

## علاقة البرمجة اللغوية العصبية بنتائج مباريات تنس الطاولة بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفرالشيخ

\* د/ بسمة محمد الحسيني

### مقدمة ومشكلة البحث :

تتفق البحوث والدراسات في علوم الرياضة على وجود عدد من العوامل التي يمكن أن تؤثر في تحقيق الإنجاز، وفي وصول اللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية، منها (الإعداد البدني، الذهني، والنفسي)، وبالرغم من اختلاف هذه الجوانب تبعاً لنوع النشاط الرياضي الممارس، والمركز التخصصي الذي يحتله اللاعب أو الفريق في أثناء الأداء، إلا أن أغلب الدراسات تجمع على أن الجانب النفسي يعد العامل المهم في ربط هذه الجوانب مع بعضها. فهو يعد شرطاً أساسياً لتمكين اللاعب من الاستجابة الصحيحة للمواقف التنافسية المختلفة. ومما يثبت ذلك، تعرض الكثير من اللاعبين إلى بعض مظاهر الانفعالات البدنية والذهنية قبل وفي أثناء المشاركة في السباقات الرياضية وتكون النتيجة أن يؤدي ذلك إلى انهيار في الطاقة النفسية وعدم القدرة على الأداء بأقصى طاقة ممكنة

ويشير "عادل حيدر" (٢٠١٥) أن إنجاز المستويات الرياضية العليا يرتبط بعوامل مختلفة يأتي في مقدمتها الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وحيث أن الإعداد البدني والمهاري والخططي قد تقاربت طرقه ومبادئه إلى درجة كبيره خلال السنوات الأخيرة ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالإعداد النفسي، ويعتمد تنظيم الطاقة البدنية على التحكم في أحمال التدريب ومعرفة تأثيره على أجهزة الجسم المختلفة فإن الطاقة النفسية تكسب الرياضي

\* مدرس بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية- جامعة كفرالشيخ.

المقدرة للسيطرة على افكاره وانفعالاته ومعرفة تأثير ذلك على سلوكه اثناء التدريب واو المنافسة. (٩ : ١٣٤)

كما يشير "محمد حسن علاوي" (١٩٩٨م) إلى أن اللاعب يتعرض خلال المنافسة إلى حالات ومواقف نفسية مصحوبة بالانفعال والاستثارة لذا فإن الإعداد والتهيئة النفسية أصبحت عملية ضرورية وملحة بالنسبة للاعب لكي يستطيع السيطرة على انفعالاته وضبط تصرفاته وبالتالي يتحسن أداء اللاعب. (١٩ : ٩٥).

وفي ضوء ذلك استعانت العديد من الفرق الرياضية في الدول المتقدمة رياضياً بالأخصائي النفسي التربوي الرياضي للعمل مع الفرق الرياضية لتوجيه وإرشاد اللاعبين ومحاولة إكسابهم السمات النفسية لديهم ، والخاصة بنوع النشاط الرياضي الذي يمارسونه ، لذا من الأهمية الأخذ في الاعتبار بدور الجانب النفسي عند أداء المهارات الرياضية فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية المشتتة للأداء (٢٠ : ١٠) والبرمجة اللغوية العصبية ((NLP هي فن وعلم الوصول بالإنسان لدرجة الامتياز البشري التي بها يستطيع أن يحقق أهدافه ويرفع دائماً من مستوى حياته وهي مجموعة طرق وأساليب تعتمد على مبادئ نفسية تهدف لحل بعض الأزمات النفسية ومساعدة الأشخاص على تحقيق نجاحات وإنجازات أفضل في حياتهم، فهي يمكن أن تكون وسيلة علاج نفسي سلوكي ذاتي تحاول أن تحدد خطة واضحة للنجاح ثم استخدام أساليب نفسية لتعزيز السلوك الأنجح ومحاولة تفكيك المعتقدات القديمة التي تشخص على أنها معيقة لتطور الفرد، وسبب اختيار الجهاز العصبي أنه مصدر التحكم في وظائف جسم الإنسان كالسلوك والشعور، أي إذا تحكنا بالجهاز العصبي تحكنا في تصرفاتنا وشعورنا وأهدافنا ( ٤ : ٢٥٤ )

ويذكر "محمد جسام عرب وحسين علي كاظم" (٢٠٠٩) ان البرمجة اللغوية العصبية نوع من انواع الاساليب والطرق التي تعتمد على بعض المبادئ في العلوم النفسية لحل بعض الازمات النفسية لمساعدة الافراد على تحقيق نجاحات افضل في حياتهم، حيث تمكن الفرد من تجميع اكبر قدر من الاسباب والعوامل القوية لضرورة احداث التغيير في الحياة بشكل عام. (١٧ : ١٨٦) .

وتقوم البرمجة اللغوية العصبية بإمداد اي فرد بطرق تساعد، ليصبح اكثر كفاءة فيما يقوم به وأكثر تحكماً في افكاره ومشاعره افعاله، وايجابية في أسلوبه للحياة وافضل في القدرة على إنجاز النتائج والاهداف . (١٣ : ١١)

فتسهم البرمجة اللغوية العصبية في امداد اللاعبين بطرق تساعدهم لكي يصبحون اكثر كفاءة وفاعلية في تنفيذ متطلبات الاداء الحركي واكثر تحكماً في افكارهم وانفعالاتهم وسلوكهم وافضل في القدرة على انجاز الاهداف واكثر ايجابية في التفاعل مع البيئة المحيطة فلوان اللاعب لا يملك في نفسه الغرض او المصادر لإنجاز ما يريد فان البرمجة اللغوية العصبية تساعد على ان يكتشف مهارات وطرق المحيطين به في التفكير والتعلم ثم الاندماج معهم في مواقفهم المشتركة لكي يكونوا اكثر نجاحاً كفريق في الموقف التعليمي .

( ١٢ : ١٦ ) ( ٢ : ٢٢ )

ويشير كل من " جروس " ( Grosu, E. ,., (2014) ، و" ليزارز ، ل (Lazarus (2009 أن اللاعب الذي يمتلك فنيات البرمجة اللغوية العصبية لديها ترسانة حقيقية من التقنيات الفعالة قادرة على توليد تغييرات سريعة في مستوى الأداء الإيجابي، باستخدام كافة الطرق البصرية والسمعية، والحركية ، والحس حركية يتحكم من خلالها في كافة التفاعلات السلوكية والفكرية والحركية (٢٧ : ٣٦٩٥) (٣٠ : ٧)

ويذكر " مجدي أحمد شوقي " (٢٠٠٢م) أن الأداء في رياضة تنس الطاولة يتسم بدرجة عالية من سرعة الأداء ويظهر ذلك في قدرة اللاعب علي

أداء حركات متتابعة في أقل زمن ممكن فغالباً ما يضطر اللاعب إلي أن يزيد من سرعة أداءه لمحاولة الفوز بالنقطة أو لمحاولة مسايرة سرعة أداء المنافس . (١٤ : ٢٩٤)

وتتميز رياضة تنس الطاولة بتنوع مهاراتها الأساسية ما بين الهجومية والدفاعية والتي يجب أن يتقنها اللاعب بدرجة معينة من الدقة لاستخدامها في حالة الهجوم والدفاع لمحاولة إحراز النقاط والفوز بالشوط والمباراة، وبالرغم من أن المهارات الأساسية في لعبة تنس الطاولة تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في تعلمها وإتقانها لصعوبة تنفيذها نظراً لصغر حجم الطاولة والمضرب. (٦ : ٢)

وتري الباحثة أن لاعب تنس الطاولة يحتاج إلى ما هو أكثر من المقدرة البدنية ، لأن المنافسات الرياضية هي موقف اختبار لكل من المقدرة البدنية والنفسية كالخبرة الشخصية وتركيز الانتباه والادراك (السمعي - البصري - الحسى )، وكذلك القدرة على مواجهه الضغوط والاتزان الانفعالي والتصور العقلي والثقة بالنفس والاسترخاء حتى يتمكن اللاعب من أداء واجباته بكفاءة طوال زمن المباراة وخاصة في الفترات الأخيرة من زمن المباراة حيث ان العامل الاكبر في هذا الوقت هو سرعة الاشارات العصبية ومدى كفاءة وصول هذه الاشارات من والي المخ في نفس الوقت الذي يشهد فيه التنافس لتحقيق الفوز على المنافس .

ويعد أسبوع شباب الجامعات المصرية مناسبة قومية يلتقى فيها المتميزون من شباب مصر بالجامعات المصرية والمعاهد الخاصة للتنافس الشريف في مختلف أنواع الأنشطة الثقافية والفنية والرياضية والاجتماعية والجوالة ولقد شرفت جامعة كفرالشيخ باستضافة أسبوع شباب الجامعات الثاني عشر - فبراير ٢٠١٩، ومن خلال تواجد الباحثة في أسبوع شباب الجامعات بصفتها رئيس اللجنة العليا لتنس الطاولة ، وبالرجوع الي الدراسات النظرية و

المرجعية كدراسة "مصطفى محمد امين " (٢٠١٧) (٢١)، "عمرو شعبان حسين" (٢٠١٦) (١١) "محمد السيد مصطفى " (٢٠١٦) (١٦)، "بسمة محمد الحسيني " (٢٠١٨) (٦)، "سوندرز (35) (2009) "Saunders)، "جروسو (28) (2013) "Grosu, V. T" "اكبرزاده (2018) " AKbarzadeh, B. "، لاحظت الباحثة عدم وجود دراسة تناولت علاقة البرمجة اللغوية العصبية بنتائج مباريات (تنس الطاولة) بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفرالشيخ وهذا ما دعي الباحثة للقيام بهذا البحث.

حيث أرادت الباحثة ان تستغل تلك المسابقة والبطولة القوية ذات التنافس الكبير بين افضل اللاعبين المميزين بالجامعات المصرية في التعرف علي مدي تمتع لاعبي تنس الطاولة بفنيات البرمجة اللغوية العصبية علاقة بنتائج المباريات في أسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفرالشيخ حيث أن إغفال جوانب البرمجة اللغوية العصبية يؤثر على اللاعب تأثيراً سلبياً في جميع المستويات والمراحل. وهذا ما دعي الباحثة للقيام بهذا البحث.

#### أهداف البحث

التعرف على إسهام البرمجة اللغوية العصبية في التقدم بنتائج مباريات تنس الطاولة وذلك من خلال التعرف علي:

- ١- فنيات البرمجة اللغوية العصبية لمنتخبات الجامعات المصرية في رياضة تنس الطاولة بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفرالشيخ.
- ٢- الفروق بين (اللاعبين- اللاعبات) في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية لمنتخبات الجامعات المصرية في رياضة تنس الطاولة بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفرالشيخ.
- ٣- الفروق بين (الفائز والمغلوب) في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية لمنتخبات الجامعات المصرية في رياضة تنس الطاولة بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفرالشيخ .

## تساؤلات البحث

١- ما هي فنيات البرمجة اللغوية العصبية لمنتخبات الجامعات المصرية في رياضة تنس الطاولة بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفر الشيخ؟  
٢- هل توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات (اللاعبين- اللاعبات) في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية لمنتخبات الجامعات المصرية في رياضة لتنس الطاولة بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفر الشيخ؟

٣- هل توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات لاعبي تنس الطاولة (الفائز والمغلوب) في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية لمنتخبات الجامعات المصرية في رياضة لتنس الطاولة بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفر الشيخ؟

## المصطلحات المستخدمة

- البرمجة اللغوية العصبية : هي علم قائم علي رغبة الفرد في التغيير وموافقة الأحداث الجارية، ووضع أهداف محددة ومحاولة تحقيقها مرتبة من الأسهل إلي الأصعب، ويمكن تقسمها كالتالي:

- البرمجة : تصف التدريب لأنفسنا علي التفكير والكلام والتدريب والأفعال بأساليب جديدة.

- اللغوية: تمثل اللغة التي نستخدمها سواء اللفظية أو غير اللفظية منها أشكال والأشكال التي تعكس خبرتنا عن العالم

- العصبية : تشير إلى الجهاز العصبي أي ما يتعلق بالجهاز العصبي وهو الذي يتحكم في وظائف الجسم وأدائه وفعاليته، السلوك والتفكير، والشعور وهو المسلك العقلي لحواسنا الخمس التي نرى ونسمع ونحس وندقق ونشم بها.

(٢٩: ٢٠٤) (٢٦: ١٢٤)

## الدراسات السابقة :

### أولاً: الدراسات العربية :

١- دراسة "مصطفى محمد امين" ( ٢٠١٧ ) ( ٢١ ) بعنوان تأثير برنامج باستخدام أساليب البرمجة اللغوية العصبية لتنمية الاستراتيجيات العقلية والمستوى المهاري للاعبين كرة اليد هدف البحث إلى الكشف عن تأثير برنامج باستخدام أساليب البرمجة اللغوية العصبية لتنمية الاستراتيجيات العقلية والمستوى المهاري للاعبين كرة اليد المنهج المستخدم المنهج التجريبي عينة البحث تكونت عينة البحث من (٣٠) ناشئاً من ناشئي كرة اليد بنادي المنصورة الرياضي بمحافظة الدقهلية أهم النتائج أن برنامج البرمجة اللغوية العصبية المقترح ذو فاعلية في تنمية محاور البرمجة اللغوية العصبية. وتوصلت النتائج الى ان برنامج البرمجة اللغوية العصبية المقترح ذو فاعلية في تطوير محاور مقياس الاستراتيجيات العقلية.

٢- دراسة "عمرو شعبان حسين" ( ٢٠١٦ ) ( ١١ ) بعنوان الإصابات الرياضية وعلاقتها بالبرمجة اللغوية العصبية NLP لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة هدف البحث إلى التعرف على إسهام البرمجة اللغوية العصبية في الحد من الإصابات لدى الرياضيين وذلك من خلال التعرف على الاصابات الأكثر شيوعاً لطلاب كلية التربية الرياضية والتعرف على درجة البرمجة اللغوية العصبية لدى الرياضيين (المصابين وغير المصابين رياضياً) ودراسة العلاقة بين الإصابات الرياضية وبين البرمجة اللغوية العصبية. المنهج المستخدم المنهج الوصفي عينة البحث بلغت (٤٠) تلميذاً تتراوح أعمارهم ما بين (٦-٨) سنة أهم النتائج يوجد علاقة ايجابية بين الإصابات الرياضية وبين البرمجة اللغوية العصبية، درجة البرمجة اللغوية العصبية لدى الرياضيين الغير المصابين اعلي من الرياضيين المصابين .

٣- دراسة "محمد السيد مصطفى" ( ٢٠١٦ ) ( ١٦ ) بعنوان فاعلية التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على تحسين المستوى الرقمي في دفع الجلة هدف البحث إلى وضع برنامج مقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية والتعرف على تأثيره على كل من، المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي- تركيز الانتباه) لطلاب المدرسة الثانوية الرياضية، المستوى الرقمي في مسابقة دفع الجلة لطلاب المدرسة الثانوية الرياضية المنهج المستخدم المنهج التجريبي عينة البحث قوامها (٢٤) طالباً بالمدرسة الثانوية الرياضية تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما ( ١٢ ) طالباً أهم النتائج يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية تأثيراً إيجابياً في تطوير المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) و المستوى الرقمي في دفع لجلة.

٤- دراسة "سوندرز (35) ( 2009 ) "Saunders) بعنوان برنامج تربيوي- نفسي للاعبين الكروكيت باستخدام البرمجة اللغوية العصبية هدف البحث إلى وضع برنامج تربيوي- نفسي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية ومعرفة تأثيره على مستوى لاعبي الكروكيت المنهج المستخدم المنهج التجريبي عينة البحث قوامها (٣٠) لاعب كريكيت تم تقسيمهم الي مجموعتين متساويتين أهم النتائج يؤثر البرنامج التربيوي- النفسي المقترح باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى الاداء المهاري للاعبين الكريكيت.

٥- دراسة "جروسو واخرون (28) ( 2013 ) " ( Grosu, V. T ) بعنوان تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في التدريب الرياضي لتحسين مستوى الأداء للاعبين الجودو هدف البحث التعرف على قناة الاتصال المفضلة لكل رياضي من أفعال وحركات وعمليات عقلية المنهج المستخدم المنهج الوصفي عينة البحث قوامها عدد (١٠) لاعبي من فريق الجودو الأولمبي في رومانيا أهم



النتائج تقنيات البرمجة اللغوية العصبية المطبقة في الممارسة العملية تكشف عن اختلافات كبيرة في الحواس السمعية في التأثير على الأداء الرياضي، هناك ارتباط إيجابي كبير بين الاحساس الابصار والاحساس الحركي، أن فهم المدربين والفنيين أفضل طريقة للتواصل مع كل رياضي من خلال تطبيق تقنيات البرمجة اللغوية العصبية يمكن الرياضيين من الوصول إلى النتائج المثالية في المسابقات الوطنية والدولية الكبرى.

٦- دراسة "الكبرزاده واخرون (24) (2018) ( Akbarzadeh, B. )

بعنوان أثر تدريبات استراتيجيات البرمجة اللغوية العصبية على الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس ومستوي الأداء للرياضيين المعاقين حركياً هدف البحث التعرف علي تأثير تدريبات استراتيجيات البرمجة اللغوية العصبية على الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس ومستوي الأداء للرياضيين المعاقين المستخدم المنهج التجريبي عينة البحث قوامها عدد (٣٠) لاعبي من قدامى المحاربين والرياضيين المعاقين حركياً ، الذين كانوا أعضاء في فريق كرة الطائرة جلوس تم تقسيمهم الي مجموعتين ضابطة وتجريبية أهم النتائج اثرت تدريبات البرمجة اللغوية العصبية بشكل كبير على الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس ومستوي الأداء المهاري في كرة الطائرة جلوس للرياضيين المعاقين حركياً.

**الاستفادة من الدراسات المرتبطة:**

- مساعده الباحثة في ضبط الاجراءات الخاصة بقياسات البحث.
- التعرف على كيفية تصميم استمارة مقياس البرمجة اللغوية العصبية من (محاور وعبارات).
- توجيه الباحثة لتحديد المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث.
- الرجوع الى نتائج الدراسات في تفسير مناقشه نتائج البحث الحالي.

## إجراءات البحث :

### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (المسحي) نظراً لمناسبته لطبيعة البحث وتحقيق أهدافه .

### مجتمع البحث :

يشمل مجتمع البحث طلاب الجامعات المصرية المشاركين بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفر الشيخ فبراير ٢٠١٩م، وعددهم (٢٧) جامعة مشاركة بأجمالي (٨٧٠) طالب وطالبة

### عينة البحث:

#### عينة البحث الأساسية :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددها (٩٦) طالب وطالبة من المشاركين في نشاط (تنس الطاولة) بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفر الشيخ بواقع (٣) ثلاث طلاب من كل جامعة في مسابقة تنس الطاولة للبنين ، و(٣) ثلاث طالبات من كل جامعة في مسابقة تنس الطاولة للبنات، وتم استبعاد عدد (٨) طلاب لعدم الموافقة التعاون في إجراءات البحث ، وبذلك تكون عينة البحث النهائية (٨٨) طالب وطالبة .  
عينة البحث الاستطلاعية:

اشتملت عينة البحث الاستطلاعية علي عدد (١٦) طالب وطالبة من تخصص تنس طاولة بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ للعام الجامعي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ .

### مجالات البحث :

المجال البشري : طلاب الجامعات المصرية المشاركين في نشاط (تنس الطاولة) بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفر الشيخ.

المجال المكاني : الصالة المغطاة بكلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ .

المجال الزمني : أسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفر الشيخ في الفترة من ٢-٧ فبراير ٢٠١٩م

### وسائل جمع البيانات :

**مقياس البرمجة اللغوية العصبية : من إعداد الباحثة مرفق (٧)**  
قامت الباحثة ببناء مقياس البرمجة اللغوية العصبية لطلاب الجامعات المصرية المشاركين في نشاط (تنس الطاولة) وذلك للتعرف على مستوى الطلاب في فنيات البرمجة اللغوية العصبية وذلك من خلال درجته على المقياس بمحاوره المختلفة ، وقد تم إتباع الخطوات التالية :  
- قامت الباحثة بإجراء مسح شامل للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث السابقة مثل دراسة "مصطفى محمد أمين " (٢٠١٧) (٢١)، "عمرو شعبان حسين" (٢٠١٦) (١١) "محمد السيد مصطفى" (٢٠١٦) (١٦)، "بسة محمد الحسيني" (٢٠١٨) (٦)، "سوندرز (35) (2009) (Saunders)، "جروسو (28) (2013) (Grosu, V. T) "كبرزاده" (Kbarzadeh, B. (24) (2018)) للتوصل الى المحاور والعبارات الخاصة بمقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبي تنس الطاولة.

٢- قامت الباحثة بإجراء مقابلات شخصية مع أعضاء هيئة التدريس ذوى الخبرة في مجال علم النفس الرياضي، والعباب المضرب وذلك للتعرف على أهم المحاور الخاصة بمقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبي تنس الطاولة وعلاقة البرمجة اللغوية العصبية بمستوي الاداء للاعب تنس الطاولة .

٣- وبناء على الملاحظات والآراء التي أبدتها أعضاء هيئة التدريس قامت الباحثة بإجراء بعض التعديلات حيث تم تعديل بعض المحاور وإضافة البعض الآخر والتي لم تكن مدرجة من قبل وبذلك أمكن تحديد (٧) محاور مرفق (٣) والتي تم عرضها على عدد (٧) من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والعباب المضرب مرفق (٢) للتحقق من مدى مناسبة هذه المحاور لمقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبي تنس الطاولة، وتراوحت النسبة المئوية ما بين (١٠٠) كأكبر قيمة ، (٥٧%) كأصغر قيمة، وقد ارتضت الباحثة

بالمحاور التي حصلت علي نسبة موافقة أكثر من (٧٠%) من جملة آراء السادة الخبراء.

٤- وقد اتفقت الآراء على تحديد عدد (٦) محاور للمقياس من أصل (٧) محاور تم عرضها علي السادة الخبراء، وبعد دمج بعض المحاور وتعديلها لفظياً وحذف البعض الآخر لتعطى صورة أوضح وهذه المحاور هي (الخبرة الشخصية- الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - القدرة علي مواجهة الضغوط - الاتزان الانفعالي - الاسترخاء) مرفق (٤)، وبعد تحديد المحاور تم تحديد العبارات اللازمة لكل محور.

٥ - تم تحديد العبارات التي تعبر عن كل محور من المحاور على حدة والتي تم تحديدها في ضوء النسبة المئوية لآراء الخبراء، وقد بلغ عدد العبارات لجميع محاور المقياس (٥٥) عبارة، وتم عرضها على عدد (٧) من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس والعباب المضرب مرفق (٢)، وذلك لتحديد مدى مناسبة هذه العبارات لقياس تلك المحاور وكذلك مدى مناسبة المقياس ككل للتعرف علي علاقة البرمجة اللغوية العصبية بنتائج المباريات للاعبين تنس الطاولة. مرفق (٥)، وتراوحت النسبة المئوية ما بين (١٠٠) كأكبر قيمة، (٤٢.٨٦) كأصغر قيمة، وقد أرادت الباحثة بالعبارات التي حصلت علي نسبة موافقة أكثر من (٧٠%) من جملة آراء السادة الخبراء.

٦ - وقد تم عمل التعديلات في عبارات المقياس واستبعاد البعض الآخر والتي أشار اليها الخبراء(مرفق)، وبذلك تم التوصل الى المقياس ويتكون من عدد (٥٢) عبارة مرفق (٦)

٧- تم إعادة توزيع عبارات المحاور الخاص بالمقياس حتي تتمكن الباحثة من تطبيقه علي عينة البحث في صورته النهائية مرفق (٧) وجدول (١) يوضح محاور المقياس وعدد عبارات كل محور.

جدول (١)  
محاور وعبارات مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبى تنس الطاولة

م	المحاور	عدد	أرقام العبارات
١.	الخبرة الشخصية	٩	١، ٧، ١٣، ١٩، ٢٥، ٣١، ٣٧، ٤٣، ٤٩
٢.	الثقة بالنفس	١٠	٢، ٨، ١٤، ٢٠، ٢٦، ٣٢، ٣٨، ٤٤، ٥٠، ٥٦
٣.	تركيز الانتباه	٩	٣، ٩، ١٥، ٢١، ٢٧، ٣٣، ٣٩، ٤٥، ٥١
٤.	القدرة على مواجهة الضغوط	٨	٤، ١٠، ١٦، ٢٢، ٢٨، ٣٤، ٤٠، ٤٦
٥.	الاتزان الانفعالي	٨	٥، ١١، ١٧، ٢٣، ٢٩، ٣٥، ٤١، ٤٧
٦.	الاسترخاء	٨	٦، ١٢، ٢٤، ٣٠، ٣٦، ٤٢، ٤٨
الاجمالي (٦) محاور			عبارة (٥٢)

٧ - تم استخدام ميزان ثلاثي التقدير لبناء المقياس، وذلك بوضع جميع العبارات فى قائمة تتدرج من (موافق بشدة - موافق الى حد ما - غير موافق) بدرجات (١، ٢، ٣) للعبارات، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٥٢): (١٥٦)، وتشير الدرجة المرتفعة للمقياس الى امتلاك لاعب تنس الطاولة لفنيات البرمجة اللغوية العصبية  
الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينه من طلاب وطالبات تخصص تنس طاولة بكلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ للعام الجامعي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ بلغ قوامها (١٦) طالب وطالبة ومن خارج عينة البحث، وذلك فى الفترة من ٢٠١٨/١٢/١٦ حتى ٢٠١٨/١٢/١٨ وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التعرف على مدى فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس، ووضوح تعليماته، وكذلك التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء تطبيق المقياس للعمل على تلاميها وكذلك أيجاد المعاملات العلمية للمقياس.

المعاملات العلمية لمقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبى تنس الطاولة:

أولاً: صدق المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينه من طلاب وطالبات تخصص تنس طاولة بكلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ بلغ قوامها (١٦) طالب

وطالبة ، وقد أسفرت النتائج عن معاملات صدق عالية لجميع عبارات المقياس ، والدرجة الكلية لكل محور على حدة ، وتم إيجاد الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي ، وذلك بإيجاد معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه ، وكذلك معامل الارتباط بين العبارة و المقياس ككل ، و مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وقد كان هناك ارتباط دال موجب لجميع المحاور والعبارات مما يدل على وجود الاتساق الداخلي وبالتالي صدق المقياس وهذا ما يوضحه جدول ( ٢ ، ٣ ) .

### جدول (٢)

معامل الارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي اليه والعبارة والمجموع الكلي لمحاور لمقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة (ن=١٦)

م	المحور	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	المحور	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	المحور	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع
١	المحور الأول: الخبرة الشخصية	*.٧١٧	*.٦٢٢	٩		*.٦٦١	*.٦٠٤	٧		*.٧٤٧	*.٦٧٠
٢		*.٧٦٥	*.٦٧٤	١٠		*.٦٨٨	*.٦٦٠	٨		*.٧٣٥	
٣	المحور الثالث تركيز الانتباه	*.٦٥٥	*.٦٠٥	١		*.٨٨٤	*.٦٨٤	١	المحور الخامس: الأثر الانفعالي	*.٦٦٠	*.٧٠٤
٤		*.٧٦٤	*.٧٠٢	٢		*.٨٢٠	*.٦٨٦	٢		*.٦٦٤	
٥		*.٦٥٤	*.٦٠٧	٣		*.٨٨٢	*.٨٦٢	٣		*.٦٤٣	
٦		*.٦٠٦	*.٥٧٦	٤		*.٨٦٨	*.٦٨٠	٤		*.٦٤٧	
٦		*.٦٧٢	*.٦٢٩	٥		*.٨٨٢	*.٦٨٤	٥		*.٦٣٦	
٨		*.٦١٧	*.٦٠٧	٦		*.٦٤٨	*.٨٦٤	٦		*.٧٦٥	
٩		*.٦٢١	*.٥٢٢	٦		*.٦٤٤	*.٥٤٤	٧		*.٦٣١	
١		المحور الثاني: الثقة بالنفس	*.٦٢٠	*.٧٦٥		٨	*.٦٥٨	*.٦٠٠		٨	*.٧٦٥
٢	*.٨٢٥		*.٥٥٥	٩	*.٥٠١	*.٦٢٥	١	*.٥٥٥			
٣	*.٨٥٠		*.٥٥٢	١	*.٦١١	*.٥٠٦	٢	*.٥٦٤			
٤	*.٥٥٨		*.٥٠٥	٢	*.٦١٥	*.٦٠١	٣	*.٦٤٤			
٥	*.٥٨٥		*.٥٢٤	٣	*.٥٦٥	*.٦٥٤	٤	*.٧٦٣			
٦	*.٥٠٠		*.٨٣٣	٤	*.٦٢٨	*.٦٩٥	٥	*.٦٥٥			
٦	*.٨٢٠		*.٨٥٥	٥	*.٦١٩	*.٨٤٦	٦	*.٧١٦			
٨	*.٨٣٠		*.٨٤٢	٦	*.٦٢١	*.٦٨٤	٦	*.٧٧٥			
						٨	*.٦٥٦	*.٦٧٥			

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٨٢

ويتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من العبارات مع المحور الذي تنتمي اليه والدرجة الكلية له، حيث تراوح معامل الارتباط ما

بين (٠.٥١٦) الى (٠.٨٨٥) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير الى صدق الاتساق الداخلي وكذلك يتضح من نفس الجدول أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٥٠١) الى (٠.٨٣٩) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير الى الاتساق الداخلي للمقياس

### جدول (٣)

معاملات الارتباط بين مجموع كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية له (ن = ١٦)

م	المحور	قيمة ر
١-	الخبرة الشخصية	*٠.٦٢٨
٢-	الثقة بالنفس	*٠.٨٤٥
٣-	تركيز الانتباه	*٠.٧٦٢
٤-	القدرة على مواجهة الضغوط	*٠.٨٢٥
٥-	الاتزان الانفعالي	*٠.٧٩١
٦-	الاسترخاء	*٠.٦٩٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٨٢

يتضح من جدول رقم (٣) أن معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠.٦٢٨) إلى (٠.٨٤٥) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً.

### ثانياً: ثبات المقياس

لحساب معامل الثبات للمقياس قامت الباحثة باستخدام طرق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Retest وذلك على افراد العينة الاستطلاعية البالغ قوامها (١٦) طالب وطالبة، وذلك بفواصل زمني اسبوعين بين التطبيقين مع مراعاة نفس الظروف والشروط في التطبيقين و تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين وجدول (٤) يوضح ذلك.

## جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات في محاور البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة لدى عينة التقنيين (ن = ١٦)

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		فروق المتوسطات	
		س	ع±	س	ع±	س	ع±
١-	الخبرة الشخصية	١٧.٦٣	٢.٤٢	١٨.٤٤	٢.٧١	٠.٨١	٠.٩٨
٢-	الثقة بالنفس	١٨.٨٨	٣.٧٩	١٩.٨١	٣.٨٢	٠.٩٤	١.٢٤
٣-	تركيز الانتباه	٢١.٦٣	٢.٨٥	٢٢.١٩	٢.٦٤	٠.٥٦	٠.٨١
٤-	القدرة علي مواجهة الضغوط	١٤.٨٨	١.٩٣	١٥.٥٠	٢.٠٠	٠.٦٣	٠.٨١
٥-	الانتران الانفعالي	١٣.٧٥	٢.٣٥	١٤.٧٥	٢.٢١	١.٠٠	١.١٥
٦-	الاسترخاء	١٣.٧٥	٣.١٣	١٤.٨٨	٢.٣٩	١.١٣	١.٢٦
	الدرجة الكلية للمقياس	١٠٠.٥٠	٤.٩٤	١٠٥.٥٦	٤.٤٩	٥.٠٦	٢.٤٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٨٢

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين التطبيق الأول والثاني، وهذا يدل على ثبات المقياس، حيث أنه كلما أقرب معامل الارتباط من الواحد الصحيح كلما كان للاختبار معامل ثبات عالي.  
المعالجات الإحصائية :

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package For Social Science (SPSS) وكانت الأساليب الإحصائية المستخدمة هي :

- النسبة المئوية.
- المتوسط.
- الانحراف المعياري.
- التكرار.
- اختبار كا٢.
- الأهمية النسبية.
- الوزن التقديري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

## عرض ومناقشة النتائج:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي وفي حدود القياسات المستخدمة ومن خلال أهداف البحث استطاعت الباحثة عرض النتائج كما يلي:



أولاً: عرض مناقشة نتائج التساؤل الأول والذي ينص علي:

ما هي فنيات البرمجة اللغوية العصبية لمنتخبات الجامعات المصرية في رياضة تنس الطاولة بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفرالشيخ؟

### جدول (٥)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث في المحور الأول: الخبرة الشخصية لمقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة (ن=٨٨)

م.ك	الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن التقديري	غير موافق		موافق الي حد ما		موافق بشده		العبارة	مصدر	محمور
				%	ت	%	ت	%	ت			
٩٠.٨٥	٢	٩٢.٤٢	٢٤٤	٣.٤١	٣	١٥.٩١	١٤	٨٠.٦٨	٧١	اشعر بأنني استعدت من خبرتي لتحسين أدائي لبعض المهارات في بطولة تنس الطاولة.	١	الأول: الخبرة الشخصية
٣٥.٠٧	٨	٨٢.٩٥	٢١٩	١٣.٦٤	١٢	٢٣.٨٦	١١	٦٢.٥٠	٥٥	استطيع الاستمرار في الاداء في بطولة تنس الطاولة مهما كانت الظروف المحيطة بي.	٢	
٦٧.٩٤	٥	٨٩.٣٩	٢٣٦	٥.٦٨	٥	٢٠.٤٥	١٨	٧٣.٨٦	٦٥	أستطيع تجاوز الاخطاء في البطولة طبقا لخبرتي الشخصية.	٣	
٥٧.٠٣	٦	٨٧.٥٠	٢٣١	٧.٩٥	٧	٢١.٥٩	١٢	٧٠.٤٥	٦٢	اصبحت مهاراتي أفضل من السابق بفضل كثرة بطولات تنس الطاولة.	٤	
١٠٨.٠٤	١	٩٤.٣٢	٢٤٩	٢.٢٧	٢	١٢.٥٠	١١	٨٥.٢٣	٧٥	انظر دائما الى نجاحاتي بليجابية.	٥	
٨٤.٦٥	٥	٩٠.١٥	٢٣٨	٩.٠٩	٨	١١.٣٦	١٠	٧٩.٥٥	٧٠	تعلمت من تجاربي السابقة كيف اتعامل مع الزملاء اثناء اداء في التدريبات المختلفة في رياضة تنس الطاولة.	٦	
٨١.٣٠	٣	٩٠.٥٣	٢٣٩	٦.٨٢	٦	١٤.٧٧	١٣	٧٨.٤١	٦٩	أستطيع رفع مستوى أدائي في لعبة تنس الطاولة بشكل منتظم من خلال البطولات بصفة مستمرة.	٧	
١٢.٩٨	٩	٥٦.٨٢	١٥٠	٥١.١٤	٤٥	٢٧.٢٧	٢٤	٢١.٥٩	١٩	اشعر بأنني لا امتلك الكفاءة والفاعلية اثناء البطولات الرياضية.	٨	
٥٥.٦٧	٧	٨٦.٧٤	٢٢٩	١.٢٣	٩	١٩.٣٢	١٧	٧٠.٤٥	٦٢	مستوى أدائي الحالي لا يدل على الخبرة.	٩	

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٥) الخاص النسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث في مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة المحور الأول: الخبرة الشخصية، وتراوحت الاهمية النسبية

للعبارات ما بين (٥٦.٨٢% - ٩٤.٣٢%)، كما تراوحت قيمة (كا٢) للعبارات ما بين (١٢.٩٨ الي ١٠٨.٠٤) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥)

### جدول (٦)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا٢) لاستجابات عينه البحث في المحور الثاني: الثقة بالنفس لمقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبى تنس الطاولة (ن=٨٨)

ك٢	الوقت د	القيمة النسبية	الوزن التقدير د	غير موافق		موافق الي حد ما		موافق بشده		العبارة	ن	م
				%	ت	%	ت	%	ت			
٦٤.٣٩	١	٨٩.٧٧	٢٢٧	١.١٤	١	٢٨.٤١	٢٥	٧٠.٤٥	١١	لدى القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح في المواقف المختلفة اثناء المباريات النهائية في بطولة تنس الطاولة.	١٠	
٥٩.٦٢	٢	٨٩.٠٢	٢٣٥	١.١٤	١	٣٠.٦٨	٢٧	٦٨.١٨	١٠	استمر بجدية اثناء التدريب على المهارات الأساسية لاستعادة مستوي في بطولات تنس الطاولة	١١	
٤٧.٥٥	٦	٨٦.٣٦	٢٢٨	٦.٨٢	٦	٢٧.٢٧	٢٤	٦٥.٩١	٥٨	استطيع تأدية جميع المهارات (الهجومية - الدفاعية) اثناء المباريات في بطولة تنس الطاولة دون حدوث اخطاء .	١٢	
٣١.٦٦	٨	٨٢.٩٥	٢١٩	٧.٩٥	٧	٣٥.٢٣	٣١	٥١.٨٢	٥٠	طول فترة المباريات في بطولة تنس الطاولة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي.	١٣	
٢١.٥٧	٩	٧٩.١٧	٢٠٩	١٠.٢	٩	٤٢.٠٥	٣٧	٤٧.٣٢	٤٢	اعانى من عدم ثقتي في أدائي لبعض المهارات الدفاعية اثناء مباريات بطولة تنس الطاولة.	١٤	
٥٦.٣٥	٣	٨٨.٢٦	٢٢٣	٣.٤١	٣	٢٨.٤١	٢٥	٦٨.١٨	١٠	أستطيع الاستمرار في النجاح كلما اشتركت اكثر في بطولات تنس الطاولة.	١٥	
٥٨.٩٤	٣	٨٨.٢٦	٢٢٣	٥.٦٨	٥	٢٣.٨٦	٢١	٧٠.٤٥	١٢	لدى القذة على مواجهه التحدي اثناء المباريات في بطولة تنس الطاولة.	١٦	
١٢.٧١	١٠	٧٦.٨٩	٢٠٣	١٩.٣	١	٣٠.٦٨	٢٧	٥٠.٠٠	٤١	لدى القدرة على احراز النجاح من خلال المباريات النهائية في بطولة تنس الطاولة.	١٧	
٤٩.٨٠	٧	٨٥.٩٨	٢٢٧	١٠.٢	٩	٢١.٥٩	١٩	٦٨.١٨	١٠	عندما لا اشعر بتشجيع الجمهور اثناء الاداء يؤدي الي هبوط المستوي الخاص بي في بطولات تنس الطاولة.	١٨	
٥٣.٤٨	٥	٨٧.٨٨	٢٢٢	١.١٤	١	٣٤.٠٩	٣٠	٦٤.٧٧	٥٧	اشترك في جميع بطولات تنس الطاولة وأفكاري كلها تتضمن الثقة بالنفس.	١٩	

الثاني : الثقة بالنفس

قيمة كا٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٦) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا٢) لاستجابات عينه البحث في مقياس البرمجة اللغوية العصبية

للاعبي تنس الطاولة المحور الثاني: الثقة بالنفس، وتراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (٦٧.٨٩% - ٨٩.٧٧%)، كما تراوحت قيمة (كا) للعبارات ما بين (١٢.٧١ الي ٦٤.٣٩) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥).

### جدول (٧)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث في المحور الثالث: تركيز الانتباه لمقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعب تنس الطاولة (ن=٨٨)

المد ور	عبا رة	العبارة	موافق بشده		موافق الي حد ما		غير موافق		الاهمية النسبية	الوزن التقد يري	التر تيب	كا
			%	ت	%	ت	%	ت				
٢٠		من السهل الانتباه للجوانب المختلفة لبطولة رياضة تنس الطاولة (الجمهور - الزملاء - المتمرين - الخصم)	٢٠.٤٥	١١	١٢.٥٠	١١	٦٧.٠٥	٠	٥١.١٤	١٣٥	٩	٤٥.٨٥
٢١		ثناء تواجدي في ملعب تنس الطاولة أستطيع ان اعرف ما يقوم به كل زميل.	٣٧.٥٠	٨	٩.٠٩	١٠	٣٣.٤١	٠	٦١.٣٦	١٦٢	٧	٢٦.٦٢
٢٢		عندما اكون قلق يقل تركيزي وأفضل في رؤية الاحداث الهامة التي تدور حولي أثناء بطولة تنس الطاولة.	٦٥.٩١	٢٩	٣٢.٩٥	١٠	١.١٤	٠	٨٨.٢٦	٢٣٣	٤	٥٥.٣٩
٢٣		أستطيع التركيز مع تعليمات المدرب وادائي معاً.	٧٨.٤١	١٧	١٩.٣٢	١٧	٢.٢٧	٠	٩٢.٠٥	٢٤٣	١	٨٤.٣١
٢٤		احتاج لمعرفة كل المعلومات الخاصة ببطولة تنس الطاولة (مكان اللعب - الخصم الاخر - خطة اللعب)	٨٠.٣٨	١١	١٢.٥٠	١١	٦.٨٢	٠	٩١.٢٩	٢٤١	٢	٨٩.٢١
٢٥		يدور في ذهني العديد من الافكار تسبب لي عدم التركيز اثناء المباريات النهائية في بطولة تنس الطاولة.	١٢.٦٤	٣٢	٣٦.٣٦	١١	٥.٠٠٠	١١	٥٤.٥٥	١٤٤	٨	١٧.٨٢
٢٦		اثناء تواجدي في مباريات بطولة تنس الطاولة أجد نفسي مشتتاً بأصوات الجماهير.	٧١.٥٩	٢٤	٢٧.٢٧	١٠	١.١٤	٠	٩٠.١٥	٢٣٨	٣	٦٦.٩٨
٢٧		ثناء اللعب في مباريات تنس الطاولة ارتكب العديد من الازفء بسبب تركيزي على مراقبة زملائي.	٤٧.٧٣	٣٣	٣٧.٥٠	١٠	١١.٥٧	١٠	٧٧.٦٥	٢٠٥	٦	١٥.٠٢
٢٨		أجد صعوبة في التركيز اثناء مباريات تنس الطاولة بسبب الزفء لوجحات الاعلانات بالملاعب.	٦٥.٩١	٢٤	٢٧.٢٧	١٠	٦.٨٢	٠	٨٦.٣٦	٢٣٨	٥	٤٧.٥٥

الثالث: تركيز الانتباه

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٧) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث في مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعب تنس الطاولة المحور الثالث: تركيز الانتباه، وتراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (٥١.١٤% - ٩٢.٠٥%)، كما تراوحت قيمة (كا) للعبارات

ما بين (١٥.٠٢ الي ٨٤.٣١) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

### جدول (٨)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه  
البحث في المحور الرابع: القدرة علي مواجهة الضغوط لمقياس البرمجة  
اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة (ن=٨٨)

الترتيب	الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن التقديري	غير موافق		موافق الي حد ما		موافق بشده		العبارة	الترتيب
				%	ت	%	ت	%	ت		
٢١.٩٨	٨	٦٩.٣٢	١٨٣	٤٠.٩١	٠	١٠.٢٣	٩	٤٨.٨٦	٤٣	٢٩.	أستطيع الاستمرار في الاداء تحت اى ظرف مثل (تغيير حالة الجو - الوقوع اثناء اللعب).
٦٨.٧٦	٤	٨٧.٥٠	٢٣١	١١.٥٠	٠	١٢.٥٠	١١	٧٥.٠٠	٦٦	٣٠.	فكرى مشغول خوفا من عدم رضا المدرب عن أدائي اثناء بطولة تنس الطاولة.
٨٠.٩٠	٣	٨٨.٢٦	٢٣٣	١٢.٥١	٠	٧.٩٥	٧	٧٨.٤٤	٦٩	٣١.	أستطيع التغلب علي التعليقات السلبية من الجمهور وتحويلها الي طاقة ايجابية عند الهزيمة في بطولة تنس الطاولة
٢٥.٩٣	٧	٧٤.٢٤	١٩٦	٣١.٥٥	٠	١١.٣٦	١٠	٥٥.٦٨	٤٩	٣٢.	لدي القدرة علي ان اودي بمستوي عالي بالرغم من خسارتي في المباراة السابقة في بطولة تنس الطاولة.
٧٦.٥٣	١	٨٩.٠٢	٢٣٥	١٠.٢٣	٠	١٢.٥٠	١١	٧٧.٢٧	٦٨	٣٣.	عندما اشترك في البطولة فإنتي اشعر بالمزيد من القلق
٥٨.٨٠	٢	٨٨.٦٤	٢٣٤	٢.٥١	٠	٢٧.٢٧	٢٤	٦٩.٣٢	٦١	٣٤.	أخشى من سوء الاداء نتيجة للضغط العصبي قبل المباريات في بطولة تنس الطاولة.
٣١.٧٣	٦	٨١.٨٢	٢١٦	١٤.٩١	٠	٢٢.٧٣	٢٠	٦١.٦٦	٥٤	٣٥.	أخشى من عدم الاجادة اثناء التدريبات والهزيمة في نهاية بطولة تنس الطاولة.
٣٣.٥٧	٥	٨٢.٩٥	٢١٩	١١.٥٠	٠	٢٦.١٤	٢٣	٦١.٦٦	٥٤	٣٦.	ينتابني التوتر عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء التدريب استعدادا لبطولة تنس الطاولة.

الرابع: القدرة علي مواجهة الضغوط

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٨) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث في مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة المحور الرابع: القدرة علي مواجهة الضغوط، وتراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (٦٩.٣٢% - ٨٩.٠٢%)، كما تراوحت قيمة

(٢كا) للعبارات ما بين (٢١.٩٨ الي ٨٠.٩٠) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

### جدول (٩)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (٢كا) لاستجابات عينه  
البحث في المحور الخامس: الاتزان الانفعالي لمقياس البرمجة اللغوية  
العصبية للاعبى تنس الطاولة (ن=٨٨)

البيان	النسبة المئوية	النسبة المئوية	النسبة المئوية	موافق بشده		موافق الي حد ما		غير موافق		البيان	
				%	ت	%	ت	%	ت		
٣٧.٠	٦٩	٧٨.٤١	١١	١٢.٥٠	٨	٩.٠٩	٢٣٧	٨٩.٧٧	٣	٨٠.٦٢	يتمكن الخوف في بداية المباريات النهائية في بطولة تنس الطاولة.
٣٨.٠	٦٣	٧١.٥٩	٢١	٢٣.٨٦	٤	٤.٥٥	٢٣٥	٨٩.٠٢	٤	٦٢.٨٩	احاول ان اتجنب التفكير فيما وقعت فيه من اخطاء اثناء التدريب وتحويله الي طاقة إيجابية في مباريات تنس الطاولة.
٣٩.٠	٦٤	٧٢.٧٣	٢٣	٢٦.١٤	١	١.١٤	٢٣٩	٩٠.٥٣	١	٦٩.٧١	اشعر بالهدوء الداخلي والاطمئنان بعد الانتهاء من المباريات في بطولة تنس الطاولة.
٤٠.٠	١٨	٢٠.٤٥	٢٥	٢٨.٤١	٤	٥	١٤٩	٥٦.٤٤	٨	١٣.٣٩	استطيع ان اتحكم فى اعصابي عند حدوث اخطاء خارجة عن ارادتي (كسر المضرب - اصابة احد الزملاء) في بطولة تنس الطاولة.
٤١.٠	٤٥	٥١.١٤	٣٦	٤٠.٩١	٧	٧.٩٥	٢١٤	٨١.٠٦	٧	٢٦.٨٩	أنا عصبي جدا اذا حدث اخطاء فى احدي المهارات في بطولة تنس الطاولة.
٤٢.٠	٥٥	٦٢.٥٠	٢٤	٢٧.٢٧	٩	١٠.٣٢	٢٢٢	٨٤.٠٩	٥	٣٧.٥٣	لا أفتخر عندما يتحسن أداء الزملاء عني وايدخل اقصي جهد في التدريبات اثناء بطولة تنس الطاولة.
٤٣.٠	٥٨	٦٥.٩١	١٧	١٩.٣٢	١	٣	٢٢١	٨٣.٧١	٦	٤٢.٣٠	انفعل بشدة عندما يخطا احد زملائي فى اداء بعض المهارات اثناء المباريات في بطولة تنس الطاولة.
٤٤.٠	٦٧	٧٦.١٤	١٦	١٨.١٨	٥	٥.٦٨	٢٣٨	٩٠.١٥	٢	٧٤.٦٢	أستطيع ان اسيطر على انفعالاتي مع زملائي اثناء التدريبات الخاصة ببطولة تنس الطاولة.

الخاص: الاتزان الانفعالي

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٩) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (٢كا) لاستجابات عينه البحث في مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبى تنس الطاولة المحور الخامس: الاتزان الانفعالي، وتراوحت الأهمية النسبية للعبارات ما بين (٥٦.٤٤% - ٩٠.١٥%)، كما تراوحت قيمة (٢كا)

للعبارات ما بين (١٣.٣٩ الي ٨٠.٦٢) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥).

**جدول (١٠)**  
**التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث**  
**في المحور السادس: الاسترخاء لمقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبين**  
**تنس الطاولة (ن=٨٨)**

ك	الترتيب	النسبة المئوية	الوزن النسبي	غير موافق		موافق الي حد ما		موافق بشده		العبارة	س	م
				%	ت	%	ت	%	ت			
٢٤.٨٤	٦	٨٠.٣٠	٢١٢	١٠.٥٠	١	٢٥.٠٠	٢٢	٥٧.٥٥	٥١	٤٥	٤٥	٤٥
٦.٨٤	٧	٧٤.٢٤	١٩٦	١١.٥١	١	٣٤.٠٩	٣٠	٤٤.٢٢	٣٩	٤٦	٤٦	٤٦
٣٦.٨٥	٢	٨٣.٢٢	٢٢٠	٢.١١	٢	٤٣.١٨	٣٨	٥٢.٤١	٤٧	٤٧	٤٧	٤٧
٢٣.٢٤	٥	٨٠.٦٨	٢١٣	١١.٥٠	١	٣٢.٤٥	٢٩	٥٤.٥٥	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨
٢٦.٨٩	٤	٨١.٦٦	٢١٤	٧.٥٥	٧	٤٠.٩١	٣٦	٥١.١٤	٤٥	٤٩	٤٩	٤٩
١٧.٣٤	٥	٥٨.٢٢	١٥٤	٢٢.٤١	٤	١٨.١٨	١٦	٢٨.٤١	٢٥	٥٠	٥٠	٥٠
٣٢.٢١	٣	٨٢.٠٠	٢١٧	١١.٥٧	١	٢٣.٨٦	٢١	٦١.٢٦	٥٤	٥١	٥١	٥١
١٠.٧٠٨	١	٤٣.٥١	٢٤٧	٤.٥٢	٤	١٠.٢٣	٩	٨٥.٢٣	٧٥	٥٢	٥٢	٥٢

السادس: الاسترخاء

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من جدول (١٠) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث في مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة المحور السادس: الاسترخاء، وتراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (٥٨.٣٣% - ٩٣.٥٦%)، كما تراوحت قيمة (كا) للعبارات ما بين (٦.٨٤ الي ١٠٧.٠٨) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥).

جدول (١١)  
الدرجة الكلية والنسبة المئوية لمحاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية  
للاعبي تنس الطاولة

محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبي تنس الطاولة						المتغيرات
الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	
٢٠٣٥	٢٢٥٦	١٨٢٩	١٧٤٧	١٧٥٥	١٦٧٣	الدرجة الكلية للمحور
٨٥.٦٥	٨٥.٤٥	٧٦.٩٨	٨٢.٧٢	٨٣.١٠	٧٩.٢١	النسبة المئوية

يوضح جدول (١١) الدرجة الكلية والنسبة المئوية لمحاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبي تنس الطاولة، حيث تراوحت النسبة المئوية للمحور ما بين (٧٦.٩٨) كأصغر قيمة للمحور الثالث : تركيز الانتباه، و قيمة (٨٥.٦٥) كأكبر قيمة للمحور الثاني : الثقة بالنفس.

يتضح من استعراض جداول (٥) (٦) (٧) (٨) (٩) (١٠) (١١) الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا٢) لاستجابات عينه البحث في مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبي تنس الطاولة ما يلي :

- يتضح من أراء لاعبي تنس الطاولة المشاركين بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفرالشيخ (٢٠١٩) في مقياس البرمجة اللغوية، أن قيم النسب المئوية لتكرارات الاستجابة " موافق بشده " في جميع ابعاد مقياس البرمجة اللغوية العصبية، تراوحت ما بين (١٣.٦٤ % ) كأقل نسبة للعبارة (٢٥) بالمحور الثالث: تركيز الانتباه والتي نصها " يدور فى ذهني العديد من الافكار تسبب لى عدم التركيز اثناء المباريات النهائية في بطولة تنس الطاولة"، و (٨٥.٢٣%) كأكبر نسبة للعبارة (٥) بالمحور الأول الخبرة الشخصية والتي نصها " انظر دائما الى نجاحاتي بإيجابية، للعبارة (٥٢) بالمحور السادس الأسترخاء والتي نصها " استيقظ منتعشا بعد ان اخذ كفايتي من النوم .

- يتضح من أراء لاعبي تنس الطاولة في مقياس البرمجة اللغوية أن قيم النسب المئوية لتكرارات الاستجابة " موافق الي حد ما" في جميع محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية، تراوحت ما بين ( ٧.٩٥ % ) كأقل نسبة للعبارة (٣١) و(٤٢.٠٥%) كأكبر نسبة للعبارة (١٤) .
- يتضح من أراء لاعبي تنس الطاولة في مقياس البرمجة اللغوية أن قيم النسب المئوية لتكرارات الاستجابة " غير موافق " في جميع ابعاد مقياس البرمجة اللغوية العصبية، تراوحت ما بين ( ١.١٤ % ) كأقل نسبة للعبارة (١١) (١٩) (٢٢) (٢٦) (٣٩) و(٦٧.٠٥%) كأكبر نسبة للعبارة (٢٠).
- حققت قيم النسبة المئوية لعبارات محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبي تنس الطاولة أعلي نسبة للمحور الأول: الخبرة الشخصية (٨٥.٦٥%) من اراء عينه البحث لاعبي تنس الطاولة وأقل نسبه للمحور الثالث: تركيز الانتباه بنسبة (٧٦.٩٨%).
- تراوحت قيم الأهمية النسبية المقدره لعبارات المحور الأول: الخبرة الشخصية ما بين (٩٤.٣٢%) كأكبر قيمة للعبارة ( ٥ ) التي نصها " انظر دائما الى نجاحاتي بإيجابية، ونسبة (٥٦.٨٢%) كأصغر قيمة للعبارة (٨) ونصها " اشعر بأني لا امتلك الكفاءة والفاعلية اثناء البطولات الرياضية.
- وتراوحت قيم الأهمية النسبية المقدره لعبارات المحور الثاني : الثقة بالنفس ما بين (٨٩.٧٧%) كأكبر قيمة للعبارة ( ١٠ ) التي نصها " لدى القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح فى المواقف المختلفة اثناء المباريات النهائية في بطولة تنس الطاولة" ، ونسبة (٧٦.٨٩%) كأصغر قيمة للعبارة (١٧) ونصها " لدى القدرة على احراز النجاح من خلال المباريات النهائية في بطولة تنس الطاولة".



- وفي **المحور الثالث: تركيز الانتباه** تراوحت قيم الأهمية النسبية المقدره للعبارات ما بين (٩٢.٠٥%) كأكبر قيمة للعبارة (٢٣) التي نصها " أستطيع التركيز مع تعليمات المدرب وادائي معا" ، ونسبة (٥١.١٤%) كأصغر قيمة للعبارة (٢٠) ونصها " من السهل الانتباه للجوانب المختلفة لبطولة رياضة تنس الطاولة (الجمهور - الزملاء - المدربين - الخصم)".
- وتراوحت قيم الأهمية النسبية المقدره **للمحور الرابع: القدرة علي مواجهة الضغوط** ما بين (٨٩.٠٢%) كأكبر قيمة للعبارة (٣٣) التي نصها " عندما اشترك في البطولة فإنني اشعر بالمزيد من القلق ، ونسبة (٦٩.٣٢%) كأصغر قيمة للعبارة (٢٩) ونصها " أستطيع الاستمرار في الاداء تحت اى ظرف مثل (تغيير حالة الجو - الوقوع اثناء اللعب)".
- وفي **المحور الخامس: الاتزان الانفعالي** تراوحت قيم الأهمية النسبية المقدره للعبارات ما بين (٩٠.١٥%) كأكبر قيمة للعبارة (٤٤) التي نصها " أستطيع ان اسيطر على انفعالاتي مع زملائي اثناء التدريبات الخاصة ببطولة تنس الطاولة" ، ونسبة (٥٦.٤٤%) كأصغر قيمة للعبارة (٤٠) ونصها " أستطيع ان اتحكم في أعصابي عند حدوث اخطاء خارجة عن إرادتي (كسر المضرب - اصابة احد الزملاء) في بطولة تنس الطاولة".
- كما وتراوحت قيم الأهمية النسبية المقدره **للمحور السادس: الاسترخاء** ما بين (٩٣.٥٦%) كأكبر قيمة للعبارة (٥٢) التي نصها "استيقظ منتعشا بعد ان اخذ كفايتي من النوم" ، ونسبة (٥٨.٣٣%) كأصغر قيمة للعبارة (٥٠) ونصها " لدى الوقت للاسترخاء والراحة قبل التدريب في المباريات النهائية في بطولة تنس الطاولة".
- ومن خلال استعراض النتائج السابقة لاستجابات افراد عينه البحث لاعبي تنس الطاولة المشاركين بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفرالشيخ (٢٠١٩) في مقياس البرمجة اللغوية ، تباننت استجابات عينة البحث وذلك في جميع محاور مقياس البرمجة اللغوية، الامر الذي يشير

إلي أن مستوى الاداء للاعبي تنس الطاولة يتناسب طرديا مع امتلاكهم لفنيات البرمجة اللغوية العصبية، حيث أن امتلاك اللاعب لفنيات البرمجة اللغوية العصبية يؤثر بشكل ملحوظ علي مستوى الاداء المهاري للاعب وبالتالي يؤثر علي نتائج المباريات.

كما وتتفق الباحثة مع المهتمون بالتدريب الرياضي علي أن انجاز المستويات الرياضية العليا يرتبط ما عوامل مختلفة يأتي في مقدمتها الاعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وحيث ان الاعداد البدني والمهاري والخططي قد تقاربت طرقهم ومبادئه الى درجه كبيره خلال السنوات الأخيرة ظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمام بالأعداد النفسي لتنظيم الطاقة البدنية بينما يعتمد تنظيم الطاقة البدنية على التحكم في احمال التدريب ومعرفة تأثيره على اجهزه الجسم المختلفة بينما فنيات البرمجة اللغوية العصبية تكسب الرياضي المقدرة للسيطرة على افكاره وانفعالاته ومعرفة تأثيره ذلك على سلوكه اثناء التدريب والمنافسة. ويتفق ذلك مع ما اشارته اليه " محمد حسن علاوي" ( ٢٠٠٢ ) ( ١٨ ) أن اللاعب الرياضي عندما يؤدي مهارة حركية لا يؤدي ذلك بجسده وعضلاته أو باستخدام اليدين والرجلين أو الرأس مثلا ولكن يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره، واللاعب عندما يؤدي مهارة معينة لا يؤديها بأحد أعضاء جسمه فقط بل يؤديها بجسمة وعقله معاً.

كما ويشير كل من " Lazarus, J., & Manork , T" ( ٢٠٠٣ ) ( ٣١ )، "Cohen, R" (٢٠٠٩) (٣٠)، "مصطفى امين و عمرو فؤاد" ( ٢٠١٧ ) ( ٢١ ) أن تنمية اساليب البرمجة اللغوية العصبية تساعد اللاعبين على اكتساب الانفعالات الايجابية السارة و توجيه الانتباه نحو المثيرات المحددة و طريقة الاداء وعزل أي مشتتات للانتباه حيث ان الهدف يكون واضح في اذهان اللاعبين كما تعمل على تحسين ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على تحقيق الهدف المحدد لهم حيث ان التفوق في الاداء المهاري يتوقف على الاتجاه العقلي في التفكير السليم، ما يؤدي الى زيادة الدافعية للأداء واثارة الطاقة الداخلية للاعب

لتحقيق الاهداف المحددة وتطوير مستوى الاداء المهاري وتطوير والمهارات العقلية.

ومن خلال العرض السابق يكون قد تمت الإجابة على التساؤل الاول والذي ينص علي " ما هي فنيات البرمجة اللغوية العصبية لمنتخبات الجامعات المصرية في رياضة تنس الطاولة بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفر الشيخ؟

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني والذي ينص علي:

"هل توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات (اللاعبين- اللاعبات) في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية لمنتخبات الجامعات المصرية في رياضة تنس الطاولة بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفر الشيخ؟

### جدول (١٢)

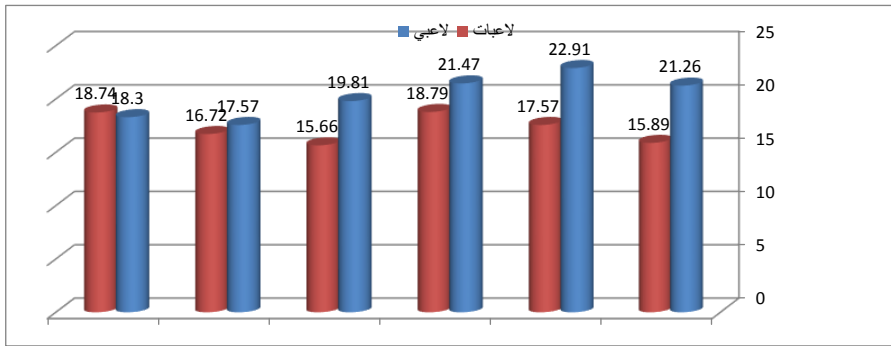
دلالة الفروق بين متوسطات درجات لاعبي ولاعبات تنس الطاولة في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية

$$n_1 = 2n_2 = 44$$

م	المحاور	وحدة القياس	لاعبة n=44		لاعب n=44	
			س	ع±	س	ع±
١-	الخبرة الشخصية	درجة	١٥.٨٩	٢.١٣	٢١.٢٦	١.٩٤
٢-	الثقة بالنفس	درجة	١٧.٥٧	٢.٢٨	٢٢.٩١	٢.٩٣
٣-	تركيز الانتباه	درجة	١٨.٧٩	٢.٦٩	٢١.٤٧	٢.١٥
٤-	القدرة علي مواجهة الضغوط	درجة	١٥.٦٦	١.٨٨	١٩.٨١	٢.٠٠
٥-	الاتزان الانفعالي	درجة	١٦.٧٢	١.٩٠	١٧.٥٧	١.٨٩
٦-	الاسترخاء	درجة	١٨.٧٤	٢.٦٧	١٨.٣٠	٢.٢٧
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	١٠٣.٣٨	٤.٧٣	٨٩.٥١	٤٩.١٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٩٩

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دلالة احصائيا بين متوسطات درجات (اللاعبين - اللاعبات) في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية لمنتخبات الجامعات المصرية في رياضة تنس الطاولة بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفر الشيخ ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٨٧) كأصغر نسبة في المحور السادس (الاسترخاء) و (١٢.٧٧) كأكبر قيمة في المحور الاول (الخبرة الشخصية)



شكل (١) الفروق بين متوسطات درجات لاعبي ولاعبات تنس الطاولة في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية

يتضح من جدول (١٢) وشكل (١) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات (اللاعبين - اللاعبات) في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية لمنتخبات الجامعات المصرية في رياضة تنس الطاولة بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفر الشيخ ، حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق ما بين (١٢.٧٧) كأكبر قيمة ، و(٠.٨٧) كأصغر قيمة، بينما بلغت قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٩٩ ، وترجع الباحثة ذلك إلى أن لاعبي تنس الطاولة يتميزون على الصعيد المكاني بمهاراتهم في تصوير الأشياء والتلاعب بها في إطار الزمن والفضاء ثلاثي الأبعاد، والتباين بين الجنسين في المهارات المكانية هو من بين أكبر الفجوات الإدراكية، فإمكان الرجل ذي القدرات العادية، أن يمارس التدوير الذهني - أي القدرة على تخيل

شكل الأثياء عند استدارتها- متفوقاً بذلك على (٨٠%) من النساء، ويبدو أن تلك المهارات المكانية-البصرية تنمو لدى الأولاد بفضل التنقل بين ألعاب مساعدة مثل الرمي، والتصويب، والقيادة، والبناء. تلك الألعاب التي تستهويهم أكثر من الطالبات، مما يعزز مستوى الأداء المهاري وتمتعهم بفنيات البرمجة اللغوية العصبية مقارنة بأقرانهم من الطالبات (٣٧)

### عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث والذي ينص علي :

"هل توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات لاعبي تنس الطاولة (الفائز والمغلوب) في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية لمنتخبات الجامعات المصرية في رياضة تنس الطاولة بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفر الشيخ؟

جدول (١٣)

### دلالة الفروق بين متوسطات درجات لاعبي تنس الطاولة (الفائز والمغلوب) في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية

ن = ٤٧ ، ن = ٢٧

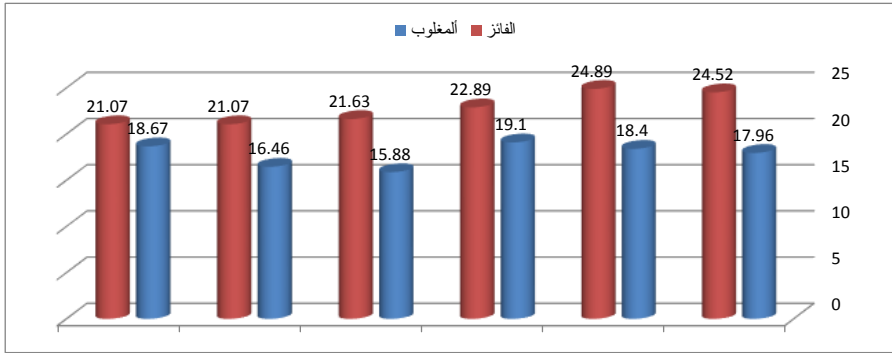
م	المحاور	وحدة القياس	المغلوب (دور السادس عشر)		الفائز بالبطولة (دور الاربعة)		فروق المتوسطات	قيمة (ت)
			ع ±	س	ع ±	س		
١-	الخبرة الشخصية	درجة	٣.٢٧	١٧.٩٦	٢٤.٥٢	١.٣٧	٦.٥٦	٩.٩١
٢-	الثقة بالنفس	درجة	٢.٢٦	١٨.٤٠	٢٤.٨٩	١.٩١	٦.٤٩	١٢.٦٢
٣-	تركيز الانتباه	درجة	٢.٤٨	١٩.١٠	٢٢.٨٩	١.٨٧	٣.٧٨	٦.٩٠
٤-	القدرة على مواجهة الضغوط	درجة	١.٩٧	١٥.٨٨	٢١.٦٣	١.٥٥	٥.٧٥	١٣.٠٤
٥-	الاتزان الانفعالي	درجة	١.٩٠	١٦.٤٦	٢١.٠٧	١.٥٢	٤.٦٢	١٠.٨٢
٦-	الاسترخاء	درجة	٢.٧٣	١٨.٦٧	٢١.٠٧	١.٥٧	٢.٤١	٤.٢٠
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٧.٣٦	١٠٦.٤٦	١٣٦.٠٧	٣.٤٩	٢٩.٦٢	١٩.٦٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٠٠

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى

معنوية ٠.٠٥ في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبي تنس الطاولة

لصالح لاعبي تنس الطاولة الفائزين بالبطولة (دور الاربعة)، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٢٠) كأصغر نسبة في المحور السادس (الاسترخاء) و (١٣.٠٤) كأكبر قيمة في المحور الرابع ( القدرة علي مواجهة الضغوط )



شكل (٢) يوضح الفروق بين متوسطات درجات لاعبي تنس الطاولة (الفائز والمغلوب) في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية

يتضح من استعراض جداول (١٣) والشكل البياني رقم (٢) وجود فروق بين متوسطي درجات لاعبي تنس الطاولة (الفائز والمغلوب) في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية لصالح اللاعبين الفائزين بالبطولة مما يدل وجود علاقة طردية بين نتائج المباريات والفوز بالبطولة والتمتع بعمليات البرمجة اللغوية العصبية، وذلك يدل على كلما امتلك اللاعب لعمليات البرمجة اللغوية العصبية انعكس ذلك إيجابيا على مستوى الأداء المهاري وبالتالي تحقيق الفوز بالمباريات.

ويتفق نتائج البحث الحالي مع ما اشارت اليه نتائج دراسة " Grosu, E. F. (٢٠١٤)(٢٧)، " محمد السيد مصطفى" (٢٠١٦) (١٦) ان تمتع اللاعب بتقنيات البرمجة اللغوية العصبية لها تأثير فعال على المرحلة الاساسية في اداء المهارة وتحسين مستوى الاداء الرقمي للاعب بشكل عام وملحوظ.

ويقف ذلك مع نتائج دراسة كل من " محمد أحمد عبد اللطيف" (٢٠١١) (١٥)، "الطيب محمد زكي" (٢٠١٥) (٣)، "عماد أحمد و آخرون" (٢٠١٨) (١٠) أن التدريب باستخدام البرمجة اللغوية العصبية يؤثر ايجابيا علي استراتيجيات التفكير للاعبين وتنمية مهارات الاسترخاء والراحة النفسية والتصور العقلي وتركيز الانتباه وتسهم في كساب الطاقة الذهنية والروحية والجسدية والنفسية كما تعمل علي خفض الضغوط النفسية وكذلك تحسين مستوي الاداء المهاري.

كما تشير نتائج دراسة كل من "Michael Hall" (٢٠٠٧) (٣٢)، "رحاب محمد محمود" (٢٠١٢) (٨) أن تنمية المهارات الأساسية ومستوي الأداء المهاري للرياضي يرتبط ارتباط طرديا مع تنمية وتعلم فنيات البرمجة اللغوية العصبية لدي اللاعب.

كما وتوضح نتائج دراسة "عمر شعبان حسين" (٢٠١٦) (١١) أنه توجد علاقة ايجابية بين الإصابات الرياضية وبين البرمجة اللغوية العصبية، درجة البرمجة اللغوية العصبية لدى الرياضيين الغير المصابين اعلي من الرياضيين المصابين.

وتشير الباحثة أن عدم تمتع اللاعب بفنيات البرمجة اللغوية العصبية تجعله عرضة للضغوط النفسية بمختلف مصادرها والتي تؤثر عليه في عدم القدرة علي اكتساب الألفة بالمنافسة وتحمل صعوبتها والتعود علي الأداء تحت الضغط العصبي من منافس وجمهور ومدربين وزملاء وأفكاره الداخلية والحاجة للفوز بالمباراة لإثبات الذات كل هذه عوامل ضغط تؤثر علي لاعب تنس الطاولة، مما يسبب إجهاد نفسي كبير يجعلهم تحت ضغط عصبي شديد وعدم القدرة علي مواجهة الضغوط النفسية وبالتالي يزد عدم التحكم الانفعالي خلال سير المباراة مما قد يعرض اللاعب إلي الوقوع في الأخطاء الفنية والقانونية أو التعرض للحصول علي الإنذارات أو حدوث الإصابة البدنية.

وهذا ما تؤكدته دراسة كل من " **Karunaratne**," (٢٠١٠) (٢٩)،  
**"محمد السيد مصطفى"** (٢٠١٦) (١٦) ان التدريب العقلي باستخدام البرمجة  
 اللغوية العصبية تأثيراً إيجابياً في تطوير المهارات النفسية (القدرة على  
 الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) و المستوى الرقمي في دفع  
 لجلة.

ويتفق ذلك مع دراسة كلاً من " **Andereas & Faulkner** "  
 (٢٠٠٣)(٢٥)، " **إيهاب محمد** " (٢٠٠٨) (٥) ، **أحمد صلاح الدين** (٢٠٠٩)  
 (١) ، حيث أكدت نتائج هذه الدراسات على أن الثقة بالنفس وتركيز الانتباه  
 والقدرة علي مواجهه الضغوط تؤثر بصورة إيجابية في زيادة فاعلية الأداء ومن  
 أفضل الطرق لتحسين مستوى الأداء المهارى وتؤثر علي نتيجة المباراة.

حيث أشار **محمد حسن علاوي** (١٩٩٨) إلي أن بعض اللاعبين  
 يشتركون في المنافسات بصورة دائمة ولعدة أعوام متتالية ويحققون مستويات  
 رياضية عالية وبمرور الوقت يظهر عليهم فجأة انحدار المستوي ولا يستطيعون  
 تحقيق مستوياتهم السابقة ويظهر عليهم اليأس والاكتئاب وينتهي بهم الأمر إلي  
 الانسحاب من الممارسة ويرجع ذلك إلي كثرة الضغوط النفسية التي تواجههم  
 أثناء التدريب والمنافسات. (١٩ : ١١ ، ١٢)

وتتفق نتائج دراسة كل من " **Saunders** " (٢٠٠٩)  
 (٣٥) ، " **جروسو واخرون Grosu, V. T** " (٢٠١٣) (٢٨) ، " **اكبرزاده**  
 واخرون **Akbarzadeh, B** " (٢٠١٨) (٢٤) يؤثر البرنامج  
 التربوي- النفسي المقترح باستخدام البرمجة اللغوية العصبية علي كبير علي  
 الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس ومستوي الأداء المهاري ، وان أفضل طريقة  
 للتواصل مع كل رياضي من خلال تطبيق تقنيات البرمجة اللغوية العصبية  
 يمكن الرياضيين من الوصول إلي النتائج المثالية في المسابقات الوطنية والدولية  
 الكبرى.



اسفرت نتائج دراسة كل من " Antić, Zorica " (٢٠٠٦) (٢٦)، "محمد احمد عبد اللطيف" (٢٠١١) (١٥)، " مصطفى امين و عمرو فؤاد" (٢٠١٧) (٢١) أن برامج البرمجة اللغوية العصبية ذات فاعلية وتأثير كبير على الارتقاء بمستوى الاداء المهاري وتوجيه توتر اللاعبين الى المستوى الامثل لتطوير الأداء المهاري.

كما تشير نتائج دراسات كل من " Samira, K. " (٢٠١٠) (٣٤) ، " Song, Yong Gwan, at ، (٢٠١٣) (٣٣) " Miçoogullari, B. O. " (٢٠١٦) (٣٦) فقد بينت نتائجها أن الاعداد النفسي للاعب من خلال فنيات البرمجة اللغوية العصبية يؤثر بصورة إيجابية ومن أفضل الطرق لتحسين مستوى الأداء المهاري وزيادة فاعلية الأداء .

ومن خلال ما سبق تم الإجابة على التساؤل الثالث والذي ينص على " ما علاقة البرمجة اللغوية العصبية بنتائج مباريات تنس الطاولة بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفرالشيخ ؟ حيث اوضحت النتائج أن اللاعبين الحاصلين على المراكز المتقدمة في البطولة يتمتعوا بقدر كبير من فنيات البرمجة اللغوية العصبية (الخبرة الشخصية- الثقة بالنفس- تركيز الانتباه- القدرة على مواجهة الضغوط- الاتزان الانفعالي- الاسترخاء) ويتميزون بوجود فروق معنوية في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة عن اللاعبين المهزومين من دور (١٦)، وبالتالي حدوث تفوق ملحوظ في مستوى الاداء المهاري ونتائج المباريات للاعبين الفائزين بالبطولة.

#### الاستخلاصات :

بلغت النسبة المئوية لعبارات محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة أعلى نسبة للمحور الأول: الخبرة الشخصية (٨٥.٦٥%) من اراء عينه البحث لاعبي تنس الطاولة وأقل نسبه للمحور الثالث: تركيز الانتباه بنسبة (٧٦.٩٨%).

توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات (اللاعبين- اللاعبات) في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية لمنتخبات الجامعات المصرية في رياضة لتنس الطاولة بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفر الشيخ لصالح اللاعبين.

توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات لاعبي تنس الطاولة (الفائز والمغلوب) في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية لمنتخبات الجامعات المصرية في رياضة لتنس الطاولة بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفر الشيخ لصالح الفائزين.

#### التوصيات :

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي:  
اهتمام الجامعات بالتعاون مع الاتحاد الرياضي للجامعات باعداد برامج للبرمجة اللغوية العصبية لجميع الانشطة الرياضية لما لها مردود فعال علي مختلف الجوانب للفرد.

اهتمام كليات التربية الرياضية ومدربي الفرق الرياضية بالجامعات باهمية برامج البرمجة اللغوية العصبية ودرها الفعال في تحسين مستوي الاداء المهاري ونتائج المباريات للانشطة الرياضية .

اعدد برامج للبرمجة اللغوية العصبية تتناسب مع الانشطة الرياضية توزي البرامج التدريبية المقدمة للممارس الانشطة الرياضية.

## (( المراجع ))

### أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد محمد صلاح الدين محمد (٢٠٠٩): تأثير برنامج تدريبي عقلي على تنمية بعض المهارات العقلية وعلاقته بمستوى الإنجاز لدى لاعبي الملاكمة، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٢- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): تقنين قائمة المهارات النفسية للرياضيين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاءرة، جامعة حلوان، العدد (٣٣).
- ٣- الطيب محمد زكي (٢٠١٥): فاعلية برنامج تدريبي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية NLP في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلاب المعلمين مسار الإعاقة العقلية بجامعة القصيم، مجلة العلوم التربوية: كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة- مج ٢٣، ع ٤٤ ٣٠٣ - ٣٧٣.
- ٤- أمل محمود عبدالسلام مجاهد (٢٠١٧): أثر فنيات البرمجة اللغوية العصبية في خفض اضطراب الانتباه المصحوب بنشاط زائد لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، عدد(١٨).
- ٥- إيهاب محمد عبد الفتاح (٢٠٠٨): تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء مهارة التمرير من أسفل الساعدين للناشئين في رياضة الكرة الطائرة، مجلة علوم وفنون الرياضة العدد الثلاثون، يونيو، كلية التربية الرياضية للبنات، بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٨م.
- ٦- بسمة محمد الحسيني(٢٠١٨): تأثير برنامج مهارات نفسية لتحسين الاداء المهارى للاعبى تنس الطاولة، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.

- ٧- جمال عبد الناصر محمد (٢٠٠١): "الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشء الرياضي"، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- ٨- رحاب محمد محمود (٢٠١٢): برنامج تعليمي لتنمية بعض المهارات الأساسية في رياضة المبارزة وفقا لنماذج البرمجة اللغوية العصبية.
- ٩- عادل عبدالحليم حيدر (٢٠١٥): الطاقة النفسية والإنجازات الرياضية، الامن والحياة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، مجلد ٣٤، عدد ٣٩٤.
- ١٠- عماد أحمد حسن، نجوى أحمد عبدالله، حمودة عبدالواحد حمودة (٢٠١٨): برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد، مركز الارشاد النفسي، كلية التربية، جامعة أسيوط، عدد (٢).
- ١١- عمرو شعبان حسين (٢٠١٦): الإصابات الرياضية وعلاقتها بالبرمجة اللغوية العصبية NLP لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- ١٢- فؤاد الدواش (٢٠٠٥): البرمجة اللغوية العصبية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٣- كارول هاريس (٢٠١٥): البرمجة اللغوية العصبية" دليل تمهيدي لعلم وفن التميز" ترجمة فؤاد الدواش، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ١٤- مجدي احمد شوقي (٢٠٠٢): تنس الطاولة أسس نظرية- تطبيقات عملية، المركز العربي للنشر، الزقازيق.
- ١٥- محمد أحمد عبداللطيف (٢٠١١): التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء

في بعض الرياضات الفردية، رسالة دكتوراه غير منشورة،  
كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

١٦- **محمد السيد مصطفى (٢٠١٦)**: فاعلية التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على تحسين المستوى الرقمي في دفع الجلة، بحث منشورة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، عدد (٧٦).

١٧- **محمد جسام عرب، حسين على كاظم (٢٠٠٩)**: علم النفس الرياضي، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الاشرف.

١٨- **محمد حسن علاوي (٢٠٠٢)**: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٩- **محمد حسن علاوي (١٩٩٨)**: مدخل علم النفس الرياضي، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢٠- **مصطفى حسين باهي، سمير عبد القادر (١٩٩٩)**: سيكولوجية التفوق الرياضي تنمية المهارات العقلية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

٢١- **مصطفى محمد امين، عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠١٧)**: تأثير برنامج باستخدام أساليب البرمجة اللغوية العصبية لتنمية الاستراتيجيات العقلية والمستوى المهاري للاعبين كرة اليد، بحث منشورة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، عدد (٤٥).

٢٢- **مؤسسة مهارات النجاح (٢٠٠٤)**: أثر برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في تطوير مهارات النجاح. <http://www.nlp5cucsessskills>

٢٣- **وحيدة حسين على، خديجة حسين سلمان (٢٠١٣)**: "القلق الوجودي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية"، مجلة العلوم الانسانية: جامعة بابل - كلية التربية للعلوم الإنسانية ع١٩: ٢١٣ - ٢٢٨.

## ثانياً : المراجع الأجنبية

- 24- Akbarzadeh, B., Vaezmousavi, S. M. K., & Zareian, E. (2018).** Effect of Training Neuro-linguistic Programming Strategies on Self-efficiency, Sport Self-confidence, and Performance of Athletes with Disabilities and Veterans. *Iranian Journal of War and Public Health*, 10(2), 53-59.
- 25- Andreas & Faulkner (2003):** NLP the new technology of achievement, MB publishers, UK.
- 26- Antić, Zorica (2006).** Neurolinguistic programming- the link between medicine (neurology) and language teaching. *Medicine and Biology*, 13(2), 123-126.
- 27- Grosu, E. F., Grosu, V. T., Preja, C. A., & Iuliana, B. B. (2014).** Neuro-linguistic Programming based on the Concept of Modeling. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 3693-3699
- 28- Grosu, V. T., Rusu, A. C., & Grosu, E. F. (2013).** Neuro linguistic programming techniques in sports training for enhancing performance capacity. *Palestrica of the Third Millennium Civilization & Sport*, 14(3).
- 29- Karunaratne, Mahishika. (2010).** Neuro-linguistic programming and application in treatment of

- phobias. Complementary therapies in clinical practice, 16(4), 203-207.
- 30- Lazarus, J., & Cohen, R. (2009).** Sport psychology and use of neuro linguistic programming (NLP) in sport. Journal of Health, Social and Environmental Issues, 10(1), 5-12.
- 31- Manork , T. ( 2003 ) :** Mental training key for athletes (13 vol 113). of Basketball : Acomplete Mental Train
- 32- Michael Hall (2007):** Could NLP Re- vitalize the human potential movement? if so how?, NLP and Maslow, an unknown Root of NLP.
- 33- Miçooğullari, B. O.(2013):** Effects of 6 weeks psychological skill training on team cohesion, self-confidence & anxiety: A case of youth basketball players (Doctoral dissertation, Middle East Technical University).
- 34- Samira, K. (2010):** Proposal For Neural-Linguistic Programming (Nlp) Inthe Administrative Development Of Leadership Sports. Citius Altius Fortius, 28 (3), 57.
- 35- Saunders, Dawn Elizabeth (2009).** A psycho-educational programme for cricket players using neuro-linguistic programming (Doctoral dissertation, Stellenbosch: University of Stellenbosch).

- 36- Song, Yong Gwan (2016): ·Cheon, Sung Hyeon, Kim, Byoung-Jun, ·Kim Seung Jae ,· Yoo Kyoung Eun: The Effect of Psychological Skill Training on Students' Learning Functioning and Performance in After-school Physical Education JKSSPE, Vol. 21, No. 3, ,143-161

**ثالثاً: مواقع شبكة المعلومات الدولية**

- 37-<https://www.scientificamerican.com/arabic/articles/from-the-magazine/brain-differences-in-boys-and-girls-how-much-is-inborn/>
- 38- <https://psychologyksa.wordpress.com/2018/12/02/مفهوم-الشخصية/>