عددهم 50 سيدة .

## 4- 3/6 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من السيدات اللاتي أجرين عملية ولادة قيصرية ثانية في محافظة بني سويف في شهر سبتمبر لعام 2019م وتتراوح أعمارهن ما بين 30 الي 35 سنة وبلغ عددهم (34) سيدة ، وقد تم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلاً منهم (12) سيدة ، وتم اختيار عدد (10) سيدات بهدف إجراء الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية .

## 5- 2/3/6 اعتدالية توزيع عينة البحث :

تم حساب معامل الالتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث ، للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع اعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول ( 1-3 ) .

## جدول ( 1-3 )

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث

ن=24

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سنتيمتر	166.00	168.00	4.71	-1.27
العمر الزمني	سنة	31.16	30.50	1.30	1.52
الوزن	كجم	97.00	95.00	16.95	0.35
محيط البطن	سنتيمتر	105.04	105.50	9.16	-0.15
سمك الثنايا	سنتيمتر	2.63	2.75	0.59	-0.61

يوضح جدول (1-3) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث والتي يتضح منها أن جميع قيم معامل الالتواء انحصرت بين (+3،-3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات .

## 6- 3/3/6 تكافؤ مينة البحث :

تم إجراء التكافؤ بين أفراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المستخدمة قيد البحث كما هو موضح بجدول (2-3) .

### جدول (2-3)

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في القياسات القبلية المتغيرات

قيد البحث ن=1 ن=2=12

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
الطول	سنتيمتر	164.33	4.41	167.66	4.57	1.31	غير دال
العمر الزمني	سنة	30.83	1.11	31.50	1.44	1.17	غير دال
الوزن	كجم	97.25	14.74	96.75	19.57	0.13	غير دال
محيط البطن	سنتيمتر	105.25	8.86	104.83	9.85	0.15	غير دال
سمك الثنايا	سنتيمتر	2.79	0.39	2.47	0.71	1.24	غير دال

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.717$

يوضح جدول (2-3) أنه لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الي تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات

## 7- 4/6 أدوات ووسائل جمع البيانات

### 8- 1/4/6 المسح المرجعي :

قامت الباحثة في حدود ما توصلت اليه من خلال الاطلاع علي المؤلفات العلمية العربية منها والأجنبية والمتخصصة في علوم الصحة الرياضية والبحث عبر الشبكة المعلوماتية الدولية ، وذلك للاستعانة من تلك المراجع في تحديد :

- أهم المتغيرات المرتبطة بالبحث حيث تمثلت في (الوزن ، محيط البطن، سمك الثنايا ) .

- كما ساعد المسح المرجعي في تكوين رؤية للباحثة في التعرف طبيعة التدريبات المختلفة والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية قيد البحث .
- محتوى ومدة البرنامج ومكونات أجزاء الوحدات .

### 9- 2/4/6 الاستثمارات والمقابلة الشخصية :

قامت الباحثة بتصميم استمارات تسجيل البيانات (مرفق ١) ونتائج القياسات الخاصة بالعينة قيد البحث وقد قامت بالمقابلة الشخصية للحصول على الموافقات الادارية لتطبيق البرنامج . استخدمت الباحثة الملاحظة للعينة قيد البحث أثناء عملية القياسات القبليّة والبعدية وأثناء تطبيق البرنامج .

4/4/6 القياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث :

قامت الباحثة بقياس المتغيرات قيد البحث وتم تفريغ نتائج القياسات في الاستمارة المخصصة لذلك . (مرفق 2)

– الاختبارات الانثروپومترية قيد البحث. مرفق (3)

### 10- 5/4/6- الادوات والاجهزة المستخدمة في البرنامج :

تطلبت طبيعة البحث الاستعانة بالأدوات والاجهزة التالية :

- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كجم .
- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ساعة ايقاف لقياس وتسجيل الزمن..
- شريط قياس مقسم بالسنتيمتر .
- أثقال حرة –أساتيك تدريب
- مراتب اسفنج – كاميرا ديجيتال – صالة تدريب .
- جهاز كاليبر لقياس سمك الجلد عند البطن .



## 11- الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (10) سيدات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من يوم الأربعاء الموافق 2019/11/20م إلى يوم الثلاثاء الموافق 2019/11/26م .

## 12-1/5/6 حساب معامل الصدق :

للتحقق من صدق الاختبارات قيد البحث قامت الباحثة باستخدام طريقة صدق التمايز وذلك بإيجاد الفرق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى على عينة قوامها (10) سيدات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وجدول (3-3) يشير إلى صدق الاختبارات قيد البحث .

### جدول ( 3-3 )

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات المستخدمة قيد البحث

ن=10

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الفرق بين المتوسطين (ت)	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
الوزن	كجم	5.87	80.00	16.09	98.20	18.20	3.41	دال
محيط البطن	سنتيمتر	7.63	98.60	9.31	107.80	9.20	3.71	دال
سمك الشيا	سنتيمتر	0.73	2.00	0.35	3.00	1.00	3.67	دال

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.860$

يوضح جدول (3-3) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة ذات الربيع الأعلى والتي تمثل السيدات ذو المستوى المرتفع في الاختبارات قيد البحث وبين المجموعة ذات الأرباع الأدنى والتي تمثل السيدات ذو المستوى المنخفض في الاختبارات قيد البحث و لصالح المجموعة ذات الربيع الأعلى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث وقدرتها على التمييز بين المجموعات .

### 2/5/6-13 حساب معامل الثبات :

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه حيث قامت بإعادة تطبيق الاختبارات قيد البحث على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها 10 سيدات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وبفاصل زمني أربعة أيام بين التطبيقين وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للتأكد من ثبات الاختبارات قيد البحث .

جدول (3-4)

### معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث

ن=10

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		ع	س	ع	س	
الوزن	كجم	14.91	89.10	13.89	91.00	0.98
محيط البطن	سنتيمتر	9.37	103.20	9.95	104.70	0.92
سمك الشنانيا	سنتيمتر	0.75	2.50	0.80	2.62	0.96

\* قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.459

يوضح جدول (3-4) بأنه يوجد ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات قيد البحث حيث أن قيمة ( ر ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .

### 6/6-14 إعداد البرنامج التدريبي :

### 1/6/6-15 هدف البرنامج :

تصميم برنامج تمارينات تأهيلية لمعرفة تأثيره على :

- نسبة الدهون في منطقة البطن للعينة قيد البحث .

### 2/6/6-16 الجوانب الأساسية لبرنامج التمارينات التأهيلية :

قامت الباحثة بتصميم برنامج التمارينات التأهيلية بهدف تقليل نسبة الدهون في منطقة البطن للعينة قيد البحث .

- يبدأ البرنامج بعد الولادة بثلاث شهور

- مدة تطبيق البرنامج : 3 شهور .
  - عدد الوحدات في الأسبوع : 3 وحدات للمجموعة التجريبية .
  - أيام تطبيق الوحدات: السبت - الثلاثاء - الخميس .
  - إجمالي عدد الوحدات بالبرنامج : 36 وحدة للمجموعة التجريبية - زمن الوحدة: 60 دقيقة . - وتم تقسيم الوحدات التدريبية الي ثلاث أجزاء
  - الإحماء وزمنه 10 دقائق يشمل تدريبات متنوعة تهدف الي تهيئة الجسم واعداد اجهزته تدريجيا لتقبل المجهود التالي في الجزء الرئيسي
  - الجزء الرئيسي زمنه 45 دقيقة يشتمل علي تمرينات لتحسين نسبة الدهون وسمك ثنايا الجلد في منطقة البطن .
  - الجزء الختامي : 5 دقائق - يهدف الجزء الختامي إلى محاولة العودة بالسيدات قيد البحث إلى الحالة الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بخفض حمل التدريب الواقع على السيدات بصورة تدريجية
  - 3/6/6 تحديد ( شدة، حجم) الحمل للبرنامج :
  - أ- ( شدة) الحمل خلال البرنامج والمراحل والأسابيع والوحدات التدريبية :  
يتم تحديد الشدة بالبرنامج عن طريق المعادلة : 220 - العمر الزمني  
 $220 - 32 = 188$  نبضة
  - حمل أقصى : نسبة 90 - 100 % من أقصى قدرة أداء الفرد .
  - حمل عالي : نسبة 75 - 89 % من أقصى قدرة أداء الفرد .
  - حمل متوسط : نسبة 50 - 74 % من أقصى قدرة أداء الفرد .
  - ب - حجم الحمل المستخدم :
  - الحمل الأقصى = 60 دقيقة .
  - الحمل العالي = 60 دقيقة .
- 1/7/6-17 القياسات القبليّة :**

تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث يوم الأربعاء و الخميس الموافق 27-2019/11/28 م .

### 2/7/6-18 تطبيق البرنامج :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي علي عينة البحث في الفترة من السبت الموافق 2019/11/30م حتي يوم الخميس الموافق 2020/2/27م .

### 3/7/6-19 القياسات البعدية :

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث بنفس شروط وأدوات القياس القبلي في يوم الأحد و الإثنين الموافق 1-2020/3/2 م .

### 8/6-20 المعالجات الاحصائية :

تم الاستعانة بالبرنامج الاحصائي STATISTICA وذلك من أجل الحصول على المعالجات الاحصائية الآتية :

- الوسيط - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء - اختبار (ت) .
- الفروق بين المتوسطات .
- النسبة المئوية لمعدل التغير .
- معامل ارتباط بيرسون .

### 21-سابعا : عرض النتائج :

#### جدول (4-1)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث للمجموعة

التجريبية ن=12

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي			القياس البعدي			التصنيف %	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	المتوسط	الانحراف المعياري	الحد الأدنى			
الوزن	كجم	19.57	96.75	18.36	86.0	10.75	11.11 %	4.62	دال	
محيط البطن	سنتيمتر	9.85	104.83	9.08	97.5	7.33	6.99 %	3.93	دال	
سمك الشناب	سنتيمتر	0.71	2.47	0.39	1.79	0.68	27.53 %	5.6	دال	

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences

(B.J.P.E.S.S)

Website: <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail: journal.science@yahoo.com

## جدول (4-2)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة ن=12

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي			القياس البعدي			المتوسطين الفروق بين	النسبة التحسن/	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	التباين	المتوسط	الانحراف المعياري	التباين				
الوزن	كجم	97.25	14.74	88.50	16.55	8.75	8.99%	4.01	دال		
محيط البطن	سنتيمتر	105.25	8.86	101.50	7.92	3.75	3.56%	3.66	دال		
سمك الشايبا	سنتيمتر	2.79	0.39	2.25	0.39	0.54	19.35%	3.22	دال		

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.796

يوضح جدول (4-1) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات .

يوضح جدول (4-2) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على تحسن المجموعة الضابطة في تلك المتغيرات

### جدول (3-4)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى الأداء المهاري

ن=12=2=1

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفروق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
دال	3.50	2.50	16.55	88.50	18.36	86.00	كجم	الوزن
دال	3.09	4.00	7.92	101.50	9.08	97.50	سنتيمتر	محيط البطن
دال	3.52	0.45	0.39	2.25	0.39	1.79	سنتيمتر	سمك الشايبا

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.717

يوضح جدول (3-4) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيم (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) .

### 22-ثامنا : مناقشة النتائج :

من خلال عرض نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث التي تم التوصل إليها والاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات المرجعية قامت الباحثة بتحليل ومناقشة النتائج في ضوء فروض البحث الآتية :

### 23-مناقشة نتائج الفرض الأول :

والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي " .

يوضح جدول (4-1) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (3.93-6.71) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) والتي تساوى (1.796) مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث .

ويوضح جدول (4-1) وشكل (4-1) أن المتغيرات قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية وكانت في اتجاه القياسات البعدية .

وترجع الباحثة الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادث لدي المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث إلي التأثير الايجابي والفعال للبرنامج التأهيلي البدني والذي تم تطبيقه على عينة البحث بعد مرور ثلاثة أشهر من إجراء الولادة القيصرية وقد أحتوى البرنامج التأهيلي البدني على تدريبات مختلفة تهدف إلي تنمية قوة عضلات البطن وتقليل نسبة الدهون ، كما تعزو الباحثة نسب التحسن الي وجود تدريبات مقتنة مما ادي الي زيادة دافعية السيدات في بذل المزيد من الجهد ، مما عمل على تنمية القوة العضلية لعضلات البطن .

كما تعزو الباحثة ايضاً وصول المجموعة التجريبية الي مستوي تحسن كبير في المتغيرات قيد البحث الي مرونة البرنامج المقترح حيث ساهمت مرونة البرنامج بشكل كبير في جذب العينة قيد البحث وتحفيزهم علي الاستمرارية في عملية التدريب كما أن زيادة نسبة التحسن في مستوي المتغيرات لدي المجموعة التجريبية يرجع ايضاً الي مجموعة التدريبات التي يحويها البرنامج التأهيلي البدني المقترح والذي ادي بدوره الي ارتفاع مستوي المتغيرات .

وتتفق نتائج تلك النتائج مع دراسة كلاً من دراسة "منار عادل عبدالعظيم" (2018) ، دراسة جعفر فارس العرجان (2015) ، دراسة "حنان عبد المنعم عبد

الحميد" (2007) ، دراسة "احمد سعد الدين محمود عمر (2004) ، دراسة " اريال ا.سيرس . ت , هامبتون . أ . Ariaila. Searst .hamptone "، حيث ارجعوا جميعا نسبة التحسن الواضحة للمجموعة التجريبية الي البرنامج المقترح .  
ومن هنا نجد ان الفرض الأول قد تحقق والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي " .

#### 24- مناقشة نتائج الفرض الثاني :

والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي " .

يوضح جدول (4-2) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على تحسن المجموعة الضابطة في تلك المتغيرات ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (3.21-4.01) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) والتي تساوى (1.796) مما يدل على تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث .

ويوضح جدول (4-2) وشكل (4-2) أن المتغيرات قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة الضابطة وكانت في اتجاه القياسات البعدية .

وتعزو الباحثة تقدم مستوى المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث وذلك نظراً لمحاولة عينة البحث للمجموعة الضابطة إنقاص وزنهم ومحاولة استعادة اللياقة البدنية لهم وذلك عن طريق أنشطة متنوعة ولكنها غير مقتنة فمنهم من مارس التمرينات الرياضية بمفرده ومنهم من تردد على الأندية الرياضية وهذا قد طبق تزامناً مع تطبيق البرنامج التأهيلي البدني قيد البحث الامر الذي أدى لحدوث



تكيف لدي سيدات المجموعة الضابطة مما ادي الي ارتفاع مستوي اللياقة البدنية وتقليل نسبة الدهون لديهم . وهذا يتفق مع دراسة كلا من دراسة "احمد سعد الدين محمود عمر (2004) ، دراسة "حنان عبد المنعم عبد الحميد" (2007) حيث ان البرنامج التقليدي والمتمثل في مجموعة التدريبات الغير مقنن m كان هو الاساس في نسبة التحسن الخاصة بالمجموعة الضابطة .

أن نسب التحسن لدي المجموعة الضابطة ترجع الي ممارسة بعض التمرينات الرياضية حيث ادي ذلك الي تكيف أجهزة الجسم مما ادي الي تطور في مستوي اللياقة البدنية والقوة العضلية وإنقاص نسبة الدهون للمجموعة الضابطة .  
ومما سبق نجد ان نتائج الفرض الثاني قد تحققت والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي "

### 25- مناقشة نتائج الفرض الثالث :

والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية "

يوضح جدول (3-4) وشكل (3-4) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيم (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (3.09-3.74) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) والتي تساوى (1.717) مما يدل على فاعلية البرنامج المتبع مع المجموعة التجريبية قيد البحث .

وترجع الباحثة تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة الي البرنامج التأهيلي البدني الذي تم تطبيقه علي المجموعة التجريبية والذي أدي بدوره

الي تنمية المتغيرات قيد البحث لدي سيدات المجموعة التجريبية ، نظرا لان هذا البرنامج يحتوي علي العديد من التدريبات مختلفة الشدة وتم تقنين الشدة بالانتقال (الوزن) عن طريق العدد وتم التقنين باستخدام الحبل المطاطي تم الاستدلال عن التقنين علي هذه الشده بالنبض عن طريق معادلة كارفونين اقصي معدل للنبض ، وكذلك ترجع الباحثة الفروق الي التدريب المنتظم بدون انقطاع ..

وتشير " أميرة حسن ، ماهر حسن " (2008م) في أن التدريب المنتظم يؤدي الي حدوث العديد من التغيرات الوظيفية والبدنية نظرا لتكيف أجهزة الجسم المختلفة مع الاحمال التدريبية المختلفة التي يتعرض لها الفرد خلال عمليات التدريب والاعداد (2).

وهذا يتفق مع دراسة "منار عادل عبدالعظيم" (2018) ، دراسة جعفر فارس العرجان (2015) ، دراسة دينك ايتن , كيزلكا يابيج فيزهن ,يلسن أوناي "DineA.KizilKayaBegin.yalcino" ( 2009 ) " حيث ارجعوا نسبة التحسن الواضحة للمجموعة التجريبية الي البرنامج المقترح حيث ادي بدوره الي حدوث تكيف لدي الافراد عينه البحث مما احدث تلك الفروق الواضحة .

ومن هنا نجد ان الفرض الثالث قد تحقق والذي ينص علي" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

## 26- تاسعا : الاستخلاصات :

في ضوء أهداف وفروض البحث وبعد المعالجات الاحصائية وعرض ومناقشة النتائج استخلصت الباحثة التالي :

1- التحسن في محيط البطن ونسبة الدهون بها وسمك ثنايا الجلد للسيدات قيد الدراسة .

2- تحسن الحالة النفسية للسيدات والاحساس بالثقة بالنفس بعد تحسن الوزن لديهن .

3- زياده الوعي بأهمية ممارسة التمرينات التأهيلية بعد الولادة القيصرية .

### 27-عاشرا: التوصيات :

- بناء علي أهداف وفروض ونتائج واستخلاصات البحث توصي الباحثة بالاتي :
- 1- تطبيق برنامج التمرينات التأهيلية علي الظهر لتأثره أيضا بالولادة .
  - 2- تطبيق البرنامج علي عينة أكبر وعلي مراحل عمرية مختلفة بعد الولادة .
  - 3- تطبيق برامج التأهيل البدني علي جراحات البطن (الفتق السري) .
  - 4- العمل علي انشاء برامج توعية لأهمية ممارسة الرياضة بعد الولادة القيصرية .

### 28-المراجع

#### 29-اولا: المراجع العربية

- 1- اريال السيون  
سيرس تراس
  - 2- أميرة حسن محمود  
ماهر حسن محمود
  - 3- أحمد سعد الدين عمر
  - 4- جعفر فارس عبدالرحيم
  - 5- حنان عبد المنعم عبدالحميد
- أشعة الموجات فوق الصوتية في متابعة تدريبات قاع الحوض في مرحلة ما بعد الولادة بحث منشور اكتوبر , 2008 الولايات المتحدة الامريكية .
- الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي , الاسكندرية, دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر , 2008
- تأثير برنامج المشي الرياضي علي بعض المتغيرات الفسيولوجية للمرأة الحامل قبل وبعد الولادة , بحث منشور ,مجلة بحوث التربية الشاملة , كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق , 2001.
- "واقع ممارسة النشاط الرياضي اثناء الحمل وما بعد الولادة لدي عينة من السيدات المتزوجات في الاردن" المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية , نصر مايو 2015
- "التغيرات المورفولوجيا المصاحبة للحمل والولادة وعلاقتها بالممارسة الرياضية رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة حلوان 2007.

- 6- خيرية ابراهيم الكردي  
محمد جابر بريقع  
7- دنيك ايتن كيزلكايابيج  
فيزهي يلسمن اوناي  
8- منار عادل عبدالعظيم  
المرأة ورياضة المشي , الطبعة الاولى , منشأة المعارف  
بالإسكندرية 2000 م .  
" تأثير تمارين قاع الحوض مع علاج سلسل البول اثناء  
الحمل وفترة ما بعد الولادة بحث علمي , اكتوبر 2009  
اسطانبول – تركيا .  
تأثير برنامج تدريبات هوائية داخل وخارج الوسط المائي  
وتثقيفي غذائي لانقاص الوزن للسيدات , رسالة  
ماجستير , جامعة الاسكندرية كلية التربية الرياضية بنين  
, قسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية 2018م  
9- محمد علي ذكي  
انتشار ونتائج العملية القيصرية بمستشفى بني سويف  
العام , رسالة ماجستير جامعة بني سويف , كلية الطب  
قسم النساء والتوليد 2018 .

### ثانيا: المراجع الاجنبية :

- 10- Sulin cheng , Jun Ge and DaJian lu  
Effect of aerobic exercise and diet on liver fat  
in per-diabetic patients with non – alcoholic –  
fatty-liver –disease exercise , health and  
technology center , Department of physical  
education , shanghai Jiao tong university,  
200240 , shanghai  
, china(2017).

### مراجع شبكة المعلومات

11-<https://www.startimes.com>

12- <https://m.youm7.com>

13- <https://yalalla.com>