

## " تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية على خفض القلق من الماء لدى المبتدئات فى السباحه "

• أ.د / رشا محمد أشرف

•• أ.د / نيفين فؤاد فكرى

••• أ.د/ رشا محمد توفيق

•••• م.م/ مروه مصطفى عبدالواحد

### مقدمة ومشكلة البحث :

إن المهارات العقلية Mental Skills كما يرى العربى شمعون تؤدي دورا هاما في تحقيق الاتجازات الرياضية، وأن اغفال هذا الدور يضر بالأداء إلي درجة بعيدة، لذا فاستخدام مثل هذه المهارات وتنميتها، يجب أن يسير جنبا إلي جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وأن ينظر إلي مثل هذه المهارات بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطي إلي القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة.... ، حيث أن كلا منهما يساهم في الوصول إلي حالة الأداء المثالية ، وتتعدد المهارات العقلية لتشمل الاسترخاء العضلي و العقلي، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الاسترجاع العقلي، بناء الأهداف..... وغيرها من المهارات العقلية. وفي هذا الصدد تجدر الإشارة إلي أهمية التخطيط السليم والمبكر لتنمية هذه المهارات العقلية من خلال البرامج قصيرة وطويلة المدى. ( ٨ : ٢٠ )

و تركز البرمجة اللغوية العصبية على تراث علم السيبرنيطيقا - علم يدرس عمليات الاتصال والتحكم فى النظم البيولوجية Biology والاجتماعية والتكنولوجية Technology، ويتعامل مع طرق السلوك والتصرف - حيث أن البرمجة اللغوية العصبية تظهر كاحد التطبيقات النفسية والاجتماعية لهذا العلم، والذي من رواده " جوريجورى باتيسون " Gregory Bateson، " هيمبرتو ماتيوarana

• أستاذ علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان.

•• أستاذ فسيولوجيا الرياضة بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان .

••• أستاذ تدريب السباحة ، ووكيل الكلية لشؤون التعليم والطلاب ، بكلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف.

••• مدرس مساعد بقسم العلوم النفسية والتربوية والإجتماعية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف.

"Humberto Maturana و" فرانسيسكو فيرلا "Fransisco Varela ، حيث أشاروا " إلى أن حياة الفرد تنتظم حول هويته، بينما بناء حياته دائم التغير وبصفة خاصة الخبرات المتجددة. وقد أضاف "

ماتيورانا " أن بناء خبراتنا الداخلية عن الواقع، هي الخريطة الوحيدة التي نعرفها ،أى أن خبراتنا عن الواقع محدودة بخريطة معرفية ذاتية، قد تدخل فيها آرائنا وتصوراتنا، وما يبقى خارج هذه الخريطة ليست الا خداعات ادراكية ، كما تسهم البرمجة اللغوية العصبية بإمداد للفرد الرياضى بطرق تساعد على يصبح اكثر كفاءة وفاعلية فى تنفيذ متطلبات الأداء التدريبي والتنافسي، واكثر تحكما فى الافكاره والانفعالات والسلوك، وأفضل فى القدرة على إنجاز الأهداف، واكثر ايجابية فى تفاعله مع البيئة المحيطة به، فلو أن اللاعب لا يملك فى نفسه الغرض أو المصادر لإنجاز ما يريد، فإن البرمجة اللغوية العصبية تساعد على أن يكتشف مهارات وطرق المحيطين به فى التفكير، ثم الاندماج معهم فى مواقفهم المشتركة، لكلاى يكونوا اكثر نجاحا كفريق. ( ٣ : ٢٢ ، ١٦ )

ويشير " أبو العلا عبدالفتاح " (١٩٩٤م) إلى أن السباحة هي إحدى أنواع الرياضات المائية التي تستعمل الوسط المائى كوسيلة للتحرك خلاله وذلك عن طريق حركات الرجلين والذراعين والجذع بغرض الإرتقاء بكفاءة الإنسان بدنيً ومهاريا وعقلياً وإجتماعيا ونفسياً ، وتتميز رياضة السباحة بكونها إحدى الرياضات المائية التي يمكن ممارستها فى المراحل العمرية المختلفة لكلا الجنسين ، ويمكن للفرد أن يطوعها وفقاً لقدراته وقوة تحمله ، كما يمكن جعلها وسيلة للراحة والإسترخاء وتجديد النشاط أو وسيلة للترويح أو وسيلة للعلاج والتأهيل ، كما يرى " فيصل العياش " أن رياضة السباحة تعد بصورة عامة واحدة من الفعاليات الرياضية التي تتصف بالصعوبة بالنسبة للمبتدئين بتعلمها وذلك تبعا لاختلاف المحيط المتمثل بالوسط المائى الذي يسبب الخوف والتردد للمبتدئين بالتعلم. (٤ : ١٥١) (١ : ٢٢)

وتوصل مصطفى حسين ٢٠١٨م إلى إنخفاض مستوى هرمون الكورتيزول فى الدم مع إنخفاض مستوى القلق لدى ناشئى السباحة نتيجة البرنامج الإسترخائى . (١٠)

وقد توصل محمد أحمد عبداللطيف (٢٠١١م) إلى فعالية البرمجة اللغوية العصبية فى تنمية مهارات الإسترخاء والتصور العقلى وتركيز الانتباه وتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الاداء الرياضى التخصصى . (٥)  
كما توصل (Shamailah 2013) أن البرمجة اللغوية العصبية تؤثر على أداء الموظفين . (١١)

وفى ضوء ما سبق ، وبالرجوع إلى الدراسات المرتبطة فى التدريب العقلى، ومن خلال خبرة الباحثين كأعضاء هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية لاحظوا ابتعاد العديد من المبتدئين عن تعلم السباحة وممارستها نظراً لخوفهم الزائد من الوسط المائى كنتيجة لخبراتهم السلبية ، والبحث الحالى محاولة لتنقية ومعالجة هذه الخبرات للاعب عبر حواسه ، وترجمة هذه الخبرات باستخدام اللغة ، لتحقيق أفضل تشفير لهذه اللغة وهذا السلوك داخل برنامج العلقى ( Software of the Brain) فى نسق متكامل للوصول إلى برامج لغوية عصبية ونماذج متميزة تبعا للفروق الفردية ونوع النشاط الرياضى الممارس، مما يقلل من تأثير الخبرات السلبية ، ويحقق أهداف التدريب (الحركية، الانفعالية، العقلية)، ويطور من استراتيجيات التفكير ، ومن ناحية أخرى يدعم استخدام البرمجة اللغوية العصبية فى البحث الحالى القدرات الكامنة(الاستعدادات) لدى الفرد الرياضى فى التعامل مع الخبرات السلبية السابقة بشكل مخطط وللتخلص من الخوف داخل الوسط المائى وتعلم مهارات السباحة بسهولة والوصول إلى أعلى مستويات الأداء .

#### أهداف البحث :

- بناء برنامج تدريب عقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية للتعرف على فعاليته فى خفض مستوى القلق من الماء لدى المبتدئين فى السباحة .

**فروض البحث :**

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في خفض مستوى قلق من الماء لدى المبتدئات في السباحة لصالح القياس البعدي.

**المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث :**

**التدريب العقلي Mental Training** : نظام تدريب متتابع، يتضمن الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية، وتوظيفها في تطوير الأداء في المستويات الرياضية المختلفة وتطوير الصحة العامة . (٦ : ٣٠)

**البرمجة اللغوية العصبية (NLP) Neuro-Linguistic Programming** : علم وفن دراسة ما يحدث في الفكر والسلوك واللغة، سواء اللفظية أو غير اللفظية (لغة الجسم)، بهدف تطوير وتحسين هذه المكونات، لتحقيق التغير الإيجابي والتميز والتفوق الانساني، بما يساعد الفرد الرياضي على تحقيق النتائج المرجوة التي يريدها سواء في رياضته أو حياته . (٩ : ٥)

**البرمجة Programming** : " طريقة تنقية ومعالجة اللاعب لخبراته عبر حواسه ". (٢ : ٥٢٩)

**اللغوية Linguistic** : " طريقة ترجمة خبرات الفرد الرياضي باستخدام اللغة ". (٢ : ٤٤٣)

**العصبية Neuro** : " طريقة تشفير لغة اللاعب وسلوكه داخل برنامج العقل ". (٢ : ٤٤٣)

**القلق Anxiety** : إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر ، وهو خبره إنفعالية غير ساره يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله . (٨ : ٣٧٩)

- **القلق كسمة Trait Anxiety** : دافع او استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد الي ادراك ظروف او احداث غير خطره موضوعيا على انها مهدده له والاستجابته لهذه الظروف او الاحداث بحاله من القلق لا تتناسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي. (٨ : ٣٨٤)

**إجراءات البحث :****منهج البحث :**

استخدم الباحثين المنهج التجريبي ، بتصميم المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي البعدي، وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث .

**مجتمع وعينة البحث :****مجتمع البحث :**

جميع طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية لسنة ٢٠١٧/٢٠١٨ م الذين يدرسون مادة السباحة وعددهم ٣٠ طالبة.

**عينة البحث :**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٧ م الذين يدرسون مادة السباحة وقوامها ( ٢٤ ) طالبة منها (١٥) طالبة للعينة الاستطلاعية ، و (٩) طالبات لديهم الخوف من الوسط المائي للمجموعة الاساسية وتم استبعاد طالبتين لعدم انظمامهم فى البرنامج .

**أدوات ووسائل جمع البيانات****المراجع والدراسات المرتبطة**

قام الباحثين بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة فى مجال علم النفس الرياضى بصفة عامة والبرمجة اللغوية العصبية والقلق بصفة خاصة وكذلك الدراسات المرجعية بالبحث للاستفادة من تلك الدراسات والمراجع عند تصميم برنامج التدريب العقلى باستخدام بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية واختيار وحداته وكذلك إختيار المقاييس المناسبة لقياس تلك المتغيرات .

**مقياس القلق من السباحة :**

قام بتصميمه محمد حسن علاوى لقياس القلق من تعلم السباحة والقلق من الماء . ويشتمل المقياس على صورتين (أ) ،(ب) وتتكون كل صورة من ٢٤ عبارة ويجب الفرد على كل عبارة طبقاً لإتجاهه وشعوره نحوها على مقياس

خماسي التدرج ويصلح المقياسين للتطبيق على الجنسين ابتداءً من سن ١٤ سنة فأكثر . ويراعى كتابة قائمة الإتجاهات نحو السباحة كعنوان للصورة (أ) وكتابة قائمة المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء كعنوان للصورة (ب) ، وقد بلغ ثبات الصورة (أ) ٠,٩١ ، ومعامل الصورة (ب) ٠,٨٩ ، بطريقة إعادة تطبيق الإختبار بعد إسبوعين على ٨٠ تلميذة من تلميذات المدارس الثانوية بمحافظة القاهرة والإسكندرية ، كما تم التحقق من الصدق المنطقي والصدق المرتبط بالمدك كما تم التأكد من الإتساق الداخلى للصورتين ، كما إتضح وجود علاقة إرتباطية عالية ٠,٨٦ ، بين الصورتين فى ضوء درجات العينة السابقة .

### المعاملات العلمية :

#### حساب معامل الصدق :

لحساب صدق المقياس الحالي استخدم الباحثين الصدق التلازمى حيث تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية قوامها (١٥) طالبه من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية وتم حساب الصدق بايجاد العلاقة الارتباطية بين الصوره (أ) والصوره (ب) للمقياس ، والجدول التالي يوضح ذلك.

#### جدول (١)

معامل الإرتباط بين الصورة أ ، والصورة ب لمقياس القلق من الماء (ن=١٥)

المتغيرات	الصورة ب (قائمة الإتجاهات نحو الماء)
الصورة أ (قائمة المعتقدات نحو الماء)	٠,٦٣٧*

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٥١٤

بلغ معامل الإرتباط ٠,٦٣٧ وهو معامل إرتباط دال إحصائياً مما يدل على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصورة أ ، والصورة ب لمقياس القلق من الماء .

#### حساب معامل الثبات :

وقد قام الباحثين بإيجاد ثبات المقياس عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين تطبيق المقياس واعادة تطبيقه Test Retest ، وذلك على عينة عشوائية بلغ قوامها (١٥) طالبه من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية .

## جدول (٢)

(ن = ١٥)

مقياس القلق من السباحة

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		القياس المتغيرات
	الإحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	
**٠,٨٣١	٩,٥١٠٩٠	٥٠,٢٠٠٠	١١,٤٦٨٣٨	٤٨,٣٣٣٣	الإتجاهات نحو السباحة (صوره أ)
**٠,٩٦٥	٨,٨٣٠٦٨	٤٤,٨٦٦٧	٩,٧٢٠٦٨	٤٤,٠٦٦٧	المعتقدات نحو السباحة (صوره ب)

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٠,٥١٤)

يوضح جدول (٢) أن قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

لمقياس التصور العقلي فى المجال الرياضي قد تراوحت ما بين ( ٠,٨٣١ : ٠,٩٦٥ ) ، وهى قيم دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠٥) ، مما يدل على ثبات المقياس.

### البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية :

#### أ- أهداف البرنامج :

- تنمية بعض المهارات العقلية الاساسية (الاسترخاء العضلي والعقلي - التصور العقلي - الانتباه) باستخدام البرمجة اللغوية العصبية.

#### ب- محاور وأبعاد البرنامج:

يشتمل البرنامج المقترح على مجموعة من المحاور والابعاد الاساسية الاتية:

#### المحور الأول: المهارات العقلية الاساسية: Basic Mental Skills

- البعد الأول: الاسترخاء العضلي والعقلي.

- البعد الثانى: التصور العقلي الاساسى.

- البعد الثالث: الانتباه.

**المحور الثاني: المهارات العقلية الخاصة برياضة السباحة : Special Mental****Skills For swimming**

- البعد الأول: التصور العقلي متعدد الابعاد.
- البعد الثاني: تركيز الانتباه.

**المحور الثالث: البرمجة اللغوية العصبية: Neuro-Linguistic Programming****TOTE البعد الأول:**

- البعد الثاني: المواقع الإدراكية
- البعد الثالث: الخرائط الذهنية
- البعد الرابع: القيم والمعتقدات

**ج- المدة الزمنية للبرنامج:**

تم تحديد مدة البرنامج بـ (٨) اسبوعا بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريب أسبوعيا وبمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية، وبذلك يبلغ اجمالي الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة، بإجمالي عدد ساعات (١٢) ساعة.

**د- محتوى البرنامج:****المحور الأول: المهارات العقلية الأساسية.****البعد الأول: الاسترخاء العضلي والعقلي: Muscular And Mental Relaxation**

وقد تضمن هذا البعد (٣) اربع وحدات تدريبية من وحدات البرنامج، بزمن قدره (٩٠) دقيقة، وبنسبة مساهمة (١٢،٥%) من البرنامج المقترح.

**البعد الثاني: التصور العقلي الأساسي : Basic Mental Imagery**

وقد تضمن هذا البعد (٢) وحدة تدريبية من وحدات البرنامج، بزمن قدره (٦٠) دقيقة، وبنسبة مساهمة (٨،٣٣%) من البرنامج المقترح.

**البعد الثالث: الانتباه Attention**

وقد تضمن هذا البعد (١) وحدة تدريبية من وحدات البرنامج، بزمن قدره (٣٠) دقيقة، وبنسبة مساهمة (٤،١٦%) من البرنامج المقترح.

**المحور الثاني: المهارات العقلية الخاصة (لرياضة السباحة) :****البعد الأول: التصور العقلي المتعدد الأبعاد Special Mental Imagery**

وقد تضمن هذا البعد (٢) وحدتين تدريبيتين من وحدات البرنامج، بزمن قدره (٦٠) دقيقة، وبنسبة مساهمة (٨,٣٣%) من البرنامج المقترح.

**البعد الثاني: تركيز الانتباه Concentration**

وقد تضمن هذا البعد (٢) وحدتين تدريبيتين من وحدات البرنامج، بزمن قدره (٦٠) دقيقة، وبنسبة مساهمة (٨,٣٣%) من البرنامج المقترح.

**المحور الثالث: البرمجة اللغوية العصبية:**

يمثل هذا المحور بابعاده البنية الأساسية لبرنامج التدريب العقلي المقترح.

**البعد الأول: TOTE نموذج (Test - Operation – Test - Exit) :**

وقد تضمن هذا البعد (٤) وحدات تدريبية من وحدات البرنامج، بزمن قدره (١٢٠) دقيقة، وبنسبة مساهمة (١٦,٦٦%) من البرنامج المقترح.

**البعد الثاني: المواقع الإدراكية :**

وقد تضمن هذا البعد (٣) وحدات تدريبية من وحدات البرنامج، بزمن قدره (٩٠) دقيقة، وبنسبة مساهمة (١٢,٥%) من البرنامج المقترح.

**البعد الثالث: الخرائط الذهنية :**

وقد تضمن هذا البعد (٣) وحدات تدريبية من وحدات البرنامج، بزمن قدره (٩٠) دقيقة، وبنسبة مساهمة (١٢,٥%) من البرنامج المقترح.

**البعد الرابع: المعتقدات والقيم:**

وقد تضمن هذا البعد (٤) وحدة تدريبية من وحدات البرنامج، بزمن قدره (١٢٠) دقيقة، وبنسبة مساهمة (١٦,٦٦%) من البرنامج المقترح.

## جدول (٣)

التوزيع الزمني والنسب المئوية

وعدد الوحدات التدريبية لابعاد برنامج التدريب العقلي المقترح

النسبة المئوية للوحده	زمن الوحده بال دقائق	النسبة المئوية	الزمن الكلي بالدقائق	عدد الوحدات	عدد الوحدات التدريبية والزمن والنسبة المئوية المحاور
٤,١٦%	٣٠	٢٥%	١٨٠	٦	المهارات العقلية الاساسية
٤,١٦%	٣٠	١٦,٦٦%	١٢٠	٤	المهارات العقلية الخاصة
٤,١٦%	٣٠	٥٨,٣٣%	٤٢٠	١٤	البرمجة اللغوية العصبية
٤,١٦%	٣٠	١٠٠%	٧٢٠	٢٤	المجموع

## الدراسة الإستطلاعية الاولى:

قام الباحثين باجراء دراسة استطلاعية الأولى على (١٥) طالبة من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الاصلية في الفترة من (١/١/٢٠١٨ م) الى (١/٣/٢٠١٨ م) وذلك بهدف :

- التأكد من ملائمة الإختبارات ومناسبتها لعينة البحث .
- التأكد من صلاحية الأجهزة و الأدوات المستخدمة .

## الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحثين بعمل دراسة استطلاعية ثانية بهدف التأكد من ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث على عينة قوامها (١٥) طالبة وذلك في المتغيرات النفسية وذلك في الفترة من (١/١٣/٢٠١٨ م) الى (١/١٧/٢٠١٨ م) **القياسات القبلية:**

تم اجراء القياسات القبلية لمجموعة البحث التجريبية وبلغ عددها (٩) طالبات في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث، في الفترة من إلى (١٩/٢/٢٠١٨) إلى (٢٢/٢/٢٠١٨)، وتم قياس القلق بمقياس القلق من السباحة .

## تطبيق البرنامج المقترح للبرمجة اللغوية العصبية:

قام الباحثين بتطبيق تجربة البحث علي عينة البحث الاساسية والبالغ عددها (٩) طالبات من طالبات الفرقة الأولى المقيدن بمادة السباحة بكلية التربية

الرياضية جامعة بني سويف وقد تم استبعاد طالبتين لعدم انتظامهم في حضور وحدات البرنامج ليصبح عدد عينة البحث الأساسية (٧) طالبات وقد تم تطبيق البرنامج في الفترة من (٢٠١٨/٢/٢٦) إلى (٢٠١٨/٤/٢٦) وذلك بمقر حمام السباحة بنادى مبارك بشرق النيل بني سويف.

### القياسات البعدية:

تم اجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث الاساسية وبلغ عددها (٧) طالبات في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث، في الفترة من إلى (٢٠١٨/٤/٣٠) إلى (٢٠١٨/٥/٣)، وتم قياس القلق بمقياس القلق من السباحة مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

### الأسلوب الإحصائي المستخدم :

في ضوء أهداف وفروض البحث استخدم الباحثين الأساليب الإحصائية معامل ارتباط بيرسون - دلالة الفروق بطريقة ولكوكسون "

### عرض النتائج :

#### جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى

للمجموعة التجريبية لمقياس القلق من السباحة قيد البحث بطريقة ولكوكسون (ن = ٧)

Sig	"Z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	البيان	القياس المتغيرات
.٠١٨	*٢,٣٦٦	٢٨,٠٠	٤,٠٠	٧	الرتب السالبة	قائمة الإتجاهات نحو السباحة (صوره أ)
		.٠٠	.٠٠	٠	الرتب الموجبة	
		-	-	٠	التساوى	
.٠٢٨	*٢,١٩٧	٢٧,٠٠	٤,٥٠	٦	الرتب السالبة	قائمة المعتقدات نحو السباحة (صوره ب)
		١,٠٠	١,٠٠	١	الرتب الموجبة	
		-	-	٠	التساوى	

\*الدلالة > (٠,٠٥)

بدراسة جدول (٤) يتضح وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لصالح المجموعة التجريبية في نتائج مقياس القلق من السباحة .

**مناقشة النتائج:**

- للتحقق من الفرض الذى ينص على (توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في خفض مستوى القلق من الماء لصالح القياس البعدى) يتضح وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لصالح المجموعة التجريبية في نتائج مقياس القلق من السباحة ، ويرجع الباحثين ذلك إلى :
- برنامج التدريب العقلى المقترح وما اشتمل عليه من تدريبات للمهارات العقلية وبعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية والتي تعمل على خفض مستوى القلق .
  - مقدار ما تمثله مهارة الاسترخاء من أهمية فى خفض مستوى التوتر العضلى والعقلى، هذا بالإضافة الى كونها الخطوة الأولى والتي تعتمد عليها المهارات العقلية الأخرى فى هرم التدريب العقلى ،
  - وتنف مصطفى حسين ٢٠١٨م إلى إنخفاض مستوى القلق لدى ناشئى السباحة نتيجة البرنامج الإسترخائى . (١٠)
  - وقد توصل محمد أحمد عبداللطيف (٢٠١١م) إلى فعالية البرمجة اللغوية العصبية فى تنمية مهارات الإسترخاء والتصور العقلى وتركيز الانتباه وتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الاداء الرياضى التخصصى . ( ٥ )
  - كما توصل (2013) Shamailah أن البرمجة اللغوية العصبية تؤثر على أداء الموظفين . (١١)
  - ادخال الافتراضات المسبقة المحفزة مثل " الاختيار أفضل من عدم الاختيار" وهناك حل لكل مشكلة ضمن النظام الروتينى للطالبات، يؤدى الى اعادة تكوين كل المعتقدات التى تساهم التخلص من التوتر والإحساس بالإسترخاء وبالتالي التخلص من القلق .
  - تكرار استخدام نموذج TOTE يسمح بتوجيه العقل الواعى الى العقل اللاواعى للسيطرة على سلوك القلق من الماء بسلسلة متلاحقة من الأفكار

الإيجابية ، مع استحضار حالة من الإسترخاء والبعد عن التوتر ، حيث استخدمت الطالبات نموذج TOTE فى تأكيد وجود حصيلة محددة (التخلص من القلق من الماء)، وخطوات تنفيذية واضحة ( التركيز على الأداء أثناء الطفو أكثر من التركيز على مسببات القلق - استخدام بعض الفرضيات الخاصة بالبرمجة اللغوية العصبية - .... )، اختبار للتأكد من التوجه نحو الحصيلة ( قدة الطالبة على أداء مهارة الطفو دون تردد أو قلق ) والخروج عند الوصول للحالة المرغوبة(أداء مهارة الطفو دون تردد أو قلق)، وبالتالي التخلص من القلق .

- تركيز الانتباه على الأفكار الإيجابية أدى إلى زيادة القدرة على التخلص من القلق داخل الماء .

وبذلك تم التحقق من الفرض الذى ينص (توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في خفض مستوى القلق من الماء لصالح القياس البعدى)

### الاستنتاجات والتوصيات :

#### أولاً : الاستنتاجات

- فاعلية البرنامج المقترح للبرمجة اللغوية العصبية .
- تؤثر بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية كالمواقع الإدراكية والخرائط الذهنية في خفض مستوى القلق من الماء وبالتالي الأقدام على تعلم المهارات وممارسة السباحة.
- تؤثر المعتقدات والقيم والتي تتضمن الافتراضات المسبقة في تطوير وإعادة تشكيل النماذج العقلية المرتبطة بمستوى القلق من الماء داخل البرنامج العقلى للطالبات .
- التدريب العقلى باستخدام بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية أدى الى نسبة تحسن في مستوى المهارات العقلية الأساسية .

- يعرض نموذج test- operation – test – exit (TOTE) الية تغذية راجعة استخدمت كاداة لحل مشكلة القلق من الماء .

### ثانياً : التوصيات :

- استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في معالجة المشكلات النفسية المختلفة في الأنشطة الرياضية المختلفة .
- تفعيل مهنة الاخصائى النفسى الرياضى داخل المؤسسات الرياضية المختلفة .
- ضرورة توعية المدربين بأهمية الاعداد النفسى للاعبين والمتعلمين في الأنشطة الرياضية المختلفة .
- إجراء دراسات مشابهة علي عينات مختلفة من حيث (السن ،الجنس ، العدد ) .
- زيادة مدة تطبيق البرنامج للحصول على نتائج افضل وبصورة اكثر وضوحا.

### المراجع

#### المراجع العربية :

- ١ أبو العلا أحمد : تدريب السباحة للمستويات العليا ، القاهرة ، دار عبدالفتاح (١٩٩٤م) الفكر العربى .
- ٢ سو نايت، ترجمة : البرمجة اللغوية العصبية في العمل " الاختلاف مكتبة جرير (٢٠٠٦) الذي يحدث فارقا في مجال العمل " ، مكتبة جرير، ط٣، الرياض .
- ٣ فؤاد الدواش (٢٠٠٥) : البرمجة اللغوية العصبية "الأصول والنشأة - الماهية - الهياكل - المفاهيم"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة
- ٤ فيصل رشيد العياش : رياضة السباحة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل (١٩٨٩م) .
- ٥ محمد أحمد عبداللطيف : التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء فى بعض الرياضات الفردية ، رسالة (٢٠١١م)

- دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم .
- ٦ محمد العربي : التدريب العقلي فى المجال الرياضى، دار الفكر شمعون (١٩٩٦م) العربي، القاهرة
- ٧ محمد العربي : علم النفس الرياضى والقياس النفسى، دار الفكر شمعون (١٩٩٩م) العربي ، القاهرة
- ٨ محمد حسن علاوي ، : فسيولوجيا التدريب الرياضى ،دار الفكر العربي ابوالعلا احمد ، القاهرة  
عبدالفتاح (١٩٩٩) م
- ٩ مدحت محمد أبو : البرمجة اللغوية العصبية، مجموعة النيل العربية، القاهرة . النصر (٢٠٠٦)
- ١٠ مصطفى حسين : فاعلية برنامج إسترخائى لخفض مستوى القلق بدلالة هرمون الكورتيزول لدى ناشئى السباحة رسالة ماجستير غير منشوره كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ٢٠١٨ م .

### المراجع الأجنبية :

- 11 Shamailah,B.S.(2013) : The impact of Neuro- Linguistic Programming on Employees Performance An Experimental study in Al- Hussaein Bin Abdulh II Industrial Estates, MA thesis, University of Motah, Jordan

**ملخص البحث****" تأثير البرمجة اللغوية العصبية على تحسبن مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى الطالبات المبتدئات فى السباحة "**

يهدف البحث إلى بناء برنامج تدريب عقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية للتعرف على فعاليته فى خفض مستوى القلق من الماء لدى المبتدئات فى السباحة ، وقد استخدم الباحثين المنهج التجريبي ، بتصميم المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلى البعدى، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ م الذين يدرسون مادة السباحة وقوامها ( ٢٤ ) طالبة منها (١٥) طالبة للعينة الاستطلاعية ، و (٩) طالبات لديهم الخوف من الوسط المائى للمجموعة الاساسية وتم استبعاد طالبتين لعدم انتظامهم فى البرنامج ، وقد أسفرت نتائج البحث وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى خفض مستوى القلق من الماء لدى المبتدئات فى السباحة لصالح القياس البعدى.

**Abstract****"The Effect of NLP on Improving the Level of Some Physiological Variables among Junior Students in Swimming"**

The research aims to build a mental training program using linguistic programming to identify its effectiveness in reducing the level of anxiety of water in the novice in swimming, researchers have used the experimental approach, designing a single group by means of pre-lemetric measurement, and the sample of research was chosen intentionally from the first year students Faculty of Physical Education for the academic year 2018/2017, who are studying swimming and the strength of (24) students, including (15) students for the exploratory sample, and (9) students have fear of the water medium of the core group was excluded two students for their irregularity in the program, has resulted in the results The presence of statistically significant differences between the pre and post measurements of the experimental group in reducing the level of anxiety level of water in beginners in swimming in favor of telemetry.