



## **The effect of special exercises according to sensory modeling classifications on learning some offensive skills in indoor futsal.**

**Researcher Name / A.L. Israa Raafat Hussein**

### **Abstract: -**

The importance of the research lies in identifying the preference of sensory modeling for learners (auditory, visual, motor) and using it within skill exercises for some types of basic skills in indoor soccer. The problem of the research lies in the researcher's observation that she is a teacher and a player for the University of Diyala team and holds an Asian training certificate with weak basic skills in indoor soccer, and she found that the educational curriculum followed is a curriculum that does not take into account the learner's representative system by which he receives information or in choosing the representative system in the lesson plan. The aim of the research is to identify the effect of skill exercises according to sensory modeling in learning some basic skills in indoor soccer for fourth grade female students in each group of the research groups and which preferences are better. The researcher used the experimental method and followed the design of equivalent groups. The research sample was from middle school students (fourth grade) and their number was (38) students divided into three experimental groups and the sample was chosen intentionally. The main experiment was carried out for the period from (3/3/2024 to 23/4/2024) and its duration was (7 weeks) with (2) educational units per week and the total educational units were (14) units. After completing the experiment, the researcher reached the most important conclusions that the skill exercises used were effective in improving the skill aspect of the three mixed experimental groups (auditory, visual and motor). As for the most important recommendations, it was the necessity of informing teachers of the preference for sensory modeling for female students, and developing educational curricula according to the degrees of their representative systems.

**Keywords: Skill exercises, sensory modeling, basic skills in futsal**



## تأثير تمارين خاصة وفقاً لتصنيفات النمذجة الحسية في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة القدم للصالات

م . م اسراء رفعت حسين

[israa.refaat@uodiyala.edu.iq](mailto:israa.refaat@uodiyala.edu.iq)

(جامعة ديالى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)

### الملخص: -

تكمن اهمية البحث من خلال التعرف على تفضيل النمذجة الحسية للمتعلمين (سمعي، بصري، حركي) واستخدامها ضمن تمارين مهارية لبعض أنواع المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات . أما مشكلة البحث تكمن من خلال ملاحظة الباحث كونها مدرساً ولاعبة منتخب جامعة ديالى وحاصلة على شهادة تدريبية اسبوعية بضعف المهارات الاساسية في لعبة كرة قدم الصالات ، ووجدت أن المنهاج التعليمي المتبع هو منهاج لا يأخذ بعين الاعتبار نظام المتعلم التمثيلي الذي يستقبل به المعلومات أو في اختيار النظام التمثيلي في خطة الدرس . اما هدف البحث هي التعرف على تأثير التمارين المهارية على وفق النمذجة الحسية في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات لطالبات - الصف الرابع في كل مجموعة من مجاميع البحث واي التفضيلات افضل . اذ استخدمت الباحث المنهج التجريبي واتبع الباحث تصميم المجموعات المتكافئة ، اما عينة البحث فكانت من طالبات المرحلة الاعدادية ( الصف الرابع ) وعددهم ( 38 ) طالبةً قسمن على ثلاث مجموعات تجريبية واختيرت العينة بالطريقة العمدية . وتم العمل بالتجربة الرئيسة للمدة من (2024/3/3 ولغاية 2024 /4/23) وبلغت مدتها ( 7 اسابيع ) وبواقع ( 2 ) وحدتين تعليميتين في الاسبوع وبلغ مجموع الوحدات التعليمية ( 14 ) وحدة . وبعد الانتهاء من التجربة توصل الباحث الى اهم الاستنتاجات الى أن التمارين المهارية المستخدمة كانت فعالةً في تحسين الجانب المهاري للمجاميع التجريبية المختلفة الثلاث ( السمعية و البصرية و الحركية ) . اما اهم التوصيات فكانت ضرورة تعريف المدرسين على تفضيل النمذجة الحسية للطالبات ، ووضع مناهج تعليمية على وفق درجات الأنظمة التمثيلية لهم

الكلمات المفتاحية/ تمارين خاصة، النمذجة الحسية، المهارات الهجومية بكرة القدم الصالات



## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث: -

تعتبر العملية التعليمية من المجالات التي شهدت العديد من التطورات والتغيرات العلمية حيث تلعب دوراً أساسياً في تنمية المتعلمين وحل مشكلاتهم، ومن هنا ظهرت العديد من الأساليب التعليمية التي تنتقل فيها الجهود والأنشطة في عملية التعلم من المعلم إلى المتعلم حيث أن المتعلم هو محور العملية التعليمية. ولذلك فإن تطور مجال الدراسة أضاف واجبات ومسؤوليات جديدة على المعلمين، أهمها خلق جو تعليمي يتكيف مع احتياجات المتعلمين وميولهم، وكذلك اختيار التمارين الأنسب لتحقيق الأهداف بأقل جهد وأقصر وقت وبما يتناسب مع نوع اللعبة. تعتبر كرة الصالات من الرياضات الجماعية الهامة المشهورة في العديد من دول العالم ويتزايد عدد ممارسيها كل يوم، فهي رياضة مناسبة لمختلف الأعمار للاستجمام حسب قدراتهم وقدراتهم، لذا فهي مناسبة للرجال والنساء على حد سواء. تتمتع اللعبة بالعديد من المزايا والمميزات التعليمية والبدنية والمهارية التي تميزها عن غيرها من الألعاب، مما يسمح للعبة بالبدء في النمو في عدد المتابعين والبدء في التنافس مع الألعاب السابقة على المدى الطويل. تعد طريقة النمذجة الحسية التفضيلية من الأساليب المعرفية التي جذبت اهتمام الكثير من الباحثين لأنها تمثل الطريقة التي يتم بها تلقي المعلومات من البيئة من خلال الآليات الحسية البشرية، والنمذجة الحسية المتمثلة في الحواس (السمعية والبصرية والحركية) هي تفضيلية يمكن للمتعلمين استخدامها في جميع المجالات. من المعروف أنه لا يوجد تمرين مثالي واحد في تعليم المهارات البدنية، لذا فإن عملية اختيار التمارين تعتمد على متغيرات وظروف العملية التعليمية، لذلك يجب على كل معلم أن يبحث عن تمارين حديثة تراعي الفروق الفردية في عملية التطبيق إذا أراد أن يسعى للنجاح في عمله.

ومن هنا ترى الباحث إن أهمية بحثه تنطلق من :-

#### أ . الأهمية النظرية :

تكمن أهمية البحث في تناولها مرحلة دراسية مهمة وهي المرحلة الإعدادية التي يتواجد فيها طالبات مراهقين ضمن مرحلة انتقالية اهتم بها جميع من بحث في التعلم الحركي ، كما يوفر هذا البحث لمدرسي التربية الرياضية رسوماً توضيحية للتمرينات المهارية المعدة على وفق تفضيل النمذجة الحسية مع شرح تفصيلي لكل تمرين وطريقة أدائه .

#### ب . الأهمية التطبيقية :



من خلال تطبيق مدرس المادة التمرينات المهارية المعدة على وفق تفضيل النمذجة الحسية على عينة البحث فقد وفر لمدرسات التربية الرياضية آلية تطبيق هذه التمرينات كي تساعدهم في تعليم المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات للطالبات .

## 1-2 مشكلة البحث:

تعد عملية تعليم المهارات الأساسية في الألعاب الرياضية من الأمور الصعبة ، وذلك لحاجة القائم على العملية التعليمية إلى معرفة الكثير من الأمور حول العينة المراد تعليمها من حيث الفروق الفردية بينهم ونوع اللعبة التي يمارسوها وتفاصيل المهارات الخاصة بتلك اللعبة ، وكذلك لكثرة المتغيرات التي تؤثر في عملية التعلم ، والتي قد تكون بدنية أو مهارية أو نفسية ... الخ . ومن خلال خبرة الباحث بوصفها لاعبةً ومدرسةً وحاصل على شهادة تدريبية اسبوعية في مجال لعبة كرة القدم الصالات ، وجدت إنَّ احد أسباب ضعف المهارات الاساسية في لعبة كرة قدم الصالات هو إن التمرينات التعليمية المتبعة في درس التربية الرياضية هي تمرينات تقليدية لا تراعي الفروق الفردية بين الطالبات قد يختلفن في تفضيلاتهن الحسية ، إذ تختلف ذوي التفضيل (السمعي) عن ذوي التفضيل (البصري) وعن ذوي التفضيل (الحركي) . لذا تعتقد الباحث إن إعداد التمرينات المهارية لتعلم المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات يجب أن تأخذ بعين الاعتبار التفضيل الحسي للمتعلم الذي يستقبل به المعلومات .

ونظراً لما تقدم أرادت الباحث دراسة تلك المشكلة والتي يمكن أن تتلخص في السؤال الآتي: هل للتمرينات المهارية المعدة على وفق تفضيل النمذجة الحسية تأثيراً في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات ؟ ولاشك إن معرفة الإجابة عن ذلك السؤال سيؤدي إلى إتباع التمرينات الأكثر تأثيراً في عملية التعلم مما يؤثر إيجاباً في تحسين وتسريع عملية التعلم.

## 1 - 3 أهداف البحث: -

- إعداد مجموعة من التمرينات الخاصة وفقاً لتصنيفات النمذجة الحسية في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة القدم للصالات .
- التعرف على أثر التمرينات الخاصة وفقاً لتصنيفات النمذجة الحسية في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة القدم للصالات .
- التعرف على أي من تفضيلات النمذجة الحسية أفضل في كل مجموعة لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة القدم للصالات



#### 1-4 فرضا البحث:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لتأثير تفضيل النمذجة الحسية ( سمعي، بصري، حركي ) في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات لطالبات المرحلة الإعدادية ( الصف الرابع ) وللمجاميع التجريبية الثلاث.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين النظام الأفضل لكل مجموعة من المجاميع التجريبية الثلاث في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات لطالبات المرحلة الإعدادية (الصف الرابع).

#### 1 - 5 مجالات البحث: -

1 - 5 - 1 المجال البشري : عينة من طالبات ( الصف الرابع ) الاعدادي ( اعدادية القدس للبنات - ديالى / بعقوبة ) .

2 - 5 - 2 المجال أزماني: للفترة من (2024/2/24) ولغاية (2028/4/28).

3 - 5 - 3 المجال المكاني: ساحة اعدادية القدي للبنات .

#### 1 - 6 تحديد المصطلحات : -

#### 1-6-1 التعريف النظري : -

- التمرينات الخاصة " هو عبارة عن حركات عدة أو تكرر أداء حركي يؤدي بغرض معين تحت اسس علمية (فسيولوجية \_ تشريحية \_ تربوية.... الخ ) " (1) .
- النمذجة الحسية " وهي وسائل انتزاع المعلومات من البيئة عن طريق الآليات الحسية الإنسانية . والنمذجة الحسية المتمثلة بالإحساسات البصرية والسمعية والحركية هي تفصيلات يمكن أن يستخدمها الفرد في مجال التعلم " (2) .

(1) ناهدة عبد زيد ؛ أساسيات في التعلم الحركي : ط1( النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008 ) ، ص 117 .  
(2) Fleming , N. D : The V A K Inventory of Learning Preferences . (Military Academy . 2016 ) P 83



## 2 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

### 2 - 1 منهج البحث :

يعد اختيار المنهج الملائم لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه من المتطلبات الضرورية في البحث العلمي ، إذ أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة المراد حلها ، كذلك اعتمد الباحث في تصميم بحثه على اسلوب المجموعات المتكافئة ، إذ تذكر فوزية غرابية " إنه يمكن استخدام أكثر من مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة على وفق أهمية ضبط العوامل ودرجة الدقة المتوخاة من التجربة"<sup>(1)</sup> .

### التصميم التجريبي للبحث

الخطوة الخامسة	الخطوة الرابعة	الخطوة الثالثة	الخطوة الثانية	الخطوة الاولى	الانظمة	المجموعات	ت
		الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي			
الفرق بين النظام التمثيلي الافضل بين مجموعة	الفرق بين الاختبارين	الاختبارات المهارية	التمرينات المهارية التي تؤكد على النظام التمثيلي السمي بزيادة زمن الشرح	الاختبارات المهارية	النظام السمي	المجموعة التجريبية الاولى	1
		الاختبارات المهارية	التمرينات المهارية التي تؤكد على النظام التمثيلي البصري بزيادة زمن العرض	الاختبارات المهارية	النظام البصري	المجموعة التجريبية الثانية	2
		الاختبارات المهارية	التمرينات المهارية التي تؤكد على النظام التمثيلي الحسي بزيادة زمن الاداء	الاختبارات المهارية	النظام الحس - حركي	المجموعة التجريبية الثالثة	3

### 2-2 مجتمع وعينة البحث :

ترتبط عملية اختيار العينة ارتباطاً وثيقاً بطبيعة البحث المأخوذة منه العينة " فهي النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها " <sup>(1)</sup> .

وبناء على ذلك قامت الباحثة بالإجراءات الآتية لاختيار عينة البحث :

**1 - مجتمع البحث :** تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بطالبات المرحلة الإعدادية ( الصف الرابع الادبي ) إذ ان المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات هي مادة منهجية في تلك المرحلة.

<sup>(1)</sup> فوزية غرابية وآخرون؛ أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية : (الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2008) ص38.  
<sup>(2)</sup> محسن علي السعداوي و سلمان الحاج عكاب الجنابي ؛ ادوات البحث العلمي في التربية الرياضية ، ط1 ( عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2113 ) ص 13 .



2 - عينة البحث : اما عينة البحث فقد اختيرت بالصورة العمدية ( اعدادية القدس للبنات / الصف الرابع الادبي - شعبة أ ) والبالغ عددهن ( 38 ) طالبة للعام الدراسي ( 2023 - 2024 ) وقسمن الى ثلاث مجاميع تجريبية كما موضح بالجدول ( 1 ) ، وقد اختارها الباحث للأسباب الآتية : -

1. قربها من سكن الباحث مما يؤمن وصوله الى مكان التجربة .
2. توفر الاجهزة والادوات وكافة مستلزمات التجربة بما فيها ساحة كرة القدم الصالات .
3. تعاون ادارة المدرسة وتفاعلها مع تجربة الباحث .
4. كون الباحث مدرساً فيها .
5. وجود فريق عمل مساعد في المدرسة .

### جدول (1)

يبين أعداد طالبات العينة في المجموعات التجريبية ونسبهم المئوية

النسبة المئوية	المستبعدون للتجربة الاستطلاعية	عدد العينة	عدد الطالبات	توزيع المجموعات
% 34.21	3	10	13	مج ت 1 السمعي
% 28.94	1	10	11	مج ت 2 البصري
% 36.85	4	10	14	مج ت 3 الحركي
% 100	8	30	38	المجموع

2-3 وسائل جمع المعلومات والادوات و الاجهزة المستخدمة في البحث :-

2-3-1 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث : -

( المصادر والمراجع العربية والاجنبية ، الاختبار والقياس ، قوائم تفرغ البيانات ، الوسائل الاحصائية ، التجارب الاستطلاعية ) .

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث : -

( ملعب كرة القدم للصالات ، كرات قدم للصالات ، اهداف صغيرة ( 1 م x 1م ) ، كاميرا رقمية نوع (NEKON) ، جهاز كومبيوتر لابتوب نوع (DELL) ، حاسبة يدوية نوع (CASIO) ، صافرة نوع (FOX) كندية الصنع ، أقلام ، شواخص بلاستيكية ، شريط قياس ، شريط لاصق ملون ، حبال لتقسيم المرمى ) .



## 2 - 4 تحديد متغيرات البحث :

بعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر العلمية والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع بحثه ، قامت الباحثة بتحديد أهم المهارات الأساسية لكرة القدم للصالات واختيار الاختبارات الخاصة بكل متغير من متغيرات البحث بما يتلاءم مع البحث وعينته وذلك بالاعتماد على خبرته العلمية والعملية ، لذا قامت الباحثة بمجموعة من الاجراءات البحثية لتنفيذ بحثه بالصورة المناسبة لتحقيق هدفه من خلال ما يأتي :-

- تحديد أهم المهارات الأساسية لكرة القدم للصالات وفق منهاج وزارة التربية (1).
- إجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات .
- تطبيق الاختبارات على عينة البحث .

## 2-5 مواصفات الاختبارات : -

### 2 - 5 - 1 الدرجة (2): -

اسم الاختبار : درجة الكرة بين ( 7 ) شواخص المسافة بين شاخص وآخر ( 1.5 م ) . أما الغرض من الإختبار: قياس مدى قدرة المختبر على التحكم في الكرة في أثناء الجري بها بين الشواخص .

وأما الأدوات فهي : ( كرة قدم للصالات عدد (1) ، شواخص عدد (7) ، ساعة توقيت ، مساحة من ملعب توضع فيه (7) شواخص في خط مستقيم المسافة بين شاخص وآخر (1.5م) والمسافة بين خط البداية وأول شاخص (2م) .

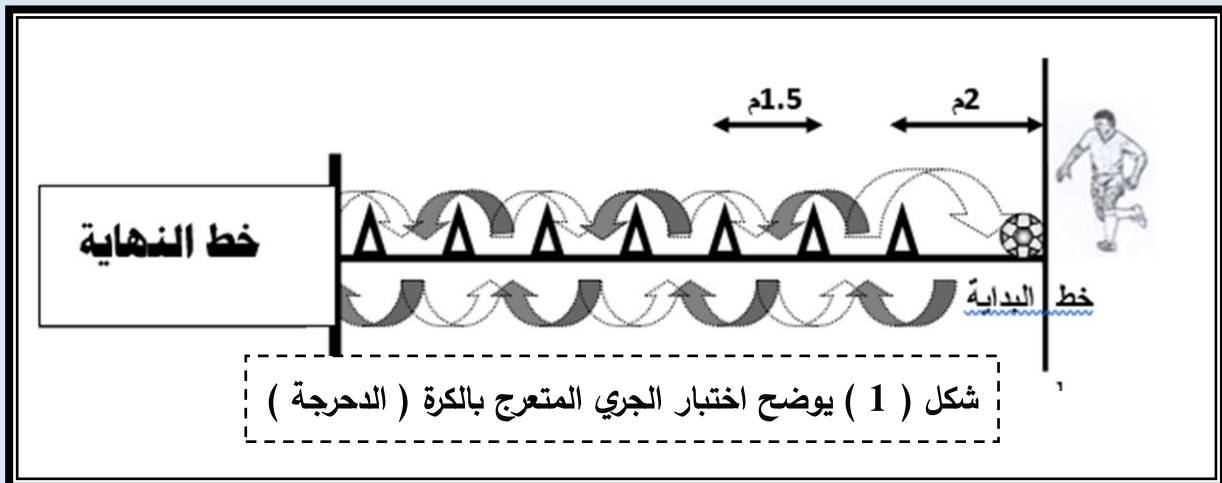
وصف الأداء:- يقف المختبر بالكرة على خط البداية ، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بدرجة الكرة بسرعة بين الشواخص حتى يصل إلى آخر شاخص يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها، للاعب الحق في استخدام كلتا القدمين ، كما في بالشكل (1) .

شروط الأداء:- يمكن للمختبر أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار، يجب عدم توقف حركة اللاعب في أثناء الاختبار.

طريقة التسجيل:- يحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى .

(1) عبد الرزاق كاظم وآخرون ؛ دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية والمهنية ، ط1 ( بغداد ، مطبعة ايلاف للطباعة الفنية الحديثة ، 2016 ) ، ص 121 .

(2) صدام محمد أحمد ؛ تأثير تمارين بالأجهزة المساعدة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم للصالات للاعبين بأعمار - 16 - 18 - سنة ( أطروحة دكتوراه - جامعة ديالى - كلية التربية الأساسية \_ 2016 ) ، ص 85 .



## 2- 5- 2 المناولة (1): -

اسم الاختبار: اختبار المناولة نحو اتجاه هدف صغير ( 1 x 1 م ) من مسافة ( 8 م ).

أما الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة .

وأما الأدوات فهي : ( كرات قدم للصالات عدد ( 5 ) ، شريط قياس ، مساحة من ملعب كرة القدم للصالات ) .

وصف الأداء: - يقف المختبر ومعه الكرة على بعد ( 8 م ) من الهدف، وعند سماع الإشارة يقوم بمناولة الكرة وهي ثابتة باتجاه الهدف ، كما في الشكل ( 2 ) .

شروط الأداء: يبدأ الاختبار من الكرة ( 1 ) وينتهي بالكرة رقم ( 5 ) ، يعطى المختبر ( 5 ) محاولات.

طريقة التسجيل :

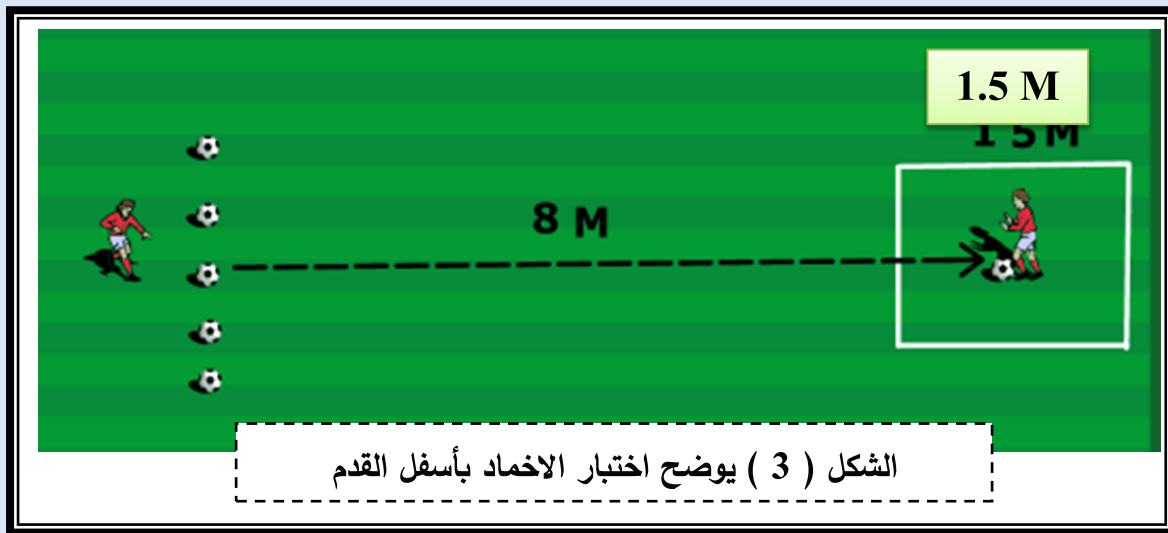
- تحتسب للمختبر (ثلاث درجات) للمحاولة الناجحة عند دخول الكرة مباشرة الى المرمى .
- تحتسب للمختبر (درجتان) للمحاولة التي تمس فيها الكرة العارضة أو القائمين وتدخل المرمى .
- تحتسب للمختبر ( درجة واحدة ) للمحاولة التي تمس فيها الكرة العارضة أو القائمين ولم تدخل المرمى .
- تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات للمحاولة الفاشلة.

(1) صدام محمد احمد ، نفس المصدر السابق ، 2016 ، ص 86 .



تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية :-

- إذا لم ينجح المختبر في إيقاف الكرة وخروجها من المربع .
- إذا أوقف الكرة بطريقة مخالفة للإخماد المتفق عليه (بأسفل القدم) .
- طريقة التسجيل:
- تعطى درجتان لكل محاولة صحيحة وعدم خروج الكرة من المربع .
- تعطى درجة واحدة لكل محاولة صحيحة ووقوف الكرة على أحد خطوط المربع .
- تعطى صفر للمحاولة الخاطئة وخروج الكرة من المربع .



2 - 5 - 4 التهديف (1) :-

اسم الإختبار: اختبار التهديف نحو هدف مقسم على مربعات متداخلة .

الغرض من الإختبار:- قياس دقة التهديف نحو الهدف.

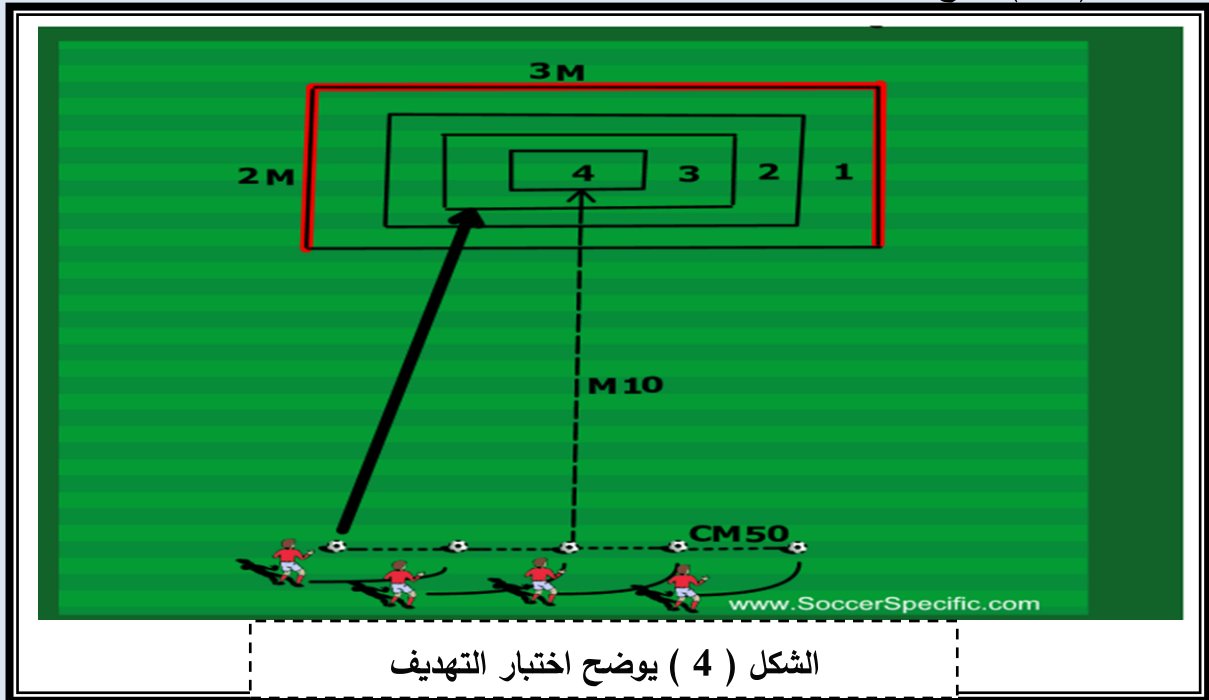
الادوات :- ( كرات قدم ( للصالات) عدد (5). لافتة موضوعة على هدف كرة قدم الصالات ابعادها ( 3 x 2 م ) يوجد في داخلها اربع مربعات متداخلة الأول (1.5 x 1.5 م) الثاني ( 2x2 م) الثالث ( 2.5x2.5 م ) الرابع ( 3x3 م ) )

(1) صدام محمد احمد ، نفس المصدر السابق ، 2016 ، ص 88 .

وصف الأداء:- توضع (5) كرات في أماكن مختلفة ومحددة بمسافة (10م) عن الهدف إذ يقوم المختبر بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار على وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الأخر المسافة بين كرة وأخرى (50) سم ، ويعطى للمختبر محاولة واحدة فقط ، كما في الشكل ( 5 ) .

طريقة التسجيل:- تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف :-

- (4) درجات عند التهديف في المجال رقم (4).
- (3) درجات عند التهديف في المجال رقم (3).
- (2) درجتان عند التهديف في المجال رقم (2).
- (1) درجة واحدة عند التهديف في المجال رقم (1).
- (صفر) خارج حدود الهدف .



## 2- 6 تطبيق تجربة البحث

### 2- 6- 1 الاختبار القبلي :-

تم اجراء الاختبارات القبليه لعينة البحث في يوم ( الثلاثاء ) الموافق ( 5 / 3 / 2024 ) وعلى ساحة اعدادية القدس للبنات ، وقد قامت الباحثة بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعيدة .



## 2 - 6 - 2 التمرينات المهارية وفق النمذجة الحسية : -

من أجل اتباع السياق العلمي السليم للتوصل الى أدق النتائج لحل مشكلة البحث ومن أجل تحقيق أهداف البحث وضع الباحث مجموعة من التمرينات بهدف تعلم المهارات الاساسية للطلبة بكرة القدم الصالات ، وقد أعتمد الباحث في وضع هذه التمرينات على خبرته العلمية والعملية ، وكذلك عمد الباحث الى تحليل عدد كبير من المراجع التي اعتمدت على المناهج التعليمية بكرة القدم للصالات مراعيًا الاسس العلمية في إعداد هذه التمرينات بصورتها شبه النهائية .

اذ اعدت الباحث هذه التمرينات وفقاً لما يأتي : -

- مراعاة مبدأ التنوع في أداء التمرينات داخل الوحدة التعليمية حتى لا يشعر الطالب بالملل .
- إتباع مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب والى المعقد.
- مراعاة مبدأ التكرار في التمرينات .

## 2 - 6 - 3 التجربة الرئيسية : -

تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم (الاحد) الموافق ( 10 / 3 / 2024 ) والانتهاه منها في يوم ( الثلاثاء ) الموافق ( 23 / 4 / 2024 ) على افراد المجموعات التجريبية وبواقع وحدتين بالأسبوع الواحد أيام ( الاحد - الثلاثاء ) ولمدة (7) اسابيع وبلغ مجموع عدد الوحدات التعليمية (14) وحدة تعليمية ، واستخدمت الباحث في التجربة مجموعة من التمرينات المهارية وفقاً للنمذجة الحسية والتي تؤدي بطريقة تناسب وطبيعة اللعبة ومستوى العينة وعددها ( 28 ) تمريناً لكل مهارة ( 7 تمرينات ) ، وأقتصر عمل الباحث في الجزء الرئيس الخاص بالجانب ( الرئيسي ) من الوحدات التعليمية والبالغ زمنه ( 25 ) دقيقة وأما باقي الوقت فقد ترك للمدرس والبالغ وقته ( 20 ) دقيقة ، زمن كل تمرين ( 4 دقيقة ) ودقيقة واحدة راحة .

## 2 - 6 - 4 الاختبارات البعدية : -

عمد الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال المنهج التعليمي ووحداته البالغة ( 14 ) وحدة في يوم ( الاحد ) الموافق ( 28 / 4 / 2024 ) مراعيةً في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبليّة .

## 3 - 7 الوسائل الاحصائية : -

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبليّة والبعدية عن طريق نظام ( Spss ) .



### 3 - عرض النتائج ومناقشتها : -

قامت الباحثة بعرض النتائج التي توصل اليها ومناقشتها للتعرف على مدى تأثير التمرينات المهارية وفقا للنموذج الحسية في تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات . اذ تم تحليل النتائج في ضوء القوانين الاحصائية المستخدمة بالبحث والمناسبة لهذه البيانات لكي يتم تحقيق فرضيات البحث في ضوء الاجراءات الميدانية والتطبيقية التي استخدمها الباحث للتوصل الى هذه البيانات ومن ثم مناقشتها وفق المراجع العلمية .

3 - 1 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة ومناقشتها .

جدول (2) يبين الوصف الاحصائي للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة في اختبار الدرجة

المجاميع	الاختبارات	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المجموعة التجريبية الاولى	قبلي	10	26.423	2.879
	بعدي	10	24.111	3.361
المجموعة التجريبية الثانية	قبلي	10	26.125	4.249
	بعدي	10	20.653	3.293
المجموعة التجريبية الثالثة	قبلي	10	26.131	3.679
	بعدي	10	20.370	2.619

جدول (3) يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة في اختبار الدرجة

Paired Samples Test								
ت	المجاميع	وحدة القياس	س - ف	ع ف	هـ	قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
1	التجريبية 1	الثانية	2.321	1.427	0.451	5.120	0.001	معنوي
2	التجريبية 2		5.472	1.930	0.610	8.963	0.000	معنوي
3	التجريبية 3		5.761	1.234	0.390	14.753	0.000	معنوي
تحت درجة حرية ن - 1 = 9								



جدول (4) يبين الوصف الاحصائي للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة في اختبار المناولة

المجاميع	الاختبارات	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المجموعة التجريبية الاولى	قبلي	10	2.700	1.567
	بعدي	10	4.300	1.159
المجموعة التجريبية الثانية	قبلي	10	3.100	1.286
	بعدي	10	6.900	1.852
المجموعة التجريبية الثالثة	قبلي	10	2.900	2.024
	بعدي	10	7.500	2.368

جدول (5) يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة في اختبار المناولة

Paired Samples Test								
ت	المجاميع	وحدة القياس	س - ف	ع ف	هـ	قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
1	التجريبية 1	الدرجة	1.600	1.427	0.451	9.798	0.000	معنوي
2	التجريبية 2		3.800	0.918	0.290	13.103	0.000	معنوي
3	التجريبية 3		4.600	0.843	0.266	17.250	0.000	معنوي
تحت درجة حرية ن - 1 = 9								

جدول (6) يبين الوصف الاحصائي للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة في اختبار الاخمداد

المجاميع	الاختبارات	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المجموعة التجريبية الاولى	قبلي	10	2.700	1.337
	بعدي	10	3.800	1.229
المجموعة التجريبية الثانية	قبلي	10	2.600	0.966
	بعدي	10	5.200	1.229



1.828	2.700	10	قبلي	المجموعة التجريبية الثالثة
2.183	6.900	10	بعدي	

جدول (7) يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة في اختبار الاحماد

Paired Samples Test							
ت	المتغيرات	وحدة القياس	س - ف	ع ف	هـ	قيمة t المحتسبة	نسبة الخطأ
1	التجريبية 1	الدرجة	1.100	1.197	0.378	2.905	0.017
2	التجريبية 2		2.600	0.843	0.266	9.774	0.000
3	التجريبية 3		4.200	0.918	0.290	14.453	0.000
تحت درجة حرية ن - 1 = 9							

جدول (8) يبين الوصف الاحصائي للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة في اختبار التهديف

المجاميع	الاختبارات	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المجموعة التجريبية الاولى	قبلي	10	4.900	1.370
	بعدي	10	7.400	1.429
المجموعة التجريبية الثانية	قبلي	10	4.900	2.424
	بعدي	10	9.400	2.756
المجموعة التجريبية الثالثة	قبلي	10	4.300	0.948
	بعدي	10	11.500	1.354



جدول (9) يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعات التجريبية الثلاثة في اختبار التهديف

Paired Samples Test								
الدالة	نسبة الخطأ	قيمة t المحسوبة	هـ	ع ف	س - ف	وحدة القياس	المتغيرات	ت
معنوي	0.000	3.128	0.799	2.527	2.500	الدرجة	التجريبية 1	1
معنوي	0.000	8.637	0.521	1.649	4.500		التجريبية 2	2
معنوي	0.000	13.002	0.553	1.751	7.200		التجريبية 3	3
تحت درجة حرية ن - 1 = 9								

جدول (10)

يبين الاوساط الحسابية ونسبة التعلم وتسلسل المجموعات وايهما الأفضل في الاختبارات البعديّة للمجموعات التجريبية الثلاثة

تسلسل المجموعة الافضل	نسبة التعلم	الوسط الحسابي		المجاميع	المهارات الاساسية
		بعدي	قبلي		
الثالثة	9.62%	24.111	26.423	ت 1	الدرجة
الثانية	20.94%	20.653	26.125	ت 2	
الاولى	28.28%	20.370	6.131	ت 3	
الثالثة	37.20%	4.300	2.700	ت 1	المناولة
الثانية	55.07%	6.900	3.100	ت 2	
الاولى	61.33%	7.500	2.900	ت 3	
الثالثة	28.94%	3.800	2.700	ت 1	الاحماد
الثانية	50%	5.200	2.600	ت 2	
الاولى	60.86%	6.900	2.700	ت 3	
الثالثة	33.78%	7.400	4.900	ت 1	التهديف



الثانية	% 47.87	9.400	4.900	ت 2
الاولى	% 62.60	11.500	4.300	ت 3

وتعزو الباحث هذه الفروق الى أن الطريقة التي اعتمدها في بناء التمرينات المهارية وفقاً للنمذجة الحسية داخل إطار الوحدات التعليمية وعلى طول فترة تنفيذ مفردات هذا المنهج من قبل المجموعة التجريبية ، والتوجيهات المستمرة من قبل المدرس في تحفيز الطلبة في تنفيذ هذه التمرينات مع العمل على تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة بالتكرارات المبرمجة بشكل دقيق يتناسب مع قدرات الطلبة في هذه المرحلة والموضوعة اصلاً في الوحدة لتنفيذها من قبل العينة ساهمت بالتأثيرات الايجابية على مستوى تحسن الطلبة في المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات ، وكذلك يعزو الباحث هذه النتيجة إلى التمرينات المهارية وفقاً للنمذجة الحسية والتي وضعت من قبل الباحث بشكل علمي ودقيق والابتعاد عن العشوائية لتلائم مستوى أفراد العينة وأعطى الراحة المناسبة ما بين التمارين فضلاً عن إظهار جو المتعة والمرح أثناء الأداء . وهذا ما أكده ( جاسم ، 2016 ) " ان التمرينات المهارية وفقاً لقدرات المتعلمين تحفزهم على مضاعفة جهدهم لينافس ذاته من جهة او الاخرين من جهة اخرى وتعد عنصراً تعزيزياً تظهر اثاره في التعلم والسلوك ، وان ممارسة المهارة وفقاً للقدرات تعد من الاساليب التي تزيد من استثارة دافعية المتعلم وهي من المبادئ المهمة التي تجعل ممارسة المهارات الحركية افضل في الدرس" (1) . وتؤكد ( مطر ، 2015 ) " ان شرح النواحي الفنية للمهارات الحركية واتجاه مسارها واقسامها الحركية تساعد على تقريب تلك المهارات الى مدارك وذهن المتعلم " (2) .

ويؤكد ( صبر ، 2012 ) " عن طريق استخدام الوسائل البصرية يتم اكتساب المتعلم التصور البصري للمهارة الحركية الجديدة وبصورة صحيحة ، إذ يعد تقديم النموذج من اهم الوسائل المستخدمة بشرط ان يكون العرض صحيحاً من قبله " (3) . " ان بناء الأنشطة والفعاليات الرياضية في خطة الدرس يجب ان تتفق مع طبيعة كل حاسة ويسير لها التعلم بطريقتها واسلوبها ، فلا ينبغي عرض المعلومة البصرية بالوصف اللفظي ولا التوقف في المعلومة السمعية على مشهد بصري ، لذلك من الافضل ان تتوسع الية عرض المعلومة بين معلومة سمعية وبصرية وحركية لكي يفعل جميع الحواس في الأداء " (4) .

(1) محمد عزيز جاسم ، اتجاهات حديثة في تدريس التربية الرياضية ، ط2 ( عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2016 ) ، ص 143 .  
 (2) شيماء عبد مطر ؛ المبادئ الأساسية لتعلم المهارات الحركية ، ط2 ( بغداد ، مكتب النور للطباعة والنشر ، 2015 ) ، ص 24 .  
 (3) قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي ، ط2 : ( بغداد ، دار البراق للطباعة والنشر ، 2012 ) ، ص 74 .  
 (4) سليم عمر يوسف ؛ التعلم والحواس الى اقصى درجات التعلم ، ط2 ( عمان ، دار الفكر ، 2017 ) ، ص 127 .



وترى الباحث ان التمرينات المهارية كانت معدة بشكل يتناسب مع المرحلة العمرية لعينة الدراسة " رغم كل ما يؤمل من المنهج توفيره إلا أنه مرتبط بالمستوى العمري للطلبة ، ومن هنا لا بد أن يكون تدفق المنهج وترابطه وتسلسله عبر المراحل العمرية تسلسلا محكما واضح المعالم كل سنة أو مرحلة تعد لما بعدها ، وفق معايير منهجية قوية " (5) . وان التغيير في طبيعة التمرين او طريقة ادائه او الهدف منه يساعد في زيادة المتعة والتسلية عند الاداء، مما يشجع الطلبة للأقبال نحو التعلم ، وذلك ما يراه (عبد الحميد شرف ، 2016 ) " أن شروط نجاح تعلم المهارات الأساسية أن تكون التمرينات متنوعة وان تكون مسلية فيها تغيير وتعبير ولا تكرر بالشكل والطريقة نفسيهما فالتغيير الطبيعي له أثر في إقبال الطالبات نحو التعلم " (6) . ان التكرار في التمرينات كان له الاثر المهم والمباشر في تطوير المهارات ، لان التكرار يؤدي الى تصحيح مسار الاداء الحركي للوصول الى افضل انجاز ، وهذا ما يتفق معه ( عبد الناصر ، 2015 ) إذ أن "التعلم يتصاعد عن طريق التكرار ويقابل هذا التكرار الادراك للمسار الصحيح الى ان يصل المتعلم الى أعلى قيمة او انجاز" (1) .

ان المتعلمون ذوو النظام ( الحس - حركي ) كانت نتائجهم افضل من النظام السمعي والبصري ، إذ يعزو الباحث ذلك التحسن الى ان المتعلمين من ذوي النظام الحس حركي هم افضل المجموعات في استقبال المعلومات وهذا ما أكده ( سلمان ، 2016 ) " يعد التطبيق العملي للاداء الحركي من احسن الوسائل التعليمية المستخدمة عند تعليم أية مهارة حركية ، وان الاشتراك الفعلي للمتعلم في محاولة أداء حركة يكسبه بعض الخبرة للعمل الحركي الحقيقي أي الإحساس بالعمل والاحساس بالسيطرة على الجسم عند الأداء " (2) .

#### 4 - 1 الاستنتاجات

- ❖ إن التمرينات المهارية المستخدمة كانت فعالة في تحسين المهارات الاساسية للمجاميع التجريبية الثلاث (السمعية و البصرية و الحركية).
- ❖ إن طريقة عرض النموذج للمهارات ساهم بشكل كبير في تعلم المجموعة البصرية لأن رؤية المتعلم للمهارة تساعده على معرفة مسار الحركة والإحساس الصحيح بالمهارة.

(5) سليم عمر يوسف ؛ نفس المصدر ، 2017 ، ص138 .  
(6) عبد الحميد شرف ؛ طرائق التدريس الحديثة ، ط1 ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2016 ) ، ص58 .

(1) عبد الناصر القدومي ؛ سايكولوجية التعلم ط1 ( عمان ، دار دجلة ، 2015 ) ، ص 54 .  
(2) منصور محمد سلمان؛ المعالجات المعرفية والجانب المهاري، ط1 ( عمان ، دار الفكر العربي، 2016 )، ص81 .



- ❖ إن المهارات الحركية يتم تعلمها عن طريق الانتباه والتكرار لمرات عديدة ولزمن طويل، ويعد ذلك السبب المباشر في تعلم المجموعة الحركية ، وان للتكرارات في اداء التمرينات اثرا مهما في تصحيح مسار الاداء الحركي للوصول الى التعلم .
- ❖ ان للتنوع والتدرج في اعداد التمرينات من السهل الى الصعب أثراً مباشراً في تعلم المهارات قيد البحث .

#### 4 - 2 التوصيات :-

- ❖ ضرورة تعريف المدرسين على تفضيل النمذجة الحسية للطلبة ، ووضع مناهج تعليمية على وفق درجات الأنظمة التمثيلية لهم.
- ❖ إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على الطالبات .
- ❖ تطبيق متغيرات البحث على عينات اخرى وفئات مختلفة ( البنات ، البنين ) وللمرحلة الابتدائية والاعدادية لمعرفة الفروق بين كلا الجنسين في النتائج والاختلافات في أسلوبهم الإدراكي .

#### المصادر العربية والاجنبية

- سليم عمر يوسف ؛ التعلم والحواس الى اقصى درجات التعلم ، ط2 ( عمان ، دار الفكر ، 2017 )
- شيماء عبد مطر ؛ المبادئ الأساسية لتعلم المهارات الحركية ، ط2 ( بغداد ، مكتب النور للطباعة والنشر ، 2015 ) .
- صدام محمد أحمد ؛ تأثير تمرينات بالأجهزة المساعدة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم الصالات للاعبات بأعمار - 16 - 18 - سنة ( أطروحة دكتوراه - جامعة ديالى - كلية التربية الأساسية \_ 2016 ) .
- عبد الحميد شرف ؛ طرائق التدريس الحديثة ، ط1 ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2016 )
- عبد الرزاق كاظم وآخرون ؛ دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية والمهنية ، ط1 ( بغداد ، مطبعة ايلاف للطباعة الفنية الحديثة ، 2016 ) .
- عبد الناصر القدومي ؛ سايكولوجية التعلم ط1 ( عمان ، دار دجلة ، 2015 ) .
- فوزية غرايبة وآخرون؛ أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية : (الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2008) .
- قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي ، ط2 : ( بغداد ، دار البراق للطباعة والنشر ، 2012 ) .



- محسن علي السعداوي و سلمان الحاج عكاب الجنابي ؛ ادوات البحث العلمي في التربية الرياضية ، ط1 ( عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2113 ) .
- محمد عزيز جاسم ، اتجاهات حديثة في تدريس التربية الرياضية ، ط2 ( عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2016 )
- منصور محمد سلمان؛ المعالجات المعرفية والجانب المهاري، ط1 (عمان ،دار الفكر العربي،2016) .
- ناهدة عبد زيد ؛ اساسيات في التعلم الحركي : ط1 ( النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008 ) .
- Fleming , N. D : The V A K Inventory of Learning Preferences . (Military Academy . 2016 ) P 83 ,

### الملاحق (1) مقياس النمذجة الحسية الخاص بالمجال الرياضي

ت	الفقرة
1	طلب منك أن توضح خطة لعب لفريق معين خلال مدة قصيرة فماذا تعمل ؟ أ- ترسم الخطة على الورقة لإيضاحها للاعبين . ب- تخبر اللاعبين بالخطة مستخدماً الإشارات والأرقام. ج- تجعلهم يطبقونها ميدانياً.
2	أنت غير متأكد من معنى إحدى مصطلحات التربية الرياضية ماذا تفعل ؟ أ- هل ستقوم بتحديد المصطلح أكثر من مرة وتختار المعنى ب- الإجابة عن معنى المصطلح حسب خيالك وإحساسك به. ج- بكتابة عدة معاني لهذا المصطلح واختيار واحدة منها .
3	أبلغت بسفرة خارج بلدك للمشاركة ببطولة ما مع زميل لك هل تفضل ؟ أ- أن تتصل به هاتفياً لتخبره عنها . ب- تجعله يشاهد مكان البلد المضيف على الخارطة. ج- تحدد وتخطط معه الأماكن التي ستزورونها .
	طلب منك أن تجري إحماءً لزملائك في الفريق قبل يوم من التمرين ؟



4	<p>أ- تقوم بإجراء الإحماء من دون الحاجة إلى أوامر من المدرب .</p> <p>ب- تشاهد طريقة لإجراء إحماء مماثل من خلال قرص CD.</p> <p>ج- تقوم بإجراء الإحماء بعد سماعك توجيهات من المدرب .</p>
5	<p>طلب منك أن تكون مرشداً كشافياً لزملائك لوصولهم إلى مكان معين ماذا تفعل ؟</p> <p>أ- تأخذهم إلى المكان المراد الوصول إليه .</p> <p>ب- تقوم أولاً بعرض صور المكان المراد الوصول إليه.</p> <p>ج- تعطيمهم فكرة موجزة عن المكان .</p>
6	<p>احضر مدربك جهازاً جديداً للتدريب على مهارة ما ؟</p> <p>أ- تريد من المدرب أن يخبرك عن تفاصيل عمل الجهاز المراد شراؤه .</p> <p>ب- تشغيل الجهاز للاستمتاع به وهو يعمل .</p> <p>ج- تفضل أن يكون الجهاز عصرياً وجذاباً</p>
7	<p>عندما تريد أن تتعلم مهارة جديدة فان اسلوب تعلمك المفضل هو ؟</p> <p>أ- تشاهد ذلك بالأدلة البصرية , كالصور والمخططات .</p> <p>ب- تستمع إلى شخص ماهر فيها يوضح لك كيفية أداء المهارة .</p> <p>ج- تحاول أن تؤدي المهارة بنفسك .</p>
8	<p>أصيبت قدمك في مباراة فماذا تفضل أن يعمل لك الطبيب ؟</p> <p>أ- أن يخبرك بماذا أصيبت قدمك .</p> <p>ب- أن يريك صورة لقدم مصابة بمثل إصابتك.</p> <p>ج- أن يجعلك تمشي قليلاً على قدمك المصابة لتستشعر إصابتك.</p>
9	<p>طلب منك في الكلية أن تتعلم استعمال برنامج جديد على الحاسوب فماذا تفضل ؟</p> <p>أ- تستخدم لوحة المفاتيح وتجرب العمل على البرنامج .</p> <p>ب- تتصل هاتفياً بصديق له خبرة في هذا المجال وتسأله عن كيفية استخدامه .</p> <p>ج- تطلب من الأستاذ عمل البرنامج أمامك وتشاهد ما قام به .</p>
10	<p>تريد الذهاب إلى احد أصدقائك لا تعرف عنوانه فهل تفضل ؟</p>



	<p>أ- أن يرسم لك العنوان على شكل مخطط على الورقة.</p> <p>ب- أن يخبرك بالاتجاهات التي تدلك على العنوان .</p> <p>ج- أن يأتي صديقك بنفسه ويأخذك إلى داره.</p>
11	<p>بغض النظر عن السعر ماذا يؤثر على قرار شرائك لمجلة رياضية ؟</p> <p>أ- أنك استعملت نسخة منها قبل ذلك.</p> <p>ب- أخبرك بها صديقك .</p> <p>ج- طريقة طبعها الجذابة .</p>
12	<p>ماذا يؤثر على قرارك في الذهاب لمشاهدة مباراة احد الأندية الكبيرة ؟</p> <p>أ- سمعت عنها من خلال المذياع.</p> <p>ب- شاهدت مباريات لهذا النادي عن طريق التلفاز.</p> <p>ج- قربك من مكان إقامة المباراة بحيث يكون بمقدورك الذهاب لمشاهدتها.</p>
13	<p>هل تفضل المدرب الذي يقوم بإلقاء محاضراته التدريبية أن يستعمل ؟</p> <p>أ- أفلام , مخططات , صور.</p> <p>ب- التدريبات الميدانية. ج- الحوار والمناقشة مع احد الخبراء المعروفين.</p>
14	<p>تفضل أن تقضي معظم الوقت في مهرجان رياضي بالنشاطات الآتية ؟</p> <p>أ- النظر إلى القاعة ومشاهدة كل شخص موجود فيها.</p> <p>ب- الاستماع أو التكلم مع شخصية أو أكثر من الموجودين.</p> <p>ج- استقبال المدعوين والقيام ببعض النشاطات الاجتماعية.</p>
15	<p>أنت ضمن فريق المشاركين بالعرض الافتتاحي لبطولة كبيرة فهل تفضل أن تكون ؟</p> <p>أ- من الذين يقومون بالعرض . ب- مسؤولاً عن المؤثرات الضوئية.</p> <p>ج- مسؤولاً عن اختيار المعزوفات الموسيقية المصاحبة للعرض.</p>
16	<p>عندما تكون غاضباً فإن ردة فعلك الأولية هي ؟</p> <p>أ- توبيخ من هم حولك.</p> <p>ب- عدم استطاعتك النظر الى من هم حولك . ج- ضرب من هم حولك .</p>



17	<p>عند الفوز بمباراة مهمة هل تفضل ؟</p> <p>أ- الاستماع إلى التصفيق المدوي للجمهور .</p> <p>ب- أداء حركات تمثيلية تعبيراً عن الفرح.</p> <p>ج-النظر الى الجمهور للاستمتاع بكيفية احتفاله بالفوز .</p>
18	<p>عندما تتكلم مع حكم مباراة حول حالة تحكيمية احتسبها ضدك هل يتولد لديك شعور بقيامك بالأفعال أدناه ؟</p> <p>أ- تحرك يداك وبعض أعضاء جسمك أكثر من المعتاد</p> <p>ب- ارتفاع أو انخفاض في حدة صوتك. ج- تغمض عيونك أو تغير تعابير وجهك .</p>
19	<p>تريد أن تتذكر انجازاً رياضياً حققته فانك سوف تختار ؟</p> <p>أ- أن ترجع إلى أرشيف مصور وثق هذا الانجاز.</p> <p>ب- أن يذكرك صديقك به أو تتذكره من خلال شريط تسجيل.</p> <p>ج- أن تتخيل هذا الانجاز ذهنياً .</p>
20	<p>اقضي أوقات فراغي في ؟</p> <p>أ- الاستماع إلى الموسيقى , أو الكلام بالهاتف مع صديق.</p> <p>ب- المشي لمسافة طويلة , أو القيام ببعض التمارين الرياضية.</p> <p>ج- قراءة كتاب أو مجلة , أو مشاهدة التلفاز</p>