

أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى الأداء الفنى فى التعبير الحركى لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الاسكندرية.

رندة فاروق السيد عسكر

قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية.

المقدمة ومشكلة البحث

من العلوم الحديثة التي بات الإنسان يوليها قدراً من العناية و الإهتمام علم البرمجة اللغوية العصبية، و يعد هذا العلم من العلوم التي تدرس طريقة التفكير في إدارة الحواس و من ثم برمجتها وفق الطموحات التي يضعها الشخص لنفسه ، و يستند هذا العلم على التجربة و الاختبار، و تبين أنه من الممكن أن يقود إلى نتائج فعالة و ملموسة ، كما أنه يعتمد على التفكير والشعور والسلوك والذي يقوم العقل بتنظيمهم، و من فوائد هذا العلم انه يساعد الانسان في التعرف على كيفية الحصول على النتائج التي تحتاج الى السيطرة على المشاعر ، و يسهل الإنسجام مع الآخرين و ايضا يساعد على التحكم في طريقة التفكير و تسخيرها كيفما يشاء ، وكذلك التخلص من المخاوف و التحكم فى انفعالاته السلبية و من ثم تحسين الاتصال بنفسه و بالآخرين . (٢٠:٧-٢) (١٣:١٤) (١٤:٢٠)

ويعتبر التدريب العقلي بوجه عام و البرمجة اللغوية العصبية بوجه خاص عملاً مكماً و ليس بديلاً عن التدريب المهاري ، فإنتاج الموقف الحركي عقلياً عادة ما يزيد من التحكم في الأداء المهاري من حيث التوقيت المناسب و الإيقاع الحركي لأجزاء المهارة المختلفة، فيكون بذلك إطاراً مرجعياً للمتعلم من خلال تثبيت خط سير الحركة في عقل المتعلم عن طريق تكوين صورة عقلية عن مكونات الحركة قبل أن يقوم بأدائها ، لذا يمكن ان تسهم البرمجة اللغوية العصبية فى امداد الفرد الرياضى بطرق متنوعة و متعددة تساعده لكى يصبح اكثر كفاءة و فاعلية فى اداء المهارات الرياضية و اكثر تحكما فى الافكار و الانفعالات. (٩:٢٢) (٩:٢٧)

وقد تناولت بعض الدراسات السابقة اثر البرمجة اللغوية العصبية فى المجال الرياضى مثل دراسة شوهندا حمدى محمد (٢٠١٥) (١٣) و عنوانها استخدام البرمجة اللغوية العصبية و تأثيرها على تحسين مستوى الاداء المهارى و الابتكارى للسلاسل الحركية فى الجمباز الايقاعى و كان من اهم نتائجها وجود تحسن فى مستوى الاداء المهارى و الابتكارى لمهارات الجمباز الايقاعى، و دراسة عبد الرحمن جمل

(٢٠١٥) (١٧) و عنوانها اثر البرمجة اللغوية العصبية للطلاب ذوى الانماط المخية المختلفة على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية فى جامعة بغداد بالعراق ، و كان من اهم نتائج هذه الدراسة هو تحسن مستوى الاداء المهارى لمهارات الكرة الطائرة نتيجة تنمية المهارات العقلية و مكونات البرمجة اللغوية العصبية ، و دراسة وائل السيد حامد (٢٠١١) (٣٣) و عنوانها فاعلية البرمجة اللغوية العصبية فى تنمية مهارات التواصل لدى طلبة الجامعة مقارنة بالعلاج العقلانى و الانفعالى و كان من اهم نتائجها ان البرنامج ساعد على تنمية مهارات التواصل ، و كذلك دراسة ايرينا هولدفيتش Irina Holdevici (١٩٩٠) (٤٠) بعنوان البرمجة اللغوية العصبية و استثمار التدريب العقلي فى الرماية عالية الاداء ، و قد اسفرت نتائج هذه الدراسة على انه حدث تحسن فى اسلوب الاداء نتيجة لاستخدام البرمجة اللغوية العصبية .

وفى حدود علم الباحثة انه لا توجد دراسات سابقة تناولت البرمجة اللغوية العصبية فى مجال التعبير الحركى كأحد الأنشطة الرياضية الهامة و التي تندرج ضمن مناهج كليات التربية الرياضية للبنات بوجه عام و كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية بوجه خاص ، على الرغم من ان نشاط التعبير الحركى بفروعه المختلفة (الباليه ، الرقص الشعبى ، الرقص الابتكارى الحديث) يعد من الأنشطة الرياضية الهامة ، فهو أحد العلوم التربوية و وسيلة للتنشئة الإجتماعية ، لذا إهتمت الدول المتقدمة بإدخاله ضمن برامجها و أنشطتها التربوية ، ليس كنشاط ترويحى ، ولكن لكونه نشاط تربوى تعليمى ، و وسيلة هامة من وسائل تحقيق عملية النمو الذاتى للفرد سواء من الناحية الجسمية أو العقلية أو الإجتماعية ، فهو جزء من التربية لأنه يساعد على تنمية الوعى و إيقاظ الخيال ، و أن كل فرد يجب أن يجد لنفسه وسيلة التعبير الخاصة بذاته و المميزة له فى حدود إمكانياته و قدراته (١٨:٢٧) (٤:٣٩)

وقد لاحظت الباحثة خلال تدريس المحاضرات التطبيقية للتعبير الحركى ان طالبات الفرقة الاولى تتسم غالباً بالخجل و عدم الثقة بالنفس و أيضاً القلق و التوتر و التردد اثناء اداء فنيات التعبير الحركى بفروعه المختلفة ، بالإضافة الى عدم

القدرة على التواصل والتفاعل مع الزميلات ويظهر ذلك بوضوح فى الجمل الجماعية ، مما يؤثر على مستوى الاداء بطريقة ملحوظة ، لذا رأت الباحثة ان استخدام وتوظيف البرمجة اللغوية العصبية من خلال المحاضرات التطبيقية فى التعبير الحركى ضروريا لتنمية بعض الانفعالات الايجابية وتحسين الاتصال بالآخرين وهذا بدوره يساعد الطالبات على الارتقاء بمستواهم ، وذلك من خلال تدريب المهارات العقلية الأساسية كالاسترخاء والتصور العقلى والانتباه ، كما أن تنمية المهارات العقلية يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية ومهارات وفنيات التعبير الحركى مما يساهم فى الشعور بمزيد من الثقة بالنفس، و يساعد على رفع مستوى الاداء الفنى للطالبات فى التعبير الحركى ، ومن هذا المنطلق جاءت فكره هذا البحث بهدف التعرف على مدى أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى الاداء الفنى فى التعبير الحركى لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية

اهداف البحث :

استخدام البرمجة اللغوية العصبية فى تدريس مقرر التعبير الحركى لطالبات الفرقة الأولى ومعرفة اثره على مستوى الاداء الفنى فى التعبير الحركى من خلال التعرف على :

١. أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى الاداء الفنى فى الباليه .
٢. أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى الاداء الفنى فى الرقص الشعبى .
٣. أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى الاداء الفنى فى الرقص الابتكارى الحديث .

فروض البحث :

١. هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى مستوى الأداء الفنى للطالبات فى الباليه لصالح المجموعة التجريبية.
٢. هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى مستوى الأداء الفنى للطالبات فى الرقص الشعبى لصالح المجموعة التجريبية .
٣. هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى مستوى الأداء الفنى للطالبات فى الرقص الابتكارى الحديث لصالح المجموعة التجريبية.

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وقد تم استخدام التصميم التجريبي باتباع القياس البعدى لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة ، ويرجع ذلك لان طالبات الفرقة الدراسية الأولى لا يوجد لديهم اى خبرات مهارية او فنية او حركية خاصة بمقرر التعبير الحركى للفرقة الأولى (الباليه - الرقص الشعبى - الرقص الابتكارى الحديث) .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية - على النحو التالى :

- ٤٥ طالبة للدراسة الاستطلاعية .
 - ٦١ طالبة تمثل المجموعة التجريبية .
 - ٥٦ طالبة تمثل المجموعة الضابطة .
- كما راعت الباحثة استبعاد الراسبات من عينة البحث حتى لا تكون هناك اى خبرات سابقة لدى الطالبات .

مجالات البحث :

- المجال المكانى : كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية - صالة التعبير الحركى .
- المجال الزمنى : الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى ٢٠١٦/٢٠١٥

أدوات البحث :

أولاً : مقاييس المهارات العقلية :-

قامت الباحثة بالرجوع الى المراجع العلمية (٨)(٢٣)(٢٤) والدراسات السابقة (١٣)(١٧)(٣٠)(٣١)(٣٢)(٣٣) لاختيار مقاييس الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه .

١. مقياس القدرة على الاسترخاء : "اعداد محمد حسن علاوى – احمد مصطفى السويفى".

الهدف : قياس مستوى القدرة على الاسترخاء من خلال ملئ المقياس وفقاً لما تمر به الطالبة في مواقفها الحياتية مرفق (٣) وقد تم اختيار هذا المقياس لانه اختبار لفظي ويصلح للتطبيق على مجموعة من الافراد فى وقت واحد ، ولا يوجد زمن محدد للاجابة .

٢. مقياس التصور العقلي : "اعداد محمد العربى شمعون – وماجدة محمد اسماعيل".

الهدف : التعرف على الدرجة التى يمكن بها استخدام الحواس اثناء التصور العقلي . مرفق (٤) وقد اشتمل على اربعة مواقف اساسية (الممارسة الفردية ، الممارسة مع الاخرين، مشاهدة الزميل ، الاداء فى المناقشة " الاختبار التطبيقي "

٣. تركيز الانتباه (اختبار الشبكة) : "اعداد محمد العربى شمعون "

الهدف : يهدف هذا الاختبار للمقارنة بين تركيز الانتباه لدى الطالبات . من خلال حذف اكبر عدد من المربعات طبقاً للرقم الذى تختاره الباحثة، و حذف اكبر عدد من المربعات يدل على قدرة الطالبة على التركيز مرفق (٥) وقد تم اختياره لانه اختبار لفظي ويناسب المرحلة السنوية المختارة ، كما انه يصلح للتطبيق على مجموعة من الافراد فى وقت واحد .

- المعاملات العلمية لمقاييس للمهارات العقلية (الاسترخاء ، التصور العقلي، الانتباه)

تم تطبيق مقاييس المهارات العقلية على عينة الدراسة الاستطلاعية وبلغ عددهم (٤٥) طالبة بهدف ايجاد المعاملات العلمية لمقاييس المهارات العقلية (الاسترخاء ، التصور العقلي ، الانتباه) .

- الصدق :

استخدمت الباحثة صدق التمايز بالمقارنة بين الإربعين الأعلى والأدنى و يتضح من مرفق (7) (8)، (9) أن الفروق بين الإربعين الأعلى والإربعين الأدنى دالة إحصائياً مما يدل على صدق مقاييس المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي ، الانتباه)

الثبات :

للتأكد من ثبات مقاييس المهارات العقلية (الاسترخاء ، التصور العقلي ، الانتباه) استخدمت الباحثة اعادة المقياس لاجاد الثبات بين نتائج المقاييس فى التطبيق الاول والتطبيق الثانى بفارق (٥) ايام ويتضح من مرفقات (٧)، (٨) ، (٩) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني دالة إحصائياً وكذا أن معاملات ألفا كرونباخ للثبات عالية ويقترّب من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات مقاييس المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، الانتباه).

ثانياً : اختبارات القدرات البدنية :

قامت الباحثة باستطلاع رأى السادة الخبراء من اعضاء هيئة التدريس فى مجال التعبير الحركى مرفق (١) فى تحديد اهم القدرات البدنية الأكثر ارتباطاً وتأثيراً على مستوى الاداء الفنى فى التعبير الحركى وقد اسفرت اراء السادة الخبراء على انه من اهم القدرات البدنية (قوة مميزة بالسرعة للرجلين التوازن الثابت ، الرشاقة ، التوازن من الحركة) ، ومن ثم قامت الباحثة بالرجوع الى المراجع العلمية (١)(٦)(٢٦) فى مجال الاختبارات لتحديد اختبارات القدرات البدنية . مرفق (٢)

المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية :

تم تطبيق اختبارات القدرات البدنية " قيد البحث " على عينة الدراسة الاستطلاعية وبلغ عددهم (٤٥) طالبة بهدف ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات.

الصدق :

للتحقق من صدق الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية " قيد البحث " استخدمت الباحثة صدق التمايز بالمقارنة بين الإرباعين الأعلى والأدنى و يتضح من مرفق (١٠) أن الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى دالة إحصائياً مما يدل على صدق اختبارات القدرات البدنية .

الثبات :

قامت الباحثة بإيجاد ثبات الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية " قيد البحث " واستخدمت الباحثة في ذلك طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بعد (٥) أيام و يتضح من مرفق (١٠) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) حيث بلغت قيمة ("ر" الجدولية = ٠,٣٨٠) وكذا أن معاملات ألفا كرونباخ للثبات عالية وتقترب من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات اختبارات القدرات البدنية.

ثالثاً : استمارات الملاحظة الخاصة بتقييم مستوى الأداء الفني في التعبير الحركي : "من تصميم الباحثة" اعتمدت الباحثة على استخدام استمارات ملاحظة لتقييم مستوى الاداء الفني في التعبير الحركي من تصميم واعداد الباحثة والتي تم استخدامها في دراسات سابقة (١١) (١٢) حيث تم اثبات صدقها وثباتها وموضوعيتها ، كما اشاد الخبراء في مجال التعبير الحركي بدقتها وسهولة استخدامها .مرفق (٦)

المعاملات العلمية لاستمارات الملاحظة :

تم تطبيق استمارات الملاحظة الخاصة بتقييم مستوى الاداء الفني في التعبير الحركي على عينة الدراسة الاستطلاعية وبلغ عددهم (٤٥) طالبة بهدف ايجاد المعاملات العلمية لاستمارة الملاحظة .

الصدق :

للتحقق من صدق استمارات الملاحظة الخاصة بتقييم مستوى الاداء الفني في التعبير الحركي استخدمت الباحثة صدق التمايز بالمقارنة بين الإرباعين الأعلى والأدنى و يتضح من مرفق (١١) أن الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى دالة إحصائياً مما يدل على صدق استمارات الملاحظة الخاصة لتقييم مستوى الاداء الفني في التعبير الحركي

الثبات :

ولإيجاد ثبات استمارات الملاحظة الخاصة لتقييم مستوى الاداء الفني في التعبير الحركي " استخدمت الباحثة في ذلك طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بعد ٥ أيام و يتضح من مرفق (١١) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) وكذا أن معاملات ألفا كرونباخ للثبات عالية وتقترب من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات استمارات الملاحظة الخاصة لتقييم مستوى الاداء الفني في التعبير الحركي.

تكافؤ عينة البحث :

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (المتغيرات الأساسية ، القدرات البدنية ، المهارات العقلية الاثائية)

جدول (١)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية ومتغيرات البحث

ت	المجموعة الضابطة (ن=٥٦)		المجموعة التجريبية (ن=٦١)		وحدة القياس	المتغيرات	
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط			
٠.٢٣٥	٠.٧٣١	١٨.٧٩	٠.٧٢٢	١٨.٧٥	سنة	السن	المتغيرات الأساسية
٠.٣٤٥	٥.٤١٣	١٦٢.٤٣	٥.٣١٥	١٦٢.٧٧	سم	الطول	
٠.٥٤٩	٨.٠٢٦	٦٠.٧٥	٨.٠٣٧	٥٩.٩٣	كجم	الوزن	
١.٧٩٥	٠.٨٢٦	٢٨.١٦	٠.٩٥٩	٢٨.٤٦	سم	اختبار القدرة العمودية للوثب	القدرات البدنية
٠.٥١٧	١.٧٩٣	١٢.٨٦	١.٨٧١	١٣.٠٣	ثانية	اختبار الوقوف على مشط القدم	
١.١٢٧	٠.٧١٦	٢٤.١٨	٠.٦٨٢	٢٤.٠٣	ثانية	اختبار الجري الزجراجي	
٠.٦٤٥	٠.٩٨٧	٦.٥٩	٠.٩٢٤	٦.٤٨	ثانية	اختبار المشي على عارضة التوازن	

ت	المجموعة الضابطة (ن=٥٦)		المجموعة التجريبية (ن=٦١)		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
٠.٤٢٦	٦.١٣٩	٣٥.٩٥	٦.٢٢٠	٣٥.٤٦	درجة	القدرة على الاسترخاء
٠.٣٥٢	٣.٩٦٨	٩.٥٢	٤.٣٦٥	٩.٢٥	درجة	اختبار شبكة تركيز الانتباه
١.٠٦٧	٣.٥١١	١٤.٤٥	٢.٧٥٠	١٥.٠٧	درجة	التصور البصري
٠.١٤٣	٣.٢٩٤	١٥.١٤	٣.٢٤٢	١٥.٢٣	درجة	التصور السمعي
٠.٠١٩	٢.٢٩٤	١٥.٧١	٢.٨٧٧	١٥.٧٠	درجة	التصور الحس حركي
٠.٩٩٨	٣.٢٧٠	١٤.٧٧	٣.٣٢٧	١٥.٣٨	درجة	الحالة الانفعالية المصاحبة
٠.٠٠٣	٢.٧٩٠	١٤.٨٢	٢.٨٥٥	١٤.٨٢	درجة	التحكم في التصور العقلي

ت الجدولية عند $٠.٠٥ = ٢.٠٨٦$

يتضح من جدول (١) أن الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل التجربة في المتغيرات الأساسية ، الذكاء، القدرات البدنية، القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه، والتصور العقلي غير دالة إحصائياً مما يدل على أن كلا المجموعتين لعمما مستوى متقارب في هذه المتغيرات قبل بدء التجربة.

البرنامج المقترح باستخدام البرمجة اللغوية العصبية :

الهدف العام للبرنامج :

التعرف على أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى الاداء الفنى فى التعبير الحركى (الباليه - الرقص الشعبى - الرقص الابتكارى الحديث) .

١. أسس وضع البرنامج :

- أن يخضع البرنامج للهدف العام من مقرر التعبير الحركى للفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية.
- أن يراعى البرنامج الفروق الفردية بين الطالبات .
- ان يراعى خصائص الطالبات البدنية والمهارية و العقلية والانفعالية .
- ان يكون اهداف البرنامج واضحة للطالبات .
- ان يتحدى محتوى البرنامج قدرات الطالبات .
- ان ينمى البرنامج التفكير العلمى المنظم للطالبات .
- ان يساعد البرنامج على تقوية روح التعاون والالفة بين الطالبات .
- التدرج من السهل إلى الصعب .
- مرونة البرنامج وسهولة تطبيقه .

بناء محتوى البرنامج :

قامت الباحثة بالرجوع الى محتوى مقرر التعبير الحركى للفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية ، ثم الرجوع الى المراجع العلمية الخاصة بالتعبير الحركى بفروعه (الباليه ، الرقص الشعبى ، الرقص الابتكارى الحديث (٤)(١٤)(١٥)(١٦)(١٨)(١٩)(٢٨)(٢٩)(٣٤)(٣٩) ، وبالرجوع ايضا الى المراجع العلمية (٢)(٣)(٨)(٢٢)(٢٣) والدراسات السابقة (٥)(٧)(١٣)(١٧) (٢٠)(٢١)(٣٠)(٣١)(٣٢)(٣٣)(٣٤)(٤٠) فى مجال البرمجة اللغوية العصبية ، وذلك بهدف بناء محتوى البرنامج .

محتوى البرنامج :

الوحدة الأولى :- المهارات العقلية :

الاسترخاء Relaxation :

استخدمت الباحثة الاسترخاء بهدف مساعدة الطالبات الى الوصول لعدم اداء اى شئ مطلقا باستخدام العضلات ، والوصول الى درجة الصفر تقريبا فى النشاط العضلى ، وذلك من خلال انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح

بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية كمدخل رئيسي لارتفاع مستوى الأداء ، وذلك لان الاسترخاء يرفع من القدرة على التركيز والانتباه ، وقد استخدمت الباحثة الاسترخاء العضلي التعاقبي وذلك عن طريق التبادل بين الإنقباض والإنبساط العضلي والانتقال من مجموعة عضلية الى اخرى حتى يغطي جميع المجموعات العضلية بالجسم ، ثم قامت الباحثة باستخدام الاسترخاء العقلي بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي بهدف خفض التوتر العضلي والعقلي وذلك عن طريق التحكم فى التنفس .

التصور العقلي : Mental Imagery :

وجاء استخدام التصور العقلي كخطوة ثانية بعد الاسترخاء كعامل اساسى فى تطوير المهارات الحركية والأداء للوصول الى أعلى مستوى فى الأداء ، وذلك من خلال قدرة الطالبات على استحضار صور الأداء المهارى الصحيح وتذكر الأداء الصحيح لمهارات وفتيات التعبير الحركى المراد تعلمها فى عقل الطالبات ، ويتم ذلك عن طريق تنمية قدرة الطالبة على تكوين صورة واضحة عن أداء مهارات وفتيات التعبير الحركى ويتحقق ذلك من خلال مرورها بخمس مراحل للتصور العقلي هى (وضوح الصورة ، درجة نقاء الصورة ، الاحساس الحركى ، الحالة الانفعالية المصاحبة ، التحكم فى الصورة) .

تركيز الانتباه : Concentration :

وبعد وصول الطالبات الى الاسترخاء العضلي والعقلي وبعد ان استطاعت الطالبات تكوين صورة عقلية واضحة ، تبدأ الطالبات فى تركيز الانتباه وذلك بهدف زيادة قدرة الطالبات على ادراك البيئة المحيطة باستخدام حواسها المختلفة (البصر ، السمع ، الاحساس ، التدوق ، الشم) .

الوحدة الثانية :

توظيف واستخدام البرمجة اللغوية العصبية فى دروس الباليه (تمرينات البار ووسط الصالة)

الوحدة الثالثة :

توظيف واستخدام البرمجة اللغوية العصبية فى دروس الرقص الشعبى المصرى .

الوحدة الرابعة :

توظيف واستخدام البرمجة اللغوية العصبية فى دروس الرقص الابتكارى الحديث .

وتم توظيف البرمجة اللغوية العصبية فى الثلاث وحدات السابقة من خلال الأبعاد الآتية:

- الاحساس الداخلى : والمقصود به مدى وعى الطالبات بخبراتها الداخلية السمعية والبصرية و الانفعالية.
- الاحساس الخارجى : وهى قدرة الطالبات على وعى وادراك المتغيرات المحيطة السمعية والبصرية و الانفعالية مثل الزميلات و صالة التعبير الحركى ، المرآة ، الملابس .
- الافكار الايجابية : وهى كيفية محاربة الافكار السلبية ، وعدم التفكير بالفشل ، والتفكير باستمرار بالنجاح وتحقيق الذات .
- الحالة الانفعالية : قدرة الطالبات على التحول من الانفعالات السلبية مثل الخجل وعدم الثقة بالنفس والتردد والخوف الى انفعالات اخرى ايجابية مثل الثقة بالنفس ، التركيز ، التحدى ، السعادة .

قامت الباحثة بعرض محتوى البرنامج على مجموعة من الخبراء المتخصصين فى مجال التعبير الحركى وعلم النفس مرفق (١) لإجازته وإستطلاع آرائهم ، وفى ضوء الآراء والملاحظات التى أبدتها الخبراء قامت الباحثة بإجراء التعديلات المطلوبة وأصبح محتوى البرنامج فى صورته النهائية صالحا للتطبيق على عينة الدراسة . مرفق (١٢)

الإجراءات التنفيذية للبرنامج المقترح :

الدراسة الاستطلاعية الاولى :

وهدفها التحقق من المعاملات العلمية لادوات البحث (المتغيرات الاساسية ، المهارات العقلية ، اختبارات القدرات البدنية) وكان ذلك فى الفترة من ١ / ١٠ / ٢٠١٥ الى ١٠ / ١٠ / ٢٠١٥

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

وجاءت هذه الدراسة للتحقق من المعاملات العلمية لاستمارات الملاحظة الخاصة بتقييم الاداء الفنى فى التعبير الحركى وكان ذلك فى الفترة من ٢٨ / ١١ / ٢٠١٥ الى ٣٠ / ١١ / ٢٠١٥

الدراسة الأساسية :

تم تطبيق الوحدة الاولى من البرنامج من خلال ثلاث محاضرات فى الاسبوع الاول للدراسة " زمن المحاضرة (٤٥) دقيقة مخصصة للمجموعة التجريبية فقط فى الفترة المسائية بعد انتهاء اليوم الدراسى لتعليم وتنمية المهارات العقلية الأساسية قيد البحث بهدف تعليم الطالبات مهارة الاسترخاء الكامل وكيفية عزل انفسهم عن الاجواء المحيطة ، بالاضافة الى الاحتفاظ بالثبات والتحكم فى الحركات والأوضاع اطول وقت ممكن ، وايضا كيفية تكوين صورة عقلية اولية والتدرج بها لتكوين صورة واضحة والعمل على رفع مستوى التصور العقلى عند الطالبات ، بالاضافة الى توجيه الطالبات الى كيفية تركيز الانتباه على هدف محدد من خلال عزل جميع المثيرات المرتبطة .

وتم تطبيق باقى وحدات برنامج البرمجة اللغوية العصبية المقترح فى الفترة الزمنية من ١ / ١٠ / ٢٠١٥ الى ٢٤ / ١٢ / ٢٠١٥ فى المحاضرات التطبيقية للتعبير الحركى على المجموعة التجريبية ، كما تم تطبيق نفس محتوى مقرر التعبير الحركى للفرقة الاولى على المجموعة الضابطة ولكن باستخدام طريقة التدريس التقليدية المتبعة فى المحاضرات التطبيقية.

المحتوى العلمى للبرنامج:

تم توحيد المحتوى العلمى للدروس داخل الوحدات التعليمية التى يتم تدريسها للمجموعتين التجريبية والضابطة وفقا لما يلى :

جدول (٢) المحتوى العلمى للوحدات

الوحدة	عدد المحاضرات	المجموعة التجريبية المحتوى (البرنامج المقترح)	المجموعة الضابطة المحتوى	ملاحظات
الاولى	٣	تعليم المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء ، التصور العقلى ، تركيز الانتباه)	_____	تم تطبيقها فى الفترة المسائية بعد انتهاء اليوم الدراسى فى الاسبوع الاول
الثانية	٥	توظيف واستخدام البرمجة اللغوية العصبية فى تعليم فنيات الباليه : (تمارينات البار وخطوات وسط الصالة (Center work).	استخدام الشرح والنموذج والعرض التوضيحي- الطريقة التقليدية - فى تعليم فنيات الباليه : (تمارينات البار Barre وخطوات وسط الصالة Center work).	تم تطبيق البرنامج فى المحاضرات التطبيقية الخاصة بالتعبير الحركى وفى صالة التعبير الحركى بالكلية لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية .
الثالثة	٤	توظيف واستخدام البرمجة اللغوية العصبية فى تعليم الرقص الشعبى المصرى : اساسيات الرقص الشعبى المصرى + جملة تمثل الطابع " الريفى "	استخدام الشرح والنموذج والعرض التوضيحي- الطريقة التقليدية - فى تعليم الرقص الشعبى المصرى: اساسيات الرقص الشعبى المصرى + جملة تمثل الطابع " الريفى " .	
الرابعة	٤	توظيف واستخدام البرمجة اللغوية العصبية فى تعليم الرقص الابتكارى الحديث: الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية + جملة من الحركات الأساسية يتم من خلالها توظيف عناصر الحركة للرقص الحديث .	استخدام الشرح والنموذج والعرض التوضيحي- الطريقة التقليدية - فى تعليم الرقص الابتكارى الحديث: الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية + جملة من الحركات الأساسية يتم من خلالها توظيف عناصر الحركة للرقص الحديث .	

القياسات البعدية:

تم تقييم مستوى الأداء الفنى للطالبات (المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة) فى التعبير الحركى (الباليه ، الرقص الشعبى ، الرقص الابتكارى الحديث) باستخدام استمارات الملاحظة " قيد البحث" وذلك فى الفترة الزمنية من ٢٩ / ١٢ / ٢٠١٥ الى ٣١ / ١٢ / ٢٠١٥ وفقا لما يلى :

- تقييم مستوى الاداء الفنى للطالبات فى فنيات الباليه (تمارينات البار ، ووسط الصالة).

- تقييم مستوى الاداء الفنى للطالبات فى الرقص الشعبى (جملة اجبارية مقررة على الفرقة الاولى " رقص شعبى مصرى) .
- تقييم مستوى الاداء الفنى للطالبات فى الرقص الابتكارى الحديث (توظيف عناصر الحركة من خلال جملة من الحركات الاساسية الانتقالية وغير الانتقالية)

المعالجات الاحصائية :

١. اختبار مان ويتني اللابارامترى للمقارنة بين المتوسطات
٢. معامل ارتباط بيرسون
٣. معامل ألفا كرونباخ للثبات
٤. اختبار ت للمقارنة بين المتوسطات (للعينات المستقلة) independent T test
٥. حجم الأثر d لكوهين ويحسب كالاتي

$$d_s = t \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}$$

(٤٢ : ٣)

عرض النتائج :

عرض النتائج الخاصة بمستوى الاداء الفنى فى الباليه :

جدول (٣)

الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى الأداء الفني في الباليه

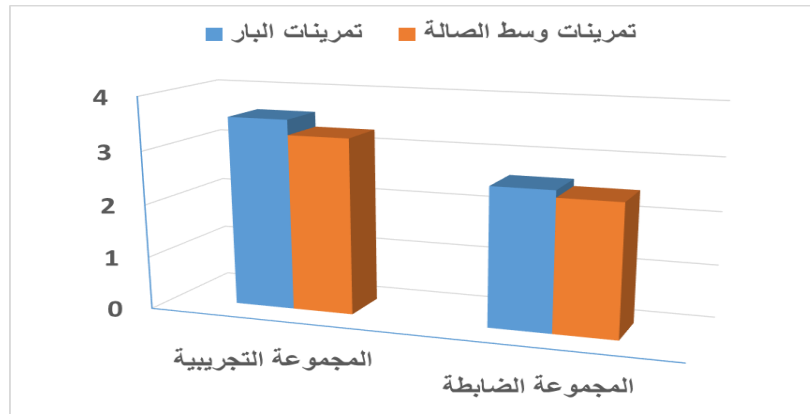
حجم الأثر d لكوهين	ت	المجموعة الضابطة (ن=٥٦)		المجموعة التجريبية (ن=٦١)		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		تمارينات البار	تمارينات وسط الصالة
٢.٠٩٧	*١١.٣٣٣	٠.٥٥١	٢.٦٠	٠.٣٧٨	٣.٥٨	درجة	تمارينات البار	الباليه
١.٥٨٦	*٨.٥٦٧	٠.٥٥٩	٢.٤٧	٠.٤٧٨	٣.٣٠	درجة	تمارينات وسط الصالة	

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٨٦)

حجم الأثر: صغير (٠.٢-أقل من ٠.٥) متوسط (٠.٥ - أقل من ٠.٨) عالي (٠.٨ فأكثر) (٤٢ : ٣)

شكل (١)

متوسطات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى الأداء الفني في الباليه



يتضح من جدول (٣) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفني في الباليه الصالح المجموعة التجريبية، كما أن حجم الأثر لكوهين عال (أكبر من ٠.٨) مما يدل على الأثر الإيجابي لبرنامج البرمجة اللغوية العصبية المستخدم مع المجموعة التجريبية

عرض النتائج الخاصة بمستوى الاداء الفني في الرقص الشعبي :

جدول (٤)

الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى الأداء الفني في الرقص الشعبي

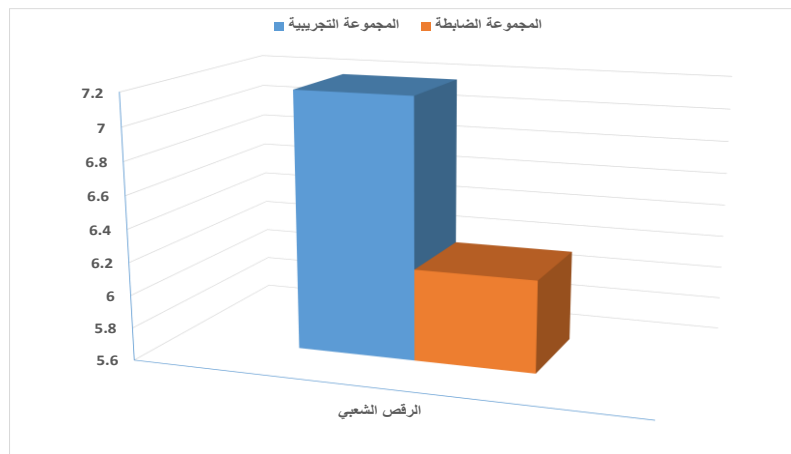
حجم الأثر d لكوهين	ت	المجموعة الضابطة (ن=٥٦)		المجموعة التجريبية (ن=٦١)		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
١.٢١٨	*٦.٥٨٢	٠.٨٤٣	٦.١٦	٠.٨٣٢	٧.١٨	درجة	الرقص الشعبي

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٨٦)

حجم الأثر: صغير (٠.٢-أقل من ٠.٠٥) متوسط (٠.٠٥ - أقل من ٠.٨) عالي (٠.٨ فأكثر) (٣ : ٤٢)

شكل (٢)

متوسطات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى الأداء الفني في الرقص الشعبي



يتضح من جدول (٤) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفني في الرقص الشعبي لصالح المجموعة التجريبية، كما أن حجم الأثر لكوهين عال (أكبر من ٠.٨) مما يدل على الأثر الإيجابي لبرنامج البرمجة اللغوية العصبية المستخدم مع المجموعة التجريبية

عرض النتائج الخاصة بمستوى الاداء الفني في الرقص الابداعي الحديث :

جدول (٥)

الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى الأداء الفني في الرقص الحديث

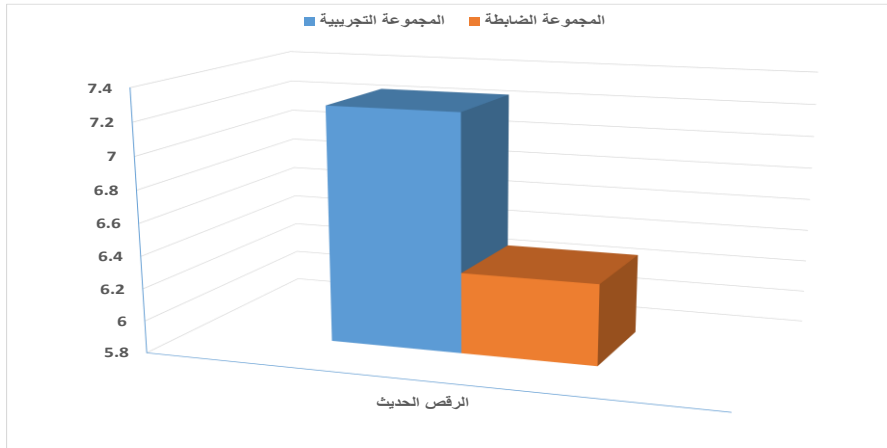
حجم الأثر d لكوهين	ت	المجموعة الضابطة (ن=٥٦)		المجموعة التجريبية (ن=٦١)		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
١.٢٥٩	*٦.٨٠٥	٠.٧٦٧	٦.٣٠	٠.٧٥٦	٧.٢٦	درجة	الرقص الحديث

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٨٦)

حجم الأثر: صغير (٠.٢-أقل من ٠.٠٥) متوسط (٠.٠٥ - أقل من ٠.٨) عالي (٠.٨ فأكثر) (٣ : ٤٢)

شكل (٣)

متوسطات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى الأداء الفني في الرقص الحديث



يتضح من جدول (٥) وشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفني في الرقص الحديث لصالح المجموعة التجريبية، كما أن حجم الأثر لكوهين عال (أكبر من ٠.٨) مما يدل على الأثر الإيجابي لبرنامج البرمجة اللغوية العصبية المستخدم مع المجموعة التجريبية

مناقشة النتائج :

يتضح من جداول (٣)، (٤)، (٥) وشكل (١) (٢) (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفني للطالبات في كل من الباليه والرقص الشعبي والرقص الابتكاري الحديث لصالح المجموعة التجريبية، كما أن حجم الأثر لكوهين عال (أكبر من ٠.٨) مما يدل على الأثر الإيجابي لبرنامج البرمجة اللغوية العصبية المستخدم مع المجموعة التجريبية .

وترجع الباحثة ذلك الى مرور المجموعة التجريبية بالبرنامج المقترح و تنمية المهارات العقلية قيد " البحث " لطالبات الفرقة الاولى - عينة البحث - والتي ساعدت الطالبات اثناء عملية التعلم في التخلص من التوتر والقلق والخوف اثناء ممارسة التعبير الحركي بانشطته المختلفة وهذا يتفق مع ما اشار اليه اسامة راتب (٢٠٠٤) (٨) ان تدريبات الاسترخاء تساعد على التخلص من التوتر ، كما اكد محمد العربي شمعون (٢٠٠٢) (٢٢) انه من الضروري الربط بين التصور البصري والناحية الفكرية الناتجة عن الشرح ، كما ترى الباحثة ان توظيف البرمجة اللغوية العصبية من خلال تنمية الاحساس الداخلي ووعي الطالبة بخبراتها الداخلية البصرية والسمعية والحسية والانفعالية ، وكذلك تنمية الاحساس الخارجي و قدرة الطالبات على وعي وادراك المتغيرات المحيطة مثل الزميلات و صالة التعبير الحركي ، المرآه ، الملابس ، بالاضافة الى تنمية الافكار الايجابية ومحاربة الافكار السلبية ، وعدم التفكير بالفشل ، والتفكير باستمرار بالنجاح وتحقيق الذات ، واخيرا الحالة الانفعالية ، كما ساعد البرنامج الطالبات على تنمية الاتجاهات الايجابية والتخلص من الانفعالات السلبية مثل الخجل وعدم الثقة بالنفس والتردد والخوف وتحويلها الى انفعالات اخرى ايجابية مثل الثقة بالنفس ، التركيز ، التحدي ، وكان ايضا للبرنامج اثر واضح في تحول الحالة الانفعالية والمزاجية للطالبات من الاحساس بالاحباط ، والضيق والفشل الى الاحساس بالسعادة والفرح والقدرة على النجاح وتحقيق الذات ، هذا بالاضافة الى استخدام بعض الوسائط التعليمية مثل (data shoe) والتي من خلالها تم الاثراء الفكري للطالبات مما ساعد على تنمية قدرتهم على التصور والتخيل ، وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة كل من شوهندا حمدي (٢٠١٥) (١٣) ، عبد الرحمن جميل (٢٠١٥) (١٧) نفين هريدي (٢٠٠٦) (٣٠) هبة نديم (٢٠٠٨) (٣١) ، وائل السيد حامد (٢٠١١) (٣٣) حيث اكدت هذه الدراسات على نجاح برامج التدريب العقلي والبرمجة اللغوية العصبية في تحسين مستويات الاداء في المجالات المختلفة .

ومما سبق يتضح لنا مدى تحقق فروض البحث والتي تنص على ان :

- هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في مستوى الأداء الفني للطالبات في الباليه لصالح المجموعة التجريبية.

- هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى مستوى الأداء الفنى للطالبات فى الرقص الشعبى لصالح المجموعة التجريبية .
- هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى مستوى الأداء الفنى للطالبات فى الرقص الابتكارى الحديث لصالح المجموعة التجريبية.

الإستنتاجات :

- كان لاستخدام البرمجة اللغوية العصبية اثر واضح على مستوى الاداء الفنى للطالبات فى التعبير الحركى .
- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى مستوى الأداء الفنى للطالبات فى الباليه لصالح المجموعة التجريبية.
- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى مستوى الأداء الفنى للطالبات فى الرقص الشعبى لصالح المجموعة التجريبية.
- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى مستوى الأداء الفنى للطالبات فى الرقص الابتكارى الحديث لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات :

- تطبيق استخدام البرمجة اللغوية العصبية على الفرق الدراسية المختلفة فى مادة التعبير الحركى .
- الاهتمام بتنمية المهارات العقلية لطالبات الكلية فى مختلف الأنشطة لما لها من اثر ايجابى واضح على تحسين مستوى اداء الطالبات .
- اجراء المزيد من البحوث والدراسات المرتبطة بالبرمجة اللغوية العصبية فى المجال الرياضى بوجه عام للوصول الى اعلى درجات فى مستوى الاداء .

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. ابراهيم احمد سلامة : المدخل التطبيقى للقياس فى اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، لاسكندرية ، ٢٠٠٠ .
٢. ابراهيم الفقى : البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود ، دار الابداع للطباعة والنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٨ .
٣. _____ : البرمجة اللغوية العصبية ، ثمرات للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠١٢ .
٤. اجلال محمد ابراهيم ، ناديه محمد درويش : الرقص الابتكارى الحديث ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
٥. احمد بن على المعشنى : فاعلية برنامج تدريبي لتقنيات البرمجة اللغوية العصبية دراسة لبعض متغيرات الشخصية لدى طلبة الجامعة بسلطنة عمان ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، معهد الدراسات التربوية ، قسم الارشاد النفسى ، جامعة القاهرة ، ٢٠٠٦ .
٦. احمد محمد خاطر ، على فهمى بيك : القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الرابعة ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
٧. احمد مصطفى السوفى : تأثير برنامج تمرينات الاسترخاء على بعض المتغيرات النفس جسمية ومستوى الاداء للرياضيين ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ١٩٨٢ .
٨. اسامة كامل راتب : النشاط البدنى والاسترخاء " مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٤ .
٩. آمال سيد مرسى : الاتجاهات الحديثة فى مسرحة الرقص الابتكارى الحديث ، مقال علمى غير منشور ، ٢٠٠٢ .
١٠. حسين عبد الحميد احمد : الفلكلور والفنون الشعبية من منظور علم الاجتماع ، المكتب الجامعى الحديث ، الاسكندرية ، ١٩٩٣ .
١١. رندة فاروق السيد عسكر : ميزان تقدير مقترح لتقييم التصميم الابتكارى ومستوى الاداء الفنى فى التعبير الحركى (الرقص الشعبى - الرقص الابتكارى الحديث) ، بحث مقبول النشر بالمجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة بكلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الإسكندرية..... ٢٠١٥ .

١٢. _____ : تقويم مستوى الاداء فى فنيات الباليه فى ضوء معايير الاداء الجيد لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الاسكندرية ،
- International journal of sports since and arts 2016 faculty of physical education .for girls in Cairo, 2016
١٣. شوهندا حمدى محمد حسن : استخدام البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على تحسين مستوى الاداء المهارى والابتكارى للسلاسل الحركية فى الجيمار الايقاعى لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الاسكندرية ، ٢٠١٥ .
١٤. صفية احمد محى الدين: الفرق بين الباليه والرقص الحديث فى استخدام قواعد الارتكاز ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المجلد الخامس ، العدد الثانى ، مايو ١٩٩٣ .
١٥. _____ : التصميم الابتكارى لعروض التعبير الحركى عناصر الحركة – الارتجال – المسرح ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٧ .
١٦. صفية احمد محى الدين ، سامية ربيع : الباليه والرقص الحديث ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .
١٧. عبد الرحمن جميل غضب السعدى : اثر البرمجة اللغوية العصبية للطلاب ذوى الانماط المخية المختلفة على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية فى جامعة بغداد بالعراق ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية ، ٢٠١٥ .
١٨. فاطمة على العزب : تاريخ التعبير الحركى (باليه – حديث – شعبى واجتماعى) مطبعة التونى ١٩٩٢ .
١٩. _____ : التعبير الحركى الحديث بين النظرية والتطبيق ، مركز الدلتا للطباعة ، الاسكندرية ، ١٩٩٣ .
٢٠. ماكديرموت ، ويندى جاجو : البرمجة اللغوية العصبية ، مكتبة جرير ، المملكة العربية السعودية ، الرياض ، ٢٠٠٦ .
٢١. محمد احمد عبد اللطيف : التدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفاعلية الاداء فى بعض الرياضات الفردية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠١٠ .
٢٢. محمد العربى شمعون : التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربية ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .
٢٣. محمد العربى شمعون ، ماجدة محمد اسماعيل : اللاعب والتدريب العقلى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ .
٢٤. محمد حسن علاوى : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ .
٢٥. _____ : علم نفس الرياضة والممارسة البدنية والرياضة ، مطبعة المدنى القاهرة ، ٢٠١٣ .
٢٦. محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ، ط٦ ، دار الفكر العربى القاهرة ٢٠٠٤ .
٢٧. محمد لطفى طه : الاسس النفسية لانتقاء الرياضيين ، المطابع الاميرية ، القاهرة ٢٠٠٢ .
٢٨. نجاح النهامى : الباليه ، القاهرة ، مطابع جامعة حلوان ، ١٩٩١ .
٢٩. نفيسة الغمراوى : فى أصول الرقص الشعبى والفرعونى ، محمد أمين الناشر ، دبت ، ١٩٩١ .
٣٠. نفين فاروق هريدى : برنامج تعليمى باستخدام التدريب العقلى لتحسين مستوى اداء مهارة الارسال المواجه من اعلى فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٦ .
٣١. هبة محمد نديم : اثر التدريب العقلى على خفض قلق المنافسة وفاعلية الاداء المهارى للاعبات التايكوندو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، الاسكندرية ٢٠٠٨ .
٣٢. هديل احمد متولى : اثر التصور العقلى والتغذية الحسية الذاتية على تحسين مستوى اداء بعض مهارات الجيمار الفنى لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٩ .
٣٣. وائل اليد حامد : فاعلية البلامجة اللغوية العصبية فى تنمية مهارات التواصل لدى طلبة الجامعة مقارنة بالعلاج العقلانى الانفعالى ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، جامعة السويس ، ٢٠٠١ ..

ثانياً: المراجع الأجنبية:

34. Benny, Richard: “ The effect of NLP program of body movement in self Development “ meta blications .vo2Ir
35. Bergmann, SH., Creative dance facilitating eopression ,Detselig Enterprises,Ltd, Canada, 1998 .
36. Cayle Kassing and Danielle M. Jay : Teaching Beginning Ballet Technique , H , C ,1998.
37. Downey Vicki Wessman , Expressing Ideas Through Gesture : Tim and Space JOPERD Volume 66. , no .9 ,November / December , 1995.
38. Duke , Jan Van , : Modern Dance in . , Post Modern Worled , Naional Dance Association , 1992 .
39. Hawkins, Alma,M.,Moving from within : New Method for Dance Making , Cappella Books , 1991
40. Irina Holdevici : Neuro Linguistics programming – A from of mental in high – performance shooting , p.173 bucarest ,1990 .
41. Kathin Barth and Sigrid Roeme: Learning Ballet, Meyer and Meyer sport, oxford, 2007.
42. Lakens, D. Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: a practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology*, 4, 1-12. doi:10.3389/fpsyg.2013.00863 2013.
43. Liang – guoli : Standards and Practice for physical education in china of physical education , Recreation & dance (JOPERD) . v76 n6 Journal p15 Aug, 2005.
44. Lucy Smith and others : An usborne cuide Ballet , usborn published , Londone ,1992 .
45. ————— : : An usborne cuide Dance , usborn published , Londone ,1992 .
46. Manross,D.&Templeton ,c,: Expertise in teaching physical education –J- OFPE, Recreation, and Dance .U.S.A, htt//www.coc. uga.edu.com1997
47. Marie Laure Medova: Ballet for Beginners, Sterling Publishing co. Inc. Newyork ,1995 .
48. Robin rinaldi : world of Dance Ballet ,Second Edition,2010.
49. Robert Cohan : The Dance Workshop A Guide to the Fundamentals of Movement, Simo & Schuster, Inc ,New York,. 1987.
50. Sally carline ,MA: Lesson plans for creative dance , human kietiecs ,Champing , 1988 .
51. Smith , Jacqueline : : Dance Composition. , 3rd . ed. Londone Autrad , A&C. Black1996.

الملخص باللغة العربية

أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى الأداء الفنى فى التعبير الحركى لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الاسكندرية.

رندة فاروق السيد عسكر

قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية- جمهورية مصر العربية

لاحظت الباحثة من خلال تدريسها لمقرر التعبير الحركى للفرقة الاولى ان الطالبات غالبا ما تتسم بعدم الثقة بالنفس والقلق والتوتر أثناء أداء فنيات التعبير الحركى ، وعدم القدرة على التواصل مع الزميلات ، مما يؤثر على مستوى الأداء بطريقة ملحوظة ، لذا رأت الباحثة ان توظيف البرمجة اللغوية العصبية من خلال المحاضرات التطبيقية فى التعبير الحركى ضروريا لتنمية الإنفعالات الإيجابية مما يساعد الطالبات على الإرتقاء بمستواهم وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الأولى ، وتمثلت أدوات البحث فى مقاييس المهارات العقلية (الاسترخاء ، التصور العقلى ، الانتباه) ، واختبارات القدرات البدنية (قوة مميزة بالسرعة للرجلين ، التوازن الثابت ، الرشاقة ، التوازن من الحركة) ، واستمارات ملاحظة الأداء الفنى للتعبير الحركى (الباليه ، الرقص الشعبى ، الرقص الابتكارى الحديث) وأسفرت نتائج البحث عن ان استخدام البرمجة اللغوية العصبية له اثر واضح على مستوى الأداء الفنى للطالبات فى التعبير الحركى

Effect of Using Neuro-Linguistic Programming (NLP) on Motor Expression's Technical Performance Level, for Students at Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University.**Randa Farouk El-Sayed Askar**

First grade students characterized by lack of self-confidence, anxiety and tension while performing motor expressions' techniques, they are also unable to communicate with colleagues, which remarkably affects performance. Therefore, the researcher believes that employing NLP within motor expression applied lectures is necessary to develop positive emotions, which help students to raise their performance level. Researcher used experimental approach. Research sample chosen intentionally from first grade students. Mental skills scales (relaxation, visualization, attention), physical abilities tests (legs power, stabled balance, agility, moving balance), and motor expression evaluation forms (ballet, folk dance, modern creative dance) used as data collection tools. Results revealed that NLP has a clear effect on motor expression's technical performance level.

