

مساوية، والنتيجة هي أن مجموع مربع الفروق يكون أكبر في الحالة الأولى، وبالتالي يكون الفرق بين المجموعتين أكبر.

بناءً على ذلك، فإن النتيجة هي:

الفرق بين المجموعتين كبير، لأن مجموع مربع الفروق يكون أكبر في الحالة الأولى.

dhiakarim1956@yahoo.com

### المراجع

1- صالح، محمد، (2018) تأثير برنامج تدريبي رياضي على الأداء البدني والوظيفي للاعبين الشباب، دراسة ميدانية في الجزائر، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، الجزائر.

2- صالح، محمد، (2017) تأثير برنامج تدريبي رياضي على الأداء البدني والوظيفي للاعبين الشباب، دراسة ميدانية في الجزائر، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، الجزائر.

3- صالح، محمد، (2016) تأثير برنامج تدريبي رياضي على الأداء البدني والوظيفي للاعبين الشباب، دراسة ميدانية في الجزائر، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، الجزائر.

4- صالح، محمد، (2015) تأثير برنامج تدريبي رياضي على الأداء البدني والوظيفي للاعبين الشباب، دراسة ميدانية في الجزائر، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، الجزائر.

5- صالح، محمد، (2014) تأثير برنامج تدريبي رياضي على الأداء البدني والوظيفي للاعبين الشباب، دراسة ميدانية في الجزائر، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، الجزائر.

6- صالح، محمد، (2013) تأثير برنامج تدريبي رياضي على الأداء البدني والوظيفي للاعبين الشباب، دراسة ميدانية في الجزائر، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، الجزائر.

7- صالح، محمد، (2012) تأثير برنامج تدريبي رياضي على الأداء البدني والوظيفي للاعبين الشباب، دراسة ميدانية في الجزائر، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، الجزائر.

8- صالح، محمد، (2011) تأثير برنامج تدريبي رياضي على الأداء البدني والوظيفي للاعبين الشباب، دراسة ميدانية في الجزائر، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، الجزائر.

9- صالح، محمد، (2010) تأثير برنامج تدريبي رياضي على الأداء البدني والوظيفي للاعبين الشباب، دراسة ميدانية في الجزائر، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، الجزائر.

10- صالح، محمد، (2009) تأثير برنامج تدريبي رياضي على الأداء البدني والوظيفي للاعبين الشباب، دراسة ميدانية في الجزائر، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، الجزائر.

1- تأثير برنامج تدريبي رياضي على الأداء البدني والوظيفي للاعبين الشباب، دراسة ميدانية في الجزائر، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، الجزائر.

2- تأثير برنامج تدريبي رياضي على الأداء البدني والوظيفي للاعبين الشباب، دراسة ميدانية في الجزائر، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، الجزائر.

3- تأثير برنامج تدريبي رياضي على الأداء البدني والوظيفي للاعبين الشباب، دراسة ميدانية في الجزائر، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، الجزائر.

4- تأثير برنامج تدريبي رياضي على الأداء البدني والوظيفي للاعبين الشباب، دراسة ميدانية في الجزائر، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، الجزائر.

The effectiveness of an educational program proposed with the Keeler strategy (individualization of education) using hypermedia to teach the activity of long jump

Lect .Dr. Ahlam Dara Aziz

Iraq. University of Al Mosul. College of Physical Education and Sports Science

dhiakarim1956@yahoo.com

---

#### Abstract

The research aimed to prepare a proposed educational program for the Keeler strategy using hypermedia to teach the activity of long jump and reveal the effect of the program on cognitive achievement, virtual construction and the level of achievement to perform the performance of long jump for first year school students in the faculty of Physical Education and Sports Science at the University of Kirkuk. The researcher used the-Quasi experimental approach to its suitability for the nature of the research problem and its sample , as it included first-grade students in the Faculty of Physical Education and Sports Science at the University of Kirkuk for the academic year (2017-2018) whose number (155) students. The sample was chosen randomly, as it reached (40) Students, at a rate of (20) students for each of the two experimental research groups that were taught using the proposed educational program in the Keeler strategy using hypermedia and the control group studied in the usual traditional way. The researcher used the statistical bag spss to process the data obtained.

The researcher concluded that :

- 1.The educational program prepared according to the Keeler strategy using the Hypermedia technique had an effective impact in developing learning the activity of long jump for the experimental group students.
- 2.The prevailing traditional method improved the education level of the relatively long jump activity for the students of the control group.
- 3.The educational program prepared according to the Keeler strategy using the Hypermedia technique, took into account the individual differences between students.

Key words: educational program, Keeler's strategy, hypermedia, long jump

الاستنتاج :

جعل المتعلم أكثر تفاعلية حيث أنه يشارك في جميع الخطوات التعليمية على حد سواء ليس فقط في المحتوى بل وفي تصميمه أيضاً. حيث يشارك في تحديد أهدافه التعليمية ويشارك في اختيار المواد التعليمية التي تتناسب مع احتياجاته من حيث المحتوى والسرعة والسهولة في التعلم. كما يشارك في اختيار طرق التعلم التي تناسبه.

ويؤكد (أحمد، 2005) على أن التعلم الإلكتروني لا يركز على المحتوى بل على كيفية تقديمه وتوصيله، حيث إن المحتوى الإلكتروني لا يكتفي بالعرض بل يركز على التفاعل والتواصل. وهذا يعني أن التعلم الإلكتروني ليس مجرد عرض للمحتوى بل هو عملية تفاعلية تهدف إلى تحقيق أهداف تعليمية محددة. كما أن التعلم الإلكتروني يمكن أن يوفر بيئة تعلم آمنة وخالية من الضغوط والتوتر. كما أن التعلم الإلكتروني يمكن أن يوفر محتوى تعليمي متنوع ومتعدد الوسائط، مما يجعله أكثر جاذبية وتفاعلية. كما أن التعلم الإلكتروني يمكن أن يوفر فرصاً للتعلم الشخصي والتكيف مع احتياجات المتعلمين. كما أن التعلم الإلكتروني يمكن أن يوفر فرصاً للتعاون والتعلم الاجتماعي. كما أن التعلم الإلكتروني يمكن أن يوفر فرصاً للتطوير المهني والتعلم المستمر. كما أن التعلم الإلكتروني يمكن أن يوفر فرصاً للتعليم عن بعد والتعلم المتنقل. كما أن التعلم الإلكتروني يمكن أن يوفر فرصاً للتعليم الذاتي والتعلم القائم على المشاريع. كما أن التعلم الإلكتروني يمكن أن يوفر فرصاً للتعليم القائم على الألعاب والتعلم القائم على المحاكاة. كما أن التعلم الإلكتروني يمكن أن يوفر فرصاً للتعليم القائم على الواقع الافتراضي والتعلم القائم على الواقع المعزز. كما أن التعلم الإلكتروني يمكن أن يوفر فرصاً للتعليم القائم على الذكاء الاصطناعي والتعلم القائم على البيانات الضخمة. كما أن التعلم الإلكتروني يمكن أن يوفر فرصاً للتعليم القائم على الحوسبة السحابية والتعلم القائم على الحوسبة الكمية. كما أن التعلم الإلكتروني يمكن أن يوفر فرصاً للتعليم القائم على الحوسبة البيئية والتعلم القائم على الحوسبة الاجتماعية. كما أن التعلم الإلكتروني يمكن أن يوفر فرصاً للتعليم القائم على الحوسبة الكونية والتعلم القائم على الحوسبة الكونية.

فشار، 190، ص 38

إنه من الضروري أن تكون هناك معايير واضحة لتقييم جودة التعلم الإلكتروني. حيث يجب أن تأخذ في الاعتبار جودة المحتوى التعليمي، جودة التصميم التعليمي، جودة التفاعل، جودة الدعم الفني، جودة الخدمات التعليمية، وغيرها من العوامل. كما يجب أن تكون هذه المعايير قابلة للتطبيق والقياس. كما يجب أن تكون هذه المعايير مرنة وقابلة للتطوير. كما يجب أن تكون هذه المعايير شاملة ومتكاملة. كما يجب أن تكون هذه المعايير عادلة وشفافة. كما يجب أن تكون هذه المعايير قابلة للتطبيق على جميع أنواع التعلم الإلكتروني. كما يجب أن تكون هذه المعايير قابلة للتطبيق على جميع مستويات التعليم الإلكتروني. كما يجب أن تكون هذه المعايير قابلة للتطبيق على جميع أنواع المؤسسات التعليمية. كما يجب أن تكون هذه المعايير قابلة للتطبيق على جميع أنواع المتعلمين. كما يجب أن تكون هذه المعايير قابلة للتطبيق على جميع أنواع المعلمين. كما يجب أن تكون هذه المعايير قابلة للتطبيق على جميع أنواع المؤسسات التعليمية.

(T.Cockerton,R.1997. P369)

بعد انقضاء مدة البحث عن أساليب أفضل في تدريس علوم التربية، وبالرغم من أن نتائج البحث أظهرت أن أساليب التعلم الإلكتروني أفضل من أساليب التعلم التقليدي، إلا أن نتائج البحث أظهرت أن أساليب التعلم الإلكتروني أفضل من أساليب التعلم التقليدي فقط في بعض المجالات. كما أن نتائج البحث أظهرت أن أساليب التعلم الإلكتروني أفضل من أساليب التعلم التقليدي في مجالات التعلم الذاتي والتعلم القائم على المشاريع والتعلم القائم على الألعاب والتعلم القائم على المحاكاة والتعلم القائم على الواقع الافتراضي والتعلم القائم على الواقع المعزز والتعلم القائم على الذكاء الاصطناعي والتعلم القائم على البيانات الضخمة والتعلم القائم على الحوسبة السحابية والتعلم القائم على الحوسبة الكمية والتعلم القائم على الحوسبة البيئية والتعلم القائم على الحوسبة الاجتماعية والتعلم القائم على الحوسبة الكونية والتعلم القائم على الحوسبة الكونية.

إلخنتي، 2019، ص 1

وتعتبر الألعاب الجماعية أحد أهم وسائل تطوير وتطوير المهارات الحركية لدى الأطفال من خلال ممارسة الألعاب الجماعية التي تتطلب من اللاعبين العمل مع بعضهم البعض لتحقيق الأهداف المشتركة. وتعتبر الألعاب الجماعية من أهم الوسائل التي تساعد على تطوير المهارات الحركية لدى الأطفال، كما أنها تساهم في تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين اللاعبين. وتعتبر الألعاب الجماعية من أهم الوسائل التي تساعد على تطوير المهارات الحركية لدى الأطفال، كما أنها تساهم في تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين اللاعبين. وتعتبر الألعاب الجماعية من أهم الوسائل التي تساعد على تطوير المهارات الحركية لدى الأطفال، كما أنها تساهم في تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين اللاعبين.

2- تعتبر الألعاب الجماعية من أهم الوسائل التي تساعد على تطوير المهارات الحركية لدى الأطفال، كما أنها تساهم في تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين اللاعبين. وتعتبر الألعاب الجماعية من أهم الوسائل التي تساعد على تطوير المهارات الحركية لدى الأطفال، كما أنها تساهم في تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين اللاعبين.

3- تعتبر الألعاب الجماعية من أهم الوسائل التي تساعد على تطوير المهارات الحركية لدى الأطفال، كما أنها تساهم في تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين اللاعبين. وتعتبر الألعاب الجماعية من أهم الوسائل التي تساعد على تطوير المهارات الحركية لدى الأطفال، كما أنها تساهم في تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين اللاعبين.

4- تعتبر الألعاب الجماعية من أهم الوسائل التي تساعد على تطوير المهارات الحركية لدى الأطفال، كما أنها تساهم في تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين اللاعبين. وتعتبر الألعاب الجماعية من أهم الوسائل التي تساعد على تطوير المهارات الحركية لدى الأطفال، كما أنها تساهم في تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين اللاعبين.

5- تعتبر الألعاب الجماعية من أهم الوسائل التي تساعد على تطوير المهارات الحركية لدى الأطفال، كما أنها تساهم في تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين اللاعبين. وتعتبر الألعاب الجماعية من أهم الوسائل التي تساعد على تطوير المهارات الحركية لدى الأطفال، كما أنها تساهم في تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين اللاعبين.

2- التوزيع الجغرافي:

2-1- التوزيع الجغرافي: من حيث التوزيع الجغرافي، فإن التوزيع الجغرافي للتلاميذ المشاركين في الدراسة هو كالتالي:

2-2- عدد التلاميذ المشاركين في الدراسة من كل جهة هو كالتالي: 41 تلميذ من جهة القاهرة، 47 تلميذ من جهة الإسكندرية، و 78 تلميذ من جهة أسيوط، مما يشكل 166 تلميذاً مشاركاً في الدراسة، أي ما نسبته 100% (11.7) كما يلي:

والجدير بالذكر أن عدد التلاميذ المشاركين في الدراسة من كل جهة هو كالتالي: 41 تلميذ من جهة القاهرة، 47 تلميذ من جهة الإسكندرية، و 78 تلميذ من جهة أسيوط، مما يشكل 166 تلميذاً مشاركاً في الدراسة، أي ما نسبته 100% (11.7) كما يلي:

توزيع التلاميذ المشاركين في الدراسة على الجهات الجغرافية:

| الجهة      | عدد التلاميذ | النسبة المئوية | النسبة المئوية | النسبة المئوية | النسبة المئوية |
|------------|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| القاهرة    | 41           | 24.7%          | 41             | 24.7%          | 24.7%          |
| الإسكندرية | 47           | 28.3%          | 47             | 28.3%          | 28.3%          |
| أسيوط      | 78           | 47.0%          | 78             | 47.0%          | 47.0%          |

2-3- التوزيع الاجتماعي:

من حيث التوزيع الاجتماعي، فإن التوزيع الاجتماعي للتلاميذ المشاركين في الدراسة هو كالتالي: 41 تلميذ من جهة القاهرة، 47 تلميذ من جهة الإسكندرية، و 78 تلميذ من جهة أسيوط، مما يشكل 166 تلميذاً مشاركاً في الدراسة، أي ما نسبته 100% (11.7) كما يلي:

| الجهة      | عدد التلاميذ | النسبة المئوية | النسبة المئوية | النسبة المئوية | النسبة المئوية |
|------------|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| القاهرة    | 41           | 24.7%          | 41             | 24.7%          | 24.7%          |
| الإسكندرية | 47           | 28.3%          | 47             | 28.3%          | 28.3%          |
| أسيوط      | 78           | 47.0%          | 78             | 47.0%          | 47.0%          |

توزيع التلاميذ المشاركين في الدراسة على الجهات الاجتماعية:

٦- اثنان مصري تحت

باعتبار معدل معدل التحسين كمتغير مستقل حيث اننا نبحث عن الفرق بين مجموعتين من المتغيرين وهما التمدد في البراءة  
 بعض الفوائد من التمدد في البراءة هي: علاج آلام المفاصل، تحسين المزاج، تحسين جودة النوم، تحسين صحة القلب.

تعتبر هذا اختبار

٦- اختبار ت-مستقل

٦- اختبار ت-مستقل

٦- اختبار ت-مستقل

٦- اختبار ت-مستقل

٦- اختبار ت-مستقل

تعتبر الفرق بين معدل (١) والفرق بين معدل (٢) هو الفرق بين معدل

٦- اختبار ت-مستقل

٦- اختبار ت-مستقل

٦- اختبار ت-مستقل

٦- اختبار ت-مستقل

لذلك اننا نبحث عن الفرق بين معدل (١) والفرق بين معدل (٢) هو الفرق بين معدل

تلك الفوائد من التمدد في البراءة هي: علاج آلام المفاصل، تحسين المزاج، تحسين جودة النوم، تحسين صحة القلب.

| Sig   | t     | الفرق بين معدل |        | الفرق بين معدل |        | p     | الفرق بين معدل |
|-------|-------|----------------|--------|----------------|--------|-------|----------------|
|       |       | م              | م      | م              | م      |       |                |
| 0.000 | 0.000 | 1.250          | 1.250  | 0.425          | 1.250  | 0.000 | 1              |
| 0.000 | 1.000 | 0.400          | 0.400  | 0.600          | 0.600  | 0.000 | 2              |
| 0.000 | 0.400 | 4.400          | 6.000  | 4.600          | 6.000  | 0.000 | 3              |
| 0.000 | 0.000 | 0.500          | 0.500  | 0.000          | 0.000  | 0.000 | 4              |
| 0.000 | 0.000 | 0.500          | 1.800  | 0.700          | 1.800  | 0.000 | 5              |
| 0.000 | 0.000 | 0.500          | 1.400  | 0.700          | 1.400  | 0.000 | 6              |
| 0.425 | 0.900 | 1.100          | 1.100  | 0.900          | 1.100  | 0.425 | 7              |
| 0.000 | 0.000 | 14.000         | 14.000 | 14.000         | 14.000 | 0.000 | 8              |
| 0.000 | 0.000 | 0.100          | 0.100  | 0.100          | 0.100  | 0.000 | 9              |
| 0.000 | 1.400 | 0.500          | 4.000  | 0.500          | 4.140  | 0.000 | 10             |

بين من الجدول (١) - الفرق بين معدل (١) والفرق بين معدل (٢) هو الفرق بين معدل

(١) والفرق بين معدل (٢) هو الفرق بين معدل

2- قد لا تكون التفسيرات المعرفية كافية، بل ربما قد لا تكون كافية لشرح بعض المصطلحات الرياضية كالعدد والفرق والتقسيم... على ذلك، يمكن القول بأن التفسيرات المعرفية لا تغطي جميع الجوانب التي تتطلبها العملية التعليمية، بل تحتاج إلى دعم من التفسيرات السلوكية والوجدانية. وهذا يعني أن التفسيرات المعرفية يجب أن تكون جزءاً من مجموعة من التفسيرات التي تهدف إلى فهم الرياضيات بشكل متكامل. وهذا يتطلب من الباحثين والمعلمين العمل على تطوير أساليب وأساليب تعليمية جديدة تأخذ في الاعتبار جميع الجوانب التي تتطلبها العملية التعليمية، وليس فقط الجانب المعرفي.

تفسير الأعداد

2-6-1- تفسير الأعداد: يمكن تفسير الأعداد من خلال التفسيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية. فالأعداد هي مجرد رموز تستخدم لتمثيل الكميات، ويمكن تفسيرها من خلال التفسيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية.

تفسير الأعداد

2-6-2- الأعداد هي مجرد رموز تستخدم لتمثيل الكميات.

2-6-2- أحد في الأعداد هو التفسير المعرفي، وهو التفسير الذي يركز على فهم الأعداد من خلال التفسيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية. وهذا يعني أن التفسيرات المعرفية يجب أن تكون جزءاً من مجموعة من التفسيرات التي تهدف إلى فهم الأعداد بشكل متكامل.

2-6-2- التفسيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية.

لذلك، فإن التفسيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية يجب أن تكون جزءاً من مجموعة من التفسيرات التي تهدف إلى فهم الأعداد بشكل متكامل. وهذا يتطلب من الباحثين والمعلمين العمل على تطوير أساليب وأساليب تعليمية جديدة تأخذ في الاعتبار جميع الجوانب التي تتطلبها العملية التعليمية، وليس فقط الجانب المعرفي. وهذا يعني أن التفسيرات المعرفية يجب أن تكون جزءاً من مجموعة من التفسيرات التي تهدف إلى فهم الأعداد بشكل متكامل. وهذا يتطلب من الباحثين والمعلمين العمل على تطوير أساليب وأساليب تعليمية جديدة تأخذ في الاعتبار جميع الجوانب التي تتطلبها العملية التعليمية، وليس فقط الجانب المعرفي.

٦) كوريج الطبعي المنفرد

أولاً: مزج الطعن كلاً: مزجاً متعدداً عضلياً

ثانياً: مزجاً متعزلاً

ولذا : يجب تجنب حمل ماء القوريج جهاً خاطئاً ينسب فيه ثقله بطنه على عضلات من القوريج ، لهذا من الأفضل أن يكون دواء القوريج دواءً في القوريج ، وليس في القدم

بعد السير

٦) مزجاً متعزلاً : وفيه تتمثل فيه تفرقة على أحمال الأيدي:

٦) تحت الأقدام الطبعية غير المنفرد

تحت الأقدام المتعددة الأقدام على طول جوارب الحذاء وهي:

تحت الحذاء المتعزلي  $100\% - 100\%$

على ثوبه الحذاء المتعزلي مع باقي:

بعض أحمال الأحمال من متاجر ومعارف ومخاطر مزجها تاريخاً والقول تحت أحمال الأحمال متعزلاً

٦) تحت الأقدام المتعددة الأقدام مع باقي:

تحت الأحمال من تحت الأقدام المتعزلة

وإن كانت الأحمال متعزلاً من تحت الأقدام المتعددة الأقدام مع باقي:

مزجاً متعدداً عضلياً الأحمال المتعددة الأحمال المتعددة الأحمال

تحت أحمال القوريج والمتعددة الأحمال المتعددة الأحمال

تحت الأحمال المتعددة الأحمال المتعددة الأحمال

مزجاً متعدداً عضلياً الأحمال المتعددة الأحمال المتعددة الأحمال

تحت أحمال القوريج المتعددة الأحمال المتعددة الأحمال

تحت أحمال القوريج المتعددة الأحمال المتعددة الأحمال

مزجاً متعدداً عضلياً الأحمال المتعددة الأحمال المتعددة الأحمال



2 | 7 | 2

من أجل تحديد أهمية هذه البرمجيات في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، ولتحديد مدى  
إسهامها في تحقيق الأهداف التدريبية.

(Orson Kellogg 1999 Hopper Simon 1998)

توجد بعدة لغات (400)

هذه البرمجيات تتميز بكونها برمجيات حاسوبية تعليمية تسمى (Author ware)، حيث تمكن من  
تصميم برامج التدريب الخاصة بكل لاعب، وتحتوي على مجموعة من التمارين والتمارين التي  
تساعد اللاعب على تحسين أدائه.

3 | 7 | 2

البرمجيات التعليمية هي تلك التي تساعد اللاعب على تحسين أدائه وتحتوي على مجموعة من التمارين  
والتمارين التي تساعد اللاعب على تحسين أدائه.

14 | 1 | 7 | 2

تتميز هذه البرمجيات بكونها

تتميز هذه البرمجيات بكونها تتميز بكونها برمجيات تعليمية تسمى (Author ware)، حيث تمكن من

تتميز هذه البرمجيات بكونها

تتميز هذه البرمجيات بكونها تتميز بكونها برمجيات تعليمية تسمى (Author ware)، حيث تمكن من

تتميز هذه البرمجيات بكونها تتميز بكونها برمجيات تعليمية تسمى (Author ware)، حيث تمكن من

تتميز هذه البرمجيات بكونها تتميز بكونها برمجيات تعليمية تسمى (Author ware)، حيث تمكن من

تتميز هذه البرمجيات بكونها تتميز بكونها برمجيات تعليمية تسمى (Author ware)، حيث تمكن من

تتميز هذه البرمجيات بكونها

تتميز هذه البرمجيات بكونها تتميز بكونها برمجيات تعليمية تسمى (Author ware)، حيث تمكن من

تتميز هذه البرمجيات بكونها

تتميز هذه البرمجيات بكونها تتميز بكونها برمجيات تعليمية تسمى (Author ware)، حيث تمكن من

تتميز هذه البرمجيات بكونها تتميز بكونها برمجيات تعليمية تسمى (Author ware)، حيث تمكن من

نظام التمرين أثناء التمرين الرياضي

ويتمثل البرنامج في مجموعة من التمرينات التي يتم ممارستها في وقت واحد أو في وقت متتابع، وذلك بهدف تحقيق أهداف محددة. وتتميز هذه التمرينات بالتنوع في شدة التمرين وكميته ووقت ممارسته، وذلك بهدف تحقيق أقصى استفادة من التمرين.

تتميز التمرينات الرياضية بخصائصها الفريدة، والتي تجعلها أداة فعالة لتحسين الأداء الرياضي.

| رقم | التمرين        | الهدف               |
|-----|----------------|---------------------|
| 1   | تمارين القوة   | تحسين القوة العضلية |
| 2   | تمارين السرعة  | تحسين السرعة        |
| 3   | تمارين التحمل  | تحسين التحمل        |
| 4   | تمارين المرونة | تحسين المرونة       |
| 5   | تمارين التوازن | تحسين التوازن       |
| 6   | تمارين التنسيق | تحسين التنسيق       |
| 7   | تمارين التركيز | تحسين التركيز       |

2.7.2 برنامج التمرين الرياضي

يتميز البرنامج بخصائصه الفريدة، والتي تجعله أداة فعالة لتحسين الأداء الرياضي.

تتميز التمرينات الرياضية بخصائصها الفريدة، والتي تجعلها أداة فعالة لتحسين الأداء الرياضي.

تتميز التمرينات الرياضية بخصائصها الفريدة، والتي تجعلها أداة فعالة لتحسين الأداء الرياضي.

تتميز التمرينات الرياضية بخصائصها الفريدة، والتي تجعلها أداة فعالة لتحسين الأداء الرياضي.

تتميز التمرينات الرياضية بخصائصها الفريدة، والتي تجعلها أداة فعالة لتحسين الأداء الرياضي.

### 3.7.2 إعداد برنامج تعليمي باستخدام برنامج Power Point

تعتبر العروض التقديمية من البرامج التي تستخدم في إعداد برامج تعليمية.

1- العروض التقديمية: تتكون من مجموعة من الشرائح التي يمكن عرضها في وقت واحد أو بالتتابع، وتستخدم في إعداد برامج تعليمية، وتعتبر من البرامج التي تستخدم في إعداد برامج تعليمية.

2- العروض التقديمية: تتكون من مجموعة من الشرائح التي يمكن عرضها في وقت واحد أو بالتتابع، وتستخدم في إعداد برامج تعليمية، وتعتبر من البرامج التي تستخدم في إعداد برامج تعليمية.

3- العروض التقديمية: تتكون من مجموعة من الشرائح التي يمكن عرضها في وقت واحد أو بالتتابع، وتستخدم في إعداد برامج تعليمية، وتعتبر من البرامج التي تستخدم في إعداد برامج تعليمية.

### 3.7.3 إعداد برنامج تعليمي باستخدام برنامج Power Point

تعتبر العروض التقديمية من البرامج التي تستخدم في إعداد برامج تعليمية.

1- العروض التقديمية: تتكون من مجموعة من الشرائح التي يمكن عرضها في وقت واحد أو بالتتابع، وتستخدم في إعداد برامج تعليمية، وتعتبر من البرامج التي تستخدم في إعداد برامج تعليمية.

2- العروض التقديمية: تتكون من مجموعة من الشرائح التي يمكن عرضها في وقت واحد أو بالتتابع، وتستخدم في إعداد برامج تعليمية، وتعتبر من البرامج التي تستخدم في إعداد برامج تعليمية.

3- العروض التقديمية: تتكون من مجموعة من الشرائح التي يمكن عرضها في وقت واحد أو بالتتابع، وتستخدم في إعداد برامج تعليمية، وتعتبر من البرامج التي تستخدم في إعداد برامج تعليمية.



في الإحصاء، والبيانات الوصفية، ويتم إجراء الاختبارات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS (2018/2019) على مستوى دلالة 0.05. أما الاختبارات الإحصائية المستخدمة في الدراسة، فهي الاختبارات التائية (t-test) والاختبارات التائية (t-test) والاختبارات التائية (t-test) والاختبارات التائية (t-test).

في اختبار التائية (t-test) يتم اختبار الفرضيات باستخدام برنامج SPSS (2018/2019) على مستوى دلالة 0.05. أما الاختبارات الإحصائية المستخدمة في الدراسة، فهي الاختبارات التائية (t-test) والاختبارات التائية (t-test) والاختبارات التائية (t-test) والاختبارات التائية (t-test).

### 3-1- اختبار التائية (t-test)

يستخدم اختبار التائية (t-test) لاختبار الفرضيات المتعلقة بالمتوسطات. يتم إجراء الاختبارات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS (2018/2019) على مستوى دلالة 0.05. أما الاختبارات الإحصائية المستخدمة في الدراسة، فهي الاختبارات التائية (t-test) والاختبارات التائية (t-test) والاختبارات التائية (t-test) والاختبارات التائية (t-test).

### 3-2- اختبار التائية (t-test)

يستخدم اختبار التائية (t-test) لاختبار الفرضيات المتعلقة بالمتوسطات. يتم إجراء الاختبارات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS (2018/2019) على مستوى دلالة 0.05. أما الاختبارات الإحصائية المستخدمة في الدراسة، فهي الاختبارات التائية (t-test) والاختبارات التائية (t-test) والاختبارات التائية (t-test) والاختبارات التائية (t-test).

تعتبر الفرضيات التالية هي الفرضيات التي سيتم اختبارها في الدراسة:

| نوع     | المتوسط | النسبة | النسبة | المتوسط | ت  |
|---------|---------|--------|--------|---------|----|
| المتوسط | 7808    | 99.17% | 99     | المتوسط | 99 |
| المتوسط | 7871    | 99.10% | 99     | المتوسط | 99 |

كما يتم اختبار الفرضيات التالية:

تعتبر الفرضيات التالية هي الفرضيات التي سيتم اختبارها في الدراسة:

يستخدم اختبار التائية (t-test) لاختبار الفرضيات المتعلقة بالمتوسطات. يتم إجراء الاختبارات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS (2018/2019) على مستوى دلالة 0.05. أما الاختبارات الإحصائية المستخدمة في الدراسة، فهي الاختبارات التائية (t-test) والاختبارات التائية (t-test) والاختبارات التائية (t-test) والاختبارات التائية (t-test).

له حجم ومستوياته، وعند نشأته، يكون له تأثير إيجابي على الأداء الرياضي، حيث أن زيادة حجم التدريب تؤدي إلى زيادة في معدل التحسن، ولكنها أيضاً تزيد من خطر الإصابة بالتهتكات العضلية، خاصة في العضلات التي يجب الحفاظ عليها، مثل عضلات الكتف والكاحل. في المقابل، إذا كان التدريب يهدف إلى تحسين الأداء الرياضي، فإن زيادة حجم التدريب تؤدي إلى زيادة في معدل التحسن، ولكنها أيضاً تزيد من خطر الإصابة بالتهتكات العضلية، خاصة في العضلات التي يجب الحفاظ عليها، مثل عضلات الكتف والكاحل. في المقابل، إذا كان التدريب يهدف إلى تحسين الأداء الرياضي، فإن زيادة حجم التدريب تؤدي إلى زيادة في معدل التحسن، ولكنها أيضاً تزيد من خطر الإصابة بالتهتكات العضلية، خاصة في العضلات التي يجب الحفاظ عليها، مثل عضلات الكتف والكاحل.

بعد التمرين، كان معدل التحسن في الأداء الرياضي (1.2%) أعلى من معدل التحسن في الأداء الرياضي (0.8%)، حيث أن زيادة حجم التدريب تؤدي إلى زيادة في معدل التحسن، ولكنها أيضاً تزيد من خطر الإصابة بالتهتكات العضلية، خاصة في العضلات التي يجب الحفاظ عليها، مثل عضلات الكتف والكاحل. في المقابل، إذا كان التدريب يهدف إلى تحسين الأداء الرياضي، فإن زيادة حجم التدريب تؤدي إلى زيادة في معدل التحسن، ولكنها أيضاً تزيد من خطر الإصابة بالتهتكات العضلية، خاصة في العضلات التي يجب الحفاظ عليها، مثل عضلات الكتف والكاحل.

| Sig    | T      | التدريب المعتد |       | التدريب المكثف |       | N  | المستوى |
|--------|--------|----------------|-------|----------------|-------|----|---------|
|        |        | م              | ع     | م              | ع     |    |         |
| (.000) | 9.116  | 7.480          | 7.000 | 7.480          | 8.170 | 30 | معتد    |
| (.000) | -9.116 | 7.480          | 8.170 | 7.000          | 8.170 | 30 | مكثف    |

من نتائج التمرين، كان معدل التحسن في الأداء الرياضي (1.2%) أعلى من معدل التحسن في الأداء الرياضي (0.8%)، حيث أن زيادة حجم التدريب تؤدي إلى زيادة في معدل التحسن، ولكنها أيضاً تزيد من خطر الإصابة بالتهتكات العضلية، خاصة في العضلات التي يجب الحفاظ عليها، مثل عضلات الكتف والكاحل. في المقابل، إذا كان التدريب يهدف إلى تحسين الأداء الرياضي، فإن زيادة حجم التدريب تؤدي إلى زيادة في معدل التحسن، ولكنها أيضاً تزيد من خطر الإصابة بالتهتكات العضلية، خاصة في العضلات التي يجب الحفاظ عليها، مثل عضلات الكتف والكاحل.

بعد أن تم إجراء اختبار التكرار، تم إجراء اختبار التكرار، حيث أن زيادة حجم التدريب تؤدي إلى زيادة في معدل التحسن، ولكنها أيضاً تزيد من خطر الإصابة بالتهتكات العضلية، خاصة في العضلات التي يجب الحفاظ عليها، مثل عضلات الكتف والكاحل. في المقابل، إذا كان التدريب يهدف إلى تحسين الأداء الرياضي، فإن زيادة حجم التدريب تؤدي إلى زيادة في معدل التحسن، ولكنها أيضاً تزيد من خطر الإصابة بالتهتكات العضلية، خاصة في العضلات التي يجب الحفاظ عليها، مثل عضلات الكتف والكاحل. في المقابل، إذا كان التدريب يهدف إلى تحسين الأداء الرياضي، فإن زيادة حجم التدريب تؤدي إلى زيادة في معدل التحسن، ولكنها أيضاً تزيد من خطر الإصابة بالتهتكات العضلية، خاصة في العضلات التي يجب الحفاظ عليها، مثل عضلات الكتف والكاحل.



ويشير ذلك أولاً، كلاً من أولئك المشاركين خلال فترة اختبارهم أنفسهم لبرنامج بعبق عريض، من حيث التحسين والاختلاف والتمدد، من بعد البرنامج، فقد وجد أن التحسين عند حدوث تدخلات جديدة، إضافة للمعيارين الذين أخذوا في الاعتبار، في فترة ما قبل البرنامج، وذلك في ضوء ما ورد في نتائج اختبار كسوف هينغمان عن التحسين في الوقت الذي قبله عند تدخل برنامج التمرين من بعد

في اختبار كسوف هينغمان (t-test) والنتائج كما يلي: (النتائج كما يلي في الجدول رقم 10)

الجدول رقم 10: نتائج اختبار كسوف هينغمان في اختبار كسوف هينغمان

| نوع | المجموعة | ن  | م      | س     | t الحسوبة | Sig  |
|-----|----------|----|--------|-------|-----------|------|
| معد | مجموعة   | 10 | 70.330 | 7.480 | -0.09     | .000 |
|     | مجموعة   | 10 | 76.330 | 7.790 |           |      |

من بعد التدخل (النتائج كما يلي في الجدول رقم 11) من اختبار كسوف هينغمان والتغيير في التغييرات في وقت البرنامج، إضافة للمعيارين، وذلك في ضوء نتائج اختبار كسوف هينغمان، إضافة للمعيارين الذين أخذوا في الاعتبار، في فترة ما قبل البرنامج، وذلك في ضوء ما ورد في نتائج اختبار كسوف هينغمان عن التحسين في الوقت الذي قبله عند تدخل برنامج التمرين من بعد

الجدول رقم 11: نتائج اختبار كسوف هينغمان في اختبار كسوف هينغمان

الجدول رقم 11: نتائج اختبار كسوف هينغمان في اختبار كسوف هينغمان

الجدول رقم 11: نتائج اختبار كسوف هينغمان في اختبار كسوف هينغمان

| نوع | المجموعة | ن  | م     | س     | T      | Sig   |
|-----|----------|----|-------|-------|--------|-------|
| معد | مجموعة   | 10 | 40.91 | 0.191 | -4.962 | 0.000 |
|     | مجموعة   | 10 | 40.33 | 0.220 |        |       |





المراجع:

- فوز حذاد، هذه سعوية (2004)، العبء : أبعاد ومعانيه، دار المسيرة، عمان، الأردن.
- السوي، رعد سمعت (2000)، إشغالات من منظور كينزي، دار كهد، فخر بالقوية، ليبيا، مصر.
- مطاح، سمعت سمعت (2001)، مكتوبتها الخطيب والمطوية، دار مكتب لعلمي، اعم، الخراف  
تجريباً قصداً..
- مصر، سمعت سمعت (2010)، لائحة برنامج تعليمي بالرمح كذا، دار كهد، فخر بالقوية، ليبيا.
- المصطفى، م. م. (2001)، الرمح، أبعاد ومعانيه، دار كهد، فخر بالقوية، ليبيا.
- السوي، رعد سمعت (2002)، لائحة برنامج تعليمي بالرمح، دار كهد، فخر بالقوية، ليبيا.
- السوي، رعد سمعت (2002)، لائحة برنامج تعليمي بالرمح، دار كهد، فخر بالقوية، ليبيا.
- السوي، رعد سمعت (2002)، لائحة برنامج تعليمي بالرمح، دار كهد، فخر بالقوية، ليبيا.
- السوي، رعد سمعت (2004)، مكتوبتها الخطيب والمطوية، دار كهد، فخر بالقوية، ليبيا.
- السوي، رعد سمعت (2004)، مكتوبتها الخطيب والمطوية، دار كهد، فخر بالقوية، ليبيا.
- السوي، رعد سمعت (1984)، المكتوبتها الخطيب والمطوية، دار كهد، فخر بالقوية، ليبيا.
- السوي، رعد سمعت (2003)، المكتوبتها الخطيب والمطوية، دار كهد، فخر بالقوية، ليبيا.
- السوي، رعد سمعت (2005)، المكتوبتها الخطيب والمطوية، دار كهد، فخر بالقوية، ليبيا.
- السوي، رعد سمعت (2001)، المكتوبتها الخطيب والمطوية، دار كهد، فخر بالقوية، ليبيا.
- السوي، رعد سمعت (2005)، المكتوبتها الخطيب والمطوية، دار كهد، فخر بالقوية، ليبيا.
- السوي، رعد سمعت (2002)، المكتوبتها الخطيب والمطوية، دار كهد، فخر بالقوية، ليبيا.

تحت إشراف، هذه هي الكتب التي [2013]: وما يليها ثم أربعة عشر كتاباً أخرى. كتابها في  
 برامج التطوير والتدريب على استخدام الحاسوب في التعليم، كتابها في تطوير  
 كتابها في تطوير التعليم الإلكتروني

- T. Cockerton, R, (1997) : Evaluation of hypermedia document as a learning tool, journal of computer assisted learning, vol. 13 No, 2, 1 une., 1997.
- Hooper, Simon Richard ( 1998 ) : Authorware : An Introduction to Multimedia, 2nd edition, Prentice Hall, \_New Jersey, USA.
- Kellogg, Orson (1999) : Authorware 5 Attain Authorized, Macromedia Press, San Francisco, California, USA.

المجلد 11 العدد الثاني، السنة الثانية من إنشاء جامعة الجزائر

| ت  | عنوان الموضوع             | المؤلف             | الناشر | العدد |
|----|---------------------------|--------------------|--------|-------|
| 1  | تأليف: محمد بن عبد الوهاب | محمد بن عبد الوهاب | الناشر | العدد |
| 2  | تأليف: محمد بن عبد الوهاب | محمد بن عبد الوهاب | الناشر | العدد |
| 3  | تأليف: محمد بن عبد الوهاب | محمد بن عبد الوهاب | الناشر | العدد |
| 4  | تأليف: محمد بن عبد الوهاب | محمد بن عبد الوهاب | الناشر | العدد |
| 5  | تأليف: محمد بن عبد الوهاب | محمد بن عبد الوهاب | الناشر | العدد |
| 6  | تأليف: محمد بن عبد الوهاب | محمد بن عبد الوهاب | الناشر | العدد |
| 7  | تأليف: محمد بن عبد الوهاب | محمد بن عبد الوهاب | الناشر | العدد |
| 8  | تأليف: محمد بن عبد الوهاب | محمد بن عبد الوهاب | الناشر | العدد |
| 9  | تأليف: محمد بن عبد الوهاب | محمد بن عبد الوهاب | الناشر | العدد |
| 10 | تأليف: محمد بن عبد الوهاب | محمد بن عبد الوهاب | الناشر | العدد |
| 11 | تأليف: محمد بن عبد الوهاب | محمد بن عبد الوهاب | الناشر | العدد |

سجل [2] اقتداً بالخطوات أجب على أسئلة المسألة.

تعبّر عن  $f$  بنسبة

١) كلور تلك النسب

٢) اقتداً بغير ذلك

٣) انسخ إلى التمام والصوره. وسيد :

تعالى الإقصر عدداً (١) (٢)  $f(x) = 2x^2 - 3x + 1$  حصر كمرحبة عالية تلك المجموع.

تعالى ليد تبصر ما كانت لها من طوى الانعزاد ثم حصر طبعه بالتمرين.

تعالى في العرج أمثله ثلاثين مرود بعدج تلك النسب.

تعالى في اليمين من الانعزاد عمل حصر كل مجموعة منبره ثم بالمال والكرز.

تعالى قانونه الآتى بالمال

ملحق 3، تدبير نوفا للعب، من بطور التدرج قصدي، باستخدام بكر

تعداد التعداد:

البنف المصنعي، بعد تحريك سوار، بعد تطويل 10% كرات

تاريخ: 90 دقيقة

البنف تدبير: سوار تحريك على اعظم والتدريب

| التدريب  | المرحلة  | مركب   | المرحلة   | المرحلة   | المرحلة   |
|--|--|--|---|---|---|
|   | <p>1. حيا التمرين</p>  | <p>3 و</p> <p>5 و</p> <p>5 و</p> <p>أحد، التمرين</p> <p>تدريب التمرين</p> <p>والمرحلة</p> <p>بعض التمرين</p> <p>التدريب التمرين</p> <p>بعض التمرين</p> | <p>3 و</p> <p>5 و</p> <p>5 و</p>  | <p>المرحلة</p> <p>المرحلة</p> <p>المرحلة</p>  | <p>المرحلة</p> <p>المرحلة</p> <p>المرحلة</p>  |
|  | <p>1. حيا التمرين</p> <p>2. حيا التمرين</p> <p>Data show</p> <p>3. حيا التمرين</p> | <p>15 و</p> <p>55 و</p> <p>15 و</p> <p>10 و</p> <p>10 و</p> <p>10 و</p> <p>10 و</p> <p>30 و</p> <p>20 و</p> <p>10 و</p> <p>8 و</p> <p>6 و</p>          | <p>15 و</p> <p>55 و</p> <p>15 و</p> <p>10 و</p> <p>10 و</p> <p>10 و</p> <p>10 و</p> <p>30 و</p> <p>20 و</p> <p>10 و</p> | <p>المرحلة</p> <p>المرحلة</p> <p>المرحلة</p> <p>المرحلة</p> <p>المرحلة</p> <p>المرحلة</p> <p>المرحلة</p> <p>المرحلة</p> <p>المرحلة</p> <p>المرحلة</p> | <p>المرحلة</p> <p>المرحلة</p> <p>المرحلة</p> <p>المرحلة</p> <p>المرحلة</p> <p>المرحلة</p> <p>المرحلة</p> <p>المرحلة</p> <p>المرحلة</p> <p>المرحلة</p> |

|   |  |   |                                 |  |  |
|---|--|---|---------------------------------|--|--|
|   |  | <p>البرماتيزم<br/>                 بدمك والدم<br/>                 تشي اذرع<br/>                 سنا كمدون<br/>                 جالب سنا<br/>                 كماله سنا<br/>                 30 كسوف<br/>                 اولكبي ك<br/>                 سنا 20<br/>                 كسوف سنا<br/>                 اولكبي 20</p> |                                 |  |  |
|  |  | <p>سنا كمدون<br/>                 كماله سنا<br/>                 سنا كمدون<br/>                 كماله سنا</p>   | <p>5<br/>                 2</p> |  | <p>كمدون<br/>                 كماله<br/>                 7</p> |




سنا كمدون كماله سنا

|           |                     |           |           |
|-----------|---------------------|-----------|-----------|
| سنا كمدون | سنا كمدون كماله سنا | سنا كمدون | سنا كمدون |
|-----------|---------------------|-----------|-----------|

|  |  |                             |          |
|--|--|-----------------------------|----------|
| <p>سوز لوپوزايف.<br/>سليج لاندر</p>  |    | <p>يحيى كويج</p>            | <p>1</p> |
| <p>سوز لوپوزايف.<br/>عمر سعيد<br/>حسن موسى<br/>وز القويون: نر القاتل كويج.</p> |   | <p>زيج نويج<br/>القويون</p> | <p>2</p> |
| <p>سوز لوپوزايف.<br/>عمر سعيد<br/>حسن موسى<br/>وز القويون: نر القاتل كويج.</p> |  | <p>القويون<br/>القويون</p>  | <p>3</p> |

|  |  |  |          |
|--|--|--|----------|
| <p>حسن حسري<br/>                 مريد لشيخ<br/>                 وزير التربية والتعليم العالي</p> |    | <p>عويض السدي<br/>                 مريد الغزيان<br/>                 1 ارتقاء<br/>                 القفز</p> | <p>4</p> |
| <p>حسن حسري<br/>                 مريد لشيخ<br/>                 وزير التربية والتعليم العالي</p> |   | <p>2 سعدين</p>   | <p>5</p> |
| <p>حسن حسري<br/>                 مريد لشيخ<br/>                 وزير التربية والتعليم العالي</p> |  | <p>3 محمد بن</p>   | <p>6</p> |



|  |  |   |          |
|--|--|---|----------|
| <p>سيرج لوبوليف.<br/>                 بعد سرج<br/>                 في توجهه إلى الخلف.</p> |    | <p>شرد<br/>                 :أفنه بعد ( )</p> | <p>7</p> |
| <p>سيرج لوبوليف.<br/>                 بعد سرج<br/>                 في توجهه إلى الخلف.</p> |   | <p>شرد<br/>                 :أفنه بعد ( )</p> | <p>8</p> |
| <p>سيرج لوبوليف.<br/>                 بعد سرج<br/>                 في توجهه إلى الخلف.</p> |  | <p>شرد<br/>                 :أفنه بعد ( )</p> | <p>9</p> |

ملحق رقم 1 من التقرير السنوي للجامعة العربية للعلوم الرياضية

| رقم<br>تسوية<br>00 % | نقد العادي<br>% 0 | نظم ائتماني       |                   | التمويل المخصص<br>% 00 | رقم<br>تسوية<br>00 % |
|----------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------------|----------------------|
|                      |                   | الائتماني<br>% 00 | الائتماني<br>% 00 |                        |                      |
|                      |                   |                   |                   |                        | 1                    |
|                      |                   |                   |                   |                        | 2                    |
|                      |                   |                   |                   |                        | 3                    |
|                      |                   |                   |                   |                        | 4                    |
|                      |                   |                   |                   |                        | 5                    |
|                      |                   |                   |                   |                        | 6                    |
|                      |                   |                   |                   |                        | 7                    |
|                      |                   |                   |                   |                        | 8                    |
|                      |                   |                   |                   |                        | 9                    |
|                      |                   |                   |                   |                        | 10                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 11                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 12                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 13                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 14                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 15                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 16                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 17                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 18                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 19                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 20                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 21                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 22                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 23                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 24                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 25                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 26                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 27                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 28                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 29                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 30                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 31                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 32                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 33                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 34                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 35                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 36                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 37                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 38                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 39                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 40                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 41                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 42                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 43                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 44                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 45                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 46                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 47                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 48                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 49                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 50                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 51                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 52                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 53                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 54                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 55                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 56                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 57                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 58                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 59                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 60                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 61                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 62                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 63                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 64                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 65                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 66                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 67                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 68                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 69                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 70                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 71                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 72                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 73                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 74                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 75                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 76                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 77                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 78                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 79                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 80                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 81                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 82                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 83                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 84                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 85                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 86                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 87                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 88                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 89                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 90                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 91                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 92                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 93                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 94                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 95                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 96                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 97                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 98                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 99                   |
|                      |                   |                   |                   |                        | 100                  |