

الانماط الجسمية ذات المكون السائد المتطرف واثرها في التفضيلات الحسية (سمعي - بصري - حركي) وبعض القدرات البدنية والحركية لطلاب المرحلة المتوسطة

أ.م.د. قيس سعيد دايم □

٢٠١٦م

١٤٣٧هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

ان النمط الجسمي يؤثر بشكل مباشر في الافراد فأحيانا يكون النمط الجسمي مصدر ثقة ودافعا اساسيا للحياة والتطلع لعيشها بشكل ايجابي واحيانا يكون النمط الجسمي سلبي على الفرد ويدفعه للعزلة وعدم الاستقرار والانطوائية وعدم المشاركة ويتجلى ذلك واضحا في مراحل المراهقة والبلوغ واغلب المتعرضين لذلك هم طلبة المدارس الاعدادية في هذه السن اذ تكون هذه الفترة من اكثر فترات حياة الانسان تداخلا في تكوين شخصية الفرد وبناء العلاقات الاجتماعية مع مجتمعة واقربائه وحتى أسرته وان النمط الجسمي المتطرف هو النمط الذي يكون فيه المكون السائد في اعلى درجة له وهي ٧ درجة حسب تصنيف شلدون اما المكونين الاخرين فيكونان بدرجات اقل مثلا النمط السمين ذو المكون السائد المتطرف يكتب ٧١١ او ٧١٢ او ٧٢١ وهكذا بحيث يكون مكون السمينة بدرجة ٧ اما النمط النحيف ذو المكون السائد المتطرف فيكتب ١١٧ او ١٢٧ او ٢١٧ بحيث يكون مكون النحافة بدرجة ٧ وهكذا، ومن هنا اتت اهمية البحث في الوقوف على واقع الافراد الذين يتميزون بأنماط جسمية ذات مكون سائد متطرفة (سمين متطرف - نحيف متطرف) ومعرفة امكاناتهم البدنية والحركية ومساعدتهم في تطوير تلك الامكانيات وبيان طرق التعلم والتفضيلات الحسية التي يرغبون في اتباعها ومحاولة جعلهم يندمجون مع اقرانهم لأداء الانشطة الرياضية بشكل افضل حدد مجتمع البحث المدارس الاعدادية في مركز محافظة القادسية ثم تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم الطلبة الذين يتميزون بأنماط جسمية ذات مكون سائد متطرفة (نحيف متطرف - سمين متطرف) تمت التجربة على ١٦٦ طالب موزعين كالتالي ٩٨ طالب من النمط النحيف المتطرف وبنسبة (٥٩%) من مجموع عينة الانماط و ٦٨ طالب من النمط السمين المتطرف وبنسبة (٤١ %) من مجموع عينة الانماط واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة من خلال الحقيبة الاحصائية SPSS الصادر 18 وهي مربع كاي (كا) والنسبة المئوية وتحليل التباين ومعامل الارتباط بوينت بايسيريال والوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف واطهرت النتائج تفوق النمط النحيف على النمط السمين في الاختبارات قيد الدراسة.

الكلمات المفتاحية: الانماط الجسمية - التفضيلات الحسية - القدرات البدنية - المرحلة المتوسطة

Abstract.

Dominant Body Types And Their Effect On Sensory Preferences (Audio – Visual – Motor) and Some Physical And Motor Abilities in Secondary School Students

Body types directly affect individuals because it can be a major source of confidence. Body types can affect the individual negatively and force him to isolation. The importance of the study lies in identifying prominent body types according to Sheldon theory of Body Types (extreme ectomorphic – extreme endomorphic) as well as identifying their motor and physical abilities. The researcher aims at developing these motor and physical abilities and finding the best methods of teaching that suits them. The subjects high school students from Al Qadisia governorate all ranged either extreme ectomorphic or extreme endomorph. The experiment was conducted on 166 students (98 ectomorphic students representing 95% of the subjects and 68 endomorphic representing 41% of the subject. The researcher used SPSS as well as many statistical operations to come up with the results. The results showed that extreme ectomorphic developed better than extreme endomorphic students.

١ – الباب الأول: التعريف بالبحث.

١-١ المقدمة واهمية البحث:

لقد حاول العلماء على مدى التاريخ دراسة ظاهرة الانماط الجسمية وارتباط النمو الجسمي بالعديد من المجالات الحيوية كالشخصية والصحة والرياضة والحركة وغيرها وكان هدفهم في جميع اعمالهم التوصل الى تفسير علمي يتميز بالرسوخ والثبات لتلك المجالات والمرتبطة بالبناء الجسمي، ومن هنا نستطيع من خلال الملاحظة والتدقيق البسيط في كافة مجالات الحياة وكذلك المواقف التي نصادفها ونعيشها يوميا يتبين وجود علاقة قوية بين انماط اجسام الافراد وشخصياتهم ويمكن فهم سلوك البشر من خلال بنائهم الجسماني على وجه تقريبي. والنمط الجسمي يؤثر بشكل مباشر في الافراد فأحيانا يكون النمط الجسمي مصدر ثقة ودافعا اساسيا للحياة والتطلع لعيشها بشكل ايجابي وحيانا يكون النمط الجسمي سلبي على الفرد ويدفعه للعزلة وعدم الاستقرار والانطوائية وعدم المشاركة ويتجلى ذلك واضحا في مراحل المراهقة والبلوغ واغلب المتعرضين لذلك هم طلبة المدارس الاعدادية في هذه السن اذ تكون هذه الفترة من اكثر فترات حياة الانسان تداخلا في تكوين شخصية الفرد وبناء العلاقات الاجتماعية مع مجتمعة واقارانه وحتى أسرته، وينكر محمد صبحي حسنين ان هنالك انماط جسمية تعرض من يتميزون بها الى تطرف من الناحية السلوكية والصحية والبدنية والحركية وهي النمط النحيف القطبي المتطرف والنمط السمين القطبي المتطرف فمن السهل ملاحظة ان الاشخاص ذوي البدانة المتطرف (السمنة) لديهم مجموعة من السلوكيات المشتركة مثل الاسترخاء وحب الراحة السلبي وضعف الاستجابة والتسامح والرضا عن الذات.....الخ، بينما يتميز اصحاب النمط النحيف بمجموعة اخرى من السمات منها المبالغة في

الاستجابة عكس النمط السمين وحب الخصوصية والتحفيز الانفعالي والميل الى الوحدة والخجل في كثير من الاحيان (٣٠:٧)، وان النمط المتطرف هو النمط الذي يكون فيه المكون السائد في اعلى درجة له وهي ٧ درجة حسب تصنيف شلدون اما المكونين الاخرين فيكونان بدرجات اقل مثلا النمط السمين ذو المكون السائد المتطرف يكتب ٧١١ او ٧١٢ او ٧٢١ وهكذا بحيث يكون مكون السمينة بدرجة ٧ اما النمط النحيف ذو المكون السائد المتطرف فيكتب ١١٧ او ١٢٧ او ٢١٧ بحيث يكون مكون النحافة بدرجة ٧ وهكذا (٢٨٨:١١)، وير الباحث ان ذلك ينعكس بشكل مباشر في اهم الجوانب وهو عدم تقبل النشاط الرياضي الجمعي بشكل جيد فتلك الصفات للأنماط الجسمية ذات المكون السائد المتطرفة (النحيف المتطرف - السمين المتطرف) سوف يكونوا بعزلة عن النشاط الحركي الممارس مع اقرانهم ضمن محيطهم التعليمي او المجتمعي وفي اغلب الاحيان تكون طرائق واساليب التعليم غير متوافقة مع ميولهم في التعلم وبمعني اخر ان لكل فرد في هذه الشرحة لدية تفضيلا حسيا يحاول من خلاله ان يستقي المعلومات في التعلم وقد لا تتوافق تلك التفضيلات مع ما يطرحه المتخصص من طريقة في التعلم ، فطرائق التعلم مع ارتباطها بالتفضيلات الحسية المناسبة تحتاج الى خبرة ودراية علمية في اختيار الاسلوب المناسب والامثل لتعليم من يتميزون بتلك الانماط. (٢: ٢١٥)

ومن هنا اتت اهمية البحث في الوقوف على واقع الافراد الذين يتميزون بأنماط جسمية ذات مكون سائد متطرفة (سمين متطرف - نحيف متطرف) ومعرفة امكاناتهم البدنية والحركية ومساعدتهم في تطوير تلك الامكانيات وبيان طرق التعلم والتفضيلات الحسية التي يرغبون في اتباعها ومحاولة جعلهم يندمجون مع اقرانهم لأداء الانشطة الرياضية بشكل افضل.

٢-١ مشكلة البحث:

ان الاهتمام بشريحة الطلبة من الواجبات التربوية التي يتحتم على القائمين بالعمل التربوي ادائها ويتم ذلك من خلال توفير جميع المناخات المناسبة والصحية لتنشآت الطالب وفق معايير تساعده مستقبلا في مواجهة صعوبات الحياة والتكيف معها بشكل ايجابي خصوصا ان بعض الطلبة لديهم اصلا بعض المشاكل والصعوبات في التكيف مع اقرانهم ومجتمعاتهم وتعلم الانشطة الحركية المختلفة وهم غالبا ما يميلون الى التفرّد والعزلة في جوانب متعددة من حياتهم واهمها النشاطات البدنية الجماعية او التي يتوجب عليهم مشاركة الاخرين بها ومن الملاحظ ان اغلب هؤلاء الافراد يتميزون بأنماط جسمية ذات مكون سائد متطرفة (نحيل متطرف او سمين متطرف) فهذه الشريحة من الطلبة لم تولى الاهتمام الكافي من قبل المختصين وخصوصا في المجال الرياضي وان انماطهم الجسمية المتطرفة تجعلهم مختلفين عن اقرانهم وفي بعض الاحيان يكونوا محط سخرية مما يؤثر ذلك سلبا في حالتهم النفسية وتقبلهم لمشاركة زملائهم النشاط الرياضي وان كان ذلك الشعور داخليا.

ومن خلال ملاحظة عدم اندماج اصحاب الانماط الجسمية المتطرفة في تعلم واداء الانشطة الرياضية المختلفة وهذا ما اكده ايضا اساتذة مادة التربية الرياضية من خلال المقابلات الشخصية التي اجريت معهم في المدارس

المتوسطة وملاحظة ان الطالب كلما اتجه للتطرف بالحنافة او السمنة اثر ذلك سلبا على نشاطه البدني والحركي مما تطلب ذلك العزلة ومحاولة تجنب الالعب الرياضية خصوصا الجماعية منها.

ومن هنا اتت مشكلة البحث في التساؤل التالي كيف يؤثر النمط الجسمي ذو المكون السائد المتطرف في التفضيلات الحسية للتعلم وما اثر تلك الانماط في بعض القدرات البدنية والحركية لطلبة المرحلة الاعدادية من الذكور

٣-١ اهداف البحث:

يهدف البحث التعرف على:

١. التفضيل الحسي السائد في التعلم لذوي الانماط الجسمية ذات المكون السائد المتطرف (سمين متطرف - نحيف متطرف) من طلبة المرحلة المتوسطة.
٢. بعض القدرات البدنية والحركية لذوي الانماط الجسمية ذات المكون السائد المتطرف (سمين متطرف - نحيف متطرف) من طلبة المرحلة المتوسطة.
٣. العلاقة بين الانماط الجسمية ذات المكون السائد المتطرف (سمين متطرف - نحيف متطرف) والتفضيلات الحسية وبعض القدرات البدنية والحركية لطلبة المدارس المتوسطة.

٤-١ فروض البحث:

يفترض الباحث:

١. هنالك تباين في التفضيلات الحسية للتعلم وبعض القدرات البدنية والحركية لذوي الانماط الجسمية ذات المكون السائد المتطرف (سمين متطرف - نحيف متطرف) لطلبة المدارس المتوسطة.
٢. وجود علاقة ذات دلالة احصائية لذوي الانماط الجسمية ذات المكون السائد المتطرف (سمين متطرف - نحيف متطرف) مع التفضيلات الحسية للتعلم وبعض القدرات البدنية والحركية لطلبة المدارس المتوسطة.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: عينة من طلبة المدارس المتوسطة ممن يمتازون بأنماط جسمية ذات مكون سائد متطرف (سمين متطرف - نحيف متطرف).
- ٢-٥-١ المجال المكاني: ساحات المدرس المتوسطة لمركز محافظة القادسية.
- ٣-٥-١ المجال الزمني: للفترة من ٢٠١٥/١١/٢ لغاية ٢٠١٦/٢/٢.

٢ - الباب الثاني: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

١-٢ مجتمع وعينة البحث:

١. استعان الباحث بالمصادر والمراجع وبعض دراسات النظرية المتعلقة بموضوع الدراسة لرصانة البحث.
٢. الطريقة والإجراءات:

حدد مجتمع البحث المدارس المتوسطة في مركز محافظة القادسية والبالغ عددها (٢٢) ثم تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم الطلبة بأعمار ١٤-١٥ سنة الذين يتميزون بأنماط جسمية ذات مكون سائد متطرفة (نحيف متطرف - سمين متطرف) وتم اختيار ٢٠١ طالب ثم بعد ذلك تم التعرف على انماطهم الجسمية بشكل علمي دقيق من خلال طريقة هيث - كارتر بالمعادلات وكانت النتيجة استبعاد ٣٥ طالب كون انماطهم الجسمية غير متطرفة رغم ملاحظة كونهم متطرفين من خلال العين المجردة وبدون اختبار ولكن بعد الاختبار تم استبعادهم اما اصحاب الانماط المتطرفة فاصبح عددهم ١٦٦ طالب موزعين كالتالي ٩٨ طالب من النمط النحيف المتطرف وبنسبة (٥٩%) من مجموع عينة الانماط و ٦٨ طالب من النمط السمين المتطرف وبنسبة (٤١%) من مجموع عينة الانماط.

٢-٢ تصميم الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته حل المشكلة المطروحة اذ تم اجراء الاختبارات والقياسات لعينة البحث وايجاد العلاقات الارتباطية بين الانماط وتفضيلاتهم الحسية وكذلك تأثير تلك الانماط المتطرفة في بعض القدرات البدنية والحركية وايجاد الفروق بينها.

٣-٢ التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢/١١/٢٠١٥ على عينة من خارج عينة البحث وواقع ١٥ طالب لمعرفة المعوقات والصعوبات التي يمكن ان تواجه التجربة الرئيسية ومحاولة تلافيا وايضا ايجاد الاسس العلمية للاختبارات والمقياس وايضا معرفة قدرة فريق العمل المساعد على اداء واجباته.

٤-٢ الاسس العلمية للاختبارات والمقياس:

١-٤-٢ صدق الاختبار:

استخدم الباحث صدق المحتوى اذ قام الباحث بعرض استمارة استبيان فيها شرح وافى عن الاختبارات والمقياس وتم عرضها على مجموعه من الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والمقياس وكانت اجابة الخبراء بان الاختبارات والمقياس جميعها صادقة وبنسبة ١٠٠%.

٢-٤-٢ ثبات الاختبار:

تم استخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار من اجل التأكد من ان الاختبارات والمقياس جميعها تتمتع بالثبات وتم الاجراء على عينة مكونة ١٥ طالب من خارج عينة البحث اذ قام الباحث بإجراء الاختبارات والمقياس يوم ١٢-١٣ / ١١/ ٢٠١٥ وبعد ٧ ايام تم اعادة الاختبارات والمقياس وبنفس الظروف والشروط ومن ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون بين الاختبارين وكانت جميع الاختبارات والمقياس تتمتع بالثبات وبمعامل ارتباط معنوي عالي وتحت مستوى دلالة ٠.٠٠٥.

٢-٤-٣ موضوعية الاختبار:

(الاختبار الموضوعي هو الاختبار الذي يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون أي النتائج لا تتأثر بذاتية المصحح او الشخصية)(١:١٤٥) اذ تم اجراء موضوعية الاختبار بحساب معامل الارتباط البسيط بيرسون بين قيم درجات محكمين اثنين لكل اختبار وكانت جميع الاختبارات والمقياس يتمتع بموضوعية عالية وبمعامل ارتباط معنوي تحت مستوى دلالة ٠.٠٠٥.

٢-٥ متغيرات الدراسة:

وللاستحصال البيانات الخام لأفراد عينة البحث ومعالجتها احصائيا استعان الباحث ببعض الاختبارات والقياسات وهي:

اولا: التعرف على النمط الجسمي من خلال طريقة هيث-كارتر (١٢:١٢٢) يجب اولا استخراج التالي:

١. الطول:

اجاز هيث - كارتر استخدام الحائط في قياس الطول ،حيث يقف الفرد وظهره مواجهه للحائط على ان يلامسه في ثلاث نقاط هي: العقبان - خلف الردفين - الظهر.

يراعى عند الوقوف المستقيم ان يكون الراس في المستوى والحافة العليا لفتحة الاذن والحافة السفلى للعين على خط مستعرض والكعبيين متلامسين، يتم وضع علامة على الحائط تمثل اقصى ارتفاع للفرد، وتقاس المسافة عموديا باستخدام شريط قياس من الارض حتى هذه العلامة حيث تمثل طول المختبر

٢. الوزن:

عند اخذ وزن يجب على الفرد المختبر ان يكون مرتديا اقل قدر ممكن من الملابس ،على المختبر ان يقف منتصبا في منتصف قاعدة الميزان ويسجل الوزن الى اقر ب عشر كيلو غرام

٣. سمك ثنايا الجلد:

حدد هيث كارتر طريقة لقياس سمك ثنايا الجلد من عدة مناطق في الجسم وفقا للأساليب المعروضة لقياس نمط الجسم ولتقدير الدهون تحت الجلد يقاس سمك ثنايا الجسم في مناطق معينة في الجسم اهمها واكثرها شيوعا:

- سمك ثنايا الجلد في منطقة الصدر
- سمك ثنايا الجلد في منطقة اسفل عظم اللوح
- سمك ثنايا الجلد في منطقة البطن
- سمك ثنايا الجلد اعلى العظم الحرقفي
- سمك ثنايا الجلد اعلى العظم الحرقفي للأمام
- سمك ثنايا الجلد على البروز الحرقفي
- سمك ثنايا الجلد على الفخذ
- سمك ثنايا الجلد على الجهة الانسية لسمانة الساق
- علما ان القياس تم بجهاز المسماك

٤. قياسات العروض:

يتم قياس عروض العظام باستخدام الانثروبوميتر وهي عبارة عن مسطرة معدنية مدرجة بالسنتيمتر في نهايتها اليسرى حافة عمودية على المسطرة غير قابلة للحركة وعلى سطح المسطرة حافة اخرى حرة الحركة الى الجانبين. يبدأ التدرج الصفري للمسطرة من الجانب الداخلي للحافة الثابتة المتصلة بالمسطرة من جهة اليسار متدرجا الى الزيادة جهة اليمين حتى نهاية المسطرة عند القياس يسجل الرقم الذي وصلت اليه الحافة الحرة للحركة من جانبها الداخلي، وتتمثل مواصفات القياسات العرضية المطلوبة في تقويم نمط الجسم في:

- عرض ما بين لقمتي عظم العضد
- عرض ما بين لقمتي عظم الفخذ

٥. قياسات المحيطات:

يستخدم لقياسها شريط القياس وذلك للمناطق المحددة للقياس المتمثلة بـ:

- محيط العضد
- محيط سمانة الساق

٦. تم استخدام معادلات هيث كارتر لا استخراج النمط الجسمي وهي عالية الدقة.

ثانياً: التفضيلات الحسية (سمعي – بصري – حس حركي) (٩:١٢٣)

وتم استخدام مقياس التفضيلات الحسية المترجم من قبل جيهان العمران (ملحق ١) والذي يطلق عليه (مقياس اسلوب التعليم المفضل) اذ يتضمن المقياس (١٤) فقرة وتعتبر الفقرات عن فقرات متنوعة ممكن ان يمر بها الطالب خلال تعلمة ولكل فقرة ثلاث بدائل على شكل عبارات الاولى (أ) تكشف عن التفضيل البصري والثانية (ب) تكشف عن التفضيل السمعي والثالثة (ج) تكشف عن التفضيل الحس- حركي. وان التفضيل الذي يأخذ اعلى الدرجات هو التفضيل السائد لدى المختبر الذي يفضل التعلم من خلاله.

ثالثاً: القدرات البدنية:

١. اسم الاختبار: الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (١٠ ثانية): (٤:١٠٠)

- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- الأدوات المستخدمة:
- ✓ شريط قياس.
- ✓ أرض الملعب.
- ✓ ساعة إيقاف.
- ✓ صافرة.

- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات إلى الأمام ثم تقاس المسافة التي قطعها خلال (١٠) ثوان مع ملاحظة عدم لمس أي جزء من الجسم للأرض في أثناء أدائه الوثبات ما عدا القدمين وبذل أقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل أكبر مسافة.
- التسجيل: تسجل للمختبر أكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار وهو (١٠) ثوان وتعطى له ثلاث محاولات ومدة الراحة بين محاولة وأخرى (٥-٧) دقائق لاستعادة الشفاء وتسجل له أفضل محاولة

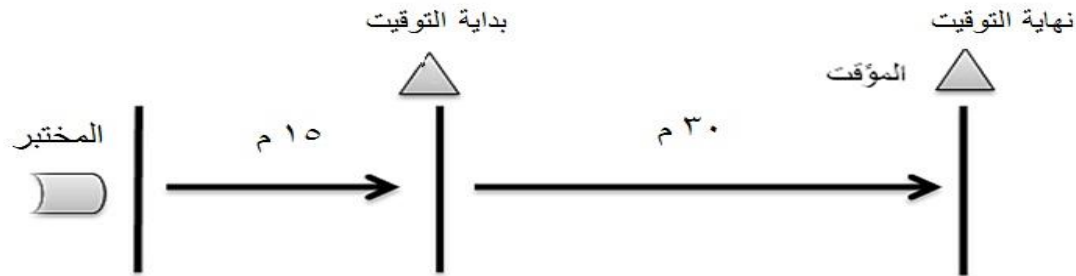
٢. اسم الاختبار: اختبار رمي كرة طبية زنة ٢ كغم اقصى مسافة (٦:٢٨٠)

- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين
- الادوات المستخدمة: ملعب داخلي لكرة اليد، كرة يد طبية زنة (٢) كغم عدد (٢)، شريط قياس معدني بطول (٥٠) م.
- وصف الاداء: من وضع الوقوف يقوم اللاعب برمي الكرة بيد واحدة اقصى مسافة مع السماح بأخذ خطوة واحدة قبل الرمي، مع ملاحظة ملامسة قدمي اللاعب الارض اثناء الرمي.
- ✓ تعطى للمختبر محاولتين تحسب له نتيجة احسن محاولة منهما
- ✓ يقف المحكم قرب المختبر لملاحظة صحة الاداء في حين يقف المسجل وسط الساحة لتسجيل المسافة.

- ✓ يجب ملامسة قدمي اللاعب الارض اثناء الرمي والاتعاد المحاولة.
- ✓ مسجل: يقوم بالنداء على الاسماء وتسجيل النتائج من شريط القياس في وسط الساحة.
- ✓ محكم: يقف قرب المختبر لملاحظة صحة الاداء وامساك شريط القياس من بدايته.
- حساب الدرجات: تسجل للمختبر المسافة بالمتر واجزائه من خط البداية الى مكان سقوط الكرة على الارض.

٣. اسم الاختبار: ركض (٣٠)م من البداية المتحركة (من الطائر(٣:١١٣))

- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية (القوى)
- الادوات: ساعة توقيت الكترونية، صافرة، تحديد ثلاث خطوط متوازية المسافة بين الاول والثاني (١٠)م والثاني والثالث (٣٠) م، حيث يمثل الخط الاول مكان البداية من الوقوف اما الخط الثاني فيمثل مكان تشغيل ساعة التوقيت اما الخط الثالث فيمثل خط النهاية.
- طريقة الاداء: يبدأ الاختبار من وضع الاستعداد من البداية الواقفة وعند اعطاء اشارة البدء يجري المختبر بسرعة تزايدية الى خط نهاية ال(١٥) مترا عندها يؤشر المساعد الاول بإيماءة سريعة من مفصل الرسخ واليد ممدودة على ان يحمل المساعد الاول لون علمه احمر وعندها يقوم الميقاتي بتشغيل ساعات التوقيت ،وعند وصول المختبر الى نهاية ال (٣٠) مترا يتم ايقاف ساعة التوقيت
- التسجيل: يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط. ويتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من لحظة المرور فوق الخط الثاني الى لحظة دخول صدر المختبر فوق خط النهاية (الخط الثالث)



٤. - اسم الاختبار: اختبار القفز العمودي من الثبات (سارجنت) (٨:١٢٦)

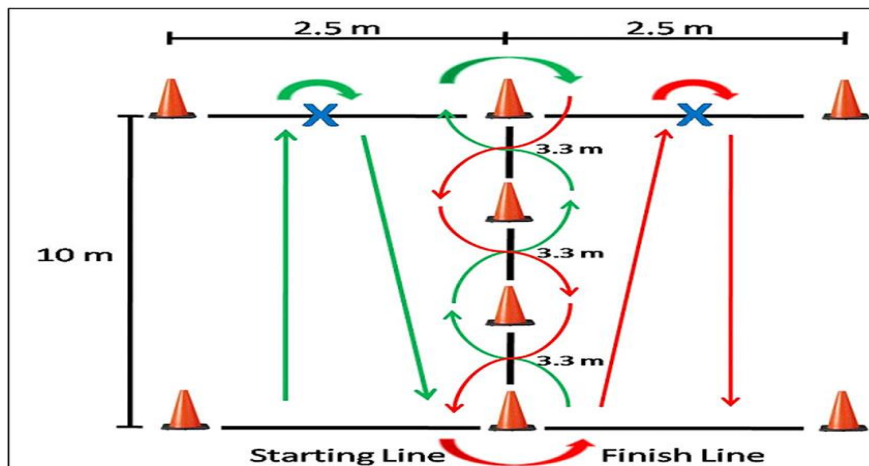
- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.
- الأدوات: سبورة تثبيت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض (١٥٠سم)، على أن تدرج بعد ذلك من (١٥١ - ٤٠٠سم)، قطع من الطباشير (يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفقاً لشروط الأداء).
- مواصفات الأداء: يمسك المختبر قطعة من الطباشير، ثم يقف بحيث تكون ذراعه الماسكة للطباشير بجانب السبورة، ثم يقوم المختبر برفع ذراعه على كامل امتدادها لعمل علامة بالطباشير على السبورة ويسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثني

- الركبتين نصفاً ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى والذراع على كامل امتدادها، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه
- الشروط: عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما من الأرض كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة للمختبر الحق في مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب.
- التسجيل: تعبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسة بال (سم).

رابعاً: القدرات الحركية تم استخدام الرشاقة والمرونة والتوازن:

١. اسم الاختبار: اختبار الرشاقة Illinois Agility Run Test (٥:١٣-٦)

- الهدف من الاختبار: قياس رشاقة.
- الأدوات المستخدمة:
 - ✓ أرضية صلبة غير زلقة.
 - ✓ ساعة إيقاف.
 - ✓ شريط قياس متري.
 - ✓ ٨ أقماع.
 - ✓ القائم بالقياس.
- وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط الانطلاق في وضع الاستعداد وبعد سماع إشارة الانطلاق يجري المختبر بأقصى سرعة بحيث يدور حول القمع الذي يقابله مباشرة ثم باتجاه ثم يكرر الحركة بمجرد الانتهاء منها في zig zag- الأقماع الموضوعة في المنتصف يقوم بحركات دخول وخروج آخر قمع، ثم ينطلق نحو القمع في الزاوية لدول من حوله دون الإبطاء في السرعة حتى خط النهاية.
- التسجيل: يتم تسجيل الوقت الذي قطعه المختبر في اجتياز المسافة



٢. اسم الاختبار: اختبار مرونة الجذع الجلوس والذراعان أماما: (٤:١٠١)

- الهدف من الاختبار: قياس مرونة الجذع.
- الأدوات المستخدمة: طاولة صغيرة مصممة بمقاييس معروفة، حيث يكون طولها ٤٥ سم، عرضها ٣٥ سم وارتفاعها ٣٢ سم توضع فوقها لوحة بطول ٥٥ سم وعرض ٤٥ سم، وهذه اللوحة جزؤها الأمامي يخرج بمقدار ١٥ سم يرسم فوق اللوحة سلم مدرج من ٠-٥٠ وتوضع فوق اللوحة مسطرة بطول ٣٠ سم بحيث تكون عمودية على السلم المدرج وتمكن المختبر من تحريكها بأصابعه.
- وصف الاختبار: يجلس المختبر على الأرض ورجليه عموديتان على الصندوق، نهاية اصابع يديه مع بداية اللوحة الأفقية وعند الإشارة يدفع المختبر المسطرة ويميل بجذعه إلى الأمام لأطول مسافة ممكنة، دون ثني الركبتين ويكون الدفع تدريجيا وببطء، وعند الوصول إلى الحد الأقصى تترك الأيدي ممتدة إلى حين أخذ القراءة الصحيحة.
- تسجيل النتيجة بالسنتيمتر.
- تعطى للاعب محاولة ثانية بعد أخذ راحة قصيرة وتسجل أحسن نتيجة



٣. اسم الاختبار: اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم (بطريقه المتعامدة) (٥:١٨٩)

- الغرض من الاختبار: قياس التوازن الثابت اثناء الارتكاز بمشط القدم بطريقة متعامدة على سطح ضيق
- الادوات: لوحة من الخشب مثبتة في منتصفها عارضه ارتفاعها (٢٠) سم وطولها ٦٠ سم وسمكها ٣ سم ساعة ايقاف
- طريقة الاداء: يقوم المختبر بوضع مشط قدمه على عصا بصوره متعامدة وعند الإشارة يقوم برفع القدم الاخرى عن الارض محاولا الاحتفاظ بتوازنه على مشط القدم على العصا لأطول فترة ممكنه واذا لمس كعب او مشط المختبر الارض تنتهي المحاولة ويمكن الاداء بدون حذاء او استخدام الحذاء مع مراعاة الاداء لجميع المختبرين بطريقة واحده ويعطى للمختبر ثلاث محاولات تسجل افضلها.

• حساب الدرجات: يسجل الزمن لأفضل محاولة.



٦-٢ التجربة الرئيسية:

تم اجراء التجربة الرئيسية بتاريخ ٢٠١٥/١١/١٥ على افراد عينة البحث اذ قام الباحث مع فريق العمل المساعد بتقسيم العمل (الاختبارات والمقياس) على يومين لكل مدرسة من المدارس المتوسطة والتي تضم عينة البحث، اليوم الاول القياسات الجسمية لاستخراج النمط الجسمي المتطرف وكذلك توزيع استمارة مقياس اسلوب التعلم المفضل للتعرف على التقضيلات الحسية اما اليوم الثاني فكانت الاختبارات البدنية والحركية وتم هذا الاجراء على كافة المدارس بتثبيت بنفس الظروف للجميع ومن ثم تم استحصال النتائج الخام لمعالجتها احصائيا بالوسائل الاحصائية المناسبة.

٧-٢ الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة من خلال الحقيبة الاحصائية SPSS الصادر ٢١ وهي مربع كاي (٢كا) والنسبة المئوية وتحليل التباين ومعامل الارتباط بوينت بايسيريال والوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف.

٣- الباب الثالث: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

١-٣ عرض وتحليل النتائج:

جدول ١

يبين النسبة المئوية ومربع كاي والدلالة للأنماط الجسمية المتطرفة والتفضيلات الحسية للتعلم

الدلالة	٢ كا	الكلية	التفضيلات الحسية			الانماط	المتغيرات	
			حس حركي	سمعي	بصري		نحيف متطرف	النمط الجسمي
معنوي	٠.٠٠٠٢	٩٨	٥	٢٩	٦٤	٩٨	نحيف متطرف	
		%١٠٠	%٥.٢	%٢٩.٥	%٦٥.٣	%٥٩	النسبة	
		٦٨	٤	٩	٥٥	٦٨	سمين متطرف	
		%١٠٠	%٥.٨	%١٣.٣	%٨٠.٩	%٤١	النسبة	
		١٦٦	٩	٣٨	١١٩	١٦٦	الكلية	
		%١٠٠	%٥.٥	%٢٢.٨	%٧١.٧	%١٠٠		

يتضح من الجدول اعلاه والذي يبين النسبة المئوية ودلالة مربع كا ٢ للأنماط الجسمية والتفضيلات الحسية ان نسبة النمط النحيف المتطرف قد بلغت %٥٩ من المجموع الكلية اما النمط السمين فبلغت نسبته %٤١ من مجموع العينة الكلية وكان النمط النحيف قد اشر تفضيلا حسيا بصريا بنسبة %٦٥.٣ ويأتي بعده التفضيل السمعي بنسبة %٢٩.٥ واخيرا التفضيل الحس حركي بنسبة %٥.٢، اما النمط السمين المتطرف فكان التفضيل البصري هو السائد بنسبة %٨٠.٩ وبعده التفضيل السمعي بنسبة %١٣.٣ ثم يأتي التفضيل الحس حركي اخيرا بنسبة %٥.٨ وبما ان دلالة مربع كا ٢ ٠.٠٠٠٢ معنوية فيكون التفضيل الحسي المفضل لعينة البحث في النمطين المتطرفين هو التفضيل الحسي البصري.

جدول ٢

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بوينت بايسيريال ومستوى الدلالة للاختبارات

توازن متعامد	مرونة		رشاقة اختبار الينوي		القفز العمودي (سارجنت)		ركض 30م طائر		رمي كرة طبية		الوثب للأمام 10 ثا		ن	المتغيرات	
	ع±	سن	ع±	سن	ع±	سن	ع±	سن	ع±	سن	ع±	سن			
1.15	7.17	2.57	12.3	1.07	21.7	3.86	33.7	0.47	4.21	0.59	4.96	2.2	19.7	89	نحيف متطرف
2.32	5.8	2.12	11.66	1.77	24.11	1.06	29.8	0.48	5.36	0.55	5.3	1.47	13.19	68	سمين متطرف
0.366*	0.135	-0.637**	0.553**	-0.774**	-0.287*	0.867**									معامل الارتباط
0.021	0.365	000	0.01	000	0.05	000									مستوى الدلالة

** المعنوية تحت مستوى دلالة ٠.٠٠١ ، * المعنوية تحت مستوى دلالة ٠.٠٥

اما الجدول ٢ والذي يبين معامل الارتباط بوينت بايسيريال لمعرفة مدى ارتباط القدرات البدنية والحركية بالأنماط الجسمية المتطرفة اذ اظهرت قيمة الارتباط وجود علاقة ارتباط معنوية عالية للاختبارات (الوثب - الركض ٣٠ م طائر - سارجنت - الرشاقة - التوازن) مع النمط النحيف المتطرف في حين كان اختبار رمي الكرة الطبية معنويا مع النمط السمين المتطرف اما المرونة فكانت غير معنوية مع النمطين.

جدول ٣

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط وقيمة ت للعينات المستقلة والدلالة للاختبارات

مستوى الدلالة	t.test	فرق الايوساط	سمين متطرف		نحيف متطرف		المتغيرات
			±ع	-س	ع±	س	
...	١١.٦٦١	**٦.٥١	١.٤٧	١٣.١٩	٢.٢	١٩.٧	الوثب للامام ١٠ ثا
٠.٠٥	٢.٠١٣	*٠.٣٤-	٠.٥٥	٥.٣	٠.٥٩	٤.٩٦	رمي كرة طبية
...	٨.١١٩	**١.١٥-	٠.٤٨	٥.٣٦	٠.٤٧	٤.٢١	ركض ٣٠ م طائر
...	٤.٤٥٢	**٣.٩	١.٠٦	٢٩.٨	٣.٨٦	٣٣.٧	الفقز العمودي (سارجنت)
...	٥.٥٤٣	**٢.٤١-	١.٧٧	٢٤.١١	١.٠٧	٢١.٧	رشاقة (اختبار الينوي)
٠.٣٦٥	٠.٩١	٠.٦٤١	٢.١٢	١١.٦٦	٢.٥٧	١٢.٣	مرونة
٠.٠٢١	٢.٦٤	*١.٣٧	٢.٣٢	٥.٨	١.١٥	٧.١٧	توازن متعامد

** المعنوية تحت مستوى دلالة ٠.٠٠١ ، * المعنوية تحت مستوى دلالة ٠.٠٥

ويتضح من الجدول ٣ الذي يبين قيمة ت للعينات المستقلة بين النمطين النحيف المتطرف والسمين المتطرف ان جميع المتغيرات قد اشرت معنوية لصالح النمط النحيف المتطرف باستثناء رمي الكرة الطبية فكان لصالح النمط السمين المتطرف اما المرونة فأظهرت عدم وجود فروق بين النمطين وهذا يتطابق تماما مع نتائج ارتباط بوينت بايسيريال من حيث الدلالة.

٢-٣ مناقشة النتائج:

يلاحظ من الجدول (١) ان التفضيل الحسي المفضل للنمطين كان بصفة سائدة هو التفضيل البصري ثم بعدة بنسبة اقل التفضيل السمعي ثم يأتي التفضيل الحس حركي بنسبة تكاد لا تذكر أي ان افراد عينة البحث من كلا النمطين النحيف والسمين ذات المكون السائد المتطرف قد فضلوا ان يتلقوا تعليمهم من خلال المفضل الحسي البصري ثم السمعي ويعزو الباحث سبب ذلك التفضيل كون ان افراد النمطين يتجنبون التعلم عن طريق الاداء المباشر ويحاولون الابتعاد عن كل نشاط حركي امام زملائهم او المدرس ويتجنبون الاستعراض الجسمي امام المجتمع لعدم ثقتهم بقدرتهم على التعلم والاداء عن طريق الحركة المباشرة وكذلك عدم ثقتهم بالمقابل فغالبا ما يعتقدون بسلبية الاخرين تجاههم لذلك فضلوا النظر والتعلم عن طريق المفضل البصري والسمعي والذي يكون باعتقادهم اكثر امنا لهم وهذا ما يؤكد مجده صبحي في مقدمته لكتاب اطلس تصنيف وتوصيف انماط الاجسام وفي مقياس المزاج للأنماط يذكر من السلبيات ان

الاشخاص ذوي البدانة المتطرفة (السمنة) يكونوا ضعيفي الاستجابة غالبا ولديهم الخوف الاجتماعي وكذلك عنف المزاج بينما يتميز اصحاب النمط النحيل المتطرف (النحيف) بالمبالغة بالاستجابة والنمط الانفعالي والميل الى الوحدة ومخافة المجتمع وكف التخاطب الاجتماعي. (١٠:٧)

ويذكر ولاء فاضل واخرون ان الأفراد الذين لديهم نقص في وزن الجسم أو ضعف البنية وكتفان نحيفان وضيقتان نوعاً ما وعضلات ضعيفة وموزعة على الاطراف وهذه السمات التي يتميز بها صاحب النمط النحيف لذا يكون لها الأثر السلبي المباشر في اداء النشاط الرياضي لأن اللياقة والقدرات الحركية تعد من الدعائم الأساسية في تعلم أداء أي حركة ومهارة رياضية. (١٠:٢٣)

اما الجدول ٢ الذي يبين علاقات الارتباط بين الانماط ذات المكون السائد المتطرف (نحيف متطرف سمين متطرف) يظهر وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين النمط النحيف المتطرف والقدرات البدنية والحركية في اختبارات (الوثب - ٣٠ م طائر - سارجنت - رشاقة - توازن) اما النمط السمين ذو المكون السائد المتطرف فله علاقة ارتباط معنوية مع القوة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية) اما صفة المرونة فكانت عشوائية للنمطين، ويعزو الباحث السبب في ذلك كون ان النمط النحيف ذو المكون السائد المتطرف يمتلك وزناً خفيفاً من خلال ضعف مكون السمنة والمكون العضلي لديه وهذا ما يؤهله ان يكون اكثر ارتباطا بالقدرات البدنية والحركية التي تحتاج الى سرعة الجري والقفزات السريعة المتتالية أي القوة المميزة بالسرعة وكذلك هنالك جانب الرشاقة فهو يتحرك بخفة ويحافظ على توازنه بشكل افضل من النمط السمين ذو المكون السائد المتطرف والذي من خصائصه كبر كتلة الجسم وزيادة الوزن وزيادة المساحة السطحية كل تلك العوامل هي عوامل سلبية اذ تقترن بنمط الجسم السمين المتطرف وهي تؤثر بشكل مباشر على بطء الحركة وعدم القدرة على المناورة في الحركة وضعف التوازن وعدم القدرة على القفز كما في اختبار سارجنت لأنه معتمد على وزن الجسم في القفز للأعلى وتكون ايجابية فقط في انتاج القوة الانفجارية والثابتة التي لا تحتاج الى حمل الجسم مثل رمي الكرة الطبية او قوة القبضة ويؤكد ذلك محمد صبحي فيذكر ان كيوريتين cureton قدم دراسة عن الانماط الجسمية ذات المكون السائد المتطرف (المفرط) فالنمط النحيف المتطرف (المفرط) كانت اعلى درجات ارتباطه مع التوازن والرشاقة والمرونة واقلها مع الجلد الدوري (التحمل) وان النمط السمين المتطرف (المفرط) تميز بالقوة الثابتة مثل قوة القبضة واقل درجات الارتباط كانت مع الرشاقة والقدرة وسرعة رد الفعل. (٧:٢٤١)

وفي دراسة اخرى اجراها سيليز وبيتر اثبتت تفوق النمط السمين على النمط النحيف في القوة اما النمط النحيف فتفوق في اختبارات الرشاقة والسرعة، وهذا ما تؤكدته نتائج الجدول ٣ للنمطين السمين ذو المكون السائد المتطرف (السمنة) والنحيف ذو المكون السائد المتطرف (النحافة) اذ كانت الفروق بين النمطين لصالح النمط النحيف في جميع الاختبارات باستثناء رمي الكرة الطبية كان الفرق فيها لصالح النمط السمين واما اختبار المرونة فكانت الفروق غير معنوية بين النمطين أي لا يوجد فرق في المرونة بين النمطين.

٤ - الباب الرابع: الاستنتاجات والتوصيات.

٤-١ الاستنتاجات:

١. نسبة النمط النحيف ذو المكون السائد المتطرف اعلى من نسبة النمط السمين ذو المكون السائد المتطرف في مجتمع وعينة البحث.
٢. يفضل النمطين النحيف ذو المكون السائد المتطرف والسمين ذو المكون السائد المتطرف تفضيلا حسيا بصريا بالدرجة الأولى ثم سمعيا في التعلم.
٣. اصحاب النمط النحيف ذو المكون السائد المتطرف لهم افضلية في القدرات البدنية والحركية على اصحاب النمط السمين ذو المكون السائد المتطرف.

٤-٢ التوصيات:

١. الاهتمام بشريحة الطلبة المراهقين في المدارس المتوسطة بعمر ١٤-١٥ سنة والذين لديهم نمطا جسميا متطرفا باتجاه السمنة او النحافة.
٢. تعليم الطلبة بشكل عام واصحاب الانماط الجسمية ذات المكون السائد المتطرف بشكل خاص وفق تفضيلاتهم الحسية لزيادة الاندماج والفاعلية والفائدة.
٣. الاهتمام بالجانب النفسي للطلبة ذوي النمط الجسمي ذو المكون الكون السائد المتطرف وتفعيل دور المرشد الاجتماعي في المدارس على ان يكون من ذوي الاختصاص في مجاله.
٤. توعية المجتمع والمدرسين والمعلمين من خلال الندوات وورش العمل والنشرات الدورية واللقاءات حول واقع الطلبة ممن لديهم انماطا جسمية متطرفة ومحاولة دمجهم مع اقرانهم في النشاط الرياضي المدرسي كونه المفضل في التفاعل المباشر.

المصادر.

١. ذوقان عبيدان واخرون: البحث العلمي مفهومه وأساليبه وأدواته، دار الفكر العربي القاهرة، ١٩٨٨.
٢. نادية السلطي، سميح الريماوي: التعلم المسند الى الدماغ، دار الميسرة للطباعة والنشر، عمان، الاردن
٣. علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤.
٤. علي مهدي هادي وعادل مجيد خزعل: الاختبارات الميدانية في فعالية الكرة الطائرة، ط ١، دار نيبور للطباعة والنشر، العراق، سنة ٢٠١٥.
٥. كمال الدين عبد الرحمن واخرون: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، ط١، مركز الكتاب للنشر، مصر، سنة ٢٠٠٢.
٦. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية الرياضية بمدارس البنين والبنات، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧.
٧. محمد صبحي حسانين: اطلس تصنيف وتوصيف انماط الاجسام ، ط ١، القاهرة، ١٩٩٨
٨. محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، طبعة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨.
٩. جيهان العمران: مقاييس اساليب التعلم (البصري ، السمعي ، الحسي)، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٧.
١٠. ولاء فاضل إبراهيم واخرون: لأنماط الجسمية وعلاقتها بأداء بعض الحركات الأرضية لدى طالبات كلية التربية الرياضية – بحث منشور، الاردن، مؤتمر الابداع، الجامعة الاردنية، ٢٠١٢
11. Kamlesh. ML.: Personality and Sport: Sheldon's constitutional Typology'. Psychology in Physical Education and Sport (2011)"Ch. 15
12. Rempel R:A Modified Somatotype Assessment Methodology, 1994, Simon Fraser University.
13. Roozen M. Action-reaction: Illinois Agility Test. NSCA Perform Training J. 2008

ملحق (١)

مقياس تحديد التفضيلات الحسية

١. عندما اتعلم شيئاً ما، افضل اسلوب اتعلم من خلاله عندما:
 - أ. اشاهد احدا يعمله امامي.
 - ب. اسمع احدا يشرحه لي. ج- اقوم بعملة بنفسي.
٢. عندما اقرا في ذهني:
 - أ. اتخيل ما اقرا في ذهني.
 - ب. اتخيل ما اقرا بصوت عالي او اسمعه في ذهني.
 - ج. اتحرك واحاول ان اشعر بمضمون ما اقرأ
٣. عندما يطلب مني ان اعطي ارشادات لمكان ما اجد نفسي:
 - أ. ارى الاماكن الحقيقية في ذهني عندما اشرحها وافضل رسمها.
 - ب. لا اجد صعوبة في وصف الاماكن لفضياً
 - ج. احرك جسمي واستخدم ايماءات جسمية عند وصفي لها.
٤. اذا لم اكن متأكد كيف اقرا كلمة معينة فاني:
 - أ. اكتبها حتى أتأكد من صحتها
 - ب. ارددها عاليا حتى أتأكد من صحة نطقها.
 - ج. اكتبها حتى أتأكد من صحة حروفها.
٥. عندما اكتب اجد نفسي:
 - أ. مهتما بشكل الحروف والكلمات من حيث الترتيب وترك مسافة مناسبة بين الكلمات بنفسي
 - ب. اردد الحروف والكلمات لنفسني
 - ج. اضغط بقوة على قلمي لأشعر بانسياب الكلمات والحروف في اثناء كتابتها
٦. اذا كان علي ان اتذكر قائمة من الاشياء فاني اتذكرها بشكل افضل اذا:
 - أ. قمت بكتابتها
 - ب. رددتها لنفسني مرات عديدة
 - ج. قمت بالحركة الجسمية حولي، واستخدمت اصابعي لتسميتها
٧. افضل الأساتذة الذين يقومون خلال شرحهم باستخدام ما يلي:
 - أ. العرض الفديوي او الصور او وسائل معينة بصرية اخرى
 - ب. الكلام الواضح المعبر

- ج. النشاطات العملية التي تتطلب من التلميذ ان يحرك جسمه او يديه
٨. عندما احاول التركيز اجد صعوبة عندما:
- أ. تكون هنالك حركة في المكان
- ب. يكون هنالك ضجيج في المكان
- ج. اضطر ان اجلس ساكنا دون حركة لأية مدة من الوقت
٩. عندما اقوم بحل مشكلة ما الجا الى:
- أ. كتابة او رسم شكل لفهمه
- ب. تحدث لنفسي في اثناء حلها
- ج. استخدم حركة جسمي او اقوم بتحريك الاشياء في اثناء عملية حل المشكلة
١٠. عندما يتم اعطائي ارشادات مكتوبة عن كيفية بناء شيء ما اجد نفسي:
- أ. الجا الى قراءتها بهدوء واحاول ان اتخيل كيف اضع الاجزاء معا
- ب. اقرا الارشادات عاليا واتحدث لنفسي في اثناء تركيب الاجزاء
- ج. احاول ان اقوم بتركيب الاجزاء معا اولاً ثم اقوم بقراءة الارشادات
١١. عندما اشغل نفسي اثناء الانتظار اقوم بما يأتي:
- أ. انظر حولي او الجا الى السرحان او القراءة
- ب. اقوم بالتحدث مع الاخرين او الاستماع لهم
- ج. اقوم بالمشي او تعبت يداي بالأشياء او اتحرك او اهز قدمي في اثناء الجلوس
١٢. اذا كان علي ان اشرح شيئاً لفضيا لشخص ما الجا الى:
- أ. الحديث باختصار لأنني لا احب الاطالة في الكلام
- ب. اعطي الكثير من التفاصيل لأنني احب الكلام
- ج. اتحرك واقوم بإيماءات جسمية خلال الشرح
١٣. اذا قام احد ما ليشرح لي موضوعا ما لفضيا احاول ان:
- أ. اتخيل الكلام الذي يشرح لي
- ب. استمتع بالاستماع ولكن احب ان اقاطع لأقوم بالشرح لنفسي
- ج. اشعر بالملل اذا كان الشرح مفصلا وطويلا
١٤. عندما احاول ان اتذكر الاسماء فاني:
- أ. اتذكر الوجوه وانسى الاسماء
- ب. اتذكر الاسماء ولكني انسى الوجوه
- ج. اتذكر المواقف الذي قابلت الاشخاص وليس الوجوه او الاسماء