" تأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية على الأداء الفنى للبدء الخاطف لسباحة الحرة"

الباحث/إسلام عبد الباسط جبر حسن
باحث بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أ.م.د/ وجدان محمد إبراهيم وهيب
أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أ.م.د/ أحمد البيومى على البيومى
أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى
والقائم بعمل رئيس قسم علم النفس الرياضى
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أ.د/ محمد فتحي يوسف البحراوي
أستاذ المناهج وطرق تدريس السباحة
ورئيس قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

ملخص البحث :

هدف البحث إلى التعرف على "تأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية على تحسن الأداء الفنى للبدء الخاطف لسباحة الزحف على البطن لناشئى السباحة"

استخدم الباحث المنهج التجريبى بتصميم مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة وذلك بتطبيق القياسات القبلية والبعديه للمجموعتين وقد اشتملت عينة البحث الأساسية على(٢٤سباح) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وتم تقسيم العينة عشوائيا إلى مجموعتان متساويتان مجموعة تجريبية(١٢سباح) ومجموعة ضابطة(١٢سباح) واستخدم الباحث الأدوات الآتية لجمع البيانات(اختبار الذكاء المصور، بطاقة مستويات التوتر العضلى، مقياس التصور العقلى،مقياس الشبكة لتركيز الانتباه، الاختبارات المهارية).

أهم نتائج البحث:

- *برنامج البرمجة اللغوية العصبية المقترح قيد البحث له تأثير ايجابى على تحسن الأداء الفنى للبدء الخاطف والدوران لسباحة الزحف على البطن.*
- *برنامج البرمجة اللغوية العصبية المقترح قيد البحث له تأثير ايجابى على تحسن زمن البدء الخاطف والدوران لسباحة الزحف على البطن.*
- *تحسن زمن البدء الخاطف والدوران لسباحة الزحف على البطن له تأثير ايجابى على تحسن زمن سباحة ١٠٠م حرة.*

١/١ مقدمة البحث:

تشهد الرياضة الحديثة مع بدايات القرن الحادى والعشرين قفزات متلاحقة لكل من بعديها البدنى Physical بما يشمله من تبادل المجهود والراحة، والنفسى Psychological بما يشمله من دراسة للسلوكيات والخبرات والعمليات العقلية للرياضى، وذلك بهدف تحقيق التكامل بين المهارات الحركية والمهارات النفسية وصولا للمستويات العالية.

وكما تعرف السباحة بأنها إحدى أنواع الرياضات المائية والتى تستخدم الوسط المائى كوسيلة للتحرك من خلاله وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنياً ومهارياً وإجتماعياً ونفسياً. حيث يحتاج البدء فى هذا النوع من السباحة (السباحة الحرة) قدر عالى من الإدراك والدقة وسرعة رد الفعل في الأداء.

وتعتمد إمكانية وصول ناشئ السباحة إلى المستويات التنافسية العليا على أسس علمية، تتمثل فى إعداده بدنيًا ونفسيًا وعقليًا.

ويؤكد أسامة كامل راتب (٢٠٠١م)، على أن النجاح أو الفشل فى أى رياضة نتيجة مزيج من القدرات البدنية مثل (القوة، والسرعة، والتوازن، والتوافق ... وغيرها)، والقدرات العقلية تسهم على الأقل بنسبة (٥٠ %) فى معظم الرياضات، وقد تزداد إلى (٩٠ %) فى رياضات أخرى(٣: ٩٣).

وفى ظل التطورات العلمية والبحثية الهائلة والمتلاحقة، ظهر علم جديد يسمى البرمجة اللغوية العصبية وذلك بواسطة عالمين أمريكيين هما : ريتشارد باندلر Richard Bandler عالم الرياضيات، وجون جريندر John Grinder عالم اللغويات، كأسلوب علمى لإحداث التكامل بين كل من طرق التفكير الإنسانى والبناء اللغوى والقوى الداخلية الوجدانية؛ حيث يبحث هذا العلم عن كيفية العمل على الاستفادة من المكونات الثلاثة لإيجاد قوى دافعة تقود الإنسان بصورة دائمة نحو التغيير للأفضل.

كما تسهم البرمجة اللغوية العصبية فى إمداد الفرد الرياضى بطرق تساعده لكى يصبح أكثر كفاءة وفاعلية فى تنفيذ متطلبات الأداء التدريبى والتنافسى، وأكثر تحكما فى الأفكار والانفعالات والسلوك، وأكثر قدرة على أنجاز الأهداف، وأكثر إيجابية فى تفاعله مع البيئة المحيطة به، كما تساعده على أن يكتشف مهارات وطرق المحيطين به فى التفكير، ثم الاندماج معهم فى مواقفهم المشتركة، لكى يكونوا أكثر نجاحا كفريق(١٤: ١٦، ٢٢).

٢/١ مشكلة البحث:

تعد مهارة البدء الخاطف فى سباحة الزحف على البطن من المهارات الهامة لدى السباحين لما لها من أهمية كبيرة فى مسابقات السباحة المختلفة وخاصة مسابقات السباحة القصيرة حيث أنها من العوامل المؤثرة للفوز بالسباق و لذلك يجب إتقان طريقة الأداء الصحيح.

ومن خلال متابعة الباحثون للعديد من البطولات لاحظوا عدم توافر القدرة لدى معظم ناشئى السباحة على أداء مهارة البدء الخاطف بالشكل الأمثل والصحيح وكثرة الأخطاء فى الأداء

التى قد تؤدى باللاعبين إلى عدم تحقيق أرقام جيدة أو خسارة السباق.

مما دعا الباحثون لإجراء تجربة استطلاعية، مرفق (١)، على ناشئ السباحة باستاد المنصورة الرياضي مرحلة (١٣، ١٤) سنة للوصول إلى المشكلة ومحاولة ايجاد حلول لها، وجد الباحثون بعض الأخطاء فى الأداء المهارى للبدء الخاطف وذلك نتيجة عدم القدرة على تكوين تصور سليم للاتساق الزاوى بين أطراف أو أجزاء الجسم المختلفة (الذراعين – الجذع – الرجلين) وكذا ضعف مستوى التركيز وعدم القدرة على انتاج الجهد المناسب لدفع مكعب البدء كل ذلك يؤدى الى عدم فاعلية أداء المهارة وضعف زمن أداء البدء الخاطف ، ومن ثم ضعف المستوى الرقمى .

نظرا لما يشهده المجال الرياضى فى مصر من تجاهل للجانب النفسى ولدور الإعداد النفسى للرياضيين.

من أجل ذلك كان التفكير جديا فى تصميم برنامج نفسى متمثلا فى استخدام أساليب البرمجة اللغوية العصبية، بما قد يكفل المساهمة فى تحسين أداء مهارة البدء الخاطف في سباحة الزحف على البطن.

١/٣هدف البحث :

يهدف البحث الحالى إلى التعرف على تأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية على الأداء الفنى للبدء الخاطف لسباحة الحرة.

١/٤فروض البحث:

يفترض البحث أنه:

١/٤/١ توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الأداء الفنى للبدء الخاطف لصالح القياس البعدى.

٢/٤/١ توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الأداء الفني للبدء الخاطف لصالح القياس البعدى.

٣/٤/١ توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الأداء الفنى للبدء الخاطف لصالح المجموعة التجريبية.

١/٥مصطلحات البحث :

١/٥/١البرمجة اللغوية العصبية Neuro Linguistic Programming (NLP) :

يعرفه مدحت محمد أبو النصر(٢٠٠٦م)، بأنه: علم وفن دراسة ما يحدث فى الفكر والسلوك واللغة، سواء اللفظية أو غير اللفظية (لغة الجسم)، بهدف تطوير وتحسين هذه المكونات، لتحقيق التغير الإيجابى والتفوق الإنسانى، بما يساعد الفرد الرياضى على تحقيق النتائج المرجوة التى يريدها سواء فى رياضته أو حياته(١٩: ١٥).

٣/٥/١ البدء الخاطف: Grab start

البداية الخاطفة وفيها تتباعد القدمان قليلاً بعرض الكتف مع انثناء أصابع القدم على حافة منصة البدء. فبمجرد انثناء السباح إلى الأمام على منصة البدء سيتحرك مركز الجاذبية من عظم الصدر إلى مركز العمود الفقري، حيث أن انثناء الركبتين قليلاً يمسك السباح مقدمة منصة البدء بيديه سواء خارج أم داخل القدمين ثم يرتفع الوركان ليتحرك مركز الجاذبية إلى الخلف تجاه الجزء الخلفي للمعدة وسينتقل معظم الثقل الآن إلى مقدمة منصة البدء. (٥٠: ١٣٨)

٦/١ الدراسات المرجعية:

قام أحمد خضرى محمد ٢٠٠٩م، بدراسة تهدف للتعرف على تأثير برنامج تدريبى فى ضوء نماذج البرمجة اللغوية العصبية لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى الكرة الطائرة واشتملت عينة البحث على (٦٥) من (الطلاب والطالبات تخصص تدريب الكرة الطائرة- اللاعبين) وكانت أهم النتائج البرنامج التدريبى فى ضوء الأنماط التمثيلية للبرمجة اللغوية العصبية له تأثير إيجابى على مستوى الأداء البدنى والمهارى لعينة البحث.

قام محمد أحمد عبد اللطيف٢٠١١م، بدراسة تهدف للتعرف على "تأثير التدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء فى بعض الرياضات الفردية" واشتملت عينة البحث على٩لاعبين من لاعبى الدرجة الأولى بنادى ٦أكتوبر الرياضى وكانت أهم النتائج فعالية البرنامج المقترح للتدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية فى تطوير استراتيجيات التفكير، وكذلك فعاليته فى تطوير أداء بعض الرياضات الفردية

قامت رشا محمد أشرف وآخرون٢٠١٩م، بدراسة تهدف للتعرف على تأثير برنامج تدريب عقلى باستخدام بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية على خفض القلق من الماء لدى المبتدئات فى السباحه واشتملت عينة البحث على ٢٤طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية وكانت أهم النتائج تؤثر بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية كالمواقع الادراكية والخرائط الذهنية في خفض مستوى القلق من الماء وبالتالي الاقدام على تعلم السباحة.

قام جون كاري وآخرون٢٠١٠م، بدراسة تهدف للتعرف على تأثير البرمجة اللغوية العصبية والتعلم: دراسات لحالة المعلم فى ضوء البرمجة اللغوية العصبية في التعليم واشتملت عينة البحث على ٢٤ من المعلمين بالمجلس الأعلى للتعليم بأكاديمية المعلمين البريطانية وكانت أهم النتائج وجود أهمية البرمجة اللغوية العصبية فى تطوير لغة المعلم وبناء علاقات وطيدة بين المعلم والتلميذ

٧/١خطة البحث:

١/٧/١منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبى بتصميم مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، وذلك بتطبيق القياسات القبلية والبعديه للمجموعتين.

٢/٧/١ مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على عدد (٣٦سباح) من السباحين الناشئين بمركز شباب المدينة باستاد المنصورة الرياضى - مراحل(١٣، ١٤سنة) موسم(٢٠١٩م) والمقيدين بسجلات الاتحاد المصرى للسباحة.

٣/٧/١عينة البحث :

١- عينة الدراسة الاستطلاعية:- اشتملت على ١٠ سباحين من مجتمع البحث وخارج قوام العينة الأساسية .

٢- عينة البحث الأساسية:- اشتملت على٢٤ سباح تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وتم تقسيم العينة عشوائيا إلى

مجموعتان متساويتان مجموعة تجريبية (١٢ سباح) ومجموعة ضابطة (١٢سباح) وتم استبعاد عدد (٢)من السباحين للاصابة وعدم الانتظام في التدريب.

١/٣/٧/١ تجانس عينة البحث:

جدول (١) المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لمتغيرات الضبط التجريبى للممجوعتين التجريبية والضابطة (ن= ٢٤)

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الإنحراف المعيارى	معامل الإلتواء
المتغيرات الأولية	الطول	سم	١٤٩.٦٠٤	١٥٠.٢٥٠	٦.١٥٩	-٠.٠٩٩
	الوزن	كجم	٤٤.٨٤٦	٤٦.١٥٠	٧.٢٦٥	-٠.٢٨٤
	السن	السنوات	١٢.٨٧٥	١٢.٨٥٠	٠.٥٧٤	٠.٠٥٣
	العمر التدريبى	السنوات	٣.٨٥٤	٣.٩٠٠	٠.٣٦٩	-٠.٥٩٠
القياسات الانثروبومترية	طول الذراع	سم	٦٨.٢٠٨	٦٧.٠٠٠	٥.٠٩٢	٠.١٥٩
	طول الرجل	سم	١٠٠.١٦٧	١٠١.٠٠٠	٥.٠١٩	-١.٥٩٣
	طول الجذع	سم	٧٧.١٦٧	٧٧.٧٥٠	٤.٦٢٤	-٠.٢٩٨
اختبار الذكاء المصور		الدرجة	٣١.٧٠٨	٣٢.٠٠٠	١.٨٢٩	-٠.٢٤٠

بدراسة الجدول(١)، يتبين أن: جميع قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (-١.٥٩٣: ٠.١٥٩) أي أن جميع المتغيرات قد انحصرت مابين (± ٣) مما مما يؤكد تجانس أفراد العينة فى متغيرات الضبط التجريبى وهذه بيانات تمثل متغيرات الضبط التجريبى بين افراد العينة.

جدول (٢) المتوسط الحسابى و الانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث الكلية فى متغيرات الأداء الفنى وزمن البدء الخاطف وزمن سباحة ١٠٠م حرة (ن= ٢٤)

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الإنحراف المعيارى	معامل الإلتواء
الأداء الفني باستمارة النجوم	البدء الخاطف	الدرجة	٣.٢٥٠	٣.٠٠٠	٠.٦٠٨	٠.١٥٨
زمن البدء الخاطف	مسافة ٧.٥ م	الثواني	٣.٣٣٣	٣.٠٠٠	٠.٥٦٥	٠.٠٥٩
زمن سباحة ١٠٠متر حرة		الثواني	٦٦.٣٧٥	٦٦.٥٠٠	٢.١٤٣	-٠.٤٢٦

يتضح من جدول (٢) إن جميع قيم معامل الالتواء قد تراوحت مابين (٠.٠٥٩: ٠.٤٢٦) أي أن جميع المتغيرات قد انحصرت مابين (± ٣) مما يشير إلى أن العينة تمثل مجتمعاً إعتدالياً في تلك المتغيرات.

٢/٣/٧/١ تكافؤ عينة البحث:

جدول(٣) التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات الضبط التجريبى

(ن١=١٢، ن٢= ١٢)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى		
المتغيرات الأولية	الطول	سم	١٤٨.٧٥٠	٦.١٨٨	١٥٠.٤٥٨	٦.٢٧٩	١.٧٠٨-	٠.٦٧١
	الوزن	كجم	٤٣.٢٣٣	٦.٤٠٠	٤٦.٤٥٨	٧.٩٨٣	٣.٢٢٥-	١.٠٩٢
	السن	السنوات	١٢.٨٥٨	٠.٦١٤	١٢.٨٩٣	٠.٥٥٧	٠.٠٣٤-	٠.١٤٣
	العمر التدريبى	السنوات	٣.٩٠٨	٠.٢٨٤	٣.٨٠٠	٠.٤٤٥	٠.١٠٨	٠.٧١٠
القياسات الانثروبومترية	طول الذراع	سم	٦٧.٤٥٨	٢.٧٢٦	٦٨.٩١٧	٣.٩٣٠	١.٤٥٨-	١.٠٥٦
	طول الرجل	سم	٩٩.٠٨٣	٦.٠٦٧	١٠١.٢٥٠	٣.٦٤٦	٢.١٦٧-	١.٠٦٠
	طول الجذع	سم	٧٧.٣٣٣	٤.٨٠٧	٧٧.٠٠٠	٤.٦٤٢	٠.٣٣٣	٠.١٧٣
اختبار الذكاء المصور		الدرجة	س	١.٥٥٧	٣٢.٠٨٣	٢.٠٦٥	٠.٧٥٠-	١.٠٠٥

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥=١,٧١٧

بدراسة جدول(٣)، يتبين أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الضبط التجريبى هى فروق غير دالة إحصائيًا؛ حيث كانت قيمة ت المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى(٠,٠٥)، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين فى متغيرات الضبط التجريبى.

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى متغيرات الأداء الفنى وزمن البدء الخاطف وزمن سباحة ١٠٠م حرة

(ن١=١٢، ن٢= ١٢)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى		
الأداء الفني باستمارة النجوم	البدء الخاطف	الدرجة	٣.٤١٧	٠.٥١٥	٣.٢٥٠	٠.٦٢٢	٠.١٦٧	٠.٧١٥
زمن البدء الخاطف	مسافة ٥.٧ م	الثواني	٣.١٦٧	٠.٩٣٧	٣.٣٣٣	٠.٦٥١	٠.١٦٧-	٠.٥٠٦
زمن سباحة ١٠٠متر حرة		الثواني	٦٥.٦٦٧	٢.٢٧٠	٦٧.٠٨٣	١.٨٣٢	١.٤١٧-	١.٦٨٣

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥=١.٧١٧

يتضح من جدول (٤) إنه لاتوجد فروق دالة احصائياً بين متوسط القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الأداء الفني وزمن البدء الخاطف وزمن سباحة ١٠٠م حرة ، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى أن هناك تكافؤ بين عيناتي البحث في تلك المتغيرات.

٤/٧/١الأدوات المستخدمة :

سوف يعتمد الباحثون في جمع المعلومات المتعلقة بهذا البحث على مجموعة من الأدوات وهى:

١- مسح المراجع و الأبحاث و الدوريات العلمية العربية و المتخصصة في موضوع البحث و الشبكة العالمية للمعلومات Internet.

٢- اختبار الذكاء المصور: إعداد/ أحمد ذكى صالح.

٣- بطاقة مستويات التوتر العضلى: إعداد/ روبرت نيدفر، تعريب/ محمد العربى شمعون، وماجدة محمد إسماعيل.

٤- مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى: إعداد/ مارتينز، تعريب محمد العربى شمعون، وماجدة محمد إسماعيل.

٥- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه: إعداد/ دورثى هاريس، تعريب/ محمد العربى شمعون، وماجدة محمد إسماعيل.

٦- برنامج البرمجة اللغوية العصبية: إعداد الباحثون

٥/٧/١الأجهزة المستخدمة في البحث :

١- رستامير Rest meter لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب (سم).

٢- الميزان الطبي لقياس الوزن لأقرب (جرام).

٣- ساعة إيقاف١/١٠٠من الثانية.

٤- حمام سباحة.

٨/١ إجراءات البحث:

١/٨/١ الدراسات الاستطلاعية:

١/١/٨/١الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة قوامها(١٠) سباحين من نفس المرحلة السنية ومن داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية فى الفترة من السبت٢٠١٩/١١/٢م إلى الجمعة ٢٠١٩/١١/٨م وذلك بهدف:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى قياسات البحث.
- تجهيز أماكن إجراء القياسات الخاصة بالبحث والأماكن الخاصة بتطبيق البرنامج.
- حساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث(الصدق – الثبات).

٢/١/٨/١الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على عينة قوامها(١٠) سباحين من نفس المرحلة السنية ومن داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية فى الفترة من٢٠١٩/١١/١٦م إلى٢٠١٩/١١/٢٢م وذلك بهدف:

التأكد من مناسبة برنامج البرمجة اللغوية العصبية لعينة البحث وكان من نتائج الدراسة أن:

التدريبات المقترحة داخل محتوى برنامج البرمجة اللغوية العصبية المقترح قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية(١٣-١٤سنة)؛ حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء مجموعة التدريبات

المقترحة دون أى صعوبات، مما توفر لدى الباحث إمكانية تطبيق هذه التمرينات على أفراد عينة البحث الأساسية.

٢/٨/١المعاملات العلمية للاختبارات

١/٢/٨/١ معاملات الصدق:

تم حساب معامل صدق الاختبارات (صدق التمايز) من خلال تطبيق الاختبار على (٢٠ سباح) مقسمون إلى مجموعتين مجموعة غير مميزة (١٠ سباحين) وهم عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى و مجموعة مميزة (١٠سباحين) من سباحي ستاد المنصورة الرياضى ومن مرحلة سنية أعلى (١٤ سنه) .

جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات للمجموعتين المميزة وغير المميزة فى متغيرات الأداء الفني وزمن البدء الخاطف وزمن سباحة ١٠٠م حرة قيد

(ن١=١٠، ن٢= ١٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى		
الأداء الفني باستمارة النجوم	البدء الخاطف	الدرجة	٣.٦٠٠	٠.٥١٦	٤.٧٠٠	٠.٨٢٣	١.١٠٠-	*٣.٥٧٩
زمن البدء الخاطف	مسافة ٧.٥ م	الثواني	٣.٦٠٠	١.٣٥٠	٢.٢٠٠	٠.٧٨٩	١.٤٠٠	*٢.٨٣٢
زمن سباحة ١٠٠متر حرة		الثواني	٦٦.٦٠٠	١.٨٩٧	٣٦.٧٠٠	١.٩٤٧	٢.٩٠٠	*٣.٣٧٤

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥=١.٧٣٤

يتضح من جدول (٥) إنه توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط القياسات للمجموعتين الغير مميزة والمميزة في متغيرات الأداء الفني وزمن البدء الخاطف وزمن سباحة ١٠٠م حرة لصالح المجوعة المميزة، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى صدق هذة الاختبارات.

٢/٢/٨/١حساب ثبات اختبارات الأداء المهارى:

قام الباحثون بتطبيق الاختبارات قيد البحث على عينة الدراسة الاستطلاعية باستخدام أسلوب إعادة الاختبار وذلك لحساب الثبات (Test Re Test) ثم إعادة التطبيق بعد ثلاث أيام على نفس المجموعة وفى نفس التوقيت لتوحيد ظروف القياس قدر الإمكان وتم حساب معامل الارتباط لبيرسون للتأكد من ثبات الاختبارات قيد البحث

جدول (٦) ثبات اختبارات الأداء الفني للبدء الخاطف وزمن سباحة ١٠٠م حرة قيد البحث

(ن=١٠)

المتغيرات		وحدة القياس	التطبيق الاول		اعادة التطبيق		قيمة "ر"
			المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	
الأداء الفني باستمارة النجوم	البدء الخاطف	الدرجة	٣.٦٠٠	٠.٥١٦	٣.٩٠٠	١.١٠١	*٠.٨٩٩
زمن البدء الخاطف	مسافة ٧.٥ م	الثواني	٣.٦٠٠	١.٣٥٠	٣.٤٠٠	٠.٨٤٣	*٠.٩٣٧
زمن سباحة ١٠٠متر حرة		الثواني	٦٦.٦٠٠	١.٨٩٧	٦٦.٤٠٠	٢.٩١٤	*٠.٩١٧

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥=٠.٥٤٩

يتضح من جدول (٦) إنه توجد علاقة دالة احصائياً بين التطبيق الاول واعادة التطبيق في متغيرات الأداء الفني وزمن البدء الخاطف وزمن سباحة ١٠٠م حرة ، حيث ان قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات هذة الاختبارات.

٣/٨/١القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لمجموعتى البحث(التجريبية والضابطة) فى الاحتبارات النفسية(اختبار الذكاء المصور، بطاقة مستويات التوتر العضلى، مقياس القدرة على الاسترخاء، مقياس التصور العقلي، مقياس تركيز الانتباه) والاختبارات المهارية (قياس الأداء الفنى للبدء الخاطف لسباحة الزحف على البطن ـ قياس مسافة ١٠٠م حرة)، وتمت هذه القياسات فى الفترة من يوم الخميس الموافق٢٠١٩/١٢/١م حتى الأثنين الموافق ٢٠١٩/١٢/٥م.

٤/٨/١ الدراسة الأساسية:

تم تطبيق برنامج البرمجة اللغوية العصبية لمدة(٦أسابيع) بواقع ثلاثة وحدات أسبوعيًا فى الفترة من يوم السبت الموافق٢٠١٩/١٢/١٤م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/١/٢٢م على مجموعة البحث التجريبية طبقًا لخطة إجراء البحث.

٥/٨/١ القياسات البعدية:

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتى البحث فى:

القياسات النفسية (بطاقة مستويات التوتر العضلى، مقياس القدرة على الاسترخاء، مقياس التصور العقلي، مقياس تركيز الانتباه).

الاختبارات المهارية (قياس الأداء الفنى وزمن البدء الخاطف ـ قياس مسافة ١٠٠م حرة).

وذلك فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/١/٢٣م إلى يوم الأثنين الموافق ٢٠٢٠/١/٢٥م مع مراعاة نفس الظروف والشروط التى تم إتباعها فى القياسات القبلية.

٦/٨/١المعالجات الإحصائية :

في ضوء أهداف البحث والبيانات التي تم الحصول عليها تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي	Mean
الانحراف المعياري	Stander Deviation
الوسيط	Mediator
معامل الالتواء	Coefficient of Skewness
معامل الارتباط	Coefficient of Correlation
اختبار ت	T-Test

٩/١ عرض نتائج البحث:-

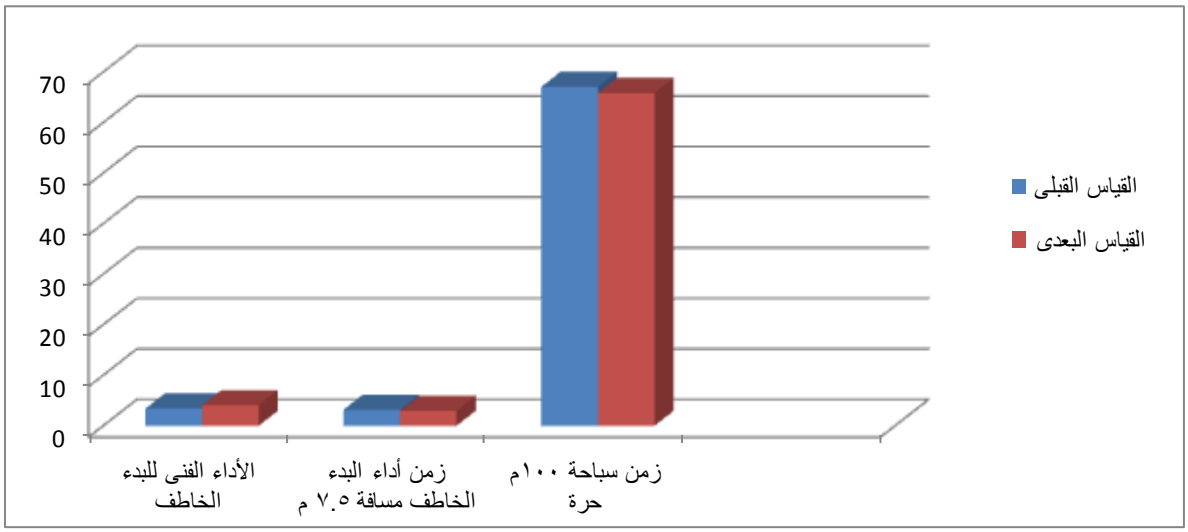
١/٩/١عرض نتائج الفرض الاول والذى نص على : "توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الأداء الفني لمهارة (البدء الخاطف) لصالح القياس البعدى".

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى الأداء الفني وزمن البدء الخاطف والدوران وزمن سباحة ١٠٠م حرة (ن= ١٢)

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	معدل التغير٪
			المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى			
الأداء الفني باستمارة النجوم	البدء الخاطف	الدرجة	٣.١٤٧	٠.٥١٥	٤.٠٨٣	٠.٥١٥	-٠.٦٦٧	*٢.٩٦٦	%١٩.٥١٢
زمن البدء الخاطف	مسافة ٧.٥ م	الثواني	٣.١٦٧	٠.٩٣٧	٢.٩١٧	٠.٥١٥	٠.٢٥٠	*١.٨٤٩	%٧.٨٩٥
زمن سباحة ١٠٠متر حرة		الثواني	٦٧.٠٨٣	١.٨٣٢	٦٥.٨٣٣	١.٥٢٨	١.٢٥٠	*٢.٩١٦	%١.٨٦٣

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥= ١.٧٩٦

يتضح من جدول (٧) إنه توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الأداء الفني وزمن البدء الخاطف وزمن سباحة ١٠٠م حرة لصالح القياس البعدي، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ ، كما تراوحت نسب التغير ما بين (١.٨٦٣%) الي (١٩.٥١٢%).



شكل (١)

الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى الأداء الفني وزمن البدء الخاطف وزمن سباحة ١٠٠م حرة

٢/٩/١عرض نتائج الفرض الثاني والذي نص علي : "توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الأداء الفني لمهاراة البدء الخاطف لصالح القياس البعدى".

جدول (٨)

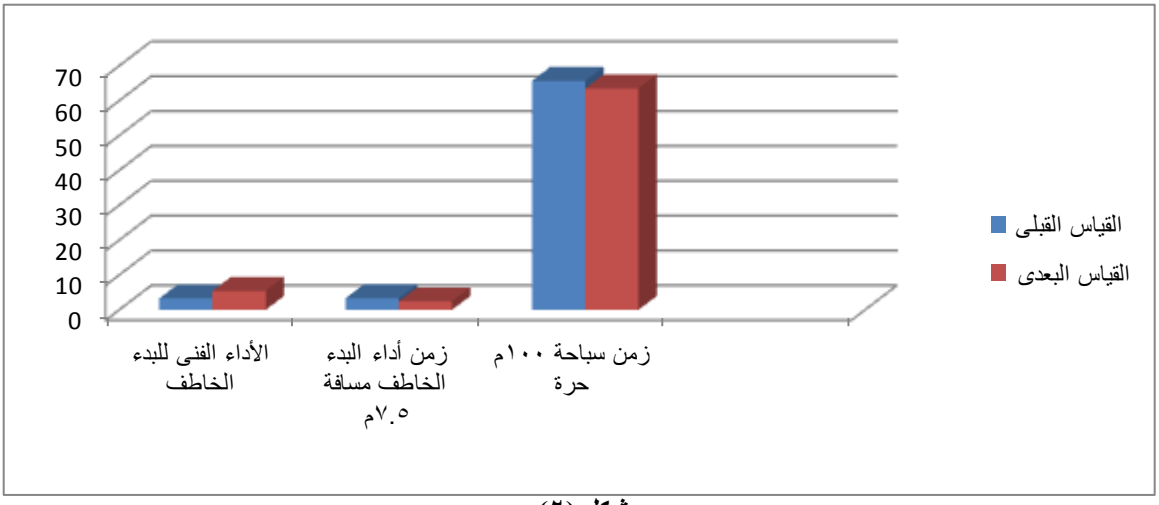
دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى الأداء الفني وزمن البدء الخاطف وزمن سباحة ١٠٠م حرة

(ن= ١٢)

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	معدل التغير٪
			المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى			
الأداء الفني باستمارة النجوم	البدء الخاطف	الدرجة	٣.٢٥٠	٠.٦٦٢	٥.٤١٧	٠.٥١٥	٢.١٦٧-	٨.٩٩٠*	%٦٦.٦٦٧
زمن البدء الخاطف	مسافة ٧.٥ م	الثواني	٣.٣٣٣	٠.٦٥١	٢.٤١٧	٠.٥١٥	٠.٩١٧	١١.٠٠٠*	%٢٧.٥٠٠
زمن سباحة ١٠٠متر حرة		الثواني	٦٥.٦٦٧	٢.٢٧٠	٦٣.٥٠٠	١.٧٣٢	٢.١٦٧	٣.١٢٠*	%٣.٣٠٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥= ١.٧٩٦

يتضح من جدول (٨) إنه توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الأداء الفني وزمن البدء الخاطف وزمن سباحة ١٠٠م حرة لصالح القياس البعدي، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ ، كما تراوحت نسب التغير ما بين (٣.٣٠٠%) الي (٦٦.٦٦٧%).



شكل (٢)

الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى الأداء الفنى وزمن البدء الخاطف وزمن سباحة ١٠٠م حرة

٣/٩/١عرض نتائج الفرض الثالث والذي نص علي : "توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الأداء الفني للبدء الخاطف لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية".

جدول (٩)

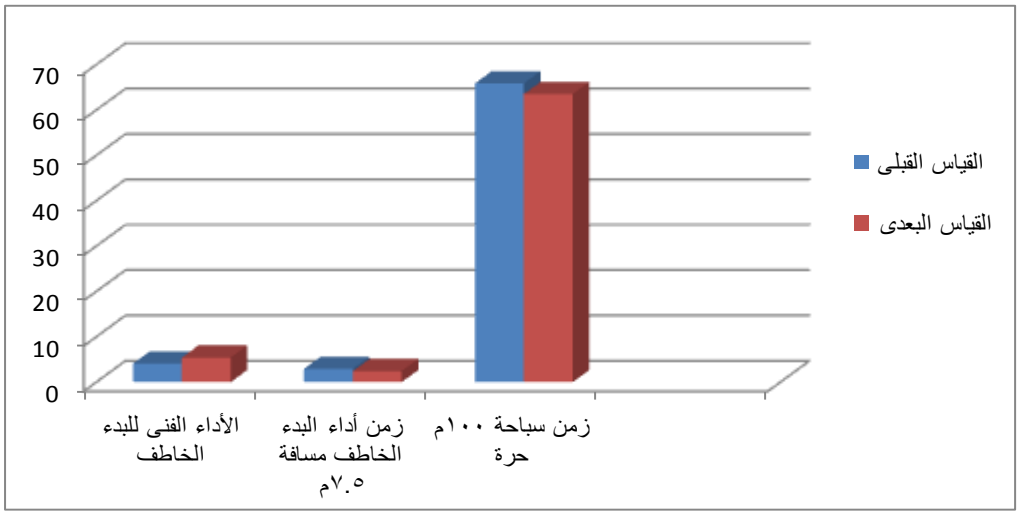
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى الأداء الفنى وزمن البدء الخاطف وزمن سباحة ١٠٠م حرة.

(ن١=١٢، ن٢= ١٢)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى		
الأداء الفني باستمارة النجوم	البدء الخاطف	الدرجة	٤.٠٨٣	٠.٥١٥	٥.٤١٧	٠.٥١٥	١.٣٣٤-	*٦.٣٤٣
زمن البدء الخاطف	مسافة ٧.٥ م	الثواني	٢.٩١٧	٠.٥١٥	٢.٤١٧	٠.٥١٥	٠.٥٠٠	*٢.٣٧٨
زمن سباحة ١٠٠متر حرة		الثواني	٦٥.٨٣٣	١.٥٢٨	٦٣.٥٠٠	١.٧٣٢	٢.٣٣٣	*٣.٣٤٧

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥=١.٧١٧

يتضح من جدول (٩) إنه توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات الأداء الفني السباحة وزمن سباحة ١٠٠م حرة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .



شكل (٣)

الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات الأداء الفني وزمن البدء الخاطف وزمن سباحة ١٠٠م حرة

جدول (١٠)

فروق معدل التغير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى متغيرات الأداء الفنى وزمن أداء البدء الخاطف (ن١=١٢، ن٢= ١٢)

المتغيرات		وحدة القياس	معدل التغير		فروق معدل التغير
			المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
الأداء الفني باستمارة النجوم	البدء الخاطف	الدرجة	%١٩.٥١٢	%٦٦.٦٦٧	%٤٧.١٥٥
زمن البدء الخاطف	مسافة ٧.٥ م	الثواني	%٧.٨٩٥	%٢٧.٥٠٠	%١٩.٦٠٥
زمن سباحة ١٠٠متر حرة		الثواني	%١.٨٦٣	%٣.٣٠٠	%١.٤٣٧

يتضح من جدول (٢٠) إنه توجد فروق بين معدل التغير للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات الأداء الفني وزمن أداء البدء الخاطف وزمن سباحة ١٠٠م حرة ، حيث تراوح الفروق ما بين (١.٤٣٧%) الي (٤٧.١٥٥%) لصالح القياس المجموعة التجريبية.

١٠/١ تفسير ومناقشة النتائج:

١/١٠/١ مناقشة نتائج الفرض الأول:

بدراسة جدول(٧) وشكل(١)، يتبين أن الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات الأداء الفنى لمهارة للبدء الخاطف هى فروق دالة إحصائيًا حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى(٠,٠٥)، وهذا يدل على تحسن المجموعة الضابطة فى متغيرات الأداء الفنى لمهارة للبدء الخاطف وزمن أدائه وزمن أداء سباحة ١٠٠م حرة كما يبين الجدول نسب التحسن فى تلك المتغيرات.

ويتبين من نتائج جدول(٧): أن متوسط الأداء الفنى للبدء الخاطف في القياس القبلى (٣.١٥درجة) وتطور إلى (٤.٠٨ درجة) بنسبة تغير بلغت (١٩.٥١%)، ، متوسط زمن أداء البدء الخاطف في القياس القبلى (٣.١٧ ثانية) وتطور إلى (٢.٩٢ ثانية) بنسبة تغير بلغت (٧.٨٩٥%)، متوسط زمن أداء سباحة ١٠٠م حرة في القياس القبلى (٦٧.٠٨ ثانية) وتطور إلى (٦٥.٨٣ثانية) بنسبة تغير بلغت (١.٨٦%)

ويعزى الباحثون الفروق الدالة إحصائيا ونسب التحسن بين القياسات القبلية والبعديه للمجموعة الضابطة فى متغيرات الأداء الفنى لمهارة البدء الخاطف وزمن سباحة ١٠٠م حرة إلى البرنامج التقليدى المتبع تطبيقه للمجموعة الضابطة.

ومن خلال النتائج الواردة بجدول(٧)، يتحقق صحة الفرض الأول والذى ينص على أنه: توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الأداء الفني للبدء الخاطف لصالح القياس البعدى".

٢/١٠/١ مناقشة نتائج الفرض الثانى:

بدراسة جدول(٨) وشكل(٢)، يتبين أن الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات الأداء الفنى لمهارة البدء الخاطف هى فروق دالة إحصائيًا حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى(٠,٠٥)، وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية فى متغيرات الأداء الفنى لمهارة البدء

الخاطف وزمن أدائهما وزمن أداء سباحة ١٠٠م حرة كما يبين الجدول نسب التحسن فى تلك المتغيرات.

ويتبين من نتائج جدول(٨): أن متوسط الأداء الفنى للبدء الخاطف في القياس القبلى (٣.٢٥درجة) وتطور إلى (٥.٤٢ درجة) بنسبة تغير بلغت (٦٦.٦٧%)، متوسط زمن أداء البدء الخاطف في القياس القبلى (٣.٣٣ ثانية) وتطور إلى (٢.٤١ ثانية) بنسبة تغير بلغت (٢٧.٥%)، متوسط زمن أداء سباحة ١٠٠م حرة في القياس القبلى (٦٥.٦٧ ثانية) وتطور إلى (٦٣.٥ثانية) بنسبة تغير بلغت (٣.٣٠%).

ويعزى الباحثون الفروق الدالة إحصائيا ونسب التحسن بين القياسات القبلية والبعديه للمجموعة التجريبية فى متغيرات الأداء الفنى لمهارة البدء الخاطف والدوران وزمن سباحة ١٠٠م حرة إلى برنامج البرمجة اللغوية العصبية المتبع تطبيقه للمجموعة التجريبية.

كما تتفق مع دراسة نجلاء أمين رزق(٢٠١١م)، على أن برنامج التدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية المقترح يؤثر إيجابيا فى تطوير الصلابة العقلية ومستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه، وذلك من خلال تحسن أداء الجمل الحركية المستخدمة .

ومن خلال ذلك ومن خلال النتائج الواردة بجدول(٨)، يتحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الأداء الفني للبدء الخاطف لصالح القياس البعدى".

٣/١٠/١ مناقشة نتائج الفرض الثالث:

بدراسة الجدول(٩) والشكل(٣)، يتبين أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الأداء الفنى للبدء الخاطف وزمن سباحة ١٠٠م حرة هى فروق دالة إحصائيًا لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى(٠,٠٥)، وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية بدرجة أعلى من المجموعة الضابطة فى متغيرات الأداء الفنى للبدء الخاطف وزمن سباحة ١٠٠م حرة .

ويتبين من نتائج جدول(١٠): أن متوسط الأداء الفنى للبدء الخاطف للمجموعة الضابطة (٤.٠٨٣درجة) والمجموعة التجريبية (٥.٤٢ درجة) بفرق معدل تغير (٤٧.١٦%) لصالح المجموعة التجريبية، متوسط زمن أداء البدء الخاطف للمجموعة الضابطة (٢.٩٢ ثانية) والمجموعة التجريبية (٢.٤٢ثانية) بفرق معدل تغير (١٩.٦١%) لصالح المجموعة التجريبية، متوسط زمن أداء سباحة ١٠٠م حرة للمجموعة الضابطة (٦٥.٨٣ ثانية) والمجموعة التجريبية (٦٣.٥ ثانية) بفرق معدل تغير (١.٤٤%) لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثون الفروق الدالة إحصائيًا ونسب التحسن الحادثة لدى المجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث عن المجموعة الضابطة إلى التأثير الايجابى لبرنامج البرمجة اللغوية العصبية الأمر الذى أدى إلى تنمية الأداء المهارى للبدء الخاطف وتحسن زمن أدائه وكذلك تحسن المستوى الرقمى لسباحة ١٠٠م حرة، ونجد أن هذه النتيجة تتفق مع الدراسات التي أجريت في هذا المجال كما ورد سابقا فى الدراسات المرجعية حيث يتفق كل من أحمد خضرى محمد(٢٠٠٩م)، محمد أحمد عبد اللطيف(٢٠١١م)، ميسم سافارديلافار وأمير

هوشانغ باغيري(٢٠١٢)هدير محمود أحمد(٢٠١٤م) ، عمرو فؤاد عبد الحميد السعيد(٢٠١٥م)، فلاد تيودور، ألينا كريستينا، إميليا فلورينا(٢٠١٣م) على أن استخدام البرمجة اللغوية العصبية يساعد على تنمية الأداء المهارى وتعزيز القدرة على الأداء وزيادة الثقة بالنفس أثناء التدريب والمنافسات وتحسن المستوى الرقمى.

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى الأداء الفني لمهارات السباحة قيد البحث(البدء الخاطف) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية".

١١/١ استنتاجات البحث:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه والمنهج المستخدم، وفى حدود عينة البحث وخصائصها والقياسات المستخدمة، ومن خلال التحليل الإحصائى واستنادًا على النتائج التى تم التوصل إليها، أمكن استنتاج ما يلى:

١. فعالية برنامج البرمجة اللغوية العصبية فى تنمية المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء العقلى والعضلى، التصور العقلى، تركيز الانتباه) لدى ناشئى السباحة.

٢. فعالية البرنامج البرمجة اللغوية العصبية فى تحسين مستوى الأداء الفني لمهارة(البدء الخاطف) في سباحة الزحف على البطن لدى ناشئى السباحة.

٣. يوجد ارتباط طردى دال إحصائيًا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين استخدام البرمجة اللغوية العصبية، وتحسين مستوى الأداء الفني للبدء الخاطف وزمن البدء الخاطف في سباحة الزحف على البطن لدى ناشئى السباحة.

١٢/١ توصيات البحث:

فى ضوء نتائج البحث وانطلاقًا من الاستنتاجات التى تم التوصل إليها، يوصى الباحثون بما يلى:

١. الاهتمام بالمستوى العلمى لمدربين السباحة وتشجيعهم على استكمال دراسات متقدمة، لما لها من بالغ الأثر فى اتساع آفاقهم وبناء شخصياتهم وقدراتهم الكامنة.

٢. استخدام القياسات النفسية بصفة دورية للوقوف على مستوى الناشئين، وكذلك احتياجاتهم لتحقيق المستوى الأمثل فى التدريب والمنافسات، وإنشاء سجل لكل ناشئ لتتبع تطور مستوى الحالة (البدنية، المهارية، العقلية).

٣. توفير الوسائل التقنية المختلفة لتسجيل وتحليل الأداء التنافسى للاعبين، لتحقيق أفضل استفادة من مبدأ (التغذية الراجعة – إرهاف الحواس)، والوصول للنمذجة الذاتية لأداء اللاعب، وذلك خلال الفترات البينية للأداء التنافسى كلما أمكن ذلك.

١٣/١ قائمة المراجع

١/١٣/١ قائمة المراجع العربية :-

١. أحمد أمين فوزى(٢٠٠٦م): مبادئ علم النفس الرياضى "المفاهيم – التطبيقات"، القاهرة، دار الفكر

٢. أحمد خضرى محمد(٢٠٠٩م) :برنامج تدريبى فى ضوء نماذج البرمجة اللغوية العصبية لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى الكرة الطائرة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية

٣. أسامة كامل راتب(٢٠٠١م) :الإعداد النفسى لتدريب الناشئين، القاهرة، دار الفكر العربى

٤. جوزيف أوكونز، مراجعة سلوى بنت محمد بهلكى(٢٠٠٧م) :الكتاب العملى فى البرمجة

اللغوية العصبية "الدليل العملى لتحقيق النتائج المرجوة"، القاهرة، دار الميمان للنشر والتوزيع

٥. جوزيف أوكونز، وجون سيمور ٢٠٠٤م : مدخل إلى البرمجة اللغوية العصبية "مهارات نفسية لفهم الآخرين والتأثير فيهم"، القاهرة، ترجمة وتعريب الشركة العربية

٦. رشا محمد أشرف، نيفين فؤاد فكرى وآخرون (٢٠١٩م) تأثير برنامج تدريب عقلى باستخدام بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية على خفض القلق من الماء لدى المبتدئات فى السباحه، إنتاج علمى، جامعة اسيوط، كلية التربية الرياضية.

٧. سو نايت(٢٠٠٦م) :البرمجة اللغوية العصبية فى العمل "الاختلاف الذى يحدث فارقاً فى مجال العمل"، (ط ٣)، المملكة العربية السعودية، الرياض، مكتبة جرير

٨. عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠٠٨م): سلسة الإعداد النفسى للرياضين(الطلاقة النفسية):(ط ٢)، مركز الكتاب للنشر.

٩. عزة كمال بدر عبد العال (٢٠١٢م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية علي مستوي أداء سباحة الزحف علي البطن لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أسيوط.

١٠. عمرو حسن أحمد بدران (٢٠٠٦م): علم نفس التدريب الرياضى، (ط ٢)، المنصورة، دار الإسلام للطباعة والنشر

١١. عمرو حسن أحمد بدران (٢٠٠٧م): سيكولوجية المنافسات الرياضية،المنصورة، دار الإسلام للطباعة والنشر

١٢. عمرو فؤاد عبد الحميد السعيد (٢٠١٥م) :تأثير برنامج للتدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى أداء بعض مهارات كرة القدم، رسالة دكتوراه ، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية.

١٣. فؤاد البهى السيد(٢٠٠٧م): الجداول الإحصائية لعلم النفس والعلوم الإنسانية الأخرى، القاهرة، دار الفكر العربى.

١٤. كارول هاريس (٢٠٠٤م) : البرمجة اللغوية العصبية الأن أكثر سهولة، المملكة العربية السعودية، الرياض، مكتبة جرير،

١٥. محمد أحمد عبد اللطيف أحمد (٢٠١١م) : التدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير إستراتيجيات التفكير وفعالية الأداء فى بعض الرياضات الفردية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين

١٦. محمد العربى شمعون(٢٠٠٦م) : التدريب العقلى فى المجال الرياضى، (ط-٣)، القاهرة، دار الفكر العربى.

١٧. محمد حسن علاوى(٢٠١٢م) : علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، القاهرة، مطبعة المدنى

١٨. محمد فتحي البحراوي (٢٠٠٧م) : تدريس السباحه بين النظريه والتطبيق، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة

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

٢٠. هارى ألدر، وبيريل هيدز (٢٠٠٦م) : البرمجة اللغوية العصبية فى ٢١ يومًا "مقدمة متكاملة وبرنامج تدريبى"، (ط ٦)، المملكة العربية السعودية، الرياض، مكتبة جرير

٢١. هدير محمود أحمد عصر(٢٠١٤م): برنامج تدريبى باستخدام البرمجة العقلية الايجابية فى تحسين المستوى الرقمى لمتسابقى الوثب العالى، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات

٢/١٣/١ قائمة المراجع الأجنبية :-

1. **Allan, F., Bourne, J., Bouch, D and etc(2012):Training in influencing skills from neuro linguistic programming (modeled from hypnosis and family therapy), in combination with innovative maths pedagogy, raises maths attainment in adult numeracy learners, Paper presented at the Third International NLP Research Conference Hertfordshire University July 2012**
2. **Bohnstengel, M(2002):Relaxation techniques, can they make you a better athlete**
3. **John Carey, Richard Churches, Geraldine Hutchinson and etc(2010):Neuro-linguistic programming andlearning: teacher case studies on the impact of NLP in education, CfBT Education Trust**
4. **Martens, R. (1987):coaches guide to sport psychology humain kinetics pub,.**
5. **Mcdermott, Ian& Jago, Wendy(2001):The NLP coach, A comprehensive to personal Well - Being and professional Success, Judi piatkus Limited Publisher, London**
6. **Meisam Savardelavar and Amir Hooshang Bagheri 2012):(Using NLP in Sport Psychology; Neuro-Linguistic Programming affects on boxer State-Sport Confidence by using Meta-Models Method, European Journal of Experimental Biology, 2012, 2 (5):1922-1927**
7. **Michael Hall (2007):Could NLP Re - vitalize the human potential movement? if so how?, NLP and Maslow, an unknown Root of NLP**
8. **Tiburzio, M, 1988:Mental training, serial- Article clinic, Italy, May**
9. **Vealey, R.c walter, s (1993):Imagery training for performance enhan comment and personal Development J.M.Willams (Ed) performance (2th edition mountain view, ca May Field,**
10. **Vlad Teodor Grosu, Alina Cristina Rusu, Emilia Florina Grosu(2013):Neurolinguistic programming techniques in sportstraining for enhancing performance capacity, Palestrica of the third millennium – Civilization and Sport Vol(14) no (3)**

Abstract

"Effect of using Neuro Linguistic Programming (NLP) on performance of Grab start for the front crawl stroke"

Eslam Abd-elbaset Gabr Hassan Farg

Researcher in Curriculum and Physical Education Teaching Methods Department - Faculty of Physical Education - Mansoura University.

Assistant Prof.Wegdan Muhammad Ibrahim

Assistant Prof in Curriculum and Physical Education Teaching Methods Department Faculty of Physical EducationMansoura University

Wahib Assistant Prof. Ahmed Al-Bayoumi Ali Al-Bayoumi

Assistant Professor, Department of Sports Psychology, Head of the Department of Sports Psychology- Faculty of Sports Education Mansoura University

Prof. Mohammed Fathi El baharwi

Professor in Curricula and Teaching Methods of Swimming, Head of Department Curriculum and Physical Education Teaching Methods, Faculty of Sports Education, Mansoura University

The goal of research is to identify the " Effect of using Neuro Linguistic Programming (NLP) on performance of Grab start and turn for the front crawl stroke "

researcher used experimental method which appropriate to the aim and hypotheses of research using experimental design of two groups one experimental and the anther one is control each one consists of 12 youngsters represent age 13-14 years and researcher used the following tools for data collection (Figured intelligence test , Stress Levels Card, Mental Perception Scale, Grid Attention Focus Scale, Skill Tests).

Important conclusions:

- ***The proposed NLP program under consideration has a positive effect on the improvement of the performance of Grab start and turn for the front crawl stroke***
- ***The proposed NLP program under consideration has a positive effect on improving the speed of Grab start and turn for the front crawl stroke***
- ***The improvement in the time of Grab start and turn for the front crawl stroke has a positive effect on the improvement time of the swimming 100m freestyle.***