

فاعلية التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على تحسين المستوى الرقمي فى دفع الجلة

أ.م.د. محمد السيد مصطفى عوض

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الميدان والمضمار

كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق

ملخص البحث

استهدف البحث وضع برنامج مقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية والتعرف على تأثيره على كل من، المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) لطلاب المدرسة الثانوية الرياضية، المستوى الرقمي فى مسابقة دفع الجلة لطلاب المدرسة الثانوية الرياضية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٤) طالباً بالمدرسة الثانوية الرياضية تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٢) طالباً ومن أدوات جمع البيانات: مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس التصور العقلي - إختبار شبكة التركيز - قياس المستوى الرقمي فى دفع الجلة، المعالجات الإحصائية المستخدمة: المتوسط الحسابى - الإنحراف المعياري - الوسيط - معامل الإنتواء - معامل الارتباط البسيط - إختبار "ت" - نسب التحسن %، ومن أهم النتائج، يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية تأثيراً إيجابياً فى تطوير المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) و المستوى الرقمي فى دفع الجلة.

المقدمة ومشكلة البحث:

يظن البعض أن موضوع التدريب العقلي من الموضوعات الحديثة التى أثارته إهتمام العلماء فى مجال علم النفس الرياضى، ولكن الواقع يؤكد أن بداية الإهتمام ترجع إلى عام (١٩١٦م) بعد صدور كتاب واشبورن Washborn عن العلاقة بين التصور والحركة.

ويضيف فين فرا Ven Phra (٢٠٠٠) أن هناك أصولاً قديمة للتدريب العقلي ما تزال تمارس لدى بعض الديانات فى جنوب شرق آسيا ومنها البوذية Buddhism، فهناك مذهب قديم يسمى التوسط Karuna-metta والذي يعنى الإنتقال من وسط إلى آخر باستخدام العقل فقط، وقد أثبتت الدراسات الحديثة وجود عدة فوائد لهذا المذهب، منها إرتفاع معدلات الأداء، وإنخفاض معدلات الخطأ، إرتفاع اللياقة العقلية وكذلك تنشيط المخ، وتجديده، إضافة إلى تحمل المسئولية والتغلب على مختلف الأزمات الصعبة، والمساهمة فى تحقيق الأهداف التى كانت صعبة من قبل.

(٧:٤٣)

وقد أكدت **ليند Lind (١٩٩٩)** على أهمية ممارسة التدريب العقلي وأساليبه كالإسترخاء، الذى يحقق أفضل بيئة إنتاجية للمخ، وذلك حتى تستطيع آلاف البلايين من خلايا المخ بذل المجهود الذى يتناسب مع كم المعلومات المتوفرة، حيث أن المخ هو الحاسب الإنسانى الذى تمر خلاله ملايين من الرسائل العصبية فى كل ثانية بين جزئية الأيمن والأيسر سواء فى حالة اليقظة أو النوم حيث أنه فى حالة الإسترخاء التام ينتقل المخ من حالة الإدراك الخارجى إلى حالة الإدراك الداخلى، والتي تشكل الحدود البيئية بين النوم واليقظة. (٨:٣٨)

ويضيف **محمد حسن علاوى (١٩٩٧)** أن التدريب العقلي هو جزء هام ومكمل للتدريب الحركى، 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 حركى فعلى، والتي تتضمن العديد من الطرق والوسائل لمحاولة التحكم فى السلوك العقلي (المعرفى) والحركى للاعب، والتي تسهم فى التحكم فى العقل والإستئارة والضغط، وكذلك مساعدته على سرعة تعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية، وخطط اللعب، والإسهام فى إعداد اللاعب نفسياً قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية. (٣٠: ٣٨٦، ٣٨٧)

ويعرف **محمد العربى شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١)** التدريب العقلي بأنه "نظام متتابع طويل المدى يتضمن الاستراتيجيات التى تستخدم بها المهارات العقلية وتوظيفها فى تطوير الأداء فى المستويات الرياضية المختلفة وتطوير الصحة العامة". (٣١:٢٨)

كما يتفق كل من: **محمد العربى شمعون (٢٠٠١)**، **محمد حسن علاوى (٢٠٠٢)** على أن التدريب العقلي يؤثر بصورة إيجابية على تحسين الأداء حيث يساهم فى اكتساب الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الإيجابية التى تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد. (٣٢:٢٧)، (٣٢:٢٥٤)

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

وتقوم البرمجة اللغوية العصبية بدراسة كيفية تنظيم الخبرات الذاتية، وكيفية التفكير فى القيم والمعتقدات، وكيفية ايجاد الحالات الانفعالية، وكيفية تشييد عالما الداخلى من خبراتنا ونكسبه معنى، وتعنى البرمجة اللغوية العصبية بدراسة التألق والجودة للأفراد والمؤسسات البارزة، وتعليم

هذه الطرق للآخرين حتى يتمكنوا من إحراز نفس نوعية النتائج، ويطلق على هذه العملية أسم النمذجة **Modeling**. (١٥:٩)

والبرمجة 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 تمهدنا خطوة بخطوة بكيفية تحقيق التفوق، والتخلص من المصاعب الحياتية. (٣:١٥)

كما تسهم البرمجة اللغوية العصبية بإمداد الفرد الرياضى بطرق تساعد له لكي يصبح أكثر كفاءة وفاعلية في تنفيذ متطلبات الأداء التدريبي والتنافسي، وأكثر تحكما في الافكاره 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. (١٨:١٦ - ٢٢)

وتعد مسابقة دفع الجلة من أهم مسابقات الميدان، وهدفها الأساسي هو الحصول على أكبر إزاحة ممكنة للأداة دون مخالفة القوانين المنظمة للمسابقة، ولقد تطورت طرق الأداء لمسابقة دفع الجلة، فمن دفع الجلة من الوضع الأمامي إلى الحركة، وكان الهدف من تغيير طرق الأداء هو الإستغلال الأمثل لقوى المتسابق الجسمانية حتى يتمكن من توليد أكبر معدل من سرعة الأداء لحظة خروج الأداة (الجلة) من اليد. (٧ : ٢٨٥ - ٢٩٠)

ويضيف الباحث أن صعوبة أداء هذه المسابقة يكمن في كونها من الحركات وحيدة الحركة التي لها بداية ونهاية، فإذا أخطأ اللاعب في الأداء يصعب عليه تدارك الخطأ، إلى جانب أنه يحمل أداة (الجلة) أثناء الأداء الحركي بعكس السباقات الأخرى متكررة الحركة كالجرى والعدو والحواجز.

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في مسابقات الميدان والمضمار مثل : بسطويسي أحمد (١٩٩٧)، خيرية السكري وسليمان على حسن (١٩٩٧)، عويس الجبالي (١٩٩٨)، فراج عبد الحميد توفيق (٢٠٠٠)، عبد الرحمن زاهر (٢٠٠١)، سعيد سلام وآخرون (٢٠٠٣) أتضح أن بعضها تناول بالتفصيل برامج التدريب (البدني - الفني) والبعض الآخر أهتم بالجوانب الفسيولوجية بينما ندر الإهتمام بالنواحي النفسية والعقلية للاعب دفع الجلة، وكيفية إعداد اللاعب نفسياً قبل المسابقة.

(٤٣٦:٨)، (١٩٠:١٠)، (٣٠٤:١٦)، (٢٢٩:١٧)، (١١٤:١٤)، (٩٧:١١)

ويتفق كل من : أسامة راتب (١٩٩٧)، محمد حسن علاوى (١٩٩٨)، محمد العربى وماجدة إسماعيل (٢٠٠٢) على أن التوتر يمثل أحد المشكلات الهامة التى تواجه الرياضيين وخاصة الناشئين، وله العديد من الآثار السلبية مثل تبيد الطاقة البدنية وفقدان الثقة بالنفس وتشبث العقل والتفكير السلبى فى الأداء، وقد يؤدى المستوى العالى من التوتر إلى التأثير السلبى على الأداء، وعدم وصول اللاعب إلى الأداء بمستوى يقترب من الحد الأقصى لقدراته خاصة فى المنافسات الرياضية أو المراحل الضاغطة منها، هذا بالإضافة إلى جمود الأداء وفقدانه للإسيابية الحركية. (٢٧١:٤)، (٢٧٥:٣١)، (١٩١:٢٩)

والتوتر أثناء المنافسة هو اضطراب التوافق العصبى العضلى، وتنفذ عملية التناغم بين الإنقباض والإسترخاء تسلسلها وتتابعها وعدم تواصلها، وبضيق مدى الحركة، وبصعب التدفق الحركى السليم، وتزداد المشكلة أهمية عند معرفة تأثيرها على تشتت العقل عن طريق الإستجابات الحسية والتركيز على الجسم بدلاً من المعلومات البصرية الواجب التركيز عليها، ولذلك يقل مجال الرؤية، وبالتالي قلة وصول المعلومات إلى العقل، وتصبح الإستجابة فى حدود المعلومات الداخلة، وتكون النتيجة هى الأداء الضعيف بعد حجب الكثير من المعلومات قبل إصدار القرارات الخاصة بتنفيذ الواجب الحركى. (١٩١:٢٨)

وتشير إيرينا 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 تدريب فريق رومانيا الأولمبى الرومانى. (١٦٩:٣٦)

ومن خلال خبرة الباحث العلمية والعملية فى مسابقات الميدان والمضمار وقيامه بالتدريس والتدريب لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق، بالإضافة إلى الإشراف على طلاب المدرسة الثانوية الرياضية بالزقازيق، وأثناء عقد الإختبارات العملية لهؤلاء الطلاب لاحظ الباحث إنخفاض المستوى الرقمى فى مسابقة دفع الجلة لطلاب المدرسة الثانوية الرياضية، وقد تأكد الباحث من ذلك بعد إجراء دراسة إستطلاعية للتعرف على المستوى الرقمى فى مسابقة دفع الجلة لطلاب المدرسة الثانوية الرياضية بالزقازيق حيث إستدل من نتائجها على إنخفاض هذا المستوى خلال العامين الدراسيين ٢٠١٣ - ٢٠١٤ عن العام السابق لهما، وفقاً لنتائج جدول (١) الذى يوضح ذلك.

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف للمستوى الرقمي في مسابقة دفع الجلة لطلاب المدرسة الثانوية الرياضية

معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العام الدراسي
١٠.٥٥	٠.٨٧	٨.٢٥ متر	٢٠١٣/٢٠١٢
١٣.٨٨	١.١١	٨.٠٠ متر	٢٠١٤/٢٠١٣
١٥.٩٧	١.١٩	٧.٤٥ متر	٢٠١٥/٢٠١٤

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الاختلاف للعامين الدراسيين ٢٠١٣ / ٢٠١٤، ٢٠١٥/٢٠١٤، كانت أكبر من العام السابق مما يشير إلى إنخفاض المستوى حيث أنه كلما كانت قيم معامل الاختلاف أقل كان ذلك أفضل.

وقد يرجع السبب في ذلك إلى زيادة معدل تكرار نفس الأخطاء نتيجة زيادة التوتر عن الحد الأمثل للطالب أثناء مسابقة دفع الجلة، وذلك لعدم الإهتمام ببرامج تدريب الإعداد النفسي للطالب قبل الدخول لأداء المسابقة 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 مسابقة دفع الجلة (حمل الجلة - وقفة الإستعداد - وضع التحفز - عملية الزحف والزحقة - وضع الدفع - الدفع أو التخلص - التغطية أو الإتزان)، حيث يشير الواقع إلى إهتمام القائمين على العملية التعليمية والتدريبية بالإعداد البدني والفني دون أي إهتمام بالجانب النفسي، وذلك بالرغم من أن الأداء الفني لمسابقة دفع الجلة يعتمد على ما يتمتع به المتسابق من قدرات بدنية وفنية ونفسية.

والبحث الحالي محاولة لتتقية ومعالجة هذه الخبرات للطالب عبر حواسه، وترجمة هذه الخبرات باستخدام اللغة، لتحقيق أفضل تشفير لهذه اللغة، وهذا السلوك داخل برنامج العقل (Software of the Brain) في نسق متكامل للوصول إلى برامج لغوية عصبية ونماذج متميزة تبعا للفروق الفردية ونوع النشاط الرياضي الممارس، مما يقلل من تأثير العوامل المشتته للطالب، ويحقق أهداف التدريب (الحركية، الانفعالية، العقلية)، ويزيد من مستوى الإنجاز الرقمي للمتسابق في دفع الجلة.

ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالي في التعرف على فاعلية التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية في تنمية بعض المهارات النفسية على المستوى الرقمي في مسابقة دفع الجلة لطلاب المدرسة الثانوية الرياضية بالشرقية.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريب عقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية والتعرف على تأثيره على كل من:

- المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) لطلاب المدرسة الثانوية الرياضية.

- المستوى الرقمي فى مسابقة دفع الجلة لطلاب المدرسة الثانوية الرياضية.

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) ولصالح القياس البعدى فى حين لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى المهارات النفسية قيد البحث للمجموعة الضابطة.

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

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة ولصالح القياس البعدى.

٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة ولصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

التدريب العقلي Mental Training :

هو " أحد طرق التدريب الخاصة بأستخدام بعض المهارات العقلية فى محاولة لتطوير الأداء والإعداد للمنافسات الرياضية العليا ". (١٨:٣٧)

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

هى "علم وفن دراسة ما يحدث فى الفكر والسلوك واللغة، سواء اللفظية أو غير اللفظية (لغة الجسم)، بهدف تطوير وتحسين هذه المكونات، لتحقيق التغير الإيجابى والتميز والتفوق الإنسانى، بما يساعد الفرد الرياضى على تحقيق النتائج المرجوة التى يريدها سواء فى رياضته أو حياته". (١٥:٢١)

البرمجة Programming :

هى "طريقة تنقيية ومعالجة اللاعب لخبراته عبر حواسه". (٥٢٩:١٢)

اللغوية Linguistic :

هى "طريقة ترجمة خبرات الفرد الرياضى باستخدام اللغة". (٤٤٣:١٢)

العصبية Neuro :

هى "طريقة تشفير لغة اللاعب وسلوكه داخل برنامج العقل". (٤٤٣:١٢)

الإسترخاء Relaxation:

هو " إنسحاب مؤقت و متعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والإستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والإنفعالية". (٢٥ : ١٦٨)

التصور العقلي Mental Imagery:

هو " إعادة تكوين أو إسترجاع الخبرة الحركية في العقل ". (٤٢ : ٤٣)

تركيز الإنتباه Concentration:

هو " القدرة على تضيق أو تثبيت أو تأكيد الإنتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن ". (٣٢ : ٢٨٣)

الدراسات المرتبطة:

أجرى صلاح محسن نجا (١٩٩٧) (١٣) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي لدفع الجلة بإستخدام التدريب العقلي على بعض مكونات الأداء في دفع الجلة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها (٥٢) طالباً بكلية التربية الرياضية بنين بالإسكندرية، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي ، ومن أهم النتائج: إستخدام التدريب العقلي يؤثر إيجابياً في القدرة على الإسترخاء والتصور العقلي والمستوى الرقمي في دفع الجلة.

كما أجرى بيني ريتشارد Benny Richard (٢٠٠٤) (٣٥) دراسة أستهدفت التعرف على أثر استخدام برنامج NLP الخاص بحركات الجسم في تعزيز الثقة بالنفس ، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٨٢) طالب جامعين ومن أدوات البحث : مقياس الثقة بالنفس - برنامج NLP، ومن أهم النتائج : فاعلية برنامج NLP الخاص بحركات الجسم في تعزيز الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الجامعية.

وقامت فوقيّة السعيد محمد (٢٠٠٦) (١٩) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي لتنمية بعض المهارات العقلية والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٢) طالباً بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس التصور العقلي، ومن أهم النتائج: يؤثر برنامج التدريب العقلي تأثيراً إيجابياً في المهارات العقلية (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) والمستوى الرقمي في قذف القرص.

بينما أجرى محمود محمد أحمد (٢٠٠٧) (٣٤) دراسة أستهدفت التعرف على فعالية التدريب العقلي على المستوى الرقمي لدفع الجلة للتلاميذ الصم البكم، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها (٤٨) تلميذاً من التلاميذ الصم البكم، ومن أدوات البحث: مقياس التصور العقلي - إختبار تركيز الإنتباه، ومن أهم النتائج : يؤثر برنامج التدريب العقلي تأثيراً

إيجابياً على المهارات النفسية (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) والمستوى الرقمي فى دفع الجلة للتلاميذ الصم البكم.

وقام **محمد السيد مصطفى** (٢٠١٠)(٢٤) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير إستخدام بعض إستراتيجيات التفكير على تنمية المهارات النفسية وتوجيه التوتر والمستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) طالباً بالمدرسة الثانوية الرياضية بالشرقية تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٠) طلاب، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس التصور العقلي - إختبار شبكة التركيز - بطاقة مستويات التوتر العضلي، ومن أهم النتائج : يؤثر تطوير المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) وتوجيه التوتر تأثيراً إيجابياً على المستوى الرقمي فى دفع الجلة.

كما أجرى **مدحت محمود محمد** (٢٠١٠)(٢٢) دراسة أستهدفت التعرف على التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية كمدخل لتطوير مستوى الاداء وتقدير الذات لدى الناشئين فى رياضة الكاراتيه، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ،وبلغ حجم عينة البحث على عدد (١٠) لاعبين كاراتيه، ومن أدوات البحث: مقياس تقدير الذات - مقياس القدرة على الإسترخاء - إختبار تركيز الإنتباه ، وقد أشارت النتائج إلى فاعلية برنامج التدريب العقلي فى تطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء وتقدير الذات لدى ناشئي الكاراتيه.

وأخيراً قام **محمد أحمد عبد اللطيف** (٢٠١١)(٢٣) بدراسة أستهدفت التعرف على التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء فى بعض الرياضات الفردية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ،وأشتملت عينة البحث على عدد (٩) لاعبين لرياضة الكاراتيه والوشو كونج فو، ومن أدوات البحث: مقياس إستراتيجيات التفكير - مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس التصور العقلي - إختبار تركيز الإنتباه، ومن أهم النتائج: فاعلية التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية فى تطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء فى بعض الرياضات الفردية.

الإستفادة من الدراسات المرتبطة:

- مساعدة الباحث فى ترتيب وضبط الإجراءات الخاصة بالقياسات ، والتعرف على كيفية تصميم برنامج التدريب العقلي 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 القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث بإختيار مجتمع البحث بأكمله بالطريقة العمدية وهم طلاب الصفين الثاني والثالث بالمدرسة الثانوية الرياضية بمدينة الزقازيق محافظة الشرقية للعام الدراسي ٢٠١٤/٢٠١٥ والبالغ عددهم (٣٨) طالباً، وقد تم إختيار مجتمع البحث للأسباب التالية:

- مسابقة دفع الجلة ضمن المسابقات المقررة.
- سبق لهم تعلم مسابقة دفع الجلة بالصف الأول.
- توفر الإمكانيات.
- إمكانية الباحث من التدريب ميدانياً.

وقام الباحث بإختيار عدد (١٤) طالب بالطريقة العشوائية للدراسة الإستطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية قوامها (٢٤) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٢) طالب، وقام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية في بعض المتغيرات مثل: معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء)، والمهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) والمستوى الرقمي في دفع الجلة وجدولي (٢)، (٣) يوضحان ذلك.

جدول (٢) إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في معدلات النمو والمستوى الرقمي

في دفع الجلة ن = ٣٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة	١٦.٨٣	٠.٧٩	١٦.٦٠	٠.٨٧
الطول الكلي للجسم	سم	١٧٤.٢٤	٥.٤١	١٧٣.٠٠	٠.٦٩
الوزن	كجم	٧٣.١٠	٤.١٧	٧٢.٥٠	٠.٤٣
الذكاء	درجة	٤٥.٢١	٥.٣٤	٤٣.٥٠	٠.٩٦
المستوى الرقمي في دفع الجلة	متر	٧.٥٨	١.٢٩	٧.٢٥	٠.٧٧

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات السن ، الطول، الوزن والذكاء والمستوى الرقمي في دفع الجلة تراوحت ما بين (٠.٤٣ : ٠.٩٦) أي أنها إنحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلى أن أفراد عينة البحث تمثل مجتمعاً إعتدالياً متجانساً في هذه المتغيرات.

جدول (٣) إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المهارات النفسية قيد البحث ن = ٣٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
القدرة على الإسترخاء	درجة	٣٣.٨١	٤.٩٢	٣٢.٥٠	٠.٧٩
التصور العقلي	درجة	٦١.١٥	٦.٤٥	٥٩.٠٠	٠.٥٣
تركيز الإنتباه	عدد	٩.١٨	٢.٣٣	٨.٥٠	٠.٨٨

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء للمهارات النفسية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٥٣ : ٠.٨٨) أى أنها إنحصرت ما بين (± 3) ، وهذا يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بتقسيم أفراد عينة البحث الأساسية بطريقة عشوائية إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة، وتم إيجاد التكافؤ بينهما في المتغيرات السابقة، والتي تم تجانس أفراد العينة الأساسية فيها، والتي قد يكون لها تأثيراً على المتغير التجريبي، وجدولى (٤)، (٥) يوضحان ذلك.

جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو والمستوى الرقمي في دفع الجلة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٢		المجموعة الضابطة ن = ١٢		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
السن	سنة	١٦.٧٥	٠.٥٧	١٦.٩٠	٠.٦٤	٠.٥٨
الطول الكلى للجسم	سم	١٧٣.٩٣	٤.١٢	١٧٤.٧٥	٤.٢٧	٠.٤٦
الوزن	كجم	٧٢.٢٥	٣.٨٤	٧٣.٦٥	٣.٩٧	٠.٨٤
الذكاء	درجة	٤٤.٩١	٤.١١	٤٥.٥٠	٤.٣٥	٠.٣٣
المستوى الرقمي في دفع الجلة	متر	٧.٥٠	٠.٩٥	٧.٦٥	١.٠٢	٠.٣٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٧٤

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في (السن - الطول - الوزن - الذكاء) والمستوى الرقمي في دفع الجلة مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٥) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات النفسية قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ن=١٢		المجموعة التجريبية ن=١٢		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠.٣٧	٣.٩٧	٣٤.١٢	٣.٨٢	٣٣.٥٠	درجة	القدرة على الإسترخاء
٠.٣٣	٥.١١	٦١.٥٠	٥.٠٤	٦٠.٧٩	درجة	التصور العقلي
٠.١١	١.٢٧	٩.٢١	١.١٩	٩.١٥	عدد	تركيز الإنتباه

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٧٤

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات النفسية قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

قام الباحث بمسح مرجعي للمراجع العلمية المتخصصة في القياس النفسي وعلم النفس الرياضى (٢)، (٣)، (٢٦)، والدراسات المرتبطة (١٣)، (١٩)، (٢٢)، (٢٣)، (٢٤)، (٣٤) وذلك لتحديد أدوات جمع البيانات التالية:

أولاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم بالسنتيمتر.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- عدد من الجلل القانونية وميدان للرمى.

ثانياً : الإختبارات النفسية: ملحق (١)

١- مقياس القدرة على الإسترخاء:

هذا المقياس وضعه فى الأصل "فرانك فيتال" Frank Vital (١٩٧١) وأعد صورته العربية "محمد حسن علاوى وأحمد السويفى (١٩٨١)، ويتكون هذا المقياس من (١٥) عبارة تتيح الفرصة للمختبر فى التعبير عن قدرته على الإسترخاء العضلى والعقلى الإرادى عن طريق الإستجابات اللفظية لعبارات المقياس. (٢٦ : ٣٧٤)

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 الداخلى. (٢٦: ٣٤٣ - ٣٥٠)
- ٣- إختبار شبكة التركيز:

هذا الإختبار وضعته فى الأصل "دورثى هاريس" H, Dorothy (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. (٢٦: ٣٨٩ - ٣٩١)

٤- إختبار الذكاء المصور:

قام بإعداده أحمد زكى صالح (١٩٨٧) وهذا الإختبار من النوع غير اللفظي الجمعي، فهو غير لفظي لأنه لا يعتمد على اللغة إلا كوسيلة اتصال فى شرح تعليمات الإختبار، والفكرة الرئيسية التى يقوم عليها بناء هذا الإختبار هي فكرة التصنيف، أى ينظر الفرد إلى الأشكال الخمس الموجودة فى كل سطر ثم تحديد علاقة التشابه بينها وينتقى أحد الأشكال من حيث أنه المختلف عن الأشكال الأربعة الأخرى، وقد روعى فى تصميم الاختبار خلوة من أى عنصر لا ينتمى إلى البيئة المصرية، ويهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على إدراك التشابه و الاختلاف بين الموضوعات والأشياء من خلال مجموعة صور كل خمسة منها وضعت فى سطر واحد لإدراك هذه العلاقات، وتعطى (١٠) دقائق للإجابة عن الأسئلة. (٢: ٣-٧)

ثالثاً: قياس المستوى الرقمى فى دفع الجلة:

تم قياس المستوى الرقمى فى مسابقة دفع الجلة لكل طالب طبقاً لقواعد التحكيم والقانون الدولى لألعاب القوى (قواعد المنافسة). (٦)
الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من ٢٠١٥/٢/٨ وحتى ٢٠١٥/٢/١٨ على عينة عددها (١٤) طالب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وذلك للتعرف على ما يلى:

- ١- مدى ملائمة الإختبارات المستخدمة لأفراد عينة البحث.
- ٢- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث.

نتائج الدراسة الإستطلاعية :

- ١- تم التأكد من ملائمة الإختبارات النفسية لقدرات أفراد عينة البحث.
٢- تم التحقق من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث على النحو التالي :

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات المستخدمة :
معامل الصدق:

قام الباحث بإستخدام الصدق المنطقي لحساب صدق الإختبارات النفسية (مقياس القدرة على الإسترخاء، مقياس التصور العقلي، إختبار شبكة التركيز، إختبار الذكاء المصور) وذلك عن طريق عرض الإختبارات النفسية على عدد (٥) من خبراء علم النفس الرياضى والقياس النفسى (ملحق ٢) لإبداء الرأى فى مدى مطابقة ومنطقية عبارات الإختبارات والسمة المقاسة، وأشارت النتائج إلى إتفاق المحكمين بنسبة مئوية تراوحت ما بين (٨٠% : ١٠٠%) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقي العالى لهذه الإختبارات النفسية قيد البحث، كما يشير الباحث إلى أنه تم تطبيق هذه الإختبارات النفسية فى العديد من الدراسات السابقة (١٩)، (٢٤)، (٣٤) مما يشير إلى تمتعها بالصدق.

معامل الثبات:

قام الباحث بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى وذلك لحساب معامل الثبات، عن طريق تطبيق الإختبارات النفسية على أفراد العينة الاستطلاعية، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفواصل زمنى قدره (١٠) أيام، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى ، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) معامل الثبات للإختبارات النفسية قيد البحث ن = ١٤

معامل الثبات	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
*.٠٧٨٦	٣.٨٣	٣٥.٠٠	٤.١١	٣٤.٣٧	درجة	القدرة على الإسترخاء
*.٠٧٥٤	٤.٧٩	٦١.٢٥	٥.١٨	٦٠.٥٠	درجة	التصور العقلي
*.٠٨٢١	١.١١	٩.٥٠	١.٢٤	٩.٢١	عدد	تركيز الإنتباه
*.٠٧٩٣	٥.١٦	٤٥.٦٢	٥.٣٩	٤٤.٥٠	الدرجة	الذكاء المصور

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٣٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثانى للإختبارات النفسية قيد البحث مما يشير إلى ثبات تلك الإختبارات. برنامج التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية:

أولاً: أهداف البرنامج المقترح للتدريب العقلي:

- تنمية المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه).
- تحسين المستوى الرقمي فى مسابقة دفع الجلة لطلاب المدرسة الثانوية الرياضية.

ثانياً: أبعاد البرنامج المقترح للتدريب العقلي:

أحتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلي على الأبعاد التالية:

- الإسترخاء العضلى Muscular Relaxation
- الإسترخاء العقلي Mental Relaxation
- التصور العقلي Mental Imagery
- تركيز الإنتباه Concentration
- البرمجة اللغوية العصبية. Neuro Linguistic Programming

البعد الأول: الإسترخاء العضلى:

ويعتبر الإسترخاء العضلى هو البعد الوحيد فى البرنامج الذى يتضمن العمل البدنى مع العضلات المختلفة، وقد تم إستخدام طريقة الإسترخاء التخيلى **Imagery Relaxation** لتنفيذ هذا البعد ملحق (٣)، والتى 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 العضلى.

البعد الثانى: الإسترخاء العقلي:

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 العقلي:

ويعتبر هذا البعد من الأبعاد الرئيسية الذى يعكس تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على المهارات النفسية، والمستوى الرقمي فى مسابقة دفع الجلة، وقد تم إستخدام تكرار تصور مراحل الأداء الفنى لمهارة دفع الجلة 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 بالوعي 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 دفع الجلة 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:

يعد 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:

يعتبر الاحساس الخارجى عملية تعكس خواص ومميزات الأشياء الخارجية، والتي تظهر نتيجة التأثير المباشر للمؤثرات المادية الملموسة (الجلة 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:

قام الباحث بإستخدام 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:

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

٤- الحالة الانفعالية:

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

وقد أستخدم الباحث أسلوب التحكم في التنفس والحجرة العقلية (مصدر تفريغ الشحنات السلبية، ومصدر دعم الطاقات الايجابية) مع الطلاب للتحوّل من الحالة الإنفعالية السلبية (قلق ما قبل المنافسة، الهزيمة، 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.

وجدول (٧) يوضح محتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية.

جدول (٧) محتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلي

الجلسات	التوزيع الزمني	الأسلوب	الأبعاد	الأسبوع
٣ جلسات	-إسترخاء عضلي (١٤) ق -استرخاء عقلي (١٤) ق -إستيقاظ (٢)ق	- طريقة ديفيد كايوس - التحكم في التنفس	استرخاء عضلي وعقلي	الأول والثاني
٣ جلسات	- استرخاء عضلي وعقلي (١٠) ق - التصور العقلي متعدد الأبعاد (١٨)ق - إستيقاظ (٢)ق	- تدريبات التصور البصري. - تدريبات التصور السمعي. - تدريبات التصور الحس حركي. - تدريبات التصور الإنفعالي.	التصور العقلي متعدد الأبعاد	الثالث والرابع
٣ جلسات	- استرخاء عضلي وعقلي (١٤) ق - تركيز الإنتباه (١٤)ق - إستيقاظ (٢)ق	- تدريبات اليقظة. - تدريبات الانتباه الانتقائي.	تركيز الإنتباه	الخامس والسادس

تابع جدول (٧) محتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلي

الأسبوع	الأبعاد	الأسلوب	التوزيع الزمني	الجلسات
السابع	الإحساس الداخلي	- تدريبات الإحساس الداخلي البصري. - تدريبات الإحساس الداخلي السمعي. - تدريبات الإحساس الداخلي الانفعالي.	- استرخاء عضلي وعقلي (٥) ق - تمييز سمعي داخلي. (٧) ق - تمييز بصري داخلي. (٨) ق - تمييز انفعالي داخلي (٨) ق - إستيقاظ (٢) ق	٣ جلسات
الثامن	الإحساس الخارجي	- تدريبات الإحساس الخارجي البصري. - تدريبات الإحساس الخارجي السمعي. - تدريبات الإحساس الخارجي الانفعالي.	- استرخاء عضلي وعقلي (٥) ق - تمييز سمعي خارجي. (٧) ق - تمييز بصري خارجي. (٨) ق - تمييز انفعالي خارجي (٨) ق - إستيقاظ (٢) ق	٣ جلسات
التاسع	نماذج التمثيلات الداخلية	- تدريبات تكوين تسلسل للنظام التمثيلي - تدريبات الوسائط الفرعية الحرجة المؤثرة على فاعلية الأداء.	- استرخاء عضلي وعقلي (٦) ق - تكوين تسلسل للنظام التمثيلي للاعب. (١٢) ق - الوسائط الفرعية الحرجة (١٠) ق - إستيقاظ (٢) ق	٣ جلسات
العاشر	القيم والمعتقدات	- تدريب الافتراضات المسبقة.	- استرخاء عضلي وعقلي (٥) ق - مبادئ وقواعد الأداء. (٢٥) ق	٣ جلسات

التوزيع الزمني للبرنامج المقترح للتدريب العقلي:

بناءً على المسح المرجعي للدراسات المرتبطة (١٣)، (١٩)، (٢٢)، (٢٣)، (٢٤)، (٣٤) قام الباحث بتحديد مدة البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية ب (١٠) أسابيع بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، وبمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية، وبذلك بلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية في الإستراتيجية (٣٠) وحدة تدريبية، والزمن الكلي للإستراتيجية (١٥) ساعة.

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة في الفترة الزمنية من ٢٠١٥/٢/٢٢ و حتى ٢٠١٥/٢/٢٤ وفقاً للترتيب التالي:

يوم الأحد الموافق ٢٠١٥/٢/٢٢:

- مقياس القدرة على الإسترخاء. - مقياس التصور العقلي. - إختبار تركيز الإنتباه.

يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٥/٢/٢٤ : قياس المستوى الرقمي فى مسابقة دفع الجلة.

تطبيق برنامج التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية:

تم تطبيق محتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على أفراد المجموعة التجريبية ملحق (٤)، لمدة (١٠) أسابيع بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، وبمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية، بينما أكتفت المجموعة الضابطة بالتدريب التقليدي خلال هذه الفترة الزمنية وملحق (٥) يوضح نموذج لوحدة تدريبية تقليدية، وذلك عقب إنتهاء اليوم الدراسى بملاعب المدرسة الثانوية الرياضية بالزقازيق ، وذلك فى الفترة من ٢٠١٥ / ٢ / ٢٦ ، وحتى ٢٠١٥ / ٥ / ٦.

القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتى البحث فى الفترة من ٢٠١٥/٥/٧ إلى

٢٠١٥/٥/١٠ بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

أستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى.
- المتوسيط.
- معامل الارتباط البسيط.
- نسب التحسن %.
- الانحراف المعياري.
- معامل الإلتواء.
- اختبار "ت".

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية

ن = ١٢

فى المتغيرات النفسية قيد البحث

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٣.٤١	٣.٥٩	٣٩.٠٠	٣.٨٢	٣٣.٥٠	الدرجة	القدرة على الإسترخاء
*٥.٢٩	٦.١٢	٧١.٥٠	٥.٠٤	٦٠.٧٩	الدرجة	التصور العقلي
*٤.٨٦	١.٣٨	١٢.٠٠	١.١٩	٩.١٥	عدد	تركيز الإنتباه

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠١ *دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى

والبعدى للمجموعة التجريبية فى المهارات النفسية (قيد البحث) ولصالح القياس البعدى.

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات النفسية قيد البحث دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي في دفع الجلة ن = ١٢

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
المستوى الرقمي في دفع الجلة	متر	٧.٥٠	٠.٩٥	٨.٩٠	٠.٧٣	*٤.١٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠١ *دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي في دفع الجلة ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٣) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في المستوى الرقمي في دفع الجلة ن = ١٢

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
المستوى الرقمي في دفع الجلة	متر	٧.٦٥	١.٠٢	٨.١٥	٠.٦٦	*٣.٢٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠١ *دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي في دفع الجلة ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٤) دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

في المستوى الرقمي في دفع الجلة

المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
المستوى الرقمي لدفع الجلة	متر	٨.٩٠	٠.٧٣	٨.١٥	٠.٦٦	*٢.٥٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٧٤ *دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الرقمي في دفع الجلة ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٥) نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الرقمي في دفع الجلة

المتغير	المجموعة التجريبية ن = ١٢		المجموعة الضابطة ن = ١٢	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
المستوى الرقمي لدفع الجلة	٧.٥٠	٨.٩٠	١٨.٦٧%	٧.٦٥
				٨.١٥
				٦.٥٤%

يتضح من جدول (١٥) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في المستوى الرقمي في دفع الجلة.

ثانياً : مناقشة النتائج :

أ - مناقشة نتائج فرض البحث الأول:

دراسة نتائج جدول (٨) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات النفسية (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي. 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 التوتر والضغوط النفسية الأمر الذي أسهم في تنشيط وظائف التصور العقلي ذو الصلة بالأداء الحركي وكذلك زيادة التركيز، بالإضافة إلى تدعيم الاهتمام بالغرفة العقلية كأفضل مكان يشعر فيه الطالب بالاسترخاء والخصوصية وإعطائه القدرة على التحكم في تفرغ التوترات العضلية والأفكار السلبية مثل (الاحساس بالشد العضلي أو القلق أو التوتر) بمجرد الاحساس بها، ودعم الطاقات الإيجابية التي يشعر بالإحتياج إليها مثل (النشاط - الحيوية - الثقة في النفس - التركيز) كما أستخدم الباحث تكتيكات التمايز البصري والسمعي والحسي والانفعالي مما أضفى مستوى أقرب للحالة الواقعية للتصور العقلي - زيادة القدرة على الوضوح والتحكم في الصورة العقلية - خلال الجلسات التدريبية كل هذا أسهم في تحسين المهارات النفسية قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية.

وهذا ما أكدته نتائج دراسة كل من: **صلاح محسن نجا (١٩٩٧) (١٣)**، **بيني ريتشارد Benny Richard (٢٠٠٤) (٣٥)**، **فوقية السعيد محمد (٢٠٠٦) (١٩)**، **محمود محمد أحمد (٢٠٠٧) (٣٤)**، **محمد السيد مصطفى (٢٠١٠) (٢٤)**، **مدحت محمود محمد (٢٠١٠) (٢٢)**، **محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١) (٢٣)** على أن برامج التدريب العقلي تؤثر بصورة إيجابية على المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) للرياضيين.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كارول هاريس (٢٠٠٤)، جوزيف أوكونر (٢٠٠٦) 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. (١٠:٢٠)، (١٥:٩)

بينما يشير محمود عنان (١٩٩٥) بأهمية تطوير مقدرة اللاعب على توجيه الإنتباه نحو المثيرات 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. (٣٣:٣١٢)

كما يتفق كل من: أسامة راتب (١٩٩٩)، ميكس Mikes (٢٠٠١) على أن برامج التدريب النفسى هي أحد أسباب الأداء المتميز للرياضيين، والتي تساعد على تحقيق التفوق في المجال الرياضى. (٢٢٤:٥)، (١٤٦ : ٤٠)

بينما أشارت نتائج جدول (٩) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات النفسية (قيد البحث).

ويرجع الباحث عدم حدوث تحسن فى المهارات النفسية لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى الإكتفاء بالتدريب التقليدى وعدم تعرضها إلى محتوى برنامج التدريب العقلى المقترح باستخدام البرمجة اللغوية العصبية، ولذا يمكن إعتبار نتائج المجموعة الضابطة تدعيماً لأهمية برامج التدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية فى تطوير المهارات النفسية للرياضيين.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) ولصالح القياس البعدى فى حين لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى المهارات النفسية قيد البحث للمجموعة الضابطة".
ب- مناقشة نتائج فرض البحث الثانى:

أسفرت نتائج جدول (١٠) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المهارات النفسية (قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية.

كما أظهرت نتائج جدول (١١) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى المهارات النفسية (قيد البحث).

ويعزى الباحث التحسن فى المهارات النفسية قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة إلى تنفيذ محتوى برنامج التدريب العقلى 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 العقلى، وفى نفس الوقت فإن التصور العقلى ذو فاعلية فى تعلم الوصول إلى الإسترخاء. (٩٥:٢٨)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى والذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) ولصالح المجموعة التجريبية".

ج - مناقشة نتائج فرض البحث الثالث:

وأسفرت نتائج جدول (١٢) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المستوى الرقى فى دفع الجلة ولصالح القياس البعدى.

ويرجع الباحث التحسن فى المستوى الرقى فى مسابقة دفع الجلة لدى المجموعة التجريبية إلى فعالية استخدام المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية فى 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 نتائج دراسة كل من : صلاح محسن نجا (١٩٩٧)(١٣)، بيني ريتشارد Benny Richard (٢٠٠٤)(٣٥)، فوقية السعيد محمد (٢٠٠٦)(١٩)، محمود محمد أحمد (٢٠٠٧)(٣٤)، محمد السيد مصطفى (٢٠١٠)(٢٤)، مدحت محمود محمد (٢٠١٠)(٢٢)، محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١)(٢٣) على أن تطوير المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) يسهم فى تحسين مستوى الأداء الفنى والرعى لدى لاعبي الرياضات الفردية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه علاوى (٢٠٠٢) أن اللاعب عندما يؤدي مهارة حركية أو قدرة خطية فإنه لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته أو باستخدام الرجلين أو اليدين أو الرأس مثلاً، ولكنه يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضاً، ومن أمثلة ذلك فى المجال الرياضى أن اللاعب حينما يدفع الجلة فإنه لا يدفعها بيده فحسب، بل يدفعها بيده وعقله معاً. (١٩٨:٣٢)

كما أشارت نتائج جدول (١٣) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي في دفع الجلة ولصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن في المستوى الرقمي في دفع الجلة لأفراد المجموعة الضابطة إلى زيادة الإهتمام بالتدريبات البدنية والفنية من قبل القائمين على العملية التعليمية والتدريبية، وذلك معرفتهم بالأثر الفعال لهما على المستوى الرقمي في دفع الجلة.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة ولصالح القياس البعدي".

ب- مناقشة نتائج فرض البحث الرابع:

كما أظهرت نتائج جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الرقمي في دفع الجلة ولصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى فاعلية البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية، وما يحتويه من تدريبات للإسترخاء العضلي والعقلي، وتكرار تصور مراحل أداء المهارة قيد البحث بداية من حمل الجلة وصولاً إلى وضع الدفع أو التخلص ثم التغطية أو الإلتزان وتركيز الإلتباه على المرحلة الأساسية في أداء المهارة قيد البحث الأمر الذي أدى إلى تحسن المستوى الرقمي في دفع الجلة لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة والتي أكتفت بالتدريب التقليدي.

وتتفق هذه النتيجة مع أشار إليه كل من: مانوريك **Manoryk** (٢٠٠٣)، نجوين **Nguyen** (٢٠٠٣) أن التدريب العقلي يسهم في تحسين الأداء من خلال استخراج أفضل ما داخل الرياضى بغرض الدخول إلى المنافسة، وتنمية روح المنافسة الشريفة بين اللاعبين. (٦٣:٣٩)، (٢:٤١)

وأشارت نتائج جدول (١٥) إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في المستوى الرقمي في دفع الجلة.

وتتفق هذه النتيجة مع أشار إليه كارتك **Karthik** (٢٠٠٠) أن التدريب العقلي يساهم في تمكين اللاعب من تنقية وتحسين الأداء عن طريق رفع معدل الآلية الحركية بإستخدام التخيل والتصور مع ضرورة توافر عنصر الهدوء خلال جميع مراحل التدريب العقلي. (٢:٣٧)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الرابع والذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة ولصالح المجموعة التجريبية ".

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 البعدي عن القبلي في المهارات النفسية (قيد البحث).
- ٣- يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية تأثيراً إيجابياً على المستوى الرقمي في دفع الجلة.
- ٤- تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في القياسات البعدية ونسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في المستوى الرقمي في دفع الجلة.
- ٥- يؤثر التدريب التقليدي تأثيراً إيجابياً على المستوى الرقمي في دفع الجلة فقط ، ولم يؤثر في تطوير المهارات النفسية قيد البحث.

التوصيات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي:
- ١- إستخدام البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لما له من فاعلية في تطوير المهارات النفسية وتحسين المستوى الرقمي في دفع الجلة.
 - ٢- الإهتمام بأن تشتمل برامج التدريب للرياضيين وخاصة في المدارس الثانوية الرياضية التدريب على المهارات النفسية لتطويرها.
 - ٣- تعليم متسابقى دفع الجلة الناشئين كيفية الإستفادة من إستخدام التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية في الفترة السابقة للأداء حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج في المنافسات الرياضية.
 - ٤- إستخدام الإختبارات النفسية قيد البحث عند إنتقاء الطلاب المتقدمين للمدارس الثانوية الرياضية.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم الفقي (٢٠٠٥): البرمجة اللغوية العصبية فن الإتصال اللامحدود، المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية ، كندا.
- ٢- أحمد زكى صالح (١٩٨٧): إختبار الذكاء المصور - كراسة تعليمات الإختبار، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب (١٩٩٠): دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٤- أسامة كامل راتب (١٩٩٧): علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- أسامة كامل راتب (١٩٩٩): الإعداد النفسى لتدريب الناشئين، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- الإتحاد الدولى لألعاب القوى (٢٠٠٣): القانون الدولى - قواعد المنافسة.
- ٧- أوليغ كولودى وآخرون (١٩٩٠): ألعاب القوى، ترجمة مالك حسن، دار رادوغا، موسكو.
- ٨- بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٧): سباقات الميدان ومسابقات المضمار، تعليم - تكتيك - تدريب، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٩- جوزيف اوكونر (٢٠٠٧): الكتاب العملى فى البرمجة اللغوية العصبية" الدليل العملى لتحقيق النتائج المرجوة"، ترجمة ومراجعة سلوى بنت محمد بهكلى ، دار الميمان للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٠- خيرية إبراهيم السكرى، سليمان على حسن (١٩٩٧): دليل التعليم والتدريب فى مسابقات الرمى، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١١- سعيد سلام وآخرون (٢٠٠٣): نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، ج٣، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ١٢- سونايت (٢٠٠٦): البرمجة اللغوية العصبية فى العمل" الاختلاف الذى يحدث فارقا فى مجال العمل" ، ترجمة مكتبة جرير ، ط٣، مكتبة جرير، الرياض.
- ١٣- صلاح محسن نجا (١٩٩٧): "تأثير إستخدام التدريب العقلى على بعض مكونات الأداء فى دفع الجلة"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٤- عبد الرحمن زاهر (٢٠٠١): موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمى ، ١٠٠٠٠ تدريب للكفاءة الفسيولوجية والحركية والمهارية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٥- عنتر سليمان (٢٠٠٧) : البرمجة اللغوية العصبية، دبلوم وممارس معتمد المركز العالمى للبرمجة اللغوية العصبية.

- ١٦- عويس الجبالي (١٩٩٧): ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٧- فراج عبد الحميد توفيق (٢٠٠٠): تعليم سباقات ألعاب القوى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٨- فؤاد الدواش (٢٠٠٥) : البرمجة اللغوية العصبية " الأصول - النشأة - الماهية - الهياكل - المفاهيم"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٩- فوقيّة السعيد محمد (٢٠٠٦):"تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي لتنمية بعض المهارات العقلية والمستوى الرقى لمسابقة قذف القرص"،مجلة علوم وفنون الرياضة،المجلد (٢٤)، العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة حلوان.
- ٢٠- كارول هاريس (٢٠٠٤) : البرمجة اللغوية العصبية الآن أكثر سهولة، ترجمة مكتبة جرير، مكتبة جرير، الرياض.
- 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 فى رياضة الكاراتيه"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- ٢٣- 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 .
- ٢٤- محمد السيد مصطفى (٢٠١٠):" تأثير إستخدام بعض إستراتيجيات التفكير على تنمية المهارات النفسية وتوجيه التوتر والمستوى الرقى لمتسابقى دفع الجلة بالمدارس الثانوية الرياضية بالشرقية"، مجلة نظريات وتطبيقات،العدد (٦٩)،كلية التربية الرياضية بنين،جامعة الإسكندرية.
- ٢٥- محمد العربى شمعون (١٩٩٦): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٦- محمد العربى شمعون (١٩٩٩): علم النفس الرياضى والقياس النفسى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٧- محمد العربى شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.

- ٢٨- محمد العربي، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٩- محمد العربي، ماجدة إسماعيل (٢٠٠٢): التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣٠- محمد حسن علاوى (١٩٩٧): علم النفس المدرب والتدريب الرياضى، دار المعارف، القاهرة.
- ٣١- محمد حسن علاوى (١٩٩٨): مدخل فى علم نفس الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣٢- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣٣- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣٤- محمود محمد أحمد (٢٠٠٧): "فعالية التدريب العقلى على المستوى الرقمى لدفع الجلة للتلاميذ الصم البكم"، المؤتمر العلمى الدولى الثانى "التدريب الميدانى بكليات التربية الرياضية فى ضوء مشروع ضمان الجودة والإعتماد، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- ٣٥- Benny Richard (٢٠٠٤): "The effect of NLP Program of body movement in self Delopmment", Meta Blications., Vol., ٢, No., ١.
- ٣٦- Irina Holdevici, (١٩٩٥): Neuro linguistic Programming – A Form of mental training in high-performance shooting ,p. ١٦٩-١٧٣, Bucarest.
- ٣٧- Karthik, C., (٢٠٠٠): Mental imagery and mind training in sport.
- ٣٨- Lind, S., (١٩٩٩) : Mental training (١٩٩٩). Web site: <http://www.linema.Com/screen place/mental training.htm>.
- ٣٩- Manoryk, T., (٢٠٠٣): Mental training key for athletes (١٣ Vol ١١٣).
- ٤٠- Mikes, J., (٢٠٠١): Fundamental of Basketball: Acomplete Mental Training guide Leisure Presspub, Champaign IL.
- ٤١- Nguyen, A., (٢٠٠٣): What is mental training? (total performance).
- ٤٢- Robert, N., (١٩٩٩): The Atheltics and Proactive of applied sport Psychology, Mc, Neyghton Gunn, Michigan.
- ٤٣- Ven Phra, T., (٢٠٠٠): A Buddhist way of mental training, (Bangkok University, ٢٠٠٠). Web site: [http://www.mahamakuta.inet.com.th/english/b-way \(١\).html](http://www.mahamakuta.inet.com.th/english/b-way (١).html)