

مشكلة البحث :-

يشهد العالم مع بداية الألفية الثالثة تغيرا كبيرا فى شكل الحياة وتقدم ملحوظا فى تطوير العملية التعليمية التربوية وما يطرأ عليها من اتجاهات جديدة وأفكار حديثة فى اهدافها وأسلوبها وانتاجها ، ويعد هذا التطور أحد التحديات التى تواجهها جمهورية مصر العربية فى الفترة الحالية .

تعد البرمجة اللغوية العصبية ملتقى العديد من طرق الادراك والاتصال فهى تساعد على خلق البيئة المناسبة لعملية الاتصال والتخلص من المخاوف والتحكم فى الانفعالات واقامة العلاقات الطيبة مع الاخرين . (١ : ١٦)

ويتفق كل من محمد عبد الجواد (٢٠٠٩) ، Andrews s (٢٠٠٣) على ان البرمجة اللغوية العصبية تمدنا بأدوات وطرق يمكن بها احداث التغيير الايجابى فى تفكير الانسان من خلال التأثير المباشر بشكل حاسم فى عملية الادراك والتفكير والتصور والافكار والشعور ، وبالتالي فى السلوك والمهارات والاداء الانسانى الجسدى والعقلى ومن ثم تحقيق الاهداف .

(٢٣ : ٣١) ، (٣٢ : ١٩)

وقد أشار L. Michael (٢٠٠٧) الى ان البرمجة اللغوية العصبية تمثل القوة الثالثة فى علم النفس الايجابى وهذا يتطلب التركيز على الطاقات البشرية الحركية ، وذلك عن طريق معمل العقل الذى انعم الله سبحانه وتعالى به على الانسانية ليميزها به عن سائر المخلوقات لمواجهة المنافسات بما فيها من مواقف وتحقيق أعلى المستويات . (٣٤ : ٥٦)

ويوضح محمد لطفى (٢٠٠٢) أن البرمجة اللغوية العصبية يمكن أن تسهم فى امداد الفرد الرياضى بطرق تساعد على كفاءة وفاعلية فى أداء المهارات الرياضية وأكثر تحكما فى الافكار والانفعالات والسلوك وأفضل فى القدرة على انجاز الاهداف وأكثر ايجابية فى تفاعله مع البيئة ، وأكثر تحكما فى جسده عند أداء المهارات الحركية حتى يكون أكثر نجاحا وتفوقا وبذلك تساعد على الاكتشاف . (٩ : ٢٤)

ومن خلال ما سبق ترى الباحثة أن البرمجة اللغوية العصبية تساعد الطالبات بأن يكونوا قادرين على تغيير سلوكهم وتفكيرهم واستجاباتهم مع الاخرين بما يؤهلهم من ايجابية الدور الذى يقومون به وادراك افكارهم ومشاعرهم بما يساعدهم على تحقيق أفضل النتائج الممكنة .

وهذا ما أكدت دراسة كل من شوهندا حمدي (٢٠١٥) (١٤) وائل السيد (٢٠١١) (٣١) ، سمير خليل (٢٠١٠) (١١) ، محمد عبد اللطيف (٢٠١٠) (١٩) حيث تشير نتائج هذه الدراسات الى أن البرمجة اللغوية العصبية تجعل الفرد أكثر التزاما وقدرة على تحمل المسؤولية وتساعد على أن يحرر نفسه من قيود التفكير والثقافات السابقة بهدف تطويره لتحقيق التفوق الانسانى ، وتساعد على تنوع استراتيجيات التفكير وتحقيق اسرع معدل لمعالجة المعلومات فى العقل وتحسين الاداء المهارى لدى الطالبات لتحقيق الاهداف المنشودة.

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التى قامت بها الباحثة على درجات الطالبات فى إمتحانات الاداء المهارى لمهارة الدفاع عن الإرسال للعام الجامعى ٢٠١٥ / ٢٠١٦ اتضح أن نسبة رسوب الطالبات فى المهارة قيد البحث بلغت نسبة ٦٠% مما يدل على ضعف مستوى الطالبات ، وفى حدود علم الباحثة لم يستدل على اى من البحوث التى تناولت ربط البرمجة اللغوية العصبية بالكرة الطائرة الذى تعد أحد الانشطة الجماعية الهامة التى تقوم على

تحسين الاداء المهارى وهذا يؤكد على الحاجة الى التجريب والتطبيق لأحد الاتجاهات المعاصرة فى أساليب التنمية البشرية متمثلة فى البرمجة اللغوية العصبية وتطبيقاتها فى مجال جديد لتحسين مستوى الاداء المهارى للدفاع عن الارسال فى الكرة الطائرة والذى يعد مدخلا جديدا لمعالجة المشكلات والصعوبات التى تواجه الطالبات للمساهمة فى تحقيق أفضل النتائج من خلال التغلب على الخوف من الكرة الطائرة وربط مراحل الاداء الحركى للمهارة واستغلال طاقتهم البدنية والنفسية .

هدف البحث : - يهدف البحث إلى :

- تحسين مستوى الاداء المهارى للدفاع عن الارسال فى الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الرابعة شعبة تعليم وذلك باستخدام البرمجة اللغوية العصبية
فروض البحث : -

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى والمهارات النفسية

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهارى والمهارات النفسية

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بين متوسطات درجات القياسين البعدين فى مستوى الأداء المهارى والمهارات النفسية

مصطلحات البحث :

البرمجة اللغوية العصبية : البرمجة اللغوية العصبية (NLP) هو علم يكتشف عالم الانسان الداخلى وطاقتة الكامنة ويمدنا بأدوات ومهارات نستطيع بها التعرف على شخصية الانسان وطريقة تفكيره وسلوكه وأدائه وقيمة العوايق التى تقف فى طريق ابداعه وتفوقه ، كما يمدنا بأدوات وطرق يمكن بها احداث التغيير الايجابى المطلوب فى تفكير الانسان وسلوكه وشعوره وقدرته على تحقيق أهدافه . (٢٧: ٤)

إجراءات البحث

- **منهج البحث :** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وهدفه وذلك باستخدام تصميم تجريبي ذو المجموعتين متكافئتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية وتم القياس القبلى والبعدى لكل منهما .

- **مجتمع البحث :** يشتمل على طالبات الفرقة الرابعة (شعبة تعليم) بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية .

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين طالبات الفرقة الرابعة شعبة تعليم وبلغ عددهم (٦٨) طالبة تم تقسيمهم بالتساوى الى (٢٤) طالبة للمجموعة التجريبية والى طبق عليها برنامج البرمجة اللغوية العصبية ، (٢٤) طالبة للمجموعة الضابطة والى طبق عليها البرنامج المتبع .

مجالات البحث :

المجال المكاني : تم تطبيق البحث بملعب كرة الطائرة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية .

المجال الزماني : تم تنفيذ الدراسة فى الفصل الدراسى الاول للعام الجامعى (٢٠١٦ / ٢٠١٧) فى الفترة من ٩/٣٠ إلى ٢٨/١٠/٢٠١٧ م

المجال البشرى : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين طالبات الفرقة الرابعة شعبة تعليم وبلغ عددهم (٦٨) طالبة تم تقسيمهم بالتساوى الى (٢٤) طالبة للمجموعة التجريبية والى طبق عليها برنامج البرمجة اللغوية العصبية ، (٢٤) طالبة للمجموعة الضابطة والى طبق عليها البرنامج المتبع ، كما تم اختيار عينة عشوائية بلغ عددها (٢٠) طالبة من نفس الفرقة طبق عليها الدراسة الاستطلاعية وتقنين أدوات البحث .

أدوات جمع البيانات :

قامت الباحثة بالرجوع الى المراجع العلمية منها اسامة راتب (٢٠٠) (٢) ، محمد العربى واخرون (٢٠٠١) (٢٠) ، وبعض الدراسات منها دراسة هبة نديم (٢٠٠٨) (٣٠) ، نيفين هريدى (٢٠٠٦) (٢٩) ، دراسة شوهندا حمدى (٢٠١٥) (١٤) لتحديد الاختبارات التى تقيس الاسترخاء والتصور العقلى وتركيز الانتباه وهى كالاتى :-

أ- مقياس القدرة على الاسترخاء " اعداد محمد حسن علاوى وأحمد مصطفى السويفى "

الهدف من الاختبار : قياس مستوى القدرة على الاسترخاء من خلال ملء المقياس وفقا لما تمر به الطالبة فى مواقفها الحالية لتحديد مدى القدرة على الاسترخاء

ب- مقياس التصور العقلى " اعداد محمد العربى شمعون وماجدة محمد اسماعيل "

الهدف من الاختبار : التعرف على الدرجة التى تمكن الطالبة من استخدام الحواس اثناء التصور العقلى وقد اشتمل على اربع مواقف رياضية (الممارسة الفردية - الممارسة مع الاخرين - مشاهدة الزميل - الاداء فى الامتحان)

ج- تركيز الانتباه (اختبار الشبكة) : " اعداد محمد العربى شمعون "

الهدف من الاختبار : هذا الاختبار للمقارنة بين تركيز الإنتباه بين الطالبات من خلال حذف اكبر عدد من المربعات طبقا للعدد الذى تختاره الباحثة.

د - اختبارات القدرات البدنية المرتبطة بمهارة الدفاع عن الارسال فى الكرة الطائرة

بالرجوع الى المراجع العلمية ومنها ذكي محمد حسن (٢٠٠٣) (١٠) ، عبد العاطي عبد الفتاح وآخرون (٢٠٠٦) (١٥) ، الدراسات السابقة ومنها دراسة خالد شوقي أبو الفتوح (٢٠٠٥) (٨) ، أسامة عبد الخالق (٢٠٠٥) (٤) ، محمد أحمد أنور (٢٠٠٥) (١٨) ، منى محمد عطية شرشوح (٢٠٠) (٢٨) سيف سعد (٢٠١٦) (١٣) ، حيدر كاظم (٢٠١٦) (٧) تبين ان هذه القدرات هى (الرشاقة - الدقة - التوافق - قوة عضلات البطن - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - قوة دفع الرجلين)

هـ - اختبار الاداء المهارى للدفاع عن الارسال

خطوات اعداد البرنامج المقترح :-

يتفق كل من محمد خميس واخرون (٢٠٠٩) (٢١) ، محمد زغلول (٢٠٠٧) (٢٢) على أن اعداد البرنامج يجب ان يمر بالمراحل التالية :

- الهدف العام للبرنامج :- تحسين مستوى الاداء المهارى للدفاع عن الارسال فى الكرة الطائرة

- تحديد الاهداف الفرعية :-

- أن تؤدى الطالبات مهارة الدفاع عن الارسال وفقا لشروط الاداء الصحيح

- أن تؤدى الطالبات مهارة الدفاع عن الارسال عدة مرات متتالية

- أن تستطيع الطالبات توجيه الكرة الى المراكز الامامية فى الملعب مركز (٢ - ٣ - ٤)

- محتوى البرنامج : تم تحديد وبناء محتوى البرنامج واختيار مهارة الدفاع عن الارسال فى الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الرابعة شعبة تعليم.

- محتوى وحدات البرمجة اللغوية العصبية :-

اهداف الخاصة بالوحدات :-

- أن تؤدى الطالبة مهارة الاسترخاء الكامل

- أن تؤدى الطالبة تمارين القدرة على تركيز الانتباه

- أن تؤدى الطالبة تمارين على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها الى صورة عقلية واضحة

- أن تستجيب الطالبات للإشارات البصرية والسمعية واللمسية باستجابة حركية بسيطة

- أن تحسن الطالبة أدائها والتحكم فى درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية

محتوى الوحدات :-

تم تقسيم محتوى البرنامج وفقا لاراء الخبراء على خمس وحدات تعليمية تتضمن تعليم وتحسين مهارة الدفاع عن الارسال فى الكرة الطائرة وبعد وضع البرنامج تم عرضه على مجموعة من الخبراء فى مجال مناهج وطرق التدريس الكرة الطائرة وعلم النفس ، وبناء على اراء الخبراء تم اجراء مجموعة من التعديلات فى المحتوى.

الاجراءات التنفيذية للبرنامج المقترح

الدراسة الاستطلاعية :-

قامت الباحثة باجراء دراسة استطلاعية وذلك بهدف التحقق من المعاملات العلمية لادوات البحث " الاختبارات البدنية - اختبار الاداء المهارى - المتغيرات النفسية (الاسترخاء - التصور العقلى - الانتباه) وقد تم الدراسة يوم ٢٣ / ٩ / ٢٠١٧ على عدد (٢٠) طالبة من طالبات المجتمع الاصلى وخارج عينة البحث الاساسية

صدق وثبات الإختبارات البدنية والمهارية والنفسية

صدق الإختبارات البدنية

جاء معامل الصدق للإختبارات البدنية ما بين (٠.٨٧ : ٠.٩٦) ، وتراوح معامل الثبات ما بين (٠.٨٧ : ٠.٩٩) ، معامل الصدق بنسبة (٠.٩٠) وجاء معامل الثبات بنسبة (٠.٩٦) ، جاء معامل الصدق للإختبارات النفسية بنسبة (٠.٨٧ : ٠.٩٠) وتراوح معامل الثبات بنسبة (٠.٩٦ : ٠.٩٩) وهذا يدل على صدق وثبات الاختبار قيد الدراسة .

تجانس عينتى البحث (التجريبية - الضابطة)

بالنسبة للمتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن) عدم وجود تشتت فى البيانات حيث تراوح معامل الإلتواء للمتغيرات البدنية ما بين (0.58 : 0.24) ، تراوح معامل الإلتواء للمتغيرات البدنية ما بين (0.86 : 0.88) ، تراوح معامل الإلتواء للإختبار المهارى ما بين (٠.٤٩ : ٠.٦٦) ، تراوح معامل الإلتواء للمتغيرات فى المقاييس النفسية ما بين (0.24 : 1.11) وهذه القيم انحصرت ما بين (± 3) مما يعنى أنها تقع تحت لمنحنى الإعتدالى مما يدل على تجانس أفراد العينة .

تكافؤ عينتى البحث (التجريبية - الضابطة)

بالنسبة للمتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن) عدم وجود تشتت فى البيانات حيث تراوحت قيمة (ت) للمغتيرا الأساسية ما بين (0.57 : 1.45) ، للمتغيرات البدنية ما بين (1.00 : 1.77) ، وللإختبار المهارى جاء (١.٧٣) ، وللمقاييس النفسية ما بين (1.45 : 1.73) حيث قيمة (ت) الجدولية للاختبارات أكبر من قيمة (ت) المحسوبة عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية عند نفس المستوى مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث قبل إجراء التجربة .

الدراسة الاساسية :-

تم اجراء القياس القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اختبارات القدرات البدنية ، الإختبارات النفسية (الاسترخاء - التصور العقلى - الانتباه) واختبار الاداء المهارى لمهارة الدفاع عن الارسال . فى الفترة من

- تطبيق البرنامج :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج على عينة البحث الاساسية خلال الفترة من ٢٠١٧/ ٩/٣٠ الى ٢٠١٧/ ١٠/٢٨ م باستخدام محتوى علمى موحد على مجموعتين البحث التجريبية والضابطة وهى مهارة الدفاع عن الارسال فى الكرة الطائرة احدى المهارات المقررة على طالبات الفرقة الرابعة)

شعبة تعليم (٢٠١٦/٢٠١٧ الفصل الدراسي الاول حيث طبق برنامج البرمجة اللغوية العصبية على المجموعة التجريبية وطبقت الطريقة المتبعة في التدريس على المجموعة الضابطة .

-القياسات البعدية :-

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح تم اجراء القياسات البعدية لجميع افراد البحث الاساسية فى بعض القياسات التى تم قياسها قبل تنفيذ التجربة وهى (اختبار الاداء المهارى - الإختبارات النفسية) .

عرض ومناقشة النتائج :-

الفرض الاول

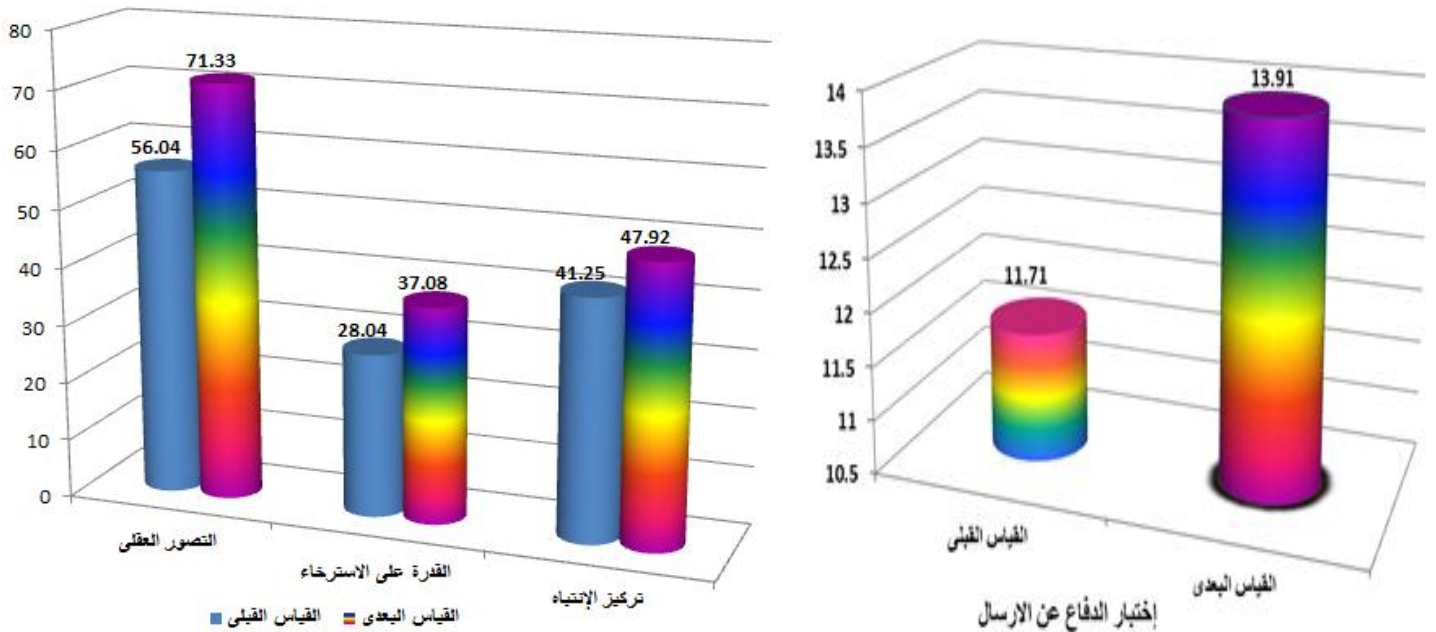
توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الاداء المهارى والمهارات النفسية

جدول (١) المتوسط الحسابى والإتحراف المعيارى فى مستوى الاداء المهارى والمهارات النفسية للمجموعة الضابطة
ن = ٢٤

المتغيرات	الدلالات الإحصائية		القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	نسبة التحسن %
	س	ع±	س	ع±	س	ع±	س	ع±		
الاداء المهارى	١١.٧١	١.٠٠	١٣.٩١	١.٣٢	١.٤	2.21	١.٤	*٦.٥٩	١٨.٨٧	
المهارات النفسية	٥٦.٠٤	١٤.٧٥	٧١.٣٣	٧.٥٨	١١.٣٣	15.29	١١.٣٣	*٦.٦١	٢٧.٢٨	
	٢٨.٠٤	٩.٤٧	٣٧.٠٨	٨.٤٦	٩.٥٢	9.04	٩.٥٢	*٤.٦٥	٣٢.٢٤	
	٤١.٢٥	٤.٤٨	٤٧.٩٢	٧.٠٦	٦.٨٦	6.67	٦.٨٦	*٤.٧٦	١٦.١٧	

** معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٣.٢٥ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

ينتضح من جدول رقم (١) والخاص بالمتوسط الحسابى والإتحراف فى الإختبار المهارى والمهارات النفسية للمجموعة الضابطة أن هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدى عند مستوي (٠.٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس المستوي وجاءت نسبة التحسن للإختبار المهارى بنسبة (١٨.٨٧ %) ، وللمهارات النفسية كالتالى التصور العقلى بنسبة (٢٧.٢٨ %) ، القدرة على الاسترخاء بنسبة (٣٢.٢٤ %) ، تركيز الانتباه بنسبة (١٦.١٧ %) .



شكل (١) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي في الإختبار المهاري والمهارات النفسية للمجموعة الضابطة

مناقشة نتائج الفرض الأول :-

يتضح من جدول رقم (١) والشكل البياني رقم (١) والخاص بالمتوسط الحسابي والإتحراف المعياري في مستوى الأداء المهاري والمهارات النفسية للمجموعة الضابطة أن تحسين مستوى الأداء المهاري والإختبارات النفسية في القياسات البعدية للمجموعة الضابطة وفي هذا الصدد ترى الباحثة أن التعرف على تأثير البرمجة اللغوية العصبية والدور الذي تقوم به في تحسين مستوى الاداء المهاري في الكرة الطائرة يمثل بعدا هاما في ايجاد الطرق الأكثر كفاءة لإدارة العقل والتحكم في الجسم لاداء المهارة قيد البحث على درجة عالية من الدقة والاتقان

وترجع الباحثة التقدم في مستوى الاداء المهاري للدفاع عن الأرسال في الكرة الطائرة للمجموعة الضابطة الى تعود الطالبات على الطريقة المتبعة داخل المحاضرات (الشرح والعرض) والتي تهدف الى تعديل وتحسين الاداء المهاري حست تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء للطالبات اثناء اداء المهارة بعد شرح المهارة وعرض نموذج جيد لها ثم تقوم الطالبات بالاداء وتكرر ، مع استمرار اعطاء المعلمة للتعليمات وتصحيح الأخطاء التي تلاحظها .

حيث يؤكد فكرى حسن (٢٠٠٤) ، فايز مراد واخرون (٢٠٠٣) ان طريقة الشرح والعرض من الطرق المباشرة لسرعة وصول المعلومة واكتساب المهارات من المعلم الى المتعلم حيث يشعر المعلم بالإنتباه والسيطرة على الموقف التعليمي ويستطيع ضبط الظروف المحيطة به . (١٨ : ١٢٧ - ١٢٨) ، (١٦ : ١٧٦ - ١٧٧) ،

وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري والمهارات النفسية

الفرض الثاني

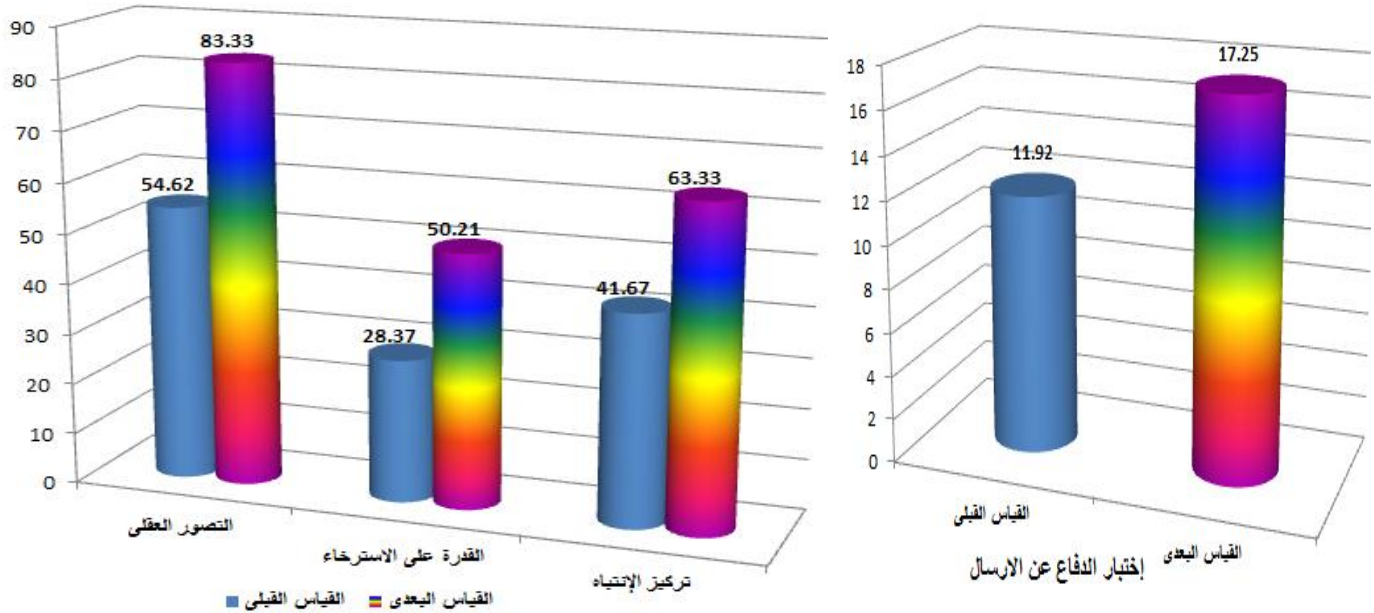
توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري والمهارات النفسية

جدول (٢) المتوسط الحسابى والإنحراف فى مستوى الأداء المهارى والمهارات النفسية للمجموعة التجريبية
ن = ٢٤

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
٤٤.٧١	*٢٣.١٤	١.١٣	5.33	٠.٨٥	١٧.٢٥	٠.٨٨	١١.٩٢	إختبار الدفاع عن الارسال	الأداء المهارى
٥٢.٥٦	*١٠.٧٠	١٣.١٥	28.71	٤.٤٣	٨٣.٣٣	١٣.٤٥	٥٤.٦٢	التصور العقلى	المهارات النفسية
٧٦.٩٥	*٧.٠٦	١٥.١٥	21.83	٩.٣٨	٥٠.٢١	٩.١٦	٢٨.٣٧	القدرة على الاسترخاء	
٥٢.٠٠	*١١.٠٢	٩.٦٣	21.67	٩.٨٥	٦٣.٣٣	٥.٠٤	٤١.٦٧	تركيز الإنتباه	

** معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٣.٢٥ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول رقم (٢) والشكل البياني رقم (٢) والخاص بالمتوسط الحسابى والإنحراف فى الإختبار المهارى والمهارات النفسية للمجموعة التجريبية أن هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدى عند مستوي (٠.٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس المستوي وجاءت نسبة التحسن للإختبار المهارى بنسبة (٤٤.٧١ %) ، وللمهارات النفسية كالتالى التصور العقلى بنسبة (٥٢.٥٦ %) ، القدرة على الاسترخاء بنسبة (٧٦.٩٥ %) ، تركيز الانتباه بنسبة (٥٢.٠٠ %) .



شكل (٢) المتوسط الحسابى للقياس القبلى والقياس البعدى فى الإختبار المهارى والمهارات النفسية للمجموعة التجريبية

مناقشة نتائج الفرض الثانى :-

يتضح من جدول رقم (٢) والشكل البياني رقم (٢) والخاص بالمتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى فى مستوى الأداء المهارى والمهارات النفسية للمجموعة التجريبية حيث ترجع الباحثة لتلك الفروق فى درجات الاداء المهارى بين القياس القبلى والبعدى الى استخدام البرنامج التعليمى بالبرمجة اللغوية العصبية المقترح بوحده التعليمية الذى حقق نتائج هامة تبلورت فى تفعيل دور برامج الاعداد النفسى خلال عملية التعلم والتخلص من المخاوف ، واكتساب مهارات التأثير فى الاخرين ، والانسجام معهم وصولا الى حالة الاندماج فى الاداء ، كما ساعدت البرمجة فى التخلص من مصادر الضغوط

النفسية والافكار والانفعالات السلبية وتحقيق نظرية النمذجة والتي تظهر كيفية التميز فى الاداء والتوجيه من الاخرين كى يكرر الواجب الحركى المطلوب انجازه .

وهذا يتفق مع ما أكدته نتائج دراسة محمد احمد عبد اللطيف (٢٠١٠) (١٩) فى ان برنامج البرمجة اللغوية العصبية المقترح له تأثير فى تطوير المهارات العقلية فى مواجهة التوتر والقلق المصاحبين للتعليم ، مما ادى الى تنمية قدرة الطالبات فى تنفيذ متطلبات الاداء الرياضى بشكل متوافق وتحقيق اسرع معدل لمعالجة المعلومات فى العقل .

وقد ساهم التعلم من خلال برنامج البرمجة اللغوية العصبية فى اكتشاف القدرات الكامنة لدى الطالبات واعادة صياغتها بالكامل وبشكل ايجابى حيث اتضح ذلك فى زيادة دافعية الطالبات للوصول الى تحسين الاداء الحركى لمهارة الدفاع عن الارسال فى الكرة الطائرة ، وقد اتفق ذلك مع ما ظهرته نتائج دراسة fourie & potgieter (٢٠٠١) (٣٣) حيث يرى ان الدافعية لدى الطالبات هى من اهم السمات المحققة للانجاز والحصول على أعلى الدرجات

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثانى " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهارى والمهارات النفسية
الفرض الثالث :-

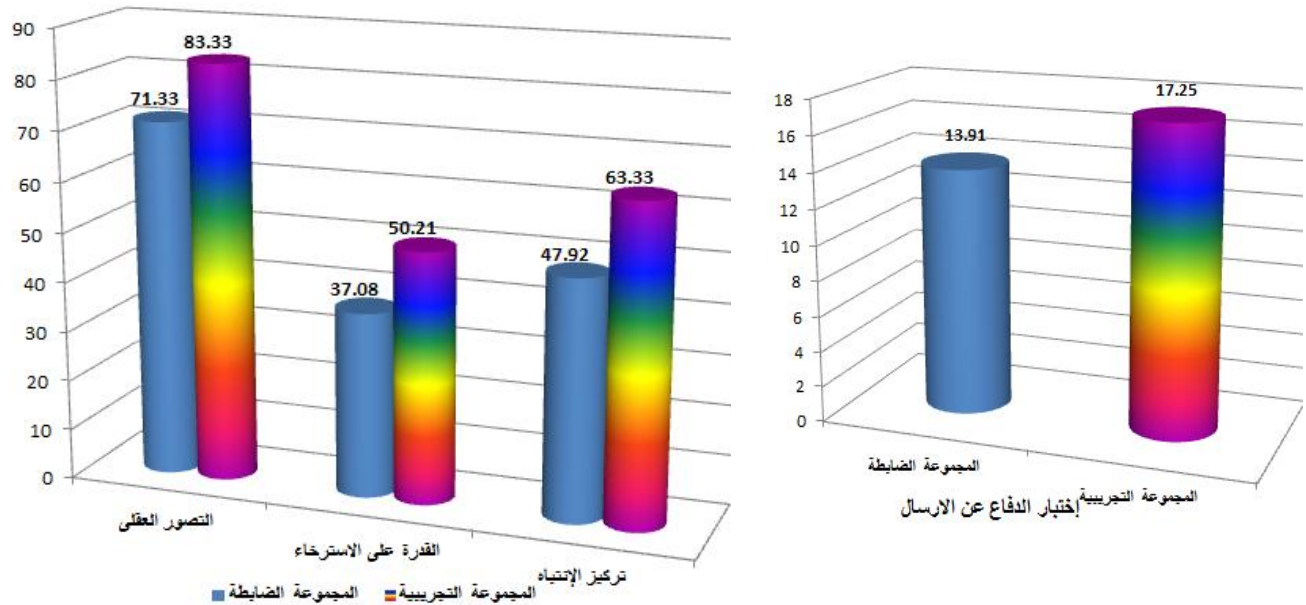
توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بين متوسطات درجات القياس البعدى فى مستوى الأداء المهارى والمهارات النفسية

جدول (٣) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري للمجموعتين التجريبية والضابطة
فى مستوى الأداء المهارى والمهارات النفسية

نسبة الفروق %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		س	ع±	س	ع±	س	ع±		
١٩.٣٠	*٩.٦٩	٣.٣٣	٠.٨٥	١٧.٢٥	١.٣٢	١٣.٩١	١٣.٩١	إختبار الدفاع عن الارسال	الأداء المهارى
١٦.٨٢	*٩.٥٣	١٢.٠٠	٤.٤٣	٨٣.٣٣	٧.٥٨	٧١.٣٣	٧١.٣٣	التصور العقلى	المهارات النفسية
٣٥.٣٨	*٤.٣٤	١٣.١٢	٩.٣٨	٥٠.٢١	٨.٤٦	٣٧.٠٨	٣٧.٠٨	القدرة على الاسترخاء	
٣٢.١٨	*٧.٦٤	١٥.٤٢	٩.٨٥	٦٣.٣٣	٧.٠٦	٤٧.٩٢	٤٧.٩٢	تركيز الإنتباه	

** معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٨٨ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من جدول رقم (٣) والشكل البياني رقم (٣) والخاص بالفروق بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية و الضابطة بعد التجربة فى الإختبار المهارى والمهارات النفسية أن هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية عند مستوي (٠.٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس المستوي وكانت نسبة الفروق للإختبار المهارى (١٩.٣٠) ، وكانت نسبة الفروق للمهارات النفسية كالتالى التصور العقلى بنسبة (١٦.٨٢ %) ، القدرة على الاسترخاء بنسبة (٣٥.٣٨ %) ، تركيز الانتباه بنسبة (٣٢.١٨ %) والشكل البياني رقم () يوضح ذلك.



شكل (٣) المتوسط الحسابى للمجموعة التجريبية والضابطة فى القياس البعدى للإختبار المهارى والمهارات النفسية مناقشة نتائج الفرض الثالث

يتضح من جدول رقم (٣) والشكل البياني رقم (٣) والخاص بالفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة بعد الإختبار المهارى والمهارات النفسية اتضح أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى درجة مستوى الاداء المهارى والمهارات النفسية لصاح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وكانت نسبة التحسن للإختبار المهارى (١٩.٣٠) ، وكانت نسبة الفروق للمهارات النفسية كالتالى التصور العقلى بنسبة (١٦.٨٢ %) ، القدرة على الاسترخاء بنسبة (٣٥.٣٨ %) ، تركيز الانتباه بنسبة (٣٢.١٨ %) وترجع الباحثة لتلك الفروق الدالة الى اثر المتغير المستقل لهذه الدراسة وهو البرنامج التعليمى المقترح باستخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية الذى يهدف الى تحسين الاداء المهارى لطالبات المجموعة التجريبية ويرجع ذلك الى ارتفاع مستوى المهارات النفسية (الاسترخاء ، التصور ، الانتباه) وذلك نتيجة لاستخدام برامج التدريب العقلى التى تمدنا بادوات وطرق تساعد على خفض التوتر والقلق واحداث تغير ايجابى فى التفكير وبرمجة العقل البشرى للطالبات ببرامج نجاح ، وترقية الاتصال بالذات للقدرة على تحقيق اهدافهم والاداء الامثل بدرجة عالية من الكفاءة والدقة ومن ثم تحسن المهارات النفسية مما زاد معدل الثقة بالنفس

ويؤيد ذلك العديد من الدراسات منها دراسة دعاء صلاح الدين (٢٠٠٦) (٩) مدحت ابراهيم (٢٠٠٥) (٢٦) حيث اكدت نتائج هذه الدراسات على ان برامج البرمجة اللغوية العصبية تؤثر ايجابيا فى مستوى القدرة على الاسترخاء وخفض حدة التوتر والقلق واكتساب مهارة التحكم فى الجهاز العضلى للوصول الى درجة الاسترخاء المثلى التى تساعد على كفاءة الاداء

وهذا ما اشار اليه اسامة كمال راتب (٢٠٠٤) ان تدريبات الاسترخاء تحقق اكتساب مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة ومهارة التنفس تؤدى الى اكتساب مهارة الاسترخاء للمتعلم الرياضى (٣ : ٢٧)

اضافة الى ماسبق فلقد اسهم التصور العقلى فى مساعدة الطالبة على تصور الاداء المهارى بكافة تفاصيله مع التحكم الكامل فى استرجاع استراتيجيات الاداء ورؤيتها بوضوح الى جانب تصور الانفعالات التى تتناسب مع طبيعة الاداء المهارى .

وهذا ما اكدته نتائج دراسة كل من سهير طلعت (٢٠٠٤) (١٢) ، محمود بندارى (٢٠٠٠) (٢٥) حيث اكدت على ان التصور العقلى له تأثير ايجابى وفعال فى تطوير مستوى المهارات الحركية وتعد تدريبات التصور العقلى بابعاده المختلفة اساسا هاما فى برامج التدريب العقلى لرفع الروح المعنوية وتنمية وتعميق الاحساس بالنجاح .

كما ترجع تلك الفروق الى تدريبات تركيز الانتباه فى ضوء البرمجة اللغوية العصبية قد ساهمت فى زيادة تحكم انتباه الطالبات وهو من المحددات المؤثرة اثناء اداء المهارات الحركية حيث ترى الاء عبيده (٢٠٠٦) ان تركيز الانتباه يتطلب الاهتمام بالربط الحركى والالتزام بخط سير تحركات القدمين والزراعيين عند اداء المهارات الحركية حتى يتم الاداء بانسيابية (٥ : ٢١٨)

كما تعزى الباحثة هذه الفروق بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة الى اثر استخدام افتراضات البرمجة اللغوية العصبية فى الوحدات التعليمية المقترحة والتي تتمثل فى (لا يوجد فشل وانما خرات وتجارب ، العقل والجسم يؤثر كل منهما فى الاخر ، الانظمة التمثيلية ، ما استطاع غير ان ينجزه استطاع انا ايضا ان انجزه) حيث ساعدت هذه الافتراضات فى تحسين الاداء المهارى للدفاع عن الارسال فى الكرة الطائرة .

ويؤيد الراى السابق العديد من الدراسات والتي اشارت الى فعالية افتراضات البرمجة اللغوية العصبية فى تحسين الاداء فى الجوانب الاكاديمية والمهنية منها دراسة ثريا حامد (٢٠٠٧) (٦)

ومن هنا تؤكد الباحثة ومن خلال نتائج هذه الدراسة الى ان قوة فنيات البرمجة اللغوية العصبية والتي تكمن فى بساطتها وامكانية تطويعها وتقديمها بصورة مبسطة من خلال الانشطة التي تناسب الفئات والاعمار المختلفة ، بالاضافة الى انها لاتساعد الفرد على ان يؤدي مهمة فقط ، او كيف يطور اداءه ، بل تسعى الى تعريف الفرد بالهدف من وراء هذا التطوير والتحسين ، ويعمل هذا الهدف كدافع خفى او كامن يدفع الانسان دائما الى الوصول الى درجة عالية من الكفاءة والقابلية للتغير للافضل الى جانب ما ساهمت به افتراضات البرمجة اللغوية العصبية المستخدمة فى البرنامج فى تحسين الاداء المهارى للدفاع عن الارسال فى الكرة الطائرة .

وفى ضوء ما سبق وظهور فروق ذات دلالة معنوية بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة ، ومن هنا امكن التوصل لتطبيق البرنامج المقترح باستخدام البرمجة اللغوية العصبية ذو تأثير ايجابى على تحسن مهارة الدفاع عن الارسال فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الاسكندرية .

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثالث " توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بين متوسطات درجات القياس البعدى فى مستوى الأداء المهارى والمهارات النفسية

الاستنتاجات والتوصيات :

اولا: الاستنتاجات :

فى ضوء اهداف البحث وفى حدود المنهج المستخدم وعينة البحث والاجراءات المستخدمة وما اسفرت عنه هذه الدراسة من نتائج استخلصت الباحثة الاستنتاجات التالية :-

١- ساعدت البرمجة اللغوية العصبية على زيادة فاعلية العملية التعليمية مما قلل من الجهد وزيادة الفائدة التعليمية .

٢- وجود تحسن فى مستوى الاداء المهارى للدفاع عن الارسال فى الكرة الطائرة

٣- يؤثر برنامج البرمجة اللغوية العصبية ايجابيا على الجانب الوجدانى لدى طالبات المجموعة التجريبية .

ثانيا التوصيات :

- فى ضوء ما اسفرت عنه هذه الدراسة من استنتاجات توصى الباحثة بما يلى :
- ١- تطبيق برنامج البرمجة اللغوية العصبية على باقى الفرق الدراسية المختلفة .
 - ٢- ضرورة الاهتمام باستخدام البرمجة اللغوية العصبية وبيان دورها خلال العملية التعليمية .
 - ٣- ادراج برامج البرمجة اللغوية العصبية فى تنمية الانشطة الرياضية التخصصية الاخرى .
 - ٤- اجراء المزيد من الدراسات والبحوث للتعرف على تقنيات البرمجة اللغوية العصبية فى مراحل تعليمية اخرى .

المراجع :

أولاً – المراجع العربية :

- | | | |
|----|----------------------------|--|
| ١ | ابراهيم الفقى | : البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللا محدود، ط١٢، المركز الكندى للبرمجة اللغوية العصبية، ٢٠٠١ |
| ٢ | اسامة كامل راتب | : علم النفس الرياضى – المفاهيم التطبيقات، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٠ |
| ٣ | اسامة كامل راتب | : النشاط البدنى والاسترخاء " مدخل لمواجهة الضغوطه وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٤ |
| ٤ | أسامة عبد الخالق محمد بدوي | : دراسة تحليلية لفاعلية الضرب الساحق وعلاقتها بالتشكيلات الخطية الدفاعية للاعبى الكرة الطائرة فى المستويات العليا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2005 م |
| ٥ | الاء محمدعبيده | : البرمجة اللغوية العصبية، دار صفاء للطباعة، عمان، ٢٠٠٦ |
| ٦ | ثرىا حامد يوسف | : برنامج مقترح للتحفيز على الابداع فى التصوير بالاستفادة من علم البرمجة اللغوية العصبية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الفنية، جامعة حلوان ٢٠٠٧ |
| ٧ | حيدر عبد الكاظم خضير | : الصعوباتالتى تعوق ممارسة الكرة الطائرة بالمدارس الاعدادية بالعراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٦ م |
| ٨ | خالد شوقي أبو الفتوح عوض | : فعالية برنامج تدريبي مقترح لناشئ الكرة الطائرة (دراسة تحليلية تجريبية)، رسالة دكتوراة غير منشورة، الإسكندرية، ٢٠٠٥ م |
| ٩ | دعاء صلاح الدين | : مدى فاعلية البرمجة اللغوية العصبية فالانتكاسة لدى عينة من متعاطى المواد المؤثرة نفسيا، رسالة ماجستير، كلية الاداب، جامعة الزقازيق ٢٠٠٦ |
| ١٠ | ذكي محمد حسن | : طرق تدريس الكرة الطائرة – تعليم – تدريس – تطبيق – تقويم – ميني فول – خطط أولية – قانون، منشأة الشهابي للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، ٢٠٠٣ م |
| ١١ | سميرة خليل أحمد | : فاعلية البرمجة اللغوية العصبية للتنمية الادارية للقيادات الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، مديرية الشباب والرياضة، ٢٠١٠ |
| ١٢ | سهير طلعت ابراهيم | : برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلى لتحسين مستوى اداء الارسال وتنمية |

- بعض المهارات العقلية فى التنس ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، جامعة الاسكندرية
- ١٣ سيف سعد دلفى : فعالية الأسلوب التنافسى على تعلم بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة واسط بالعراق ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠١٦ م
- ١٤ شوهندا حمدى محمد حسن : استخدام البرمجة العصبية اللغوية وتأثيرها على تحسين مستوى الاداء المهارى والابتكارى للسلاسل الحركية فى الجمباز الايقاعى لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، الاسكندرية ، ٢٠١٥ ،
- ١٥ عبد العاطي عبد الفتاح السيد ، خالد : نظريات تطبيقية فى الكرة الطائرة ، ط ٢ ، ج ٢ ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ، محمد زيادة ، أحمد السيد الموفى ٢٠٠٦ م .
- ١٦ فايز مراد دنش ، الامين عبد : دليل التربية العملية واعداد المعلمين ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، الاسكندرية الحفيظ ٢٠٠٣
- ١٧ فكرى حسن ريان : التدريس ، اهدافه ، اسسه ، تقويم نتائجه ، تطبيقاته ، عالم الكتب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٤
- ١٨ محمد أحمد أنور الديب : أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية على مستوى أداء مهارة الدفاع المنخفض لناشئى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، 2005 م
- ١٩ محمد أحمد عبد اللطيف : التدريب العقلى بأستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفاعلية الاداء فى بعض الرياضيات الفردية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠١٠ م
- ٢٠ محمد العربى ، ماجدة محمد : اللاعب والتدريب العقلى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١
- ٢١ محمد خميس ابو نمره ، نايف : التربية الرياضية وطرائق تدريسها ، دار السحاب لنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٩
- ٢٢ محمد سعد زغول : اعمل المهنى كمدخل لبناء منهاج التربية الرياضية وبرامجها بنوعيات التعليم الفنى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٧
- ٢٣ محمد عبد الجواد : البرمجة اللغوية الاعصبية ، بين الرغبة فى التغيير ومخاوف التناول ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٩
- ٢٤ محمد لطفى طه : الاسس النفسية لانتقاء الرياضيين ، المطابع الاميرية ، القاهرة ، ٢٠٠٢
- ٢٥ محمود متولى بندارى : تأثير برنامج مقترح للتدريب الذهنى على دقة الضرب الساحق لدى ناشئى الكرة الطائرة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد الرابع والثلاثون ، كلية التربية

- الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠
- ٢٦ مدحت محمود ابراهيم : التدريب العقلى باستخدام ادراك الزمن وفاعلية الاداء فى رياضة الكاراتية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥
- ٢٧ مصطفى عبد السلام : نشأة البرمجة اللغوية العصبية كيف نستفيد من هذا العلم ، دار الكنوز للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٨
- ٢٨ منى محمد عطية شرشوح : برنامج مقترح باستخدام الطريقة الجزئية العكسية فى تعلم مهارة الضربة الساحقة المستقيمة فى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٩ م
- ٢٩ نيفين فاروق هريدى : برنامج تعليمى باستخدام التدريب العقلى لتحسين مستوى أداء مهارة الارسال المواجه من أعلى فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ٢٠٠٦ م
- ٣٠ هبة محمد نديم : أثر التدريب العقلى على خفض قلق المنافسة وفاعلية الاداء المهارى للاعبات التايكوندو ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٨
- ٣١ وائل السيد حامد : فاعلية البرمجة اللغوية العصبية فى تنمية مهارات التواصل لدى طلبة الجامعة مقارنة بالعلاج العقلانى الانفعالى ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة السويس ، ٢٠١١

ثانياً – المراجع الأجنبية

- 32 Andrews, Faulkner NLP the new technology of achievement , NB publishers. UK , ٢٠٠٣
- 33 Fourie & potgieter influence of expertise on the intentional transfer of sport south African journal for research in sport physical education and recreation VOL. 2001
- 34 Michael hall Could NLP RE- vitalize the human potential K ٢٠٠٧

الملخص باللغة العربية :

يشهد العالم مع بداية الألفية الثالثة تغيرا كبيرا فى شكل الحياة وتقدم ملحوظا فى تطوير العملية التعليمية التربوية وما يطرأ عليها من اتجاهات جديدة وأفكار حديثة فى اهدافها وأسلوبها وانتاجها ، ويعد هذا التطور أحد التحديات التى تواجهها جمهورية مصر العربية فى الفترة الحالية .

وقد اسفرت الدراسة على النتائج التالية :

١- ساعدت البرمجة اللغوية العصبية على زيادة فاعلية العملية التعليمية مما قلل من الجهد وزيادة الفائدة التعليمية .

٢- وجود تحسن فى مستوى الاداء المهارى للدفاع عن الارسال فى الكرة الطائرة

٣- يؤثر برنامج البرمجة اللغوية العصبية ايجابيا على الجانب الوجدانى لدى طالبات المجموعة التجريبية .

وقد اوصى الباحث :

١- تطبيق برنامج البرمجة اللغوية العصبية على باقى الفرق الدراسية المختلفة .

٢- ضرورة الاهتمام باستخدام البرمجة اللغوية العصبية وبيان دورها خلال العملية التعليمية .

٣- ادراج برامج البرمجة اللغوية العصبية فى تنمية الانشطة الرياضية التخصصية الاخرى .

٤- اجراء المزيد من الدراسات والبحوث للتعرف على تقنيات البرمجة اللغوية العصبية فى مراحل تعليمية اخرى .

الملخص باللغة الانجليزية :

At the beginning of the third millennium, the world witnessed a great change in the form of life and a remarkable progress in the development of the educational educational process and its new trends and modern ideas in its objectives, style and production. This development is one of the challenges facing the Arab Republic of Egypt in the current period

The study resulted in the following results:

1 - NLP helped to increase the effectiveness of the educational process, which reduced the effort and increase the educational benefit

2 - There is an improvement in the level of skilled performance to defend the transmission in volleyball

3 - The program affects the NLP positively on the emotional side of the students of the experimental group.

The researcher recommended:

1. Application of the NLP program to the rest of the different study groups.

2 - the need to pay attention to the use of NLP and to indicate its role during the educational process.

3 - the inclusion of NLP programs in the development of other specialized sports activities.

4 - Conduct more studies and research to identify the techniques of NLP in other educational stages.