

" تأثير البرمجة اللغوية العصبية على تحسين مستوى بعض المتغيرات الفسولوجية لدى الطالبات المبتدئات فى السباحة

• أ.د / رشا محمد أشرف

•• أ.د / نيفين فؤاد فكرى

••• أ.د/ رشا محمد توفيق

•••• م.م/ مروه مصطفى عبدالواحد

مقدمة ومشكلة البحث :

إن البرمجة اللغوية العصبية تهتم بدراسة كيفية تنظيم الخبرات الذاتية، وكيفية التفكير فى القيم والمعتقدات، وكيفية إيجاد الحالات الانفعالية، وكيفية تشييد عالمنا الداخلى من خبراتنا ونكسبه معنى، وتعنى البرمجة اللغوية العصبية بدراسة التألق والجودة للأفراد والمؤسسات البارزة، وتعليم هذه الطرق للآخرين حتى يتمكنوا من إحراز نفس نوعية النتائج ويطلق على هذه العملية اسم النمذجة **Modeling** ، كما تمنح البرمجة اللغوية العصبية الانسان الفرصة لتغيير افكاره وسلوكه ومعتقداته، عن طريق تغيير المصدر الداخلى (القيم والمعتقدات) للإشارات التى ترسلها الافكار الى العالم الخارجى، لتوضيح ما يريد وما يؤمن به، مما يساعده على ادارة التغيرات الداخلية، لتحقيق أفضل استفادة من أقوى اجهزة الحواسب الا وهو العقل. (٢ : ١٥)

ويدرس علم النفس الفسيولوجي العلاقة بين السلوك والأعضاء من أجل إيجاد تفسير فسيولوجى أو عضوى للسلوك الإنسانى ، وقد ذكر " أبو العلا عبدالفتاح " يمكن النظر إلى أن الاستجابات الفسيولوجية والبيوكيميائية المصاحبة لحالات القلق على أنها إنذار بالخوف وتوقع الخطر وتهدف إلى تعبئة كل قوى الجسم إما للكفاح أو القتال وإما للهرب **Fight or Flight** بمعنى آخر محاولة الفرد

• أستاذ علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان.

•• أستاذ فسيولوجيا الرياضة بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان .

••• أستاذ تدريب السباحة ، ووكيل الكلية لشؤون التعليم والطلاب ، بكلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف.

••• مدرس مساعد بقسم العلوم النفسية والتربوية والإجتماعية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف.

للدفاع عن نفسه في مواجهة القلق وبالتالي الكفاح أو الاستسلام للقلق أو الهروب من المواجهة ،

وهذه الاستجابات الفسيولوجية في حالة حارب أو اهرب Fight or Flight تتمثل في زيادة كل من (الإنقباض العضلي Muscle Tension ، إفراز العرق Perspiration ، ضغط الدم Blood Pressure) أما في حالة الإسترخاء Relaxation تتمثل في نقص كل من (توجيه الدم إلى العضلات Blood To Muscles ، معدل التنفس Respiratory ، استهلاك الأوكسجين Oxygen Consumption ، معدل القلب Heart Rate) . (١ : ١٦٤) (١٠)

ويري دريد الحمداني (٢٠١٦ م) السباحة تعتبر من ابرز الرياضات المائية التي تستغل الوسط المائي للتحرك والنشاط باستخدام الذراعين والرجلين والجذع وهي من الانشطة التي تمارس لمختلف الاعمار السنية ولكلا الجنسين ولها غايات واهداف ترتقي بكفاءة الفرد بدنياً ونفسياً ومهارياً ولكونها رياضة عالمية ولها سباقاتها التنافسية والترويحية نظمت في اندية متخصصة وبها قانون دولي خاص معتمد من قبل الاتحاد الدولي للسباحة ومن أهم مجالات رياضة السباحة . (٣ : ٧٧،٧٨)

وقد توصل " فيروتوتي واخرون " (2001) (Ferrouti,et,al) (٥٨) إلى زيادة نسبة تركيز هرمون الادرينالين والنورادرينالين بعد المنافسات مباشرة وذلك لكل اللاعبين الذين اشتركوا في منافسات على المستوى القومي والمستوى العالمي ، وكذلك زيادة نسبة تركيز هرمون الادرينالين والنورادرينالين تدل على زيادة نشاط الجهاز العصبي السيمبثاوي نتيجة لعوامل الضغط النفسي العالية ، والذي قد يساهم في زيادة حالات القلق والتوتر خلال أداء المنافسات . (٩)

كما توصل مصطفى حسين ٢٠١٨م إلى إنخفاض مستوى هرمون الكورتيزول في الدم مع إنخفاض مستوى القلق لدى ناشئى السباحه نتيجة البرنامج الإسترخائى . (٨)

وفى ضوء ما سبق، وبالرجوع إلى الدراسات المرتبطة فى التدريب العقلى، ومن خلال خبرة الباحثين كأعضاء هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية لاحظوا أن الإضطرابات النفسية التى تحدث عند تعليم السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية تؤثر بالسلب على بعض المتغيرات الفسيولوجية ، والبحث الحالى محاولة لتحسين بع المتغيرات الفسيولوجية للطالبات وذلك من خلال تنقية ومعالجة هذه الخبرات للطالبات عبر حواسهم ، وترجمة هذه الخبرات باستخدام اللغة ، لتحقيق أفضل تشفير لهذه اللغة وهذا السلوك داخل برنامج العقلى (Software of the Brain) فى نسق متكامل للوصول إلى برامج لغوية عصبية ونماذج متميزة تبعا للفروق الفردية ونوع النشاط الرياضى الممارس، مما يقلل من تأثير الخبرات السلبية ، ومن ناحية أخرى يدعم استخدام البرمجة اللغوية العصبية فى البحث الحالى القدرات الكامنة(الاستعدادات) لدى الطالبات فى التعامل مع الخبرات السلبية السابقة بشكل مخطط داخل الوسط المائى وتعلم مهارات السباحة بسهولة والوصول إلى أعلى مستويات الأداء .

هدف البحث :

- بناء برنامج تدريب عقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية للتعرف على فعاليته فى تحسين مستوى المتغيرات الفسيولوجية لدى الطالبات المبتدئات فى السباحة .

فرض البحث :

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث (مستوى هرمون الكورتيزول - النبض القلب - ضغط الدم الانقباضى) لصالح القياس البعدى .

المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث :

التدريب العقلي Mental Training : " نظام تدريب متتابع، يتضمن الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية، وتوظيفها في تطوير الأداء في المستويات الرياضية المختلفة وتطوير الصحة العامة ". (٦ : ٣٠)

البرمجة اللغوية العصبية (NLP) Neuro-Linguistic Programming :

" علم وفن دراسة ما يحدث في الفكر والسلوك واللغة، سواء اللفظية أو غير اللفظية (لغة الجسم)، بهدف تطوير وتحسين هذه المكونات، لتحقيق التغيير الإيجابي والتميز والتفوق الانساني، بما يساعد الفرد الرياضي على تحقيق النتائج المرجوة التي يريدها سواء في رياضته أو حياته ". (٧ : ٥)

البرمجة Programming : " طريقة تنقية ومعالجة اللاعب لخبراته عبر حواسه ". (٤ : ٥٢٩)

اللغوية Linguistic : " طريقة ترجمة خبرات الفرد الرياضي باستخدام اللغة ". (٤ : ٤٤٣)

العصبية Neuro : طريقة تشفير لغة اللاعب وسلوكه داخل برنامج العقلية. (٤ : ٤٤٣)

المتغيرات الفسيولوجية Physiological Variables : هي بعض الإستجابات الفسيولوجية التي حددها الباحثين في البحث الحالي وهي (هرمون الكورتيزول ، نبض القلب ، ضغط الدم الإنقباضي) **

إجراءات البحث :**منهج البحث :**

استخدم الباحثين المنهج التجريبي ، بتصميم المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي البعدي، وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع البحث :

جميع طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية لسنة ٢٠١٧/٢٠١٨م الذين يدرسون مادة السباحة وعددهم ٣٠ طالبة.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٧ م الذين يدرسون مادة السباحة وقوامها (٢٤) طالبة منها (١٥) طالبة للعينة الاستطلاعية ، و (٩) طالبات لديهم الخوف من الوسط المائى للمجموعة الاساسية وتم استبعاد طالبتين لعدم انتظامهم فى البرنامج .

أدوات ووسائل جمع البيانات :**المراجع والدراسات المرتبطة :**

قام الباحثين بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة فى مجال علم النفس الرياضى بصفة عامة والبرمجة اللغوية العصبية والقلق بصفة خاصة وكذلك الدراسات المرجعية بالبحث للاستفادة من تلك الدراسات والمراجع عند تصميم برنامج التدريب العقلى باستخدام بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية واختيار وحداته وكذلك إختيار المقاييس المناسبة لقياس تلك المتغيرات .

١ - وسائل جمع البيانات الفسيولوجية :

- ساعة قياس النبض والضغط
- أدوات سحب وتحليل نسبة هرمون الكورتيزول .

البرنامج المقترح للتدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية:**أ- أهداف البرنامج:**

يهدف البرنامج المقترح الى:

- تنمية بعض المهارات العقلية الاساسية (الاسترخاء العضلى والعقلى - التصور العقلى - الانتباه) باستخدام البرمجة اللغوية العصبية للتعرف على فعاليته فى تحسين مستوى المتغيرات الفسيولوجية لدى الطالبات المبتدئات فى السباحة .

ب- محاور وأبعاد البرنامج:

يشتمل البرنامج المقترح على مجموعة من المحاور والابعاد الاساسية الاتية:

المحور الأول: المهارات العقلية الاساسية : Basic Mental Skills

البعد الأول: الاسترخاء العضلي والعقلي.

البعد الثاني: التصور العقلي الاساسي.

البعد الثالث: الانتباه.

المحور الثاني: المهارات العقلية الخاصة برياضة السباحة : Special

Mental Skills For swimming

البعد الأول: التصور العقلي متعدد الابعاد.

البعد الثاني: تركيز الانتباه.

المحور الثالث: البرمجة اللغوية العصبية: Neuro-Linguistic Programming

البعد الأول: TOTE

البعد الثاني: المواقع الإدراكية

البعد الثالث: الخرائط الذهنية

البعد الرابع: القيم والمعتقدات

ج- المدة الزمنية للبرنامج:

تم تحديد مدة البرنامج بـ (٨) اسبوعا بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريب

أسبوعيا وبمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية، وبذلك يبلغ اجمالي الوحدات

التدريبية (٢٤) وحدة، بإجمالي عدد ساعات (١٢) ساعة.

د- محتوى البرنامج:**المحور الأول: المهارات العقلية الاساسية.**

البعد الأول: الاسترخاء العضلي والعقلي : Muscular And Mental Relaxation

وقد تضمن هذا البعد (٣) اربع وحدات تدريبية من وحدات البرنامج، بزمن

قدره (٩٠) دقيقة، وبنسبة مساهمة (١٢,٥%) من البرنامج المقترح.

البعد الأانى: النصور العقلئ الأساسئ Basic Mental Imagery

وقا أضمن هأا البعا (٢) وحاة أربفة من وحاا البرنامأ، بزمنا قاره (٦٠) أقفة، وبنسبة مساهمة (٨,٣٣%) من البرنامأ المقأرا.

البعا الأال: الأناباه Attention

وقا أضمن هأا البعا (١) وحاة أربفة من وحاا البرنامأ، بزمنا قاره (٣٠) أقفة، وبنسبة مساهمة (٤,١٦%) من البرنامأ المقأرا.

المورا الأانى: المهارا العقلفة الخاصة (لرأفة السباحة) :**البعا الأهل: النصور العقلئ المأعاا الأبعاء** Special Mental Imagery

وقا أضمن هأا البعا (٢) وحاأنا أربفئنا من وحاا البرنامأ، بزمنا قاره (٦٠) أقفة، وبنسبة مساهمة (٨,٣٣%) من البرنامأ المقأرا.

البعا الأانى: أربف الأناباه Concentration

وقا أضمن هأا البعا (٢) وحاأنا أربفئنا من وحاا البرنامأ، بزمنا قاره (٦٠) أقفة، وبنسبة مساهمة (٨,٣٣%) من البرنامأ المقأرا.

المورا الأال: البرمأة اللأوبة العصبفة:

ئمأل هأا المورا بأبعاءه البئفة الأساسفة لبرنامأ الأربف العقلئ المقأرا .

البعا الأهل: TOTE نمونأ (Test - Operation – Test - Exit) :

وقا أضمن هأا البعا (٤) وحاا أربفة من وحاا البرنامأ، بزمنا قاره (١٢٠) أقفة، وبنسبة مساهمة (١٦,٦٦%) من البرنامأ المقأرا.

البعا الأانى: المواقم الأراكةفة :

وقا أضمن هأا البعا (٣) وحاا أربفة من وحاا البرنامأ، بزمنا قاره (٩٠) أقفة، وبنسبة مساهمة (١٢,٥%) من البرنامأ المقأرا.

البعا الأال: الأراط الأهئفة :

وقا أضمن هأا البعا (٣) وحاا أربفة من وحاا البرنامأ، بزمنا قاره (٩٠) أقفة، وبنسبة مساهمة (١٢,٥%) من البرنامأ المقأرا.

البعد الرابع: المعتقدات والقيم:

وقد تضمن هذا البعد (٤) وحدة تدريبية من وحدات البرنامج، بزمن قدره (١٢٠) دقيقة، ونسبة مساهمة (١٦,٦٦%) من البرنامج المقترح.

جدول (١)

التوزيع الزمني والنسب المئوية

وعدد الوحدات التدريبية لابعاد برنامج التدريب العقلي المقترح

النسبة المئوية للوحده	زمن الوحده الواحد بالدقائق	النسبة المئوية	الزمن الكلي بالدقائق	عدد الوحدات	عدد الوحدات التدريبية والزمن والنسبة المئوية	المحاور
٤,١٦%	٣٠	٢٥%	١٨٠	٦	المهارات العقلية الاساسية	
٤,١٦%	٣٠	١٦,٦٦%	١٢٠	٤	المهارات العقلية الخاصة	
٤,١٦%	٣٠	٥٨,٣٣%	٤٢٠	١٤	البرمجة اللغوية العصبية	
٤,١٦%	٣٠	١٠٠%	٧٢٠	٢٤	المجموع	

القياسات القبلية:

تم اجراء القياسات القبلية لمجموعة البحث التجريبية وبلغ عددها (٩) طالبات في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث، في الفترة من إلى (٢٠١٨/٢/١٩) إلى (٢٠١٨/٢/٢٢)، وتم قياس (مستوى هرمون الكورتيزول - النبض - ضغط الدم) . وقد تم ذلك وفق الخطوات الآتية :

- موافقة عينة البحث على سحب العينات والإشتراك في تطبيق البحث .
- استدعاء متخصص من معمل التحاليل لسحب عينة الدم ، وقد تم سحب عينة الدم الساعة ال ٩ صباحاً .
- قياس هرمون الكورتيزول حيث يقوم المتخصص بسحب عينة من الدم وتحليلها .
- قياس النبض والضغط من خلال استخدام ساعة قياس النبض والضغط الساعة ال ٩ صباحاً .
- استلام تقارير نتائج هرمون الكورتيزول من المعمل .
- ويجب مراعاة ما يلي عند مناقشة نتائج الفحص :-
- لدى الرجال

- نناأ سلفة:
- فف اللم (صباأ): ٧ - ٢٥ مفرورأرام/فلسلففر
- فف البول: ١٥ - ١١٠ مفرورأرام فف الفوم
- لى النساء
- نناأ سلفة:
- فف اللم (صباأ): ٧ - ٢٥ مفرورأرام/فلسلففر
- فف البول: ١٥ - ١١٠ مفرورأرام فف الفوم
- لى الاطفال
- نناأ سلفة:
- فف اللم (صباأ): ٧ - ٢٥ مفرورأرام/فلسلففر
- فف البول: ١٥ - ١١ مفرورأرام فف الفوم . (٥ : ٥٠)

أطبق البرنامأ المقأرم للبرمأ اللأوبفة العصبفة:

قام البافأفن بأطبق أأربة البأأ على عفة البأأ الاساسفة والبالف عءءا (٩) طالبات من طالبات الفرقة الأولى المقفءفن بماءة السبأأ بكلفة الأربفة الرفاصفة أامعة بنى سولف وقء تم اسأباعاء طالبأفن لعم انأظامهم فى أضور وءاءات البرنامأ لفسبأ عءء عفة البأأ الأساسية (٧) طالبات وقء تم أطبق البرنامأ فى الفأرة من (٢٠١٨/٢/٢٦) إلى (٢٠١٨/٤/٢٦) وذلأ بمقر أام السبأأ بناءى مبارك .

القفاسات البعءفة:

تم أأراء القفاسات البعءفة لمأموعة البأأ الاساسفة وبلغ عءءا (٧) طالبات فى أمفع المأأفرات المأءءة قفء البأأ، فى الفأرة من إلى (٢٠١٨/٤/٣٠) إلى (٢٠١٨/٥/٣)، وتم قفاس (مسأوى هرمون الكورأفزول - النبض - أظأ اللم) مع مراعاة نفس الظروف والشروط الأف تم إأباعها فى القفاسات القبلفة.

المعالأا الإأصأفة المسأأمة :

" المأوسط الأسابى - لالة الفروق ولككسون - النسبه المأوفه "

عرض النتائج :

جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي

والبعدي في نتائج المتغيرات الفسيولوجية بطريقة ولكسون

ونسب تغير القياسات البعدية عن القبليّة في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث (ن=٧)

درجة التغير %	Sig	"Z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	البيان	القياس المتغيرات
٣٦,٥٢ %	*٠,٠٢٨	٢,١٩٧	٢٧,٠٠	٤,٥٠	٦	الرتب السالبة	هرمون الكورتيزول
			١,٠٠	١,٠٠	١	الرتب الموجبة	
			-	-	٠	التساوي	
١٢,٨٥ %	*٠,٢٨	٢,٢٠١	٢١,٠٠	٣,٥٠	٦	الرتب السالبة	نبض القلب
			٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب الموجبة	
			-	-	١	التساوي	
١٣,٣٤ %	*٠,٣٤	٢,١١٧	١,٥٠	١,٥٠	١	الرتب السالبة	ضغط الدم الإنقباضي
			٢٦,٥٠	٤,٤٢	٦	الرتب الموجبة	
			-	-	٠	التساوي	

* الدلالة > (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٢) أنه توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (نتائج هرمون الكورتيزول ، ونتائج نبض القلب ، نتائج ضغط الدم الإنقباضي) (*٠,٢٨ - *٠,٣٤) على التوالي لصالح القياس البعدي ، كما يتضح زيادة نسب تحسن القياسات البعدية عن القبليّة في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (١٢,٨٥% - ٣٦,٥٢%) لكل من (هرمون الكورتيزول ، ضغط الدم الإنقباضي ، نبض القلب) بالترتيب التنازلي على التوالي حيث سجل هرمون الكورتيزول أعلى درجة تحسن ، بينما سجل نبض القلب أقل درجة تحسن .

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٢) أنه توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (نتائج هرمون الكورتيزول ، ونتائج نبض القلب ،

نتائج ضغط الدم الإنقباضى) (٠,٠٢٨* - ٠,٠٢٨* - ٠,٠٣٤*) على التوالي لصالح القياس البعدى ، كما يتضح زيادة نسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية فى المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (١٢,٨٥% - ٣٦,٥٢%) لكل من (هرمون الكورتيزول ، ضغط الدم الإنقباضى ، نبض القلب) بالترتيب التنازلى على التوالي حيث سجل هرمون الكورتيزول أعلى درجة تحسن ، بينما سجل نبض القلب أقل درجة تحسن.

ويرجع الباحثين ذلك إلى تأثير البرنامج المقترح على تحسين المتغيرات الفسيولوجية ، حيث يؤثر سلوك الفرد وإستجاباته على أعضاء الجسم والإستجابات الفسيولوجية والبيوكيميائية وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه ويدرس علم النفس الفسيولوجي العلاقة بين السلوك والأعضاء من أجل إيجاء تفسير فسيولوجى أو عضوى للسلوك الإنسانى ، وقد ذكر " أبو العلا عبدالفتاح " أنه يمكن النظر إلى أن الاستجابات الفسيولوجية والبيوكيميائية المصاحبة لحالات القلق على أنها إنذار بالخوف وتوقع الخطر وتهدف إلى تعبئة كل قوى الجسم إما للكفاح أو القتال وإما للهرب Fight or Flight بمعنى آخر محاولة الفرد للدفاع عن نفسه فى مواجهة القلق وبالتالي الكفاح أو الاستسلام للقلق أو الهروب من المواجهة ، وهذه الاستجابات الفسيولوجية فى حالة حارب أو اهرب Fight or Flight تتمثل فى زيادة كل من (الإنقباض العضلى Muscle Tension ، إفراز العرق Prespiration ، ضغط الدم Blood Pressure) أما فى حالة الإسترخاء Relaxation تتمثل فى نقص كل من (توجيه الدم إلى العضلات Blood To Muscles ، معدل التنفس Respiratory ، استهلاك الأكسجين Oxygen Consumption ، معدل القلب Heart Rate) . (١ : ١٦٤) (١٠)

وقد توصل أيضاً " فيروتوتى واخرون " (2001 Ferrouti,et,al) (٩) إلى زيادة نسبة تركيز هرمون الادرينالين والنورادرينالين بعد المنافسات مباشرة وذلك لكل اللاعبين الذين اشتركوا فى منافسات على المستوى القومي والمستوى العالمى ، وكذلك زيادة نسبة تركيز هرمون الادرينالين والنورادرينالين تدل على زيادة

نشاط الجهاز العصبي السيمبثاوي نتيجة لعوامل الضغط النفسي العالية ، والذي قد يساهم في زيادة حالات القلق والتوتر خلال أداء المنافسات . (٩)

كما توصل مصطفى حسين ٢٠١٨م إلى إنخفاض مستوى هرمون الكورتيزول في الدم مع إنخفاض مستوى القلق لدى ناشئي السباحة نتيجة البرنامج الإسترخائي .

وبذلك تم التحقق من الفرض الذي ينص على (توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث) مستوى هرمون الكورتيزول - نبض القلب - ضغط الدم الانقباضى (لصالح القياس البعدي .

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات

- فاعلية البرنامج المقترح للبرمجة اللغوية العصبية .
- تؤثر بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية كالمواقع الادراكية والخرائط الذهنية في تحسين المتغيرات الفسيولوجية .
- تؤثر المعتقدات والقيم والتي تتضمن الافتراضات المسبقة في تطوير وإعادة تشكيل النماذج العقلية وبالتالي التأثير على المتغيرات الفسيولوجية.
- استخدام بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية اثرت بالإيجاب على بعض المتغيرات الفسيولوجية (نبض القلب - ضغط الدم الانقباضى - هرمون الكورتيزول) .

ثانياً : التوصيات

- استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في معالجة المتغيرات الفسيولوجية المضطربة .
- إجراء دراسات مشابهة علي عينات مختلفة من حيث (السن ،الجنس ، العدد)
- تفعيل مهنة الاخصائى النفسى الرياضى داخل المؤسسات الرياضية المختلفة .

المراجع :

المراجع العربية :

- ١ أبو العلا أحمد عبدالفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (٢٠٠٣م)
- ٢ جوزيف اوكونر، مراجعة : الكتاب العملى فى البرمجة اللغوية العصبية سلوى بنت محمد بهكلى "الدليل العملى لتحقيق النتائج المرجوة"، دار الميمان للنشر والتوزيع، القاهرة (٢٠٠٧)
- ٣ دريد مجيد حميد الحمداني : الاسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة ، ط١، دار الكتب والوثائق ، بغداد (٢٠١٦)
- ٤ سو نايت، ترجمة مكتبة : البرمجة اللغوية العصبية في العمل " الاختلاف الذي يحدث فارقا في مجال العمل " ، مكتبة جرير ، ط٣، الرياض . (٢٠٠٦)
- ٥ فيصل رشيد العياش : رياضة السباحة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل . (١٩٨٩م)
- ٦ محمد العربي : التدريب العقلي فى المجال الرياضى، دار الفكر العربي، القاهرة (١٩٩٦م)
- ٧ مدحت محمد أبو النصر : البرمجة اللغوية العصبية، مجموعة النيل العربية، القاهرة . (٢٠٠٦)
- ٨ مصطفى حسين (٢٠١٨م) : فاعلية برنامج إسترخائى لخفض مستوى القلق بدلالة هرمون الكورتيزول لدى ناشئى السباحة رسالة ماجستير غير منشوره كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ٢٠١٨ م .

المراجع الأجنبية :

- 9 Ferrauti - A, Ncumann : Urine catecholamine concentrations and psychophysical stress in elite tennis under practice and tournament conditions , journal - of - sports - medicine - and - physical - fitness , torino Vol 41 - 2 , P269 - 274 , June 2001

شبكة الانترنت الدولية :

10-<https://ar.wikipedia.org/wiki>

ملخص البحث**" تأثير البرمجة اللغوية العصبية على تحسين مستوى بعض المتغيرات****الفسولوجية لدى الطالبات المبتدئات فى السباحة "**

يهدف البحث إلى بناء برنامج تدريب عقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية للتعرف على فعاليته في تحسين مستوى المتغيرات الفسولوجية لدى الطالبات المبتدئات في السباحة ، وقد استخدم الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلى البعدى، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ م الذين يدرسون مادة السباحة وقوامها (٩) طالبات لديهم الخوف من الوسط المائى للمجموعة الاساسية وتم استبعاد طالبتين لعدم انتظامهم فى البرنامج ، وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسولوجية قيد البحث (مستوى هرمون الكورتيزول - نبض القلب - ضغط الدم الانقباضى) لصالح القياس البعدى .

Abstract**"The Effect of NLP on Improving the Level of Some Physiological Variables among Junior Students in Swimming"**

The research aims to build a mental training program using NLP to identify its effectiveness in improving the level of physiological variables among junior students in swimming, the researchers used the experimental method of one group design by means of pre and post measurement. The research sample was chosen in a deliberate manner from the students of the first year of the Faculty of Physical Education for the academic year 2017/2018 who were studying swimming and its strength (9) students have fear of the water environment, two students of the core group were excluded for irregular attendance in the program. The results of the research revealed the presence of statistically significant differences between the pre and post measurements of the experimental group in the physiological variables under consideration (cortisol level - heartbeat - systolic blood pressure) in favor of post measurement.