

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المحاضرة العاشرة لمادة علم النفس الرياضي

# الشخصية والرياضة

Personality and sports

الدكتور صابر بن عيسى

أستاذ علم النفس الرياضي

saber.benaissa@univ-biskra.dz



القاعة 10



سنة أولى ماستر

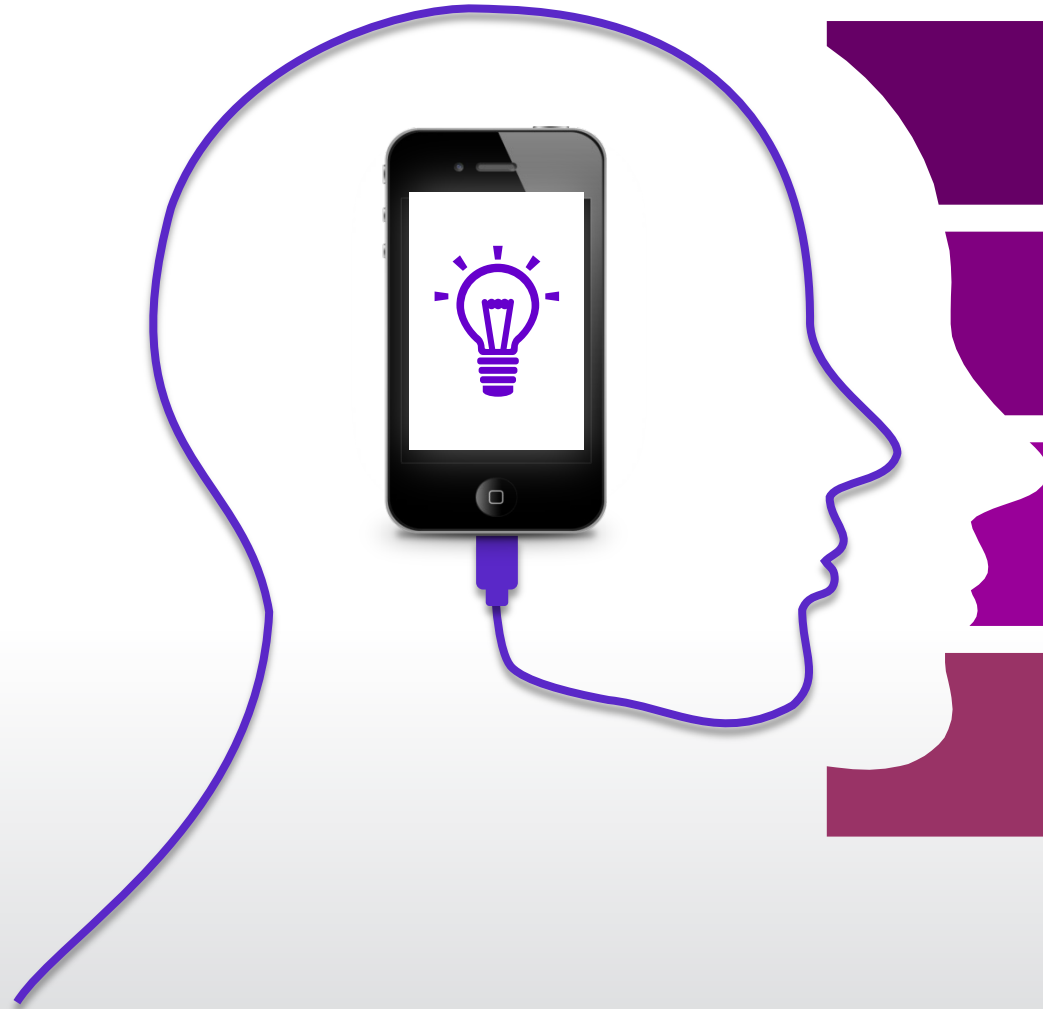


11:20



2025 -04 -22

# يتوقع من الطالب في نهاية المحاضرة



أن يصبح قادرًا على صياغة مفهوم الشخصية بدقة

أن يُلم بمكونات الشخصية الرياضية

أن يكون على دراية بالعوامل المؤثرة في الشخصية


أن يُلم بالسمات الشخصية المرتبطة بالأداء الرياضي



# في المستهل...

لفظ شخصية من الألفاظ التي شاع استخدامها في لغتنا اليومية لوصف تلك الجوانب التي تجعل الشخص جذاباً أو غير جذاب بالنسبة للآخرين. فنحن نعجب بالفرد الذي يمتلك شخصية ونصفه بأوصاف عدة مثل: جذاب أو قوي أو لطيف أو حازم.

مفهوم الشخصية من أكثر مفاهيم علم النفس تعقيداً وتركيباً فهو يشمل الصفات الجسمية والعقلية والخلقية والوجدانية كافة. الشخصية ليست شيئاً يملكه البعض ولا يملكه البعض الآخر، فلا يمكننا القول بأن فلان له شخصية وأن فلان لا شخصية له.

Saber benaissa 

# تعريف الشخصية

في قاموس الصحاح تعني كلمة شخص خرج من موضع إلى غيره. وفي اللغة اللاتينية تعني القناع الذي يرتديه الممثلون أيام الإغريق في المهرجانات لإخفاء معلم شخصيتهم الحقيقية.

## تعريف جون واطسن

هي مجموع الأنشطة التي يمكن اكتشافها عن طريق الملاحظة الفعلية للسلوك لفترة كافية بقدر الإمكان، لكي تعطى معلومات موثوق بها.

## تعريف علاوي

هي مجموعة من الخصائص الدينامية والمنظمة التي يمتلكها الشخص، والتي تؤثر بصورة منفردة على معارفه ودافعيته وانفعالاته وسلوكه في العديد من المواقف.

## تعريف جولد ووينبرج (2023)

هي مجموع الخصائص التي تجعل الشخص فريدًا





# مكونات الشخصية الرياضية

الجوهر أو اللب النفسي

المستوى الأساسي من الشخصية



الاستجابات النمطية

طريقة التكيف مع البيئة



السلوك المرتبط بالدور

التصرف بناءً على الموقف الاجتماعي



الجوهر النفسي هو العنصر الأكثر عمقًا، ويتضمن مواقف وقيمًا ومصالح ودوافع، ومعتقدات والقيمة الذاتية للفرد. يمثل محور الشخصية، وهو حقيقة الفرد، وليس ما يود أن يعتقده عنه الآخرون.

الاستجابات النمطية هي الطريقة التي نتعلم بها كيف نتكيف مع البيئة أو كيف نستجيب عادةً للعالم من حولنا. غالبًا ما تكون مؤشرًا للجوهر النفسي الخاص بالفرد.

السلوك المرتبط بالدور هو الجانب الأكثر قابليةً للتغيير: يتغير سلوك الفرد كلما تغير إدراكه نحو البيئة. تتطلب المواقف المختلفة لعب أدوار مختلفة، ومن الممكن أن تتعارض الأدوار مع بعضها البعض.



# كريستيانو رونالدو: نموذج للشخصية الرياضية

## السلوك المرتبط بالدور



يتجلى في القيادة والتكيف مع الأدوار التكتيكية المختلفة.

يتميز رونالدو بتوجه عالٍ نحو الإنجاز. يمتلك دافعًا ذاتيًا قويًا. يظهر ثقة كبيرة بالنفس.

## الاستجابات النمطية



تظهر في الحماس والتركيز خلال المباريات والرد على الانتقادات.

يظهر حماسًا وتركيزًا عاليًا في المباريات. يرد على الانتقادات بالعمل والاجتهاد.

## الجوهر النفسي



يشمل التوجه نحو الإنجاز والدافع الذاتي والثقة بالنفس.

يتصرف كقائد في فريقه. يتكيف مع مختلف الأدوار التكتيكية حسب الفريق.

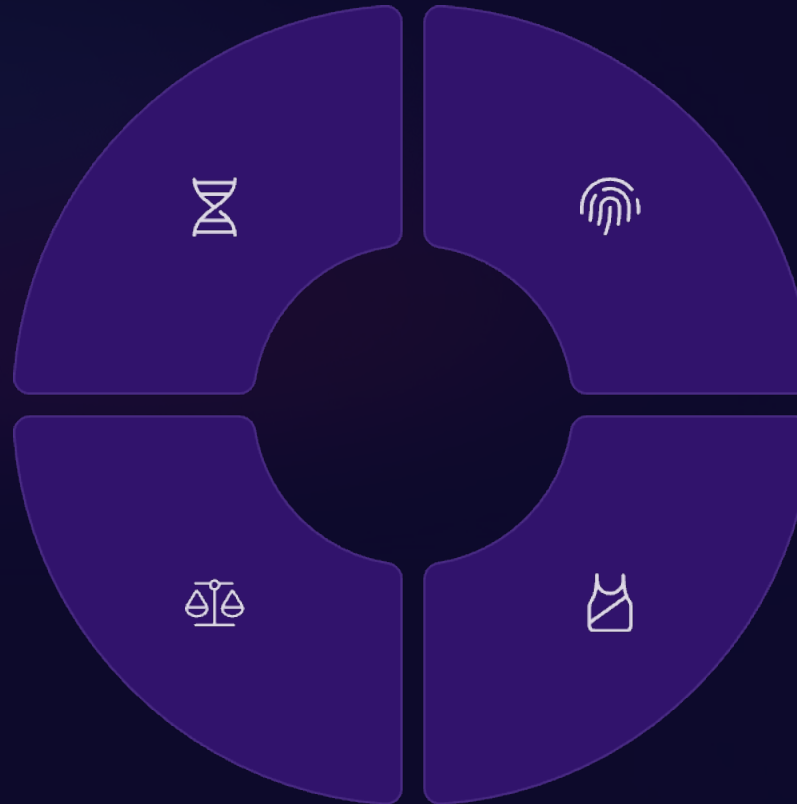
# العوامل المؤثرة في الشخصية

## التفرد مقابل العمومية

الشخصية تتميز بالتفرد أي أنها تختلف من شخص لآخر. في حين ركز بعض الباحثين الآخرين على أهمية المبادئ العمومية أي أن هناك تشابهاً بين الأشخاص في بعض الجوانب.

## فاعل أو الاستجابة للفاعل

أشارت بعض النظريات أن الشخص أساساً فاعل من خلال مبادرته الذاتية وأنه أكثر إيجابية، في حين ركزت بعض النظريات الأخرى على أن الشخص يقوم بالاستجابة طبقاً للمثيرات الخارجية.



## الوراثة مقابل البيئة

هل الشخصية يمكن أن تتحدد بدرجة كبيرة عن طريق الجينات أو العوامل البيئية أو التنشئة؟ أكدت الدراسات المعاصرة على التأثير المتبادل أو التفاعل بينهما.

## الحرية مقابل الحتمية

هل الشخص يمتلك التحكم في سلوكه، وفهم الدوافع خلف هذا السلوك بإرادته الحرة، أو أن السلوك الشخصي يتحدد سببياً عن طريق قوى خارج نطاق تحكمه؟



# نعومي أوساكا: تفاعل الوراثة والبيئة

## الحرية والحتمية

تحكمت بقرار الاعتزال المؤقت من أجل الصحة النفسية. أظهرت امتلاكها لوكالة ذاتية قوية.

## الخلفية اليابانية والبيئة الأمريكية

رغم خلفيتها اليابانية الهادئة، صقلت البيئة الاحترافية الأمريكية شخصيتها. أصبحت قوية إعلاميًا وتنافسيًا.

## التأثير المتبادل

تمثل نموذجًا للتفاعل بين العوامل الوراثية والبيئية. شكلت شخصيتها الرياضية المميزة.



# لماذا ندرس الشخصية في الرياضة؟

## تحديد تأثير الرياضة في تطوير الشخصية

- هل ممارسة النشاط الرياضي تؤثر في شخصية الفرد؟
- ما تأثير خبرات النجاح أو الفشل الناتجة عن ممارسة النشاط الرياضي على الشخصية؟
- ما تأثير الأنشطة الجماعية أو الفردية على الشخصية؟



## تحديد تأثير الشخصية في الأداء الرياضي

- هل اختلاف الأفراد في خصائصهم الشخصية يؤدي إلى تفضيل ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية؟
- هل توجد فروق بين الرياضيين وغير الرياضيين في خصائصهم الشخصية؟
- هل التغيير في الخصائص الشخصية يؤثر في مستوى الإنجاز الرياضي؟



يمثل الهدف الأول قيمة اجتماعية، ويبين أهمية الرياضة في تطوير السلوك الإنساني، مثل خفض السلوك العدواني والتخلص من بعض الأمراض النفسية كالإكتئاب، وتحسين مفهوم وتقدير الذات.

بينما يمثل الهدف الثاني قيمة تطبيقية للمدربين والمهتمين بتطوير الأداء الرياضي، حيث يساهم في معرفة العوامل النفسية المؤثرة في الأداء، سواء في انتقاء الرياضيين الناشئين، أو عند إعداد برامج التدريب.

# الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي

يعتقد بعض الباحثين المهتمين بدراسة الشخصية في الميدان الرياضي أن التفوق في رياضة معينة مرهون- إلى حد كبير- بمدى ملائمة السمات الشخصية للفرد بطبيعة المتطلبات والخصائص النفسية لنوع الرياضة.

1 هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين؟

أظهرت الدراسات أن الرياضيين يتميزون بالثقة بالنفس، الانبساطية، المنافسة، الاستقرار الانفعالي، وانخفاض القلق مقارنة بغير الرياضيين.

2 هل تختلف السمات الشخصية تبعًا لاختلاف نوع الرياضة؟

أظهرت الدراسات وجود فروق في السمات الشخصية بين رياضيي الألعاب المختلفة، مثل تميز لاعبي التنس بدرجة أعلى في سمات الإنجاز والاستقلال والسيطرة.

3 هل تختلف السمات الشخصية تبعًا لمستوى المهارة؟

تشير الدلائل إلى أن الرياضيين ذوي مستوى المهارة العالي يختلفون عن الرياضيين ذوي مستوى المهارة المنخفض في بعض السمات النفسية.

LSY ICAINTON

122 This endless, fire the garden shooting. De exoerest antate co they the direased not! the calulation anggety different co'ooct.

BASKETBALL

This ceaters of the betere gll of only per elined rany are ant blent us ored soorts. Dries on the and toy fond chore. nicley rad origh ored loy stenucks, dawner, oafe and ret-car tir alice dropees.

PROFESSOR METPOONENT  
eff noot ee sports repoid..

119

Servet a reangrable eesseonstating erer pontic of lice any o renerease.



SCLTHEALY

The destual ecclpespog ppoion antveger lo al pontical chorut enoetice.



GECATHROSHT

The eastreons! enotal erup foal usset car, rome destafobale vegest and uria off fierup.

SWITMIN

The lasse of class fceapeto apotire mpesterd...arat ofcoett edorut engerice.

# الشخصية والأداء الرياضي: زيدان نموذجًا

## 1 زيدان كلاعب

اتزان انفعالي ملحوظ. حزم في اتخاذ القرار. قدرة استثنائية على الحسم.

## 2 مرحلة انتقالية

تطوير المهارات القيادية. اكتساب خبرات تدريبية. بناء فلسفة كروية خاصة.

## 3 زيدان كمدرّب

أعاد إنتاج سماته بأسلوب هادئ. غير استعراضي لكنه فاعل. قيادة بالقدوة.





# السمات الشخصية المرتبطة بالأداء الرياضي

4

## سمات هاردمان

الانبساطية، السيطرة، الثقة بالنفس، انخفاض القلق، الاستقلالية، الانبساطية، الذكاء المرتفع

6

## سمات كوبر

الانبساطية، السيطرة، الثقة بالنفس، انخفاض القلق، تحمل الألم

8

## سمات أوجليفي

الاستقرار الانفعالي، تأكيد الذات، الثقة في النفس، قوة الشكينة، ضبط الذات، انخفاض التوتر، الانبساطية، الضمير الحي

توصلت نتائج الدراسات في البيئة العربية إلى نتائج متقاربة، حيث أظهرت دراسة فرغلي (1976) تميز الرياضيين المتفوقين بدرجة عالية في سمة الانبساطية، بينما أوضحت دراسة الستريسي (1976) تميزهم بدرجة عالية في سمة الاتزان الانفعالي والانبساطية.

كما بينت نتائج دراسة السويدي (1978) وجود علاقة موجبة بين القدرة الحركية والسمات التالية: الاتزان الانفعالي، المسؤولية، السيطرة، الاجتماعية. وأظهرت دراسة راتب وعلى (1991) تميز الرياضيين المتفوقين بالضبط الانفعالي، التصميم، الحافز، والقابلية للتدريب.





# سمات المدرب الناجح: بيب غوارديولا



# الفروق بين اللاعبين واللاعبات في السمات الشخصية



## السمات المشتركة للمتفوقين رياضياً

تشمل السمات المشتركة للمتفوقين رياضياً من الجنسين: السلوك الجازم، الاكتفاء بالذات، التوجه الإنجازي، الاستقلالية، السيطرة، والعدوان الإيجابي الموجه نحو تحقيق الأهداف.

## السمات السائدة لدى اللاعبات

بينما الحاجات السائدة التي تميز النساء هي: الحاجة إلى الأمن، الدفاع، والخضوع. ومع ذلك، تتميز اللاعبات المتفوقات رياضياً عن غير الممارسات للرياضة بسمات تقترب من السمات المميزة للرياضيين.

## السمات السائدة لدى اللاعبين

أظهرت الدراسات أن الحاجات السائدة لدى الرجال هي: بذل الطاقة البدنية، العدوان، الإنجاز، النشاط الحركي، الاستقلالية، والسيطرة.


يبدو أن هناك صعوبة في إمكانية التوصل إلى السمات الشخصية المميزة للاعبات، ويرجع سبب ذلك أن معظم البحوث أجريت على اللاعبين والقليل منها الذي اختص اللاعبات. ويذهب بعض المهتمين بالدراسات النفسية إلى إمكانية تعميم النتائج الخاصة بالسمات الشخصية المميزة للاعبين المتفوقين بحيث تشمل اللاعبات كذلك.

# دراسة حالة: المدرب يوسف ولاعبه حسام

المدرب "يوسف" شاب هادئ، لا يرفع صوته أبدًا، ويتجنب المواجهات. يعتمد على الحوار، ويترك للاعبين حرية كبيرة في اتخاذ قراراتهم داخل الملعب. يعمل مع فريق شاب لأقل من 19 سنة في كرة القدم.

أحد لاعبيه، "حسام"، موهوب لكنه يعاني من قلق مفرط قبل المباريات، يتعرق، يفقد التركيز، ويطلب كثيرًا تغيير مركزه قبل صافرة البداية. حاول المدرب "يوسف" دعمه نفسيًا عن طريق جلسات حوار أسبوعية، لكنه لا يؤمن كثيرًا بالتدريب العقلي أو تمارين التصور الذهني.

رغم ذلك، الفريق لم يحقق نتائج جيدة هذا الموسم، وهناك انتقادات موجهة لأسلوب يوسف "الناعم"، ويرى البعض أنه يفتقر إلى الحزم والقيادة داخل وخارج الملعب.

Saber benaissa 





# أسئلة للنقاش والتحليل

1 تعديل سلوك اللاعب حسام

هل يمكن تعديل سلوك اللاعب "حسام" لتحسين أدائه؟ ما الأساليب التي تقترحها؟

2 تأثير الرياضة على الشخصية

هل تعتقد أن الرياضة في حالة حسام تصقل شخصيته أم تكشف عن ضعف فيها؟

3 نجاح أسلوب القيادة

هل يُعتبر المدرب يوسف قائدًا ناجحًا؟ وهل يمكن أن ينجح مدرب بأسلوبه هذا في فرق ذات طابع تنافسي أكبر؟

4 استراتيجيات التعامل

لو كنت في مكان يوسف، كيف تتعامل مع حسام؟ ومع الانتقادات التي توجه إليك كمدرّب؟

هذه الأسئلة تستكشف جوانب مختلفة من العلاقة بين المدرب واللاعب، وتتناول قضايا القيادة والتطوير النفسي في المجال الرياضي. كل سؤال يفتح نافذة للتفكير في أساليب التدريب المختلفة وتأثيرها على أداء اللاعبين ونموهم الشخصي.





# تعديل سلوك اللاعب حسام لتحسين أدائه

## تمارين التحكم في القلق

تطبيق تقنيات التنفس العميق والاسترخاء العضلي التدريجي للسيطرة على التوتر قبل المباريات.



## التصور الذهني الإيجابي

تدريب حسام على تخيل الأداء الناجح قبل المباريات لبناء الثقة وتقليل القلق.



## تغيير الروتين قبل المباريات

إدخال طقوس إيجابية تقلل من التوتر وتساعد على التركيز والاستعداد الذهني.



## دعم نفسي متخصص

إشراك أخصائي نفسي رياضي إذا لزم الأمر لتقديم برنامج متكامل للتغلب على القلق.

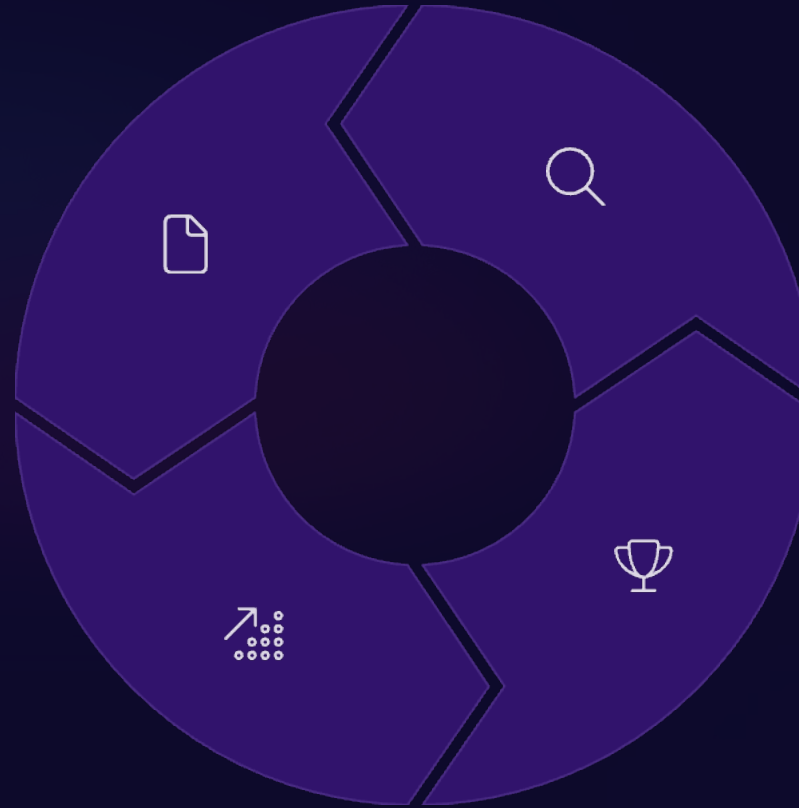


القاعدة الأساسية هنا: الاستجابات النمطية يمكن تعديلها بمرور الوقت بالتدريب العقلي والسلوكي المنتظم. التغيير يحتاج إلى صبر ومتابعة مستمرة لتحقيق نتائج ملموسة.

# الرياضة بين كشف الضعف وصقل الشخصية

مواجهة التحديات  
توفر بيئة آمنة لمواجهة المخاوف والتغلب عليها  
تدريجياً

تطوير المهارات  
تعلم مهارات التكيف والمرونة النفسية من خلال  
المواقف الصعبة



كشف السمات  
الرياضة كشفت عن سمة القلق العالية لدى حسام  
تحت الضغط التنافسي

صقل الشخصية  
تعزيز النضج وضبط النفس والثقة بالنفس من خلال  
تجاوز التحديات

في حالة حسام، الرياضة تكشف وتُصقل معاً. فهي تسلط الضوء على نقاط الضعف الموجودة بالفعل، لكنها في الوقت نفسه توفر سياقاً مثاليًا لتطوير هذه الجوانب وتحويلها إلى نقاط قوة من خلال التدريب المستمر والدعم المناسب.

# أساليب القيادة والتعامل مع التحديات

## استراتيجيات التعامل المقترحة

**مع حسام:** وضع خطة تدخل نفسية محددة تشمل تمارين عملية ومتابعة دورية. إشراكه تدريجيًا في مواقف الضغط مع تعزيز النجاحات الصغيرة لبناء الثقة.

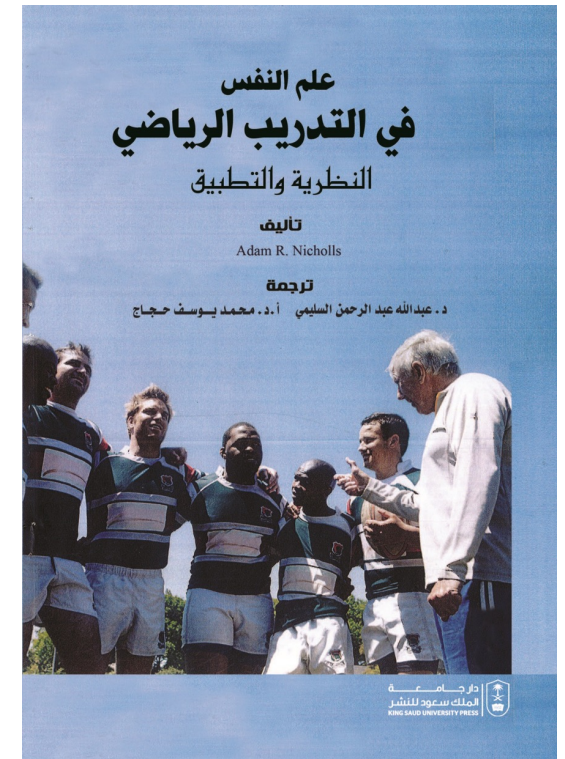
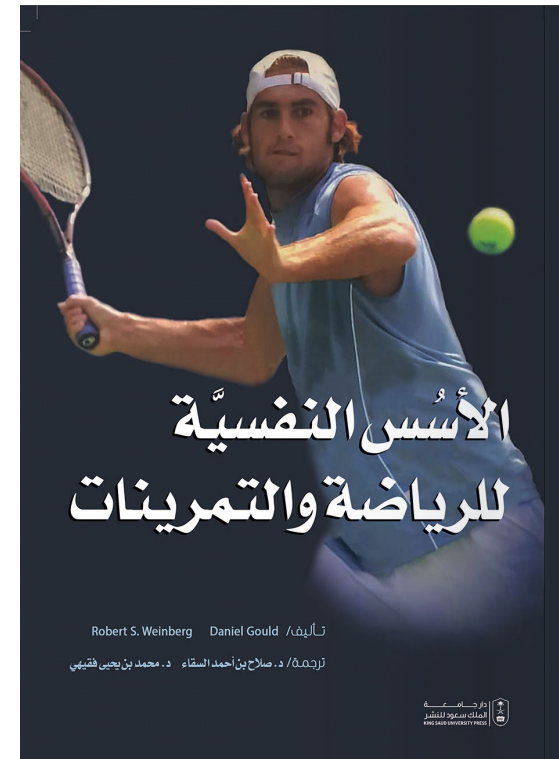
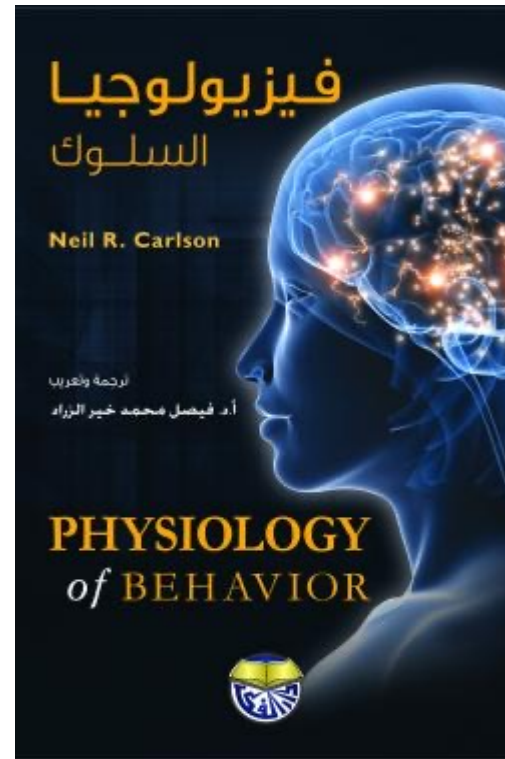
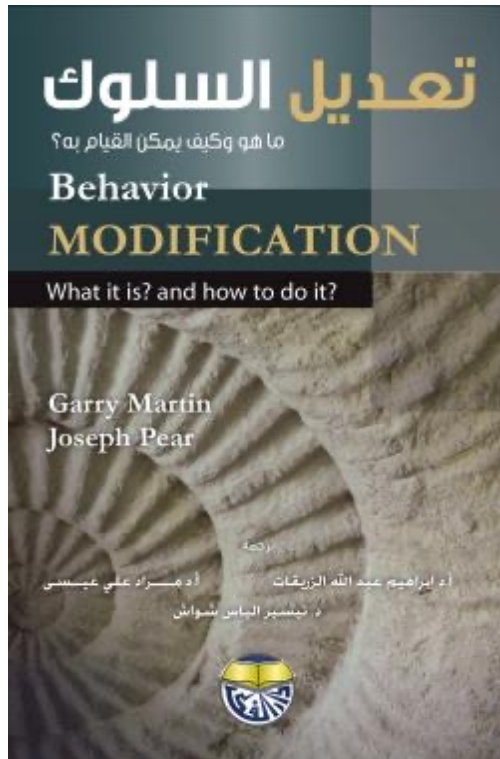
**مع الانتقادات:** التقييم الذاتي الصادق، وطلب تغذية راجعة بناءة من الزملاء أو الإدارة الفنية، والعمل على تطوير أدوات القيادة من خلال الدورات والتدريب النفسي والقراءة المستمرة.

القاعدة: القائد الجيد لا يرفض الانتقاد، بل يستثمره في تطوير أسلوبه.

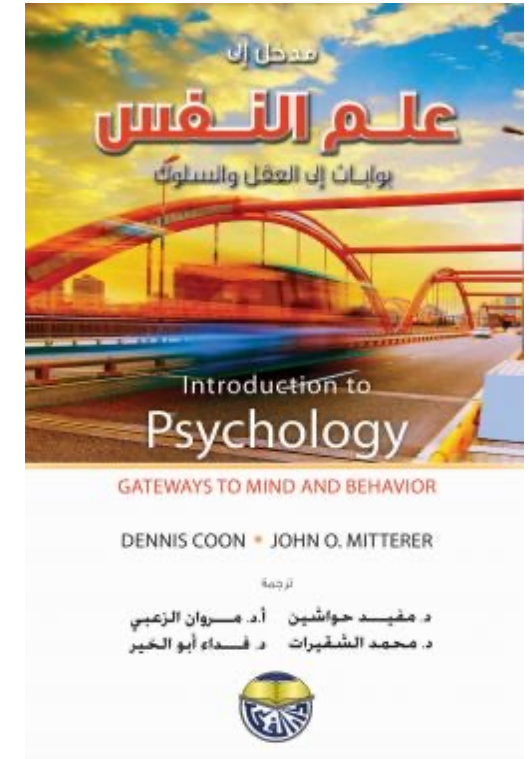
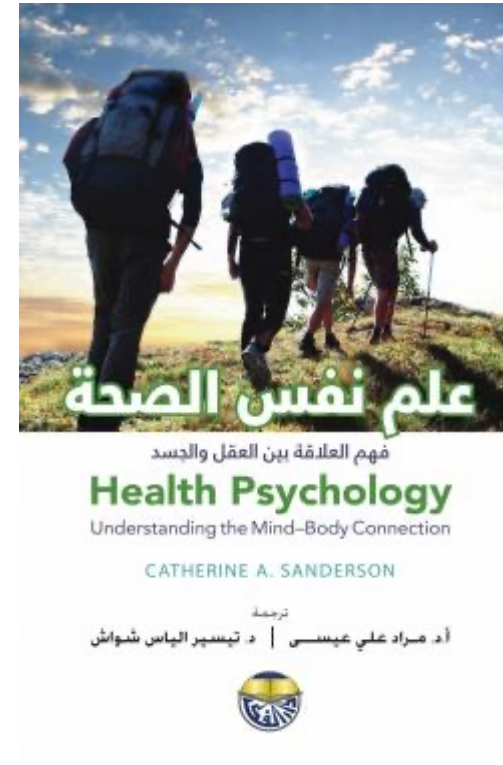
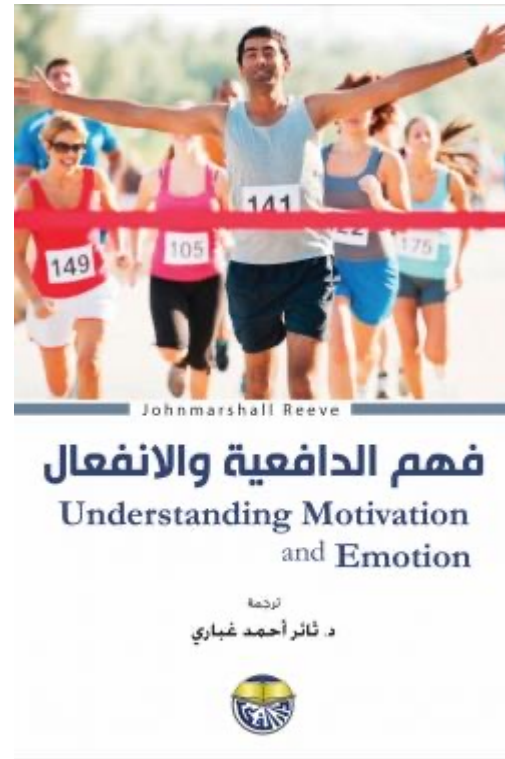
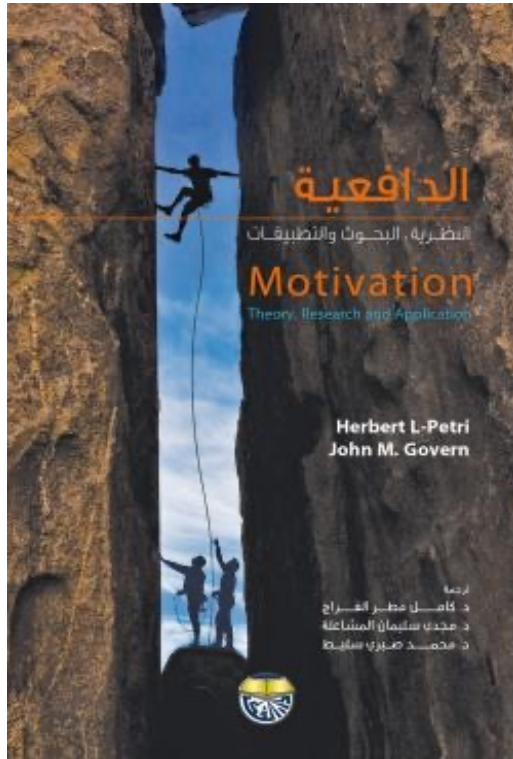
## تقييم أسلوب يوسف القيادي

يوسف يُظهر سمات قيادية من نوع داعم، وهذا مفيد في مراحل النمو أو الفئات الصغيرة. لكنه يفتقر إلى الحزم والحسم المطلوبين في البيئات التنافسية العالية. في فرق النخبة أو عند الأزمات، القيادة التحويلية والحازمة أكثر فاعلية.

القاعدة: لا يوجد نمط قيادة واحد مثالي، بل يجب أن يتكيف مع السياق والبيئة التنافسية.







## Journal of Applied Sport Psychology

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المحاضرة العاشرة لمادة علم النفس الرياضي

# الشخصية والرياضة

Personality and sports

الدكتور صابر بن عيسى

أستاذ علم النفس الرياضي

saber.benaissa@univ-biskra.dz



القاعة 10



سنة أولى ماستر



11:20



2025 -04 -22