



البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على تحسين مستوى أداء الطالبات في بعض مهارات الجمباز

* أ.د/محمد إبراهيم الباقرى

** أ.د/ أمل صلاح سرور

*** أ.د/مشيرة إبراهيم العجمى

**** م.م / منى يحي أمين البصال

مقدمة ومشكلة البحث

تشير " مرفت خفاجه " (٢٠٠٦) : يشهد العالم تغيرا كبيرا في شكل الحياة وتقدما ملحوظا في تطوير العملية التعليمية التربوية وما يطرأ عليها من إتجاهات جديدة وأفكار حديثة في أهدافها وأسلوبها وإنتاجها ،ويعد هذا التطوير أحد التحديات التي تواجهها جمهورية مصر العربية في الفترة الحالية ، فلكي تتماشى مع التغيرات المتسارعة للعصر الحالي اتجهت لإعادة بناء المجتمع واستعادة حضارتها من خلال طرق التربية الحديثة للنشئ (٣٣ : ٤٦)

ويذكر " عصام الدين متولي " (٢٠٠٧) : وتهدف التربية الحديثة إلي تربية النشئ تربية متكاملة جسما وعقلا وروحا داخل إطار قيم المجتمع وتقاليده وأعرافه بهدف تهيئة وتنشئة الجيل الصاعد من خلال الإهتمام بنشر التربية البدنية والرياضية وتحقيق الأهداف التربوية المرجوة في مختلف جوانب الحياة البدنية والعقلية والإجتماعية والنفسية ،كما أنها تشكل عنصرا أساسيا من عناصر التربية المستديمة في النظام التعليمي الشامل (١٨ : ٤٩)

ورياضة الجمباز تعتمد في تطبيقها علي أسس تربوية وحقائق وتجارب علمية من خلال علم النفس والميكانيكا ووظائف الاعضاء وغيرها من العلوم الحديثة .

ومن هذه العلوم علم النفس الرياضي الذي يهتم بتطوير الأداء كأحد الدعائم الاساسية للتعرف علي المشكلات والعقبات النفسية التي يواجهها الفرد الرياضي ،وذ لك من خلال برامج التدريب العقلي لما له من عظيم الأثر في تعلم وإكتساب وتطوير المهارات الحركية MOTOR SKILLS لدى الطالبات في مختلف الانشطة الرياضية .

* أستاذ علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات
** أستاذ التمرينات بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات
*** أستاذ التمرينات بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
**** مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.





ويرى " محمد العربي " (٢٠٠١ م) : أن البرمجة اللغوية العصبية NLP هي أحد برامج التدريب العقلي التي ظهرت كأسلوب علمي لإحداث التكامل بين كلا من طرق التفكير الانساني، والبناء اللغوي، والقوي الداخلية والوجدانية، حيث يبحث هذا العلم عن كيفية العمل علي الإستفادة من هذا المكونات الثلاثة لإيجاد قوي دافعة تقود الإنسان بصورة دائمة نحو التغيير للأفضل (٣١ : ١٨)

ويضيف " HARRY 2007 " إلي أن البرمجة اللغوية العصبية تمثل القوة الثالثة في علم النفس الإيجابي وهذا يتطلب التركيز علي الطاقات البشرية الحركية، وذلك عن طريق معمل العقل الذي أنعم الله سبحانه وتعالى به علي الإنسانية ليميزها به عن سائر المخلوقات لمواجهة المنافسات بما فيها من مواقف وتحقيق أعلى المستويات (٣٩ : ٦٧)

ويرى " محمد لطفي " (٢٠٠٢ م) : وبناء علي ذلك فالبرمجة اللغوية العصبية يمكن أن تسهم في إمداد الطالبة المتعلمة بطرق تساعدنا لكي تصبح أكثر كفاءة وفاعلية في أداء المهارات الرياضية وأكثر تحكما في الأنفعالات والأفكار والسلوك وأفضل في القدرة علي إنجاز الأهداف وأكثر إيجابية مع البيئة المحيطة ، والتحكم في جسمها لأداء مهارات الجمباز المختلفة (٢٩ : ٧٩)

لذا فإن برامج تدريب الناشئين، وخاصة الفئة السنية (١١ . ١٣ سنة) وأصغر أصبحت من أهم البرامج التي لا بد على المدربين الاهتمام بها من حيث التخطيط واختيار محتوياتها (التمرينات) بدقة ، كذلك أساليب تنفيذ هذا المحتوى، وذلك لأن الناشئ في هذه المرحلة يكتسب المهارات الأساسية الضرورية التي تعتبر القاعدة لتطوير المستوى الفني وتوافر لاعبين ذوي مستوى فني عالي في المستقبل. (١٣)، (١٥)، (٢٣)، (٢٤) .

وقد لاحظت الباحثة صعوبات في مستوى أداء الطالبات في مهارات الجمباز المقررة للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ كما أن هؤلاء الطالبات سبق وان تعرضن لخبرة فشل في العام الدراسي ٢٠١٦ - ٢٠١٧ حيث لم تستطع الطالبات تجاوز مقرر الجمباز مما اضطرهم إلي بقاءهم للاعادة في ٢٠١٧-٢٠١٨ وتجاوزن المقرري هذا العام بصعوبة.

ومن خلال متابعة الباحثة للطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات فقد لاحظت مجموعة من السلبيات التي قد تؤثر علي مستوى الأداء المهاري ومنها الخوف والقلق والتردد والإحباط وفقدان الثقة بالنفس وتعتقد الباحثة أن هذه المشاعر السلبية سببها خبرة الفشل السابقة التي تعرضت لها الطالبات وبقائهن للإعادة حيث أن رياضة الجمباز من الرياضات الفردية التي تتطلب مواصفات بدنية ومهارية ونفسية وقدرات تميزها عن غيرها من الرياضات الاخرى، وتتسم بدرجة من





الصعوبة وتنوع في المهارات التي تؤدي علي الاجهزة المختلفة، واحتواء مهاراتها ايضا علي صعوبات متدرجة في الاداء مع ضرورة اتقان الاداء اثناء الربط بين هذه المهارات ،هذا ويتطلب ان يكون الفرد اكثر تحكما في انفعالاته وأفكاره وسلوكه حتي يمكن التقدم بمستوي الأداء .

هدف البحث:

تصميم برنامج باستخدام البرمجة اللغوية العصبية والتعرف علي تأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية علي تحسين مستوى أداء الطالبات في بعض مهارات الجمباز .

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبليه والبعدية لعينة البحث في المتغيرات النفسية والبرمجة اللغوية العصبية ومستوي أداء الطالبات في مهارات الجمباز قيد البحث ،ولصالح القياس البعدي

مصطلحات البحث:

البرمجة اللغوية العصبية NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING

يعرفها " مصطفى عبد السلام " (٢٠٠٨ م) : البرمجة اللغوية العصبية NLP هي علم يكتشف عالم الانسان الداخلي وطاقاته الكامنة ويمدنا بأدوات ومهارات نستطيع بها التعرف علي شخصية الانسان وطريقة تفكيره وسلوكه وأدائه وقيمة والعوائق التي تقف في طريق إبداعه وتفوقه ،كما يمدنا بأدوات وطرق يمكن بها إحداث التغيير الإيجابي المطلوب في تفكير الانسان وسلوكه وشعوره وقدرته علي تحقيق أهدافه (٢٨ : ٦٩)

أولاً : منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واستعانت بالتصميم التجريبي ذو القياس (القبلي . البعدي) لمجموعة واحدة، وذلك لمُناسبته لطبيعة هذا البحث.

ثانياً : مجتمع البحث :

تم اختيار عينة البحث الكلية (الأساسية، الاستطلاعية) بالطريقة العمدية، حيث بلغ عدد عينة البحث الأساسية (٢٠) طالبة من الفرقة الثانية، وتم تقسيم العينة عشوائيا إلى مجموعتين: المجموعة الأولى الأساسية : وعددها (١٢) طالبة خضعت لبرنامج البرمجة اللغوية العصبية لتحسين مستوى أداء مهارات الجمباز قيد البحث ، والمجموعة الاستطلاعية : وعددها (٨) طالبات من الفرقة الثانية (مجموعة غير مُميزة) من خارج عينة البحث الأساسية، كما تم الاستعانة



أيضاً بعدد (٨) طالبات من الفرقة الرابعة (مجموعة مميزة)، كعينة إستطلاعية لإجراء الدراسات الاستطلاعية .

جدول (١)

مُعاملات الالتواء لقياسات بعض مُعدلات النمو لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية ن=٢٠

مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	مُعدلات النمو
١.٨٣	٠.٦٧	٢٠.٠٠	٢٠.٤١	السنة	السن
١.٤٠٠	٣.٢٨	١٦٥.٠٠	١٦٣.٤٧	سم	الطول
٠.٧٦٠	٣.٣١	٦٧.٠٠	٦٦.١٦	كجم	الوزن

يتضح من جدول (١) أن مُعاملات الالتواء لعينة البحث (الأساسية، الاستطلاعية) من طالبات الفرقة الثانية في بعض مُعدلات النمو قد انحصرت ما بين (± 3) ، مما يدل على اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث.

جدول (٢)

مُعاملات الالتواء لقياسات عينة البحث الأساسية في المتغيرات قيد البحث (العقلية، البرمجة اللغوية العصبية البدنية . المهارية) قيد البحث

ن=٢٠

مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات قيد البحث	
٠.٤٠	٣.٥٠	٥٦.٠٠	٥٦.٤٧	درجة	القدرة العقلية	المتغيرات العقلية
٠.٤١٠	٢.٠٤	٣٢.٠٠	٣١.٧٢	درجة	القدرة على الاسترخاء	
٠.٨٢	٢.٥٢	٧١.٠٠	٧١.٦٩	درجة	مستويات التوتر	
٠.١٩٠	٢.٩١	٣٦.٠٠	٣٥.٨١	درجة	الشبكة لتركيز الانتباه	
٠.٠٣٠	٢.٩٨	٦٥.٠٠	٦٤.٩٧	درجة	التصور العقلي متعدد الأبعاد	
٠.٠٩٠	٣.١٤	١٧.٠٠	١٦.٩١	درجة	الخبرة الذاتية المتوازنة للطالبة	البرمجة اللغوية العصبية
٠.٠٤	٦.٩٧	٣٧.٥٠	٣٧.٥٩	درجة	التغذية الراجعة (إرهاف الحواس)	
٠.١٤٠	٠.٦٥	٢.٠٠	١.٩٧	درجة	الافتراضات المُسبقة للبرمجة اللغوية العصبية	
٠.٠٣٠	٣.٢٣	٣٥.٠٠	٣٤.٩٧	درجة	الألفة وجودة العلاقة	
٠.٣٧٠	٣.٠٥	٢٢.٠٠	٢١.٦٣	درجة	الحييلة ماذا تريد أن تحقق	





المرونة	درجة	١٢.٢٥	١٤.٠٠	٥.٦٧	٠.٩٣.
إجمالي المقياس	درجة	١٢٥.٣١	١٢٦.٠٠	١٣.٢٨	٠.١٦.
الوثب العريض من الثبات	سم	١٣١.٥٦	١٣٠.٠٠	٦.٢٨	٠.٧٥
العدو ٣٠ متر من البدء العالي	ثانية	٧.٩٧	٨.٠٠	٠.٦٩	٠.١٣.
الجري المكوكي	ثانية	١٥.٥٣	١٥.٥٠	١.٠٥	٠.٠٩
الوثب خلال الدوائر المرقمة	ثانية	١٣.٦٩	١٤.٠٠	١.٢٠	٠.٧٨.
التعلق من وضع ثني الذراعين	ثانية	٣.٧٢	٤.٠٠	٠.٧٧	١.٠٩.
الجلوس من الرقود	عدد	١٤.٢٢	١٤.٠٠	١.٠٧	٠.٦١
رمي كرة طبية	متر	٦.١٣	٦.٠٠	٠.٧١	٠.٥٣
ثني الذراعين من الانبطاح	عدد	١٩.٨٤	٢٠.٠٠	١.١٩	٠.٣٩.
مرونة مفصل الكتف بواسطة شريط القياس	سم	٢٠.٨١	٢١.٠٠	١.٦٢	٠.٣٥.
الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٦٨.٥٦	٦٨.٥٠	٢.٢٦	٠.٠٨
وقوف على اليدين درججة أمامية	درجة	٢.٩٧	٣.٠٠	٠.٤٧	٠.٢٠.
وقوف على اليدين نزول على الصدر	درجة	٢.٩٧	٣.٠٠	٠.٥٤	٠.١٧.
العجلة	درجة	٢.٨١	٣.٠٠	٠.٤٧	١.١٩.
القفز داخلاً على طاولة القفز	درجة	٢.٧٥	٣.٠٠	٠.٥١	١.٤٨.

المتغيرات البدنية

مهارات الجمباز

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية من طالبات الفرقة الثانية في المتغيرات (العقلية . البرمجة اللغوية العصبية . البدنية . المهارية) قيد البحث قد انحصرت ما بين (± ٣) ، مما يدل على اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث.

أدوات البحث :-

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة البحث ،وذلك من خلال الإطلاع علي البحوث والدراسات المرتبطة ،والدوريات العلمية ،وتم تقسيم هذه الأدوات كالتالي :-

أولاً: أدوات قياس المتغيرات الوصفية: واشتملت علي:

١- الطول: باستخدام جهاز الرستاميتير (لأقرب سم).

٢- الوزن: باستخدام الميزان الطبي (لأقرب كجم).

٣- العمر الزمني: عن طريق تاريخ الميلاد (لأقرب سنة).

ثانياً: أدوات قياس المتغيرات العقلية :

قامت الباحثة بالرجوع للرجوع إلى المراجع العلمية كمرجع (أسامة كامل راتب، ٢٠٠٠)

،(محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل ،٢٠٠١) وبعض الدراسات مثل دراسة (محمد عبد





اللطيف (٢٠١١) (ودراسة شوهندا حمدي ٢٠١) ودراسة (إيمان سيد أحمد ٢٠١٦) ، ودراسة (مني كمال حجازي ٢٠١٢) لاختيار المقاييس التي تقيس الذكاء والاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه وهي :

- مقياس القدرة العقلية
- مقياس القدرة على الاسترخاء Ability To Relax Scale
- بطاقة مستويات التوتر العضلي Muscle Tension Levels Cheat
- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي Mental Imagery Scale In Sport
- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه Grid Concentration

الدراسة الاستطلاعية :

هدفت الدراسة الإستطلاعية إلى تقنين وإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث قبل تطبيقها على عينة البحث الأساسية. ولقد تم التقنين على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ قوامها (٨) طالبة ولهم نفس خصائص العينة الأساسية والمتمثلة في المرحلة السنية وعدد خلال الفترة من ١٠ / ٢ / ٢٠١٨ م وحتى ١٩ / ٢ / ٢٠١٨ م .

المعاملات العلمية للاختبار

١- إختبار القدرة العقلية

هذا المقياس وضعة (فاروق عبد الفتاح موسي) هو إختبار بسيط ومناسب للطالبات من سن (٢١:١٨) سنة والهدف من الإختبار قياس نسبة الذكاء العام للطالبات للمرحلة السنية من (٢١:١٨) سنة وقد تم إختياره للأسباب التالية

- يصلح للتطبيق علي مجموعة كبيرة من الأفراد في وقت واحد
- لا يحتاج إلي وقت كبير في أدائه حيث يبلغ متوسط الوقت لأدائه ٣٠ دقيقة
- سهولة تطبيقه وتصحيحه

الإختبار وكيفية تطبيقه وتصحيحه مرفق رقم (١)

٢- مقياس القدرة على الاسترخاء : Ability to Relax to Relax

Your Ability to Relax تحت عنوان Frank Vital " هذا المقياس وضعه في الأصل

" فرانك فيتال





(١٩٧١) ، ويتكون من (١٥) عبارة تتيح الفرصة للفرد في التعبير عن قدرته على الاسترخاء العضلي الإرادي عن طريق الاستجابات اللفظية لعبارات المقياس، وقد أعد هذا المقياس في صورته العربية " محمد علاوى "، " احمد السويفى " (١٩٨١)، ويعد هذا المقياس صالح لكلا الجنسين ولجميع الأعمار الزمنية الإختبار وكيفية تطبيقه وتصحيحه مرفق رقم (٢)

٣- بطاقة مستويات التوتر العضلي : Muscle Tenion Level

وضع هذه البطاقة " ندفير " (١٩٨٥) بهدف مساعدة اللاعب فى التعرف على مستويات التوتر العضلي فى المجموعات العضلية المختلفة كوسيلة للتعرف على المستوى الامثل للاستثارة لتحقيق افضل النتائج، وقد اختار ثلاث مجموعات عضلية تشمل المجموعة الأولى على عضلات (الوجه- الفكين - الرقبة) والمجموعة الثانية على عضلات (الكتفين - الذراعين - الكفين) والمجموعة الثالثة على عضلات (الفخذين - الساقين - القدمين) ويتم التعرف على التوتر العضلي فى مواقف مختلفة أو عند أداء مهارات مختلفة وفقا للعوامل الشخصية، المهارية، الموقفية.

وتتكون البطاقة من مقياس مدرج من عشرة درجات مقسم إلى ثلاث ابعاد (١ ، ٢) استرخاء تام، (٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨) توتر متوسط، (٩، ١٠) توتر عال ويطلب من اللاعب تسجيل درجة التوتر فى المجموعات العضلية المحددة، وما يشعر به فى تلك اللحظات(مرفق ٥).

وقاما بإعداد هذه البطاقة فى صورتها العربية " محمد العربي "، " ماجدة اسماعيل "(١٩٩٦)، مع اضافة بعدا رابعا وهو عضلات الظهر والصدر والبطن حتى تشمل البطاقة على جميع العضلات العاملة عند الأداء الحركي، وبذلك اصبحت البطاقة فى صورتها النهائية كالتالى:

- المجموعة الأولى: الوجه - الفكين - الرقبة.
- المجموعة الثانية: الذراعين - الكتفين.
- المجموعة الثالثة: الظهر - الصدر - البطن.
- المجموعة الرابعة: الفخذين - الساقين - القدمين.
- المعاملات العلمية للاختبار

٤- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه: Test Concentration Grid

قامت " دورثى هاريس " بوضع هذا الاختبار تحت عنوان . قياس قدرة اللاعب على تركيز الانتباه، والاختبار عبارة عن مجموعة من الارقام موجودة داخل مربعات متساوية الاطوال من صفر





حتى تسعة وتسعين، ويقدم هذا الاختبار لمدة " دقيقة واحدة " ويطلب من اللاعب متابعة وشطب أكبر عدد ممكن من الأرقام بطريقة متتالية من الرقم الذي يحدد له من البداية والذي يشترط ان يكون مكون من عددين وذلك بوضع علامة (/) على هذه الأرقام ويتم حساب عدد المربعات التي وصل إليها في نهاية الدقيقة.

ويتميز هذا الاختبار بأنه يمكن تقديمه عدة مرات لاختلاف البداية في كل مرة وايضا اضافة مجموعة من المثيرات اثناء الاختبار مثل الموسيقى – الضوضاء، وقد قام بإعداد هذا الاختبار في صورته العربية " محمد حسن علاوي " (١٩٩٦)، كما تم حساب صدق الاختبار بعدة طرق مختلفة، وقد أوضحت النتائج أن الاختبار له قدرة تمييزية عالية بالنسبة للاعبين ذوي القدرة العالية على تركيز الانتباه، كما تم حساب معامل ثبات الاختبار باستخدام الإتساق الداخلي للاختبار عند تطبيقه على عينات مختلفة من اللاعبين، وقد بلغ معامل " الفا " (٠,٨٥)، كما استخدم هذا الاختبار في العديد من البحوث والدراسات في المجال الرياضي الإختبار وكيفية تطبيقه وتصحيحة مرفق رقم (١)

٥- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي : Mental Imagery

وضع هذا المقياس في الأصل " مارتنز " (١٩٨٢) وقد قام بإعداد الصورة العربية لهذا المقياس " محمد العربي " و " ماجدة اسماعيل " (١٩٩٦) وقد تم حساب صدق المقياس في الدراسات والبحوث السابقة بعدة طرق مختلفة، وقد أشارت النتائج إلى تميز المقياس بدرجة عالية من الصدق، كما تم حساب معامل ثبات المقياس باستخدام طريقة تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه، وذلك على عينات مختلفة من اللاعبين، وقد تراوح معامل الارتباط بين التطبيقين ما بين (٠,٨٦، ٠,٨٣)، مما يدل على تميز المقياس بدرجة عالية من الثبات، وقد تم استخدام هذا المقياس في مجموعة من البحوث والدراسات تحت مسمى مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي الإختبار وكيفية تطبيقه وتصحيحة مرفق رقم (٣)

٦- مقياس البرمجة اللغوية العصبية (NLP) Neuro-Linguistic Programming

قام بوضع المقياس منى مختار المرسي، محمد احمد عبداللطيف للتعرف على قدرة الرياضي على اعادة تكوين الخبرة داخل عقله بما يسمح بإدارة التغييرات الحادثة داخله من تفكير وانفعال وسلوك بأفضل الطرق .



جدول (٤)

مُعاملات الصدق (دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين المُميزة

وغير المُميزة) في الاختبارات قيد البحث

$n_1 = n_2 = 8$

اختبارات المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	المجموعة المُميزة		المجموعة غير المُميزة		قيمة (ت) المحسوبة	
		الفرقة الرابعة	الفرقة الثانية	الفرقة الرابعة	الفرقة الثانية		
		ع±	/س	ع±	/س		
المتغيرات العقلية	القدرة العقلية	٣.٠٩	٥٩.٨٨	٢.٦٦	٥٥.٧٥	* ٣.٣٦	
	القدرة على الاسترخاء	٢.٣٣	٣٩.٠٠	٢.٠٥	٣١.٢٥	* ٨.٢٨	
	مستويات التوتر	٢.٧٧	٤٩.٦٣	٢.٦٧	٧٢.٠٠	* ١٩.٢٦	
	الشبكة لتركيز الانتباه	٢.٤٢	٥٦.١٣	٣.٧٧	٣٧.٧٥	* ١٣.٦١	
	التصور العقلي متعدد الأبعاد	٢.٦٢	٧٢.٦٣	٢.٩٣	٦٤.٠٠	* ٧.٢٩	
البرمجة اللغوية العصبية	الخبرة الذاتية المتوازنة للطالبة	١.٦٠	٢٠.٥٠	٢.٧٧	١٦.٣٨	* ٤.٢٧	
	التغذية الراجعة (إرهاق الحواس)	٢.٣١	٤٤.٢٥	٣.٠٦	٣٥.٧٥	* ٧.٣٥	
	الافتراضات المُسبقة للبرمجة اللغوية العصبية	٠.٥٢	٢.٣٨	٠.٤٦	١.٧٥	* ٢.٩٩	
	الألفة وجودة العلاقة	٢.٨٣	٤٤.٦٣	٢.٨٠	٣٣.٨٨	* ٨.٩٦	
	الحصيلة ماذا تريد أن تحقق	٢.٧٨	٣٢.٥٠	١.٩١	٢٠.٧٥	* ١١.٥٦	
	المرونة	١.٥٥	١٧.٨٨	١.٤١	١٤.٠٠	* ٦.١٢	
	إجمالي المقياس	٠.٣٠	١٦٢.١	٦.١٩	١٢٢.٥	* ١٦.١٣	
	الوثب العريض من الثبات	سم	١٣.٥٦	١٦١.٢	١٣.٦١	١٢٦.٨	* ٥.٩٣
	العدو ٣٠ متر من البدء العالي	ثانية	٠.٥٢	٦.٦٣	٠.٧١	٨.٢٥	* ٦.١٥
	الجرى المكوكي	ثانية	١.٣٦	١٣.١٣	١.٠٧	١٥.٥٠	* ٤.٥٦
المتغيرات البدنية	الوثب خلال الدوائر المرقمة	١.٠٦	١١.٣٨	١.٠٤	١٣.٢٥	* ٤.٢٠	
	التعلق من وضع ثني الذراعين	١.٢٠	٥.٥٠	٠.٩٢	٣.٣٨	* ٤.٦٨	
	الجلوس من الرقود	عدد	١٧.١٣	١.٤١	١٤.٥٠	* ٤.٨٢	
	رمي كرة طبية	متر	٧.٦٣	٠.٩٢	٠.٧٦	٦.٠٠	* ٤.٥٤
	ثني الذراعين من الانبطاح	عدد	٢٢.٧٥	١.٤٩	١٩.٦٣	١.٤١	* ٥.٠٦
	مرونة مفصل الكتف بواسطة شريط القياس	سم	٢٣.٥٠	٢.٢٧	١.٨١	٢٠.١٣	* ٣.٨٦
	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٧٤.٠٠	٢.٥١	٢.٧٥	٦٨.١٣	* ٥.٢٤
	وقوف على اليدين دحرجة أمامية	درجة	٤.٢٥	٠.٤٦	٢.٨٨	٠.٦٤	* ٥.٧٧
	وقوف على اليدين نزول على الصدر	درجة	٤.٦٣	٠.٥٢	٣.١٣	٠.٣٥	* ٧.٩٤
	العجلة	درجة	٤.١٣	٠.٦٤	٣.٠٠	٠.٥٣	* ٤.٤٧



* ٣.٦٤	٠.٧٤	٢.٦٣	٠.٧١	٣.٧٥	درجة	القفز داخلاً على حسان القفز
--------	------	------	------	------	------	-----------------------------

* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (ن_١ + ن_٢ - ٢ = ١٤)، مستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاهين = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين قياسات عينة البحث الاستطلاعية (المجموعة المُميزة، المجموعة غير المُميزة) في الاختبارات قيد البحث، ولصالح المجموعة المُميزة .

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع±	/س	ع±	/س			
٠.٧٥١	٠.٢٩-	٠.٤٩	١٣.٧٠	٠.٦١	١٣.٤١	السنة	السن	متغيرات النمو
٠.٤٢٢	١.٨٢	٠.٩١	١٢٩.٧٢	٠.٧٣	١٣١.٥٤	السنتمتر	الطول	
٠.٥١٧	٢.٢٠	٠.٦١	٢٦.٨٣	٠.٥٦	٢٩.٠٣	الكيلوجرام	الوزن	
٠.٤٤٠	٠.٣٢	٠.٤٢	٥.٠٢	٠.٧٠	٥.٣٤	السنة	العمر التدريبي	
٠.٦٠٤	٠.١١-	١.١٢	٥.٠٧	١.٦٩	٤.٩٦	الدقيقة	التحمل الدوري التنفسي	المتغيرات البدنية
٠.٣٥٧	٠.١٩-	٠.٦٤	٤.٩٢	٠.٧٤	٤.٧٣	الثانية	السرعة الانتقالية	
٠.١٢٩	٠.٠٧	١.٥٢	١.٢٨	١.٠٤	١.٣٥	المتر	القوة المميزة بالسرعة	
٠.٥٦٢	٠.١١	٠.٩١	٩.٩٣	٠.٥٣	١٠.٠٤	الثانية	الرشاقة	
٠.٢٠٣	٠.١٠-	٠.٦٨	٧.٢٥	٠.٨١	٧.١٥	السنتمتر	المرونة	
٠.٤١٨	٠.١٢-	٠.٩٧	١.٣٥	٠.٣٥	١.٢٣	الدرجة	التمرير بالقدم غير المُميزة	

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.٠٢١)

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .



جدول (٥)

مُعاملات الثبات (دلالة الارتباط بين قياسات التطبيق

وإعادة التطبيق) في الاختبارات قيد البحث

ن = ٨

قيمة (ر) المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات قيد البحث	
	ع±	/س	ع±	/س			
* ٠.٩٤	٣.٥٨	٦٠.٧٥	٣.٠٩	٥٩.٨٨	درجة	القدرة العقلية	المتغيرات العقلية
* ٠.٨٨	٢.٥٠	٣٩.٦٣	٢.٣٣	٣٩.٠٠	درجة	القدرة على الاسترخاء	
* ٠.٩١	٢.١٩	٥٠.٢٥	٢.٧٧	٤٩.٦٣	درجة	مستويات التوتر	
* ٠.٨٥	٢.٠٠	٥٧.٣٨	٢.٤٢	٥٦.١٣	درجة	الشبكة لتركيز الانتباه	
* ٠.٨٦	١.٨٥	٧٣.٣٨	٢.٦٢	٧٢.٦٣	درجة	التصور العقلي متعدد الأبعاد	
* ٠.٨٩	٢.٠٠	٢١.٠٠	١.٦٠	٢٠.٥٠	درجة	الخبرة الذاتية المتوازنة للطالبة	البرمجة اللغوية العصبية
* ٠.٨١	١.٨٥	٤٤.٣٨	٢.٣١	٤٤.٢٥	درجة	التغذية الراجعة (إرهاف الحواس)	
* ٠.٧٧	٠.٥٣	٢.٥٠	٠.٥٢	٢.٣٨	درجة	الافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية	
* ٠.٨٠	٢.٨٨	٤٥.٥٠	٢.٨٣	٤٤.٦٣	درجة	الألفة وجودة العلاقة	
* ٠.٨٣	٢.٧٥	٣٣.٨٨	٢.٧٨	٣٢.٥٠	درجة	الحصيلة ماذا تريد أن تحقق	
* ٠.٨٨	١.٣٩	١٨.٢٥	١.٥٥	١٧.٨٨	درجة	المرونة	
* ٠.٨٥	٦.٠٩	١٦٥.٥٠	٥.٣٠	١٦٢.١٣	درجة	إجمالي المقياس	
* ٠.٩٠	١١.٢٦	١٦٦.٢٥	١٣.٥٦	١٦١.٢٥	سم	الوثب العريض من الثبات	
* ٠.٩١	٠.٧٦	٦.٥٠	٠.٥٢	٦.٦٣	ثانية	العدو ٣٠ متر من البدء العالي	
* ٠.٨٦	٠.٨٩	١٢.٧٥	١.٣٦	١٣.١٣	ثانية	الجري المكوكي	
* ٠.٨٧	٠.٩٣	١١.٠٠	١.٠٦	١١.٣٨	ثانية	الوثب خلال الدوائر المرقمة	المتغيرات البدنية
* ٠.٩٢	١.٠٤	٥.٧٥	١.٢٠	٥.٥٠	ثانية	التعلق من وضع ثني الذراعين	
* ٠.٨٩	٠.٩٣	١٧.٥٠	١.١٣	١٧.١٣	عدد	الجلوس من الرقود	
* ٠.٨٣	٠.٧٦	٨.٠٠	٠.٩٢	٧.٦٣	متر	رمي كرة طبية	
* ٠.٨٧	١.٦٩	٢٣.٦٣	١.٤٩	٢٢.٧٥	عدد	ثني الذراعين من الانبطاح	
* ٠.٩٢	١.٩٨	٢٤.٢٥	٢.٢٧	٢٣.٥٠	سم	مرونة مفصل الكتف بواسطة شريط القياس	
* ٠.٨٠	١.٧٧	٧٥.٠٠	٢.٥١	٧٤.٠٠	درجة	الوثب والتوازن فوق العلامات	
* ٠.٨٤	٠.٦٤	٤.١٣	٠.٤٦	٤.٢٥	درجة	وقوف على اليدين بدرجة أمامية	





* ٠.٧٥	٠.٤٦	٤.٧٥	٠.٥٢	٤.٦٣	درجة	وقوف على اليدين نزول على الصدر
* ٠.٨٧	٠.٧١	٤.٢٥	٠.٦٤	٤.١٣	درجة	العجلة
* ٠.٨٠	٠.٧٦	٤.٠٠	٠.٧١	٣.٧٥	درجة	القفز داخلاً على حسان القفز

* قيمة (ر) الجدولية عند د.ح (ن - ١ = ٢ - ٦)، مستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاهين = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٧٥ إلى ٠.٩٤)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

المدة الزمنية للبرنامج:

تم تحديد مدة البرنامج بـ (١٢) إسبوعاً بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريب أسبوعياً وبمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريب البرمجة اللغوية العصبية

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة من ٢٠١٨/٢/٢٣ م إلى يوم ٢٠١٨/٢/٢٦ م. وذلك على النحو التالي:

- قياس مستوى المهاري يوم ٢٠١٨/٢/٢٣ م
- القياسات النفسية والعقلية الخاصة من يوم ٢٠١٨/٢/٢٤ م إلى يوم ٢٠١٨/٢/٢٦ م .

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج لمدة (١٢) أسبوعاً بواقع ثلاث وحدات تدريب أسبوعياً ، وبمعدل (٩٠) دقيقة للوحدة مقسمة إلى (٣٠) دقيقة لجلسات البرمجة اللغوية العصبية. وذلك في المدة من يوم

٢٠١٨/٢/٢٨ م إلى يوم ٢٠١٨/٥/٢٤ م .

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة من ٢٠١٨/٥/٢٥ م إلى يوم ٢٠١٨/٦/٧ م. وذلك على النحو التالي:

- قياس مستوى المهاري يوم ٢٠١٨/٥/٢٥ م
- القياسات النفسية والعقلية الخاصة والبرمجة اللغوية العصبية من يوم ٢٠١٨/٦/٥ م إلى يوم

٢٠١٨/٦/٧ م .

مع مراعاة توافر نفس ظروف وشروط التطبيق المستخدمة في القياسات القبلية.



معالجة البيانات إحصائياً:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وعدد أفراد العينة تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الحزمة الاحصائية SPSS الإصدار 21 على النحو التالى:

- المتوسط الحسابى
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط
- اختبار " ت " لحساب دلالة الفروق
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل الفا كرونباخ

وقد ارتضت الباحثة مستوى دلالة (٠.٠٥) لقبول نتائج البحث .

عرض ومناقشة النتائج :

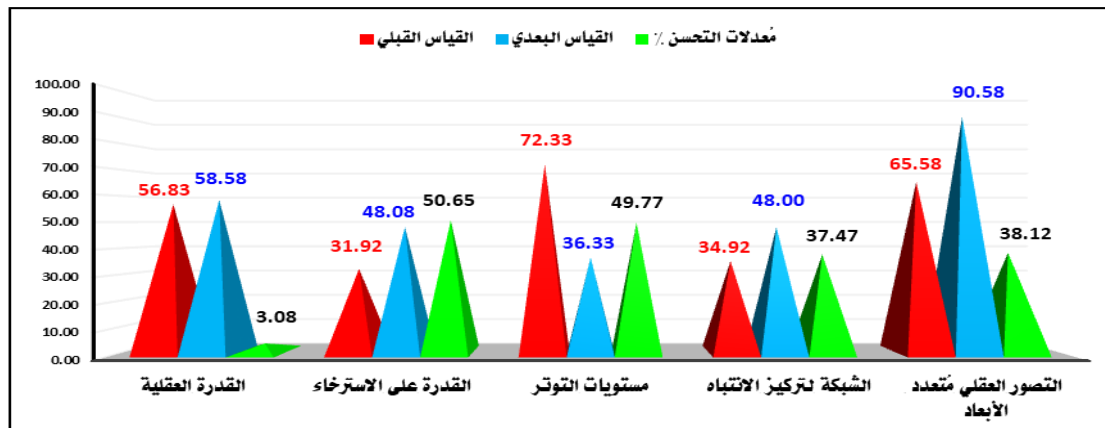
جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في اختبارات المتغيرات النفسية قيد البحث

ن = ١٢

مُعدلات التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات النفسية قيد البحث
		ع±	/س	ع±	/س		
٣.٠٨ %	١.١١	٣.٦٠	٥٨.٥٨	٣.٨١	٥٦.٨٣	درجة	القدرة العقلية
٥٠.٦٥ %	* ١٨.٧٦	٢.٠٢	٤٨.٠٨	٢.٠٢	٣١.٩٢	درجة	القدرة على الاسترخاء
٤٩.٧٧ %	* ٢١.٨٩	٤.٧٤	٣٦.٣٣	٢.٧١	٧٢.٣٣	درجة	مستويات التوتر
٣٧.٤٧ %	* ١٠.٥٣	٣.٢٥	٤٨.٠٠	٢.٥٤	٣٤.٩٢	درجة	الشبكة لتركيز الانتباه
٣٨.١٢ %	* ٢١.١٠	٢.٧٨	٩٠.٥٨	٢.٧٨	٦٥.٥٨	درجة	التصور العقلي متعدد الأبعاد

* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (ن - ١ = ١١)، مستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٧٩٦



شكل (١)

متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للعيّنة الاساسية ومُعدلات التحسن

في اختبارات المُتغيرات النفسية(المهارات العقلية الأساسية) قيد البحث

يتضح من جدول (٦)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في اختبارات المُتغيرات النفسية قيد البحث، ولصالح القياس البعدي .. باستثناء اختبار القدرة العقلية الذي لم يُحقق فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للعيّنة الاساسية.

جدول (٧)

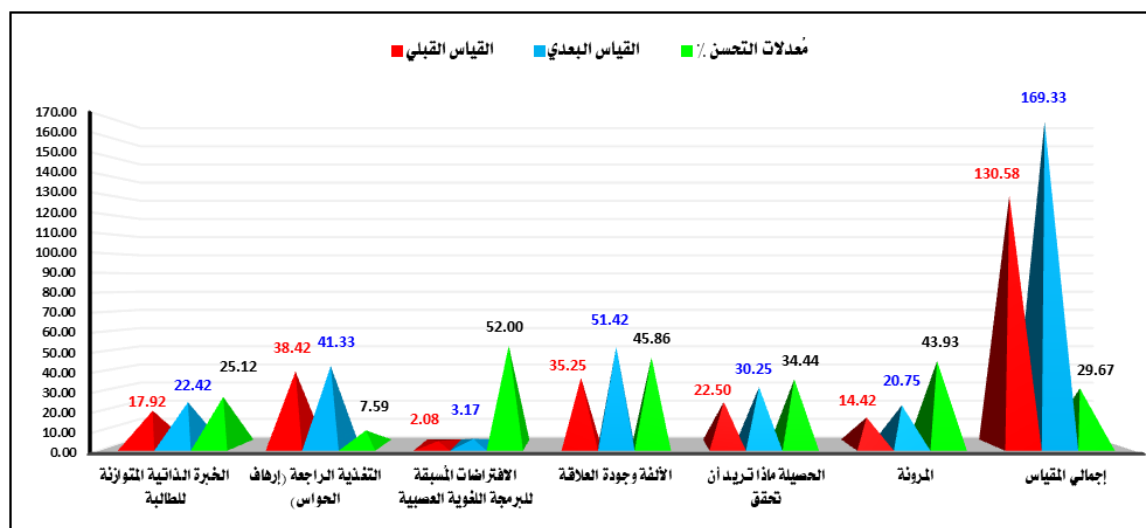
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للعيّنة الاساسية

ن = ١٢

في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية قيد البحث

مُعدلات التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية قيد البحث
		ع±	/س	ع±	/س		
٢٥.١٢ %	* ٣.٦٧	١.٧٣	٢٢.٤٢	٣.٦٨	١٧.٩٢	درجة	الخبرة الذاتية المتوازنة للطالبة
٧.٥٩ %	١.٥٩	٣.٥٥	٤١.٣٣	٤.٩٣	٣٨.٤٢	درجة	التغذية الراجعة (إرهاف الحواس)
٥٢.٠٠ %	* ٤.٦٤	٠.٣٩	٣.١٧	٠.٦٧	٢.٠٨	درجة	الافتراضات المُسبقة للبرمجة اللغوية العصبية
٤٥.٨٦ %	* ١٣.١٤	٢.٢٧	٥١.٤٢	٣.٣٩	٣٥.٢٥	درجة	الألفة وجودة العلاقة
٣٤.٤٤ %	* ٦.٩٣	٢.٤٢	٣٠.٢٥	٢.٨١	٢٢.٥٠	درجة	الحصيلة ماذا تريد أن تحقق
٤٣.٩٣ %	* ١٠.٨٦	١.٢٢	٢٠.٧٥	١.٥١	١٤.٤٢	درجة	المرونة
٢٩.٦٧ %	* ١٠.٧٢	٥.٧٦	١٦٩.٣٣	١٠.٥١	١٣٠.٥٨	درجة	إجمالي المقياس

* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (ن - ١ = ١١)، مستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٧٩٦



شكل (٢)

متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للعينة الاساسية ومعدلات التحسن

في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية قيد البحث

يتضح من جدول (٧)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للعينة الاساسية في محاور مقياس البرمجة اللغوية العصبية قيد البحث، ولصالح القياس البعدي .. باستثناء المحور الثاني التغذوية الراجعة (إرهاف الحواس) الذي لم يُحقق فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للعينة الاساسية .

جدول (٨)

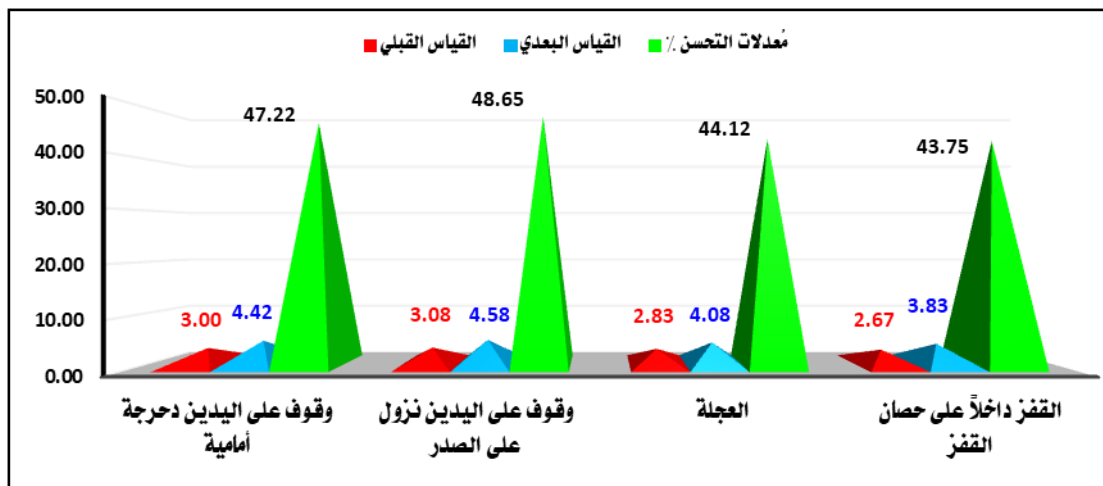
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للعينة الاساسية

ن=١٢

في مستوى أداء مهارات الجمباز قيد البحث

معدلات التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	مهارات الجمباز قيد البحث
		ع±	/س	ع±	/س		
٤٧.٢٢ %	* ٧.٠٣	٠.٥١	٤.٤٢	٠.٤٣	٣.٠٠	درجة	وقوف على اليدين درجّة أمامية
٤٨.٦٥ %	* ٨.٤٣	٠.٥١	٤.٥٨	٠.٢٩	٣.٠٨	درجة	وقوف على اليدين نزول على الصدر
٤٤.١٢ %	* ٥.٣٦	٠.٦٧	٤.٠٨	٠.٣٩	٢.٨٣	درجة	العجلة
٤٣.٧٥ %	* ٦.١٦	٠.٣٩	٣.٨٣	٠.٤٩	٢.٦٧	درجة	القفز داخلاً على حصان القفز

* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (ن - ١ = ١١)، مستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٧٩٦



شكل (٣)

متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للعينة الاساسية ومعدلات التحسن

في مستوى أداء مهارات الجمباز قيد البحث





يتضح من جدول (٨)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للعينة الأساسية في مستوى أداء مهارات الجمباز قيد البحث، ولصالح القياس البعدي .

وهذا ما يؤكد أحمد قدوس (٢٠١٠م) : فعلاقة البرمجة اللغوية العصبية بالرياضة حيث أن البرمجة اللغوية العصبية تعزز الحالة النفسية للرياضيين والتركيز علي صياغة النماذج التي توضح كيف يكون الفرد متميزاً في الأداء، ونتيجة إرتباط البرمجة اللغوية العصبية وتوظيفها في بعض الرياضات المختلفة وجدت الباحثة أن تطبيقها و استخدامها قد يساهم في الأرتقاء بمستوي الأداء المهاري لدى الطالبات في الجمباز .

ويضيف " تيد جارات " ترجمة مكتبة جرير (٢٠٠٦): يعد اللاعب أهم هذه الأركان الستة، حيث يعتمد نجاحه على مستوى تمكنه ومهاراته، فكلما كان أكثر انسجاماً بحيث تكون أهدافه ومعتقداته وقيمه متوازنة مع أفعاله وأقوله وإدائه - كان أكثر كفاءة وتميزاً في رياضته.

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه دراسة محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١) و دراسته مني كمال حجازي ٢٠١٢ و دراسته ايمان سيد أحمد ٢٠١٤ أن استخدام البرمجة اللغوية العصبية أدي إلي تحسن مستوى الدافعية لدي اللاعبين ومن ثم تحسن مستوى الأداء و البرنامج التعليمي المقترح في ضوء أنماط البرمجة اللغوية العصبية له تأثيراً فعال على مستوى أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة .

ويؤكد هذا دراسة HARRY ALDER (٢٠٠٧) و محمد عبد اللطيف ٢٠١١ ودراسة أحمد المعشني ٢٠٠٦ حيث يشير إلي أن البرمجة اللغوية العصبية تجعل الفرد أكثر إلتزاماً وقدرة علي تحمل المسؤولية وتساعدة علي أن يحرر نفسه من أثر قيود التفكير والثقافات السابقة بهدف تطويرة لتحقيق التفوق الإنساني .

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً: الاستخلاصات:

١. فعالية البرنامج المقترح للبرمجة اللغوية العصبية في تنمية مهارات الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه وتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الاداء الرياضى التخصصى للعينة قيد البحث.





٢. يسهم تنمية مهارة (الاسترخاء العام والاسترخاء للجذع والرجلين) بشكل خاص في زيادة فعالية الأداء لرياضات الجمباز).
٣. تنفيذ المتطلبات النفسية المعتادة خلال الأوقات البينية للأداء الرياضي، يسمح باستعادة المستوى المثالي للاسترخاء العضلي والعقلي، وبالتالي الحفاظ على فعالية أداء مثالية خلال مواقف التدريب والمنافسة.
٤. يسهم تطوير القيم والمعتقدات السلبية، واستبدالها بإفتراسات مسبقة إيجابية (مبادئ البرمجة)، في استثارة العقل والجسم لإظهار القدرات الكامنة للاعب.
٥. إستخدام اللاعب للحديث الذاتي الإيجابي بشكل روتيني يسمح للبرنامج العقلي للاعب بتوفير بيئة ملائمة لإستدعاء خبرات النجاح السابقة وتكرارها.
٦. تعد التغذية الراجعة (ارهاف الحواس) عامل مؤثر في تحويل الاحساس الداخلي الإنفعالي السلبي للاعب الى حالة إنفعالية إيجابية، لتحقيق فعالية الأداء الرياضي التخصصي.

ثانيا: التوصيات:

١. إستخدام نموذج (TOTE)(اختبار-تشغيل-اختبار-انهاء) في تنفيذ العديد من استراتيجيات التفكير الهجومي والدفاعي بشكل متسلسل ومتتابع ضمن برنامج الإعداد النفسي للاعبي الجمباز).
٢. استخدام النماذج الأخرى للبرمجة اللغوية العصبية مثل (نموذج تحليل المشكلة - نموذج الحل - نموذج الحقل الموحد ...) لتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء الرياضي.
٣. التأكيد على تدريب المهارات العقلية الاساسية والتي لا تقل أهمية عن تدريب المهارات الحركية للاعبي الجمباز بشكل خاص ولاعبى الدفاع عن النفس بشكل عام.
٤. تحديد وإعلان رؤية ورسالة واضحة ومحددة للفريق الرياضي (الجمباز) وتكرار التأكيد على خطوات تحقيقها، بما يسمح بترسيخها كقيمة ومعتقد إيجابي داخل البرنامج العقلي للاعبين.

المراجع

١. اسامه كامل راتب (١٩٩٧): الاعداد النفسية لتدريب الناشئين - دليل المدربين واولياء الامور - دار الفكر العربي، القاهرة
٢. أسامة كامل راتب ٢٠٠٠: تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي - دار الفكر العربي





٣. أسامة كامل راتب (١٩٩٥): علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة
٤. أسامة كامل راتب ٢٠١٥ الدعم النفسي للناشئين المدرب -الاباء "دار الفكر العربي، القاهرة
٥. أحمد الهادي يوسف (٢٠١٦):قراءات موجهة في تدريب الجمباز-مركز الكتاب الحديث
٦. المجلس العربي للبرمجة اللغوية العصبية
٧. أحمد قدوس نبذة عن البرمجة اللغوية العصبية سما للنشر والتوزيع القاهرة
٨. أحمد الهادي يوسف ٢٠١٦ قراءات موجهة في تدريب الجمباز
٩. أحمد بن علي المعشني (٢٠٠٦)فاعلية برنامج تدريبي لتقنيات البرمجة اللغوية العصبية دراسة لبعض متغيرات الشخصية لدي طالبة الجامعة بسلاطنة عمان رسالة دكتوراة غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة القاهر
١٠. ايان ماكديرموت(٢٠١٤):مدرب البرمجة اللغوية العصبية مكتبة جرير
١١. ايمان سيد أحمد تأثير برنامج تعليمي مقترح في ضوء نماذج البرمجة اللغوية العصبية على مستوى تعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية حلوان ٢٠١١
١٢. تيد جارات، ترجمة مكتبة جرير (٢٠٠٦): البرمجة اللغوية العصبية للمدرب الفعال، مركز الخبرات المهنية للإدارة "بميك"، مكتبة الاسكندرية، القاهرة.
١٣. جوزيف اوكونر، مراجعة سلوى بنت محمد بهكلي (٢٠٠٧): الكتاب العملي في البرمجة اللغوية العصبية "الدليل العملي لتحقيق النتائج المرجوة"، دار الميمان للنشر والتوزيع، القاهرة.
١٤. غادة كمال حساونة (٢٠٠٩): اثر برنامج تعليمي قائم علي الاقتصاد المعرفي باستخدام بعض اساليب التدريس علي المستوي المهاري والتفكير الابداعي في الجمباز رساله دكتوراة الجامعة الاردنيه
١٥. سو نايت(٢٠٠٤): البرمجة اللغوية العصبية في العمل "الاختلاف الذي يحدث فارقا في مجال العمل"، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية.
١٦. سامية الهجرسي (٢٠٠٤) التمرينات الأيقاعية والجمباز الايقاعي "المفاهيم العلمية والفنية"،مكتبة ومطبعة الغد ، القاهرة.
١٧. عزيزة محمود سالم (٢٠٠٦) رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق





١٨. عصام الدين متولي (٢٠٠٧) طرق تدريس التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، القاهرة
١٩. فؤاد الدواش (٢٠٠٥): البرمجة اللغوية العصبية "الأصول والنشأة . الماهية . الهياكل . المفاهيم"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
٢٠. كارول هاريس، ترجمة فؤاد الدواش (٢٠٠٥): البرمجة اللغوية العصبية "دليل تمهيدي لعلم وفن التميز"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة
٢١. محمد إبراهيم شحاته (٢٠٠٣) أسس تعليم الجمباز، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، الطبعة الأولى
٢٢. مصطفى عبد السلام (٢٠٠٨) نشأة البرمجة اللغوية العصبية كيف نستفيد من هذا العلم ،دار الكنوز للنشر والتوزيع ، القاهرة
٢٣. ميرفت حفاجة ومصطفى السايح (٢٠٠٦) المدخل إلي طرق تدريس التربية الرياضية ،دار الفكر العربي للطباعة والنشر ،القاهرة
٢٤. ماجدة علي رجب (٢٠٠٣) الجمباز الايقاعي النظرية والتطبيق ،مكتبة دار الحكمة ،الاسكندرية
٢٥. محمد العربي شمعون ،وماجدة محمد (٢٠٠١) الالعاب والتدريب العقلي مركز الكتاب للنشر القاهرة
٢٦. محمد عبد اللطيف (٢٠١١) التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية تطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء فى بعض الرياضات الفردية رسالة دكتوراة منشورة ،كلية التربية الرياضية،جامعة حلوان.
٢٧. محمد العربي شمعون (١٩٩٦): التدريب العقلي فى المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة
٢٨. مصطفى عبد السلام (٢٠٠٨) نشأة البرمجة اللغوية العصبية كيف نستفيد من هذا العلم ،دار الكنوز للنشر والتوزيع ، القاهرة
٢٩. محمد لطفي (٢٠٠٢) الأسس النفسية لإنتقاء الرياضيين ،المطابع الأميرية ،قاهره
٣٠. مدحت محمد أبو النصر (٢٠٠٦) البرمجة اللغوية العصبية، مجموعة النيل العربية، القاهرة





٣١. محمد العربي شمعون (١٩٩٦): التدريب العقلي فى المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة
٣٢. محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة " النظرية والتطبيق والتجريب " - دار الفكر العربي، القاهرة
٣٣. ميرفت حفاجة ومصطفى السايح (٢٠٠٦) المدخل إلي طرق تدريس التربية الرياضية ،دار الفكر العربي للطباعة والنشر ،القاهرة
٣٤. محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١) التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير و فعالية الأداء في بعض الرياضات الفردية رسالة دكتوراة منشورة ،كلية التربية الرياضية،جامعة حلوان.
٣٥. مني كمال حجازي (٢٠١٢) البرمجة اللغوية العصبية لتعزيز الدافعية و مستوى الأداء رسالة دكتوراة منشورة ،كلية التربية الرياضية،جامعة حلوان.
٣٦. نعمات أحمد عبد الرحمن (١٩٨٠) علاقة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بالتفوق في التمرينات الحديثة ،دراسات وبحوث جامعة حلوان ،المجلد الثاني
٣٧. وليد أحمد جبر حسن (٢٠٠٤): فعالية الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوي أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش (دراسة حالة)، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.

38. **Andrews, s&Faulkner(2003):**NLP the new technology of achievement ,NB Publishers.UK,.

39. **HARRY ALDER NLP (2007)** in 21 dayes ,12 edition ,judy piatkusltd,LONDON,ENGLAND

