

قائمة المراجع

—

أولا : المراجع باللغة العربية :

- ١ - إبراهيم البصرى : الطب الرياضى ، بغداد ، دار الحرية للطلبة ، ١٩٧٦.
- ٢ - أبو العلا أحمد عبدالفتاح : بيولوجيا الرياضة ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٢.
- ٣ - _____ : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥.
- ٤ - إجلال محمد إبراهيم : " دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية بين الممارسات وغير الممارسات للأنشطة بالنادى الأهلى " ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤.
- ٥ - أحمد خاطر ، على البيك : القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٨ .
- ٦ - بهاء الدين إبراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٩ .
- ٧ - تراجى عبدالرحمن ، مجدة خضر أحمد عبدالباقي : " أثر برنامج مقترح على تنمية اللياقة البدنية ونسبة الدهن وبعض المقاييس الجسمية للسيدات من (٢٥ - ٣٥) سنة ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ .
- ٨ - حلمى رياض جيد : البدانة (السمنة) أسبابها ومضاعفاتها وطرق تشخيصها والوقاية منها وعلاجها ، دار المعارف بمصر ، ١٩٦٩ .

- ٩ - دار الهلال : السمنة أم الأمراض ، الكتاب الطبى ، ١٩٨٧ .
- ١٠ - رفيق هارون عبدالوهاب : " أثر ممارسة النشاط الرياضى على تحسين الكفاءة البدنية وإنقاص الوزن الزائد " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ .
- ١١ - _____ : " أثر برنامج رياضى ونظام غذائى على البدانة والكفاءة البدنية " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨ .
- ١٢ - سامية أحمد كامل الهجرسى : " تأثير التمرينات على الإستجابة الفسيولوجية للقلب المريض وعلاقة ذلك بالمتغيرات الحادثة فى الدم " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ .
- ١٣ - سلمى نصار ، زكى درويش : بيولوجيا الرياضة والتدريب ، دار المعارف ، ١٩٨٢ .
- ١٤ - سلوى محمد رشدى : " أثر برنامج للتمرينات على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى للنمط السمين من ٣٠ الى ٣٥ سنة " ، إنتاج علمى ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، ١٩٨٤ .
- ١٥ - صفية عبدالرحمن : " أثر التمرينات العلاجية على بعض تشوهات القوام لطالبات المرحلة الأعدادية بمحافظة القاهرة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٥ .
- ١٦ - طارق يوسف : السمنة ، أسبابها ، وعلاجها ، المركز العربى الحديث .

١٧ - عايدة السيد ، عفاف محمود : " تأثير برنامج مقترح بالحبل على كفاءة اللياقة البدنية للسيدات غير الرياضيات من ٣٠ - ٣٥ سنة " ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ .

١٨ - عبدالحميد شرف : البرنامج فى التربية الرياضية ، الطبعة الأولى ، مكتبة التنمية البشرية والمعلومات ، ١٩٨٨ .

١٩ - عز الدين الدنشارى : الرياضة والدواء والعلاقة المتبادلة والآثار الإيجابية والسلبية ، دار المريخ للنشر ، الرياض ، ١٩٨٨ .

٢٠ - عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، الطبعة الرابعة ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٨ .

٢١ - عويس على الجبالى : " العلاقة بين السمات الأنفعالية والكفاءة البدنية والمستوى الرقى لمتسابقى العاب القوى ، ج.م.ع " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٣ .

٢٢ - فاتن زكريا النمر : " أثر برنامج ترويحى رياضى مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية لربات البيوت " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧ .

٢٣ - فاتن زنون شوقى : " علاقة نسبة دهن الجسم والوزن بمستوى الأداء فى الجمباز " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٥ .

٢٤ - فاروق عبدالوهاب : مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، القاهرة ، ١٩٨٣ .

٢٥ - فاطمة عوض صابر ، سهير لبيب ، عايدة عبدالعزيز : " أثر استخدام برنامج للتمرينات الهوائية فى وقت الفراغ على تنمية الصفات البدنية لربات البيوت بنادى الشمس " ، إنتاج علمى ، مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٨٤ .

٢٦ - فايزة بسيونى : " أثر الإنقطاع المؤقت عن ممارسة الأنشطة العملية المدرجة ضمن خطة الدراسة على اللياقة العامة والمستوى الرقمى للطالبات ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة فى بعض مهارات العاب القوى " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .

٢٧ - فريال عبدالعزيز أبوزيد : " دراسة مقارنة لإنتشار السمنة بين تلميذات المدارس الخاصة والحكومية للمرحلة الإعدادية (من ١٢ - ١٥ سنة) ، لمحافظة القاهرة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة بكلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ .

٢٨ - كمال عبدالرحمن درويش : " أثر برنامج رياضى على بعض عناصر اللياقة البدنية لكبار السن فى أوقات الفراغ " ، مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ .

٢٩ - ليلي زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، دار الفكر العربى د.ت.

٣٠ - ماجدة محمد إسماعيل ، نادية عبدالحميد الدمرداش ، محاسن السيد عامر : " تأثير برنامج لياقة خاصة على اللياقة البدنية لربة البيت " ، إنتاج علمى ، مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٨٤ .

- ٣١ - محاسن محمد عبدالفتاح : أنواع النظم الغذائية لإنقاص الوزن ، مذكرة غير منشورة .
- ٣٢ - محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٦ .
- ٣٣ - محمد فؤاد : البدانة وأسبابها - علاجها - أنواعها ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٠ .
- ٣٤ - محمد محمود عبدالقادر : الغذاء الكامل للرياضيين ، دار الكتب العلمية ، القاهرة ، د.ت.
- ٣٥ - مصطفى صفوت وآخرين : تغذية الإنسان ، دار المطبوعات بالإسكندرية ، ١٩٦٠ .
- ٣٦ - مها محمد فكرى عبدالفتاح : " تأثير كل من التمرينات الحرة والوثب بالحبل والجرى فى المكان على كفاءة العمل البدنى ونسبة الدهون لدى المرأة " ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .
- ٣٧ - نبيلة محمد خليفة ، كوثر محمود رواش : " تأثير برنامج تمرينات مقترح على تقليل الوزن للسيدات فى المرحلة السنوية من (٢٥ - ٣٥ سنة) " ، إنتاج علمى ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٨٤ .
- ٣٨ - نظمى محمد درويش : " تأثير برنامج مقترح على الكفاءة البدنية لغير الرياضيين " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان بالقاهرة ، ١٩٨٢ .

٣٩ - نيللى رمزى فهيم : " أثر ممارسة بعض الأنشطة الحركية على القلب والدورة الدموية لربات البيوت " ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .

٤٠ - هاره : وصول التدريب ، ترجمة عميد على نصيف ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٧٦ .

ثانيا : المراجع باللغة الأجنبية :

- 41 - Allik, A.V., : Energy Basic of Hight Work Capacity in Swimmer Swim Teach, January, 1970.
- 42 - Arthur, Sdaniels and Maclean, Janet : Encyclopedia of Sports Science and Medicine 1977.
- 43 - Counsilman, J, : Lecture Notes from Clinic at Paramus, New Jersey.
- 44 - Deborah B. Effects of Aerobic Dance on Physical Work Capacity, Cardiovascular Function and Body Composition of Middle Aged Women, R.O. Vol. 56, No.3, 1985.
- 45 - Dissertation Abstracts International Volume 4. 2n. 6, December 1981, P.P 2562. A.
- 46 - Dissertation Abstracts International, Volume 43 N. 4 October 1982, P.P. 1082 A.

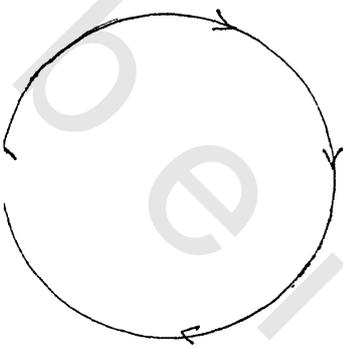
- 47 - Frank M, Verducci Measurement Concepts in Physical Education, 1980.
- 48 - Hockey, Robert V., : Physical Fitness, the Pathway to Healthful Living, Mosley Company, London, 1981.
- 49 - Kelly D, Brownell : Judith Robin and Jockl L. Wilmore: Eating, Body Weight and Performance in Athletes: Disorders of Modern Society. Lea and Febiger, Philadelphia, London, 1992.
- 50 - Letounov, S : The Importance of Physical Education and as Preventive Measure for Health and Sick People. J. Sport, Med, Toronto, 1969.
- 51 - Magle, J.R., and Fulkner, J. A.: Maximum Oxygen Uptakes of College Swimmers.
- 52 - Mitsumasa Miyashata "Training and Effects on Aerobic Power in Middle Aged and Older Men, J. Sports, 18, 1978.
- 53 - Motilianskoi, and et al, Swimming Sport for Junior Physical Culture and Sport, Moscow, P.P. 106 - 110, 1976.
- 54 - Research Digest, Published Quarterly, the President's Council on Physical Fitness and Sports, Washington, Series, 7, No. 4, October, 1977, P.P. 6,7.
- 55 - Research Quarterly, Volume 46, No 3, October 1970 P.P. 317, 5.
- 56 - Robert V. , Hockey : Physical Fitness, 5 ed, Times Mirror, Mosby, Louis, Toronto, 1985 PP 34 - 38

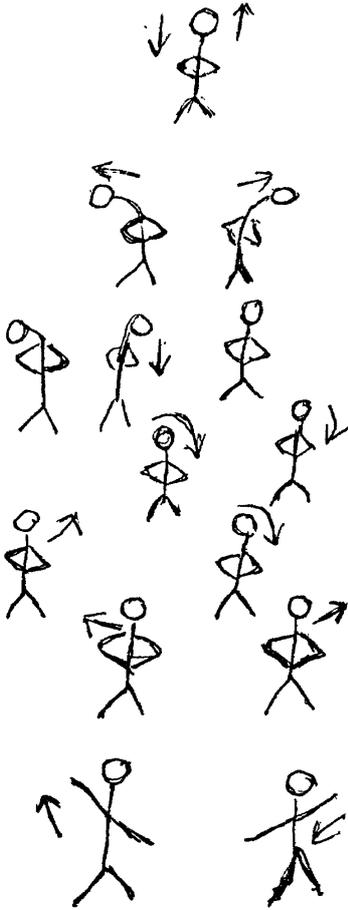
- 57 - Simonson, E., : Effect of Alcohol and Thyroxin and the Metabolism Arch, Exper. Path M. Pham, 1969.
- 58 - Sir Stanley Davidsen R., Passnate, J. F. Brock, Human Nutrition and Dietics, 1972.
- 59 - Sports Medicine and Physical Fitness, No. 1, March 1983, PP. 83.
- 60 - Vrijens, J : The influence of Internal Circuit Exercise on Physical Fitness of Adolescents, Res. Quart., Am., Ass. Health Phys. Educ., 1969.
- 61 - Williams, D.M, Ardle, Frank, L. katch and Victor L. Katch : Exercise Physiology - 3rd ed Lea and Febiger, Philadelphia - London, 1991.
- 62 - Wilmore, J. H. : Maximal Oxygen Intake and Its Relationship to Indurance Capacity on Bicycle Ergometer R.Q.40, 212 - 221, 1969.
- 63 - Yoglou, C.P.: Temperature, Humidity and Air Movement in Industries, the Effective Temperature Index. J. Phys., 1967.
- 64 - Yoriko Atomi and Mistumasa, Maximal Oxygen Uptake of Obese Middle Aged Women Related to Body Composition and Total Body Potassium, J. Sports Med., 24, 1984.

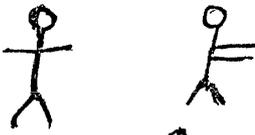
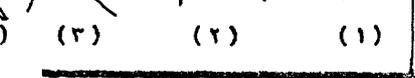
(المرفقات)

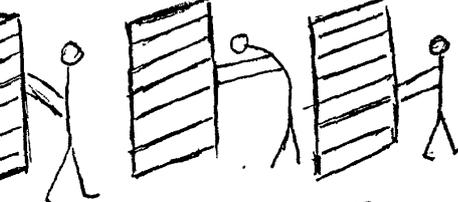
مرفق (١)

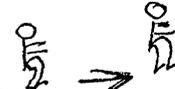
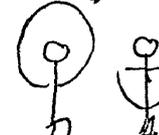
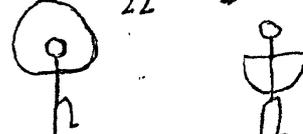
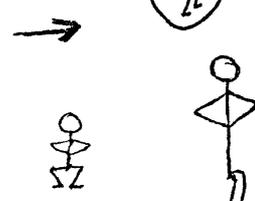
- أولا : نموذج للبرنامج المقترح
- ثانيا : تشكيل حمل التدريب
- ثالثا : التوزيع الزمني للبرنامج المقترح

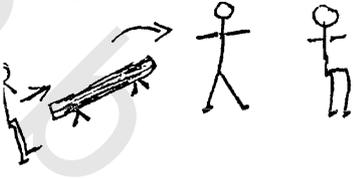
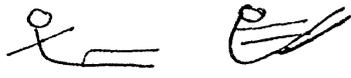
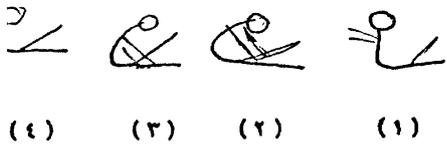
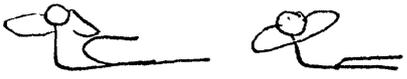
التشكيلات	شرح التمرينات	رقم التمرين	الزمن	اجزاء الوحدة
	<ul style="list-style-type: none"> المشى العادى أماماً - خلفاً . المشى على اطراف الاصابع ، الكعبين . والتبديل بينهما . المشى أماماً مع رفع الرجلين عالياً بالتبادل . المشى أماماً بخطوة الطمن - المشى من القرفصاء . الجرى البطيء ثم سريع . الجرى أماماً ، الجرى فى اتجاه الاشارة ، الجرى عكس الاشارة . الجرى عند الاشارة الوثب على رجل واحدة . الوثب للامام والوثب للخلف بقدم واحدة ثم الزحلقه الجانبية يمينا ويسارا . 	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠	١٥ ق	الجزء التمهيدي احماء
	<p><u>تمرينات رقبة :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> (وقوف) سقوط الرأس للامام وللخلف . (وقوف) لف الرقبه دائره كامله . (وقوف) لس الاذن للكتف (يمين - يسار) (وقوف) لفت الرقبه دائره كامله جهة اليسار . (وقوف) رسم دائره بالذقن من الخارج الى الداخل (وقوف) رسم نصف دائره بالرقبه جهة اليمين مع ملاحظه لس الذقن للصدر (٨ عدات) يكرر جهة اليسار . يكرر . 	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦	٤٠ ق	الجزء الرئيسى
	<p><u>تمرينات الاذرع :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> (الوقوف) دوران الذراعين اماماً وللخلف 	١		

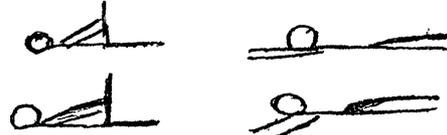


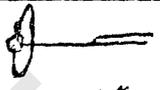
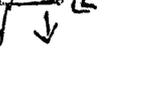
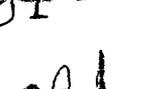
التشكيلات	شرح التمرينات	رقم التمرين	الزمن	اجزاء الوحدة
	(الوقوف) الذراعين مد أمام فتح الذراعين للجانب ثم للامام .	٢		
	(الوقوف) تقاطع الذراعين ورفعهم لاعلى والمنزول لاسفل مع التوقيت المنخفض بمشط القدم .	٣		
	(الوقوف) : مسك كرة طبيه باليدين ورسي الكرة لاعلى ولتلقها باليدين) .	٤		
	(الوقوف) : مسك كرة طبيه) باليد اليمنى رسي لاعلى ولتلقها يكرر باليد اليسرى وهكذا .	٥		
	(الوقوف) : مسك المعص بالذراعين ملامسة للجسم) رفع الذراعين لاعلى وتنزلها .	٦		
	(الوقوف) : مسك المعص بالذراعين) ولتلقها للخلف وللامام .	٧		
	(الوقوف) : مسك المعص بالذراعين ، مرجحة المعصلا: جهة اليمين) ، اليسار .	٨		
	(الوقوف) : مسك المعص بالذراعين) ثنى الذراعين على الصدر وتورد هما للامام .	٩		
	تمرينات جذع :			
	(الوقوف) : ثبات الوسط) ثنى الجذع جهة اليمين واليسار .	١		
	(الوقوف) : الذراعان عاليا) ثنى الجذع اماما اسفل للمس الداخل والخارج ولاعلى .	٢		
				

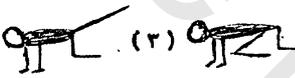
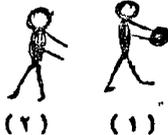
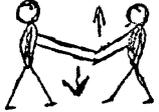
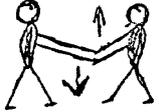
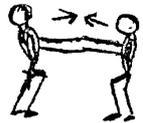
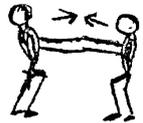
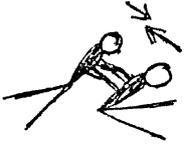
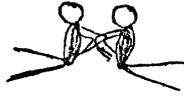
التشكيلات	شرح التمرينات	رقم التمرين	الزمن	اجزاء الوحدة
	<p>(الوقوف فتحة : الذراعين عاليا) ثنى الجذع اماما اسفل للمساقدام اليمنى ، المنتصف ، القدام اليسرى ولاعلى .</p>	٣		
	<p>(الوقوف فتحة : الذراعان عاليا : مسك الكرة الطبية) ثنى الجذع اماما اسفل للمسا الارض بالكرة بييسن القدمين .</p>	٤		
	<p>(الوقوف فتحة : مسك الكرة الطبية) درجة الكرة على الارض ناحية اليمين باليد اليمين ووضع اليسار لاعلى والمكس .</p>	٥		
	<p>(الوقوف فتحة : الذراعان لاعلى : مسك للمصا أفقية) ثنى الجذع اماما اسفل مسبح الضغط المستمر .</p>	٦		
	<p>(الوقوف فتحة : الذراعان لاعلى : العصا أفقية) الضغط الجانبي ناحية اليمين ، اليسار .</p>	٧		
	<p>(الوقوف : الظهر مواجه لعقل حائط) مسك العقل باليدين والنزول للخلعسف (٤ عدات) والصمود نسي (٤ عدات) .</p>	٨		
	<p>(الوقوف العواجه : لعقل حائط) مسك العقل باليدين والضغط للامام ولاستغل . يكبر .</p>	٩		
	<p>(وقوف فتحة : تشبيك اليدين خلف الرأس) تبادل ثنى الجذع (يمين - يسار) والدوران للأمام وللخلف .</p>	١٠		

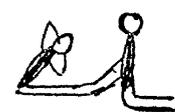
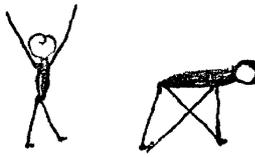
التشكيلات	شرح التمرينات	رقم التمرين	الزمن	اجزاء الوحدة
	<p>تمرينات أرجل :</p> <p>(الوقوف ثبات الوسط) الوثب في المكان في عدتين ثم كس الرجلين على الصدر .</p>	١		
	<p>(وقوف) الجرى الزجراجي بين اعداه موضوعة مع تغيير الاتجاه (مسافة ١٠ م) .</p>	٢		
	<p>(وقوف) الوثب عاليا مع فتح وضم الرجلين في الهواء .</p>	٣		
	<p>(وقوف نصفاً) الحجل بين اعداه مع التبديل . بكرر</p>	٤		
	<p>(وقوف) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب عاليا مسح دوران الجسم في الهواء .</p>	٥		
	<p>(قرفصاء) المشي على المشطين مسافة ١٠ متر .</p>	٦		
	<p>(وقوف : مسك الحبل باليدين خلف الجسم) الوثب في المكان مع ثني الركبتين خلفاً .</p>	٧		
	<p>(وقوف : مسك الحبل باليدين خلف الجسم) الوثب في المكان على قدم واحدة وتبدل بالتقدم الاخرى .</p>	٨		
	<p>(وقوف : مسك الحبل باليدين خلف الجسم) مع الوثب بالحبل الجري لمسافة ٥ أمتار .</p>	٩		
	<p>(الوقوف : ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين والنزول لوضع القرفصاء .</p>	١٠		

التشكيلات	شرح التمرينات	رقم التمرين	الزمن	اجزاء الوحدة
	<p>(وقوف) الجري اماما ثم الارتفاع مع فتح وضع القدمين فى الهواء من فوق مقعد سويدي .</p> <p>تمرينات بطن :</p>	١١		
	<p>(جلوس طويل) دوران الذراعين للامام ولاعلى وللخلف حركة التجديف .</p>	١		
	<p>(جلوس طويل : الذراعان عاليا) لمس مشطى القدم لاسفل ورفع الذراعين لاعلى مع ثنى الركبتين قرفصاء .</p>	٢		
	<p>(جلوس طويل : الذراعان جانبيا) جلوس التوازن مع لمس الذراعين لمشطى القدم .</p>	٣		
	<p>(جلوس طويل فتحة) : سند اليدين على الارض رسم دائرة من الخارج للداخل والوصول لوضع التوازن .</p>	٤		
	<p>(جلوس طويل فتحة : الذراعان عاليا) ثنى الجذع اماما اسفل والضغط والوصول للجلوس الطويل ضم مسح الضغط للخلف بالذراعين .</p>	٥		
 <p>(١) (٢) (٣) (٤)</p>	<p>(جلوس طويل فتحة : الذراعان عاليا) ثنى الجذع اماما اسفل والضغط على القدم اليمين والقدم اليسار والضغط لاعلى مع هز الذراعين .</p>	٦		
	<p>(جلوس طويل : تشبيك اليدين خلف الرأس) ضم الرجل اليمين على الصدر ولمسها بكوم اليد اليسرى مع التبديل .</p>	٧		

التشكيلات	شرح التمرينات	رقم التمرين	الزمن	اجزاء الوحدة
	<p>جلوس طويل فتحة : الذراعان اماما - مسك العصا افقية ، ثنى الجذع اماما اسفل والضغط المستمر مع لمس مشطى القدم .</p>	٨		
	<p>(جلوس تريبع : الذراعان عاليا) ثنى الجذع اماما اسفل للمس الارض ثم الضغط لاعلى وللخلف .</p>	٩		
	<p>(جلوس طويل فتحة : لمس الكرة الطيبة على الارض) ثنى الجذع اماما اسفل ود حرجسة الكرة على الجانبين جهة اليمين ، اليسار .</p>	١٠		
	<p>(رقود : تشبيك الكفين خلف الرأس ، رفع الجذع للجلوس طولا .</p>	١١		
	<p>(رقود : الذراعين مفردتين للخلف ، رفع الرجل اليمين ولمسها باليد اليسرى ثم الرجوع ورفع الرجل اليسرى ولمسها باليد اليمنى .</p>	١٢		
	<p>(رقود تشبيك الكفين خلف الرأس - مسك كرة طيبة بمشطى القدمين) رفع الرجلين لاعلى بالتدريج ثم الهبوط .</p>	١٣		
	<p>(رقود فتحة : الذراعان للجانب) لمس مشط القدم لكف اليد (القدم عكس اليد) مع التبديل</p>	١٤		
	<p>(رقود : تشبيك الكفين خلف الرأس) ثنى الرجلين على الصدر مع رسم دائرة .</p>	١٥		

التشكيلات	شرح التمرينات	رقم التمرين	الزمن	اجزاء الوحدة
	(رقم ١٦ : تشبيك الكفين خلف الرأس) تقاطع الرجلين (منصات) • لاعلى ولاسفل	١٦		
	(رقم ١٧ : الذراعان منورودتان للخلف مع مسك كرة طبيه) الجلوس مع • لس الكرة للمحيطين	١٧		
	(رقم ١٨ : ثنى الركبتين - تشبيك اليدين خلف المراس) رفع • الجذع عاليا والهبوط	١٨		
	(رقم ١٩ : ثنى الركبتين - تشبيك اليدين خلف الرأس) دفع • الجذع للأرض	١٩		
	<u>تمرينات للجانب :</u>			
	(رقم ١ : رفع الجانب عاليا) • والنزول للوضع الابتدائي	١		
	(رقم ٢ : رفع الجانب عاليا) • والنزول للوضع الابتدائي	٢		
	(رقم ٣ : رفع الجانب عاليا) • والنزول للوضع الابتدائي	٣		
	(رقم ٤ : رفع الجانب عاليا) • والنزول للوضع الابتدائي	٤		
	(رقم ٥ : رفع الجانب عاليا) • والنزول للوضع الابتدائي	٥		
	(رقم ٦ : رفع الجانب عاليا) • والنزول للوضع الابتدائي	٦		
	(رقم ٧ : رفع الجانب عاليا) • والنزول للوضع الابتدائي	٧		
	(رقم ٨ : رفع الجانب عاليا) • والنزول للوضع الابتدائي	٨		
	(رقم ٩ : رفع الجانب عاليا) • والنزول للوضع الابتدائي	٩		
	(رقم ١٠ : رفع الجانب عاليا) • والنزول للوضع الابتدائي	١٠		
	(رقم ١١ : رفع الجانب عاليا) • والنزول للوضع الابتدائي	١١		
	(رقم ١٢ : رفع الجانب عاليا) • والنزول للوضع الابتدائي	١٢		
	(رقم ١٣ : رفع الجانب عاليا) • والنزول للوضع الابتدائي	١٣		
	(رقم ١٤ : رفع الجانب عاليا) • والنزول للوضع الابتدائي	١٤		

التشكيلات	شرح التمرينات	رقم التمرين	الزمن	اجزاء الوحدة
 (١)	<p>(انبطاح : الكتان اسفل الصدر) ثنى الجذع لمس الصدر على التخذيين .</p>	٦		
 (٢)				
 (١)	<p>(الركوع) لمس الركبة للكون وتفرد للخلف عاليا مسجع المرجحة .</p>	٧		
 (٢)				
 (١)	<p>(الركوع) دوران الرجل من الفخذ دائرة كاملة للداخل والخارج ، يزدى بالرجل اليمين ثم اليسار .</p> <p>تمرينات بمساعدة الزميله :</p>	٨		
 (٢)				
 (٢)	<p>(وقوف ظهرا لظهر فتحا : الذراعان عاليا مسك الكرة) ثنى الجذع اماما اسفل لتسليم الكرة للزميلة بين الرجلين ثم مد الجذع اماما عاليا خلفا لاستقبال الكرة بالتبادل .</p>	١		
 (١)				
 (١)	<p>(وقوف ظهرا لظهر فتحا : مسك الكرة باليدين امام الصدر) اللفت للجانب وتسليم الكرة للزميلة وتقبل الكرة من الجانب الاخر .</p>	٢		
 (٢)				
 (١)	<p>(وقوف وجها لظهر فتحا : مسك اليدين) خفض الذراعين لاسفل ضد مقاومة الزميله .</p>	٣		
 (٢)				
 (١)	<p>(وقوف وجها لوجه فتحا : فرد الذراعين مع لمس الكفين) دفع كل زميلة للاخرى للامام ضد مقاومة الزميله .</p>	٤		
 (٢)				
 (٢)	<p>(جلوس ظهرا لظهر فتحا : تشبيك المرفقين) ثنى الجذع اماما اسفل مع المقاومة .</p>	٥		
 (١)				

التشكلات	شرح التمرينات	رقم التمرين	الزمن	اجزاء الوحدة
 (١)  (٢)	<p>(جلوس وجها لوجه فتط : تشبيك الكفين ثنى الجذع اماما اسفل وللخلف بالتبادل)</p>	٦		
	<p>(رتود وجها لوجه : ثنى الركبتين على البطن : اليدين متشابكتين تحت الرأس) ضغط كل رجل مع الاخرى للاسام ضد مقاومة</p>	٧		
 (١)  (٢)	<p>(رتود والاخرى قعود وجها لوجه : مسك مشطى قدم الزبيلة أ : الالعة كفيها متشابكتين تحت الرأس) القيام الالعة أ ولس الكوعين للركبتين (ويكرر ١٠ مرات) والتبديل</p>	٨		
	<p>(وقوف فتط للذراعين عاليا) ثنى الجذع لاسفل مسح هزه وتنظيم النفس</p>	١	٥ ق	الجزء الختامي
	<p>(وقوف : الذراعان عاليا) ثنى الجذع لاسفل مع لمس مشطى القدم والضغط لاعلى وللخلف</p>	٢		
	<p>(وقوف فتط : الذراعان للجانب) لمس مشطى القدم والثبات فى هذا الوضع مع طرد كل هواء الزفير ثم الصمود لاعلى فى ٥ عدات مع اخذ شهيق عميق</p>	٣		
	<p>(وقوف : الذراعان ملاصقتين للجسم نظر اليديهن مسح الرسغ والكوع والكتف وكذلك مع نظر الرجل واحدة بعد الاخرى)</p>	٤		

ثانيا : تشكيل حمل التدريب :

ملاحظات	عدد التكرارات			رقم التمرين
	الحمل الاقصى	الحمل الاقل من الاقصى ٨٠%	الحمل المتوسط ٦٠%	
				تمرينات الرقبة
تؤدي جميع تمرينات الرقبة ببطئ في العد .	٢٠ مرة	١٦ مرة	٨ مرات	١
	٢٠ مرة	١٦ مرة	٨ مرات	٢
	٢٠ مرة	١٦ مرة	٨ مرات	٣
	١٥ مرة	١٠ مرات	٨ مرات	٤
	٢٠ مرة	١٥ مرة	٨ مرات	٥
	٢٠ مرة	١٥ مرة	٨ مرات	٦
				تمرينات الازرع
لف الذراع اليمين واليسار تعتبر عدة واحدة .	٣٠ مرة	٢٠ مرة	١٠ مرة	١
	٣٠ مرة	٢٠ مرة	١٥ مرة	٢
	٢٥ مرة	٢٠ مرة	١٥ مرة	٣
	١٥ مرة	١٠ مرات	٨ مرات	٤
	١٥ مرة	١٠ مرات	٨ مرات	٥
	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	٦
	١٥ مرة	١٠ مرات	٨ مرات	٧
	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	٨
	٢٥ مرة	٢٠ مرة	١٥ مرة	٩
				تمرينات جذع
ثنى الجذع جهة اليمين واليسار تعتبر دورة واحدة . أسفل وأعلى تعتبر عدة واحدة	٣٠ مرة	٢٠ مرة	١٠ مرات	١
	٣٠ مرة	٢٠ مرة	١٠ مرات	٢
	١٦ مرة	١٢ مرة	٨ مرات	٣

ملاحظات	عدد التكرارات			رقم التمرين
	الحمل الاقصى	الحمل الاقل من الاقصى %٨٠	الحمل المتوسط %٦٠	
	١٦ مرة	١٢ مرة	٨ مرات	٤
الاداءه جبهة اليمين واليسار • تعتبر عدة واحدة •	١٦ مرة	١٢ مرة	٨ مرات	٥
	٣٠ مرة	٢٠ مرة	١٥ مرة	٦
الاداءه جبهة اليمين واليسار • تعتبر عدة واحدة •	٢٥ مرة	٢٠ مرة	١٥ مرة	٧
الميل للخلف ولل امام تعتبره • عدة واحدة •	١٦ مرة	١٢ مرة	٨ مرات	٨
	٢٠ عدة	١٥ عدة	١٠ عدات	٩
الاداءه يمين ويسار يعتبر • عدة واحدة •	٢٥ عدة	١٥ عدة	١٠ عدات	١٠
	٣٠ مرة	٢٠ مرة	١٠ مرات	١
	١٥ مرة	١٠ مرات	٥ مرات	٢
الفتح والضم يعتبر عدة واحدة	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	٣
	١٥ مرة	١٠ مرات	٥ مرات	٤
	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	٥
	١٥ مرة	١٠ مرات	٥ مرات	٦
	٣٠ مرة	٢٠ مرة	١٠ مرات	٧
الاداءه بالقدم اليمين كل المد ثم التبديل للاداءه بالقدم اليسرى •	١٦ مرة	١٢ مرة	١٠ مرات	٨
	١٥ مرة	١٠ مرات	٥ مرات	٩
الاداءه بمشطى القدمين	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	١٠
	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	١١
	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	١
الاداءه لاسفل ولاعلى عدة • واحدة •	٢٥ مرة	٢٠ مرة	١٥ مرة	٢

ملاحظات	عدد التكرارات			رقم التمرين
	الحمل الاقصى	الحمل اقل من الاقصى ٨٠%	الحمل المتوسط ٦٠%	
	٢٠ عدة	١٥ عدة	١٠ عدات	٣
دوران الرجلين مورو كاملة عدة واحدة	١٦ عدة	١٢ عدة	٨ عدات	٤
الاداء لاسفل ولاعلى عدة واحدة .	٢٠ عدة	١٥ عدة	١٠ عدات	٥
اداء التمرين جهة اليمين واليسار	١٦ عدة	١٢ عدة	٨ عدات	٦
ولاعلى تعتبر دوره كاملة وعدة واحدة .				
اداء يمين و يسار عدة واحدة .	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	٧
	٢٥ مرة	٢٠ مرة	١٥ مرة	٨
	٣٠ مرة	٢٠ مرة	١٠ مرات	٩
الاداء يمين و يسار عدة واحدة .	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	١٠
	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	١١
لمس القدم اليمين ثم اليسار يعتبر عدة				١٢
واحدة .				
اداء التمرين ببطنى .	١٦ عدة	١٢ عدة	٨ مرات	١٣
اللمس للقدم اليمين ثم القدم اليسرى	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	١٤
يعتبر عدة واحدة .				
	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	١٥
	٢٥ مرة	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٦
	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	١٧
لاعلى ولاسفل عدة واحدة .	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	١٨
	٢٥ مرة	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٩
				تمرينات للجانب
اداء رفع الرجل وخفضها تعد عدة	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	١
واحدة .				
المرجحة للامام وللخلف عدة واحدة .	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	٢
	٢٥ مرة	٢٠ مرة	١٥ مرة	٣
الاداء بالرجل اليمين واليسار عدة	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	٤
واحدة .				

ملاحظات	عدد التكرارات			رقم التمرين
	الحمل الاقصى	الحمل اقل من الاقصى ٨٠%	الحمل المتوسط ٦٠%	
	١٦ مرة	١٢ مرة	٨ مرات	٥
	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	٦
الاداء بالرجل اليمين ثم اليسار عدة واحدة يؤدي بالرجل اليمين ثم باليسار .	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	٧
يؤدي بالرجل اليمين ثم باليسار .	١٦ مرة	١٢ مرة	٨ مرات	٨
				تمرينات بمساعدة الزبيلة
اسفل واعلى عدة واحدة يمين ويسار عدة واحدة .	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	١
	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	٢
	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	٣
للخارج وللداخل عدة واحدة لاسفل ولاعلى عدة واحدة .	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	٤
	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠	٥
	١٦ مرة	١٢ مرة	٨ مرات	٦
	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	٧
	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	٨
				الجزء الختلى
يؤدي ببطنى وهدوء مع خروج الزفير .	٢٥ مرة	٢٠ مرة	١٥ مرة	١
اللمس لاسفل ولاعلى عدة واحدة مع تنظيم التنفس .	٢٠ مرة	١٥ مرة	١٠ مرات	٢
النزول لاسفل والصعود لاعلى عدة واحدة تؤدي بهدوء .	١٦ عدة	١٢ عدة	٨ عدات	٣
يمين ، شمال عدة واحدة مع تنظيم عمل اليدين مع الرجل .	٢٥ مرة	٢٠ مرة	١٥ مرة	٤

ثالثا : التوزيع الزمني للبرنامج المقترح :

ملاحظات	واجب التدريس	الزمن	اجزاء الوحدة	الاسبوع
جميع التكرارات للشهر الاول تؤدي بالحمل المتوسط .	تمرنات احماء وتهيئة جميع اجزاء الجسم .	١٠ ق	الجزء التمهيدي	الاول : الاحد ١٣/١/٣
	- تمرين (٢٥١) من تمرينات الرقبة تؤدي التكرارات بالحمل المتوسط .	١٥ ق	الجزء الرئيسي	
	- تمرين (٤٥٣٥٢٥١) من تمرينات الازرع تؤدي التكرارات بالحمل المتوسط .			
	- تمرين (٣٥٢٥١) من تمرينات الجذع تؤدي التكرارات بالحمل المتوسط .			
	- تمرين (٣٥٢٥١) من تمرينات الارجل تؤدي التكرارات بالحمل المتوسط .			
	- تمرين (٤٥٣٥٢٥١) من تمرينات البطن تؤدي التكرارات بالحمل المتوسط .			
	- تمرين (٢٥١) من تمرينات الجانب تؤدي التكرارات بالحمل المتوسط .			
	- تمرين (٥٥٤) من تمرينات الانبساط تؤدي التكرارات بالحمل المتوسط .			
	- تمرين (٢٥١) من التمرينات الزوجية تؤدي التكرارات بالحمل المتوسط .			
	- تؤدي تمرين (٣٥١) من تمرينات الختتام تؤدي التكرارات بالحمل المتوسط .	٥ ق	الجزء الختامي	الثلاثاء ١٣/١/٥ الخميس ١/٧
- يؤدي نفس ما سبق يوم الاحد الموافق ١/٣				
- يؤدي نفس ما سبق يوم الاحد والثلاثاء الموافق ١/٥				

ملاحظات	واجب التدريب	الزمن	اجزاء الوحدة	الاسبوع
	<p>– تدرينات اجزاء وتهيئة جميع اجزاء الجسم .</p> <p>– تمرين (٣٥٢٥١) من تدرينات الرقبة تؤدى التكرارات بالحمل المتوسط .</p> <p>– تمرين (٤٥٣٥٢٥١) من تدرينات الازرع تسودى التكرارات بالحمل المتوسط .</p> <p>– تمرين (١٠٥٥٥٣٥٢٥١) من تدرينات الجذع تؤدى التكرارات بالحمل المتوسط .</p> <p>– تمرين (٦٥٥٥٣٥٢٥١) من تدرينات الارجل وتؤدى التكرارات بالحمل المتوسط .</p> <p>– تمرين (٦٥٥٥٤٥٣٥٢٥١) وتدرينات البطن وتؤدى التكرارات بالحمل المتوسط .</p> <p>– تمرين (٤٥٣٥٢٥١) من تدرينات الجانسيب وتؤدى التكرارات بالحمل المتوسط .</p> <p>– تمرين (٦٥٥٥١) من تدرينات الانبساط وتؤدى التكرارات بالحمل المتوسط .</p> <p>– تمرين (٦٥٥٥٤٥٣٥٢٥١) من تدرينات الزوجيه وتؤدى التكرارات بالحمل المتوسط .</p> <p>– يؤدى تمرين (٣٥٢٥١) من تدرينات الجسم الختامى وتؤدى التكرارات بالحمل المتوسط .</p>	٥ ق ٢٠ ق	الجزء التمهيدى الجزء الرئيسى	الثانى الاحد
	<p>– تؤدى نفس ماسبق يوم الاحد ١/١٠ .</p> <p>– تؤدى نفس ماسبق يوم الاحد ١/١٤ .</p>			الثلاثاء ١٣/١/١٢ الخميس ١/١٤

ملاحظات	واجب التدريب	الزمن	أجزاء الوحدة	الاسبوع
	<p>تدريبات احماء وتتهيئة جميع اجزاء الجسم .</p> <p>- تمرين (٣٥٢٥١) من تدريبات الرقبة .</p> <p>- تمرين (٧٥٦٥٥٤٤٥٣٥٢٥١) من تدريبات الاذرع .</p> <p>- تمرين (٧٥٦٥٥٤٤٥٣٥٢٥١) من تدريبات الارجل .</p> <p>- تمرين (٨٥٧٥٦٥٥٤٤٥٣٥٢٥١) من تدريبات البطن .</p> <p>- تمرين (٧٥٦٥٥٤٤٥٣٥٢٥١) من تدريبات الجانب والانبطاح .</p> <p>- تمرين (٧٥٦٥٥٤٤٥٣٥٢٥١) من التمرينات الزوجية .</p> <p>- تؤدى تدريبات (٤٥٣٥٢٥١) من الختام .</p> <p>- يؤدى نفس ما سبق يوم الاحد .</p> <p>- يؤدى نفس ما سبق يوم الاحد .</p>	<p>٥ ق</p> <p>٢٥ ق</p> <p>٥ ق</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>الجزء الرئيسى</p> <p>الجزء الختامى</p>	<p>الثالث</p> <p>الاحد</p> <p>الثلاثاء</p> <p>١/١٩</p> <p>الخميس</p> <p>١/٢١</p>
	<p>- تدريبات احماء وتتهيئة فى صورة لعبة .</p> <p>- تؤدى تدريبات الرقبة (٦٥٥٤٤٥٣٥٢٥١)</p> <p>- تؤدى تدريبات الاذرع (٦٥٥٤٤٥٣٥٢٥١)</p> <p>- (٩٥٨٥٧)</p> <p>- تؤدى تدريبات الجذع (٦٥٥٥٤٤٥٣٥٢٥١)</p> <p>- (١٥٥٩٥٨٥٧)</p>	<p>٥ ق</p> <p>٢٥ ق</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>الجزء الرئيسى</p>	<p>الرابع</p> <p>الاحد</p> <p>١٩٩٣/١/٢٤</p>

ملاحظات	واجب التدريب	الزمن	اجزاء الوحدة	الاسبوع
	<p>- تؤدى تمارين الارجل (١ ٥٢ ٥٣ ٥٤ ٥٥ ٥٦) ٥٦ ٥٧ ٥٨ ٥٩ ٦٠ ٦١) .</p> <p>- تمارين البطن (١ ٥٢ ٥٣ ٥٤ ٥٥ ٥٦ ٥٧) ٥٨ ٥٩ ٦٠ ٦١ ٦٢ ٦٣ ٦٤ ٦٥ ٦٦ ٦٧) .</p> <p>- تمارين للجانب والانبطاح (١ ٥٢ ٥٣ ٥٤ ٥٥) ٥٦ ٥٧) .</p> <p>- تمارين زوجية (١ ٥٢ ٥٣ ٥٤ ٥٥ ٥٦ ٥٧) ٥٨ ٥٩ ٦٠ ٦١ ٦٢ ٦٣ ٦٤ ٦٥ ٦٦ ٦٧) .</p> <p>- تؤدى تمارين الختام بسبده (١ ٥٢ ٥٣) تأديه نفس تمارين الاحد ١/٢٤ .</p>	٥٥	الجزء الختامى	الثلاثاء ١/٢٦ الى الخميس ١/٢٨
جميع التمارين فى الشهر الثانى تؤدى بالحمل الاقل من الاقصى ٨٠% .	<p>- تمارين احماء وتهيئة لمضلات الجسم المختلفة بالحركات الانتقالية .</p> <p>- تمارين (١ ٥٢) من تمارين الرقبة .</p> <p>- تمارين (١ ٥٢ ٥٣) من تمارين الازرع .</p> <p>- تمارين (١ ٥٢ ٥٣) من تمارين الارجل .</p> <p>- تمارين (١ ٥٢ ٥٣) من تمارين البطن .</p> <p>- تمارين (١ ٥٢ ٥٣) من تمارين الجانب والانبطاح .</p> <p>- تمارين (١ ٥٢) من التمارين الزوجية .</p> <p>- يؤدى التمرين (١ ٥٣) .</p> <p>- تأديه نفس التمارين يوم الاحد الموافق ١/٣١ .</p>	٥٥ ٣٥ ق ٥ ق	الجزء الختامى الجزء الرئيسى الجزء الختامى	الشهر الثانى الاسبوع الخامس الاحد ١/٣١ الثلاثاء ١٣/٢/٢

ملاحظات	واجب التدريب	الزمن	اجزاء الوحدة	الاسبوع
	<ul style="list-style-type: none"> - تأديبة تمرينات يوم الاحد والثلاثاء . - تمرينات لتهيئة الجسم واحما . - تمرين (٣٥٢٥١) للرقبة . - تمرين (٥٥٤٥٣٥٢٥١) للاذرع . - تمرين (١٠٥٥٥٣٥٢٥١) من تمرينات الجذع . - تمرين (٦٥٥٥٤٥٣٥٢٥١) من تمرينات البطن . - تمرين (٦٥٥٥٤٥٣٥٢٥١) من تمرينات الجانب والانبطاح . - تمرين (٦٥٥٥٤٥٣٥٢٥١) من التمرينات الزوجية . - تؤدى تمرينات (٣٥٢٥١) من الجسز الختامى . - تأديبة نفس تمرينات يوم الاحد . - تأديبة نفس تمرينات يوم الاحد والثلاثاء . 	<p>٥ ق</p> <p>٣٥ ق</p> <p>٥ ق</p> <p>-</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>الجزء الرئيسى</p> <p>الجزء الختامى</p>	<p>الخميس ١٣/٢/٤</p> <p>السادس الاحد ٢/٧</p> <p>الثلاثاء ١٣/٢/٩</p> <p>الخميس ٢/١١</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - تمرينات تهيئة واحما للجسم . - (تمرين ٤٥٣٥٢٥١) من تمرينات الرقبة . - تمرين (٧٥٦٥٥٥٤٥٣٥٥١) من تمرينات الاذرع . 	<p>١٠ ق</p> <p>٣٥ ق</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>الجزء الرئيسى</p>	<p>السابع الاحد ٢/١٤</p>

الاسبوع	اجزاء الوحدة	الزمن	واجب التدريب	ملاحظات
الثلاثاء ٢/١٦ الخميس ٢/١٨	الجزء الختامي		<p>- تمرين (٢٥١ ٢٥٢ ٤٤٤ ٤٥٣ ٤٥٤ ٤٥٥ ٤٥٦ ٤٥٧) من تمرينات الجذع .</p> <p>- تمرين (٢٥١ ٢٥٢ ٤٤٤ ٤٥٣ ٤٥٤ ٤٥٥ ٤٥٦ ٤٥٧ ٤٥٨) من تمرينات الارجل .</p> <p>- تمرين (٢٥١ ٢٥٢ ٤٤٤ ٤٥٣ ٤٥٤ ٤٥٥ ٤٥٦ ٤٥٧ ٤٥٨ ٤٥٩) من تمرينات البطن .</p> <p>- تمرين (٢٥١ ٢٥٢ ٤٤٤ ٤٥٣ ٤٥٤ ٤٥٥ ٤٥٦ ٤٥٧) من تمرينات الجانب ، الانبطاح .</p> <p>- تمرين (٢٥١ ٢٥٢ ٤٤٤ ٤٥٣ ٤٥٤ ٤٥٥ ٤٥٦ ٤٥٧) من التمرينات الزوجية .</p> <p>- تؤدي تمرينات (٢٥١ ٢٥٢ ٤٤٤) من الختام .</p> <p>- تؤدي تمرينات يوم الاحد الموافق ٢/١٤ .</p> <p>- تؤدي تمرينات الاحد ٢/١٤ ٢/١٦ .</p>	
الثامن الاحد	الجزء التمهيدي الجزء الرئيسي	١٠ق ٤٥ق	<p>- تمرينات احماه وتمهيتة وعضلات الجسم وذلك فسي صورة مسابقات .</p> <p>- تؤدي تمرينات الرقبة (٢٥١ ٢٥٢ ٤٤٤ ٤٥٣ ٤٥٤ ٤٥٥ ٤٥٦) .</p> <p>- تؤدي تمرينات الازرع (٢٥١ ٢٥٢ ٤٤٤ ٤٥٣ ٤٥٤ ٤٥٥ ٤٥٦) .</p> <p>٤٧ ٤٨ ٤٩) .</p> <p>- تمرينات الجذع (٢٥١ ٢٥٢ ٤٤٤ ٤٥٣ ٤٥٤ ٤٥٥ ٤٥٦ ٤٥٧ ٤٥٨) .</p> <p>٩) .</p> <p>- تمرينات الارجل (٢٥١ ٢٥٢ ٤٤٤ ٤٥٣ ٤٥٤ ٤٥٥ ٤٥٦ ٤٥٧) .</p> <p>٤٨ ٤٩ ٥٠ ٥١) .</p>	

ملاحظات	واجب التمرين	الزمن	اجزاء الوحدة	الاسبوع
	<ul style="list-style-type: none"> - تؤدى تمرينات احما وتهيئة لمضلات الجسم المختلفة . - تمرينات الرقبة (٤٥٣٥٢٥١) . - تمرين (الانزع) (٥٥٤٥٣٥٢٥١) . - تمرين الجذع (١٠٥٥٥٣٥٢٥١) . - تمرين البطن (٦٥٥٥٤٥٣٥٢٥١) . - تمرين (٦٥٥٥٤٥٣٥٢٥١) من تمرينات الجانب والانبطاج . - تمرين (٦٥٥٥٤٥٣٥٢٥١) من التمرينات الزوجية . - تؤدى تمرينات للاسترخاء والتهديئة تمرين (٢٥١) . - (٤٥٣) . - تأدية نفس تمرينات يوم الاحد الموافق ٣/٧ . - تأدية نفس تمرينات يوم الاحد ٣/٧ الثلاثاء . - ٣/١ . 	<p>١٠ ق</p> <p>٤٥ ق</p> <p>٥ ق</p>	<p>الجزء التمهيدى</p> <p>الجزء الرئيسى</p> <p>الجزء الختامى</p>	<p>الماشر الاحد ٣/٧</p> <p>الثلاثاء ٣/١ الخميس</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - تمرينات احماء طم وتهيئة عضلات الجسم المختلفة . - تمرينات الرقبة (١ - ٢ - ٣ - ٤) . - تمرينات الانزع (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦) . - (٧) . - تمرينات الجذع (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦) . - (٧) . - تمرينات الارجل (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦) . - (٧) . - تمرينات البطن (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦) . - (٧ - ٨ - ٩ - ١٠ - ١١) . 	<p>١٠ ق</p> <p>٤٥ ق</p>	<p>الجزء التمهيدى</p> <p>الجزء الرئيسى</p>	<p>الحادى عشر الاحد ٣/١٤</p>

الاسبوع	اجزاء الوحدة	الزمن	واجب التمرين	ملاحظات
الثلاثاء ٣/١٦ الخميس ٣/١٨	الجزء الختامي	٥ق	<p>- تمارين الجانب والانبطاح (١ - ٢ - ٣ - ٤) ٠ (٥ - ٦ - ٧)</p> <p>- التمارين الزوجية (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦) ٠ (٧)</p> <p>- تمارين استرخاء وتهدئة مع تنظيم التنفس تمرين (١ - ٢) ٠ (٣ - ٤)</p> <p>- تأدية نفس تمارين يوم الاحد ٣/١٤</p> <p>- تأدية نفس تمارين يوم الاحد ٣/١٤ وتمارين يوم الثلاثاء ٣/١٦</p>	
الثاني عشر الاحد ٣/٢١	الجزء التمهيدي الجزء الرئيسي	١٠ق ٤٥ق	<p>- يؤدي جميع تمارين المشي والجري والحجل بأنواعه والوثبات وذلك في صورة مسابقة</p> <p>- تمارين الرقبة (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦)</p> <p>- تمارين الاذرع (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦)</p> <p>- تمارين الجذع (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧) ٠ (٨ - ٩)</p> <p>- تمارين الارجل (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧) ٠ (٨ - ٩ - ١٠ - ١١)</p> <p>- تمارين البطن (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧ - ٨) ٩ - ١٠ - ١١ - ١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٥ - ١٦ - ١٧ ٠ (١٨ - ١٩)</p> <p>- تمارين الجانب والانبطاح (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧ - ٨)</p> <p>- تمارين زوجية (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧ - ٨)</p> <p>- تمارين تهدئة واسترخاء وتنظيم عمليتي الشهيق والزفير ٠ (١ - ٢ - ٣ - ٤)</p>	
الثلاثاء ٣/٢٣ الخميس ٣/٢٥	الجزء الختامي	٥ق	<p>- تأدية تمارين الاحد الموافق ٣/٢١</p> <p>- تأدية تمارين الاحد ٣/٢١ ، الثلاثاء ٣/٢٣</p>	

مرفق (۲)

الإستبيان

-

مقدمة :

تقوم الباحثة بإجراء بحث للحصول على درجة ماجستير فى التربية الرياضية وموضوعه " أثر برنامج تمرينات مقترح على تحسين الكفاءة البدنية ونسبة الدهن لدى ربات البيوت " .

تهدف الباحثة من خلال اجراءات بحثها الى وضع برنامج لتحسين الكفاءة البدنية ، وتقليل نسبة الدهن .

وحتى يتسنى للباحثة وضع برنامج على أسس علمية سليمة ، فقد قامت بالإطلاع على المراجع والأبحاث المختلفة ، وأختارت هذه المجموعة من التمرينات لتطبيقها على عضوات نادى الطيران الرياضى ربات بيوت (عينة البحث) .

برجاء التكرم بوضع علامة (✓) أمام درجة أهمية التمرين المناسب لهذه المرحلة السنية من السيدات .

الباحثة

تمرينات حرة وبأدوات زوجية :

غير هام	قليل الاهمية	متوسط	هام	هام جدا	التمرين

ملخص البحث

-

تقديم :

تعتبر مشكلة السمنة وماتسببه من إنخفاض مستوى الكفاءة البدنية بالإضافة الى العديد من الآثار السلبية على صحة المرأة من أهم المشاكل الصحية فى الحياة الحديثة وترتب على ذلك تراكم كميات كبيرة من الدهون الزائدة داخل الجسم وبالتالي إنخفاض الكفاءة البدنية وزيادة احتمال الإصابة بالعديد من الأمراض مثل أمراض الجهازين الدورى والتنفسى . لذا فقد أنتشر العديد من طرق التخلص من الوزن الزائد ومنها ممارسة التمرينات الرياضية حيث لها دورا هاما فهى تكسب المرأة الحيوية والنشاط وتساعد على الوقاية من الأمراض المختلفة .

هدف البحث :

يهدف البحث الى دراسة الظاهرة على عينة من السيدات من سن ٣٠ الى ٤٠ سنة وفقا

لمايأتى :

١ - التعرف على تأثير برنامج التمرينات المقترح على تحسين الكفاءة البدنية لدى ربات البيوت .

٢ - التعرف على تأثير برنامج التمرينات المقترح على تقليل نسبة الدهون لدى ربات البيوت.

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث وقد تم اختيار التصميم التجريبي بطريقة التجربة القبلية - البعدية لمجموعة واحدة من الأفراد .

تحديد المتغيرات التابعة :

- ١ - وزن الجسم كما يقاس عن طريق الميزان الطبى بالكيلو جرام .
- ٢ - الكفاءة البدنية كما تقاس عن طريق اختبار السلم لهارفارد وجهاز مترونوم لضبط إيقاع الحركة .

٣ - نسبة الدهن وتقاس بجهاز Skin Fold .

عينة البحث :

قامت الباحثة بإختيار عينة البحث وقوامها (٣٠) ثلاثون سيدة تنطبق عليهن الشروط

التاليه :

- ١ - السن يتراوح ما بين ٣٠ الى ٤٠ سنة .
- ٢ - الطول تراوح ما بين ١٥٥ - ١٧٠ سم .
- ٣ - الوزن : تم تحديد الوزن المثالي عن طريق المعادلة الآتية :
الوزن المثالي بالكيلو جرام = الطول بالسنتيمتر - ١٠٠
- ٤ - الحالة الصحية : جميع افراد العينة تتوافر لديهم السلامة الصحية .
- ٥ - أفراد العينة من غير الرياضيات وجميعهن ربات بيوت .
- ٦ - أفراد العينة من غير المدخنات .

أولا : الإستخلاصات :

من خلال مناقشة النتائج بعد معالجتها إحصائيا وبناء على أهداف البحث وفروضه وفي حدود العينة أمكن إستخلاص أن تطبيق برنامج التمرينات المقترح على أفراد عينة البحث ادى الى :

- ١ - تحسن دال إحصائيا في الكفاءة البدنية بلغت نسبته ٧٥,٤٥ % .
- ٢ - نقص في الوزن بلغ متوسطه الحسابي ٨,٧٨ كجم وبلغت نسبته المئوية ١١,١٤ % .
- ٣ - نقص كمية الدهن بالجسم بنسبة قدرها ٢٣,٦ % .

ومن هذه النتائج التي توصلت اليها الباحثة في هذا البحث يتضح الأثر الإيجابي لمزاولة التمرينات بانتظام في تحسن الكفاءة البدنية وإنقاص الوزن الزائد وتقليل نسبة الدهن .

البرنامج ليس له تأثير إيجابي على إنقاص نسبة الدهون فقط بل أيضا على زيادة الكتلة العضلية .

ثانيا : التوصيات :

- ١ - الإهتمام بمزاولة التمرينات الرياضية بانتظام وذلك قد يساعد فى تحسين الكفاءة البدنية.
- ٢ - الإهتمام بمزاولة التمرينات الرياضية بانتظام وذلك يساعد فى انقاص وزن الجسم وتقليل نسبة الدهون .
- ٣ - تعميم البرنامج المقترح على عضوات نادى الطيران الرياضى بالقاهرة من نفس المرحلة السنوية لعينة البحث خاصة وعلى باقى الأندية عامة .
- ٤ - دراسات مستقبلية على نفس العينة أو عينات أخرى وعمل قياسات أخرى وخاصة فى دهن الدم (إنزيمات الكفاءة البدنية) .
- ٥ - صقل القادة ومعرفتهم بأحدث الطرق التى توصل اليها العلم فى التدريب الرياضى .
- ٦ - نشر الوعى الرياضى بين أفراد المجتمع وإيضاح الأثر الإيجابى لممارسة الرياضة خاصة فيما يتعلق بالكفاءة البدنية ، والوزن .
- ٧ - تنفيذ البرنامج وربطه بالنظام الغذائى .
- ٨ - التنبيه على عينة البحث بالإستمرار فى تنفيذ الجرعات التدريبية .

Helwan University

Faculty of Physical Education for Girls,

Cairo

THE EFFECT OF A SUGGESTED EXERCISES PROGRAM ON IMPROVING
THE PHYSICAL WORKING CAPACITY AND THE PERCENT OF
HOUSEWIFE BODY FAT

Amr . Nasr Mohamed Al Sayyd El Tokhi i

Trainer, Aviation Club

Supervisors

Prof. Dr Aziza Mahmoud Salim
Dept. of Exercises, Gymnastics,
Dance and Eurythmics Faculty
of Physical Education for girls,
Cairo Helwan University.

Prof. Dr Kawther Mahmoud Rawash
Dept. of Exercises, Gymnastics,
Dance and Eurythmics Faculty of
Physical Education for Girls, Cairo
Helwan University.

A Thersis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for Master Degree in Physical Education

Cairo

1415 AH - 1994 AD

Research Summary

Introduction

Obesity and related reduction in the Physical working capacity as well as negative effects on women's health is the most important hygienic problem in the modern life. It results in accumulation of considerable amount of excess fat reducing the physical working capacity. This problem causes numerous diseases affecting cardiorespiratory system. Therefore, methods to clear excess weight became abundant including practice of sports exercises as it plays an important role in bringing vitality and vigour to women, in addition, it protects women from different diseases.

Research Objective

The aim of this research is to study the above mentioned phenomenon on a sample of women of 30 - 40 years of age as follows ;

- 1 - Identifying the effect of the suggested exercises program on improving the physical working capacity of housewives.
- 2 - Identifying the effect of the suggested exercises program on reducing the percent of housewife body fat.

Research Hypotheses

- 1 - The suggested exercises program effects positively on improving the physical working capacity of housewives.
- 2 - The suggested exercises program positively effects on reducing the percent of housewife body fat.

Research Method

The researcher used the experimental method as it is suitable for the nature of this research. The experimental design was selected by the pre-post experiment for one group of individuals.

Outlining Relevant Variables

- 1 - Body weight as measured by medical balance in Kg.
- 2 - Physical working capacity as measured by Harford's step test and a metronome to control the movement rhythm.
- 3 - Percent of body fat which is measured by a skin fold caliper.

Research Sample

The researcher selected the research sample involving (30) women who meet the following conditions : -

- 1 - Age between 30 - 40 years.
- 2 - Height between 100 - 170 cm.
- 3 - Weight : the typical weight was defined by the following equation : Typical Weight = Height in cm - 100.
- 4 - Health status : all the sample individuals had health safety.
- 5 - The sample individuals were non - athletic housewives.
- 6 - The sample individuals were non - smokers.

I - Conclusions

After treating the results statistically and discussing such results on the basis of the research objectives, hypotheses and on the limits of the sample,

it was concluded that application of the suggested exercise program to the research sample individuals resulted in :

- 1 - Improving the physical working capacity significantly by 75.45%.
- 2 - Reducing body weight by 11.14 with means 8.78Kg.
- 3 - Reducing body fat by 23.6%. From these results, it is clear that practising exercises regularly brings positive effects on improving the physical working capacity, reducing excess weight and percent of fat.

II - Recommendations

- 1 - It is important to practise sports exercises regularly so as to improve the physical working capacity.
- 2 - Practising sports exercises regularly reduces body weight and rate of fat.
- 3 - Circulating the suggested program to members of aviation Club, Cairo of similar age to the research sample in particular and to other clubs in general.
- 4 - Broadcasting through media hazards of obesity and different serious diseases it causes.
- 5 - Preparing leaderships which take the charge of carrying out sports programs and training members of clubs on athletic programs with scientific methods on.

6 - Leaders' information and knowledge is to be updated with the latest methods in the field of athletic training.

7 - Extending sports awareness among people marking the positive effect of practising athletic activities concerning the physical working capacity and weight.