

الشخصية الرياضية

1- مفاهيم عامة عن الشخصية الرياضية :

إن كلمة الشخصية في اللغة العربية مشتقة من الفعل شخص . وجمعه في القلة الشخص وفي الكثرة أو شخوص ويرى "فلويد البورت" إن كلمة الشخصية personnalité مشتقة من الكلمة اللاتينية persona وتعني القناع وهو الوجه المستعار الذي يستخدمه الممثلون في العصور القديمة على وجوههم لتلبية الأدوار في التمثيل. وتعني الاستجابة الفرد المميزة للمثيرات الاجتماعية . وأسلوب توافقه مع المظاهر الاجتماعية في بيئة (م-ح- علاوي 1998) .

فقد قدم " جوردين البورت" التعريف التالي: " الشخصية هي تنظيم ديناميكي داخل الفرد للأجهزة النفسجسمية التي تحدد الطابع المميز لسلوك و تفكير الفرد".
استخدم التنظيم الديناميكي وهو تنظيم القدرات البدنية و العقلية و الانفعالية في تشكيل خاص غير ثابت يدل على طبيعة المتغيرة للشخصية .

واستخدم داخل الفرد لأن دراسة الشخصية لا تهتم بالمظاهر الخارجية بل بالتكوين الداخلي و يترتب على القدرات المعرفية والانفعالية .
استخدم الأجهزة النفسجسمية وهو تأثير العوامل النفسية والجسمية بالتعاون في تنظيم ديناميكي واحد كما ظهر اتجاهين حديثين في تعريف الشخصية :

فالاتجاه الأول / يضم علماء النفس المهتمين بالأفعال السلوكية بطريقة الملاحظة الخارجية للسلوك أمثال **Watson 1930** الذي يعتبر الشخصية هي: "**كمية النشاط التي يمكن اكتسابها بالملاحظة الدقيقة الثابتة**".
أما الاتجاه الثاني/ و الذي يهتم بالمدرجات أو القوة المركزية الداخلية التي توجه سلوك الفرد ، من أصحابها (**مورتن برنس Morton ,P1934**)

و يقدم **عزيز حنا 1991** تعريفا تكامليا انطلاقا من الاتجاهين السابقين حيث يعرف الشخصية " ذلك التنظيم المتكامل الديناميكي الذي يتميز به الفرد، و تتكون من التفاعل المستمر المتبادل بين المنظومات النفسية و الجسمية و مؤثرات البيئة المادية الاجتماعية"
كما يراها **أبو حطب 1990** "بأنها البنية الكلية الفريدة للسمات التي تميز الفرد عن غيره من الأفراد"
السمة : خاصية ذات ثبات نسبي تختلف من إنسان إلى آخر وحسب الفروق الفردية ، ويمكن أن تكون السمة استعدادا فطريا كالسمات المزاجية مثل شدة الانفعال وضعفه ويمكن أن تكون مكتسبة كالسمات الاجتماعية (الإخلاص، الأمانة الصدق وغيرها) ويمكن أن تكون كذلك جسمية أو عقلية أو انفعالية أو متعلقة بمواقف إجتماعية:

- ✓ **السمات الجسمية:** شكل ومقاييس الجسم، الأعضاء، قوة العضلات، الرشاقة، الصحة... الخ.
- ✓ **سمات عقلية:** الذكاء، القدرات الخاصة و المهارات، القدرة على التعلم، التحليل الإبداعي، التصور العقلي... الخ
- ✓ **سمات مزاجية:** ثبات الانفعالات أو شدتها، كالاكتئاب — ضبط النفس... الخ
- ✓ **سمات اجتماعية و خلقية:** العواطف، الميول، الصدق، الكذب، التعاون، الاشتراك في النشاط الاجتماعي - موقف الإنسان من القيمة الاجتماعية... الخ
- ✓ **سمات عصبية:** الخوف المكبوت في صورة قلق، عدم الثقة، الخجل.. الخ
- ✓ **سمات عكسية:** يظهر الإنسان عكس ما يبديه (يظهر الرحمة و في ظهره القسوة).

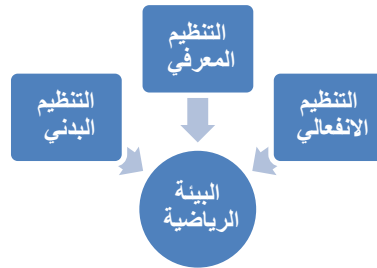
2- خصائص الشخصية الرياضية

وبالرغم من تعدد وتنوع مفاهيم الشخصية إلا أن جميعها مشتركة في أن للشخصية مجموعة واحدة من الخصائص . ويمكن إيجاز أهم الخصائص أو الملامح التي تشتمل عليها جميع المفاهيم الشخصية فيما يلي
1- الافتراضية / إن الشخصية مكون افتراضي يتم التعرف عليه من خلال السلوك الذي يمكن ملاحظته وقياسه.

- 2- **التفرد**/ تتميز الشخصية بالتفرد من شخص الى آخر حسب الظروف البيئية و المواقف الاجتماعية .
- 3- **التكامل** / الشخصية هي التنظيم متكامل من الجوانب البدنية و المعرفية والانفعالية للفرد حيث تتفاعل هذه الجوانب الثلاثة وتصدر نمطا ومميزا من السلوك.
- 4- **الديناميكية** / الشخصية هي نتاج العلاقة المتحركة غير الثابتة بين الفرد من جهة وبيئته من جهة أخرى فيكتسب الشخصية نتيجة تفاعلات الاجتماعية ونشاطاته المختلفة .
- 5- **الاستعدادات للسلوك** / الشخصية هي تنظيم مستعد لأنماط معينة من السلوك يظهر في معظم المواقف التي يوجهها الفرد وهذا الاستعداد يتكون من مجموع العادات و الخصائص و الصفات والاتجاهات و اتدواف التي تميز الفرد عن غيره من الأفراد .
- 6- **الزمنية** / ترتبط الشخصية بالزمن حيث لها ماض وحاضر ومستقبل فهذه المواقف التي تعرض لها الفرد كلها تأثر في بعضها.
- 3- **المكونات الوظيفية للشخصية الرياضية:**

تختلف الشخصية الرياضية من فرد إلى آخر حتى ولو اشتركوا في نشاط واحد وهذا الاختلاف نتيجة لعامل الوراثة فالاستعداد البدني الموروث مع النشاط الحركي يعطي تنظيم بدنيا منفردا كما أن إمكانات العقلية الموروثة مع الأنشطة الفكرية تعطي تنظيم معرفيا يميزه عن غيره وخاصة مع التنظيم الانفعالي وهذه التنظيمات الثلاث البدنية والعقلية والانفعالية تتفاعل مع بعضها وتكون التنظيم الوظيفي للشخصية .

- التنظيم البدني / القدرات البدنية والحركية ومورفولوجية الجسم
- التنظيم المعرفي / الإدراك - التذكر - التفكير - القدرات العقلية (الذكاء).
- التنظيم الانفعالي / الانفعال - الشعور - المزاج - السمات الانفعالية (القلق)



3- لماذا دراسة الشخصية في الرياضة؟:

يبدو أن الهدف العام من دراسة الشخصية الإنسانية هو التوصل إلى تعميمات دقيقة تعطي الفرصة و الإمكانيات لتفسير سلوك الإنسان و التنبؤ به إذا أمكن ذلك، و هذا لا يختلف الأمر كثيرا عند دراسة الشخصية في الرياضة و إنما وجه الاختلاف هو وجهة التركيز الخاص في محاولة الفهم و التنبؤ بالسلوك في المجال الرياضي.

و تبدو الحاجة إلى دراسة الشخصية في الرياضة في ضوء الهدفين التاليين:

الهدف الأول: تحديد تأثير الرياضة في تطور أو تغيير الشخصية.

الهدف الثاني: تحديد تأثير الشخصية في الأداء الرياضي.

و هذا ينبثق عن الهدف الأول، الإجابة عن الأسئلة التالية:

- هل ممارسة النشاط الرياضي بشكل عام تؤثر في شخصية الفرد- وما تأثير خبرات المنافسة الرياضية على الشخصية ؟
كما ينبثق عن الهدف الثاني الإجابة عن التساؤلات التالية:

- هل اختلاف الأفراد في خصائصهم الشخصية يؤثر في مستوى الإنجاز الرياضي في بعض الأنشطة الرياضية؟ أو بمعنى آخر:
- هل توجد فروق بين الرياضيين و غير الرياضيين في خصائصهم الشخصية؟
- هل توجد فروق بين الرياضيين ذوي المستوى العالي و الرياضيين المبتدئين في خصائصهم الشخصية ؟
- أهمية الهدفين السابقين عن دراسة الشخصية:

1- بالنسبة للهدف الأول:

➤ **قيمة اجتماعية:** يبين أهمية الرياضة في تطوير السلوك الإنساني و من ذلك أن أثبت بعض علماء النفس في الرياضة أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى خفض السلوك العدواني باعتبار أنها وسيلة لتفيس الطاقة، كما أن ممارسة الرياضة تساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية، كالاكتئاب و إن تطوير اللياقة البدنية يؤثر غفي تحسين مفهوم الذات لدى الفرد.
أما بالنسبة للهدف الثاني تكون أهميته في :

2- بالنسبة للهدف الثاني:

➤ **قيمة تطبيقية:** خاصة بالنسبة للمدربين و المهتمين بتطوير الأداء الرياضي، حيث يسهم في معرفة العوامل النفسية في تطوير الأداء الرياضي؟ و بالتالي يمكن الاهتمام بها سواء في عملية انتقاء الرياضيين الناشئين، أو عند إعداد و تطوير برامج التدريب للرياضيين.

و بذلك يمكن سرد أهمية دراسة الشخصية الرياضية في النقاط الآتية:

4- أهمية دراسة الشخصية الرياضية: دراسة الشخصية تفيد العاملين في المجال الرياضي في:

- 1- لما كان الأداء الحركي الرياضي يعتمد على كل المتغيرات البدنية و النفسية من الشخصية الرياضية، كان الدراسة المستفيضة لهذه الشخصية من الناحية النفسية من الأمور الهامة في الإعداد الرياضي.
- 2- نظرا لكون عمليات اختيار الأفراد الملائمين لممارسة نشاط رياضي معين تعتبر ذات أهمية في إعدادهم، فإن دراسة الشخصية الرياضية المميزة في النشاط تعطي المؤشرات النفسية التي يجب على ضوئها اختيار الناشئين، و الذين يملكون مؤهلات النجاح.
- 3- تساعد دراسة الشخصية الرياضية على وضع برامج الإعداد النفسي للرياضيين الهادفة إلى إكسابهم الخصائص النفسية العامة لممارسة الرياضة.

4- تفيد دراسة الشخصية للرياضي في تحديد أولويات إعداده النفسي التي يجب أن تبنى على ما يتمتع به من خصائص نفسية و ما يجب أن يكون عليه نفسيا قبل أن يخوض غمار المنافسة.

5- إن تحديد الطرق و الأساليب الواجب إتباعها مع الرياضي في الإعداد البدني و المهارات و الخطط يجب أن تعتمد على ما يتمتع به من خصائص نفسية و من ثم كانت أهمية الدراسة شخصية الرياضي.

6- كما كانت عملية التدريب الرياضي تعتمد في التحكم الأول على تنظيم الأعمال البدنية للاعبين، و إن الأعمال و الشدات تتوقف على الخصائص و القدرات النفسية، أصبحت دراسة السمات النفسية و الحالة البدنية للشخصية هي المدخل الرئيسي لتنظيم الأعمال.

7- إن دراسة الشخصية تساعد القائمين في تحديد حجم و شدات المنافسة التي يجب أن يخوضها في الموسم الرياضي و ذلك في ضوء ما يتمتع به من خصائص نفسية مؤهلة.

8- تفيد دراسة الشخصية على دراسة أفضل لإجراءات التي تثير استشارة الرياضي أثناء التدريب.

9- كما كانت عملية التقويم الرياضي يجب أن تكون شاملة للنواحي البدنية و المعرفية و الانفعالية تتطلب معرفة المعايير البدنية و الحركية و الانفعالية في كل مستوى رياضي.

❖ **الشخصية و علاقتها بالأداء الرياضي:** يعتقد بعض الباحثين المهتمين بدراسة الشخصية في المجال الرياضي أن التفوق في رياضة معينة مرهون - إلى حد كبير - بمدى ملائمة السمات الشخصية للفرد بطبيعة المتطلبات و الخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة.

مثلا: عندما نحلل طبيعة الخصائص النفسية للرياضة مثل التنس: فإنها رياضة فردية تعتمد على الأداء الفردي و لا تعول بدرجة كبيرة على تضافر الجهود أو التعاون مع الآخرين مثل الرياضة الجماعية، كذلك فإن نتيجة المباراة في الرياضة الجماعية تتوزع مسؤوليتها بين أفراد الجماعة، و يمكن أن نتوقع عند لاعب التنس ارتفاع سمات نفسية، مثل السيطرة و تحمل المسؤولية...، و في المقابل نتوقع انخفاض السمات الانبساطية و الاجتماعية بالنسبة له.

❖ و قد وجهت البحوث اهتماماتها للإجابة عن التساؤلات التالية:

1- هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضيين و غير الرياضيين؟

2- هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لاختلاف نوع الرياضة؟

3- هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لمستوى مهارات الرياضي؟

4- هل توجد سمات شخصية تميز اللاعبين عن اللاعبين؟.. إلخ

و نحاول في الإجراءات التالية الإجابة عن هذه الأسئلة أو بعضها:

➤ هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين؟.

- بينت مجموعة من الدراسات و البحوث الجزئية أن الرياضيين يتميزون عن غيرهم من الرياضيين في السمات الانفعالية التالية:

- الثقة في النفس - الثبات الانفعالي - القلق المنخفض - الانبساطية - الرغبة في التنافس.

➤ دراسة 1967 cooper.

➤ دراسة 1976 Kane.

كما أظهرت دراسات عربية أن الرياضيين يتميزون عن غير الرياضيين بارتفاعهم في درجاتهم في السمات التالية: المسؤولية-

الانبساطية- الثبات الانفعالي- العدوانية- الثقة في النفس - الهادفية- الاستقلالية- الجرأة.

➤ دراسة عوض 1977.

➤ دراسة فرغلي 1976.

السيطرة ≠ الخضوع

الانبساط ≠ الانطواء

الثبات الانفعالي = الهدوء ≠ العصبية

➤ هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لاختلاف نوع الرياضة؟:

اهتم بعض الباحثين بمعرفة هل هناك فروق في السمات الشخصية باختلاف نوع أو طبيعة الرياضة الممارسة، أو بين الرياضات ذات

الاحتكاك المباشر (كرة السلة، كرة القدم، مصارعة) و الرياضات المتوازنة (الكرة الطائرة، البسبول، الجمباز، الجري..) وكذا الرياضات ذات

الزمن القصير و الطويل في المنافسة.

و قد توصلوا إلى:

يتميز رياضيو الأنشطة ذات الاحتكاك الجسماني المباشر بارتفاع السمات الانفعالية الخاصة بالإسراع و المسؤولية الشخصية، و

الضبط الذاتي مقارنة برياضي الأنشطة الموازية.

3- يتميزوا رياضيو الأنشطة الفردية بارتفاع سمة قلق المنافسة الرياضية و الاستثارة الانفعالية مقارنة برياضي الأنشطة الجماعية

و كذلك الحال بالنسبة للأنشطة الرياضية التي يتطلب زمن أداء منافساتها فترة قصيرة.

4- يتميز رياضيو الأنشطة الجماعية بارتفاع درجة الضبط (التحكم) الخارجي.

➤ هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لمستوى المهارة؟:

يشير الدلائل أن الرياضيين ذوي المستوى العالي قد يختلفون عن الرياضيين ذوي المستوى المهارة المنخفض في بعض الخصائص و

السمات النفسية.

➤ فقد قام كويبر (1969 copper) بمراجعة نتائج البحوث التي تناولت العلاقة بين السمات الشخصية و الأداء الرياضي خلال

الحقبة 1937-1967 و توصل إلى أن هناك ستة سمات نفسية ترتبط بالأداء الرياضي:

الانبساطية - السيطرة - الثقة بالنفس.

التنافسية - انخفاض القلق - تحمل الألم.

➤ كما توصل هاردمان 1973 HARDMAN خلال مراجعته لنتائج البحوث التي استخدمت في اختبار " كاتل" للشخصية إلى أن

هناك أربع سمات شخصية ترتبط بالأداء الرياضي هي:

انخفاض القلق - الاستقلالية.

الانبساطية- الذكاء المرتفع.

✚ أما عن الإجابة عن السمات الشخصية التي تميز اللاعبين فيبدو أن هناك صعوبة في إمكانية التوصل إلى نتائج و يرجع السبب أن معظم الدراسات أجريت على اللاعبين و القليل منها اختص باللاعبات.

فقد أظهرت نتائج بحوث أن الحاجات السائدة لدى الرجال هي: بذل الطاقة البدنية و العدوان و النشاط الحركي و الاستقلالية و السيطرة .

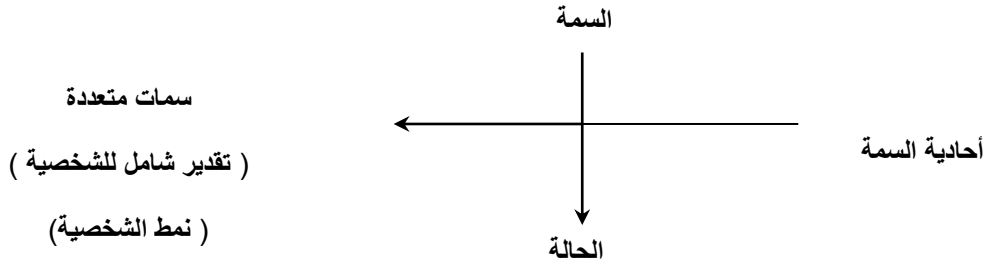
بينما الحاجات السائدة التي تميز النساء هي: الحاجات إلى الأمن و الدفاع و الخضوع.

و في العموم أظهرت نتائج اللاعبات المتفوقات في السمات الشخصية تقترب من السمات المميزة للرياضيين و من هذه السمات: - السلوك الجازم- تقدير الذات الايجابي- دافعية الإنجاز -الاستقلالية- السيطرة - العدوان.

❖ قياس الشخصية على أساس السمة و الحالة:

هناك بعض الدراسات التي أجريت على الرياضيين و من ذلك بروفيل الاستجابة الانفعالية للشخصية الرياضية الذي وضعه "تتكو" 1976 TUTKU، وقائمة الدافعية الرياضية التي وضعها مجموعة من المتخصصين في علم النفس الرياضي.

و تفيد أن اغلب هذه الدراسات يهدف على قياس السمات الشخصية العامة، و لا يقيس الموقف النوعي الخاص بالرياضة كذلك فإن معظم أدوات القياس صممت كمقياس للسمة و ليس كمقاييس للحالة:



شكل (1): الأبعاد المقترحة لقياس الشخصية

يتضح من الشكل (1) : أن هناك بعدين أولهما : مدخل دراسة السمة مقابل دراسة الحالة للشخصية ، حيث ينظر للسمة كاستعدادات داخلية عامة وثابتة للسلوك يمكن التنبؤ بها، بينما ينظر إلى الحالة كحدث مؤقت لحظي مثل الانفعالات التي يشعر بها الرياضي قبل المنافسة.

و ينظر إلى البعد الثاني: مدخل قياس الشخصية على أساس مقاييس أحادية السمة مقابل مقاييس متعددة السمة، هذا و تعتمد المقاييس أحادية السمة في بنائها على نظرية تكوين الشخصية من سمات أو خصائص و ليس أنماطا محددة و هي بهذا تعبر عن وجهة نظر معينة في بناء الشخصية، و هذا النوع من المقاييس يركز على سمة من سمات الشخصية كالانفعال، القلق، الثقة في النفس ... الخ ، أما المقاييس المتعددة السمات فإنها تعتمد في بنائها على قياس أكثر من سمة واحدة في وقت واحد و يضم عددا كبيرا من البنود أو العبارات، و يهدف إلى تقديم شامل للشخصية من جوانب متعددة.

❖ نظرية السمات مقابل النظرة الموقفية لدراسة الشخصية:

يذهب أصحاب نظرية السمات العامة إلى أن الشخصية تتألف من سمات عامة ثابتة ثابتا مطلقا، أي من استعدادات داخلية عامة مستقلة عن الظروف و المواقف الخارجية، فالشخص العدواني نلاحظ أنه عدواني في كل المواقف: في الملعب وفي عملة، أو مع أصدقائه... الخ بينما يرى أصحاب النظرية الموقفية أن الشخصية لا تتكون من سمات عامة و ثابتة ثابتا مطلقا أو نسبيا، بل من مجموعة من السمات أو العادات النوعية ، أي تتوقف على نوع الموقف، و بمعنى آخر أن سلوك الفرد مفيد بالموقف الذي يكون فيه و ليس سمات عامة ثابتة للفرد، و يبدو أن كلا من وجهتي النظر لا تحضيان بالاهتمام في المجال الرياضي كمدخل لدراسة السلوك الرياضي و إنما يجب أن يأخذ في الاعتبار تأثير كل من الشخص و الموقف أي التفاعل بين كل من العوامل الشخصية و العوامل الموقفية:

و من الأسئلة المطروحة في هذا المجال ما يلي:

➤ هل الأشخاص الذين يتميزون بانخفاض درجة القلق يكون أداؤهم أفضل من الأشخاص الذين يتميزون بارتفاع درجة القلق في كل من موقف المنافسة أو قبلها؟

إن القلق في هذا التساؤل يمثل أحد المتغيرات الشخصية بينما موقف المنافسة أو قبلها أو موقف التعاون يمثل العوامل الموقفية ، و على ضوء ذلك تكون النتائج أكثر دقة و تعبيراً من العلاقة بين متغيرات الشخصية المتمثل في ارتفاع أو انخفاض درجة القلق و كيف يتفاعل مع عوامل الموقف المتمثل في المنافسة ، قبلها أو في حالة التعاون.

النموذج التفاعلي بين الشخصية و الموقف لدراسة الشخصية

لعوامل المرتبطة بالسلوك الرياضي والتي تفسر كنتيجة لعوامل الشخصية مثل / القدرات البدنية و الحركية		
عوامل الشخصية	الموقف (البيئة)	التفاعل بين الشخصية و الموقف

• المراجع

- أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ط1 2004
- كامل أسامة راتب : علم النفس الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1995
- اسامة كالم راتب : علم النفس الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2007
- كامل أسامة راتب : تدريب المهارات النفسية ' دار الفكر العربي ، القاهرة 2000
- صالح الزعبي و ماجد الخياط : علم النفس الرياضي ' دار الولاية للنشر و التوزيع ، الأردن ، عمان ، ط1 ، 2012