

## فعالية برنامج تروحي وجلسات التدليك بكؤوس الهواء المتحركة علي بعض المتغيرات الجسمية لدي السيدات المصابين بالسيلوليت

م.دا نهال محمد احمد علي الفيومي 1

م.دا شرين عبد الوهاب إبراهيم الشراوي 2

### ملخص البحث

هدف هذا البحث إلى تحسين بعض المتغيرات (نسبة الدهون - محيطات الجسم - مؤشر كتلة الجسم - وزن الجسم) لدي السيدات المصابين بالسيلوليت من خلال تطبيق البرنامج التروحي المقترح وجلسات التدليك بكؤوس الهواء المتحركة ، ولهذا الغرض تم اختيار عينة مكونة من (7) سيدات مصابين بالسيلوليت، واستخدمت الباحثتان جهاز (MBI) لقياس الوزن ونسبة الدهون ومؤشر كتلة الجسم والسنتيمتر لقياس المحيطات ولقد توصلت الباحثتان الي نتائج هذه الدراسة وهي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات قيد البحث (وزن الجسم - نسبة الدهون - محيطات الجسم (البطن - الفخذ - الساعد) - مؤشر كتلة الجسم) لصالح القياس البعدنتيجة تطبيق البرنامج التروحي المقترح والتدليك بكؤوس الهواء المتحركة.

وتم اقتراح بعض التوصيات ذات العلاقة:-

استخدام البرامج التروحية ضمن خطة العلاج للسيدات اللاتي يعانين من السيلوليت لما له من تأثير إيجابي مع الشعور بالسعادة أثناء أدائه .  
استخدام التدليك بكؤوس الهواء المتحركة للتخلص من السيلوليت لمدة أطول من المدة المشار إليها في البحث (شهر).

\* 1 مدرس - قسم العلوم الصحية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية

\* 2 مدرس - قسم الترويح - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية

## **The effectiveness of a recreational program and massage sessions with moving air cups on some physical variables among women with cellulite**

**1Dr. Nihal Mohamed Ahmed Ali Al-Fayoumi**

**2Dr. Sherine Abdel-Wahab Ibrahim Al-Sharqawi**

### **Research Summary**

The aim of this research is to improve some variables (fat percentage – body circumferences – body mass index – body weight) among women with cellulite through the application of the proposed recreational program and massage sessions with moving air cups, and for this purpose a sample of (7) women with cellulite was selected. The two researchers used a device (MBI) to measure weight, fat percentage, body mass index, and centimeters to measure the circumference

The researchers reached the results of this study, which are:

There are statistically significant differences between the averages of the tribal and remote measurements of the experimental group in some variables under investigation (body weight – fat percentage – body circumferences (abdomen – thigh – forearm) – body mass index) in favor of the dimensional measurement as a result of the application of the proposed recreational program and massage with moving air cups.

Some related recommendations were suggested:

1–The use of recreational programs within the treatment plan for women who suffer from cellulite because of its positive effect with a feeling of happiness during its performance.

2–Using moving air cups to get rid of cellulite for a period longer than the period referred to in the research (a month).

1– Instructor – Department of Health Sciences – Faculty of Physical Education for Girls – Alexandria University.

2– Instructor – Department of Recreation – Faculty of Physical Education for Girls – Alexandria University.

## فعالية برنامج ترويجي وجلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة علي بعض المتغيرات الجسمية لدي السيدات المصابين بالسيلوليت

م.دا نهال محمد احمد علي الفيومي

م.دا شرين عبد الوهاب إبراهيم الشرقاوي

### مقدمة ومشكلة البحث :

يتسم عصرنا الحالي عصر التكنولوجيا الحديثة بالثورة العلمية في كافة المجالات حيث سخر الانسان جميع طاقات الطبيعة لخدمة وتسهيل المعيشة دون بذل المزيد من الجهد البدني مما قاد ذلك الي نشوء الكثير من الامراض والمشاكل الصحية مثل (السمنة - السكري - امراض القلب - امراض المفاصل والعظام ) والتي غالبا ما تكون تلك الامراض مرتبطة ببعضها البعض . (15:7,11)

وقد تضاعفت معدلات السمنة في العالم بنحو ثلاثة اضعاف منذ عام (1975). وفي عام (2016)، كان أكثر من ( 650 مليون )شخص بالغ مصاباً بالسمنة، أي حوالي (13%) من جميع البالغين في العالم. وقد تبنت منظمة الصحة العالمية العديد من الإجراءات من أجل الحد من تناول السكريات المضافة إلى الأطعمة والأشربة إلى أقل من (10%) من إجمالي استهلاك الطاقة لدى البالغين والأطفال؛ وزيادة معدلات الرضاعة الطبيعية الحصرية في الأشهر الستة الأولى إلى نسبة (70%) على الأقل، والحد من الانتشار العالمي لقلة النشاط البدني بنسبة (15%). وقد وضعت المنظمة بالفعل خطة جديدة لدعم الدول الأعضاء في التعجيل بالعمل على وقف السمنة. (25)

وتعتبر السمنة والسيلوليت قصور جمالي لدي النساء يعطل الشكل الأنثوي وله تأثير سلبي على الحالة العقلية والعاطفية. وتمثل نسبة الدهون الطبيعية في جسم الانسان تقريبا (23%) للرجال و(33%) للنساء حيث يمكن حساب تلك النسبة بتقسيم وزن الجسم بالكيلو جرام على مربع الطول بالمتر. (قياس مؤشر كتلة الجسم BMI )، كما يعتبر قياس محيط الخصر من الطرق الجيدة لتخمين او تحديد المشاكل المتعلقة بالوزن . (15:14,11)

ويذكر لوبردينج luebberding (2015) ان السيلوليت واحدة من العيوب الجمالية والتي تصيب من (80% الي 90% ) من النساء بعد سن البلوغ . وهو اكثر شيوعا عند النساء اكثر من الرجال وذلك يرجع الى ان نسبة الدهون في العضل اعلي عند النساء وكذلك سمك الجلد عند الرجال اكثر من السيدات مما يقلل تراكم الدهون تحته وقد تم وصف السيلوليت لأول مرة بواسطة الكوين وبافوت Alquin and Pavot in 1920(42:243). ويختلف السيلوليت عن السمنة العامة لان مع السمنة

تخضع الخلايا الشحمية للتضخم وتقتصر الخلايا الشحمية في مناطق الجزء السفلي من الجسم علي سبيل المثال (الحوض - الفخذين - اعلي الذراعين - البطن) . (37:586)(43:207)

ويتميز السيولوليت بحدوث تغيرات في شكل سطح الجلد حيث يتم وصفة كانه (قشر برتقال - او مظهر الجبن القريش ) (35:44) كما انه يشمل علي منحنيات في سطح الجلد قد تكون مرتفعة او منخفضة والتي قد تختلف عددهم من واحد الي كثير ويمكن ان يكون الشكل (مستديرا - بيضاوي - خطيا ) (37:95) (44:230) (45:167)

وتعد الأنشطة الرياضية من اهم العوامل التي تؤثر علي الطبيعية الفسيولوجية والكيميائية والهرمونية للإنسان، كما انها تعمل علي التخلص من السممة والوزن الزائد ،تؤدي الي تنشيط الدورة الدموية ، تساعد علي خفض نسبة الدهون في الدم وبالتالي تحسن الصحة بشكل عام. وهي ضرورية لاكساب الجسم اللياقة البدنية وتحسين وظائف القلب والرئتين. كما تؤكد معظم الدراسات فاعليتها وتأثيرها علي المتغيرات الانثروبومترية والفسيولوجية وأيضا علي مستوي اللياقة البدنية وعلي النواحي النفسية أيضا ومن ثم يفضل اختيار الأنشطة الرياضية التي تكون ملائمة للصحة وغير مجهدة. (20:122)(8:78,122)

ولدت الرياضة ونشأت في طريق موازي للترويح وارتبطت الي اقصي حد بوقت الفراغ. ان جوهر الرياضة يتاسس في المقام الأول علي أهداف ترويحية. وتتمثل أهداف الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق السعادة الشخصية من خلال الشعور بالمتعة والتسلية والبهجة وإزالة التوتر والاسترخاء بالاضافة الي الصحة. (23:301)

وتعتبر النشاطات البدنية بصفة عامة، والأنشطة الرياضية الترويحية خصوصا سلوكيات اجتماعية مهمة في الحياة اليومية للأفراد.ويعد الترويح الرياضي من من الاركان الاساسية في البرامج الترويحية لما له من دور في تحقيق الصحة العامة. (19:46)

وأشار لمامير ( Lmamura ) (2014) الي ضرورة استخدام الأنشطة الترويحية في الوقاية من الإصابة بالسمنة اذا ما استخدمت بصورة منظمة ومقننة اذا ان هناك ثورة من المعطيات العملية في هذه الأيام بين القدرة الوقائية والشفافية للنشاط الترويحي. (41:314)

وفي الآونة الأخيرة ظهر ما يسمى بالطب البديل والتي أنشأت له مراكز طبية متخصصة في مختلف انحاء العالم واخذ روادها يتزايدن يوما بعد يوم ، وهو يعتمد علي بعض الوسائل المتبعة والتي تدرس في الكثير من الجامعات المختلفة ومن اهم ما يدرس من أنواع هذا

الطب هي الحجامة (كؤوس الهواء ) فالحجامة سنة نبوية مؤكده غفل عنها المسلمون واستخدمها الغرب في حياتهم. ( 3:15 )

وقد كان للتدليك ومازال احد الوسائل الناجحة للمساهمة في علاج كثير من الامراض سواء سيدات او رجال او اطفال ( لاعبين او غير لاعبين ). وقد ظهرت أنواع متعددة منه والتي كان اخرها اعتماد احدي أنواع الحجامة وهو التدليك باستعمال كؤوس الهواء. (21:10) حيث تساعد الحجامة علي تعزيز المناعة وتنشيط الدورة الدموية وكذلك تحفيز الغدد علي العمل بكفاءة كما انها تساعد علي التخلص من الدهون في الدم. ( 1:22 ). كما يمكن استخدام كؤوس التدليك علي المنطقة المستهدفة فهذا يساعد علي إزالة السموم والقضاء علي السيلوليت وتحفيز التصريف الليمفاوي. ( 47 )

### مصطلحات البحث :

#### البرنامج الترويحى المقترح:-

هو مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة تحت اشراف الباحثين من اجل تحقيق هدف البرنامج وهو تغيير سلوك عينة البحث أثناء وقت الفراغ من خلال ممارسة أنشطة رياضية الى سلوك امثل بهدف القضاء على مشكلة ( السلوليت ).(تعريف اجرائى)

#### التدليك بكؤوس الهواء المتحركة : (Moving Air Cups)

يتم فيها تحريك كوب الحجامة بعد الشفط مع وجود مادة تقلل الاحتكاك كزيت الزيتون (6:19)

هي احد أنواع الحجامة الجافة ويطلق عليها أحيانا كؤوس الهواء المتحركة وهي عملية تحريك كاس التدليك علي سطح الجلد بعد تفريغة من الهواء بدرجة شفط خفيفة حتي لاتسبب الم وذلك علي المناطق المراد تدليكها. (تعريف اجرائى )

#### السلوليت : (cellulite)

هو مصطلح يطلق علي مظهر الجلد الغير املس او غير مستوي في مناطق معينة مثل (الفخدين - الحوض - البطن - منطقة الذراعين العلوية - نتيجة لتراكمات الدهون في هذه المناطق (46)

**اهداف البحث :**

- التعرف علي تاثير البرنامج الترويحي وجلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة للتخلص من السيلوليت من خلال :
- 1- تاثير البرنامج الترويحي وجلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة علي نسبة الدهون الكلية بالجسم لدي السيدات عينة البحث .
- 2- تاثير البرنامج الترويحي وجلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة علي محيطات الجسم (الفخدين - البطن - الساعد ) ونسبة المحيطات للطول الكلي لدي السيدات عينة البحث .
- 3- تاثير البرنامج الترويحي وجلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة علي مؤشر كتلة الجسم لدي السيدات عينة البحث .
- 4- تاثير البرنامج الترويحي وجلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة علي وزن الجسم لدي السيدات عينة البحث .

**تساؤلات البحث :**

- 1- هل البرنامج الترويحي و جلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة تاثيرا إيجابيا علي النسبة الكلية للدهون بالجسم لدي سيدات عينة البحث ؟
- 2- هل البرنامج الترويحي و جلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة تاثيرا إيجابيا علي محيطات الجسم (الفخدين - البطن - الساعد ) ونسبة المحيطات للطول الكلي لدي سيدات عينة البحث ؟
- 3- هل البرنامج الترويحي و جلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة تاثيرا إيجابيا علي مؤشر كتلة الجسم لدي سيدات عينة البحث ؟
- 4- هل البرنامج الترويحي و جلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة تاثيرا إيجابيا علي وزن الجسم لدي سيدات عينة البحث ؟

**إجراءات البحث :****- منهج البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة نظرا لملائمة لطبيعة البحث.

**- مجالات البحث :**

- **المجال المكاني :** أجريت الدراسة في حجرة مجهزة (لإجراء الجلسة ) وصالة مغطاة لاجراء البرنامج بإحدى مراكز اللياقة البدنية بمحافظة الإسكندرية . بالاضافة الى بعض الانشطة التي تمت ممارستها خارج مركز اللياقة البدنية وسيتم توضيحها بالبرنامج.

- **المجال الزمني** : استغرقت الدراسة حوالي ( 3 شهور ) في الفترة من 15 / 8 / 2019 الي 28 / 10 / 2019
- الدراسة الاستطلاعية الاولى (15 / 8 / 2019 الي 23 / 8 / 2019)
- الدراسة الأساسية من (10 / 9 / 2019 الي 28 / 10 / 2019)
- **المجال البشري** : يمثل مجتمع البحث من السيدات من سن (18- 25 ) سنة ممن يعانون من السيلوليت في (الفخدين - البطن - الساعد )
- مجتمع وعينة البحث :**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من السيدات ممن يعانون من السيلوليت في (الفخدين- البطن - الساعد ) واللاتي تتراوح اعمارهن من (18- 25 ) سنة .

بلغ العدد الكلي للعينة (10 سيدات ) وقد تم استبعاد (3 سيدات ) لعدم انتظامهم خلال فترة تطبيق البحث ليصبح العدد الكلي للعينة (7) سيدات تم تطبيق عليهن البرنامج الترويحي و جلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة.

**-شروط اختيار العينة :**

- ان تتراوح اعمارهن من (18- 25 ) سنة .
- ان يكون ممن يعانون من السيلوليت في (الفخدين- البطن - الجزء العلوي من الذراعين )
- الموافقة علي الانتظام خلال فترة تطبيق البحث .
- عدم تناول أي ادوية .
- عدم الاشتراك في أي أبحاث اخري خلال فترة تطبيق الجلسات لعدم التأثير علي نتائج الدراسة .

**جدول ( 1 )**

**التوصيف الاحصائي لمتوسطات لدرجات الطول والوزن والعمر الزمني ومؤشر كتلة الجسم لافراد عينة البحث**

ن = 7

المتغيرات	الدلالات الإحصائية					
	مؤشر كتلة الجسم	الوزن	الطول	السن	وحدة القياس	المتغيرات
المتغيرات الأساسية	2.32	1.49-	3.31	30.11	29.85	كجم / م 2
	0.89-	0.61-	6.47	75.40	74.79	كجم
	1.40-	0.08 -	6.16	159.00	158.57	سم
	0.50-	0.37	2.41	21.00	21.14	سنه

يتضح من جدول ( 1 ) أن الوسط الحسابي للسن بلغ ( 21.14 ) سنة بإنحراف المعياري  $\pm$  ( 2.41 ) ، كما بلغ الوسط الحسابي للطول ( 158.57 ) سم و إنحراف المعياري  $\pm$  ( 6.16 ) ، كما بلغ الوسط الحساب للوزن ( 74.79 ) كجم و بإنحراف المعياري  $\pm$  ( 6.47 ) ، وأن معاملات الإلتواء تراوحت ما بين ( -0.08 إلى -1.49 ) ، مما يدل على أن القياسات قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء تقترب من الصفر مما يؤكد إعتدالية البيانات لأفراد مجموعة البحث في المتغيرات قيد البحث قبل التجربة .

#### - القياسات المستخدمة في البحث :

#### - القياسات الانثروبومترية :

- قياس الطول الكلي للجسم لأقرب سنتيمتر . (H) Height
- قياس وزن الجسم لأقرب كيلو جرام . (W) Weight
- قياس مؤشر كتلة الجسم (BMI) (The body mass index)
- قياسات المحيطات الجسمية ( الفخدين - البطن - الساعد )

#### - الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- |                                                |                                      |
|------------------------------------------------|--------------------------------------|
| *ميزان طبي لقياس الوزن .                       | *جهاز الريستاميتير لقياس طول الجسم . |
| *جهاز BMI لقياس نسبة الدهون ومؤشر كتلة الجسم . | *استمارة جمع البيانات . مرفق ( 1 )   |
| *سرير لاداء الجلسات                            | *زيوت خاصة بالتدليك .                |
| *جهاز موسيقي                                   | *ساعة لاحتساب وقت الجلسة             |
| *كرات طبية                                     | *كرات مختلفة الاشكال والاحجام        |
| *اقماع مختلفة الاحجام                          | *صناديق لجمع الأدوات                 |
| *صفارة                                         | *احبال مطاطية                        |
| *شريط لاصق - مشمع - صابون سائل                 | *مقاعد مريحة للجلوس                  |
| *سلم تدريب                                     | *اطواق - صولجانات                    |
| *دامبلز                                        | *عوارض خشبية                         |
| *أكياس بلاستيك                                 | *صناديق خطو                          |

#### أولاً: - جلسة التدليك بكوؤس الهواء المتحركة :

من خلال الاطلاع علي الأبحاث والمراجع العلمية في هذا المجال عبد الرحمن منصور (2005)، واحمد حلمي (2007) ، وخالد أبو فتوح (2004). تم تحديد محتوى الجلسة



وعدد الجلسات وأسلوب تطبيقها حيث يتم تطبيق البرنامج الترويحي المقترح والجلسات لمدة شهر بواقع (3 وحدات + 3 جلسات ) أسبوعيا باجمالي عدد جلسات (12 وحدة + 12 جلسة ) علي ان تتم وحدات البرنامج الترويحي بصورة جماعية اما الجلسات فتتم بصورة فردية . (18)(4)(11)

الزمن الكلي للجلسة ( 18 - 25 دقيقة )

- الهدف العام للجلسة :

- تقليل محيطات الجسم (البطن - الفخذين - الساعد )
  - خفض النسبة الكلية للدهون بالجسم .
  - خفض نسبة الدهون في البطن .
  - خفض وزن الجسم .
- الاحماء : (دقيقة - لدقتين )

الهدف من الاحماء : الاسترخاء

طريقة التنفيذ :

- من وضع الرقود علي الظهر والاسترخاء التام مع اجراء التنفس السطحي - البطني العميق )

الجزء الرئيسي : (15-17) دقيقة :

الهدف منه :- شد الجلد الجسم ومنع الترهلات .

- تقليل محيطات الجسم
- تقليل نسبة الدهون في المناطق المراد تدلكها .

طريقة التنفيذ :

من وضع الرقود علي الظهر :

1- يتم تعقيم الموضع المراد تدلكه (بالزيوت الخاصة بالتدليك - الفازلين - كريم ) او أي مادة قابلة للانزلاق )

ثم يدهن جوف الكاس الموضح بالصورة رقم ( 1 ) (بالزيوت الخاصة بالتدليك - الفازلين - كريم ) او أي مادة قابلة للانزلاق حيث انها تساعد التصاق الكاس وثبوتها علي الجسم .



صورة ( 1 ) شكل كوؤس الهواء

2- يتم شفط الهواء بدرجة ضعيفة جدا بالجهاز الشفط الموضح بالصورة رقم ( 2 )



صورة رقم ( 2 ) توضح جهاز شفط الهواء من الكاس

3- يتم تحريك الكاس علي الجزء المراد تدليكه (الفخدين - البطن - الساعد ) لوقت معين موضح في الجدول رقم ( 2 )

جدول (2) التوقيت الزمني لجلسة التدليك بكوؤس الهواء المتحركة علي أجزاء الجسم

الوقت (نهاية مده البرنامج )	الوقت (بداية مده البرنامج)	الجزء المراد تدليكه
(3) دقائق	دقيقتان ونصف	الفخد الايمن
(3) دقائق	دقيقتان ونصف	الفخد الايسر
(6) دقائق يتخللهم دقيقة راحة (تدليك مسحي لتسكين الألم )	(5) دقائق دقائق يتخللهم (30) ثانية راحة (تدليك مسحي لتسكين الألم )	البطن
(3) دقائق	دقيقتان ونص	اعلي الذراع الايمن
(3) دقائق	دقيقتان ونصف	اعلي الزراع الايسر

### الجزء الختامي : ( دقيقتان )

الهدف منه : الاسترخاء وتسكين الألم .

### طريقة التنفيذ :

- من وضع الرقود استخدام التدليك المسحي السطحي علي الأجزاء التي تم تدليكها .

#### • النقاط التي يجب مراعاتها عند أداء الجلسة :

- ينبغي علي السيدات عينة البحث عدم بذل جهد ذات شدة عالية او متوسطة بعد أداء الجلسة وكذلك عدم اخذ الراحة السلبية لكي نتجنب عودة الألم .
- الامتناع عن شرب السوائل شديدة البرودة لمدة 24 ساعة .
- يغطي الجزء الذي تم تدليكه ولا يتعرض الي الهواء البارد .
- عدم تناول الطعام بعد الجلسة مباشرة ولا بد ان ينتظر (3) ساعات .
- تجنب التدليك بأكثر من كاس في وقت واحد . (18: 9-10)

#### ثانياً: البرنامج الترويحي الرياضى المقترح : مرفق ( 3 )

#### الهدف العام للبرنامج:

- القضاء على مشكلة السلوليت من خلال ممارسة أنشطة ترويحية رياضية. عن طريق خفض النسبة الكلية للدهون بالجسم - خفض نسبة الدهون في البطن - خفض مؤشر كتلة الجسم- تقليل محيطات الجسم (البطن - الفخذين - الساعد) - خفض وزن الجسم.

#### الاسس النظرية والتطبيقية للبرنامج:

- مناسبة محتوى البرنامج للمستوى البدنى للسيدات عينة البحث.
- مراعاة مبدأ التدرج من الحركات السهلة الى الاكثر صعوبة ومن الحركات البسيطة الى المركبة وذلك كى يتمكن الجسم من التكيف مع الجهد البدنى المبذول أثناء الاداء.
- مراعاة مبدأ المرونة عند تطبيق البرنامج.
- توفير عوامل الامن والسلامة اثناء الاداء الجماعى.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين السيدات عينة البحث.
- الالتزام التام بفترة الاحماء طوال فترة تطبيق البرنامج لتهيئة الجسم للعمل تجنباً لحدوث الاصابة.
- التنوع فى اختيار المقطوعات الموسيقية المصاحبة والانشطة الرياضية المختلفة لاثارة عامل التشويق وخفض الشعور بالتعب والملل أثناء الاداء.

- ضرورة قيادة الباحثين للسيدات أثناء الاداء فى معظم فترات تطبيق البرنامج لزيادة الحافز والرغبة فى استمرار الاداء بنشاط وفاعلية.

### محتوى الأنشطة للبرنامج الترويحي الرياضى المقترح:

تم الاطلاع على العديد من المراجع العلمية التى لها علاقة وارتباط بمتغيرات البحث الانشطة الترويحية الرياضية فاروق عبد الوهاب (1995)، ايلين وديع (1996)، عادل عبد البصير (1999)، هناء فريد (2000)، تهانى عبد السلام (2001)، رشا مصطفى (2002)، هاشم الكيلانى (2004)، اللقاء الرياضي الترويحي (2014)، هدير حسن (2019). (27)(5)(26)(13)(9)(28)(16)(7)(22).

كما تم اختيار مجموعة من الأنشطة والالعاب والمسابقات الرياضية ذات الطابع الترويحي ثم تم اختيار عدة مقطوعات موسيقية تتناسب مع الأنشطة المستخدمة وذلك لزيادة الشعور بالمتعة والسعادة والتشويق لعينة البحث.

### الجزء التمهيدي (فترة الاحماء):

**الهدف منه :** إكساب السيدات المرونة والمطاطية اللازمة للعضلات ، مع زيادة سرعة ضربات القلب، وزيادة كمية ما يدفع من الدم فى كل ضربة و بالتالى اتساع الاوعية الدموية وزيادة سرعة التهوية الرؤية مما يؤدى إلى رفع درجة حرارة الجسم فهو يهدف إلى تنشيط الأجهزة الفسيولوجية الحيوية كالجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم.

**زمن التنفيذ :** (10) دقائق طوال فترة تطبيق البرنامج

**المحتوى:** اشتمل الاحماء على الجري الخفيف و تدريبات الاطالة - تمرينات المرونة المختلفة و تمرينات الوثب الخفيف.

### الجزء الرئيسي :

**الهدف منه:** يتحقق من خلال هذا الجزء الهدف الرئيسى من تطبيق البرنامج المقترح وهو القضاء على مشكلة السلوليت من خلال خفض الوزن وتقليل محيطات الجسم (البطن - الفخذ - الساعد ) كما يهدف إلى تحسين النواحي البدنية والفسيولوجية وزيادة سرعة الدورة الدموية، وبالتالي الحفاظ على الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة.

**زمن التنفيذ :** من (25 - 40) دقيقة تم التدرج بها خلال الفترة الكلية لتنفيذ البرنامج .

**المحتوى:** المشي السريع، تمرينات لتقوية عضلات الظهر والبطن والذراعين والرجلين مع مصاحبة الموسيقى بتتويجاتها وايقاعاتها المختلفة والمتميزة المحفزة للاداء والاستمرار فى ممارسة النشاط بفاعلية مع الشعور بالبهجة والسرور والتحرر من كل ضغط وتوتر.

### الجزء الختامي ( فترة التهدئة ):

**الهدف منه:** ضمان عودة الجسم الى الحالة الطبيعية وسرعة استعادة الشفاء. و ذلك بخفض الحمل تدريجيا باستخدام مجموعة من التمرينات الغرض منها العودة إلى الحالة الفسيولوجية الطبيعية.

**زمن التنفيذ:** استغرق زمن هذا الجزء (10) دقائق خلال الوحدة.

**المحتوى:** أنشطة تعمل على تنظيم النفس و إزالة الارهاق العصبي ، ويتم خلالها اداء مجموعة من حركات الاطالة والمرونة المصاحبة للموسيقى الهادئة. (16:283)(22:178)

### الدراسات الاستطلاعية :

#### • الدراسة الاستطلاعية الاولى :

تمت الدراسة الاستطلاعية الاولى في الفترة من ( 2019\8\15 الي 2019\8\23 ) والتي تهدف الي :

- اخذ موافقة عينة البحث علي الاشتراك في البحث .
- شرح طبيعية البحث وخطوات تنفيذ البحث من حيث الجلسات والبرنامج الترويحي المقترح .
- اختيار التمرينات المناسبة مع عينة البحث .

#### • الدراسة الأساسية :

تمت الدراسة الأساسية في الفترة بين (2019\9\10 الي 2019 \10\15 ) بأحد مراكز اللياقة البدنية بمحافظة الإسكندرية. وقد تم اختيار حجرة داخل المركز تتوافر فيها الإمكانيات اللازمة لتنفيذ الجلسات كما تم اختيار صالة مغطاة داخل المركز لتنفيذ البرنامج المقترح .

### القياسات القبلية :

أجريت القياسات القبلية علي عينة البحث (المجموعة التجريبية ) طبقا للخطوات التالية :

1- ملئ الاستمارة الخاصة بجمع البيانات لأفراد عينة البحث وهي من تصميم الباحثين . مرفق (1)

2- اخذ القياسات قيد البحث ( الطول - الوزن - مؤشر كتلة الجسم - محيطات الجسم (الفخذين - البطن - الساعد ) مرفق (2)

تطبيق برنامج الترويحي الرياضى المقترح وجلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة :

طبق البرنامج الترويحي الرياضى المقترح وجلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة وقد راعي الباحثين تثبيت معاد البرنامج والجلسات حيث يتم تطبيق البرنامج بصورة جماعية ثم بعدها بساعة يتم تطبيق جلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة بصورة فردية وذلك لمدة (شهر) بواقع ( 3 وحدات + 3 جلسات أسبوعيا ) باجمالي ( 12 وحدة + 12 جلسة )

### القياسات البعدية :

أجريت القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث {مؤشر كتلة الجسم كمؤشر لدهون الجسم ودهون ( البطن - الفخذ - الساعد ) محيطات الجسم (الفخذين - البطن - الساعد) - وزن الجسم} بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح وجلسات التدليك كؤوس الهواء المتحركة لكل سيدة علي حدة في الفترة بين (2019\10\13 الي 2019 \10\15) وبنفس خطوات تطبيق القياسات القبليّة مع مراعاة نفس الظروف .

### المعالجات الإحصائية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء
- معامل التفلطح
- قيمة ( ت ) للعينات المترابطة
- معامل الارتباط
- الاشكال البيانية الإحصائية لتوضيح الفروق بين المتوسطات وحجم التأثير .

### عرض ومناقشة النتائج :

سوف يتم عرض ومناقشة نتائج البحث تبعا للاسلوب التالي :

#### **أولا : عرض النتائج :**

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومعامل الارتباط والاشكال البيانية بين القياس القبلي والقياس البعدي لنسبة الدهون الكلية في الجسم .  
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومعامل الارتباط والاشكال البيانية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمحيطات (الفخذ - البطن - الساعد ) ونسبة المحيطات للطول الكلي .

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومعامل الارتباط والاشكال البيانية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمؤشر كتلة الجسم .

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومعامل الارتباط والاشكال البيانية بين القياس القبلي والقياس البعدي لوزن الجسم .

#### ثانيا : مناقشة النتائج :

1- مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بصحة التساؤل الأول الذي ينص علي " هل البرنامج الترويحي و جلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة تائيرا ايجابيا علي النسبة الكلية للدهون بالجسم لدي سيدات عينة البحث ؟"

2- مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بصحة التساؤل الثاني الذي ينص علي "هل البرنامج الترويحي و جلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة تائيرا ايجابيا علي محيطات الجسم (الفخذين - البطن - الساعد ) ونسبة المحيطات لطول الكلي لدي سيدات عينة البحث ؟"

3- مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بصحة التساؤل الثالث الذي ينص علي "هل البرنامج الترويحي و جلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة تائيرا ايجابيا علي مؤشر كتلة الجسم لدي سيدات عينة البحث ؟"

4- مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بصحة التساؤل الرابع الذي ينص علي "هل البرنامج الترويحي و جلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة تائيرا ايجابيا علي وزن الجسم لدي سيدات عينة البحث ؟"

#### أولا : عرض نتائج البحث :

وللاجابة علي تساؤلات البحث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي وقيمة (ت) ومدى تأثير (البرنامج الترويحي والتدليك بكوؤس الهواء المتحركة ) متغيرات البحث لدي عينة البحث .

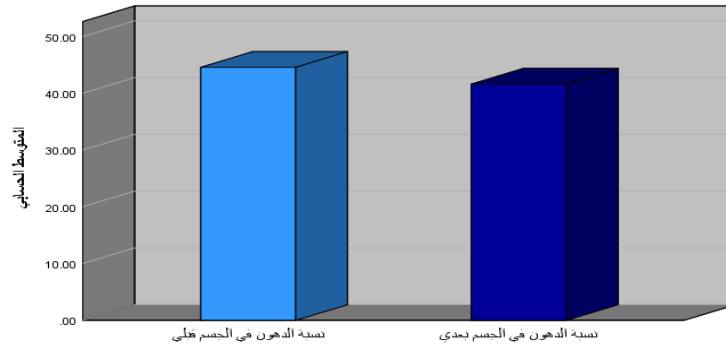
## جدول ( 3 )

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي وقيمة (ت) ومدي تأثير البرنامج الترويحي والتدليك بكوؤس الهواء المتحركة لنسبة الكلية للدهون بالجسم لدي سيدات عينة البحث ن = 7

معامل الارتباط	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	الدلالات الإحصائية المتغيرات
*0.96	*7.36	2.96	1.74	44.57	نسبة الدهون في الجسم قبلي
			2.60	41.61	بعدي

• معنوي عند مستوي 0.05 حيث كانت قيمة ت الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.44

يتضح من الجدول (3) ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل علي وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في النسبة الكلية للدهون في الجسم .



شكل رقم (3) شكل بياني يوضح المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي في نسبة الدهون



## جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي وقيمة (ت) ومدى تأثير البرنامج التروحي والتدليك  
بكوؤس الهواء المتحركة علي محيطات (البطن - الفخذ - الساعد).

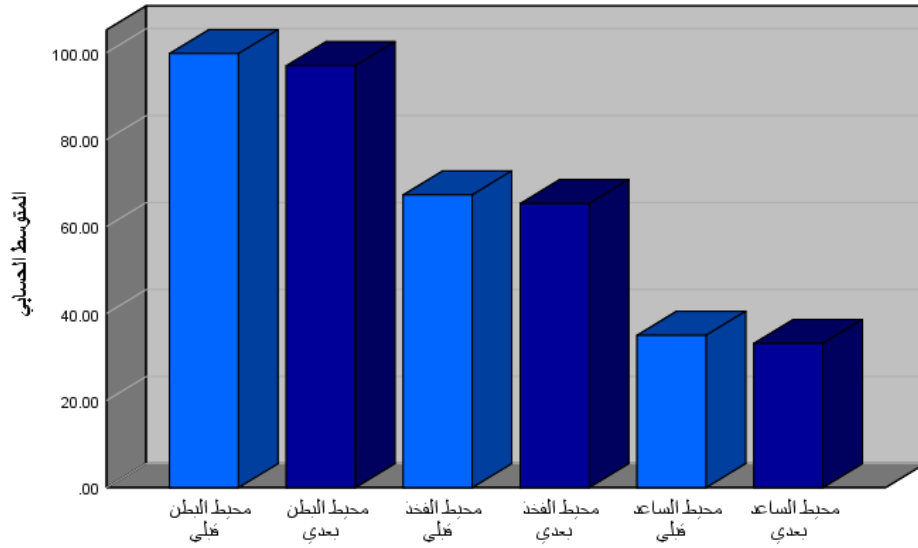
ن = 7

معامل الارتباط	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية		الدلالات الإحصائية
				القبلي	البعدي	المتغيرات
0.82	2.86	92.7	4.38	99.79	قبلي	محيط البطن (سم)
			4.16	97.00	بعدي	
0.19	*17.82	22.00	3.13	63.14	قبلي	نسبة محيط البطن للطول الكلي (%)
			3.64	41.14	بعدي	
0.95	6.48	2.00	2.29	67.29	قبلي	محيط الفخذ (سم)
			1.18	65.29	بعدي	
*0.96	*6.97	1.29	1.72	42.43	قبلي	نسبة محيط الفخذ للطول الكلي (%)
			1.68	41.14	بعدي	
0.93	7.12	1.86	1.41	35.00	قبلي	محيط الساعد (سم)
			1.77	33.14	بعدي	
*0.80	*4.80	1.43	1.21	22.14	قبلي	نسبة محيط الساعد للطول الكلي (%)
			1.25	20.70	بعدي	

• معنوي عند مستوي 0.05 حيث كانت قيمة ت الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.44

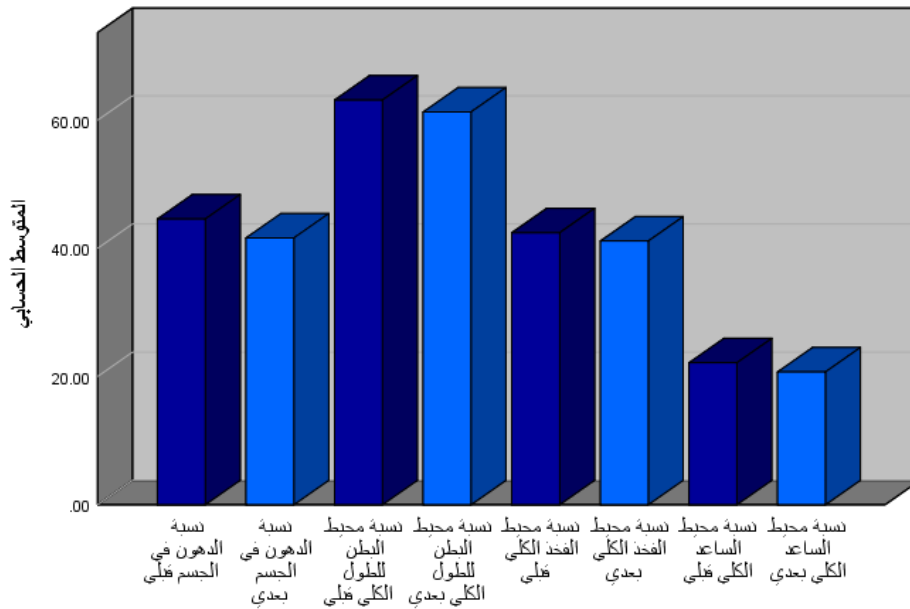
يتضح من الجدول (4) ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل علي وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في محيطات (البطن - الفخذ - الساعد) ونسبة المحيطات الي الطول الكلي

شكل رقم ( 4 )



يتضح من الشكل (4) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي لمحيطات قيد البحث

شكل (5)



يتضح من الشكل رقم (5) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي في نسبة محيطات الجسم قيد البحث للطول الكلي

## جدول رقم (5)

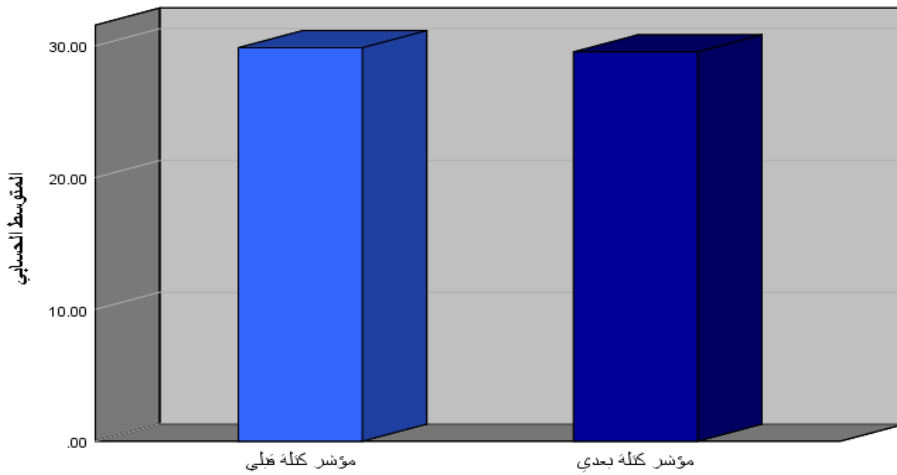
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي وقيمة (ت) ومدى تأثير البرنامج الترويحي والتدليك بكوؤس الهواء المتحركة لمؤشر كتلة الجسم لعينة البحث

ن = 7

معامل الارتباط	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	المتغيرات الإحصائية
*1.00	4.88	0.32	3.31	29.85	قبلي
			3.32	29.54	بعدي

• معنوي عند مستوي 0.05 حيث كانت قيمة ت الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.44

يتضح من الجدول (5) ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق



دالة احصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مؤشر كتلة الجسم

## شكل (6)

يتضح من الشكل رقم (6) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي لمؤشر كتلة الجسم

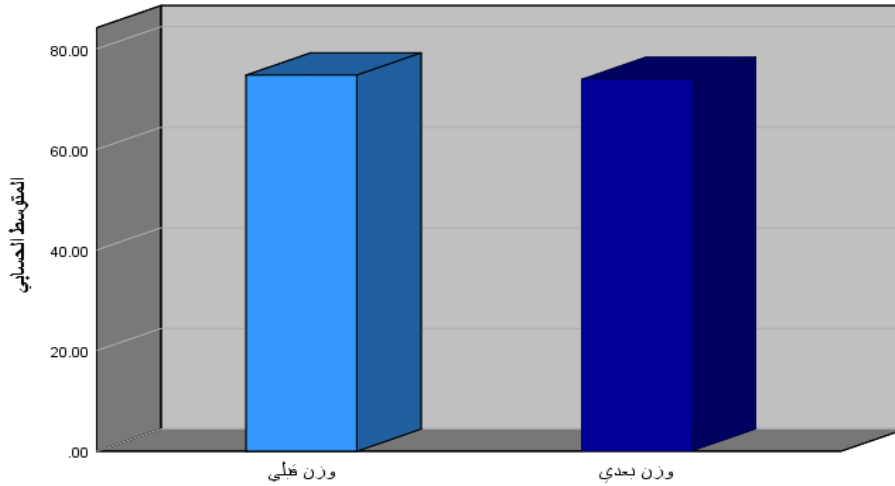
## جدول ( 6 )

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي وقيمة (ت) ومدى تأثير البرنامج الترويحي والتدليك بكوؤس الهواء المتحركة لوزن الجسم لدي عينة البحث

ن = 7

معامل الارتباط	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	الدلالات الإحصائية المتغيرات
* 1.00	5.28	0.78	6.47	74.79	قبلي
			6.63	74.00	بعدي

- معنوي عند مستوي 0.05 حيث كانت قيمة ت الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.44
- يتضح من الجدول ( 6 ) ان قيمة ( ت ) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل علي وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في وزن الجسم



شكل (7)

يتضح من الشكل رقم (7) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي لوزن الجسم

### ثانيا : مناقشة النتائج :

ومن خلال عرض النتائج وفي ضوء تساؤلات البحث تناول الباحثان مناقشة وتفسير نتائج البحث علي النحو التالي :

#### مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بالتساؤل الأول :

يتضح من الجدول رقم ( 3 ) والشكل البياني رقم ( 3 ) الخاص بالفروق بين القياس القبلي والبعدي لنسبة الدهون الكلية في الجسم أثر البرنامج التروحي الرياضي المقترح وجلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة اظهر وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي حيث كانت (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي لنسبة الدهون الكلية في الجسم  $(2.60 \pm 41.61)$  بينما في القياس القبلي  $(1.74 \pm 44.57)$  هذا من جانب الدلالة الإحصائية اما من جانب الدلالة العلمية فقد بلغ معامل الارتباط لنسبة الدهون الكلية في الجسم  $(0.96)$  ويدل ذلك علي ان البرنامج التروحي وجلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة لها تأثير إيجابي كبير علي نسبة الدهون الكلية في الجسم .

يرجع الباحثان ذلك الي ان البرنامج التروحي وجلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة كان لها تأثير كبير علي نسبة الدهون الكلية في الجسم والحد من السيلوليت .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة لمامير (2014) Lmamura فقد اكد في دراسته الي مدي تاثير البرنامج التروحي علي انقاص نسبة الدهون والبروتينات الدهنية للسيدات في مرحلة منتصف العمر ( 41 )

اما دراسة كين لسر واخرون (2011) KIN LSLER ....etal الي ان الأنشطة الترويحية أصبحت الهدف الرئيسي لاكتساب الصحة ويقصد بها العمل العضلي وعمليات التمثيل الغذائي والتي تعتمد أساسا علي استهلاك الاكسجين في انتاج الطاقة حيث ترتبط الأنشطة الترويحية بعملية الوقاية من الامراض القلب والاووعية الدموية كما تساعد في انقاص الوزن وخفض نسبة الدهون في الجسم .( 38 )

وقد أشارت دراسة أرسلان واخرون (2015) Arslan..etal ان العلاج بالحمامة الجافة المتحركة قد يكون فعالا في علاج السيلوليت وقد يتسبب العلاج بالحمامة الجافة المتحركة في

تصريف السائل الخلالي وعناصره في الدم والشعيرات الليمفاوية وخاصة الدهون في السيوليت (30).

كل هذه الدراسات العلمية تتفق مع ما قاله عباس عبد الفتاح ومحمد إبراهيم (1991) انه قد تظهر السمنة عند السيدات نتيجة قلة الحركة حيث دخلت الأجهزة والاليات الاوتوماتيكية في استخدامات الانسان في المنزل والعمل الامر الذي ادي الي تقلص بذل الجهد البدني وبالتالي يعرضهن لبعض امراض العصر والتي منها السمنة وتراكمات الدهون في الجسم (17:163)

وأيضاً في هذا الصدد يذكر إبراهيم عبد الله (1992) تساعد الحجامة في تعزيز المناعة وتنشيط الدورة الدموية وكذلك تحفيز الغدد علي العمل بكفاءة كما انها تساعد في التخلص من الدهون. (1:54)

وبذلك فقد توصلت الباحثتان من خلال تلك النتائج الي الإجابة علي التساؤل الأول الذي ينص علي "هل البرنامج الترويجي و جلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة تائثرا ايجابيا علي النسبة الكلية للدهون بالجسم لدي السيدات عينة البحث؟"

#### مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني :

يتضح من الجدول رقم ( 4 ) والشكل البياني رقم (4) (5) الخاص بالفروق بين القياس القبلي والبعدي لمحيطات الجسم (البطن - الفخذ - الساعد ) ونسبة محيطات (البطن - الفخذ - الساعد ) للطول الكلي للجسم أثر البرنامج الترويجي وجلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة اظهر وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي حيث كانت (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي لمحيط البطن (4.16 ± 97.00) اما نسبة محيط البطن للطول الكلي (1.68 ± 41.14) وبالنسبة لمحيط الفخذ (1.80 ± 65.29) اما نسبة محيط الفخذ للطول الكلي (1.68 ± 41.14) وبالنسبة لمحيط الساعد (1.77 ± 33.14) اما نسبة محيط الساعد للطول الكلي (1.25 ± 20.71) هذا من جانب الدلالة الإحصائية اما من جانب الدلالة العلمية فقد بلغ معامل الارتباط لمحيطات (البطن) (0.82) - الفخذ (0.95) - الساعد (0.93) اما نسبة المحيطات للطول الكلي (البطن) (0.19) - الفخذ (0.96) - الساعد (0.80) ويدل ذلك علي ان البرنامج الترويجي وجلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة لها تائثر إيجابي كبير علي المحيطات قيد البحث (البطن - الفخذ - الساعد ) اما نسبة المحيطات للطول الكلي فكان التائثر كبير في نسبة محيط الفخذ للطول الكلي ومتوسط في نسبة محيط الساعد للطول الكلي وضيق في نسبة محيط البطن للطول الكلي.

وتتفق كل هذه النتائج مع دراسة هاشم الكيلاني (2004) في ان البرنامج الترويحي يحسن من مستوي اللياقة البدنية وانخفاض مستوي طيات الجلد وحفض الوزن لدي عينة البحث (26) أما دراسة رشا مصطفى (2002) فقد اثبتت ان هناك فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي للبرنامج علي وزن الجسم - محيطات الجسم قيد البحث. (13)

وفي هذا الصدد تذكر تهاني عبد السلام (2001) ان الهدف من البرامج الترويحية الشعور بالسعادة والرضا عند التمتع بالجمال الجسدي والصحة الجسمانية الجيدة والتي تنتج من استخدام المجموعات العضلية والتحكم في حركات الجسم المختلفة وكذلك عند شعور الفرد باجراء انجاز شخصي مهما اختلفت درجة الإنجاز (9:110،118)

وهذا ما تؤكد دراسة عائشة ونور (2020) Aysha , Noor ان النساء قد استخدمن العلاج بالحجامة (الوخز - الحجامة الجافة) من اجل تحقيق معايير الجمال الجسدي المحددة ثقافيا وحيث انهم اكثر قلقا بشأن مظهرهن الخارجي واعتمادهن علي الحجامة كعلاج للأمراض مثل اختلال التوازن الهرموني وحب الشباب والسمنة التي تحصر صورتهم الجسمية كما ان الحجامة طريقة اقتصادية وثقافية مقبولة للوصول لمعايير الجمال (32)

وكل هذا يتفق مع ما ذكره كوتاك (2011) Kottak أن هناك علاقة قوية بين العلاج بالحجامة والمعايير المجتمعية للجمال الجسدي حيث انها لها تاثيرات إيجابية 100% علي تعزيز الجمال الجسدي بعكس الادوية لها جانب اخر من الاثار الضارة. (40:35) وقد اكد يوريان (2021) A Urain ان الحجامة تساعد على تقوية الجلد والانسجة الضامة والحفاظ علي صحة الجلد كما تسهل انتاج الكولاجين في الخلية (29:122)

وبذلك فقد توصلت الباحثتان من خلال تلك النتائج الي الإجابة علي التساؤل الثاني الذي ينص علي "هل البرنامج الترويحي و جلسات التدليك بكؤوس الهواء المتحركة تاثيرا ايجابيا علي محيطات الجسم (البطن - الفخذ - الساعد ) ونسبة المحيطات للطول الكلي لدي سيدات عينة البحث؟"

#### مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بالتساؤل الثالث :

يتضح من الجدول رقم (5) والشكل البياني رقم (6) الخاص بالفروق بين القياس القبلي والبعدي لمؤشر كتلة الجسم أثر البرنامج الترويحي وجلسات التدليك بكؤوس الهواء المتحركة اظهر وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي حيث كانت (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية وبلغ المتوسط الحسابي

والانحراف المعياري للقياس البعدي لمؤشر كتلة الجسم ( 29.54) بينما في القياس القبلي (29.85) هذا من جانب الدلالة الإحصائية اما من جانب الدلالة العلمية فقد بلغ معامل الارتباط لمؤشر كتلة الجسم ( 1.00) ويدل ذلك علي ان البرنامج الترويحي وجلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة لها تاثير إيجابي كبير علي مؤشر كتلة الجسم .

وتتفق كل هذه النتائج مع دراسة هدير حسن (2019) ان للبرنامج الترويحي تاثير علي مؤشر كتلة الجسم في الشهر الأول بمعدل (0.74) ام في الشهر الثاني احدث تحسن بمعدل (0.30). (27). اما دراسة إيمن كاجلر واخرون (2009) Emine Caglar بان الدوافع نحو المشاركة في الأنشطة الترويحية منها دافع الصحة اكثر من دافع المنافسة لما لها من تاثيرات إيجابية علي الصحة من الناحية البدنية والنفسية والعقلية والشعور بالسعادة والحالة الجيدة بسبب تحسين الصحة والحفاظ عليها . (36:155).

ويذكر بروتين (2003) Burton ان للأنشطة الترويحية فوائد نفسية وجسدية (مثل تحسين المظهر ) واجتماعية في حين انها تتميز بعدم التكلفة وتحتاج الي مهارات منخفضة وتعب اقل . (34:225).

وقد أشارت دراسة أرسلان واخرون (2014) ..etal Arslan ان العلاج بالحمامة الجافة المتحركة قد يكون فعالا في علاج السيلوليت وقد يتسبب العلاج بالحمامة الجافة المتحركة في تصريف السائل الخلالي وعناصره في الدم والشعيرات الليمفاوية وخاصة الدهون في السيلوليت (30).

كما يمكن استخدام كوؤس الحمامة لتدليك المنطقة المستهدفة فهذا يساعد علي إزالة السموم والقضاء علي السيلوليت وتحفيز التصريف الليمفاوي (47) كما ان هناك وسائل طبيعية تساعد علي الحفاظ علي حالة الجلد الطبيعية وتحسن من المظهر الخارجي ومن بين هذه الوسائل التي تعمل علي تحسين السيلوليت مثل التدليك حيث ان هناك بعض من العلاجات المقدمة للسيلوليت تعتمد في الأصل علي التدليك الذي يعمل علي زيادة التدفق الدموي للمناطق المتراكم فيها الدهون كما يعمل علي تخلص الجسم من السموم (46)

وبذلك فقد توصلت الباحثتان من خلال تلك النتائج الي الإجابة علي التساؤل الثالث الذي ينص علي "هل البرنامج الترويحي و جلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة تاثيرا ايجابيا علي مؤشر كتلة الجسم لدي سيدات عينة البحث ؟"



### مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بالتساؤل الرابع :

يتضح من الجدول رقم (6) والشكل البياني رقم (7) الخاص بالفروق بين القياس القبلي والبعدي لوزن الجسم أثر البرنامج التروحي وجلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة اظهر وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي حيث كانت (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي لوزن الجسم (74.00) بينما في القياس القبلي (74.79) هذا من جانب الدلالة الإحصائية اما من جانب الدلالة العلمية فقد بلغ معامل الارتباط لوزن الجسم (1.00) ويدل ذلك علي ان البرنامج التروحي وجلسات التدليك بكوؤس الهواء المتحركة لها تاثير إيجابي كبير علي وزن الجسم .

ويتفق ذلك مع دراسة هناء فريد (2000) التي تشير ان هناك تحسن دال احصائيا لصالح القياس البعدي في وزن الجسم للسيدات قيد البحث وتحسنت مستوي الكفاءة البدنية بعد تطبيق البرنامج التروحي (28) اما دراسة خالد جابر (2007) فقد أشارت الي ان البرنامج التروحي له تاثير ايجابي عن باقي العلاجات الأخرى اذ يساهم في علاج مرض السمنة وان ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة تساعد في التخلص من السمنة .(12)

وفي هذا الصدد اتفق كل من محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (2009) نقلا عن ادمز Adams, دنيال Danil, بولمان Polman ان الترويح العلاجي له تاثير إيجابي عن باقي العلاجات الأخرى اذ انه يعالج في مرض السمنة وان ممارسة الأنشطة الترويحية تساعد علي التخلص من الوزن الزائد (24:35) كما أشار ارتال (2013) Artal ان البرنامج التروحي العلاجي وحده يؤدي الي انقاص وزن محدود (ممكن ان يصل الي كيلو في الأسبوع) اما عندما يكون مصاحب لنظام غذائي يصل الي (خسارة 3 كيلو في الأسبوع) (31:248) وهذا ما يؤكد أبو العلا عبد الفتاح (2003) ان هناك تغيرات تحدث في تركيب الجسم اثناء التدريب ومنها نقص في دهون الجسم ونقص في الوزن الكلي للجسم (2:440)

ويذكر بيراكس واخرون (2010) Bayrakci ان العلاج بالحجامة الجافة المتحركة تحسن دوران الاوعية الدقيقة ويعالج السيوليت وأيضا تساعد العلاج بالحجامة الجافة المتحركة تحفيز الصرف للمفاوي ولها تاثير بشكل إيجابي علي متوسط درجة السيوليت لدي عينة البحث (33) ويضيف كونمان (1999) Konemann ان هناك طرق جراحية عديدة تستخدم في انقاص الوزن وإزالة الدهون مثل عملية استئصال جزء من جدار البطن او الذراعين او الفخذين

كل هذا يحسن المظهر ولكن سرعان ما يعقبها تجمع اخر للدهون بالإضافة الي مخاطر التدخل الجراحي والتعرض للتخدير.(39:92)

هذا الامر الذي دفع الباحثان لاجراء تلك الدراسة للتخلص من الدهون والسيلوليت بطريقة طبيعية وبدون أي تدخل كيميائي للأدوية او تدخل جراحي او وجود تكاليف باهظة وهو استخدام البرنامج الترويحي وجلسات التدليك بكؤوس الهواء المتحركة .

وبذلك فقد توصلت الباحثان من خلال تلك النتائج الي الإجابة علي التساؤل الرابع الذي ينص علي "هل البرنامج الترويحي و جلسات التدليك بكؤوس الهواء المتحركة تائيرا ايجابيا علي وزن الجسم لدي سيدات عينة البحث؟"

### الاستنتاجات :

استنادا الي ما اظهرته نتائج البحث واعتمادا علي نتائج الأسلوب الاحصائي المستخدم في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة تمكن الباحثان من الوصول الي الاستنتاجات التالية :

يؤثر البرنامج الترويحي مع جلسات التدليك بكؤوس الهواء المتحركة تائيرا ايجابيا بنسب متفاوتة علي :

- حيث كان للبرنامج والجلسات تائير كبير علي نسبة الدهون الكلية في الجسم .
- كان للبرنامج والجلسات تائير ايجابي علي محيطات الجسم قيد البحث اما بالنسبة لنسبة المحيطات للطول الكلي فكان التائير كبير في نسبة محيط الفخذ للطول الكلي ومتوسط في نسبة محيط الساعد للطول الكلي وضعيف في نسبة محيط البطن للطول الكلي .
- نتيجة قلة دهون الجسم ادي ذلك الي قلة وزن الجسم بصورة متوسطة .
- حيث كان للبرنامج والجلسات تائير كبير علي مؤشر كتلة الجسم .

### التوصيات :

وفقا لما توصلت اليه الباحثان من نتائج وفي حدود طبيعية البحث أمكن التوصل الي التوصيات التالية:

- 1- استخدام البرامج الترويحية ضمن خطة العلاج للسيدات اللاتي يعانين من السيلوليت لما له من تائير ايجابي مع الشعور بالسعادة اثناء أدائه .

- 2- استخدام التدليك بكؤوس الهواء المتحركة للتخلص من السيلوليت لمدة أطول من المدة المشار إليها في البحث (شهر).
- 3- نشر الوعي بأهمية استخدام الأساليب الطبيعية للتخلص من دهون الجسم بدل من استخدام الادوية الكيميائية والعمليات الجراحية .
- 4- ادراج التدليك بمختلف انواعه ضمن مناهج كلية التربية الرياضية لما له من تاثيرات فعالة في مجالات مختلفة .
- 5- اجراء المزيد من الدراسات والبحوث للتعرف علي تاثير البرامج الترويحية والتدليك بكؤوس الهواء علي مشكلات اخري وعينات مختلفة .

### المراجع :

#### أولا : المراجع العربية :

- |    |                                    |        |                                                                                                                                                     |
|----|------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | إبراهيم بن عبد الله الحازمي        | (1992) | : الحجامة واحكامها وفوائدها كما جاءت في الاحاديث والاثار الصحية ،دار الشريف للنشر والتوزيع .                                                        |
| 2  | أبو العلا عبد الفتاح               | (2003) | :فسيولوجيا التدريب والرياضة ،الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة.                                                                            |
| 3  | أبو عبد الباري عبد الحميد الجزائري | (2020) | : ابلاغ الفهامة بفوائد الحجامة ، مكتبة الفرقان .                                                                                                    |
| 4  | أحمد حلمي صالح                     | (2007) | : الجامع في علم العلاج بالحجامة ،القاهرة،مكتبة مدبولي.                                                                                              |
| 5  | اللقاء الرياضي الترويحي            | (2014) | :دليل الألعاب الترويحية للكليات المتخصصة ، وزارة الشباب والرياضة .                                                                                  |
| 6  | أميرة صالح                         | (2012) | : فن الحجامة ، الطبعة الخامسة .                                                                                                                     |
| 7  | إيلين وديع فرج                     | (1996) | : خيرات في الألعاب للصغار والكبار ،منشأة المعارف ، الإسكندرية .                                                                                     |
| 8  | بهاء الدين سلامة                   | (2002) | : الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ،دار الفكر العربي ، القاهرة .                                                                 |
| 9  | تهاني عبد السلام محمد              | (2001) | : الترويح والتربية الترويحية ،الطبعة الاولى ،دار الفكر العربي .                                                                                     |
| 10 | جواد عسكر سعود                     | (1990) | : رياضة المشى للجميع ، مكتبة الإسكندرية .                                                                                                           |
| 11 | خالد أبو الفتوح فضاله              | (2004) | :الطب الجراحي للحجامة ،القاهرة ،دار الكتب العلمية .                                                                                                 |
| 12 | خالد جابر عبد الحميد               | (2007) | : تاثير برنامج حركي مقترح لانقاص الوزن علي الكفاءة البدنية وبعض القياسات الجسمية ودهنيات الدم لدي السيدات في منتصف العمر ، رسالة دكتوراه غير منشورة |

- 13 رشا مصطفى محمد فريد (2002) : كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلون .  
تأثير برنامج حركي مقترح للتعرف علي انقاص الوزن للسيدات في المرحلة السنوية (20-35)، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلون .
- 14 سلوي عبد الهادي شكيب (2009) : تأثير برنامج هوائي مع نظم غذائي علي بعض المتغيرات البيوكيميائية والفسولوجية ووظبط الوزن لمريضات المرحلة السنوية (20-35)سنة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية البدنية والرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .
- 15 سميرة خليل (2015) : امراض العصر والرياضة العلاجية ،جامعة بغداد .
- 16 عادل عبد البصير (1999) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز النشر .
- 17 عباس عبد الفتاح الرملي ، محمد إبراهيم شحاته (1991) : اللياقة والصحة ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- 18 عبد الرحمن منصور (2005) : الحجابة علاج لامراض العصر ، القاهرة .
- 19 عطيات محمد خطاب (2000) : أوقات الفراغ والترويح ، الطبعة الخامسة ، القاهرة ، دار المعارف .
- 20 عمار حمزة هادي الحسيني (2009) : تأثير برنامج تمرينات رياضية غذائية علي بعض المتغيرات الفسيولوجية لدي المصابين بداء السكري ، العدد الأول ، المجلد الثالث ، العراق .
- 21 غسان جعفره (2005) : الحجابة علاج بكاسات الهواء ، القاهرة ، دار الكتب الحديث .
- 22 فاروق عبد الوهاب (1995) : الرياضة صحة ولياقة بدنية ، القاهرة ، دار الشروق .
- 23 كمال درويش ، امين أنور الخولي (2001) : الترويح واورقات الفراغ ، دار الفكر العربي ،
- 24 محمد الحمامي ، عايدة عبد العزيز مصطفى (2009) : الترويح بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، دار الكتاب للنشر .
- 25 منظمة الصحة العالمية (2021) : 4 مارس
- 26 هاشم الكيلاني (2004) : اثر النشاط الترويحي علي مستوي السمنة واللياقة البدنية للسيدات في منتصف العمر .
- 27 هدير حسن احمد حسن (2019) : فعالية برنامج ترويحي علاجي علي انقاص الوزن للسيدات في مرحلة الانجاب ، رسالة دكتوراه .
- 28 هناء محمد فريد (2004) : تأثير برنامج ترويحي مقترح علي مستوي الكفاءة

البدنية وانقاص الوزن للسيدات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات القاهرة ، جامعة حلوان .

### ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 29 A Uaran (2019) What's cupping therapy ,Revised January 3,2019,Accessed October.
- 30 Arslan , Muzeyyen, (2015) : Dry cupping therapy decreases cellulite in woman , apilot study ,Niscair-csir india ,p 359-364  
Kutlu .....etal
- 31 Artal R,Otoole M (2013) : Guide lines of the American college of obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period ,BRJ sports med 37(1),6-12
- 32 Ayesha Ljaz, (2020) : Cultural concept of beauty and effectiveness of cupping therapy , A study of female population of cupping centre in Chinese hospital , Rawalpindi.  
Noor jehan
- 33 Bayrakci tunay V, (2010) : Effect of mechanical massage ,manual lymphatic dranage and connective tissue manipulation techniques on fat mass in woman with cellulite , J Eur Acad Dermatol venereal , 24(2)- 138-142  
Akbarak T, Bakar Y, Kayihan H and Ergun N
- 34 Burton N, Turrel G , (2003) : Participation in recreational physical activity :why do socioeconomic groups differ? Health educ behave, 30; 225-244  
Oldenburg
- 35 Christ C .....etal (2008) : Improvemment in skin elasticity in the treatment of cellulite and connective tissue weakness by means of extracorporeal pulse activation therapy , Aesthet surgj, 28 (5) 538-44.
- 36 Emine Coglar (2009) : Recreational and exercise motives of adolescents and young adults , Journal of human kinetic .
- 37 Hexsel DM ,BODY (2001) : woman's dermatology from infancy to

- repair IN, Parish LC  
, Brenner S ....etal
- 38 Kin Lsler A (2011) : effect of recrecreational activities on lipids and lipids in woman .
- 39 Konemann (1999) :All around fitness , Germany.
- 40 Kottak C (2011) : Cultural antropology appreciating cultural diversity , newyork ,MC grow hill.
- 41 Lmamura H (2014) : Effects of recreational adivities on serum lipids liporteins and alipopretins young .
- 42 Luebberding S (2015) : cellulite an evidence based review ,AM J , clin Dermatol . 16(4) 243- 50
- 43 Quatre Sooz P , (2006) : cellulite histo pathology and related mechanobiology , INTJ , cosmet SCI , 28(3):207- 10
- 44 Scherwitz C, Braun (1999) :Se- called cellulite , J Dermatol Surg oncol :4(3): 230- 4
- 45 Segers AM ,etal (1984) : Cellulite histopathologic and his tochemical . study of 100 cases .

ثالثا شبكة الانترنت :

46- [www.feedo.net](http://www.feedo.net).

47- [www.aljamila.com](http://www.aljamila.com)