

جامعة العربي بن مهيدى "أم البوافق"
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مستوى: الأولى ليسانس.

محاضرة بعنوان:

الشخصية الرياضية

إعداد:

د. بن يوسف وليد

السنة الجامعية 2025/2026

- الشخصية الرياضية -

- 1- مفهوم الشخصية
- 2- السمات الشخصية
- 3- أنواع السمات الشخصية
- 4- مكونات الشخصية
- 5- خصائص الشخصية
- 6- عوامل بناء الشخصية
- 7- شروط تنمية الشخصية
- 8- الشخصية الرياضية
- 9- الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي

تمهيد:

تُعد الشخصية من المفاهيم الأساسية التي حظيت باهتمام كبير في علم النفس بصفة عامة، وفي علم النفس الرياضي بصفة خاصة، لما لها من دور بارز في تفسير السلوك الإنساني وفهم الفروق الفردية بين الأفراد. وفي المجال الرياضي، لا يقتصر التقوّق والإنجاز على القدرات البدنية والمهارية فقط، بل يتأثر بدرجة كبيرة بالخصائص النفسية التي تميّز شخصية الرياضي، مثل الثقة بالنفس، الدافعية، التحكم الانفعالي، والقدرة على مواجهة الضغوط التنافسية. ومن هنا برزت أهمية دراسة الشخصية الرياضية كعامل حاسم في توجيه السلوك الرياضي وتحقيق الأداء الأمثل.

إن فهم شخصية الرياضي يساعد المدربين والأخصائيين النفسيين على اختيار الأساليب التدريبية المناسبة، وبناء برامج إعداد نفسي فعالة، كما يسهم في التنبؤ بسلوك الرياضي أثناء التدريب والمنافسة. وقد أظهرت العديد من الدراسات أن السمات الشخصية تلعب دوراً مهماً في تحديد مستوى الأداء، وطريقة التفاعل مع المنافسين، والاستجابة للنجاح والفشل.

1- مفهوم الشخصية

الشخصية من المفاهيم التي استحوذت على تفكير العديد من العلماء والباحثين في دراساتهم وبحوثهم ومؤلفاتهم، من أجل التعرف على مفهوم الشخصية كان لابد من معرفة مفهوم هذا المصطلح من حيث اللغة، إذ أنها كلمة مشتقة من "الفعل (شخص) وشخص الشيء يعني بأنه كان وظهر بعد أن كان غائباً"، وفي اللغة الانكليزية تعني "personality" مشتقة من الأصل اللاتيني persona وتعني القناع الذي كان يلبسه الممثل في العصور القديمة حيث يقوم بتمثيل دور أو يريد الظهور بمظهر معين أمام الناس فيما يتعلق بما يريد أن يقوله أو يفعله"، ومن حيث المفهوم العام فإن الشخصية تعني "الأسلوب العام لسلوك الفرد كما يظهر في عاداته التفكيرية وتغيراته واتجاهاته وميوله وطريقة سلوكه وفلسفته الشخصية في الحياة"، وأشارت إحدى الدراسات على أن "الشخصية هي نظام متعدد ومتراوطي الجوانب تكمن في الشخص، وكذلك هي مجموعة من المؤهلات والخبرات الماضية التي ينفرد بها الشخص".

أما في العلوم الإنسانية فإن مفهوم الشخصية يتحدد في ثلاثة منظومات أساسية:
منظومة الشخص: ويقصد بها السمات المميزة للإنسان كعضوية بيولوجية مسؤولة أخلاقياً وقانونياً واجتماعياً.
المنظومة النفسية: والمقصود بها النظر إلى الإنسان كحياة نفسية تنموا وتتغير بناء على معطيات ذاتية وموضوعية، وما يتربّع عن تراكم تجارب وخبرات تتعكس على سلوكيات الإنسان وحياته الإنسانية.
المنظومة الاجتماعية الثقافية: ويقصد بها النظر إلى الإنسان في تفاعله مع محیطه الاجتماعي: المؤسسات - الآليات - الأنظمة الاجتماعية... وغيرها.

إن هذا التنوع والاختلاف في تحديد المعنى الدلالي لمفهوم الشخصية يؤكد الطبيعة الإشكالية لحقيقة الشخصية.

2- السمات الشخصية:

من خلال ما ورد من مفهوم السمات ومفهوم الشخصية يمكن الاستدلال عن المفهوم الخاص للسمات الشخصية، إذ أشار (نزار الطالب وكامل لويس) على أن السمات الشخصية "انعكاس للاتساق النسيجي للسلوك بالنسبة للعديد من المواقف"، وكذلك هي استعداد أو ميل ثابت إلى نوع معين من السلوك وأشارت إحدى الدراسات إلى السمات الشخصية من خلال ربطها بالألعاب الرياضية، من حيث أن لكل لعبة رياضية تختلف عن الأخرى من حيث الأجهزة والأدوات والمهارات، فهو في نفس الحال في السمات الشخصية، فعندما نشاهد قاعة رياضية تحتوي على جهاز العقلة والحلق والمتوازي فنقول هنا تمارس لعبة الجمباز وعندما نشاهد قفازات وحلبة نقول هنا تمارس لعبة الملاكمة وهكذا الحال لباقي الألعاب وعندما فإن سمة هذه الألعاب هي ما تحتويها هذه الألعاب من أجهزة ومهارات خاصة بها، وكذلك الحال عند إرسال رسالة إلى بلد معين لابد من وجود طابع بريدي وظرف فالطابع هي سمة البلد لأن لكل بلد لها طابع يميزها والظرف هو الذي يحمل محتوى الرسالة ليحمل السمة.

3- أنواع السمات الشخصية:

بما أن لكل شخص سمة تميزه عن غيره وتتوقف على عدة عوامل وراثية وجسمية متعلقة بالجهاز العصبي مثلما تتوقف على عوامل البيئة والتعلم وتعتمد على قوة الترابط بين عامل وأخر، فإنه لابد من تحديد أنواع السمات الشخصية حسب هذه العوامل وكما يلي:-

- 1- سمات معرفية:- (الذكاء، المعرفة العامة، القدرات الحركية).
- 2- سمات وجدانية وانفعالية (الحالة المزاجية، الاستقرار الانفعالي).
- 3- سمات واقعية:- (الرغبات، الميل، الاتجاهات والعواطف).
- 4- سمات اجتماعية (الحساسية للمشكلات الاجتماعية، الاشتراك في النشاط الاجتماعي).

4- مكونات الشخصية:-

بما أن ممارسة الألعاب الرياضية تعد فرصة تقويم وتطوير السمات الشخصية للرياضي من خلال تفاعل الرياضي مع البيئة المحيطة له وضمن مختلف مراحل النمو ومراحل التدريب فأنها بالتأكيد تكون مخزننة في شخصية الفرد ولذلك فإن للشخصية مكونات هي:

1-ألهو: وهو منبع الطاقة الحيوية النفسية التي يولد الفرد بها، وهو يحتوي على ما هو ثابت في تركيب الجسم، يتضمن الغرائز والدوافع الفطرية الجنسية والعدوانية، وهو الصورة التي يتناولها المجتمع بالتهذيب، وهو بعيد عن المعاير الاجتماعية لا يعرف شيء عن المنطق ويسطير على نشاطه مبدأ اللذة والألم، أي أنه يندفع إلى إشباع دوافعه اندفاعاً عاجلاً في أية صورة وبأي ثمن دون أي اعتبار للنتائج.

2-الآنا: هي شعورية وتعد حلقة اتصال بين حياة الواقع واللاشعور وهي منطقة خلقية تهتم بالمعايير الاجتماعية، وتختضع لميدان الواقع، والآن تكون تدريجياً من تفاعل الفرد مع البيئة، وعادة تؤجل الآنا إشباع الدوافع أو تعتبرها طريقها الفطري إلى طريق مقبول اجتماعياً وتتعرض في ذلك لعوامل ثلاثة كل منها في غاية القوة، وهي عالم الواقع بقوانينه ومعاييره أو إلحاح النزعات الغريزية، والآن الأعلى.

3-الآن الأعلى: هو مخزون المثاليات والأخلاقيات والضمير والمعايير الأخلاقية وهو شعوري إلى حد كبير، وينمو مع نمو الفرد، ويتأثر في نموه بالوالدين والشخصيات المحبوبة، ويعتدل ويتطور مع زيادة ثقافة الفرد وخبرته.

وخلاصة لما ورد أشار أحد المصادر على أنه "الآن هو الذي يوجه وينظم عمليات تكيف الشخصية مع البيئة، كما ينظم ويضبط الدوافع التي تدفع بالشخص إلى العمل، ويسعى جاهداً الوصول بالشخصية إلى الأهداف المرسومة التي يقبلها الواقع، والمبدأ في كل ذلك هو الواقع، إلا أنه مقيد في هذه العمليات بما يتطاول عليه ألهو من حاجات أو ما يصدر من الآنا الأعلى من أوامر ونواهي وتوجيهات، فإذا عجز عن تأدية مهمته والتوفيق بين ما يطلبه العالم الخارجي ألهو وما يملئه الآنا الأعلى كان في حالة صراع يحدث أحياناً أن يقوده إلى ضغوط نفسية".

5- خصائص الشخصية:-

- هناك خصائص تميز الفرد عن غيره، فلشخصية الفرد خصائص أيضا وهي:
- الافتراضية:** أن الشخصية مكون افتراضي يتم التعرف عليها من خلال السلوك الذي يمكن ملاحظته وقياسه.
 - التفرد:** تتميز الشخصية بالتفرد، حيث تختلف من شخص لآخر.
 - التكامل:** الشخصية هي نظام متكامل من الجوانب البدنية والمعرفية والانفعالية للفرد.
 - الдинاميكية:** الشخصية غير ثابتة بين الفرد من جهة والبيئة الثقافية من جهة أخرى.
 - الاستعداد للسلوك:** الشخصية هي تنظيم مستعد لأنماط معينة في السلوك.
 - الزمنية:** ترتبط الشخصية بالزمن حيث لها ماضي وحاضر ومستقبل.

6- عوامل بناء الشخصية:-

يتكون البناء العام للشخصية من خلال مجموعة عوامل هامة ورئيسة تتفاعل مع بعضها البعض وهذه العوامل:

- الوراثة - النضج
 - أساليب التنشئة الاجتماعية في مراحل الطفولة
 - التعلم لكافة الخبرات البيئية كطرق التعامل مع المواقف والأدوار الاجتماعية، وتعلم نماذج لمواجهة مواقف محددة.
 - عملية إدراك المواقف البيئية المحيطة.
 - القيم والعادات والتقاليد والمبادئ التي تسود في المجتمعات (ثقافة المجتمعات).
- ويمكن تصنيف العوامل المكونة للشخصية إلى ثلاثة عوامل وهي:
- 6-1- العوامل الجسمية: وهي كل ما يتعلق بنمو جسم الإنسان عموماً وحالته الصحية العامة، كما تميز في هذه المجموعة الرئيسية من العوامل بين سنتين:
- السمة العامة للحالة الجسمية: مثل النمو الجسيمي الطبيعي العام، الصحة العامة، المقاومة ضد الأمراض.
 - السمة الخاصة لجسم الإنسان: مثل أن يكون مميزاً بالطول أو القصر، البدانة أو النحافة، تميزه بعاهة من العاهات نقص ظاهر أو خفي.
- 6-2- العوامل النفسية: وهي ما يصطلاح عليها الباحثون النفسيون بالتكوين النفسي، وظواهرها في الواقع تشكل لب دراسة العلوم النفسية.
- 6-3- العوامل الاجتماعية: ونقصد بها تلك التي تتوقف على البيئة التي يعيش فيها الإنسان.
- ## 7- شروط تنمية الشخصية:

- 7-1- الهدف الأسمى: ونقصد بذلك الهدف الأعلى الذي يسمى فوق المصالح المادية والغايات الدنيوية، ولا يواجه الإنسان مشكلة في تحديد الهدف الأكبر في وجوده، ولكن المشكلة تكمن في الغرق في تفاصيل الحياة وتعقيدياتها، وبالتالي يصبح إحساسنا وشعورنا للهدف ضعيفاً رتيباً، مما يجعل توليه للطاقة التغييرية لا تصل إلى المستوى المجدى لتنمية الذات.

7-2- المسؤولية: حين يشعر الإنسان بجسامته الأمانة المنوطة به، تنفتح له آفاق لا حدود لها للمبادرة للقيام بشيء ما، لذا يجب أن يضع نصب عينيه اللحظة التي سيقف فيها بين يدي الله فيسأله عما كان منه، إن علينا أن نؤمن أن التقدم الذي نراه اليوم في كثير من الناس ما هو إلا وليد تبدل الإحساس بالمسؤولية عن أي شيء.

7-3- الإرادة: وهي شرط لكل تغيير، بل وشرط لكل ثبات واستقامة، وفي هذا السياق فإن الرياضي يعطينا نموذجاً رائعاً في إرادة الاستمرار، فهو يتدرّب لاكتساب اللياقة البدنية والممارسة والخططية... وغيرها، وهكذا فإن تربية الشخصية ما هي إلا استمرار في اكتساب عادات جديدة حميدة.

7-4- التغيير: يظن كثير من الناس أن وضعه الحالي جيد ومقبول أو أنه ليس الأسوأ على كل حال، وبعضهم يعتقد أن ظروفه سيئة وإمكاناته محدودة، ولذلك فإن ما هو فيه لا يمكن تغييره، وحين يتطلع إلى التفوق على ذاته والتغلب على المشكلات من أمامه سوف يجد أن إمكانات التحسين أمامه مفتوحة مهما كانت ظروفه.

8- نظريات تفسير الشخصية الرياضية

8-1- النظرية التحليلية (التحليل النفسي)

ترجع هذه النظرية إلى **سيغموند فرويد**، وترى أن الشخصية تتكون من ثلاثة مكونات :

الهو (Id) ، الأنـا (Ego) ، والأنـا الأعلى (Super Ego).

وتقترض أن السلوك الإنساني - بما فيه السلوك الرياضي - تحركه دوافع لاشورية وصراعات داخلية.

في المجال الرياضي:

تفسر هذه النظرية سلوك بعض الرياضيين العدوانى أو القلق الزائد أثناء المنافسة على أنه نتيجة صراعات نفسية داخلية أو خبرات سابقة غير محلولة. كما تفسر الخوف من الفشل أو الانسحاب من المنافسات كنتيجة للضغط النفسي اللاشعوري.

النقد:

تركز على الجانب اللاشعوري وتحمل العوامل الاجتماعية والتربوية المباشرة في التدريب الرياضي.

8-2- النظرية السلوكية:

ترى النظرية السلوكية (سكنر - واطسون) أن الشخصية هي مجموعة من السلوكيات المكتسبة من خلال التعلم والتجربة، ولا تهتم بالعمليات الداخلية غير القابلة لللحظة.

في المجال الرياضي:

تُسر الشخصية الرياضية على أنها ناتج التكرار، التعزيز، والعقاب أثناء التدريب. فالرياضي المنضبط والمثابر هو نتيجة أسلوب تدريبي قائم على التعزيز الإيجابي، بينما السلوك السلبي قد يكون ناتجاً عن أساليب تدريب غير مناسب.

أهميةها الرياضية:

تُستخدم في بناء البرامج التدريبية القائمة على التشجيع، المكافآت، والعقوبات المنظمة.

8-3- نظرية السمات:

ترى هذه النظرية أن الشخصية تتكون من سمات ثابتة نسبياً تميز الفرد عن غيره، مثل الثقة بالنفس، الانبساط، العدوانية، والقلق.

في المجال الرياضي:

تُستخدم لتقسيم الفروق الفردية بين الرياضيين، حيث يمتلك بعضهم سمات تساعد على التفوق الرياضي مثل الصلابة النفسية والتحكم الانفعالي، بينما يعني آخرون من سمات تعيق الأداء كارتفاع القلق.

تطبيقاتها:

- تصنيف الرياضيين
- اختيار الرياضيين حسب متطلبات اللعبة
- التنبؤ بالأداء الرياضي

8-4-النظرية الإنسانية

يرتبط هذا الاتجاه بـ ماسلو وروجرز، ويركز على الإنسان ككائن إيجابي يسعى إلى تحقيق الذات والنمو النفسي.

في المجال الرياضي:

ترى هذه النظرية أن الرياضي يسعى لتحقيق إمكاناته الكاملة من خلال الرياضة، وأن الأداء الجيد يتحقق عندما يشعر الرياضي بالأمان النفسي، القبول، والتقدير.

أهميتها:

تؤكد على دور المدرب في خلق مناخ نفسي إيجابي قائم على الاحترام، الدعم، وتشجيع المبادرة.

8-5- النظرية المعرفية

تركتز على العمليات العقلية مثل التفكير، الإدراك، التوقعات، واتخاذ القرار.

في المجال الرياضي:

تفسر هذه النظرية الأداء الرياضي من خلال أفكار الرياضي ومعتقداته حول نفسه والمنافسة. فالرياضي الواثق من نفسه والمفكر إيجابياً يحقق أداءً أفضل من الرياضي الذي يسيطر عليه التفكير السلبي.

تطبيقاتها:

- التدريب على الحديث الذاتي
- إعادة البناء المعرفي
- التحكم في القلق والانفعالات

8-6- النظرية الاجتماعية-المعرفية:

يرتبط هذا الاتجاه بـ باندورا، ويرى أن الشخصية تتشكل نتيجة تفاعل الفرد مع بيئته، وأن السلوك ناتج عن التفاعل بين العوامل الشخصية والبيئية والسلوكية.

في المجال الرياضي:

تُبرز أهمية النمذجة (تقليد الأبطال الرياضيين)، التعلم باللحظة، وتأثير الجماعة والمدرب في تشكيل شخصية الرياضي

8-7- نظرية التفاعل (الشخص-الموقف)

ترى هذه النظرية أن السلوك الرياضي هو نتيجة تفاعل سمات الشخصية مع الموقف التنافسي، وليس الشخصية وحدها.

في المجال الرياضي:

قد يظهر الرياضي هادئاً في التدريب لكنه يصبح عصبياً في المنافسة، مما يدل على تأثير الموقف التنافسي في إظهار سمات الشخصية.

8- الشخصية الرياضية:

إن ممارسة الألعاب الرياضية تساعده في تنشيط وظائف الجسم والعمليات العصبية مثل الإدراك والانتباه والتفكير والتصور مع تعزيز الثقة بالنفس والرضا عند الفوز وضبط النفس عند الخسارة مع التأكيد على التواضع لكي لا يفقد محببة ومشجعة وتؤكد ممارسة الألعاب الرياضية أيضاً على إخلاص اللاعب لمدربه وتنمية العلاقات الاجتماعية مع من حوله من اللاعبين والإداريين ومع أفراد عائلة وتجعل من الفرد رياضياً طموحاً في تحقيق الأفضل وتساعده على معرفة ذاته ويدرك المواقف ويتخذ القرارات وملماً بالواجبات وملماً بالمعرفات الرياضية، وبذلك فان الشخصية الرياضية مميزة بالأداء الحركي والعلاقات الاجتماعية والافتتاح الذهني، وعلى حسن التصرف وعلى الروح المعنوية التي يتميز فيها الرياضيين في ممارسة الألعاب.

ومن بين أهم السمات الشخصية للرياضيين نجد:

- الحافز - العدوانية - التصميم - القيادة - الميل للشعور بالذنب - الثقة بالنفس - الضبط الانفعالي - يقطة الضمير -
الصرامة العقلية - الثقة بالآخرين - القابلية للتدريب .

9- الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي:

يعتقد بعض الباحثين المتهتمين بدراسة الشخصية في المجال الرياضي أن التفوق في رياضة معينة مرهون بمدى ملاءمة السمات الشخصية لفرد بطبعه المتطلبات والخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة.

وتضرب مثلاً لذلك: عندما نحلل طبيعة الخصائص النفسية لرياضة مثل التنس، فإنها رياضة فردية تعتمد على الأداء الفردي، ولا تعلق أهمية كبيرة على تضافر الجهد أو التعاون مع آخرين مثل رياضات أخرى جماعية ككرة القدم السلة... كذلك فإن نتائج المباراة تمثل مسؤولية فردية يتحملها اللاعب بشكل محدد، بينما تتوزع مسؤولية نتيجة المباراة بين أفراد عديدين في الرياضات الجماعية.

ويمكن على ضوء هذا التحليل المبدئي لخصائص هذه الرياضة أن تتوقع أهمية تميز لاعب التنس بدرجة مرتفعة على سمات نفسية مثل السيطرة وتحمل المسؤولية... إلخ، وفي المقابل تتوقع انخفاض سمات مثل الانبساطية أو الاجتماعية بالنسبة له

أهم عناصر الشخصية الرياضية

1 - الدافعية (Motivation)

تُعد الدافعية من أهم عناصر الشخصية الرياضية، إذ تمثل القوة الداخلية التي تدفع الرياضي إلى التدريب والمثابرة وتحقيق الإنجاز. وتنقسم إلى دافعية داخلية نابعة من حب الرياضة والمتاعة، ودافعية خارجية ترتبط بالمكافآت والنتائج. وكلما كانت الدافعية قوية ومتوازنة، كان الرياضي أكثر التزاماً وقدرة على تحمل الضغوط.

2 - الثقة بالنفس

تعكس الثقة بالنفس اعتقاد الرياضي بقدراته على الأداء الجيد وتحقيق النجاح. وتُعد عنصراً حاسماً في المنافسات، حيث تؤثر مباشرة في اتخاذ القرار، التحكم الانفعالي، ومستوى الأداء. ضعف الثقة بالنفس يؤدي إلى التردد والخوف من الفشل، بينما تعزز الثقة المرتفعة الجرأة والإبداع الرياضي.

3 - التحكم الانفعالي

يشير التحكم الانفعالي إلى قدرة الرياضي على ضبط مشاعره وانفعالاته، خاصة في المواقف التنافسية الضاغطة. فالرياضي الذي يمتلك تحكمًا انفعاليًا جيداً يستطيع التعامل مع الغضب، القلق، والإحباط بطريقة إيجابية، مما يساعد على الحفاظ على تركيزه وأدائه.

4- القلق الرياضي

يُعد القلق سمة نفسية مؤثرة في الشخصية الرياضية، وقد يكون إيجابياً إذا كان في المستوى المناسب، حيث يزيد من الاستعداد والانتباه، أو سلبياً إذا تجاوز الحد الطبيعي، فيؤدي إلى تراجع الأداء. ويختلف مستوى القلق من رياضي لآخر حسب شخصيته وخبراته التنافسية.

5- التركيز والانتباه:

يمثل التركيز قدرة الرياضي على توجيه انتباهه نحو المهمة المطلوبة وتجاهل المشتتات الخارجية والداخلية. ويُعد هذا العنصر أساسياً في الأداء المهاري، خاصة في الرياضات التي تتطلب دقة عالية وسرعة في اتخاذ القرار.

6- العدوانية والروح التنافسية

تعبر العدوانية عن مستوى الحماس والطاقة التي يظهرها الرياضي أثناء المنافسة. فالعدوانية الإيجابية تعزز القتال الرياضي والروح التنافسية، في حين أن العدوانية السلبية قد تؤدي إلى أخطاء سلوكية وعقوبات. لذلك، فإن التوازن في هذا العنصر ضروري لتحقيق الأداء الأمثل.

7- التوافق النفسي والاجتماعي

يشير التوافق النفسي والاجتماعي إلى قدرة الرياضي على التكيف مع بيئته الرياضية والاجتماعية، مثل علاقته بالمدرب، الزملاء، والإدارة. ويساهم التوافق الجيد في خلق مناخ إيجابي داخل الفريق، مما ينعكس إيجاباً على الأداء الفردي والجماعي.

8- الصلابة النفسية

الصلابة النفسية هي قدرة الرياضي على مواجهة الصعوبات، الضغوط، والفشل دون فقدان الدافعية أو الانسحاب. وتُعد من الخصائص المميزة للشخصية الرياضية الناجحة، حيث تساعده على الاستمرار وتحقيق التفوق رغم التحديات.

9- تحمل المسؤولية والانضباط:

يعكس هذا العنصر مدى التزام الرياضي بالتدريبات والتعليمات والقوانين الرياضية. فالرياضي المنضبط والمسؤول يكون أكثر قدرة على التطور وتحقيق أهدافه على المدى البعيد.

10- الطموح وتحديد الأهداف

يمثل الطموح رغبة الرياضي في تحقيق مستويات أعلى من الإنجاز، بينما يساعد تحديد الأهداف الواقعية على توجيه الجهد وتنظيم التدريب. ويُعد هذا العنصر محفزاً أساسياً للاستمرارية والتطور.