

المحاضرة الثانية

2. الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي

1. مفهوم الشخصية:

الشخصية تعني الأسلوب العام لسلوك الفرد كما يظهر في تفكيره واتجاهاته وميوله وطريقة سلوكه وفلسفته الشخصية في الحياة، وقد أشارت إحدى الدراسات على أن الشخصية هي نظام متعدد ومتربط الجوانب تكمن في الشخص. كما تعتبر مجموعة من المؤهلات والخبرات الماضية التي ينفرد بها الشخص.

2. مفهوم سمة الشخصية: أشارت العديد من المصادر العلمية أن السمة هي

الاتجاه المميز للشخص لكي يسلك بطريقة معينة، أو هي صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد وآخر وكذلك هي أحد أبعاد الشخصية التي يمكن قياسها لمعرفة خصائصها، ويمكن اعتبارها أيضا أنها محصلة مجموعة من الجوانب التي تكمن في الشخص وتميزه عن غيره، أو هي استعداد أو ميل ثابت إلى نوع معين من السلوك.

3. مكونات الشخصية: بما أن ممارسة الألعاب الرياضية تعد فرصة تقويم

وتطوير السمات الشخصية للرياضي من خلال تفاعله مع البيئة المحيطة به 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 بها الفرد، يتضمن الغرائز والدوافع الفطرية الجنسية والعدوانية، ويمثل الصورة التي يتناولها المجتمع بالتهذيب، وهو بعيد عن المعايير 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 والاشعور وهي منطقية 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 و إلحاح النزعات الغريزية، والانا الأعلى.

3-الأنا الأعلى: هو مخزون المثاليات 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.

وختلاصة لما ورد أشارت احد المصادر أن 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 التي يقبلها الواقع، والمبدأ في كل ذلك هو الواقع، إلا انه مقيد في هذه العمليات بما يتناول عليه ألهو من حاجات أو ما يصدر من الأنا الأعلى من أوامر ونواهي وتوجيهات، فإذا عجز عن تأدية مهمته والتوفيق بين ما يطلبه ألهو وما يمليه الأنا الأعلى كان في حالة صراع يحدث أحيانا أن يقوده إلى ضغوط نفسية.

6. عوامل بناء الشخصية: يتكون البناء العام للشخصية من خلال مجموعة

عوامل هامة ورئيسة تتفاعل مع بعضها البعض وهي:

1. الوراثة

2. النضج

3- أساليب التنشئة الاجتماعية في مراحل الطفولة

4- التعلم لكافة الخبرات البيئية كطرق التعامل مع المواقف والأدوار الاجتماعية.

5- القيم والعادات والتقاليد والمبادئ التي تسود في المجتمعات (ثقافة المجتمعات).

الهدف من دراسة الشخصية في المجال الرياضي: تبدو الحاجة إلى دراسة

الشخصية في المجال الرياضي إلى تحقيق ما يلي:

1. تحديد تأثير الرياضة على تغيير شخصية الفرد.
2. تحديد تأثير الشخصية في الأداء الرياضي.

إن الهدف الأول يحاول الإجابة على التساؤلات التالية:

1. هل ممارسة النشاط الرياضي يؤثر في شخصية الفرد؟
2. ما تأثير خبرات النجاح أو الفشل الناجمة عن ممارسة النشاط الرياضي على الشخصية.
3. هل تتأثر شخصية الفرد بأنواع معينة من الأنشطة الرياضية فردية، جماعية، قتالية؟
4. ما تأثير خبرات المنافسة الرياضية على الشخصية؟

كما ينبثق من الهدف الثاني محاولة الإجابة على التساؤلات التالية:

1. هل اختلاف الأفراد في خصائصهم الشخصية هو سبب تفضيل بعضهم ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية؟
2. هل اختلاف الأفراد في خصائصهم الشخصية هو من يؤثر في مستوى الانجاز الرياضي لديهم؟
3. ما هي الخصائص الشخصية المميزة للرياضيين ذوي المستوى العالي؟

علاقة الشخصية 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 الممارسة مثال على ذلك رياضة التنس تعتبر رياضة فردية ولا ليس لها علاقة بتضافر الجهود والتعاون مع الآخرين مثل ما هو الأمر في الرياضات الجماعية، كما أن نتيجة المباراة تمثل مسؤولية فردية يتحملها اللاعب لوحده بينما تتوزع مسؤولية نتيجة المباراة بين عدة

لاعبين في الرياضات الجماعية. يمكن على ضوء هذا التحليل المبدئي لخصائص هذه الرياضة أن نتوقع لاعب التنس يتميز بدرجة مرتفعة من سمات نفسية مثل السيطرة وتحمل المسؤولية، بينما نتوقع انخفاض سمات مثل الانبساطية أو الاجتماعية بالنسبة له.

أهمية دراسة الشخصية في المجال الرياضي: إن المتبع للنتائج الرياضية العالمية

والإجراءات العلمية التي تم الاستعانة بها لتحقيق ذلك يرى أن هذا التقدم لم يتحقق صدفة أو نتيجة الممارسة والخبرة فقط إنما أيضا نتيجة الاستفادة من نتائج البحوث العلمية التي أجريت لدراسة طبيعة الشخصية الرياضية، فهي تفيدنا فيما يلي:

1. نظرا لأن الأداء المهاري والخططي والحركي للرياضي يعتمد على المكونات الوظيفية للشخصية فإن الدراسة المعمقة للشخصية الرياضية من حيث المكونات البدنية والنفسية من الأمور الهامة في إعداد الرياضي المتمكن من توظيف كل إمكانياته لتقديم أقصى أداء حركي ممكن.

2. لما كانت عملية انتقاء اللاعبين الملائمين لممارسة نشاط رياضي معين تعتبر عملية اقتصادية لإعدادهم فإن دراسة الشخصية الرياضية المتميزة في ذلك النشاط تعطي المؤشرات الصحيحة التي يجب على أساسها اختيار اللاعبين الأمر الذي يجعل عملية التدريب الرياضي أكثر فعالية حيث تكون مركزة نحو الأفراد الذين يملكون مؤهلات النجاح.

3. تساعد عملية دراسة الشخصية الرياضية من حيث خصائصها البدنية والحركية والعقلية في تخصص رياضي معين على وضع برامج الإعداد البدني والمهاري والخططي الهادف إلى اكتسابهم القدرات الحركية الخاصة بالنشاط الممارس.

4. إن دراسة طبيعة شخصية اللاعب تهدف إلى إكسابه الخصائص النفسية المطلوبة لنوع المركز الذي يشغله إذا كان ممارسا لإحدى الألعاب الجماعية.

5. تعتمد دراسة الشخصية الرياضية في تحديد الطرق والأساليب المناسبة في الإعداد بأنواعه المختلفة نظرا للفروق الفردية بين الرياضيين والتي تحول دون استخدام طرق وأساليب موحدة أثناء لتدريب.

6. إن دراسة الجانب النفسي من الشخصية الرياضية تساعد القائمين على إعداده في تحديد حجم وشدة المنافسات التي يجب أن يخوضها في الموسم الرياضي وذلك على ضوء ما يتمتع به الرياضي من خصائص نفسية.

7. تحديد تأثير الأنشطة الرياضية في تغيير الشخصية ويمثل هذا الهدف قيمة اجتماعية حيث يرى بعض العلماء أن ممارسة النشاط الرياضي يؤدي إلى خفض السلوك العدواني والتخلص من الأمراض النفسية مثل القلق و التوتر والاكتئاب.