

أثر استخدام برنامج تعليمي وفق البرمجة اللغوية العصبية (NLP) في تعلم أداء
مسكة حجز الرجلين ثم الرفع

*The effect of using an Educational Program accompanied by
NLP on learning the performance of the two-Legs hold and
then Lifting*

م.د. فواز جاسم النداوي

جامعة الموصل/ كلية التربية الأساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/2020م

dr.fawaz.66.alnedawi@gmail.com

*Dr. Fawaz Jassim Al-Nedawi
Mosul University
College of Basic Education
Department of Physical Education
and Sports Science
2020 A.D*

الملخص

هدف البحث الى الكشف عن:

1. أثر استخدام برنامج تعليمي مصحوب بالبرمجة اللغوية العصبية (NLP) في تعلم أداء مسكة حجز الرجلين ثم الرفع.
 2. الفروق بين مجاميع البحث الثلاث (السمعي، البصري، اللمسي) على وفق كل تفضيل حسي في تعلم الأداء الفني لمسكة حجز الرجلين ثم الرفع.
- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (30) طالباً من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - المرحلة الثالثة موزعين على ثلاث مجاميع (10) لكل مجموعة، وتم التجانس بينهم في متغيرات (الطول، الكتلة، العمر).
إذ استخدمت المجموعة التجريبية الاولى النمط السمعي بينما استخدمت المجموعة التجريبية الثانية النمط البصري في حين استخدمت المجموعة التجريبية الثالثة النمط اللمسي 0



واستغرق تنفيذ البرنامج أربعة اسابيع بواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع وزمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة اذ تم البدء بتنفيذ البرنامج في 2019/4/14 ولغاية 2019/5/16 .
إستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية: [الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت) ، النسبة المئوية ، تحليل التباين باتجاه واحد ، واقل فرق معنوي (L.S.D.)]
واستنتج الباحث بان البرنامج التعليمي له اثر فعال في تعلم فن اداء المهارة الحركية بلعبة المصارعة .

Abstract

The research aims to reveal:

1. The effect of using an educational program accompanied by NLP on learning the performance of the two-legs book, then lifting.
2. The differences between the three research groups (auditory, visual, tactile) according to each sensory preference in learning the technical performance of the two-legs holding position and then lifting.

The researcher used the experimental approach to its relevance to the nature of the research, and the research sample consisted of (30) students from the Faculty of Physical and Sports Sciences - the third stage distributed over three groups (10) for each group, and equivalence between them was in variables (length, mass, age) as well as a number of Fitness items The first experimental group used the auditory style, while the second experimental group used the visual style, while the third experimental group used the tactile pattern

The implementation of the program took four weeks, at the rate of one educational unit per week, and the time for each educational unit was (90) minutes, as the implementation of the program started on 4/14/2019 until 16/5/2019. The researcher used the following statistical means: [Arithmetic mean, standard deviation, (T) test, percentage, one-way analysis of variance, and the least significant difference (L.S.D.).

The researcher concluded that the educational program used in are in learning the art of performing motor skills in wrestling .

1- المقدمة:

يعتمد الإنسان اعتماداً جوهرياً على حواسه في تفاعله مع البيئة المحيطة به فمن خلالها تأتيه الاحساسات المختلفة التي عن طريقها تتكون خبراته، مما لاشك فيه أن للإحساسات دوراً مهماً وكبيراً في النشاط الرياضي فكلما أمتلك المتعلم قدرة عالية على الإحساس كلما كان قدم مستوى أفضل في الأداء، الذي يجب أن يمتلك الإحساس الكافي لتفسير المدركات إلى مجموعة من الأفعال الحركية التوافقية التي تؤدي إلى التصرف الجيد في مواقف اللعب المختلفة، ان تطبيق برنامج (NLP) البرمجة اللغوية العصبية لتكامل الأنماط الإدراكية على المستويات الدراسية كافة ، ويرى الباحث الى وجود إهمال لبعض الأنماط الإدراكية والتأكيد على نمط إدراكي واحد في التعلم وكذلك التمرين على كيفية الاهتمام بالأنماط الإدراكية ضمن المنهج من خلال استخدام تقنيات (NLP) في هذا المجال، وبرامج أخرى لتكامل الأنماط الإدراكية للتعرف على البرنامج الأكثر فاعلية في تكامل الأنماط الإدراكية .

وفضلاً عن اطلاع الباحث على العديد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية، ووجد بأن (NLP) البرمجة اللغوية العصبية تتعامل مع بنية الخبرة الذاتية للطالب وكيف ينظم ما يرى ويسمع وبما يشعر به نتعامل مع ما هو في العالم الخارجي عبر حواسنا، ويرى الباحث أيضاً بأن التدريب البدني فقط على اداء مسكات المصارعة هو غير كافٍ لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة، حيث ان العملية التعليمية والتدريبية في مجال التربية البدنية تعتمد اساساً على الترابط البدني العقلي، والتنوع في استعمال اساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بكلا الجانبين والتركيز على النواحي العقلية و لا سيما اثناء تعلم المهارات الجديدة .

من خلال متابعة الباحث في تدريس مادة المصارعة لسنوات عديدة وتعليم اداء فن المسكات بالصورة الصحيحة، واطلاعه على سير عملية تعليم المسكات الخاصة في هذه اللعبة وجد أن هناك قصوراً في إعداد برامج تعليمية تتناسب مع التفضيل الحسي للطلاب ومراعاة الفروق الفردية بينهم، واختلاف آراء بعض المدرسين في تشخيص التفضيل الحسي للمسكة المتعلمة لهذه اللعبة وكيفية البدء بعملية تعليم المبتدئين، فمنهم من يرى بأن التفضيل الصوري هو الأفضل، والبعض يرى ان التفضيل السمعي هو المناسب له، وآخرون يرون ان التفضيل اللمسي هو الأفضل، ومن هنا تتجلى مشكلة البحث كمحاولة تجريبية جديدة للوقوف على انسب تفضيل حسي في تعليم بعض مسكات المصارعة الحرة، ويرى الباحث من خلال طرحه لهذه

المشكلة للإسهام في تحديد التفضيل الحسي المفضل لكل متعلم في هذه المسكة وصولاً الى الأداء المثالي لها .

يهدف البحث إلى الكشف ثر استخدام برنامج تعليمي مصحوب بالبرمجة اللغوية العصبية (NLP) في تعلم أداء مسكة حجز الرجلين ثم الرفع، لفروق بين مجاميع البحث الثلاث (السمعي، البصري، اللمسي) على وفق كل تفضيل حسي في تعلم الأداء الفني لمسكة حجز الرجلين ثم الرفع .

وقد أفترض الباحث بأنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث الثلاثة التي أستخدمت التفضيلات الحسية (السمعية ، البصرية ، اللمسية) في تعلم الأداء الصحيح لمسكة حجز الرجلين ثم الرفع، وكذلك لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث الثلاث (السمعية ، البصرية ، اللمسية) على وفق كل تفضيل حسي في تعلم الأداء الفني لمسكة حجز الرجلين ثم الرفع.

وقد اشتمل المجال البشري على طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل، وكان المجال الزمني للبحث للفترة من يوم الأحد الموافق 2019/4/14 ولغاية يوم الخميس الموافق 2019/5/16، بينما أجريت تجربة البحث في قاعة المصارعة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل.

وعرف (بدوي وآخرون ، 2006) البرمجة اللغوية العصبية "بأنها إعادة صياغة صورة الواقع في ذهن الانسان من معتقدات ومدارك وتصورات وعادات وقدرات بحيث تصبح في داخل الفرد وذهنه لتنعكس على تصرفاته"، (بدوي وآخرون، 2006، 82) ويعرفها الباحث اجرائياً بأنها إعادة صياغة صورة الواقع في ذهن الطالب لتنعكس على أدائه بحيث تؤدي الى التغيير السلوكي بطريقة علمية لتعلم الأداء الصحيح لمسكة حجز الرجلين ثم الرفع لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث.

2 - 2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من (35) طالباً من كلية التربية الرياضية - المرحلة الثالثة وتمثلت عينة البحث من (30) طالباً موزعين على ثلاث مجاميع ولكل مجموعة (10) طلاب، وتم إجراء التجانس بينهم في متغيرات (الطول ، الكتلة ، العمر). اذ استخدمت المجموعة التجريبية الاولى النمط السمعي بينما استخدمت المجموعة التجريبية الثانية النمط البصري في حين استخدمت المجموعة التجريبية الثالثة النمط اللمسي .

واستغرق تنفيذ البرنامج أربعة اسابيع بواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع وزمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة اذ تم البدء بتنفيذ البرنامج في 2019/4/14 ولغاية 2019/5/16، وبعدها تم توزيع البرامج التعليمية المقترحة على المجاميع الثلاث وبصورة عشوائية عن طريق القرعة وجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1)

يوضح عدد أفراد عينة البحث وحسب الانماط الحسية

| المجاميع | الكلية | المستبعدون | عينة البحث | نوع البرنامج |
|---------------|--------|------------|------------|--------------|
| تجريبية أولى | 12 | 2 | 10 | النمط السمعي |
| تجريبية ثانية | 11 | 1 | 10 | النمط البصري |
| تجريبية ثالثة | 12 | 2 | 10 | النمط اللمسي |
| المجموع | 35 | 5 | 30 | |

2-2-1 التصميم التجريبي:

استخدم الباحث التصميم التجريبي ذا المجموعات الثلاثة المتكافئة ذات الملاحظة البعدية والذي يعد من افضل التصاميم التجريبية (Best,1981,p.150) وشكل (1) يوضح ذلك .

| المجموعات | المتغيرات | الاختبار البعدي |
|-------------------|--------------|---------------------------|
| التجريبية الأولى | النمط السمعي | |
| التجريبية الثانية | النمط البصري | مسكة حجز الرجلين ثم الرفع |
| التجريبية الثالثة | النمط اللمسي | |

شكل (1)

يوضح التصميم التجريبي للمجموعات المتكافئة ذات الاختبار البعدي

2-2-3-1 تجانس عينة البحث:

تمت عملية إجراء التجانس لعينة البحث لضبط المتغيرات الآتية:

2-4-1 العمر الزمني مقاساً في الشهر.

2-4-2 الطول مقاساً بالسنتيمتر.

2-4-3 الكتلة مقاسة بالكيلوغرام.

أستخدم اختبار(ت) للتحقق من تكافؤ مجاميع البحث وجدول (2) يبين ذلك:

جدول (2) اختبار (ت) بين مجاميع البحث لمتغيرات العمر والطول والكتلة

| المتغيرات | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف المحتسبة |
|------------------|----------------|----------------|-------------|----------------|-----------------|
| العمر/ أقرب شهر | بين المجموعات | 1.066 | 2 | 0.533 | 0.015 |
| | داخل المجموعات | 964.303 | 27 | 35.715 | |
| | المجموع | 965.361 | 29 | | |
| الطول/ سنتيمتر | بين المجموعات | 0.067 | 2 | 0.0335 | 0.007 |
| | داخل المجموعات | 1479.863 | 27 | 45.809 | |
| | المجموع | 1479.867 | 29 | | |
| الوزن/ كيلو غرام | بين المجموعات | 0.068 | 2 | 0.0335 | 0.002 |
| | داخل المجموعات | 571.400 | 27 | 21.136 | |
| | المجموع | 571.467 | 29 | | |

* قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ و أمام درجة حرية $(27-2) = 3.354$ يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعات البحث الثلاث في كل من (العمر والطول والكتلة) وهذا مما يشير إلى تكافؤ مجموعات البحث في تلك المتغيرات.

2-2-3-2 تكافؤ مجاميع البحث:

لغرض تكافؤ مجاميع البحث في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية اذ قام الباحث بأجراء عملية التكافؤ بين المشاركين في المجاميع البحثية الثلاثة لضبط متغيرات البحث باستخدام تحليل التباين باتجاه واحد *Anova one way* ، وبعد ان حددت بعض المهارات الحركية المؤثرة في تعلم مسكة حجز الرجلين ثم الرفع (قيد الدراسة)، حيث تم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق 80% .

2-5-1 تحديد المهارات الأساسية للعبة المصارعة:

من خلال الاطلاع على المصادر المختلفة استخلص الباحث المهارات الأساسية بلعبة المصارعة (سعيد ومطروود، 2004)(سليمان، 2008)(الكبيسي، 2008)(عمارة وحامد، 2009) (سعيد، 2013) تمخضت هذه المصادر الى اختيار مسكة (حجز الرجلين ثم الرفع) لما لها من

خصوصية وقدر معين من التوافق العصبي العضلي، كما يؤكد وتذكر (Robb-D.M.1972) تطبيق" ان من فوائد تصنيف المهارات : تمكين المدربين والمدرسين في تطوير التعلم المؤثر والتحليل المنطقي للواجبات الرياضية الحركية، وكما يعدّ عاملاً مساعداً في تبسيط عملية التعلم لدى المتعلمين بأن يقوموا بأداء مقنع للمهارة" (Robb-D.M.1972).

2-6 أجهزة وادوات البحث ووسائل جمع المعلومات: (2-3-14)

استخدم الباحث عدة أدوات بحثية للوصول إلى البيانات المطلوبة في البحث وهي: (الاستبيان، المقابلة، الاختبار، الملاحظة، القياس)، كما استخدم الباحث الأجهزة والأدوات الآتية: (بساط مصارعة، ميزان طبي دقيق، شريط قياس، ساعة توقيت، آلة تصوير فيديو، أقراص (CD))

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

- أ- المتغير المستقل:
 - البرمجة اللغوية العصبية (NLP) للانماط الحسية (السمعية، البصرية، اللمسية).
 - ب- المتغير التابع:
 - مسكة حجز الرجلين ثم الرفع.
 - ج- عينة البحث:
 - تكونت عينة البحث من (30) طالباً من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - المرحلة الثالثة
- ## 2-4-2 تحديد مقياس البرمجة اللغوية:

اعتمد الباحث على مقياس التفضيلات الحسية والمعدة من قبل (سعيد، 1997، 47)، إذ أجريت مجموعة من الإجراءات العلمية لإعداد هذا المقياس لتطبيقه في المجال الرياضي وبما يلائم البيئة العراقية وعلى لعبة المصارعة تحديداً دون الخروج عن أساسيات بناء المقياس وبلغ عدد فقراتها (21) فقرة كصورة نهائية للمقياس، وبعد الإجابة عن أسئلة المقياس من قبل عينة البحث وجمعها وتفريغ الاستمارات وتفسير الدرجات حصلنا على التفاضل في استخدام التفضيل الحسي (البصري، السمعي، اللمسي)، وصاحب الأداء لكل طالب عملية تصوير المسكة المؤداة.

2-4-3 تحديد المهارة التعليمية للعبة المصارعة:

لغرض تحقيق أهداف الدراسة الحالية لعينة البحث ومن خلال الاطلاع على عدد من المصادر العلمية في مجال لعبة المصارعة (سعيد، 1997)، (الكبيسي، 2008)، (عمارة، 2009) وكذلك تدريس الباحث لمادة المصارعة، فقد تم اختيار مسكة حجز الرجلين ثم الرفع لتكون المتغير التابع ولمعرفة تأثير المتغير المستقل عليها.

2-4-4 تحديد الاختبار المهاري المستخدم:

لتقويم الأداء المهاري للمسكة المنفذة من قبل عينة البحث تم الاستعانة بثلاثة مقومين¹ علميين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال لعبة المصارعة، وتم التقويم وفق البناء الظاهري للحركة (المسكة)، لتقويم الأداء لعينة البحث باعتماد استمارة تقويم الاداء المهاري (مسكة حجز الرجلين ثم الرفع) والمعدة من قبل (سعيد، 1997، 47) كما في ملحق (2) اذ تتصف بالصدق والثبات، اذ طبقت على طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية جامعة الموصل، وتم تقسيم كل مهارة من المهارات الاساسية الى ثلاثة اقسام هي (التحضيرية، الرئيسي، الختامي) كما تم تحديد الدرجة الكلية بـ (10) درجات وتم ايضاً توزيع الدرجة على الاقسام الثلاث حسب اتفاق المختصين على وفق اهمية كل قسم من اقسام المهارة، ان "تقويم المهارات الرياضية عن طريق حساب النقاط يعتبر من احداث الطرائق المهمة والتي تعتمد على المشاهدة في تقويم المهارة" (محبوب، 1987، 293) لمشاهدة عرض الفيديو من خلال تزويدهم بأقراص (CD) للمجاميع التجريبية الثلاث وبعد المشاهدة بصورة منفردة يتم تسجيل درجة كل طالب على استمارة التقويم باحتساب الدرجة الاعلى من بين المحاولة للمسكة لكل طالب ولم يطلع الباحث المقومين على الطريقة التي تعلم بها الطلاب لضمان موضوعية عملية التقويم للمقومين الثلاث وتم احتساب معامل الارتباط بين درجاتهم وكانت (80,09) وهذا يمثل معامل ارتباط عالي لتقويم أداء للمسكة .

2-5-1 التجربة الاستطلاعية للبرنامج التعليمي:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية للبرامج في يوم الاربعاء الموافق 4/10 / 2019 لكل نمط على حدة من مجتمع البحث وخارج نطاق العينة و البالغ عددهم (9) طلاب والهدف منها اطلاع الباحث على المعوقات الميدانية التي قد تظهر في الاجراءات الميدانية وامكانية معالجتها قبل البدء بتنفيذ التجربة الرئيسية .

| الجامعة | مكان العمل | التخصص | أسماء الخبراء |
|---------------|------------------------------------|---------------------|---------------------------|
| جامعة الموصل | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | طرائق تدريس/مصارعة | 1- أ.م.د سلوان خالد محمود |
| جامعة الموصل | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | تعلم حركي/مصارعة | 2- م.د زياد طارق سعيد |
| جامعة الانبار | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | علم التدريب /مصارعة | 3- م.د مجيد حميد مجيد |

2-6-1 إجراءات البحث الميدانية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية لطلاب نفس المجتمع ولكن خارج نطاق عينة البحث وكان عددهم (9) طلاب مقسمين الى ثلاثة مجموعات وموزعين على الانماط الحسية الثلاثة، وعدد كل مجموعة (3) ثلاثة طلاب لكل نمط حسي، ثم قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية والوقوف على نتائج الاختبارات البعيدة للمجاميع الثلاثة.

2-6-2 البرنامج التعليمي على وفق البرمجة اللغوية العصبية:

اعتمد الباحث على توحيد المدة الزمنية لجميع التمارين في البرامج التعليمية الثلاثة بدلاً من التكرارات في أداء التمارين مهارية وذلك لكثرة عدد المتعلمين، وصعوبة التكرارات من جهة أخرى، كانت جميع الوحدات التعليمية متشابهة في القسم التحضيري والقسم الختامي أما الاختلاف بين البرامج التعليمية فكان في الجزء التطبيقي من الوحدة التعليمية وخلال تنفيذ التمارين التطبيقية للبرامج الثلاث وكما يأتي:

2-7-1 البرنامج التعليمي الأول (ذو النمط السمعي)

يتم تنفيذ جميع التمارين التطبيقية للمسكة (قيد البحث) باستخدام حاسة السمع لسماع الكلام بالصورة لفظية، دون مشاهدة المدرس وتطبيقه بشكل زوجي مع زميله.

2-7-2 البرنامج التعليمي الثاني (ذو النمط البصري)

يتم تنفيذ جميع التمارين التطبيقية للمسكة (قيد البحث) باستخدام حاسة النظر لمشاهدة النموذج الذي يعرضه المدرس والاداء صورياً فقط بدون صوت ، أي دون استخدام الشرح اللفظي وتطبيقه بشكل زوجي مع زميله.

2-7-3 البرنامج التعليمي الثالث المختلط (ذو النمط اللمسي)

يتم تنفيذ جميع التمارين التطبيقية للمسكة (قيد البحث) باستخدام حاسة اللمس للشعور بحركات الطالب المنافس عند تطبيق المسكة، دون مشاهدة المدرس أو اللفظي وتطبيقه بشكل زوجي مع زميله، وهكذا بقية التمارين التطبيقية للمهارات الأساسية قيد البحث وحتى انتهاء الوحدة التعليمية، ويكون عدد تنفيذ المسكة متساوية العدد ومتساوية الأزمنة وللبرامج التعليمية الثلاث، وإن الاختلاف هو في أسلوب تنفيذ الانماط الحسية التطبيقية للبرامج التعليمية الثلاث، وسيتم تقييم مجاميع البحث للأداء المهاري عن طريق تقييم البناء الظاهري للمسكة .

2-6-3-1 التجربة الرئيسية للبحث: توحد اقسام الدرس مع البرنامج التعليمي

تم تنفيذ التجربة الرئيسية للبحث للفترة من 2019/4/14 ولغاية 2019/5/16 ويزمن وحدة تعليمية (90) دقيقة وبواقع وحدة تعليمية لكل مجموعة أسبوعياً، واختيرت

المادة التعليمية من تحليل محتوى الكتب المنهجية المختصة لمادة المصارعة، وتم تحديد مسكة حجز الرجلين ثم الرفع وبعد أن تم اخذ آراء الخبراء والمختصين وتم تطبيق البرنامج التعليمي المتضمن التمارين المهارية التصحيحية من قبل مدرس مادة المصارعة وبعد اطلاعها عليها وتنفيذها بالجزء الرئيس وتكونت أقسام الوحدة التعليمية من القسم التحضيري (16) دقيقة والقسم الرئيس من (66) دقيقة تضمنت نشاط تعليمي (16) دقيقة ونشاط تطبيقي (50) دقيقة والقسم الختامي بزمن (8) دقيقة بتنفيذ المسكة وبعد أن تم توزيع الطلاب الى ثلاث مجاميع تجريبية .

2-7-1 المجموعة التجريبية الأولى:

تطبق المجموعة التجريبية الأولى المسكة من خلال سماع الشرح اللفظي للمدرس وتكون الملاحظة والتصحيح مفردة من قبل المدرس وبشكل متسلسل لجميع الطلاب .

2-7-2 المجموعة التجريبية الثانية:

تطبق المجموعة التجريبية الثانية اداء المسكة من خلال مشاهدة النموذج وتكون الملاحظة والتصحيح مفردة من قبل المدرس وبشكل متسلسل لجميع الطلاب .

2-7-3 المجموعة التجريبية الثالثة:

تطبق المجموعة التجريبية الثالثة اداء المسكة من خلال مسك المصارع المنافس والاحساس به عن طريق اللمس وتكون الملاحظة والتصحيح مفردة من قبل المدرس وبشكل متسلسل لجميع الطلاب .

2-3-6 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ البرامج التعليمية الثلاث في يوم الخميس الموافق 2019/5/16 ، بالاعتماد على اختبارات موضوعية مقننة وبعد أن تم إجراء المعاملات العلمية لها مسبقاً، اعتمد الباحث على البناء الظاهري للحركة في تقييم الأداء الفني للمسكة بعد ان تم الاعتماد على استمارة التقييم الخاصة بمسكات المصارعة الحرة والمعدة من قبل (سعيد، 1997، 47)، وتم إجراء اختبارات التعلم لبعض مسكات المصارعة الحرة لمجاميع البحث الثلاث في يوم الخميس الموافق 16/5/2019 وصاحب الأداء لكل طالب عملية تصوير المسكة المؤداة، بعد ذلك تم تقويم الأداء لعينة البحث عن طريق الملاحظة العلمية التقنية باستخدام أقراص مدمجة (DVD) التي تم إعطاؤها للمقومين العلميين المذكورين كل على حدة .

2-3-3 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحاسوب الآلي في المعالجات الإحصائية وباستخدام البرنامج الإحصائي بنظام (SPSS) الذي يتضمن الوسائل الإحصائية الآتية:
[الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت) ، النسبة المئوية ، تحليل التباين باتجاه واحد، واقل فرق معنوي (L.S.D.)] (التكريري والعبيدي، 1996، 102-313).

3-1 عرض النتائج ومناقشتها:

بعد اجراء الاختبارات البعدية بين مجاميع البحث الثلاثة اجريت المعالجات الاحصائية لهما لمقارنة النتائج بفروض البحث.

3-1-1 عرض الأداء الفني للمسكة بين مجاميع البحث الثلاثة ومناقشتها:

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام تحليل التباين وباتجاه واحد، وجدول (3) يوضح ذلك:

جدول (3) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط المربعات بين وداخل المجموعات وقيمة (ف) المحسوبة بين البرامج التعليمية الثلاث وفقاً لأنماط الثلاث

| البرنامج التعليمي | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | متوسط المربعات بين المجموعات | متوسط المربعات داخل المجموعات | قيمة (ف) المحسوبة |
|-------------------|---------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------|
| الأول | 31.91 | 4.653 | 97.701 | 22.671 | 4.266* |
| الثاني | 25.82 | 3.994 | | | |
| الثالث | 27.82 | 5.513 | | | |

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجتي حرية (2-27) قيمة (ف) الجدولية = (3.354)

يتضح من الجدول رقم (3) بأن قيمة (ف) المحسوبة لاختبار مسكة حجز الرجلين ثم الرفع هي اكبر من قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجتي حرية (2-27) والبالغة (3.354)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين البرامج التعليمية الثلاث . ومن اجل التعرف على أي من البرامج التعليمية الثلاث هي اكثر تطوراً في تعلم مسكة حجز الرجلين ثم الرفع والتي أظهرت لنا هذا الفرق المعنوي فقد لجأ الباحث إلى استخدام اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D.) ، كما هو موضح في جدول (4) .

جدول (4) يوضح مقارنة فرق الأوساط الحسابية بقيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) بين مجموعات البحث الثلاث وفقاً للأنماط الثلاث

| المجاميع | الفرق بين الأوساط | نتائج الفرق | قيمة اقل فرق معنوي L.S.D | الدلالة |
|-------------------------|-------------------|-------------|--------------------------|-----------|
| المجموعة 1 ، المجموعة 2 | 25.80-31.91 | 6.1 | 4.366 | معنوي |
| المجموعة 1 ، المجموعة 3 | 27.80-31.92 | 4.1 | | غير معنوي |
| المجموعة 2 ، المجموعة 3 | 27.80-25.82 | 2- | | غير معنوي |

يتضح من جدول رقم (4) ما يأتي:

1. ان الفرق بين المجموعة التجريبية الأولى والتجريبية الثانية في اختبار مسكة حجز الرجلين ثم الرفع معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ إذ بلغ الفرق بين متوسطات هذا الاختبار قيمة قدرها (6.1) بين المجموعتين الأولى والثانية وهي قيمة أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (4.366) ولمصلحة المجموعة التجريبية الأولى .
2. ان الفرق بين المجموعة التجريبية الأولى والتجريبية الثالثة في اختبار مسكة حجز الرجلين ثم الرفع غير معنوي عند خطأ $\geq (0.05)$ بلغ الفرق بين المتوسطات قيمة قدرها (4.101) وهو قيمة أصغر من قيمة (L.S.D) المقابلة لها والبالغة (4.366) .
3. إن الفرق بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة التجريبية الثالثة في اختبار مسكة حجز الرجلين ثم الرفع غير معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ إذ بلغ الفرق بين متوسطات هذا الاختبار قيمة قدرها (-2) وهي أصغر من قيمة (L.S.D) المقابلة لها والبالغة (4.366) .

4-1-2 عرض نتائج الارتباط بين البرمجة العصبية وتعلم مسكة حجز الرجلين ثم الرفع ومناقشتها.

(عرض نتائج المقارنة لأثر استخدام ثلاثة برامج تعليمية في مسكة حجز الرجلين ثم الرفع) وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام تحليل التباين وباتجاه واحد، وجدول (5) يوضح ذلك:-

جدول (5)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط المربعات بين المجموعات وداخلها وقيمة (ف) المحسوبة بين البرامج التعليمية الثلاث في مسكة حجز الرجلين ثم الرفع

| البرنامج التعليمي | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | متوسط المربعات بين المجموعات | متوسط المربعات داخل المجموعات | قيمة (ف) المحسوبة |
|-------------------|---------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------|
| الأول | 28.506 | 5.542 | 93.101 | 21.815 | 4.268 * |
| الثاني | 22.908 | 3.984 | | | |
| الثالث | 27.807 | 5.513 | | | |

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجتي حرية (2-27) قيمة (ف) الجدولية = (3.354)

يتضح من جدول رقم (5) بأن قيمة (ف) المحسوبة لاختبار هي أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجتي حرية (2-27) والبالغة (3.354) ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين البرامج التعليمية الثلاثة وشكل (4) يوضح ذلك:

ولأجل تعرف أي من التفضيل الحسي للأنماط الثلاث هي الأفضل في تعلم (مسكة حجز الرجلين ثم الرفع) والتي أظهرت لنا هذا الفرق المعنوي فقد لجأ الباحث إلى استخدام اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) ، كما هو موضح في جدول (6) .

جدول (6) يوضح مقارنة فرق الأوساط الحسابية بقيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) بين مجموعات البحث الثلاث في اختبار مسكة حجز الرجلين ثم الرفع .

| الدلالة | قيمة اقل فرق معنوي L.S.D | نتائج الفرق | الفرق بين الأوساط | المجاميع |
|-----------|--------------------------|-------------|-------------------|------------------------|
| معنوي | | 5.600 | 22.900-28.504 | المجموعة 1، المجموعة 2 |
| غير معنوي | 4.177 | 0.700 | 27.800-28.503 | المجموعة 1، المجموعة 3 |
| معنوي | | 4.900- | 27.800-22.906 | المجموعة 2، المجموعة 3 |

3-1-2 العلاقة الارتباطية:

استخدم الباحث اختبار (ت) لدلالة معامل الارتباط لإيجاد العلاقة الارتباطية بين الأنماط الحسية الثلاثة (السمعي ، البصري ، اللمسي) وتعلم مسكة حجز الرجلين ثم الرفع وجدول (7) يتبين ذلك:

جدول (7)

العلاقة الارتباطية بين الأنماط الحسية الثلاثة (السمعي ، البصري ، اللمسي) وتعلم مسكة حجز الرجلين ثم الرفع

| الاختبار الثاني | معامل الارتباط | المقياس | الأنماط الحسية |
|-----------------|----------------|---------------|----------------|
| *2,313 | 0,632 | | النمط السمعي |
| *2,884 | 0,716 | دافعية التعلم | النمط البصري |
| 0,919 | 0,305 | | النمط اللمسي |

* قيمة ت الجدولية (2,306) عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (8).

يتبين من جدول (7) وجود فرق معنوي بين الأساليب الثلاثة في دافعية التعلم ولصالح المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية التي استخدمت أسلوب الدمج (المتسلسل المكثف - العشوائي المكثف).

كما يبين جدول (7) أن هناك فروقاً دالة إحصائياً في نتائج الاختبارات الارتباطية بين الأنماط الحسية الثلاثة (السمعي ، البصري ، اللمسي) وتعلم مسكة حجز الرجلين ثم الرفع عند نسبة خطأ (0,05) على التوالي (2,884 - 2,313 - 0,919) ولصالح المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية التي استخدمتا أسلوب الدمج (النمط السمعي - النمط البصري).

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى المميزات الإيجابية للأنماط الحسية للنمط السمعي على وفق البرمجة اللغوية في عملية سماع الشرح اللفظي للمسكة، وكذلك النمط البصري وهذا يحمل في طياته مميزات إيجابية خاصة تؤدي إلى تعلم أفضل، وهكذا يتم تنفيذ أداء جميع الطلاب على وفق هذا النمط وينفس الطريقة وأدى هذا بدوره إلى استثارة جيدة لدافعية التعلم وتنفيذ الأداء الصحيح، هذا ما أكدته (محبوب، 2001) بأن " التمرين على جميع المحاولات الخاصة بالمهمة الأولى قبل الانتقال إلى المهمة الثانية، ومن ثم إنهاء التمرن على جميع على جميع محاولات المهمة الثانية قبل الانتقال إلى المهمة الثالثة، إذ أن جميع المحاولات لمهمة معينة تتجز قبل الانتقال إلى

مهمة أخرى، وهذا النوع من التمرين يسمح بالتركيز على مهارة واحدة فقط مع تصحيح الأخطاء" (محجوب، 2001، 205)،

وأما بالنسبة إلى التفضيل الحسي (النمط اللمسي) فيعزو الباحث سبب تأخره عن النمطين الآخرين والسبب يعود إلى عرقلة وصول المثير الحسي في أثناء أداء المسكة لاعتماد الطالب على حاسة اللمس فقط، وأن الكيفية في وصول المثير الى منطقة الذاكرة القصيرة للمعالجة والادراك هي أبطأ من المثير البصري أو السمعي مما قلل من دافعية الطلاب نحو أداء التمارين بحماس، والأمر الذي يؤدي إلى ترميز المعلومات وتمييزها في أثناء أداء المسكة المراد المتعلمة ويذكر (رشيد، 2005) إذ أن "اختلاف التمارين وتنوعها يبعد عامل الملل عند المتعلمين ويزيد من حماسهم ودافعتهم نحو أداء التمارين المهارية" (رشيد، 2005، 154)

وفي ضوء ما سبق يرى الباحث بأن البرمجة اللغوية للأنماط الحسية (النمط السمعي والبصري) قد انعكس بصورة ايجابية للأداء الصحيح لدى المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في تحقيق مستوى ملائم من تعلم الأداء الصحيح وكذلك إلى استثارة عالية في دافعية التعلم، وهذا ساعدهم على الرغبة في الأداء وتنفيذ المسكات المطلوب تعلمها بصورة أفضل، وكذلك عندما يدمج النمطين السمعي والبصري معاً فسوف يزيد من الادراك والتكامل الحسي وتفسير المثير بالقدر الكافي لاستيعاب وفهم الحركة، وهذا ما أكدته (عبد الرزاق، 2013) أن "يتمج أسلوبين أو أكثر في تدريس المهارة وذلك من خلال تجمع المزايا المستخدمة في هذه الأساليب حيث يؤدي إلى تحقيق أهداف الأساليب المدموجة مما يساعد على تحقيق أكبر قدر ممكن من الأهداف في وقت واحد" (عبد الرزاق، 2013، 53).

3-2-3 مناقشة نتائج الاداء الفني للمسكة بين مجاميع البحث الثلاث:

يتضح من جدول رقم (6) ما يأتي:

1. ان الفرق بين المجموعة التجريبية الأولى والتجريبية الثانية في اختيار التفضيل الحسي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ إذ بلغ الفرق بين المتوسطات قيمة قدرها (5.6) بين المجموعتين الأولى والثانية وهي قيمة اكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (4.177) ولمصلحة المجموعة التجريبية الأولى .
2. ان الفرق بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثالثة في اختبار مسكة حجز الرجلين ثم الرفع غير معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ إذ بلغ الفرق بين المتوسطات قيمة قدرها (0.700) وهي قيمة أصغر من قيمة (L.S.D) المقابلة لها والبالغة (4.177) .

ان الفرق بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة التجريبية الثالثة في اختبار مسكة حجز الرجلين ثم الرفع معنوي عند نسبة خطأ $(0.05) >$ إذ بلغ الفرق بين المتوسطات لهذا الاختبار قيمة قدرها (4.900) وهي قيمة اكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (4.177) ولمصلحة المجموعة التجريبية الثالثة، ان حاسة البصر تشكل جانباً أساسياً من عملية التصور، الا انه يمكن ان "يتضمن مجموعة من الحواس الاخرى مثل اللمس او السمع او تركيبات منها ويفضل استخدام جميع الحواس كلما امكن ذلك" (الضمد، 2000، 197) .

ومن اجل الارتقاء بالعملية التعليمية والاداء المهاري للمبتدئين، ويرى الباحث ضرورة لاستعمال اساليب مختلفة مصاحبة للتعليم المهاري ومن هذه الاساليب هو استعمال التصور العقلي لما يضيفه للاعب المبتدئ من خبرات ويساعد على تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لأداء المهارات الحركية. "ان الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية اكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج افضل" (عنان، 1995، 343).

السمعي ان الاستماع الى الشرح التفصيلي للوصف الفني للمهارات من قبل الباحث او تسجيل صوتي مكن افراد المجموعة التجريبية من استجماع كل حواسهم بالإضافة الى غلق العينين الذي له دور كبير في عدم تشتت الانتباه . وكنتيجة طبيعية فان هذه المعلومات المستلمة من قبل الباحث او التسجيل الصوتي والتي تدخل عن طريق حاسة السمع سوف يتم نقلها الى الجهاز العصبي المركزي والتي سوف يتم تحويلها الى برامج تصويرية في الدماغ .

وان عرض المهارة من قبل النموذج او من خلال فيلم والتعليق المناسب على هذا العرض بشكل تفصيلي اعطى فرصة جيدة لأفراد المجموعة التجريبية من الانتباه والتركيز على اجزاء المهارة ومعرفة اجزاء الحركة تفصيلياً "فالإحساس والادراك البصري والسمعي والفكري لهما اهمية كبيرة تؤثر في خصوصية الالعاب الرياضية" (حسين، 1990، 96)، وأن هناك فرقاً بين التصور العقلي للمهارة والوصف اللفظي لها، فاللاعب في حالة تصور سلسلة من الأحداث ليس لديه الوقت للتصور والوصف لان ذلك يحدث في نفس التوقيت المحدد للأداء، ولهذا السبب فانه من الأهمية ممارسة التصور العقلي أكثر من الوصف اللفظي بالكلمات حيث أن التحكم في الصور العقلية أصبح إحدى المهارات الهامة في تطوير الأداء" (عنان، 1995، 343) .

1-4 الخاتمة:

استنتج الباحث بأن البرنامج التعليمي له أثر ايجابي في تعلم أداء مسكة حجز الرجلين ثم الرفع، وتفوق النمط البصري على النمط السمعي والنمط اللمسي في تعلم المسكة (قيد الدراسة)، وأوصى الباحث بضرورة التركيز على النمط البصري في تعلم فن الاداء لمسكات مختلفة من مسكات المصارعة الحرة، وكذلك ضرورة التوزيع في استخدام الانماط الحسية في تعلم فن الاداء لمسكات المصارعة الحرة.

المصادر العربية والاجنبية:

- المصادر العربية:

- اغا، كاظم ولي ؛ (1987): علم النفس الفسيولوجي، ط1، بيروت، منشورات دار الأفاق.
- بدوي، عبد العال بدوي وآخرون ؛ (2006): علم الحركة والميكانيكا الحيوية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، دار ألوفا لندنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- التكريتي، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد ؛ (1999): التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر - جامعة الموصل، الموصل .
- حسين، قاسم حسن ؛ (1990): علم النفس الرياضي مبادئه تطبيقه في مجال التدريب، مطابع التعليم العالي، بغداد.
- سعيد، زياد طارق حامد ؛ (2013): اثر استخدام التفضيلات الحسية بفئات وزنية مختلفة ومتساوية في تعلم الاداء الفني لبعض مسكات المصارعة الحرة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- سعيد، زياد طارق حامد ؛ (1997): اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية نحو مادة المصارعة وعلاقتها بفن الأداء وبعض القدرات البدنية والحركية الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل.
- سليمان، وائل داؤود ؛ (2008): أثر استخدام أسلوب التنافس المقارن في التعلم والاحتفاظ بفن أداء بعض مسكات المصارعة الحرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل.
- الضمد، عبد الستار جبار الضمد ؛ (2000): فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة تحليل - تدريب - قياس، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر .
- عمارة، أحمد عبد الحميد و حامد، حسام الدين مصطفى ؛ (2009): أسس التدريب في المصارعة، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.

- عمر محمد عبد الرزاق الخياط ؛ (2004) : تأثير منهج تعليمي باستخدام شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد.
- عنان، ممدوح عبد الفتاح ؛ (1995): سيكولوجية التربية البدنية الرياضية : ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- فراس عبد المنعم عبد الرزاق ؛ (2013): تأثير تمارين مقترحة بأسلوب الدمج المكثف لأنماط الشخصية (A-B-AB) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالمالكمة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، العراق.
- الفقي، ابراهيم ؛ (2001): البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللا محدود، اصدار المركز الكندي للتنمية البشرية، مطبعة المنار للتوزيع والنشر.
- الكبيسي، حمدان رحيم ؛ (2008): التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة، دار الجامعية للطباعة، بغداد، العراق.
- محجوب، وجيه ؛ (1987): التطور الحركي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق.
- مطرود، حازم أحمد وحامد، زياد طارق حامد ؛ (2005): أثر جدول التمرين المتسلسل والعشوائي في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة المصارعة، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد(11)، العدد (39) ، العراق.
- نوفل فاضل رشيد ؛ (2005): تأثير استخدام بعض أساليب جدول التمرين في المستوى البدني والمهاري والتحصيل المعرفي في مادة كرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، العراق.
- وجيه محجوب ؛ (2001): التعلم وجدولة التدريب الرياضي، دار الأوائل للطباعة للنشر، عمان، الأردن.

- المصادر الأجنبية:

- Benny , Richard (2002) : “ The effect of NLP Program of body movenent in self Delopmment” , meta blications . Vo 2 Nr.
- Robb.D. Maragrate .The Dunamies of motor skill aquestion. Prentice Englewood oliffs new dersey ,1972.

ملحق (1)

جامعة الموصل

كلية التربية الأساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

م/ مقياس التفضيلات الحسية

عزيزي الطالب:

نرجو التفضل بقراءة الفقرات والإجابة عنها بحيث تكون إجابتك صريحة ودقيقة وصادقة،
علماً بأن المعلومات سوف يستفاد منها لأغراض البحث العلمي فقط شاكرين تعاونكم معنا.

- تعليمات الإجابة:

- 1- ضع علامة (√) أمام البديل الملائم التي تمثل رأيك في كل فقرة من فقرات المقياس.
- 2- لا يوجد وقت محدد للإجابة.
- 3- نرجو إجابتك عن فقرات المقياس جميعها وبصراحة تامة خدمة للبحث العلمي.

تابع للملحق (1)

عزيزي الطالب:

تكون الإجابة بوضع دائرة حول الإجابة (أ) امام العبارة إذا رأيت أنها تنطبق عليك وضع دائرة
حول الإجابة (ب) إذا رأيت أن هذه العبارة لا تنطبق عليك.

| ت | الفقرات | موافق | غير موافق |
|-----|--|-------|-----------|
| 1- | أفضل قراءة قصة عن الاستماع إليها من شخص آخر. | أ | ب |
| 2- | أفضل مشاهدة الأجهزة المرئية عن السمعية. | أ | ب |
| 3- | أتذكر الوجوه أكثر من الأسماء. | أ | ب |
| 4- | شكل خطي مهم بالنسبة لي. | أ | ب |
| 5- | أحب قراءة الكتب التي تتضمن الصور والرسومات. | أ | ب |
| 6- | الاضطراب البصري والحركي يشتت انتباهي. | أ | ب |
| 7- | أفضل مشاهدة المباراة الرياضية عن المشاركة فيها. | أ | ب |
| 8- | أفضل تذكر الأسماء أكثر من الوجوه. | أ | ب |
| 9- | لا أجد صعوبة في تذكر التعليمات والتوجيهات الشفوية اثناء عملية التعلم | أ | ب |
| 10- | أميل الى ترديد الأصوات التي اسمعها والتفكير في معانيها. | أ | ب |
| 11- | يتشتت انتباهي بسرعة عند سماعي لبعض الأصوات . | أ | ب |
| 12- | ما أسمعه أنساه بسهولة إذا لم أتحدث عنه. | أ | ب |



| | | | |
|---|---|--|-----|
| ب | أ | أفضل الاستماع الى المذيع عن مشاهدة الأجهزة المرئية. | -13 |
| ب | أ | يشجعني استماع كلمات الدعم والتأييد من قبل الرياضيين | -14 |
| ب | أ | أفضل الاشتراك في الألعاب الحركية اكثر من مشاهدتها. | -15 |
| ب | أ | يلزم تخيلي العقلي الصور الحركية . | -16 |
| ب | أ | أحب الخروج وعمل الأشياء مثل ركوب الدراجات والسباحة. | -17 |
| ب | أ | أتذكر الأشياء التي قمت بفعلها أكثر من الأشياء التي شاهدتها أو سمعت عنها للأنشطة الرياضية التي أمارسها. | -18 |
| ب | أ | عندما تواجهني مشكلة فإنني انتقي أنسب الحلول التي تتضمن معظم الأنشطة الحركية الخاصة بها. | -19 |
| ب | أ | أفضل التعلم من خلال الممارسة العملية للأنشطة الرياضية. | -20 |
| ب | أ | لغة جسمي(الحركات الجسمية) تعبر عن انفعالاتي. | -21 |

ملحق (2)

استمارة تقويم فن أداء مسكة حجز الرجلين ثم الرفع وفق النمط المستخدم

| الملاحظات | النمط اللمسي | | | النمط البصري | | | النمط السمعي | | | مسكة حجز الرجلين ثم الرفع اسم الطالب |
|-----------|--------------|---|---|--------------|---|---|--------------|---|---|--------------------------------------|
| | ن | ر | ت | ن | ر | ت | ن | ر | ت | |
| | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | |
| | | | | | | | | | | .1 |
| | | | | | | | | | | .2 |
| | | | | | | | | | | .3 |
| | | | | | | | | | | .4 |
| | | | | | | | | | | .5 |
| | | | | | | | | | | .6 |
| | | | | | | | | | | .7 |
| | | | | | | | | | | .8 |
| | | | | | | | | | | .9 |
| | | | | | | | | | | .10 |

* ت / تحضيري - ر / رئيسي - ن / نهائي