

تأثير تمارينات الإدراك الحس – حركي لذوي البرمجة اللغوية العصبية في تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة

بحث مقدم من قبل

أ.م.د. نجلاء عباس نصيف

م.د. بسمة نعيم محسن

م.د. نعيمة زيدان خلف

ملخص البحث

يعد الإدراك الحس الحركي من القدرات العقلية المهمة والمسؤول عن كل الأفعال والسلوكيات الحركية وتفسيرها وكيفية تنفيذها من خلال التعرف على كل ما يحيط بالفرد وبينته ، إذ نلاحظ أهمية الإدراك الحس – حركي تظهر بصورة واضحة في كافة الألعاب الرياضية ولاسيما لعبة الكرة الطائرة ، ومن خلال احساس اللاعب لحركة اجزاء جسمه ومدى قدرته في السيطرة على تغير وضع جسمه وفقا لما يتطلبه الواجب الحركي عند اداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد ، إذ يتطلب اداء كل مهارة قوة معينة للأداء الحركي تختلف عن باقي المهارات الأخرى وذلك تبعا للانقباضات العضلية وما تحتاج اليه من سرعة وتوازن في الحركة ، كما زاد اهتمام المدرسين والمدربين في دراسة الجوانب العقلية للمتعلم ولاسيما (البرمجة اللغوية العصبية) كونها عملية مرتبطة بالأجهزة الحسية للمتعلم (السمع – البصر – اللمس) ، إذ تعد وسيلة تعين المتعلم على تغير نفسه واصلاح تفكيره وتنمية مهارته وكيفية ادائها إذ انها تستند على التجربة والاختبار وتقود الى نتائج ملموسة ومحسوسة في الاداء المهاري للمتعلم .

وبذلك تنبثق مشكلة البحث من خلال عدم ظهور تقدم ملحوظ في مستوى المتعلمين والذي يعزى سببه الى ضعف قدرات الإدراك الحس – حركي والمرتبط بالأجهزة الحسية للمتعلمين والتي تشمل (السمع – البصر – اللمس) ، مما يسبب تذبذب في مستوى التعلم لدى المتعلمين ، لذا تم تسليط الضوء على هذه المشكلة من خلال وضع تمارينات للإدراك الحس – حركي لذوي البرمجة اللغوية العصبية لتعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد .

وقد هدف البحث الى :-

١ - تصميم تمارينات للإدراك الحس – حركي لتعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة .

٢ - التعرف على تأثير تمارين الادراك الحس - حركي لذوي البرمجة اللغوية العصبية في تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة .

وللتحقق من اهداف البحث تم افتراض ما يأتي :-

١ - هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية لذوي البرمجة اللغوية العصبية في تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة .

٢ - هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين تأثير تمارين الادراك الحس - حركي و تمارين المنهاج المتبع لذوي البرمجة اللغوية العصبية في تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة .

اما فيما يخص الدراسات النظرية فقد تم التطرق الى ما يأتي :-

الادراك الحس - حركي مفهومه وكيفية حدوثه ، فضلا عن اهمية الادراك الحس - حركي في المجال الرياضي ، كما تم التطرق الى عدة مباحث تتعلق بالبرمجة اللغوية العصبية ، كما تم عرض الدراسات المشابهة والمرتبطة بموضوع البحث .

وقد تم اتباع الخطوات الاتية في اجراءات البحث :

- تم استخدام المنهج التجريبي ذي التصميم العاملي الثنائي (٢×٣)

- اجري البحث علي عينة من طالبات الدراسة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠١٠ - ٢٠١١) والبالغ عددهن (٣٠) طالبة) .

- لقد تطلب البحث استخدام اختبارين هما:-

• اختبار البرمجة اللغوية العصبية .

• الاختبارات المهارية لقياس مستوى الاداء الفني لمهارتي الضرب الساحق ، حائط الصد بالكرة الطائرة .

- بعد اجراء اختبار البرمجة اللغوية العصبية تم تقسيم مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وفقا للانظمة الثلاث الـ (سمعي - بصري - لمسي) .

- بعد اجراء الاختبارات المهارية القبليّة تم تنفيذ تمارين الادراك الحس - حركي ولمدة ثمانية اسابيع اذ شملت على (١٦) وحدة تعليمية وبواقع (٢) وحدتين تعليميتين في الاسبوع وكان زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة .

- تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ تمارين الادراك الحس - حركي .

وبعد تحليل البيانات باستخدام الوسائل الاحصائية الملائمة تم التوصل الى العديد من الاستنتاجات كان من اهمها :

١ - ان التمرينات الادراكية الحس - حركية والتمرينات المعتمدة في المنهاج المتبع في الكلية تمرينات فاعلة في رفع مستوى الاداء المهاري للمهارات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وبنسب مختلفة .

٢ - ان تمرينات الادراك الحس - حركي اثبتت اهميتها واثرها الفاعل لذوي البرمجة اللغوية العصبية في تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد وبشكل افضل من التمرينات المعتمدة في المنهاج المتبع في الكلية .

واستكمالاً لمتطلبات البحث تم التقدم بمجموعة من المقترحات كان من اهمها ماياتي :-

١ - التأكيد على استخدام تمرينات الادراك الحس - حركي لما لها من تأثير فاعل في تعلم المهارات قيد البحث .

٢ - ضرورة الام وتدريب المدرسين في كليات التربية الرياضية بالانظمة التمثيلية الثلاث الخاصة بالبرمجة اللغوية العصبية أي النظام (السمعى - البصري - اللمسي) لما لها من دور واهمية في تحقيق نتائج افضل في التعلم المهاري للألعاب الرياضية .

Abstract of English

Is a cognitive sense of motor capacity of mental task and is responsible for all acts and behaviors kinetic interpretation and how to implement them by identifying everything that surrounds the individual and his environment, as we note the importance of cognitive sense - motor show clearly in all sports, especially volleyball game, and through the sense of the player the movement of parts of his body and his ability to control change the status of his body as required to be dynamic when the performance of my skills beating overwhelming and bulwark, as it requires the performance of each skill a certain power to the motor performance is different from the rest of other skills, depending on the contractions of the muscle and you need the speed and balance in the movement, and increased attention to teachers and trainers in the study of the mental to the learner, especially (NLP), which is a process associated with on the sensory of the learner (hearing - sight - touch), as it is a way had to be educated on the change itself and reform the thinking and

the development of skill and how its performance as it is based on the experience, testing and lead to tangible results and tangible in the performance skills of the learner.

Thus emerges the problem of searching through non-appearance of significant progress in the level of learners, which is attributed due to the weak capacity of cognitive sense - motor and associated apparatus sensory learners, which include (hearing - sight - touch), causing fluctuations in the level of learning of learners, so it was highlighted this problem by developing a sense of awareness of exercise - for people with motor neuro-linguistic programming to learn my skills and beating overwhelming bulwark.

The aim of the research to: -

- 1 - exercises designed to realize the sense of - motor to learn my skills and beating overwhelming bulwark volleyball.**
- 2 - Identifying the impact of exercise on cognitive sense - for people with motor neuro-linguistic programming to learn my skills and beating overwhelming bulwark volleyball.**

To investigate the objectives of the research was assumed as follows: -

- 1 - There are statistically significant differences between before and after the tests and for tests with a posteriori the NLP to learn my skills and beating overwhelming bulwark volleyball.**
- 2 - There are statistically significant differences in tests between the after-effect of exercise a sense of perception - motor exercises and the curriculum used for people with neuro-linguistic programming to learn my skills and beating overwhelming bulwark volleyball.**

As for theoretical studies have been addressed to the following: - Sense of perception - motor concept and how it happened, as well as the importance of cognitive sense - in the field of motor sports, also touched on several of Detectives on neuro-linguistic programming, and has been associated with similar studies the subject of research.

The following steps were followed in the procedures of Search:

- The use of the experimental method with a global design duo (2 × 3)**
- Recent research on a sample of students from the second study in the Faculty of Physical Education for Girls, Baghdad**

University for the academic year (2010 - 2011) and of their number (30 students).

After analyzing the data using appropriate statistical methods have been gaining access to many of the conclusions was the most important:

1 - Aladarakih sense that exercise - and exercise kinetics in the approved curriculum followed in the college exercises effective in raising the skill level of performance skills under the control and experimental groups and in different proportions.

2 - exercises that sense perception - motor Athbtaatt importance and impact for those with active neuro-linguistic programming to learn my skills and beating overwhelming bulwark and better than exercise in the approved curriculum followed in the college.

As a complement to the requirements of research has been progress set of proposals was the most important of the following: -

1 - emphasis on the use of cognitive exercises sense - because of their kinetic effect of an active role in learning the skills in question.

2 - The need of awareness and the definition of teachers in colleges of physical education systems, representative of the three neuro-linguistic programming any system (audio - visual - tactile) because of their role and importance in achieving better results in learning skills for sports.

١-التعريف بالبحث

١.١ المقدمة وأهمية البحث

إن التخطيط السليم والصحيح والمبني على أسس علمية ومبادئ دقيقة ورصينة في التعليم والتدريس هو الذي يؤدي إلى التطور المستمر والسريع في مختلف أنواع الأنشطة الرياضية سواء أكانت نشاطات وألعاب فردية أم فرقية ، وعلى هذا الأساس فأننا نلاحظ الاهتمام البالغ الذي يوليه المدرسون والمدربون لعملية إعداد اللاعبين والتي تشمل الإعداد البدني والمهاري والعقلي، ذلك لأجل الوصول إلى أفضل النتائج والاستجابات التي من الممكن أن تكون قريبة جدا من حالات اللعب الحقيقية .

تمتاز لعبة الكرة الطائرة ومهاراتها عن باقي الألعاب الأخرى في كونها تعتمد على القدرات العقلية بالإضافة إلى اعتمادها على القدرات البدنية ذلك نظرا لكون مهاراتها متسلسلة ومتتالية فإن ذلك يتطلب مستوى عالي من الدقة في الاداء مما

يتطلب من اللاعب أن يستخدم كل ما يمتلكه من القدرات العقلية كالتفكير والإدراك ويحاول جاهداً أن يوفق بين عمل الجهاز العصبي والعضلي بصورة أشمل وأعم .

إن القدرات العقلية تساعد الفرد على اكتساب المعلومات والتصرف والاحتفاظ بها ومن ضمن هذه القدرات (الإدراك الحس - حركي) الذي يعد مسئولاً عن كل الأفعال والسلوكيات الحركية وتفسيراتها وكيفية تنفيذها من خلال التعرف على كل ما يحيط بالفرد وبيئته ، إذ نلاحظ أن أهمية الإدراك الحس - حركي تظهر وبصورة واضحة من خلال إحساس اللاعب لحركة أجزاء جسمه ومدى قدرته على السيطرة على تغير وضع جسمه وفقاً لما يتطلبه الواجب الحركي ، حيث يتطلب أداء كل مهارة من المهارات قوة معينة للأداء الحركي يختلف عن باقي المهارات الأخرى وذلك تبعاً لانتقاضات العضلية وما تحتاج إليه من سرعة وتوازن في الحركة .

ونظراً لتلك الحقائق أصبح الشاغل الرئيسي الذي يشغل بال كل المدرسين والمربين هو دراسة الجوانب العقلية للمتعلم ، ولاسيما البرمجة اللغوية العصبية كونها عملية مرتبطة بالأجهزة الحسة للمتعلم والتي تضم (السمع - البصر - اللمس) " لأنها وسيلة تعين المتعلم على تغير نفسه وإصلاح تفكيره وتنمية مهاراته وكيفية أدائها إذ أنها تستند على التجربة والاختبار وتقود إلى نتائج ملموسة ومحسوسة في الأداء المهاري للمتعلم " (1)

إن نجاح المتعلم في أداء مهارات الكرة الطائرة ولاسيما مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد مرتبط ارتباطاً وثيقاً بإدراك المتعلم الحس - حركي أثناء الأداء والذي من الممكن أن يكون متاحاً للعمل بالإحساسات السمعية - البصرية - اللمسية ، وهنا تكمن أهمية البحث في تطبيق تمارين الإدراك الحس - حركي لذوي البرمجة اللغوية العصبية في تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة .

٢ ١ مشكلة البحث

نظراً لتنوع مهارات الكرة الطائرة واختلاف التكنيك من مهارة إلى أخرى فإن ذلك يتطلب من اللاعبين أو المتعلمين زيادة التدريب والممارسة لأجل تعلمها وإتقانها وأيضاً يتطلب من التدريسيين إيجاد أنسب وأحسن الوسائل والتمارين والطرق الحديثة التي تساهم في الإسراع في عملية التعلم لتلك المهارات بما يتلاءم مع التطورات السريعة والحاصلة على مستوى اللعبة.

ومن خلال خبرة الباحثات في مجال تدريس وتدريب لعبة الكرة الطائرة لاحظن إن هناك تبايناً وتذبذباً في تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد من قبل الطالبات وتعزو الباحثات السبب في ذلك إلى ما يمتلكه الطالبات من إدراك حس - حركي متعلق بقدراتهن المتمثلة بالإحساسات (السمعية والبصرية اللمسية) والتي ترتبط بالعمليات العقلية وما هو مطلوب من الطالبات القيام به مما يسبب تذبذب في

(1) عبد الرحمن الفيفي . منتدى البرمجة اللغوية العصبية ، www.dr.ali.net/Arabic/index.htm ، ٢٠٠١ ص ١ .

مستوى التعلم لدى البعض منهن لذا ارتأت الباحثات تسليط الضوء على هذه المشكلة ومحاولة إيجاد الحلول لها .

٣ ١ هدفا البحث

١. تصميم تمارين للإدراك الحس – حركي لتعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة.

٢. التعرف على تأثير تمارين الإدراك الحس – حركي لذوي البرمجة اللغوية العصبية في تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة .

٤ ١ فرضا البحث

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبيلة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة لذوي البرمجة اللغوية العصبية في تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة .

٢. هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعديّة بين تأثير تمارين الادراك الحس – حركي و تمارين المنهاج المتبع لذوي البرمجة اللغوية العصبية في تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة .

٥ ١ مجالات البحث

- ١ - المجال البشري :- عينة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد .والبالغ عددهن (٣٠) طالبة .
- ٢ - المجال الزمني :- للفترة من ٢٠١١/٣/٢٠ ولغاية ٢٠١١/٥/٨ .
- ٣ - المجال المكاني :- قاعة كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد .

٦ ١ تحديد المصطلحات

- ١ - الإدراك الحس – حركي :- وهو الحاسة التي تمكننا من تحديد وضع أجزاء الجسم وحالته وامتداده وأيضاً اتجاهه في الحركة وكذلك الوضع الكلي للجسم ومواصفات حركة الجسم ككل^(١) .
- ٢ - البرمجة اللغوية العصبية :- هي إعادة صورة الواقع في ذهن الإنسان من معتقدات ومدارك وتصورات وعادات وقدرات بحيث تصبح داخل الفرد وذنه لتنعكس على تصرفاته^(٢)

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية المشابهة :-

٢ ١ الدراسات النظرية

٢-١-١ الإدراك الحس – حركي .

٢-١-١-١ مفهوم الإدراك الحس – حركي :-

(١) أمين الخولي وأسامة كامل راتب . التربية الحركية للطفل . ط٢ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٢ ، ص١٩٨ .
(٢) كه زال كاكه . تأثير تمارين مركبة على البرمجة وفق اللغوية العصبية في تطوير الأنسابية والنقل الحركي لأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة . أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة السليمانية ، ٢٠٠٨ ، ص٣١ .

إن للإدراك الحس - حركي أهمية كبيرة في كافة المجالات وذلك لأنه يدخل في جميع حركات التوافق ، وهو يعني عملية الإحساس التي تعطينا القدرة على إدراك وضع الجسم وأعضائه في الفراغ ، لقد عرف الإدراك الحس - حركي تعاريف عدة منها " أنه انعكاس الأشياء الخارجية التي تؤثر في لحظة تواجدها بصورة مباشرة في الفرد والتي تحدث نتيجة استثارة عصبية مطابقة في المخ وبنى الإدراك الحس - حركي على أساس فسيولوجي وهو عبارة عن مثيرات عصبية في أعضاء الحواس ناتجة عن مثيرات خارجية نتيجة إلى أجزاء المخ المختلفة لتحدث ارتباطات عصبية وثيقة " (٣) كما عرف على أنه " إدراك الإحساس الذي يعطينا معلومات عن أوضاع أجزاء الجسم وقوة انقباض عضلاتها واتجاهها في إنتاج الحركات الإرادية وهو يستقر في الحس الداخلي للمفاصل والعضلات والأوتار وهو يشبه أي حس داخلي آخر يمكن إثارته وتنبهه ويمكن أن يكون التنبه ناتجا عن ضغط أو ارتعاش أو شد " (٤)

٢-١-١-٢-٢ كيفية حدوث الإدراك الحس - حركي :-

أما عن كيفية حدوث الإدراك الحس - حركي فإن هذه العملية مرتبطة ارتباطاً تاماً بعمل الجهاز العصبي إذ أن هذا الجهاز يستقبل المؤثرات من العالم الخارجي ثم ينقلها الجسم عن طريق الألياف العصبية التي تنتشر في أجزاء جسم الإنسان جميعها وتصل بعد ذلك إلى المخ إذ يحدد الإحساس الحركي بأربع خطوات :

- (١) وجود المثير .
- (٢) يؤثر هذا المثير في الخلايا العصبية المستقلة وهي خلايا حسية مختصة تتأثر عادة بالتغيرات التي تحدث أنواعاً معينة من الطاقة ، فخلايا السمع تتأثر بالموجات الضوئية وخلايا الذوق والشم تتأثر بالمواد الكيميائية وهكذا .
- (٣) تنقل الأعصاب النبضات العصبية من الخلايا المستقبلة إلى المخ .
- (٤) في المخ تترجم هذه النبضات إلى استجابات تظهر على شكل حركات .

٢-١-١-٣ أهمية الإدراك الحس - حركي في المجال الرياضي:-

أن للإدراك الحس - حركي أهمية بالغة في المجال الرياضي تظهر بصورة واضحة في التنفيذ الجيد للمهارات الرياضية التي تحتاج الى نوعية خاصة من القوة فعندما نؤدي حركة رمي الثقل أو الارتقاء للوثب فإن ذلك يتطلب أن يكون لدى اللاعب إدراك حس - حركي حاضراً عند الأداء وإلا فإن الخطأ يكون واضحاً لعدم استخدام قوة الانقباض اللازمة للعضلات المشاركة في الأداء السليم، ومن الجدير بالذكر إن عملية الإدراك دائماً تسبقها عملية الإحساس فالإحساس بالماء والكرة والزمن والمسافة والبساط والهواء في الألعاب الرياضية هي فضاءات لمختلف الألعاب وينبغي على اللاعب الإحساس بها وإدراكها تفصيلاً لأهميتها في

(٣) محمد حسن علاوي وسعد جلال . علم النفس الرياضي مصر : دار المعارف ، ب . س ص ٤٠٢ .
(٤) سهام أحمد النعيمات . العلاقة بين متغيرات الإدراك الحس - حركي ومستوى الأداء المهاري على أجهزة جوائز السيدات . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية ، ١٩٩٥ ، ص ٧٣ .

الأداء الحركي وهذا يؤدي الى فهم معنى الإحساس الذي هو استلام المعلومات أما الإدراك فهو معرفة هذه المعلومات وفهمها ثم تفسيرها عن طريق الدماغ .

٢-١-٢ البرمجة اللغوية العصبية :

١-٢-١-٢-١: نشأة علم البرمجة اللغوية العصبية وفكرته العامة :-

البرمجة اللغوية العصبية هي ترجمة للعبارات الانكليزية Neuro linguistic Programming ، التي تطلق على علم جديد ، بدأ في منتصف السبعينات الميلادية على يد العالمين الامريكيين : الدكتور جون غرندر (عالم اللغويات) وريتشارد باندر (عالم الرياضيات) ومن دارسي علم النفس السلوكي وكان مبرمج كمبيوتر ايضا . وهو علم يقوم على اكتشاف كثير من قوانين التفاعلات والمحفزات الفكرية والشعورية والسلوكية التي تحكم تصرفات واستجابات الناس على اختلاف انماطهم الشخصية .^(١) ويمكن القول "انه علم يكشف لنا عالم الانسان الداخلي وطاقاته الكامنة ويمدنا بادوات ومهارات نستطيع بها التعرف على شخصية الانسان وطريقة تفكيره وسلوكه واداءه وقيمه، والعوائق التي تقف في طريق ابداعه وتفوقه ، كما يمدنا بادوات وطرائق يمكن بها احداث التغير الايجابي المطلوب في تفكير الانسان وسلوكه وشعوره، وقدرته على تحقيق اهدافه ، كل ذلك وفق قوانين تجريبية يمكن ان تختبر وتقاس".^(٢) وقد امتدت تطبيقات البرمجة اللغوية العصبية في العالم الى كل شأن يتعلق بالنشاط الانساني كالتربية والتعليم والصحة النفسية والجسدية والتجارة والاعمال والدعاية والاعلان و التسويق والمهارات والتدريب والجوانب الشخصية والاسرية والعاطفية وحتى الرياضة والالعاب والفنون والتمثيل وغيرها .

٢ ٢ ١ ٢ ماهية البرمجة اللغوية العصبية NLP :-^(٢)

البرمجة اللغوية العصبية او برمجة الاعصاب لغويا هي ترجمة ما خوذة من اصل الكلمات الانكليزية (Neuro linguistic Programming) (كلمة (Neuro تعني العصبي و (linguistic) تعني اللغوية و (Programming) تعني البرمجة وبتفصيل اكثر للبرمجة اللغوية العصبية سوف نعرض ما يلي :-

البرمجة :- هي القدرة على اكتشاف واستخدام البرامج العقلية المخزنة في عقولنا والتي نستخدمها في اتصالنا بانفسانا او بالآخرين بدون وعي منا ، ونستطيع الان ان نستخدم لغة العقل للوصول الى نتائج افضل واقوى ، ان معظم البرامج التي تم التوصل اليها عبر البرمجة اللغوية العصبية كانت نتيجة لبرامج النمذجة التي قام بها المؤسسان لهذا العلم .

^(١) امتياز نادر . البرمجة اللغوية والعصبية ، كيف تبرمج تفكيرك . الاردن : دار حمورابي للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٧ ، ص٣-٤ .

^(٢) امتياز نادر . المصدر السابق ، ص٥ .

^(٣) معتز يحيى سنبل وعلوي عطرجي . ماهية البرمجة . الجزائر : ٢٠٠٥ ، ص ١ .

اللغوية :- تشير الى قدرتنا على استخدام اللغة الملفوظة وغير الملفوظة للكشف عن اسلوب تفكيرنا واعتقادنا ، وانظمة الاتصالات اللغوية من خلال تقديراتنا العصبية التي تم تنظيمها واعطاها معاني ، وتشمل على : الصورة (Pictures) ، الاصوات (Sounds) ، المشاعر (Feelings) ، التذوق (Tastes) ، الشم (smells) اللمس (Touch) ، الكلمات حديث النفس والذات “self words (talk” .

العصبية :- تشير الى جهازنا العصبي (العقل) والذي من خلاله تتم ترجمة تجاربنا حول المراكز الحسة (الحواس الخمسة) وهي : النظر (Visual) (السمع) (Auditory) الاحساس (Kinesthetic) الشم (Olfactory) التذوق (gustatory) بمعنى اخر البرمجة اللغوية العصبية (LNP) هي كيفية استخدام لغة العقل لتحقيق الحصلة المرغوبة وهناك علوم اخرى ترتبط بعلم البرمجة اللغوية العصبية مثل التنويم الايحائي الذي يدور حول اوصول الرسائل الايجابية والتمتع بقدرة افضل لحل المشاكل والابداع .

ومن العلوم الاخرى خط الزمن وهو عبارة عن خط وهمي يصل الى اماكن ترتيب المعلومات المخزنة في الزمن الماضي وفي اللحظة الحالية ويمتد الى المستقبل . وتفرع منه العلاج بخط الزمن وهي تقنية علاجية خاصة تقوم اساسا على خط الزمن الخاص بالشخص والتي تساعد المستفيد على التخلص من المشاعر السلبية والقرارات المقيدة ولان يبني مستقبل مشرق لنفسه .^(١)

٢ ١ ٢ الانظمة الثلاثة للبرمجة اللغوية العصبية : (٢)

هو تمثيل المعلومات بأستخدام الحواس (السمع، البصر، الشم، التذوق، اللمس، الحس) من العالم الخارجي، وفي داخل الجسم توجد مستقبلات حسية تقوم باستقبال المعلومة وتخزينها ومن ثم تستدعي بنفس الطريقة التي خزنت بها .

البصري Visual : هو الادراك الناتج عن الرؤيا وهي الصورة المشاهدة او من الذاكرة او المتخيلة المنشأ باستخدام حاسة البصر مثل روية صورة والدك فهي صورة خارجية حقيقية وعندما تخزنها في عقلك ثم تتذكر تلك الصورة فأنها تصبح صورة من الذاكرة ، وهذه الصورة تقسم الى :

- صورة حقيقية مشاهدة
- صورة تذكيرية
- صورة انشائية

السمعي Auditory : هو الادراك الناتج عن السماع وهو السمع الحقيقي والتخيل باستخدام حاسة السمع من الذاكرة مثل :

(١) امتياز نادر ، المصدر السابق ، ص ٤ .
(٢) مذكرات اسبوعية ، تصدر عن موقع البرمجة اللغوية العصبية ، <http://www.index-live.dial.page.ph> ، p id =1 ، ٢٠٠٦ ، ص ١-٢ .

- سمع حقيقي
- سمع تذكري
- سمع انشائي

الحسي : هو الادراك الناتج عن الاحساس وهو الاحساس الحقيقي او المتخيل باستخدام حاسة اللمس او المشاعر مثل لمس مخمل ناعم والاحساس بالنعومة وتذكر مشاعر الفوز في السباق.

٢ ١ ٤ فائدة علم البرمجة اللغوية العصبية : (٣)

يمكن تلخيص اهم الفوائد من علم البرمجة اللغوية العصبية فيما يلي :

- فوائد ذاتية – اكتشاف الذات وتنمية القدرات .
- صياغة الاهداف والتخطيط السليم لها .
- بناء العلاقات وتحقيق الالفة مع الاخرين .
- اكتشاف البرامج الذاتية والعادات الشخصية وتعديلها نحو الافضل .
- تحقيق التوازن النفسي خاصة فيما يتعلق في الادوار المختلفة للانسان .

٢ ١ ٥ مهارات البرمجة اللغوية العصبية في التربية والتعليم (١)

شريحة المربين والمعلمين هم الفئة الثانية المحتاجة لهذا العلم؛ لان البرمجة اللغوية العصبية مفيدة جدا في اكتشاف كل ما يحتاجه لنجاح العملية التربوية على اختلاف انماط واعمار المستهدفين بها، ولاشك في ان اساليبنا التي نمارسها تعلم اكثر مما تربى، وتركز على المعلومة اكثر من المهارة، وهذا خلل تتجاوزه البرمجة اللغوية العصبية، يستطيع دارس البرمجة اللغوية العصبية ان يكون اكثر فعالية وقدرة على اختيار الاسلوب الانسب لكل حالة نظرا لفهمه للتقلبات والاحوال النفسية المختلفة ، واتقانه لمهارات واستراتيجيات التعامل مع كل الحالات.

٢ ٢ الدراسات المشابهة :

١ دراسة (وسن جاسم محمد) (٢)

- عنوان الدراسة (تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس – حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة) .
- اهداف الدراسة :

١ وضع تمارين للتدريب الذهني والادراك الحس – حركي لتعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة للمجاميع التجريبية الثلاث .

٢ التعرف على الفروق في التدريب الذهني والادراك الحس – حركي للاختبارين القبلي والبعدي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة للمجاميع التجريبية الثلاث .

(٢) ايمن الدالاتي . منتدى البرمجة اللغوية العصبية . <http://www.google.com> . ٢٠٠٤، ص ٥

(١) امتياز نادر ، المصدر السابق ، ص ٣١ .

(٢) وسن جاسم محمد . تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس – حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة . اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٧ .

٣- التعرف على الفروق في التدريب الذهني والادراك الحس - حركي للاختباريين القبلي والبعدي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة للمجموعة الضابطة .

٤- التعرف على الفروق في التدريب الذهني والادراك الحس - حركي للاختباريين القبلي والبعدي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة للمجاميع التجريبية الثلاث والمجموعة الضابطة .

- عينة الدراسة :- تكونت عينة البحث من (٦٠) طالبا من طلاب المرحلة الثانية - قسم التدريب في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، وتم تقسيم عينة البحث الى اربعة مجموعات، وهي ثلاث مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة وواقع (١٥) طالبا لكل مجموعة .

- منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج تجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة التجريبية والضابطة .

- نتائج الدراسة :-

١- ان التمارين التعليمية للمجاميع التجريبية الثلاث لها تأثير ايجابي فعال في التعلم المهاري والاحتفاظ به .

٢- ان التدريب الذهني والحس - حركي والمهاري له التأثير الايجابي الافضل في التعلم المهاري والاحتفاظ به .

٢- دراسة (كه زال كاكه حمه سعيد) (١)

- عنوان الدراسة : تأثير تمرينات مركبة على وفق البرمجة اللغوية العصبية في تطوير الانسيابية والنقل الحركي لأداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة

- اهداف الدراسة :

١- وضع تمرينات خاصة على وفق البرمجة اللغوية العصبية للمجاميع التجريبية الثلاث السمعية ، البصرية ، اللمسية لتطوير الانسيابية والنقل الحركي لأداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى الطلاب .

٢- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجاميع التجريبية الثلاث (السمعية ، البصرية ، اللمسية) والضابطة في تطوير الانسيابية والنقل الحركي لأداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى الطلاب .

٣- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية بين المجاميع التجريبية الثلاث (السمعية، البصرية، اللمسية) والضابطة في تطوير الانسيابية والنقل الحركي لأداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى الطلاب .

- عينة الدراسة :

(١) كه زال كاكه حمه سعيد ، المصدر السابق

تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً تم تقسيمهم الى اربع مجاميع ثلاث منها تجريبية تشمل (السمعية ، البصرية ، اللمسية) وبواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة فضلا عن مجموعة ضابطة تضم (١٠) طلاب .
- منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث .

- نتائج الدراسة :

١ ظهور تأثير ايجابي في الانسانية والنقل الحركي والاداء نتيجة استخدام التمرينات المركبة على وفق البرمجة اللغوية العصبية .

الباب الثالث

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

٣-١ منهج البحث :-

تم استخدام المنهج التجريبي ذي التصميم العاملي الثنائي (٢-٣)، اذ يعد التصميم العاملي الثنائي من اكثر التصاميم التي تتناسب مع المنهج التجريبي للبحث كونه يبحث في اكثر من متغير مستقل واحد ، كما يعد اكثرهم توافقاً مع الحياة اليومية لانه نادراً ما تظهر المتغيرات منفردة او منفصلة في الحياة اليومية لذا فهو يمدنا بنوعين من المعلومات هما :-

١ معلومات عن اثر كل متغير مستقل في التجربة على حدة .

٢ يبين لنا كيف يؤثر عمل احد المتغيرات المستقلة على عمل المتغير المستقل الاخر في التجربة ، أي انه يعرفنا بأثار التفاعل بين المتغيرات المستقلة .^(١)

٣-٢ اجراءات البحث الميدانية :-

٣-٢-١ مجتمع البحث وعينته :-

تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية والذي تمثل بطالبات السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠١٠-٢٠١١م) والبالغ عددهم (١٢٠) طالبة مقسمين على اربع شعب (أ-ب-ج-د) ، ليمثلوا مجتمع البحث ويرجع سبب اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية لان مادة الكرة الطائرة مادة منهجية مقررة تدرس في الصفوف الثانية لكلية التربية الرياضية ، فضلا عن كونهم مبتدئين في هذه اللعبة، اذ ليس لديهم أي خبرة سابقة في هذا المجال . وقد تم اختيار شعبتين من هذه الشعب بطريقة عشوائية وعن

(١) ان مايرز . علم النفس التجريبي . ترجمة خليل ابراهيم البياتي ، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٧٩ ، ص ١٩٥-١٩٦ .

طريق القرعة لتمثل عينة التجربة الرئيسية وهذه الشعب هي (أ - ج) وقد تم استبعاد مجموعة من الطالبات الراسبات والمؤجلات والطالبات كثيرات الغياب، فضلا عن بعض الطالبات المشاركات في الفرق او الاندية الرياضية ، نظرا لتفوق مستواهن عن باقي الطالبات، اضافة الى الطالبات المشاركات في التجربة الاستطلاعية، وبذلك بلغ عدد افراد عينة التطبيق النهائي (٣٠) طالبة ، وبواقع (١٥) طالبة لكل شعبة وقد تم تحديد العينة على وفق اختبار البرمجة اللغوية العصبية بعد ان تم تطبيق هذا الاختبار في المختبر الخاص بالحاسبات في كلية التربية الرياضية للبنات، وقد تم توضيح التعليمات الخاصة بالاختبار لعينة البحث، وبعد الحصول على النتائج تم تحديد الطالبات حسب الانظمة الثلاثة (سمعي، بصري، لمسي) الخاصة باختبار البرمجة اللغوية العصبية لكل من شعبي (أ-ج) والجدول (١) يبين ذلك .

الجدول (١)

يبين تقسيم العينة وفقا لاختبار البرمجة اللغوية العصبية

الشعب	سمعي	بصري	لمسي	المجموع	النسبة المئوية
أ	٦	٤	٥	١٥	٥٠%
ج	٥	٣	٧	١٥	٥٠%
المجموع	١١	٧	١٢	٣٠	١٠٠%

ولاجل ان نعزي ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية الى تأثير العامل التجريبي ، لابد من اثبات تجانس العينة في متغيرات (الطول - الوزن - العمر) وذلك من خلال استخدام معامل الالتواء ، وكما مبين في الجدول (٢)

الجدول (٢)

يبين تجانس العينة في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر)

عدد العينة	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالجات الإحصائية المتغيرات
٣٠	٠,٣٩٦	١٦٢	٥,٧٤١	١٦١,٢٤١	الطول (سم)
	٠,١٧٦	٦١	٧,٣٩٨	٦١,٤٣٦	الوزن (كغم)
	٠,٣٠٣	٢١	٣,٤٥٧	٢١,٣٥٠	العمر (سنة/ شهر)

يتبين من الجدول (٢) ان قيمة معامل الالتواء انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على تجانس العينة في تلك المتغيرات .

وعلى اساس ذلك تم تقسم العينة بصورة عشوائية وبطريقة القرعة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وذلك بناء على المنهاج التعليمي (تمرينات الادراك الحس - حركي - المنهاج المتبع في الكلية) وهذه المجاميع هي :

١ - المجموعة الضابطة :- التي تمثل شعبة (أ) اذ تتعلم الطالبات مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد ضمن المنهاج التعليمي المعتمد في الكلية أي (المنهاج المتبع) ، اذ بلغ عددهم (١٥) طالبة .

٢ - المجموعة التجريبية :- التي تمثل شعبة (ج) اذ تتعلم الطالبات مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد ضمن المنهاج الذي اعد من قبل الباحثات (تمرينات الادراك الحس_حركي) ، اذ بلغ عددهم (١٥) طالبة .

ولكي نستطيع ارجاع الفروق الى العامل التجريبي يجب ان تكون المجموعتان التجريبية والضابطة متكافئتين تماماً في جميع الظروف والمتغيرات عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية دون الضابطة ، وعليه فبعد ان تم تقسيم مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وفقاً لنظام البرمجة اللغوية العصبية (سمعي - بصري - لمسي) تم اجراء عملية التكافؤ بينهم في الاختبارات القبليّة التي تشمل اختبارات الادراك الحس - حركي فضلاً عن الاختبارات المهارية الخاصة بمهارة الضرب الساحق وحائط الصد لقياس الاداء الفني (التكنيك) لهاتين المهارتين . وقد تم استخدام اختبار تحليل التباين (F) وكما مبين في الجدول (٣) والذي يبين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين كل من الانظمة الثلاثة (السمعي - البصري - اللمسي) ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية .

الجدول (٣)

يبين قيمة (F) المحسوبة للتكافؤ لذوي البرمجة اللغوية العصبية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة

المعالجة الاحصائية للمتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f) المحسوبة*	الدلالة الإحصائية
اختبارات الإدراك الحس حركي	بين المجاميع	١,٨٧١	٥	٠,٣٧٤	٠,٨٧١	غير دال
	داخل المجاميع	١٠,٢٩٦	٢٤	٠,٤٢٩		
اختبارات الإدراك الحس - حركي لمسافة اسقاط الكرة	بين المجاميع	٢,٢٧	٥	٠,٤٥٤	٠,٢٩٧	غير دال
	داخل المجاميع	٣٦,٥٣	٢٤	١,٥٢٤		
اختبارات الإدراك الحس - حركي لمسافة الففز العمودي	بين المجاميع	١,٧٥٨	٥	٠,٣٥١	١,٧٢٠	غير دال

		٠,٢٠٤	٢٤	٤,٩٠٩	داخل المجاميع	
غير دال	٠,٨٧١	٠,٢٣٠	٥	١,١٥٤	بين المجاميع	مهارة حائط الصد
		٠,٢٦٤	٢٤	٦,٣٤٦	داخل المجاميع	

* قيمة (F) الجدولية (٢,٦٢٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥ -
(٢٤

- ٢-٢-٣ الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:-
١-٢-٢-٣ الاجهزة المستخدمة في البحث :-
- جهاز حاسوب الكتروني (pentium 4) كورية الصنع عدد (٧) .
 - جهاز قياس الطول والوزن .
 - ساعة توقيت نوع (Deamond) يابانية الصنع لقياس الزمن .
 - حاسبة اللاكترونية نوع (Kenko) .
- ٢-٢-٢-٣ الادوات المستخدمة في البحث :-
- ملعب الكرة الطائرة قانوني مع مستلزماته .
 - كرات طائرة عدد (١٥) كرة نوع (Mikasa) صينية الصنع .
 - اشربة لاصقة ملونة عرض (٥) سم .
 - حبال ملونة .
 - طباشير .
 - عصابات للعينين من القماش الداكن عدد (١٥) .
 - صور توضح طريقة الاداء الفني للمهارات المختارة قيد البحث .
 - شريط قياس جلدي طول (٢٥) م .
- ٣-٢-٢-٣ وسائل جمع المعلومات :-
- لغرض جمع البيانات والمعلومات والوصول الى الحقيقة تم الاستعانة بالوسائل الاتية :-
- المصادر العربية والاجنبية .
 - الشبكة الدولية والمعلوماتية (الانترنت) .
 - استمارة تسجيل وتفرغ البيانات .
 - الاختبارات والقياسات .
 - الملاحظة العلمية .
 - فريق العمل المساعد والذي اشتمل على كل مما ياتي :
 - التدريسية (*) التي قامت بتنفيذ المنهاج التعليمي للمجموعة الضابطة والتجريبية .
 - المقومين (***) للاداء الفني في الاختبارات المهارية .

٣-٢-٣ ترشيح الاختبارات :- من اجل تحقيق اهداف البحث وقياس متغيراته تم استخدام مجموعة من الاختبارات لغرض جمع المعلومات عن السلوك الذي ننوي قياسه وهذه الاختبارات هي :-

٣-٢-٣-١ اختبار البرمجة اللغوية العصبية (١) :-

يتكون هذا الاختبار من (١٠) اسئلة كل سؤال يحتوي على (٣) اجابات حيث يختار المختبر اجابة واحدة خلال (٥) ثوان أي ان مدة الاختبار الزمنية للاجابة على ال(١٠) اسئلة هي (٥٠) ثانية ثم يتم الحصول على النتيجة مباشرة بعد اتمام المختبر من الاجابة على جميع الاسئلة الخاصة بالاختبار على جهاز الحاسوب (الكمبيوتر) بعد الضغط على امر (احصل على النتيجة) ليتم معرفة النظام الذي يقع فيه المختبر اما (سمعي او بصري او لمسي) ، هذا الاختبار يساعد على تحديد نظامك او نظام أي شخص تخضعه له ، وكما مبين في الملحق (١) .

٣-٢-٣-٢ الاختبارات المهارية واختبارات الادراك الحس – حركي :-

بالاعتماد على خبرة الباحثات كل في مجال اختصاصها (١) تم تحديد الاختبارات المهارية والاختبارات الخاصة بالادراك الحس – حركي ، فالاختبارات المهارية الخاصة بمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد تم تحديد طريقة قياسها بناءً على الاداء الفني (التكنيك) الذي تقوم به الطالبة عند اداء هاتين المهاترتين ، ويتم حساب الدرجة من قبل المقومين بناءً على الاداء الفني لكل قسم من اقسام المهارة والتي تضم القسم (الاعدادي – الرئيسي – الختامي) ويكون تقسيم الدرجة كالاتي وحسب ما هو مبين في الجدول (٤)

الجدول (٤)

يبين درجات تقييم الاداء الفني للمهارات المختارة

الدرجة النهائية	القسم الختامي	القسم الرئيسي	القسم التحضيري	المهارات
١٠	٢	٥	٣	الضرب الساحق
				حائط الصد

اما الاختبارات الخاصة بالادراك الحس – حركي فقد تم تحديد اختبارين الاختبار الاول هو الادراك الحس – حركي لمسافة اسقاط الكرة لمهارة الضرب الساحق ،

(**) م.د.سهاد قاسم / الكرة الطائرة

م.د.هدى بدوي / الكرة الطائرة

م.د.سندس موسى / الكرة الطائرة

(١) حمد عبد الرحمن النيفتان . منتديات علم البرمجة اللغوية العصبية ، تحديد الانظمة التمثيلية . الاصدار الاول. WWW.dmdong.com

(*) اختصاص الباحثات هو :

أ.م.د.نجلاء عباس نصيف . الكرة الطائرة – طرائق التدريس

م.د.بسمة نعيم محسن . الكرة الطائرة – التعلم الحركي .

م.د.نعيمه زيدان خلف . الكرة الطائرة – الاختبارات والقياس .

اما الاختبار الثاني فهو الادراك الحس – حركي لمسافة القفز العمودي ، وفيما يلي شرح لمواصفات هذين الاختبارين :-

الاختبار الاول – اختبار الادراك الحس حركي لمسافة اسقاط الكرة لمهارة الضرب الساحق باليدين (١)

- الهدف من الاختبار : قياس القدرة على الادراك الحس – حركي لمسافة اسقاط الكرة لمهارة الضرب الساحق .

- الادوات : ملعب الكرة الطائرة ، كرة طائرة ، شبكة قانونية ، عصابة للعينين .

- مواصفات الاداء : يقف المختبر على خط الهجوم في المنطقة الامامية من الملعب مواجهها

الملعب المقابل ويديه كرة طائرة ممسوكة امام الجسم باليدين ويترك المختبر لتقدير مسافة الضرب (الاسقاط) والنظر الى المنطقة المعلمة ، ثم تعصب عيني اللاعب

بقطعة من القماش ، او أي مادة غير نافذة للرؤية ويترك في هذا الوضع مدة (١٠ ثا) بعدها يعطى الامر بأسقاط الكرة من فوق الشبكة وبالذراعين نحو المنطقة

المحددة بحيث تسقط في المتر الخامس في الملعب المقابل وكما مبين بالشكل (١) مع التأكيد ان الكرة فوق الرأس مبتدئة من خلف الرأس بثني الذراعين الممسكتين

بالكرة ويسمح بترك الكرة بعد مرورها من فوق الرأس .

- الشروط : لكل مختبر ٣ محاولات .

- التسجيل :

١ يعطى درجة (صفر) للمختبر عند سقوط الكرة في المنطقة المحددة لها في المتر الخامس لها .

٢ زيادة درجة واحدة لكل متر زيادة او نقصان عند المنطقة المحددة أي ان كل

متر زيادة او نقصان يعطي درجة بحيث يصبح ترتيب الدرجات (صفر ، ١ ،

٢ ، ٣) بعد المنطقة المحددة في الامتار (٦ ، ٧ ، ٨) ويعطي الترتيب قبل

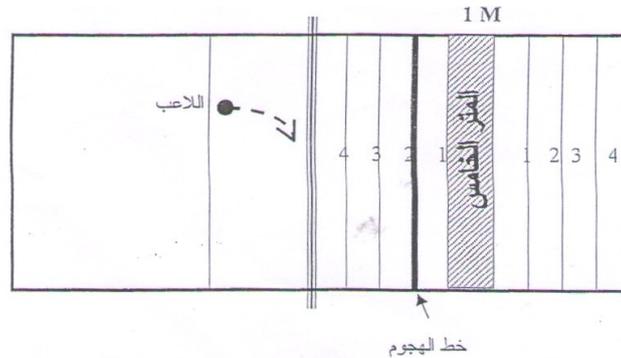
المنطقة المحددة وحسب قربها من المنطقة (١ ، ٢ ، ٣) في الامتار (٤ ،

٣ ، ٢) على التوالي .

٣ تحسب درجة اللاعب مجموع درجات المحاولات الثلاث .

ملاحظة : كلما قلت الدرجات الموضوعه للمختبر هي دليل على وجود الدرك الحس

– حركي



(١) عامر جبار السعدي . تصميم وتقنين اختبارات الادراك الحس حركي لدى لاعبي كرة الطائرة . مجلة التربية الرياضية . جامعة بغداد : كلية التربية الرياضية ، المجلد الحادي عشر ، العدد الاول ، ٢٠٠٢ ، ص ١١٢ .

شكل (١)

يوضح اختبار الإدراك الحس – حركي لمسافة اسقاط الكرة لمهارة الضرب الساحق
الاختبار الثاني – اختبار الادراك الحس – حركي لمسافة القفز العمودي (١) :-

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الادراك الحس – حركي لمسافة القفز العمودي .

- الادوات : حائط املس مدرج الى ٣٠٠ سم ، كيس بورك ، شريط .

- مواصفات الاداء : يتم اخذ طول اللاعب والذراعان عالتان من اصبع الوسط مع وضع علامة على اقرب مسافة (٢٥ سم) اعلى الذراعين (خط الهدف) للاختلاف اطوال اللاعبين ، يتم ترك اللاعب للنظر على المسافة المحددة لمدة (٥ ثا) بعدها تعصب عينيه بقطعة قماش او أي مادة غير نافذة للرؤيا ثم يؤدي اللاعب القفز للاعلى ويتم التأشير على المنطقة مع مراعاة ان يكون الكتفان مرتفعين على استقامة واحدة .

- الشروط : لك مختبر ثلاث محاولات .

- التسجيل :

١- يتم تسجيل المسافة التي تقع بين خط الهدف ونهاية اصابع المختبر مقربة الى اقرب

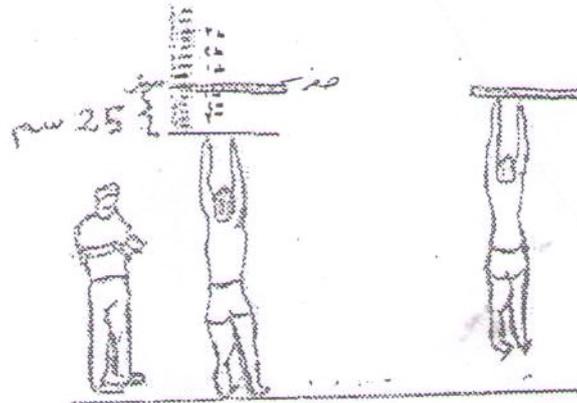
(سم) ويتم تدرجها بزيادة درجة واحدة على كل (سم) فوق المنطقة المحددة بخط

الهدف او مثلها اسفل خط الهدف .

٢- درجة المختبر النهائية تمثل مجموع الدرجات المحققة من المحاولات الثلاثة (الاقرب) الى خط الهدف .

ملاحظة / كلما قلت الدرجات بين القياس من الوقوف برفع الذراعين وبين مس خط الهدف

كان الإدراك أفضل .



شكل (٢) يوضح اختبار الادراك الحس – حركي لمسافة القفز العمودي

٣-٢-٤- اعداد تمارينات الادراك الحس _ حركي:-

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع (*) الخاصة في لعبة الكرة الطائرة تم اعداد مجموعة من التمارينات الخاصة بالادراك الحس_حركي لمهارة الضرب الساحق وحائط الصد ، وكما مبين نموذج من هذه التمارينات في ملحق (٢).

٣-٢-٥- التجارب الاستطلاعية:-

لغرض الحصول على نتائج موضوعية تم اجراء ثلاث تجارب استطلاعية كان الهدف منها هو التعرف على ما يلي:-

- ١- التعرف على الصعوبات والمعوقات التي تحدث اثناء تطبيق الاختبارات
 - ٢- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة لكل اختبار .
 - ٣- مدى ملائمة التمارينات المعدة لمستوى العينة .
 - ٤- الوقت المستغرق لكل تمرين .
- وقد ادت التجارب الاستطلاعية الى تحقيق الاغراض اعلاه ومن ثم تم البدء في تطبيق الاختبارات وتنفيذ تمارين الادراك الحس_ حركي .

٣-٢-٦- الاختبارات القبليّة :-

قبل البدء بتنفيذ الاختبارات القبليّة للمهارات قيد البحث تم اعطاء وحدة تعريفية لجميع افراد العينة لغرض تمكين الطالبات من اجل التعرف على شكل المهارة الاولي وكيفية تأديتها ، بعدها اجرت الاختبارات القبليّة للمهارات المختارة والاختبارات الخاصة بالادراك الحس_حركي وللمجموعتين التجريبيّة والضابطة في تاريخ ٢٠١١/٣/١ في القاعة الداخلية في كلية التربية الرياضية للبنات وعلى ملعب الكرة الطائرة . وبمساعدة فريق العمل المساعد و بأشراف مباشر من قبل الباحثات .

(*) المصادر العلمية التي تم الاستعانة بها عند اعداد تمارينات الادراك الحس_حركي هي :-
_ سعد حماد الجميلي . موسوعة الالف تمرين في الكرة الطائرة . عمان : دار زهراء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ .
_ سعد حماد الجميلي . الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم . ليبيا : منشورات جامعة السابع من ابريل ، ١٩٩٧
_ الاتحاد العربي للكرة الطائرة . اكثر من ٣٠٠ تمرين وفكرة للكرة الطائرة . ترجمة عبد الرزاق علي الطائي ، ط١ ، بغداد : دار القادسية للطباعة ، ١٩٨٢ .
_ زكي محمد حسن . الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطية . الاسكندرية : منشأة المعارف ، ١٩٩٨ .
_ عقيل عبدالله الكاتب . الكرة الطائرة _ التكنيك والتكتيك الفردي . بغداد : مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ .

٣-٢-٧- إجراءات التجربة الرئيسية :-

بعد تنفيذ الاختبارات القبلية تم التطبيق الميداني لتمرينات الادراك الحس حركي على المجموعة التجريبية في تاريخ ٢٠١١/٣/٦ وكانت مدة تنفيذ التمرينات (٨) اسابيع وبواقع وحدتين اسبوعياً واستمرت فترة تنفيذ المنهاج لغاية ٢٠١١/٤/٢٦ ، بينما خضعت المجموعة الضابطة للتعلم بالطريقة المعتمدة في الكلية ، وبنفس المعدل للوحدات التعليمية وبنفس تاريخ بدء وانتهاء المنهاج التعليمي ، وكانت المجموعتين تحت اشراف مباشر من قبل الباحثات .

٣-٢-٨- الاختبارات البعدية :-

بعد الانتهاء من التطبيق الميداني لتمرينات الادراك الحس حركي على مدى ثمانية اسابيع وبمعدل (١٦) وحدة تعليمية ، تم اجراء الاختبار البعدي في تاريخ ٢٠١١/٤/٢٧ وللمجموعتين التجريبية والضابطة وقد تم الحرص على تهيئة نفس الظروف التي تمت بها الاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان ، فريق العمل المساعد ، الاجهزة والادوات ، وذلك لغرض الحصول على نتائج دقيقة .

٣-٢-٩- الوسائل الإحصائية :-

تم استخدام الوسائل الإحصائية الاتية^(١).

الوسط الحسابي.

الانحراف المعياري .

الوسيط.

معامل الالتواء.

الاختبار التائي (t_test) لعينتين مرتبطتين .

اختبار تحليل التباين (f_test) .

اختبار (L.S.D)

النسبة المئوية .

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

تضمن هذا الباب عرضاً وتحليلاً لنتائج البحث التي تم التوصل اليها ومناقشتها في ضوء الاطار النظري والدراسات المشابهة بغية التحقق من فرضيات البحث والوصول الى بعض الاستنتاجات والتوصيات ذات العلاقة .

^(١)وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي . التطبيقات الاحصائية واسخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص ١٣٠ _ ٣٢١ .

١-٤ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للإدراك الحسّ حركي والمهارية وتحليلها ومناقشتها .

١-١-٤ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للإدراك الحسّ حركي والمهارية وتحليلها.

١-١-١-٤ عرض نتائج اختبارات الإدراك الحسّ حركي والاختبارات المهارية القبلية والبعديّة لذوي البرمجة اللغوية العصبية في المجموعة التجريبية وتحليلها

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم العينة لاختبارات الإدراك الحسّ - حركي والاختبارات المهارية القبلية والبعديّة لذوي البرمجة اللغوية العصبية في المجموعة التجريبية

اللمسي			البصري			السمعي			المعالجات الإحصائية للاختبارات		
ن	ع±	س	ن	ع±	س	ن	ع±	س			
٧	٠,٤٨٧	٤,٢٨٥	٣	١,١٥٤	٣,٦٦٦	٥	٠,٥٤٧	٤,٤	القبلي	الإدراك الحسّ حركي	اختبارات الإدراك الحسّ حركي
	٠,٤٨٧	١,٢٨٥		٠,٥٧٧	١,٣٣٣		٠,٥٤٧	١,٦	البعدي	لمسافة اسقاط الكرة	
	٠,٧٥٥	٤,٧١٤		٠,٥٧٧	٤,٣٣٣		١,٠٩٥	٤,٨	القبلي	الإدراك الحسّ - حركي	
	٠,٦٩٠	١,١٤٢		١	٢		١,٠٩٥	٢,٢	البعدي	لمسافة القفز العمودي	
٧	٠,٣٧٧	١,١٤٢	٣	٠,٥٧٧	١,٣٣٣	٥	٠,٤٤٧	١,٨	القبلي	مهارة الضرب الساحق	الاختبارات المهارية
	٠,٧٨٦	٦,٥٧١		٠,٥٧٧	٦,٣٣٣		٠,٥٤٧	٥,٤	البعدي		

	٠,٤٨٧	١,٢٨٥		٠,٥٧٧	١,٦٦٦		٠,٥٤٧	١,٦	القبلي	مهارة حائط الصد
	٠,٥٣٤	٦,٤٢٨		٠,٥٧٧	٦,٣٣٣		١,٠٩٥	٦,٢	البعدي	

من خلال ملاحظتنا الى الجدول (٥) نرى بأن هناك اختلافاً في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من الانظمة الثلاث (السمعي_البصري_اللمسي) للمجموعة التجريبية في اختبارات الادراك الحس_حركي والاختبارات المهارية ، ولأجل الوقوف على حقيقة هذه الاختلافات تم استخدام اختبار (t) لأيجاد حقيقة الفروق ، وكما مبين في الجدول (٦)

الجدول (6)

يبين نتائج اختبارات الادراك الحس – حركي والاختبارات المهارية القبلية والبعديّة لذوي البرمجة اللغوية العصبية في المجموعة التجريبية

الإحصائية	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	ع ف	س ف	ن	المعالجات الإحصائية الاختبارات	
دال	٠,٠٣	٢,٧٨	٤	٧,٤٨٦	٠,٨٣٦	٢:٨	٥	السمعي	الاختبار الإدراك الحس - حركي لمسافة اسقاط الكرة	
دال	٠,٠٠	٤,٣٠	٢	٧,٠٠٦	٠,٥٧٧	٢,٣٣٣	٣	البصري		
دال	٠,٠٠	٢,٤٥	٦	١٣,٧٦ ١	٠,٥٧٧	٣,٠٠٠	٧	اللمسي		
دال	٠,٠٠	٢,٧٨	٤	٣,٤٧٥	١,٦٧٣	٢,٦	٥	السمعي	الاختبار الإدراك الحس - حركي لمسافة الوثب العمودي	
دال	٠,٠٠	٤,٣٠	٢	٧,٠٠٦	٠,٥٧٧	٢,٣٣٣	٣	البصري		
دال	٠,٠٤	٢,٤٥	٦	٩,٧٠٣	٠,٩٧٥	٣,٥٧١	٧	اللمسي		
دال	٠,٠٠	٢,٧٨	٤	١٤,٧٥ ٤	٠,٥٤٧	٣,٦	٥	السمعي	الاختبارات المهارية	
دال	٠,٠١	٤,٣٠	٢	٨,٦٦٥	١,٠٠٠	٥,٠٠٠	٣	البصري		
دال	٠,٠٣	٢,٤٥	٦	١٤,٧٥	٠,٩٧٥	٥,٤٢٨	٧	اللمسي		
دال	٠,٠٠	٢,٧٨	٤	١٨,٨٥ ٢	٠,٥٤٧	٤,٦	٥	السمعي	مهارة حائط الصد	

الصد	البصري	٣	٤,٦٦٦	٠,٥٧٧	١٤,٠١ ٢	٢	٤,٣٠	٠,٠١	دال
	اللمسي	٧	٥,١٤٢	٠,٣٧٧	٣٦,٢١ ١	٦	٢,٤٥	٠,٠١	دال
عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .									

يتبين من خلال الجدول (٦) بأن جميع الاختبارات الخاصة بالادراك الحس حركي والجانب المهاري للمجموعة التجريبية ولكل من النظام (السمعي البصري_اللمسي) قد جاءت بفروق ذات دلالة احصائية ، اذ كانت قيمة (t) المحسوبة ولجميع اختبارات الادراك الحس حركي والمهارية ، اكبر من قيمة (t) الجدولية ، كما ان مستوى الدلالة المحسوب هو اصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ، لذا فإن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية .

٤-١-١-٢ عرض نتائج اختبارات الادراك الحس حركي والاختبارات المهارية القبلية والبعدية لذوي البرمجة اللغوية العصبية في المجموعة الضابطة وتحليلها .

الجدول (٧)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم العينة لأختبارات الادراك الحس حركي والاختبارات المهارية القبلية والبعدية لذوي البرمجة اللغوية العصبية في المجموعة الضابطة

اللمسي		البصري			السمعي			المعالجات الإحصائية الاختبارات			
ن	ع±	س	ن	ع±	س	ن	ع±	س			
٥	٠,٧٠٧	٤	٤	٠,٥٧٧	٤,٥	٦	٠,٦٣٢	٤	القبلي	الاادراك الحس- حركي لمسافة اسقاط الكرة	اختبارات الادراك الحس حركي
	٠,٥٤٧	٢,٤		١,١٥٤	٢		٠,٥٤٧	٢,٥	البعدي		
	٠,٨٩٤	٤,٦		٠,٨١٦	٤		٠,٩٨٣	٤,٨٣٣	القبلي	الاادراك الحس- حركي لمسافة القفز العمودي	
	٠,٧٠٧	٣		٠,٩٥٧	٢,٢٥		٠,٥١٦	٣,٣٣٣	البعدي		
٥	٠,٤٤٧	١,٢	٤	٠,٥	١,٢٥	٦	٠,٥١٥	١,٣٣٣	القبلي	مهارة الضرب الساحق	الاختبارات المهارية
	٠,٤٤٧	٤,٨		٠,٥	٣,٧٥		٠,٦٣٢	٤	البعدي		
	٠,٤	١,٨		٠,٥	١,٢٥		٠,٥٤٧	١,٥	القبلي	مهارة حائط الصد	

	٠,٥٤٧	٤,٦		٠,٥٧٧	٤,٥		٠,٥٤٧	٤,٥	البعدي	
--	-------	-----	--	-------	-----	--	-------	-----	--------	--

من خلال ملاحظتنا الى الجدول (٧) نرى بأن هناك اختلافاً في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من الانظمة الثلاثة (السمعي_البصري_اللمسي) للمجموعة الضابطة في اختبارات الادراك الحس_حركي والاختبارات المهارية، ولأجل الوقوف على حقيقة هذه الاختلافات تم استخدام اختبار (t) لإيجاد حقيقة هذه الفروق ، وكما مبين في الجدول (٨)

الجدول (٨)

يبين نتائج اختبارات الادراك الحس_حركي والاختبارات المهارية القبلية والبعدي لنوعي البرمجة اللغوية العصبية في المجموعة الضابطة

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة المحسوب	قيمة (T) الجدولية	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	ع ف	س ف	ن	المعالجات الإحصائية الاختبارات	
								الادراك الحس	الادراك الحس
دال	٠,٠٠	٢,٥٧	٥	٦,٧٢٦	٠,٥٤٧	١,٥	٦	الادراك الحس	اختبار الادراك الحس - حركي
دال	٠,٠١	٣,١٨	٣	٨,٦٨٠	٠,٥٧٧	٢,٥	٤	البصري	
دال	٠,٠٣	٢,٧٨	٤	٦,٥٥٧	٠,٥٤٧	١,٦	٥	اللمسي	
دال	٠,٠٣	٢,٥٧	٥	٦,٧٢٦	٠,٥٤٧	١,٥	٦	الادراك الحس	اختبار الادراك الحس - حركي
دال	٠,٠٠	٣,١٨	٣	٧	٠,٥	١,٧٥	٤	البصري	
دال	٠,٠١	٢,٧٨	٤	٦,٥٥٧	٠,٥٤٧	١,٦	٥	اللمسي	
دال	٠,٠٠	٢,٥٧	٥	٦,٣٣٢	١,٠٣٢	٢,٦٦	٦	السمعي	الاختبارات المهارية
دال	٠,٠٠	٣,١٨	٣	٨,٦٨٠	٠,٥٧٧	٢,٥	٤	البصري	
دال	٠,٠٢	٢,٧٨	٤	١٤,٧٥٤	٠,٥٤٧	٣,٦	٥	اللمسي	
دال	٠,٠١	٢,٥٧	٥	١١,٦٢٧	٠,٦٣٢	٣	٦	السمعي	مهارة حائط الصد
دال	٠,٠٠	٣,١٨	٣	١٣	٠,٥	٣,٢٥	٤	البصري	
دال	٠,٠٠	٢,٧٨	٤	١٤	٠,٤٤٧	٢,٨	٥	اللمسي	

يتبين من خلال الجدول (٨) بأن جميع الاختبارات الخاصة بالادراك الحس حركي والجانب المهاري للمجموعة الضابطة ولكل من النظام (السمعي البصري_اللمسي) قد جاءت بفروق ذات دلالة احصائية ، اذ كانت قيمة (t) المحسوبة ولجميع اختبارات الادراك الحس حركي والمهارية ، اكبر من قيمة (t) الجدولية ، كما ان مستوى الدلالة المحسوب هو اصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ، لذا فإن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية .

٤-١-٢ مناقشة نتائج اختبارات الادراك الحس حركي والاختبارات المهارية القبليّة والبعدية :-

من خلال النتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدولين (٦-٨) ، ظهر بأن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين التجريبيّة والضابطة في اختبارات الادراك الحس حركي والاختبارات المهارية ولصالح الاختبارات البعدية ، وتعزى هذه الفروق الى تأثير المناهج التعليمية (المنهاج المتبع في الكلية بالنسبة للمجموعة الضابطة) ، (والمنهاج المعتمد عند تنفيذ تمارين الادراك الحس حركي بالنسبة للمجموعة التجريبيّة) اذ نجد بأن تأثير هذه المناهج كان فعالاً في احداث التعلم ومن ثم ساعد على اظهار تقدم واضح في مستوى الاداء الادراكي والمهاري لدى كلاً من الانظمة الثلاثة (السمعي البصري_اللمسي) في المجموعتين التجريبيّة والضابطة ولكن بنسب مختلفة، اذ ان اتباع الخطوات العلمية و المنطقية في التخطيط والتنفيذ الذي تبني عليه المناهج التعليمية يؤدي حتماً الى تطور التعلم ، اذ يؤكد ذلك (محمد الحيلة ، ١٩٩٩) " عند تنفيذ المناهج بشكل فعال فإن الاداء العام للطلاب يتحسن كثيراً" (١).

٤-٢-٢ عرض نتائج الاختبارات البعدية للادراك الحس حركي والمهارية وتحليلها ومناقشتها :-

٤-٢-١ عرض نتائج الاختبارات البعدية للادراك الحس حركي والمهارية وتحليلها :-

٤-٢-١-١ عرض نتائج الاختبارات البعدية للادراك الحس حركي لذوي البرمجة اللغوية العصبية في مجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة وتحليلها .

لغرض المقارنة في نتائج الاختبارات البعدية بين تأثير التعلم وفق تمارين الادراك الحس حركي وبين التمارينات المعتمدة في المنهاج المتبع في الكلية لذوي البرمجة اللغوية العصبية (السمعي البصري_اللمسي) ولمعرفة ايهم كان الافضل في اختبارات الادراك الحس حركي ، تم استخدام تحليل التباين (F) بين كل من

(١) محمد محمود الحيلة. التصميم التعليمي نظرية وممارسة. ط، عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ١٩٩٩ ، ص٦٥

الانظمة الثلاثة (السمعي_البصري_اللمسي) في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة والجدول (٩) بين ذلك.

الجدول (٩)

يبين نتائج تحليل التباين بين ذوي البرمجة اللغوية العصبية في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للإدراك الحس_حركي

المعالجات الإحصائية	الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	قيمة (F) الجدولية *	مستوى الدلالة المحسوبة	الدلالة الإحصائية
١	الإدراك الحس-حركي لمسافة إسقاط الكرة	بين المجموع	٧,٤٧١	٥	١,٤٩٤	٣,٥٩١	٢,٦٢٠	٠,٠١	دال
	داخل المجموع	٩,٩٩٦	٢٤	٠,٤١٦					
٢	الإدراك الحس-حركي لمسافة الوثب العمودي	بين المجموع	١٨,٥٥٨	٥	٣,٧١١	٥,٦٦٥	٢,٦٢٠	٠,٠١	دال
	داخل المجموع	١٥,٧٤٢	٢٤	٠,٦٥٥					
عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥-٢٤) .									

يتبين من خلال الجدول (٩) ان القيمة الفائية المحسوبة في اختباري الإدراك الحس_حركي لمسافة إسقاط الكرة ومسافة الوثب العمودي قد بلغت (٣,٥٩١_٥,٦٦٥) على التوالي وهي اكبر من قيمة (f) الجدولية والبالغة (٢,٦٢٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥_٢٤) كما ان مستوى الدلالة المحسوب هو اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الانظمة الثلاث (السمعي، البصري، اللمسي) في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات الإدراك الحس_حركي البعدية ، ولغرض التعرف على حقيقة هذه الفروق تم اجراء اختبار اقل فروق معنوي (L.S.D) ، وكما مبين في الجدولين (١٠-١١)

الجدول (١٠)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) لمعرفة قيمة اقل فرق معنوي بين ذوي البرمجة اللغوية العصبية في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار الإدراك الحس_حركي لمسافة إسقاط الكرة

ت	المجموع	الأوساط الحسابية	فروق	مستوى	الدلالة الإحصائية
---	---------	------------------	------	-------	-------------------

	الدلالة المحسوب	الايوساط الحسابية			
غير دال	٠,٧٥	٠,٢٦٦	١,٣٣ - ١,٦	ت سمعي - ت بصري	١
غير دال	٠,٣٧	٠,٣١٤	١,٢٨٥ - ١,٦	ت سمعي - ت لمسي	٢
دال	٠,٠٣	*٠,٩٠٠-	٢,٥ - ١,٦	ت سمعي - ض سمعي	٣
غير دال	٠,٣٦	٠,٤٤٠-	٢ - ١,٦	ت سمعي - ض بصري	٤
غير دال	٠,٠٦	٠,٨٠٠-	٢,٤ - ١,٦	ت سمعي - ض لمسي	٥
غير دال	٠,٩١	٠,٠٤٧	١,٢٨٥ - ١,٣٣٣	ت بصري - ت لمسي	٦
دال	٠,٠١	*١,١٦٦-	٢,٥ - ١,٣٣٣	ت بصري - ض سمعي	٧
غير دال	٠,١٨	٠,٦٦٧-	٢ - ١,٣٣٣	ت بصري - ض بصري	٨
دال	٠,٠٣	*١,٠٦٦-	٢,٤ - ١,٣٣٣	ت بصري - ض لمسي	٩
دال	٠,٠٠	*١,٢١٥-	٢,٥ - ١,٢٨٥	ت لمسي - ض سمعي	١٠
غير دال	٠,٠٩	٠,٧١٤-	٢ - ١,٢٨٥	ت لمسي - ض بصري	١١
دال	٠,٠٠	*١,١١٥-	٢,٤ - ١,٢٨٥	ت لمسي - ض لمسي	١٢
غير دال	٠,٢٤	٠,٥٠٠	٢ - ٢,٥	ض سمعي - ض بصري	١٣
غير دال	٠,٨٠	٠,١٠٠-	٢,٤ - ٢,٥	ض سمعي - ض لمسي	١٤
غير دال	٠,٣٦	٠,٤٠٠-	٢,٤ - ٢	ض بصري - ض لمسي	١٥
عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .					

يتبين من خلال الجدول (١٠) بأن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية في اختبار الادراك الحس حركي لمسافة اسقاط الكرة بين الانظمة الثلاث (السمعي_البصري_اللمسي) في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، اذ ظهرت فروقاً معنوية لصالح الانظمة الثلاثة (السمعي_البصري_اللمسي) في المجموعة التجريبية اذ كان مستوى الدلالة المحسوب اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، مما يدل على وجود فروقاً معنوية ، اذ تفوقت هذه الانظمة الثلاث على مثيلتها من هذه الانظمة في المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي الخاص بالادراك الحس حركي لمسافة اسقاط الكرة .

الجدول (١١)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) لمعرفة قيمة اقل فرق معنوي بين نوي البرمجة اللغوية العصبية في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار الادراك الحس حركي لمسافة الوثب العمودي

ت	المجاميع	الأوساط الحسابية	فروق الاوساط الحسابية	مستوى الدلالة المحسوب	الدلالة الإحصائية
١	ت سمعي - ت بصري	٢-٢,٢	٠,٢٠٠	٠,٧٣	غير دال
٢	ت سمعي - ت لمسي	١,١٤٢-٢,٢	*١,٠٥٧	٠,٠٣	دال

٣	ت سمعي – ض سمعي	٣,٣٣٣-٢,٢	*١,١٣٣-	٠,٠٣	دال
٤	ت سمعي – ض بصري	٢,٢٥-٢,٢	٠,٠٥-	٠,٩٢	غير دال
٥	ت سمعي – ض لمسي	٣-٢,٢	٠,٨٠٠-	٠,١٣	غير دال
٦	ت بصري – ت لمسي	١,٤٢-٢	٠,٨٥٧	٠,٧٣	غير دال
٧	ت بصري – ض سمعي	٣,٣٣٣-٢	*١,٣٣٣-	٠,٠٢	دال
٨	ت بصري – ض بصري	٢,٢٥-٢	٠,٢٥٠-	٠,٩٩	غير دال
٩	ت بصري – ض لمسي	٣-٢	*١,٠٠-	٠,٠١	دال
١٠	ت لمسي – ض سمعي	٣,٣٣٣-١,١٤٢	*٢,١٩٠-	٠,٠٣	دال
١١	ت لمسي – ض بصري	٢,٢٥-١,١٤٢	*١,١٠٧-	٠,٠٢	دال
١٢	ت لمسي – ض لمسي	٣-١,١٤٢	*١,٨٥٧-	٠,٠٠	دال
١٣	ض سمعي – ض بصري	٢,٥-٣,٣٣٣	*١,٠٨٣	٠,٠٤	دال
١٤	ض سمعي – ض لمسي	٣-٣,٣٣٣	٠,٣٣	٠,٥٠	غير دال
١٥	ض بصري – ض لمسي	٣-٢,٢٥	٠,٧٥-	٠,١٨	غير دال
عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .					

يتبين من خلال الجدول (١١) بأن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية في اختبار الادراك الحس حركي لمسافة الوثب العمودي بين الانظمة الثلاث (السمعي_البصري_اللمسي) في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، إذ ظهرت فروقاً معنوية لصالح الانظمة الثلاثة (السمعي_البصري_اللمسي) في المجموعة التجريبية إذ كان مستوى الدلالة المحسوب اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، مما يدل على وجود فروقاً معنوية ، إذ تفوقت هذه الانظمة الثلاث على مثيلتها من هذه الانظمة في المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي الخاص بالادراك الحس حركي لمسافة الوثب العمودي.

٤-٢-١-١ عرض نتائج الاختبارات البعدية المهارية لذوي البرمجة اللغوية العصبية في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها :-

لغرض المقارنة في نتائج الاختبارات البعدية بين تأثير التعلم وفق تمارين الادراك الحس حركي وبين التمارين المعتمدة في المنهاج المتبع في الكلية لذوي الانظمة الثلاثة في اختبار البرمجة اللغوية العصبية (السمعي_البصري_اللمسي) ولمعرفة ايهم كان الافضل في اختبار مهارتي (الضرب الساحق، حائط الصد) ، تم استخدام تحليل التباين (F) بين كل من هذه الانظمة الثلاثة في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة والجدول (١٢) يبين ذلك

الجدول (١٢)

يبين نتائج تحليل التباين بين ذوي البرمجة اللغوية العصبية في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية

المعالجات الإحصائية	مصدر التباين	مجموع المربعا	درجة الحرية	متوسط المربعا	قيمة (F)	قيمة (F)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
---------------------	--------------	---------------	-------------	---------------	----------	----------	---------------	-------------------

الاختبارات	ت	ت	ت	المحسوبة	الجدولية *	المحسوبة
١ مهارة الضرب الساحق	بين المجاميع	٣٥,٠٣ ٥	٧,٠٠٧	٠,٠١	٢,٦٢٠	١٨,٤٣ ٩
	داخل المجاميع	٩,١٣٢	٠,٣٨٠			
٢ مهارة حائط الصد	بين المجاميع	٢٤,٤٨ ٥	٤,٨٩٧	٠,٠١	٢,٦٢٠	١٠,٨١ ٠
	داخل المجاميع	١٠,٨٨ ٢	٠,٤٥٣			

عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥-٢٤)

يتبين من خلال الجدول (١٢) ان القيمة الفائية المحسوبة في اختبار مهارتي (الضرب الضرب الساحق، حائط الصد) قد بلغت (١٨,٤٣٩_١٠,٨١٠) على التوالي وهي اكبر من قيمة (f) الجدولية والبالغة (٢,٦٢٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥_٢٤) كما ان مستوى الدلالة المحسوب هو اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الانظمة الثلاث (السمعي_البصري_اللمسي) في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار مهارة الضرب الساحق وحائط الصد، ولغرض التعرف على حقيقة هذه الفروق تم اجراء اختبار اقل فروق معنوي (L.C.D) ، وكما مبين في الجدولين (١٣_١٤)

الجدول (١٣)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) لمعرفة قيمة اقل فرق معنوي بين ذوي البرمجة اللغوية العصبية في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار مهارة الضرب الساحق

ت	المجاميع	الأوساط الحسابية	فروق الاوساط الحسابية	مستوى الدلالة المحسوب	الدلالة الإحصائية
١	ت سمعي - ت بصري	٦,٣٣-٥,٤	٠,٩٣٣-	٠,٧٩	غير دال
٢	ت سمعي - ت لمسي	٦,٥٧١ - ٥,٤	١,١٧١-	٠,١٤	غير دال

٣	ت سمعي - ض سمعي	٤ - ٥,٤	*١,٤٠٠	٠,٠٤	دال
٤	ت سمعي - ض بصري	٣,٧٥ - ٥,٤	*١,٦٥	٠,٠١	دال
٥	ت سمعي - ض لمسي	٤,٨ - ٥,٤	٠,٦٠٠	٠,٧٢	غير دال
٦	ت بصري - ت لمسي	٦,٥٧١ - ٦,٣٣٣	٠,٢٣٨-	٠,١٨	غير دال
٧	ت بصري - ض سمعي	٤ - ٦,٣٣٣	*٢,٣٣٣	٠,٠٠	دال
٨	ت بصري - ض بصري	٣,٧٥ - ٦,٣٣٣	*٢,٥٨٣	٠,٠٢	دال
٩	ت بصري - ض لمسي	٤,٨ - ٦,٣٣٣	*١,٥٣٣	٠,٠١	دال
١٠	ت لمسي - ض سمعي	٤ - ٦,٥٧١	*٢,٥٧١	٠,٠٠	دال
١١	ت لمسي - ض بصري	٣,٧٥ - ٦,٥٧١	*٢,٨٢١	٠,٠٣	دال
١٢	ت لمسي - ض لمسي	٤,٨ - ٦,٥٧١	*١,٧٧١	٠,٠٠	دال
١٣	ض سمعي - ض بصري	٣,٧٥ - ٤	٠,٢٥	٠,٩١	غير دال
١٤	ض سمعي - ض لمسي	٤,٨ - ٤	٠,٨٠٠-	٠,٦٢	غير دال
١٥	ض بصري - ض لمسي	٤,٨ - ٣,٧٥	١,٠٥-	٠,٧٣	غير دال
عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .					

يتبين من خلال الجدول (١٣) بأن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية في مهارة الضرب الساحق بين الانظمة الثلاث (السمعي_البصري_اللمسي) في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، اذ ظهرت فروقاً معنوية لصالح الانظمة الثلاثة (السمعي_البصري_اللمسي) في المجموعة التجريبية اذ كان مستوى الدلالة المحسوب اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، اذ تفوقت هذه الانظمة الثلاث على مثلتها من هذه الانظمة في المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لمهارة الضرب الساحق.

الجدول (١٤)

يبين نتائج اختبار (L.S.D) لمعرفة قيمة اقل فرق معنوي بين ذوي البرمجة اللغوية العصبية في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار مهارة حائط الصد

ت	المجاميع	الأوساط الحسابية	فروق الاوساط الحسابية	مستوى الدلالة المحسوب	الدلالة الإحصائية
١	ت سمعي - ت بصري	٦,٣٣٣ - ٦,٢	٠,١٣٣-	٠,٠٩	غير دال
٢	ت سمعي - ت لمسي	٦,٤٢٨ - ٦,٢	٠,٢٢٨-	٠,١٣	غير دال
٣	ت سمعي - ض سمعي	٤,٥ - ٦,٢	*١,٧٠٠	٠,٠٢	دال
٤	ت سمعي - ض بصري	٤,٥ - ٦,٢	*١,٧٠٠	٠,٠٠	دال
٥	ت سمعي - ض لمسي	٤,٦ - ٦,٢	*١,٦٠٠١	٠,٠٣	دال
٦	ت بصري - ت لمسي	- ٦,٣٣٣ ٦,٤٢٨	٠,٠٩٥-	٠,١١	غير دال
٧	ت بصري - ض سمعي	٤,٥ - ٦,٣٣٣	*١,٨٣٣	٠,٠٠	دال

٨	ت بصري – ض بصري	٤,٥ – ٦,٣٣٣	*١,٨٣٣	٠,٠١	دال
٩	ت بصري – ض لمسي	٤,٦ – ٦,٣٣٣	*١,٧٣٣	٠,٠٤	دال
١٠	ت لمسي – ض سمعي	٤,٥ – ٦,٤٢٨	*١,٩٢٨	٠,٠٠	دال
١١	ت لمسي – ض بصري	٤,٥ – ٦,٤٢٨	*١,٩٢٨	٠,٠٠	دال
١٢	ت لمسي – ض لمسي	٤,٦ – ٦,٤٢٨	*١,٨٢٨	٠,٠٣	دال
١٣	ض سمعي – ض بصري	٤,٥ – ٤,٥	٠	٠,٢١	غير دال
١٤	ض سمعي – ض لمسي	٤,٦ – ٤,٥	٠,١٠٠-	٠,٥١	غير دال
١٥	ض بصري – ض لمسي	٤,٦ – ٤,٥	٠,١٠٠-	٠,٣٢	غير دال
عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .					

يتبين من خلال الجدول (١٤) بأن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية في مهارة حائط الصد بين الانظمة الثلاث (السمعي_البصري_اللمسي) في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، اذ ظهرت فروقاً معنوية لصالح الانظمة الثلاثة (السمعي_البصري_اللمسي) في المجموعة التجريبية اذ كان مستوى الدلالة المحسوب اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، اذ تفوقت هذه الانظمة الثلاث على مثلتها من هذه الانظمة في المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لمهارة حائط الصد

٤-٢-٢- مناقشة نتائج اختبارات الادراك الحس_حركي والاختبارات المهارية البعدية:-

يتبين لنا من خلال النتائج المعروضة في الجدولين (١٠_١١) والخاصة باختباري الادراك الحس_حركي (لمسافة اسقاط الكرة_مسافة الوثب العمودي) ، ان هناك فروقاً معنوية ظهرت ولصالح الانظمة الثلاثة (السمعي_البصري_اللمسي) في المجموعة التجريبية ، ويعزى سبب ذلك الى فاعلية التمارين الادراكية (الحس_حركي) المعطاة الى المجموعة التجريبية ، اذ وضعت هذه التمارين بحيث تعتمد الطالبات في ادائها على عزل حاسة البصر والاعتماد على المستقبلات الحسية الموجودة في العضلات والمفاصل والاورتار كي تصبح هي المسؤولة على ارسال الاشارات العصبية للجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بتوجيه الجسم لاداء الحركات المطلوبة كما ساعدت هذه التمارين الطالبات من ذوي البرمجة اللغوية العصبية على ضبط الاحساس بالايقاع الحركي لكل اجزاء المهارة وينفق هذا الراي مع ما اشار اليه (اسامة راتب ١٩٩٠) الى ان الاحساس بالحركة يؤدي دوراً مهماً في عملية التوافق الحركي وهي اما ان تكون احساساً بالجهد العضلي او احساساً بالمقاومة في حالة الشد العضلي وكذلك الاحساس بسرعة الحركة^(١)

كما يتبين لنا من خلال النتائج المعروضة في الجدولين (١٣_١٤) والخاصة باختباري مهارة الضرب الساحق ومهارة حائط الصد ان هناك فروقاً معنوية

^(١) (اسامة كامل راتب . دوافع التفوق الرياضي . القاهرة : دار الكتاب العربي ، ١٩٩٠ ، ص٥٩

ولصالح الانظمة الثلاثة(السمعي_البصري_اللمسي) في المجموعة التجريبية ويعزى سبب ذلك الى التمرين المستمر على اداء التمارين الحس_حركية طور من الاداء المهاري للطالبات ومن ثم اصبح الاداء بالنسبة لهم اسهل من السابق ، اذ "تعد عملية الاحساس والادراك في المجال الرياضي من المؤهلات المهمة لرفع الانجاز الرياضي ، وذلك عن طريق التدريب الذي يؤدي الى تطور قابلية الاحساس والادراك لدى اللاعب ، اذ تمكنه من السيطرة على الاداء الحركي ويمكن ملاحظة ذلك من خلال ظهور مهارته في اداء الحركة بشكل مميز"^(٢) كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة (وسن جاسم ، ٢٠٠٧) ، اذ تشير الى فعالية التمارين (الحس_حركية) ، والتي تعمل على تنمية الادراك الحس_حركي للمهارات الاساسية والذي بدوره يساعد الطالب على تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة الاداء المهاري مما يجعله ينسجم في اداء المهارات الحركية في مواقف اللعب المختلفة ، نتيجة تنمية عملية الادراك المهاري.^(٣)

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات :-

٥-١- الاستنتاجات :-

- ١- ان التمرينات الادراكية الحس حركية والتمرينات المعتمدة في المنهاج المتبع في الكلية تمرينات فاعلة في رفع مستوى الاداء المهاري للمهارات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وبنسب مختلفة .
- ٢- ان تمرينات الادراك الحس_حركي اثبتت اهميتها واثرها الفاعل لذوي البرمجة اللغوية العصبية في تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد وبشكل افضل من التمرينات المعتمدة في المنهاج المتبع في الكلية .
- ٣- ملائمة تمرينات الادراك الحس_حركي لذوي البرمجة اللغوية العصبية في المجموعة التجريبية فقد حققت نتائج ايجابية في تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد .
- ٤- ان الطالبات من ذوي الانظمة الثلاث للبرمجة العصبية اللغوية (السمعِي_البصري _ اللمسي) في المجموعة التجريبية لهم القابلية على تعلم المهارات قيد البحث وبشكل متساوي .
- ٥- ان الطالبات من ذوي الانظمة الثلاثة للبرمجة العصبية اللغوية (السمعِي_البصري _ اللمسي) في المجموعة الضابطة لهم القابلية على تعلم مهارات قيد البحث وبشكل متساوي .

^٢ (قاسم حسن حسين . علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب . بغداد : مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص٩٤)

^٣ (وسن جاسم . المصدر السابق ، ص٩٧)

٥-٢- التوصيات :-

- ١ - التأكيد على استخدام تمارينات الادراك الحس_حركي ، لما لها من تأثير فاعل في تعلم المهارات قيد البحث .
- ٢ - ضرورة المام وتعريف المدرسين في كليات التربية الرياضية بالانظمة التمثيلية الثلاث الخاصة بالبرمجة اللغوية اي النظام (السمعي_البصري_اللمسي) لما لها من دور واهمية في تحقيق نتائج افضل في التعلم المهاري للالعاب الرياضية .
- ٣ - ضرورة وضع تمارينات لتنمية الادراك الحس_حركي الخاص في لعبة الكرة الطائرة لما لها من اثر فاعل في تعلم . المهارات بشكل سريع وومتقن .
- ٤ - ضرورة المام المدرسين بالعمل على تطوير متغيرات الادراك الحس_حركي للحركات الرياضية عن طريق الخبرات العملية باستخدام الحواس المختلفة .
- ٥ - اجراء دراسة مماثلة على المهارات الاساسية الاخرى بالكرة الطائرة وغير المستخدمة في البحث الحالي .

المصادر

- الاتحاد العربي للكرة الطائرة . اكثر من ٣٠٠ تمرين وفكرة للكرة الطائرة . ترجمة عبد الرزاق علي الطائي ، ١ ، بغداد : دار القادسية للطباعة ، ١٩٨٢ .
- اسامة كامل رتب . دوافع التفوق الرياضي . القاهرة : دار الكتاب العربي ، ١٩٩٠ .
- امتياز منادر . البرمجة اللغوية العصبية ، كيف تبرمج عقلك . الاردن : دار حمورابي للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٧ .

- امين انور الخولي واسامة كامل راتب . التربية الحركية للطفل . ط ٢ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٢ .
- ان ما يرز . علم النفس التجريبي . ترجمة خليل ابراهيم البياتي ، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث التعليم ، ١٩٧٩ .
- حمد عبد الرحمن النيفشان . منتديات علم البرمجة اللغوية العصبية ، تحديد الانظمة التمثيلية . الاصدار الاول ، www.hmdnog.com
- زكي محمد حسن . الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطية . الاسكندرية : منشأة المعارف ، ١٩٩٨ .
- سعد حماد الجميلي . موسوعة الألف تمرين في الكرة الطائرة . عمان : دار زهران للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٧ .
- سعد حماد الجميلي . الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم . ليبيا : منشورات جامعة السابع من ابريل ، ١٩٩٧ .
- سهام احمد النعيمات . العلاقة بين متغيرات الادراك الحس حركي ومستوى الاداء المهاري على اجهزة جمباز السيدات . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الاردنية ، ١٩٩٥ .
- عبدالرحمن الفيقي . منتدى البرمجة اللغوية العصبية . www.dr.ali.net/arabic/index.htm ٢٠٠١
- عامر جبار السعدي . تصميم وتقنين اختبارات الادراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة . مجلة التربية الرياضية . جامعة بغداد : كلية التربية الرياضية ، المجلد الحادي عشر ، العدد الاول ، ٢٠٠٢ .
- عقيل عبدالله الكاتب . الكرة الطائرة التكنيك والتكتيك الفردي . بغداد : مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ .
- قاسم حسن حسين . علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب . بغداد : مطابع التعليم العالي . ١٩٩٠ .
- كه زال كاكه حمه سعيد . تأثير تمرينات مركبة على وفق البرمجة اللغوية العصبية في تطوير الانسيابية والنقل الحركي لاداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة . اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة السليمانية ، ٢٠٠٨ .
- محمد حسن علاوي وسعد جلال . علم النفس الرياضي . مصر : دار المعارف ، ب س .

- محمد محمود الحيلة . التصميم التعليمي نظرية وممارسة . ط ١ ، عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ١٩٩٩
- مذكرات اسبوعية تصدر عن موقع البرمجة اللغوية العصبية ،
2006 [http :\\www\\index_live dial,oage.phpid=1](http://www.index_live_dial.oage.phpid=1)
- معتز يحيى شبل وعلوي عطرجي . ماهية البرمجة . الجزائر : ٢٠٠٥ .
- وسن جاسم محمد . تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة . اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٧ .
- وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي . التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .

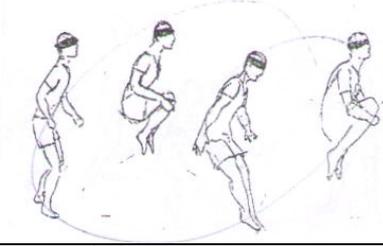
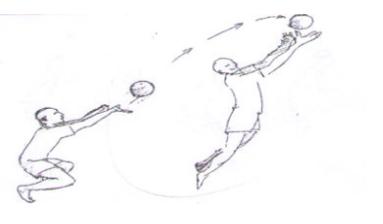
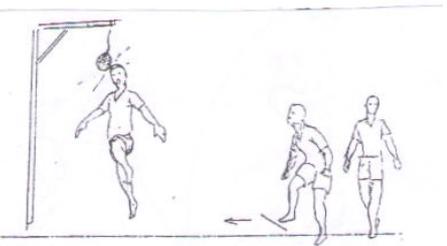
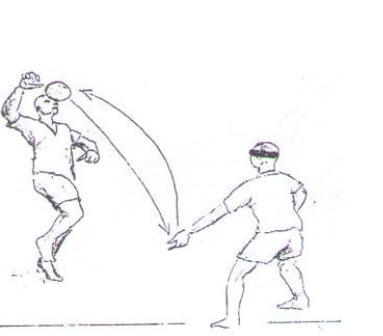
ملحق رقم (١)

اختبار البرمجة اللغوية العصبية لتحديد الأنظمة الثلاثة (السمي - البصري - اللمسي)

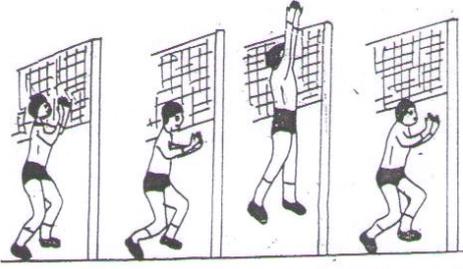
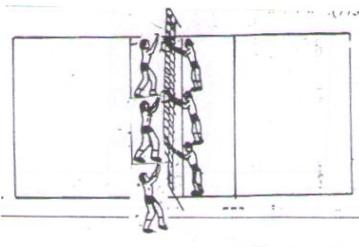
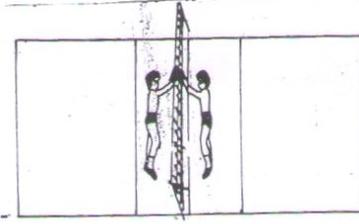
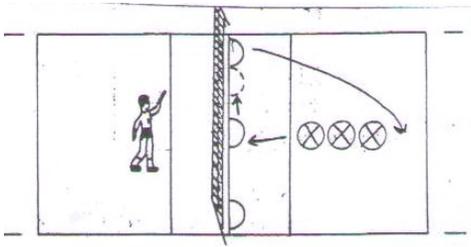
<p>السؤال التاسع ما الذي تبحث عنه لدى شراء سيارة جديدة</p> <ul style="list-style-type: none"> المواصفات مثل تكييف الهواء والنوافذ الكهربائية كافة التفاصيل التي يزودك بها البائع قيادتها والشعور بالتحكم فيها والسيطرة عليها 	<p>السؤال الخامس ما المعلومات محددة ما الذي تتوقع حدوثه</p> <ul style="list-style-type: none"> تنقب بنفسك للإطلاع على آراء مختلفة تستمع الى آراء الخبراء تستعين بخبرات و معرفة الأفراد الأخرين 	<p>السؤال الأول ما الذي يؤثر في قرارك بشراء كتاب؟</p> <ul style="list-style-type: none"> لون الغلاف والصورة داخل الكتاب عنوان الكتاب ومحتواه نوعية الورق واحساس لمسه
<p>السؤال العاشر عند صفرك على طائرة ما الذي تبحث عنه ؟</p> <ul style="list-style-type: none"> مقعد بالقرب من النافذة مقعد يشرف على الجناح لكونه أقل ازعاجاً مقعد وسط يجعلك تشعر بقدر أكبر من العلمانية 	<p>السؤال السادس في حالة إختلافك مع شخص آخر ماذا تفعل عادة ؟</p> <ul style="list-style-type: none"> تركز على بلاغ الشخص الآخر تصغي باهتمام دون مقاطعه تحاول الشعور بما يقصده الشخص الآخر 	<p>السؤال الثاني ما الذي تفضله حينما يشرح لك أحد فكرة جديدة ؟</p> <ul style="list-style-type: none"> مشاهدة الصورة الاجمالية لها مناقشة الفكرة مع الشخص المعني ومع أشخاص آخرين الشعور بالفكرة
<p>النتيجة</p> <p>رجوع</p> <p>إختبار جديد</p> <p>احصل علي النتيجة</p>	<p>السؤال السابع خلال مؤتمر أو ندوة ما هو دائمك الأول ؟</p> <ul style="list-style-type: none"> النظر الى الصور الاجمالية وتقييم الاشياء البصريه الإصغاء لكل كلمة في البلاغ الشعور بمعنى البلاغ 	<p>السؤال الثالث ما الذي يحدث حينما يواجهك تحدي ؟</p> <ul style="list-style-type: none"> تزي وتتخيل النواحي المختلفة لهذا التحدي تتبادل الآراء حول الحلول البديلة والخيارات تقرر وفقاً لمشاعرك
<p>السؤال الثامن ما هو الشيء الذي تبحث عنه في علاقة انسانيه ؟</p> <ul style="list-style-type: none"> الشخص الآخر و هو في أحسن أحواله كلمات دعم وتأييد من قبل الشخص الآخر الشعور بالحب والتقدير من قبل الشخص الآخر 	<p>السؤال الرابع في إجتماع عمل ما هو التصرف الذي تميل اليه ؟</p> <ul style="list-style-type: none"> مراقبة وجهات النظر ثم إبداء وجهة نظرك الخاصة الإستماع الى جميع الخيارات ثم تشرح رأيك بالموقف الشعور بالمنافسة ثم ابداء رأيك 	

ما هو نظامك ؟ هل أنت بصري أو سمعي أو حسي أو غير ذلك ؟ هذا الإختبار يساعدك لتحديد نظامك أو نظام أي شخص تخضعه له

ملحق (٢)
نماذج من تمارينات الادراك الحس حركي
تمارينات مهارة الضرب الساحق

ت	التمارينات	الرسم التوضيحي
١.	القفز للاعلى مع سحب الركبتين الى الصدر..(معصوب العينين)	
٢.	مناولة الكرة من الاسفل الى الاعلى ثم القفز واستلامها	
٣.	القفز العمودي مع الثبات الى الاعلى .. معصوب العينين .	
٤.	الانطلاق باتجاه الكرة المعلقة والقفز وضربها باليد	
٥.	تمارين بين اثنين احدهما يرمي الكرة والثاني يقوم بضربها ضرباً ساحقاً معصوب العينين	

تمريبات حائط الصد

الرسـم التوضيحي	التمريبات	ت
	<p>١ يقف الطلاب على شكل صف امام الشبكة وبمسافة (٥٠) سم عنها في كل من نصفي الملعب وعند الاشارة الانتشاء مع سحب الذراعين الى الاعلى امام الجبهة وعند الاشارة الثانية عمل حائط الصد في اعلى نقطة والنظر الى الكف فوق الشبكة والهبوط في نفس المكان</p>	١
	<p>٢ يقف الطلاب على شكل صف امام الشبكة في كل من نصفي الملعب ويكون فوق الطلاب كل طالب مقابل الطلاب الاخر خلف الشبكة تمسك الكرات من قبل احد الصفيين يحاول كل طالب ممسك بالكرة القفز بالكرة للاعلى ويقوم الطالب المقابل له بنفس العمل</p>	٢
	<p>٣ يقف الطلاب على شكل صفين على جهتي الشبكة ، عند الاشارة التقدّم على الشبكة ويعمل كل طالب حائط صد مع لمس كف الطالب المقابل له مع فوق الشبكة في نصف الملعب الاخر</p>	٣
	<p>٤ يقف الطلاب على شكل صفين متقابلين كل منهما في جهة من الشبكة ، صف تكون لديه كرات ، اذ يقوم كل طالب في الصف برمي الكرة على مستوى الحافة العليا للشبكة ويقوم الطالب المقابل له في نصف الملعب الاخر بالقفز للاعلى واداء حائط الصد الفردي مع التأكيد على وضع الكفين باتجاه الارض</p>	٤
	<p>٥ يقف الطلاب على شكل قاطرة امام مركز (٣) ويتقدم طالب الى مركز (٣) وطالبين في المراكز (٢،٤) وعند الاشارة الاولى يعملون حائط صد فردي كل في مركز وعند الاشارة الثانية يتحرك الطالب في الوسط الى احدي الجانبين في مركز (٢) او (٤) لعمل حائط الصد الزوجي وذلك حسب اشارة المدرس</p>	٥

