

فاعلية التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتعبئة الطاقة النفسية على المستوى الرقمي لمسابقات ٨٠٠ متر جرى

* أ.م.د/ وفاء على محمد مبروك

المقدمة ومشكلة البحث:

يرى علماء الرياضة أن علم النفس الرياضى من العلوم الضرورية الهامة للنهوض بعملية التدريب الرياضى والمنافسات الرياضية، حيث أن معظم المدربين لديهم خبرة كافية فى أهم طرق ووسائل تنمية الصفات البدنية، وكيفية إكتساب وتطوير المهارات الحركية، ولكن ينقصهم معرفة أهم طرق ووسائل تنمية المهارات النفسية، وتعبئة الطاقة النفسية المرتبطة بالتدريب والمنافسات.

ويشير أسامه راتب (٢٠١٥) أن التفوق في المنافسات الرياضية يعتبر انعكاساً حقيقياً لإمكانات اللاعب (البدنية – الفنية – النفسية – العقلية) وتعتبر الخصائص النفسية بمثابة المؤشرات التي يمكن من خلالها تقييم مستوى الإعداد النفسي للاعب، ومما لا شك فيه أن التفوق الرياضى بشكل عام يعتمد على الارتقاء بمجموعة من العوامل البدنية والنفسية والحركية، والقدرة على تطوير واستمرار فاعلية هذه العوامل يتم من خلال التدريب والمنافسة، وصولاً إلى الصحة النفسية السليمة، ولكي نتمكن من تحقيق ذلك علينا الاهتمام ببرامج التدريب العقلى والبرمجة اللغوية العصبية. (٦: ١٢١)

وتضيف ليند Lind (٢٠١٨) بأهمية ممارسة التدريب العقلى وأساليبه كالإسترخاء، الذى يحقق أفضل بيئة إنتاجية للمخ، وذلك حتى تستطيع آلاف البلايين من خلايا المخ بذل المجهود الذى يتناسب مع كم المعلومات المتوفرة، حيث أن المخ هو الحاسب الإنسانى الذى تمر خلاله ملايين من الرسائل العصبية فى كل ثانية بين جزئية الأيمن والأيسر سواء فى حالة اليقظة أو النوم حيث أنه فى حالة الإسترخاء التام ينتقل المخ من حالة الإدراك الخارجى إلى حالة الإدراك الداخلى، والتي تشكل الحدود البيئية بين النوم واليقظة. (٣٢: ٨)

ويتفق كل من: محمد العربى شمعون (٢٠٠١)، محمد حسن علاوى (٢٠٠٨) على أن التدريب العقلى يؤثر بصورة إيجابية على تحسين الأداء حيث يساهم فى اكتساب الثقة بالنفس، والتركيز على الجوانب الإيجابية التى تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد. (٣٢: ٢١) (٢٣: ٢٥٤)

وقد ظهرت البرمجة اللغوية العصبية (NLP) Neuro Linguistic Programming كعلم جديد فى السبعينات من القرن العشرين بواسطة عالمين أمريكيين هما " ريتشارد باندلر Richard Bandler عالم رياضيات، وجون جريندر John Grinder عالم لغويات، كأسلوب علمى لإحداث التكامل بين كل من طرق التفكير الإنسانى، والبناء اللغوى، والقوى الداخلية الوجدانية، حيث يبحث هذا العلم عن كيفية العمل على الإستفادة من هذه المكونات الثلاثة لإيجاد قوى دافعة تقود الإنسان بصورة دائمة نحو التغيير للأفضل. (١: ٣٩) (١٨: ٦٢)

ويضيف عنتر سليمان (٢٠١٧) أن البرمجة اللغوية العصبية هي تكنولوجيا النجاح والتفوق، واكتشاف ما تمتلكه من طاقات كامنة وقدرات مخبوءة في داخلك، فهي تركز بشكل أساسي على

* أستاذ مساعد بقسم مسابقات الميدان والمضمار - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

دراسة حالة التفوق أو النبوغ لدى الأفراد، ومعرفة التفوق وكيفية تجزئته إلى عناصره الأولية الأساسية، ومن ثم تطبيقه على أشخاص آخرين لتحسين أدائهم العملي، فهي تمدنا خطوة بخطوة بكيفية تحقيق التفوق، والتخلص من المصاعب الحياتية. (٣:١٥)

ويذكر **فؤاد الدواش (٢٠٢٠)** أن البرمجة اللغوية العصبية تسهم بإمداد الفرد الرياضى بطرق تساعده لكي يصبح أكثر كفاءة، وفاعلية في تنفيذ متطلبات الأداء التدريبي والتنافسي، وأكثر تحكما في الأفكار والانفعالات والسلوك، وأفضل في القدرة على إنجاز الأهداف، وأكثر ايجابية في تفاعله مع البيئة المحيطة به، فلو أن اللاعب لا يملك في نفسه الغرض أو المصادر لإنجاز ما يريد، فإن البرمجة اللغوية العصبية تساعده على أن يكتشف مهارات، وطرق المحيطين به في التفكير، ثم الاندماج معهم في مواقفهم المشتركة، لكي يكونوا أكثر نجاحاً كفريق. (٢٢:١٦-١٧)

وتعد الطاقة النفسية التنشيط الإيجابي المعرفي والدافعي بصورة تسهم في المساعدة على الأداء الأفضل في المنافسة الرياضية، للارتقاء بعمليات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر، والتفكير، واتخاذ القرار وغيرها من العمليات العقلية التي تسهم في قدرة اللاعب على النجاح في أداء الواجبات الملقاة على عاتقه. (٢٤:٢٤)

ويفسر **جون بومان John Bowman (٢٠١٩)** أن المصادر السلبية للطاقة النفسية تفوق الأداء لأنها تؤدي إلى زيادة التوتر العضلي، فتجعل الانتباه محدوداً، والتركيز ضعيفاً، كما أن التعب يحل بسرعة، إما المصادر الايجابية للطاقة النفسية فإنها تساعد على الاندماج في الأداء، وتركيز الانتباه، والتخلص من مصادر الأفكار السلبية. (٣١:١٣٥)

ويصنف **بسيكول Psicol (٢٠١٨)** الطاقة النفسية إلى مستويين : المستوى المنخفض حيث يشير إلى انحياز الفرد إلى الروتين، ويتصف الفرد بأنه يتعب بسرعة ، وحذر ومسرف في الدقة، والمستوى المرتفع: يتصف الفرد الذي يقع في هذا النطاق بالحيوية ، ووفرة العطاء والاستقلال العقلي، كما أنه يكون قادراً على ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية. (٣٥:١١١)

وتعتبر سباقات المسافات المتوسطة حلقة الوصل بين سباقات العدو، وسباقات جري المسافات الطويلة، إذا جمع متسابقوا هذه السباقات بين خصائص لاعب السرعة، ولاعب التحمل والتي لا تتوافر في كثير من الرياضيين. حيث أن الكثير من متسابقى ٨٠٠م يمكنهم العدو سباق ٤٠٠م بمستويات إنجاز عالية، ويشترك معظمهم في سباق ٤ × ٤٠٠م تتابع. (١٣:١١٢) (١٦:١٩١)

وبإطلاع الباحثة علي العديد من الدراسات المرجعية، والتي تناولت برامج التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية مثل دراسة كل من : **أحمد البيومي وأحمد إبراهيم (٢٠١٨)** (٢)، **رشا محمد، آخرون (٢٠٢٠) (١٠)** ، **سمر سمير (٢٠٢١) (١٢)** ، **محمد السيد (٢٠٢١) (٢٠)** ، **ماجد حميد (٢٠٢٢) (١٩)** ، **ولاء محمد (٢٠٢٣) (٢٩)** أتضح للباحثة فاعلية برامج التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على تعبئة الطاقة النفسية ومستوى الأداء الفني والرقمي للاعبين الرياضات الفردية والجماعية ، كما تبين للباحثة عدم وجود – على حد علم الباحثة – دراسة علمية تناولت التعرف على تأثير التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على تعبئة الطاقة النفسية والمستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى.

ومن خلال خبرة الباحثة العلمية والتطبيقية في مجال ألعاب القوى، ومتابعتها المستمرة لمتسابقات المسافات المتوسطة، وخاصة متسابقات ٨٠٠ متر جرى تحت (٢٠) سنة على مستوى الجمهورية لاحظت ظهور علامات ومؤشرات القلق والتوتر، وقلة تحمل ضغوط المنافسة

الرياضية، وإنخفاض قدرة متسابقات ٨٠٠ متر جرى على تعبئة الطاقة النفسية بشكل يوازي تعبئة الطاقة البدنية مما يؤثر سلباً في المستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى ، والقصور في أداء السباق بالصورة المطلوبة، وقد يرجع ذلك إلى فشل اللاعبة في تعبئة طاقتها النفسية بالشكل المطلوب، وتهيئة نفسها لمواجهة أعباء السباق إلى عدم الإهتمام بالإعداد النفسي طويل وقصير المدى، وترى الباحثة أن الجانب النفسي أقل جوانب الإعداد لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى نظراً لعدم وجود أخصائيو نفسيون لإعداد المتسابقات قبيل المنافسة الرياضية، لذا تسعى الباحثة لوضع برنامج للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية كأحد وسائل الإعداد النفسي للمتسابقات من أجل إعدادهن والوصول بهن إلى مستوى الطاقة النفسية المثلى.

وهنا يشير عويس الجبالي (٢٠٠٥) أن عملية تحسين وتكامل إعداد عدائي المسافات المتوسطة لا يتم فقط إستناداً على خبرة تدريب العدائين البارزين في العالم، بل يتم كذلك من خلال الإستناد إلى ما وصلت إليه نتائج الدراسات العلمية في مسابقات الميدان والمضمار. (٢٠٢:١٦)

ومن هنا تبرز مشكلة البحث في محاولة التعرف على تأثير التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على تعبئة الطاقة النفسية والمستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريب عقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية ومعرفة تأثيره على كل من:

١- تعبئة الطاقة النفسية (الوعي والخبرة الذاتية - الثقة بالنفس - مستوى الطموح - التأقلم والاستمتاع - مواجهة الضغوط - خبرات النجاح والفشل - التحكم والسيطرة) لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى تحت (٢٠) سنة.

٢- المستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى تحت (٢٠) سنة.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في تعبئة الطاقة النفسية (الوعي والخبرة الذاتية - الثقة بالنفس - مستوى الطموح - التأقلم والاستمتاع - مواجهة الضغوط - خبرات النجاح والفشل - التحكم والسيطرة) لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في المستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

البرمجة اللغوية العصبية العصبية (NLP) Neuro-Linguistic Programming:

هي "علم وفن دراسة ما يحدث في الفكر والسلوك واللغة، سواء اللفظية أو غير اللفظية (لغة الجسم)، بهدف تطوير وتحسين هذه المكونات، لتحقيق التغير الإيجابي والتميز والتفوق الإنساني، بما يساعد الفرد الرياضي على تحقيق النتائج المرجوة التي يريدها سواء في رياضته أو حياته".

(١٥:٢٧)

الطاقة النفسية : The Psychic energy

هي " أفضل تهيئة نفسية للاعب يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء رياضي أو إجراءات يتخذها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه للتحكم بالشدة والحيوية التي يؤدي بها العقل وظائفه وهي على أساس الدافعية.(٣١: ١٣٥)

The digital level: الرقمية المستوى

هو" الزمن التي تستغرقه المتسابقة حتى تُنهى - تقطع - مسافة ٨٠٠ مترى جرى دون حدوث خطأ قانونى". (تعريف إجرائى)

الدراسات المرجعية:

- ١- دراسة **أحمد البيومي وأحمد إبراهيم (٢٠١٨)(٢)** أستهذفت التعرف على تأثير برنامج تدريب عقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية NLP على تحسين بعض المتغيرات النفس حركية للتصويب في هوكى الميدان، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وأشمملت العينة علي عدد (٣٠) ناشيء هوكى تحت (١٦) تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداها مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٥) ناشيء هوكى، ومن أدوات البحث: مقياس القلق - مقياس القدرة على الإسترخاء، ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات النفس حركية للتصويب في هوكى الميدان.
- ٢- دراسة **إسلام عبدالباسط (٢٠٢٠)(٢٠)** وأستهذفت التعرف على تأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية على الأداء الفنى للبدء الخاطف لسباحى الحرة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٤) سباح، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٢) سباح، ومن أدوات البحث : تقييم مستوى الأداء الفنى للبدء الخاطف - برنامج البرمجة اللغوية العصبية ، ومن أهم النتائج : البرمجة اللغوية العصبية لها تأثير ايجابي على الأداء الفنى للبدء الخاطف لسباحى الحرة.
- ٣- دراسة **رشا محمد وآخرون (٢٠٢٠)(١٠)** أستهذفت التعرف على تأثير برنامج تدريب عقلى باستخدام بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية عل خفض القلق من الماء لدى المبتدئات في السباحة، وأستخدمت الباحثات المنهج التجريبي، وأشمملت العينة علي عدد (٩) طالبات يتصفن بالقلق من الماء كمجموعة تجريبية واحدة ، ومن أدوات البحث: مقياس القلق من الماء، ومن أهم النتائج: فاعلية البرنامج التدريب العقلى باستخدام بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية على خفض مستوى القلق من الماء لدى المبتدئات في السباحة.
- ٤- دراسة **سمر سمير (٢٠٢١) (١٢)** وأستهذفت التعرف على فاعلية تدريبات الطاقة النفسية على خفض التردد النفسى وتحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية كنهاية لجهاز عارضة التوازن ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) طالبة بالفرقة الرابعة تخصص جميز بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق ، ومن أدوات البحث : مقياس الطاقة النفسية - مقياس التردد النفسى ، ومن أهم النتائج : برنامج تدريبات الطاقة النفسية له تأثير ايجابي على التردد النفسى وتحسين أداء الشقلبة الأمامية كنهاية لجهاز عارضة التوازن.
- ٥- دراسة **محمد السيد (٢٠٢١)(٢٠)** وأستهذفت التعرف على فاعلية برنامج تعبئة عقلية على الطاقة النفسية وحالة قلق المنافسة الرياضية للاعبى كرة القدم، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعب كرة قدم، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها

مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٠) لاعبين، ومن أدوات البحث: مقياس الطاقة النفسية - مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية، ومن أهم النتائج: برنامج التعبئة العقلية له تأثير ايجابي على تحسين الطاقة النفسية وحالة قلق المنافسة للاعبى كرة القدم.

٦- دراسة **ماجد حميد (٢٠٢٢)** (١٩) دراسة أستهدفت التعرف علي فاعلية برنامج تدريب نفسي في تعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٢٢) لاعباً لكرة القدم، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداها مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١١) لاعباً لكرة القدم، ومن أدوات البحث: مقياس الطاقة النفسية، ومن أهم النتائج: يؤثر البرنامج التدريب النفسي تأثيراً ايجابياً في تعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

٧- دراسة **ولاء محمد (٢٠٢٣)** (٢٩) دراسة أستهدفت التعرف علي تأثير برنامج إرشادي نفسي في تعبئة الطاقة النفسية وتحسين المستوى الرقى لسباحى الزعانف، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث (٢٠) سباح زعانف، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها مجموعة تجريبية، والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٠) سباحين زعانف، ومن أدوات البحث: مقياس الطاقة النفسية، ومن أهم النتائج: برنامج إرشادي نفسي له تأثير ايجابي في تعبئة الطاقة النفسية وتحسين المستوى الرقى لسباحى الزعانف.

الإستفادة من الدراسات المرجعية:

- ١- مساعدة الباحثة فى ترتيب وضبط الإجراءات الخاصة بالقياسات، والتعرف على كيفية تصميم برنامج التدريب العقلى المقترح بإستخدام البرمجة اللغوية العصبية.
- ٢- توجيه الباحثة لتحديد الإختبارات النفسية المرتبطة بموضوع البحث.
- ٣- تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث.
- ٤- الرجوع إلى نتائج الدراسات فى تفسير ومناقشة نتائج الدراسة الحالية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة هذا البحث، وتم الأستعانة بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياس القبلى البعدى.

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من متسابقات المسافات المتوسطة وبلغ عددهن (١٥) لاعبة يمثلن الهيئات الرياضية التالية (النادى الأهلى - نادى بلدية المحلة - نادى (٢٣) يوليو) والمسجلين بالاتحاد المصرى لألعاب القوى فى الموسم التدريبى ٢٠٢٣/٢٠٢٤، وقد تم إستبعاد عدد (٦) لاعبات لإجراء الدراسة الإستطلاعية عليهن لتقنين الإختبارات البدنية والنفسية قيد البحث، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (٩) لاعبات لسباق ٨٠٠ متر جرى.

وتم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) والمستوى الرقى لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى والمتغيرات البدنية، وأبعاد الطاقة النفسية قيد البحث، والجداول أرقام (١)، (٢)، (٣) توضح ذلك.

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو قيد البحث

والمستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٨,٩٠	٠,٩٧	١٨,٦٠	٠,٩٣
الطول الكلي للجسم	سم	١٧١,٤٧	٦,٢١	١٧٠,٠٠	٠,٧١
الوزن	كجم	٦٨,٢٠	٤,٨٣	٦٧,٠٠	٠,٧٥
العمر التدريبي	سنة	٤,٩٠	١,٠١	٤,٧٠	٠,٥٩
المستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى	دقيقة	٢,٤٣٩	٠,٤٢٧	٢,٣١٨	٠,٨٥

يتضح من الجدول رقم (١) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث لمعدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) والمستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى تراوحت ما بين (٠,٥٩ - ٠,٩٣) أي أنها إنحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في

المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
عدو ٤٠٠ متر	دقيقة	١,١٧٢	٠,١٩٨	١,١٤٩	٠,٣٥
التحمل الدوري التنفسي	مرة/ثانية	٦٨,٤٠	٥,٧١	٦٧,٠٠	٠,٧٤

يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات البدنية (قيد البحث) تراوحت ما بين (٠,٣٥ - ٠,٧٤) أي أنها إنحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في أبعاد تعبئة الطاقة النفسية ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
أبعاد تعبئة الطاقة النفسية:					

٠,٦١	٢١,٠٠	٣,٩٢	٢١,٨٠	درجة	الثقة بالنفس
٠,٩٤	١٦,٠٠	٣,١٨	١٧,٠٠	درجة	مستوى الدافعية
٠,٦٢	١٢,٠٠	٢,٢٦	١٢,٤٧	درجة	حديث الذات الايجابي
٠,٧٢	٣٣,٠٠	٤,١٥	٣٤,٠٠	درجة	الضبط الانفعالي
٠,٨٥	١٧,٠٠	٢,٨٣	١٧,٨٠	درجة	تركيز الانتباه
٠,٦٧	١٧,٠٠	٢,٦٩	١٧,٦٠	درجة	التصميم
٠,٧٤	١١٦,٠٠	١٩,٠٣	١٢٠,٦٧	درجة	المجموع

يتضح من الجدول رقم (٣) أن قيم معاملات الالتواء في أبعاد تعبئة الطاقة النفسية ، تراوحت ما بين (٠,٦١ : ٠,٩٤) وهى تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد العينة في هذه المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في قياسات البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- ساعة إيقاف (Stopwatch) لقياس الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.
- مضمار قانونى بأدواته.

ثانياً : الإختبارات البدنية قيد البحث: ملحق (١)

تم إجراء مسح مرجعى لبعض المراجع العلمية المتخصصة فى مسابقات الميدان والمضمار والقياس (٨)،(١١)،(١٣)،(١٦)،(٢٥)،(٢٦) والتي تمكنت الباحثة من الإطلاع عليها، والتي تناولت القدرات البدنية لمتسابقات المسافات المتوسطة، بهدف تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة، والإختبارات التى تقيس هذه القدرات البدنية لمتسابقات (٨٠٠م جرى)، وكانت نتائجه أن أهم القدرات البدنية (تحمل السرعة ، التحمل الدورى التنفسي) والإختبارات كما يلي:

- ١- إختبار العدو (٤٠٠) متر. (لقياس تحمل السرعة)
- ٢- إختبار منحنى التعب كارلسون Carlson. (لقياس التحمل الدورى التنفسي)

ثالثاً: مقياس الطاقة النفسية : ملحق (٢)

وضع هذا المقياس دعاء فاروق (٢٠١٩) (٩) لقياس أبعاد الطاقة النفسية ويتكون هذا المقياس من عدد (٦٥) عبارة موزعة على (٦) أبعاد هى البعد الأول : الثقة بالنفس ويتكون من عدد (١٢) عبارة ، والبعد الثانى : مستوى الدافعية ويتكون من عدد (١٠) عبارات ، والبعد الثالث : حديث الذات الايجابي ويتكون من عدد (٧) عبارات ، والبعد الرابع : الضبط الانفعالي ويتكون من عدد (١٦) عبارة ، والبعد الخامس : تركيز الانتباه ويتكون من عدد (١٠) عبارات ، والبعد السادس : التصميم ويتكون من عدد (١٠) عبارات ، ويجب المختبر على عبارات

المقياس وفق تدرج ثلاثي (أوافق - إلى حد ما - لا أوافق)، وبذلك تكون الدرجة العظمى (١٩٥) درجة والدرجة الصغرى (٦٥) درجة ، وكلما أرتفعت الدرجة كلما أرتفعت درجة الطاقة النفسية.

رابعاً: قياس المستوى الرقوى لسباق ٨٠٠ متر جرى:
استخدمت الباحثة إختبار جرى ٨٠٠ متر لقياس المستوى الرقوى لأفراد عينة البحث الأساسية بحيث يسجل الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.
المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث:
المعاملات العلمية لمقياس الطاقة النفسية:
أولاً : معامل الصدق:

للتحقق من معامل صدق مقياس الطاقة النفسية ، استخدمت الباحثة صدق الإتساق الداخلى حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٦) لاعبات ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس والجدول رقم (٤) يوضح ذلك ، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تمثله والجدول رقم (٥) يوضح ذلك، وأيضاً تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات

ن=٦

مقياس الطاقة النفسية والدرجة الكلية له

رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠,٨٩٥	١٤	٠,٨٧٣	٢٧	٠,٨٩٨	٤٠	٠,٩٠٠	٥٣	٠,٨٦١
٢	٠,٨٥٣	١٥	٠,٩٠٠	٢٨	٠,٨٥١	٤١	٠,٨٧٤	٥٤	٠,٨٤٩
٣	٠,٩٠١	١٦	٠,٨٨٠	٢٩	٠,٨٩٧	٤٢	٠,٨٥٦	٥٥	٠,٩٠٠
٤	٠,٨٩٢	١٧	٠,٨٦٤	٣٠	٠,٨٨٤	٤٣	٠,٨٧٠	٥٦	٠,٨٩٤
٥	٠,٨٨٥	١٨	٠,٨٨٨	٣١	٠,٨٥٧	٤٤	٠,٨٦٤	٥٧	٠,٨٧١
٦	٠,٨٥٧	١٩	٠,٨٩١	٣٢	٠,٩٠٣	٤٥	٠,٨٧١	٥٨	٠,٨٥٥
٧	٠,٩٠٠	٢٠	٠,٨٦٦	٣٣	٠,٨٧٥	٤٦	٠,٨٥٠	٥٩	٠,٨٨٨
٨	٠,٨٨٤	٢١	٠,٨٨١	٣٤	٠,٨٥٤	٤٧	٠,٨٨٣	٦٠	٠,٨٦٠
٩	٠,٨٧٠	٢٢	٠,٨٥٩	٣٥	٠,٩٠١	٤٨	٠,٨٩٢	٦١	٠,٨٨٥
١٠	٠,٨٦٩	٢٣	٠,٨٧٠	٣٦	٠,٨٨٨	٤٩	٠,٨٧١	٦٢	٠,٨٦٩
١١	٠,٨٧١	٢٤	٠,٨٦٩	٣٧	٠,٨٥٧	٥٠	٠,٩٠٣	٦٣	٠,٨٤٧
١٢	٠,٨٦٣	٢٥	٠,٨٥٥	٣٨	٠,٨٦٢	٥١	٠,٨٥٩	٦٤	٠,٨٦١
١٣	٠,٨٥٧	٢٦	٠,٨٩١	٣٩	٠,٨٤٨	٥٢	٠,٨٧٠	٦٥	٠,٩٠٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٠,٨١١

ينتضح من الجدول رقم (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الطاقة النفسية ، والدرجة الكلية للمقياس ، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلى للمقياس.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس

ن = ٦

الطاقة النفسية والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله

الثقة بالنفس		مستوي الدافعية		حديث الدات الإيجابي		الضبط الانفعالي		تركيز الانتباه		التصميم	
رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠,٨٩٢	١	٠,٨٥٥	١	٠,٨٧٠	١	٠,٩٠٢	١	٠,٨٧٩	١	٠,٨٨٨
٢	٠,٨٦٨	٢	٠,٨٨٤	٢	٠,٨٥٩	٢	٠,٨٧١	٢	٠,٨٥٩	٢	٠,٨٦٢
٣	٠,٨٨٤	٣	٠,٨٦١	٣	٠,٨٨٢	٣	٠,٩٠٠	٣	٠,٩٠١	٣	٠,٨٥٠
٤	٠,٨٥٧	٤	٠,٨٩٤	٤	٠,٨٩١	٤	٠,٨٩٢	٤	٠,٨٨٥	٤	٠,٨٦٦

تابع جدول (٥)

الثقة بالنفس		مستوي الدافعية		حديث الدات الإيجابي		الضبط الانفعالي		تركيز الانتباه		التصميم	
رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
٥	٠,٨٧٠	٥	٠,٨٥٨	٥	٠,٨٧٨	٥	٠,٨٧٥	٥	٠,٨٦٢	٥	٠,٨٨٠
٦	٠,٨٥٩	٦	٠,٨٦٣	٦	٠,٩٠١	٦	٠,٨٥٩	٦	٠,٨٧٢	٦	٠,٨٧٩
٧	٠,٩٠١	٧	٠,٨٥٠	٧	٠,٨٨٨	٧	٠,٩٠٠	٧	٠,٨٨٥	٧	٠,٨٩١
٨	٠,٨٩٤	٨	٠,٨٨١	-	-	٨	٠,٨٩٦	٨	٠,٨٦٦	٨	٠,٨٧٨
٩	٠,٨٧٠	٩	٠,٨٥٩	-	-	٩	٠,٨٥٨	٩	٠,٨٨٣	٩	٠,٨٩٠
١٠	٠,٨٨٢	١٠	٠,٨٦٦	-	-	١٠	٠,٨٨٠	١٠	٠,٨٥٩	١٠	٠,٨٥٥
١١	٠,٨٩١	-	-	-	-	١١	٠,٨٦٩	-	-	-	-
١٢	٠,٨٤٨	-	-	-	-	١٢	٠,٨٨١	-	-	-	-
١٣	٠,٨٦٦	-	-	-	-	١٣	٠,٨٦٦	-	-	-	-
١٤	٠,٨٩٢	-	-	-	-	١٤	٠,٨٨٢	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	١٥	٠,٨٩٤	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	١٦	٠,٨٧٣	-	-	-	-

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٨١١

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الطاقة النفسية والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد

ن = ٦

مقياس الطاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

قيمة "ر"	الأبعاد	م

١	الثقة بالنفس	*٠,٨٦٩
٢	مستوى الدافعية	*٠,٨٧١
٣	حديث الذات الايجابي	*٠,٨٦٣
٤	الضبط الانفعالي	*٠,٨٨٠
٥	تركيز الانتباه	*٠,٨٧٤
٦	التصميم	*٠,٨٧٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٨١١

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الطاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس.

ثانياً: معامل الثبات للمقياس:

قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى، وذلك لحساب معامل الثبات ، عن طريق تطبيق مقياس الطاقة النفسية على أفراد العينة الاستطلاعية، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني قدره (١٠) أيام، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)
معامل الثبات لمقياس الطاقة النفسية قيد البحث ن = ٦

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المقياس
	ع	م	ع	م		
*٠,٨٨٢	٣,٤٤	٢١,٥٠	٣,٥٨	٢١,١٧	درجة	الثقة بالنفس
*٠,٨٥٩	٢,٧١	١٧,٠٠	٢,٩٣	١٦,٦٧	درجة	مستوى الدافعية
*٠,٨٩٦	٢,١٥	١٢,٣٣	٢,١١	١٢,٠٠	درجة	حديث الذات الايجابي
*٠,٨٦٢	٣,٦٩	٣٤,٠٠	٣,٨٤	٣٣,٥٠	درجة	الضبط الانفعالي
*٠,٨٥٨	٢,٤١	١٧,٥٠	٢,٥٢	١٧,١٧	درجة	تركيز الانتباه
*٠,٨٥٠	٢,٢٨	١٧,٦٧	٢,٣٩	١٧,٠٠	درجة	التصميم
*٠,٨٦٨	١٦,٦٨	١٢٠,٠٠	١٧,٣٧	١١٧,٥١	درجة	المجموع

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٨١١ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس الطاقة النفسية قيد البحث مما يشير إلى ثبات المقياس.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية:

أولاً: معامل الصدق:

تم حساب صدق التمايز عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية على أفراد العينة الاستطلاعية (مجموعة مميزة) وعددهن (٦) لاعبات (٨٠٠) متر جرى من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية (مجموعة مميزة)، وعلى عينة أخرى من لاعبات (٨٠٠) متر جرى تحت ١٨ سنة (مجموعة غير مميزة) وعددهن (٦) لاعبات، وتم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين المميزة وغير المميزة، والجدول رقم (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في الاختبارات البدنية قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة ن=٦		المجموعة المميزة ن=٦		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	م	ع	م		
*٠,٩٠٣	٠,١٥٧	١,١٦٨	٠,١٦٣	١,١٧٩	دقيقة	عدو ٤٠٠ متر
*٠,٨٦١	٤,٢٢٥	٦٨,٥٠	٤,٤٩١	٦٧,٨٣	مرة/ثانية	التحمل الدوري التنفسي

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدوليه عند ٠,٠٥ = ٢,٢٢٦

ينتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات المستخدمة في البحث.

ثانياً: معامل الثبات:

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على أفراد العينة الاستطلاعية، وقد تم إعادة التطبيق بفواصل زمنية قدره (٤) أيام بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول رقم (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث

ن=٦

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	م	ع	م		
*٠,٩٠٣	٠,١٥٧	١,١٦٨	٠,١٦٣	١,١٧٩	دقيقة	عدو ٤٠٠ متر
*٠,٨٦١	٤,٢٢٥	٦٨,٥٠	٤,٤٩١	٦٧,٨٣	مرة/ثانية	التحمل الدوري التنفسي

قيمة "ر" الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٨١١

* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٩) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة كانت أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ مما يشير إلى ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.

برنامج التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية:

أولاً: أهداف البرنامج المقترح للتدريب العقلي:

١- تحسين أبعاد الطاقة النفسية (الوعي والخبرة الذاتية - الثقة بالنفس - مستوى الطموح - التأقلم والاستمتاع - مواجهة الضغوط - خبرات النجاح والفشل - التحكم والسيطرة) لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى تحت (٢٠) سنة.

٢- تحسين المستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى تحت (٢٠) سنة.

ثانياً: أبعاد البرنامج المقترح للتدريب العقلي:

أشتمل البرنامج المقترح للتدريب العقلي على الأبعاد التالية:

Muscular Relaxation

- الإسترخاء العضلى

Mental Relaxation

- الإسترخاء العقلى

Mental Imagery

- التصور العقلى

Concentration

- تركيز الإنتباه

- البرمجة اللغوية العصبية.

البعد الأول: الإسترخاء العضلى:

ويعتبر الإسترخاء العضلى هو البعد الوحيد فى البرنامج الذى يتضمن العمل البدنى مع العضلات المختلفة ، وقد تم إستخدام طريقة الإسترخاء التخيلى **Imagery Relaxation** لتنفيذ هذا البعد، والتي تتضمن أداء سلسلة من الإنقباضات العضلية يتبعها إسترخاء تام مع الإنتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الإسترخاء فى جميع المجموعات العضلية ويهدف هذا البعد إلى:

١- المساعدة على خفض التوتر والقلق.

٢- تعلم الإحساس بالفرق بين التوتر والإسترخاء والتحكم فى عمل الجهاز العضلى.

البعد الثانى : الإسترخاء العقلى:

تم إستخدام أسلوب التحكم فى التنفس لتنفيذ هذا البعد بإعتبار أن التنفس هو المفتاح الرئيسى لجميع طرق الإسترخاء، وأكثرها تأثيراً فى التحكم فى التوتر والقلق، وأعتمد ذلك على أداء مجموعة من تدريبات التنفس التى يتم التركيز فيها على التنفس من الحجاب الحاجز، وليس من الصدر، ويهدف هذا البعد إلى تخفيف تراكم الضغط والقلق وشفاء الذهن وتعميق الشعور بالإسترخاء.

البعد الثالث : التصور العقلى :

ويعتبر هذا البعد من الأبعاد الرئيسية الذى يعكس تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي على تعبئة الطاقة النفسية، والمستوى الرقعى لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى تحت (٢٠) سنة، وقد تم إستخدام تكرار تصور مراحل الأداء الفنى لسباق ٨٠٠ متر جرى عقلياً من خلال إستدعاء صورة واقعية لهذا السباق بحيث يحتوى هذا التصور على عوامل الرؤية، والإحساس الحركى أى كل ما يخص مراحل الأداء الفنى للسباق قيد البحث دون الأداء الفعلى لها، ويهدف هذا البعد إلى:

١- تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية.

٢- تنمية الشعور بالوعى الحسى والتحكم فى الحالة الإنفعالية.

البعد الرابع: تركيز الإنتباه :

تم إستخدام تدريبات تركيز الإنتباه خلال مراحل أداء سباق (٨٠٠م) جرى من حيث الأداء الفنى والجوانب الحس حركية، ويهدف هذا البعد إلى:

- زيادة القدرة على تركيز الإنتباه.

- عزل الأفكار السلبية.

- زيادة فاعلية الأفكار الإيجابية.

البعد الخامس: البرمجة اللغوية العصبية:

أ- الاحساس الداخلى:

يعد الاحساس الداخلى بأبعاده المختلفة البنية الأساسية لبرنامج التدريب العقلي المقترح، ويعبر عن مستوى وعى اللاعبة بخبراتها الداخلية سواء البصرية أو السمعية أو الإنفعالية.

ب- الاحساس الخارجى:

يعتبر الاحساس الخارجى عملية تعكس خواص ومميزات الأشياء الخارجية، والتي تظهر نتيجة التأثير المباشر للمؤثرات المادية الملموسة (المضمار مثلاً) على المستقبلات الحسية المطابقة كما يعبر الاحساس الخارجى عن مستوى وعى اللاعبة بكل ما هو خارج جسدها.

ج- نماذج التمثيلات الداخلية:

وأشتملت على ما يلى:

- تسلسل النظم التمثيلية:

تم إستخدام تسلسل النظم التمثيلية كقنوات يتم فيها إعادة تقديم المعلومات إلى داخل البرنامج العقلى للاعبة بشكل موجه وباستخدام حواسها (بصرى، سمعى، حسى) بهدف تطوير أنماط تفكيرها أثناء المنافسة الرياضية.

- الوسائط الفرعية الحرجة:

أستخدمت الباحثة الفروق الدقيقة فى أنماط النظم التمثيلية للعبة قيد البحث، لتحقيق شذ تفكير اللاعبة وزيادة حدته، فمثلاً إذا كان النظام التمثيلى الرئيسى للاعبة هو النظام البصرى - وهو الوسيلة الأساسية لتخزين المعلومات فى ذاكرتها - فيتم التركيز على تدريبات تتضمن التفاصيل الدقيقة لتخزين الصورة فى الذاكرة مثل (الاندماج / الانفصال، اللون، السطوع الحدود، الموقع، العمق، المسافة..).

د- الحالة الانفعالية:

تعد الحالة الانفعالية عن مجموع الأفكار والانفعالات والطاقات البدنية والعقلية للاعبة وتتضح أهم فوائد البرمجة اللغوية العصبية في ضوء الحالة الانفعالية في قدرة اللاعب على إختيار حالته الانفعالية، والتأثير في حالات الآخرين بطريقة ايجابية.

وقد استخدمت الباحثة أسلوب التحكم في التنفس والحجرة العقلية (مصدر تفريغ الشحنات السلبية، ومصدر دعم الطاقات الايجابية) مع أفراد عينة البحث الأساسية للتحويل من الحالة الانفعالية السلبية (قلق ما قبل المنافسة، الهزيمة، الخوف من الإصابة...) إلى الحالة الانفعالية الايجابية (الثقة في النفس، التركيز في الأداء، التحدى).

هـ- المعتقدات والقيم:

وتعنى المعتقدات جميع القواعد التي تعيش اللاعب بها ومن أجل تحقيقها، كما يقصد بالقيم كل الأشياء التي تمثل أهمية للاعبة، وقد استخدمت الباحثة التدريب على الافتراضات المسبقة - كل الأفكار والمعتقدات التي يتم التسليم بها والتصرف على أساسها - كوسيلة لتطوير وإعادة تشكيل النماذج العقلية داخل البرنامج العقلي للاعبة.

التوزيع الزمني لبرنامج التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية:

بناءً على المسح المرجعي للدراسات المرتبطة بموضوع البحث (٢)، (٧)، (١٠)، (١٢)، (١٩)، (٢٠)، (٢٩) تم تحديد مدة برنامج التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية بـ (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً، وبمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية، وبذلك بلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج (٣٠) وحدة تدريبية، والزمن الكلي للبرنامج (١٥) ساعة.

وتشير الباحثة أنه تم عرض محتوى برنامج التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتحسين أبعاد الطاقة النفسية لدى متسابقات ٨٠٠ متر جرى على مجموعة من أساتذة مسابقات الميدان والمضمار وعلم النفس الرياضي بكليات التربية الرياضية ملحق (٣)، فأشاروا بصلاحيته البرنامج للتطبيق بنسبة ١٠٠%.

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية الواحدة) في الفترة من ٢٠٢٣/٨/٤ وحتى ٢٠٢٣/٨/٦، وذلك في أبعاد الطاقة النفسية قيد البحث والمستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى.

تطبيق برنامج التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية:

تم تطبيق محتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية ملحق (٤) على أفراد عينة البحث الأساسية في الفترة من ٢٠٢٣/٨/٩ إلى ٢٠٢٣/١٠/١٧ لمدة (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع.

القياسات البعدية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية في الفترة من ٢٠٢٣/١٠/١٩ إلى ٢٠٢٣/١٠/٢١، وذلك في أبعاد الطاقة النفسية قيد البحث والمستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

لمعالجة البيانات إحصائياً قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

Mean	- المتوسط الحسابي
Standard Deviation	- الإنحراف المعياري
Mediain	- الوسيط
Skewness	- معامل الإلتواء
Correlation Cofficients	- معامل الارتباط البسيط
T.Test	- إختبار "ت"
Progress Ratios	- نسب التحسن

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة النتائج للفرض الأول والذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الواحدة في تعبئة الطاقة النفسية (الوعي والخبرة الذاتية - الثقة بالنفس - مستوى الطموح - التأقلم والاستمتاع - مواجهة الضغوط - خبرات النجاح والفشل - التحكم والسيطرة) لصالح القياس البعدى".

جدول (١٠)

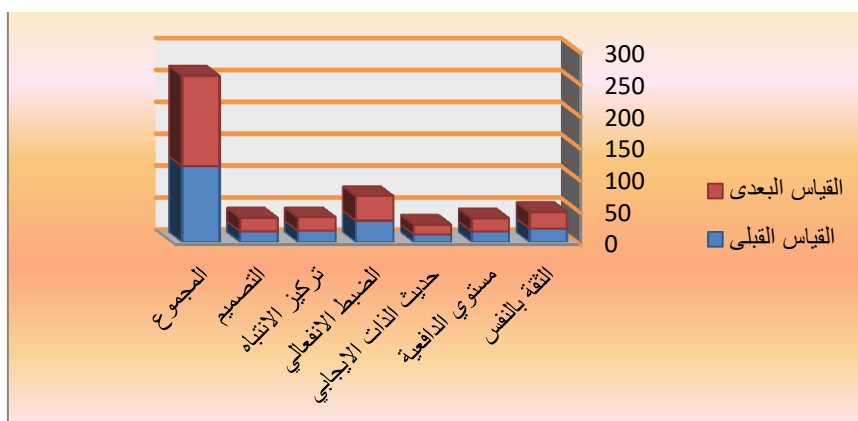
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة

البحث الأساسية في أبعاد الطاقة النفسية قيد البحث ن = ٩

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى	
		ع	م	ع	م
الثقة بالنفس	درجة	٣,٢٥	٢١,٣٣	٢,٤١	٢٥,٥٦
مستوى الدافعية	درجة	٢,٧٣	١٦,٧٨	٢,٢٩	٢٠,٢٢
حديث الذات الايجابي	درجة	٢,٠١	١٢,٢٢	١,٨٣	١٥,٠٠
الضبط الانفعالي	درجة	٣,٦٦	٣٣,٦٧	٣,٢٧	٣٨,٣٣
تركيز الانتباه	درجة	٢,٢٤	١٧,٥٦	٢,١٥	٢١,٤٤
التصميم	درجة	٢,١٩	١٧,٠٠	٢,٠٣	٢١,٠٠
المجموع	درجة	١٦,٠٨	١١٨,٥٦	١٣,٩٨	١٤١,٥٥

* قيمة "ت" الجدوليه عند ٠,٠٥ = ٢,٣٠٦ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) في أبعاد الطاقة النفسية لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة

البحث الأساسية في أبعاد الطاقة النفسية قيد البحث

جدول (١١)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة

البحث الأساسية في أبعاد الطاقة النفسية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	عينة البحث الأساسية ن = ٦		نسب تحسن
		قبلي	بعدي	
الثقة بالنفس	درجة	٢١,٣٣	٢٥,٥٦	%١٩,٨٣
مستوي الدافعية	درجة	١٦,٧٨	٢٠,٢٢	%٢٠,٥٠
حديث الذات الايجابي	درجة	١٢,٢٢	١٥,٠٠	%٢٢,٧٥
الضبط الانفعالي	درجة	٣٣,٦٧	٣٨,٣٣	%١٣,٨٤
تركيز الانتباه	درجة	١٧,٥٦	٢١,٤٤	%٢٢,٠٩
التصميم	درجة	١٧,٠٠	٢١,٠٠	%٢٣,٥٣
المجموع	درجة	١١٨,٥٦	١٤١,٥٥	%١٩,٣٩

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد الطاقة النفسية قيد البحث تراوحت ما بين (١٣,٨٤) % - (٢٣,٥٣) %.

وترجع الباحثة التحسن في أبعاد الطاقة النفسية لدى أفراد عينة البحث الأساسية إلى التأثير الفعال لمحتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية، وما يحتويه من تدريبات استرخائية للضبط الانفعالي، وكذلك تدريبات التصور العقلي، وتركيز الانتباه، والثقة بالنفس، وزيادة الدافع لتنمية القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة الرياضية، وما يرتبط بها من مواقف وأحداث، ومثيرات التي يكون لها آثار واضحة على سلوك متسابقات

(٨٠٠م) جرى، وعلى مستوى قدراتهم ومهاراتهم الأمر الذي أسهم بشكل كبير في تحسين مستوى أبعاد الطاقة النفسية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : أسامة راتب (٢٠٠٢)(٣)، مصطفى باهى وسمير جاد (٢٠٠٦)(٢٨)، كوريا Correa (٢٠١٥)(٣٠) أن تدريبات الطاقة النفسية باستخدام البرمجة اللغوية العصبية يفيد في السيطرة على التوتر والقلق، ويزيد الفرصة في تحقيق النجاح والارتقاء بمستوى الأداء الفنى، بحيث تؤدي هذه التقنيات إلى الضبط الانفعالي، والتحكم في الضغوط والقلق، والأداء تحت الظروف الضاغطة، وللوصول الى أفضل مستوى أداء يجب أن يكون من خلال نظام تدريب متوازن بين التدريب النفسي، والتدريب البدني، مما يؤدي إلى زيادة القدرة على الاسترخاء ، ويقلل من توتر العضلات.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : أحمد البيومي وأحمد إبراهيم (٢٠١٨) (٢)، رشا محمد آخرون (٢٠٢٠) (١٠)، سمر سمير (٢٠٢١) (١٢)، محمد السيد (٢٠٢١) (٢٠)، ماجد حميد (٢٠٢٢) (١٩)، ولاء محمد (٢٠٢٣)(٢٩) على أهمية برامج التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية في تحسين مستوى الطاقة النفسية لدى الرياضيين.

ويضيف صدقي نور الدين (٢٠١٤)(١٤) أن الطاقة النفسية تعني محصلة كل من الاستثارة، والتنشيط والدافع المتولد لدى اللاعب خلال الأداء الرياضي. كما تتميز الطاقة النفسية بأنها قد تكون ايجابية أو سلبية من حيث ارتباطها بالانفعالات، فإنه قد يشعر بطاقة نفسية ايجابية عالية نابعة من التحدي والرغبة للاشتراك والتصميم على إظهار أحسن مستوى للأداء، وهذه الحالة تعمل على تسهيل الأداء، أو قد يشعر اللاعب بطاقة نفسية سلبية عالية في صورة قلق وغضب، وهذه الحالة تعمل على كف وهبوط الأداء.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول

ثانياً: عرض ومناقشة النتائج للفرض الثاني والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في المستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى لصالح القياس البعدي".

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث

ن = ٩

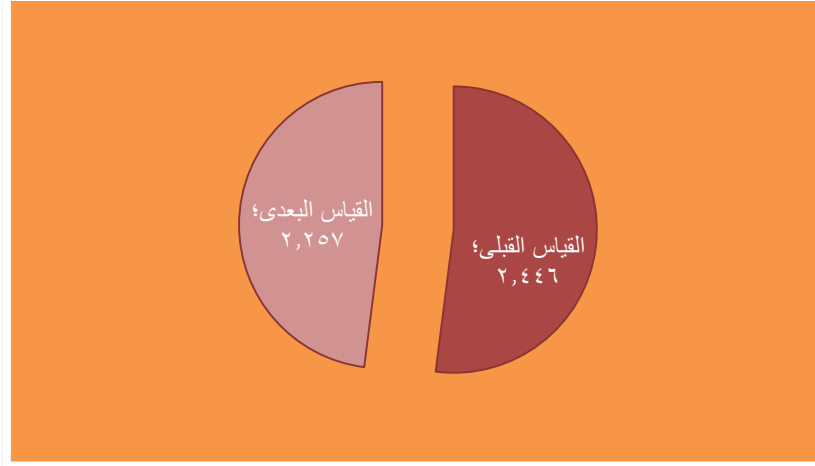
الأساسية في المستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		م	ع	م	ع
المستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى	دقيقة	٢,٤٤٦	٠,٢١٩	٢,٢٥٧	٠,١٢١
					٢,٦٩*

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,٣٠٦

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث

الأساسية في المستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى

وترجع الباحثة التحسن في المستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى لأفراد عينة البحث الأساسية إلى الدور الفعال لمحتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية، والذي ساهم في تعديل أسلوب ومحتوى معتقدات متسابقات ٨٠٠ متر جرى حول قدراتهم، وتحملهن النفسى إلى معتقدات وأفكار إيجابية ساعدتهن في تحسين قدرتهن على مواجهة ضغوط وقلق المنافسة الرياضية من خلال تطوير التزامهن بتحقيق الأهداف، والتحكم في إنفعالاتهن، والتحدى لمختلف المواقف الضاغطة أثناء المنافسة الرياضية، والتعامل مع الأحداث، والمثيرات البيئية المتباينة بشكل فعال، الأمر الذى أثر إيجابياً على المستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه **ميدلتون وآخرون Middleton et al., (٢٠١٤) (٣٣)** أن الطاقة النفسية هي أقصى مستوى نفسى نستطيع الوصول اليه، وهى تكسب الرياضيين القدرة على التحمل مقارنة بمنافسيهم أثناء التنافس الرياضى أو التدريب أو أسلوب الحياة، وذلك من خلال تطوير التركيز والثقة، والثبات تحت الضغوط.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: **أحمد البيومى وأحمد إبراهيم (٢٠١٨) (٢)**، **رشا محمد، آخرون (٢٠٢٠) (١٠)**، **سمر سمير (٢٠٢١) (١٢)**، **محمد السيد (٢٠٢١) (٢٠)**، **ماجد حميد (٢٠٢٢) (١٩)**، **ولاء محمد (٢٠٢٣) (٢٩)** على أهمية برامج التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية في تحسين مستوى الأداء الفنى والرقي لدى الرياضيين.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: **أسامة راتب (٢٠٠٤) (٤)**، **مصطفى باهى وسمير عبد القادر (٢٠٠٦) (٢٨)**، **محمد العربى (٢٠٠٧) (٢٢)** أن معظم رياضى المستوى العالى أكدوا على أن سر تفوقهم فى مواقف المنافسة الرياضية تعتمد أساساً على مدى إستفادتهم

من قدراتهم العقلية بجانب قدراتهم البدنية، وذلك لأن الأداء الرياضى الناجح هو نتاج للقوى البدنية والعقلية.

جدول (١٣)

نسبة تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في المستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى

المتغير	وحدة القياس	عينة البحث الأساسية		ن = ٦
		قبلي	بعدي	
المستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى	دقيقه	٢,٤٤٦	٢,٢٥٧	٨,٣٧%

يتضح من الجدول رقم (١٣) وجود نسبة تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في المستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى بلغ قدرها (٨,٣٧%).

وترجع الباحثة ذلك إلى أن تعبئة الطاقة النفسية بشكل إيجابي يؤثر إيجابيا في تحسين المستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى، وبذلك ترى الباحثة أهمية مصاحبة التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية للتدريب البدني والفني حيث أن الاستمرار في التدريب البدني والفني يؤدي إلى تقارب مستوى اللاعبين إلا أن القدرات النفسية تتفاوت فاللاعب المعدة إعداداً عقلياً ونفسياً تكون أفضل في مستوى الأداء، وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من: ميكس Mikes (٢٠٠٨)(٣٤)، علاوى (٢٠٠٩)(٢٤)، أسامه راتب (٢٠١٠)(٥) بأهمية تطوير قدرة اللاعب على توجيه الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء، حيث يسمح ذلك بتحقيق الطاقة النفسية المثلى، التي تساعد على تعبئة قواه البدنية والانفعالية والعقلية على نحو أفضل، وتجنب الأفكار السلبية مصدر التوتر، كما أن حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود اللاعب في الطاقة النفسية المثلى، وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلية إلى الأداء.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى

الاستخلاصات:

- ١- يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) في تحسين أبعاد الطاقة النفسية (الوعي والخبرة الذاتية - الثقة بالنفس - مستوى الطموح - التأقلم والاستمتاع - مواجهة الضغوط - خبرات النجاح والفشل - التحكم والسيطرة) لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى تحت (٢٠) سنة.

٢- البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية أحدث تحسناً في أبعاد الطاقة النفسية لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى تحت (٢٠) سنة بنسب مئوية تتراوح ما بين (١٣,٨٤% - ٢٣,٥٣%).

٣- يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) في تطوير المستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى تحت (٢٠) سنة.

٤- البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية أحدث تحسناً في المستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى بلغ قدره (٨,٣٧%).

التوصيات:

في حدود عينة البحث وما توصل إليه من نتائج توصى الباحثة بما يلي :

- ١- استخدام برنامج التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لما له من فاعلية في تحسين الطاقة النفسية وتطوير المستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى تحت (٢٠) سنة.
- ٢- ضرورة تواجد أخصائي نفسي للاعبات جرى المسافات المتوسطة ضمن الجهاز الفني للفريق.
- ٣- إهتمام القائمين بتدريب لاعبات جرى المسافات المتوسطة بالإعداد النفسي عند تخطيط البرامج التدريبية البدنية والفنية.
- ٤- عقد دورات صقل للمدربين تتناول تعريفهم بأبعاد الطاقة النفسية وأهميتها للاعبات جرى المسافات المتوسطة.
- ٥- استخدام مقياس الطاقة النفسية عند إنتقاء الناشئات في جرى المسافات المتوسطة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم الفقي (٢٠١٥): البرمجة اللغوية العصبية فن الإتصال اللامحدود ، المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية ، كندا.

- ٢- أحمد البيومي على، أحمد إبراهيم الشربيني (٢٠١٨): "تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية NLP على تحسين بعض المتغيرات النفس حركية للتصويب في هوكى الميدان"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (٤٧) ، الجزء الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٢): الإعداد النفسى لتدريب الناشئين، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٤- — (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية – تطبيقات فى المجال الرياضى، ط ٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- — (٢٠١٠) : النشاط البدنى والإسترخاء، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- — (٢٠١٥) : الدعم النفسى للناشئ، دار الفكر العربى، القاهرة .
- ٧- إسلام عبدالباسط جبر (٢٠٢٠): "تأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية على الأداء الفنى للبدء الخاطف لسباحى الحرة"، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد (٣٩)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٨- بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٧): سباقات الميدان ومسابقات المضمار، تعليم – تكنيك – تدريب، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٩- دعاء فاروق محمد (٢٠١٩) : "الطاقة النفسية وعلاقتها بالروح المعنوية ومستوى التحصيل الدراسى لدى طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق" ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، عدد يونيه ، جزء ٢ ، جامعة حلوان .
- ١٠- رشا محمد أشرف، نيفين فكرى فواد، مروة مصطفى عبدالواحد (٢٠٢٠): " تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية على خفض القلق من الماء لدى المبتدئات في السباحة"، مجلة بنى سوف لعلوم التربية البدنية والرياضة، المجلد (٣)، العدد (٥)، كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سوف.
- ١١- سعيد سلام وآخرون (٢٠٠٣): نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، ج٣، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ١٢- سمر سمير عبدالله (٢٠٢١) : "فاعلية تدريبات الطاقة النفسية على خفض التردد النفسى وتحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية كنهاية لجهاز عارضة التوازن" ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٩١) ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان.
- ١٣- صدقى سلام ، جمال الدين على (١٩٨٥): العدو والجرى والتتابعات فى ألعاب القوى، الدار البيضاء، القاهرة.
- ١٤- صدقى نور الدين محمد (٢٠١٤): علم نفس الرياضة، المكتب الجامعى الحديث ، القاهرة.
- ١٥- عنتر سليمان (٢٠١٧) : البرمجة اللغوية العصبية، دبلوم وممارس معتمد المركز العالمى للبرمجة اللغوية العصبية.
- ١٦- عويس الجبالى (٢٠٠٥): ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربى، القاهرة.

- ١٧- فؤاد الدواش (٢٠٢٠) : البرمجة اللغوية العصبية " الأصول - النشأة - الماهية - الهياكل - المفاهيم"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٨- كارول هاريس (٢٠٢١) : البرمجة اللغوية العصبية الآن أكثر سهولة، ترجمة مكتبة جرير، مكتبة جرير، الرياض.
- ١٩- ماجد حميد عيد (٢٠٢٢): "فاعلية برنامج تدريب نفسي في تعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم"، مجلة الثقافة الرياضية، المجلد (١٣)، العدد (٢)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة تكريت.
- ٢٠- محمد السيد عسكر (٢٠٢١): "فاعلية برنامج تعبئة عقلية على الطاقة النفسية وحالة قلق المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم"، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٥٦)، الجزء (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوت.
- ٢١- محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٢- محمد العربي شمعون (٢٠٠٧): الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية، مؤتمر قسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢٣- محمد حسن علاوى (٢٠٠٨): علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٤- محمد حسن علاوى (٢٠٠٩): مدخل علم النفس الرياضي، ط (٧)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٥- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): إختبارات الأداء الحركي، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٦- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط٤، ج١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٧- مدحت محمد أبو النصر (٢٠١٦) : البرمجة اللغوية العصبية، ط٢، مجموعة النيل العربية، القاهرة.
- ٢٨- مصطفى حسين باهى، سمير عبدالقادر جاد (٢٠٠٦): سيكولوجية الأداء الرياضى - نظريات، تحليلات، تطبيقات، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٢٩- ولاء محمد كامل (٢٠٢٣): "تأثير برنامج إرشادي نفسي فى تعبئة الطاقة النفسية وتحسين المستوى الرقى لسباحى الزعانف"، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد (٢٨)، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

30-Correa, J., (2015): "Progressive mental toughness training for gymnastics: using visualization techniques to control fear,

anxiety, and doubt", Create Space Independent Publishing Platform; First Edition edition. Retrieved from <https://www.amazon.Com/Progressive-Mental-Toughness-Training-Gymnastics>.

- 31-John Bowman (2019):** sport psychologist, Tips for psyching up.
- 32-Lind, S., (2018) :** Mental training . Web site :http://www.linema.Com/screen_place/mental_training.htm.
- 33- Middleton, S., Marsh, H., Martin A., Richards, G., & Perry, C., (2014):** "Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes", 3rd International Biennial, Self Research Conference, Self-Concept, Motivation and Identity : Where to from here? July 4-7, Berlin, Germany.
- 34-Mikes, J., (2008):** Fundamental of Basketball: Acomplete Mental Training guide Leisure Presspub, Champaign IL.
- 35-Psicol, E., (2018):** Individual differences in energytension cycle and self-regulation of mood. American Psychologist , 45 (10) ,p.,109-127.

**فاعلية التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتعبئة
الطاقة النفسية على المستوى الرقوى لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى**

* أ.م.د/ وفاء على محمد مبروك

أستهدف البحث وضع برنامج تدريب عقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية ومعرفة تأثيره على تعبئة الطاقة النفسية (الوعي والخبرة الذاتية - الثقة بالنفس - مستوى الطموح - التأقلم والاستمتاع - مواجهة الضغوط - خبرات النجاح والفشل - التحكم والسيطرة) والمستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٩) متسابقات ٨٠٠ متر جرى تحت (٢٠) سنة، ومن أدوات البحث: إختبارات بدنية - مقياس الطاقة النفسية - برنامج التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية، وتم إستخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - الوسيط - معامل الإلتواء - إختبار "ت" - معامل الارتباط البسيط - نسب التحسن.

ومن أهم النتائج:

- ١- يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) في تحسين أبعاد الطاقة النفسية لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى تحت (٢٠) سنة.
- ٢- البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية أحدث تحسناً في أبعاد الطاقة النفسية لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى بنسب مئوية تتراوح ما بين (١٣,٨٤) % - (٢٣,٥٣) %.
- ٣- يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) في تطوير المستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى.
- ٣- البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية أحدث تحسناً في المستوى الرقمي لمتسابقات ٨٠٠ متر جرى بلغ قدره (٨,٣٧) %.

The effectiveness of mental training using NLP to mobilize energy Psychological at the digital level for the 800-meter runners

Dr.,:Wafa Ali Mohamed.

* أستاذ مساعد بقسم مسابقات الميدان والمضمار - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

The research aimed to develop a mental training program using NLP and find out its impact on mobilizing psychological energy (awareness and self-experience - self-confidence - level of ambition - adaptation and enjoyment - facing pressure - experiences of success and failure - control and control) and the digital level of the 800-meter runners running, and the researcher used the experimental approach on a sample of (9) 800-meter contestants under (20) years, and research tools: Physical tests - psychological energy scale - mental training program using NLP, and the following statistical methods were used: arithmetic mean - standard deviation - median - torsion coefficient - test "T" - simple correlation coefficient - improvement rates.

Among the most important results:

1- affect the proposed program of mental training using NLP positive impact statistically at the level of (0.05) in improving the dimensions of psychological energy for contestants 800 meters were under (20) years.

2- The proposed program for mental training using NLP has improved the dimensions of the psychological energy of the 800-meter contestants with percentages ranging between (13.84% - 23.53%).

3- The proposed program for mental training using NLP affects a statistically significant positive effect at the level of (0.05) in the development of the digital level of 800-meter runners.

4- The proposed program for mental training using NLP made an improvement in the digital level of the 800-meter contestants (8.37%).