

المحور الثاني: الشَّخصِيَّةُ الرِّياضِيَّةُ.

1. مفاهيم:

1.1. الشَّخصِيَّةُ والشَّخصِيَّةُ الرِّياضِيَّةُ: حسب رأي "ستوب" 1980 E.Staub

فإنَّ مفهوم الشَّخصِيَّةِ من المفاهيم التي يصعب تعريفها ويرجع ذلك إلى اتِّساع المفهوم وشموله لمجموعة من الخصائص والوظائف المتمثلة والمختلفة لدى الأفراد والجماعات، فالشَّخصِيَّةُ هي الوعاء الواسع التي تلتقي فيه جميع الدراسات والبحوث والنظريات والحقائق التي تتناولها فروع علم النفس.

فالشَّخصِيَّةُ حين تنمو وتتعلَّم يدرسها علم النَّفس والنمو والشَّخصية مع ذاتها ومع الآخرين يُعالجها علم النَّفس العيادي أو الإكلينيكي أو الشخصي والشَّخصِيَّةُ في حالات الحرب والدفاع يعالجها علم النفس الحربي، والشَّخصِيَّةُ في أدائها للنشاط البدني الرياضي يعالجها علم النَّفس الرياضي ... الخ.

وقد قدَّم "ألبرت" التعريف التالي: "الشَّخصية هي تنظيم ديناميكي داخل الفرد للأجهزة النَّفس جسميَّة التي تحدَّد الطابع المميِّز لسلوك وتفكير الفرد".

إذ يشير التنظيم الديناميكي أنَّ تعامل وتفاعل القدرات البدنية والعقلية والانفعالية والعوامل البدنية الجسمية، لا تؤثر في السلوك بصفة منفردة، بل تتفاعل وتتعاون بحيث تُكوِّن تنظيمًا ديناميكيًا واحدًا.

لذا فقد ظهر اتجاهين حديثين في تعريف الشخصية:

أ. الاتجاه الأول: يضمَّ علماء النَّفس المهتمِّين بالأفعال السلوكية بطريقة الملاحظة الخارجية للسلوك أمثال "واطسن" 1930 Watson الذي يعتبر الشخصية أنَّها: "كمية النشاط التي يمكن اكتسابها بالملاحظة الدقيقة الثابتة".

ب. الاتجاه الثاني: والذي يهتم بالمُدركات أو القوة المركزية الداخلية التي توجه سلوك الفرد، من أصحابها "مورتن برنس" 1934 (Morton ,P) الذي يعتبر الشخصية الكمية الكلية من الاستعدادات والميول والغرائز والدوافع والقوة البيولوجية الفطرية أو الموروثة.

ويقدم "عزيز حنا" 1991 تعريفاً تكاملياً انطلاقاً من الاتجاهين السابقين حيث يُعرف الشخصية على أنّها "ذلك التنظيم المتكامل الديناميكي الذي يتميز به الفرد، حيث تتكون الشخصية من التفاعل المستمر المتبادل بين المنظومات النفسية والجسمية والمؤثرات البيئية المادية الاجتماعية".

كما يراها "أبو حطب" 1992 بأنّها "البنية الكلية الفريدة للسمات التي تميز الفرد عن غيره من الأفراد".

2.1. السمة:

وهي خاصية أوصفت ذات ثبات نسبي تختلف من فرد إلى آخر وحسب الفروق الفردية، ويمكن أن تكون السمة استعداداً فطرياً 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.

ومن بين أهم سمات الشخصية ما يلي:

- ✓ السمات الجسمية: شكل ومقاييس الجسم، الأعضاء، قوة العضلات، الرشاقة، الصحة... الخ.
- ✓ السمات العقلية: الذكاء، القدرات الخاصة والمهارات، القدرة على التعلم، التحليل الإبداعي التصور العقلي... الخ
- ✓ السمات المزاجية: ثبات الانفعالات أو شدتها، كالاكتئاب وضبط النفس... الخ.
- ✓ السمات الاجتماعية والخلقية: العواطف، الميول، الصدق، الكذب، التعاون، الاشتراك في النشاط الاجتماعي، موقف الإنسان من القيمة الاجتماعية... الخ.
- ✓ السمات العصبية: الخوف المكبوت في صورة قلق، عدم الثقة، الخجل.. الخ.
- ✓ السمات العكسية: يظهر الإنسان عكس ما يبديه (يظهر الرحمة وفي باطنه القسوة).

2. أهمية دراسة الشخصية في المجال الرياضي:

يبدو أنّ الهدف العامّ من دراسة الشخصية الإنسانيّة هو التوصل إلى تعميمات دقيقة تعطي الفرص والإمكانيات لتفسير سلوك الإنسان والتنبؤ به إذا أمكن ذلك، وهذا لا يختلف الأمر كثيراً عند دراسة الشخصية في المجال الرياضي وإنّما وجه الاختلاف هو وجهة التركيز الخاص في محاولة الفهم والتنبؤ بالسلوك في المجال الرياضي.

وتبدو الحاجة إلى دراسة الشخصية في المجال الرياضي في ضوء الهدفين التاليين:

أ. الهدف الأول: تحديد تأثير النشاط البدني الرياضي في تطور أو تغيير الشخصية.

ب. الهدف الثاني: تحديد تأثير الشخصية على الأداء الرياضي.

وينبثق عن الهدف الأول، محاولة الإجابة عن الأسئلة التالية:

✓ هل ممارسة النشاط الرياضي بشكل عامّ يُؤثر في شخصية الفرد؟.

✓ ما تأثير خبرات المنافسة الرياضية على الشخصية؟.

✓ هل تُؤثر الأنشطة البدنية والرياضية على مستوى القدرات العقلية للمتعلم؟

كما ينبثق عن الهدف الثاني محاولة الإجابة عن التساؤلات التالية:

✓ هل اختلاف الأفراد في خصائصهم الشخصية يؤثر في مستوى الإنجاز الرياضي؟

✓ هل توجد فروق بين الرياضيين وغير الرياضيين في خصائصهم الشخصية؟

✓ هل توجد فروق بين الرياضيين ذوي المستوى العالي والرياضيين المبتدئين في خصائصهم الشخصية؟

أمّا أهمية الهدفين السابقين عن دراسة الشخصية الرياضية، فهي كما يلي:

1. قيمة اجتماعية: يبين أهمية الرياضة في تطوير السلوك الإنساني وقد أثبت بعض علماء النفس في الرياضة

أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى خفض السلوك العدواني باعتبار أنها وسيلة لتنفيس الطاقة، كما أنّ ممارسة

الرياضة تساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية، كالاكتئاب و إنّ تطوير اللياقة البدنية يؤثر في

تحسين مفهوم الذات لدى الفرد.

2. قيمة تطبيقية: خاصة بالنسبة للمدربين والمهتمين بتطوير الأداء الرياضي، حيث يُسهم في معرفة العوامل النفسية في تطوير الأداء الرياضي، وبالتالي يمكن الاهتمام بها سواء في عملية انتقاء الرياضيين الناشئين، أو عند إعداد وتطوير برامج التدريب للرياضيين.

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

1. لما كان الأداء الحركي الرياضي يعتمد على كل المتغيرات البدنية والنفسية من الشخصية الرياضية، كانت الدراسة المستفيضة لهذه الشخصية من الناحية النفسية من الأمور الهامة في الإعداد الرياضي.
2. نظراً لكون عمليات اختيار الأفراد الملائمين لممارسة نشاط رياضي معين تُعتبر ذات أهمية في إعدادهم، فإن دراسة الشخصية الرياضية المميزة في النشاط تعطي المؤشرات النفسية التي يجب على ضوءها اختيار الناشئين الذين يملكون مؤهلات النجاح.
3. تُساعد دراسة الشخصية الرياضية على وضع برامج الإعداد النفسي للرياضيين الهادفة إلى إكسابهم الخصائص النفسية العامة لممارسة الرياضة.
4. تُفيد دراسة الشخصية للرياضي في تحديد أولويات إعداده النفسي التي يجب أن تُبنى على ما يتمتع به من خصائص نفسية وما يجب أن يكون عليه نفسياً قبل أن يخوض غمار المنافسة.
5. إن تحديد الطرق والأساليب الواجب إتباعها مع الرياضي في الإعداد البدني والمهارات والخطط يجب أن تعتمد على ما يتمتع به من خصائص نفسية ومن ثم كانت أهمية دراسة شخصية الرياضي.
6. إن دراسة الشخصية تُساعد القائمين في تحديد حجم وشدة المنافسة التي يجب أن يخوضها في الموسم الرياضي وذلك في ضوء ما يتمتع به من خصائص نفسية مؤهلة.
7. تُفيد دراسة الشخصية على دراسة أفضل للإجراءات التي تثير استشارة الرياضي أثناء التدريب.
8. يجب أن تكون عملية التقويم الرياضي شاملة للنواحي البدنية والمعرفية والانفعالية كما تتطلب معرفة المعايير البدنية والحركية والانفعالية في كل مستوى رياضي.

3. الشخصية وعلاقتها 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 والخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة.

فمثلاً: عندما نُحلّل طبيعة الخصائص النفسية لرياضة "التنس" فإنّها رياضة فردية تعتمد على الأداء الفردي ولا تُعوّل بدرجة كبيرة على تضافر الجهود أو التعاون مع الآخرين مثل الرياضات الجماعية، كذلك فإنّ نتيجة المباراة في الرياضة الجماعية تتوزع مسؤوليتها بين أفراد الجماعة، ويمكن أن نتوقع عند لاعب التنس ارتفاع سمات نفسية مثل السيطرة وتحمل المسؤولية... الخ، وفي المقابل نتوقع انخفاض السمات الانبساطية والاجتماعية بالنسبة له.

وقد وجهت البحوث اهتماماتها للإجابة عن التساؤلات التالية:

1. هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضيين وغير 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.

وسنحاول في الإجراءات العملية التالية الإجابة عن بعض هاته الأسئلة كما يلي:

هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين؟ 

بينت مجموعة من الدراسات والبحوث الجزئية أنّ الرياضيين يتميزون عن غير الرياضيين في السمات الانفعالية التالية: الثقة في النفس - الثبات الانفعالي - القلق المنخفض - الانبساطية - الرغبة في التنافس.

وذلك من خلال دراسات كلّ من **1967 Cooper** و **1976 Kane**.

كما أظهرت دراسات عربية (عوض 1977، فرغلي 1976) أنّ الرياضيين يتميزون عن غير الرياضيين بارتفاعهم في درجاتهم في السمات التالية: المسؤولية - الانيساطية - الثبات الانفعالي - العدوانية - الثقة في النفس - الاستقلالية - الجراة.

هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لاختلاف نوع الرياضة؟

اهتم بعض الباحثين بمعرفة وجود فروق في السمات الشخصية باختلاف نوع أو طبيعة الرياضة الممارسة، أو بين الرياضات ذات الاحتكاك المباشر (كرة السلة، كرة القدم، المصارعة) والرياضات المتوازنة (الكرة الطائرة، البسبول، الجمباز، الجري..). وكذا الرياضات ذات الزمن القصير والطويل في المنافسة.

و قد توصلت النتائج إلى ما يلي:

1. يتميز رياضيو الأنشطة ذات الاحتكاك الجسماني المباشر بارتفاع السمات الانفعالية الخاصة بالمسؤولية الشخصية والضببط الذاتي مقارنةً برياضيي الأنشطة الموازية.
2. يتميز رياضيو الأنشطة الفردية بارتفاع سمة قلق المنافسة الرياضية والاستثارة الانفعالية مقارنة برياضيي الأنشطة الجماعية وكذلك الحال بالنسبة للأنشطة الرياضية التي يتطلب زمن أداء منافساتها فترة قصيرة.
3. يتميز رياضيو الأنشطة الجماعية بارتفاع درجة الضببط (التحكّم) الخارجي مقارنة برياضيي الأنشطة الفردية.

هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لمستوى المهارة؟

تشير بعض نتائج الدراسات أنّ الرياضيين ذوي المستوى العالي قد يختلفون عن الرياضيين ذوي مستوى المهارة المنخفض في بعض الخصائص والسمات النفسية.

فقد قام "كوبير" (1969 COPPER) بمراجعة نتائج البحوث التي تناولت العلاقة بين السمات الشخصية والأداء الرياضي خلال الحقبة 1937-1967 وتوصل إلى أن هناك ستة سمات نفسية ترتبط بالأداء الرياضي وهي:

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 ويرجع السبب إلى أن معظم الدراسات أجريت على اللاعبين والقليل منها اختص باللاعبات. فقد أظهرت نتائج بحوث أن الحاجات السائدة لدى الرجال هي: بذل الطاقة البدنية والعدوان والنشاط الحركي والاستقلالية والسيطرة. بينما الحاجات السائدة التي تميز النساء هي: الحاجات إلى الأمن والدفاع والخضوع.

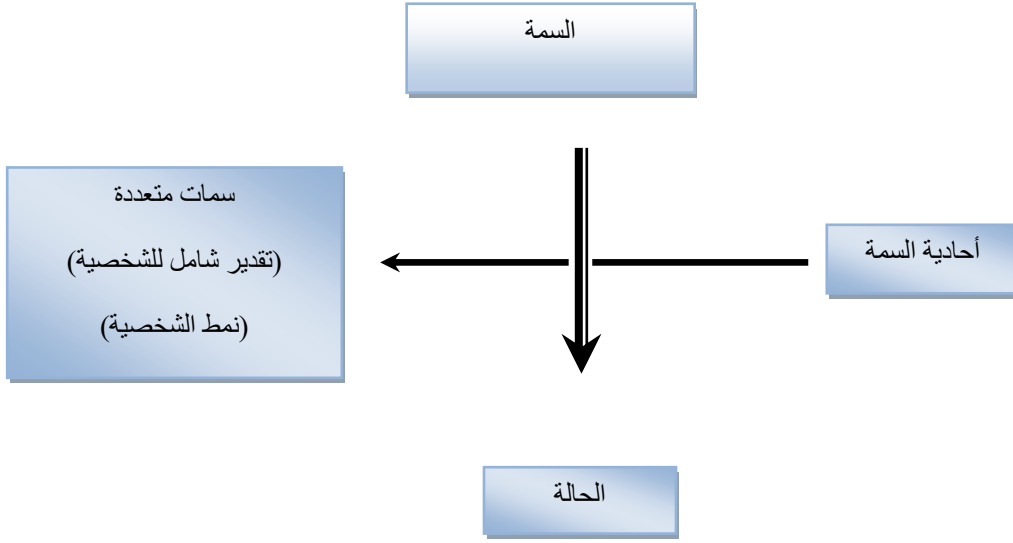
وفي العموم أظهرت نتائج اللاعبات المتفوقات في السمات الشخصية التي تقترب من السمات المميزة للاعبين ومن هذه السمات:

- السلوك الجازم - تقدير الذات الايجابي - دافعية الإنجاز - الاستقلالية - السيطرة - العدوان.

4. قياس الشخصية على أساس السمة و الحالة:

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

وتفيد أن اغلب هذه الدراسات يهدف إلى قياس السمات الشخصية العامة، ولا يقيس الموقف النوعي الخاص بالرياضة، كذلك فإن معظم أدوات القياس صُممت كقياس للسمة وليس كمقياس للحالة.



الشكل رقم (01): يمثل الأبعاد المقترحة لقياس الشَّخصية.

يتضح من الشكل: أنّ هناك بعدين: **أولهما** مدخل دراسة السمّة مقابل دراسة الحالة للشخصية، حيث يُنظر للسمّة كاستعدادات داخلية عامّة وثابتة للسلوك يمكن التنبؤ بها بينما يُنظر إلى الحالة كحدث مؤقت لحظي مثل: الانفعالات التي يشعر بها الرياضي قبل المنافسة.

وينظر إلى **البعد الثاني**: كمدخل لقياس الشخصية على أساس مقاييس أحادية السمّة مقابل مقاييس متعددة السمّة، هذا وتعتمد المقاييس أحادية السمّة في بنائها على نظرية تكوين الشخصية من سمات أو خصائص وليس أنماطاً محدّدة، وهي بذلك تُعبّر عن وجهة نظر معينة في بناء الشخصية.

وهذا النوع من المقاييس يُركّز على سمة من سمات الشخصية كالاتزان الانفعالي القلق، الثقة بالنفس ... الخ، أمّا المقاييس متعددة السمّة فإنّها تعتمد في بنائها على قياس أكثر من سمة واحدة في وقت واحد وتضمّ عدداً كبيراً من البنود أو العبارات.