

The impact of shadow boxing on various physical characteristics, somatic symptoms, and obsessive-compulsive disorder in mental patients

Assist. Lect. Ihsan Ali Nasser*¹, Prof. Dr. Ammar Hamza Al-Husseini¹

¹ College of Physical Education and Sport Sciences, University of Babylon, Iraq.

* Corresponding author, Email: ahmedhaba1980@gmail.com

Received: 26/02/2023

Accepted: 08/04/2023

Abstract

The research problem is that the most significant basic aims of any study are the advancement of scientific movement in a certain direction and that the world today is a microcosm due to contemporary technology. What happens in a disaster-prone nation or within the same country influences society and leads to psychological ailments such as somatic symptoms and obsessive-compulsive disorder, and this is the reality. Giving is a problem that impacts society and people's lives. Preparing exercises (shadow boxing) advised for the rehabilitation of somatic symptoms and obsessive-compulsive disorder in mental patients was the aim of the study. The second chapter includes theoretical material concerning the research variables. The following experimental technique was utilized by the researcher: The selection of the researcher for the experimental technique was made in two equal groups. (an experimental group and a control group with a pre and post-test). The sample size is (26) boxers, and (13) boxers were chosen at random. The sample was separated into two groups (experimental and control) and ranged in age from 20 to 25 years. The researcher then presented, examined, and discussed the findings:

It showed the arithmetic mean and standard deviations and the data were put into tables, where the researcher utilized the statistical package (SPSS) and then examined and discussed the results in an accurate scientific manner.

The most important conclusions: Based on the findings of this investigation, the researcher came to the following conclusions:

- 1- The shadowboxing workouts utilized on mental patients had an effect on the development of physical and skill characteristics linked to arm strength endurance.
- 2- The exercises performed in the shadowboxing method on mental patients had an effect on the development of physical and skill factors connected to the shadowboxing technique.
- 3- The shadowboxing workouts employed on mental patients had an influence on the development of level and weight.

The following were the essential recommendations:

- 1- Emphasis on the use of physical and skill exercises in the shadowboxing style, according to the patients' training load and the order of weeks' activities.
- 2- Emphasizing the significance of primarily employing strength-bearing exercises and the rest of the workouts in particular.
- 3- Taking care of and focusing on the mechanical system of executing physical and skilled activities.
- 4- In recent weeks, there has been a focus on relaxing until the pulse rate hits 120 beats per minute.

Keywords: Shadow boxing exercises, physical changes, statistical bag.

اثر تمرينات (shadow boxing) على بعض المتغيرات البدنية والاعراض الجسمية والوسواس القهري للمرضى النفسيين

م.م احسان علي ناصر*، أ.د. عمار حمزة الحسيني

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، العراق.

*البريد الالكتروني للمؤلف المراسل: ahmedhaba1980@gmail.com

الخلاصة

وتكمن مشكلة البحث: ان أهم الأهداف الأساسية لكل بحث هو تطور الحركة العلمية باتجاه معين وان العالم اليوم هو عالم مصغر بسبب التكنولوجيا الحديثة فما يحدث في بلد من كوارث او في نفس البلد فانه يؤثر على المجتمع فينتج عنه امراض نفسية ومنها الاعراض الجسمية والوسواس القهري وهذه بالحقيقة مشكلة تؤثر على المجتمع وعلى حياة الناس وعطائهم. وهدفت الدراسة إلى :

إعداد تمرينات (shadow boxing) مقترحة لاستشفاء الاعراض الجسمية والوسواس القهري للمرضى النفسيين.

أما الباب الثاني : تناول المادة النظرية الخاصة بمتغيرات البحث.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي :- وتعد عملية اختيار الباحث للمنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي).

حيث ان عدد العينة (26) ملاكم وتم اختيار (13) ملاكم بالطريقة العشوائية وقد قسمت العينة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وعمر العينة (20-25) سنة.

ثم قام الباحث بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

وتم فيه عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وبوضع النتائج في جداول حيث استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) ومن ثم تحليل ومناقشة النتائج بأسلوب علمي دقيق.

فكانت أهم الاستنتاجات هي:

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

- 1- للتمرينات المستخدمة بأسلوب الشدوبوكسنگ على المرضى النفسيين اثر في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بتحمل القوة للذراعين.
 - 2- للتمرينات المستخدمة بأسلوب الشدوبوكسنگ على المرضى النفسيين اثر في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بأسلوب الشدوبوكسنگ.
 - 3- للتمرينات المستخدمة بأسلوب الشدوبوكسنگ على المرضى النفسيين اثر في تطوير مستوى والوزن.
- وان أهم التوصيات كانت :
- 1- التأكيد على استخدام التمرينات البدنية والمهارية بأسلوب الشدوبوكسنگ حسب الحمل التدريبي لمستوى المرضى وحسب تسلسل تمرينات الاسابيع.
 - 2- التأكيد على أهمية استخدام تمرينات تحمل القوة بشكل سائد وباقي التمرينات بشكل خاص.
 - 3- الاعتناء والتركيز على الية تنفيذ التمرينات البدنية والمهارية من الناحية الميكانيكية.
 - 4- التأكيد في الاسابيع الاخيرة على الاستراحة حتى وصول النبض (120) ضربة بالدقيقة.

الكلمات المفتاحية: تمرينات (shadow boxing)، التغيرات البدنية، الحقيبة الاحصائية.

1- المقدمة وأهمية البحث:-

ان رياضة الملاكمة مكانة متميزة لقدمها وتنوع تدربيتها وعند المتتبع لهذا النوع من الرياضات لأهميتها وسهولة استخدامها لانها لاتحتاج الى مكانات واسعة واجهزة رياضية ولاحتياج الى وقت محدد لتمريناتها وقد اولو الباحثون في مجال التربية البدنية والعلوم الرياضية اهتماما كبيرا ادى الى رفع مستواها وزيادة الإقبال على ممارستها وجعلها مثيرة ذات الانتشار الواسع لما لها من فوائد جمة. وتمتاز الملاكمة بأسلوب الملاكمة الخيالية (shadow boxing) بالمواقف والحالات الكثيرة والمتفرقة، حيث يتم الانتقال من حالة الدفاع الى الهجوم او بالعكس اثناء استخدامها وهذا الأمر يتطلب اعدادا بدنيا ونفسيا وخطيا حتى يتمكن المريض من السيطرة على مجريات اللعب بشكل صحيح والشكل الأمثل.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في محافظة بابل أملين في إيصال المعلومة الحقيقية لمدرينا حول اثر تمارين (shadow boxing) على الاعراض الجسمية والوسواس القهري للمرضى النفسيين وكيفية تشكيل الحمل التدريبي المتكامل وكيفية اعطاء التمارين الهوائية بوقتها المحدد وللاهوائية كذلك بوقتها المحدد.

1- 2 مشكلة البحث:-

ان أهم الأهداف الأساسية لكل بحث هو تطور الحركة العلمية باتجاه معين وان العالم اليوم هو عالم مصغر بسبب التكنولوجيا الحديثة فما يحدث في بلد من كوارث او في نفس البلد فانه يؤثر على المجتمع فينتج عنه امراض نفسية ومنها الاعراض الجسمية والوسواس القهري وهذه بالحقيقة مشكلة تؤثر على المجتمع وعلى حياة الناس وعطائهم. ولحل هذه المشكلة ارتى الباحث في اعداد تمارين (shadow boxing) لاستشفاء على الاعراض الجسمية والوسواس القهري للمرضى النفسيين.

1-3 أهداف البحث:

- 1- إعداد تمارين (shadow boxing) مقترحة لاستشفاء الاعراض الجسمية والوسواس القهري للمرضى النفسيين.
- 2- التعرف على تمارين (shadow boxing) المقترحة لاستشفاء الاعراض الجسمية والوسواس القهري للمرضى النفسيين.
- 3- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في (shadow boxing) المقترحة لاستشفاء الاعراض الجسمية والوسواس القهري للمرضى النفسيين. مهاري للملاكمين.

1-4 فروض البحث:

- 1- للتمرينات (shadow boxing) المقترحة لاستشفاء الاعراض الجسمية والوسواس القهري للمرضى النفسيين له تأثير ايجابي في تطوير الصحة النفسية.
- 2- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لصالح نتائج الاختبارات البعدي للمجموعات التجريبية في تطوير الصحة النفسية بالاعراض الجسمية والوسواس القهري.

1-5 مجالات البحث**1-5-1 المجال البشري**

مرضى مستشفى مرجان للامراض النفسية.

1-5-2 المجال المكاني

مركز سيورت للعلاج الطبيعي والصحة العامة.

1-5-3 المجال الزمني

من 2022/9/1 لغاية 2022/11/1

1-2 منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

1-2-2 عينة البحث:**1-2-2-1 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
3	العمر	سنة	22,1	1.65	0.41

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.

1-2-2-2 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 لبيان تكافؤ العينة

ت	المتغيرات	المجاميع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	خطأ المعاينة	t	مستوى الدلالة	الدلالة
1	تحمل عام مهاري	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
2	تحمل قوة (بنج)	المجموعة التجريبية	11.54	2.57	0.71	0.893	0.381	غير معنوي
		المجموعة الضابطة	10.62	2.57	0.71	0.588	0.562	غير معنوي
3	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 ملاكمة الخيال (shadow boxing) لمتغيرات البحث البدنية والمهارية والفسولوجية 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.

تم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية وتكون مجتمع البحث من مرضى مستشفى مرجان للأمراض النفسية وتكونت من 26 مريض (13) مريضا للعينة التجريبية (13) مريضا وللعينة الضابطة.

2-3 ادوات ووسائل جمع المعلومات:

- 1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- 2- الاختبارات والقياس
- 3- شريط متري لقياس المسافة
- 4- قفازات ملاكمة
- 5- درع مدرب
- 6- اكياس معلقة
- 7- شريط لاصق
- 8- ساعة توقيت

الاختبارات المستخدمة في البحث :-

الجدول (7) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة والدلالة الإحصائية

الدلالة الإحصائية	القيمة التائية المحسوبة (*)	الحدود الدنيا 27%		الحدود العليا 27%		ت
		ع	س-	ع	س-	
معنوي	2.467	0.272	1.84	1.160	2.50	1
معنوي	5.691	0.045	1.44	1.121	2.97	2
معنوي	4.898	0.060	2.19	0.827	2.34	3
معنوي	8.342	0.832	2.38	0.614	3.59	4
معنوي	4.127	0.113	2.28	0.659	3.22	5
معنوي	3.214	1.084	2.72	0.559	3.41	6
معنوي	5.624	0.263	2.38	0.659	3.78	7
معنوي	4.554	0.191	2.50	0.751	3.63	8
معنوي	4.770	0.459	2.50	0.439	3.75	9
معنوي	4.321	0.306	2.19	0.508	3.25	10
معنوي	5.670	1.387	2.59	0.535	3.81	11
معنوي	2.082	0.987	3.16	0.504	3.56	12
معنوي	5.207	0.948	2.56	0.614	3.59	13
معنوي	5.005	0.999	3.03	0.245	3.94	14
معنوي	4.331	1.422	2.09	0.906	3.38	15
معنوي	2.323	1.364	2.41	0.694	3.03	16

ثانياً :- علاقة ارتباط درجة الفقرة بدرجة المحور :-
هو أسلوب من الأساليب التي يمكن من خلاله معرفة قدرة الفقرة على التمييز وهو يقوم على إيجاد معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه بعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين الفقرة والدرجة الكلية للمحور عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (48) والجدول (8) يبين ذلك.

جدول (8) يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمحور

اسم المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
الاعراض الجسمية	1	*0.311	معنوي
	2	*0.643	معنوي
	3	*0.540	معنوي
	4	*0.546	معنوي
	5	*0.594	معنوي
	6	*0.300	معنوي
	7	*0.643	معنوي
	8	*0.569	معنوي
الوسواس الفهري	9	*0.431	معنوي
	10	*0.485	معنوي
	11	*0.682	معنوي
	12	*0.506	معنوي
	13	*0.355	معنوي
	14	*0.361	معنوي
	15	*0.413	معنوي
	16	*0.350	معنوي

ملاحظة: ان العلامة (*) تشير الى ان العلاقة كانت معنوية وبنسبة خطأ (0.05)

2- 5 التجربة الاستطلاعية :

ان افضل طريقة لاستكشاف مدى ملائمة اداة البحث المهمة هو اختيارها قبل تنفيذها أي اجراء استكشافية (استطلاعية للنتيجة من مشكلاتها).

واجرى الباحث التجربة الاستطلاعية للتحقق من مدى وضوح تعليمات فقرات المحاور ، ومدى دقتها، ومدى استيعاب المرضى للفقرات وتشخيص الغموض والتعرف على الاخطاء مسبقاً قبل اجراء التجربة الاساسية .

وتم اجراء التجربة على (20) من عينة البحث اختيروا بأسلوب عشوائي من مجتمع البحث في المدة 2022/ 2 /19 ، وقد اتضح من خلال هذه التجربة ان تعليمات المحاور وفقراتها واضحة لجميع افراد العينة ، وبهذا اصبحت المحاور جاهزة للتطبيق على العينة لغرض التحليل الاحصائي للفقرات البالغة (16) فقرة.

2-4 التجربة الرئيسية:

اجراء التجربة الرئيسية على مجتمع البحث والبالغ 13 مريضاً بتاريخ 2020/2/15 على مرضى مستشفى مرجان.

2-4-1 اجراءات التجربة الرئيسية:-

2-4-2 الاختبارات القبليّة:

تم اجراء الاختبارات للعينة بشكل انسيابي في المركز حيث عملية اجراء الاختبار كانت بعد عملية اجراء الاحماء للعينة وكل فرد من افراد العينة يسحب من العينة اثناء التمرين ويتم اجراء الاختبار.

1- اجريت الاختبارات للمتغيرات البدنية والمهارية في يوم الخميس الموافق (2022/2/24 - 2022/2/26) وتم تسجيل النتائج على استمارات خاصة اعدت من قبل الباحث كما في ملحق رقم (4)

4- كذلك اجري ملئ محوري من مقياس الصحة النفسية بالتاثير الرياضي للعينة في غرفة خاصة (بمركز سبورت للعلاج الطبيعي والصحة العامة) في يوم السبت الموافق (2\19 الى يوم الاثنين الموافق 2022\2\21).

4- تم اعادة الاختبارات البدنية والمهارية ومقياس الصحة النفسية لبعض افراد العينة في يوم الجمعة الموافق (2\22) — (2022\2\23) لغرض صدق وثبات الاختبار.

2-5 توصيف الاختبارات

2-5-1 اختبار مهارات ملاكمة الخيال (shadow boxing)

- الهدف:- لقياس التحمل العام لكل الجسم
-القياس:- عدد اللكمات الصحيحة حتى التعب

-**الاختبار**:- يتهىء المختبر بانتضار الایعاز وعند اعطاء الایعاز یبدء الخبیر بعد اللکلمات حتی وصوله الی استنفاد الجهد لآخر لکمة بالاعتماد علی علی وضع الدرجات من مائة کما فی نموذج القیاس فی ملحق رقم (2) .

2-5-2 اختبار تحمل القوة:-

1-2-5-2 اختبار بنج بريس مستوي

- **الهدف** :- قیاس تحمل القوة للذراعین

- **القیاس** :- عدد مرات

- **الاختبار** :- یقوم اللاعب بالاستلقاء علی مسطبة البنج بريس ومن ثم یبدأ برفع الحديد من الصدر الی الاعلی حتی استنفاد الجهد ویحدد وزن الحديد بشدة 60% من القوة القصوی للملاکم وكما موضح فی الشكل رقم (7)

6-2 مواصفات التمرينات المتبعة:

بعد اجراء التجربة الاستطلاعية وبعدها اجراء الاختبارات القبلیة تم اجراء التجربة الرئیسة لحل مشكلة البحث فی مركز سبورت للصحة العامة وكما مبین بالشکل رقم (10) واما التمرينات الهوائية فتكون فی ساحة الثیل الاصطناعي للتمرينات الهوائية بالشدوبكسنگ وكما مبین بالملحق رقم (11).

والتي تتضمن تمرينات تجریبية بالشدو بوكسنگ لمدة شهرین الاسبوع الاول للتعرف علی رياضة الملاکمة بأسلوب (shadow boxing) بشکل ملائم لهدف التجربة الرئیسة كنوعية القفز الخاص بالملاکمین مع اجراء التمرین بالشکل الصحیح والقفز الخاص بالتمرينات العامة ومن ثم ربط التمرينات واهميتها فی الاداء الحركي للملاکمین مثل تمرينات لف الجذع وعلاقته بالأداء المهاري كاللكم والزوغان والاسبوع الثاني بتعلم مهارات اللكم للمستقیم والقطع والاسبوع الثالث للدفاعات ولكمتي الخطف والقلع والاسبوع الرابع لمهارات الدفاع عن اللکمتین.

واما فی الشهر الثاني وبعد تعلم المهارات كان الابداء فی الوحدة التدریبية عملیة الاحماء العام والخاص لمدة من (20 – 30) دقیقة وبعد انتهاء الشهر الاول بدنا بالحمل التدریبي ویكون القسم الرئیسي فی بداية الوحدات التدریبية تدریبا بطریقة مستمرة بشدة قليلة وتتم زیادة الشدة التدریبية بشکل متدرج وقلیل جدا لأربعة ايام فی الاسبوع وثبات الحجم للحمل التدریبي كما فی نموذج تمرينات ملحق رقم (5) وعند تقدم الوقت التدریبي للوحدات اللاحقة وهذا النوع من التمارین التدریبية للتحمل العام وبشکل متدرج وبعد ذلك تم تطوير الصفات البدنیة ابداء من التحمل والقوة والسرعة والمرونة وجميع هذه الصفات البدنیة یؤخذ وقتها من الجانب الرئیسي وتكون نسبته بحدود 80% من زمن الوحدة التدریبية واما الدقة والاتزان الحركي والرشاقة وغيرها من القدرات فتؤخذ فی الجانب المهاري لخصوصیة عملیة التدریب فی رياضة الملاکمة بأسلوب ملاکمة الخیال كون مهاراتها من الدوائر المفتوحة ومن المعلوم ایضا كلما تقدم الوقت فی الوحدات التدریبية زادت الشدة التدریبية تدریجیا ولكن بشکل قلیل وحسب قابلیات المرضی اما الحجم التدریبي فتارة یتوقف حسب الحاجة وتارة اخرى یزداد من خلال الاعتماد علی النبض القلبي فی تحديد شدة التمرينات لسهولة وسرعة قیاسه.

ومن هذه التمرينات كنماذج للوحدات التدریبية وتم تطبیقها علی أفراد عینة البحث للفترة من 2022/2/26 و لغاية 2022/4/26 وأعتمد اعداد هذه التمرينات علی الأسس العلمیة:

- **الهدف** من الوحدات التدریبية لتطوير التحمل العام وتحمل القوة لان النبض لا یتجاوز (160ض/د) كاعلی مستوى للنبض باداء التمرينات.

- ابدأ حجم أول وحدة تدریبية لغاية اخر وحدة تدریبية من (65-90) دقیقة كان زمن أداء التمرينات المستخدمة.

- ايام الوحدات التدریبية الیومیة فی الاسبوع = سبت - احد - ثلاثاء - اربعاء.

2-6-1 الاختبارات البعدیة:

بدأت الاختبارات البعدیة للمتغیرات البدنیة والفسیولوجیة والمهاریة وملئ مقیاس الصحة النفسیة بالتاثير الرياضي فی يوم السبت الموافق (2022/4/27) وتمت فی يوم الاحد الموافق (2022/2/28) وكانت الاختبارات فی نفس المركز وفي نفس الظروف للاختبارات القبلیة.

2-7 الوسائل الاحصائیة

استخدم الباحث الحقیبة الإحصائیة (spss) وقد أستخدَم الوسائل الاحصائیة الآتیة :-

1- الوسط الحسابي (م)

2- الانحراف المعياري

3- اختبار T للعینات المترابطة

4- اختبار T للعینات المستقلة

5- اختبار leven (f)

3- النتائج عرضها وتحليلها ومناقشتها

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمقارنة بالاختبار الثاني للاختبارات القبلیة والبعدیة لأفراد المجموعة التجریبية وتحليلها.

جدول (9) يبين المقارنة بالاختبار التائي والوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث في الاختبار القبلي والبدي 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 قوة (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 (9) للتعرف على حقيقة الفروق المعنوية للاختبار القبلي والبدي ذات الدلالة الاحصائية الحاصلة ما بين القياسين وذلك يعود للقيم التائية المحسوبة والبالغة عند كل منها (-13.271 , 15.92 , 13.536 3.928) وبدرجة 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 ازاء كل منها اقل من (0.05) ومنه جاءت النتائج تشير الى وجود تأثير للتمرينات عند المتغيرات المبحوثة.

1-2-4 عرض وتحليل نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمقارنة باستخدام T للاختبارات القبلية والبدي لأفراد المجموعة الضابطة وتحليلها.

جدول (10) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمقارنة باستخدام T لمتغيرات البحث في الاختبار القبلي والبدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
1	تحمل عام مهاري	قبلي	168.6923	21.40243	2.169	12	0.051	غير معنوي
		بعدي	165.1538	20.01186				
2	تحمل قوة بنج	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
		بعدي	82.7692	12.39055				
4	المقياس	قبلي	25.9231	26.23757	1.329	12	0.174	غير معنوي
		بعدي	23.2308	38.91687				

ان ما يبينه الجدول (11) الى وجود تغيير طفيف في النتائج تشير الى حقيقة الاختلاف والتباين في قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية عند القياسين (القبلي والبدي) للمجموعة الضابطة اذ الفروق المعنوية ذات الدلالة الاحصائية الحاصلة ما بين القياسين وذلك يعود للقيم التائية المحسوبة والبالغة عند كل منها (2.169 , 0.201 , 2.380 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).

1-3-3 عرض وتحليل نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمقارنة باستخدام t للاختبارات القبلية والبدي لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة وتحليلها.

الجدول (11) يبين مقاييس التشتت والنزعة المركزية والمقارنة باستخدام t للمتغيرات المبحوثة في الاختبار البدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	المجاميع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
1	تحمل عام مهاري	المجموعة التجريبية	259.85	33.97	8.660	24	0.000	معنوي
		المجموعة الضابطة	165.15	20.01				

معنوي	0.000	24	7.791	3.07	18.54	المجموعة التجريبية	تحمل قوة بنج	2
				2.07	10.54	المجموعة الضابطة		
معنوي	0.099	24	-1.714	10.40	75.08	المجموعة التجريبية	وزن	3
				12.39	82.77	المجموعة الضابطة		
معنوي	0.000	24	-7.474	5.29	6.38	المجموعة التجريبية	مجموع المحورين	4
				9.92	58.23	المجموعة الضابطة		

4-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمقارنة باستخدام الاختبار الثاني للمتغيرات المبحوثة.

ولمعرفة حقيقة هذا الاختلاف والتباين في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية قد استعمل الباحث الاختبار الاحصائي الثاني فكانت قيم الاختبارات البعدية فجاءت النتائج تشير الى وجود تأثير للتمرينات عند متغيرات البحث اذ الفروق المعنوية ذات الدلالة الاحصائية الحاصلة ما بين القياسين وذلك يعود للقيم التائية المحسوبة والبالغة عند كل منها (8.660 , 7.791 , 7.296 , -7.474) بمستوى (0.000 , 0.000 , 0.000 , 0.000) هي اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها اذ مستويات الدلالة المؤشرة ازاء كل منها اقل من (0.05) ولمعرفة حقيقة هذا الاختلاف

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

2-3 مناقشة نتائج اختبارات متغيرات البحث:

1-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية 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 يبدأ التحسن المهاري بالتطور ومن ثم تتحسن الاجهزة الوظيفية كالنبض والضغط العالي والواطي بتحسن الجهاز الحركي وبعد مرور اكثر من 30 وحدة تدريبية ومن خلال الملاحظة نجد الفروق على العينة التجريبية من خلال جس النبض وسرعة الاستنشاق وغيرها من مظاهر التطور الحاصل جراء التدريبات على عينة البحث التجريبية وهكذا باقي المتغيرات التي تحتاج الى وقت اكثر كتطور الجهاز العصبي ومدى تأثيره على الغدد وكمية فرز الهرمونات. فنجد ان تطور الاختبارات البدنية تتأثر بأكثر من غيرها لان التمرينات المستخدمة معظمها اما تمارين تشبه الاختبارات او تمارين تؤثر على تطور الاختبار وتطور الاختبارات لان العضلات العاملة تتطور لنفس الاختبار من خلال التمرينات فمثلا اختبار البنج بريس والبدني وتمرين البطن والاكثاف كلها كانت من ضمن تمارين التجربة الرئيسية ومن خلال ومن خلال التمرينات المعدة ومن خلال الاجهزة الموجودة وكيفية استخدامها اصبح من الواضح سبب تطور العينة التجريبية في الاختبارات البدنية.

واما اختبار الشدوبوكسغ فان تطوره يعتمد على اتقان الجانب المهاري والبدني ودمج الجانبين بشكل متزن لأنه لا يمكن ان يكون تمرين متكامل وبالشكل الصحيح في الملائمة بدون تطور الجوانب البدنية والمهارية بشكل متدرج ويحتاج الى وقت كثير ليتم التمييز بالاختبار بين التعليم بشكل مجمل وبين الخوض بالتجربة الرئيسية لان كل وحدة تدريبية يكون فيها تطور جزء معين من اجزاء كل مهارة فمثلا في الوحدات التعليمية الاولى تم التركيز على تمارين التحمل العام ومهارات القفز عند الملائم ووقفة الاستعداد وهكذا باقي المهارات بحيث تزداد الشد بشكل متدرج وكذلك تزداد تعلم المهارات بالتعلم الصحيح.

2-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمقارنة باستخدام الاختبار الثاني في لمجموعة العينة الضابطة للمتغيرات المبحوثة:

ان نتائج الاختبارات البعدية بالمقارنة مع الاختبارات القبلية للعينة الضابطة هي نتائج غير معنوية لان اي انسان في غض النظر كان مريضا نفسيا 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 بأنه يعيش في بيئة بعيدة كل البعد عن واقعه بل ويعتقد ان من اسباب تدهور حالته من بيئته 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.

3-2-3 مناقشة نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية لافراد المجموعة التجريبية والضابطة وتحليلها:

ان ما يبينه الجدول (6) هو الاختلاف الحاصل في قيم القياس الثاني المتحققة بالاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لكل المتغيرات المبحوثة حسب ترتيبها من المعروف ان الاجهزة الوظيفية واعضاء الجسم الحيوية 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 أكثر من نوع من الأمراض النفسية لكل مريض وسبب الفروق أيضا ان لكل رياضة خصوصيتها في عملية اجراء تمارينها فان الملاكمة بأسلوب (shadow boxing) وكما موضح في تمارينها يقدم التحمل العام على كل القدرات بالنسبة لتمرينات النظام الهوائي ويتحدد على اساس الحمل العام في كل وحدة تدريبية وكما موضح في تمارينات الاسبوع الاول والثاني والثالث ودمج هذه التمارينات بالتحمل العام وبالجانب المهاري اي زيادة التكرارات المهاريه بجميع اشكالها بشدد منخفضة علما وان هذا الاسلوب من التمارينات ودمجها بالجوانب المهاريه وفي مرور وقت الوحدات التدريبية وتطور الجانب المهاري للمرضى تزداد الشدد التدريبيه الى قدرات تحمل القوة وتحمل السرعة ويعمل 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 فاننا نتعامل مع ظاهرة (تحمل القوة) وهذا الاستمرار رغم كونه يقع العبئ فيه على الجهاز العضلي الا ان الامر يتطلب كفاية الجهاز الدوري والتنفسي للتخلص من الفضلات الناتجة من الجهود المبذول في الاداء ضمانا لاستمرارية المنشودة"

الباب الخامس

1-4 الاستنتاجات :

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

- 4- للتمرينات المستخدمة بأسلوب الشدوبوكسنگ على المرضى النفسيين اثر في تطوير المتغيرات البدنية والمهاريه الخاصة بتحمل القوة للذراعين.
- 5- للتمرينات المستخدمة بأسلوب الشدوبوكسنگ على المرضى النفسيين اثر في تطوير المتغيرات البدنية والمهاريه الخاصة بأسلوب الشدوبوكسنگ.
- 6- للتمرينات المستخدمة بأسلوب الشدوبوكسنگ على المرضى النفسيين اثر في تطوير مستوى والوزن.

2-4 التوصيات :

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

- 5- التأكيد على استخدام التمارينات البدنية والمهاريه بأسلوب الشدوبوكسنگ حسب الحمل التدريبي لمستوى المرضى وحسب تسلسل تمارينات الاسبوع.
- 6- التأكيد على اهمية استخدام تمارينات تحمل القوة بشكل سائد وباقي التمارينات بشكل خاص.
- 7- الاعتناء والتركيز على الية تنفيذ التمارينات البدنية والمهاريه من الناحية الميكانيكية.
- 8- التأكيد في الاسبوع الاخيرة على الاستراحة حتى وصول النبض (120)ضربة بالدقيقة.
- 9- التأكيد على تمارين الانتقال بزيادة التكرارات وبشدد منخفضة وعلى الاقل وحدتين في لاسبوع.
- 10- تأكيد الاطباء بتوجيه وتوعية المريض على اجراء التمارينات بايدي مدربين معتمدين من الاتحاد المركزي والفرعي برياضات ذات المساحات الصغيرة نسبيا ومن المهارات المفتوحة كرياضة السباحة والكرة الطائرة وتدريب الفنون القتالية بأسلوب الشدوبوكسنگ او اللايت كونتاكت.

References

1. ادیب محمد الخالدي؛ المرجع في الصحة النفسية نظرية جديدة. ط1: (عمان، دار وائل، 2009) ص27.
2. عبد الغفار , عبد السلام : مقدمة في الصحة النفسية , دار النهضة العربية , القاهرة , 1976 , ص25
3. بطرس حافظ بطرس ؛المشكلات النفسية وعلاجها.ط1: (عمان،دار المسيرة للنشر والتوزيع ،2008)ص70.
4. عبد الحميد محمد الشاذلي؛ الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية.ط2: (مصر،المكتبة الجامعية الاسكندرية،2001)ص32.
5. ياسر نظام مجيد؛ بناء مقياس الصحة النفسية لطلبة الجامعة على وفق مقياس منيسوتا المتعدد الواجه M.M.P: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية/ابن رشد، جامعة بغداد، 2003)، ص16.
6. محمود كاظم محمود، الصحة النفسية مفاهيم نظرية وأسس تطبيقية. ط1: (عمان، دار صفاء، 2013)
7. مصطفى حجازي؛ علم النفس والعولمة؛ ط2(بيروت،شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، 2007) ص71.
8. يحيى السيد الحاوي : الملاكمة اسس نظرية وتطبيقات عملية، ط 2 جامعة الزقازيق 1999 ص60
9. (16) وديع ياسين وآخرون: المبادئ التعليمية في الملاكمة , ج 1 , الموصل , مديرية مطبعة الجامعة , 1983, ص181.
10. 171محمود عبد الله احمد (وآخرون) : تعليم وتدريب الملاكمة , الموصل , مطبعة التعليم العالي , 1990 , ص 142.
11. عبد الفتاح فتحي خضر، المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف ،الاسكندرية، 1996، ص130
12. روجر ديمر وجوزيف دومنيك : مقدمة في اسس البحث العملي – مناهج البحث اللاعلامي ، ترجمة صالح خليل ابو اصبح ، ط6 ، عمان ، دار ارام للدراسات والنشر والتوزيع ، 1997 ، ص184 .
13. تم انشاء مركز سيورت للعلاج الطبيعي والصحة العامة على شارع 60 في مجمع الريان الطبي مقابل مجمع البتول الطبي ومجمع الرشيد الطبي.
14. اختبار مصمم من قبل الباحث والسيد المشرف .
15. قاسم حسن المنذلاوي ومحمود الشاطي ، التدريب الرياضي والارقام القياسية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1987 ، ص122.
16. مصطفى حسين باهي وآخرون؛ الصحة النفسية في المجال الرياضي. (القاهرة، مكتبة الانجلو، 2002) ص105.
17. Galinsky Adena M. Waite Linda J. Sexual Activity and Psychological Health As Mediators of the Relationship Between Physical Health and Marital Quality. Journal of Gerontology Series, 2014, 69(3), 482-492.
18. Maslow A.H. Motivation and Personality. Harper & Row publisher, New York, 1978, p.16.

19. Maslow A.H. Motivation and personality, New York, Harper, 1954, 456 p.
20. Dryden W. Individual therapy: a handbook. Open University Press, London, 1990, p.344.
21. Okopavan A D. Boxing program for youth and sport school. Soviet Sport, 2012, p.401.