

 **الجامعة المستنصرية**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**البرمجة اللغوية العصبية**

المقدمة

 نظراً للتقدم الحاصل في شتى ميادين الحياة ونتيجة لأهمية البرمجة اللغوية العصبية وخاصه للذين يريدون التفوق والتقدم كلاً وفق اختصاصه, وأن يضيفوا الى معلوماتهم معلومات جديدة تساعدهم على التفوق والتميز, كذلك يغيروا عاداتهم السلبية وفي الوقت نفسه يؤثروا في الأشخاص الآخرين, لذا كان من الضروري التطرق لذلك الموضوع ومعرفته، إذ نجد انَ القادة والمفكرين ورجال التربية يقولون أن الإنسان يجب أن يكون متقناً لعمله منظماً لوقته لكنهم لم يقولوا كيف يتم ذلك التوافق للوصول الى نيل ما يبتغي أي إنسان.

 وبين ذلك ابراهيم الفقي عندما أكد " أنَ علم الهندسة النفسية آستطاع أن يجيب عن هذا السؤال , فالهندسة النفسية هي المصطلح العربي لما يطلق عليه باللغة الإنكليزيةNeuro Linguistic Programming أوNLP والترجمة الحرفية لهذه العبارة هي ( برمجة الأعصاب لغوياً ) أو البرمجة اللغوية للجهاز العصبي"[[1]](#footnote-1)(1).

 ومما لاشك فيه أن المجال الرياضي هو احد المجالات التي تعكس تقدم وتطور دول العالم، إذ أسهمت علوم كثيرة فيه ومنها علم البرمجة اللغوية العصبية فضلاً عن الدراسات والبحوث المتعددة التي تجري دائماً للوصول بالرياضي إلى الانجاز العالي أن لكل فرد منا نظاماً تمثيلياً مفضلاً يغلب على بقية النظم يطلق علية النظام التمثيلي الأولي، ومن خلال هذا النظام يتم التعامل مع المواقف والأحداث وأن هذه الأنظمة هي عبارة عن كيفية استقبال المعلومات وخزنها في الدماغ بعد أن يتم استلامها عن طريق المستقبلات الحسية إذ يتم إدراك ما يحيط بنا من أحداث ومواقف وكيفية التعامل مع المتغيرات وفق تلك المستقبلات الحسية إذ أن استقبال ألمثيرات من قبل المتعلم تكون عن طريق احد الأنظمة المتمثلة (البصر- السمع- الحسي) .

أن النظام التمثيلي الخاص لكل متعلم سواء أكان بصرياً أم سمعياً أم حسياً يعني معرفة الكيفية التي يتم من خلالها إدراك واستقبال المتعلم لأية حركة أو مهارة وفق الأنظمة التمثيلية البصريةأو السمعية أو الحسية ولأهمية ذلك في عملية التعلم و اطلاع المدربين والمدرسين ومعرفتهم لطبيعة أو نوع النظام الذي يفضله المتعلم لغرض التحسين والتعلم والأداء.

البرمجة اللغوية العصبية:-

 نظراً للتقدم الحاصل في شتى ميادين الحياة ونتيجة لأهمية البرمجة اللغوية العصبية وخاصه للذين يريدون التفوق والتقدم كلاً وفق اختصاصه, وأن يضيفوا الى معلوماتهم معلومات جديدة تساعدهم على التفوق والتميز, كذلك يغيروا عاداتهم السلبية وفي الوقت نفسه يؤثروا في الأشخاص الآخرين, لذا كان من الضروري التطرق لذلك الموضوع ومعرفته، إذ نجد انَ القادة والمفكرين ورجال التربية يقولون أن الإنسان يجب أن يكون متقناً لعمله منظماً لوقته لكنهم لم يقولوا كيف يتم ذلك التوافق للوصول الى نيل ما يبتغي أي إنسان.

 وبين ذلك ابراهيم الفقي عندما أكد " أنَ علم الهندسة النفسية آستطاع أن يجيب عن هذا السؤال , فالهندسة النفسية هي المصطلح العربي لما يطلق عليه باللغة الإنكليزيةNeuro Linguistic Programming أوNLP والترجمة الحرفية لهذه العبارة هي ( برمجة الأعصاب لغوياً ) أو البرمجة اللغوية للجهاز العصبي"[[2]](#footnote-2)(1).

كما بين جوزيف أو كانور" انَ مصطلح البرمجة اللغوية العصبية( NLP) جاء نتيجة دمج ثلاثة حقول.

البرمجة ( Programming ) كيف نعمل لتحقيق نتائجنا ( أهدافنا ).

اللغوية ( Linguistics ) الكلمات , وكيف نقولها ( كلامنا ).

العصبية ( Neuro) كيف نفكر ( تكويننا العصبي )" [[3]](#footnote-3)(1).

 وعرَفت آمتياز نادر البرمجة اللغوية العصبية بأنها " الطريقة التي تتبع لنمذجة التميز حتى يتم نسخة وتكراره" [[4]](#footnote-4)(2).

 ويؤكد إبراهيم الفقي أن هارى الدر عرَفها بأنها " تأثير اللغة بأنواعها في ذهننا وفي السلوك المترتب عليها" [[5]](#footnote-5)(3).

 ويشرح هاني السليمان فكرة البرمجة اللغوية العصبية كالآتي إذ "عندما نشتري جهاز الكومبيوتر يكون كأي جهاز جديد يحتوي على الأجزاء المعروفة فضلاً نظام عن التشغيل , ولكن بعد أن نستعمله لمدة من الزمن سنة أو سنتين مثلاً ستكون في الجهاز برامج ومعلومات وأرقام ونصوص ورسوم وغير ذلك, تختلف عما في الجهاز الآخر, كذلك الإنسان يولد على الفطرة فالإنسان يكتسب من أبويه وأسرته ومدرسته ومجتمعه معتقداته, وقيمه, ومعاييره, وسلوكه, وطريقة تفكيره وذلك كله عن طريق حواسه وعن طريق اللغة التي يسمعها منذ صغره ويقرؤها عندما يتعلم القراءة, وتذهب هذه المعلومات جميعها الى دماغه وجهازه العصبي, فيكون الصورة للعالم من خلال ذلك, ولا يكون لديه إلا ذلك العالم الذي تشكل في ذهنه بغض النظر عما يحدث في العالم الخارجي, ومن ناحية أخرى فإنه إذا تغير ما في ذهنه فإن العالم بالنسبة له سيتغير بغض النظر عما سيحصل في العالم الخارجي ومن ثم فإن الإنسان إذا آعتقد أنَ بأمكانه ان يقوم بعمل ما أو أعتقد بأنه لا يمكنه ان يقوم به فإن ما يعتقده صحيح في الحالتين، وماذا يعني ذلك, أنَ ذلك يعني ان الإنسان يستطيع تغيير العالم عن طريق تغيير ما في ذهنهً، ولكن كيف يمكنه تغيير ما في ذهنه وهذا ما تجيب عنه الهندسة النفسية, وربما وضح السبب لما سميت بهذا الإسم, لأن الهندسة تتضمن عملية التصميم والتطوير والإنشاء والصيانة, فالهندسة النفسية تتناول تصميم السلوك والتفكير والشعور كذلك تصميم الأهداف للفرد أو الأسرة أو المؤسسة وتصميم الطريق الموصل الى هذه الأهداف"[[6]](#footnote-6)(1).

أي إنَ على الشخص تهذيب تفكيره نحو الأحسن لأن أي إنسان لا يولد فاشلاً أو ناجحاَ بل على العكس نجد أنَ الإنسان هو الذي يخلق فرص النجاح والتركيز على الوصول الى النجاح من خلال تنمية التجارب الناجحة في حياته كذلك الافادة من تجارب الآخرين الناجحة وإبعاد الأفكار السلبية.

 ويشرح هارى الدر كيف أنَ المهارات للرياضيين المتميزين تؤدى بشكل تلقائي عندما يوضح " أن الشخص الذي يصل الى التفوق الشخصي في اي مجال من المجالات هو الشخص الذي لا يلتفت غالباً الى تفوقه حتى يشيد به الأخرون فضلاً عن آنه في الغالب سيعجز عن شرح ما يقوم به أو الكيفية والطريقة التي يتبعها لإنجاز هذا التفوق, إنَ مهاراته قد وصلت ألى الحد الذي جعله يعمل بشكل لا شعوري. أن بطل التنس في ختام المباراة قد تجده يفكر بعقله الواعي في المكان أو البقعة التي يريد للكرة أن تسقط فيها أو الكاس التي سوف يتسلمها أو في الحمام الدافئ والإستلقاء في الفراش الوثير, إنَه لن يفكر في الحركات التي يقوم بها لكي يوجه الكرة, لن يفكر في حركة الذراع أو القدم, لأنه يفعل ذلك بشكل تلقائي. إنَه لا يشعر بشكل واع بهذه المهارات السـحرية التي تبهر المتفرجين، بل آنه إذا ما التفت لمثل هـذه المهـارات وفـكر فيها, كـما يذكر" تيمـوثي جالـواى" في كتابه The Inner Game of Tennis, سوف تتراجع كفاءته كلاعب بالفعل, وسوف يجعله ذلك يفقد آنسيابيته بل وقد يقضي على فرصه في النجاح" [[7]](#footnote-7)(1).

فوائد البرمجة اللغوية العصبية وتطبيقاتها.

هناك العديد من الخبراء الذين بينوا فوائد البرمجة اللغوية العصبية من خلال بيان ماهيتها, إذ أكدت آية محمد البعاج ذلك من خلال النقاط الآتية:

1. "تنظر البرمجة اللغوية العصبية الى قضية النجاح والتفوق على آنها عملية يمكن صناعتها، وليست وليدة الحظ أو الصدفة ذلك إنَ إحدى قواعد البرمجة تقول أنَه ليس هناك حظ بل هو نتيجة، وليست هناك صدفة بل هناك أسباب ومسببات، وهو علم ذو أهمية كبيرة لكل الناس وخاصة الذين يريدون أن يغيروا عاداتهم السيئة ويؤثروا في غيرهم.
2. وهي طريقة أو وسيلة تعين الإنسان على تغيير نفسه، وإصلاح تفكيره وتهذيب سلوكه وتنقية عاداته وشحذ همته وتنمية ملكاته ومهاراته، كذلك البرمجة اللغوية العصبية طريقة أو وسيلة تعين الإنسان على التأثير في غيره فوظيفة هذا العلم إذن وظيفتان مهمته اثنتان:

أ. التغيير.

ب. التأثير.

تغيير النفس والتأثير في الغير وهماأمران مهمان, فإذا ملكهما الإنسان فقد وصل الى ما يريد ونال ما يطلب:

أ . التغيير: تغييرأ فكارك وسلوكك وأفكار الآخرين وسلوكهم وتحقيق الإنسجام الداخلي، وتحقيق الألفة، وتغيير السلوك والعادات والعلاج لحالات الخوف والوهم, وتخفيف الألم وتنمية مهارات التعليم والتدريب ورفع الأداء الرياضي والفني وحل المشاكل الشخصية والعائلية .

ب . التأثير في الآخرين له مجالات عديدة أهمها: "اللقاءات والإجتماعات و التفاوض و البيع و التجارة والأعمال، الدعاية والإعلام و التربية والتعليم والصحة و الدعوة والإرشاد"[[8]](#footnote-8)(1).

ويبين جوزيف أوكانور فوائد البرمجة اللغوية العصبية وكما يأتي[[9]](#footnote-9)(2).

* السيطرة على المشاعر .
* التحكم في طريقة التفكير وتسخيرها كيفما تريد.
* التخلص من المخاوف والعادات بسرعة فائقة.
* السهولة في تحقيق الإنسجام بينك وبين الآخرين.
* معرفة كيفية الحصول على النتائج التي تريد.
* معرفة آستراتيجية نجاح وتفوق الآخرين ومن ثم تطبيقها على النفس.
* ممارسة سياسة التغيير السريع لأي شيء تريد.
* التأثير في الآخرين وسرعة إقناعهم.
* فوائد ذاتية كآكتشاف الذات وتنمية القدرات.
* صياغة الأهداف والتخطيط السليم لها.
* بناء العلاقات وتحقيق الألفة مع الآخرين.
* اكتشاف البرامج الذاتية والعادات الشخصية وتعديلها نحو الأفضل.
* تحقيق التوازن النفسي لاسيما فيما يتعلق بالأدوار المختلفة.

 ومن خلال ما تقدم يمكن بيان فائدة البرمجة اللغوية العصبية وذلك من خلال الثقة بالنفس من بعد ما تمكن الفرد من معرفته لمستواه وتطوير ذلك المستوى نحو الأحسن, كذلك لمعرفة الفرد أهمية اللغة وما لها من دور إيجابي لو آستخدمت بالطريقة المثلى, وعلى العكس نجد أن اللغة يكون تأثيرها سلبياً على الفرد لو آستخدمها بطريقة خاطئة, سواء للتأثير في الفرد نفسه او في غيره. كذلك أهمية دور الحواس بالنسبة للفرد في تشكيل الحالة الذهنية وأهميه تلك الحواس في عملية خزن المعلومات في دماغ الفرد.

موضوعات البرمجة اللغوية العصبية.

 بما أنَ هذا العلم يستند على التجربة والإختبار ويقود الى نتائج محسوسة وملموسة في موضوعات كثيرة فقد لخص محمد التكريتي موضوعات البرمجة اللغوية العصبية بما يأتي[[10]](#footnote-10)(1).

1. محتوى الإدراك لدى الإنسان وحدود المدركات و المكان و الزمان والأشياء والواقع و الغايات والأهداف, كذلك آنسجام الإنسان مع نفسة ومع الآخرين.
2. الحالة الذهنية, كيف نرصدها وكيف نتعرف عليها وكيف نغيرها, أي دور الحواس في تشكيل الحالة الذهنية، أنماط التفكير ودورها في عملية التذكر والإبداع.
3. علاقة اللغة بالتفكير، كيف نستخدم حواسنا في عملية التفكير كذلك كيفية التعرف على طريقة تفكير الآخرين، كما تعد اللغة ذات دور مهم في عملية تحديد وتقييد خبرات الأنسان وكيف يمكن تجاوز تلك الحدود, وكيفية آستخدام اللغة للوصول الى العقل الباطن وإحداث التغيرات الإيجابية في المعاني والمفاهيم.
4. علاقة الوظائف الفسيولوجية بالتفكير.
5. تحقيق الألفة بين شخصين, ودور الألفة بالتأثير في الآخرين.
6. تنمية المهارات وشحذ الطاقات والقابليات ورفع الأداء الإنساني.

 اهمية البرمجة اللغوية العصبية للرياضيين .

 تعد البرمجة اللغوية العصبية ذات أهمية في المجال الرياضي لأنها تهتم بالرياضي ككل وفي الوقت نفسه تهتم كذلك بكل ما يحيط بالرياضي من العناصر البشرية والإمكانيات المتاحة لآستغلال الجانب الإيجابي ومن تلك الإمكانيات " يمكن بيان فوائد البرمجة اللغوية العصبية في الجانب الرياضي وذلك من خلال أنَ البرمجة اللغوية العصبية تربط بين العقل والجسم, فأسلوب تفكيرك يؤثر في طريقة جريك, وكيفية تنفسك, وفي مشاعرك, ومشاعرك توثر في مدى التزامك, وحجم طاقتك, ومستوى دافعيتك، إنَ العقل والجسد كلمتان منفصلتان للخبرة نفسها, ومتى ما علمنا تأثير كل منهما في الآخر. نستطيع الحصول على أفضل النتائج بأقل مجهود،إذ نجد أنَ البرمجة اللغوية العصبية وسيلة لا غاية, وغايتنا هنا التفوق والتميز الرياضي، وأياًما كانت مهاراتك فستساعدك البرمجة اللغوية العصبية على تنميتها"[[11]](#footnote-11)(1), لذا نجد أنَ المتعلم الذي يمتاز بمرونة وسعه في التفكير قادر على الافادة من المعلومات التي تصله من المعلم وفي بعض الأحيان من زملائه فنجده يقوم بتوظيف تلك المعلومات لصالح أدائه الرياضي وينعكس ذلك الأداء الجيد في المنافسات وهي قمة ما يصل

اليه الرياضي, على عكس المتعلم الذي لا يحمل السعة في التفكير نجده دائم التفكير إنَ عقليته محدودة في التعامل مع أي معلومة فهنا نجد دور البرمجة اللغوية العصبية المستخدمة من المعلم في كيفية تنمية تفكير المتعلم والوصول به الى سعة التفكير ومجارات الآخرين وعكس التجارب الناجحة وترسيخها في ذهنه للوصول الى الأداء الجيد.

 وقد بين ذلك محمد جسام عرب وحسين علي كاظم عندما أوضحا أنَ" البرمجة اللغوية العصبية تدخل في سلوكيات وتصرفات اللاعبين من حيث السيطرة على مشاعرهم وإحساساتهم في المنافسات الرياضية والتحكم في طريقة تفكير اللاعب وتسخيره بما يرغب من دوافع وحوافز نفسية ترافق آنسجامه مع زملائه اللاعبين ومعرفة كيفية الحصول على النتائج الإيجابية ومعرفة آستراتيجية نجاحه وتفوقه ومعرفة التأثير في الآخرين وسرعة إقناعهم بما يريده اللاعب في أثناء الأداء الرياضي، إنَ علم البرمجة اللغوية العصبية فعال وذو قوة تقديرية في التغيير منها فعلى سبيل المثال التعلم السريع للأداء المهاري للاعب وذلك لعلاقة اللغة العصبية بالتفكير وآستخدام حواسنا البصرية والحسية والإدراكية والتعرف على طريقة تفكير اللاعبين المنافسين الذهنية والمزاجية والشعورية من خلال ملامح نظرات أعينهم وملامح صورتهم وحتى نبرة صوتهم ومن خلال ذلك نتعرف على النظام الغالب عليهم وهو ما يسمى بنظام التخزين، إنَ آستحضار الحالات الإيجابية وإرساءها للاعب تساعده على تعلم مهارة التحكم بحيث يستطيع آستحضار حالات التحفز والنجاح والإيجابية والتفوق على الآخرين ومحو الأفكار السلبية وإزالتها مما يعطي اللاعب التركيز على الأبعاد النفسية المصاحبة للوصول الى الهدف وهو الفوز في المنافسة"[[12]](#footnote-12)(1).

 كما تبين كه زال كاكه سعيد أهمية ذلك عندما أكدت أنَه " في المجال الرياضي هناك جانبان مهمان هما التعلم والتدريب فالمتعلم أو اللاعب يستطيع ان يبرمج أفكاره ويحدد أهدافه وفق قدراته وقابليته, وكلما آستطاع اللاعب أو المتعلم أن يستشعر هدفه بدقة فإنه يستبعد المخاوف كلها والقلق التي يواجهها قبل التدريب وفي اثنائه أو المنافسة ومن ثم يستطيع أن يؤدي الواجبات بشكل جيد فإنه من الممكن ان يكون قادراً على تغيير أفكاره بآتجاه التدريب أو المنافسة. ونجد أنَه يستطيع أن يبادر بطرح أفكار جديدة تسهم في تطوير أداء اللاعبين, ومن ثم فإن معرفة المتعلم كيفية آستقباله للحركة أو المهارة وعن طريق أي من الحواس(البصر, السمع, الحس) يتم إدراكه وتعلمه للقيام بأداء الحركة وبالمستوى الأفضل هو الذي يساعد المتعلم على الوصول الى المستوى الأفضل"[[13]](#footnote-13)(1).

 كذلك تكمن أهمية البرمجة اللغوية العصبية في أية رياضة سواء أكانت هذه الرياضة فردية أم فرقية, ففي الرياضة الفرقية نجد أنَ هناك بعداً إضافياً على اللاعب يجب مراعاته والإهتمام به وهو كيفية التعاون مع الزملاء في الفريق, بحيث يصبح الفريق ككل أفضل من الفريق بأجزائه منفردة،إنَ كل فريق لديه أفراده المميزون, لكن الفرق الأكثر نجاحاً تتميز بنوع خاص من التنسيق والتعاون, ونجد أن كل لاعب يحاول تقديم أفضل ما عنده ولكن هذه المره ليس لنفسه بل للفريق ككل أي إنَ اللاعب يكتسب ويغير في سلوكه وآستراتيجياته أي يفكر بعقل الفريق.

الأنظمة التمثيلية:-

 يقوم علم البرمجة اللغوية العصبية على كيفية آستقبالنا للمعلومات وكيفية تخزينها ثم بعد ذلك كيفية إخراجها على شكل سلوك, إذ إنَ العقل يفضل نوعاً معيناً لآستقبال المعلومات فتكون هي الغالبة على تصوراته وترتيبه للمعلومات، قال تعالى ( إنَ السمع والبصر والفؤاد كل أولئك كان عنه مسئولا) الإسراء 36.

"والنظام التمثيلي هو الجزء الذي يستطيع العقل الواعي إدراكه من المعلومات المخزونة، ولكل شخص نظامه التمثيلي الخاص به"[[14]](#footnote-14)(1).

 إنَ كل خبراتنا ناتجة مما نراه أو نسمعه أو نشعر به أو نلمسه أو نشمه وتسمى تلك الخبرات بالنظام التخزيني للشخص أي الكيفية التي تمت بها عملية تخزين المعلومات, إننا نعول على حواسنا في المعلومات جميعها من العالم الخارجي وفي داخل أجسامنا توجد مستقبلات حسية للتخزين ولا يوجد مصدر آخر لآستقبال المعلومات من العالم الخارجي أكثر دقة من هذه الميكانيكية العصبية, فعندما نريد أن نحلل مهارة شخص ما فإننا سنجد أنها ناتجة من ظهور وتعاقب الخبرة عن طريق النظام التمثيلي.

 كما عرف شوقي سليم حماد النظام التمثيلي بأنَه" يمثل الإحساس المتولد من كل حاسة من الحواس الخمس نمطاً خاصًاً للإدراك عن رؤية شيء وهو نمط صوري نسبة الى الصور, والإدراك الناتج من سماع صوت هو النمط السمعي, والإدراك الناتج من الإحساس هو النمط الحسي"[[15]](#footnote-15)(2).

 كذلك عرف جوزيف أوكانور النظام التمثيلي بأنَه " الجزء من الخبرة الذي ينتبه له الوعي"[[16]](#footnote-16)(3).

ويعرف الباحث النظام التمثيلي بأنه" **طريقة تمثيل الواقع في أذهاننا آستقبالاً وتخزيناً وإرسالاً"**.

 وبمعنى أكثر إيضاحاً نجد ان الفرد في حالة آستقباله للمعلومات فإنه يستقبلها بواسطة إحدى الحواس الخمس وعلى النحو الآتي:

 المعلومات التي تأتينا عن طريق السمع هي معلومات سمعية والمعلومات التي تأتينا عن طريق البصر هي معلومات بصرية والمعلومات التي تأتينا عن طريق الشم والذوق واللمس هي معلومات حسية و تلك المعلومات جميعها التي نتلقاها عن طريق الحواس سابقة الذكر تذهب الى العقل الذي يدركها ويخزنها, وعندما يريد إرسالها أو آسترجاعها والافادة منها فإنه يعبر عنها بطريقة حسية, سمعية أو بصرية. وعلى الرغم من آشتراك الحواس في عملية الإدراك إلاَ إنَ اغلب مدركاتنا تأتي عن طريق ثلاث حواس وهي السمع والبصر والإحاسيس ونجد انَ الأنظمة التمثيلية توجد في كل واحد منا لكن الإختلاف الذي يميز شخص عن شخص هو الترتيب على وفق سلم الأفضلية, فنجد أن شخصاً نظامه التمثيلي المفضل والذي يستخدمه هو النظام السمعي يأتي بعده النظام البصري كنظام أقل تفضيلاً ثم بعد ذلك يأتي النظام التمثيلي الحسي أونجد شخصاً آخر نظامه التمثيلي المفضل هو النظام البصري ثم يأتي بعده النظام السمعي وهكذا, ونجد انَ الأنظمة موجودة في كل شخص ولكن هناك نظام قائد أو غالب فلا يوجد شخص حسي تماماً بل يقال ذو نظام حسي قائد.

أنواع الأنظمة التمثيلية.

وفيما يأتي شرح موجز للأنظمة التمثيلية الثلاثة[[17]](#footnote-17)(1)

النظام البصري (Visually).

 هو الادراك الناتج من الرؤية وهي الصورة المشاهدة , أو من الذاكرة أو متخيلة منشأة بآستخدام حاسة البصر. أي إنَ الصورة المخزونة في الذاكرة تكون على شكل.

* صورة حقيقية مشاهدة ( Real Visual ) :. وهي الصورة التي نراها على الحقيقة أمامنا.
* صورة تذكرية ( Remember Visual):. وهي الصورة التي نخزنها في عقولنا بعد رؤيتها ونتذكرها بعد مدة من الزمن وقد تستدعى بكلمة أو موقف أو رمز معين يستحث تلك الصورة, ويعد ربطاً لتلك الصورة.
* صورة إنشائية (Construct Visual ):. وهي الصور التي لم يسبق لنا رؤيتها أو تخزينها في الذاكرة , فالصورة الإنشائية كإنشاء صورة النبي يوسف علية السلام وهو أننا لم نراه فننشئ له صورة معينة.

النظام السمعي ( Auditory).

 وهو الإدراك الناتج من السمع أو الكلام الذي يكون في الحال أو من الذاكرة أو منشأ بطريقة جديدة لم يسبق لك سماعها مثل سماع صوت المذيع وهو يتحدث فهو سمع حقيقي خارجي وعندما تخزنه في ذاكرتك ثم تتذكر ذلك الصوت فإنه يصبح صوتاَ من الذاكرة وعندما تنشئ صوتاً لإنسان أو أي صوت آخر فإنه يصبح صوتاً منشأَ أي لم تسمع بهذا الصوت من قبل كأن تسمع صوتك وأنت تحت الماء مثلاً.

* سمع حقيقي ( Real Auditory ):. وهو الصوت الذي تسمعه في التو واللحظة على الحقيقة أمامك.
* سمع تذكري ( Remember Auditory):. وهو الصوت الذي نخزنه في عقولنا بعد سماعه, ونتذكره بعد مدة من الزمن وقد يستدعى بكلمة أو موقف أو رمز معين.
* سمع إنشائي ( Construct Auditory ):. وهو الصوت الذي لم يسبق لنا سماعه أو تخزينه في الذاكرة كانشاء صوت نبي الله آدم عليه السلام وهو أننا لم نسمعه فننشئ له صوتاَ معيناَ.

النظام الحسي( Kinaesthetic).

هو الإدراك الناتج عن الإحساس أي الإحساس الحقيقي أو المتخيل بآستخدام حاسة اللمس أو المشاعر مثل لمس مخمل ناعم أو الإحساس بالنعومة أو تذكر مشاعر الفوز في السباق أو الشعور بالفرح أو الغضب.

* إحساس حقيقي ( Real Kinaesthetic ):. وهو الإحساس الآني ببرودة الجو أو حرارته وهذا عندما يكون خارجي وقد يكون هذا الإحساس داخلياَ مثل الإحساس بالألم داخل المعدة.
* إحساس تذكري ( Remember Kinaesthetic):. وهو تذكر ليلة باردة جداً مثلا قبل سنه فتستدعي إحساساً مر بك من ذاكرتك.
* إحساس إنشائي ( Constructed Kinaesthetic):. وهو عندما أقول لك ما هو إحساسك لو كنت تعيش في المريخ فأنت في هذه الحالة تنشئ شيئاً جديداً لم يسبق له أن حدث لك.

 وأشار هوفلد وكيربي الى أن " السمعيين يتكلمون مع أنفسهم كثيراً ويقرأون بصورة عالية ويلاقون صعوبة في القراءة والكتابة وعليه فإن فهم هذا الأسلوب في البيئة يتطلب البدء بمادة جديدة وتفسير قصير لها وينتهي بخلاصة لتغطية الموضوع ثم تملآ الفجوات من خلال الخبرة الخاصة التي تتضمن نشاطات سمعية, مثل التفكير بصوت عال, والإبداع وهذا يسمح لهم بتطوير حوار داخلي بين أنفسهم والأفراد الأخرين, والسّمعيون يفضلون المعالجة من خلال إحساس السمع والأشرطة الصوتية والمناقشات.

أمَا الأفراد البصريون فلديهم آثنان من القنوات الثانوية (اللغوية والمكانية), القناة اللغوية البصرية مثل التعلم أو الإدراك من خلال اللغة المكتوبة كمهام القراءة والكتابة فيتذكرون ما قد كتبوا ويحبون كتابة الإتجاهات ويعيرون آنتباهاً أفضل الى المحاضرات، أما الذين لديهم القناة البصرية المكانية هي الغالبة فيلاقون صعوبة في الغالب في اللغة المكتوبة ويكونوا أفضل بالمخططات و المظاهرات, ويتصورون الوجوه بسهولة والأماكن بآستعمال خيالهم, وينتبهون أكثر الى البيئة المحيطة الجديدة. فالبصريون يفضلون معالجة المعلومات بالعيون، والملاحظة والمخططات والتخطيطات والنماذج.

 أما الأفراد الحركيون فيعملون بشكل أفضل من خلال مشاعرهم, ويميلون الى فقدان التركيز إذا كان هناك القليل من الحركة الخارجية أو أي مثير آخر, وعندما يستمعون لمحاضرة أوعند القراءة يريدون تسجيل الملاحظات, ويكون دليلهم المهام البصرية المعقدة, والحركيون يفضلون المعالجة بالعمل، والحركة والنشاط. ويبدو أن هذا يرتبط بشدة بالتعلم والإدراك"[[18]](#footnote-18)(1).

ومن ناحية أدق ففي الدماغ البشري نجد ان القشرة المخية تحتوي على مناطق خاصة بالأبصار والسمع والحركة " أمَا من الناحية الوظيفية فيمكن تقسيم القشرة المخية إلى مناطق الحس والإبصار والسمع والحركة والربط وأجزاء أخرى مسؤولة عن تداعي الخواطر والأفكار ووظائف الذاكرة، وإنَ السيل العصبي للمعلومات يميل إلى السير بشكل شاقولي من القشرة إلى ما تحت القشرة وتلقى مناطق الإسقاط الحسي في قشرة المخ المعلومات من مختلف المنظومات الحسية وتتضح منطقة الإسقاط الخاصة بالرؤية في الفص القفوي, وبالسمع تتمركز بالقرب من الشق الجانبي في الفص الصدغي وبالإحساس الحركي, وتنقل بعض المعلومات الحركية – الحسية إلى نصف الكرة في الجانب المقابل أي إلى نصف الكرة على الجانب المعاكس من الجسم لنقطة الإثارة (التنبيه), ببساطة شديدة إنَه ما دام العقل على آتصال مباشر مع أعصابه فقط فإن الإطلاع المباشر لا يتأتى له إلا فيما يختص بصفات هذه الأعصاب فقط وليس بخصائص العالم الخارجي, فالإحاسيس طبقا لهذا تستمد من الطاقات الخاصة بالأعصاب الحسية وتم التأكيد على وجود خمس طاقات من هذا القبيل"[[19]](#footnote-19)(1).

دور الحواس في التربية الرياضية.

 تعد الحواس ذات أهمية عالية لأنها تمثل أداة التواصل والإستقبال للفرد وبتعبير أدق نجد أنَها قدرة الفرد على الشعور بالمنبهات أو المثيرات الخارجية والداخلية والاستجابة لها آستجابة صحيحة, أي تناسب حجم المثير إنَ كان ذلك المثير داخلياً أم خارجياً.

وذكر عبد الستار جبار الضمد دور الحواس في التربية الرياضية وكما يأتي [[20]](#footnote-20)(1).

أولا: حاسة البصر:

 لهذه الحاسة أهمية فائقة في تعليم الحركات وإتقانها وفي التعليم بصورة عامة فإن رؤية الحركات المختلفة حين تؤدى كنموذج أمام الفرد الرياضي هي حين يقوم زميله أو المدرب بعمل أنموذج أولي للحركة أمامه أو عن طريق الأفلام والرسومات والصور، إنَ رؤية المتعلم للحركة المراد تعلمها من العوامل التي يستطيع المتعلم من خلالها إدراك تصور أولي لمظهر الحركة الجديدة بشكلها العام ويستطيع أيضاً أن يدرك الأجزاء العامة من الحركة الجديدة كما أنه يحتفظ بآنطباع آلي لتلك الحركة أو المهارة, وإذا ما قمنا بعمل أنموذج مرة أخرى وبطريقة بطيئة Slow mation فإن المتعلم يستطيع أن يكون صورة مرة أخرى أكثر إيضاحاً من الصورة الأولى للحركة ويحاول دائماً الوصول اليها عن طريق التدريب والتمرين، إنَ= النموذج الذي يراه المتعلم أمامه والذي يستطيع من خلال هذه الرؤية معرفة الحركة أو شكل الحركة وحتى لو تم تكرار مشاهدة المتعلم للنموذج فلن يستطيع الأداء بحرية بشكلها الكامل إلاَ من خلال التدريب والتمرين لكي يتم التعلم الفعال وهو عن طريق آشتراك الفرد إيجابياً في النشاط المعروض أمامه ليحدث بعد ذلك التعديل والتبديل في سلوك الكائن الحي بصورة عامة نتيجة الممارسة الإيجابية الفعالة.

ثانياً: حاسة السمع:

إنَ المدرس أو المدرب خلال الدروس أو التدريبات يعطي الفرد التعليمات اللازمة خلال عرض النموذج الحركي أمام الفرد الرياضي, فيوضح لهم من خلال الشرح أهم النواحي الفنية في الحركة أو المهارة المعروضة أمامهم, وما يجب التركيز عليه. فتتلقى الأذن الموجات الصوتية التي بدورها تنتقل عن طريق عصب خاص الى المخ والذي يقوم بدوره ترجمة هذه الذبذبات الصوتية لربطها بالصورة المعروضة فتكتمل عملية التصور الحركي. كما أنَ الشرح المصاحب يساعد على إعطاء وخلق الإحساس الحركي ولاشك أن آرتفاع وآنخفاض الصوت في أثناء أداء الحركة يساعد كثيراً على توضيح ديناميكية الحركة.

 وأشار خليل أبراهيم الى أنَ " الأذن هي جهاز السمع وهي من الأعضاء الحسية الأكثر تعقيداً ولها وظيفتان هما"[[21]](#footnote-21)(1):

1. آستلام الموجات الصوتية وتحويلها الى ومضات عصبية يدرك بها الإنسان الأصوات المختلفة .

2. السيطرة على التوازن

ثالثاً: الحس:

إنَ تكوين تصور بصري أو سمعي للحركة لدى الفرد الرياضي ليس كافياً لقيام الفرد الرياضي بممارسة الحركة أو المهارة لذلك يظل التصور البصري والسمعي غير قائمين اذا لم يكن هناك شعور وإدراك بالحركة مرتبطين بالممارسة العملية لها, فإن العضلات المشتركة في هذه الحركة تحس بها بمعنى أن العضلات المشتركة تشعر بمدى ما تتطلبه الحركة من قوة وآرتخاء لأن واجب العضلات لا يقتصر فقط على الحركة ولكن أيضاً على الحس. ونلحظ أن بعض اللاعبين لا يستطيعون أداء الحركة, وذلك لعدم الإحساس بها بواسطة العضلات وبذلك لا يمكن للاعب الشعور بالفرق أو بالنسبة بين الشد والإرتخاء.

 ومما سبق ذكره يتضح إنَ الحواس جميعها لها الدور في عملية تعلم المهارات والحركات الرياضية.

 إكد ذلك نبيل محمود عن (ترافيرز) " إنَ المهارة الحركية تتطلب من الفرد أن يستقبل معلوماته من خلال أعضائه الحسية ويرى أنه يمكن تعلم المهارات الحركية الإدراكية من خلال تعلم مكوناتها وخاصة عندما لا تتداخل هذه المكونات فعندئذ يمكن تعلم المهمة ككل"[[22]](#footnote-22)(1).

 (مقيــاس أسلوب التعلم المفضل)

( ترجمة: د. جيهان العمران)

الهدف من الإختبار:

 يهدف المقياس الى التعرف على اسلوب التعلم المفضل لدى الطالب ويساعد المعلم على آختيار الأنشطة المناسبة للطالب على وفق ظهور النتيجة في الإختبار.

الأجهزة والأدوات :

آستمارات الإختبار مع القلم .

طريقة أداء الإختبار : المطلوب منك وضع دائرة حول الإجابة التي تتفق مع الأسلوب الذي تتبعة في أثناء تعلمك .

تصحيح المقياس :

ضع درجة لكل إجابة على وفق ما يأتي :

الفئة أ- تمثل الأسلوب البصري

الفئة ب- تمثل الأسلوب السمعي

الفئة ج- تمثل الأسلوب الحسي

الفئة التي يكون فيها أكبر عدد من الإستجابات تكون هي النمط المفضل .

فقرات الإختبار

1 . عندما أتعلم شيئاً ما أُفضل أُسلوبا أتعلم من خلاله عندما :

 أ ـ أُشاهد أحداً يشرحة لي .

 ب ـ أسمع أحداً يشرحة لي .

 ج ـ أقوم بعمله بنفسي .

2 . عندما أقرأ في ذهني :

 أ ـ أتخيل ما أقرأ في ذهني .

 ب ـ أتخيل ما أقرأ بصوت عالٍ أو أسمعه في ذهني .

 ج ـ اتحرك وأُحاول أن أشعر بمضمون ما أقرأ .

3 ـ عندما يطلب مني أن أعطي إرشادات لمكان ما أجد نفسي :

 أ ـ أرى ألاماكن الحقيقية في ذهني عندما أشرحها وأٌفضل رسمها .

 ب ـ لا أجد صعوبة في وصف الأماكن لفظياً .

 ج ـ أُحرك جسمي وأستخدم إيماءات جسمية عند وصفي لها .

4 . إذا لم أكن متأكداً كيف أقرأ كلمة معينة فإني :

 أ ـ أكتبها حتى أتاكد من صحة شكلها .

 ب ـ أُرددها عالياً حتى أتاكد من صحة نطقها .

 ج ـ أكتبها حتى أتاكد من صحة حروفها .

5 . عندما أَكتب أجد نفسي :

 أ ـ مهتماً بشكل الحروف والكلمات من حيث الترتيب وترك مسافة مناسبة بين الكلمات لنفسي .

 ب ـ أُردد الحروف والكلمات لنفسي :

 ج ـ أضغط بقوة على قلمي لأُشعر بآنسياب الكلمات والحروف في أثناء كتابتها .

6 . إذا كان عليَ أن أتذكر قائمة من الأشياء فإني أتذكرها بشكل أفضل إذا :

 أ ـ قمت بكتابتها .

 ب ـ رددتها لنفسي مرات عدة .

 ج ـ قمت بالحركة الجسمية حولي ، وآستخدمت أصابعي لتسميتها .

7 . أُفضل المعلمين الذين يقومون خلال شرحهم الدرس بآستخدام ما يأتي :

 أ ـ الكلام الواضح المعبر .

 ب ـ النشاطات العملية التي تتطلب من التلميذ أن يحرك جسمه أو يدية .

 ج ـ السبورة أو الجهاز الكاشف فوق الرأس أو وسائل معينة بصرية أُخرى .

8 . عندما أُحاول التركيز أجد صعوبة عندما :

 أ ـ تكون هناك حركة في المكان .

 ب ـ يكون هناك ضجيج في المكان .

 ج ـ أضطر أن أجلس ساكنا دون حركة لأية مدة من الوقت .

9 . عندما أقوم بحل مشكلة ألجأ الى :

 أ ـ كتابة او رسم شكل لفهمه .

 ب ـ أتحدث لنفسي في أثناء حلها .

 ج ـ أستخدام حركة جسمي أو أقوم بتحريك الأشياء في أثناء عملية حل المشكلة .

10 . عندما يتم إعطائي إرشادات مكتوبة عن كيفية بناء شيء ما أجد نفسي :

 أ ـ الجأ الى قراءتها بهدوء وأُحاول أن أتخيل كيف أضع الأجزاء معاً .

 ب ـ أقرأ الارشادات عالياً وأتحدث لنفسي في أثناء تركيب الأجزاء .

 ج ـ أُحاول أن أقوم بتركيب الأجزاء معاً أولاً ثم أقوم بقراءة الإرشادات .

11 . عندما أشغل نفسي أثناء الإنتظار وأقوم بما يأتي :

 أ ـ أنظر حولي أو الجأ الى السرحان أو القراءة .

 ب ـ أقوم بالتحدث مع الآخرين أو الإستماع إليهم .

 ج ـ أقوم بالمشي، أوتعبث يداي بالاشياء أو أتحرك أو أهز قدماي في أثناء الجلوس .

12 . إذا كان عليَ أن أشرح شيئاً لفظياً لشخص ما الجأ الى :

 أ ـ الحديث بآختصار لأني لاأُحب الاطالة في الكلام .

 ب ـ اعطي الكثير من التفاصيل لأني أُحب الكلام .

 ج ـ أتحرك وأقوم بايماءات جسمية خلال الشرح .

13 . إذا قام أحد ما ليشرح لي موضوعاً ما لفظياً أُحاول أن :

 أ ـ أتخيل الكلام الذي يشرح لي .

 ب ـ أستمتع بالإستماع ولكن أُحب أن أقاطع لأقوم بالشرح لنفسي .

 ج ـ أشعر بالملل إذا كان الشرح مفصلاً وطويلاً .

14 . عندما أُحاول أن أتذكر الأسماء فإني :

 أ ـ أتذكر الوجوه وأنسى الاسماء .

 ب . أتذكر الأسماء ولكني أنسى الوجوه .

 ج ـ أتذكر الموقف الذي قابلت الأشخاص وليس الوجوه أو الأسماء .

 2 . (مقياس فلمنك)

1 . طلب منك أن تدلي بعنوان مجهول لشخص يريد الوصول إليه وأنت على علم بهذا العنوان ماذا تفعل ؟

* ترسم خريطة على الورقة لإيضاح العنوان .
* تخبر الشخص بالإشارة بيدك عن المكان.
* تذهب معه الى العنوان المراد الوصول إليه .

2 . انت غير متأكد من معنى إحدى مفردات اللغة ماذا تفعل ؟

* + هل ستقوم بتصور المفردة .
	+ بالإجابة عن المعنى على وفق إحساسك به .
	+ بكتابة معاني هذه المفردة وتختار واحدة منها .
1. . أُبلغت بسفرة دولية مع صديق لك هل تفضل ؟
* أن تتصل به هاتفياً لتخبره عنها .
* أن تشاهد معه المكان على الخارطة .
* أن تشترك معه في ما تخططان له والأماكن التي تزوروها .

4 . طلب منك أن تصنع وجبة الغداء لعائلتك فماذا تفعل ؟

* + تقوم بصنعها بدون الحاجة الى الأوامر .
	+ تشاهد طريقة صنعها في برنامج تلفزيوني متخصص .
	+ تقوم بصنعها بعد سماعك طريقة الصنع من المذياع .

5 . طلب منك أن تكون مرشداً سياحياً لمجموعة سياح ماذا تفعل ؟

* تأخذهم الى المكان المراد الوصول إليه .
* تقوم بعرض صور المكان المراد زيارته عليهم .
* تعطيهم فكرة موجزة عن المكان المراد زيارته .

6 . بغض النظر عن السعر ماذا يؤثر في قرار شرائك جهاز تسجيل جديد ؟

* تريد من البائع أن يخبرك تفاصيل الجهاز المراد شراؤه .
* تشغيله والتعرف عليه والإستمتاع به وهو يعمل .
* يجب ان يكون الجهاز أنيقاً وعصرياً .

7 . عندما تريد أن تتعلم ركوب الدراجة مثلاً فما أُسلوب تعلمك المفضل ؟

* + تشاهد ذلك بالأدلة البصرية ، الصور والمخططات .
	+ تستمع الى شخص آخر يوضح لك كيف تركب الدراجة .
	+ تحاول أن تركب الدراجة بنفسك .

8 . أُصيبت عينك بالمرض فماذا تفضل أن يعمله لك الطبيب قبل الفحص ؟

* أن يخيرك بماذا أُصيبت عينك .
* أن يريك مخططاً لعين مصابة بمرضك بنفسه.
* أن يريك أنموذجاً مشابهاً لعينك المصابة بالمرض .

9 . أوشكت ان تتعلم آستعمال برنامج جديد على الحاسوب فماذا تفضل ؟

* + تستخدم لوحة المفاتيح وتجرب العمل على البرنامج الجديد .
	+ تتصل هاتفياً بصديق وتسأله عن كيفية آستخدامه .
	+ تطلب من المبرمج العمل امامك وتشاهد ما قام به .

10 .تريد الذهاب الى أحد أصدقائك لاتعرف عنوانه فهل تفضل ؟

* أن يرسم لك العنوان على الورقة .
* أن يخبروك بالاتجاهات التي تدلك على العنوان .
* أن يأتي صديقك ويأخذك الى داره .

11 . بغض النظر عن السعر ماذا يؤثر في قرار شرائك كتاباً دراسياً ؟

* + إنَك استعملت نسخة منه من قبل .
	+ تم إخبارك به من صديقك .
	+ طريقة طبعه الجذابة .

12 .ماذا يؤثر في قرارك في الذهاب لمشاهدة احد الافلام الجديدة ؟

* سمعت عنه من خلال المذياع .
* شاهدت عرضاً موجزاً له .
* قربك من مكان عرضه بحيث يكون بمقدورك الذهاب اليه .

13 . هل تفضل المحاضر الذي يلقي المحاضرة ان يستعمل ؟

* + شرائح فيلم ، مخططات وملخصات .
	+ الرحلات الميدانية ، المختبرات والجلسات العلمية .
	+ المناقشة مع احد المختصين .

3. (مقياس حمد عبد الرحمن النفيثان)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **السؤال** | **الجواب** | **الاختبار** |
| 1 | ما الذي يؤثر في قرارك بشراء كتاب | لون الغلاف والصور داخل الكتاب |  |
| عنوان الكتاب ومحتواه |  |
| نوعية الورق وإحساس لمسه |  |
| 2 | ما الذي تفضله حينما يشرح لك أحد فكرة جديدة | مشاهدة الصور الإجمالية لها |  |
| مناقشة الفكرة مع الشخص المعنى ومع أشخاص آخرين |  |
| الشعور بالفكرة |  |
| 3 | ما الذي يحدث حينما يواجهك تحدي | ترى وتتخيل النواحي المختلفة لهذا التحدي |  |
| تبادل الآراء حول الحلول البديلة والخيارات |  |
| تقرر وفقاً لمشاعرك |  |
| 4 | في آجتماع عمل ما التصرف الذي تميل إليه | مراقبة وجهات النظر ثم إبداء وجهة نظرك الخاصة |  |
| الإستماع الى الخيارات جميعها تشرح رأيك بالموقف |  |
| الشعور بالمنافسة ثم إبداء رايك |  |
| 5 | إذا آحتجت الى معلومات محددة ما الذي تتوقع حدوثه | تنقب بنفسك للإطلاع على آراء مختلفة |  |
| تستمع الى اراء الخبراء |  |
| تستعين بخبرات ومعرفة الأفراد الآخرين |  |
| 6 | في حالة آختلافك مع شخص آخر ماذا تفعل في الغالب | تركز على بلاغ الشخص الآخر |  |
| تصغي بآهتمام دون مقاطعة |  |
| محاولة الشعور بما يقصده الشخص الآخر |  |
| 7 | خلال مؤتمر أو ندوة ما دافعك الأول | النظر الى الصور الإجمالية وتقيم الأشياء البصرية |  |
| الإصغاء بكل كلمة في البلاغ |  |
| الشعور بمعنى البلاغ |  |
| 8 | ما الشيء الذي تبحث عنه في علاقة إنسانية | الشخص الآخر وهو في أحسن حال |  |
| كلمات دعم وتأيد من قبل الشخص الآخر |  |
| الشعور بالحب والتقدير من قبل الشخص اآخر |  |
| 9 | ما الذي تبحث عنه لدى شرائك سيارة جديدة | المواصفات مثل تكييف الهواء والنوافذ الكهربائية |  |
| التفاصيل كافة التي يزودك بها البائع |  |
| قيادتها والشعور بالتحكم فيها والسيطرة عليها |  |
| 10 | عند سفرك على طائرة ما الذي تبحث عنه | مقعد بالقرب من النافذة |  |
| مقعد يشرف على الجناح لكونه أقل إزعاجاً |  |
| مقعد وسط يجعلك تشعر بقدر أكبر من الطمأنينة |  |

4. (مقياس محمد التكريتي)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **السؤال** | **الجواب** | **الاختبار** |
| 1 | يقطع تركيزي في العمل الذي امامي | الأصوات الخارجية |  |
| الأدوات والاغراض المبعثرة أو تلك الموجودة أمامي  |  |
| حركة الأشخاص أمامي |  |
| 2 | يلفت إنتباهي أكثر  | المقطوعات الصوتية |  |
| صور الدعايات |  |
| من يعمل بيده أو يصمم شيئاً بآستخدام يده |  |
| 3 | عندما يكون لدي أعمال كثيرة  | أكرر على نفسي وأذكرها بما لدي من أعمال |  |
| أعمل قائمة لنفسي وأتخيل طريقة القيام بها |  |
| أشعر بعدم الارتياح حتى أنجز معظم أعمالي أوكلها |  |
| 4 | عندما أتحدث مع الآخرين فإن نبرة صوتي  | وسط وأميل برأسي ناحية اليمين أو الشمال  |  |
| سريعة وأحرك يدي في الهواء  |  |
| هادئة وقليل ما أُحرك يدي  |  |
| 5 | عندما أستمع الى حديث الآخرين فإنني | أُنصت إليهم وأستمع لما يقولون بدون أن أُقاطع كلامهم  |  |
| أحاول معرفة وجهة نظرهم فيما يقولوه  |  |
| أُحاول أن التمس لب ما يريدون دون جرح شعورهم |  |
| 6 | حينما أقابل شخصاً تعرفت عليه حديثاً | أتذكر كلماته وعباراته وآسم ذلك الشخص بسهولة |  |
| أتذكر وجهه والمكان الذي تعرفت عليه فيه فقط |  |
| أتذكر ماذا عملت مع هذا الشخص كذلك المشاعر والعواطف المساعدة  |  |
| 7 | عندما تكون لدي مشكلة أحاول حلها | أتناقش مع من لديه الخبرة في المشكلة بنفسها وألا تحدثت مع نفسي حتى يرن حل في ذهني  |  |
| بالنظر في البدائل المتاحة أمامي  |  |
| أتحسس الإحتمالات المتاحة بين يدي حتى أشعر بالحل المناسب |  |
| 8 | إذا قرأت رواية أو شاهدت فلماً بالتلفاز | أتذكر القصة من خلال أفضل ما قيل والموسيقى التصويرية المصاحبة للفلم |  |
| أتذكر القصة من خلال وجوه الممثلين  |  |
| اتذكر القصة من خلال الأحداث وحركات الممثلين  |  |
| 9 | عندما أشتري كتاباً في أي موضوع يهمني فإنه يجذبني الى الكتاب | الكلمات المختارة لعناوين الفصول أوما تناقشه هذه الفصول من مواضيع |  |
| ما يحتويه من صور ورسوم توضيحية |  |
| التمارين أو الأنشطة أو الحروف التي يمكن أن اقوم بها لفهم مادة الكتاب الذي بين يدي |  |
| 10 | حين يتحدث إليك شخص تقابله لأول مره هل | تركز على الكلمات |  |
| تركز على وجهه |  |
| تركز على حركات جسمه  |  |
| 11 | لو كنت في جلسة ... حين تتذكر هل الأسهل عندك الحاجة | ما سمعته . أسماء الأشخاص . النكات . القصص |  |
| ماشاهدت , وجوه الأشخاص , صور ومشاهد الجلسة |  |
| ما شعرت به , وما جربته , وكيف كان ذلك |  |
| 12 | لو أردت أن تقوي ذاكرتك فهل تفضل  | ترديدك الشئ المراد تذكره بصوتك أكثر من مرة |  |
| كتابة الشئ المراد تذكره أكثر من مرة |  |
| تعمل الشئ المراد تذكره بيدك أو جزء من جسمك أكثر من مرة |  |
| 13 | اذا غضبت  | أرفع صوتي بشده |  |
| قد أُمسك بأشياء و أُلقيها بغضب |  |
| أكون ساكناً ولا أتكلم |  |
| 14 | في حالة سكونك وهدوئك | تتحدث مع نفسك أو مع الآخرين |  |
| تنط هنا وهناك أو ترسم أشكالآ على الورق |  |
| متململ , تمشي هنا وهناك |  |
| 15 | الذي الاحظه اكثر في الناس من حولي | ألاحظ أكثر كلامهم |  |
| مظهرهم وملابسهم |  |
| حركتهم |  |
| 16 | أنت تستخدم الكلمات أو العبارات الأتيه كثيراً | أقول لك , آسمعني , قل لي |  |
| تصور , أُنظر , أو وضح ذلك |  |
| أحس , أشعر |  |

1. (1) أبراهيم الفقي؛**البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود** , ط2:(القاهرة , دار البشير للثقافة ,2009)ص 13. [↑](#footnote-ref-1)
2. (1) أبراهيم الفقي؛**البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود** , ط2:(القاهرة , دار البشير للثقافة ,2009)ص 13. [↑](#footnote-ref-2)
3. (1) جوزيف أو كانور؛**التخطيط اللغوي العصبي مرشد علمي وتدريبات عملية, ترجمة,** محمد الواكد, ط2:) دمشق, دار علاء الدين للنشر والتوزيع والترجمة,2007)ص 7- 8 . [↑](#footnote-ref-3)
4. (2) أمتياز نادر؛ **البرمجة اللغوية والعصبية** , ط1) : عمان ,دار حمورابي للنشر والتوزيع ,2007) ص 4 . [↑](#footnote-ref-4)
5. (3) أبراهيم الفقي ؛ **قوة التحكم في الذات** , ( دمشق , منار للنشر والتوزيع , 2000 ) ص 31. [↑](#footnote-ref-5)
6. (1)هاني السليمان؛ **كيف تنمي ذاكرتك**,ط2:(عمان,دار الأسراء للنشر والتوزيع,2010) ص6 . [↑](#footnote-ref-6)
7. (1) هارئ الدر؛ **البرمجة اللغوية العصبيةNLP**  , ط3:( الرياض, مكتبة جرير, 2009 ) ص 23- 24. [↑](#footnote-ref-7)
8. **(1)**أية محمد عامر البعاج؛ **البرمجة اللغوية العصبية وأثرها في الجانب العقلي**,( دمشق, دار الرضوان للطباعة والنشر والتوزيع, 2010) ص 20. [↑](#footnote-ref-8)
9. (2)جوزيف أوكونر؛ **الكتاب العلمي في البرمجة اللغوية العصبية** ,ترجمة **,** سلوى محمد بهكلي, ( القاهرة , دار الميمان للنشر والتوزيع 2010آ) ص 161. [↑](#footnote-ref-9)
10. (1)محمد التكريتي؛ **أفاق بلاحدود** :( الأمارات العربية المتحدة( ب. م) 2002) ص28- 29. [↑](#footnote-ref-10)
11. (1)جوزيف أوكونر؛ **البرمجة اللغوية العصبية والرياضة** , ترجمة**,** سلوى محمد بهكلي, ( القاهرة , دار الميمان للنشر والتوزيع 2010ب) ص 15- 16. [↑](#footnote-ref-11)
12. (1) محمد جسام عرب و حسين علي كاظم؛ **علم النفس الرياضي**، ط1: (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009).ص 212 . [↑](#footnote-ref-12)
13. (1) كه زال كاكه سعيد : **تأثير تمرينات مركبة على وفق البرمجة اللغوية العصبية في تطور الانسيابية والنقل الحركي لأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة,** (أطروحة دكتوراه, كلية التربية الرياضية, جامعة السليمانية , 2008) ص 39 . [↑](#footnote-ref-13)
14. **(1)مذكرات أسبوعية في علم البرمجة اللغوية العصبية وتطبيقاتها، المذكرة رقم 11،NLPNote.comhttp://, 2006 ، ص1- 2.** [↑](#footnote-ref-14)
15. (2)شوقي سليم حماد؛ **برمجة العقل(NLPالبرمجة اللغوية العصبية)**,(عمان, دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ,2008)ص 192- 193. [↑](#footnote-ref-15)
16. (3)جوزيف أوكانور؛ **المصدر السابق** , 2010ب, ص 66. [↑](#footnote-ref-16)
17. (1)معاذ الله محمد؛ **البرمجة اللغوية العصبية**, (الرياض، مطبعة دارالأمل، 2004)ص22. [↑](#footnote-ref-17)
18. (1)Hofield ,N,J, and Kirby, J.R position location on topographical maps;(Effects of task factors, training and strategies Cognition ,and lnstruction)1994,p35. [↑](#footnote-ref-18)
19. (1)Riding, R.,and Cheema,I; Cognitive Styles an over view and Integration, :(Educational Psychology, 1991) P.215. [↑](#footnote-ref-19)
20. (1) عبد الستار جبار الضمد؛ **فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة**,ط1:(عمان, دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, 2000), ص31. [↑](#footnote-ref-20)
21. (1) خليل أبراهيم ؛ **علم النفس الفسيولوجي مبادئ أساسية** ,ط1:( عمان, دار وائل للطباعة والنشر 2002),ص 187. [↑](#footnote-ref-21)
22. (1)نبيل محمود شاكر؛ **علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم** , (جامعة ديالى,(ب, م),2005) ص100. [↑](#footnote-ref-22)