

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

كلية التربية البدنية والرياضة

بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان

**أثر برنامج مقترح للتدريبات الهوائية في التحمل الدوري التنفسي  
ومعدل ضربات القلب للفتيات المشاركات في الصالات الرياضية  
بولاية الخرطوم**

**Impact of proposed training program for aerobic exercise  
on respiratory periodic endurance and heart beats for  
girls (20-30 years) in Khartoum state**

**إعداد**

إقبال بشري طه محمد

**إشراف**

د. سهير احمد محمد أحمد عثمان

أستاذ مساعد

1432هـ / 2011م