

البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على تحسين مستوى أداء الطالبات فى بعض مهارات الإعداد للهجوم فى رياضة المبارزة د/ رشا فرج مسعود العربى *

المقدمة ومشكلة البحث :

يساهم علم النفس الرياضى فى الإعداد النفسى للرياضيين ويعتبر من العلوم التربوية التى أصبحت توجه اللاعبين إلى استخدام كافة طاقاتهم وإمكانياتهم واستثمارها إلى أقصى جهد ممكن أثناء المنافسات الرياضية. ومن الطرق النفسية الحديثة التى تستخدم فى مجال التطوير والتنمية فى كافة المجالات البرمجة اللغوية العصبية وهى أسلوب علمى يحدث تكامل بين كل طرق التفكير الإنسانى والبناء اللغوى والقوى الداخلية الوجدانية لإيجاد قوى دافعة تقود الإنسان إلى التغيير نحو الأفضل.

ويشير "محمد لطفى" (٢٠٠٢م) إلى أن البرمجة اللغوية العصبية يمكن أن تساهم فى إمداد الطالبة المتعلمة بطرق تساعد فى أداء المهارات الرياضية بكفاءة وفاعلية، وتجعلها أكثر تحكما فى الإنفعالات والسلوك والأفكار، وأفضل فى تحقيق الأهداف وأكثر إيجابية مع البيئة المحيطة. (٢٣: ٧١)

كما يذكر "كارول هاريس (٢٠٠٥)، ابراهيم الفقى (٢٠٠٧م)، سمير سليم (٢٠١٠م)، إيان ماكدي موت" (٢٠١٤م) أن البرمجة اللغوية العصبية هى دليل استخدام العقل، ودراسة التجريب الموضوعى وهى برامج تشغيل العقل ودراسة التفوق الإنسانى والقدرة على بذل أقصى جهد ممكن وهى الطريقة المثلى التى تؤدى إلى التغيير الشخصى وهى تكنولوجيا الإنجاز الجديدة. (١٧: ٥٦)، (٢: ٩٢)، (١٣: ٧٤)، (٨: ٣٤).

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية- بكلية التربية الرياضية- جامعة مدينة السادات.

ويتفق كلاً من "كارول هاريس (٢٠٠٥)، إبراهيم الفقى" (٢٠١٦م) ومع الكثير من العلماء على تقسيم مصطلح البرمجة اللغوية العصبية إلى مفرداته وأبعاده الثلاثة وهى البعد الأول البرمجة هى القدرة على استخدام واكتشاف البرامج العقلية المخزنة فى عقولنا، والبعد الثانى اللغوية وهى المقدرة على استخدام اللغة اللفظية للكشف على تفكيرنا واعتقادنا وأنظمة الاتصالات اللغوية من خلال تقديراتنا العصبية التى تنظمها وإعطائها، البعد الثالث العصبية وهى تشير إلى الجهاز العصبى والذى من خلاله تتم ترجمة تجاربنا حول المراكز الحسية بطريقة إيجابية تمكنا من تحقيق أهدافنا فى حياتنا البرمجة اللغوية العصبية. (١٧: ٦٥)، (٤: ٩٤)

كما ذكر كلا من كارول هاريس (٢٠٠٥م)، **Harry Alder** (٢٠٠٧م)، **مصطفى عبد السلام** (٢٠٠٨م) إلى أن البرمجة اللغوية العصبية تقوم على ستة مبادئ أساسية وهى اللاعب ويتعلق به حالته الإنفعالية ومستوى المهارة، الافتراضات المسبقة ومبادئ البرمجة اللغوية العصبية، الألفة وجودة العلاقة، الحصيلة وهى ماذا تريد أن تحقق؟، التغذية الراجعة وهى كيف ستعرف أنك فى طريقك لتحقيق ما تريد؟، المرونه. (١٧: ٦٥)، (١١١، ٣٥)، (٣٧: ٨٨) وتهتم البرمجة اللغوية العصبية بكيفية تنظيم الخبرات الذاتية والتفكير فى القيم والمعتقدات والحالات الإنفعالية وكيفية بناء عالمنا الداخلى ونكسبه معنى، وهى دراسة التألق والجودة للأفراد والمؤسسات الهامة، كما تمنح البرمجة اللغوية العصبية الإنسان الفرصة لتغيير سلوكه وأفكاره ومعتقداته، عن طريق تغيير المصدر الداخلى (القيم والمعتقدات) للإشارات التى ترسلها الأفكار إلى العالم الخارجى، لتوضيح ما يريده وما يؤمن به، مما يساعده على إدارة التغيرات الداخلية لتحقيق أفضل استعادة من أقوى أجهزة الحواسب الأ وهو العقل. (١١): (١٥)

ولما كانت رياضة المبارزة من الرياضات التي تتطلب مواصفات بدنية ومهارية ونفسية وقدرات تميزها عن الرياضات الأخرى، وتتطلب أن يكون اللاعب أكثر تحكما في إنفعالاته وأفكاره وسلوكه حتى يصل إلى تحقيق التقدم والإنجاز، ومن أهم المواضيع الحديثة التي تلعب دوراً رئيسياً في علم النفس الرياضى القدرات العقلية وذلك لتأثيرها على سلوك اللاعب الحركى وإنفعالاته وإستجاباته خلال أداء المهارات.

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها كأستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات وقيامها بالمساعدة في تدريس مقرر المبارزة للتخصص بقصور في مستوى أداء مهارات الاعداد للهجوم ووجود سلبيات تؤثر على مستوى الأداء المهارى منها الخوف والقلق والتردد والاحباط وفقدان الثقة بالنفس وترجع الباحثة ذلك إلي إختلاف أنماط الطالبات في تغليب حواسهم لاكتساب المعارف فمنهم السمعى ومنهم البصري ومنهم الحسى الأمر الذي دفع الباحثة إلى استخدام الاتجاهات المعاصرة فى التنمية البشرية متمثلة فى البرمجة اللغوية العصبية لتعزيز الحالة النفسية للطالبات ومعالجة المشكلات والصعوبات التى تواجه الطالبات لتحقيق أفضل النتائج واستثمار قدراتهم على التفكير وإستغلال طاقاتهم البدنية والنفسية لتحسين أدائهن المهارى والبنى.

ومن خلال الإطلاع على الدراسات السابقة مثل الدراسات العربية مثل دراسة "مصطفى الأشقر (٢٠١٨م) (٢٨)، هيام العشماوى (٢٠١٧م) (٣٢)، منى المرسي، محمد عبد اللطيف (٢٠١٧م) (٣٠)، نبيل خطاب (٢٠١٦م) (٣١)، شوهندا حمدى (٢٠١٥م) (١٤)، عمرو السعيد (٢٠١٥م) (١٥)، ألاء جمعة (٢٠١٣م) (٧)، إيمان سيد أحمد (٢٠١٢م) (٩)، منى حجازى (٢٠١٢م) (٢٩)، رحاب سلامه (٢٠١٢م) (١٢)، بسمة محسن وآخرون (٢٠١٢م) (١٠)، محمد عبد اللطيف" (٢٠١١م) (١٨)، والدراسات الاجنبية مثل

دراسة Wyatt ,W. ،(٣٧) (٢٠١٨م) Richard P.Bailey (٢٠٠٥)
 Thompson ,J.& ،(٣٨) (٢٠٠٢) Sommer, Brian C.A ،(٤٠)
 Clark ،(٣٣) (١٩٩٧م) Buhr ,Kai, Olat ،(٣٩) (٢٠٠٢) Others
 (٣٦) (١٩٩٠م) Irina Holdevici ،(٣٤) (١٩٩٤م) et Other

استفادت الباحثة تحديد أهم الاستراتيجيات العقلية المستخدمة في تطوير الأداء وتحديد أبعاد ومحتوى البرنامج المقترح لتحسين البرمجة اللغوية العصبية.

ومن خلال ماسبق رأَت الباحثة أن تعد هذه الدراسة محاولة لتفعيل دور برامج الأعداد النفسى لدراسة تاثير البرمجة اللغوية العصبية وتطبيقاتها من خلال مساعدة الطالبات على التخلص من مظاهر الخوف والفشل وعدم الثقة بالنفس وكذلك التحكم فى طرق التفكير لتحقيق أفضل النتائج المرجوة فى مجال جديد وهو تحسين الأداء الرياضى.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج باستخدام البرمجة اللغوية العصبية للتعرف على :

- ١- تأثير البرنامج " قيد البحث " على تحسين المتغيرات النفسية لطالبات التخصص فى رياضة المبارزة.
- ٢- تأثير البرنامج " قيد البحث " على تحسين الأداء لبعض مهارات الإعداد للهجوم فى رياضة المبارزة لطالبات الفرقة الثالثة.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه للمجموعتين الضابطة والتجريبية على بعض المتغيرات النفسية والبرمجة اللغوية العصبية ومستوى أداء بعض مهارات الإعداد للهجوم لصالح القياسات البعديه.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية على بعض المتغيرات النفسية والبرمجة اللغوية العصبية ومستوى أداء بعض مهارات الإعداد للهجوم لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

- البرمجة اللغوية العصبية: Neuro Linguistic Programming

عرفها كلا من "مصطفى عبد السلام (٢٠٠٨م)، مصطفى الأشقر" (٢٠١٨م) بأنها هي علم يكتشف عالم الانسان الداخلى وطاقاته الكامنة، ويمدنا بأدوات ومهارات نستطيع بها التعرف على شخصية الإنسان وسلوكه وطريقة تفكيره وأدائه والعقبات التي تقف في طريق تفوقه وإبداعه وكما يمدنا بطرق التغيير الإيجابي المطلوب في سلوك وتفكير وشعور وقدرات الإنسان لتحقيق أهدافه وطموحاته. (٢٧: ٩٢) (٢٨، ٥٥)

كما عرفها "مدحت أبو النصر" (٢٠٠٦م) بأنها علم وفن دراسة ما يحدث في السلوك والفكر واللغة، سواء اللفظية أو غير اللفظية (لغة الجسم) بهدف تحسين وتطوير هذه المكونات لتحقيق التغيير الإيجابي والتفوق الإنساني بما يساعد الفرد الرياضي لتحقيق النتائج المرجوه التي يريدها سواء في حياته أو رياضته. (٢٦: ١٨).

- الإعداد للهجوم في المبارزة: Attack Preparing in Fencing

يعرفه "إبراهيم نبيل عبد العزيز" (٢٠٠٣م) بأنه عبارة عن حركات تصادم أو تلامس بالسلاح تسبق الهجوم ويقصد بها فتح ثغرة في هدف المنافس للدخول من خلالها بهجمة يقوم بها المبارز تتناسب مع طبيعة الموقف. (٤: ٩١)

كما يعرفه "محمد وجيه سكر" (٢٠٠٣م) بأنه التمهيد للهجمة عن طريق خلق ثغرة في دفاعات المنافس أو إبعاد نصل سلاحه أو استدراجه إلى رد فعل معين أو ضبط مسافة التبارز. (٢٤: ١٧٨)

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على جميع طالبات تخصص المبارزة بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠م والبالغ عددهن ٢٤ طالبة.

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية وبلغ عددهن ٢٤ طالبة، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة ٩ طالبات، بالإضافة إلى عدد ٦ طالبات كعينة استطلاعية وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)

تصنيف عينة البحث

العينة	مجموعات البحث	العدد	النسبة المئوية
الأساسية	المجموعة الضابطة "التعليم التقليدي"	٩	%٧٥
	المجموعة التجريبية "البرمجة اللغوية العصبية"	٩	
	المجموعة الإستطلاعية	٦	%٢٥
	الإجمالي		%١٠٠

أدوات ووسائل جمع البيانات

١- استمارة بيانات خاصة بالقياسات الأساسية لعينة البحث

قامت الباحثة بتسجيل بيانات خاصة بالقياسات الأساسية لعينة البحث تتضمن الأسم والسن والطول والوزن وتم قياس الطول بجهاز رستاميتير بالسهم وقياس الوزن بميزن طبي بالكجم.

٢- المقاييس والإختبارات النفسية والبرمجة اللغوية العصبية المستخدمة "قيد البحث"

قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي للعديد من المراجع والدراسات المرجعية مثل "فاروق موسى (١٩٩٠م) (١٦)، حسن علاوى، أحمد السويفى (١٩٩١م) (٢١)، حسن علاوى (١٩٩٥م) (٢٢)، العربى شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١م) (١٩) (٢٠)، أسامة راتب (٢٠٠٦م) (٦)، حسن علاوى (٢٠٠٢م) (٢٣)، إيمان سيد أحمد (٢٠٠٢م) (٩)، منى حجازى (٢٠١٢م) (٢٩)، شوهندا حمدى (٢٠١٥م) (١٤)، منى المرسي، محمد عبد اللطيف" (٢٠١٧م) (٣٠)، والاستعانة بالسادة الخبراء فى مجال المبارزة وعلم النفس الرياضى مرفق (١) وذلك من خلال استمارة رأى الخبراء لتحديد المتغيرات النفسية والبرمجة اللغوية العصبية واختباراتها "قيد البحث" مرفق (٣) وقد أسفرت النتائج على الآتى :

أ- اختبار القدرة العقلية

هذا المقياس وضعه فاروق موسى (١٩٩٠م) (١٦) هو إختبار بسيط ومناسب من سن ١٨ - ٢١ سنة والهدف قياس نسبة الذكاء مرفق(٤)

ب- مقياس القدرة على الاسترخاء

هذا المقياس وضعه فى الأصل **Frank Vital** (١٩٧١م) وأعدده **Martines** (١٩٨٢م) وأعدده فى صورته العربية حسن علاوى، أحمد السويفى (١٩٩١م) (٢١) مرفق (٥).

ج- بطاقة مستويات التوتر العضلى

وضع هذه البطاقات **Robert Nidffer** (١٩٨٥) وقام بإعداده بالصورة العربية العربى شمعون وماجدة اسماعيل (٢٠٠١م) (١٩) مرفق (٦).

د- إختبار الشبكة لتركيز الإنتباه

قامت **Derthy Hariss** بوضع هذا الإختبار وقام بإعداده بالصورة العربية حسن علاوى (١٩٩٥ م) (٢٢). مرفق (٧)
 ه- مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى
 أعده **Martines** (١٩٨٢ م) وأضاف إليه **Vealay & Walter**
 بعدين إضافيين وعربه العربى شمعون وماجدة اسماعيل (٢٠٠١ م) (٢٠).
 مرفق (٨).

و- مقياس البرمجة اللغوية العصبية للرياضيين

قام بوضع المقياس منى المرسى، محمد عبد اللطيف (٢٠١٧ م) (٣٠)
 ويحتوى على أركان البرمجة اللغوية الستة. مرفق (٩).
 ٣- المتغيرات البدنية وإختباراتها طبقا لآراء الخبراء.
 قامت الباحثة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية التى تقيس تلك العناصر البدنية الخاصة بالمبارزة وذلك لوضعها فى استمارة لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب هذه الاختبارات لتنفيذها كقياس قبلى وبعدى على عينة البحث، وقد استعانت الباحثة بعدة مراجع لتحديد هذه الإختبارات.

ويوضح جدول (٢) التالى النسب المئوية لإختبارات العناصر البدنية الخاصة بالمهارات الأساسية قيد البحث وفقا لآراء الخبراء.

جدول (٢)

النسبة المئوية لإختبارات العناصر البدنية الخاصة بالمهارات "قيد البحث" وفقا لآراء الخبراء ن = ١٠

م	العناصر البدنية	الاختبارات البدنية	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	الدقة	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	١٠	٪١٠٠
٢	سرعة رد الفعل	إختبار نيلسون باستخدام مسطرة لقياس رد فعل الاصابع	١٠	٪١٠٠
٣	المرونة	ثني الجذع للامام من الوقوف	٩	٪٩٠
٤	الرشاقة	الجرى الارتدادى ٤ × ١٠ متر	١٠	٪١٠٠
٥	قدرة الرجلين	دفع كرة طبية باليدين زنة ٣ كجم	٩	٪٩٠
٦	قدرة الذراعين	الوثب العريض من الثبات	٩	٪٩٠
٧	تحمل عضلي	إختبار الانبطاح المائل من الوقوف ٣٠ ث	١٠	٪١٠٠
٨	التوافق	اختبار رمى واستقبال الكرات	١٠	٪١٠٠

يتضح من جدول (٢) إنه تم استخلاص عدد (٨) إختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية لأفراد عينة البحث وفقا لرأى الخبراء.

٤- مهارات الاعداد للهجوم لطالبات تخصص مبارزة الفرقة الثالثة طبقا لمقرر المبارزة :

وتتمثل فى الهجمات النصلية "الضرب، الضغط، السحق، الإنزلاق" والمسكات النصلية "الإلتقافية، الرابطة، الهابطة، التضاد".

٥- تجانس عينة البحث

تم إجراء التجانس لعينة البحث (الضابطة والتجريبية والاستطلاعية) فى متغيرات النمو واختبارات المتغيرات النفسية والبرمجة اللغوية العصبية والبدنية ومستوى أداء مهارات الإعداد للهجوم لطالبات التخصص "قيد البحث" كما هو موضح بجداول (٣)، (٤).

جدول (٣)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والإلتواء لعينة البحث
ن = (٢٤)

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	الوسيط	الإلتواء
معدلات النمو	السن	٢٠.٥٤	١.٤٥	٢٠.٠	١.١٢
	الطول	١٦٤.٣٠٢	٤.٥٢	١٦٥	٠.٤٦-
	الوزن	٦٣.١٠	٢.٣٣	٦٤	١.١٦-
النفسية	القدرة العقلية	٥٥.٤٨	٢.٩٥	٥٥.٠٠	٠.٤٨
	القدرة على الاسترخاء	٣١.٦٦	٢.٥٤	٣٢.٠٠	٠.٤٠
	بطاقات مستوى التوتر	٧١.٨٠	٢.٩١	٧١.٠٠	٠.٨٢
	الشبكة لتركز الانتباه	٣٥.٨٤	٢.٥٢	٣٦.٠٠	٠.١٩-
	التصور العقلي متعدد الأبعاد	٦٤.٨٧	٢.٦٤	٦٥.٠٠	٠.١٥-
محاور البرمجة اللغوية العصبية	الخبرة الذاتية المتوازنة للطلالبة	١٥.٥٤	٣.٢١	١٦.٠٠	٠.٤٣-
	التغذية الراجعة (ارهاف)	٣٧.٨٠	٥.٠٣	٣٨.٠٠	٠.١٢-
	الافتراضات المسبقة	١.٩٧	٠.٦٥	٢.٠٠	٠.١٤-
	الالفة وجوده العلاقة	٣٤.٥٨	٣.٠٥	٣٥.٠٠	٠.٤١-
	الحصيلة ماذا تريد ان تتعلم	٢١.٦٥	١.٢٥	٢٢.٠٠	٠.٨٤-
	المرونة	١٢.٣٥	٤.٥٢	١٢.٠٠	٠.٢٣
	إجمالي المقياس	١٢٣.٨٩	١٧.٧١	١٢٥.٠٠	٠.١٩-
الاختبارات البدنية	الدقة	٩.٤٥	١.٢٥	٩.٥	٠.١٢-
	سرعة رد الفعل	٠.٣٨	٠.٧٥	٠.٣٥	٠.١٢
	المرونة	٢٦.٨	٣.٦٢	٢٦.٥	٠.٢٥
	الرشاقة	١٧.٢	١.٤٨	١٧.٠٠	٠.٤١
	قدرة الرجلين	١.٣٥	٠.٥٥	١.٣٠	٠.٢٧
	قدرة الذراعين	٣.٥٥	٠.٤٨	٣.٥٠	٠.٣١
	تحمل عضلي	١٤.٤٥	١.٦٢	١٤.٢٠	٠.٤٦
	التوافق	١٦.٠٠	٢.٣٤	١٥.٨	٠.٢٦

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والإلتواء لعينة البحث ن= (٢٤)

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	الوسيط	الإلتواء
الهجمات النصلية	الضرب	١.٨٥	٢.٢٠	١.٨١	٠.٠٥
	الضغط	٢.١٠	٢.٨٤	١.٩٥	٠.١٥
	السحق	١.٩٥	٢.٥٠	١.٩٢	٠.٠٤
	الانزلاق	١.٨٧	٢.٢٣	١.٨٥	٠.٠٣
المسكات النصلية	الاتفاقية	١.٨٥	٢.٢٠	١.٨٣	٠.٠٣
	الرابطة	١.٦٥	٢.٤٠	١.٦٤	٠.٠١
	الهابطة	١.٩٢	٢.١٤	١.٩٠	٠.٠٣
	بالتضاد	١.٧٤	٢.٣٤	١.٧٠	٠.٠٥

يتضح من جدول (٣)، (٤) تجانس أفراد مجموعتي البحث في متغيرات النمو، المتغيرات النفسية، القدرات البدنية، والمهارات "قيد البحث"، حيث أن قيمة معامل الإلتواء لتلك المهارات إنحصرت بين (± 3) مما يدل على إعتدالية توزيع أفراد العينة في تلك المتغيرات.

٦- الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك في الفترة من يوم الأحد ٢٩/٩/٢٠١٩م إلى يوم الأربعاء ٢/١٠/٢٠١٩م.

وذلك لإجراء المعاملات العلمية الصدق والثبات لإختبارات المتغيرات النفسية والبرمجة اللغوية العصبية ومستوى أداء الطالبات في مهارات الإعداد للهجوم "قيد البحث" وذلك على العينة الاستطلاعية البالغ قوامها ٦ طالبات كما يلي:

٧- صدق الاختبارات(صدق التمايز):

قامت الباحثة بحساب صدق التمايز وذلك بين المجموعة المميزة من ٦ لاعبات من نادى الاتحاد المصرى والمجموعة الاستطلاعية الغير مميزة من العينة الأساسية حيث تم قياس صدق اختبارات المتغيرات النفسية والبرمجة اللغوية العصبية والبدنية ومستوى أداء طالبات الفرقة الثالثة تخصص مبارزة فى الإعداد للهجوم "قيد البحث".

جدول (٥)

دلالة الفروق بين قياسات عينة البحث الاستطلاعية المميزة والغير مميزة في بعض اختبارات المتغيرات النفسية والبرمجة اللغوية العصبية ن=٢ = (٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
النفسية	درجة	٣.٩٥	٥٥.٦٢	٢.٤٨	١.٩٩	*١.٩٩
	درجة	٢.١٤	٣٢.٢٠	٣.١٢	٤.٥٠	*٤.٥٠
	درجة	٣.٠٥	٧٢.١٣	٢.٤٨	١٣.٦١	*١٣.٦١
	درجة	٢.٤٥	٣٨.٧٥	٢.٢١	١١.٧٧	*١١.٧٧
	درجة	٢.١٨	٦٤.٢	٣.٤٤	٤.٣٥	*٤.٣٥
محاور البرمجة اللغوية العصبية	درجة	٢.٥٤	١٦.٥٢	٢.٦١	٢.٦٥	*٢.٦٥
	درجة	٤.١١	٣٥.٨٩	٣.٥٤	٣.٣٩	*٣.٣٩
	درجة	٠.٦٢	١.٧٢	٠.٤٥	١.٩٢	*١.٩٢
	درجة	٢.٨١	٣٤.٦٢	٣.١٢	٤.٦٠	*٤.٦٠
	درجة	١.٤٥	٢٠.٦٤	١.٨٤	١١.٣٢	*١١.٣٢
	درجة	٣.٤٢	١٣.٥٦	١.٣٢	٢.٢٤	*٢.٢٤
	درجة	١٦٠.٣٤	١٢٣.٥٠	١٢.٨٨	٤.١٧	*٤.١٧
	درجة	١.٢٥	٨.٥٠	١.١٢	٢.٧٣	*٢.٧٣
الاختبارات البدنية	درجة	٠.٢٥	٠.٧٢	٠.٣٨	١.٩٧	*١.٩٧
	سم	٢.١٢	٢٤.١٠	٢.٢٥	٢.٤٧	*٢.٤٧
	ث	١.٣٨	١٦.٥٢	١.٤١	١.٩٣	*١.٩٣
	م	٠.٢٥	١.٢١	٠.٣٧	٢.٠٥	*٢.٠٥
	م	٠.٣٥	٢.٨٥	٠.٤	٣.٢٣	*٣.٢٣
	تكرار	١.٣٢	١٣.٢٠	١.٤٧	٣.٥٧	*٣.٥٧
	درجة	١.١٤	١٥.٤١	١.٢٥	٢.٤٩	*٢.٤٩

*قيمة "ت" الجدولية "عند د.ح (ن+١-٢-٢) = ١٠ مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١٢.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين قياسات عينة البحث الاستطلاعية المميزة والغير مميزة في مستوى أداء بعض مهارات الإعداد للهجوم في رياضة المبارزة ن ١ = ن ٢ = (٦)

قيمة "ت"	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
*٢.٢٥	٢.٠١	١.٨١	١.٣٥	٤.٢٥	درجة	الضرب	الهجمات النصلية
*١.٩٢	٢.١٠	١.٩٢	١.٦٥	٤.٢٢	درجة	الضغط	
*٢.٠٣	٢.٣١	١.٧٥	١.٧١	٤.٣٦	درجة	السحق	
*٢.٠٨	١.٨٤	١.٨٨	١.٦٢	٤.١٦	درجة	الانزلاق	
*٢.٠٢	٢.٣٥	١.٩١	١.٢١	٤.٣٠	درجة	الاتفاقية	المسكات النصلية
*٢.٤٦	٢.٤١	١.٥٨	١.٣٥	٤.٦٢	درجة	الرابطة	
*٢.٢٢	٢.٣١	١.٦٤	١.٥٢	٤.٣٩	درجة	الهابطة	
*٢.٠٥	٢.٦٤	١.٨٢	١.٦١	٤.٦٥	درجة	بالتضاد	

*قيمة "ت" الجدولية "عند د.ح (ن ١ + ن ٢ - ٢) = ١٠ مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١٢. يتضح من جدول (٥)، (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين قياسات عينة البحث الاستطلاعية المميزة والغير مميزة في الاختبارات النفسية والبرمجة اللغوية العصبية والبدنية ومهارات الإعداد للهجوم في رياضة المبارزة "قيد البحث" مما يدل على أن هذه الاختبارات تستطيع التمييز بين المجموعات مختلفة المستوى وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

٨- ثبات الاختبارات "قيد البحث".

قامت الباحثة بإيجاد معاملات ثبات الاختبارات "قيد البحث" باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة البحث الاستطلاعية تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بفواصل زمنية أسبوع بين التطبيقين لإيجاد معامل الارتباط في اختبارات المتغيرات النفسية والبرمجة اللغوية العصبية والبدنية ومهارات الإعداد للهجوم في رياضة المبارزة "قيد البحث"

جدول (٧)
معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني) لعينة البحث الاستطلاعية في
بعض اختبارات المتغيرات النفسية والبرمجة اللغوية العصبية

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٠.٩٢	٢.٤٨	٥٥.٨٠	٢.٤٨	٥٥.٦٢	درجة	القدرة العقلية
*٠.٩١	٣.١٢ ٥٢.	٣٢.٥٠	٣.١٢ ٥٢.	٣٢.٢٠	درجة	القدرة على الاسترخاء
*٠.٨٨	٢.٤٨	٧٢.٣٠	٢.٤٨	٧٢.١٣	درجة	بطاقات مستوى التوتر العضلي
*٠.٩٤	٢.٢١	٣٨.٨٠	٢.٢١	٣٨.٧٥	درجة	الشبكة لتكيز الانتباه
*٠.٩٠	٣.٤٤	٦٤.٣١	٣.٤٤	٦٤.٢	درجة	التصور العقلي متعدد الأبعاد
*٠.٨٧	٢.٦١	١٦.٥٠	٢.٦١	١٦.٥٢	درجة	الخبرة الذاتية المتوازنة
*٠.٩٢	٣.٥٤	٣٥.٧٥	٣.٥٤	٣٥.٨٩	درجة	التغذية الراجعة (برهان الحواس)
*٠.٨٨	٠.٤٥	١.٧٥	٠.٤٥	١.٧٢	درجة	الافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية
*٠.٩٤	٣.١٢	٣٤.٥٥	٣.١٢	٣٤.٦٢	درجة	الألفة وجود العلاقة
*٠.٩٢	١.٨٤	٢٠.٧٠	١.٨٤	٢٠.٦٤	درجة	الحصيلة ماذا تريد ان تحقق؟
*٠.٨٦	١.٣٢	١٣.٦٠	١.٣٢	١٣.٥٦	درجة	المرونة
*٠.٨٥	١٢.٨٨	١٢٢.٨٥	١٢.٨٨	١٢٣.٥٠	درجة	إجمالي
*٠.٨٦	١.١٢	٨.٥٠	١.١٢	٨.٥٠	درجة	الدقة
*٠.٨٥	٠.٣٨	٠.٧٢	٠.٣٨	٠.٧٢	درجة	سرعة رد الفعل
*٠.٩٢	٢.٢٥	٢٤.١٠	٢.٢٥	٢٤.١٠	سم	المرونة
*٠.٩١	١.٤١	١٦.٥٢	١.٤١	١٦.٥٢	ث	الرشاقة
*٠.٨٨	٠.٣٧	١.٢١	٠.٣٧	١.٢١	م	قدرة الرجلين
*٠.٨٦	٠.٤	٢.٨٥	٠.٤	٢.٨٥	م	قدرة الذراعين
*٠.٨٧	١.٤٧	١٣.٢٠	١.٤٧	١٣.٢٠	تكرار	تحمل عضلي
*٠.٩٢	١.٢٥	١٥.٤١	١.٢٥	١٥.٤١	درجة	التوافق

*قيمة "ر" الجدولية " عند د.ح(ن+١-٢) = ١٠ مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٦٤.

جدول (٨)
معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني) لعينة البحث الاستطلاعية
في مستوى أداء بعض مهارات الإعداد للهجوم في رياضة المبارزة

قيمة "ت"	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
*٠.٨٨	٢.١٥	١.٨٥	٢.٠١	١.٨١	درجة	الضرب	الهجمات النصلية
*٠.٨٦	٣.٠٢	١.٨٨	٢.١٠	١.٩٢	درجة	الضغط	
*٠.٨٧	٢.٣٥	١.٧٤	٢.٣١	١.٧٥	درجة	السحق	
*٠.٩١	١.٩٣	١.٩٠	١.٨٤	١.٨٨	درجة	الانزلاق	
*٠.٨٣	٢.٤٥	١.٨٢	٢.٣٥	١.٩١	درجة	الالتفافية	المسكات النصلية
*٠.٨٩	٢.٥٨	١.٦٠	٢.٤١	١.٥٨	درجة	الرابطة	
*٠.٩١	٢.٦٤	١.٦٢	٢.٣١	١.٦٤	درجة	الهابطة	
*٠.٨٧	٢.٧٤	١.٨٧	٢.٦٤	١.٨٢	درجة	بالتضاد	

*قيمة "ر" الجدولية " عند د.ح(ن+١-٢) = ١٠ مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٦٤.

يتضح من جدول (٧)، (٨) أن قيم معامل الارتباط بين التطبيقين (الاول والثاني) لعينة البحث الاستطلاعية في اختبارات المتغيرات النفسية والبرمجة اللغوية العصبية والبدنية وبعض مهارات الإعداد للهجوم في رياضة المبارزة قيد البحث قد تراوحت بين (٠.٨٣، ٠.٩٤) وهذه القيم دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

٩- إعداد البرنامج التدريبي

أ- الهدف الرئيسي من البرنامج:

الهدف من البرنامج تحسين البرمجة اللغوية العصبية بتنمية المهارات النفسية الأساسية (القدرة العقلية، القدرة على الاسترخاء، بطاقة مستويات التوتر العضلي، الشبكة لتركيز الانتباه، التصور العقلي متعدد الابعاد). وتنمية أركان البرمجة اللغوية العصبية الستة (الخبرة الذاتية المتوازنة للطالبة، التغذية الراجعة (إرهاف الحواس)، الافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية، الألفة وجودة العلاقة، الحصيلة ماذا تريد أن تحقق؟ المرونة) وذلك لتحسين مستوى الطالبات في الإعداد للهجوم في رياضة المبارزة "قيد البحث"

ب- محاور وأبعاد البرنامج:

المحور الاول: المهارات العقلية الأساسية وأبعاده.

المحور الثانى : المهارات العقلية الخاصة بمهارات المبارزة وأبعاده.

المحور الثالث : البرمجة اللغوية العصبية وأبعادها.

ج- الوحدات التدريبية الخاصة بالبرنامج التجريبي المقترح لتحسين البرمجة اللغوية العصبية لطالبات الفرقة الثالثة " قيد البحث "

قامت الباحثة بتحديد مدة البرنامج التدريبى ب(١٣) اسبوع بواقع (٢) وحدة تدريبية أسبوعياً، حيث بلغت عدد الوحدات التدريبية فى البرنامج (٢٦) وحدة تدريبية، وبمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية والزمن الكلى للبرنامج (٨٧٠) دقيقة بما يعادل (١٣) ساعة.

أ- محتوى البرنامج

من خلال المسح المرجعى والاطلاع على شبكة المعلومات والدراسات السابقة تم بناء محتوى البرنامج وفقاً للخطوات التالية:-

١- المحور الأول : المهارات العقلية الأساسية

البعد الأول : الاسترخاء العضلى والعقلى

استخدمت الباحثة أسلوب الإسترخاء التعاقبى(التدرجى) بهدف مساعدة الطالبة فى التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر والإحساس بالاسترخاء العضلى عن طريق الانقباضات العضلية حيث يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يمكن إحتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية مثل (عضلات الوجه والذراعين والجذع والرجلين)، وبذلك تصل الطالبة إلى الاسترخاء الكامل لكل أجزاء الجسم والتحكم فى التنفس بهدف الوصول إلى أقصى درجات الاسترخاء العقلى والصفاء العقلى ويتضمن هذه البعد ٣ وحدات تدريبية من وحدات البرنامج بزمن قدره ١٢٠ دقيقة.

البعد الثانى: التصور العقلى الاساسى

بعد التأكد من وصول الطالبة إلى الاسترخاء العضلى والعقلى تأتى مهارة التصور العقلى عن طريق قدرة الطالبة استحضار صورة فى العقل أو تذكر حدث

معين أو خبرات سابقة واستخدمت الباحثة تدريبات وضوح الصورة والتحكم فى الصورة وتعريف الطالبة بالحجرة العقلية وتنمية مهارتها على تكوين صورة واضحة تراها بعين عقلها على شاشة عقلها ويتضمن هذا البعد (٣) وحدات تدريبية من البرنامج بزمان ٩٠ دقيقة.

البعد الثالث : الانتباه

ويمثل هذا البعد الدرجة الثالثة فى هرم المهارات العقلية وذلك بزيادة قدرة الطالبة على إدراك البيئة المحيطة باستخدام حواسها المختلفة وزيادة ادراك ووعى الطالبة بالمشيرات المحيطة فى بيئتها وهذا البعد وحدة تدريبية واحدة بزمان قدره ٣٠ دقيقة.

المحور الثانى: المهارات العقلية الخاصة بمهارات المباراة "قيد البحث".

البعد الأول : التصور العقلى المتعدد الابعاد.

واستخدمت الباحثة مجموعة من التدريبات لتنمية التصور المتعدد الأبعاد (البصرى، السمعى، الحس الحركى، الإنفعالى، التحكم فى التصور) بحيث تستطيع الطالبة تكوين صورة واقعية فى العقل من الأداء الحركى، مصحوبة بكافة المشيرات البصرية والحسية والإنفعالية وتتضمن هذا البعد (٣) وحدات تدريبية بزمان ٩٠ دقيقة.

البعد الثانى: تركيز الانتباه

واستخدمت الباحثة لبعد تركيز الانتباه للتدريب على توجيه انتباه الطالبة وبشكل دقيق نحو النواحي الفنية للأداء الحركى ويتضمن هذا البعد (٣) وحدات تدريبية بزمان ٩٠ دقيقة.

المحور الثالث: البرمجة اللغوية العصبية

البعد الاول: الحصيلة ان تكونى على بصيرة بهدفك :

وبما تريد تحقيقه وأن تكون قادرة على استنباط السلوك الذى يوصلك للهدف وهذا البعد وحدة تدريبية واحدة بزمان قدره ٣٠ دقيقة.

البعد الثاني: التغذية الراجعة كيف ستعرف انك فى طريقك لتحقيق ما تريد ؟

جميع المعلومات التى تزود بها الطالبة عن أداءها لتعديل استجاباتها الحركية وصولاً للاستجابة الأفضل من خلال إرهاف حواس الاستقبال البصرى والسمعى والحسى وهذا البعد وحدة تدريبية واحدة بزمن قدره ٣٠ دقيقة.

البعد الثالث: الخبرة الذاتية المتوازنة للاعب

قدرة اللاعب على تحقيق التناغم والتوازن بين قيمها ومعتقداتها وخبراتها السابقة وبين سلوكها داخل المحاضرة وتتضمن هذا البعد وحدة تدريبية واحدة بزمن قدره ٣٠ دقيقة.

البعد الرابع: الافتراضات المسبقة. المبادئ الارشادية للبرمجة اللغوية العصبية

كل الافكار أو المعتقدات التى تفرضها الطالبة مسبقاً أو تسلم بها تتصرف على أساسها، وقد استخدمت الباحثة أربع فرضيات من فرضيات البرمجة اللغوية العصبية بهدف تشكيل النماذج العقلية للطالبات وهى :

. ليس هناك فشل هناك خبرة إيجابية.

. يمتلك كل إنسان الموارد التى تحقق أحلامه.

. إذا اتبعتى النموذج الصحيح حققى النتائج الصحيحة.

. الخريطة ليست الواقع.

وتتضمن هذا البعد أربع وحدات تدريبية واحدة بزمن قدرة ٣٠ دقيقة.

البعد الخامس : الألفة و جودة العلاقة :

قدرة الطالبة على التواصل بكفاءة مع المحيطين بها وتحقيق علاقات متبادلة تنسم بالثقة والاحترام والتقدير، وقد تضمن هذا البعد وحدة تدريبية واحدة فقط بزمن قدرة ٣٠ دقيقة.

البعد السادس : المرونة

إذا لم يكن ما تفعله ذا جدوى فافعل شيئاً آخر، قدرة الطالبة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير المواقف وقدرتها على تنوع الافكار وتعديل استجاباتها بسرعة لمواجهة الموقف أو المشكلة بطرق مختلفة وبشكل بسيط وتلقائى، وقد تضمن هذا البعد وحدة تدريبية واحدة فقط بزمن قدرة ٣٠ دقيقة.

أسس وضع البرنامج المقترح:

- أن يرتبط محتوى البرنامج بأهداف البحث.
- أن يحقق البرنامج الإعداد المتكامل للطلبات من الناحية البدنية والمهارية والعقلية.
- مرونة البرنامج وإمكانية تطبيقه على الطالبات أن يراعى الفروق الفردية بين الطالبات.
- أن يتميز بالترج من السهل إلى الصعب وتقديم وحدات البرنامج بما يثير اهتمام الطالبات.
- تنمية التصور الذهني لمهارات المباراة وأن يراعى عوامل الأمان والسلامة.

جدول (٩)

توزيع محتوى البرنامج باستخدام البرمجة اللغوية العصبية " قيد البحث"

الأسبوع	المحور	الوحدات	البعد
الأول : الرابع	المحور الاول المهارات العقلية الاساسية	الوحدة من رقم (١:٤)	الأول: الاسترخاء العضلي والعقلي.
		الوحدة من رقم (٥:٧)	الثاني : التصور العقلي.
		الوحدة رقم (٨)	الثالث : الانتباه.
الخامس : السابع	المحور الثاني المهارات العقلية الخاصة	الوحدة من (٩ : ١١)	الأول : التصور العقلي متعدد الابعاد.
		الوحدة (١٢ : ١٤)	الثاني : تركيز الانتباه.
		الوحدة من رقم (١٥:١٦)	الأول : الحصيلة وماذا تريد ان تحقق؟
الثامن : الثالث عشر	المحور الثالث: أركان البرمجة للغوية العصبية	الوحدة من رقم (١٧:١٩)	الثاني : التغذية الراجعة وارهاف الحواس
		الوحدة من رقم (٢٠)	الثالث: الخبرة الذاتية المتوازنة للطالبة
		الوحدة من رقم (٢٤:٢١)	الرابع : فرضيات البرمجة اللغوية العصبية
			القاعدة (١): ليس هناك فشل هناك خبرة ايجابية
			القاعدة (٢): يمتلك كل انسان الموارد التي تحقق احلامه
			القاعدة (٣): إذا اتبعتي النموذج الصحيح حققي النتائج الصحيحة.
القاعدة (٤): الخريطة ليست الواقع.			
الوحدة من رقم (٢٥)	الخامس : الألفة وجودة العلاقة		
الوحدة من رقم (٢٦)	السادس: المرونة		

تطبيق خطوات البحث

أ- القياسات القبليّة (التكافؤ):

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة (التكافؤ) على عينة البحث (الضابطة والتجريبية) وذلك في الفترة من الأثنين ٧/١٠/٢٠١٩م إلى يوم الأربعاء

٢٠١٩/١٠/٩ في اختبارات المتغيرات النفسية والبرمجة اللغوية العصبية ومهارات الإعداد للهجوم في رياضة المبارزة "قيد البحث" كما هو موضح بجدول (١٠)

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في اختبارات المتغيرات النفسية والبرمجة اللغوية العصبية ومهارات الإعداد للهجوم في رياضة المبارزة "قيد البحث" $n=2=9$

قيمة "ت"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
٠.٧٦	١.٣٢	٥٤.٨٠	٢.١٤	٥٥.٦٥	درجة	القدرة العقلية	النفسية
٠.٣٤	٣.٨١	٣٢.٠٠	٣.٥١	٣١.٢٠	درجة	القدرة على الاسترخاء	
٥٢.	٥٢.		٥٢.			بطاقات مستوى التوتر العضلي	
٠.١٥	٢.٢٣	٧١.٨٩	٢.٥٦	٧١.٦٥	درجة	الشبكة لتركيز الانتباه	
٠.٢٦	٢.٩٤	٣٨.١٠	٢.٣٤	٣٨.٥٤	درجة	التصور العقلي متعدد الابعاد	
٠.١١	٣.٨٤	٦٣.٥٤	٣.١٢	٦٣.٢٩	درجة		
٠.١١	٢.٩٧	١٦.٦٤	٢.٦٥	١٦.٢٨	درجة	الخبرة الذاتية المتوازنة للطالبة	محاورة البرمجة اللغوية العصبية
٠.٢٠	٣.٨٦	٣٥.١٥	٣.١١	٣٤.٩٩	درجة	التغذية الراجعة (ارهاف الحواس)	
٠.٠٧	٠.٦٨	١.٧٠	٠.٦٥	١.٧١	درجة	الافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية	
٠.٠٢	٣.٥١	٣٤.١٦	٣.٠٩	٣٤.٥٦	درجة	الإلفة وجودة العلاقة	
٠.١٩	١.٩١	٢٠.٨١	١.٧٤	٢٠.٥٤	درجة	الحصيلة ماذا تريد ان تحقق؟	
٠.٢٣	١.٥٦	١٣.٥١	١.٣٩	١٣.٦٧	درجة	المرونة	
٠.١٧	١٤.٤٩	١٢١.٩٧	١٢.٦٣٣	١٢١.٧٥	درجة	إجمالي المقياس	
٠.٠٢	١.٥٤	٨.٥٠	١.٣٢	٨.٤٨	درجة	الدقة	الاختبارات البدنية
٠.٠٨	٠.٦٥	٠.٧١	٠.٥٤	٠.٦٨	درجة	سرعة رد الفعل	
٠.٠٥	٢.٨٤	٢٤.١٥	٢.٢٥	٢٤.٢٣	سم	المرونة	
٠.٣١	١.٦٢	١٦.٦٨	١.٨٥	١٦.٣٣	ث	الرشاقة	
٠.٢١	٠.٨٤	١.٢٦	٠.٦٥	١.٢٥	م	قدرة الرجلين	
٠.١٤	٠.٨٥	٢.٧٧	٠.٩٦	٢.٦٩	م	قدرة الذراعين	
٠.٠٣	١.٩٤	١٣.١٠	١.٦٨	١٣.١٤	تكرار	تحمل عضلي	
٠.٠٨	٢.٠٨	١٥.٢٨	١.٦٩	١٥.٣٧	درجة	التوافق	

*قيمة "ت الجدولية" عند د.ح (ن+١-٢) = ١٦ مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٤٦.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في مستوى أداء بعض مهارات الإعداد للهجوم في رياضة المبارزة ن=٢=٩

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
الهجمات النصلية	الضرب	١.٨٥	٢.٣٢	١.٩١	٢.٤١	٠.٠٤
	الضغط	١.٨٩	٢.٦٢	١.٨٥	٣.٣١	٠.٠٢
	السحق	١.٦٨	٢.٦١	١.٧١	٢.٩٨	٠.٠٢
	الانزلاق	١.٦٩	١.٩٧	١.٧٨	١.٣٦	٠.٠٨
المسكات النصلية	الاتفاقيه	١.٨١	٢.٤٨	١.٧٩	٢.٦٧	٠.٠١
	الرابطة	١.٦٥	٢.٣٤	١.٦١	٢.٩١	٠.٠٢
	الهابطه	١.٦٥	٢.٠٩	١.٥٩	٢.٥٣	٠.٠٤
	بالتضاد	١.٧٥	٢.١٣	١.٨٢	٢.٣٥	٠.٠٥

*قيمة "ت" الجدولية "عند د.ح(ن+١-٢) = ١٦ مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٤٦.

يتضح من جدول (١٠)، (١١) وجود فروق غير دالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في اختبارات المتغيرات النفسية والبرمجة اللغوية العصبية ومستوى أداء مهارات الإعداد للهجوم في رياضة المبارزة "قيد البحث"، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على عينة البحث التجريبية فقط وذلك بداية من يوم الأحد ٢٠/١٠/٢٠١٩ حتى يوم الأربعاء ١٥/١/٢٠٢٠م.

القياسات البعدية :

تم اجراء القياسات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) وذلك يوم الخميس الموافق ١٦/١/٢٠٢٠م ويوم السبت ١٨/١/٢٠٢٠م في اختبارات المتغيرات النفسية والبرمجة اللغوية العصبية ومستوى أداء مهارات الإعداد للهجوم في رياضة المبارزة "قيد البحث".

المعالجات الاحصائية:

في ضوء وأهداف وفروض البحث استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي. - الوسيط. - الإنحراف المعياري.

- معامل الإلتواء .
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون .
- معادلة نسب التحسن .
- إختبار " ت " لحساب دلالة الفروق .

عرض ومناقشة النتائج

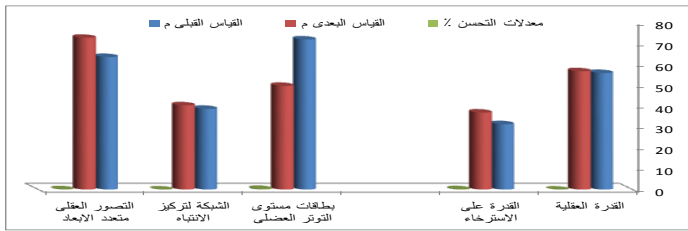
أولاً: عرض ومناقشة نتائج فروق الدلالة الاحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة على بعض المتغيرات النفسية والبرمجة اللغوية العصبية ومستوي أداء بعض مهارات الإعداد للهجوم لطالبات تخصص الفرقة الثالثة.

جدول (١٢)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات (القبلية والبعديّة) للمجموعة الضابطة على بعض المتغيرات النفسية "لطالبات تخصص بارزة الفرقة الثالثة ن = ٩"

معدلات التحسن %	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
٪١.٥٣	٠.٦٣	٢.١٠	٥٦.٥	٢.١٤	٥٥.٦٥	درجة	القدرة العقلية
٪١٧.٧٩	*٣.١٩	١.٦٧	٣٦.٧٥	٣.٥١	٣١.٢٠	درجة	القدرة على الاسترخاء
٪٣٠.٩١	*١٤.٥٨	٢.٢٣	٤٩.٥	٢.٥٦	٧١.٦٥	درجة	بطاقات مستوى التوتر العضلي
٪٤.٣٣	*٢.٤١	١.٠٩	٤٠.٢١	١.١٠	٣٨.٥٤	درجة	الشبكة لتركيز الانتباه
٪١٤.٤٧	*٤.٣٦	٣.٥١	٧٢.٤٥	٣.١٢	٦٣.٢٩	درجة	التصور العقلي متعدد الأبعاد

*قيمة "ت" الجدولية " عند د.ح(ن=١) = ٨ مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٦٠.



شكل (١)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات (القبلية والبعديّة) للمجموعة الضابطة على بعض المتغيرات النفسية "لطالبات تخصص مبارزة الفرقة الثالثة"

يتضح من جدول (١٢) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة على المتغيرات النفسية " قيد البحث" لطالبات تخصص مبارزة الفرقة الثالثة باستثناء اختبار القدرة العقلية الذى لم يحقق فروق دالة إحصائية حيث جاءت النتائج كما يلي:

لم يحقق اختبار القدرة العقلية فروق دالة إحصائية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة " أقل من "ت الجدولية".

حقق كلا من اختبار القدرة على الاسترخاء، اختبار بطاقات مستوى التوتر العضلى، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه، اختبار التصور العقلى متعدد الابعاد فروق دالة إحصائية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت الجدولية".

وترجع الباحثة تلك الفروق إلى تميز المحتوى التعليمى المطبق على المجموعة الضابطة وكان له دوراً فى تحسين المهارات النفسية وجعل الطالبات فى حالة معنوية إلى حد ما تبعث على الاسترخاء وتقلل تزايد الانتباه.

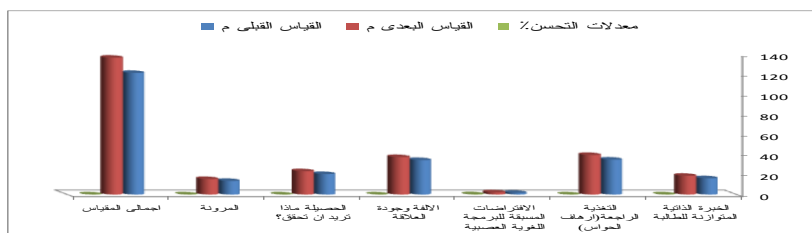
وتتفق هذه النتائج مع دراسة "رحاب سلامة (٢٠١٢م) (١٢)، عمرو فؤاد السعيد" (٢٠١٥م) (١٥)، حيث أن تحسن المهارات النفسية تؤدي إلى تحسن الأداء المهارى خاصة التصور العقلى متعدد الابعاد.

وتعزو الباحثة تحسن المجموعة الضابطة إلى وجود حافز المنافسة بين الطالبات وأنهن يؤدين المحاضرة كاملة، كما ترجع الباحثة عدم التحسن بشكل مؤثر فى متغير القدرة العقلية حيث أن نسبة الذكاء من الصعب زيادتها فى مدة صغيرة مدة البرنامج وإن كان هناك تحسن للطالبات بدون دلالة.

جدول (١٣)
دلالة الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات (القبلية والبعديّة)
للمجموعة الضابطة على متغيرات البرمجة اللغوية العصبية "لطالبات"
تخصص مبارزة الفرقة الثالثة ن = ٩

معدلات التحسن %	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
٪١٥.٢٩	*٢.٠٠	٢.٣١	١٨.٧٧	٢.٦٥	١٦.٢٨	درجة	الخبرة الذاتية المتوازنة للطالبة
٪٧.٥١	١.٢٨	٤.٨٨	٣٧.٦٢	٣.١١	٣٤.٩٩	درجة	التغذية الراجعة (ارهاف الحواس)
٪٢٨.٦٥	*١.٩٩	٠.٢٥	٢.٢٠	٠.٦٥	١.٧١	درجة	الافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية
٪٨.٥١	*١.٩٥	٢.٩٥	٣٧.٥٠	٣.٠٩	٣٤.٥٦	درجة	الالفة وجودة العلاقة
٪١٣.٦٨	*٣.٤٢	١.٥٤	٢٣.٣٥	١.٧٤	٢٠.٥٤	درجة	الحصيلة ماذا تريد ان تحقق؟
٪١٣.٧٥	*٢.٨٤	١.٢٥	١٥.٥٥	١.٣٩	١٣.٦٧	درجة	المرونة
٪١٢.٥٢	*٢.٥٤	١١.٣٨	١٣٦.٩٩	١٢.٦٣٣	١٢١.٧٥	درجة	اجمالي المقياس

*قيمة "ت" الجدولية "عند د.ح (-١) = ٨ مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٦٠.



شكل (٢)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات (القبلية والبعديّة)
للمجموعة الضابطة على متغيرات البرمجة اللغوية العصبية "لطالبات" تخصص
مبارزة الفرقة الثالثة

يتضح من جدول (١٣) وشكل (٢) وجود فروق دالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة على متغيرات البرمجة اللغوية العصبية لطالبات الفرقة الثالثة حيث جاءت النتائج كما يلي:

حقق كلا من المحور الاول (الخبرة الذاتية المتوازنة للطالبة)، المحور الثالث (الافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية)، المحور الرابع (الالفة وجودة

(العلاقة)، المحور الخامس (الحصيلة ماذا تريد ان تحقق؟)، المحور السادس (المرونة)، إجمالي مقياس البرمجة اللغوية العصبية فروق ذات دالة احصائية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت الجدولية".

ولم يحقق المحور الثاني:التغذية الراجعة (ارهاف الحواس) فروق دالة احصائية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أقل من "ت الجدولية".

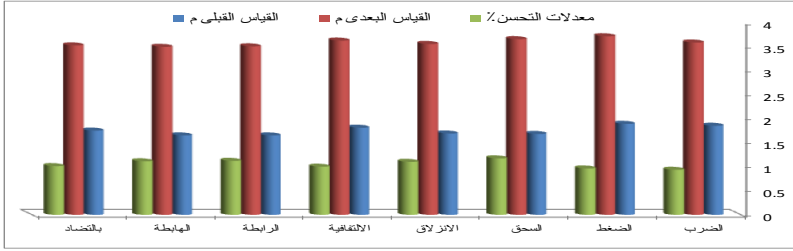
وترجع الباحثة تلك الفروق لتحسن المتغيرات النفسية والتي أدت إلى إكساب الطالبات مهارت نفسية متمثلة في مهارات البرمجة اللغوية العصبية حيث أصبحت الطالبات أكثر ألفة وخبرة مع زميلاتهن، كما صار تحسن في الحصيلة والهدف وأصبح لديهم هدف وإنعكس ذلك على تحسن متغيرات البرمجة اللغوية العصبية باستثناء البعد الثاني (إرهاف الحواس) الذي لم يحقق فروق دالة احصائية وهذا يتفق مع دراسة محمد عبد اللطيف (٢٠١١)(١٨)، والتي أشارت إلى أن استخدام البرامج المقترحة للبرمجة اللغوية العصبية تؤدي إلى تنوع استراتيجيات التفكير و الوصول إلى معدل لمعالجة المعلومات في العقل وعلاج المشاعر السلبية.

جدول (١٤)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات (القبلية والبعديّة) للمجموعة الضابطة على مستوى أداء بعض مهارات الإعداد للهجوم لطالبات الفرقة الثالثة ن = ٩

معدلات التحسن %	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
%٩٣.٥١	*١.٩٨	٠.٨٦	٣.٥٨	٢.٣٢	١.٨٥	درجة	الضرب	الهجمات النصلية
%٩٦.٣٠	*١.٨٩	٠.٧٢	٣.٧١	٢.٦٢	١.٨٩	درجة	الضغط	
%١١٧.٢٦	*٢.٠١	٠.٩٢	٣.٦٥	٢.٦١	١.٦٨	درجة	السحق	
%١١٠.٠٦	*٢.٤٥	٠.٨٥	٣.٥٥	١.٩٧	١.٦٩	درجة	الانزلاق	
%١٠٠.٠٠	*١.٩٢	٠.٩٩	٣.٦٢	٢.٤٨	١.٨١	درجة	الاتفاقية	المسكات النصلية
%١١٢.١٢	*٢.٠٣	١.٠٨	٣.٥٠	٢.٣٤	١.٦٥	درجة	الدائبة	
%١١١.١٥	*٢.٢٠	١.١٠	٣.٤٩	٢.٠٩	١.٦٥	درجة	الهائبة	
%١٠١.١٤	*٢.١١	١.٠٤	٣.٥٢	٢.١٣	١.٧٥	درجة	بالتضاد	

*قيمة "ت" الجدولية "عند د.ح(ن-١) = ٨ مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٦٠.



شكل (٣)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات (القبلية والبعدية) للمجموعة الضابطة على مستوى أداء بعض مهارات الإعداد للهجوم لطالبات الفرقة الثالثة

يتضح من جدول (١٤) وشكل (٣) وجود فروق دالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة على مستوى أداء بعض مهارات الإعداد للهجوم لطالبات تخصص مبارزة الفرقة الثالثة حيث جاءت النتائج كما يلي:

أولاً: الهجمات النصلية.

حققت كلا من المهارة الاولى (الضرب)، المهارة الثانية (الضغط)، المهارة الثالثة (السحق) المهارة الرابعة (الانزلاق)، فروق دالة احصائية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت الجدولية".

ثانياً: المسكات النصلية.

كما حققت كلا من المهارة الاولى (الالتفافية)، المهارة الثانية (الرابطة)، المهارة الثالثة (الهابة) المهارة الرابعة (بالتضاد) فروق دالة احصائية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت الجدولية".

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه دراسة **Richard Baily** (٢٠١٨م) (٣٧)، منى كمال (٢٠١٢م) (٢٩)، شوهندا حسن (٢٠١٦م) (١٤)، والتي أكدت على تحسن المستوى المهارى للمجموعة الضابطة للانتظام فى البرنامج يوماً بعد يوم.

وكذلك تعود الطالبات على الطريقة المتبعة فى المحاضرات حيث يتم تصحيح الأخطاء فى أداء الطالبات وعرض نموذج للأداء الصحيح وتستمر

المعلمة في إعطاء تغذية راجعة للطالبة عن الأخطاء التي تلاحظها أثناء أداء المهارات.

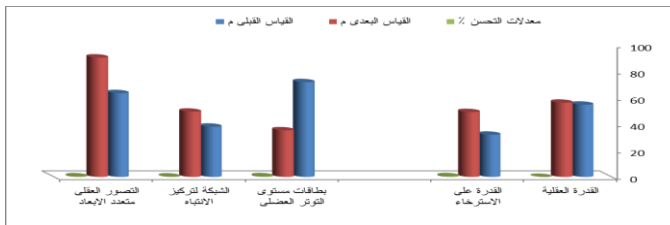
ثانياً: عرض ومناقشة نتائج فروق الدلالة الاحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية على بعض المتغيرات النفسية والبرمجة اللغوية العصبية ومستوي أداء بعض مهارات الإعداد للهجوم لطالبات تخصص الفرقة الثالثة.

جدول (١٥)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات (القبلية والبعديّة) للمجموعة التجريبية على بعض المتغيرات النفسية "لطالبات تخصص مبارزة الفرقة الثالثة ن = ٩"

معدلات التحسن %	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
٢٠.٧٠%	١.٥٦	٢.٣٣	٥٦.٢٨	١.٣٢	٥٤.٨٠	درجة	القدرة العقلية
٥٣.٧٥%	*١١.١٦	٢.١٢	٤٩.٢٠	٣.٨١	٣٢.٠٠	درجة	القدرة على الاسترخاء
٥٠.٨٦%	*٣٤.١٤	٢.٠٥	٣٥.٣٣	٢.٢٣	٧١.٨٩	درجة	بطاقات مستوى التوتر العضلي
٢٩.٩٢%	*٩.٢٤	١.٨٨	٤٩.٥٠	٢.٩٤	٣٨.١٠	درجة	الشبكة لتركيز الانتباه
٤٢.٥٢%	*١٧.٠٧	٢.٣٠	٩٠.٥٦	٣.٨٤	٦٣.٥٤	درجة	التصور العقلي متعدد الأبعاد

*قيمة "ت" الجدولية "عند د.ح (-١) = ٨ مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٦٠.



شكل (٤)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات (القبلية والبعديّة) للمجموعة التجريبية على بعض المتغيرات النفسية "لطالبات تخصص مبارزة الفرقة الثالثة"

يتضح من جدول (١٥) وشكل (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية على بعض المتغيرات النفسية "قيد البحث" لطلّبات تخصص مبارزة الفرقة الثالثة باستثناء اختبار القدرة العقلية الذي لم يحقق فروق دالة إحصائية حيث جاءت النتائج كما يلي:

لم يحقق اختبار القدرة العقلية فروق دالة إحصائية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة "أقل من "ت الجدولية".

حقق كلا من اختبار القدرة على الاسترخاء، اختبار بطاقات مستوى التوتر العضلي، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه، اختبار التصور العقلي متعدد الأبعاد فروق دالة إحصائية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت الجدولية".

وترجع الباحثة تلك الفروق إلى تطبيق جزء المهارات النفسية من البرنامج المقترح بشكل مستمر ومدرّوس ومنظم مما أدى إلى اكتساب الطّالبات المهارات النفسية بشكل تدريجي، كما أشار حسن علاوي (١٩٩٥م) لاكتساب الطّالبات المهارات النفسية فإن هناك ثلاث مراحل أساسية، أولاً مرحلة تقديم المهارات النفسية وثانياً مرحلة التعليم والتدريب وأخيراً مرحلة الاتقان ويتم ربط المهارات النفسية من استرخاء وانتباه وتصور عقلي بمواقف حقيقية لأداء الطّالبات أثناء المحاضرة (المرجع: ٢٣٤).

كما تعزو الباحثة هذه الفروق إلى استخدام برنامج يحتوي على تدريبات تساعد على خفض مستوى القلق والتوتر وإحداث تغيير إيجابي في التفكير وبرمجة العقل البشري ومن ثم تحسنت المهارات النفسية مما زاد من معدل الثقة بالنفس.

وهذه النتائج تتفق مع دراسة "محمد عبد اللطيف" (٢٠١١م) (١٨) وعمرو السعيد" (٢٠١٥م) (١٥) حيث أن البرامج المقترحة تؤثر بصورة إيجابية على

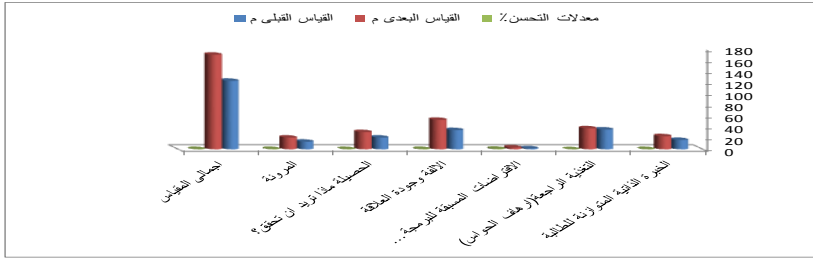
مستوى القدرة على الاسترخاء وخفض حدة التوتر والقلق والتحكم فى الجهاز العضلى للوصول إلى درجة الاسترخاء المثلى، باستثناء اختبار القدرة العقلية التى لم يظهر فروق ذات دلالة احصائية والسبب فى ذلك أن الذكاء لا يمكن تنميته حيث أن مدة البرنامج قصيرة لا تسمح بزيادة القدرة العقلية بشكل ملحوظ وإن كان هناك تحسن غير ملحوظ.

جدول (١٦)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات (القبلية والبعديّة) للمجموعة التجريبية على متغيرات البرمجة اللغوية العصبية لطلّبات تخصص مبارزة الفرقة الثالثة ن = ٩

معدلات التحسن %	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
٪٣٩.٤٢	*٥.٣٨	١.٧٥	٢٣.٢٠	٢.٩٧	١٦.٦٤	درجة	الخبرة الذاتية
٪٦.١١	١.٣٧	٢.٢٠	٣٧.٣	٣.٨٦	٣٥.١٥	درجة	التغذية الراجعة (ارهاف الحواس)
٪٨٧.٠٦	*٥.٣٤	٠.٣٩	٣.١٨	٠.٦٨	١.٧٠	درجة	الافتراضات المسبقة للبرمجة
٪٥٣.٤٥	*١١.٦٣	٢.٧٢	٥٢.٤٢	٣.٥١	٣٤.١٦	درجة	الالفة وجودة العلاقة
٪٤٦.٦٦	*١١.٢٨	١.٥١	٣٠.٥٢	١.٩١	٢٠.٨١	درجة	الحصيلة ماذا تريد ان
٪٥٣.٨١	*١٠.٣٥	١.٢٣	٢٠.٧٨	١.٥٦	١٣.٥١	درجة	المرونة
٪٣٨.٠٧	*٧.٥١	٩.٨٠	١٦٨.٤٠٠	١٤.٤٩	١٢١.٩٧	درجة	اجمالى

*قيمة "ت" الجدولية "عند د.ح(ن-١) = ٨ مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٦٠.



شكل (٥)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات (القبلية والبعديّة) للمجموعة التجريبية على متغيرات البرمجة اللغوية العصبية لطالبات تخصص مبارزة الفرقة الثالثة

يتضح من جدول (١٦) وشكل (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية على متغيرات البرمجة اللغوية العصبية لطالبات تخصص مبارزة الفرقة الثالثة حيث جاءت النتائج كما يلي:

حقق كلا من المحور الأول (الخبرة الذاتية المتوازنة للطلبة)، المحور الثالث (الافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية)، المحور الرابع (الألفة وجود العلاقة)، المحور الخامس (الحصيلة ماذا تريد ان تحقق؟)، المحور السادس (المرونة)، إجمالي مقياس البرمجة اللغوية العصبية فروق ذات دالة إحصائية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت الجدولية".

ولم يحقق المحور الثاني (التغذية الراجعة (ارهاف الحواس)) فروق دالة إحصائية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أقل من "ت الجدولية".

ترجع الباحثة تلك الفروق لاستخدام أركان البرمجة اللغوية العصبية حيث مارست الطالبات تقنيات البرمجة اللغوية العصبية التي تتميز بأنها فعالة ومتنوعة وفي نفس الوقت مرنة، وقد استطاعت الطالبات الوصول إلى الألفة وجود العلاقة بينهم وتعلم طرق التواصل مع الآخرين مع زيادة الثقة وتطوير التفكير وحل المشكلات الشخصية واكتساب العادات والسلوكيات الإيجابية

وهذا يتفق مع دراسة شوهندا حمدي (٢٠١٦م) (١٤)، منى المرسي، محمد عبد اللطيف (٢٠١٧) (٣٠)، مصطفى الاشقر (٢٠١٨م) (١٨) التي أشارت إلى فعالية فرضيات البرمجة اللغوية العصبية في تحسين الأداء في الجوانب الاكاديمية والمهنية.

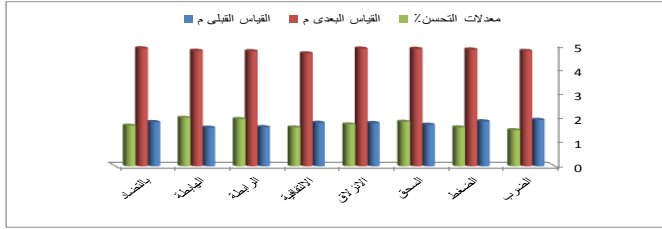
أما البعد الثانى (إرهاف الحواس) الذى لم يحقق فروق دالةً احصائيةً ترجع الباحثة أن هذا البعد تمثيلى كل طالبة لها نظام تمثيلى تختلف عن الأخرى فهناك من له نظام بصرى وآخر نظام سمعى أو حسى وهذا يتفق مع ابراهيم الفقى (٢٠١٦م) إنه بالرغم من امتلاك الطالبات لنفس الحواس إلا أن كل طالبة تسجل وتخزن وتعبّر عن التجربة بطريقة فريدة ومختلفة عن زميلاتها فلكل شخص نظام تمثيلى غالب يستقبل ويحلل المعلومات ثم يقوم بنقل هذه المعلومات عن طريقه. (٨٤: ٤)

جدول (١٧)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات (القبلية والبعدية) للمجموعة التجريبية على مستوى أداء بعض مهارات الإعداد للهجوم الطالبات الفرقة الثالثة ن = ٩

معدلات التحسن %	قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
١٤٨.٦٩%	*٢.٩٨	١.٢٠	٤.٧٥	٢.٤١	١.٩١	درجة	الضرب	الهجمات النصلية
١٦٠.٠٠%	*٢.٣٩	١.١٥	٤.٨١	٣.٣١	١.٨٥	درجة	الضغط	
١٨٣.٠٤%	*٢.٨٢	٠.٩٨	٤.٨٤	٢.٩٨	١.٧١	درجة	السحق	
١٧٢.٤٧%	*٥.٧٦	٠.٦٥	٤.٨٥	١.٣٦	١.٧٨	درجة	الانزلاق	
١٥٩.٧٨%	*٢.٧٩	١.١٣	٤.٦٥	٢.٦٧	١.٧٩	درجة	الالتفافية	المسكات النصلية
١٩٤.٤٠%	*٢.٩١	٠.٨٧	٤.٧٤	٢.٩١	١.٦١	درجة	الرابطة	
١٩٩.٣٧%	*٣.٤٣	٠.٦٧	٤.٧٦	٢.٥٣	١.٥٩	درجة	الهابطة	
١٦٧.٠٣%	*٣.٤١	٠.٩٢	٤.٨٦	٢.٣٥	١.٨٢	درجة	بالتضاد	

*قيمة "ت" الجدولية "عند د.ح (-١) = ٨ مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٦٠.



شكل (٥)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات (القبلية والبعدية) للمجموعة التجريبية على مستوى أداء بعض مهارات الإعداد للهجوم لطالبات الفرقة الثالثة

يتضح من جدول (١٧) وشكل (٥) وجود فروق دالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية على مستوى أداء بعض مهارات الإعداد للهجوم لطالبات تخصص مبارزة الفرقة الثالثة حيث جاءت النتائج كما يلي:

أولاً: الهجمات النصلية

حققت كلا من المهارة الاولى (الضرب)، المهارة الثانية (الضغط)، المهارة الثالثة (السحق) المهارة الرابعة (الانزلاق)، فروق دالة احصائية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت الجدولية".

ثانياً: المسكات النصلية

كما حققت كلا من المهارة الاولى (الالتفافيه)، المهارة الثانية (الرابطة)، المهارة الثالثة (الهابطة) المهارة الرابعة (بالتضاد) فروق دالة احصائية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت الجدولية".

وترجع الباحثة هذه الفروق الى استخدام برنامج البرمجة اللغوية العصبية أدى إلى تنمية المهارات النفسية والخاصة ومنها الاسترخاء وخفض التوتر والتصور العقلي.

بالإضافة إلى التصور العقلي ساعد الطالبات على تصور الأداء المهارى بكافة تفاصيله مع التحكم الكامل فى استعداد الخطوات الفنية ورؤيتها بوضوح وأيضا من خلال الشرح اللفظى للمهارة.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة **Sommer, Brian** (٢٠٠٢م) (٣٨)، منى كمال (٢٠١٢م) (٢٩)، مصطفى الأشقر (٢٠١٨م) (٢٨)، والتي أكدت على أن استخدام البرمجة اللغوية العصبية يؤدي إلى تحسن مستوى الدافعية لدى الطالبات ومن ثم تحسن الأداء المهارى لديهن.

وبذلك يتحقق الفرض الاول الذى ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية على بعض المتغيرات النفسية والبرمجة اللغوية العصبية ومستوى أداء بعض مهارات الإعداد للهجوم لصالح القياسات البعديّة".

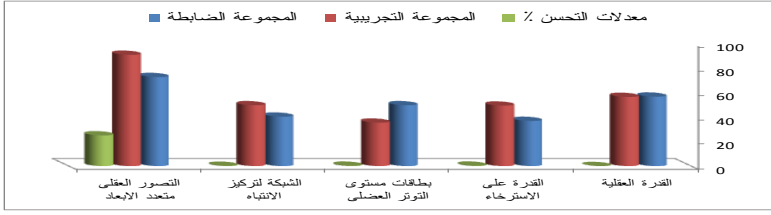
ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج فروق الدالة الاحصائية بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) على المتغيرات النفسية والبرمجة اللغوية العصبية ومستوى أداء بعض مهارات الإعداد للهجوم طالبات الفرقة الثالثة لصالح المجموعة التجريبية

جدول (١٨)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) على المتغيرات النفسية لطالبات الفرقة الثالثة " قيد البحث " ن=١ ن=٢=٩

معدلات التحسن %	قيمة "ت"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
٠.٣٩%	٠.٢٠	٢.٣٣	٥٦.٢٨	٢.١٠	٥٦.٥	درجة	القدرة العقلية
٣٣.٨٨%	*١٣.٠٥	٢.١٢	٤٩.٢٠	١.٦٧	٣٦.٧٥	درجة	القدرة على الاسترخاء
٢٨.٦٣%	*١٣.٢٣	٢.٠٥	٣٥.٣٣	٢.٢٣	٤٩.٥	درجة	بطاقات مستوى التوتر العضلى
٢٣.١%	*١٢.٠٩	١.٨٨	٤٩.٥٠	١.٠٩	٤٠.٢١	درجة	الشبكة لتركيز الانتباه
٢٤.٩٩%	*١٢.٢١	٢.٣٠	٩٠.٥٦	٣.٥١	٧٢.٤٥	درجة	التصور العقلى متعدد الابعاد

*قيمة "ت الجدولية" عند د.ح(ن+١+٢-٢)=١٦ مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٤٦



شكل (٦)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) على المتغيرات النفسية لطالبت الفرقة الثالثة " قيد البحث "

يتضح من جدول (١٨)، شكل (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) على المتغيرات النفسية لطالبات تخصص ميازة الفرقة الثالثة لصالح المجموعة التجريبية باستثناء اختبار القدرة العقلية حيث جاءت النتائج كما يلي:

لم يحقق اختبار القدرة العقلية فروق دالة إحصائية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة " أقل من "ت الجدولية".

حقق كلا من اختبار القدرة على الاسترخاء، اختبار بطاقات مستوى التوتر العضلي، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه، اختبار التصور العقلي متعدد الأبعاد فروق دالة إحصائية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت الجدولية" لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى تأثير البرنامج المقترح باستخدام البرمجة اللغوية العصبية في الوصول إلى مستوى الاسترخاء العضلي وترك الأفكار السلبية من التوتر والقلق وتدعيم الأفكار الإيجابية مثل (النشاط والحيوية والثقة بالنفس والتركيز في الأداء).

كذلك استخدمت الباحثة لتكنيكات التمايز البصري والسمعي والحسي والإنفعالي أضعف مستوى أقرب للحالة الواقعة للتصور العقلي وزيادة القدرة على الوضوح والتحكم في الصورة العقلية من خلال الجلسات التدريبية مما أثر إيجابياً على اكتساب وتطوير مهارات التصور العقلي وتركيز الانتباه.

باستثناء اختبار القدرة العقلية حيث أن الذكاء لا يمكن تنميته خلال مدة البرنامج فهي قصيرة لا تسمح بزيادة القدرة العقلية بشكل ملحوظ.

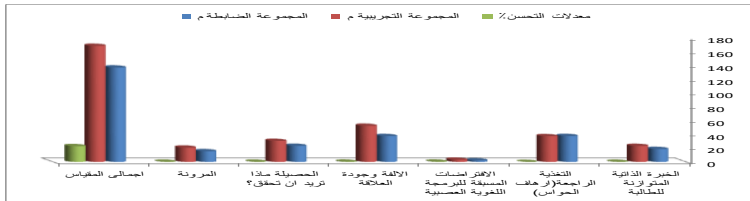
جدول (١٩)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) على متغيرات البرمجة اللغوية العصبية لطالبات الفرقة الثالثة "قيد البحث" ن=١ ن=٢ ن=٩

معدلات التحسن %	قيمة "ت"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
٢٣.٦٠%	*٤.٣٢	١.٧٥	٢٣.٢٠	٢.٣١	١٨.٧٧	درجة	الخبرة الذاتية
٠.٨٥%	٠.١٧	٢.٢٠	٣٧.٣	٤.٨٨	٣٧.٦٢	درجة	التفكير الراجحة (الرفاه الحواس)
٤٤.٥٥%	*٥.٩٨	٠.٣٩	٣.١٨	٠.٢٥	٢.٢٠	درجة	الانقرضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية
٣٩.٧٩%	*١٠.٥١	٢.٧٢	٥٢.٤٢	٢.٩٥	٣٧.٥٠	درجة	الافتقار وجود العلاقة
٣٠.٧١%	*٩.٤٠	١.٥١	٣٠.٥٢	١.٥٤	٢٣.٣٥	درجة	الحسيلة ماذا تريد ان تحقق؟
٣٣.٦٣%	*٨.٤٣	١.٢٣	٢٠.٧٨	١.٢٥	١٥.٥٥	درجة	المرونة
٢٢.٩٣%	*٥.٩٢	٩.٨٠	١٦٨.٤٠٠	١١.٣٨	١٣٦.٩٩	درجة	الجمالي المقاييس

محاور البرمجة اللغوية العصبية

*قيمة "ت" الجدولية "عند د.ح(ن+١ ان ٢-٢)=١٦ مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٤٦



شكل (٩)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) على متغيرات البرمجة اللغوية العصبية لطالبات الفرقة الثالثة "قيد البحث"

يتضح من جدول (١٩) وشكل (٩) وجود فروق دالةً احصائيةً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) على متغيرات البرمجة اللغوية العصبية لطالبات تخصص مبارزة الفرقة الثالثة لصالح المجموعة التجريبية باستثناء محور التغذية الراجعة (إرهاف الحواس) حيث جاءت النتائج كما يلي:

حقق كلا من المحور الاول (الخبرة الذاتية المتوازنة للطالبة)، المحور الثالث (الافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية)، المحور الرابع (الالفة وجودة العلاقة)، المحور الخامس (الحصيلة ماذا تريد ان تحقق؟)، المحور السادس (المرونة)، إجمالى مقياس البرمجة اللغوية العصبية فروق ذات دالةً احصائيةً حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية "صالح المجموعة التجريبية".

ولم يحقق المحور الثانى:التغذية الراجعة (ارهاف الحواس) فروق دالةً احصائيةً حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية".

تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه "كارولس هاريس" (٢٠٠٤م) أن البرمجة اللغوية العصبية تمنح الانسان الفرصة لتغير أفكاره وسلوكه ومعتقداته، عن طريق تغير المصدر الداخلى (القيم والمعتقدات) للإشارات التى ترسلها الأفكار إلى العالم الخارجى لتوضيح ما يريده وما يؤمن به مما يساعده على إدارة التغيرات الداخلية لتحقيق أفضل استفادة من أقوى اجهزة الحواسب ألا وهو العقل. (١٧: ٣٠)

وترجع الباحثة التحسن فى متغيرات البرمجة اللغوية العصبية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية إلى فعالية البرنامج المقترح فى تحسين المهارات النفسية ويعتبر هذا البرنامج نوعاً من الإعداد النفسى الذى يساعد على الإرتقاء بالأداء الحركى فى المجال الرياضى.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كلا من **Richard Baily** (٢٠١٨م)

(٣٧)، مصطفى الأشقر (٢٠١٨م) (٢٨)، إبراهيم الفقى (٢٠١٦) (٤)، محمد

عبد اللطيف (٢٠١١م) (١٨)، منى كمال (٢٠١٢م) (٢٩) على أن برنامج البرمجة اللغوية العصبية يؤثر إيجابياً في المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس، مستوى الدافعية، تحقيق الذات)

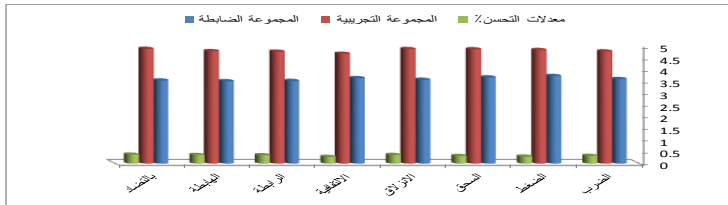
أما بالنسبة للبعد الثانى وهو التغذية الراجعة (إرهاف الحواس) لم يحقق فروق ذات دلالة قد يكون السبب من وجهة نظر الباحثة النظام التمثيلى للطالبة من نظام بصرى أو سمعى أو حسى فلكل شخص نظام تمثيلى غالب يستقبل ويحلل المعلومات ثم يقوم بنقلها عن طريقه.

جدول (٢٠)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) على مستوى أداء بعض مهارات الاعداد للهجوم لطالبات الفرقة الثالثة " قيد البحث " ن=١ ن=٢=٩

معدلات التحسن %	قيمة "ت"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
٣٢.٦٨%	*٢.٢٤	١.٢٠	٤.٧٥	٠.٨٦	٣.٥٨	درجة	الضرب	الهجمات النصلية
٢٩.٦٥%	*٢.٢٩	١.١٥	٤.٨١	٠.٧٢	٣.٧١	دحة	الضغط	
٣٢.٠٦%	*٢.٥٠	٠.٩٨	٤.٨٤	٠.٩٢	٣.٦٥	درجة	السحق	
٣٦.٦٢%	*٣.٤٣	٠.٦٥	٤.٨٥	٠.٨٥	٣.٥٥	درجة	الانزلاق	
٢٨.٤٥%	*١.٩٤	١.١٣	٤.٦٥	٠.٩٩	٣.٦٢	درجة	الالتفافية	المسكات النصلية
٣٥.٤٢%	*٢.٥٢	٠.٨٧	٤.٧٤	١.٠٨	٣.٥٠	درجة	الرابطة	
٣٦.٣٩%	*٢.٧٩	٠.٦٧	٤.٧٦	١.١٠	٣.٤٩	درجة	الهابطة	
٣٨.٠٧%	*٢.٧٣	٠.٩٢	٤.٨٦	١.٠٤	٣.٥٢	درجة	بالتضاد	

*قيمة "ت" الجدولية "عند د.ح(ن+١ ان-٢) = ١٦ مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٤٦



شكل (١٠)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) على مستوى أداء بعض مهارات الاعداد للهجوم لطالبات الفرقة الثالثة " قيد البحث "

يتضح من جدول (٢٠) وشكل (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) على مستوى أداء بعض مهارات الإعداد للهجوم " قيد البحث" لطالبات تخصص مبارزة الفرقة الثالثة لصالح المجموعة التجريبية حيث جاءت النتائج كما يلي:

أولاً: الهجمات النصلية.

حققت كلا من المهارة الاولى (الضرب)، المهارة الثانية (الضغط)، المهارة الثالثة (السحق) المهارة الرابعة (الانزلاق)، فروق دالة إحصائية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت الجدولية" لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: المسكات النصلية.

كما حققت كلا من المهارة الاولى (الالتفافية)، المهارة الثانية (الرابطة)، المهارة الثالثة (الهابطة) المهارة الرابعة (بالتضاد) فروق دالة إحصائية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت الجدولية" لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة تلك الفروق الدالة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة إلى أثر البرنامج المقترح باستخدام البرمجة اللغوية العصبية والتي تهدف إلى تحسين الأداء المهارى لطالبات المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة **Sommer, Brian** (٢٠٠٢م) (٣٨)، منى كمال (٢٠١٢م) (٢٩)، مصطفى الأشقر (٢٠١٨م) (٢٨)، والتي أكدت على أن استخدام البرمجة اللغوية العصبية يؤدي إلى تحسن مستوى الدافعية لدى الطالبات ومن ثم تحسن الأداء المهارى لديهن.

وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) على بعض المتغيرات النفسية والبرمجة اللغوية العصبية ومستوى

أداء بعض مهارات الإعداد للهجوم فى رياضة المبارزة لصالح المجموعة التجريبية.

الإستنتاجات:

من خلال أهداف وفروض البحث تم التوصل إلى النتائج الآتية :

١- استخدمت المجموعة الضابطة البرنامج التعليمى التقليدى وأدى ذلك إلى وجود فروق ذات دلالةً احصائيةً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات (القبلية والبعديّة) فى بعض المتغيرات النفسية لصالح القياسات البعديّة باستثناء متغير القدرة العقلية الذى لم يحقق فروق دالةً احصائيةً عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما أدى مقياس البرمجة اللغوية العصبية إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياسات البعديّة باستثناء المحور الثانى التغذيةى الراجعة (إرهاف الحواس) الذى لم يحقق فروق دالةً احصائيةً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما أن أداء بعض مهارات الإعداد للهجوم فى رياضة المبارزة أدى إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياسات البعديّة.

٢- استخدمت المجموعة التجريبية برنامج البرمجة اللغوية العصبية وأدى ذلك إلى وجود فروق ذات دلالةً احصائيةً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات (القبلية والبعديّة) فى بعض المتغيرات النفسية لصالح القياسات البعديّة باستثناء متغير القدرة العقلية الذى لم يحقق فروق دالةً احصائيةً عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما أدى مقياس البرمجة اللغوية العصبية إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياسات البعديّة باستثناء المحور الثانى التغذيةى الراجعة (إرهاف الحواس) الذى لم يحقق فروق دالةً احصائيةً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما أن أداء بعض مهارات الإعداد للهجوم فى رياضة المبارزة أدى إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياسات البعديّة.

٣- التأثير الإيجابي لبرنامج البرمجة اللغوية العصبية والذي أدى إلى وجود فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥). بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بعض المتغيرات النفسية لصالح المجموعة التجريبية باستثناء متغير القدرة العقلية الذي لم يحقق فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما أدى مقياس البرمجة اللغوية العصبية إلى وجود فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) لصالح المجموعة التجريبية باستثناء المحور الثانى التغذيةى الراجعة (إرهاف الحواس) الذى لم يحقق فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما أن أداء بعض مهارات الإعداد للهجوم فى رياضة المبارزة أدى إلى وجود فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات:

من خلال أهداف وفروض البحث والنتائج التى تم التوصل إليها جاءت

التوصيات الآتية :

- ١- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث للتعرف على تقنيات البرمجة اللغوية العصبية فى مراحل تعليمية وأنشطة رياضية أخرى.
- ٢- الاستفادة من البحث فى المجال التطبيقي داخل المحاضرات العملية بكلية التربية الرياضية من أجل تحسين الأداء المهارى فى للرياضات المختلفة.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم محمد السيد الفقى (٢٠٠١م): البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال بلا حدود، المركز الكندى للتنمية البشرية، مونتريال، كندا.

- ٢- إبراهيم محمد السيد الفقى (٢٠٠٧م): دبلومة البرمجة اللغوية العصبية، مقر تدريبى، المركز الكندى للتنمية البشرية، مونتريال، كندا.
- ٣- إبراهيم محمد السيد الفقى (٢٠١٦م): البرمجة اللغوية العصبية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٤- إبراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠٠٣م): الأسس الفنية للمبارزة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ٥- أسامة كامل راتب (٢٠٠٦م): الرعاية النفسية للرياضيين توجيهات ارشادية، الدار الهندسية، القاهرة.
- ٦- ألاء عادل شمس الدين جمعة (٢٠١٣م): "فاعلية البرمجة اللغوية العصبية على تحسين دافعية الإنجاز ومستوى الأداء فى البالية"، بحث منشور سيناء لعلوم الرياضة بالعريش، كلية التربية الرياضية بالعريش- جامعة قناة السويس.
- ٧- إيان ماكدي موت (٢٠١٤م): "مدرب البرمجة اللغوية العصبية، ترجمة مكتب جرير، الرياض.
- ٨- إيمان محمد سيد احمد (٢٠١٢م): "برنامج تعليمى مقترح فى ضوء نماذج البرمجة اللغوية العصبية على مستوى تعلم المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسوان.
- ٩- بسمه نعيم محسن، نعيمة زيدان خلف، نجلاء عباس نصيف (٢٠١٢): "تأثير تمرينات الإدراك الحس- حركي لذوي البرمجة اللغوية العصبية فى تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة"، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة جامعة ديالى العراق، المجلد ٤، ص ٤٠-١.

- ١٠- جوزيف أوكونر "مراجعة سلوى بنت محمد بهكلي" (٢٠٠٧م): الكتاب العلمي فى البرمجة اللغوية العصبية "الدليل العملى لتحقيق النتائج المرجوة"، دار الميمان للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١١- رحاب محمد محمود سلامه (٢٠١٢م): "برنامج تعليمي لتنمية بعض المهارات الأساسية فى رياضة المبارزة وفقا لنماذج البرمجة اللغوية العصبية، بحث منشور، "كلية التربية الرياضية بأسبوط، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع (٢٤)، مارس ص(٢٧-٤٠).
- ١٢- سمير محمد سليم (٢٠١٠م): "البرمجة اللغوية العصبية كيف تغير حياتك وتقوى علاقتك، الكنوز للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٣- شوهندا حمدى محمد حسن (٢٠١٥م): "استخدام البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على تحسين مستوى الأداء المهارى والابتكارى للسلاسل الحركية فى الجمباز الإيقاعي لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- ١٤- عمرو فؤاد عبدالحميد السعيد (٢٠١٥م): "تأثير برنامج للتدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى أداء مهارة التمرير بباطن القدم لناشئى كرة القدم"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
- ١٥- فاروق عبد الفتاح موسى (١٩٩٠م): قائمة الاختبارات القدرات العقلية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ١٦- كارول هاريس (٢٠٠٥م): البرمجة اللغوية العصبية "دليل تمهيدى لعلم وفن التميز"، ترجمة فؤاد الدواش، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٧- محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١م): "التدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية تطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الاداء

فى بعض الرياضات الفردية"، رسالة دكتوراه، غير منشورة،
كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

١٨- محمد العربى شمعون، ماجدة محمد اسماعيل (٢٠٠١م): مقياس التصور
العقلى متعدد الابعاد فى المجال الرياضى، اعداد مارتنيز
(١٩٨٢م)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٩- محمد العربى شمعون، ماجدة محمد اسماعيل (٢٠٠١م): بطاقة مستويات
التوتر العضلى، إعداد روبرت نيدفر (١٩٨٥م)، مركز
الكتاب للنشر، القاهرة.

٢٠- محمد حسن علاوى، أحمد مصطفى السويفى (١٩٩١م): مقياس التصور
العقلى فى المجال الرياضى، تصميم فرانك فيتال
(١٩٧١م)، إعداد مارتنيز (١٩٨٢م)، مركز الكتاب للنشر،
القاهرة.

٢١- محمد حسن علاوى (١٩٩٥م): علم نفس المدرب والتدريب الرياضى، دار
المعارف، القاهرة.

٢٢- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م): علم النفس التدريب والمنافسات الرياضية،
دار الفكر العربى، القاهرة.

٢٣- محمد لطفى (٢٠٠٢م): الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، المطابع
الاميرية، القاهرة.

٢٤- محمد وجيه عبد الجواد سكر (٢٠٠٣م): "المبارزة بين التعليم والتدريب"،
المصرى للطباعة.

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

٢٦- مصطفى عبد السلام (٢٠٠٨م): نشأة البرمجة اللغوية العصبية كيف
نستفيد من هذا العلم، دار الكنوز للنشر والتوزيع، القاهرة.

٢٧- مصطفى محمد أمين الأشقر (٢٠١٨م): "تأثير برنامج باستخدام أساليب البرمجة اللغوية العصبية لتنمية الاستراتيجيات العقلية والمستوى المهاري للاعبى كرة اليد"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٢٨- منى محمد كمال حجازى (٢٠١٢م): "البرمجة اللغوية العصبية لتعزيز الدافعية ومستوى الأداء"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.

٢٩- منى مختار المرسى، محمد احمد عبد اللطيف (٢٠١٧م): "بناء مقياس البرمجة اللغوية العصبية للرياضيين"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٣٠- نبيل محمد محمد خطاب (٢٠١٦م): "أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية على التحصيل المعرفى والأداء المهارى والتدريسي لمسابقة الوثب الثلاثى لطلاب كلية التربية الرياضية"، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة.

٣١- هيام عبد الرحيم محمد العشماوى (٢٠١٧م): "البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها علي الاستثارة الانفعالية الفائقة وتعلم المهارات الاساسية في كرة اليد"، بحث منشور، المجلة العلمية للنشر لكلية التربية البدنية والرياضية، جامعة مدينة السادات.

ثانيا المراجع الأجنبية

33-Buhr ,Kai, Olat,(1997) : An experimental Testing The eye movement Hypothesis of Neuro Linguistic Programming by presenting visual

- stimuli and measuring reactions times, University of Bielefeld, Department of Psychology, unpublished Master Thesis.
- 34- Clark, Salkovskis, et al (1997):** "a comparison of cognitive therapy ,applied relaxation and migraine in the treatment of panic disorder", the British journal of Psychology V 164 , PP(759-769).
- 35- Harry Alder (2007):** " Neuro Linguistic Programming In: Gale eneyclopedia of alternative medicine" ,Gale group.
- 36- Holdevici Irina (1990):** "Neuro Linguistic Programming- A form of mental Trianing in high performance of shooting , Bucarest , pp (169-173).
- 37- Richard P. Bailey (2018):** The Prevalence of Pseudoscientific Ideas and Neuromyths Among Sports Coaches, published January Volume 9,pages 641 ,Madigan DJ2, Cope E3,NichollsAR4.
- 38- Sommer, Brian C.A(2002):** Paradigm shift in teaching and learning glof.
- 39- Thompson J. ,Countreyn L.& Dickson D., (2002):** "The effect of nerurolinguistic programming

on organizational and individual performance": A case study ,Journal of European Industrial training v26, n6, pp (292-389).

- 40- Wyatt ,W.(2005):** NLP Trainers training Course Manual INLPT,USA, model the international journal of clinical and experimental hypnosis, VOL3.NO 4,PP (310-318).