

## تأثير البرمجة العقلية الإيجابية على مستوى الأداء في العروض الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية

د.م/ معتز عبد الفتاح مغازي البياع

د.م/ محمد عاطف أحمد

مدرس بقسم أصول التربية الرياضية - كلية التربية  
الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية

مدرس بقسم اللياقة البدنية والجميز والعروض الرياضية -  
كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية

### المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر العروض الرياضية أحد الأنشطة التي تعكس مدى تطور العلوم الإنسانية التي تعمل على إظهار مدى التقدم الحضاري والثقافة الرياضية داخل المجتمعات وأصبحت في السنوات الماضية ميدان تخصص قائم بذاته، حيث اتجهت العديد من الدول في السنوات الأخيرة إلى أن تكون مهرجانات حفلات الافتتاح والختام للمناسبات الرياضية مكونة من عروض تُبرز تاريخ وحضارة ونهضة تلك الدول وإظهار تنميتها الشاملة ومدى تقدمها في شتى المجالات. (٦ : ١٢٠) (٨ : ٨٧)

وتُسهّم العروض الرياضية في التربية العقلية للمشاركين عن طريق حفظهم للحركات المختلفة والمتعددة التي يشملها العرض؛ كما أن ما يتطلبه العرض من ربط ذهني بين الحركات بعضها البعض الآخر، وبين الموسيقى؛ مما يُساعد على تنمية سرعة التفكير وحسن التصرف وسُرعة الاستجابة لدى المشاركين. (٧ : ٣)

كما أن للعروض الرياضية أهمية كبيرة، حيث أنها تُكسب الفرد العديد من القيم والسمات والصفات الخُلقية الجيدة والروح الاجتماعية نتيجة للتدريب الجماعي والتعاون بين جميع المشاركين أثناء التدريب، والذي ينعكس أثره على حماسهم وتشجيعهم، مما يُسهّم في التأثير على شخصية الفرد وتكيفه. (٢ : ٣) (٩ : ٢٤٥)

وتُصمّم العروض الرياضية تبعاً لأهدافها ومجالاتها سواء إن كانت مناسبات وطنية أو احتفالات عسكرية وغيرها أو مناسبات رياضية مثل إفتتاح وختام الدورات الرياضية على مُختلف المستويات المحلية والدولية والأولمبية أو بغرض التنافس بين الكليات المُتخصصه، حيث تُنظم وزارة الشباب والرياضة مُسابقة بين كليات التربية الرياضية على مُستوى جمهورية مصر العربية في العروض الرياضية. (١٥ : ٦٥٠-٦٥٣)

وتختلف طبيعة العروض الرياضية المشاركة في المناسبات الوطنية عن العروض التي تؤدي في مسابقات بين الكليات بغرض التنافس من حيث الشروط والأعداد وغيرها، حيث تعتمد العروض الرياضية التي تؤدي من أجل التنافس على أداء تمرينات وحركات ذات درجات صعوبه عالية وإظهار شكل جمالي للحصول على درجات تقييم عالية، وهذا يتطلب امتلاك المشاركين قدر عالي جداً من المهارات العقلية مثل الثقة بالنفس وعدم التوتر لإنجاز هذه الحركات بصورة صحيحة دون الإخفاق أثناء المنافسة.

ويتطلب الأداء المثالي التكامل بين العقل والجسم لأنه الطريق نحو إكتشاف القدرات الحقيقية، وذلك من خلال الإعداد العقلي واستخدام الاستراتيجيات العقلية وكذا تنمية مُختلف المهارات النفسية. (١٢ : ٥٧)

حيث تُعد عملية الإعداد النفسي في المجال الرياضي اقتصادياً في الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج وذلك من خلال كونه يرتبط بمجمل المكونات الجسمية، البدنية والنفسية وهناك عدة أساليب للتدريب والإعداد النفسي إذ يختلف كل أسلوب عن الآخر في كيفية تطبيقه؛ ولكنها تتفق في الحد أو التقليل من الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين. (١٤ : ٤)

ومما لاشك فيه، تؤثر الأفكار التي ينشغل بها اللاعب قبل المنافسة بدرجة كبيرة على مستوى الأداء؛ فالأفكار التي تدور في العقل تذهب إلى العقل الباطن الذي يقوم بدور مركز التحكم لجميع الحركات ويعمل مثل الحاسب الآلي أي يكون مُبرمج لهذه الأفكار والكلمات والعبارات التي تم اختيارها. (٣ : ٤١٠)

فالعقل الباطن يُمثل ٩٠% من مُحتوى العقل فإن أي اختلاف بين العقل الواعي والباطن يكون غالبًا لصالح العقل الباطن، و الذي يُمثل بنك المعلومات، الذكريات، الرغبات، العادات والأفكار. (٥: ٣)

وتستثير المنافسة موقف الضغوط النفسية، حيث يَنتاب اللاعب الرياضي قبل إشتراكه في المنافسة الرياضية بعض أنواع من التفكير السلبي المرتبط بقدراته ومستوياته أو بقدرات المنافس أو بالنسبة لنتيجة المنافسة أو المزايا والفوائد التي قد يحصل عليها، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر بصورة واضحة على انخفاض مُستوى اللاعب الرياضي وقدراته. (١٣: ٣٢٦)

فالبرمجة العقلية تُسهم بإمداد الفرد الرياضي بطرق تُساعده لكي يُصبح أكثر كفاءه وفاعلية في تنفيذ مُتطلبات الأداء التدريبي والتنافسي وجعله أكثر تحكماً في الأفكار، الإنفعالات، السلوك، أفضل في القدرة على إنجاز الأهداف وأكثر إيجابية في تفاعله مع البيئة المحيطة به؛ فلو أن اللاعب لا يملك الفرص أو المصادر لإنجاز ما يُريد فإن البرمجة العقلية تُساعده على أن يكتشف مهارات و طرق المحيطين به في التفكير ثم الاندماج معهم في مواقفهم المُشتركة لكي يكونوا أكثر نجاحاً. (١٠: ٢٢،١٦)

وإذا كانت جميع الأفكار إيجابية قبل المنافسة فإن النتيجة المتوقعة تكون إيجابية وإذا كانت جميع الأفكار سلبية قبل المنافسة فإن النتيجة المتوقعة تكون سلبية، و للتغلب على الأفكار السلبية قبل المنافسة تكون بإعادة تركيز و برمجة العقل على شيء إيجابي باستخدام عبارات التوكيد والإثبات الإيجابية وأن الإعداد العقلي الجيد يهدف إلى مُساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وإنفعالاته بما يُحقق أفضل مُستوى أداء، فالأداء الأمثل يتحقق عندما يتم تدريب كل من الطاقة البدنية (الإعداد البدني) و الطاقة النفسية (الإعداد النفسي و العقلي). (٣ : ٢٣،٤١٠)

وتوصي العديد من الدراسات السابقة في مجال العروض الرياضية بضرورة إجراء دراسات في مُختلف الجوانب البدنية، المهارية والنفسية لتحسين مستوى الأداء في العروض الرياضية؛ الأمر الذي دفع الباحثان إلى محاولة التعرف على تأثير البرمجة العقلية الإيجابية على مستوى الأداء في العروض الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية.

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرمجة العقلية الإيجابية على مستوى الأداء في العروض الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية من خلال التعرف على :

١. تأثير برنامج البرمجة العقلية الإيجابية على بعض المهارات العقلية (الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الإستراتيجيات العقلية).

٢. تأثير برنامج البرمجة العقلية الإيجابية على مستوى الأداء في العروض الرياضية.

#### فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المهارات العقلية الأساسية (الإسترخاء- التصور العقلي - تركيز الانتباه) قيد البحث.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض الاستراتيجيات العقلية المرتبطة بالبرمجة العقلية الإيجابية قيد البحث.

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الأداء في العروض الرياضية.

#### إجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استُخدم المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة الدراسة، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وإجراء القياسين ( قبلي – بعدي).

#### مجالات البحث :

- **المجال البشري :** تم إجراء الدراسة على عينة من طلاب كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية.
- **المجال المكاني :** - تم تطبيق البحث في صالة قسم اللياقة البدنية والجمباز والعروض الرياضية وملاعب كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير بالإسكندرية
- **المجال الزمني :** تم إجراء الدراسات الاستطلاعية خلال الفترة من ٧ / ٢ / ٢٠١٨ م إلى ١١ / ٢ / ٢٠١٨ م، وتم تطبيق القياسات القبليّة خلال الفترة من ١٢ / ٢ / ٢٠١٨ إلى ١٣ / ٢ / ٢٠١٨ م، تم إجراء القياسات القبليّة لتقييم مستوى الأداء في العرض الرياضي في يوم ١ / ٣ / ٢٠١٨ م، والتجربة الأساسية خلال الفترة من ١٤ / ٢ / ٢٠١٨ إلى ١٨ / ٤ / ٢٠١٨ م والقياسات البعديّة في الفترة من ١٩ / ٤ / ٢٠١٨ إلى ٢١ / ٤ / ٢٠١٨ م.

#### عينة البحث:

طبقت الدراسة على عينة من من طلاب كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية، قوامها (٢٤ طالبًا) حسب شروط مسابقة الكليات المتخصصة في العروض الرياضية على مستوى الجمهورية.

#### الدراسات الاستطلاعية:

أجريت الدراسات الاستطلاعية خلال الفترة من ٧ / ٢ / ٢٠١٨ م إلى ١١ / ٢ / ٢٠١٨ م.

#### الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت الدراسة خلال الفترة من ٧ / ٢ / ٢٠١٨ م إلى ١١ / ٢ / ٢٠١٨ م.

#### الهدف من الدراسة :

تحديد أهم الإختبارات والمقاييس الخاصة بالمتغيرات العقلية المناسبة لطبيعة البحث.

#### إجراءات الدراسة :

إستطلاع آراء الخبراء في تحديد أهم الإختبارات والمقاييس الخاصة بالمتغيرات العقلية المناسبة لطبيعة البحث مرفق (١) .

#### نتائج الدراسة :

أظهرت نتيجة الدراسة، التوصل إلى أهم الإختبارات والمقاييس الخاصة بالمتغيرات العقلية المناسبة لطبيعة البحث مرفق (٢) .

#### الدراسة الاستطلاعية الثانية :

أجريت الدراسة خلال الفترة من ٧ / ٢ / ٢٠١٨ م إلى ١١ / ٢ / ٢٠١٨ م.

#### الهدف من الدراسة :

تحديد محاور وأبعاد برنامج البرمجة العقلية الإيجابية في العروض الرياضية.

### إجراءات الدراسة :

استطلاع آراء الخبراء في تحديد محاور وأبعاد برنامج البرمجة العقلية الإيجابية في العروض الرياضية.

### نتائج الدراسة :

أظهرت نتيجة الدراسة، تحديد محاور وأبعاد برنامج البرمجة العقلية الإيجابية في العروض الرياضية مرفق (٣) .

### القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

- أولاً : القياسات الأساسية لعينة البحث:

- السن (العمر) : - تم إحتسابه لأقرب شهر.

- الطول الكلي للجسم : - تم قياسه لأقرب سنتيمتراً واحداً.

### ثانياً: الإختبارات والمقاييس الخاصة بالمتغيرات العقلية :-

تم تحديد أهم الإختبارات والمقاييس الخاصة بالمتغيرات العقلية المناسبة لطبيعة البحث، بعد الإطلاع على العديد من المراجع والدراسات السابقة واستطلاع آراء السادة الخبراء مرفق (٢،١)، حيث تم اختيار الإختبارات والمقاييس الحاصلة على نسبة ( ٧٠ % ) فأكثر من آراء الخبراء وتتمثل في :-

- مقياس القدرة على الاسترخاء

- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه

- مقياس الاستراتيجيات العقلية في المجال الرياضي مرفق (٤) .

### ثالثاً: تقييم مستوى الأداء للعرض الرياضي

تم تقييم مستوى الأداء للعرض الرياضي من خلال لجنة من أعضاء هيئة التدريس بقسم تدريب التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير- جامعة الإسكندرية، مكونة من عدد (٥) مُحكمين مُتخصصين؛ وذلك لتقييم مستوى الأداء في العرض الرياضي بالاستعانة باستمارة تقييم مستوى الأداء في العرض الرياضي والمستخدم في بطولة الجمهورية لكليات التربية الرياضية المتخصصة للعروض الرياضية مرفق (٥) .

### تجانس العينة

جدول (١)  
الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الأساسية لعينة البحث  
ن = ٢٤

معامل الاختلاف	التفطح	معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للمتغيرات
٦.٤٢٦	١.٦٧٢-	٠.٠٣٠	١.٢٥٠	١٩.٤٥٨	سنة	السن / العمر
١.٨٠٥	١.٤٣٦-	٠.١٤١	٣.٠٧٨	١٧٠.٥٤٢	سم	الطول
٧.٢٩٢	٠.٠٣٥	٠.٠١٤-	٥.٠٥٠	٦٩.٢٥٠	كجم	الوزن

من الجدول (١) والخاص بالدلالات الإحصائية للمتغيرات الأساسية لعينة البحث قبل التجربة؛ يتضح أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية مُعتدلة وغير مُشْتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي لأفراد عينة البحث، حيث أن معامل الإلتواء ينحصر بين (-٠.٠١٤ ، ٠.١٤١)، وهذه القيم تقترب من الصفر؛ مما يؤكد اعتدالية البيانات وتجانس العينة .

## الدراسة الأساسية :

خضعت عينة البحث للتدريب على العرض الرياضي المُشارك في بطولة الجمهورية للكليات المتخصصة مرفق (٦)، من خلال برنامج البرمجة العقلية الإيجابية في العروض الرياضية مرفق (٧) .

البرنامج المقترح للبرمجة العقلية الإيجابية في العروض الرياضية مرفق (٧) :-

### أ) أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح للبرمجة العقلية الإيجابية في العروض الرياضية إلى :

- تحسين المهارات العقلية الأساسية وهي ( الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه ).
- تدريبات للبرمجة العقلية الإيجابية في العروض الرياضية.
- خفض مستوى التوتر بالتحكم فيه خلال المسابقة.
- تحسين استراتيجيات التفكير (الحديث الذاتي - التفكير الإيجابي - التفكير في الواجب المهاري - بناء الأهداف).
- تحسين مستوى الأداء في العروض الرياضية .

### ب) محاور و أبعاد البرنامج :

تم تحديد أبعاد البرنامج بناءً على الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة وشبكة المعلومات، وتم عرضه على خبراء في مجال علم النفس الرياضي، و تم موافقة الخبراء على محاور وأبعاد البرنامج. مرفق (٣) .

### ج) المدة الزمنية للبرنامج :

تم عرض التوزيع الزمني للبرنامج على خبراء في مجالي التدريب وعلم النفس الرياضي، وتم موافقة جميع الخبراء على التوزيع الزمني للبرنامج مرفق (٣) .

وبذلك تكون مدة البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٤) أربع وحدات تدريب أسبوعياً وبمعدل (٦٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية، و بذلك بلغ إجمالي الوحدات التدريبية (٣٢) وحدة. مرفق (٧) .

### د) محتوى البرنامج :

#### المحور الأول : المهارات العقلية الأساسية :

#### البعد الأول : الاسترخاء العضلي والعقلي :

يعرف الاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت ومُتعمد من النشاط، يسمح بإعادة الشحن والإستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية، ويُعد الإسترخاء أحد الأبعاد الأساسية والخطوة الأولى في تسلسل هرم المهارات العقلية الأساسية.

#### الاسترخاء العضلي :

تم استخدام الاسترخاء التخيلي لاستغلال مميزات العقل البشري، وهو يتضمن قيام اللاعب بتخيل نفسه في مكان مُحبب له يشعر فيه بالاسترخاء والراحة .

وتم استخدام الاسترخاء التعاقبي بهدف مُساعدة اللاعب في التعرف على الفرق بين الاحساس بالتوتر (عند الإنقباض العضلي)، والاحساس بالاسترخاء العضلي عن طريق أداء سلسلة من الانقباضات العضلية لمجموعة من العضلات يتبعها استرخاء تام، ثم الانتقال إلى مجموعة أخرى من العضلات وهكذا، حتى يُمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية (مجموعة عضلات الوجه، الذراعين، الجذع، الرجلين)، وبذلك يصل اللاعب إلى الاسترخاء الكامل لكل أجزاء الجسم .

وتم استخدام أسلوب الاسترخاء العضلي للوصول إلى أفضل مستوى من الاسترخاء العضلي وهو يتضمن قيام اللاعب بالتعرف على أماكن التوتر في العضلات، والعمل على استرخائها بسرعة دون الحاجة إلى انقباضها لتعلم الوصول إلى الاسترخاء.

### الاسترخاء العقلي :

تم استخدام أسلوب التحكم في التنفس، وذلك بهدف الوصول لأقصى درجات الاسترخاء والصفاء العقلي.

واستخدم أسلوب الاسترخاء العقلي باستخدام الغرفة العقلية، ذلك بهدف الوصول للاعب إلى أقصى درجات التخيل والاسترخاء العقلي مع الجسمي عن طريق استخدام جهاز تفرغ الطاقات السلبية، ثم يتم بعدها إعادة الشحن بالطاقة عن طريق جهاز إعادة شحن الطاقة الإيجابية وذلك باستخدام العبارات الإيحائية المحفزة.

### البعد الثاني : التصور العقلي الأساسي ، التصور العقلي متعدد الأبعاد وتركيز الانتباه :

يُعد التصور العقلي الخطوة التالية في تسلسل هرم المهارات العقلية الأساسية، فبعد التأكد من وصول اللاعب إلى اكتساب مهارة الاسترخاء العضلي والعقلي ، تأتي مهارة التصور العقلي الأساسي عن طريق قدرة اللاعب على استحضار صورة في العقل أو تذكر أحداث أو خبرات سابقة أو تخيل أحداث أو مواقف لم يسبق حدوثها من قبل، ويتم ذلك من خلال تعريف اللاعب بالحجرة (الغرفة) العقلية والتي سيتم من خلالها إجراءات التصور العقلي.

في هذا البعد استُخدم كل من تدريبات وضوح الصورة و تدريبات للتحكم في الصورة (التصوّر)، وذلك لصور مُتعارف عليها في الحياة اليومية لتكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة، ثم يلي ذلك استخدام تدريبات التصوّر (السمعي، البصري، الحس حركي والانفعالي المُصاحب للأداء) للوصول إلى أفضل مستوى من التصور العقلي، وذلك عن طريق تصور اللاعب نفسه وهو يؤدي بعض المهارات الحركية الخاصة بالعروض الرياضية ثم تصور اللاعب لنفسه ولزملائه وللمؤثرات الخارجية التي يحيطوا بها أثناء الأداء، وذلك بهدف تنمية قدرة اللاعب على تكوين صورة واضحة، يراها بعين عقله على شاشة العقل.

يمثل تركيز الانتباه الدرجة الثالثة في هرم المهارات العقلية، ويعتبر تركيز الانتباه أحد المهارات الهامة، وقد استُخدم تركيز الانتباه على الجوانب الفنية للأداءات والمهارات الحركية الخاصة بالعروض الرياضي وفقاً لمعايير تقييم الأداء (محددات الأداء لكل مرحلة )، وذلك من خلال التركيز على إدراك اللاعب البيئة المحيطة باستخدام حواسه المختلفة ( البصر ، السمع ، الإحساس بالعضلات ) .

### المحور الثاني : البرمجة العقلية الإيجابية في العروض الرياضية :

#### البعد الأول : الإيحاء والبرمجة العقلية الإيجابية :

#### الإيحاء :

تم استخدام الإيحاء حيث يُمثل البنية الأساسية التي تساعد على الوصول إلى حالة الوعي البديل (العقل الباطن) والعمل على مخاطبته بالأفكار الإيجابية لبرمجة العقل إيجابياً على النجاح والتفوق ورفع مستوى الأداء المهاري وخفض حدة التوتر.

#### تدريبات لبرمجة العقل إيجابياً :

تم استخدام تدريبات لبرمجة العقل إيجابياً بصورة عامة، وذلك لإكتشاف البرامج الذاتية للاعبين وتعديلها نحو الأفضل (زيادة الوعي بالذات) والتعرف على القدرات اللامحدودة للاعب وكشفه لها والتخلص من العادات السيئة كالتوتر والخوف من الفشل وتحسين الاتصال بعقله الباطن وتحفيزه على العمل والنجاح.

## البعد الثاني : الإيحاء وتدريبات البرمجة العقلية الإيجابية في العروض الرياضية : الإيحاء وتوجيهه للأداء المهاري :

تم استخدام الإيحاء وتوجيهه للأداء المهاري، وذلك يهدف إلى تطوير المهارات الضرورية للتحكم في التركيز والاستئثار حتى يُمكن الأداء بطريقة آليّة.

### تدريبات البرمجة العقلية الإيجابية في العروض الرياضية:

تم استخدام تدريبات البرمجة العقلية الإيجابية وتوجيهها للأداء المهاري للعروض الرياضية وذلك للوصول إلى الآلية في الأداء والتركيز الدقيق على مراحل المهارة واستغلال قدرات العقل الباطن الغير محدودة في رفع مستوى الأداء المهاري وزيادة دافعية المشاركين على استغلالها.

ويوضح الجدول التالي التوزيع الزمني والنسب المئوية وعدد الوحدات التدريبية لأبعاد البرنامج المقترح للبرمجة العقلية الإيجابية في العروض الرياضية.

جدول ( ٢ )

التوزيع الزمني والنسب المئوية وعدد الوحدات التدريبية لأبعاد البرنامج المقترح للبرمجة العقلية الإيجابية في العروض الرياضية

أبعاد البرنامج	عدد الوحدات	الزمن الكلي بالدقيقة	النسبة المئوية
الإسترخاء العضلي والعقلي	٤	٢٢٥	١١.٧%
التصور العقلي وتركيز الإنتباه	٤	١٣٥	٧.٠%
الإيحاء وتدريبات البرمجة العقلية الإيجابية	٤	٢٤٠	١٢.٥%
الإيحاء وتدريبات البرمجة العقلية الإيجابية في العروض الرياضية	٢٠	١٢٠٠	٦٢.٥%

### المعالجة الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي Spss في استخراج المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي- الإنحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الاختلاف
- اختبار "ت" للمشاهدات المزدوجة T- Paired . - النسبة المئوية للتحسن

### عرض ومناقشة النتائج :

#### أولاً : عرض النتائج :-

جدول ( ٣ )

الدلالات الإحصائية للمهارات العقلية الأساسية قبل وبعد التجربة لعينة البحث ن=٢٤

نسبة التحسن %	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		البعدي		القبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات	
		ع± ف	سَ ف	ع±	سَ	ع±	سَ		
٣١.٤٤	٣٤.٨٨	١.٦٢	١١.٥٠	٢.٧٦	٤٨.٠٨	٣.٥٣	٣٦.٥٨	القدرة على الإسترخاء	الاسترخاء
٣١.٠٩	٩٧.٠٠	٠.٢٠	٤.٠٤	٠.٦٩	١٧.٠٤	٠.٦٦	١٣.٠٠	التصور البصري	الانتباه
٢٤.٢٤	٢٢.٢٩	٠.٦٦	٣.٠٠	١.٤١	١٥.٣٨	١.٠٦	١٢.٣٨	التصور السمعي	
٢٩.٢٢	١٦.٥٦	١.٠٦	٣.٥٨	١.٢٠	١٥.٨٣	١.٠٥	١٢.٢٥	التصور الحسي	
٢٢.٣٩	٧٣.٠٠	٠.٢٠	٣.٠٤	١.٠١	١٦.٦٣	١.٠٦	١٣.٥٨	الحالة الانفعالية	
٢٧.١٣	٣٤.٨٦	٠.٥٠	٣.٥٨	٠.٧٨	١٦.٧٩	٠.٧٨	١٣.٢١	التحكم في التصور	
٥٤.١٢	٤٩.٣٣	٠.٣٨	٣.٨٣	٠.٦٥	١٠.٩٢	٠.٧٨	٧.٠٨	تركيز الإنتباه	

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٨٠

يتضح من جدول ( ٣ ) الخاص بالدلالات الإحصائية للمهارات العقلية الأساسية قبل وبعد التجربة لعينة البحث وجود فروق معنوية عند مستوى (٠.٠٥) في جميع المتغيرات بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح بين (١٦.٥٦ : ٩٧.٠٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠٨٠)، وتراوحت نسبة التحسن فيما بين (٢٢.٣٩% : ٥٤.١٢%).

جدول ( ٤ )  
الدلالات الإحصائية للإستراتيجيات العقلية المرتبطة بالبرمجة العقلية الإيجابية قبل وبعد التجربة لعينة البحث  
ن=٢٤

المتغيرات	الدلالات الإحصائية		القبلي		البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة (ت)	نسبة التحسن %
	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع		
العقلية	٢٢.٧٥	٢.٠١	٣٣.٣٨	٢.٠٤	١٠.٦٣	٠.٨٢	٦٣.١٥	٤٦.٧٠	الحديث الذاتي الإيجابي	
	٢٠.٤٦	٢.٣٢	٣٤.٤٦	٢.٣٢	١٤.٠٠	١.١٤	٦٠.٠٥	٦٨.٤٣	التفكير في الواجب المهاري	
	٢٠.٨٣	٢.٣٠	٣٤.٥٨	٢.٤١	١٣.٧٥	١.٠٣	٦٥.٢٧	٦٦.٠١	بناء الأهداف	
	١١.٢٩	٠.٨١	١٦.٨٨	١.١٢	٥.٥٨	٠.٦٥	٤١.٨٣	٤٩.٤٥	التفكير الإيجابي	

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٨٠

يتضح من جدول ( ٤ ) الخاص بالدلالات الإحصائية للإستراتيجيات العقلية المرتبطة بالبرمجة العقلية الإيجابية قبل وبعد التجربة لعينة البحث، وجود فروق معنوية عند مستوى (٠.٠٥) في جميع المتغيرات بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح بين (٤١.٨٣ : ٦٥.٢٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠٨٠)، وتراوحت نسبة التحسن فيما بين (٤٦.٧٠% : ٦٨.٤٣%).

جدول ( ٥ )  
الدلالات الإحصائية الخاصة بدرجات تقييم المحكمين لمستوى أداء  
العرض الرياضي للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة  
ن=٥

محاور تقييم العرض الرياضي	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات		قيمة (ت)	نسبة التحسن %
	س	ع	س	ع	س	ع		
المحور الأول الإخراج	3.12	0.39	4.86	0.13	1.74	0.33	*11.84	55.77%
	2.88	0.11	4.84	0.15	1.96	0.18	*24.13	68.06%
	2.78	0.18	4.72	0.16	1.94	0.32	*13.52	69.78%
	2.84	0.09	4.8	0.14	1.96	0.17	*26.19	69.01%
المحور الثاني التكوين والتشكيل	3.12	0.39	4.78	0.2	1.66	0.5	*7.45	53.21%
	2.88	0.11	4.9	0.17	2.02	0.25	*18.14	70.14%
	2.68	0.28	4.82	0.18	2.14	0.3	*15.69	79.85%
	2.76	0.22	4.88	0.13	2.12	0.29	*16.07	76.81%
المحور الثالث الاداء الحركي والجمالي	2.74	0.19	4.8	0.12	2.06	0.13	*34.33	75.18%
	2.56	0.36	4.78	0.13	2.22	0.28	*17.89	86.72%
	2.58	0.38	4.76	0.15	2.18	0.37	*13.17	84.50%
	2.44	0.36	4.84	0.18	2.4	0.43	*12.48	98.36%
المحور الرابع الموسيقى	2.64	0.35	4.78	0.16	2.14	0.38	*12.44	81.06%
	2.42	0.33	4.76	0.17	2.34	0.28	*18.73	96.69%
	3.36	0.59	4.9	0.1	1.54	0.51	*6.78	45.83%
	3.4	0.55	4.9	0.1	1.5	0.6	*5.59	44.12%

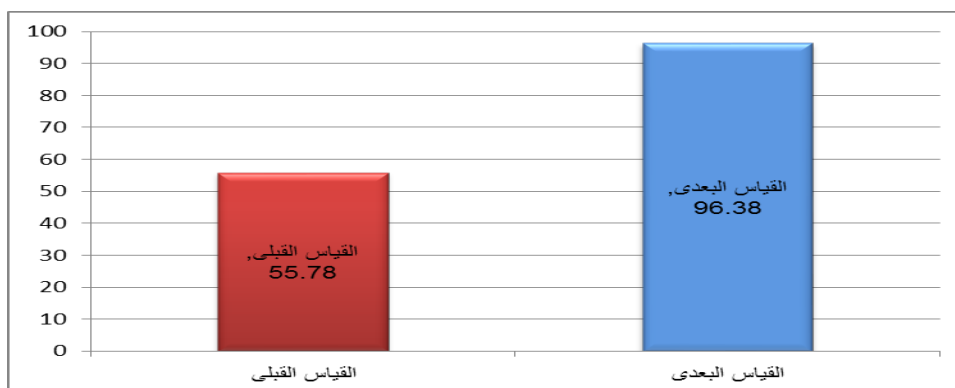


تابع : جدول ( ٥ )  
الدلالات الاحصائية الخاصة بدرجات تقييم المحكمين لمستوى أداء  
العرض الرياضي للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة  
ن = ٥

نسبة التحسن %	قيمة (ت)	الفروق بين المتوسطات		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	محاور تقييم العرض الرياضي
		س±	س-	س±	س-	س±	س-		
63.16%	*16.59	0.26	1.92	0.09	4.96	0.27	3.04	تصميم الملابس مناسبة لفكرة العرض	المحور الخامس
79.85%	*13.93	0.34	2.14	0.11	4.82	0.38	2.68	الابتكار في الأدوات	الملابس والأدوات
84.25%	*10.37	0.46	2.14	0.08	4.68	0.42	2.54	استخدام الأدوات بالشكل المناسب لطبيعتها	المحور السادس
106.90%	*9.28	0.6	2.48	0.19	4.8	0.54	2.32	يخدم فكرة العرض ويراعي عوامل الأمان والإضاءة	السديكور والإضاءة
72.79%	*125.90	0.72	40.6	0.58	96.38	1.13	55.78	الدرجة الكلية للعرض الرياضي (المجموع)	

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٧٨

يتضح من جدول رقم (٥) والشكل البياني رقم (١) الخاص بالدلالات الاحصائية الخاصة بدرجات تقييم المحكمين لمستوى أداء العرض الرياضي لعينة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في جميع درجات تقييم المحكمين لمستوى أداء العرض الرياضي لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٥.٥٩)، (١٢٥.٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٧٨) وذلك بنسبة تحسن تراوحت فيما بين (٤٤.١٢%)، (١٠٦.٩٠%) .



شكل بياني رقم (١)  
متوسط القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية للعرض الرياضي

## ثانياً : مناقشة النتائج :

### مناقشة نتائج المهارات العقلية الأساسية قبل وبعد التجربة :

يتضح من جدول (٣) الخاص بالدلالات الإحصائية للمهارات العقلية الأساسية قبل وبعد التجربة لدى عينة البحث، وجود فروق معنوية عند مستوى (٠.٠٥) في جميع المتغيرات بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح بين (١٦.٥٦ : ٩٧.٠٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠٨٠)، وأيضاً زيادة نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي بشكل ملحوظ حيث تراوحت فيما بين (٢٢.٣٩% : ٥٤.١٢%) .

ويرجع الباحثان هذا التحسن في القياس البعدي للمهارات العقلية الأساسية إلى التأثير الإيجابي لبرنامج البرمجة العقلية الإيجابية في تطوير المهارات العقلية الأساسية قيد البحث، حيث أثر البرنامج في زيادة القدرة على الاسترخاء لما يتضمنه من تدريبات الاسترخاء (الاسترخاء التعاقبي - الاسترخاء العضلي - التحكم في التنفس - الاسترخاء باستخدام الغرفة العقلية - الإيحاء)؛ حيث ساعدت كل هذه التدريبات على اكتساب مهارة الاسترخاء، كما يحتوى البرنامج على تدريبات التصور العقلي (التصور البصري - التصور السمعي - التصور الحس حركي والتصور الإنفعالي)، كما تم توظيف التصور العقلي بنفس السرعة التي يتم بها الأداء المهاري، كما اشتمل البرنامج على تدريبات لتصور الأداء المثالي الناجح والتي ساعدت في برمجتهم على الأداء الأمثل وبالتالي ساعدت كل هذه التدريبات على تنمية مهارة التصور العقلي ورفع مستوى الأداء المهاري، يحتوى البرنامج على تدريبات لتركيز الانتباه على الأداء المهاري وقد ساعدت تلك التدريبات على تحسين مهارة تركيز الانتباه ورفع مستوى الأداء المهاري وأيضاً التركيز على التفوق والنجاح في المنافسة، عن طريق التركيز على العبارات الإيجابية التي ساعدت على برمجة عقلم إيجابياً، حيث أن تحسين أي مهارة عقلية أساسية تساعد في تحسين باقي المهارات العقلية الأساسية.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد علاوى (٢٠٠٢) أن المهارات العقلية الأساسية تترابط وتتفاعل مع بعضها وتؤثر كلاً منها في الأخرى وتتأثر بها، وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي في تحسين المهارات العقلية الأخرى. (١٣ : ١٩٦).

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كلاً من وليد أحمد (٢٠٠٤) - سارة مصيلحي (٢٠١٢) - هدير عصر (٢٠١٤) - دالواى Dallaway (٢٠٠١) على فاعلية برنامج التدريب العقلي في تطوير المهارات العقلية الأساسية، وهذا يحقق الفرض الأول (١٧)، (٥)، (١٦)، (١٨).

#### مناقشة نتائج الاستراتيجيات العقلية المرتبطة بالبرمجة العقلية الإيجابية قبل وبعد التجربة :

يتضح من جدول (٤) الخاص بالدلالات الإحصائية للاستراتيجيات العقلية المرتبطة بالبرمجة العقلية الإيجابية قبل وبعد التجربة لدى عينة البحث وجود فروق معنوية عند مستوى (٠.٠٥) في جميع المتغيرات بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح بين (٤١.٨٣ : ٦٥.٢٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠٨٠)، وأيضاً زيادة نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي بشكل ملحوظ حيث تراوحت بين (٤٦.٧٠% : ٦٨.٤٣%).

ويرجع الباحثان هذا التحسن الملحوظ في القياس البعدي للاستراتيجيات العقلية المرتبطة بالبرمجة العقلية الإيجابية إلى فاعلية برنامج البرمجة العقلية الإيجابية في تطوير بعض الاستراتيجيات العقلية المرتبطة بالبرمجة العقلية الإيجابية قيد البحث لإحتواء البرنامج على تدريبات تحسن الحديث الذاتي الإيجابي، التفكير في الواجب المهاري، بناء الأهداف، التفكير الإيجابي وبالتالي يُساعد على برمجة العقل الباطن إيجابياً، حيث اشتمل على تدريبات وعبارات إيجابية تُردد عدد من المرات فتساعد على تنمية الحديث الذاتي الإيجابي لدى المشاركين في العرض الرياضي المقترح.

وهذا يتفق مع ما ذكره محمد علاوى (٢٠٠٢) أن التصور العقلي مهارة عقلية يمكن إكتسابها، وهو وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة، فكأن التصور العقلي في الرياضة يُعني أن اللاعب يفكر في عضلاته. (١٣ : ٢٤٨)

ويتفق مع ما أشار إليه إبراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٨) أن التصور العقلي النشاط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي ربما يكون محدوداً ولكن فائدته تتضح في تقوية وتحسين الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية من الإجهاد العصبي إلى هذه العضلات العامة، فاللاعب من خلال إحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل مُنظم يؤدي إلى الإشتراك الفعلي للعضلات في أداء هذه المهارة، وكلما كانت الأفكار إيجابية فإن النتيجة المتوقعة إيجابية بمعنى أن نتائج الأداء المرتبطة بنوع الأفكار والحديث الذاتي التي

تدور في عقل اللاعب قبل المنافسة الرياضية تؤثر في إستجاباته (الإنفعالية - السلوكية - الفسيولوجية) وبالتالي تؤثر في الأداء. (١ : ٢٩٤ ، ٣١٦)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه كلاً من سارة مصيلحي (٢٠١٢) - هدير عصر (٢٠١٤) أن البرنامج التدريبي لبرمجة العقل إيجابياً والذي يحتوي على تدريبات للإحياء تعمل على الوصول لحالة الإسترخاء الجسمي والعقلي وخاصة للعقل الواعي وبالتالي تسمح هذه التدريبات إلى مخاطبة العقل الباطن إدخال المعلومات والأفكار الإيجابية حتى يتم برمجة العقل إيجابياً. (٥) ، (١٦)

#### مناقشة نتائج درجات تقييم المحكمين لمستوى أداء العرض الرياضي قبل وبعد التجربة :

يتضح من جدول (٥) وشكل بياني (١) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بدرجات تقييم المحكمين لمستوى أداء العرض الرياضي للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في جميع درجات تقييم المحكمين لمستوى أداء العرض الرياضي لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥.٥٩)، (١٢٥.٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٧٨)، وأيضاً زيادة نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي بشكل ملحوظ حيث تراوحت فيما بين (٤٤.١٢%) ، (١٠٦.٩٠%) .

ويرجع الباحثان هذا التفوق الملحوظ إلى التأثير الإيجابي لبرنامج البرمجة العقلية الإيجابية المقترح، حيث أثر البرنامج على تحسن مستوى أداء العرض الرياضي وذلك لإحتواء البرنامج المقترح على تدريبات غرضها تحسين المهارات العقلية قيد البحث (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) وتطوير الاستراتيجيات العقلية (الحديث الذاتي الإيجابي - التفكير في الواجب المهاري - بناء الأهداف - التفكير الإيجابي) والتي تعمل على الإستغلال الأفضل للقدرات العقلية؛ مما ساعد على تصور الأداء بالصورة الصحيحة وتركيز إنتباههم على الأداء المهاري السليم.

حيث اتفق علماء النفس أن غالبية الناس يستخدمون (١٠%) فقط من قدراتهم العقلية وهذا يعني أن (٩٠%) من قدراتنا العقلية غير مستخدمة فإذا كانت تلك الإنجازات في مجالات الحياه المختلفة ناتجة عن توظيف (١٠%) فقط من قدراتنا العقلية، فكيف يكون الحال لو أننا وظفنا (٢٠%) منها، ويمكن استغلال الكثير من القدرات العقلية عن طريق برمجة العقل على التفكير الإيجابي الذي يؤدي إلى رفع مستوى الأداء. (١١ : ٨)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه كلاً من سارة مصيلحي (٢٠١٢) - هدير عصر (٢٠١٤) - شامر اتش Schemer.h (١٩٩٧) - كامالا Kamala وليندور Lindauer (٢٠٠٢) على أن استخدام استراتيجيات التفكير ذو فاعلية في تحسين مستوى الأداء المهاري. (٥) ، (١٦) ، (٢٠) ، (١٩)

#### الاستنتاجات :

- ١- برنامج البرمجة العقلية الإيجابية يعمل على تطوير المهارات العقلية ما بين تركيز الإنتباه و التحكم في التصور.
- ٢- يؤثر الإسترخاء والتصور العقلي بصورة إيجابية على تركيز الإنتباه وتحسين مستوى أداء العرض الرياضي.
- ٣- برنامج البرمجة العقلية الإيجابية يعمل على تحسين مستوى أداء العرض الرياضي.

#### التوصيات :

- ١- تطبيق وتفعيل برنامج البرمجة العقلية الإيجابية على طلاب كليات التربية الرياضية لما له من تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء في العروض الرياضية .
- ٢- التأكيد على قيمة مهارة الإسترخاء والتصور العقلي لما لها من تأثير إيجابي على تركيز الانتباه كأحد الأبعاد الهامة في تطوير مستوى الأداء في العروض الرياضية.
- ٣- ضرورة الاهتمام باستراتيجية التفكير في الواجب المهاري كمدخل لتحسين وتطوير مستوى الأداء في العروض الرياضية .
- ٤- ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي المتكامل لما له من دور إيجابي في مختلف المجالات.

## المراجع :

### أولاً : المراجع العربية :-

١. إبراهيم عبدربه خليفة : علم النفس الرياضي الأسس والمبادئ النظرية والتوجهات المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٨ م.
٢. أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم - التطبيقات، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣ م.
٣. أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي ، القاهرة ٢٠٠٤ م.
٤. إسلام محمد سالم، سمير عبد النبي شعبان : تأثير التدريب بالتنوع في سرعة الإيقاع الموسيقي على مستوى الأداء في العروض الرياضية، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، الجزء الثالث، كلية التربية الرياضية - أوقير، جامعه الإسكندرية، ٢٠٠٨ م.
٥. سارة حلمى مصيلحي : تأثير برمجة العقل إيجابياً على خفض التوتر المرتبط بمستوى الأداء المهاري لدى الطالبات في الإختبار التطبيقي لكرة السلة ٢٠١٢ م.
٦. حامد أحمد عبد الخالق : المهرجانات والعروض الرياضية، مطبعة المليجي، القاهرة، ٢٠١٤ م.
٧. صلاح الدين محمد سليمان : التمرينات والتمرينات المصورة، دار الكتب الجامعية، القاهرة، ٢٠٠١ م.
٨. عزمي عبد الخالق مصطفى : الجديد في المهرجانات الرياضية الحديثة والمعاصرة للقطاعات التعليمية والأهلي (أساسيات- أداء- تطبيقات- ثقافة)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠١٥ م.
٩. فتحي أحمد إبراهيم : المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠١٧ م.
١٠. فؤاد محمد الدواش : البرمجة اللغوية العصبية (الماهية - الهيكل - المفاهيم - الأصول و النشئة)، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ٢٠٠٥ م.
١١. لويس هـاري : قوة العقل الباطن أنت تملك القوة في داخلك، فاروس للنشر والتوزيع، القاهرة ٢٠١٢ م.
١٢. محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل : اللاعب و التدريب العقلي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١ م
١٣. محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢ م.
١٤. مجدي حسن يوسف : التدفق النفسي في المجال الرياضي (التجربة الفينومينولوجية)، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠١٦ م
١٥. موسى فهمي : التمرينات والعروض الرياضية، الطبعة التاسعة، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٩ م.

- ١٦ هدير محمود عصر : برنامج تدريبي باستخدام البرمجة العقلية الإيجابية في تحسين المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب العالي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٤ م.
- ١٧ وليد أحمد جبر : فعالية الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش (دراسة حالة)، جامعة حلوان، القاهرة ٢٠٠٤ م.

ثانياً : المراجع الأجنبية :-

18. Dalloway m : Stress control ، mental skills training for athletes 2001.
19. Kamla . j & Lindaur . j : Integration critical thinking strategies in physical education 2002.
20. Schemer h : Mental strategies training program for marathon runners international ، journal of sport psychology Rome,1997.

## تأثير البرمجة العقلية الإيجابية على مستوى الأداء في العروض الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية

د.م/ معتز عبد الفتاح مغازي البياع

د.م/ محمد عاطف أحمد

مدرس بقسم اللياقة البدنية والجمباز والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية  
مدرس بقسم أصول التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية

### المستخلص باللغة العربية

توصى العديد من الدراسات السابقة في مجال العروض الرياضية بضرورة إجراء دراسات في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والنفسية لتحسين مستوى الأداء في العروض الرياضية الأمر الذي دفع الباحث إلى محاولة التعرف على تأثير البرمجة العقلية الإيجابية على مستوى الأداء في العروض الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية.

#### هدف البحث :

- ١- تأثير برنامج البرمجة العقلية الإيجابية على بعض المهارات العقلية (الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الإنتباه، الإستراتيجيات العقلية) .
- ٢- تأثير برنامج البرمجة العقلية الإيجابية على مستوى الأداء في العروض الرياضية .

#### إجراءات البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وإجراء القياسين ( قبلي – بعدى) .

#### المجال البشري وعينة البحث:

طبقت الدراسة على عينة من طلاب كلية التربية الرياضية بنين جامعة الإسكندرية قوامها (٢٤ طالب) حسب شروط مسابقة الكليات المتخصصة في العروض الرياضية على مستوى الجمهورية .

#### المجال المكاني :

تم التطبيق بصالة قسم اللياقة البدنية والجمباز والعروض الرياضية وملاعب كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية

#### المجال الزمني :

تم إجراء الدراسات الاستطلاعية والتجربة الأساسية خلال الفترة من ٧/٢ /٢٠١٨م الي ٢١/٤ /٢٠١٨م.

#### القياسات والاختبارات المستخدمة:

- أولاً : القياسات الأساسية لعينة البحث.
- ثانياً: الإختبارات والمقاييس الخاصة بالمتغيرات العقلية.
- ثالثاً: تقييم مستوى الأداء للعروض الرياضية.

#### أهم النتائج:

- ١- برنامج البرمجة العقلية الإيجابية يعمل على تطوير المهارات العقلية ما بين تركيز الإنتباه و التحكم في التصور.
- ٢- يؤثر الإسترخاء والتصور العقلي بصورة إيجابية على تركيز الإنتباه وتحسين مستوى أداء العرض الرياضي .
- ٣- برنامج البرمجة العقلية الإيجابية يعمل على تحسين مستوى أداء العرض الرياضي .

## Abstract

### *The effect of positive mental programming on the performance level in Sports Shows for students of Faculty of Physical Education*

Many previous studies in the field of sports shows recommend the necessity of conducting studies in various physical, skill and psychological aspects to improve the level of performance in sports shows, which prompted the researchers to identify the effect of positive mental programming on the performance level in sports shows for students of Faculty of Physical Education

#### **Research objective:**

- 1- The effect of the positive mental programming program on some mental skills (relaxation, mental perception, focus attention, mental strategies).
- 2- The effect of the positive mental programming program on the performance level in sports shows.

#### **Research procedures: -**

The experimental method was used by designing one experimental group with pre and post measurements.

#### **The human scope and the research sample: -**

The study was applied on a sample of **24** students from the Faculty of Physical Education for boys- Alexandria University. The students fulfill the conditions for faculties competitions specialized in Sports shows on the Republic level.

#### **Place scope:**

The study was applied in the Physical Fitness and gymnastics and Sports shows department and the playgrounds of Faculty of Physical Education for Boys in Alexandria

#### **Time scope:**

The surveys and basic experiment were conducted during the period from 7/2/2018 to 4/21/2018.

#### **Measurements and tests used:**

- First: Basic measurements of the research sample.
- Second: Tests and measurements of mental variables.
- Third: Evaluation of performance level of the sports show.

#### **Main results:**

- 1- The program of positive mental programming develops mental skills between focusing attention and controlling and controlling perception.
- 2- Relaxation and mental perception positively affect focusing attention and improving the performance of the sports shows.
- 3- The program of positive mental programming improves the performance level of sports show.