

اسم الملحق	رقم الملحق
الصورة المبدئية للبرنامج المقترح	ملحق رقم (1)
البرنامج المقترح في صورته النهائية	ملحق رقم (2)
أسماء الخبراء والمحكمين	ملحق رقم (3)
خطاب إدارة النادي الرياضي لتنفيذ البرنامج	ملحق رقم (4)

## الملحق رقم (1)

هذا الملحق يتضمن أسماء الأساتذة الذين قاموا بتحكيم البرنامج حتى وصل إلى صورته النهائية.

الجامعة	الدرجة العلمية	الاسم	رقم
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	بروفيسور	مبارك آدم	1.
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	دكتوراه	دولت سعيد محمد احمد	2.
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	دكتوراه	مكي فضل المولي	3.
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	دكتوراه	علي عبد الله ابو سنين	4.
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	دكتوراه	الطيب حاج إبراهيم	5.
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	دكتوراه	حاكم يوسف	6.
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	دكتوراه	عمر محمد علي	7.
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	أستاذ-محاضر	عبد الحفيظ عبد المكرم	8.

والتكنولوجيا			
--------------	--	--	--

ملحق رقم (2)

الدرجات الخام لتجانس العينة

الرقم	الاسم	العمر	الوزن	الطول
.1		20	120	170
.2		21	94	161
.3		20	91	156
.4		22	82	163
.5		23	86	171
.6		22	83	172
.7		21	77	150
.8		23	100	165
.9		23	83	169
.10		22	82	150
.11		21	91	158
.12		24	68	160
.13		24	72	160
.14		23	76	162
.15		28	85	160
.16		28	86	172
.17		21	81	155

160	55	23		.18
158	73	24		.19
158	68	24		.20

ملحق رقم (3)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية الرياضية

..... السيد/ الدكتور/

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تقوم الدارسة بإجراء دراسة بعنوان:

اثر برنامج مقترح للتدريبات الهوائية على التحمل الدوري التنفسي

ومعدل ضربات القلب للفتيات من 20-30 سنة، بولاية الخرطوم

تحت إشراف الدكتور: سهير احمد محمد احمد عثمان

يسر- الدارسة أن تسترشد بأرائكم النيرة وخبراتكم في تحكيم هذا

البرنامج المقترح ونشكر لكم حسن تعاونكم لإثراء البحث في مجال التربية

الرياضية.

والله الموفق

الدارسة:

اقبال بشري طه

ملحق رقم (4)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية الرياضية

السيد/ مدير النادي الرياضي الصحي العالمي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الموضوع: تطبيق برنامج دراسة

تقوم الطالبة/ إقبال بشري طه بإجراء دراسة بعنوان: اثر برنامج تدريبي

مقترح للتدريبات الهوائية على التحمل الدوري التنفسي- ومعدل ضربات القلب

للفتيات من سن 20-30 سنة بولاية الخرطوم، وهي من متطلبات نيل درجة

الماجستير في التربية الرياضية، تحت إشراف الدكتورة/ سهير احمد محمد أحمد

عثمان، نرجو كريم تفضلكم بالسماح بإجرائها على صالتكم العامرة لمدة 5

أسابيع والتوجيه بالتعاون وتسهيل المهمة.

والله الموفق

مقدم الطالب

الدارسة:

إقبال بشري طه



ملحق رقم (5)

الدرجات الخام للدراسة الاستطلاعية لاختبار الصدق والثبات

قياس بعدي		قياس قبلي		الاسم
معدل ضربات القلب	التحميل الدوري التنفسي	معدل ضربات القلب	التحميل الدوري التنفسي	
107	3.6	112	2.2	
73	3.1	64	2.8	
99	2.6	1.6	2.4	
90	2.4	95	2.1	
90	2.8	98	2.5	
76	3.3	78	3.1	

ملحق رقم (6)

## الدرجات الخام لاختبار التحمل ومعدل ضربات القلب

قياس بعدي		قياس قبلي		الاسم	الرقم
معدل ضربات القلب	التحميل الدوري التنفسي	معدل ضربات القلب	التحميل الدوري التنفسي		
95	2.6	98	2.1		.1
77	3.9	87	3		.2
87	3.1	110	2.3		.3
76	2.9	82	2.3		.4
78	3	78	2.6		.5
73	4.3	78	3		.6
76	3	80	2.6		.7
96	2.9	87	2.7		.8
80	3.2	98	2.5		.9
92	2.7	120	2.2		.10
97	2.6	109	1.9		.11
79	3.1	85	2.7		.12
87	3	91	2.3		.13
79	2.5	112	1.9		.14
88	3.3	98	2.1		.15
95	2.9	103	2.4		.16
81	4	89	3.2		.17
79	2.9	101	2.3		.18
80	3	109	2.5		.19
89	3.2	112	2.6		.20



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

برنامج التدريبات الهوائية المقترحة للتحمل الدوري التنفسي معدل ضربات القلب للفتيات من 20-30 سنة (الأسبوع الأول)

رقم الوحدة التدريبية (1)

الوحدة	الزمن الكلي	الغرض	طريقة الأداء	تكرارات التمرين
الإحماء	20 دقيقة	التهيئة العامة للدورة الدموية والمدى الحركي	الجري في المحل تمرينات/مرونة	25 مرة $10 \times 30$
الوحدة التدريبية	35 دقيقة	تحمل دوري تنفسي	الجري 50 متر	$8 \times 6 \times 30$
الخاتمة	5 دقائق	الوصول للإستفتاء	عمل مرجحات مختلفة	$10 \times 5$ مرات
راحة سلبية				

رقم الوحدة التدريبية (2)

الوحدة	الزمن الكلي	الغرض	طريقة الأداء	تكرارات التمرين
الإحماء	15 دقيقة	التهيئة العامة للدورة الدموية والمدى الحركي	الجري في المحل تمرينات/مرونة	10 مرة $5 \times 2$
الوحدة التدريبية	35 دقيقة	جلد عضلي	تمرينات بنائية للذراعين والبطن والفخذين	$10 \times 10 \times 30$
الخاتمة	5 دقائق	الوصول للإستفتاء	عمل مرجحات مختلفة	$10 \times 5$ مرات
راحة سلبية				

ملحوظة/: جدول التكرارات:

الرقم الأول يشير لعدد التكرارات، الرقم الثاني يشير لعدد مرات التكرار، الرقم الثالث يشير لفترة الراحة بالثواني، الزمن الكلي 60 دقيقة.

الأسبوع الأول:

الوحدة التدريبية رقم (3).

الوحدة	الزمن الكلي	الغرض	طريقة الأداء	تكرارات التمرين
الإحماء	15 دقيقة	التهيئة العامة حول الملعب تمرينات/مرونة	الجري بخطوات قصيرة وبطيئة ثني الجذع أماماً أسفل- وضع الرأس على الركبتين	2 × 5 × 10
الوحدة التدريبية	35 دقيقة	تحمل دوري تنفسي	الجري 50متر	30×6×8
الخاتمة	5 دقائق	الوصول للإستفتاء	لعبة صغيرة بخطوات قصيرة وبطيئة	5
راحة سلبية				

رقم الوحدة التدريبية (4): الهدف السلوكي للجرعة التدريبية (يقوم اللاعب بتنفيذ البرنامج بنسبة 60% حسب ما

خطط له)

الوحدة	الزمن الكلي	الغرض	طريقة الأداء	تكرارات التمرين
الإحماء	15 دقيقة	التهيئة العامة للدورة الدموية والمدى الحركي	الجري بخطوات قصيرة وبطيئة ثني الجذع أماماً	2 × 5 × 10

	أسفل - وضع الرأس على الركبتين			
30 × 6 × 8	الجري زقزاق 50م	تحمل دوري تنفسي	35 دقيقة	الوحدة التدريبية
5	تمريبات مرجحات	الوصول للإستفتاء	5 دقائق	الخاتمة
<b>راحة سلبية</b>				

الأسبوع الثاني:

الوحدة التدريبية رقم (1).

تكرارات التمرين	طريقة الأداء	الغرض	الزمن الكلي	الوحدة
2 × 5 × 10	الجري حول الملعب تمريبات/مرونة	التهيئة العامة للدورة الدموية والمدي الحركي	15 دقيقة	الإحماء
30×6×8	الجري 50متر	تحمل دوري تنفسي	40 دقيقة	الوحدة التدريبية
5	لعبة صغيرة	الوصول للإستفتاء	5 دقائق	الخاتمة
<b>راحة سلبية</b>				

رقم الوحدة التدريبية (2):

تكرارات التمرين	طريقة الأداء	الغرض	الزمن الكلي	الوحدة
2 × 5 × 10	الجري حول الملعب تمريبات/ مرونة واطالة	التهيئة العامة للدورة الدموية والمدي الحركي	15 دقيقة	الإحماء

2 × 5 × 10	تدريبات بالحبال	تحمل دوري تنفسي	35 دقيقة	الوحدة التدريبية
5	تمريبات مرجحات	الوصول للإستفتاء	5 دقائق	الخاتمة
راحة سلبية				

الأسبوع الثاني:

الوحدة التدريبية رقم (3).

الوحدة	الزمن الكلي	الغرض	طريقة الأداء	تكرارات التمرين
الإحماء	15 دقيقة	التهيئة العامة للدورة الدموية والمدي الحركي	الجري حول الملعب تمرينات/مرونة	2 × 5 × 10
الوحدة التدريبية	40 دقيقة	تحمل دوري تنفسي	الجري 50متر	30×6×8
الخاتمة	5 دقائق	الوصول للإستفتاء	لعبة صغيرة	5
راحة سلبية				

رقم الوحدة التدريبية (4): الهدف السلوكي للجرعة التدريبية (يقوم اللاعب بتنفيذ البرنامج بنسبة 70% حسب ما خطط له)

الوحدة	الزمن الكلي	الغرض	طريقة الأداء	تكرارات التمرين
الإحماء	15 دقيقة	التهيئة العامة للدورة الدموية والمدي الحركي	الجري حول الملعب تمرينات/ مرونة واطالة	2 × 5 × 10
الوحدة التدريبية	35 دقيقة	تحمل دوري تنفسي	تدريبات بالحبال	30 × 6 × 8
الخاتمة	5 دقائق	الوصول للإستفتاء	تمرينات مرجحات	5
راحة سلبية				



الأسبوع الثالث:

الوحدة التدريبية رقم (1).

الوحدة	الزمن الكلي	الغرض	طريقة الأداء	تكرارات التمرين
الإحماء	15 دقيقة	التهيئة العامة للدورة الدموية والمدي الحركي	الجري حول الملعب تمرينات/مرونة	2 × 5 × 10
الوحدة التدريبية	40 دقيقة	تحمل دوري تنفسي	فارتلك	2 × 5 × 10
الخاتمة	5 دقائق	الوصول للإستفتاء	لعبة صغيرة	5
راحة سلبية				

رقم الوحدة التدريبية (2):

الوحدة	الزمن الكلي	الغرض	طريقة الأداء	تكرارات التمرين
الإحماء	15 دقيقة	التهيئة العامة للدورة الدموية والمدي الحركي	الجري حول الملعب تمرينات/ مرونة واطالة	2 × 5 × 10
الوحدة التدريبية	35 دقيقة	تحمل دوري تنفسي	تدريب دائري	2 × 5 × 10
الخاتمة	5 دقائق	الوصول للإستفتاء	تمرينات مرجحات	5
راحة سلبية				

## الأسبوع الثالث

### الوحدة التدريبية رقم (1).

الوحدة	الزمن الكلي	الغرض	طريقة الأداء	تكرارات التمرين
الإحماء	15 دقيقة	التهيئة العامة للدورة الدموية والمدي الحركي	الجري حول الملعب تمرينات/مرونة	2 × 5 × 10
الوحدة التدريبية	40 دقيقة	تحمل دوري تنفسي	فارتلك	2 × 5 × 10
الخاتمة	5 دقائق	الوصول للإستفتاء	لعبة صغيرة	5
راحة سلبية				

### رقم الوحدة التدريبية (2):

الوحدة	الزمن الكلي	الغرض	طريقة الأداء	تكرارات التمرين
الإحماء	15 دقيقة	التهيئة العامة للدورة الدموية والمدي الحركي	الجري حول الملعب تمرينات/ مرونة واطالة	2 × 5 × 10
الوحدة التدريبية	35 دقيقة	تحمل دوري تنفسي	تدريب دائري	2 × 5 × 10
الخاتمة	5 دقائق	الوصول للإستفتاء	تمرينات مرجحات	5
راحة سلبية				

الوحدة التدريبية رقم (3).

الوحدة	الزمن الكلي	الغرض	طريقة الأداء	تكرارات التمرين
الإحماء	15 دقيقة	التهيئة العامة للدورة الدموية والمدي الحركي	الجري حول الملعب تمرينات/مرونة	2 × 5 × 10
الوحدة التدريبية	40 دقيقة	تحمل دوري تنفسي	فارتلك	2 × 5 × 10
الخاتمة	5 دقائق	الوصول للإستفتاء	لعبة صغيرة	5
راحة سلبية				

رقم الوحدة التدريبية (4): الهدف السلوكي للجرعة التدريبية (يقوم اللاعب بتنفيذ البرنامج بنسبة 80% حسب ما خطط له)

الوحدة	الزمن الكلي	الغرض	طريقة الأداء	تكرارات التمرين
الإحماء	15 دقيقة	التهيئة العامة للدورة الدموية والمدي الحركي	الجري حول الملعب تمرينات/ مرونة واطالة	2 × 5 × 10
الوحدة التدريبية	35 دقيقة	تحمل دوري تنفسي	بطريقة فترية	2 × 5 × 10
الخاتمة	5 دقائق	الوصول للإستفتاء	تمرينات مرجحات	5

الأسبوع الرابع:

الوحدة التدريبية رقم (1).

الوحدة	الزمن الكلي	الغرض	طريقة الأداء	تكرارات التمرين
الإحماء	15 دقيقة	التهيئة العامة للدورة الدموية والمدي الحركي	الجري حول الملعب تمرينات/مرونة	2 × 5 × 10
الوحدة التدريبية	40 دقيقة	تحمل دوري تنفسي	تمرينات ايقاعية	2 × 5 × 10
الخاتمة	5 دقائق	الوصول للإستفتاء	لعبة صغيرة	5
راحة سلبية				

رقم الوحدة التدريبية (2):

الوحدة	الزمن الكلي	الغرض	طريقة الأداء	تكرارات التمرين
الإحماء	15 دقيقة	التهيئة العامة للدورة الدموية والمدي الحركي	الجري حول الملعب تمرينات/ مرونة واطالة	2 × 5 × 10
الوحدة التدريبية	35 دقيقة	تحمل دوري تنفسي	50 م جري	3 × 6 × 8
الخاتمة	5 دقائق	الوصول للإستفتاء	تمرينات مرجحات	5
راحة سلبية				

الوحدة التدريبية رقم (3).

الوحدة	الزمن الكلي	الغرض	طريقة الأداء	تكرارات التمرين
الإحماء	15 دقيقة	التهيئة العامة للدورة الدموية والمدي الحركي	الجري حول الملعب تمرينات/مرونة	2 × 5 × 10
الوحدة التدريبية	40 دقيقة	تحمل دوري تنفسي	50 م جري	2 × 5 × 10
الخاتمة	5 دقائق	الوصول للإستفتاء	لعبة صغيرة	5
راحة سلبية				

رقم الوحدة التدريبية (4): الهدف السلوكي للجرعة التدريبية (يقوم اللاعب بتنفيذ البرنامج بنسبة 90% حسب ما خطط له)

الوحدة	الزمن الكلي	الغرض	طريقة الأداء	تكرارات التمرين
الإحماء	15 دقيقة	التهيئة العامة للدورة الدموية والمدي الحركي	الجري حول الملعب تمرينات/ مرونة واطالة	2 × 5 × 10
الوحدة التدريبية	35 دقيقة	تحمل دوري تنفسي	50 م جري	3 × 6 × 8
الخاتمة	5 دقائق	الوصول للإستفتاء	تمرينات مرجحات	5
راحة سلبية				

الأسبوع الخامس:

الوحدة التدريبية رقم (1).

الوحدة	الزمن الكلي	الغرض	طريقة الأداء	تكرارات التمرين
الإحماء	15 دقيقة	التهيئة العامة للدورة الدموية والمدي الحركي	الجري حول الملعب تمرينات/مرونة	2 × 5 × 10
الوحدة التدريبية	40 دقيقة	تحمل دوري تنفسي	50 م جري	2 × 5 × 10
الخاتمة	5 دقائق	الوصول للإستفتاء	لعبة صغيرة	5
راحة سلبية				

رقم الوحدة التدريبية (2):

الوحدة	الزمن الكلي	الغرض	طريقة الأداء	تكرارات التمرين
الإحماء	15 دقيقة	التهيئة العامة للدورة الدموية والمدي الحركي	الجري حول الملعب تمرينات/ مرونة واطالة	2 × 5 × 10
الوحدة التدريبية	35 دقيقة	تحمل دوري تنفسي	الجري زقزاق 50 م	30 × 6 × 8
الخاتمة	5 دقائق	الوصول للإستفتاء	تمرينات مرجحات	5
راحة سلبية				

الوحدة التدريبية رقم (3).

الوحدة	الزمن الكلي	الغرض	طريقة الأداء	تكرارات التمرين
الإحماء	15 دقيقة	التهيئة العامة للدورة الدموية والمدي الحركي	الجري حول الملعب تمرينات/مرونة	2 × 5 × 10
الوحدة التدريبية	40 دقيقة	تحمل دوري تنفسي	50م جري	30 × 6 × 8
الخاتمة	5 دقائق	الوصول للإستفتاء	لعبة صغيرة	5
راحة سلبية				

رقم الوحدة التدريبية (4): الهدف السلوكي للجرعة التدريبية (يقوم اللاعب بتنفيذ البرنامج بنسبة 100% حسب ما خطط له)

الوحدة	الزمن الكلي	الغرض	طريقة الأداء	تكرارات التمرين
الإحماء	15 دقيقة	التهيئة العامة للدورة الدموية والمدي الحركي	الجري حول الملعب تمرينات/ مرونة واطالة	2 × 5 × 10
الوحدة التدريبية	40 دقيقة	تحمل دوري تنفسي	تمرينات ايقاعية	2 × 5 × 10
الخاتمة	5 دقائق	الوصول للإستفتاء	تمرينات مرجحات	5

نرجو تدوين ملاحظاتكم وآرائكم حول البرنامج

الأسبوع الأول:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الأسبوع الثاني:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الأسبوع الثالث:

.....

.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**الأسبوع الرابع:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**الأسبوع الخامس:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....

.....

الاسم: \_\_\_\_\_

.....

...

المؤهلات العلمية: \_\_\_\_\_

.....

التخصص: \_\_\_\_\_

.....

الخبرة في مجال التخصص: \_\_\_\_\_

.....

الدراسات فني مجال التخصص ص:

.....

العمل الحالي:

.....

العمل فني المجال الرياضي:

.....