

## علاقة البرمجة اللغوية العصبية بنتائج المباريات (تنس الطاولة) بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفرالشيخ

\* د/ بسمة محمد الحسيني

### مقدمة ومشكلة البحث :

تتقق البحوث والدراسات في علوم الرياضة على وجود عدد من العوامل التي يمكن أن تؤثر في تحقيق الإنجاز، وفي وصول اللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية، منها (الإعداد البدني، الذهني، والنفسي)، وبالرغم من اختلاف هذه الجوانب تبعاً لنوع النشاط الرياضي الممارس، والمركز التخصصي الذي يحتله اللاعب أو الفريق في أثناء الأداء، إلا أن أغلب الدراسات تجمع على أن الجانب النفسي يعد العامل المهم في ربط هذه الجوانب مع بعضها. فهو يعد شرطاً أساسياً لتمكين اللاعب من الاستجابة الصحيحة للمواقف التنافسية المختلفة. ومما يثبت ذلك، تعرض الكثير من اللاعبين إلى بعض مظاهر الانفعالات البدنية والذهنية قبل وفي أثناء المشاركة في السباقات الرياضية وتكون النتيجة أن يؤدي ذلك إلى انهيار في الطاقة النفسية وعدم القدرة على الأداء بأقصى طاقة ممكنة.

ويشير "عادل حيدر" (٢٠١٥) أن إنجاز المستويات الرياضية العليا يرتبط بعوامل مختلفة يأتي في مقدمتها الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وحيث أن الإعداد البدني والمهاري والخططي قد تقاربت طرقه ومبادئه إلى درجة كبيره خلال السنوات الأخيرة ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالإعداد النفسي، ويعتمد تنظيم الطاقة البدنية على التحكم في احمال التدريب ومعرفة تأثيره على اجهزه الجسم المختلفة فان الطاقة النفسية تكسب الرياضي المقدرة للسيطرة على افكاره وانفعالاته ومعرفة تأثير ذلك على سلوكه اثناء التدريب واو المنافسة. (٩ : ١٣٤)

\* مدرس بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية- جامعة كفرالشيخ.

كما يشير "محمد حسن علاوي" (١٩٩٨م) إلى أن اللاعب يتعرض خلال المنافسة إلى حالات ومواقف نفسية مصحوبة بالانفعال والاستثارة لذا فإن الإعداد والتهيئة النفسية أصبحت عملية ضرورية وملحة بالنسبة للاعب لكي يستطيع السيطرة على انفعالاته وضبط تصرفاته وبالتالي يتحسن أداء اللاعب. (١٩: ٩٥).

وفي ضوء ذلك استعانت العديد من الفرق الرياضية في الدول المتقدمة رياضياً بالأخصائي النفسي التربوي الرياضي للعمل مع الفرق الرياضية لتوجيه وإرشاد اللاعبين ومحاولة إكسابهم السمات النفسية لديهم، والخاصة بنوع النشاط الرياضي الذي يمارسونه، لذا من الأهمية الأخذ في الاعتبار بدور الجانب النفسي عند أداء المهارات الرياضية فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية المشتتة للأداء (٢٠: ١٠).

والبرمجة اللغوية العصبية (NLP) هي فن وعلم الوصول بالإنسان لدرجة الامتياز البشري التي بها يستطيع أن يحقق أهدافه ويرفع دائماً من مستوى حياته وهي مجموعة طرق وأساليب تعتمد على مبادئ نفسية تهدف لحل بعض الأزمات النفسية ومساعدة الأشخاص على تحقيق نجاحات وإنجازات أفضل في حياتهم، فهي يمكن أن تكون وسيلة علاج نفسي سلوكي ذاتي تحاول أن تحدد خطة واضحة للنجاح ثم استخدام أساليب نفسية لتعزيز السلوك الأنجح ومحاولة تفكيك المعتقدات القديمة التي تشخص على أنها معيقة لتطور الفرد، وسبب اختيار الجهاز العصبي أنه مصدر التحكم في وظائف جسم الإنسان كالسلوك والشعور، أي إذا تحكنا بالجهاز العصبي تحكنا في تصرفاتنا وشعورنا وأهدافنا (٤: ٢٥٤).

ويذكر "محمد جسام عرب، حسين علي كاظم" (٢٠٠٩) ان البرمجة اللغوية العصبية نوع من انواع الاساليب والطرق التي تعتمد على بعض المبادئ في العلوم النفسية لحل بعض الازمات النفسية لمساعدة الافراد على تحقيق

نجاحات افضل في حياتهم، حيث تمكن الفرد من تجميع اكبر قدر من الاسباب والعوامل القوية لضرورة احداث التغيير في الحياة بشكل عام. (١٧: ١٨٦).

وتقوم البرمجة اللغوية العصبية بإمداد اي فرد بطرق تساعده، ليصبح اكثر كفاءة فيما يقوم به وأكثر تحكماً في افكاره ومشاعره افعاله، وايجابية في أسلوبه للحياة وافضل في القدرة على إنجاز النتائج والاهداف. (١٣: ١١) فتسهم البرمجة اللغوية العصبية في امداد اللاعبين بطرق تساعدهم لكي يصبحون اكثر كفاءة وفاعلية في تنفيذ متطلبات الاداء الحركي واكثر تحكماً في افكارهم وانفعالاتهم وسلوكهم وافضل في القدرة على انجاز الاهداف واكثر ايجابية في التفاعل مع البيئة المحيطة فلوان اللاعب لا يملك في نفسة الغرض او المصادر لإنجاز ما يريد فان البرمجة اللغوية العصبية تساعده على ان يكتشف مهارات وطرق المحيطين به في التفكير والتعلم ثم الاندماج معهم في مواقف المشتركة لكي يكونوا اكثر نجاحا كفريق في الموقف التعليمي. (١٢: ١٦) (٢: ٢٢)

ويشير كل من "جروس E. Grosu, (٢٠١٤)، و"ليزارز J Lazarus" (٢٠٠٩) أن اللاعب الذي يمتلك فنيات البرمجة اللغوية العصبية لديها ترسانة حقيقية من التقنيات الفعالة قادرة على توليد تغييرات سريعة في مستوى الأداء الإيجابي، باستخدام كافة الطرق البصرية والسمعية، والحركية، والحس حركية يتحكم من خلالها في كافة التفاعلات السلوكية والفكرية والحركية (٢٧: ٣٦٩٥) (٧: ٣٠)

ويذكر "مجدي أحمد شوقي" (٢٠٠٢م) أن الأداء في رياضة تنس الطاولة يتسم بدرجة عالية من سرعة الأداء ويظهر ذلك في قدرة اللاعب علي أداء حركات متتابعة في أقل زمن ممكن فغالباً ما يضطر اللاعب إلي أن يزيد

من سرعة أداءه لمحاولة الفوز بالنقطة أو لمحاولة مسايرة سرعة أداء المنافس.  
(١٤ : ٢٩٤)

وتتميز رياضة تنس الطاولة بتنوع مهاراتها الأساسية ما بين الهجومية والدفاعية والتي يجب أن يتقنها اللاعب بدرجة معينة من الدقة لاستخدامها في حالة الهجوم والدفاع لمحاولة إحراز النقاط والفوز بالشوط والمباراة، وبالرغم من أن المهارات الأساسية في لعبة تنس الطاولة تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في تعلمها وإتقانها لصعوبة تنفيذها نظراً لصغر حجم الطاولة والمضرب. (٦ : ٢)

وتري الباحثة أن لاعب تنس الطاولة يحتاج إلى ما هو أكثر من المقدرة البدنية، لأن المنافسات الرياضية هي موقف اختبار لكل من المقدرة البدنية والنفسية كالخبرة الشخصية وتركيز الانتباه والادراك (السمعي-البصري-الحسي)، وكذلك القدرة على مواجهه الضغوط والاتزان الانفعالي والتصور العقلي والثقة بالنفس والاسترخاء حتى يتمكن اللاعب من أداء واجباته بكفاءة طوال زمن المباراة وخاصة في الفترات الأخيرة من زمن المباراة حيث ان العامل الاكبر في هذا الوقت هو سرعة الاشارات العصبية ومدى كفاءة وصول هذه الاشارات من والي المخ في نفس الوقت الذي يشهد فيه التنافس لتحقيق الفوز على المنافس.

ويعد أسبوع شباب الجامعات المصرية مناسبة قومية يلتقى فيها المتميزون من شباب مصر بالجامعات المصرية والمعاهد الخاصة للتنافس الشريف في مختلف أنواع الأنشطة الثقافية والفنية والرياضية والاجتماعية والجوالة ولقد شرفت جامعة كفرالشيخ باستضافة أسبوع شباب الجامعات الثاني عشر - فبراير ٢٠١٩، ومن خلال تواجد الباحثة في أسبوع شباب الجامعات بصفتها رئيس اللجنة العليا لتنس الطاولة، وبالرجوع الي الدراسات النظرية والمرجعية كدراسة "مصطفى محمد أمين (٢٠١٧) (٢١)، عمرو شعبان حسين

(٢٠١٦) (١١)، محمد السيد مصطفى (٢٠١٦) (١٦)، بسمة محمد الحسيني (٢٠١٨) (٦)، سوندرز Saunders (٢٠٠٩) (٣٥)، جروسو Grosu, V. T (2013) (٢٨) اكبرزاده AKbarzadeh, B. (2018) (٢٤)، أرادت الباحثة ان تستغل تلك المسابقة والبطولة القوية ذات التنافس الكبير بين افضل اللاعبين المميزين بالجامعات المصرية في التعرف علي مدي تمتع لاعبي تنس الطاولة بفنيات البرمجة اللغوية العصبية علاقة بنتائج المباريات في أسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفرالشيخ حيث أن إغفال جوانب البرمجة اللغوية العصبية يؤثر على اللاعب تأثيراً سلبياً في جميع المستويات والمراحل. وهذا ما دعي الباحثة للقيام بهذا البحث.

#### أهداف البحث :

التعرف على إسهام البرمجة اللغوية العصبية في التقدم بنتائج مباريات تنس الطاولة وذلك من خلال :

١- التعرف علي فنيات البرمجة اللغوية العصبية لمنتخبات الجامعات المصرية في رياضة تنس الطاولة بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفرالشيخ.

٢- التعرف علي فنيات البرمجة اللغوية العصبية للاعبي تنس الطاولة وفق متغير الجنس (ذكور، واناث) لمنتخبات الجامعات المصرية بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفرالشيخ.

٣- التعرف علي علاقة البرمجة اللغوية العصبية بنتائج مباريات تنس الطاولة بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفر الشيخ.

#### تساؤلات البحث:

١- ما هي فنيات البرمجة اللغوية العصبية لمنتخبات الجامعات المصرية في رياضة تنس الطاولة بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفر الشيخ ؟

- ٢- هل توجد فروق في فنيات البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة وفق متغير الجنس (ذكور، وإناث) لمنتخبات الجامعات المصرية بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفر الشيخ؟
- ٣- ما علاقة البرمجة اللغوية العصبية بنتائج مباريات تنس الطاولة بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفر الشيخ؟

#### المصطلحات المستخدمة :

#### - البرمجة اللغوية العصبية:

هي علم قائم علي رغبة الفرد في التغيير وموافقة الأحداث الجارية، ووضع أهداف محددة ومحاولة تحقيقها مرتبة من الأسهل إلي الأصعب، ويمكن تقسمها كالتالي:

- البرمجة: تصف التدريب لأنفسنا علي التفكير والكلام والتدريب والأفعال بأساليب جديدة.
- اللغوية: تمثل اللغة التي نستخدمها سواء اللفظية أو غير اللفظية منها أشكال والأشكال التي تعكس خبرتنا عن العالم
- العصبية: تشير إلى الجهاز العصبي أي ما يتعلق بالجهاز العصبي وهو الذي يتحكم في وظائف الجسم وأدائه وفعاليته، السلوك والتفكير، والشعور وهو المسلك العقلي لحواسنا الخمس التي نرى ونسمع ونحس ونتذوق ونشم بها. (٢٩: ٢٠٤) (٢٦: ١٢٤)

#### الدراسات السابقة :

#### أولاً: الدراسات العربية :

- ١- دراسة "مصطفى محمد امين" (٢٠١٧) (٢١) بعنوان "تأثير برنامج باستخدام أساليب البرمجة اللغوية العصبية لتنمية الاستراتيجيات العقلية والمستوى المهاري للاعبين كرة اليد" هدف البحث إلى الكشف عن تأثير برنامج باستخدام أساليب البرمجة اللغوية العصبية لتنمية الاستراتيجيات

العقلية والمستوي المهاري للاعب كرة اليد المنهج المستخدم المنهج التجريبي عينة البحث تكونت عينة البحث من (٣٠) ناشئاً من ناشئي كرة اليد بنادي المنصورة الرياضي بمحافظة الدقهلية أهم النتائج أن برنامج البرمجة اللغوية العصبية المقترح ذو فاعلية في تنمية محاور البرمجة اللغوية العصبية. وتوصلت النتائج الى ان برنامج البرمجة اللغوية العصبية المقترح ذو فاعلية في تطوير محاور مقياس الاستراتيجيات العقلية.

٢- دراسة "عمرو شعبان حسين" (٢٠١٦) (١١) بعنوان "الإصابات الرياضية وعلاقتها بالبرمجة اللغوية العصبية NLP لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة" هدف البحث إلى التعرف على إسهام البرمجة اللغوية العصبية في الحد من الإصابات لدى الرياضيين وذلك من خلال التعرف على الاصابات الأكثر شيوعاً لطلاب كلية التربية الرياضية والتعرف على درجة البرمجة اللغوية العصبية لدى الرياضيين (المصابين وغير المصابين رياضياً) ودراسة العلاقة بين الإصابات الرياضية وبين البرمجة اللغوية العصبية. المنهج المستخدم المنهج الوصفي عينة البحث بلغت (٤٠) تلميذاً تتراوح أعمارهم ما بين (٦-٨) سنة أهم النتائج يوجد علاقة ايجابية بين الإصابات الرياضية وبين البرمجة اللغوية العصبية، درجة البرمجة اللغوية العصبية لدى الرياضيين الغير المصابين اعلي من الرياضيين المصابين.

٣- دراسة "محمد السيد مصطفى" (٢٠١٦) (١٦) بعنوان "فاعلية التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على تحسين المستوى الرقمي في دفع الجلة" هدف البحث إلى وضع برنامج مقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية والتعرف على تأثيره على كل من، المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز

الانتباه) لطلاب المدرسة الثانوية الرياضية، المستوى الرقمي في مسابقة دفع الجلة لطلاب المدرسة الثانوية الرياضية المنهج المستخدم المنهج التجريبي عينة البحث قوامها (٢٤) طالباً بالمدرسة الثانوية الرياضية تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٢) طالباً أهم النتائج يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية تأثيراً إيجابياً في تطوير المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) والمستوى الرقمي في دفع الجلة.

٤- دراسة "سوندرز Saunders" (٢٠٠٩) (٣٥) بعنوان "برنامج تربيوي - نفسي للاعبين الكروكيت باستخدام البرمجة اللغوية العصبية" هدف البحث إلى وضع برنامج تربيوي - نفسي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية ومعرفة تأثيره علي مستوي للاعبين الكروكيت المنهج المستخدم المنهج التجريبي عينة البحث قوامها (٣٠) لاعب كريكيت تم تقسيمهم الي مجموعتين متساويتين أهم النتائج يؤثر البرنامج التربيوي - النفسي المقترح باستخدام البرمجة اللغوية العصبية علي مستوي الاداء المهاري للاعبين الكريكيت.

٥- دراسة "جروسو واخرون Grosu, V. T" (٢٠١٣) (٢٨) بعنوان "تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في التدريب الرياضي لتحسين مستوي الأداء للاعبين الجودو" هدف البحث التعرف علي قناة الاتصال المفضلة لكل رياضي من أفعال وحركات وعمليات عقلية المنهج المستخدم المنهج الوصفي عينة البحث قوامها عدد (١٠) لاعبي من فريق الجودو الأولمبي في رومانيا أهم النتائج تقنيات البرمجة اللغوية العصبية المطبقة في الممارسة العملية تكشف عن اختلافات كبيرة في الحواس السمعية في التأثير على الأداء الرياضي، هناك ارتباط إيجابي كبير بين الاحساس

الابصار والاحساس الحركي، أن فهم المدربين والفنين أفضل طريقة للتواصل مع كل رياضي من خلال تطبيق تقنيات البرمجة اللغوية العصبية يمكن الرياضيين من الوصول إلى النتائج المثالية في المسابقات الوطنية والدولية الكبرى.

٦- دراسة "اكبرزاده واخرون Akbarzadeh, B" (٢٠١٨) (٢٤) بعنوان "أثر تدريبات استراتيجيات البرمجة اللغوية العصبية على الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس ومستوي الأداء للرياضيين المعاقين حركياً" هدف البحث التعرف علي تأثير تدريبات استراتيجيات البرمجة اللغوية العصبية على الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس ومستوي الأداء للرياضيين المنهج المستخدم المنهج التجريبي عينة البحث قوامها عدد (٣٠) لاعبي من قدامى المحاربين والرياضيين المعاقين حركياً، الذين كانوا أعضاء في فريق كرة الطائرة جلوس تم تقسيمهم الي مجموعتين ضابطة وتجريبية أهم النتائج اثرت تدريبات البرمجة اللغوية العصبية بشكل كبير على الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس ومستوي الأداء المهاري في كرة الطائرة جلوس للرياضيين المعاقين حركياً.

#### الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

- مساعده الباحثة في ضبط الاجراءات الخاصة بقياسات البحث.
- التعرف على كيفية تصميم استمارة مقياس البرمجة اللغوية العصبية من (محاور وعبارات).
- توجيه الباحثة لتحديد المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث.
- الرجوع الى نتائج الدراسات في تفسير مناقشه نتائج البحث الحالي.

#### إجراءات البحث :

#### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (المسحي) نظراً لمناسبته لطبيعة البحث وتحقيق أهدافه.

## مجتمع البحث :

يشمل مجتمع البحث طلاب الجامعات المصرية المشاركين بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفر الشيخ فبراير ٢٠١٩م، وعددهم (٢٧) جامعة مشاركة بأجمالي (٨٧٠) طالب وطالبة

## عينة البحث:

### عينة البحث الأساسية :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددها (٩٦) طالب وطالبة من المشاركين في نشاط (تنس الطاولة) بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفر الشيخ بواقع (٣) ثلاث طلاب من كل جامعة في مسابقة تنس الطاولة للبنين، و(٣) ثلاث طالبات من كل جامعة في مسابقة تنس الطاولة للبنات، وتم استبعاد عدد (٨) طلاب لعدم الموافقة التعاون في إجراءات البحث، وبذلك تكون عينة البحث النهائية (٨٨) طالب وطالبة.

### عينة البحث الاستطلاعية:

اشتملت عينة البحث الاستطلاعية علي عدد (١٦) طالب وطالبة من تخصص تنس طاولة بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ للعام الجامعي ٢٠١٨ / ٢٠١٩.

## مجالات البحث :

- المجال البشري : طلاب الجامعات المصرية المشاركين في نشاط (تنس الطاولة) بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفر الشيخ.
- المجال المكاني : الصالة المغطاة بكلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.
- المجال الزمني : أسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفر الشيخ في الفترة من ٢-٧ فبراير ٢٠١٩م.

## وسائل جمع البيانات :

مقياس البرمجة اللغوية العصبية : من إعداد الباحثة مرفق (٧)

قامت الباحثة ببناء مقياس البرمجة اللغوية العصبية لطلاب الجامعات المصرية المشاركين في نشاط (تنس الطاولة) وذلك للتعرف على مستوى الطلاب في فنيات البرمجة اللغوية العصبية وذلك من خلال درجته على المقياس بمحاوره المختلفة، وقد تم إتباع الخطوات التالية :

١- قام الباحثة بإجراء مسح شامل للمراجع العلمية المتخصصة ك "مصطفى محمد امين (٢٠١٧) (٢١)، عمرو شعبان حسين (٢٠١٦) (١١)، محمد السيد مصطفى (٢٠١٦) (١٦)، بسمة محمد الحسيني (٢٠١٨) (٦)، "سوندرز Saunders (٢٠٠٩) (٣٥)، جروسو "Grosu, V. T (2013) (٢٨)، اكبرزاده "Kbarzadeh, B (2018) (٢٤) للتوصل الى المحاور والعبارات الخاصة بمقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبى تنس الطاولة.

٢- قامت الباحثة بإجراء مقابلات شخصية مع أعضاء هيئة التدريس ذوى الخبرة في مجال علم النفس الرياضي، والعباب المضرب وذلك للتعرف على أهم المحاور الخاصة بمقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبى تنس الطاولة وعلاقة البرمجة اللغوية العصبية بمستوى الاداء للاعب تنس الطاولة.

٣- وبناء على الملاحظات والآراء التي أبدتها أعضاء هيئة التدريس قامت الباحثة بإجراء بعض التعديلات حيث تم تعديل بعض المحاور وإضافة البعض الآخر والتي لم تكن مدرجة من قبل وبذلك أمكن تحديد (٧) محاور مرفق (٣) والتي تم عرضها على عدد (٧) من الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضي والعباب المضرب مرفق (٢) للتحقق من مدى مناسبة هذه المحاور لمقياس البرمجة اللغوية العصبية

- للاعبي تنس الطاولة، وتراوحت النسبة المئوية ما بين (١٠٠) كأكبر قيمة، (٥٧%) كأصغر قيمة، وقد ارتضت الباحثة بالمحاور التي حصلت علي نسبة موافقة (٧١%) فأكثر من جملة آراء السادة الخبراء.
- ٤- وقد اتفقت الآراء على تحديد عدد (٦) محاور للمقياس من أصل (٧) محاور تم عرضها علي السادة الخبراء، وبعد دمج بعض المحاور وتعديلها لفظياً وحذف البعض الآخر لتعطى صورة أوضح وهذه المحاور هي (الخبرة الشخصية- الثقة بالنفس- تركيز الانتباه- القدرة علي مواجهة الضغوط- الاتزان الانفعالي- الاسترخاء) مرفق (٤)، وبعد تحديد المحاور تم تحديد العبارات اللازمة لكل محور.
- ٥- تم تحديد العبارات التي تعبر عن كل محور من المحاور على حدة والتي تم تحديدها في ضوء النسبة المئوية لآراء الخبراء، وقد بلغ عدد العبارات لجميع محاور المقياس (٥٥) عبارة، وتم عرضها على عدد (٧) من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس والعباب المضرب مرفق (٢)، وذلك لتحديد مدى مناسبة هذه العبارات لقياس تلك المحاور وكذلك مدى مناسبة المقياس ككل للتعرف علي علاقة البرمجة اللغوية العصبية بنتائج المباريات للاعبي تنس الطاولة. مرفق (٥)، وتراوحت النسبة المئوية ما بين (١٠٠) كأكبر قيمة، (٤٢.٨٦) كأصغر قيمة، وقد أرتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت علي نسبة موافقة (٧١%) فأكثر من جملة آراء السادة الخبراء.
- ٦- وقد تم عمل التعديلات في عبارات المقياس واستبعاد البعض الآخر والتي أشار اليها الخبراء (مرفق)، وبذلك تم التوصل الى المقياس ويتكون من عدد (٥٢) عبارة مرفق (٦).
- ٧- تم إعادة توزيع عبارات المحاور الخاص بالمقياس حتي تتمكن الباحثة من تطبيقه علي عينة البحث في صورته النهائية مرفق (٧) وجدول (١) يوضح محاور المقياس وعدد عبارات كل محور.

جدول (١)  
محاور وعبارات مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة

م	المحاور	عدد	أرقام العبارات
١.	الخبرة الشخصية	٩	١، ٧، ١٣، ١٩، ٢٥، ٣١، ٣٧، ٤٣، ٤٩
٢.	الثقة بالنفس	١٠	٢، ٨، ١٤، ٢٠، ٢٦، ٣٢، ٣٨، ٤٤، ٥٠، ٥٢
٣.	تركيز الانتباه	٩	٣، ٩، ١٥، ٢١، ٢٧، ٣٣، ٣٩، ٤٥، ٥١
٤.	القدرة على مواجهة الضغوط	٨	٤، ١٠، ١٦، ٢٢، ٢٨، ٣٤، ٤٠، ٤٦
٥.	الاتزان الانفعالي	٨	٥، ١١، ١٧، ٢٣، ٢٩، ٣٥، ٤١، ٤٧
٦.	الاسترخاء	٨	٦، ١٢، ٢٤، ٣٠، ٣٦، ٤٢، ٤٨
الاجمالي (٦ محاور)			عبارة (٥٢)

٨- تم استخدام ميزان ثلاثي التقدير لبناء المقياس، وذلك بوضع جميع العبارات في قائمة تتدرج من (موافق بشدة- موافق الى حد ما- غير موافق) بدرجات (١، ٢، ٣) للعبارات، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٥٢): (١٥٦)، وتشير الدرجة المرتفعة للمقياس الى امتلاك لاعب تنس الطاولة لفنيات البرمجة اللغوية العصبية

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينه من طلاب وطالبات تخصص تنس طاولة بكلية التربية الرياضية- جامعة كفر الشيخ للعام الجامعي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ بلغ قوامها (١٦) طالب وطالبة ومن خارج عينة البحث، وذلك في الفترة من ٢٠١٨/١٢/١٦ حتى ٢٠١٨/١٢/١٨ وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التعرف على مدى فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس، ووضوح تعليماته، وكذلك التعرف على الصعوبات المحتملة ظهورها أثناء تطبيق المقياس للعمل على تلاميذها وكذلك إيجاد المعاملات العلمية للمقياس.

المعاملات العلمية لمقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة:  
أولاً: صدق المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينه من طلاب وطالبات تخصص تنس طاولة بكلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ بلغ قوامها (١٦) طالب

وطالبة، وقد أسفرت النتائج عن معاملات صدق عالية لجميع عبارات المقياس، والدرجة الكلية لكل محور على حدة، وتم إيجاد الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي، وذلك بإيجاد معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وكذلك معامل الارتباط بين العبارة و المقياس ككل، و مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس، وقد كان هناك ارتباط دال موجب لجميع المحاور والعبارات مما يدل على وجود الاتساق الداخلي وبالتالي صدق المقياس وهذا ما يوضحه جدول (٢، ٣).

### جدول (٢)

معامل الارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي إليه والعبارة والمجموع الكلي لمحاور لمقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة (ن=١٦)

م	المحور	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	المحور	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	المحور	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م
١	المحور الأول: الخبرة الشخصية	*.٠٧١٧	*.٠٦٢٢	٩	*.٠٦٦١	*.٠٦٠٤	٧	*.٠٧٤٧	*.٠٦٧٠		
٢		*.٠٧٦٥	*.٠٦٧٤	١٠	*.٠٦٨٨	*.٠٦٦٠	٨	*.٠٧٦٥	*.٠٧٣٥		
٣	المحور الثالث تركيز الانتباه	*.٠٦٥٥	*.٠٦٠٥	١	*.٠٨٨٤	*.٠٦٨٤	١	*.٠٦٦٠	*.٠٧٠٤	المحور الخامس: الاتزان الانفعالي	
٤		*.٠٧٦٤	*.٠٧٠٢	٢	*.٠٨٢٠	*.٠٦٨٦	٢	*.٠٦٦٤	*.٠٦٧٦		
٥		*.٠٦٥٤	*.٠٦٠٧	٣	*.٠٨٨٢	*.٠٨٦٢	٣	*.٠٦٤٣	*.٠٧٦١		
٦		*.٠٦٠٦	*.٠٥٧٦	٤	*.٠٨٦٨	*.٠٦٨٠	٤	*.٠٧٤٤	*.٠٦٤٧		
٦		*.٠٦٧٢	*.٠٦٢٩	٥	*.٠٨٨٢	*.٠٦٨٤	٥	*.٠٧٠٦	*.٠٦٣٦		
٨		*.٠٦١٧	*.٠٦٠٧	٦	*.٠٦٤٨	*.٠٨٦٤	٦	*.٠٧٦٥	*.٠٦٧١		
٩		*.٠٦٢١	*.٠٥٢٢	٦	*.٠٦٤٤	*.٠٥٤٤	٧	*.٠٦٣١	*.٠٦٠٤		
١		المحور الثاني: الثقة بالنفس	*.٠٦٢٠	*.٠٧٦٥	٨	*.٠٦٥٨	*.٠٦٠٠	٨	*.٠٧٦٥		*.٠٧٤٤
٢	*.٠٨٢٥		*.٠٥٥٥	٩	*.٠٥٠١	*.٠٦٢٥	١	*.٠٥٣٦	*.٠٥٥٥		
٣	*.٠٨٥٠		*.٠٥٥٢	١	*.٠٦١١	*.٠٥٠٦	٢	*.٠٧٦٤	*.٠٦٥٥		
٤	*.٠٥٥٨		*.٠٥٠٥	٢	*.٠٦١٥	*.٠٦٠١	٣	*.٠٦٤٤	*.٠٥٠٥		
٥	*.٠٥٨٥		*.٠٥٢٤	٣	*.٠٥٦٥	*.٠٦٥٤	٤	*.٠٧٦٣	*.٠٧٦٥		
٦	*.٠٥٠٠		*.٠٨٣٣	٤	*.٠٦٢٨	*.٠٦٩٥	٥	*.٠٦٠٧	*.٠٦٥٥		
٦	*.٠٨٢٠		*.٠٨٥٥	٥	*.٠٦١٩	*.٠٨٤٦	٦	*.٠٧١٦	*.٠٧٥١		
٨	*.٠٨٣٠		*.٠٨٤٢	٦	*.٠٦٢١	*.٠٦٨٤	٦	*.٠٧٧٥	*.٠٧٦٧		
						٨	*.٠٦٥٦	*.٠٦٧٥			

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٨٢

ويتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من العبارات مع المحور الذي تنتمي اليه والدرجة الكلية له، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٥١٦) الى (٠.٨٨٥) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير الى صدق الاتساق الداخلي وكذلك يتضح من نفس الجدول أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٥٠١) الى (٠.٨٣٩) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير الى الاتساق الداخلي للمقياس

### جدول (٣)

معاملات الارتباط بين مجموع كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية له (ن = ١٦)

م	المحور	قيمة ر
١-	الخبرة الشخصية	*٠.٦٢٨
٢-	الثقة بالنفس	*٠.٨٤٥
٣-	تركيز الانتباه	*٠.٧٦٢
٤-	القدرة على مواجهة الضغوط	*٠.٨٢٥
٥-	الاتزان الانفعالي	*٠.٧٩١
٦-	الاسترخاء	*٠.٦٩٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٨٢

يتضح من جدول رقم (٣) أن معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠.٦٢٨) إلى (٠.٨٤٥) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً.

### ثانياً: ثبات المقياس

لحساب معامل الثبات للمقياس قامت الباحثة باستخدام طرق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Retest وذلك علي افراد العينة الاستطلاعية البالغ قوامها (١٦) طالب وطالبة، وذلك بفواصل زمني اسبوعين بين التطبيقين مع مراعاة نفس الظروف والشروط في التطبيقين و تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين وجدول (٤) يوضح ذلك.

## جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات في محاور البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة لدى عينة التقنيين (ن = ١٦)

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		فروق المتوسطات	
		س	ع±	س	ع±	س	ع±
١-	الخبرة الشخصية	١٧.٦٣	٢.٤٢	١٨.٤٤	٢.٧١	٠.٨١	٠.٩٨
٢-	الثقة بالنفس	١٨.٨٨	٣.٧٩	١٩.٨١	٣.٨٢	٠.٩٤	١.٢٤
٣-	تركيز الانتباه	٢١.٦٣	٢.٨٥	٢٢.١٩	٢.٦٤	٠.٥٦	٠.٨١
٤-	القدرة علي مواجهة الضغوط	١٤.٨٨	١.٩٣	١٥.٥٠	٢.٠٠	٠.٦٣	٠.٨١
٥-	الاتزان الانفعالي	١٣.٧٥	٢.٣٥	١٤.٧٥	٢.٢١	١.٠٠	١.١٥
٦-	الاسترخاء	١٣.٧٥	٣.١٣	١٤.٨٨	٢.٣٩	١.١٣	١.٢٦
	الدرجة الكلية للمقياس	١٠٠.٥٠	٤.٩٤	١٠٥.٥٦	٤.٤٩	٥.٠٦	٢.٤٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٨٢

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين التطبيق الأول والثاني، وهذا يدل على ثبات المقياس، حيث أنه كلما اقترب معامل الارتباط من الواحد الصحيح كلما كان للاختبار معامل ثبات عالي.  
المعالجات الإحصائية :

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package For Social Science (SPSS) وكانت الأساليب الإحصائية المستخدمة هي :

- النسبة المئوية.
- المتوسط.
- الانحراف المعياري.
- التكرار.
- اختبار كا<sup>٢</sup>.
- الأهمية النسبية.
- الوزن التقديري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

## عرض ومناقشة النتائج:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي وفي حدود القياسات المستخدمة ومن خلال أهداف البحث استطاعت الباحثة عرض النتائج كما يلي:  
اولاً: عرض مناقشة نتائج التساؤل الأول والذي ينص علي:

ما هي فنيات البرمجة اللغوية العصبية لمنتخبات الجامعات المصرية في رياضة تنس الطاولة بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفرالشيخ؟

### جدول (٥)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث في المحور الأول: الخبرة الشخصية لمقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبى تنس الطاولة (ن=٨٨)

مرد	مرد	المباراة	موافق بشده		موافق حد ما		غير موافق		الوزن التقديرى	الأهمية النسبية	الترتيب	كا
			%	ت	%	ت	%	ت				
١	٧١	٨٠.٦٨	١١	١٥.٩١	٣	٣.٤١	٢٤٤	٩٢.٤٢	٢	٩٠.٨٥	١	أشعر بأنى استقدت من خبرتي لتحسين أدائي لبعض المهارات في بطولة تنس الطاولة.
٢	٥٥	٦٢.٥٠	١١	٢٣.٨٦	١٢	١٣.٦٤	٢١٩	٨٢.٩٥	٨	٣٥.٠٧	٢	استطيع الاستمرار في الاداء في بطولة تنس الطاولة مهما كانت الظروف المحيطة بي.
٣	٦٥	٧٣.٨٦	١٨	٢٠.٤٥	٥	٥.٦٨	٢٣٦	٨٩.٣٩	٥	٦٧.٩٤	٣	أستطيع تجاوز الاخطاء في البطولة طبقا لخبرتي الشخصية.
٤	٦٢	٧٠.٤٥	١٢	٢١.٥٩	٧	٧.٩٥	٢٣١	٨٧.٥٠	٦	٥٧.٠٣	٤	اصبحت مهاراتي أفضل من السابق بفضل كثرة بطولات تنس الطاولة.
٥	٧٥	٨٥.٢٣	١١	١٢.٥٠	٢	٢.٢٧	٢٤٩	٩٤.٣٢	١	١٠٨.٠٤	٥	انظر دائما الى نجاحاتي بإيجابية.
٦	٧٠	٧٩.٥٥	١٠	١١.٣٦	٨	٩.٠٩	٢٣٨	٩٠.١٥	٥	٨٤.٦٥	٦	تعلمت من تجاربي السابقة كيف اتعامل مع الزملاء اثناء اداء في التدريبات المختلفة في رياضة تنس الطاولة.
٧	٦٩	٧٨.٤١	١٣	١٤.٧٧	٦	٦.٨٢	٢٣٩	٩٠.٥٣	٣	٨١.٣٠	٧	أستطيع رفع مستوى أدائي فى لعبة تنس الطاولة بشكل منتظم من خلال البطولات بصفة مستمرة.
٨	١٩	٢١.٥٩	١٤	٢٧.٢٧	١٥	٥١.٦٤	١٥٠	٥٦.٨٢	٩	١٢.٩٨	٨	أشعر بأنى لا امتلك الكفاءة والفاعلية اثناء البطولات الرياضية.
٩	٦٢	٧٠.٤٥	١٧	١٩.٣٢	٩	١٠.٢٣	٢٢٩	٨٦.٧٤	٧	٥٥.٦٧	٩	مستوى أدائي الحالي لا يدل على الخبرة.

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٥) الخاص النسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث في مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبى تنس الطاولة المحور الأول: الخبرة الشخصية، وتراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (٥٦.٨٢% - ٩٤.٣٢%)، كما تراوحت قيمة (كا) للعبارات

ما بين (١٢.٩٨ الي ١٠٨.٠٤) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

### جدول (٦)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا ٢) لاستجابات عينه البحث في المحور الثاني: الثقة بالنفس لمقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة (ن=٨٨)

الترتيب	المتغير	الاهمية النسبية	الوزن	غير موافق الي حد		موافق بشده		المباراة	ن	س
				موافق	ما	ت	%			
١٠	١	٨٩.٧٧	٢٢٧	١.١٤	٢٨.٤١	٢٥	٧٠.٤٥	لدى القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح في المواقف المختلفة اثناء المباريات النهائية في بطولة تنس الطاولة.	١١	٦٤.٣٩
١١	٢	٨٩.٠٢	٢٣٥	١.١٤	٣٠.٦٨	٢٧	٦٨.١٨	استمر بجديّة اثناء التدريب على المهارات الأساسية لاستعادة مستوى في بطولات تنس الطاولة	١١	٥٩.٦٢
١٢	٦	٨٦.٣٦	٢٢٨	٦.٨٢	٢٧.٢٧	٢٤	٦٥.٩١	استطاع تأدية جميع المهارات (الهجومية - الدفاعية) اثناء المباريات في بطولة تنس الطاولة دون حدوث اخطاء.	٥٨	٤٧.٥٥
١٣	٨	٨٢.٩٥	٢١٩	٧.٩٥	٣٥.٢٣	٣١	٥١.٨٢	طول فترة المباريات في بطولة تنس الطاولة استطاع الاحتفاظ بدرجة عالية من تقني بنفسه.	٥١	٣١.٦٦
١٤	٩	٧٩.١٧	٢٠٩	١٠.٢	٤٢.٠٥	٣٧	٤٧.٧٣	اعانى من عدم تقني في أدائي لبعض المهارات الدفاعية اثناء مباريات بطولة تنس الطاولة.	١١	٢١.٥٧
١٥	٣	٨٨.٢٦	٢٢٣	٣.٤١	٢٨.٤١	٢٥	٦٨.١٨	أستطاع الاستمرار في النجاح كلما اشتركت اكثر في بطولات تنس الطاولة.	٦١	٥٦.٣٥
١٦	٣	٨٨.٢٦	٢٢٣	٥.٦٨	٢٣.٨٦	٢١	٧٠.٤٥	لدى القذة على مواجهه التحدي اثناء المباريات في بطولة تنس الطاولة.	١٢	٥٨.٩٤
١٧	١٠	٧٦.٨٩	٢٠٣	١٩.٣	٣٠.٦٨	٢٧	٥٠.٠٠	لدى القدرة على احراز النجاح من خلال المباريات النهائية في بطولة تنس الطاولة.	١١	١٢.٧١
١٨	٧	٨٥.٩٨	٢٢٧	١٠.٢	٢١.٥٩	١٩	٦٨.١٨	عندما لا اشعر بتشجيع الجمهور اثناء الاداء يؤدي الي هبوط المستوى الخاص بي في بطولات تنس الطاولة.	٦١	٤٩.٨٠
١٩	٥	٨٧.٨٨	٢٢٢	١.١٤	٣٤.٠٩	٣٠	٦٤.٧٧	اشترك في جميع بطولات تنس الطاولة وأفكاري كلها تتضمن الثقة بالنفس.	٥٧	٥٣.٤٨

الثقة بالنفس

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٥.٩٩ = ٠.٠٥

يتضح من جدول (٦) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا ٢) لاستجابات عينه البحث في مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة المحور الثاني: الثقة بالنفس، وتراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (٦٧.٨٩% - ٨٩.٧٧%)، كما تراوحت قيمة (كا ٢) للعبارات

ما بين (١٢.٧١ الي ٦٤.٣٩) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥).

### جدول (٧)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه  
البحث في المحور الثالث: تركيز الانتباه لمقياس البرمجة اللغوية العصبية  
للاعبي تنس الطاولة (ن=٨٨)

المد ور	عبا رة	موافق بشده		موافق الي حد ما		غير موافق		الاهمية النسبية	التر تبه	كا
		%	ت	%	ت	%	ت			
الثالث: تركيز الانتباه	٢٠	١٨	٢٠.٤٥	١١	١٢.٥٠	١١	١٢.٥٠	٥١.١٤	٩	٤٥.٨٥
	٢١	٣٣	٣٧.٥٠	٨	٩.٠٩	١١	١٢.٥٠	٦١.٣٦	٧	٢٦.١٢
	٢٢	٥٨	٦٥.٩١	٢٩	٣٢.٩٥	١	١.١٤	٨٨.٢٦	٤	٥٥.٣٩
	٢٣	٦٩	٧٨.٤١	١٧	١٩.٣٢	٠	٠	٩٢.٠٥	١	٨٤.٣١
	٢٤	٧١	٨٠.٦٨	١١	١٢.٥٠	١	١.١٤	٩١.٢٩	٢	٨٩.٢١
	٢٥	١٢	١٣.٦٤	٣٢	٣٦.٣٦	١١	١٢.٥٠	٥٤.٥٥	٨	١٧.٨٢
	٢٦	٦٣	٧١.٥٩	٢٤	٢٧.٢٧	١	١.١٤	٩٠.١٥	٣	٦٦.٩٨
	٢٧	٤٢	٤٧.٧٣	٣٣	٣٧.٥٠	١١	١٢.٥٠	٧٧.٦٥	٦	١٥.٠٢
٢٨	٥٨	٦٥.٩١	٢٤	٢٧.٢٧	١	١.١٤	٨٦.٣٦	٥	٤٧.٥٥	

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٧) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث في مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة المحور الثالث: تركيز الانتباه، وتراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (٥١.١٤% - ٩٢.٠٥%)، كما تراوحت قيمة (كا) للعبارات ما بين (١٥.٠٢ الي ٨٤.٣١) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥).

## جدول (٨)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه  
البحث في المحور الرابع: القدرة علي مواجهة الضغوط لمقياس البرمجة  
اللغوية العصبية للاعبى تنس الطاولة (ن=٨٨)

كـ	الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن التقديري	موافق بشده		موافق الي حد ما		غير موافق		العبارة	سـ	سـ
				%	تـ	%	تـ	%	تـ			
٢١.٩٨	٨	٦٩.٣٢	١٨٣	٤٣	١٠.٢٣	٩	٤٣	٤٣	٤٣	أستطيع الاستمرار فى الاداء تحت اى ظرف مثل (تغيير حالة الجو - الوقوع اثناء اللعب).		
٦٨.٧٦	٤	٨٧.٥٠	٢٣١	٦٦	١٢.٥٠	١١	٦٦	٦٦	٦٦	فكرى مشغول خوفا من عدم رضا المدرب عن أدائي اثناء بطولة تنس الطاولة.		
٨٠.٩٠	٣	٨٨.٦٦	٢٣٣	٦٦	٧.٩٥	٧	٦٩	٦٩	٦٩	أستطيع التغلب علي التعليقات السلبية من الجمهور وتحولها الي طاقة ايجابية عند الهزيمة فى بطولة تنس الطاولة		
٢٥.٩٣	٧	٧٤.٢٤	١٩٦	٤٩	١١.٣٦	١٠	٤٩	٤٩	٤٩	لدي القدرة علي ان اودي بمستوي عالي بالرغم من خسارتي في المباراة السابقة في بطولة تنس الطاولة.		
٧٦.٥٣	١	٨٩.٠٢	٢٣٥	٦٦	١٢.٥٠	١١	٦٨	٦٨	٦٨	عندما اشترك في البطولة فإني اشعر بالمزيد من القلق		
٥٨.٨٠	٢	٨٨.٦٤	٢٣٤	٦٦	٢٧.٢٧	٢٤	٦١	٦١	٦١	أخشى من سوء الاداء نتيجة للضغط العصبي قبل المباريات في بطولة تنس الطاولة.		
٣١.٧٣	٦	٨١.٨٢	٢١٦	٦٦	٢٢.٧٣	٢٠	٥٤	٥٤	٥٤	أخشى من عدم الاجادة اثناء التدريبات والهزيمة في نهاية بطولة تنس الطاولة.		
٣٣.٥٧	٥	٨٢.٩٥	٢١٩	٦٦	٢١.١٤	٢٣	٥٤	٥٤	٥٤	يتناوبني التوتر عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء التدريب استعدادا لبطولة تنس الطاولة.		

الرابع: القدرة علي مواجهة الضغوط

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.99$

يتضح من جدول (٨) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث في مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبى تنس الطاولة المحور الرابع: القدرة علي مواجهة الضغوط، وتراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (٦٩.٣٢% - ٨٩.٠٢%)، كما تراوحت قيمة (كا) للعبارات ما بين (٢١.٩٨ الي ٨٠.٩٠) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

## جدول (٩)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا ٢) لاستجابات عينه  
البحث في المحور الخامس: الاتزان الانفعالي لمقياس البرمجة اللغوية  
العصبية للاعبين تنس الطاولة (ن=٨٨)

المرور	العبارة	موافق بشده		موافق الي حد ما		غير موافق		النسبة المئوية	الوقت	المرتبة
		%	ت	%	ت	%	ت			
٣٧	يمتلكني الخوف في بداية المباريات النهائية في بطولة تنس الطاولة.	٦٩	٧٨.٤٤	١١	١٢.٥٠	٨	٩.٠٩	٢٣٧	٣	٨٩.٧٧
٣٨	احاول ان اتجنب التفكير فيما وقعت فيه من اخطاء اثناء التدريب وتحويله الي طاقة ايجابية في مباريات تنس الطاولة.	٦٣	٧١.٥٩	٢١	٢٣.٨٦	٤	٤.٥٥	٢٣٥	٤	٨٩.٠٢
٣٩	اشعر بالهدوء الداخلي والاطمئنان بعد الانتهاء من المباريات في بطولة تنس الطاولة.	٦٤	٧٢.٧٣	٢٣	٢٦.١٤	١	١.١٤	٢٣٩	١	٩٠.٥٣
٤٠	استطيع ان اتحكم في اعصابي عند حدوث اخطاء خارجة عن ارادتي (كسر المضرب - اصابة احد الزملاء) في بطولة تنس الطاولة.	١٨	٢٠.٤٥	٢٥	٢٨.٤١	٤	٥	١٤٩	٨	٥٦.٤٤
٤١	أنا عصبي جدا اذا حدث اخطاء في احدي المهارات في بطولة تنس الطاولة.	٤٥	٥١.١٤	٣٦	٤٠.٩١	٧	٧.٩٥	٢١٤	٧	٨١.٠٦
٤٢	لا أهتم عندما يتحسن أداء زملاء عني واينذل اقصي جهد في التدريبات اثناء بطولة تنس الطاولة.	٥٥	٦٢.٥٠	٢٤	٢٧.٢٧	٩	١٠.٢٣	٢٢٢	٥	٨٤.٠٩
٤٣	انفعل بشدة عندما يخطأ احد زملائي في اداء بعض المهارات اثناء المباريات في بطولة تنس الطاولة.	٥٨	٦٥.٩١	١٧	١٩.٣٢	١	١.١٣	٢٢١	٦	٨٣.٧١
٤٤	أستطيع ان اسيطر على انفعالاتي مع زملائي اثناء التدريبات الخاصة ببطولة تنس الطاولة.	٦٧	٧٦.١٤	١٦	١٨.١٨	٥	٥.٦٨	٢٣٨	٢	٩٠.١٥

الخاص: الاتزان الانفعالي

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٩) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا ٢) لاستجابات عينه البحث في مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة المحور الخامس: الاتزان الانفعالي، وتراوحت الأهمية النسبية للعبارات ما بين (٥٦.٤٤% - ٩٠.١٥%)، كما تراوحت قيمة (كا ٢) للعبارات ما بين (١٣.٣٩ الي ٨٠.٦٢) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

### جدول (١٠)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث  
في المحور السادس: الاسترخاء لمقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبين  
تنس الطاولة (ن=٨٨)

رقم	العبارة	موافق بشده		موافق الي حد ما		غير موافق		الوزن	القيمة النسبية	الترتيب	كا
		%	ت	%	ت	%	ت				
٤٥	اقوم بهز رجلي وطرقعة أصابعي قبل بداية المباريات النهائية في بطولة تنس الطاولة.	٥١	٥٧,٦٥	٢٢	٢٥,٠٠	٥	١٧,٠٠	٢١٢	٨٠,٣٠	٦	٢٤,٨٤
٤٦	استطيع التركيز طول فترة التدريب قبل المباريات في بطولة تنس الطاولة.	٣٩	٤٤,٣٢	٣٠	٣٤,٠٩	٩	١١,٥٩	١٩٦	٧٤,٢٤	٧	٦,٨٤
٤٧	ينتابني توتر وقلق أثناء المباريات النهائية في بطولات تنس الطاولة.	٤٧	٥٣,٤١	٣٨	٤٣,١٨	٢	٢,٤١	٢٢٠	٨٢,٣٣	٢	٣٦,٨٥
٤٨	استطيع تنظيم تنفسي (الشهيق - الزفير ) أثناء المباريات.	٤٨	٥٤,٥٥	٢٩	٣٢,٩٥	١	١,٢٠	٢١٣	٨٠,٦٨	٥	٢٣,٢٤
٤٩	استطيع ان انسى ضغوط مشاكل التدريب عندما اذهب الى النوم.	٤٥	٥١,١٤	٣٦	٤٠,٩١	٧	٧,٩٥	٢٢٤	٨١,٠٦	٤	٢٦,٨٩
٥٠	لدى الوقت للاسترخاء والراحة قبل التدريب في المباريات النهائية في بطولة تنس الطاولة.	٣٥	٣٨,٤١	١٦	١٨,١٨	٧	٧,٩١	١٥٤	٥٨,٣٣	٥	١٧,٣٤
٥١	اثناء التدريب على نقاط الضعف للمهارات الأساسية في تنس الطاولة ينشغل ذهني بشيء اخر.	٥٤	٦١,٦١	٢١	٢٣,٨٦	٣	٣,٣٧	٢١٧	٨٢,٢٠	٣	٣٢,٢١
٥٢	استيقظ منتعشا بعد ان اخذ كفايتي من النوم.	٧٥	٨٥,٢٣	٩	١٠,٢٣	٤	٤,٥٥	٢٤٧	٩٣,٥١	١	١٠,٧٠٨

السادس: الاسترخاء

قيمة كا الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من جدول (١٠) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث في مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة المحور السادس: الاسترخاء، وتراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (٥٨.٣٣% - ٩٣.٥٦%)، كما تراوحت قيمة (كا) للعبارات ما بين (٦.٨٤ الي ١٠٧.٠٨) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

جدول (١١)  
الدرجة الكلية والنسبة المئوية لمحاو مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة

المتغيرات	محاو مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة					
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس
الدرجة الكلية للمحو	٢٠٣٥	٢٢٥٦	١٨٢٩	١٧٤٧	١٧٥٥	١٦٧٣
النسبة المئوية	٨٥.٦٥	٨٥.٤٥	٧٦.٩٨	٨٢.٧٢	٨٣.١٠	٧٩.٢١

يوضح جدول (١١) الدرجة الكلية والنسبة المئوية لمحاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة، حيث تراوحت النسبة المئوية للمحاور ما بين (٧٦.٩٨) كأصغر قيمة للمحور الثالث : تركيز الانتباه، و قيمة (٨٥.٦٥) كأكبر قيمة للمحور الثاني : الثقة بالنفس.

يتضح من استعراض جداول (٥) (٦) (٧) (٨) (٩) (١٠) (١١) الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (٢٤) لاستجابات عينه البحث في مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة ما يلي:

- يتضح من أراء لاعبي تنس الطاولة المشاركين بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفرالشيخ (٢٠١٩) في مقياس البرمجة اللغوية، أن قيم النسب المئوية لتكرارات الاستجابة "موافق بشده" في جميع ابعاد مقياس البرمجة اللغوية العصبية، تراوحت ما بين (١٣.٦٤%) كأقل نسبة للعبارة (٢٥) بالمحور الثالث: تركيز الانتباه والتي نصها "يدور في ذهني العديد من الافكار تسبب لى عدم التركيز اثناء المباريات النهائية في بطولة تنس الطاولة"، و(٨٥.٢٣%) كأكبر نسبة للعبارة (٥) بالمحور الأول الخبرة الشخصية والتي نصها "انظر دائما الى نجاحاتي بإيجابية، للعبارة (٥٢) بالمحور السادس الأسترخاء والتي نصها" استيقظ منتعشا بعد أن أخذ كفايتي من النوم.

- يتضح من أراء لاعبي تنس الطاولة في مقياس البرمجة اللغوية أن قيم النسب المئوية لتكرارات الاستجابة " موافق الي حد ما" في جميع محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية، تراوحت ما بين (٧.٩٥%) كأقل نسبة للعبارة (٣١) و(٤٢.٠٥%) كأكبر نسبة للعبارة (١٤).

- يتضح من أراء لاعبي تنس الطاولة في مقياس البرمجة اللغوية أن قيم النسب المئوية لتكرارات الاستجابة "غير موافق" في جميع ابعاد مقياس

- البرمجة اللغوية العصبية، تراوحت ما بين (١.١٤%) كأقل نسبة للعبارة (١١) (١٩) (٢٢) (٢٦) (٣٩) و(٦٧.٠٥%) كأكبر نسبة للعبارة (٢٠).
- حققت قيم النسبة المئوية لعبارات محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة أعلى نسبة للمحور الأول: الخبرة الشخصية (٨٥.٦٥%) من اراء عينه البحث لاعبي تنس الطاولة وأقل نسبه للمحور الثالث: تركيز الانتباه بنسبة (٧٦.٩٨%).
- تراوحت قيم الأهمية النسبية المقدره لعبارات المحور الأول: الخبرة الشخصية ما بين (٩٤.٣٢%) كأكبر قيمة العبارة (٥) التي نصها "انظر دائما الى نجاحاتي بإيجابية، ونسبة (٥٦.٨٢%) كأصغر قيمة للعبارة (٨) ونصها" اشعر بأنني لا امتلك الكفاءة والفاعلية اثناء البطولات الرياضية.
- وتراوحت قيم الأهمية النسبية المقدره لعبارات المحور الثاني: الثقة بالنفس ما بين (٨٩.٧٧%) كأكبر قيمة للعبارة (١٠) التي نصها "لدى القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح فى المواقف المختلفة اثناء المباريات النهائية في بطولة تنس الطاولة"، ونسبة (٧٦.٨٩%) كأصغر قيمة للعبارة (١٧) ونصها "لدى القدرة على احراز النجاح من خلال المباريات النهائية في بطولة تنس الطاولة".
- وفي المحور الثالث: تركيز الانتباه تراوحت قيم الأهمية النسبية المقدره للعبارات ما بين (٩٢.٠٥%) كأكبر قيمة للعبارة (٢٣) التي نصها "أستطيع التركيز مع تعليمات المدرب وادائي معا"، ونسبة (٥١.١٤%) كأصغر قيمة للعبارة (٢٠) ونصها "من السهل الانتباه للجوانب المختلفة لبطولة رياضة تنس الطاولة (الجمهور - الزملاء - المدربين - الخصم)".
- وتراوحت قيم الأهمية النسبية المقدره للمحور الرابع: القدرة علي مواجهة الضغوط ما بين (٨٩.٠٢%) كأكبر قيمة للعبارة (٣٣) التي نصها "عندما اشترك في البطولة فإنني اشعر بالمزيد من القلق، ونسبة

- (٦٩.٣٢%) كأصغر قيمة للعبارة (٢٩) ونصها "أستطيع الاستمرار فى الاداء تحت اى ظرف مثل (تغيير حالة الجو - الوقوع اثناء اللعب)".
- وفي المحور الخامس: الاتزان الانفعالي تراوحت قيم الأهمية النسبية المقدرة للعبارات ما بين (٩٠.١٥%) كأكبر قيمة للعبارة (٤٤) التي نصها "أستطيع ان اسيطر على انفعالاتي مع زملائي اثناء التدريبات الخاصة ببطولة تنس الطاولة"، ونسبة (٥٦.٤٤%) كأصغر قيمة للعبارة (٤٠) ونصها "استطيع ان اتحكم فى أعصابي عند حدوث اخطاء خارجة عن إرادتي (كسر المضرب - اصابة احد الزملاء) فى بطولة تنس الطاولة".
- كما وتراوحت قيم الأهمية النسبية المقدرة للمحور السادس: الاسترخاء ما بين (٩٣.٥٦%) كأكبر قيمة للعبارة (٥٢) التي نصها "استيقظ منتعشا بعد ان اخذ كفايتي من النوم"، ونسبة (٥٨.٣٣%) كأصغر قيمة للعبارة (٥٠) ونصها "لدى الوقت للاسترخاء والراحة قبل التدريب فى المباريات النهائية فى بطولة تنس الطاولة".
- ومن خلال استعراض النتائج السابقة لاستجابات افراد عينه البحث لاعبي تنس الطاولة المشاركين بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفرالشيخ (٢٠١٩) فى مقياس البرمجة اللغوية، تباينت استجابات عينة البحث وذلك فى جميع محاور مقياس البرمجة اللغوية، الامر الذي يشير إلي أن مستوي الاداء للاعبي تنس الطاولة يتناسب طرديا مع امتلاكهم لفنيات البرمجة اللغوية العصبية، حيث أن امتلاك اللاعب لفنيات البرمجة اللغوية العصبية يؤثر بشكل ملحوظ علي مستوي الاداء المهاري للاعب وبالتالي يؤثر علي نتائج المباريات.
- كما وتتفق الباحثة مع المهتمون بالتدريب الرياضي علي أن انجاز المستويات الرياضية العليا يرتبط ما عوامل مختلفة يأتي فى مقدمتها الاعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وحيث ان الاعداد البدني والمهاري والخططي قد تقاربت طرقهم ومبادئه الى درجه كبيره خلال السنوات الأخيرة

ظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمام بالأعداد النفسي لتنظيم الطاقة البدنية بينما يعتمد تنظيم الطاقة البدنية على التحكم في احمال التدريب ومعرفة تأثيره على اجهزه الجسم المختلفة بينما فنيات البرمجة اللغوية العصبية تكسب الرياضي المقدرة للسيطرة على افكاره وانفعالاته ومعرفة تأثيره ذلك على سلوكه اثناء التدريب والمنافسة.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه "محمد حسن علاوي" (٢٠٠٢) (١٨) أن اللاعب الرياضي عندما يؤدي مهارة حركية لا يؤدي ذلك بجسده وعضلاته أو باستخدام اليدين والرجلين أو الرأس مثلا ولكن يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره، واللاعب عندما يؤدي مهارة معينة لا يؤديها بأحد أعضاء جسمه فقط بل يؤديها بجسمة وعقلة معاً.

كما ويشير كل من "Manork, T" (٢٠٠٣) (٣١) "Lazarus, J., & Cohen, R" (٢٠٠٩) (٣٠)، مصطفى أمين، عمرو فؤاد" (٢٠١٧) (٢١) أن تنمية اساليب البرمجة اللغوية العصبية تساعد اللاعبين على اكتساب الانفعالات الايجابية السارة وتوجيه الانتباه نحو المثيرات المحددة وطريقة الاداء وعزل أي مشتتات للانتباه حيث ان الهدف يكون واضح في اذهان اللاعبين كما تعمل على تحسين ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على تحقيق الهدف المحدد لهم حيث ان التفوق في الاداء المهاري يتوقف على الاتجاه العقلي في التفكير السليم، ما يؤدي الى زيادة الدافعية للأداء واثارة الطاقة الداخلية للاعب لتحقيق الاهداف المحددة وتطوير مستوى الاداء المهاري وتطوير والمهارات العقلية.

ومن خلال العرض السابق للنتائج السابق التي توضح الإجابة على التساؤل الاول والذي ينص علي "ما هي فنيات البرمجة اللغوية العصبية لمنتخبات الجامعات المصرية في رياضة تنس الطاولة بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفرالشيخ؟

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني والذي ينص علي:

هل توجد فروق في فنيات البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة وفق متغير الجنس (ذكور، واناث) لمنتخبات الجامعات المصرية بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفرالشيخ؟

### جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي لاعبي ولاعبات تنس الطاولة في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية (ن = ١ = ٢ = ٤٤)

م	المحاور	وحدة القياس	لاعبين ن=٤٤		لاعبات ن=٤٤		فروق المتوسطات	قيمة (ت)
			س	ع±	س	ع±		
١-	الخبرة الشخصية	درجة	٢١.٢٦	١.٩٤	١٥.٨٩	٢.١٣	٥.٣٦	١٢.٧٧
٢-	الثقة بالنفس	درجة	٢٢.٩١	٢.٩٣	١٧.٥٧	٢.٢٨	٥.٣٤	٩.٨٧
٣-	تركيز الانتباه	درجة	٢١.٤٧	٢.١٥	١٨.٧٩	٢.٦٩	٢.٦٨	٥.٣٤
٤-	القدرة علي مواجهة الضغوط	درجة	١٩.٨١	٢.٠٠	١٥.٦٦	١.٨٨	٤.١٥	١٠.٣٧
٥-	الاتزان الانفعالي	درجة	١٧.٥٧	١.٨٩	١٦.٧٢	١.٩٠	٠.٨٥	٢.١٨
٦-	الاسترخاء	درجة	١٨.٣٠	٢.٢٧	١٨.٧٤	٢.٦٧	٠.٤٥	٠.٨٧
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٨٩.٥١	٤٩.١٢	١٠٣.٣٨	٤.٧٣	٦٨.١٣	١١.٩٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٩٩

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دلالة احصائيا بين متوسطي لاعبي ولاعبات تنس الطاولة في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية لصالح لاعبي تنس الطاولة، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٨٧) كأصغر نسبة في المحور السادس (الاسترخاء) و(١٢.٧٧) كأكبر قيمة في المحور الاول (الخبرة الشخصية).

### شكل (١) الفروق بين متوسطي لاعبي ولاعبات تنس الطاولة في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية

يتضح من جدول (١٢) وشكل (١) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي لاعبي ولاعبات تنس الطاولة في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية، حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق ما بين (١٢.٧٧) كأكبر قيمة، و(٠.٨٧) كأصغر قيمة، بينما بلغت قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٩٩، وترجع الباحثة ذلك إلى أن لاعبي تنس الطاولة يتميزون على الصعيد المكاني بمهاراتهم في تصوير الأشياء والتلاعب بها في إطار الزمن والفضاء ثلاثي الأبعاد، والتباين بين الجنسين في المهارات المكانية هو من بين أكبر الفجوات الإدراكية، فبإمكان الرجل ذي القدرات العادية، أن يمارس التدوير الذهني - أي القدرة على تخيل شكل الأشياء عند استدارتها - متوقفاً بذلك على (٨٠%) من النساء، ويبدو أن تلك المهارات المكانية - البصرية تنمو لدى الأولاد بفضل التنقل بين ألعاب مساعدة مثل الرمي، والتصويب، والقيادة، والبناء. تلك الألعاب التي تستهويهم أكثر من الطالبات، مما يعزز مستوى الأداء المهاري وتمتعهم بعمليات البرمجة اللغوية العصبية مقارنة بأقرانهم من الطالبات (٣٧)

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث والذي ينص علي: ما علاقة البرمجة اللغوية العصبية بنتائج مباريات تنس الطاولة بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفرالشيخ؟

## جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات لاعبي تنس الطاولة في مقياس البرمجة اللغوية العصبية المألوب (دور السادس عشر) والفائز بالبطولة (دور الأربعة) ن = ٤٧، ن = ٢٧

م	المحاور	وحدة القياس	المألوب (دور السادس عشر)		الفائز بالبطولة (دور الأربعة)		فروق المتوسطات	قيمة (ت)
			س	±ع	س	±ع		
١-	الخبرة الشخصية	درجة	١٧.٩٦	٣.٢٧	٢٤.٥٢	١.٣٧	٦.٥٦	٩.٩١
٢-	الثقة بالنفس	درجة	١٨.٤٠	٢.٢٦	٢٤.٨٩	١.٩١	٦.٤٩	١٢.٦٢
٣-	تركيز الانتباه	درجة	١٩.١٠	٢.٤٨	٢٢.٨٩	١.٨٧	٣.٧٨	٦.٩٠
٤-	القدرة علي مواجهة الضغوط	درجة	١٥.٨٨	١.٩٧	٢١.٦٣	١.٥٥	٥.٧٥	١٣.٠٤
٥-	الاتزان الانفعالي	درجة	١٦.٤٦	١.٩٠	٢١.٠٧	١.٥٢	٤.٦٢	١٠.٨٢
٦-	الاسترخاء	درجة	١٨.٦٧	٢.٧٣	٢١.٠٧	١.٥٧	٢.٤١	٤.٢٠
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	١٠٦.٤٦	٧.٣٦	١٣٦.٠٧	٣.٤٩	٢٩.٦٢	١٩.٦٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٠٠

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبي تنس الطاولة لصالح لاعبي تنس الطاولة الفائزين بالبطولة (دور الأربعة)، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٢٠) كأصغر نسبة في المحور السادس (الاسترخاء) و(١٣.٠٤) كأكبر قيمة في المحور الرابع (القدرة علي مواجهة الضغوط).

## شكل (٢)

يوضح الفروق بين متوسطي درجات لاعبي تنس الطاولة (الفائز والمغلوب) في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية

يتضح من استعراض جداول (١٣) والشكل البياني رقم (٢) وجود فروق بين بين متوسطي درجات لاعبي تنس الطاولة (الفائز والمغلوب) في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية لصالح اللاعبين الفائزين بالبطولة مما يدل وجود علاقة طردية بين نتائج المباريات والفوز بالبطولة والتمتع بفنيات البرمجة اللغوية العصبية، وذلك يدل على كلما امتلك اللاعب لفنيات البرمجة اللغوية العصبية انعكس ذلك إيجابيا على مستوي الأداء المهاري وبالتالي تحقيق الفوز بالمباريات.

ويتفق نتائج البحث الحالي مع ما اشارت اليه نتائج دراسة "Grosu, E. F" (٢٠١٤) (٢٧)، محمد السيد مصطفى" (٢٠١٦) (١٦) أن تمتع اللاعب بتقنيات البرمجة اللغوية العصبية لها تأثير فعال على المرحلة الاساسية في اداء المهارة وتحسين مستوى الاداء الرقمي للاعب بشكل عام وملحوظ.

ويتف ذلك مع نتائج دراسة كل من "محمد أحمد عبد اللطيف" (٢٠١١) (١٥)، الطيب محمد زكي" (٢٠١٥) (٣)، عماد أحمد وآخرون" (٢٠١٨) (١٠) أن التدريب باستخدام البرمجة اللغوية العصبية يؤثر ايجابيا علي استراتيجيات التفكير للاعبين وتنمية مهارات الاسترخاء والراحة النفسية والتصور العقلي

وتركيز الانتباه وتسهم في كساب الطاقة الذهنية والروحية والجسدية والنفسية كما تعمل علي خفض الضغوط النفسية وكذلك تحسين مستوى الاداء المهاري . كما تشير نتائج دراسة كل من "Michael Hall" (٢٠٠٧) (٣٢)، رحاب محمد محمود" (٢٠١٢) (٨) أن تنمية المهارات الأساسية ومستوي الأداء المهاري للرياضي يرتبط ارتباط طرديا مع تنمية وتعلم فنيات البرمجة اللغوية العصبية لدي اللاعب.

كما وتوضح نتائج دراسة "عمرو شعبان حسين" (٢٠١٦) (١١) أنه توجد علاقة ايجابية بين الإصابات الرياضية وبين البرمجة اللغوية العصبية، درجة البرمجة اللغوية العصبية لدى الرياضيين الغير المصابين اعلي من الرياضيين المصابين.

وتشير الباحثة أن عدم تمتع اللاعب بفنيات البرمجة اللغوية العصبية تجعله عرضة للضغوط النفسية بمختلف مصادرها والتي تؤثر عليه في عدم القدرة علي اكتساب الألفة بالمنافسة وتحمل صعوبتها والتعود علي الأداء تحت الضغط العصبي من منافس وجمهور ومدربين وزملاء وأفكاره الداخلية والحاجة للفوز بالمباراة لإثبات الذات كل هذه عوامل ضغط تؤثر علي لاعب تنس الطاولة، مما يسبب إجهاد نفسي كبير يجعلهم تحت ضغط عصبي شديد وعدم القدرة علي مواجهة الضغوط النفسية وبالتالي يزد عدم التحكم الانفعالي خلال سير المباراة مما قد يعرض اللاعب إلي الوقوع في الأخطاء الفنية والقانونية أو التعرض للحصول علي الإنذارات أو حدوث الإصابة البدنية.

وهذا ما تؤكدته دراسة كل من "Karunaratne" (٢٠١٠) (٢٩)، محمد السيد مصطفى" (٢٠١٦) (١٦) أن التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية تأثيراً إيجابياً في تطوير المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) والمستوى الرقمي في دفع لجة.

ويتفق ذلك مع دراسة كلاً من "Andereas & Faulkner" (٢٠٠٣) (٢٥)، إيهاب محمد" (٢٠٠٨) (٥)، أحمد صلاح الدين" (٢٠٠٩) (١)، حيث أكدت نتائج هذه الدراسات على أن الثقة بالنفس وتركيز الانتباه والقدرة علي مواجهه الضغوط تؤثر بصورة إيجابية في زيادة فاعلية الأداء ومن أفضل الطرق لتحسين مستوى الأداء المهارى وتؤثر علي نتيجة المباراة.

حيث أشار "محمد حسن علاوي" (١٩٩٨) إلي أن بعض اللاعبين يشتركون في المنافسات بصورة دائمة ولعدة أعوام متتالية ويحققون مستويات رياضية عالية وبمرور الوقت يظهر عليهم فجأة انحدار المستوي ولا يستطيعون تحقيق مستوياتهم السابقة ويظهر عليهم اليأس والاكتئاب وينتهي بهم الأمر إلي الانسحاب من الممارسة ويرجع ذلك إلي كثرة الضغوط النفسية التي تواجههم أثناء التدريب والمنافسات. (١٩ : ١١ ، ١٢)

وتتفق نتائج دراسة كل من "سوندرز Saunders" (٢٠٠٩) (٣٥)، جروسو واخرون Grosu, V. T" (٢٠١٣) (٢٨)، "اكبرزاده واخرون Akbarzadeh, B" (٢٠١٨) (٢٤) يؤثر البرنامج التربوي- النفسي المقترح باستخدام البرمجة اللغوية العصبية علي كبير على الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس ومستوي الأداء المهارى، وأن أفضل طريقة للتواصل مع كل رياضي من خلال تطبيق تقنيات البرمجة اللغوية العصبية يمكن الرياضيين من الوصول إلى النتائج المثالية في المسابقات الوطنية والدولية الكبرى.

أسفرت نتائج دراسة كل من "Antić, Zorica" (٢٠٠٦) (٢٦)، محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١) (١٥)، مصطفى أمين، عمرو فؤاد" (٢٠١٧) (٢١) أن برامج البرمجة اللغوية العصبية ذات فاعلية وتأثير كبير على الارتقاء بمستوى الاداء المهارى وتوجيه توتر اللاعبين الى المستوى الامثل لتطوير الأداء المهارى.

كما تشير نتائج دراسات كل من "Samira, K." (٢٠١٠) (٣٤)، Song, Yong Gwan, at "Miçoogullari, B. O." (٢٠١٣) (٣٣)،

**all** (٢٠١٦) (٣٦) فقد بينت نتائجها أن الاعداد النفسي للاعب من خلال فنيات البرمجة اللغوية العصبية يؤثر بصورة إيجابية ومن أفضل الطرق لتحسين مستوى الأداء المهاري وزيادة فاعلية الأداء .

ومن خلال ما سبق تم الإجابة على التساؤل الثالث والذي ينص على "ما علاقة البرمجة اللغوية العصبية بنتائج مباريات تنس الطاولة بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفرالشيخ ؟ حيث اوضحت النتائج أن اللاعبين الحاصلين على المراكز المتقدمة في البطولة يتمتعوا بقدر كبير من فنيات البرمجة اللغوية العصبية (الخبرة الشخصية- الثقة بالنفس- تركيز الانتباه- القدرة على مواجهة الضغوط- الاتزان الانفعالي- الاسترخاء) ويتميزون بوجود فروق معنوية في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة عن اللاعبين المهزومين من دور (١٦)، وبالتالي حدوث تفوق ملحوظ في مستوى الاداء المهاري ونتائج المباريات للاعبين الفائزين بالبطولة.

#### الاستخلاصات :

- بلغت النسبة المئوية لعبارات محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية للاعبين تنس الطاولة أعلي نسبة للمحور الأول: الخبرة الشخصية (٨٥.٦٥%) من اراء عينه البحث لاعبي تنس الطاولة وأقل نسبه للمحور الثالث: تركيز الانتباه بنسبة (٧٦.٩٨%).
- توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبي تنس الطاولة وفق متغير الجنس (ذكور، واناث) لصالح الطلبة (الذكور) في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين فنيات البرمجة اللغوية العصبية ونتائج مباريات تنس الطاولة بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر بجامعة كفر الشيخ.

#### التوصيات :

- في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي:
- اهتمام الجامعات بالتعاون مع الاتحاد الرياضي للجامعات باعداد برامج للبرمجة اللغوية العصبية لجميع الانشطة الرياضية لما لها مردود فعال علي مختلف الجوانب للفرد.
  - اهتمام كليات التربية الرياضية ومدربي الفرق الرياضية بالجامعات باهمية برامج البرمجة اللغوية العصبية ودرها الفعال في تحسين مستوي الاداء المهاري ونتائج المباريات للانشطة الرياضية.
  - إعداد برامج للبرمجة اللغوية العصبية تتناسب مع الانشطة الرياضية توزيع البرامج التدريبية المقدمة للممارس الانشطة الرياضية.

### (( المراجع ))

#### أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد محمد صلاح الدين محمد (٢٠٠٩): تأثير برنامج تدريبي عقلي على تنمية بعض المهارات العقلية وعلاقته بمستوى الإنجاز لدى لاعبي الملاكمة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٢- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): تقنين قائمة المهارات النفسية للرياضيين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، العدد (٣٣).
- ٣- الطيب محمد زكي (٢٠١٥): فاعلية برنامج تدريبي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية NLP في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلاب المعلمين مسار الإعاقة العقلية بجامعة القصيم، مجلة العلوم التربوية: كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة- مج ٢٣، ع ٤٣٠٣ - ٣٧٣.
- ٤- أمل محمود عبدالسلام مجاهد (٢٠١٧): أثر فنيات البرمجة اللغوية العصبية في خفض اضطراب الانتباه المصحوب بنشاط

زائد لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، عدد (١٨).

٥- إيهاب محمد عبد الفتاح (٢٠٠٨): تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء مهارة التمرير من أسفل الساعدين للناشئين فى رياضة الكرة الطائرة، مجلة علوم وفنون الرياضة العدد الثلاثون، يونيو، كلية التربية الرياضية للبنات، بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٨م.

٦- بسمة محمد الحسيني (٢٠١٨): تأثير برنامج مهارات نفسية لتحسين الاداء المهارى للاعبى تنس الطاولة، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.

٧- جمال عبد الناصر محمد (٢٠٠١): "الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشء الرياضي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.

٨- رحاب محمد محمود (٢٠١٢): برنامج تعليمي لتنمية بعض المهارات الأساسية في رياضة المبارزة وفقا لنماذج البرمجة اللغوية العصبية.

٩- عادل عبدالحليم حيدر (٢٠١٥): الطاقة النفسية والإنجازات الرياضية، الامن والحياة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، مجلد ٣٤، عدد ٣٩٤.

١٠- عماد أحمد حسن، نجوى أحمد عبدالله، حمودة عبدالواحد حمودة (٢٠١٨): برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب

- كلية التربية بالوادي الجديد، بحث منشورة، مركز الارشاد النفسي، كلية التربية، جامعة أسيوط، عدد (٢).
- ١١- عمرو شعبان حسين (٢٠١٦): الإصابات الرياضية وعلاقتها بالبرمجة اللغوية العصبية NLP لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- ١٢- فؤاد الدواش (٢٠٠٥): البرمجة اللغوية العصبية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٣- كارول هاريس (٢٠١٥): البرمجة اللغوية العصبية" دليل تمهيدي لعلم وفن التميز" ترجمة فؤاد الدواش، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ١٤- مجدي احمد شوقي (٢٠٠٢): تنس الطاولة أسس نظرية- تطبيقات عملية، المركز العربي للنشر، الزقازيق.
- ١٥- محمد أحمد عبداللطيف (٢٠١١): التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء في بعض الرياضات الفردية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٦- محمد السيد مصطفى (٢٠١٦): فاعلية التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على تحسين المستوى الرقمي في دفع الجلة، بحث منشورة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، عدد (٧٦).

- ١٧- محمد جسام عرب، حسين على كاظم (٢٠٠٩): علم النفس الرياضى، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الاشرف.
- ١٨- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٩- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): مدخل علم النفس الرياضى، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٠- مصطفى حسين باهي، سمير عبد القادر (١٩٩٩): سيكولوجية التفوق الرياضى تنمية المهارات العقلية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ٢١- مصطفى محمد امين، عمرو فؤاد عبدالحميد (٢٠١٧): تأثير برنامج باستخدام أساليب البرمجة اللغوية العصبية لتنمية الاستراتيجيات العقلية والمستوى المهاري للاعبى كرة اليد، بحث منشورة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، عدد (٤٥).
- ٢٢- مؤسسة مهارات النجاح (٢٠٠٤): أثر برنامج فى البرمجة اللغوية العصبية فى تطوير مهارات النجاح. <http://www.nlp5cucsessskills>
- ٢٣- وحيدة حسين على، خديجة حسين سلمان (٢٠١٣): "القلق الوجودى وعلاقته بالاتزان الانفعالى لدى طلبة المرحلة الإعدادية"، مجلة العلوم الانسانية: جامعة بابل - كلية التربية للعلوم الإنسانية ع١٩: ٢١٣ - ٢٢٨.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 24- Akbarzadeh, B., Vaezmousavi, S. M. K., & Zareian, E. (2018). Effect of Training Neuro-linguistic Programming Strategies on Self-

- efficiency, Sport Self-confidence, and Performance of Athletes with Disabilities and Veterans. Iranian Journal of War and Public Health, 10(2), 53-59.
- 25- Andreas & Faulkner (2003):** NLP the new technology of achievement, MB publishers, UK.
- 26- Antić, Zorica (2006).** Neurolinguistic programming- the link between medicine (neurology) and language teaching. Medicine and Biology, 13(2), 123-126.
- 27- Grosu, E. F., Grosu, V. T., Preja, C. A., & Iuliana, B. B. (2014).** Neuro-linguistic Programming based on the Concept of Modeling. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 116, 3693-3699
- 28- Grosu, V. T., Rusu, A. C., & Grosu, E. F. (2013).** Neuro linguistic programming techniques in sports training for enhancing performance capacity. Palestrica of the Third Millennium Civilization & Sport, 14(3).
- 29- Karunaratne, Mahishika. (2010).** Neuro-linguistic programming and application in treatment of

- phobias. Complementary therapies in clinical practice, 16(4), 203-207.
- 30- Lazarus, J., & Cohen, R. (2009).** Sport psychology and use of neuro linguistic programming (NLP) in sport. Journal of Health, Social and Environmental Issues, 10(1), 5-12.
- 31- Manork , T. ( 2003 ) :** Mental training key for athletes (13 vol 113). of Basketball : Acomplete Mental Train
- 32- Michael Hall (2007):** Could NLP Re- vitalize the human potential movement? if so how?, NLP and Maslow, an unknown Root of NLP.
- 33- Miçooğullari, B. O.(2013):** Effects of 6 weeks psychological skill training on team cohesion, self-confidence & anxiety: A case of youth basketball players (Doctoral dissertation, Middle East Technical University).
- 34- Samira, K. (2010):** Proposal For Neural-Linguistic Programming (Nlp) Inthe Administrative Development Of Leadership Sports. Citius Altius Fortius, 28 (3), 57.
- 35- Saunders, Dawn Elizabeth (2009).** A psycho-educational programme for cricket players using neuro-linguistic programming

(Doctoral dissertation, Stellenbosch: University of Stellenbosch).

- 36- Song, Yong Gwan (2016):** ·Cheon, Sung Hyeon, Kim, Byoung-Jun, ·Kim Seung Jae ,· Yoo Kyoung Eun: The Effect of Psychological Skill Training on Students' Learning Functioning and Performance in After-school Physical Education JKSSPE, Vol. 21, No. 3, ,143-161

### ثالثاً: مواقع شبكة المعلومات الدولية

- 37-**<https://www.scientificamerican.com/arabic/articles/from-the-magazine/brain-differences-in-boys-and-girls-how-much-is-inborn/>
- 38-** <https://psychologyksa.wordpress.com/2018/12/02/-مفهوم-الشخصية/>