

قائمة المراجع

- أولاً : بعض المراجع العربية .**
- ثانياً : بعض المراجع الأجنبية .**
- ثالثاً : بعض مواقع شبكة الانترنت .**

المراجع :

أولاً : بعض المراجع العربية :

- ١- إبراهيم عبد الوكيل الفار :
تربويات الحاسوب وتحديد مطلع القرن الحادى والعشرون
، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،
٢٠٠٠م .
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح :
بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضى ، دار الفكر
العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٣- أحمد حامد منصور :
" استخدام الوسائط المتعددة فى تخطيط تدريس بعض
الرياضات بالمرحلة المتوسطة " ، رسالة دكتوراه غير
منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنصورة ،
١٩٨٢ م .
- ٤- _____ :
أساسيات تكنولوجيا التربية ، دار الأصدقاء ،
المنصورة ، ٢٠٠١ م .
- ٥- احمد حسن القبانى ،
علمى الجمال :
معجم المصطلحات التربوية المعرفة فى المناهج و طرق
التدريس ، عالم الكتب ١٩٩٦ م
- ٦- الغريب زاهر إسماعيل :
تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم ، عالم الكتب ،
القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٧- المجلس القومية المتخصصة :
المجلس القومى للتعليم والبحث العلمى والتكنولوجية ،
تقرير مقدم من السيد رئيس الجمهورية عن
أعمال المجلس ودورته الثانية والعشرون
، ١٩٩٤ م .
- ٨- حسن شحاته :
المناهج الدراسية بين النظرية والتطبيق ، الدار
العربية لكتاب ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٩- _____ :
وسائل الاتصال فى عملية التعليم والتعلم ، مكتبة
الأنجلو المصرية ، ١٩٩٨ م .
- ١٠- حلمى أحمد الوكيل :
تطوير المناهج ، أسبابه وأسسه ، أساليبه ، خطواته ،
معوقاته ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،
١٩٩٩ م .

- ١١- رشدي لبيب : الوسائط التعليمية ، دار الثقافة للطباعة والنشر ، القاهرة ١٩٨٦
- ١٢- زاهر أحمد زاهر : تكنولوجيا التعليم وتصميم وإنتاج الوسائل التعليمية ، الجزء ٢ ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ١٣- شهيرة عبد الوهاب شقير ، وعطيات محمد خطاب ، مهسا محمد فكري : سياسات التمرينات والتمرينات الإيقاعية ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦ م .
- ١٤- عادل عبد البصير على : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المتحدة ، بور سعيد ١٩٩٢ م
- ١٥- عبد الحميد شرف الدين : تكنولوجيا التعليم فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ١٦- عبد الحميد محمد أحمد : الملاكمة ، ط ٥ ، دار الفكر العرب القاهرة ١٩٨٩ م
- ١٧- عبد المنعم سليمان برهم ، محمد خميس أبو نمرة : موسوعة التمرينات الرياضية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، الجزء الأول ، ط ٢ ، ١٩٩٥ م .
- ١٨- _____ : موسوعة التمرينات البدنية ، الجزء الثانى ، الأردن عمان ، ١٩٨٩ م .
- محمد إبراهيم شحاتة ، جاسر سليمان نويران
- ١٩- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار المعرفة ، الإسكندرية ١٩٩٢ م
- صطفى
- ٢٠- على السيد سلمان : سيكولوجية التعليم ، مكتبة عين شمس ، ١٩٩٩ م
- ٢١- على محمد عبد المنعم : تكنولوجيا التعليم والتجديد التربوى ، جامعة الزهر ، كلية التربية ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٢٢- _____ : ثقافة الكمبيوتر ، القاهرة ، مطبعة البشرى ، ١٩٩٨ م .

- ٢٣ - فاطمة أحمد بسيوني : "تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الوسائط التعليمية المنفردة من خلال الحاسب الآلى على تعلم بعض مهارات كرة السلة لدى طالبات شعبة تدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥م .
- ٢٤ - ليلى عبد العزيز زهران : التمرينات الفنية الإيقاعية الأسس العلمية والتطبيقية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٢٥ - محمد إبراهيم شحاتة ، صباح السيد فاروز : برنامج اللياقة والرياضة للجميع، منشأة المعارف ، بالإسكندرية ، ١٩٩٦م
- ٢٦ - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، ط١٣، دار المعارف، القاهرة ١٩٩٤م
- ٢٧ - محمد رضا البغدادي : تكنولوجيا التعليم والتعلم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٢٨ - محمد سعد زغلول : " برنامج تدريبية رياضية مقترح للمدارس التجريبية الفنية "، رسالة دكتوراه غير منشوره ،كلية التربية الرياضية بالمنيا ،جامعة المنيا ١٩٨٨م
- ٢٩ - _____ : العمل المنهى كمدخل لبناء مناهج التربية الرياضية ومراجعتها بنوعيات التعلم الفنى ،مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٧م .
- ٣٠ - _____ : "فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الوسائط التعليمية المتعددة على جوانب التعلم فى كرة السلة لتلميذات الكرة من الحلقة الثانية من التعليم الأساسى ، المجلة التعليمية للتربية البدنية" ، بحث منشور ، كلية التربية للبنات ، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢م .
- ليساء فوزى محروس

- ٣١- محمد سعد زغلول ، : المشكلات المدرسية المرتبطة بالمنهج الدراسي للتربية الرياضية فى مرحلة التعليم الثانوى الفنى فى ضوء الاهتمام بتطوير التعليم، بحث منشور ، ٢٠٠٢م.
- ٣٢- _____ : تكنولوجيا اعداد معلم التربية الرياضية، مكتبة الاشعاع ، ٢٠٠١م
- ٣٣- _____ : اثر برنامج تدريب مقترح على الصفات البدنية الخاصة ومعدل سرعة الكتابة على الاله الكاتبة لطلبة المدارس التجريبية الفنية ، صحيفة التربية، ١٩٨٩م
- ٣٤- محمد سيف الدين فهمى : مباحث فى التربية الصناعية ، الانجلو المصرية ، القاهرة ، (ب- ت) .
- ٣٥- محمد صبحى حسنين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
- ٣٦- _____ : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، ط ٢ ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ٣٧- _____ : الاسس العلمية للكرة الطائرة ورق القياس ، الجهاز المركز ، للمكتب الجامعة والمدرسة والوسائل التعليمية ، القاهرة ، ١٩٨٨م .
- ٣٨- محمد محمود عبد الدايم ، : برامج تدريب الإعداد البدنى وتدريب الاتقال ، مطابع الأهرام ، القاهرة ، ١٩٩٣م.
- ٣٩- محمد نصر الدين رضوان ، : ٩٩ تمريناً للقوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩م .
- ٤٠- مصطفى عبد السميع محمد : تكنولوجيا التعليم دراسات عربية ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩م .

- ٤١- مصطفى عبد السميع محمد : الاتصال والوسائل التعليمية ، مركز الكتاب للنشر
محمد لطفى جواد ،
صابر عبد المنعم محمد
القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ٤٢- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ،
دار الفكر العربى ، ١٩٩٦ .
- ٤٣- مكارم حلمى ابوهرجة ، : تكنولوجيا التعليم وأساليبها التربوية الرياضية ، مركز
محمد سعد زفلول ،
هشامى سـعيد
الكتاب ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ٤٤- : ،
: ،
موسوعة التدريب الميدانى للتربية الرياضية ، مركز
الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، ٢٠٠٠م .
- ٤٥- : ،
: ،
رضوان محمد رضوان
مناهج التربية الرياضية ، مركز الكتاب
لنشر، القاهرة ، ١٩٩٩م
- ٤٦- منيرة السيد بدر الدين : " دراسة تقويميه للتربية الرياضية بنوعيات التعلم الفنى
بمصر" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية بطنطا ، جامعة
طنطا، ٢٠٠٥م .
- ٤٧- موسى فهمى إبراهيم ، : التمرينات والعروض الرياضية ، دار المعارف ،
عادل على حسن
١٩٨٤م .
- ٤٨- وائل صبحى رمضان محمد : "برنامج حركى لتحسين بعض الاضطرابات القومية لدى
لبة المدرسة الثانوية الفنية التجارية المتقدمة" ،
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٨م .

ثانياً : بعض المراجع الأجنبية :

- 49- *Collin's Janet* : Teaching and Learning with mult media, London , Rutledge, 1997 .
- 50- *Encyclopedia of Education* : (U.S.A) Macmillan Company and the free press (1977)
- 51- *Hough , J.R* : Education and the national Economy : London : croom helm ltd ., 1987.
- 52- *John , f. Koel.* : Buford Multimedia systems, printed in (U.S.A) Addi, Sonwesley publishing – company , c 1994
- 53- *Williams . E. W,* : Effects of principle training program of correct Micrt from publication in for sport Human performance university of Oregon, ore . 1996.

ثالثاً : مواقع شبكة الانترنت :

- 54- [http // www .phy – edu . net / vb / show th read php,p = 68-90](http://www.phy-edu.net/vb/showthread.php,p=68-90)
24/4/ 2008.

قائمة الملحقات

- ملحق (أ) : اختبار الذكاء المصور .
- ملحق (ب) : استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم أجزاء الجسم المستخدمة فى أثناء كتابة على الحاسب الآلى .
- ملحق (ج) : استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية التى تناسب مع الأجزاء الجسم المرتبطة بزيادة معدل سرعة الكتابة على الحاسب الآلى .
- ملحق (د) : استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد التمرينات التى تناسب القدرات البدنية المختارة .
- ملحق (هـ) : اختبارات القدرات البدنية .
- ملحق (و) : اختبار قياس معدل سرعة الكتابة على الحاسب الآلى .
- ملحق (ز) : أسماء السادة الخبراء
- ملحق (ح) : استمارة استطلاع رأى الخبراء فى برنامج الإعداد البدنى المقترح .
- ملحق (ط) : الوحدات التعليمية المستخدمة فى البرنامج .
- ملحق (ي) : الخطابات الإدارية .
- ملحق (ك) : نموذج مصور للتمرينات قيد البحث .

ملحق (أ)

اختبار الذكاء المصور

إعداد / أحمد زكي صالح

اختبار الذكاء المصور

إعداد " أحمد زكى صالح " (١٩٧٨ م) يهدف الى تصنيف وتقدير القدرة العقلية لدى الأفراد فى الأعمار من سن الثامنة الى السابعة عشر وما بعدها ويعتمد أساساً على إدراك العلاقة بين مجموعة من الأشكال المختلفة من بين وحدات المجموعة .
مواصفات الاختبار :

- يطلب من كل ناشئ أو ناشئة كتابة البيانات الخاصة به وهى (الاسم - السن - المستوى - النادى المشترك به - النوع - التاريخ) بعد التأكد من كتابة هذه البيانات ، يطلب من المتعلمات فتح كراسة الاختبار على الصفحة (٢) وقراءة التعليمات وشرح الهدف من الاختبار .
- يطلب من المتعلمات الإجابة على المثال الأول ثم تناقش الإجابة الصحيحة وأسبابها ، وكذلك المثال الثانى والثالث .
- السبب فى شرح الإجابة الصحيحة هو التأكد من فهم المفحوصات لطبيعة أسئلة الاختبار .
- ينتقل بعد ذلك الى الأمثلة (٤ ، ٥ ، ٦) ويطلب من المفحوصات الإجابة عليها دفعة واحدة ثم تناقش الإجابة الصحيحة وتشرح طريقة الإجابة اذا استدعى ذلك .
- بعد الانتهاء من شرح الأمثلة يطلب من الجميع أن يضعوا الأقلام ويقول الفاحص سنبداً الاختبار الآن وستعطى (١٠) عشرة دقائق للإجابة على الأسئلة . إذا انتهيتى من الصفحة انتقلى الى الصفحة التالية مباشرة ولا تضيعى وقتاً طويلاً على سؤال واحد .
- يتكون الاختبار من (٦٠) ستون سؤال .

تعليمات خاصة بالاختبار :

- ليس من المفروض أن تحل كل الأسئلة .
- لا تضيعى وقتاً طويلاً فى سؤال واحد .
- حالما تعطى تعليمات الإجابة ابدأ واستمرى حتى يطلب منكى وضع القلم .

اختبار الذكاء المصور

الاسم :

السن :

تاريخ الميلاد :

الدرجة	المقابل

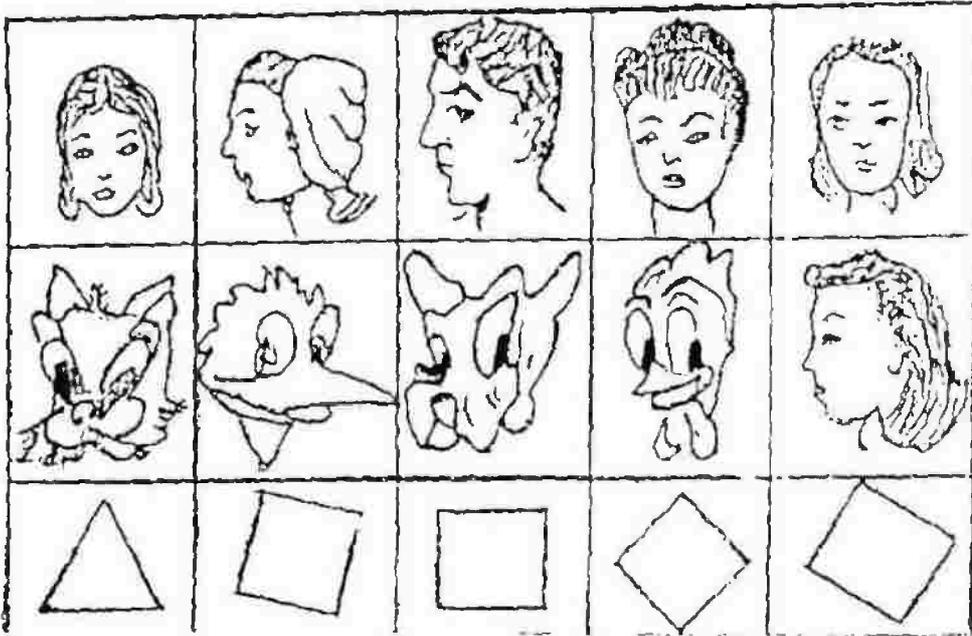
(أ-٣)

تعليمات

يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على إدراك التشابه والاختلاف بين الموضوعات والأشياء ، ويوجد في هذا الاختبار مجموعات من الصور . كل مجموعات تتكون من خمس أشكال ، أربعة منها أو متشابهة في صفة واحدة أو أكثر ، وشكل واحد فقط هو المختلف عن الباقين .

- المطلوب منك في هذا الاختبار أن تبحث عن هذا الشكل المختلف بين أفراد المجموعة وتضع عليه علامة صح (×) .

والآن فلنتدرب على بعض الأمثلة حتى نتأكد من فهمنا لهذا النوع من المشاكل :
ابحث عن الشكل المخالف في كل مجموعة من المجموعات الآتية وضع عليه علامة (√) .



ما هو الشكل المخالف في المجموعة رقم (١) ؟

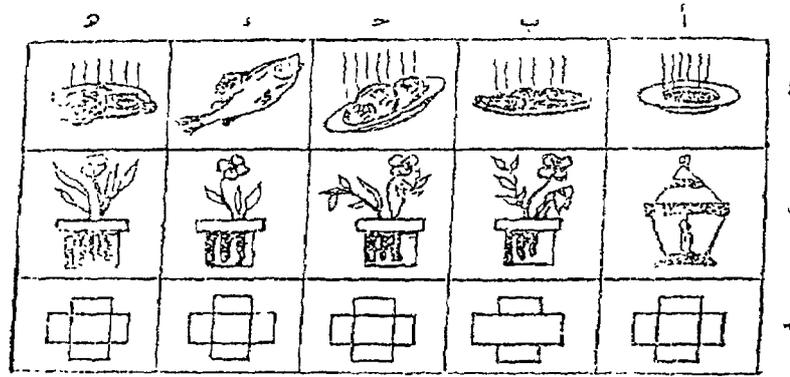
لاحظ أن كل الصور تعبر عن " بنت " أو " سيدة " ما عدا الصورة (ج) فهي تعبر عن رجل . ولهذا ولذلك يجب أن نضع عليها علامة (×) .

أما في المثال رقم (٢) فإن الشكل المخالف هو (أ) ، لماذا ؟

وفي المثال رقم (٣) فإن الشكل المخالف هو (هـ) ، لماذا ؟

والآن اجب عن الأسئلة التالية بنفسك وحينما تنتهي منها ضع القلم .

(أ-٤)



الإجابة الصحيحة في المثال رقم (٤) هي (د) لماذا ؟

والإجابة الصحيحة في المثال رقم (٥) هي رقم (أ) لماذا ؟

والإجابة الصحيحة في المثال رقم (٦) هي (ب) لماذا ؟

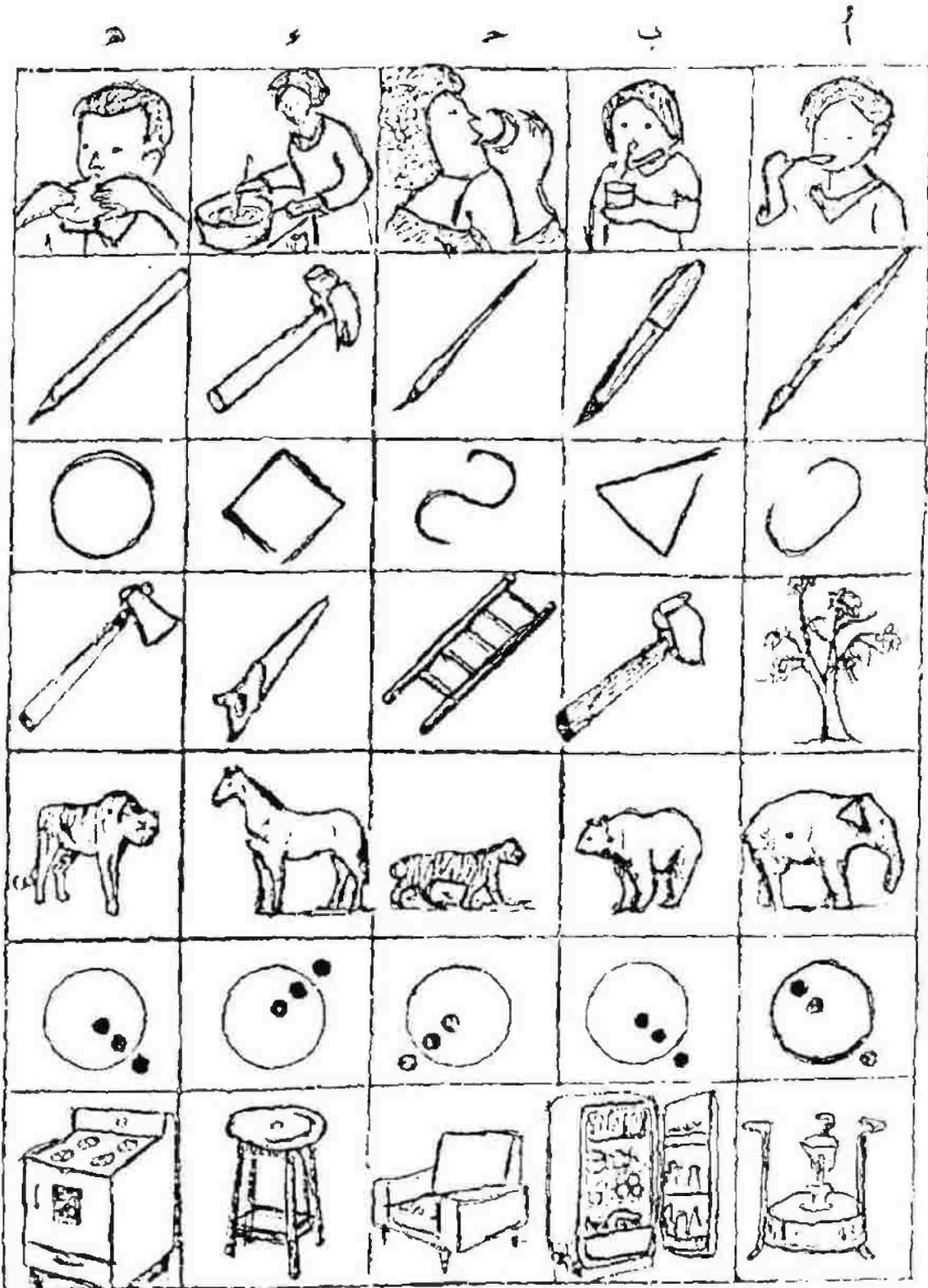
والآن قد فهمت هذا النوع من المشاكل . المطلوب منك أن تعمل بسرعة ودقة ولا ترتكب أخطاء ولا تضيع وقتا طويلا في السؤال واحد . سنعطى عشرة دقائق للإجابة عن الأسئلة في هذه الكراسة . وهي ستون سؤال ليس من المفروض أن تحل كل الأسئلة . لا تضع وقتا في سؤال واحد .

حالما تعطى تعليمات بالإجابة أبدأ واستمر في الإجابة عن أسئلة الاختبار حتى يطلب منك أن تضع القلم .

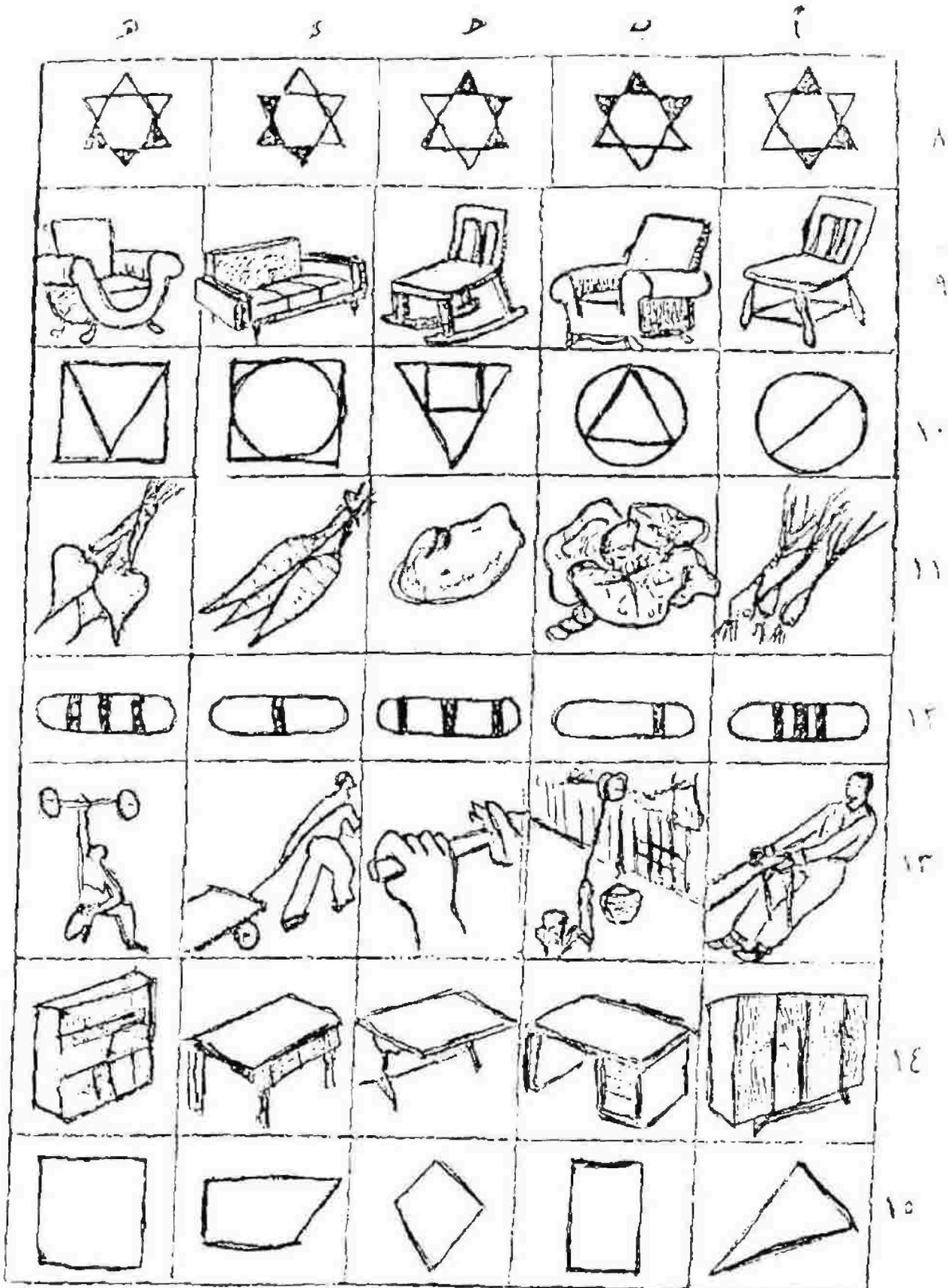
لا تقلب هذه الصفحة قبل هذه الصفحة قبل أن يؤذن لك .

ولا تسأل أسئلة كيلا تضيع وقتا .

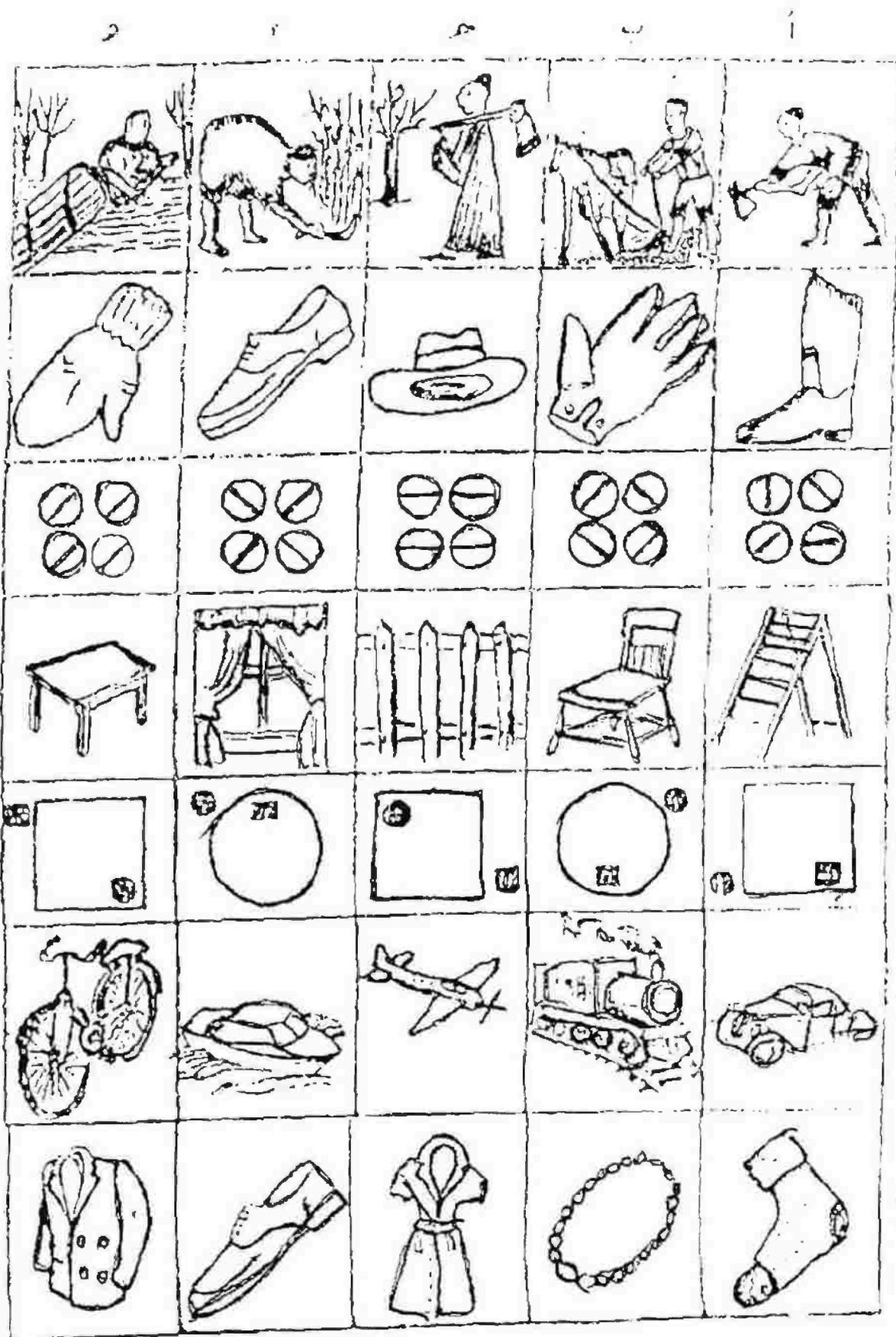
(5-1)



(1-i)

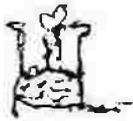
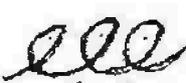
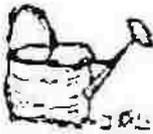
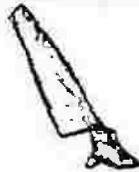
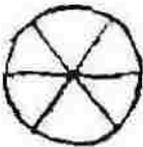
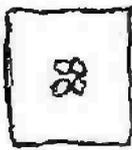
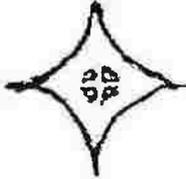
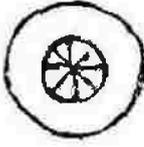
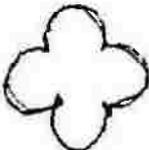
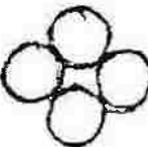
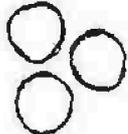


(v-i)

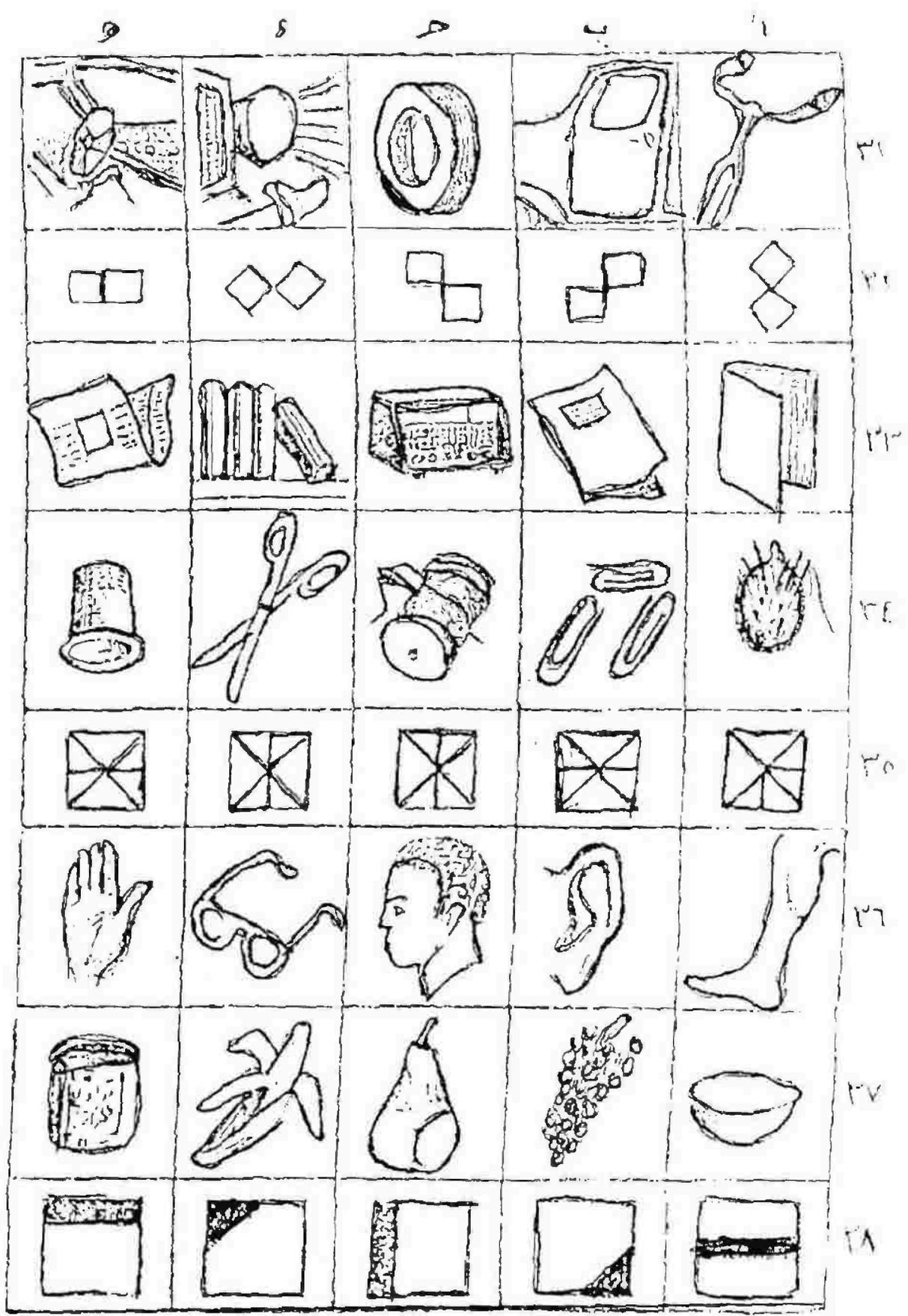


17
18
19
20
21
22
23

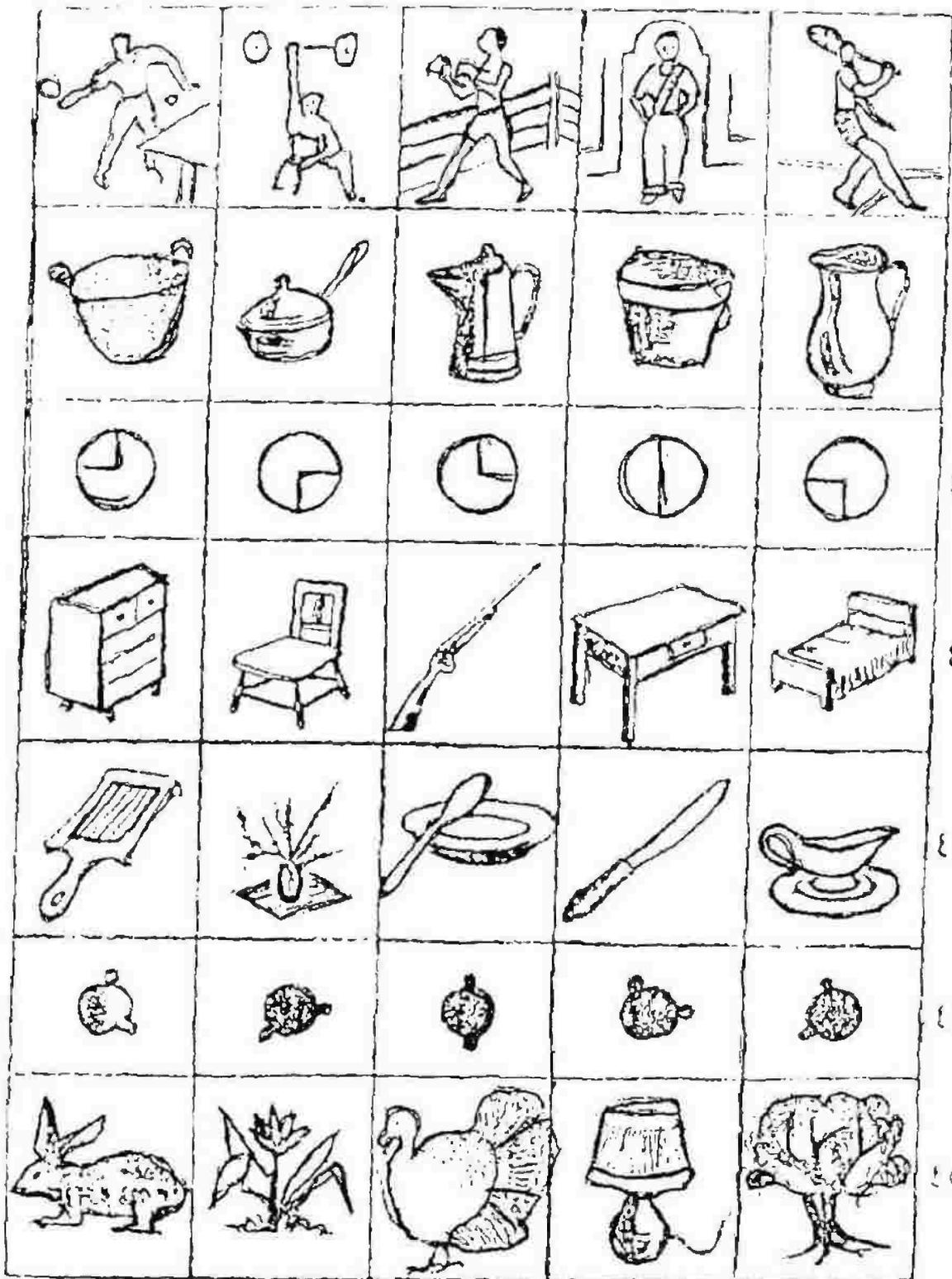
(A-i)

					११
					१२
					१०
					१७
					१५
					१८
					१९
					२०

(9-i)

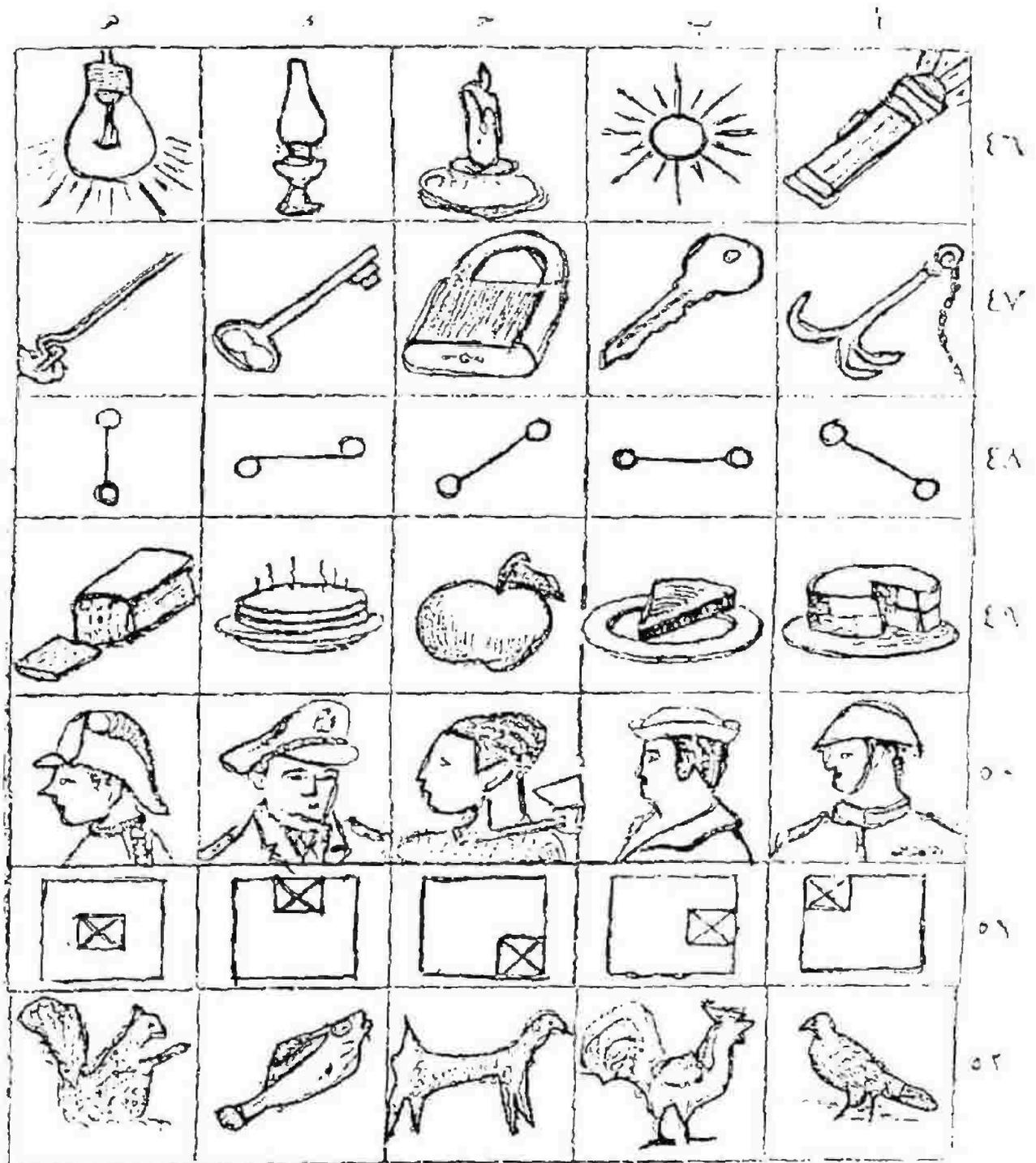


(1.-1)

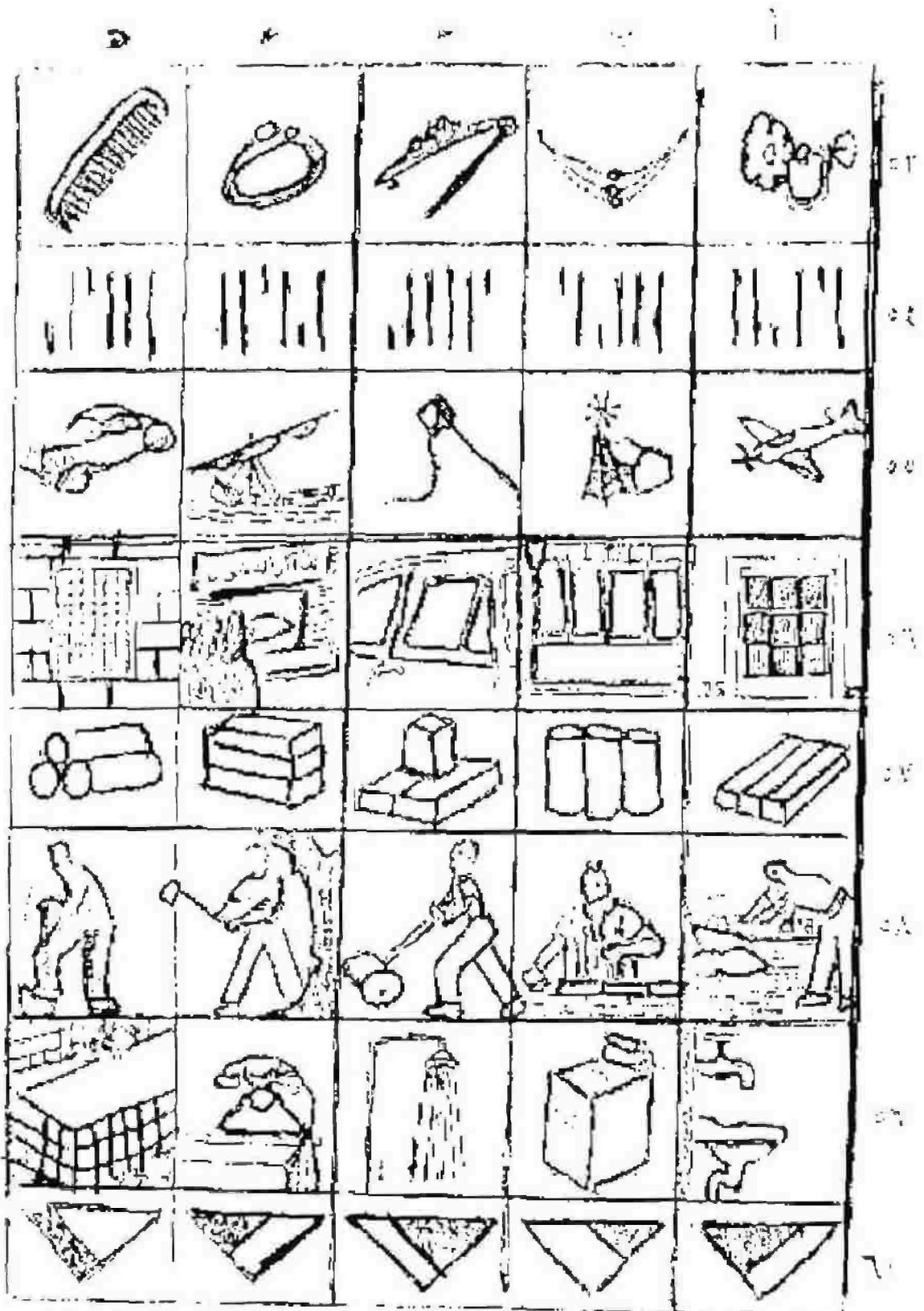


74
80
81
82
83
84
85

(11-1)



(۱۲-۱)



(أ-١٣)

اختبار النكاه المصور
ورقة الإجابة

الاسم:

السن:

تاريخ اليوم / / ٢٠٠٠م.

الفريق:

بنين/ بنات:

التعليمات

- ١- يتكون الاختبار من ٦٠ سؤال مصور .
- ٢- كل سؤال مكون ٥ صور , هناك ٤ صور متشابهة وصور واحدة مختلفة .
- ٣- أ , ج , د , هـ هي الحروف الأبجدية للصور الخمس .
- ٤- ضع الحرف الأبجدي للصورة المختلفة في المربع الموجود أمام رقم كل سؤال في ورقة الإجابة .
- ٥- مدة الاختبار ١٠ دقائق فقط .

١	١١	٢١	٣١	٤١	٥١
٢	١٢	٢٢	٣٢	٤٢	٥٢
٣	١٣	٢٣	٣٣	٤٣	٥٣
٤	١٤	٢٤	٣٤	٤٤	٥٤
٥	١٥	٢٥	٣٥	٤٥	٥٥
٦	١٦	٢٦	٣٦	٤٦	٥٦
٧	١٧	٢٧	٣٧	٤٧	٥٧
٨	١٨	٢٨	٣٨	٤٨	٥٨
٩	١٩	٢٩	٣٩	٤٩	٥٩
١٠	٢٠	٣٠	٤٠	٥٠	٦٠

الدرجة المقابل

توقيع المصحح

(أ-١٤)

مفتاح التصحيح

السؤال الصحيح	السؤال الصحيح	السؤال الصحيح	السؤال الصحيح				
ب	٤٦	أ	٣١	ج	١٦	د	١
أ	٤٧	هـ	٣٢	ج	١٧	د	٢
د	٤٨	ج	٣٣	أ	١٨	هـ	٣
ج	٤٩	ب	٣٤	هـ	١٩	أ	٤
ج	٥٠	أ	٣٥	أ	٢٠	د	٥
هـ	٥١	د	٣٦	هـ	٢١	أ	٦
د	٥٢	هـ	٣٧	ب	٢٢	ج	٧
هـ	٥٣	أ	٣٨	ب	٢٣	أ	٨
ج	٥٤	ب	٣٩	د	٢٤	د	٩
هـ	٥٥	هـ	٤٠	ب	٢٥	أ	١٠
أ	٥٦	ب	٤١	د	٢٦	ب	١١
ج	٥٧	د	٤٢	د	٢٧	ب	١٢
ب	٥٨	د	٤٣	هـ	٢٨	هـ	١٣
د	٥٩	د	٤٤	هـ	٢٩	أ	١٤
هـ	٦٠	ب	٥٥	ج	٣٠	أ	١٥

ملحق (ب)

**استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم أجزاء الجسم المستخدمة
فى أثناء كتابة على الحاسب الالى**

(ب-٢)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

السيد الأستاذ /

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة / شيماء توفيق الشنواني بإجراء بحث بعنوان " برنامج إعداد بدنى مقترح باستخدام الوسائط المتعددة لتنمية بعض القدرات الخاصة وتأثيره في زيادة معدل سرعة الكتابة على الحاسب لطالبات المدارس التجارية الفنية المتقدمة " ولما كنتم من القادة والعلماء في المجال العلمي والعملية .

فالباحثة تلجأ لسيادتكم برجاء التكرم بالإجابة على استمارة استطلاع الرأي التالية إسهاما من سيادتكم في العمل على إنجاز هذا البحث

ولسيادتكم جزيل الشكر والتحية

الباحثة

شيماء توفيق الشنواني

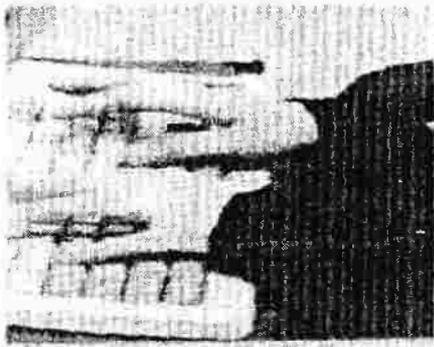
بيانات أولية :

..... : الاسم
..... : المؤهل
..... : الوظيفة
..... : مكان العمل
..... : الخبرة
..... : التخصص

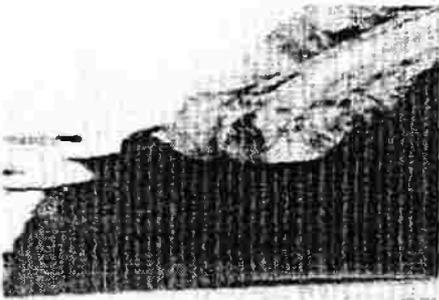
(ب-٣)



١- ما هي أجزاء الجسم المستخدمة في هذا الجزء والتي تتناسب مع طبيعة الأداء (الكتابة على الحاسب الآلي) كما هو موضح في الصورة ؟



٢- ما هي أجزاء الجسم المستخدمة في هذا الجزء والتي تتناسب مع طبيعة الأداء (الكتابة على الحاسب الآلي) كما هو موضح في الصورة ؟

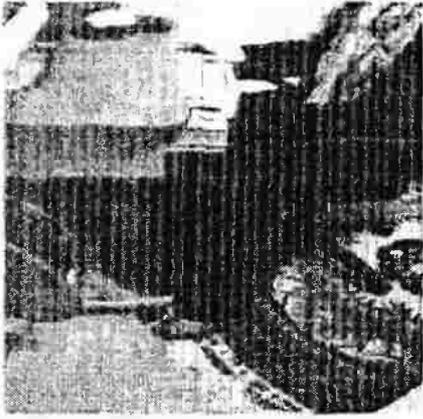


٣- ما هي أجزاء الجسم المستخدمة في هذا الجزء والتي تتناسب مع طبيعة الأداء (الكتابة على الحاسب الآلي) كما هو موضح في الصورة ؟



٤- ما هي أجزاء الجسم المستخدمة في هذا الجزء والتي تتناسب مع طبيعة الأداء (الكتابة على الحاسب الآلي) كما هو موضح في الصورة ؟

(ب-٤)



٥- ما هي أجزاء الجسم المستخدمة في هذا الجزء والتي تتناسب مع طبيعة الأداء (الكتابة على الحاسب الآلي) كما هو موضح في الصورة ؟



٦- ما هي أجزاء الجسم المستخدمة في هذا الجزء والتي تتناسب مع طبيعة الأداء (الكتابة على الحاسب الآلي) كما هو موضح في الصورة ؟



٧- ما هي أجزاء الجسم المستخدمة في هذا الجزء والتي تتناسب مع طبيعة الأداء (الكتابة على الحاسب الآلي) كما هو موضح في الصورة ؟

ملحق (جـ)

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية التي تتناسب مع أجزاء الجسم المرتبطة بزيادة معدل سرعة الكتابة على الحاسب الآلى

(ج-٢)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

السيد الأستاذ /

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة / شيماء توفيق الشنواني بإجراء بحث بعنوان " برنامج إعداد بدنى مقترح باستخدام الوسائط المتعددة لتنمية بعض القدرات الخاصة وتأثيره فى زيادة معدل سرعة الكتابة على الحاسب لطالبات المدارس التجارية الفنية المتقدمة " ولما كنتم من القادة والعلماء فى المجال العلمى والعملى والذى يعتبر رأيك أساسى فى وضع البرامج وأمرأ أساسياً يكسب هذه البرامج التقنين العلمى لها .

والباحثة تلجأ لسيادتكم برجاء التكرم بملى استمارة الرأي التالية باختيار أهم القدرات البدنية التى تناسب كل جزء من أجزاء الجسم المستخدمة أثناء الكتابة على الحاسب الآلى والعمل على ترتيبها حسب أهميتها إسهاماً من سيادتكم فى العمل على انجاز هذا البحث .

ولسيادتكم جزيل الشكر والتحية

الباحثة

شيماء توفيق الشنواني

بيانات أولية :

..... : الاسم
..... : المؤهل
..... : الوظيفة
..... : مكان العمل
..... : الخبرة
..... : التخصص

(ج-٣)

بعد عرض وضع جسم الطالبة أثناء الجلوس للكتابة على الحاسب الآلى على أستاذة تشرح بتحديد العضلات المستخدمة فى كل جزء وهذه العضلات لا بد من مجموعة من العناصر البدنية اللازمة كى تؤدى هذه المجموعات عملها بصورة جيدة حتى تزيد من سرعة الكتابة على الحاسب الآلى كان لا بد لنا من عرضها على سيادتكم لتحديد العناصر البدنية المناسبة لتنمية العضلات الخاصة بكل جزء وسنبداً فى البداية بعضلات :

١- عضلات الرقبة الخلفية والامامية :

حيث أن الرأس تكون فى وضع مائل قليل للأمام وتتحرك لأسفل ثم لأعلى وهذا يتطلب قدرة معينة من القدرات البدنية كى تؤدى هذا بسهولة ويسر.

فالمطلوب من سيادتكم اختيار ما يتناسب مع هذا الجزء من القدرات البدنية والعمل على ترتيبها حسب أهميتها :

- | | | | |
|------------------|------------|------------|------------|
| ١- السرعة | ٢- الدقة | ٣- المرونة | ٤- الرشاقة |
| ٥- التحمل | ٦- التوافق | ٧- القدرة | ٨- القوة |
| ٩- سرعة رد الفعل | | | |

٢- عضلات الكف والساعد ومفصل الرسغ والأصابع :

حيث أن الكف والساعد و الرسغ والأصابع تكون فى وضع أفقى أمام الجسم كما أنها عليها العامل الأكبر فى أهمية الكتابة على الحاسب الآلى فلهذا نطلب من سيادتكم تحديد واختيار القدرات البدنية اللازمة لتنمية هذا الجزء والعمل أيضاً على ترتيبها حسب أهميتها :

- | | | | |
|------------------|------------|------------|------------|
| ١- السرعة | ٢- الدقة | ٣- المرونة | ٤- الرشاقة |
| ٥- التحمل | ٦- التوافق | ٧- القدرة | ٨- القوة |
| ٩- سرعة رد الفعل | | | |

(ج-٤)

٣- عضلات الكتف :

يكون الكتف فى وضع مستوى كما فى وضع الجلوس العادى وهذا الجزء يعتبر ذات أهمية كبيرة ولذا نطلب من سيادتكم تحديد واختيار القدرات البدنية اللازمة لتنمية هذا الجزء والعمل أيضاً على ترتيبها حسب أهميتها :

- | | | | |
|------------------|------------|------------|------------|
| ١- السرعة | ٢- الدقة | ٣- المرونة | ٤- الرشاقة |
| ٥- التحمل | ٦- التوافق | ٧- القدرة | ٨- القوة |
| ٩- سرعة رد الفعل | | | |

٤- عضلات الظهر :

يكون الظهر مائل قليل مع الأحناء للأمام ونظراً لأهمية هذا الجزء نطلب من سيادتكم تحديد واختيار القدرات البدنية اللازمة لتنمية هذا الجزء والعمل أيضاً على ترتيبها حسب أهميتها :

- | | | | |
|------------------|------------|------------|------------|
| ١- السرعة | ٢- الدقة | ٣- المرونة | ٤- الرشاقة |
| ٥- التحمل | ٦- التوافق | ٧- القدرة | ٨- القوة |
| ٩- سرعة رد الفعل | | | |

٥- عضلات القدمين المؤثرة على مفصل الأنكل والتي تثبت وضع القدم مسطحاً على الأرض :

يكون وضع القدمين مثبت على الأرض كما فى وضع الجلوس العادى على المقعد داخل معمل الدراسة ونظراً لأن الطالبات تجلس لفترات طويلة أثناء الكتابة على الحاسب الآلى وهذا يتطلب المحافظة على هذا الوضع حتى لا يحدث تشوهات ونظراً لأهمية هذا الجزء نطلب من سيادتكم تحديد القدرات البدنية اللازمة لتنمية هذا الجزء والعمل أيضاً على ترتيبها حسب أهميتها :

- | | | | |
|------------------|------------|------------|------------|
| ١- السرعة | ٢- الدقة | ٣- المرونة | ٤- الرشاقة |
| ٥- التحمل | ٦- التوافق | ٧- القدرة | ٨- القوة |
| ٩- سرعة رد الفعل | | | |

معلق (د)

**استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد التمرينات التي تناسب
القدرات البدنية المختارة**

(د-٢)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

السيد الأستاذ /

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة / شيماء توفيق الشنواني بإجراء بحث بعنوان " برنامج إعداد بدنى مقترح باستخدام الوسائط المتعددة لتنمية بعض القدرات الخاصة وتأثيره فى زيادة معدل سرعة الكتابة على الحاسب لطالبات المدارس التجارية الفنية المتقدمة " ولما كنتم من القادة والعلماء فى المجال العلمى والعملى والذى يعتبر رأيك أساسى فى وضع البرامج وأمرأ أساسياً يكسب هذه البرامج التقنين العلمى لها .

فالباحثة تلجأ لسيادتكم برجاء التكرم بملئ استمارة الرأي التالية بالموافقة على ما ترونه مناسباً من التمرينات التالية مع كل قدرة من القدرات البدنية إسهاماً من سيادتكم فى العمل على إنجاز هذا البحث .

ولسيادتكم جزيل الشكر والتحية

الباحثة

شيماء توفيق الشنواني

بيانات أولية :

..... : الاسم
..... : المؤهل
..... : الوظيفة
..... : مكان العمل
..... : الخبرة
..... : التخصص

(د-٣)

م	القدرات الخاصة (البدنية) أثناء الكتابة على الحاسب الآلى	التمرينات البدنية المقترحة		رأى الخبير		
		موافق	غير موافق	موافق	غير موافق	
.١	المرونة للراس والذراعين والكتفين ورسغى اليدين					(وقوف) ثنى الرأس أماماً وخلفاً .
.٢						(وقوف) تبادل ميل الرأس للجانبين .
.٣						(وقوف) تبادل لف الرأس على الجانبين بالتبادل .
.٤						(وقوف) تحريك الرأس فى دوائر .
.٥						(وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) ، لف الذراعين لأعلى مع ثنى الرقبة خلفاً ثم لف الكفين أماماً أسفل مع ثنى الرقبة أماماً .
.٦						(وقوف) تبادل رفع الكتفين لأعلى
.٧						(وقوف) عمل دوائر أمامية بالكتفين معاً .
.٨						(وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) عمل دوائر صغيرة بالذراعين معاً .
.٩						(وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) عمل دوائر كبيرة بالذراعين معاً .
.١٠						(وقوف) ثنى المرفقين جانباً وتحريكهما أماماً .
.١١						(وقوف) تبادل الطعن اماماً مع رفع الذراعين جانباً .
.١٢						(وقوف فتحاً - الأمشاط تتجه للخارج) رفع الذراعين إماماً عالياً .
.١٣						(وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) رفع الذراعين عالياً ثم خفضهما أسفل
.١٤						(وقوف - فتحاً) رفع الذراعين جانباً عالياً بالتبادل .

(د-٤)

م	عناصر اللياقة البدنية اللازمة أثناء الكتابة على الحاسب الآلي	التمرينات البدنية المقترحة	رأى الخبير	
			موافق	غير موافق
.١٥		(وقوف فتحاً - قبض الأصابع) رفع الذراعين جانباً مائلاً مع رفع العقبين عالياً		
.١٦		(وقوف فتحاً - العضدان جانباً - الساعدان أسفل) دوران الساعدين بجانب الجسم		
.١٧		(وقوف الذراعين جانباً - كف اليدين لأعلى) فرد الأصابع واحد بعد الآخر .		
.١٨		(وقوف) تشيك اليدين معاً ، عمل دوائر بالرسغين على شكل رقم (٨)		
.١٩		(وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) ثنى مفصلي الرسغين لأعلى ولأسفل .		
.٢٠		(وقوف - ثنى المرفقين - كف اليدين متقابلان ومتلاصقان) دوران الكفين للداخل		
.٢١		(وقوف - ثنى المرفقين - الكفين متلامسان) تبادل تدوير الكفين للداخل والخارج.		
.٢٢		(وقوف - ثنى المرفقين - ظهر اليدين متقابلان ومتلامسان) دوران رسغي اليدين للداخل والخارج.		
.٢٣		(وقوف - الذراعين أماماً) دوران الرسغين جهة اليمين		
.٢٤		(وقوف - الذراعين أماماً) دوران الرسغين جهة اليسار .		

م	عناصر اللياقة البدنية اللازمة أثناء الكتابة على الحاسب الآلى	التمرينات البدنية المقترحة		رأى الخبير	
		موافق	غير موافق	موافق	غير موافق
.٢٥					
.٢٦					
.٢٧					
.٢٨					
.٢٩					
.٣٠					
.٣١					
.٣٢					
.٣٣					
.٣٤	تحمل				
.٣٥					
.٣٦					
.٣٧					

(د-1)

م	عناصر اللياقة البدنية اللازمة أثناء الكتابة على الحاسب الآلي	التمرينات البدنية المقترحة	رأى الخبير	
			موافق	غير موافق
.٣٨		(جلوس على أربع - رجل جانباً) تبادل مد الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين جانباً وأستداره الكفين معاً		
.٣٩		(رقود الذراعان جانباً) تبادل رفع الرجلين جانباً مع لف الجذع للمس أصابع اليد المقابلة لها		
.٤٠		(رقود) رفع الرجلين عن الأرض قليلاً مع ميل الجذع أماماً والثبات		
.٤١		(رقود - الذراعان عالياً) رفع الجذع قليلاً مع خفض الذراعين أماماً		
.٤٢		(الرقود) الجلوس من الرقود للوصول إلى وضع جلوس القرفصاء يكرر إلى أكبر عدد ممكن من المرات .		
.٤٣	دقة - توافق	(وقوف) التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة على الحائط .		
.٤٤		(وقوف) التصويب باليد على الدوائر المتداخلة		
.٤٥		(وقوف) مواجهة حائط مرسوم عليها دوائر مرقعه ثم التصويب على الدوائر حسب أرقامها		

(د-٧)

م	عناصر اللياقة البدنية اللازمة أثناء الكتابة على الحاسب الآلي	التمرينات البدنية المقترحة		رأى الخبير		
		موافق	غير موافق	موافق	غير موافق	
.٤٦						(جلوس على . الذراعان جانب الجسم) تحريك الأصبع للضغط على حرف أ .
.٤٧						(جلوس على . الذراعان بجانب الجسم) تحريك الأصبع للضغط على حرف د
.٤٨						(جلوس على . الذراعان بجانب الجسم) تحريك الأصبع للضغط على ح
.٤٩						(جلوس على . الذراعان بجانب الجسم) تحريك الأصبع للضغط على حرف ب
.٥٠						(جلوس على . الذراعان بجانب الجسم) تحريك للضغط على حرف ت
.٥١						(جلوس على . الذراعان بجانب الجسم) تحريك الأصبع للضغط على حرف ث
.٥٢						(جلوس على . الذراعان بجانب الجسم) تحريك الأصبع للضغط على حرف ح
.٥٣						(جلوس على . الذراعان بجانب الجسم) تحريك الأصبع للضغط على حرف ز
.٥٤						(جلوس على . الذراعان بجانب الجسم) تحريك الأصبع للضغط على حرف ج
.٥٥						(جلوس على . الذراعان بجانب الجسم) تحريك الأصبع للضغط على حرف ر

م	عناصر اللياقة البدنية اللازمة أثناء الكتابة على الحاسب الآلي	التمرينات البدنية المقترحة	رأى الخبير	
			موافق	غير موافق
.٥٦	سرعة رد الفعل	(وقوف . الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع الأصبع أصبع اليد على حرف (ب)		
.٥٧		(وقوف . الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع أصبع اليد على حرف (أ)		
.٥٨		(وقوف . الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع الأصبع اليد على حرف (د)		
.٥٩		(وقوف . الظهر مواجه لحائط مرسوم عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع الأصبع اليد على حرف (و)		
.٦٠		(وقوف . الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع الأصبع اليد على حرف (ج)		
.٦١		(وقوف . الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع الأصبع اليد على حرف (ى)		
.٦٢		(وقوف . الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع الأصبع اليد على حرف (ط)		
.٦٣		(وقوف . الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع الأصبع اليد على حرف (ر)		
.٦٤		(وقوف . الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع الأصبع اليد على حرف (ش)		
.٦٥		(وقوف . الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع الأصبع اليد على حرف (ص)		

هل ترون سيادتكم إضافة أى تمرينات أخرى تتعلق بأى قدرة من القدرات البدنية .

.....

معلق (هـ)

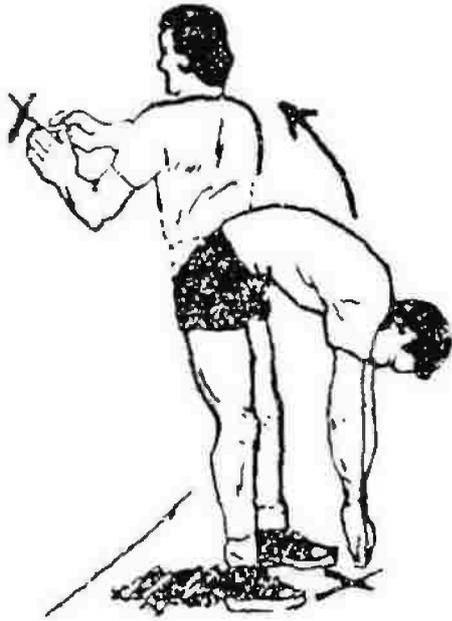
اختبارات القدرات البدنية

(هـ-٢)

اختبارات القدرات البدنية

الاختبار الأول : اختبار المرونة (لقياس مرونة ثني ومد والتفاف العمود الفقري)

الهدف من الاختبار : (لقياس مرونة ثني ومد والتفاف العمود الفقري)



الأدوات المستخدمة :

- ساعة إيقاف - حائط

- ترسم علامة (×) على نقطيتين أحدهما على الأرض بين القدمين والأخرى على الحائط خلف ظهر الطالب .

- وصف الأداء :

○ عند سماع الإشارة تقوم الطالبة بثني

الجذع أماماً أسفل للمس الأرض عند

علامة (×) ثم تقوم بمد الجذع عالياً جهة اليسار للمس العلامة

(×) خلف الظهر . ثم تقوم بلف الجذع وثنية لأسفل للمس العلامة

(×) ويكرر هذا العمل مرة جهة اليسار وأخرى جهة اليمين لأكبر عدد

من المرات يمكنها القيام بها خلال ثلاثين ثانية .

○ التسجيل : تسجيل عدد اللمسات التي قامت بها الطالبة على العلامة مرتين

خلال الثلاثين ثانية

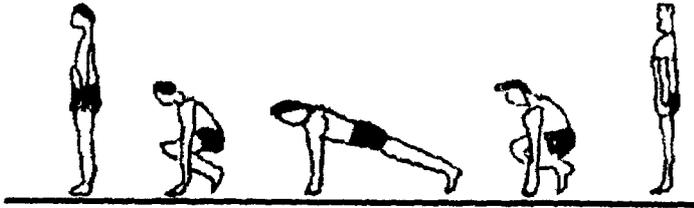
(٣٦ : ٢٤٧)

(هـ-٣)

الاختبار الثاني : اختبار الانبطاح المائل من الوقوف

الهدف من الاختبار لقياس التحمل العضلي العام للجسم .

وصف الأداء : تقف الطالبة معتدلة .



- عند إعطاء الإشارة تقوم
بثني الركبتين للنزول بالمقعد
علي الكعيبين ووضع الكفين
علي الأرض بحيث يكون
الركبتان بين الذراعين .

- قذف الرجلين خلفا لاتخاذ وضع الانبطاح المائل تماما" .
- قذف الرجلين اماما للوصول لوضع الثني الركبتين .
- الوقوف في وضع معتدل والصدر اماما للوصول للوضع الابتدائي .
- تستمر الطالبة في أداء التمرين لأقصى عدد ممكن من المرات بدون توقف
- لا يؤدي التمرين بسرعة حتي لا يدخل الزمن كمحك .

حسابات الدرجات :

تحتسب الدرجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعة أجزاء هي ثني الركبتين كاملا" ،
قذف الرجلين خلفا " ، قذف الرجلين اماما" ، الوقوف .

(٢٩ : ١٤٦)

(هـ-٤)

الاختبار الثالث : اختبار الضغط على أحرف لوحة المفاتيح . (من تصميم الباحثة)

الهدف من الاختبار : قياس الدقة .

الأدوات المستخدمة :

- ١- جهاز حاسب آلي .
- ٢- لوحة مفاتيح .
- ٣- استخدمت الباحثة برنامج Author ware لعمل اختبار الدقة من خلال (CD) .

وصف الأداء .

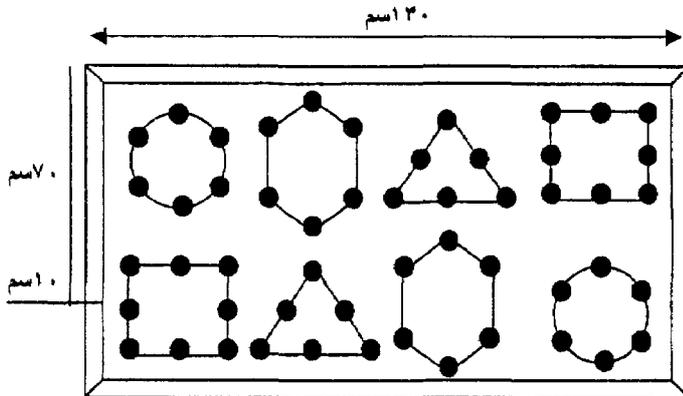
- يجلس المختبر مواجه أمام جهاز الحاسب الآلي والذراعان بجانب الجسم .
- عند رؤية الحرف على الشاشة يقوم المختبر بوضع إصبعه بأقصى سرعة على الحرف المطلوب ويختفى الحرف بعد ثانيتين فقط ثم ينتقل إلى الحرف الذي يليه ويستمر ذلك إلى نهاية الاختبار ويقوم البرنامج بحساب الدرجة النهائية لكل مختبر بعد الانتهاء من الاختبار .

التسجيل : يحسب للمختبر عدد المحاولات الصحيحة من (٨) محاولات.

الاختبار الرابع : اختبار التوافق بين اليد والجهاز والعين

الهدف من الاختبار: القياس التوافقي بين

اليد والجهاز والعين



الأدوات :

- ساعة إيقاف .
- الجهاز الموضح بالشكل . وهو عبارة عن لوحة كبيرة

مصنوعة من الخشب أبعادها موضحة بالشكل محفور على اللوحة دوائر بعمق ٣٠ سم وقطر ٥ سم وتمثل هذه الدوائر أشكالاً هندسية مختلفة " مثلثان ، مربعان ، ودائرتان ، ومسدسان " بحيث يتضمن كل شكل ستة دوائر (فيما عدا المربعين حيث يحتوي كل منهما على ثمانى دوائر ، وتمثل اللوحة كلهما عدداً اثنين

(هـ-٥)

وخمسين (٥٢) دائرة ، وكل شكل من الأشكال الهندسية ملون بلون مخالف للآخر (اسود ، ابيض ، احمر ، اخضر) ولقد خصصت هذه الدوائر لكي توضع فيها مجموعة من القضبان بمثل عددها .

- وقضبان مصنوعة من الخشب ارتفاعها ١٠ سم وسمكها ٥,٥ سم بنفس الوان الأشكال الهندسية الموجودة باللوحة .

- منضدة ارتفاعها ٧٠ سم من الأرض يوضع عليها اللوحة ، كما توضع القضبان الخشبية علي منضدة اخرى صغيرة علي يمين الطالب (بدون نظام معين للقضبان)

وصف الأداء :

- تقف الطالبة أمام منتصف اللوحة بحيث يكون القضبان علي يمينها .

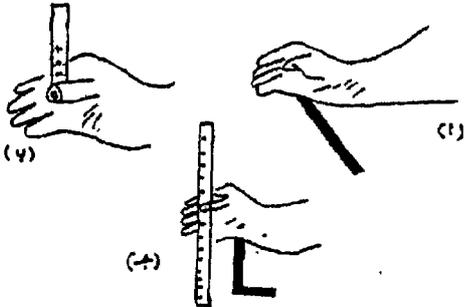
- عند سماع إشارة البدء يقوم الطالب بنقل القضبان ليملأ بها الشكل الهندسي علي أن توضع القضبان تبعا" للونها في الأشكال المماثلة للونها .

التسجيل : يسجل المختبر الزمن الذي يستغرقه في ملء اللوحة بالقضبان الخشبية مع ملاحظة ان تكون القضبان موضوعة في مكانها الصحيح تبعا للونها .

(٣٥ : ٤١٣)

الاختبار الخامس اختبار المسطرة . (سرعة رد الفعل)

الهدف من الاختبار : لقياس سرعة ودقة استجابة اليد .



الأدوات :

- مسطرة مدرجة بحيث يرسم خط باللون الأسود

رقمى ٢٠ اسم - ٣٠ اسم

- منضدة بارتفاع مناسب .

- كرسي .

(هـ-٦)

وصف الأداء :

- تجلس الطالبة علي الكرسي واضعاً ذراعها الذي سيتم اختباره في وضع مريح علي المنضدة .
- تكون وضع يد الطالبة كما هو موضح بالشكل (أ) بحيث يواجه الإبهام السبابة وتكون اليد بارزة عن المنضدة بمقدار من ٣ : ٤ بوصة.
- يمسك المدرس بأعلى المسطرة ويجعلها في وضع عمودي علي الأرض بحيث تمر بين إبهام وسبابة الطالبة مع ملاحظة ان تكون الحافة السفلي للمسطرة مواجهه لأصبعي الإبهام والسبابة للمختبر شكل (ب) .
- يركز الطالبة النظر علي العلامات المدهونة اللون الأسود بحيث لا يجب ان يوجه نظرة الي المدرس .
- يترك المدرس المسطرة لتسقط عموديا ، علي ان يحاول الطالب ان يمسك المسطرة بواسطة الإبهام والسبابة عند المنطقة المدهونة باللون الأسود ما أمكن شكل (ج) .

التسجيل :

- إذا نجحت الطالبة في مسك المسطرة بواسطة الإبهام والسبابة عند الخط المدهون باللون الأسود تماما تكون استجابة سليمة وتقدر لها درجة = ٢ .
- إذا أمسكت الطالبة بالمسطرة قبل المنطقة المدهونة باللون الأسود تكون استجابتها أسرع حتي المعدل السليم ، والمسافة بين المنطقة السوداء ومكان مسك الطالبة للمسطرة تكون معبرة عن مقدار سرعة استجابة الطالبة عن الحد الطبيعي المطلوب وتقدر لها درجة = ٣ .
- إذا أمسكت الطالبة المسطرة بعد المنطقة المدهونة باللون الأسود تكون استجابتها بطيئة عن المعدل السليم ومقدار المسافة بين المنطقة السوداء ومكان مسك المسطرة يكون معتبرا عن مقدار بطء الاستجابة عن المستوى السليم المطلوب وتقدر لها درجة = ١ .
- إذا لم تتمكن الطالبة من مسك المسطرة لا يتم حساب لها درجة أي الاستجابة = صفر

(هـ-٧)

ملحوظة :

يمكن استخدام نفس الاختبار لقياس اليدين معا" بنفس الأسلوب السابق علي أن يكون الأداء باليدين معا".

(٢٩ : ١٤٨)

قامت الباحثة بتقدير الدرجة حيث لا توجد درجة واضحة لكل استجابة وتمكنت من وضع درجة = ٣ لأسرع استجابة ، درجة = ٢ للاستجابة المتوسطة ، درجة = ١ للاستجابة البطيئة ، درجة = صفر عدم وجود استجابة . (لم تتمكن الطالبة من مسك المسطرة)

- ١٠٨ -

معلق (و)

اختبار قياس معدل سرعة الكتابة على الحاسب الآلى

(٢-٩)

الهدف من الاختبار : قياس سرعة الكتابة على الحاسب الآلى .

الأدوات المستخدمة

- ١- جهاز حاسب آلى .
- ٢- لوحة مفاتيح .
- ٣- القطعة تتكون من (٦٠) كلمة لأداء الاختبار وهى كالاتى : (البريد الالكترونى خدمة واسعة الانتشار إذ أنه أسرع وأرخص من الرسائل الورقية وأكثر سرية من المكالمات الهاتفية وأقل إزعاج من الفاكس وقد حل البريد الالكترونى محل البريد العادى عند نسبة كبيرة من الشركات والبلدان إذ يقدم إمكانية إرسال ملفات الوثائق والصور والصوت على شكل مرفقات لتعبر العالم أدناه إلى أقصاه فى دقائق أو ثوانى وتعتمد أليه عمله على العناوين الالكترونية .
- ٤- ساعة إيقاف لقياس زمن الكتابة .
- ٥- الطباعة .

طريقة الأداء :

- تجلس الطالبة فى وضع الجلوس السليم مواجهة لجهاز الكمبيوتر .
- تقوم الباحثة بضبط الساعة لحساب زمن دقيقة واحدة .
- تقوم الباحثة بقراءة القطعة الدراسية المحددة بسرعة على أن تقوم الطالبات بكتابتها بأقصى سرعة فى دقيقة واحدة .

التسجيل :

يسجل للطالبة أكبر عدد ممكن من الكلمات الصحيحة باللغة العربية طبقاً للقطعة الدراسية الموجودة بالبرنامج الدراسى على الحاسب الآلى على أن تحسب على كلمتين بخطأ (درجة) .

ملحق (ز)

أسماء السادة الخبراء

(ز-٢)

أسماء السادة الخبراء^(٥)

م	اسم الخبير	الدرجة العلمية
١.	أ.د/ أمل السحيني الزغبى	أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
٢.	أ.د/ زينب سيد حسن	أستاذ بقسم مناهج وطرق تدريس . كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٣.	أ.د/ صفوت أحمد على	أستاذ بقسم مناهج وطرق تدريس بكلية التربية الرياضية للبنين بطوان .
٤.	أ.د/ عرفة على سلامة	أستاذ الاختبارات والمقاييس بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
٥.	أ.د/ محمد سعد زغلول محمود	أستاذ المناهج وطرق التدريس ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
٦.	أ.م.د/ حنان حلمى الجمل	الأستاذ المساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
٧.	أ.م.د/ زيزيت صبحى عزيز	أستاذ مساعد بقسم التمرينات البدنية بكلية التربية الرياضية بطنطا جامعة طنطا .
٨.	أ.م.د/ مصطفى محمد نصر الدين	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس قسم مناهج وطرق تدريس .
٩.	أ.م.د/ منال السيد الصواف	أستاذ مساعد بقسم التشريح - بكلية الطب ، جامعة طنطا .
١٠.	أ.م.د/ نبيل حسنى الشوربجى	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى ، بكلية التربية الرياضية بطنطا .
١١.	فامة محمود الشناوى	مدرسة حاسب آلى بمدرسة طنطا التجارية الفنية المتقدمة .
١٢.	نجوى محمد إبراهيم	مدرسة حاسب آلى بمدرسة طنطا التجارية الفنية المتقدمة .
١٣.	نشوى السيد حبيب	مدرسة حاسب آلى بمدرسة طنطا التجارية الفنية المتقدمة .

^(٥) تم ترتيب أسماء السادة الخبراء هجائياً وعلى حسب الدرجة العلمية

- ١١٢ -

ملحق (ج)

استمارة استطلاع رأي الخبراء في برنامج الإعداد البدني المقترح

(ح-٢)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسطنظم المناهج وطرق التدريس

...../الأستاذ الدكتور/.....

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة بإعداد برنامج إعداد بدنى مقترح باستخدام الوسائط المتعددة لتنمية بعض القدرات الخاصة وتأثيره فى زيادة معدل سرعة الكتابة على الحاسب الآلى لطالبات المدارس التجارية الفنية المتقدمة .

وبما أن سيادتكم من الخبراء فى هذا المجال ,الرجاء الإطلاع على أهداف وأسس ومحتوى والإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج والإطار العام وقيادات التنفيذ وأساليب التقويم المناسبة لهذا البرنامج والتوجيه بالتعديل المطلوب الذى يوافق رأى سيادتكم

ولسيادتكم جزيل الشكر

الباحثة

شيماء توفيق الشوانى

(ح-٣)

أولاً : هدف البرنامج :

م	الهدف	رأى الخبير	
		نعم	لا
١	هل توافق سيادتكم على أن يكون البرنامج يهدف البرنامج إلى تنمية بعض القدرات الخاصة التي تساعد على زيادة معدل سرعة الكتابة على الحاسب الآلى لطلبات المدارس التجارية الفنية المتقدمة .		

ملحوظة :

إذا كان المطلوب تعديل الهدف فما هو الهدف الذى تراه سيادتكم مناسب لذلك البحث :

.....

.....

.....

(ح-٤)

ثانياً: أسس البرنامج

م	الهدف	رأى الخبير	
		نعم	لا
٢	<p>(١) هل توافق سيادتكم على أن يكون أسس البرنامج أن يتناسب البرنامج مع المرحلة السنية للطالبات .</p> <p>(٢) أن يتوافق في محتواه مع أهداف البرنامج .</p> <p>(٣) أن يراعى الفروق الفردية بين الطالبات .</p> <p>(٤) أن يراعى توفير الإمكانيات والأدوات اللازمة لتطبيق البرنامج والأجهزة اللازمة .</p> <p>(٥) أن يساعد البرنامج على تحقيق مبدأ التفاعلية التي يقوم عليها البرنامج بين الطالبات والبرنامج.</p>		

ملحوظة :

إذا كان المطلوب تعديل الهدف فما هو الهدف الذي تراه سيادتكم مناسب لذلك البحث :

.....

.....

.....

(ح-٥)

ثالثا: محتوى البرنامج

م	الهدف	رأى الخبير	
		نعم	لا
٣	<p>هل توافق سيادتكم على أن يكون محتوى البرنامج تعتبر عملية تحديد محتوى البرنامج من الأمور التي تمثل أهمية كبيرة جدا حيث اختيار التدريبات البدنية التي تتناسب مع الأجزاء قيد البحث وتتمثل هذه التدريبات في الآتي :</p> <p>(١) الإحماء (٢) تمرينات القدرات البدنية الخاصة بتممية سرعة الكتابة على الحاسب الآلي وهي (مرونة ، دقة ، تحمل ، توافق ، سرعة رد فعل) .</p>		

ملحوظة :

إذا كان المطلوب تعديل الهدف فما هو الهدف الذي تراه سيادتكم مناسب لذلك البحث :

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

(ح-1)

خامسا : نمط التعلم المستخدم

م	الهدف	رأى الخبير	
		نعم	لا
5	هل توافق سيادتكم على أن تستخدم الباحثة نمط استخدمت الباحثة الوسائط المتعددة المتمثلة في " (رسمه ثابتة ، صورة فوتوغرافية ، فيديو) .		

ملحوظة :

إذا كان المطلوب تعديل الهدف فما هو الهدف الذي تراه سيادتكم مناسب لذلك البحث :

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

(ح-٧)

سادساً: الإطار العام لتنفيذ البرنامج

م	الهدف	رأى الخبير	
		نعم	لا
٦	<p>استغرق تنفيذ البرنامج (٣) ثلاثة شهور ويطبق لمدة (١٢) اثني عشر أسبوعاً وقد بلغ عدد الدروس الخاصة بالبرنامج (٢٤) أربعة وعشرون درساً موزعة على (٢) درسين أسبوعياً ، وكان زمن كل درس (٥٥ق) خمسة وأربعون دقيقة خصصت منها (٢٠) عشرون دقيقة لتطبيق البرنامج المقترح في الجزء الخاص بالأعداد البدني للمجموعة التجريبية وتم تقسيمها كالتالي (٥ق) مشاهدة للوسائط و(٥ق) إحماء عام و(١٠ق) لجزء الأعداد البدني المقترح ، بينما تركت المجموعة الضابطة لتطبيق برنامجها (الشرح وأداء النموذج) ، وقد روعي في تنفيذ البرنامج ما يلي :</p> <ul style="list-style-type: none">- الالتزام بالخطة المحددة للمدرسة.- قامت الباحثة بالتدريس للمجموعة التجريبية والضابطة طبقاً لجدول الدراسة .		

ملحوظة :

إذا كان المطلوب تعديل الهدف فما هو الهدف الذي تراه سيادتكم مناسب لذلك البحث :

.....

.....

.....

(ح-٨)

سابعاً : قيادات تنفيذ البرنامج

م	الهدف	رأى الخبير	
		نعم	لا
٧	هل توافق سيادتكم على أن قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج .		

ملحوظة :

إذا كان المطلوب تعديل الهدف فما هو الهدف الذى تراه سيادتكم مناسب لذلك البحث :

.....

.....

.....

(ح-٩)

شامنا : أساليب التقويم المستخدمة في البرنامج

م	الهدف	رأى الخبير	
		نعم	لا
٨	<p>هل توافق سيادتكم على أن تكون طريقة التقويم المستخدمة بالبرنامج المقترح تمثلت فيما يلي :</p> <p>١- التقويم المبدئى أو التمهيدي : يتم هذا النوع من التقويم قبل بداية تطبيق البرنامج المقترح ويتم ذلك من خلال التطبيق القبلى لأدوات القياس .</p> <p>٢- التقويم الختامى (البعدي) : ويتم هذا النوع فى نهاية التفاعل مع البرنامج حتى يتم التطبيق البعدي لأدوات القياس قيد البحث .</p>		

ملحوظة :

إذا كان المطلوب تعديل الهدف فما هو الهدف الذى تراه سيادتكم مناسب لذلك البحث :

.....

.....

.....

- ١٢١ -

ملحق (ط)

الوحدات التعليمية المستخدمة في البرنامج

(ط-٢)

الوحدة الأولى
السبب : الأول
التاريخ : ١٠/٨/٢٠٠٨م

الإمكانات	التشكيل	المحتوى	القدرات الخاصة (البدنية)	الزمن	أجزاء الوحدة
معمل حاسب آلي	مربع نقص ضلع	مشاهدة الوسائط المتعددة (الصور والفيديو والرسوم)	-	٥ق	المشاهدة
بدون أداة	انتشار	الجرى فى المكان	عام	٥ق	الإحماء
بدون أداة	انتشار	(وقوف) ثنى الرأس أماماً وخلفاً .	مرونة	١٠ اق	الإعداد البدنى
		(وقوف) تبادل ميل الرأس للجانبين .			
		(وقوف فتحاً- العضدان جانباً - الساعدان أسفل) دوران الساعدين بجانب الجسم			
		(وقوف فتحاً)رفع الذراعان جانباً مع فتح وضم أصابع اليدين			
		(رقود) رفع الرجلين عن الأرض قليلاً مع ميل الجذع أماماً والثبات	تحمل		

تابع / الوحدة الأولى

السبب : الثانى
التاريخ : ١٠/١٢/٢٠٠٨م

الإمكانات	التشكيل	المحتوى	القدرات الخاصة (البدنية)	الزمن	أجزاء الوحدة
معمل حاسب آلي	مربع نقص ضلع	مشاهدة الوسائط المتعددة (الصور والفيديو والرسوم)	-	٥ق	المشاهدة
بدون أداة	انتشار	الوثب العمودى فى المكان	عام	٥ق	الإحماء
بدون أداة	انتشار	(وقوف فتحاً) رفع الذراعين إماماً مع فتح وضم أصابع اليدين	مرونة	١٠ اق	الإعداد بدنى
كرة سلة	وقوف صف واحد	(وقوف) التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	دقة		
معمل حاسب آلي مجهز	مربع ناقص ضلع	(جلوس . الذراعان جانباً) تحريك الأصبع للضغط على حرف أ .	وتوافق		
لوحات مفاتيح	وقوف صف واحد	(وقوف . الظهر مواجهه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع أصبع اليد على حرف (ب)	سرعة		
لوحات مفاتيح	وقوف صف واحد	(وقوف . الظهر مواجهه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) أصبع اليد على حرف (أ)	رد فعل		

الإمكانات	التشكيل	المحتوى	القدرات الخاصة (البدنية)	الزمن	أجزاء الوحدة
معمل حاسب آلي	مربع نقص ضلع	مشاهدة الوسائط المتعددة (الصور والفيديو والرسوم)	-	٥ق	المشاهدة
بدون أداة	انتشار	الجرى حول المعلب	عام	٥ق	الإحماء
بدون أداة	انتشار	(وقوف) تبادل لف الرأس على الجانبين بالتبادل.	مرونة	١٠ق	أجزاء بدنية
		(وقوف) تحريك الرأس في دوائر .			
		(وقوف الذراعين جانباً - كف اليدين لأعلى) فرد الأصابع واحد بعد الآخر .			
		(وقوف - فتحاً - قبض الأصابع) رفع الذراعين عالياً مع فتح وضم أصابع اليدين			
		رقود - الذراعان عالياً) رفع الجذع قليلاً مع خفض الذراعين أماماً			

الإمكانات	التشكيل	المحتوى	القدرات الخاصة (البدنية)	الزمن	أجزاء الوحدة
معمل حاسب آلي	مربع نقص ضلع	مشاهدة الوسائط المتعددة (الصور والفيديو والرسوم)	-	٥ق	المشاهدة
بدون أداة	انتشار	الجرى الزجراجي في المعلب	عام	٥ق	الإحماء
بدون أداة	انتشار	(وقوف فتحاً) رفع الذراعين جانباً مع فتح وضم أصابع اليدين .	مرونة	١٠ق	أجزاء بدنية
كرة سلة وحائط	دائري	(وقوف) مواجه حائط مثبت عليها دوائر مرقمة ثم التصويب على الدوائر حسب أرقامها	دقة		
معمل حاسب آلي مجهز	مربع ناقص ضلع	(جلوس . الذراعان بجانب الجسم) تحريك للضغط على حرف د	وتوافق		
لوحات مفاتيح	صف واحد	(وقوف) الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع أصبع اليد على حرف (د)	سرعة رد الفعل		
		(وقوف) الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع أصبع اليد على حرف (و)			

الإمكانات	التشكيل	المحتوى	القدرات الخاصة (البدنية)	الزمن	أجزاء الوحدة
معمل حاسب آلي	مربع نقص ضلع	مشاهدة الوسائط المتعددة (الصور والفيديو والرسوم)	-	٥ق	المشاهدة
بدون أداة	صفوف	الحجل لمسافات مختلفة على القدمين بالتبادل .	عام	٥ق	الإحماء
بدون أداة	انتشار	(وقوف فتحا - الذراعان جانباً) ، لف الذراعين لأعلى مع ثني الرقبة خلفاً ثم لف الكفين أماماً أسفل مع ثني الرقبة أماماً . (وقوف) تبادل رفع الكتفين لأعلى .	مرونة	١٠ اق	أجزاء الوحدة
		(وقوف) تشبيك اليدين معاً ، عمل دوائر بالرسغين على شكل رقم (٨) .			
		(وقوف - فتحا - قبض الأصابع) رفع الذراعين جانباً عالياً مائلاً مع رفع العقبين عالياً .			
		(الرقود) الجلوس من الرقود للوصول إلى وضع جلوس القرفصاء يكرر إلى أكبر عدد من المرات .	تحمل		

الإمكانات	التشكيل	المحتوى	القدرات الخاصة (البدنية)	الزمن	أجزاء الوحدة
معمل حاسب آلي	مربع نقص ضلع	مشاهدة الوسائط المتعددة (الصور والفيديو والرسوم)	-	٥ق	المشاهدة
بدون أداة	انتشار	الجرى فى المكان	عام	٥ق	الإحماء
بدون أداة	انتشار	(حتو - العضدان جانباً - الساعدان عالياً) المرجحة البندولية بالتبادل على جانبي الجسم ثم عمل دوائر صغيرة بالكفين .	مرونة	١٠ اق	أجزاء الوحدة
		(جلوس . الذراعان بجانب الجسم) تحريك للضغط على حرف ب			
معامل حاسب آلي	مربع ناقص ضلع	(جلوس . الذراعان بجانب الجسم) تحريك للضغط على حرف ب	دقة وتوافق	١٠ اق	
		(وقوف . الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع أصبع اليد على حرف (ج) .			
لوحات مفاتيح وحائط	صف واحد	(وقوف . الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع أصبع اليد على حرف (ى) .	سرعة رد الفعل	١٠ اق	
		(وقوف . الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع أصبع اليد على حرف (ى) .			

(ط-٥)

الوحدة الرابعة

المدرس : السابع

اليوم : الأربعاء

التاريخ : ٢٩ / ١٠ / ٢٠٠٨ م

الإمكانات	التشكيل	المحتوى	القدرات الخاصة (البدنية)	الزمن	أجزاء الوحدة
معمل حاسب آلي	مربع نقص ضلع	مشاهدة الوسائط المتعددة (الصور والفيديو والرسوم)	-	٥ق	المشاهدة
بدون أداة	انتشار	الوثب العمودي في المكان (وقوف) عمل دوائر أمامية بالكتفين معاً.	عام	٥ق	الإحماء
بدون أداة	انتشار	(وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) عمل دوائر صغيرة بالذراعين معاً . (وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) ثنى مفصلي الرسعين لأعلى ولأسفل . (جتو - العضدان جانباً - الساعدان عالياً) المرجحة البندولية بالتبادل على جانبي الجسم ثم عمل دوائر صغيرة بالكتفين	مرونة	١٠ق	ألعاب بدنية
كرة سلة وحائط	دائري	(وقوف) التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة على الحائط	دقة		

تابع : الوحدة الرابعة

المدرس : الثامن

اليوم : الأحد

التاريخ : ٢ / ١١ / ٢٠٠٨ م .

الإمكانات	التشكيل	المحتوى	القدرات الخاصة (البدنية)	الزمن	أجزاء الوحدة
معمل حاسب آلي	مربع نقص ضلع	مشاهدة الوسائط المتعددة (الصور والفيديو والرسوم)	-	٥ق	المشاهدة
بدون أداة	انتشار	الجرى حول ملعب (وقوف فتحاً - الذراعين عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط ثم عالياً خلفاً والضغط بالذراعين	عام	٥ق	الإحماء
بدون أداة	انتشار	(جلوس . الذراعان بجانب الجسم) تحريك للضغط على حرف ت	مرونة		ألعاب بدنية
معمل حاسب آلي	مربع ناقص ضلع	(جلوس . الذراعان بجانب الجسم) تحريك للضغط على حرف ث	دقة وتوافق	١٠ق	
لوحات مفاتيح وحائط	صف واحد	(وقوف) الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع أصبع اليد على حرف (ط) (وقوف) الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع أصبع اليد على حرف (ر)	سرعة رد الفعل		

الإمكانات	التشكيل	المحتوى	القدرات الخاصة (البدنية)	الزمن	أجزاء الوحدة
معمل حاسب آلي	مربع نقص ضلع	مشاهدة الوسائط المتعددة (الصور والفيديو والرسوم)	-	٥ق	المشاهدة
بدون أداة	انتشار	الجرى الزجاجي حول المعلب	عام	٥ق	الإحماء
بدون أداة	انتشار	(وقوف فتحا - الذراعان جانباً) عمل دوائر كبيرة بالذراعين معاً .	مرونة	١٠ق	أعداد بدني
		(وقوف) ثني المرفقين جانباً وتحريكهما أماماً .			
		(وقوف) - ثني المرفقين - كف اليدين متقابلان ومتلاصقان (دوران الكفين للداخل	تحمل		
		(جلوس - تربع - إنشاء) مد الذراعين عالياً وضغطهما خلفاً			
(وقوف) - تشبيك - اليدين خلف الظهر) ثني الجذع أماماً مع ضغط الذراعين خلفاً عالياً					

الإمكانات	التشكيل	المحتوى	القدرات الخاصة (البدنية)	الزمن	أجزاء الوحدة
معمل حاسب آلي	مربع نقص ضلع	مشاهدة الوسائط المتعددة (الصور والفيديو والرسوم)	-	٥ق	المشاهدة
بدون أداة	انتشار	الحجل لمسافات مختلفة على القدمين بالتبادل	عام	٥ق	الإحماء
كرة سلة حائط	دائري	(وقوف) التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	دقة	١٠ق	أعداد بدني
معمل حاسب آلي	مربع ناقص ضلع	(جلوس . الذراعان بجانب الجسم) تحريك للضغط على حرف ح	توافق		
		(جلوس . الذراعان بجانب الجسم) تحريك للضغط على حرف ز			
لوحات مفاتيح وحائط	صف واحد	(وقوف) . الظهر مواجِه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع أصبع اليد على حرف (ش)	سرعة رد الفعل		
		(وقوف) . الظهر مواجِه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع أصبع اليد على حرف (ص)			

(ط-٧)

الوحدة : السادسة

اليوم : الأربعاء

المدرس : حادي عشر

التاريخ : ١٢ / ١١ / ٢٠٠٨م

الإمكانات	التشكيل	المحتوى	القدرات الخاصة (البدنية)	الزمن	أجزاء الوحدة
معمل حاسب آلي	مربع نقص ضلع	مشاهدة الوسائط المتعددة (الصور والفيديو والرسوم)	-	٥ق	المشاهدة
بدون أداة	انتشار	الجرى في المكان	عام	٥ق	الإحماء
بدون أداة	انتشار	(وقوف) تبادل الطعن اماما مع رفع الذراعين جانباً	مرونة	١٠ق	الأداء البدني
		(وقوف فتحة- الأمشاط تتجه للخارج) رفع الذراعين اماما عالياً .			
		(وقوف- ثني المرفقين- الكفين متلامسان) تبادل تدوير الكفين للداخل والخارج.			
		(وقوف- ثني المرفقين- ظهر اليدين متقابلان ومتلامسان) دوران رسغي اليدين للداخل والخارج			
		(انبطاح- الذراعين عالياً) رفع الذراعين والصدر عن الأرض .	تحمل		

تابع : الوحدة السادسة

اليوم : الأحد

المدرس : الثاني عشر

التاريخ : ١٦ / ١١ / ٢٠٠٨م

الإمكانات	التشكيل	المحتوى	القدرات الخاصة (البدنية)	الزمن	أجزاء الوحدة
معمل حاسب آلي	مربع نقص ضلع	مشاهدة الوسائط المتعددة (الصور والفيديو والرسوم)	-	٥ق	المشاهدة
بدون أداة	انتشار	الوثب العمودي في المكان	عام	٥ق	الإحماء
بدون أداة	انتشار	(الرفود) الجلوس من الرفود للوصول إلى وضع جلوس القرفصاء يكرر إلى أكبر عدد ممكن من المرات .	تحمل	١٠ق	الأداء البدني
		(انبطاح- الذراعان عالياً) تبادل رفع الذراع والرجل المعاكسة عن الأرض			
		(وقوف) مواجه حائط مرسوم عليها دوائر مرقمة ثم التصويب على الدوائر حسب أرقامها	دقة وتوافق		
		(جلوس . الذراعان بجانب الجسم) تحريك للضغط على حرف ج			
		(جلوس . الذراعان بجانب الجسم) تحريك للضغط على حرف ر			

(ط-٨)

الوحدة : السابعة

اليوم : الأربعاء

المدرس : الثالث عشر

التاريخ : ١٩/١١/٢٠٠٨م

الإمكانات	التشكيل	المحتوى	القدرات الخاصة (البدنية)	الزمن	أجزاء الوحدة
معمل حاسب آلي	مربع نقص ضلع	مشاهدة الوسائط المتعددة (الصور والفيديو والرسوم)	-	٥ق	المشاهدة
بدون أداة	انتشار	الجرى حول الملعب	عام	٥ق	الإحماء
بدون أداة	انتشار	(وقوف) تبادل رفع الكتفين لاعلى	مرونة	١٠اق	أجزاء بدنية
		(وقوف فتحا- الذراعان جانباً) رفع الذراعين عالياً ثم خفضهما أسفل			
		(وقوف- الذراعين اماماً) دوران الرسغين جهة اليمين			
		(وقوف- الذراعين اماماً) دوران الرسغين جهة اليسار .			
		(انبطاح- الذراعان عالياً) رفع الذراعين والرجلين عن الأرض	تحمل		

تابع : الوحدة السابعة

اليوم : الأحد

المدرس : الرابع عشر

التاريخ : ٢٣/١١/٢٠٠٨م .

الإمكانات	التشكيل	المحتوى	القدرات الخاصة (البدنية)	الزمن	أجزاء الوحدة
معمل حاسب آلي	مربع نقص ضلع	مشاهدة الوسائط المتعددة (الصور والفيديو والرسوم)	-	٥ق	المشاهدة
بدون أداة	انتشار	الجرى الزجراجي في الملعب	عام	٥ق	الإحماء
بدون أداة	انتشار	(وقوف الذراعين جانباً - كف اليدين لاعلى) فرد الأصابع واحد بعد الآخر	مرونة	١٠اق	أجزاء بدنية
		(جلوس القرفصاء) ميل الجذع اماماً ثم نقوس الجذع خلفاً لأقصى مدى ممكن			
		(جلوس . الذراعان جانب) تحريك الأصبع للضغط على حرف أ .	تحمل		
		(جلوس . الذراعان بجانب الجسم) تحريك للضغط على حرف د			
معامل حاسب آلي	مربع ناقص ضلع		دقة وتوافق		
لوحات مفاتيح وحائط	صف واحد	(وقوف . الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع أصبع اليد على حرف (ب)	سرعة رد الفعل		

السوحدة : الثامنة

اليوم : الأربعاء

السدرس : الخامس عشر

التاريخ : ٢٦ / ١١ / ١٠٠٨م

الإمكانات	التشكيل	المحتوى	القدرات الخاصة (البدنية)	الزمن	أجزاء الوحدة
معمل حاسب آلي	مربع نقص ضلع	مشاهدة الوسائط المتعددة (الصور والفيديو والرسوم)	-	٥ق	المشاهدة
بدون أداة	انتشار	الحجل لمسافات مختلفة على القدمين بالتبادل	عام	٥ق	الإحماء
بدون أداة	انتشار	(وقوف - فتحاً) رفع الذراعين جانباً عالياً بالتبادل.	مرونة	١٠ اق	أجزاء بدنية
		(وقوف فتحاً - قبض الأصابع) رفع الذراعين جانباً عالياً مائلاً مع رفع العقبين عالياً			
		(وقوف فتحاً) رفع الذراعين جانباً مع فتح وضم أصابع اليدين			
		(وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) رفع الذراعان عالياً مع فتح وضم أصابع اليدين			
		(وقوف فتحاً - الذراعان أماماً) تبادل ثني الذراعين على الصدر مع لف الجذع جانباً .			

تابع : السوحدة الثامنة

اليوم : الأحد

السدرس : السادس عشر

التاريخ : ٣٠ / ١١ / ١٠٠٨م

الإمكانات	التشكيل	المحتوى	القدرات الخاصة (البدنية)	الزمن	أجزاء الوحدة
معمل حاسب آلي	مربع نقص ضلع	مشاهدة الوسائط المتعددة (الصور والفيديو والرسوم)	-	٥ق	المشاهدة
بدون أداة	انتشار	الجرى في المكان	عام	٥ق	الإحماء
بدون أداة	انتشار	(جلوس -تربيع) مد الذراعين عالياً وضغطهما خالفاً	تحمل	١٠ اق	أجزاء بدنية
بدون أداة	انتشار	(وقوف فتحاً - الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط ثم عالياً خلفاً والضغط بالذراعين			
معمل حاسب آلي	مربع ناقص ضلع	(جلوس . الذراعان بجانب الجسم) تحريك للضغط على حرف ب	دقة وتوافق		
		(جلوس . الذراعان بجانب الجسم) تحريك للضغط على حرف ب			
لوحات مفاتيح وحائط	صف واحد	(وقوف . الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع أصبع اليد على حرف (أ)	سرعة رد الفعل		

الوحدة : التاسعة

اليوم : الأربعاء

السبب : السابع عشر

التاريخ : ١٢/٣/١٠٠٨م

الإمكانات	التشكيل	المحتوى	القدرات الخاصة (البدنية)	الزمن	أجزاء الوحدة
معمل حاسب آلي	مربع نقص ضلع	مشاهدة الوسائط المتعددة (الصور والفيديو والرسوم)	-	٥ق	المشاهدة
بدون أداة	انتشار	الوثب العمودي في المكان	عام	٥ق	الإحماء
بدون أداة	انتشار	(وقوف) ثنى الرأس أماماً وخلفاً .	مرونة	١٠ق	أعداد بدني
		(وقوف) تبادل ميل الرأس للجانبين .			
		(وقوف فتحاً- العضدان جانباً - الساعدان أسفل) دوران الساعدين بجانب الجسم			
		(وقوف- فتحاً- قبض الأصابع) رفع الذراعين عالياً مع فتح وضم أصابع اليدين			
		(وقوف- فتحاً- قبض الأصابع) رفع الذراعين جانباً عالياً مائلاً مع رفع العقبين عالياً	توافق		

تابع : الوحدة التاسعة

اليوم : الأحد

السبب : الثامن عشر

التاريخ : ١٤/٣/١٠٠٨م .

الإمكانات	التشكيل	المحتوى	القدرات الخاصة (البدنية)	الزمن	أجزاء الوحدة
معمل حاسب آلي	مربع نقص ضلع	مشاهدة الوسائط المتعددة (الصور والفيديو والرسوم)	-	٥ق	المشاهدة
بدون أداة	انتشار	الجرى حول الملعب	عام	٥ق	الإحماء
بدون أداة	انتشار	(وقوف - الذراعين أماماً) دوران الرسغين جهة اليمين	مرونة	١٠ق	أعداد بدني
بدون أداة	انتشار	(جلوس على أربع- رجل جانبياً) تبادل مد الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين جانباً وأستدره الكفين معاً	تحمل		
معمل حاسب آلي	مربع ناقص ضلع	(جلوس . الذراعان بجانب الجسم) تحريك للضغط على حرف ت	دقة وتوافق		
		(جلوس . الذراعان بجانب الجسم) تحريك للضغط على حرف ث			
لوحات مفاتيح وحائط	صف واحد	(وقوف) الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع أصبع اليد على حرف (د)	سرعة رد الفعل		

الوحدة : العاشرة

اليوم : الأربعاء

السبب : التاسع عشر

التاريخ : ١٧ / ١٢ / ١٠٠٨م

الإمكانات	التشكيل	المحتوى	القدرات الخاصة (البدنية)	الزمن	أجزاء الوحدة
معمل حاسب آلى	مربع نقص ضلع	مشاهدة الوسائط المتعددة (الصور والفيديو والرسوم)	-	٥ق	المشاهدة
بدون أداة	انتشار	الجرى الزجاجى فى الملعب	عام	٥ق	الإحماء
بدون أداة	انتشار	(وقوف) تبادل لف الرأس على الجانبين بالتبادل .	مرونة	١٠ق	أعداد بدنى
		(وقوف) تحريك الرأس فى دوائر .			
		(وقوف الذراعين جانباً - كف اليدين لاعلى) فرد الأصابع واحد بعد الآخر .			
		(وقوف) تشيك اليدين معاً ، عمل دوائر بالرسغين على شكل رقم (٨)			
(جثو - العضدان جانباً - الساعدان عالياً) المرجحه البندوليه بالتبادل على جانبي الجسم ثم عمل دوائر صغيرة بالكتفين					

تابع : الوحدة العاشرة

اليوم : الأحد

السبب : العشرون

التاريخ : ٢١ / ١٢ / ١٠٠٨م

الإمكانات	التشكيل	المحتوى	القدرات الخاصة (البدنية)	الزمن	أجزاء الوحدة
معمل حاسب آلى	مربع نقص ضلع	مشاهدة الوسائط المتعددة (الصور والفيديو والرسوم)	-	٥ق	المشاهدة
بدون أداة	انتشار	الجرى فى المكان	عام	٥ق	الإحماء
بدون أداة	انتشار	(جلوس - تربيع) مد الذراعين عالياً وضغطهما خلفاً	تحمل	١٠ق	أعداد بدنى
		(رفود الذراعان جانباً) تبادل رفع الرجلين جانباً مع لف الجذع للمس أصابع اليد المقابلة لها			
معمل حاسب آلى	مربع ناقص ضلع	(جلوس . الذراعان بجانب الجسم) تحريك للضغط على حرف ح	دقة وتوافق	١٠ق	أعداد بدنى
		(جلوس . الذراعان بجانب الجسم) تحريك للضغط على حرف ز			
لوحات مفاتيح وحائط	صف واحد	(وقوف . الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع أصبع اليد على حرف (و)	سرعة رد الفعل		

الإمكانات	التشكيل	المحتوى	القدرات الخاصة (البدينية)	الزمن	أجزاء الوحدة
معمل حاسب آلي	مربع نقص ضلع	مشاهدة الوسائط المتعددة (الصور والفيديو والرسوم)	-	٥ق	المشاهدة
بدون أداة	انتشار	الحجل لمسافات مختلفة على القدمين بالتبادل	عام	٥ق	الإحماء
بدون أداة	انتشار	(وقوف فتحاً- الذراعان جانباً) ، لف الذراعين لأعلى مع ثني الرقبة خلفاً ثم لف الكفين أماماً أسفل مع ثني الرقبة أماماً.	توافق	١٠ق	أجزاء بدينية
		(وقوف) تبادل رفع الكتفين لأعلى .	مرونة		
		(وقوف فتحاً- الذراعان جانباً) ثني مفصلي الرسغين لأعلى ولأسفل .			
		(وقوف- ثني المرفقين- كف اليدين متقابلان ومتلاصقان) دوران الكفين للداخل			
		(وقوف- تشبيك- اليدين خلف الظهر) ثني الجذع أماماً مع ضغط الذراعين خلفاً عالياً	تحمل		

الإمكانات	التشكيل	المحتوى	القدرات الخاصة (البدينية)	الزمن	أجزاء الوحدة
معمل حاسب آلي	مربع نقص ضلع	مشاهدة الوسائط المتعددة (الصور والفيديو والرسوم)	-	٥ق	المشاهدة
بدون أداة	انتشار	الجرى حول الملعب	عام	٥ق	الإحماء
بدون أداة	انتشار	(انبطاح- الذراعين عالياً) رفع الذراعين والصدر عن الأرض	تحمل	١٠ق	أجزاء بدينية
		(رقود) رفع الرجلين عن الأرض قليلاً مع ميل الجذع أماماً والثبات			
معامل حاسب آلي	مربع ناقص ضلع	(جلوس . الذراعان بجانب الجسم) تحريك للضغط على حرف ج	دقة وتوافق	١٠ق	
		(جلوس . الذراعان بجانب الجسم) تحريك للضغط على حرف ر			
لوحات مفاتيح وحائط	صف واحد	(وقوف . الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع أصبع اليد على حرف (ج)	سرعة رد الفعل		

(ط-١٣)

السبوحه الثانيه عشر

اليوم : الأربعاء

السبوحه : الثالث والعشرون

التاريخ : ١٠٠٨/١٢/٣١ م

ت

الإمكانات	التشكيل	المحتوى	القدرات الخاصة (البدينية)	الزمن	ت أجزاء الوحدة
معمل حاسب آلي	مربع نقص ضلع	مشاهدة الوسائط المتعددة (الصور والفيديو والرسوم)	-	٥ق	المشاهدة
بدون أداة	انتشار	الوثب العمودي في المكان	عام	٥ق	الإحماء
بدون أداة	انتشار	(وقوف) عمل دوائر أمامية بالكففين معاً .	مرونة	١٠ق	الإحماء
		(وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) عمل دوائر صغيرة بالذراعين معاً .			
		(وقوف- ثني المرفقين- الكفين متلامسان) تبادل تدوير الكفين للداخل والخارج.			
		(وقوف- ثني المرفقين- ظهر اليدين متقابلان ومتلامسان) دوران رسغي اليدين للداخل والخارج			
		(انبطاح- الذراعان عالياً) تبادل رفع الذراع والرجل المعاكسة عن الأرض	تحمل		

تابع : السبوحه الثانيه عشر

اليوم : الأحد

السبوحه : الرابع والعشرون

التاريخ : ٢٠٠٩/١/٤ م

الإمكانات	التشكيل	المحتوى	القدرات الخاصة (البدينية)	الزمن	ت أجزاء الوحدة
معمل حاسب آلي	مربع نقص ضلع	مشاهدة الوسائط المتعددة (الصور والفيديو والرسوم)	-	٥ق	المشاهدة
بدون أداة	انتشار	الجرى في المكان	عام	٥ق	الإحماء
بدون أداة	انتشار	(انبطاح- الذراعان عالياً) رفع الرجلين عن الأرض	تحمل	١٠ق	الإحماء
		رقود- الذراعان عالياً) رفع الجذع قليلاً مع خفض الذراعين أماماً			
لوحات مفاتيح	صف واحد	(وقوف . انظر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع أصبع اليد على حرف (ب)	سرعة رد الفعل	١٠ق	الإحماء
		(وقوف . انظر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع أصبع اليد على حرف (أ)			
		(وقوف . انظر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع أصبع اليد على حرف (ي)			

معلق (ي)

الخطابات الإدارية



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا و البحوث

مدير المديرية
محمد قاسم جعفر

السيد الأستاذ/ مدير إدارة غريب التعليمية بطنطا

تحية طيبة وبعد ...

نتشرف بأن نوافي سيادتكم بأن :-

الباحثه / شيماء توفيق الشنواني

مفيدة بدرجة الماجستير في التربية الرياضية في طرق تدريس في التربية الرياضية في العام الجامعي 2009/2008م.

ومسجلة موضوع بحث بعنوان " برنامج إعداد بدني مقترح باستخدام الوسائط المتعددة ومعرفة تأثير على زيادة إنتاجية الكتابة على الحاسب الالى لدى طالبات المدارس التجارية الفنية المتقدمة "

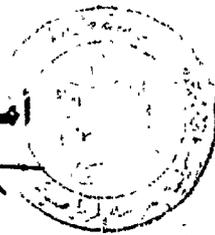
برجاء التكرم من سيادتكم بتسهيل مهمة الباحثة في دخول المدرسة التجارية الفنية المتقدمة بطنطا. وذلك لتطبيق عينه البحث.

ولسيادتكم جزيل الشكر

لعمري سيادته لدراسات
كفني لعمري

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الاحترام، اراه باسم المدير ليس
لدينا في ماله مهمة
كلمة وكما هم آتت
مع لانه

سيادته لعمري
كلمة لعمري
١٦/١٦



رئيس القسم

المختص

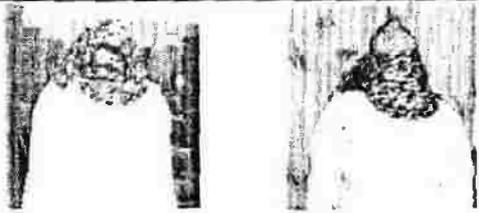
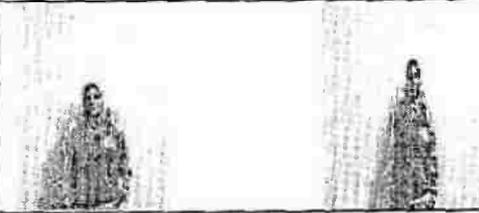
أمين الكلية

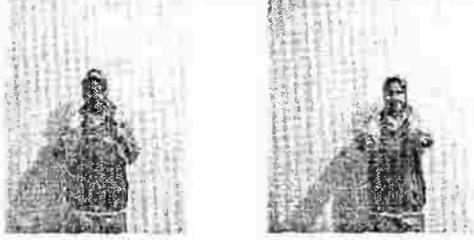
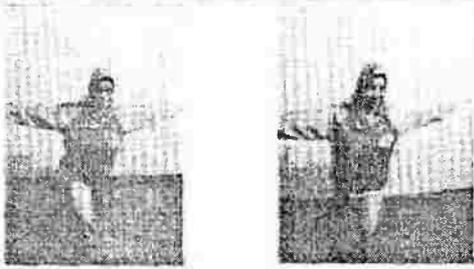
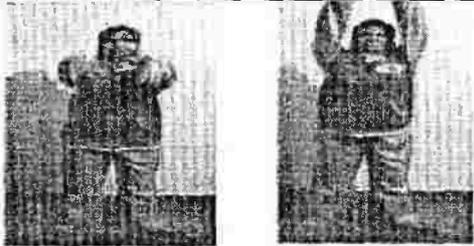
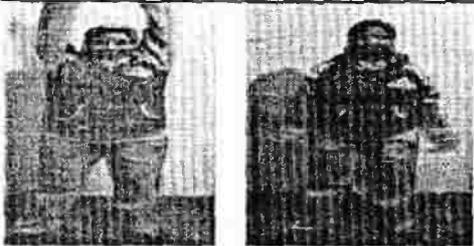
الإدارة العام
سامية محمد الخولي

- ١٣٦ -

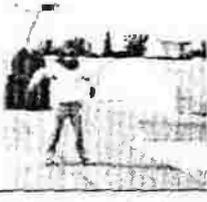
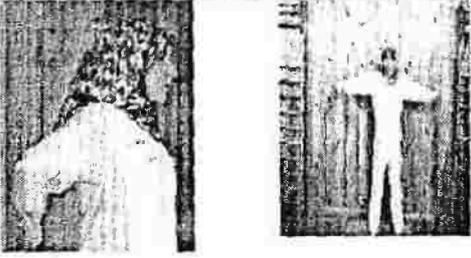
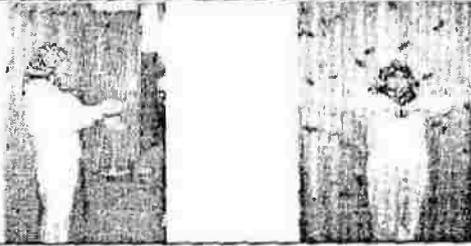
معلق (ك)

نموذج مصور للتدريبات قيد البحث

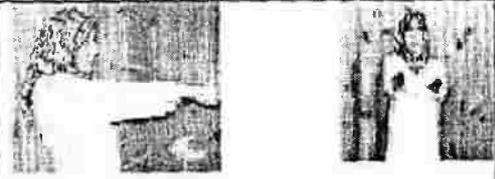
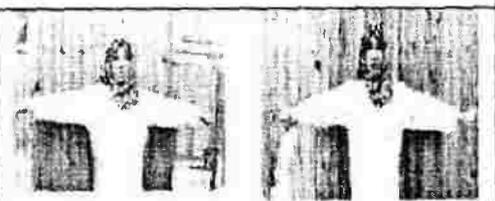
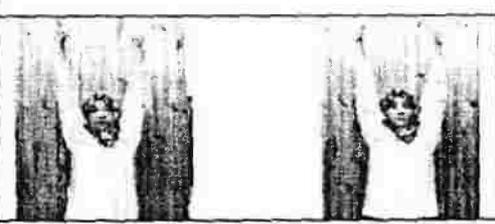
م	التمرينات البدنية قيد البحث	الصور
١.	(وقوف) ثنى الرأس أماماً وخلفاً .	
٢.	(وقوف) تبادل ميل الرأس للجانبين .	
٣.	(وقوف) تبادل لف الرأس على الجانبين بالتبادل .	
٤.	(وقوف) تحريك الرأس في دوائر .	
٥.	(وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) ، لف الذراعين لأعلى مع ثنى الرقبة خلفاً ثم لف الكفين أماماً أسفل مع ثنى الرقبة أماماً .	
٦.	(وقوف) تبادل رفع الكتفين لأعلى ولأسفل	
٧.	(وقوف) عمل دوائر أمامية بالكتفين معاً .	
٨.	(وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) عمل دوائر صغيرة بالذراعين معاً .	

م	التمرينات البدنية قيد البحث	الصور
٩.	(وقوف فتحا - الذراعان جانباً) عمل دوائر كبيرة بالذراعين معاً .	
١٠.	(وقوف) ثني المرفقين جانبياً وتحريكهما أماماً .	
١١.	(وقوف) تبادل الطعن أماماً مع رفع الذراعين جانبياً .	
١٢.	(وقوف فتحا- الأمشاط تتجه للخارج) رفع الذراعين إماماً عالياً .	
١٣.	(وقوف فتحا- الذراعان جانبياً) رفع الذراعين عالياً ثم خفضهما أسفل	
١٤.	(وقوف- فتحا) رفع الذراعين جانبياً عالياً بالتبادل .	

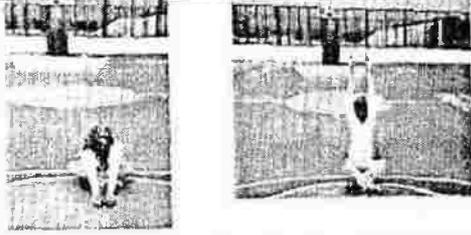
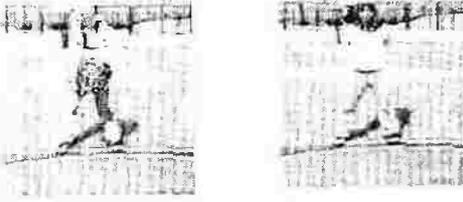
(ت-٤)

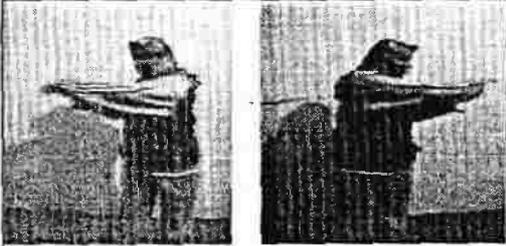
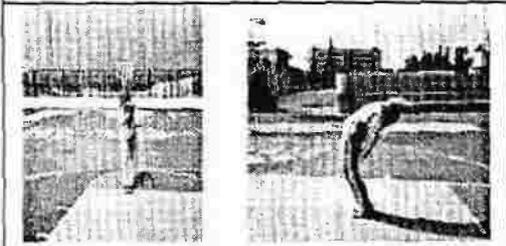
م	التمرينات البدنية قيد البحث	الصور
١٥.	(وقوف فتحا - قبض الأصابع) رفع الذراعين جانباً مائلاً مع رفع العقبين عالياً	
١٦.	(وقوف فتحا- العضدان جانباً - الساعدان أسفل) دوران الساعدين بجانب الجسم	
١٧.	(وقوف الذراعين جانباً- كف اليدين لأعلى) فرد الأصابع واحد بعد الآخر .	
١٨.	(وقوف) تشبيك اليدين معاً ، عمل دوائر بالرسغين على شكل رقم (٨)	
١٩.	(وقوف فتحا- الذراعان جانباً) ثني مفصلي الرسغين لأعلى ولأسفل .	
٢٠.	(وقوف- ثني المرفقين - كف اليدين متقابلان ومتلاصقان) دوران الكفين للداخل	
٢١.	(وقوف- ثني المرفقين- الكفين متلامسان) تبادل تدوير الكفين للداخل والخارج.	

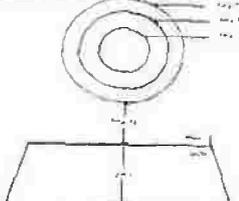
(ك-٥)

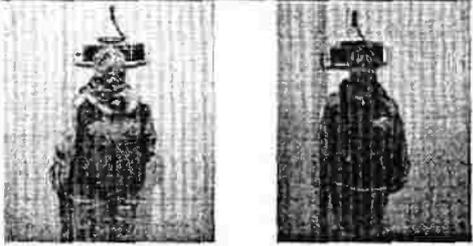
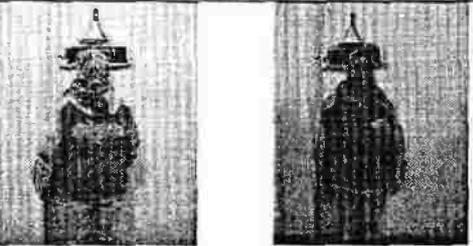
م	التمرينات البدنية قيد البحث	الصور
٢٢	(وقوف- ثنى المرفقين- ظهر اليدين متقابلان ومتلامسان) دوران رسغى اليدين للداخل والخارج	
٢٣	(وقوف- الذراعين أماما) دوران الرسغين جهة اليمين	
٢٤	(وقوف- الذراعين أماما) دوران الرسغين جهة اليسار.	
٢٥	(وقوف فتحا) رفع الذراعين أماما مع فتح وضم أصابع اليدين	
٢٦	(وقوف فتحا) رفع الذراعين جانباً مع فتح وضم أصابع اليدين	
٢٧	(وقوف- فتحا- قبض الأصابع) رفع الذراعين عالياً مع فتح وضم أصابع اليدين	
٢٨	(وقوف- فتحا- قبض الأصابع) رفع الذراعين جانباً عالياً مع رفع العقبين عالياً	

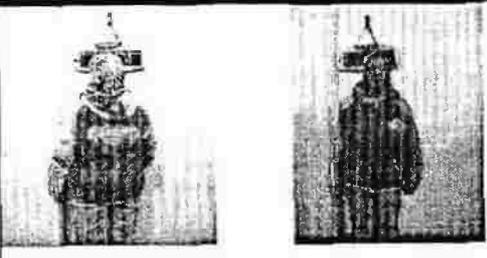
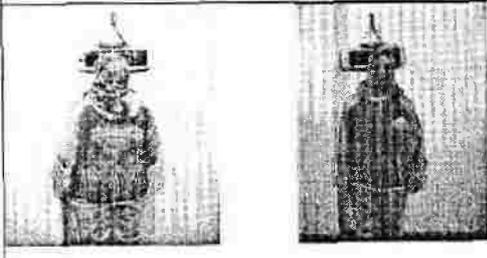
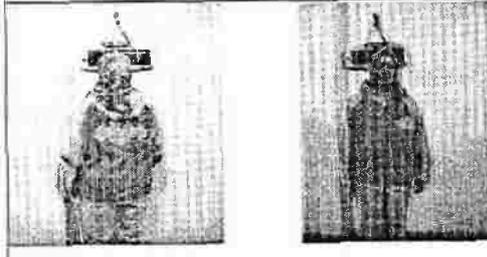
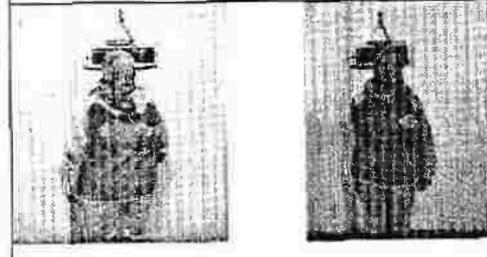
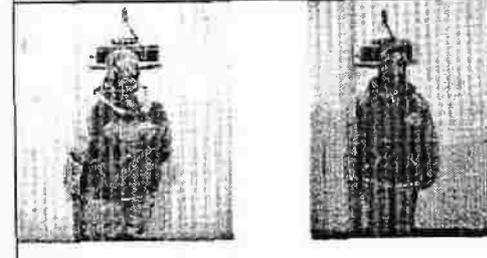
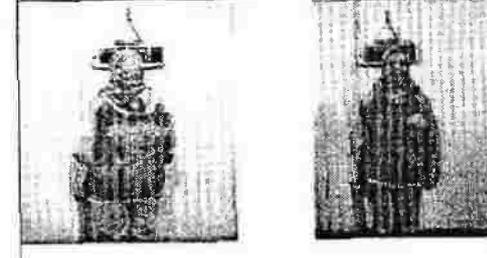
(ك-٦)

م	التمرينات البدنية قيد البحث	الصور
٢٩.	(جثو - العضدان جانبياً - المساعدان عالياً) المرجحة البندولية بالتبادل على جانبي الجسم ثم عمل دوائر صغيرة بالكتفين	
٣٠.	(جلوس - تربيعة) مد الذراعين عالياً وضغطهما خلفاً	
٣١.	(وقوف - تشبيك - اليدين خلف الظهر) ثنى الجذع أماماً مع ضغط الذراعين خلفاً عالياً	
٣٢.	(انبطاح - الذراعين عالياً) رفع الذراعين والصدر عن الأرض	
٣٣.	(انبطاح - الذراعان عالياً) تبادل رفع الذراع والرجل المعاكسة عن الأرض	
٣٤.	(انبطاح - الذراعان عالياً) رفع الرجلين عن الأرض	
٣٥.	(جلوس القرفصاء) ميل الجذع أماماً ثم نقوس الجذع خلفاً لأقصى مدى ممكن	

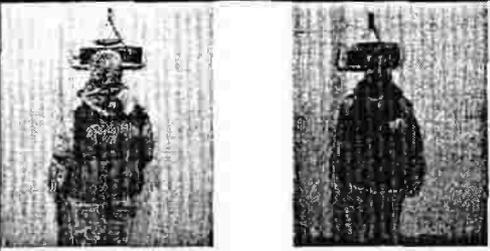
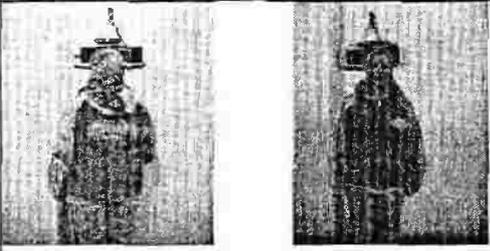
م	التمرينات البدنية قيد البحث	الصور
٣٦.	(وقوف فتحة- الذراعان أماماً) تبادل ثني الذراعين على الصدر مع لف الجذع جانباً	
٣٧.	(وقوف فتحة- الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط ثم عالياً خلفاً والضغط بالذراعين	
٣٨.	(جلوس على أربع- رجل جانبياً) تبادل مد الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين جانباً وأستداره الكفين معاً	
٣٩.	(رقود الذراعان جانباً) تبادل رفع الرجلين جانباً مع لف الجذع للتمس أصابع اليدين المقابلة لها	
٤٠.	(رقود) رفع الرجلين عن الأرض قليلاً مع ميل الجذع أماماً والثبات	
٤١.	(رقود- الذراعان عالياً) رفع الجذع قليلاً مع خفض الذراعين أماماً	
٤٢.	(الرقود) الجلوس من الرقود للوصول إلى وضع جلوس القرفصاء يكرر إلى أكبر عدد ممكن من المرات .	

م	التمرينات البدنية قيد البحث	الصور
٤٣ .	(وقوف) التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة على الحائط .	
٤٤ .	(وقوف) التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	
٤٥ .	(وقوف) مواجهة حائط مرسوم عليها دوائر مرقعة ثم التصويب على الدوائر حسب أرقامها	
٤٦ .	(جلوس . الذراعان جانب الجسم) تحريك الأصبع للضغط على حرف أ .	
٤٧ .	(جلوس عالي . الذراعان بجانب الجسم) تحريك الأصبع للضغط على حرف د	
٤٨ .	(جلوس عالي . الذراعان بجانب الجسم) تحريك الأصبع للضغط على ح	
٤٩ .	(جلوس عالي . الذراعان بجانب الجسم) تحريك الأصبع للضغط على حرف ب	
٥٠ .	(جلوس عالي . الذراعان بجانب الجسم) تحريك الأصبع للضغط على حرف ت	

م	التمرينات البدنية قيد البحث	الصور
٥١	(جلوس عالي . الذراعان بجانب الجسم) تحريك الأصبع للضغط على حرف ث	
٥٢	(جلوس عالي . الذراعان بجانب الجسم) تحريك الأصبع للضغط على حرف ح	
٥٣	(جلوس عالي . الذراعان بجانب الجسم) تحريك الأصبع للضغط على حرف ز	
٥٤	(جلوس عالي . الذراعان بجانب الجسم) تحريك الأصبع للضغط على حرف ج	
٥٥	(جلوس عالي . الذراعان بجانب الجسم) تحريك الأصبع للضغط على حرف ر	
٥٦	(وقوف . الظهر مواجِه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع الأصبع اليد على حرف (ب)	
٥٧	(وقوف . الظهر مواجِه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع أصبع اليد على حرف (أ)	

م	التمرينات البدنية قيد البحث	الصور
٥٨.	(وقوف . الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع الأصبع اليد على حرف (د)	
٥٩.	(وقوف . الظهر مواجه لحائط مرسوم عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع الأصبع اليد على حرف (و)	
٦٠.	(وقوف . الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع الأصبع اليد على حرف (ج)	
٦١.	(وقوف . الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع الأصبع اليد على حرف (ي)	
٦٢.	(وقوف . الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع الأصبع اليد على حرف (ط)	
٦٣.	(وقوف . الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع الأصبع اليد على حرف (ر)	

(ك-١١)

م	التمرينات البدنية قيد البحث	الصور
٦٤.	(وقوف . الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع الأصبع اليد على حرف (ش)	
٦٥.	(وقوف . الظهر مواجه لحائط مثبت عليها لوحة المفاتيح) الوثب مع دوران الجسم لوضع الأصبع اليد على حرف (ص)	

ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية .

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة الانجليزية .

ملخص البحث باللغة الانجليزية .



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

برنامج إعداد بدني مقترح باستخدام الوسائط المتعددة
لتنمية بعض القدرات الخاطئة وتأثيره في زيادة معدل
سرعة الكتابة علي الحاسب الآلي لطالبات المدارس
التجارية الفنية المتقدمة

بحث مقدم من

شيماء توفيق، أبو الفتوح الشنواني

حاصل علي بكالوريوس تربية رياضية

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

جناب محمد عبد اللطيف

أستاذ مساعد بقسم المناهج

وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

دكتور

هاجره عقل محمد صابر

أستاذ المناهج بقسم المناهج وطرق

التدريس كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

ملخص البحث باللغة العربية

مشكلة البحث وأهميته :

إن طلبة المدارس التجريبية الفنية التجارية نجدهم أحد دعائم معركة الإنتاج ذوى الحاجة الماسة إلى ما يساعدهم على التقدم فى عملهم المهني المتمثل فى الكتابة على الحاسب الآلي التى تتطلب تنمية بعض الصفات البدنية المرتبطة بهذا الأداء (الكتابة على الحاسب الآلي)، وقد أكدت نتائج بعض الدراسات والبحوث على أن البرامج الرياضية تعمل على تنمية الصفات البدنية المرتبطة بأداء العمال كما تعمل على زيادة معدلات إنتاجهم ، وأن ارتفاع مستوى اللياقة البدنية لدى العمال من خلال برامج الإعداد البدني يؤدي إلى ارتفاع مستوى الإنتاج ، وأن هناك علاقة إيجابية بين الكفاءة الوظيفية وبين الكفاءة الإنتاجية.

وتنمية الصفات البدنية الخاصة تنعكس على الفرد وتزيد من طاقته وإنتاجه فى عمله وتدفعه بحماس لبذل أقصى جهد ممكن للوصول إلى الكفاية المطلوبة ، وهذا بالتالى سوف ينعكس على حالته إذ أن الشعور بإطراد التقدم من أهم البواعث التى تؤدي إلى رضا الفرد عن عمله، وهذا بدون شك ينطبق تماما على الطالبات فى نوعية التعليم الفني التجارى ، ومن خلال زيارات الباحثة لهذه المدارس وسؤال أعضاء التدريس بها (المدرسات) لاحظت الباحثة أن مناهج التربية الرياضية بهذه المدارس لا تلقى الضوء بالقدر الكافى على الصفات البدنية الخاصة والتى تتناسب مع طبيعة الدراسة المهنية لطالبات تلك النوعية من التعليم الفني والتى تؤهلهم لكى يكونوا متميزين فيما يقومون به من إنجاز الأعمال المطلوبة منهم ولاحظت الباحثة أيضا أنه لا يوجد أبحاث علمية تتناول موضوع الكتابة على الحاسب الآلي بالدراسة ونظرا لأهمية الحاسب الآلي اليوم حيث أصبح موجودا وأساسيا فى جميع المجالات والتخصصات فلذلك . فكرت الباحثة فى محاولة لعمل برنامج إعداد بدني باستخدام أسلوب حديث مثل الوسائط المتعددة لمعرفة مدى تأثيره على زيادة سرعة الكتابة على الحاسب الآلي لدى طالبات تلك المدارس .

وتعتبر التربية الرياضية أحد المواد الدراسية التى يجب أن تؤدي دورها بشكل إيجابي بجانب المواد الأخرى ، لذا فإن تعديل مناهجها وبرامجها يجب أن يتناسب مع أهداف كل نوعية تعليمية من التعليم الفني وطبيعة الدراسة بها .

هدف البحث :

بناء برنامج إعداد بدنى باستخدام الوسائط المتعددة ومعرفة تأثيره فى تنمية بعض القدرات الخاصة وزيادة معدل سرعة الكتابة على الحاسب الآلى لطالبات المدارس التجارية الفنية المتقدمة .

فروض البحث :

- (١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى زيادة معدل سرعة الكتابة على الحاسب الآلى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى.
- (٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى زيادة معدل سرعة الكتابة على الحاسب الآلى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.
- (٣) توجد فروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى زيادة معدل سرعة الكتابة على الحاسب الآلى .
- (٤) هناك نسبة تحسن فى زيادة معدل سرعة الكتابة على الحاسب الآلى لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك نظراً لمناسبته لطبيعة البحث وقد استعانت الباحثة بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة ولقد استعانت بالقياس القبلى والبعدى للمجموعتين .

مجتمع وعينة البحث :

مثل مجتمع البحث طلاب الصف الثالث فى المدرسة التجارية الفنية المتقدمة بطنطا فى العام الدراسى ٢٠٠٨/٢٠٠٩ تخصص بنوك (المصارف) والبالغ عددهم (٩٠) تسعين طالب وطالبة وتم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية وعددهم (٣٠) ثلاثون طالبة بنسبة مئوية ٣٣,٣٪ من إجمالى مجتمع البحث وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية قوامها (١٥) خمسة عشرة طالبة استخدمت البرنامج المقترح باستخدام الوسائط المتعددة

" *Multi Media* " ، والأخرى ضابطة وقوامها (١٥) خمسة عشرة طالبة المجموعة الضابطة ولقد استخدمت طريقة الأوامر (الشرح وأداء النموذج) .

وسائل جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدمت الباحثة ما يلي :

١- الأجهزة والأدوات قيد البحث .

٢- الاختبارات البدنية .

٣- اختبار الذكاء المصور (أحمد زكى صالح)

٤- اختبار سرعة الكتابة على الحاسب الآلى .

٥- استمارات إستطلاع رأى .

- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الأجزاء الجسمية المستخدمة فى الكتابة على الحاسب الآلى . (من تصميم الباحثة)
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية التى تتناسب مع الأجزاء الجسمية المرتبطة بزيادة سرعة الكتابة على الحاسب الآلى . (من تصميم الباحثة)
- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى مجال التمرينات لمعرفة التمرينات المناسبة لكل قدرة من قدرات اللياقة البدنية المختارة (من تصميم الباحثة)

برنامج الإعداد البدنى المقترح :

تم بناء برنامج الإعداد البدنى المقترح باستخدام الوسائط المتعددة بعد الرجوع للمراجع العلمية والدراسات السابقة ورأى السادة الخبراء .

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية بعض القدرات الخاصة التى تساعد على زيادة معدل سرعة الكتابة على الحاسب الآلى لطلبات المدارس التجارية الفنية المتقدمة .

أسس بناء البرنامج :

- (١) أن يتناسب البرنامج مع المرحلة السنوية للطالبات .
- (٢) أن يتوافق في محتواه مع أهداف البرنامج .
- (٣) أن يراعى الفروق الفردية بين الطالبات .
- (٤) أن يراعى توفير الإمكانيات والأدوات اللازمة لتطبيق البرنامج والأجهزة اللازمة .
- (٥) أن يساعد البرنامج على تحقيق مبدأ التفاعلية التي يقوم عليها البرنامج بين الطالبات والبرنامج.

محتوى البرنامج :

تعتبر عملية تحديد محتوى البرنامج من الأمور التي تمثل أهمية كبيرة جدا حيث اختيار التدريبات البدنية التي تتناسب مع الأجزاء قيد البحث وتتمثل هذه التدريبات في الآتي :

- (١) الإحماء
- (٢) تمرينات القدرات البدنية الخاصة بتنمية سرعة الكتابة على الحاسب الآلى وهى (مرونة ، دقة ، تحمل ، توافق ، سرعة رد فعل) .

التقويم فى البرنامج :

تمثلت طريقة التقويم المستخدمة بالبرنامج المقترح فيما يلى :

- ١- التقويم المبدئى أو التمهيدي : يتم هذا النوع من التقويم قبل بداية تطبيق البرنامج المقترح ويتم ذلك من خلال التطبيق القبلى لأدوات القياس.
- ٢- التقويم الختامى (البعدي) : ويتم هذا النوع فى نهاية التفاعل مع البرنامج حتى يتم التطبيق البعدي لأدوات القياس قيد البحث .

مرحلة التطبيق والتجريب وتتضمن :

- القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي على مجموعة البحث التجريبية و المجموعة الضابطة ، وذلك خلال الفترة ما بين ٢٦ / ٩ / ٢٠٠٨ إلى ٢٩ / ٩ / ٢٠٠٨ م .

- تنفيذ البرنامج :

تم تطبيق برنامج الإعداد البدني باستخدام الوسائط المتعددة تتمثل في (رسوم ثابتة ، الصور ، الفيديو) لتنمية بعض القدرات الخاصة لزيادة معدل سرعة الكتابة على الحاسب الآلي قيد البحث في فترة من ٨ / ١٠ / ٢٠٠٨ إلى ٤ / ١ / ٢٠٠٩ م واستغرق تنفيذ البرنامج (٣) ثلاثة شهور ويطبق لمدة (١٢) اثني عشر أسبوعاً وقد بلغ عدد الدروس الخاصة بالبرنامج (٢٤) أربعة وعشرون درساً موزعة على (٢) درسين أسبوعياً ، وكان زمن كل درس (٤٥ق) خمسة وأربعون دقيقة خصصت منها (٢٠) عشرون دقيقة لتطبيق البرنامج المقترح في الجزء الخاص بالأعداد البدني للمجموعة التجريبية وتم تقسيمها كالتالي (٥ق) مشاهدة للوسائط و(٥ق) إحماء عام و(١٠ق) لجزء الأعداد البدني المقترح ، بينما تركت المجموعة الضابطة لتطبيق برنامجها (الشرح وأداء النموذج) ، وقد روعي في تنفيذ البرنامج ما يلي :

- الالتزام بالخطة المحددة للمدرسة.

- قامت الباحثة بالتدريس للمجموعة التجريبية والضابطة طبقاً لجدول الدراسة .

- تنفيذ التجربة البحثية :

تم مراعاة ما يلي أثناء تنفيذ التجربة الأساسية :

- تم تحديد التدريبات الرياضية المستخدمة في البحث .

- قامت الباحثة بالتدريس للمجموعة التجريبية والضابطة طبقاً لجدول الدراسة.

- تم الالتزام مع المجموعات التجريبية بمحتوى البرنامج المقترح .

التطبيق العملي للبرنامج :

- إجراء تدريبات بدنية خاصة بالأجزاء الجسمية المستخدمة أثناء وضع الكتابة على الحاسب الآلى قيد البحث .
- تدريبات خاصة بالذراعين واليدين والأصابع للتقدم بمستوى الكتابة على الحاسب الآلى.
- الالتزام بزمن الإعداد البدنى المخصص فى حصة التربية الرياضية والمخصص له (٢٠) عشرون دقيقة ويوضح ذلك الإطار العام بتنفيذ البرنامج .

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فلقد قامت الباحثة بتدريس تمرينات الإعداد البدنى الموجودة فى المنهج المدرسى لهم وذلك بالطريقة التقليدية و أيضاً الالتزام بزمن الإعداد البدنى (٢٠) عشرون دقيقة .

- القياسات البعدية :

تم إجراء القياس البعدى بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح وذلك فى الفترة ما بين ٢٠٠٩/١/٥ م الى ٢٠٠٩/١/٨ م من أجل التعرف على مدى تأثير برنامج الإعداد البدنى .

- جمع البيانات وجدولتها :

قامت الباحثة بتجميع البيانات بدقة بالغة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وتنظيمها وجدولتها وذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً .

المعالجات الإحصائية المستخدمة قيد البحث :

تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار (ت) .
- معامل الارتباط .
- الوسيط .
- نسبة التحسن (معدل التغيير) .
- معامل التقلطح.

الاستخلاصات والتوصيات

الاستخلاصات :

من خلال عرض النتائج وفي ضوء أهداف البحث وفي حدود مجتمع وعينة البحث يمكن للباحثة استخلاص ما يلي :

(١) برنامج الإعداد البدني باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة الذي تعرضت له المجموعة التجريبية أدى إلى تحسن مستوى إنتاجية الكتابة حيث ظهرت فروق معنوية عند مستوى (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي .

(٢) البرنامج المتبع بالمدرسة والذي تعرضت له المجموعة الضابطة أدى إلى تحسن في مستوى إنتاجية الكتابة حيث ظهرت فروق معنوية عند مستوى ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات.

(٣) بمقارنة نتائج المجموعة التجريبية بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي اتضح تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تحسن مستوى إنتاجية الكتابة وبفارق معنوي عند مستوى (٠,٠٥) مما يؤكد أن برنامج الإعداد البدني باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة كان أكثر تأثيراً في زيادة إنتاجية الكتابة على الحاسب الآلي لطالبات المدارس الفنية التجارية المتقدمة مقارنة بالبرنامج المتبع .

(٤) ظهر وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين تحسن الصفات البدنية الخاصة ومعدل سرعة الكتابة على الحاسب الآلي.

التوصيات :

بناء على البيانات الواردة فى البحث والأستخلاصات المستمدة من النتائج وفى حدود مجتمع البحث توصى الباحثة بما يلى :

- (١) وضع برنامج الإعداد البدنى باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة موضع التنفيذ لطالبات المدارس الفنية التجارية لما ثبت له من فاعلية فى تعلم زيادة إنتاجية الكتابة على الحاسب الآلى .
- (٢) إدخال بعض التعديلات على مناهج التربية الرياضية بالمدارس الفنية التجارية للاهتمام بالقدرات البدنية فى دروس التربية الرياضية التى ترتبط بالعمل المهنى .
- (٣) وضع برامج إعداد بدنى باستخدام الأساليب الحديثة مثل الوسائط المتعددة تتفق وطبيعة العمل المهنى لطالبات المدارس الفنية.

مستخلص البحث باللغة العربية

عنوان البحث : برنامج إعداد بدني مقترح باستخدام الوسائط المتعددة لتنمية بعض القدرات الخاصة وتأثيره في زيادة معدل سرعة الكتابة علي الحاسب الآلي لطالبات المدارس التجارية الفنية المتقدمة

مقدم من الباحثة : شيما توفيق الشنواني

يهدف البحث إلى بناء برنامج إعداد بدني مقترح باستخدام الوسائط المتعددة وتأثيره على زيادة إنتاجية الكتابة على الحاسب الآلي لطالبات المدارس الفنية التجارية المتقدمة في ضوء الاهتمام بالتعليم الفني .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك نظراً لمناسبته لطبيعة البحث وقد استعانت الباحثة بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة ولقد استعانت بالقياس القبلي والبعدي للمجموعتين .

أهم النتائج : برنامج الإعداد البدني باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة الذي تعرضت له المجموعة التجريبية أدى إلى تحسن المتغيرات البدنية ومستوى إنتاجية الكتابة حيث ظهرت فروق معنوية عند مستوى (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي ، وبمقارنة نتائج المجموعة التجريبية بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي اتضح تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تحسن المتغيرات البدنية ومستوى إنتاجية الكتابة وبفارق معنوي عند مستوى (٠,٠٥) مما يؤكد أن برنامج الإعداد البدني باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة كان أكثر تأثيراً في زيادة إنتاجية الكتابة على الحاسب الآلي لطالبات المدارس الفنية التجارية المتقدمة مقارنة بالبرنامج المتبع ، ظهر وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين تحسن الصفات البدنية الخاصة ومعدل سرعة الكتابة على الحاسب الآلي ، ظهرت نسبة تحسن عالية في سرعة الكتابة على الحاسب الآلي لصالح المجموعة التجريبية.

Tanta University
Faculty Of Physical Education
Dept. Of Curricula & Teaching Methods



**A Proposed Programme Of Physical Preparation By Using
Multimedia For Developing Some Special Abilities And Its
Effect On Increasing The Rate Of Writing Speed On The
Computer For The Female Students Of The Advanced
Commercial Technical Schools.**

A Research Presented By:

Shaymaa Tawfik Abo Elfotoh El-Shanawany

*Among the requirements of getting a master
degree (M.D.) in physical education*

Under supervision of:

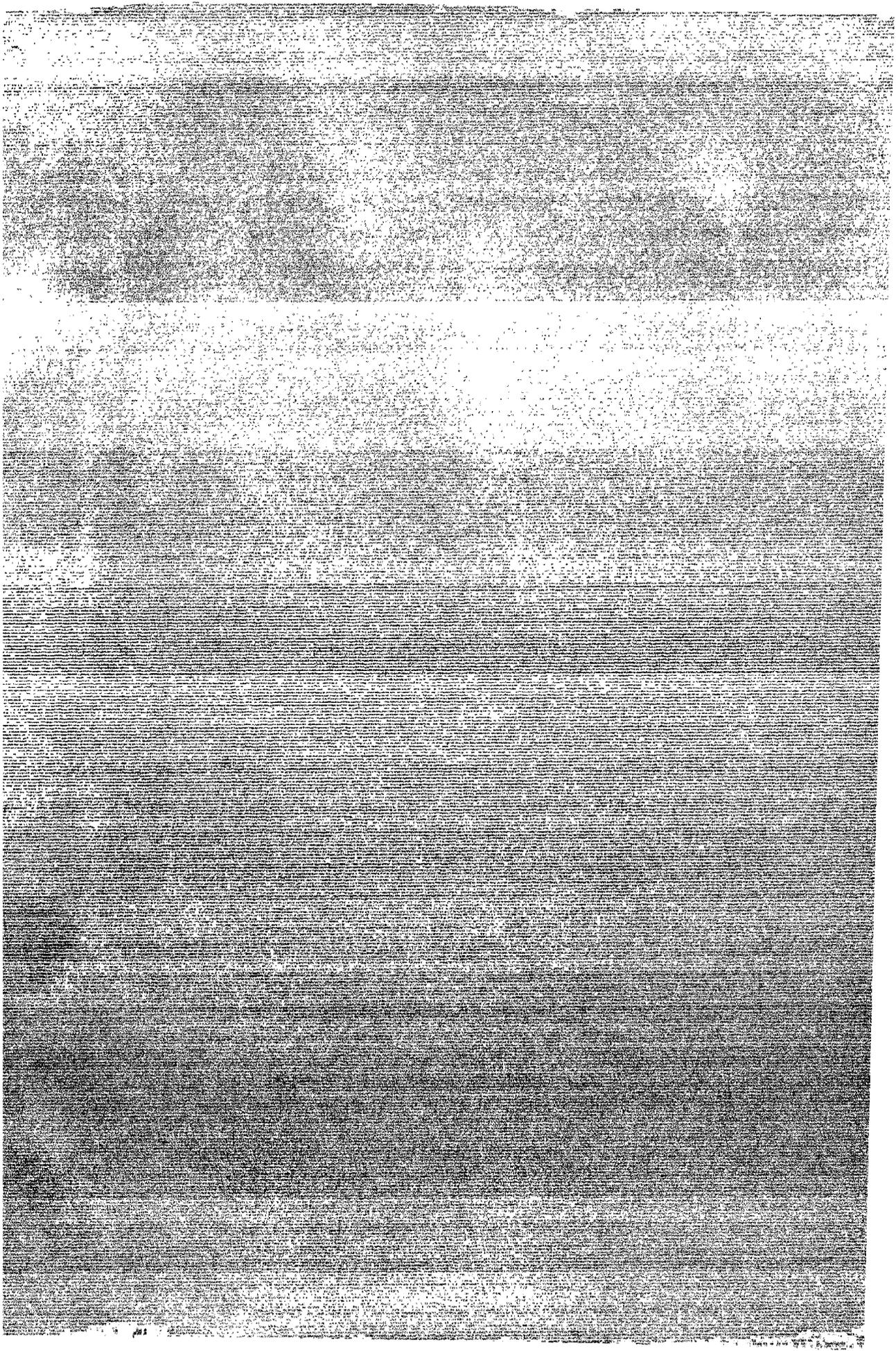
Dr:

Magda Akl Mohammed Saber
*Prof. of curricula in the Dept. of
Curricula & Teaching Methods ,
Faculty of Physical Education
Tanta University*

Dr:

Hanan Mohammed Abd El-Latif
*Assistant Professor a in the Dept.
of Curricula & Teaching Methods
,Faculty of Physical Education
Tanta University*

1429 H. - 2009 A.D



Research Summary In English

Research Problem & Importance:

The students of experimental technical commercial schools who are considered one of the pillars of production battle are in bad need for having help to achieve progress in their occupational work that is writing on the computer which requires the development of some physical qualities related to this kind of performance (writing on the computer). The results of some studies and researches confirmed that sports programmes help in developing the physical qualities related to workers' performance and it also aids in increasing their production rates and that the increased level of physical fitness of the workers through the small kinds of sports leads to an increase in production level. Also, there is a positive relationship between the occupational efficiency and productive efficiency.

Development of specific physical qualities is reflected on the individual and increases his energy and production in his work in addition to enthusiastically urging him to exert the utmost effort possible in order to achieve the required efficiency which is consequently reflected on his mood since the feeling of continuous progress is one of the most important incentives that lead to the individual's satisfaction about his work which undoubtedly applies on the female students with regard to the quality of technical commercial education. Through the researcher's visits to these schools and by asking the staff (teachers) there, the researcher noticed that the curricula of physical education in these schools do not shed enough light on specific physical qualities which suit the nature of vocational study of the female students belonging to that kind of technical education which qualifies them to be distinctive in whatever necessary tasks they are required to accomplish. Also, the

researcher noticed that there are no scientific researches that tackled the subject of writing on the computer and taking into consideration the importance of the computer in today's world as it has become essential in all sorts of fields and specialities ;thereby, the researcher thought about making an attempt to make a programme of physical preparation by making use of a modern method such as multimedia to find out how far it affects the writing speed on the computer of the female students belonging to these schools.

Physical education is one of the school subjects which should play its role in a positive way along with the other subjects ,thus, modifying its curricula and programmes should be in accordance with the objectives set for each educational kind of technical education and the nature of study prevailing.

Research Objective:

Building a programme of physical preparation by using multimedia and identifying its effect on developing some special abilities and increasing the rate of typing on the computer for the female students of advanced technical commercial schools .

Research Hypotheses:

- (1) There are statistically significant differences in the pre-and post-measurements concerning speed in typing on the computer among the control group in favour of the post-measurement.
- (2) There are statistically significant differences between the means the pre- and post- measurements among the experimental group in favour of the post-measurement concerning speed in typing on the computer.

- (3) There are statistically significant differences between the pre-and post- measurements between the experimental and the control groups in favour of the experimental group , concerning speed in typing on the computer .
- (4) There is a certain percentage of improvement the computer in favour of the experimental group.

Research Procedures:

Research Method:

- The researcher made use of the experimental method as it suits the nature of the research and she used one of the experimental designs which is the experimental design of two groups one of which experimental and the other a control one and she also made use of the pre-and post-measurements of the two groups.

Research Community and Sample :

The research community is represented in the female students of the third grade in The Advanced Commercial Technical School in Tanta during the school year of 2008/2009 and the research sample was randomly chosen represented in thirty($n=30$) female students by a percentage of 43% from the total number of the research community of seventy-three($n=73$) female students .The sample was divided into two groups :one experimental consisting of fifteen ($n=15$) female students on whom the proposed programme of 'Multimedia 'was applied ;the other one a control group consisting of fifteen ($n=15$) female students and she made use of the "usual" traditional method.

Tools Of Data Collection:

First : Tools suitable for the research nature:

The researcher used the tools suitable for the research nature.

- (1) The chronological age by referring to the date of birth from the school records for the nearest (month).
- (2) Restameter set for measuring height for the nearest (centimetre).
- (3) Medical scales for measuring weight for the nearest (kilogram).
- (4) Media used in the programme :
 - Stable drawings.
 - Pictures.
 - Video.

Second : Picture intelligence test ,prepared by Mr.'Ahmed Zaky Saleh'

Third : The researcher made a survey form for checking the experts' opinions to specify the most important material parts (hardware) used in in writing on the computer (designed by the researcher).

Fourth: The researcher made a survey form for checking the experts' opinions to specify the most important physical qualities that suit the material parts related to increasing the writing speed on the computer (designed by the researcher).

Fifth: A survey form for checking the experts' opinions in the field of exercises in order to find out which exercises are suitable for each one of the chosen abilities of physical fitness (designed by the researcher).

Sixth: Tests of physical fitness.

Seventh: Designing a test for measuring the increase of writing speed on the computer.

- The proposed programme of physical preparation:
- The proposed programme of physical preparation was set up by using multimedia after referring to the scientific references, previous studies and checking the experts' opinions.

Programme objective:

developing some special abilities and increasing the rate of typing on the computer for the female students of advanced technical commercial schools .

Bases of programme set up:

- (1) The programme should be suitable with the age stage of the female students.
- (2) Its content should be in accordance with programme objectives.
- (3) Individual differences among the female students should be taken into consideration.
- (4) The programme should have a variety of both movement and activity.
- (5) Factors of security and safety should be considered.
- (6) Making the necessary tools and facilities available for the application of the programme in addition to the necessary equipments.
- (7) The programme should help in achieving the principle of reactivity on which the programme is set up between the female students and the programme.

Programme content:

The process of specifying the content of the programme is considered one of the points of great importance in relation to the physical exercises that suit the parts under research ;these exercises are as follows:

- (1) General physical exercises to prepare the body's internal system for the coming work.
- (2) Exercises for developing the following factors:- (Reaction speed- Accuracy-Accordance between the eye and the hand-Flexibility-Strength-Fitness).

Evaluation used in the programme :

The method of evaluation used in the proposed programme is as follows:

- 1- The basic or preliminary evaluation: This kind of evaluation is performed before the beginning of applying the proposed programme by the pre-application of measurement tools.
- 2- The final evaluation (post-): This kind is performed at the end of reaction with the programme until the post- application of the measurement tools under research is done.

Stage of application and experimentation and it includes the following:

-The pre-measurement:

The pre-measurement was performed on the experimental group and the control group during the period from 26th September,2008 to 29th September,2008 in order to check the homogeneity and equality of

the two research groups concerning (growth rates, chronological age ,height,intelligence level,test of measure of how fast the female students are in writing on the computer) of the two groups under research.

Programme application:

The programme of physical preparation was applied by the use of multimedia for developing some special abilities to increase the rate of writing speed on the computer under research from 8th November,2008 to 4th January ,2009 .The application of the programme took three (3) months in the form of six (6) units and these units include group of four (4) lessons of application for twelve(12)weeks ;the number of special lessons in the programme was twenty-four (24) distributed as two(2) lessons per week; and each lesson's time was forty-five (45) minutes; twenty (20) minutes of which were spent in applying the proposed programme in the part related to physical preparation while two minutes were left for applying the traditional (usual)programme then the researcher followed the steps of the proposed programme to apply the method of multimedia on the experimental group after stabilizing all the surrounding variables so that any change in the experimental group can be referred to the medium used ;regardless of its kind.

Specifying the programme application timetable:

Application was done in the basic classroom lesson according to the current timetable.

Application of the research experiment:

The following points were taken into consideration during the application of the basic experiment:

- The sports exercises used in the research were specified.
- The researcher taught the experimental and the control groups according to the study timetable.
- There was a commitment with the content of the proposed programme in the experimental group.

Practical application of the programme:

- Performing physical exercises related to the body parts used during the writing position under research on the computer .
- Performing exercises related to arms, hands and fingers to make progress in the writing level on the computer.
- Encouraging and praising the female students' performance by the researcher.
- Commitment with the time of physical preparation specified in the physical education lesson ;in the form of twenty(20) minutes which is shown in the general frame of programme application.

As for the control group ,the researcher taught the exercises of physical preparation included into their school curriculum by the traditional way and commitment with the time of physical preparation of twenty (20) minutes.

The post-measurements:

The post measurement was performed after finishing the application of the proposed programme from 5th January,2009 to 8st January,2009 to identify the range of the effect of the programme of physical preparation by the use of multimedia and how far they can accomplish the objectives required ;thereby, the test was performed of the experimental and control groups.

Data Collection and tabulation :

The researcher collected the data very accurately after finishing the application of the programme ,then she organized and tabulated them in preparation of statistically process them.

Statistical processes used under research:

The following statistical processes were used:

- Arithmetic Mean.
- Standard Deviation.
- -Coefficient of Torsion.
- (T) Test.
- Coefficient of Correlation.
- Median.
- Percentage of Improvement.
- Coefficient of Kurtosis.

Conclusions and Recommendations:

By reviewing the results and in the light of the research objectives and within the limits of the research community and sample, the researcher can conclude the following:

- (1) The programme of physical preparation by the method of multimedia to which the experimental group was subjected led to an improvement of the physical variables and the level of writing productivity as there were abstract differences at the level of (0.05) in favour of the post-measurement.
- (2) The programme followed in the school to which the control group was subjected led to an improvement in the physical variables and the level of writing productivity as there were abstract differences

at the level of (0.05) in favour of the post-measurement in some variables.

- (3) By making a comparison between the results of the experimental group and the control group in the post-measurement, it was found that the experimental group was superior to the control group concerning the improvement of the physical variables and the level of writing productivity with an abstract difference at the level of (0.05) which confirms that the programme of physical education by using the multimedia method had more effect in increasing the writing productivity on the computer of the female students of the advanced technical commercial schools in comparison to the usual programme.
- (4) There was a correlative direct relationship of a statistical significance between the improvement of special physical qualities and the rate of writing speed on the computer.
- (5) There was a high percentage of improvement in the writing speed on the computer in favour of the experimental group.
- (6) The performance of vocational training in the experimental technical schools requires special fitness of close factors that are represented in : muscular strength, endurance, accuracy, speed of reaction ,flexibility, compatibility ,fitness and speed regardless of the difference in the degree of importance of each of these abilities according to each speciality.

Recommendations:

On the basis of the data presented in the research and the conclusions drawn from the results and within the limits of the research community, the researcher recommends the following:

- (1) Taking care of the application of programmes of physical preparation by using multimedia for developing the special physical qualities of the female students of technical commercial education.

- (2) Setting up programmes of physical qualities by using modern methods such as multimedia that are compatible with the nature of vocational work of the female students of technical schools.**
- (3) Taking care of increasing the writing productivity on the computer for the female students of the advanced technical commercial schools.**
- (4) Taking care of the tools and equipments of the technical commercial schools and working on making them available at schools.**
- (5) Setting up a programme of physical preparation by using the method of multimedia under application for the female students of the technical commercial schools as it has an efficacy of learning how to increase the writing productivity on the computer.**
- (6) Taking care of setting up educational programmes by using the method of multimedia for improving and developing writing skills through the lessons of physical education so that the level of increasing the writing productivity of the female students of technical commercial schools can progress .**
- (7) Making some modifications in the curricula of physical education in the technical commercial schools to take care of the physical abilities in the lessons of physical education that are connected with vocational work which helps in improving their performance in the practical lessons and works on increasing their productivity of writing speed on the computer.**
- (8) Performance of similar studies on the other kinds of technical schools by the usage of the method of multimedia through the lessons of physical education so that the female and male students' practical skills in the technical commercial industrial schools can progress.**

Abstract

Research title: *A Proposed Programme Of Physical Preparation By Using Multimedia For Developing Some Special Abilities And Its Effect On Increasing The Rate Of Writing Speed On The Computer For The Female Students Of The Advanced Commercial Technical Schools.*

Presented by the researcher : *Shaymaa Tawfik El-Shanawany*

This research aims at setting up a proposed programme of physical preparation by using multimedia and its effect on increasing the writing productivity of the computer for the female students of the advanced technical commercial in the light of giving due care to technical education.

The researcher made use of the experimental method as it suits the research nature and she used one of the experimental designs which is the experimental design of two groups one of which experimental and the other control and she also used the pre-and post-measurements of the two groups.

The most important results:

The programme of physical preparation by using the method of multimedia to which the experimental group was subjected led to an improvement of the physical variables and level of writing productivity as there were abstract differences at the level of (0.05) in favour of the post-measurement. And by comparing the results of the experimental group to the control group in relation to the post-measurement, it was shown that the experimental group was superior to the control group in the improvement of physical variables and level of writing productivity with an abstract difference of (0.05)

which confirms that the programme of physical preparation by using the method of multimedia had more effect on increasing the writing productivity on the computer for the female students of the advanced technical commercial schools in comparison to the usual followed programme ,there was a correlative direct relationship of a statistical significance between the improvement of special physical abilities and rate of writing speed on the computer ,there was a high percentage of improvement in writing speed on the computer in favour of the experimental group.