

## تأثير تمارينات داخل وخارج الماء في التخلص من التوتر النفسي وتحسين بعض المتغيرات الوظيفية للنساء بأعمار (45-50) سنة

أ.م.د. سهاد حسيب عبد الحميد

أ.م.د. فتن اسماعيل محمد

### المخلص

هدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات المعدة في التخلص من مظاهر التوتر للسيدات بأعمار (45-55) داخل وخارج الماء والتعرف على تأثير التمرينات المعدة في تحسين بعض المتغيرات الوظيفية والمتمثلة (النبض - ضغط الدم - السعة الحيوية للرئتين) داخل وخارج الماء وكانت عينة البحث سيدات بأعمار 45-55 سنة والبالغ عددهم ( 20 ) سيدة مصابات بالتوتر النفسي و استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي للمجموعتين التجريبيتين ( داخل الماء - خارج الماء) لملائمته لطبية مشكلة البحث. وبعد اجراء التجانس تم تقسيم العينة الى مجموعتين بشكل عشوائي وتم اجراء الاختبارات القبليه الخاصة بالبحث ثم تم تطبيق المنهج الخاص بالعينة وهو عبارة عن تمارين تؤدي داخل الماء طبقت على العينة الاولى وتمارين تم تطبيقها على العينة الثانية خارج الماء واستمر المنهج ثلاث اشهر لكلا العينتين تم تطبيق التمرينات خلالها ثم اجريت الاختبارات البعدية نفسها الي استخدمت في الاختبارات البعدية وخرجت الباحثة بأستنتاجات من اهمها: ان التمرينات المستخدمة داخل الماء قد اثرت بشكل جيد في التقليل من حدة التوتر النفسي للنساء بأعمار (45-50) سنة. كما ان التمرينات المستخدمة داخل الماء قد اثرت بشكل ايجابي في ضغط الدم الأنقباضي وضغط الدم الأنبساطي للنساء بأعمار (45-50) سنة. وأن التمرينات المستخدمة داخل الماء قد حسنت من السعة الحيوية للنساء المتدربات بأعمار (45-50) سنة. وقد أوصت الباحثتان بضرورة التركيز على الفوائد الناجمة عن استخدام الماء كوسيلة علاجية وترويحية لعلاج بعض الأمراض كما أن التمرينات داخل الماء تبعث على الفرح والسرور وبالتالي يمكن استخدامها مع الأشخاص الغير رياضيين دون الاحساس بالتعب الناتج عن صعوبة الاداء داخل الماء بسبب المقاومة التي يبديها الماء ضد الأجسام المغمورة فيه وأن استخدام تمارينات داخل الماء في علاج بعض الظواهر السلبية في شخصية الفرد كحدة الأنفعالات او العدائية والأنماط السوداوية وضرورة استخدام التمرينات داخل الماء في تحسين متغيرات فسلجية اخرى لم يتطرق اليها الباحثتان بما فيه من تأثيرات على الجانب الهرموني او تحسين العمل القلبي وأداء الشرايين القلبية .

**((Abstract))**

***Impact exercises inside and out of the water to get rid of stress and improve some functional variables for women aged (45-50 years)***

***((Joint research))***

***A. M. Dr. Suhad Haseeb Abdel Hamid***

***A. M. Dr. Faten Ismail Mohamed***

*Research aims to identify the effect of exercise stomach to get rid of tensions for women ages (45-55) in and out of the water and to identify the effect of exercise stomach to improve some of the variables and functional of (pulse - blood pressure - vital capacity of the lungs) in and out of the water and the sample Women aged 45-55 years, who are (20) Lady infected nervous Aalnevsa and was used researchers experimental method for the two experimental (into the water - out of the water) for suitability for medical research problem. After homogenization has been divided the sample into two groups randomly been testing tribal for research then been applied approach your sample is a exercises performed in the water applied to the sample first and exercises have been applied to the second sample out of the water and continued to approach three months for both samples was applied exercises which then underwent tests posteriori itself to have been used in the tests dimensional and exited the researcher of the conclusions of the most important : The exercises used in the water well have influenced the reduction of psychological tension for women between the ages of (45-50) years. tribe is used within the water exercises have influenced positively in systolic blood pressure and diastolic blood pressure for women aged (45-50 years), and exercises used in the water have improved vital capacity of women trainees aged (45-50 years). has recommended that researchers need to focus on the benefits resulting from the use of water as a therapeutic and recreational for the treatment of certain diseases and the exercise in the water a source of joy and happiness, and thus can be used with People non-athletes without feeling tired due to the difficulty of performance into the water because of the resistance shown by the water against objects submerged in it and that the use exercises in the water in the treatment of some negative phenomena in the personality of the individual Khaddh agitation or hostility, styles, melancholy and the need to use the exercises in the water to improve the variables Vslgih Other did not touch them researchers, including the effects on the hormonal Aothasin side work and performance of cardiac arteries, heart attack.*

## ((الباب الاول))

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

نتيجة للتقدم الحاصل في التكنولوجيا وما أحدثته الثورة الصناعية في حياة الانسان أدى الى تسهيل الاعمال البدنية وقلة النشاط الرياضي وما يترتب عليه من نقص في كفاءة أجهزة الجسم المختلفة وأنطلاقاً من أهمية ممارسة النشاط الرياضي للفرد والمجتمع بصورة عامة والنساء بصورة خاصة في صورة تمارين رياضية تساعد على اكتساب النواحي الصحية ووقاية الفرد من الامراض.

واستخدم الباحثون والمختصون في المجال الرياضي والطبي على حد سواء بعض الحركات او التمارينات المعدة لتهيئة وتطوير الفرد الرياضي من الناحية البدنية والنفسية والذهنية في التخلص من الألم المزمن والاحساس بالتعب النفسي والعصبي للفرد المصاب او المريض وتطعيم وسائل التأهيل والاعلاج الطبيعي بها لنيل أفضل مستوى صحي لهم دون استخدام المزيد من العلاجات والادوية الطبية الكيماوية المعدة لهذا الغرض ، اذ ان هناك الكثير من الاشارات العلماء والاطباء الى ان الرياضة وسيلة وقائية وعلاجية تنتفع منها جميع الفئات على السواء ، فقد أشار الطبيب تيسو الى أن ((الحركة نفسها يمكن ان تكون بديل للدواء في كثير من الحالات ولكن كل الادوية ووسائل العلاج مجتمعة لاتستطيع ان تعوض تأثير الحركة)) (1- ص 8 )

ولابد للباحثين في مجال التأهيل الأخذ بنظر الاعتبار السلامة النفسية لمثل هؤلاء المرضى من خلال مراقبة الكثير من علماء التأهيل الطبي للمرضى الذين يقومون ببرامج العلاج الطبيعي بشكل منتظم في جميع أنحاء العالم ، توصل هؤلاء الى ان الرياضة المنتظمة بأنواعها المختلفة يمكن ان تكون ذات أثر كبير في تحسين الحالة النفسية والاعتماد على الذات واحترام الذات وكفاءة الجهاز الهيكلي والعضلي والسلوك الحركي وتدفق الدم الى الدماغ والجهاز العصبي وتطوير عمل الجهاز المناعي الذي يعود بالنفع على تأهيل المرضى وتشجيعهم على الحركة. وبما ان المرأة تشكل جزءاً رئيساً وهاماً في المجتمع وتأثرها ظهر في اعتمادها على الاجهزة الحديثة في أداء مختلف الاحتياجات اليومية الامر الذي ادى أيضا الى قلة الحركة وبالتالي ضعف العضلات وترهل الجسم وزيادة الوزن وخاصة في المرحلة المتوسطة والمتقدمة من العمر إذ يظهر في هذه المرحلة من العمر تغيرات فسيولوجية طبيعية للمرأة تؤدي الى جانب القلق والاكتئاب خاصة عند عمر (45-55) سنة .

ولكي تتصف الكفاءة والاستجابة البدنية والصحة المتكاملة كانت أهمية التمارينات في اكتساب الصحة فممارسة التمارينات داخل الماء تعد وسيلة فعالة في التخلص من المواد الضارة من خلال زيادة افراز العرق والتنفس الجيد وتقوية عضلة القلب وتنظيم ضغط الدم إذ يعقبها حالة من الاسترخاء العضلي والدهني وأنه يساعد الجسم وأنه يساعد الجسم على افراز الميلاتونين والاندرينفات الكيمائية التي تبدد القلق والتوتر وتحسن نشاط الجسم وصحته.(2- ص 9) .

وأقتداء بذلك حاولت الباحثتان استخدام مجموعة من التمارينات المائية وسعى الباحث في علاج مثل هذه الحالة وتحسين حالتهم النفسية بالاعتماد على اسس العلاج الثلاث الرئيسية وهي الغذاء – العقاقير – النشاط البدني .

## 1- 2 مشكلة البحث

نظرا لقلة المحاولات الخاصة باستخدام الرياضة والتمرينات الحركية في العراق والأكتفاء باستخدام العقاقير والأدوية لعلاج هولاء المرضى مع القدرة على إجراء بحوث تتناول تمرينات مختلفة أو متنوعة لمعرفة الأنسب.

ومن هذه التمرينات المنتقاة لأجراءات هذه الدراسة تمرينات تمتاز بقدرتها على تفريغ ما يختلج داخل الفرد من أنفعالات مختلفة مثل التوتر والقلق وكذلك لها قدرة عالية في بناء الفرد الممارس لها بدنيا وصحيا، فكان على الباحث اتخاذ الخطوات اللازمة لدراسة هذه التمرينات ومعرفة تأثيرها من خلال منهج مقترح ومعد لأستخدامه في عملية تأهيل المصابين بهذا الشئ وتستنمر الامكانيات والوسائل العلمية كلها وأعتتماد الامكانيات العلمية الطبية والمساعدة جميعها لأجراء هذا البحث.

### 2-1 أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير التمرينات المعدة في التخلص من مظاهر التوتر للسيدات بأعمار (45-55) داخل وخارج الماء .

2- التعرف على تأثير التمرينات المعدة في تحسين بعض المتغيرات الوظيفية والمتمثلة(النبض – ضغط الدم – السعة الحيوية للرئتين) داخل وخارج الماء .

### 3-1 فرضيات البحث :

1- هناك فروق ذات دلالة أحصائية في مقياس التوتر لدى السيدات بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين ولصالح مجموعة التمرينات داخل الماء .

2- هناك فروق ذات دلالة أحصائية في تحسين بعض المتغيرات الوظيفية(النبض – ضغط الدم – السعة الحيوية للرئتين) بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح امجموعة التمرينات داخل الماء .

### 4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال الزمني: أمتد للمدة من 2 / 3 / 2013 ولغاية 2 / 6 / 2013

1-4-2 المجال البشري: سيدات بأعمار 45-55 سنة والبالغ عددهم ( 20 ) سيدة مصابات بالتوتر النفسي.

1-4-3 المجال المكاني : – المسبح الداخلي في بغداد( حي العدل )

## (( الباب الثاني ))

### 2-الدراسات النظرية والمشابهة

#### 1-2 الدراسات النظرية

##### 1-1-2 التوتر النفسي وتأثيره

أن طبيعة الحياة وكشيء حتمي أخذت تتجه تصاعديا نحو التعقيد المستمر وذلك نتيجة لدخول الأساليب الحديثة في شتى ميادين العلم والصناعة والعمل وكذلك لتراكم التراث الحضاري الضخم إذ يتم باستمرار أغناء وتعزيزه وبلورته من قبل الأجيال التي تستلم هذا الأثر . وعلية وطالما أن الإنسان هو العقل المفكر لأغناء وتطوير هذه الحضارة فلا شك هو وسط هذا المعترك العظيم ، ان يتفاعل بشكل سليم معها لكي يأخذ منها بقدر ما يعطي كشخصية تتسم بالأتزان الطبيعي وملتزمة بما لها من حقوق وما عليها من واجبات<sup>(1)</sup>.

وقد تخلق ظروف الحياة نوعا من القلق او التوتر لدى الأشخاص ناتج عن امور متعددة قد يكون قسماً منها وراثيا أو قد يرتبط بضعف الشخصية او الخوف او غيرها من المسببات وأن ترك مثل تلك الحالات دون علاج مناسب قد يؤدي بالشخص الى الأحباط أو حتى الى الأمراض النفسية المتعصية كالأكتئاب ، أن كل أنسان يعاني من التوتر النفسي في زمن ينتج تأثيرات التوتر النفسير عن هرمون أسمه أنفرين (ادرينالين) يتم إفرازه في الدم ويؤدي الى تسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم ، ويتم تحريض أفراز الايبينيفرين عندما تخاف من شيء ما أو عندما يطلب من شخص امرا أكبر من قدراته (أكبر من اللازم).

والى وقت طويل ظل استخدام العقاقير والجلسات مع الطبيب المختص هي السبيل الوحيد للعلاج ، ولكن هذا الأمر قد لايجدي نفعاً او قد يكون للعقاقير جانب سلبي غير منظور عن استخدامه على المدى البعيد الأمر الذي يدفع الى التغير في وسائل العلاج وتسخير التمارين الرياضية لخدمة هواء الشريحة من المجتمع.

أن التعرض للتوتر النفسي بشكل عرضي غير ضار أما التوتر المستمر فإنه يضر بالصحة ، وتعد التمارين الرياضية وسيلة ناجحة لخفض التوتر النفسي خاصة عندما تمارس باستمرار وأنظام والتي تسهم في خفض مستوى القلق وبالتالي تنعكس علة تحسن الوظائف الحيوية المختلفة بالجسم<sup>(2)</sup>.

أن معدل ضربات القلب في وقت الراحة يكون أقل لدى الممارسين للتمرينات ، ويؤدي الأنفعال الى حدوث تغيرات وظيفية في جميع الأجهزة ويظهر ذلك في طبيعة تركيب الدم<sup>(3)</sup>.

1- مصطفى عبد السلام : القلق دراسات في الأمراض النفسية الشائعة، (بغداد : مطبعة منير ، 1985)، ص 19.

2- ناييف مقص الجبور وصبحي أحمد قبلاط : الرياضة صحة ورشاقة ومرونة،

3- ابو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي (القاهرة: دار الفكر العربي، 1998)، ص 276.

## 2-1-2 أهمية العلاقة المتبادلة بين جهازي التنفس والدوران:<sup>(1)</sup>

إن عملية التنفس الذي هو عملية تبادل الغازات بين الكائن الحي وبيئته ذو علاقة متبادلة مع جهاز الدوران الذي ينقل الدم والمواد الغذائية المطلوبة إلى أنحاء الجسم جميعه، ويزيل الفضلات إي على كل جهاز العمل بكفاية مع الجهاز الآخر للحصول على النتيجة النهائية، لذا فان كفاية الجهازين الدوري والتنفسي تساعد الطيار وتساعد الرياضي ذا الكفاية الجيدة على الحصول على النتيجة النهائية في عملية تبادل الغازات، إي وصول الأوكسجين إلى الخلايا والأنسجة جميعها التي في الجسم، وإزالة الغاز الناتج من الاحتراق الداخلي إي غاز ثاني أوكسيد الكربون الذي ينقل بوساطة جهاز الدوران إلى الرئتين حيث سيطرح خارج الجسم، فـجهاز الدوران إذن عبارة عن جهاز نقل فيزيائي وكيميائي وفسلجي لغازات التنفس.

إن عملية التنفس هي عمليتان في وقت واحد هما (الشهيق والزفير) وتحدث هذه العملية على النحو الاتي:

1. التنفس الخارجي الذي يسمى (التنفس الرئوي) يتم فيه تبادل الغازي بين الهواء المستنشق والدم في الرئتين.
  2. التنفس الداخلي يتم فيه التبادل الغازي بين الدم والأنسجة لذا يسمى بالتنفس الخلوي
- إن عملية التنفس على الرغم من إنها تظهر بسيطة لكنها في الحقيقة عملية معقدة جداً وتكون أكثر تعقيداً في الارتفاعات العالية ولاسيما عند عدم وصول الدم بشكل كاف اذ هناك عدد لا يحصى من التأثيرات الفيزيائية والكيميائية التي تحدث مع كل عملية تنفس.

إن جهاز التنفس الخارجي هو جهاز فيزيائي. إي انه يتكون من اجزاء ميكانيكية يدخل بوساطتها الهواء الخارجي إلى الجسم ويتأثر هذا الجهاز في حالة (ج) عند الطيار في أثناء الطيران ويجب ان يكون هذا الجهاز ذا كفاية عالية من حيث التهوية الرئوية ومعدل التنفس لان هذه الامور كلها تساعد على إزالة الغازات غير المرغوب فيها خارجاً.

وبعد الدم معملاً كيميائياً له تأثير حياتي في عملية جريانه داخل الجسم، فهو ينقل الهواء الذي يدخل الجسم بوساطة الدم إلى الخلايا الحية جميعها في الجسم بهذه الوسيلة تستلم الخلايا المواد الحيوية والأوكسجين وتستطيع إن تقوم بعمليات الأوكسدة والافادة من الطعام وإنتاج الطاقة.

فجهاز الدوران إذن عبارة عن (جهاز نقل فيزيائي كيميائي وفسلجي) لغازات التنفس على الرغم من إن للقسم الوظيفي في جهاز التنفس تأثيراً مباشراً وسريعاً في عملية الطيران، وفي القصبات التنفسية والأكياس الهوائية والحويصلات، إذ يتم في هذه الأجزاء تبادل الغازات ويمكن تصور الحويصلة ككرة صغيرة مع أنبوب يتصل بالقصبة الرئوية ويبلغ عددها (750 - مليون) في الرئتين كليهما وفي الحقيقة يبلغ سطح الحويصلات نحو (750) قدم<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>- حازم عزيز امين كنعان ؛ تأثير حمل بدني خاص متزايد الشدة والحجم في كفاية الجهازين الدوري والتنفسي للطيارين المعرضين للتعبيل في أثناء الطيران، اطروحة دكتوراه (جامعة بغداد:كلية التربية الرياضية، 2004)، ص20.

### ((الباب الثالث))

#### 3- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية

**1-3 منهج البحث:** استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي للمجموعتين التجريبتين ( داخل الماء – خارج الماء) لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

**2-3 عينة البحث :** اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من السيدات اللواتي يرتادن دور الرشاقة وموظفات الكلية واللاتي يعانين من التوتر النفسي ولديهم الرغبة في الاشتراك بالبرنامج المعد وأشتملت العينة على (20 من النساء) تتراوح أعمارهم من 45-50 سنة، وتم إجراء التجانس في الطول والوزن والعمر ثم تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين تجريبتين تخضع أحدهما لتمارين داخل الماء والآخرى تمارين خارج الماء وقد اجري التجانس بين أفراد العينة وكما موضح في جدول (1) .

#### جدول (1)

يوضح تجانس عينتي البحث في متغيرات العمر والطول والوزن

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة وشهر	50.50	48.6	3.45	-0.323
الطول	متر وأجزاءه	160.20	156	6.13	(-0.053)
الوزن	كغم	71.49	70,4	6.42	-0.08

#### 3-3 وسائل جمع المعلومات

**1-3-3 أجهزة البحث :** جهاز رستاميتير لقياس الطول (س)- ميزان طبي الكتروني لقياس الوزن (كغم)- جهاز ضغط الدم زئبقي- جهاز الاسبيروميتر للقياس السعة الحيوية للرئتين (التر)- حاسبة - لابتوب – ساعة توقيت

**2-3-3 أدوات البحث :** استمارات مقياس التوتر – أدوات مكتبية مختلفة – كرات- مسبح.

#### 4-3 خطوات تنفيذ العمل

#### 1-4-3 التجربة الاستطلاعية

أجريت التجربة الاستطلاعية للتأكد من صحة الاختبارات والاجهزة المستخدمة ومدى ملائمة التمارين لقابليات عينة البحث والتأكد من فريق العمل المساعد والوقت اللازم للأختبارات من خلال تطبيقه على عينة من النساء عددهم 5 نساء من خارج عينة البحث وقد جرت التجربة يوم الاحد بتاريخ 2013/2/24.

### 3-4-2 الأختبارات المستخدمة في البحث

#### 1- أختبار ضغط الدم

أستخدمت الباحثتان أجهزة خاصة بالفحص الطبي السريري وهو جهاز قياس مستوى ضغط الدم نوع STETHOSCOPE وسماعة طبية نوع MERCURIALSP HYGMO MANOMETER للتعرف على مقدار التسارع القلبي (سرعة نبضات القلب).

#### 2- أختبار السعة الحيوية

يتم قياس السعة الحيوية بجهاز الاسبيروميتر الهوائي أذ يجلس المختبر على كرسي ويأخذ شهيقاً عميقاً من الانف مع مراعاة غلق الفم ويضع ميسم الجهاز في فمه ويخرج أقصى زفير فيتحرك مؤشر الجهاز فتؤخذ قراءته.

#### 3- أختبار مستوى التوتر والقلق<sup>(1)</sup>

أستخدمت الباحثتان أستمارة قياس مظاهر التوتر والقلق لدى النساء ضمن عينة البحث ، وتم أعداد الأستمارة من قبل دورثي هاريس وبيت هاريس ، وتتكون الأستمارة من (34) عبارة تمثل مجموعة كبيرة من مظاهر التوتر والقلق وفيها يطلب من العينة الخاضعة للأختبار بالاستجابة لهذه المظاهر عن طريق ميزان تقدير من ثلاث أبعاد (دائماً- أحياناً- نادراً)، وأن أقل مستوى لمظاهر القلق والتوتر من خلال هذه الأستمارة هو (34) نقطة وأعلى مستوى (102) نقطة ومتوسط المستوى لمظاهر التوتر والقلق من خلال هذخ الأستمارة أيضاً هو (68) نقطة (وكما مبين في ملحق 1).

### 3-4-3 المعاملات العلمية للأختبارات المستخدمة :

#### - صدق الاختبار

تم التأكد من صدق الاختبارات والاجهزة المستخدمة عن طريق أستطلاع رأي الخبراء المختصين في مجال التربية الرياضية والفسلجة والعلاج والتأهيل وعددهم 10 خبراء للتأكد من صحة الاختبارات المستخدمة وللتعرف على معدل صلاحية البرنامج وقدمت تحديد المتغيرات الوظيفية وفقاً لأستطلاعها الرأي وتم قبول المتغيرات وفقاً لأستطلاع آراء الخبراء والتي تعدت 80% وتم أستبعاد باقي المتغيرات . ملحق ( 2 )

<sup>1</sup> - محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضي والقياس النفسى ، ط1 (القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1999)، ص284.

جدول ( 2 ) يبين استطلاع الخبراء حول صحة الاختبارات المستخدمة

ت	المتغيرات	العدد	النسبة
1	معدل النبض في الراحة	70	70%
2	معدل النبض بعد المجهود	80	80%
3	ضغط الدم الانقباضي	9	90%
4	ضغط الدم الانبساطي	9	90%
5	السعة الحيوية للرنيتين	9	90%
6	درجة التوتر	9	90%

- ثبات الاختبار : استخدم الاختبار وأعادة الاختبار بعد مرور اسبوع واحد على عينة قوامها 5 سيدات من خارج عينة البحث والجدول التالي بين قيمة معامل الارتباط.

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط للمتغيرات قيد البحث

ت	المتغيرات	الأختبار الاول		الأختبار الثاني		قيمة معامل الارتباط
		ع	س-	ع	س-	
1	التوتر النفسي	74.40	4.39	73.43	4.30	0.895
2	معدل النبض في الراحة	78.80	2.77	81.40	1.94	0.949
3	معدل النبض بعد المجهود	170.20	2.34	171.00	1.12	0.975
4	معدل ضغط الدم الانقباضي	134.00	8.21	13.50	8.9	0.880
5	معدل ضغط الدم الانبساطي	9.00	1.22	89.00	2.23	0.892
6	السعة الحيوية للرنيتين	1962.0	96.02	1988.0	114.97	0.903

4-4-3 الأختبارات القبلية

تم إجراء الأختبارات القبلية في الأختبارات الخاصة بموضوع البحث بتاريخ 28 / 2 / 2013 على عينة البحث البالغ عددها ( 20 ) من النساء بأعمار (45-50) سنة وتم تسجيل البيانات التي تم الحصول عليها بأستمارات خاصة معدة لهذا الغرض ومن قبل متخصصين في هذا الجانب.

5-4-3 التمرينات المعدة داخل وخارج الماء و التجربة الرئيسية

تم أعداد تمرينات ملائمة لأعمار عينة البحث من النساء ليتم تنفيذها أحدها داخل الماء والأخرى خارج الماء من خلال برنامج مؤلف من (36) وحدة زمن كل وحدة من الوحدات 50 دقيقة تم تطبيقها على عينة البحث في مدة

12 أسبوع و بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع (الاحد -الثلاثاء -الخميس) مع مراعاة التدرج في صعوبة التمرينات من السهل الى الصعب .

### 6-4-3 الأختبارات البعدية

تم إجراء الأختبارات البعدية بعد انتهاء التجربة الرئيسية في نفس الأختبارات القبلية التي أجريت مسبقاً وعلى عينة البحث نفسها ومن قبل نفس المختصين في الأختبارات القبلية وب نفس الأجهزة المستخدمة وتحت نفس الظروف التي توفرت في الأختبارات القبلية وذلك بتاريخ 2 / 6 / 2013 .

### 5-3 الوسائل الأحصائية

تم أستخراج النتائج بأستخدام الحقيبة الأحصائية SBSS.

## ((الباب الرابع))

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

يتضمن هذا الباب عرض نتائج الأختبارات التي تمخضت عنه النتائج التي تم الحصول عليها من الأختبارات القبلية والبعدية .

### 1-4 عرض وتحليل نتائج الأختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات قيد البحث لمجموعة التمرين خارج الماء

جدول (4) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت)

المحسوبة لمتغيرات البحث في الأختبارات القبلية والبعدية لمجموعة التمرينات خارج الماء

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الأختبار البعدي		الأختبار القبلي		الأختبار
		ع+-	س-	ع+-	س-	
غير دال	1.819	4.718	81.400	4.371	78	التوتر النفسي
غير دال	0.084	2.503	129.600	2.223	129.500	ضغط الدم الانقباضي
غير دال	1.481	0.527	9.000	0.411	9.350	ضغط الدم الانبساطي
غير دال	0.841	383.945	2050.250	144.958	2150.460	السعة الحيوية

تحت درجة حرية =9 ومستوى دلالة 0.05 ، ت=2,262

يبين جدول(4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث لمجموعة التمرينات خارج الماء فالوسط الحسابي في الأختبار القبلي لمتغير (التوتر النفسي) بلغ (78) وبأنحراف معياري (4.371) ، أما في الأختبار البعدي للمتغير نفسه فقد بلغ الوسط الحسابي (81.400) وبأنحراف معياري (4.718) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.819) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة(2.262) تحت درجة

حرية 9 ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الأختبارين القبلي والبعدي ، أما بالنسبة لمتغير (ضغط الدم الانقباضي) فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي في الأختبار القبلي (129.500) وبأنحراف معياري (2.223) ، أما في الأختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي للمتغير (129.600) وبأنحراف معياري (2.503) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.084) وهي أصغر من قيمة ت الجدولية البالغة (2.262) تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الأختبارين القبلي والبعدي ، في حين بلغ الوسط الحسابي في متغير (ضغط الدم الانبساطي) للأختبار القبلي (9.350) وبأنحراف معياري (0.527) ، في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.481) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.262) تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الأختبارين القبلي والبعدي .

أما متغير (السعة الحيوية) فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للأختبار البعدي (2050.250) وبأنحراف معياري بلغ (383.945) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.841) أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.266) تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الأختبارين القبلي والبعدي .

#### 2-4 مناقشة نتائج الأختبارات القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث لمجموعة التمرينات خارج الماء

من خلال عرض وتحليل نتائج الأختبارات القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث والتي عرضت في جدول (4) لم تظهر لنا فروقاً معنوية في متغيرات البحث، وتعزو الباحثان ذلك أن ممارسة التمرينات الرياضية خارج الماء لم يكن لها التأثير الأيجابي في تحسين الحالة النفسية للعينة في إزالة التوتر .

وهذا بدوره قد اثر على الضغط الانقباضي إذ يؤكد الاطباء المتخصصين مدى الترابط الوثيق بين الضغط الانقباضي والوضع النفسي للأفراد، وأن النتائج غير المعنوية التي ظهرت للمجموعة (تمرينات خارج الماء) ترجع الى حالة الاستقرار التي تصاحب الضغط الانبساطي خلال الاسابيع الاولى لكون المدة اللازمة لاداء هذه التمارين والتي تعتمد ايقاعات بطيئة واطول ساكنة غير كافية للتأثير على هذا المتغير، وفي ما يتعلق بالسعة الحيوية لم تكن معنوية والسبب قد يعود ان هذا المتغير يحتاج الى وقت اطول في التدريب اذ ان العينة هم من غير الرياضيين وان السعة الحيوية تحتاج الى وقت كبير لتنميتها .

#### 3-4 عرض وتحليل نتائج الأختبارات القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التمرينات داخل الماء

جدول (5) يوضح الأوساط الحسابية والأحرفات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث في الأختبارات القبلي والبعدي لمجموعة التمرينات داخل الماء

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الأختبار البعدي		الأختبار القبلي		الأختبار
		ع+-	س-	ع+-	س-	
دال	12.388	4.695	60.400	4.247	78.400	التوتر النفسي
دال	5.341	3.098	120.600	2.079	127.900	ضغط الدم الانقباضي
دال	4.872	0.492	8.070	9.140	9.140	ضغط الدم الانبساطي
دال	4.307	225.354	2387.500	2034.480	2034.480	السعة الحيوية

تحت درجة حرية =9 ومستوى دلالة 0.05 ، ت= 2.262

يبين الجدول (5) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث لمجموعة التمرينات داخل الماء، وقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمتغير (التوتر النفسي) بلغ (78.400) وبأنحراف معياري (4.247)، أما في الاختبار البعدي للمتغير نفسه فقد بلغ الوسط الحسابي (60.400) وبأنحراف معياري (4.695) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (12.388) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.262) تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

أما بالنسبة لمتغير (ضغط الدم الأنقباضي) فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (127.900) وبأنحراف معياري (2.079)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي للمتغير (120.600) وبأنحراف معياري (3.098) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.341) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.262) تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في متغير (ضغط الدم الأنقباضي) للاختبار القبلي (9.140) وبأنحراف معياري (0.490)، أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للمتغير نفسه (8.070) وبأنحراف معياري (0.492)، في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.872) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.262) تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

أما متغير (السعة الحيوية) فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (2034.480) وبأنحراف معياري (107.780) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمتغير نفسه (2387.500) وبأنحراف معياري بلغ (225.354)، في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.307) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.262) تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

#### 4-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات قيد البحث لمجموعة تمرينات داخل الماء.

تعزو الباحثان النتائج الحاصلة الى الدور الفعال والايجابي للتمرينات المستخدمة داخل الماء لما تحتويه هذه التمرينات من ترويح ونشاط رياضي والذي بدوره يسهم في خفض مستوى التوتر والقلق إذ أكد عائد فضل ملحم ((بأن الملل والقلق والأكتئاب النفسي والصراعات النفسية والأحباط النفسي تعد من أمراض العصر المرتبطة بالأضطرابات البدنية والعقلية والنفسية وأن هذه الامراض قد تنتج عن كبت الرغبة في أشباع بعض الحاجات كتفريغ الخوف والتوتر والأحاساس بالألم))<sup>(1)</sup>

كما ان التأثير النفسي والايجابي المصاحب للتمرينات داخل الماء أدى الى زيادة مقدرة الفرد على مواجهة حالات نفسية كالتوتر بعيدا عن تعرضه لأي خطوره قد تحدث عند الممارسة وهذا ما أكده ابو العلا عبد الفتاح من ان إحدى الاهداف الرئيسية للممارسة التمرينات لمرضى التوتر أعطاء المريض فرصة لممارسة حياة أقرب ماتكون

- عائد فضل ملحم : الطب الرياضي والفسولوجي (قضايا ومشكلات معاصرة) : (الأردن: دار الكندي للنشر والتوزيع، 1999، ص133.<sup>1</sup>

للحياة الطبيعية التي يمارسه أقرانه ويشمل ذلك الترويح العلاجي غير ان ذلك يجب ان يتم في حدود الشروط التي توفر السلامة الصحية لهذا الفرد وتقليل تعرضه لأي خطوره نتيجة الممارسة غير الواعية<sup>(1)</sup>.

اما فيما يخص ضغط الدم الانقباضي نلاحظ بان ( مجموعة التمرينات داخل الماء) اظهرت فروقا معنوية عالية في الاختبارات (القبليّة - البعدية) لمتغير الضغط الانقباضي وتعزو الباحثان ذلك الى التمرينات البدنية الخفيف الشدة (داخل الماء) قد ساعدت في زيادة الاسترخاء في عضلات الجسم وخاصة في منطقة اعلى الرقبة واعلى الكتفين وهذا ادى الى زيادة الدم الوارد للعضلات وبالتالي زيادة قطر الاوعية الدموية مما سهل مرور الدم فيها مع انخفاض كبير في الضغط الذي يسلطه الدم على هذه الاوعية<sup>(2)</sup>.

أما فيما يتعلق بالضغط الانبساطي الذي يعكس مقدار المقاومة التي تعترض تيار الدم او مقدار حالة التقلص بالشريان لذا فان انخفاضه يعني حالة ايجابية عند المصابين بالتوتر ، كما ان له اهمية كبيرة من الناحية الطبية لانه يمثل الضغط الحقيقي داخل القلب فهو يعد اكثر استقرارا من الضغط الانقباضي مما يدل على التأثير الايجابي للتمرينات داخل الماء<sup>(3)</sup>.

أما السعة الحيوية فان نتائجها كانت هي الأخرى بمستوى جيد أي أن هناك تطور في المستوى إلا أنه لم يصل إلى المستوى المطلوب وذلك لنفس الأسباب السابقة وهو العمر الزمني والتدريبي القصير للاعبين، وهو يدل على إن يمتلكون مواصفات بدنية عالية ، وترى الباحثان أن الافراد الجيدين يتمتعون عادة بسعة حيوية كبيرة إذ أنها تزداد بالتدريب الرياضي المنتظم .

---

- ابو العلا احمد عبد الفتاح :بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي (القاهرة :دار الفكر العربي ،1998) ، ص.179<sup>1</sup>

(2) Hernandez rief. M, field. T and Theakston H. op. Cit., P122.

(3) Gordon. N . F. N F. Scott. C. B, W. j. W, et al. "Exercise & mild essential hypertension : Recommendations for adults". Sports medicine, 10(6) ,1990 , 390 -404.

5-4 عرض وتحليل نتائج الأختبارات البعدية للمتغيرات قيد البحث للمجموعتين (تمرينات داخل الماء وتمرينات خارج الماء).

#### جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث في الأختبارات البعدية للمجموعتين (تمرينات داخل الماء وتمرينات خارج الماء)

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	مجموعة تمرينات داخل الماء - بعدي		مجموعة تمرينات خارج الماء - بعدي		الأختبار
		ع+-	س-	ع+-	س-	
دال	9.4498	4.695	60.400	4.718	81.400	التوتر النفسي
دال	7.066	3.098	120.600	2.503	129.600	ضغط الدم الانقباضي
دال	4.009	0.492	8.070	0.527	9.000	ضغط الدم الانبساطي
دال	2.663	225.354	2387.500	383.945	2050.250	السعة الحيوية

تحت درجة حرية = 18 ومستوى دلالة 0.05، ت = 2.101

يبين الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأختبارات البعدية للمجموعتين ولمتغيرات البحث فالوسط الحسابي للمجموعة تمرينات خارج الماء - بعدي لمتغير (التوتر النفسي) بلغ (81.400) وبأنحراف معياري (4.718)، أما الوسط الحسابي للمجموعة تمرينات داخل الماء - بعدي للمتغير نفسه فقد بلغ (60.400) وبأنحراف معياري (4.469) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (9.498) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.101) تحت درجة حرية 18 ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة (تمرينات داخل الماء).

أما بالنسبة لمتغير (ضغط الدم الانقباضي) فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التمرينات خارج الماء - بعدي (129.600) وبأنحراف معياري (2.503)، أما في المجموعة التمرينات داخل الماء - بعدي فقد بلغ الوسط الحسابي للمتغير (120.600) وبأنحراف معياري (3.098)، في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (7.066) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.101) تحت درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح مجموعة التمرينات داخل الماء.

في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في متغير (ضغط الدم الانبساطي) للمجموعة تمرينات خارج الماء - بعدي (8.394) وبأنحراف المعيارى (0.394)، أما بالنسبة للمجموعة التمرينات داخل الماء - بعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للمتغير نفسه (8.050) وبأنحراف معياري (0.499) في حين بلغ (ت) المحسوبة (4.009) وهي

أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.101) تحت درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة (تمرينات داخل الماء).

أما متغير (السعة الحيوية) فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة تمرينات خارج الماء- بعدي (2050.250) وبأنحراف معياري (383.945) وبلغ الوسط الحسابي لمجموعة التمرينات داخل الماء - بعدي للمتغير نفسه (2387.500) وبأنحراف معياري بلغ (225.354) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.663) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,101) تحت درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح مجموعة (تمرينات داخل الماء).

#### 6-4 مناقشة نتائج الأختبارات البعدية للمتغيرات قيد البحث للمجموعتين (تمرينات داخل الماء وتمرينات خارج الماء).

تفسر الباحثان النتائج المعنوية لصالح مجموعة التمرينات داخل الماء الى التأثير الايجابي الي يخلقه الماء في الجوانب النفسية للفرد ومنها التوتر ،اذ ان له دور في بعث روح الترويح والابتعاد عن الملل من ممارسة التمرينات الرتيبة في الجو الاعتيادي اذ ان هذال التغير في محيط الاداء اثر ايجابيا على عينة البحث .

اما النتائج المعنوية التي ظهرت في الضغط الانقباضي فتعزو الباحثان ذلك الى تحسن عمل القلب باستمرار الجهد البدني المنتظم داخل الماء الذي مرس من افراد العينة والذي سبب حدوث تطور في معدل القلب وفي النتاج القلبي وحجم الضربة والمقاومة المحيطية والتي تتاثر بقطر الاوعية الدموية وحجم ولزوجة الدم.<sup>(1)</sup> كما ان التمارين البدنية التي تتطلب بذل جهد تساعد على تمدد الشرايين والاعوية الدموية اذ يحدث تغيرات كيميائية بسبب ذلك الجهد مؤديا الى اتساع الاوعية وزيادة مرونتها.<sup>(2)</sup>

وان ممارسة التمارين الخفيفة الشدة ايضا اثرت بشكل فعال في خفض مستوى هذا المتغير وذلك لان استمرار وانتظام هذه التمارين بتلك الشدة الخفيفة المستخدمة قد ادت الى حدوث ردود فعل انعكاسية في جهاز القلب (من خلال زيادة الكفاءة العصبية أي تكيف العقدة الاذينية بما يتناسب ونوع الجهد الملقى على عاتق القلب)، والدورة الدموية وبالتالي التأثير على ضغط الدم.<sup>(3)</sup>

(1) Hagberg . J. M., Montain S. J., MWH, et al. Effect of exercise training on 60 to 69 years old persons with essential hypertension. Am Journal Cardiol, 1989, P. 350.

(2) عز الدين المنشاوي. الرياضة والدواء، العلاقة المتبادلة والاثار الايجابية والمعملية. الرياض: دار المريخ للنشر ، 1988 ، ص 20

<sup>3</sup> Alfred. A. Bore, MDC. Active Control of Hypertension, "The physician & sports medicine", (Wep site [http /www. Bodytrends, com](http://www.Bodytrends.com)), 1998. op. Cit , P. 1

أن التمارين التي تطور السعة الحيوية تحتاج الى وقت طويل وجهد إضافي على الافراد كما ان العمل في المحيط المألوف لا يخلق الحماس ويؤدي الى الشعور بالعب على عكس العمل في محيط الماء.

### ((الباب الخامس))

#### 5- الأستنتاجات والتوصيات

##### 1-5 الأستنتاجات

من خلال ما توصلت اليه العمليات الأحصائية استنتجت الباحثتان ما يلي:

- 1- ان التمرينات المستخدمة داخل الماء قد اثرت بشكل جيد في التقليل من حدة التوتر النفسي للنساء بأعمار (45-50) سنة .
- 2- ان التمرينات المستخدمة داخل الماء قد اثرت بشكل ايجابي في ضغط الدم الأنقباضي وضغط الدم الأنبساطي للنساء بأعمار (45-50) سنة .
- 3- أن التمرينات المستخدمة داخل الماء قد حسنت من السعة الحيوية للنساء المتدربات بأعمار (45-50) سنة .

##### 2-5 التوصيات

توصي الباحثتان بما يلي:

- 1- ضرورة التركيز على الفوائد الناجمة عن استخدام الماء كوسيلة علاجية وترويحوية لعلاج بعض الأمراض .
- 2- أن التمرينات داخل الماء تبعث على الفرح والسرور وبالتالي يمكن استخدامها مع الأشخاص الغير رياضيين دون الاحساس بالتعب الناتج عن صعوبة الاداء داخل الماء بسبب المقاومة التي يبديها الماء ضد الأجسام المغمورة فيه.
- 3- أستخدام تمرينات داخل الماء في علاج بعض الظواهر السلبية في شخصية الفرد كحدة الأنفعالات او العدائية والأنماط السوداوية
- 4- استخدام التمرينات داخل الماء في تحسين متغيرات فسلجية اخرى لم يتطرق اليها الباحثتان بما فيه منتأثيرات على الجانب الهرموني وتحسين العمل القلبي وأداء الشرايين القلبية .

### المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- ❖ ابو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي (القاهرة: دار الفكر العربي، 1998)، ص276.
- ❖ ابو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي (القاهرة: دار الفكر العربي، 1998)، ص.
- ❖ حازم عزيز امين كنعان ؛ تأثير حمل بدني خاص متزايد الشدة والحجم في كفاية الجهازين الدوري والتنفسي للطيارين المعرضين للتعبيل في إثناء الطيران، اطروحة دكتوراه (جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، 2004)، ص20.
- ❖ عائد فضل ملحم : الطب الرياضي والفسولوجي (قضايا ومشكلات معاصرة ) : (الأردن: دار الكندي للنشر والتوزيع، 1999، ص133.
- ❖ عز الدين المنشاوي. الرياضة والدواء، العلاقة المتبادلة والاثار الايجابية والمعملية. الرياض: دار المريخ للنشر ، 1988 ، ص20.
- ❖ محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، ط1 (القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1999)، ص284.
- ❖ مصطفى عبد السلام : القلق دراسات في الأمراض النفسية الشائعة، (بغداد : مطبعة منير ، 1985)، ص19.
- ❖ -نايف مقص الجبور وصبحي أحمد قبلات : الرياضة صحة ورشاقة ومرونة،
- ❖ Alfred. A. Bore, MDC. Active Control of Hypertension, “The physician & sports medicine”, (Wep site [http /www. Bodytrends, com](http://www.Bodytrends.com)), 1998. op. Cit , P. 1
- ❖ Gordon. N . F. N F. Scott. C. B, W. j. W, et al. “Exercise & mild essential hypertension : - Recommendations for adults”. Sports medicine, 10(6), 1990 , 390 -404.-
- ❖ Hagberg . J. M., Montain S. J., MWH, et al. Effect of exercise training on 60 to 69 years old persons with essntial hypertension. Am Journal Cardiol, 1989, P. 350.
- ❖ Hernanez–Rief. M. field T, and Theakston . H. Blood Pressure Symptoms are reduces by massage therapy in review, 1998. . op. Cit., P122

ملحق(1)

أستمارة قياس مظاهر التوتر والقلق

ت	مظاهر التوتر والقلق	دائماً	أحياناً	نادراً
1	تكشير الوجه ،قبض الجبهة			
2	طحن الاسنان			
3	التوتر العام في الجسم			
4	تحريك جزء من الجسم بصفة مستمرة (قدم،يدين،ركبة )			
5	صداع			
6	الأم الرقبة			
7	الأم الظهر			
8	الأسهال			
9	الأمساك			
10	تهييج الأمعاء			
11	عسر الهضم			
12	تهييج المعدة			
13	التعب			
14	الأرق وعدم النوم			
15	تحريك الرجلين			
16	تحريك اليدين			
17	نزع شعر الرأس ،الحاجب ،الشارب			
18	رعشة ، انقباض وتقلص بالعضلات			
19	زيادة العرق			
20	برودة في اليدين أو القدمين			
21	قضم الأظافر			
22	مضغ الشفاه والخد من الداخل			
23	حدة الطبع العامة			
24	سرعة دقات القلب			
25	الغضب والعدوانية			
26	هز وارتعاش اليدين			
27	عدم أنتظام التنفس ، ضيق التنفس			
28	عدم التحكم بالأفكار			
29	اضطراب عقلي			
30	النسيان والسهو			
31	الطفح الجلدي			
32	فقدان الشهية الشراهة في الأكل			
33	الشراهة في الأكل			
34	الخوف بدون مبرر			

درجة المجموع الكلي والنتيجة النهائية ( )

اسم الطبيب المشرف على المريض وتوقيعه:

ملحق(2)

قائمة بأسماء التدريسين الذين رشحوا الاختبارات الخاصة بالبحث

ت	الاسماء	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	أ.د رافع صالح فتحي	أستاذ	فلسجة تدريب	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
2	أ.د حسين علي العلي	أستاذ	فلسجة تدريب	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
3	أ.د حامد صالح مهدي	أستاذ	فلسجة تدريب	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
4	أ.د فاطمة عبد مالح	أستاذ	علم التدريب	كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد
5	أ.د عبد الوهاب غازي حمودي	أستاذ	علم التدريب	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
6	احمد ناجي محمود	أستاذ	علم التدريب	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
7	صباح رضا جاسم	أستاذ مساعد	علم التدريب	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
8	ا.م.د مؤيد حديد	استاذ مساعد	علاج وتأهيل	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
9	سمير خليل الجنابي	طبيب أخصائي	المفاصل والتأهيل الطبي	كلية التقنيات الطبية والصحية
10	عمار دروش رشيد	استاذ مساعد	علم التدريب	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

ملحق (3)

نموذج وحدة تأهيلية داخل الماء

الراحة	التكرار	التمرينات	أقسام الوحدة التأهيلية
	1 6 6 6	الأحماء يتم خارج الماء - الوقوف، المشي أماما او المشي في دائرة - الوقوف ، المشي أماما ثم مد الذراعين عاليا كل 6 عدات . - الهرولة لمدة دقيقة . - الوثب مع فتح وضم الركبتين بالتبادل . - (الوقوف، فتحا)ثني الجذع للجانب الايمن6 عدات ثم الايسر 6 عدات.	الأحماء
30 ثانية	2 2 2 3 3 3 3 2 2 2 2 3	1- الوقوف- الهرولة في المكان معرف الركبتين عاليا لمدة دقيقة. 2- الوقوف -الهرولة داخل الماء على عرض المسبح لمدة 2دقيقة . 3- وضع الطفو - أخذ شهيق عميق وأخراجه ببطء لمدة 30 ثانية . 4- الطفو على البطن - اداء حركات تبادلية بالرجلين مع أخذ النفس بالفم لمدة 30 ثانية. 5- الطفو على الظهر مع تبادل ثني الركبتين معا باتجاه البطن لمدة 30 ثانية. 6- الوقوف - رفع الذراعين أماما وأخذ شهيق وخفضهما مع خروج الزفير 5 مرات . 7- الوقوف - رفع الذراعين جانبا وأخذ شهيق وخفضهما مع خروج الزفير 5 مرات . 8- الوقوف -رفع الذراعين أعلى وأخذ شهيق وخفضهما مع خروج الزفير 5مرات . 9- (الوقوف ،فتحا)مسك كرة أمام الجسم ولف الجذع يمينا ويسارا يكرر 5مرات. 10- الوقوف - الحجل على رجل واحدة 6 حجلات ثم الحجل بالرجل الأخرى 6 حجلات .	القسم الرئيس (التمرينات داخل الماء)
	1	المشي على شكل دائرة مع رفع وخفض الذراعين معأخذ شهيق وزفير لمدة 5 دقائق	الختام (تمرينات التهنة )

ملحق (4)

نموذج وحدة تأهيلية خارج الماء

الراحة	التكرار	التمرينات	أقسام الوحدة التأهيلية
	1 6 6 6	الأحماء يتم خارج الماء - الوقوف، المشي أماما او المشي في دائرة - الوقوف ، المشي أماما ثم مد الذراعين عاليا كل 6 عدات . - الهرولة لمدة دقيقة . - الوثب مع فتح وضم الركبتين بالتبادل . - (الوقوف، فتحا)ثني الجذع للجانب الايمن 6 عدات ثم الايسر 6 عدات. -	الأحماء
30 ثانية	6 4 3 4 3 6 6 3 6 8	1- (الوقوف، فتحا) مد الذراعين الى الاسفل مع المرجحة. 2- الوقوف- الوثب مع فتح وضم الرجلين 6 عدات. 3- (الرقود، الذراعين جانبا ) رفع الرجلين زاوية قائمة والثبات بالوضع لمدة 5 ثواني . 4- (الرقود، الذراعين جانبا) تبادل رفع الرجل لملامسة اليد 8 عدات . 5- (الوقوف ، فتحا)ثم الوثب فتحا مع التقدم للأمام والخلف 8 عدات . 6- (الوقوف ، فتحا)رفع الذراعين جانبا عاليا مع مرجحتهما جانبا أسفل متقاطعتان أمام الجسم وميل الجذع أماما. 7- (الوقوف، لمس اليدين خلف الرقبة)،تبادل ثني الركبتين خلفا مع مد الذراعين عاليا والأخرى أماما بالتبادل . 8- (جلوس طويل ،الذراعين جانبا)،رفع الرجلين 45 درجة والثبات بالوضع 5 ثواني . 9- (جلوس طويل ، رفع الرجلين 45 درجة)ثني الركبتين على الصدر. 10- (جلوس قرفصاء،استناد) تبادل مد الرجلين اماما.	القسم الرئيس (التمرينات خارج الماء)
	1	المشي على شكل دائرة مع رفع وخفض الذراعين مع أخذ شهيق وزفير لمدة 5 دقائق	الختام (تمرينات التهدئة )