



# الشخصية الرياضية

## الشخصية الرياضية

إن شخصية الإنسان هي أشبه بمنظومة مترابطة ببعضها مع بعض فهي تحتوي على العناصر الجسمية والنفسية والعقلية المتوارثة عبر الجينات أو التي يكتسبها الفرد من الحياة والمكونة لذات الإنسان ، فهي تتكون شيئاً فشيئاً منذ أن يكون الإنسان جنيناً في بطن أمه حتى يصل إلى سن الثامنة عشر ، إذ ان هذا السن يعد بمثابة نقطة التكوين الحقيقية لشخصية الإنسان الذي تظهر فيه معالم الشخصية كاملة وتبرز مختلف صفاتها وسماتها الحقيقية ، أما ما يكون في شخصية الإنسان فيما بعد سن الثامنة عشر فهي عبارة عن خبرات ومهارات وتجارب حياتية مكتسبة والتي تتغير معالمها تدريجياً حتى آخر العمر .

فالشخصية تحدد بعدة ملامح فهي تتميز بكونها متفردة ومكتسبة لكونها تمثل العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته ، فهي استعداد لنوع معين من السلوك الذي يظهر في كثير من المواقف فهذا الاستعداد يتكون من العادات والسمات والخصائص أو القيم والاتجاهات والدوافع ، وهي بهذا تعتبر بمثابة نظام متكامل من الاجهزة المتعددة التي تتفاعل وتتعاون معاً لأداء الوظائف الحيوية .

فتختلف العلماء في تعريف الشخصية فمنهم من عرّفه على أساس المظهر السلوك الخارجي أو على أساس المكونات الداخلية ومنهم من اكد على النظرة الاجتماعية فعرّفها لويس كامل على انها ( السلوك المميز للفرد ) ، وعرّفها احمد عزت راجح على انها ( النظام المتكامل من الصفات التي تميز الفرد عن غيره ) ، فهي التنظيم العقلي الكامل للإنسان عن مرحلة معينة من مراحل نموه فهي تتضمن كل النواحي النفسية والعقلية والمزاجية ومهارات الفرد وأخلاقه واتجاهاته التي كونها خلال حياته .

وقد عرف هولاندر Hollander الشخصية بأنها " المجموع الكلي لخصائص الفرد التي تجعله فريداً " .

ويعرف ( Gorden Alport ) الشخصية على أنها عبارة عن تنظيم ديناميكي للوظائف النفسية والفلسجية التي تقرر وتحدد مدى تكيف فرد معين للبيئة التي يعيش فيها ، والمقصود بالتنظيم هي أن الشخصية متكونة من سمات عديدة متداخلة بعضها البعض . أما الوظائف

النفسية فهي العادات والتقاليد والقيم وكل الدوافع المكتسبة وهي تطور نتيجة التعلم وزيادة الخبرة.

وللشخصية في المجال الرياضي الدور الكبير والتأثير البالغ على الفرد الرياضي لأن هناك العاب تتميز بسمات معينة وهناك العاب تعمل على تطوير سمات أخرى وتختلف السمات التي تتصف بها الألعاب الجماعية عن السمات التي تتصف بها الألعاب الفردية وكذلك تختلف سمات الألعاب الجماعية بين الألعاب التي تتصف بالاحتكاك مثل كرة السلة والقدم وبين الألعاب الجماعية التي لا يوجد بها احتكاك كالكرة الطائرة والبيسبول . لذلك وجب دراسة الشخصية في الرياضة في ضوء الهدفين التاليين :-

الهدف الأول :- تحديد تأثير الرياضة في تطوير أو تغيير الشخصية .

الهدف الثاني :- تحديد تأثير الشخصية في الأداء الرياضي .

### مكونات الشخصية

يرى بعض العلماء ان الشخصية في الاعماق بناء ثلاثي التكوين وكل مكون من هذه التكوين يتمتع بسمات خاصة وان المكونات الثلاثة تؤلف في النهاية وحدة متفاعلة ومتماسكة وهي الشخصية وهذه المكونات هي :-

١. **الهو The id** :- هو ذلك القسم الاول المبكر الذي يضم كل ما يحمله الطفل معه منذ الولادة من الاجيال السابقة ، فهو يحمل معه الغرائز التي من بينها غرائز اللذة الحياة والموت ، فيعمل تحت سيطرة ما يضمه منها وما هو موجود فيه لا يخضع لمبدأ الواقع أو مبادئ العلاقات المنطقية للأشياء بل يندفع بمبدأ اللذة الابتدائي . فهو لا شعوري إذ يمثل الطبيعة الابتدائية والحيوانية في الانسان .

٢. **الأنأ The ego** :- ينشأ ويتطور لان الطفل لا يستطيع إن يشبع دوافع الهو بالطريقة الابتدائية التي تخصها ، وعليه ان يواجه العالم الخارجي ويكتسب من بعض السمات وان كل الهو يعمل تبعاً لمبادئه الابتدائية الذاتية ، فإن الانأ يستطيع ان يميز بين حقيقة داخلية واقعية خارجية . فهو يخضع لمبدأ الواقع ويفكر تفكيراً واقعياً موضوعياً ومعقولاً يسعى إلى

ان يكون متمشياً مع الاوضاع الاجتماعية المقبولة . إذ يقوم الأنا بعملين اساسيين في نفس الوقت احدهما القيام بحماية الشخصية من الاخطار التي تهددها في العالم الخارجي من خلال السيطرة على الغرائز وضبطها لان اشباعها بالطريقة الابتدائية المرتبطة معه يمكن ان تؤدي إلى خطر على الشخص والثاني يوفر نشر للتوتر الداخلي واستخدامه في سبيل اشباع الغرائز التي يحملها هو .

٣. الأنا الأعلى **The super ego** :- وهو الحاضن للقيم والمثل الاجتماعية والدينية التي ربي الطفل عليها في بيته ومدرسته ومجتمعه ، فهو يمثل الضمير المحاسب ، فيتجه نحو الكمال بدلاً من اللذة ، ولهذا فان للأنا الأعلى مظهران ( الضمير والأنا المثالي ) يمثل الأول الحاكم بينما الثاني القيم .

إن الانا هو الذي يوجه وينظم عمليات التكيف الشخصية مع البيئة كما ينظم ويضبط الدوافع التي تدفع بالشخص الى العمل ويسعى جاهداً الى الوصول بالشخصية الى الاهداف المرسومة التي يقبلها الواقع ، والمبدأ في كل ذلك هو الواقع الا انه يكون مقيد في هذه العمليات بما ينطوي عليه الهو من حاجات ، وما يصدر عن الانا الاعلى من اوامر ونواهي وتوجيهات ، فإذا عجز عن تأدية مهمته والتوفيق بين ما يتطلبه العالم الخارجي وما يتطلبه الهو وما يمليه الانا الاعلى كان في حالة من الصراع يحدث احياناً ان يقوده الى ضغوط النفسية .

### العوامل الاساسية التي تساهم في تكوين الشخصية

توجد الكثير من النظريات التي تحدد شخصية الإنسان ولكنها وإن اختلفت في ظاهرها تتفق علي عوامل أساسية في تكوين الشخصية وهي :-

١. **النواحي الجسمية** :- التي تؤثر في الحالة النفسية وبالأخص في الناحية الانفعالية والمزاجية إذ تعتمد في أساسها على التركيب الكيميائي والدموي ومن أهم النواحي الجسمية التي يظهر لها أثر واضح في تكوين الشخصية هي :-

\* بنية الجسم من حيث النمو والنضج .

\* حالة الجهاز العصبي .

\* حالة الغدد الصماء .

\* المظاهر الحركية .

\* العاهات والأمراض الجسمية .

٢. **النواحي العقلية** :- وتنقسم إلى العمليات والقدرات العقلية ، فالعمليات العقلية هي كل ما يتصل بالإحساس والإدراك والتصور والتخيل والقدرة علي التفكير والتعلم أي كل العمليات التي يقوم بها العقل لتكوين الخبرات المعرفية ، أما القدرات العقلية فهي الاستعدادات التي يزود بها الفرد وتساعده على اكتساب الخبرة مثل الذكاء .

ج. **النواحي المزاجية** :- ويقصد بالنواحي المزاجية الاستعدادات الثابتة نسبياً المبنية على ما لدى الشخص من الطاقة الانفعالية مثل الحالات الوجدانية والطباع والمشاعر والانفعالات من حيث سرعة استثارته أو بطئها وقوتها أو ضعفها ، والدوافع الغريزية تعتبر هي أبرز نواحي الشخصية ويعتقد بعض علماء النفس إن الشخصية ما هي إلا نواحي مزاجية فقط .

د. **النواحي الخلقية** :- ويقصد بها العادات والميول وأساليب السلوك المكتسبة وتتكون الصفات الخلقية لدي الفرد نتيجة ما يمتصه من البيئة الخارجية التي تحيط به سواء عن طريق المنزل أو المدرسة أو المجتمع وهي أكثر مكونات الشخصية قابلية للتغير والتطور .

هـ. **النواحي البيئية** :- يقصد بالبيئة جميع العوامل الخارجية التي تؤثر في الشخص من بدء نموه سواء كان ذلك متصلاً بعوامل طبيعية أو اجتماعية مثل العادات والنظم التربوية والظروف الأسرية والمدرسية ويمكن تلخيص هذه الأشياء في أربعة عوامل هي :-

\* الحالة الاقتصادية للأسرة .

\* وجود الإباء ومدى علاقتهم بالأبناء .

\* مدى صلاحية المنزل للتربية وما يقدمه الإباء للأبناء من وسائل تعليمية .

\* الحياة المدرسية والعلاقة بالمدرسين .

ومن العوامل البيئية التي تؤثر في تكوين شخصية الفرد ما يلي :-

١. اثر البيئة المنزلية في تكوين الشخصية :- إذ ان الجو الاسري هو الداعم الاول للشخصية وتعمل العلاقات التي تسود الاسرة على تطبيع الطفل وتنشئة الخصائص والسمات والمعايير الاجتماعية السائدة في الاسرة ، فالأسرة هي وحدة اجتماعية مستقلة انما تشتق ثقافتها من القيم والعادات والتقاليد وأنماط السلوك بشكل عام من خلال علاقتها بالمجتمع الخارجي .

٢. اثر المدرسة في تكوين شخصية التلميذ :- تعد المدرسة هي البيئة الثانية التي يواصل فيها الطفل نموه وإعداده لحياة المستقبل وتعمل على بناء شخصيته وتهذيبها بما تهيئه من نواحي النشاط والتدريب والتعليم والتعامل وع الاخرين والتكيف الاجتماعي .

٣. تأثير البيئة الاجتماعية السائدة في تشكيل الشخصية :- تؤثر البيئة في تكوين الشخصية فالموقع الجغرافي للمكان الذي ينشئ فيها الفرد والحرفة والصناعات التي يتطلب من الفرد لتعلمها وإتقانها فساكن القرى يختلفون المدن وساكن البلاد الصناعاته يختلفون عن ساكن البلاد التجارية والذين يعيشون على الصيد يختلفون عن الذين يعيشون على الزراعة والرعي ، إضافة الى النظم الاجتماعية كالدين واللغة والنظم السياسية والاقتصادية والمعايير الخلقية والاجتماعية السائدة في كل مجتمع وأنواع الثقافات ودرجة التعلم وما يتبعه من التمسك بالخرافات والعادات غير الحميدة او التصرف في الامور بناء على اسس علمية ودراسات صحيحة .

## السمات الشخصية

تمثل السمات جانب مهم من خصائص الشخصية التي تتميز بثبات نسبي ، إذ يمكن إن تكون السمة جسمية أو معرفية أو انفعالية يمكن تقسيمها الى :-

١. السمات السلوكية :- هي الاستجابات للميزات بطريقة معينة في المواقف المتشابهة أو ذات العلاقة بعضها ببعض .

٢. السمات الفسيولوجية :- من أشهرها السمات الكيميائية التي قادت العلماء الى ربط الشخصية بافرزات الغدد وأقدم هذه النظريات هي التي وضعها ابيقراط وأشار فيها الى ارتباط الصفات المزاجية بسوائل الجسم .

وقد اختلف العلماء في تقسيم السمات فقد قسمها العالم البورت الى :-

١. السمات الرئيسية :- هي تلك السمات التي تبلغ من السيادة على جميع النشاطات للفرد إذ تخضع لتأثيرها جميع النشاطات القليلة فهي لا يمكن ان تظل مختفية طويلاً فالفرد يعرف انه قد يصبح مشهوراً بها .

٢. السمات الثانوية :- هي التي اقل وضوحاً وقل عمومية وقل ثبات في الادوار الذي تلعبه من السمات الرئيسية .

أما العالم كاتل فقد قسم السمات الى ثلاث انواع هي :-

١. السمات المعرفية :- التي تشمل القدرات وطريقة الاستجابة المختلفة .

٢. السمات الدينامية :- التي تشمل الافعال السلوكية التي لها علاقة بالاتجاهات العقلية أو بالدافعية والميول .

٣. السمات المزاجية :- التي يعني بها مزاجية الفرد فقد يتسم الفرد بالبطء أو السرعة أو الحركة أو الجرأة إلى غيرها من السمات المزاجية .

## الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي

يعتقد بعض الباحثين المهتمين بدراسة الشخصية في المجال الرياضي ان التفوق في رياضة معينة مرهون الى حد كبير بمدى ملاءمة السمات الشخصية للفرد بطبيعة المتطلبات والخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة فالسمات النفسية للرياضات الفردية تختلف عن الرياضات الجماعية فمثلاً يتميز لاعب التنس بدرجة مرتفعة من السمات النفسية مثل السيطرة وتحمل المسئولية .... الخ ، وفي المقابل نتوقع انخفاض سمات مثل الانبساطية أو الاجتماعية بالنسبة له .

وان اغلب البحوث التي اهتمت بدراسة الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي وجهت اهتمامها بالإجابة على التساؤلات التالية :-

- \* هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين ؟
- \* هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لاختلاف نوع الرياضة ؟
- \* هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لمستوى المهارة ؟
- \* هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين ؟

اظهرت البحوث وجود فروق بين الرياضيين وغير الرياضيين والاختلافات ظهرت في السمات التالية :-

١. الثقة بالنفس .
٢. المنافسة .
٣. انخفاض القلق .
٤. الانبساط .
٥. الاستقرار الانفعالي .

ان التسليم الجدي لهذه الفروق توغز سببه الى بداية الحياة الرياضية لدى الرياضي فمثلاً ان بعض الالعاب الرياضية تتطلب اختبار لاعب بعمر صغير جداً حسب ما يمتلكه من موهبة وقدرات وقابليات بدنية ، هنا يدخل دور المدرب وأثره الكبير في تكوين الشخصية



الرياضية وصلها من خلال التدريب والمنافسات اضافة الى تأثير المحيط . وهناك وجهات نظر تؤيد بان الافراد يمتلكون سمات شخصية معينة تجذبهم نحو ممارسة الرياضة وهذا يحدث خاصة للنشئ في مرحلة التكوين والنمو .

### \* هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لاختلاف نوع الرياضة ؟

ان الدراسات التي اجريت على بعض الالعاب اظهرت وجود اختلافات بين لاعب الجمباز ولاعب القدم ، إذ أظهرت الدراسات بأن سمه القلق توجد أكثر في الالعاب الفردية منها في الجماعية وان صفة العدوانية عند الملاكمين تتميز عن غيرهم من الرياضيين وان للموقع في الالعاب تأثير في شخصية الرياضي .

والاختلاف في وجهات النظر يعود الى عاملين مهمين في هذه الفروق :

١. اهمية تصنيف الانشطة الرياضية تبعاً لأساس نظري ومنطقي .
٢. أهمية تطوير أدوات القياس النفسي لدى الرياضيين مع التركيز على المقاييس والنوعية التي تلائم الموقف الرياضي .

وتبعاً لهذين العاملين هناك عدة تصنيفات للحركات ومن هذه التصنيفات :-

١. الانشطة الرياضية الفردية مقابل الانشطة الرياضية الجماعية .
٢. الانشطة الرياضية ذات الاحتكاك المباشر مقابل الانشطة الرياضية المتوازنة .
٣. الانشطة الرياضية ذات زمن الاداء لفترات طويلة مقابل زمن الاداء لفترات قصيرة .

### \* هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لمستوى المهارة ؟

لقد توصل بعض العلماء بأن هناك بعض السمات تتأثر بالأداء الرياضي مثل العالم (كوي) بأن ( الانبساطية - السيطرة - الثقة بالنفس - المنافسة - انخفاض القلق - تحمل الألم) تتأثر جراء الاداء الرياضي الجيد وغير الجيد . وان العالم (هاردمان) توصل الى ان

(انخفاض القلق - الاستقلالية - الانبساطية - الذكاء) ، ايضاً تتأثر بالأداء الرياضي . وهناك

العديد من الدراسات العربية والأجنبية ولا يوجد اتفاق بهذا الخصوص بسبب :-

١. اختلاف البيئة .
٢. اختلاف طرق اختيار العينة ونوعيتها .
٣. اختلاف ادوات القياس .
٤. اختلاف اساليب المعالجة الاحصائية لكل دراسة .

### تنمية السمات الشخصية من خلال النشاط الرياضي

من خلال النشاط الرياضي نسعى دائماً الى تنمية بعض السمات الشخصية مثلاً ، الشجاعة والثقة بالنفس وروح التعاون وصفة القيادة للحد من بعض التصرفات وهذا ما نلاحظه من فعالية الشخص الرياضي عن غير الرياضي في اي مكان او اي نشاط اجتماعي وبدل واضحاً من خلال التفاعل الاجتماعي . اضافة الى ذلك نجد ان التخصص في نوع معين من الرياضة ايضاً يرتبط بسمات شخصية تميز الرياضيين الذين يمارسون الالعاب المختلفة ، فان اي نوع من الرياضة يتطلب سمات معينة اضافة الى متطلبات الرياضة بشكل عام .

لذلك يجب التركيز على الجوانب النفسية اضافة الى القابليات والمواهب ونعطي مثلاً على السمة النفسية بالنسبة للرياضيين في نوع اللعبة . ان السمات التي تميز لاعب كرة القدم هي الهدوء والحذاقة والإيثار ونكران الذات . أما السمات التي تميز الرياضي الذي يمارس رياضة التجديف فهي الايقاع والمطاولة وشدة التوتر النفسي .

نحن عندما نتكلم عن الشخص الرياضي بشكل عام يمكن ان نتوقع بعض السمات الايجابية والرياضي يجب ان يكون : قوياً وخفيف الحركة وجلداً ومتواضعاً وعلمياً ولطيفاً ومجاملأ واجتماعياً وطبيعياً وشجاعاً ويلتزم بواجباته ويعتمد على نفسه .

ايضاً هناك اختلاف في الصفات الشخصية بين الرياضيين في لعبة معينة في دولة ما مع الرياضيين في نفس اللعبة ولكن بدولة اخرى .

### اهمية الرياضة المدرسية في تطوير الشخصية

توجد علاقة بين السمات الشخصية ونوع النشاط الرياضي وان من خلال ممارسة النشاط الرياضي لفترة طويلة يمكن ان نتوقع نمو بعض السمات الشخصية والتي تتطلبها تلك الفعالية ، علماً ان هناك فرق بين رياضيي المستويات العالية والطالب الذي يمارس درس التربية الرياضية ، حيث ان تركيز الرياضيين في المستويات العالية بكل الطاقة المتاحة للاعب والانتباه وأوقات الفراغ لهذه الفعالية .

اما في درس التربية الرياضية فإن تعدد الانشطة هي الصفة التي يتصف بها الفرد ، فإن الانسان الذي نطمح اليه كي يستطيع ان يواجه الصعاب وطبيعة الواجبات في بناء وتطوير المجتمع يحتاج الى صحة نفسية ومزاج ايجابي . وبذلك نؤكد على السمات الاتية من خلال  
الدرس :-

- النظام .
- النشاط .
- الشجاعة .
- احساس قوي لأداء الواجب .
- الثقة بالنفس .

-التكيف للمواقف المختلفة .

-تنمية روح الجماعة .

-تنمية روح التضحية وبذل الجهد من اجل الشجاعة .

تأكيد المدرسين دائماً بان درس التربية الرياضية يعود الطالب على النظام لذلك يجب ان يحتوي درس الحد الادنى من النظام لأنه ينمي هذه السمة دون تحويل درس التربية الرياضية الى درس عسكري أو تخصص منفرد لتدريس درس التدريب العسكري .

ان درس التربية الرياضية يجب ان يكون ملئاً بالحيوية ، اذ ان الكسل مع درس التربية الرياضية لا يتلاءمان فان المنافسة في الدرس تخلق جو يبعث النشاط في النفوس . وان ممارسة النشاط بشكل جدي يؤدي الى الاحساس القوي لأداء الواجب وهذا يبعث السرور في نفوس الطلبة ويقوي الثقة بالنفس .

ان طبيعة درس التربية الرياضية من خلال مزاولة الانشطة في الدرس وعلى شكل فرق ينمي روح الجماعة وان التصرف ضمن هذه المجموعة والفريق يتعود على التصرف بحكمة ورغبته وان يعمل على تحقيق اهداف المجموعة وان يساندها وان يدافع عن مجموعته ويضحي من اجلها . ان درس التربية الرياضية من خلال خبرات النجاح يهيئ اجواء صحية نفسية اضافية الى تنمية اللياقة البدنية والقابلية الحركية .