



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Developing a learning enjoyment scale for the effectiveness of weightlifting for deaf and mute students

Ali Jaber Naji¹ 

Myasash Abd Ali Khdhim²  

University of Kufa / College of Physical Education and Sports Sciences^{1,2}

Article information

Article history:

Received 24/5/2025

Accepted 4/6/2025

Available online 15, NOV ,2025

Keywords:

scale for the enjoyment of learning,
weight-pushing for the deaf and mute,
learning

Abstract

The aim of this research was to develop a scale for the enjoyment of learning for students of Al-Amal Institute for the Deaf and Mute for the academic year (2024–2025). The research community was represented by students of institutes for the deaf and mute in Baghdad, while the research sample was sixth-grade students (Al-Amal Institute for the Deaf and Mute in Najaf). The researcher adopted the descriptive approach as it is compatible with the nature of the research problem. The construction sample was (54) students, while the application sample was (10) students. The tool to be developed was a scale for the enjoyment of learning for students of Al-Amal Institute for the Deaf and Mute. Scientific conditions were established for validity through content validity. The most important conclusions were the development of a successful scale in measuring the extent of learning enjoyment among deaf students in the weight-pushing activity. Accordingly, the researchers recommended adopting the scale for the enjoyment of learning, which was developed to measure the extent of learning enjoyment in the weight-pushing activity and possibly in other throwing activities.



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



بناء مقياس متعة التعلم لفعالية دفع الثقل للصم والبكم للتلاميذ

مياسه عبد علي كاظم²  

علي جابر ناجي¹ 
جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^{1,2}

الملخص

هدف البحث الى بناء مقياس متعة التعلم لتلاميذ معهد الامل للصم والبكم للعام الدراسي (2024-2025) وتمثل مجتمع البحث بتلاميذ معاهد الصم والبكم في بغداد أما عينة البحث فهم تلاميذ الصف السادس (معهد الامل للصم والبكم في النجف الاشرف). واعتمد الباحثان المنهج الوصفي لكونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث وبلغت عينة البناء (54) تلميذ اما عينة التطبيق (10) تلميذ اما الاداة المراد بناؤها فتمثلت ب مقياس متعة التعلم لتلاميذ معهد الامل للصم والبكم , و تم إيجاد الشروط العلمية من صدق عن طريق صدق المحتوى وكانت اهم الاستنتاجات بناء مقياس ناجح في قياس مدى متعة التعلم لدى التلاميذ الصم في فعالية دفع الثقل وعليه أوصى الباحثان اعتماد مقياس متعة التعلم الذي تم بنائه لقياس مدى متعة التعلم في فعالية دفع الثقل وممكن في فعاليات الرمي الاخرى

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/5/24
القبول: 2025/6/4
التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2025

الكلمات المفتاحية:

مقياس متعة التعلم ، دفع الثقل للصم والبكم ، التعلم

1-1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إنّ الرياضة مصدر لقياس تقدم الشعوب ومقياس للرفي الحضاري وانعكاس لمستوى الثقافة وأسلوب الحياة, فهي إحدى أشكال النشاط البدني الذي يبذله جسم الإنسان لأغراض تنافسية او ترويحية او علاجية , وبذلك تعد من أهم الأنشطة البدنية التي تساهم في منح الإنسان جسماً سليماً ومعافى من الأمراض , وتحافظ على صحة الجسد وتساهم في تنشيط عمل الدماغ وتحفيزه , وتعطي متعة كبيرة وجوانب أخرى متعددة , ولتلك الفوائد والاهمية اصبح العالم اليوم يعطي أهمية كبيرة لممارسة النشاط البدني .(Hassan et al., 2025)

وان فعالية دفع الثقل تعتبر الأكثر شعبية وتنافسية بين باقي فعاليات العاب القوى, كونها تستخدم القوة العضلية ضد مقاومة الثقل وبمساحة خاصة تتطلب أداء فني جيد للتغلب على مقاومة الثقل لتحقيق الإنجاز الرقمي, وبهذا نجد ان متحدي الإعاقة من الصم يجدون متعة لهذه اللعبة كونها تنافسية وتتيح لهم بذل اقصى جهد عضلي لهم وهذا ما ينعكس إيجابا على تحقيق المتعة التنافسية والتعليمية لهذه الفئة (mohammed & Kazem, 2013)

وتكمن أهمية البحث في بناء مقياس لمتعة التعلم للصم في فعالية دفع الثقل لما لهذا الجانب من اهمية كبيرة في بناء دافعية واتجاه وتقبل المتعلمين , ومعرفة فاعلية ودور طرق التدريس والاساليب المستخدمة من قبل المعلمين ومدى تأثيرها في المتعلمين من خلال التعلم بالمشاهدة والتفاعل والمشاركة وكذلك الربط بين الجانب النظري والتطبيقي إضافة الى ذلك التحفيز والالهام للمتعلمين وقدرتهم على التكرار وتنمية الثقة وتقليد الأداء من خلال التجربة العملية لدفع الثقل.

1-2 مشكلة البحث :

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات والبحوث التي أجريت في مجال الصم والبكم وخصوصا التلاميذ في هذه المعاهد وجد الباحث ان هناك قلة توافر الدراسات, وخصوصا في فعاليات الساحة والميدان , لذلك لجئ الباحث الى الخوض في اجراء هذه الدراسة للاستفادة العلمية والعملية في اثاره دوافع التلاميذ الصم من خلال بناء مقياس لمتعة التعلم يقيس لنا مدى متعتهم اثناء الاداء وبعده وما تتركه الطرق والاساليب التعليمية من اثر في المتعلمين بحيث تجعلهم اكثر تفاعلا ومتعة للتلاميذ الصم .

1-3 أهداف البحث :

- بناء مقياس متعة التعلم لتلاميذ معهد الامل للصم والبكم .

1-4 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري: تلاميذ (معهد الامل للصم والبكم في النجف الاشرف) الصف السادس ومعاهد الصم والبكم في بغداد.

1-4-2 المجال أزماني: الفترة من 2024\10\30 ولغاية 2025\5\18

1-4-3 المجال المكاني: الساحات الرياضية والقاعات الدراسية في معاهد الصم والبكم والواقع في محافظة النجف الاشرف وبغداد

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي لكونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث.

3_2 مجتمع البحث :

تحدد مجتمع البحث بتلاميذ الصف السادس لمعاهد الصم والبكم في محافظتي بغداد للعالم الدراسي 2024-2025 وتم اختيار عينات البحث بالطريقة العمدية وبواقع (57) تلميذ وكانو ذكور في محافظة بغداد مقسمين على اربع معاهد وبواقع (13) معهد العناية و(15) معهد الامل و(15) معهد الكرامة و(14) معهد الازدهار هذه المعاهد تمثل عينة البناء لمقياس متعة التعلم لفعالية دفع الثقل. اما عينة تطبيق المقياس والاداء الفني لفعالية دفع الثقل تمثل معهد الامل في محافظة النجف الاشرف وبواقع (10) تلاميذ اما بالنسبة لعينة التجربة الاستطلاعية فتحدت ب(4) تلاميذ وهم خارج عينة التطبيق والبناء

الجدول (1)

يبين توزيع مجتمع البحث

توضيح التفاصيل	العدد الكلي للمجتمع	عينة التجربة الاستطلاعية لبناء المقياس	عينة التجربة الاستطلاعية لتطبيق المقياس والاداء	عينة البناء	عينة التطبيق
التلاميذ	71	3	4	54	10
النسبة المئوية من مجتمع الأصل	100 %	4 %	6 %	76 %	14 %

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

المقابلات الشخصية ، ، المقياس ، الاختبارات والمقاييس ، المراجع والمصادر والأنترنت

3-4 الاجراءات البحث الميدانية :

3_4_1 اجراءات بناء مقياس متعة التعلم :

إن اول خطوه قمنا بها هي اجراء استطلاع ومقابلات مع بعض العاملين والمختصين في ذوي الاحتياجات الخاصة وخبراء التعلم بالجانب الرياضي للوقوف على كيفية بناء مقياس خاص بعينة البحث.

3-4-2 تحديد الظاهرة المطلوب دراستها:

ينبغي تحديد الظاهرة المطلوب قياسها ودراستها اي الإطار النظري للمقياس وان يكون مفهومها وحدوده واضحة تماما، وإن الظاهرة التي يهدف البحث الى التعرف عليها هي مقياس متعة التعلم بنسبة الى طلبة معهد الامل للصم والبكم في النجف الاشرف.

3-4-3 تحديد الهدف من المقياس:

ان الخطوة الأولى للباحث تتضمن اجراءات بناء مقياس متعة التعلم

3-4-4 تحديد مجالات المقياس:-

قام الباحث بتفسير الظاهرة المراد قياسها الى عناصر أولية ولجميع ادوات القياس حيث حدد المجالات الى (6) مجالات (الفضول الطبيعي، التحدي الإنجاز، التفاعل الاجتماعي ، تنمية المهارات، الاستكشاف والتجريب ، الترفيه) بالاعتماد على المصادر والمراجع العلمية واجراء المقابلات الشخصية واطلاع على الادبيات السابقة ومقاييس علم النفس وبمساعدة السيد المشرف ومن ثم اعداد استمارة استبيان وعرضها على الخبراء والمختصين لغرض معرفة صلاحية المجالات الذي تم جمعها وكان عدد الخبراء (15) ومن هذا تم قبول المجالات استناداً الى قيمة (كا²) المحسوبة ومستوى الدلالة

الجدول (2)

يبين المفهوم العام لمجالات المقياس

ت	اسم المجال	المفهوم
1	الفضول الطبيعي	هو سلوك إنساني يتسم بالرغبة في الاستكشاف والتعلم عن العالم من حولنا. يُعتبر الفضول دافعاً أساسياً للتعلم والنمو، ويؤثر على كيفية تفاعل الأفراد مع البيئة والمعلومات الجديدة.
2	التحدي والإنجاز	التحدي هو موقف أو حالة تتطلب من الأفراد مواجهة صعوبات أو عقبات تتجاوز مهاراتهم أو معارفهم الحالية. يشمل التحدي مجموعة من الظروف التي تحفز الأفراد على تحسين قدراتهم وتجاوز حدودهم. الإنجاز هو تحقيق هدف أو إتمام مهمة بنجاح، وغالباً ما يرتبط بالشعور بالرضا والفخر. يمكن أن يكون الإنجاز نتيجة مباشرة لتجاوز التحديات.
3	التفاعل الاجتماعي	التفاعل الاجتماعي هو عملية يتم من خلالها تبادل الأفكار والمشاعر والسلوكيات بين الأفراد أو المجموعات. يُعتبر التفاعل الأساس الذي يقوم عليه البناء الاجتماعي، حيث يُساهم في تشكيل العلاقات الإنسانية وبناء المجتمعات.
4	تنمية المهارات	تنمية المهارات هي عملية تحسين وتطوير القدرات الفردية من خلال التعلم والتدريب والخبرة. تهدف هذه العملية إلى تعزيز الكفاءات اللازمة لأداء مهام معينة بفاعلية وكفاءة، سواء في السياقات الشخصية أو المهنية.
5	الاستكشاف والتجريب	الاستكشاف هو عملية البحث والبحث عن معلومات جديدة أو أفكار، حيث يسعى الأفراد إلى فهم العالم من حولهم. يتضمن الاستكشاف الفضول، والتفاعل مع البيئة والمواقف المختلفة. التجريب هو تطبيق فكرة أو نظرية من خلال اختبارها عملياً، مما يساعد على فهم الظواهر أو التحقق من الفرضيات. يتميز التجريب بتصميم منهجي وقياس النتائج.
6	الترفيه	الترفيه هو أي نشاط أو تجربة تهدف إلى توفير المتعة والاسترخاء، وغالباً ما يتضمن مجموعة من الأنشطة التي تُمارس في أوقات الفراغ. يمكن أن يكون الترفيه جماعياً أو فردياً، ويشمل الفنون، الرياضة، الألعاب، السفر، والأنشطة الثقافية.

الجدول (3)

يبين صدق المجالات لمقياس متعة التعلم

المقاييس	المجالات	موافق	غير موافق	قيمة مربع كا	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	نسبة الاتفاق	الصلاحية
متعة التعلم	الفضول الطبيعي	15	0	100	3,841	0.000	100 \%	مقبول
	التحدي والإنجاز	15	0	100		0.000	100 \%	مقبول
	التفاعل الاجتماعي	14	1	11.26	3,841	0.000	93,33 \%	مقبول
	تنمية المهارات	13	2	8.06		0.000	86,67 \%	مقبول
	الاستكشاف والتجريب	13	2	8.06		0.000	86,67 \%	مقبول
	الترفيه	13	2	8.06		0.002	86,67 \%	مقبول

يتبين لنا درجة الموافقة التي حصلت عليها المجالات من السادة الخبراء والمتخصصين، إذ اعتمد الباحث موافقة (12)

خبير فأكثر من اصل (15) خبير لصلاحية المجال ، وهو ما يشكل نسبة تبلغ (80%) من مجموع الخبراء

3-4-5 الأهمية النسبية لمجالات لمقياس متعة التعلم:

من المعروف ان لكل مجال من مجالات البحث له نسبة معينة وأهمية تختلف من مجال الى اخر حسب رأي السادة الخبراء ولغرض تطبيقه على عينة البحث وبعد توزيعها على السادة الخبراء تم التصويت عليها من قبل (15) خبير حصلت جميع المجالات على نسب متقاربة في الأهمية النسبية للمجالات وقد حصل كل مجال على (10) فقرات وبهذا كان مجموع الفقرات (60) فقرة .

3-4-6 وضع الصيغة الأولية لمقياس متعة التعلم:

3-4-7 جمع واعداد فقرات متعة التعلم :

قام الباحث بالاطلاع على مجموعة من المصادر والادبيات ذات العلاقة بالمقياس وجمع عدد من الفقرات بلغ عددها 60 فقرة وتم توزيعها على عينة من تلاميذ معاهد بغداد للصم والبكم والبالغ عددهم (54) تلميذاً.

3-4-8 تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات مقياس متعة التعلم :

قام الباحث باعتماد أسلوب ليكرث (Likert) في صياغته للفقرات ، حيث تعد هذه الطريقة من أفضل الطرق في التنبؤ بالسلوك أو الظاهرة (Shaker, 1990) . واستند على اسس في صياغة فقرات المقياس وهي (Salah El-Din, 2000) : ان يكون للفقرة معنى واحد ومحدد والابتعاد عن استخدام اسلوب نفى النفي وتكتب بلغة سهلة و واضحة وممثلة لأبعاد المقياس و استخدام أسلوب الصياغة الإيجابية والسلبية لضبط الاستجابات واستخدام الباحث العبارات بصيغة المتكلم لملائمته طبيعة المقياس .

3-4-9 اختيار بدائل الاجابة للمقياس :

راعى الباحث تطابق البدائل مع الفقرات و مجتمع البحث واستعداد الافراد فيه والتي تكون من خمس بدائل للإجابات (موافق بشدة , موافق , محايد , غير موافق , غير موافق بشدة) ، حيث تكون اعلى درجة للبدل موافق بشدة تكون (5) درجات واقل درجة للبدل غير موافق بشدة (درجة واحدة).

الجدول (4)

يبين بدائل الاجابات لمقياس متعة التعلم

بدائل الاجابة					العبارات	ت
غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الفقرة	1

3-4-10 تحديد صلاحية فقرات مقياس متعة التعلم :

بعد أن توصلنا إلى أن مقياس متعة التعلم الذي يحتوي على (60) فقرة عليه أن يضعها بصيغة أولية في (6) مجالات ، ولكي يتأكد من صلاحية عبارات تم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء و المختصين في مجال التعلم الحركي والاختبار والمقياس وتم تحديد صلاحيتها ، ولمعرفة صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس (60) تم درجها في استمارة - وعلى وفق ما تتطلبه طريقة ليكرت بالترقيم الوارد في صدق المقياس وحسب ما تستدعيه أهمية المجال والفقرة من استحقاق (ينظر صدق المقياس).

جدول رقم (5)

يبين قيمة (كا2) المحسوبة والجدولية لفقرات المقياس حسب رأي الخبراء

الدالة	كا2		درجة الحرية	النسبة المئوية	غير الموافقون	الموافقون	رقم الفقرة
	الجدولية	المحسوبة					

معنوي	3.84	5,4	1	80	3	12	1
معنوي		11,267		93,33	1	14	2
معنوي		8,067		86,67	2	13	3
معنوي		11,267		93,33	1	14	4
معنوي		5,4		80	3	12	5
معنوي		15		100	0	15	6
معنوي		15		100	0	15	7
معنوي		11,267		93,33	1	14	8
معنوي		15		100	0	15	9
معنوي		11,267		93,33	1	14	10
معنوي		15		100	0	15	11
معنوي		11,267		93,33	1	14	12
معنوي		5,4		80	3	12	13
معنوي		11,267		93,33	1	14	14
معنوي		8,067		86,67	2	13	15
معنوي		11,267		93,33	1	14	16
معنوي		5,4	1	80	3	12	17
معنوي		15		100	0	15	18
معنوي		15		100	0	15	19
معنوي		5,4		80	3	12	20
معنوي		15		100	0	15	21
معنوي		15		100	0	15	22
معنوي		11,267		93,33	1	14	23
معنوي		15		100	0	15	24
معنوي		11,267		93,33	1	14	25
معنوي		15		100	0	15	26
معنوي		5,4		80	3	12	27
معنوي		15		100	0	15	28
معنوي		15		100	0	15	29
معنوي		11,267		93,33	1	14	30

معنوي		5,4		80	3	12	31
معنوي		11,267		93,33	1	14	32
معنوي		8,067		86,67	2	13	33
معنوي		11,267		93,33	1	14	34
معنوي		5,4		80	3	12	35
معنوي		15		100	0	15	36
معنوي		15		100	0	15	37
معنوي		5,4		80	3	12	38
معنوي		11,267		93,33	1	14	39
معنوي		8,067		86,67	2	13	40
معنوي		11,267		93,33	1	14	41
معنوي		5,4		80	3	12	42
معنوي		15		100	0	15	43
معنوي		15		100	0	15	44
معنوي		15		100	0	15	45
معنوي		15		100	0	15	46
معنوي		11,267		93,33	1	14	47
معنوي		15		100	0	15	48
معنوي		11,267		93,33	1	14	49
معنوي		15		100	0	15	50
معنوي		11,267		93,33	1	14	51
معنوي		5,4		80	3	12	52
معنوي		11,267		93,33	1	14	53
معنوي		8,067		86,67	2	13	54
معنوي		11,267		93,33	1	14	55
معنوي		5,4		80	3	12	56
معنوي		15		100	0	15	57
معنوي		15		100	0	15	58
معنوي		15		100	0	15	59

معنوي		15		100	0	15	60
-------	--	----	--	-----	---	----	----

قيمة (كا) الجدولية = 3,84 عند درجة حرية (1).

3-4-11 اعداد تعليمات الاجابة عن المقياس :

ان تعليمات المقياس التي اعدّها الباحث تعد بمثابة الدليل الذي يسترشد به المستجيب لفقرات المقياس بحيث تكون التعليمات سهلة ومفهومة

3-4-12 التجربة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة مصغرة مكونة من (3 تلاميذ وهي عينة التجربة الاستطلاعية) من مجتمع البحث لمعرفة كل الايجابيات والسلبيات ان وجدت ومعالجتها بالوسائل العلمية وكانت هذه التجربة لبناء المقياس والتي جرت بتاريخ (12 \ 11 \ 2024) وكذلك لتحقيق عدة اهداف اهمها :

1. معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث في أثناء العمل والتطبيق.
2. معرفة مدى استيعاب المختبرين لنصوص عبارات المقياس .
- 3 معرفة مدى وضوح العبارات وسلامتها اللغوية
4. التعرف على الوقت المستغرق في ملئ استمارة الاستبانة من قبل المختبرين الاستلام والتسليم.
5. التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد وأدوات البحث.

وبعد انتهاء من إعداد الصيغة الأولى للمقياس من قبل الباحث، أدرج معه التعليمات كذلك أجرى تجربته الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث (طلاب معاهد بغداد) والبالغ عددهم (57)، وطلب من أفراد العينة أن يدونوا ملاحظاتهم ان وجدت تحريرياً على العبارات التي لا يتم فهمها في المقياس، وبعد مناقشة العبارات والتعليمات مع أفراد عينة التجربة الاستطلاعية أتضح أنها مفهومة مع بعض التوضيح ولا تحتاج إلى تعديل، وكان الوقت الذي أستغرق للإجابة عن فقرات المقياس تراوح بين (19-33) دقيقة لكل مبحوث.

3-4-13 تطبيق المقياس على عينة البناء :

ان الغرض من هذا الاختبار تطبيق المقياس على عينة البناء وذلك لإيجاد الأسس العلمية للمقياس وحتى يتحقق الغرض الأساس من عملية تطبيق فقرات المقياس (متعة التعلم) على عينة البناء البالغ عددهم (54) طالب ، لابد من تحليل الإجابات إحصائياً ، واختيار ما يصلح منها وإبعاد غير الصالح ، وعلى وفق العديد من المؤشرات العلمية ، منها القدرة التمييزية ، والأسس العلمية لعبارات المقياس ، وذلك بغية التمهيد لتهيئة الصيغة النهائية للمقياس الذي سوف نستخدمها ، تم تطبيق المقاييس على عينة البناء ، بعد تأكيد الباحث عليهم في قراءة التعليمات والتأكد من وضوح نصوصها وسلامة صياغتها من اي خطأ والاجابة عليها بصدق وأمانة مستوفين جميع العبارات الذي وضعت دون ترك أي منها دون إجابة ، وقد حصل هذا يوم الخميس (14 \ 11 \ 2024 ولغاية 21 \ 11 \ 2024 م).

3-4-14 موضوعية الاستجابة:

قام الباحث بهذه الخطوة لمعرفة والكشف عن زيف الاستجابة ، وحتى يتحقق الغرض الاساسي من عملية تطبيق عبارات مقياس (متعة التعلم) وذلك من خلال وضع عبارات تكرارية للعبارات اصلية تقع ضمن المقياس اذا اختار (6) فقرات من مقياس متعة التعلم وهي فقرات رقم (55،48،33،20،19،7) فكان المجموع (6) عبارات وفي المقابل تم صياغة فقرات

مشابهة لها في المعنى ومغايرة في النص وكانت هذه الفقرات بالأرقام التالية (3، 31، 1، 41، 21، 11) وبهذا أصبحت المقاييس من (66) فقرة، منها (60) فقرة أصلية و(6) فقرات مكررة للفقرات الأصلية بمعنى فقرة رقم (7) يقابل فقرة رقم (11) في المجال الأول وحتى يتحقق الباحث من موضوعية الاستجابة للمبحوثين قام بالآتي : حساب درجات الدقة لـ (60) استمارة من خلال تطابق الاستجابات ما بين العبارات الأصلية والمكررة ، أما كيفية استخراج دقة المبحوث وجديته في الإجابة فقد اعتمد مدى تطابق الإجابة عن البدائل في (4) فقرات من مجموع الفقرات (6) المكررة وغير ذلك ترفض ، إذ لا توجد نقطة (عدد) محددة يمكن عند بلوغها يُعد المختبر (المفحوص) غير صادق أو دقيق في إجابته.

وبالمقارنة ما بين درجات الدقة والمحك عند كل استمارة، لم تستبعد أي من الاستمارات لأن درجات الدقة عندها جاءت أقل من القيمة المحكية، وبهذا فإن جميع الاستمارات المعنية بالمبحوثين صالحة للتحليل الإحصائي، وأن المقاييس بعباراتها (80) صادقه في مدى بيان صدق المقاييس المستخدمة.

موضوعية الاستجابة هو تعيين الأفراد الذين يعطون صورة غير واقعية (Kadhim, 2024) لذا يقوم الباحث بالآتي:

1. وضع فقرتين أو ثلاث فقرات لتمهيد فقرات المقاييس أو ختامها علماً أن هاتين الفقرتين غير محسوبة للدرجة الكلية للاستمارة.

2. تكرار المعنى لثلاث فقرات لهما علاقة بالمقاييس وأن تكون بطريقة عكسية علماً أنها غير محسوبة.

الجدول (6)

يبين ارقام العبارات الاصلية والمقابلة من العبارات المكررة طبقاً لمقياس متعة التعلم

مقياس متعة التعلم			
ت	المجالات	رقم العبارة الاصلية	رقم العبارة المكررة
1	الفضول الطبيعي	7	11
2	التحدي والإنجاز	19	21
4	التفاعل الاجتماعي	21	3
5	تنمية المهارات	23	31
6	الاستكشاف والتجريب	48	1
	الترفيه	55	41

3-4-15 تصحيح المقياس:

ان درجات الاجابة للبدائل لكل فقرة من فقرات المقياس تتمثل بأعلى درجة يحصل عليها الطالب هي (300) واقل درجة يحصل عليها الطالب هي (60) . حتى يتمكن الباحث من معرفة واستخراج الدرجة الكلية في المقياس لكل فرد من افراد العينة على المقياس الذي تم الاجابة عليه، سوف تجمع العبارات المتحصل عليها بغية إيجاد الدرجة الكلية للمقياس، وكذلك درجات كل مجال من مجالات المقياس فضلاً عن درجة كل عبارة لوحدها ، أما ما حصل عليه من درجة كلية عليا لافراد العينة هي (280) وأدنى درجة هي (177) ،وقد تبين أن التوزيع اعتدالياً ، كما موضح في الجدول ادناه

جدول (7)

يبين درجات المقياس في التحليل الاحصائي

بدائل الاجابة	اوافق بشدة	اوافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
	5	4	3	2	1

3-4-16 التحليل الاحصائي لل فقرات:

يعد التحليل الاحصائي لفقرات مقياس متعة التعلم من المتطلبات المهمة والضرورية في عملية البناء لغرض حساب القدرة التمييزية والاتساق الداخلي لفقرات مقياس متعة التعلم

3-4-17 القدرة التمييزية:

رتبت الدرجات الكلية التي حصل عليها طلاب معاهد بغداد للصم والبكم بعد تصحيح المقياس تنازلياً ، ثم اختيرت نسبة (27%) العليا والدنيا من الدرجات لتمثلا المجموعتين الطرفيتين واستبعاد نسبة (46) الوسطى، وعلى هذا الاساس ضمت كل مجموعة طرفية (27%) عضو ولغرض حساب معامل تمييز كل عبارة من عبارات مقياس متعة التعلم البالغ عددها (60) فقرة ، والجدول (7) يبين نتائج الاختبارات التائية للعبارات.

الجدول (8)

يبين القدرة التمييزية لل فقرات الايجابية

رقم القفرة	المجموعة العليا		المجموعة السفلى		قيمة ت المحسوبة	الدالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3.91	0.67	3.41	0.72	-2.34	0.01
2	4.00	0.85	2.91	0.79	-4.29	0.00
3	4.18	0.72	2.36	0.77	-7.92	0.00
4	3.91	0.79	2.55	0.84	-5.42	0.00
5	4.05	0.64	2.36	0.77	-7.70	0.00
6	3.95	0.88	3.50	0.50	-2.06	0.02
7	3.55	0.50	3.14	0.97	-2.72	0.05
8	4.05	0.88	3.14	0.97	-3.19	0.00
9	4.55	0.58	3.50	0.50	-6.24	0.00
10	4.41	0.78	3.50	0.50	-4.50	0.00
11	3.59	0.98	2.36	0.77	-4.50	0.00
12	3.27	0.75	2.64	0.88	-2.52	0.01
13	3.59	0.49	2.86	0.76	-3.69	0.00
14	4.18	0.78	2.77	0.85	-5.61	0.00
15	3.68	0.82	3.00	0.90	-2.56	0.01
16	3.64	0.98	2.82	0.83	-2.92	0.00
17	3.77	0.73	2.68	0.76	-4.72	0.00
18	3.77	0.73	2.73	0.75	-4.57	0.00
19	4.55	0.58	2.82	0.89	-7.47	0.00
20	4.18	0.72	2.64	0.71	-7.02	0.00

0.00	-5.86	0.94	2.50	0.64	3.95	21
0.00	-4.00	0.98	2.64	0.94	3.82	22
0.00	-3.90	0.87	2.68	0.86	3.73	23
0.00	-3.50	0.90	2.77	0.95	3.77	24
0.00	-7.20	0.84	2.55	0.51	4.09	25
0.01	-2.46	0.73	2.91	1.53	3.82	26
0.00	-3.56	0.83	2.82	0.98	3.82	27
0.00	-5.59	0.78	2.59	0.85	4.00	28
0.02	-3.21	0.71	3.16	0.49	3.59	29
0.00	-3.75	0.79	2.91	0.78	3.82	30
0.00	-4.73	0.77	2.36	1.02	3.68	31
0.00	-3.06	0.84	2.55	0.98	3.41	32
0.00	-3.03	0.77	2.36	1.30	3.36	33
0.04	-3.85	1.10	3.14	1.13	3.77	34
0.00	-3.24	0.97	3.14	0.64	3.95	35
0.00	-2.88	0.97	3.14	0.49	3.82	36
0.03	-2.44	0.72	3.17	1.05	3.73	37
0.02	-2.46	1.19	3.05	1.30	3.45	38
0.00	-7.28	0.77	2.36	0.64	3.95	39
0.00	-3.51	0.88	2.64	0.49	3.41	40
0.00	-3.73	0.76	2.86	0.97	3.86	41
0.01	-2.53	0.85	2.77	15.05	11.09	42
0.00	-5.04	0.76	2.68	0.76	3.86	43
0.00	-4.53	0.89	2.82	0.49	3.82	44
0.00	-5.37	0.71	2.64	0.72	3.82	45
0.00	-5.94	0.94	2.50	0.67	4.00	46
0.00	-4.99	0.98	2.64	0.97	4.14	47
0.00	-5.46	0.87	2.68	0.39	3.82	48
0.00	-5.00	0.90	2.77	0.67	4.00	49
0.00	-2.86	0.84	2.55	0.81	3.27	50
0.01	-2.55	0.73	2.91	0.98	3.59	51
0.00	-4.26	0.83	2.82	0.76	3.86	52
0.00	-6.53	0.78	2.59	0.76	4.14	53
0.00	-2.80	0.94	3.55	0.60	4.23	54
0.18	-3.92	0.94	3.18	0.99	3.45	55
0.00	-3.00	0.92	2.68	0.48	3.36	56
0.00	-4.38	1.02	2.95	0.78	4.18	57
0.00	-4.99	0.98	2.64	0.97	4.14	58
0.00	-5.37	0.71	2.64	0.72	3.82	59
0.00	-3.51	0.88	2.64	0.49	3.41	60

قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية = $n^1 + n^2 - 27 = 2 - 27 + 27 = 2$ وتحت مستوى الدلالة (0,05) = (2,009) لمقياس متعة التعلم.

يتبين من الجداول (7) ان عباراتها ال (60) كلها مميزة اذ بلغت قيمتها المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة تحت مستوى الدلالة (0,05)

3-4-18 معامل الاتساق الداخلي:

" مصطلح يتكرر كثيرا في بناء المقاييس ويدخل فهمه بشكل مشترك مع الصعوبة والتمييزية والصدق والثبات وهو طريقة لاستخراج القدرة التمييزية اسوة بالمقارنة الطرفية

الجدول (9)

يبين علاقة الفقرات بالمقياس ككل

رقم الفقرة	معامل الارتباط للفقرات	الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط للفقرات	الدلالة
1	0.24	معنوي	31	0.57	معنوي
2	0.61	معنوي	32	0.46	معنوي
3	0.77	معنوي	33	0.44	معنوي
4	0.61	معنوي	34	0.24	معنوي
5	0.68	معنوي	35	0.40	معنوي
6	0.27	معنوي	36	0.48	معنوي
7	0.37	معنوي	37	0.23	معنوي
8	0.49	معنوي	38	0.23	معنوي
9	0.37	معنوي	39	0.69	معنوي
10	0.46	معنوي	40	0.47	معنوي
11	0.65	معنوي	41	0.42	معنوي
12	0.39	معنوي	42	0.33	معنوي
13	0.45	معنوي	43	0.33	معنوي
14	0.64	معنوي	44	0.28	معنوي
15	0.47	معنوي	45	0.61	معنوي
16	0.41	معنوي	46	0.50	معنوي
17	0.58	معنوي	47	0.37	معنوي
18	0.53	معنوي	48	0.48	معنوي
19	0.65	معنوي	49	0.62	معنوي
20	0.70	معنوي	50	0.61	معنوي
21	0.58	معنوي	51	0.44	معنوي
22	0.51	معنوي	52	0.54	معنوي
23	0.58	معنوي	53	0.37	معنوي
24	0.47	معنوي	54	0.28	معنوي
25	0.68	معنوي	55	0.38	معنوي
26	0.34	معنوي	56	0.52	معنوي
27	0.44	معنوي	57	0.27	معنوي
28	0.60	معنوي	58	0.24	معنوي
29	0.28	معنوي	59	0.35	معنوي
30	0.48	معنوي	60	0.38	معنوي

**دالة معنوية عند مستوى الدلالة (0.05)

الجدول (10)

يبين علاقة الفقرات بالمجال

المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط للفقرات	الدالة	المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط للفقرات	الدالة
1. الفضول الطبيعي	1	0.32	معنوي	4. تنمية المهارات	31	0.51	معنوي
	2	0.57	معنوي		32	0.67	معنوي
	3	0.68	معنوي		33	0.71	معنوي
	4	0.62	معنوي		34	0.56	معنوي
	5	0.76	معنوي		35	0.68	معنوي
	6	0.39	معنوي		36	0.54	معنوي
	7	0.50	معنوي		37	0.46	معنوي
	8	0.55	معنوي		38	0.60	معنوي
	9	0.55	معنوي		39	0.63	معنوي
	10	0.58	معنوي		40	0.54	معنوي
2. التحدي والانجاز	11	0.73	معنوي	5. الاستكشاف والتجريب	41	0.53	معنوي
	12	0.54	معنوي		42	0.86	معنوي
	13	0.46	معنوي		43	0.59	معنوي
	14	0.67	معنوي		44	0.71	معنوي
	15	0.62	معنوي		45	0.28	معنوي
	16	0.52	معنوي		46	0.71	معنوي
	17	0.67	معنوي		47	0.40	معنوي
	18	0.56	معنوي		48	0.65	معنوي
	19	0.58	معنوي		49	0.28	معنوي
	20	0.75	معنوي		50	0.22	معنوي
3. التفاعل الاجتماعي	21	0.62	معنوي	6. الترفيه	51	0.74	معنوي
	22	0.56	معنوي		52	0.72	معنوي
	23	0.74	معنوي		53	0.39	معنوي
	24	0.66	معنوي		54	0.64	معنوي
	25	0.67	معنوي		55	0.71	معنوي
	26	0.69	معنوي		56	0.50	معنوي
	27	0.63	معنوي		57	0.38	معنوي
	28	0.68	معنوي		58	0.41	معنوي
	29	0.23	معنوي		59	0.49	معنوي
	30	0.35	معنوي		60	0.49	معنوي

**دالة معنوية عند مستوى الدالة (0.05)

جدول رقم (11)

علاقة المجالات بالمقياس

ت	المجالات	معامل الارتباط للمجالات	الدالة
1	الفضول الطبيعي	0.89	معنوي

معنوي	0.90	التحدي والانجاز	2
معنوي	0.83	التفاعل الاجتماعي	3
معنوي	0.70	تنمية المهارات	4
معنوي	0.71	الاستكشاف والتجريب	5
معنوي	0.69	الترفيه	6

****دالة معنوية عند مستوى الدلالة (0.05)**

3-4-19 حساب الخصائص العلمية للمقياس:

يكاد يتفق اصحاب القياس على بعض الخصائص القياسية التي ينبغي التحقق منها في فقرات مقاييس الشخصية التي هي القوة التمييزية للفقرات ومعاملات صدقها (Abdullah & Maher, 2003)

3-4-20 الصدق:

استخدم الباحثان صدق المحتوى والذي يشير الى صحة وصدق المعلومات التي تحويها كل فقرة أو المقياس وخصوصيتها ان تقدم كل فقرة مع شرح تفصيلي يبين تواجدها في هذا المجال او المقياس والناحية التي يفترض ان تغطيها ثم تعرض على الخبير الذي يعمل على تصويب استخدام هذه الفقرة أو تخطيها ويعتمد هذا النوع من الصدق على قدرة الباحث في بيان مضمون الفقرة بشكر واضح امام الخبير وعلى الخبير ان يحاول الربط بين الفقرة والمجال الذي تنتمي اليه ومدى دقة متن الفقرة في التعبير عن المراد منها كما ينظر في صلاحيتها للعينة المراد اجراء البحث عليها ويحاول اقتراح التصحيحات الملائمة. يمكن عد صدق المحتوى بديل ناجح للصدق الظاهري اذ يتجاوز اكثر عيوبه الا ما يتعلق بالحكم الشخصي الذي قد ينحاز لتجربة شخصية غير ان هذا الامر يمكن معالجته من خلال زيادة عدد الخبراء المجيبين عن الفقرات. يفضل صدق المحتوى في اختبارات التحصيل اذ يكون هناك موردا لبيان فلسفة كل سؤال او فقرة ووجه استخدامها لاستخراج صلاحيتها.

3-4-21 الثبات:

ثبات المقاييس : يشير ثبات الاختبار إلى دقة المقياس في وعدم تناقضه مع نفسه واتساقه وإطراده فيما يزودنا به من معلومات على سلوك الفرد .

الجدول (12)

يبين قياس الثبات باستخدام الفا كرونباخ

الرقم	الاسم	ت
0.862482	الفاكرونباخ	1

3-4-22 التطبيق النهائي لمقياس متعة التعلم :

بعد ان اصبح مقياس متعة التعلم جاهز للتطبيق سيتم تطبيقه على العينة وذلك بعد اكمال كافة المستلزمات والمتطلبات.

4- عرض و تحليل و مناقشة النتائج

4-1 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس متعة التعلم

الجدول (13)

يبين قيمة مقياس متعة التعلم

المتغيرات	أعلى قيمة	أقل قيمة	الوسط الحسابي	الانحراف ف	الخطأ المعياري	الوسط الفرضي	الاختلاف	الالتواء
مقياس متعة التعلم	179	143	162	12,1	3,83	6,6	7	0,333-

بلغ الوسط الحسابي لمقياس متعة التعلم (162) والانحراف المعياري (12,1) والخطأ المعياري (3,83) والوسط الفرضي (6,6) اما معامل الالتواء (-0,333) والاختلاف (7) كما بلغت أعلى قيمة (179) وأقل قيمة (143) 4-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي لمجموعة البحث التجريبية في متغيرات البحث (الأداء الفني، الإنجاز، متعة التعلم)

جدول (14)

يبين نتائج الاختبار القبلي للأداء الفني والإنجاز ومتعة التعلم لعينة البحث

ت	المتغيرات	أعلى	أقل	وسط	انحراف	الخطأ المعياري	الوسط الفرضي	الاختلاف	الالتواء
1	مسك وحمل الثقل (10) درجة	7	5	5.6	0.8	0.27	6	14.29	1
2	وقفة الاستعداد (5) درجة	2	1.5	1.70	0.245	0.8	1.75	14.41	0.48
3	الزحقة (25) درجة	18	10	14.3	2.61	0.87	14	18.25	-0.63
4	وضع الدفع (25) درجة	17	14	15.6	1.02	0.34	15.5	6.54	0.35
5	الدفع (25) درجة	20	13	16.2	1.83	0.61	16.5	11.32	0.46
6	المتابعة وحفظ الاتزان (10) درجة	8	5	6.4	0.92	0.31	6.5	14.32	-0.11
7	متعة التعلم	179	143	162	12.1	3.83	6.6	7	0.333-
8	الإنجاز الأعلى (المسافة)	6.8	3.7	5.14	0.84	0.28	5.25	16.35	0.34

من خلال الاطلاع على الجدول (16) والذي يبين نتائج الاختبارات القبلي للعينة التجريبية ويتضح لنا ان جميع المتغيرات دالة معنويا عند مستوى (0,05) وبدرجة حرية (9) وكان الوسط الحسابي (5.14) قريب من الوسط الفرضي (5.25)، مما يدل على أن أداء العينة كان قريباً من المتوقع قبل التجربة، وان معامل الالتواء (0.34) ضمن المدى المقبول ($1 \pm$) مما يدل أن توزيع البيانات طبيعي تقريباً، اما الانحراف المعياري (0.84) معتدل، مما يدل على أن البيانات متقاربة ومتجانسة و بالتالي فان العينة متجانسة من حيث الإنجاز القبلي، مما يجعلها مناسبة للتحليل التجريبي بعد تطبيق العروض العملية .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5- 1 الاستنتاجات:

بناءً على نتائج البحث توصلنا الى الاستنتاجات الآتية:

- 1- تم بناء مقياس متعة التعلم لدفع الثقل للتلاميذ الصم والبكم
- 2- ان مقياس متعة التعلم يستطيع ان يكشف عن نسبة ومستوى متعة التعلم للتلاميذ الصم والبكم الخاص بفعالية دفع الثقل
- 3- تبين من خلال الكشف عن مستوى مقياس متعة التعلم بان اغلب النتائج كانت ضمن المستوى المتوسط .
- 4- ان مقياس متعة التعلم له الدور الفعال في زيادة المعلومات للأداء الفني في دفع الثقل .

5- 2 التوصيات :

على ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث يوصيان بعدة توصيات

1. اعتماد مقياس متعة التعلم الذي تم بنائه لقياس مدى متعة التعلم في فعالية دفع الثقل ويمكن في فعاليات الرمي الاخرى .

2. اعداد مقياس لمتعة التعلم يخص الفعاليات الأخرى في الساحة والميدان

3 اجراء دراسات مماثلة على فعاليات رياضية اخرى للتحقق من فعالية الاسلوب في مجالات متنوعة.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في تلاميذ (معهد الامل للصم والبكم في النجف الاشرف) الصف السادس ومعاهد الصم والبكم في بغداد.

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

علي جابر ناجي alij.aljanabi@student.uokufa.edu.iq

References

- Abdullah, A.-S., & Maher, A.-D. (2003). *Psychological and Educational Measurement and Evaluation between Theory and Application* (1st ed). Wael House.
- Hassan, H. S., Haider, A. K., Ibrahim, W. J., & Zaidan, H. N. (2025). A comparative study of the recovery speed index among deaf youth sprinters. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(2), 387–393. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i2.1060>
- Kadhim, M. A. A. (2024). The effect of the SQ3R strategy on learning the effectiveness of the long jump for students. *Journal Mustansiriyah of Sports Science*, 5. <https://www.iraqoj.net/iasj/article/312713>
- mohammed, j Al., & Kazem, M. A. A. (2013). A comparative study of the percentage of learning the artistic performance of the effectiveness of pushing the weight of physical education students. *Journal of Kufa Studies Center*, 1(30). <https://doi.org/10.36322/jksc.v1i30.5108>

Salah El-Din, M. A. (2000). *Educational and Psychological Measurement and Evaluation (Its Basics, Applications, and Contemporary Trends)* (p. 186). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Shaker, M. J. (1990). *Comparative Vocational Guidance and Educational Counseling Systems* (p. 144). University of Basra, Higher Education Press.

ملحق (1)

مقياس متعة التعلم

يبين استمارة فقرات مقياس متعة التعلم بصيغة النهائية

عزيزي الطالب السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

تحية طيبة.....

بين يديك مجموعة من الفقرات الذي وضعت لمعرفة (أثر العروض العملية في متعة التعلم والاداء الفني لفعالية دفع الثقل لدى التلاميذ الصم) وخدمة للبحث العلمي نرجو من حضراتكم تعاونكم معنا في الاجابة على جميع فقرات المقياس باختيارك الاجابة مناسباً بشكل صحيح ، وفي ادناه تعليمات المقياس يرجوا الباحث منكم قراءتها بعناية من اجل الاجابة بشكل دقيق .

1. عدم ترك اي فقرة بدون اجابة.

2. ضرورة الاجابة بصراحة ودقة.

3. ضع علامة (√) امام الاجابة المناسبة

• يهدف هذا الاستبيان الى قياس متعت التعلم لدى طلاب الصم في المعاهد باستخدام العروض العملية في دفع الثقل .

الباحث

مع فائق الشكر والاحترام.

على جابر ناجي

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أشعر برغبة قوية لمعرفة كيفية تحسين أدائي في دفع الثقل					
2	أجد نفسي أفكر في طرق جديدة لتجربة دفع الثقل حتى خارج الحصة					
3	أحب اكتشاف تفاصيل جديدة عن تقنيات دفع الثقل					
4	أشعر بالحماس عندما أتعلم شيئاً جديداً عن دفع الثقل.					
5	أشعر بالحماس عندما أتعلم شيئاً جديداً عن دفع الثقل.					
6	أشعر بالفضول تجاه كيفية استخدام جسمي بطرق مختلفة أثناء التدريب.					
7	أستمتع بملاحظة تقدم زملائي لأتلمع منهم.					
8	أشعر بالإثارة عندما أكتشف أسلوباً جديداً يجعلني أقوم بدفع الثقل بشكل أفضل					
9	أحب تجربة أوضاع جديدة لدفع الثقل لمعرفة تأثيرها					
10	أجد متعة في استكشاف كيف تؤثر الحركات الصغيرة على أدائي					
11	أشعر بالرضا عندما أحقق نتائج جيدة في دفع الثقل.					
12	أحب مواجهة التحديات التي تساعدني على تحسين مهاراتي					
13	أشعر بالسعادة عند تجاوز صعوبة جديدة في التدريب					
14	كلما زادت صعوبة التمرين، زاد حماسي لإنجازه					
15	أحب مقارنة أدائي اليوم بأدائي السابق لأرى مدى تقدمي.					
16	أشعر بالفخر عندما أحقق أهدافي الشخصية في دفع الثقل.					
17	أحب التحدي الذي يجعلني أطور من نفسي باستمرار					
18	إن التغلب على الصعوبات في دفع الثقل يجعلني أشعر بالقوة					
19	أشعر بالإيجابية حتى عند الفشل لأنني أتلمع شيئاً جديداً.					
20	التحديات في التدريب تجعلني أكثر رغبة في الاستمرار.					

21	أحب العمل مع زملائي في التدريب على دفع الثقل.				
22	أشعر بالسعادة عندما نتبادل الأفكار حول كيفية تحسين الأداء				
23	أستمتع بمشاركة تجاربي مع الآخرين خلال التمارين				
24	أحب دعم زملائي وتشجيعهم أثناء التدريب				
25	أشعر بالحماس عندما أتعلم من زملائي أو أساعدهم.				
26	أجد التفاعل مع المدرب وزملائي ممتعًا ومحفزًا.				
27	أشعر بالانتماء إلى الفريق أثناء التدريب الجماعي.				
28	أحب أن أتنافس مع زملائي بطريقة ودية.				
29	يساعدني النقاش مع الآخرين على فهم التمارين بشكل أفضل.				
30	أشعر بأنني أتحسن أكثر عندما أتدرب مع زملائي				
31	أشعر بالسعادة عندما ألاحظ تحسن مهاراتي في دفع الثقل.				
32	أحب تعلم تقنيات جديدة تزيد من قدرتي على الأداء				
33	أستمتع بممارسة الحركات حتى أتقنها تمامًا				
34	أشعر بالإنجاز عندما أتمكن من تنفيذ حركة صعبة بنجاح.				
35	أحب تطوير مهاراتي باستمرار لتصبح أكثر دقة وقوة.				
36	أستمتع بتحليل أدائي لمعرفة كيفية التحسين				
37	أشعر بالحماس عندما أتعلم شيئًا جديدًا يساعدي في التقدم				
38	أحب تحدي نفسي لتطوير مهاراتي بشكل أفضل.				
39	التدريب المستمر يجعلني أشعر بالثقة في قدراتي.				
40	أشعر أن تعلم المهارات الجديدة يجعل التدريب ممتعًا أكثر				
41	أحب تجربة طرق جديدة لدفع الثقل لمعرفة الأفضل لي.				
42	أشعر بالفضول لاستكشاف حركات مختلفة أثناء التدريب.				
43	أستمتع باختبار تقنيات جديدة حتى وإن لم أنجح من أول مرة.				
44	أشعر بالإثارة عندما أجرب شيئًا جديدًا في التدريب.				
45	أحب تغيير طرق التدريب لمعرفة تأثيرها على أدائي				
46	استكشاف طرق جديدة يساعدي على تحسين مستواي				
47	أجد متعة في تجريب حركات جديدة تجعلني أشعر بالقوة				
48	أحب استخدام أدوات تدريب مختلفة لتجربة تأثيرها على أدائي				
49	أشعر بالتحفيز عندما أتعلم حركات غير تقليدية				
50	أحب الاستكشاف لأنه يجعل التدريب أكثر إثارة وتشويقًا				
51	أستمتع بكل لحظة أقضيها في التدريب على دفع الثقل				
52	التدريب يجعلني أشعر بالمرح حتى عند أداء التمارين الصعبة				
53	أشعر بالسعادة والارتياح أثناء التدريب				
54	أحب الأنشطة التي تجمع بين التعلم واللعب أثناء التدريب				
55	التدريب يشعري بالحيوية والطاقة				
56	أجد التدريب على دفع الثقل ممتعًا وملينًا بالتحدي				
57	أحب الأجواء الممتعة التي نصنعها أثناء التمارين الجماعية				
58	التدريب يجعلني أضحك وأشعر بالراحة النفسية				
59	أحب الألعاب الصغيرة التي نجريها أثناء التدريب لأنها تضيف المتعة.				
60	أستمتع بالتدريب لأنه يساعدي على التخلص من التوتر				