

## " تأثير البرمجة اللغوية العصبية على تحسين مستوى بعض المتغيرات الفسولوجية لدى الطالبات المبتدئات فى السباحة

• أ.د / رشا محمد أشرف

•• أ.د / نيفين فؤاد فكرى

••• أ.د / رشا محمد توفيق

•••• م.م / مروه مصطفى عبدالواحد

### مقدمة ومشكلة البحث :

إن البرمجة اللغوية العصبية تهتم بدراسة كيفية تنظيم الخبرات الذاتية، وكيفية التفكير فى القيم والمعتقدات، وكيفية إيجاد الحالات الانفعالية، وكيفية تشييد عالمنا الداخلى من خبراتنا ونكسبه معنى، وتعنى البرمجة اللغوية العصبية بدراسة التألق والجودة للأفراد والمؤسسات البارزة، وتعليم هذه الطرق للآخرين حتى يتمكنوا من إحراز نفس نوعية النتائج ويطلق على هذه العملية اسم النمذجة **Modeling** ، كما تمنح البرمجة اللغوية العصبية الانسان الفرصة لتغيير افكاره وسلوكه ومعتقداته، عن طريق تغيير المصدر الداخلى ( القيم والمعتقدات ) للإشارات التى ترسلها الافكار الى العالم الخارجى، لتوضيح ما يريد وما يؤمن به، مما يساعده على ادارة التغيرات الداخلية، لتحقيق أفضل استفادة من أقوى اجهزة الحواسب الا وهو العقل. ( ٢ : ١٥ )

ويدرس علم النفس الفسيولوجى العلاقة بين السلوك والأعضاء من أجل إيجاد تفسير فسيولوجى أو عضوى للسلوك الإنسانى ، وقد ذكر " أبو العلا عبدالفتاح " يمكن النظر إلى أن الاستجابات الفسيولوجية والبيوكيميائية المصاحبة لحالات القلق على أنها إنذار بالخوف وتوقع الخطر وتهدف إلى تعبئة كل قوى الجسم إما للكفاح أو القتال وإما للهرب **Fight or Flight** بمعنى آخر محاولة الفرد

• أستاذ علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان.

•• أستاذ فسيولوجيا الرياضة بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان .

••• أستاذ تدريب السباحة ، ووكيل الكلية لشؤون التعليم والطلاب ، بكلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف.

••• مدرس مساعد بقسم العلوم النفسية والتربوية والإجتماعية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف.

للدفاع عن نفسه في مواجهة القلق وبالتالي الكفاح أو الاستسلام للقلق أو الهروب من المواجهة ،

وهذه الاستجابات الفسيولوجية في حالة حارب أو اهرب Fight or Flight تتمثل في زيادة كل من ( الإنقباض العضلي Muscle Tension ، إفراز العرق Perspiration ، ضغط الدم Blood Pressure ) أما في حالة الإسترخاء Relaxation تتمثل في نقص كل من ( توجيه الدم إلى العضلات Blood To Muscles ، معدل التنفس Respiratory ، استهلاك الأوكسجين Oxygen Consumption ، معدل القلب Heart Rate ) . ( ١ : ١٦٤ ) ( ١٠ )

ويري دريد الحمداني ( ٢٠١٦ م ) السباحة تعتبر من ابرز الرياضات المائية التي تستغل الوسط المائي للتحرك والنشاط باستخدام الذراعين والرجلين والجذع وهي من الانشطة التي تمارس لمختلف الاعمار السنية ولكلا الجنسين ولها غايات واهداف ترتقي بكفاءة الفرد بدنياً ونفسياً ومهارياً ولكونها رياضة عالمية ولها سباقاتها التنافسية والترويحية نظمت في اندية متخصصة وبها قانون دولي خاص معتمد من قبل الاتحاد الدولي للسباحة ومن أهم مجالات رياضة السباحة . ( ٣ : ٧٧،٧٨ )

وقد توصل " فيروتوتي واخرون " ( 2001 Ferrouti,et,al ) ( ٥٨ ) إلى زيادة نسبة تركيز هرمون الادرينالين والنورادرينالين بعد المنافسات مباشرة وذلك لكل اللاعبين الذين اشتركوا في منافسات على المستوى القومي والمستوى العالمي ، وكذلك زيادة نسبة تركيز هرمون الادرينالين والنورادرينالين تدل على زيادة نشاط الجهاز العصبي السيمبثاوي نتيجة لعوامل الضغط النفسي العالية ، والذي قد يساهم في زيادة حالات القلق والتوتر خلال أداء المنافسات . ( ٩ )

كما توصل مصطفى حسين ٢٠١٨م إلى إنخفاض مستوى هرمون الكورتيزول في الدم مع إنخفاض مستوى القلق لدى ناشئى السباحه نتيجة البرنامج الإسترخائى . ( ٨ )

وفى ضوء ما سبق، وبالرجوع إلى الدراسات المرتبطة فى الأربف العلفى، ومن خلال خبرة الباحثفن كأعضاء هفة أربف بكلفة الأربفة الأربافة لاطحوا أن الإضطرابات النفسفة الأى أأأ عند أعلفم السبافة لأطالبات كلية الأربفة الأربافة تؤثر بالسلب على بعض الأربفات الفسلولوففة، والأبأ الأالى مأولة لأأسفن بع الأربفات الفسلولوففة لأطالبات وذلك من خلال أأقفة ومعالجة هذه الأربفات لأطالبات عبر آواسهم، وأربفة هذه الأربفات بأسأأام اللغة، لأأقف أفضل أأشففر لهذه اللغة وهذا السلوك داخل برنامجه العلفى ( Software of the Brain) فى نسق مآامل للوصول إلى برامج لغوفة عصبفة ونماأ مآامزة أبعاً للفرق الفردفة ونوع النشاط الأربفى الممارس، مما يقلل من أأأفر الأربفات السلبفة، ومن ناحية أخرى أأعم أسأأام البرمفة اللغوفة العصبفة فى الأربف الأالى القدرات الكامنة (الأسأأادات) لى الطالبات فى الأعامل مع الأربفات السلبفة السابفة بأشل مأطط داخل الوسط المائى وأعلم مهارات السبافة بسهولة والوصول إلى أعلى مسأوفات الأءاء .

### هأف الأربف :

- بناء برنامج أربف علفى بأسأأام البرمفة اللغوفة العصبفة للأأعرف على فعاآفه فى أأسفن مسأوف الأربفات الفسلولوففة لى الطالبات المبأأاف فى السبافة .

### فرص الأربف :

- أوفأ فروق أالة إحصاففا بفن القفااسفن القبلى والبعدى للمجموعة الأربببفة فى الأربفات الفسلولوففة قفأ الأربف ( مسأوف هرمون الكورأفزول - النبض القلب - ضغط الدم الأأقباضى ) لصالأ القفااس البعدى .

**المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث :**

**التدريب العقلي Mental Training** : " نظام تدريب متتابع، يتضمن الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية، وتوظيفها في تطوير الأداء في المستويات الرياضية المختلفة وتطوير الصحة العامة ". ( ٦ : ٣٠ )

**البرمجة اللغوية العصبية (NLP) Neuro-Linguistic Programming** : " علم وفن دراسة ما يحدث في الفكر والسلوك واللغة، سواء اللفظية أو غير اللفظية (لغة الجسم)، بهدف تطوير وتحسين هذه المكونات، لتحقيق التغيير الإيجابي والتميز والتفوق الانساني، بما يساعد الفرد الرياضي على تحقيق النتائج المرجوة التي يريدها سواء في رياضته أو حياته ". ( ٧ : ٥ )

**البرمجة Programming** : " طريقة تنقية ومعالجة اللاعب لخبراته عبر حواسه ". ( ٤ : ٥٢٩ )

**اللغوية Linguistic** : " طريقة ترجمة خبرات الفرد الرياضي باستخدام اللغة ". ( ٤ : ٤٤٣ )

**العصبية Neuro** : طريقة تشفير لغة اللاعب وسلوكه داخل برنامج العقلية. ( ٤ : ٤٤٣ )

**المتغيرات الفسيولوجية Physiological Variables** : هي بعض الإستجابات الفسيولوجية التي حددها الباحثين في البحث الحالي وهي ( هرمون الكورتيزول ، نبض القلب ، ضغط الدم الإنتقاضي ) \*\*

**إجراءات البحث :****منهج البحث :**

استخدم الباحثين المنهج التجريبي ، بتصميم المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي البعدي، وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث .

**مجتمع البحث :**

جميع طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية لسنة ٢٠١٧/٢٠١٨م الذين يدرسون مادة السباحة وعددهم ٣٠ طالبة.

**عفة البأأ :**

أم أأأار عفة البأأ بالأرففة العمفة من طالبات الفرقة الأولى بكلفة الأربفة الرأففة للعام الأراسى ٢٠١٨/٢٠١٧ م الالن أأرسون ماة السبأة وقوامها ( ٢٤ ) طالفة منها (١٥) طالفة للعفة الاسألافة ، و (٩) طالبات لأهم الأوف من الوسل المائل للمأموعة الاساسفة وأم اسأباعأ طالبأان لعم أنظامهم فى البرنامأ .

**أااا ووسائل أأم البفاءا :****المراأم والأراساا المرأبأة :**

قام البأأان بالأطلاع على العفف من المراأم العلمفة المرأصصة فى مأم علم النفس الرأففى بأصفة عامة والأرماة اللغوفه العصففة والألق بأصفة أاصة وكألك الأراساا المرأمفة بالأأ لأاسأااة من ألك الأراساا والمراأم عمأ أصم برنامأ الأربف العقلى بأاسأاام بعض أأنااا الأرماة اللغوفه العصففة وأأأار وأاااا وكألك إأأار المأامس المناسبة لأماس ألك المرأاااا .

**١- وسائل أأم البفاءا الفسلولأفة :**

- ساعا قماس النبض والأظع
- أااا سبأ وأألل نسبة هرمون الكواأرول .

**البرنامأ المرأأم للأربف العقلى بأاسأاام الأرماة اللغوفه العصففة:****أ- أهأاا البرنامأ:**

أهأف البرنامأ المرأأم الى:

- أنمفة بعض المهاراا العقلفة الاساسفة (الاسأراأ العصففى والعقلى - الأصور العقلى - الأناأاه) بأاسأاام الأرماة اللغوفه العصففة للأأرف على فعالفه فى أأسفن مسأول المرأاااا الفسلولأفة لال طالباا المرأاااا فى السبأة .

**ب- محاور وأبعاد البرنامج:**

يشتمل البرنامج المقترح على مجموعة من المحاور والابعاد الاساسية الاتية:

**المحور الأول: المهارات العقلية الاساسية : Basic Mental Skills**

البعد الأول: الاسترخاء العضلي والعقلي.

البعد الثاني: التصور العقلي الاساسي.

البعد الثالث: الانتباه.

**المحور الثاني: المهارات العقلية الخاصة برياضة السباحة : Special**

Mental Skills For swimming

البعد الأول: التصور العقلي متعدد الابعاد.

البعد الثاني: تركيز الانتباه.

**المحور الثالث: البرمجة اللغوية العصبية: Neuro-Linguistic Programming**

البعد الأول: TOTE

البعد الثاني: المواقع الإدراكية

البعد الثالث: الخرائط الذهنية

البعد الرابع: القيم والمعتقدات

**ج- المدة الزمنية للبرنامج:**

تم تحديد مدة البرنامج بـ (٨) اسبوعا بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريب

أسبوعيا وبمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية، وبذلك يبلغ اجمالي الوحدات

التدريبية (٢٤) وحدة، بإجمالي عدد ساعات (١٢) ساعة.

**د- محتوى البرنامج:****المحور الأول: المهارات العقلية الاساسية.**

البعد الأول: الاسترخاء العضلي والعقلي : Muscular And Mental Relaxation

وقد تضمن هذا البعد (٣) اربع وحدات تدريبية من وحدات البرنامج، بزمن

قدره (٩٠) دقيقة، وبنسبة مساهمة (١٢،٥%) من البرنامج المقترح.

**البعد الثاني: النصور العقلي الأساسي Basic Mental Imagery**

وقد تضمن هذا البعد(٢) وحدة تدريبية من وحدات البرنامج، بزمن قدره(٦٠) دقيقة، وبنسبة مساهمة (٨,٣٣%) من البرنامج المقترح.

**البعد الثالث: الانتباه Attention**

وقد تضمن هذا البعد(١) وحدة تدريبية من وحدات البرنامج، بزمن قدره(٣٠) دقيقة، وبنسبة مساهمة (٤,١٦%) من البرنامج المقترح.

**المحور الثاني: المهارات العقلية الخاصة (لرياضة السباحة) :****البعد الأول: التصور العقلي المتعدد الابعاد Special Mental Imagery**

وقد تضمن هذا البعد(٢) وحدتين تدريبيتين من وحدات البرنامج، بزمن قدره(٦٠) دقيقة، وبنسبة مساهمة(٨,٣٣%) من البرنامج المقترح.

**البعد الثاني: تركيز الانتباه Concentration**

وقد تضمن هذا البعد(٢) وحدتين تدريبيتين من وحدات البرنامج، بزمن قدره(٦٠) دقيقة، وبنسبة مساهمة(٨,٣٣%) من البرنامج المقترح.

**المحور الثالث: البرجة اللغوية العصبية:**

يمثل هذا المحور بابعاده البنية الاساسية لبرنامج التدريب العقلي المقترح .

**البعد الأول: TOTE نموذج (Test - Exit – Test - Operation) :**

وقد تضمن هذا البعد(٤) وحدات تدريبية من وحدات البرنامج، بزمن قدره(١٢٠) دقيقة، وبنسبة مساهمة(١٦,٦٦%) من البرنامج المقترح.

**البعد الثاني: المواقع الإدراكية :**

وقد تضمن هذا البعد(٣) وحدات تدريبية من وحدات البرنامج، بزمن قدره(٩٠) دقيقة، وبنسبة مساهمة(١٢,٥%) من البرنامج المقترح.

**البعد الثالث: الخرائط الذهنية :**

وقد تضمن هذا البعد(٣) وحدات تدريبية من وحدات البرنامج، بزمن قدره(٩٠) دقيقة، وبنسبة مساهمة(١٢,٥%) من البرنامج المقترح.

**البعد الرابع: المعتقدات والقيم:**

وقد تضمن هذا البعد (٤) وحدة تدريبية من وحدات البرنامج، بزمن قدره (١٢٠) دقيقة، ونسبة مساهمة (١٦,٦٦%) من البرنامج المقترح.

**جدول (١)**

التوزيع الزمني والنسب المئوية

وعدد الوحدات التدريبية لابعاد برنامج التدريب العقلي المقترح

النسبة المئوية للوحده	زمن الوحده الواحد بالدقائق	النسبة المئوية	الزمن الكلي بالدقائق	عدد الوحدات	عدد الوحدات التدريبية والزمن والنسبة المئوية	المحاور
٤,١٦%	٣٠	٢٥%	١٨٠	٦	المهارات العقلية الاساسية	
٤,١٦%	٣٠	١٦,٦٦%	١٢٠	٤	المهارات العقلية الخاصة	
٤,١٦%	٣٠	٥٨,٣٣%	٤٢٠	١٤	البرمجة اللغوية العصبية	
٤,١٦%	٣٠	١٠٠%	٧٢٠	٢٤	المجموع	

**القياسات القبلية:**

تم اجراء القياسات القبلية لمجموعة البحث التجريبية وبلغ عددها (٩) طالبات في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث، في الفترة من إلى (٢٠١٨/٢/١٩) إلى (٢٠١٨/٢/٢٢)، وتم قياس (مستوى هرمون الكورتيزول - النبض - ضغط الدم) . وقد تم ذلك وفق الخطوات الآتية :

- موافقة عينة البحث على سحب العينات والإشتراك في تطبيق البحث .
- استدعاء متخصص من معمل التحاليل لسحب عينة الدم ، وقد تم سحب عينة الدم الساعة ال ٩ صباحاً .
- قياس هرمون الكورتيزول حيث يقوم المتخصص بسحب عينة من الدم وتحليلها .
- قياس النبض والضغط من خلال استخدام ساعة قياس النبض والضغط الساعة ال ٩ صباحاً .
- استلام تقارير نتائج هرمون الكورتيزول من المعمل .
- ويجب مراعاة ما يلي عند مناقشة نتائج الفحص :-
- لدى الرجال



- نناءء سلبمء:
- فب الءم (صباها): ٧ - ٢٥ مبءروءرام/ءبسلببءر
- فب البول: ١٥ - ١١٠ مبءروءرام فب الوبم
- لءى النساء
- نناءء سلبمء:
- فب الءم (صباها): ٧ - ٢٥ مبءروءرام/ءبسلببءر
- فب البول: ١٥ - ١١٠ مبءروءرام فب الوبم
- لءى الاطفال
- نناءء سلبمء:
- فب الءم (صباها): ٧ - ٢٥ مبءروءرام/ءبسلببءر
- فب البول: ١٥ - ١١ مبءروءرام فب الوبم . (٥ : ٥٠)

### ءطببق البرنامء المءءرم للبرمءة اللءوبءة العصببءة:

قام الباأءبب بءطببق ءءربءة البءء على عبءة البءء الاساسبءة والبالبء عءءها (٩) طالباء من طالباء الفرءة الأولى المءبءبب بماءة السبباة بكبءة ءرببءة الرباؤبءة ءامعة بنى سولف وقء ءم اسءبعاء طالبءبب لعءم انءظامهم فب ءضور وءاءاء البرنامء لبصبء عءء عبءة البءء الاساسبءة (٧) طالباء وقء ءم ءطببق البرنامء فب الفرءة من (٢٠١٨/٢/٢٦) إلى (٢٠١٨/٤/٢٦) وءلك بمقر ءمام السبباة بناءى مبارء .

### القببسااء البعبءبءة:

ءم اءراء القببسااء البعبءبءة لمءموءة البءء الاساسبءة وبلء عءءها (٧) طالباء فب ءمبب المءءببراء المءءءة قبء البءء، فب الفرءة من إلى (٢٠١٨/٤/٣٠) إلى (٢٠١٨/٥/٣)، وءم قببساا (مسءوى هرمون الكورءببزلول - النبض - ضءظ الءم) مع مراعاة نفس الظروف والشروط ءبب ءم إءباعها فب القببسااء القبببءة.

### المعالباء الإءصائبءة المسءءءمة :

" المءوسءءء الءسابب - ءلاالة الفرول ولءكسون - النسبء المءوبءه "

## عرض النتائج :

## جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي

والبعدي في نتائج المتغيرات الفسيولوجية بطريقة ولكسون

ونسب تغير القياسات البعدية عن القبليّة في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث (ن=٧)

درجة التغير %	Sig	"Z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	البيان	القياس المتغيرات
٣٦,٥٢ %	*٠,٠٢٨	٢,١٩٧	٢٧,٠٠	٤,٥٠	٦	الرتب السالبة	هرمون الكورتيزول
			١,٠٠	١,٠٠	١	الرتب الموجبة	
			-	-	٠	التساوي	
١٢,٨٥ %	*٠,٢٨	٢,٢٠١	٢١,٠٠	٣,٥٠	٦	الرتب السالبة	نبض القلب
			٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب الموجبة	
			-	-	١	التساوي	
١٣,٣٤ %	*٠,٣٤	٢,١١٧	١,٥٠	١,٥٠	١	الرتب السالبة	ضغط الدم الإنقباضى
			٢٦,٥٠	٤,٤٢	٦	الرتب الموجبة	
			-	-	٠	التساوي	

\* الدلالة &gt; (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٢) أنه توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (نتائج هرمون الكورتيزول ، ونتائج نبض القلب ، نتائج ضغط الدم الإنقباضى) (\*٠,٢٨ - \*٠,٣٤) على التوالي لصالح القياس البعدي ، كما يتضح زيادة نسب تحسن القياسات البعدية عن القبليّة في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (١٢,٨٥% - ٣٦,٥٢%) لكل من ( هرمون الكورتيزول ، ضغط الدم الإنقباضى ، نبض القلب ) بالترتيب التنازلى على التوالي حيث سجل هرمون الكورتيزول أعلى درجة تحسن ، بينما سجل نبض القلب أقل درجة تحسن .

## مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٢) أنه توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (نتائج هرمون الكورتيزول ، ونتائج نبض القلب ،

نتائج ضغط الدم الإنقباضي) ( $0.028^* - 0.028^* - 0.034^*$ ) على التوالي لصالح القياس البعدي ، كما يتضح زيادة نسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية فى المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (١٢,٨٥% - ٣٦,٥٢%) لكل من (هرمون الكورتيزول ، ضغط الدم الإنقباضى ، نبض القلب) بالترتيب التنازلى على التوالي حيث سجل هرمون الكورتيزول أعلى درجة تحسن ، بينما سجل نبض القلب أقل درجة تحسن.

ويرجع الباحثين ذلك إلى تأثير البرنامج المقترح على تحسين المتغيرات الفسيولوجية ، حيث يؤثر سلوك الفرد وإستجاباته على أعضاء الجسم والإستجابات الفسيولوجية والبيوكيميائية وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه ويدرس علم النفس الفسيولوجي العلاقة بين السلوك والأعضاء من أجل إيجاء تفسير فسيولوجى أو عضوى للسلوك الإنسانى ، وقد ذكر " أبو العلا عبدالفتاح " أنه يمكن النظر إلى أن الاستجابات الفسيولوجية والبيوكيميائية المصاحبة لحالات القلق على أنها إنذار بالخوف وتوقع الخطر وتهدف إلى تعبئة كل قوى الجسم إما للكفاح أو القتال وإما للهرب *Fight or Flight* بمعنى آخر محاولة الفرد للدفاع عن نفسه فى مواجهة القلق وبالتالي الكفاح أو الاستسلام للقلق أو الهروب من المواجهة ، وهذه الاستجابات الفسيولوجية فى حالة حارب أو اهرب *Fight or Flight* تتمثل فى زيادة كل من ( الإنقباض العضلى *Muscle Tension* ، إفراز العرق *Prespiration* ، ضغط الدم *Blood Pressure* ) أما فى حالة الإسترخاء *Relaxation* تتمثل فى نقص كل من ( توجيه الدم إلى العضلات *Blood To Muscles* ، معدل التنفس *Respiratory* ، استهلاك الأكسجين *Oxygen Consumption* ، معدل القلب *Heart Rate* ) . ( ١ : ١٦٤ ) ( ١٠ )

وقد توصل أيضاً " فيروتوتى واخرون " (2001) (Ferrouti,et,al) (٩) إلى زيادة نسبة تركيز هرمون الادرينالين والنورادرينالين بعد المنافسات مباشرة وذلك لكل اللاعبين الذين اشتركوا فى منافسات على المستوى القومي والمستوى العالمى ، وكذلك زيادة نسبة تركيز هرمون الادرينالين والنورادرينالين تدل على زيادة

نشاط الجهاز العصبي السيمبثاوي نتيجة لعوامل الضغط النفسي العالية ، والذي قد يساهم في زيادة حالات القلق والتوتر خلال أداء المنافسات . (٩)

كما توصل مصطفى حسين ٢٠١٨م إلى إنخفاض مستوى هرمون الكورتيزول في الدم مع إنخفاض مستوى القلق لدى ناشئي السباحة نتيجة البرنامج الإسترخائي .

وبذلك تم التحقق من الفرض الذي ينص على (توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث ( مستوى هرمون الكورتيزول - نبض القلب - ضغط الدم الانقباضى ) لصالح القياس البعدي .

### الاستنتاجات والتوصيات :

#### أولاً : الاستنتاجات

- فاعلية البرنامج المقترح للبرمجة اللغوية العصبية .
- تؤثر بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية كالمواقع الادراكية والخرائط الذهنية في تحسين المتغيرات الفسيولوجية .
- تؤثر المعتقدات والقيم والتي تتضمن الافتراضات المسبقة في تطوير وإعادة تشكيل النماذج العقلية وبالتالي التأثير على المتغيرات الفسيولوجية.
- استخدام بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية اثرت بالإيجاب على بعض المتغيرات الفسيولوجية ( نبض القلب - ضغط الدم الانقباضى - هرمون الكورتيزول ) .

#### ثانياً : التوصيات

- استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في معالجة المتغيرات الفسيولوجية المضطربة .
- إجراء دراسات مشابهة علي عينات مختلفة من حيث (السن ،الجنس ، العدد)
- تفعيل مهنة الاخصائى النفسى الرياضى داخل المؤسسات الرياضية المختلفة .

## المراجع :

## المراجع العربية :

- ١ أبو العلا أحمد عبدالفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (٢٠٠٣م)
- ٢ جوزيف اوكونر، مراجعة : الكتاب العملى فى البرمجة اللغوية العصبية سلوى بنت محمد بهكلى "الدليل العملى لتحقيق النتائج المرجوة"، دار الميمان للنشر والتوزيع، القاهرة (٢٠٠٧)
- ٣ دريد مجيد حميد الحمداني : الاسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة ، ط١، دار الكتب والوثائق ، بغداد (٢٠١٦)
- ٤ سو نايت، ترجمة مكتبة : البرمجة اللغوية العصبية في العمل " الاختلاف الذي يحدث فارقا في مجال العمل " ، مكتبة جرير، ط٣، الرياض . (٢٠٠٦)
- ٥ فيصل رشيد العياش : رياضة السباحة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل . (١٩٨٩م)
- ٦ محمد العربي : التدريب العقلي فى المجال الرياضى، دار الفكر شمعون (١٩٩٦م) العربي، القاهرة
- ٧ مدحت محمد أبو النصر : البرمجة اللغوية العصبية، مجموعة النيل العربية، القاهرة . (٢٠٠٦)
- ٨ مصطفى حسين (٢٠١٨م) : فاعلية برنامج إسترخائى لخفض مستوى القلق بدلالة هرمون الكورتيزول لدى ناشئى السباحة رسالة ماجستير غير منشوره كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ٢٠١٨ م .

## المراجع الأجنبية :

- 9 Ferrauti - A, Ncumann : Urine catecholamine concentrations and psychophysical stress in elite tennis under practice and tournament conditions , journal - of - sports - medicine - and - physical - fitness , torino Vol 41 - 2 , P269 - 274 , June 2001

## شبكة الانترنت الدولية :

10-<https://ar.wikipedia.org/wiki>

**ملخص البحث****" تأثير البرمجة اللغوية العصبية على تحسين مستوى بعض المتغيرات****الفسولوجية لدى الطالبات المبتدئات فى السباحة "**

يهدف البحث إلى بناء برنامج تدريب عقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية للتعرف على فعاليته في تحسين مستوى المتغيرات الفسولوجية لدى الطالبات المبتدئات في السباحة ، وقد استخدم الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي البعدي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ م الذين يدرسون مادة السباحة وقوامها (٩) طالبات لديهم الخوف من الوسط المائي للمجموعة الاساسية وتم استبعاد طالبتين لعدم انتظامهم فى البرنامج ، وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسولوجية قيد البحث (مستوى هرمون الكورتيزول - نبض القلب - ضغط الدم الانقباضى ) لصالح القياس البعدي .

**Abstract****"The Effect of NLP on Improving the Level of Some Physiological Variables among Junior Students in Swimming"**

The research aims to build a mental training program using NLP to identify its effectiveness in improving the level of physiological variables among junior students in swimming, the researchers used the experimental method of one group design by means of pre and post measurement. The research sample was chosen in a deliberate manner from the students of the first year of the Faculty of Physical Education for the academic year 2017/2018 who were studying swimming and its strength (9) students have fear of the water environment, two students of the core group were excluded for irregular attendance in the program. The results of the research revealed the presence of statistically significant differences between the pre and post measurements of the experimental group in the physiological variables under consideration (cortisol level - heartbeat - systolic blood pressure) in favor of post measurement.