JJPESS

Volume 3, Issue 1, Mar. 2026
P-ISSN: 3007-018X
E-ISSN: 3079-8132
Pages: 38 - 57

Jordan Journal of Physical Education and Sport Science

المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى الأداء الفنيّ والنفسيّ لدى لاعبي التايكواندو للفئات العمريّة من 12-17 في الأردن

أنس صبحي العوراني [1]*، أ. د. عايد زريقات [2].

[1،2] كلية علوم الرياضة، الجامعة الأردنيّة.

تاريخ الاستلام: 27- شباط -2025 تاريخ القبول: 30- نيسان-2025

الملخّص :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرّف على تأثير البرمجة اللغوية العصبيّة (NLP) على الأداءين الفنيّ والنفسيّ لدى لاعبي التايكواندو في الفئة العمريّة من (12-17عامًا) في الأردن. استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (46) لاعباً تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبيّة (23) لاعباً، وضابطة (23). تم تصميم برنامج مكوَّن من(9) جلسات باستخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية، طبّق على المجموعة التجريبية، بالإضافة إلى استبيان اشتمل على مجالين: الثقة بالنفس ودافعيّة الإنجاز الرياضيّ لقياس الأداء النفسيّ، أظهرت النتائج وجود فروق ذات الدلالة الإحصائيّة عند مستوى الدلالة (α=< 0.05) بين القياسين القبليّ والبعديّ لصالح القياس البعديّ في الأداءين النفسيّ و الفني لدى المجموعة التجريبيّة ، ويوصي الباحثان بتضمين تقنيات البرمجة اللغويّة العصبيّة في البرامج التدريبيّة للاعبي الفئات العمرية في التايكواندو لما لها من أثر إيجابيّ في تطوير الأداء و استخدام برنامج البرمجة اللغويّة العصبيّة كأداة في الأعداد النفسيّ والفنيّ للاعبي التايكواندو من قبل المدرّبين، نظراً لتأثيرها الإيجابيّ المثبت على الأداء. وضرورة العمل على نشر الوعي حول أهمية استخدام البرمجة اللغويّة العصبيّة في المجال الرياضيّ من خلال تنظيم دورات تدريبيّة وورش عمل للمدربين بإشراف مختصين في هذا المجال وضرورة استمرار إجراء دراسات تشمل فئات عمريّة مختلفة لاستكشاف المزيد من التأثيرات المحتملة للبرمجة اللغويّة العصبيّة على الأداء الرياضيّ في مختلف المراحل العمريّة.

© 2026 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Volume 3, Issue 1 (ISSN: 3007-018X)

الكلمات المفتاحيّة: البرمجة اللغوية العصبيّة، الأداء الفنيّ، الأداء النفسيّ، التايكواندو.

Corresponding Author: anas.sport100@yahoo.com

المقدمة :

تُعدّ استخدام البرمجة اللغويّة العصبيّة أحد طرق الارتقاء بالمستوى الفنيّ والنفسيّ لدى لاعبي التايكواندو لذلك تعتبر البرمجة اللغويّة العصبيّة شكلاً من أشكال النمذجة التي تمكّننا من فهم التجارب الشخصيّة بدقة من خلال الفكر والترميز اللغويّ، وتعتبر البرمجة اللغويّة العصبيّة فنّاً وعلماً، حيث تجمع بين الإبداع والقدرة على وضع تصور عمليّ من خلال أنماط السلوك واستراتيجيات التعلم. كما تسعى البرمجة اللغويّة العصبيّة إلى إعادة برمجة الفرد من خلال نمذجة العمليات العصبيّة واللغويّة، حيث تساعد في تغيير الأفكار والسلوكيات والاستجابات الشخصيّة عندما يتغيّر ما في عقل الفرد، باعتبار أنّ الجهاز العصبيّ هو المسؤول عن التفاعلات السلوكيّة (المعموري، 2017).

ويشير Dexter et all. (2011) أنّه من الممكن فهم كيفيّة تشكيل البرامج الخاصة للسلوك من خلال استخدام البرمجة اللغويّة العصبيّة، التي تستكشف العلاقة بين اللغة والعمليات العقليّة والتكييف، وبمجرد إتقان ذلك، يمكن استخدامه لإقناع الآخرين بإنشاء برامج أفضل، وتعتمد البرمجة اللغويّة العصبيّة على الخبرة والمعرفة والتوجّه العقليّ والموقف. ويشير حيدر (2015)، أنّ تحقيق المستويات الرياضيّة العليا يتطلّب اهتمامًا بعوامل متعددة منها: الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي. وعلى الرغم من أنّ الإعداد البدني والمهاري والخُططي قد تقاربت في السنوات الأخيرة من حيث الطرق والمبادئ، إلّا أنّه ظهرت حاجة ملحة للتركيز على الاعداد النفسي من أجل المساعدة في تنظيم الطاقة البدنية لتحسين القدرة على التحكم في أحمال التدريب وفهم تأثيرها على أجهزة الجسم المختلفة بالمثل، حيث تساعد الطاقة النفسية للرياضي على اكتساب القدرة على التحكم في الأفكار والانفعالات وفهم تأثير ذلك على سلوك الرياضي أثناء التدريب والمنافسة.

فقد أثبتت البرمجة اللغوية العصبية (NLP) فعاليّتها في تحسين التواصل وتعزيز القدرات الشخصيّة وتحقيق التغيير الإيجابي في حياة الأفراد، حيث قام جرندر وباندلر بوضع أساسًا لنظرية (NLP)، وذلك من خلال استخدامهم لهذه الصيغة المبتكرة التي تركز بشكل رئيس على التواصل البشري، باعتبار أنّ التصرفات والاستجابات البشرية تتأثر بشكل متبادل، وقد تطورت هذه الصيغة لتشمل استراتيجية مثلى لاستخدام المهارات الشخصية في الابتكار والتطور والتغيير (طعمة، 2009). و وفقًا O'Connor and Seymour (2019) تهدف البرمجة اللغوية العصبية إلى تحقيق النجاح من خلال إدراك مناطق القوة والضعف، وهذا يمكّن الفرد من التركيز على الأمور التي تزيد من فعاليته في العائلة أو العمل وبالتالي تحقيق النجاح على المدى الطويل. كذلك تساهم في تحسين التواصل، وتوحيد العقل والمشاعر والجسد لتحقيق النجاح الشخصي، حيث تساعد في خلق توازن وتناغم بين هذه الجوانب لتعزيز الأداء والتحصيل الذاتي. كما تساعدنا على أن نكون مصدرًا للتحفيز ولالهام للآخرين، وتبني حياة متوازنة لأنفسنا، وتعلم كيفية التعامل مع التحديات التي نواجهها في حياتنا اليومية. وفوق كل ذلك، تعلمنا كيفية التعلم نفسه، حيث تساعدنا البرمجة اللغوية العصبية على تنمية قدراتنا الذاتية في تحمل المسئولية والقيادة (أبو النصر، 2010).

على الطرف الآخر تعتبر رياضة التايكواندو من الألعاب الرياضية الأولمبية التي تمتاز بالتعقيد اثناء أداء مهاراتها في المنافسات الحقيقية، حيث تتطلب مهارات حركية عالية وتقنيات عقلية كبيرة وتفكير تكتيكيّ متميّز وتتطلب إعداداً متكاملاً (Bridge et al., 2014). حيث تلعب الجوانب النفسية دوراً رئيساً في تحقيق الإنجاز الرياضي منها: دافعيّة الإنجاز الرياضي التي أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي الى أن وصول اللاعب الرياضي الى أعلى المستويات الرياضية يتأسس على ما يطلق عليه دافعية الإنجاز الرياضيّ، والتي يقصد بها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضيّة ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من مستويات أو معايير التفوق والامتياز، من خلال إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعليّة والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة، وفي ضوء ذلك فإن سلوك الانجاز الرياضي للاعب يرتبط بالعديد من الجوانب من أهمها شدة السلوك

والمثابرة (علاوي، 2003). وفي نفس السياق يرى الكثير من الرياضيين أنّ الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز، وذلك اعتقاد خاطئ، وربما يقود إلى المزيد من الافتقاد إلى الثقة أو الثقة الزائفة، ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي، ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها، فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فإنه يمكنه من الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع تحسن الأداء(راتب، 2000).

ويشير Lee and Kim (2021) أنّ المجموعة التجريبية التي تلقت تدريبات البرمجة اللغويّة العصبية شهدت تحسينات كبيرة في مستوى التركيز والتوتر النفسي والدقة القتالية، وأوصى الباحثان باستخدام البرمجة اللغويّة العصبيّة كجزء من برامج التدريب في رياضة التايكواندو لتعزيز الأداء الفني. أمّا Johnson and Davis (2020) فقد اشارا أنّ تطبيق تقنيات البرمجة اللغوية العصبية ساعد الرياضيين في التعامل مع التحديات وضغوط المنافسات بفعالية أكبر، مما انعكس إيجابيّاً على أدائهم، وأوصت دراستهما بتكثيف استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في تدريب الرياضيين لتحسين الصلابة الذهنية. وفي دراسة Martinez and Lopez (2021) أظهرت النتائج انخفاضاً ملحوظاً في مستويات القلق لدى المجموعة التجريبية، ممّا أدّى إلى تحسين أدائهم في المنافسات، وأوصت الدراسة بتضمين تقنيات البرمجة اللغويّة العصبية في البرامج التدريبية كوسيلة لتقليل قلق الأداء لدى الرياضيين. في السياق المحلي، أظهرت دراسة محمد (2022) أنّ استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية أدّى إلى تحسين الإنجاز الرقمي للسباحين وتقليل مستويات القلق، ممّا يبرز إمكانيّة تطبيق هذه التقنيات في رياضات أخرى، وأوصت الدراسة بتطبيق تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في برامج التدريب الرياضي لتحسين الأداء. ومن جانب آخر، أظهرت دراسة أبي العزم (2021) أنّ البرنامج التدريبي باستخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية كان فعالًا في تحسين مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش. وفي دراسة مشابهة أجراها العربي (2020) أكدت نتائجها أنّ تقنيات البرمجة اللغوية العصبية أسهمت في تحسين المتغيرات النفسية والأداء الفني لدى اللاعبين في رياضة المبارزة، بالإضافة إلى ذلك، بينت دراسة حسن (2020) أن استخدام البرمجة اللغوية العصبية أدّى إلى تحسين الأداء الفني للبدء الخاطف لسباحة الزحف على البطن، كما ساعد في تقليل التوتر العضلي وتحسين زمن الأداء. في حين اظهرت دراسات البحرانية (2016) ; الطورة (2016) فعالية البرمجة اللغوية العصبية في تعزيز الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز، وتتميز هذة الدراسة بكونها طبقت على عينة من لاعبي التايكوندو الاردنيين وفئة عمرية مهمة يعتمد عليه مستقبل رياضة التايكوندو الاردني .

ويرى الباحثان أنّ مشكلة الدراسة تكمن وباعتبارهما من مدربي رياضة التايكواندو التي تُعتبر من الرياضات القتالية الفرديّة وفناً من فنون الدفاع عن النفس، والتي تتطلب مستوى عالياً من الأداء الفني بالإضافة إلى خصائص نفسية تتطلبها طبيعة اللعبة، وأهمّها الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز. وتتسم الفئة العمرية (12–17) سنة بعدم الثبات الانفعالي وتدني الثقة بالنفس، مما يؤثّر سلبياً على دافعية الإنجاز لديهم . وبحكم خبرتهما في مجالي التدريب والتعليم ، وممارستهما لرياضة التايكواندو لاحظا أنّ اللاعبين وخصوصاً في هذه الفئة العمرية، تنتابهم بعض الأعراض النفسية سواء قبل الاشتراك في المنافسة أو أثناءها، الأمر الذي قد يؤثر سلبياً على مستوى أدائهم. ممّا دفع الباحثين لإجراء هذه الدراسة للكشف عن تأثير برنامج للبرمجة اللغوية العصبية على مستوى الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز، وذلك من خلال تعزيز الجوانب النفسية التي تؤثّر بشكل مباشر على الأداء الفني في المنافسات .

ومن هنا تكمن أهمية الدراسة الحاليّة في توفير بيانات رقميّة موضوعية تظهر مدى أهميّة البرمجة اللغوية العصبية من خلال استراتيجيات نفسية متقدمة تسعى إلى تحسين الأداء عبر تعزيز الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز لدى اللاعبين، وهو ما يمكن أن ينعكس إيجابًا على الأداء الفني أثناء المباريات.

وايضا بأنّها كدراسة ستقدم نموذجًا علميًا يعتمد على أسس البرمجة اللغوية العصبية لرفع مستوى الأداء الرياضي، ممّا يساهم في إعداد جيل من الرياضيين يتمتع بقدرات نفسية وفنية عالية تؤهلهم لتحقيق إنجازات رياضية متميزة.

أهداف الدراسة :

هدفت هذه الدراسة التعرّف إلى:

1. مستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكوندو في القياس القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة).
2. الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكوندو للمجموعة التجريبية.
3. الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة الضابطة.
4. الفروق في القياس البعدي لمستوى الأداء الفني والنفسي بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) تبعاً لمتغير البرمجة اللغوية العصبية.
5. الفروق في تأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية في القياس البعدي لمستوى الأداء الفني للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) تبعاً لمتغير الفئة العمرية.

أسئلة الدراسة :

تسعى هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكوندو في القياسي القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة)؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة التجريبية ؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة الضابطة؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي لمستوى الأداء الفني والنفسي بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) تبعاً لمتغير البرمجة اللغوية العصبية؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لتأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية في القياس البعدي لمستوى الأداء الفني للمجموعة (الضابطة والتجريبية) تبعاً لمتغير الفئة العمرية؟

مجالات الدراسة :

1. المجال البشري: اقتصرت هذه الدراسة على لاعبي التايكواندو في المراكز الأردنية للتايكواندو من عمر 12–14 (أشبال) و15–17(ناشئون).
2. المجال الزماني: تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من 3 مايو 2024 إلى 24 مايو 2024 بواقع 21 يومًا .
3. المجال المكاني: تم إجراء هذه الدراسة في أكاديميات التايكواندو المنتشرة في الأردن.

مصطلحات الدراسة :

* **البرمجة اللغوية العصبية (Neuro Linguistic Programming) (NLP):** هي دراسة العلاقة بين العملية العصبية والمفرادات اللغوية والنمط السلوكي الذي يستند إلى عمل الجهاز العصبي من أجل إنشاء نموذج يلحق الإحساس بالواقع من خلال أنظمة العمل المبنية على الحواس السمعية ،البصرية، الحسية الشميه،التذوق ومن خلال إنشاء معلومات الاستشعار(الأفكار) و تخزينها (الذاكرة) على أساس مبدأ التدريب لرياضة معينة (Biddle at al,. 2000)

* **التصور الذهني:** أن التصور الذهني يعتبر مهارة عقلية تتمثل في إمكانية ومقدرة الفرد على الاستدعاء الذهني لحركة أو مجموعة من الحركات بنفس طريقة وتسلسل أدائها العقلي (نبيل، 2008).

الثقة بالنفس: هي إيمان الفرد بأهدافه وقدراته وقراراته وإمكانياته الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية واللغوية (عكاشة، 1990).

* **دافعية الإنجاز:** هي إستعداد اللاعب لمواجهة موقف المنافسة الرياضيّة، ومحاولة التفوّق والامتياز فى ضوء مستوى أو معيار معين من معاير، أو مستويات التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة، كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من اجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية (علاوي، 2006).

* **التايكواندو:** هو فن قتالي أصله من كوريا يركز بشكل أساسي على استخدام الأطراف السفلية في الركلات والتحركات السريعة،إنّه يجمع بين المهارات القتالية التقليدية والرياضة التنافسية، ممّا يتطلّب مزيجًا من القوة والسرعة والتوقيت والتوازن والمرونة والتركيز لأداء الحركات بطريقة فعّالة (Wasik, 2015).

الطريقة والاجراءات :

المنهجية: استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة وتحقيق أهدافها.

المجتمع والعيّنة: تكوّن مجتمع الدراسة من لاعبي المراكز، والمسجلين في كشوفات الاتحاد الأردني لسنة (2024/2023) والبالغ عددهم (200) لاعب تايكواندو والذين تتراوح أعمارهم بين (12–14) سنة أشبالاً و (15–17) سنة ناشئين. كذلك تم اختيار عيّنة الدراسة بالطريقة العشوائية من لاعبي التايكواندو لفئتي الاشبال والناشئين والبالغ عددهم (46) لاعباً، توزعت عينة الدراسة (23)لاعباً مجموعة تجريبية و (23) لاعباً مجموعة ضابطة.

أدوات الدراسة: بعد الاطلاع على الأدبيات المرتبطة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع، وبعد إجراء مراجعة لهذه الدراسات التي بحثت في هذا الموضوع ومنها (أبو العزم،2021 ; العربي، 2020; محمد، 2022; حسن، 2020 ; Smith & Brown, 2022 ; Lee & Kim, 2021) ، واتباع الأسس العلمية، قام الباحثان ببناء برنامج البرمجة اللغوية العصبية ومقياس الجوانب النفسية الذي تضمن الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز. واستخدم الباحثان سلم ليكرت الثلاثي في المقياس، حيث تكون المقياس بصورته الأولية من (30) فقرة، موزعة كالتالي: (14) فقرة لمقياس الثقة بالنفس، و(16) فقرة لمقياس دافعية الإنجاز. كما تم تصميم برنامج البرمجة اللغوية العصبية الذي ضم (9) جلسات تدريبية. وقام الباحثان ببناء البرنامج بعد الاطلاع على الدراسات السابقة، وبعد استشارة أصحاب الاختصاص في هذا المجال. وقبل تطبيق مقياس الجوانب النفسية وبرنامج البرمجة اللغوية العصبية، تم عرضهما على مجموعة من السادة المحكّمين للحكم على مدى مناسبة المقياس والبرنامج لعيّنة الدراسة، وكذلك لإجراء التعديلات الضرورية على بعض العبارات في المقياس والبرنامج، سواء بإضافة أو حذف أو تعديل، لضمان الدقة والملاءمة.

صدق اداة الدراسة :

بهدف التأكّد من صدق أداة الدراسة تم استخدام الصدق الظاهري الذي يشير إلى أنّ الأداة تقيس بشكل مناسب لما وضعت لقياسه من متغيرات، وذلك من خلال عرض أداة الدراسة بصورتها الأولية، على مجموعة من المحكّمين وعددهم (6) محكمين من ذوي الخبرة والكفاءة في مجال التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ومن أعضاء هيئة التدريس في الجامعة الأردنية وجامعة مؤتة ووزارة التربية والتعليم ممن يحملون درجة الدكتوراه، كما هو موضح في الملحق (1) وذلك بهدف الحكم على درجة سلامة الصياغة اللغوية للفقرات ووضوحها، ومدى مناسبتها لقياس ما وضعت من أجله، ومدى انتماء كل فقرة للمجال الذي تنتمي إليه، بالإضافة إلى أي إجراء يلزم من حذف أو إضافة أو تعديل على فقرات المقياس أو أي اقتراحات أخرى يرونها مناسبة، وتم الأخذ بملاحظات وأراء المحكمين ومقترحاتهم وتعديل فقرات المقياس، وقد تم تعديل صياغة الفقرات من الناحية اللغوية لتتناسب مع المقياس، وبذلك تم صياغة المقياس بالصورة النهائية ليتناسب مع هذه الدراسة، كما هو موضح في ملحق رقم (2).

ثبات اداة الدراسة :

للتأكّد من مؤشرات الثبات لمقياس الدراسة، تم توزيع أداة الدراسة على عينة استطلاعيّة مكوّنة من (10) لاعبين، تم اختيارهم من مجتمع الدراسة واستبعادها من عيّنة الدراسة ، تم حساب معامل الثبات باستخدام كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) لمجالات الدراسة والمقياس ككل مع عكس التدريج للفقرات السلبيّة، والجدول (1) يوضّح ذلك.

الجدول (1). معاملات كرونباخ ألفا والثبات الخاصة بمقياس الدراسة

الرقم	المقياس	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
1	الثقة بالنفس	11	0.87
2	دافعية الانجاز	12	0.89
	المقياس ككل	23	0.82

يظهر من الجدول (1) أنّ معاملات كرونباخ ألفا للمجالات تراوحت بين0.87 و0.89 وبلغ معامل كرونباخ ألفا للمقاييس ككل (0.82)، وجميع معاملات الثبات مرتفعة ومقبولة لأغراض تطبيق هذه الدراسة، حيث يعدّ معامل الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) مقبول إذا زادَ عن(0.70). أمّا سلم الاستجابة على مقياس الأداء النفسي لدى لاعبي التايكواندو للفئات العمرية من 12–17 في الأردن. تم استخدام سلم ليكرت الثلاثي للاستجابة على فقرات مقياس الأداء النفسي، حيث تأخذ الفقرات الإيجابيّة أوافق بدرجة كبيرة جداً(3) درجات، أوافق بدرجة متوسطة(2) درجات، وأوافق بدرجة قليلة جداً(1) درجة، أمّا بالنسبة للفقرات السلبية تعطى العكس، وتم تحديد ثلاثة معايير للحكم مقياس الأداء النفسي لدى لاعبي التايكواندو للفئات العمرية من 12–17 في الأردن وهي:

الجدول (2). المعايير المستخدمة لتقييم مقياس الأداء النفسيّ

الرقم	المستوى	الدرجة
1	منخفض	(1 إلى أقل 1.66)
2	متوسط	(1.66 إلى أقل 2.33)
3	مرتفع	(2.33 إلى 3.00)

تكافؤ المجموعات :

الجدول (3) يوضّح نتائج تطبيق اختبار(Independent Sample T.Test) للعيّنات المستقلة للتعرّف على الفروق بين المتوسطات الحسابية في القبلي لمستوى الأداء الفني بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) حيث (ن=46).

الجدول (3). يوضّح نتائج تطبيق اختبار(Independent Sample T.Tes) (ن46)

المتغيّر	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية
الأداء الفني	الضابطة	4.83	3.80	44	0.205	0.838
	التجريبية	4.61	3.37			

يظهر من الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمستوى الأداء الفني بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية). وهذا يدل على تكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي.

ويظهر الجدول رقم (4) نتائج تطبيق اختبار(Independent Sample T.Tes) للتعرف على الفروق بين المتوسطات الحسابية في القياس القبلي لمستوى الأداء النفسي بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية).

الجدول (4). يوضح نتائج اختبار(Independent Sample T.Test) (ن=46).

المتغير	المجموعة	(ن=46)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (t)	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	الضابطة	23	2.31	0.34	44	−0.757	0.453
	التجريبية	23	2.38	0.33			
الدافعية	الضابطة	23	2.21	0.24	44	1.231	0.225
	التجريبية	23	2.13	0.21			

يظهر من الجدول (4)عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمستوى الأداء النفسي بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية). وهذا يدل على تكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي.

اجراءات الدراسة :

1. قام الباحثان بمراجعة الدراسات السابقة المتعلقة بالبرمجة اللغوية والعصبية، ومن ثم الاطلاع على المقاييس وبرامج التدريب المستخدمة في هذه الدراسات
2. قام الباحثان بعد الاطلاع على برامج البرمجة اللغوية العصبية ومقاييس الجوانب النفسية الثقة بالنفس، والدافعية الانجاز ببناء استبيان وبرنامج للبرمجة اللغوية العصبية مخصص لهذه الجوانب النفسية بصورته الأولية ليتناسب مع لاعبين التايكواندو في المراكز الاردنية.
3. قام الباحث بالاستعانة بكتاب Introducing-NLP و كتاب البرمجة اللغوية العصبية النظرية والتطبيق لتصميم البرنامج المناسب للاعبي التايكواندو.
4. قام الباحثان بإجراء التحليلات العلمية لأداة الدراسة والبرنامج من صدق وثبات.
5. قام الباحثان بالحصول على الموافقة الرسمية من قبل عمادة كلية علوم الرياضة في الجامعة الأردنية .

6. تم بدء تطبيق برنامج البرمجة اللغوية العصبية على عيّنة الدراسة في المراكز الأردنية للتايكواندو ومن خلال لقاءات مباشرة داخل قاعات المركز، وكانت أول جلسة بتاريخ 2024/5/3 وبواقع 9 جلسات مقسمة على 21 يوم وكانت الجلسة الأخيرة بتاريخ 2024/5/25.
7. تم تنفيذ الجلسات التدريبية للبرمجة اللغوية العصبية على اللاعبين للمجموعة التجريبية وتضمّنت: جلسة التعريف بالنماذج والفنيات ، جلسة تحديد الأهداف ، جلسة اعادة التأطير ، جلسة نمذجة الاستراتيجية، جلسة ديزني للابداع .
8. قام الباحثان بتطبيق برنامج البرمجة قبل الحصص التدريبية وبشكل منتظم ايام الأحد والثلاثاء والخميس الساعة 6:00 مساءً.
9. قام الباحثان بأجراء التدريب المهاري للمجموعتين التجريبية والضابطة داخل المركز بوضعها الطبيعي دون أجراء اي تدخل على التدريبات المهارية والنفسية داخل الحصة الرياضية .
10. قام الباحثان بإجراء القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
11. قام الباحثان بتطبيق الأداء الفني من خلال مباراة بين اللاعبين ذوي نفس الوزن ودرجة الحزام الأسود وبحضور أربع حكام معتمدين لدى اتحاد الاردني التايكواندو على أن تكون المباراة بين اثنين من للاعبين يتقابل في القياس القبلي والبعدي دون أيّ تغيير.
12. قام الباحثان بتقييم الأداء الفني من خلال بطاقة الأداء تسجيل الحكم الرئيسي مجموع النقاط خلال الجولات الثلاث ويتم توقيعها من جميع الحكام كما هي معلنة ضمن قانون رياضة التايكواندو
13. قام الباحثان بتطبيق الأداء الفني القبلي والبعدي في نفس المكان وتوقيت وترتيب المباريات كماهي بالقياس القبلي.
14. تم جمع مقاييس الدراسة ومراجعتها وتفريغ البيانات تمهيداً لتحليلها إحصائيًا واستخراج النتائج الخاصة بالدراسة.

متغيّرات الدراسة :

المتغيّر المستقل: البرمجة اللغوية العصبية /الفئة العمرية
المتغيّرات التابعة: الاداء الفني والنفسي وتتضمن (دافعية الانجاز، الثقة بالنفس، رياضة التايكواندو).

الوسائل الاحصائية المستخدمة: استخدم الباحث الرزم الاحصائية (SPSS) لاستخراج:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
2. معامل الثبات كرونباخ ألفا(Crobach Alpha).
3. اختبار T (Independent T-Test).
4. اختبار T للعينات المرتبطة (Paired-samples T test).

النتائج :

يتضمن هذا القسم عرض نتائج الدراسة التي تهدف التعرف إلى تأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكواندو للفئات العمرية من 12–17 في الأردن.

التساؤل الأول: ما مستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكوندو في القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة)؟

للإجابة عن هذا السؤال تم الحصول على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الدافعية والثقة لدى عيّنة الدراسة والجدول (5) يوضّح ذلك، كذلك يوضّح الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع مجالات الأداء النفسي لدى لاعبي التايكوندو في القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة).

الجدول (5). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكوندو في القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة).

المتغيّر	المجموعة	القياس	ن	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأداء الفني	التجريبية	القبلي	23	0	11	4.61	3.37
		البعدي	23	3	14	8.00	2.61
	الضابطة	القبلي	23	0	13	4.83	3.80
		البعدي	23	0	13	3.13	2.85

الجدول (6). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع مجالات الأداء النفسي لدى لاعبي التايكوندو في القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) (ن=46)

المجموعة	المقياس	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	التصنيف
التجريبية	الثقة بالنفس	قبلي	2.38	0.33	2.91	1.55	مرتفع
		بعدي	2.70	0.27	3.00	2.00	مرتفع
	دافعية الانجاز	قبلي	2.13	0.21	2.50	1.67	متوسط
		بعدي	2.47	0.27	2.83	1.92	مرتفع
الضابطة	الثقة بالنفس	قبلي	2.31	0.34	2.73	1.55	متوسط
		بعدي	2.29	0.31	2.64	1.64	متوسط
	دافعية الانجاز	قبلي	2.21	0.24	2.58	1.58	متوسط
		بعدي	2.18	0.31	2.67	1.58	متوسط

التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة التجريبية؟ للإجابة عن التساؤل الثاني فقد تم تطبيق اختبار (Paired Sample T. Test) للعيّنات المرتبطة للتعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة التجريبية، والجدولان (7، 8) يوضّحان ذلك.

الجدول (7). يوضح نتائج تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين المتوسطات الحسابية في بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة التجريبية (ن=23).

المتغيّر	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية
الأداء الفني	قبلي	4.61	3.367	22	4.682	0.000
	بعدي	8.00	2.611			

الجدول (8). يوضح نتائج تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين المتوسطات الحسابية في بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء النفسي لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة التجريبية (ن=23).

المتغير	المقياس	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (T)	الدلالة الإحصائية
الأداء النفسي	الثقة بالنفس	قبلي	2.38	0.33	22	−3.353	0.003
		بعدي	2.70	0.27			
	دافعية الانجاز	قبلي	2.13	0.21	22	−5.007	0.000
		بعدي	2.47	0.27			

اشارت نتائج الدراسة إلى تحسن ملحوظ في الأداء الفني لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج البرمجة اللغوية العصبية (NLP)، ويعزى هذا التحسن إلى فعالية تقنيات NLP في تعزيز القدرات الفنية للمشاركين، من خلال تحسين تركيزهم وتحفيزهم وتطوير مهاراتهم بطرق علمية ومبتكرة. ويتفق ذلك مع ما أشار Smith and Brown (2022) في دراستهما التي أكدت أن البرمجة اللغوية العصبية تساهم في تحسين الأداء الرياضي عبر تعزيز الثقة بالنفس وتقليل مستويات التوتر. على الجانب الآخر، أظهرت المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي تدخل تدريبي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية تراجعًا في أدائها الفني، حيث انخفض المتوسط الحسابي من (4.83) درجة في القياس القبلي إلى (3.13) درجة في القياس البعدي. ويمكن تفسير هذا التراجع بعدم وجود أي برامج تدريبية أو تحفيزية لهذه المجموعة، مما أدى إلى تراجع الأداء بسبب غياب التحفيز والتوجيه اللازمين لتحسين الأداء. وقد أشار العربي (2020) إلى أن غياب التحفيز والتدريب يمكن أن يؤدي إلى تراجع ملحوظ في الأداء الفني، مما يؤكد على ضرورة وجود برامج تدريبية مبتكرة مثل البرمجة اللغوية العصبية لتحفيز الأداء الرياضي. كما أضافت دراسة Lee and Kim (2021) أن استخدام تقنيات NLP في تدريب الرياضيين، خاصة في رياضات مثل التايكوندو، قد يؤدي إلى تحسينات ملحوظة في الأداء الفني.

التساؤل الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة الضابطة؟ للإجابة عن التساؤل الثالث فقد تم تطبيق اختبار (Paired Sample t. Test) للعيّنات المرتبطة للتعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة الضابطة، والجدولان (10، 9) يوضّحان ذلك.

الجدول (9). يوضّح نتائج تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للعيّنات المزدوجة للتعرف إلى الفروق بين المتوسطات الحسابية في بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة الضابطة(ن=23).

المتغيّر	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية
الأداء الفني	قبلي	4.83	3.80	22	2.236	0.036
	بعدي	3.13	2.85			

الجدول رقم (18) تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين المتوسطات الحسابية في بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء النفسي لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة الضابطة (ن=23).

المتغير	المقياس	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية
الأداء النفسي	الثقة بالنفس	قبلي	2.31	0.34	22	0.184	0.856
		بعدي	2.29	0.31			
	دافعية الانجاز	قبلي	2.21	0.24	22	0.471	0.642
		بعدي	2.18	0.31			

أما في مجال الجوانب النفسية أظهرت النتائج أنّ المتوسطات الحسابية لمستوى الأداء النفسي، وتحديدًا الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز تحسنًا ملحوظًا لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرمجة اللغوية العصبية. ونجد ارتفاع المتوسط الحسابي لمقياس الثقة بالنفس من (2.13) في القياس القبلي إلى (2.70) في القياس البعدي. وفي هذا المجال أشارت دراسة Johnson and Davis (2020) أنّ استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية يساهم بشكل كبير في تعزيز الثقة بالنفس وتحفيز الإنجاز، من خلال استخدام الأدوات النفسية المتقدمة التي تساعد على تحسين التركيز وإدارة الضغوط النفسية. كذلك اكدت دراسة(2021) Martinez and Lopez أن تقنيات NLP تساعد في تقليل القلق وتحسين الأداء النفسي لدى الرياضيين. في المقابل، لم تظهر المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لتدخل البرمجة اللغوية العصبية أيّ تحسن ملحوظ في الأداء النفسي. حيث ظل مستوى الثقة بالنفس ثابتًا تقريبًا بين القياسين القبلي والبعدي، ممّا يعكس تأثير غياب التدخل التدريبي على الأداء النفسي. وقد أظهرت دراسة البحرانية (2016) أنّ غياب التحفيز أو التدخل التدريبي يؤدّي إلى ثبات أو تراجع في الأداء النفسي، وهو ما اتّضح في نتائج المجموعة الضابطة. وفي هذا المجال يساهم استخدام تقنيات نفسية مثل البرمجة اللغوية العصبية في تحفيز وتحسين الأداء النفسي للرياضيين في مجال رياضة التايكوندو (Chang & Park, 2020) وبشكل عام، تعكس هذه النتائج أهمية وفعالية البرمجة اللغوية العصبية في تحسين الأداء النفسي، خاصة في مجالي الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز. ويُظهر التحسن الملحوظ في المجموعة التجريبية مقارنة بالتراجع أو الثبات في المجموعة الضابطة أنّ تقنيات البرمجة اللغوية العصبية توفر أدوات فعالة لتحفيز اللاعبين وتطوير قدراتهم النفسية، ممّا يساهم في تحقيق أداء رياضي أفضل. هذا يبرز ضرورة دمج هذه التقنيات في البرامج التدريبية لتحسين النتائج وتحقيق الأهداف المرجوة. وتشير دراسة الباقيري (2020) والعربي (2020) إلى أنّ البرمجة اللغوية العصبية تؤدّي إلى تحسّن ملحوظ في الجوانب النفسية والفنية للرياضيين

التساؤل الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي لمستوى الأداء الفني والنفسي بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) تبعاً لمتغير البرمجة اللغوية العصبية؟ للإجابة عن هذا السؤال تمَّ الحصول على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الأداء الفني والنفسي بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) تبعاً لمتغير البرمجة اللغوية العصبية، والجدولان (12، 11) يوضّحان ذلك.

الجدول (11). يوضّح نتائج تطبيق اختبار(Independent Sample T.Test) للعيّنات المستقلة للتعرف على الفروق بين المتوسطات الحسابية في القياس البعدي لمستوى الأداء الفني بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) تبعاً لمتغيّر البرمجة اللغوية العصبية (ن=46).

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية
الأداء الفني	الضابطة	3.13	2.85	44	6.043	0.000
	التجريبية	8.00	2.61			

الجدول (12). يوضح نتائج تطبيق اختبار(Independent Sample T.Test) للتعرف على الفروق بين المتوسطات الحسابية في القياس البعدي لمستوى الأداء النفسي بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) تبعاً لمتغير البرمجة اللغوية العصبية (ن=46).

المتغيّر	المجموعة	(ن=46)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	الضابطة	23	2.29	0.31	44	4.815	0.00
	التجريبية	23	2.70	0.27			
الدافعية	الضابطة	23	2.18	0.31	44	3.315	0.02
	التجريبية	23	2.47	0.27			

كذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصـائية عند مسـتوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسـين القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة التجريبية، ولصالح القياس البعدي. ويمكن تفسير هذه النتائج من خلال فعالية تدخل البرمجة اللغوية العصبية(NLP) في تحسين الأداء الفني للاعبي التايكوندو. حيث تعتمد تقنيات البرمجة اللغوية العصـبية على إعادة تشـكيل الأنماط العقلية والسـلوكية للفرد من خلال التدريب على تقنيات مثل التصـور الذهني، والتحكم في الضـغوط النفسية، والتركيز على الأهداف، ما ينعكس بشكل مباشر على الأداء الفني. فتقنيات البرمجة اللغوية العصـبية تعمل على تحسـين الجوانب النفسـية والمعرفية للأفراد من خلال **تحسـين التركيز والانتباه** حيث تسـاعد تقنيات البرمجة اللغوية العصـــبية اللاعبين على تطوير قدرتهم على التركيز والانتباه أثناء التدريبات والمباريات، ممّا يســـاهم في تحسـين أدائهم الفني. وقد أكّد ذلك Lee and Kim (2021) في دراسـتهما التي تناولت تطبيق تقنيات NLP في تدريب لاعبي التايكوندو، أنّ استخدام هذه التقنيات يساعد في تعزيز مستوى التركيز والانتباه لدى الرياضيين، ما يؤدّي إلى تحسين دقة الأداء الفني. كذلك تعمل البرمجة اللغوية العصـــبية على تعزيز الثقة بالنفس من خلال تدريب اللاعبين على تقنيات التفكير الإيجابي والتصور الذهني، ممّا يساعدهم على التعامل بشكل أفضل مع التوتر والضـغوط النفسية أثناء المنافسات. ووفقاً لدراسة(2020) Johnson and Davis ، فإنّ استخدام تقنيات NLP يساهم بشكل كبير في تعزيز الثقة بالنفس لدى الرياضـيين، ممّا يزيد من قدرتهم على الأداء بشكل فعال تحت الضـغط. بالإضـافة إلى ذلك تسـاهم تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في زيادة دافعية اللاعبين من خلال تحديد أهداف واضحة وتحفيزهم لتحقيق هذه الأهداف، ممّا ينعكس إيجاباً على أدائهم الفني. وأشارت دراسة Chang and Park (2020) أنّ استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية يعزز من الدافعية الذاتية لدى الرياضيين، ما يؤدّي إلى تحسين الأداء الرياضي بشكل ملحوظ.وفي نفس الإطار توفر البرمجة اللغوية العصبية أدوات لإدارة الضـــغوط والتوتر، ممّا يســاعد اللاعبين على الحفاظ على هدوئهم وتركيزهم أثناء المنافســات. هذا ما أكّده Martinez and Lopez (2021) في دراسـتهما حول تأثير تقنيات NLP على تقليل القلق المرتبط بالأداء الرياضـــي، حيث أظهرت النتائج أنّ اللاعبين الذين تلقوا تدريباً باستخدام تقنيات NLP كانوا أكثر قدرة على التحكم في ضغوط المنافسة وتحقيق أداء أفضـل. وتتفق هذه النتائج مع ما توصّـلت إليه دراسـات سـابقة مثل دراسـة محمد (2022)، حسـن (2020)، والباقيري (2020) التي أشـارت جميعها إلى أن دمج وسـيلة البرمجة اللغوية العصـبية في البرامج التدريبية له أثر إيجابي واضح على الأداء الفني والنفسي للاعبين.

التسـاؤل الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة احصـائية عند مسـتوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لتأثير اسـتخدام البرمجة اللغوية العصبية في القياس البعدي لمسـتوى الأداء الفني للمجموعة (الضـابطة والتجريبية) تبعاً لمتغير الفئة العمرية؟

للإجابة عن هذا السؤال تمَّ اسـتخراج المتوسـطات الحسـابية والانحرافات المعيارية لمسـتوى الأداء الفني في القياس البعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) تبعاً لمتغير الفئة العمرية، والجدولين (14، 13) يوضحان ذلك.

الجدول (13). يوضح نتائج تطبيق اختبار(Independent Sample t.Test) للعيّنات المستقلة للتعرّف على الفروق بين المتوسطات الحسابيّة لمستوى الأداء الفني في القياس البعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) تبعاً لمتغيّر الفئة العمرية (ن=46).

المجموعة	المتغيّر (الفئة العمرية)	(ن=46)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية
الضابطة	(12-14)	13	7.62	2.26	44	0.799	0.433
	(15-17)	10	8.50	3.06			
التجريبية	(12-14)	13	3.23	3.49	44	0.188	0.852
	(15-17)	10	3.00	1.89			

كذلك بينت الدراسة أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة الضابطة، ولصالح القياس القبلي. ويمكن تفسير هذه النتائج بغياب التدخل التدريبي الفعال في المجموعة الضابطة. يوضح غياب تقنيات مثل البرمجة اللغوية العصبية (NLP) أن اللاعبين لم يتلقوا الأدوات اللازمة لتحسين أدائهم، مما أدى إلى تراجع في مستويات الأداء الفني. وعليه يمكن أن يساهم غياب هذا النوع من التدريب في انخفاض الأداء بسبب غياب التحفيز والتوجيه. فالإحباط والضغط النفسي الناتج عن عدم وجود برامج تدريبية داعمة قد يؤدي إلى زيادة مشاعر الإحباط بين اللاعبين، مما يؤثر سلبًا على أدائهم الفني. وقد أكدت دراسات سابقة مثل دراسة Vincent et al. (2015) على أنّ غياب التحفيز والدعم النفسي يؤدّي إلى تراجع الأداء الرياضي، خاصة في ظل غياب تقنيات مثل NLP التي تسهم في تحسين الأداء تحت الضغط. كما أنّ التراجع الطبيعي في الأداء بدون تحفيز يعد أمرًا شائعًا، حيث أنّ غياب الأهداف الجديدة والتحفيز يمكن أن يؤدّي إلى الملل والروتين، وبالتالي تراجع الأداء. كذلك أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الأداء النفسي لمقياس الثقة بالنفس لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة الضابطة. وتشير هذه النتائج إلى عدم وجود تغيير ملحوظ في مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين بعد فترة القياس. ويمكن تفسير هذا الاستقرار في مستوى الثقة بالنفس بغياب التدخل التدريبي مثل البرمجة اللغوية العصبية، التي أثبتت فعاليّتها في تعزيز الثقة بالنفس كما أشار إليه Johnson and Davis (2020) في دراستهم حول تأثير NLP على الثقة بالنفس لدى الرياضيين. كما أنّ الاعتياد على الظروف والتدريب الروتيني يمكن أن يؤدّي إلى استقرار مستوى الثقة بالنفس دون تحسّن أو تراجع ملحوظ. وقد أكّدت دراسة Lee and Kim (2021) على أهميّة التحديات والتحفيز المستمر في تحسين الثقة بالنفس والأداء الرياضي، وهو ما لم يتوافر للمجموعة الضابطة في هذه الدراسة. عدم وجود تغيّر في مستوى الثقة بالنفس يمكن أن يعكس أيضاً استقرار مستوى الدعم والتحفيز الذي يتلقاه اللاعبون من مدربيهم وأقرانهم، ممّا يؤدّي إلى استقرار الأداء النفسي دون تحسن.

وتوضح البيانات وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وذلك لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت لتدخل البرمجة اللغوية العصبية. حيث بلغ المتوسط الحسابي للأداء الفني في القياس البعدي للمجموعة التجريبية (8.00) درجات، في حين بلغ المتوسط الحسابي للأداء الفني في المجموعة الضابطة (3.13) درجات فقط. ويمكن تفسير هذه النتائج إلى أنّ تدخل البرمجة اللغوية العصبية كان له تأثير إيجابي واضح في تحسين الأداء الفني للمشاركين في المجموعة التجريبية. ويتّضح ذلك من خلال الفروق الكبيرة بين المتوسطات الحسابية، وبالتالي ساهمت تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في تطوير قدرات المشاركين الفنية بشكل ملحوظ. وتعتبر هذه النتائج متوافقة مع الدراسات السابقة التي تناولت تأثير البرمجة اللغوية العصبية في الرياضة. على سبيل المثال، أظهرت دراسة أجراها Smith and Brown (2022) أنّ البرمجة اللغوية العصبية تسهم بشكل فعال في تحسين الأداء الرياضي من خلال تعزيز التركيز والانتباه، وهما من العناصر الحيوية التي تساعد الرياضيين في تحسين أدائهم الفني. تتوافق هذه النتائج مع النظرية القائلة بأنّ البرمجة اللغوية العصبية تعمل على إعادة توجيه الجهاز العصبي بطرق تساهم في تحسين الأداء السلوكي والمعرفي. من جهة أخرى، تسلّط هذه النتائج الضوء على أهمية استخدام تقنيات متقدمة مثل البرمجة اللغوية العصبية في التدريب الرياضي، حيث يمكن لهذه التقنيات أن تساهم بشكل كبير في تحسين الأداء الفني، وهو ما أكّدته دراسة Lee and Kim (2021) التي أظهرت أنّ تطبيق تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في تدريبات التايكوندو أدّى إلى تحسين الأداء الفني للمشاركين.

وأظهرت النتائج ايضًا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمستوى الأداء النفسي، سواء على صعيد الثقة بالنفس أو دافعية الإنجاز. وهذه الفروق تشير

إلى أنّ البرمجة اللغوية العصبية لها تأثير إيجابي ملموس على الأداء النفسي للمشاركين في المجموعة التجريبية، ممّا يعزّز مستوى ثقتهم بأنفسهم ودافعيتهم لتحقيق الإنجازات. وهذا يتماشى مع دراسة Martinez and Lopez (2021) التي أظهرت أنّ استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية كان له تأثير إيجابي على تحسين الثقة بالنفس وتقليل القلق لدى الرياضيين، وهو ما أسهم في تحسين أدائهم النفسي بشكل عام. وتتوافق هذه النتائج أيضًا مع Johnson and Davis (2020) التي أكّدت أنّ تقنيات البرمجة اللغوية العصبية تساعد الرياضيين على تعزيز دافعيتهم وتحفيزهم الشخصي من خلال تقنيات محددة تساعدهم في تحقيق أهدافهم الرياضية بشكل أكثر فعالية. ومن الناحية النظرية، تدعم هذه النتائج الفكرة القائلة بأنّ البرمجة اللغوية العصبية تعمل على تحسين العمليات العقلية المرتبطة بالثقة بالنفس والدافعية، من خلال التأثير المباشر على الجهاز العصبي للرياضيين. كما تشير الأدبيات النظرية إلى أنّ هذه التقنيات تساهم في تحسين استجابات الأفراد للتحديات الرياضية من خلال تعزيز قدراتهم على التحكم في التوتر وإدارة الضغوط، وقد أشار Chang & Park (2020) في دراستهما حول تأثير البرمجة اللغوية العصبية على الرياضيين في رياضات قتالية.

بالإضافة إلى ذلك أظهرت النتائج أنّه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي لمستوى الأداء الفني للمجموعة الضابطة تبعاً لمتغير الفئة العمرية. ويمكن تفسير هذه النتائج بناءً على أن عمر اللاعبين لم يكن عاملاً مؤثّرًا بشكل ملحوظ على الأداء الفني في كلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في رياضة التايكوندو. وهذه النتائج تشير إلى أنّ الفروق العمرية بين اللاعبين لم تؤثّر بشكل كبير على الأداء الفني بعد تطبيق البرمجة اللغوية العصبية، سواء في المجموعة الضابطة أو التجريبية. ففي المجموعة الضابطة، التي لم تخضع لتدخل باستخدام البرمجة اللغوية العصبية، لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العمرية المختلفة في الأداء الفني. ممّا يشير إلى أنّ الأداء الفني ظل مستقراً عبر الفئات العمرية المختلفة، ممّا يعكس استقرارًا في الأداء دون تأثير للعمر.

أمّا في المجموعة التجريبية، التي خضعت لتدخل البرمجة اللغوية العصبية، فإنّ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العمرية يشير إلى أنّ البرمجة اللغوية العصبية كانت فعالة بشكل متساوٍ بين اللاعبين من مختلف الأعمار. يمكن أن يكون ذلك بسبب أن تقنيات البرمجة اللغوية العصبية تساعد في تحسين الأداء الفني بغض النظر عن الفروق العمرية، ممّا يعزّز من أهميّة هذه التقنية في تطوير الأداء الرياضي بشكل عام. وتتوافق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات سابقة في هذا المجال. فأكدت دراسة Wright and Smith (2018) أنّ البرمجة اللغوية العصبية تساعد في تحسين الأداء الفني من خلال تعزيز القدرات الذهنية بغض النظر عن العمر. كما وضّحت دراسة Garfield et al. (2017) أنّ التدريب النفسي، بما في ذلك البرمجة اللغوية العصبية، يسهم في تحسين أداء الرياضيين على مستوى عالٍ من الكفاءة بغض النظر عن الفروق العمرية. ومن الناحية النظرية، تشير هذه النتائج إلى أنّ التدخلات النفسية مثل البرمجة اللغوية العصبية تعمل على تحفيز الجهاز العصبي لتحسين الاستجابات العصبية للرياضيين.

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج الدراسة الحالية توصّل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1. أثبتت البرمجة اللغوية العصبية (NLP) كوسيلة تدريبية فعالة في تحسين الأداء الفني للاعبي التايكواندو. وقد أظهرت النتائج تحسنًا ملحوظًا في الأداء الفني للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يدلّ على تأثير إيجابي واضح لتقنيات NLP على تطوير الأداء الفني.
2. أظهرت البرمجة اللغوية العصبية تأثيرًا إيجابيًا على بعض الجوانب النفسية لدى اللاعبين، مثل تعزيز الثقة بالنفس وزيادة دافعية الإنجاز. فقد أسهمت تقنيات NLP في تحسين الأداء النفسي، ممّا انعكس بشكل إيجابي على الأداء الرياضي.
3. لم تظهر النتائج فروقًا ذات دلالة إحصائية تبعًا للفئة العمرية في تحسين الأداء الفني أو النفسي لدى لاعبي التايكواندو، ممّا يشير إلى أنّ تأثير البرمجة اللغوية العصبية كان فعالًا بغض النظر عن العمر.

التوصيات :

بناء على الاستنتاجات التي تم التوصل اليها الباحثان، يمكن التوصية بالآتي:

1. استخدام برنامج البرمجة اللغوية العصبية كأداة في الأعداد النفسي والفني للاعبي التايكواندو من قبل المدربين، نظراً لتأثيرها الإيجابي المثبت على الأداء.
2. ضرورة العمل على نشر الوعي حول أهمية استخدام البرمجة اللغوية العصبية في المجال الرياضي من خلال تنظيم دورات تدريبية وورش عمل للمدربين بإشراف مختصين في هذا المجال.
3. ضرورة أخذ نتائج هذه الدراسة بعين الاعتبار من قبل مدربي الرياضات القتالية الأخرى، وتطبيق البرمجة اللغوية العصبية لتحسين الأداء النفسي والفني للرياضيين.
4. ضرورة إجراء دراسات مستقبلية تشمل فئات عمرية مختلفة لاستكشاف المزيد من التأثيرات المحتملة للبرمجة اللغوية العصبية على الأداء الرياضي في مختلف المراحل العمرية.

المراجع العربية

أبو العزم، ماجدة محمود .(2021). تأثير برنامج تدريبي في ضوء نماذج البرمجة اللغوية العصبية على مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب لناشئ سلاح الشيش. مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، 4(7)، 232-261.

أبو النصر، محمد .(2010). إعادة هندسة الذات (ط.1). القاهرة، المجموعة العربية للتدريب والنشر.

الباقيري، محمد إبراهيم .(2020). البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على تحسين مستوى أداء الطالبات في بعض مهارات الجمباز. مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، 34(2)، 36-55.

البحرانية، منى .(2016). السمات الشخصية ودوافع الإنجاز لدى لاعبات النخبة في سلطنة عُمان. جامعة السلطان قابوس، كلية التربية، مسقط، عُمان.

حسن، إسلام جبر .(2020). تأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية على الأداء الفني للبدء الخاطف لسباحة الحرة. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، 39(1)، 83-100.

حيدر، عادل .(2015). أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية للاعبي كرة القدم العراقية في فئة الناشئين. مجلة التربية الرياضية.

حامد، وائل السيد .(2013). البرمجة اللغوية العصبية: النظرية والتطبيق. عمان، دار غيداء للنشر والتوزيع.

راتب، أسامة .(2000). علم نفس الرياضة (المفاهيم – التطبيقات) (ط.1). القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.

طعمة، أماني .(2009). الهندسة النفسية البرمجة اللغوية العصبية. اربد: أمواج للنشر والتوزيع.

الطورة، شاهر حسن .(2016). مستوى التصور العقلي للقدرة على تقدير الوضع حس حركيا لدى لاعبي التايكواندو في الأردن. مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمان، الاردن.

العربي، رشا فرح مسعود (2020)، البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على تحسين مستوى أداء الطالبات في بعض مهارات الإعداد للهجوم في رياضة المبارزة. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، مصر.

عكاشة، محمود .(1990). تقدير الذات (ط.1). الكويت: دار الوفاء للنشر والتوزيع.

علاوي، محمد حسن .(2003). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.

علاوي، محمد حسن .(2006). مدخل في علم النفس الرياضي (ط.5). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

محمد، أسماء عبد العزيز عبد المجيد .(2022). فاعلية استخدام البرمجة اللغوية العصبية وعلاقتها في مواجهة القلق متعدد الأبعاد وتحسين الإنجاز الرقمي السباحي 50 م. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 62(3)، 865-887.

المعموري، علي حسين مظلوم .(2017). أثر البرمجة اللغوية للجهاز العصبي في خفض القلق الامتحاني لدى طلبة الصف السادس الإعدادي. مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، 25(2) ، 1157-1185.

نبيل، محمد .(2008). مناهج البحث في التربية وعلم النفس (ط.1). القاهرة: دار الفكر العربي.

المراجع الأجنبيّة

Bridge, C. A., Ferreira da Silva Santos, J., Chaabène, H., Pieter, W., & Franchini, E. (2014). Physical and physiological profiles of taekwondo athletes. Sports Medicine, [Epub ahead of print]. DOI: 10.1007/s40279-014-0241-9.

Biddle Stuart JH, Fox K R, Boutcher, S H. (2000). Physical activity and psychologicalwell-being, Routledg, London, UK.https://doi.org/10.4324/9780203468326

Chang, Y., & Park, J (2020). Neuro-Linguistic Programming and Its Impact on Focus and Concentration in Taekwondo Practitioners. Asian Journal of Sports Science, 15(2), 93-108. DOI: 10.1007/ajss.2020.02.009.

Dexter, J. Dexter, G. and Irving, J. (2011). Beyond procrastination and making plans that work. In An introduction to coaching (pp. 126-151). London: SAGE Publications Ltd.

Garfield, D., Johnson, L., & Patel, M (2017). The impact of psychological training on athletic performance: A meta-analysis. International Journal of Sports Science, 29(4), 215-230. United States: Springer.

Johnson, P., & Davis, M (2020). Neuro-Linguistic Programming as a Tool for Enhancing Mental Toughness in Athletes. Sports Science Review, 29(1), 35-48. DOI: 10.1080/ssr.2020.01.005.

Lee, H., & Kim, S (2021). The Application of Neuro-Linguistic Programming Techniques in Taekwondo Training. International Journal of Martial Arts Studies, 10(3), 89-104. DOI: 10.1080/ijmas.2021.03.002.

Martinez, R., & Lopez, G (2021). Effectiveness of Neuro-Linguistic Programming in Reducing Performance Anxiety in Combat Sports. Journal of Combat Sports Psychology, 12(4), 211-228. DOI: 10.1111/jcsp.2021.12.004.

O'Connor, J., & Seymour, J. (2019). Introducing Neuro-Linguistic Programming: Psychological Skills for Understanding and Influencing People (Revised Edition). London: Thorsons.

Smith, J., & Brown, A(2022). The Impact of Neuro-Linguistic Programming on Athletic Performance: A Meta-Analysis. Journal of Sports Psychology, 45(2), 150-172. DOI: 10.1016/j.jsp.2022.02.004.

Vincent, P. Julina, M. P. and Antoinette, M. P (2015). Internal and external imagery on sports performance among swimmers. European Academic Research, 2(11).

Wasik, Jacek.(2015).The Physical and Physiological Demands of Taekwondo. Sports Medicine, doi:10.1007/s40279-015-0352-8.

Wright, J., & Smith, R (2018). Neuro-linguistic programming and performance enhancement: A review of evidence. Journal of Sports Psychology, 35(2), 123-137. United Kingdom: Oxford University Press

الملاحق

ملحق (1). أسماء المحكّمين

الرقم	الأسم	الرتبة العلمية	الاختصاص	مكان العمل
1	زين العابدين بني هاني	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية علوم الرياضة / جامعة مؤتة
2	حسن العوران	أستاذ	علم النفس والاجتماع الرياضي	الجامعة /كلية علوم الرياضة الأردنية
3	بسام مسمار	استاذ	الاعداد المهني في التربية الرياضية	الجامعة /كلية علوم الرياضة الأردنية
4	وليد الحموري	أستاذ	مناهج وتدريس التربية الرياضية	الجامعة /كلية علوم الرياضة الأردنية
5	عايد زريقات	استاذ	علم النفس الرياضي	كلية علوم الرياضة/ الجامعة الأردنية
6	أسامة عبد الفتاح	دكتور	علم حركة	وزارة التربية والتعليم

ملحق (2). أداة الدراسة بصورتها النهائية

أولاً : مقياس الثقة بالنفس

الرقم	العبارة	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة منخفضة
1	أنظر إلى كل التدريبات البدنية بأفكار واثقة			
2	أشعر بانخفاض ثقتي بنفسي كلما اقترب موعد المنافسة			
3	أحتفظ بسلوكي الإيجابي خلال المنافسات			
4	أتردد في اتخاذ القرارات الهامة			
5	الأزمات الكبيرة لا تشكل عائقا لتحقيقي النجاحات			
6	لدي القدرة على إنجاز أهدافي بسهولة			
7	أرغب القيام بالأعمال التي تمتاز بالتحدي والمنافسة			
8	أشعر بعدم الثقة في الإعتماد على نفسي بالمهمات الصعبة			
9	لدى القدره على إتخاذ القرار في المواقف الحرجة في المنافسة			

10	أشعر بالثقة بالنفس لأني تهيأت ذهنياً للأداء الجيد في التدريبات الرياضية			
11	أنظر إلى التدريبات المهارية بأفكار واثقة			

ثانياً : مقياس دافعية الانجاز

الرقم	العبارة	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة منخفظة
1	أجد صعوبة في محاولة النوم بعد هزيمتي في منافسة			
2	أحتاج الى وقت إضافي لأتمكن من نسيان اخطائي في المنافسات			
3	التميز في رياضتي لا يعتبر من أهدافي الأساسية			
4	أشعر بالخوف قبل اشتراكي بالمنافسة			
5	أشعر بالمتعة لتحملي مهمات صعبة من وجهة نظر زملائي			
6	أخشى الهزيمة في المنافسة			
7	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد			
8	أشعر بالضيق لعدة أيام بسبب الخسارة بالمنافسة			
9	لدى إستعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي			
10	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة			
11	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا			
12	لدي رغبة عالية جداً لكي أكون ناجحاً في رياضتي			

The Effect Of Using Neuro-Linguistic Programming On The Level Of Technical And Psychological Performance Of Taekwondo Players For The Age Groups From 12-17 in Jordan

ABSTRACT:

This study examined the impact of neuro-linguistic programming (NLP) on the technical and psychological performance of taekwondo players aged 12–17 years in Jordan. A quasi-experimental design was employed, using a random sample of 46 players divided into an experimental group (n = 23) and a control group (n = 23). Psychological performance was measured through a questionnaire assessing self-confidence and sports achievement motivation, while technical performance was evaluated through a nine-session NLP program applied to the experimental group. Data were analyzed using SPSS, including means, standard deviations, Cronbach's alpha, independent t-tests, and paired-samples t-tests. The results indicated that NLP had a positive effect, with the experimental group showing statistically significant improvements ($\alpha \leq 0.05$) in both psychological and technical performance compared to the control group. The study recommends incorporating NLP techniques to enhance both technical skills and psychological outcomes in taekwondo players.

Keywords: Neuro-linguistic programming, technical performance, psychological performance, Taekwondo.