



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على الاستثارة الانفعالية الفائقة وتحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الرياضية

أ.د/ ابتسام محمد بركات

أ.د/ هانى الدسوقي إبراهيم

أ.م.د/ هشام أسامة عبد الراضى

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد الحادي عشر - يوليو ٢٠٢٣م (الجزء الأول)
الترقيم الدولى: (ISSN 2682-3748) print (ISSN 2682-3837) online

البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على الاستثارة الانفعالية الفائقة وتحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الرياضية

(*) أ.د/ هاني الدسوقي إبراهيم

(**) أ.د/ ابتسام محمد بركات

(***) أ.م. د/ هشام أسامة عبد الراضي

مشكلة البحث وأهميته :

يُعد التكامل والترابط بين نظريات وأسس تعليم وتدريب الرياضة وأسس العلوم الأخرى كعلم النفس الرياضي من أهم العوامل التي أدت إلى الارتفاع بالمستوي الرياضي ويعتبر علم النفس الرياضي من العلوم الحديثة التي أسهمت بدور فعال في الارتقاء بمستوي أداء الرياضيين في المنافسات الرياضية وخاصة في السنوات الأخيرة.

ويتطلب التفوق الرياضي الاهتمام بالقدرات النفسية في تعليم وتدريب الرياضة على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية؛ فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أقصى وأفضل إنجاز رياضي. (أسامة راتب، ٢٠١٥)

تُعد البرمجة اللغوية العصبية (NLP) من الطرق الحديثة المستخدمة في مجال التطوير والتنمية في كافة المجالات، وتُعد علمًا يدخل في نطاق علم النفس الإيجابي الذي يهدف إلى التحفيز وإصلاح الأشياء الأسوأ في حياة البشر، كما تساعد على تمكين وتأسيس كل ما من شأنه تدشين وتخليق أفضل الخصائص أو السجايا الإنسانية في الحياة، وتعتمد البرمجة اللغوية العصبية على برمجة سلوك معين من خلال تقنية الرسائل الإيجابية على ما يلي: يجب أن تكون الرسالة واضحة ومحددة، يجب أن تكون الرسالة إيجابية، أي لا تبدأ بنفي؛ أي تذكر الصفة التي تريد أن تبرمج عليها الفرد، كما يجب أن يصاحب الرسالة إحساس قوي حيث إن الإحساس يُعد أحد المؤثرات في برمجة العقل الباطن لذلك يجب أن تكون الكلمة التي توجه للفرد مصحوبة بإحساس قوي يتقبلها العقل الباطن ويبرمجها، كما يجب أن تُكرر الرسالة عدة مرات حتى تتم برمجتها (Tosey & Mathison, 2010, p317; Seligman, 2002, p. 6).

وتستخدم البرمجة اللغوية العصبية الآن في العالم أجمع 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. يُعد المجال الرياضي من المجالات التي تتطلب التفوق والتكامل التام بين العقل والجسم فيجب تطوير الجانبين معاً والتكامل بينهما حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المرجوة (أسامة راتب، ٢٠٠٠، ص ١٢)

* أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة جنوب الوادي.
** أستاذ كره السلة بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.
*** أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية بقنا - جامعة جنوب الوادي.

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 (أسامة راتب، ١٩٩٦، ص ٢٤).

يتحسن تعلم أو أداء الرياضي أو الممارس مع زيادة استثارته على أساس أنه كلما زادت درجة الاستثارة زادت بالتالي درجة التعبئة النفسية، والتي بدورها تؤدي إلى تعلم وأداء أفضل. (محمد علاوي، ٢٠١٨، ص ٢٢١).

وقد لاحظ الباحثون أن التخطيط للمحاضرات التطبيقية لكرة السلة يتطرق فقط للجانبين البدني والمهاري باعتبار أنهما المحركان الأساسيان للتعلم وتحسين الأداء، في حين يتم إغفال الجانبين النفسي والانفعالي على الرغم أن لهما أهمية لا تقل عن أهمية الجانبين البدني والمهاري، كما تفتقر المحاضرات التطبيقية إلى تدريبات تحسين الاستثارة الانفعالية وكذلك البرمجة اللغوية العصبية على الرغم من أهميتهما في دعم الجانب النفسي للمتعلم، كما لاحظ الباحثون أن أغلب الدراسات السابقة اهتمت بتطبيق أحدث وأفضل طرق وأساليب التدريس في المجال الرياضي وتضمينها ضمن مخطط الوحدة التعليمية دون أن يتضمن ذلك التخطيط الاهتمام بالبرمجة اللغوية العصبية والاستثارة الانفعالية.

وفي حدود ما اطلع عليه الباحثون من دراسات مثل حيدر حبش (٢٠٠٢)، محمد عبد اللطيف (٢٠١١)، محمد سالم (٢٠٢٠)، رشا العربي (٢٠٢٠)؛ لا توجد دراسات حول تأثير البرمجة اللغوية علي تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة، لذا رأى الباحثون أهمية استخدام أسلوب البرمجة اللغوية العصبية مع الطالبات أثناء فترة التعليم لاستثارتهن انفعالياً وكذلك تحسين مستوى الأداء المهاري من خلال تكوين دوافع وأفكار إيجابية لديهم تجاه ذاتهم مما ينعكس على مدى استثارتهن للتعلم بشكل أفضل وبالتالي يؤثر على تحسين مستوى الأداء.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للبرمجة اللغوية العصبية على كل من مستوى الاستثارة الانفعالية الفائقة ومستوى الأداء المهاري لبعض مهارات كره السلة (المحاورة-التمريرة الصدرية -التصويب السلمي) لدي عينة البحث.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاستثارة الانفعالية الفائقة لدي عينة البحث في كرة السلة.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لدي عينة البحث في المهارات (قيد البحث).

٣- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوي كل من الاستثارة الانفعالية والأداء المهاري

لعينة البحث في مهارات كرة السلة (قيد البحث)

المصطلحات المستخدمة في البحث:

البرمجة اللغوية العصبية:

استراتيجية تعلم سريعة من خلال معرفة الأنماط العقلية المتميزة الموجودة والاستفادة من تلك الأنماط ببرمجتها لدي آخرين، وهي بذلك طريقة لتنظيم وتمثيل وتشفير المعلومات (سمعية بصرية، حس -حركية وتخزينها بالذاكرة وتشكيل صورة متكاملة لموضوع التعلم داخل المخ والنظام العصبي المسئول عن التحكم في الجسم، وتعرف أيضاً أنها نمذجة للسلوك المتميز في شكل برنامج عقلي، حيث يتم نسخ هذا السلوك وتكراره، ويتم ذلك من خلال استخدام اللغة التي تعتبر وسيلة التواصل الرئيسية مع الآخرين (O'Connor &

Seymour, 2011)

الاستثارة الانفعالية:

هي استجابة الفرد للبيئة وتكون مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بشدة السلوك. (أسامة راتب، ١٩٩٧)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة تجريبية وذلك

لمناسبتها لطبيعة وهدف البحث.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في طالبات الفرقة الثالثة (شعبة تعليم) بكلية التربية الرياضية للبنات -جامعة

الإسكندرية للعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة (شعبة تعليم) بكلية التربية الرياضية

للبنات - جامعة الإسكندرية للعام الجامعي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢م الفصل الدراسي الأول، حيث بلغ عدد أفراد عينة

المجموعة التجريبية ٤٠ طالبة، بالإضافة إلى ٤٠ طالبة لإجراء الدراسات الاستطلاعية.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أدوات البحث:

١- جهاز ريستميتر لقياس الطول بالسنتيمتر

٢- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام

٣- ساعة إيقاف Stop watch لقياس الزمن بالثانية

٤- أدوات (كرة يد - أقماع - كرات طبية - حبال)

٥- ملعب كرة سلة

المتغيرات والاختبارات قيد البحث اختبارات القدرات البدنية

من خلال المسح الشامل للمراجع والدراسات العلمية المتخصصة في مجال البحث (كمال عبد الحميد ومحمد حسنين، ١٩٩٧؛ محمد علاوي ومحمد رضوان، ١٩٩٧؛ محمد حسنين، ٢٠٠٣؛ علي البيك وآخرون، ٢٠٠٩؛ ابتسام بركات، ٢٠١٢، و٢٠٢٠) تم تحديد القدرات البدنية الأكثر ارتباطاً بمستوي أداء المهارات الهجومية الأساسية (قيد البحث) وتمثلت في (قدرة الذراعين - قدرة الرجلين - الرشاقة - الدقة - التوافق - السرعة) كما تم تحديد الاختبارات الخاصة بقياسها واشتملت:

- رمي كرة طيبة لأبعد مسافة / سم (قياس قدرة الذراعين) (كمال عبد الحميد، محمد حسنين، ١٩٩٧، ص ٢٧٩)
 - الوثب العريض من الثبات / سم (قياس قدرة الرجلين) (محمد علاوي ومحمد رضوان، ١٩٩٧، ص ٣٠)
 - الوثب العمودي من الحركة / سم (قياس قدرة الرجلين) (محمد حسنين، ٢٠٠٣، ص ٢٩٥)
 - الجري المكوكي / ث (قياس الرشاقة) (محمد حسنين، ٢٠٠٣، ص ٣٦٩)
 - التمرير على الدوائر المتداخلة / درجة (قياس الدقة) (محمد حسنين، ٢٠٠٣، ص ١٠٨)
 - التمرير على الحائط / عدد (٥٠) (قياس التوافق) (محمد حسنين، ٢٠٠٣، ص ١٥٥)
 - عدو (٥٠ م) / ث (قياس السرعة) (علي البيك وآخرون، ٢٠٠٩، ص ٤١)
- وملحق (١) يوضح شروط ومواصفات هذه الاختبارات.

اختبارات المهارات الهجومية الأساسية لكرة السلة:

تم تحديد المهارات الهجومية الأساسية في كرة السلة لطالبات الفرقة الثالثة استناداً إلى المراجع والدراسات العلمية المتخصصة (ابتسام بركات، ٢٠١٢؛ أحمد فوزي، ٢٠١٤؛ **Women's Basketball**؛ **Coaches Association, 2007**؛ **Coach Education, 2018**؛ ابتسام بركات، ٢٠٢٠) وقد وقع اختيار الباحثين على بعض المهارات الهجومية الأساسية والتي يتضمنها مقرر كرة السلة للجانب التطبيقي لطالبات الفرقة الثالثة (شعبة تعليم): (التمريرة الصدرية - المحاورة - التصويب السلمي) وتم تحديد الاختبارات الخاصة بقياسها والتي اشتملت علي:

- ١- التمرير على الحائط / عدد (قياس سرعة التمرير) (محمد عبد الدايم، محمد حسنين، ٢٠٠١، ص ١١٣)
- ٢- المحاورة في خط مستقيم / ث (قياس سرعة المحاورة) (محمد عبد الدايم، محمد حسنين، ٢٠٠١، ص ١٠٧)

٣- التصويب السلمي/درجة (قياس دقة التصويب السلمي ومستوي الأداء الحركي) (Miller & Coffey, 2009, p.561)

وملحق (٢) يوضح شروط ومواصفات هذه الاختبارات.

الاختبارات العقلية

نظراً لاحتواء البرنامج النفسي المستخدم على جانب خاص بتدريب المهارات العقلية فقد استخدم الباحثون الأدوات التالية استكمالاً للتأكد من تجانس عينة البحث الأساسية قبل تطبيق التجربة

• بطاقة مستوي التوتر العضلي لندفير **Nideffer** (١٩٨٥) وقام بإعدادها في صورتها العربية "محمد شمعون" (١٩٩٦).

يتكون المقياس من أربعة مجموعات تشمل علي (عضلات الوجه والرقبة والفك . وعضلات الكتف والصدر والذراعين . وعضلات البطن والظهر . وعضلات الفخذ والساق) وذلك علي مقياس متدرج من عشرة تدرجات مقسمة إلي ثلاثة أبعاد هي (١، ٢) استرخاء تام، (٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨) توتر متوسط، (٩، ١٠) توتر عال ، ويتيح الفرصة للمختبر في التعبير عن قدرته علي الاسترخاء في أجزاء الجسم المختلفة.

• مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لمارتنز **Martens** (١٩٨٢) وتعريب وتفتين "محمد شمعون" و"ماجدة إسماعيل" (٢٠٠٠).

يتكون من أربعة أبعاد هي "التصور البصري - التصور السمعي - الإحساس الحركي - الحالة الانفعالية المصاحبة" ويهدف هذا المقياس إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها استخدام الحواس أثناء التصور العقلي.

• اختبار الشبكة لتركيز الانتباه لدورثي هاريس **Dorothy harris** وتعريب "محمد علاوي" (١٩٩٨).

يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على تركيز الانتباه وخاصة قبل المنافسات الرياضية، والاختبار عبارة عن مربع يضم مائة مربع طول كل ضلعه عشر مربعات. ويتم وضع الأرقام في هذه المربعات بطريقة خاصة وغير مسلسلة على شرط ألا يقل الرقم داخل المربع الواحد عن عددين. ويقدم الاختبار إلى المختبر لمدة دقيقة واحدة ويطلب منه بعد تحديد رقم البداية الذي يفضل أن يكون اقل من الرقم (٦٥) وان يقوم بشطب أكبر عدد ممكن بطريقة متتالية ومتتابعة عن طريق وضع علامة (/) على هذه الأرقام، ويتم حساب عدد المربعات التي وصل إليها في نهاية الدقيقة، ويمكن إضافة مجموعة من المثيرات أثناء الاختبار مثل الموسيقى - الضوضاء.

وملحق (٣) يوضح شروط ومواصفات هذه الاختبارات.

التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٤٠) طالبة وهم خارج عينة الدراسة وتطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية بهدف التعرف على مدى صلاحية أدوات البحث وتنظيم طرق القياس وتقادي أي صعوبات وإجراء التطبيق الأول في الفترة الزمنية من ٢٠٢١/٩/٢٦ إلى ٢٠٢١/٩/٢٨ وقد قام الباحثون بالتطبيق الثاني في الفترة الزمنية من ٢٠٢١/١٠/٣ إلى ٢٠٢١/١٠/٥ أي بفارق زمني قدره (٨) أيام وقد أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

- تفهم العينة الاستطلاعية العمل.
- صلاحية الاختبارات والمقاييس المستخدمة قيد البحث وذلك لتطبيقها على العينة الأساسية.
- تقادي الصعوبات أو المشكلات والعوائق التي قد تواجه الباحثين أثناء الدراسة الأساسية.
- صلاحية الأدوات والمكان المستخدم.
- مناسبة البرنامج المقترح.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية والعقلية الصدق:

تم التأكد من الصدق باستخدام صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى، حيث تم تطبيق الاختبار على عينة استطلاعية قوامها (٤٠) طالبة من الفرقة الثالثة (شعبة تعليم) ومن خارج العينة الأساسية.

جدول (١)

دلالة الفروق بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى للاختبارات البدنية والمهارية والعقلية "قيد البحث" (ن=٢=١٠)

الدلالة (P)	اختبار مان ويتي		الإرباع الأدنى		الإرباع الأعلى		وحدة القياس	الاختبارات		
	Z	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		الاختبار	القدرة	
*٠,٠٠١	٣,٧٩٢	٠,٠٠٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	متر	رمي كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليمنى	قدرة الذراعين	اختبارات القدرات البدنية
*٠,٠٠١	٣,٧٨٧	٠,٠٠٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	متر	رمي كرة طبية لأبعد مسافة باليدين	قدرة الذراعين	
*٠,٠٠١	٣,٧٨٧	٠,٠٠٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	متر	الوثب العريض من الثبات	قدرة الرجلين	
*٠,٠٠١	٣,٧٨٠	٠,٠٠٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	سم	الوثب العمودي من الحركة	قدرة الرجلين	
*٠,٠٠١	٣,٧٨٠	٠,٠٠٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	ثانية	الجرى المكوكي	الرشاقة	
*٠,٠٠١	٣,٧٨١	٠,٠٠٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	درجة	التمرير على النوازل المتداخلة	الدقة	
*٠,٠٠١	٣,٧٣٨	٠,٠٠٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	عدد	التمرير على الحائط ٣٠ ث	التوافق	
*٠,٠٠١	٣,٧٩٤	٠,٠٠٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	ثانية	عدو ٥٠ م	السرعة	
*٠,٠٠١	٣,٧٦٩	٠,٠٠٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	عدد	التمرير على الحائط ٢٠ ث	الاختبارات المهارية	
*٠,٠٠١	٣,٧٨١	٠,٠٠٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	ث	المحاورة في خط مستقيم		
*٠,٠٠١	٣,٩٢٩	٠,٠٠٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	درجة	التصويب السلمي		
*٠,٠٠١	٣,٩٣٢	٠,٠٠٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	درجة		الإسترخاء العام	المهارات العقلية
*٠,٠٠١	٣,٨٩٦	٠,٠٠٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	درجة	التصور البصري	التصور العقلي	
*٠,٠٠١	٣,٨٦٦	٠,٠٠٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	درجة	التصور السمعي		
*٠,٠٠١	٣,٨٣٢	٠,٠٠٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	درجة	التصور الحس حركي		
*٠,٠٠١	٣,٨٢٦	٠,٠٠٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	درجة	التصور الانفعالي		
*٠,٠٠١	٣,٨٢٣	٠,٠٠٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	درجة	التحكم في الصور		
*٠,٠٠١	٣,٨٠٧	٠,٠٠٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	عدد		تركيز الانتباه	

دال إحصائياً عند ٠,٠٠٥ (P<0.05)

البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على الاستثارة الانفعالية الفائقة وتحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الرياضية أ.د/ هامي الدسوقي إبراهيم أ.د/ابنسام محمد بركات أ.م.د/ هشام أسامة عبد الراضي

يتضح من جدول (١) وجود فروق دالة إحصائياً بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في جميع الاختبارات مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المستويات المختلفة.
الثبات:

تم التأكد من ثبات الاختبارات البدنية والمهارية والعقلية بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددها (٤٠) طالبة من الفرقة الثالثة (شعبة تعليم) ومن خارج العينة الأساسية، وكانت المدة الفاصلة ما بين التطبيقين (٨) أيام والجدول التالي يوضح ثبات الاختبارات.

جدول (٢)

ثبات الاختبارات البدنية والمهارية والعقلية "قيد البحث" (ن=٤٠)

معامل ألفا كرونباخ للثبات	معامل ارتباط بيرسون "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات		
		انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		الاختبار	القدرة	
٠,٧٨٣	*٠,٦٧٠	٠,١٤	١,٦٨	٠,٠٦	١,٧١	متر	رمي كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليمنى	قدرة الذراعين	اختبارات القدرات البدنية
٠,٨١٦	*٠,٧٧٢	٠,١٩	١,٩٤	٠,١١	١,٩٦	متر	رمي كرة طبية لأبعد مسافة باليدين	قدرة الذراعين	
٠,٨٥٥	*٠,٨٣٢	٠,١٩	١,٦٦	٠,١٨	١,٦٤	متر	الوثب العريض من الثبات	قدرة الرجلين	
٠,٨٩٧	*٠,٩٩٠	١,١٣	٢٤,٤٥	١,١٣	٢٤,٤٢	سم	الوثب العمودي من الحركة	قدرة الرجلين	
٠,٩٩٤	*٠,٩٩٦	٣,٩٨	٢٥,٥٥	٣,٩٦	٢٥,٤٧	ثانية	الجري المكوكي	الرشاقة	
٠,٩٠٣	*٠,٩٥٧	٢,٩٧	٢٧,٨٩	٣,٠٠	٢٧,٧٥	درجة	التمرير على الدوائر المتداخلة	الدقة	
٠,٧١٥	*٠,٦٤١	١,٧٢	١٦,٩٨	١,٦٤	١٧,٢٥	عدد	التمرير على الحائط ٣٠ ث	التوافق	
٠,٧١٦	*٠,٦٠٤	٠,٢٤	٥,٦٠	٠,١٥	٥,٥١	ثانية	عدو ٥٠ م	السرعة	
٠,٨٥٠	*٠,٧٦٤	١,٣٥	١٠,٩٣	١,١٨	١١,١٣	عدد	التمرير على الحائط ٢٠ ث		
٠,٩٩٨	*٠,٩٩٦	١,٧٢	٧,٥٧	١,٦٩	٧,٦٠	ث	المحاورة في خط مستقيم		
٠,٨٣٥	*٠,٧٦٥	٠,٩٠	١,٦٣	٠,٨٤	١,٣٨	درجة	التصويب السلمي		
٠,٨٢٢	*٠,٧٣٦	٤,٦٤	٦٦,٩٠	٣,٧٧	٦٧,٤٠	درجة			
٠,٩٠٣	*٠,٨٤٧	١,٦٠	٩,٠٥	١,٥٩	٨,٨٥	درجة	التصور البصري		
٠,٧١٢	*٠,٨٥٣	١,٧٩	١١,٠٣	١,٩٢	١٠,٧٥	درجة	التصور السمعي		
٠,٩٦١	*٠,٩٥٤	٢,٥٩	١٠,٨٥	٢,٥٨	١١,٠٣	درجة	التصور الحس حركي		
٠,٧٥٢	*٠,٧٦٠	٢,٣٢	٨,٨٨	٢,٥٤	٩,٣٥	درجة	التصور الانفعالي		
٠,٨٤٥	*٠,٨٢٢	١,٩٠	١١,٢٣	١,٧٨	١٠,٨٣	درجة	التحكم في الصور		
٠,٧٩٣	*٠,٧٤٥	٣,٨٤	١٢,٦٥	٣,٦٤	١٣,٤٠	عدد	تركيز الانتباه		

دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (ر الجدولية = ٠.٣١٢)

يتضح من جدول (٢) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في جميع الاختبارات كما أن معامل ألفا كرونباخ للثبات مقبول إحصائياً (٠.٧٠ فأكثر) (Lance, Butts & Michels, 2006) مما يشير إلى أن الاختبارات ثابتة وصالحة للتطبيق على عينة البحث الحالية.

مقياس درجة الاستثارة الفائقة (OEQII) (ملحق ٤)

وهو مقياس أعده في الأصل (ليكات) وقام بإعداده في الصورة العربية (أسامة راتب، ١٩٩٧)، ويتكون المقياس من (٥٠) فقرة وستجيب الطالبة 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 أبعاد المقياس والعبارات الخاصة بكل بعد.

جدول (٣)
توزيع العبارات على أبعاد مقياس الاستئارة الفائقة

الأبعاد	أرقام العبارات
١- الاستئارة النفسحركية الفائقة	(٢، ٧، ١٠، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٩، ٣٩، ٤٢، ٥٠)
٢- الاستئارة الحسية الفائقة	(٣، ٨، ١٣، ٢٧، ٣٢، ٣٧، ٣٨، ٤٥، ٤٦، ٤٨)
٣- الاستئارة التخيلية الفائقة	(١، ٤، ١٤، ٢٠، ٢٢، ٢٤، ٢٨، ٣٣، ٣٤، ٤٧)
٤- الاستئارة العقلية الفائقة	(٥، ١٢، ١٦، ١٩، ٢٣، ٢٥، ٣٠، ٣٦، ٤٠، ٤٣)
٥- الاستئارة الانفعالية الفائقة	(٦، ٩، ١١، ١٧، ٢٦، ٣١، ٣٥، ٤١، ٤٤، ٤٩)

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

المعاملات العلمية لمقياس الاستئارة الانفعالية
صدق المقياس:

قام الباحثون بالتأكد من صدق مقياس الاستئارة الانفعالية باستخدام صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع درجات البعد الخاص بها ومجموع درجات المقياس وكذا ارتباط كل بعد بإجمالي المقياس كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٤)
الاتساق الداخلي لمقياس الاستئارة الانفعالية (ن=٤٠)

البعد	رقم العبرة	معامل ارتباط سبيرمان			البعد	رقم العبرة	معامل ارتباط سبيرمان		
		العبرة مع البعد	العبرة مع البعد	العبرة مع البعد			العبرة مع البعد	العبرة مع البعد	العبرة مع البعد
الأول	٢	٠.٧٦٦	٠.٧٠٤	٥	الرابع	٥	٠.٨٥٧	٠.٧٤٣	*٠.٧٢٣
	٧	٠.٧٣٩	٠.٦٥٧	١٢		١٢	٠.٧٧٠	٠.٧٥٢	
	١٠	٠.٧١١	٠.٦٥٥	١٦		١٦	٠.٨٦٧	٠.٨٠١	
	١٥	٠.٧٦١	٠.٦٢٦	١٩		١٩	٠.٦٤٨	٠.٧٤٥	
	١٨	٠.٦٤٥	٠.٦٤٠	٢٣		٢٣	٠.٨٦٩	٠.٧١٤	
	٢١	٠.٦٥٥	٠.٦٦٦	٢٥		٢٥	٠.٦٥٨	٠.٨١٤	
	٢٩	٠.٨٢٣	٠.٦٧٢	٣٠		٣٠	٠.٦٧٦	٠.٧٣٣	
	٣٩	٠.٦٦٦	٠.٦٧٢	٣٦		٣٦	٠.٦٧٥	٠.٧٥٦	
	٤٢	٠.٦٦٢	٠.٦٨٣	٤٠		٤٠	٠.٦٩٦	٠.٨٢٧	
	٥٠	٠.٧٣٨	٠.٧٨٨	٤٣		٤٣	٠.٧٢٢	٠.٧٥٠	
الثاني	٣	٠.٧٥٠	٠.٧٦١	٦	الخامس	٦	٠.٨١٤	٠.٦٤٨	*٠.٧٠٧
	٨	٠.٨٤٠	٠.٧٨٩	٩		٩	٠.٦٨٣	٠.٧٠٠	
	١٣	٠.٨٤٨	٠.٧١٤	١١		١١	٠.٨٦٨	٠.٦٦٧	
	٢٧	٠.٦٣٦	٠.٦٦٠	١٧		١٧	٠.٧١٤	٠.٧٣٨	
	٣٢	٠.٧٧٢	٠.٦٤٦	٢٦		٢٦	٠.٨٢٣	٠.٦٩١	
	٣٧	٠.٦٦٥	٠.٦٦٨	٣١		٣١	٠.٨٠٧	٠.٧٢٨	
	٣٨	٠.٧٤٤	٠.٨٦٠	٣٥		٣٥	٠.٦٨٣	٠.٧٧٢	
	٤٥	٠.٦٣٥	٠.٨٦١	٤١		٤١	٠.٧٩٥	٠.٦٧٩	
	٤٦	٠.٧٥٧	٠.٧٦٤	٤٤		٤٤	٠.٦٤٣	٠.٧٥٦	
	٤٨	٠.٧١٣	٠.٧٠٠	٤٩		٤٩	٠.٧٩٧	٠.٧٢٩	
الثالث	١	٠.٦٧٠	٠.٧٠٥					*٠.٧٠٥	
	٤	٠.٨١٠	٠.٦٩٨						
	١٤	٠.٧٢٠	٠.٧٤٥						
	٢٠	٠.٧٤٠	٠.٦٣١						
	٢٢	٠.٧٣٧	٠.٨١٤						
	٢٤	٠.٧٥٦	٠.٦٦٦						
	٢٨	٠.٨١٥	٠.٦٣٦						
	٣٣	٠.٧٣٧	٠.٧٠٦						
	٣٤	٠.٦٨٦	٠.٧٤٥						
	٣٧	٠.٦٣٥	٠.٧٢٧						

* دال عند ٠.٠٥ (معامل ارتباط سبيرمان الجدولي = ٠.٣١٣)

البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على الاستثارة الانفعالية الفائقة وتحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الرياضية أ.د/ هامي الدسوقي إبراهيم أ.د/ابنسام محمد بركات أ.م.د/ هشام أسامة عبد الراضي

يتضح من جدول (٤) أن معاملات ارتباط كل عبارة بالبعد وإجمالي المقياس دالة إحصائياً وكذا الارتباط بين كل بعد وإجمالي المقياس مما يدل على الاتساق الداخلي لعبارة وأبعاد المقياس ثبات المقياس:

جدول (٥)

ثبات مقياس الاستثارة الانفعالية (ن=٤٠)

معامل ألفا كرونباخ للثبات	معامل ارتباط بيرسون "ر"	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		وحدة القياس	أبعاد المقياس
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري		
٠,٧١١	*٠,٦٣٥	٣٢,٤٣	١,٤٣	٣١,٩٨	١,٨٧	درجة	الاستثارة النفسحركية الفائقة
٠,٨٩٢	*٠,٨١٧	٣٤,٦٨	٢,٥٨	٣٥,٠٣	٢,٥٣	درجة	الاستثارة الحسية الفائقة
٠,٩١٦	*٠,٨٩١	٣٠,٨٣	٢,٦٧	٣١,٠٣	٢,٧٥	درجة	الاستثارة التخيلية الفائقة
٠,٩٩١	*٠,٩٨٢	٣٢,٠٠	٢,٥٢	٣١,٩٣	٢,٤٤	درجة	الاستثارة العقلية الفائقة
٠,٩٢٤	*٠,٩٢١	٣٣,٩٠	٢,٣٨	٣٤,٠٥	٢,٣٩	درجة	الاستثارة الانفعالية (العاطفية) الفائقة
٠,٨١٤	*٠,٨٨٥	١٦٣,٨٣	٥,٤٥	١٦٤,٠٠	٥,٩٣	درجة	مجموع الاستثارة الانفعالية الفائقة

دال إحصائياً عند ٠.٠٠٥ (ر الجدولية = ٠.٣١٢)

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في جميع أبعاد وإجمالي المقياس كما أن معامل ألفا كرونباخ للثبات مقبول إحصائياً (٠.٧٠ فأكبر) (Lance, Butts & Michels, 2006) مما يشير إلى أن المقياس ثابت وصالح للتطبيق على عينة البحث الحالية البرنامج المقترح باستخدام البرمجة اللغوية العصبية:

قام الباحثون باستطلاع رأي الخبراء (ملحق ٥) حول تحديد جوانب البرنامج المقترح باستخدام البرمجة اللغوية العصبية (ملحق ٦) وجدول (٦) يوضح مدي اتفاق الخبراء حول جوانب البرنامج

جدول (٦)

آراء السادة الخبراء في جوانب البرنامج المقترح

م	جوانب البرنامج	البيانات		معامِل لوش لصدق المحتوى
		عدد	%	
١	أهداف البرنامج	١	١٠٠,٠٠	*١,٠٠٠
		٢	١٠٠,٠٠	*١,٠٠٠
		٣	١٠٠,٠٠	*١,٠٠٠
		٤	١٠٠,٠٠	*١,٠٠٠
٢	أسس البرنامج	١	١٠٠,٠٠	*١,٠٠٠
		٢	١٠٠,٠٠	*١,٠٠٠
		٣	١٠٠,٠٠	*١,٠٠٠
		٤	١٠٠,٠٠	*١,٠٠٠
		٥	١٠٠,٠٠	*١,٠٠٠
		٦	١٠٠,٠٠	*١,٠٠٠

* مقبول (الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائياً عند ن = ٥ خبراء = ١.٠٠٠) (Ayre & Scally, 2013, p.85)

تابع جدول (٦)
آراء السادة الخبراء في جوانب البرنامج المقترح

م	جوانب البرنامج	العبءات		معامل لوش لصديق المحتوى
		عدد	الموافقون %	
٣	محاور البرنامج	١	المهارات العقلية	*١,٠٠٠
		٢	البرمجة اللغوية العصبية	*١,٠٠٠
٤	أبعاد البرنامج	١	الاسترخاء العضلي والعقلي	*١,٠٠٠
		٢	التصور العقلي	*١,٠٠٠
		٣	تركيز الانتباه	*١,٠٠٠
		٤	الإحساس الداخلي	*١,٠٠٠
		٥	الإحساس الخارجي	*١,٠٠٠
		٦	الحصائل	*١,٠٠٠
		٧	مولدات السلوك	*١,٠٠٠
		٨	القيم والمعتقدات	*١,٠٠٠
٥	محتوي البرنامج	محور المهارات العقلية		
		البعد الأول: الاسترخاء العضلي والعقلي		
		١	الاسترخاء العضلي التعاقبي	*١,٠٠٠
		٢	الاسترخاء العقلي التحكم في التنفس والإيحاء	*١,٠٠٠
		٣	تكوين الحجرة العقلية	٢٠,٠٠٠ - ٠,٦٠٠٠
		البعد الثاني: التصور العقلي		
		٥	تدريبات وضوح الصورة	*١,٠٠٠
		٥	تدريبات التحكم في الصورة	*١,٠٠٠
		٥	تدريبات التصور البصري	*١,٠٠٠
		٥	تدريبات التصور السمعي	*١,٠٠٠
		٥	تدريبات التصور الحس حركي	*١,٠٠٠
		٥	تدريبات التصور الانفعالي	*١,٠٠٠
		البعد الثالث: تركيز الانتباه		
		٥	تدريبات اليقظة	*١,٠٠٠
		٢	تدريبات الانتباه الانتقائي	٤٠,٠٠٠ - ٠,٢٠٠٠
		المحور الثاني: البرمجة اللغوية العصبية		
		البعد الأول: الإحساس الداخلي		
		٥	تدريبات الإحساس الداخلي البصري	*١,٠٠٠
		٥	تدريبات الإحساس الداخلي السمعي	*١,٠٠٠
		٥	تدريبات الإحساس الداخلي الانفعالي	*١,٠٠٠
٥	تدريبات الإحساس الداخلي الحركي	*١,٠٠٠		

* مقبول (الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائياً عند ن = ٥ خبراء = ١.٠٠٠) (Ayre & Scally, 2013, p.85)

البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على الاستثارة الانفعالية الفائقة وتحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الرياضية أ.د/ هامي الدسوقي إبراهيم أ.د/ ابتسام محمد بركات أ.م. د/ هشام أسامة عبد الراضي

تابع جدول (٦)
أراء السادة الخبراء في جوانب البرنامج المقترح

م	جوانب البرنامج	العبـارات		معامـل لوش أصدق المحتوى	
		عدد	%		
محتوي البرنامج		البعد الثاني: الإحساس الخارجي			
		تدريبات الإحساس الخارجي البصري	٥	١٠٠,٠٠٠	*١,٠٠٠
		تدريبات الإحساس الخارجي السمعي	٥	١٠٠,٠٠٠	*١,٠٠٠
		تدريبات الإحساس الخارجي الانفعالي	٥	١٠٠,٠٠٠	*١,٠٠٠
		تدريبات الإحساس الخارجي الحركي	٥	١٠٠,٠٠٠	*١,٠٠٠
		البعد الثالث: الحصائل			
		تدريبات كتابة الحصيلة	٥	١٠٠,٠٠٠	*١,٠٠٠
		تدريبات الخرائط الذهنية	٥	١٠٠,٠٠٠	*١,٠٠٠
		تدريبات تكوين تسلسل لنظام تمثيلي	٥	١٠٠,٠٠٠	*١,٠٠٠
		تدريبات المجازاة والقيادة	٥	١٠٠,٠٠٠	*١,٠٠٠
		البعد الرابع: مولدات السلوك			
		تدريبات الاندماج	٥	١٠٠,٠٠٠	*١,٠٠٠
		تدريبات الانفصال	٥	١٠٠,٠٠٠	*١,٠٠٠
		تدريبات المراسي	٥	١٠٠,٠٠٠	*١,٠٠٠
		تدريبات النمذجة	٥	١٠٠,٠٠٠	*١,٠٠٠
		البعد الخامس: القيم والمعتقدات			
		تدريبات الافتراضات المسبقة	٥	١٠٠,٠٠٠	*١,٠٠٠
٦	الإطار الزمني للبرنامج	المدة المقررة للبرنامج			
		٦ أسابيع	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
		٨ أسابيع	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
		١٠ أسابيع	٥	١٠٠,٠٠٠	*١,٠٠٠
		١٢ أسبوع	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
		عدد الوحدات لكل أسبوع			
		١ وحدة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
		٢ وحدة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
		٣ وحدة	٥	١٠٠,٠٠٠	*١,٠٠٠
		٤ وحدة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
		زمن الوحدة			
		٣٠ دقيقة	٥	١٠٠,٠٠٠	*١,٠٠٠
		٦٠ دقيقة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
		٩٠ دقيقة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
١٢٠ دقيقة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠		

* مقبول (الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائياً عند ن = ٥ خبراء = ١.٠٠٠٠) (Ayre & Scally, 2013, p.85)

يتضح من الجدول (٦) الجوانب التي وافق السادة الخبراء عليها. ومن خلال نتائج استطلاع رأي السادة الخبراء قام الباحثون بوضع خطوات البرنامج كما يلي:

١- أهداف البرنامج:

- أ- تنمية بعض المهارات العقلية (الاسترخاء - التوتر - التصور العقلي - الانتباه) باستخدام البرمجة اللغوية العصبية.
- ب- تحسين مستوي أداء طالبات الفرقة الثالثة (شعبة تعليم) بكلية التربية الرياضية في مهارات كرة السلة باستخدام البرمجة اللغوية العصبية.
- ج- تحسين ورفع كفاءة الطالبة في مستوي الاستثارة الانفعالية.
- د- زيادة فاعلية بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية (الإحساس الداخلي - الإحساس الخارجي - الحوائل - مولدات السلوك - القيم والمعتقدات) للطالبات.

٢- أسس بناء البرنامج المقترح:

- أ- مراعاة المستوي الثقافي والتعليمي وسنوات الخبرة لدي الخاضعين للبرنامج
- ب- مراعاة الاحتياجات الفعلية لطالبات الفرقة الثالثة (شعبة تعليم) بكلية التربية الرياضية.
- 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 الإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج.
- و- أن يتناسب التسلسل المنطقي لمحتويات البرنامج مع أهدافه.

٣- محاور وأبعاد ومحتوي البرنامج:

المحور الأول: المهارات العقلية:

أ- الاسترخاء العضلي والعقلي:

استخدم الباحثون أسلوب الاسترخاء التعاقبي بهدف مساعدة الطالبة في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر والإحساس بالاسترخاء العضلي عن طريق الانقباضات العضلية حيث يهدف إلى التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية (مجموعة عضلات الوجه، الذراعين، الجذع، الرجلين) وبذلك تصل إلى الاسترخاء الكامل لكل أجزاء الجسم. كما استخدم الباحثون أكثر الطرق تأثيراً في السيطرة على التوتر والقلق بهدف الوصول إلي أقصى درجات الاسترخاء العقلي مع استخدام العبارات الإيجابية المحفزة.

ب- التصور العقلي بأبعاده

وقد استخدم الباحثون في هذا الجانب مجموعة تدريبات لتنمية التصور المتعدد الأبعاد (البصري - السمعي - الحس حركي - الانفعالي - التحكم في الصورة) بحيث تستطيع الطالبة تكوين صورة واقعية في العقل عن الأداء، مصحوبة بكافة المثيرات البصرية والسمعية والحسية والانفعالية.

ج- تركيز الانتباه

وفيه استخدم الباحثون بعد تركيز الانتباه لتدريب الطالبة علي توجيه الانتباه بشكل دقيق نحو مهارات كرة السلة (قيد البحث).

المحور الثاني: البرمجة اللغوية العصبية:

أ- الإحساس الداخلي

يمثل هذا المحور بأبعاده البنية الأساسية للبرنامج المقترح، ويعبر عن مستوي وعي الطالبة بخبراتها الداخلية سواء البصرية أو السمعية أو الانفعالية ونعمل فيها بتغيير مكون الخبرات السلبية وخاصة المؤلمة منها.

ب- الإحساس الخارجي

يعد الإحساس الخارجي عملية تعكس خواص ومميزات الأشياء الخارجية، والتي تظهر نتيجة التأثير المباشر للمؤثرات الملموسة على المستقبلات الحسية، كما يعبر الإحساس الخارجي عن مستوي الطالبة بكل ما هو خارج جسدها.

وقد استخدم الباحثون تدريبات التمايز الخارجي (البصري -السمعي الحركي - الانفعالي) لكل المتغيرات المحيطة بالطالبة.

ج- الحصائل

ويشمل هذا البعد على (٤ جوانب)

- الجانب الأول: تدريبات كتابة الحصييلة

وتعد الحصييلة أحد أركان البرمجة اللغوية العصبية، وتعبر عن امتلاك الطالبة لاختيارات متعددة في التفكير والسلوك، للانتقال بمستوي الأداء من الحالة الراهنة إلى الحالة المرغوبة.

- الجانب الثاني: تدريبات الخرائط الذهنية:

استخدم الباحثون تدريبات التعلم السريع (الخرائط العقلية) وهي تقنية رسومية تزود الطالبة بمفاتيح تساعد على استخدام أغلب مهارات العقل بإتقان (كلمة - صورة - عدد - منطوق - ألوان - إيقاع) في كل مرة وهو أسلوب قوي يعطيها الحرية المطلقة في استخدام عقلها.

- الجانب الثالث النظم التمثيلية:

استخدم الباحثون تسلسل النظم التمثيلية عن طريق تقديم المعلومات للطالبات باستخدام حواسهن (البصرية - السمعية - الحسية) بهدف تنمية الاتصال بينهن وبين زميلاتهن.

- الجانب الرابع: المجازة والقيادة:

استخدم الباحثون المجازة والقيادة من خلال تحفيز الطالبات على استخدام حواسهن (البصرية - السمعية - الحسية) بهدف تنمية وتطوير طرق الاتصال بين بعضهن البعض من خلال محاكاة الوضع الجسدي والمهاري حتى تصبح المهارة جزء من سلوكهن.

د- مولدات السلوك

تعتبر مولدات السلوك عن مجموعة الأفكار والانفعالات والطاقات العقلية للطالبة، وتتضح أهم فوائد البرمجة اللغوية العصبية في ضوء الحالة الانفعالية في قدرة الطالبة على اختيار حالتها الانفعالية والتأثير في حالات الآخرين بطريقة إيجابية.

وقد استخدم الباحثون الاندماج والانفصال للتحكم في الانفعالات، حيث تندمج الطالبة مع المواقف الإيجابية وتتفصل عن المواقف السلبية ومنها تتمكن من التحول من الحالة الانفعالية السلبية (قلق - خوف - غضب) إلى الحالة الانفعالية الإيجابية (الثقة بالنفس - التركيز - سعادة)

هـ- القيم والمعتقدات

ويقصد بالقيم كل الأشياء التي تمثل أهمية للطالبة كما تعني المعتقدات جميع القواعد التي تعيش بها ومن أجل تحقيقها، وقد استخدم الباحثون التدريب على الافتراضات المسبقة - كل الأفكار والمعتقدات التي يتم التسليم بها والتصرف على أساسها كوسيلة لتطوير وإعادة تشكيل النماذج العقلية داخل البرنامج العقلي وقد تضمن البرنامج عدة افتراضات مسبقة وهي:

- ليس هناك فشل وإنما خبرات وتجارب.
- العقل والجسد نظام واحد يؤثر كل منهما على الآخر.
- الإنسان مستويان من الاتصال الواعي واللاواعي.
- هناك حل لكل مشكلة.
- الخارطة ليست هي الواقع.

- الإطار الزمني والوزن النسبي لمحاور وأبعاد البرنامج:

من خلال استطلاع رأي الخبراء تم تحديد مدة البرنامج بـ (١٠ أسابيع) وعدد الوحدات الأسبوعية (٣ وحدات) بإجمالي (٣٠ وحدة) بمعدل زمني (٣٠ دقيقة) للوحدة بإجمالي (١٥ ساعة) للبرنامج. كما تم الوقوف على الأهمية النسبية لمحاور وأبعاد البرنامج من خلال رأي الخبراء وجدول (٧) يوضح ذلك:

البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على الاستثارة الانفعالية الفائقة وتحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الرياضية أ.د/ هامي الدسوقي إبراهيم أ.د/ابنسام محمد بركات أ.م.د/ هشام أسامة عبد الراضي

جدول (٧)

الأهمية النسبية لمحاور وأبعاد البرنامج المقترح

م	المحاور	الأبعاد	الأهمية النسبية %	عدد الوحدات	الزمن
١	العمليات العقلية	الاسترخاء العضلي والعقلي	٢٠,٠٠	٦	١٨٠ ق
		التصور العقلي	١٣,٣٣	٤	١٢٠ ق
		تركيز الانتباه	٦,٦٧	٢	٦٠ ق
مجموع العمليات العقلية					
٢	البرمجة اللغوية العصبية	الإحساس الداخلي	١٠,٠٠	٣	٩٠ ق
		الإحساس الخارجي	١٠,٠٠	٣	٩٠ ق
		الحصائل	١٦,٦٧	٥	١٥٠ ق
		مولدات السلوك	١٦,٦٦	٥	١٥٠ ق
		القيم والمعتقدات	٦,٦٧	٢	٦٠ ق
		مجموع البرمجة اللغوية العصبية	٦٠,٠٠	١٨	٥٤٠ ق
المجموع الكلي لمحاور البرنامج					
١٠٠,٠٠					
٣٠					
٩٠٠ ق					

جدول (٨)

التوزيع الزمني للبرنامج المقترح

الأسبوع	الأبعاد	الطريقة	التقسيم الزمني	عدد الوحدات
الأول	استرخاء عضلي+ استرخاء عقلي	استرخاء تعاقبي + التحكم في التنفس	(١٥ق) استرخاء عضلي (١٥ق) استرخاء عقلي	(٣) وحدات
الثاني	استرخاء عضلي+ استرخاء عقلي + تصور عقلي	استرخاء تعاقبي + التحكم في التنفس + تدريبات على التحكم في التصور	(١٠ق) استرخاء عضلي (١٠ق) استرخاء عقلي (١٠ق) تصور عقلي أساسي	(٣) وحدات
الثالث والرابع	استرخاء عضلي+ استرخاء عقلي + تصور عقلي متعدد الأبعاد + تركيز الانتباه	استرخاء تعاقبي + التحكم في التنفس + تدريبات للتصور (بصري - سمعي-حس حركي) + تدريبات على تركيز الانتباه الخارجي وأداء المهارات بمستوي عالي والتغلب على الصعوبات في الأداء	(٥ ق) استرخاء عقلي (٥ ق) تصور عقلي أساسي (١٠ ق) تصور عقلي متعدد الأبعاد (١٠ ق) تركيز الانتباه	(٦) وحدات
الخامس والسادس	الإحساس الداخلي + الإحساس الخارجي	تدريبات الإحساس الداخلي (البصري - السمعي - الانفعالي - الحركي) + تدريبات الإحساس الخارجي (البصري - السمعي - الانفعالي - الحركي)	(٧,٥ق) تمايز سمعي (داخلي - خارجي) (٧,٥ق) تمايز بصري (داخلي - خارجي) (٧,٥ق) تمايز انفعالي (داخلي - خارجي) (٧,٥ق) تمايز حركي (داخلي - خارجي)	(٦) وحدات
السابع والثامن	الحصيلة + مولدات السلوك	تدريبات كتابة الحصيلة + تدريبات الخرائط الذهنية + تدريبات تكوين تسلسل النظام التمثيلي + تدريبات المجازة + تدريبات القيادة + تدريبات الاندماج + تدريبات الانفصال + تدريبات المراسي + تدريبات النمذجة	(٣ ق) كتابة الحصيلة (٣ ق) بناء الخرائط الذهنية (٣ ق) تكوين تسلسل النظام التمثيلي (٣ ق) تدريبات المجازة (٣ ق) تدريبات القيادة (٥ ق) حالة الاندماج (٣ ق) حالة الانفصال (٣ ق) الربط الحسي (٤ ق) النمذجة	(٦) وحدات
التاسع والعاشر	الحصيلة + مولدات السلوك + القيم والمعتقدات	تدريبات كتابة الحصيلة + تدريبات الخرائط الذهنية + تدريبات تكوين تسلسل النظام التمثيلي + تدريبات المجازة والقيادة + تدريبات الاندماج + تدريبات الانفصال + تدريبات المراسي + تدريبات النمذجة + تدريبات الافتراضات المسبقة	(٢ ق) كتابة الحصيلة (٢ ق) بناء الخرائط الذهنية (٢ ق) تكوين تسلسل النظام التمثيلي (٢ ق) تدريبات المجازة (٢ ق) تدريبات القيادة (٣ ق) حالة الاندماج (٢ ق) حالة الانفصال (٢ ق) الربط الحسي (٣ ق) النمذجة (١٠ ق) الافتراضات المسبقة	(٦) وحدات

ملحوظة : تتضمن كل وحدة (٥) دقائق استيقاظ خارج زمن الوحدة

التجربة الأساسية:

القياسات القبلية:

قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية لمجموعة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث اعتباراً من ٢٠٢١/١٠/١١ إلى ٢٠٢١/١٠/١٣م وقد تم تسجيل البيانات اللازمة في الاستمارات المحددة لذلك واعتبر القياس القبلي أساساً للتأكد من تجانس عينة البحث الأساسية.

جدول (٩)

تجانس عينة البحث الأساسية في المتغيرات الأساسية واختبارات القدرات البدنية والعقلية

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط حسابي	انحراف معياري	اختبار شابيرو ويلك	
				القيمة الإحصائية	الدلالة (p)
المتغيرات الأساسية	العمر الزمني	٢١.٢٣	٠.٩٢٠	٠.٩٧٥	٠.٤٩٨
	الطول	١٦٨.٠١	١.٢٧٢	٠.٩٦٧	٠.٢٧٩
	الوزن	٦٨.١٦	٢.١٣٩	٠.٩٧٣	٠.٤٤٢
اختبارات القدرات البدنية	القدرة				
	القدرة الزراعين	رمي كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليمنى	١.٧٢	٠.٠٧٨	٠.٩٨٣
	القدرة الزراعين	رمي كرة طبية لأبعد مسافة باليدين	١.٩٥	٠.١٣٥	٠.٩٦٨
	قدرة الرجلين	الوثب العريض من الثبات	١.٦٠	٠.٢٢٣	٠.٩٨٧
	قدرة الرجلين	الوثب العمودي من الحركة	٢٤.٤١	١.٣٨٧	٠.٩٦٣
	الرشاقة	الجري المكوكي	٢٥.٦٥	٣.٥٣٦	٠.٩٨٠
	الدقة	التمرير على الدوائر المتداخلة	٢٧.٣٩	٢.٨٠٢	٠.٩٦٨
	التوافق	التمرير على الحائط ٣٠ ث	١٧.١٣	١.٥٢٢	٠.٩٦٨
	السرعة	عدو ٥٠ م	٥.٥٢	٠.١٥١	٠.٩٦٧
	المهارات العقلية	الاسترخاء العام	درجة	٦٦.٦٠	٣.٢٧٢
التصور البصري		درجة	٩.٣٥	٢.٠٥٨	٠.٩٥٩
التصور السمعي		درجة	١١.٣٠	١.٦٨٢	٠.٩٦٣
التصور الحس حركي		درجة	١٠.٩٣	٣.٠١٦	٠.٩٦٨
التصور الانفعالي		درجة	٩.٣٠	٢.٣٩٩	٠.٩٦٨
التحكم في الصور		درجة	١١.٢٠	١.٩٧٧	٠.٩٥٠
الاختبارات المهارية	تركيز الانتباه	عدد	١٢.٩٨	٣.٩٩٧	٠.٤٩٨
	التمرير على الحائط ٢٠ ث	عدد	١١.١٨	١.٢٣٨	٠.٩٧١
	المحاورة في خط مستقيم	ث	٨.٧٩	١.٦٤٥	٠.٩٧٢
	التصويب السلمي	درجة	١.١٠	٠.٧٧٨	٠.٩٨٧
	الاستنارة النفسحركية الفائقة	درجة	٣٢.٧٠	١.٢٨٥	٠.٩٥٠
	الاستنارة الحسية الفائقة	درجة	٣٤.٣٣	٢.٣١٤	٠.٩٥٥
	الاستنارة التخيلية الفائقة	درجة	٣٠.٣٣	٢.٧٣١	٠.٩٦٧
	الاستنارة العقلية الفائقة	درجة	٣١.٧٠	٢.٠٥٣	٠.٩٥٨
	الاستنارة الانفعالية (العاطفية) الفائقة	درجة	٣٤.٠٠	٢.٦٧٠	٠.٩٥٠
	مجموع الاستنارة الانفعالية الفائقة	درجة	١٦٣.٠٥	٥.٠٥٨	٠.٩٧١

يتضح من جدول (٩) أن القيمة الإحصائية لاختبار شايبيرو ويلك غير دالة إحصائياً ($P>0.05$) مما يدل على اعتدالية توزيع هذه المتغيرات لدى عينة البحث الأساسية وتمتعها بمستوى متقارب فيها قبل التجربة تطبيق البرنامج النفسي المقترح:

تم تطبيق البرنامج النفسي على المجموعة التجريبية الواحدة اعتباراً من ٢٠٢١/١٠/١٤ إلى ٢٠٢١/١٢/٢٣ أي لمدة عشر أسابيع بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع بمعدل (٣٠ق) لكل وحدة، وخمس دقائق استيقاظ، وفقاً للخطة الموضوعية على أن يتم التطبيق بواقع وحدة واحدة داخل الجدول الدراسي للكلية ووحدين خارج الجدول الدراسي، علماً بأن زمن المحاضرة ٩٠ دقيقة يتم استقطاع الثلاثين دقيقة الأولى لتدريبات البرنامج ثم تستكمل المحاضرة.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث اعتباراً من يوم ٢٠٢١/١٢/٢٥ إلى يوم ٢٠٢١/١٢/٢٧ مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية:

استعان الباحثون بالبرنامج الإحصائي SPSS الإصدار ٢٣ لإجراء التحليل الإحصائي واستخدمت

المعالجات الإحصائية التالية

١- معامل لوش لصدق المحتوى وبحسب كالاتي

$$\text{معامل لوش لصدق المحتوى} = \frac{\text{عدد الخبراء الموافقون} - (\text{عدد الخبراء} \div 2)}{(\text{عدد الخبراء} \div 2)}$$

(Ayre & Scally, 2013, p79)

٢- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

٣- اختبار مان ويتي اللابارامتري للمقارنة بين مجموعتين مستقلتين

٤- معامل ارتباط سبيرمان

٥- معامل ارتباط بيرسون

٦- معامل ألفا كرونباخ للثبات

٧- اختبار شايبيرو ويلك لاعتدالية التوزيع

٨- اختبار ت الفروق لمجموعتين مترابطتين Paired T test

٩- حجم الأثر d لكوهين وبحسب كالاتي لمجموعتين مترابطتين $d_z = \frac{t}{\sqrt{n}}$ (Lakens, 2014, p4)

ويفسر حجم الأثر كالاتي: صغير ٠.٢ إلى أقل من ٠.٥، متوسط ٠.٥ إلى أقل من ٠.٨، كبير ٠.٨

فأكبر (Lakens, 2014, p3)

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج

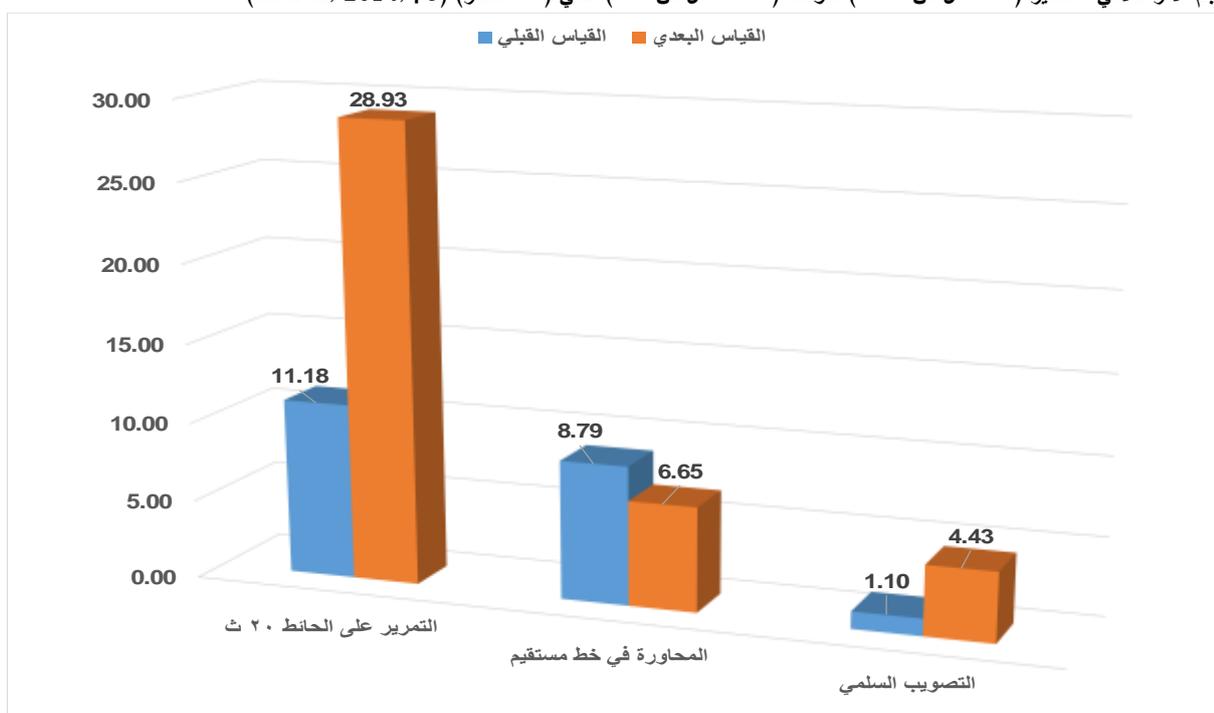
جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية قيد البحث (ن=٤٠)

حجم الأثر (d) لكوهين	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبار
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١١.٤٣٢	*٧٨.٦٢٨	٠.٩٩٧	٢٨.٩٣	١.٢٣٨	١١.١٨	التمرير على الحائط ٢٠ ث
٠.٩٦١	*٦.٠٧٧	١.٣٧٦	٦.٦٥	١.٦٤٥	٨.٧٩	المحاورة في خط مستقيم
٣.٢٥٢	*٢٠.٥٦٦	٠.٦٣٦	٤.٤٣	٠.٧٧٨	١.١٠	التصويب السلمي

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٢٢)

حجم الأثر كالاتي: صغير (٠.٢-٠.٥) متوسط (٠.٥-٠.٨) عالي (٠.٨ فأكثر) (Lakens, 2014, p3)



شكل (١)

متوسطات القياس القبلي والبعدي للاختبارات المهارية

يتضح من جدول (١٠) وشكل (١) أن الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للاختبارات المهارية دالة إحصائياً في اتجاه القياس البعدي، كما أن حجم الأثر كبير مما يؤكد فعالية البرنامج المستخدم في تحسين الأداء المهاري.

البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على الاستثارة الانفعالية الفائقة وتحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الرياضية أ.د/ هامي الدسوقي إبراهيم أ.د/ ابتسام محمد بركات أ.م.د/ هشام أسامة عبد الراضي

جدول (١١)

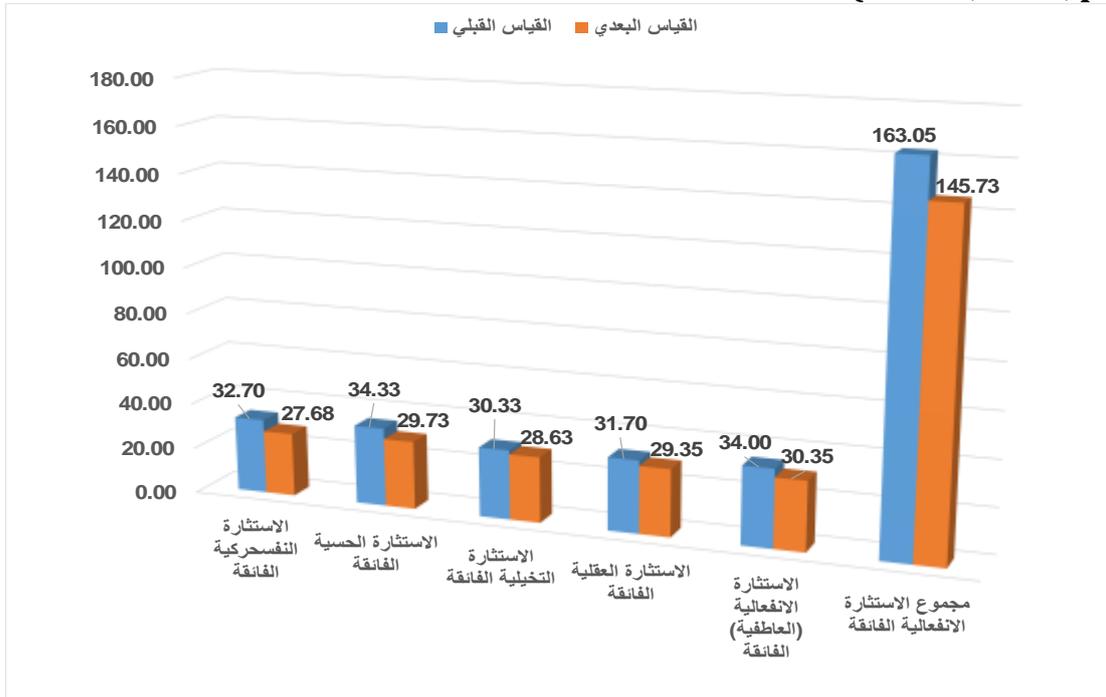
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الاستثارة الانفعالية (ن=٤٠)

حجم الأثر (d) لكوهين	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبار
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٢.٦٢٤	*١٦.٥٩٨	١.٢٦٩	٢٧.٦٨	١.٢٨٥	٣٢.٧٠	الاستثارة النفسحركية الفائقة
١.٢٦٣	*٧.٩٨٦	٢.٤٨١	٢٩.٧٣	٢.٣١٤	٣٤.٣٣	الاستثارة الحسية الفائقة
٠.٥٠٦	*٣.٢٠٠	١.٢١٣	٢٨.٦٣	٢.٧٣١	٣٠.٣٣	الاستثارة التخيلية الفائقة
١.٠٨٥	*٦.٨٥٩	١.٤٦٠	٢٩.٣٥	٢.٠٥٣	٣١.٧٠	الاستثارة العقلية الفائقة
١.٢٣٨	*٧.٨٢٩	١.٥٦٢	٣٠.٣٥	٢.٦٧٠	٣٤.٠٠	الاستثارة الانفعالية (العاطفية) الفائقة
١.٨٠٠	*١١.٣٨١	٧.٥٢٨	١٤٥.٧٣	٥.٠٥٨	١٦٣.٠٥	مجموع الاستثارة الانفعالية الفائقة

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٢٢)

حجم الأثر كالاتي : صغير (٠.٢-أقل من ٠.٥) متوسط (٠.٥-أقل من ٠.٨) عالي (٠.٨ فأكثر)

(Lakens, 2014, p3)



شكل (٢) متوسطات القياس القبلي والبعدي في الاستثارة الانفعالية

يتضح من جدول (١١) وشكل (٢) أن الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للاختبارات المهارة دالة إحصائياً في اتجاه القياس البعدي، كما أن حجم الأثر كبير في جميع الأبعاد وإجمالي القياس مما يؤكد فعالية البرنامج المستخدم في تحسين الاستثارة الانفعالية.

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين الأداء المهاري لمهارات كرة السلة والاستثارة الانفعالية الفائقة

معامل ارتباط بيرسون مع						الاختبار المهاري
مجموع الاستثارة الانفعالية الفائقة	الاستثارة العاطفية الفائقة	الاستثارة العقلية الفائقة	الاستثارة التخيلية الفائقة	الاستثارة الحسية الفائقة	الاستثارة النفسحركية الفائقة	
*٠.٧٧٥-	*٠.٧٠٧-	*٠.٧٥٧-	*٠.٥٧٥-	*٠.٧٢٤-	*٠.٨٩١-	التمرير على الحائط ٢٠ ث
*٠.٨٩٣-	*٠.٨٥٢-	*٠.٨٤٩-	*٠.٧٧٧-	*٠.٨٤٣-	*٠.٨٨٤-	المحاورة في خط مستقيم
*٠.٦٩٣-	*٠.٥٩٣-	*٠.٦٦١-	*٠.٥٥٣-	*٠.٦٣٩-	*٠.٨٤١-	التصويب السلمي

دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (ر الجدولية = ٠.٣١٢)

يتضح من جدول (١٢) وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين جميع الاختبارات المهارية وجميع أبعاد وإجمالي الاستثارة الانفعالية. مناقشة النتائج:

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

يرجع الباحثون أن الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية كما هو موضح بالجدول (١٠) في الأداء المهاري في اتجاه القياس البعدي إلى أن البرمجة اللغوية العصبية أثرت تأثير إيجابي على المستوي المهاري حيث إن البرمجة اللغوية ساعدت على تنمية القدرات الذهنية حيث راعى الباحثون في البرنامج تنمية المهارات العقلية مثل ضبط التوتر العضلي والاسترخاء العضلي الذي يؤثر بدوره على تقليل حدة التوتر أثناء أداء المهارات وقد ساعد البرنامج في تنمية التصور العقلي بأبعاده وزيادة تركيز الانتباه أثناء الأداء كما اعتمد الباحثون على البرمجة لتطوير مهارات التمايز بكافة أنواعه (البصري - السمعي - الحسي) الذي ساعد في تغيير الأداء السلبي إلى إيجابي وتقليل الضغوط النفسية الملقاة على الطالبة، كما ساعدت الأنظمة التمثيلية في البرنامج على تنمية قدرة الطالبة على استخدام حواسها الداخلية والخارجية والتحكم في انفعالاتها بحيث تستطيع الأداء دون تأثر بالبيئة المحيطة كما استطاع البرنامج باستخدام تدريبات (الاندماج والانفصال والمراسي والنمذجة) التحكم في انفعالات الطالبة والقدرة على استدعاء المشاعر الإيجابية وتجنب المشاعر السلبية التي بالطبع كان لها أثر في زيادة كفاءة الطالبة أثناء تعلم الأداء المهاري، كما استخدم الباحثون الخرائط الذهنية التي ساعدت الطالبة في وجود حصيلة محددة وخطوات تنفيذية واضحة كانت لها أثر كبير في سرعة اكتساب الطالبة الأداء المهاري بالجودة المطلوبة.

ويتفق هذا مع دراسة كل من محمد عبد اللطيف (٢٠١١)، رشا العربي (٢٠١٠) في أن البرمجة اللغوية تؤثر على المستوي المهاري للاعبين.

يعزو الباحثون أن الفروق بين القياس القبلي والبعدي كما هو موضح بالجدول (١١) في الاستثارة الانفعالية في اتجاه القياس البعدي إلى أن البرمجة اللغوية هي أساسا تعتمد على تطوير الأداء الحركي والبصري والحسي والانفعالي كما أن البرمجة اعتمدت في بنائها على تنمية المهارات العقلية المرتبطة بها كالتوتر العضلي والاسترخاء العضلي والتصور العقلي وتركيز الانتباه؛ الأمر الذي ساعد في ضبط الاستثارة الانفعالية.

وترجع هذه الفروق كذلك إلى أثر برنامج البرمجة اللغوية في ضبط الاستثارة الانفعالية إذ إن التدريب على التمايز بكافة أنواعه 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 للطالبات للسيطرة على انفعالاتهم بشكل جيد إذ تؤدي تمارين 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 البرمجة اللغوية يمكن تحديد بداية لمستوى الاستثارة يمكن الرجوع إليها إذ تصبح مرجعا للتعرف على مستوى الاستثارة ويطلق عليها درجة الصفر. (كونيرا أندرياس، ستيف أندرياس، ٢٠١٤، ص ١٧٩)

وفي هذا الصدد يجب الإشارة إلى أن القدرة على الاسترخاء تعتبر من أهم المهارات النفسية التي تعمل على مواجهة التوتر والتي تفاجئ الطالبة المؤدية للمهارة بمتطلبات يجب التكيف معها والعمل من خلالها. (Davis, Eshelman, & McKay, 2008)

كما يشير محمد علاوى (٢٠٠٢) إلى أن استخدام التدريب العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعياً وإدراكاً بما يدور في داخله ومن حوله، وكذلك يساعد على الاسترخاء بهدف التحكم في الضغط والقلق والاستثارة، وكذلك تركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي. (ص ٢٥٣)

يرجع الباحثون وجود علاقة ارتباط سلبية (عكسية) دالة إحصائياً بين مستوى الأداء المهاري للطالبات في مهارات كرة السلة (قيد البحث) ومستوى الاستثارة الانفعالية كما هو موضح بالجدول (١٢) إلى أنه كلما تمكنت الطالبة من التحكم في انفعالاتها الحركية والحسية والعقلية تتجنب الوقوع في الأخطاء ولا تتأثر بالموثرات الخارجية التي تعمل على تشتيت انتباهها وكذلك حيث إن الحالة المزاجية المصاحبة للطالبة يكون لها كبير الأثر إما بالإيجاب أو السلب على مستوى الأداء وبالتالي ضبط الاستثارة الانفعالية يؤثر تأثيراً عكسياً على مستوى الأداء المهاري أي أن كلما تم خفض الاستثارة الانفعالية ارتفع مستوى الأداء المهاري وكلما ارتفعت الاستثارة الانفعالية المصحوبة بالتوتر الزائد عن الحد كلما انخفض مستوى الأداء المهاري .

وفي هذا الصدد يشير أسامة راتب (٢٠٠٠) إلى أهمية تطوير قدرة اللاعب على تركيز انتباهه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء حيث يسمح ذلك بتحقيق الطاقة النفسية المثلى التي تساعده على تعبئة قواه البدنية والانفعالية والعقلية على نحو أفضل وتجنب الأفكار السلبية مصدر التوتر وذلك يساعد اللاعب على الوصول إلى المستوى الأمثل من الاستثارة. (ص ٢٦٩)

الاستخلاصات:

من واقع البيانات والمعلومات التي توصل إليها الباحثون وفي حدود عينة وطبيعة وأهداف الدراسة وفي ضوء المعالجات الإحصائية للبيانات يمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- استخدام برنامج البرمجة اللغوية العصبية مع الطالبات أثر إيجابيا على مستوى الاستثارة الانفعالية.

- استخدام برنامج البرمجة اللغوية العصبية أثر إيجابيا على مستوى الأداء المهاري للطالبات في كرة السلة كما أن مستوى الاستثارة الانفعالية أثر بشكل إيجابي على مستوى الأداء.

التوصيات:

في ضوء أهداف البحث وما توصل إليه الباحثون من استنتاجات يوصوا بما يلي:

- التعرف على أساليب البرمجة اللغوية العصبية من قبل أعضاء هيئة التدريس للتعرف على أسلوب التواصل الأمثل مع الطلاب مما يعمل على ارتفاع مستوى الاستثارة الانفعالية لديهم.

- استخدام أساليب متنوعة من البرمجة اللغوية العصبية لمحاولة الوصول للمستوى الأمثل نفسيا بالنسبة للطلاب.

- تطبيق هذه الدراسة على مراحل عمرية مختلفة للتعرف على تأثيرها باختلاف المرحلة العمرية.

- تطبيق دراسات أخرى مشابهة على مقررات ورياضات أخرى.

المراجع العربية:

١. ابتسام بركات (٢٠١٢). فعالية أسلوب الوحدات التعليمية في تعليم بعض المهارات الهجومية الأساسية في كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية. مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٣٥(٢)، ٧٨-١١٩
٢. ابتسام بركات (٢٠٢٠). تدريبات التنويم الإيحائي كمثير تعليمي وأثرها على تعلم مهارة المحاور في كرة السلة. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة. ١٥، ١-١٣
٣. أحمد فوزي (٢٠١٤). كرة السلة: التاريخ والمبادئ والمهارات الأساسية. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
٤. أسامة راتب (١٩٩٦). دوافع التفوق في النشاط الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
٥. أسامة راتب (١٩٩٧). علم نفس الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
٦. أسامة راتب (٢٠٠٠). تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
٧. أسامة راتب (٢٠١٥). الإعداد النفسي للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.
٨. حيدر حبش (٢٠٠٢). الاسترخاء الذاتي والتخلي وأثره في خفض الاستثارة الانفعالية والإنجاز لفعالية ١٠٠ م عدو (رسالة ماجستير). كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.
٩. رشا العربي. (٢٠٢٠). البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على تحسين مستوى أداء الطالبات في بعض مهارات الإعداد للهجوم في رياضة المبارزة. مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٥٣(٤)، ٨٧٨-٩٢٣
١٠. علي البيك، عماد الدين أبو زيد، محمد خليل (٢٠٠٩). طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية. الإسكندرية: منشأة المعارف
١١. كمال عبد الحميد، محمد حسانين (١٩٩٧). اللياقة البدنية ومكوناتها. القاهرة: دار الفكر العربي
١٢. كونيرا أندرياس، ستيف أندرياس (٢٠١٤). قلب العقل: الاستفادة من قوتك الداخلية في التغيير باستخدام البرمجة اللغوية العصبية (ترجمة مكتبة جرير). الرياض: مكتبة جرير.
١٣. محمد حسانين (٢٠٠٣). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي
١٤. محمد سالم (٢٠٢٠). البرنامج النفسي وتأثيره على الاستثارة الانفعالية ومستوي الأداء للاعب الملاكمة (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

١٥. محمد شمعون (١٩٩٦). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي
١٦. محمد شمعون، ماجدة إسماعيل. (٢٠٠٠). اللاعب والتدريب العقلي. القاهرة: دار الكتاب للنشر.
١٧. محمد عبد الدايم، محمد حسانين (٢٠٠١). الحديث في كرة السلة "الأسس العلمية والتطبيقية: تعليم، تدريب، قياس، انتقاء، قانون. القاهرة: دار الفكر العربي
١٨. محمد عبد اللطيف (٢٠١١). التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء في بعض الرياضات الفردية (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
١٩. محمد علاوي (١٩٩٨). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر
٢٠. محمد علاوي (٢٠٠٢). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
٢١. محمد علاوي (٢٠١٨). علم نفس الرياضة والممارسة البدنية. القاهرة: دار العالم العربي.
٢٢. محمد علاوي ومحمد رضوان (١٩٩٧). اختبارات الأداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي

المراجع الأجنبية:

23. Ayre, C., & Scally, A. J. (2013). Critical values for Lawshe's content validity ratio: Revisiting the original methods of calculation. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 47(1), 79-86. doi:10.1177/0748175613513808
24. Coach Education. (2018). Coaching basketball technical & tactical skills. Champaign, IL: Human Kinetics.
25. Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: a practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology*, 4, 1-12. doi:10.3389/fpsyg.2013.00863
26. Lance, C. E., Butts, M. M., & Michels, L. C. (2006). The sources of four commonly reported cut-off criteria: What did they really say? *Organizational Research Methods*, 9(2), 202-220 .
27. Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (2008). The relaxation & stress reduction workbook (6th ed.). Oakland, CA: New Harbinger Publications.
28. Miller, F. Y., & Coffey, W. R. (2009). Winning basketball for girls. New York, NY: Infobase Publishing.
29. O'Connor, J., & Seymour, J. (2011). Introducing NLP: Psychological skills for understanding and influencing people. Newburyport, MA: Conari Press.

30. Seligman, M. E. (2002). **Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy**. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), **Handbook of positive psychology** (pp. 3-9). Oxford, UK: Oxford University Press.
31. Tosey, P., & Mathison, J. (2010). **Neuro-linguistic programming as an innovation in education and teaching**. *Innovations in Education and Teaching International*, 47(3), 317-326 .
32. **Women's Basketball Coaches Association**. (2007). **The women's basketball drill book**. Champaign, IL: Human Kinetics.

المستخلص:

هدف البحث إلى تصميم برنامج للبرمجة اللغوية العصبية والتعرف على تأثيره على كل من مستوى الاستثارة الانفعالية الفائقة، ومستوى الأداء المهاري لبعض مهارات كرة السلة (المحاورة- التميررة الصدرية - التصويب السلمي) لدي عينة البحث. استخدم المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة تجريبية وذلك لمناسبتة لطبيعة وهدف البحث. استخدمت اختبارات القدرات البدنية والاختبارات المهارية لكرة السلة واختبارات القدرات العقلية، ومقياس الاستثارة الفائقة (تعريب أسامة راتب) كأدوات لجمع البيانات. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة (شعبة تعليم) بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية للعام الجامعي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢م الفصل الدراسي الأول، حيث بلغ عدد أفراد عينة المجموعة التجريبية ٤٠ طالبة، بالإضافة إلى ٤٠ طالبة لإجراء الدراسات الاستطلاعية. تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية لمدة عشرة أسابيع بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع بمعدل (٣٠ق) لكل وحدة. أظهرت النتائج أن استخدام أساليب البرمجة اللغوية العصبية مع الطالبات يؤثر إيجابيا على مستوى الاستثارة الانفعالية، وعلى مستوى الأداء المهاري للطالبات في كرة السلة، كما أن مستوى الاستثارة الانفعالية أثر بشكل إيجابي على مستوى الأداء.

Abstract:

"Neuro-Linguistic Programming and its impact on Superior Emotional Arousal and Improving some basic skills in basketball for female students at Faculty of Physical Education"

This study aimed at design a Neuro-Linguistic Program and identify its effect on superior emotional arousal and performance level of some basketball skills (dribbling - chest pass - layup shooting). The experimental method adopted using the pre-post-measurement of one experimental group due to its suitability to research nature and purpose. Physical abilities tests, basketball skills tests, mental abilities tests, and Superior Arousal scale (Arabized by Osama Rateb) used as data collection tools. The research sample chosen intentionally from the students of third grade (education section) at Faculty of Physical Education for Girls - Alexandria University for the academic year 2021/2022, the first semester. Experimental group was 40 students, in addition to 40 students to conduct pilot studies. The proposed program applied to the experimental group for a period of ten weeks, with three unit units per week, each unit was (30 minutes). Results revealed that using Neuro-linguistic programming methods with female students positively affects emotional arousal level, and basketball skill performance level, and the level of emotional arousal positively affects the level of performance.