

قائمة المرفقات:

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تمرينات الاحماء الخاص بالاساليب المختلفة قيد البحث.	مرفق رقم (١)
اسماء السادة الخبراء.	مرفق رقم (٢)
استمارة تسجيل القياسات الانثروبومترية.	مرفق رقم (٣)
صورة جهاز الريستاميتير.	مرفق رقم (٤)
صورة جهاز اليلفوميتر.	مرفق رقم (٥)
صورة شريط القياس.	مرفق رقم (٦)
صورة جهاز التنفس .	مرفق رقم (٧)
صورة جهاز النبض "تونترى" .	مرفق رقم (٨)
صورة جهاز ضغط الدم.	مرفق رقم (٩)
صورة جهاز كابيتسلي .	مرفق رقم (١٠)
نموذج لتقرير القياس البيوكيميائي.	مرفق رقم (١١)
صورة لعينة البحث اثناء اخذ عينة الدم.	مرفق رقم (١٢)
استمارة اسماء المحكمات.	مرفق رقم (١٣)
استمارة تقييم الاداء المهارى.	مرفق رقم (١٤)
استمارة محتوى تمرينات الاحماء الخاص باستخدام باسلوب الباليه.	مرفق رقم (١٥)
استمارة محتوى تمرينات الاحماء الخاص باستخدام باسلوب الحبل.	مرفق رقم (١٦)
استمارة محتوى تمرينات الاحماء الخاص باستخدام باسلوب التمرينات الحرة.	مرفق رقم (١٧)
استمارة محتوى الاحماء الخاص باستخدام الاسلوب التقليدى.	مرفق رقم (١٨)
استمارة محتوى الاحماء العام.	مرفق رقم (١٩)
استمارة محتوى تمرينات التهدنة.	مرفق رقم (٢٠)
استمارة محتوى الجملة الحركية الحرة	مرفق رقم (٢١)

الاحماء الخاص باستخدام اسلوب الباليه:
(الجزء الاول: تمارينات السند "باستخدام البار")

م	التمرين	مناسب	غير مناسب	ملاحظات
١-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الاول للقدمين • الزراعين في الوضع الاول) ثنى الركبتين نصفاً (٢-١)			
٢-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الاول للقدمين • الزراعين في الوضع الاول) ثنى العميق للركبتين (٤-١).			
٣-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الاول للقدمين • الزراعين في الوضع الاول) رفع الزراع اليمنى اماما (٢-١)، مع ثنى الجذع اماما (٤-٣)			
٤-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الاول للقدمين • الزراعين في الوضع الاول) رفع الزراع اليمنى خلفا (٢-١)، مع ثنى الجذع خلفا (٤-٣)			
٥-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الثاني للقدمين • الزراعين في الوضع الاول) ثنى الركبتين نصفاً (٢-١) التمرين			
٦-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الثاني للقدمين • الزراعين في الوضع الاول) ثنى العميق للركبتين نصفاً (٤-١)			
٧-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الثاني للقدمين • الزراعين في الوضع الاول) رفع الزراعين جانباً (١-١) مع ثنى الجذع جانباً (٤-٣)، يكرر للجانب الاخر.			

م	التمرين	مناسب	غير مناسب	ملاحظات
٨-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الرابع للقدمين • الذراعين في الوضع الاول)الثنى العميق للركبتين (١-٤).			
٩-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الرابع للقدمين • الذراعين في الوضع الثالث)الوقوف على الامشاط(١-٢).			
١٠-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الخامس للقدمين • الذراعين في الوضع الاول) ثنى الركبتين نصفاً(١-٢).			
١١-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الخامس للقدمين • الذراعين في الوضع الاول)الثنى العميق للركبتين(١-٤).			
١٢-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الخامس للقدمين • الذراعين في الوضع الاول)لف الجذع للداخل(١-٢)، ثم لف الجذع للخارج(٣-٤)			
١٣-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الخامس للقدمين • الذراعين في الوضع الاول) اخذ وضع القرفصاء(pass)والثبات على الامشاط.			
١٤-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الخامس للقدمين • الذراعين في الوضع الاول)اخذوضع القرفصاء(pass)و الثبات على الامشاط(١-			

م	التمرين	مناسب	غير مناسب	ملاحظات
	(٢)، ثم فرد الرجل اليمنى اماما (٣-٤)، الرجوع للوضع الابتدائي، يكرر بلاخرى			
١٥-	(وقوف مواجه للبار • الوضع الاول للقدمين • الذراعين في الوضع الاول) مرجحة الرجل اليمنى جانباً (١-) (٢)، ثم الاخرى (٣-٤).			
١٦-	(وقوف مواجه البار • الوضع الاول للقدمين • الذراعين في الوضع الثالث) ثنى الركبتين نصفاً (١-٢)، ثم الوقوف على الامشاط (٣-) (٤).			
١٧-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الخامس للقدمين • الذراعين في الوضع الثاني) الفرد للامام، وفيه تزحف القدم اليمنى بخط مستقيم للامام الى ابعد نقطة ممكنة مما يتبعه رفع كعب القدم ثم باطنها حتى الوصول لملامسة الاصبع الكبير فقط للارض ثم تعود القدم ثانية للوضع الخامس بنفس طريقة الخروج (١-) (٢).			
١٨-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الخامس للقدمين • الذراعين في الوضع الثالث) الفرد للخلف، وفيه تزحف القدم اليمنى بخط مستقيم للخلف الى ابعد نقطة ممكنة مما يتبعه رفع كعب القدم ثم باطنها حتى الوصول لملامسة الاصبع الكبير فقط للارض ثم تعود القدم ثانية			

م	التمرين	مناسب	غير مناسب	ملاحظات
	للوضع الخامس بنفس طريقة الخروج (٢-١).			
١٩-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الخامس للقدمين • الذراعين في الوضع الاول) الفرد للجانب، وفيه تزحف القدم اليمنى بخط مستقيم للجانب الى ابعد نقطة ممكنة مما يتبعه رفع كعب القدم ثم باطنها حتى الوصول لملامسة الاصبع الكبير فقط للارض ثم تعود القدم ثانية للوضع الخامس بنفس طريقة الخروج (٢-١).			
٢٠-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الخامس للقدمين • الذراعين في الوضع الثالث) اخذ وضع القرفصاء (pass) (١-١) (٢)، ثم رفع الكعب (٣-٤).			
٢١-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الخامس للقدمين • الذراعين في الوضع الثاني) ثنى الركبتين نصفاً (٢-١) ثم رفع الكعب والدوران لفة كاملة (٣-٤).			
٢٢-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الخامس للقدمين • الذراعين في الوضع الاول) الوقوف على الامشاط (٢-١)، ثنى الجذع اماماً (٣-٤)، ثم ثنى الجذع خلفاً (٥-٦).			
٢٣-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الاول للقدمين • الذراعين في الوضع الاول) الدوران والرجل ملامسة للارض للخارج (٢-١)، ثم الدوران والرجل ملامسة للارض			

م	التمرين	مناسب	غير مناسب	ملاحظات
				للدخل(٤-٣).
٢٤-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى، الوضع الاول للقدمين • الذراع اليمنى فى الوضع الاول)ترفع الرجل اليمنى للامام زاوية ٩٠ (٢-١) وترفع الذراع اليمنى الوضع الثانى ثم تفتح الرجل اليمنى للجانب ومعها تفتح الذراع اليمنى للجانب(٤-٣).			
٢٥-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى، الوضع الاول للقدمين • الذراع اليمنى فى الوضع الثالث)رفع الرجل خلفا(٢-١)، مع ثنى الجذع اماما(٤-٣).			
٢٦-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى، الوضع الخامس للقدمين • الذراع اليمنى فى الوضع الاول)الرفع البطئ للرجل اماما بزواوية ٩٠(٢-١) او اكثر مع الاحتفاظ بوضعها العالى(٤-٣).			
٢٧-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى، الوضع الخامس للقدمين • الذراع اليمنى فى الوضع الاول)الرفع البطئ للرجل خلفا بزواوية ٩٠(٢-١) او اكثر مع الاحتفاظ بوضعها العالى(٤-٣).			

م	التمرين	مناسب	غير مناسب	ملاحظات
١-	(وقوف) الوثب على المكان مع دوران الذراعين بالحبل اماما.			
٢-	(وقوف) الوثب على المكان مع			

الجزء الثاني من الاحماء الخاص باستخدام اسلوب الباليه :
(تمريبات وسط الصالة " بدون سند")

م	التمرين	مناسب	غير مناسب	ملاحظات
١-	(وقوف) الوضع الاول. الذراع في الوضع الاول) الوثب على المكان.			
٢-	(وقوف) الوضع الثاني. الذراع في الوضع الاول) الوثب على المكان.			
٣-	(وقوف) الوضع الخامس الذراع في الوضع الثالث) الوثب على المكان.			
٤-	(وقوف) الوضع الخامس الذراع في الوضع الثالث) الوثب مع تبديل القدمين اربع مرات وتاخذ الذراعان الاوضاع الثاني، الثالث، الرابع، الاول) وضع مع كل وثبة)			
٥-	(وقوف) الوضع الخامس للقدمين) اخذ وضع القرفصاء (pass) والثبات على الامشاط، ثم فرد الرجل اليميني اماما (٣-٤)، الرجوع للوضع الابتدائي، يكرر بلاخرى.			
٦-	(وقوف) الوضع الخامس للقدمين. الذراعين في الوضع الثاني) اخذ وضع القرفصاء مع فرد الرجل اليميني اماما (٢-١) الرجوع للوضع الابتدائي، يكرر بلاخرى.			
٧-	(وقوف) الوضع الخامس للقدمين. الذراعين في الوضع الثاني) اخذ وضع القرفصاء مع فرد الرجل اليميني خلفا (٢-١)، الرجوع للوضع الابتدائي، يكرر بلاخرى			
٨-	(وقوف) الوضع الخامس للقدمين. الذراعين في الوضع الثاني) اخذ وضع القرفصاء مع فرد الرجل اليميني جانبا (٢-١)، الرجوع للوضع الابتدائي، يكرر بلاخرى			

			(٢-١) مع دوران الزراعين بالحبل فوق الرأس (٣-) (٤)، يكرر للرجل الأخرى.	
			(رقود) الجلوس من الرقود (١-) (٢) مع دوران الزراعين بالحبل اماما (٣-٤).	-٢٨
			(وقوف) مع دوران الزراعين بالحبل جانبا (٢-١)، اخذ وضع القرفصاء مع فرد الرجل اليمنى اماما (٣-٤) الرجوع للووضع الابتدائي، يكرر بلاخرى.	-٢٩
			(وقوف) مع دوران الزراعيين بالحبل اماما (٢-١)، اخذ وضع القرفصاء مع فرد الرجل اليمنى خلفا (٣-٤)، الرجوع للووضع الابتدائي، يكرر بلاخرى	-٣٠
			وقوف) مع دوران الزراعيين بالحبل فوق الرأس (٢-١)، اخذ وضع القرفصاء مع فرد الرجل اليمنى جانبا (٣-٤)، الرجوع للووضع الابتدائي، يكرر بلاخرى	-٣١
			وقوف) مع دوران الزراعيين بالحبل اماما (٢-١)، اخذ وضع القرفصاء (pass) والثبات على الامشاط، ثم فرد الرجل اليمنى اماما (٣-٤)، الرجوع للوضع الابتدائي، يكرر بلاخرى	-٣٢
ملاحظات	غير مناسب	مناسب		التمرين
		١٦		(وقوف القرفصاء مع السند
				-١

			خلفا) الثبات على الامشاط يكرر بالقدم اليسرى	
		١٦	(وقوف القرفصاء مع السند خلفا) الثبات على الامشاط مع رفع الرجل الحرة يكرر بالقدم اليسرى	٢-
		١٦	(جلوس طويل • الذراعين جانبا) ثنى المشطين وفردهما	٣-
		١٦	(جلوس طويل • الذراعين جانبا) ثنى المشطين وفردهما	٤-
		١٦	(جلوس فتحا) ثنى المشطين وفردهما	٥-
		١٦	(رقود • الرجلين عاليين زاوية قائمة • الذراعين جانبا) مرجحة الرجلين جانبا	٦-
			(انبطاح • الذراعين اماما) مرجحة الرجلين خلفا بالتبادل	٧-
			(جلوس طويل • الذراعين جانبا) مرجحة الرجل، للوصول لوضع الفجوة الامامية يكرر بالرجل اليسرى	٨-
			(جلوس طويل • الذراعين جانبا) مرجحة الرجلين، للوصول لوضع الفجوة الجانبية.	٩-
			(جلوس الركوع) فرد الرجل للاوصول لوضع الفجوة الامامية والثبات	١٠-
			(انبطاح • الذراعين اماما) رفع الجذع عاليا	١١-
			(انبطاح • الذراعين جانبا • ثنى الركبتين) رفع الجذع خلفا مع لمس القدمين	١٢-
			(رقود • الذراعين جانبا • ثنى الركبتين) الوصول لوضع القبعة (الكوبرى)	١٣-
			(جلوس الركوع • الذراعين عاليا) ميل الجذع خلفا	١٤-
			(وقوف • الذراعين جانبا) الوثب بالقدمين اماما	١٥-
			(وقوف • الذراعين عاليا) الوثب على المكان، الوثب مع القرفصاء	١٦-
			(وقوف) الوثب مع القرفصاء، ورفع الذراعين جانبا	١٧-
			(وقوف) الوثب مع القرفصاء بالدوران	١٨-
			(وقوف • الذراعين جانبا) الوثب مع الفجوة	١٩-
م	التمرين	مناسب	غير مناسب	ملاحظات
٢٠-	(وقوف • الذراعين جانبا) الوثب مع			

			الفجوة (٢-١)، الوثب مع الغزاة (٣-٤) (٤)
			٢١- (وقوف) الذراعين عاليًا) المشى مع رفع الكعب
			٢٢- (وقوف) مع رفع الذراعين اماما، اخذ وضع القرفصاء مع فرد الرجل اليمنى اماما (٢-١)، الرجوع للوضع الابتدائي، يكرر بلاخرى
			٢٣- (وقوف) مع رفع الذراعين اماما، اخذ وضع القرفصاء مع فرد الرجل اليمنى خلفا (٢-١)، الرجوع للوضع الابتدائي، يكرر بلاخرى
			٢٤- (وقوف) مع رفع الذراعين اماما، اخذ وضع القرفصاء مع فرد الرجل اليمنى جانبا (٢-١)، الرجوع للوضع الابتدائي، يكرر بلاخرى
			٢٥- (وقوف) مع رفع الذراعين اماما، اخذ وضع القرفصاء والثبات على الامشاط، ثم فرد الرجل اليمنى اماما (٢-١)، الرجوع للوضع الابتدائي، يكرر بلاخرى

مرفق رقم (٢)

اسماء السادة الخبراء

استاذ التمرينات متفرغ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة-كلية التربية الرياضية للبنات-جامعة الاسكندرية	رجاء علي بلال احمد
استاذ التمرينات متفرغ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة-كلية التربية الرياضية للبنات-جامعة الاسكندرية	هدى ضياء الدين عبد الحميد
استاذ تدريب رياضي وجمباز ايقاعي بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة تخصص جمباز ايقاعي-كلية التربية الرياضية للبنات-جامعة الاسكندرية	ياسمين حسن علي البحار
استاذ تدريب رياضي وجمباز ايقاعي بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة تخصص جمباز ايقاعي-كلية التربية الرياضية للبنات-جامعة الاسكندرية	نعمة السيد محمد رمضان
استاذ الميكانيكا الحيوية بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة-كلية التربية الرياضية-جامعة الاسكندرية	سوزان صلاح الدين طنطاوى

*ترتيب حسب سنوات الخبرة

مرفق (٣)

استمارة المتغيرات الانثروبومترية

الاسم /

القياس	المتغيرات
	الوزن
	الطول
	طول الذراع باستخدام شريط القياس
	طول العضد باستخدام شريط القياس
	طول الساعد باستخدام شريط القياس
	طول الكف باستخدام شريط القياس
	طول الجذع العلوي باستخدام شريط القياس
	طول الطرف السفلي باستخدام شريط القياس
	الفخذ باستخدام شريط القياس
	الساق باستخدام شريط القياس
	البطن باستخدام شريط القياس
	الحوض باستخدام شريط القياس
	الفخذ باستخدام شريط القياس
	الساق باستخدام شريط القياس
	الكاحل باستخدام شريط القياس
	العضد باستخدام شريط القياس
	الساعد باستخدام شريط القياس
	رسغ اليد باستخدام شريط القياس
	الكتف باستخدام شريط القياس
	الكتف باستخدام البلوفميتر
	الصدر باستخدام البلوفميتر
	الحوض باستخدام البلوفميتر
	الركبة باستخدام البلوفميتر
	الرسغ باستخدام البلوفميتر
	العضد المرفق باستخدام البلوفميتر
	رسغ اليد باستخدام البلوفميتر
	خلف العضد باستخدام سكين فولد
	السطح الأمامي من الساعد باستخدام سكين فولد
	الجانب الأيمن للجذع باستخدام سكين فولد
	ظهر اليد باستخدام سكين فولد
	خلف الساق باستخدام سكين فولد
	الساعد باستخدام سكين فولد
	خلف الظهر باستخدام سكين فولد
	مستوى الركبة باستخدام سكين فولد
	مستوى السرة باستخدام سكين فولد
	السن باستخدام كابيتسلى

مرفق رقم (٤)
جهاز الريستاميتير



مرفق رقم (٥)
جهاز البفوميتر



مرفق رقم (٦)
شريط قياس



مرفق رقم (٧)
جهاز قياس وظائف التنفس
Koko Legend Spiro Meter Operations Manual



طريقة القياس:
يتم ادخال بيانات المختبر للجهاز من (العمر-الجنس- الطول-الوزن)
اختيار المتغيرات الفسيولوجية المراد قياسها
شرح طريق الاداء للمختبر
الوقوف الصحيح
اخذ شهيق واخرجه فى الميسم المتصل بالجهاز
المحاولات:
تعطى محاولة كاحماء واخرى للاختبار.
التسجيل:
يتم اخراج البيانات اوتوماتيك وطبعها من الجهاز مباشرة.

مرفق رقم (٨)
جهاز قياس النبض تنتوري الرقمي (Tuntury)



طريقة القياس:

يتم ادخال بيانات المختبر للجهاز من (العمر-الجنس- الطول-الوزن)
الوقوف او الجلوس
يقوم الجهاز بتسجيل النبض اليا(اوتوماتيك)
التسجيل:
يتم اخراج البيانات اوتوماتيك من الجهاز مباشرة.

مرفق رقم (٩)
جهاز قياس ضغط الدم



مرفق رقم (١٠) جهاز كابيتسلي



طريقة القياس:

يتم ادخال بيانات المختبر للجهاز من (العمر-الجنس- الطول-الوزن)

شرح طريق الاداء للمختبر

الوقوف الصحيح على الجهاز

المحاولات:

تعطى محاولة كاحماء واخرى للاختبار.

التسجيل:

يتم اخراج البيانات اوتومتيك من الجهاز مباشرة.

مرفق رقم (١١)
نموذج لتقرير القياس البيوكيميائي

معامل الشعراوي للتحاليل الطبية
دارضا السيد الشعراوي
عضو الجمعية المصرية للكيمياء
استشاري التحاليل الطبية بكلر الشيخ

الاسم	السيدة/ عزة محمود كمال 1	التاريخ	13/03/2014	العمر والنوع	10.352
مخول من	الكود			Female, 54 Yrs	

Chemistry

Test	Result	Unit	Normal ranges
<i>Myobatus</i> Serum Cholinesterase	(H) 16264	U/L	N: Women over 40 years : 4300 - 10500

شهادة معمل الشعراوي
مجلس
الشعراوي
since 1983

مرفق رقم (١٢)
صورة لعينة البحث اثناء القياس الكمي المعمل



مرفق رقم (١٣)
استمارة اسماء المحكمات

مدربه دوليه وحكم دولي	شيرين كرم طعمه
عضو الاتحاد الافريقي وعضو اللجنة الفنية في الاتحاد المصري للجماز الابقاعي	ياسمين سمير
نائب رئيس الاتحاد الدولي	نهى عبد الوهاب
حكم دولي وعضو اللجنة الفنية في منطقة الاسكندرية	منى عبد العال
حكم دولي وعضو مجلس ادارة اللجنة الفنية	مروة بوريدى
عضو اللجنة الفنية في الاتحاد الدولي حكم دولي	ماجده العربي
حكم دولي وعضو مجلس ادارة وعضو لجنة فنية في اتحاد الجماز	فاتن البطل
حكم دولي وعضو اللجنة الفنية	لمياء جوده

مرفق (١٤)

استمارة تقييم الاداء المهاري - درجات الجملة الحرة لعينة البحث- (درجة ٢٠)

Individual Exercise نوع الجملة الحركية /الفردية

جملة حركية / حرة

Difficulty (D)/ صعوبات الجسم

التاريخ/

اسم المحكمة/

اسم الالعبة/

درجة المحكمة	الدرجة Value	صعوبة الجسم Difficulty
	١	Cossack كوزاك
	٢	Horizontal دوران امامي
	١	Ring الحلقة
	١	Passe باسيه
	٢	Split leap الفجوة
	٣	Passé body bent باسيه مع ميل الجذع جانبا
	١	Passe دوران باسيه
	١	stag leaps الغزاة
	٢	Horizontal توازن امامي

الدرجة الكلية/ ١٠

	الدرجة الكلية للمحكمة
	الخصومات

توقيع المدربة/

توقيع المحكمة/

تابع مرفق رقم (٥)

Individual Exercise نوع الجملة الحركية / فردية

جملة حركية / حرة

التاريخ /

اسم المحكمة /

الاداء الفني

اسم الالعبه /

EXECUTION (E)

الخصومات	الاداء الفني (اخطاء الاداء الفني/اخطاء التكنيك) Artistic and Technical Faults
	وحدة الجملة الحركية الحرة Unity of Composition
	الموسيقى – والحركات الراقصة Music-movement
	تحركات الجسم Body Expression
	استخدام الفراغ (التنوع فى استخدام مستويات) Use of Space (variety)
	اخطاء التكنيك Technical Faults

الدرجة الكلية / ١٠

مجموع الخصومات /

توقيع المحكمة /

مرفق رقم (١٥)
 الاحماء الخاص باستخدام اسلوب الباليه:
 (الجزء الاول :تمرينات السند "باستخدام البار")

م	التمرين	عدد المرات	توقيت الموسيقى	شكل التمرين
١-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى .الوضع الاول للقدمين .الذراعين في الوضع الاول)ثنى الركبتين نصفاً (٢-١)	٨	٤/٤	
٢-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى .الوضع الاول للقدمين .الذراعين في الوضع الاول)ثنى العميق للركبتين (٤-١).	٨	٤/٤	
٣-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى .الوضع الاول للقدمين .الذراعين في الوضع الاول)رفع الذراع اليمنى اماماً (٢-١)، مع ثنى الجذع اماماً (٤-٣)	٨	٤/٤	
٤-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى .الوضع الاول للقدمين .الذراعين في الوضع الاول)رفع الذراع اليمنى خلفاً (٢-١)، مع ثنى الجذع خلفاً (٤-٣)	٨	٤/٤	
٥-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى .الوضع الثاني للقدمين .الذراعين في الوضع الاول)ثنى الركبتين نصفاً (٢-١)	٨	٤/٤	
٦-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى .الوضع الثاني للقدمين .الذراعين في الوضع الاول)ثنى العميق للركبتين نصفاً (٤-١)	٨	٤/٤	

م	التمرين	عدد المرات	توقيت الموسيقى	شكل التمرين
٧-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الثاني للقدمين • الذراعين في الوضع الاول) رفع الذراعين جانباً (١-٢) مع ثني الجذع جانباً (٣-٤) ، يكرر للجانب الاخر.	٨	٤/٤	
٨-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الرابع للقدمين • الذراعين في الوضع الاول) الثني العميق للركبتين (١-٤).	٨	٤/٤	
٩-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الرابع للقدمين • الذراعين في الوضع الثالث) الوقوف على الامشاط (١-٢).	٨	٤/٣	
١٠-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الخامس للقدمين • الذراعين في الوضع الاول) ثني الركبتين نصفاً (١-٢).	٨	٤/٤	
١١-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الخامس للقدمين • الذراعين في الوضع الاول) الثني العميق للركبتين (١-٤).	٨	٤/٤	
١٢-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الخامس للقدمين • الذراعين في الوضع الاول) لف الجذع للداخل (١-٢) ، ثم لف الجذع للخارج (٣-٤)	٨	٤/٤	

م	التمرين	عدد المرات	توقيت الموسيقى	شكل التمرين
١٣-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الخامس للقدمين • الذراعين في الوضع الاول) اخذ وضع القرفصاء (pass) والثبات على الامشاط.	٨	٤/٤	
١٤-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الخامس للقدمين • الذراعين في الوضع الاول) اخذ وضع القرفصاء (pass) والثبات على الامشاط (١) - ثم فرد الرجل اليميني اماما (٣-٤)، الرجوع للوضع الابتدائي، يكرر بلاخرى	٨	٤/٤	
١٥-	(وقوف مواجه للبار • الوضع الاول للقدمين • الذراعين في الوضع الاول) مرجحة الرجل اليميني جانبا (١) - ثم الاخرى (٣-٤).	٨	٤/٤	
١٦-	(وقوف مواجه البار • الوضع الاول للقدمين • الذراعين في الوضع الثالث) تنى الركبتين نصفاً (١-٢)، ثم الوقوف على الامشاط (٣-٤).	٨	٤/٤	

م	التمرين	عدد المرات	توقيت الموسيقى	شكل التمرين
١٧-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الخامس للقدمين • الذراعين في الوضع الثاني) الفرد للامام، وفيه تزحف القدم اليمنى بخط مستقيم للامام الى ابعد نقطة ممكنة مما يتبعه رفع كعب القدم ثم باطنها حتى الوصول لملاسة الاصبع الكبير فقط للارض ثم تعودالقدم ثانياً للوضع الخامس بنفس طريقة الخروج (١-٢).	٨	٤/٤	
١٨-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الخامس للقدمين • الذراعين في الوضع الثالث) الفرد للخلف، وفيه تزحف القدم اليمنى بخط مستقيم للخلف الى ابعد نقطة ممكنة مما يتبعه رفع كعب القدم ثم باطنها حتى الوصول لملاسة الاصبع الكبير فقط للارض ثم تعودالقدم ثانياً للوضع الخامس بنفس طريقة الخروج (١-٢).	٨	٤/٤	
١٩-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الخامس للقدمين • الذراعين في الوضع الاول) الفرد للجانب، وفيه تزحف القدم اليمنى بخط مستقيم للجانب الى ابعد نقطة ممكنة مما يتبعه رفع كعب القدم ثم باطنها حتى الوصول لملاسة الاصبع الكبير فقط للارض ثم تعودالقدم ثانياً للوضع الخامس بنفس طريقة الخروج (١-٢).	٨	٤/٤	

		<p>٤/٤</p>	<p>٨</p>	<p>(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الخامس للقدمين • الذراعين في الوضع الثالث) اخذ وضع القرفصاء (pass) (١-). ٢، ثم رفع الكعب (٣-٤).</p>	<p>-٢٠</p>
		<p>٤/٤</p>	<p>٨</p>	<p>(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الخامس للقدمين • الذراعين في الوضع الثاني) ثنى الركبتين نصفاً (١-٢) ثم رفع الكعب والدوران لفة كاملة (٣-٤).</p>	<p>-٢١</p>

م	التمرين	عدد المرات	توقيت الموسيقى	شكل التمرين
٢٢-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الخامس للقدمين • الذراعين في الوضع الاول) الوقوف على الامشاط (٢-١)، ثنى الجذع اماما (٤-٣)، ثم ثنى الجذع خلفا (٦-٥).	٨	٤/٤	
٢٣-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى • الوضع الاول للقدمين • الذراعين في الوضع الاول) الدوران والرجل ملامسة للارض للخارج (٢-١)، ثم الدوران والرجل ملامسة للارض للداخل (٤-٣).	٨	٤/٤	
٢٤-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى، الوضع الاول للقدمين • الذراع اليمنى في الوضع الاول) ترفع الرجل اليمنى للامام زاوية ٩٠ (٢-١) وترفع الذراع اليمنى الوضع الثاني ثم تفتح الرجل اليمنى للجانب ومعها تفتح الذراع اليمنى للجانب (٤-٣).	٨	٤/٤	
٢٥-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى، الوضع الاول للقدمين • الذراع اليمنى في الوضع الثالث) رفع الرجل خلفا (٢-١)، مع ثنى الجذع اماما (٤-٣).	٨	٤/٤	

م	التمرين	عدد المرات	توقيت الموسيقى	شكل التمرين
٢٦-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى، الوضع الخامس للقدمين • الذراع اليمنى في الوضع الاول) الرفع البطئ للرجل اماما بزاوية ٩٠ (٢-١) او اكثر مع الاحتفاظ بوضعها العالى (٣-٤).	٨	٤/٤	
٢٧-	(وقوف الاستناد باليد اليسرى، الوضع الخامس للقدمين • الذراع اليمنى في الوضع الاول) الرفع البطئ للرجل خلفا بزاوية ٩٠ (٢-١) او اكثر مع الاحتفاظ بوضعها العالى (٣-٤)	٨	٤/٤	

الجزء الثاني من الاحماء الخاص باستخدام اسلوب الباليه :
(تمرينات وسط الصالة " بدون سند")

م	التمرين	عدد المرات	توقيت الموسيقى	شكل التمرين
١-	(وقوف • الوضع الاول • الذراع في الوضع الاول) الوثب على المكان.	٨	٤/٢	
٢-	(وقوف • الوضع الثاني • الذراع في الوضع الاول) الوثب على المكان.	٨	٤/٢	
٣-	(وقوف • الوضع الخامس • الذراع في الوضع الثالث) الوثب على المكان.	٨	٤/٢	

م	التمرين	عدد المرات	توقيت الموسيقى	شكل التمرين
٤-	(وقوف) الوضع الخامس الذراع في الوضع الثالث(الوثب مع تبديل القدمين اربع مرات وتأخذ الذراعان الاوضاع الثاني، الثالث، الرابع، الاول(وضع مع كل وثبة)	٨	٤/٢	
٥-	(وقوف) الوضع الخامس للقدمين(اخذ وضع القرفصاء(pass) والثبات على المشاط، ثم فرد الرجل اليمنى اماما(٣-٤)، الرجوع للوضع الابتدائي، يكرر بلاخرى.	٨	٤/٢	
٦-	(وقوف) الوضع الخامس للقدمين. الذراعين في الوضع الثاني) اخذ وضع القرفصاء مع فرد الرجل اليمنى اماما(١-٢) الرجوع للوضع الابتدائي، يكرر بلاخرى.	٨	٤/٢	
٧-	(وقوف) الوضع الخامس للقدمين. الذراعين في الوضع الثاني) اخذ وضع القرفصاء مع فرد الرجل اليمنى خلفا(١-٢)، الرجوع للوضع الابتدائي، يكرر بلاخرى	٨	٤/٢	
٨-	(وقوف) الوضع الخامس للقدمين. الذراعين في الوضع الثاني) اخذ وضع القرفصاء مع فرد الرجل اليمنى جانبا(١-٢)، الرجوع للوضع الابتدائي، يكرر بلاخرى	٨	٤/٢	

مرفق رقم (١٦) تـمـرـيـنـات الاحماء الخاص باستخدام اسلوب الحبل

obeyikahna.com

م	التمرين	عدد المرات	توقيت الموسيقى	شكل التمرين
١-	(وقوف)الوثب على المكان مع دوران الذراعين بالحبل اماما.	٨	٤/٢	
٢-	(وقوف)الوثب على المكان مع دوران الذراعين بالحبل خلفا.	٨	٤/٢	
٣-	(وقوف)الوثب مع القرفصاء على المكان مع دوران الذراعين بالحبل اماما.	٨	٤/٢	
٤-	(وقوف)الوثب مع القرفصاء على المكان مع دوران الذراعين بالحبل اماما.	٨	٤/٢	
٥-	(وقوف)الوثب مع دوران الذراعين بالحبل بالتقاطع للامام	٨	٤/٢	
٦-	(وقوف)الوثب مع دوران الذراعين بالحبل بالتقاطع للخلف.	٨	٤/٢	
٧-	(وقوف)الوثب مع القرفصاء، مع دوران الذراعين بالحبل بالتقاطع للامام.	٨	٤/٢	
٨-	(وقوف)الحجل على قدم واحدة مع رفع الاخرى زاوية قائمة ودوران الذراعين بالحبل للامام.	٨	٤/٢	
م	التمرين	عدد المرات	توقيت الموسيقى	شكل التمرين

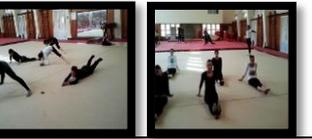
	٤/٢	٨	(وقوف القرفصاء) الوثب على المكان مع دوران الذراعين بالحبل اماما.	-١٠
	٤/٢	٨	(وقوف القرفصاء) الوثب على المكان مع دوران الذراعين بالحبل خلف.	-١١
	٤/٢	٨	(وقوف) الوثب مع ثنى الركبتين ودوران الذراعين بالحبل للامام .	-١٢
	٤/٢	٨	(وقوف) الحجل على قدم واحدة مع رفع الاخرى زاوية قائمة ودوران الذراعين بالحبل للامام بالتبادل .	-١٣
	٤/٢	٨	(وقوف) الجرى مع دوران الحبل.	-١٤
	٤/٢	٨	(وقوف) الحجل على قدم واحدة مع رفع الاخرى زاوية قائمة (١-٢)، الوثب على المكان (٣-٤) ودوران الذراعين بالحبل للامام .	-١٥
	٤/٢	٨	(وقوف) الجرى مع دوران الذراعين بالتقاطع للامام.	-١٦
شكل التمرين	توقيت الموسيقى	عدد المرات	التمرين	م

	٤/٢	٨	<p>(وقوف)الوثب بالحبل بجهة اليمين(٢-١)،يكبر لليسار(٣-٤).</p>	-١٧
	٤/٣	٨	<p>(وقوف)المشى امام مع فرد الرجل اليسرى اماما(٢-١)مع دوران الذراعين بالحبل اماما مع ضم طرفى الحبل بيد واحدة يكرر للرجل الاخرى.</p>	-١٨
	٤/٣	٨	<p>(وقوف)المشى مع مرجحة الرجلين بالتبادل،مع دوران الذراعين بالحبل فوق الرأس.</p>	-١٩
	٤/٣	٨	<p>(وقوف)المشى مع فرد الرجل اليسرى اماما(٢-١)،ثم فرد الرجل اليمنى خلفا(٣-٤)مع دوران الذراعين بالحبل على شكل دائرتين مترابطتين.</p>	-٢٠
	٤/٣	٨	<p>(وقوف)فرد الرجل اليسرى خلفا (٢-١)مع تبديل الحبل من يد للاخرى حول قدم الارتكاز(٣-٤)،يكبر للرجل الاخرى.</p>	-٢١
	٤/٣	٨	<p>(وقوف)المشى على الامشاط مع دوران الذراعين بالحبل على جانبي الجسم.</p>	-٢٢
	٤/٣	٨	<p>(وقوف)ثنى الجذع خلفا(١-٢)،مع دوران الحبل خلف باليدين.</p>	-٢٣
شكل التمرين	توقيت الموسيقى	عدد المرات	التمرين	م

	٤/٣	٨	٢٤- (وقوف القرفصاء) اخذ وضع القبة (الكوبري) (٢-١)، دوران الحبل خلفا بيد واحدة.
	٤/٣	٨	٢٥- (جلوس الركوع) ثنى الجذع جانبا (٢-١)، ثم خلفا (٤-٣)، ثم جانبا (٦-٥)، مع دوران الحبل اماما بيد واحدة.
	٤/٣	٨	٢٦- (جلوس الركوع) ثنى الجذع خلفا مع دوران الذراعين بالحبل خلفا (٢-١)، ثم ثنى الجذع اماما مع دوران الذراعين بالحبل خلفا (٤-٣).
	٤/٣	٨	٢٧- (جلوس فتحا) مرجحة الرجل اليسرى للوصول لوضع الفجوة (٢-١) مع دوران الذراعين بالحبل فوق الرأس (٣-). (٤)، يكرر للرجل الاخرى.
	٤/٣	٨	٢٨- (رقود) الجلوس من الرقود (١-). (٢) مع دوران الذراعين بالحبل اماما (٤-٣).
	٤/٣	٨	٢٩- (وقوف) مع دوران الذراعين بالحبل جانبا (٢-١)، اخذ وضع القرفصاء مع فرد الرجل اليمنى اماما (٤-٣)، الرجوع للوضع الابتدائي، يكرر بلاخرى.
	٤/٣	٨	٣٠- (وقوف) مع دوران الذراعين بالحبل اماما (٢-١)، اخذ وضع القرفصاء مع فرد الرجل اليمنى خلفا (٤-٣)، الرجوع للوضع الابتدائي، يكرر بلاخرى.
	٤/٣	٨	٣١- (وقوف) مع دوران الذراعين بالحبل فوق الرأس (٢-١)، اخذ وضع القرفصاء مع فرد الرجل اليمنى جانبا (٤-٣)، الرجوع للوضع الابتدائي، يكرر بلاخرى.
	٤/٣	٨	٣٢- (وقوف) مع دوران الذراعين بالحبل اماما (٢-١)، اخذ وضع القرفصاء (pass) والثبات على الامشاط، ثم فرد الرجل اليمنى اماما (٤-٣)، الرجوع للوضع الابتدائي، يكرر بلاخرى.

مرفق رقم (١٧)

تمريبات الاحماء الخاص باستخدام اسلوب التمرينات الحرة:

م	التمرين	عدد المرات	توقيت الموسيقى	شكل التمرين
١-	(وقوف القرفصاء مع السند خلفا) الثبات على الامشاط يكرر بالقدم اليسرى	١٦	٤/٣	
٢-	(وقوف القرفصاء مع السند خلفا) الثبات على الامشاط مع رفع الرجل الحرة يكرر بالقدم اليسرى	١٦	٤/٣	
٣-	(جلوس طويل • الذراعين جانبا) ثنى المشطين وفردهما مع الدوران	١٦	٤/٣	
٤-	(جلوس طويل • الذراعين جانبا) ثنى المشطين وفردهما	١٦	٤/٣	
٥-	(جلوس فتحا) ثنى المشطين وفردهما	١٦	٤/٣	
٦-	(رقود • الرجلين عاليين زاوية قائمة • الذراعين جانبا) مرجحة الرجلين جانبا	١٦	٤/٣	
٧-	(انبطاح • الذراعين اماما) مرجحة الرجلين خلفا بالتبادل	١٦	٤/٣	
٨-	(جلوس طويل • الذراعين جانبا) مرجحة الرجل، للوصول بالرجل اليسرى لوضع الفجوة الامامية يكرر	١٦	٤/٣	
٩-	(جلوس طويل • الذراعين جانبا) مرجحة الرجلين، للوصول لوضع الفجوة الجانبية.	١٦	٤/٣	
١٠-	(جلوس الركوع) فرد الرجل للوصول لوضع الفجوة الامامية والثبات	٨	٤/٣	
م	التمرين	عدد	توقيت	شكل التمرين

م	التمرين	عدد	توقيت	شكل التمرين
١٢-	(انبطاح • الذراعين جانبا • ثنى الركبتين) رفع الجذع خلفا مع لمس القدمين	٨	٤/٣	
١٣-	(رقود • الذراعين جانبا • ثنى الركبتين) الوصول لوضع القبة (الكوبرى)	٨	٤/٣	
١٤-	(جلوس الركوع • الذراعين عاليا) ميل الجذع خلفا	٨	٤/٣	
١٥-	(وقوف • الذراعين جانبا) الوثب بالقدمين اماما	٨	٤/٢	
١٦-	(وقوف • الذراعين عاليا) الوثب على المكان، الوثب مع القرفصاء	٨	٤/٢	
١٧-	(وقوف) الوثب مع القرفصاء، ورفع الذراعين جانبا	٨	٤/٢	
١٨-	(وقوف) الوثب مع القرفصاء بالدوران	٨	٤/٢	
١٩-	(وقوف • الذراعين جانبا) الوثب مع الفجوة	٨	٤/٢	
٢٠-	(وقوف • الذراعين جانبا) الوثب مع الفجوة (١-٢)، الوثب مع الغزاة (٣-٤)	٨	٤/٢	
٢١-	(وقوف • الذراعين عاليا) المشى مع رفع الكعب	٨	٤/٢	
م	التمرين	عدد	توقيت	شكل التمرين

	الموسيقى	المرات		
	٤/٣	٨	٢٣-	وقوف) مع رفع الذراعين اماما، اخذ وضع القرفصاء مع فرد الرجل اليمنى خلفا (٢-١)، الرجوع للوضع الابتدائي، يكرر بلاخرى
	٤/٣	٨	٢٤-	وقوف) مع رفع الذراعين اماما، اخذ وضع القرفصاء مع فرد الرجل اليمنى جانبا (٢-١)، الرجوع للوضع الابتدائي، يكرر بلاخرى
	٤/٣	٨	٢٥-	وقوف) مع رفع الذراعين اماما، اخذ وضع القرفصاء والثبات على الامشاط، ثم فرد الرجل اليمنى اماما (٢-١)، الرجوع للوضع الابتدائي، يكرر بلاخرى

مرفق رقم (١٨)

تمريبات الاحماء الخاص بالاسلوب التقليدي:

م	التمرين	عدد المرات	توقيت الموسيقى	شكل التمرين
١-	(جلوس طويل • ذراعان جانبا) مرجحة الرجل للوصول لوضع الفجوة يكرر بالتبادل.	٨	٤/٢	
٢-	(رقود • الذراعين جانبا • ثنى الركبتين) الوصول لوضع القبة (الكوبرى).	٨	٤/٣	
٣-	(وقوف • الذراعان جانبا) زحلقة امامية.	٨	٤/٢	
٤-	(وقوف • الذراعين عاليا) الوثب رفع على المكان.	٨	٤/٢	

مرفق رقم (١٩)

تمريبات الاحماء العام:

م	التمرين	عدد المرات	توقيت الموسيقى	شكل التمرين
١-	(الوقوف • فتحا مع ثنى الركبتين) ثنى الرأس جهة اليمين (١-٢) يكرر جهة اليسار (٣-٤)	٨	٤/٣	
٢-	(الوقوف • فتحا مع ثنى الركبتين • الذراعان جانباً) التصفيق	٤	٤/٢	
٣-	(الوقوف • ثبات الحوض • القدمين في الوضع الثالث) دفع الذراعين خلفاً (١-٢) رفع الذراعين عالياً وضغطهما خلفاً (٣-٤)	٨	٤/٣	
٤-	(وقوف • ثبات الحوض • القدمين في الوضع الثالث) اخذ خطوة بالرجل اليسرى والمشط للخارج (١)، نقل ثقل الجسم على القدم اليسرى اماماً (٢)، سحب الرجل الخلفية على اطراف الاصابع مع ثنى الركبة حتى الوضع الثالث للقدمين (٣)، يكرر بالقدم الاخرى	١٦	٤/٢	
٥-	(وقوف • ثبات الحوض • القدمين في الوضع الثالث) اخذ خطوة بالرجل اليمنى اماماً (١)، ضم الرجل اليسرى لليمنى في الوضع الثالث (٢)، اخذ خطوة بالرجل اليمنى اماماً (٣) الانزلاق بها اماماً	١٦	٤/٤	

م	التمرين	عدد المرات	توقيت الموسيقى	شكل التمرين
٦-	(الوقوف • ثبات الحوض • القدمين في الوضع الثالث) المشى مع الطعن اماما	٨	٤/٢	
٧-	(الوقوف • ثبات الحوض • القدمين في الوضع الثالث) المشى على اطراف الاصابع	١٦	٤/٤	
٨-	(الوقوف • ثبات الحوض • القدمين في الوضع الثالث) الجرى مع رفع الكعب خلفا.	١٦	٤/٢	
٩-	(الوقوف • ثبات الحوض • القدمين في الوضع الثالث) الجرى مع فرد الرجلين ومرجحة الذراعين بجانب الجسم.	١٦	٤/٢	
١٠-	(الوقوف • ثبات الحوض • القدمين في الوضع الثالث) الوثب مع الانزلاق جانبا	٨	٤/٢	
١١-	(الوقوف • ثبات الحوض • القدمين في الوضع الثالث) الوثب مع الانزلاق اماما	٨	٤/٢	

مرفق رقم (٢٠)

تمريبات التهدئة:

م	التمرين	عدد المرات	توقيت الموسيقى	شكل التمرين
١-	(جلوس فتحة • ذراعان جانبيا) ثنى الجذع للامام .	٨	٤/٣	
٢-	(جلوس طويل) ثنى وفرد الرجلين بالتبادل.	٨	٤/٣	
٣-	(رقود • ذراعين جانبيا) اخذ شهيق واخرجه.	٨	٤/٣	
٤-	(وقوف) المشى على اطراف الاصابع.			

مرفق رقم (٢١)
استمارة توضح محتوى الجملة الحركية الحرة

م	التمرين	عدد المرات	توقيت الموسيقى	شكل التمرين
١-	(الوقوف فتحا) ثنى ومد الذراع اليمنى.	٨	٤/٢	
٢-	(الوقوف) المشى للامام بخطوات راقصة	٨	٤/٣	
٣-	(الوقوف) الوتثب كوزاك	٤	٤/٢	
٤-	(الوقوف) الدوران مع رفع الرجل اماما.	٤	٤/٢	
٥-	(الوقوف) مع رفع الذراعين اماما، اخذ وضع القرفصاء (passé)	٤	٤/٣	
٦-	(الوقوف) الوتثب مع الفجوة	٤	٤/٢	
٧-	(الوقوف) اخذ وضع القرفصاء مع ميل الجذع جانبا.	٤	٤/٣	

م	التمرين	عدد المرات	توقيت الموسيقى	شكل التمرين
٨-	(الوقوف) مع رفع الذراعين اماما، اخذ وضع القرفصاء (passé) مع الدوران	٤	٤/٢	
٩-	(الوقوف) الوثب مع الغزاة	٤	٤/٢	
١٠-	الوقوف فرد الرجل اليمنى اماما والثبات	٤	٤/٣	

Research Title

"The effect of different types of private warming on some physiological functions and performance level of free motor composition in rhythmic gymnastics"

Presented by

Nada Abdel-Wahab Abd-l Rahim Ahmed

ASS. Lecturer in Sports Training and Movement Science

Department Faculty of Physical Education for Girls

AS Parcial Fulfillment for Requirements of PHD Degree in Physical Education

Research problem and its significance:

Gymnastics rhythmic one sports activities which occupies pride of place and reached the pinnacle of perfection and perfect the skill and physical, and taking its place the prestigious Olympic Games and global forums, as reflected splendor performance smooth and sleek psychomotor skills, which some see and is considered a hallmark combine art and sport which attracts viewers performance skills Uber's for rhythmic gymnastics.

The boom of miracles and stunning development in the levels of physical performance and skill that we see today and stemming from the use of science in sport and the expansion of the use of science-related affecting the operations of athletic training, which led to the development itself and the development of many of the rules and was the result of the emergence of the training programs that build on scientific grounds and appropriate for its qualities of things, where he became excluded, that individual talent only play a major role in the arrival of the individual to the highest levels of sports without linking modern scientific training.

In order to reach the player to the position of performance and sophistication was not coincidence but the result of the planning of scientific and findings of the scientists and researchers as attention turned scientists that the body can't be doing a physical activity that you did not make some exercises primaries before starting physical performance than prepares the body physiology to meet the requirements and configuration effort is expected to work that precedes the greatest

performance in both participate in training or competition namely the process of your warm-up.

Which is referred to by all of the **"Baku Kim" (2003), "David Bishop" (2003), "Pei Aernd" (2007), "BG" (2009)** on the importance of warming up your legalized because of its beneficial effects on the performance of athletes in raising the level of performance skills.

In this regard, he noted all of the **"Essam Helmy & Mohammed Briva" (2002), "Jasmine seas & Susan Salah" (2004)** that the warm-up your legalized increases the susceptibility of the individual to perform the work assigned to him in a short time, and confirms the **"Cote Jar" (2007)** that leads to increase mastery of skills and the ability to raise achievement and delayed stress and fatigue.

While also sees all of the **"Gray SS Ji" (2002), "Gardens of Darwish" (2003), "David Bishop" (2003), "The fact that a neighbor" (2007)** that the warm-up your trophy earned muscle relaxation and rubber crisis of sporty performance and the importance of warming up your met the views of each of the **"Abu Ela Abdel Fattah" (1985), "Caroline" (2002), "The fact that a neighbor" (2007), "Janet" (2008)** that the warm-up is essential indispensable in order to prepare well, where he works to create and regulate the body's vital processes by increasing the rate of circulation and size, as well as the rate of pulmonary ventilation and oxygen transported, where adds, **"Gamble Me" (2004), "Hedrick said," (2006), "Sucon neighbor" (2006)** It is dangerous to make his speed maximum heart works directly but must prepare for the physical exertion.

This was confirmed by all of the **"rad Cliff" (1996), "Braun the A" (2001), "Essam Helmy & Briva" (2002), "Gamble Me" (2004)** to improve the functions of the circulatory system and respiratory enzymes of energy through the process of your warm-up, which avoids the risk of muscle contraction early, by raising the body temperature slightly, which activates the chemical reactions within the body and thus lead to improved energy crisis to stimulate and accelerate muscle responses.

Mentions both **"Braun the A" (2001), "Huda Mustafa" (2003)** with confirmed **"Gamble Me" (2004)** that the warm-up your legalized lead to the preparation and activation of the nervous system, which is considered one of the most important factors that help to do bigger by creating and regulating the body's internal organs.

The draw warm-up private and methods of the attention of many of those interested in teaching various sports activities recently emerged as some of the female students scientific because of its importance in creating devices league and respiratory enzymes of energy as well as their positive impact on the level of performance skills reference number only **Alexander JA, Harold S. (2003) B-Aernd.(2007)**

From the above it is clear that the process of warming up your legalized in itself a work of great importance in terms of physiological and physical and neurological for all sports activities in accordance with the methods in line with the warm-up for each activity.

Through informed researcher on scientific literature and research studies did not allow her to suggest to address the use of different methods of warming up your systematized research or scientific study in the field of rhythmic gymnastics, which called for this research supported including recommended Beah **Laura "Gidet", "Alessandra de any "(2009)** through a descriptive study by interviewing international trainers and experts in rhythmic gymnastics during the World Cup gymnastics rhythmic (2009) to identify the best methods of warming up your trophy and its impact on the level of performance skills in rhythmic gymnastics, which pointed to the diversity of methods (warm-up your using the method of exercise free - Warm up your using the method of the rope - the warm-up using your style worn) and then came the recommendation to conduct a study experimental to see the effect of these methods on the side Physiological With this in mind, the researcher considered the need to address this point, the research study in order to find out which of these methods more effectiveness in the preparation and hardware configuration for the physiological performance of the motor required in rhythmic gymnastics, hoping to draw attention to talk about academic and new applications in the warm-up in your sports activity Specialist.

Research goals:

- 1-Effect of different styles of your warm-up in physiological functions (respiratory tract - the circulatory system - enzymes (enzymes Energy).
- 2- The effect of different methods of warming up your performance level in the wholesale motor under discussion.
- 3-relative ranking to determine the most effective methods of your warm-up in preparation, hardware configuration and the physiological level of performance skills.

Research hypotheses:

1-There are significant differences between the measurement of tribal and dimensional measurement in the impact of different styles of your warm-up in physiological functions (respiratory tract - the circulatory system - Enzymes "Enzymes of energy").

2-There were statistically significant differences between the measurement of tribal and dimensional measurement in the impact of different styles of your warm-up in the level of performance of the wholesale motor under discussion.

3- There are significant differences between the methods of warming up your measurement in the tribal and dimensional measurement for physiological variables and performance skills for the benefit of telemetric.

• Research procedures

• Research Methodology

Use the experimental method (quasi experimental design) with a design group one way exchange of different styles of warm-up using your (style ballet - style cord - style exercise free) in addition to the traditional method (warm-up your user through practical lessons), and applied four methods under discussion interchangeably the research sample, so as to appropriateness of the nature and Research goals, which use this method tribal statistical measurement at rest and after the application of telemetric your warm-up for each method directly after the performance.

• The study sample core:

Intentional sample was selected from students in the Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University enrolled phase bachelor rhythmic gymnastics, has been the strength of the sample (7) students, representing the strength of specialty rhythmic gymnastics for the academic year 2012-2013.

• devices and tools used:

- anthropometric measurements (1)
- (2) measurement of physiological variables
- (3) measurement of chemical variables

Apply basic study:•

The researcher conducting measurements tribal and dimensional measurements in the period from 12/14/2012 to 01/17/2013, for each of the physiological variables and performance skills, and that was during the application of the baseline study of each training module.

Statistical treatment used:

SMA. -

The standard deviation. -
-Torsion modulus.
-Kolmogorov test – Smirnov.
Shapiro test - and Lacquered Coefficient of variation. -
Ratios change. -
-Test "T" for dual T Paired Views.
Analysis of variance (P). -
The least significant difference test L.S.D.-

Conclusions:•

Within the limits of the research objectives and procedures and the statistical method used by the researcher was able to reach the following conclusions:-

- 1-The effect of your warm-up methods used (ballet style - style cord - free style exercises) a positive effect for the physiological variables (respiratory and circulatory system and energy enzyme (creatine phosphate)
- 2-There are differences between the methods used for your warm-up (ballet style - style cord - free style exercises) in addition to the traditional method for physiological variables under study and the level of performance skills.
- 3-Warm up your ballet technique using more effective methods in physiological configuration necessary for the performance of the skill (wholesale motor free), followed by style cord, followed by free style exercises, followed by the traditional method.
- 4-The effect of your warm-up methods used (ballet style - style cord - free style exercises) a positive effect for the level of performance skills.

Recommendations:

The researcher recommends the following :-

- 1-attention from the trainers before your warm-up methods using the method of ballet - style cord - free style exercises.
- 2-Take advantage of the results of the current study in the relative ranking of the methods of your warm-up under study.
- 3-conducting studies similar to this study, samples and other age groups in a variety of sports activities.

Second, extract Arabic search:

**Title Search
Research Title"**

"The effect of different types of private warming on some physiological functions and performance level of free motor composition in rhythmic gymnastics"

**The name of the researcher /
Nada Abdel-Wahab Abdel-Rahim Ahmed**

The aim of this study the effect of different methods of warming up your physiological functions (respiratory tract - the circulatory system - enzymes (enzymes of energy), the effect of relative ranking to determine the more methods of warming up your effectiveness in the preparation and hardware configuration and physiological level of performance skills for different methods of warming up your level performance of the wholesale motor under discussion, The researcher used the experimental method using groups equal to its suitability to the nature of research has been applied exercises hypoxia on Rodeo search has reached the strength of the sample (7) students, representing the strength of specialty rhythmic gymnastics for the academic year 2012-2013, has been processing data using the arithmetic mean, standard deviation, median and coefficient of skewness and tests (v) per set - tests (v) for two different groups, the percentage of improvement%, calculate the size of the effect has yielded results about the impact of methods of warming your user (style ballet - style cord - style exercise free) positive effect For physiological variables (respiratory and circulatory system and energy enzyme (creatine phosphate).

Alexandria University
Faculty of Physical Education for Girls
Sports Training and Movement Science Department

Research Title

"The effect of different types of private warming on some physiological functions and performance level of free motor composition in rhythmic gymnastics"

Presented by

Nada Abdel-Wahab Abd-l Rahim Ahmed

ASS. Lecturer in Sports Training and Movement Science

Department Faculty of Physical Education for Girls

AS Parcial Fulfillment for Requirements of PHD Degree in Physical Education

Supervisors

**Prof Dr Huda Diao El Din Abdel Hamid
al-Mahdi**

**Professor Emeritus, Department of
Exercise Sports Training and
Movement Sciences, Faculty Of Physical
Education For Girls
Alexandria University**

Prof Dr Adham Rashed Mohammed

**Assistant Professor, Department of
Medical Physiology Faculty of medicine
Alexandria University**

2014