

## قائمة المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية .

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية .

أولاً: المراجع العربية :

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢م.
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥م.
٣. أبو العلا عبد الفتاح ؛ احمد نصر الدين السيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣م.
٤. أبو العلا عبد الفتاح ؛ احمد نصر الدين السيد : الرياضة وإنقاص الوزن الطريق الى الرشاقة واللياقة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٤م.
٥. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : الاستشفاء فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م.
٦. احمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، ط٣ ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٤م.
٧. أمال فؤاد سعيد ابراهيم : تأثير برنامج هوائى مقترح لإنقاص الوزن على تركيز إنزيمات الترانزامينيز والإنزيم النازع للهيدروجين ودهنيات الدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ م.
٨. أمل حسين السيد محمد : تأثير برنامج وقائى (صحي - رياضى) على تقليل بعض العوامل الخطرة المسببة لأمراض القلب فوق سن الثلاثين. رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧م.
٩. أمل حسين السيد محمد : دراسة تتبعيه عن مدى تأثير ممارسة التدريب الهوائى على زيادة البروتينيات الدهنية مرتفعة الكثافة وتقليل البروتينيات الدهنية منخفضة الكثافة فى الدم كعامل رئيسى للوقاية من أمراض القلب للجنسين. رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣ م

١٠. أمل نصر محمد السيد الطوخي : أثر برنامج تمرينات مقترح على تحسين الكفاء البدنية ونسبة الدهن لدى ربات البيوت. رسال ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة جامعة حلوان ، ١٩٩٤م.
١١. ايمن وديع فرج : خبرات فى الألعاب للصغار ول كبار ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٦م.
١٢. ايمن وديع فرج : اللياقة الطريق للحياة الصحية. منشأة المعارف - الإسكندرية ، ١٩٩٩م.
١٣. أيمن الحسييني : السنة ، دار الطلائع للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٢ م.
١٤. أيمن الحسييني : ارتفاع الكولسترول ، دار الطلائع للنشر ، القاهرة ١٩٩٧ م.
١٥. بدر أحمد محمد سعد : تأثير برنامج تدريبي على بعض مكونات اللياقة البدني والدم لناشئ كرة اليد. رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦م.
١٦. بهاء الدين ابراهيم سلامة : تأثير الجرى لمدة ٦ ، ٨ ، ١٢ دقيقة والعدو لمسافة ١٠٠ ، ٢٠٠ م على استهلاك الأوكسجين وتركيز الجلوكوز وحامض اللاكتيك فى الدم ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا المجلد الثانى العدد التاسع ، ١٩٨٩ م.
١٧. بهاء الدين ابراهيم سلامة : تأثير التدريب البدنى مرتفع الشدة ومنخفض الشد على وزن الجسم ونسبة دهن الجسم والكولسترول والليپوبروتين مرتفع الكثافة ومنخفض الكثافة. المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة العدد رقم ٠٧ ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠.
١٨. بهاء الدين ابراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٤م.
١٩. بهاء الدين ابراهيم سلامة : التمثيل الحيوي للطاقة فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م.
٢٠. بهاء الدين ابراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدنى (لاكتات الدم) دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.

٢١. بهاء الدين ابراهيم سلامه : الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢م.
٢٢. جواد عسكر سعود : رياضة المشى للجميع ، مكتبة الإسكندرية ، ١٩٩٠م.
٢٣. حسام رفقى وحسن عزالدين : أثر التدريب الهوائى والنظام الغذائى على إنقاص الوزن وبعض المتغيرات الفسيولوجية ، ١٩٨٧ م.
٢٤. خضرة محمد إبراهيم : تأثير برنامج حركى مقترح لإنقاص الوزن على الكفاءة البدنية وبعض القياسات الجسمية ودهنيات الدم لدى السيدات قبل وبعد سن اليأس. رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م.
٢٥. رشا مصطفى محمد فريد : تأثير برنامج حركى مقترح على كفاءة الجهاز الدورى والتنفسى والوزن للسيدات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م.
٢٦. رفيق هارون عبد الوهاب : أثر النشاط الرياضى على تحسين الكفاءة البدنية وإنقاص الوزن. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م.
٢٧. رفيق هارون عبد الوهاب : أثر برنامج رياضى ونظام غذائى على البدانة والكفاءة البدنية. رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨ م.
٢٨. روبرت جونسون : كيف تقهر الكولسترول ، ترجمة مركز التعريب ، الدار العربية للعلوم ، لبنان ، ١٩٩٦ م.
٢٩. سائد عبد المجيد البرغوثى : الرياضة منبع الداء والدواء ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، ١٩٩٦م.
٣٠. سلوى عبد الهادى شكيب : برنامج تمارين مقترح وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية ومستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية فى الوطن العربى ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، المجلد الثانى ، ١٩٩٣ م.

٣١. سوزان محمد حنفى محمود : أثر برنامج تمارينات خاص باستخدام بعض أساليب إنقاص الوزن لدى السيدات متوسطى العمر. رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧م.
٣٢. طارق صلاح الدين أحمد علام : تأثير ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على بعض الاستجابات الفسيولوجية لهرمون اللبتين وبعض متغيرات الدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣ م.
٣٣. عايذة عبد العزيز ، فاطمة عوض ، سهير لبيب : أثر استخدام برنامج للتمرينات الهوائية فى وقت الفراغ على تنمية بعض الصفات البدنية لربات البيوت بنادى الشمس بالقاهرة. مؤتمر الرياضة للجميع كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤م.
٣٤. عباس عبد الفتاح الرملى ، محمد ابراهيم شحاته : اللياقة والصحة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩١م.
٣٥. عبد الحميد شرف : البرنامج فى التربية الرياضية ، مكتبة التنمية البشرية والمعلومات. ، القاهرة ، ١٩٨٨م.
٣٦. عبد الفتاح محمد عطا الله : كتاب اليوم الطبى ، العدد ٨٤ ، مؤسسة أخبار اليوم ، القاهرة ، ١٩٨٩م.
٣٧. عبد المنعم سليمان برهم ، محمد خميس أبو نمرة : موسوعة التمارينات الرياضية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٥م.
٣٨. عز الدين الدنشارى : الرياضة والدواء العلاقة المتبادلة والآثار الإيجابية والسلبية ، دار المريخ للنشر ، ١٩٩١م.
٣٩. عزة على قاسم لطفى صالح : التدريب الهوائى وتأثيره على هرمون الليبتين ونسبة الدهون ، والكتلة العضلية ومستوى الأداء للبدينات على متوازي الأنساث. رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥م.

٤٠. عزة فؤاد محمد الشورى : تأثير برنامج تمرينات هوائية متدرجة الشدة على بعض المتغيرات المورفولوجية والكفاءة البدنية ومستوى تركيز الكولسترول بالدم للسيدات بدولة الإمارات العربية المتحدة. المؤتمر العلمى " رؤية مستقبلية للتربية الرياضية للمدرسين " المجلد الثانى جامعة حلوان ، ١٩٩١م.
٤١. عصام الدين رجائي رضوان : أثر المجهود البدنى على نسبة الكولسترول ودهنيات الدم لدى متسابقى الميدان والمضمار. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٨م.
٤٢. عصام بدوى : الرياضة دواء لكل داء ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨م.
٤٣. عطيات محمد خطاب ، : أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية ، مركز مها محمد فكرى ، شهيرة عبد الوهاب شقير الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٦م.
٤٤. عفاف عبدالمنعم شحاته ، : الأسس العلمية والعملية لاستخدام صندوق الخطو نورهان سليمان احمد والتمرينات الهوائية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م.
٤٥. على جلال الدين : فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية المركز العربى للنشر ، الزقازيق ، ٢٠٠٢م.
٤٦. غسان الزهيرى : أمراض القلب ، شركة المطبوعات للتوزيع ، لبنان ، ١٩٩٥م.
٤٧. فاتن زكريا النمر : أثر برنامج ترويح مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية لربات البيوت ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤م.
٤٨. فاروق عبد الوهاب : الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق ، القاهرة ، ١٩٩٥م.

٤٩. فاطمة سعد عبد الفتاح : تأثير برنامج تدريبي مقترح على دهون الدم ومكونات البناء الجسمي وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى طالبات كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، العدد الثامن والثلاثون ، المجلد الثاني ، ٢٠٠٣ م.
٥٠. كمال عبد الحميد اسماعيل ، أبو العلا احمد عبدالفتاح ، محمد السيد الأميين : التغذية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م.
٥١. كوثر محمود رواش : أثر برنامج تمرينات مقترح على الرضا عن الحيـ لدى كبار السن ، بحث منشور بمجلة دراسـ وبحوث ، جامعة حلوان ، المجلد العاشر ، العدد السادس ، ١٩٨٧ م.
٥٢. ليلى السباعى : أمراض سوء التغذية ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، ٢٠٠٠ م.
٥٣. ليلى زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م.
٥٤. لين غولديبرغ ، دايان ل. ايليوت : التمارين تجنبك الأمراض وتعالج: السكرى ، الاكتئاب ، أمراض القلب ، ارتفاع ضغط الدم ، التهاب المفاصل وغيرها ، مكتبة العبيكان ، السعودية ، ٢٠٠٢ م.
٥٥. محروس محمد قنديل ، ابراهيم عبدربه خليفة : تأثير برنامج مقترح للتمرينات والمشي والجرى على بعض المتغيرات البدنية والوزن والنبض لدى أعـ (٤٠ ، ٥٠ ، ٦٠ سنة) دراسة تحليلية تجريبية نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنـ بأبى قير ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢ م.
٥٦. منى السويفى : أخطار الكولسترول ، ترجمة المركز العربى ، العلوم السعودية ، ١٩٩٩ م.
٥٧. محمد ابراهيم شحاتة ، صباح السيد فاروز : برامج اللياقة البدنية و الرياضة للجميع ، منشـ المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦ م.

٥٨. محمد أحمد عبده خليل : دراسة برنامج تدريب هوائى لضبط الوزن على كفاءة وظائف الرئتين ومستوى تركيز بعض سيرم الدم. بحث ترقى ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٤م.
٥٩. محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثانية عشر ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
٦٠. محمد صبحى حسنين ، احمد كسرى معافى : موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨م.
٦١. محمد عادل رشدى : الطب الرياضى فى الصحة والمرض ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م.
٦٢. محمد على أحمد القط : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة الجزء الثانى ، المركز العربى للنشر ، ٢٠٠٢ م.
٦٣. منال طلعت أيوب : تأثير كل من التمرينات الهوائية والنظام الغذائى على نسبة الدهون والكفاءة الفسيولوجية للسيدات من سن (٣٥-٤٥ سنة). رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م.
٦٤. نعمات أحمد عبد الرحمن : الأنشطة الهوائية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠م.
٦٥. ناهد حسين عبدالحليم : تأثير التدريب بالأثقال على مستوى دهنيات الدم لدى. رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧م.
٦٦. نبيلة عبد الله محمد عمران : تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية على بعض مكونات الدم ووظائف الجهاز التنفسي. رسالة دكتوراه، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠م.
٦٧. هالة فرغلى كامل : برنامج رياضى لكبار السن وأثره على دهنيات الدم والتكيف الاجتماعى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥م.

٦٨. هـاء محمد فريد : تأثير برنامج رياضى مقترح على مستوى الكفاء البدنية وإنقاص الوزن للسيدات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م.

### ثانيا : المراجع الأجنبية :

69. *American College of Sport Medicine (ACSM)* : Effects of weight loss vs aerobic exercise training on risk factors for coronary disease in healthy obese, middle aged and older men. Preventive medicine Vol. 274 Issue Suppl., Article 0218 , 1997.
70. *Assman , G.* : Imtermist 1979; 20 : 559.
71. *Chuck Krautblatt* : Fitness Training Manual. American College of Sports Medicine (ACSM) Copyright By IFA , 2000.
72. *Halle M. and Berg A. Garwersu* : Concurrent reduction of serum Leptin and Lipids during weight loss in obes men with type Idiabets. Am. J. Physiol. ,1999 , 277-282.
73. *Hany Samy Abd- Elsadek Dawood* : Role of surgery in management of morbid obesity. Ms. Thesis Fac. Med Ain Shams Univ. , 1999.
74. *Harold B. Falls* : Essential of Fitness, Saunders Company, third Edition, pp, 1982 , 670—675.
75. *Hockey, Robert V* : Physical Fitness , the pathway to healthful living , mosley campany , London , 1981.
76. *Hughese et al* : Lecture notes on haematology. The Journal of Sport Medicine Physical Fitness ,1990 , 30 (1): 16—21.

77. *Hurley B.; Hagberg J.; Goldberg R; Seals M.; Ehsani A.; Biennan S. and Holloszy C.* : Resistive training can reduce coronary risk factors without altering Vo<sub>2</sub> max or percent body fat . Med. Sci. sport-exerc , 1988 20: 150-154.
78. *Jane Mallet and Ehrister Bailey* : Clinical nursing procedures. Library of congress, USA , 1996 .
79. *King A.C.; Hakell W.L.; Young D.R.; Oka R.K.* : Stefanick M.L. Log term effects of varying intensities and formats of physical activity on participation rates, fitness and lipoproteins in men and women aged 50 to 65 years. Circulation , 1995 91(10): 2596-64.
80. *Kushima K.; Ohtaki M.; Fukuba Y.; Tkamoto N.; Une S. AND Munaka M.* : effect of habitual physical activity on physical fitness and cholesterol in middle age mal workers. Nippon-Kouhu-Eisel-Zasshi , 1994 , 41(4): 341-51.
81. *Lamarcher, B; Despress, JP., Lupren, PJ. and Bouchard, A.* : Is body fat loss a determinate factor in the improvement of carbohydrate and lipid metabolism following aerobic exercise training in obese women. Metabolism, Appl., Physiol., 1992 , 41 (11): 1249 – 56.
82. *Lamb R. David* : Physiology of Exercise Responses 2<sup>nd</sup> ed . New Yourk; McMillon Co. Inc , 1984.
83. *Lavey C.J. and Melani R.V.* : Effect of cardiac rehabilitation exercise training on low density lipoprotein cholesterol in patients with hypertriglyceridemia and coronary artery disease. A.M.J. Cardiol. , 1994 , 74 (12): 1192-5.

84. **McMurray R.G.; Harrel J.S. and Griggs T.R.** : A comparison of two fitness programs to reduce the risk of coronary heart disease in public safety officers. *J. Occup. Med.* , 1990 , 32 (7): 616-20.
85. **Miriam E. Nelson** : Pumping down the cholesterol. (Ph.D. Thesis) Grand Vallege Stute University in Allendale Michigan , 1998.
86. **Peter and Lorna Francais, and other** : physical and biochemical effects of stepping with the effects of thesetra diction actives san Diego university , 1990.
87. **Philip sheeler** : Essentials of humans Physiology 1st WM.C. Brown Publishers, USA , 1996.
88. **Priest Nita Nelson** : Comparative effect of two programs of aerobic dance on the flexibility , body composition and general physical condition of selected college women. *Diss. Abs* , 1984, Vol. 44 : 07.
89. **Richmond, N.; Clin . Chem (1973)** : 19: 1350 -1356.
90. **Rodwell, Martine. Mayes** : Harper's Review of biochemistry. 19<sup>th</sup> ed; Los Altos. California , 1983.
91. **Rowell, L.B.** : Human Circulation Regulation During Physical Stress, New York, Oxford University Press, 1996 , 419.
92. **Sorenson Jaki; Bruns B** : Aerobic life's style, New York.
93. **Superko H.R.** : Exercise training , Serum Lipids and Lipoprotein particles : is there a change there should ? *Med. Sci. Sport Exer* , 1991, Vol. 238 : 678.

94. *William B. Kist* : Effects of Aerobic training and Gender on HLD-C and LDL-C subtraction in Yucatan Minature Swine. Amer. Soc. of exercise Phys 1999 , Vol. 2:2.
95. *Wood P.D.* : The Distribution of Plasma Lipoproteins in Middle age Male, Runners Metabolism , 1976 , 25: 1249 - 1257.
96. *Yanagibor* : Nippon - Koshu - Eisei - Zasshi , 1993, 40 (6): 459- 467.
97. *Zuti W. B.* : A comparison of weight reduction methods that use diet and exercise , 1973.

## قائمة المرفقات

- مرفق (١) استمارة استطلاع رأي الخبراء فى التمارين المقترحة باستخدام صندوق الخطو .
- مرفق (٢) استمارة استطلاع رأي الخبراء فى البرنامج المقترح .
- مرفق (٣) البرنامج المقترح .
- مرفق (٤) أسماء السادة الخبراء .
- مرفق (٥) استمارة استبيان للسيدات المتدربات .
- مرفق (٦) بعض الإرشادات الغذائية للسيدات للاسترشاد بها أثناء تنفيذ البرنامج .
- مرفق (٧) مجموعة صور لبعض الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- مرفق (٨) مجموعة صور لبعض التمرينات .
- مرفق (٩) استمارة القياسات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث للسيدات المتدربات الخاصة بدهون الدم .
- مرفق (١٠) استمارة القياسات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث للسيدات المتدربات الخاصة ببعض متغيرات البناء الجسمى .
- مرفق (١١) استمارة القياسات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث للسيدات المتدربات الخاصة ببعض المتغيرات الفسيولوجية .

مرفق ( ١ )

استمارة استطلاع رأي الخبراء في التمارين المختارة

السيد الأستاذ الدكتور/.....

لهجة طيبة وبهجة

تقوم الباحثة بإجراء بحث للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

موضوعه :

”تأثير برنامج تمرينات هوائية على دهون الدم لإنقاص الوزن للسيدات”

وحتى يتسنى للباحثة وضع البرنامج على أسس علمية سليمة , فقد قامت بالإطلاع على المراجع العلمية والأبحاث المختلفة , واقترحت هذه المجموعة من التمرينات المرفقة لتطبيقها على سيدات النادي الرياضي بكفر الشيخ ( عينة البحث ) .  
برجاء التكرم بوضع علامة ( ✓ ) أمام التمرين المناسب للسيدات و إضافة أو حذف التمرينات التي ترونها متناسبة لتحقيق هدف البحث حتى تثري مقترحات سيادتكم البحث .  
ونشكر لسيادتكم صادق تعاونكم .

وإنفضلوا بقبول وافر التحية

وشكراً

في / / ٢٠٠٦

الباحثة

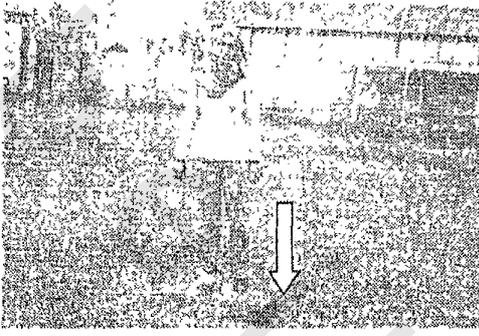
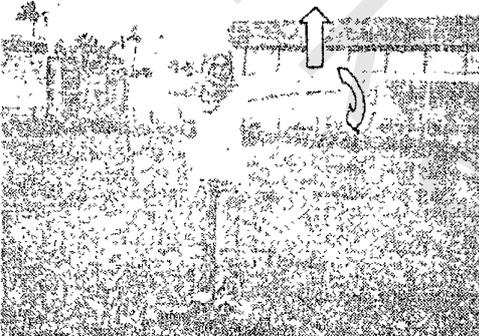
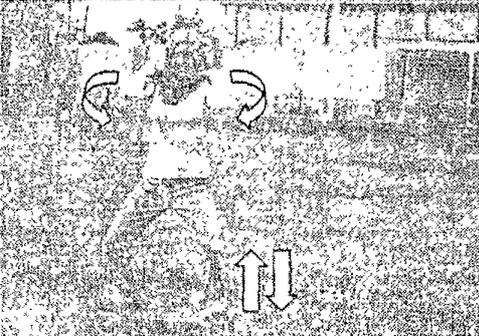
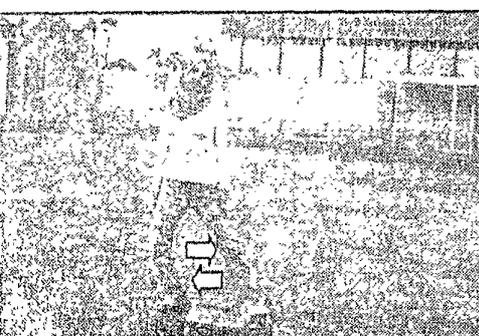
سها عبد الله السملوي

الاسم / .....

الدرجة العلمية / .....

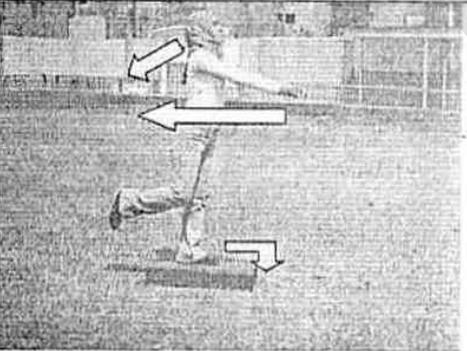
الكلية / .....

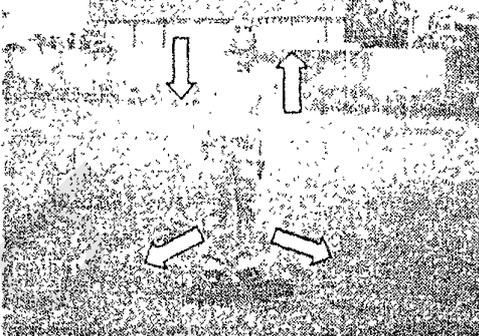
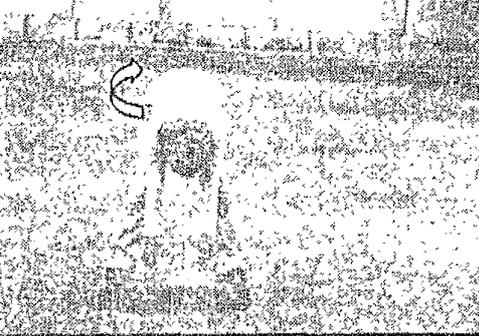
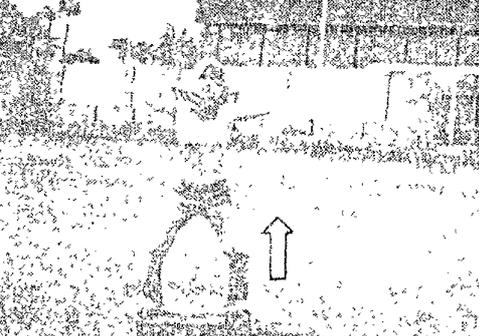
أولا : تمارينات الإحماء :

رقم	التمرين	رسم التمرين
١	(وقوف مستعرض) التحرك على الصندوق بالقدم اليمنى ثم اليسرى والهبوط بالوثب .	
٢	(وقوف مستعرض) التحرك على الصندوق بالقدم اليمنى ثم اليسرى مع تبادل ثني وفرد الذراعين جانبا أعلى والهبوط.	
٣	(وقوف أمام الصندوق) الصعود بالرجل اليمنى أعلى الصندوق ثم الرجل اليسرى و ثني الركبتين التحرك لأعلى ولأسفل مع تبادل ثني وفرد الذراعين أماما أعلى يكرر مع تغيير رجل البداية.	
٤	(وقوف فتحة أعلى الصندوق) الأمشاط للخارج عمل طعن لليمين ثم اليسار بالتبادل ويكرر مع تغيير قدم البداية.	

رقم	التمرين	رسم التمرين
٥	(وقوف فتحة اعلى الصندوق) الامشاط للخارج عمل طعن لليمين ثم اليسار مع تبادل حركة الذراعين اماما جانبا عكس رجل الطعن مع تغيير قدم البداية.	
٦	(وقوف ثبات الوسط) تبادل رفع الكعبين من الأرض في قاطرة الجري من ٢٠-٣٠م حتى الوصول للصندوق الأول والثوب من فوقه بالرجل اليمنى ثم اليسرى والجري الى الصندوق الثاني ثم الوثب من فوقه وهكذا حتى الصندوق الأخير والرجوع في قاطرة والتكرار مع تغيير قدم الارتقاء.	
٧	(وقوف ثبات الوسط) تبادل رفع الكعبين من الأرض في قاطرة الجري من ٢٠-٣٠م حتى الوصول للصندوق الأول مع عمل فتح ضم بين الصناديق ثم تعدية الصندوق والرجوع في قاطرة والتكرار.	
٨	(وقوف ثبات الوسط) تبادل رفع الكعبين من الأرض في قاطرة الجري من ٢٠-٣٠م حتى الوصول للصندوق الأول مع الجري الزجاجي بين الصناديق حتى الصندوق الأخير والرجوع في قاطرة والتكرار.	

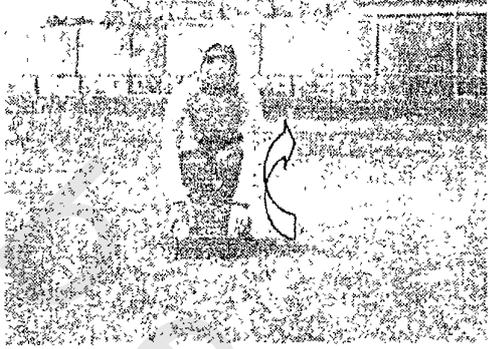
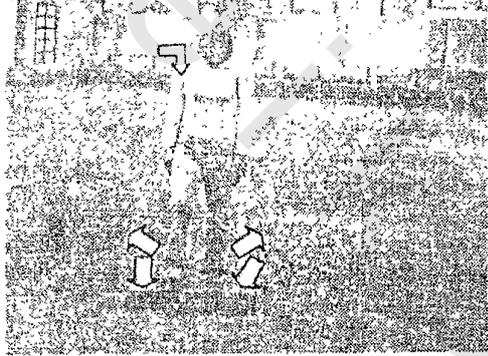
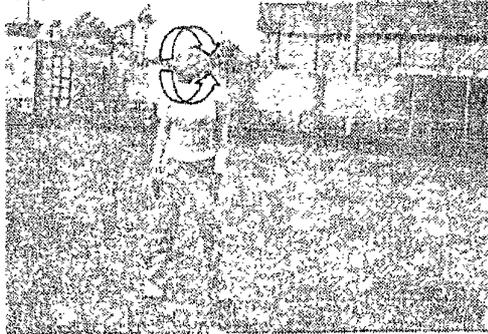
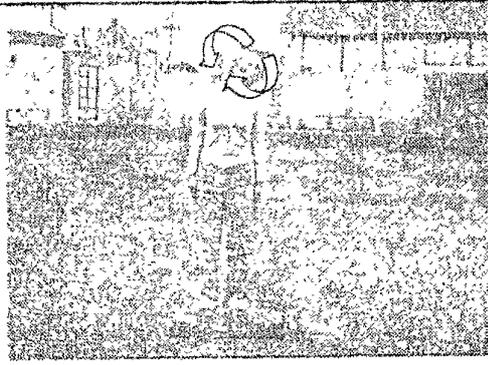
رقم	التمرين	رسم التمرين
٩	(وقوف ثبات الوسط) تبادل رفع الكعبين من الأرض في قاطرة الجرى من ٢٠-٣٠م حتى الوصول للصندوق الأول ثم الوثب بالقدمين معا فوق الصندوق ثم رفع الذراعين أماما أسفل والنزول بالقدمين معا والذراعان بجانب الجسم ويكرر حتى آخر صندوق .	
١٠	(وقوف) عمل قاطرة حبل بالقدمين ٢٠-٣٠م حتى أول صندوق والحبل عليه ثم النزول ويكرر إلى آخر صندوق .	
١١	(وقوف ثبات الوسط) تبادل رفع الكعبين من الأرض في قاطرة الجرى من ٢٠-٣٠م حتى الوصول للصندوق الأول الوثب بالقدمين معا فتحا أعلى الصندوق مع تقاطع الذراعين أماما أسفل ثم الهبوط بالقدمين معا والجرى ثم يكرر حتى آخر صندوق.	
١٢	(وقوف) أعلى الصندوق تبادل رفع الكعبين مع تبادل ثنى وفرد الذراعين أماما أسفل ثم النزول.	

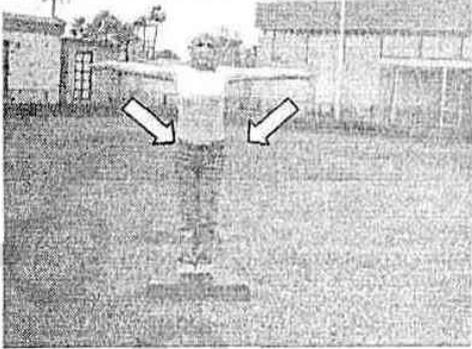
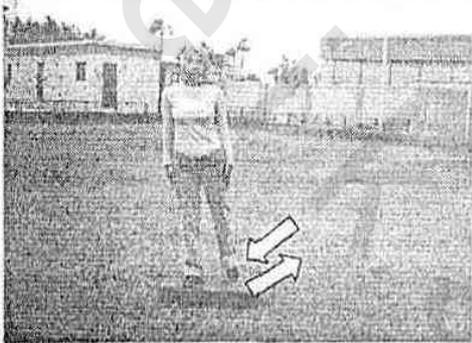
رقم	التمرين	رسم التمرين
١٣	(وقوف قاطرة) المشى مع دوران الكتفين أماما والصعود على الصندوق ثم الهبوط مع دوران الكتفين ويكرر حتى نهاية الصناديق.	
١٤	(وقوف قاطرة) المشى مع دوران الكتفين خلفا والصعود على الصندوق ثم الهبوط مع دوران الكتفين ويكرر حتى نهاية الصناديق.	
١٥	(وقوف) الحجل مع التصفيق باليدين مرة أماما ومرة خلف الظهر حتى نهاية الصناديق.	
١٦	(وقوف) الرجلين متباعدتين السند باليدين على الصندوق دفع الأرض بالرجلين مع رفع وخفض الكعبين والثبيت على المشط ثم الوقوف.	

رقم	التمرين	رسم التمرين
١٧	(وقوف) الصعود على الصندوق ، رفع الكتف الأيمن تجاه الأذن ثم النزول من على الصندوق ثم الصعود ورفع الكتف الأيسر بالتبادل.	
١٨	(وقوف أعلى الصندوق الذراعان عاليا) مد الذراع اليمنى عاليا تجاه السقف مع المد الكامل للجانب الأيمن يكرر بالذراع الأيسر مع التوقيت المنخفض.	
١٩	(وقوف أعلى الصندوق) ثنى الجذع أماما أسفل ثم الوقوف والهبوط بالقدم اليمنى ثم اليسرى .	
٢٠	(وقوف فتحة أعلى الصندوق مع ثنى الركبتين - ثنى المرفقين مع لمس الاكتاف) الثبات ثم الرجوع للوقوف فتحة.	

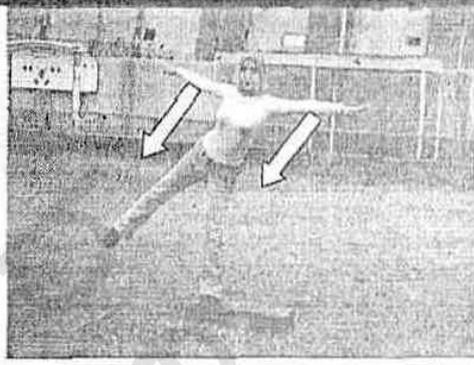
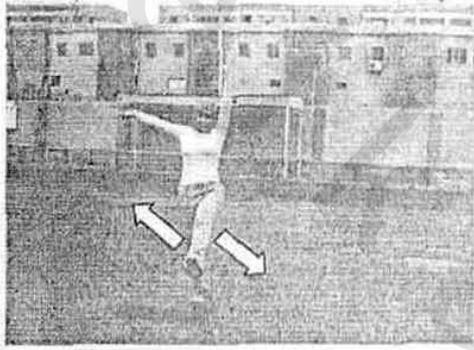
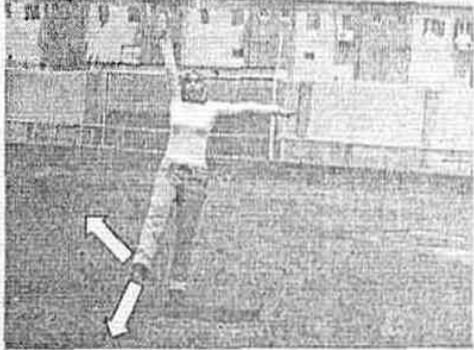
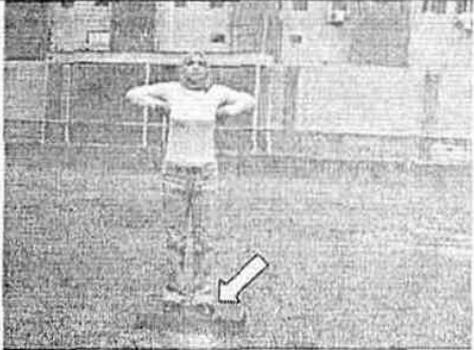
ثانيا : التمرينات الأساسية :

رقم	التمرين	رسم التمرين
١	(وقوف) الصعود أعلى الصندوق بالرجل اليمنى. ثم اليسرى ، ضغط الرأس أماما والذقن للداخل ثم الهبوط بنفس الرجل.	
٢	(وقوف) الصعود أعلى الصندوق بالرجل اليسرى ثم اليمنى ثنى الرأس خلفا (رفع الذقن عاليا) ثم النزول بنفس الرجل.	
٣	(وقوف) الصعود على الصندوق بالرجل اليمنى ثم اليسرى مع ثنى الرقبة يمينا وفردها أثناء الهبوط بنفس الرجل.	
٤	(وقوف) الصعود على الصندوق بالرجل اليسرى ثم اليمنى مع ثنى الرقبة يمينا وفردها أثناء الهبوط بنفس الرجل مع ثنى الرقبة يسارا.	

رسم التمرين	التمرين	رقم
	<p>٥ (جلوس قرفصاء على الصندوق) مع الاستناد باليدين على الصندوق وثني الجذع أماما أسفل والثبات ثم الوقوف والنزول .</p>	
	<p>٦ (وقوف) الصعود على الصندوق بالرجل اليمنى ثم اليسرى سقوط الرأس أماما وخلفا والثبات أماما أثناء الهبوط.</p>	
	<p>٧ (وقوف) الصعود على الصندوق بالرجل اليمنى ثم اليسرى دوران الرأس يمينا والنزول ثم الصعود على الصندوق ودوران الرأس يسارا ثم النزول بنفس الرجل.</p>	
	<p>٨ (وقوف) الصعود أعلى الصندوق دوران الرأس يمينا ويسارا بالتبادل مع الصعود والهبوط.</p>	

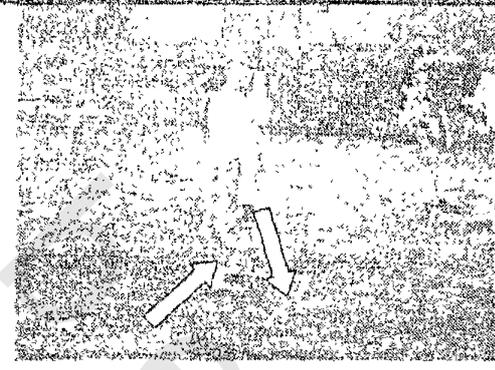
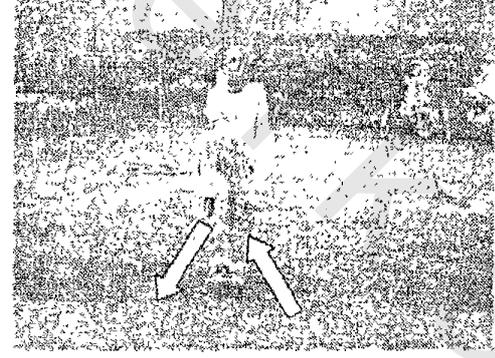
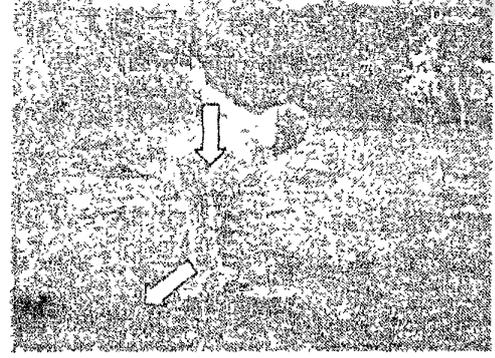
رسم التمرين	التمرين	رقم
	<p>(وقوف الصعود فوق الصندوق ، الذراعان جانبا) الهبوط بالرجلين والذراعان لأسفل.</p>	٩
	<p>(وقوف) الصعود بالرجل اليمنى ثم اليسرى و الهبوط.</p>	١٠
	<p>(وقوف) الوثب على الصندوق والذراع اليسرى مفرودة جانبا واليمنى مثنية أمام الجسم والقدمين على أطراف الأصابع ثم النزول .</p>	١١
	<p>(وقوف) الوثب على الصندوق والذراع اليمنى مفرودة جانبا واليسرى مثنية أمام الجسم والقدمين على أطراف الأصابع ثم النزول .</p>	١٢

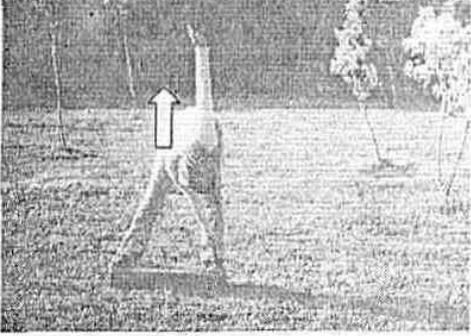
رقم	التمرين	رسم التمرين
١٣	(وقوف فتحة على الصندوق) رفع الذراعين أماما مع ثني الركبتين نصفًا والثبات والنزول إلى الجانب الآخر مع تغيير قدم البداية.	
١٤	(وقوف فتحة على الصندوق) مع مرجحة الذراعين بين الرجلين خلفا.	
١٥	(وقوف) الصعود بالقدم اليمنى على الصندوق وفرد القدم اليسرى جانبا عاليا والهبوط بالقدم اليسرى.	
١٦	(وقوف) الصعود بالقدم اليسرى على الصندوق وفرد اليمنى جانبا عاليا والهبوط باليمنى.	

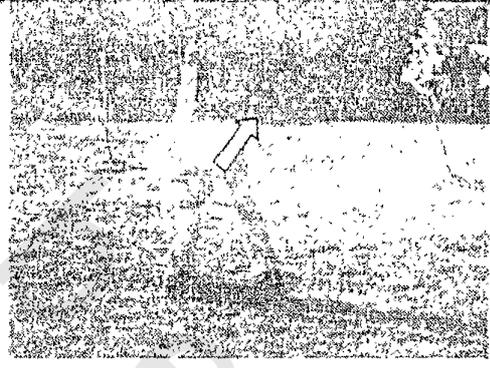
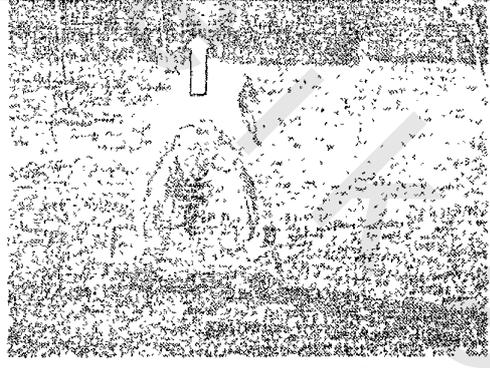
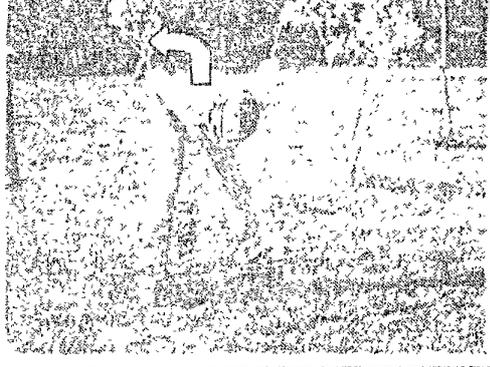
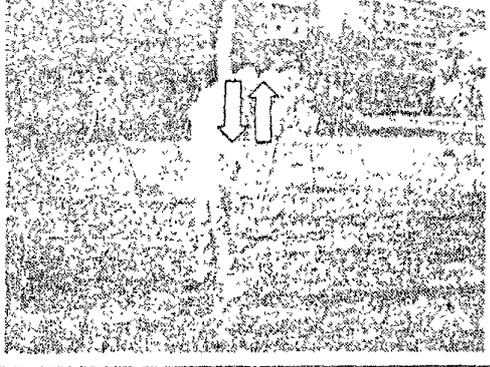
رقم	التمرين	رسم التمرين
١٧	( وقوف ) الصعود بالقدم اليمنى ثم اليسرى على الصندوق وفرد الذراعين جانبا مع فرد الرجل اليسرى جانبا والهبوط بنفس القدم والذراعان اسفل.	
١٨	( وقوف ) الصعود على حافة الصندوق الجانبية بالقدم اليمنى ومرجحة الرجل اليسرى اماما عاليا مع رفع الذراع اليسرى عاليا واليمنى جانبا، والهبوط بالرجل اليسرى.	
١٩	( وقوف ) الصعود على حافة الصندوق الجانبية بالقدم اليسرى ومرجحة الرجل اليمنى اماما عاليا مع رفع الذراع اليمنى عاليا واليسرى جانبا، والهبوط بالقدم اليمنى.	
٢٠	( وقوف ) الصعود على الصندوق بالقدم اليمنى ثم اليسرى مع ثني الذراعين من المرفق تجاه الوسط مع الصعود والهبوط بنفس القدم .	

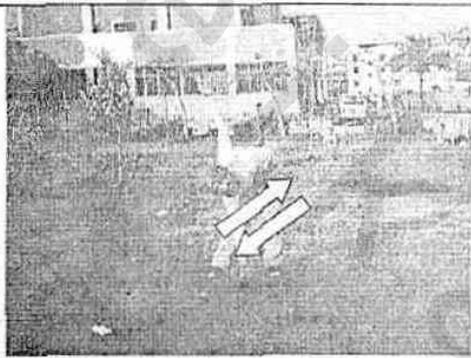
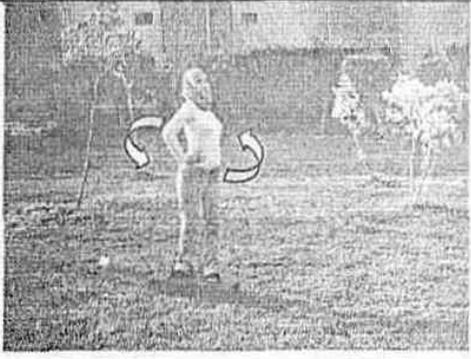
رقم	التمرين	رسم التمرين
٢١	(وقوف فتحة على الصندوق) مرجحة الذراع اليمنى مائلا أعلى واليسرى مائلا أسفل ثم التبديل والهبوط .	
٢٢	(وقوف) الصعود على الصندوق بالقدم اليمنى ثم اليسرى مع أداء وثبة للنزول.	
٢٣	(وقوف) الصعود على الصندوق بالقدم اليمنى مع ثني اليسرى خلفا من مفصل الركبة والذراعان أماما ثم النزول باليسرى والذراعان أسفل ويكرر مع تغيير قدم البداية .	
٢٤	(وقوف فتحة) الصعود على الصندوق بالقدم اليمنى ثم اليسرى ومرجحة الذراعان عاليا مع تشبيكهما و الهبوط بنفس القدم .	

رقم	التمرين	رسم التمرين
٢٥	(وقوف) الصعود على الصندوق اليسرى ومرجحة الرجل اليمنى خلفاً عالياً والذراعان عالياً والهبوط بنفس القدم .	
٢٦	(وقوف) الصعود على الصندوق بالقدم اليمنى ومرجحة الرجل اليسرى خلفاً عالياً والذراعان عالياً والهبوط بنفس القدم .	
٢٧	(الوقوف بجانب الصندوق) الصعود بالقدم اليسرى ، ثنى الرجل اليمنى مع لمس كعب اليمنى لركبة اليسرى والذراعان اليمنى عالياً واليسرى جانبياً مع التبديل.	
٢٨	(الوقوف بجانب الصندوق) الصعود على الصندوق واليسرى على الأرض والذراعان اليمنى مفرودة واليسرى زاوية قائمة تبادل صعود وهبوط من على الصندوق.	

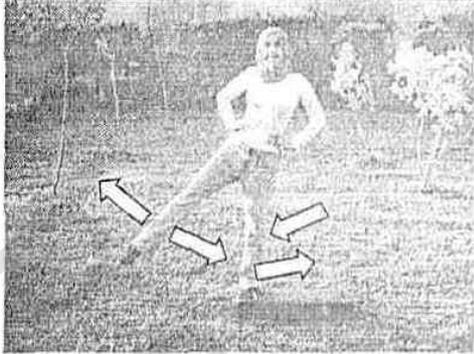
رقم	التمرين	رسم التمرين
٢٩	(الوقوف بجانب الصندوق) الصعود بالقدم اليمنى على الصندوق مع ثني الرجل اليسرى ولمس الركبة اليسرى لكوع الذراع الأيسر والهبوط بالقدم اليسرى .	
٣٠	(الوقوف بجانب الصندوق) الصعود بالقدم اليسرى على الصندوق مع ثني الرجل اليمنى ولمس الركبة اليمنى لكوع الذراع الأيمن والهبوط بالقدم اليمنى .	
٣١	(وقوف) الصعود على الصندوق بالقدم اليمنى ، ثم اليسرى مع ميل الجذع أماما أسفل ، الذراعان خلفا والهبوط بنفس القدم .	
٣٢	(وقوف) الصعود على الصندوق بالقدم اليسرى ، ثم اليمنى مع ميل الجذع أماما أسفل وتشابك اليدين خلفا والثبات ثم الهبوط بنفس القدم .	

رسم التمرين	التمرين	رقم
	<p>(وقوف) السند على الصندوق باليدين ميل الجذع أسفل مع ثني الركبتين وفرد الذراعين ثم فرد الركبتين والوقوف .</p>	٣٣
	<p>(وقوف ثبات الوسط) تبادل لمس الرجلين للصندوق عن الأرض .</p>	٣٤
	<p>(وقوف . ثبات الوسط) الوثب على الصندوق بالقدم اليمنى ، الرجل اليمنى جانباً عالياً بالتبادل مع الهبوط بالوثب .</p>	٣٥
	<p>(وقوف على الصندوق) ميل الجذع أماماً أسفل مع لمس الذراع اليسرى للرجل اليمنى ثم الوقوف والهبوط بالوثب .</p>	٣٦

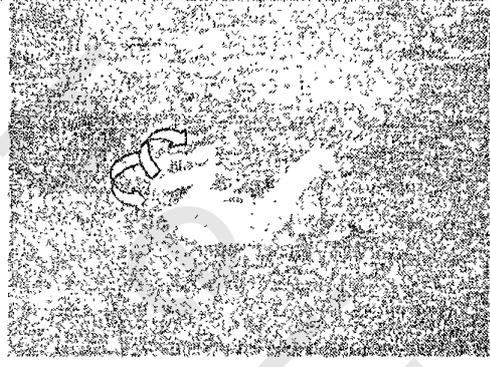
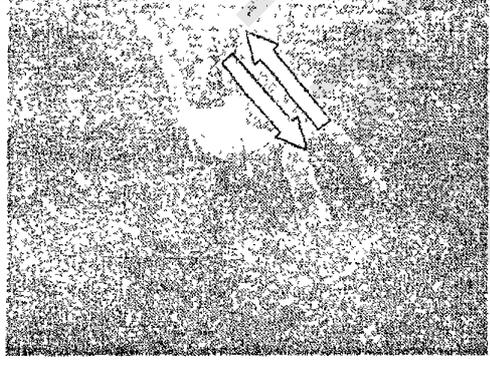
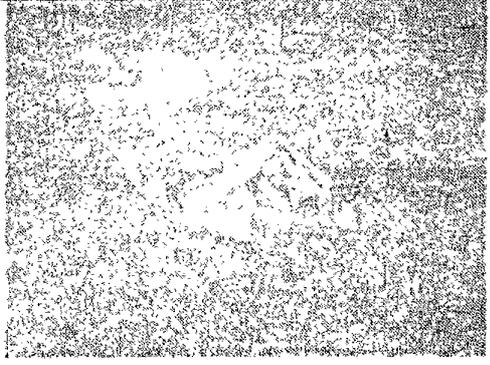
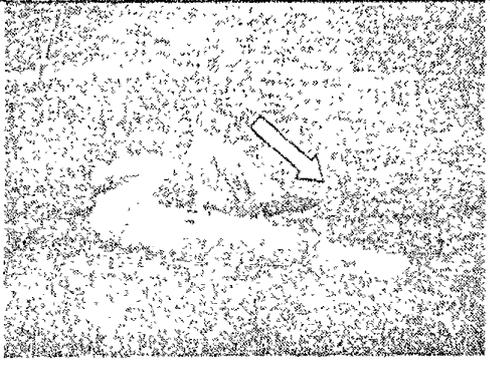
رقم	التمرين	رسم التمرين
٣٧	(وقوف) ميل الجذع أماما أسفل مع لمس الذراع اليمنى للرجل اليسرى على الصندوق ثم الوقوف والهبوط والتقدم باليمنى ثم اليسرى.	
٣٨	(وقوف فتحة على الصندوق) ميل الجذع أماما أسفل مع لمس رسع القدمين باليدين مع الضغط لأسفل ثم الوقوف والهبوط بالقدم اليسرى ثم اليمنى.	
٣٩	(وقوف فتحة) الصعود على الصندوق بالقدم اليمنى ثم اليسرى تبادل ثني الجذع أماما وخلفا مع ثني الذراعين نحو الابط والهبوط بنفس القدم.	
٤٠	(وقوف فتحة على الصندوق) الذراعان عالياً تبادل مرجحة الذراعان أسفل عالياً ثم الهبوط أسفل الصندوق بالقدم اليمنى ثم اليسرى.	

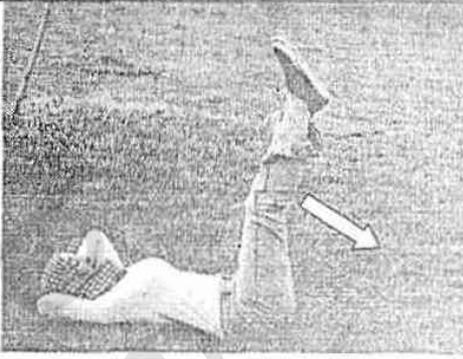
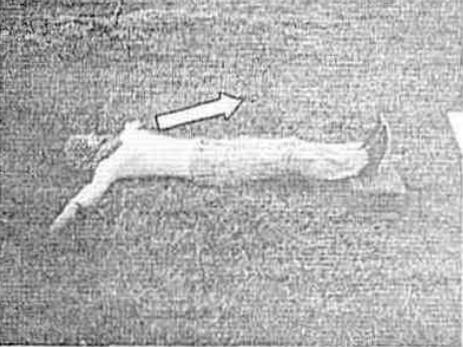
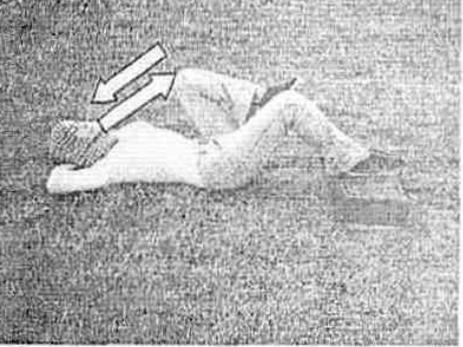
رقم	التمرين	رسم التمرين
٤١	(وقوف فتحاً . الذراعان جانبا) تبادل لف الجذع يمينا ويسارا والهبوط بالقدم اليسرى ثم اليمنى .	
٤٢	(وقوف فتحاً . الذراعان جانبا) ميل لف الجذع مع تبادل مرجحة الذراعين عاليا أسفل ثم الوقوف والهبوط بالقدم اليمنى ثم اليسرى .	
٤٣	(وقوف على الصندوق، الذراعان مثنيتان اماما) تبادل ثني وفرد الذراعان اماما أسفل مع التوقيت .	
٤٤	(وقوف على الصندوق، ثبات الوسط) دوران الجذع اماما يمينا اماما يسارا ثم الهبوط ويكرر يسارا.	

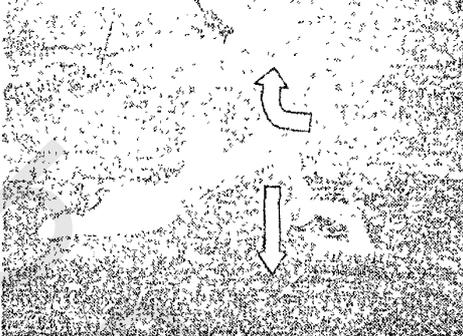
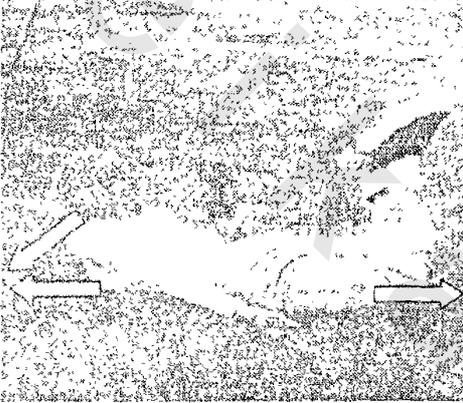
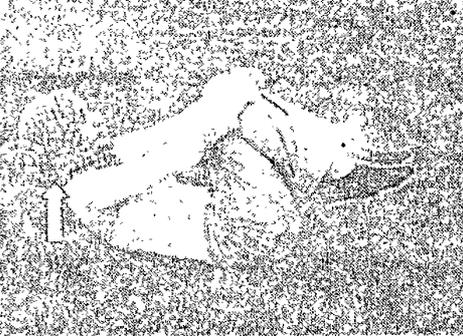
رقم	التمرين	رسم التمرين
٤٥	(وقوف فتحاً على الصندوق . مع ثنى الركبتين - الذراعان زاوية قائمة) الصعود على الصندوق بالقدم اليمنى ثم اليسرى ، لف الجذع يمينا ثم الرجوع اماما والهبوط بنفس القدم ويكرر للجانب الأيسر .	
٤٦	(وقوف فتحاً . الذراعان عاليا) الصندوق بين الرجلين ميل الجذع اماما اسفل الى أقصى مدى ثم الوقوف .	
٤٧	(وقوف) الصعود على الصندوق بالقدم الرجل اليمنى ثم اليسرى مع لمس مرفق الذراع الأيسر لركبة القدم اليمنى مع التبديل .	
٤٨	(وقوف) الصعود على الصندوق بالقدم اليسرى ثم اليمنى ، ميل الجذع اماما اسفل مع لمس اليدين للصندوق والثبات مع فرد الركبتين والهبوط بنفس القدم .	

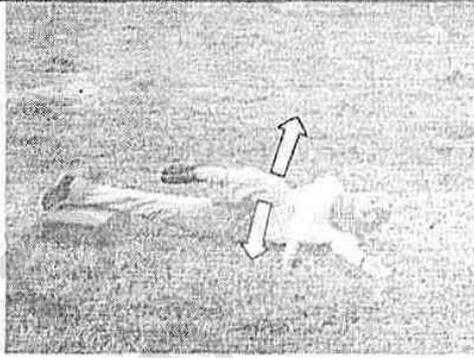
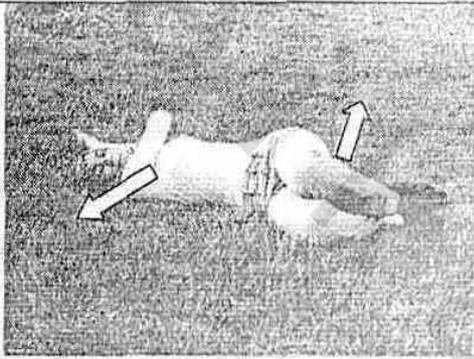
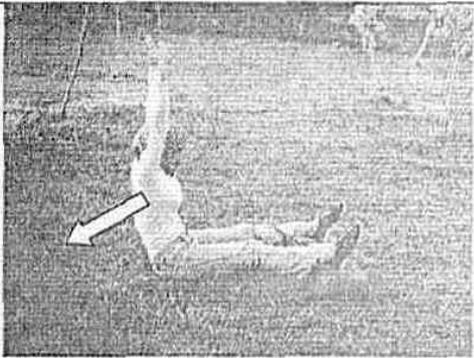
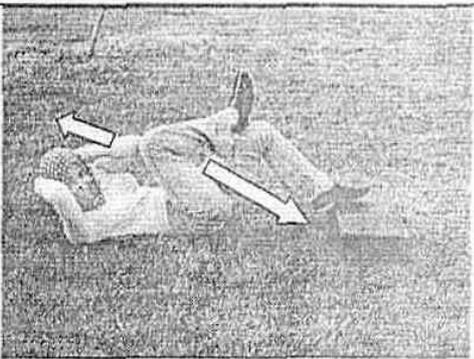
رسم التمرين	التمرين	رقم
	<p>٤٩ (وقوف على الصندوق . ثبات الوسط) ثنى وفرد الرجلين جانباً عالياً بالتبادل ثم الهبوط .</p>	
	<p>٥٠ (وقوف على الصندوق . الذراعان أسفل) مرجحة الذراعان أماماً جانباً والهبوط بالقدم اليمنى ثم اليسرى .</p>	

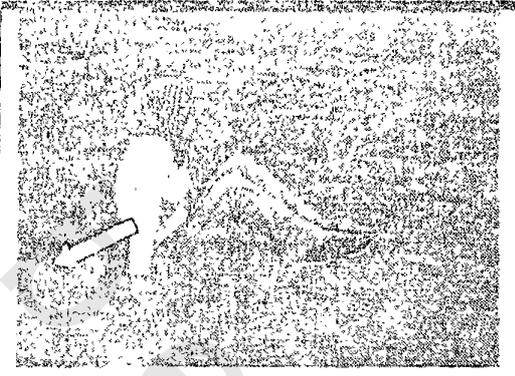
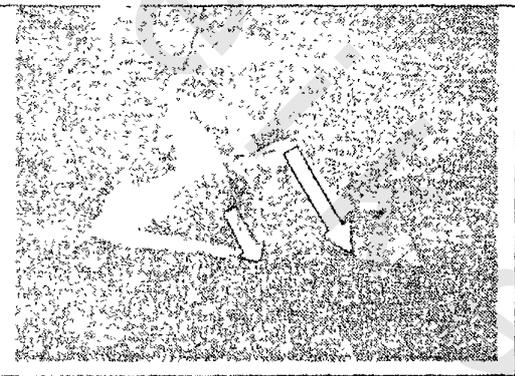
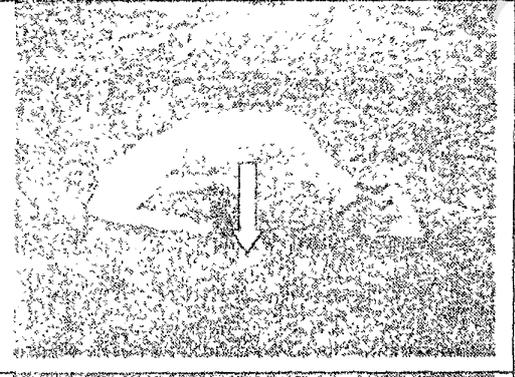
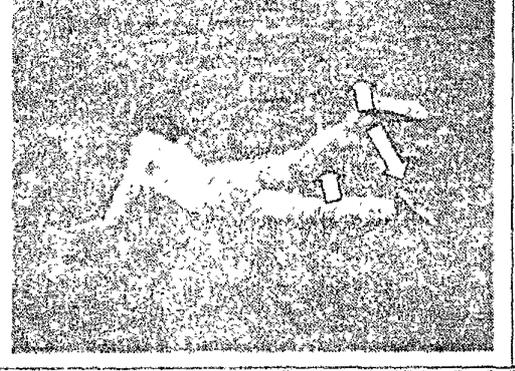
ثالثا : التمرينات المتتابعة :

رقم	التمرين	رسم التمرين
١	(الرقود.ثني الركبتين .وضع الكفين خلف الرأس) مع رفع الرأس والجذع لأعلى .	
٢	(الرقود.ثني الركبتين مع فتحهما قليلا.الذراعان مفرودتان خلف الرأس) الوصول بالذراعين بين الركبتين.	
٣	(الرقود) ثني الركبتين على البطن مسك الركبة باليدين والثبات .	
٤	(رقود. الكفين خلف الرأس) ثني الرجل اليسرى على البطن مع لمسها بالكوع الأيمن والعكس.	

رقم	التمرين	رسم التمرين
٥	(الرقود. رفع الرجلين عاليا . الكفين خلف الرأس) رفع الرجل اليمنى واليسرى ٩٠ درجة والهبوط ببطء.	
٦	(الرقود. رفع الرجلين عاليا . الكفين خلف الرأس) رفع الرجل اليمنى واليسرى ٩٠ درجة مع رفع الجذع مع الرأس ثم الرجوع للأرض.	
٧	(رقود التمدد على الصندوق. فرد الذراعان جانبا) رفع الجذع للوصول لوضع الجاوس الطويل.	
٨	(الرقود . ثني الذراعان خلف الرقبة ) ثني الرجل اليمنى من الركبة على الصندوق مع وضع مشعل الرجل اليسرى على الركبة اليمنى مع الثبات ثم رفع وخفض الجذع .	

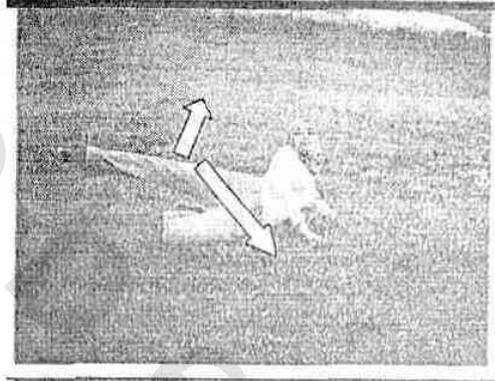
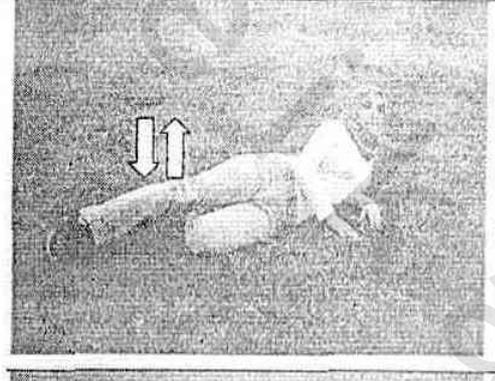
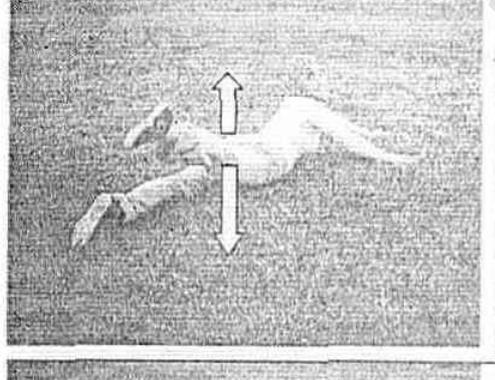
رقم	التمرين	رسم التمرين
٩	(رقود. الذراعان خلف الرقبة) رفع الرجل اليسرى أعلى مفرودة واليمنى مثنية على الصندوق مع رفع المقعدة.	
١٠	(الانبطاح. وضع اليدين أسفل الفخذ) ثنى الركبتين مع رفع الرجلين من مفصلي الفخذ عاليا والثبات ثم فردهما على الأرض.	
١١	(الرقود على الظهر) ثنى الركبتين مع المسك مع رفع الجذع قليلا.	
١٢	(رقود فتحا) القدمان أماما أعلى الصندوق الذراعان عاليا ثنى الجذع أماما أسفل الوصول لوضع الجلوس الطويل.	

رقم	التمرين	رسم التمرين
١٣	(رقود بجانب الصندوق) على الجانب الأيسر والقدم اليمنى مثبتة أعلى الصندوق الذراعان مستويان على الأرض أماما رفع القدم اليسرى مثبتة على الأرض لأعلى ولأسفل.	
١٤	(رقود على الكتفين) لف الركبتين جهة اليمين والذراعين يسارا ويكرر للاتجاه الآخر	
١٥	(رقود فتحاً) القدمان أماما أعلى الصندوق الذراعان عاليًا ثني الجذع أماما أسفل الوصول لوضع الجلوس الطويل.	
١٦	(رقود على القدمين) أعلى الصندوق متشابكتين خلف الرأس الرجل اليمنى فوق الأخرى مثبتة دوران الجذع للمس الركبة المثبتة، بالذراع الحكيمة والرقود يكرر بالتبادل.	

رسم التمارين	التمرين	رقم
	<p>(رقود تثنى القدمين أعلى الصندوق) جلوس القرفصاء مع السند باليدين بجانب الجسم ثم الرقود.</p>	١٧
	<p>(رقود تثنى القدمين أعلى الصندوق) إحدى القدمين أعلى الأخرى والركبة للخارج ، رفع الجذع والمقعدة لأعلى والهبوط للرقود تثنى الركبتين .</p>	١٨
	<p>(رقود تثنى القدمين أعلى الصندوق) رفع الجذع والمقعدة لأعلى والثبات ثم الهبوط .</p>	١٩
	<p>(رقود على الوجه) رفع الصدر عن الأرض والسند باليدين ورفع الرجل اليمنى عاليا بالتبادل.</p>	٢٠

رقم	التمرين	رسم التمرين
٢١	(الارتكاز على المقعدة) مسك الرجل اليمنى عاليا والرجل اليسرى مفرودة أسفل مع التبديل بالأخرى.	
٢٢	(الارتكاز على المتعدة) مسك الرجل اليمنى عاليا مع رفع الرجل اليسرى عاليا تجاه اليمنى ثم خفضهما.	
٢٣	(رقود على الجانب الأيسر) السند على الكوع الأيسر ، رفع الرجل اليمنى أماما عاليا مع فرد المشط ويكرر على الجانب الأخرى.	
٢٤	(رقود على الجانب الأيسر) السند على الكوع الأيسر ، مرحة الرجل اليمنى أماما وضمها تجاه الجسم ثم فردها ورفعها عاليا ويكرر على الجانب الأخرى.	

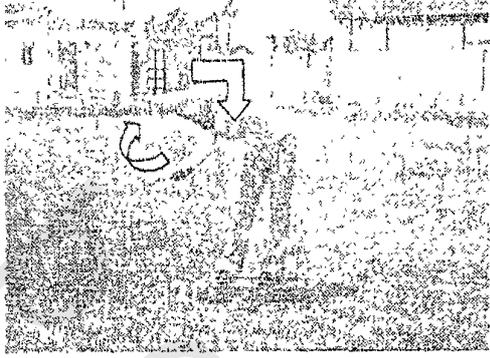
رقم	التمرين	رسم التمرين
٢٥	(رقود على الجانب الأيسر) السند على الكوع الأيسر ، ثنى الرجل اليمنى خلفا مع مسك المشط ويكرر على الجانب الآخر.	
٢٦	(رقود على الجانب الأيسر) السند على الكوع الأيسر ، مرجحة الرجل اليمنى أماما عاليا ويكرر على الجانب الآخر.	
٢٧	(رقود على الجانب الأيسر) السند على الكوع الأيسر مرجحة الرجل اليمنى أماما خلفا ويكرر على الجانب الآخر.	
٢٨	(رقود على الجانب الأيسر) السند على الكوع الأيسر ، رفع وخفض الرجل اليمنى ويكرر على الجانب الآخر.	

رسم التميرين	التميرين	رقم
	<p>(رفقود على الجانب الأيسر) السند على الكوع الأيسر والذراع اليمنى مثنية أمام الصدر ثنى الرجل اليسرى خلفا ومرجحة الرجل اليمنى أماما خلفا ويكرر على الجانب الآخر.</p>	٢٩
	<p>(رفقود على الجانب الأيسر) السند على الكوع الأيسر والذراع اليمنى مثنية أمام الصدر ثنى الرجل اليسرى خلفا ومرجحة الرجل اليمنى عاليا أسفل ويكرر على الجانب الآخر.</p>	٣٠
	<p>(انبطاح على الوجه، سند الرأس أعلى اليدين) رفع وخفض الرجل اليمنى عاليا مفرودة.</p>	٣١
	<p>(انبطاح على الوجه، سند الرأس أعلى اليدين) ثنى الرجل اليمنى عن الركبة ورفعها لأعلى وفرد اليمنى على الأرض مع الثبات .</p>	٣٢

رابعاً : تمارينات التهئية :

رقم	التمرين	رسم التمرين
١	(وقوف فتحا) الصندوق بين القدمين ، التحرك للأمام خطوة يمنى ، يسرى ثم الوثب للخلف بالقدمين .	
٢	(وقوف فتحا) الصندوق بين القدمين ، التحرك للأمام خطوة يمنى ، يسرى مع تبادل ثني وفرد الذراعين جانبا أسفل ثم الوثب للخلف بالقدمين .	
٣	(وقوف أمام الصندوق) الصعود بالرجل اليمنى أعلى الصندوق والأمشاط للخارج ثم الرجل اليسرى ، ثني الركبتين التحرك لأعلى ولأسفل يكرر مع تغيير رجل البداية .	
٤	(وقوف ثبات الوسط) تبادل رفع الكعبين من الأرض فى قاطرة الجرى من ٢٠-٣٠م حتى الوصول للصندوق الأول الوثب فتحا على الأرض حول كل صندوق بالقدمين ، الصندوق فى المنتصف طولا مع رفع الذراعان عاليا ويكرر حتى نهاية الصناديق .	

رقم	التمرين	رسم التمرين
٥	(وقوف) المثنى على أطراف الأصابع الوثب فوق الصندوق مع تبادل رفع الذراعين أماما وخلفا خلفا أسفل.	
٦	(وقوف قاطرة) المثنى مع الدوران الطاحوني للذراعين للأمام والصعود على الصندوق مع الدوران الطاحوني للذراعين للأمام ثم النزول ويكرر حتى نهاية الصناديق.	
٧	(وقوف قاطرة) المثنى مع الدوران الطاحوني للذراعين للخلف والصعود على الصندوق مع الدوران الطاحوني للذراعين للخلف ثم النزول ويكرر حتى نهاية الصناديق.	
٨	(وقوف أعلى الصندوق) تحريك الرأس أماما وخلفا.	

رسم التمرين	التمرين	رقم
	<p>(وقوف أعلى الصندوق الذراعان أماماً) ثني الجذع جانباً يمينا ثم الهبوط والصعود ثني الجذع جانباً يساراً مع التبادل.</p>	٩
	<p>(وقوف أعلى الصندوق) ثني الجذع جانباً يمينا مع رفع الذراع عكس جهة الثني لأعلى والذراع الأخرى في الوسط والضغط للجانب العكسي مع التبادل.</p>	١٠

مرفق ( ٢ )

## استمارة استطلاع رأى الخبراء فى البرنامج المقترح

السيد الأستاذ الدكتور/.....

### تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة بإجراء بحث للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

موضوعه :

” تأثير برنامج تمارينات هوائية على دهون الدم لإنقاص الوزن للسيدات ”

وحتى يتسنى للباحثة وضع البرنامج على أسس علمية سليمة , فقد قامت بالإطلاع على المراجع العلمية والأبحاث المختلفة , واقترحت البرنامج المرفق لتطبيقه على سيدات النادي الرياضي بكفر الشيخ ( عينة البحث ) .  
برجاء التكرم بوضع علامة ( √ ) أمام ما ترونها مناسباً للسيدات لتحقيق الهدف المطلوب وحتى تثرى مقترحات سيادتكم البحث .  
ونشكر لسيادتكم صادق تعاونكم .

ونفضلها بقبول وافر التحية

وشكراً

في / / ٢٠٠٦

الباحثة

سها عبد الله السملوي

..... / الاسم

..... / الدرجة العلمية

..... / الكلية

## البرنامج المقترح

١	مدة البرنامج			شهران	ثلاثة أشهر	أربعة أشهر
٢	عدد وحدات البرنامج			وحدتان	ثلاثة	أربعة
٣	مدة الوحدة					
أ	الوحدة الأولى	أسبوعان	أربعة أسابيع	ستة أسابيع.		
ب	الوحدة الثانية	أسبوعان	أربعة أسابيع	ستة أسابيع.		
ج	الوحدة الثالثة	أسبوعان	أربعة أسابيع	ستة أسابيع.		
د	الوحدة الرابعة	أسبوعان	أربعة أسابيع	ستة أسابيع.		
٤	زمن الوحدة					
أ	الوحدة الأولى	ثلاثون دقيقة	أربعون دقيقة	خمسون دقيقة		
ب	الوحدة الثانية	ثلاثون دقيقة	أربعون دقيقة	خمسون دقيقة		
ج	الوحدة الثالثة	ثلاثون دقيقة	أربعون دقيقة	خمسون دقيقة		
د	الوحدة الرابعة	ثلاثون دقيقة	أربعون دقيقة	خمسون دقيقة		
٥	أجزاء الوحدة					
	الإحماء	الأساسية	المتباعدة	التهدئة		
٦	زمن أجزاء الوحدة					
أ	الإحماء	خمس دقائق	عشر دقائق	خمس عشر دقيقة		
ب	الأساسية					
	الوحدة الأولى	خمس عشر دقيقة	عشرون دقيقة	خمس وعشرون دقيقة		
	الوحدة الثانية	خمس عشر دقيقة	عشرون دقيقة	خمس وعشرون دقيقة		
	الوحدة الثالثة	خمس عشر دقيقة	عشرون دقيقة	خمس وعشرون دقيقة		
	الوحدة الرابعة	خمس عشر دقيقة	عشرون دقيقة	خمس وعشرون دقيقة		
ج	المتباعدة					
	الوحدة الأولى	خمس دقائق	عشر دقائق	خمس عشر دقيقة		
	الوحدة الثانية	خمس دقائق	عشر دقائق	خمس عشر دقيقة		
	الوحدة الثالثة	خمس دقائق	عشر دقائق	خمس عشر دقيقة		
	الوحدة الرابعة	خمس دقائق	عشر دقائق	خمس عشر دقيقة		
د	التهدئة					
	الوحدة الأولى	خمس دقائق	عشر دقائق	خمس عشر دقيقة		
	الوحدة الثانية	خمس دقائق	عشر دقائق	خمس عشر دقيقة		
	الوحدة الثالثة	خمس دقائق	عشر دقائق	خمس عشر دقيقة		
	الوحدة الرابعة	خمس دقائق	عشر دقائق	خمس عشر دقيقة		
٧	النض المستهدف أثناء التمرين					
أ	الوحدة الأولى	٦٥ - ٧٠٪ من معدل ضربات القلب الطبيعية.				
ب	الوحدة الثانية	٧٠ - ٧٥٪ من معدل ضربات القلب الطبيعية.				
ج	الوحدة الثالثة	٧٥ - ٨٠٪ من معدل ضربات القلب الطبيعية.				
د	الوحدة الرابعة	٨٠ - ٨٥٪ من معدل ضربات القلب الطبيعية.				
٨	أوقات الراحة البيئية					
	٣ ثواني	٤ ثواني	٥ ثواني			

مرفق ( ٣ )

برنامج التمرينات الهوائية

المستهدف	التمارين	الزمن	أجزاء الوحدة التدريبية	التاريخ	اليوم	الأسبوع	الوحدة الأولى
أثناء التمرين ١٢٧-١١٨ نبضة / دقيقة (٦٥ - ٧٠٪ من معدل ضربات القلب الطبيعية)		٥ دقائق	إحماء	٢٠٠٦/٦/٢٥	الأحد الثلاثاء الخميس	الأول	
		١٥ دقيقة	الأساسية	٢٠٠٦/٦/٢٧			
		٥ دقائق	المتابعة	٢٠٠٦/٦/٢٩			
		٥ دقيقة	التهدئة				
		٥ دقائق	إحماء	٢٠٠٦/٧/٢	الأحد الثلاثاء	الثاني	
		١٥ دقيقة	الأساسية				
		٥ دقائق	المتابعة	٢٠٠٦/٧/٤	الخميس		
		٥ دقيقة	التهدئة	٢٠٠٦/٧/٦			

المستهدف	أثناء التمرين	الوقت	الزمن	أجزاء الوحدة التدرجية	التاريخ	اليوم	الأسبوع	الوحدة
١٣٦-١٢٧ نبضة / دقيقة (٧٠) - ٧٥٪ من معدل ضربات القلب الطبيعية	١١٤، ١٢٠، ١٢٣، ١١١، ١٠٩، ١٠٤، ١٠٣، ١٠٢، ١٠١	٥ دقائق	إحماء	٢٠٠٦/٧/٩ ٢٠٠٦/٧/١١ ٢٠٠٦/٧/١٣	الأحد الثلاثاء الخميس	الثالث	الثانية	
	٢٠، ١١٩، ١١٦، ١١٥	٥ دقائق	إحماء					
	٣٣٤، ٣٣٣، ٣٣٢، ٣٣١، ٣٢٧، ٣١٦، ٣٠٥، ٤٤٣، ٤٤٢، ٤٤١، ٤٤٠، ٤٣٧، ٤٣٦، ٤٣٥، ٤٣٤، ٤٣٣، ٤٣٢، ٤٣١، ٤٣٠، ٤٢٩، ٤٢٨	٢٠ دقيقة	الأساسية					
	١٧، ١١٦، ١١٥، ١١٤، ١١٣، ١١٢، ١١٠، ١١١، ١٠٩، ١٠٨	١٠ دقيقة	المتابعة					
	٢٤، ٢٣، ٢٢، ٢١، ٢٠، ١٩، ١٨	٥ دقائق	التهدئة					
	٥، ٤، ٣، ٢، ١	٥ دقائق	إحماء					
	١٥، ١٤، ١٣، ١٢، ١١، ١٠، ٩، ٨	٥ دقائق	إحماء					
	١٦،	٥ دقائق	إحماء					
	٢١، ٢٠، ١٩، ١٨، ١٧، ١٦، ١٥، ١٤، ١٣، ١٢، ١١، ١٠، ٩، ٨	٢٠ دقيقة	الأساسية	٢٠٠٦/٧/١٦ ٢٠٠٦/٧/١٨ ٢٠٠٦/٧/٢٠	الأحد الثلاثاء الخميس	الرابع		
	٣٣، ٣٢، ٣١، ٣٠، ٢٩، ٢٨، ٢٧، ٢٦، ٢٥، ٢٤، ٢٣، ٢٢، ٢١، ٢٠، ١٩، ١٨، ١٧، ١٦، ١٥، ١٤، ١٣، ١٢، ١١، ١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١	١٠ دقيقة	المتابعة					
٢٦، ٢٥، ٢٤، ٢٣، ٢٢، ٢١، ٢٠، ١٩، ١٨، ١٧، ١٦، ١٥، ١٤، ١٣، ١٢، ١١، ١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١	٥ دقائق	التهدئة						

المستهدف	التمارين	الزمن	أجزاء الوحدة التدريبية	التاريخ	اليوم	الأسبوع	الوحدة	
أثناء التمرين ١٣٦-١٢٧ نبضة / دقيقة (٧٠-٧٥٪) معدل ضربات القلب الطبيعية)	١٨، ١٧، ١٦، ١٥، ١٤، ٥، ٤، ٣، ٢، ١	٥ دقائق	إحماء	٢٠٠٦/٧/٢٣	الأحد	الخامس	الثانية	
	٢٣، ٢٢، ٢١، ٢٠، ١٩، ١٨، ١٧، ١٦، ١٥	٢٠ دقيقة	الأساسية	٢٠٠٦/٧/٢٥	الثلاثاء			
	٤٥، ٣٨، ٣٧، ٣٦، ٣٥، ٣٤، ٣٣، ٣٢، ٢٤	١٠ دقيقة	المتباعدة	٢٠٠٦/٧/٢٧	الخميس			
	٥٠، ٤٩، ٤٨، ٤٧، ٤٦	٥ دقيقة	التهدئة					
	٢٢، ٢١، ٢٠، ١٩، ١٨، ١٧، ١٦، ١٥، ١٤، ١٣، ١٢، ١١، ١٠	٥ دقائق	إحماء				السادس	
	٣١، ٣٠، ٢٩، ٢٨، ٢٧، ٢٦، ٢٥، ٢٤، ٢٣	٥ دقائق	الأساسية	٢٠٠٦/٧/٣٠	الأحد			
	٣٢، ٣١، ٣٠، ٢٩	٢٠ دقيقة	المتباعدة	٢٠٠٦/٨/٢	الثلاثاء			
	١٠٥، ٩٨، ٩٧، ٩٦	٥ دقائق	التهدئة	٢٠٠٦/٨/٤	الخميس			
	٢٨، ٢٧، ٢٦، ٢٥، ٢٤، ٢٣، ٢٢، ٢١، ٢٠	٥ دقائق	إحماء					
	٢٦، ٢٥، ١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١	٥ دقائق	الأساسية					
٤٤، ٤٣، ٤٢، ٤١، ٤٠، ٣٩، ٣٨، ٢٧	٥ دقائق	المتباعدة						
٤٦، ٤٥	٥ دقائق	التهدئة						
٢١، ٢٠، ١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١	٥ دقائق	إحماء						
٢٨، ٢٧، ٢٦، ٢٥، ٢٤، ٢٣، ٢٢	٥ دقائق	الأساسية						
١٠، ٩، ٨، ٧، ٦	٥ دقائق	المتباعدة						
		٥ دقائق	التهدئة					

المستهدف أثناء التدريب	التمهيد	الزمن	أجزاء الوحدة التدريبية	التاريخ	اليوم	الأسبوع	الوحدة
١٣٦- ١٤٥ نبضات / دقيقة / (٧٥ - ٨٠٪ من معدل ضربات القلب الطبيعية)	١٨ ، ١٧ ، ١٦ ، ٩ ، ٨ ، ٧ ، ٦ ، ٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١ ، ٢٠ ، ١٩	٥ دقائق	إحماء	٢٠٠٦/٨/٧ ٢٠٠٦/٨/٩ ٢٠٠٦/٨/١١	الأحد الثلاثاء الخميس	السابع	الثالثة
	٢٦ ، ٢٥ ، ١٥ ، ١٤ ، ١٣ ، ١٢ ، ١١ ، ١٠ ، ٩ ، ٨ ، ٤٠ ، ٣٥ ، ٣٤ ، ٣٣ ، ٣٢ ، ٣١ ، ٣٠ ، ٢٩ ، ٢٨ ، ٢٧ ، ٥٠ ، ٤٩ ، ٤٨ ، ٤٧ ، ٤٦ ، ٤٥ ، ٤٤ ، ٤٣ ، ٤٢ ، ٤١	٢٥ دقيقة	الأساسية				
	١٩ ، ١٨ ، ١٧ ، ١٦ ، ١٥ ، ١٠ ، ٩ ، ٨ ، ٧ ، ٦ ، ٥ ، ٢٧ ، ٢٦ ، ٢٥ ، ٢٤ ، ٢٣ ، ٢٢ ، ٢١ ، ٢٠	١٥ دقيقة	المتابعة				
	١٠ ، ٩ ، ٨ ، ٣ ، ٢ ، ١	٥ دقيقة	التهدئة				
	١٧ ، ١٦ ، ١٥ ، ١٤ ، ١٣ ، ١٢ ، ١١ ، ١٠ ، ٩ ، ٨ ، ٧ ، ٢٠ ، ١٩ ، ١٨	٥ دقائق	إحماء				
	١٤ ، ١٣ ، ١٢ ، ١١ ، ١٠ ، ٩ ، ٨ ، ٧ ، ٦ ، ٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١ ، ٢٦ ، ٢٥ ، ٢٤ ، ٢٣ ، ٢٢ ، ٢١ ، ٢٠ ، ١٦ ، ١٥ ، ٤٠ ، ٣٩ ، ٣٨ ، ٣٧ ، ٣٦ ، ٣٥ ، ٣٤ ،	٢٥ دقيقة	الأساسية				
	١٧ ، ١٦ ، ١٥ ، ١٤ ، ١٣ ، ١٢ ، ١١ ، ١٠ ، ٩ ، ٨ ، ٣١ ، ٣٠ ، ٢٩ ، ٢٨ ، ٢٣ ، ٢٢ ، ٢١ ، ٢٠ ، ١٩ ، ١٨ ، ٢٢ ، ٢١ ، ٢٠ ، ١٩ ، ١٨ ، ١٧ ، ١٦ ، ١٥ ، ١٤ ، ١٣ ، ١٢ ، ١١ ، ١٠ ، ٩ ، ٨ ، ٧ ، ٦ ، ٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١	١٥ دقيقة	المتابعة				
	٣١ ، ٣٠ ، ٢٩ ، ٢٨ ، ٢٣ ، ٢٢ ، ٢١ ، ٢٠ ، ١٩ ، ١٨ ، ٢٢ ، ٢١ ، ٢٠ ، ١٩ ، ١٨ ، ١٧ ، ١٦ ، ١٥ ، ١٤ ، ١٣ ، ١٢ ، ١١ ، ١٠ ، ٩ ، ٨ ، ٧ ، ٦ ، ٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١	٥ دقيقة	التهدئة				

المستهدف	التمارين	الزمن	أجزاء الوحدة التدريسية	التاريخ	اليوم	الأسبوع	الوحدة
أثناء التمرين	التمارين	٥ دقائق	إجمالي				
		٢٥ دقيقة	الأساسية	٢٠٠٦/٨/٢١ ٢٠٠٦/٨/٢٣ ٢٠٠٦/٨/٢٥	الأحد الثلاثاء الخميس	التاسع	
		١٥ دقيقة	المتباعدة				
		٥ دقيقة	التهدئة				
١٣٦- ١٤٥ نبضة / دقيقة (٧٥ - ٨٠٪ معدل ضربات القلب الطبيعية)		٥ دقائق	إجمالي				الثالثة
		٢٥ دقيقة	الأساسية	٢٠٠٦/٨/٢٨ ٢٠٠٦/٨/٣٠ ٢٠٠٦/٩/١	الأحد الثلاثاء الخميس	العاشر	
		١٥ دقيقة	المتباعدة				
		٥ دقيقة	التهدئة				

المستهدف أثناء التدريب	التمهيد	الزمن	أجزاء الوحدة التدريبية	التاريخ	اليوم	الأسبوع	الوحدة
١٧، ١٦، ١٥، ١٤، ١٣، ١٢، ١١، ١٠، ٩، ٨، ٧	٢٠، ١٩، ١٨	٥ دقائق	إحماء				
٢٠، ١٥، ١٤، ١٣، ١٢، ١١، ١٠، ٩، ٨، ٧، ٦	٢٠، ١٩، ١٨، ١٧، ١٦، ١٥، ١٤، ١٣، ١٢، ١١، ١٠، ٩، ٨، ٧، ٦	٢٥ دقيقة	الأساسية	٢٠٠٦/٩/٣	الأحد	الحادي عشر	
٣٠، ٢٩، ٢٨، ٢٧، ٢٦، ٢٥، ٢٤، ٢٣، ٢٢، ٢١	٤٤، ٤٣، ٤٢، ٤١، ٤٠، ٣٩، ٣٨، ٣٧، ٣٦، ٣٥	١٥ دقيقة	المتابعة	٢٠٠٦/٩/٥	الثلاثاء		
١٦، ١٥، ١٤، ١٣، ١٢، ١١، ١٠، ٩، ٨، ٧، ٦	٣٠، ٢٩، ٢٨، ٢٧، ٢٦، ٢٥، ٢٤، ٢٣، ٢٢، ٢١	٥ دقائق	إحماء				
١٥، ١٤، ١٣، ١٢، ١١، ١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥	٢٠، ١٩، ١٨، ١٧، ١٦	٥ دقائق	إحماء				
١٥، ١٤، ١٣، ١٢، ١١، ١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥	٣٣، ٣٢، ٣١، ٣٠، ٢٥، ٢٤، ٢٣، ٢٢، ٢١، ٢٠	٢٥ دقيقة	الأساسية	٢٠٠٦/٩/١٠	الأحد		
١٩، ١٨، ١٧، ١٦، ١٥، ١٤، ١٣، ١٢، ١١، ١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣	٤٥، ٤٤، ٤٣، ٤٢، ٤١، ٤٠، ٣٥، ٣٤	١٥ دقيقة	المتابعة	٢٠٠٦/٩/١٢	الثلاثاء		
٣١، ٣٠، ٢٩، ٢٨، ٢٧، ٢٦، ٢٥، ٢٤، ٢٣، ٢٠	٣٢	٥ دقائق	التمهيد	٢٠٠٦/٨/١٤	الخميس		
	١٠، ٩، ٨، ٧، ٦						

## مرفق (٤)

### أسماء السادة الخبراء\*

الاسم	الوظيفة
١. إجلال قـدرى	مدرس التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق .
٢. أحمد عبده أحمد مهران	أستاذ ورئيس قسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق .
٣. خالد محمد الصاوى	مدرس علوم الصحة بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق .
٤. رضوان محمد رضوان	أستاذ ورئيس قسم علوم الصحة بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق .
٥. سحر البنهاوى	مدرس التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق .
٦. صباح السيد فاروز	أستاذ بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية .
٧. عادل مصطفى كمال	أستاذ مساعد بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق .
٨. عماد الدين سيد حسب الله	أستاذ مساعد بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق .
٩. مجدى الحسينى إبراهيم عليوه	أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق .
١٠. مجدى محمود وكوك	أستاذ بقسم علوم الصحة بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
١١. محمد إبراهيم شحاته	أستاذ بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير .

\* تم ترتيب أسماء السادة الخبراء هجائياً .

## الاسم

## الوظيفة

١٢. محمد احمد محمد الشامى : أستاذ مساعد بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق .
١٣. محمد على جلال الدين : أستاذ متفرغ بقسم علوم الصحة بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق.
١٤. محمد قدرى بكري : أستاذ علوم الصحة بكلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة حلوان .
١٥. محمد محمود الدسوقي : مدرس بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق .
١٦. نهد خيرى فياض : أستاذ التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق .
١٧. هشام صبحى حسن : أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير .
١٨. ياسر محمد أبو الفتوح : مدرس بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق .

استمارة استبيان للسيدات المتدربات

- ١- اسم المتدربة :
- ٢- محل الإقامة :
- ٣- السن :
- ٤- الطول :
- ٥- الوزن :
- ٦- دليل الوزن :
- ٧- الدورة الشهرية : منتظمة - غير منتظمة
- ٨- الحالة الاجتماعية : متزوجة - غير متزوجة
- ٩- عدد مرات الإنجاب : مره - مرتين - ثلاثة - أربعة - خمسة.
- ١٠- الحالة المرضية : ضغط الدم (مرتفع - منخفض - منتظم) - القلب - السكر - الكبد.
- ١١- نوع العمل : ربة منزل - تعمل .....
- ١٢- ممارسة النشاط الرياضي : تمارس النشاط الرياضي - لا تمارس النشاط الرياضي.
- ١٣- التدخين : مدخنة - غير مدخنة.
- ١٤- آلام المفاصل : الركبتين - الأكتاف

## مرفق ( ٦ )

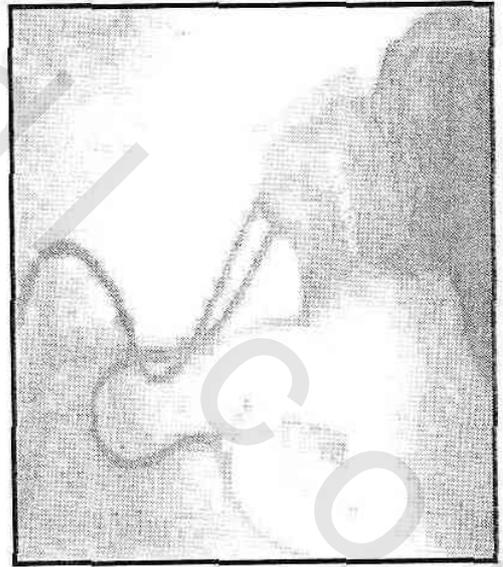
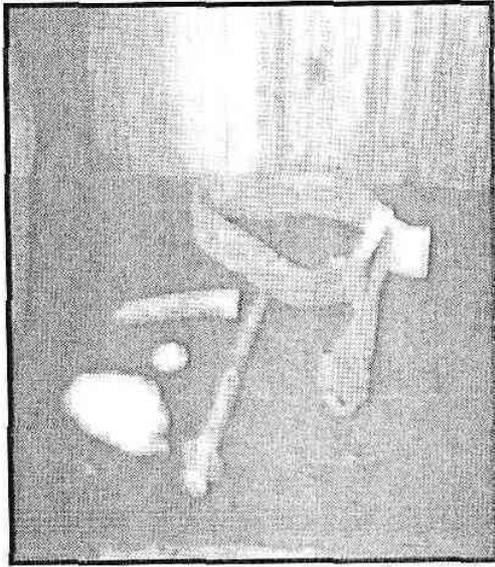
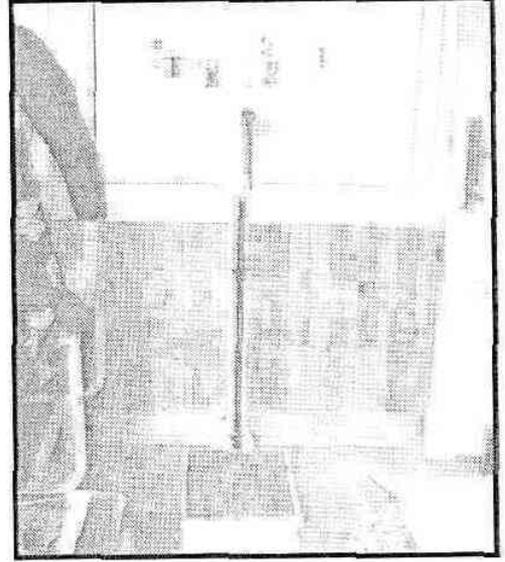
### بعض الإرشادات الغذائية للسيدات للاسترشاد بها أثناء تنفيذ البرنامج.

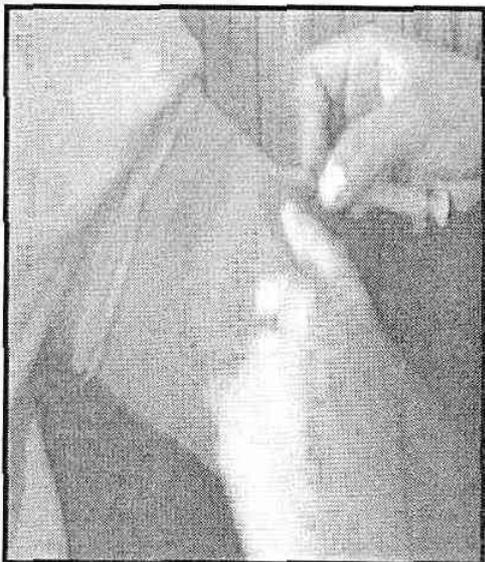
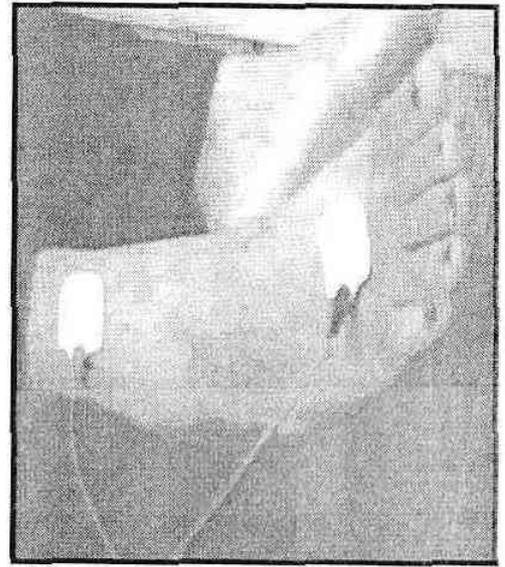
- ١- استبدال المقلبات بالمشويات والمسلوق .
- ٢- البدء دائما بتناول السلطات الخضراء.
- ٣- عدم الأكل في وقت متأخر من الليل حتى تتيح للمعدة هضم الطعام بكفاءة .
- ٤- الحرص على تناول ثلاث وجبات يوميا في نفس الوقت ، وعدم إهمال وجبة الإفطار لأنها تزيد من معدل حرق السعرات .
- ٥- استخدام الدرج بدلا من المصعد الكهربائي قدر المستطاع .
- ٦- استبدال السكر ، أو السكر المصنع بسكر الفاكهة .
- ٧- الحذر من الأطعمة المعلبة لأنها تحتوي على كثير من السعرات ، كما أن الصوديوم المستخدم في عملية حفظ هذه الأطعمة يعرقل عملية الهضم مما يسبب السمنة .
- ٨- عدم تناول المكرونة أو الأرز إلا مرة كل أسبوعين ويفضل استبدالها بالأنواع المصنوع من الخبز الأسمر .
- ٩- استعمال زيت الزيتون المعصور على البارد فإنه لا يسبب الكلسترول .
- ١٠- الانتظار على الأقل ثلاث ساعات عند الانتقال من وجبة لأخرى .
- ١١- عدم الإكثار من الملح لأنه يخزن السوائل في الجسم .
- ١٢- شرب كوب من الماء قبل الأكل من ٥ إلى ١٠ دقائق وشرب الماء بكثرة فهي تغسل الجسم من السموم والدهون .
- ١٣- نزع جلد الدجاج فهو مخزن للدهون والهرمونات .
- ١٤- عدم أكل الليمون مع البروتينات فهو يحيد إنزيم "الببسين" المسئول عن هضم البروتين.

( ٤٢ : ١٢٧ )

مرفق ( ٧ )

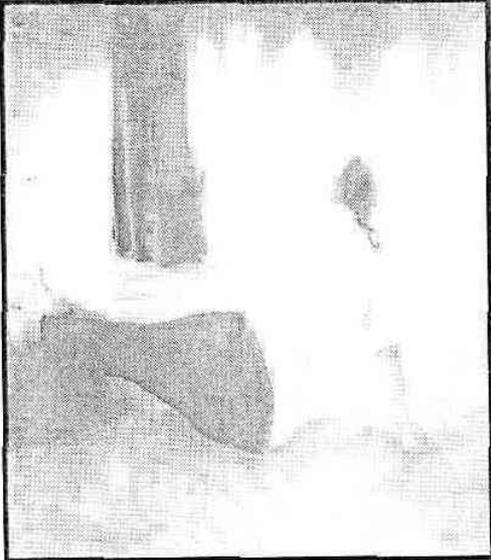
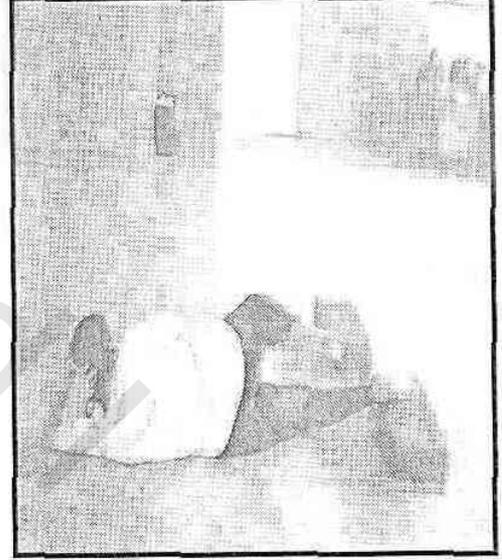
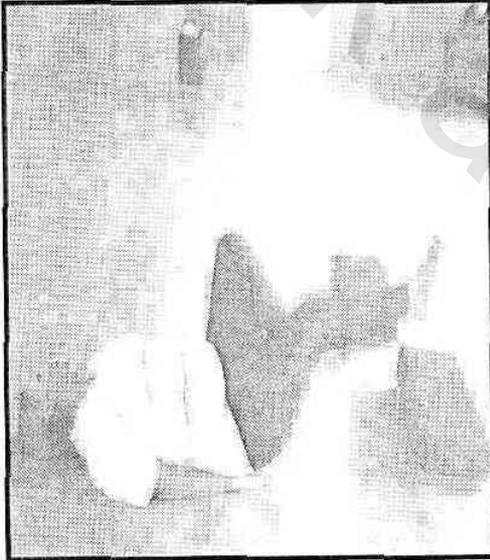
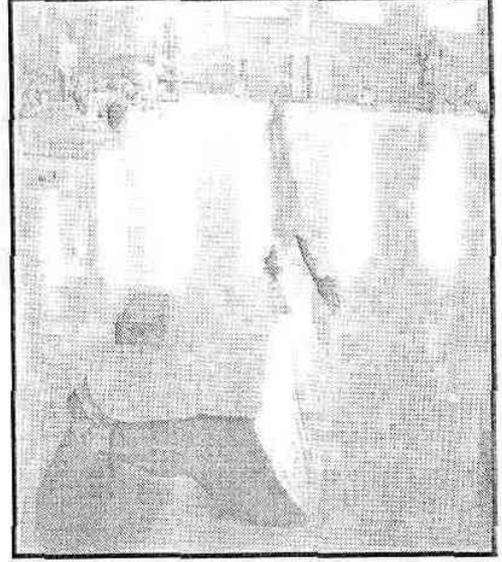
مجموعة صور لبعض الأجهزة والأدوات المستخدمة

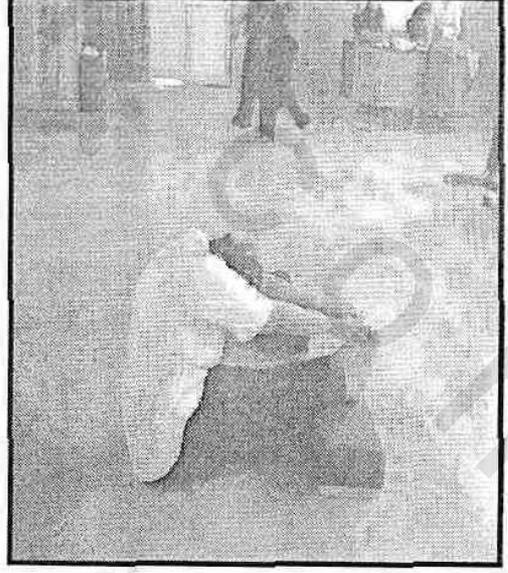
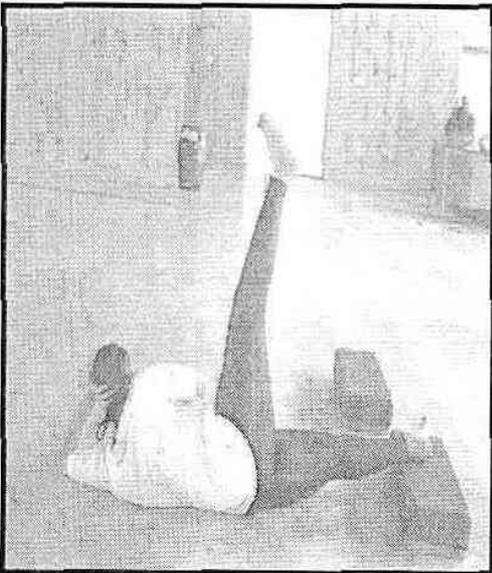
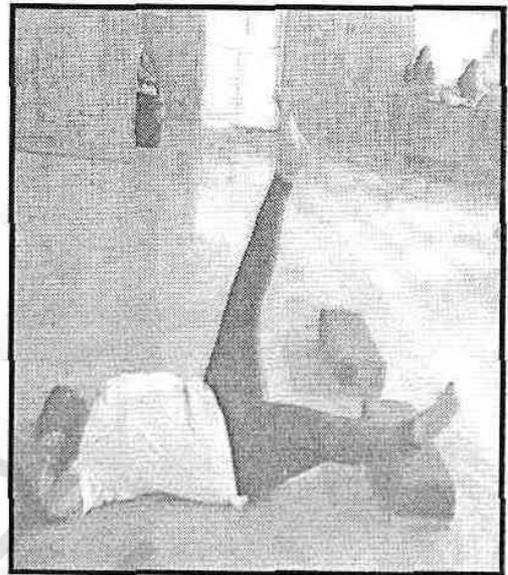
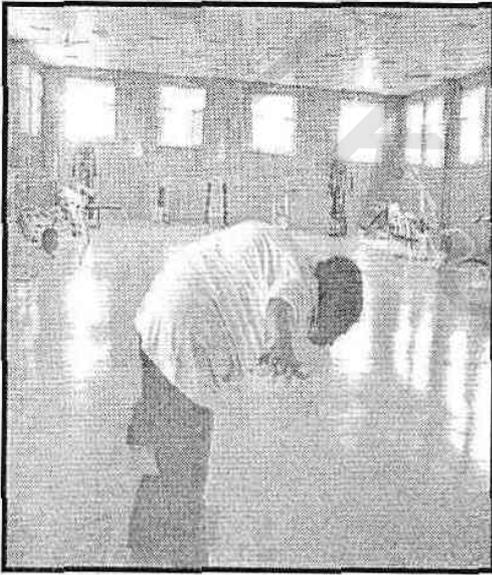
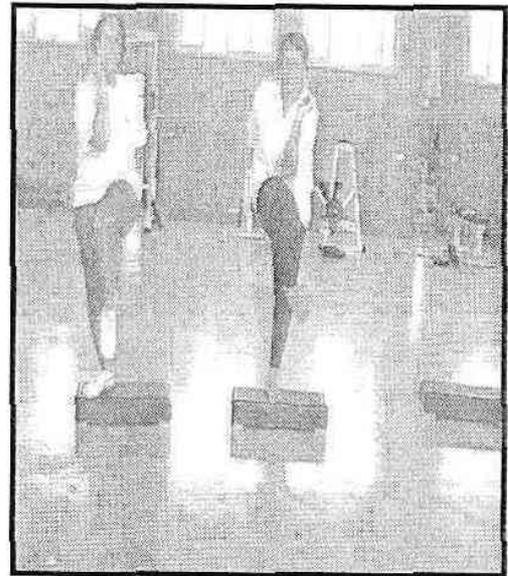


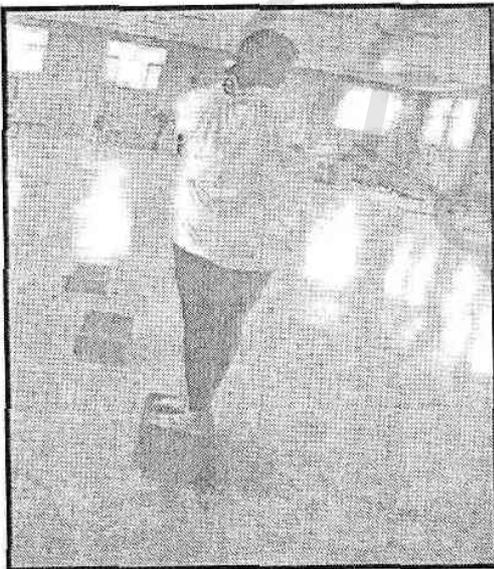


مرفق ( ٨ )

مجموعة صور لبعض التمرينات







مرفق (٩)

بيان القياس القبلى والبعدى لتغيرات دهون الدم

م	الاسم	Cholesterol		HDL		LDL		T.G	
		قبلى	بعدى	قبلى	بعدى	قبلى	بعدى	قبلى	بعدى
١									
٢									
٣									
٤									
٥									
٦									
٧									
٨									
٩									
١٠									
١١									
١٢									
١٣									
١٤									
١٥									
١٦									
١٧									
١٨									
١٩									
٢٠									
	المجموع								
	المتوسط الحسابى								
	الانحراف								
	المعيارى								
	المعدل المرجعى								
		(150-250)		(35-85)		(65-160)		(30-180)	

مرفق ( ١٠-أ )

استمارة القياسات القبلية والبعدية لتغيرات البناء الجسمي

( متوسط سمك ثنايا الجلد )

م	الاسم	متوسط سمك ثنايا جلد البطن		متوسط سمك ثنايا جلد الصدر		متوسط سمك ثنايا جلد الفخذ		مجموع متوسط سمك ثنايا الجلد	
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
.١									
.٢									
.٣									
.٤									
.٥									
.٦									
.٧									
.٨									
.٩									
.١٠									
.١١									
.١٢									
.١٣									
.١٤									
.١٥									
.١٦									
.١٧									
.١٨									
.١٩									
.٢٠									
	المجموع								
	المتوسط الحسابي								
	الانحراف المعياري								

مرفق ( ١٠ - ب )

بيان القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البناء الجسمي

م	الاسم	السن	الطول	الوزن	دليل الوزن		النسبة المئوية للدهون	
					قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
١								
٢								
٣								
٤								
٥								
٦								
٧								
٨								
٩								
١٠								
١١								
١٢								
١٣								
١٤								
١٥								
١٦								
١٧								
١٨								
١٩								
٢٠								
	المجموع							
	المتوسط الحسابي							
	الانحراف المعياري							

مرفق ( ١١ )

بيان القياس القبلي والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية

م	الاسم	ضغط الدم الانقباضي		ضغط الدم الانبساطي		معدل النبض	
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							
٧							
٨							
٩							
١٠							
١١							
١٢							
١٣							
١٤							
١٥							
١٦							
١٧							
١٨							
١٩							
٢٠							
	المجموع						
	المتوسط الحسابي						
	الانحراف المعياري						

## **ملخصات البحث**

**أولاً : ملخص البحث باللغة العربية**

**ثانياً : ملخص البحث باللغة الإنجليزية**

## ملخص البحث

### عنوان البحث

#### تأثير برنامج تمارينات هوائية على دهون الدم لإنقاص الوزن للسيدات

#### مقدمة ومشكلة البحث:

أدى التقدم العلمى والتكنولوجى الهائل الذى يتميز به عصرنا الحالى لاعتماد المرأة على الآلة فى كل أمور حياتها والميل لعدم الحركة والخمول وقلة النشاط وتناول الوجبات الغذائية السريعة ، إضافة الى عدم ممارستهن للنشاط الرياضى ، الأمر الذى يؤدى الى تراكم طبقات من الدهون فى أماكن متعددة من الجسم مما قد يؤدى الى ظهور السمنة وما يترتب عليها من أضرار صحية بالغة وأمراض متعددة مثل أمراض السكر ، الضغط ، القلب وتصلب الشرايين وأيضا بعض أمراض الجهاز الحركى مثل الانزلاق الغضروفى وخشونة المفاصل.

ويتفق كل من أمل نصر (١٩٩٤) ؛ غسان الزهيرى (١٩٩٥) ؛ مدحت السويفى (١٩٩٩) على أن انخفاض الوعى الثقافى لدى السيدات بأهمية ممارسة النشاط الرياضى أدى الى عدم ممارستهن للرياضة ، وحيث تبدأ الكفاءة البدنية والفسيوولوجية فى النقصان بعد بلوغ سن الثلاثين وتظهر مشكلة زيادة الوزن عن المعدل الطبيعى (البدانة) مما قد يبكر بظهور أعراض أمراض الشيخوخة الى جانب قلة مقاومة الجسم للأمراض.

وقد أوضح أيمن الحسينى (١٩٩٧) أن عدم ممارسة أى نشاط رياضى يؤدى الى زيادة الكولسترول الكلى بالدم ، كما يؤدى الى اختلال التوازن بين البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL) والبروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة (HDL).

ويضيف هيويس وآخرون (١٩٩٠) ؛ لامرشر وآخرون (١٩٩٢) ؛ ياتجور وآخرون (١٩٩٣) أن ممارسة النشاط الحركى بانتظام يعمل على زيادة نسبة البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة ويقلل من البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة.

ويذكر هارولد فالس (١٩٨٢) أن النشاط الرياضي الهوائي يمكن أن يكون مؤثرا جدا في تصحيح مستوى دهنيات الدم ، فمثلا ثلاثي الجلسريد (TG) أحد مصادر الطاقة الهامة خلال النشاط الرياضي الهوائي ينقص أثناء ممارسة النشاط الرياضي لكنه يعود الى سابق مستواه خلال ٧٢-٩٦ ساعة من انتهاء التدريب.

ويوضح روبرت جونسون (١٩٩٦) أن التمرينات الهوائية تساعد على تحويل المواد الكربوهيدراتية والمواد الدهنية الى ثلاثي أدينوزين الفوسفات (ATP) مما يقلل من دهون الجسم ويؤدي الى تخفيض الوزن.

ويتفق كل من فاروق عبد الوهاب (١٩٩٥) ؛ عفاف شحاته ونورهان حسان (١٩٩٧) على أنه للتخلص من الوزن الزائد يجب اختيار نوع النشاط الرياضي المناسب وخاصة الذى ينتقل فيه الجسم بكل وزنه من مكان لآخر مثل حركة الصعود والهبوط على ومن صندوق الخطو أو المنضدة الموضوعه أمام الممارس نظرا لكفاءته فى إنقاص الوزن عن ممارسة التمرينات البدنية الأخرى.

ويضيف كل من محروس قنديل و ابراهيم خليفة (١٩٩٢) ؛ محمد خليل (١٩٩٤) أن التمرينات البدنية المقننة كما ونوعا وفقا لعمر الفرد وحالته الصحية وطبيعة عمله الذهنى والبدنى من افضل الطرق المستخدمة فى التخلص من السمنة حيث تساعد التمرينات الهوائية على اكتساب العضلات لشكلها الصحيح وتقويمها وتزيد من إطالتها وقدرتها على القيام بالحركة المطلوبة لفترة طويلة دون إجهاد ويمكن الاستمرار فى أدائها بانتظام لفترات طويل.

### أهداف البحث :

تصميم برنامج تمرينات هوائية للسيدات البدنيات المترددات على النادى الرياضى بكفر الشيخ ، ومعرفة تأثيره على :

- ١- دهون الدم ( الكوليسترول الكلى ، البروتينيات الدهنية مرتفعة الكثافة ومنخفضة الكثافة ، ثلاثى الجلسريد ) .
- ٢- على بعض مكونات البناء الجسمي (وزن الجسم ، دليل الوزن ، متوسط سمك ثنايا طبقة الدهن بالجلد فى ٤ مناطق لتجمع الدهن ، النسبة المئوية للدهون .
- ٣- بعض المتغيرات الفسيولوجية (ضغط الدم الانقباضي والانبساطي ، معدل النبض).

## فروض البحث :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في:

- ١- بعض متغيرات دهون الدم (الكوليسترول الكلى ، البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة ، البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة ، ثلاثي الجلسريد).
- ٢- بعض متغيرات البناء الجسمي (وزن الجسم ، دليل الوزن ، متوسط سمك ثنايا الجلد بأربع مناطق ، النسبة المئوية للدهون).
- ٣- بعض المتغيرات الفسيولوجية (ضغط الدم الانقباضي والانقباضي ، قياس معدل النبض).

## إجراءات الدراسة:

- ١- المنهج: المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة باتباع طريقة القياس القبلي والبعدي.
- ٢- العينة: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، عددها ٢٠ عشرون من السيدات السمينات المترددات على النادي الرياضي بمدينة كفر الشيخ والتي تتراوح أعمارهن ما بين (٣٤-٤٥ سنة).
- ٣- الأجهزة والأدوات المستخدمة:-

- ميزان طبي ، جهاز الرستاميتير Restameter ، ساعة إيقاف .
- جهاز قياس ضغط الدم الإلكتروني الحديث.
- أنابيب اختبار وسرنجات بلاستيك لأخذ عينات الدم للتحليل.
- قطن طبي وكحول ابيض وصندوق ثلج لنقل العينات للمعمل.
- صندوق الخطو لتنفيذ تمارينات البرنامج.
- جهاز البدى فات انليزر (Body fat analyzer).
- جهاز كالبير Caleper.
- استمارات خاصة ببيانات السيدات.
- استمارتي استطلاع رأى الخبراء فى التمارينات والبرنامج.

## المعالجات الإحصائية:

تم إيجاد المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS بالحاسب الآلي وتمثلت في المعالجات الآتية:

المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الاختلاف ، معامل الالتواء ، قيمة "ت" ، النسبة المئوية للتغير لمتغيرات البحث.

## الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث ومن خلال عرض النتائج وفي إطار المعالجات الإحصائية وفي حدود عينة البحث أمكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

١- ممارسة برنامج التمرينات الهوائية المقترح بصورة منتظمة أدت الى التحسن في بعض متغيرات دهون الدم (الكوليسترول الكلى ، البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة ، البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة ، ثلاثى الجلسريد) للسيدات عينة البحث ، حيث أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- أ- انخفاض دال إحصائيا في مستوى كل من تركيز الكوليسترول الكلى ، البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة ، ثلاثى الجلسريد بمعدل تغير - ٢١,٥ ٪ ، - ٢٢,٤٨٢ ٪ ، - ١٨,٥٥٤ ٪ على التوالي في هذه القياسات.
- ب- حدث ارتفاع دال إحصائيا في مستوى البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة بمعدل تغير ٢٨,٩٣٥ ٪ في هذا القياس.

٢- ممارسة برنامج التمرينات الهوائية المقترح بصورة منتظمة أدت الى التحسن في بعض قياسات البناء الجسمى للسيدات عينة البحث ، حيث أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:-

- أ- انخفاض دال إحصائيا في وزن الجسم بمعدل تغير - ٣,٨١٢ ٪.
- ب- انخفاض دال إحصائيا في دليل الوزن (تحديد نسبة البدانة) بمعدل تغير - ١,٣٧٩ ٪.

- ج- انخفاض دال إحصائياً في متوسط سمك ثنايا الجلد بالجسم بمعدل تغير - ٣١,٣٦٠٪ ومتوسط سمك ثنايا جلد البطن ، الصدر ، العضد ، الفخذ بمعدل تغير - ٣٦,٤٣٣ ٪ ، - ٣٠,١٢٢ ٪ ، - ٣٤,٠٦٠ ٪ ، - ٢٦,١٢١ ٪ على التوالي.
- د- انخفاض دال إحصائياً في النسبة المئوية للدهون بالجسم بمعدل تغير - ١٧,٣٥٠ ٪.

٣- ممارسة برنامج التمرينات الهوائية المقترح بصورة منتظمة أدت الى التحسن فى بعض القياسات الفسيولوجية للسيدات عينة البحث ، حيث أظهرت نتائج الدراسة مايلى:

- أ- انخفاض دال إحصائياً في معدل ضغط الدم الانقباضي بمعدل تغير (- ٣,٤٠٧ ٪).
- ب- انخفاض دال إحصائياً في معدل ضغط الدم الانبساطي بمعدل تغير (- ٤,١١٤ ٪).
- ج- حدث انخفاض دال إحصائياً في معدل النبض بمعدل تغير (- ٧,٣٢٢ ٪).

## التوصيات:

فى ضوء الاستنتاجات التى تم التوصل إليها توصى الباحثة بما يلى:

- ١- ممارسة التمرينات الهوائية بانتظام تؤدي الى خفض الوزن والنسبة المئوية للدهون وسمك ثنايا الجلد للسيدات.
- ٢- ممارسة التمرينات الهوائية بانتظام تؤدي الى تقليل مستوى الكوليسترول والبروتينات الدهنية منخفضة الكثافة وثلاثى الجلسريد وزيادة مستوى البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة.
- ٣- عمل برامج تمرينات هوائية وتطبيقها على أعمار مختلفة وللجنسين.
- ٤- تخصص فقرات فى البرامج الموجهة للمرأة بالإذاعتين المرئية والمسموعة توضح القيم النفسية والاجتماعية والجمالية والبدنية التى تنطوي عليها ممارسة التمرينات الرياضية.
- ٥- دراسة البرامج المناسبة لطبيعة المرأة التى تهض بلياقتها البدنية وبما يتفق وكونها عضواً فى المجتمع كأم وربة منزل وموظفة وعاملة.
- ٦- تقديم واعطاء نماذج للتمرينات الرياضية خاصة بالمرأة بإعداد نشرات رياضية مصورة لتعديل وتحويل بعض حركاتها اليومية المنزلية الى تمرينات رياضية حتى إذا ما أدتها أداء صحيحاً انعكس ذلك على مكونات لياقتها البدنية .
- ٧- توفير الأدوات والأجهزة الرياضية المنزلية وتقديمها لربات البيوت بأسعار رخيصة.
- ٨- تشجيع مشاركة الأسر فى المراكز الاجتماعية والرياضية المخصصة للعائلات وتنظيم مقابلات رياضية بين ربات البيوت.

*Tanta University  
Faculty of Physical Education  
Department of Health Education*

**Effect of Aerobic Exercise Program  
on Blood Fats for Women  
Weight Loss**

*By*

**Soha Abd-Allah Abd-Allah Elsemellawy**  
*Teacher of Health Education. Kafr El-Sheikh*

*Thesis Submitted in Partial Fulfillment of The Requirement for  
Master Degree in Physical Education science*

*Supervised by*

**Prof. Dr.**

**Salwa Abd El-Hady Shekib**

*Prof. of Exercises & Head of  
Recreation Dep. Fac. of Physical  
Education Tanta University*

**Prof. Dr.**

**Fatma Saad Abd El- Fattah**

*Assist. Prof. of Health Education  
Dep. Fac. of Physical Education  
Tanta University*

**2007**

## RESEARCH SUMMARY

**Research Title :**

### ***Effect Of Aerobic Exercise Program On Blood Fats For Women Weight Loss***

**Introduction And Research Problem :**

The vast scientific and technological progress, which characterize the current age, has led to women's dependence on machines in all her life affairs, her tendency to not to move and be lazy, less activity and having fast foods. Therefore, there are fats layers in different places in her body. That may lead to fatness and many harmful diseases, like sugar , blood pressure, heart , hardening of arteries in addition to cartilage slippery and rheumatism.

**Amal Nasr (1994) ; Ghassan Al-Zahiry (1995) and Medhat Al-Swefi (1999)** have mentioned that the women's ignorance with the importance of the exercise has led to no to practice it. As the physical and physiological competence after the thirties of age and the appearance of the problem of gaining weight over than the normal rate (Fatness) , the aspects of old age diseases appears in addition to the dysfunction of the immunity of the body .

**Ayman, Al -Husseini** has demonstrated that the lack of exercising may lead to a full increase of the blood cholesterol and the dysfunction of LDL fat proteins and the HDL proteins .

**Hughese et al. (1990) , Lamrshar et al. (1992) , and Yanagibor et al. (1993)** , Demonstrated that the regular exercise increase both the HDL fat proteins and decrease the LDL fat proteins.

**Harold Falls (1982)** mentioned that aerobic exercise may be very effective in equalizing blood fats level for example, TG, Which is one of the most important source of energy during the aerobics exercise training, may decrease during the sportive activity exercising, but it returns to its normal level in 72 to 96 hours after completing the exercise .

**Robert Jhonson (1996)** demonstrated that aerobic exercise help in changes of carbohydrates and fats into ATP, thus fats can be lost then losing weight .

**Farouk Abd-Elwahab ( 1995 ) and Affaf Darwish & Norhan Hassan (1997)** agreed on that to weight loss, the suitable type of the physical exercising should be firstly determined, especially, the one in which all the body move from a place to an other, like moving up and down.

**Nabila Khalifa & Kawthar Rawash ( 1984 ) ; Mahrous Kandil & Ibrahim Khalifa ( 1992 ) and Mohamed Khalil (1994)** demonstrated that the qualified physical exercise, according to the age, health status and physical and mental work nature of the man, are the best way to lose weight .

So, the researcher was interested in the study of an aerobic exercise to help the women to lose weight and avoid its diseases can sequencing from both dysfunction of blood fats rate and fatness, specially who after thirties and exercise a little .

### ***Research Objectives :***

This study aims at designing an aerobic exercise program for the fat women who frequently visit kafr El-Sheikh club for sports.

And know its effect on blood fats through the effects of the proposed program on :

- 1- Blood fats: Total cholesterol, HDL and LDL fat proteins and TG .
- 2- Some components of the build of body ( body weight, weight guide, the average of the thickness of fats layer under skin in four fats collection in the body and the percentage of fats ) .
- 3- Some physiological changes (contractive and expanding blood pressure and pulsation rate ) .

***The Research Hypotheses :***

There are statistically significant differences between the pre-post measurement for the post one in :

- 1- Some blood fats variables ( Total cholesterol, HDL and LDL proteins and TG ) .
- 2- Some body build variables ( body weight , weight guide, thickness average of fat collections and the percentage of fats ) .
- 3- Some physiological variables, contractive and expanding blood pressure and pulsation rate ) .

***The Study Procedures :***

- 1- Methodology: The researcher used the experimental methodology at it is fits the research.
- 2- The experimental method using one experimental group through the pre – post measurement method .
- 3- Sample: the study sample intentionally selected ( N = 20 ) of the fat women who frequently visit Kafr El-Sheikh club for sports ( age between 34 to 45 yrs ) .

- 4- Instruments = \* Medical weighing machine, Restameter and Stopwatch. \* A new electronic blood pressure measurement device . \* Test pipes, \* Plastic serings to take blood species . \* Metical, white alcohol and an ice box to transmit the species to the laboratory . \* Step box for exercise the program . \* body fat analyzer . \* caliper device . \* Application for women's data . \* Two Applications to know the opinion of the experts on the exercise and the program .

***The statistic Analysis :***

The researcher used the SPSS program used the computer to find the following :

- The arithmetic mean .
- Standard deviation .
- Coefficient of variance.
- T- Value.
- The percentage of the change of the research variables .

***Conclusions :***

In the light of the objectives and through the results and the statistically analysis and the sample, there is the following conclusions :

- 1- Exercising the aerobics program regularly led to improve in some blood fats variables (Total cholesterol, HDL and LDL fat proteins and TG ) .in the sample.

**Results showed that :**

- A- A statistically significant decrease in the cholesterol concentration level, HDL and LDL fat proteins and TG with a change rates, 21.5% , 22.482%, 18.554% respectively.
  - B- A statistically significant increase in the level of HDL fat proteins with a change rate, 28.935% .
- 2- Exercising the aerobics program regularly led to improve in some body built measurement of the sample.

**Results showed that :**

- A- A statistically significant decrease in body weight with a change rates, 3.818% .
  - B- A statistically significant decrease in the weight guide (determining fatness rate ) with a change rate, 1.378% .
  - C- A statistically significant decrease in the average thickness of fats layer under skin of the abdomen, chest, upper arm and thigh with a change rates, 36.433%, 30.122%, 34.066 and 26.121 respectively .
  - D- A statistically significant decrease in the percentage of fats in the body with a change rate = 17.350 % .
- 3- Exercising the aerobics program regularly led to improve in some physiological measurement of the sample.

**Results showed that :**

- A- A statistically significant decrease in the contractive blood pressure rate , with a change in the contractive blood pressure rate, with a change rate, 3.407% .

- B- A statistically significant decrease in the expending blood pressure rate with a change rate, 4.114% .
- C- A statistically significant decrease in the pulsation rate with a change rate , 7.322% .

### ***Recommendations :***

In the light of the above results and conclusions I the following recommendation could be drown as follow :

- 1- The regular aerobics exercising leads to a weight lose through decreasing of the fats, and the percentage of skin thickness of women .
- 2- The regular aerobics exercising leads to a decrease in the cholesterol level and LDL fat proteins and TG ad an increase in the HDL fat proteins .
- 3- Creating aerobics programs and applying in at deferent ages for the two sexes .
- 4- Directing a T.V and radio programs to women to illustrate the psychological, social and physical values influenced by aerobics .
- 5- A study of suitable programs for women's nature that raise their physical fitness to fulfill their role in the society as a mother, house wife, employee or a worker .
- 6- Providing women with exercise models through preparing a visual sport papers and changing some their daily movement in the house to exercise that ever they perform it correctly that reflect their physical fitness .
- 7- Providing then with the exercising instruments which can e used at home selling it this the housewives in cheap prizes .
- 8- Encouraging families participate in the sportive and social centers which are concerned with families and organizing a sportive meetings among house wives .