



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا/ الماجستير

البرمجة اللغوية العصبية وأهميتها في المجال الرياضي

اعداد

ا.م.د. يعقوب يوسف الجزائري

لمتطلبات مادة التعلم الحركي للدراسات العليا الماجستير

للعام الدراسي (2024 - 2025)

البرمجة اللغوية العصبية

نظراً للتقدم الحاصل في شتى ميادين الحياة ونتيجة لأهمية البرمجة اللغوية العصبية وخاصة للذين يريدون التفوق والتقدم كلاً وفق اختصاصه، وأن يضيفوا الى معلومات جديدة تساعدهم على التفوق والتميز، كذلك يغيروا عاداتهم السلبية وفي الوقت نفسه يؤثروا في الأشخاص الآخرين، لذا كان من الضروري التطرق لذلك الموضوع ومعرفة، إذ نجد ان 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 " أن علم الهندسة النفسية آستطاع أن يجيب عن هذا السؤال ، فالهندسة النفسية هي المصطلح العربي لما يطلق عليه باللغة الإنكليزية Neuro Linguistic Programming أو NLP والترجمة الحرفية لهذه العبارة هي (برمجة الأعصاب لغوياً) أو البرمجة اللغوية للجهاز العصبي⁽¹⁾.

كما بين جوزيف أو كانور " ان 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)⁽²⁾.

(1) أبراهيم الفقي ؛البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال بالامحدود ، ط2: (القاهرة ، دار البشير للثقافة ، 2009) ص 13.

(2) 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 .

وعرّفت أمتياز نادر البرمجة اللغوية العصبية بأنها " الطريقة التي تتبع لنمذجة التميز حتى يتم نسخة وتكراره" (1).

ويؤكد إبراهيم الفقي أن هاري الدر عرفها بأنها " تأثير اللغة بأنواعها في ذهننا وفي السلوك المترتب عليها" (2).

ويشرح هاني السليمان فكرة البرمجة اللغوية العصبية كالآتي إذ "عندما نشترى جهاز الكمبيوتر يكون كأى 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 ويقرأها 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 اعتقد أن بإمكانه ان يقوم بعمل ما أو اعتقد بأنه لا يمكنه ان يقوم به فإن ما يعتقد صحیح في الحالتين، وماذا يعني ذلك، أن ذلك يعني ان الإنسان يستطيع تغيير العالم عن طريق تغيير ما في ذهنه، ولكن كيف يمكنه تغيير ما في ذهنه وهذا ما تجيب عنه الهندسة النفسية، وربما وضح السبب لما سميت بهذا الاسم، لأن الهندسة تتضمن عملية التصميم والتطوير والإنشاء

(1) أمتياز نادر؛ البرمجة اللغوية والعصبية ، ط1: (عمان ،دار حمورابي للنشر والتوزيع ،2007) ص 4 .

(2) إبراهيم الفقي ؛ قوة التحكم في الذات ، (دمشق ، منار للنشر والتوزيع ، 2000) ص 31.

والصيانة، فالهندسة النفسية تتناول تصميم السلوك والتفكير والشعور كذلك تصميم الأهداف للفرد أو الأسرة أو المؤسسة وتصميم الطريق الموصل الى هذه الأهداف⁽¹⁾. أي إن على الشخص تهذيب تفكيره نحو الأحسن لأن أي إنسان لا يولد فاشلاً أو ناجحاً بل على العكس نجد أن الإنسان هو الذي يخلق فرص النجاح والتركيز على الوصول الى النجاح من خلال تنمية التجارب الناجحة في حياته كذلك الاستفادة من تجارب الآخرين الناجحة وإبعاد الأفكار السلبية.

ويشرح هاري الدر كيف أن المهارات للرياضيين المتميزين تؤدي 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 الآخرون فضلاً عن أنه في الغالب سيعجز عن شرح ما يقوم به أو الكيفية والطريقة التي يتبعها لإنجاز هذا التفوق، إن مهاراته قد وصلت إلى 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، إنه لن يفكر في الحركات التي يقوم بها لكي يوجه الكرة، لن يفكر في حركة الذراع أو القدم، لأنه يفعل ذلك بشكل تلقائي. إنه لا يشعر بشكل واع بهذه المهارات السحرية التي تبهر المتفرجين، بل أنه إذا ما التفت لمثل هذه المهارات وفكر فيها، كما يذكر " تيموثي جالواي" في كتابه The Inner Game of Tennis، سوف تتراجع كفاءته كلاعب بالفعل، وسوف يجعله ذلك يفقد أنسيابيته بل وقد يقضي على فرصه في النجاح⁽²⁾.

(1) هاني السليمان؛ كيف تنمي ذاكرتك، ط2: (عمان، دار الأسراء للنشر والتوزيع، 2010) ص 6 .

(2) هاري الدر؛ البرمجة اللغوية العصبية NLP ، ط3: (الرياض، مكتبة جرير، 2009) ص 23 - 24.

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 أنها عملية يمكن صناعتها، وليست وليدة الحظ أو الصدفة ذلك إن إحدى قواعد البرمجة تقول أنه 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 وهما أمران مهمان، فإذا ملكهما الإنسان فقد وصل الى ما يريد ونال ما يطلب:

أ. التغيير: تغيير أفكارك 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 والاجتماعات و التفاوض و البيع و التجارة والأعمال، الدعاية والإعلام و التربية والتعليم والصحة و الدعوة والإرشاد"(1).
ويبين جوزيف أو كانور فوائد البرمجة اللغوية العصبية وكما يأتي (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 استراتيجية 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.

(1) أية محمد عامر البعاج؛ البرمجة اللغوية العصبية وأثرها في الجانب العقلي، (دمشق، دار الرضوان للطباعة والنشر والتوزيع، 2010) ص 20.

(2) جوزيف أوكونر؛ الكتاب العلمي في البرمجة اللغوية العصبية، ترجمة ، سلوى محمد بهكلي، (القاهرة ، دار الميمان للنشر والتوزيع 2010) ص 161.

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 أن هذا العلم يستند على التجربة والإختبار ويقود الى نتائج محسوسة وملموسة في موضوعات كثيرة فقد لخص محمد التكريتي موضوعات البرمجة اللغوية العصبية بما يأتي⁽¹⁾.
- أ. محتوى الإدراك لدى الإنسان وحدود المدركات و المكان و الزمان و الأشياء والواقع و الغايات و الأهداف، كذلك أنسجام الإنسان مع نفسه ومع الآخرين.
- ب. الحالة الذهنية، كيف نرصدها وكيف نتعرف عليها وكيف نغيرها، أي دور الحواس في تشكيل الحالة الذهنية، أنماط التفكير ودورها في عملية التذكر والإبداع.
- ت. 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 الإنسان وكيف يمكن تجاوز تلك الحدود، وكيفية آستخدام اللغة للوصول الى العقل الباطن وإحداث التغيرات الإيجابية في المعاني والمفاهيم.
- ث. علاقة الوظائف الفسيولوجية بالتفكير.
- ج. تحقيق الألفة بين شخصين، ودور الألفة بالتأثير في الآخرين.
- ح. تنمية المهارات وشحن الطاقات والقابليات ورفع الأداء الإنساني.

(1) محمد التكريتي؛ أفاق بلا حدود : (الأمارات العربية المتحدة) (ب. م) (2002) ص28- 29.

فوائد 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 والإمكانات المتاحة لاستغلال الجانب الإيجابي ومن تلك الإمكانات " يمكن بيان فوائد البرمجة اللغوية العصبية في الجانب الرياضي وذلك من خلال أن البرمجة اللغوية العصبية تربط بين العقل والجسم، فأسلوب تفكيرك يؤثر في طريقة جريك، وكيفية تنفسك، وفي مشاعرك، ومشاعرك تؤثر في مدى التزامك، وحجم طاقتك، ومستوى دافعتك، إن العقل والجسد كلمتان منفصلتان للخبرة نفسها، ومتى ما علمنا تأثير كل منهما في الآخر. نستطيع الحصول على أفضل النتائج بأقل مجهود، إذ نجد أن البرمجة اللغوية العصبية وسيلة لا غاية، وغايتنا هنا التفوق والتميز الرياضي، وأياً ما كانت مهاراتك فستساعدك البرمجة اللغوية العصبية على تنميتها"⁽¹⁾.

لذا نجد أن المتعلم الذي يمتاز بمرونة وسعة في التفكير قادر على الاستفادة 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 إليه الرياضي، على عكس المتعلم الذي لا يحمل السعة في التفكير نجده دائم التفكير إن عقليته محدودة في التعامل مع أي معلومة فهنا نجد دور البرمجة اللغوية العصبية المستخدمة من المعلم في كيفية تنمية تفكير المتعلم والوصول به إلى سعة التفكير ومجارات الآخرين وعكس التجارب الناجحة وترسيخها في ذهنه للوصول إلى الأداء الجيد.

⁽¹⁾ جوزيف أوكونر؛ البرمجة اللغوية العصبية والرياضة، ترجمة، سلوى محمد بهكلي، (القاهرة ، دار الميمان للنشر والتوزيع

وقد بين ذلك محمد جسام عرب وحسين علي كاظم عندما أوضحا أن " 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 أنسجامة مع زملائه اللاعبين ومعرفة كيفية الحصول على النتائج الإيجابية ومعرفة استراتيجية نجاحه وتقوّه ومعرفة التأثير في الآخرين وسرعة إقناعهم بما يريده اللاعب في أثناء الأداء الرياضي، إن علم البرمجة اللغوية العصبية فعال وذو قوة تقديرية في التغيير منها فعلى سبيل المثال التعلم السريع للأداء المهاري للاعب وذلك لعلاقة اللغة العصبية بالتفكير واستخدام 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، إن استحضار الحالات الإيجابية وإرساءها للاعب تساعد على تعلم مهارة التحكم بحيث يستطيع استحضار 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"⁽¹⁾.

كما تبين كه زال كاكه سعيد أهمية ذلك عندما أكدت أنه " في المجال الرياضي هناك جانبان مهمان هما التعلم والتدريب فالمتعلم أو اللاعب يستطيع ان يبرمج أفكاره ويحدد أهدافه وفق قدراته وقابليته، وكلما استطاع اللاعب أو المتعلم أن يستشعر هدفه بدقة فإنه يستبعد المخاوف كلها والقلق التي يواجهها قبل التدريب وفي اثناؤه أو المنافسة ومن ثم يستطيع أن

⁽¹⁾ محمد جسام عرب و حسين علي كاظم؛ علم النفس الرياضي، ط1: (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم،

يؤدي الواجبات بشكل جيد فإنه من الممكن ان يكون قادراً على تغيير أفكاره بآتجاه التدريب أو المنافسة. ونجد أنه يستطيع أن يبادر بطرح أفكار جديدة تسهم في تطوير أداء اللاعبين، ومن ثم فإن معرفة المتعلم كيفية استقبله 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⁽¹⁾.

كذلك تكمن أهمية البرمجة اللغوية العصبية في أية رياضة سواء أكانت هذه الرياضة فردية أم فرقية، ففي الرياضة الفرقية نجد أن 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، إن كل فريق لديه أفراد المميزون، لكن الفرق الأكثر نجاحاً تتميز بنوع خاص من التنسيق والتعاون، ونجد أن كل لاعب يحاول تقديم أفضل ما عنده ولكن هذه المرة ليس لنفسه بل للفريق ككل أي إن اللاعب يكتسب ويغير في سلوكه واستراتيجياته أي يفكر بعقل الفريق.

الأنظمة التمثيلية في البرمجة اللغوية العصبية

يقوم علم البرمجة اللغوية العصبية على كيفية استقبالنا للمعلومات وكيفية تخزينها ثم بعد ذلك كيفية إخراجها على شكل سلوك، إذ إن العقل يفضل نوعاً معيناً لاستقبال المعلومات

(1) كه زال كاكه سعيد : تأثير تمارين 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 .

فتكون هي الغالبة على تصوراتهِ وترتيبه للمعلومات، قال تعالى (إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا) الإسراء 36.

"والنظام التمثيلي هو الجزء الذي يستطيع العقل الواعي إدراكه من المعلومات المخزونة، ولكل شخص نظامه التمثيلي الخاص به"⁽¹⁾.

إن 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 بأنه " يمثل الإحساس المتولد من كل حاسة من الحواس الخمس نمطاً خاصاً للإدراك عن رؤية شيء وهو نمط بصوري نسبة الى الصور، والإدراك الناتج من سماع صوت هو النمط السمعي، والإدراك الناتج من الإحساس هو النمط الحسي"⁽²⁾.

كذلك عرف جوزيف أو كانور النظام التمثيلي بأنه " الجزء من الخبرة الذي ينتبه له الوعي"⁽³⁾.

(1) مذكرات أسبوعية في علم البرمجة اللغوية العصبية وتطبيقاتها، المذكرة رقم 11، [http:// NLPNote.com](http://NLPNote.com)، 2006 ، ص1- 2.

(2) شوقي سليم حماد؛ برمجة العقل (NLP البرمجة اللغوية العصبية)، (عمان، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2008) ص 192 - 193.

(3) جوزيف أو كانور؛ المصدر السابق، 2010، ب، ص 66.

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 إلاّ إنّ اغلب مدركاتنا تأتي عن طريق ثلاث حواس وهي السمع والبصر والإحاسيس ونجد أنّ 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 أو نجد شخصاً آخر نظامه التمثيلي المفضل هو النظام البصري ثم يأتي بعده النظام السمعي وهكذا، ونجد أنّ 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⁽¹⁾

النظام البصري (Visually).

هو الادراك الناتج من الرؤية وهي الصورة المشاهدة ، أو من الذاكرة أو متخيلة منشأة باستخدام حاسة البصر. أي إنّ الصورة المخزونة في الذاكرة تكون على شكل.

- صورة حقيقية مشاهدة (Real Visual) :. وهي الصورة التي نراها على الحقيقة أمامنا.

(1) معاذ الله محمد؛ البرمجة اللغوية العصبية، (الرياض، مطبعة دار الأمل، 2004) ص22.

- 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 عليه 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 صوتاً من الذاكرة وعندما تنشئ صوتاً لإنسان أو أي صوت آخر فإنه يصبح صوتاً منشأً 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 كأنشاء صوت نبي الله آدم عليه السلام وهو أننا لم نسمعه فننشئ له صوتاً معيناً.

النظام الحسي (Kinaesthetic).

هو الإدراك الناتج عن الإحساس أي الإحساس الحقيقي أو المتخيل باستخدام 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 داخلياً مثل الإحساس بالألم داخل المعدة.

- إحساس تذكري (Remember Kinaesthetic) : وهو تذكر ليلة باردة جداً مثلاً 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 تملأ الفجوات من خلال الخبرة الخاصة التي تتضمن نشاطات سمعية، مثل التفكير بصوت عال، والإبداع وهذا يسمح لهم بتطوير حوار داخلي بين أنفسهم والأفراد الآخرين، والسمعيون يفضلون المعالجة من خلال إحساس السمع والأشرطة الصوتية والمناقشات.

أما الأفراد البصريون ف لديهم آثان 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 بأستعمال 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 أو عند القراءة يريدون تسجيل الملاحظات، ويكون دليلهم المهام البصرية المعقدة، والحركيون يفضلون المعالجة بالعمل، والحركة والنشاط. ويبدو أن هذا يرتبط بشدة بالتعلم والإدراك⁽¹⁾.

ومن ناحية أدق ففي الدماغ البشري نجد ان القشرة المخية تحتوي على مناطق خاصة بالأبصار والسمع والحركة " أما من الناحية الوظيفية فيمكن تقسيم القشرة المخية إلى مناطق الحس والإبصار والسمع والحركة والربط وأجزاء أخرى مسؤولة عن تداعي الخواطر والأفكار ووظائف الذاكرة، وإنَّ 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، وتنتقل بعض المعلومات الحركية – الحسية إلى نصف الكرة في الجانب المقابل أي إلى نصف الكرة على الجانب المعاكس من الجسم لنقطة الإثارة (التنبه)، ببساطة شديدة إنه ما دام العقل على اتصال مباشر مع أعصابه

(1) Hofield ,N,J, and Kirby, J.R position location on topographical maps;(Effects of task factors, training and strategies Cognition ,and Instruction)1994,p35.

فقط فإن الإطلاع المباشر لا يتأتى له إلا فيما يختص بصفات هذه الأعصاب فقط وليس بخصائص العالم الخارجي، فالإحاسيس طبقاً لهذا تستمد من الطاقات الخاصة بالأعصاب الحسية وتم التأكيد على وجود خمس طاقات من هذا القبيل⁽¹⁾.

دور الحواس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

تعد الحواس ذات أهمية عالية لأنها تمثل أداة التواصل والإستقبال للفرد وتعبير أدق نجد أنها قدرة الفرد على الشعور بالمنبهات أو المثيرات الخارجية والداخلية والاستجابة لها استجابة صحيحة، أي تناسب حجم المثير إن كان ذلك المثير داخلياً أم خارجياً. وذكر عبد الستار جبار الضمد دور الحواس في التربية الرياضية وكما يأتي⁽²⁾.

أولاً: حاسة البصر:

لهذه الحاسة أهمية فائقة في تعليم الحركات وإتقانها وفي التعليم بصورة عامة فإن رؤية الحركات المختلفة حين تؤدي كنموذج أمام الفرد الرياضي هي حين يقوم زميله أو المدرب بعمل أنموذج أولي للحركة أمامه أو عن طريق الأفلام والرسومات والصور، إن 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 بأنطباع آلي لتلك الحركة أو المهارة، وإذا ما قمنا بعمل أنموذج مرة أخرى وبطريقة بطيئة Slow motion فإن المتعلم يستطيع أن يكون صورة مرة أخرى أكثر إيضاحاً من الصورة الأولى للحركة ويحاول دائماً الوصول إليها عن طريق التدريب والتمرين، إن النموذج الذي يراه

(1) Riding, R., and Cheema, I; Cognitive Styles an over view and Integration, :(Educational Psychology, 1991) P.215.

(2) عبد الستار جبار الضمد؛ المصدر السابق ، ص31.

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 إلا 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:

إنَّ 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 أنَّ الشرح المصاحب يساعد على إعطاء وخلق الإحساس الحركي ولاشك أن ارتفاع وآنخفاض الصوت في أثناء أداء الحركة يساعد كثيراً على توضيح ديناميكية الحركة.

وأشار خليل إبراهيم الى أنَّ " الأذن هي جهاز السمع وهي من الأعضاء الحسية الأكثر تعقيداً ولها وظيفتان هما"(1):

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

2. السيطرة على التوازن

(1) خليل إبراهيم؛ المصدر السابق، ص 187.

ثالثاً: الإحساس:

إنّ تكوين تصور بصري أو سمعي للحركة لدى الفرد الرياضي ليس كافياً لقيام الفرد الرياضي بممارسة الحركة أو المهارة لذلك يظلّ 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 وارتخاء لأن واجب العضلات لا يقتصر فقط على الحركة ولكن أيضاً على الحس. ونلاحظ أن بعض اللاعبين لا يستطيعون أداء الحركة، وذلك لعدم الإحساس بها بواسطة العضلات وبذلك لا يمكن للاعب الشعور بالفرق أو بالنسبة بين الشد والارتخاء.

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

أكد ذلك نبيل محمود عن (ترافيرز) " إنّ 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"⁽¹⁾.

(1) نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم ، (جامعة ديالى، ب، م)، 2005) ص100.

المصادر

- أبراهيم الفقي ؛ قوة التحكم في الذات ، (دمشق ، منار للنشر والتوزيع ، 2000).
- أبراهيم الفقي ؛ البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود ، ط2: (القاهرة ، دار البشير للثقافة ، 2009).
- أمتيار نادر ؛ البرمجة اللغوية والعصبية ، ط1: (عمان ، دار حمورابي للنشر والتوزيع ، 2007).
- أية محمد عامر البعاج ؛ البرمجة اللغوية العصبية وأثرها في الجانب العقلي، (دمشق، دار الرضوان للطباعة والنشر والتوزيع، 2010).
- جوزيف أو كانور ؛ التخطيط اللغوي العصبي مرشد علمي وتدريبات عملية، ترجمة، محمد الواكد، ط2: (دمشق، دار علاء الدين للنشر والتوزيع والترجمة، 2007).
- جوزيف أوكونر ؛ البرمجة اللغوية العصبية والرياضة ، ترجمة، سلوى محمد بهكلي، (القاهرة ، دار الميمان للنشر والتوزيع 2010ب).
- جوزيف أوكونر ؛ الكتاب العلمي في البرمجة اللغوية العصبية ، ترجمة ، سلوى محمد بهكلي، (القاهرة ، دار الميمان للنشر والتوزيع 2010أ).
- خليل أبراهيم البياتي ؛ علم النفس الفسيولوجي مبادئ أساسية ، ط1: (عمان، دار وائل للطباعة والنشر 2002).
- شوقي سليم حماد؛ برمجة العقل (NLP البرمجة اللغوية العصبية)، (عمان، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 2008).
- عبد الستار جبار الضمد؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000).
- 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).
- محمد التكريتي؛ أفاق بلا حدود : (الإمارات العربية المتحدة (ب. م) 2002).
- محمد جسام عرب و حسين علي كاظم؛ علم النفس الرياضي، ط1: (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009).
- مذكرات أسبوعية في علم البرمجة اللغوية العصبية وتطبيقاتها، المذكرة رقم 11، [http:// NLPNote.com](http://NLPNote.com)، 2006.
- معاذ الله محمد؛ البرمجة اللغوية العصبية، (الرياض، مطبعة دار الأمل، 2004).

البرمجة اللغوية العصبية وأهميتها في الجانب الرياضي

- نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم ، (جامعة ديالى، ب، م)، 2005).
- هارث الدر؛ البرمجة اللغوية العصبية NLP ، ط3: (الرياض، مكتبة جرير، 2009).
- هاني السليمان؛ كيف تنمي ذاكرتك، ط2: (عمان، دار الأسراء للنشر والتوزيع، 2010) .
- Hofield ,N,J, and Kirby, J.R position location on topographical maps;(Effects of task factors, training and strategies Cognition ,and Instruction)1994.
- Riding, R.,and Cheema,I; Cognitive Styles an over view and Integration, :(Educational Psychology, 1991).

تمت بحمد الله