

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 علاوى (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 والإستثارة 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 العربي شمعون (٢٠٠١)**، **محمد حسن علاوى (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، و**جون 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 تفوق 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، 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**. (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 التدريبي والتنافسي، 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. (١١:١٦ - 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 علي أي جهاز من أجهزة الجمباز الأخرى ، ويعتبر جهاز طاولة القفز آخر الأجهزة التي شملها التطوير المستمر. (٦: ٢،٣)، (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 الفني 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 الشقلبة 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 انخفاض مستوى أداء مهارة الشقلبة 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 الشقلبة 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 للطالب أثناء أداء المهارة قيد البحث ، وذلك لعدم الإهتمام ببرامج تدريب الإعداد النفسي للطالب 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 الشقلبة 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 الشقلبة 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 بأستخدام 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 التغيير 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 تنقية 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 الباحثان 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 أستهدفت التعرف على تأثير برنامج تعليمى مقترح باستخدام بعض المهارات العقلية المسهمة فى تحسين أداء مهارة الشقبة الجانبية على اليدين كنهاية على عارضة التوازن، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت 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 الشقبة الجانبية على اليدين كنهاية على عارضة التوازن لصالح القياس البعدى.

وقامت شاهندا حمدى محمد (٢٠١٥)(٩) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير إستخدام البرمجة اللغوية العصبية على تحسين مستوى الأداء المهارى والإبتكارى للسلاسل الحركية فى الجمباز الإيقاعى لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت 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 يلي :

- مساعدة الباحث فى ترتيب وضبط الإجراءات الخاصة بالقياسات ، والتعرف على كيفية تصميم برنامج التدريب العقلى المقترح بإستخدام 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 بإستخدام القياس القبلى البعدى لمجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة.

مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث بإختيار مجتمع البحث وهم طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق فى الفصل الدراسى الثانى للعام الجامعى ٢٠١٥/٢٠١٦ والبالغ عددهم (٣٥٠) طالباً، وقد تم إختيار 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 بإختيار 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 إختيار عدد (٢٠) طالباً بالطريقة العشوائية كعينة للدراسة الإستطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

تم إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث فى 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 العقلى - تركيز الإنتباه) ، ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز والجدولين (١)،(٢) يوضحان ذلك.

جدول (١)

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

$$ن = ٥٦$$



المقالة III.	المتغيرات	المقالة IV.	وحدة القياس	و	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
المقالة V.	السن	سنة			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 الشقلبة الأمامية على اليدين	درجة			٥.٩١	١.٨٤	٥.٥٠	٠.٦٧

يتضح من جدول (١) أن معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات السن ، الطول، الوزن ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين 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)

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

ن = ٥٦

المقالة X.	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
العدو (٣٠) م من البدء المنطلق	ثانية	٤.٣	٠.٧١	المقالة XI.	المقالة XII.	٠.٧٦
القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسي	سم	٣٤.٩١	٥.١٩	المقالة XIII.	المقالة XIV.	٠.٨٢
القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقي	متر	٢.١	٠.٢٧	٠.٣	المقالة XV.	٠.٧٨
التحمل للذراعين ومنطقة الكتفين	عدد	٢٢.٨٠	٤.٣٥	١.٥٠		٠.٩١

رقم المجلد (٢٢) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠١٨ م) (الجزء الخامس) (٨)



٠.٧٧	المقالة XVI ٠.٥٠	٣.٩١	١١.٥	سم	مرونة الجذع والخذ
المقالة XVIII ٠.٦٤	٣٣.٠٠	المقالة XVII ٠.٧٢	٣٤.٠	درجة	القدرة على الإسترخاء
٠.٧١	٦٢.٠٠	٦.٣٨	٦٣.٥	درجة	التصور العقلي
٠.٩٣	٩.٥٠	٢.٢٩	١٠.٢١	عدد	تركيز الإنتباه

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 معايير.
- 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 السوفى (١٩٨١)، ويتكون هذا المقياس من (١٥) عبارة تتيح الفرصة

للمختبر في التعبير عن قدرته على الإسترخاء العضلى والعقلى الإرادى عن طريق الإستجابات اللفظية لعبارات المقياس. (١٤ : ٣٧٤)

المقالة XX. ٢- مقياس التصور العقلى:

هذا المقياس من إعداد محمد العربى وماجدة إسماعيل (١٩٩٦) ويهدف إلى التعرف على الدرجة التى يمكن بها المختبر إستخدام الحواس أثناء التصور العقلى، وقد إشتمل على إثنين من المواقف الرياضية هما: أولاً: الممارسة الفردية. ثانياً: الأداء فى المنافسة، وذلك من خلال أبعاد التصور العقلى وهى:

- التصور البصرى.
 - التصور السمعى.
 - التصور الحس - حركى.
 - التصور الإنفعالى.
 - التحكم فى التصور.
 - التصور الداخلى. (١٤ : ٣٤٣ - ٣٥٠)
- ٣- إختبار شبكة التركيز:

قام ببناء هذا الإختبار فى الأصل دورثى هاريس **Dorothy, H** (١٩٨٧) لقياس تركيز الإنتباه، وأعد صورته العربية محمد العربى (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 الذى يحدد له، وذلك بوضع علامة على هذا المربع، ويتم حساب عدد المربعات التى وصل إليها فى نهاية الدقيقة. (١٤ : ٣٨٩ - ٣٩١)

رابعاً : تقييم مستوى الأداء المهارى قيد البحث :

تم تقييم مستوى أداء مهارة الشقلبة 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 الإستطلاعية الثانية فى 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 يلى:

المقالة XXI. ١- مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لأفراد عينة البحث.

٢- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والنفسية قيد البحث:

أولاً : صدق المحكمين للاختبارات النفسية:

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

ثانياً : صدق التمايز للاختبارات البدنية 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

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

رقم المجلد (٢٢) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠١٨ م) (الجزء الخامس) (١١)

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢

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

ثالثاً : معامل الثبات للإختبارات البدنية والنفسية:

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

جدول (٤)

معامل الثبات للإختبارات البدنية والنفسية قيد البحث ن = ٢٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المقالة XXII لمتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠.٨٠ *١	٠.٢ ٩	٤.٣٣	٠.٢١	٤.٣٨	ثانية	العدو (٣٠) م من البدء المنطلق
٠.٧١ *٥	٢.٨ ١	٣٩.٤	٢.٦٤	٣٩.٠	سم	القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسي
٠.٨٢ *٩	٠.١ ٥	٢.٢٠	٠.١١	٢.١٥	متر	القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقي
٠.٦٩ *٢	٢.٧ ٣	٢٢.٠	٢.٥٩	٢١.٤	عدد	التحمل للذراعين ومنطقة الكتفين
٠.٧٠ *٤	٢.١ ٢	١١.٦	١.٩٧	١١.٠٠	سم	مرونة الجذع والفخذ
٠.٧١ *٩	٣.٢ ٥	٣٤.٠	٠.٣	٣٣.٥	درجة	القدرة على الإسترخاء
٠.٦٠ *٣	٤.٨ ١	٦٤.٢	٥.١٦	٦٣.٠	درجة	التصور العقلي

رقم المجلد (٢٢) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠١٨ م) (الجزء الخامس) (١٢)

(



٠.٧٢	١.٥	١.٠٣	١.٨٢	١.٠٠	عدد	تركيز الإنتباه
*٥	٧	٠		٠		

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

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 الشقلبة 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 الإنتباه .

- البرمجة اللغوية العصبية.

البعد الأول: الإسترخاء العضلي:

ويعد الإسترخاء العضلي هو البعد الوحيد فى البرنامج الذى يتضمن العمل البدنى مع العضلات المختلفة، وقد تم إستخدام طريقة الإسترخاء التخيلى لتنفيذ هذا البعد ملحق (٥)، والتي تتضمن أداء سلسلة من الإنقباضات العضلية يتبعها إسترخاء تام مع الإنتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الإسترخاء فى جميع المجموعات العضلية ويهدف هذا البعد إلى:

١- المساعدة على خفض التوتر والقلق.

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

البعد الثانى: الإسترخاء العقلى:

تم إستخدام أسلوب التحكم فى التنفس لتنفيذ هذا البعد بإعتبار أن التنفس هو المفتاح الرئيسى لجميع طرق الإسترخاء، وأكثرها تأثيراً فى التحكم فى التوتر والقلق، وأعتمد ذلك على أداء مجموعة من تدريبات التنفس التى 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 العقلى:

ويعتبر هذا البعد من الأبعاد الرئيسية الذى يعكس تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على المهارات النفسية ، ومستوى أداء مهارة الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز ، وقد تم إستخدام تكرار تصور مراحل الأداء الفنى للمهارة قيد البحث عقلياً من خلال إستدعاء صورة واقعية لهذا الأداء بحيث يحتوى هذا التصور على عوامل الرؤية والإحساس الحركى أى كل ما يخص مراحل الأداء الفنى للمهارة قيد البحث دون الأداء الفعلى لها، ويهدف هذا البعد إلى:

١- تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية.

٢- تنمية الشعور بالوعى الحسى والتحكم فى الحالة الإنفعالية.

البعد الرابع: تركيز الإنتباه:

يعتبر تركيز الإنتباه من الأبعاد الهامة فى البرنامج المقترح للتدريب العقلى لما له من تأثير فعال فى نجاح عملية التدريب، وقد تم إستخدام تدريبات تركيز الإنتباه على مهارة الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز من حيث الأداء الفنى 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 الداخلى:

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 المستقبلات 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 شذو 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، السطوع الحدود، الموقع، العمق، المسافة..).

٤- الحالة الإنفعالية:

تعد الحالة الإنفعالية مجموع الأفكار والانفعالات والطاقات البدنية والعقلية للطالب وتنتضح 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 تفريغ 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 في النفس، التركيز في الأداء، التحدي).

٥ - المعتقدات والقيم:

وتعنى المعتقدات جميع القواعد التي يعيش الطالب بها ومن أجل تحقيقها، كما يقصد بالقيم كل الأشياء التي تمثل أهمية للطالب ، وقد أستخدم الباحث التدريب على الافتراضات المسبقة - كل الأفكار والمعتقدات التي 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 في الإستراتيجية (٢٤) وحدة تدريبية ، والزمن الكلي للإستراتيجية (١٢) ساعة، والجدول (٥) يوضح التوزيع الزمني للبرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية.

جدول (٥)

التوزيع الزمني للبرنامج المقترح للتدريب العقلي

الجلسات	التوزيع الزمني	الأسلوب	الأبعاد	الأسبوع
٣ جلسات	- إسترخاء عضلي (١٣) ق - إسترخاء عقلي (١٣) ق - إستيقاظ (٤) ق	- طريقة ديفيد كايوس - التحكم في التنفس	استرخاء عضلي وعقلي	الأول والثاني
٣ جلسات	- إسترخاء عضلي وعقلي (١٢) ق - التصور العقلي متعدد الأبعاد (٤) ق - إستيقاظ (٤) ق	- تدريبات التصور البصري. - تدريبات التصور السمعي. - تدريبات التصور الحس حركي. - تدريبات التصور الإنفعالي.	التصور العقلي متعدد الأبعاد	الثالث
٣ جلسات	- إسترخاء عضلي وعقلي (١٢) ق - تركيز الإنتباه (٤) ق - إستيقاظ (٤) ق	- تدريبات اليقظة. - تدريبات الانتباه الانتقائي.	تركيز الإنتباه	الرابع

رقم المجلد (٢٢) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠١٨ م) (الجزء الخامس) (١٦)

(

تابع جدول (٥)

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

القياسات القبليّة:

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

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في معدلات النمو ومستوى الأداء الفني للمهارة قيد البحث

المقالة XXIV .	المتغيرات	المت	وحدة القياس	المجموعة التجريبيّة		المجموعة الضابطة	
				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

رقم المجلد (٢٢) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠١٨ م) (الجزء الخامس) (١٧)



المقالة XXVI	الوزن	كجم	٧٤.٠٠	٤.٧٣	٧٣.٥٠	٤.٣٩	٠.٣٢
المقالة XXVII	مستوى	درجة	٥.٨٩	١.١١	٥.٧٢	١.٠٣	٠.٤٦

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

المقالة XXIX البدنية الخاصة والمهارات النفسية قيد البحث

المقالة XXX	الم	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
			ع	م	ع	م	
العدو (٣٠) م من البدء المنطلق	ثانية	٤.٤١	٠.٥٢	٤.٤٩	٠.٤٨	المقالة XXI	
القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسى	سم	٣٤.٥٠	٤.٣٦	٣٤.٠٠	٤.٥٢	المقالة XXII	
القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقى	متر	٢.٠٥	٠.١٧	٢.٠٠	٠.١٥	المقالة XXIII	
التحمل للذراعين ومنطقة الكتفين	عدد	٢٢.١٧	٣.٢٩	٢١.٦١	٣.١١	المقالة XIV	
مرونة الجذع والفخذ	سم	١١.٠٠	٢.٥٥	١٠.٤٤	٢.٦٣	المقالة XXV	
القدرة على الإسترخاء	درجة	٣٣.٧٢	٠.٩١	٣٣.٢٨	٠.٧٢	المقالة VIII	
التصور العقلى	درجة	٦٣.١٧	٥.٠٤	٦٢.٣٩	٥.٢٦	٠.٤٧	
تركيز الإنتباه	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 لوحدة 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 القبلية.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

أستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

Mean	- المتوسط الحسابي.
Standard Deviation	- الإنحراف المعياري.
Mediain	- الوسيط.
Skewness	- معامل الإلتواء.
Correlation Cofficients	- معامل الارتباط 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

المقالة XL. التجريبية في المهارات النفسية قيد البحث

ن = ١٨

المقالة XLI. المتغيرات	الوحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		ع	م	ع	م
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

يتضح 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

المقالة XLV. الضابطة في المهارات النفسية قيد البحث

ن = ١٨

المقالة XLVI. المتغيرات	الوحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		ع	م	ع	م
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

رقم المجلد (٢٢) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠١٨ م) (الجزء الخامس) (٢٠)

ينضح من جدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائياً 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 أشتمل 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 بالإسترخاء والخصوصية، وإعطائه القدرة على التحكم في تفريغ التوترات العضلية والأفكار السلبية مثل (الاحساس بالشد العضلي أو القلق) بمجرد الاحساس بها، ودعم الطاقات الإيجابية التي يشعر بالإحتياج إليها مثل (الحيوية - الثقة في النفس - التركيز) كما أستخدم الباحث تكنيكات 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. (٤:١٥)، (١٢:١٠)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: **بينى ريتشارد Benny** (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 المؤثرات 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. (٢٠:٣١٢)

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 البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) ولصالح المجموعة التجريبية".

جدول (١٠)

المقالة XLIX. دلالة الفروق بين القياسين البعديين 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 LII. *٠.٧٨
التصور العقلي	درجة	٧٢.٧٨	٥.٩٦	٦٤.٠٠	٥.٣٤	*٤.٥٣
تركيز الإنتباه	عدد	١٢.٠٠	١.٠٢	١٠.٨٩	١.١٢	*٣.٠٢

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 البعديين 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			المقالة LV		
	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

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغير
	ع	م	ع	م		
*٧.٩١	١.٠٢	٨.٩٤	١.١١	٥.٨٩	درجة	المقالة LVII. أداء الشقلبة الأمامية على اليدين

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

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الشقلبة 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

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغير
	ع	م	ع	م		
*٥.٢٤	٠.٩٦	٨.٠٠	١.٠٣	٥.٧٢	درجة	المقالة LXII. مستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين

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

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

ويرجع الباحث التحسن في مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز لدى المجموعة التجريبية إلى فعالية استخدام المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب العقلي 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 لمعرفتهم 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 والذى ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٤)

المقالة LXIII. دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

المقالة LXIV. فى مستوى الأداء الفنى للمهارة قيد البحث

المقالة LXV المتغير	ال وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٨		المجموعة الضابطة ن = ١٨		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	

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 فى 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 النفسي.

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 النفسى لتدريب الناشئين ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، 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 علي 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 علي مستوي الأداء علي 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 حمدى محمد (٢٠١٥): "إستخدام البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على تحسين مستوى الأداء المهارى والإبتكارى للسلاسل الحركية فى الجمباز 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 العالمي 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 العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء فى بعض الرياضات الفردية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .
- ١٤- محمد العربى شمعون (١٩٩٩): علم النفس الرياضى والقياس النفسى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٥- محمد العربى شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٦- محمد العربى، 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 حسانين (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 Form of 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., ١٣., 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/newvault table. Html>.

