

فاعلية تدريب بعض العمليات العقلية وفقاً لنماذج البرمجة اللغوية العصبية فى تطوير المهارات العقلية وبعض الأداءات المهارية المركبة فى كرة السلة

أ.م.د/ تغريد أحمد السيد

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد تقدمت أساليب التدريب الرياضى بشكل كبير فى المجالات الرياضية المختلفة بمسابقاتها الفردية والجماعية والتي تهدف الى الوصول باللاعب لافضل المستويات الرياضية وفى حدود ما تسمح به قدراته البدنية والمهارية والنفسية والعقلية والاجتماعية، لذا لم يعد كل من الاعداد البدنى والمهارى والخططى هو الفيصل الوحيد فى تحديد الافضل للفوز فى المنافسة الرياضية، بل اصبح الاعداد النفسى بكل مراحلہ وخطواته هو العامل الحاسم فى تحقيق التفوق الرياضى.

وتعد العمليات العقلية أحد أهم الموضوعات الحيوية فى مجال علم النفس الرياضى وتعتبر أحد الطرق المستحدثة لتطوير وتغيير سلوك الفرد سواء العقلى أو البدنى لتعزيز العملية التعليمية المؤثرة فى السلوك المهارى والحركى فى المجالات الرياضية المختلفة.

ويشير "أسامه راتب" (٢٠٠٤) الى ان سر التفوق فى المنافسات الرياضية يعتمد اساساً على مدى استفادة الرياضى من قدراته العقلية بجانب قدراته البدنية والمهارية وهذا ما اكده "ماك بريد" Mc Bride (٢٠٠٥) ان الفرد الرياضى المدرب تدريباً عقلياً جيداً غالباً ما يكون متمتعاً بمستويات مرتفعة من اللياقة البدنية والمهارية. (٨ : ١٣) (٣٦ : ١٢)

ويشير العربى شمعون وماجدة اسماعيل (٢٠٠١م) إلى أهمية التكامل بين العقل والجسم حيث انه الطريق نحو اكتشاف قدراتنا الحقيقية ليكون السبيل نحو المستوى الأفضل للأداء فمستوى الأداء الفائق هو نتاج التفاعل بين الجانب العقلى والجانب البدنى. (٢٣ : ٥٧).

وترجع أهمية العمليات العقلية فى المجال الرياضى إلى الوصول بالرياضى إلى حالة عقلية تمكنه من تجنب الأفكار السلبية وتشتيت الانتباه والشعور بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الإيجابية التى تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد وتمنع حدوث التصرف السلبي الذى يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التى تتسبب فى زيادة القلق والتوقعات الفاشلة التى تقلل فرص الأداء الصحيح. (٢٣ : ٣٢)

ويرى كريج تاونسيند Craig Townsend (٢٠٠٨) أن العقل كالحاسوب تتم برمجته لتحقيق التفوق الرياضى، وإذا لم يتم التعامل معه بشكل سليم، فإنه بسهولة سيعمل ضد تحقيق الأهداف المطلوبه أو تنفيذ فنيات الأداء بصورة خاطئه (٣٩).

وتمثل البرمجة اللغوية العصبية (Neuro Linguistic Programming) أو NLP مجموعة نماذج وأساليب لوصف العلاقة بين العقل واللغة سواء كانت لغة منطوقة أو غير منطوقة (جسدية) وتعتمد على مبادئ حسية ولغوية و إدراكية تهدف لتطوير السلوك الإنسانى نحو التميز و الإبداع و التطور

ومساعدة الأشخاص على تحقيق نجاحات وإنجازات أفضل في حياتهم و تحدد مدى فعالية و نجاح هذه الطرق النتائج التي تحققها (٤١).

وقد ظهرت البرمجة اللغوية كعلم جديد بدأ في منتصف السبعينات على يد العالمين الأمريكيين الدكتور جون غرنذر (John Grinder) وهو عالم لغويات وريتشارد باندلر (Richard Bandler) وهو عالم رياضيات ومن دارسي علم النفس السلوكي وكان مبرمج كمبيوتر أيضاً ، وهو علم يقوم على اكتشاف كثير من المحفزات الفكرية والشعورية والسلوكية التي تحكم تصرفات واستجابات الناس على اختلاف أنماطهم الشخصية ، كما إنه علم يكشف لنا عالم الإنسان الداخلي وطاقاته الكامنة ويمدنا بأدوات ومهارات نستطيع بها التعرف على شخصيه الإنسان، وطريقة تفكيره وسلوكه وأدائه وقيمه، والعوائق التي تقف في طريق إبداعه وتفوقه (٤٠).

وتمثل البرمجة اللغوية العصبية تقنية حديثة تثري الفرد بمفردات مشاعره، وتحديد نقاط القوة والضعف في انفعالاته والنواحي السلوكية لديه، ومحاولة رؤية النفس في منظور إيجابي في ظل بدائل تفكير للمواطن السلبية ، وامكانية رؤيتها في ألوان إيجابية وهالات سعادة ، بعيداً عن جلد النفس وتكليفها ما لا طاقة لها به ، أو إلقاء العبء على الآخرين وإعفاء النفس من المواجهة (٣ : ٧٨).

وتُصنّف البرمجة اللغوية العصبية (NLP) الأفراد إلى أنماط (بصري، وسمعي، وحسي)، وتعد الحواس وما يرتبط بها من خصائص نفسية، ووظائف حسية، من أدق وأهم الأجهزة التي تؤدي دورها في حياة الإنسان، ولا يتوقف اكتساب المعرفة على المستوى الحسي فقط بل تلعب حاستا السمع والبصر دوراً مهماً في اكتساب معارف الإنسان ومستوى أدائه لمختلف أعماله و يمكن الارتقاء بقدرات الانسان إلى أعلى مستوى من خلال التدريب على تنمية العمليات الإرادية للحواس (٣٨ : ٩).

ومع التطور الذي طرأ على كرة السلة في اغلب دول العالم في الفترة الاخيرة من حيث أساليب اللعب والخطط وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات فإن ذلك يستدعي توجيه المزيد من الاهتمام الى جميع جوانب التدريب الرياضي للوصول باللاعب الى اعلى المستويات الممكنة وتعد الاداءات المهارية الهجومية المركبة هي القاعدة الاساسية للعبة اذ بدونها لا يستطيع اللاعب تنفيذ خطط اللعب او واجبات المركز بصورة كبيرة وكاملة كما يعتمد ايضا على مدى اعداد اللاعب عقليا ومن هنا لا بد من توافر مستويات معينة من المهارات العقلية التي بلا شك تعين اللاعب على الاداء السليم

وتعد المهارات المركبة في كرة السلة ولاسيما الهجومية هي أساس التنافس الذي يحدد مستوى الفرق وترتيبها وعليه فإن اتباع الاسلوب العلمى فى محاولة تتبع المهارات المركبة هو احد الاسس المهمة التى يجب الاهتمام بها بالشكل الفنى الصحيح ولا سيما المهارات الاكثر استعمالا فى المباراة وذلك للوصول الى القمة عن طريق بناء اسس سليمة قوية للتغلب على مواقف اللعب المتغيرة والسريعة.

وتتبع مشكلة البحث الحالي من حقيقة تلمسها الباحثة وهى عدم فهم و إدراك الناشئين لطبيعة العمل العضلى وعدم قدرتهم على التصور الحركى للمهارة المؤداء مما ينعكس على ثقتهم بنفسهم وشعورهم بالافتقار

لما يمتلكه من طاقات خلاقه من شأنها مساعدتهم في تطوير أدائهم لتحقيق النجاح والتفوق، مما كانت الحاجة الملحة لتنمية بعض العمليات العقلية لدى ناشئ كرة السلة نظراً لما يتطلبه الأداء المهارى من القدرة على التحكم فى الحركة عن طريق الانقباض العضلى Contraction الذى يعقبه الإنبساط العضلى أو الاسترخاء Relaxing ، هذا وقد يتطلب الاداء الحركى انتقالاً مفاجئاً وديناميكياً لوضع الجسم ، الامر الذى يتطلب إدراك الناشئ لطبيعة العمل العضلى والعضلات المشاركة فى الاداء. كما ان واقع الحال الذى يعانى منه لاعبيننا وخاصة فى جانب الاعداد العقلى هو الضعف وعدم الاهتمام والقصور فى المعرفة العلمية من قبل القائمين على العملية التدريبية اذ ان اغلب المدربين يركزون اهتمامهم على النواحي البدنية والمهارية والخطئية دون اى اعتبار للجوانب العقلية للاعبين ومن هذا المنطلق تكمن مشكلة البحث فى تسليط الضوء على بعض المهارات العقلية كجوانب عقلية مهمة يحتاجها اغلب اللاعبين اذ ان التفوق الرياضى يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية والمهارية فالقدرات النفسية تساعد الافراد على تعبئة طاقاتهم البدنية لتحقيق اقصى وافضل أداء رياضى لذا تعد المهارات العقلية هى الاساس فى بناء برامج التدريب العقلى. الأمر الذي دعى الباحثة لضرورة إجراء هذه الدراسة من خلال برنامج لتدريب بعض العمليات العقلية وفقاً لنماذج البرمجة اللغوية العصبية.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى وضع برنامج مقترح لتدريب بعض العمليات العقلية وفقاً لنماذج البرمجة اللغوية العصبية والتعرف على تأثيره على كلاً من:

- ١- المهارات العقلية (الإسترخاء - التصور العقلى - الإنتباه) لناشئ كرة السلة
- ٢- الاداءات المهارية الهجومية المركبة لدى ناشئ كرة السلة

فروض البحث

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات القبليّة والبعدية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المهارات العقلية (الإسترخاء - التصور العقلى - الإنتباه) لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات القبليّة والبعدية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى مستوى الاداءات المهارية الهجومية المركبة (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى مستوى الاداءات المهارية الهجومية المركبة (قيد البحث) والمهارات العقلية (الإسترخاء - التصور العقلى - الإنتباه) ولصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

العمليات العقلية Mental process:

"هى سياق من المدخلات، المعالجة، المخرجات لتحليل جوانب السلوك الإنسانى كالانتباه، والإدراك،

التذكر، التفكير، حل المشكلات، والتي تشكل التنظيم المعرفي لدى الفرد طبقاً لنظام معالجة المعلومات" (٢٨: ٧٩)

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

" هي علم وفن دراسة ما يحدث في الفكر والسلوك واللغة، سواء اللفظية أو غير اللفظية (لغة الجسم)، بهدف تطوير وتحسين هذه المكونات، لتحقيق التغيير الإيجابي والتفوق الإنساني، بما يساعد الفرد الرياضي على تحقيق النتائج المرجوة التي يريدها سواء في رياضته أو حياته (٢٠: ١٥).
البرمجة Programming:

" هي طريقة تنقية ومعالجة الطالب لخبراته عبر حواسه" (٣٨: ٥٢٩)

اللغوية Linguistic:

"هي طريقة ترجمة خبرات الطالب باستخدام اللغة" (٣٨: ٤٤٣).

العصبية Neuro:

" هي طريقة تشفير لغة الطالب وسلوكه داخل برنامج العقل" (٣٨: ٤٤٣).

الاداءات المهارية المركبة:

" هي مجموعة مهارات مندمجة تؤدي كمنظومه حركية تتسم بالألية والسرعة والدقة في الأداء بحيث تكون إحدى هذه المهارات أو بعضاً منها المرحلة التمهيديّة للجزء الاساسي من الحركة. (١٠: ٩٥)
الدراسات السابقة:

١- قامت "رحاب محمد سلامة" (٢٠١٢م) (١٣) بدراسة تهدف إلي وضع برنامج تعليمي لتنمية بعض المهارات الأساسية في رياضة المبارزة وفقاً لأنماط البرمجة اللغوية العصبية (بصري- سمعي- حس حركي)، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغ عدد عينة البحث (٦٠ طالب) تم تقسيمهم إلي ثلاث مجموعات تجريبية حسب نتائج اختبار نموذج النمط التمثيلي (VAK)، وكانت أهم النتائج أن العملية التعليمية تحدث أثراً أكثر فاعلية عند مراعاة أنماط المتعلمين .

٢- قام " أحمد عبدالموجود خضير" (٢٠١٣م) (٦) بدراسة تهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج باستخدام البرمجة اللغوية العصبية علي مستوى أداء الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ عدد عينة البحث (٦٠ طالب) ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح باستخدام البرمجة اللغوية العصبية له تأثير ايجابي علي مستوى أداء الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط .

٣- قام "عمرو فؤاد عبدالحמיד" (٢٠١٥م) (١٤) بدراسة تهدف إلي التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتنمية المهارات العقلية ومستوى أداء بعض مهارات كرة القدم لناشئ كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ عدد عينة البحث (١٥ ناشئ) ، وكانت أهم النتائج فعالية البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية في تنمية المهارات

العقلية الأساسية ، ومستوى أداء بعض مهارات كرة القدم لدي ناشئى كرة القدم .

٤- قامت " ايرينا هولدفيتش Irina Holdevici " (٢٠١٥م) (٣٢) بدراسه تهدف الى محاوله استخدام البرمجه اللغويه العصبية فى الاعداد النفسى للرياضيين فى رياضة الرماية، استخدمت المنهج التجريبي ذو المجموعه الواحده ، وطبقت الدراسه على عشره لاعبين ذوى المستويات العليا ، وأشارت أهم النتائج الى تحسين اسلوب الرمايه بواسطه خفض الأنماط غير مرغوب فيها للسلوك وتغييرها مع البرامج العقلية للرمى ذوى الأداء المرتفع .

٥- قامت هايدي هسيل Hyde Hael (٢٠١٥م) (٣٣) .هدفت التعرف على اثر استخدام استراتيجيات البرمجة اللغوية العصبية فى اعداد المرشدين التريوين والنفسين، واجريت الدراسة فى المركز القومي للخدمات الصحية على (١٥) مرشدا شخصوا على انهم دون المستوى المطلوب فى العمل وبعد الانتهاء من البرنامج منحت لهم فرصة لممارسة اعمالهم لمدة ثلاثة اشهر وقد أسفرت النتائج انه اصبحت لديهم خبرة فى معالجة المشكلات والضغوط لدى المسترشدين

٦- قام " محمد السيد مصطفى عوض" (٢٠١٦م) (٢٢) بدراسة تهدف إلي التعرف علي فاعلية التدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية علي كلا من المهارات النفسية والمستوى الرقى فى دفع الجلة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٤ طالب) تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، واستخدم الباحث مقياس القدرة على الاسترخاء - مقياس التصور العقلى - اختبار شبكة التركيز كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح باستخدام البرمجة اللغوية العصبية له تأثير ايجابي فى تطوير المهارات النفسية والمستوى الرقى فى دفع الجلة

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث، وتم استخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداها تجريبية والاخرى ضابطة بإتباع القياس القبلى البعدى للمجموعتين .

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئى كرة السلة الذكور تحت (١٤) سنه والمسجلين بمنطقة الشرقية والاتحاد المصرى لكرة السلة للموسم التدريبي ٢٠١٦/٢٠١٧، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة السلة بنادى السكة الحديد الرياضى والمسجلين بنفس الموسم التدريبي ليمثلوا العينة الاساسية للبحث وقد بلغت (٣٠) ناشئاً تم تقسيمهم بالتساوى الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، ثم قامت الباحثة بسحب عينه من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية قوامها (١٠) ناشئين لإجراء الدراسة الاستطلاعية وقامت الباحثة بالكشف عن مدى اعتدالية التوزيع التكرارى لعينة البحث (الاساسية، الاستطلاعية) والبالغ عددها (٤٠) ناشئى فى متغيرات النمو (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي، الذكاء)، والمتغيرات المهارية قيد البحث، ومتغيرات المهارات العقلية (الاسترخاء- التصور العقلى - الانتباه)، وجدول (١) ، (٢)

يوضح ذلك

جدول (١) إعتدالية توزيع مجتمع البحث في متغيرات النمو والمتغيرات المهارية (قيد البحث) ن = ٤٠

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري \pm	الوسيط	الإلتواء
متغيرات النمو	الطول	سم	١٦٠.٣٠	٢.٣٠	١٦٠.٠٠
	الوزن	كجم	٥٣.٥٥	١.٦٦	٥٣.٠٠
	السن	سنة	١٢.٤٠	٠.٦٣	١٢.٠٠
	العمر التدريبي	سنة	١.٣٠	٠.٤٦	١.٠٠
	النكاه	الدرجة	٣٢.٨٠	٢.١١	٣٢.٠٠
المتغيرات المهارية	المحاورة + التمريزة الصدرية	الدرجة	٨.٤٣	١.٤١	٨.٥
	استلام التميرير + التصويب بالوثب	الدرجة	٣.٠٩	٠.٦٩	٣.٠٥
	الاستلام+المحاورة العالية+التصويب من القفز (نقطتان)	الدرجة	٢.٨٩	٠.٧٠	٢.٩٥
	الاستلام + المحاورة العالية + التصويب السلمي	الدرجة	٣.٨٣	٠.٧٨	٣.٧٠
	المحاورة بين الحواجز + التصويب بالوثب	الدرجة	٤.١٨	٠.٩٦	٤.٠٠
	اختبار الـ (٧) شواخص	الثانية	٣١.٨٢	١.٣٢	٣٢.٠٠

يتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الإلتواء لمتغيرات النمو والمتغيرات المهارية قيد البحث تتحصر ما بين (- ٠.٥٦ ، ٠.٩١) أي انحصرت ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٢) إعتدالية توزيع مجتمع البحث في متغيرات المهارات العقلية قيد البحث ن = ٤٠

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري \pm	الوسيط	الإلتواء
الإسترخاء	الإسترخاء العضلي للرأس	الدرجة	١٣.١٥	١.٣٩	١٣.٠٠
	الإسترخاء العضلي للذراعين	الدرجة	١٢.٧٣	١.٣٠	١٣.٠٠
	الإسترخاء العضلي للجذع	الدرجة	١٢.٤٠	١.١٩	١٢.٠٠
	الإسترخاء العضلي للرجلين	الدرجة	١٠.٧٣	٠.٩٩	١١.٠٠
	الإسترخاء العام	الدرجة	٥١.٢٥	١.٩٧	٥٠.٥٠
التصور العقلي	التصور البصري	الدرجة	١١.٢٥	١.٠٠	١١.٠٠
	التصور السمعي	الدرجة	١٠.٧٥	١.٠٦	١١.٠٠
	التصور الحس حركي	الدرجة	١٠.٨٨	٠.٩٩	١١.٠٠
	التصور الانفعالي	الدرجة	١١.٣٠	١.٠٩	١١.٠٠
	التحكم في التصور	الدرجة	١١.٠٠	١.٠١	١١.٠٠
تركيز الانتباه	الدرجة	٧.٦٨	٠.٩٧	٨	٠.١٧-

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الإلتواء في المهارات العقلية تتحصر ما بين (- ٠.١٧ ، ٠.٧٣) أي انها تتحصر ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

ولتكافؤ عينة البحث الأساسية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في العمليات العقلية والمتغيرات المهارية قيد البحث، ويعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلي لأفراد المجموعتين، والجدول (٣) (٤) يوضحا لك.

جدول (٣) دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في

متغيرات المهارات العقلية $n_1 = n_2 = 15$

قيمة "ت" المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	$\bar{x} \pm e$	s^2	$\bar{x} \pm e$	s^2			
٠.٨٤	١.١٢	١٣.٤٦	١.٠٦	١٣.١٣	درجة	الاسترخاء العضلي للرأس	الاسترخاء
١.٥٢	١.١٦	١٣.٠٦	١.٢٤	١٢.٤٠	درجة	الاسترخاء العضلي للذراعين	
٠.٨٥	١.٢٨	١٢.٢٧	١.٢٩	١٢.٦٧	درجة	الاسترخاء العضلي للجذع	
١.٧٥	٠.٩٩	١٠.٨٧	٠.٨٨	١٠.٢٧	درجة	الاسترخاء العضلي للرجلين	
٠.٨٧	١.٩٢	٥١.١٣	٢.٢٤	٥١.٨٠	درجة	الاسترخاء العام	
٠.٣٥	٠.٨٨	١١.٢٧	١.١٨	١١.٤٠	درجة	التصور البصري	التصور العقلي
١.٢٩	٠.٨٩	١٠.٦٧	١.٣٢	١١.٢٠	درجة	التصور السمعي	
١.٥٣	١.٠٥	١٠.٦٧	١.١٠	١١.٢٧	درجة	التصور الحس حركي	
٠.٣٤	٠.٩٦	١١.٢٧	١.١٨	١١.٤٠	درجة	التصور الانفعالي	
١.٣٤	٠.٩٤	١٠.٨٠	٠.٩٦	١١.٢٧	درجة	التحكم في التصور	
٠.٩٨	٠.٨٠	٧.٩٣	١.٠٦	٧.٦٠	درجة	تركيز الانتباه	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.004$ *دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسات القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمليات العقلية قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

جدول (٤) دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة

في مستوى الاداء المهارى للمهارات الهجومية المركبة قيد البحث $n_1 = n_2 = 15$

قيمة "ت" المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	$\bar{x} \pm e$	s^2	$\bar{x} \pm e$	s^2		
٠.٦٥	١.٤٥	٨.٤٠	١.٣٣	٨.٠٧	الدرجة	المحاورة + التميرية الصدرية
٠.٦٤	٠.٧٤	٣.١٠	٠.٧٢	٣.٢٧	الدرجة	استلام التمير + التصويب بالوثب
١.٦٨	٠.٦٧	٣.٢٥	٠.٦٩	٢.٨٢	الدرجة	الاستلام+المحاورة العالية+التصويب من القفز (نقطتان)
١.٦٥	٠.٧٩	٤.٠٥	٠.٤٤	٣.٦٦	الدرجة	الاستلام + المحاورة العالية + التصويب السلمي
٠.٦٢	١.٠٦	٤.٤٠	٠.٦٨	٤.٢٠	الدرجة	المحاورة بين الحواجز + التصويب بالوثب
١.٦٤	١.٤٩	٣٢.٠٧	١.١٧	٣١.٢٧	الثانية	اختبار الـ (٧) شواخص

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.004$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 في القياسات القبلي بين

المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث ، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أ- الأجهزة والأدوات:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر.
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- لاب توب وشاشة عرض Data show - شريط لاصق ملون
- كرات سلة - أقماع - شريط قياس - ساعة إيقاف

ب- الاختبارات والمقاييس النفسية

١- اختبار الذكاء العالى: ملحق (٣)

قامت الباحثة بتطبيق اختبار الذكاء العالى الذى قام بإعداده "السيد محمد خيرى" (١٩٨٢م) (٩) ولقد تم استخدام اختبار الذكاء العالى كأداة لقياس مختلف الوظائف العقلية لمرحلة التعليم الثانوى والجامعى فى بعض الدراسات وثبت صدقة وثباته لقياس السمه التى وضع من أجلها.

٢- بطاقة مستويات التوتر العضلى: ملحق (٤)

وضع هذه البطاقة فى الأصل "Nideffer" ويهدف إلى قياس مستوى التوتر والاسترخاء تحت عنوان Muscle Tension ،وقام بإعداده فى صورته العربية محمد العربى (١٩٩٦م) (٢٤) ، ويتكون المقياس من ثلاث أجزاء مقسمة إلى مستويات التوتر والاسترخاء من (١- ١٠) مما يتيح الفرصة للمختبر فى التعبير عن قدرته على الاسترخاء فى اجزاء الجسم المختلفة (الوجه والرقبة والفك - الكتف - الصدر - الذراعين - البطن والظهر والجذع - الفخذ والساقين).

٣- مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى: ملحق (٥)

وضع هذا المقياس فى الاصل " مارتنز " Martens (١٩٨٢م) ويتكون هذ المقياس من أربعة أبعاد هى التصور البصرى - التصور السمعى - التصور الحس حركى - الحالة الإنفعالية المصاحبة ، ويهدف المقياس إلى التعرف على الدرجة التى يمكن بها استخدام الحواس أثناء التصور العقلى وقد أضافت كل من فيلى واللى Vealay&Walter (١٩٩٣م) بعدين إلى هذا المقياس وهما التحكم فى التصور والتصور الداخلى ، وقام بتعريب المقياس " محمد العربى " (١٩٩٦م) (٢٤) وتم تطبيقه فى مجموعة من البحوث تحت مسمى مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى، وقد اشتمل المقياس على أربعة مواقف رياضية مختلفة هى (الممارسة الفردية - الممارسة مع الاخرين - مشاهدة الزميلة - الأداء فى المنافسة).

٤- اختبار شبكة تركيز الانتباه : ملحق (٦)

قامت بوضع هذا الاختبار " دروثى هاريس Dorthy Hariss (١٩٨٧م) بعنوان شبكة تركيز الانتباه Grid concentration test وأعدده للصورة العربية محمد العربى (١٩٩٦م) (٢٤) ويتكون الاختبار من

مجموعة من الأرقام من (صفر إلى ٩٩) داخل مربعات تقدم للمختبر لمدة دقيقة واحدة ويطلب منه متابعة الأرقام بالترتيب من الرقم الذي يحدده ويتم حساب عدد المربعات التي توصل إليها في نهاية الدقيقة، ويقاس هذا الاختبار قدرة اللاعب على تركيز الانتباه، ويتميز هذا الاختبار بأنه يمكن تقديمه عدة مرات لإختلاف البداية في كل مرة إلى جانب إمكانية إعادة توزيع الرقام إذا استخدم مرات عديدة.

ج- الاختبارات المهارية (قيد البحث) ملحق (٢)

قبل تحديد الاختبارات المهارية قامت الباحثة بتحديد الاداءات المهارية المركبة في كرة السلة وذلك بعد اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة التي تناولت الاداءات المهارية المركبة في كرة السلة منها دراسة "حسن صالح مهدي، نور على كريم" (٢٠١٥) (١٢)، فارس سامي يوسف (٢٠٠٦) (١٦)، ميادة تحسين القيسي (٢٠١٦) (٢٦)، ميثم صالح كريم (٢٠١٧) (٢٧). وتم تصنيف هذه الاداءات الى (الاستلام ثم التصويب، المحاورة ثم التمير، المحاورة ثم التصويب، الاستلام ثم المحاورة ثم التصويب) وتم إستطلاع رأي الخبراء والمختصين حول أنسب الإختبارات المهارية لقياس الاداءات المهارية الهجومية المركبة و تم تحديد أنسب هذه الإختبارات المهارية ملحق (٢) والجدول (٥) يوضح الإختبارات المهارية المستخدمة في البحث:-

جدول (٥) الإختبارات المهارية المستخدمة في البحث

المرجع	وحدة القياس	الاختبار
(٧٥ : ١٥)	الدرجة	المحاورة + التميرية الصدرية
(٩٩ : ١٢)	الدرجة	استلام التمير + التصويب بالوثب
(١١٣٢ : ٢٦)	الدرجة	الاستلام+المحاورة العالية+التصويب من القفز (نقطتان)
(١٧ : ٢٠٢)	الدرجة	الاستلام + المحاورة العالية + التصويب السلمي
(٧٤ : ١٥)	الدرجة	المحاورة بين الحواجز + التصويب بالوثب
(٣٠٤٧ : ٧)	الدرجة	اختبار الـ (٧) شواخص

الدراسة الإستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة عشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وعددها (١٠) ناشئين وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٦/١٠م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٦/٢٢م وذلك للتعرف على ما يلي:

- حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.
- ملائمة محتوى وحدات البرنامج المقترح وفقاً لنماذج البرمجة اللغوية العصبية لعينة البحث الأساسية.

وقد أسفرت نتائج الدراسة في التحقق من:

- المعاملات العلمية (ثبات - صدق) للاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث.
- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس.
- صلاحية محتوى الوحدات التعليمية ومناسبة لعينة البحث الأساسية.

المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس النفسية:

- المعاملات العلمية لمقياس شبكة تركيز الانتباه

حساب الصدق Validity

تم إيجاد الصدق باستخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق مقياس شبكة تركيز الانتباه قيد البحث على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (١٠) ناشئين كعينة غير مميزة كما طبق على عينة مميزة من لاعبي كرة السلة المتقدمين وعددهم (١٠) لاعبين، وجدول (٦) يوضح ذلك

جدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق بين المجموعتين

المميزة وغير المميزة في مقياس شبكة تركيز الانتباه (قيد البحث) ن = ١ ن = ٢ = ١٠

المقياس	العينة المميزة		العينة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
	م	ع	م	ع		
تركيز الإنتباه	٩.٩٠	٠.٧٤	٧.٨٠	٠.٩٢	٢.١٠	* ٥.٦٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لصالح المجموعة المميزة في مقياس تركيز الانتباه قيد البحث مما يدل على صدق المقياس في قياس ما وضع لقياسه.

حساب الثبات Reliability

لتقدير معامل الثبات قامت الباحثة بتطبيق الاختبار واعادة تطبيقه بفواصل زمني اثني عشر يوماً على عينة مكونة من (١٠) ناشئين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتم التطبيق الأول يوم السبت الموافق ١٠/٦/٢٠١٧م والتطبيق الثاني يوم الخميس الموافق ٢٢ / ٦ / ٢٠١٧م ، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني حيث يعبر هذا الارتباط عن معامل الثبات والجدول رقم (٧) يوضح معامل الثبات لمقياس شبكة تركيز الانتباه قيد البحث .

جدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في مقياس

شبكة تركيز الانتباه (قيد البحث) ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع ±	س	ع ±	س		
* ٠.٨٩	٠.٩٤	٨.٠٠	٠.٩٢	٧.٨٠	الدرجة	مقياس الانتباه

* مستوى الدلالة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.014$

يتضح من جدول (٧) أن هناك علاقة إرتباطية عالية بين التطبيقين الأول والثاني في مقياس شبكة تركيز الانتباه مما يدل على ثبات المقياس.

-المعاملات العلمية لبطاقة مستويات التوتر العضلي:

حساب الصدق Validity

تم ايجاد صدق البطاقة باستخدام الاتساق الداخلي لايجاد معاملات الارتباط بين الأبعاد والمجموع الكلي لمقياس بطاقة التوتر العضلي، وجدول (٨) يوضح ذلك

جدول (٨) معاملات الارتباط بين كل مجموعة عضلية والدرجة الكلية لمقياس بطاقة التوتر العضلي ن=١

العضلات	قيمة (ر)
الاسترخاء العضلي للرأس	*٠,٥٧
الاسترخاء العضلي للذراعين	*٠,٥٤
الاسترخاء العضلي للجذع	*٠,٥٢
الاسترخاء العضلي للرجلين	*٠,٦٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $(0,05) = 0,014$

يتضح من جدول (٨) دلالة معاملات الارتباط بين الأبعاد والمجموع الكلي لمقياس بطاقة التوتر العضلي ، مما يدل على صدق الابعاد في قياس ما وضعت له

حساب الثبات Reliability

لتقدير معامل الثبات قامت الباحثة بتطبيق الاختبار واعادة تطبيقه بفواصل زمنية أسبوعين على عينة مكونة من (١٠) ناشئين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتم التطبيق الأول يوم السبت الموافق ١٠/٦/٢٠١٧م والتطبيق الثاني يوم الخميس الموافق ٢٢ / ٦ / ٢٠١٧م، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني حيث يعبر هذا الارتباط عن معامل الثبات والجدول رقم (٩) يوضح معامل الثبات للمتغيرات قيد البحث.

جدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط بين التطبيقين

الأول والثاني لبطاقة مستويات التوتر العضلي (قيد البحث) ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع ±	س	ع ±	س		
*٠.٩١	١.٤١	١٢.٧٠	١.٥٩	١٢.٩٠	الدرجة	الاسترخاء العضلي للرأس
*٠.٩٤	١.٢٦	١٢.٦٠	١.٤٢	١٢.٦٠	الدرجة	الاسترخاء العضلي للذراعين
*٠.٩٤	٠.٩٤	١٢.٠٠	٠.٨٧	١٢.١٠	الدرجة	الاسترخاء العضلي للجذع
*٠.٩١	١.٠٥	١٠.٧٠	٠.٩٧	١٠.٥٠	الدرجة	الاسترخاء العضلي للرجلين
*٠.٩٠	١.٥٦	٥١.٠٠	١.٨٨	٥١.٠٠	الدرجة	الاسترخاء العام

* مستوى الدلالة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.014$

يتضح من جدول (٩) أن هناك علاقة ارتباطية عالية بين التطبيقين الأول والثاني مما يدل على ثبات المتغيرات قيد البحث والاختبار على درجة عالية من الثبات.

- المعاملات العلمية لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

حساب الصدق Validity

تم إيجاد صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلي لإيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل موقف رياضي والمجموع الكلي للمقياس وبين أبعاد المقياس والمجموع الكلي للموقف الرياضي، والجدول (١٠)، (١١) يوضح ذلك

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجة كل موقف رياضي والمجموع الكلي لمقياس

(ن=١٠)

التصور العقلي في المجال الرياضي

قيمة ر	الموقف الرياضي
* ٠.٨٢	الممارسة الفردية
* ٠.٧١	الممارسة مع الآخرين
* ٠.٨٧	مشاهدة الزميل
* ٠.٧٩	الاداء في المنافسة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.014$

يتضح من جدول (١٠) ان قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل موقف رياضي والمجموع الكلي لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 مما يدل على صدق المقياس

جدول (١١) معاملات الارتباط بين ابعاد المقياس والدرجة الكلية لكل موقف

والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٠)

المجموع الكلي للمقياس	الاداء في المنافسة	مشاهدة الزميل	الممارسة مع الآخرين	الممارسة الفردية	الأبعاد
٠.٧٧	٠.٩٣	٠.٧٩	٠.٨٠	٠.٦٧	التصور البصري
٠.٦٥	٠.٧٠	٠.٨٤	٠.٦٥	٠.٨٠	التصور السمعي
٠.٨٤	٠.٩٢	٠.٧٥	٠.٦٧	٠.٨٥	التصور الحس حركي
٠.٨٦	٠.٩٣	٠.٨٠	٠.٨٤	٠.٨٩	التصور الانفعالي
٠.٨٠	٠.٨٥	٠.٦٧	٠.٨٧	٠.٧٧	التحكم في الصورة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.014$

يتضح من جدول (١١) دلالة معاملات الارتباط بين الأبعاد والمجموع الكلي لكل موقف رياضي مما

يدل على صدق الاتساق الداخلي بين ابعاد المقياس

حساب الثبات Reliability

لتقدير معامل الثبات قامت الباحثة بتطبيق الاختبار واعادة تطبيقه بفواصل زمني أسبوعين على عينة

مكونة من (١٠) ناشئين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتم التطبيق الأول يوم السبت الموافق ٢٠١٧م / ٦ / ٢٢م والتطبيق الثاني يوم الخميس الموافق ٢٠١٧م / ٦ / ٢٢م، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني حيث يعبر هذا الارتباط عن معامل الثبات والجدول رقم (١٢) يوضح معاملات الثبات لمقياس التصور العقلي قيد البحث.

جدول (١٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي (قيد البحث) ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع ±	س	ع ±	س		
٠.٨٨	٠.٨٤	١١.٤٠	١.١٥	١١.٣٠	الدرجة	التصور البصري
٠.٨١	٠.٨٢	١٠.٧٠	٠.٩٦	١٠.٦٠	الدرجة	التصور السمعي
٠.٨٠	٠.٦٣	١٠.٨٠	٠.٧٨	١٠.٨٠	الدرجة	التصور الحس حركي
٠.٨٩	١.٠٥	١١.٣٠	١.٢٦	١١.٤٠	الدرجة	التصور الانفعالي
٠.٨٧	٠.٧٨	١١.٢٠	١.١٠	١١.١٠	الدرجة	التحكم في الصورة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (١٢) أن هناك علاقة ارتباطية عالية بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي مما يدل على ان المقياس قيد البحث على درجة عالية من الثبات.

١- المعاملات العلمية للاختبارات المهارية قيد البحث: حساب الصدق:

قامت الباحثة بإيجاد الصدق التمايزي للاختبارات المستخدمة وذلك من خلال تطبيق الاختبارات على عينتين متساويتين في العدد قوام كلا منها (١٠) لاعبين، العينة الاولى تمثل لاعبين متقدمين في المستوى (عينه مميزه) والاخرى غير مميزة تمثل لاعبين مبتدئين (عينة البحث الاستطلاعية) وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات المهارية قيد البحث والجدول (١٣) يوضح ذلك.

جدول (١٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في متغيرات البحث

ن = ١٠ = ٢ = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين قيمت (ت) المحسوبة
		ع ±	س	ع ±	س	
المحاورة + التمريرة الصدرية	الدرجة	١.١٩	١١.٥٠	٠.٩٧	١١.٥٠	٥.٣٣*
استلام التمرير + التصويب بالوثب	الدرجة	٢.٧٧	٣.٩٣	٠.٣٨	٣.٩٣	٥.٨٥*
الاستلام+المحاورة العالية+التصويب من القفز (نقطتان)	الدرجة	٢.٥٦	٣.٥٤	٠.٤٨	٣.٥٤	٤.٤٠*
الاستلام + المحاورة العالية + التصويب السلمى	الدرجة	٣.٦٢	٥.٠٧	٠.٥٥	٥.٠٧	٥.١٨*
المحاورة بين الحواجز + التصويب بالوثب	الدرجة	٤.١٠	٥.٩٠	٠.٧٣	٥.٩٠	٤.٢٩*

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات.

حساب الثبات:

تم حساب ثبات الإختبارات المستخدمة قيد البحث بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيق Test- Re-Test على عينة البحث الإستطلاعية وقوامها (١٠) لاعبين، حيث تم التطبيق الأول بتاريخ ٢٠١٧/٠٦/٢٢ ثم تم إعادة التطبيق بتاريخ ٢٠١٧/٠٦/٢٢ وذلك تحت نفس الظروف والشروط في التطبيق الأول والجدول (١٤) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني.

جدول (١٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات المهارية قيد البحث ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات (المهارات الحركية)
	±ع'	س'	±ع'	س'		
٠.٩٢	٠.٩٩	٨.٩٠	١.١٩	٨.٩٠	الدرجة	المحاورة + التميريرة الصدرية
٠.٩٣	٠.٤٧	٢.٧٣	٠.٤٩	٢.٧٧	الدرجة	استلام التميرير + التصويب بالوثب
٠.٩٥	٠.٤٨	٢.٥١	٠.٥١	٢.٥٦	الدرجة	الاستلام+المحاورة العالية+التصويب من القفز (تقطتان)
٠.٩٢	٠.٦٣	٣.٨٥	٠.٦٨	٣.٦٢	الدرجة	الاستلام + المحاورة العالية + التصويب السلمي
٠.٩٢	٠.٩٤	٤.٣٠	١.١٠	٤.١٠	الدرجة	المحاورة بين الحواجز + التصويب بالوثب
٠.٨٥	١.٣٩	٣٢.٢٠	١.٢٥	٣٢.٣٠	الثانية	اختبار الـ (٧) شواخص

يتضح من الجدول (١٤) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في متغيرات البحث المهارية قد تراوحت بين (٠.٨٥، ٠.٩٥) مما يدل على أن الإختبارات المستخدمة قيد البحث ذات معاملات ثبات عالية.

- برنامج تدريب العمليات العقلية وفقاً لنماذج البرمجة اللغوية العصبية ملحق (٧):

- الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح لتدريب العمليات العقلية وفقاً لنماذج البرمجة اللغوية العصبية إلى:

١- تطوير المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه)

٢- تحسين الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئ كرة السلة

- أسس البرنامج وفقاً لنماذج البرمجة اللغوية العصبية:

- عدم التسرع في الانتقال من مرحله إلى أخرى
- ترسيخ قيم ومعتقدات عن قدرة الناشئ ومراعاة أنماط السلوك

- مراعاة أركان البرمجة اللغوية العصبية (الحصيلة - ارهاق الحواس - المرونة - العمل والمبادرة - الاستعداد الجسماني والنفسي) (٤٣)

- أبعاد البرنامج المقترح:

أشتمل البرنامج المقترح لتدريب العمليات العقلية وفقاً لنماذج البرمجة اللغوية العصبية على الأبعاد التالية:

- الاسترخاء العضلي Muscular Relaxation
- الاسترخاء العقلي Mental Relaxation
- التصور العقلي Mental Imagery
- تركيز الانتباه Concentration
- البرمجة اللغوية العصبية Neuro Linguistic Programming

-محتويات البرنامج المقترح لتدريب بعض العمليات العقلية وفقاً لنماذج البرمجة اللغوية العصبية:

من خلال اطلاع الباحثة والمسح المرجعي للدراسات والبحوث التي تناولت العمليات العقلية والبرمجة اللغوية مثل إبراهيم محمد السيد الفقى (٢٠١٣) (١)، إبراهيم محمد السيد الفقى " (٢٠٠٩) (٢)، إبراهيم محمد السيد الفقى " (٢٠٠١) (٣)، عمرو فؤاد عبدالحميد (٢٠١٥) (١٤)، كارول هاريس الدواش (٢٠٠٥) (١٨)، مدحت محمد أبو النصر (٢٠٠٦م) (٢٠)، محمد إبراهيم سلطان، طارق محمد جابر (٢٠١٢م) (٢١)، ماك برايد Mac Bride (١٩٩٨) (٣٦)، سو كنيث Sue knight (٢٠٠٦) (٣٨) ومن خلال استطلاع رأى السادة الخبراء قامت الباحثة بتصميم البرنامج المقترح لتدريب بعض العمليات العقلية وفقاً لنماذج وإفتراضات البرمجة اللغوية العصبية و تم عرضه فى صورته الاولية على الخبراء (ملحق ١) والذين أقرؤ ملامته لهدف البحث وأصبح فى صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتمل على تدريب العمليات العقلية الأتية **mental process**:-

أولاً: تدريبات الاسترخاء العضلي: وتم استخدام طريقة الاسترخاء التخيلي Imagery Relaxation لتنفيذ هذا البعد، والتي تتضمن أداء سلسلة من الانقباضات العضلية يتبعها استرخاء تام مع الانتقال من مجموعة عضلية الى أخرى حتى يتم الاسترخاء فى جميع المجموعات العضلية وتهدف هذه التدريبات الى:

- المساعدة على خفض التوتر والقلق

- تعلم الاحساس بالفرق بين التوتر والاسترخاء والتحكم فى عمل الجهاز العضلي.

ثانياً: تدريبات الاسترخاء العقلي: وتم استخدام اسلوب التحكم فى التنفس لتنفيذ هذا البعد بإعتبار ان التنفس هو المفتاح الرئيسى لجميع طرق الاسترخاء، واكثرها تأثيراً فى التحكم فى التوتر والقلق واعتمد ذلك على أداء مجموعة من تدريبات التنفس التى يتم التركيز فيها على التنفس من الحجاب الحاجز وليس من الصدر وتهدف هذه التدريبات الى:

- تخفيف تراكم الضغط والقلق

• صفاء الذهن وتعميق الشعور بالاسترخاء

ثالثاً: **تدريبات التصور العقلي:** ويعتبر هذا البعد من الأبعاد الرئيسة التي تعكس تأثير البرنامج المقترح لتدريب بعض العمليات العقلية وفقاً لنماذج وإفتراضات البرمجة اللغوية العصبية على المهارات العقلية والاداءات المهارية المركبة في كرة السلة، وقد تم استخدام تكرار صور مراحل الاداء الفنى للمهارات الهجومية قيد البحث من خلال استدعاء صور واقعية لهذا الاداء بحيث يحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والاحساس الحركى اى كل ما يخص الاداء الفنى للمهارات قيد البحث دون الاداء الفعلى لها ويهدف هذا البعد الى:

• تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية

• تنمية الشعور بالوعي الحسي والتحكم فى الحالة الانفعالية

رابعاً: **تدريبات تركيز الانتباه :** وقد تم استخدام تدريبات تركيز الانتباه على مجموعة من المهارات الهجومية بشكل منفرد ثم دمجها فى شكل تدريبات مركبة وتم التركيز على هذه المهارات من حيث الاداء الفنى والجوانب الحس حركية ، وكان الهدف من هذه التدريبات هو:

• زيادة القدرة على تركيز الانتباه

• عزل الافكار السلبية

• زيادة فاعلية الافكار الايجابية

خامساً: **توظيف البرمجة اللغوية العصبية:** وتم توظيف البرمجة اللغوية العصبية فى البرنامج من خلال الأبعاد الآتية :-

١- **الاحساس الداخلى:** ويعبر عن وعى الناشء بخبراته الداخلية السمعية والبصرية والانفعالية

٢- **الاحساس الخارجى:** ويعبر عن وعى وإدراك الناشء بالمتغيرات المحيطة السمعية والبصرية والانفعاليه والتي تظهر نتيجة التأثير المباشر لهذه المؤثرات على المستقبلات الحسية المطابقة.

٣- **الحالة الانفعالية:** وتعبّر عن مجموع الافكار والانفعالات والطاقات البدنية والعقلية للناشء وتتضح فى قدرة الناشء على اختيار حالته الانفعالية والتأثير فى حالات الاخرين بطريقة ايجابية اى التحول من الحالة الانفعالية السلبية (الهزيمة ، قلق المنافسة ...) الى الحالة الانفعالية الايجابية (الثقة فى النفس والتركيز فى الاداء ...)

٤- **المعتقدات والقيم:** وتعنى المعتقدات جميع القواعد التى يعيش الناشء بها ومن اجل تحقيقها ، كما يقصد بالقيم كل الاشياء التى تمثل أهمية للناشء، واستخدمت الباحثة التدريب على الافتراضات المسبقة التالية وهى كل الافكار والمعتقدات التى يتم التسليم بها والتصرف على اساسها كوسيلة لتطوير واعادة تشكيل النماذج العقلية داخل البرنامج العقلى :-

الافتراضات المسبقة فى البرمجة اللغوية العصبية

✓ ليس هناك فشل هناك فقط تغذيه راجعه.

- ✓ الجسم والعقل يؤثر كل منهما على الآخر .
 - ✓ ليس بالضرورة كل ما فى عقلك هو الواقع تماماً لأبد من وجود (حذف - تعميم - تشويه)
 - ✓ ليس هناك فشل ولكن خبرات وتجارب ووراء كل سلوك نية ايجابية
 - ✓ كل شخص لديه الامكانيات لإحداث التغيير وبذل أقصى إستطاعته فى حدود ما يتوفر لديه
 - ✓ اذا كان شىء ممكناً لشخص ما فمن الممكن لاي شخص أن يتعلم كيف يعمل الشىء ذاته
 - ✓ انا مسئول عن تفكيرى لذا فأنا مسئول عن النتائج التى أصل لها (٢ : ١٥) (١٨ : ٢٨) (٤٢)
- التوزيع الزمني للبرنامج المقترح :**

من خلال المسح المرجعي للدراسات والبحوث واستطلاع رأى السادة الخبراء قامت الباحثة بتحديد مده البرنامج التدريبي لعينه البحث والمتمثلة فى (١٠) أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تعليمية فى الأسبوع- إجمالى عدد الوحدات التعليمية (٣٠) وحدة ، زمن الوحدة التعليمية المقترحة (٣٠) دقيقة ، والجدول (١٥) يوضح التوزيع الزمني للبرنامج المقترح

جدول (١٥) التوزيع الزمني للبرنامج المقترح لتدريب بعض العمليات العقلية وفقاً لنماذج البرمجة اللغوية العصبية

التوزيع الزمني	البيان
(١٠) اسابيع	مدة البرنامج التعليمي بالأسابيع
(٣٠) وحدات تعليمية	عدد الوحدات التعليمية للبرنامج التعليمي
(٣) وحدة تعليمية فى الاسبوع	عدد الوحدات التعليمية فى الإسبوع
(٣٠) دقيقة	زمن الوحدة التعليمية
(٩٠٠) دقيقة = ١٥ ساعة	الزمن الكلى للبرنامج التعليمي

التجربة الأساسية والقياسات القبلية والبعديّة قيد البحث:
القياسات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية لمتغيرات العمليات العقلية (الاسترخاء- التصور العقلى - الانتباه) والمتغيرات مهارية قيد البحث على المجموعتين التجريبيّة والضابطة فى الفترة من ٢٤-٢٥ / ٠٦ / ٢٠١٧م، وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين ويعتبر هذا القياس بمثابة القياسات القبلية لمجموعتي البحث.
التجربة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح لتدريب العمليات العقلية وفقاً لنماذج البرمجة اللغوية العصبية على المجموعة التجريبية ملحق (٧)، بينما اكتفت بالتدريب التقليدي للمجموعة الضابطة وذلك خلال الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٠١/٠٧/٢٠١٧م إلى يوم الخميس الموافق ٠٧/٠٩/٢٠١٧م وتم أداء الوحدات التدريبية قبل التدريب البدنى والمهارى للناشئين

القياس البعدي:

بعد الإنتهاء من تطبيق التجربة الأساسية قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية يومية ٩-١٠/٠٩/٢٠١٧م على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) تحت نفس شروط تطبيق القياس القبلي. المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج (SPSS) لإجراء المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي
 - الانحراف المعياري
 - معامل الارتباط
 - معامل الالتواء
 - النسبة المئوية
 - اختبار "ت" لدلالة الفروق
- عرض ومناقشة النتائج:

جدول (١٦) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة

التجريبية في متغيرات المهارات العقلية قيد البحث ن = ١٥

قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
	±ع ^٢	س ^٢	±ع ^١	س ^١			
*١٢.٨٥	٠.٨٦	٨.٢٠	١.٠٦	١٣.١٣	درجة	الاسترخاء العضلي للرأس	الاسترخاء
*١٠.٧٢	٠.٩١	٨.٦٠	١.٢٤	١٢.٤٠	درجة	الاسترخاء العضلي للذراعين	
*١٠.٦٣	٠.٩٢	٨.٥٣	١.٢٩	١٢.٦٧	درجة	الاسترخاء العضلي للجذع	
*١٤.٩٤	٠.٦٣	٧.٤٠	٠.٨٨	١٠.٢٧	درجة	الاسترخاء العضلي للرجلين	
*١٣.٠٦	١.٧٢	٤٠.٦٠	٢.٢٤	٥١.٨٠	درجة	الاسترخاء العام	
*١٩.٠٠	١.٠٣	١٣.٩٣	١.١٨	١١.٤٠	درجة	التصور البصري	التصور العقلي
*١٥.٣٣	١.٢٢	١٣.٧٣	١.٣٢	١١.٢٠	درجة	التصور السمعي	
*١٩.٨٦	٠.٩٩	١٣.٨٧	١.١٠	١١.٢٧	درجة	التصور الحس حركي	
*١٣.٦٧	١.١٣	١٤.٠٠	١.١٨	١١.٤٠	درجة	التصور الانفعالي	
*١٨.٥٠	٠.٩٦	١٣.٧٣	٠.٩٦	١١.٢٧	درجة	التحكم في التصور	
*١٩.١٨	٠.٨٣	٩.٨٧	١.٠٦	٧.٦٠	درجة	تركيز الانتباه	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات العمليات العقلية وتقدير الذات مهارية قيد البحث ولصالح القياسات البعدية.

جدول (١٧) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في متغيرات المهارات العقلية قيد البحث ن = ١٥

قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	س _٢ ± ع _٢	س _١	س _١	ع _١ ±		
٠.٦٩	١.١٧	١٣.٣٣	١.١٢	١٣.٤٦	درجة	الاسترخاء
١.٤٦	١.٢٢	١٢.٩٣	١.١٦	١٣.٠٦	درجة	
١.٠٠	١.١٣	١٢.١٣	١.٢٨	١٢.٢٧	درجة	
٠.٥٦	٠.٨٦	١٠.٨٠	٠.٩٩	١٠.٨٧	درجة	
٠.٤٣	١.٧١	٥١.٠٧	١.٩٢	٥١.١٣	درجة	
١.٧٤	٠.٩٢	١١.٥٣	٠.٨٨	١١.٢٧	درجة	التصور
١.٣٨	٠.٩٢	١٠.٨٧	٠.٨٩	١٠.٦٧	درجة	
١.٤٧	٠.٩٤	١٠.٨٠	١.٠٥	١٠.٦٧	درجة	
١.٣٨	٠.٨٣	١١.٤٧	٠.٩٦	١١.٢٧	درجة	
١.٠٠	١.٠٦	١٠.٨٦	٠.٩٤	١٠.٨٠	درجة	
٠.٥٦	٠.٨٥	٨.٠٠	٠.٨٠	٧.٩٣	درجة	تركيز الانتباه

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في متغيرات المهارات العقلية قيد البحث.

تشير نتائج جدول (١٦) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في متغيرات المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - الانتباه) ولصالح القياسات البعديّة، بينما تشير نتائج جدول (١٧) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في هذه المتغيرات، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى البرنامج المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية دون الضابطة وما يحتويه من تدريب للمهارات العقلية وفقاً لنماذج البرمجة اللغوية العصبية وما يتضمنه من تدريبات متنوعة تشمل تدريبات إستراتيجية تناولت المناطق التي يتمركز فيها التوتر مثل (الرقبة، الوجه، الكتفين، الذراعين، الجذع، الرجلين) والتي كان لها بالغ الأثر في خفض التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم، وكذلك تدريبات لتنمية القدرة على التصور العقلي من خلال الابعاد الحسية (البصرية، السمعية، الحس حركية) وكذلك تدريبات وضوح الصورة والتحكم في الصورة وتدريب التصور الانفعالي من خلال تصور الانفعالات التي تتناسب مع طبيعة الأداء المهاري مما ساعد الناشئ على فهم التصور العقلي وكيفية حدوثه وكيفية تكوين صورة عقلية يستطيع الناشئ أن يستحضرها بمشاركة جميع الحواس المختلفة وذلك للاستفادة منها في تدعيم أدائه والارتقاء بمستواه الرياضي. وأيضاً تدريبات تركيز الانتباه المختلفة والتي تضمنها البرنامج المقترح والتي من المتوقع أن تكون قد ساهمت بدرجة كبيرة في ارتفاع قيم القياسات البعديّة لدي عينة البحث التجريبية دون الضابطة

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من " لاميراندم وراينى. Lamirand, M. Rainy, D."

(١٩٩٤م) (٣٥) ، سلفادور ومدتي. Salvator.R.Maddi (٢٠٠٤م) (٣٨)، نجلاء فتحي (١٩٩٧م) (٣٠) على أن تدريب العمليات العقلية يؤثر بصورة ايجابية على مستوى القدرة على الاسترخاء وخفض حدة التوتر والقلق واكتساب مهارة التحكم فى الجهاز العضلى والوصول إلى درجة التوتر المثلى التى تساعد على كفاءة الأداء خلال عملية التدريب

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كايول هاريس (٢٠٠٤) (١٩) ، جوزيف أوكونر (٢٠٠٦) (١١) أن البرمجة اللغوية العصبية تمنح الإنسان الفرصة لتغيير أفكاره وسلوكه ومعتقداته، عن طريق تغيير المصدر الداخلي (القيم والمعتقدات) للإشارات التي ترسلها أفكاره إلى العالم الخارجى لتوضيح ما يريد وما يؤمن به، مما يساعده على إدارة التغيرات الداخلية، لتحقيق أفضل استفادة من اقوى أجهزة الحواس إلا وهو العقل، حيث تعتبر البرمجة اللغوية العصبية من الجوانب الهامة التى تسهم فى تعزيز التعبئة النفسية للاعب عن طريق زيادة ثقته فى نفسه وفى قدراته وتثير لديه الإدراك بالتحكم فى المواقف الرياضية وقد أظهرت النتائج أيضاً أنه للتدريب على الافتراضات المسبقة وفقاً للبرمجة اللغوية العصبية دور كبير فى برمجة العقل البشرى ببرامج النجاح وتقدير الذات واستبدالها ببرامج الفشل ومن ثم ترقيه الاتصال بالذات الذى يعنى التحكم فى كل ما يحدث داخل الشخصيه الانسانيه سواء بالتفكير أو الإدراك أو كل مايتعلق بقيم ومعتقدات اللاعب المرتبطه بالبطوله، المنافسة، التحكيم ، الجمهور (٢ : ٢٤) و تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من "رحاب محمد سلامة" (٢٠١٢م) (١٣)، "محمد ابراهيم سلطان ، طارق محمد جابر" (٢٠١٢م) (٢١)، "نجلاء ابراهيم ، ايمان السيسى" (٢٠١٢م) (٢٩) وعلى الجانب الآخر ترجع الباحثة عدم حدوث تحسن في المهارات العقلية لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى وعدم تعرضها إلى محتوى برنامج التدريب العقلي المقترح باستخدام البرمجة اللغوية العصبية والاكتفاء بالتدريب التقليدي الذى يركز على الجانب البدنى والمهارى ويغفل الجانب لى نفسى، ولذا يمكن اعتبار نتائج المجموعة الضابطة تدعيماً لأهمية برامج التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية في تطوير العمليات العقلية للرياضيين. ومن خلال العرض السابق يتحقق صحة الفرض الأول شبه كلياً والذي ينص على

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات القبليّة والبعدية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة في المهارات العقلية (الإسترخاء - التصور - الانتباه) لصالح القياس البعدي."

جدول (١٨) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى للمهارات الهجومية

ن = ١٥

المركبة قيد البحث

قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات (المهارات الحركية)
	س _٢	ع _±	س _١	ع _±		
*١١.٨٣	١١.٨٠	٠.٩٤	٨.٠٧	١.٣٣	الدرجة	المحاورة + التميرية الصدرية
*١٢.٤١	٥.٩٣	٠.٨٨	٣.٢٧	٠.٧٢	الدرجة	استلام التمير + التصويب بالوثب

*١٤.١١	٠.٧٤	٥.٥٣	٠.٦٩	٢.٨٢	الدرجة	الاستلام+المحاورة العالية+التصويب من القفز (نقطتان)
*١٣.٨٠	٠.٨٠	٦.٧٣	٠.٤٤	٣.٦٦	الدرجة	الاستلام + المحاورة العالية + التصويب السلمي
*٢٢.١١	٠.٦٣	٧.٤٠	٠.٦٨	٤.٢٠	الدرجة	المحاورة بين الحواجز + التصويب بالوثب
*١٢.٣٣	٠.٨٠	٢٧.٩٣	١.١٧	٣١.٢٧	الثانية	اختبار الـ (٧) شواخص

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة.

جدول (١٩) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري قيد البحث ن = ١٥

قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات (المهارات الحركية)
	±ع ^٢	س ^٢	±ع ^١	س ^١		
*٦.٢١	١.٠٦	٩.٨٧	١.٤٥	٨.٤٠	الدرجة	المحاورة + التميريرة الصدرية
*٦.٣٣	٠.٧٤	٤.٤٧	٠.٧٤	٣.١٠	الدرجة	استلام التميرير + التصويب بالوثب
*٤.٥١	٠.٩٠	٤.٠٨	٠.٦٧	٣.٢٥	الدرجة	الاستلام+المحاورة العالية+التصويب من القفز (نقطتان)
*٦.٢٤	٠.٨٨	٥.١٦	٠.٧٩	٤.٠٥	الدرجة	الاستلام + المحاورة العالية + التصويب السلمي
*٩.٠٣	١.٠٦	٥.٤٧	١.٠٦	٤.٤٠	الدرجة	المحاورة بين الحواجز + التصويب بالوثب
*٨.٩١	١.٢٤	٣٠.٤٠	١.٤٩	٣٢.٠٧	الثانية	اختبار الـ (٧) شواخص

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة.

تشير نتائج جدول (١٨) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات القبليّة و البعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري (قيد البحث) لصالح القياسات البعديّة ، وترجع الباحثة هذا التقدم في المستوى المهاري الى تأثير مصاحبة التدريب العقلي وفقاً لنماذج البرمجة اللغوية العصبية للتدريب المهاري والذي زاد من فاعليته وذلك لان من خلال تدريب المهارات العقلية المختلفة يتمكن اللاعب من زيادة الفهم لطبيعة المهارة المؤداه كما تزداد قدرته على عزل المثيرات غير المرتبطة بالاداء وتركيز الانتباه الذي يساعد بدرجة كبيرة في رفع المستوى المهاري للاعبين والذي يتضح من نتائج القياسات القبليّة والبعديّة ودلالاتها، كما كان لمهارة الاسترخاء سواء كان عضلياً أو عقلياً دوراً في خفض مستوى التوتر والقلق لدى اللاعبين.

وهذا ما اكده محمد العربي شمعون (٢٠٠١) (٣٤) على فاعلية التدريب العقلي في تطوير مستوى المهارة الحركية، حيث انه عندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الاداء الصحيح في المرة التالية للأداء. كما يسهم التدريب العقلي في الشعور بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الايجابية التي تعمل على توقع افضل للأداء الجيد، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالاداء من خلال المشاعر السلبية التي تتسبب في زيادة القلق والتوقعات الفاشلة والتي تقلل

فرص الاداء الصحيح.

ويرى "ماك برايد" Mac Bride (٢٠٠٠م) (٣٦) ان البرمجة اللغوية العصبية تساهم فى تطوير العلاقة بين المخ والجهاز العضلى وبهذا يتم تنظيم المهارات الحركية فى المخ لتصبح جزءا من الأساس الحركى فى العقل.

ويشير أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣م) (٤) أن التأثيرات العصبية المرتبطة بالجهاز العصبى تعتبر من أهم التأثيرات المرتبطة بالأداء الحركى، فتأثير البرمجة اللغوية العصبية على العضلات يحدث تعبئة أكبر عدد من الألياف العضلية والوحدات الحركية المشاركة فى الانقباض العضلى وتقليل العمليات الوقائية للانقباض وزيادة تزامن توقيت عمل الوحدات الحركية مما ينعكس على الاداء المهارى للاعب.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة أحمد امين فوزى، طارق محمد بدر الدين (٢٠٠١م) (٥) أن برنامج البرمجة اللغوية العصبية طريقة حديثة ومبتكرة لتمية وتطوير المهارات الحركية والعقلية للاعبين وتكمن أهميته فى التهيئة العقلية لتصوير أداء مهارة حركية معينة يتم خلالها استثارة لمجموعة العضلات المسؤولة عن أداء تلك المهارة وكذلك تنبيه حسي لمراكز المخ المسؤولة عن أداء تلك المهارة .

ويشير كارثك Karthik (٢٠٠٠م) (٣٤) أن تدريب المهارات العقلية المبني على البرمجة اللغوية العصبية يساهم فى تمكين اللاعب من تنقية وتحسين الاداء عن طريق رفع معدل الالية الحركية باستخدام التصور الحركى مع ضرورة توافر عنصر الهدوء وتركيز الانتباه خلال مراحل البرنامج.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من ايرينا هولديفيتش Irina Holdevici (٢٠١٥م) (٣٢) ودراسة هايدي هسيل Hacer Hyde (٢٠١٥م) (٣١) ودراسة "رحاب محمد سلامة" (٢٠١٢م) (١٣)، محمد ابراهيم سلطان ، طارق محمد جابر (٢٠١٢م) (٢١)، تجلاء ابراهيم ، ايمان السيس" (٢٠١٢م) (٢٩)

كما تشير نتائج جدول (١٩) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات القبليّة و البعدية للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى (قيد البحث) لصالح القياسات البعدية وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى طبيعة البرنامج التدريبي المتبع من قبل المدرب والذى يهتم بالجانب البدنى والمهارى وتعلم المهارات الحركية والذى يراعى التركيز على النقاط التعليمية والفنية للمهارات وكذلك التدرج المهارى للمهارات من اجل تعلم المهارات الحركية المطلوبة فالطريقة التقليدية لا يمكن إغفالها فهى تعتمد على الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى للمهارات المطلوب تعلمها، وتقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب وممارسة وتكرار أداء المهارة وتصحيح الأخطاء ، مما يؤدى إلى التعلم بصورة سليمة مطابقة للأداء الفنى للمهارة ومن ثم يؤثر تأثيراً إيجابياً فى الأداء المهارى.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه مفتى إبراهيم (٢٠٠٢م) (٢٥) إلى أن مستوى أداء اللاعبين يتوقف على مقدرة المدرب الرياضى اوالمعلم على الشرح الجيد للمهارة الحركية من حيث الوضع الصحيح

للجسم، كما أن التدريب المستمر على المهارة وتكرار الأداء وتعديله يؤدي إلى تكامل الأجزاء الصغيرة المكونة للمهارة الحركية، وتربطها مما يؤثر على الجملة الحركية ككل ، ويسهم في تحسين مستوى الأداء. ومن خلال العرض السابق يتحقق صحة الفرض الثاني كلياً والذي ينص علي:

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الاداءات المهارية الهجومية المركبة (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي .

جدول (٢٠) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمليات العقلية قيد

البحث ن_١ = ن_٢ = ١٥

قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	س _٢	ع _±	س _١	ع _±			
*١٣.٦٤	١.١٧	١٣.٣٣	٠.٨٦	٨.٢٠	درجة	الاسترخاء العضلي للرأس	الاسترخاء
*١١.٠١	١.٢٢	١٢.٩٣	٠.٩١	٨.٦٠	درجة	الاسترخاء العضلي للذراعين	
*٩.٦١	١.١٣	١٢.١٣	٠.٩٢	٨.٥٣	درجة	الاسترخاء العضلي للجذع	
*١٢.٣٢	٠.٨٦	١٠.٨٠	٠.٦٣	٧.٤٠	درجة	الاسترخاء العضلي للرجلين	
*١٦.٧٠	١.٧١	٥١.٠٧	١.٧٢	٤٠.٦٠	درجة	الاسترخاء العام	
*٦.٧٤	٠.٩٢	١١.٥٣	١.٠٣	١٣.٩٣	درجة	التصور البصري	التصور العقلي
*٧.٢٧	٠.٩٢	١٠.٨٧	١.٢٢	١٣.٧٣	درجة	التصور السمعي	
*٨.٦٩	٠.٩٤	١٠.٨٠	٠.٩٩	١٣.٨٧	درجة	التصور الحس حركي	
*٦.٩٧	٠.٨٣	١١.٤٧	١.١٣	١٤.٠٠	درجة	التصور الاتفعالي	
*٧.٧٦	١.٠٦	١٠.٨٦	٠.٩٦	١٣.٧٣	درجة	التحكم في التصور	
*٦.٠٨	٠.٨٥	٨.٠٠	٠.٨٣	٩.٨٧	درجة	تركيز الانتباه	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية

والضابطة في متغيرات المهارات العقلية وتقدير الذات المهارية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٢١) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري قيد البحث

ن_١ = ن_٢ = ١٥

قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات (المهارات الحركية)
	س _٢	ع _±	س _١	ع _±		
*٥.٢٨	١.٠٦	٩.٨٧	٠.٩٤	١١.٨٠	الدرجة	المحاورة + التميربة الصدرية
*٤.٩١	٠.٧٤	٤.٤٧	٠.٨٨	٥.٩٣	الدرجة	استلام التميرير + التصويب بالوثب
*٤.٨٠	٠.٩٠	٤.٠٨	٠.٧٤	٥.٥٣	الدرجة	الاستلام+المحاورة العالية+التصويب من القفز (نقطتان)
*٥.١٢	٠.٨٨	٥.١٦	٠.٨٠	٦.٧٣	الدرجة	الاستلام + المحاورة العالية + التصويب السلمي
*٦.٠٧	١.٠٦	٥.٤٧	٠.٦٣	٧.٤٠	الدرجة	المحاورة بين الحواجز + التصويب بالوثب
*٦.٤٧	١.٢٤	٣٠.٤٠	٠.٨٠	٢٧.٩٣	الثانية	اختبار الـ (٧) شواخص

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

تشير نتائج جدول (٢٠)، (٢١) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات العمليات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - الانتباه) ومستوى الأداء المهارى (قيد البحث) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية، وترجع الباحثة هذه النتيجة الى طبيعة البرنامج المقترح والذي طبق على المجموعة التجريبية دون الضابطة والذي يشمل تدريبات مهارات عقلية متنوعة وفقاً للبرمجة اللغوية العصبية من تدريبات استرخاء وتصور عقلي وانتباه وكل ذلك فى اطار تكاملى متوازن وفقاً لنماذج البرمجة اللغوية العصبية مما اتاح للاعب القدرة على التحكم العضلى نتيجة لعملية الاسترخاء المتمثلة فى الانقباض والانبساط للعضلة وتدريبه على التصور العقلي للمهارة ساعد على تطوير مستوى الاداء، كما احتوى البرنامج على بعض الافتراضات لنماذج البرمجة اللغوية كالقيم والمعتقدات والانماط البصرية والسمعية والحس حركية، هذا بالإضافة لبرمجة العقل (الاتصال - الانفصال) كل هذا ساعد على استحضار الحالة الايجابية للاداء مما زاد من تطوير العمليات العقلية للاعبين نتيجة لعمليات الترشيح التى تمت من خلال مراحل انماط التصور الحركى (حذف - تعميم - تشويه) كما ساعد على تطوير الاداء المهارى وثبتت الصورة الصحيحة للاداء فى ذهن الناشئين

كما ترى الباحثة ان تدريبات التصور العقلي بأبعاده المختلفة من تصور بصرى وتصور سمعى وتصور حس حركى وتصور انفعالى و تدريبات تركيز الانتباه فى ضوء البرمجة اللغوية العصبية والافتراضات المسبقة لنماذج البرمجة اللغوية العصبية والمتمثلة فى تحديد انماط السلوك (البصرى - السمعى - الحس حركى) وعمليات الاتصال والانفصال واستحضار الحالة الايجابية ومخاطبة اللاوعى التى تضمنها البرنامج أسهمت فى التحسن الكبير للاداءات المهارية المركبة والتي جعلت الناشئ يقوم بالأداء بشكل ألى وديناميكي فيوفر بذلك الطاقه والتفكير المبدول فى تحديد مراحل الاداء للمهارة وتوجه تفكيره لاتقان الأداء، وذلك فضلاً عن مساهمه تدريبات التصور العقلي فى عمليه التغذية الراجعه للناشئين.

وتتفق ذلك مع نتائج دراسة " عمرو فؤاد عبدالحميد " (٢٠١٥م) (١٤) ودراسة ايرينا هولدفيتش Irina Holdevici (٢٠١٥م) (٣٢) ودراسة هايدي هسيل Hyde Hacer (٢٠١٥م) (٣١) ودراسة " رحاب محمد سلامة " (٢٠١٢م) (١٣) ودراسة " نجلاء ابراهيم، ايمان السيسى " (٢٠١٢م) (٢٩) ودراسة " محمد ابراهيم سلطان، طارق محمد جابر " (٢٠١٢م) (٢١) ودراسة " أحمد عبدالموجود خضيرى " (٢٠١٣م) (٦)

ومن خلال العرض السابق يتحقق صحة الفرض الثالث كلياً والذي ينص على " وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى مستوى الاداءات المهارية الهجومية المركبة (قيد البحث) والمهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - الانتباه) ولصالح المجموعة التجريبية."

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

- ١- البرنامج المقترح لتدريب العمليات العقلية وفقاً لنماذج البرمجة اللغوية العصبية له تأثيراً فعالاً في تطوير بعض المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - الانتباه) لدى ناشئ كرة السلة
- ٢- البرنامج المقترح لتدريب العمليات العقلية وفقاً لنماذج البرمجة اللغوية العصبية ساهم في تحسين مستوى الاداءات المهارية الهجومية المركبة في كرة السلة.
- ٣- تلعب المهارات العقلية (الاسترخاء-التصور العقلي- تركيز الانتباه) دوراً مهماً في تحسين الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئ كرة السلة

ثانياً: التوصيات:

- ١- أهمية التدريب العقلي المبكر ووفقاً لنماذج البرمجة اللغوية العصبية للناشئين، حتى يمكن الاستفادة من هذه البرامج في التطوير والارتقاء بمستوى الأداء.
- ٢- العمل على إنتاج العديد من برامج نماذج البرمجة اللغوية العصبية في الأنشطة الرياضية المختلفة بالتعاون مع الخبراء والمتخصصين في التعليم.
- ٣- إجراء دراسات مشابهة على مهارات أخرى وعينات مختلفة في المراحل العمرية.
- ٤- اعداد مشروع برنامج تطبيقي وخطوات تنفيذه وارساله للاتحاد المصري لكرة السلة ليكون تحت تصرفه لاتخاذ كافة الاجراءات التي يمكن من خلالها تنفيذ هذا المشروع على المنتخبات القومية لتحسين الاداء وزيادة الفاعلية لدى اللاعبين

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم محمد السيد الفقى (٢٠١٣م): " البرمجة اللغوية العصبية " ، دار أجيال للنشر والتوزيع ، القاهرة.
- ٢- ابراهيم محمد السيد الفقى " (٢٠٠٩) : البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود ، دار المدينة للنشر والتوزيع ، القاهرة.
- ٣- ابراهيم محمد السيد الفقى " (٢٠٠١م) : " البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال الامحدود " ، المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية، كندا.
- ٤- أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣م) : " فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٥- احمد امين فوزى ، طارق محمد بدر الدين (٢٠٠١م) : "سيكولوجية الفريق الرياضى "، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٦- أحمد عبدالموجود خضيرى (٢٠١٣م): " تأثير برنامج باستخدام البرمجة اللغوية العصبية علي مستوي

- أداء الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية" ، جامعة أسيوط ، رسالة ماجستير .
- ٧- احمد يوسف حمدان (٢٠١٠) : استخدام المواقف التنافسية لتطوير مهارة التصويب بالوثب بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الاقصى ، مجلة جامعة النجاح للعلوم الانسانية ، مجلد ٢٤ (١٠).
- ٨- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) : " تدريب المهارات النفسية- تطبيقات في المجال الرياضى" ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة
- ٩- السيد محمد خيرى (١٩٨٢م) : اختبار الذكاء العالى، دار التأليف للطباعة والنشر، القاهرة.
- ١٠- جمال علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ (١٩٩٠م): علم الحركة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
- ١١- جوزيف اوكونر(٢٠٠٧) : الكتاب العملي في البرمجة اللغوية العصبية " الدليل العملي لتحقيق النتائج المرجوة" ، ترجمة ومراجعة سلوى بنت محمد بهكلي، دار الميمان للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٢- حسن صالح مهدى ، نور على كريم (٢٠١٥): تأثير التمرينات النوعية فى تعلم بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للطالبات ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد ١٥ (٢)
- ١٣- رحاب محمد محمود سلامة (٢٠١٢م): " برنامج تعليمي لتنمية بعض المهارات الأساسية في رياضة المبارزة وفقاً لنماذج البرمجة اللغوية العصبية" ، مجلة أسيوط ، المجلد ٣٤ (١)
- ١٤- عمرو فؤاد عبدالحميد (٢٠١٥ م) : " تأثير برنامج للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية علي مستوي أداء بعض مهارات كرة القدم" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط .
- ١٥- فارس سامى يوسف وآخرون (٢٠١٤): تحديد المعايير لبعض الاختبارات مهارية بكرة السلة للناشئين بأعمار (١٥-١٦) سنة لاختيار لاعبي منتخب العراق ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد ١٤ (١)
- ١٦- فارس سامى يوسف (٢٠٠٦): بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق
- ١٧- فائز بشير موات ، مؤيد عبد الله جاسم (١٩٩٩) : كرة السلة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، العراق .
- ١٨- كارول هاريس ترجمه فؤاد الدواش (٢٠٠٥) : "البرمجة اللغوية العصبية - دليل تمهيدى لعلم وفن التميز" ، مكتبة النهضة المصريه ، القاهرة .

- ١٩- كارول هاريس(٢٠٠٤): البرمجة اللغوية العصبية الان أكثر سهولة، ترجمة مكتبة جرير، مكتبة جرير، الرياض
- ٢٠- مدحت محمد أبو النصر(٢٠٠٦م): "البرمجة اللغوية العصبية" ، مجموعة النيل العربية ، القاهرة .
- ٢١- محمد إبراهيم سلطان، طارق محمد جابر (٢٠١٢م): "برنامج تعليمي لتنمية بعض المهارات الأساسية المندمجة في كرة القدم وفقا لنماذج البرمجة اللغوية العصبية لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية"، جامعة أسيوط، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة، العدد الأول، نوفمبر.
- ٢٢- محمد السيد مصطفى عوض (٢٠١٦): فاعلية التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية علي تحسين المستوى الرقمي فى دفع الجلة، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان المجلد ٧٦ (٢)
- ٢٣- محمد العربى شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م) : " اللاعب والتدريب العقلى " ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٢٤- محمد العربى شمعون (٢٠٠١م): " التدريب العقلى فى المجال الرياضى " ، ط٢، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٢٥- مفتى إبراهيم حماد(٢٠٠٢م) : "التدريب الرياضى التربوى"،مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، القاهرة .
- ٢٦- ميادة تحسين القيسى (٢٠١٦): المهارات العقلية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية المركبة فى كرة السلة ، مجلة كلية التربية الاساسية ، المجلد ٢٢ (٩٤) ، الجامعة المستنصرية ، العراق.
- ٢٧- ميثم صالح كريم (٢٠١٧): اثر استخدام الوسائط التفاعلية فى تطوير الذكاءات المتعددة وبعض المهارات الهجومية المركبة للاعبين الشباب بكرة السلة، مجلة جامعة بابل /العلوم الانسانية ، المجلد ٢٥(٥)
- ٢٨- نادر ضياء حسين (٢٠٠٧م): " اكتشف برنامج عقلك الباطن" ، دار الندى، الطبعة الأولى، بيروت، لبنان.
- ٢٩- نجلاء إبراهيم ، إيمان السيسى (٢٠١٢م): " تأثير استخدام الأنماط التمثيلية باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبى ١١٠ متر حواجز"، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة، العدد الأول، نوفمبر.
- ٣٠- نجلاء فتحى مهدى (١٩٩٧م) : " تأثير برنامج للتدريب العقلى على تطوير الايقاع الحركى ومستوى الاداء فى التمرينات " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة ، جامعة حلوان .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- ٣١- Hyde , Hacer (٢٠١٥) , " Specialist training for counseling skills " , New York, New York: Penguin Books, USA.

- ٣٢- **Irina Holdevici** (٢٠١٥) : Neuro linguistic Programming – A form of mental training in high – performance shooting, P. ١٦٩- ١٧٣ , Bucarest.
- ٣٣- **John C. Price** (٢٠٠٦): Martial Arts and Cognitive Psychology: Toward Further Research in the Cognitive Aspects of Martial Arts Capella University.
- ٣٤- **Karthike** (٢٠٠٠): " Mental imagery and mind training in sport " ,American psychological association ,DC.Washington.
- ٣٥- **Lamirand ,M.&Rainy,Y.**(١٩٩٤):"Relaxation and accuracy basketball foul shooting,perceptual and molar skills(Missoula,Mont) ٧٨ (٣ part ٢),JunePellet , et .all(١٩٩٤): Feed Back Effects Field Based Finding, Journal of Physical Education Recreation and Dance,Vol. ٣٨,No. ٢.
- ٣٦- **Mac Bride**(١٩٩٨) : " Physical training as Mental training " The world Wide school .Skinsley–Me Brodie– D(١٩٩٠): A study of the effectiveness of computer assisted learning physical education ,sport express, United – Kingdom.
- ٣٧- **Salvator .R.Maddi.**(٢٠٠٤): The Role of Hardiness and Religiosity in Depression and Anger. International Journal of Existenti Psychology &Psychotherapy, Vol(١) No(١).
- ٣٨- **Sue knight**(٢٠٠٦): Nlp at work (the difference that makes the difference in business, garir bookstore.

ثالثاً: شبكة المعلومات:

- ٣٩- [http:// www.nlpnote.com](http://www.nlpnote.com)
- ٤٠- http://www.ibtesama.com/vb/forumdisplay-f_٤٩.html
- ٤١- https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A8%D8%B1%D9%85%D8%AC%D8%A9_%D9%84%D8%BA%D9%88%D9%8A%D8%A9_%D8%B9%D8%B5%D8%A8%D9%8A%D8%A9
- ٤٢- <http://www.arbreiki.com>
- ٤٣- <https://www.slide share.net/fahdTazi/ss-٧٥٥٩٣١٩>