

تأثير تمارينات الهيت كارديو "HIIT CARDIO" المصحوبة بالبرمجة اللغوية العصبية على التكوين الجسمي والاستقرار النفسي في ضوء تداعيات جائحة فيروس كورونا المستجد COVID-19 لذوي الوزن الزائد من طلاب جامعة دمياط  
\*د/ حازم أحمد محمد السيد

مشكلة البحث وأهميته:

ان الازمة ظاهرة إنسانية، وجزء من نسيج الحياة عرفت منذ العصور القديمة ومتلازمة للإنسان وهي تنشأ في اي لحظة وفي ظروف مفاجئة نتيجة عوامل داخلية او خارجية لتخلق نوعاً من التهديد للدولة او المنشأة او الفرد، ولم تواجه البشرية في العصر الحديث خطراً مثل هذا الناتج من انتشار جائحة كورونا - كوفيد ١٩ وما تبعه من انعكاسات على كافة المستويات الصحية، والاجتماعية، والنفسية والاقتصادية.

إذ أن سرعة وسهولة انتشار تلك الجائحة بشكل مخيف في كافة أنحاء العالم دون وجود حل او علاج او طريقة تعمل على وقف هذا الخطر قد أثر سلباً على الحالة النفسية لدى أفراد المجتمع وسبب لديهم حالة من الإحباط والتوتر النفسي والقلق والخوف كظواهر لازمت انتشار تلك الجائحة، الأمر الذي دفع أغلب الحكومات في العالم الى اصدار قرارات بحظر التجوال والالتزام المنزلي وتوقف مناشط الحياة العامة بصورة شبة كاملة ومنها توقف كافة المسابقات الرياضية وصالات اللياقة البدنية ولفترات طويلة في محاولة للحد من انتشار تلك الجائحة. (٧٢)

وعلى الرغم من أن حظر التجوال والتزام البيت - في بداية الامر- هو السبيل الوحيد للحد من انتشار الوباء، الا اننا لا يمكن ان نتجاهل الاثار المترتبة على ذلك من تغيير الأنظمة الغذائية للكثيرين، وتغيير خططهم المتعلقة باللياقة البدنية، والاحساس بالرغبة الشديدة في الأكل، لا سيما أن الكثير من الأطفعة في البيت أصبحت في مرمى العين على مدار الساعة والتفكير في تناول وجبات أكثر في أوقات الوحدة والفراغ الامر الذي انعكس على زيادة الوزن والدهون نتيجة قلة النشاط الحركي وخلل النظام الغذائي الامر الذي أثر سلباً على التكوين الجسمي للأفراد، ليصاب عدد كبير من السكان حول العالم بزيادة الوزن وبالسمنة المفرطة وذلك وفق ما اشارت اليه منظمة الصحة العالمية. (٧٠) (٧١)

ويري الباحث ان زيادة الوزن ونسبة الدهون وارتفاع مؤشر كتلة الجسم لدى الكثير من افراد المجتمع قد انعكس سلباً على الحالة النفسية مجدداً، اذ نجد أنفسنا أمام تأثير سلبي

\* أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية- جامعة دمياط.

مزدوج على الحالة النفسية من جهة انتشار الفيروس السريع ومن جهة أخرى بسبب زيادة الوزن الناتج من العزل المنزلي، الامر الذي فرض على كافة العلوم والثقافات أن تقوم بتطويع وتوظيف مبادئها ونظرياتها للحد من انتشار هذه الجائحة والتخفيف من اثارها.

ولقد أصبح علم التمرينات علما له أصوله وقواعده وطرقه المختلفة التي تساعد الفرد للوصول إلى أعلى مستويات الصحة والكفاءة الوظيفية عن طريق تنمية النواحي البدنية والفسيولوجية والنفسية والارتقاء بها بدرجة تتناسب مع قدرات الافراد وخصائصهم في مختلف المستويات العمرية وحالاتهم الصحية. (١٥ : ١٠)

وتعتبر تمرينات الهيت كارديو (**HITT CARDIO**) احدى المدارس المستحدثة في مجال التمرينات الرياضية، وهي اختصار لعبارة **High Intensity Interval Cardio Training** والتي تعني اداء عالي الكثافة غير منتظم الوتيرة لمجموعة من التمرينات الهوائية المقننه، ويتم ترتيبها بألية محددة من قِبَل مُدرب مُختص، فنفتك بالدهون فتكًا لتحقيق أعلى معدل للحرق في زمن قياسي وبشكل خيالي. (٧٣) (٦٠)

كما يشير **كرافيتز Kravitz, L.** (٢٠١٨) الى ان تمرينات هيت كارديو او التمارين عالية الكثافة، تندرج تحت التمرينات الرياضية الممتعة والسريعة والتي تسهم في إحراق السرعات الحرارية ونحت الجسم، التي يُنصح بممارستها للراغبين في خسارة الوزن وشدّ الجسم في آن واحد، فهي تعتمد على استخدام مجموعات كبيرة من العضلات، مع التنفّس المنتظم، فيرتفع معدّل ضربات القلب، على أن يبقى في مستوى ثابت لعشر دقائق، كي تزوّد العضلات بما يلزمها من الأكسجين. (٦٢ : ١٧)

ويتكون تمرين الـ **HIIT Cardio** من خليط عدة تمرينات هوائية لمُدّة معينة مع فترة راحة مُحددة، ودائمًا ما يتم ممارسة تلك التمارين لأكثر من دورة واحدة، وكلما زادت عدد الدورات كلما زادت كثافة الجلسة الرياضية للوصول إلى (٨٥% - ٩٠%) من الطاقة الهوائية. (٧٤) (٥٨)

وتعد البرمجة اللغوية العصبية (**NLP**) من الاساليب الحديثة نسبيًا والمستخدمه في مجال التطوير والتنمية في كافة المجالات حيث يشير **إبراهيم الفقي** (٢٠١٣) الى أنها القدرة على بذل قصارى جهدك أكثر فأكثر، فهي الطريقة التي تؤدي إلى التغيير الشخصي، فكلمة (البرمجة) تشير إلى أفكارنا وتصرفاتنا حيث يمكن استبدال البرامج المألوفة بأخرى جديدة وإيجابية، وكلمة اللغوية تعنى القدرة على استخدام اللغة اللفظية والغير اللفظية مثل لغة الجسد والتي تعبر وتكشف ايضا عن أساليبنا الفكرية، أما كلمة العصبية تشير للجهاز العصبي حيث الحواس الخمس التي تتلقى اللغة والبرمجة. (١٥ - ١٨)

حيث يشير أكبيك وآخرون **Akbik, A. et all** (٢٠١٩) الى أن البرمجة اللغوية العصبية تعتمد على عدد من الافتراضات الهامة كتوجيهات جوهرية لتمكن الناس من التطبيق الجيد لعلم البرمجة اللغوية العصبية وتحقيق نتائج ملموسة، ومن هذه الافتراضات تغيير إدراكك لموقف ما فإن حياتك تتغير معه، وإن الشخص الأكثر مرونة في تعديل سلوكه هو الذى يسيطر على الموقف، ولا وجود للفشل إنما هناك رأيا إيجابيا ناتج عن تجربة سابقة وكل شخص مسئول عن ذهنه لذلك فهو مسئول عن النتائج التي يصل إليها. (٤٩ : ٢٤)

ويتفق كل من أندريس وفولكار **Andreas & Faulkner** (٢٠٠٣)، **عنتر سليمان** (٢٠٠٧)، كاموث وآخرون **Kamath, U et all** (٢٠١٩) من تعتبر البرمجة اللغوية العصبية بمثابة تكنولوجيا النجاح والتفوق، واكتشاف ما تمتلكه من طاقات كامنة وقدرات مخبأه في داخلك، اذ تركز بشكل أساسي على دراسة حالة التفوق أو النبوغ ومعرفة التفوق وكيفية تجزئته إلى عناصره الأولية الأساسية، ومن ثم تطبيقه على أشخاص آخرين لتحسين أدائهم العملي، فهي تمدنا خطوة بخطوة بكيفية تحقيق التفوق، والتخلص من المصاعب الحياتية. (٥٠ : ٢٠) (٢٩ : ٣) (٦١ : ٥٢)

لذا تستخدم البرمجة اللغوية العصبية لتعليم الناس كيف يستخدمون عقولهم لعمل تغيرات إيجابية لإعطائهم فرص إيجابية في حياتهم، كما تستخدم لتشكيل المشاعر وبناء عادات إيجابية وتحقيق التخلص من الصراعات الداخلية، ما إنها تساعد على تصحيح الأخطاء التي يقع فيها المعلمون الذين يستطيعون تغيير الخبرات الفقيرة إلى مهارات أكثر فاعلية، كما إنها تعمل على تطوير العلاقات بين الناس وزيادة الفهم. وذلك وفق ما يراه كل من **عبد الرحمن الفيقي** (٢٠٠٤)، لويس **Lewis, P** (٢٠٢٠). (٢٢ : ١-٧) (٦٣ : ٥٦)

ويتفق كل من أكبيك وآخرون **Akbik, A et all** (٢٠١٩)، **ايميليا واخرون** **Emilia florina et all** (٢٠١٤)، **مروة الناجي** (٢٠١٣)، **ميشيل هيل** **Michael Hall** (٢٠٠٧) أن البرمجة اللغوية العصبية لبرمجة شخص على سلوك معين تتم من خلال تقنية الرسائل الإيجابية بحيث تكون الرسالة واضحة ومحددة، ويجب أن تكون الرسالة إيجابية، أي لا تبدأ بنفي وذلك عن طريق ان تذكر الصفة التي تريد أن تبرمجها عليها وليس العكس، كما يجب أن يصاحب الرسالة إحساس قوى حيث أن الإحساس أحد المؤثرات في برمجة العقل الباطن لذلك يجب أن تكون الكلمة التي توجه للطالب مصحوبة بإحساس صادق يتقبله العقل الباطن ويبرمجها، ويجب أن تكرر الرسالة عدة مرات حتى تبرمج. (٤٩ : ٢٣) (٤١ : ٧) (٥٥ : ١٤) (٦٤ : ٤٣)

ويتفق كلاً من "محمد لطفي" (٢٠٠٢)، عبد العزيز عبد المجيد" (٢٠٠٧) على ضرورة التكامل التام بين العقل والجسم فيجب تطوير الجانبين معا والتكامل بينهما حتى يستطيع الفرد الاستفادة من أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المرجوة. (٣٧: ٣٣)، (٢٣: ١٠٦)

وفي هذا الصدد يشير يوسف كماش وصالح بشير (٢٠١١) الى أن التركيب الجسمي يتكون من عدة أنسجة مختلفة (عظمية، عضلية، دهنية) وأنه من الملاحظ بأن النسيج العظمي يتميز بالثبات تقريبا لذلك فان التركيز يكون على الكتلة العضلية والدهون لإمكانية التأثير عليها زيادة ونقصاً بواسطة التمرينات الرياضية (٤٨: ٢٦٨)

إذ أن زيادة الدهون في الجسم تؤدي الى السمنة مما يؤثر سلبا على أداء الفرد في العديد من الانشطة الحياتية لكون الدهون ليس لها دور إيجابي بالنسبة لإنتاج القوة العضلية اللازمة لأداء تلك الأنشطة، فكلما انخفضت نسبة الدهون انعكس ذلك على مؤشر كتلة الجسم إيجابا مما يؤدي الى كفاءة في أداء كافة المناشط الحياتية. (٣٨ : ٢١٣ ، ٢١٤) (٦٥ : ٤٤)

ومن المعروف أن الزيادة في الوزن هي واحدة من أولى المشكلات الصحية التي تؤدي إلى السمنة، وهناك الكثير من الدراسات التي تشير إلى أن الزيادة في الوزن والسمنة من بين أكثر المشاكل الصحية شيوعاً وخطورة في المجتمع الحديث، وفقا لمنظمة الصحة العالمية هناك حوالي ١.٦ مليار من البالغين الذين يعانون من زيادة الوزن وعلى الأقل ٤٠٠ مليون منهم يعانون من السمنة المفرطة. (٥٣)

والوزن الزائد يقصد بها تلك الحالة التي يزيد فيها كمية الدهون بالجسم الى الحد الذي يسبب تأثيرا سلبيا على الصحة العامة، وتوجد طرق مختلفة لتحديد الوزن الطبيعي ومن ثم تحديد مقدار البدانة ودرجاتها ويعتبر مؤشر كتلة الجسم BMI من أهم هذه الطرق، حيث يتفق كل من "محمد الأمين وأشرف نبيه" (٢٠١٠)، أحمد حسن (٢٠٠٣)، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٣) أن مؤشر كتلة الجسم هو عبارة عن وزن الجسم في ضوء علاقته بالطول وتحسب بقسمة الوزن بالكيلو جرام على مربع الطول بالمتر (٣٤: ١) (٥: ٣) (٢: ٣١٦)

ومع انتشار جائحة كورونا وتبعاتها من توقف مناشط الحياة العامة واللجوء لالتزام البيت فقد أثر ذلك سلباً على زيادة الوزن والتكوين الجسمي، بما انعكس على الحالة النفسية محدثاً حالة من التوتر وعدم الاستقرار النفسي لدى الافراد. (٧٠) (٧١)

ويقصد بالاستقرار النفسي حالة من الراحة النفسية التي يحس بها الفرد نتيجة التحرر من الخوف والقلق، والشعور بالأمن النفسي، والاستقرار بالعمل، والقدرة على ضبط النفس، والاعتدال في الانفعال، والتعبير عنها بصورة ناضجة متزنة. (٤ : ١٥)



ويوضح "حيدر ناجي، وسن حسين" (٢٠١٨) أن الاستقرار النفسي هو تلك الحالة التي يستطيع فيها الفرد ادراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه ثم الربط بين تلك الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من نجاح وفشل تساعد على تحديد نوع الاستجابة وطبيعتها التي تتفق ومقتضيات الموقف الراهن وتسمح بتكيف استجابته بما يلائم الموقف لينتهب بالفرد الى التوافق مع البيئة والاسهام بشكل إيجابي في نشاطها، وفي الوقت نفسه ينتهي الى حالة من الشعور بالرضا والسعادة. (١٣ : ١)

والاستقرار النفسي يعد عاملا مؤثرا في توافق الفرد وإدراكه لبيئته وللآخرين وذا فاعلية وأثر كبير في ديمومة حياة الإنسان واستمرارها بالشكل الذي يضمن تحقيق نجاحها وتطورها نحو الأفضل، فمن طبيعة الإنسان البحث عن التوازن، وإن السلوك البشري ككل ينظم بالميل لخفض الإستثارة الناتجة عن التوترات غير السارة، والاهتمام بالاستقرار النفسي للفرد سواء كان لاعبا أم شخصا عاديا يعنى الاهتمام بالصحة النفسية له وذلك لأن الصحة النفسية يعد حالة دائمة يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا وشخصيا وانفعاليا واجتماعيا مع نفسه والآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه منضبطا بحيث يعيش بسلام. (٣٠)

وإن أفضل وسيلة لتحقيق الاستقرار النفسي كمار يراها أدهم خديده (٢٠٠٦) هو أن يحقق الفرد أهدافا تتفق مع إمكانياته المادية والمعنوية، وإن الشخص الطبيعي والمستقر نفسيا هو الذي يحقق لنفسه الأهداف الممكنة مع التحرر من التخيلات والأوهام، ويواجه الواقع عندما تتطلب الضرورة ذلك، وإن الفرد الأمن والمستقر يحدد لنفسه الأهداف الواقعية التي لا تخرج عن حدود طاقاته واقتداره، فهو يحسن تقدير قدراته لما يقدر عليه. (٤ : ١٠)

ويمثل التعليم الجامعي مرحلة مهمة من مراحل بناء شخصيات الشباب وصقل مواهبهم وتشكيل اتجاهاتهم، لذا تحرص الدول المتقدمة عليما وصناعيا على هذه المرحلة من مراحل التعليم وتوليها أهمية خاصة، فطلاب الجامعات هم عماد المجتمع ومركز طاقاته الفعالة وهم من اهم شرائح المجتمع وأكثرها تأثرا بالظروف المحيطة وما يقع عليهم من جراء ذلك مما يسترعى ضرورة اكسابهم مهارات من شأنها الحفاظ على اتزانهم الانفعالي وقدراتهم الفكرية بما ينعكس على عملية البناء والتوير والازدهار. (٤٥ : ٢) (١٦ : ٦٧)

وانطلاقا مما سبق ومع توجه الدولة لمحاولة التغلب على انتشار معدلات زيادة الوزن لدى طلاب الجامعات والعمل على ضبط التكوين الجسمي لهم، وهو ما أشار اليه فخامة السيد رئيس الجمهورية عبد الفتاح السيسي خلال فاعليات منتدى شباب العالم بشرم الشيخ نوفمبر ٢٠١٨، بضرورة وضع برامج من شأنها العمل على تقليل الوزن الزائد لدى



Scan me

طلاب الجامعات، ومع انتشار جائحة كورونا في مطلع عام ٢٠٢٠م وفرض الحضر والالتزام بالبيت فقد أدى ذلك الى تفاقم المشكلة وارتفاع في معدلات الوزن الزائد لدى طلاب الجامعات. (٧٠) (٧٥)

ومع البدء في تقليل فترات الالزام المنزلي والعودة التدريجية للحياة الطبيعية ومنها عودة الطلاب للجامعات مع بداية العام الجامعي (٢٠٢٠ / ٢٠٢١) مع اتخاذ كافة الإجراءات والتدابير الاحترازية لمنع انتشار كوفيد ١٩، فقد اتضح للباحث ان هناك حالة من التوتر وعدم الاستقرار النفسي نتيجة انتشار تلك الجائحة مصاحب بارتفاع في معدلات الوزن الزائد لدى طلاب الجامعة.

مما دفع الباحث لمحاولة العمل على توظيف علم التمرينات (والمتمثل في تمرينات الهيت كارديو) في التخفيف من بعض الأثار الجسمية (زيادة الوزن والتكوين الجسمي) والاثار النفسية (الاستقرار النفسي) المصاحب لانتشار تلك الجائحة انطلاقا من دور الباحث كعضو هيئة تدريس بجامعة دمياط ومسؤوليته تجاه خدمة المجتمع المحيط.

ومن هنا تبرز أهمية البحث في كونه محاولة للعمل على تقليل الوزن وضبط التكوين الجسمي لطلاب جامعة دمياط ذوى الوزن الزائد واكسابهم الاستقرار النفسي مستخدما في ذلك برنامج مقترح من تمرينات الهيت كارديو (HIIT CARDIO) المصاحبة بالبرمجة اللغوية العصبية وذلك في ضوء تداعيات جائحة كورونا المستجد - COVID-19 ومواجهة أثارها.

**هدف البحث:**

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تمرينات الهيت كارديو (HIIT CARDIO) المصحوبة بالبرمجة اللغوية العصبية على التكوين الجسمي والاستقرار النفسي في ضوء تداعيات جائحة كورونا المستجد - COVID-19 لذوى الوزن الزائد من طلاب جامعة دمياط.

#### **فروض البحث:**

- ١- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين (القبلي - البعدى) في التكوين الجسمي لدى افراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين (القبلي - البعدى) في الاستقرار النفسي لدى افراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.

## مصطلحات البحث

## - تمارينات الهيت كارديو (HITT CARDIO) :

هى اختصار High Intensity Interval Training والتي تعني التمرين عالي الكثافة غير منتظم الوتيرة فهى تمارينات هوائية مختلفة الأنماط. (٧٣) (٦٧) (٥٩)

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

هى علم وفن دراسة ما يحدث فى الفكر والسلوك واللغة، سواء اللفظية أو غير اللفظية (لغة الجسم) بهدف تطوير وتحسين هذه المكونات، لتحقيق التغير الإيجابي والتميز والتفوق الإنسانى، بما يساعد الفرد الرياضى على تحقيق النتائج المرجوة التى يريدها سواء فى رياضته أو حياته. (٤٠ : ١٥)

- التكوين الجسمى **Body composition** :

يقصد به الحالة البنائية للجسم ومكوناته من الدهون والعضلات والعظام والماء. (٣٩ : ٤٥)

- الاستقرار النفسى **psychological stability** :

هو شعور الفرد بالاطمئنان وتقبل ذاته والتوافق معها وتقبل الاخرين والتسامح معهم فضلا عن البساطة والتفائية فى التعامل مع الذات وم الاخرين وشعورة بالصحة الجسدية والنفسية. (٩ : ١٧)

## - الطلاب ذوى الوزن الزائد :

يقصد بهم "طلاب جامعة دمياط" ممن يعانون من الوزن الزائد بحيث يزيد مؤشر كتلة الجسم لديهم عن ٢٥ كجم/م<sup>٣</sup> ويقل عن ٣٠ كجم/م<sup>٣</sup>، وذلك وفقا لتقسيم منظمة الصحة العالمية لمؤشر كتلة الجسم حيث قسمته الى أربعة مستويات وهم :

- نقص الوزن: BMI أقل من ١٨,٥ كجم/م<sup>٣</sup>

- وزن عادي: BMI بين ١٨,٥ و ٢٤,٩ كجم/م<sup>٣</sup>

- وزن زائد: BMI بين ٢٥ و ٢٩,٩ كجم/م<sup>٣</sup>

- سمنة مفرطة: BMI من ٣٠ كجم/م<sup>٣</sup> وما فوق (٦٩)

## الدراسات السابقة:

١- دراسة "رانيا غريب" (٢٠١٦) (١٤) والتي هدفت الى التعرف على فعالية تمارينات الكارديو على مستوى تركيز تروبونين القلب I وهرمون اديبونيكتين فى الدم وبعض متغيرات تكوين الجسم للسيدات البدنيات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٦) سيدة وقد اشارت النتائج الى ان ممارسة تمارينات الكارديو أدت إلي

انخفاض في الوزن ونسبة الدهون بالجسم والذراعين والرجلين والخصر للسيدات البدنيات.

٢- دراسة "ميسون حامد" (٢٠١٧) (٤٥) وهدفت الى التعرف على الأزمات وعلاقتها بالاستقرار النفسي عند طلبة الجامعة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٥٠) طالبا وأشارت أهم النتائج الى ان الأزمات الاقتصادية والاجتماعية تؤثر سلبا على الاستقرار النفسي لدى طلاب الجامعات بالعراق.

٣- دراسة "شيماء خميس" (٢٠١٧) (١٩) وهدفت الى التعرف على المظاهر النفسية للحدائث وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (١١٤) طالبا وقد اشارت النتائج الى وجود بعض المظاهر النفسية الحديثة التي اثرت إيجابيا على الاستقرار النفسي للطلاب.

٤- دراسة "سوسن السعيد" (٢٠١٨) (١٧) وهدفت الى التعرف على فعالية البرمجة اللغوية العصبية على كل من الثقة بالنفس ومستوى الأداء المهارى في التمرينات الإيقاعية، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي هلى عينة قوامها (٣٠) طالبة وقد اسفرت أهم النتائج عن ان استخدام أساليب البرمجة اللغوية العصبية مع الطالبات يؤثر إيجابيا على الثقة بالنفس.

٥- دراسة "دعاء عبد المنعم" (٢٠١٨) (٥٤) والتي هدفت الى التعرف على فاعلية برنامج تدريبات الكارديو على بعض متغيرات تكوين الجسم ومستوى أداء الطالبات تخصص الرقص الحديث، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة عددها (٤٠) طالبة، وأشارت اهم النتائج الى تأثير إيجابي للبرنامج المقترح على بعض متغيرات التكوين الجسمى ومستوى أداء الطالبات.

٦- دراسة "اكبيب. أ واخرون Akbik, A et all" (٢٠١٩) (٤٩) وهدفت الى عمل نموذج سهل الاستخدام للغة البرمجة اللغوية العصبية الحديثة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة قوامها (٢٢٠) وحقق الباحثين الهدف من الدراسة بوضع نموذج استرشادى للبرمجة اللغوية العصبية.

٧- دراسة "أمنه ياسين" (٢٠١٩) (٦٧) وهدفت الدراسة الى التعرف على دور تمرينات الهيت كارديو في تقليل الدهون، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٣) سيدة تتراوح أعمارهم ما بين ٢٠-٤٠ سنة، وأشارت النتائج الى وجود تأثير إيجابي لتمرينات الهيت كارديو في انقاص الوزن.

٨- دراسة "سارة مرسال" (٢٠١٩) (١٥) وهدفت الى التعرف على تأثير برنامج تمرينات الكرة السويسرية وصندوق الخطو على اللياقة القلبية التنفسية والتركيب الجسمي وعلاقتها بالمهارات الحياتية لطالبات جامعة المنصورة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) طالبة وأشارت اهم النتائج الى فاعلية كل من تمرينات الكرة السويسرية وتمرينات صندوق الخطو على التركيب الجسمي من حيث انقاص الوزن وتقليل الدهون وخفض مؤشر كتلة الجسم.

٩- دراسة "مى أبو النور" (٢٠١٩) (٤٤) والتي هدفت الى التعرف على تأثير تدريبات الكارديو على بعض متغيرات الكفاءة الوظيفية وفاعلية الهجوم المضاد فى رياضة المبارزة، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٧) طالبة وقد اشارت اهم النتائج الى فاعلية برنامج تدريبات الكارديو على تحسين بعض متغيرات الكفاءة الوظيفية.

١٠- دراسة "بهاء فيصل" (٢٠١٩) (٨) وهدفت الى مقارنة نسب تطور تمرينات الكارديو وفق القياس الزمني لبعض المهارات بالكرة الطائرة وعلاقتها بدقة الأداء، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعبا وقد اشارت النتائج الى وجود تطور في مستوى أداء تمرينات الكارديو وفق القياس الزمني لمهارات الكرة الطائرة.

١١- دراسة "هويدة إسماعيل" (٢٠١٩) (٤٧) وهدفت الى التعرف على النضج الانفعالي وعلاقته بالاستقرار النفسي والتوافق الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (٨٠) طالب وأشارت أهم النتائج الى تمتع طلاب الكلية بنصح انفعالي واستقرار نفسي وتوافق اجتماعي فوق المتوسط.

١٢- دراسة "جاليموف Galimov, R. R" (٢٠٢٠) (٥٦) والتي هدفت الى التعرف على سمات الشخصية الديناميكية الرسمية للاستقرار النفسي في الأنشطة التعليمية والمهنية للطلاب، وقد استخدم الباحث منهج تحليل المحتوى لمجموعة من المقالات وتوصل من خلاله الى اهم سمات الشخصية الديناميكية التي تؤدي الى الاستقرار النفسي لدى الطلاب.

١٣- دراسة "منى نجيب" (٢٠٢٠) (٤٢) والتي هدفت الى التعرف على تأثير تدريبات الساكيو المصحوبة بالبرمجة اللغوية العصبية على بعض القدرات التوافقية والتعدد النفسي والتدفق المهارى للتمرينات الايقاعية لطالبات المرحلة الثانوية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) طالبة وأشارت أهم النتائج الى ان

- البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الساكيو المصحوبة بالبرمجة اللغوية العصبية كان له تأثيراً إيجابياً في تنمية بعض القدرات التوافقية، والخفض من التردد النفسي
- ١٤- دراسة "لويس باتريك وآخرون Lewis, P et all" (٢٠٢٠) (٦٣) وهدفت الى التعرف الاسترجاع المعزز لمهام البرمجة اللغوية العصبية المكثفة بالمعرفة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة من طلاب الجامعات بلغت ١٣٠ طالباً وأشارت اهم النتائج الى ان نماذج اللغة الكبيرة المدربة مسبقاً تخزن المعرفة الواقعية في معاييرها وتحقق أحدث النتائج عند ضبطها في مهام البرمجة اللغوية العصبية النهائي.
- ١٥- دراسة "حسين أباطة وآخرون" (٢٠٢٠) (١٢) والتي هدفت الى التعرف على فعالية استخدام تمارينات الكارديو بيلاتس لتحسين اللياقة البدنية وانقاص الوزن الزائد للشباب من ١٨ - ٢٥ سنة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٤) شاب وأشارت النتائج الى حدوث تحسنات إيجابية في انقاص الوزن.
- ١٦- دراسة "لمياء طه" (٢٠٢١) (٣٢) والتي هدفت الى التعرف على تأثير تدريبات الكارديو على بعض المتغيرات الفسيولوجية والأداءات المهارية في كرة اليد، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٢) طالبة وقد اشارت اهم النتائج الى فاعلية برنامج تدريبات الكارديو على تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والاداءات المهارية لدى مجموعة البحث التجريبية.

#### الإستفادة من الدراسات المرجعية :

- استخدمت معظم الدراسات المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي.
- تحديد أبعاد ومحتوى برنامج تمارينات الهيث كارديو و تحديد البرنامج الزمني.
- تحديد محاور وابعاد البرمجة اللغوية العصبية
- استفاد الباحث من نتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشه النتائج.
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة فروض وأهداف البحث.

#### إجراءات البحث

##### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بواسطة القياس القبلي والبعدي لأفرادها.

##### مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث في طلاب كليات جامعة دمياط الذين يعانون من الوزن الزائد وذلك خلال العام الجامعي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١

### عينة البحث.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب جامعة دمياط الذين يعانون من زيادة الوزن، وبلغ اجمالى عدد العينة (٩٦) طالب، تم تقسيمهم إلى عدد (٣٠) طالب عينة استطلاعية، (٦٦) طالب مجموعة تجريبية، ويوضح جدول (١) توصيف عينة البحث.

#### جدول (١)

#### توصيف مجتمع وعينة البحث

الاجمالي	المجموعة الاستطلاعية "عدد الطلاب"	المجموعة التجريبية "عدد الطلاب"	عينة البحث
٣٠	١١	١٩	التجارة
٢٤	٩	١٥	الاداب
١٤	٥	٩	الحقوق
١٠	٢	٨	التربية
١٠	٢	٨	التربية النوعية
٨	١	٧	الزراعة
٩٦	٣٠	٦٦	الاجمالي
%١٠٠	%٣١	%٦٩	النسبة

#### شروط اختيار العينة

١- اختار الباحث عينة البحث من طلاب جامعة دمياط ممن يعانون من الوزن الزائد بحيث يزيد مؤشر كتلة الجسم لديهم عن ٢٥ كجم/م<sup>٣</sup> ويقل عن ٣٠ كجم/م<sup>٣</sup>، وذلك وفقا لتقسيم منظمة الصحة العالمية لمؤشر كتلة الجسم حيث قسمته الى أربعة مستويات وهم :

\* نقص الوزن: BMI أقل من ١٨,٥ كجم/م<sup>٣</sup>

\* وزن عادي: BMI بين ١٨,٥ و ٢٤,٩ كجم/م<sup>٣</sup>

\* وزن زائد: BMI بين ٢٥ و ٢٩,٩ كجم/م<sup>٣</sup>

\* سمنة مفرطة: BMI من ٣٠ كجم/م<sup>٣</sup> وما فوق (٦٩)

٢- كما راعى الباحث في افراد عينة البحث ان لا يكون من بينهم اى طالب يعانى من امراض الضغط والدم او امراض القلب

اعتدالية توزيع عينة البحث :

قام الباحث بحساب معامل الالتواء للتحقق من اعتدالية توزيع عينة البحث فى

المتغيرات قيد البحث وذلك كما هو موضح بجدول (٢).

## جدول (٢)

اعتدالية توزيع عينة البحث (التجريبية والاستطلاعية) في المتغيرات قيد البحث ن = ٩٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الإلتواء
الطول	سم	١.٧٩٩	١.٨٠٠	٠.٠٧٥	٠.٠١٣-
السن	سنة	٢٠.٨٢٣	٢٠.٠٠٠	٢.٢٠٣	١.١٢١
المتغيرات البدنية	عدد	١٩.٥٢٦	١٩.٢٥٣	٣.١٥٢	٠.٢٦٠
	سم	١٦٠.٢٣٦	١٦٥.٠٠٠	٩.١٢٥	١.٥٦٦-
	عدد	١٦.٣٥٢	١٦.٠٠٠	٤.٢٣٦	٠.٢٤٩
	عدد	١٦.٣٣٦	١٦.٥٠٠	٥.١٢٥	٠.٠٩٦-
	ثانية	٢١.٦٧	٢٠.٠٠٠	٣.٢٦	١.٥٣٦
	ثانية	١٤.٥٨٥	١٤.٥٠٠	٢.٦٣٢	٠.٠٩٧
	سم	٤.٣٦٢	٤.٥٠٠	١.٢٣٦	٠.٣٣٥-
التكوين الجسمي	كجم	٨٧.٩٥٨	٨٨.٠٠٠	٤.٣١٦	٠.٢٧٩
	%	%٣٢.٣١٣	%٣٢.٠٠٠	٠.٠٢٩	٠.٤٣٩-
	كجم	٢٨.٤١٤	٢٨.١٦٠	٢.٨٣٩	٠.٠٩١
	%	%٦٧.٦٩	%٦٨.٠٠٠	٠.٠٢٩	٠.٤٣٩
	كجم	٥٩.٥٤٤	٥٩.٣٤٠	٣.٩٩٨	٠.٦٠٤
	كجم/م <sup>٣</sup>	٢٧.٢٨٨	٢٧.٤٦٤	٢.٣٨٩	٠.١٠١
الاستقرار النفسي	درجة	٧٠.٨٦٩	٧٠.٠٠٠	٥.٤٢٥	٠.٤٨١

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء المحسوبة تنحصر ما بين

-٣،٣+ مما يدل على اعتدالية توزيع افراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً: الأدوات والأجهزة:

- الرستاميتز لقياس الطول

- ميزان الطبي لقياس الوزن

- شريط قياس

- ساعة إيقاف لحساب الزمن

- كاميرا فيديو ديجيتال للتصوير

- جهاز التحليل الجسمي body state لقياس كتلة الجسم.



### ثانياً: المسح المرجعي :

قام الباحث بالاطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات المرجعية العربية والأجنبية والاتصال بشبكة المعلومات الدولية، وذلك بهدف تحقيق التالي:

أ- بناء الإطار النظري المحقق لهذا البحث.

ب- التعرف على أسس تصميم وتنفيذ تمرينات الهيث كارديو

ج- التوصل إلى الاختبارات المناسبة للمتغيرات المستخدمة في البحث.

### ثالثاً: المقابلات الشخصية :

قام الباحث باستطلاع آراء السادة خبراء (مرفق ١) بغرض التعرف على مدى صلاحية ومناسبة برنامج تمرينات الهيث كارديو ومحتوياته، ومدى مناسبة المقاييس والاختبارات قيد البحث

### رابعاً: القياسات البدنية (مرفق ٢):

استخدم الباحث الصفات البدنية بهدف الضبط التجريبي للمتغيرات وقام بالإطلاع على العديد من المراجع والابحاث العلمية ثم قام الباحث باستطلاع آراء السادة الخبراء (مرفق ١) في مدى مناسبة بعض القدرات البدنية المقترحة والتي تتناسب مع خصائص عينة البحث لتحديد أهم هذه الصفات، وكذلك أنسب الاختبارات الخاصة ويوضح جدول (٣، ٤) آراء الخبراء حول أهم الصفات البدنية والاختبارات الخاصة بها مرفق (٢).

### جدول (٣)

آراء السادة الخبراء حول أهم القدرات البدنية المناسبة لعينة البحث ن = ١٠

م	الصفات البدنية	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة	كا
١	القوة العضلية	١٠	٠	%١٠٠	*١٠.٠٠٠
٢	القدرة العضلية	١٠	٠	%١٠٠	*١٠.٠٠٠
٣	التحمل العضلي	١٠	٠	%١٠٠	*١٠.٠٠٠
٤	الرشاقة	٩	١	%٩٠	*٦.٤٠٠
٥	الدقة	٤	٦	%٤٠	٠.٤٠٠
٦	السرعة	١٠	٠	%١٠٠	*١٠.٠٠٠
٧	التوازن	٥	٥	%٥٠	٠.٠٠٠
٨	التوافق	١٠	٠	%١٠٠	*١٠.٠٠٠
٩	المرونة	٩	١	%٩٠	*٦.٤٠٠

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ = ٣.٨٤٠

يتضح من جدول رقم (٣) ان قيم كا<sup>٢</sup> لآراء السادة الخبراء في الصفات البدنية (فيما عدا الدقة والتوازن) دالة احصائيا حيث جاءت قيم كا<sup>٢</sup> المحسوبة اكبر من الجدولية، بينما جاءت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة لآراء الخبراء للدقة والتوازن اقل من قيمتها الجدولية مما يفيد ضرورة استبعاد هاتين القدرتين من القدرات البدنية التي سيستخدمها الباحث.

## جدول (٤)

آراء السادة الخبراء حول أهم الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية المناسبة لعينة البحث  
ن=١٠

م	القدرات البدنية	الاختبارات	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة	كا
١	القوة العضلية	١. الشد لأعلى على جهاز العقلة	٤	٦	%٤٠	٠.٤٠٠
		٢. الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	١٠	٠	%١٠٠	*١٠.٠٠٠
		٣. دفع كرة طبية وزن ٣ كجم باليدين لأبعد مسافة	٤	٦	%٤٠	٠.٤٠٠
٢	القدرة العضلية	٤. اختبار الوثب العريض من الثبات	١٠	٠	%١٠٠	*١٠.٠٠٠
		٥. اختبار الوثب العمودي لسارجنت	٥	٥	%٥٠	٠.٠٠٠
		٦. اختبار رمي ثقل وزنه ٩٠٠ جم من مستوى الكتف	٤	٦	%٤٠	٠.٤٠٠
٣	التحمل العضلي	٧. اختبار رمي كرة طبية بالذراعين لأبعد مسافة	٥	٥	%٥٠	٠.٠٠٠
		٨. اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل	١٠	٠	%١٠٠	*١٠.٠٠٠
		٩. اختبار الجلوس من الرقود	٥	٥	%٥٠	٠.٠٠٠
٤	الرشاقة	١٠. اختبار التعلق من وضع ثني الذراعين	٥	٥	%٥٠	٠.٠٠٠
		١١. اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين	٥	٥	%٥٠	٠.٠٠٠
		١٢. اختبار جرى الجزجى بطريقة باور	٤	٦	%٤٠	٠.٤٠٠
٥	السرعة	١٣. اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (٣٠ث)	١٠	٠	%١٠٠	*١٠.٠٠٠
		١٤. اختبار جرى الجزاجي	٦	٤	%٦٠	٠.٤٠٠
		١٥. اختبار الوثبة الرباعية (١٠ث)	٥	٥	%٥٠	٠.٠٠٠
٥	السرعة	١٦. العدو لمسافة ٥٠ م من الاقتراب ١٠ م	٥	٥	%٥٠	٠.٠٠٠
		١٧. العدو لمسافة ٣٠ م من الاقتراب ١٥ متر	٤	٦	%٤٠	٠.٤٠٠
		١٨. العدو ١٠٠ متر من البدء المنخفض	١٠	٠	%١٠٠	*١٠.٠٠٠
٦	التوافق	١٩. اختبار رمي واستقبال الكرات	٦	٤	%٦٠	٠.٤٠٠
		٢٠. اختبار الدوائر الرقمية	١٠	٠	%١٠٠	*١٠.٠٠٠
		٢١. اختبار نط الحبل	٤	٦	%٤٠	٠.٤٠٠
٧	المرونة	٢٢. اختبار الجرى في شكل (8)	٤	٦	%٤٠	٠.٤٠٠
		٢٣. اختبار اطالة (مد الجذع)	٤	٦	%٤٠	٠.٤٠٠
		٢٤. اختبار مرونة الفخذ ٠ جلوس البرجل الموازي	٤	٦	%٤٠	٠.٤٠٠
		٢٥. اختبار ثني الجذع من الوقوف	١٠	٠	%١٠٠	*١٠.٠٠٠
		٢٦. اختبار المسافة الأفقية للكوبري	٥	٥	%٥٠	٠.٠٠٠

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٣.٨٤٠

يتضح من جدول رقم (٤) قيم كا<sup>٢</sup> لآراء السادة الخبراء في الاختبارات المقترحة للقدرات البدنية حيث جاءت قيم كا<sup>٢</sup> دالة احصائياً للاختبارات رقم (٢، ٤، ٨، ١٣، ١٨، ٢٠، ٢٥) دالة احصائياً حيث جاءت قيم كا<sup>٢</sup> المحسوبة اكبر من الجدولية، بينما جاءت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة للاختبارات الأخرى اقل من قيمتها الجدولية مما يفيد عدم وجود دلالة إحصائية لتلك الاختبارات واستبعادها.

جدول (٥)  
الصفات البدنية المختارة والاختبارات الخاصة بها (قيد البحث)

م	القدرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	المرجع
١	القوة العضلية	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	عدد	(٣٦ : ٢١٥)
٢	القدرة العضلية	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	(٣٥ : ٧٦ - ٧٨)
٣	التحمل العضلي	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل	عدد	(٣٦ : ٣٢٥)
٤	الرشاقة	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (٣٠ث)	عدد	(٣٦ : ١٣١)
٥	السرعة	العدو ١٠٠ متر من البدء المنخفض	ثانية	(٣٥ : ٦٦)
٦	التوافق	اختبار الدوائر الرقمية	ثانية	(٢٦ : ٤٧٢)
٧	المرونة	اختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	(٣٥ : ٢٩٧)

#### المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية:

قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية خلال الفترة من ٢٢-٢٥/١٠/٢٠٢٠م على مجموعة استطلاعية قوامها ٣٠ طالبا بغرض التحقق من صدق وثبات الاختبارات البدنية وأسفرت النتائج عن :

#### ١- معامل الصدق لاختبارات القدرات البدنية:

قام الباحث بإيجاد معامل الصدق لاختبارات القدرات البدنية باستخدام طريقة صدق التمايز، عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين احدهما غير مميزة وهم طلاب المجموعة الاستطلاعية وقوامها ٣٠ طالبا ومجموعة أخرى مميزة من طلاب كلية التربية الرياضية وقوامها أيضا ٣٠ طالبا ثم التعرف على قدرة الاختبارات المقترحة في إيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين للتحقق من صدقها ويوضح جدول (٦) صدق التمايز للاختبارات البدنية

#### جدول (٦)

حساب معامل الصدق للاختبارات البدنية  $n=1$   $n=2$   $n=30$

ت	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	القدرات البدنية
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
٢٦.٨٧٥	٣.١٥٧	٤٠.١٢٥	٣.١٥٢	١٨.٢٣٦	عدد	(القوة العضلية) الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين
٤١.٦٥٥	٨.٩١٥	٢٥٨.٢٦٣	٩.١٢٥	١٦١.٢٤٥	سم	(القدرة العضلية) اختبار الوثب العريض من الثبات
٩.٧٤٤	٥.٢٦٢	٣٠.٢٥٤	٤.٢٣٦	١٨.٢٣٦	عدد	(التحمل العضلي) اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل
٦.٧٨٦	٦.٢٣٦	٢٨.١٥٢	٥.١٢٥	١٨.١٥٢	عدد	(الرشاقة) اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (٣٠ث)
١٥.٥١٩	١.٤٤١	١٤.٢٥٣	١.٢٣٦	١٩.٦٣٢	ثانية	(السرعة) العدو ١٠٠ متر
٥.٧٠١	٢.٩٤٥	٩.٤١٥	٢.٦٣٢	١٣.٥٢٦	ثانية	(التوافق) اختبار الدوائر الرقمية
١٣.٤٧٦	١.٥٥٦	١٠.١٢٥	١.٢٣٦	٥.٢٣٦	سم	(المرونة) اختبار ثني الجذع من الوقوف

قيمة ت الجدولية عند ٠,٠٥ وعند طرف واحد = ١.١٠٧

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في القدرات البدنية لان قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى استطاعة الاختبارات ان تفرق بين المجموعتين مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

٢- معامل الثبات للاختبارات القدرات البدنية:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Re test، حيث تم التطبيق على ٣٠ طالب وهم افراد المجموعة الاستطلاعية وبعد ٣ أيام تم إعادة التطبيق بنفس شروط الإجراء الأول ويوضح جدول رقم (٧) معامل الثبات للاختبارات البدنية.

### جدول (٧)

حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية ن=٣٠

د	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	القدرات البدنية
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٠.٨١٥	٣.٥٥٦	١٨.٤٥٨	٣.١٥٢	١٨.٢٣٦	عدد	(القوة العضلية) الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين
٠.٧٧٦	٩.٠٦٥	١٦١.٣٥٢	٩.١٢٥	١٦١.٢٤٥	سم	(القدرة العضلية) اختبار الوثب العريض من الثبات
٠.٨٧٤	٤.٦٢٥	١٨.٦٦٤	٤.٢٣٦	١٨.٢٣٦	عدد	(التحمل العضلي) اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل
٠.٧٣٦	٥.٢٢٣	١٨.٦٣٢	٥.١٢٥	١٨.١٥٢	عدد	(الرشاقة) اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (٣٠ث)
٠.٧٧٧	١.٠٢٥	١٩.٦٦٥	١.٢٣٦	١٩.٦٣٢	ثانية	(السرعة) العدو ١٠٠ متر
٠.٩٠٥	٢.٣٣٦	١٣.٤٥٨	٢.٦٣٢	١٣.٥٢٦	ثانية	(التوافق) اختبار الدوائر الرقمية
٠.٨٦٢	١.١٥٢	٥.٦٥٤	١.٢٣٦	٥.٢٣٦	سم	(المرونة) اختبار ثني الجذع من الوقوف

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٣٠٦

يتضح من جدول (٧) ان هناك علاقة ارتباطية دالة بين القياس الأول والقياس الثاني حيث جاءت جميع قيم ر المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات

خامساً : قياسات التكوين الجسمي (مرفق ٣)

استخدم الباحث في قياسات التكوين الجسمي جهاز (Body stat) لقياس مكونات الجسم وهو عبارة عن جهاز الكتروني مزود بأربعة مجسات (حساسات) استشعار، يوصل على الجانب الأيمن للجسم (٢ حساس على اليد اليمنى، ٢ حساس على القدم اليمنى) وبة شاشة الكترونية، ويعتمد في نتائجها على ادخال مجموعة من البيانات وهي (الطول- السن- الوزن - الجنس- مدى ممارسة النشاط - محيط الوسط) ليقوم بعد ذلك بحساب مجموعة من القياسات استخدم منها الباحث ما يلي :

- نسبة الدهون FAT لوزن الجسم.
  - كتلة الدهون FAT بالكيلو جرام
  - نسبة الكتلة العضلية LEAN من وزن الجسم
  - حجم الكتلة العضلية LEAN بالكيلوجرام
  - مؤشر كتلة الجسم (BMI) Body Mass Index : ويقاس بالكيلوجرام / م<sup>٣</sup>
- وقد تم معايرة هذا الجهاز للتأكد من صلاحية للتطبيق، كما راعى الباحث ضرورة تطهير الجهاز بالمواد المطهرة بين قياس كل فرد واخر تطبيقا للإجراءات الاحترازية ولضمان سلامة افراد العينة.

#### سادساً: مقياس الاستقرار النفسي (مرفق ٤)

قام الباحث باستخدام مقياس الاستقرار النفسي لدى طلاب الجامعات من تصميم ثناء الخزرجي (٢٠٠٦)، ويتكون المقياس من (٣٤) عبارة او موقف يتم الإجابة عليها في مقياس مدرج من (٥) بدائل ("دائماً، كثيراً، احياناً، قليلاً، مطلقاً")، بحيث يحدد درجة الاستقرار النفسي لدى الفرد، وتكون الدرجة الأعلى للمقياس هي (١٧٠) درجة، أما الدرجة الأدنى للمقياس فهي (٣٤) درجة وكلما اقترب الفرد من الدرجة العظمى كلما تميز بدرجة كبيرة من الاستقرار النفسي. (٩)



وقد قام الباحث بتطبيق المقياس بصورة الكترونية عن طريق نماذج جوجل تفعيلاً وتطبيقاً للإجراءات الاحترازية وحفاظاً على سلامة افراد العينة إضافة لربط المقياس برمز إستجابة سريع QR تسهيلاً لوصول الطلاب للمقياس.

#### المعاملات العلمية لمقياس الاستقرار النفسي

قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية خلال الفترة من ٢٢-٢٥/١٠/٢٠٢٠ م على مجموعة استطلاعية قوامها ٣٠ طالبا بغرض التحقق من صدق وثبات مقياس الاستقرار النفسي واسفرت النتائج عن :

#### ٣- معامل الصدق لمقياس الاستقرار النفسي:

قام الباحث بإيجاد معامل الصدق لمقياس الاستقرار النفسي باستخدام صدق الاتساق الداخلي، حيث تم تطبيقه على المجموعة الاستطلاعية وقوامها ٣٠ طالب، ويوضح جدول (٨) معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات البحث وبيت المجموع الكلي للمقياس

## جدول (٨)

معامل الارتباط بين العبارات وبين المجموع الكلي للمقياس ن = ٣٠

رقم العبارة	ر	رقم العبارة	ر	رقم العبارة	ر	رقم العبارة	ر
١	٠.٧٩٣	١٠	٠.٨٦٥	١٩	٠.٨٩٦	٢٨	٠.٧٤٣
٢	٠.٧٧٦	١١	٠.٧٧٤	٢٠	٠.٧٦٩	٢٩	٠.٨٠٦
٣	٠.٧٥٩	١٢	٠.٩٤٥	٢١	٠.٧٤٧	٣٠	٠.٦١٨
٤	٠.٧٠١	١٣	٠.٨٧٤	٢٢	٠.٧٩٨	٣١	٠.٦٠٨
٥	٠.٨٤٥	١٤	٠.٧٦٩	٢٣	٠.٧٣٩	٣٢	٠.٦٤٧
٦	٠.٩١٥	١٥	٠.٩١١	٢٤	٠.٧٤٨	٣٣	٠.٨٦٥
٧	٠.٧٧٤	١٦	٠.٧٥٨	٢٥	٠.٨٠٨	٣٤	٠.٨٨٤
٨	٠.٧٦٥	١٧	٠.٧٦٩	٢٦	٠.٣٦٢		
٩	٠.٨٨٨	١٨	٠.٩١٥	٢٧	٠.٧٤٦		

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٣٠٦

يتضح من جدول رقم (٨) وجود علاقة ارتباطية دالة بين جميع العبارات وبين المجموع الكلي للمقياس حيث أن قيم ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية مما يشير الى وجود اتساق داخلي بين العبارات وبين المجموع الكلي للمقياس، مما يدل على صدق المقياس

٤- معامل الثبات لمقياس الاستقرار النفسي:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لمقياس الاستقرار النفسي باستخدام طريقة التجزئة النصفية، حيث تم تطبيق المقياس على المجموعة الاستطلاعية وقوامها ٣٠ طالب، ثم إيجاد معامل الارتباط بين مجموع العبارات الفردية ومجموع العبارات الزوجية للتحقق من ثبات نصف الاختبار، ثم تطبيق معادلة سبيرمان براون وهي (  $2 \times R$  ) ÷ (  $R + 1$  ) لإيجاد معامل الثبات الكلي للمقياس ويوضح جدول رقم (٩) معامل الثبات لاختبار الذكاء العالى.

## جدول (٩)

حساب معامل الثبات لمقياس الثقة الرياضية ن = ٢٠

الاختبار	وحدة القياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل ارتباط الجزئين "ثبات نصف الاختبار" (ر)	معامل ثبات الجزئين "الثبات الكلي للاختبار"
		متوسط	انحراف	المتوسط	انحراف		
مقياس الاستقرار النفسي	درجة	٣٥.١١٥	٢.١٨٥	٣٥.١٥٧	٢.٣٥٢	٠.٨٨١	٠.٩٣٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٣٠٦

يتضح من جدول (٩) ان هناك علاقة ارتباطية دالة بين مجموع العبارات الفردية ومجموع العبارات الزوجية حيث أن قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات المقياس وجاهزيته للتطبيق.

سابعاً : برنامج تمرينات الهيت كارديو (HIIT CARDIO) المصحوبة بالبرمجة اللغوية العصبية (مرفق ٥)

قام الباحث بعرض تمرينات الهيت كارديو (HIIT CARDIO) وكذلك عبارات وممارسات وأنشطة البرمجة اللغوية العصبية المصاحبة لاداء التمرينات على السادة الخبراء (مرفق ١) وذلك بعد أن قام الباحث بتصميم البرنامج المقترح من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية المتخصصة حتى يتسنى للباحث وضع محتوى وأبعاد البرنامج المقترح فى الدراسة الحالية، وقد قام الباحث بمراعاة كافة الملاحظات والتعديلات التي تفضل بها السادة الخبراء على البرنامج المقترح، ليصبح البرنامج المقترح جاهزا للتطبيق وتمثلت أبعاده فيما يلي :

#### الهدف من البرنامج المقترح:

يهدف برنامج تمرينات الهيت كارديو (HIIT CARDIO) المصحوبة بالبرمجة اللغوية العصبية الى ضبط التكوين الجسمى وتقليل نسب الدهون واكساب الطلاب الاستقرار النفسى في ضوء تداعيات جائحة كورونا المستجد - كوفيد ١٩ وذلك من خلال:

- التشجيع على ممارسة تمرينات الهيت كارديو عن طريق تعريف الطلاب باهميتها في انقاص الوزن.
- التهيئة النفسية لاداء التمرينات بشدة عالية.
- العمل على إزالة التوتر العضلى والقلق لإكساب الاسترخاء العضلى.
- المساعدة على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة.
- إعداد الافراد نفسياً وعقلياً لمجابهة الظروف المتغيرة المحيطة.
- الوصول إلى التحكم فى الانفعالات وتوجيهها لتحقيق الأهداف المرجوة.
- زيادة القدرة على تركيز الانتباه وعزل الأفكار السلبية.
- تنمية الشعور بالوعى الحسى والتحكم فى الحالة الإنفعالية..
- تنمية الشعور بالوعى الزمنى وزيادة القدرة على الإحساس بزمن الأداء من خلال تدريبات الهيت كارديو.
- استرجاع الخبرات الناجحة من خلال نموذج أو أداءه وذلك للمساعدة على تثبيت الخبرات الناجحة للأداء.
- زيادة القدرة على تركيز الانتباه وعزل (المثيرات) غير المرتبطة بالأداء.
- زيادة القدرة على تغيير طبيعة خبرات الفشل مثل الهزيمة أو الإصابة، وبذلك يستطيع حفظ ذكرياته بالطريقة التي يريد أن يشعر بها مثل(البهجة- التحدى- الحماس-....).

### محددات البرنامج المقترح :

اشتمل البرنامج على مجموعة من تمارينات الهيت كارديو (HIIT CARDIO) بالإضافة إلى دعمها ببعض أنشطة وممارسات البرمجة اللغوية العصبية بهدف اكساب الافراد الاستقرار النفسي في ضوء تداعيات انتشار جائحة كورونا - كوفيد ١٩ وما تسببت فيه من اضطراب الحالة النفسية العامة لدى المواطنين وانتشار حالات القلق والاكتئاب، إضافة الى محاولة انقاص الوزن الزائد وحرق مزيدا من الدهون مع ضبط متغيرات التكوين الجسمي بعد ما تسببت فيه حالات الحظر المنزلي وعدم الخروج من المنزل لمدة طويلة وما ترتب على ذلك من انتشار زيادة الوزن والسمنة لدى الافراد.

#### ١- التكرار :

والمقصود به عدد مرات تكرار التدريب فى الأسبوع الواحد، وقد استمرت مدة تطبيق البرنامج (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع، وبذلك بلغ عدد وحدات البرنامج (٣٦) وحدة.

#### ٢- شدة حمل التدريب:

راعى الباحث أن يكون الحد الأدنى لشدة التدريب من (٦٠% : ٦٩%) من أقصى معدل للنهض وهى تعتبر شدة متوسطة وذلك خلال الوحدات الأولى، متدرجا فى شدة الوحدات حتى الوصول الى الحد الأقصى وهو من (٨٠% : ٩٠%) من أقصى معدل للنهض وهى تعتبر شدة عالية وهذا ما يميز تمارينات الهيت كارديو حيث انها تعتمد على الأداء بشدة عالية. وفى ضوء ذلك قام الباحث بتحديد الشدة المناسبة لبداية تمارينات الهيت الكارديو المستخدمة وهى الشدة المتوسطة من (٦٠% : ٦٩%) من أقصى معدل للنهض وهو ما يعرف بمعدل النهض المستهدف، وتم حسابه عن طريق التعويض فى معادلة كارفونين Karvonen على أساس (٦٠%) من أقصى معدل للنهض، ثم مرة أخرى على أساس (٦٩%) من أقصى معدل للنهض والنتائج من المعادلتين يعبر عن معدل القلب المستهدف (THR) الذى يجب أن يعمل خلاله افراد العينة، ولما كان متوسط السن لدى أفراد العينة هو (٢٠) سنة ومتوسط النهض أثناء الراحة (٧٠) نبضة/ الدقيقة فقد قام الباحث بحساب معدل القلب المستهدف (THR) أثناء التدريب حيث تراوح ما بين (١٤٨) نبضة/ الدقيقة كحد ادنى، و(١٥٩) نبضة/ الدقيقة كحد أقصى وذلك أثناء الشدة المنخفضة فى الوحدات الأولى من البرنامج مع التدرج بالشدة وصولاً الى الشدة العليا والتي تراوح معدل القلب المستهدف (THR) فيها ما بين (١٨٠) نبضة/ الدقيقة كحد ادنى، و(١٨٧) نبضة/ الدقيقة كحد أقصى، وذلك بواسطة المعادلة التي وضعها Karvonen على النحو التالي:



- أقصى معدل لنبض المستهدف = (٢٢٠ - الس) - نبض الراحة.

- معدل النبض المستهدف = {أقصى معدل للنبض × نسبة التدريب} + نبض الراحة

$$100 \quad (52 : 115) \quad (46 : 18)$$

وقد راعى الباحث التدرج بمكونات حمل التدريب بحيث تتم الزيادة في مكونات الحمل (زمن الاداء- التكرار- شدة الحمل) وهو الأسلوب المتبع في برامج التدريب الهوائية، واتبع الباحث مبدأ التدرج في حمل التدريب عن طريق التكرار وزمن أداء الوحدة التدريبية وذلك بزيادة حمل التدريب (التكرار- الزمن)

٣- البرمجة اللغوية العصبية المصاحبة:

اعتمد الباحث في تصميم برنامج البرمجة اللغوية العصبية المصاحب لتمرينات الهيت كارديو على أربعة أبعاد تتمثل فيما يلي :

**البعد الأول: الإحساس الداخلي:**

يمثل هذا البعد البنية الأساسية لبرنامج البرمجة اللغوية العصبية المقترح، ويعبر عن مستوى وعى الفرد بخبراته الداخلية سواء البصرية أو السمعية أو الانفعالية، ونستهدف منه تغيير مكون الخبرات السلبية وخاصة المؤلمة منها، إضافة الى تحقيق التحكم فى الخصائص المميزة لتفكير الفرد، لمساعدته فى زيادة قدرته على تغيير طبيعة الخبرات السلبية مثل فشل فى موقف معين أو تصادم مع زميل أو إصابة....، حتى يستطيع الفرد حفظ ذكرياته بالطريقة التى يريد أن يشعر بها مثل (الثقة، المبادرة، التحدى.....).

**البعد الثانى: الإحساس الخارجى:**

يعد الإحساس الخارجى عملية تعكس خواص ومميزات الأشياء الخارجية، والتى تظهر نتيجة التأثير المباشر للمؤثرات المادية الملموسة على المستقبلات الحسية المطابقة، كما يعبر الإحساس الخارجى عن مستوى وعى الفرد بكل ما هو خارج جسده ونستهدف منه محاولة التفكير فيما يدور خارج الجسد من انتشار جائحة كورونا - كوفيد ١٩ وتأثيراتها المحيطة، وقد استخدم الباحث أنشطة التمايز الخارجى (البصرى، السمعى، الحس حركى، الانفعالى)، لكل المتغيرات المحيطة.

**البعد الثالث: نماذج التمثيلات الداخلية:**

يشتمل هذا البعد على ثلاث جوانب وهى :

- **الحصائل:** تعد الحصيلة أحد أركان البرمجة اللغوية العصبية، وتعبر عن امتلاك الفرد خيارات متعددة فى التفكير والسلوك لتحقيق حصيلته، وقد استخدم الباحث تدريبات لتكوين وتنمية وتطوير حصائل مواجهة الازمات، للانتقال بالفرد من الحالة الراهنة إلى الحالة المرغوبة من حيث القدرة على الاستقرار النفسى.

- تسلسل النظم التمثيلية: استخدم الباحث تسلسل النظم التمثيلية، كقنوات يتم فيها إعادة تقديم المعلومات إلى داخل البرنامج العقلي للفرد بشكل موجه وباستخدام حواسه (بصرى، سمعى، حسى)، وذلك بهدف تطوير أنماط تفكيره.
- الوسائط الفرعية الحرجة: استخدم الباحث الفروق الدقيقة فى نمطيات النظم التمثيلية للعينة قيد البحث، لتحقيق شحذ تفكير الفرد وزيادة حدته، فى ضوء الأنماط المختلفة (السمعية- البصرية- الحسية- الانفعالية)
- تدريبات ونموذج TOTE لتحقيق الحصيلة : وهو نموذج يعتمد على الربط بين الحالة الراهنة ومحاولة التطوير وعمل اختبار أولى ثم اختبار ثانى والخروج من تلك الحالة عند تحقيق النتائج المرجوة

#### البعد الرابع: الحالة الانفعالية:

تعتبر الحالة الانفعالية (مولدات السلوك) عن مجموع الأفكار والانفعالات والطاقات البدنية والعقلية للناشئ، وتتضح أهم فوائد البرمجة اللغوية العصبية فى ضوء الحالة الانفعالية فى قدرة الفرد على اختيار حالته الانفعالية والتأثير فى حالات الآخرين بطريقة إيجابية، وقد استخدم الباحث الاندماج والانفصال للتحكم فى الانفعالات؛ حيث يندمج الفرد مع المواقف الايجابية، وينفصل عن المواقف السلبية، ومنها يتمكن من التحول من الحالة الانفعالية السلبية (القلق، الخوف، الغضب)، إلى الحالة الانفعالية الإيجابية (الثقة فى النفس، التركيز، الفرح، السعادة).

#### البعد الخامس: المعتقدات والقيم:

وتعنى المعتقدات جميع القواعد التى يعيش الفرد بها ومن أجل تحقيقها، كما يقصد بالقيم كل الأشياء التى تمثل أهمية له، وقد استخدم الباحث التدريب على الافتراضات المسبقة لكل الأفكار والمعتقدات التى يتم التسليم بها والتصرف على أساسها، وذلك كوسيلة لتطوير وإعادة تشكيل النماذج العقلية للفرد استنادا على (٥) افتراضات مسبقة، وهى:

- لو أن شئ ممكن لشخص واحد.. فإنه ممكن لكل شخص
- ليس هناك فشل.. بل هناك تغذية راجعة.
- هناك حل لكل مشكلة
- الشخص الأكثر مرونة.. هو الذى يسيطر على الموقف.
- الاختيار افضل من عدم الاختيار. (٢٧ : ١١٦)
- الاسس التى تم مراعاتها عند اعداد البرنامج:
- أن يحقق البرنامج الهدف الذى وضع من أجله.

- مراعاة الخصائص المميزة للمرحلة السنوية لأفراد العينة قيد البحث.
- مراعاة الاحماء الجيد لتهيئة العضلات ولمنع حدوث أي إصابة للعضلات العاملة.
- الاهتمام بتمارين الإطالة لكل العضلات قبل البدء في الجزء الرئيسي لتقليل من احتمالية حدوث أية إصابة.
- مراعاة الزيادة المتدرجة في الحمل.
- مراعاة ان يتسم البرنامج المقترح بالمرونة.
- التنوع في أساليب البرمجة اللغوية العصبية للتأثير على أنماط التعلم المختلفة (السمعية- البصرية- الحركية) لأفراد العينة.
- مصاحبة اداء تمارين الهيت كارديو بالبرمجة اللغوية العصبية من عبارات وكلمات (نمط سمعي) وممارسات واداءات (نمط حركي) وأنشطة ومشاهدات مرئية (نمط بصري) تشجيعية ايجابية محفزة لكي تزيد من حماسة الاستمرار في الاداء وبذل مجهود أفضل إلى جانب تحقيق فاعلية الجانب النفسي اثناء التدريب.
- توفير عوامل الامن والسلامة اثناء البرنامج.
- مراعاة الاسس الرياضية الفسيولوجية للبرنامج التدريبي المقترح وهي فترة الاحماء والجزء الرئيسي ثم التهدئة.
- تحديد الفترات الزمنية للتدريبات والأحمال وفترات الراحة.
- مراعاة مبدأ التنوع في أداء التمارين داخل الوحدة التدريبية.
- مراعاة تطبيق كافة الإجراءات الاحترازية وذلك بتقسيم عينة البحث لثلاث مجموعات بمواعيد مختلفة بحيث تكون عدد المتواجدين ف الوقت ذاته لا يتجاوز ٢٢ طالب مع وجود مسافات بينية واسعة بين الطلاب اثناء الأداء مع مراعاة تنفيذ محتوى الوحدة لنفس الأسلوب والطريقة للثلاث مجموعات.

#### التوزيع الزمني للبرنامج المقترح :

الفترة الزمنية الكلية للبرنامج المقترح تتكون من (١٢) أسبوع، وعدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع (٣) وحدات أسبوعيا وزمن الوحدة التدريبية اليومية في بداية التطبيق هي (٤٥) دقيقة وتزداد تدريجياً إلى أن تصل إلى (٦٥) دقيقة في نهاية التطبيق عن طريق زيادة زمن الجزء الرئيسي (٥) دقائق كل ٦ وحدات.

#### محتوى البرنامج المقترح

##### ١- الإحماء :

ويشمل علي تمارين تهدف لتهيئة جميع أجزاء الجسم للعمل في الجزء الرئيسي، والعمل علي رفع درجة حرارة العضلات وتنشيط الدورة الدموية بشكل تدريجي لتجنب حدوث

الإصابة للعضلات والمفاصل، وحصول العضلات علي كمية كبيرة من الدم المحمل بالأكسجين وزيادة معدل نبض القلب ببطء إستعدادا للعمل وكذلك تحسين المدى الحركي للمفاصل، وقد راعى الباحث تنوع تمارينات الإحماء في كل وحدة وذلك لكي يكون هناك تجديد وتشويق لأفراد عينة البحث، وقد إستغرق زمن الإحماء (١٥) دقيقة. (٢٤: ١٧٨)

#### الجزء الرئيسي :

ويحتوي هذا الجزء علي تمارينات الهيت الكارديو (HITT CARDIO) المصاحبة بالبرمجة اللغوية العصبية، ويبدأ هذا الجزء بزمن (٤٥) دقيقة ويزداد تدريجيا حتي ينتهي بزمن (٦٥) دقيقة حتى الإنتهاء من الفترة الكلية للبرنامج المقترح.

#### التهدة :

وتحتوي هذه المرحلة علي تدريبات للإسترخاء لتسمح لأجهزة الجسم بالعودة إلي الحالة الطبيعية، وزمن هذا الجزء (٥) دقائق ثابت في جميع الوحدات التدريبية.

#### تنفيذ التجربة :

#### القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث في الفترة من ٢٦-٢٨/١٠/٢٠٢٠م، مراعيًا الإجراءات الاحترازية أثناء القياس وحرص على تعقيم أدوات القياس.

#### تطبيق التجربة الأساسية:

بعد التحقق من اعتدالية توزيع عينة البحث التجريبية تم الشروع في بدأ تطبيق البرنامج المقترح من تمارينات الهيت كارديو (HIIT CARDIO) المصحوبة بالبرمجة اللغوية العصبية على أفراد عينة البحث وذلك في الفترة من ١/١١/٢٠٢٠م إلى ٢١/١/٢٠٢١م، مع مراعاة تطبيق كافة الإجراءات الاحترازية للوقاية من عدوى فيروس كوفيد ١٩، وقد تم تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح، بواقع ٣ وحدات أسبوعيا، وكانت الاجراءات المتبعة لتنفيذ البرنامج على النحو التالي :

- ١- تم تطبيق البرنامج المقترح في ملاعب كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط
- ٢- تطبيقاً للإجراءات الاحترازية قام الباحث بتقسيم عينة البحث التجريبية المكونة من (٦٦) طالب الى ثلاث مجموعات قوام كل منهم (٢٢) طالب مع تحديد ٣ مواعيد مختلفة خلال اليوم التدريبي حتى لا يتواجد خلال الوحدة التدريبية اكثر من (٢٢) طالب في نفس التوقيت مع مراعاة ترك مسافات واسعة بين الافراد مع التأكيد على تطبيق نفس محتوى

الوحدة التدريبية على الثلاث مجموعات بنفس الأسلوب والطريقة من أجل الضبط التجريبي.

٣- البرمجة اللغوية العصبية بمختلف انماطها السمعية والبصرية والحركية كانت تتم بمصاحبة أداء تمرينات الهيت كارديو HIIT CARDIO.

ويوضح الجدول رقم (١١) التوزيع الزمني للبرنامج، وجدول رقم (١٢) التوزيع الزمني للوحدة اليومية، وجدول (١٣) التوزيع الكيفي للوحدات على مدار تطبيق البرنامج

#### جدول (١١)

#### التوزيع الزمني للبرنامج المقترح

م	البيان	التوزيع الزمني
١	عدد الأسابيع	(١٢) أسبوع
٢	عدد الوحدات	(٣٦) وحدة تعليمية
٣	عدد الوحدات في الأسبوع	(٣) وحدات في الأسبوع
٤	زمن الجزء الرئيسي من الوحدة اليومية	(٤٥) دقيقة مع التدرج وصولاً (٦٥) دقيقة
٥	زمن التطبيق في الوحدة الواحدة	(٦٥) دقيقة مع التدرج وصولاً (٨٥) دقيقة

#### جدول (١٢)

#### محتوي الوحدة اليومية

م	المحتوي	التوزيع الزمني
١	أعمال إدارية واحماء	(١٥) دقيقة
٣	الجزء الرئيسي	(٤٥) دقيقة مع التدرج وصولاً (٦٥) دقيقة
٤	الجزء الختامي	(٥) دقائق

#### جدول (١٣)

#### التوزيع الزمني والكيفي للوحدات التعليمية

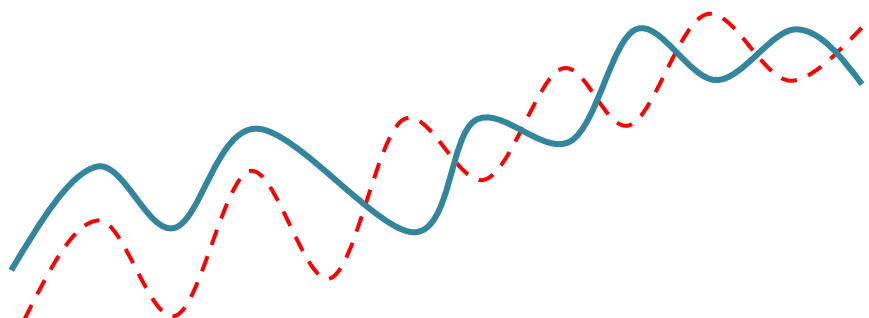
الأسبوع	الوحدات	التاريخ	البرنامج المقترح	
			شدة الحمل	زمن الجزء الرئيسي
الأول	١	٢٠٢٠/١١/١		٤٥ ق
	٢	٢٠٢٠/١١/٣	٦٠%	٤٥ ق
	٣	٢٠٢٠/١١/٥		٤٥ ق
الثاني	٤	٢٠٢٠/١١/٨		٤٥ ق
	٥	٢٠٢٠/١١/١٠	٧٠%	٤٥ ق
	٦	٢٠٢٠/١١/١٢		٤٥ ق
الثالث	٧	٢٠٢٠/١١/١٥		٥٠ ق
	٨	٢٠٢٠/١١/١٧	٦٠%	٥٠ ق
	٩	٢٠٢٠/١١/١٩		٥٠ ق
الرابع	١٠	٢٠٢٠/١١/٢٢		٥٠ ق
	١١	٢٠٢٠/١١/٢٤	٧٠%	٥٠ ق
	١٢	٢٠٢٠/١١/٢٦		٥٠ ق

تابع جدول (١٣)  
التوزيع الزمني والكيفي للوحدات التعليمية

الأسبوع	الوحدات	التاريخ	البرنامج المقترح	
			شدة الحمل	زمن الجزء الرئيسي
الخامس	١٣	٢٠٢٠/١١/٢٩	٥٥ق	%٦٥
	١٤	٢٠٢٠/١٢/١	٥٥ق	
	١٥	٢٠٢٠/١٢/٣	٥٥ق	
السادس	١٦	٢٠٢٠/١٢/٦	٥٥ق	%٨٠
	١٧	٢٠٢٠/١٢/٨	٥٥ق	
	١٨	٢٠٢٠/١٢/١٠	٥٥ق	
السابع	١٩	٢٠٢٠/١٢/١٣	٦٠ق	%٧٥
	٢٠	٢٠٢٠/١٢/١٥	٦٠ق	
	٢١	٢٠٢٠/١٢/١٧	٦٠ق	
الثامن	٢٢	٢٠٢٠/١٢/٢٠	٦٠ق	%٨٥
	٢٣	٢٠٢٠/١٢/٢٢	٦٠ق	
	٢٤	٢٠٢٠/١٢/٢٤	٦٠ق	
التاسع	٢٥	٢٠٢٠/١٢/٢٧	٦٥ق	%٨٠
	٢٦	٢٠٢٠/١٢/٢٩	٦٥ق	
	٢٧	٢٠٢٠/١٢/٣١	٦٥ق	
العاشر	٢٨	٢٠٢١/١/٣	٦٥ق	%٩٠
	٢٩	٢٠٢١/١/٥	٦٥ق	
	٣٠	٢٠٢١/١/٧	٦٥ق	
الحادي عشر	٣١	٢٠٢١/١/١٠	٦٥ق	%٨٥
	٣٢	٢٠٢١/١/١٢	٦٥ق	
	٣٣	٢٠٢١/١/١٤	٦٥ق	
الثاني عشر	٣٤	٢٠٢١/١/١٧	٦٥ق	%٩٠
	٣٥	٢٠٢١/١/١٩	٦٥ق	
	٣٦	٢٠٢١/١/٢١	٦٥ق	

كما يوضح شكل (١) منحنيات الحمل (الشدة- الحجم) خلال برنامج تمرينات الهيئة كارديو المصحوبة بالبرمجة اللغوية العصبية.

الشدة	الحجم	الأسابيع												
		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	
الأقصى	١٠٠													
	٩٥													
أقل من الأقصى	٩٠													
	٨٥													
مرتفع	٨٠													
	٧٥													
متوسط	٧٠													
	٦٥													
	٦٠													
منخفض	٥٥													
	٥٠													



شكل (١)

منحنيات الحمل (الشدة - الحجم) خلال برنامج تمرينات الهيت كارديو المصحوبة بالبرمجة اللغوية العصبية

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات قيد البحث في الفترة من ٢٦-٢٨/١/٢٠٢١م، مراعيًا الإجراءات الاحترازية أثناء القياس والحرص على تعقيم أدوات القياس.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث برنامج SPSS في إجراء المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط.
- الانحراف المعياري
- اختبارات للمجموعات المرتبطة
- النسبة المئوية.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

أولاً: عرض نتائج الفرض الأول ومناقشتها وتفسيرها

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات التكوين الجسمي

ت	نسبة التغير	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
١٣.٣٠٤	٩%-	٧.٦٩٧	٢.٩٣٩	٨٠.٢٢٧	٤.٢٩٨	٨٧.٩٢٤	كجم	الوزن
٢٠.٩٥٩	٣٦%-	١١.٧٧٣	٣.١١٣	٢٠.٦٠٦%	٢.٨٦٥	٣٢.٣٧٩%	%	نسبة الدهون FAT
٢١.٢٨٧	٣٦%-	١٠.٣١١	٢.٨٩٠	١٨.١٢٥	٢.٥٦٧	٢٨.٤٣٦	كجم	كتلة الدهون FAT

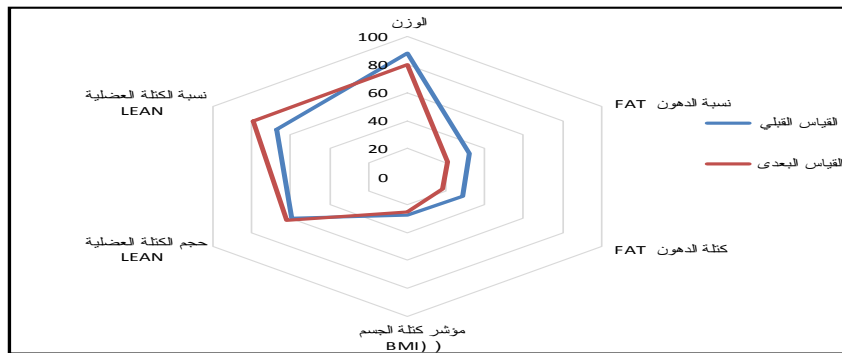
## تابع جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات التكوين الجسمي ن = ٦٦

ت	نسبة التغير	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٢٠.٩٥٩	%١٧	١١.٧٧٣	٣.١١٣	%٧٩.٣٩٤	٢.٨٦٥	%٦٧.٦٢١	%	نسبة الكتلة العضلية LEAN
٣.٣٤٢	%٤	٢.٦١٤	٤.٢٢٨	٦٢.١٠٢	٤.٣٧٨	٥٩.٤٨٨	كجم	الكتلة العضلية LEAN
١٣.٤٨٩	%٩-	٢.٣٦٨	٢.٢٩٢	٢٤.٩٧١	٢.٣٣٧	٢٧.٣٣٩	كجم/م <sup>٢</sup>	مؤشر كتلة الجسم (BMI) Body Mass Index

قيمة ت الجدولية عند طرف واحد ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٦٦٩

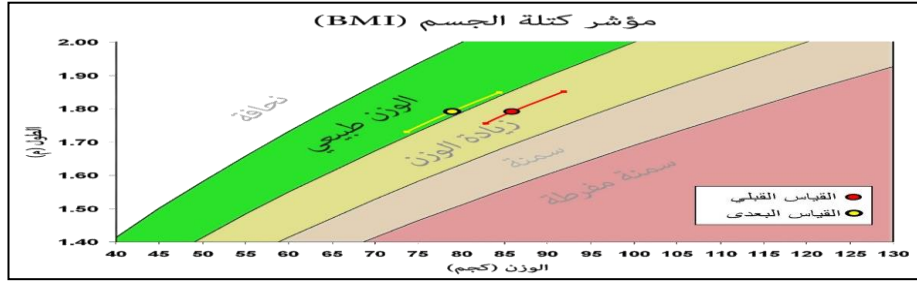
يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) لأفراد المجموعة التجريبية في متغيرات التكوين الجسمي ولصالح القياس البعدي وذلك لأن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية مما يدل على دلالة الفروق بين القياسين.



شكل (٢)

متوسط القياسين القبلي والبعدي في متغيرات التكوين الجسمي لأفراد المجموعة التجريبية





شكل (٣)

متوسط القياسيين القبلي والبعدي لمؤشر كتلة الجسم على خريطة المستويات يتضح من جدول (١٤) وشكل (٢) وشكل (٣) ان هناك تحسن لدى افراد عينة البحث التجريبية في متغيرات التكوين الجسمي قيد البحث، حيث بلغت نسبة التحسن في الوزن لدى افراد العينة (٩%) وهو ما يعنى نقص متوسط الوزن البعدي عن متوسط القبلي بمقدار (٧.٦٩٧) كجم، كما بلغت نسبة التحسن في نسبة الدهون FAT (٣٦%) وهو ناتج لنقص متوسط كتلة الدهون بمقدار (١٠.٣١١) كجم لدى افراد العينة، كما بلغت نسبة التحسن في نسبة الكتلة العضلية (١٧%) وهو ما انعكس على وجود نسبة تحسن في حجم الكتلة العضلية حيث زادت في القياس البعدي بمقدار (٢.٦١٤) كجم عن القياس القبلي، كما اتضح وجود نسبة تحسن في مؤشر كتلة الجسم (BMI) بلغ (٩%) حيث اصبح (٢٤.٩٧١) كجم/م<sup>٣</sup> في القياس البعدي بعد أن كان (٢٧.٣٣٩) كجم/م<sup>٣</sup>، وبعد ان كان افراد العينة يصنفون من ذوى الوزن الزائد، صاروا من ذوى الوزن الطبيعي وهذا ما يوضحه شكل (٣).

ويعزو الباحث التقدم الذي طرأ على عينة البحث التجريبية في متغيرات التكوين الجسمي (الوزن- ونسبة الدهون- كتلة الدهون- نسبة الكتلة العضلية- الكتلة العضلية- مؤشر كتلة الجسم BMI) الى البرنامج المقترح وما احتواه من تمارينات الهيت الكارديو (HITT) (CARDIO) الذي يعتمد على النشاط الهوائي عالى الشدة وقد قاموا بممارسته على مدار الاثني عشر أسبوعاً، وما راعاه الباحث من اتباع الأسس العلمية الشاملة لمبادئ التدريب الرياضي والمبادئ الفسيولوجية والنفسية مما انعكس إيجاباً على متغيرات التكوين الجسمي مع مراعاة التدرج في الشدة ما بين ٦٠ - ٩٠% مراعيًا الأساليب العلمية في التدرج بما يتناسب مع افراد عينة البحث، الامر الذي كان له تأثيراً مباشراً على الدهون، بما تتميز به تلك التمارينات من أسلوب أداء يعتمد على الشدة العليا في أدائه، إضافة الى الاستمرار في الأداء لفترات طويلة مع تقليل فترات الراحة والتي تؤدي الى حرق الدهون واستخدامها كمصدر لإمداد العضلات بالطاقة أثناء فترات العمل الطويلة، وهذا النقص الحاد في نسبة ووزن

الدهون في الجسم يقابله زيادة في وزن العضلات حيث يؤدي تكيفها مع العمل العضلي الى زيادة في عدد الالياف العضلية وزيادة في مساحة مقطع العضلة لتزداد بذلك نسبة الكتلة العضلية من الجسم على حساب جزءاً من الدهون المفقودة.

كما يعزو الباحث نقص الوزن الحادث لدى عينة البحث التجريبية الى انهم كانوا يتميزون بالوزن الزائد وبنسبة دهون كبيرة، ومع ممارسة تمارين الهيت كارديو وحرق كميات كبيرة من الدهون نتيجة الممارسة المباشرة لتلك التمارين، فقد قابل ذلك زيادة في وزن الكتلة العضلية بقدر اقل من حجم الدهون المحترقة، فانتج ذلك نقصاً عاماً في وزن الجسم، الامر الذي ترتب عليه تحسن في مؤشر الكتلة العضلية BMI لافراد العينة وإعادة تصنيفهم من مستوى زيادة الوزن الى المستوى الطبيعي وفق تقسيم منظمة الصحة العالمية حيث تشير الى ان الوزن الطبيعي يمثله مؤشر كتلة جسم BMI تتراوح ما بين ١٨.٥٠ و ٢٤.٩٩، وهو ما يتضح في جدول (١٤) حيث أصبح متوسط مؤشر كتلة الجسم BMI ٢٤.٩٧١.

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كرافيتز **Kravitz, L.** (٢٠١٨) الى أن تمارين الهيت كارديو تحفز عملية التمثيل الغذائي، وبالتالي تزيد سرعة إحراق الدهون المختزنة في الجسم؛ إذ تعتمد على استخدام مجموعات كبيرة من العضلات، مع التنفس المنتظم، فيرتفع معدل ضربات القلب، كي تزود العضلات بما يلزمها من الأكسجين. فهي تعمل على خلق ما يشبه المصنع لحرق دهون الجسم بشكل مستمر حتى بعد انتهاء جلستك الرياضية، ولعل ما يميّز تمارين هيت كارديو، ليس قدرتها العالية على إحراق الدهون أثناء ممارستها بل يتعدى تأثيرها فترة الأداء، حيث يعجز الجسم بعد ممارسة التمارين عن العودة لطبيعته مباشرة ولكنه يباشر في الوصول إلى حالته الطبيعية تدريجياً على مدار ساعات كاملة وربما يوم بأكمله (طبقاً لمستوى التمرين)، مما يضع الدهون العنيدة في موقفٍ حرجٍ ويُجبرها على الاحتراق طوال تلك الفترة. (٦٢ : ٥٤) (٧٣)

إذ تشير سوسن فرغلي (٢٠١١) الى ان استخدام التمارين الهوائية له تأثير إيجابي على (وزن الدهن بالجسم- ومؤشر كتلة الجسم) والتي بدورها تنعكس على انقاص الوزن. (١٨)

كما يتفق ذلك مع ما تشير اليه عايدة محمد (٢٠١٢) الى ان تأثير التمارين الهوائية ودورها في زيادة معدل ضربات القلب حيث تساعد القلب على ضخ الدم بشكل أسرع وتعمل على تحسين الدورة الدموية وامتصاص الاكسجين إضافة الى استنفاد الجلوكوز في الجسم وتبدأ في حرق الدهون لأن الجسم يحتاج الى كميات كبيرة من الاكسجين لتحويل الدهون والكربوهيدرات والبروتين الى طاقة مما يؤدي إلى نقص الوزن وبالتالي نقص مؤشر كتلة الجسم وانخفاض القياسات الجسمية. (٢٠)

ويشير **جيمس درايفر James Driver** (٢٠١٥) الى أن ممارسة تمرينات الهيبت كارديو يساعد على بناء العضلات وزيادة الكتلة العضلية. (١٥ : ٥٩)

ويتفق ذلك مع كل من "هيل وويات Hill, J.oanda Wyat (٢٠٠٥)، أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين" (٢٠٠٣) على أن ممارسة النشاط البدني يعمل على خفض نسبة الدهون بما ينعكس على زيادة الكتلة العضلية حيث اشارا الى ان هناك علاقة عكسية بين ممارسة الأنشطة البدنية وبين زيادة الوزن، فممارسة النشاط البدني المعتدل الكثافة من ٦٠-٩٠ دقيقة يوميا مطلوب للحفاظ على استمرارية خسارة الوزن الزائد (٥٧ : ١٣٧) (٢ : ٩٦)

ويتفق ذلك مع دراسة كل من "رانيا غريب (٢٠١٦) (١٤)، دعاء عبد المنعم (٢٠١٨) (٥٣)، سارة مرسل (٢٠١٩) (١٥)، ياسين. أ- Yaseen, A (٢٠١٩) (٦٧)، مي أبو النور (٢٠١٩) (٤٤)، حسين أباطة واخرون (٢٠٢٠) (١٢)، لمياء طه" (٢٠٢١) (٣٢) وبذلك قد ثبت صحة الفرض الأول الذي ينص على: "توجد فروق داله احصائيا بين القياسين (القبلي- البعدي) في التكوين الجسمي لدى افراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي".

ثانيا: عرض نتائج الفرض الثاني ومناقشتها وتفسيرها

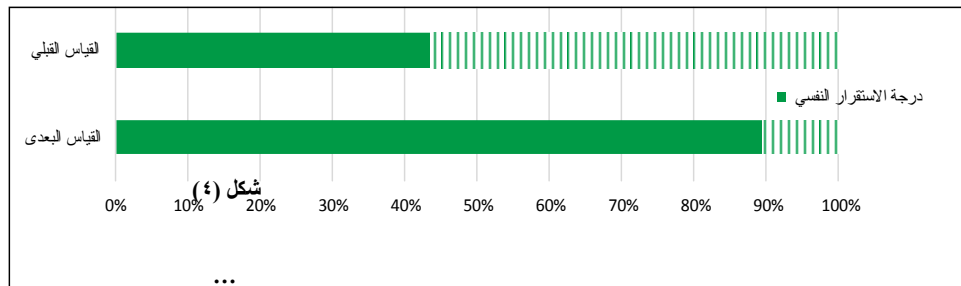
جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في الاستقرار النفسي ن=٦٦

المنغبرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التغير	ت
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الاستقرار النفسي	الدرجة	٧٠.١٥٢	٣.٦٢٥	١٤٤.٢٥٣	٤.٦٢٣	٧٤.١٠١	%١٠.٦	٣٠.٢٦٣

قيمة ت الجدولية عند طرف واحد ومستوى معنوية  $0.05 = 1.669$

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي- البعدي) لأفراد المجموعة التجريبية في مستوى الاستقرار النفسي ولصالح القياس البعدي وذلك لأن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية مما يدل على دلالة الفروق بين القياسين.



يتضح جدول (١٥) وشكل (٤) ان هناك تحسن لدى افراد عينة البحث التجريبية في درجة الاستقرار النفسي، حيث بلغت نسبة التحسن ١٠٦%.

ويعزو الباحث هذا التحسن الذي طرأ لدى أفراد عينة البحث التجريبية في الاستقرار النفسي الى البرنامج المقترح من تمارينات الهيت كارديو وما نتج عن ممارسة تلك التمارينات من انقاص الوزن ونقص الدهون وتحسن مؤشر كتلة الجسم مما انعكس على الحالة النفسية والمزاجية لدى الطلاب الامر الذي اثر تأثيرا إيجابيا مباشرا على حالة الاستقرار النفسي لديهم، ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كل من "محمد شحاته، أحمد الشاذلي (٢٠١٠م)، على حسين محمد واخرون" (٢٠٠٩) أن التمارينات البدنية وأساليبها وبرامجها المختلفة ومنها تمارينات الهيت كارديو تساعد على رفع مستوى المتغيرات البدنية والفسولوجية وتحسين الحالة الجسمية والذي ينعكس بدوره على الحالة النفسية لدى الفرد والعمل على الشعور باستقرارها. (٣٣) (٢٥)

ويري الباحث ان طبيعة أداء تمارينات الهيت كارديو تتسم بالشدة العالية، الامر الذي يتطلب مستوى جيد من الأداء من الطلاب مما عمل على خلق دافع وحافز لبذل مزيدا من الجهد للارتقاء بمستوى الأداء الحركي والقدرة على تخطي تلك العقبات مما ساعد على اكساب الطلاب قدر كبير من الثقة بالنفس والقدرة على تعزيز الدافع لديهم لتحقيق انجازاتهم وزيادة قدرتهم على التركيز عند الأداء والابتعاد عن مصادر التوتر والانفعالات السلبية من خوف وقلق وقد ساعد كل ذلك على استقرار الحالة النفسية لدى الافراد.

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه **جيمس درايفر James Driver** (٢٠١٥) الى أن تأثير ممارسة الهيت كارديو لايتوقف على الجانب الجسمي والبدني والفسولوجي فقط وانما تحسن الصحة النفسية، فقد يساعد ممارسة مختلف أنواع التمارين الرياضية بانتظام على تحسين الصحة النفسية، مقارنة بالعديد من التمارين الرياضية الأخرى، إذ تبين أن تمارين الهيت كارديو قد تساعد على تخفيف حدة الأعراض المرافقة لمرض الاكتئاب، كما أن حقيقة كونها تمارين قصيرة المدة قد تساعد على تحفيز بعض الأشخاص المصابين بأمراض نفسية، مثل: انفصام الشخصية على ممارسة التمارين الرياضية، الأمر الذي قد ينعكس إيجاباً على صحة هؤلاء الأفراد النفسية والجسدية. (٥٩ : ١٥)

كما يعزو الباحث أيضا ذلك التحسن في مستوى الاستقرار النفسي لدى الطلاب الى البرمجة اللغوية العصبية المصاحبة لتمرينات الهيت كارديو وما تم فيها من اعادة برمجة للعقل من حالته الراهنة الى الحالة النموذجية المطلوب تحقيقها، وما تم توظيفه من المهارات النفسية المختلفة خلال البرمجة اللغوية العصبية من الحث على تفعيل الذات الإيجابي وكذلك

استخدام أسلوب إيقاف الأفكار السلبية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا - كوفيد ١٩ وعدم التوصل لعلاج جذري للموقف الراهن وما تبع ذلك من حالة في عدم الاستقرار النفسي لدى الطلاب، لذا فقد راعى الباحث عند تصميم برنامج البرمجة اللغوية العصبية ان يتضمن مجموعة من العبارات اللفظية الإيجابية التي تساعد على تحفيز الطلاب وما تضمنته من كلمات تشجيعية وتحفيزية والحث على المثابرة والاجتهاد ورفع ثقتهم بأنفسهم واكسابهم شعورا إيجابيا بامتلاكهم القدرة على تخطي تلك الازمة الراهنة من انتشار جائحة كورونا كوفيد - ١٩، والذي كان بمثابة الدعم النفسي الإيجابي لهم نحو اكتساب الانفعالات الإيجابية السارة وتوجيه الانتباه نحو المثبات الإيجابية في المجتمع المحيط للارتقاء بمستوى الاستقرار النفسي لديهم.

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه كل من اندريس وفولكنر **Andreas & Fauhlkner** (٢٠٠٣)، وميشيل هيل **Michelael Hall** (٢٠٠٧)، وإسماعيل الهلول (٢٠١١) على أن البرمجة اللغوية العصبية تمدنا بأدوات وطرق يمكن بها احداث التغيير الإيجابي المطلوب في تفكير الانسان من خلال التأثير الحاسم في عملية الادراك والتفكير والتصور كما انها تساهم في تحقيق التناغم والتوازن بين قيم الفرد ومعتقداته وسلوكه، والتركيز على الأهداف وتوظيف الطاقات لانجازها. (٥٠ : ٦٥) (٦٤ : ٤٩) (٧ : ١٧٤)

ويضيف إبراهيم الفقى (٢٠١٣م) أن من أساليب تحفيز الذات من خلال البرمجة اللغوية هو مواجهة الأخطاء بأسلوب لا يركز على اللوم، بل على التعاون المتبادل، وأيضا على تنمية الجوانب غير الظاهرة من إمكانيات ومواهب الأفراد الامر الذي ينعكس بشكل إيجابي على الارتقاء بمستوى الاستقرار النفسي للطلاب. (١ : ٦٩)

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كل من عبد الرحمن السعدى (٢٠١٥)، منى مختار ومحمد عبد اللطيف (٢٠١٦) الى ان أساليب البرمجة اللغوية العصبية تؤثر إيجابيا على الخبرة الذاتية المتوازنة للفرد وتثبت في عقله الأفكار والمعتقدات الإيجابية وتجعله يسلم بها وبتصرف على أساسها بالشكل الذي يرسخ لديه حالة من الهدوء النفسي والطمأنينة بما يساعد على رفع مستوى الاستقرار النفسي لديه. (٢١) (٤٣)

كما يري الباحث ان اشترك الطلاب في أداء البرنامج المقترح كمجموعة، امر لا يمكن اغفاله كونه احد الأسباب التي قد ساعدت بشكل غير مباشر في رفع مستوى الاستقرار النفسي لدى الطلاب، فقد ساعد على منح فرصة التفاعل الاجتماعي الإيجابي بين الطلاب بعضهم البعض وتكوين صداقات وعلاقات اجتماعية جديدة وأصبح هناك ارتياح وقدرة على التعبير عن الذات مع الاخرين بما انعكس على الارتقاء بمستوى الاستقرار النفسي لديهم.

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه فؤاد الدواش (٢٠٠٥) أن البرمجة اللغوية العصبية تسهم في امداد الفرد بطرق تساعد لكي يصبح اكثر كفاءة وفاعلية في تنفيذ المتطلبات الحياتية، وأكثر تحكما في الأفكار والانفعالات والسلوك واكثر قدرة على انجاز الأهداف واكثر ايجابية في تفاعله مع البيئة المحيطة كما تساعد في ان يكتشف مهارات وطرق المحيطين به في التفكير ثم الاندماج معهم في مواقفهم المشتركة لكي يكونوا اكثر نجاحا كفريق. (٢٢:٣١، ١٦)

حيث يري "أسامة راتب" (٢٠٠٠م) أن الاستقرار النفسي من العوامل الرئيسية التي يستطيع الفرد من خلالها التعبير عن قدراته وامكانياته بشكل جيد بعيدا عن الخوف والارتباك والغرور وكذلك يستطيع استغلال قدراته وامكانياته لتحقيق الأهداف التي يكافح من أجل تحقيقها بجدية. (٦)

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كل من حسام عبدالعزيز (٢٠١٦)، عنايات فرج وفاتن البطال (٢٠٠٤)، **Nicole zarrett & Sandra Simpkins** (٢٠٠٤)، **Brett Schneider** (٢٠٠١) من أن التمرينات بأنواعها المختلفة من الأنشطة الرياضية المحببة إلى النفس وتساهم في علاج كثير من المشكلات النفسية كالانطواء والخجل والتردد وتساعد على الارتقاء بكفاءة الفرد البدنية والنفسية والاجتماعية وتزيد الثقة بالنفس والاستقرار النفسي، (١١)(٢٨)(٦٦)(٥١)

وبذلك تحقق الفرض الثانى الذي ينص على: توجد فروق داله احصائيا بين القياسين (القبلي - البعدى) في الاستقرار النفسي لدى افراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.

#### الاستخلاصات:

١- البرنامج المقترح من تمرينات الهيت كارديو HIIT CARDIO المصاحبة بالبرمجة اللغوية العصبية قد ساهم بطريقة ايجابية في تحسن متغيرات التكوين الجسمي من انقاص الوزن الزائد- فقد الدهون- زيادة الكتلة العضلية- تحسن مؤشر كتلة الجسم لدى طلاب جامعة دمياط من ذوى الوزن الزائد.

٢- البرنامج المقترح من تمرينات الهيت كارديو HIIT CARDIO المصاحبة بالبرمجة اللغوية العصبية قد ساهم بطريقة ايجابية في الارتقاء بحالة الاستقرار النفسي لدى طلاب جامعة دمياط من ذوى الوزن الزائد.

#### التوصيات :

في ضوء نتائج البحث والاستخلاصات يوصي الباحث بما يلي:

١. الاهتمام باستخدام تمارينات الهييت كارديو لانقاص الوزن الزائد والحفاظ على الوزن الطبيعي لدى كافة الافراد من فئات المجتمع
٢. مصاحبة البرمجة اللغوية العصبية لبرامج الأنشطة الحركية المختلفة حيث تزيد من الحماسة والاستمرارية والتشجيع على التدريب، والثقة بالنفس، ودعم العديد من الجوانب النفسية الايجابية.
٣. إستخدام أساليب متنوعة من البرمجة اللغوية العصبية مع الطلاب للوصول إلى المستوى الأمثل نفسيا وبدنيا.
٤. تطبيق أساليب البرمجة اللغوية العصبية على مراحل عمرية مختلفة والتعرف على تأثيرها على هذه المراحل.
٥. تصميم برامج نفسية تعمل على الارتقاء بالحالة النفسية العامة لافراد المجتمع في ظل ظروف انتشار جائحة كورونا كوفيد ١٩ وما أحدثته من حالة احباط وتوتر نفسي لدى افراد المجتمع في كافة انحاء العالم اذ ان الحالة النفسية الجيدة هي احد ركائز العلاج من هذا الفيروس.
٦. زيادة برامج الأنشطة الرياضية المقدمة لطلاب الجامعات ضمن الأنشطة الطلابية لما لها من أهمية في رفع كفاءة الحالة البدنية والجسمية والنفسية للطلاب.

### (( المراجع ))

- ١- إبراهيم الفقى (٢٠١٣): البرمجة اللغوية العصبية، دار أجيال للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٣): فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار افكر العربي، القاهرة.
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣): فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط٢/ دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أدهم إسماعيل خديده (٢٠٠٦): الاستقرار النفسى لدى تدريسي جامعة الموصل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية - جامعة الموصل.
- ٥- احمد على حسن (٢٠٠٣): تأثير النشاط البدنى على تركيز هرمون اللبتين وعلاقتة ببعض عوامل الخطر المسببة لأمراض القلب التاجية للرجال البدناء من (٤٥ : ٥٠) سنه، مجلة علمية التربية البدنية والرياضة، العدد الثالث، السنة الثانية، كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة الزقازيق.
- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضى، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة

- ٧- اسماعيل الهلول (٢٠٠٩): أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية فى تنمية دافعية إنجاز المعلم الفلسطينى، فلسطين، غزة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، العدد (٢٢)، كلية التربية، جامعة الأقصى.
- ٨- بهاء أدياب فيصل (٢٠١٩): مقارنة نسب تطور تمرينات الكارديو وفق القياس الزمني لبعض المهارات بالكرة الطائرة وعلاقتها بدقة الأداء، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ١٢، العدد ٨، كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
- ٩- ثناء صاحب محمد الخرجى (٢٠٠٦): القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية - جامعة المستنصرية
- ١٠- حازم أحمد السيد (٢٠١٧): أسس ومبادئ التمرينات الرياضية، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- حسام عبد العزيز محمد جودة (٢٠١٦): تأثير برنامج الألعاب الترويحية الرياضية على مستوى التردد النفسي خلال الفترة الانتقالية لدى ناشئى كرة القدم، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد ٣، العدد ٤، كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.
- ١٢- حسين درى أباطة، إيهاب محمد عماد، ياسر زكريا متولي، شادى محمد العربي (٢٠٢٠): فعالية استخدام تمرينات الكارديو بيلاتس لتحسين اللياقة البدنية وانقاص الوزن الزائد للشباب من ١٨ - ٢٥ سنة، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٢٦ الجزء ١٠، كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.
- ١٣- حيدر ناجى حبيش، وسن حسين عبد المحسن (٢٠١٨) : الاستقرار النفسي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، المجلد ١٢، العدد ٢، كلية التربية للبنات - جامعة الكوفة
- ١٤- رانيا عبد الله غريب (٢٠١٦): فعالية تمرينات الكارديو على مستوى تركيز تروبونين القلب I وهرمون اديبونيكتين في الدم وبعض متغيرات تكوين الجسم للسيدات البدنيات، المؤتمر العلمي الدولي السابع التنمية البشرية والقضايا الرياضية المعاصرة، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان.
- ١٥- سارة محمد مرسل (٢٠١٩): تأثير برنامج تمرينات الكرة السويسرية وصندوق الخطو على اللياقة القلبية التنفسية والتركيب الجسمى وعلاقتها بالمهارات الحياتية



لطالبات جامعة المنصورة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة.

١٦- سليمان سعيد مبارك (٢٠٠٨): الاتزان الانفعالي وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الطلبة المميزين وأقرانهم العاديين، مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد ٧، العدد ٢، جامعة الموصل.

١٧- سوسن السعيد عبد الحميد (٢٠١٨): فاعلية البرمجة اللغوية العصبية على تحسين الثقة بالنفس ومستوى الأداء المهارى في التمرينات الإيقاعية، مجلة علوم الرياضة، مجلد ٣١، عدد ديسمبر، الجزء الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

١٨- سوسن فرغلي أحمد (٢٠١١): تأثير برنامج تدريبي للتمرينات الهوائية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاكتئاب للسيدات من ٢٥ : ٥٥ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

١٩- شيماء على خميس (٢٠١٧): المظاهر النفسية للحادثة وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل، مجلة علوم التربية الرياضية، مجلد ١٠، العدد ٦، كلية التربية الرياضية - جامعة بابل

٢٠- عايدة محمد حسين (٢٠١٢): تأثير برنامج التمرينات الهوائية باستخدام التدليك على إنقاص الوزن والكفاءة الوظيفية لدي السيدات البدنيات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٢١- عبد الرحمن جميل السعدى (٢٠١٥): أثر البرمجة اللغوية العصبية للطلاب ذوى الأنماط المخية المختلفة على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية فى جامعة بغداد بالعراق، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

٢٢- عبد الرحمن الفيفى (٢٠٠٤): تطوير الذات واكتساب المهارات، منتديات البرمجة اللغوية العصبية. <http://www.arnlp.com>

٢٣- عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٧): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة: ط٢، مركز الكتاب للنشر.

٢٤- عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضى (نظريات- تطبيقات)، ط ١٣، دار المعارف، الإسكندرية.

- ٢٥- **على حسين محمد وآخرون (٢٠٠٩):** تقويم مستوى الاستقرار النفسى لدى العاملين فى وحدات التربية الرياضية والفنية فى كليات جامعة الموصل وعلاقته بتحقيق الذات، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد ٨، العدد ٤، جامعة الموصل.
- ٢٦- **عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٧م):** التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق فى الالعاب الجماعية (نظريات- تطبيقات)، ط ٢، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٢٧- **عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠١٥):** تأثير برنامج للتدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة القدم، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢٨- **عنايات محمد أحمد، فاتن طه إبراهيم البطل (٢٠٠٤):** التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعي والعروض الرياضية)، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٢٩- **عنتر سليمان (٢٠٠٧):** دبلوم البرمجة اللغوية العصبية. المركز العالمي للبرمجة اللغوية العصبية: [www.icnlp.net](http://www.icnlp.net)
- ٣٠- **فاضل شلاكة الشمري (٢٠١٠):** أثر برنامج إرشادى فى الإستقرار النفسى وأداء أهم المهارات بكرة اليد وتحمل أداؤها لدى لاعبي الشباب، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ٣١- **فؤاد احمد الدواش (٢٠٠٥):** البرمجة اللغوية العصبية "الأصول، النشأة، الماهية، الهياكل والمفاهيم"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ٣٢- **لمياء أحمد طه (٢٠٢١):** تأثير تدريبات الكارديو على بعض المتغيرات الفسيولوجية والأداءات مهارية فى كرة اليد، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضيه، العدد ٩١ الجزء ٤، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان
- ٣٣- **محمد إبراهيم شحاته، أحمد فؤاد الشاذلى (٢٠١٠):** دليل الجمباز للجميع، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٣٤- **محمد السيد الأمين وأشرف نبيه إبراهيم (٢٠١٠):** مؤشر كتلة الجسم وعلاقته بعوامل الخطر للمتلازمة الاستقلابية للممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي، المؤتمر العلمى الدولى الثالث عشر، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

- ٣٥- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م): إختبارات الاداء الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣٦- محمد صبحي حساين(٢٠٠٤): "القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية"، ط ٦، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣٧- محمد لطفي طه (٢٠٠٢): الأسس النفسية لانتقاء الناشئين، المطابع الأميرية، القاهرة
- ٣٨- محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٧): المرجع في القياسات الجسمية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣٩- محمد نصر الدين رضوان، واحمد المتولى منصور(٢٠٠٠م): اللياقة البدنية للجميع، ط١، دار النشر، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم.
- ٤٠- مدحت محمد أبو النصر (٢٠٠٦): البرمجة اللغوية العصبية، مجموعة النيل العربية، القاهرة.
- ٤١- مروة الناجى (٢٠١٣): فعالية برنامج علاجي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في خفض الرهاب الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، جامعة الزقازيق.
- ٤٢- منى محمد نجيب (٢٠٢٠): تأثير تدريبات الساكيو المصحوبة بالبرمجة اللغوية العصبية على بعض القدرات التوافقية والتردد النفسى والتدفق المهارى للتمرينات الايقاعية لطالبات المرحلة الثانوية، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٢٥ الجزء ٤، يونيو - ٢٠٢٠، كلية التربية الرياضية- جامعة بنها.
- ٤٣- منى مختار المرسى، محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١٦): بناء مقياس البرمجة اللغوية العصبية للرياضيين، المؤتمر العلمى الدولى (١٧) اليوبيل الذهبى لعمل النفس الرياضى فى مصر والدول المتقدمة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٤٤- مى محسن أبو النور (٢٠١٩): تأثير تدريبات الكارديو على بعض متغيرات الكفاءة الوظيفيه وفاعلية الهجوم المضاد فى رياضة المبارزة، المجلد ٢٠١٩، العدد الثانى للنصف الثانى، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية- جامعة الزقازيق.
- ٤٥- ميسون حامد طاهر (٢٠١٧): الأزمات وعلاقتها بالاستقرار النفسى عند طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد ١٢٩، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية.

- ٤٦- نعمات احمد عبد الرحمن (٢٠٠٠): الأنشطة الهوائية، دار المعارف، الاسكندرية
- ٤٧- هويدة إسماعيل إبراهيم (٢٠١٩): النضج الانفعالي وعلاقته بالاستقرار النفسي والتوافق الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلة علوم التربية الرياضية، مجلد ١٢، العدد ١٢، كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
- ٤٨- يوسف لازم كماش و صالح بشير سعد (٢٠١١) : مقدمة في بيولوجيا الرياضة، درا الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 49- Akbik, A., Bergmann, T., Blythe, D., Rasul, K., Schweter, S., & Vollgraf, R. (2019, June). FLAIR: An easy-to-use framework for state-of-the-art NLP. In Proceedings of the 2019 Conference of the North American Chapter of the Association for Computational Linguistics (Demonstrations) (pp. 54-59).
- 50- Andreas & Faulkner (2003): NLP the new technology of achievement, MB publishers, UK,
- 51- Brett Shneider. (2001): The effect of physical activity in the clubs and growth adolescents in Germany Europear- Journal. Of sport – science vol. (1).
- 53- Charles B (2000) : Concepts of fitness and W Eellness ,3rd ed Mc Graw Hill.
- 54- Dorota K-N et al. (2015). Effect of 12-week-long aerobic training programme on body composition, aerobic capacity, complete blood count and blood lipid profile among young women. Biochemia Medica ;25(1),
- 55- Doaa Mohamed Abd El Moneim (2018): The efficiency of Cardio training program on some variables of the body composition and the performance level of the female

students specialized in the dance, International Journal of Sports Science and Arts Article 2, Volume 008, Issue 008, Autumn 2018, Page 33-61 Faculty of Physical Education for Girls - Helwan University

- 56- Emilia Florina, G.& et all (2014) :** Neuro - linguistic Programming Based on the Concept of Modeling, Procedia, Social and Behavioral Sciences, (5th) World Conference on Educational Sciences WCES, Technical University of Cluj- Napoca, North University Center of Baia Mare, Romania, No. (116) 2014.
- 57- Galimov, R. R. (2020).** Formal-dynamic Personality Traits of Psychological Stability in Educational and Professional Cadets' Activities. ARPHA Proceedings.
- 58- Hill, J.O. and Wyatt, H.R. (2005) :** Role of physical activity in preventing and treating obesity. Journal of Applied Physiology.2005.
- 59- Jade Marks(2015):** High Intensity Interval Training: Your 30 Day Challenge, Jade Marks, London
- 60- James Driver (2012):** HIIT- High Intensity Interval Training Explained, Createspace Independent Pub
- 61- John Davidson, M. Usman (2015):** Beginners Guide to HIIT Workouts High Intensity Interval Training, Mendon Cottage Books
- 62- Kamath, U., Liu, J., & Whitaker, J. (2019).** Deep learning for NLP and speech recognition (Vol. 84). Cham: Springer.(كتاب)
- 63- Kravitz, L. (2018).** HIIT Your Limit: High-intensity Interval Training for Fat Loss, Cardio, and Full Body Health. Apollo Publishers.(كتاب)

- 64- Lewis, P., Perez, E., Piktus, A., Petroni, F., Karpukhin, V., Goyal, N., & Kiela, D. (2020): Retrieval-augmented generation for knowledge-intensive nlp tasks. arXiv preprint arXiv:2005.11401.
- 65- Michael Hall (2007): Could NLP Re- vitalize the human potential movement? if so how?, NLP and Maslow, an unknown Root of NLP.
- 66- Midgie Thompson (2013) : Winning Strategies for Sports and Life, London, Gabrielle lea publishing, P.p (1- 10).
- 67- Nicole Zarrett & Sandra Simpkins.(2004):What are youth Doing in their leisure time? a poster session presented at ,Biennial Meeting of SRA organized by Gender and achievement.
- 68- Yaseen, A. (2019) Role of HIIT VS High Intensity Cardio in Fat Reduction, Annals of Physiotherapy & Occupational Therapy, Volume 2 Issue 4
- 69- <http://www.nlp note.com> 1/10/2020
- 70- <https://www.mohap.gov.ae/ar/AwarenessCenter/Health Tools/Pages/BodyMassIndex.aspx> (2/10/2020)
- 71- <https://www.youm7.com/story/2020/4/5/%D8%A3%D8%AD%D9%85%D9%8A%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%83%D9%85%D9%86D8%B2%D9%8A%D8%A7%D8%AF%D8%A9%D8%A7%D9%84%D9%88%D8%B2%D9%86%D9%81%D9%8A%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%B8%D8%B1%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D8%B2%D9%84%D9%8A%D9%88%D8%AA%D9%86%D8%A7%D9%88%D9%84%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%B1%D9%88%D8%AA%D9%8A%D9%86/4702856> (2/10/2020)

- 72- [https://www.who.int/ar/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mentalhealth?gclid=CjwKCAjwndCKBhAkEiwAgSDKQ9GrJfIq2IGwFndtqnG2g7ch4G1anEU6k0tbk41s\\_xg3Qj50HKpKRoChfQQA\\_vD\\_BwE](https://www.who.int/ar/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mentalhealth?gclid=CjwKCAjwndCKBhAkEiwAgSDKQ9GrJfIq2IGwFndtqnG2g7ch4G1anEU6k0tbk41s_xg3Qj50HKpKRoChfQQA_vD_BwE) (22/9/2020)
- 73- <https://www.bbc.com/arabic/vert-cap-54774100> (1/11/2020)
- 74- <https://myfitnesscare.com/hiit/> (5/11/2020)
- 75- [https://arabiandiet.com/%D9%85%D8%A7%D9%87%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%A7%D8%B1%D8%AF%D9%8A%D9%88%D8%9F%D9%88%D9%85%D8%A7%D9%87%D9%8A%D9%85%D8%AF%D8%A9%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B1%D9%8A%D9%86%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%A7%D8%B1/#%D9%85%D8%A7\\_%D9%87%D9%88\\_%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%A7%D8%B1%D8%AF%D9%8A%D9%88](https://arabiandiet.com/%D9%85%D8%A7%D9%87%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%A7%D8%B1%D8%AF%D9%8A%D9%88%D8%9F%D9%88%D9%85%D8%A7%D9%87%D9%8A%D9%85%D8%AF%D8%A9%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B1%D9%8A%D9%86%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%A7%D8%B1/#%D9%85%D8%A7_%D9%87%D9%88_%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%A7%D8%B1%D8%AF%D9%8A%D9%88) (5/11/2020)
- 76- <https://www.youtube.com/watch?v=xUF4luLNHy4> (7/11/2020)