

ملخص البحث

تأثير برنامج تعليمي قائم علي البرمجة اللغوية العصبية في تحسين أداء الرفعات الأولمبية وزيادة دافعية التعلم لدي الشباب برياضة رفع الأثقال (١٣ - ١٥ سنه)
د/ أحمد عبد الحميد ابراهيم العميري

أن البرمجة اللغوية العصبية (NLP) عبارة عن تحكم في سلوك المتعلم من داخل برنامج العقل، بحيث تستخدم اللغة الملفوظة وغير الملفوظة في برمجة المعلومات داخل عقله و تحسين عملية معالجة الخبرات عبر الحواس. يهدف البحث إلى معرفة تأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية في تحسين أداء الرفعات الأولمبية وزيادة دافعية التعلم لدي الشباب برياضة رفع الأثقال (١٣ - ١٥ سنه). استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين، أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، بواسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة. كان إجمالي عدد العينة الأساسية (٢٠) مبتدئ بمرحلة الشباب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهن (١٠) مبتدئين شباب. تم استخدام الاختبارات البدنية والمهارية، الاختبارات النفسية والعقلية، مقياس الدافعية نحو التعلم بهدف جمع بيانات البحث. أظهرت النتائج أن البرمجة اللغوية العصبية تزيد من الدافعية نحو التعلم، وتعمل علي تحسين القدرة علي الانتباه والتصور العقلي وتحسين مستوى الأداء الفني للرفعات الأولمبية لدي الرباعين الشباب برياضة رفع الأثقال بشكل أكثر فعالية من التعلم التقليدي.
الكلمات المفتاحية : رفع الأثقال، البرمجة اللغوية العصبية، تعليم المبتدئين الشباب.

The effect of an educational program based on NLP in improving the performance of Olympic lifts and increasing the learning motivation of youth in weight lifting (١٥-١٣ years)

Dr. / Ahmed Abdel-Hamid Ibrahim Al-Amiri

Neuro-Linguistic Programming (NLP) is a control of the learner's and **non-vocalized language is used to program the information** inside his mind **and** improve the process of processing experiences through the behavior from within his mental program, so that the spoken senses. The research aims to know the effect of using NLP on improving the performance of Olympic lifts and increasing the learning motivation of years). The researcher used the ١٥-١٣ young people in weightlifting (experimental approach using the experimental design with two groups, one experimental and the other control, by means of pre and post measurement for each group. The total number of the basic sample was ٢٠ () ١٠ experimental and the other **controlling, each of them consisted of (young beginners. Physical and skill tests, psychological and mental tests, and a measure of motivation towards learning were used to collect research data. The results showed that NLP increases motivation towards learning, improves the ability to pay attention and mental perception, and improves the technical performance of Olympic lifts among young lifters by sport of weightlifting more .effectively than traditional learning**

.Key words: Weightlifting, NLP, Young Beginner Education

تأثير برنامج تعليمي قائم علي البرمجة اللغوية العصبية في تحسين أداء الرفعات الأولمبية وزيادة دافعية التعلم لدي الشباب برياضة رفع الأثقال (١٣ - ١٥ سنه) د/ أحمد عبد الحميد ابراهيم العميري

١- المقدمة ومشكلة البحث:

المقدمة:

يسعى الباحثون بالمجال الرياضي عامة والتعلم الحركي بشكل خاص نحو اكتشاف عن أفضل الاساليب والاتجاهات العلمية الحديثة لتجويد عملية تعلم واكتساب الشباب والناشئين للمهارات الرياضية، علي اعتبار أنهم هم القاعدة العريضة التي سوف يخرج منها المتميزين وأبطال المستقبل.

يؤكد **شنابل Schnabel (٢٠٠٦)** على أهمية تنمية وترقية عملية استقبال ومعالجة وبرمجة المعلومات الحسية بالجهاز العصبي لما لهذا من أثر ايجابي على تحسين وتعلم المهارات الحركية. ويمكن إجراء هذه التنمية من خلال تطبيق بعض الواجبات التي تستثير انتباه وإدراك المتعلمين نحو المعلومات الحسية اللازمة لبناء الصورة الذهنية للأداء الحركي، ويعتبر ذلك أساساً هاماً لزيادة قدرة المتعلم علي التحكم والتوجيه وتطوير عمليات الضبط اللازم لتنفيذ الأداءات والمهارات بفاعلية (٥٦: ٥٦).

يري **محمد علاوى (٢٠٠٧م)** أنه توجد علاقة ارتباطية وثيقة بين مستوى العمليات العقلية والتفوق الرياضي، حيث أظهرت نتائج البحث في مجال التدريب العقلي عن وجود انقباضات عضلية اديو مترية تحدث في العضلات العاملة أثناء تنشيط واثارة الصورة الذهنية للأداء الحركي، ويعمل ذلك علي تحسين الأداء وتطوير المهارات الرياضية واتقانها، ويسعي العلماء في مجال علم النفس الرياضي والتعلم الحركي للبحث عن أفضل التطبيقات العملية لهذه الاكتشافات للارتقاء بمستوى الأداء للرياضيين (٣٢ : ٢٢ ، ٣٠).

ويؤكد **تاماش ايان، لازار باروجا (٢٠١٨م)** علي أن فكرة تطوير مستوي الأداء الرياضي برياضة رفع الأثقال بالاعتماد علي الجانب البدني فقط أصبحت فكرة غير مجزية، لان تطوير الأداء بحاجة ماسة إلي الجانب العقلي. وبالرغم من قلة البحوث والدراسات التي تهتم بالجانب العقلي، وكذا عدم وجود طرائق تدريسية وتعليمية موثقة في هذا المجال كما هو الحال في الجانب البدني، الا أن العاملين في مجال رفع الأثقال ملزمين حالياً بدراسة الامكانيات العقلية

إلى جانب البدنية لأنهم ابتعدوا لفترات طويلة عن الاستعادة من القدرات الذهنية التي تعتبر بحوزة الرياضي بشكل طبيعي (١٢ : ٤٤).

ويذكر **اشيمدت Schmidt (١٩٩١)** أن علماء علم النفس التجريبي والكينسولوجي ينظرون للإنسان على أنه مُعالج للمعلومات مثله مثل الكمبيوتر، فالمعلومات (اللغوية، والبصرية، والحس-حركية) تُقدم إلى الإنسان كمدخلات عبر حواسه، ثم تمر بمراحل مختلفة من البرمجة والمعالجة داخل الجهاز العصبي (المخ) حتى يتم إنتاج الاداء الحركي والمهاري كمخرجات نهائية (١٦: ٥٥).

و يري **شيرر Scherer (٢٠٠٣)** أن التصور الحركي (فكرة الحركة، الصورة العقلية للحركة) يعتمد تكوينه على المعلومات الحسية (لغوية، بصرية، وحس-حركية) التي يتم استيعابها وتخزينها بالذاكرة الحركية، تلك المعلومات التي توصف من الناحية المعرفية على أنها "مخطط للحركة"، أو "مسودة أو خطة معرفية للحركة" أو "إطاراً مرجعياً للحركة" أو "توقع مدرك للحركة" ويمكن من خلالها إجراء عمليات التوجيه والتحكم خلال تنفيذ الاداء الحركي (٥٤ : ١٠٥).

ويذكر **محمد علاوى (٢٠١٢)** أنه يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة في سرعة تعلم المهارات الرياضية عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الفائق للمهارة المراد تعلمها ومحاولة تقليده، حيث يساهم ذلك في تعلمها واتقانها، ويجب استخدام اللغة اللفظية الصحيحة كوسيلة لضمان القدرة على التصور السمعي للمهارة، وربط التصور البصري والتصور الحس-حركي لمراحل الأداء بعمليات البرمجة العقلية والفكرية الناتجة عن الشرح اللغوي، وذلك في غضون عمليات اكتساب التوافق الأولى للمهارة بحيث نضمن اكتساب التصور الصحيح (برنامج الحركة) اللازم لتنفيذ الأداء المهاري (٣٣ : ٢٥١).

ويشير **أسامة راتب (٢٠٠٨م)**، و **إسماعيل الهلول (٢٠١١م)** إلى اكتشاف العلماء لأحد أهم الوسائل المعينة على تغيير سلوك الإنسان وتعلمه وهي البرمجة اللغوية العصبية، أو ما يُطلق عليه بالإنجليزية (NLP) Neuro Linguistic Programming فهذا العلم يهتم بتغيير السلوك والتأثير على المتعلمين من خلال إصلاح تفكيرهم، وتهذيب سلوكهم، وتحفيز همتهم ودوافعهم، وتعديل عاداتهم، وتدعيم قدراتهم، فعلم البرمجة اللغوية العصبية يتضمن استخدام لغة العقل وبرمجته بطريقة إيجابية تمكن المعلم والمتعلم من تحقيق الأهداف المرجوة (٩ : ١٦٤) (١٠ : ١٧٤).

ويتفق كلا من **جوزيف أوكونر، وجون سيمور (٢٠٠٤م)**، **جوزيف أوكونر (٢٠٠٧م)**، **عنتر عبد الحكيم (٢٠٠٨م)** أن البرمجة اللغوية العصبية هي برمجة للنجاح والتفوق والنبوغ من

خلال تحليل أداء النابغين واكتشاف العناصر الأساسية للأداء الفائق لدى الأفراد المتميزين وما يمتلكونه من مهارات عالية وطاقات كامنة وقدرات مخبؤه في داخلهم، ومن ثم نسخها وتمثيلها وتطبيقها على أفراد آخرين لتعلمها وتحسين أدائهم العملي والوصول إلي مستويات متقدمة. فالبرمجة اللغوية العصبية تمدنا بخطوات وإجراءات تحقيق التفوق، والتخلص من الأخطاء والمشكلات الجزئية في الأنماط والبرامج العقلية المسئولة عن توجيه السلوك وتعديلها لتحقيق النتائج المرغوبة وهو ما يطلق عليه البعض مصطلح النمذجة Modeling (١٥ : ١١)، (١٣)(١٤ : ١٥)(٢٣ : ٣).

وتوضح ماجدة أبو العزم (٢٠٢١م) نقلا عن مدحت أبو النصر (٢٠١٥م) أن البرمجة اللغوية العصبية (NLP) عبارة عن تحكم في سلوك المتعلم من داخل برنامج العقل، بحيث تستخدم اللغة الملفوظة وغير الملفوظة في برمجة المعلومات داخل عقله و تحسين عملية معالجة الخبرات عبر الحواس (٢٨ : ٢٣٤).

وتشير كارول هاريس (٢٠٠٥م) أن هناك طريقتان للبرمجة اللغوية العصبية وتطوير النماذج العقلية للأداء أولهما: "التوحيد العميق اللاشعوري" والتي تتم بشكل لا واعي؛ حيث يتم فيه المعاشية الكاملة لمواصفات الأداء ل لاعب آخر متميز، وملاحظة ومحاكاة سلوكياته وأدائه وامتصاص كل مواصفاته. والثانية يطلق عليها "استراتيجية النمذجة"، وتتم هذه الطريقة بشكل واعي، وفيها يتم الاستكشاف الواعي وتحليل سلوك وأداء لاعب متميز، للتوصل إلى تفاصيل وعناصر الأداء ثم محاولة محاكاته، وجدير بالذكر أن في هذا النمط من البرمجة يقوم اللاعب بنمذجة العناصر التي تصنع فارقاً بين الأداء العادي والأداء المتميز فقط، بدلاً من النمذجة الكاملة لكل شيء يفعلها اللاعب المراد نمذجة أدائه (٢٧ : ٨٠).

من ناحية أخرى يرى الباحث أنه لإحداث التعلم الفعال وتغيير سلوك المتعلم يجب علي المعلم أن يتفهم جيداً جميع العوامل والشروط اللازمة للتعلم، فالممارسة والنضج وإجراءات التعليم والتغذية الراجعة ليست وحدها هي العوامل الحاسمة لحدوث التعلم، فوجود الدافعية نحو التعلم يمثل العامل الجوهرى، وكلما كان الدافع قوياً كلما زادت فاعلية ونواتج التعلم، للدرجة التي تجعل المتعلمين ذوي الدوافع القوية أكثر استمراراً وتميزاً علي أقرانهم أصحاب القدرات البدنية ولكنهم أقل دافعية.

ويوضح ذلك محمود عنان، ومصطفى باهى (٢٠٠٥م) في أن الدافعية أحد العوامل المؤثرة في التعلم الحركي وأداء للمهارات الرياضية، فالأداء الحركي المتعلم يمثل محصلة القدرات التي يمتلكها المتعلم مع وجود الدافع للتعلم كما يلي: الأداء = القدرات × الدافعية (٤١ : ١١٢ -

(١١٣). كما يؤكد محمد علاوى (٢٠٠٧م) أن الدافع شرط رئيس لبدء التعلم والاستمرار فيه، حيث يساعد المتعلم على التغلب على ما يعترضه من صعوبات ويمنحه المزيد من الحماس والمثابرة لبذل الجهد ويحول دون ظهور علامات الملل (٣٢ : ٥٠).

ويشير أندرو **Andrew** (٢٠٠٣م) أن التكنيك أو "الأداء المهاري" في رياضة رفع الأثقال يعتبر بمثابة "الوسيلة" التي يتم بواسطتها تسريع القوة، وهذا ما يدعم فكرة أن تدريب التكنيك في رياضة رفع الأثقال هو جوهر عملية التدريب. فالأداء التوافقي (التكنيك) لرفعتي الخطف، والكلين والنظر والذي يتم تنفيذه بالأثقال القصوى والقريبة من القصوى يتطلب أن يكون التوافق الحركي أوتوماتيكياً، وهذا يعنى ضرورة تكوين برنامج حركي ذهني **Motor program** سليم للرفعات، ويعتبر ذلك شرطاً لتنفيذ تكنيك الرفع ذات التركيب الحركي المركب بانسيابية في ظل قدرة علي تغيير عمل المجموعات العضلية المشاركة في الرفع بأقصى سرعة، مع تغيير نوع الانقباض العضلي من التقصير إلى التطويل والعكس، اضافة إلي سرعة تحرك وصلات الجسم، وهذا كله يتطلب أن يكون التعامل الحركي أوتوماتيكياً بما يتفق مع نظريات التحكم والتنظيم العصبي الحركي لعالم فسيولوجيا الأعصاب برنشتاين **Bernstein** وتوصية خبراء رفع الأثقال بضرورة الاهتمام ببرمجة الرفعات الأولمبية ذهنياً (تكوين برنامج حركي سليم لها) لتقليل الخطأ أثناء التنفيذ وبالتالي إنتاج تكنيك حركي صحيح (٤٧).

ويري تاماس فير **Tamas, F.** (٢٠٠٦م) أن تدريب التكنيك **The Technical Training** هو أول مراحل التدريب المستمر في رفع الأثقال، وتهدف هذه المرحلة الى زيادة القدرة على تنفيذ الأداء المهاري بشكل أكثر اقتصادية، حيث يظهر الأداء مع نهاية هذه المرحلة أنه أصبح أكثر انسيابية. ومع استمرار عملية التعلم يتميز التكنيك بدرجة متقدمة من الاوتوماتيكية ويصبح الرباع قادر علي التطبيق والتنفيذ الناجح للرفعات -فيما بعد- تحت شروط المنافسة. وتتمثل واجبات مرحلة تدريب التكنيك في تطوير مستوى التكنيك الاولي للرفعات بحيث يتمكن الرباع من سرعة اكتساب ما يسمى " النمط الآلي الديناميكي للرفعات **Dynamic Stereotype** ذلك النمط العصبي الذي يُمكن الرباع من تنفيذ التكنيك بشكل أكثر كفاءة وفعالية (٥٩ : ١٥٩). ووفق لذلك ينظر إلي تطور المستوى الرقمي برياضة رفع الأثقال علي أنه انعكاساً لتطور مستوى التكنيك والأداء الفني والمهاري، حيث يساعد التكنيك الفائق في استغلال الرباع للقدرات البدنية والوظيفية لرفع أكبر ثقل بأقل جهد ممكن وعدم هدر القوة المتاحة لديه. مشكلة البحث والحاجة إليه:

إن الاهتمام ببناء وتطوير الأداء المهاري للرفعات الأولمبية أصبح يعتبر من أهم متطلبات مرحلة تعليم وتدريب الشباب والناشئين برياضة رفع الأثقال، كما يعتبر من أهم العوامل المساهمة في تطوير مستوى الإنجاز الرقمي بالمسابقات.

ويري سعيد الشاهد، وحسن أنيس (٢٠٠٦م) أن المهارة الحركية الرياضية يمكن النظر إليها من جانبين أحدهما عقلي-معرفي والآخر حركي-ميكانيكي. والجانب العقلي-المعرفي يقصد به التكوين أو البناء الحركي للمهارة المطلوب تنفيذها الذي يتم بنائه وحفظه في الذاكرة خلال عملية التعلم، حيث يتم تخزين المعلومات اللغوية-السمعية، والبصرية-المرئية و الحس-حركية-العملية في الذاكرة في شكل صور حركية، وتعتبر هذه الصور بمثابة تغذية مسبقة Feed forward يتم الدفع بها إلي العضلات العاملة في شكل أوامر عصبية-حركية عند الرغبة في تنفيذ الحركة أو المهارة، حيث يعتبر الأداء المهاري هو المنتج النهائي لجميع العمليات العقلية-المعرفية التي تحدث في المخ (١٩: ٢٧، ٣٧).

ومن المسلم به أن تطوير وتدعيم التصور السليم للأداء لدي الرباع المبتدئ برفع الأثقال وبرمجة الأداء الحركي في ذهنه يعتبر من الواجبات الأساسية للمعلم خلال المراحل الأولى للتعلم، وعدم تحقيق ذلك سوف ينجم عنه ضعف قدرة الرباع على الضبط والتوجيه الحركي السليم للرفعات خلال عملية التنفيذ الفعلي للأداء. إن اكتساب المتعلم برفع الأثقال لبرنامج (تصور) حركي خاطئ يعنى إنتاج أداء حركي غير متناسق وفاقد لخصائص الانسيابية والاقتصادية والهادفية، ومن ثم صعوبة التقدم بمستوي الإنجاز، فتطور الانجاز الرياضي عبارة عن حلقات متصلة تبدأ ببناء وتطوير التصور الحركي للأداء المهاري خلال عملية التعلم وتنتهي بتحقيق المستوي الرقمي المنشود بعد عمليات التدريب طويل المدي.

وفي ضوء ذلك يري الباحث أن اكتشاف ودراسة أفضل الأساليب التي تساهم في بناء وبرمجة التصور الحركي الصحيح للرباعين الشباب خلال عملية التعلم الحركي للرفعات الأولمبية يمثل أهمية قصوي وحاجة ملحة للمعلمين والمدربين برياضة رفع الأثقال.

ولقد تولدت مشكلة البحث خلال متابعة الباحث للمشروع القومي للموهبة والبطل الأولمبي بحكم رئاسته لمنطقة الدقهلية لرفع الأثقال، وعضويته باللجنة الفنية للاتحاد المصري لرفع الأثقال، حيث تم ملاحظة ضعف مستوى الأداء المهاري للرباعين الشباب المبتدئين بالمرحلة السنية (١٣- ١٥ سنة) ووقوعهم في العديد من الأخطاء المهارية بالرغم من اختيارهم بالمشروع علي أساس وجود قدر كافي من اللياقة البدنية، وبالرغم من قيام المعلم/المدرّب بتقديم مجموعة من التمرينات والواجبات التعليمية البدنية خلال الخطة الزمنية المحددة للتعلم. حيث ظهر للباحث

وجود انخفاض في معدل سرعة العملية التعليمية لهؤلاء الشباب، وتحليل الأسباب الرئيسية لتلك الأخطاء وهذا التأخر (وذلك وفقا للمحددات التي ذكرها العالم الألماني جيرهارد كارل **Gerhard C.**، لدراسة أخطأ التكنيك، وكذا وفقا للأسس المترولوجية لتقويم استيعاب أو امتلاك الأداء المهاري لجمال علاء الدين، وناهد الصباغ) تبين للباحث أن عدم اكتمال التصور الحركي الصحيح للرفعات لدي هؤلاء الشباب هو السبب الرئيس لهذه الأخطاء المهارية.

فالتصور الحركي (الجانب العقلي-المعرفي للمهارة) يعتبر ناتج للخبرات التي يمر بها المتعلم. وكلما كان التصور واضحاً في عقل المتعلم كلما تمكن المخ من ارسال اشارات حركية سليمة لأطراف وأجزاء الجسم المسؤولة عن تنفيذ العمل الحركي الميكانيكي للأداء (٧: ١١٧). ومع ظهور هذه المشكلة وجد الباحث من خلال اطلاعه علي بعض الدراسات الحديثة أن هناك بعض الاستراتيجيات التي أثبتت فعاليتها في تحسين التصور الحركي للأداء وتطوير الأداء المهاري ببعض الرياضات الأخرى. حيث أظهرت نتائج دراسة ماجدة أبو العزم (٢٠٢١م) (٢٨)، أحمد البيومي، أحمد المطري (٢٠١٩م) (٢)، عمرو فؤاد (٢٠١٥م) (٢٢)، و هدير محمود (٢٠١٤م) (٤٥) أن استخدام البرمجة اللغوية العصبية يساهم في تحسين التصور الحركي والمهارات النفس-حركية والمهارات الرياضية، وعليه وجد الباحث -بعد التأكد من عدم وجود دراسة سابقة علي حد علمه- أن تصميم برنامج تعليمي قائم علي البرمجة اللغوية العصبية كأحد التطبيقات الحديثة في مجال التعلم الحركي، قد يساهم في حل مشكلة البحث الحالي وتحقيق أهدافه.

أهمية البحث النظرية والتطبيقية:

- الاستفادة من أحد تطبيقات علم النفس المعرفي في مجال التعلم الحركي ولاسيما تعليم رفع الأثقال.
- خطوة علي الطريق لسد النقص والاستفادة من نتائج البحث في تطوير التعلم الحركي برياضة رفع الأثقال، كما تساعد المدربين والمعلمين في هذه الرياضة علي معرفة بعد جديد للتعلم من أبعاد المدخل النفسي/ العقلي، والذي قد يساهم في زيادة سرعة العملية التعليمية للمبتدئين الشباب وتحسين نواتجها.
- يوفر البحث الحالي نموذج تطبيقي للبرمجة اللغوية العصبية في تعليم المبتدئين والشباب برياضة رفع الأثقال مما قد يفيد الباحثين في اجراء أبحاث أخرى مشابهة ومستقبلية.
- يقدم البحث الحالي معلومات علمية عن نوع واتجاه العلاقات بين بعض متغيرات الجانب المعرفي للمهارة (الصورة العقلية) والجانب الحركي (الأداء الفني) وكذا العلاقة بين متغيرات نفسية

تلعب دورا هام أثناء التعلم (التوتر العضلي، تركيز الانتباه، الدافعية نحو التعلم) و مستوى الأداء الفني.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى معرفة تأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية في تحسين أداء الرفعات الأولمبية وزيادة دافعية التعلم لدى الشباب برياضة رفع الأثقال (١٣ - ١٥ سنة)، وذلك من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية:

- ١- معرفة تأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية في تحسين أداء الرفعات الأولمبية لدى الشباب برياضة رفع الأثقال (١٣ - ١٥ سنة).
- ٢- معرفة تأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية في زيادة دافعية التعلم لدى الشباب برياضة رفع الأثقال (١٣ - ١٥ سنة).
- ٣- مقارنة الفروق في مستوى أداء الرفعات الأولمبية، ودرجة دافعية التعلم بين مجموعتين من المبتدئين الشباب (١٣ - ١٥ سنة) الذين يطبق علي إحداهما برنامج تعليمي تقليدي، ويطبق علي الأخرى برنامج تعليمي قائم علي البرمجة اللغوية العصبية.
- ٤- معرفة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات النفسية والعقلية المرتبطة بالتعلم، وبين مستوى الأداء المهاري للرفعات الأولمبية، والدافعية نحو تعلم الرفعات الأولمبية، لدى الشباب برياضة رفع الأثقال (١٣ - ١٥ سنة).

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات "القبلية - البعدية" للمجموعتين الضابطة (التي تستخدم البرنامج التقليدي) والتجريبية (التي تستخدم البرنامج القائم علي البرمجة اللغوية العصبية) في المتغيرات العقلية والنفسية المرتبطة بالتعلم، ومستوي أداء الرفعات الأولمبية، ودرجة دافعية التعلم لصالح القياسات البعدية بكل مجموعة.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة (التي تستخدم البرنامج التقليدي)، والتجريبية (التي تستخدم البرنامج القائم علي البرمجة اللغوية العصبية) في المتغيرات العقلية والنفسية المرتبطة بالتعلم، ومستوي أداء الرفعات الأولمبية، ودرجة دافعية التعلم لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.
- توجد علاقات ارتباطية بين المتغيرات النفسية والعقلية المرتبطة بالتعلم الحركي، وبين مستوى الأداء المهاري للرفعات الأولمبية، والدافعية نحو تعلم الرفعات الأولمبية، لدى الشباب برياضة رفع الأثقال (١٣ - ١٥ سنة).

مصطلحات البحث:

-البرمجة اللغوية العصبية (NLP) **Neuro-linguistic Programming**:

يشير جوزيف أوكونر (٢٠٠٧م) إلى أن مصطلح البرمجة اللغوية العصبية اشتق من المجالات الثلاثة التي يجمع بينهما وهي: (علم الأعصاب Neurology، علم اللغويات Linguistics، علم البرمجة Programming) ويعرفها بأنها استراتيجية تعلم سريعة من خلال معرفة الأنماط العقلية المتميزة الموجودة والاستفادة من تلك الأنماط ببرمجتها لدي آخرين، وهي بذلك طريقة لتنظيم وتمثيل وتشفير المعلومات (سمعية، بصرية، حس-حركية) وتخزينها بالذاكرة، وتشكيل صورة متكاملة لموضوع التعلم داخل المخ والنظام العصبي المسئول عن التحكم في الجسم، أو-بعبارة أخرى- نمذجة للسلوك المتميز في شكل برنامج عقلي، حيث يتم نسخ هذا السلوك وتكراره، ويتم ذلك من خلال استخدام اللغة التي تعتبر وسيلة التواصل الرئيسية مع الآخرين (١٤ : ١٦).

-الرفعات الأولمبية **Olympic Weightlifts**:

هي الرفعات الرسمية ذات الاسلوب الأولمبي Olympic-style Weightlifting والمعتمدة من الاتحاد الدولي لرفع الأثقال والتي يشارك فيها لاعبي رفع الأثقال في البطولات المحلية والإقليمية والعالمية والأولمبية وهما رفعتين مستقلتين: رفعة الخطف، ورفعة الكلين والنظر، يقوم اللاعب خلال تنفيذهما برفع عمود الأثقال المحمل بالأوزان من علي منصة الرفع حتي ايصاله إلي وضعيه التثبيت فوق الرأس، مستخدما في ذلك حركة مركبة متعددة المفاصل Multi-joint whole body lifts يشارك فيها مفاصل الجسم والعضلات العاملة عليها لإنتاج مزيج من القوة القصوى والمتفجرة. (٣٥)(٥٧ : ٧٦٩)(٦١).

-الرباعين الشباب* **Youth Weightlifters**:

هم المجموعة الأولى من الممارسين لرياضة رفع الأثقال من ضمن اربع مجموعات مقسمة وفقا للسن يعترف بها الاتحاد الدولي لرفع الأثقال في انشطته، والذين يجب أن يتراوح اعمارهم من سن ١٣ - ١٧ سنة حيث يتم تعليمهم وإعدادهم للمشاركة بالبطولات المحلية والعالمية للشباب التي تبدأ من سن ١٣ سنة كما يمكن للبالغين من هذه المجموعة الأولى (+١٥سنة) الاشتراك في بطولات المجموعة الثانية الناشئين (من ١٥ - ٢٠ سنة) حال تحقيقهم للمستويات التي تأهلهم للمشاركة، وسوف يقتصر تعريف الشباب بالبحث الحالي علي الرباعين من سن ١٣ - ١٥ سنة. (*تعريف اجرائي)

-البرنامج الحركي Motor Programm

مصطلح يستخدم له مترادفات عديدة في مراجع التعلم والتحكم الحركي مثل "المخطط الحركي" أو "الخطة الحركية" أو "التصور الحركي" أو "النموذج الحركي" أو "نموذج الاستجابة" أو "القلب الحركي" أو "مسودة الحركة" أو "النسخة الأصلية للحركة" أو "النموذج الديناميكي ثلاثي الأبعاد" أو "المهارة الحركية" أو "التغذية المسبقة" أو "البناء الإدراكي- المعرفي للحركة" أو "الميكانيزم المبرمج" أو "البناء التوافقي للحركة"، وجميعها تشير إلى "بنيان إدراكي- حركي فرضي" شديد التعقيد، يتم تكوينه في الجهاز العصبي المركزي من خلال تنظيم المعلومات الحسية وتميزها في الذاكرة على هيئة صورة أو قالب للحركة المطلوب تنفيذها، حيث يقوم الجهاز العصبي باستدعائه والدفع به كأوامر حركية للعضلات المعنية بتنفيذ العمل الحركي المطلوب إنجازه (٤ : ١٤).

-الدافعية نحو التعلم * Learning Motivation

يعرفها الباحث بأنها حالة و طاقة داخلية ينجم عنها أداء المتعلمين للمهام والواجبات التعليمية المطلوبة بإيجابية وثقة والتزام ومثابرة، واطهار لبذل الجهد والنضال ضد العقبات والرغبة في تأكيد الذات وتحقيق الشعور بالافتقار، والمحاولة المستمرة للوصول للأفضل بكفاءة عالية واستمتاع، ورغبة في الانخراط بالنشاط من أجل المشاركة والنجاح وبلوغ الأهداف، وتقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها المتعلم في المقياس المعد لذلك. (*تعريف إجرائي)

٢- الدراسات المرجعية:

١- دراسة ماجدة أبو العزم (٢٠٢١م) (٢٨) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف علي تأثير برنامج مقترح في ضوء نماذج البرمجة اللغوية العصبية على مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب لناشئ سلاح الشيش. تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وبلغ إجمالي العينة الأساسية (١٥) ناشئ تحت ١٣ سنة، تم استخدام المنهج التجريبي، وتوصلت النتائج إلي أن البرنامج يؤثر ايجابيا على الارتقاء بمهارات الهجوم المركب للثلاثة نماذج للبرمجة اللغوية العصبية (قيد البحث) لناشئي سلاح الشيش، ايضا النموذج المدمج (بصري حركي) هو أفضل نماذج البرمجة اللغوية العصبية في الارتقاء ببعض مهارات الهجوم المركب لناشئ سلاح الشيش بالمرحلة السنية قيد البحث.

٢- دراسة رشا أشرف، نيفين فكرى، واخرون (٢٠١٩م) (١٧) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف علي تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية على خفض القلق من الماء لدى المبتدئات في السباحة. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ إجمالي العينة الأساسية (٢٤) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية، تم استخدام المنهج

التجريبي، وتوصلت النتائج إلي أن بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية كالمواقع الإدراكية والخرائط الذهنية تؤثر في خفض مستوى القلق من الماء وبالتالي الإقدام على تعلم السباحة، أيضا يؤدي استخدام بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية إلى تحسن في مستوى المهارات العقلية الأساسية لدي المبتدئات في السباحة.

٣- دراسة **أحمد البيومي، أحمد المطري (٢٠١٩م) (٢)** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف علي تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية (NLP) على تحسين بعض المتغيرات النفس حركية للتصويب لدي الناشئين في رياضة هوكي الميدان. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وبلغ إجمالي العينة الأساسية (١٠) لاعبين هوكي ناشئين، تم استخدام المنهج التجريبي، وتوصلت النتائج إلي فعالية البرمجة اللغوية العصبية في تنمية المهارات النفس حركية، ومستوي الأداء المهاري لناشئي رياضة هوكي الميدان.

٤- دراسة **میزم سافارديلاف، غاري كوان، Savardelavar, M., & Kuan, G.** هدفت هذه الدراسة إلى التدخل بنموذج للبرمجة اللغوية العصبية تم تكييفه لأغراض علاجية تعليمية لتقليل قلق التنافس الدولي لدي لاعبي كرة سلة النخبة بعد برنامج إعادة التأهيل من الإصابات الجسدية، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وبلغ إجمالي العينة الأساسية (٢) لاعب من ناشئي كرة السلة المصابين وتتراوح اعمارهم من ١٦-١٧ عام، تم استخدام المنهج التجريبي، وتوصلت النتائج إلي أن التدخل القائم على البرمجة اللغوية العصبية ساعد الرياضيين على التعامل مع الأفكار المختلة من تجارب إصابتهم السابقة، مما قلل من قلق المنافسة الدولية والاستعداد للمنافسة مرة أخرى في المنافسة القادمة.

٥- دراسة **عمرو فؤاد (٢٠١٥م) (٢٢)** هدفت هذه الدراسة إلى بناء برنامج تدريب عقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية للتعرف على فاعليته في تطوير مستوى أداء مهارات كرة القدم قيد البحث (التمرير بباطن القدم- الاستلام بباطن القدم- التصويب بوجه القدم الأمامي) لناشئي كرة القدم. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ إجمالي العينة الأساسية (١٥) لاعب من ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة، تم استخدام المنهج التجريبي، وتوصلت النتائج إلي فعالية البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية في تحسين مستوى أداء مهارات كرة القدم لدى ناشئي كرة القدم، أيضا ظهر وجود علاقة طردية دالة إحصائيا بين تحسين التصور العقلي للمهارات وتحسن مستوى أداء مهارات كرة القدم.

٦- دراسة **هدير محمود (٢٠١٤م) (٤٥)** هدفت هذه الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام البرمجة العقلية الإيجابية للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على بعض المهارات العقلية

(القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه - الاستراتيجيات العقلية)، وكذلك تأثير برنامج التدريب على المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب العالي. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وبلغ إجمالي العينة الأساسية (٥) لاعبين من نادي سموحة الرياضي، تم استخدام المنهج التجريبي، وتوصلت النتائج إلي وجود اختلاف في تأثير البرنامج المقترح لبرمجة العقل إيجابيا في المهارات العقلية ما بين تركيز الانتباه والتحكم في الصورة في تحسين المستوى الرقمي للوثب العالي، كما توصلت إلى أن الاسترخاء والتصور العقلي يؤثران إيجابياً على تركيز الانتباه وتحسين مستوى الأداء المهاري وبالتالي تحسين المستوى الرقمي.

٧- دراسة ميزم سافارديلاف، وأمير هوشانغ بغيري Savardelavar, M., & Amir

Hooshang Bagheri (٢٠١٢م) (٥٢) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير البرمجة اللغوية العصبية من خلال تدريس نموذج ميتا التحليلي لقراءة العقل للألعاب، وتأثيره على الثقة الرياضية للملاكم الدولي، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وبلغ إجمالي عدد أفراد العينة الأساسية (٣٠) ملاكم، تم استخدام المنهج التجريبي، وتوصلت النتائج إلي أن الحديث الذاتي الإيجابي هو أداة للرياضيين يمكن استخدامها لتحقيق أفضل ما لديهم في الأداء والمنافسة.

٨- دراسة نجلاء رزق (٢٠١١م) (٤٤) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التعرف على تأثير

برنامج للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على تطوير الصلابة العقلية ومستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وبلغ إجمالي عدد أفراد العينة الأساسية (١٤) لاعبا من ناشئ الكاراتيه، تم استخدام المنهج التجريبي، وتوصلت النتائج إلي أن برنامج التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية المقترح يؤثر إيجابيا في تطوير الصلابة العقلية ومستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه، وذلك من خلال تحسن أداء الجمل الحركية المستخدمة قيد البحث.

٩- دراسة إسماعيل الهلول (٢٠١١م) (١٠) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام

البرمجة اللغوية العصبية في تنمية دافعية إنجاز المعلم الفلسطيني، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ إجمالي عدد أفراد العينة الأساسية (٦٤) معلما ومعلمة في مختلف التخصصات بمرحلة التعليم الأساسي بغزه، تم استخدام المنهج التجريبي، وتوصلت النتائج إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في التطبيقين القبلي والبعدي والتتبعي لصالح المجموعة التجريبية على مقياس دافعية الإنجاز.

١٠- دراسة بول توسي، وجين ماثيسون Paul Tosey & Jane Mathison

(٢٠٠٣م) (٥٠) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة البرمجة اللغوية العصبية واستكشاف إمكانياتها للتعلم والتدريس، وتوضيح دور اللغة والصور الداخلية في تفاعلات المعلم-المتعلم، والطريقة التي تؤثر بها اللغة على المعتقدات حول التعلم. تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي للدراسات المرجعية، وتوصلت النتائج أن العلاقة بين المعلم والمتعلم هي حلقة آنية، وهي عملية ديناميكية يتم من خلالها تكوين المعنى من خلال التغذية الراجعة المتبادلة بين فردين، كما أوضحت النتائج أنه يحدث التعديل السلوك من خلال التواصل بين المعلم والمتعلم، والذي يتم من خلال القنوات اللفظية وغير اللفظية، سواء بوعي أو بغير وعي وتؤثر لغة المعلمين وسلوكهم على المتعلمين على مستويين على الأقل في وقت واحد.

الاستفادة من الدراسات المرجعية:

استفاد الباحث ما يلي:

- ١- إمكانية تطبيق البرمجة اللغوية العصبية في تعليم الرفعات الأولمبية برياضة رفع الأثقال.
 - ٢- استخدام المنهج التجريبي عن طريق التدخل بالبرمجة اللغوية العصبية كجزء من برنامج تعليمي برياضة رفع الأثقال للمبتدئين.
 - ٣- اختيار عينة البحث، ومعرفة كيفية تطبيق التجربة، والإجراءات، واختيار الأسلوب الإحصائي المناسب ومناقشة وتفسير النتائج.
- ٣- طرق وإجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين، أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، بواسطة القياس القبلي والبعدى لكل مجموعة.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث مبتدئين رفع الأثقال الشباب بالمرحلة السنوية (١٣- ١٥ سنة) والذين مازالوا في مرحلة تعلم واتقان الأداء، ولا تتعدى خبرتهم السابقة ٦ شهور ولم يشتركوا في أي مسابقات برياضة رفع الأثقال.

تم اختيار عينة البحث الحالي بالطريقة العمدية من مبتدئي رفع الأثقال الشباب بالمرحلة السنوية (١٣- ١٥ سنة) بنادي الناصرية الرياضي، وبلغ إجمالي العينة (٣٠) مبتدئ، تم سحب عينة لإجراء الدراسة الأساسية قوامها (٢٠) مبتدئ، وتم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين (تجريبية/ يطبق عليها البرنامج التعليمي القائم على البرمجة اللغوية العصبية) (وضابطة/ يطبق عليها

البرنامج التقليدي) قوام كل منها (١٠) مبتدئين شباب، وتم إجراء دراسة الاستطلاعية للتأكد من صلاحية الاختبارات، حيث تم ايجاد الصدق والثبات للاختبارات (الاختبارات البدنية والمهارية، الاختبارات النفسية والعقلية، مقياس الدافعية نحو التعلم) علي عينة قوامها (١٠) مبتدئين شباب من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية. و**جدول (١)** يوضح التوصيف الإحصائي للعينة.

جدول (١)
توصيف عينة البحث

العينة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	نسبة العينة
عينة الدراسة الأساسية	١٠	١٠	٦٦,٦٧ %
عينة الدراسة الاستطلاعية	١٠		٣٣,٣٣ %
الإجمالي	٣٠		١٠٠ %

شروط العينة:

أن جميع افراد العينة من المبتدئين والملتحقين بالمشروع القومي للموهبة والبطل الاولمبي الذي أطلقتها وزارة الشباب والرياضة في ضوء استراتيجية الدولة لتحقيق التنمية المستدامة، وجميع أفراد العينة مازالوا في مرحلة التعليم الأولي ولا يتعدوا عمر تدريبي ٦ شهور (مستوي خبرة منخفض).

تجانس عينة البحث:

جدول (٢)
المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية والذكاء (ن = ٣٠)

المتغيرات والاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
المتغيرات الأساسية	الطول	152,53	150,00	6,584	-0,95	-465
	الوزن	52,10	52,00	7,949	,446	-846
	السن	12,80	13,00	,7611	,362	-1,141
اختبار الذكاء المصور	الدرجة	32,40	32,00	,614	,614	-482

بدراسة الجدول (٢) يتبين أن جميع قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (-,٠٩٥، : ٦١٤)، أي أن جميع المتغيرات قد انحصرت ما بين (+٣ و -٣).

جدول (٣)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات العقلية والنفسية قيد البحث (ن=٣٠)

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات والاختبارات المستخدمة		
,110	-,869	7,273	58,00	56,00	الدرجة	مستوي التوتر العضلي العام	بطانة التوتر العضلي	الاسترخاء
-1,022	,263	2,063	6,00	6,133	الدرجة	تركيز الانتباه	الانتباه	
,370	-1,023	1,844	16,00	15,33	الدرجة	التصور البصري	التصور العقلي	
-,718	-,431	1,544	15,00	14,40	الدرجة	التصور السمعي		
,477	-,297	1,290	14,00	14,30	الدرجة	التصور الحس حركي		
,907	-,457	1,496	14,00	14,03	الدرجة	التصور الانفعالي		
-,058	,080	1,756	13,00	13,46	الدرجة	التحكم في الصورة		
,370	-,104	3,189	58,00	57,96	الدرجة	دافعية تعلم الرفعات	دافعية التعلم	

يتضح من جدول (٣) إن جميع قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (١,٠٢٣- : ٢٦٣, أي أن جميع المتغيرات قد انحصرت ما بين (٣+ و ٣-).

جدول (٤)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية (ن=٣٠)

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات والاختبارات المستخدمة	
1,150	-,946	,2173	5,040	5,012	الثانية	عدو ٣٠ م من البدء الطائر	السرعة
-,094	-,023	,7111	7,000	6,666	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	الرشاقة
-,785	,423	13,305	75,500	79,300	كجم	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين خلف الرقبة	قوة حركية
,063	,259	12,134	71,500	71,066	كجم	ظهر بالديناموميتر	قوة ثابتة
-,826	,464	4,688	25,000	26,433	سم	الوثب العمودي لسارجنت	قدرة عضلية
-1,052	-,405	3,337	10,000	9,718	الثانية	الوقوف على مشط القدم المفضلة	التوازن
2,658	1,187	,1363	4,760	4,790	الدرجة	خطف	الأداء الفني للرفعات الأولمبية
-,854	,778	,3049	4,790	5,013	الدرجة	كلين ونظر	

يتضح من جدول (٤) إن جميع قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٩٤٦-, : ١,١٨٧) أي أن جميع المتغيرات قد انحصرت ما بين (٣+ و ٣-).

وبذا يتضح من نتائج جداول (٢)، (٣)، (٤) اعتدالية توزيع وتجانس أفراد العينة في متغيرات الضبط التجريبي الأساسية والذكاء، والمتغيرات العقلية والنفسية والبدنية والمهارية قيد البحث.

تكافؤ عينة البحث:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات الأساسية والذكاء

(ن=١ ن=٢=١٠)

P. مستوى الدلالة Sig. (2-seitig)	قيمة "ت"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات والاختبارات المستخدمة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
,827	-,221	7,026	153,60	7,109	152,90	سم	الطول
,940	-,076	9,006	53,00	8,654	52,70	كجم	الوزن
,773	,293	,7888	12,80	,7378	12,90	سنة	السن
,861	,178	1,159	32,30	1,349	32,40	الدرجة	اختبار الذكاء المصور

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥=٢,١٠١

يتضح من جدول (٥) أنه لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات الضبط التجريبي الأساسية والذكاء، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ وجميع قيم (P) أكبر من ٠,٠٥ مما يشير إلى أن هناك تكافؤ بين عينتي البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات العقلية والنفسية قيد البحث

(ن=١ ن=٢=١٠)

P. مستوى الدلالة Sig. (2-seitig)	قيمة "ت"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات والاختبارات المستخدمة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
,889	-,142	6,100	56,90	9,359	56,40	الدرجة	مستوي التوتر العضلي العام
,675	-,427	1,429	5,60	1,702	5,30	الدرجة	تركيز الانتباه
,374	,911	1,636	15,30	1,286	15,90	الدرجة	البصري
1,000	,000	1,269	14,50	1,649	14,50	الدرجة	السمعي
,665	,440	,948	14,30	1,080	14,50	الدرجة	الحس حركي
,569	,580	1,054	14,00	1,251	14,30	الدرجة	الانفعالي
,137	1,556	,8756	13,10	1,370	13,90	الدرجة	التحكم في الصورة
,258	-1,168	3,521	58,80	3,366	57,00	الدرجة	دافعية تعلم الرفعات

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥=٢,١٠١

يتضح من جدول (٦) أنه لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات الضبط التجريبي العقلية والنفسية قيد البحث، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥، وجميع قيم (P) أكبر من ٠,٠٥ مما يشير إلى أن هناك تكافؤ بين عينتي البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية

(ن=١ ن=٢=١٠)

P. مستوى الدلالة Sig. (2-seitig)	قيمة "ت"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات والاختبارات المستخدمة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
,804	-,252	,2257	5,033	,2350	5,00	الثانية	عدو ٣٠ م من البدء الطائر
,773	,293	,6992	6,600	,8232	6,70	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث
,861	-,177	13,693	80,80	14,09	79,70	كجم	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين خلف الرقبة
,945	,069	12,856	71,80	12,90	72,20	كجم	ظهر بالديناموميتر (قصوي)
,891	-,139	4,557	27,10	5,072	26,80	سم	الوثب العمودي لسارجنت
,533	-,636	3,086	10,40	3,624	9,450	الثانية	الوقوف علي مشط القدم المفضلة
,511	,671	,1039	4,762	,1092	4,794	الدرجة	خطف
,584	,558	,3121	4,955	,304	5,032	الدرجة	كلين ونظر

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥=٢,١٠١

يتضح من جدول (٧) أنه لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات الضبط التجريبي البدنية والمهارية قيد البحث، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥، وجميع قيم (P) أكبر من ٠,٠٥ مما يشير إلى أن هناك تكافؤ بين عينتي البحث في تلك المتغيرات.

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات

١- تحليل المراجع والدراسات السابقة:

قام الباحث بعمل مسح لبعض المراجع والدراسات السابقة والمرتبطة بمتغيرات البحث في مجال البرمجة اللغوية العصبية، ورفع الأثقال: Paul Tosey & Jane Mathison (٢٠٠٣م)، تامس فير، Tamas, f. (٢٠٠٦م)، نجلاء رزق (٢٠١١م)، (٤٤)، محمد حسن، أحمد العميري (٢٠١٣م)، (٣٤)، هدير محمود (٢٠١٤م)، (٤٥)، عمرو فؤاد

(٢٠١٥م) (٢٢)، تاماش ايان، لازار باروجا (٢٠١٨م) (١٢)، أحمد البيومي، أحمد المطري (٢٠١٩م) (٢) وذلك بهدف:

أ- تحليلها وبناء البرنامج التعليمي القائم علي البرمجة اللغوية العصبية والذي سيتم استخدامه في الدراسة الحالية لتعليم الرفعات الأولمبية.

ب- تحديد أهم أدوات القياس والاختبارات، والتي سيتم استخدامها في الدراسة الحالية.

٢- القياسات والاختبارات:

أ - القياسات الأساسية و الانثروبومترية: تم قياس (السن - الطول - الوزن).

ب- القياسات العقلية والنفسية:

- اختبار الذكاء المصور (أحمد ذكي صالح) (١٩٧٨م) مرفق (١).

- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي: إعداد/ مارتنيز، تعريب محمد العربي شمعون، وماجدة محمد إسماعيل - مرفق (٢).

- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه: إعداد/ دورثي هاريس، تعريب/ محمد العربي شمعون - مرفق (٣).

- بطاقة مستويات التوتر العضلي: إعداد/ روبرت نيدفر، تعريب/ محمد العربي شمعون، وماجدة محمد إسماعيل - مرفق (٤).

- مقياس الدافعية نحو التعلم في رفع الأثقال المعدل: إعداد/ محمد حسن، أحمد العميري (٢٠١٣م) (٣٤) قام الباحث بتعديل العبارات بحيث تتلاءم مع المرحلة السنوية وطبيعة عينة البحث - مرفق (٥).

ج- الاختبارات البدنية والمهارية: مرفق (٦).

أولاً: الاختبارات البدنية: تم قياس القدرات البدنية قيد البحث باستخدام مجموعة اختبارات ملائمة ومتخصصة لتلك المرحلة السنوية ومقننة حيث ثبت أنها تتمتع بمعاملات صدق وثبات مرتفعة في دراسات سابقة برياضة رفع الأثقال وتم استخلاصها من المسح المرجعي وأراء الخبراء وهي:

جدول (٨)

الاختبارات البدنية المستخدمة مع عينة البحث وأهم الدراسات السابقة التي استخدمتها

م	المتغيرات	الاختبار	المرجع
١	السرعة	عدو ٣٠ م من البدء الطائر	(٤٠)(٦)(٥)
٢	الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	(٤٠)(٥)
٣	القوة الحركية	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين خلف الرقبة (قصوي RM ١)	(٤٩)(٣٤)(٣٩)(٣٦)(١٦)(٦)(٥)

٤	القوة الثابتة	سحب ظهر بالديناموميتر (قصوي)	(٥)(٣٤)(٤٠)
٥	القدرة	الوثب العمودي لسارجنت	(٥)(٣٦)(٤٠)
٦	التوازن	الوقوف علي مشط القدم المفضلة	(٥)(٤٠)

ثانيا: الاختبارات المهارية: تم تصوير الأداء المهاري، ثم تقيمه من خلال الاستمارات المقننة (استمارتي تقييم مستوى أداء رفعة الخطف، والكلين والنظر: إعداد/ أحمد العميري (٢٠١٠م) (٤) مرفق (٧).

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة قوامها (١٠) من الرباعين الشباب تحت ١٥ سنة، من ذوي الخبرة التدريبية (عمر تدريبي أكثر من سنة)، وذلك في الفترة من السبت ٥ / ٩ / ٢٠٢٠م إلى الخميس ١٧ / ٩ / ٢٠٢٠م وذلك بهدف:

تجريب تطبيق برنامج البرمجة اللغوية العصبية علي عدد (١٠) رباعين شباب من نفس المرحلة العمرية، أيضا تزويدهم بخبرة البرنامج المقترح بمجموع (٤) وحدات وكانت نتائج الدراسة:

- التدريب علي تطبيق التدريبات المستخدمة ببرنامج البرمجة اللغوية العصبية قيد البحث، والتأكد من إمكانية التطبيق علي المرحلة العمرية (١٣-١٥ سنة)، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء مجموعة التدريبات المقترحة دون أي صعوبات، مما ساعد الباحث علي الاطمئنان من تطبيق هذه البرنامج المقترح على أفراد عينة البحث الأساسية.

- اكتسب أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى خبرة برنامج البرمجة اللغوية العصبية، وبالتالي يمكن تطبيق عليهم التجربة الاستطلاعية الثانية كمجموعة متميزة في المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية والنفسية قيد البحث مقارنة بمجموعة المبتدئين من شباب الرباعين.
الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على عينة قوامها (١٠) من مبتدئين رفع الأثقال من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، في الفترة من السبت ٩ / ٢٦ / ٢٠٢٠م إلى السبت ٩ / ٢٦ / ٢٠٢٠م وذلك بهدف:

-التأكد من صلاحية الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث وذلك من خلال بعد حساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الصدق - الثبات).

المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس المستخدمة قيد البحث:

معامل الصدق:

تم حساب معامل صدق الاختبارات والمقاييس باستخدام طريقة صدق التمايز، من خلال تطبيق الاختبار على مجموعتين من نفس المرحلة السنية ولكن مختلفين في العمر التدريبي والقدرات والمهارات ومستوي الخبرة: مجموعة المبتدئين/ الأقل تميزاً (١٠ من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وخبرة لا تزيد عن ستة شهور ممارسة لرياضة رفع الأثقال)، ومجموعة اخري من الرباعين الشباب/ مميزة (١٠ من الرباعين الشباب ذوي خبرة تدريبية أكثر من سنه، وهم مجموعة الدراسة الاستطلاعية الأولى)

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات للمجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات العقلية والنفسية

(ن=١٠=٢ن=١٠)

(P) مستوى الدلالة Sig. (2- seitig)	قيمة "ت"	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
,000	13,049	3,457	24,20	6,532	54,70	درجة	الاسترخاء
,000	5,569	1,100	12,10	2,368	7,50	درجة	الانتباه
,001	4,506	1,074	18,60	2,440	14,80	درجة	البصري
,000	4,682	1,619	17,80	1,813	14,20	درجة	السمعي
,000	7,194	1,751	19,80	1,791	14,10	درجة	الحس حركي
,000	7,630	1,173	19,60	2,097	13,80	درجة	الانفعالي
,000	5,955	1,135	18,80	2,633	13,40	درجة	التحكم في الصورة
,001	4,527	31,531	103,40	2,685	58,10	الدرجة	دافعية تعلم الرفعات

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥=٢,١٠١

يتضح من جدول (٩) إنه توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات للمجموعتين غير المميزة والمميزة في الاسترخاء، والانتباه، والتصور العقلي، والدافعية نحو تعلم رفع الأثقال، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ وكانت جميع قيم (P) أقل من ٠,٠٥ مما يشير إلى صدق الاختبارات المرتبطة بالجانب العقلي والنفسي قيد البحث.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات للمجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية والمهارية

(ن=١٠=٢ن=١٠)

(P) مستوى الدلالة Sig. (2- seitig)	قيمة "ت"	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	المتغيرات والاختبارات المستخدمة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
,000	4,58	,197	4,57	,212	4,99	الثانية	السرعة

الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	عدد	6,70	,674	8,40	1,173	3,97	,001
قوة حركية	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين خلف الرقبة	كجم	75,90	10,397	108,50	10,814	6,87	,000
قوة ثابتة	ظهر بالديناموميتر (قصوي)	كجم	69,20	11,688	106,00	8,432	8,07	,000
قدرة عضلية	الوثب العمودي لسارجنت	سم	25,40	4,742	34,70	3,301	5,09	,000
التوازن	الوقوف على مشط القدم المفضلة	الثانية	9,29	3,525	20,50	2,718	7,95	,000
الأداء الفني للرفعات الأولمبية	خطف	الدرجة	4,81	,188	9,00	,216	46,17	,000
	كلين ونظر	الدرجة	5,05	,321	9,26	,235	33,43	,000

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥=٢,١٠١

يتضح من جدول (١٠) إنه توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات للمجموعتين غير المميزة والمميزة في متغيرات السرعة، والرشاقة، والقوة العضلية، والقدرة العضلية، والتوازن، ومستوي الأداء الفني للرفعات الأولمبية، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ وكانت جميع قيم (P) أقل من ٠,٠٥ مما يشير إلى صدق الاختبارات المرتبطة بالجانب البدني والمهاري قيد البحث.

معامل الثبات:

قام الباحث بحساب الثبات من خلال تطبيق الاختبارات قيد البحث على عينة المبتدئين بالدراسة الاستطلاعية الثانية باستخدام أسلوب "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" Test-retest بفارق زمني قدره أسبوع من تاريخ التطبيق الأول، حيث تم إعادة تطبيق الاختبارات والمقاييس على نفس مجموعة المبتدئين (المجموعة غير المميزة) وبنفس الشروط والتعليمات لتوحيد ظروف القياس قدر الإمكان وتم حساب معامل الارتباط لبيرسون للتأكد من ثبات الاختبارات المستخدمة.

جدول (١١)
معامل الثبات للاختبارات العقلية والنفسية قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"	الدلالة (P) مستوى الدلالة Sig. (2-seitig)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الاسترخاء	درجة	54,70	6,532	54,10	6,008	,955**	,000
الانتباه	درجة	7,50	2,368	7,60	1,577	,981**	,000

التصور العقلي	البصري	درجة	14,80	2,440	14,70	2,213	,934**	,000
	السمعي	درجة	14,20	1,813	14,10	1,663	,950**	,000
	الحس حركي	درجة	14,10	1,791	14,40	1,577	,888**	,001
	الانفعالي	درجة	13,80	2,097	14,30	1,337	,895**	,000
	التحكم في الصورة	درجة	13,40	2,633	14,10	1,852	,970**	,000
دافعية التعلم	دافعية تعلم الرفعات	الدرجة	58,10	2,685	59,70	1,766	,850**	,002

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية 0,05 = 0,632

يتضح من جدول (١١) إنه توجد علاقة دالة احصائياً بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في متغيرات الاسترخاء، والانتباه، والتصور العقلي، والدافعية نحو تعلم رفع الأثقال، حيث ان قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية 0,05 مما يشير إلى ثبات الاختبارات المرتبطة بالجانب العقلي والنفسي قيد البحث.

جدول (١٢)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث (ن=١٠)

مستوى (P) الدلالة Sig. (2-seitig)	قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات والاختبارات المستخدمة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
,000	,977**	,212	4,98	,212	4,99	الثانية	السرعة
,024	,701*	,516	6,40	,674	6,70	عدد	الرشاقة
,000	,971**	8,78	76,30	10,39	75,90	كجم	قوة حركية
,000	,975**	10,05	70,70	11,688	69,20	كجم	قوة ثابتة
,000	,954**	3,24	25,50	4,742	25,40	سم	قدرة عضلية
,000	,949**	2,27	9,50	3,525	9,29	الثانية	التوازن
,001	,859**	,165	4,84	,188	4,81	الدرجة	الأداء الفني للرفعات الأولمبية
,003	,835**	,424	5,13	,321	5,05	الدرجة	خطف
							كلين ونظر

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية 0,05 = 0,632

يتضح من جدول (١٢) إنه توجد علاقة دالة احصائياً بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في متغيرات السرعة، والرشاقة، والقوة العضلية، والقدرة العضلية، والتوازن، ومستوي الأداء الفني للرفعات الأولمبية، حيث ان قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية 0,05 مما يشير إلى ثبات الاختبارات المرتبطة بالجانب البدني والمهاري قيد البحث.

رابعا: خطوات تنفيذ الدراسة:

١- القياسات القبليّة

تم إجراء القياسات القبليّة يومي الثلاثاء ٢٩ / ٩ / ٢٠٢٠م والأربعاء ٣٠ / ٩ / ٢٠٢٠م.

٢- التجربة الرئيسية

تم تطبيق التجربة لمدة ثمانية أسابيع في الفترة من السبت ٣ / ١٠ / ٢٠٢٠م إلي الخميس ٢٦ / ١١ / ٢٠٢٠م بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا داخل نادي الناصرية الرياضي. تم التدخل بتطبيق جزء البرمجة اللغوية العصبية قبل الأحماء في بداية الوحدات اليومية بالبرنامج التعليمي لمدة (٣٠ دقيقة) علي المجموعة التجريبية فقط، حيث تمثل البرمجة اللغوية العصبية الجزء العقلي المعرفي من البرنامج التعليمي الذي يطبق علي المتعلمين من المبتدئين الشباب برفع الأثقال، واستهدف ذلك تحسين التصور العقلي للأداء المهاري وتمثيل الأداء المثالي في عقل المتعلمين من الرباعين الشباب، بينما يتم في المقابل تم شرح نظري للأداء المهاري والواجبات التعليمية وعرض بصري للأداء بالنسبة للمجموعة الضابطة.

وتم تطبيق أجزاء الوحدة التعليمية "الإحماء، وتعليم المهارات (الرفعات)، والإعداد البدني والتدريب علي المهارات، والختام" بشكل مماثل للمجموعتين التجريبية والضابطة طوال مدة البرنامج التعليمي العام الذي كان يستهدف تعليم وتطوير مستوى الأداء المهاري لشباب الرباعين، وبذلك كان جزء البرمجة اللغوية العصبية مرفق (٨) كبرنامج نوعي هو المتغير التجريبي والعامل الوحيد بالبرنامج التعليمي، الذي يمكن أن تعزي له الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

تم تنفيذ البرنامج التعليمي القائم علي البرمجة اللغوية العصبية مع مراعاة العدد المحدد بتعريف الرقابة الصارمة والذي يؤكد علي عدم زيادة المتعلمين الشباب عند استخدام الأثقال عن ١٠ أفراد كحد أقصى لكل معلم. ويوضح جدول (١٣) مخطط للوحدة التعليمية بالبرنامج التعليمي.

جدول (١٣)

نموذج لمخطط عام للوحدة التعليمية اليومية للمجموعة التجريبية

مسلسل	أجزاء الوحدة	الزمن	الواجبات والأنشطة
١-	البرمجة اللغوية العصبية	٣٠ ق	أنشطة نفسية وعقلية لتحسين الاسترخاء والانتباه والتصور العقلي للرفعات الأولمبية
٢-	الإحماء	١٢ ق	تمارين الجري والهزولة والعب صغيرة ومرونة وإطالة.
٣-	تعليم المهارات	٣٠ ق	تعليمات وتغذية راجعة ومراجعة عملية وتمارين متدرجة لتعلم التكنيك.
٤-	الإعداد البدني والتدريب علي المهارات	٤٠ ق	تمارين (عامة، خاصة) لتطوير القدرات البدنية العامة والخاصة برياضة رفع الأثقال للشباب.
٥-	التهدئة والختام	٨ ق	تمارين استرخاء وتنفس، وتمارين إطالة ومرجحات وارشادات صحية.

٣- القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية من السبت ٢٨ / ١١ / ٢٠٢٠م و الأحد ٢٩ / ١١ / ٢٠٢٠م لعينة البحث الأساسية بنفس شروط التطبيق القبلي.

٤- عرض ومناقشة النتائج:

أ- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

والذي ينص علي (توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات "القبلية - البعدية" للمجموعتين، الضابطة "التي تستخدم البرنامج التقليدي" والتجريبية "التي تستخدم البرنامج القائم علي البرمجة اللغوية العصبية"، في المتغيرات العقلية والنفسية المرتبطة بالتعلم، ومستوي أداء الرفعات الأولمبية، ودرجة دافعية التعلم لصالح القياسات البعدية بكل مجموعة).

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية- البعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية والنفسية قيد البحث (ن = ١٠)

مستوى الدلالة Sig. (2- seitig)	قيمة "ت"	القياس البعدي ضابطة		القياس القبلي ضابطة		وحدة القياس	المتغيرات والاختبارات المستخدمة	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
,000	8,422	2,951	33,60	9,359	56,40	الدرجة	مستوي التوتر العضلي العام	الآثار
,001	5,21	1,619	8,80	1,702	5,30	الدرجة	تركيز الانتباه	الانتباه
,002	4,39	,699	17,40	1,286	15,90	الدرجة	البصري	التصور العقلي
,006	3,58	1,715	16,50	1,649	14,50	الدرجة	السمعي	
,003	3,99	1,505	16,60	1,080	14,50	الدرجة	الحس حركي	
,015	3,00	1,873	16,80	1,251	14,30	الدرجة	الانفعالي	
,002	4,43	1,251	16,30	1,370	13,90	الدرجة	التحكم في الصورة	
,000	29,00	2,309	84,00	3,366	57,00	الدرجة	دافعية تعلم الرفعات	دافعية التعلم

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (١٤) أنه توجد فروق دالة احصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين متوسط القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية والنفسية قيد البحث لصالح القياسات البعدية، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية كما يتضح قيم "P" (2-seitig) Sig. في جميع المتغيرات أنها أقل من ٠,٠٥، مما يشير إلى وجود تحسن جوهري في تلك المتغيرات.

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية- البعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية

(ن = ١٠)

مستوى الدلالة Sig. (2-seitig)	قيمة "ت"	القياس البعدي ضابطة		القياس القبلي ضابطة		وحدة القياس	المتغيرات والاختبارات المستخدمة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
,022	2,76	1,1961	5,859	,1092	4,794	الدرجة	الخطف
,014	3,04	1,390	6,208	,304	5,032	الدرجة	كلين ونظر

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية 0,05 = 2,262

يتضح من جدول (١٥) أنه توجد فروق دالة احصائياً عند مستوي معنوية 0,05 بين متوسط القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوي الأداء الفني للرفعات الأولمبية (الخطف، والكلين والنظر) لصالح القياسات البعدي، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، كما يتضح قيم "P" (2-seitig) Sig. أنها أقل من 0,05، مما يشير إلى وجود تحسن جوهري في الأداء المهاري.

ويعزي الباحث التحسن في المتغيرات العقلية والنفسية والمهارية إلى البرنامج التعليمي المتبع مع المجموعة الضابطة والذي تم تطبيقه لمدة شهرين بواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعية وكان يستهدف تعليم الرفعات الأولمبية للمبتدئين الشباب برياضة رفع الأثقال من خلال مجموعة من الأنشطة والواجبات التعليمية المقننة مع استخدام الوسائل التعليمية السمعية والبصرية والحس-حركية الاعتيادية متضمنة الشرح والعرض وطرق التدريس الملائمة لتلك المرحلة السنوية ومتطلباتها، حيث عملت تلك الاجراءات علي تحسين التصور العقلي لدي المتعلمين وانتباههم اضافة إلى مستواهم المهاري ودافعيتهم نحو تعلم الرفعات الأولمبية. حيث يشير على البيك (١٩٩٣م) (٢١)، محمد علاوى (١٩٩٤م) (٣١)، محمد لظفي (٢٠٠٢م) (٣٨)، أحمد خضري (٢٠٠٩) (٣)، ماجدة أبو العزم (٢٠٢١م) (٢٨) أن البرامج التعليمية والتدريبية المقترحة التي تتراوح مدتها من ٦ إلى ١٢ أسبوع، وأن عدد والوحدات التعليمية والتدريبية التي تكون في نطاق ٣ وحدات أسبوعية تكون كافية لظهور التأثير الايجابي لمخرجات البرنامج.

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي- البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات العقلية والنفسية قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات والاختبارات	وحدة	القياس القبلي تجريبية	القياس البعدي تجريبية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
-----------------------	------	-----------------------	-----------------------	----------	---------------

المستخدمة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Sig. (2-seitig)
مستوى التوتر العضلي العام	الدرجة	56,90	6,100	24,20	3,521	16,67
تركيز الانتباه	الدرجة	5,60	1,429	11,30	1,337	8,14
البصري	الدرجة	15,30	1,636	19,00	1,154	6,62
السمعي	الدرجة	14,50	1,269	18,30	1,888	5,01
الحس حركي	الدرجة	14,30	,948	19,80	1,549	10,13
الانفعالي	الدرجة	14,00	1,054	19,60	1,349	11,76
التحكم في الصورة	الدرجة	13,10	,8756	18,90	1,370	10,87
دافعية تعلم الرفعات	الدرجة	58,80	3,521	97,80	2,573	65,40

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 = 2,262

يتضح من جدول (١٦) أنه توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية 0,05 بين متوسط القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات العقلية والنفسية قيد البحث لصالح القياسات البعدية، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية كما يتضح قيم "P" (2-seitig) Sig. في جميع المتغيرات أنها أقل من 0,05، مما يشير إلى وجود تحسن جوهري في تلك المتغيرات.

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية- البعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية

(ن = ١٠)

مستوى الدلالة Sig. (2-seitig)	قيمة "ت"	القياس البعدي تجريبية		القياس القبلي تجريبية		وحدة القياس	المتغيرات والاختبارات المستخدمة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
,000	101,82	9,159	,1875	4,762	,1039	الدرجة	الأداء الفني للرفعات الأولمبية
,000	30,809	9,342	,2209	4,955	,3121	الدرجة	خطف وكلين ونظر

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 = 2,262

يتضح من جدول (١٧) أنه توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية 0,05 بين متوسط القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني للرفعات الأولمبية (الخطف، والكلين والنظر) لصالح القياسات البعدية، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، كما يتضح قيم "P" (2-seitig) Sig. أنها أقل من 0,05، مما يشير إلى وجود تحسن جوهري في الأداء المهارية.

ويعزي الباحث التحسن في المتغيرات العقلية والنفسية والمهارية إلي البرنامج التعليمي القائم علي البرمجة اللغوية العصبية (NLP) مع المجموعة التجريبية والذي تم تطبيقه لمدة

شهرين بواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعية وكان يستهدف تعليم الرفعات الأولمبية للمبتدئين الشباب برياضة رفع الأثقال من خلال نفس مجموعة الأنشطة والواجبات التعليمية المقننة المستخدمة مع المجموعة الضابطة ولكن يتم الاعتماد في البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية علي أسلوب البرمجة اللغوية العصبية في اكتساب التصور الحركي للرفعات الأولمبية.

فالبرنامج التعليمي القائم علي البرمجة اللغوية العصبية ساهم في مخاطبة الأنماط الثلاثة الرئيسية المميزة لطبيعة وشخصية المتعلم (نمط سمعي - نمط بصري - نمط حس-حركي) وتركيباتها المحتملة، بما يُمكن كل متعلم من تلقي المعلومات المرتبطة بالأداء وبرمجتها بالشكل المناسب لاستعداداته وقدراته، وهذا يدل علي أن البرمجة اللغوية العصبية في بنيتها توفر بيئة متكاملة تتيح لجميع المتعلمين باختلاف أنماطهم ومستوياتهم علي التعلم بفعالية، كما تراعى الفروق الفردية بينهم وتسمح لكل مبتدئ برياضة رفع الأثقال باكتساب التصور الحركي الصحيح اللازم لحدوث التعلم وتطور مستوي الأداء الفني للرفعات الأولمبية، كما تساعد البرمجة اللغوية العصبية علي التعلم بشكل مستقل وفقا لإمكانات المتعلمين ونمط التعلم السائد لديهم، أضافه إلي بعض المميزات الأخرى التي وفرتها البرمجة اللغوية في التعليم مثل زيادة قدرة المتعلمين المبتدئين علي الانتباه وتقليل التوتر الزائد المصاحب للمراحل الأولى لعملية التعلم الحركي. ومثل تلك البيئة التعليمية القائمة علي البرمجة اللغوية العصبية تشكل بيئة متعددة التأثيرات وتلبي احتياجات المتعلمين، مما يعمل علي زيادة الدافعية نحو التعلم لديهم وتوفير الرغبة في التعلم.

حيث يشير أندرياس وفالكner **Andereas & Faulkner (٢٠٠٣م)** إلى أن البرمجة اللغوية العصبية (NLP) امتدت تطبيقاتها في مجال التعليم والتربية، وهي تمدنا بأليات وطرق يمكن بها إحداث التغيير الإيجابي المطلوب في تفكير وعقل المتعلم من خلال التأثير بشكل متعدد وحاسم في عمليات الانتباه والإدراك والتصور، وبالتالي إحداث تغيير في السلوك والمهارات والأداء الإنساني الجسدي والعقلي (٤٦ : ٦٥).

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة إسماعيل الهلول (٢٠١١م) (١٠) التي أظهرت التأثير الايجابي للبرمجة اللغوية العصبية علي الدافعية، وكذا دراسة نجلاء رزق (٢٠١١م) (٤٤) التي توصلت نتائجها إلي أن استخدام البرمجة اللغوية العصبية يؤثر إيجابيا في تطوير الصلابة العقلية ومستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه. ايضا تتفق النتائج مع نتائج دراسة **Savardelavar M., & Amir Hooshang Bagheri (٢٠١٢م) (٥٢)** التي توصلت إلي أن استخدام البرمجة اللغوية العصبية والحديث الذاتي الإيجابي يحقق أفضل مستوي من الأداء لدي اللاعبين.

كذلك تتفق النتائج مع دراسة عمرو فؤاد (٢٠١٥م) (٢٢) التي اثبتت فعالية استخدام البرمجة اللغوية العصبية في تحسين مستوى أداء مهارات كرة القدم لدى ناشئي كرة القدم، ونتائج دراسة أحمد البيومي، أحمد المطري (٢٠١٩م) (٢) التي أكدت علي فعالية البرمجة اللغوية العصبية في تنمية المهارات النفس حركية، ومستوي الأداء المهاري لناشئي رياضة هوكي الميدان. ايضا تتفق مع نتائج دراسة رشا أشرف، نيفين فكرى، واخرون (٢٠١٩م) (١٧) التي أوضحت أن استخدام بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية يؤدي إلى تحسن في مستوى المهارات العقلية الأساسية لدي المبتدئات في السباحة، ونتائج ماجدة أبو العزم (٢٠٢١م) (٢٨) التي أثبتت فعالية البرمجة اللغوية العصبية في الارتقاء ببعض مهارات الهجوم المركب لناشئي سلاح الشيش.

ب- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص علي (توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين، الضابطة "التي تستخدم البرنامج التقليدي" والتجريبية "التي تستخدم البرنامج القائم علي البرمجة اللغوية العصبية" في المتغيرات العقلية والنفسية المرتبطة بالتعلم، ومستوي أداء الرفعات الأولمبية، ودرجة دافعية التعلم لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية).

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية- البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية
في المتغيرات العقلية والنفسية قيد البحث
(ن=١) ن=٢

(١٠=)

مستوى الدلالة Sig. (2- seitig)	قيمة "ت"	القياس البعدي للمجموعة التجريبية		القياس البعدي للمجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات والاختبارات المستخدمة	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
,000	6,470	3,521	24,20	2,951	33,60	الدرجة	مستوي التوتر العضلي العام	الإثراء
,001	3,76	1,337	11,30	1,619	8,80	الدرجة	تركيز الانتباه	الانتباه
,001	3,74	1,154	19,00	,699	17,40	الدرجة	البصري	التصور العقلي
,039	2,23	1,888	18,30	1,715	16,50	الدرجة	السمعي	
,000	4,684	1,549	19,80	1,505	16,60	الدرجة	الحس حركي	
,001	3,83	1,349	19,60	1,873	16,80	الدرجة	الانفعالي	
,000	4,43	1,370	18,90	1,251	16,30	الدرجة	التحكم في الصورة	
,000	12,62	2,573	97,80	2,309	84,00	الدرجة	دافعية تعلم الرفعات	دافعية التعلم

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥=٢,١٠١

يتضح من جدول (١٨) أنه توجد فروق دالة احصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات العقلية والنفسية قيد

البحث لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، كما يتضح قيم "P" (2-seitig) Sig. في جميع المتغيرات أنها أقل من ٠,٠٥، مما يشير إلى وجود تحسن جوهري في تلك المتغيرات.

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية- البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات والمهارية

(ن=٢=١٠)

مستوى الدلالة Sig. (2-seitig)	قيمة "ت"	القياس البعدي للمجموعة التجريبية		القياس البعدي للمجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات والاختبارات المستخدمة	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
,000	8,61	,1875	9,159	1,1961	5,8590	الدرجة	خطف	الأداء الفني للرفعات الأولمبية
,000	7,03	,2209	9,342	1,3906	6,2080	الدرجة	كلين ونظر	

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=٢,١٠١

يتضح من جدول (١٩) أنه توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء الفني للرفعات الأولمبية (الخطف، والكلين والنظر) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، كما يتضح قيم "P" (2-seitig) Sig. أنها أقل من ٠,٠٥، مما يشير إلى وجود تحسن جوهري في الأداء المهاري.

ويعزي الباحث تلك الفروق إلى تأثير البرنامج التعليمي القائم علي البرمجة اللغوية العصبية (NLP) مع المجموعة التجريبية، حيث ساعدت البرمجة اللغوية العصبية في اشارة واستغلال حواس الجسم المختلفة السمعية والبصرية والحس-حركية بالاشتراك مع النواحي النفسية المرتبطة بالتعلم مثل تركيز الانتباه وتوجيه العقل نحو موضوع التعلم، وهذا يساعد في بناء البرنامج الحركي العقلي للأداء أو بعبارة اخري تحسين التصور الحركي الخاص بأداء الرفعات الأولمبية وتسهيل فهم وإدراك تفاصيل الأداء الحركي للرفعات، كما تساعد البرمجة اللغوية العصبية علي زيادة دافعية المتعلمين من شباب رفع الأثقال نحو التعلم.

حيث يؤكد **محمد عثمان (٢٠٠٤م)** أن بناء التصور الحركي السليم للأداء داخل خطة التعلم يتطلب استخدام جميع المثيرات التعليمية التي تعمل علي إمداد المتعلمين بالمعلومات الكافية عن دقائق الأداء الفني وعن كيفية تنفيذه بشكل متقن وآلي (٣٧: ١٦٠-١٦٢).

كما يري **محمد حسن، وأحمد العميري (٢٠١٣م)** أن عملية التعلم الناجحة وتحسين الأداء الفني في رفع الأثقال يجب أن تبنى على استخدام برامج تعليمية صحيحة، يتم فيها تطوير وبرمجة التصور الحركي الصحيح لأداء الرباعين المتميزين في ذهن المتعلمين المبتدئين من

خلال امدادهم بالشرح اللغوي المدعم بالأفلام والرسوم والصور الفوتوغرافية والتحليلات الميكانيكية لمسار النقل وكيفية عمل وصلات الجسم خلال تنفيذ الأداء للرفعات الأولمبية (٣٤ : ٢٣).

وتذكر سو نايت Sue knight (٢٠٠٧م) في هذا الصدد أن البرمجة اللغوية العصبية (NLP) تستخدم في برمجة الطموحات والأهداف، وذلك من خلال تغليب بعض الأنماط الحسية (بصري، وسمعي، وحس-حركي). فالحواس وما يرتبط بها من خصائص نفسية تعد من أدق وأهم الأجهزة التي تلعب دورا هام في عملية التعلم. مع الوضع في الاعتبار أن استيعاب المعرفة وتطويرها لا يعتمد علي المستوى الحسي فقط، بل يمكن الارتقاء بها إلى أعلى مستوى من خلال التدريب والعمل علي ترقية العمليات الإرادية للحواس وخاصة حاستا السمع والبصر (٥٨ : ٩).

كما تشير ماجدة أبو العزم (٢٠٢١م) إلي أهمية استخدام البرمجة اللغوية العصبية كطريقة تعليم وتدريب حديثة تعتمد علي استغلال القدرات العقلية وتساعد في ترقية قدرات المتعلمين وتجعل الأداء أكثر توافق وفعالية. وهي أحد التوجهات للانتقال من مرحلة التعليم والتدريب التقليدي السلبي إلى التعليم الاستقلالي الإيجابي، وتهدف للنهوض بمستوى الأداء الرياضي والوصول إلى ناتج تعليمي وتربوي أفضل بأقل جهد ممكن في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والوجدانية (٢٨ : ٢٣٢).

ولذا يؤكد محمد شمعون، وماجدة اسماعيل (٢٠٠١م) علي الدور الهام الذي يلعبه تدريب المهارات العقلية للرياضيين (كالانتباه، والتصور العقلي، والتحكم في التوتر) من أنه يساعد في الوصول إلي حالة عقلية يمكن أن تمنع معوقات الأداء كتشتت الانتباه والأفكار السلبية التي تصاحب عملية التعلم الحركي والتدريبات البدنية وتؤدي إلي إضعاف التوافق العضلي العصبي . (٣٠ : ٨١)

(٩٥)

ويضيف الباحث أن تفوق المجموعة التجريبية يعزي إلي ما قدمته البرمجة اللغوية العصبية للمتعلمين المبتدئين برفع الأثقال من: تكامل في الجوانب العقلية/المعرفية، والحركية/المهارية، والوجدانية/النفسية، أيضا إثراء المتعلمين بالمعلومات متعددة المصادر الحسية وبرمجتها وتنظيمها بشكل علمي في أذهانهم، وكذا توفير مناخ دافع نحو التعلم انخفضت فيه درجة القلق والتوتر، اضافة إلي التنوع ما بين جلسات التصور والبرمجة اللغوية العصبية التي تتضمن التغذية الراجعة الداخلية، ولسات الممارسة العملية الفعلية والتي تتضمن التغذية الراجعة الخارجية، كلها تمثل شروط وعوامل أساسية للتعلم الحركي الفعال في رفع الأثقال. حيث يشير

سامح رشدي (٢٠٠٥م) أن الرباع لا يتمكن من إتقان الأداء الفني للرفعات وتوظيف القوة لرفع أقصى ثقل إلا من خلال التكامل بين الجانب العقلي والمعرفي والجانب البدني (١٨ : ٣).

حيث يوضح تامش ايان، ولازار باروجا (٢٠١٨م) أن تطوير العوامل النفسية والعقلية وعلي رأسها تركيز الانتباه لدي الرباع يعمل علي التعبئة القصوى للجوانب البدنية والحركية وكذا الجوانب العقلية الأخرى، مما يساعد علي تحقيق الأداء العالي بالفعاليات الرياضية. فالدراسات اثبتت أن تركيز الانتباه الشديد في اللحظة التي يضع فيها الرباع قدمه تحت عمود الأثقال وقبل لحظة رفعه مباشرة، واثارة التفكير والتحدث الذاتي وعمل استثارة لغوية داخلية (مخاطبة الذات بالعناصر الرئيسية للرفة)، واستدعاء الصورة الحركية للرفة من ٢ - ٣ مرات، كلها آليات تؤدي إلي تمثيل وتداعي ذهني لبرنامج الحركة بالعضلات العاملة وتنشيطها (انقباض اديومتري) وعمل تغذية راجعة داخلية للأداء الحركي يسمح بتجهيز العضلات للعمل الفعلي في اللحظات التالية ونتاج الحركة بشكل صحيح خالي من الأخطاء (١٢ : ٤٥ - ٤٨).

ولذا يؤكد محمد علاوي (٢٠٠٧م) علي أهمية تدريب المهارات العقلية لأنه يعطي الرياضيين ميزة عن غيرهم من الرياضيين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب وفي بعض الأحيان يكون هو الفيصل في النجاح والتفوق (٣٢ : ١٩٣).

كما يؤكد تامش ايان، ولازار باروجا (٢٠١٨م) علي أهمية وضع البرامج النوعية النفسية والعقلية ضمن خطة التعليم والتدريب، لأن بعض ردود الأفعال الانفعالية مثل القلق التي تحدث خلال التعلم والتدريب في رفع الأثقال تؤدي إلي زيادة التوتر العضلي والذهني وتعرضه للإخفاق، وبالتالي لايد من العمل علي التحكم في المؤثرات الانفعالية للرباع وتطويرها خلال التعليم والتدريب باستخدام البرامج النوعية (الحوار الذاتي والمراجعة النفسية في وضع الجلوس والاستلقاء علي الظهر للوصول إلي الاسترخاء الكامل قبل التدريب وحدوث الانقباضات القصوى التي يحتاجها الرباع في رفع الثقل)، حيث تمثل تلك البرامج والوسائل مسألة ضرورية بحيث تصبح جزء من البرنامج التعليمي والتدريبي بهدف السيطرة علي حدة الانفعالات السلبية خلال التعليم والتدريب، ومن ثم تأهيل الرباع والوصول به إلي المستوي العالي وتحقيق أفضل النتائج في المسابقات. فالعديد من خبراء رفع الأثقال يتفق أن العوامل النفسية والعقلية أصبحت هي العامل الحاسم للفوز بالمسابقات عند تساوي قدرات الرباعين البدنية (١٢ : ٥٧ - ٥٨).

وفي ضوء ذلك يعزي الباحث تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة إلي التحسن الحادث في الجانب العقلي والنفسي لدي المجموعة التجريبية وتميزهم عن المجموعة الضابطة بسبب خضوعهم للبرمجة اللغوية العصبية والذي انعكس بدوره علي مستوي الأداء الفني

ايضا. وهذا ما أكدته تيري **Terry, O.** (١٩٨٦م) من أن التدريب العقلي يوفر فرص أفضل في زيادة التحفيز والدافعية، واتقان المهارات الحركية والرياضية، وزيادة التركيز في الواجبات المطلوبة (٦٠ : ١١٤-١١٥).

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة إسماعيل الهلول (٢٠١١م) (١٠)، ودراسة نجلاء رزق (٢٠١١م) (٤٤)، ودراسة **Savardelavar M., & Amir Hooshang Bagheri** (٢٠١٢م) (٥٢)، ودراسة رشا أشرف، نيفين فكرى، وآخرون (٢٠١٩م) (١٧) في أن المجموعة التجريبية التي استخدمت البرمجة اللغوية العصبية أفضل من المجموعة الضابطة التي اتبعت الطريقة التقليدية في المتغيرات التابعة النفسية والعقلية والمهارية قيد تلك الدراسات.

ج- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص علي (توجد علاقات ارتباطية بين المتغيرات النفسية والعقلية المرتبطة بالتعلم الحركي، وبين مستوى الأداء المهاري للرفعات الأولمبية، والدافعية نحو تعلم الرفعات الأولمبية، لدي الشباب بريضة رفع الأثقال - "١٣ - ١٥ سنة").

جدول (٢٠)

مصفوفة الارتباطات المتغيرات النفسية والعقلية المرتبطة بالتعلم الحركي قيد البحث وبين مستوى الأداء المهاري للرفعات الأولمبية والدافعية نحو تعلم الرفعات الأولمبية بريضة رفع الأثقال ن = ٢٠

م	المتغيرات	المتغيرات	تركيز الانتباه.	التصور العقلي.	الدافعية نحو تعلم الرفعات الأولمبية.	مستوي الأداء الفني للرفعات الأولمبية.
١	مستوي التوتر العضلي العام (الاسترخاء).		-,510*	-,684**	-,784**	-,738**
٢	تركيز الانتباه.			,435	,609**	,524*
٣	التصور العقلي.				,716**	,735**
٤	دافعية نحو تعلم الرفعات الأولمبية.					,822**
٥	مستوي الأداء الفني للرفعات الأولمبية.					

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

بدراسة جدول (٢٠) يتبين وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين "تركيز الانتباه" و "الدافعية نحو تعلم الرفعات الأولمبية" (**,٦٠٩)، وبين "تركيز الانتباه" و "مستوي الأداء الفني للرفعات الأولمبية" (*,٥٢٤)، ايضاً وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين "التصور العقلي" و "الدافعية نحو تعلم الرفعات الأولمبية" (**,٧١٦)، وبين "التصور العقلي" و "مستوي الأداء الفني للرفعات الأولمبية" (**,٧٣٥)، إضافة لوجود علاقة ارتباطية موجبة ذات

دلالة إحصائية بين "الدافعية نحو تعلم الرفعات الأولمبية" و "مستوي الأداء الفني للرفعات الأولمبية" ($r = 0.822^{**}$) حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة موجبة وأكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .

من ناحية أخرى، بدراسة **جدول (٢٠)** يتبين وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين "مستوي التوتر العضلي العام" و "تركيز الانتباه" ($r = -0.510^{*}$)، وبين "مستوي التوتر العضلي العام" وبين "التصور العقلي" ($r = -0.684^{**}$)، وبين "مستوي التوتر العضلي العام" و "الدافعية نحو تعلم الرفعات الأولمبية" ($r = -0.784^{**}$)، وبين "مستوي التوتر العضلي العام" و "مستوي الأداء الفني للرفعات الأولمبية" ($r = -0.738^{**}$) حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة سالبة وأكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .

ويرى **الباحث** في ضوء النتائج أن زيادة الدافع نحو تعلم الرفعات الأولمبية يجعل المتعلمين أكثر قدرة علي تركيز انتباههم، فكلما زاد الدافع نحو التعلم زاد معه القدرة علي تركيز الانتباه والعكس صحيح. كما أن مستوى الأداء الفني للرفعات ودرجة التمكن والانتقان من تنفيذ الرفعات الأولمبية يتأثر بدرجة تركيز انتباه الرباع، فكلما زادت القدرة علي تركيز الانتباه، كلما زاد درجة اتقان الأداء الفني.

ايضا يؤثر مستوى التصور العقلي علي مستوى دافعية المتعلمين نحو التعلم، كما يؤثر علي مستوى أدائهم الفني للرفعات الأولمبية، فكلما تمكن المتعلمين من استحضار وتصور الأداء عقليا كلما زاد ذلك من دافعتهم نحو التعلم وكلما ساعدهم علي تنفيذ الأداء الفني بشكل أكثر دقة وانتقان.

واخير يتضح أنه كلما زادت دافعية المتعلمين نحو التعلم، كلما كان لذلك من أثر ايجابي علي مستوى أدائهم الفني وبالتالي تحسنت جودة الأداء.

كما يرى **الباحث** في ضوء النتائج أن انخفاض مستوى التوتر العضلي والذهني وزيادة قدرة المتعلمين علي الاسترخاء خلال عملية التعلم يساعدهم علي تركيز انتباههم وزيادة قدرتهم علي التصور العقلي الصحيح للأداء، اضافة إلي أنه يزيد من دافعتهم نحو التعلم وتحسين مستوى أدائهم الفني. فكلما قل التوتر العضلي أثناء عملية التعلم وتمكن المتعلمين من الاحتفاظ بمستوي جيد من الاسترخاء وعدم التوتر، كلما كان ذلك عاملا هاما في زيادة تركيز انتباههم وتصورهم الصحيح، وزيادة دافعتهم نحو التعلم، وقدرتهم علي تنفيذ الأداء الفني بشكل متقن.

ويشير **مصطفى باهى، وأمينة شلبي (٢٠١٩م)** أن توافر القدرة على التعلم، وتوفير النصح والإرشاد وتعليمات التدريس الملائمة، ليست هي فقط العوامل اللازمة لحدوث التعلم

الفعال، فتلك العوامل لا فائدة منها إذا لم يكن لدى المتعلم ما يدفعه إلى التعلم، فالدافع شرط وعامل حتمي للتعلم الناجح، وكلما كان هذا الدافع قوياً زادت فاعليه عملية التعلم، وقد يصل الأمر إلي تفوق المتعلم علي من هم أفضل منه في قدراتهم ولكنهم اقل منه دافعا (٤٣ : ٢٥، ٢٦).

ويري الباحث أن الدافعية نحو التعلم تعتبر بمثابة القوة الداخلية المحركة لسلوك المتعلمين، وتعطي لهم المقدرة علي المثابرة وبذل الجهد وتركيز الانتباه خلال تنفيذ واجبات التعلم المكلفين بها، مما يهيئ لهم فرص التفوق والتعلم بشكل أفضل، وهذا ينعكس بدوره علي مستوي أدائهم الفني خلال تنفيذ الرفعات الأولمبية. حيث تذكر آمال صادق وفؤاد أبو حطب (٢٠٠٩م) أنه وفقا لنظرية التعلم لسكنر (الإشراط الإجرائي) ان الدوافع تلعب دورا معنويا في التعلم وتعد أحد الشروط والعوامل الهامة المؤثرة في تحصيل المتعلمين، وتؤكد الادلة التجريبية المتوافرة ان زيادة الدافع نحو التعلم يؤدي الي تسهيل الاداء (١١ : ٤٤٦). كما أكد فتحي الزيات (٢٠٠٤م)(٢٤) و بوتمان وولكر Putman & Walker (٢٠١٠م)(٥١)، و فريد تركي وآخرون (٢٠١١م)(٢٥) علي الدور الهام والحاسم الذي تلعبه الدافعية في التعلم، وأن الدافعية تعزز ثقة المتعلم بنفسه وتزيد من تركيز انتباهه نحو النشاط المتعلم مما يؤدي إلي تحسين الأداء ونواتج التعلم.

كما يؤكد تامش ايان، ولازار باروجا (٢٠١٨م) أن الاختبارات التي أجريت علي الرباعين ذوي المستوي العالي أثبتت أن للعوامل النفسية والعقلية مثل تركيز الانتباه والتصور والثبات الانفعالي والمثابرة دورا هاما في تحسين مستوي الأداء الرياضي والوصول إلي الانجازات العالية، لذا يجب إدخال الجانب العقلي وفرضه فرضا علي النظام التعليمي للرباعين الشباب وجعله جزء لا يتجزأ من الطرائق الحالية للتعليم والتدريب، فالجانب العقلي والنفسي يرتبط بعلاقات قوية بالجانب الحركي والمهاري ولا يمكن فصله. واذا استطعنا أن نربط بين الجانب العقلي وطرائق تعليم الرباعين فإننا بذلك نكون قد استطعنا أن نخطو خطوه للأمام في طرائق التعليم والتدريب الحالية وبالتالي تحقيق التعلم الفعال الذي يقود إلي الزيادة المستمرة في مستوي الانجاز (١٢ : ٤٤-٤٥).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من ابراهيم غنيم (٢٠٠٩م)(١)، ومحمد حسن، و أحمد العميري (٢٠١٣م)(٣٤) في أنه توجد علاقة ارتباطية طردية بين الدافعية نحو التعلم ومستوي الأداء الفني للمتعلمين المبتدئين، ونتائج دراسة هدير محمود (٢٠١٤م)(٤٥) التي توصلت إلي أن الاسترخاء والتصور العقلي يؤثران إيجابياً على تركيز الانتباه وتحسين مستوى

الأداء المهاري وبالتالي تحسين المستوى الأداء. كما تتفق مع نتائج دراسة عمرو فؤاد (٢٠١٥م) (٢٢) التي اثبتت وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين تحسين التصور العقلي للمهارات وتحسن مستوى أداء مهارات كرة القدم.

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

في ضوء اجراءات ونتائج البحث توصل الباحث إلي ما يلي:

أ- الاستنتاجات:

١- البرمجة اللغوية العصبية تزيد من الدافعية نحو التعلم، وتعمل علي تحسين القدرة علي الانتباه والتصور العقلي وتحسين مستوي الأداء الفني للرفعات الأولمبية لدي الرباعين الشباب برياضة رفع الأثقال بشكل أكثر فعالية من التعلم التقليدي.

٢- كلما زادت الانتباه والدافعية نحو التعلم وتطور التصور العقلي وقل التوتر خلال المراحل الأولى لعملية التعلم، كلما تحسن الاداء الفني للرفعات الأولمبية بشكل أسرع لدي الرباعين الشباب برياضة رفع الأثقال.

ب- التوصيات:

١- استخدام البرمجة اللغوية العصبية في تعليم الرفعات الأولمبية للرباعين الشباب برياضة رفع الأثقال.

٢- عمل دورات ثقل للمعلمين والمدربين من قبل الاتحاد المصري لرفع الأثقال لتوضيح أهمية وكيفية تطبيق البرامج التعليمية القائمة علي البرمجة اللغوية العصبية للمتعلمين من المبتدئين بمرحلة الشباب تحت ١٥ سنة.

٣- إجراء مزيد من الدراسات حول استخدام البرمجة اللغوية العصبية في مجال التعليم والتدريس برياضات اخري، والبحث عن تأثيراتها في متغيرات اخري.

٦- المراجع:

أولاً المراجع العربية

١. إبراهيم عبده غنيم (٢٠٠٩م) : تأثير برنامج باستخدام الوسائط المتعددة التفاعلية علي الدافعية والتحصيل المعرفي ومستوي الأداء الحركي للمبتدئين في رياضة الملاكمة. رسالة دكتوراه غير

- منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.**
٢. أحمد البيومي، أحمد المطري : تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية (NLP) علي تحسين بعض المتغيرات النفس حركية للتصويب في هوكي الميدان. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
٣. أحمد خضري محمد (٢٠٠٩م) : برنامج تدريبي في ضوء نماذج البرمجة اللغوية العصبية لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
٤. أحمد عبد الحميد العميري : تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية علي مستوى الإنجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٥. أحمد عبد الحميد العميري : تأثير برنامج تمارين تقوية عضلات المحور علي التوازن ومخرجات القوة ومستوي أداء رفعة الكلين والنظر للرباعيين المبتدئين (١٢ - ١٤ سنة). مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، عدد (٤١)، المجلد (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
٦. أحمد عبد الحميد العميري : تأثير التدريب الدائري بالأثقال علي بعض المتغيرات البدنية وتعلم الأداء المهاري لرفع الأثقال لدي الأطفال (١٠ - ١٢ سنة). المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، المجلد (٣٩) العدد (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٧. أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) : علم نفس الرياضة "المفاهيم والتطبيقات". دار الفكر العربي، ط ٣، القاهرة.
٨. أسامة كامل راتب (٢٠٠١م) : الإعداد النفسي لتدريب الناشئين. دار الفكر العربي، القاهرة.
٩. أسامة كامل راتب (٢٠٠٨م) : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي "تطبيقات في المجال الرياضي". دار الفكر العربي، ط ٣، القاهرة.
١٠. إسماعيل الهلول (٢٠١١م) : أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية في تنمية دافعية إنجاز المعلم الفلسطيني. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، العدد (٢٢)، كلية التربية، جامعة الأقصى، فلسطين، غزة.
١١. آمال صادق، فؤاد أبو حطب : علم النفس التربوي. الطبعة السادسة، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
١٢. تاماش ايان، لازار باروجا : رفع الأثقال لياقة لجميع الرياضات. ترجمة وديع ياسين التكريتي، دار الوفاء للطباعة والنشر، ط ٢، الإسكندرية.
١٣. جمال علاء الدين، ناهد أنور : الأسس المترولوجية لتقويم الأداء البدني والمهاري والخططي للرياضيين. منشأة المعارف بالإسكندرية.
١٤. جوزيف أوكونز (٢٠٠٧م) : الكتاب العملي في البرمجة اللغوية العصبية "الدليل العملي لتحقيق النتائج

- المرجوة**. مراجعة سلوي بنت محمد بهلكي، دار الميمان للنشر والتوزيع، القاهرة.
١٥. جوزيف أوكونز، وجون سيمور : مدخل إلى البرمجة اللغوية العصبية "مهارات نفسية لفهم الآخرين والتأثير فيهم". ترجمة وتعريب الشركة العربية، القاهرة. (٢٠٠٤م)
١٦. خالد عبد الرؤوف عبادة : مخرجات القوة وكتلة الجسم كدالة للتنبؤ بمستوى الأداء الحركي لرفعة الكلين والنظر للاعبين رفع الأثقال. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد (١٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة. (٢٠١٠م)
١٧. رشا محمد أشرف، نيفين فؤاد : تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية على خفض القلق من الماء لدى المبتدئات في السباحة. إنتاج علمي، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط. (٢٠١٩م)
١٨. سامح محمد رشدي (٢٠٠٥م) : برنامج تدريب عقلي لتصحيح بعض أخطاء مسار الثقل في رفعة الخطف باليدين لدى الرباعين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.
١٩. سعيد الشاهد، حسن أنيس : التعلم الحركي-النظرية والتطبيق. مكتبة الطلبة شبرا ، القاهرة. (٢٠٠٦م)
٢٠. سو نايت (٢٠٠٧م) : البرمجة اللغوية العصبية في العمل "الاختلاف الذي يحدث فارقاً في مجال العمل". ط ٣، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية، الرياض.
٢١. علي فهمي البيك (١٩٩٣م) : تخطيط التدريب الرياضي. منشأة المعارف الإسكندرية.
٢٢. عمرو فؤاد عبد الحميد السعيد : تأثير برنامج للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى أداء بعض مهارات كرة القدم. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة. (٢٠١٥م)
٢٣. عنتر سليمان عبد الحكيم : دبلوم وممارس البرمجة اللغوية العصبية "مقرر تدريبي". المركز العالمي للبرمجة اللغوية العصبية، القاهرة. (٢٠٠٨م)
٢٤. فتحي الزيات (٢٠٠٤م) : سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي. ط ٢، دار النشر للجامعات، القاهرة.
٢٥. فريد تركي، محمد نوح، قمر الزمان عبد الغني (٢٠٠١م) : العلاقة بين الدافعية وتعلم القراءة والكتابة لدى طلاب الصف السادس الابتدائي في المملكة الأردنية الهاشمية. مجلة التربية الإسلامية والعربية، المجلد ٣ العدد الأول.
٢٦. كارول هاريس (٢٠٠٤م) : البرمجة اللغوية العصبية الآن أكثر سهولة. مكتبة جرير، السعودية.
٢٧. كارول هاريس (٢٠٠٥م). : البرمجة اللغوية العصبية "دليل تمهيدي لعلم وفن التميز". ترجمة فؤاد الدواش، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
٢٨. ماجدة محمود أبو العزم : تأثير برنامج تدريبي في ضوء نماذج البرمجة اللغوية العصبية على مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب لناشئ سلاح الشيش. مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضة، المجلد (٤) العدد (٧) الجزء الثاني. (٢٠٢١م)

٢٩. محمد العربي شمعون (٢٠٠٦م) : التدريب العقلي في المجال الرياضي. (ط-٣)، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣٠. محمد شمعون، وماجدة اسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي. مركز الكتاب للنشر، القاهرة. (٢٠٠١م)
٣١. محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) : علم التدريب الرياضي. الطبعة الثالثة عشر، دار المعارف، القاهرة.
٣٢. محمد حسن علاوى (٢٠٠٧م) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣٣. محمد حسن علاوى (٢٠١٢م) : علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدني، القاهرة.
٣٤. محمد حسن محمد، أحمد عبد الحميد العميري (٢٠١٣م) : تأثير استخدام التعلم المتمازج علي مستوي الأداء الفني للرفعات الكلاسيكية وعلاقته بدافعية التعلم لطلاب كلية التربية الرياضية. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد (٢١)، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٣٥. محمد حسن محمد، أحمد عبد الحميد العميري (٢٠٢٠م) : فعالية استراتيجية التعلم المقلوب على مستوي التحصيل المعرفي والأداء المهاري للرفعات الأولمبية وأثره علي اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية نحو استخدام التكنولوجيا في التدريس. مجلة سيناء لعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية بنين- بنات، جامعة العريش. عدد يوليو.
٣٦. محمد حسني مصطفى (٢٠٠٦م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات البليومترية بالأثقال على المستوى الرقمي للرباعين الناشئين تحت ٢٠ سنة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٣٧. محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي. ط٤، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت. (٢٠٠٤م)
٣٨. محمد لطفي السيد (٢٠٠٢م) : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب. دار الهدى للنشر، المنيا.
٣٩. محمد مصطفى الدسوقي : النسب المساهمة في المستوى الرقمي لمخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي لرفعتي الخطف والكلين والنظر للاعبين رفع الأثقال. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٤٠. محمود حامد متولي (٢٠٠٧م) : وضع مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية الخاصة لانتقاء البراعم في رياضة رفع الأثقال. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٤١. محمود عبد الفتاح عنان، ومصطفى باهى (٢٠٠٥م) : مقدمة فى علم نفس الرياضة. دار الكتاب للنشر، ط٣، القاهرة.
٤٢. مدحت محمد أبو النصر) : البرمجة اللغوية العصبية. مجموعة النيل العربية، ط٤، القاهرة. (٢٠١٥م)
٤٣. مصطفى حسين باهى، وأمينه إبراهيم شلبي (٢٠١٩م) : الدافعية نظريات وتطبيقات. مركز الكتاب للنشر، ط٤، القاهرة.
٤٤. نجلاء أمين رزق (٢٠١١م) : تأثير برنامج للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على تطوير الصلابة العقلية ومستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه. مجلة نظريات وتطبيقات

العدد (٧١)، يوليو، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

٤٥. هدير محمود أحمد : برنامج تدريبي باستخدام البرمجة العقلية الايجابية في تحسين المستوى الرقمي
عصر (٢٠١٤م)
لمتسابقى الوثب العالي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية
للبنات، جامعة الإسكندرية.

ثانيا: المراجع الاجنبية:

٤٦. Andreas & Faulkner : **NLP the new technology of achievement**. MB publishers, UK.
(2003)
٤٧. Andrew, Jr. (2003) : **Essential components of weightlifting technique. part1.**
٤٨. Gerhard, C., : **Gewichtheben. 3.bearbeitete Auflage, Sportverlag, Berlin p.60-61.**
٤٩. Khaled Ebada (2011) : The effect of a training program on the development of the maximal strength for weightlifting beginner's performance. **Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 13(3): 281-290.**
٥٠. Paul Tosey & Jane Mathison (2003) : Neuro-linguistic programming: Its potential for learning and teaching in formal education. **Paper presented at the European Conference on Educational Research**, University of Hamburg, 17-2٠ September.
٥١. Putman, Michael & Walker, Carolyn (2010) : Motivating children to read and write: Using Informal Learning Environments as Contexts for Literacy Instruction. **Journal of Research in Childhood Education**, 24, pp.140- 151
٥٢. Savardelavar M, Amir H. Bagheri (2012) : Using NLP in Sport Psychology; Neuro-Linguistic Programming effects on boxer State-Sport Confidence by using Meta-Models Method. **European Journal of Experimental Biology, 2012, 2 (5):1922-1927.**
٥٣. Savardelavar M, Kuan G. (2017) : The use of neuro-linguistic programming as an educational-therapeutic programme: two case studies. **Education in Medicine Journal; 9 (1):49-58.** <https://doi.org/10.21315/eimj2017.9.1.5>
٥٤. Scherer, H., (2003) : **Bewegungsvorstellung**. In Röthig u.a (Hrsg.) Sportwissenschaftliches Lexikon, 7., völlig neu bearbeitete Auflage, Hofmann.
٥٥. Schmidt, R., (1991) : **Motor Learning and Performance: From Principles to Practice**. Human Kinetics.
٥٦. Schnabel, G., (2006) : **Die Bewegungskoordination als Regulation der Bewegungstätigkeit**. In Meinel,K., Schnabel, G., Bewegungslehre Sport Motorik, , Südwest.
٥٧. Storey, Adam & Smith, K. (2012) : Unique Aspects of Competitive Weightlifting “Performance, Training and Physiology”. **Sports Med.; 42 (9): 769-790.**
٥٨. Sue knight (2007) : NLP At Work: The Essence of Excellence- (People Skills for Professionals), 1st Edition, **Nicholas Brealey publisher**, UK. <http://www.sueknight.co.uk/>
٥٩. Tamas, f., (2006) : **Olympic Weightlifting**, 2 ed., Tamas Erösport Libri Kkt, Budapest, 2006.
٦٠. Terry, O. (1986) : **Psyching for Sport- Mental Training for Athletes**. Leisure Press, Champaign, Illinois.

ثالثا: مراجع شبكة المعلومات

٦١. <https://www.scienceforsport.com/olympic-weightlifting>