

٤ - الفصل الرابع

٤ - ١ عرض النتائج وتحليلها

٤ - ٢ مناقشة النتائج

٤ - ١ عرض النتائج وتحليلها :

جدول رقم (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة (المستقرة) والتجريبية
(الغير مستقرة) للقياسات القبلية في التوازن
الثابت والحركي

قيمة ت*	المجموعة الضابطة (المستقرة) ن = ١٧٧		المجموعة التجريبية الغير مستقرة ن = ٢٩	
	قبلي		قبلي	
	ع	م	ع	م
*٥٨٢	٧ر٣	٧ر٤	٥ ر -	١٥ر٩
*١٢ر٦٤	٩ر٢	٤٨ر٣	١١ر١١	٢٢ر٣٢

* ت* الجدولية = ٢ر٠٣

* دال احصائيا عند مستوى ٠٥

وقد ارضت الباحثة مستوى ٠٥ وللكشف عن تدلالة نتائج الدراسة بدراسة جدول (٣)
يتضح لنا وجود فروق داله احصائية للمجموعتين الضابطة (المستقرة) والتجريبية (الغير
مستقرة) في القياسات القبلية للتوازن الثابت والتوازن الحركي لصالح المجموعة الضابطة
ما يوضح تاثير التوازن الثابت والتوازن الحركي بأضطرابات الطمث .

جدول رقم (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة (المستقرة) والتجريبية (الغير مستقرة)
للقياسات القبلية في ابعاد قائمة غرايهورج للشخصية

قيمة ت*	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة) ن = ٢٩		المجموعة الضابطة (المستقرة ن = ١٧٧		القياسات
	قبلي		قبلي		
	ع	م	ع	م	
*٢٤٢	١٣٣	١٠٢٨	٧٣٣	٨٨٣	العصبية
*٤٧٠٦	١٢٩	١٠١٠٣	٥٧٥	٧٧٥	العدوانية
*٤١٧٢	١	١٠٧٣	٦٠٧٥	٨٦٤٤	الأكتئابية
*٤٨١	١٣٥	١١٠٣٤	٧١	٨٥٠	القابلة للاستشارة
*٣٣٩	١	٩٧٧	٨٥٥	١٢	الأجتماعية
*١٣٥	١٢١	٩٧٩	٦٥٢	١٠٥٢	الهدوء
*٢٣٧٥	١٤	١٠٦٢	٥٣٤	٩٤٨	السيطرة
١٢٧	١	١٠٢٠	١٢٢٦	٩	الضبط أو الكف

* دال احصائيا عند مستوى ٠٥

بدراسة جدول (٤) يتضح لنا وجود فروق داله احصائيا للمجموعتين الضابطة
(المستقرة) والتجريبية (الغير مستقرة) في القياسات القبلية للعصبية ، العدوانية ،
الأكتئابية ، القابلة للاستشارة ، الأجتماعية ، الهدوء ، السيطرة لصالح المجموعة
الضابطة مما يوضح تأثر تلك الأبعاد بأضطرابات الطمث . كما يوضح الجدول وجود فروق
غير داله احصائيا للمجموعتين الضابطة (المستقرة) والتجريبية (الغير مستقرة) في
القياسات القبلية للضبط أو الكف مما يوضح عدم تأثر ذلك البعد بأضطرابات الطمث .

جدول رقم (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة)
في التوازن الثابت والتوازن الحركي
ن = ٢٩

قيمة "ت"	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	بعدي		قبلي		
	ع	م	ع	م	
* ٥,٤٤	٦,٢	١٧,٢	٧,٣	٧,٤	التوازن الثابت
* ١٠,٦٧	١١,٨	٧٨,٤	٩,٢	٤٨,٣	التوازن الحركي

* دال احصائيا عند مستوى ٠,٥ "ت" الجدولية = ٢

بداسة جندول (٥) يتضح لنا وجود فروق داله احصائيا للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في القياسات القبليه والبعديه للتوازن الثابت والحركي . لصالح القياسات البعديه . مما يوضح نجاح البرنامج التدريبي في تحسين التوازن بنوعيه نتيجة لتحسن اضطرابات الطمث .

جدول رقم (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (الغير

مستقرة) في ابعاد قائمة فرايهورج للشخصية ن = ٢٩

قيمة "ت"	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	بعدي		قبلي		
	ع	م	ع	م	
*٤ر١٣	٩٨ر	٩	١٣٣ر	١٠٢٨ر	العصبية
*٢ر٨٩	٢٤ر	٩٢٧٥ر	٢٩ر	١٠١٠٣ر	العدوانية
*٢ر٧٧	١٤ر	٩٨٢ر	١	١٠٧٣ر	الاكتئابية
*٤	٩٢ر	٩٧٩ر	١٣٥ر	١١٠٣٤ر	القابلية للاستشارة
*٤	٩٣ر	١٠٧٧ر	١	٩٧٧ر	الاجتماعية
١ر٦٦	٩٩ر	١٠٣٤ر	٢١ر	٩٧٩ر	الهدوء
١ر٩٥	١	١٠ر	١٤ر	١٠٦٢ر	السيطرة
*٣ر٥٨	٨٤ر	٩٣٤ر	١	١٠٢٠ر	الضبط أو الكف

"ت" الجدولية = ٢ر

* دال احصائيا عند مستوى ٠٥ر

بدراسة جدول (٦) يتضح لنا وجود فروق داله احصائيا للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في القياسات القبلية والبعدي للعصبية ، العدوانية ، الاكتئابية القابلية للاستشارة ، الاجتماعية ، الضبط أو الكف لصالح القياسات البعدي مما يوضح نجاح البرنامج التدريبي في تحسين تلك الأبعاد نتيجة لتحسن اضطرابات الطمث كما يوضح الجدول وجود فروق غير داله احصائيا للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في القياسات القبلية والبعدي للهدوء ، السيطرة مما يوضح قصور البرنامج التدريبي في تحسين تلك الأبعاد مما قد يدل على عدم وجود علاقة بين هذين البعدين وبين اضطرابات الطمث .

جدول رقم (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة)

في قوة عضلات البطن وقوة عضلات الرجلين وقوة عضلات الظهر

ومرونة مفصلي الفخذين

ن = ٢٩

قيمة "ت"	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	بعدي		قبلي		
	ع	م	ع	م	
* ١٦,٦٢	٥,٢٣	٣٤	٢,٧٢	١٥,٥٥	قوة عضلات البطن
* ٩,٦٩	١٧,٣	٧١,٢	١٣	٣١,٢	قوة عضلات الرجلين
* ١٠,٧٧	٦,٤١	٣٧,٤	٦,٢	١٩,٢	قوة عضلات الظهر
					مرونة مفصلي الفخذين
* ١٦,٤٣	١٢	١٢٧,٨٦	١٣,٢٠	٧٢,٤٩	الرجل اليمنى
* ٨,٠٦	٣٢	١٢٥,٥٥	١٢	٧٣,٥٥	الرجل اليسرى

* دال احصائيا عند مستوى ٠٥ ر "ت" الجدولية = ٢ر

بدراسة جدول (٧) يتضح لنا وجود فروق داله احصائيا للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في القياسات القبليه والبعديه لقوة عضلات البطن ، الرجلين ، الظهر ، مرونة مفصلي الفخذين لصالح القياسات البعديه . مما يوضح نجاح البرنامج التدريبي المقترح في تنمية العناصر قيد البحث .

جدول رقم (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (الغير

مستقرة) في الفترة بين الدورتين ن = ٢٩

قيمة كا ^٢	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	بعدي		قبلي		
	ت م	ت و	ت م	ت و	
	٥ر٥	٤	٥ر٥	٧	٥ - ١٩ يوم
	١٠	١٥	١٠	٥	٢٠ - ٣/٤ يوم
*٧٨٢	١٣ر٥	١٠	١٣ر٥	١٧	٣٥ - لا أعرف

كا^٢ الجدولية = ٥٩٩

* دال احصائيا عند مستوى ٥ر٥

بدراسة جدول (٨) يتضح لنا وجود فروق داله احصائيا للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في القياسات القبليه والبعديه للفترة بين الدورتين محسوبة من بداية الطمث حتى بداية الطمث التالي لصالح القياسات البعديه مما يوضح نجاح البرنامج التدريبي في تحسين تلك الفترة وجعلها تقتربا من الطبيعة .

جدول رقم (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة)

لعدد أيام الطمث

ن = ٢٩

قيمة كا ^٢	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	بعدي		قبلي		
	ت م	ت و	ت م	ت و	
	٤	٢	٤	٦	٢ ٥ ٣ يوم
	٤	٤	٤	٤	٤ يوم
	١٠	١٣	١٠	٧	٥ يوم
	٥	٨	٥	٢	٦ يوم
* ١١,٨٦	٥,٥	٢	٥,٥	١	٧ فأكثر

كا^٢ الجدولية = ٩,٤٩

* دال احصائيا عند مستوى ٥,٥

بدراسة جدول (٩) يتضح لنا وجود فروق داله احصائيا للمجموعة التجريبية (الغير

- مستقرة) في القياسات القبليه والبعديه لعدد أيام الطمث لصالح القياسات البعديه
- مما يوضح نجاح البرنامج التدريبي المقترح في تحسين عدد أيام الطمث وجعلها تقترب من الطبيعه

جدول رقم (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة)

في عدد القطيحات المستخدمة خلال أيام الطمث ن = ٢١

قيمة ك ^٢	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	بعدي		قبلي		
	ت م	ت و	ت م	ت و	
٦,٦	١١,٥	١٦	١١,٥	٧	<u>اليوم الأول :</u> ١ قطيحة
	٥	٤	٥	٦	٢ قطيحة
	٨	٦	٨	١٠	٣ قطيحة
	٤,٥	٣	٤,٥	٦	٤ فأكثر
٦,٨٤	٢	٢	٢	٢	<u>اليوم الثاني :</u> ١ قطيحة
	١٥,٥	١٨	١٥,٥	١٣	٢ قطيحة
	٨,٥	٩	٨,٥	٨	٣ قطيحة
	٣	صفر	٣	٦	٤ فأكثر
*٩,١٢	١٣,٥	١١	١٣,٥	١٦	<u>اليوم الثالث :</u> ١ - ٢ قطيحة
	١١,٥	١٦	١١,٥	٧	٣ قطيحة
	٢	-	٢	٤	٤ - ٥ قطيحة
	٢	٢	٢	٢	لا يوجد
	٥	٥	٥	٥	<u>اليوم الرابع :</u> ١ قطيحة

تابع جدول (١٠)

	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	بعدي		قبلي		
	ت م	ت و	ت م	ت و	
٦,٢٨	١٠	٧	١٠	١٣	٢ قطبيلة
	٣,٥	٥	٣,٥	٢	٣ قطبيلة
	١,٥	-	١,٥	٣	٤ قطبيلة
					<u>اليوم الخامس</u>
٣,٩٢	١٠,٥	١٢	١٠,٥	٩	١ قطبيلة
	٩	١١	٩	٧	٢ قطبيلة
	٩,٥	٦	٩,٥	١٣	لا يوجد
					<u>اليوم السادس :</u>
١,٨٢	٩	١٠	٩	٨	١ قطبيلة
	٣,٥	٢	٣,٥	٥	٢ قطبيلة
	١٦,٥	١٧	١٦,٥	١٦	لا يوجد
					<u>اليوم السابع :</u>
*١٠,٧٢	٤	١	٤	٧	١ قطبيلة
	٢	-	٢	٤	٢ قطبيلة
	٢٣	٢٨	٢٣	١٨	لا يوجد

بدراسة جدول (١٠) يتضح لنا وجود فروق داله احصائيا للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في القياسات القبليه والبعديه لعدد القطبيلات المستخدمة في اليوم الثالث والسابع للطمث لصالح القياسات البعديه . كما يتضح وجود فروق غير داله احصائيا للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في القياسات القبليه والبعديه لعدد القطبيلات المستخدمة في اليوم الأول والثاني والرابع والخامس .

جدول رقم (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة)
في وجود جلط دموية أثناء الطمث ووجود نزف من أى أماكن أخرى أثناء الطمث
ن = ٢٩

قيمة كا ^٢	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	بعدي		قبلي		
	ت م	ت و	ت م	ت و	
					وجود جلط دموية أثناء الطمث
	٩,٥	٨	٩,٥	١١	نعم
	١٠	١٧	١٠	١٣	لا
* ٦,٥	٤,٥	٤	٤,٥	٥	أحيانا
					وجود نزف من أى أماكن أخرى
		١		١	نعم
صفر		٢٨		٢٨	لا

* دال احصائيا عند مستوى ٥,٥ ر كا^٢ الجدولية = ٥,٩٩

بدراسة جدول (١١) يتضح لنا وجود فروق داله احصائيا للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في القياسات القبلي والبعدي في وجود جلط دموية أثناء الطمث لصالح القياسات البعدي . وهذا يوضح نجاح البرنامج التجريبي المقترح في تقليل وجود الجلط الدموية أثناء الطمث . وعدم وجود فروق داله احصائيا للمجموعة الغير مستقرة (التجريبية) للقياسات القبلي والبعدي في وجود نزف من أى أماكن أخرى حيث أنها كانت حالة واحدة تعاني من وجود نزف من الأنف أثناء الطمث ولم يحدث لها أى تحسن وقد يرجع ذلك لأسباب عضوية .

جدول رقم (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة)
للأعراض المصاحبة للطمث أثناء فترة الطمث واليوم الذي تظهر فيه

ودرجة التعب

ن = ٢٩

قيمة ك ^٢	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	بعدي		قبلي		
	ت م	ت و	ت م	ت و	
					الأعراض المصاحبة أثناء الطمث :
	١٧ر٤	٢٢	٣٥ر٥	٣٠	صداع - مغص
	٥	٢	٩ر٥	١٣	أسهال - إمساك - قيء
	٧ر٤	٦	١٤ر٦	١٦	آلام في الظهر (آلام في المفاصل - الثديين - القدمين - أفرازاات - أعراض أخرى)
* ١٩ر٣٤	٥ر٤	٣	١٠ر٦	١٣	لا يوجد
	٢ر٦٩	٥	٥ر٣١	٣	اليوم الذي تظهر فيه :
	١٨	٢٣	١٨	١٣	الأول - الثاني
	٧	١	٧	١٣	الأول ومستمر
* ١٣ر٥٦	٤	٥	٤	٣	لا يوجد
	٤	٧	٤	١	درجة التعب
	٨ر٥	١٢	٨ر٥	٥	بسيط
	١٢ر٥	٥	١٢ر٥	٢٠	متوسط
* ١٦ر٨٨	٤	٥	٤	٣	شديد
					لا يوجد

* دال احصائيا عند مستوى ٠٥ ر ك الجدولية = ٩ر٤٩ ٦ ٥٥٩٩ ٦ ٧ر٨٢

بدراسة جدول (١٢) يتضح لنا وجود فروق داله احصائيا للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) للقياسات القبلية والبعدي في الاعراض المصاحبة للطمث أثناء فترة الطمث - والايام التي تظهر فيها - ودرجة التعب لصالح القياسات البعدي مما يوضح تأثير البرنامج التجريبي المقترح في تقليل تلك الاعراض - وتقليل عدد الأيام التي تظهر فيها وتحسن درجة التعب .

جدول رقم (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في اليوم الذي تمارس فيه الطالبة الرياضة أثناء فترة الطمث ن = ٢٩

قيمة كا ^٢	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	بعدي		قبلي		
	ت م	ت و	ت م	ت و	
*٩٣٦	٩ر٥	١٥	٩ر٥	٤	في اليوم الأول
	٨ر٥	٧	٨ر٥	١٠	في اليوم الثاني
	٨ر٥	٦	٨ر٥	١١	في اليوم الثالث
	٢	١	٢	٣	في اليوم الرابع حتى نهاية الطمث .

كا^٢ الجدولية = ٧٨٢

* دال احصائيا عند مستوى ٠٥

بدراسة جدول (١٣) يتضح لنا وجود فروق داله احصائيا للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) للقياسات القبلية والبعدي في اليوم الذي تمارس فيه الطالبة الرياضية أثناء فترة الطمث . مما يوضح نجاح البرنامج التجريبي المقترح في تحسين قدرة الطالبة على ممارسة الرياضة خلال الأيام الأولى للطمث وتقليل عدد الايام التي لا تمارس فيها الطالبة للرياضة .

جدول رقم (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في
أحتمالات الغياب أثناء فترة الطمث
ن = ٢٩

قيمة كاي ^٢	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	بعدي		قبلي		
	ت م	ت و	ت م	ت و	
	١٠	٤	١٠	١٦	نعم
	١١,٥	١٦	١١,٥	٧	لا
* ١١,٣٢	٧,٥	٩	٧,٥	٦	أحيانا

كاي^٢ الجدولية = ٥,٩٩

بدراسة جدول (١٤) يتضح لنا وجود فروق داله احصائيا للمجموعة التجريبية
(الغير مستقرة) للقياسات القبليه والبعديه في احتمالات الغياب أثناء فترة الطمث
لصالح القياسات البعديه . مما يوضح نجاح البرنامج التدريبي في تقليل احتمالات
غياب الطالبة عن الدراسة أثناء فترة الطمث .

جدول رقم (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة)

للأعراض التي تظهر قبل بداية الطمث واليوم الذي تظهر فيه ودرجة التعب
ن = ٢٩

قيمة كاي ٢	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	بعدي		قبلي		
	ت م	ت و	ت م	ت و	
١٩١٥	١٠ر٢٤	١٦	٢٤ر٠٩	٢٢	الاعراض التي تظهر قبل بداية الطمث
	٢ر٥١	-		٧	صداع - مغص -
	٤ر٣٩	٤		٨	أسهال - أمساك - قيء
	٥ر٤٨	٢	٩ر٥١	١٣	آلام في الظهر (آلام في المفاصل -
	٣ر٦٥	٨	٦ر٣٤	٢	الثديين - القدمين - إفرازات - أعراض أخرى)
	١٠	١٢	١٠	٨	لا يوجد اليوم الذي تظهر فيه
	٦ر٥	٤	٦ر٥	٩	قبلها بيوم
	٧ر٥	٥	٧ر٥	١٠	قبلها بيومين
	٥	٨	٥	٢	قبلها بثلاثة أيام ومستمر
					لا يوجد
١٦٦	٦	٩	٦	٣	درجة التعب
	١١	٧	١٣	١٥	بسيط
	٥ر٥	٢	٥ر٥	٩	متوسط
	٦ر٥	١١	٦ر٥	٢	شديد
				لا يوجد	

كاي الجدولية = ٩ر٤٩ ، ٧ر٨٢

بدراسة جدول (١٥) يتضح لنا وجود فروق داله احصائيا للمجموعة التجريبية

(الغير مستقرة) للقياسات القبليه والبعديه في الأعراض التي تظهر قبل بداية فترة

الطمث وفي أي الأيام تظهر ودرجة التعب لصالح القياسات البعدية • مما يوضح نجاح البرنامج التجريبي المقترح في تقليل الأعراض التي قد تظهر قبل بداية فترة الطمث وتقليل عدد الأيام التي تظهر فيها وتخفيف درجة التعب •

جدول رقم (١٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) للأعراض التي تظهر بعد نهاية فترة الطمث واليوم الذي تظهر فيه ودرجة التعب

قيمة ك ^٢ ي	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	بعدي		قبلي		
	ت م	ت و	ت م	ت و	
					الأمراض التي تظهر بعد نهاية الطمث
	٤٩٤٦	٤	٦٥٤	٧	صداع - مخص (اسهال - أساك قن - آلام فسي المفاصل - الثديين القدمين - افرازات أعراض أخرى) •
*٨٩٧	٨١١ ١٧٤٣	٣ ٢٣	١١٨٩ ٢٥٥٦	١٧ ٢٠	لا يوجد اليوم الذي تظهر فيه
	٥	٤	٥	٦	السابع بعد الطمث
	٢٥	٢	٢٥	٣	من السادس ومستمر
٨	٢١٥	٢٣	٢١٥	٢٠	لا يوجد
					د درجة التعب
	٢	٢	٢	٢	بسيط
	٢٥	١	٢٥	٤	متوسط
	٣	٣	٣	٣	شديد
٢	٢١٥	٢٣	٢١٥	٢٠	لا يوجد

$$ك٢ = ٥٩٩ + ٧٨٢$$

ت و = التكرار المتوقع

ت م = التكرار المشاهد

بدراسة جدول (١٦) يتضح لنا وجود فروق داله احصائيا للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى القياسات القبلية والبعديـة للأعراض التى تظهر بعد نهاية الطمث • لصالح القياسات البعديـة • مما يوضح نجاح البرنامج التدريبى فى تقليـل الأعراض التى تظهر بعد نهاية الطمث • كما يتضح وجود فروق غير داله احصائيا للمجموعة الغير مستقرة (التجريبية) فى القياسات القبلية والبعديـة للأيام التى تظهر فيها الأعراض ودرجة التعب •

جدول رقم (١٧)

النسبة المئوية للتحسن فى القياسات البعديـة عن القبلية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى اختبارات التوازن الثابت والحركى ن = ٢٩

% للتحسن	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)		وحدة القياس	القياسات
	بعديـ	قبلىـ		
%٥٦	١٦ر٨٦	٧ر٤١	ث	التوازن الثابت
%٣٨	٧٨ر٤١	٤٨ر٣١	ث	التوازن الحركى

بدراسة جدول (١٧) يتضح لنا أن النسبة المئوية للتحسن للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) للقياسات البعديـة عن القبلية للتوازن الثابت والحركى وكانت لصالح القياسات البعديـة • مما يوضح نجاح البرنامج التدريبى المقترح فى تحسين التوازن بنوعيه نتيجة لتحسن اضطرابات الطمث •

جدول رقم (١٨)

النسبة المئوية للتحسن للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية (الغير

مستقرة) فى اختبار قائمة فرايبورج للشخصية ن = ٢٩

% للتحسن	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)		القياسات
	بمعدى	قبلى	
١٤ - %	٩	١٠٣	العصبية
١٢ - %	٩	١٠١	العدوانية
١٢,٢ - %	٩٨	١١ -	الأكتئابية
١٢,٢ - %	٩٨	١١ -	القابلية للاستشارة
١٢,٢ %	١١١	٩٢٥	الأجتماعية
٥,٣ %	١٠٣٤	٩٧٩	النهدوء
٦,٢ - %	١٠٣	١٠٦٢	السيطرة
١٠,١ - %	٩٣	١٠٢١	الضبط أو الكف

بدراسة جدول (١٨) يتضح لنا أن النسبة المئوية للتحسن للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) للقياسات البعدية عن القبلية لأبعاد قائمة فرايبورج كانت لصالح القياسات البعدية مما يوضح نجاح البرنامج التدريبى المقترح فى تحسين الأبعاد نتيجة لتحسن اضطرابات الطمث .

جدول رقم (١٩)

النسبة المئوية للتحسن فى القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى اختبارات قوة عضلات البطن والظهر والرجلين ومرونة مفصلى الفخذين

مفصلى الفخذين ن = ٢٩

التحسين %	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)		وحدة القياس	القياسات
	بعدي	قبلى		
٥٤,١٧%	٣٣,٩٣	١٥,٥٥	الدرجة	قوة عضلات البطن •
٤٩,١%	٣٧,٤١	١٩,١٧	كجم	قوة عضلات الظهر •
٥٦,٤٢%	٧٠,٧٩	٣٠,٨٩	كجم	قوة عضلات الرجلين • مرونة مفصلى الفخذين :
٤٣,٣%	١٢٧,٨٦	٧٢,٤٨	درجة	الرجل اليمنى
٤١,٤%	١٢٥,٥٥	٧٣,٥٥	درجة	الرجل اليسرى

بدراسة جدول (١٩) يتضح لنا أن النسبة المئوية للتحسن للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) للقياسات البعدية عن القبلية فى قوة عضلات البطن والظهر والرجلين ومرونة مفصلى الفخذين كانت لصالح القياسات البعدية • مما يوضح نجاح البرنامج التجريبى المقترح فى تنمية وتقوية العناصر المختارة •

جدول رقم (٢٠)

النسبة المئوية للتحسن فى القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية

(الغير مستقرة) فى الفترة بين الدورتين ن = ٢٩

% للتحسن	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	البعدي		القبلي		
	نسبتهم	عدد الطالبات	نسبتهم	عدد الطالبات	
٣,٤١% -	٦,٨٩%	٢	١٠,٣%	٣	٥ - ٩
٣,٤٤% -	-	-	٣,٤٤%	١	١٠ -
٣,٤١% -	٦,٨٩%	٢	١٠,٣%	٣	١٥ -
١٠,٣٥% -	٦,٨٩%	٢	١٧,٢٤%	٥	٢٠ -
٣١,٠٣%	٣١,٠٣%	٩	-	-	٢٥ -
١٣,٧٩%	١٣,٧٩%	٤	-	-	٣٠ -
١٣,٨%	١٧,٢٤%	٥	٣,٤٤%	١	٣٥ -
١٣,٧٩% -	٦,٨٩%	٢	٢٠,٦٨%	٦	٤٠ -
١٣,٤٤% -	-	-	٣,٤٤%	١	٤٥ -
-	-	-	-	-	٥٠ -
-	-	-	-	-	٥٥ -
١٣,٧٩% -	-	-	١٣,٧٩%	٤	٦٠ - ٦٥
٣,٤٩% -	١٠,٣%	٣	١٣,٧٩%	٤	أحيانا متقاربة وأحيانا متباعدة

بدراسة جدول رقم (٢٠) يتضح لنا أن النسبة المئوية للطالبات فى الفترة بين الدورتين (٥ - ٩) يوم كانت تمثل ١٠,٣% وأصبحت ٦,٨٩% من عدد الطالبات فى القياس البعدى بفارق - ٣,٤١% لصالح القياس البعدى ونسبة الطالبات فى الفترة بين

الدورتين (١٠ -) يوم كانت تمثل ٣٤٤% وأصبحت صفر % من عدد الطالبات فى القياس البعدى بفارق ٣٤٤% لصالح القياس البعدى ونسبة الطالبات فى الفترة بين الدورتين (١٥ -) يوم كانت تمثل ١٠٣% فأصبحت ٦٨٩% من عدد الطالبات فى القياس البعدى بفارق - ٣٤١% لصالح القياس البعدى • ونسبة الطالبات فى الفترة بين الدورتين (٢٠ -) يوم كانت تمثل ١٧٢٤% وأصبحت ٦٨٩% من عدد الطالبات فى القياس البعدى بفارق - ١٠٣٥% لصالح القياس البعدى • ونسبة الطالبات فى الفترة بين الدورتين (٢٥ -) يوم كانت تمثل صفر / وأصبحت ٣١٠٣% بفارق ٣١٠٣% لصالح القياس البعدى • ونسبة الطالبات فى الفترة بين الدورتين (٣٠ -) يوم كانت تمثل صفر % وأصبحت ١٣٧٩% من عدد الطالبات بفارق ١٣٧٩% لصالح القياس البعدى • ونسبة الطالبات فى الفترة بين الدورتين (٣٥ -) يوم كانت تمثل ٣٤٤% وأصبحت ١٧٢٤% من عدد الطالبات بفارق ١٣٨% لصالح القياس البعدى • ونسبة الطالبات فى الفترة بين الدورتين (٤٠ -) يوم كانت تمثل ٢٠٦٨% وأصبحت ٦٨٩% من عدد الطالبات بفارق - ١٣٧٩% لصالح القياس البعدى • ونسبة الطالبات فى الفترة بين الدورتين (٤٥ -) يوم كانت تمثل ٣٤٤% وأصبحت صفر % من عدد الطالبات بفارق - ٣٤٤% لصالح القياس البعدى • ونسبة الطالبات فى الفترة بين الدورتين (٦٠ - ٦٥) يوم كانت تمثل ١٣٧٩% وأصبحت صفر % من عدد الطالبات بفارق - ١٣٧٩% لصالح القياس البعدى • ونسبة الطالبات التى أجابت (بلا أعرف) كانت تمثل ١٣٧٩% • وأصبحت ١٠٣% من عدد الطالبات بفارق - ٣٤٩% لصالح القياس البعدى ومما سبق يتضح لنا مدى التحسن الناتج عن ممارسة البرنامج التدريبى المقترح فى تحسين الفترة الزمنية بين الدورتين محسوبة بالأيام وتقريبها الى الطبيعية (٢١ - ٣٥) يوم •

جدول رقم (٢١)

النسبة المئوية للتحسن للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية (الغير

مستقرة) في عدد أيام الطمث

ن = ٢٩

% للتحسن	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	المعسدي		القبلي		
	نسبتهم	عدد الطالبات	نسبتهم	عدد الطالبات	
-	%٦,٨٩	٢	%٦,٨٩	٢	٢
%١٣,٧٩ -	-	-	%١٣,٧٩	٤	٣
-	%١٣,٧٩	٤	%١٣,٧٩	٤	٤
%٢٠,٦٩	%٤٤,٨٢	١٣	%٢٤,١٣	٧	٥
%١٧,٢٨	%٢٧,٥٨	٨	%١٠,٣	٣	٦
%١٠,٣٥ -	%٣,٤٤	١	%١٣,٧٩	٤	٧
%١٠,٣٥ -	%٣,٤٤	١	%١٣,٧٩	٤	أكثر من ٧
%٣,٤٤ -	-	-	%٣,٤٤	١	لا أعرف ٥ أو ٦ أو ٧

بدراسة جدول (٢١) يتضح لنا أن النسبة المئوية للطالبات في عدد أيام الطمث لمدة يومين كانت تمثل %٦,٨٩ وأصبحت %٦,٨٩ من عدد الطالبات ولم يحدث أي تحسن . ونسبة الطالبات في عدد أيام الطمث لمدة ثلاثة أيام كانت تمثل %١٣,٧٩ وأصبحت صفر % من عدد الطالبات بفارق - %١٣,٧٩ لصالح القياس المعسدي . ونسبة الطالبات في عدد أيام الطمث لمدة أربعة أيام كانت تمثل %١٣,٧٩ وأصبحت %١٣,٧٩ من عدد الطالبات ولم يحدث أي تحسن . ونسبة الطالبات في عدد أيام الطمث لمدة خمسة أيام كانت تمثل %٢٤,١٣ وأصبحت %٤٤,٨٢ من عدد الطالبات بفارق %٢٠,٦٩ لصالح القياس المعسدي ونسبة الطالبات في عدد أيام الطمث لمدة ستة أيام كانت تمثل %١٠,٣ وأصبحت %٢٧,٥٨ من عدد الطالبات بفارق %١٧,٢٨ لصالح القياس المعسدي . ونسبة

الطالبات فى عدد أيام الطمث لمدة سبعة أيام كانت تمثل ١٣٧٩% وأصبحت ٣٤٤% من عدد الطالبات بفارق - ١٠٣٥% لصالح القياس البعدى ونسبة الطالبات فى عدد أيام الطمث لمدة تزيد عن سبعة أيام كانت تمثل ١٣٧٩% وأصبحت ٣٤٤% من عدد الطالبات بفارق - ١٠٣٥% لصالح القياس البعدى • ونسبة الطالبات فى عدد أيام الطمث لمدة لاتعرفها كانت تمثل ٣٤٤% وأصبحت صفر% من عدد الطالبات بفارق - ٣٤٤% لصالح القياس البعدى • ومما سبق يتضح لنا نجاح البرنامج التدريسى المقترح فى تحسين عدد أيام الطمث وتقريبها الى الطبيعية حيث تمركزت نسبة الطالبات الأكثر ما بين ٥ أيام ، ٦ أيام ، ٤ أيام على التوالى •

جدول رقم (٢٢)

النسبة المئوية للتحسن للقياسات البعدية عن القبليّة للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة)

في عدد القوطة المستخدمة خلال أيام الطمث
ن = ٢٩

% للتحسن	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	بعدي		قبلي		
	نسبتهم	عدد الطالبات	نسبتهم	عدد الطالبات	
<u>اليوم الأول :</u>					
٣١,٠٤%	٥٥,١٧%	١٦ طالبة	٢٤,١٣%	٧ طالبة	١ قطبيّة
٦٨,٩%	١٣,٧٩%	٤ طالبة	٢٠,٦٨%	٦ طالبة	٢ قطبيّة
١٣,٨%	٢٠,٦٨%	٦ طالبة	٣٤,٤٨%	١٠ طالبة	٣ قطبيّة
٣,٤٥%	١٠,٣٤%	٣ طالبة	١٣,٧٩%	٤ طالبة	٤ قطبيّة
٦٨,٩%	-	٣ طالبة	٦٨,٩%	٢ طالبة	٦ قطبيّة
<u>اليوم الثاني :</u>					
٦٨,٩%	-	-	٦٨,٩%	٢ طالبة	١ قطبيّة
١٧,٢٤%	٦٢,٠٦%	١٨ طالبة	٤٤,٨٢%	١٣ طالبة	٢ قطبيّة
٣,٤٥%	٣١,٠٣%	٩ طالبة	٢٧,٥٨%	٨ طالبة	٣ قطبيّة
٢٧,٢٤%	-	-	٢٧,٢٤%	٥ طالبة	٤ قطبيّة
-	-	-	-	-	٥ قطبيّة
٣,٤٤%	-	-	٣,٤٤%	١ طالبة	٦ قطبيّة
<u>اليوم الثالث :</u>					
٣,٤٥%	٣,٤٤%	١ طالبة	٦٨,٩%	٢ طالبة	١ قطبيّة
١٣,٧٩%	٣٤,٤٨%	١٠ طالبة	٤٨,٢٧%	١٤ طالبة	٢ قطبيّة

تابع جدول رقم (٢٢)

% التحسن	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	بعدي		قبلي		
	نسبتهم	عدد الطالبات	نسبتهم	عدد الطالبات	
%٣١,٠٤	%٥٥,١٧	١٦ طالبة	%٢٤,١٣	٧ طالبة	٣ قطيعة
%١٠,٣٤ -	-	-	%١٠,٣٤	٣ طالبة	٤ قطيعة
%٣,٣٤ -	-	-	%٣,٤٤	١ طالبة	٥ قطيعة
-	%٦,٨٩	٢ طالبة	%٦,٨٩	٢ طالبة	لا يوجد
<u>اليوم الرابع :</u>					
-	%١٧,٢٤	٥ طالبة	%١٧,٢٤	٥ طالبة	١ قطيعة
%١٤	%٥٨,٨٢	١٧ طالبة	%٤٤,٨٢	١٣ طالبة	٢ قطيعة
%١٠,٣٥	%١٧,٢٤	٥ طالبة	%٦,٨٩	٢ طالبة	٣ قطيعة
%١٠,٣٤ -	-	-	%١٠,٣٤	٣ طالبة	٤ قطيعة
%١٣,٧٩ -	%٦,٨٩	٢ طالبة	%٢٠,٦٨	٦ طالبة	لا يوجد
<u>اليوم الخامس :</u>					
%١٠,٣٤	%٤١,٣٧	١٢ طالبة	%٣١,٠٣	٩ طالبة	١ قطيعة
%١٣,٨	%٣٧,٩٣	١١ طالبة	%٢٤,١٣	٧ طالبة	٢ قطيعة
%٢٤,١٤ -	%٢٠,٦٨	٦ طالبة	%٤٤,٨٢	١٣ طالبة	لا يوجد
<u>اليوم السادس :</u>					
%٦,٩	%٣٤,٤٨	١٠ طالبة	%٢٧,٥٨	٨ طالبة	١ قطيعة
%١٠,٣٥ -	%٦,٨٩	٢ طالبة	%١٧,٢٤	٥ طالبة	٢ قطيعة
%٣,٦٥	%٥٨,٨٢	١٧ طالبة	%٥٥,١٧	١٦ طالبة	لا يوجد
<u>اليوم السابع :</u>					
%٢٠,٦٩ -	%٣,٤٤	١ طالبة	%٢٤,١٣	٧ طالبة	١ قطيعة
%١٣,٧٩ -	-	-	%١٣,٧٩	٤ طالبة	٢ قطيعة
%٣٤,٤٩	%٩٦,٥٥	٢٨ طالبة	%٦٢,٠٦	١٨ طالبة	لا يوجد

بدراسة جدول (٢٢) يتضح لنا أن النسبة المئوية للطالبات في اليوم الأول كانت مقسمة كالآتي ٣٤ر٤٨% منهن يستخدم من ثلاثة قطبلة ٢٤ر١٣% منهن يستخدم من قطبلة واحدة ٢٠ر٦٨% منهن يستخدم من ٢ قطبلة ١٣ر٧٩% منهن يستخدم من أربعة قطبيلات ٦ر٨٩% منهن يستخدم من ستة قطبيلات وأصبحت في القياسات البعديّة كالآتي ٥٥ر١٧% منهن يستخدم من ستة قطبيلات وأصبحت في القياسات البعديّة كالآتي ٥٥ر١٧% منهن يستخدم من قطبلة واحدة ٢٠ر٦٨% منهن يستخدم من ثلاثة قطبيلات ١٣ر٧٩% منهن يستخدم من قطبيلتان ١٠ر٣٤% منهن يستخدم من ثلاثة قطبيلات ولم يوجد أى طالبة تستخدم ستة قطبيلات .

والنسبة المئوية للطالبات في اليوم الثاني كانت مقسمة كالآتي ٤٤ر٨٢% منهن يستخدم من قطبيلتان ٢٧ر٥٨% منهن يستخدم من ثلاثة قطبلة ٢٧ر٢٤% منهن يستخدم من أربعة قطبيلات ٦ر٨٩% منهن يستخدم من قطبلة واحدة ٣ر٤٤% منهن يستخدم من ستة قطبيلات وأصبحت في القياسات البعديّة كالآتي ٦٢ر٠٨% منهن يستخدم من قطبيلتان وباقي العدد يمثل ٣١ر٠٣% من عدد يستخدمه ثلاثة قطبيلات والنسبة المئوية للطالبات في اليوم الثالث كانت مقسمة كالآتي ٤٨ر٢٧% منهن يستخدم من قطبيلتان ٢٤ر١٣% منهن يستخدم من ثلاثة قطبيلات ١٠ر٣٤% منهن يستخدم من أربعة قطبيلات ٦ر٨٩% منهن يستخدم من قطبلة واحدة ٦ر٨٩% منهن ينقطع لديهن الطمث في اليوم الثالث ٣ر٤٤% منهن يستخدم من خمسة قطبيلات وأصبحت في القياسات البعديّة كالآتي ٥٥ر١٧% منهن يستخدم من ثلاثة قطبيلات ٣٤ر٤٨% منهن يستخدم من قطبيلتان ٦ر٨٩% منهن ينقطع عندهن الطمث في اليوم الثالث ٣ر١٤% منهن يستخدم من قطبلة واحدة . والنسبة المئوية للطالبات في اليوم الرابع كانت مقسمة كالآتي : ٤٤ر٨٢% منهن يستخدم من قطبيلتان ٢٩ر٦٨% منهن ينقطع لديهن الطمث في اليوم الرابع ١٧ر٢٤% منهن يستخدم من قطبلة واحدة ١٠ر٣٤% منهن يستخدم من أربعة قطبيلات ٦ر٨٩% منهن يستخدم من ثلاثة قطبيلات وأصبحت في القياسات البعديّة كالآتي ٥٨ر٨٢% منهن يستخدم من قطبيلتان ١٧ر٢٤% منهن يستخدم من قطبلة واحدة ١٧ر٢٤% منهن يستخدم من ثلاثة قطبيلات ٦ر٨٩% منهن

ينقطع لد يهن الطمث فى اليوم الرابع • والنسبة المئوية للطالبات فى اليوم الخامس كانت مقسمة كالآتى : ٤٤ر٨٢ % منهن ينقطع لد يهن الطمث فى اليوم الخامس ٣١ر٠٣ % منهن يستخدم من قطيلة واحدة ٢٤ر١٣ % منهن يستخدم من قطيلتان وأصبحت فى القياسات البعدية كالآتى : ٤١ر٣٢ % منهن يستخدم من قطيلة واحدة ٣٧ر٩٣ % منهن يستخدم من قطيلتان ٢٠ر٦٨ % منهن ينقطع لد يهن الطمث فى اليوم الخامس • والنسبة المئوية للطالبات فى اليوم السادس كانت مقسمة كالآتى : ٥٥ر١٧ % منهن ينقطع لد يهن الطمث فى اليوم السادس ٢٧ر٥٨ % منهن يستخدم من قطيلة واحدة ١٧ر٢٤ % منهن يستخدم من قطيلتان وأصبحت فى القياسات البعدية كالآتى : ٥٨ر٨٢ % منهن ينقطع لد يهن الطمث فى اليوم السادس ٣٤ر٤٨ % منهن يستخدم من قطيلة واحدة ٦ر٨٩ % منهن يستخدم من قطيلتان • والنسبة المئوية للطالبات فى اليوم السابع كانت مقسمة كالآتى : ٦٢ر٠٦ % منهن ينقطع لد يهن الطمث فى اليوم السابع ٢٤ر١٣ % منهن يستخدم من قطيلة واحدة ١٣ر٧٩ % منهن يستخدم من قطيلتان وأصبحت فى القياسات البعدية كالآتى : ٩٦ر٥٥ % منهن ينقطع لد يهن الطمث فى اليوم السابع ٣ر٤٤ % منهن يستخدم من قطيلة واحدة •

ومما سبق يتضح لنا أن متوسط أيام الطمث فى القياسات البعدية كانت من يوم الى خمسة أيام وعدد القطيلات المستخدمة كان فى اليوم الاول أكثرهم يستخدم من قطيلة واحدة • وفى اليوم الثانى قطيلتان • واليوم الثالث ثلاث قطيلات • واليوم الرابع قطيلتان • واليوم الخامس قطيلة واحدة • واليوم السادس لا يوجد طمث • واليوم السابع لا يوجد طمث • مما يوضح مدى التحسن الناتج عن ممارسة البرنامج التجريبى المقترح فى تقريب كميات الطمث من الطبيعة •

جدول رقم (٢٣)

النسبة المئوية للتحسن للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية

(الغير مستقرة) في الجلط الدموية

ن = ٢٩

% للتحسن	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	بعدي		قبلي		
	نسبتهم	عدد الطالبات	نسبتهم	عدد الطالبات	
%١٣ر٨ -	%٢٤ر١٣	٧	%٣٧ر٩٢	١١	نعم
%٢٠ر٧	%٦٥ر٥٢	١٩	%٤٤ر٨٢	١٣	لا
%٦ر٩ -	%١٠ر٣٤	٣	%١٧ر٢٤	٥	أحيانا

بدراسة جدول (٢٣) يتضح لنا أن النسبة المئوية للطالبات اللاتي أجبن (بنعم) كانت تمثل %٣٧ر٩٣ وأصبحت %٢٤ر١٣ من عدد الطالبات بفارق %١٣ر٨ لصالح القياس البعدي . ونسبة الطالبات اللاتي أجبن (ب لا) كانت تمثل %٤٤ر٨٢ وأصبحت %٦٥ر٥٢ من عدد الطالبات لصالح القياس البعدي بفارق %٢٠ر٧ ونسبة الطالبات اللاتي أجبن (بأحيانا) كانت تمثل %١٧ر٢٤ وأصبحت %١٠ر٣٤ من عدد الطالبات لصالح القياس البعدي بفارق %٦ر٩ وهذا يوضح نجاح البرنامج التجريبي فسي تقريبا كمية الطمث من الطبيعية حيث قل وجود الجلط الدموية .

جدول رقم (٢٤)

النسبة المئوية للتحسن في القياسات البعدية عن القلبية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في الأعراض المصاحبة للطمث أثناء فترة الطمث - اليوم التي تظهر فيه - درجة التعب ن = ٢٩

% للتحسن	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	بعدي		قبلي		
	نسبتهم	عدد الطالبات	نسبتهم	عدد الطالبات	
					<u>أثناء فترة الطمث :</u>
%١٧,٢٤ -	%٣,٤٤	١	%٢٠,٦٨	٦	صداع
%١٠,٣٤ -	%٧٢,٤١	٢١	%٨٢,٧٥	٢٤	مفص
%١٧,٢٤ -	%٣,٤٤	١	%٢٠,٦٨	٦	أسهال
%٦,٨٩ -	-	-	%٦,٨٩	٢	أمسك
%١٣,٨ -	%٣,٤٤	١	%١٧,٢٤	٥	قسي
%٣٤,٤٩ -	%٢٠,٦٨	٦	%٥٥,١٧	١٦	آلم في الظهر
%٢٠,٦٨ -	-	-	%٢٠,٦٨	٦	آلم في المفاصل
%٣,٤٤ -	-	-	%٣,٤٤	١	آلم في الفخذين
%٣,٤٥ -	%٣,٤٤	١	%٦,٨٩	٢	آلم في القدمين
%٣,٤٥ -	%٣,٤٤	١	%٦,٨٩	٢	آى أفرازات
%٣,٤٥ -	%٣,٤٤	١	%٦,٨٩	٢	أعراض أخرى
%٦,٩	%١٧,٢٤	٥	%١٠,٣٤	٣	لا يوجد
					<u>اليوم الذي تظهر فيه</u>
%٢٠,٦٩	%٥٨,٦٢	١٧	%٣٧,٩٣	١١	١
%١٣,٧٩	%٢٠,٦٨	٦	%٦,٨٩	٢	٢٥١

تابع جدول رقم (٢٤)

% التحسن	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	بعدي		قبلي		
	نسبتهم	عدد الطالبات	نسبتهم	عدد الطالبات	
%١٧,٢٤ -	-	-	%١٧,٢٤	٥	٣ ٥٢ ٥١
%٦,٩	%١٧,٢٤	٥	%١٠,٣٤	٣	لا يوجد
%٢٤,١٤ -	%٣,٤٤	١	%٢٧,٥٨	٨	مستمر
<u>درجة التعب :</u>					
%٢٠,٦٩	%٢٤,١٣	٧	%٣,٤٤	١	بسيط
%٢٤,١٣	%٤١,٣٧	١٢	%١٧,٢٤	٥	متوسط
%٥١,٧٢ -	%١٧,٢٤	٥	%٦٨,٩٦	٢٠	شديد
%٦,٩	%١٧,٢٤	٥	%١٠,٣٤	٣	لا يوجد

بدراسة جدول (٢٤) يتضح لنا أن جميع الأعراض قد تحسنت ولكن بنسب مختلفة فكان فارق النسب المئوية للطالبات في القياسات البعدية عن القبلية كالآتي صداع - %١٧,٢٤ مغص - %١٠,٣٤ - أسهال - %١٧,٢٤ - أمساك - %٦,٩ - قيء - %١٣,٨ - ألم في الظهر - %٣٤,٤٩ - ألم في المفاصل - %٢٠,٦٨ - ألم في الفخذين - %٣,٤٤ - ألم في القدمين - %٣,٤٥ - أي أفرزات - %٣,٤٥ - أي أعراض أخرى - %٣,٤٥ - لا يوجد أعراض %٦,٩ لصالح القياسات البعدية .

والنسب المئوية كانت مقسمة تبعاً للأيام التي تظهر فيها الأعراض فكانت النسبة الأكبر وكانت تمثل %٣٧,٩٣ من عدد الطالبات تظهر في اليوم الأول للطمث ويليها بنسبة تمثل %٢٧,٥٨ منهن يستمر لديهن الألم طوال فترة الطمث ثم يليها بنسبة تمثل %١٧,٢٤

منهن يظهر لد يهن الاعراض خلال الثلاثة أيام الأولى للطمث ، ١٠٣٤% منهن لاتظهر لد يهن أى أعراض ، ٦٨٩% منهن تظهر لد يهن الاعراض خلال اليومين الاولين للطمث وأصبحت النسب المئوية مقسمة كالآتى فى القياسات البعدية زادت نسبة الطالبات اللاتى يظهر لد يهن الاعراض فى اليوم الاول ، والثانى فأصبحت ٥٨٦% ، ٢٠٦٨% على التوالي . كما زادت نسبة الطالبات اللاتى لا يوجد لد يهن أعراض خلال فترة الطمث فأصبحت ١٧٢٤% من عدد الطالبات . ولكن قد قلت نسبة الطالبات اللاتى تستمر لد يهن الاعراض فى الثلاثة أيام الأولى للطمث ، خلال أيام الطمث كلها فأصبحت لاشىء ٣٤٤% على التوالي .

والنسب المئوية كانت مقسمة تبعاً لدرجة ظهور التعب فكانت النسبة لأكبر للطالبات اللاتى يظهر لد يهن التعب بدرجة شديدة وكلت تمثل ٦٨٩٦% ويليها الطالبات اللاتى يظهر لد يهن التعب بدرجة متوسطة وكانت تمثل ١٧٢٤% ويليها الطالبات اللاتى لا يوجد لد يهن أعراض وكانت تمثل ١٣٤% ثم من يظهر لد يهن التعب بدرجة بسيطة وكانت تمثل ٣٤٤% وجميع النسب حدث لها تحسن فأصبحت الطالبات اللاتى تظهر لد يهن الأعراض بدرجة بسيطة نسبتهم تمثل ٢٤١٣% من عدد الطالبات واللاتى تظهر لد يهن الأعراض بدرجة متوسطة نسبتهم تمثل ٤١٣٧% من عدد الطالبات واللاتى تظهر لد يهن الأعراض بدرجة شديدة ونسبتهم تمثل ١٧٢٤% من عدد الطالبات واللاتى لاتظهر لد يهن الأعراض طوال فترة الطمث نسبتهم كانت تمثل ١٧٢٤% من عدد الطالبات .

ومما سبق يتضح لنا مدى التحسن الناتج عن ممارسة البرنامج التدريبي فى تقليل الاعراض التى تظهر مصاحبة للطمث وتقليل عدد الأيام التى تظهر فيها وتخفيف درجة التعب .

جدول رقم (٢٥)

النسبة المئوية للتحسن للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في اليوم الذي تستطيع فيه الطالبة ممارسة النشاط الرياضي بصورة حسنة أثناء فترة الطمث
ن = ٢٩

% للتحسن	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	بعدي		قبلي		
	نسبتهم	عدد الطالبات	نسبتهم	عدد الطالبات	
%٣٧,٩٣	%٥١,٧٢	١٥	%١٣,٧٩	٤	اليوم الأول
%١٠,٣٥ -	%٢٤,١٣	٧	%٣٤,٤٨	١٠	اليوم الثاني
%١٧,٢٥ -	%٢٠,٦٨	٦	%٣٧,٩٣	١١	اليوم الثالث
%٦,٨٩ -	-	-	%٦,٨٩	٢	اليوم الرابع
%٣,٤٤ -	-	-	%٣,٤٤	١	اليوم السادس
-	%٣,٤٤	١	%٣,٤٤	١	لا أقدر في جميع الايام

بدراسة جدول (٢٥) يتضح لنا أن النسبة المئوية للطالبات اللاتي يمارسن الرياضة في اليوم الاول كانت تمثل %١٣,٧٩ وأصبحت %٥١,٧٢ من عدد الطالبات بفارق %٣٧,٩٣ لصالح القياس البعدي . ونسبة الطالبات اللاتي يمارسن الرياضة في اليوم الثاني للطمث كانت تمثل %٣٤,٤٨ وأصبحت %٢٤,١٣ من عدد الطالبات بفارق - %١٠,٣٥ لصالح القياس البعدي . ونسبة الطالبات اللاتي يمارسن الرياضة في اليوم الثالث كانت تمثل %٣٧,٩٣ وأصبحت %٢٠,٦٨ من عدد الطالبات بفارق - %١٧,٢٥ لصالح القياس البعدي . ونسبة الطالبات اللاتي يمارسن الرياضة في اليوم الرابع كانت تمثل %٦,٨٩ وأصبحت لاشي من عدد الطالبات بفارق - %٦,٨٩ لصالح القياس البعدي والطالبات اللاتي يمارسن الرياضة في اليوم السادس كانت تمثل %٣,٤٤ وأصبحت لاشي من عدد الطالبات بفارق - %٣,٤٤ لصالح القياس البعدي . ونسبة الطالبات اللاتي لا يستطعن ممارسة الرياضة طوال فترة الطمث كانت تمثل %٣,٤٤ وأصبحت %٣,٤٤

من عدد الطالبات ولم يحدث أى تحسن وقد يرجع الى أى أسباب عضوية وأو أى الاسباب غير المتغيرات قيد البحث .

جدول رقم (٢٦)

النسبة المئوية للتحسن فى القياسات المعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية (غير مستقرة) فى نسبة الغياب أثناء فترة الطمث وفى أى الأيام

تغيب الطالبات

ن = ٢٩

% للتحسن	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	بعسدى		قبلى		
	نسبتهم	عدد الطالبات	نسبتهم	عدد الطالبات	
%٤١,٣٨ -	%١٣,٧٩	٤	%٥٥,١٧	١٦	نعم
%٣١,٠٤	%٥٥,١٧	١٦	%٢٤,١٣	٧	لا
%١٠,٣٥	%٣١,٠٣	٩	%٢٠,٦٨	٦	أحيانا
الأيام التى تتغيب خلالها :					
%١٣,٨ -	%٢٠,٦٨	٦	%٣٤,٤٨	١٠	١
-	%١٧,٢٤	٥	%١٧,٢٤	٥	٢ ٤ ١
%٣,٤٥ -	%٦,٨٩	٢	%١٠,٣٤	٣	٣ ٥ ٢ ٤ ١
%١٣,٧٩ -	-	-	%١٣,٧٩	٤	الثالث
%٣١,٠٤	%٥٥,١٧	١٦	%٢٤,١٣	٧	لا أغيب

بدراسة جدول (٢٦) يتضح لنا أن النسبة المئوية للطالبات اللاتى أجبن (بنعم) كانت تشل %٥٥,١٧ وأصبحت %١٣,٧٩ من عدد الطالبات بفارق

— ٤١٣٨٪ لصالح القياس البعدى ونسبة الطالبات اللاتى أيجن (بلا) كانت تمثل ٢٤١٣٪ وأصبحت ٥٥١٧٪ من عدد الطالبات بفارق ٣١٠٤٪ لصالح القياس البعدى • ونسبة الطالبات اللاتى أيجن (بأحيانا) كانت تمثل ٢٠٦٨٪ وأصبحت ٣١٠٣٪ من عدد الطالبات بفارق ١٠٣٥٪ لصالح القياس البعدى • ونسبة الطالبات اللاتى يتغيبن فى اليوم الأول للطمش كانت تمثل ٣٤٤٨٪ وأصبحت ٢٠٦٨٪ من عدد الطالبات بفارق — ١٣٨٪ لصالح القياس البعدى • ونسبة الطالبات اللاتى يتغيبن فى اليومين الأولين للطمش كانت تمثل ١٧٢٤٪ وأصبحت ١٧٢٤٪ دون أى تحسن • ونسبة الطالبات اللاتى يتغيبن فى الثلاثة أيام الأولى للطمش كانت تمثل ١٠٣٤٪ وأصبحت ٦٨٩٪ من عدد الطالبات بفارق — ٣٤٥٪ لصالح القياس البعدى • ونسبة الطالبات اللاتى يتغيبن فى اليوم الثالث فقط كانت تمثل ١٣٧٩٪ ٦ وأصبحت لاشىء من عدد الطالبات بفارق — ١٣٧٩٪ لصالح القياس البعدى • ونسبة الطالبات اللاتى لا يتغيبن أثناء فترة الطمش كانت تمثل ٢٤١٣٪ وأصبحت ٥٥١٧٪ من عدد الطالبات بفارق ٣١٠٤٪ لصالح القياس البعدى •

جدول رقم (٢٧)

النسبة المئوية للتحسن فى القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية (الغير

مستقرة) فى الاعراض التى تظهر قبل بداية الطمث

ن = ٢٩

% للتحسن	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	بعدي		قبلى		
	نسبتهم	عدد الطالبات	نسبتهم	عدد الطالبات	
					<u>قبل بداية الطمث :</u>
٦٨٩% -	-	-	٦٨٩% -	٢	صداع
١٣٧٩% -	٥٥١٧%	١٦	٦٨٩٦% -	٢٠	مغص
٣٤٤% -	-	-	٣٤٤% -	١	أسهال
٦٨٩% -	-	-	٦٨٩% -	٢	أمسك
١٣٧٩% -	-	-	١٣٧٩% -	٤	قيء
١٣٧٩% -	١٣٧٩%	٤	٢٧٥٨% -	٨	ألم فى الظهر
٦٨٩% -	-	-	٦٨٩% -	٢	ألم فى المفاصل
٢٧٥٨% -	-	-	٢٧٥٨% -	٨	ألم فى الفخذين
٣٤٤% -	-	-	٣٤٤% -	١	ألم فى القدمين
-	-	-	-	-	أى إفرازات
-	٦٨٩%	٢	٦٨٩% -	٢	أعراض أخرى
٢٠٦٩%	٢٧٥٨%	٨	٦٨٩% -	٢	لا يوجد
					<u>اليوم الذى تظهر فيه :</u>
١٣٧٩%	٤١٣٧%	١٢	٢٧٥٨%	٨	قبلها بيوم
١٧٢٤% -	١٣٧٩%	٤	٣١٠٣%	٩	قبلها بيومين
٦٩% -	٦٨٩%	٢	١٣٧٩%	٤	قبلها بثلاثة أيام
١٠٣٥% -	٦٨٩%	٢	١٧٢٤%	٥	قبلها بأسبوع
٢٠٦٩%	٢٧٥٨%	٨	٦٨٩% -	٢	لا يوجد
-	٣٤٤%	١	٣٤٤%	١	مستمر

تابع جدول رقم (٢٧)

% للتحسن	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	بعدي		قبلي		
	نسبتهم	عدد الطالبات	نسبتهم	عدد الطالبات	
					درجة التعب :
%٢٠,٦٩	%٣١,٠٣	٩	%١٠,٣٤	٣	بسيط
%٢٧,٤٩ -	%٢٤,٢٣	٧	%٥١,٧٢	١٥	متوسط
%٢٤,١٤ -	%٦,٨٩	٢	%٣١,٠٣	٩	شديد
%٢٧,٥٩ -	%٣٤,٤٨	١٠	%٦,٨٩	٢	لا يوجد

بدراسة جدول (٢٧) يتضح لنا أن جميع الاعراض قد تحسنت ولكن بنسب مختلفة فكان فارق النسب المئوية للطالبات في القياسات البعدية عن القبلية كالآتي : صداع - %٦,٨٩ مغص - %١٣,٧٩ ، أسهال - %٣,٤٤ ، أمساك - %٦,٨٩ ، قيء - %١٣,٧٩ ، آلم في الظهر - %١٣,٧٩ ، آلم في المفاصل - %٦,٨٩ ، آلم في الفخذين - %٢٧,٥٨ ، آلم في القدم اليمنى - %٣,٤٤ ، لا يوجد أعراض قبل بداية الطمث %٢٠,٦٩ ، لصالح القياسات البعدية .

والنسبة المئوية للطالبات كانت مقسمة تبعاً للأيام التي تظهر فيها الاعراض قبل بداية الطمث كالآتي النسبة الأكبر كانت ممن تظهر لديهن الأعراض قبل بداية الطمث بيومين وكانت %٣١,٠٣ ويليها النسبة التي تمثل الطالبات اللاتي يظهر لديهن الأعراض قبل بداية الطمث بيوم وكانت تمثل %٢٧,٥٨ ثم النسبة التي تمثل عدد الطالبات اللاتي يظهر لديهن الأعراض قبلها بأسبوع وكانت %١٧,٢٤ من عدد الطالبات ويليها نسبة من يظهر لديهن الأعراض قبل بداية الطمث بثلاثة أيام وكانت تمثل %١٣,٧٩ من عدد الطالبات ثم نسبة من لا توجد لديهن أعراض قبل بداية الطمث وكانت تمثل %٦,٨٩ من عدد الطالبات ويليها من كانت تستمر ظهور الأعراض لديهن في الفترة بين الطمئنين وكانت تمثل %٣,٤٤ من عدد الطالبات وقد حدث

تحسن فى جميع القياسات البعدية عن القبلية لصالح القياسات البعدية عدا من تستمر
لد يهن الأعراض فى الفترة بين الطميين وقد يرجع لآى اسباب أخرى عضوية .

والنسبة المئوية للطالبات كانت مقسمة تبعاً لدرجة ظهور التعب فكانت النسبة
للطالبات اللاتى يظهر لد يهن التعب بدرجة متوسطة تمثل ١٧٢ر٥١% من عدد الطالبات
واللاتى يظهر لد يهن التعب بدرجة بسيطة تمثل ٣٤ر١٠% من عدد الطالبات واللاتى
لا يظهر لد يهن تعب قبل بداية الطمث تمثل ٦٨٩ر٦% من عدد الطالبات وجميع النسب
حدث لها تحسن فأصبحت الطالبات اللاتى لا يظهر لد يهن التعب قبل بداية الطمث
تمثل نسبتهم ٤٨ر٣٤% من عدد الطالبات ، ونسبة الطالبات اللاتى يظهر لد يهن
التعب بدرجة بسيطة كانت تمثل ٣١ر٠٣% من نسبة عدد الطالبات ، ونسبة الطالبات
اللاتى يظهر لد يهن التعب بدرجة متوسطة كانت تمثل ٢٣ر٢٤% من عدد الطالبات
ونسبة الطالبات اللاتى يظهر لد يهن التعب بدرجة شديدة كانت تمثل ٦٨٩ر٦% وكانت
أقلهم نسبة مما يوضح نجاح البرنامج التدريبي فى تخفيف درجة التعب وتقليل الأعراض
التي قد تظهر قبل بداية الطمث وكذلك تقليل عدد الايام التي تظهر فيها الأعراض .

جدول رقم (٢٨)

النسبة المئوية للتحسن في القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة)
 مستقرة) في الاعراض التي تظهر بعد نهاية الطمث وفي أى يوم
 تظهر ودرجة التعب
 ن = ٢٩

% للتحسن	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	بعدي		قبلي		
	نسبتهم	عدد الطالبات	نسبتهم	عدد الطالبات	
					الأعراض :
—	%٦٨٩	٢	%٦٨٩	٢	صداع
%٣,٤٥ —	%٦٨٩	٢	%١٠,٣٤	٣	مفص
%٣,٤٤ —	—	—	%٣,٤٤	١	أسهال
—	—	—	—	—	أمسك
%٦,٨٩ —	—	—	%٦,٨٩	٢	قيء
%٣,٤٤ —	—	—	%٣,٤٤	١	آلم في الظهر
—	—	—	—	—	آلم في المفاصل
—	—	—	—	—	آلم في الفخذين
—	—	—	—	—	آلم في القدمين
%٣,٤٥ —	%٦,٨٩	٢	%١٠,٣٤	٣	أى أعراض أخرى
—	—	—	—	—	لا يوجد
%١٠,٣٥	%٧٩,٣١	٢٣	%٦٨,٩٦	٤٠	
					اليوم التي تظهر فيه :
—	%١٣,٧٥	٤	%١٣,٧٥	٤	السابع
%٣,١٤ —	—	—	%٣,٤٤	١	السادس
%٦,٨٩ —	—	—	%٦,٨٩	٢	السابع والثامن
—	%٦,٨٩	٢	%٦,٨٩	٢	مستمر
%١٠,٣٥	%٧٩,٣١	٢٣	%٦٨,٩٦	٤٠	لا يوجد

تابع جد ول (٢٨)

% للتحسن	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	بعسدى		قبلى		
	نسبتهم	عدد الطالبات	نسبتهم	عدد الطالبات	
-	%٦٨٩	٢	%٦٨٩	٢	بسيط
%١٠٣٥ -	%٣٤٤	١	%١٣٧٩	٤	متوسط
-	%١٠٣٤	٣	%١٠٣٤	٣	شد يد
%١٠٣٥ -	%٧٩٣١	٢٣	%٦٨٩٦	٢٠	لا يوجد

بدراسة جد ول (٢٨) يتضح لنا أن جميع الاعراض قد تحسنت ولكن بنسب مختلفة فكان فارق النسب المئوية للطالبات فى القياسات البعدية عن القبلية كالاتى صداع لا يوجد أى تحسن فى نسبه البعدية عن القبلية ، مغمص - %٣٤٥ ، أسهال - %٣٤٤ ، قبيء - %٦٨٩ ، آلم فى الظهر - %٣٤٤ ، أى أفرازات - %٣٤٥ ، لا يوجد أعراض %١٠٣٥ لصالح القياسات البعدية .

والنسبة المئوية للطالبات كانت مقسمة تبعاً للأيام التى تظهر فيها الأعراض بعد نهاية الطمث كالاتى أكثرهم لا يوجد لديهم أعراض وكانت نسبتهم %٦٨٩٦ ، ويليه من يظهر فى اليوم السابع ونسبتهم %١٣٧٥ ، ويليه من يظهر فى اليوم السابع والثامن ، مستمر وكانت نسبتهم %٦٨٩ فى كل منهم ويليه من يظهر فى اليوم السادس وكانت نسبتهم %٣٤٤ وقد حدث تحسن وأصبحت القياسات البعدية كالاتى من لا تظهر لديهم أعراض نسبتهم كانت %٧٩٣١ من عدد الطالبات ، ومن تظهر لديهم الأعراض فى اليوم السابع نسبتهم كانت %١٣٧٥ ، ومن مستمر لديهم الأعراض ونسبتهم %٦٨٩ ولم يحدث فيها أى تحسن وقد يرجع لأى الأسباب الأخرى .

والنسبة المئوية للطالبات كانت مقسمة تبعاً لدرجة التعب فكانت النسبة للطالبات اللاتي لا يظهر لديهن التعب تمثل ٦٨٫٩٦% وأصبحت ٧٩٫٣١% بفارق - ١٠٫٣٥% من عدد الطالبات لصالح القياس البعدي . ونسبة الطالبات اللاتي يظهر لديهن التعب بدرجة متوسطة كانت تمثل ١٣٫٧٩% وأصبحت ٣٫٤٤% بفارق - ١٠٫٣٥% من عدد الطالبات لصالح القياس البعدي ومما سبق يتضح لنا نجاح البرنامج التدريبي في تقليل الأعراض التي قد تظهر بعد نهاية الطمث وتقليل عدد الأيام التي تظهر فيها الأعراض وتخفيف درجة التعب .

جدول رقم (٢٩)

النسبة المئوية للتحسن للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة)
مستقرة) في أنواع الاضطرابات الطمثية

ن = ٢٩

% للتحسن	المجموعة التجريبية (الغير مستقرة)				القياسات
	بعدي		قبلي		
	نسبتهم	عدد الطالبات	نسبتهم	عدد الطالبات	
١٧٫٣٢% -	٢٠٫٦٨%	٦	٣٨%	١١	تعدد الطمث
٣٤٫٤٨% -	١٧٫٢٤%	٥	٥١٫٧٢%	١٥	قلة الطمث
١٤% -	٢٤%	٧	٣٨%	١١	غزارة الطمث
٦٫٩% -	٦٫٨٩%	٢	١٣٫٧٩%	٤	انقطاع الطمث
					أكثر من ستة شهور
٥١٫٨٦% -	١٧٫٢٤%	٥	٦٩٫١%	٢٠	عسر الطمث

بدراسة جدول (٢٧) يتضح لنا أن النسبة المئوية من عدد الطالبات اللاتي تعانين من تعدد الطمث كانت تمثل ٣٨% وأصبحت ٢٠٫٦٨% بفارق - ١٧٫٣٢% من عدد الطالبات لصالح القياس البعدي ونسبة الطالبات اللاتي تعانين من قلة الطمث كانت تمثل ٥١٫٧٢% وأصبحت ١٧٫٢٤% بفارق - ٣٤٫٤٨% من عدد

الطالبات لصالح القياس البعدي • ونسبة الطالبات اللاتي تعانين من غزارة الطمث كانت تمثل ٣٨% وأصبحت ٢٤% بفارق - ١٤% من عدد الطالبات لصالح القياس البعدي ونسبة الطالبات اللاتي تعانين من انقطاع الطمث أكثر من ستة شهور كانت تمثل ١٣٧٩% وأصبحت ٦٨٩% بفارق - ٦٩% من عدد الطالبات لصالح القياس البعدي • ونسبة الطالبات اللاتي تعانين من عسر الطمث كانت تمثل ٦٩,١% وأصبحت ١٧٢٤% بفارق - ٥١٨٦% من عدد الطالبات لصالح القياس البعدي •

ومما سبق يتضح لنا نجاح البرنامج التدريبي المقترح في تحسين الأضطرابات المصاحبة للطمث •

٤ - ٢ مناقشة النتائج :

بناءً على التحليلات الإحصائية التي أستخدمتها الباحثة وفي ضوء أهداف البحث وفي حدود القياسات التي تم إجراؤها وفي الاطار المحدد لعينة البحث تم التوصل الى أن بعض الفتيات تتعرض لأضطرابات طمثية وقد أظهرت نتائج بعض الدراسات أن من أهم أسباب حدوث الأضطرابات هي ممارسة الرياضات الشاقة العنيفة ففي دراسة قام بها Noakes نواكيس ١٩٨٨ فقد ظهرت في نتائج دراسته الى عدة أسباب لحدوث أعدام الطمث والطمث غير المنتظم والطمث الخفيف منهما ممارسة الرياضات العنيفة ويتفق معه كل من Barrow بارو ١٩٨٨ ، Hight هيجيت ١٩٨٩ فقد توصل الى أن زيادة حمل التدريب له أثر في حدوث تأخر الطمث كما أثبتت نتائج دراسة Toriola توريو لا ١٩٨٦ أن أكثر الاعباء عرضة لأضطرابات الطمث سواء بالنقص أو الانقطاع كانت بين عداءات المسافات الطويلة وأنخفضت نسبة تعرض اللاعبات لأضطرابات الطمث عند عداءات المسافات القصيرة كما أثبتت تلك الدراسة أن أكثر الفتيات عرضة لأضطرابات الطمث كانت من بين الفتيات اللاتي بدئن التدريبات قبل بداية الدورة الشهرية ومن خلال تلك النتائج ودراستها قامت الباحثة بوضع برنامج تدريبي مقترح للتمرينات لكي يعمل على تحسين تلك الأضطرابات الطمثية وقد راعت الباحثة في برنامجها عدم الوصول لدرجة الاجتهاد تخلل فترات الراحة الهينبة بين أجزاء الوحدة التدريبية لتقليل عدد المتغيرات

فى الوحدة الواحدة حتى لا نجهد الطالبة مما قد يكون له أثر سلبى على نتائج البرنامج التدريبي المقترح وكان للبرنامج التدرى المقترح اثرا ايجابى على تحسين الاضطرابات الطمئية فهد راسة جدول رقم (٨) ، (٢٠) يتضح لنا وجود فروق داله احصائية عند مستوى (٠٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى الفترة بين الدورتين لصالح القياس البعدى كما يتضح لنا وجود نسبة تحسن للقياس البعدى عن القبلى مما يدل على أن البرنامج التجريبى له اثرا ايجابى فى تحسين الفترة بين الدورتين .

وأظهرت نتائج جدول رقم (٢١) عن وجود نسبة تحسن فى عدد أيام الطمئ حيث انها اقتربت من الطبيعة .

ومن خلال دراسة جدول رقم (١٠) ، (٢٢) يتضح لنا ان البرنامج التجريبى له أثر ايجابى على تحسين عدد القطيالات المستخدمة خلال أيام الطمئ وجعلها تقترب من الطبيعية .

كما أسفرت النتائج عن وجود فروق داله احصائية وكذلك وجود نسبة تحسن فى القياسات البعدية عن القبلى لصالح القياسات البعدية فى وجود جلط دموية أثناء الطمئ . وذلك يتضح عند دراسة جدول رقمى (١١) ، (٢٣) . مما يدل على نجاح البرنامج فى تحسين غزارة الطمئ وأن لم يتعرض لها الكثير من الباحثين كما تدل نتائج جدول رقم (١٢) ، (٢٤) على أن البرنامج التجريبى له أثر ايجابى فى تحسين الأعراض التى تظهر أثناء الطمئ وعدد الأيام التى تظهر فيها ودرجة التعب .

كما أظهرت نتائج جدول رقم (١٣) ، (٢٥) أن البرنامج التجريبى له أثر ايجابى فى تحسين قدرة الطالبة على ممارسة الرياضة أثناء فترة الطمئ .

كما أسفرت النتائج عن وجود نسبة تحسن وكذلك فروق داله احصائية بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى احتمالات غياب الطالبة أثناء الطمئ وهذا يتضح بدراسة جدول رقم (١٤) ، (٢٦) .

أما بد راسة جدول رقم (١٥) ، (٢٧) فسوف بتضح لنا أن البرنامج التجريبي له
أشرا ايجابى فى تحسين الأعراض التى تظهر قبل بداية الطمث واليوم الذى تظهر فيه
ود رجة التعب •

كما تظهر فروق داله احصائية ونسبة تحسن للقياس البعدى عن القبلى فى
الأعراض التى تظهر بعد نهاية الطمث واليوم الذى تظهر فيه ود رجة التعب وذلك
عند د راسة جدول رقم (١٦) ، (٢٨) •

أما بد راسة جدول رقم (٢٩) بتضح لنا وجود نسبة تحسن فى أنواع الاضطرابات
الطمثية • وما سبق نستدل على أن البرنامج المقترح قد أدى الى تحسين الاضطرابات
الطمثية وهذا ما يحقق الغرض الأول للبحث والذى ينص على " يوجد فروق احصائية
بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى الاضطرابات
الطمثية لصالح القياس البعدى نتيجة لأد خال المتغير التجريبي (البرنامج التدرىسى
المقترح للتمرينات) •

وبد راسة بعض الدراسات السابقة المرتبطة بمجال البحث تم التوصل الى أن بعض
الفتيات اللاتى تتعرض لأضطرابات طمثية يحدث لدهن تغيرات فى كثافة العظام فى
د راسة قام بها بارو Barrow ١٩٨٨ فقد اظهرت نتائجها عن ارتفاع نسبة الكسور
لدى عد اءات المسافات الطويلة اللاتى تعاني من طمث غير منتظم • كما توصلت نتائج
قام بها ليويد Liyod ١٩٨٨ عن وجود علاقة ايجابية بين اضطرابات الطمث ونقص
كثافة العظام ويتفق معه نيلسون Nelson ١٩٨٦ فى هذا الرأى فقد توصل الى
أن ممارسة الرياضة مع تناول وجبة غذائية قليلة الطاقة يؤدى الى أنقطاع الطمث وتحفيف
كثافة العظام خصوصا فى عظام الفقرات القطنية بالعمود الفقرى • وقد توصل الى نفس
النتائج د رينكو انير Drinkwater ١٩٨٦ •

ومن خلال د راسة الباحثة لتلك الدراسات السابقة واستخلاص نتائجها فقد
قامت الباحثة بأختيار عنصر التوازن بنوعيه (توازن ثابت - توازن حركى) حيث انه

من العناصر الهامة والمؤثرة في أداء الفرد عامة " وأداء الفرد الرياضى خاصة " وحيث أنه من العناصر الهامة الذى يعتمد على سلامة الأجهزة الحيوية للفرد وخاصة الجهاز الحركى والعصبى والجهاز الحركى يتكون من الجهاز العظمى والقطيالات وعند ما يتأثر العظام (كثافتها) بالأضطرابات الطمئية فقد يؤثر ذلك على درجة التوازن عند الطالبات ويدراسة جدول رقم (٣) يتضح لنا وجود فروق داله إحصائية فى القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى التوازن الثابت والحركى لصالح المجموعة الضابطة (المستقرة) .

كما يتضح لنا من خلال دراسته جدول رقم (٥) وجود فروق داله إحصائية عند مستوى معنوية (٠٠٥ ر) فى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) الفيسير مستقرة) لصالح القياس البعدى .

كما اظهرت النتائج عن وجود نسبة تحسن فى التوازن الثابت والحركى فى القياسات البعدية عن القبلى للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) . مما يدل على أن التوازن الثابت والحركى عنصران يتأثران بالحالة الطمئية فكانا أفضل عند الفتيات اللاتى تتمتعن بطمئ منتظم كما تحسنا عند الفتيات اللاتى تعانين من اضطرابات طمئية بعد ادخال المتغير التجريبى وهذا نتيجة لتحسن الاضطرابات لديهن .

ومما سبق يحقق الفرض الثانى وجزء من الفرض الخامس وهما ينصان على ما يلى :

* يوجد فروق إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية (الفيسير مستقرة) فى التوازن الثابت والحركى لصالح القياس البعدى نتيجة لتحسن الاضطرابات الطمئية * .

* يوجد فروق إحصائية بين المجموعتين التجريبية (الغير مستقرة) والضابطة (المستقرة) فى القياسات القبلى للتوازن بنوعيه والسمات الشخصية لصالح المجموعة الضابطة (المستقرة) نتيجة لاستقرار الحالة الطمئية * .

ويدراسة نتائج السمات الشخصية والى اعتبارها كثيرا من الباحثين من أهم

الأسباب التي تؤدي الى حدوث اضطرابات فى الطمث ففى دراسة قام بها جاد بايىل Gadpaille ١٩٨٧ أوضحت نتائجها عن وجود علاقة بين الاضطرابات الطمثية والاضطرابات النفسية .

كما قال نواكيس Noakes ١٩٨٨ أن من أهم الأسباب التي تؤدي الى اضطرابات طمثية هو وجود نوعية معينة من الشخصية .

وهذا ما دعى الباحثة لأختيار بعض السمات الشخصية ضمن متغيرات البحث للتعرف على مدى تأثيرها بالحالة الطمثية .

وبدراصة جدول رقم (٤) يتضح لنا وجود فروق داله احصائية عند مستوى معنوية (٥٠ ر) بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة (المستقرة) وللتجريبية (الغير مستقرة) فى كل من العصبية ، العدوانية ، الاكتئابية ، القابلية للأستثارة ، الاجتماعية ، الهدوء والسيطرة . كما يوجد فروق داله ولكن غير داله عند مستوى معنوية (٥٠ ر) بين القياسات القبلية والبعدي لنفس المجموعتان فى الضبط .

وقد أظهرت النتائج عن وجود فروق داله بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية فى كل من العصبية ، العدوانية ، الاكتئابية ، القابلية للأستثارة ، الاجتماعية الضبط أو الكف ولكن توجد فروق غير داله بالنسبة للهدوء ، والسيطرة .

وبدراصة جدول رقم (١٨) يتضح لنا وجود نسبة تحسن فى القياسات البعديسة عن القبلية بالنسبة للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى العصبية ، العدوانية ، الاكتئابية ، القابلية للأستثارة ، الاجتماعية ، الهدوء ، السيطرة ، والضبط ومما سبق يدل على تأثير تلك السمات بالحالة الطمثية مما يحقق الغرض الثالث وجؤ من الفروض الخمس وهما ينصان على الفرض الثالث :

" يوجد فروق احصائية بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى السمات الشخصية لصالح القياس البعدي نتيجة لتحسن الاضطرابات الطمثية " .

الفرض الخامس :

" يوجد فروق أحصائية بين المجموعتين التجريبية (الغير مستقرة) والضابطة (المستقرة) في القياسات القبلية للسعات الشخصية لصالح المجموعة الضابطة (المستقرة) نتيجة لاستقرار الحالة الطمئية من خلال تحليل بعض البرامج السابقة في هذا المجال ودراسة نقاط الضعف والقوة قامت الباحثة بوضع برنامج تدريبي مقترح للتمرينات قد يكون له أثر ايجابي في تحسين الأضطرابات الطمئية • وكان الهدف في هذا البرنامج هو الأهتمام بتمرينات الأسترخاء وفترات الراحة بين أجزاء الوحدة التدريبية كما قامت الباحثة بأختيار بعض التمرينات التي تهدف الى تقوية عضلات الظهر والبطن والرجلين ومرونة مفصلي الفخذين • وقد قامت الباحثة بعمل تجانس للمجموعة في تلك القياسات قبيل تطبيق البرنامج وهذا يتضح عند دراسة جدول رقم (٢) أما بدراسة جدول رقم (٧) يتضح لنا وجود فروق داله أحصائية عند مستوى (٠٥ ر) في القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) بالنسبة لقوة عضلات الظهر والبطن والرجلين ومرونة مفصلي الفخذين لصالح القياسات البعدية •

كما يتضح لنا عند دراسة جدول رقم (١٩) أنه يوجد نسبة تحسن في القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في قوة عضلات الظهر والبطن والرجلين ومرونة مفصلي الفخذين مما يدل على نجاح البرنامج التدريبي المقترح فسنحسين قوة عضلات الظهر والبطن والرجلين ومرونة مفصلي الفخذين مما يحقق الفرض الرابع للبحث والذي ينص على مايلي :

" يوجد فروق أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في قوة عضلات البطن والظهر والرجلين ومرونة مفصلي الفخذين نتيجة لأدخال المتغير التجريبي (البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات) •