

## مدى فاعلية تمارين المرونة على الولادة الطبيعية لدى المدربات والممارسات للرياضة في الأندية الصحية في مدينة جدة

\* د/ سهام بنت محمد خان

\*\*إيمان بنت محمد الأزوري

### مستخلص البحث:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على مدى فاعلية تمارين المرونة على الولادة الطبيعية لدى المدربات والممارسات للرياضة في الأندية الصحية في مدينة جدة. وتحقيقاً لأهداف البحث تم إجراء البحث على عينة قصدية من مدربات وممارسات للرياضة في الأندية الصحية على عينة قوامها (٨) سيدات ممارسات للرياضة في حملهن الثاني مقارنة بحملهن الأول الخامل. اتبع المنهج الوصفي (دراسة حالة) وذلك لملاءمته لطبيعة البحث المقام، واستخدام التحليل النوعي والمقابلة كأداة لجمع البيانات واستخدام اختبار كاس كوير في الأساليب الإحصائية. وظهرت نتائج البحث : على أن ممارسة السباحة واليوغا هي من أكثر التمارين التي ساعدت على الولادة الطبيعية ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تمارين المرونة والولادة الطبيعية، وقد أثبتت النتائج: أن السيدات المدربات والممارسات للرياضة كانت عدد مرات ولادتهن لا تقل عن مرتين أو ثلاث، وأن نسبة (١٠٠%) من المدربات والممارسات مارسوا تمارين المرونة أثناء الحمل و(٧٧,٨%) تمت ولادتهم ولادة طبيعية وجاءت أهم التوصيات: إجراء دراسات مماثلة في مناطق مختلفة ومقارنة نتائجها بالبحث الحالي، ورفع الوعي الصحي بأهمية ممارسة الرياضة لما لها من تأثير ايجابي لتسهيل الولادة الطبيعية.

**الكلمات المفتاحية:** تمارين المرونة- الولادة الطبيعية- مدربات وممارسات للرياضة.

\* أستاذ مساعد بقسم علوم الحركة والصحة- جامعه جدة [smkhan@uj.edu.sa](mailto:smkhan@uj.edu.sa)

\*\* كلية علوم الرياضة - جامعه جدة [eemanaz30@outlook.sa](mailto:eemanaz30@outlook.sa)

## Abstract

THE aim of the current research is to identify the effectiveness of flexibility exercises on natural childbirth for female trainers and sports practitioners in health clubs in Jeddah. In order to achieve the objectives of the research, the research was conducted on an intentional sample of female coaches and sports practitioners in health clubs on a sample of (8) women practicing sports in their second pregnancy compared to their inactive first pregnancy. Follow the descriptive approach (case study) due to its relevance to the nature of the research conducted, and the use of qualitative analysis and interview as a tool for data collection and the use of the Cass-Quire test in statistical methods The results of the research showed that the practice of swimming and yoga is one of the most exercises that helped in natural childbirth, and there was a statistically significant relationship between flexibility exercises and natural childbirth. Percentage of (100%) of female trainers and practitioners practiced flexibility exercises during pregnancy. And (8,77%) gave birth naturally. The most important recommendations were: conducting similar studies in different regions and comparing their results with the current research, and raising health awareness of the importance of exercising because of its positive impact on facilitating natural childbirth.

**keywords:** Flexibility exercises - natural childbirth - sports coaches and practices.

**المقدمة :**

تعد مرحلة الحمل من أهم المراحل التي تمر بها المرأة لما لها من تأثير فسيولوجي وتشريحي على جسمها (المكنوشي، ٢٠١٤) كما أن هذه المرحلة مهمة للمرأة فعادة ما تنفادى الحامل المجهودات الزائدة كممارسة الرياضة وذلك لخوفها على صحة جنينها واستقراره في الرحم (صحتي، ٢٠١٦).

الا ان الدراسات اثبتت أن ممارسة الانشطة الرياضية لها اثار ايجابية على صحة الجنين والأم لأنها تعمل على تخفيف من آلام الحمل وذلك من خلال التمرينات البسيطة (ياسين، ٢٠١٨)

لذا يستحسن للحامل ممارسة الرياضة مع الاخذ بعين الاعتبار لقواعد معينة خاصة للاتي لمن يسبق لهن ممارسة الرياضة اما بالنسبة للاتي اعتدن ممارسة الانشطة الرياضية قبل الحمل فإمكانهن الاستمرار خلال فترة الحمل شريطة ان لا تكون التمارين عنيفة مع استشارة المدرب والطبيب المختص (المحنا، ٢٠١٨).

فقد اوصى كثير من اطباء الحمل والولادة المرأة الحامل بممارسة التمارين الرياضية الخاصة بتقوية عضلات الظهر والبطن والحوض والقدمين والساقين للوقاية وعلاج الحامل والجنين من المشاكل الصحية التي قد تنتج نتيجة للتغيرات التي تحدث في جسم المرأة (المكنوشي، ٢٠١٤)

فإيجابيات تقوية هذه العضلات قد يساعد ايضا في الحفاظ على قوام السيدة، كما يساعد المرأة على حمل الطفل، بالإضافة الى تقوية منطقة البطن والفخذ تساعد في عملية الولادة الطبيعية فهي تسهل عملية دفع الجنين أثناء الولادة (المحنا، ٢٠١٨).

كما ينصح بتمارين الشهيق والزفير لأنها تساعد كذلك خلال فترة الولادة (المكنوشي، ٢٠١٤).

ان ممارسه الانشطة البدنية أثناء الحمل ليست فقط للعناية بالجسم،(المكنوشي، ٢٠١٤) فهي تقلل من الاعراض والاضطرابات التي تصاحب الحمل وتعمل على ازعاج المرأة أثناء حملها كألقي، الغثيان واضطرابات الهضم، كما أنها تحسن من الحالة النفسية وتخلص الحامل من الاكتئاب والقلق وتجلب الراحة والسعادة وذلك نتيجة افراز هرمون الادرينالين (Khan، 2018). كما انها تقي من الاصابة بكثير من الامراض كالسكري والقلب والضغط (Khan، 2017).

إن ممارسة الرياضة بشكل منتظم وعلى حمل وتكرار معين قد يساعد الحامل على التأقلم مع متطلبات جسمها البدنية والعقلية الناتجة من التغيرات التشريحية والفسولوجية، بالإضافة الى ان الرياضة تهئ الجسم للحظة الولادة الطبيعية من خلال تقوية عضلات الرحم وتساعد على النوم بشكل افضل كما تصل فوائدها الى ما بعد الولادة كسرعة وسهولة استعادة الوالدة لوزنها وشكل جسمها قبل الحمل (صحتي، ٢٠١٦).

ولكن يبقى تساؤل ماهي التمرينات الاكثر فاعلية والتي تسهم في تسهيل ومساعدة الحامل خلال ولادتها الطبيعية مطروحا للبحث والتحقيق، وهذا ما قاد الباحثة في اختيار موضوع البحث حيث أن هناك العديد من التمرينات الرياضية ذات الفاعلية الا ان تمرينات المرونة أكثرها فاعلية لما لها من أثر فعال في تقليل من الألام الظهر (المحنا، ٢٠١٨).

#### مشكلة البحث:

تعد مرحلة الحمل من المراحل الهامة والممتعة في حياة المرأة اذ انها تعبر عن أنوثتها ومكانتها بالمجتمع كأم مما يعزز لديها تقدير الذات، الا انها مرحلة تتعايش فيها المرأة بتناقضات نتيجة التغيرات الهرمونية والفسولوجية والتشريحية التي بدورها تؤثر على الجانب النفسي والبدني لديها (جمال، ٢٠٢١).

مما يجعل المراءة بحاجة الى ممارسة عادة تؤثر بشكل ايجابي ونقل من هذه التناقضات، وقد أثبتت الدراسات أن ممارسة النشاط البدني خلال الحمل ليس لها أي خطورة على السيدات الحوامل (إجلال التوم ، ٢٠١٨) بالعكس ان الأنشطة الرياضية تؤثر في تقوية العديد من العضلات المرتبطة بشكل مباشر في تسهيل عملية الولادة (المحنا، ٢٠١٨).

مما يسلط الضوء على اهمية ممارسة النشاط البدني خلال فترة الحمل لتسهيل وتقليل من التغيرات الهرمونية والفسولوجية والتشريحية التي بدورها بتؤثر على المرأة.

وجاءت مشكلة البحث على تقييم مدى فاعلية تمارين المرونة على الولادة الطبيعية، من خلال السؤال المباشر للممارسات والمدربات لمعرفة التمرينات التي لها تأثير في مرحلة الحمل وبالأخص تمارين المرونة من خلال مقارنة الحمل الأول بدون تمرينات والحمل الثاني باضافة تمرينات المرونة لنفس الممارسة بهدف التحقق من مدى فاعلية تمارين المرونة على الولادة الطبيعية لدى المدربات والممارسات للرياضة.

#### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى معرفة مدى فاعلية تمارين المرونة على الولادة الطبيعية لدى المدربات والممارسات للرياضة بالأندية الصحية. عن طريق التالي :

- التعرف على مدى فاعلية تمارين المرونة على الولادة الطبيعية.
  - التعرف على التمارين التي تساعد على ولادة طبيعية يسيرة.
  - معرفة الاختلاف بين الولادتين بممارسة التمارين و بدون ممارسة التمارين أثناء الحمل.
- تساؤلات البحث:**

- ما مدى فاعلية تمارين المرونة على الولادة الطبيعية لدى المدربات والممارسات للرياضة بالأندية الصحية.
- وعلية تفرع من السؤال الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية:
- ماهي تمارين المرونة المساعدة على الولادة الطبيعية لدى أفراد العينة.
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين تمارين المرونة والولادة الطبيعية.

#### **مصطلحات البحث :**

**للبحث الحالي مصطلحان اساسيين هما :**

#### **- عنصر المرونة Flexibility**

- عرف هاره Harre المرونة بكونها : " قدرة الفرد على أداء الحركة بمدى واسع". ويعرفها عباس الرملي بكونها: "مقدرة الفرد على أداء الحركات إلى أوسع مدى ممكن وفقاً لطبيعة المفصل" (حسانين، ١٩٩٧م).
- الولادة الطبيعية :**

هو استعداد الطفل للخروج إلى هذه الحياة، وتبدأ أعراضه بانفجار الأغشية المحيطة بالطفل، وتبدأ أعراضه بتقلصات وألام في الظهر وتبدأ عضلات الرحم بالتقلص بشدة وتحصل التقلصات كل ربع ساعة أو أقل وبشدة ومدة أطول ويبدأ عنق الرحم بالانتفاخ والتوسع ليسهل خروج الطفل. (مرابطي، ٢٠١٠ - ٢٠١١م).

**الدراسات السابقة:**

- ١- دراسة "مايسة مشاكرة" (٢٠٢٠-٢٠٢١م) بعنوان "تأثير ممارسة رياضة الأيروبيك على اللياقة البدنية ومستويات السمنة لدى نساء أم البواقي فئة (٢٠-٤٥ سنة)" هدفت الدراسة الوصول إلى تأثير ممارسة التمارين الهوائية باستخدام التدريب الدائري على تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة للفرد وكذا نقص في نسبة الدهون ومن ثم نقص في الوزن وصولاً إلى جسم أنيق ورشيق خال من الأمراض، استخدام الباحث المنهج التجريبي حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٣ امرأة) ممارسة الرياضة

الأيروبيك المدة شهرين ونصف وتم القيام بمجموعة من الاختبارات البدنية والقياسات الأنثروبومترية القبلية والبعديّة لمتغيرات الدراسة (اللياقة البدنية، مستويات السمّة)، وتوصلت نتائج البحث: وجود فروق دالة إحصائية لتأثير ممارسة رياضة الأيروبيك في تحسين اللياقة البدنية باستعمال الاختبارات البدنية والتي تتمثل في قوة الذراعين، قوة الجذع، قوة و توتر الجزء السفلي، النقص العضلي الثابت مما زادت من تقوية عنصر التحمل، القوة وتخلص من السنتيمترات الزائدة من الدهون وتشكل كتلة عضلية وكما هو الحال بالنسبة للقياسات الانثروبومترية لمختلف أجزاء الجسم حيث أثرت تمارين الأيروبيك على الأطراف العلوية والسفلية بنسبة معتبرة عكس منطقة البطن وأسفل البطن التي استنتجنا أن الأكسجين لم يصل بكمية كافية وهذا راجع إلى ضيق الشعيرات الدموية في منطقة البطن كما قمنا بقياس كل من مؤشر الدهون، ومؤشر الكتلة الجسمية لمعرفة نسبة الدهون الموجودة وحالتها الصحية. وفي حين وجدنا اختبار الاسترجاع القلبي روفبي وديكسون غير دال إحصائياً بنسبة منخفضة قليلاً ويمكن تفسير هذه النتائج بالتكيفات الفسيولوجية الحاصلة نتيجة الاستمرار في التدريب.

٢- دراسة "بوكرمة عبير فاطمة الزهراء" (٢٠١٦-٢٠١٧) بعنوان "تأثير تمارين الأيروبيك باستعمال الكرة السويسرية على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند النساء (٣٠-٤٠ سنة)". هدفت الدراسة الى ابراز تأثير تمارين الأيروبيك ودور استعمال الكرات السويسرية في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند النساء، استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها ٢٠ مختبرة تنقسم إلى مجموعة تجريبية ١٠ نساء ومجموعة ضابطة ١٠ نساء. وتوصل الباحث على: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينتي البحث على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند النساء، اظهر تقنين تمارين الأيروبيك باستعمال الكرات السويسرية اثر إيجابي على تحسن بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند النساء والذي كان مكيف حسب قدراتهم البدنية والوظيفية، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية (لمؤشر الوزن، مؤشر كتلة الجسم، ثني الجذع من وضع الجلوس) حيث لم تكن هناك فروق واضحة يبين أن تمارين الأيروبيك باستعمال الكرة السويسرية لم يكن لها اثر واضح على عنصري التركيب الجسمي والمرونة من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

٣- دراسة Nasim & others 2020 بعنوان "فعالية برنامج تمارين البيلاتيس أثناء الحمل على نتائج الولادة". هدفت الدراسة الى التحقيق في أثر برنامج تمارين البيلاتيس تطبقه نساء حوامل خلال فترة الحمل على اعراض الولادة. دراسة تجربة سريرية، اشتملت الدراسة على ١١٠ امرأة حامل تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين (٥٥ امرأة مجموعة ضابطة)، و(٥٥ امرأة مجموعة تجريبية) نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة ان أداء تمارين البيلاتيس خلال الحمل يخفف شدة الم ومدة المخاض خلال مرحلة الطلق الطبيعي والمرحلة الثانية من المخاض، كما زاد رضا الام عن عملية الولادة الطبيعية، مدة المخاض لدى المجموعة التجريبية التي تمارس تمارين البيلاتيس خلال فترة الحمل كانت أقصر.

ويتضح من الدراسات السابقة أهمية ممارسة النشاط البدني عند النساء الحوامل وأهم التمارين والأنشطة التي يمكن للمرأة القيام بها أثناء الحمل كما أوضحت بعض النتائج على أن ممارسة التمارين أثناء الحمل تخفض من الطلق خلال المخاض ومدة المخاض وليس لها تأثير سلبي لممارستها خلال فترة الحمل كما بينت الدراسات على أهمية التنقيف الصحي للنساء الحوامل.

وقد اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات في التعرف على الموضوعات ذات الصلة بموضوع البحث وكيفية تحديد المنهج المناسب للبحث واختيار عينة البحث وأدوات جمع البيانات والمعالجات الاحصائية المستخدمة، وقد استفادة الباحثين من نتائج تلك الدراسات.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

على خلفية هدف الدراسة اعتماد الباحثين المنهج النوعي باعتباره الأسلوب الذي يعكس خصائص المشكلة وذلك باستخدام جمع البيانات النوعية وقد تم اعتماد اسلوب المقابلات الغير منتظمة كأداة لجمع البيانات مما توفرها من فرصة للمشاركين للتعبير عن الأحداث المرتبطة بالدراسة بطريقة اكثر واقعية وارتباطية وصدق.

#### مجتمع البحث:

طبقت الدراسة على عينة قصدية من السيدات مكونه من ٨ قد خضعن لولادة طبيعية، حيث انهن خلال حملهن الأول لم يكن ممارسات للرياضة، ولكن مارسن الرياضة في حملهن الثاني ولاحظن أثر لتمارين المرونة أثناء الولادة وذلك من خلال المقارنة بين الولادة الأولى والولادة الثانية (جدول ١)

## جدول (١)

## مفردات عينة الدراسة وفقا لعدد سنوات الممارسة

المتغير	وحدة القياس	م	ع	معامل الالتواء
عدد سنوات الممارسة	السنة	٩,٣٣	٥,١٢	١,٣٣
عدد أيام الممارسة	يوم / أسبوع	٤,١١	١,٦٩	٠,٣٧
زمن الممارسة باليوم الواحد	دقيقة	٤٤,٣٣	١٣,٢٠	٠,٧١

وماهي تمارين المرونة المساعدة على الولادة الطبيعية لدى أفراد العينة حسب (الجدول ٢).

## جدول (٢)

## أنواع تمارين المرونة الممارسة أثناء الحمل

المتغير	ن	%
اليوغا	٦	٦٦,٧
السباحة	٦	٦٦,٧
تمارين هوائية	٢	٢٢,٢
كرة السويدي	٢	٢٢,٢
مقاومة	٣	٣٣,٤
درج	٢	٢٢,٢
زومبا	١	١١,١
توازن	١	١١,١
مشى او هرولة	٢	٢٢,٢

## أداة البحث :

- تم اجراء المقابلات الشخصية مع العينة وطرح عليهم أسئلة مفتوحة وذلك بهدف أخذ آراء واتجاهات أفراد العينة، تحتوي على المحاور الأساسية التي تشمل التالي :
- هل انتِ مدربة أم ممارسة للرياضة ، وكم عمرك الرياضي؟
  - هل مارستِ الرياضة في حملك الأول ؟
  - كم عدد الأبناء لديك ، وفي أي حمل مارستِ فيه الرياضة ؟
  - هل استمررتِ في الرياضة طوال أشهر الحمل ؟
  - ما هي تمارين المرونة التي مارستها أثناء الحمل ؟
  - كم كنتِ تستغرقين من الوقت لممارسة هذه التمارين ، وكم يوم في الأسبوع ؟
  - هل لاحظتي فائدة لتمارين المرونة على ولادتك ؟



- هل كانت كل ولاداتك طبيعية؟  
 - كم مدة طلق الولادة في الحمل دون الرياضة والحمل برياضة؟ وهل تم اللجوء إلى عملية  
 قص العجان؟  
 - هل عانيتي في حملك من مشاكل صحية مثل سكر الحمل إلخ؟  
 - ما الذي جعلك تفكرين في ممارسة التمارين أثناء الحمل؟ وهل كانت لديك معتقدات خاطئة؟  
 ومن ثم جمع البيانات التي تم الحصول عليها من المقابلة ونقلها إلى النص عبر تدوين  
 الملاحظات بشكل نقاط.

#### المعاملات العلمية:

#### صدق وثبات المقياس:

أولاً: الصدق الظاهري لأداة الدراسة (صدق المحكمين):

قامت الباحثتين بالتحقق من صدق اسئلة المقابلة من خلال عرضها على عدد من  
 المختصين بالمجال بهدف التحقق من وضوح الاسئلة وملائمتها لاهداف البحث، وقامت  
 الباحثتين بالتعديلات اللازمة.

#### ثانياً: معاملة صدق الاتساق الداخلي

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قامت الباحثتين بتطبيقه على عينة بلغ قوامها  
 (٩) ممارسة، تم اختيارهن من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية لحساب صدق  
 الاتساق الداخلي، والجدول التالي يوضح الأتي:

#### جدول (٣)

#### قيم معاملات الارتباط بين درجة السؤال والمجموع الكلي

رقم السؤال	متوسط الاتساق الداخلي	معامل الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية	ثبات المقياس
١	٨,٠٠	***٩,٧٥	٨,٠٠
٢	٣,١١	ns ٣,٧٩	٣,١١
٣	٢,٧٨	ns ٣,٣٨	٢,٧٨
٤	٣,٠٠	ns ٣,٦٦	٣,٠٠
٥	٢,١١	ns ٢,٥٧	٢,١١
٦	٤,٥٦	**٥,٥٥	٤,٥٦
٧	٠,٢٢	ns ٠,٢٧	٠,٢٢
٨	٩,٤٤	***١١,٥	٩,٤٤
٩	١٠,٢٢	***١٢,٤٦٩	١٠,٢٢

\*دالة عند مستوى (0.05) \*\*دالة عند مستوى (0.01)

يتضح من جدول (٣) ان قيم معاملات الارتباط للاستئلة تتراوح بين (٢,٥٧ - ١٢,٤٦) وهي دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على اتساق كل الاسئلة مع الدرجة الكلية. ويظهر مدى ثبات المقياس للاستئلة المقابلات حيث تراوحت بين (٠,٢٢ - ١٠,٢٢) حيث مثل السؤال السابع الدرجة المنخفضة جده للمقياس.

### النتائج :

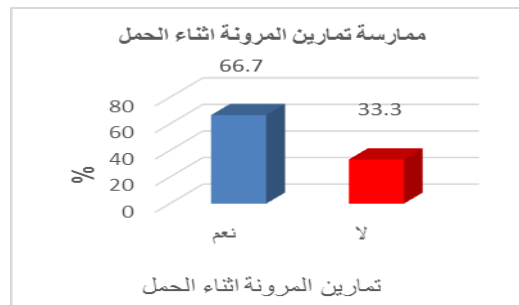
أظهرت النتائج المتصلة بمدى فاعلية تمارين المرونة على الولادة الطبيعية لدى المدربات والممارسات للرياضة في الأندية الصحية في مدينة جدة ما يلي :

أ- مدى فاعلية تمارين المرونة على الولادة الطبيعية لدى المدربات والممارسات للرياضة في الأندية الصحية في مدينة جدة:

دللت النتائج أن نسبة سنوات الممارسة (٩,٣٣ سنوات) وعدد أيام الممارسة ٤ أيام في الأسبوع وزمنها (٤٤,٣٣) دقيقة في اليوم الواحد ، كما أن أفراد العينة لا تقل ولاداتهم عن مرتين ونسبة ممارسة تمارين المرونة أثناء الحمل (٦٦,٧%) وجاءت الولادة الطبيعية بنسبة (٧٧,٨%)، وهذا يدل على وجود فاعلية لتمرين المرونة على الولادة الطبيعية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما جاء في دراسة (تأثير اليوغا على الولادة والنتائج الوليدية عند النساء الحوامل - ليلي وأخرون) حيث أكدت الدراسة بأن تمارين اليوغا المنتظمة خلال فترة الحمل تقلل من المخاض المبكر وأنها تزيد من قوة ومرونة العضلات المهبلية والعجان وبالتالي تسهل تمارين اليوغا الولادة المهبلية وتساعد في تقصير مدة الولادة (شكل ١).

ويؤكد (ريحان، ٢٠٠٧م) أن المرأة الحامل تستطيع أن تقوي عضلاتها موضعياً وتزيد من قدرتها على التحمل عن طريق اتباع برنامج رياضي صحي لتخطي صعوبات فترة الحمل وصعوبات فترة ما بعد الولادة و أن التمارين الرياضية خلال فترة الحمل تساعد على ولادة طبيعية سهلة.



شكل (١)

ممارسة تمارين المرونة الممارسة اثناء الحمل

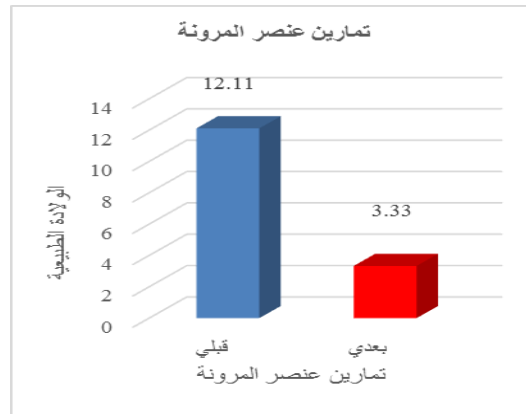
## ب- تمارين المرونة التي تساعد الحوامل على ولادة طبيعية سهلة:

دللت النتائج على أن ممارسة السباحة واليوغا بلغت نسبة (٦٦,٧%)، وتمرين الكرة السويسرية والهوائية والدرج بلغت نسبة (٢٢,٢%) وتمرين المشي والهرولة بلغت نسبة (١١,١%)، حيث أظهرت النتائج أن ممارسة السباحة واليوغا هي من أكثر التمارين التي ساعدت على الولادة الطبيعية (شكل ٢).

وهذه النتيجة تتفق مع ما جاء في دراسة (انعكاس ممارسة السباحة كرياضة علاجية على بعض الأعراض المرضية المصاحبة للنساء الحوامل في الفترة الأخيرة - أ. راجي أمحمد). حيث أكدت الدراسة بأن رياضة السباحة تقلل من آلام المفاصل والظهر التي يعانون منها النساء الحوامل في الفترة الأخيرة من الحمل. والفائدة المرجوة من ممارسة السباحة تتحقق بعدة أبعاد منها الجسمية لها تأثير كبير في نمو العضلات ومرونة العمود الفقري وزيادة دوران الدم وزيادة التنفس ونقص الكتلة الدهنية في الجسم وتفيد الحامل وجنينها، وتساعد في تنظيم عمل الكبد وزيادة نسبة الهيموجلوبين في الدم. (صلاح الدين، ٢٠١٨م)

وأيضاً تمارين اليوغا اتفقت مع ما جاء في دراسة ( تأثير اليوغا على الولادة والنتائج الوليدية عند النساء الحوامل) ( ليلي وآخرون) حيث أكدت الدراسة بأن تمارين اليوغا المنتظمة خلال فترة الحمل تقلل من المخاض المبكر وأنها تزيد من قوة ومرونة العضلات المهبلية والعجان وبالتالي تسهل تمارين اليوغا الولادة المهبلية وتساعد في تقصير مدة الولادة. واليوغا عبارة عن مزيج من التمارين الذهنية والتأمل وأنواع مختلفة من التنفس العميق والإطالة والاسترخاء، وتشمل فوائد اليوغا نمواً بدنياً أفضل، ومفاصل أقوى وأكثر مرونة، وتقليل مخاطر الولادة المبكرة، وحتى الآن لم تبلغ أي دراسة عن الآثار السلبية لتمرين اليوغا على النتائج الفسيولوجية أو النفسية للأمهات الحوامل. ( ليلي وآخرون، ص - ٢)

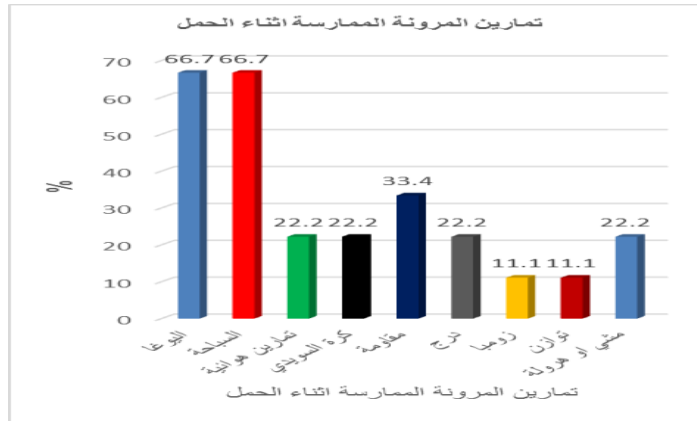
## شكل (٢) تمارين المرونة الممارسة اثناء الحمل



## ت- علاقة تمارين المرونة والولادة الطبيعية:

دللت النتائج على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تمارين المرونة والولادة الطبيعية حيث بلغت (٩,٠٠) عند مستوى (٠,٠٥) حيث بلغت نسبة التحسن بين ساعات الولادة الطبيعية قبل التمارين وبعدها بنسبة (٧٢,٥%) (شكل ٣)، على هذا الأساس يمكن أن نستنتج بأن تمارين المرونة لها تأثير إيجابي على الولادة الطبيعية حيث ثبتت العينة بأن ممارسة النشاط البدني بانتظام أثناء الحمل كانت ولادتهم أفضل من الحمل دون ممارسة التمارين الرياضية حيث كانوا جميعهم ولادتهم الأولى متعسرة وفترة الحمل متعبة ومع ممارستهم للتمارين في حملهم الثاني لاحظوا الفرق الملحوظ في مدة الطلق والتحكم في عضلات الحوض وتمت ولادتهم جميعاً ولادة طبيعية (جدول ٣).

## شكل (٣) تمارين المرونة



بعد عرض بيانات البحث ومناقشة نتائجه في ضوء الإجابة عن مدى فاعلية تمارين المرونة على الولادة الطبيعية لدى المدربات والممارسات للرياضة في الأندية الصحية في مدينة جدة، تم التوصل إلى جملة من الحقائق وهي كالتالي:

- ١- زمن ممارسة النساء الحوامل للأنشطة البدنية في اليوم الواحد لا تقل عن ٤٤ دقيقة.
- ٢- السيدات المدربات والممارسات للرياضة كانت عدد مرات الولادة لا تقل عن مرتين أو ثلاث.
- ٣- ١٠٠% من المدربات والممارسات مارسوا تمارين المرونة أثناء الحمل.
- ٤- ٧٧ ، ٨ % تمت ولادتهم ولادة طبيعية.
- ٥- التمارين الرياضية لا تؤدي إلى الولادة المبكرة.

٦- المدربات والممارسات لاحظوا نسبة التحسن بين ساعات الولادة قبل التمارين وبعد التمارين بنسبة ٧٢%.

٧- (٧ ، ٦٦%) مارسوا السباحة واليوغا أثناء الحمل.

#### التوصيات :

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثات بما يلي :

- إجراء المزيد من الدراسات و البحوث العلمية مماثلة على تمارين مختلفة على نفس العينة.
- الاستعانة بالمقياس المعد من قبل الباحثة في البحوث و الدراسات العلمية و التجريبية التي تستدعي قياسا موضوعيا لتأثير تمارين المرونة على المراه الحامل.
- الاستعانة بنتائج البحث الحالي لتكون اساس لبحوث و دراسات بمتغيرات جديدة لتحديد واقع تأثير تمارين المرونة على المراه الحامل.
- إجراء دراسات مماثلة في مناطق مختلفة ومقارنة نتائجها بالبحث الحالي.
- رفع الوعي الصحي بأهمية ممارسة الرياضة لما لها من تأثير ايجابي لتسهيل الولادة الطبيعية

#### الخلاصة :

### جدول (٣)

قيمة معامل كا تربيع ونسبة التحسن لإيجاد العلاقة بين عنصر المرونة والولادة الطبيعية

معامل كا	نسبة التحسن	بعد التمرين		قبل التمارين		وحدة القياس	المتغير
		ع	م	ع	م		
*٩,٠٠	٧٢,٥	٠,٩٩	٣,٣٣	١,٨٣	١٢,١١	الساعة	تمارين عنصر المرونة

\*دال احصائيا عند مستوى (٠,٠٥)

أوجدت الدراسة مدى فاعلية تمارين المرونة على الولادة الطبيعية حيث أظهرت النتائج أن ممارسة السباحة واليوغا هي من أكثر التمارين التي ساعدت على الولادة الطبيعية بالإضافة الى ان السباحة تقلل من آلام المفاصل والظهر التي يعانون منها النساء الحوامل في الفترة الأخيرة من الحمل، مما يؤكد بأن تمارين المرونة لها تأثير إيجابي على الولادة الطبيعية حيث ثبتت العينة بأن ممارسة تمارين المرونة بانتظام أثناء الحمل ادت الى تحسين وسهولة في الولادة الطبيعية عكس ما تم خلال الولادة الاولى من تعسرات وتعب والالم تصاحب

الحمل، اضافة الى تأثير ممارسة تمارينات المرونة بيوثر على مدة الطلق والتحكم في عضلات الحوض مما يسهل على الوالدة ولادتها بشكل اسهل واسرع.

شكر وتقدير:

تم دعم هذا العمل جزئيًا من قبل جامعة جدة

تضارب المصالح:

الباحثين تعلن عن عدم وجود اي تضارب في المصالح.

## ((المراجع))

### أولاً : المراجع العربية

- ١- أبو عال، مهدي محمد جواد محمد (٢٠١٨): مجتمع البحث وعينته. جامعة بابل.
- ٢- الزهراء، بوكرمة عبير فاطمة (٢٠١٦): تأثير تمارين الأيروبيك باستعمال الكرة السويسرية على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند النساء (٣٠-٤٠ سنة).
- ٣- المنكوشي، نادية شاكر (٢٠١٤): الرياضة والمرأة الحامل. مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية.
- ٤- المحنا، رافد سعد (٢٠١٨): الحمل و الرياضة. مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية.
- ٥- العزاوي، رحيم يونس كرو (٢٠٠٨): منهج البحث العلمي. عمان: دار دجلة.
- ٦- المحمودي، محمد سرحان (٢٠١٩): مناهج البحث العلمي. صنعاء: دار الكتب.
- ٧- الحراملة، أحمد، أخرون (٢٠١٧): الصحة واللياقة البدنية ، مكتبة العتيبي.
- ٨- حسانين، كمال عبد الحميد و محمد صبحي (١٩٩٧): اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي صفحة ٧٥.
- ٩- حماد، مفتي إبراهيم (٢٠٠١): التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي القاهرة، صفحة ١٩٤-١٩٥.
- ١٠- جمال، بلبكاي، أخرون (٢٠٢١): الضغوط النفسية وسيكولوجية الحمل والولادة. مجلة القيس للدراسات النفسية والاجتماعية. المجلد ٣، العدد ٤، الصفحات ٢٩-٤١.
- ١١- رابح، محمد (٢٠١٨): انعكاس ممارسة السباحة كرياضة علاجية على بعض الأعراض المرضية المصاحبة للنساء الحوامل في الفترة الأخيرة. المجلة الدولية لعلوم الرياضة والعلوم الإنسانية والاجتماعية، صفحة ٢٢-٣٧.

- ١٢- ریحان، علي (٢٠٠٧): ثقافة اللياقة البدنية للجنسين. دار الكتب. القاهرة.
- ١٣- سالمی صلاح الدين (٢٠١٨): دور ممارسة السباحة في تحسين عمل الجهاز القلبي الدوراني للمرحلة العمرية ١٥-١٨ سنة
- ١٤- صحتي (٢٠١٨): التمارين الرياضية أثناء فترة الحمل، وزارة الصحة والحياة الاجتماعية.
- ١٥- محمد، إجلال التوم آدم (٢٠١٨): التعرف على مفاهيم النساء الحوامل لأهمية النشاط البدني.
- ١٦- محمود، أشرف (٢٠١٦): اللياقة والاستشفاء في المجال الرياضي، دار خالد الحازمي.
- ١٧- مرابطي، زهرة (٢٠١١): مشكلات الأمهات الجديديات، جامعة وهران كلية العلوم الاجتماعية.
- ١٨- منظمة أطباء بلا حدود (٢٠١٧): الرعاية التوليدية الأساسية ورعاية حديثي الولادة صفحة ٨٥ - ١٦٧.
- ١٩- مشاركة، مايسة (٢٠٢٠): تأثير ممارسة رياضة الأيروبيك على اللياقة البدنية ومستويات السمعة لدى نساء أم البواقي فئة (٢٠-٤٥ سنة).
- ٢٠- كريمة، فلاحی بشرى وبلقاضي (٢٠١٦): تأثير رياضة الأيروبيك على بعض الصفات البدنية والفسولوجية لدى النساء (٣٠ - ٣٩) سنة.
- ٢١- ياسين، عباسي، أخرون (٢٠١٨): أهمية النشاط البدني للمرأة الحامل. مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية، ١-٢.
- ٢٢- HS (٢٠١٨): المخاض (ألم الولادة) والولادة كتيب معلومات للأمهات والعائلات ، صفحة ٣. لندن.

### ثانياً: المراجع الإنجليزية

- 23- Seham M Khan , You Sun Ko, Sung Eun You (2018). Differences in Physical Fitness and Eating Attitude among Female University Students according to SPQ (Sasang Personality Questionnaire), The Asian Journal of Kinesiology; 20(3):37-44.
- 24- Seham M Khan , You Sun Ko (2017). Relationship between Eating attitudes and Fitness according to BMI in women's

university students. Journal of the Korean Association for Physical Education Measurement and Evaluation; 75-88.

- 25- Nasim Yousefi Ghandali w Mina Irvani and Others (2020.)**The effectiveness of a Pilates exercise program during pregnancy on childbirth outcomes : a randomized controlled clinical trial , BMC Pregnancy and Childbirth.
- 26- Leili Yekefallah and Others (2019).** The effect of yoga on the delivery and neonatal outcomes in nulliparous pregnant women in Iran : a clinical trial study , BMC Pregnancy and Childbirth.
- 27- Araceli Navas and Others (2017).** Effectiveness and safety of moderate intensity aerobic water exercise during pregnancy for reducing use of epidural analgesia during labor : protocol for a randomized clinical trial , BMC Pregnancy and Childbirth.