

تأثير برنامج ترويجي (صحي - نفسي) في تخفيف الاكتئاب لدى كبار السن

م.د. أيمن فؤاد هاشم ، م.د. ولاء طارق حميد ، م.م. فرح علاء جعفر

العراق. الجامعة المستنصرية/كلية العلوم ، الجامعة التقنية الوسطى/معهد الادارة

afrah\_e@yahoo.com

### الملخص

يقع على عاتق المجتمع بمؤسساته المختلفة مسؤولية تقديم كل ما من شأنه أن يسهم في العيش الكريم والصحي لفئة المسنين وما يهمننا في هذا المجال ما الذي يسهم به المجتمع الرياضي ومؤسساته في تطبيق المناهج العلمية الترويحية الخاصة بكبار السن والتي تعمل على الارتقاء بلياقتهم الصحية والنفسية، لذا هدفت الدراسة الى أعداد برنامج ترويجي (صحي - نفسي) مع مصاحبة الموسيقى يتلاءم وطبيعة العينة، ومن ثم معرفة تأثير هذا البرنامج في تخفيف الاكتئاب وتحسين المزاج لدى عينة البحث ، واستخدمت الباحثات المنهج التجريبي على مجتمع يتألف من (40) من الرجال بأعمار (60-65) سنة الاكتئاب المتوسط وقد تم اختيار العينة عشوائيا (20) شخص ، وبعد أن أجريت لهم الاختبارات القبلية لمقياس الاكتئاب لأرون بيك ومن ثم تطبيق البرنامج إذ استغرق تنفيذ البرنامج (10) أسابيع وبواقع (4) وحدات في الاسبوع (3) وحدات تدريبية صحية (تمارين سويدية - تمارين بالكرة) ووحدة ترفيهية وبعدها الاختبارات البعدية تم جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا ، وقد استنتج ان البرنامج المقترح له الأثر الفعال في تخفيف حده الاكتئاب وتحسين المزاج .

الكلمات المفتاحية : برنامج ترويجي ، الاكتئاب ، كبار السن

The Effect of a Recreational Program (Health-Psychological) on Alleviating  
Depression among Elderly

Lect.Dr. Iman Fouad Hashim, Lect.Dr. Walaa Tarik Hameed, Assistant Lect. Farah Alaa Jaafar  
Iraq. University of Mustansiriya/Faculty of Science, Central Technical University/Institute of Management  
afrah\_e@yahoo.com

---

Abstract

It is the responsibility of the society with its various institutions to provide everything that will contribute to the decent and healthy living of the elderly. What is important to us in this field is what the sports community and its institutions contribute to the application of the recreational scientific curricula of the elderly, which promotes their health and psychological wellbeing. The study aimed to prepare a recreational (health- psychological) program with music, which suits the sample nature .Then, identifying the effect of this program on alleviating depression and improving mood among research sample. The researchers used the experimental method on a society consisting of (40) men aged (60-65) years, suffering of intermediate Depression. The sample w 20 people, selected randomly. After having undergone the pre-tests of the scale of the depression for Aaron Bek and then applying the program. The program took 10 weeks and 4 units per week, (3) Health training units (Swedish exercises – Exercises by ball), and recreational unit. After the posttest, the results were collected and processed statistically. The program was concluded to have an effective impact in alleviating depression and improving mood.

Keywords: recreational program, depression, Elderly

إن الحركة والرياضة هي إحدى واجهات الصحة العامة التي يجب أن يمارسها الأفراد باختلاف أعمارهم، بما يناسب العمر والعمل والبيئة والحالة الصحية، فالحركة حياة والسكون مرض وموت، وأن الانسان كونه قيمة وهدف نبيل يشترط توفير الضمانات له ، وان نمط الحياة المعاصرة وما تفرضه من صعوبات التي يعاني منها الجميع والتي تنقل كاهل الأفراد جميعا وبالتالي إهمال هذه الشريحة يؤدي الى ازدياد الضغوط الاجتماعية والنفسية على الأفراد، ويمكن لمشاعر الاكتئاب ان تعيق الأفراد عن التكيف النسبي وعن التقدم في المجالات الحياتية المختلفة حيث يعتبر الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً بعد القلق وهذه الاضطرابات قد تتحول الى أعراض جسدية ونفسية تعيق الفرد عن تحقيق درجة من التكيف الممثل في علاقته بنفسه وبالآخرين، وعلى الرغم من ان الدول النامية ما زالت تتمتع بهرم سكاني شبابي ألا أن نسب المسنين فيها يتجه نحو الارتفاع، ومن هنا كانت الحاجة الى توفر أداة مقننة تساعد على تخفيف شدة الاكتئاب في المراحل العمرية (60-65) سنة ومن ثم فهي تعد مساهمة في توفير اداة مقننة على البيئة العراقية تساعد الباحثات في التشخيص الفردي كما ان دراسة احتياجات المسنين الصحية والنفسية كونهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض وجوانب القصور الذاتي التي تشمل الكثير من الخصائص الصحية، وقد ظهرت الحاجة الى نوع من النشاط الترويحي الذي يتناسب مع متطلبات واحتياجات هذه الفئة العمرية وكيفية التغلب على سلبياتها من خلال تغيير اسلوب الحياة والانتظام بصورة مستمرة في ممارسة هذه الأنشطة، وتعد رعاية المسنين ضرورة ولزماً علينا ان نقدم مساعدتنا لمن افنوا عمرهم في خدمة المجتمع، وتعد التمرينات الترويحية من التمارين العلاجية فهي تعد أحد وسائل الطب المتكامل المستخدمة في العلاج . والاكتئاب المتوسط والذي هو موضوع بحثنا يعد حالة من حالات تعكر المزاج وفقدان الاستمتاع بمباهج الحياة واللامبالاة وانشغال البال خاصة عندما نواجه ضغوط الحياة ومآسيها ويمكن التخلص منه عن طريق ممارسة النشاط الترويحي (صحي - نفسي) . وأكد "بسام هارون (وآخرون)" عن "آرنست جوكل" إن الذين يواظبون على ممارسة الرياضة يكون أداؤهم لأعمالهم أفضل وإصابتهم بالأمراض أقل، كما أن ممارستهم للرياضة تأخر ظهور علامات الشيخوخة .

(بسام هارون(وآخرون) ، 1995 ، ص24)

لدى ارتأت الباحثات أعداد برنامج ترويحي (صحي - نفسي) لحاجة كبار السن الى الرعاية الصحية وذلك بسبب ضعف قوتهم وقدرتهم الجسمية كما تزداد حاجة المسن إلى برامج الرعاية الصحية والنفسية في تخفيف الاكتئاب فكلما تقدم العمر شعر الإنسان بنوع من الضعف مما يؤثر عليه نفسياً كلما تقدم به العمر، وتعد البرامج الترويحية من أكثر البرامج فعالية وتأثيراً مجرد خلو الفرد من المرض أو جوانب العجز أو القصور .

تتجلى مشكلة البحث في تسليط الضوء على شريحة كبار السن وصولاً الى إعادة تفعيل دورهم في المجتمع من خلال تطبيق المناهج العلمية الترويحية لكبار السن والتي تعمل على الترويج عنهم وتخفيف الشعور بالعزلة في هذه المرحلة وقد عملت الباحثات بالتركيز على المرحلة العمرية والجانب الآخر هو رؤية الجانب الصحي والنفسي لهم ، ومن خلال خبرة الباحثات لاحظوا ضرورة العمل على تقنين برامج خاصة بهذه الفئة العمرية لخصوصية حالتهم الصحية والنفسية وأعداد برنامج ترويحي (صحي- نفسي) لدى كبار السن كخطوة للعاملين في المجال الرياضي للخوض في مشاكل المجتمع ودور النشاط الترويحي في التوصل للحلول المناسبة. ويهدف البحث الى إعداد برنامج ترويحي (صحي - نفسي) يتلائم وطبيعة العينة والتعرف على تأثير البرنامج الترويحي (صحي - نفسي) في تخفيف الاكتئاب لدى عينة البحث. ويفرض البحث البرنامج الترويحي (صحي - نفسي) يؤثر في تخفيف الاكتئاب لدى عينة البحث.

## 2- اجراءات البحث :

1-2 منهج البحث : استخدمت الباحثات المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة لملائمته لطبيعة المشكلة المراد بحثها.

## 2-2 عينة البحث:

تم توزيع استمارة مقياس الاكتئاب وذلك لاختيار عينة البحث ممن يعانون الاكتئاب المتوسط (تعكر المزاج) وبذلك تألف مجتمع البحث من (40) من الرجال بأعمار (60-65) سنة وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبعد استبعاد المشاركين في التجربة الاستطلاعية والغير المنتظمين في التدريب بلغ عدد العينة النهائي (20) شخص . ولتجنب الباحثات العوامل التي تؤثر على نتائج التجربة تم اجراء التجانس لعينة البحث باستخدام معامل اللاتواء وكما مبين في الجدول(1).

### الجدول (1)

يبين تجانس العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل اللاتواء	النتيجة
الطول	سم	171.27	5.14	173	0.16	متجانس
الوزن	كغم	79.93	7.95	80	0.73	

2-3 الوسائل والأدوات والجهزة المستخدمة:

- المصادر والمراجع العربية .
- المقابلات الشخصية لذوي الخبرة والاختصاص .
- استمارة مقياس الاكتئاب (Aorn Beck).
- جهاز مسجل مع اقراص (CD) للموسيقى.
- ساعة توقيت الكترونية.
- كاميرة تصوير فيديو .
- كرات مطاطية .
- بوررد كرة سلة .
- هدف كرة قدم صغير (1 م) عدد (2) .

2-4 القياس المستخدم في البحث (مقياس الاكتئاب) (عبد الستار ، 1998 ، ص69)

اعتمدت الباحثات مقياس ارون بيك لقياس الاكتئاب (ملحق 1) (21) فقرة كل فقرة من فقرات المقياس تشير الى محور من محاور الاكتئاب الموجودة في المقياس وهي كالتالي :

- 1- الحزن . 2- التشاؤم . 3- الفشل السابق . 4- فقدان الاستمتاع . 5- مشاعر الائم . 6- مشاعر العقاب .
- 7- عدم حب الذات . 8- نقد الذات . 9- تمنى الموت . 10- البكاء . 11- التهيج والاستثارة .
- 12- فقدان الاهتمام او الانسحاب الاجتماعي . 13- التردد في اتخاذ القرار . 14- انعدام القيمة .
- 15- فقدان الطاقة . 16- تغيرات في نمط النوم . 17- القابلية للغضب أو الانزعاج .
- 18- تغيرات في الشهية . 19- صعوبة التركيز . 20- الارهاق او الاجهاد . 21- فقدان الاهتمام بالجنس .

وقد تم تقنين مقياس أرون بيك (للاكتئاب) بما يتلائم والبيئة العراقية لدى كبار السن الذي تتراوح اعمارهم من (60-65) وذلك عن طريق عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي، وقامت الباحثات بتقنين المقياس وتطبيقه على البيئة العراقية وتم ترتيب العبارات في كل بند على المقياس من اربع نقاط تبدأ من (0-3) وذلك حسب شدة العرض الذي تمثله ويعتبر المقياس سهل التطبيق لا يحتاج لأكثر من (10) دقائق للأشخاص العاديين وقد يستغرق تطبيقها وقت أطول في حال كون المسن مكتئباً أو يعاني من كف في الدافعية او نقص في القدرة على اتخاذ القرار. وقد تم ايجاد الاسباب العلمية للمقياس .

2-5 التجربة الاستطلاعية :

من اجل تلافى الصعوبات التي قد تواجه الباحثات ومن اجل التعرف على كفاءة الفريق المساعد

(أ.م.د. منى طه ادريس ، م.د. أفراح عبد القادر/الجامعة التكنولوجية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) والتعرف على المدة اللازمة لأجراء الاختبارات والتحقق من الأسس العلمية لنتائج القياس ولكي يظهر العمل دقيقاً اجريت التجربة الاستطلاعية الأولى في قاعة اللياقة البدنية الجامعة التكنولوجية يوم الاربعاء المصادف 2017/6/21 على عينة من الرجال (من خارج عينة البحث) والبالغ عددهم (3) رجال وتم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الخميس المصادف 2017/6/22 على نفس عينة البحث لتنفيذ مفردات بعض الوحدات الترويحية لغرض اكتشاف نواحي القصور في تطبيق البرنامج.

2-6 خطوات أجراء البحث:

2-6-1 الاختبارات القبليّة :

قامت الباحثات بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بمساعدة الفريق المساعد في قاعة اللياقة البدنية الجامعة التكنولوجية يوم السبت المصادف 2017/6/24 ، اذ تم توزيع استمارة مقياس الاكتئاب لأرون بيك وملئها من قبل عينة البحث بشكل فردي حيث تم جمع الافراد وتقديم لهم شرح موجز عن فقرات المقياس ومن ثم توزيعهم في القاعة للإجابة على الاستمارة لتجنب توتر اي فرد بالفرد الذي بجانبه.

2-6-2 كيفية اعداد البرنامج المقترح وتطبيقه :

قامت الباحثات بإعداد برنامج ترويحي (صحي - نفسي) مع مصاحبة الموسيقى ومن خلال بعض المستجدات والاستفادة من آراء الخبراء (أ.د. فاطمة عبد مالح/تدريب/جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، أ.م.د. منى طه ادريس/الجامعة التكنولوجية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات)

إذ استغرق تنفيذ البرنامج (10) أسابيع وبواقع (4) وحدات في الاسبوع (3) وحدات صحية (تمارين سويدية - تمارين بالكرة) ووحدة ترفيهية (ملحق 2) ، وقد تم تنفيذ الوحدات التدريبية في قاعة اللياقة البدنية الجامعة التكنولوجية ونفذت الوحدات الترفيهية من خلال إقامة سفرات في اماكن ترفيهية مختلفة. وقد تضمن القسم الرئيسي على تمرينات ترويحية وقد استغرق زمن تنفيذها من (30-35 د) ، اما البرنامج النفسي فقد طبق تمرينات التهدئة والاسترخاء مع الموسيقى في الوحدة الترفيهية الذي استغرق وقتها اكثر من ساعتين .

2-6-3 الاختبارات البعدية:

قامت الباحثات بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث في قاعة اللياقة البدنية الجامعة التكنولوجية يوم السبت 2017/9/9 ومراعاة نفس الظروف في الاختبار القبلي .

2-7 الوسائل الاحصائية : تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية :

(الوسط ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل التواء ، قانون  $t$  للعينات المترابطة) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج مقياس الاكتئاب وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (2)

المتغير	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
الاكتئاب المتوسط	القبلي	29.66	2.05	18.72	معنوي
	البعدي	19.86	2.5		

قيمة  $t$  الجدولية 2.86 تحت مستوى دلالة 0.01 وعند درجة حرية 19

نلاحظ من الجدول (2) ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثات ذلك الى حصول تحسين في المزاج (الاكتئاب المتوسط) نتيجة لاستخدام البرنامج الترويحي

(الصحي- النفسي) فضلاً عن ان الابتعاد عن الأسرة بعض الوقت كالانخراط بالبيئة الطبيعية والاجتماعية معاً فالنزهة كفيلة للاسترخاء العصبي والنفسي ، اذ ان للبرنامج تأثير ايجابي على تعزيز ايمان الفرد بقدراته والابتعاد عن السلبيات وتحسن نظرتة للحياة واكتساب حركات رياضية اضافية، حيث ان مزاوله النشاط الصحي وانتظام مزاوله التدريب تحسن الحالة المزاجية وتصبح خالية من التوتر، والتخلص من الضغوط النفسية الى حد بعيد ، أن النشاط الرياضي يحسن الصحة ويعطي الإحساس بحب الحياة وتمني طول العمر نظرا للتمتع بالقوة والحيوية، ولهذا فقد لوحظ أنه توجد علاقة طردية بين الوقت الذي يقضيه الإنسان في مزاوله الرياضة والتمارينات وبين العمر الزمني للإنسان ، وأن تعديل أسلوب الحياة للمسنين ، هو ممارسة الرياضة بانتظام (Anspaugh .1997)

أن من الطبيعي لمن تجاوز الستين من العمر، هو الحفاظ على السرعة الطبيعية للمشي المعتاد والعمل أيضا على ممارسة فترات من المشي الأسرع نسبيا لمدة (30-35 دقيقة) في ثلاثة أيام من الأسبوع على أقل تقدير.

يعتبر الترويح (الصحي- النفسي) من أحب ومن أفضل الأنشطة الترويحية للأفراد وذلك لما يسهم به هذا النشاط من تنمية عضوية ووظيفية، ولما يحققه من متعة كاملة، وذلك فضلا عما يستنفذه هذا النشاط من طاقة فائضة بصورة بناءة. يمكن ان يعرف الترويح الرياضي بأنه "هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من البرامج البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والسيولوجية للفرد الممارس لأوجه انشطته التي تشمل الألعاب والرياضات "

(محمد محمد الحمامي وعائدة عبد العزيز مصطفى، 1998، ص84)

ان جسم الانسان يحتاج الى اللعب والحركة كوسيلة لاستعادة حيويته، وهو مصدر مضاد لتوتر الاعصاب والجهاد العقلي والقلق والاكئاب النفسي .  
(محمد حسن احمد بدران، 2002، ص29)

الترويح له عدة أهداف ومنها النفسية وهي أيجاد حالة التوازن النفسي والهدوء العصبي والتغلب على الاضطرابات وأهداف عضويه وحيوية وهي تنشيط الأعضاء الجسمية وتجديد مختلف القوى الحيوية وأهداف اجتماعيه وذلك بان يعبر الفرد عن نزعات بطرق سليمة ويكون الترويح تجديد والتفريغ من الضغوطات، كما ان مصاحبة الموسيقى اثناء تمارين الوحدة الترفيهية أحدث تأثيراً ايجابياً في الحالة النفسية للعينة حيث تساعد الموسيقى على تخفيف التوتر وتجعل الفرد أكثر هدوءاً وانشراحاً وقد جعلتهم يخرجون عن تحفظهم ويتفاعلون بشكل ايجابي مع بعضهم، ان الاستماع للموسيقى خاصة اثناء تمارين الاسترخاء والتهدئة يساعد على التغلب على التوتر وعكر المزاج لأنه يمكن للأصوات والنعومات والايقاعات أن تكون بديل للدواء.  
(خالدة ابراهيم احمد، 2010، ص27)

وان اداء الحركة وممارسة التمارين الرياضية المصاحبة للموسيقى له اثر واضح ومريح للجهاز العصبي ووسيلة للتحرر من التوتر العصبي مما يزيد في مقدرة الفرد واقباله على اداء الحركات والتمارين الرياضية .  
(شيرين ولسن، 2010، ص35)

من خلال ما تم عرضه وتحليله ومناقشته، تم التوصل إلى هدفي البحث وكذلك تم تحقيق اثبات فرضية البحث وهي البرنامج الترويحي (صحي - نفسي) يؤثر في تخفيف الاكتئاب لدى كبار السن .



4- الاستنتاجات :

- 1- وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي لأفراد عينة البحث .
- 2- أن البرنامج الترويحي المقترح ساعد في تحسين المزاج وتخفيف الاكتئاب لدى كبار السن .

#### المصادر

- بسام هارون (وآخرون). الرياضة والصحة، ط1. عمان: دار المسيرة، 1995.
- عبدالستار ابراهيم : الاكتئاب اضطراب العصر الحديث ، الكويت، عالم المعرفة، 1998.
- محمد محمد الحمامي وعائدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق ، القاهرة، مركز الكتاب والنشر، 1998.
- محمد حسن احمد بدران : الاسس النفسية للتربية البدنية والرياضة، جامعة المنصورة، 2002.
- خالدة ابراهيم احمد : مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي ، ط1، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2010 .
- شيرين ولسن يؤاب: استخدام الكرة السويسرية في تدريبات الايروبيكس لتطوير التوافق الحركي وعلاقته ببعض انواع الذكاء المتعدد لدى النساء باعمار 30-35 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، 2010.
- Anspaugh, D .J .Hamrich.M.H.Rosado,E.D. 1997.Wellness Concepts & Applications

الملحق (1) مقياس ارون بيك لقياس الاكتئاب

ت	الفقرات	لا أشعر	نادرا	غالبا	دائما
1	الشعور بالحزن				
2	الشعور بالتشاؤم بالنسبة للمستقبل				
3	أشعر أنني فشلت أكثر من المعتاد				
4	لا أستمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه				
5	الشعور بالذنب				
6	الشعور أنني قد أتعرض للعقاب				
7	انا غير راضٍ عن نفسي				
8	أنتقد نفسي بسبب ضعفي و أخطائي				
9	الشعور بالضيق من الحياة				
10	أبكي الآن أكثر من ذي قبل				
11	الشعور بالانزعاج هذه الأيام بسهولة				
12	الشعور بالاهتمام بالناس الآخرين				
13	أعاني من صعوبة واضحة في اتخاذ القرارات.				
14	أشعر بالقلق من أنني أبدو أكبر سناً وأقل جاذبية.				
15	أحتاج لجهود كبير لكي أبدأ في عمل شيء ما				
16	لا أنام كالمعتاد و أستيقظ مرهقاً في الصباح أكثر من قبل.				
17	الشعور بالتعب والإرهاق أسرع من ذي قبل.				
18	إن شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد				
19	لم ينقص وزني في الأونة الأخيرة				
20	أصبحت أقل اهتماماً بالجنس من قبل.				
21	لست منشغلاً على صحتي أكثر من ذي قبل				

إذا كانت الدرجة (6-15) اكتئاب طبيعي وسوف يتلاشى. إذا كانت الدرجة (16-24) اكتئاب بسيط , يمكنك التغلب عليه. إذا كانت الدرجة ( 25-36) اكتئاب شديد إذا كانت الدرجة (37 فما فوق ) شديد جدا.

ملحق (2)

البرنامج الترفيهي (البدني - النفسي)

اليوم	الوقت	البرنامج
السبت	30-35 دقيقة	تمارين صحية (تمارين سويدية - تمرين بالكرة) مع السماع للموسيقى
الاثنين	30-35 دقيقة	تمارين صحية (تمارين سويدية - تمرين بالكرة) مع السماع للموسيقى
الاربعاء	30-35 دقيقة	تمارين صحية (تمارين سويدية - تمرين بالكرة) مع السماع للموسيقى
الخميس	أكثر من ساعتين	سفرة ترفيهية والتجول في منتزه زيونة وحدائق الجادرية والسماع الى الموسيقى والاستمتاع بقضاء وقت ترفيهي.

تمارين صحية (تمارين سويدية - تمرين بالكرة) ، ثلاث وحدات في الاسبوع وتعاد على جميع اسابيع التدريب

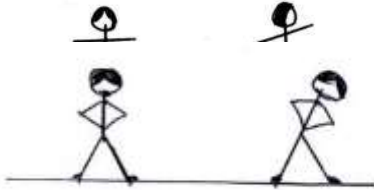
الوحدة الاولى

1. (الجلوس ، الاستناد على المرفقين) سحب الركبتين على الصدر ومدهما.

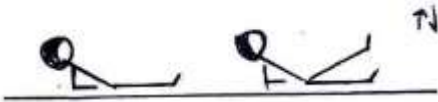


2. (الوقوف فتحاً ، الذراعان للجانبين) قتل الجذع الى الجانبين.

3. (الوقوف فتحاً تخصر) بالتبادل ميل الجذع للجانبين.



4. (الاستلقاء بالاستناد الى المرفقين) بالتعاقب رفع الرجلين وخفضهما.



5. (الانبطاح) بالتعاقب رفع الرجلين عالياً وخفضهما.

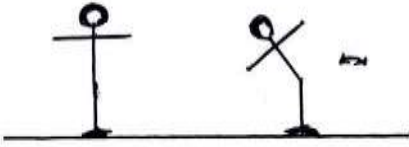
6. (الوقوف) مع رفع الذراعين اماماً ثم الركبتين نصفاً.



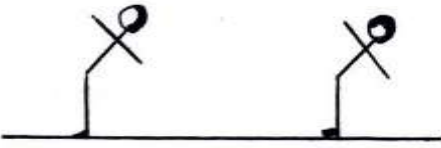
7. (الاستلقاء ، القرفصاء) ثني الركبتين على الصدر ومدهما.



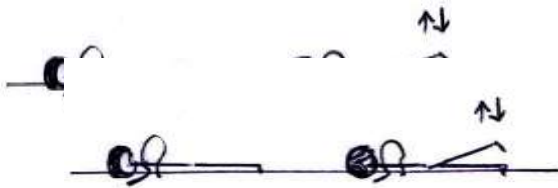
8. (الوقوف ، الذراعان للجانبين) ميل الجذع الى الجانبين.



9. (الوقوف ، الذراعان للجانبين تقوس) ميل الجذع الى الجانبين.



10. (الاستلقاء للجانب اليمين) رفع الرجل اليسرى وخفضها.



11. (الاستلقاء للجانب الايسر) رفع الرجل اليمنى وخفضها.

12. (الاستناد الامامي الجالس على الركبتين) ثني الذراعين ومدهما.



13. البروك الجالس) مع مد الركبتين عالياً تقوس الظهر خلفاً.



14. البروك المتوازي) مع ضم الرأس بين الذراعين رفع العمود الفقري عالياً.



15. الانبطاح) بالتعاقب رفع الذراعين مع رفع الرجلين وخفضهما.



16. البروك المتوازي) بالتعاقب رفع الذراعين اماماً مع مد الرجلين وخفضهما.



17. الوقوف ، تشابك الذراعين اماماً) مع التعاقب رفع الكعبيين وخفضهما ثني الذراعين ومدتهما بالاتجاهات المختلفة.



18. الوقوف ) حني الجذع اماماً والرجوع.

