

## الشخصية في المجال الرياضي La personnalité dans le domaine du sport

### الشخصية:

- لغويا: مشتقة من (Persona) وتعني القناع الذي يضعه الممثلون على وجوههم في المسرح للتعبير على الدور الذي يمثلونه.
- في اللغة العربية: أصل الشخصية من كلمة شخص أي كل ما يدل معالم الإنسان من خصائص فردية، ذاتية، أو علامات مميزة.
- في علم النفس: يعرفها كل من Eysenck et Allport على أنها: تنظيم ثابت ودائم إلى حد ما لطباع الفرد ومزاجه ونفسيته وبنيته الجسمية والذي يحدد توافق الفرد مع بيئته.

إن التكلم عن الشخصية يرافقه دائما التكلم عن السمات لأن شخصية الفرد تتكون من مجموعة من السمات و التي تحدد سلوك الفرد وتفاعله مع البيئة المحيطة.

**السمات:** هي الأنماط المعتادة للسلوك والتفكير والعاطفة، وقد قسم Allport سمات الفرد (سمات الشخصية) إلى :

- 1- سمات رئيسية: تؤثر في معظم أنواع السلوك
- 2- سمات ثانوية: أقل وضوحا من السمات الرئيسية

وهاتين السمتين إما أن تكونا:

- 1- سمات وراثية فطرية.
- 2- سمات مكتسبة متعلمة.

### هل ممارسة الرياضة تغير من الشخصية؟

قليلة هي الدراسات التي تجيب على هذا السؤال لأن الإجابة عليه تتطلب إجراء دراسات طولية، من هاته الدراسات:

- 1- دراسة Gabler (1976) على عينة مكونة من 154 سباحا الدراسة دامت 5 سنوات وتوصلت إلى:
  - حدوث تغيرات خفيفة قليلة على سمات شخصية هؤلاء السباحين.
- 2- دراسة Oglivie (1983) على سباحات وتوصلت النتائج إلى:
  - تحسين الانضباط الذاتي Autodiscipline
  - تحسين الاستقرار الإنفعالي.
  - زيادة الثقة بالنفس.

- تقليل القلق.

من خلال هاتين الدراستين نتوصل إلى نتيجة وهي أن ممارسة الرياضة تغير قليلا من سمات شخصية الرياضيين وليس كثيرا والتفسير لأن السمات الرئيسية هي دائما المهيمنة.

**هل هناك سمات شخصية للرياضيين تحفز وتساعد على النجاح (الإنجاز الرياضي)؟**

هناك اختلاف في نتائج الدراسات لكن من دون شك أن النجاح والتفوق الرياضي عالي المستوى يرتبط بسمات شخصية معينة وهي سمات مشتركة لدى جميع الرياضيين في مختلف الرياضات

أعمال Thill من خلال استبيانته عن شخصية الرياضيين حددت هاته السمات المشتركة للرياضيين الناجحين والمتمثلة في:

- القدرة على التحمل النفسي (الثبات النفسي).
- القدرة على التحكم في الإنفعالات.
- التمتع بمقاومة نفسية عالية.
- التمتع بالروح التنافسية.

**شخصية اللاعبين الناجحين:** يحصي Davey الذي عمل كثيرا مع لاعبي كرة القدم المحترفين الأستراليين المحددات النفسية للاعب الجيد:

- شخصية منفتحة على العالم الخارجي و أقل عصبية.
- دافعية كبيرة للفوز، ثقة بالنفس.
- بإمكانه التسيير والإدارة.
- وعي وعزيمة قويين.
- إصرار على تحقيق الأفضل والفوز تحت الوضعيات الضاغطة.
- يمتاز بصلابة ذهنية وبتحمل للإحباطات.
- يركز على الأهداف.
- يمارس الإسترخاء والتصور الذهني قبل المباراة.