



فاعلية التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على بعض المهارات النفسية ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز

م.د/ أحمد السيد أحمد محمد رجب

مدخل ومشكلة البحث:

يمثل التكامل بين الجانب العقلي والجانب البدني أهمية بالغة لتحقيق الأهداف في المجال الرياضي حيث أهمية تدفق الطاقة البدنية والعقلية في اتجاه واحد حتى يستطيع الرياضي تحقيق الإنجازات الرياضية من خلال الاستفادة من قدراته المختلفة.

ويشير محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) أن التدريب العقلي هو جزء هام ومكمل للتدريب الحركي، ويتضمن تعلم وتدريب المهارات النفسية أو العقلية أو المعرفية مثل تدريب الإسترخاء وتدريب التصور العقلي وتدريب الإنتباه وتدريب الإدراك، وغير ذلك من التدريبات المرتبطة بالعمليات العقلية العليا، والتي لا يؤدي فيها اللاعب غالباً أداء حركي فعلي، والتي تتضمن العديد من الطرق والوسائل لمحاولة التحكم في السلوك العقلي والحركي للاعب، والتي تسهم في التحكم في العقل والإستتارة والضغط ، وكذلك مساعدته على سرعة تعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية، والإسهام في إعداد اللاعب نفسياً قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية.

(١٧ : ٣٨٧،٣٨٦)

ويتفق كل من : محمد العري شمعون (٢٠٠١)، محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) على أن التدريب العقلي يؤثر بصورة إيجابية على تحسين الأداء حيث يساهم في اكتساب الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد. (١٥:٣٢)، (١٨:٢٥٤)

وقد ظهرت البرمجة اللغوية العصبية (NLP) Neuro Linguistic Programming كعلم جديد في السبعينات من القرن العشرين بواسطة عالمين أمريكيين هما "ريتشارد باندلر Richard Bandler عالم رياضيات، وجون جريندر John Grinder عالم لغويات ، كأسلوب علمي لإحداث التكامل بين كل من طرق التفكير الإنساني، البناء اللغوي، القوى الداخلية الوجدانية، حيث يبحث هذا العلم عن كيفية العمل على الاستفادة من هذه المكونات الثلاثة لإيجاد قوى دافعة تقود الإنسان بصورة دائمة نحو التغيير للأفضل. (١:٣٩)

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.



ويشير جوزيف أوكونر (٢٠١٤) أن البرمجة اللغوية العصبية تقوم بدراسة كيفية تنظيم الخبرات الذاتية، وكيفية التفكير في القيم والمعتقدات، وكيفية إيجاد الحالات الانفعالية، وكيفية تشييد عالمنا الداخلي من خبراتنا ونكسبه معنى، وتعني البرمجة اللغوية العصبية بدراسة التألق والجودة للأفراد والمؤسسات البارزة، وتعليم هذه الطرق للآخرين حتى يتمكنوا من إحراز نفس نوعية النتائج ، ويطلق على هذه العملية أسم النمذجة **Modeling**. (١٥:٤)

ويضيف عنتر سليمان (٢٠٠٧) أن البرمجة اللغوية العصبية هي تكنولوجيا النجاح والتفوق، واكتشاف ما تمتلكه من طاقات كامنة وقدرات مخبوءة في داخلك، فهي تركز بشكل أساسي على دراسة حالة التفوق أو النبوغ لدى الأفراد، ومعرفة التفوق وكيفية تجزئته إلى عناصره الأولية الأساسية، ومن ثم تطبيقه على أشخاص آخرين لتحسين أدائهم العملي، فهي تمدنا خطوة بخطوة بكيفية تحقيق التفوق، والتخلص من المصاعب الحياتية. (٣:١٠)

كما تسهم البرمجة اللغوية العصبية بإمداد الفرد الرياضى بطرق تساعد على يصبح أكثر كفاءة وفاعلية في تنفيذ متطلبات الأداء التدريبى والتنافسى، وأكثر تحكما في الأفكار والانفعالات والسلوك، وأفضل في القدرة على إنجاز الأهداف، وأكثر ايجابية في تفاعله مع البيئة المحيطة به، فلو أن اللاعب لا يملك في نفسه الغرض أو المصادر لإنجاز ما يريد، فإن البرمجة اللغوية العصبية تساعد على أن يكتشف مهارات، وطرق المحيطين به في التفكير، ثم الاندماج معهم في مواقفهم المشتركة، لكي يكونوا أكثر نجاحاً كفريق. (١٦:١١ - ٢٢)

ويعتبر جهاز طاولة القفز ذو أهمية كبيرة لدى لاعبي الجمباز لكونه أقل أجهزة الجمباز الستة من حيث زمن الأداء عليه حيث يؤدي اللاعب مهارة حركية واحدة توازي في تقييمها جملة حركية كاملة على أي جهاز من أجهزة الجمباز الأخرى ، ويعتبر جهاز طاولة القفز آخر الأجهزة التي شملها التطوير المستمر. (٢،٣ : ٦)، (٢:٧)

وتعتبر مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز من المهارات الهامة لأنها تمثل الأساس للكثير من المهارات المتقدمة حيث تعد هذه المهارة الركيزة، والأساس الفنى لأغلب المهارات التي تؤدي على جهاز طاولة القفز، كما تعد عاملاً مشتركاً في معظم القفزات القانونية التي تؤدي على هذا الجهاز. (٣٠: ٦٥)

ومن خلال ما تيسر للباحث من دراسات مرجعية مرتبطة بموضوع البحث مثل دراسة كل من : بيني ريتشارد Benny Richard (٢٠٠٤)(٢٣)، مدحت محمود محمد (٢٠١٠) (٢٢)، محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١)(١٣)، دينا عصام محمود (٢٠١٥)(٥)، شاهندا



حمدي محمد (٢٠١٥) (٩) لاحظ أنه لم يتعرض أحد من الباحثين - في حدود علم الباحث - للتعرف على فاعلية برنامج تدريب عقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية في تحسين بعض المهارات النفسية ومستوى أداء الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز في الجمباز. كما أنه من خلال عمل الباحث في تدريس مقرر الجمباز لطلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق لاحظ إنخفاض مستوى أداء مهارة الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز ، بالرغم من دراستها بالفرقة الثانية بالكلية ، ويبدو ذلك واضحاً من واقع الدراسة الإستطلاعية الأولى الذي قام بها الباحث من خلال عقد إختبار تطبيقي لتحديد مستوى الأداء الفني لطلاب الفرقة الثالثة بالكلية في المهارة قيد البحث في الفترة من ٢٠١٦/٢/٧ وحتى ٢٠١٦/٢/١١ ، وقد أظهرت نتائجها أن نسبة (٣٨.٤٥%) من مجموع الطلاب حاصلون على مستوى ضعيف في مهارة الشقبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز على الرغم من الجهد المبذول من أعضاء هيئة التدريس بالقسم ، وقد يرجع السبب في ذلك إلى عدم الإهتمام بالجانب العقلي لتطوير المهارات النفسية من جانب القائمين بالتدريس ، والإهتمام فقط بالجوانب البدنية والفنية للمهارة قيد البحث، بالإضافة إلى زيادة معدل تكرار نفس الأخطاء نتيجة زيادة التوتر عن الحد الأمثل للطلاب أثناء أداء المهارة قيد البحث ، وذلك لعدم الإهتمام ببرامج تدريب الإعداد النفسي للطلاب قبل الدخول لأداء المهارة الأمر الذي يترتب عليه عدم قدرته على الإسترخاء، وعلى تصور مراحل الأداء الفني للمهارة من خلال عملية الإسترجاع العقلي، وتركيز الإنتباه على المراحل الهامة في أداء مهارة الشقبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز (الاقتراب - الخطوة الأخيرة - الارتقاء - الطيران الأول - الارتكاز - الطيران الثاني - الهبوط)، بالرغم من أن الأداء الفني على جهاز طاولة القفز يعتمد على ما يتمتع به الطالب من قدرات بدنية وفنية ونفسية.

ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالي في التعرف على فاعلية التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية في تحسين بعض المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) على مستوى أداء مهارة الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز لطلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريب عقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لطلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق ومعرفة تأثيره على كل من:



١- المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه).

٢- مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز.

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) ولصالح القياس البعدي في حين لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات النفسية قيد البحث للمجموعة الضابطة.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) ولصالح المجموعة التجريبية.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز ولصالح القياس البعدي.

٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز ولصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات الواردة في البحث:

التدريب العقلي Mental Training :

هو ' أحد طرق التدريب الخاصة باستخدام بعض المهارات النفسية في محاولة لتطوير الأداء والإعداد للمنافسات الرياضية العليا ' (١٨:٢٥)

البرمجة اللغوية العصبية العصبية (NLP) Neuro-Linguistic Programming:

هي "علم وفن دراسة ما يحدث في الفكر والسلوك واللغة، سواء اللفظية أو غير اللفظية (لغة الجسم)، بهدف تطوير وتحسين هذه المكونات، لتحقيق التغير الإيجابي والتميز والتفوق الإنساني، بما يساعد الفرد الرياضي على تحقيق النتائج المرجوة التي يريدها سواء في رياضته أو حياته". (١٥:٢١)



البرمجة Programming :

هي 'طريقة تنقيّة ومعالجة اللاعب لخبراته عبر حواسه'. (٥٢٩:٨)

الإسترخاء Relaxation:

هو ' قدرة اللاعب على التحكم والسيطرة في أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر'. (١٢: ٢)

التصور العقلي Mental Imagery:

هو " إعادة تكوين أو إسترجاع الخبرة الحركية في العقل". (٤٣: ٢٩)

تركيز الإنتباه Concentration :

هو ' تركز بؤرة الانتباه على العلامات المرتبطة بالأداء في البيئة المحيطة والاحتفاظ بهذا التمرکز لفترة زمنية تحقق امتلاك الوعي الإدراكي المؤقت'. (١٧٨، ١٧٧ : ٢٠)

الدراسات المرجعية:

أجرى بيني ريتشارد Benny Richard (٢٠٠٤)(٢٣) دراسة أستهدفت التعرف على أثر استخدام برنامج NLP الخاص بحركات الجسم في تعزيز الثقة بالنفس ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٨٢) طالب جامعي ، ومن أهم النتائج : فاعلية برنامج NLP الخاص بحركات الجسم في تعزيز الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الجامعية.

وقام مدحت محمود محمد (٢٠١٠)(٢٢) بدراسة أستهدفت التعرف على التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية كمدخل لتطوير مستوى الاداء وتقدير الذات لدى الناشئين في رياضة الكاراتيه، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (١٠) لاعبين كاراتيه ، وقد أشارت النتائج إلى فاعلية برنامج التدريب العقلي في تطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء وتقدير الذات لدى ناشئي الكاراتيه.

وأجرى محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١)(١٣) دراسة أستهدفت التعرف على التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء في بعض الرياضات الفردية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (٩) لاعبين لرياضة الكاراتيه والوشو كونج فو ، ومن أهم النتائج : فاعلية التدريب العقلي باستخدام



البرمجة اللغوية العصبية فى تطوير المهارات النفسية وفعالية الأداء فى بعض الرياضات الفردية.

وأجرت دينا عصام محمود (٢٠١٥) (٥) دراسة أستهدفتم التعرف على تأثير برنامج تعليمى مقترح باستخدام بعض المهارات العقلية المسهمة فى تحسين أداء مهارة الشقلبة الجانبية على اليدىين كنهاية على عارضة التوازن، وأستخدمتم الباحثة المنهج التجريبي، وأشمتمت عينة البحث على (٥٠) طالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات بالإسكندرية، وكانت أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المهارات العقلية ومستوى أداء مهارة الشقلبة الجانبية على اليدىين كنهاية على عارضة التوازن لصالح القياس البعدى.

وقامت شاهندا حمدى محمد (٢٠١٥) (٩) بدراسة أستهدفتم التعرف على تأثير إستخدام البرمجة اللغوية العصبية على تحسين مستوى الأداء المهارى والإبتكارى للسلاسل الحركية فى الجمباز الإيقاعى لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، وأستخدمتم الباحثة المنهج التجريبي، وأشمتمت عينة البحث على عدد (٤٨) طالبة بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات بالإسكندرية، وكانت أهم النتائج: يؤثر إستخدام البرمجة اللغوية العصبية تأثيراً إيجابياً فى تحسين المهارات النفسية ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز الإيقاعى.

الإستفادة من الدراسات المرجعية:

أستفاد الباحث من الدراسات المرجعية ما يلى:

- مساعدة الباحث فى ترتيب وضبط الإجراءات الخاصة بالقياسات، والتعرف على كيفية تصميم برنامج التدريب العقلى المقترح باستخدام البرمجة اللغوية العصبية.
- توجيه الباحث لتحديد الإختبارات النفسية المرتبطة بموضوع البحث.
- تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث.
- الرجوع إلى نتائج الدراسات فى تفسير ومناقشة نتائج الدراسة الحالية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلى البعدى لمجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة.



مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث باختيار مجتمع البحث وهم طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٥/٢٠١٦، والبالغ عددهم (٣٥٠) طالباً، وقد تم اختيار مجتمع البحث للأسباب التالية:

- جهاز طاولة القفز ضمن الأجهزة المقررة.
- سبق لهم تعلم المهارة قيد البحث بالفرقة الثانية بالكلية.
- توفر الإمكانيات.
- إمكانية الباحث من التدريب ميدانياً.

كما قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (٣٦) طالباً بنسبة مئوية قدرها (١٠.٢٩%) تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٨) طالباً ، كما تم اختيار عدد (٢٠) طالباً بالطريقة العشوائية كعينة للدراسة الإستطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

تم إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات مثل: معدلات النمو (السن - الطول - الوزن)، وبعض القدرات البدنية الخاصة (السرعة الإنتقالية - القدرة العضلية للرجلين - التحمل للذراعين ومنطقة الكتفين - مرونة الجذع والفخذ)، والمهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) ، ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز والجدولين (١)،(٢) يوضحان ذلك.

جدول (١)

المقالة I.	إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو
المقالة II.	ومستوى الأداء الفنى للمهارة قيد البحث



المقالة III	المتغير	المقالة IV	و	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المقالة V	السن	مئة		٢١.٥٩	٠.٩٥	٢١.٣٠	٠.٩٢
	الطول الكلي للجسم	سم		١٧٦.٢	٦.٨٣	١٧٤.٥	٠.٧٥
المقالة VI	الوزن	كجم		٧٤.٥٠	٥.٢٢	٧٣.٠٠	٠.٨٦
المقالة VII	مستوى أداء الشقبة الأمامية على اليبدين	درجة		٥.٩١	١.٨٤	٥.٥٠	٠.٦٧

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات السن ، الطول، الوزن ومستوى أداء مهارة الشقبة الأمامية على اليبدين على جهاز طاولة القفز تراوحت ما بين (٠.٦٧ : ٠.٩٢) أي أنها إنحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلى أن أفراد عينة البحث تمثل مجتمعاً إعتدالياً متجانساً في هذه المتغيرات.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في القدرات البدنية
المقالة VIII
المقالة IX: الخاصة والمهارات النفسية قيد البحث

ن = ٥٦

المقالة X	المتغير	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المقالة XII	العدو (٣٠) م من البدء المنطلق	٠.٧١	المقالة XI: ٢١	المقالة XII: ٧٦
المقالة XIII	القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسي	٥.١٩	المقالة XIII: ٣.٥٠	المقالة XIII: ٨٢
المقالة XIV	القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقي	٠.٢٧	المقالة XIV: ٠.٣	المقالة XIV: ٧٨
المقالة XV	التحمل للذراعين ومنطقة الكتفين	٤.٣٥	المقالة XV: ١.٥٠	المقالة XV: ٩١



المقالة	المقالة	المقالة	المقالة	المقالة	المقالة
٠.٧٧	المقالة XVI ٠.٥٠	٣.٩١	١١.٥	سم	مرونة الجذع والفخذ
المقالة XVIII ٠.٦٤	٣٣.٠٠	المقالة XVII ٠.٧٢	٣٤.٠	درج	القدرة على الإسترخاء
٠.٧١	٦٢.٠٠	٦.٣٨	٦٣.٠	درج	التصور العقلي
٠.٩٣	٩.٥٠	٢.٢٩	١٠.٠	عد	تركيز الإنتباه
			٢١	د	

المقالة XIX. يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء للقدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٦٤ : ٠.٩٣) أي أنها إنحصرت ما بين (± 3) ، وهذا يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

وتنقسم إلى ما يلي :

أولاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلي للجسم.
- ساعة إيقاف.
- ميزان طبي معاير.
- صالة جمباز مجهزة.

ثانياً : الإختبارات البدنية قيد البحث : ملحق (١)

- ١- إختبار العدو (٣٠) من البدء المنطلق.
- ٢- إختبار الوثب العمودي من الثبات.
- ٣- إختبار الوثب العريض من الثبات.
- ٤- إختبار انبطاح مائل ثنى الذراعين.
- ٥- إختبار ثنى الجذع من الوقوف.

ثالثاً: الإختبارات النفسية قيد البحث : ملحق (٢)

١- مقياس القدرة على الإسترخاء:

قام ببناء هذا المقياس في الأصل فرانك فيتال Frank Vital (١٩٧١) وأعد صورته العربية علاوى وأحمد السويفى (١٩٨١)، ويتكون هذا المقياس من (١٥) عبارة تتيح الفرصة



للمختبر في التعبير عن قدرته على الإسترخاء العضلي والعقلي الإرادي عن طريق الإستجابات اللفظية لعبارات المقياس. (١٤ : ٣٧٤)

المقالة XX. ٢- مقياس التصور العقلي:

هذا المقياس من إعداد محمد العري وماجدة إسماعيل (١٩٩٦) ويهدف إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها المختبر استخدام الحواس أثناء التصور العقلي، وقد اشتمل على إثنتين من المواقف الرياضية هما: أولاً: الممارسة الفردية. ثانياً: الأداء في المنافسة، وذلك من خلال أبعاد التصور العقلي وهي:

- التصور البصري.
- التصور الإنفعالي.
- التصور السمعي.
- التحكم في التصور.
- التصور الحس - حركي.
- التصور الداخلي. (١٤ : ٣٤٣ - ٣٥٠)

٣- إختبار شبكة التركيز:

قام ببناء هذا الإختبار في الأصل دورثي هاريس **Dorothy, H** (١٩٨٧) لقياس تركيز الإنتباه، وأعد صورته العربية محمد العري (١٩٩٦) ويتكون هذا الإختبار من مجموعة من الأرقام من صفر حتى تسعة وتسعون داخل مربعات يقدم للمختبر لمدة دقيقة واحدة، ويطلب منه متابعة هذه الأرقام بالترتيب من الرقم الذي يحدد له، وذلك بوضع علامة على هذا المربع، ويتم حساب عدد المربعات التي وصل إليها في نهاية الدقيقة. (١٤ : ٣٨٩ - ٣٩١)

رابعاً : تقييم مستوى الأداء المهاري قيد البحث :

تم تقييم مستوى أداء مهارة الشقلبية الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز بواسطة (٤) محكمين ورئيس (ملحق ٣) ، وذلك بإعطاء الطالب درجة من (١٠) درجات ، على أن يتم إستبعاد الدرجتين الكبرى والصغرى ويتم الإبقاء على الدرجتين الباقيتين على أن يؤخذ متوسطهما.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ٢٠١٦/٢/١٤ وحتى ٢٠١٦/٢/٢٤ على عينة عددها (٢٠) طالباً من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وذلك للتعرف على ما يلي:



لحساب صدق الإختبارات النفسية (مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس التصور العقلي - إختبار شبكة التركيز) قام الباحث باستخدام الصدق المنطقي وذلك عن طريق عرض الإختبارات النفسية على عدد (٣) من أساتذة علم النفس الرياضى (ملحق ٤) لإبداء الرأى فى مدى قياس عبارات الإختبارات لما وضعت من أجله ، وقد أشارت النتائج إلى إتفاق المحكمين بنسبة مئوية قدرها (١٠٠%) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقي لهذه الإختبارات النفسية قيد البحث.

تم حساب معامل الصدق عن طريق التمايز بتطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على أفراد العينة الاستطلاعية قوامها (٢٠) طالباً من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (مجموعة مميزة) ، وعدد (٢٠) طالباً بالفرقة الثانية بالكلية (مجموعة غير مميزة) وذلك لإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الاختبارات البدنية قيد البحث، وقد تم ذلك فى الفترة من ٢٠١٦/٢/١٤ وحتى ٢٠١٦/٢/١٨ ، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

فى الاختبارات البدنية قيد البحث

قيمة ت'	مجموعة غير مميزة ن=٢٠		مجموعة مميزة ن=٢٠		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٢.٩٩*	٠.٢٦	٤.٦١	٠.٢١	٤.٣٨	ثانية	العدو (٣٠) م من البدء المنطلق
٤.٥٦*	٢.٤٩	٣٥.٢٠	٢.٦٤	٣٩.٠٠	سم	القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسى
٤.٤١*	٠.١٠	٢.٠٠	٠.١١	٢.١٥	متر	القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقى
٢.٩٦*	٢.٣٨	١٩.٠٠	٢.٥٩	٢١.٤٠	عدد	التحمل للذراعين ومنطقة الكتفين
٢.٧١*	٢.١٢	٩.٢٠	١.٩٧	١١.٠٠	سم	مرونة الجذع والفخذ



* دل عند مستوى ٠.٠٥

قيمة ت' الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى صدق الإختبارات قيد البحث.

ثالثاً : معامـل الثبات للإختبارات البدنية والنفسية:

ولحساب معامـل الثبات قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى ، وذلك عن طريق تطبيق الإختبارات البدنية والنفسية على العينة الاستطلاعية ، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني قدره يومان للإختبارات البدنية ، أما الإختبارات النفسية فكان الفاصل (١٠) أيام من التطبيق الأول ، وذلك في الفترة من ٢٠١٦/٢/١٤ وحتى ٢٠١٦/٢/٢٤ ، وتم حساب معامـل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامـل الثبات للإختبارات البدنية والنفسية قيد البحث ن = ٢٠

قيمة ت'	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المقالة XXII لمتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠.٨٠ ٠٩	٠.٢ ٩	٤.٣٣	٠.٢١	٤.٣٨	ثانية	العدو (٣٠) م من البدء المنطلق
٠.٧١ ٠٥	٢.٨ ١	٣٩.٤	٢.٦٤	٣٩.٠	سم	القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسي
٠.٨٢ ٠٩	٠.١ ٥	٢.٢٠	٠.١١	٢.١٥	متر	القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقي
٠.٦٩ ٠٢	٢.٧ ٣	٢٢.٠	٢.٥٩	٢١.٤	عدد	التحمل للذراعين ومنطقة الكتفين
٠.٧٠ ٠٤	٢.١ ٢	١١.٦	١.٩٧	١١.٠٠	سم	مرونة الجذع والفخذ
٠.٧١ ٠٩	٣.٢ ٥	٣٤.٠	٠.٠٣	٣٣.٥	درجة	القدرة على الإسترخاء
٠.٦٠ ٠٣	٤.٨ ١	٦٤.٢	٥.١٦	٦٣.٠	درجة	التصور العقلي



تركيز الانتباه	عدد	١٠٠٠	١.٨٢	١٠٠.٣	١.٥	٠.٧٢
	٠	٠		٠	٧	٥

قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات البدنية والنفسية قيد البحث مما يشير إلى ثبات الإختبارات.

برنامج التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية:

أولاً: أهداف البرنامج المقترح للتدريب العقلي:

- تحسين المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه).
- تطوير مستوى أداء مهارة الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز.

ثانياً: أبعاد البرنامج المقترح للتدريب العقلي:

أحتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلي على الأبعاد التالية:

- الإسترخاء العضلي.
- الإسترخاء العقلي.
- التصور العقلي.
- تركيز الانتباه .
- البرمجة اللغوية العصبية.

البعد الأول: الإسترخاء العضلي:

ويعد الإسترخاء العضلي هو البعد الوحيد في البرنامج الذي يتضمن العمل البدني مع العضلات المختلفة، وقد تم استخدام طريقة الإسترخاء التخيلي لتنفيذ هذا البعد ملحق (٥)، والتي تتضمن أداء سلسلة من الإنقباضات العضلية يتبعها إسترخاء تام مع الانتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الإسترخاء في جميع المجموعات العضلية ويهدف هذا البعد إلى:

١- المساعدة على خفض التوتر والقلق.

٢- تعلم الإحساس بالفرق بين التوتر والإسترخاء والتحكم في عمل الجهاز العضلي.



البعد الثاني: الإسترخاء العقلي:

تم استخدام أسلوب التحكم في التنفس لتنفيذ هذا البعد بإعتبار أن التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الإسترخاء، وأكثرها تأثيراً في التحكم في التوتر والقلق، وأُعد ذلك على أداء مجموعة من تدريبات التنفس التي يتم التركيز فيها على التنفس من الحجاب الحاجز وليس من الصدر، ويهدف هذا البعد إلى تخفيف تراكم الضغط والقلق، وشفاء الذهن، وتعميق الشعور بالإسترخاء.

البعد الثالث: التصور العقلي:

ويعتبر هذا البعد من الأبعاد الرئيسية الذي يعكس تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على المهارات النفسية، ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز، وقد تم استخدام تكرار تصور مراحل الأداء الفني للمهارة قيد البحث عقلياً من خلال إستدعاء صورة واقعية لهذا الأداء بحيث يحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والإحساس الحركي أي كل ما يخص مراحل الأداء الفني للمهارة قيد البحث دون الأداء الفعلي لها، ويهدف هذا البعد إلى:

١- تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية.

٢- تنمية الشعور بالوعي الحسي والتحكم في الحالة الإنفعالية.

البعد الرابع: تركيز الإنتباه:

يعتبر تركيز الإنتباه من الأبعاد الهامة في البرنامج المقترح للتدريب العقلي لما له من تأثير فعال في نجاح عملية التدريب، وقد تم استخدام تدريبات تركيز الإنتباه على مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز من حيث الأداء الفني والجوانب الحس حركية، ويهدف هذا البعد إلى:

١- زيادة القدرة على تركيز الإنتباه.

٢- عزل الأفكار السلبية.

٣- زيادة فاعلية الأفكار الإيجابية.

البعد الخامس: البرمجة اللغوية العصبية:

١- الاحساس الداخلي:



يعتبر الاحساس الداخلى بأبعاده المختلفة البنية الأساسية لبرنامج التدريب العقلى المقترح، ويعبر عن مستوى وعى الطالب بخبراته الداخلية سواء البصرية أو السمعية أو الإنفعالية.

٢- الاحساس الخارجى:

ويعكس الاحساس الخارجى خواص ومميزات الأشياء الخارجية، والتي تظهر نتيجة التأثير المباشر للمؤثرات المادية الملموسة (جهاز طاولة القفز مثلا) على المستقبليات الحسية المطابقة (الجلد) كما يعبر الاحساس الخارجى عن مستوى وعى الطالب بكل ما هو خارج جسده.

٣- نماذج التمثيلات الداخلية:

وأشتملت على ما يلى:

أ- تسلسل النظم التمثيلية:

تم استخدام تسلسل النظم التمثيلية كقنوات يتم فيها إعادة تقديم المعلومات إلى داخل البرنامج العقلى للطالب بشكل موجه وباستخدام حواسه (بصرى، سمعى، حسى) بهدف تطوير أنماط تفكيره أثناء المنافسة الرياضية.

ب- الوسائط الفرعية الحرجة:

وأستخدم الباحث الفروق الدقيقة فى أنماط النظم التمثيلية للعينة قيد البحث، لتحقيق شحذ تفكير الطالب وزيادة حدته، فمثلاً إذا كان النظام التمثيلى الرئيسى للطالب هو النظام البصرى - وهو الوسيلة الأساسية لتخزين المعلومات فى ذاكرته - فيتم التركيز على تدريبات تتضمن التفاصيل الدقيقة لتخزين الصورة فى الذاكرة مثل (الاندماج / الانفصال، اللون، السطوح الحدود، الموقع، العمق، المسافة..).

٤- الحالة الإنفعالية:

تعد الحالة الإنفعالية مجموع الأفكار والانفعالات والطاقات البدنية والعقلية للطالب وتتضح أهم فوائد البرمجة اللغوية العصبية فى ضوء الحالة الإنفعالية فى قدرة الطالب على إختيار حالته الإنفعالية، والتأثير فى حالات الآخرين بطريقة ايجابية.

وتم استخدام أسلوب التحكم فى التنفس والحجرة العقلية (مصدر تفرغ الشحنات السلبية، ومصدر دعم الطاقات الايجابية) مع الطلاب للتحويل من الحالة الإنفعالية السلبية (قلق ما قبل



المنافسة ، الخوف من الإصابة... إلى الحالة الإنفعالية الإيجابية (الثقة فى النفس، التركيز فى الأداء، التحدى).

٥- المعتقدات والقيم:

وتعنى المعتقدات جميع القواعد التى يعيش الطالب بها ومن أجل تحقيقها، كما يقصد بالقيم كل الأشياء التى تمثل أهمية للطالب ، وقد أستخدم الباحث التدريب على الافتراضات المسبقة - كل الأفكار والمعتقدات التى يتم التسليم بها والتصرف على أساسها - كوسيلة لتطوير وإعادة تشكيل النماذج العقلية داخل البرنامج العقلي للطالب.

التوزيع الزمني للبرنامج المقترح للتدريب العقلي:

بناءً على ما جاء بالدراسات المرجعية (٥)،(٩)،(١٣)،(٢٢) قام الباحث بتحديد مدة البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية ب (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً، وبمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية ،وبذلك بلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية فى الإستراتيجية (٢٤) وحدة تدريبية ، والزمن الكلى للإستراتيجية (١٢) ساعة، والجدول (٥) يوضح التوزيع الزمني للبرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية.

جدول (٥)

التوزيع الزمني للبرنامج المقترح للتدريب العقلي

الأسبوع	الأنشطة	الأسلوب	التوزيع الزمني	الجلسات
الأول والثاني	استرخاء عضلي وعقلي	- طريقة ديفيد كايوس - التحكم فى التنفس	- استرخاء عضلي (١٣) ق - استرخاء عقلي (١٣) ق - استيقاظ (٤) ق	٣ جلسات
الثالث	التصور العقلي متعدد الأنواع	- تدريبات التصور البصرى. - تدريبات التصور السمعى. - تدريبات التصور الحس حركى. - تدريبات التصور الإنعالي.	- استرخاء عضلي وعقلي (١٢) ق - للتصور العقلي متعدد الأنواع (١٤) ق - استيقاظ (٤) ق	٣ جلسات
الرابع	تركيز الانتباه	- تدريبات اللمظة. - تدريبات الانتباه الانتقالي.	- استرخاء عضلي وعقلي (١٢) ق - تركيز الانتباه (١٤) ق - استيقاظ (٤) ق	٣ جلسات



تابع جدول (٥)

الأسبوع	الأيام	الأسلوب	التوزيع الزمني	الجلسات
السادس	الإحساس الداخلي	- تدريبات الإحساس الداخلي البصري. - تدريبات الإحساس الداخلي السمعي. - تدريبات الإحساس الداخلي الانفعالي.	- استرخاء عضلي وعقلي (٥) ق - تماريز سمعي داخلي (٦) ق - تماريز بصري داخلي (٨) ق - تماريز انفعالي داخلي (٧) ق - استيقاظ (٤) ق	٣ جلسات
السابع	الإحساس الخارجي	- تدريبات الإحساس الخارجي البصري. - تدريبات الإحساس الخارجي السمعي. - تدريبات الإحساس الخارجي الانفعالي.	- استرخاء عضلي وعقلي (٥) ق - تماريز سمعي خارجي (٦) ق - تماريز بصري خارجي (٨) ق - تماريز انفعالي خارجي (٧) ق - استيقاظ (٤) ق	٣ جلسات
الثامن	نماذج التمثيلات الداخلية	- تدريبات تكوين تمثيل للنظام التمثيلي - تدريبات الوسائط الفرعية الدرجة المؤثرة على فاعلية الأداء.	- استرخاء عضلي وعقلي (٥) ق - تكوين تمثيل للنظام التمثيلي للاعب (١١) ق - الوسائط الفرعية الدرجة (١٠) ق - استيقاظ (٤) ق	٣ جلسات
التاسع	القيم والمعتقدات	- تدريب الافتراضات المسبقة.	- استرخاء عضلي وعقلي (٦) ق - مبادئ وقواعد الأداء (٢٤) ق	٣ جلسات

القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية في الفترة الزمنية من ٢٠١٦/٢/٢٧ وحتى ٢٠١٦/٢/٢٩ ، ويعتبر هذا القياس بمثابة إيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ، وجدولى (٦)، (٧) يوضحان ذلك.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات

النمو ومستوى الأداء الفني للمهارة قيد البحث

المقالة .XXIV	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت'
			ع	م	ع	م	
المقالة .XXV	السرعة	سنة	٢١.٣٠	٠.٦٢	٢١.٤٠	٠.٥٨	٠.٤٩
	الطول الكلي للجسم	سم	١٧٥.٩٣	٥.٢٩	١٧٥.٠٠	٥.١٤	٠.٥٢



المقالة .XXVI	النور	كجم	٧٤.٠٠	٤.٧٣	٧٣.٥٠	٤.٣٩	٠.٣٢
ن							
المقالة .XXVII	مستوى	درجة	٥.٨٩	١.١١	٥.٧٢	١.٠٣	٠.٤٦
ع أداء الشقلبة الأمامية على اليدين							

قيمة 'ت' الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في (السن - الطول - الوزن) ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٧)

المقالة .XXVIII دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية قيد البحث

المقالة .XXX	الم	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة 'ت'
			ع	م	ع	م	
المقالة .XXIX	الم	وحدة القياس	ع	م	ع	م	قيمة 'ت'
المقالة .XXI	الع	ثانية	٤.٤١	٠.٥٢	٤.٤٩	٠.٤٨	٠.٤٧
المقالة .XXII	م	سم	٣٤.٥٠	٤.٣٦	٣٤.٠٠	٤.٥٢	٠.٣٣
المقالة .XXIII	متر	متر	٢.٠٥	٠.١٧	٢.٠٠	٠.١٥	٠.٩١
المقالة .XXIV	عدد	عدد	٢٢.١٧	٣.٢٩	٢١.٦١	٣.١١	٠.٥١
المقالة .XXV	م	سم	١١.٠٠	٢.٥٥	١٠.٤٤	٢.٦٣	٠.٦٣
المقالة .XXVI	درجة	درجة	٣٣.٧٢	٠.٩١	٣٣.٢٨	٠.٧٢	٠.٣٤
المقالة .XXVII	درجة	درجة	٦٣.١٧	٥.٠٤	٦٢.٣٩	٥.٢٦	٠.٤٧
المقالة .XXVIII	عدد	عدد	١٠.١١	١.٧٦	١٠.٠٠	١.٥٩	٠.١٩

قيمة 'ت' الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢



يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

تطبيق برنامج التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية:

قام الباحث بتطبيق محتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على أفراد المجموعة التجريبية ملحق (٦)، لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً ، وبمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية ، وذلك في الفترة من ٢٠١٦/٣/٢ ، وحتى ٢٠١٦/٤/٢٦ ، بينما أكتفت المجموعة الضابطة بالتدريب التقليدي خلال هذه الفترة الزمنية وملحق (٧) يوضح نموذج لوحدتة تدريبية تقليدية.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات النفسية ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز في الفترة من ٢٠١٦/٤/٢٧ إلى ٢٠١٦/٤/٢٨ بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليية.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

أستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

Mean	- المتوسط الحسابي.
Standard Deviation	- الإتحراف المعياري.
Mediain	- الوسيط.
Skewness	- معامل الإلتواء.
Correlation Coefficients	- معامل الإرتباط البسيط.
T.Test	- إختبار 'ت'.
Progress Ratios	- نسب التحسن %.

عرض ومناقشة النتائج :



أولاً : عرض نتائج ومناقشة الفرض الأول والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) ولصالح القياس البعدي في حين لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات النفسية قيد البحث للمجموعة الضابطة".

جدول (٨)

المقالة XXXIX. دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات النفسية قيد البحث. المقالة XL.

ن = ١٨

المقالة XLI	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			ع	م	ع	م
المقالة III	القدرة على الإسترخاء	درجة	٣٣.٧٢	٩١	٣٩.٣٩	٣.٧٢
	التصور العقلي	درجة	٦٣.١٧	٥.٠٤	٧٢.٧٨	٥.٩٦
	تركيز الإنتباه	عدد	١٠.١١	١.٧٦	١٢.٠٠	١.٠٢

قيمة 'ت' الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١١٠ * دال عند مستوى ٠.٠٥

ينضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) ولصالح القياس البعدي.

جدول (٩)

المقالة XLIV. دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات النفسية قيد البحث. المقالة XLV.

ن = ١٨

المقالة XLVI	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			ع	م	ع	م
المقالة VIII	القدرة على الإسترخاء	درجة	٣٣.٢٨	٧٢	٣٤.٥٠	٣.٨١
	التصور العقلي	درجة	٦٢.٣٩	٥.٢٦	٦٤.٠٠	٥.٣٤
	تركيز الإنتباه	عدد	١٠.٠٠	١.٥٩	١٠.٨٩	١.١٢

قيمة 'ت' الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١١٠ * دال عند مستوى ٠.٠٥



يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات النفسية قيد البحث.

ويرجع الباحث التحسن في المهارات النفسية قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى تنفيذ محتوى برنامج التدريب العقلي المقترح باستخدام البرمجة اللغوية العصبية حيث أُنتمت على طريقة ديفيد كايوس للإسترخاء، والتي كان لها بالغ الأثر في خفض حدة القلق وتحسين القدرة على الإسترخاء الأمر الذي أسهم في تنشيط وظائف التصور العقلي ذو الصلة بالأداء الحركي وكذلك زيادة التركيز، بالإضافة إلى تدعيم الاهتمام بالغرفة العقلية كأفضل مكان يشعر فيه الطالب بالاسترخاء والخصوصية، وإعطائه القدرة على التحكم في تفرغ التوترات العضلية والأفكار السلبية مثل (الاحساس بالشد العضلي أو القلق) بمجرد الاحساس بها، ودعم الطاقات الإيجابية التي يشعر بالاحتياج إليها مثل (الحيوية - الثقة في النفس - التركيز) كما أستخدم الباحث تكتيكات التمايز البصري والسمعي والحسي والانفعالي مما أضفى مستوى أقرب للحالة الواقعية للتصور العقلي - زيادة القدرة على الوضوح والتحكم في الصورة العقلية - خلال الجلسات التدريبية كل هذا أسهم في تحسين المهارات النفسية قيد البحث، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : جوزيف أوكونر (٢٠١٤)، كارول هاريس (٢٠١٤) أن البرمجة اللغوية العصبية تمنح الإنسان الفرصة لتغيير أفكاره وسلوكه ومعتقداته، عن طريق تغيير المصدر الداخلي (القيم والمعتقدات) للإشارات التي ترسلها الأفكار إلى العالم الخارجي، لتوضيح ما يريده وما يؤمن به، مما يساعده على إدارة التغيرات الداخلية، لتحقيق أفضل إستفادة من أقوى أجهزة الحواسب ألا وهو العقل. (١٥:٤)، (١٠:١٢)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: بيني ريتشارد Benny Richard (٢٠٠٤) (٢٣)، مدحت محمود (٢٠١٠) (٢٢)، محمد أحمد (٢٠١١) (١٣)، دينا عصام محمود (٢٠١٥) (٥)، شاهندا حمدي (٢٠١٥) (٩) على أن برامج التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية تؤثر بصورة إيجابية على المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) للرياضيين.

ويضيف محمود عنان (١٩٩٥) بأهمية تطوير مقدرة اللاعب على توجيه الإنتباه نحو المثريات المرتبطة بالأداء، والتصور العقلي لمراحل الأداء الفني للمهارة حيث أن ذلك يسمح بتوجيه الطاقة النفسية المثلى التي تساعد اللاعب على تعبئة قواه البدنية والإنفعالية والعقلية على نحو أفضل. (٣١٢ :٢٠)



كما يرجع الباحث عدم حدوث تحسن في المهارات النفسية لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى الإكتفاء بالتدريب التقليدي ، وعدم تعرضها إلى محتوى برنامج التدريب العقلي المقترح باستخدام البرمجة اللغوية العصبية ، ولذا يمكن اعتبار نتائج المجموعة الضابطة تدعياً لأهمية برامج التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية في تطوير المهارات النفسية للرياضيين .

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول

ثانياً : عرض نتائج ومناقشة الفرض الثاني والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) ولصالح المجموعة التجريبية".

جدول (١٠)

المقالة XLIX . دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والمقالة L . والضابطة في المهارات النفسية قيد البحث

المقالة LI . لمتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٨		المجموعة الضابطة ن = ١٨		قيمة 'ت'
		ع	م	ع	م	
القدرة على الإسترخاء	درجة	٣٩.٣٩	٣.٧٢	٣٤.٥٠	٣.٨١	المقالة LI . ٠.٧٨
التصور العقلي	درجة	٧٢.٧٨	٥.٩٦	٦٤.٠٠	٥.٣٤	٠.٥٣
تركيز الإنتباه	عدد	١٢.٠٠	١.٠٢	١٠.٨٩	١.١٢	٠.٠٢

قيمة 'ت' الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات النفسية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.



جدول (١١)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات النفسية قيد البحث

المقالة .LIII لمتغيرات	المقالة .LIV مجموعة التجريبية ن = ١٨			المقالة .LIII المجموعة الضابطة ن = ١٨		
	قبلي	بعدي	نسب التحسن	قبلي	بعدي	نسب التحسن
القدرة على الإسترخاء	٣٣.٧٢	٣٩.٣٩	%١٦.٨١	٣٣.٢٨	٣٤.٥٠	%٣.٦٧
التصور العقلي	٦٣.١٧	٧٢.٧٨	%١٥.٢١	٦٢.٣٩	٦٤.٠٠	%٢.٥٨
تركيز الإنتباه	١٠.١١	١٢.٠٠	%١٨.٦٩	١٠.٠٠	١٠.٨٩	%٨.٩٠

يتضح من جدول (١١) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في المهارات النفسية قيد البحث.

ويرجع الباحث التحسن في المهارات النفسية قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة إلى تنفيذ محتوى برنامج التدريب العقلي المقترح باستخدام البرمجة اللغوية العصبية ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمد العربي وماجدة إسماعيل (٢٠٠١) أن هناك علاقة متداخلة بين المهارات النفسية حيث أن تطوير وتنمية إحدى هذه المهارات النفسية، كالوصول إلى حالة مناسبة من الإسترخاء يؤدي إلى فاعلية التصور العقلي، وفي نفس الوقت فإن التصور العقلي ذو فاعلية في تعلم الوصول إلى الإسترخاء.(١٦:٩٥)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني

ثالثاً : عرض نتائج ومناقشة الفرض الثالث والذي ينص على : 'توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز ولصالح القياس البعدي.'



جدول (١٢)

المقالة LV. دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
المقالة LVI. في مستوى الأداء الفني للمهارة قيد البحث

ن = ١٨

المقالة LVII. المنفذ غير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت'
		ع	م	ع	م	
المقالة LVIII. مستوى أداء الشقبة الأمامية على اليدين	درجة	٥.٨٩	١.١١	٨.٩٤	١.٠٢	٠.٧٠٩١*

قيمة ت' الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١١٠ * دال عند مستوى ٠.٠٥

ينضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٣)

المقالة LIX. دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
المقالة LX. في مستوى الأداء الفني للمهارة قيد البحث

ن = ١٨

المقالة LXI. المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت'
		ع	م	ع	م	
المقالة LXII. مستوى أداء الشقبة الأمامية على اليدين	درجة	٥.٧٢	١.٠٣	٨.٠٠	٠.٩٦	٠.٥٠٢٤*

قيمة ت' الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١١٠ * دال عند مستوى ٠.٠٥

ينضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز ولصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن في مستوى أداء مهارة الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز لدى المجموعة التجريبية إلى فعالية استخدام المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب العقلية باستخدام البرمجة اللغوية العصبية في تحسين المهارات النفسية قيد البحث، حيث يعتبر



هذا البرنامج نوعاً من الإعداد النفسى الذى يساعد على الإرتقاء بمستوى الإنجاز الحركى فى المجال الرياضى، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه أيرينا هولدفيتش **Irina Holdevici** (١٩٩٥) فى بحثها " البرمجة اللغوية العصبية واستثمار التدريب العقلى فى رياضة الرماية " إلى مدى الضغوط التى يتعرض لها الرياضيين خلال المباريات النهائية فى مسابقات الرماية، ومقدار ما تسهم به برامج التدريب العقلى - بما فيها البرمجة اللغوية العصبية الممزوجة بالتدريب المهارى - فى الإرتقاء بمستوى الأداء المهارى للفريق الأولمبى الرومانى.(١٦٩:٢٤)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : مدحت محمود محمد (٢٠١٠) (٢٢)، محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١)(١٣)، دينا عصام محمود (٢٠١٥)(٥)، شاهندا حمدى محمد (٢٠١٥)(٩) على أن تطوير المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) يسهم فى تحسين مستوى الأداء الفنى لدى لاعبي الرياضات الفردية.

ويضيف ميكس **Mikes** (٢٠٠١) أن برامج التدريب النفسى هى أحد أسباب الأداء المتميز للرياضيين، والتى تساعد على تحقيق التفوق فى المجال الرياضى.(٢٧ : ١٤٦)

ويرجع الباحث التحسن فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز لأفراد المجموعة الضابطة إلى زيادة الإهتمام بالتدريبات البدنية والفنية من قبل القائمين على العملية التعليمية والتدريبية ، وذلك لمعرفةهم بالأثر الفعال لهما على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز .

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث

رابعاً : عرض نتائج ومناقشة الفرض الرابع الذى ينص على : ' توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٤)

المقالة LXIII .		المقالة LXIV .		المقالة LXV .	
دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة		فى مستوى الأداء الفنى للمهارة قيد البحث		المتغير	
ال	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		ع	م	ع	م
		ن = ١٨	ن = ١٨	ن = ١٨	ن = ١٨



المقالة LXVI	درجة	٨.٩٤	١.٠٢	٨.٠٠	٠.٩٦	٢.٧٧*
--------------	------	------	------	------	------	-------

قيمة ت' الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٥)

نسبة تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الفني للمهارة قيد البحث

المقالة LXVII متغير	المقالة LXVIII مجموعة التجريبية			المقالة LXIX مجموعة الضابطة		
	قبلي	بعدي	نسب التحسن	قبلي	بعدي	نسب التحسن
٨ = ن	٨.٩٤	٥.٨٩	%٥١.٧٨	٨.٠٠	٥.٧٢	%٣٩.٨٦

يتضح من جدول (١٥) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في نسبة تحسن القياس البعدي عن القبلي في مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز.

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى فاعلية البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية ، وما يحتويه من تدريبات للإسترخاء العضلي والعقلي ، وتكرار تصور مراحل أداء المهارة قيد البحث بداية من الإقتراب وصولاً إلى مرحلة الهبوط وتركيز الانتباه على المراحل الأساسية في أداء المهارة قيد البحث الأمر الذي أدى إلى تحسن مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة والتي اكتفت بالتدريب التقليدي.

وتتفق هذه النتيجة مع أشار إليه كل من: كارتك Karthik (٢٠٠٠)، مانوريك Manoryk (٢٠٠٣)، نجوين Nguyen (٢٠٠٣) أن التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية يسهم في تحسين الأداء من خلال استخراج أفضل ما داخل الرياضي بغرض الدخول إلى المنافسة، وتنمية روح المنافسة للشريفة بين اللاعبين. (٢:٢٥)، (٦٣:٢٦)، (٢:٢٨)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الرابع



الإستخلاصات :

- ١- يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية تأثيراً إيجابياً في تطوير المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه).
- ٢- تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في القياسات البعدية ونسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى المهارات النفسية (قيد البحث).
- ٣- يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز.
- ٤- تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في القياسات البعدية ونسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز.
- ٥- يؤثر التدريب التقليدى تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز، ولم يؤثر فى تطوير المهارات النفسية قيد البحث.

التوصيات:

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحث بما يلى:

- ١- إستخدام برنامج التدريب العقلي بالبرمجة اللغوية العصبية لما له من فاعلية فى تطوير المهارات النفسية وتطوير مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز لطلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.
- ٢- تعليم طلاب تخصص تدريب الجمباز كيفية الإستفادة من إستخدام التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية فى الفترة السابقة للأداء حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج فى الإختبارات التطبيقية.
- ٣- إستخدام الإختبارات النفسية قيد البحث عند إنتقاء الطلاب المتقدمين لتخصص تدريب الجمباز بكليات التربية الرياضية.
- ٤- الإهتمام بأن تشتمل برامج تدريب ناشئى الجمباز على برامج التدريب النفسى.



المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم الفقي (٢٠١٠): البرمجة اللغوية العصبية فن الإتصال اللامحدود ، المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية ، كندا.
- ٢- أسامة كامل راتب (٢٠٠٢): الإعداد النفسي لتدريب الناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): دوافع التفوق في النشاط الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة..
- ٤- جوزيف اوكونر(٢٠١٤): الكتاب العملى فى البرمجة اللغوية العصبية" الدليل العملى لتحقيق النتائج المرجوة"، ترجمة ومراجعة سلوى بنت محمد بهكلى ، دار الميمان للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٥- دينا عصام محمود (٢٠١٥): "تأثير برنامج تعليمى مقترح باستخدام بعض المهارات العقلية المسهمة فى تحسين أداء مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين كنهاية على عارضة التوازن"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.
- ٦- رؤوف عبد الكريم عبد الرؤوف (٢٠٠٤): "الخصائص البيوميكانيكية للأداء المهاري على حصان القفز في ضوء تعديل التصميم الهندسي"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان.
- ٧- سعيد عبد الرشيد خاطر (٢٠٠١): "تطوير ديناميكية الارتكاز باليدين باستخدام جهاز مساعد وتأثيرها على مستوى الأداء على حصان القفز"، مجلة التربية الشاملة ، النصف الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
- ٨- سونايت (٢٠٠٦): البرمجة اللغوية العصبية في العمل' الاختلاف الذي يحدث فارقا في مجال العمل" ، ترجمة مكتبة جرير ، ط٣، مكتبة جرير، الرياض.



- ٩- شاهندا حمدي محمد (٢٠١٥): "إستخدام البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على تحسين مستوى الأداء المهارى والإبتكارى للسلاسل الحركية فى الجماز الإيقاعى لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.
- ١٠- عنتر سليمان (٢٠٠٧) : البرمجة اللغوية العصبية، دبلوم وممارس معتمد المركز العالمى للبرمجة اللغوية العصبية.
- ١١- فؤاد الدواش (٢٠١٥) : البرمجة اللغوية العصبية ' الأصول - النشأة - الماهية - الهياكل - المفاهيم"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٢- كارول هاريس (٢٠١٤) : البرمجة اللغوية العصبية الآن أكثر سهولة، ترجمة مكتبة جرير، مكتبة جرير، الرياض.
- ١٣- محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١) : التدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء فى بعض الرياضات الفردية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .
- ١٤- محمد العريى شمعون (١٩٩٩): علم النفس الرياضى والقياس النفسى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٥- محمد العريى شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٦- محمد العريى، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٧- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): علم النفس المدرب والتدريب الرياضى، دار المعارف، القاهرة.
- ١٨- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٩- محمد صبحى حسنين (٢٠٠١): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ط٤، ج١، دار الفكر العربى، القاهرة .



٢٠- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢١- مدحت محمد أبو النصر (٢٠٠٦) : البرمجة اللغوية العصبية، مجموعة النيل العربية، القاهرة.

٢٢- مدحت محمود محمد (٢٠١٠): 'التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية كمدخل لتطوير مستوى الأداء وتقدير الذات لدى الناشئين في رياضة الكاراتيه'، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

٢٣-Benny Richard (٢٠٠٤): "The effect of NLP Program of body movement in self Delopmment", Meta Blications., Vol., ٢, No.,١.

٢٤-Irina Holdevici,(١٩٩٥): Neuro linguistic Programming – A Formof mental training in high-performance shooting ,p. ١٦٩-١٧٣, Bucarest.

٢٥- Karthik, C.,(٢٠٠٠): Mental imagery and mind training in sport.

٢٦- Manoryk, T.,(٢٠٠٣): Mental training key for athletes (No.,١٢., Vol., ١١٣).

٢٧-Mikes, J., (٢٠٠١): Fundamental of Basketball: Acomplete Mental Training guide Leisure Presspub, Champaign IL.

٢٨- Nguyen, A.,(٢٠٠٣): What is mental training? (total performance).

٢٩-Robert, N.,(١٩٩٩): The Atheltics and Proactive of applied sport Psychology, Mc, Neyghton Gunn, Michigan.

ثالثاً : موقع على شبكة المعلومات الدولية 'الإنترنت' :

٣٠-<http://www.USA-gymnastics.org/puplications/technique/newvaulttable.Html>.

