

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق رقم (1)

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

كلية التربية البدنية والرياضة

الأخ الكريم/

المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تقوم الدارسة/ عاتقة الأمين اسماعيل الأمين

بدراستها بعنوان : (أثر برنامج تدريبي مقترح للسيدات المصابات بمرض السكري للمحافظة

على نسبة السكر في الدم بولاية الخرطوم) وذلك كأحدى متطلبات نيل درجة الماجستير في

قسم التدريب الرياضي ، رجاء تفضلكم بتحكيم البرنامج .

والله الموفق،

الدارسة

ملحق رقم (2)

يوضح أسماء الخبراء المحكمين

م	الإسم	الدرجة الوظيفية	مكان العمل
1	أ.د./ حسن محمد أحمد	أستاذ	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
2	أ.د./ مامور كنجي سلوب	أستاذ	جامعة الدنج
3	د. اسماعيل علي اسماعيل	دكتوراه	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
4	د. عبد الناصر عابدين محمد	دكتوراه	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
5	د. مكّي فضل المولى مرحوم	دكتوراه	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
6	د. حاكم يوسف الضوء	دكتوراه	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
7	د. عوض يس احمد	دكتوراه	جامعة النيلين
8	د. صلاح جابر فيرين	دكتوراه	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
9	د. احمد محمود خميس	دكتوراه	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

ملحق (3)

البرنامج الرياضي

وقت الوحدة التدريبية : 45 دقيقة

اليوم : السبت

التاريخ: 2017/ 8 / 17م

الوحدة التدريبية: الاولى

الاسبوع: الأول

الملاحظات	الزمن الكلي للعمل	الراحة بين التكرارات	التكرار	زمن العمل لكل تكرار	نوع النشاط	القسم
عدم زيادة الشدة وعلى ان تكون هذه الفترة فقط تهيئة الجسم للعمل في القسم الرئيسي	7 د				مشي خفيف مع هرولة بطيئة مع تمرينات اطالة ومرونة (للذراعين والرجلين والبطن والظهر)	التحضيرى
يجب أن تكون الشدة 50% من قابلية الفرد القصوى	33 د	1	1	10	- الجرى حول الملعب - جرى خفيف حول الملعب مع تحريك الجذع للجانبين . - حركة ورائات فى المحل.	الرئيسي
	5 د				تمارين أسترخاء وتنفس	الختامي

وقت الوحدة التدريبية : 45

اليوم : الاثنين

دقيقة

التاريخ: 2017/ 8 / 19م

الوحدة التدريبية: الثانية

الاسبوع: الاول

الملاحظات	الزمن الكلي للعمل	الراحة بين التكرارات	التكرار	زمن العمل لكل تكرار	نوع النشاط	القسم
عدم زيادة الشدة وعلى ان تكون هذه الفترة فقط تهيئة الجسم للعمل في القسم الرئيسي	7 د				مشي خفيف مع هرولة بطيئة مع تمرينات اطالة ومرونة (للذراعين والرجلين والبطن والظهر) .	التحضيرى
يجب أن تكون الشدة 50% من قابلية الفرد القصوى	33 د		2 2 2	10 9 8	- الجرى حول الملعب - جرى خفيف حول على السير . - الوثب مع مرجحة الذراعين خلفا .	الرئيسي
	5 د				تمارين أسترخاء وتنفس	الختامي

وقت الوحدة التدريبية : 45 دقيقة

اليوم : الاثنين

التاريخ: 2017/ 8 / 19م

الوحدة التدريبية: الثالثة

الاسبوع: الثاني

الملاحظات	الزمن الكلي للعمل	الراحة بين التكرارات	التكرار	زمن العمل لكل تكرار	نوع النشاط	القسم
عدم زيادة الشدة وعلى ان تكون هذه الفترة فقط تهيئة الجسم للعمل في القسم الرئيسي	7 د				مشي خفيف مع هرولة بطيئة مع تمرينات اطالة ومرونة (للذراعين والرجلين والبطن والظهر) .	التحضيرى
يجب أن تكون الشدة 50% من قابلية الفرد القصوى	33 د	1 1 1	1 1 1	10 9 8	- الجرى حول الملعب - جرى خفيف حول الملعب مع تحريك الجذع للجانبين . - حركة تزلج في الهواء باستخدام جهاز الغزال الطائر .	الرئيسي
	5 د				تمارين أسترخاء وتنفس	الختامي

وقت الوحدة التدريبية : 45 دقيقة

اليوم : السبت

التاريخ: 2017/ 8 / 34م

الوحدة التدريبية: الاولى

الاسبوع: الثاني

الملاحظات	الزمن الكلي للعمل	الراحة بين التكرارات	التكرار	زمن العمل لكل تكرار	نوع النشاط	القسم
عدم زيادة الشدة وعلى ان تكون هذه الفترة فقط تهيئة الجسم للعمل في القسم الرئيسي	7 د				مشي خفيف مع هرولة بطيئة مع تمرينات اطالة ومرونة (للذراعين والرجلين والبطن والظهر) .	التحضيرى
يجب أن تكون الشدة 50% من قابلية الفرد القصوى	33 د	1 - 1	1 1 1	9 9 8	- الجرى حول الملعب - جرى خفيف فى السير . - حركة وثب فى المحل.	الرئيسى
	5 د				تمارين أسترخاء وتنفس	الختامى