

# مفهوم الشخصيه

(تعريفها ، مكوناتها، خصائصها ، علاقه الشخصيه بالانفعالات  
النفسيه، اهميه دراسه الشخصيه الرياضيه، شروط تنميه الشخصيه  
الرياضيه).

اعداد الطالبه

ايه هاشم

اشراف

د. احمد كاظم

## الشخصية ومفهومها

هي السلوك المميز للفرد. وهي أيضا النظام المتكامل من الصفات التي تميز الفرد عن غيره. كما تعرف بانها المفاهيم التي تصف الفرد من حيث الأساليب السلوكية والإدراكية المعقدة التنظيم والتي تميزه عن غيره من الناس وبخاصة بالمواقف الاجتماعية. وإنها أيضا الصفات الجسمية والعقلية والخلقية والوجدانية وهي الصفة أو الخلق وحقيقة وجود الإنسان متميزاً عن الأشياء الأخرى.

ونرى إن التعريف الذي يحدد بدقة هذا المفهوم يتضمن ستة نقاط رئيسية:

- الفردية : لكل فرد شخصيه تميزه عن الآخرين.
- التكامل : صفات الإنسان وحدة متكاملة يتضمن التكامل والانسجام.
- الثبات النسبي : كون الشخصية استعداد للسلوك في المواقف المختلفة وليست السلوك الظاهري.
- الحركية : إنتاج التفاعل بين الشخص والبيئة والتي تتأثر بالمكونات الوراثية والجسمية.
- المكون الافتراضي : داخلي تستطيع من خلاله تفسير سلوك الإنسان.
- العامل الزمني : لها ماضي - راهن - مستقبل.

**الشخص الرياضي :** هو الذي يمارس الرياضة بقصد المنافسة أو من اجل الصحة أو المتعة أو لسبب آخر.

وتؤكد البحوث التي أجراها العلماء بأن هناك صفات يمتلكها الرياضيون من غير الرياضيين، فقد ذكر نيومان (1975) بأن الرياضيون هم (اجتماعيون - عدائيون ويتصفون بالثقة بالنفس). إما سيبت (1965) فيؤكد بأن الرياضيون هم انبساطيون. كما إن فانك فقد ذكر بان الرياضيون (انبساطيون ولديهم صفة التخيل).

## نظريات الشخصية:

أ - نظرية الانماط :

1 - الأنماط المزاجية :

قسم هيبوقراط الناس إلى أربعة أنماط مزاجية تبعاً لكيمياء الدم:

- الصفراوي: هو حاد الطبع ومتقلب المزاج.
- السوداوي: يميل للحزن والانطوائية والكآبة.
- اللمفاوي: هو بارد في طباعه وجاف المزاج.
- الدموي: يتميز بالروح والأمل في الحياة والنشاط.

الانماط الجسمية: قسم الناس إلى أنماط تبعاً للمثيرات الجسمية مثل نظرية (جاك) اذ حاول الربط بين جغرافية جمجمة الرأس أو حسب نظرية (كرتشمير وشيلدون) اذ اخذ مقاييس جسمانية للمرضى في مستشفى للإمراض العقلية وقد توصل من خلال هذه المقاييس إلى ثلاثة أنماط هي:

- النمط الجسمي النحيف: طويل، رفيع، مرن، فم كبير، جهاز عصبي حساس.
- النمط العضلي المتوسط: صلب ومستطيل، قوي، رياضي، عضلات نامية جداً.
- النمط الجسمي الحشوي: ناعم، زيادة في الأمعاء الهضمية، حب، مرح، اجتماعي، شره في الطعام، معتدل المزاج.

الانماط النفسية: من أشهر الذين كتبوا في الأنماط النفسية هو (يونج) اذ قسم الناس في نظريته إلى انطوائيين وهم الذين يتصفون بنشاطهم نحو أنفسهم (النشاط الداخلي). وانبساطيون يتجهون نحو العالم الخارجي وهو عكس المنطوي اذ تكون له علاقات اجتماعية وهو سريع التفاعل مع الأفراد.

## ب - نظرية السمات :

إن السمة بالمعنى العام هي صفة فطرية او مكتسبة تميز الفرد عن غيره من الناس. فالأفراد يختلفون في سماتهم الجسمية والفعلية والمزاجية والخلقية الاجتماعية وينظر إلى السمة على أنها استعداد عام يمكن إن تتوقع منه سلوك الفرد عن تفاعله مع البيئة.

إن نظرية السمات تفترض إن سمات الشخصية هي سمات ثابتة نسبياً لذا فالشخص الواحد يتوقع له إن يتصرف بالطريقة نفسها في المواقف المختلفة، وتفترض كذلك إن

الأفراد يختلفون فيما بينهم في السمة الواحدة. فكل لسان يتصف بدرجة من القلق وان تفاوتت من شخص لأخر.

الضعف الأساس في هذه النظرية يكمن في إن هذه النظرية تكمن في أنها تضع الفرد في نمط معين وتصفه بصفات أو سمات كثيرة لا تنطبق عليه بالكامل متجاهلة الفروق الفردية.

### ج - نظرية التحليل النفسي :

لقد بين فرويد إن الشخصية تشمل ثلاث عناصر هي:

- الهو : هو مخزن للدوافع والاستجابات وهو لاشعوري و لا منطقي لا خلقي ولا يقيم وزناً للمعايير ويتبع مبدأ اللذة ويتطلب الإشباع العام دون اعتبار للنتائج.
  - الانا : وهي شعورية وهي حلقة الاتصال بين اللاشعور و حياة الواقع وهي منطقية وخلقية وتهتم بالمعايير الاجتماعية وتتكون تدريجياً من تفاعل الفرد مع البيئة. والذي يمثل الهو بشكل إرادي.
  - الانا العليا : هي الضمير اللاشعوري الذي يحكم سلوك الفرد من خلال قيمة الأخلاقية ومن حيث قبوله اجتماعياً وهي تمثل الذات التي ترضي الله والنفس والمجتمع(1).
- إذ يذكر فرويد إن توازن هذه العناصر الثلاث تؤدي إلى تكامل الشخصية وتقلب احدها يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية.

### د - النظرية الحركية:

هذه النظرية تقسم مكونات الشخصية إلى مكونات جسمية ومكونات مستمدة من الجماعة وهي مستمدة من الدور ومن المواقف وهي:

- التكوين الجسماني : إضافة إلى كونه يحدد إمكانات الفرد فهو في الوقت نفسه يؤثر في شخصيته فالفرد المريض أو المعوق أو المشوه أو القصير جداً والسمين ستتلور شخصيته باتجاهات تختلف عن شخصية الفرد السوي.
- الجماعة : هي الأخرى تؤثر في شخصية الفرد وهي تعتمد على الخبرات السابقة.

• الدور الذي يلعبه الفرد في أي مجتمع أساس في تكوين شخصيته وتختلف طبقاً لجنس الفرد وسنه ومهنته وثقافته. فالنظرية الحركية إذن تعد هذه المكونات متداخلة بشكل حركي وتؤثر كل منه وتتأثر بالمكونات الأخرى لتكوين الشخصية.

#### هـ - النظرية السلوكية :

تعتمد هذه النظرية على المواقف والسلوك الظاهري أساساً للتعبير عن الشخصية، ومن هذه النظريات:

• نظرية سكنر :

لقد قسم هذا العالم استجابات الفرد إلى نوعين من السلوك:

1. السلوك الاستجابي : والذي يحدث ويتأثر بالمنبهات الكثيرة والمعروفة والتي يمكن ضبطها وتنبؤها وتشكل جزءاً بسيطاً من السلوك الإنساني.

2. السلوك الإجرائي : تحدث بتأثير منبهات معروفة أو غير معروفة وعندما يحدث هذا السلوك لأول مرة ثم يعزز وسيكون احتمال تكرار هذا السلوك عالياً.

أساس سكنر هو اتجاه يقوم على أساس التعلم والتعليم يتم من خلال تعزيز الاستجابة أو السلوك المطلوب.

#### مكونات الشخصية:

1. الأخلاق.

2. المزاج.

3. الذكاء.

4. العوامل الجسمية.

5. العوامل البيئية والاجتماعية.

الأخلاق : هي المرآة التي تعكس ما في داخل الشخص من قناعات هو اتجاهاته.

المزاج : فهي تمثل مجموعة من انفعالات الفرد فهي من المكونات الثابتة نسبياً إذ يصعب تفسير المزاج كونه يتأثر بالعوامل الوراثية التي تحدد النمط الجسمي وحالة الجهاز العصبي و إفرازات الغدد من الهرمونات.

الذكاء : فذكاء الفرد يحدد الصفات الشخصية ويحدد السلوك الذي يكون المظهر الخارجي للشخصية فضلاً عن كون الذكاء يتأثر بالعوامل الوراثية ويؤثر ويتأثر بالبيئة التي يعيش فيها الشخص.

**فيما يتعلق بالعوامل الجسمية :** فإنها تلعب دوراً كبيراً في تكوين الشخصية فالشخص الطويل متناسق الأجزاء وجميل الشكل ذو الصوت القوي المؤثر يكون في العادة شخصاً اجتماعياً وقيادياً ويتعامل بثقة مع الناس.

**العوامل البيئية والاجتماعية :** والتي لها تأثير كبير في تحديد الشخصية فالفرد خلال تعامله مع البيئة الجغرافية والمجتمع المحيط به و تشمل ما يأتي:

**عوامل جغرافية :** مثل العيش في المنطقة الجبلية تختلف عن البيئة الصحراوية.

**عوامل اجتماعية:** وتشمل:

1. الإطار الثقافي للمجتمع والذي يشمل القيم - المعايير - الأفكار - المعتقدات وتحديد الثقافة السائدة في المجتمع بطابع مميز هو (الشخصية القومية)، وعلى سبيل المثال شخصية العراقي تختلف عن شخصية الفرنسي وهكذا.

2. عوامل ثقافية فردية تشمل الدور - الجنس - الدور المهني للفرد.

3. عوامل اجتماعية وثقافية مثل المدرسة - الأندية الرياضية والاجتماعية - الجامعات.

### خصائص الشخصية:-

**أ- الشخصية** صورته منظمه متكامله: ان النفس تقوم بوظائف متعددة كالانفعالات والتفكير والفعاليات وهي ليست مستقلة عن بعضها البعض بل هي خاضعة لنظام معين تفرضه الشخصية وتصونه حين يخضع منها الأدنى للأعلى كخضوع الانفعال للأرادة والغرائز للعقل وهي تتعاون وتتازر فيما بينها وتؤثر كل وظيفة منها في صورته الشخصية وتتأثر بها.

**ب-للشخصية مظهران:**

1-مظهر ذاتي وهو شعور الشخص بذاته او هو صورته شخصيه كما تبدو في مرآة الذات او هو الشعور بالانا المتميزه من الاخرين وهذا يعني ان الشعور بالتميز من الاخرين شرط اساسي من شروط الشخصية فالذي لايشعر بتميزه من الاخرين "فرد" وليس "شخصاً".

2- اما المظهر الموضوعي فهو صورته الشخصية كما تبدو في مرآة الآخرين او هو الاثر الذي يتركه "سلوك" الشخصية في نفوس الآخرين. غير ان هذين الوجهين غير منفصلين في الواقع فالتحليل وحده هو الذي يستطيع ان يفصلهما. ان هذين الوجهين متكاملان ويؤثر الواحد منهما في الاخر. فصفات الشخصية الموضوعية تتغير بتاثير النظره الذاتيه، كما ان الآخرين تؤثر في الشعور بالذات.

ت- النمو والاكْتساب: الشخصية خاضعة للتطور خلال الزمن وهناك عوامل تؤثر فيها البيئه الاجتماعيه والثقافه وهذا التطور يتناول مظهري الشخصية فالسلوك الشخصي يتبدل ويتغير بفعل المؤثرات المختلفه كذالك الشعور بالذات ينمو ويتكون على مراحل.

ث- الوحده الشخصيه: ثابتة رغم اختلاف احوال الشخصية ورغم ما يعترضها من تغير وتبدل ويعبر عن هذه الوحده بالهويه. ان الوحده الشخصية تعني انها تتصف بنوع من استمرار الماضي في الحاضر فتظل هي في نظر صاحبها ونظر الآخرين.

### علاقه الانفعالات بالشخصيه:-

عندما ندرس العلاقه المتبادله بين الانفعالات والشخصيه الانسانيه بجوانبها المختلفه الجسميه والعقليه والاجتماعيه والانفعاليه يجب ان لانغفل اية ناحيه منها لأن لكل أثره الواضح على حاله الانفعاليه للفرد كما لايمكن عزل اي منها عن الاخرى وعن المجتمع وذلك لانه ينبغي ان ينظر الى الشخصية ككل متكامله اي وحده متكامله بكل جوانبها المختلفه ومتماسكه مع بعضها البعض حيث يصعب فصلها عن مكوناتها الرئيسيه لما تتركه من اثار ايجابيه او سلبيه على شخصيه الفرد واتزانه الانفعالي .

وفيما يخص علاقه الانفعالات بالنواحي الجسميه التي تتعلق بالهيكل العام للفرد وصحته الجسميه وانعكاسها ع هذا الجانب يتضح ان المحددات الفسيولوجيه الذاتيه التي تشكل الاساس البيولوجي لسلوك الكائن الحي لها اثارها الواضحه على حاله الانفعاليه من خلال العلاقه بأجهزة الجسم العضويه كالجهاز الغدي والهضمي وجهاز التنفس وتتجلى تلك العلاقه عند حدوث اضطراب في وظائف تلك الاجهزه كالذي يحصل مثلاً في افرازات الغدد الصماء كالافرازات الحامضيه التي قد تؤدي الى ضعف الشهيه وهرمون الادرينالين الذي يفرز الانسولين مما قد يؤدي الى غضب الفرد.

اما الاثار الظاهريه او الخارجيه التي تبدو انعكاساتها اكثر وضوحاً خاصه عند اصابته باي مرض او عاهه او خلل جسمي فإن ذلك يجعله اكثر استعداداً للانفعال ومايرافق ذلك من تغيرات جسميه يضطرب بها سلوك الفرد التي قد تؤدي الى حدوث الكثير من

الامراض النفسجسميه او السيكوسوماتيه وهي من نوع الامراض الجسميه المظهر والنفسيه المنشأ او الاصل كالذي يحدث في حالات القرحة كقرحة المعده او الاثني عشر، كثيرا ماتنتشر في المجتمعات المتمدينه او المتحضره ولذلك تسمى احيانا بأمراض المجتمعات المتمدينه كما ان خوف الفرد من موقف معين قد ينعكس سلبا على اداء الجهاز الغدي الذي قد يؤدي الى زياده افراز الغده الدرقيه.

وفيما يتعلق بعلاقه الانفعالات بالجانب العقلي او العمليات العقلية المتمثله بالتفكير والتذكر والتعلم والذكاء فإن هناك صله واضحه ومؤثره بين الجانب الانفعالي والجانب العقلي ويتجلى ذلك عندما يكون انفعال الفرد على أشده بسبب ما يحصل من خلل في وظائف تلك العمليات مما قد يؤدي بالشخص المنفعل الى حاله من الارتباك وفقدان الذاكره لفته قد يتوقف مداها على درجه انفعال ذلك الفرد من حيث الشدة او الضعف بحيث يعجز عن مواجهه الصعوبات التي قد تواجهه في المواقف اليوميه وما ينجم عنها من تصرفات سلوكيه سلبيه قد تجعله يشعر بحاله من الندم او عدم الارتياح بعد اعاده توازنه الانفعالي او هدوءه وهكذا مع العمليات العقلية الاخرى.

اما عندما تخف حده الانفعال قليلاً فإن الفرد يتحفز نحو الانجاز ويزداد نشاطه وانتباهه نحو الموضوعات التي قد تثير اهتمامه وقدراته العقلية لإدراك تلك الموضوعات وتركيز الانتباه نحوها مما يساعده على ذلك التأثير الايجابي للقدرات العقلية على انفعالات الفرد وبخاصه عندما تتلائم مع المواقف الحياتيه التي يعيشها ذلك الفرد في عالمه الخارجي وما يصدر عنه من انماط سلوكيه مقبوله اجتماعيا لرجاحه تفكيره وما يمتلكه من ادراك جيد قد يؤدي به الى تحقيق الاهداف التي يصبو اليها بعيدا عن اشكال التوتر والسلبيه هذا من ناحيه ومن ناحيه اخرى فقد يحصل العكس عندما تضرب قدراته العقلية فأنها تترك اثار سلبيه على حالته الانفعاليه او ثباته الانفعالي مما قد يؤدي به هذا الاضطراب الى القيام بسلوكيات او استجابات سلبيه قد لاتنسجم مع المواقف التي يمر بها ذلك الفرد عند تعامله مع البيئه المحيطه به.

وفيما يتعلق بعلاقه الجانب الانفعالي بالمحددات الاجتماعيه فإن تلك العلاقه تقوم على اساس النضج الانفعالي الذي بلغه ذلك الشخص بحيث قد يلعب دوراً هاماً في عمليه نموه وزياده ثقته بنفسه من خلال الفرص التي تتاح له لممارسه الانشطه المختلفه بهدف اشباع حاجاته الاجتماعيه التي قد تساعد على اعاده اتزانه الانفعالي ويعكسه فإن استثاره تلك الحاجات الحرمانيه او النمائيه لديه قد تصبح حالته الانفعاليه غير مستقره او مضطربه الى الحد الذي يشعر فيه بحاله من الضيق او القلق وعدم الارتياح.



## الشخصية الرياضية :

الحركة الرياضية مصدر عام لجميع أفراد المجتمع من تأثير على الصحة والحالة البدنية للفرد ويسعى كل شخص أن تكون له شخصيته العامة ومن ثم محاولة التقرب إلى الشخصية الرياضية بما يتصف به الرياضي من روح عالية وفرح وسرور واجتماعية ويتفاعل مع كل العامة خلال حياته اليومية

فبعد البدء بالنشاط الرياضي منذ الصغر يظهر التباهي بالحالة البدنية والعضلية لجسمه وسرعته ومهارته ورشاقته فهي سمات بدنية يحبها الجميع أثناء التنافس

وفي علم النفس الإنسان هو كائن حي يقوم بالعديد من الأنشطة والتي تتفاعل مع البيئة

فالإنسان يحس ويدرك ويفكر ويلعب ويتعلم ويتعاون ويتنافس ويتحدى وكل هذا سلوك يعبر عن شخصية الإنسان في المجتمع وهنا ندخل على الشخصية إن كان لاعباً أو مدرباً أو مربياً أو ممارساً للنشاط الرياضي فإنه يتميز بسلوك خاص به يطلق عليها لسلوك الرياضي والذي يعبر عنه بأداء المهارة الرياضية في كرة القدم أو السلة أو الطائرة ... فهو سلوك مهاري ، أما الأركاض والأثقال والمصارعة والملاكمة فهو سلوك بدني وإن هذين السلوكين يربطهما سلوك عقلي لكونه يدخل ضمن التفكير للمباراة وكيفية الدفاع والهجوم وخداع المنافس ولكن في لعبة الشطرنج يتضح لنا النشاط العقلي أكثر من الألعاب الأخرى وهنا نطلق عليها لنشاط العقلي في النشاط الرياضي

ولذلك فإن الشخصية تشكل الأساس الذاتي لممارسة الرياضة والعكس فإن النشاط الرياضي يؤثر في شخصية الإنسان بصورة معينة وحسب متطلبات النشاط من الناحية النفسية والبدنية

يشير سينجر ( Singer ) أن كل نشاط رياضي له مقوماته وعوامله النفسية وتحتل الشخصية المكانة الأولى من بين كل العوامل والمقومات الأخرى

أما الدارمان ( Alderman ) فيؤكد أن المتفوقون رياضياً يميلون إلى الإنصاف بسمات خاصة تعد مثلاً للتحسين الرياضي حيث أن الممارسة المنظمة تؤدي إلى تطور سمات معينة للشخصية

إن الأنشطة الرياضية متعددة ومتنوعة فلكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي يتفرد بها عن غيره من أنواع الأنشطة لرياضية الأخرى

الشخصية الرياضية لها أبعاد متعددة وسمات تختلف عن الفرد الاعتيادي لما لها من روح المرح والتسامح وتحمل التأثيرات النفسية من إجراء الربح والخسارة والتي قد يمر بها الرياضي خلال الموسم الواحد إلى أكثر من مرة وهي تساعد على صقل شخصيته من خلال هذه التغيرات.

ان السمات الشخصية هي صفات يمكن من خلالها ان يميز الفرد بين الأشخاص ولأجل التعرف على هذه السمات لابد من إصدار الأحكام والتنبؤ بالسلوك الذي سيسلكه هذا الفرد وفي هذا الصدد ذكر البعض " انه يمكن التنبؤ بكيفية سلوك الشخص في المستقبل وعلى الأقل فهم السلوك الحالي "

ومن هنا يظهر أن السمات هي صلب الشخصية وهي التي تعبر عنها وتصف الفرد، فلمعرفة شخصية الفرد وخاصة مدرب الألعاب لابد من التعرف على مفردات شخصيته بشكل دقيق، وبلا شك فإن المفردة الأهم والأكثر بروزاً في الشخصية هي سمات الأفراد والتي تنظم الخبرات لديهم طالما أنهم يواجهون مصاعب مختلفة على وفق سماتهم، فهي التي تقود أوترشد السلوك، لان الأفراد يمكن أن يستجيبوا للعالم على أساس سماتهم فقط، ولذلك فإن السمات تخلق وتوجه السلوك .

وممكن تعريف السمة بأنها "أنظمة ثابتة نسبياً تحدد سلوك الرياضي في مواقف اللعب المختلفة وتميزه عن غيره من زملائه وخصومه بشكل ظاهر في فعلها وبشكل غير ظاهر كطريقة تفكيره وأحاسيسه وشعوره تجاه الأشياء أو من يحيط به " ، وعرفها ( أسامه كامل ) على أنها " استعدادات داخلية عامه للسلوك يمكن التنبؤ بها " .

ومما جاء أعلاه تتضح أهمية السمات الشخصية في مجال الرياضة وأن معرفتها وتحديد قوتها وشدتها تساعد على التنبؤ بحدوثها وهذا مايساعدنا على معرفة الاستجابات المتوقعة عند حدوث مثير معين ،وأنها ذات فائدة كبيرة في بناء القدرات وتطوير الإمكانات الفردية وتنبيتها وتحسينها، أي بناء شخصية مدربي الألعاب وتساعدهم على مواجهة المصاعب والمواقف الطارئة وحلها بالطريقة السليمة والمناسبة بدون استفزاز لاي فرد آخر .

وإن الأبعاد تكون بعد السمات الشخصية التي يمكن قياسها استناداً إلى حقائق ثابتة هي :

1\_ ثبات الشخصية، فالشخص الواحد يتعرف في المواقف المتشابهة بشك لو احد ولكل إنسان عاداته الثابتة التي لا تتغير.

2- اختلاف الأفراد فيما بينهم في مواقف معينة مثلاً أننا نختلف في درجة الغضب.

فلذلك إن السمات ماهي إلا عادات يمكن استثارتها في مواقف مختلفة، ويمكن أن نستنتج سمة ما من سلوك الإنسان حيث أنه يقوم بتصرف أو سلوك يعبر عن هذه السمة وهذا السلوك لا يأتي بمرة واحدة فقط ولكنه يرتبط بتحديد وجودها لدى هذا الإنسان باستمرار ظهور السلوك الذي يشير إلى تلك السمة.

\* ومما تقدم نستنتج إن السمات الشخصية للرياضيين تختلف من شخص إلى آخر وحسب النشاط الممارس فمثلاً لاعبي التنس والشطرنج يختلفون عن لاعبي كرة السلة وكرة الطائرة فالسلوك العدواني هو السمة لدى الرياضيين يتغير من لعبة إلى أخرى فالمصارعة والملاكمة يكون السلوك عالي جداً أما في لعبة الشطرنج فهو قليل جداً وإن سمة التعاون تظهر لدى لاعبي الفرق الجماعية وطرق التفاهم فيما بينهم تختلف عن الألعاب الفردية التي تظهر سمة الأنانية لديهم، ولذلك فإن الممارسة للنشاط الرياضي الجماعي نلاحظ ظهور سمة على أخرى فإن هذه السمة تضم حل وتكون ربما قليلة الظهور كما هو الحال في اللعبة الجماعية، وقد تم تحديد السمات الشخصية للرياضيين كما هي :

1- الحافز 4- القيادة.

2- العدوانية. 5- الميل للشعور بالذنب

3- التصميم. 6- الثقة بالنفس

7- الضبط العالي 8- يقظة الضمير

9- الصدمة العقلية 10- الثقة بالآخرين

11- القابلية للتدريب. 12- التوتر

13- الطاقة النفسيه

## الشخصية فى التربية البدنية والرياضة:

يسعى علم النفس الرياضى الى خلق الشخصية المتزنه للرياضى الذى لايمكن ان يحقق الانجاز المطلوب مالم يوجه انفعالاته ودوافعه نحو اهداف الرياضه , ومالم يتحمل بصبر كبير التدريبات الشاقة , وضغوط المنافسات , ولم يستطيع ان يعيش مع زملائه فى ود وانسجام وهذه الامور وغيرها تجعل الرياضى يعيش بشخصية متزنه وتبدو الحاجة الى دراسة الشخصية فى التربية البدنية والرياضة فى ضوء الهدفين التالين :

### اولا : تاثير ممارسة التربية البدنيه والرياضة فى صفات الشخصية .

### ثانيا : معرفة تاثير الشخصية فى الاداء الرياضى .

وتبدو اهمية الهدفين لاعتبارات ان تاثير ممارسة النشاط الرياضى على شخصية الرياضيين ذوقية اجتماعية . وبين دور ممارسة الانشطة الرياضية فيتطور السلوك الانسانى ومن أمثلة ذلك ان علماء النفس الرياضى يعتقدون ان هذه الممارسة تؤدي الى ضعف السلوك العدوانى باعتبارها وسيلة للتخلص من الطاقة كذلك ممارسة الرياضة تبعد الفرد عن التوترات النفسية وتجعلهم تزن انفعاليا كذلك ان تاثير الشخصية على الرياضة – قيمة تطبيقية وخاصة للمدربين والمهتمين بتطور الاداء الرياضى , حيث يسهم فى معرفة العوامل النفسية المؤثرة فى الاداء الرياضى ومن ثم يمكن الاهتمام بها سواء فى عملية انتقاء الرياضيين , او عند اعداد وتطوير برامج التدريب للرياضيين بشكل عام او تدريب المهارات النفسية خاصة وتجدر الاشارة الى اهداف التربية البدنية والرياضية هو تنمية السمات الشخصية كزيادة الثقة بالنفس والتعاون وان الفروق بين الاشخاص الذين يمارسون النشاط الرياضى وغيرهم من لم يمارسون النشاط الرياضى هو دليلا وعلى الاقل مؤشر على تاثير النشاط الرياضى فى بناء الشخصية

وقد أظهرت نتائج العديد من البحوث التى اجريت فى مجال السمات الشخصية ان هناك فروق اتميز الرياضيين مقارنة لغير الرياضيين وهذه الدراسات بعضها فى البيئة الاجنبية والاخرى فى البيئة العربية أوالسؤال

المطروحة لان هذه الفوارق بسبب تاثير الخبرة الرياضية؟ او أن الافراد يمتلكون شخصية معينة ينجذبون نحو ممارسة الرياضة

ان هناك اتجاهًا حديثًا يرى ان الافراد يمتلكون سمات شخصية معينة تجذبهم نحو ممارسة الرياضة . ولكن هذا لايعني عدم تاثير خبرة الممارسة الرياضية على سمات الشخصية . ولكن يمكن توقع ان هذا التاثير يحدث خاصة بالنسبة للنشئى فى مرحلة التكوين والنمو

## " المصادر "

- (1) أ.د. محمد شحاته - اصول علم النفس - دار المسيره - 2010م - 1431هـ
- (2) د. عباس محمود عوض - علم النفس العام - دار المعرفه الجامعيه
- (3) أ.د. جعفر عبد الكاظم المياحي - الحياه الوجدانيه - الطبعة الاولى م 2010-1431هـ
- (4) أ.انس شكشك - علم النفس العام - دار النهج - الطبعة الاولى 2008م - 1429هـ
- (5) د. نزار طالب وكامل لويس - علم النفس الرياضي - الطبعة الثانيه 2000م