

## إفاحلية استخدام البرمجة اللغوية العصبية وعلاقتها في مواجهة القلق متعدد الأبعاد وتحسين الإنجاز الرقمي لسباحي ٥٠ م

د/ أسماء عبد العزيز عبد المجيد محمد (\*)

### المقدمة ومشكلة البحث:

إن الإنجازات الرياضية تعكس بوضوح مدى الاستفادة من التقدم العلمي بتطويع التطبيقات المختلفة للعلوم المرتبطة بالمجال الرياضي في إعداد الرياضيين للوصول بهم إلى المستويات العالية بدأ من مرحلة الناشئين باعتبارهم الركيزة الأساسية التي تعتمد عليها في تحقيق الطموحات الرياضية

ويذكر **محمد لطفي حسنين (٢٠٠٦م)** إن المشكلة الكبرى التي تواجه رياضي اليوم، هي حاجته إلى إعداد عقلي جيد، حيث لا تكفي الموهبة وحدها ولا قدرته الفنية ولا لياقته البدنية لكي يتفوق رياضياً، إنه في حاجة إلى القوة العقلية والإيمان بالذات وبالقدرة على التركيز في لحظات الشدة والحر، ففي مقدور الكثير منا أن يمشى على حاجز حجري على حافة الطريق دون الخوف من السقوط، ولكن ماذا لو ارتفع هذا الحاجز الحجري عن سطح الأرض آلاف الأقدام؟ (٢٦: ٨٧)

وفي هذا الصدد يذكر **أسامة راتب (٢٠٠٤م)** أن الرياضي كلما تطورت المنافسة يرتفع تأثيرها النفسي عليه ولذا فإن للمنافسة الرياضية أهمية متميزة ضمن خصائص النشاط الرياضي باعتبار أن عملية التدريب بمفردها تفقد قيمتها إذا لم تتوج بالمنافسة لتقييم حصائل الأداء ويتوقع أن يتأثر الأداء الرياضي في المنافسة بالعديد من العوامل، منها خصائص المنافسة ذاتها، وطبيعة النشاط الرياضي، ومستوى المنافسة وسمات اللاعب الشخصية واستعداداته واتجاهات وقدرات الرياضي من حيث كيف يدرك ويفسر الموقف الموضوعي للمنافسة. (٨: ٢٠٣)

كما ترى **إخلاص محمد عبد الحفيظ (٢٠٠٢م)** أن التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي Sport Psychological Guidance and Counseling يمثل في الوقت الحاضر أحد الموضوعات الهامة في علم النفس الرياضي، حيث أن علم النفس هو العلم الذي يدرس السلوك والخبرة أي أنه يدرس كل أنواع الأنشطة التي يقوم بها الإنسان، كذلك يدرس أفكاره ودافعه وانفعالاته واتجاهاته وميوله وقيمه، والتوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي هي عملية هدفها مساعدة المدرب واللاعب على فهم وتحليل وتنمية استعداداتهما وقدراتهما وميولهما واتجاهاتهما وإمكانياتهما المختلفة، وكذلك الفرص المتاحة أمامهما ومشكلاتهما وحاجاتهما

(\*) أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

واستخدام ما لديهم من معارف ومعلومات فى اتخاذ القرارات الصحيحة حتى يتحقق الفوز والوصول إلى المستويات الرياضية العالية. (٥ : ١٥)

يدرك الناس البرمجة اللغوية العصبية بطرق مختلفة، ويستفيدون منها فى أشياء متباينة. لذا، فإن تعريفها يتم بصور عديدة ومتنوعة ... فهي فضول، وهي دليل استخدام العقل، أو دراسة التجريب الموضوعي، وهي "برامج تشغيل العقل" على حد قول "كارول هارس" مؤلفة كتاب "عناصر البرمجة اللغوية العصبية".

ويضيف "ستيف أندرياس" مؤلف كتاب "البرمجة اللغوية العصبية هي التكنولوجيا الجديدة للإنجاز" أن: "البرمجة اللغوية العصبية هي دراسة التفوق الإنساني ... وهي القدرة على بذل قصارى جهدك أكثر فأكثر ... وهي الطريقة الجبارة والعملية التي تؤدي إلى التغيير الشخصي ... وهي تكنولوجيا الإنجاز الجديدة"

ويعرف "ابراهيم الفقي" البرمجة اللغوية العصبية "لاكتساب المعرفة على المرء ان يدرس ولاكتساب الحكمة عليه ان يلاحظ". (٢ : ١٧)

كل هذه التفسيرات صحيحة للغاية، إلا أن هناك تفسيراً أكثر دقة وصحة من الناحية

العلمية، وضعه مؤسسو البرمجة اللغوية العصبية أنفسهم، وهو أكثر تثقيفاً وتنويراً:

- البرمجة: تشير إلى أفكارنا ومشاعرنا وتصرفاتنا ... حيث أنه من الممكن استبدال البرامج المألوفة بأخرى جديدة وإيجابية.

- اللغوية: المقدره الطبيعية على استخدام اللغة الملفوظة أو غير الملفوظة. والملفوظة تشير إلى كيفية عكس كلمات معينة ومجموعات من الكلمات لكلماتنا الذهنية ... وغير الملفوظة لها صلة "بلغة الصمت"، لغة الوضعيات والحركات والعادات التي تكشف عن أساليبنا الفكرية ومعتقداتنا.

- العصبية: تشير إلى جهازنا العصبي وهو سبيل حواسنا الخمس التي من خلالها نرى ونسمع ونشعر ونتذوق ونشم. (٢ : ١٨)

واليوم فإن "البرمجة اللغوية العصبية" هي ملتقى العديد من طرق إدراك الاتصال والتغيير، كما أنها شفت طريقها إلى كافة مجالات الحياة الإنسانية. أن أساليب واستراتيجيات هذه البرمجة مستخدمة في العلاج والإدارة والتربية والصحة والمبيعات وخلافه.

ولكن في المقام الأول أوجدت "البرمجة اللغوية العصبية" البيئة الملائمة لمساعدة الناس على تحسين الاتصال بأنفسهم والتخلص من المخاوف المرضية والتحكم فى الانفعالات السلبية

والقلق. وذلك فإن "البرمجة اللغوية العصبية" هي حقاً مصدر إقامة العلاقة الطبية مع أي شخص حتى مع أصعب الناس طباعاً.

لقد ساعدت تكنولوجيا "البرمجة اللغوية العصبية" واسعة الانتشار ملايين الناس على التمتع بحياة أكثر سعادة وهناءً. ونجاح الآخرين هو الدليل القاطع المؤيد لذلك، حيث أنهم استطاعوا عيش حياة متزنة خالية من التحديات والمشاعر السلبية.

وفيما يتعلق بالدور الذي تقوم به تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في الأعداد والتوجيه والأرشاد النفسى أشارت نتائج دراسة كل من بينى ريتشارد **Benny Richard** (٢٠٠٤م) (٢٩)، محمد عبد اللطيف (٢٠١١م) (١٨)، رحاب سلامة (٢٠١٢م) (١٣)، نجلاء نصيف ونعيمة خلف وبسمه محسن (٢٠١٢م) (٢٧)، محمد عوض (٢٠١٦م) (١٩)، على المعموري (٢٠١٧م) (١٦)، آلاء مصطفى وجاسم راضي (٢٠١٢م) (١)، أحمد على المعشني (٢٠١٧م) (٣) ان استخدام البرمجة اللغوية العصبية (NLP – Neuro – Linguistic Programming) وتأثيرها الإيجابي في تعزيز السمات الشخصية وحل المشكلات، وتحسين العلاقات الإنسانية والأداء الفائق.

**وهذا يتطلب بعض الافتراضات المسبقة في البرمجة اللغوية العصبية ومنها:**

- احترام رؤية الشخص الآخر للعالم.
  - توجد نية ايجابية وراء كل سلوك.
  - يبذل الناس اقصى ما لديهم.
  - لا وجود لاشخاص مقاومين.
  - لا وجود للفشل.
  - يتم الأتصال الأنساني على مستوى الوعي واللاوعي.
  - يؤثر كل من العقل والجسم في الآخر. (٢: ١٩)
- ويذكر **فؤاد الدواش** (٢٠٠٥م) أن البرمجة اللغوية العصبية تسهم بإمداد الفرد الرياضي بطرق تساعد على كفاءة وفاعلية في تنفيذ متطلبات الأداء التدريبي والتنافسي، وأكثر تحكماً في الأفكار والانفعالات والسلوك، وأفضل في القدرة على إنجاز الأهداف، وأكثر إيجابية في تفاعله مع البيئة المحيطة به، فلو أن اللاعب لا يملك في نفسه الغرض أو المصادر لإنجاز ما يريد، فإن البرمجة اللغوية العصبية تساعد على أن يكتشف مهارات، وطرق المحيطين به في التفكير، ثم الاندماج معهم في مواقفهم المشتركة، لكي يكونوا أكثر نجاحاً كفريق. (١٧: ١٦-٢٢)

والفكرة وراء استخدام مجال البرمجة اللغوية العصبية لتسهيل عملية النمو والتغيير فتصبح ببساطة - كما يقول أدلر **Alder** (٢٠٠٢م) أنت في الحالة (A) وتريد أن تصبح في الحالة (B) وتصبح عملية التغيير هذه واضحة ومرئية أن استخدمت فيها المصادر والأدوات المناسبة ضمن سياق بيئة الفرد، ويقصد بالبيئة هنا ضرورة اختيار مدى فاعلية عملية التغيير في ضوء خصائص الفرد الفريدة والسياق البيئي الذي يحيا ضمنها . (٢٨: ١٥)

وبهذا العرض للبرمجة اللغوية العصبية فهو يستهدف الوصول للمستويات العالية من أهم الأمور التي تشغل عقل وفكر اللاعبين الرياضيين والمدربين المتخصصين، وتعتبر المنافسات الرياضية مظهراً من مظاهر النشاط الانساني والتي تتطلب ضرورة تعبئة الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والعقلية لتحقيق أفضل مستوى ممكن وخاصة في المواقف التقييمية الضاغطة، وترتبط المنافسات الرياضية بالعديد من المواقف المتبادلة في قوتها وشدتها، كما أنها تعتبر مصدراً لكثير من المواقف الانفعالية ذاتها، حيث تتعدد خبرات النجاح والفشل من لحظة لأخرى في الموقف الواحد، وكذلك تختلف من نشاط لآخر ويتفق العديد من العلماء نذكر منهم مارتنز وآخرون **Martens, et al.** (١٩٩٩م) (٣٢)، **محمد حسن علاوي** (٢٠٠٧م) (٢٤)، **محمد العربي شمعون** (٢٠٠١م) (٢٠)، **أسامة كامل راتب** (٢٠٠٢م) (٧) علي أن المنافسة الرياضية تعتبر موقف تقييمي لقدرات اللاعب الرياضي، تحمل في طياتها مصادر الضغوط النفسية والقلق النفسي التي قد تؤثر علي أداء الرياضي.

يعد القلق المصاحب للمنافسة الرياضية من أهم موضوعات علم النفس الرياضي، وأن أداء اللاعبين قد يختلف باختلاف درجة القلق وقد يشعر اللاعب بعدم الارتياح لما ينتابه من مشاعر الخوف من الفشل والهزيمة. (٢٩: ١٧٧)

هذا ما يشير إليه **محمد حسن علاوي** (٢٠٠٢م) أن موضوع القلق يحتل مركزاً رئيسياً في علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة لما له من آثار واضحة ومباشرة علي احتلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كلاهما، وقد أشار العديد من الباحثين إلي أن القلق يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوي الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليهما. (٢٢: ٣٧٩)

كما يوضح **أسامة كامل راتب** (٢٠٠١م) علي أن معظم الرياضيين يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة علي مستوي أدائهم، بينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة علي درجات القلق، فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبياً وخاصة

في أثناء المنافسة، ولقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين. (٦: ١١٧)

في مجال علم النفس الرياضي تبني **مارتنز وآخرون (Martins, et al., ١٩٩٩م)** مفهوم القلق متعدد الأبعاد علي أساس أن المنافسة الرياضية ترتبط بمثير القلق وهي موقف نوعي في المجال الرياضي، يتضمن أبعاد القلق الثلاثة التالية:

#### • القلق الجسمي Somatic Anxiety

ويرتبط هذا النوع بظهور مظاهر الاعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي مثل زيادة معدل التنفس وضربات القلب وتصيب العرق.

#### • القلق المعرفي Cognitive Anxiety

ويرتبط هذا النوع بالتوقع السلبي لمستوي الأداء في المنافسة وتصور الفشل وفقد التركيز وتشتيت الانتباه وغير ذلك من الافكار السلبية في مواقف المنافسة. (٣١: ٦٢)

#### الثقة بالنفس Self confidence

وهي البعد الإيجابي في مواجهة القلق ويتفق سبيلبرجر مع **مارتنز** في مضمون البعد الاول والثاني بينما يري أن البعد الثالث يسمي بالمتغيرات السلوكية الظاهرة كمكونات لسلوك القلق مثل تغيرات الوجه والتغيرات في انماط العلاقة مع الآخرين. وتعتبر الثقة بالنفس المكون الإيجابي من محددات الحالة النفسية وهي تعتبر من أهم المظاهر النفسية التي تؤثر علي اداء الرياضيين بصورة إيجابية في المواقف التنافسية، لتأكدهم من قدراتهم علي تحقيق النجاح في المجال الرياضي. (٣١: ٦٣)

ومن خلال ملاحظات الباحثة لنتائج دراسات القلق كدراسة **اسلام فؤاد عبد الجليل (٢٠١٨م) (١١)**، **خيرى محمود الصبايحة (٢٠٠٧م) (١٢)**، **ادوارد وهاردي (Edward and Hardy ١٩٩٦م) (٣٠)**، **عبير سعيد محمد (٢٠١٣م) (١٥)**، **أسامة محمد سيد (٢٠٠٤م) (١٠)**، **صفاء صالح حسين (٢٠٠١م) (١٤)**، **أحمد محمد الشوادفي (٢٠٢١م) (٤)**.

وكذلك اتفاق تلك النتائج مع الدراسات التي تناولت الإرشاد النفسي كدراسة حيث أشارت نتائج تلك الدراسات إلى أن أهمية القلق متعدد الأبعاد تكمن في امكانية استخدام بعض الأساليب التي يمكن بها مواجهة نوع القلق الذى ينتاب الفرد سواء كان قلقاً معرفياً أو قلقاً بدنياً.

في ضوء استعراض الباحثة للقراءات النظرية الخاصة بالبرمجة اللغوية العصبية والقلق المتعدد الأبعاد وما اسفرت عنه نتائج الدراسات المرجعية الخاصة بالبرمجة اللغوية والقلق متعدد

الأبعاد كانت فكرة مشكلة هذه الدراسة لتقرير فاعلية استخدام البرمجة اللغوية العصبية في مواجهة القلق متعدد الأبعاد ومستوى الأنجاز الرقمي لسباحي ٥٠م.

#### أهداف البحث:

- دراسة اثر استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية فى مستوى القلق متعدد الأبعاد لدى سباحي ٥٠م.
- دراسة العلاقة بين مستوى مكونات القلق المتعدد الأبعاد وتحسن الأنجاز الرقمي لسباحي ٥٠م.

#### فروض البحث:

- يؤثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية ايجابيا في تحقيق مثالية القلق متعدد الأبعاد لدى سباحي ٥٠م.
- توجد علاقة ايجابية بين مكونات القلق متعدد الأبعاد والأنجاز الرقمي لسباحي ٥٠م.

#### مصطلحات البحث:

#### البرمجة اللغوية العصبية (NLP) - Neuro – Linguistic Programming

يعرفها اوكونر جوزيف. O'Connor, Joseph (٢٠٠١) بانها تعنى بدراسة كيفية تنظيم الخبرات الذاتية، وكيفية التفكير في القيم والمعتقدات، وكيفية ايجاد الحالات الأنفعالية، وكيفية تشييد عالما الداخلي من خبراتنا ونكسبه معنى. (٣٣: ١١)

#### - القلق متعدد الأبعاد Multiple Anxiety

تبنى مارتنز وآخرون. Martins, et al., (٢٠١٣م) مفهوم القلق متعدد الأبعاد على أساس أن المنافسة. (٣٢: ١٣)

#### اجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وبطريقة (القياس القبلي والبعدي) لمتغيرات البحث وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

#### مجتمع البحث وعينة البحث:

#### مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في (١١٦) سباحة لسباق ٥٠م (سباحى المسافات القصيرة) فى المرحلة السنية (١٤: ١٦) عام، والمسجلات بالاتحاد المصري للسباحة والمشاركات ببطولة الجمهورية للسباحة للموسم (٢٠٢١/٢٠٢٢م) وعددهن (١١٦) لاعبة والمقامة فى الفترة من ٢/٩ إلى ٢٢/٣/٢٠٢٢م.

### العينة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية من داخل مجتمع البحث من سباحات المسافات القصيرة (٥٠ م) المرحلة السنوية (١٤ : ١٦) عام وعددهن (٢٠) لاعبة من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الاساسية لاجراء المعاملات العلمية لادوات البحث.

### العينة الاساسية:

تم اختيار عينة البحث الاساسية من داخل مجتمع البحث من سباحات المسافات القصيرة (٥٠ م) المرحلة السنوية (١٤ : ١٦) عام وعددهن (٤٥) لاعبة من مجتمع البحث علي ان لا يكونوا قد شاركوا في التجربة الاستطلاعية.

### جدول (١)

#### توصيف مجتمع وعينة الدراسة

اجمالي العينة		العينة الاساسية		العينة الاستطلاعية		المجتمع	
%	العدد	%	العدد	%	العدد	العدد	المرحلة السنوية
٤٠.٣٥	٢٣	٢٦.٣٢	١٥	١٤.٠٤	٨	٥٧	سن ١٤
٦٧.٧٤	٢١	٤٨.٣٩	١٥	١٩.٣٥	٦	٣١	سن ١٥
٧٥.٠٠	٢١	٥٣.٥٧	١٥	٢١.٤٣	٦	٢٨	سن ١٦
٥٦.٠٣	٦٥	٣٨.٧٩	٤٥	١٧.٢٤	٢٠	١١٦	الاجمالي

### التجانس:

وقد قامت الباحثة بإيجاد التجانس لعينة البحث (الاساسية- الاستطلاعية) والبالغ عددهن (٦٥) لاعبة وذلك في متغيرات (العمر الزمني- الطول- الوزن- زمن ٥٠م- القلق متعدد الأبعاد) وذلك للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي.

### جدول (٢)

#### التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث (الاستطلاعية- الاساسية) في المتغيرات قيد البحث

ن = ٦٥

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر الزمني	١٥.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٠.٨٢٦	٠.٠٠٠
الطول	١٤٩.٣٧٨	١٤٩.٠٠٠	٤.٣٧١	٠.٠٤٠
الوزن	٥١.٩٣٣	٥٢.٠٠٠	٣.٩٣٩	٠.٣٠٢
القلق المعرفي	٤٥.١٦٢	٤٤.١٩٠	٦.٦٦٨	٠.٩٤٢
القلق البدني	٣٦.٤٠٠	٣٦.٠٠٠	١.٦١٥	٠.٢٥٦
سرعة وسهولة الانفعال	٣٨.٣١١	٣٨.٠٠٠	١.٧٩٤	٠.٢٤٩
مجموع درجات مقياس القلق متعدد الأبعاد	٣٨.٦٢٢	٣٨.٠٠٠	١.٥١٢	٠.٠٦٥

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء لأفراد عينة البحث قد انحصر بين  $(3 \pm)$  في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة معامل الالتواء ما بين  $(0.0000, 0.942)$  ، مما يدل على اعتدالية توزيع قياساتهم في هذه المتغيرات وتجانس عينة البحث.  
أدوات جمع البيانات:

في ضوء أهداف البحث ومن خلال المسح المرجعي قامت الباحثة بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت مجالات السباحة، علم النفس، وعلم النفس الرياضي، الاختبارات والمقاييس حيث قامت الباحثة باختيار أدوات جمع البيانات التي تتناسب مع طبيعة هذا البحث وهي:

- ١- مقياس "قلق المباراة الرياضية" والذي صممه (محمد حسن علاوي ١٩٩٤). مرفق (٢)
- ٢- المستوي الرقمي لسباحة (٥٠ متر) للسباحات عينة البحث من واقع سجلات الاتحاد المصري للسباحة.

#### استطلاع رأي السادة الخبراء:

قامت الباحثة بعرض مقياس "قلق المباراة الرياضية" علي السادة الخبراء وعددهم (١٠) خبراء مرفق (١)، للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات لكل محور، ومدى ملائمة صياغة العبارات المقترحة ومناسبتها للمحور الذي تنتمي إليه، ومدى إمكانية حذف وتعديل أو إضافة عبارات أخرى، ثم حددت الباحثة النسبة المئوية لهذه العبارات وإختيار العبارات التي كانت نسبة الموافقة عليها لا تقل عن (٨٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء ويتضح ذلك كما في الجدول رقم (٣).

#### جدول (٣)

النسبة المئوية لإتفاق الخبراء حول عبارات مقياس "قلق المباراة الرياضية" ن = ١٠ خبراء

م	التكرار	%	م	التكرار	%	م	التكرار	%
١	١٠	١٠٠	٣١	١٠	١٠٠	١٦	١٠	١٠٠
٢	٨	٨٠	٣٢	٨	٨٠	١٧	٨	٨٠
٣	١٠	١٠٠	٣٣	١٠	١٠٠	١٨	١٠	١٠٠
٤	١٠	١٠٠	٣٤	١٠	١٠٠	١٩	١٠	١٠٠
٥	١٠	١٠٠	٣٥	١٠	١٠٠	٢٠	١٠	١٠٠
٦	١٠	١٠٠	٣٦	١٠	١٠٠	٢١	١٠	١٠٠
٧	١٠	١٠٠	٣٧	٨	٨٠	٢٢	١٠	١٠٠
٨	٨	٨٠	٣٨	١٠	١٠٠	٢٣	٨	٨٠
٩	٨	٨٠	٣٩	٨	٨٠	٢٤	٨	٨٠

## تابع جدول (٣)

النسبة المئوية لإتفاق الخبراء حول عبارات مقياس "قلق المباراة الرياضية" ن = ١٠ خبراء

م	التكرار	%	م	التكرار	%	م	التكرار	%
١٠	٨	٨٠	٤٠	٨	٨٠	٢٥	٨	٨٠
١١	١٠	١٠٠	٤١	٨	٨٠	٢٦	١٠	١٠٠
١٢	١٠	١٠٠	٤٢	١٠	١٠٠	٢٧	٨	٨٠
١٣	٨	١٠٠	٤٣	٨	٨٠	٢٨	١٠	١٠٠
١٤	٨	١٠٠	٤٤	١٠	١٠٠	٢٩	١٠	١٠٠
١٥	١٠	٨٠	٤٥	٨	٨٠	٣٠	٨	٨٠

يتضح من جدول (٣) نسبة اتفاق آراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات مقياس "قلق المباراة الرياضية"، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (٨٠% - ١٠٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضيت الباحثة بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد بلغ عدد العبارات التي ارتضاها الباحثة (٤٥) عبارة.

الدراسة الاستطلاعية:

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لأدوات جمع البيانات، وذلك بتطبيق مقياس "قلق المباراة الرياضية" علي العينة الاستطلاعية والتي يمثلها (٢٠) لاعبة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث.

المعاملات العلمية لأدوات البحث:

أ- صدق مقياس "قلق المباراة الرياضية":

- صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب صدق مقياس "قلق المباراة الرياضية" قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي، وحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمحور التابعة له، حيث قامت الباحثة بحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمقياس، وحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل محور علي حدة والدرجة الكلية للمقياس وذلك علي عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (٢٠) لاعبة والجدول (٤، ٥، ٦) توضح ذلك.

## جدول (٤)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور التابعه له لمقياس "قلق المباراة الرياضية" ن = ٢٠

القلق المعرفي		القلق البدني		سرعة وسهولة الانفعال	
م	"ر"	م	"ر"	م	"ر"
١	*.٥٣٩	١٦	*.٦٠٣	٣١	*.٥٧٣
٢	*.٥٧٢	١٧	*.٦٤٣	٣٢	*.٧٢٩
٣	*.٦٥٢	١٨	*.٦٠٩	٣٣	*.٧٨٤
٤	*.٥٧٧	١٩	*.٥٠٠	٣٤	*.٧٤٣
٥	*.٦٠٣	٢٠	*.٨٢٩	٣٥	*.٧١٩
٦	*.٦٧٦	٢١	*.٤٨٨	٣٦	*.٥٩٨
٧	*.٦٥١	٢٢	*.٦٩٤	٣٧	*.٥١٢
٨	*.٤٧١	٢٣	*.٦١٨	٣٨	*.٨٣٤
٩	*.٥٨٨	٢٤	*.٥٣٠	٣٩	*.٥٤٤
١٠	*.٦٧٣	٢٥	*.٦٦٩	٤٠	*.٦٤٨
١١	*.٥٤٤	٢٦	*.٥٥٢	٤١	*.٦٠٠
١٢	*.٤٧٧	٢٧	*.٦٢٤	٤٢	*.٥٦١
١٣	*.٥٥٢	٢٨	*.٦٢٣	٤٣	*.٦٢٩
١٤	*.٦٠٨	٢٩	*.٥٧٩	٤٤	*.٥٣٤
١٥	*.٥٨٢	٣٠	*.٦٧٤	٤٥	*.٦٩٠

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، د. ح (١٨) = (٠.٤٤٤)

يوضح الجدول رقم (٤) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات مع الدرجة الكلية للمحور التابعة له لمقياس "قلق المباراة الرياضية" دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٤٧١ - ٠.٨٣٤) مما يدل علي صدقها.

## جدول (٥)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس "قلق المباراة الرياضية" ن = ٢٠  
سباحة

م	"ر"	م	"ر"	م	"ر"
١	*.٥٤١	١٦	*.٥٤٣	٣١	*.٥٢٦
٢	*.٥١٩	١٧	*.٥٣٥	٣٢	*.٧٠٣
٣	*.٥٨٨	١٨	*.٥١٦	٣٣	*.٧٩٤
٤	*.٥٣٧	١٩	*.٥٧٩	٣٤	*.٦٩٦
٥	*.٦٨٢	٢٠	*.٧٧٣	٣٥	*.٧١٥
٦	*.٦١٢	٢١	*.٥١٦	٣٦	*.٦٠١
٧	*.٦٦٠	٢٢	*.٧١٥	٣٧	*.٥٦٣
٨	*.٥٥٩	٢٣	*.٦٢٥	٣٨	*.٨١٦
٩	*.٥٤٩	٢٤	*.٥١٤	٣٩	*.٥٢٧
١٠	*.٦١٧	٢٥	*.٧٥١	٤٠	*.٦١٦

## تابع جدول (٥)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس "قلق المباراة الرياضية"  $n = 20$   
سباحة

م	"و"	م	"و"	م	"و"
١١	*٠.٦١٢	٢٦	*٠.٥٣٢	٤١	*٠.٦٢٩
١٢	*٠.٥٢٨	٢٧	*٠.٦١٦	٤٢	*٠.٥٧٢
١٣	*٠.٥٢٤	٢٨	*٠.٦٥٣	٤٣	*٠.٦٢٩
١٤	*٠.٥٤٢	٢٩	*٠.٥٧٩	٤٤	*٠.٥٣٧
١٥	*٠.٥٢٣	٣٠	*٠.٥٥٠	٤٥	*٠.٦٧٥

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، د. ح (١٨) = (٠.٤٤٤)

يوضح الجدول رقم (٥) أن قيم معاملات الارتباط للعبارة دالة عند مستوى معنوية

(٠.٠٥)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٥١٤ - ٠.٨١٦).

## جدول (٦)

مُعاملات الارتباط ما بين كل محور والدرجة الكلية لمقياس "قلق المباراة الرياضية"  $n = 20$   
سباحة

م	المحور	"و"
١	القلق المعرفي	*٠.٩٧٧
٢	القلق البدني	*٠.٩٧٥
٣	سرعة وسهولة الانفعال	*٠.٩٩٠

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، د. ح (١٨) = (٠.٤٤٤)

يوضح الجدول رقم (٦) أن قيم معاملات الارتباط للمحاور مع الدرجة الكلية لمقياس

"قلق المباراة الرياضية" دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط

للعبارة بين (٠.٩٧٥ - ٠.٩٩٠) مما يدل على صدقها.

- صدق التمايز :

كما تم حساب صدق مقياس "قلق المباراة الرياضية" قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق التمايز علي العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (٢٠) لاعبة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى باستخدام اختبار "ت" T.Test، وذلك بعد أن قامت الباحثة بترتيب عينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تنازلياً في ضوء درجاتهم علي المقياس لتحديد ٢٧٪ العليا وكذلك ٢٧٪ الدنيا بهدف التمييز بين السباحات المتميزات في المجموعة العليا وغير المتميزات في المجموعة الدنيا، حيث كان

عدد كل مجموعة (٦) لاعبة، وجدول (٧) يوضح دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) علي مقياس "قلق المباراة الرياضية".

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) علي مقياس "قلق المباراة الرياضية"  
ن = ٢٠ سباحة

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		المقياس
		ن = ٢ = ٦		ن = ١ = ٦		
		ع±	س/	ع±	س/	
*١٣.٦٧٧	٢٠.٥٠٠	١.٨٦٢	٢٤.٣٣٣	٢.٧٨٧	٤٤.٨٣٣	القلق المعرفي
*١١.٦٣٩	٢٣.٨٣٣	٣.٠١١	٢٣.٦٦٧	٣.٤٥٠	٤٧.٥٠٠	القلق البدني
*١٥.٤٩٣	٢٣.٦٦٧	١.٨٧١	٢٤.٥٠٠	٢.٨٥٨	٤٨.١٦٧	سرعة وسهولة الانفعال
*٢٦.٧٩٦	٦٨.٠٠٠	٤.٠٨٧	٧٢.٥٠٠	٣.٩٣٧	١٤٠.٥٠٠	المجموع الكلي للمقياس

\* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٠) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢.٢٢٨)

ينتضح من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين مجموعة (الربيع الأعلى، الربيع الأدنى) ولصالح مجموعة الربيع الأعلى في مقياس "قلق المباراة الرياضية" قيد البحث، مما يدل على صدق المقياس.  
ومما سبق يمكننا تأكيد صدق التمايز للمقياس.

### ب- ثبات المقياس:

قامت الباحثة بإيجاد معامل ثبات محاور المقياس وعددهم (٣) محاور وعباراته وعددها (٤٥) عبارة باستخدام طريقتين هما طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة الدراسة الاستطلاعية علي المقياس باستخدام معادلة سبيرمان وبراون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية ، وكذلك إيجاد الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach's alpha .

### - الثبات باستخدام التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بإيجاد معامل ثبات عبارات المقياس وعددها (٤٥) عبارة باستخدام طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة الدراسة الاستطلاعية علي المقياس باستخدام معادلة سبيرمان وبراون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية.

## جدول (٨)

معامل ثبات مقياس القلق المباراة الرياضية بطريقة التجزئة النصفية ن = ٢٠ سباحة

معامل الارتباط	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		المقياس
	ع±	/س	ع±	/س	
*٠.٩٥٧	١٥.٥٤٨	٥٠.٥٠٠	١٦.٦٩٦	٥٣.٧٠٠	"قلق المباراة الرياضية"

\*قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٨) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٤٤٤)

يتضح من الجدول (٨) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين عبارات المقياس ككل مما يدل على ثبات المقياس.

- الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha:

وقد كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ لعبارات المقياس والتي عددها (٤٥) عبارة هو

(٠.٩٥٩٩)

## جدول (٩)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات مقياس "قلق المباراة الرياضية" ن = ٢٠ سباحة

معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م
*٠.٩٥٩٤	٣١	*٠.٩٥٩٣	١٦	*٠.٩٥٩٣	١
*٠.٩٥٨٦	٣٢	*٠.٩٥٩٤	١٧	*٠.٩٥٩٤	٢
*٠.٩٥٨١	٣٣	*٠.٩٥٩٤	١٨	*٠.٩٥٩١	٣
*٠.٩٥٨٦	٣٤	*٠.٩٥٩٢	١٩	*٠.٩٥٩٣	٤
*٠.٩٥٨٥	٣٥	*٠.٩٥٨٣	٢٠	*٠.٩٥٨٦	٥
*٠.٩٥٩٠	٣٦	*٠.٩٥٩٤	٢١	*٠.٩٥٩٠	٦
*٠.٩٥٩٣	٣٧	*٠.٩٥٨٥	٢٢	*٠.٩٥٨٨	٧
*٠.٩٥٧٩	٣٨	*٠.٩٥٨٩	٢٣	*٠.٩٥٩٣	٨
*٠.٩٥٩٥	٣٩	*٠.٩٥٩٥	٢٤	*٠.٩٥٩٣	٩
*٠.٩٥٩٠	٤٠	*٠.٩٥٨٣	٢٥	*٠.٩٥٩٠	١٠
*٠.٩٥٨٩	٤١	*٠.٩٥٩٤	٢٦	*٠.٩٥٩٠	١١
*٠.٩٥٩٢	٤٢	*٠.٩٥٩٠	٢٧	*٠.٩٥٩٥	١٢
*٠.٩٥٨٩	٤٣	*٠.٩٥٨٨	٢٨	*٠.٩٥٩٥	١٣
*٠.٩٥٩٣	٤٤	*٠.٩٥٩٢	٢٩	*٠.٩٥٩٣	١٤
*٠.٩٥٨٧	٤٥	*٠.٩٥٩٣	٣٠	*٠.٩٥٩٥	١٥

\*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠.٩٥٩٩)

ويتضح من جدول (٩) معامل ألفا كرونباخ لعبارات مقياس "قلق المباراة الرياضية" في حالة حذف العبارة من عبارات المقياس ، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين

(٠.٩٥٧٩ - ٠.٩٥٩٥) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمقياس والتي كانت (٠.٩٥٩٩) ، مما يدل علي ثبات عبارات المقياس.

### جدول (١٠)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات محاور مقياس "قلق المباراة الرياضية"  
ن=٢٠

القلق المعرفي		القلق البدني		سرعة وسهولة الانفعال	
م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا
١	*٠.٨٥٣٠	١٦	*٠.٨٧٣٤	٣١	*٠.٨٩٦٤
٢	*٠.٨٥٢٠	١٧	*٠.٨٧١٧	٣٢	*٠.٨٨٩٩
٣	*٠.٨٤٧٤	١٨	*٠.٨٧٣٣	٣٣	*٠.٨٨٧٣
٤	*٠.٨٥١٢	١٩	*٠.٨٧٩٧	٣٤	*٠.٨٨٩٣
٥	*٠.٨٥٠٠	٢٠	*٠.٨٦٢٩	٣٥	*٠.٨٩٠٣
٦	*٠.٨٤٥٥	٢١	*٠.٨٧٨٩	٣٦	*٠.٨٩٥٣
٧	*٠.٨٤٧١	٢٢	*٠.٨٦٩١	٣٧	*٠.٨٩٩٧
٨	*٠.٨٥٦٠	٢٣	*٠.٨٧٢٩	٣٨	*٠.٨٨٤٤
٩	*٠.٨٥١٣	٢٤	*٠.٨٧٨١	٣٩	*٠.٨٩٨٣
١٠	*٠.٨٤٥٨	٢٥	*٠.٨٧٠٣	٤٠	*٠.٨٩٣٤
١١	*٠.٨٥٣٣	٢٦	*٠.٨٧٦٧	٤١	*٠.٨٩٥٦
١٢	*٠.٨٥٨٧	٢٧	*٠.٨٧٢٧	٤٢	*٠.٨٩٧٠
١٣	*٠.٨٥٤٦	٢٨	*٠.٨٧٢٨	٤٣	*٠.٨٩٤٦
١٤	*٠.٨٤٩٩	٢٩	*٠.٨٧٤٨	٤٤	*٠.٨٩٧٤
١٥	*٠.٨٥٢٥	٣٠	*٠.٨٧٠٠	٤٥	*٠.٨٩١٥
معامل الفا للمحور = ٠.٨٥٩٨*		معامل الفا للمحور = ٠.٨٨٠٧*		معامل الفا للمحور = ٠.٨٩٩٨*	

\*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠.٩٥٩٩)

يتضح من جدول (١٠)

- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (القلق المعرفي) والتي تراوحت ما بين (٠.٨٤٥٥) ، (٠.٨٥٨٧) وجميعها لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٨٥٩٨)
- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (القلق البدني) والتي تراوحت ما بين (٠.٨٦٢٩) ، (٠.٨٧٩٧) وجميعها قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٨٨٠٧)
- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (سرعة وسهولة الانفعال) والتي تراوحت ما بين (٠.٨٨٤٤) ، (٠.٨٩٩٧) وجميعها قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٨٩٩٨)

كما يتضح من جدول (١٠) معامل ألفا كرونباخ لمحاور مقياس "قلق المباراة الرياضية" والتي تراوحت ما بين (٠.٨٥٩٨ ، ٠.٨٩٩٨) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمقياس والذي كانت قيمته (٠.٩٥٩٩)

ومما سبق يمكننا التأكيد على ثبات المقياس.

**البرنامج المقترح باستخدام البرمجة اللغوية العصبية في مواجهة القلق متعدد:**

**أهداف البرنامج المقترح باستخدام البرمجة اللغوية العصبية:**

- ١- يهدف البرنامج باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لمواجهة الضغوط مواقف القلق.
- ٢- يهدف استخدام البرمجة إلى جعل الفرد يدرك ما وراء استخدام هذه الحواس.
- ٣- تحقيق الاتصال مع الشخص البصرى.
- ٤- تحقيق الاتصال مع الشخص السمعي.
- ٥- تحقيق الاتصال مع الشخص الحسى الذى يستخدم تأكيدات لغوية انفعالية مثل الاحساس واللمس.

٦- استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية لتفسير العلاقة بين الاحداث، التفكير والنتائج.

٧- تحقيق نسق التدريب التحصيلي بمراحله الثلاث:

أ- مرحلة التصور الذهني.

ب- مرحلة اكتساب المهارة.

ج- مرحلة التجريب. مرفق (٣)

**خطوات إجراءات تطبيق البحث:**

بعد تحديد اهداف استخدام برنامج البرمجة اللغوية العصبية تم تطبيق البرنامج على مدى

(١٢) جلسة بواقع (٢) جلسة أسبوعياً وقد استغرق زمن الجلسة الواحدة فترة زمنية تتراوح ما بين (٢٠ - ٤٠ دقيقة).

**الدراسة الاستطلاعية:**

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية فى الفترة من ٢٠٢١/١١/٧م حتى

٢٠٢١/١١/١٧م وصولاً لتحقيق بعض الأغراض:

- التوصل لحلول لبعض المشكلات الإدارية والفنية التى قد تعترض تطبيق برنامج البرمجة اللغوية.
- الوصول للتقدير الزمني الملائم لتحقيق أهداف البرنامج - جلساته بالإضافة للتوقيت الزمني للجلسة اليومية.

وقد توصلت الباحثة إلى بعض النقاط الإيجابية فيما يتعلق ببعض المشكلات الإدارية

والفنية:

- تقدير زمن كل جلسة على حدة بالإضافة لزمن البرنامج.

**القياسات القبلية:**

قامت الباحثة بتطبيق بعض القياسات الخاصة بمتغيرات البحث وقد اشتملت على متغيرات النمو (العمر الزمني شهر/سنة - الطول سم/متر - الوزن كجم للتحقق من تجانس العينة).

- كما تم تطبيق قياس مكونات القلق المتعدد (القلق المعرفي، القلق البدني، وسرعة وسهولة الانفعال) باستخدام مقياس قلق المباراة الرياضية.

- نتائج سباق ٥٠م سباحة لعينة البحث من واقع سجلات الاتحاد المصري للسباحة.

- وقد تم إجراء القياسات القبلية في الفترة من ٢١، ٢٢/١١/٢٠٢١م.

**تطبيق تجربة المقترح:**

بدء تطبيق برنامج البرمجة اللغوية العصبية اعتباراً من ١/١٢/٢٠٢١م وحتى ١٥/١/٢٠٢٢م ووفقاً لأهداف كل جلسة.

استخدمت الباحثة التقنيات والتعليمات التي توجه عينة البحث لأهداف كل جلسة فقد استخدمت الباحثة توعية السباحين بالإرشاد، الحوار الذاتي والمناقشة ثم استخدام خطوات الاسترخاء والتصور العقلي، للتخلص من الأفكار اللاعقلانية، ومحاولة التفكير الإيجابي وتحديد طرق وبدائل اتخاذ القرار وفي الجلسة الأخيرة تم مراجعة عامة لمحتوى برنامج البرمجة اللغوية العصبية.

وقد قامت الباحثة بمراجعة لبعض الدراسات التي تناولت الإرشاد والتوجيه النفسي كدراسة أسامة الكيلاني (٢٠١٣م) (٩)، محمد عثمان (٢٠١٠م) (٢٥)، بوكسوار دوفسكى وشيرمان Poczwardowki, A & Sherman, CP (٢٠١١م) (٣٤)، محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١م) (١٨)، على حسين المعموري (٢٠١٧م) (١٦) ومن خلال هذه الدراسات حددت أسلوب الإرشاد الجمعي في جلسات البرنامج الإرشادي وتكمن أهمية الإرشاد الجمعي فيما يهيئه من تفاعل بين (المرشد- المدرب- الباحث) وبين اللاعب وأعضاء الجماعة (اللاعبين المشتركين في الجلسة) معاً.

**القياس البعدي:**

بعد نهاية البرنامج تم تطبيق القياسات البعدية في ٢٣-٢٤/١/٢٠٢٢م باستخدام مقياس قلق المباراة الرياضية المستخدم في القياسات البعدية.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة الفرض الأول:

والذي ينص علي "يؤثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية ايجابيا في تحقيق مثالية القلق متعدد الأبعاد لدى سباحي ٥٠ م سباحة".

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث علي مقياس "القلق متعدد الأبعاد" والمستوي الرقمي لسباحة (٥٠ متر) ن = ٤٥

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن
	ع±	س/	ع±	س/			
القلق المعرفي	٣٦,٤٠٠	١,٦١٥	٤٧,٢٦٧	٢,٩٤٢	١٠,٨٦٧	-٥٠,٠٨٧*	٢٩,٨٥٣
القلق البدني	٣٨,٣١١	١,٧٩٤	٥٠,١٧٨	٣,١٤٣	١١,٨٦٧	-٥٤,٦٩٦*	٣٠,٩٧٤
سرعة وسهولة الانفعال	٣٨,٦٢٢	١,٥١٢	٥١,١٧٨	٣,٠٥٥	١٢,٥٥٦	-٥٢,٠٧٣*	٣٢,٥٠٩
المجموع الكلي للمقياس	١١٣,٣٣٣	٤,٧٨٢	١٤٨,٦٢٢	٨,٩٧٣	٣٥,٢٨٩	-٥٢,٧٧٦*	٣١,١٣٧
المستوي الرقمي	٤٥,١٦٢	٦,٦٦٨	٣٦,١٢٨	٥,٣٣٥	٩,٠٣٤	-٤٥,٤٣٤*	٢٠,٠٠٣

\* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٤٤) مستوي دلالة (٠,٠٥) = (٢,٠٠٠)

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في أبعاد القلق المتعدد والأبعاد والمستوي الرقمي لسباحي ٥٠ م عينة البحث.

فقد جاءت قيمة متوسط الفرق بين درجة القياس القبلي- البعدي لمكون القلق المعرفي، حيث قيمة "ت" المحسوبة (٥٠,٨٧) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٤٤) ومستوي معنوية (٠,٠٥) والتي تساوي (٢,٠٠).

وقد ترجع هذه النتيجة إلى أن يكون القلق المعرفي نتيجة اهتمام السباحة بإدراك المعلومات موقف المنافسة الخاصة بالأداء المتصور عقلياً.

وهذا مما يزيد من درجة الدافعية لبذل الجهد لتحقيق أفضل زمن أداء للسباحة كما أن السباحة تتحرر من التفكير في النواحي الفنية للسباحة كنتيجة لإتقان طرق وأساليب أداء سباحة ٥٠ م خلال مراحل الممارسة لتعلم واكتساب النواحي الفنية للسباق.

وكما يتضح من الجدول (١١) أيضا فروق ذات دلالة بين متوسطي القياسين القبلي- البعدي لمكون القلق البدني فقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٥٤,٦٩) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي تساوي (٢,٠٠) وهي أقل من قيمة "ت" لمتوسط الفرق وهذا يرجع إلى أن القدرات البدنية والحركية للسباحة في القياس البعدي أعلى منها لدى القياس القبلي، مما يجعل سباحي

٥٠م تحقق إنجاز أفضل في القياس البعدي لهذه القدرات، مما يحقق مستوى إنجاز أفضل لسباق ٥٠م.

ويتضح من الجدول (١١) أيضاً فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمكون السرعة وسهولة الانفعال، مما يزيد من قدرة السباحة وسرعة وسهولة ادراك التصور البصري واستشارة السباحة للمعلومات المعرفية وزيادة قدرة السباحة لبذل الجهد خلال الأداء، ومما يؤكد هذه النتائج أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

ومما يؤكد أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية ذات التأثير الإيجابي في مواجهة مكونات القلق لدى سباحي ٥٠م زيادة تأثير البرمجة اللغوية العصبية للمجموع الكلي لمكونات مقياس القلق.

كذلك بلغت قيمة "ت" المحسوبة للمستوى الرقمي لسباحات ٥٠م نتيجة للأثر الإيجابي لإستخدام برنامج البرمجة اللغوية العصبية وقد أكدت نسب التحسن المحسوبة أن برنامج البرمجة اللغوية العصبية قد حقق نسبة تحسن في مكونات القلق المتعدد الأبعاد والمجموع الكلي للمقياس وكذلك في المستوى الرقمي لسباحي ٥٠م.

وبذلك تحقق صحة الفرض الأول للبحث وتحقيق الهدف.

ثانياً: عرض ومناقشة الفرض الثاني:

والذي ينص علي "توجد علاقة بين مكونات القلق متعدد الأبعاد والأنجاز الرقمي لسباحة ٥٠م".

#### جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين درجات محاور مقياس "القلق متعدد الأبعاد" والمستوي الرقمي لسباحة (٥٠ متر) في القياس القبلي ن=٤٥

المنغبرات	القلق المعرفي	القلق البدني	سرعة وسهولة الانفعال	المجموع
المستوي الرقمي	*٠.٩٠٢-	*٠.٨٩٥-	*٠.٩٠٢-	*٠.٩٢٦-

\*قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٤٣) مستوي دلالة (٠,٠٥) = (٠,٣٢٥)

يتضح من جدول رقم (١٢) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات محاور مقياس "القلق متعدد الأبعاد" والمستوي الرقمي لسباحة (٥٠ متر) في القياس القبلي دالة عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠,٩٢٦-، ٠,٨٩٥-)، مما يدل علي وجود علاقة ارتباطية ما بين درجات محاور مقياس "القلق متعدد الأبعاد" و"المستوي الرقمي لسباحة (٥٠ متر) في القياس القبلي وهي علاقة عكسية.

## جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين درجات محاور مقياس "القلق متعدد الأبعاد" والمستوي الرقمي لسباحة (٥٠ متر) في القياس البعدي  $n=45$

المتغيرات	القلق المعرفي	القلق البدني	سرعة وسهولة الانفعال	المجموع
المستوي الرقمي	*٠.٩٢٩-	*٠.٩١٧-	*٠.٩٠٤-	*٠.٩٣٣-

\*قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٤٣) مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٣٢٥)

يتضح من جدول رقم (١٣) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات محاور مقياس "القلق متعدد الأبعاد" والمستوي الرقمي لسباحة (٥٠ متر) في القياس البعدي دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (-٠.٩٣٣، -٠.٩٠٤) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية ما بين درجات محاور مقياس "القلق متعدد الأبعاد" و"المستوي الرقمي لسباحة (٥٠ متر) في القياس البعدي وهي علاقة عكسية.

حيث قامت الباحثة بحساب دلالة معامل الارتباط، كما يتضح من الجدول (١٢) التالي وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجة أبعاد القلق المتعدد (القلق المعرفي-القلق البدني وقلق سرعة وسهولة الانفعال والانجاز الرقمي لسباحة ٥٠م والمجموع الكلي لأبعاد القلق)، حيث جاءت قيم معامل الارتباط على التوالي (-٠.٩٠٢، -٠.٨٩٥، -٠.٩٠٢، -٠.٩٣٣) وهي علاقة عكسية- سالة ذات دلالة احصائية مقارنة بقيمة "ر" الجدولية.

ويشير اتجاه هذه العلاقة إلى أن زيادة درجة كل مكون من مكونات القلق متعدد الأبعاد عن درجة المثالية للقلق optimal anxiety state تزيد من زمن قطع مسافة سابق ٥٠م سباحة ويؤكد هذه النتيجة أيضا وجود ارتباط سلبي دال بين المجموع الكلي لدرجات القلق متعدد الأبعاد وزمن سباحة ٥٠م، مما يدعو لوجوب استخدام برنامج البرمجة اللغوية العصبية وغيرها من برامج الاعداد النفسي للرياضيين.

كما يتضح من الجدول (١٣) أن قيم معامل الارتباط بين أبعاد القلق والانجاز الرقمي لسباحة ٥٠م كما يلي: (-٠.٩٢٩، -٠.٩١٧، -٠.٩٠٤) بينما بلغ معامل ارتباط المجموع الكلي لدرجات القلق وزمن الانجاز الرقمي لسباحة ٥٠م (-٠.٩٣٣) وهذه دلالة عكسية بين محاور مقياس القلق متعدد الأبعاد ومستوى الانجاز الرقمي لسباحة ٥٠م، حيث "ر" المحسوبة أكبر من "ر" الجدولية التي تبلغ (٠.٣٢٥) عند درجة حرية (٤٣) ومستوى معنوية (٠.٠٥) وبذا يتحقق وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مكونات القلق المتعدد وزمن سباحة ٥٠م وبذا يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث.

**الإستنتاجات:**

- فى ضوء أهداف وإجراءات البحث وما تم التوصل إليه من نتائج يمكن إستخلاص الإستنتاجات التالية:
- ١- ان استخدام برنامج البرمجة اللغوية العصبية فى مجالات التعلم والتدريب للأنشطة الرياضية ذات تأثير إيجابى.
  - ٢- ان استخدام الفنيات فى تطبيق برامج البرمجة اللغوية العصبية يزيد من فعالية هذه البرامج.
  - ٣- ان برنامج البرمجة اللغوية العصبية يزداد فعالية حينما يتكامل مع برامج أخرى لتحقيق الاعداد النفسى للرياضيين.
  - ٤- زيادة كفاءة برامج البرمجة اللغوية العصبية تتوقف على تكامل التداخل فى أداء الأدوار لكل من المرشد والمدرّب واللاعب.

**التوصيات:**

- انطلاقاً من نتائج البحث ومناقشتها وما أسفرت عنه من إستنتاجات يمكن اقتراح التوصيات التالية:
- ١- ضرورة استخدام برنامج اللغة العصبية لزيادة الإنجاز الرقمى ولتحسين أداء اللاعبين فى مختلف مجالاته ومستويات الأنشطة الرياضية.
  - ٢- يجب الاهتمام بزيادة وتحسين استخدام الفنيات المختلفة لتحقيق أفضل انجاز رياضى للاعبين.
  - ٣- يفضل تطبيق برامج مختلفة للبرمجة اللغوية العصبية لتحديد أفضل فترة زمنية لاكتساب المهارات الحركية وتحقيق أفضل انجاز رياضى.
  - ٤- الاهتمام بتطوير الأطر النظرية وإجراءات الدراسات ونتائجها التطبيقية.
  - ٥- إجراء دراسات لرياضات أخرى وعينات مختلفة من الرياضيين.

**(( المراجع ))****أولاً: المراجع العربية:**

- ١- الاء زهير مصطفى وجاسم محمد راضي (٢٠١٧م): تقنين مقياس البرمجة اللغوية العصبية (NLP) وتعزيز الجودة الشخصية (دراسة استطلاعية)، مجلة الفتح، ١٣ (٧٢)، ٢٧٧-٣٠٣.
- ٢- إبراهيم الفقى (٢٠٠١م): البرمجية اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود، المركز الكندي للتممية البشرية، مونتريال، كندا.

- ٣- أحمد علي المعشني (٢٠١٧م): البرمجة اللغوية العصبية NLP وتعزيز الجودة الشخصية (دراسة استطلاعية)، مجلة الفتح، ١٣(٧٢)، ٢٧٧-٣٠٣.
- ٤- أحمد محمد الشوافي (٢٠٢١م): محددات الحالة النفسية وعلاقتها بالانجاز الرياضي للاعبين الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٥- اخلاص محمد عبدالحفيظ (٢٠٠٢م): التوجيه والأرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط٧، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠١م): الأعداد النفسية للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- أسامة كامل راتب (٢٠٠٢م): تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي)، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- أسامة محمد الكيلاني (٢٠١٨م): فاعلية استخدام البرمجة اللغوية العصبية لمواجهة مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئ بعض رياضات المنازل، إنتاج علمي، مجلة علوم التربية البدنية والرياضية، جامعة طنطا، عدد (ديسمبر).
- ١٠- أسامة محمد سيد (٢٠٠٤م): ضغوط المنافسة الرياضية والثقة بالنفس لدى لاعبي الجودو، رسالة دكتوراه.
- ١١- اسلام فؤاد عبدالجليل (٢٠١٨م): القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بالمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة، رسالة ماجستير، الزقازيق.
- ١٢- خيرى محمود الصبايحه (٢٠٠٧م): القلق وعلاقته بمستوى الأداء للرياضات الفردية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الهاشمية، إنتاج علمي.
- ١٣- رحاب محمد محمود سلامة (٢٠١٢م): برنامج تعليمي لتنمية بعض المهارات الأساسية في رياضة المبارزة وفقا لنماذج البرمجة اللغوية، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع٣٤٤، ج١، ص٢٧-٤٠.
- ١٤- صفاء صالح حسين (٢٠٠١م): علاقة التوجه الرياضي التنافسي بالثقة بالنفس وحالة قلق المنافسة ومستوى الأداء لدى لاعبي الكاراتيه، إنتاج علمي.
- ١٥- عبير سعيد محمد (٢٠١٣م): تطوير فاعلية الأداء والثقة بالنفس في رياضة الكونغوفو، رسالة دكتوراه.

- ١٦- **علي حسين المعموري (٢٠١٧م):** أثر البرمجة اللغوية للجهاز العصبي في خفض القلق الأمتحاني لدى طلبة الصف السادس الأعدادي، مجلة جامعة بابل، كلية التربية للعلوم الإنسانية، مجلد (٢٥)، ع (٢)، ص ص ١١٥٧-١١٨٥.
- ١٧- **فؤاد الدواش (٢٠٠٥م):** البرمجة اللغوية العصبية "الأصول-النشأة-الماهية-الهيكل-المفاهيم"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٨- **محمد احمد عبداللطيف (٢٠١١م):** 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.
- ١٩- **محمد السيد مصطفى عوض (٢٠١٦م):** فاعلية التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على تحسين المستوى الرقمي في دفع الجلة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ع ٧٦، ٤٦٠-٤٨٦.
- ٢٠- **محمد العربي شمعون (٢٠٠١م):** التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢١- **محمد حسن علاوى (٢٠٠٠م):** مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٢- **محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م):** سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط٢، دار المعارف، القاهرة.
- ٢٣- **محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م):** سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٤- **محمد حسن علاوى (٢٠٠٧م):** مدخل علم النفس الرياضي، ط٧، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٥- **محمد سعد حامد عثمان (٢٠١٠م):** فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ٢٦- **محمد لطفى حسنين (٢٠٠٦م):** الأنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي رؤية تطبيقية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢٧- نجلاء عباس نصيف ونعيمة زيدان خلف وبسمة نعيم محسن (٢٠١٢م): تأثير تمرينات الإدراك الحس- حركي لذوي البرمجة اللغوية العصبية في تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة ، مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالي، عدد (٢)، مجلد (٤).

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 28- Alder, Harry (2002): Handbook of NLP: A Manual for Professional Communicators. Gower Publishing, Ltd.
- 29- Benny Richard (2004): The effect of NLP Program of body movement in Self Development, Meta Bications , Vol.,2 , No., 1.
- 30- Idward and Hardy (1996): The interacting effects of intensity and trend of cognitive anxiety, physical anxiety, and self-confidence on performance.
- 31- Martens, et al. (1999): Completion anxiety in sport Champaingan 11: Human Kinetics.
- 32- Martin, L. and Lopes, C. (2013): Rank job stress, Psychological distress and physical activity among military personal , BMC Public health, 13: 617-628.
- 33- O'Connor, Joseph. (2001): NLP: Work book, Element, London, UK.
- 34- Poczwardowski, A. & Sherman, C.P. (2011): Revisions to the sport psychology service delivery (SPSD) Heuristic: Explorations with Experienced Consultants. Sport Psychologist Volume: 25 Issue: 4, Pages: 511-531.