

جامعة باجي مختار - عنابة
كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية
قم التربية البدنية والرياضة

دروس في مادة:

علم النفس الرياضي

لطلاب السنة الثانية ليسانس - السداسي الثاني

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة التدريب الرياضي

إعداد : أ.د. مريوحة بولحبال نوار

السنة الجامعية 2023 - 2024

محتويات المقياس

وفقا لمقرر وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

واللجنة الوطنية لميدان STAPS (CPND)

مقدمة

الدرس الأول: مدخل الى علم النفسي الرياضي: التطور التاريخي، الماهية، الميادين،

الأهداف،

الدرس الثاني: دراسة الشخصية في الميدان الرياضي

الدرس الثالث: تسيير الدافعية الرياضية

الدرس الرابع: تسيير قلق المنافسة الرياضية

الدرس الخامس: التحضير والإعداد النفسي والذهني للرياضيين

الدرس السادس: طرق ووسائل الإرشاد وبيئته، ووسائل جمع المعلومات

الدرس السابع: سيكولوجية العنف والعدوان في المنافسة الرياضية، وطرق

التحسيس والوقاية .

الدرس الثامن: الضغوط النفسية ومصادرها في المجال الرياضي: الاحتراق النفسي،

الروح المعنوية، الاكتئاب الرياضي.

الدرس التاسع: تدريب المهارات النفسية للرياضيين

الدرس العاشر: المدرب الرياضي كمرشد وموجه

الخلاصة

الدرس الثاني:

دراسة الشخصية في الميدان الرياضي تمهيد،

تمهيد،

يسعى المختصون في مجال علم النفس الرياضي إلى دراسة الشخصية في المجال الرياضي بغرض التعرف على الفروق الفردية بين الرياضيين وبينهم وبين غير الرياضيين، وفهم تأثير ممارسة النشاط الرياضي على شخصية الفرد، وتحديد السمات الشخصية التي تجعل الشخص الرياضي يتفوق في نشاط رياضي معين، الخ...

من هذا المنطلق نتوجه في هذا الدرس إلى التعرف على مفهوم الشخصية عامة، ثم كما يراها علماء النفس والشخصية، ثم نخرج على سمات الشخصية الرياضية.

1- مفهوم الشخصية وتعريفها:

تناول مفهوم الشخصية عدد لا يحصى من العلماء والمختصين في محاولات منهم وضع فواصل محددة لفهم مضمونها وتشكيلها والعناصر التي تتفاعل معها. وقد تراكت الدراسات والأبحاث في هذا المجال منذ زمن ليس بالقصير مما أمكن الخروج بصورة عن تطور الاستخدام العلمي لهذا المفهوم.

حيث يعتبر مفهوم الشخصية من أكثر مفاهيم علم النفس تعقيدا، فهو يشمل كافة الصفات والخصائص الجسمية والعقلية والوجدانية في تفاعلها وفي تكاملها في الفرد الذي يتفاعل مع العالم المحيط به. ولهذا تعددت واختلفت وجهات نظر علماء النفس وتنوعت تفسيراتهم في دراستهم للشخصية.

1-1- مفهوم الشخصية: يرى البعض من عامة الناس بأن الشخصية هي تعبير عن معرفة الفرد وتأثيره في الآخرين ووصفه بأنه "قوي الشخصية"، أو أنه "ضعيفة الشخصية" إذا كان سهل السيطرة والانقياد والتبعية للآخرين، أو يمكن أنه ذو "شخصية جذابة" أو "شخصية عدوانية" ... وكلها صفات تلصق بالأفراد لما لهم من مميزات خاصة تعبر عن وصف معين. غير أن كل تلك الصفات ليست علمية ولا تعبر عن المفهوم المتكامل للشخصية وإن كانت تبدو صحيحة. لذلك عكف علماء كثيرون على دراسة الشخصية وقدموا محاولات لتعريفها وتفسيرها... في هذا الصدد ندرج في مجموعة من التعريفات العلمية لمفهوم الشخصية.

1-1-1- التعريف اللغوي لمفهوم الشخصية: يعد لفظ شخصية لفظا واسع الاستخدام في مختلف المعاجم اللغوية، العربية منها والأجنبية. ففي اللغة العربية تعتبر كلمة "شخصية" بأنها مشتقة من فعل "شخص"، ومعناه ما تراه العين وتبصره. (بن المنظور، 1988). يقابلها في اللغة الإنجليزية Personality، هي من أصل كلمة لاتينية Personna وتعني "القناع أو الوجه المستعار الذي يلبسه الممثل" (قاموس Oxford الإنجليزي). يشير هوفستاتر P. R. Hofstatter (1975) إلى أن أقنعة المسرح القديم والشعبي تتضمن خصائص يمكن وجودها في مفهوم الشخصية. وقد يكون العالم ألبرت Alport أكثر العلماء اهتماما بموضوع الشخصية وقدم بخصوصها عدة مفاهيم، أهمها أن الشخصية تتضمن عدة خصائص تجعل الفرد قادرا على تأدية عمله.

1-1-2- التعريف الاصطلاحي للشخصية: من الناحية الاصطلاحية وردت تعريف عديدة حسب توجه العلماء والباحثين نشير على بعضها على سبيل المثال لا الحصر.

- التعريف القانوني للشخصية: أما من وجهة النظر القانونية فإن مصطلح الشخصية (Personna)، يدل على معنى الشخص الذي يتمتع بحقوق وواجبات في المجتمع.
- تعريف جوردن ألبرت (1897 – 1967) Gordon Allport : الشخصية بالنسبة له هي "التنظيم الدينامي داخل الفرد لتلك الأجهزة الجسمية والنفسية التي تحدد سلوكه وفكره المميزين" (Allport, 1950). ويضيف ألبرت في مزيد من التوضيح لهذا التعريف فيقول: "الشخصية هي عبارة عن شيء وتحدث في الفرد أشياء في نفس الوقت " وبذلك فهي ليست مرادفة للسلوك أو النشاط ... بل هي الشيء المستتر وراء الأفعال الخاصة بالفرد".
- تعريف جيمس دريفر James DRIVER : الشخصية هي "التنظيم الدينامي المتكامل لخصائص الفرد الفيزيائية والعقلية والخلقية والاجتماعية كما يعبر عن نفسه أمام الآخرين في مظاهر الأخذ والعطاء في الحياة الاجتماعية . وهي بهذا تشمل الجوانب الطبيعية والمكتسبة من الدفعات والعادات والميول والعقد والعواطف والمثاليات والآراء والمعتقدات الخاصة بالفرد والتي تتضح من علاقاته وتفاعلاته مع وسطه الاجتماعي".
- تعريف محمد عاطف غيث: حيث هي: "صيغة منظمة نسبيا لنماذج السلوك والاتجاهات والمعتقدات والقيم النمطية المميزة لشخص معين، والتي يعترف بها هو والآخرين. وتعتبر الشخصية محصلة الخبرات الفردية في بيئة ثقافية معينة ومن خلال تفاعل اجتماعي متميز".

وعلى كل حال توجد تعاريف أخرى كثيرة مست مفهوم الشخصية، وقد تنازعها علماء النفس وعلماء الاجتماع وعلماء النفس الاجتماعي وغيرهم، غير أن اهتمامات الباحثين تتجاوز مسألة تعريف المفهوم دوماً لتتساءل عن أنواع للشخصية ومكوناتها والعوامل والأسباب والنظريات المفسرة لها.

2-أنواع الشخصية:

عموماً تقسم الشخصية إلى نوعين بارزين: الشخصية السوية، والشخصية المضطربة. وإذا لم تنل الشخصية السوية اهتمام كبير من طرف العلماء والمختصين، ففي المقابل نالت الشخصية المضطربة – المريضة الكثير من تركيز العلماء والباحثين، ونتج عن اجتهادهم عرض لأنواع الشخصية وتصنيفها، وقد تجاوزت أنواع الشخصية العشرة، نركز على أهمها في الآتي:

2-1-الشخصية السوية: وتسمى بالشخصية المتكاملة، وتتميز باتساق في السمات وتتضمن صفات تتكامل فيما بينها، بحيث يتمكن صاحبها من ممارسة السلوك الناجح والاقتصاد في المجهود. تتضافر فيها مختلف العناصر بغية تحقيق انسجام نفسي والوصول إلى التكامل في شتى المجالات من الشعور والإرادة والنشاط الحركي والذهني، لذلك سميت بالشخصية السوية أو الشخص صاحب السلوك السوي.

وبدل معنى السلوك السوي على إدراك الفرد لجميع المتطلبات والمواقف الاجتماعية التي يواجهها من خلال تعامله مع البيئة التي تحيط به. مما يستلزم تكييف الفرد لها من خلال استجابات صحيحة متوافقة ومقبولة.

2-2-الشخصية الدورية: يتميز صاحبها بالتأرجح أو التذبذب نحو دوري ومتناوب بين الهياج والاكتئاب أو الهوس والكدر.

2-3-الشخصية السيكوباتية: وهي شخصية الفرد الذي يعاني من انعدام الاستقرار العاطفي إلى درجة تقترب من الحالة المرضية، لكنها لا تنم عن خلل عقلي محدد أو مميز، بل يقتصر صاحبها عن تحقيق التوافق مع محيطه الذي يعيش فيه. والسايكوباتي مصاب بالفجأة العاطفية وعدم النضج الأخلاقي، قليل التبصر في عواقب الأمور، عصبي المزاج وسريع الغضب والانفعال.

2-4-الشخصية الفصامية: وهي ضرب من ردود الأفعال الفصامية التالية: الانطواء على النفس وتجنب الاجتماع وحب العزلة والجدية في التفكير والانسحاب من الحياة الاجتماعية، بالإضافة إلى غرابة الأطوار في غالب الأحيان.

2-5- الشخصية المتقلبة: هي الشخصية التي تتضمن ميلا نحو التآرجح أو التناوب بين الاهتياج والاكتئاب. ويوصف هذا النوع من الشخصية بالتقلبات الفجائية بين حالتي الكآبة والمرح. ويسمى صاحبها بالشخص السويعاتي.

2-6- الشخصية المتوحدة أو الاعتزالية: يتميز صاحبها بنزوع نحو الفرار أو الهروب من واقعه الاجتماعي ومن عالمه الحقيقي، بغية التوقع في عالم خيالي من صنع تفكيره وتخيلاته الذاتية. فهي شخصية تعزل الواقع وتتوحد مع الأفكار التي ينسجها المرء من صميم ذاته وتمنياته.

2-7- الشخصية المحبة للعزلة أو الشخصية المنطوية: هي شخصية الفرد الذي يتميز بانطوائية مفرطة وتوقع شديد. ويوصف بالشخصية المحبة للعزلة أيضا الفرد الذي يبدي ميلا نحو الفصام في شخصيته، وينشد الوحدة والابتعاد عن الناس إلى درجة الانغلاق على ذاته.

• الفرق بين الشخصية الانعزالية والشخصية الانطوائية:

في سياق الشخصية، عندما يستعمل الناس كلمة «المنفتح» (أو المنبسط) فإنهم يعنون الشخصية الاجتماعية الأنيسة الجازمة التي تسعى وراء الأشياء الظاهرة المثيرة، بينما تستعمل كلمة «المنطوي» لتعني الشخصية الاستبطانية الهادئة غير الاجتماعية، ليست بالضرورة منعزلة ولكن لها عددا قليلا من الأصدقاء، ولا ينتج هذا من صعوبات اجتماعية لدى ...
(انطواء وانفتاح، <https://ar.wikipedia.org/wiki>)

2-8- الشخصية المزدوجة: وتسمى أيضا بازدواجية الشخصية، وهي تعبر عن خلل أو اضطراب عقلي يعترى الذات ويصيب الوعي فيشعر الشخص بأن ذاتيته عرضة للتغير والتفكك. والازدواج يشير إلى تناوب شخصيتين الواحدة منها مستقلة عن الأخرى بحيث يصبح المرء كمن يعيش حياتين دون اتصال بينهما أو إدراك من جانب الحياة الواحدة لما تقوم به الأخرى من أفعال وأعمال .

3- مكونات الشخصية:

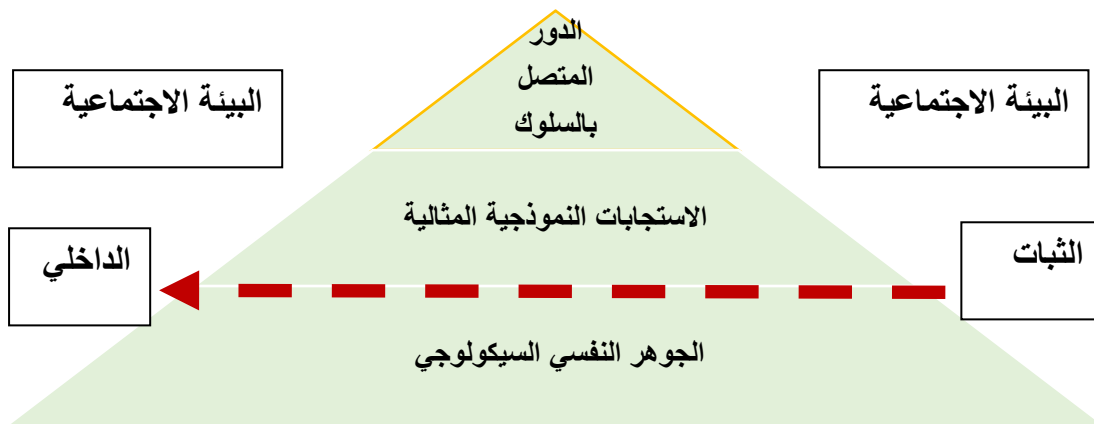
حسب العالم هولندر Hollander (1967)، للشخصية ثلاث مكونات أساسية تتمثل في:

3-1- الجوهر النفسي السيكلوجي: ويتضمن الاتجاهات والقيم والاهتمامات والدوافع وفهم الفرد لذاته .

3-2- الاستجابات النموذجية المثالية: وهي تعلم الأمثلة المعدلة من البيئة، فعن طريق الاستجابات النموذجية المثالية للشخصية يمكن التعرف على سلوك الشخص المميز في الاستجابة لأي شيء كالإحباط، الشجاعة، القلق... الخ .

3-3- الدور المتصل بالسلوك: وهو السلوك المعتمد على الإدراك للوظيفة الاجتماعية في البيئة المحيطة الذي يشترك فيه الأفراد.

وفي محاولة لإلقاء الضوء أكثر على هذه المكونات، ندرج الشكل التالي:



4- محددات الشخصية:

ليست الشخصية نتاج عامل واحد، بل هي نتاج عدة عوامل داخلية كامنة في ذات الفرد، وأخرى خارجية موجودة في وسطه الاجتماعي. لذلك لا يمكن فهم وتفسير سلوك الفرد إلا باعتباره عضوا في نوع بيولوجي محدد، واعتباره فردا له شعور ذاتي وطابع شخصي، واعتباره عضوا مساهما في بيئته الاجتماعية. من هنا كانت الشخصية مزيجا من الفعاليات البيولوجية، والذاتية أو الفكرية، والمواقف الاجتماعية .

4-1- المحددات البيولوجية أو الوراثية: حسب ألبورت جوردن A. Allport Gordon تؤثر الوراثة على الشخصية، فلا ميزة شخصية خالية من التأثير الوراثي. كما تؤكد، حسب دراسات أخرى، أن الاختلافات البيولوجية بين الأنواع في المجتمع الحيواني تؤدي إلى الاختلاف في السلوك وأن الآفات النسيجية والاختلافات الفيسيولوجية في الجنس البشري يمكن أن تغير السلوك بصفة تدريجية.

ومع ذلك، فإن الوراثة لا تصنع شخصية الإنسان بمفردها وبدون مساعدة. "في الوقت الحاضر، لا يمكننا إلا أن نفترض أن هناك جينات لصفات الشخصية العادية مثلما توجد جينات لجوانب أخرى من التكوين

البشري وعمله. حيث يمكننا أن نرى اختلافات كبيرة في الشخصية بين أفراد العائلة نفسها وفي بيئة مشابهة، وقد نعزوها جزئياً على الأقل إلى الاختلافات في مساهمات الجينات.

4-2- المحددات الأسرية والاجتماعية والثقافية: حيث توصلت دراسات عديدة وأبحاث ميدانية إلى أن الفصامين قد نشأوا في أسر تتميز بنمط الاتصال الصراعى ولديهم أمهات مسيطرات وآباء متواضعون. كذلك تساعد الظروف المعيشية ومواصفاتها في الطبقة الدنيا على ظهور سمات شخصية عند أفرادها تختلف عن سمات الشخصية عند الأفراد من الطبقة المتوسطة. بالإضافة إلى وجود علاقة واضحة بين الانتماء الثقافي وملامح شخصية الأفراد وسلوكهم واتجاهاتهم. فالعلم مثلاً باعتباره جزء من ثقافة الأفراد والمجتمعات يلعب دوراً مهماً في تحسين سلوك الفرد نحو الأفضل، وبالتالي فإن كل من الوسط العائلي والمدرسي وكذلك النوادي والأصدقاء ودور العبادة (المسجد مثلاً)... الخ، كلها تترك أثراً في شخصية الفرد وسلوكه.

5- الشخصية والرياضة:

لدراسة الشخصية في المجال الرياضي يستدعي الأمر معالجتها في ضوء هدفين رئيسيين: التعرف على سمات الشخصية، التعرف على العلاقة الرياضية بالأداء الرياضي.

5-1- سمات الشخصية: هي التي تحدد نمط الشخصية الرياضية لكل لاعب، وهي التي تجعلهم أشخاصاً فريدين نوعاً ما، فالسمات الشخصية الرياضية لكل رياضي تحدد شخصيته المميزة عن زملائه الرياضيين، بالرغم من اتفاقه معهم على بعض النواحي، لكن عند التطرق للبنية الكاملة للسمات والخصائص الشخصية الموهوبة نجده مختلفاً عن زملائه بالشخصية. (رابة عبدة الرحمن، 202)

اختلف العلماء في تقسيم السمات الشخصية. وحسب تقسيم العالم البورت يوجد نوعان منها:

- السمات الرئيسية: وهي تلك السمات التي تسيطر على جميع نشاطات الفرد فيصبح معرفاً بها.
- السمات الثانوية: وهي السمات الأقل وضوحاً وأقل عمومية وأقل ثباتاً في الدوار الذي تعلمه من السمات الرئيسية.

أما العالم كاتل فقد قسم سمات الشخصية إلى ثلاث أنواع هي:

- السمات المعرفية: وهي تشمل القدرات وطريقة الاستجابة المختلفة.
- السمات الدينامية: وتشمل الأفعال السلوكية التي لها علاقة بالاتجاهات العقلية أو بالدافعية والميول.
- السمات المزاجية: وتعني أن الفرد فقد يتسم بالبطء أو السرعة أو الحركة أو الجراءة... الخ.

5-2- الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي:

يعتقد بعض الباحثين المهتمين بدراسة الشخصية في المجال الرياضي أن التفوق في رياضة معينة مرهون إلى 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 المسؤولية.... الخ، يتميز أصحاب الرياضات الجماعية أكثر بسمات مثل الانبساطية أو الاجتماعية... الخ.

5-3- أهمية الرياضة المدرسية في تطوير الشخصية: عموماً تهدف درس التربية الرياضية تطوير شخصية الأطفال مستقبلاً وذلك بالعمل على تنمية السمات الآتية لديهم:

- النظام.
- النشاط.
- الشجاعة.
- إحساس قوي لأداء الواجب.
- الثقة بالنفس.
- التكيف مع المواقف المختلفة.
- تنمية روح الجماعة.
- تنمية روح التضحية وبذل الجهد من أجل الشجاعة.

الخلاصة:

في ختام هذا الدرس يمكن القول أن موضوع الشخصية يشكل ركيزة قوية وثرية بالأبحاث والدراسات العلمية، وقد كان لدراسة العلاقة بين السمات الشخصية والأداء الرياضي حصة الأسد فيها. وقد كللت بنتائج علمية ذات أهمية استطاعت أن تحدد السمات الشخصية الأكثر تأثيراً في الأداء الرياضي بدرجة عالية، ومنها:

- 1- الغزيمة: إذا كان الفرد عازماً على تحقيق النجاح والاستمرار في التدريب، فإنه من المحتمل أن يحقق أداءً رياضياً جيداً.
- 2- الثقة بالنفس: إذا كان الفرد يثق بقدراته ويعتقد أنه يمكنه تحقيق النجاح في الرياضة، فإن ذلك يمكن أن يؤثر إيجاباً على أدائه الرياضي.
- 3- التحمل: القدرة على التحمل والاستمرار في العمل الشاق والتدريب الرياضي قد تؤدي إلى تحسين أداء الفرد الرياضي.

- 4- الاستقرار العاطفي: إذا كان الفرد مستقرًا عاطفيًا وقادرًا على التعامل مع الضغوط المختلفة التي يواجهها في الرياضة، فإن ذلك يمكن أن يحسن من أدائه الرياضي.
- 5- التفاؤل: إذا كان الفرد متفائلًا ويعتقد أنه يمكنه تحقيق النجاح في الرياضة، فإن ذلك يمكن أن يحسن من أدائه الرياضي.
- على الرغم من ذلك، يجب الانتباه إلى أن هذه العلاقة ليست دائمًا ثابتة، حيث يمكن أن يؤثر العديد من العوامل الأخرى مثل البيئة والتدريب والتغذية على أداء الفرد الرياضي.

قائمة المراجع للإثراء :

- ألبورت، جوردن. (1981). طبيعة الشخصية. ترجمة: عبد الستار إبراهيم. مصر: دار معارف.
- بن المنظور الأنصاري الرويفعي الأفريقي، محمد بن مكرم بن علي (1988). لسان العرب. لبنان: دار الفكر.
- الشيخ، طارق، الشرقاوي، شذى، الشمراني، عزيزة، والجمعان، شهد. (2017). العلاقة بين السمات الشخصية والأداء الرياضي لدى الرياضيين السعوديين. مجلة الاختصاصي النفسي، 9(2)، 1-19.
- الحواري، سمر، والمعايطة، هاني. (2019). العلاقة بين السمات الشخصية والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم الأردنيين. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، 13(2)، 29-48.
- الجعثن، إبراهيم. (2016). العلاقة بين الشخصية والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة الدراسات النفسية والاجتماعية، 37، 105-128.
- الرباح، ياسر، والشراري، محمد. (2018). العلاقة بين السمات الشخصية والأداء الرياضي لدى الرياضيين السعوديين في الرياضة الفردية. مجلة الرياضة والتربية البدنية، 23، 115-129.
- دريفر، ج. (1981). علم نفس الشخصية. (الطبعة الأولى). القاهرة، مصر: دار المعارف.

- علي، عبد الله، والعساف، محمد. (2015). العلاقة بين السمات الشخصية والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم في المملكة العربية السعودية. مجلة الاجتهاد الرياضي، 2(2)، 41-50.

- هوفستاتر P. R. (1975). الشخصية والشخصيات. ترجمة: عبد الستار إبراهيم. مصر: دار المعارف

- Allport, Gordon. (1950). *The Nature of Personality*. Holt, Rinehart and Winston
- Lavalley, D., & Grove, R. J. (2007). Psychological foundations of sport. *Human Kinetics*.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. V. (2011). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 184-202.
- Robazza, C., Bortoli, L., & Nougier, V. (2010). From personality to endurance performance: a selective review of longitudinally designed studies. *International Journal of Sport Psychology*, 41(3), 193-208.
- Mahoney, J. W., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1(2), 135-141.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/>