

أثر تطبيق برنامج تدريبي عقلي مقترح مبني على تقنية البرمجة اللغوية العصبية
في تحسين التوجه نحو أبعاد التفوق لدى لاعبي كرة اليد

The effect of applying a proposed mental program based neuro
linguistic programming (nlp) technique in improving the
orientation towards dimensions of athletic excellence among
handball players

زمالي حسان

جامعة العربي التبسي تبسة (الجزائر)، hassane.zemali@univ-tebessa.dz

تاريخ النشر: 2022/11/15

تاريخ القبول: 2022/11/09

تاريخ الإرسال: 2022/06/11

الملخص: هدف هذا البحث إلى معرفة أثر تطبيق برنامج تدريبي عقلي مقترح مبني على تقنية البرمجة اللغوية العصبية في تحسين التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة اليد (الذكور) بأعمار (16-18) سنة، حيث تمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة اليد بولاية تبسة، وقد قدر عدد أفراد عينة البحث بـ (30) لاعبا، وتم اختيار هذه العينة بالطريقة العشوائية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي. تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متجانستين، وتطبيق البرنامج التدريبي العقلي المقترح على المجموعة التجريبية بواقع 12 أسبوع، تم إجراء القياسات والإختبارات، واستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة، ومن خلال النتائج المحصل عليها، توصل الباحث إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح المبني على تقنية البرمجة اللغوية العصبية في تحسين التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

الكلمات المفتاحية: التدريب العقلي، البرمجة اللغوية العصبية، التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي، كرة اليد.

ABSTRACT :

The aim of this research is to know the effect of a proposed mental training program based on the NLP technique in improving the orientation towards dimensions of sports excellence among (male) handball players aged (16-18) years. The research sample consisted of (30) players, and this sample was chosen randomly. The researcher used the experimental method, and the research sample was divided into two equal and homogeneous groups, Through the results obtained, the researcher reached the effectiveness of the proposed training program based on

the NLP technique in improving the orientation towards dimensions of sports excellence among handball players.

Keywords: mental training, neuro-linguistic programming, orientation towards dimensions of athletic excellence, handball.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

يمثل الجانب الرياضي أهمية بالغة في التوجه العام لمختلف الأمم والشعوب وشغل حيزا واضحا في التخطيط والتنفيذ وصولا إلى تحقيق نتائج متقدمة، إذ تعد واحدة من علامات التطور والرقي لدى هذه الشعوب، وبما أن الاتجاه السائد في الوقت الحاضر هو رياضة المستويات العليا فإن كثير من المشاكل المتعلقة بجوانب إعداد وتهيئة الرياضيين ومنها المشاكل النفسية التي يمكن أن تؤثر بشكل سلبي في سلوك الرياضي كونه العنصر الأساس في تحقيق الانجاز الرياضي، لذا يتطلب من العاملين في المجال التدريبي والاستفادة من جميع المؤثرات التي لها علاقة بسلوك الرياضي الإنساني والبدني والفني والخططي والنفسي لأجل إيجاد الحلول المناسبة لها، لأن التقصير في عملية التهيئة المتكاملة سيجعل الدافعية والحافز نحو التوجه والاشتراك بالمنافسة الرياضية بالشكل المطلوب بطيئا وبالتالي تكون النتائج ستكون سلبية.

إن توضيح معالم الانجاز للاعبين سيؤثر بشكل واضح في زيادة عمليات التحفيز نحو الأداء وتحقيق الواجب بالشكل الأمثل، والتأكيد على التنوع في الواجب الحركي يزيد من رغبة اللاعب نحو العمل ويهيئ الأجواء للإبداع وهذا يدفعنا إلى توجيه اللاعبين على ممارسة مهارات مختلفة تحقق نفس الغرض لتنمية الإحساس لديهم بقدراتهم على انجاز الواجبات دون النظر إلى مقارنة ذلك بالآخرين من جهة أخرى. (فوزي وطارق، 2001، 41)

يمثل التدريب العقلي أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث، وقد زاد انتشاره وتطبيقه خاصة في رياضة المستويات العالية بعد أن دعمت نتائج البحوث والدراسات الدور الذي يقوم به في مجال اكتساب وتنمية المهارات

الحركية، والتحضير للدخول في المسابقات، وما يقدمه من إستراتيجيات عقلية تلعب دورا في تحقيق التفوق. (شمعون، 1996، 05)

حيث يشير بعض الخبراء أنه في حالة التساوي في المستوى من حيث جميع العوامل الأخرى فإن التفوق يكون للفرد ذو التحضير العقلي الجيد، حيث أن المهارات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدرات وطاقات الرياضي لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، وفي هذا المعنى يشير كالميلز وآخرون (Calmels et al, 2000) أن التفوق يكون لصالح الرياضيين الذين يتميزون بتحضير جيد للجانب العقلي إذا كان لديهم نفس الاستعداد البدني والفني، إضافة إلى أن الفرد لا يتمكن من التحكم في المهارات العقلية واستخدامها حسب متطلبات الموقف إلا إذا تدرّب عليها من خلال برنامج مقنن يندرج ضمن البرامج التدريبية. (Calmels et al, 2000, 143-146)

بناء على كل هذا تبلورت إشكالية البحث وتم صياغتها في التساؤل الرئيسي التالي:

- هل يؤثر البرنامج المقترح في تحسين مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي العينة التجريبية مقارنة بلاعبي العينة الضابطة ؟

هذا التساؤل الرئيسي بدوره اندرج تحته التساؤلات التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى التوجه نحو ضبط النفس لدى لاعبي العينة التجريبية مقارنة بلاعبي العينة الضابطة.

- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية لدى لاعبي العينة التجريبية مقارنة بلاعبي العينة الضابطة.

- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى التوجه نحو احترام الآخرين لدى لاعبي العينة التجريبية مقارنة بلاعبي العينة الضابطة.

1-4- فرضيات البحث:

- الفرضية الرئيسية:

- يؤثر البرنامج التدريبي العقلي المقترح في تحسين مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي العينة التجريبية مقارنة بلاعبي العينة الضابطة. ومنه نفترض أنه:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى التوجه نحو ضبط النفس لدى لاعبي العينة التجريبية مقارنة بلاعبي العينة الضابطة.

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية لدى لاعبي العينة التجريبية مقارنة بلاعبي العينة الضابطة.

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى التوجه نحو احترام الآخرين لدى لاعبي العينة التجريبية مقارنة بلاعبي العينة الضابطة.

1-3- الهدف العام من الدراسة:

بناء على كل ما سبق كانت الحاجة لإجراء هذا البحث والذي يكمن هدفه العام في محاولة وضع برنامج تدريبي عقلي مبني على تقنية البرمجة اللغوية العصبية مقترح يساهم في تحسين التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي

لدى لاعبي كرة اليد، ومنه بلوغ النتائج الرياضية العالية والتوجه الرياضي
الأمثل.

وتتبع أهمية هذا البحث من كونه سيتضمن استراتيجيات حديثة موجهة
نحو تنمية التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بشكل دقيق مفصل في شكل
برنامج تدريبي عقلي يهدف إلى:

- تحسين مستوى التوجه نحو ضبط النفس.

- تحسين مستوى التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية.

- تحسين مستوى التوجه نحو احترام الآخرين.

1-6- مصطلحات البحث:

- التدريب العقلي: يعرفه (محمد العربي شمعون ، 1996) نقلا عن أونشتال
(unestahle): بأنه تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية، يتضمن
بعدين أساسيين: الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الصحة العامة. (شمعون،
1996، 30)

- البرمجة اللغوية العصبية: يشير (MOURAD BOUTEBBA, 1999) إلى أن هذه
التقنية ظهرت في الولايات المتحدة الأمريكية بفضل جون جريندر وريتشارد بوندلر
(Richard Bandler & John Gringer, 1970)، وقد تضمنت العديد من المقاربات بما
في ذلك المقاربة السيكلوجية لإريكسون، ومن أهداف البرمجة العصبية اللغوية الوصول إلى
التغير في السلوك وتحسين الإتصال وفي هذا المعنى ينقل بوطبة عن شوفالييه وآخرون
(Chevalier et al, 1990) أن هذه التقنية لها أثر كبير على ماييلي:

- تعلم أفضل ورفع حالة الأداء الرياضي.

- تحسين التناسق والترابط الحركي.

- الدافعية الإيجابية.

- تنظيم اليقظة والتحكم في التوتر. (Boutebba, 1999, 44)

- التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي: يعرفه (محمد حسن علاوي، 1996) التوجه التنافسي
بأنه "استعداد الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والتميز في ضوء
مستوى أو معيار من مستويات التفوق. (علاوي، 1996، 278)

- كرة اليد: يعرفها (منير جرجس إبراهيم، 1994) بأنها إحدى اللعب التي تمارس بالكرة وهي لعبة حديثة مقارنة مع الرياضات الأخرى حيث ظهرت في القرن التاسع عشر وهي تتكون من سبعة لاعبين بما فيهم الحارس، وتلعب باليد وتأخذ ميدانا طوله 40 م وعرضه 20 م وتسير من طرف حكمين، وهي عبارة عن شوتين كل شوط مدته 30 دقيقة تفصلهما 10 دقائق للاسترجاع والراحة وهي تمارس من طرف الجنسين ومختلف الأعمار. (إبراهيم، 1994، 73)

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1- الطريقة والأدوات:

4-1-1- المنهج المتبع:

تماشيا مع طبيعة البحث وأهدافه فقد اتبعنا المنهج التجريبي. واستخدم الباحث التصميم التجريبي باستخدام المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، مع العشوائية في الاختيار، ويتم في هذا التصميم إدخال العامل التجريبي وهو البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية، وترك الضابطة في ظروفها الإعتيادية.

4-1-2- الدراسة الاستطلاعية:

4-1-2-1- المجال المكاني: تم إجراء الاختبارات والقياسات على مستوى القاعة متعددة الرياضات الحمامات.

4-1-2-2- المجال الزمني: تمثل فيما يلي:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى: صادفت تاريخ (05/02/2022)، حيث تم إجراء القياسات القبلي والتكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات المرتبطة بخصائص أفراد العينة.

- الدراسة الاستطلاعية الثانية: صادفت تاريخ (12/02/2022) إلى غاية (19/02/2022) بهدف التعرف على مدى صلاحية البرنامج التدريبي العقلي المقترح.

4-1-3- العينة وطريقة اختيارها للبحث:

تمثل مجتمع بحثنا في لاعبي كرة اليد (الذكور) بأعمار (16-18) سنة بولاية تبسة، فيما اشتملت عينة البحث على لاعبي كرة اليد (الذكور) بأعمار (16-18) سنة بنادي أمل الحمامات بولاية تبسة، وقدر عددها بـ (30) لاعب، وهذه العينة تشكل نسبة (10.71%) من مجتمع الأصل المتمثل في لاعبي كرة اليد (الذكور) بأعمار (16-18) سنة بولاية تبسة، والبالغ عددهم (280) لاعبا، وتم اختيار هذه العينة بالطريقة العشوائية، وتم تقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين، بحيث تضم كل منهما (15) لاعبا.

4-1-4- مجالات الدراسة:

المجال البشري: لاعبي كرة اليد (الذكور) بأعمار (16-18) سنة.
المجال الزمني: الفترة الممتدة من 05-02-2022 إلى 28-05-2022.
المجال المكاني: القاعة متعددة الرياضات الحمامات.

4-1-5- إجراءات الدراسة:

4-1-5-1- المتغير المستقل: البرنامج التدريبي العقلي المقترح.
4-1-5-2- المتغير التابع: تحدد في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

4-1-6- أدوات ووسائل جمع البيانات:

4-1-6-1- التحليل النظري: وذلك من مختلف المراجع العربية والأجنبية لاستخلاص أكبر قدر ممكن من المعلومات النظرية التي تسمح بحصر موضوع الدراسة.

4-1-6-2- الاختبارات والمقاييس النفسية: من خلال اطلاع الباحث على مجموعة من المصادر والرسائل التي تناولت مجموعة من الاختبارات والمقاييس التي تسمح بقياس المتغيرات قيد البحث وتلائم عينة البحث، وبعد عرضها على

مجموعة من الخبراء والمختصين تم الاتفاق على الاختبار التالي: مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لمحمد حسن علاوي.

4-1-6-3- الوسائل البشرية: بالاعتماد على مجموعة من الأشخاص المؤهلين من ذوي الخبرة والاختصاص بغرض المساعدة على تطبيق البرنامج التدريبي والقياسات، بغرض ربح الوقت والجهد.

4-1-6-4- برنامج تدريبي مقترح مبني على تقنية البرمجة اللغوية العصبية:
- القاعدة البيبليوغرافية للبرنامج:

انطلق الباحث في بنائه للبرنامج التدريبي العقلي المقترح المبني على تقنية البرمجة اللغوية العصبية من قاعدة بيبليوغرافية ذات قيمة علمية تتميز بالحدثة، واعتمد في ذلك على عدد معتبر من البحوث والدراسات إضافة إلى مجموعة كبيرة من برامج التدريب العقلي الأكثر شيوعا واستعمالا.

- هيكلية البرنامج:

المقاربة: مقارنة المواجهة (المنافسة) (L'approche de Compétition)

النظرية: الدافعية والتدريب العقلي (Motivation Et Entraînement Mentale)

الطريقة: السلوكية - المعرفية (Congnitivo-Comportementale)

الاستراتيجيات: تفعيل الاتصال الإيجابي. (ACP)

التقنية: البرمجة اللغوية العصبية. (PNL)

4-1-7- **الاختبار**:

4-1-7-1- الوصف: مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي: يقيس هذا المقياس ثلاثة أبعاد بالإضافة إلى الدرجة الكلية للمقياس التي يتكون من (54) فقرة تشير إلى توجه الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي، وأبعاد القياس في الصورة هي:

1- بعد التوجه نحو ضبط النفس:

يتكون هذا البعد من (18) عبارة منها (16) عبارة سلبية وعكس اتجاه البعد و(02) عبارتين إيجابيتين، حيث أن العبارات السلبية تتكون أرقامها من (7،11،12،17،20،21،28،37،38،40،42،43،44،47،51،52)، أما العبارات الإيجابية فهما (24،30).

2- بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية:

يتكون هذا البعد من (18) عبارة منها (14) عبارة سلبية وعكس اتجاه البعد وعدد (4) عبارة إيجابية، العبارات السلبية تتكون أرقامها من (3،1،50،46،41،35،33،32،29،26،19،8،6،5)، أما العبارات الإيجابية فهي (14،39،48،54).

3- بعد التوجه نحو احترام الآخرين:

يتكون من (18) عبارة منها (15) عبارة سلبية وعكس اتجاه البعد وعدد (3) عبارة إيجابية، العبارات السلبية تتكون أرقامها من (2،4،9،13،16،18،22،23،25،30،34،36،45)، أما العبارات الإيجابية فهي (10،49،53).

هذا المقياس وضعه في الأصل "دونالد دل" بهدف قياس التوجه نحو المنافسة الرياضية ونحو بعض الأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي، وقد قام (محمد حسن علاوي) باقتباس وتعديل العديد من الفقرات.

ويقوم اللاعب بالإجابة على الفقرة طبقاً لتوجهه نحو المقياس خماسي التدرج للعبارات الإيجابية (أوافق بدرجة كبيرة (5) درجات، أوافق (4) درجات، غير متأكد (3) درجات، لا أوافق (2) درجات، لا أوافق بدرجة كبيرة (1) درجة، أما للعبارات السلبية فتكون (أوافق بدرجة كبيرة (1) درجة، أوافق (2) درجات، غير متأكد (3) درجات، لا أوافق (4) درجات، لا أوافق بدرجة كبيرة (5) درجات).

ويتم جمع درجات كل بعد على حدى حيث الدرجة الصغرى هي (18) والدرجة الكبرى هي (90)، وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرجة من الوسط

الفرضي (54) لكل بعد كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت درجته دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد. وتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (54) والدرجة الكبرى (270) أما درجة الوسط الفرضي (162). (علاوي، 1998، 208-209)

4-1-7-2- صيغة التنفيذ:

بعد إجراء التجربة الاستطلاعية، وبعد التأكد من سلامة المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس، وكذا صلاحية البرنامج التدريبي العقلي المقترح وملائمته لعينة البحث، تم توزيع الأدوار على فريق العمل المساعد، تلاه البدء في عملية تنفيذ التجربة الرئيسية في الفترة الممتدة من شهر فيفري 2022 إلى غاية شهر ماي 2022، وذلك كما يلي:

الجدول 01: يوضح تاريخ إجراء التجربة الرئيسية.

التاريخ	الإجراء	المهمة
2022/02/26	بداية التطبيق	تطبيق البرنامج التدريبي العقلي المقترح
2022/05/28	نهاية التطبيق	
2022/02/05	القياس القبلي	التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي
2022/05/25	القياس البعدي	

ملاحظة: تم اعتماد قياسات التكافؤ كقياسات قبلية.

4-1-8- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

4-1-8-1- الصدق:

الجدول 02: يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي:

البعد	التوجه نحو	التوجه نحو	التوجه نحو
-------	------------	------------	------------

أثر تطبيق برنامج تدريبي عقلي مقترح مبني على تقنية البرمجة اللغوية العصبية في تحسين
التوجه نحو أبعاد التفوق لدى لاعبي كرة اليد

احترام الآخرين	الاحساس بالمسؤولية	ضبط النفس		
-	-	1	قيمة - ر -	التوجه نحو ضبط النفس
-	-	0.000	الاحتمالية	
-	-	0.05	مستوى الدلالة	
-	-	دال **	النتيجة	
-	1	0.864	قيمة - ر -	التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية
-	0.000	0.000	الاحتمالية	
-	0.05	0.05	مستوى الدلالة	
-	دال *	دال **	النتيجة	
1	0.858	0.883	قيمة - ر -	التوجه نحو احترام الآخرين
0.000	0.000	0.000	الاحتمالية	
0.05	0.05	0.05	مستوى الدلالة	
دال **	دال **	دال **	النتيجة	

* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).
** معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

نلاحظ من خلال نتائج الجدولين أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.858 و 0.883)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين أبعاد مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي فيما بينها، مما يدل على أن أبعاد المقياس تتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

- الثبات: طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest): تم حساب ثبات الاختبار انطلاقاً من حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني لكل بعد على حدى وكذا للدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول 03: يوضح قيم معاملات الارتباط لمقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي:

قيمة - ر -	الاحتمالية	مستوى الدلالة	النتيجة	
0.811	0.000	0.05	دال **	التوجه نحو أبعاد
0.871	0.000	0.05	دال **	

				بالمسؤولية	التفوق
دال **	0.05	0.000	0.817	التوجه نحو احترام الآخرين	الرياضي

* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).

** معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل معاملات الارتباط قد تراوحت بين (0.811 و 0.871)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات أبعاد المقياس وكذا الدرجة الكلية للتطبيقين الأول والثاني. **النتيجة:** نلاحظ انطلاقاً من النتائج المحصل عليها وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للتطبيقين الأول والثاني، وهذا يدل على أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

4-1-9- الوسائل الإحصائية:

الجدول 04: يوضح الوسائل الإحصائية المستعملة خلال البحث:

بالنسبة للإحصاء الوصفي تم استخدام:	بالنسبة للإحصاء الاستدلالي تم استخدام:
- المتوسط الحسابي.	- (ت) ستودنت.
- الانحراف المعياري.	- معامل الارتباط (بيرسون).
- النسب المئوية.	- معامل الإلتواء.
- التكرارات.	- معامل الثبات سبيرمان – براون.

وتمت الاستعانة بالحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية الإصدار السادس عشر (spss v. 16.0) في المعالجة الإحصائية.

4-2- عرض ومناقشة النتائج:

4-2-1- عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي:

أثر تطبيق برنامج تدريبي عقلي مقترح مبني على تقنية البرمجة اللغوية العصبية في تحسين
التوجه نحو أبعاد التفوق لدى لاعبي كرة اليد

الجدول 05: يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي:

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحتمالية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
دال**	0.05	28	0.000	3.67	5.40	54.62	ض	التوجه نحو
					4.17	67.73	تج	ضبط النفس
دال**	0.05	28	0.000	4.92	6.27	51.22	ض	التوجه نحو
					4.87	64.58	تج	الاحساس بالمسؤولية
دال**	0.05	28	0.000	4.79	6.62	52.91	ض	التوجه نحو
					4.23	66.31	تج	احترام الآخرين

* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 1.701
** معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد التوافق النفسي، وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية لمتغيرات (التوجه نحو ضبط النفس، التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية، التوجه نحو احترام الآخرين) لصالح العينة التجريبية، وما يؤكد ذلك هو أن جميع قيم ت المحسوبة والمتراوحة بين (3.67 و 4.92) أكبر من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 1.701 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 28، وما يثبت ذلك هو أن جميع قيم الاحتمالية تراوحت بين (0.000) وهي أصغر من القيمة 0.05 (مستوى الدلالة).

وما يؤكد ذلك نتائج الدراسات السابقة والمتمثلة في دراسة (قرقوز، بن سميشة، مداني، 2016) والتي تشير إلى أن التدريب العقلي هو أحد الأبعاد الهامة في مجال علم النفس الرياضي، والذي يساعد على اكتساب الأداء المهاري، والارتقاء بمهارات اللعبة، لذا فقد أصبح دعامة رئيسية في المجال

الرياضي لاستخدامه العديد من المهارات النفسية لتطوير الأداء وتحقيق أعلى مستويات الإنجاز. (قزقوز، بن سميشة، مداني، 2016، 24-25)

وهذا ما تؤكدته دراسة مسعودان وبن التومي التي توصلت إلى أن المهارات النفسية مترابطة ومتسلسلة وكل واحدة منها تكمل الأخرى وهذا ما تبين من خلال الدراسة حيث أنه كلما زادت المهارات النفسية المكتسبة زاد السلوك التنافسي للاعب وتعتبر أيضا وسيلة لفهم الجانب النفسي للاعب وفهم وتفسير سلوكه للوصول إلى المستوى العالي من الأداء. (مسعودان وبن التومي، 2021، 89)

ويعزو الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبي العقلي المبني على تقنية البرمجة اللغوية العصبية يعتبر أحد عوامل الحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي، والمساهمة في الشعور بمزيد من الثقة في النفس، والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يؤدي إلى الإضرار بالأداء وزيادة القلق نتيجة التوقعات المسبقة للفشل التي تعمل على التقليل من فرص النجاح، ويقدم هذا التدريب إجراءات ووسائل معرفية كثيرة تمد اللاعب بالطريقة المناسبة وتسهم في تحكمه بالأفكار وتعديل السلوك وزيادة القدرة على التصور العقلي والاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع الذهني الذي يؤدي إلى تصور عقلي جيد للأداء، كذلك يعمل على خلق حالة في الدماغ تقوم وتؤهل للأداء والإنجاز العالي. (سعد الله والزهاوي، 2011، 105-106)

ويرى الباحث أن ذلك يعود إلى فاعلية البرنامج التدريبي العقلي المبني على تقنية البرمجة اللغوية العصبية في تحسين مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي، وهو الأمر الذي يشير إلى أنه يجب أن تعطى للبرمجة اللغوية العصبية بشكل خاص دورا وأهمية كبرى في عملية الإعداد العقلي لما

لها من أثر كبير على سلوك اللاعب وأدائه في الملعب ذلك لأنها تساعد في عملية البحث عن الأسباب التي تؤثر في اللاعب ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة في تطويع وتعديل السلوك بما يسهم إيجابيا في الوصول لقمة مستويات الاستعداد والأداء سواء كان على مستوى قصير المدى أو طويل المدى. (حماد ، 1998 ، 238)

ويؤكد الباحث على ضرورة التقيد بما ذهب إليه جورون (Gauron)، بأن محتوى برنامج التدريب العقلي يجب أن يتضمن:

- التدريب الجيد على الاسترخاء.
- استرجاع النواحي الفنية.
- التعرف على البروفيل الانفعالي للاعب.
- التدريب على تركيز الانتباه.
- التصور الحركي العقلي.
- استرجاع خبرات النجاح.
- التدريب على عزل التفكير السلبي. (علي، 1995 ، 70).

5- الخاتمة:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى التوجه نحو ضبط النفس لصالح لاعبي العينة التجريبية مقارنة بلاعبي العينة الضابطة.

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية لصالح لاعبي العينة التجريبية مقارنة بلاعبي العينة الضابطة.

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى التوجه نحو احترام الآخرين لصالح لاعبي العينة التجريبية مقارنة بلاعبي العينة الضابطة.

ومنه نستنتج:

- فاعلية البرنامج التدريبي العقلي المقترح المبني على تقنية البرمجة اللغوية العصبية في تحسين مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لصالح لاعبي العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

المراجع المستخدمة في البحث:

- الكتب:

- إبراهيم، منير جرجس. 1994. كرة اليد للجميع. ط 4. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أحمد، أمين فوزي وطارق، محمد بدر الدين. 2001. سايكولوجية الفريق الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حماد، مفتي ابراهيم. 1998. التدريب الرياضي الحديث. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- سعد الله، فرات جبار والزهاوي، هه فال خورشيد. 2011. التدريب المعرفي والعقلي للاعبي كرة القدم. ط1، عمان: دار دجلة.
- شمعون، محمد العربي. 1996. التدريب العقلي الرياضي. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن وراتب، أسامة كامل. 1999. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن. 1996. علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن. 1998. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- علي، سامي عبد القوي. 1995. علم النفس الفيزيولوجي. ط2. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

- **المجلات والدوريات والصحف:**

- قزقوز، محمد، بن سميشة، العيد ومداني، محمد. (2016، 15 ماي). تأثير التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية وتعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة. *مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*. مجلد 01. عدد 01. المركز الجامعي نور البشير البيض. الجزائر. 149-175

- مسعودان سفيان، بن التومي عبد الناصر. (2021، 30 نوفمبر). علاقة المهارات النفسية المكتسبة بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد. *مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*. مجلد 06. عدد 03. المركز الجامعي نور البشير. الجزائر. 150-171

- Boutebba, Mourad. 1999. les méthodes et techniques de préparation psychologique chez les volleyeurs de performance. *revue de sciences humaines*. N°11. Université Méntouri, Constantine. Algérie.

- **المؤتمرات والندوات والملتقيات:**

- Calmels, C, Fournier, J, soulard, A, Arripe-longueville, F. 30-31 mars 2000. *Influence relative d'un programme d'entraînement mentale et d'une expérience naturelle sur les stratégies mentales compétitives*. Journées nationales d'étude de la SFPS. Toulouse.