

أثر تمارينات مكتبية مقترحة على المكانة الاجتماعية لموظفات جامعة الكوفة للأعمار (35-40)

م.م : عفاف محمد مطر*

رئاسة جامعة الكوفة

ملخص البحث باللغة العربية

التعريف بالبحث :

تركزت مشكلة البحث على شعور الإنسان بالتعب، حيث الجلوس الطويل على المكاتب له نتائج عكسية كبيرة على الجسم. وهذا يؤدي إلى زيادة القلق والتوتر وعدم الشعور بالراحة، مما يؤثر بشكل سلبي على علاقة الفرد مع الزملاء والأهل وحتى مع نفسه، وهذا من دون شك يؤثر على تقييم الموظفة لنفسها وتقييم الآخرين لها ليشكلا معاً مكانتها الاجتماعية.

هدف البحث إلى :

- 1- إعداد تمارينات مكتبية مقترحة لتحسين المكانة الاجتماعية لموظفات جامعة الكوفة.
- 2- التعرف على تأثير التمارين المكتبية على المكانة الاجتماعية لموظفات جامعة الكوفة.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واختبار T لايجاد الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة، واختارت العينة بالطريقة العشوائية (القرعة)، وهن موظفات جامعة الكوفة.

الاستنتاجات:

توصلت الباحثة إلى أن للتمارين المكتبية المقترحة لها تأثير ايجابي على المكانة الاجتماعية للموظفات.

التوصيات:

- 1- تخصيص وقتاً في كل دائرة لممارسة الرياضة ولو لبضع دقائق.
- 2- اشاعة أهمية الرياضة في كل دائرة ودورها في الارتقاء بالفرد والمجتمع.

Abstract

The problem centered on the human feeling tired, as long sit on the offices have significant adverse effects on the body. This leads to increased anxiety and stress and discomfort, which affects negatively on the individual's relationship with colleagues, parents and even with himself, and this is without a doubt affect the evaluation of the employee for themselves and assess the others have to form together social status.

The research aims to:

1. Prepare exercises office proposed to improve the social status of women among the University of Kufa.
2. identify the impact of desktop exercises on the social status of women among the University of Kufa.

Research methodology and procedures Field:

The researcher used the experimental curriculum and testing of T to find the differences between the two measurements pre and post per set, and chose the sample random way (the draw), who are employees of Kufa University.

Conclusions:

Researcher found that the proposed have a positive effect on the social status of the employees of the office exercises.

Recommendations:

1. The allocation of time in each constituency to exercise even for a few minutes.
2. spread the importance of sport in each department and its role in improving the individual and society.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

لأن الرياضة تساعد على تحسين جودة الحياة، وجودة الحياة مفهوم يتضمن تصور الأفراد لوضعهم ومكانتهم ومواقفهم في الحياة في سياق نظم الثقافة والقيم التي يعيشون فيها، وعلاقة ذلك باهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واعتباراتهم، وكما هو واضح فهو مفهوم واسع وعميق يتأثر بالصحة الجسمية والحالة النفسية والمعتقدات الشخصية والعلاقات الاجتماعية، ولأن الباحثة ترى وتؤمن ان الرياضة تؤثر على كل ما سبق فبالنتالي تؤثر على جودة الحياة بشكل مباشر، وبالتالي ليس مثل المكانة الاجتماعية مؤشراً واضحاً ومباشراً على جودة الحياة التي يطمح إليها الجميع. وهذه المكانة تتعلق بتفاعل الفرد مع محيطه. والنشاطات التي يمارسها أو يتشارك بها مع الاخرين مثل النشاط الرياضي لا سيما إن كان جماعياً. إذ يظهر لنا جلياً أن الشباب والمراهقين الذين يمارسون بانتظام التمارين الرياضية، يتمتعون بثقة كبيرة بالنفس واحترام الذات والتي تكون من أهم اسبابها تحسين صورة الجسم والتخلص من الطاقة السلبية والتوتر والقلق، مما يعزز مكانتهم بين اقرانهم وفي المجتمع ككل.

لكن ماذا عن السيدات العاملات خلف المكاتب، واللاتي يقضين ما يقارب السبع ساعات جلوساً لقضاء الأعمال المكتبية؟ إذ أن الجلوس طوال هذه الساعات له مضار سلبية على الجسم مما ينعكس سلبياً أيضاً على الصحة النفسية. ومن هنا تأتي أهمية

البحث، أذ ترى الباحثة ان التمارين المكتبية البسيطة والتي لا تحتاج إلى مساحة أو أدوات له أثر كبير على الجسم إذ تساعد على استرخاء العضلات المشدودة طوال الوقت، وفي الوقت نفسه تقوي العضلات التي تضعف نتيجة الجلوس الطويل، وهذا من دون شك ينعكس على الصحة النفسية للموظفة، بالإضافة إلى أنها ستقوي من جهاز المناعة مما يجعل الموظفة أكثر قدرة على الاستشفاء من الأمراض من خلال إطلاق هرمون الإندروفين في الجسد، وستساعد التمارين الرياضية على الشعور بأنها بصحة بدنية جيدة، الأمر الذي يساعدها في مقاومة القلق والاكتئاب فتصبح أكثر نشاطاً وأكثر راحة وقدرة على التعامل مع التوتر وأقل عرضة للإصابة بالمرض وأكثر إنتاجاً، وبالتالي تعزيز مكانتها الاجتماعية في وسطها وعائلتها. وهذا ما اشار اليه اريكسون الذي وجد ارتباطاً قويا بين مكانة الفرد الاجتماعية وصحته النفسية. (engler,1985). كما اكدته دراسة هولنيك شيد وريدريك (popenoe,1977) إذ بينت إن الإحساس بالمكانة الواطنة يؤدي الى الاصابة بالامراض النفسية والعقلية لهذا فأن ضمان المكانة العالية بين افراد المجتمع يؤدي الى زيادة الثقة بالنفس ويحصل الفرد من خلالها على قوة في الإرادة والشعور بالحرية في التعبير عن آرائه وأفكاره.

1-2 مشكلة البحث :

لاحظت الباحثة ومن خلال عملها اليومي مع الموظفات أنهن يقضين ساعات طويلة في الجلوس وفي نفس الوضعية، وهذا بالتأكيد وكما هو معروف ومثبت طبياً يعرقل تغذية الدماغ بالأوكسيجين مما يؤدي إلى شعور الإنسان بالتعب، حيث الجلوس الطويل على المكاتب له نتائج عكسية كبيرة على الجسم. وهذا يؤدي إلى زيادة القلق والتوتر وعدم الشعور بالراحة، مما يؤثر بشكل سلبي على علاقة الفرد مع الزملاء والأهل وحتى مع نفسه، والأمر يمكن ملاحظته بصورة كبيرة من خلال تعامل الموظفات مع المراجعين الداخليين (الزملاء) والمراجعين الخارجيين (الطلبة والتدريسيين...الخ)، وهذا بمجمله يؤثر على مكانتها الاجتماعية.

1-3 أهداف البحث:

- 1- إعداد تمارينات مكتبية مقترحة لتحسين المكانة الاجتماعية لموظفات جامعة الكوفة.
- 2- التعرف على تأثير التمارين المكتبية على المكانة الاجتماعية لموظفات جامعة الكوفة.

1-4 فرض البحث :

هناك تأثير ايجابي للتمارين المكتبية المقترحة على المكانة الاجتماعية لموظفات جامعة الكوفة.

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : موظفات جامعة الكوفة.
- 2-5-1 المجال الزمني : المدة من 2014 /10/4 - 2014 /12/2 .
- 3-5-1 المجال المكاني : كليات وجامعة الكوفة.

1-6 مصطلحات البحث:

- التمارين المكتبية:
- تعريف للباحثة: أنها حركات رياضية بسيطة لا تحتاج مساحة أو ادوات، يمارسها الفرد لتنشيط الحركة الدموية، وتساعد على استرخاء العضلات المشدودة وتقوية العضلات الضعيفة، لتجنب التعب والتوتر الناتج من أعباء العمل المكتبي.
- لمكانة الاجتماعية:

مفهوم المكانة الاجتماعية **status social** : يقصد به موقع الفرد كما يدركه هو مقارنة بالآخرين (الزملاء، عموم الناس في المجتمع) في الجوانب الاقتصادية، العقلية، الاجتماعية، الجمالية(الجسمية) والأخلاقية والانفعالية (Horowitz.1997 p,160)

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة ولتحقيق أهدافها وذلك باستخدام أسلوب القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بموظفات جامعة الكوفة للاعمار (30-45) والبالغ عددهن (217) وقد اختارت الباحثة عينة عشوائية بلغت (110) موظفة توزعت كما هو مبين في الجدول أدناه. وتم تقسيمهم بطريقة القرعة على مجموعتين (55) منهن مثلن المجموعة التجريبية و(55) مثلن المجموعة الضابطة. ولأن التجانس في الوزن والطول لم يكن من ضمن ضرورات البحث، فقد تم اختيار العمر لغرض تجانس للعينة فقط من خلال العمر (35-40).

جدول (1)

توزيع عينة البحث وفق الكلية

النسبة المئوية	عينة الاختبار	النسبة المئوية	العدد الأصلي	مجتمع البحث
31.8%	35	20.7%	45	رئاسة الجامعة
10.9%	12	12.9%	28	كلية العلوم
15.4%	17	16%	35	كلية الهندسة
9.09%	10	14.7%	32	كلية الرياضيات والحاسوب
11.8%	13	17%	37	كلية الاداب
20.9%	23	18.4%	40	كلية الطب
100%	110	100%	217	المجموع

جدول (2)

يوضح تجانس العينة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
العمر	37.6	1.88	37	0.95

يظهر من الجدول (2) أن عينة البحث متجانسة في مؤشر (العمر) إذ كانت قيمة معامل الالتواء (0.95) وهي قيمة محصورة بين $1 \pm$ إذ انه " كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين $(1 \pm)$ دل ذلك على إن الدرجات موزعة توزيعاً اعتدالياً اما اذا زادت أو نقصت عن ذلك فان معنى هذا إن هناك عيباً ما في اختيار العينة (محمد حسن علاوي ، 2000) .

2-3 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:

2-3-1 استخدمت الباحثة الوسائل الآتية :

1- المصادر العربية والأجنبية.

2- المقابلات الشخصية.

3- مقياس المكانة الاجتماعية. استخدمت الباحثة مقياس المكانة الاجتماعية التي أعدته الباحثة (الخرجي) عام 2011، ويتضمن (74) فقرة، موزعة على (9) مجالات هي (الاخلاقي، الجمالي، الانفعالي، الوجداني، الاجتماعي، الاقتصادي، الثقافي، المهني، العقلي)، ووضعت بدائل (أدنى من الآخرين كثيراً، أدنى من الآخرين قليلاً، أعلى من الآخرين كثيراً، أعلى من الآخرين قليلاً)، علماً ان المقياس يتمتع بصدق وثبات جيدين. ملحق (1).

3-3-2 الأدوات والاجهزة المستخدمة:

1- كراسي

2- كرات بلاستيك عادية

2-4-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-4-1 اعداد التمرينات المكتبية المقترحة:

لأنه لا يوجد برنامج تدريبي لهذا الشأن فقد اعتمدت الباحثة على الاطلاع على المصادر والمراجع، ومواقع اللياقة البدنية الامريكية والبريطانية المعتمدة من قبل حكوماتها بالاضافة إلى موقع ونشرات منظمة الصحة العالمية، قامت الباحثة بانتقاء مجموعة من التمرينات، هدفها الاسترخاء الجسدي والنفسي لمعرفة تأثيره على المكانة الاجتماعية للموظفات، ومدة هذه التمرينات مجتمعة لا تتجاوز (10-12) دقيقة، وذلك ليتناسب مع وقت الموظفات المسموح به لهن. وقامت باعداد وحدات تدريبية وفق هذا الأساس إذ كان عامل الزمن هو محدد الشدة. ملحق (2).

2-4-4-2 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بجمع الموظفات المشاركات (عينة البحث) في 2014/9/30، في قاعة التعليم المستمر في رئاسة الجامعة، وشرحت لهم التمارين المقترحة وأدت هذه التمارين كل على حده وشرحت طريقة الأداء ملحق (3). وتأكدت الباحثة من عدم وجاود موظفة تعاني من مشاكل في العظام مثل الروماتيزم أو هشاشة، أو تمزق في الأربطة او الأوتار.

2-4-4-3 القياس القبلي:

تم تطبيق مقياس المكانة الاجتماعية، إذ وزعت استمارات الاستبيان بشكل التوزيع الفردي وقد بلغ معدل وقت الإجابة على فقرات المقياس من قبل أفراد العينة حوالي (25 - 30) دقيقة، وذلك يوم 2014/10/2.

2-4-4-4 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق التمرينات المكتبية المقترحة في 2014/10/4، الساعة الثانية عشر ظهراً في مكاتب الموظفات، على امتداد شهر كامل، وكانت مدة التمرينات بمعدل (10-12) دقيقة، وبشكل يومي، وتم الانتهاء من التجربة الرئيسية في يوم 2014/11/4. ملحق (2،3)، وكان عدد الوحدات (20)، توزعت على خمسة أيام في الأسبوع، وعلى مدى أربعة أسابيع.

2-4-4-5 القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي في يوم 2014/11/7 ، وقد روعي تثبيت المتغيرات جميعها من حيث المكان والزمان والطريقة من أجل توحيد وتهيئة الظروف نفسها أو مشابهة لها.

2-5 الوسائل الإحصائية:

تم استخراج النتائج باستعمال الحقيبة الإحصائية SPss للمعادلات الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (t) لعينتين مستقلتين.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج مقياس المكانة الاجتماعية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها و مناقشتها :

جدول (3)

القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتغير المكانة الاجتماعية لمجموعتي البحث

المتغيرات مقياس المكانة الاجتماعية	القياس القبلي		القياس البعدي		ف -	ف هـ	قيمة (ت) محسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
	ع	س	ع	س					
المجموعة الضابطة	113.66	10.24	114.35	10.21	4.58	2.75	1.66	2.6	غير دال
المجموعة التجريبية	112.78	10.11	128.95	14.72	68.43	9.82	8.99	0.028	دال
معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (54)									

تبين النتائج بالجدول (3) ان قيم (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة لمتغير الدراسة (المكانة الاجتماعية) كان غير دالاً احصائياً تحت مستوى خطأ اقل من 0.05 ودرجة حرية (54) وهذا يشير بوضوح أن المجموعة الضابطة لم يطرأ عليها أي تغيير إيجابي أو سلبي إذ أن المجموعة الضابطة ظلت محافظة على مستوى المكانة الاجتماعية التي تتمتع به، وذلك أنها بقت محافظة على مستوى الانشطة التي كانت تمارسها قبل وبعد التمرينات المقترحة، ولذلك كانت النتائج غير دالة احصائياً، وتعزو الباحثة أن هذه المجموعة لم تطور من مكانتها الاجتماعية وستبقى تعاني من تدني مستوى هذا المتغير إن استمرت بعيدة عن أي نشاط إنساني لا سيما النشاط الرياضي الصحي والذي يوفر حالة من تفريغ الشحنات السالبة الناتجة عن الإرهاق وتنشيط حركة الدم في الجسم لضمان وصول الكميات اللازمة من الأوكسجين للدماغ والتي قد تقل عن المستوى الصحيح في حالة الجلوس لفترات طويلة وفي ضيعات محددة وقد تكون خاطئة أيضاً، إضافة إلى التفاعل الايجابي بين الموظفين الذي توفره الانشطة الرياضية.

وكذلك تبين النتائج بالجدول (3) ان قيم (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية لمتغير الدراسة (المكانة الاجتماعية) كان دالاً احصائياً تحت مستوى خطأ اقل من 0.05 ودرجة حرية (54) وهذا يشير بوضوح لفعالية التمرينات المكتبية المقترحة. حيث كان للتمرينات المكتبية المقترحة تأثيراً إيجابياً واضحاً على المكانة الاجتماعية للموظفات، وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى أن التمرينات الرياضية المكتبية التي تلقتها الموظفات ساهمت في التخلص من الشد والتوتر الناتج من اعباء العمل كما ساعدت

في استرخاء العضلات المشدودة وبالتالي التخفيف من التعب والشعور بالراحة، مما انعكس ايجابياً على الحاية النفسية للموظفة وهذا ما أكده (غسان محمد صادق، 1990) إلى إن أثر الرياضة لا يقتصر على تربية الفرد جسمياً وإنما يمتد التأثير ليشمل النواحي النفسية والسلوكية والفكرية واكتساب المهارات المفيدة للحياة العملية ، هذا من جانب ومن جانب آخر فان تأثيرها لا يقتصر على من يمارسها وإنما على من يشاهدها كذلك ، ولهذا فمن الممكن القول أن الرياضة ذات اثر تربوي في جميع أفراد المجتمع صغاراً وكباراً ، ذكوراً وإناثاً. وهذا بدوره عزز الثقة بالنفس لدى عينة البحث مما ساهم في توثيق أواصر الأخوة والمحبة بين الموظفين والمراجعين بشكل أكبر من ذي قبل، مما انعكس بصورة ايجابية على شعورهن بمكانتهن الاجتماعية بعد تحسن الحالة النفسية والمزاجية والعلاقات المتبادلة مع الزملاء والرؤساء في العمل والمراجعين. وهذا ما يؤكد (خير الدين، 2005) ان الرياضة تؤثر في تشكيل شخصية الفرد والجماعة عن طريق المواقف الثقافية العديدة ومن خلال التفاعل الاجتماعي المستمر. ومنا هنا تبرز اهمية ممارسة النشاط البدني مهما كان بسيطاً، فهذه التمرينات المكتبية شكلت بيئة صحية للموظفات يسودها الحب والاحترام وهذا شأن الرياضة وتأثيره على الفرد والمجتمع سلوكياً وهذا يتفق مع (احمد عزت راجح، 1976) والذي أشار " يزداد شعور الفرد بالأمن والتقدير الاجتماعي كما يزداد اعتناؤه بنفسه حين ينتمي إلى جماعة قوية يتقمص شخصيتها ويوجد نفسه بها كالأسرة أو المدرسة أو النادي". ومن هنا تتفق الباحثة مع الكثير والعديد من البحوث التي ترى اهمية الدور الذي تلعبه الرياضة في حياة الإنسان ليس فقط الجسدية وإنما النفسية والاجتماعية كذلك.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

- 1- إن للتمرينات المكتبية المقترحة تأثير ايجابي أثر لا يقتصر على تربية الفرد جسمياً وإنما يمتد التأثير ليشمل النواحي النفسية والسلوكية والفكرية واكتساب المهارات المفيدة للحياة العملية
- 2- للتمرينات المكتبية المقترحة تأثير ايجابي على المكانة الاجتماعية للموظفات.

4-2 التوصيات:

- 1- تخصيص وقت في كل دائرة لممارسة الرياضة ولو لبضع دقائق.
- 2- اشاعة أهمية الرياضة في كل دائرة ودورها في الارتقاء بالفرد والمجتمع.
- 3- اقامة دورات رياضية للعاملين في الجامعة ولكلا الجنسين وان تدخل ضمن منهاج وجدول قسم التعليم المستمر.
- 4- الاهتمام ببحوث صحة المجتمع.

المصادر

- احمد عزت راجح؛ أصول علم النفس: (القاهرة، مطابع روز يوسف، 1976)، ص109.
- خير الدين علي ، وعصام الهلالي: الاجتماع الرياضي (القاهرة : دار الفكر العربي)، ص160-174.
- سناء علي الخزرجي(2011): الكفاية المهنية لدى المرشدين التربويين وعلاقتها بالمكانة الاجتماعية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة ديالى.
- عايد كريم؛ مقدمة في الإحصاء وتطبيقات SPSS : (النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009)، ص 73.
- غسان محمد صادق: مبادئ التربية والتربية الرياضية: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990)، ص20-21.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .

- Engler,Barbara,(1985),personality theories, Boston, Houghton ,p.190 , company, Boston.
- Horowitz,(1979):Social Psychology&Contemporary Society, New York: John Wiley Sons, p160.
- <http://www.abahe.co.uk/fitness-and-nutrition.html>
- <http://www.mayoclinic.org>

ملحق (1)

مقياس المكانة الاجتماعية

مقياس المكانة الاجتماعية

ت	الفقرات	ادنى من الاخرين كثيراً	ادنى من الاخرين قليلاً	مثل الاخرين	اعلى من الاخرين كثيراً	اعلى من الاخرين قليلاً
1	مشاركتي مع زملائي في العمل					
2	قتاعتي بدخلي الشهري					
3	رغبتي في اكمال دراستي					
4	مستوى وظيفتي التي اعمل بها					
5	سعة خيالي					
6	احترامي للاخرين					
7	حالي الصحية					
8	روحي المعنوية					
9	تطلعي الى اكتساب خبرات جديدة في حياتي					
10	جهود المبدولة في عملي					
11	انتباهي الى المظاهر السلبية في عملي					
12	مجاملتي للاخرين					
13	اعتمادي على نفسي					
14	قدرتي على اقتناع الاخرين والتأثير فيهم					
15	نوع سكني					
16	مواكبتني للتطور الذي يحدث في مجال اختصاصي					
17	مقدار نجاحي في عملي					
18	قدرتي على الابتكار					
19	صدقي مع الاخرين					
20	جمال بشرتي					

					شعوري بتقديرى لذاتى واحترامها	21
					اسعى الى التعارف بالآخرين ومساعدتهم	22
					توفير وسائل الراحة في منزلى	23
					رغبتي في حضور المهرجانات الشعرية والمعارض في الفنية والعلمية	24
					تعامل رؤسائى معى بعدالة في العمل	25
					اعترافى بالخطأ	26
					صفاتى الجسمية	27
					التحكم بانفعالاتى	28
					مسايرتى للناس في تفكيرهم	29
					مصرفى اليومى	30
					مطالعتى للكتب الثقافية	31
					توفير وسائل الراحة في منزلى	32
					التزامى بالمواعيد	33
					لياقتى البدنية	34
					مشاركتى مع الاخرين	35
					متابعتى للاخبار العلمية	36
					قيامى باعمال متميزة في مهنتى	37
					تعاونى وتسامحى	38
					اسعى للتقدم في مجال عملى	39
					توافقى مع الاخرين	40
					امتلاكى للمال	41
					اناقتى ومواكبتى للموضة	42
					مرونتى وعدم تطرفى	43
					مستوى نشاطى وحيوتى	44
					تقبلى نقد الاخرين	45
					حاجتى الى اقتراض النقود من الاخرين	46
					دقتى في عملى	47
					جاذبيتى الجسمية	48
					اعتزازى بانجازاتى	49
					مشاركتى في الانشطة الترفيهية	50
					مقدار خبراتى المهنية	51
					ادراكى للقضايا التى تدور من حولى	52
					وزنى	53

					خوفي من دون ميرر	54
					رغبتي للاستكشاف	55
					رضاي عن شكلي العام	56
					مواجهتي للمواقف الصعبة	57
					ميلتي الى العزلة عن الاخرين	58
					تخطيطي المسبق للعمل	59
					توقعاتي لما سيحدث في المستقبل	60
					شعوري بالأمن والطمأنينة	61
					شعوري بالرضا عن وظيفتي	62
					سعة بديهيتي	63
					تشاؤمي	64
					تنوع افكاري بخصوص عملي	65
					احترامي لنفسي	66
					قدرتي على تقييم المهام التي اكلف بها	67
					تفكيري الناقد للموضوعات التي تثار في مجال عملي	68
					قدرتي على وضعي حلول بديلة للمشكلات التي توضع أمامي	69
					ثقتي بنفسي	70
					تقبلي واهتمامي للاخرين	71
					احتفاظي باسرار للاخرين	72
					قدرتي الشرائية	73
					انضمامي الى الاندية الرياضية والفنية والاجتماعية	74

ملحق (2)

نماذج وحدات تدريبية للتمرينات المقترحة

الوحدة التدريبية الأولى

الملاحظات	الزمن	طريقة الأداء	التمرين
	1 دقيقة	الجلوس على الكرسي والتنفس مع بقاء الظهر مستقيما ومسافة مناسبة بين الرجلين	شهيق وزفير عميق من البطن
المحافظة على مد مفاصل الظهر والفخذين والذراعين باستقامة	2 دقيقة	من الجلوس على الكرسي وأداء التمرين	مد الذراعين أماما ورفع الركبتين إلى الأعلى بالتبادل
المحافظة على التنفس العميق من البطن	3 دقيقة	من الجلوس على الكرسي مع التقاء الكعبين ثم رفع الركبتين الى الخارج	رفع الركبتين الى الخارج بالتبادل

		بالتبادل	
	1 دقيقة	الجلوس على الكرسي والتنفس مع بقاء الظهر مستقيماً ومساقى مناسبة بين الرجلين	شهيق وزفير عميق من البطن
التمرين يؤدي ببطء شديد	3 دقيقة	من الجلوس على الكرسي ثم الوقوف ومد المفاصل بالكامل ثم الرجوع للوضع الأول	تمرين القرفصاء
ببطء، والمحافظة على استقامة مفصل الركبة	2 دقيقة	المسافة بين الرجلين مناسبة رفع الذراعين للأعلى والثني ثم الاعتدال مرة ثانية	من وضع الوقوف والاستناد على الحائط ثني الجذع أماماً

الوحدة التدريبية العاشرة

الملاحظات	الزمن	طريقة الأداء	التمرين
	1 دقيقة	الجلوس على الكرسي والتنفس مع بقاء الظهر مستقيماً ومسافة مناسبة بين الرجلين	شهيق وزفير عميق من البطن
عدم ثني الجذع مع الحركة، والاداء يكون ببطء شديد	2 دقيقة	من الوقوف والاستناد على الحائط شبك الذراعين خلف الرقبة وتدوير الرقبة يمينا ويساراً	من وضع الوقوف تدوير الكتفين بالتبادل
	3 دقيقة	الوقوف قبالة الجدار، والاستناد على الكفين على الجدار، المسافة بين الرجلين مناسبة ثم ثني المرفقين ودفع الجدار ثم مدهما والرجوع	تمرين دفع الجدار مع توجيه المرفقين الى الخارج
	1 دقيقة	الجلوس على الكرسي والتنفس مع بقاء الظهر مستقيماً ومسافة مناسبة بين الرجلين	شهيق وزفير عميق من البطن
التمرين يؤدي ببطء شديد	2 دقيقة	من الجلوس على الكرسي ثم الوقوف ومد المفاصل بالكامل ثم الرجوع للوضع الأول	تمرين القرفصاء
ببطء، والمحافظة على الكرة أن لا تسقط	3 دقيقة	الاستناد على كرة بين الجذع والحائط، المسافة بين الرجلين مناسبة، مد الذراعين أماماً ثم الثني والرجوع	من وضع الوقوف ثني الركبتين والنزول إلى الاسفل ثم تكرار التمرين

ملحق (3)

التمرينات المكتتبية المقترحة



Knee Folds Parallel Legs

1

09:53



Belly Breathing

1- الجلوس باعتدال، مسافة مناسبة بين القدمين وشهيق عميق من البطن

2- مد الذراعين أماماً، ورفع الركبتين إلى الاعلى بالتبادل



من الوضع السابق، رفع الركبتين إلى الخارج بالتبادل (ب)



3- مد الذراعين باستقامة أماماً، (أ)



4- تمرين القرفصاء بمساعدة الكرسي (أ)



تمرين القرفصاء بمساعدة الكرسي (ب)



5- من الوقوف، الاستناد على الحائط بمساعدة الكرة (أ)



ثم النزول مع الاحتفاظ بالكرة (ب)

07:26

Footwork



الرجوع للوضع الأول مع ملاحظة ان الاستناد على كامل القدمين

05:42



6- نفس التمرين السابق لكن الاستناد فقط على أمشاط القدمين (أ)

05:44



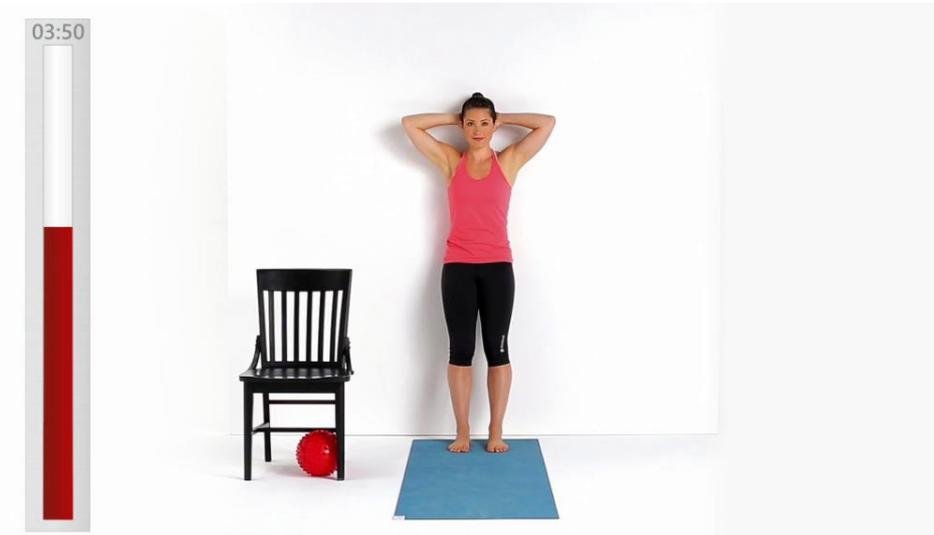
النزول مع الاحتفاظ بالكرة وما يزال الاستناد على الامشاط فقط (ب)



7- الوقوف بشكل مستقيم والاستناد على الحائط، ثم ثني الجذع على نحو الأسفل (أ)



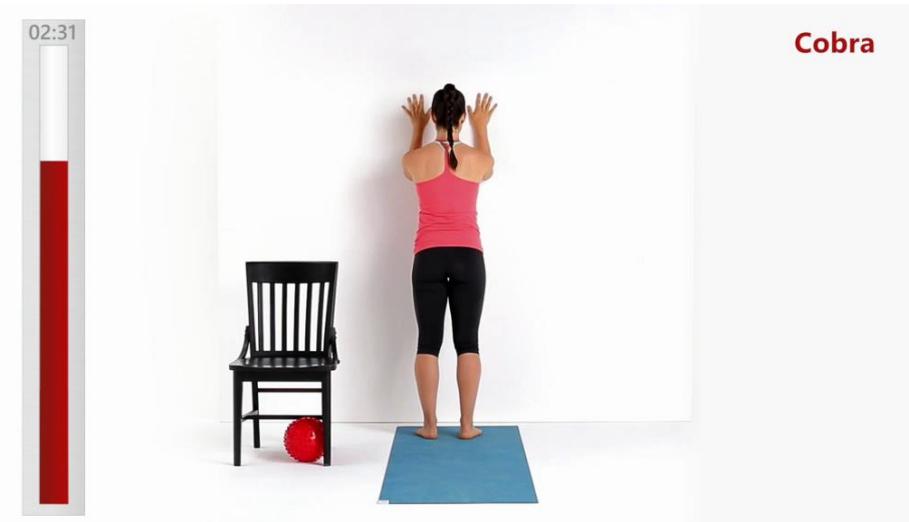
محاولة الوصول الى ادنى مسافة من دون ثني الورك (ب)



8- من وضع الوقوف، الذراعين خلف الرأس وتدوير الأكتاف بالتبادل (أ)



تدوير الكتفين بالتبادل (ب)



9- من وضع الوقوف، مواجهة الحائط واليدين أمام الوجه (حركة الكوبرا) (أ)



ثم رفع الذراعين إلى أبعد نقطة مع رفع الرأس عالياً (حركة البجعة) ب



11- الوقوف بمواجهة الحائط، ودفع الجدار (أ)



دفع الجدار مع الاحتفاظ بالمرفقين نحو الداخل (ب)



11- تمرين دفع الجدار مع توجيه المرفقين إلى الخارج

00:24

Forward Bend Hamstring Stretch



12- من وضع الوقوف، تشابك اليدين خلف الظهر وانحناء الجذع ألى الامام نحو الأسفل إلى أبعد نقطة ممكنة (أ)

00:15



ارخاء الذراعين واسقاطهما أماماً أسفل (ب)