

المرقسك

مرفق رقم (١)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السيد المستشار / رئيس نادي الزمالك

تحية طيبة ومعودة

رجاءاً تفضل سيادتكم مشكوراً بالموافقة والسماح
للباحثة / منال محمد أحمد منصور باجراء بحث
علمي رياضي لبعض اعضاء من السيدات من سن ٣٠ / ٤٠
سنة مع احاطة علم سيادتكم بان هذا البحث يخدم قطاع
عريض من السيدات رياضات البيوت التي لا يمارسن أي نوع
من الرياضة حتى يمكن ادرتفاع بالمستوى المطلوب الصحي
والبدني لسهن بما يعود على الوطن والاجيال القادمة بالصحة
والسعادة .

واننا نشكركم لسيادتكم تفضلتكم بالمعازنة وخدمة
الرياضة والرياضيين من خلال البحوث العلمية .

وتفضلوا سيادتكم بقيون فائق الاحترام والتقدير

وكيلة الكلية
لشئون الدراسات العليا والبحوث

الإقامة عديدة طلب

مرفق رقم (٢)

—

(استمارة استبيان)

—

الاسم :

السن :

المهنة :

عدد الاولاد :

عدد مرات الحمل :

عدد مرات الاجهاض :

عدد مرات الولادة الطبيعية :

عدد مرات الولادة القيصرية :

نوع العمل الذي تقومين به في المنزل : بمساعدة () () بدون مساعدة

مرفق رقم (٣)
بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الأستاذ /

رئيس قطاع الادارة المركزية للبحوث الرياضيه والشبابية

تحية طيبه وبعد

الرجاء من سيادتكم الموافقه على اجراء القياسات الخاصة ببحث الباحثه
منال محمد سيد أحمد منصور وذلك لتعاونكم لأجراء هذه القياسات .

وتفضلوا سيادتك بقبول فائق الشكر والتقدير

مقدمته لسياتكم

منال محمد سيد أحمد منصور

وكيلة الكليه

لشئون الدراسات العليا والبحوث

٢٠٠٥ / عديلة طلب

مرفق رقم (٤)

—

برنامج الرقص الهوائى المقترح

—

- ١ - (الوقوف) المشى فى المكان مع فتح القدمين بالتبادل وتحريك الحوض للجانبين .
(الوقوف) المشى فى المكان (١ - ٨) فتح القدمين بالتبادل وتحريك الحوض
للجانبين (١ - ٨) يكرر التمرين (مرتين) .
- ٢ - (الوقوف - ثبات الوسط) المشى ناحية اليمين مع فرد اليد اليمنى (١ - ٨) ثم
المشى ناحية اليسار مع فرد اليد اليسرى (١ - ٨) ثم يكرر .
- ٣ - (الوقوف) تبادل الوقوف على الارجل بخطط الكعب فى الارض مع ثنى وفرد اليدين
لاسفل (١ - ٨)
- ٤ - (الوقوف) همل توقيت بالارجل مع تعليق الذراعين زاوية قائمة (١ - ٨) يكرر مع
الثالث بالتبادل (١ - ١٦)
- ٥ - (الوقوف) المشى ناحية اليمين مع ثنى وفرد الذراعين معا فى اتجاه المشى (١ - ٤)
يكرر ناحية اليسار (٥ - ٨) يكرر (١ - ٨)
- ٦ - (الوقوف - انثناء عرضا مع تشبيك اصابع اليد) المشى ناحية اليمين مع تحريك ورفع
وخفض الكوعين (١ - ٤) يكرر ناحية اليسار (٥ - ٨) يكرر (١ - ٨)
- ٧ - (الوقوف - انثناء عرضا) تبادل وضع الكعب على الارض مع دوران الايدي حول نفسها
(١ - ٨) يكرر مع التبادل .
- ٨ - (الوقوف - الذراعان جانبا) النط مع لف الحوض يمينا ويسارا (تويست) .
- ٩ - (الوقوف - الذراعان جانبا) الجرى فى المكان والركبتين لافى ثم للخلف (١ - ٨)

- ١٠ - (الوقوف) الزحلقة الجانبية مع دوران الذراعين وشد الكوعين للخلف (١ - ٤)
 • يكرر للجانب الاخر (٥ - ٨) يكرر (١ - ٨) •
- ١١ - (الوقوف) المشى فى المكان (١ - ٨) فتح القدمين بالتبادل وتحريك الحوض
 للجانبين (١ - ٨) •
- ١٢ - (الوقوف) رفع الذراعان عاليا مع اخذ شهيق ورفع الكعبين عن الارض (١ - ٤)
 خفض الذراعان واخراج زفير وملامسة الكعب للارض (٥ - ٨) يكرر (١ - ٨)
- ١٣ - (الوقوف - فتحا) المد جانبا ميل الجذع للامام زاوية قائمة والضغط (١ - ٨)
 ثم مسك مفصلى القدمين والضغط بالجذع للداخل (١ - ٨) مسك مفصل القدم
 اليمنى باليد اليسرى والضغط (١ - ٨) مسك مفصل القدم اليسرى باليد
 اليمنى والضغط (١ - ٨) • يكرر •
- ١٤ - من نهاية الوضع السابق (ثنى الجذع اماما اسفل) وضع الكفين على الارض ورفع
 الكعبين معا عن الارض وخفضهما (١ - ٨) سريع •
- ١٥ - من نهاية الوضع السابق الخبط على الارض باليدين معا مع فرد الركبتين ثم دخول
 الذراعين بين القدمين وثنى الركبتين (١) • يكرر (١ - ٨) سريع •
- ١٦ - الوضع السابق مع ضم الرجلين وضع الكفين على الارض امام القدمين ثنى وفرد
 الركبتين (١) يكرر (١ - ٨) سريع •
- ١٧ - الوضع السابق المشى للامام بالذراعين فقط حتى يكون الجسم فى وضع مائل ، ثنى
 الركبة اليمنى برفع الكعب والضغط للخلف بالرجل اليسرى المفردة (١ - ٤)
 يكرر باليسرى (٥ - ٨) يكرر سريع (١ - ٨) •
- ١٨ - الوضع السابق الطعن للامام بالقدم اليمنى والضغط للاسفل من مفصل الفخذ
 (١ - ٨) فرد ركبة القدم اليمنى والضغط للخلف (١ - ٨) يكرر بالقدم
 اليسرى •

- ١٩ - (الوضع السابق) الرجوع بالذراعين لملامسة اصابع القدمين رفع الجذع اماما أعلى مع اداء حركة تقاطع الايدي حتى الوصول الى الوقوف مع رفع الذراعين عاليا (١ - ٨) .
- ٢٠ - (الوقوف - مد عرضا) مرجحة الذراعين وتقاطعها أمام الصدر (١) فرد الذراعين جانبا (٢) دوران الذراعين أمام الصدر دورة كاملة مع التقاطع والرجوع للوضع الابتدائي (٣ - ٤) يكرر (٥ - ٨) مع التوقيت المنخفض المستمر يكرر كلسه (١ - ٨) .
- ٢١ - (الوقوف - الذراعين عاليا) مسك رسغ اليد اليسرى باليد اليمنى ثنى الجذع جهة اليمين والضغط (١ - ٨) يكرر جهة اليسار (١ - ٨) .
- ٢٢ - (الوقوف - الذراعين عاليا) الذراع اليسرى عاليا واليمنى أمام الصدر ثنى الجذع جهة اليمين (١ - ٨) يكرر جهة اليسار برفع الذراع اليمنى واليسرى أمام الصدر (١ - ٨) يكرر .
- ٢٣ - (الوقوف - فتحا مع ثني الركبتين) وضع ساعد الذراع اليمنى فوق اليسرى امام الصدر لفت الجذع جهة اليمين (١ - ٨) يكرر جهة اليسار (١ - ٨) يكرر سريع .
- ٢٤ - (الوقوف فتحا - المد جانبا) لمس كوع اليد اليسرى للركبة اليمنى والضغط (١ - ٤) يكرر ناحية الركبة اليسرى (٥ - ٨) يكرر سريع . ثم يلمس مفصل القدم الايمن (١ - ٤) والقدم الايسر (٥ - ٨) يكرر سريع .
- ٢٥ - (الجلوس - فتحا) ثنى الجذع للجانب الايمن مع رفع اليد اليسرى واليد اليمنى امام الصدر (١ - ٨) يكرر للجانب الايسر (١ - ٨) يكرر سريع .
- ٢٦ - (الجلوس - فتحا) الضغط بالجذع على القدم اليمنى ومسك الكعب باليدين (١ - ٨) الانتقال على القدم اليسرى بتبادل لمس اليدين على الارض ثم مسك كعب القدم اليسرى (١ - ٨) والضغط بالجذع على القدم اليسرى (١ - ٨) .

- ٢٧ - (الجلوس - فتحا) الضغط بالجذع للامام ومد الذراعين الى ابعد مسافة (١ - ٨)
- ٢٨ - (الجلوس الطويل) مسك اليدين لمشط القدمين والضغط بالمنطقة القطنية من الظهر
 (١ - ٤) محاولة لمس الرأس بالركبتين (٥ - ٨) .
- ٢٩ - (رقود - لمس الرقبة) القيام بالجذع وثنى الركبة اليمنى وملا مستها لكوع اليد اليسرى
 والرجوع للموضع الابتدائي يكرر بالجانب الاخر بالتبادل (١ - ٨) .
- ٣٠ - (الجلوس الطويل) مسك مشط القدمين وثبات الوضع (١ - ٨) .
- ٣١ - (رقود - الذراعان عاليا) القيام بالجذع والذراعان اماما مع ثنى الركبة اليمنى ثم
 الرجوع للموضع الابتدائي وتكرار الحركة بتبادل ثنى الركبة (١ - ١٦) سريع .
- ٣٢ - (رقود القرفصاء - لمس الرقبة) القيام بالرأس وضغطها للامام والرجوع للموضع الابتدائي
 يكرر (١ - ٨) ثم يكرر سريع (١ - ١٦) .
- ٣٣ - (رقود قرفصاء) ثنى الجذع اماما مع لمس الركبة باليدين يكرر (١ - ٨) .
- ٣٤ - (رقود قرفصاء) ثنى الجذع اماما ثم لفت الجذع ناحية اليمين وعمل حلقة بالذراعين
 امام الصدر يكرر ناحية اليسار (١ - ٨) .
- ٣٥ - (رقود القرفصاء) ثنى الجذع اماما بزاوية ٤٥° وتبادل رفع الذراعين (١ - ٨) .
- ٣٦ - (رقود القرفصاء) ثنى الركبتين على الصدر ومسكهم بالذراعين ، ثبات الوضع (١ - ٨) .
- ٣٧ - (رقود - لمس الرقبة) رفع الارجل عن الارض عمل عجلة بالارض عن طريق تبادل ثنى وفرد
 الركبتين (١ - ١٦) .
- ٣٨ - (رقود) رفع الرجلين عاليا والذراعين عاليا عمل مقص بالرجلين والذراعين (١ - ٨) .
- ٣٩ - (رقود - لمس الرقبة) رفع الرجلين عاليا رفع الرأس والاكثاف عن الارض يكرر (١ - ١٦)

- ٤٠ - (رقود) رفع الرجلين عاليا رفع الرأس والاكثاف عن الارض بفرد الذراعان أماما يكرر
 • (١ - ١٦)
- ٤١ - (رقود القرفصاء) ثنى الركبتين على الصدر ومسكهم بالذراعين ثبات الوضع (١ - ٨) •
- ٤٢ - (رقود) رفع الجذع عن الارض والسند على الكوع ، رفع الارجل عاليا عمل مقص أماما
 بالارجل (١ - ٨) يكرر والارجل بزاوية ٤٥° (١ - ٨) •
- ٤٣ - (رقود القرفصاء) تبادل لمس الركبة للارض (١ - ٨) يكرر مع لفت الذراعين عكس
 اتجاه الركب بلفت الجذع (١ - ٨) •
- ٤٤ - (رقود القرفصاء) ثنى الركبتين على الصدر ومسكهم بالذراعين ثبات الوضع (١ - ٨)
- ٤٥ - (رقود على الجانب بالسند على الذراع وذراع مثنية أمام الصدر) رفع الرجل اليمنى
 جانبا زاوية ٩٠° ومشط القدم مفروود ثم خفضها (١) يكرر (١ - ٨) ثم يكرر ومشط
 القدم ثنى (١ - ٨) •
- ٤٦ - نفس الوضع السابق رفع الرجل اليمنى جانبا ومشط القدم مفروود ثم الثنى من مفصلة الركبة
 وفرد الرجل مرة اخرى (١ - ٢) يكرر (١ - ٨) •
- ٤٧ - نفس الوضع السابق مع ثنى الرجل السفلى (اليسرى) من مفصل الركبة للخلف مرجحة
 الرجل اليمنى للخلف والمشط مفروود (١ - ٨) ثم تكرر المرجحة للخلف وللأمام مع ثنى
 المشط (١ - ١٦) •
- ٤٨ - (نفس الوضع السابق) رفع الرجل اليمنى وخفضها (١ - ٨) •
- ٤٩ - (رقود على الجانب بالسند على الذراع وذراع لتثبيت الرجل اليمنى أمام القدم اليسرى)
 تكرر رفع الرجل اليسرى (١ - ٨) عن الارض •
 تكرر هذه المجموعة من الحركة ٤٥ الى ٤٩ بالرقود على الجانب الايسر •

- ٥٠ - (جلوس التربييع) وثبات الوضع (١ - ٤) بطى * ، ثنى الجذع اماما أسفل (١ - ٥)
بطى * .
- ٥١ - (جثو) قبض عضلات البطن وتكور الظهر مع سقوط الرأس (١) خفض عضلات الظهر
(تقوس) ورفع الرأس (٢) يكرر (١ - ١٦) .
- ٥٢ - (جثو) فرد الرجل اليمنى فى مستوى الجسم (الاقصى) خفضها ورفعها (١ - ٨)
ثنى الركبة للوصول للوضع الابتدائى وفردها فى مستوى الجسم (١ - ٨) يكرر
(١ - ١٦) .
- ٥٣ - (جثو) تكرر رفع الرجل اليمنى لاعلى (نظرها) (١ - ٨) ثم تكرر نظرها وثنيتها
على الصدر مع سقوط الرأس ونظرها (١ - ٨) .
- ٥٤ - (جثو) رفع الرجل اليمنى تكرر ثنى الركبة وفردها لاعلى (خبط المقعدة) (١ - ٨) .
تكرر هذه المجموعة من الحركة ٥٢ الى ٥٤ بالرجل اليسرى .
- ٥٥ - (رقاد القرفصاء) ثنى الركبتين على الصدر ومسكهم بالذراعين ثبات الوضع (١ - ٨) .
- ٥٦ - (الرقاد - ثنى مفصل الركبة) تكرر رفع وخفض الجذع عن الارض (١ - ٨) يكرر فتحا
(١ - ٨) .
- ٥٧ - (رقاد فتحا - ثنى مفصل الركبة - رفع الجذع عن الارض) تكرر فتح وضم الركبتين
(١ - ٨) ثم تكرر خفض ورفع الجذع عن الارض (١ - ٨) .
- ٥٨ - (رقاد) تبادل ثنى وفرد الركبتين برفع الرجلين عن الارض ٤٥ * (١ - ٨) (عجلة)
- ٥٩ - (الجلوس الطويل) ضغط الجذع للامام (١ - ٤) الوقوف) على الكتف مع سند
الحوض بالكفين (٥ - ٨) وثبات الوضع (١ - ٨) بطى * ثم ثنى مفصل الفخذ
وملامسة أصابع القدمين للارض خلف الرأس (١ - ٢) ثم فتح الارجل وثنى الركبتين عند

الاذن (٣ - ٤) ثم فرد الرجلين وضمهم والرجوع للوقوف على الكتف (٥-٦)
والجلوس الطويل (٧-٨) .

- ٦٠ - (رقاد القرفصاء) ثنى الركبتين على الصدر ومسكهم بالذراعين ثبات الوضع (١-٨)
٦١ - (الوقوف - الجذع أماماً أسفل) رفع الجذع ببطء ثم تنظيم التنفس بعمل حركات
خفيفة لتنظيم التنفس .

وقسم البرنامج الى خمس وحدات تدريبية على النحو التالي :

- الوحدة التدريبية الاولى : من رقم ١ : ١٢
الوحدة التدريبية الثانية : من رقم ١٣ : ٢٣
الوحدة التدريبية الثالثة : من رقم ٢٤ : ٣٦
الوحدة التدريبية الرابعة : من رقم ٣٧ : ٥٠
الوحدة التدريبية الخامسة : من رقم ٥١ : ٦١

• حسب الترتيب في البرنامج .

بيان بأسماء الخبراء المتخصصين في مجال التربية الرياضية
التدريب - التعبير الحركي - فسيولوجيا الرياضة

- | | |
|---|---------------------------------|
| • عميدة كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة | أ. د. نجاح التهامي حسن |
| • استاذ ورئيس قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي | أ. د. نادية محمد درويش |
| • استاذ التعبير الحركي | أ. د. اجلال محمد ابراهيم |
| • استاذ التعبير الحركي | أ. د. نادية عبد الحميد الدمرداش |
| • استاذ فسيولوجيا - طب الازهر | أ. د. سعد كمال طه |
| • استاذ فسيولوجيا الرياضة | أ. د. ليلى صلاح |
| • استاذ مساعد بقسم المواد الصحية | أ. م. د. ناهد أحمد عبد الرحيم |
| • استاذ التعبير الحركي | أ. د. ناهد عبد المعطى |
| • استاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي | أ. م. د. صفية محي الدين حمدى |

Helwan University
Faculty of Physical Education for Girls, Cairo
Dept of Exercises, Gymnastics and Dance.

" THE EFFECT OF A SUGGESTED AEROBIC DANCE PROGRAMME ON THE
EFFICIENCY OF SOME BIOLOGICAL SYSTEMS AND MUSCLE GROUPS FOR
NON - ATHLETES IN THE GRADUAL REDUCTION
IN BODY FUNCTIONS "

-

By

Manal Mohamed Saiyd Ahmed Mansour

-

Supervisors

-

Dr.Iglal Mohamed Ibrahim Hassan

Prof.of Dance, Faculty of Physical Education for Girls,Cairo

-

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

-

1414 A.H - 1994 A.D

-

Research Summary

With the scientific and technological progress which has struck the field of physical education and with the increase of scientific research, new sports emerged and considered by researchers who wished to know such new sports and their positive effect on the body vital systems.

As part of such new sports, aerobic dance is one of the athletic activities considered by researchers for clarification of the nature of its movements which are different from other types of activities as these movements are continuous and done depending on sufficient supply of oxygen to generate energy necessary for the exerted effort.

Aerobic dance is a creative method to perform movements interestingly and actively. The movements are also done upon the system specified for aerobic movements which develop efficiency of heart, lungs and blood circulation.

It is related to the continuation of the motor activity and the aerobic movements are mostly characterised by using great groups of muscles.

The Egyptian woman is lacking the proper scientific awareness which make her perform athletic activities to protect herself from body distortions occur as a result of pregnancy and labour, consequently, muscles of the back area become weak and those of the anterior abdominal wall will be flabby. Subsequently, viscera fall and laparocoele appear. These sequences make the phase of body function gradual depression start earlier. This phase is

defined by " El Said Abdel Maqsoud " as the slow retreat in the levels of daily movements and job movements in general and the level of motor co-ordination in particular.

Both El Said Abdel Maqsoud and Fouad El Bahi El Said indicated that performing sport regularly retards the occurrence of the phase in which body functions gradually depress between 30 - 40 years of age.

From this view, the idea of the research emerged aiming to know the effect of a suggested programme for aerobic dance on the efficiency of some vital systems and muscular groups in woman non-practising sport in the phase of body functions gradual depression.

Research objective :

It is to outline a suggested programme for aerobic dance To raise efficiency of the selected vital systems represented by vital capacity of lungs and heart rate.

- To strengthen muscular groups forming abdominal wall.
- To strengthen the backbone in the tergal and lumbar areas.

Research hypotheses :

The suggested training programme for aerobic dance positively effects on :

- Raising efficiency of the selected vital systems represented by cardiorespiratory system.
- Strengthening muscular groups forming the abdominal wall.
- Strengthening the tergal and lumbar area of the backbone.

Research procedures :

- 1 - Using the experimental method as it fits the nature of the research.
 - 2 - The research sample was chosen from members of Zamalek Sporting Club who are non-practising sports activities and are between 30 - 40 years of age.
 - 3 - The following research tools were used :
 - A dry spirometer to measure vital capacity of lungs.
 - Supination anterior trunk flexion to measure strength of abdominal muscles.
 - A dynamometer to measure strength of back muscles.
 - A dynamometer to measure strength of leg muscles.
 - A dynamometer to measure grip strength.
 - Using fingers under the jaw to measure pulse rate.
 - Using a restameter to measure body height.
 - Using a restameter to measure body weight.
- The researcher conducted a pilot study and verified the suitability of the programme for the selected research sample.

- Pre - measurements were taken by specialised experts of Central Department of Sports and Youth Research, Supreme Council for Youth and Sport.
- The programme was carried out from 26/12/1992 to 18/2/1993 at the rate of one hour daily for (55) days. It contained (5) training units and a rest interval was given after each leason.
- Post - measurements were taken by the same way of the premeasurements.
- The results of statistical analysis were presented and they showed statistically significant differences in favour of the post - measurements in all the selected variables represented by vital capacity of lungs, pulse rate, abdominal muscle strength and back muscle strength.

Therefore, the research hypotheses are achieved and the suggested training programme had a positive effect on all the research variables.