

الفصل الرابع

إجراءات البحث

أولا : منهج البحث.

ثانيا : مجالات البحث .

ثالثا : عينة البحث .

رابعا : الأجهزة والأدوات المستخدمة.

خامسا : الدراسات الاستطلاعية .

سادسا : الدراسة الأساسية .

سابعا : المعالجات الإحصائية.

• اجراءات البحث:

اولا:منهج البحث :

تختلف المناهج المستخدمة فى البحوث العلمية تبعاً لطبيعة الدراسة والهدف منها لذلك استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وقد تم الاستعانة باحدى صور التصميمات التجريبية بطريقة القياس القبلى والبعدى لمجموعتين تجريبيتين .

ثانيا : مجالات البحث :

أ- المجال المكانى :

اجريت التجربة بكلية التربية الرياضية للبنات – ونادى سموحة الرياضى بمحافظة الاسكندرية

ب- المجال الزمنى :

- استغرقت الدراسة حوالى ١٣ شهر فى الفترة من ٢٠١٠/٨/١٠ الى ٢٠١١/٩/٤
- اجريت الدراسة الاستطلاعية الاولى فى الفترة من ٢٠١٠/٨/١٠ الى ٢٠١٠/٩/١٥
- اجريت الدراسة الاستطلاعية الثانية فى الفترة من ٢٠١٠/١٢/١ الى ٢٠١١/١/٣٠
- اجريت الدراسة الاساسية فى الفترة من ٢٠١١/٣/٥ الى ٢٠١١/٩/٤

ج- المجال البشرى :

يمثل مجتمع البحث لاعبات من نادى سموحة الرياضى بمحافظة الاسكندرية تعانين من ظاهرة انقطاع الطمث الثانوى .

ثالثا : عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات نادى سموحة الرياضى بالاسكندرية (العاب قوه وكره يد)، اللاتى تتراوح اعمارهن بين (١٩ - ٢٥) سنه وبلغ حجم العينة (٦) لاعبات وتم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبتين كالاتى :
المجموعة التجريبية الاولى تتكون من (٣) لاعبات تم اخضاعهن لجلسات التدليك التقليدى.
المجموعة التجريبية الثانية تتكون من (٣) لاعبات تم اخضاعهن لجلسات الشياتسو .
شروط اختيار العينة

- ١- ان تكون اللاعبه حاصلة على بطولات رياضية على المستوى المحلى او الدولى .
- ٢- ان لا يقل العمر التدريبى عن (٥) سنوات والعمر الزمنى عن ١٩ سنة ولا يزيد عن (٢٥ سنة).
- ٣- ان تكون اللاعبه مستمرة ومنتظمة فى ممارسة النشاط الرياضى حتى وقت اجراء التجربة.
- ٤- عدم تناول اى ادوية خاصة لعلاج انقطاع الطمث قبل فترة اجراء البحث بثلاثة شهور وخلال فترة اجراء البحث.
- ٥- عدم اشتراك افراد العينة فى اى ابحاث اخرى لتجنب التأثير على نتائج البحث .
- ٦- الموافقة على الاشتراك فى البحث وسحب عينه الدم .

وتوضح الجداول التالية التجانس بين افراد العينة فى المتغيرات الجسميه والفسولوجيه قيد البحث

جدول (١)

التوصيف الاحصائى لمتوسط ومجموع الرتب لدرجات الطول والوزن والعمر
الزمنى لافراد عينة البحث

ن = ٦

الدالات الاحصائية		المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني	قيمة ولكوكسون	قيمة Z	الدالة		المتغيرات
الطول (سم)	التقليدى	٣	٤.٣٣٣	١٣.٠٠٠	٢	٨	-١.٠٩	٠.٢٧٥	غير دالة		
	الشيأتسو	٣	٢.٦٦٧	٨.٠٠٠							
الوزن (كيلوجرام)	التقليدى	٣	٣.٨٣٣	١١.٥٠٠	٣.٥	٩.٥	-٠.٤٤	٠.٦٥٨	غير دالة		
	الشيأتسو	٣	٣.١٦٧	٩.٥٠٠							
العمر (سنة)	التقليدى	٣	٤.٦٦٧	١٤.٠٠٠	١	٧	-١.٦٢	٠.١٠٥	غير دالة		
	الشيأتسو	٣	٢.٣٣٣	٧.٠٠٠							

قيمة Z الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من الجدول السابق أن قيم (Z) المحسوبة أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين قيد البحث (التدليك التقليدى و الشيأتسو) فى متغيرات الطول ، والوزن ، والعمر الزمنى مما يدل على تجانس عينة البحث.

جدول (٢)

العدد ومتوسط الرتب وقيمة كا٢ للقياس القبلي لافراد عينة البحث فى المتغيرات الفسيولوجية
مستوى تركيز هرمون (الاستروجين و البروجستيرون) باستخدام اختبار ولكوكسون.

ن =

٦

المتغيرات	الدالات الاحصائية	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	قيمة كا ^٢	درجات الحرية	الدالة
الاستروجين (نانوجرام)	التدليك التقليدي الشيأتسو	٣ ٣	٤.٨٤٥ ٢.٠٠٠	٣.٨١٥	١	٠.٠٥٥	
	المجموع	٦					
البروجستيرون (نانوجرام)	التدليك التقليدي الشيأتسو	٣ ٣	٢.٦٦٧ ٤.٣٣٣	١.١٩٠	١	٠.٢٧٥	
	المجموع	٦					

قيمة "كا٢" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٣.٨٤

يتضح من جدول (٢) أن قيمة كا٢ المحسوبة أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية فى القياس القبلي بين المجموعتين قيد البحث

(التدليك التقليدي و الشياتسو) فى متغير مستوى تركيز هرمون الاستروجين والبروجستيرون ، وهذا يدل على تجانس العينة فى القياس القبلي.

رابعاً: ادوات جمع البيانات :

أ- القياسات الجسمية

١- الطول الكلى للجسم لاقرب (سم) .

٢- الوزن لاقرب (كجم) .

ب- القياسات الفسيولوجية

- قياس مستوى تركيز هرمون الاستروجين (نانو جرام) **Oestrogen**

. Hormone

- قياس مستوى تركيز هرمون البروجستيرون (نانو جرام) **Progesterone**

Hormone

ج- الاجهزة والادوات المستخدمة

١- رستاميتير لقياس الطول .

٢- الميزان الطبى لقياس الوزن .

٣- ساعه ايقاف .

٤- زيوت خاصه بالتدليك (زيت جينسون) .

٥- سرنجات و أنابيب اختبار .

٦- استمارة لجمع البيانات من اعداد الباحثة . ملحق رقم (٢)

د : جلسات التدليك (التقليدى و الشياتسو):

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة فى المجال وهى على سبيل المثال وليس الحصر نصر رضوان و محمد صبحى (٢٠٠٩)، عبد الرحمن زاهر (٢٠٠٦)، هيلينا عبدالله (٢٠٠٢) ، ابو العلا عبد الفتاح و محمد حسانين (٢٠٠١)، مروان الجبان (١٩٩٢)، كليز ماكسول (clare Maxwell) (١٩٩١) ، ايريك ريتشاردز (١٩٩١)، كريس جارمى ، غابرييل موجاى (١٩٩١) ، جاو جورىو (jiao guorui) (١٩٩٠)، لى دينج (li ding) (١٩٨٨) تم تحديد محتوى الجلسات وأسلوب تطبيقها الذى استمرت لمدة (٣ شهور) بواقع (٣ جلسات اسبوعيا يوم بعد يوم وبأجمالى (٣٦ جلسة) كما تم تطبيق الجلسات بصورة فردية حيث خضعت كل لاعبة على حدة لجلسة التدليك وقامت الباحثة بتنفيذ جميع الجلسات لضمان دقة النتائج وموضوعيتها واستغرقت التجربة لجميع افراد عينة البحث (٦ شهور) . (٦١) : ٢٣٠ (٤١ : ١٧٥) (٦٩ : ٨٠) (٣ : ١٢١-١٢٣) (٦٤ : ٨٨) (٧٢ : ١١٦ - ١١٧) (١٣ : ١١١) (٤٨ : ١٥٤) (٨٣ : ١٢٢) (٧٥ : ٧٤)

اولاً: جلسة التدليك التقليدى

- زمن الجلسة كامله من (٢٢ - ٣٠ دقيقة) .

- تم تطبيق التدليك التقليدى على منطقتى الظهر والبطن وتم تقسيم زمن الجلسة الى (١٥ دقيقة) لتدليك منطقة البطن و (١٥ دقيقة) لتدليك منطقة الظهر .

جلسة تدليك منطقة الظهر من (١١ : ١٥ دقيقة) :

اولا الجزء التمهيدى (التهيئه و الاحماء) : (دقيقتان)

هدف الاحماء :

- تهيئة منطقة الظهر واحداث حالة من الهدوء والسكون .
- رفع درجة حرارة الجزء المراد تدليكه .
- طريقة التنفيذ :
- انبطاح اللاعبة على البطن والزرعين بجانب الجسم مع وضع وسادة اسفل مفصل الكاحل
- لاسترخاء العضلات .
- استعمال الزيوت بوضع كميته مناسبه من الزيت لتسهيل حركة اليد على جسم اللاعبة مع
- زيادة فعالية الاحساس بالاسترخاء .
- التدليك المسحى الطولى السطحى من اسفل الى اعلى لتهيئه الجزء المراد تدليكه.
- يراعى ان تكون البطن مكشوفه لعدم اعاقه الحركات وارتداء ملابس واسعه اسفل الحوض

ثانيا : الجزء الاساسى : (٧ : ١١ دقائق)

الهدف منه :

- تنشيط الدورة الدموية والاحساس بالراحة وتخفيف الالام أسفل الظهر .
- تنشيط الجهاز العصبى . (٤١ : ٥٢)

طريقه التنفيذ :

- القيام بعدة حركات متتاليه خلال الفترة المحددة للجلسة والتي بدأت فى الجلسات الاولى بـ (٧ دقائق) وانتهت بـ (١١ دقيقة) وهى كالآتى :
- التدليك المسحى العميق (المستعرض - الطولى - يد بعد الاخرى - الدائرى)
- التدليك الاحتكاكى (الدعى)
- التدليك المسحى وذلك بهدف تخفيف الاثار المؤلمه التى يحدثها التدليك الاحتكاكى
- التدليك العجنى والعصرى (يتم استخدامه بصورة اكثر وذلك لان الظهر يضم عدد كبير من العضلات الضخمه والقويه .
- التدليك الاهتزازى (المباشر) .
- التدليك النقرى (النقرى بالحافة الوحشية - بالقبضة)

الجزء الختامى : (٣ دقائق)

الهدف منه :

تهده المناطق التى تم تدلكها ن خلال الحركات الباعثة على الاسترخاء والتهده

طريقه التنفيذ :

أداء التدليك المسحى السطحى ببطء .

جلسة تدليك منطقة البطن من (١١ : ١٥ دقيقة)

- الجزء التمهيدى (التهيئه و الاحماء) : (دقيقتان)

هدف الاحماء :

- تهيئه منطقة البطن وذلك بحركات بسيطه وباعته للاسترخاء و ازالة التوتر.
- رفع درجة حرارة الجزء المراد تدليكه .

طريقة التنفيذ :

- رقاد اللاعبه على الظهر ووضع وسادة اسفل الركبتين للعمل على استرخاء عضلات البطن .
- استعمال الزيوت بوضع كميته مناسبه من الزيت لتسهيل حركة اليد على جسم اللاعبه مع زيادة فعالية الاحساس بالاسترخاء .
- التدليك المسحى الطولى السطحى والدائرى من اسفل الى اعلى لتهيئه منطقة البطن.
- يراعى ان تكون البطن مكشوفه لعدم اعاقه الحركات وارتداء ملابس واسعه اسفل الحوض . (٤١ : ٩٦)

- الجزء الاساسى : (٧- ١١ دقيقة)

الهدف منه :

- تنشيط الدورة الدمويه والمبيضين والتخلص من التقلصات والالام .

طريقه التنفيذ :

- القيام بحركات التدليك بطريقة متتاليه خلال المدة المحددة والتي بدأت فى الجلسات الاولى بـ (٧ دقائق) وانتهت بـ (١١ دقيقة) وهى كالاتى :
- التدليك المسحى العميق (المستعرض – يد بعد الاخرى – الدائرى)
- التدليك الاحتكاكى (الدعى) بدء من السرة بحركات دورانية متتالية مع الابتعاد تدريجيا .
- التدليك المسحى السطحى وذلك بهدف تخفيف الاثار المؤلمه التى يحدثها التدليك الاحتكاكى
- التدليك العجنى والعصرى .
- التدليك الاهتزازى (المباشر) .
- التدليك النقرى بالطبطبه الخفيفه ويتبعه التدليك المسحى السطحى
- الجزء الختامى : (دقيقتان)

الهدف منه :

تهدينه المناطق التى تم تدلكها ن خلال الحركات الباعثة على الاسترخاء والتهدينه .

طريقه التنفيذ :

أداء التدليك المسحى السطحى ببطء .

و هناك قواعد هامه راعتها الباحثة اثناء التدليك:

- اثناء بدء الجلسة يجب الانتباه الى تنفس اللاعبه لان بعض الافراد يتوترون خاصا عند لمس منطقة البطن فيجب التدرج فى اللمس من الجانبيين حتى مركز البطن .
- يجب ان يكون المدلك هادئا ومسترخيا حتى لا يؤدى الى اثاره التوتر والقلق للاعبه
- تدليك الحافة الخارجيه للبطن بدءا من منطقة اسفل القفص الصدرى حتى الانتهاء بمنطقة الحوض وعند تدليك مركز البطن يضغط بهدوء شديد .
- يتم التدليك بطريقة هادئة فى البداية ثم يدلك بعمق اكثر بعد ذلك مع الانتباه لانتظام تنفس اللاعبه لان ذلك يوضح كيفية تقبل اللاعبه لاسلوب التدليك .
- التركيز على منطقة اسفل الظهر والمنطقة القطنية .

- استمرار حركة التدليك دون توقف وتنقل اليد من حركة لآخرى دون توقف .
(٦١ : ١٣٠ - ١٥٥) (٥٧ : ٢٨) (٤١ : ٥١ - ٦٢,٥٤) (٤٣ : ١١٢ - ١١٤) (٢٩ : ٥٧)

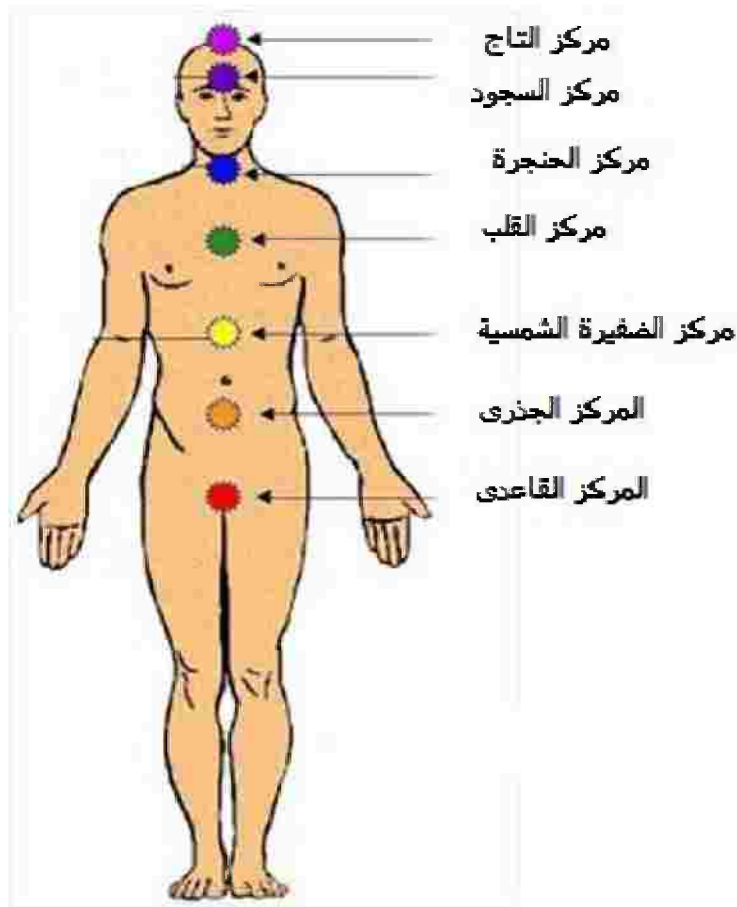
ثانيا : جلسة الشياتسو :

زمن الجلسة : (١٥ : ٣٠ دقيقة)
الخطوات التطبيقية لجلسه الشياتسو وتشمل :

اولا : الجزء التمهيدي (التهيئه والاحماء) : (دقيقتان)
هدف الاحماء :

١- الاسترخاء والتهيئه و تحفيز مراكز الطاقه المرتبطة بمتغيرات البحث وهما المركز (القاعدى و الجذرى) وحيث يوجد (المركز القاعدى) بين فتحة الشرج والعضو التناسلى ويستقبل الطاقه الارضية وهذه الطاقه تغذى خلايا الجسم المحيطة بهذا المركز وأى ركود للطاقة فى هذا المنطقة يؤدى الى أمراض الغدد الصماء ، اما (المركز القاعدى) فيوجد اسفل السرة بحوالى

(٣-٤ سم) وهو مستودع للطاقة الزائد فى الجسم وتقوى طاقة المبيضين وأى ركود للطاقة فى هذه المنطقة تؤدى الى التأثير على طاقة الكبد والطحال وهما متلازمتان لانقطاع الطمث .



شكل رقم (٢٩) يوضح مراكز الطاقة بالجسم

٢- تنشيط الطاقة الداخليه (العامه) للاعبه.

طريقة التنفيذ :

- رقود اللاعبه على الارض او ترابيزة صلبة حيث يساعد ذلك على استغلال وزن الجسم المدلك بأكمله عند الضغط على النقاط المحددة :
- ممارسه التنفس البطنى العميق مع التركيز على مركزى الطاقة (القاعدى والجذرى) .
- التدليك الذاتى على البطن باستخدام (التدليك الدائرى باليدين مع وضع الكف الايمن فوق الكف الايسر) والدوران ١٠ مرات جهة اليمين و ١٠ مرات جهة اليسار .
- يتم تنفيذ هذه الحركات مع مراعاة للوصول للاعبه الى مرحلة الصفاء الذهنى والاسترخاء التام .
- اثناء قيام اللاعبه بالاحماء قامت الباحثة ايضا بحركات الاحماء بهدف تهيئه الجسم لتحمل مجهود الجلسه (لما تتطلبه الجلسه من مجهود بدنى) وهذه الحركات هى :
- ١- دوران الرقبه (٥ مرات جهة اليمين – ٥ مرات جهة اليسار) .
- ٢- دوران مفصل الكتف الايمن (للامام وللخلف) ٥ مرات فى كل اتجاه ثم يكرر لمفصل الكتف الايسر .
- ٣- دوران الزراعين (٥ مرات للامام – ٥ مرات للخلف) .
- ٤- دوران الوسط (٥ مرات جهة اليمين – ٥ مرات جهة اليسار) .
- ٥- تشبيك اليدين و دوران رسغ اليد (٥ مرات جهة اليمين – ٥ مرات جهة اليسار) .
- ٦- اطاله اصابع اليد (الضغط على الاصابع للخلف) .

ثانيا : الجزء الاساسى : (١٠ - ٢٥ دقائق)

اتفق كلا من عبد الرحمن زاهر (٢٠٠٦)، هيلينا عبدالله (٢٠٠٢)، ابو العلا عبد الفتاح و محمد حسنين (٢٠٠١)، مروان الجبان (١٩٩٢)، كلير ماكسول (clare Maxwell) (١٩٩١)، ايريك ريتشاردز (١٩٩١)، كريس جارمى ، غابرييل موجاى (١٩٩١)، جاو جوريو (jiao guorui) (١٩٩٠)، لى دينج (li ding) (١٩٨٨): على ان هناك نقاط لانقطاع ولالام الطمث) تقع على خطوط الطاقة بالجسم وتم تحديدها فى (٢١) نقطه وقسمت النقاط على الجلسات بـواقع من (٨ الى ١٢) نقطه فى الجلسه الواحدة . حيث يجب تغير النقاط فى كل جلسه وهذه النقاط هى:

نقاط منطقة الرجلين

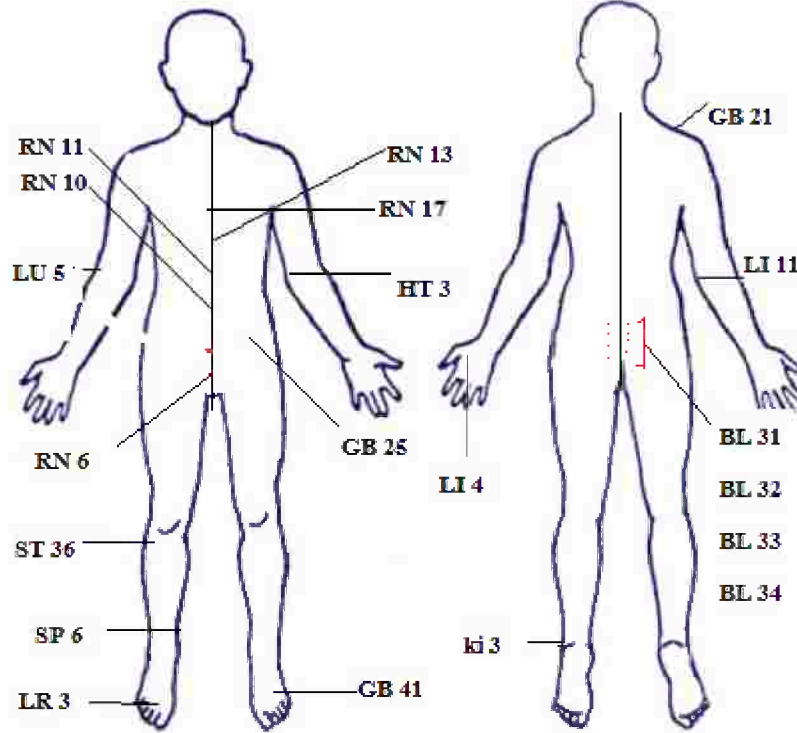
الكلى	٣	٣	KI
الكبد	٣	٣	LR
المرارة	٤١	٤١	GB
الطحال	٦	٦	SP
المرارة	٣٩	٣٩	GB
المعدة	٣٦	٣٦	ST

نقاط منطقة البطن

قناة الحمل	٦	٦	RN
قناة الحمل	١٠	١٠	RN
قناة الحمل	١١	١١	RN
قناة الحمل	١٣	١٣	RN
قناة الحمل	١٧	١٧	RN

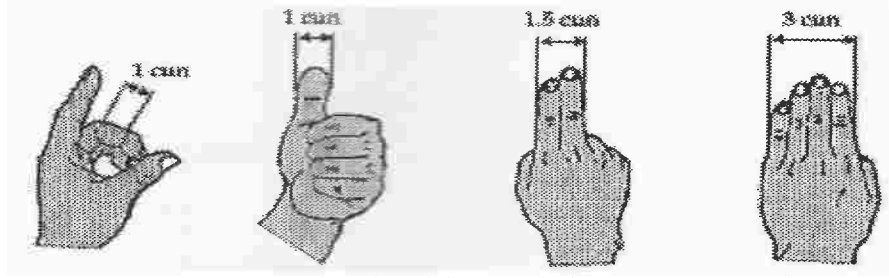
GB	25	٢٥	المرارة	نقاط منطقة الظهر
BL	31	٣١	بالبو	
BL	32	٣٢	بالبو	
BL	33	٣٣	بالبو	
BL	34	٣٤	بالبو	
نقاط منطقة الكتف				
GB	21	٢١	المرارة	نقاط منطقة الذراعين
LU	5	٥	الرئة	
HT	3	٣	القلب	
LI	11	١١	الامعاء الغليظة	
LI	4	٤	الامعاء الغليظة	

(١٣): (١١٧-١١٦ : ٧٢) (٨٨ : ٦٤) (١٢٣-١٢١ : ٣) (١٧٥:١٧٤ : ٤١) (٢٣٠ : ٦١)
 (١١١) (١٥٤ : ٤٨) (٧٤-٧٥ : ٨٦)



شكل (٣٠) نقاط احتباس الطمث

- ولتحديد اماكن النقاط قيد البحث استخدمت الباحثة وحدة قياس يابانية وهي (كون) (cun) وهي تساوى تقريبا بوصة واحدة او تساوى طول العقلة الوسطى من الاصبع الاوسط او اكبر قليلا من عرض اصبع الابهام أو بوصة ونصف وهي تساوى (أصبع السبابة و الوسطى) وثلاثة بوصات وهي تساوى (اربعة اصابع) . (٤٨ : ٢٤٠)
 ووحده القياس يجب ان تكون للشخص المتدلك وليس القائم بالتدليك (١٧٧ : ٥٢)



شكل (٣١) وحدة القياس فى الطب اليابانى (كون - cun)

- وتم توزيع نقاط الضغط على مدار اربع اسابيع خلال الشهر الاول ثم اعيد تكرارها بنفس الاسلوب خلال الشهر الثانى والثالث (ملحق رقم ١)
- تم استخدام تقنيات الشياتسو الآتية :
- الضغط بالابهام الواحد - الوخز بطرف الابهام - احكام القبضة - التدليك الملفوف (الدائرى) - الحك براحة اليد

حيث انهم اكثر التقنيات المناسبة لنقاط الضغط طبقا للدراسة الاستطلاعية التى قامت بها الباحثة .

ثالثا : الجزء الختامى : (٣ دقائق)

الهدف منه :

تهدئه الجسم .

طريقة التنفيذ :

استخدام التدليك المسحى السطحى اسفل منطقة البطن للتهدئه .

- وهناك نقاط راعتها الباحثة أثناء تطبيق الجلسة وهى :
- ١- ان تتم الجلسة فى مكان درجة حرارته معتدلة وينعم بالهدوء ويسهل عملية الاسترخاء .
- ٢- عند بدء الجلسة يجب الاسترخاء كليا وان تسلم اللاعبة نفسها كليا الى الضغط اليدوى الذى سوف يحدث فالعلاج الصحيح لا يتم الا عندما يتم التنفس بانتظام واسترخاء .
- ٣- ان يؤدى الضغط عندما تكون اللاعبة فى حالة الزفير ويتوقف اثناء الشهيق لان الجسم يتصلب ويصبح مشدود فى حالة الشهيق .
- ٤- يستمر الضغط على منطقة البطن (٣-٥) ثوانى (فترة الضغط الواحدة) اما منطقة الظهر والرجلين من (٧ : ١٠) ثوانى ثم يرفع الاصابع ويكرر الضغط على النقطة الواحدة من (١ - ٢ دقيقة) .
- ٥- التوقف عن الضغط فورا اذا اشتكت اللاعبة من اى ألم مفاجا حيث ان الالام يكون نذيرا لمشاكل داخلية فالضغط على النقاط يعطى اللاعبة احساسا وسطا بين المتعة والالم (الالم المريح) .
- ٦- ان تكون اليد دافئة كما يجب التأكد من ان تكون الاظافر قصيرة لتجنب حدوث اى خدش على الجلد .
- ٧- عند الضغط على منطقة الصدر والبطن تستلقى اللاعبة على الظهر والزرعنين على الجانبين مع وضع وسادة تحت الرأس عند بدء التدليك كما يجب فتح الفم قليلا وغلق العينين حتى تحصل اللاعبة على اكبر نسبة استرخاء ممكنة .
- ٨- عند الضغط على منطقة الظهر تستلقى اللاعبة على البطن مع جعل الوجه ينظر الى احد الجانبين مع عدم استخدام وسادة للراس او لاي مكان اخر لان ذلك قد يؤدى الى تولد تشنجات عضلية خاصة عندما تتم ممارسة الضغط بالاصابع ويكون الزرعان بجانب الجسم اما القفص الصدرى فيكون ملامسا للارض لكى لا تشعر اللاعبة بأى ألم.

- ٩- الضغط على النقاط يكون بخفة أول الامر حين تخرج اللاعب هواء الزفير ثم يبدأ زيادة الضغط بالتدريج عن طريق الميل بوزن الجسم على الموضع أثناء الضغط ويطلق على ذلك (مثلث الجاذبية و الضغط) .
- ١٠- فى الأماكن الأكثر حساسية مثل البطن يتم استخدام الضغط المضطرد المتوازن وذلك بعدم الميل بوزن الجسم كاملا . (٦٦ : ٧٨ : ٨٥) (٤١ : ١٩٣)

خامسا الدراسات الاستطلاعية :

١- الدراسة الاستطلاعية الاولى :

- قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى فى الفترة من (٢٠١٠/٨/١٠ الى ٢٠١٠/٩/١٥) فى كل من نادى سموحة الرياضى - نادى النحاس - نادى اسبورتنج بمحافظة الاسكندرية وذلك بهدف :
- اجراء مقابلة شخصية مع اللاعبين لتعرف على مدى انتشار ظاهرة انقطاع الطمث بينهن
- نتائج الدراسة :
- توصلت الباحثة الى ان ظاهرة انقطاع الطمث منتشرة بين اللاعبات المشتركات فى الأنشطة الرياضية العنيفة مثل (العاب القوى - كرة اليد - جمباز - كاراتيه - تايكوندو)

جدول (٣) يوضح النسب المئوية لحالات انقطاع الطمث لدى الرياضيات

النسبة المئوية	عدد اللاعبات اللاتى لديهن احتباس الطمث	عدد الاستثمارات التى تم توزعها	اسم النادى	النشاط الممارس
٥٠.٠٠%	٥	١٠	نادى النحاس	الكاراتيه
٣٣.٣٣%	٢	٦	نادى سموحة	الكاراتيه
٢٠.٠٠%	١	٥	نادى سموحة	العاب قوى
٢٨.٧%	٢	٧	نادى سموحة	كرة يد
٣٥.٧١%	١٠	٢٨	المجموع	

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- اجريت الدراسة الاستطلاعية الثانية فى الفترة من (٢٠١٠/١٢/١ الى ٢٠١١/١/٣٠) على (٣ لاعبات) من خارج عينة البحث بحجرة التدليك بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية وذلك بهدف :

١-تحديد اماكن وتقنيات الضغط التى سوف تستخدم فى الدراسة الاساسية لجلسات الشياتسو.

٢-التعرف على مدى استجابة اللاعبين وتقبلهم لهذا النوع من التدليك .

٣-تحديد زمن الجلسة التى سوف تطبق على عينة البحث والصعوبات التى يمكن ان تواجه الباحثة اثناء التطبيق للتغلب عليها .

سادساً: الدراسة الاساسية :

- اجريت الدراسة الاساسية فى الفترة من (٢٠١١/٣/٥) الى (٢٠١١/٩/٤) بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ونادى سموحة الرياضى وقد تم اختيار حجرة التدليك بالكلية لتوافر الامكانيات اللازمة لتنفيذ التجربة و حجرة العلاج الطبيعى الخاصة بالفرق الرياضية بنادى سموحة .

القياسات القبليّة :

اجريت القياسات القبليّة على عينة البحث (المجموعتين التجريبتين) طبقا للخطوات التالية :

١.ملئ الاستمارة الخاصة بجمع البيانات لافراد عينة البحث وهى من تصميم الباحثة.

٢-اخذ القياسات الجسميّة (قياس الطول والوزن) .

٣-سحب عينة دم لقياس مستوى تركيز هرمون (البروجسترون والاستروجين) وذلك فى الفترة الثانية من اخر دورة شهرية (بعد اليوم ٢١ من بداية الدورة السابقة) لكل لاعبة على حده و تكون فترة سحب الدم صباحا .

تطبيق جلسات التدليك :

طبقت جلسات التدليك التقليدى والشياتسو وقد راعت الباحثة تثبيت ميعاد الجلسة وتم تطبيق الجلسات بصورة فردية لمدة (٣ أشهر) لكل لاعبة بواقع (٣ جلسات) اسبوعيا وباجمالى (٣٦ جلسة) .

القياسات البعديّة :

اجريت القياسات البعديّة للمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة مستوى تركيز هرمونى (الاستروجين – البروجسترون) على افراد عينة البحث بعد انتهاء الجلسة الاخيرة اى بعد (٣ شهور) لكل لاعبة على حدى وبنفس خطوات تطبيق القياسات القبليّة مع مراعاة نفس الظروف .

سابعاً : المعالجات الاحصائية :

-الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الالتواء

- اختبار "ت" للعينات المترابطة

-متوسط الرتب

- قيمة كا^٢

- حجم التأثير

- الاشكال البيانية الاحصائية لتوضيح الفروق فى المتوسطات وحجم التأثير .