



البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها علي الاستثارة الانفعالية الفائقة

وتعلم المهارات الاساسية في كرة اليد

د / هيام عبد الرحيم العشماوي

مشكلة البحث وأهميته :

خلال السنوات الأخيرة تقاربت طرق الإعداد البدني والمهاري والخططي ومبادئه إلى درجة كبيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية (٢ : ٣٣١).
والتفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية. فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، و يمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض. (٥ : ٣)
ومن الطرق الحديثة المستخدمة في مجال التطوير و التنمية في كافة المجالات البرمجة اللغوية العصبية (NLP)، التي تطلق على علم جديد ، بدأ في منتصف السبعينات الميلادية، على يد العالمين الأمريكيين: الدكتور جون غرندر (عالم لغويات)، و ريتشارد باندر (عالم رياضيات ومن دارجي علم النفس السلوكي وكان أيضا مبرمج كمبيوتر). هذا العلم يدخل في نطاق علم النفس الإيجابي حيث أن هدف علم النفس الإيجابي في أفضل صورته هو تحفيز و بلورة و تغيير في علم النفس من الاستغراق التام فقط في علاج و إصلاح الأشياء الأسوأ في حياة البشر إلى العمل أيضا على تمكين و تأسيس كل ما من شأنه تدشين و تخليق أفضل الخصائص أو السجايا الإنسانية في الحياة. ويوضح هذا العلم أنه من الأهمية أن نعرف كيف نتحدث عن سلوك أبنائنا حتى نجعل من السهل عليهم أن يتصرفوا بشكل جيد و يشعروا بمشاعر طيبة تجاه أنفسهم، و للأسف فإن الطريقة التي يتحدث بها الآباء أو المعلمون كثيرا إلى أبنائهم وعنهم تجعل هذا أكثر صعوبة على الولد و على الوالد أو المعلم أيضا. (١٨ : ٤)
حيث يذكر "سو نايت" (2004) أن معظم معتقداتنا تتشكل في سن السابعة تحت تأثير الوالدين، أو من يماثلهما من الأشخاص في حياتنا مثل (المدرس، المدرب)، و في كثير من الحالات لا ندرك مما

^١ مدرس كرة اليد بكلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات



تتكون هذه المعتقدات، و مع ذلك فهي تؤثر في كل لحظة من لحظات حياتنا، و كل اعتقاد له بنيانه الخاص الذي يمكننا التأثير فيه إذا اخترنا ذلك. (٧ : ٢٧٩)

وتعتمد البرمجة اللغوية العصبية علي برمجة سلوك معين من خلال تقنية الرسائل الايجابية على ما يلي: يجب أن تكون الرسالة واضحة ومحددة، يجب أن تكون الرسالة إيجابية، أي لا تبدأ بنفي مثال " لا أريدك أن تكون كاذب، وصحيح أريدك أن تكون صادق" أي تذكر الصفة التي تريد أن تبرمج عليها الطفل، يجب أن يصاحب الرسالة احساس قوي حيث أن الإحساس أحد المؤثرات في برمجة العقل الباطن لذلك يجب أن تكون الكلمة التي توجه للفرد مصحوبة بإحساس قوي يتقبلها العقل الباطن ويبرمجها، يجب أن تكرر الرسالة عدة مرات حتى تبرمج (١٩ : ٣١٩).

وقد أصبحت البرمجة اللغوية العصبية في العالم في كل شأن يتعلق بالنشاط الإنساني كالتربية والتعليم والصحة النفسية والجسدية والتجارة والأعمال والدعاية والإعلان والتسويق والمهارات والتدريب والجوانب الشخصية والأسرية وحتى الرياضة والألعاب والفنون والتمثيل وحتى أمور الدعوة وغيرها. وفي المجال الرياضي يتطلب التفوق التكامل التام بين العقل والجسم فيجب تطوير الجانبين معاً و التكامل بينهما حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المرجوة (٥ : ١٢)

فالرياضي الذي يفتقر إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظراً لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية.

(٣ : ٢٤)

و يلاحظ أن الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح أخطاء الأداء بأن يطلبوا من اللاعبين المزيد من التمرين، بينما في الغالب تكون المشكلة الحقيقية ليس نقص في المهارات البدنية و إنما نتيجة نقص في السمات النفسية أو العقلية مثل الدافعية، الثقة بالنفس، الانتباه وغيرها. (١ : ٣٠)

ويوضح أسامة راتب (١٩٩٦م) ان عملية الإعداد النفسي في المجال الرياضي إستثماراً (إقتصادياً) في الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج وذلك من خلال كونه يرتبط بمجمل المكونات الجسمية والبدنية والوظيفية وهناك عدة أساليب للتدريب والإعداد النفسي إذ يختلف كل أسلوب عن الأخر في تطبيقه ولكنها تتفق في الحد من التقليل من الضغوط النفسيه التي تواجه الرياضيين وخاصة رياضة كرة اليد والتي تتميز بدرجة مرتفعة من الاستثارة. إلى أنه يتمثل الدور الرئيسي الايجابي



للاستثارة الانفعالية وفي إمداد اللاعب بالطاقة **energy** الضرورية للاداء حيث من المتوقع بصفة عامة أن اللاعب الذى يشعر بقدر أكبر من الاثارة الانفعالية يكون لديه قدر أكبر من الطاقة يمكن أخراجها أثناء الاداء أو المنافسة مع أهمية الاخذ في الاعتبار أن الطاقة تشمل الطاقة البدنية والعقلية الانفعالية وأن مقدار الطاقة علاقتها بالاداء الرياضى يتأثر بطبيعة شخصية اللاعب ونوع الاداء الرياضى. (٣ : ٩٠)

ويشير **عبدالعزیز عبدالمجید (٢٠٠٧)** أنه يتأثر أداء الرياضيين للمهارات الحركية بالمتغيرات البيئية المحيطة به، تلك المتغيرات التي يحدث بعضها الاستثارة الانفعالية لدى الرياضيين، ويتمثل الدور الرئيسى لها في أمداد اللاعب بالطاقة اللازمة للاداء ، فاللاعب الذى لديه القدر الملائم من الاستثارة يكون لديه طاقة أفضل، وتؤثر الاستثارة الانفعالية كأحد المتغيرات النفسية في أداء الرياضيين خلال مواقف التدريب والمنافسة حيث تختلف نوعية وشده هذا التأثير كونه إيجابيا من خلال زيادة دافعية وأستثارة اللاعب مما يؤدي لتحسين الاداء ، وقد يكون التأثير سلبيا من خلال الاستثارة غير الملائمة لطبيعة المهارة التي تؤدي مما يؤثر في عمليات نفسية أخرى ويؤدي لانخفاض مستوى الاداء. (٨ : ٨٩)

ويشير كل من **وينبرج Weinberg ووليامز Williams (١٩٩٨م)** أنه من الخطأ الشائع الإعتقاد بأن المهارات تخص الصفوة وذوي المستوي المهاري العالي فقط ولكن الفائدة تمتد لتشمل المبتدئين والناشئين ، مع أهمية الأخذ في الإعتبار أن الناشئ الصغير يحتاج إلي بعض التعديلات الملائمة لتقديم هذه المهارات ومع ذلك وضع عدد أقل من الأهداف وقصر الفترة الزمنية لجلسات التدريب وتبسيط التعليمات اللفظية وضرورة التكامل بين ممارسة المهارات النفسية والمهارات الحركية وعند مراجعة التصور العقلي للمهارة يجب التركيز علي أداء المهارة النوعية وكذلك عندما يتعلم الرياضي مهارة التمييز بين الإسترخاء والتوتر، يجب أن يطبق ذلك في الأداء العضلي للمهارة . (٢٠ : ٢٧٦)

كما يؤكد **محمد علاوى (٢٠١٢م)** على أنه يلاحظ في المجال الرياضة والممارسة البدنية أن بعض المدربين الرياضيين أو بعض الاخصائيين في مجال الممارسة البدنية يرون أن أداء الرياضى أو الممارسة يتحسن بعلاقتة المباشرة مع زيادة أستثارته على أساس أنه كلما زادت درجة الاستثارة زادت بالتالى درجة التعبئة النفسية، وهو الذى ممكن يؤدي إلى أداء أفضل وعلى العكس من ذلك أن هناك بعض المدربين الرياضيين أو بعض الاخصائيين في الممارسة البدنية يعتقدون أن زيادة الاستثارة



اللاعب أو الممارس قد تسهم في إعاقة عن الاداء الجيد، وفي ضوء ذلك ينبغي محاولة خفض مستوى الاستثارة (١٣ : ٢٢١)

وحيث أن الحصول على نتائج أحسن يعتبر أحد الدوافع للبحث و التنقيب عن مزيد من الطرق العلمية الأكثر فاعلية، وفي حدود علم الباحثة انه لا توجد دراسات حول تأثير البرمجة اللغوية علي تعلم المهارات الاساسية في كرة اليد ، لذا رأت الباحثة استخدام أسلوب البرمجة الايجابية مع الطالبات أثناء فترة التعليم و ذلك لتكوين أفكار و مشاعر ايجابية لديهم تجاه ذاتهم يؤثر في استثارة اللاعبين للتعلم بشكل افضل وبالتالي يؤثر على مستوى الأداء .

هدف البحث :

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرمجة اللغوية العصبية على مستوى الاستثارة ومستوى الأداء لدي عينة البحث في كرة اليد.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في مستوى الاستثارة لدي عينة البحث في كرة اليد
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في مستوى الأداء لدي عينة البحث في كرة اليد .
- ٣- توجد علاقة دالة احصائيا بين مستوي الاستثارة ومستوي الاداء عينة البحث في كرة اليد .

المصطلحات المستخدمة في البحث:

البرمجة اللغوية العصبية:

يعرفها سو نايت Sue Knight بأنها هي دراسة ما يجري في الفكر و اللغة و السلوك ، كما أنها طريقة لبرمجة العقل و إعادة انتاج التفوق الذي يساعد الفرد على تحقيق النتائج التي يريدها لنفسه و لعمله و لحياته (٧ : ٩).

هي استجابة الفرد للبيئه وتكون مرتبطه ارتباطا وثيقا بشدة السلوك . (٤ : ٢٧٢)

الدراسات السابقة :

دراسة حيدر ناجي (٢٠٠٢ م) (٦) عنوانها الاسترخاء الذاتي والتخلي و أثره في خفض الاستثارة الانفعالية والانجاز لفعالية ١٠٠ م عدواً هدف الدراسة التعرف على تأثير الاسترخاء الذاتي



والتخلي وأثره في خفض الاستثارة الانفعالية والانجاز لفعالية ١٠٠م عدوآ.منهج الدراسة : إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبة لطبيعة الدراسة.عينة الدراسة : عدد (٥١) طالب من طلبة كلية التربية الرياضية جامعة القادسية .أهم النتائج : أثبت الباحث أن لمنهجي تدريب الأسترخاء الذاتي والتخلي أثر في خفض الأستثارة الانفعالية وفي تحسين مستوى أنجاز ١٠٠م عدوآ وكذلك عدم وجود فرق معنوي بين تدريب الأسترخاء الذاتي والتخلي في خفض الاستثارة الانفعالية وفي تحسين مستوى الانجاز بفعالية ١٠٠م عدوآ .

دراسة محمد عبد اللطيف (٢٠١١) (١٤) عنوانها التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير و فعالية الأداء في بعض الرياضات الفردية ، هدفها بناء برنامج تدريب عقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية و التعرف على فعاليته على تنمية المهارات العقلية الأساسية، تطوير استراتيجيات التفكير، تطوير فعالية الأداء، و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة على عينة عددها ٩ لاعبين من لاعبي (الكاراتيه - الوشو- الكونج فو)، وتوصلت الدراسة لعدة نتائج اهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) لصالح القياس البعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات استراتيجيات التفكير (الحديث الذاتي الإيجابي، والتفكير في الواجب المهاري، الكلمات المزاجية وتجزئة الأداء، وبناء الأهداف، والإستثارة، والتحكم الانفعالي، والآلية، والتفكير الإيجابي) لصالح القياس البعدي.

دراسة مني كمال (٢٠١٢ م) (١٥) عنوانها البرمجة اللغوية لتعزيز الدافعية ومستوي الاداء للاعبين المبارزة ، هدفها تصميم برنامج للبرمجة اللغوية وتأثيره علي مستوي الدافعية واداء لاعبي ولاعبات المبارزة . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة تجريبية ، اشتملت عينة البحث على (٢٥) لاعب مبارزة وتوصلت الدراسة لعدة نتائج أن البرنامج يوثر تأثيرا ايجابياً علي مستوي الدافعية وكذلك مستوي الاداء للاعبين المبارزة ، وأن هناك فروق بين لاعبي ولاعبات المبارزة في مستوي الاداء وكذلك مستوي الدافعية .

دراسة محمد السيد سالم (٢٠١٤ م) (١٠) عنوانها البرنامج النفسي وتأثيره علي الاستثارة الانفعالية ومستوي الاداء للاعبين الملاكمة استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي



والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة ، حيث اشتملت عينة البحث علي (٢٠) لاعب من ناشئى الملاكمة المقيدين بالمشروع القومى لإعداد الناشئين. وتوصلت الدراسة الي أن البرنامج النفسي يؤثر تأثيراً ايجابيا علي مستوى الاستثارة الانفعالية وذلك مستوي الاداء للاعبي الملاكمة .

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة تجريبية وذلك لمناسبته لطبيعة وهدف البحث .

مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث في طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالسادات للعام الجامعي ٢٠١٥/٢٠١٦م بإجمالي ١٠٧ طالبة

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية بنات بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات للعام الجامعي ٢٠١٥ / ٢٠١٦ م ، حيث بلغ عدد أفراد عينة البحث ٣٢ طالبة بعد استبعاد عدد ٢ طالبات لتكرار غيابهن وعدم انتظامهن في الحضور وتم تقسيم أفراد عينة البحث البالغ عددهن ٣٠ طالبة الي ما يلي ٢٠ طالبة من طالبات الفرقة الثانية بنات لعينة البحث الاساسية ١٠ طالبة لاجراء الدراسات الاستطلاعية

أدوات ووسائل جمع البيانات :-

أجهزة وادوات البحث :

١- جهاز رستاميتير RESTAMETER لقياس الطول بالسنتيمتر

٢- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام

٣- ساعة إيقاف Stop watch لقياس الزمن بالثانية

٤- استمارات جمع البيانات

٥- ادوات (كرة يد - اقماع - كرات طبية - حبال)



٦- ملعب كرة يد

استمارات تسجيل البيانات

قامت الباحثة بتصميم استمارات تسجيل القياسات الخاصة بالبحث ، حيث يتوافر بها البساطة وسهولة ودقة وسرعة التسجيل من اجل تجميع البيانات وجدولتها لمعالجتها احصائيا

- استمارة تسجيل قياسات الطالبات (السن - الطول - الوزن) مرفق (١)
- استمارة تسجيل قياسات الطالبات في المتغيرات البدنية مرفق (٥)
- استمارة تسجيل قياسات الطالبات في المتغيرات المهارية مرفق (٥)
- استمارة تسجيل قياسات الطالبات في المتغيرات العقلية مرفق (٥)
- استمارة تسجيل قياسات الطالبات في الاستثارة الانفعالية مرفق (٥)

استمارة استطلاع اراء الخبراء (الاستبيان)

قامت الباحثة بتصميم استمارات استطلاع اراء السادة الخبراء في مجالات كرة اليد والاختبارات والمقاييس والمناهج وطرق التدريس وذلك لتحديد

- مكونات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد مرفق (٢)
- الاختبارات التي تقيس مكونات عناصر اللياقة البدنية الخاصة للعبة كرة اليد مرفق (٣)
- اختبارات المهارات (قيد البحث) في لعبة كرة اليد مرفق (٤)
- تحديد المحاور الاساسية التي سيبني عليها البرمجة اللغوية الخاصة بالبحث . مرفق (١٠)

المتغيرات والاختبارات قيد البحث

تحديد الصفات البدنية الخاصة بعينة البحث :

حدد الباحثة المتغيرات البدنية قيد البحث من خلال الرجوع الي الدراسات والمراجع العلمية ثم قامت بوضعها في استمارة مرفق (٢) روعي فيها الاضافة والحذف بما يناسب راي الخبير وتم عرضها علي ٥ خبراء مرفق (٦) وذلك لتحديد أهم هذه المكونات وجدول (١) يوضح أهم مكونات الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد والنسبة المئوية لكلاً منها .



جدول (١)

اراء الخبراء حول أهم مكونات الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد

| م | مكونات الصفات البدنية | التكرار | النسبة المئوية |
|---|-----------------------|---------|----------------|
| ١ | السرعة | ٥ | ١٠٠ % |
| | سرعة رد الفعل | ٢ | ٤٠ % |
| | السرعة الحركية | ٢ | ٤٠ % |
| ٢ | القوة | ٢ | ٤٠ % |
| | القوة المميزة بالسرعة | ٥ | ١٠٠ % |
| ٣ | التحمل | ٣ | ٦٠ % |
| | تحمل القوة العضلية | ٥ | ١٠٠ % |
| | تحمل السرعة | ٢ | ٤٠ % |
| ٤ | التوافق | ٥ | ١٠٠ % |
| ٥ | الرشاقة | ٥ | ١٠٠ % |
| ٦ | المرونة | ٥ | ١٠٠ % |
| ٧ | الدقة | ٥ | ١٠٠ % |
| ٨ | التوازن | ١ | ٢٠ % |

يتضح من الجدول (١) ان النسبة المئوية لتحديد مكونات الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد تراوحت ما بين (٢٠ % - ١٠٠ %) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ١٠٠ % من اراء السادة الخبراء لاختيار مكونات الصفات البدنية وهي كما يلي : (السرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - التوافق - الرشاقة - المرونة - الدقة)

تحديد إختبارات الصفات البدنية

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي للدراسات المرتبطة والمراجع العلمية المتخصصة في مجال رياضة كرة اليد والإختبارات والمقاييس لتحديد الإختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة برياضة كرة اليد



واستخلص أكثر هذه الإختبارات استخداماً لقياس تلك المكونات البدنية ثم قام بوضعها في إستمارة مرفق (٣) روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأي الخبير وتم عرضها علي (٥) من الخبراء في مجال رياضة كرة اليد مرفق (٦) وذلك لتحديد أنسب تلك الإختبارات والجدول التالي يوضح آراء الخبراء حول أنسب الإختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة برياضة كرة اليد والنسبة المئوية لكل منها و جدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

آراء الخبراء حول أنسب الإختبارات التي تقيس العناصر البدنية الخاصة بمهارات كرة اليد قيد الدراسة والنسبة المئوية لكل منها

| م | الصفات البدنية | الإختبارات المرشحة | التكرار | النسبة المئوية | الإختبارات المستخلصة |
|---|-------------------------------|-------------------------------------------------|---------|----------------|---------------------------------------------|
| ١ | السرعة الإنتقالية | إختبار العدو ٣٠ متر من البدء عاليا | ٥ | %١٠٠ | إختبار العدو ٣٠ م من البدء عاليا |
| | | إختبار العدو ٢٢ متر في منحني | - | - | |
| | | إختبار العدو في المكان ١٥ ث | - | - | |
| ٢ | القدرة العضلية للرجلين | إختبار الوثب العمودي لسارجنت | ١ | %٢٠ | إختبار الوثب العريض من الثبات |
| | | إختبار الوثب العريض من الثبات | ٤ | %٨٠ | |
| ٣ | القدرة العضلية للذراعين | إختبار رمي كرة طبية وزن ٨٠٠ جم لأقصى مسافة | ١ | %٢٠ | إختبار رمي كرة طبية وزن ٦ كجم باليدين |
| | | إختبار رمي كرة يد بالوثب لأقصى مسافة | - | - | |
| | | إختبار رمي كرة طبية وزن (٦ كجم) باليدين | ٤ | %٨٠ | |
| ٤ | التوافق | إختبار الدوائر المرقمة | ٥ | % ١٠٠ | إختبار الدوائر المرقمة |
| | | نط الحبل ٥ مرات | - | - | |
| ٥ | الرشاقة | إختبار اختبار الجري الزجاجي ٩م محاولة واحدة فقط | ١ | %٢٠ | إختبار الجري الزجاجي بطريقة بارو ٣م×٤,٥م |
| | | إختبار الجري الزجاجي بطريقة بارو ٣م×٤,٥م | ٤ | %٨٠ | |



| م | الصفات البدنية | الإختبارات المرشحة | التكرار | النسبة المئوية | الإختبارات المستخلصة |
|---|----------------|-----------------------------------------------------|---------|----------------|------------------------------------------------|
| | | إختبار الانبطاح المائل من الوقوف ٣٠ ثانية | - | - | |
| ٦ | المرونة | إختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل | - | - | إختبار ثني الجذع للامام |
| | | إختبار ثني الجذع للامام من الوقوف محاولة واحدة فقط | ٥ | %١٠٠ | من الوقوف محاولة واحدة فقط |
| ٧ | الدقة | إختبار التصويب بالكرة علي المستطيلات المتداخلة | ٤ | % ٨٠ | إختبار التصويب بالكرة علي المستطيلات المتداخلة |
| | | إختبار التصويب علي زوايا المرمي المرسومة علي الحائط | ١ | %٢٠ | |

يتضح من جدول (٢) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد أنسب الإختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة برياضة كرة اليد تراوحت ما بين (صفر : %١٠٠) وقد إرتضت الباحثة بنسبة (%٨٠) فأكثر من آراء السادة الخبراء لإختيار الإختبارات البدنية

ب - الإختبارات المهارية مرفق (٤)

- تحديد الإختبارات المهارية للمهارات قيد البحث :

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي للدراسات المرتبطة والمراجع العلمية المتخصصة في مجال رياضة كرة اليد لتحديد الإختبارات التي تقيس الأداء المهاري وللمهارات المختارة "قيد البحث" وهي:

- تنطيط الكرة
- الاستلام والتمرير من الجري
- التصويب بالوثب عالياً
- التصويب علي المرمي من الزوايا
- التحركات الدفاعية للجانبين
- التحركات الدفاعية للامام وللخلف
- التحركات الدفاعية لعمل حائط صد



ثم قامت الباحثة بوضعها في إستمارة مرفق (٤) روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأي الخبير وتم عرضها علي (٥) خبراء في مجال لعبة كرة اليد مرفق (٦) لتحديد انسب تلك الإختبارات لطلبة الفرقة الثالثة بالكلية وجدول (٣) يوضح آراء السادة الخبراء حول أنسب الإختبارات المهارية والنسبة المئوية لكل منها .

جدول (٣)

آراء السادة الخبراء حول أنسب الإختبارات المهارية والنسبة المئوية لكل منها

ن = ٥

| م | المهارات | الإختبارات المرشحة | التكرار | النسبة المئوية | الإختبارات المستخلصة |
|---|-------------------------------|----------------------------------------------------|---------|----------------|------------------------------------------|
| ١ | تنطيط الكرة | التنطيط المستمر مع تغيير الاتجاهات ٣ محاولات | - | - | تنطيط الكرة لمسافة ٣٠ م محاولة واحدة |
| | | تنطيط الكرة لمسافة ٣٠ م محاولة واحدة | ٤ | ٨٠% | ٣٠ م محاولة واحدة |
| | | تنطيط الكرة لمسافة ٣٠ م في خط متعرج | ١ | ٢٠% | |
| ٢ | الاستلام و التمير من الجري | التمير من الجري (ذهاب) لليمين واليسار | - | - | التمير من الجري بطول الملعب |
| | | التمير من الجري (ذهاب وعودة) لليمين واليسار | ١ | ٢٠% | |
| | | التمير من الجري بطول الملعب | ٤ | ٨٠% | |
| ٣ | التصويب بالوثب عالياً | التصويب بالوثب عالياً علي هدف محدد ٦٠x٦٠ | ٤ | ٨٠% | التصويب بالوثب عالياً علي هدف محدد ٦٠x٦٠ |
| | | الجري المتعرج مع التنطيط المنتهي بالتصويب | - | - | |
| | | التصويب في المربعات المتداخلة من مسافة ٥ م | ١ | ٢٠% | |
| ٤ | التصويب علي المرمي في الزوايا | التصويب علي المرمي في الزاوية من الثبات لمسافة ٧ م | ٤ | ٨٠% | التصويب علي المرمي في الزاوية من الثبات |



| م | المهارات | الإختبارات المرشحة | التكرار | النسبة المئوية | الإختبارات المستخلصة |
|---|-------------------------------------|----------------------------------------------------|---------|----------------|----------------------------------------------|
| | | التصويب علي المرمي في الزاوية من الثبات لمسافة ٦ م | - | - | لمسافة ٧ م |
| | | التصويب علي المرمي في الزاوية من الثبات لمسافة ٩ م | ١ | %٢٠ | |
| ٥ | التحركات الدفاعية للجانبين | اختبار التحرك للجانبين لمسافة ١٨ م | ١ | %٢٠ | اختبار التحركات الدفاعية للجانبين |
| | | اختبار التحركات الدفاعية للجانبين | ٤ | %٨٠ | |
| ٦ | التحركات الدفاعية للامام وللخلف | التحرك للامام وللخلف وللجانب بالميل ١٨ م | - | - | التحركات الدفاعية للامام وللخلف |
| | | التحركات الدفاعية للامام وللخلف | ٥ | %١٠٠ | |
| | | التحركات الدفاعية المتنوعة | - | - | |
| ٧ | التحركات الدفاعية لعمل حائط صد عالي | التحرك لعمل حائط صد عالي باليدين من الارتكاز | ٤ | %٨٠ | التحرك لعمل حائط صد عالي باليدين من الارتكاز |
| | | حائط الصد في اتجاهين | ١ | %٢٠ | |
| | | حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد | - | - | |

يتضح من جدول (٣) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد أنسب الإختبارات التي تقيس المهارة للمهارات " قيد البحث " تراوحت ما بين (صفر : %١٠٠) وقد إرتضت الباحثة بنسبة (%٨٠) فأكثر من آراء .

ج - المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية والعقلية

- حساب الصدق

قامت الباحثة بحساب معامل الصدق عن طريق إستخدام صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى ، حيث تم تطبيق الإختبار علي عينة إستطلاعية قوامها (٢٠) طالبة من الفرقة الثانية ومن خارج العينة الاساسية .



جدول (٤)

دلالة الفروق بين الربيعي الاعلي والادني للاختبارات البدنية والمهارية والعقلية "قيد البحث"

| قيمة "ت" المحسوبة | الفرق بين المتوسطات | الربيعي الأدنى | | الربيعي الاعلي | | المتغيرات |
|-------------------|---------------------|----------------|-------|----------------|-------|------------------------------------------------|
| | | ع± | س | ع± | س | |
| * ٤,٥٦ | ١,٨٨ | 0.45 | 3.35 | 0.66 | 5.23 | دفع كرة طبية باليدين |
| * ٤,٨٨ | ٢,٦٦ | 0.88 | 6.56 | 0.89 | 9.22 | ثني الجسم اماما ولاسفل من الثبات |
| * ٦,٨٥ | ٢,٢٣ | 0.68 | 26.47 | 0.65 | 24.24 | الجري الزجراجي بطريقة بارو |
| * 9.58 | 1.24- | .36 | 9.18 | .054 | 7.94 | إختبار الدوائر المرقمة |
| * ٥,٣٥ | ٠,٩١ | 0.59 | 5.12 | 0.44 | 4.21 | اختبار العدو ٣٠ م من البدء عاليا |
| * ٥,٢٢ | ٠,٥ | 0.23 | 1.2 | 0.35 | 1.7 | اختبار الوثب العريض من الثبات |
| * 9.97 | 4.87 | .74 | 8.37 | 1.16 | 13.25 | إختبار التصويب بالكرة علي المستطيلات المتداخلة |
| * ٤,٧٧ | ٢,٥ | 1.03 | 12.38 | 0.98 | 9.88 | التنطيط لمسافة ٣٠ م في خط متعرج |
| * ٥,٣٤ | ٢,٢٣ | 1.84 | 8.55 | 1.78 | 10.78 | التمرير والاستلام في ٣٠ ث |
| * ٥,٨٥ | ٠,٩٩ | 0.97 | 0.57 | 0.97 | 1.56 | التصويب بالوثب عالياً |
| * ٤,١٨ | ٠,٦٣ | 0.55 | 0.49 | 0.65 | 1.12 | التصويب علي المرمي في الزوايا |
| * ٦,٦٢ | ٢,٢٣ | 1.23 | 1.65 | 1.33 | 3.88 | التحركات الدفاعية للجانبين |
| * ٧,٠٥ | ٤,٩٠ | 1.85 | 41.35 | 1.69 | 36.45 | التحركات الدفاعية للامام وللخلف |
| * ٥,٣٤ | ٣,٩٥ | 1.62 | 10.55 | 1.66 | 14.5 | التحركات لعمل حائط الصد |
| * 9.25 | 22.8 | 3.12 | 54.7 | 2.04 | 77.5 | النكاء |
| * 6.74 | 5.71 | 3.58 | 28.55 | 2.45 | 34.26 | القدرة علي الاسترخاء |
| * 6.89 | 10.29 | 4.25 | 38.95 | 3.88 | 49.24 | التوتر العضلي |
| * 4.64 | 2.66 | 2.07 | 6.88 | 1.50 | 9.54 | التصور البصري |



| قيمة "ت" المحسوبة | الفرق بين المتوسطات | الربيعي الأدنى | | الربيعي الأعلى | | المتغيرات |
|-------------------|---------------------|----------------|------|----------------|-------|------------------|
| | | ع± | س | ع± | س | |
| *5.24 | 4.89 | 2.25 | 7.25 | 1.08 | 12.14 | التصور السمعي |
| *3.76 | 2.94 | 2.41 | 7.34 | 1.05 | 10.28 | التصور الحس حركي |
| *3.82 | 4.76 | 2.13 | 6.45 | 1.22 | 11.21 | التصور الانفعالي |
| *4.12 | 4.32 | 2.15 | 8.55 | 1.65 | 12.87 | التحكم في الصور |
| *4.08 | 4.26 | 1.84 | 5.72 | 1.24 | 9.98 | تركيز الانتباه |

*"ت" الجدولية عند مستوي المعنوية (0,05) = 1,812

يتضح من جدول (٤) أن قيمة "ت" المحسوبة < "ت" الجدولية مما يدل على أن قيمة "ت" دالة إحصائياً وهذا يشير إلى وجود فروق بين الربيعي الأعلى والادني لصالح الربيعي الأعلى ، مما يدل على صدق الإختبارات البدنية والمهارية العقلية المستخدمة "قيد البحث" لقياس ما وضعت من اجلة .

- حساب الثبات

تم حساب ثبات الإختبارات البدنية والمهارية والعقلية بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه علي العينة الإستطلاعية والتي بلغ عددهم (٢٠) طالب من الفرقة الثانية ومن خارج العينة الأساسية ، وكانت المدة الفاصلة ما بين التطبيقين (٨) أيام ، وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين ، والجدول التالي يوضح ثبات الإختبارات البدنية .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للإختبارات البدنية والمهارية "قيد البحث" ن = ٢٠

| معامل الارتباط | الفرق بين المتوسطين | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | المتغيرات |
|----------------|---------------------|----------------|------|---------------|------|----------------------|
| | | ع± | س | ع± | س | |
| *0,96 | 0,01 | 0,82 | 3,99 | 0,86 | 3,98 | دفع كرة طبية باليدين |



| معامل الإرتباط | الفرق بين المتوسطين | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | المتغيرات |
|----------------|---------------------|----------------|-------|---------------|-------|------------------------------------------------|
| | | ع± | س | ع± | س | |
| * ٠,٩٤ | ٠,٠٢ | ٠,٩٩ | ٨,٢٠ | ١,٠٢ | ٨,٢٢ | ثني الجسم اماما ولاسفل من الثبات |
| * ٠,٩٧ | ٠,٠٢ | ٠,٨٦ | ٢٤,٦٦ | ٠,٨٧ | ٢٤,٦٨ | الجرى الزجزاجي بطريقة بارو |
| *.98 | ٠,٠١- | 0.54 | 8.30 | 0.55 | 8.29 | إختبار الدوائر المرقمة |
| * ٠,٩٦ | ٠,٠٥ | 0.59 | ٤,٥٠ | ٠,٦٨ | ٤,٥٥ | اختبار العدو ٣٠ م من البدء عاليا |
| * ٠,٩٣ | ٠,٠٣ | ٠,٣٧ | ١,٦٥ | ٠,٣٨ | ١,٦٢ | اختبار الوثب العريض من الثبات |
| *0.81 | ٠,٣٧- | 1.75 | 10.97 | 2.03 | 10.60 | إختبار التصويب بالكرة علي المستطيلات المتداخلة |
| * ٠,٨٨ | ٠,٠٣ | 1.03 | ١٠,٠٩ | ١,٠٢ | ١٠,١٢ | التطبيق لمسافة ٣٠ م في خط متعرج |
| * ٠,٨٧ | ٠,٠١ | 1.7 | ٩,٥٢ | ١,٧٣ | ٩,٥٣ | التمرير والاستلام في ٣٠ ث |
| * ٠,٩٢ | ٠,٠٩ | ٠,٩٦ | ١,١١ | 1.08 | ١,٠٢ | التصويب بالوثب عالياً |
| * ٠,٩٤ | ٠,٠٢ | ٠,٥٥ | ٠,٨٦ | 0.65 | ٠,٨٨ | التصويب علي المرمي في الزوايا |
| * ٠,٩٤ | ٠,٠١ | 1.33 | ٢,٦٨ | 1.33 | ٢,٦٧ | التحركات الدفاعية للجانبين |
| * ٠,٩٦ | ٠,٠٣ | ١,٥٢ | ٣٨,٩٢ | ١,٥٥ | ٣٨,٩٥ | التحركات الدفاعية للامام وللخلف |
| * ٠,٨٨ | ٠,٠٦ | ١,٥٣ | ١١,٨٩ | ١,٥٦ | ١١,٩٥ | التحركات لعمل حائط الصد |
| * ٠,٩٢ | ٠,٢٢ | 1.08 | 75.23 | ١,٠٢ | 75.45 | الذكاء |
| * ٠,٩٣ | ٠,٣٣ | 1.02 | 30.89 | 0.85 | 31.22 | القدرة علي الاسترخاء |
| * ٠,٩٢ | ٠,٠٨ | 0.95 | 46.36 | 0.79 | 46.44 | التوتر العضلي |
| * ٠,٨٨ | ٠,١١ | 1.12 | 8.17 | ١,٠٢ | 8.28 | التصور البصري |
| * ٠,٩٧ | ٠,٠٨ | 1.05 | 10.55 | ٠,٩٥ | 10.47 | التصور السمعي |
| * ٠,٩٣ | ٠,٠٢ | 0.98 | 8.77 | ٠,٨٧ | 8.75 | التصور الحس حركي |
| * ٠,٩٣ | ٠,٠٩ | 0.99 | 8.87 | 1.07 | 8.96 | التصور الانفعالي |

التصور العقلي



| المتغيرات | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | الفرق بين المتوسطين | معامل الارتباط |
|-----------------|---------------|------|----------------|------|---------------------|----------------|
| | س | ع± | س | ع± | | |
| التحكم في الصور | 9.22 | ٠,٩٥ | 9.11 | 1.11 | ٠,١١ | *٠,٨٨ |
| تركيز الانتباه | 8.32 | ١,٠٢ | 8.31 | 1.08 | ٠,٠١ | *٠,٩٣ |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٥) أن قيمة "ر" المحسوبة < "ر" الجدولية مما يدل على أن قيمة "ر" دالة إحصائياً وهذا يشير إلى وجود ارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وبالتالي ثبات الإختبارات البدنية والمهارية والعقلية "قيد البحث"

مقياس درجة الاستثارة الفائقة (OEQII) مرفق (٩)

Measure of the degree of emotional arousal

وهو مقياس أعده في الأصل (ليكارت) وقام بأعداده إلى الصورة العربية (اسامة كامل راتب)، ويتكون المقياس من (٥٠) فقرة وسيجيب الرياضي على كل عبارة في ضوء مقياس مدرج من خلال نقاط هي (لا تنطبق عليك إطلاقاً- لا تنطبق عليك كثيراً- تنطبق عليك إلى حد ما- تنطبق عليك كثيراً- تنطبق عليك كثيراً جداً) ويتراوح مدى الدرجات من (٥٠ - ٢٥٠) درجة وارتفاع الدرجة على المقياس يعكس زيادة شدة التوتر والجدول التالي يوضح ابعاد المقياس والعبارات التي تتفق مع ابعاد المقياس .

جدول (٦)

توزيع العبارات على ابعاد مقياس الاستثارة الفائقة (OEQII)

| الأبعاد | أرقام العبارات |
|---------------------------------|-----------------------------------------|
| ١- الاستثارة النفسحركية الفائقة | (٢، ٧، ١٠، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٩، ٣٩، ٤٢، ٥٠) |
| ٢- الاستثارة الحسية الفائقة | (٣، ٨، ١٣، ٢٧، ٣٢، ٣٧، ٣٨، ٤٥، ٤٦، ٤٨) |
| ٣- الاستثارة التخيلية الفائقة | (١، ٤، ١٤، ٢٠، ٢٢، ٢٤، ٢٨، ٣٣، ٣٤، ٤٧) |
| ٤- الاستثارة العقلية الفائقة | (٥، ١٢، ١٦، ١٩، ٢٣، ٢٥، ٣٠، ٣٦، ٤٠، ٤٣) |



*ملاحظة: الفقرتان (٣٨، ٤٤) تأخذان درجات معكوسة وفق مقياس ليكارت الخماسي.

حساب المعاملات العلمية للمقياس الاستثارة الانفعالية Statistical transactions

صدق المقياس : Believe measure

قامت الباحثة باجراء معامل الصدق لمقياس الاستثارة الانفعالية باستخدام صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة و مجموع درجات البعد لاختبار الاستثارة الانفعالية الفائقة .

جدول (٧)

صدق الاتساق الداخلي لمقياس الاستثارة الانفعالية للاعبين كرة اليد

| م | العبارات | متوسط | انحراف | قيمة ر |
|----|----------|-------|--------|--------|
| ١ | | ٢,٨ | ٠,٤٢ | *٠,٧١٧ |
| ٢ | | ٤,٧ | ٠,٦٧ | *٠,٧٠٩ |
| ٣ | | ٣,٣ | ٠,٤٨ | *٠,٧٩٢ |
| ٤ | | ٤ | ٠,٦٧ | *٠,٨٧٦ |
| ٥ | | ٤,٦ | ٠,٧٠ | *٠,٨٢٣ |
| ٦ | | ٤ | ٠,٨٢ | *٠,٩٥٧ |
| ٧ | | ٤,٨ | ٠,٤٢ | *٠,٧١٧ |
| ٨ | | ٤,٢ | ٠,٧٠ | *٠,٨٩٥ |
| ٩ | | ٤ | ٠,٦٧ | *٠,٨٧٦ |
| ١٠ | | ٤ | ٠,٩٤ | *٠,٩٢٥ |
| ١١ | | ٤ | ٠,٩٤ | *٠,٩٢٥ |
| ١٢ | | ٤,٤ | ٠,٧٠ | *٠,٨٩٥ |
| ١٣ | | ٤ | ٠,٨٢ | *٠,٩٥٧ |



| | | | | |
|--------|------|-----|--|----|
| *٠,٨٤٤ | ٠,٥٢ | ٣,٤ | | ١٤ |
| *٠,٨٥٢ | ٠,٥٣ | ٤,٥ | | ١٥ |
| *٠,٨٢٥ | ٠,٤٨ | ٤,٧ | | ١٦ |
| *٠,٩٥٧ | ٠,٨٢ | ٣ | | ١٧ |
| *٠,٨٩٥ | ٠,٧٠ | ٣,٤ | | ١٨ |
| *٠,٩٠٧ | ٠,٦٧ | ٣,٣ | | ١٩ |
| *٠,٩١٢ | ٠,٨٢ | ٤,٣ | | ٢٠ |
| *٠,٨٦٧ | ٠,٧١ | ٣,٥ | | ٢١ |
| *٠,٨٧٦ | ٠,٦٧ | ٣ | | ٢٢ |
| *٠,٨٣٦ | ٠,٧١ | ٣,٥ | | ٢٣ |
| *٠,٨٦٧ | ٠,٧١ | ٣,٥ | | ٢٤ |
| *٠,٨٤٤ | ٠,٥٢ | ٣,٤ | | ٢٥ |
| *٠,٩٢٥ | ٠,٩٤ | ٤ | | ٢٦ |
| *٠,٧٨٢ | ٠,٨٥ | ٣,٥ | | ٢٧ |
| *٠,٨٨٤ | ٠,٦٣ | ٣,٢ | | ٢٨ |
| *٠,٩٥٧ | ٠,٨٢ | ٤ | | ٢٩ |
| *٠,٩٥٧ | ٠,٨٢ | ٣ | | ٣٠ |
| *٠,٨٥١ | ٠,٨٤ | ٣,٦ | | ٣١ |
| *٠,٩٥٧ | ٠,٨٢ | ٣ | | ٣٢ |
| *٠,٩٢٨ | ٠,٧٤ | ٣,١ | | ٣٣ |
| *٠,٧٩٢ | ٠,٤٨ | ٤,٣ | | ٣٤ |
| *٠,٨٧٧ | ٠,٦٧ | ٢,٧ | | ٣٥ |
| *٠,٧٩٢ | ٠,٩٧ | ٣,٦ | | ٣٦ |



| | | | | |
|--------|------|-----|--|----|
| *٠,٩٥٣ | ٠,٨٨ | ٣,١ | | ٣٧ |
| *٠,٩٣٥ | ٠,٧٩ | ٣,٢ | | ٣٨ |
| *٠,٨٤٤ | ٠,٥٢ | ٣,٤ | | ٣٩ |
| *٠,٨٠٨ | ٠,٥٧ | ٣,١ | | ٤٠ |
| *٠,٨٢٣ | ٠,٧٠ | ٣,٦ | | ٤١ |
| *٠,٧٠٤ | ٠,٤٧ | ٤ | | ٤٢ |
| *٠,٨٢٣ | ٠,٧٠ | ٣,٦ | | ٤٣ |
| *٠,٩٣٥ | ٠,٨٨ | ٣,٩ | | ٤٤ |
| *٠,٨٦٤ | ٠,٧٠ | ٣,٦ | | ٤٥ |
| *٠,٨٧٦ | ٠,٦٣ | ٣,٨ | | ٤٦ |
| *٠,٩٥٣ | ٠,٨٨ | ٤,١ | | ٤٧ |
| *٠,٩٢٢ | ٠,٧٤ | ٣,٩ | | ٤٨ |
| *٠,٩٢٢ | ٠,٩٢ | ٣,٢ | | ٤٩ |
| *٠,٩٥٧ | ٠,٨٢ | ٤ | | ٥٠ |

قيمة r عند مستوى معنوية $٠,٠٥$ ودرجة حرية $٨ = ٠,٥٤٩$

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط قوي بين عبارات مقياس الاستثارة الانفعالية للطالبات وبين المجموع الكلي للمقياس حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين ($٠,٩٥٧:٠,٧٠٤$) وكانت قيمة r المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ($٠,٠٥$) مما يدل على صدق عبارات المقياس.

The stability of the scale

ثبات المقياس :

جدول (٨)

ثبات المقياس عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق

لمقياس الاستثارة الانفعالية للاعبين كرة اليد



| قيمة ر | التطبيق الثاني | | التطبيق الاول | | المقياس |
|--------|----------------|-------|---------------|-------|-----------------------------------------|
| | انحراف | متوسط | انحراف | متوسط | |
| ٠,٩٦ | ٢,٢١ | ٣٣,٧ | ٢,١٧ | ٣٣,٥ | الاستثارة النفسحركية الفائقة |
| ٠,٩٩ | ١,٩٣ | ٣٢,٢ | ١,٧٣ | ٣٢,١ | الاستثارة الحسية الفائقة |
| ٠,٩٤ | ١,٨٥ | ٣١,٩ | ١,٥٧ | ٣١,٧ | الاستثارة التخيلية الفائقة |
| ٠,٩٧ | ١,٢٩ | ٣٢,١ | ١,١٥ | ٣٢ | الاستثارة العقلية الفائقة |
| ٠,٩١ | ١,٤١ | ٣٤ | ١,٥٥ | ٣٣,٨ | الاستثارة الانفعالية (العاطفية) الفائقة |
| ٠,٩٩ | ٤,٩٢ | ١٦٣,٧ | ٤,٥٧ | ١٦٣,٣ | مجموع الاستثارة الانفعالية الفائقة |

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٠,٠٥ = ٠,٥٤٩

يتضح من جدول (٨) أن قيمة معامل الارتباط الالتواء كانت (٠,٩٥٧) بين التطبيق الاول والثاني وكانت قيمته اكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على ثبات مقياس الاستثارة الانفعالية.

إختيار المساعدين :

إختارت الباحثة المساعدين من زملائها اعضاء الهيئة المعاونة والمدرسين بكلية التربية الرياضية وعددهم (٥) مرفق (٦) وقد تم الاستعانة بهم في تنظيم الطالبات وإجراء قياسات البحث .

البرنامج المقترح باستخدام البرمجة اللغوية العصبية :

قامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء حول تحديد جوانب البرنامج المقترح باستخدام البرمجة اللغوية العصبية مرفق (١٠) وجدول (٩) يوضح مدي اتفاق الخبراء حول جوانب البرنامج

جدول (٩)

اراء السادة الخبراء في جوانب البرنامج المقترح

| م | جوانب البرنامج | العبارات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|----------------|----------|---------|----------------|
|---|----------------|----------|---------|----------------|



| النسبة المئوية | التكرار | العبارات | جوانب البرنامج | م |
|----------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---|
| 100% | 5 | تنمية بعض المهارات العقلية (الاسترخاء - التوتر - التصور العقلي - الانتباه) باستخدام البرمجة اللغوية العصبية . | اهداف البرنامج | 1 |
| 100% | 5 | تحسين مستوي اداء لاعبي كرة اليد باستخدام البرمجة اللغوية العصبية | | |
| 100% | 5 | تحسين ورفع كفاءة اللاعب في مستوي الاستثارة الانفعالية | | |
| 100% | 5 | زيادة فاعلية بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية (الاحساس الداخلي - الاحساس الخارجي - الحوائل - مولدات السلوك - القيم والمعتقدات) للاعبي كرة اليد . | | |
| 100% | 5 | مراعاة المستوي الثقافي و التعليمي وسنوات الخبرة لدي الخاضعين للبرنامج | اسس البرنامج | 2 |
| 100% | 5 | مراعاة الاحتياجات الفعلية للاعبي كرة اليد | | |
| 100% | 5 | أن يتحدي البرنامج قدرات المشاركين بما يسمح باستثارة دافعيتهم لتحقيق العائد المرجو من البرنامج . | | |
| 100% | 5 | مراعاة توفير المكان والزمان المناسبين لتنفيذ البرنامج . | | |
| 100% | 5 | مراعاة توفير الامكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج . | | |
| 100% | 5 | أن يتناسب التسلسل المنطقي لمحتويات البرنامج مع أهدافه | | |

تابع جدول (٩)

اراء السادة الخبراء في جوانب البرنامج المقترح

| النسبة المئوية | التكرار | العبارات | جوانب البرنامج | م |
|----------------|---------|--------------------------|----------------|---|
| 100% | 5 | المهارات العقلية | محاور البرنامج | 3 |
| 100% | 5 | البرمجة اللغوية العصبية | | |
| 80% | 4 | الاسترخاء العضلي والعقلي | ابعاد البرنامج | 4 |
| 100% | 5 | التصور العقلي | | |
| 80% | 4 | تركيز الانتباه | | |



| النسبة المئوية | التكرار | العبارات | جوانب البرنامج | م |
|----------------|---------|--------------------------------------------|----------------|---|
| 100% | 5 | الاحساس الداخلي | 4 | |
| 100% | 5 | الاحساس الخارجي | 5 | |
| 100% | 5 | الحصائل | 6 | |
| 100% | 5 | مولدات السلوك | 7 | |
| 100% | 5 | القيم والمعتقدات | 8 | |
| | | محورالمهارات العقلية | | |
| | | البعد الاول : الاسترخاء العضلي والعقلي | | |
| 100% | 5 | الاسترخاء العضلي التعاقبي | 1 | |
| 80% | 4 | الاسترخاء العقلي التحكم في التنفس والايحاء | 2 | |
| 20% | 1 | تكوين الحجرة العقلية | 3 | |
| | | البعد الثاني : التصور العقلي | | |
| 100% | 5 | تدريبات وضوح الصورة | | |
| 100% | 5 | تدريبات التحكم في الصورة | | |
| 100% | 5 | تدريبات التصور البصري | | |
| 100% | 5 | تدريبات التصور السمعي | | |
| 100% | 5 | تدريبات التصور الحس حركي | | |
| 100% | 5 | تدريبات التصور الانفعالي | | |
| | | البعد الثالث : تركيز الانتباه | | |
| 100% | 5 | تدريبات اليقظة | | |
| 40% | 2 | تدريبات الانتباه الانتقائي | | |
| | | المحور الثاني : البرمجة اللغوية العصبية | | |



| النسبة المئوية | التكرار | العبارات | جوانب البرنامج | م |
|----------------|---------|-----------------------------------|----------------|---|
| | | البعد الاول : الاحساس الداخلي | | |
| 100% | 5 | تدريبات الاحساس الداخلي البصري | | |
| 100% | 5 | تدريبات الاحساس الداخلي السمعي | | |
| 100% | 5 | تدريبات الاحساس الداخلي الانفعالي | | |
| 100% | 5 | تدريبات الاحساس الداخلي الحركي | | |

تابع جدول (٩)

اراء السادة الخبراء في جوانب البرنامج المقترح

| النسبة المئوية | التكرار | العبارات | جوانب البرنامج | م |
|----------------|---------|-----------------------------------|----------------|---|
| | | البعد الثاني : الاحساس الخارجي | | |
| 100% | 5 | تدريبات الاحساس الخارجي البصري | | |
| 100% | 5 | تدريبات الاحساس الخارجي السمعي | | |
| 100% | 5 | تدريبات الاحساس الخارجي الانفعالي | | |
| 100% | 5 | تدريبات الاحساس الخارجي الحركي | | |
| | | البعد الثالث : الحصائل | | |
| 100% | 5 | تدريبات كتابة الحصيلة | | |
| 100% | 5 | تدريبات الخرائط الذهنية | | |
| 80% | 4 | تدريبات تكوين تسلسل لنظام تمثيلي | | |
| 80% | 4 | تدريبات المجارة والقيادة | | |
| | | البعد الرابع : مولدات السلوك | | |
| 100% | 5 | تدريبات الاندماج | | |



| | | | | |
|------|---|---------------------------------|--|------------------------|
| | ٤ | تدريبات الانفصال | | الإطار الزمني للبرنامج |
| | ٤ | تدريبات المراسي | | |
| ١٠٠% | ٥ | تدريبات النمذجة | | |
| | | البعد الخامس : القيم والمعتقدات | | |
| ١٠٠% | ٥ | تدريبات الافتراضات المسبقة | | |
| | | المدة المقررة للبرنامج | | |
| | ٠ | ٦ اسابيع | | |
| | ٠ | ٨ اسابيع | | |
| ٨٠% | ٤ | ١٠ اسابيع | | |
| ٢٠% | ١ | ١٢ اسبوع | | |
| | | عدد الوحدات لكل اسبوع | | |
| | ٠ | ١ وحدة تدريبية | | |
| | ٠ | ٢ وحدة تدريبية | | |
| ١٠٠% | ٥ | ٣ وحدة تدريبية | | |
| | ٠ | ٤ وحدة تدريبية | | |
| | | زمن الوحدة التدريبية | | |
| ٨٠% | ٤ | ٣٠ دقيقة | | |
| ٢٠% | ١ | ٦٠ دقيقة | | |
| | ٠ | ٩٠ دقيقة | | |
| | ٠ | ١٢٠ دقيقة | | |

يتضح من الجدول (٩) أن نسبة موافقة السادة الخبراء حول جوانب البرنامج تراوحت بين (٠ % : ١٠٠ %) وقد ارتضت الباحثة بنسبة أكثر من ٥٠ % من اراء السادة الخبراء .



ومن خلال نتائج استطلاع رأي السادة الخبراء قامت الباحثة بوضع خطوات البرنامج كما يلي

:

١- اهداف البرنامج :

- أ- تنمية بعض المهارات العقلية (الاسترخاء - التوتر - التصور العقلي - الانتباه) باستخدام البرمجة اللغوية العصبية .
- ب- تحسين مستوى اداء لاعبي كرة اليد باستخدام البرمجة اللغوية العصبية .
- ج- تحسين ورفع كفاءة اللاعب في مستوى الاستثارة الانفعالية .
- د- زيادة فاعلية بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية (الاحساس الداخلي - الاحساس الخارجي - الحوائل - مولدات السلوك - القيم والمعتقدات) للاعبين كرة اليد .

٢- اسس بناء البرنامج المقترح :

- أ- مراعاة المستوي الثقافي و التعليمي وسنوات الخبرة لدي الخاضعين للبرنامج
- ب- مراعاة الاحتياجات الفعلية للاعبين كرة اليد .
- ج- أن يتحدى البرنامج قدرات المشاركين بما يسمح باستثارة دافعيتهم لتحقيق العائد المرجو من البرنامج .
- د- مراعاة توفير المكان والزمان المناسبين لتنفيذ البرنامج .
- هـ- مراعاة توفير الامكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج .
- و- أن يتناسب التسلسل المنطقي لمحتويات البرنامج مع أهدافه .

٣- محاور ابعاد ومحتوي البرنامج :

المحور الاول : المهارات العقلية :

أ- الاسترخاء العضلي والعقلي :

استخدمت الباحثة اسلوب الاسترخاء التعاقبي بهدف مساعدة اللاعب في التعرف علي الفرق بين الاحساس بالتوتر والاحساس بالاسترخاء العضلي عن طريق الانقباضات العضلية حيث يهدف الي التقدم من مجموعة عضلية الي اخري حتي يمكن احتواء جميع المجموعات



العضلية الرئيسية (مجموعة عضلات الوجه ، الذراعين ، الجذع ، الرجلين) وبذلك يصل الي الاسترخاء الكامل لكل اجزاء الجسم .
كما استخدمت الباحثة اكثر الطرق تأثيراً في السيطرة علي التوتر والقلق بهدف الوصول الي أقصى درجات الاسترخاء العقلي مع استخدام العبارات الايحائية المحفزة .

ب- التصور العقلي بابعاده

وقد استخدمت الباحثة في هذا الجانب مجموعة تدريبات لتنمية التصور المتعدد الابعاد (البصري - السمعي - الحس حركي - الانفعالي - التحكم في التصور) بحث يستطيع اللاعب تكوين صورة واقعية في العقل عن الاداء ، مصحوبة بكافة المثيرات البصرية والسمعية والحسية والانفعالية .

ج- تركيز الانتباه

وفيه استخدمت الباحثة بعد تركيز الانتباه لتدريب اللاعب علي توجيه انتباهه بشكل دقيق نحو بعض المهارات الخاصة بلاعبي كرة اليد .
المحور الثاني : البرمجة اللغوية العصبية :

أ- الاحساس الداخلي

يمثل هذا المحور بابعاده البنية الاساسية للبرنامج المقترح ، ويعبر عن مستوي وعي اللاعب بخبراته الداخلية سواء البصرية أو السمعية أو الانفعالية ونعمل فيها بتغيير مكون الخبرات السلبية وخاصة المؤلمة منها .

ب- الاحساس الخارجي

يعد الاحساس الخارجي عملية تعكس خواص ومميزات الاشياء الخارجية ، والتي تظهر نتيجة التأثير المباشر للمؤثرات الملموسة علي المستقبلات الحسية ، كما يعبر الاحساس الخارجي عن مستوي اللاعب بكل ما هو خارج جسده .

وقد استخدمت الباحثة التدريبات التمايز الخارجي (البصري - السمعي الحركي - الانفعالي) لكل المتغيرات المحيطة باللاعب (الزميل - الزميلي الرياضي)

ج- الحصائل



ويشمل هذا البعد علي (٤ جوانب)

- الجانب الاول : تدريبات كتابة الحصيلة

وتعد الحصيلة أحد اركان البرمجة اللغوية العصبية ، وتعبّر عن امتلاك اللاعب خيارات متعددة في التفكير والسلوك ، للانتقال بمستوي الاداء من الحالة الراهنة الي الحالة المرغوبة .

- الجانب الثاني : تدريبات الخرائط الذهنية :

استخدمت الباحثة تدريبات التعلم السريع (الخرائط العقلية) وهي تقنية رسومية تزود اللاعب بمفاتيح تساعد علي استخدام طاقة عقله بختيار أغلب مهارات العقل باتقان (كلمة - صورة - عدد - منطق - الوان - ايقاع) في كل مرة وهو اسلوب قوي يعطيه الحرية المطلقة في استخدام عقله .

- الجانب الثالث النظم التمثيلية :

استخدمت الباحثة تسلسل النظم التمثيلية عن طريق تقديم المعلومات للاعبين باستخدام حواسه (البصرية - السمعية - الحسية) بهدف تنمية الاتصال بينه وبين زميله .

- الجانب الرابع : المجارة والقيادة :

استخدمت الباحثة المجارة والقيادة من خلال تحفيز اللاعبين علي استخدام حواسه (البصرية - السمعية - الحسية) بهدف تنمية وتطوير طرق الاتصال بين اللاعبين بعضهم البعض من خلال محاكاة الوضع الجسدي والمهاري حتي تصبح المهارة جزء من سلوكه.

د- مولدات السلوك

تعبّر مولدات السلوك عن مجموعة الافكار والانفعالات والطاقات العقلية للاعب ، وتتضح أهم فوائد البرمجة اللغوية العصبية في ضوء الحالة الانفعالية في قدرة اللاعب علي اختيار حالته الانفعالية والتأثير في حالات الاخرين بطريقة ايجابية .

وقد استخدمت الباحثة الاندماج والانفصال للتحكم في الانفعالات ، حيث يندمج اللاعب مع المواقف الايجابية وينفصل عن المواقف السلبية ومنها يتمكن اللاعب من التحول من الحالة الانفعالية السلبية (قلق - خوف - غضب) الي الحالة الانفعالية الايجابية (الثقة بالنفس - التركيز - سعادة)



هـ- القيم والمعتقدات

ويقصد بالقيم كل الاشياء التي تمثل أهمية له كما تعني المعتقدات جميع القواعد التي يعيش اللاعب بها ومن أجل تحقيقها ، وقد استخدمت الباحثة التدريب علي الافتراضات المسبقة - كل الافكار والمعتقدات التي يتم التسليم بها والتصرف علي اساسها كوسيلة لتطوير واعادة تشكيل النماذج العقلية داخل البرنامج العقلي للاعب وتتضمن البرنامج افتراضات مسبقة وهي :

- ليس هناك فشل وانما خبرات وتجارب .

- العقل والجسد نظام واحد يؤثر كل منهما علي الاخر .

- الانسان مستويان من الاتصال الواعي واللاواعي .

- هناك حل لكل مشكلة .

- الخارطة ليست هي الواقع .

- الاطار الزمني والوزن النسبي لمحاور وابعاد البرنامج :

من خلال استطلاع رأي الخبراء تم تحديد مدة البرنامج بـ (١٠ اسابيع) ووحدات التدريب الاسبوعية (٣ وحدات) باجمالي (٣٠ وحدة) تدريبية بمعدل زمني (٣٠ دقيقة) للوحدة باجمالي (١٥ ساعة) للبرنامج .

كما تم الوقوف علي الاهمية النسبية لمحاور وابعاد البرنامج من خلال رأي الخبراء وجدول (١٠) يوضح ذلك

جدول (١٠)

الاهمية النسبية لمحاور وابعاد البرنامج المقترح

| م | المحاور | الابعاد | الاهمية النسبية | عدد الوحدات | الزمن |
|---|------------------|--------------------------|-----------------|-------------|-------|
| ١ | العمليات العقلية | الاسترخاء العضلي والعقلي | ٢٠ % | ٦ | ١٨٠ ق |
| | | التصور العقلي | ١٣,٣٣ % | ٤ | ١٢٠ ق |
| | | تركيز الانتباه | ٦,٦٧ % | ٢ | ٦٠ ق |



| مجموع العمليات العقلية | | | |
|--------------------------------|----|---------|------------------|
| ٣٦٠ ق | ١٢ | % ٤٠ | |
| ٩٠ ق | ٣ | % ١٠ | الاحساس الداخلي |
| ٩٠ ق | ٣ | % ١٠ | الاحساس الخارجي |
| ١٥٠ ق | ٥ | % ١٦,٦٧ | الحصائل |
| ١٥٠ ق | ٥ | % ١٦,٦٦ | مولدات السلوك |
| ٦٠ ق | ٢ | % ٦,٦٧ | القيم والمعتقدات |
| مجموع البرمجة اللغوية العصبية | | | |
| ٥٤٠ ق | ١٨ | % ٦٠ | |
| المجموع الكلي لمحاوَر البرنامج | | | |
| ٩٠٠ ق | ٣٠ | % ١٠٠ | |

جدول (١١)

توزيع البرنامج النفسي المقترح

| عدد الوحدات التدريبية | التقسيم الزمني | الطريقة | الأبعاد | الأسبوع |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------|
| (٣) وحدات | (١٥) استرخاء عضلي (١٥) استرخاء عقلي | إسترخاء تعاقبي + التحكم فى التنفس | استرخاء عضلي + استرخاء عقلي | الأول |
| (٣) وحدات | (١٠) استرخاء عضلي (١٠) استرخاء عقلي (١٠) تصور عقلي أساسي | إسترخاء تعاقبي + التحكم فى التنفس + تدريبات علي التحكم فى التصور | استرخاء عضلي + استرخاء عقلي + تصور عقلي | الثاني |
| (٦) وحدات | (٥) استرخاء عقلي (٥) تصور عقلي أساسي (١٠) تصور عقلي متعدد الأبعاد (١٠) تركيز الانتباه | إسترخاء تعاقبي + التحكم فى التنفس + تدريبات للتصور (بصري - سمعي - حس حركي) + تدريبات علي تركيز الانتباه الخارجي وأداء المهارات بمستوي عالي والتغلب علي الصعوبات فى الأداء | استرخاء عضلي + استرخاء عقلي + تصور عقلي متعدد الأبعاد + تركيز | الثالث والرابع |



| | | | الانتباه | |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|
| (٦) وحدات | (٧,٥ق) تمايز سمعي (داخلي - خارجي) (٧,٥ق) تمايز بصري (داخلي - خارجي) (٧,٥ق) نمايز انفعالي(داخلي - خارجي) (٧,٥ق) تمايز حركي(داخلي - خارجي) | تدريبات الاحساس الداخلي () البصري - السمعي - الانفعالي - الحركي () + تدريبات الاحساس الخارجي (البصري - السمعي - الانفعالي - الحركي) | الاحساس الداخلي + الاحساس الخارجي | الخامس والسادس |

تابع جدول (١١)

توزيع البرنامج النفسي المقترح

| عدد الوحدات التدريبية | التقسيم الزمني | الطريقة | الأبعاد | الأسبوع |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| (٦) وحدات | (٣ ق) كتابة الحصيلة (٣ ق) بناء الخرائط الذهنية (٣ ق) تكوين تسلسل النظام التمثيلي (٣ ق) تدريبات المجارة (٣ ق) تدريبات القيادة (٥ ق) حالة الاندماج (٣ ق) حالة الانفصال (٣ ق) الربط الحسي (٤ ق) النمذجة | تدريبات كتابة الحصيلة +تدريبات الخرائط الذهنية +تدريبات تكوين تسلسل النظام التمثيلي + تدريبات المجارة والقيادة + تدريبات الاندماج + تدريبات الانفصال + تدريبات المراسي + تدريبات النمذجة | الحصيلة + مولدات السلوك | السابع والثامن |
| (٦) وحدات | (٢ ق) كتابة الحصيلة (٢ ق) بناء الخرائط الذهنية | تدريبات كتابة الحصيلة +تدريبات الخرائط الذهنية +تدريبات تكوين | الحصيلة + مولدات السلوك | التاسع والعاشر |



| | | | | |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|
| | (٢ ق) تكوين تسلسل النظام التمثيلي (٢ ق) تدريبات المجارة (٢ ق) تدريبات القيادة (٣ ق) حالة الاندماج (٢ ق) حالة الانفصال (٢ ق) الربط الحسي (٣ ق) النمذجة (١٠ ق) الافتراضات المسبقة | تسلسل النظام التمثيلي + تدريبات المجارة والقيادة + تدريبات الاندماج + تدريبات الانفصال + تدريبات المراسي + تدريبات النمذجة + تدريبات الافتراضات المسبقة | + القيم والمعتقدات | |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|

التوصيف الاحصائي لعينة البحث (الاساسية - الاستطلاعية) :

قامت الباحثة باجراء توصيف احصائي لعينة البحث (الاساسية - الاستطلاعية) من طالبات الفرقة الثانية والبالغ عددهم ٣٠ طالبة ، وذلك في متغيرات (السن - الطول - الوزن - الذكاء) وبعض المتغيرات البدنية (القوة - المرونة - الرشاقة - السرعة - القدرة) وبعض المتغيرات المهارية والعقلية (التصور العقلي - التوتر العضلي - تركيز الانتباه) وكذلك في متغير الاستثارة الانفعالية وذلك للتأكد من وقوع عينة البحث (الاساسية - الاستطلاعية) تحت المنحني الاعتدالي

جدول (١٢)

التوصيف الاحصائي عينة البحث (الاساسية - الاستطلاعية) في متغيرات البحث

ن = ٣٠

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|-----------|----------------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|
| القياسات | السن | ١٩,٥ | ١٩,٥ | ٠,٣٧ | ٠,٠٠ |
| | الطول | ١٦٤,٦٢ | ١٦٦ | ٣,٧٥ | ١,٠١ |
| | الوزن | ٦١,٦٦ | ٦٠ | ٤,٧٥ | ١,٠٥ |
| الاختبار | الذكاء | ٦٥,٥ | ٦٥ | ٤,٧٠ | ٠,٣٢ |
| | القدرة علي الاسترخاء | ٣٠,٧٢ | ٣٠ | ٣,٣٦ | ٠,٦٤ |



| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | |
|---------------------|--------------------------------------|-----------------|---------|-------------------|----------------|-------|
| القياسات | السن | سنة | ١٩,٥ | ١٩,٥ | ٠,٣٧ | ٠,٠٠ |
| | الطول | سنتيمتر | ١٦٤,٦٢ | ١٦٦ | ٣,٧٥ | ١,٠١- |
| | الوزن | كيلو جرام | ٦١,٦٦ | ٦٠ | ٤,٧٥ | ١,٠٥ |
| | التوتر العضلي | بالدرجة | ٤٤,١٤ | ٤٢ | ٥,١٩ | ١,٢٤ |
| | التصور العقلي | التصور البصري | بالدرجة | ٨,٥٩ | ٩ | ١,٢٥ |
| التصور السمعي | | بالدرجة | ٩,١٠ | ٩ | ١,١٨ | ٠,٢٥ |
| التصور الحس حركي | | بالدرجة | ٩,٨٣ | ١٠ | ١,٦٨ | ٠,٤٨- |
| التصور الانفعالي | | بالدرجة | ٩,٠٧ | ٩ | ١,٢٦ | ٠,١٧ |
| التحكم في الصور | | بالدرجة | ١٠,٥٩ | ١٠ | ١,٧٧ | ١,٠٠ |
| تركيز الانتباه | بالدرجة | ٧,٥٢ | ٨ | ١,٣٨ | ١,٠٤- | |
| الاختبارات البدنية | دفع كرة طبية باليدين | بالمتر | ٤,١٣ | ٣,٨٥ | ٠,٦٢ | ١,٣٥ |
| | ثني الجسم اماما ولاسفل من الثبات | سنتيمتر | ٨,١٠ | ٨ | ١,٣٥ | ٠,٢٢ |
| | الجري الزجزاجي بطريقة بارو | الثانية | ٢٥,٤٧ | ٢٥,٤٦ | ٠,٧٦ | ٠,٠٣ |
| | الدوائر المرقمة | بالعدد | ٨,٣٤ | ٨,٢١ | ٠,٥٤ | ٠,٧٢ |
| | اختبار العدو ٣٠ م من البدء عاليا | الثانية | ٤,٧٥ | ٤,٨ | ٠,٤٩ | ٠,١٢ |
| | اختبار الوثب العريض من الثبات | بالمتر | ١,٥ | ١,٥ | ٠,٢٣ | ٠,٠٠ |
| | إختبار التصويب بالكرة علي المستطيلات | بالعدد | ١١,١٢ | ١١,٠٠ | ٢,٥٨ | ٠,١٤ |
| الاختبارات المهارية | التنطيط لمسافة ٣٠ م في خط متعرج | الثانية | ١٠,٠٢ | ٩,٨٥ | ١,٢٤ | ٠,٤١ |
| | التمرير والاستلام في ٣٠ ث | بالعدد | ٩,٠٢ | ٨ | ٢,٠٥ | ١,٤٩ |
| | التصويب بالوثب عالياً | بالعدد | ١,٣١ | ١ | ٠,٩٧ | ٠,٩٦ |
| | التصويب علي المرمي في الزوايا | العدد | ٠,٨٠ | ١ | ٠,٧٥ | ٠,٨٠ |



| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | |
|-----------|---------------------------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|------------|
| القياسات | السن | سنة | ١٩,٥ | ١٩,٥ | ٠,٣٧ | ٠,٠٠ |
| | الطول | سنتمتر | ١٦٤,٦٢ | ١٦٦ | ٣,٧٥ | ١,٠١- |
| | الوزن | كيلو جرام | ٦١,٦٦ | ٦٠ | ٤,٧٥ | ١,٠٥ |
| | التحركات الدفاعية للجانبين | بالعدد | ٢,٧٢ | ٣ | ١,٣٩ | - ٠,٦٠٠ |
| | التحركات الدفاعية للامام وللخلف | الثانية | ٣٩,٠٦ | ٣٨,٥٥ | ٢,٦١ | ٠,٥٨ |
| | التحركات لعمل حائط الصد | الثانية | ١٢ | ١٢ | ١,٦٨ | ٠,٠٠ |
| | الاستثارة الانفعالية | بالعدد | ١٤٥,٨٦ | ١٤٩,٥ | ١٠,٣٠ | ١,٠٦- |

يتضح من الجدول (١٢) أن معامل الالتواء في متغيرات (السن - الطول - الوزن) وبعض المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية يتراوح بين (-١,٠٦ ، ١,٤٩) أي انحصرت بين (± 3) مما يدل علي تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات .

Exploratory Study

التجربة الاستطلاعية

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة مكونة من (١٠) طالبات وهم خارج عينة الدراسة وتطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية بهدف التعرف علي مدي صلاحية أدوات البحث وتنظيم طرق القياس وتقادي أي صعوبات وبإجراء التطبيق الأول في الفترة الزمنية يوم السبت الموافق ٢٦/٩/٢٠١٥م إلي يوم الاثنين الموافق ٢٨/٩/٢٠١٥م وقد قام الباحث بالتطبيق الثاني في الفترة الزمنية يوم السبت الموافق ٣/١٠/٢٠١٥م إلي يوم الاثنين الموافق ٥/١٠/٢٠١٥م أي بفارق زمني قدره (١٠) ايام وقد أسفرت نتائج الدراسة علي ما يلي :

- ❖ تفهم العينة الاستطلاعية العمل.
- ❖ صلاحية الاختبارات المستخدمة قيد البحث وذلك لتطبيقها علي العينة الأساسية.
- ❖ تقادي الصعوبات أو المشكلات والعوائق التي قد تواجه الباحث أثناء الدراسة الأساسية.



- ❖ صلاحية الأدوات والمكان المستخدم.
- ❖ مناسبة البرنامج النفسي المقترح.

Basic Experiment

التجربة الأساسية:

Measurements tribal

القياسات القبليّة :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث إعتباراً من يوم الاحد الموافق ١١/١٠/٢٠١٥م إلي يوم الثلاثاء الموافق ١٢/١٠/٢٠١٥م وقد تم تسجيل البيانات اللازمة في الاستمارات المحددة لذلك.

Application program psychological

تطبيق البرنامج النفسي المقترح:

تم تطبيق البرنامج النفسي علي المجموعة التجريبية الواحدة إعتباراً من يوم الاحد الموافق ١٨/١٠/٢٠١٥م إلي يوم الخميس الموافق ١٧/١٢/٢٠١٥م أي لمدة عشر أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع بمعدل (٣٠ق) لكل وحدة تدريبية وفقاً للخطة الموضوعية علي أن يتم التدريب لمجموعة البحث أيام (الاحد والثلاثاء والخميس) من كل أسبوع وذلك في تمام الساعة الثالثة عصراً.

Dimensional measurements

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث اعتباراً من يوم الاحد الموافق ٢٠/١٢/٢٠١٥م إلي يوم الثلاثاء الموافق ٢٢/١٢/٢٠١٥م مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياسات القبليّة.

Statistical Styles

المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي من خلال البرنامج الإحصائي "Excel" التابع للحزمة البرمجية



الموثقة "Microsoft office" والبرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز "SPSS"، الإصدار (١٣) وقد تم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

Mean Arithmetic. المتوسط الحسابي.

Standard Deviation. الإنحراف المعياري.

Coefficient Correlation. معامل الارتباط.

Skewness. معامل الإلتواء.

Alfa. معامل ألفا للثبات.

progress percent. نسب التحسن.

Test. إختبار ت .



عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج

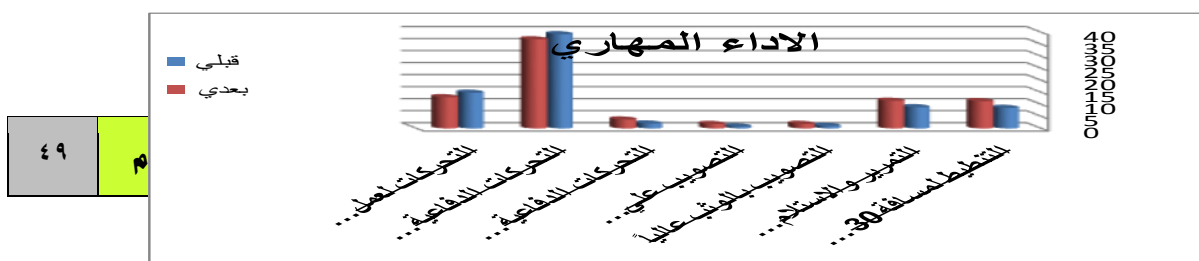
جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لطالبات الفرقة الثانية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث

| قيمة " ت " | الفرق بين متوسطين | القياس البعدي | | القياس القبلي | | الاختبار |
|------------|-------------------|---------------|-------|---------------|-------|---------------------------------|
| | | ع | س | ع | س | |
| *٩,٢٧ | ٢,٨٠ | ١,٣١ | ١١,٣٥ | ١,٦١ | ٨,٥٥ | التنطيط لمسافة ٣٠ م في خط متعرج |
| *٩,٧٤ | ٢,٦٥ | ١,٣٩ | ١١,٥٠ | ١,٨٤ | ٨,٨٥ | الاستلام والتمرير في ٣٠ ث |
| *٨,٢١ | ٠,٨٥ | ٠,٨٥ | ١,٩٠ | ٠,٨٣ | ١,٠٥ | التصويب بالوثب عالياً |
| *٧,٨٧ | ١,٠٥ | ٠,٨٢ | ١,٨٥ | ٠,٧٠ | ٠,٨٠ | التصويب علي المرمي في الزوايا |
| *٩,٩٨ | ١,٦٥ | ١,٣٠ | ٣,٧ | ١,٢٣ | ٢,٠٥ | التحركات الدفاعية للجانبين |
| *٦,٧٣ | ٢,١٣ | ١,٥١ | ٣٧,٠٧ | ١,٣٢ | ٣٩,٢ | التحركات الدفاعية للامام وللخلف |
| *٨,١٤ | ١,٨٥ | ١,١٧ | ١٣ | ١,٤٦ | ١٤,٨٥ | التحركات لعمل حائط الصد |

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٤٢

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة " ت " في مهارة التنطيط (٩,٢٧) وفي مهارة التمرير والاستلام (٩,٧٤) وفي مهارة التصويب بالوثب (٨,٢١) وفي مهارة التصويب علي المرمي في الزوايا (٧,٨٧) والتحركات الدفاعية للجانبين (٩,٩٨) والتحركات الدفاعية للامام وللخلف (٦,٧٣) والتحركات لعمل حائط الصد (٨,١٤)





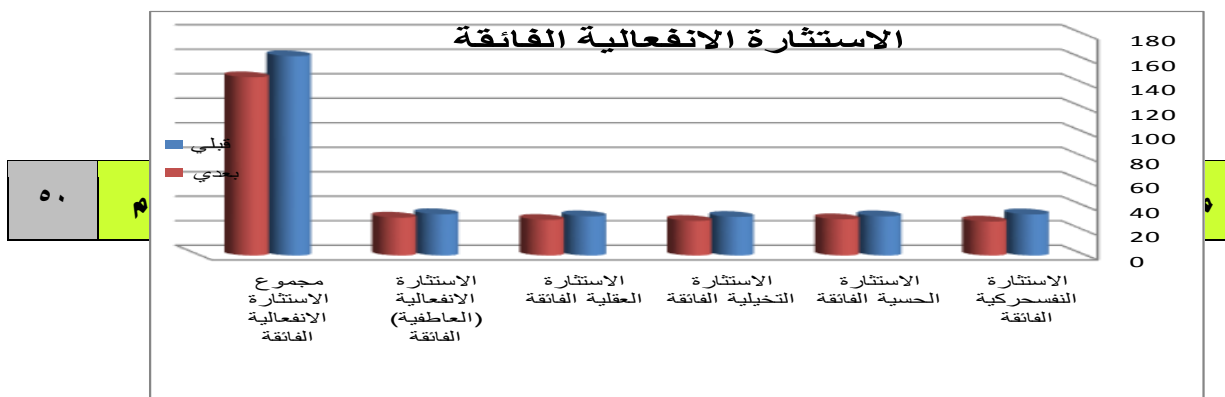
شكل (١) الفرق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة

جدول (١٤)
دلالة الفروق
التجريبية في الاداء المهاري
بين
متوسطي القياس القبلي والبعدي لطالبات الفرقة الثانية للمجموعة التجريبية في اختبار الاستثارة
الانفعالية قيد البحث

| قيمة ت " | الفرق بين المتوسطين | القياس البعدي | | القياس القبلي | | الاختبار |
|-------------|------------------------|---------------|-------|---------------|--------|-----------------------------------------|
| | | ع | س | ع | س | |
| *٧,٤٩ | ٥,٨٥ | ١,٣٠ | ٢٧,٧٠ | ٢,٠٩ | ٣٣,٥٥ | الاستثارة النفسحركية الفائقة |
| *٦,٣٨ | ٢,٤٥ | ٢,٤٤ | ٢٩,٥٥ | ١,٨٩ | ٣٢ | الاستثارة الحسية الفائقة |
| *٧,٤٧ | ٣,٢٥ | ١,١٦ | ٢٨,٢٥ | ١,٤٧ | ٣١,٥ | الاستثارة التخيلية الفائقة |
| *٩,٣٣ | ٢,٩٠ | ١,٨٩ | ٢٩,١٠ | ١,٣٤ | ٣٢ | الاستثارة العقلية الفائقة |
| *٧,١٥ | ٢,٨٠ | ٢,٣٤ | ٣٠,٩ | ١,٥٦ | ٣٣,٧ | الاستثارة الانفعالية (العاطفية) الفائقة |
| *٩,٣٩ | ١٧,٢٥ | ٢,٧٠ | ١٤٥,٥ | ٤,٦٧ | ١٦٢,٧٥ | مجموع الاستثارة الانفعالية الفائقة |

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٤٢

يتضح من الجدول (١٤) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الاستثارة الانفعالية الفائقة قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة " ت " في الاستثارة النفس حركية الفائقة (٧,٤٩) وفي الاستثارة الحسية الفائقة (٦,٣٨) والاستثارة التخيلية الفائقة (٧,٤٧) والاستثارة العقلية الفائقة (٩,٣٣) والاستثارة العاطفية الفائقة (٧,١٥) ومجموع الاستثارة الانفعالية الفائقة (٩,٣٩) .





شكل (٢) الفرق بين متوسطات القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في
الاستثارة الانفعالية الفائقة

(١٥)

جدول)

معامل الارتباط بين الاداء المهاري للاعبى كرة اليد والاستثارة الانفعالية الفائقة

| الاختبار | الاستثارة الانفعالية الفائقة | الاستثارة الحسية الفائقة | الاستثارة التخيلية الفائقة | الاستثارة العقلية الفائقة | الاستثارة العاطفية الفائقة | مجموع الاستثارة الانفعالية الفائقة |
|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|
| التنطيط لمسافة ٣٠ م في خط متعرج | * - | * - | * - | * - | * - | * - |
| 0.899 | 0.985 | 0.840 | 0.598 | 0.741 | *0.969 | |
| التمرير والاستلام في ٣٠ ث | * - | * - | * - | * - | * - | * - |
| 0.904 | 0.904 | 0.735 | 0.555 | 0.806 | *0.950 | 0.903 |
| التصويب بالوثب عالياً | * - | * - | * - | * - | * - | * - |
| 0.603 | 0.717 | 0.697 | 0.663 | 0.570 | *0.712 | 0.603 |
| التصويب علي المرمي في الزوايا | * - | * - | * - | * - | * - | * - |
| 0.720 | 0.760 | 0.739 | -0.353 | 0.641 | *0.741 | 0.720 |
| التحركات الدفاعية للجانبين | * - | * - | * - | * - | * - | * - |
| 0.784 | 0.796 | 0.597 | 0.666 | 0.590 | *0.785 | 0.784 |
| التحركات الدفاعية للامام وللخلف | * - | * - | * - | * - | * - | * - |
| 0.849 | 0.964 | 0.781 | 0.576 | 0.690 | *0.948 | 0.849 |
| التحركات لعمل حائط الصد | * - | * - | * - | * - | * - | * - |
| | * - | * - | * - | * - | *0.969 | |



| | | | | | | |
|-------|--|-------|-------|-------|-------|--|
| 0.899 | | 0.741 | 0.598 | 0.840 | 0.985 | |
|-------|--|-------|-------|-------|-------|--|

قيمة " ر " الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

يتضح من الجدول (١٥) وجود ارتباط دال احصائياً بين المستوي المهاري والممثل في المهارات قيد البحث (التنطيط - والتمرير والاستلام - والتصويب بالوثب - والتصويب من الثبات - التحركات الدفاعية للجانبين - التحركات الدفاعية للامام وللخلف - حائط الصد) بينما لا يوجد ارتباط دالة احصائيا بين التصويب من الثبات والاستثارة التخيلية الفائقة .

مناقشة النتائج:

في ضوء نتائج البحث وهدفه وإجراءاته والعينة المختارة قامت الباحثة بمناقشة النتائج وتفسيرها للتحقق من فروض البحث على النحو التالي :-

ترجع الباحثة أن الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية كما هو موضح بالجدول (١٣) في الاداء المهاري لصالح القياس البعدي يرجع الي أن البرمجة اللغوية العصبية تؤثر تأثير ايجابي علي المستوي المهاري حيث أن البرمجة اللغوية ساعدت علي تنمية القدرات الذهنية حيث راعت الباحثة في البرنامج تنمية المهارات العقلية مثل ضبط التوتر العضلي والاسترخاء العضلي الذي بدور يؤثر علي تقليل حدة التوتر أثناء اداء المهارات وقد ساعد البرنامج في تنمية التصور العقلي بابعاده وزيادة تركيز الانتباه اثناء الاداء كما اعتمدت الباحثة علي البرمجة لتطوير مهارات التمايز بكافة انواعه (البصري - السمعي - الحسي) الذي ساعد في تغيير الاداء السلبي الي ايجابي وتقليل الضغوط النفسية الملقاه علي الطالب ، كما ساعد الانظمة التمثيلية في البرنامج علي قدرة الطالب في استخدام حواسه الداخلية والخارجية والتحكم في انفعالاته بحيث يستطيع الاداء دون تأثره بالبيئة المحيطة كما أستطاع البرنامج باستخدام تدريبات (الاندماج والانفصال والمراسي والنمذجة) التحكم في انفعالات الطالب والقدرة علي استدعاء المشاعر الايجابية وتجنب المشاعر السلبية التي بالطبع كان لها أثر في زيادة كفاءة الطالب أثناء تعلم الاداء المهاري ، كما استخدمت الباحثة



الخرائط الذهنية التي ساعدت الطالب في وجود حصيلة محددة وخطوات تنفيذية واضحة كانت لها أثر كبير في سرعة اكتساب الطالب الاداء المهاري بالجودة المطلوبة .

ويتفق هذا مع دراسة كلاً محمد عبد اللطيف (٢٠١١ م) (١٤) مني كمال (٠١٢ م) (١٥) في أن البرمجة اللغوية تؤثر علي المستوي المهاري للاعبين .

ترجع الباحثة أن الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية كما هو موضح بالجدول (١٤) في الاستثارة الانفعالية وللصالح القياس البعدي يرجع أن البرمجة اللغوية هي اساساً تعتمد علي تطوير الاداء الحركي والبصري والحسي والانفعالي كما أن البرمجة اعتمدت في بنائها علي تنمية المهارات العقلية المرتبطة بها كالتوتر العضلي والاسترخاء العضلي والتصور العقلي وتركيز الانتباه الامر الذي ساعد في ضبط الاستثارة الانفعالية فعالية البرمجة اللغوية واثرها في ضبط الاستثارة الانفعالية إذ إن التدريب على التمايز بكافة انواعه واستخدام تدريبات (الاندماج - الانفصال - المراسي - النمذجة) يؤدي إلى انخفاض استثارة الجهاز العصبي المركزي، وهذه الاستجابة تحدد أو تقلل من الأعراض المرتبطة بالتوتر كذلك أعطى البرنامج الفرصة للإفراد للسيطرة على انفعالاتهم بشكل جيد إذ تؤدي تدريبات البرنامج إلى الاستقرار النفسي عن طريق حفظ المستوى القاعدي للاستثارة ويمنع تراكم الضغط العصبي بوساطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي وعند التعود على لبرمجة اللغوية يمكن تحديد بداية لمستوى الاستثارة يمكن الرجوع إليها إذ تصبح مرجعاً للتعرف على مستوى الاستثارة وأطلق عليها درجة الصفر. (٩ : ١٧٥)

وفي هذا الصدد يشير مارشا دافيز " Martha davis " إلى أن القدرة على الاسترخاء تعتبر من أهم المهارات النفسية التي تعمل على مواجهة التوتر والتي تفاجيء اللاعب بمتطلبات يجب التكيف معها والعمل من خلالها . (١ : 17)

كما يشير محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) إلى استخدام التدريب العقلي حيث يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعياً وإدراكاً بما يدور في داخله ومن حوله ، وكذلك يساعد اللاعب على الإسترخاء بهدف التحكم في الضغط والقلق والاستثارة ، وكذلك تركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالاداء الرياضى . (١٢ : ٢٥٣)



ترجع الباحثة أن وجود علاقة عكسية بين مستوى الاداء المهاري للاعب كرة اليد ومستوى الاستثارة الانفعالية كما هو موضح بالجدول (١٥) يرجع الي كلما تمكن اللاعب في التحكم في انفعالاته الحركية والحسية والعقلية تجنب الوقوع في الاخطاء وعدم التأثر بالموثرات الخارجية التي تعمل علي تشييت انتباه وكذلك حيث أن الحالة المزاجية المصاحبة للاعب يكون لها كبير الاثر اما بالايجاب أو السلب علي مستوى الاداء وبالتالي ضبط الاستثارة الانفعالية للاعب يؤثر تأثيراً عكسياً علي مستوى الاداء المهاري أي أن كلما تم خفض الاستثارة الانفعالية ارتفع مستوى الاداء المهاري وكلما ارتفعت الاستثارة الانفعالية المصحوبة بالتوتر الزائد عن الحد كلما انخفض مستوى الاداء المهاري .

ويشير أسامة كامل راتب (٢٠٠٠ م) إلى أهمية تطوير قدرة اللاعب على تركيز أنتباهه نحو المثيرات المرتبطة بالاداء حيث يسمح ذلك بتحقيق الطاقة النفسية المثلى التي تساعد على تعبئة قواه البدنية والانفعالية والعقلية على نحو أفضل وتجنب الافكار السلبية مصدر التوتر وذلك يساعد اللاعب على الوصول إلى المستوى الامثل من الاستثارة . (٥ : ٢٦٩)
ويري كراتي Cratty (١٩٧٩ م) ذلك بأنه عند وصول القلق إلي مستوى معين، يبدأ معه الإضطراب والانهيال النفسي للاعب مما يؤدي إلي قلة كفاءة الأداء المهاري . (١٦ : ٣٢٤)

الاستخلاصات:

من واقع البيانات و المعلومات التي توصلت إليها الباحثة و في حدود عينة و طبيعة و أهداف الدراسة و في ضوء المعالجات الإحصائية للبيانات يمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- استخدام أساليب البرمجة اللغوية العصبية مع الطالبات يؤثر ايجابيا على مستوى الاستثارة الانفعالية.
- استخدام أساليب البرمجة اللغوية العصبية يؤثر ايجابيا على مستوى الاداء المهاري للطالبات في كرة اليد
- كما أن مستوى الاستثارة الانفعالية يؤثر بشكل ايجابي علي مستوى الاداء .

التوصيات:

في ضوء أهداف البحث و ما توصلت إليه الباحثة من استنتاجات توصي بما يلي:



- التعرف على أساليب البرمجة اللغوية العصبية من قبل المدربين للتعرف على أسلوب التواصل الأمثل مع اللاعبين مما يعمل على ارتفاع مستوى الاستثارة الانفعالية لدى اللاعبين.
- استخدام أساليب متنوعة من البرمجة اللغوية العصبية لمحاولة الوصول للمستوى الأمثل نفسيا بالنسبة للاعبين.
- تطبيق هذه الدراسة على مراحل عمرية مختلفة للتعرف على تأثيرها باختلاف المرحلة العمرية.
- تطبيق دراسات أخرى مشابهة على عينات أخرى للاعبين الرياضات المختلفة.

المراجع:

- ١- أحمد فاروق عبدالعزيز : تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٢- أسامة كامل راتب، مصطفى محمد مرسى: السمات الانفعالية لدى السباحين والسباحات الناشئين وعلاقتها بالإنجاز الرقمي، نظريات وتطبيقات، العدد الثاني عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، ١٩٩١م، الإسكندرية.
- ٣- — : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦م
- ٤- — : علم نفس الرياضة ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧م .
- ٥- — : تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٦- حيدر ناجي حبش : الاسترخاء الذاتي والتخيلي وأثره في خفض الاستثارة الانفعالية والانجاز لفعالية ١٠٠م عدواً ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٢م .



- ٧-سو نايت: البرمجة اللغوية العصبية في العمل "الاختلاف الذي يحدث فارقا في مجال العمل"، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية، ٢٠٠٤م.
- ٨- عبد العزيز عبد المجيد محمد : سيكولوجيه مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٥م .
- ٩-كونيرا أندرياس، ستيف أندرياس: قلب العقل "الاستفادة من قوتك الداخلية في التغيير باستخدام البرمجة اللغوية العصبية"، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية، ٢٠٠٤م .
- ١٠- محمد السيد سالم : البرنامج النفسي وتأثيره علي الاستثارة الانفعالية ومستوي الاداء للاعب الملاكمة ، رسالة ماجستير غيرمنشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، كلية التربية الرياضية بنها ، ٢٠١٤ م .
- ١١- محمد العربي شمعون، ماجدة اسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، دار الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٢- محمد حسن علاوي : علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ١٣- -- : علم النفس الرياضة والممارسة البدنية .ص٢٢١، القاهرة ، مطبعة المدني ، ٢٠١٢م .
- ١٤- محمد أحمد عبد اللطيف: التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير و فعالية الأداء في بعض الرياضات الفردية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، القاهرة ٢٠١١م .
- ١٥- مني محمد كمال حجازي : البرمجة اللغوية لتعزيز الدافعية ومستوي الاداء للاعب المبارزة ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة ٢٠١٢م .
- ١٦-Cratty, B.J, : Movement behavior an motor learning, 3rd.ed.,lea and febiger, Philadelphia, 1975.



- 1٧- Martha d ,et al , : the relaxation & stress redyction work book , new harbinger pybltion oclend la,.1999 .
- 1٨- Martin E. P. Seligman; Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.). The Handbook of Positive Psychology, Oxford University Press, New York, ٢٠٠٢; pp.٩-٣
- 19- Tosey, P., J.,: Neuro-Linguistic Programming as an Innovation in Education and Teaching, Innovations in Education and Teaching International, v ٤٧n ٣p ٣٢٦-٣١٧Aug, ٢٠١٠
- ٢٠- Weinbery R.S The Mental Advantage Developing Your Psychological Skill In Tennis leisure Press, changaigh, illiois,1998