

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

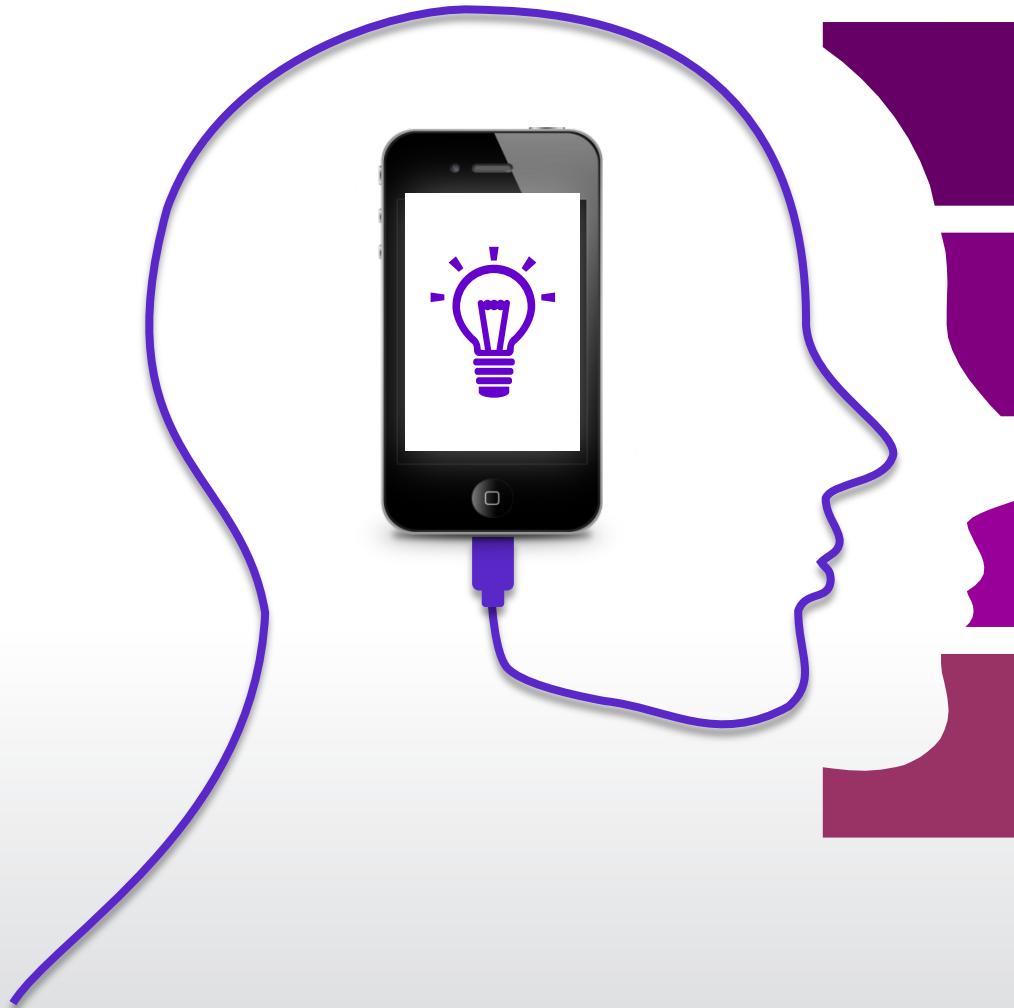


11:20



2025 -04 -22

# يتحقق 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 عده مثل: جذاب أو قوي أو لطيف أو حازم.

مفهوم الشخصية من أكثر مفاهيم علم النفس تعقيداً وتركيباً فهو يشمل الصفات الجسمية والعقلية والخلقية والوجودانية 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 الكلمة شخص خرج من موضع إلى غيره. وفي اللغة اللاتينية تعني القناع الذي يرتديه الممثلون أيام الإغريق في المهرجانات لأخفاء معلم شخصيتهم الحقيقية.

## تعريف جون واطسون

هي مجموعة الأنشطة التي يمكن اكتشافها عن طريق الملاحظة الفعلية للسلوك لفترة كافية بقدر الإمكان، لكي تعطي معلومات موثوقة بها.

## تعريف علاوي

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

## تعريف جولد ووينبرج (2023)

هي مجموعة الخصائص التي تجعل الشخص فريداً



# مكونات الشخصية الرياضية



الجوهر النفسي هو العنصر الأكثر عمقاً، ويتضمن مواقف وقيمًا ومصالح ودعاوى، 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. غالباً ما تكون مؤشراً 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

يتجلّى في القيادة والتكييف مع الأدوار التكتيكية المختلفة.



## الاستجابات النمطية

تظهر في الحماس والتركيز خلال المباريات والرُّد على الانتقادات.



## الجوهر النفسي

يُشمل التوجّه نحو الإنجاز والدافع الذاتي والثقة بالنفس.



يتميز رونالدو بتوجّه عاليٍ نحو الإنجاز. يمتلك دافعًا ذاتيًّا قويًّا. يُظْهر ثقة كبيرة بالنفس.

يُظْهر حماسًا وتركيزًا عاليًّا في المباريات. يرد على الانتقادات بالعمل والاجتهاد.

يتصدّر كقائد في فريقه. يتكيّف مع مختلف الأدوار التكتيكية حسب الفريق.

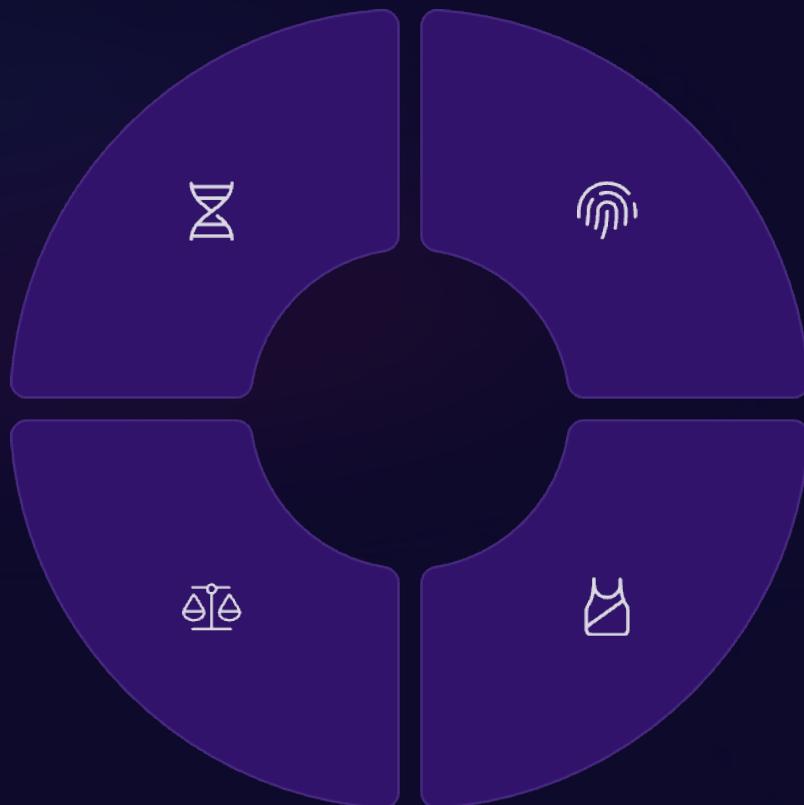
# العوامل المؤثرة في الشخصية

## الهالة مقابل البيئة

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

## الحرية مقابل القدرة

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



## الفرد مقابل العمومية

الشخصية تميز بالفرد 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 لل فعل

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.

# نعمي أوساكا: تفاعل الوراثة والبيئة



## الحرية والاحتمالية

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

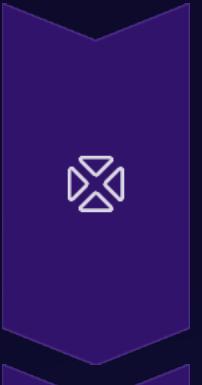
## الخلفية اليابانية والبيئة الأمريكية

رغم خلفيتها اليابانية الهدأة، صقلت البيئة الاحترافية الأمريكية شخصيتها. أصبحت قوية إعلامياً وتنافسياً.

## التأثير المتبادل

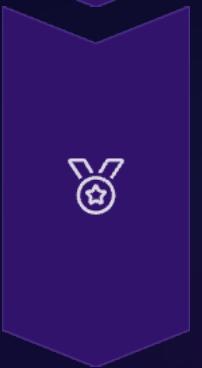
تمثل نموذجاً للتفاعل بين العوامل الوراثية والبيئية. شكلت شخصيتها الرياضية المميزة.

# 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 العدوانى والخلص من بعض الأمراض النفسية كالاكتئاب، وتحسين مفهوم وتقدير الذات.

بينما يمثل الهدف الثاني قيمة تطبيقية للمدرسين والمهتمين بتطوير الأداء الرياضي، حيث يسهم 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 ملاءمة السمات الشخصية للفرد بطبيعة المتطلبات والخصائص النفسية لنوع الرياضة.

هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين؟

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

هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لاختلاف نوع الرياضة؟

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

هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لمستوى المهارة؟

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



# الشخصية والأداء الرياضي: زيدان نموذجاً

## زيدان كلاعب

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

1

## مرحلة انتقالية

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

2

## زيدان كمدرب

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

3



# السمات الشخصية المرتبطة باللداء الرياضي

4

سمات هاردمان

الأنبساطية، السيطرة، الثقة بالنفس، انخفاض القلق، الاستقلالية، الأنبساطية، المنافسة، انخفاض القلق، تحمل الألم، الذكاء المرتفع

6

سمات كوبر

الأنبساطية، الانفعالي، تأكيد الذات، الثقة في النفس، قوة الشكيمة، ضبط الذات، انخفاض التوتر، الأنبساطية، الضمير الحي

8

سمات أوجليفي

الاستقرار الانفعالي، تأكيد الذات، الثقة في النفس، قوة الشكيمة، ضبط الذات، انخفاض التوتر، الأنبساطية، الضمير الحي

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

كما بينت نتائج دراسة السوييفي (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



# الفرق بين اللاعبين واللاعبات في السمات الشخصية



## السمات المشتركة للمتفوقين رياضياً

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

## السمات السائدة لدى اللاعبات

بينما الحاجات السائدة التي تميز النساء هي: الحاجة إلى الأمان، الدفاع، والخصوص. ومع ذلك، تتميز اللاعبات المتفوقات رياضياً عن غير الممارسات للرياضة بسمات تقرب من السمات المميزة للاعبين.

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. وينذهب 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 أبداً، 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 كثيراً تغيير مركزه قبل صافرة البداية. حاول المدرب "يوسف" دعمه نفسياً عن طريق جلسات حوار أسبوعية، لكنه لا يؤمن كثيراً 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

## تعديل سلوك اللاعب حسام

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

## تأثير الرياضة على الشخصية

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

## نجاح أسلوب القيادة

هل يعتبر المدرب يوسف قائداً ناجحاً؟ وهل يمكن أن ينجح مدرب بأسلوبه هذا في فرق ذات طابع تنافسي أكبر؟

## استراتيجيات التعامل

لو كنت في مكان يوسف، كيف تعامل مع حسام؟ ومع الانتقادات التي توجه إليك كمدرب؟

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

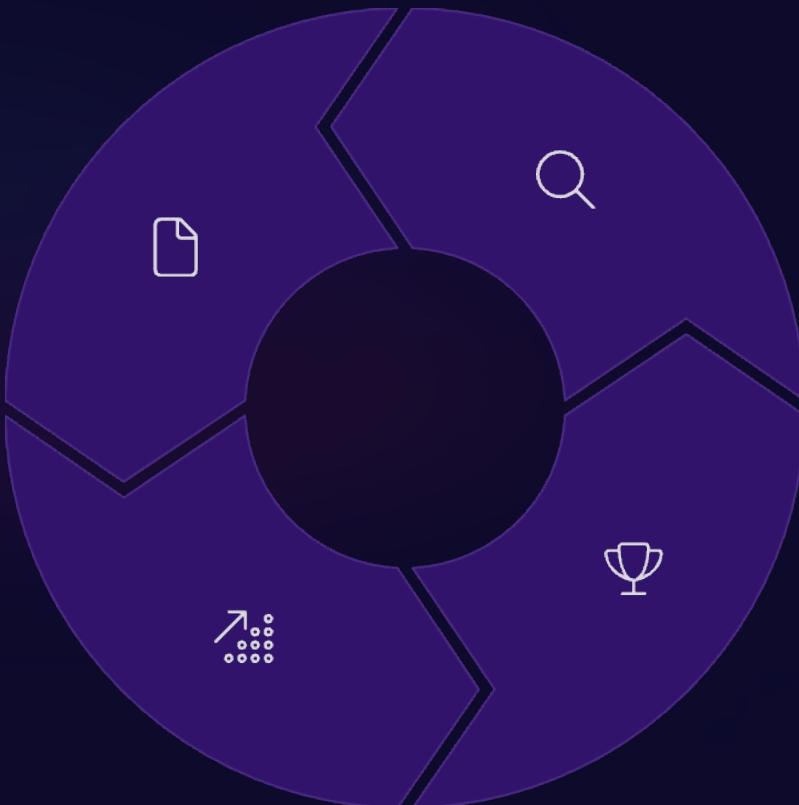
## دعم نفسي متخصص

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



توفر بيئة آمنة لمواجحة المخاوف والتغلب عليها تدريجياً

تعلم مهارات التكيف والمرونة النفسية من خلال المواقف الصعبة

الرياضة كشفت عن سمة القلق العالية لدى حسام تحت الضغط التنافسي

في حالة حسام، الرياضة تكشف وتصقل معًا. فهي تسسلط الضوء على نقاط الضعف الموجودة بالفعل، لكنها في الوقت نفسه توفر سبيلاً مثالياً لتطوير هذه الجوانب وتحويلها إلى نقاط قوة من خلال التدريب المستمر والدعم المناسب.

# أساليب القيادة والتعامل مع التحديات

## تقييم أسلوب يوسف القيادي

يوسف يُظهر سمات قيادية من نوع داعم، وهذا مفيد في مراحل النمو أو الفئات الصغيرة. لكنه يفتقر إلى الحزم والحسن 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 يتكيّف مع السياق والبيئة التنافسية.

## استراتيجيات التعامل المقترحة

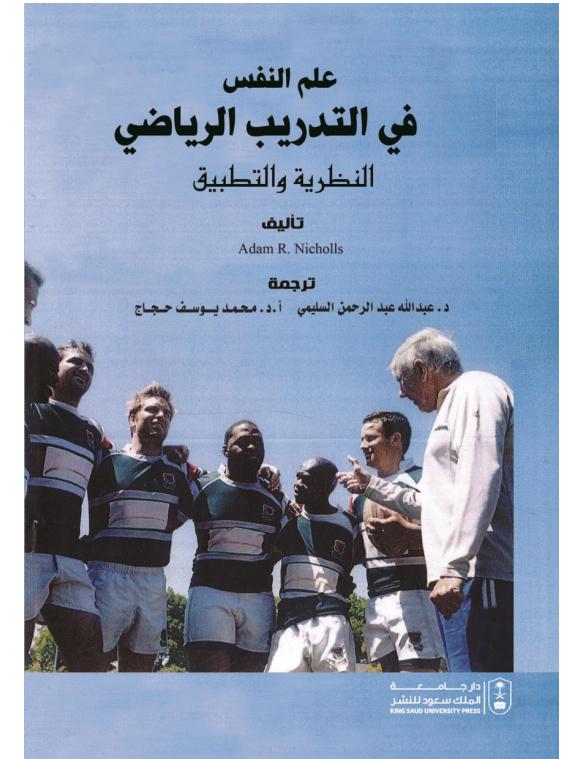
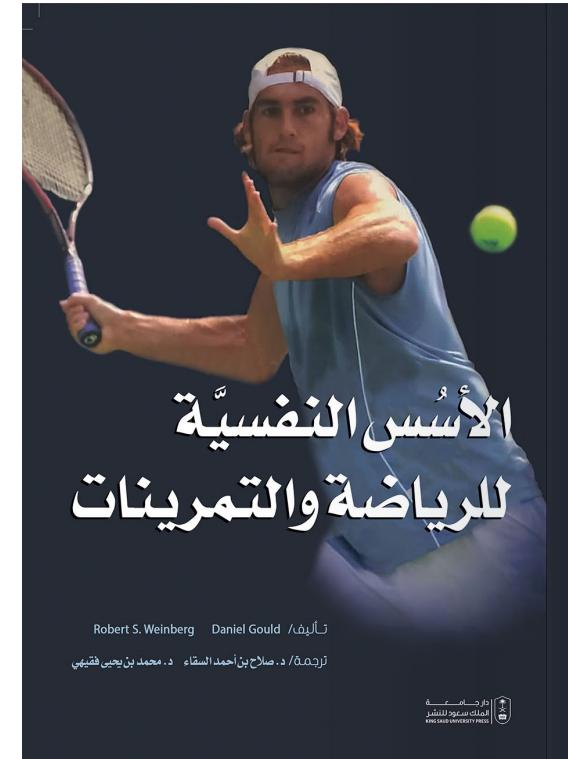
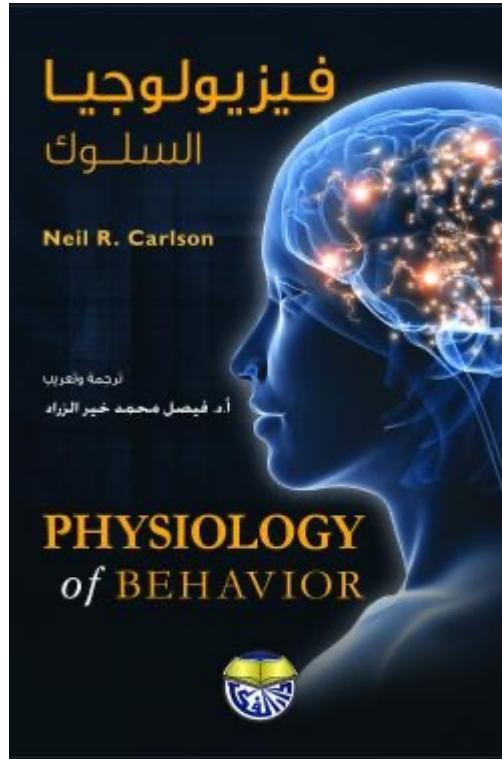
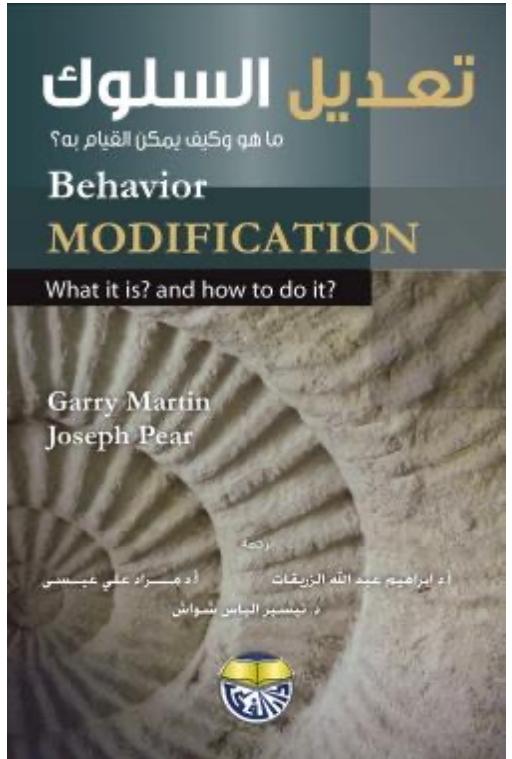
مع حسام: وضع خطة تدخل نفسية محددة تشمل تمارين عملية ومتابعة دورية. إشراكه تدريجياً في مواقف الضغط مع تعزيز النجاحات الصغيرة لبناء الثقة.

مع الانتقادات: التقييم الذاتي الصادق، وطلب تغذية راجعة 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.

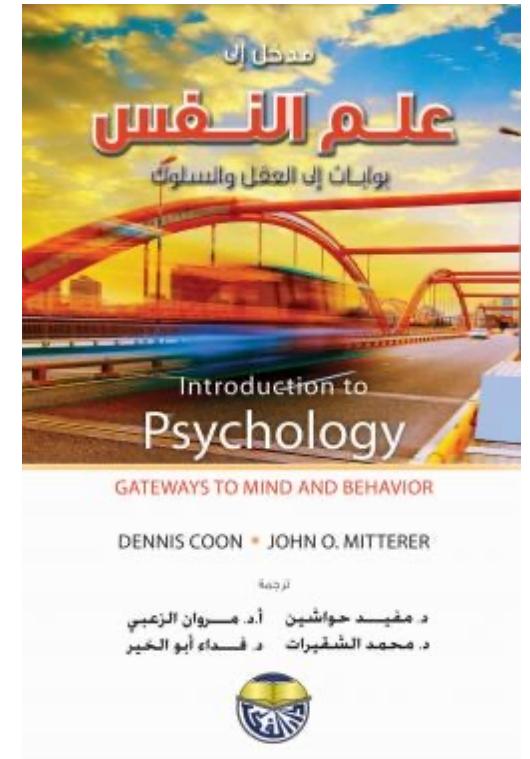
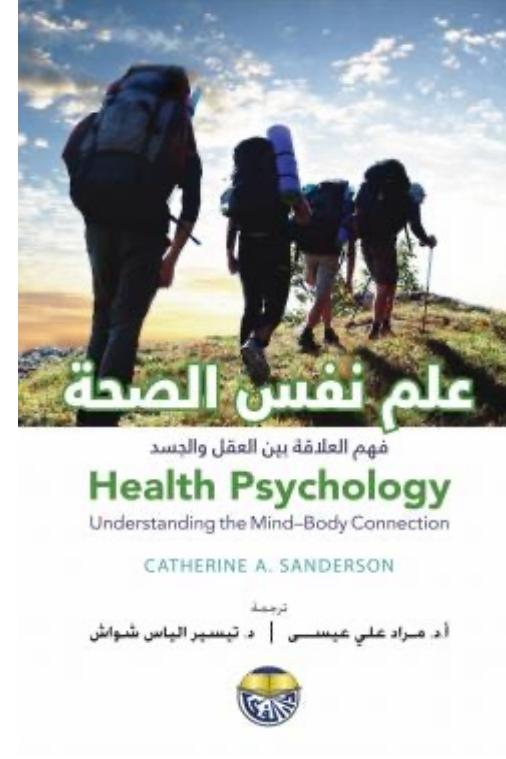
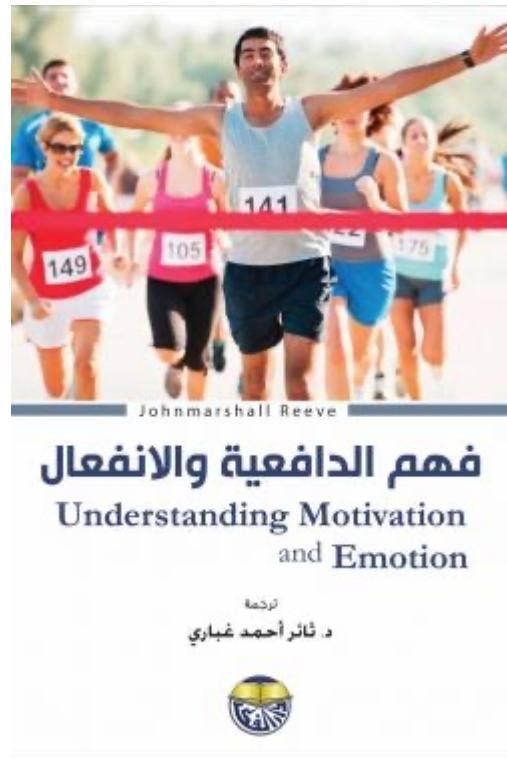
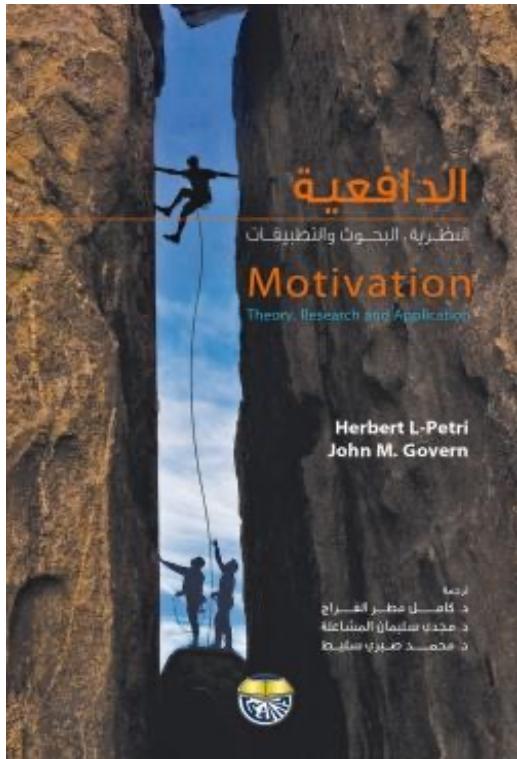
# المراجع

# References



# References

المراجع



## 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