

## The impact of general fitness exercises in boxing on mental health

Asst. Dr. Ihsan Ali Nasser<sup>1,\*</sup>, Asst. Lect. Mustafa Fadhel Khudair<sup>1</sup>

<sup>1</sup> University of Babylon, College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq

\* Corresponding author, Email: [ihsanboxing@gmail.com](mailto:ihsanboxing@gmail.com)

Received: 09/01/2025

Accepted: 19/02/2025

### Abstract

The significance of the research stems from the fact that there is a significant shortage of research in the sports field dealing with psychiatric patients, as well as a scarcity of research of this type, a study concerned with rationing training loads for this segment by determining the type of training load and the extent to which the hospitalization rate contributes. The research community determined a precise definition by selecting psychiatric patients from the consultation of Marjan psychiatric hospital, the number of which was (20) patients deliberately committed to the experiment, excluding (10) patients for several reasons (they did not agree to the experiment, physical unpreparedness, difficulty of their commitment, the presence of side diseases that prevent the completion of the main experiment), and the sample was randomly selected. "Within the framework of the results shown by this study, the researcher reached the following conclusions:" physical fitness exercises on psychiatric patients influenced the development of physical variables level and weight. Based on the conclusions reached, the researcher recommends the following : Emphasis on the use of physical and skillful fitness exercises with general endurance, care and focus on the mechanism of performing physical fitness exercises from a mechanical point of view, confirmation in the training units to reach the pulse (130)beats per minute, emphasis on weight exercises with increased repetitions and low intensity and at least two units per week, confirmation by doctors to perform exercises with a low intensity training load.

**Keywords:** General fitness exercises, boxing, mental health.

## اثر تمرينات اللياقة البدنية العامة بالملاكمة على الصحة النفسية

م.د احسان علي ناصر<sup>1\*</sup>، م.م مصطفى فاضل خضير<sup>1</sup>

<sup>1</sup> جامعة بابل . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، العراق

\*البريد الالكتروني للمؤلف المراسل: [ihsanboxing@gmail.com](mailto:ihsanboxing@gmail.com)

### الخلاصة

تكمّن اهمية البحث بوجود نقص كبير في عدد البحوث الخاصة بالمجال الرياضي بالتعامل مع المرضى النفسيين وكذلك ندرة البحوث بهذا النوع الدراسة التي تهتم بتقنين الاحمال التدريبية لهذه الشريحة بتحديد نوع الحمل التدريبي ومدى مساهمة نسبة الاستشفاء. حدد مجتمع البحث تحديداً دقيقاً من خلال اختيار المرضى النفسيين من استشفائية مستشفى مرجان للأمراض النفسية وعددهم (20) مريضاً فقط عمدياً وذلك من الملتزمين بالتجربة اذ استبعد (10) مريضاً وذلك لعدة اسباب (لم يوافقوا على التجربة ، عدم الاستعداد البدني ، وصعوبة التزامهم ، وجود امراض جانبية تمنع اتمام التجربة الرئيسية) وتم تقسيم العينة عشوائياً الى مجموعتين بواقع (5) للمجموعة الضابطة و(5) للمجموعة التجريبية. "في إطار النتائج التي أظهرتها هذه الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية" لتمرينات اللياقة البدنية على المرضى النفسيين اثر في تطوير المتغيرات البدنية مستوى والوزن. ومن خلال الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يأتي : التأكيد على استخدام تمرينات اللياقة البدنية والمهارية بالتحمل العام والاعتناء والتركيز على الية تنفيذ تمرينات اللياقة البدنية من الناحية الميكانيكية التاكيد في الوحدات التدريبية لوصول النبض (130)ضربة بالدقيقة التاكيد على تمارين الاثقال بزيادة التكرارات وبشدد منخفضة وعلى الاقل وحدتين في لاسبوع تأكيد الاطباء باجراء التمرينات بحمل تدريبي منخفض الشدة.

**الكلمات المفتاحية:** تمرينات اللياقة البدنية العامة, الملاكمة, الصحة النفسية.

**1 – التعريف بالبحث****1 – 1 مقدمة البحث وأهميته:**

من المعلوم ان الاتزان الطبيعي بالخلق يشمل كل مكونات الوجود سواء المعنوية منها والمادية والمصاديق على ذلك كثيرة جدا في الاتزان الطبيعي في دقة الوجود بدء من النفس البشرية كجوهر النفس وما فيها من تجاذبات غريزية وهذه التجاذبات تولدت مع الانسان قبل تكوينه وبعد تكوينه بدء من الولادة وما فيها من تأثيرات وراثية وحتى بيئية فكلما كانت حالة الاتزان موجودة عند الوالدان والبيئة المحيطة للانسان بكل مراحل حياته كلما كان الانسان متزنا نفسيا.

وبما ان الجهد البدني يستلزم تحرير الطاقة من اجل حدوث الحركة فتشترك في هذه العملية العلوم الطبية والتفاعلات الكيميائية والنفسية والفيزيائية والهندسية وغيرها فعمل وظائف اعضاء واجهزة الجسم وعلاقتها بالاحمال التدريبية وحدة متكاملة كالمغيرات الكيميائية التي تحدث اثناء العمل العضلي وكذلك العمليات الحيوية المختلفة التي تتم في الخلايا العضلية نتيجة التمثيل الغذائي والايعازات العصبية للجهاز الحركي والدوري التنفسي من هنا تكمن أهمية البحث الى معرفة تأثير تمارين اللياقة البدنية برياضة الملاكمة التي تطبق على بعض المرضى النفسيين لمعرفة مدى تأثير التدريب الرياضي المنتظم على اجهزتهم البدنية والنفسية من خلال التمارين المحددة في هذه الدراسة.

**1 – 3 أهداف البحث**

يهدف البحث الى:

- 1- "اعداد تمارينات اللياقة البدنية بالملاكمة للمرضى النفسيين".
- 2- "التعرف على تأثير تمارينات اللياقة البدنية بالملاكمة في بعض متغيرات الصفات البدنية للمرضى النفسيين".
- 3- "التعرف على تأثير تمارينات اللياقة البدنية بالملاكمة في الصحة النفسية للمرضى النفسيين".

**1 – 4 فروض البحث**

- 1- لتمرينات اللياقة البدنية بالملاكمة تأثير ايجابي في بعض المتغيرات البدنية والصحة النفسية للمرضى النفسيين.
- 2- هناك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض متغيرات الصحة النفسية للمرضى النفسيين.

**1 – 5 مجالات البحث :**

**1 – 5 – 1 المجال البشري :** الامراض النفسية في استشارية مستشفى مرجان ومراجعي بعض عيادات اطباء الامراض النفسية في محافظة بابل.

**1 – 5 – 2 المجال المكاني :** مركز سبورت للعلاج الطبيعي والصحة النفسية.

**1 – 5 – 3 المجال الزمني :** للمدة من 2024 / 6 / 25 ولغاية 2024 / 8 / 25.

**1 – 2 الدراسات النظرية****1 – 1 – 1 مفهوم التمارينات وأهميتها في عملية الاستشفاء**

تعريف للتمرين " هو عبارة عن حركات عدة أو تكرار أداء حركي يؤدي بغرض معين تحت أسس علمية ( فسيولوجية و تشريحية و تربية... الخ). وقد عرفها عبد علي نصيف بأن " التمرين البدني هو الوحدة الحركية للبرنامج ويجب أن يخضع للعملية التدريبية.

ونستنتج من التعريفات ان التمرين هو أداء حركي معين بصورة متكررة لغرض انسيابية الحركية.

**1 – 2 – 1 الشروط الواجب توافرها في التمارينات**

"تميزها بعامل الأمن والسلامة".

"أن تتدرج التمارينات من السهل إلى الصعب".

"استخدام التمارينات بأقل التكاليف".

"أن تسهم في تشكيل جسم الفرد وبنائه".

"أن تسهم في تربية الفرد وتطويره من النواحي جميعها".

"أن تسهم في رفع المستوى الفني للأنشطة الرياضية معظمها"  
 "أن يوضح الهدف المطلوب تحقيقه عند ممارستها".  
 "أن تكون التمرينات متنوعة وتخضع لقوانين التدريب لضمان  
 التأثير الهادف".  
 "أن تحقق التمرينات الصفات والسمات الموجودة كالإرادة والمثابرة".  
 "يجب أن تكون التمرينات مختلفة لغرض التأثير الشامل في الجسم وتشويق الفرد والابتعاد عن الملل".

### 2-3-7 اللياقة البدنية:

اذ مصطلح (اللياقة البدنية) الجزء المهم من مكونات اللياقة العامة الشاملة، اذ تظهر اهميتها في القابلية التكوينية او التأثيرية للافراد في المجتمع وتشكل الاساس الفعلي للعديد من الممارسات سواء أكانت مهنية او رياضية، وان اللياقة البدنية اصبحت مطلباً اساسياً للفرد العادي، فالفرد يعيش بجسمه وعقله يؤثر ويتأثر في الآخرين يصارع الحياة طلباً للصحة والسعادة، وهذا يتطلب من الفرد ان يكون مؤهلاً نفسياً وجسماً وعقلياً، حيث ان اداء التمارين البدنية بصورة منظمة له علاقة وطيدة بتقليل اخطار الاصابة بأمراض الجهاز القلبي التنفسي وارتفاع ضغط الدم والسمنة وكذلك التقليل من الاضطرابات الذهنية والتغلب على الضغوط اليومية، واللياقة البدنية تتحدد بمعايير وراثية ولها علاقة بدرجة النمو للفرد وتعد التربية الرياضية وسيلة لتحسين مستويات اللياقة البدنية وبالتالي زيادة صحة الفرد وتقليل احتمالية الاصابة وحصول تغيرات ايجابية فسيولوجية وبالتالي اكتساب الصحة.

فهي تعني السلامة البدنية وكفاءة الجسم في مواجهة التحديات التي تواجه الانسان في حياته اليومية، وهذا يتطلب سلامة الاجهزة العصبية العضلية، جهاز الدوران، "الجهاز التنفسي والاعضاء الداخلية"، كما انها تتطلب قواماً جيداً، ومقاييس جسمية متناسقة وخلواً من الامراض.

ولقد اوضح الخبراء والمختصون معنى اللياقة البدنية من وجهات نظر عدة، فقد عرف الاتحاد الامريكي للصحة والتربية الرياضية والترويح والرقص (A.AHPERD:1985) " اللياقة البدنية بأنها تشير الى الدرجة التي يستطيع بها الفرد ان يؤدي عمله بكفاءة، فهي حالة فردية تدلنا على قدرة كل فرد على ان يعيش اكثر فعالية من خلال امكاناته واستعداده الطبي".

### 2-2 مفهوم الصحة النفسية:

في البداية كان الناس يظنون أن بمفهوم الصحة النفسية لا بد أن يكون مفهوماً واضحاً ومحدداً ويتفق على معناه المهتمون جميعهم بهذا الميدان العلمي، ولكن هذا الظن، لم يستمر لدى المهتمين لمعرفة معنى الصحة النفسية للإنسان، فقد ادركوا أن هذا المفهوم هو مفهوم ثقافي نسبي، وغير ثابت ويتأثر بالبيئة الإجتماعية، والثقافية التي يعيشها الفرد. فيعرف (كيلاندر kilander) الصحة النفسية للفرد" بأنها تقاس بمدى قدرته على التأثير في بيئته، وقدرته على التكيف مع الحياة، بما يؤدي به إلى قدر معقول من الإشباع الشخصي، والكفاية والسعادة".  
 أمياً ماسلو عرفها على أنها "إمكانية الفرد على تحقيق ذاته من خلال إشباع حاجاته النفسية والجسمية والاجتماعية".

### 1-3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي).

### 2-3 مجتمع البحث وعينه

حدد مجتمع البحث تحديداً دقيقاً من خلال اختيار المرضى النفسيين من استشارية مستشفى مرجان للأمراض النفسية وعددهم (20) مريضاً فقط عمدياً وذلك من الملتزمين بالتجربة اذ استبعد (10) مريضاً وذلك لعدة اسباب (لم يوافقوا على التجربة، عدم الاستعداد البدني، وصعوبة التزامهم، وجود امراض جانبية تمنع اتمام التجربة الرئيسية) وتم تقسيم العينة عشوائياً الى مجموعتين بواقع (5) للمجموعة الضابطة و(5) للمجموعة التجريبية وسيجرى الباحث عمليات التكافؤ والتجانس.

### 1-1-3 تجانس العينة:

الجدول (2): يبين تجانس العينة لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

ت	المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
1	الطول	سنت متر	175.1	1.77	0.59
2	الوزن	كيلو غرام	82.77	2.69	0.78

0.41	1.65	22,1	سنة	العمر	3
------	------	------	-----	-------	---

من خلال الجدول (2) يبين لنا مستوى الدلالة لاختبار (معامل الالتواء) اعلى من (0,05) وهذا يدل على تجانس عينة البحث في جميع متغيرات البحث المدروسة وكما ان الجدول يبين لنا مستوى الدلالة لاختبار (t) اعلى من (0,05) وهذا يدل على تجانس عينة البحث.

### 3-1-2 تكافؤ العينة:

تم استخراج التكافؤ لجميع متغيرات البحث للمجموعتين كانت غير معنوية وبالتالي فان إجراءات البحث تسير على خط شروع واحد من اجل المقارنتان في الاختبارات القبلية للمجموعتين وكما في الجدول (3).

### جدول (3) يبين مقاييس التشتت والنزعة المركزية والمقارنة باستخدام t لبيبين تكافؤ العينة

المتغيرات	المجاميع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	خطأ المعاينة	T	مستوى الدلالة	الدلالة
تحمل عام	المجموعة التجريبية	174.23	22.36	0.20	0.645	0.525	غير معنوي
	المجموعة الضابطة	168.69	21.40	0.94	0.916	0.369	غير معنوي
مرونة	المجموعة التجريبية	12.54	2.59	0.71	0.899	0.380	غير معنوي
	المجموعة الضابطة	10.58	2.56	0.70	0.580	0.568	غير معنوي
وزن	المجموعة التجريبية	77.38	15.60	0.33	1.252	0.223	غير معنوي
	المجموعة الضابطة	83.77	12.33	0.42	-0.962	0.345	غير معنوي

تبين من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات للياقة البدنية بالملاكمة لمتغيرات البحث البدنية والصحة النفسية والتي وضحت في الجدول رقم (3) ان درجات اختبارات للعينتين التجريبية والضابطة للوسط الحسابي والانحراف غير متطرفة في الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث ومن خلال درجات الاختبارات لاختبار t فان مستوى الدلالة للاختبارات القبلية للعينة اقل من 0.05 وهذا يدل على ان ودلالة اختبار عينات البحث غير معنوية لجميع المتغيرات.

### 3-3 ادوات ووسائل جمع المعلومات:

1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية

2- مركز للصحة النفسية والعلاج الطبيعي

### 4- اجراءات البحث الميدانية.

### 3-4-1 تحديد متغيرات البحث البدنية والمهارية:

تم اختيار المتغيرات البدنية وهي التحمل عام والمرونة.

### 3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية في مركز سبورت للصحة العامة وبناء على ما تقدم من معلومات المقابلات الشخصية واهم ما تم تحديده من خلال الزيارات للمرضى النفسيين ودراسة امكاناتهم البدنية والفكرية لاجراء التجربة الاستطلاعية في المركز الذي انشأته. :-

- الاتفاق مع الاطباء حول المرضى المؤهلين للتجربة الرئيسية.

- تحديد مستوى العينة النفسية والبدنية.

- تحديد حمل التمرينات التي تستخدم.

- الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات البدنية.

- دراسة وتهيئة مكان خاص لملئ استمارة المقياس للمرضى.

- كتابة تعهد خاص من ولي امر المريض بالموافقة على التجربة الرئيسية وعدم تحمل المسؤولية القانونية والعشائرية. وبالتالي اثبتت صلاحية المكان والاجهزة وتوفر الكادر المساعد وتوفر الاختبارات والمصادر والمراجع الخاصة بها.

**3-8 اجراءات التجربة الرئيسية:-****3-8-1 الاختبارات القبلية:****4- الاختبارات البدنية والنفسية.**

تم اجراء الاختبارات في المركز وكذلك ملئ مقياس الصحة النفسية بالتاثير الرياضي.

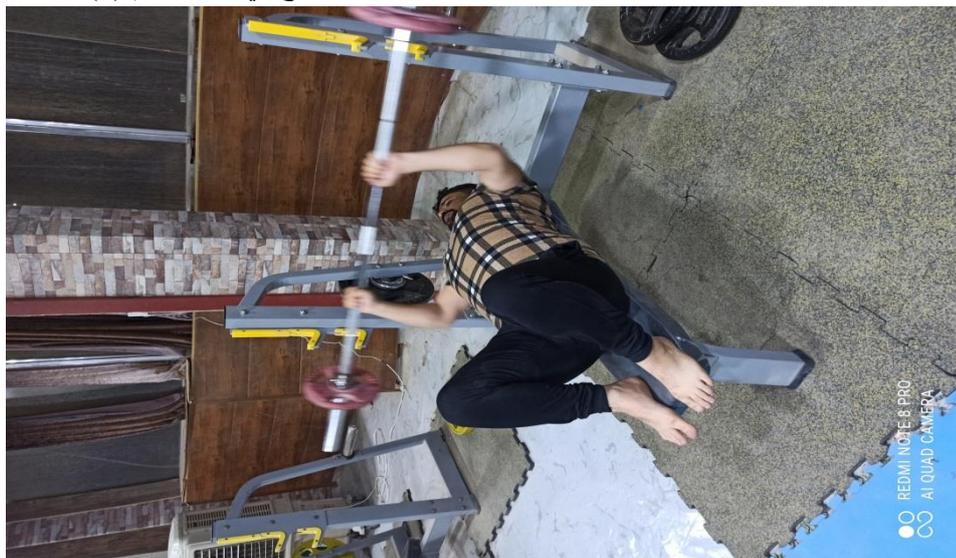
**3-6 توصيف الاختبارات البدنية:****3-6-1 اختبار بنج بريس مستوي**

- الهدف :- قياس تحمل عام

- القياس :- عدد مرات

- الاختبار :- يقوم اللاعب بالاستلقاء على مسطبة البنج بريس ومن ثم يقوم برفع الحديد من الصدر الى الاعلى حتى

استنفاد الجهد ويحدد وزن الحديد بشدة 40% من القوة القصوى وكما موضح في الشكل رقم (7).



الشكل (7): يبين اختبار البنج بريس

**3-8-1 مواصفات التمرينات المتبعة:**

تتضمن تمرينات اللياقة البدنية بالملاكمة لمدة شهرين بشكل ملائم لهدف التجربة الرئيسية كنعوية القفز الخاص باللياقة البدنية مع اجراء التمرين بالشكل الصحيح والقفز الخاص بالتمرينات العامة ومن ثم ربط التمرينات واهميتها في الاداء الحركي للملاكمين مثل تمرينات لف الجذع وعلاقته بالأداء المهاري وكان الابتداء في الوحدة التدريبية عملية الاحماء العام والخاص لمدة (20) دقيقة وبعد انتهاء الشهر الاول بدئنا بالحمل التدريبي ويكون القسم الرئيسي في بداية الوحدات التدريبية تدريبا بطريقة مستمرة بشدة قليلة وتتم زيادة الشدة التدريبية بشكل متدرج وقليل جدا وثبات الحجم للحمل التدريبي كما في نموذج التمرينات وهذا النوع من التمارين التدريبية للتحمل العام وبشكل متدرج وبعد ذلك تم تطوير الصفات البدنية ابتداء من التحمل والمرونة وهذه الصفات البدنية يؤخذ وقتها من الجانب الرئيسي وتكون نسبته بحدود 80% من زمن الوحدة التدريبية ومن المعلوم ايضا كلما تقدم الوقت في الوحدات التدريبية زاد الحجم التدريبي تدريجيا ولكن بشكل قليل وحسب قابليات المرضى ومن هذه التمرينات كنماذج للوحدات التدريبية وتم تطبيقها على أفراد عينة البحث للفترة من 2024/6/25 و لغاية 2024/8/25 وأعتد اعداد هذه التمرينات على الأسس العلمية:

- الهدف من الوحدات التدريبية لتطوير التحمل العام والمرونة والنبض لابتجاوز (140ض/د) كاعلى مستوى للنبض باداء التمرينات.

- ابتداء حجم أول وحدة تدريبية لغاية اخر وحدة تدريبية من (35-50) دقيقة كان زمن أداء التمرينات المستخدمة.

- أيام الوحدات التدريبية اليومية في الأسبوع = سبت - احد- ثلاثاء- اربعاء.

**3-6-4 الاختبارات البعدية:**

بدأت الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية وملئ مقياس الصحة النفسية بالتاثير الرياضي في يوم السبت الموافق

(2024/8/28) وكانت الاختبارات في نفس المركز وفي نفس الظروف للاختبارات القبلية.

## 3-7 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية ( spss ) وقد أستخدم الوسائل الاحصائية الاتية :-

- 1- الوسط الحسابي (م) =
- 2- الانحراف المعياري =
- 3- اختبار T للعينات المترابطة
- 4- اختبار T للعينات المستقلة
- 5- اختبار leven (f)

4- ارتباط بيرسون

## 3 - 7 الوسائل الاحصائية

تم استخراج النتائج من خلال استخدام النظام الاحصائي ( SPSS )

## 4- النتائج عرضها وتحليلها ومناقشتها

1-4-1 عرض وتحليل نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمقارنة بالاختبار الثاني

للاختبارات القبلية والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية وتحليلها.

جدول (4): يبين المقارنة بالاختبار الثاني والوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث في الاختبار

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
1	تحمل عام مهاري	قبلي	174.2308	22.36498	-13.271	12	0.000	معنوي
		بعدي	259.8462	33.97020				
2	تحمل عام (بنج)	قبلي	11.5385	2.56955	15.92	12	0.000	معنوي
		بعدي	18.5385	3.07179				
		بعدي	38.3077	6.61292				
3	وزن	قبلي	88.4615	15.6022	-2.161	12	0.052	معنوي
		بعدي	77.3846	7.99599				
4	المحورين	قبلي	24.8462	7.37803	3.928	12	0.000	معنوي
		بعدي	9.4615	4.37042				

ان ما يبينه جدول (13) للتعرف على حقيقة الفروق المعنوية للاختبار القبلي والبعدي ذات الدلالة الاحصائية الحاصلة ما بين القياسين وذلك يعود للقيم التائية المحسوبة وبالباغة عند كل منها (-13.271, 15.92, 13.536, 3.928) ودرجة حرية لكل المتغيرات المبحوثة تساوي (24) ودرجة مستوى الدلالة لكل درجة الاختبار التائية المقابلة لها ( 0.000, 0.000, 0.000, 0.000 ) وهي اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها اذ مستويات الدلالة المؤشرة أزاء كل منها اقل من (0.05) ومنه جاءت النتائج تشير الى وجود تأثير للتمرينات عند المتغيرات المبحوثة.

1-4-5 عرض وتحليل نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمقارنة باستخدام T للاختبارات القبلية

والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة وتحليلها.

جدول (5): يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمقارنة باستخدام T لمتغيرات البحث في الاختبار

القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
1	تحمل عام	قبلي	168.6923	21.40243	2.169	12	0.051	غير معنوي
		بعدي	165.1538	20.01186				
2	مرونة	قبلي	10.6154	2.56705	0.201	12	0.844	غير معنوي
		بعدي	10.5385	2.06621				
3	وزن	قبلي	83.7692	12.32987	2.280	12	0.042	غير معنوي

				12.39055	82.7692	بعدي		
غير معنوي	0.174	12	1.329	26.23757	25.9231	قبلي	المقياس	4
				38.91687	23.2308	بعدي		

ان ما يبينه الجدول (5) الى وجود تغيير طفيف في النتائج تشير الى حقيقة الاختلاف والتباين في قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية عند القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة اذ الفروق المعنوية ذات الدلالة الاحصائية الحاصلة ما بين القياسين وذلك يعود للقيم التائية المحسوبة والبالغة عند كل منها (2.380 , 0.201 , 2.169) و (1.329) اذ الفروق المعنوية ذات الدلالة الاحصائية الحاصلة ما بين القياسين وذلك يعود للقيم التائية المحسوبة والبالغة وبدرجة حرية لكل المتغيرات المبحوثة تساوي (24) ودرجة مستوى الدلالة لكل درجة الاختبار التائية المقابلة لها (0.051 , 0.844 , 0.028 , 0.174) هي اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها اذ مستويات الدلالة المؤشرة ازاء كل منها اكثر من (0.05).

#### 2-1-4 عرض وتحليل نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمقارنة باستخدام t للاختبارات القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة وتحليلها.

الجدول (6) يبين مقاييس التشتت والنزعة المركزية والمقارنة باستخدام t للمتغيرات المبحوثة في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجاميع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
تحمل عام مهاري	المجموعة التجريبية	259.85	33.97	8.660	24	0.000	معنوي
	المجموعة الضابطة	165.15	20.01				
مرونة عامة	المجموعة التجريبية	18.54	3.07	7.791	24	0.000	معنوي
	المجموعة الضابطة	10.54	2.07				
وزن	المجموعة التجريبية	75.08	10.40	-1.714	24	0.099	معنوي
	المجموعة الضابطة	82.77	12.39				
مجموع المحورين	المجموعة التجريبية	6.38	5.29	-7.474	24	0.000	معنوي
	المجموعة الضابطة	58.23	9.92				

لتباين في قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومنه جاءت النتائج تشير الى وجود تأثير للتمرينات على المتغيرات المبحوثة.

#### 2-4 مناقشة نتائج اختبارات متغيرات البحث:

#### 1-2-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمقارنة باستخدام القيم التائية لمجموعة العينة التجريبية للمتغيرات المبحوثة.

أن اول ما يتأثر بالتمرينات هو الجهاز العضلي ومن ثم يتم التأثير بالتطور على اللياقة البدنية العامة وبمرور الزمن التدريبي لاكثر من 10 وحدات تدريبية يبدأ التكيف على شدة معينة بسبب زيادة التكرارات ومن ثم تتحسن الاجهزة الوظيفية كالنبض والضغط العالي والواطي بتحسّن الجهاز الحركي ومن خلال الملاحظة نجد الفروق على العينة وغيرها من مظاهر التطور الحاصل جراء اللياقة البدنية على عينة البحث التجريبية وهكذا باقي المتغيرات التي تحتاج الى وقت اكثر كتطور الجهاز العصبي ومدى تأثيره على الغدد وكمية فرز الهرمونات.

ان نتائج الاختبارات البعدية بالمقارنة مع الاختبارات القبلي للعينة الضابطة هي نتائج غير معنوية لان اي انسان في غض النظر كان مريضاً نفسياً او غير مريض فان نظرية التعويض الزائد لا تؤثر عليه اذا لم يتعرض بدنه لنفس التمارين المشابهة لنوع الاختبار فمن الطبيعي جدا ان العينة الضابطة تبقى على حالها او تكون اسوء بنتائجها بسبب ضغط المرض النفسي وكذلك تأثير العقاقير الخاصة بالأمراض النفسية فضلا وان المريض النفسي يعتقد بانه يعيش في

بيئة بعيدة كل البعد عن واقعه بل ويعتقد ان من اسباب تدهور حالته من بينته ومن المقربين له وبسبب هذه الافكار فان عملية زيادة سوء حالته وردود الافعال النفسية تؤثر على جميع الهرمونات لان عملية ارتباط النفس وماهيتها بالجهاز العصبي فيها غموض ومن الصعب التكهن بهذا الارتباط الا في بعض ما ورد في الجوانب العقائدية.

#### 2-4 مناقشة نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعيدة لا أفراد المجموعة

##### التجريبية والضابطة وتحليلها:

ان ما يبينه الجدول (6) هو الاختلاف الحاصل في قيم القياس التائي المتحققة بالاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة تحقق مستوى عال للتكيف مع التمرين الذي يتجاوز بشكل معتدل قابلية اللاعب الوظيفية وفقا لقاعدة التدرج بالحمل والتي تؤكد " بأن كل زيادة في البرامج من الشدة والحجم يقابلها زيادة في القدرة الوظيفية للأجهزة الداخلية والاعضاء بما يضمن النمو ويطور النتيجة الرياضية".

مقارنة متغيرات البحث للعينة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي إنما هو نتيجة لنجاح التجربة على اساس فروق المقارنة بين العينتين وان النتائج الاحصائية لمقياس الصحة النفسية بالتأثير الرياضي واضحة الفروق في مدى تحسن حالتهم النفسية وهذه الدرجات لكل المتغيرات المبحوثة ومنها محاور وفقرات المقياس النفسي بالتأثير الرياضي حيث توجد حالة اتزان نوعا ما في تحسن مستوى الصحة النفسية للمرض ونسبة اشتراك اكثر من نوع من الامراض النفسية لكل مريض وسبب الفروق ايضا ان لكل رياضة خصوصيتها في عملية اجراء تمارينها فان اللياقة البدنية والحمل العام في كل وحدة تدريبية وكما موضح في تمارين اي زيادة التكرارات المهارية بجميع اشكالها بشدد منخفضة علما وان هذا الاسلوب من التمارين ودمجها بالجوانب المهارية وفي مرور وقت الوحدات التدريبية وتطور البدنية للمرضى يعمل على تطور الجهاز الحركي والدوري التنفسي بشكل متزن وقد أكد ذلك الباحثان ( محمد صبحي حسانين واحمد كسرى) على انه " عندما يتطلب الامر استمرار انقباضات العضلة ضد مقاومات اقل من مستوى الحد الاقصى فأننا نتعامل مع ظاهرة ( تحمل القوة ) وهذا الاستمرار رغم كونه يقع العبي فيه على الجهاز العضلي الا ان الامر يتطلب كفاية الجهاز الدوري والتنفسي للتخلص من الفضلات الناتجة من الجهود المبذول في الاداء ضمانا لاستمرارية المنشودة"

##### 1-5 الاستنتاجات :

في إطار النتائج التي أظهرتها هذه الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:-

- 1- لتمرينات اللياقة البدنية على المرضى النفسيين اثر في تطوير المتغيرات البدنية.
- 2- لتمرينات اللياقة البدنية على المرضى النفسيين اثر في تطوير مستوى والوزن.

##### 2-5 التوصيات:

من خلال الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يأتي :-

- 1- التأكيد على استخدام تمارينات اللياقة البدنية والمهارية بالتحمل العام.
- 2- الاعتناء والتركيز على الية تنفيذ تمارينات اللياقة البدنية من الناحية الميكانيكية.
- 3- التأكيد في الوحدات التدريبية لوصول النبض (130)ضربة بالدقيقة.
- 4- التأكيد على تمارين الانتقال بزيادة التكرارات وبشدد منخفضة وعلى الاقل وحدتين في لاسبوع.
- 5- تأكيد الاطباء باجراء التمارينات بحمل تدريبي منخفض الشدة.

## References

1. وديع ياسين التكريتي و ياسين طه محمد وعلي الحجار ; الإعداد البدني للنساء ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ، 1986، ص 30
2. ناهده عبد زيد : أساسيات في التعلم الحركي ، ط1، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008، ص117.
3. عبد علي نصيف : الخطة الحديثة في أخراج درس التربية الرياضية ، بغداد ، الميناء للطباعة والنشر ، 1971، ص12
4. عبد الله لطيف عبد الله : تأثير تمارينات مقترحة في تطوير الاستجابة الحركية لدى لاعبي التنس الأرضي وعلاقتها بإرجاع الإرسال ، رسالة ماجستير، 2006، ص 30 .
5. إبراهيم جبار شنين البهادلي : اثر التمارينات المهارية الخاصة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية ونشاط الجهد الكهربائي للعضلات العاملة للاعبين المواي تاي المتقدمين ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، 2011، ص29.

6. لمياء عبد الستار؛ الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض متغيرات اللياقة الصحية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/للبنات، جامعة بغداد، 2005)، ص51.
7. سميرة خليل محمد؛ التربية الصحية للرياضيين: (القاهرة، دار الكتب المصرية، ب س)، ص8-20.
8. كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. ط1: (عمان، الجامعة الاردنية، 2001)، ص26.
9. احسان علي ناصر: اثر تمرينات وملاكمة الظل في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية والصحة النفسية للمرضى النفسيين، اطروحة دكتوراه، ص147.
10. قاسم حسن المنديلاوي ومحمود الشاطي، التدريب الرياضي والارقام القياسية، الموصل، دار الكتب للطباعة، 1987، ص122.
11. Okopavan A D and others, 2012. Boxing program for youth and sport school, published in Soviet Sport.
12. Kilander F., 1968. School health education. New York, USA.
13. Galinsky Adena M., Waite Linda J., 2014. Sexual Activity and Psychological Health As Mediators of the Relationship Between Physical Health and Marital Quality. The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 69 (3), 482-492.
14. Maslow A. H., 1978. Motivation and personality. New York, Harper & Row publisher, p.16.
15. Maslow A.H. Motivation and personality, New York, Harper, 1954, 456 p.
16. Dryden W. Individual therapy: a handbook. London, Open University Press, 1990, p.344.

### الملاحق

#### نموذج من الوحدات التدريبية

أسم التمرين	الشدة	التكرارات	زمن التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	لراحة بين التمارين	الملاحظات
تمرينات	40%	لا يوجد	12د	1	لا توجد	1د	وتشمل جميع حركات الملاكمة بدون راحة بين حركة واخرى

بنج بريس	%40	18	224ثا	3	د1	د1	دفع الوزن بمسطبة المستوي بشكل بطيئ
رفع الجذع من الاستلقاء (بطن)	%40	18	30ثا	2	د1	د1	رفع الجذع من وضع الاستلقاء حسب طاقة المريض بشدة خفيفة
رفع الجذع من الانبطاح	%40	12	20ثا	2	د1	د1	رفع الجذع من وضع الانبطاح الى الاعلى وحسب قدرة المريض
تمرين ديني	%40	14	20ثا	2	د1	د1	من وضع الوقوف والجلوس باستقامة الجذع
تمرين الذراعين (كيول)	%40	16	24ثا	3	د1	د1	من الوقوف بشكل مستقيم ويتم رفع الشفت بواسطة القبضتين الى الاعلى على ان يكون العضد ثابت
كولف بقدم واحدة بالتبادل	%440	20	20ثا	2	ثا30	ثا30	رفع قدم الى الخلف ورفع الجسم من الوقوف الى الاعلى بالرجل الاخرى
تمرين للاكتاف	%40	16	20ثا	2	د1	د1	رفع الشفت من امام اعلى الصدر الى اعلى نقطة تصل اليها الذراعين 5كغم