

**فاعلية استخدام تدريبات عقلية بنظام النمذجة اللغوية
العصبية على المهارات العقلية واستراتيجيات التفكير لدى
منتخب جامعة تبوك**

محمد بن عبدالله عسيري *

فاعلية استخدام تدريبات عقلية بنظام النمذجة اللغوية العصبية على المهارات العقلية واستراتيجيات التفكير لدى منتخب جامعة تبوك

من الاهتمام، حيث أن كلا منهما يساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالية [2].

إضافة إلى إن استراتيجيات التفكير Thinking Strategies تعتبر من الأبعاد المعرفية الهامة في الوصول إلى تحقيق مستويات عالية من الأداء وتحقيق الإنجاز البدني عن طريق عزل الأفكار والتغلب على الضغوط. وفي هذا الصدد يشير ميورسانيو Mureasnu إلى اختلاف الاستراتيجيات بين الأفراد، لذا يجب التخطيط المسبق لها من خلال التوقعات المدروسة، والتحكم في الانتباه، والعمل على برمجةها عقلياً، حتى يمكن زيادة التركيز على الأداء الحركي والوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة [3].

ومما لا شك فيه أن أساليب التدريب البدني قد تطورت بشكل كبير لتحقيق طفرة في مجالات الأنشطة البدنية والرياضية المختلفة بمسابقاتها الفردية والجماعية مستفيدة من مبدأ التكامل بين العلوم والمعارف، والتي تهدف إلى تحقيق الفرد الرياضي أفضل المستويات والنتائج في المواقف التدريبية والتنافسية في مجاله، بأقصى ما تسمح به قدراته البدنية والمهارية والنفسية والعقلية والاجتماعية.

ومن الوسائل المعينة على تعديل السلوك الإنساني علم البرمجة اللغوية العصبية، أو ما يسمى الهندسة النفسية. NLP ويعنى بدراسة طريقة التفكير في إدارة الحواس، وتهذيب السلوك، وتحفيز الهمة، وتعديل العادات، وتدعيم القدرات. فيعمل على استخدام لغة العقل بطريقة إيجابية تمكننا من أجل تحقيق أهدافنا [4].

وترتكز البرمجة اللغوية العصبية على العلم الذي يدرس عمليات الاتصال والتحكم في النظم البيولوجية Biology والاجتماعية والتكنولوجية Technology، ويتعامل مع طرق السلوك والتصرف، وتظهر كأحد التطبيقات النفسية والاجتماعية لهذا العلم، والذي من رواده "جورجوريباتيسون Gregory" "Bateson"، "هيمبرتوماتيورانا Humberto Maturana"

المخلص: هدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر استخدام تدريبات عقلية بنظام النمذجة اللغوية العصبية على المهارات العقلية والاستراتيجيات العقلية. واستخدم الباحث المنهج الشبه التجريبي على عينة عشوائية بلغت (30) رياضياً من منتخب جامعة تبوك تم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة والأخرى تجريبية حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي عليها. وتوصل الباحث إلى نتائج منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح البعدي لدى المجموعة التجريبية في المهارات العقلية واستراتيجيات التفكير. وقدم الباحث توصيات منها استخدام النماذج الأخرى للنمذجة اللغوية العصبية.

الكلمات المفتاحية: النمذجة اللغوية العصبية، المهارات العقلية، استراتيجيات التفكير.

1. المقدمة

تعد برامج التدريب العقلي "Mental Training" أحد استراتيجيات التدريب الحديثة التي تحظى باهتمام العديد من المتخصصين في مجال الأنشطة البدنية والرياضية لدورها الإيجابي والفعال في تطوير مستوى الأداء، كونها جزء أساسي من اعداد اللاعب للدخول في المنافسات. والتدريب العقلي من أبعاد علم النفس الرياضي التطبيقي، حيث يحتوى على العديد من الوسائل والخطط التي يمكن إدراجها ضمن برنامج التدريب، والتي تسير جنباً إلى جنب مع برامج التدريب اللياقى والمهاري. كما أنه من الأساليب الحديثة التي اثبتت فاعليتها في تنمية المهارات الحركية، ويساهم في تطوير المستوى المهاري، ويعمل على تدعيم المسارات العصبية للوصول إلى الأداء الصحيح [1].

وفي ذات السياق تقوم المهارات العقلية "Mental Skills" ومنها: (التذكر، التخيل، الذكاء، اتخاذ القرار، الإقناع) بدوراً هاماً في تحقيق الإنجاز والتميز في الأداء، وإغفال هذا الدور يضر بالأداء إلى درجة بعيدة، لذا فاستخدام مثل هذه المهارات وتنميتها، يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وأن ينظر إلى مثل هذه المهارات بنفس المستوى

الاستراتيجيات تسير على هذا النموذج. وقد قام بتطوير هذا النموذج كل من كارل بريبرام Karl Pribram، جورج ميلر George Miller، يرجين جالانتر Eugene Gallanter وهو يعرض إليه تغذية راجعة يمكن أن تستخدم كأداة تساعد على حل المشكلات والإبداع والتطوير [10].

2. مشكلة الدراسة

من خلال ملاحظة الباحث ومجال عمله الأكاديمي والإداري، وكذلك ملاحظات الطاقم الإداري والتدريبي لبعض المظاهر السلبية لرياضي منتخب جامعة تبوك كزيادة معدل تكرار الأخطاء خلال المباريات، وتشتت الانتباه وضعف التركيز والتوقع السلبي تجاه الأداء الشخصي، وردود انفعالية سلبية تجاه أخطاء الحكام أو اللاعبين أو الجمهور في المواقف التدريبية والتنافسية.

لذا جاءت فكره البحث الحالي كمحاولة لتتقية ومعالجة هذه الخبرات للفرد الرياضي عبر حواسه، وترجمة هذه الخبرات باستخدام اللغة، لتحقيق أفضل تشفير لها ولهذا السلوك داخل برنامج العقل في نسق متكامل للوصول إلى برامج لغوية عصبية ونماذج متميزة تبعا للفروق الفردية، مما يقلل من تأثير العوامل والمظاهر السلبية للفرد الرياضي، ويحقق أهداف التدريب والمنافسة، ويطور من استراتيجيات التفكير والمهارات العقلية.

أ. أهمية الدراسة

محاولة لاستخدام واستثمار أحد الاتجاهات المعاصرة في أساليب التنمية البشرية، متمثلة في النمذجة اللغوية العصبية وتطبيقاتها في مجال جديد وهو تطوير المهارات العقلية واستراتيجيات التفكير، وبالتالي تطوير فعالية الأداء الرياضي.

الأهمية التطبيقية للبحث:

قد تسهم نتائج البحث الحالي في تفعيل دور برامج الإعداد النفسي والتحكم في طرق التفكير، واكتساب مهارات التأثير في الآخرين، والانسجام معهم، وصولاً إلى حالة الاندماج الأمثل في الأداء الرياضي.

ب. هدف الدراسة

تطوير المهارات العقلية واستراتيجيات التفكير باستخدام تدريبات عقلية بنظام النمذجة اللغوية العصبية لطلاب منتخب جامعه تبوك.

ج. فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي

و"فرانيسكو فيرلا Fransisco Varela"، حيث أشاروا إلى أن هذا العلم يدخل في جميع تصرفات وسلوكيات الإنسان كما يشمل مجالات عديدة من حياته ويعود بالأثر الإيجابي في طريقة التفكير ومعالجة المعلومة [5].

ويستند هذا العلم في موضوعاته على التجربة والاختبار، ويقود إلى نتائج ملموسة في مجالات متنوعة، وتسهم بإمداد الفرد الرياضي بآليات وطرق تساعد له كي يصبح أكثر كفاءة وفاعلية في تنفيذ متطلبات الأداء التدريبي والتنافسي، وأكثر تحكما في الأفكار والانفعالات والسلوك، وأفضل في القدرة على إنجاز الأهداف، وأكثر إيجابية في تفاعله مع البيئة المحيطة به، حيث تنظر إلى قضية النجاح والتفوق على أنها عملية يمكن صناعتها، وليست هي وليدة الحظ أو الصدفة [6] فتتجه بدراسة كيفية تنظيم الخبرات الذاتية، وأنماط التفكير ودورها في عملية التذكر والإبداع، وعلاقة اللغة بالتفكير [7].

وقد أوضحت "سو نايت Suek night - أن البرمجة اللغوية العصبية تسعى لدراسة ما يجري في الفكر واللغة والسلوك، كما أنها طريقة لتشفير وإعادة إنتاج التفوق، الذي يساعد الفرد على تحقيق النتائج التي يريدها لنفسه ولعمله ولحياته [8].

ومن المبادئ الأساسية لتفعيلها مبدأ النمذجة، حيث تركز على نماذج متميزة في مهارة معينة بهدف الوصول إلى المعطيات المشتركة التي تقود إلى التميز والنجاح، وبالتالي نستطيع نقل هذه الخبرة عن طريق المحاكاة والتدريب.

وتقوم عملية النمذجة على الاستكشاف الواعي للعناصر المكونة لأداء لاعب ما، حيث يمكن تحليل وتصنيف أهدافه وسلوكه، وكذلك طرق تفكيره ومشاعره بأية درجة تفصيلية مطلوبة للتوصل إلى أدق عناصر التفكير (الأشكال الفرعية للحواس) مثل حجم وشكل الصور التي يتخيلها الشخص، التحديد الدقيق لمكان الاحاسيس في جسمه وتفصيلات سلوكه، حيث يتم نمذجة العناصر التي تصنع فارقاً بين الأداء العادي والأداء المتميز، بدلاً من النمذجة الكاملة لكل شيء يفعله الفرد الرياضي المراد نمذجة أدائه، وهو ما يعرف بالنمط الثاني للنمذجة [9].

ويهدف النمط الثاني إلى نمذجة حالات الأداء المتميز الخاصة بالفرد الرياضي لاستخدامها كمورد النمذجة الذاتية - Self-modeling، ويعد نموذج TOTE النموذج الأساسي للاستراتيجية في البرمجة اللغوية العصبية، وكل فئات

فاعلية استخدام تدريبات عقلية بنظام النمذجة اللغوية العصبية على المهارات العقلية

محمد عسيري

والاسترخاء، والتصور العقلي)، ولقد أوصى الباحث بالاستعانة باستراتيجيات التفكير مع البرنامج التقليدي المستخدم في تدريب سلاح الشيش لتطوير مستوى الأداء المهاري.

وأجرى المعشنى [12] دراسة بعنوان " فاعلية برنامج تدريبي لتقنيات البرمجة اللغوية العصبية دراسة لبعض متغيرات الشخصية لدى طلبة الجامعة بسلطنة عمان" وذلك بهدف بناء برنامج تدريبي استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، على مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

كما أجرى محمد [13] دراسة بعنوان "التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية كمدخل لتطوير مستوى الأداء وتقدير الذات لدى الناشئين في رياضة الكاراتيه"، وذلك بهدف بناء برنامج تدريب عقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية، وقد تم استخدام المنهج التجريبي، واشتملت العينة على مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، للناشئين من لاعبي الكاراتيه بجمهورية مصر العربية.. وقد أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج المقترح في تطوير الأداء وتقدير الذات لدى الناشئين قيد البحث، وقد تمت التوصية بضرورة الاستفادة من جهاز التغذية الراجعة قيد البحث في تدعيم واستدعاء المهارة الحركية من العقل.

ثانياً: الدراسات الاجنبية:

قام روشال [14]، بدراسة هدفت إلى التعرف على "استخدام بعض الاستراتيجيات في المجال الرياضي " وقد تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، عن طريق القياس القبلي البعدي، وشملت العينة على خمسة لاعبين، ثلاثة من الإناث واثان من الذكور من فريق التجديف الأولمبي الكندي، بالإضافة الى (11) سباحاً من المستوى الأولمبي ايضا خمسة من الإناث وستة من الذكور، وكانت مدة البرنامج (10) عشرة اسابيع بواقع ساعة كاملة نصفها للتوجيه والنصف الآخر للتطبيق وأشارت نتائج الدراسة إلى تطوير الأداء لدى لاعبي التجديف عن لاعبي السباحة كما أشارت ايضا إلى أهمية استراتيجية التفكير في الواجب المهاري والحديث الذاتي مما اضاف للاعبين كلا الرياضتين العديد من المهارات العقلية وتنميتها والتي منها تركيز الانتباه والثقة بالنفس وانخفاض التوتر والقلق والتحكم الانفعالي أثناء الضغوط.

وفي دراسة أخرى لشامر [15]، بعنوان: "استراتيجية برامج التدريب العقلي للاعبين الماراثون" وذلك بهدف تدعيم أهمية

للمجموعة التجريبية في المهارات العقلية واستراتيجيات التفكير. - توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المهارات العقلية واستراتيجيات التفكير. - توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في القياس البعدي للمهارات العقلية واستراتيجيات التفكير.

د. مصطلحات الدراسة

• التدريب العقلي Mental Training : هي نظام تدريب متتابع، يتضمن الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية، وتوظيفها في تطوير الأداء في المستويات الرياضية المختلفة وتطوير الصحة العامة" [6].

• البرمجة اللغوية العصبية (NLP) Neuro-Linguistic Programming: هي 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 [3].

• النمذجة Modeing: من أهم مهارات البرمجة اللغوية العصبية، حيث نقوم بدراسة نماذج متميزة في مهارة معينة بهدف الوصول إلى المعطيات المشتركة التي ساعدتهم على التميز والنجاح وكونت لديهم هذه الملكة، وبالتالي نستطيع نقل هذه الخبرة عن طريق التدريب للآخرين، وهذه المهارة مفيدة جدا وتستخدم في مجالات متعددة.

3. الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات العربية:

أجرى جبر [11] دراسة بعنوان " فاعلية الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش (دراسة حالة) " وقد استخدمت المنهج التجريبي دراسة حالة على لاعبين، وطبقت ثلاث استراتيجيات من استراتيجيات التفكير، هما التفكير في الواجب المهاري، الحديث الذاتي الإيجابي، تجزئة الأداء وذلك على عينة عمدية من (2) لاعبين ضمن منتخب سلاح الشيش، وكانت مدة البرنامج (12) اسبوعاً بواقع ثلاث وحدات اسبوعياً، وقد تم إيجاد التكافؤ في جميع المتغيرات التجريبية، وكذلك استراتيجيات التفكير المقترحة لتطبيق البرنامج، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود تحسن لدى الحالتين في مستوى الأداء والتوجيه الإيجابي للتوتر نتيجة استخدامهما استراتيجيات التفكير المقترحة، وكذلك بعض المهارات العقلية مثل (تركيز الانتباه،

اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث بلغ حجم العينة (30) رياضياً من المسجلين بفريق منتخب الجامعة للعام الجامعي 2015 - 2016م، تم تقسيمهم إلى مجموعتين كل منهما (15) رياضي.

ج. أدوات الدراسة

1- مقياس الذكاء المتحرر من أثر الثقافة - المقياس الثاني الصورة

(أ) Test of "g": Culture Fair. Scales2 (Forms A)

2- قياس القدرة على الاسترخاء Ability To Relax Scale

3- بطاقة مستويات التوتر العضلي

Muscle Tension Levels Cheat

4- مقياس التصور العقلي في المجال

Imagery Scale In Sport

5- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه

Grid Concentration Test

6- مقياس الاستراتيجيات العقلية في المجال الرياضي

Scale in sport Mental strategies

الخصائص السيكومترية للمقاييس قيد الدراسة:

قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل المقاييس قيد الدراسة للتأكد من صلاحيتها لطبيعة المجتمع الحالي بالدراسة، اما حساب معامل الصدق لهذه المقاييس فتم رصدها من خلال الدراسات السابقة التي تمت على هذه المقاييس كدليل قاطع لمعاملاتها العلمية وبالتالي اخذها بالاعتبار قيد الدراسة الحالية.

- مقياس القدرة على الاسترخاء:

يعد هذا المقياس صالح للاستخدام ولجميع الأعمار الزمنية، بالإضافة إلى أنه تم إيجاد صدق هذا المقياس في العديد من الدراسات السابقة، باستخدام العديد من الطرق، حيث تراوح معامل صدق المقياس ما بين (83,3% - 100%) في الدراسات السابقة.

جدول 1

معامل ثبات مقياس القدرة على الاسترخاء (ن = 10)

القياس	التطبيق الأول	التطبيق الثاني	قيمه
المتغيرات	م	ع	ر
القدرة على الاسترخاء	33,70	4,56	*0,799

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0,05) = (0,738)

- بطاقة مستويات التوتر العضلي:

تم استخدام البطاقة في العديد من البحوث والدراسات في

استخدام استراتيجيات التفكير وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك على عينة مكونة من عشرة لاعبين من المستويات العالية لعدي المارثون مع الاستعانة بتدريبات الانتقال مع التدريب العقلي وتدريبات الأيروبيك لتجنب حدوث الاصابات وكانت أهم نتائج هذه الدراسة ان استخدام استراتيجيات التفكير إلى جانب التدريب البدني يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى المهاري وتجنب حدوث الإصابات.

أجرى اندرسون وفولنكر [16] دراسة حول تأثير برنامج مقترح لاستراتيجية الحديث الذاتي على تعلم المهارات الحركية للأطفال لتعليم مهارة الرمي لأعلى، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من الأطفال سن ثمانية إلى تسعة سنوات (بنين - بنات)، واشتملت على عدد (30) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية (15) لاعباً والأخرى ضابطة (15) لاعباً. وقد استمر البرنامج التدريبي لمدة ثلاثة اسابيع، وقد تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً للتدريب على الحديث الذاتي الخاص بتنمية المهارة قيد البحث، بينما لم تتلق المجموعة الضابطة أي تدريب على الحديث الذاتي، وقد اسفرت هذه الدراسة على تفوق الأطفال في المجموعة التجريبية على الأطفال في المجموعة الضابطة في تعلم مهارة الرمي لأعلى، وأنه هناك تأثير ايجابي ذو مستوى معنوية في التعلم الحركي لأطفال هذه المجموعة، كما ظهر ايضاً عدم وجود اختلاف بين الجنسين في التعلم الحركي باستخدام استراتيجية الحديث الذاتي.

4. الطريقة والإجراءات

أ. منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي لكل منهما وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

ب. مجتمع وعينه الدراسة

طلاب منتخب جامعه تبوك والبالغ عددهم (52) رياضي، تم

جدول 2

معامل ثبات بطاقة مستويات التوتر العضلي (ن = 10)

قيمه "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*0,784	4,23	6,89	2,19	6,44	مستويات التوتر العضلي	التوتر العضلي للوجه
*0,801	2,05	4,78	2,60	4,56		التوتر العضلي للذراعين
*0,817	6,54	13,56	6,89	14,22		التوتر العضلي للذراع
*0,844	6,34	9,22	6,31	8,89		التوتر العضلي للرجلين
*0,903	16,93	34,44	16,36	34,11		الاسترخاء العام

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0,05) = (0,738) كما تم حساب معامل ثبات المقياس باستخدام طريقة تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه، وذلك على عينات مختلفة من الرياضيين، وقد تراوح معامل الارتباط بين التطبيقين ما بين (0,83، 0,86)، مما يدل على تميز المقياس بدرجة عالية من الثبات. أشارت النتائج إلى تميز المقياس بدرجة عالية من الصدق،

جدول 3

معامل ثبات مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي (ن = 10)

قيمه "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*0,908	1,73	17,05	1,55	17,62	التصور العقلي	التصور البصري
*0,911	2,00	14,22	1,90	14,67		التصور السمعي
*0,822	2,48	14,80	2,46	14,01		التصور الحسي
*0,900	2,00	17,39	2,01	18,78		الحالة الانفعالية
*0,791	2,10	16,11	2,09	15,56		التحكم في الصورة

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0,05) = (0,738) النتائج أن الاختبار له قدرة تمييزية عالية بالنسبة للرياضيين ذوي القدرة العالية على تركيز الانتباه، كما تم حساب معامل ثبات الاختبار باستخدام الاتساق الداخلي للاختبار عند تطبيقه على عينات مختلفة من الرياضيين، وقد بلغ معامل "الف" (0,85)، كما استخدم هذا الاختبار في العديد من البحوث والدراسات في المجال الرياضي. تم حساب صدق الاختبار بعدة طرق مختلفة، وقد أوضحت

جدول 4

معامل ثبات اختبار الشبكة لتركيز الانتباه (ن = 10)

قيمه "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*0,846	2,90	8,58	2,51	8,04	تركيز الانتباه	

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0,05) = (0,738) تراوح معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد لإيجاد صدق الاتساق الداخلي للاختبار ما بين (0,578 - 0,822) في دراسات سابقة. تم إيجاد معامل ثبات الاختبار باستخدام طريقة التجزئة النصفية عن طريق تطبيق الاختبار على عشرة لاعبين لتبلغ قيمة معامل الارتباط بين الجزئين - مقياس الاستراتيجيات العقلية في المجال الرياضي:

جدول 5

معامل ثبات مقياس الاستراتيجيات العقلية في المجال الرياضي (ن = 10)

قيمه "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		القياس المتغيرات
	ع	م	ع	م	
*0,987	6,20	34,60	7,61	32,30	استراتيجيات الحديث الذاتي الايجابي
*0,788	6,56	31,04	5,41	29,13	التفكير في الواجب المهارى
*0,816	6,43	32,80	7,23	31,22	الكلمات المزاجية
*0,819	6,49	30,10	6,60	28,56	تجزئة الأداء
*0,907	5,50	35,11	4,75	34,00	بناء الأهداف
*0,755	5,80	32,22	5,13	29,44	الاستثارة
*0,818	7,80	29,81	7,20	27,78	التحكم الانفعالي
*0,918	5,39	24,56	5,52	23,72	الآلية
*0,920	3,53	15,70	2,07	14,40	التفكير الايجابي

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0,05) = (0,738) التطبيقين الأول والثاني لمقياس الاستراتيجيات العقلية في المجال الرياضي. يوضح جدول (5) أنه يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين

جدول 6

التوصيف الإحصائي لأفراد العينة في المتغيرات قيد البحث (ن = 30)

الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس المتغير
0,674	5,81	34,33	الاسترخاء القدرة على الاسترخاء
1,46	1,83	6,88	التوتر العضلي للوجه
0,201	1,64	6,99	التوتر العضلي الذراعين
1,21	4,84	16,00	التوتر العضلي الجذع
0,516	4,89	11,44	التوتر العضلي الرجلين
1,22	11,94	41,11	الاسترخاء العام
1,28	1,22	15,33	التصور العقلي
0,515-	2,30	12,33	التصور السمعي
0,092	2,20	13,55	التصور الحسي
0,038	1,87	15,44	الحالة الانفعالية
1,012	1,74	15,77	التحكم في الصورة
0,720	2,59	6,88	تركيز الانتباه
1,010-	7,59	32,33	استراتيجيات الحديث الذاتي الايجابي
0,363-	5,44	29,33	التفكير في الواجب المهارى
0,618	7,49	30,22	الكلمات المزاجية
0,652-	6,59	27,55	تجزئة الأداء
0,085-	4,33	32,55	بناء الأهداف
0,255	5,29	29,33	الاستثارة
0,360	8,22	26,77	التحكم الانفعالي
0,373	5,71	23,77	الآلية
1,09	2,06	13,44	التفكير الايجابي

(3+، -3)، مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في المتغيرات قيد

يتضح من جدول (6) أن قيم معامل الالتواء انحصرت بين

فاعلية استخدام تدريبات عقلية بنظام النمذجة اللغوية العصبية على المهارات العقلية

محمد عسيري

الانتقابات العضلية، وقد تضمن هذا البعد (4) ربع وحدات تدريبية من وحدات البرنامج، بزمن قدره (120) دقيقة، وبنسبة مساهمة (11,11%) من البرنامج المقترح.

البعد الثاني: التصور العقلي الأساسي Basic Mental Imagery

استخدم الباحث كل من تدريبات وضوح الصورة وتدريبات للتحكم في الصورة، وذلك لبعض الصور المتعارف عليها والبسيطة في حياة الرياضي اليومية مثل الاشكال (المثلث، المربع، الدائرة...)، ثم يلي ذلك تصور الأشخاص أو الزملاء أو الرياضي لنفسه، وهو يؤدي بعض المهارات الحركية الخاصة برياضته. وقد تضمن هذا البعد (3) ثلاث وحدات تدريبية من وحدات البرنامج، بزمن قدره (90) دقيقة، وبنسبة مساهمة (33,8%) من البرنامج المقترح.

البعد الثالث: الانتباه Attention

محاولة إحساس الرياضي بحركة المجموعات العضلية المختلفة بدا من القدم والرجلين، وصولاً بعضلات الظهر والبطن، وانتهاء بعضلات الذراعين والكتفين، واحتكاك قدمه بالأرض. وذلك بهدف زيادة ادراك ووعي الرياضي بالمشيرات المحيطة في بيئته باستخدام حواسه المختلفة. وقد تضمن هذا البعد (1) وحدة تدريبية من وحدات البرنامج، بزمن قدره (30) دقيقة، وبنسبة مساهمة (77,2%) من البرنامج المقترح.

المحور الثاني: المهارات العقلية الخاصة

البعد الأول: التصور العقلي المتعدد الأبعاد Special Mental Imagery

استخدم الباحث مجموعة تدريبات لتنمية التصور المتعدد الأبعاد (البصري، السمعي، الحس حركي، الانفعالي، التحكم في التصور)، بحيث يستطيع الرياضي تكوين صورة واقعية في العقل عن الأداء الحركي، مصحوبة بكافة المشيرات البصرية والسمعية والحسية والانفعالية. وقد تضمن هذا البعد (3) ثلاث وحدة تدريبية من وحدات البرنامج، بزمن قدره (90) دقيقة، وبنسبة مساهمة (33,8%) من البرنامج المقترح.

البعد الثاني: تركيز الانتباه Concentration

استخدم الباحث لتدريب الرياضي على توجيه انتباهه وبشكل دقيق نحو بعض المشيرات الخاص بمفردات الأداء الحركي. فعلى سبيل المثال: الخطوات الفنية لأداء مهارة حركية بالرجل مع عزل الافكار السلبية التي قد تمر على الرياضي خلال بعض مواقف المنافسة (الهزيمة أو تذكر خبرات فشل

البحث.

البرنامج المقترح باستخدام النمذجة اللغوية العصبية:

أ- أهداف البرنامج:

هدف البرنامج المقترح إلى تنمية بعض المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء العضلي والعقلي - التصور العقلي - الانتباه) باستخدام النمذجة اللغوية العصبية.

ب- محاور وأبعاد البرنامج:

اشتمل البرنامج المقترح على مجموعة من المحاور والأبعاد الأساسية الآتية:

المحور الأول: المهارات العقلية الأساسية Basic Mental Skills

البعد الأول: الاسترخاء العضلي والعقلي.

البعد الثاني: التصور العقلي الأساسي.

البعد الثالث: الانتباه.

المحور الثاني: المهارات العقلية الخاصة Special Mental Skills

البعد الأول: التصور العقلي متعدد الأبعاد.

البعد الثاني: تركيز الانتباه.

المحور الثالث: النمذجة اللغوية العصبية Neuro-Linguistic Programming

البعد الأول: الاحساس الداخلي.

البعد الثاني: الاحساس الخارجي.

البعد الثالث: نماذج التمثيلات الداخلية.

البعد الرابع: الحالة الانفعالية.

البعد الخامس: القيم والمعتقدات.

ج- المدة الزمنية للبرنامج:

تم تحديد (12) أسبوعاً بواقع (3) ثلاث وحدات تدريب أسبوعياً وبمعدل (30) دقيقة لكل وحدة تدريبية، وبذلك يبلغ إجمالي الوحدات التدريبية (36) وحدة، بإجمالي عدد ساعات (18) ساعة.

د- محتوى البرنامج:

المحور الأول: المهارات العقلية الأساسية

البعد الأول: الاسترخاء العضلي والعقلي Muscular And Mental Relaxation

استخدم الباحث أسلوب الاسترخاء التعاقبي Progressive Relaxation، بهدف مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الاحساس بالتوتر (عند الانتقابات العضلي)، والاحساس بالاسترخاء العضلي، عن طريق

بزمن قدره (120) دقيقة، وبنسبة مساهمة (11,11%) من البرنامج المقترح.

البعد الثالث: نماذج التمثيلات الداخلية Internal Models
فعلى سبيل المثال:

- تجهيز ورقة وقلم ومنضدة ومكان هادئ.
- ارسم دائرة في وسط الورقة الموضوعية أفقياً.
- أكتب داخلها كلمة تعبر عن ما ترغب في تحقيقه في رياضتك.
- ارسم خمس خطوط قصيرة يمين ويسار الدائرة ومتصلة بها، بحيث ينتهي كل خط بدائرة.
- أكتب داخل كل دائرة فرعية بدون التوقف للتفكير كلمة تعبر عن هذه الحصيلة بالنسبة اليك، فهذا تدريب وليس اختبار ومدته (دقيقة واحدة).
- ارسم من كل دائرة فرعية ثلاث خطوط أخرى تنتهي بدائرة، اكتب فيها أين ومتى ومع من تريد تحقيق هذه الحصيلة.
- ارسم دائرة فرعية تمثل الثلاث دوائر السابقة، اكتب فيه الدليل على وصولك لما تريد.
- ارسم ثلاث خطوط فرعية آخر تنتهي بدائرة، اكتب فيها ثلاث أمور سوف تتحسن إيجابياً عندما تحقق حصيلتك.
- اسفل ويمين الورقة اكتب في نقاط محددة ما الذي قد تفقده خلال تحقيقك لحصيلتك؟ ثم اكتب في نقاط محددة ما الذي قد يحول دون فقدك لهذه الأمور إن كان أفضل؟
- أعلى ويسار الورقة اكتب في نقاط محددة، ما هو التأثير الإيجابي في حياتك عند تحقيق حصيلتك؟
- اسفل ويسار الورقة اكتب في نقاط محددة ما المعوقات التي قد تعترضك خلال تنفيذك لخطوات حصيلتك؟
- أكتب في نقاط محددة، ما الأسباب التي منعتك من تحقيق حصيلتك حتى الآن؟
- أكتب في نقاط محددة، ما الإمكانيات التي تمتلكها والتي تحتاجها لتحقيق حصيلتك؟
- وفي النهاية اكتب ما الخطوة الأولى لبدا تحقيق حصيلتك؟ ومتى وكيف تبدأ التنفيذ؟
- ويتم التأكيد على الرياضي على مداومة التفكير في حصيلته، ومتابعة خطوات تنفيذها.
- ثم يقوم الباحث بعمل المكونات الأساسية للاستراتيجية بهدف تطوير انماط تفكيره خلال المنافسة، فعلى سبيل المثال: تصور أفضل مهارة هجومية قمت بأدائها في إحدى المنافسات.

سابقة أو تعظيم قدرات المنافس....)، وقد تضمن هذا البعد (3) وحدات تدريبية من وحدات البرنامج، بزمن قدره (90) دقيقة، وبنسبة مساهمة (33,8%) من البرنامج المقترح.

المحور الثالث: النمذجة اللغوية العصبية:

البعد الأول: الاحساس الداخلي Internal Sensation
(Down Time)

يمثل هذا المحور بأبعاده البنية الأساسية لبرنامج التدريب العقلي المقترح، ويعبر عن مستوى وعي الرياضي بخبراته الداخلية سواء البصرية أو السمعية أو الانفعالية - استخدم الباحث تدريبات التمايز الداخلي البصري من خلال عمل ما يلي:

- اغمض عينيك.
- فكر في خط سيرك إلى الملعب.
- اذا كانت الظلام يحيط بالجو فحولها إلى إشراق في ضوء النهار.
- ثم أعد الصورة إلى أصلها في عقلك.
- واذا كانت تتميز بالسكون فحولها إلى الحركة.
- ثم أعد الصورة إلى أصلها في عقلك.

من ناحية أخرى تسمح تدريبات الاحساس الداخلي بتحقيق التحكم في الخصائص المميزة لتفكير الرياضي (النظام التمثيلي المفضل)، لمساعدته في زيادة قدرته على تغيير طبيعة خبرات الفشل مثل الهزيمة أو الإصابة....، وبذلك يستطيع الرياضي حفظ ذكرياته بالطريقة التي يريد أن يشعر بها مثل (البهجة، التحدي، الحماس.....).

وقد تضمن هذا البعد (4) وحدات تدريبية من وحدات البرنامج، بزمن قدره (120) دقيقة، وبنسبة مساهمة (11,11%) من البرنامج المقترح.

البعد الثاني: الاحساس الخارجي (External Sensation)
Up Time

استخدم الباحث تدريبات التمايز الخارجي البصري، السمعي، الحركي، الانفعالي، لكل المتغيرات المحيطة بالرياضي مثل الجمهور، المدرب، الحكام، الملعب، أداء المنافس من خلال ما يلي:

- تأمل في كل ما يحيط بك...
- فرق بين الرياضي السريع، والبطيء في الأداء..
- توقع مستوى الرياضيين.....
- وقد تضمن هذا البعد (4) وحدات تدريبية من وحدات البرنامج،

فاعلية استخدام تدريبات عقليه بنظام النمذجة اللغوية العصبية على المهارات العقلية

محمد عسيري

الاتفاعلية الإيجابية وقد تضمن هذا البعد (3) وحدات تدريبية من وحدات البرنامج، بزمّن قدره (90) دقيقة، وبنسبة مساهمة (8,33%) من البرنامج المقترح.

البعد الخامس: العبارات الإيجابية

استخدمها الباحث كوسيلة لتطوير وإعادة تشكيل النماذج العقلية داخل البرنامج العقلي ل الرياضيين وهي: ليس هناك فشل، هناك فقط تغذية مرتدة.

- اذا تمكن شخص ما من فعل شيء ما، فأني شخص يمكنه ذلك.

- هناك حل لكل مشكلة.

وقد تضمن هذا البعد (4) وحدة تدريبية من وحدات البرنامج، بزمّن قدره (120) دقيقة، وبنسبة مساهمة (11,11%) من البرنامج المقترح.

• تصور حركة كل جزء من أجزاء جسمك اثناء الهجوم.

• ركز على سماع الصوت الحماسي لأدائك داخل عقلك، مع سماع صوت تشجيع زملائك والجمهور.

• تابع الاحساس بحركات العضلات المشتركة في أداء هذه المهارة، ومدى الدفاع وخفة الحركة.

• استمتع بإحساسك بالفرحة مع أدائك لهذه المهارة.

وبذلك يمكن ترسيخ نموذج ذهني داخلي لطريقة أداء الرياضي

تسمح بتتابع انماط التفكير لديه وتوفير بدائل سريعة ومتلاحقة

تتناسب وسرعة الأداء. وقد تضمن هذا البعد (7) وحدات

تدريبية من وحدات البرنامج، بزمّن قدره (210) دقيقة، وبنسبة

مساهمة (19,44%) من البرنامج المقترح.

البعد الرابع: الحالة الانفعالية Emotional State

استخدم الباحث أسلوب التحكم في التنفس والحجرة العقلية

مع الرياضيين للتحويل من الحالة الانفعالية السلبية إلى الحالة

جدول 7

التوزيع الزمني والنسب المئوية وعدد الوحدات التدريبية لأبعاد البرنامج المقترح

النسبة المئوية	الزمن الكلي بالدقائق	عدد الوحدات	البيان المحاور
%22,22	240	8	المهارات العقلية الاساسية
%16,67	180	6	المهارات العقلية الخاصة
%61,11	660	22	النمذجة اللغوية العصبية
%100	1080	36	المجموع

ثانياً: إجراءات الدراسة:

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية لعدد (10) من

رياضي منتخب جامعة تبوك، وخارج العينة الأساسية بهدف:

- التأكد من صلاحية أدوات البحث.

- تجهيز المكان المخصص للتجربة.

- التنسيق مع الجهاز الفني والإداري لمنتخب الجامعة لتحديد

التوقيت المناسب لإجراء التجربة.

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث التجريبية والضابطة

في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث (30) رياضي.

تطبيق البرنامج المقترح:

قام الباحث بتطبيق تجربة البحث على عينة البحث

التجريبية هو البالغ عددها (15) رياضي.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتين البحث في المتغيرات

المختارة مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في

القياسات القبليّة.

5. النتائج

جدول 8

الفروق بين المجموعتين في القياس القبلي في المهارات العقلية (ن = 30)

البيان	المجموعة التجريبية		المجموعة لضابطة		المتغيرات
	م	ع	م	ع	
الاسترخاء	34,33	5,60	33,30	5,66	القدرة على الاسترخاء
التوتر العضلي للوجه	6,09	1,83	6,58	1,87	التوتر العضلي للوجه
التوتر العضلي لذراعين	5,78	1,64	6,00	1,69	التوتر العضلي لذراعين
					الدلالة
					ت
					0.099
					0.587
					0.214

0.365	0.899	4,80	16,55	4,89	16,02	التوتر العضلي الجذع	
0.458	1.05	5,88	11,89	5,90	11,44	التوتر العضلي الرجلين	
0.059	0.847	13.00	42.00	12,55	41,22	الاسترخاء العام	
0.741	0.795	1,29	15,59	1,22	15,03	التصور البصري	التصور العقلي
0.125	0.852	2,22	12,71	2,35	12,93	التصور السمعي	
0369	0921	2,15	11.40	2,30	12,50	التصور الحسي	
0.621	0.743	1,81	15,40	1,88	15,49	الحالة الانفعالية	
0.741	0.749	1,79	14,79	1,72	14,71	التحكم في الصورة	
0.091	0.879	2,53	6,89	2,47	6,09	تركيز الانتباه	الانتباه

يتضح من جدول (8) عدم وجود فروق ذات دلالة الدراسة، مما يدل على مدى تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق إحصائية بين المجموعتين في القياس القبلي للمهارات العقلية قيد البرنامج.

جدول 9. الفروق بين المجموعتين في القياس القبلي في استراتيجيات التفكير (ن = 30)

القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات	الدلالة
	م	ع	م	ع		
استراتيجيات	32,15	7,50	33,15	7,55	الحديث الذاتي الإيجابي	0.789
التفكير	29,33	5,45	29,00	5,49	التفكير في الواجب المهاري	0.456
	29,22	7,13	28,22	7,33	الكلمات المزاجية	0.321
	27,06	6,50	27,82	6,55	تجزئة الأداء	0.751
	32,00	4,31	32,41	4,33	بناء الأهداف	0.098
	29,00	5,17	29,89	5,87	الاستثارة	0.851
	26,08	7,02	26,00	7,00	التحكم الانفعالي	0.077
	23,78	5,77	24,78	5,97	الآلية	0.862
	12,44	2,17	11,14	2,77	التفكير الإيجابي	0.459

• الدلالة أصغر من 0.05

تطبيق البرنامج.

يتضح من جدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس القبلي للاستراتيجيات التفكير قيد الدراسة، مما يدل على مدى تكافؤ المجموعتين قبل

الفرض الأول:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المهارات العقلية واستراتيجيات التفكير.

جدول 10. الفروق بين القياسين (القبلي/ البعدي) في المهارات العقلية ونسب التحسن لدى المجموعة التجريبية (ن = 15)

البيان	القياس القبلي		القياس البعدي		المتغيرات	نسبة التحسن %
	م	ع	م	ع		
الاسترخاء	34,33	5,60	39,44	5,25	القدرة على الاسترخاء	14.88
	6,09	1,83	5,40	2,30	التوتر العضلي للوجه	11.33
	5,78	1,64	4,22	2,05	التوتر العضلي الذراعين	27.00
	16,02	4,89	12,00	4,59	التوتر العضلي الجذع	25.00
	11,44	5,90	7,05	5,68	التوتر العضلي الرجلين	38.3
	41,22	12,55	29,20	10,70	الاسترخاء العام	29.1
التصور	15,03	1,22	17,44	2,07	التصور البصري	16.03
العقلي	12,93	2,35	15,09	2,85	التصور السمعي	16.70
	12,50	2,30	16,00	2,45	التصور الحسي	28.00
	15,49	1,88	17,09	1,90	الحالة الانفعالية	10.30
	14,71	1,72	17,89	1,55	التحكم في الصورة	21.6
الانتباه	6,09	2,47	9,08	2,80	تركيز الانتباه	49.00

يتضح من جدول (10) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العقلية لصالح القياس البعدي، وقد تفاوتت نسب التحسن لدى القياسين لدى المجموعة التجريبية قيد الدراسة في قياس المهارات المجموعة حيث تراوحت ما بين (10.30% - 49.00%).

جدول 11

الفروق بين القياسين في استراتيجيات التفكير ونسب التحسن لدى المجموعة التجريبية (ن = 15)

القياس	المتغيرات	القبلي		البعدي		الفرق		نسبة التحسن %
		م	ع	م	ع	ت	الدلالة	
استراتيجيات	الحديث الذاتي الإيجابي	32,15	7,50	38,00	3,90	4.32*	0.000	18.2
التفكير	التفكير في الواجب المهارى	29,33	5,45	33,59	5,40	7.54*	0.000	14.52
	الكلمات المزاجية	29,22	7,13	33,22	4,31	5.66*	0.005	13.68
	تجزئة الأداء	27,06	6,50	31,97	5,70	4.63*	0.009	18.14
	بناء الأهداف	32,00	4,31	34,56	4,29	5.24*	0.041	8.00
	الاستنارة	29,00	5,17	32,05	5,21	6.78*	0.000	10.51
	التحكم الانفعالي	26,08	7,02	30,22	7,15	3.99*	0.000	15.87
	الآلية	23,78	5,77	27,99	4,62	5.21*	0.000	17.70
	التفكير الإيجابي	12,44	2,17	15,59	3,60	7.05*	0.000	25.32

• الدلالة أصغر من 0.05 نسب التحسن ما بين (8.00% - 18.2%).

يتضح من جدول (11) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لدى المجموعة التجريبية قيد الدراسة في قياس استراتيجيات التفكير لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت النسب ما بين (8.00% - 18.2%). الفرض الثاني: - توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المهارات العقلية واستراتيجيات التفكير.

جدول 12

الفروق بين القياسين (القبلي/ البعدي) في المهارات العقلية ونسب التحسن لدى المجموعة الضابطة (ن = 15)

البيان	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق		نسبة التحسن %
		م	ع	م	ع	ت	الدلالة	
الاسترخاء	القدرة على الاسترخاء	33,30	5,66	33,44	5,69	0.632	0.658	0.420
	التوتر العضلي للوجه	6,58	1,87	6,59	1,89	0.988	0.971	0.152
	التوتر العضلي الذراعين	6,00	1,69	6,15	1,62	0.874	0.233	2.50
	التوتر العضلي الجذع	16,55	4,80	17,00	4,85	0.832	0.412	2.72
	التوتر العضلي الرجلين	11,89	5,88	11,71	5,85	0.921	0.059	1.51
	الاسترخاء العام	42,00	13,00	42,02	13,00	0.836	0.614	0.047
التصور	التصور البصرى	15,59	1,29	15,88	1,32	0.730	0.371	1.86
العقلي	التصور السمعي	12,71	2,22	13,00	2,21	1.08	0.841	2.28
	التصور الحسى	11,40	2,15	11,47	2,10	0.943	0.921	0.614
	الحالة الانفعالية	15,40	1,81	16,20	1,81	0.689	0.541	5.19
	التحكم في الصورة	14,79	1,79	14,11	1,70	0.687	0.098	4.59
الانتباه	تركيز الانتباه	6,89	2,53	6,15	2,50	1.06	0.078	10.74

• الدلالة أصغر من 0.05 قياس المهارات العقلية، وقد تفاوتت نسب التحسن لدى المجموعة حيث تراوحت ما بين (0.047% - 10.74%).

يتضح من جدول (12) أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لدى المجموعة الضابطة قيد الدراسة في

جدول 13

الفروق بين القياسين في استراتيجيات التفكير ونسب التحسن لدى المجموعة الضابطة (ن = 15)

القياس	المتغيرات	القبلي		البعدي		نسبة التحسن %
		م	ع	م	ع	
استراتيجيات	الحديث الذاتي الإيجابي	33,15	7,55	33,95	7,59	0.514
التفكير	التفكير في الواجب المهاري	29,00	5,49	30,5	5,66	0.096
	الكلمات المزاجية	28,22	7,33	28,99	7,41	0.074
	تجزئة الأداء	27,82	6,55	28,05	6,20	0.532
	بناء الأهداف	32,41	4,33	33,44	4,53	0.412
	الاستثارة	29,89	5,87	30,18	5,77	0.877
	التحكم الانفعالي	26,00	7,00	26,56	7,21	0.631
	الآلية	24,78	5,97	24,18	5,95	0.532
	التفكير الإيجابي	11,14	2,77	12,00	2,80	0.647

(0.248% - 7.71%)

• الدلالة أصغر من 0.05

يتضح من جدول (13) أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية

الفرض الثالث:
- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي
يأس استراتيجيات التفكير، حيث تراوحت نسب التحسن ما بين للمهارات العقلية واستراتيجيات التفكير.

جدول 14

الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي للمهارات العقلية (ن = 30)

البيان	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدلالة
		م	ع	م	ع	
الاسترخاء	القدرة على الاسترخاء	39,44	5,25	33,44	5,69	0.000
	التوتر العضلي للوجه	5,40	2,30	6,59	1,89	0.000
	التوتر العضلي الذراعين	4,22	2,05	6,15	1,62	0.000
	التوتر العضلي الجذع	12,00	4,59	17,00	4,85	0.000
	التوتر العضلي الرجلين	7,05	5,68	11,71	5,85	0.000
	الاسترخاء العام	29,20	10,70	42,02	13,00	0.000
التصور	التصور البصري	17,44	2,07	15,88	1,32	0.000
العقلي	التصور السمعي	15,09	2,85	13,00	2,21	0.000
	التصور الحسي	16,00	2,45	11,47	2,10	0.000
	الحالة الانفعالية	17,09	1,90	16,20	1,81	0.000
	التحكم في الصورة	17,89	1,55	14,11	1,70	0.000
الانتباه	تركيز الانتباه	9,08	2,80	6,15	2,50	0.000

• الدلالة أصغر من 0.05

المجموعتين في قياس المهارات العقلية لصالح المجموعة التجريبية.
يتضح من جدول (14) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

جدول 15

الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي لاستراتيجيات التفكير (ن = 30)

القياس	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدلالة
		م	ع	م	ع	
استراتيجيات التفكير	الحديث الذاتي الإيجابي	38,00	3,90	33,95	7,59	0.000
	التفكير في الواجب المهاري	33,59	5,40	30,5	5,66	0.000
	الكلمات المزاجية	33,22	4,31	28,99	7,41	0.000

فاعلية استخدام تدريبات عقلية بنظام النمذجة اللغوية العصبية على المهارات العقلية

محمد عسيري

0.000	*7.11	6,20	28.05	5,70	31,97	تجزئة الأداء
0.000	*3.88	4.53	33,44	4,29	34,56	بناء الأهداف
0.000	*4.98	5,77	30,18	5,21	32,05	الاستثارة
0.000	*4.85	7,21	26,56	7,15	30,22	التحكم الانفعالي
0.000	*6.41	5,95	24,18	4,62	27,99	الآلية
0.000	*7.43	2,80	12.00	3,60	15,59	التفكير الإيجابي

• الدلالة أصغر من 0.05

المقترح.

- مناقشة نتائج استراتيجيات التفكير:

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات استراتيجيات التفكير لصالح القياس البعدي، بينما لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة قيد البحث ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى أن استخدام استراتيجيات النمذجة اللغوية العصبية والتي تعظم مبدأ النتائج المصاغة بدقة، ساهمت في الارتقاء بأساليب التفكير.

استخدام الباحث (لغة الحواس) في تدريبات كتابة الحصيلة أثناء الجلسات مع الرياضيين، ساهم في معرفة كل رياضي لحصيلته جيداً، وبالتالي يخفض مستوى القلق الجسمي والمعرفي، مع زيادة تركيز الانتباه على المثيرات المطلوبة فقط في الأداء.

كما تم تكرار استخدام الجمل القصيرة الإيجابية في الحوار مع الرياضي، ساهم في سرعة فهم العقل الواعي لها، وتنفيذها مع سهولة تكوينها داخل البرنامج العقلي للرياضي.

كما أظهرت النتائج نسبة تحسن لدى المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة وقد يرجع الباحث ذلك إلى أن فكره تعميق فرضية أن هناك حل لكل مشكلة أدى إلى تطوير طرق التفكير مع وجود العديد من البدائل المتاحة خلال المواقف التنافسية الصعبة.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه الدواش [6] بأن الافتراضات المسبقة والتغذية الراجعة من أهم مبادئ النمذجة اللغوية العصبية التي تسعى إلى تدعيم المفاهيم الإيجابية للأفراد، وإنجاز نتائج محددة.

7. التوصيات

في حدود نتائج البحث وانطلاقاً من الاستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:

- 1- استخدام النماذج الأخرى للبرمجة اللغوية العصبية لتطوير المهارات العقلية واستراتيجيات التفكير وفعالية الأداء الرياضي.
- 2- التأكيد على تدريب المهارات العقلية الأساسية والتي لا تقل

يتضح من جدول (15) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في قياس استراتيجيات التفكير لصالح المجموعة التجريبية.

6. مناقشة النتائج

- مناقشة نتائج المهارات العقلية باستخدام النمذجة اللغوية العصبية:

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية قيد البحث، بينما لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة قيد البحث، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى إن تأثير البرنامج المقترح باستخدام النمذجة اللغوية العصبية في الوصول إلى مستوى الاسترخاء العضلي العام الأمثل للطرفين العلوي والسفلي باستخدام تطوير الاحساس بالفروق بين التوتر والاسترخاء العضلي لكل المجموعات العضلية للجسم.

استخدام اللغة الإيجابية للوصول لحالة تعطي الرياضي أكبر قدر من القدرة على استدعاء خبرات حسيه تتوافق مع الكلمات وبالتالي سرعة الوصول للاسترخاء العضلي والعقلي.

كما أن تدعيم الاهتمام بالغرفة العقلية كأفضل مكان يشعر فيه الرياضي بالاسترخاء والخصوصية، وأعطاه القدرة على التحكم في تفرغ التوترات العضلية والافكار السلبية مثل (الاحساس بالشد العضلي أو القلق أو التوتر أو الهزيمة.....) بمجرد الاحساس بها، ودعم الطاقات الإيجابية التي يشعر بالاحتياج إليها مثل: (النشاط - الحيوية - الثقة في النفس - التركيز في الأداء....).

كما أظهرت النتائج نسبة تحسن لدى المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة وقد يرجع الباحث ذلك إلى أن مقدار ما تمثله مهارة الاسترخاء من أهمية في خفض مستوى التوتر العضلي والعقلي، هذا بالإضافة إلى كونها الخطوة الأولى والتي تعتمد عليها المهارات العقلية الأخرى في هرم التدريب العقلي بالمقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تستخدم البرنامج

- أهمية عن تدريب المهارات الحركية.
- 3- تحقيق مبدأ التكامل والتواصل بين الجهاز الإداري والفني وبين الرياضيين.
- 4- تنمية وتطوير استخدام الرياضيين للحواس المختلفة في استرجاع خبرات الأداء الإيجابية (صوت، صورة، إحساس).
- 5- مراعاة الفروق الفردية في التدريب على استراتيجيات التفكير بما يسمح بتحقيق فعالية الأداء المطلوبة.

المراجع

أ. المراجع العربية

- [1] الأبحر، محمد عاطف (1991): دراسة مقارنة بين لاعبي المبارزة والملاكمة في السمات الانفعالية وبعض المظاهر الانفعالية المصاحبة أثناء المنافسات الرياضية، المجلة العلمية للتربية الرياضية، جامعة حلوان.
- [2] شمعون، محمد العربي (1996): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- [3] شمعون، محمد العربي (1999): علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- [4] الفقي، إبراهيم (2001): البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود. المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية.
- [5] سليمان، عنتر (2006): دبلوم البرمجة اللغوية العصبية، المركز العالمي للبرمجة اللغوية العصبية، ص 16-42، www.icnlp.net
- [6] الدواش، فؤاد (2005): البرمجة اللغوية العصبية "الأصول والنشأة . الماهية . الهياكل . المفاهيم"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- [7] اوكونر، جوزيف، مراجعة سلوى بنت محمد بهكلي (2007): الكتاب العملي في البرمجة اللغوية العصبية "الدليل العملي لتحقيق النتائج المرجوة"، دار الميمان للنشر والتوزيع، القاهرة.
- [8] نايت، سو، ترجمة مكتبة جرير (2006): البرمجة اللغوية العصبية في العمل "الاختلاف الذي يحدث فارقا في مجال العمل"، مكتبة جرير، ط3، الرياض
- [9] هاريس، كارول (2005): البرمجة اللغوية العصبية " دليل تمهيدي لعلم وفن التميز"، ترجمة فؤاد الدواش، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- [11] حسن، وليد جبر (2004): فعالية الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوي أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش (دراسة حالة)، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- [12] المعشني، أحمد بن علي (2006): فاعلية برنامج تدريبي لتقنيات البرمجة اللغوية العصبية دراسة لبعض متغيرات الشخصية لدي طلبة الجامعة بسلطنة عمان، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، قسم الارشاد النفسي، جامعة القاهرة، القاهرة.
- [13] محمد، مدحت محمود (2010): التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية كمدخل لتطوير مستوى الأداء وتقدير الذات لدى الناشئين في رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

ب. المراجع الاجنبية

- [10] Peter, Labouchere (2004): Using participatory storytelling, from theatre and NLP concept and techniques to create powerful learning experience around issues HVI prevention, support and positive living, Fourth international entertainment education conference "Cape Town, 2004.
- [14] Rushall, B, (1996): Some determinants in human performance, A psychological perspective, on invited keynote address presented at the korean society of sport psychology summer seminar at seoulolympic park, june22.
- [15] Schamer, H (1997): Mental strategies training program for marathon runners international, journal of sport psychology, V (3) No (3), September.
- [16] Andreas, S. & Faulkner, C. (2003): NLP the new technology of achievement, NB publishers. UK.

THE EFFECTIVENESS OF IMPLEMENTING NEURO-LINGUISTIC MODELING EXERCISES ON COGNITIVE SKILLS AND THINKING STRATEGIES FOR THE MEMBERS OF TABUK UNIVERSITY'S TEAM

MOHAMMED A. ASIRI
Associate Professoer in Depart of Education
and science of psychology
University Of Tabuk

***ABSTRACT_** This research aims to determine the effect of implementing cognitive, neuro-linguistic exercises through on cognitive skills and strategies. The researcher conducted a quasi-experimental research on a random sample of 30 athletes from Tabuk University's athletic team. The subjects were divided into two groups; an experimental group and a control group. The results show that there are significant statistical differences between pre and post evaluation for the favor of post evaluation in the experimental group in cognitive skills and thinking strategies. The researcher provides a few recommendations such as using other neuro-linguistic modeling.*

***KEYWORD:** Thinking Strategies, Cognitive Skills, Neuro-linguistic Modeling Modeling.*