جامعة العربي بن مهيدي "أم البواقي"

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مستوى: الأولى ماستر.

محاضرة بعنوان:

الشخصية الرياضية

إعداد الأستاذ: بن يوسف وليد

السنة الجامعية 2022/2021

- 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

1- مفهوم الشخصية

الشخصية من المواضيع التي استحوذت على تفكير العديد من العلماء والباحثين في دراساتهم وبحوثهم ومؤلفاتهم, من اجل 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 بان وظهر بعد أن كان غائبا"، 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 فان 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 ومترابط الجوانب تكمن في الشخص, وكذلك هي مجموعة من المؤهلات والخبرات الماضية التي ينفرد بها الشخص".

أما في العلوم الإنسانية فإن مفهوم الشخصية يتحدد في ثلاث منظومات أساسية:

منظومة الشخص: ويقصد بها السمات المميزة للإنسان كعضوية بيولوجية مسؤولة أخلاقيا وقانونيا واجتماعيا.

المنظومة النفسية: والمقصود بها النظر إلى الإنسان كحياة نفسية تنمو وتتغير بناء على معطيات ذاتية وموضوعية، وما يترتب عن تراكم تجارب وخبرات تنعكس على سلوكيات الإنسان وحياته الإنسانية.

المنظومة الاجتماعية الثقافية: ويقصد بها النظر إلى الإنسان في تفاعله مع محيطه 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 الجمناستك وعندما نشاهد قفازات وحلبه نقول هنا تمارس لعبة الملاكمة وهكذا الحال لباقي الألعاب وعنده فأن سمة هذه الألعاب هي ما تحتويها هذه الألعاب من أجهزه ومهارات خاصة بها, وكذلك الحال عند إرسال رسالة

إلى بلد معين لابد من وجود طابع بريدي وظرف فالطابع هي سمة البلد لان 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, فانه لابد من تحديد أنواع السمات الشخصية حسب هذه العوامل وكما يلي:-

1- سمات معرفية:- (الذكاء,المعارف العامة,القدرات الحركية).

2- سمات وجدانية وانفعالية (الحالة المزاجية,الاستقرار الانفعالي).

3-سمات واقعية:- (الرغبات,الميول,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 مختزنة في شخصية الفرد ولذلك فأن 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 ويسيطر على نشاطه مبدأ اللذة والألم, أي انه يندفع إلى إشباع دوافعه اندفاعا عاجلا في أية صورة وبأي ثمن ودون أي اعتبار للنتائج.

2-الأنا: هي شعورية وتعد حلقة اتصال بين حياة الواقع واللاشعور وهي منطقية خلقية تهتم بالمعايير الاجتماعية, وتخضع لميدان الواقع, والانا تتكون تدريجيا من تفاعل الفرد مع البيئة، وعادة تؤجل الأنا إشباع الدوافع أو تعتبرها طريقها الفطري إلى طريق مقبول اجتماعيا وتتعرض في ذلك لعوامل ثلاثة كل منها في غاية القوة, وهي عالم الواقع بقوانينه ومعايره أو إلحاح النزعات الغريزية، والانا الأعلى.

3-الأنا 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 احد المصادر على انه "الأنا هو الذي يوجه وينظم عمليات تكيف الشخصية مع البيئة، كما ينظم ويضبط الدوافع التي تدفع بالشخص إلى العمل, ويسعى جاهدا الوصول بالشخصية إلى الأهداف المرسومة التي يقبلها الواقع, والمبدأ في كل ذلك هو الواقع, إلا انه مقيد في هذه العمليات بما يتطاول عليه ألهو من حاجات أو ما يصدر من الأنا الأعلى من أوامر ونواهي وتوجيهات, فإذا عجز عن تأدية مهمته والتوفيق بين ما يطلبه العالم الخارجي ألهو وما يمليه الأنا الأعلى كان في حالة صراع يحدث أحيانا أن يقوده إلى ضغوط نفسية ".

5- خصائص الشخصية:-

هنالك 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.

الديناميكية:- 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 ثلاث عوامل وهي:

6-1- العوامل الجسمية: وهي كل ما يتعلق بنمو جسم الإنسان عموما وحالته الصحية العامة، كما نميز في هذه المجموعة الرئيسية من العوامل بين سمتين:

- السمة العامة للحالة الجسمية: مثل النمو الجسمي الطبيعي العام، الصحة العامة، المقاومة ضد الأمراض.
- السمة الخاصة لجسم الإنسان: مثل أن يكون مميزا بالطول أو القصر، البدانة أو النحافة، تميزه بعاهة من العاهات نقص ظاهر أو خفي.

6-2- العوامل النفسية: وهي ما يصطلح عليها الباحثون النفسيون بالتكوين النفسي، وظواهرها في الواقع تشكل لب دراسة العلوم النفسية.

3-6- العوامل الاجتماعية: ونقصد بها تلك التي تتوقف على البيئة التي يعيش فيها الإنسان.

7- شروط تنمية الشخصية:

7-1- الهدف الأسمى: ونقصد ذلك الهدف الأعلى الذي يسمو فوق المصالح المادية والغايات الدنيوية، ولا يواجه الإنسان مشكلة في تحديد الهدف الأكبر في وجوده، ولكن المشكلة تكمن في الغرق في تفاصيل الحياة وتعقيداتها، وبالتالي يصبح إحساسنا وشعورنا للهدف ضعيفا رتيبا، مما يجعل توليده للطاقة التغييرية لا تصل إلى المستوى المجدي لتنمية الذات.

7-2- المسؤولية: حين يشعر الإنسان بجسامة 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 نوقن أن التقزم الذي نراه اليوم في كثير من الناس ما هو إلا وليد تبلد الإحساس بالمسؤولية عن أي شيء.

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

7-4- التغيير: يظن كثير من الناس أن وضعه الجالي 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- الشخصية الرياضية:

أن ممارسة الألعاب الرياضية تساعد 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 أيضا على إخلاص اللاعب لمدربه وتنمية العلاقات الاجتماعية مع من حوله من اللاعبين والإداريين ومع أفراد عائلة وتجعل من الفرد رياضيا طموحا في تحقيق الأفضل وتساعده على معرفة ذاته ويدرك المواقف ويتخذ القرارات وملما بالواجبات وملما بالمعارف الرياضية, وبذلك فان الشخصية الرياضية مميزة بالأداء الحركي والعلاقات الاجتماعية والانفتاح 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 – يقظة الضمير – الصرامة العقلية – الثقة بالآخرين – القابلية للتدريب .

9- الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي:

يعتقد بعض الباحثين المهتمين بدراسة الشخصية في المجال الرياضي أن التفوق في رياضة معينة مرهون بمدى ملاءمة السمات الشخصية للفرد بطبيعة المتطلبات والخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة.

وتضرب مثلا لذلك: عندما نحلل طبيعة الخصائص النفسية لرياضة مثل التنس، فإنها رياضة فردية تعتمد على الأداء الفردي، ولا تعول 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 نتوقع انخفاض سمات مثل الانبساطية أو الاجتماعية بالنسبة له