

أهمية التدريب النفسي للمسات الشخصية في التدريب الرياضي

جامعة المسيلة

أ. عمارة نور الدين

ملخص البحث باللغة العربية:

إن موضوع البحث يدور حول بيان أهمية التدريب النفسي وتأثيره على سمات الشخصية بالنسبة للاعب كرة القدم بصفة خاصة، والرياضي بصفة عامة أثناء عملية التدريب الرياضي لكي تظهر بوضوح هذه الأهمية، حيث أن الكثيرين لا يعرفون معنى التدريب والتحضير النفسي وأهميته، وخصائصه وكذا تأثيره على النواحي البدنية والمهارية للاعب والوقوف على رأي المختصين في أهميته بالنسبة لكل المجالات، وكيفية وطرق القياس العلمية، ثم نتطرق بعد ذلك إلى إظهار مكانة التدريب الرياضي كعلم قائم بذاته أصبح المرجع الأساسي في التدريب، والوصول إلى المستويات العليا، الذي يعد بحق أصلح العلوم التدريبية لتحديد مستويات الفروق الفردية في التدريب ضمن الحطة العامة للنهوض بالمستوى الرياضي. إضافة إلى تبيان أهمية عملية التخطيط في مجال التدريب الرياضي حيث لا يقل أهمية عن مجالات العلوم الأخرى، فالتخطيط يعتبر عملية إستراتيجية تعتمد على الدراسات الكمية والكيفية للمجتمع مع مراعاة القدرات الفنية والإمكانات المادية والتي تمكن من تحقيق الهدف، وبناء على هذا يمكننا إظهار بوضوح التكامل بين التدريب النفسي والتدريب الرياضي المعتمد على التحضير البدني والمهاري في خطة محكمة هدفها الأول هو الوصول إلى تحقيق وتنفيذ الأهداف المسطرة.

Resume

La question ce sujet tourne autour de la déclaration de l'importance de la formation psychologique et son impact sur les traits de personnalité pour le joueur de football en particulier et le sport en général au cours du processus de la formation sportive, afin de bien montrer l'importance, car beaucoup ne savent pas le sens de la formation et la préparation et l'importance psychologique, et les caractéristiques ainsi que son impact sur les aspects de la physique et l'habileté du joueur et de se tenir debout sur l'avis des spécialistes de l'importance pour tous les domaines, et comment et méthodes de la science de mesure, puis en se touchant alors à montrer la position de l'entraînement sportif en tant que science autonome devenir la référence de base pour la formation et l'accès aux niveaux supérieurs, qui est le droit de la formation plus fort la science pour déterminer les niveaux des différences individuelles dans la formation dans le plan general de mise à niveau du sport.

Ajouter à démontrer l'importance du processus de planification dans le domaine de l'entraînement sportif, en l'absence de zones moins importantes des autres sciences, la planification est le processus d'une stratégie basée sur des études quantitatives et comment la communauté en tenant compte de la capacité technique et les ressources financières, ce qui permet d'atteindre l'objectif, et sur cette base que nous pouvons voir clairement la complémentarité entre la formation psychologique et formation sportive basée sur la préparation physique et d'habileté dans le plan de l'objectif premier tribunal est d'atteindre pour réaliser les objectifs et la mise en œuvre de la règle.

مقدمة :

اهتم كثير من علماء النفس بدراسة الشخصية ومحاولة وضع نظرية لها تقوم بتفسير سلوك الإنسان في إطار منطقي منظم، وقد وضعت عدة نظريات للشخصية من وجهات نظر مختلفة، لكل منها مزايا، كما لكل منها أيضا بعض أوجه القصور التي أثارت بعض الانتقادات حولها، وتتميز الشخصية عن غيرها من موضوعات علم النفس بتوكيدها على التنظيم المعقد داخل الفرد والذي يعالج منه علم النفس العام الوظائف السيكلولوجية الفردية كالإدراك والتعلم والتفكير والدافع والانفعال، وموضوع الفروق الفردية في الأداء الوظيفي التكيفي، وبالطبع يركز مفهوم الشخصية على الإنسان ككل وعلى الفروق بين الناس والتي يقوم البحث الامبريقي بدراستها بشكل منظم مستخدما أساليب متنوعة من البحث، عندما يفكر الرجل العادي في الشخصية، فمن المحتمل أن يراها باعتبارها التأثير الذي يحدثه الفرد في الآخرين، كما أن من المحتمل أن يكون مهتماً بأمور من شأنها أن تجعل الفرد شخصية (حسنة أو مؤثرة)، شخصية تسمح له بإنجاز ما يريد إنجازها من أشياء في العلم الاجتماعي .. ولذا تجده يشتري الكتب ويطلع المقالات التي تعالج موضوعات مثل كيف يتسنى لشخصيته القيام بعمل شيء ما أو آخر، وكيف ينجحها بطريقة تسمح (بكسب الأصدقاء) أو أن (يصبح ناجحاً)، يستخدم علماء النفس في وصفهم للشخصية مفهومي البناء والعملية على نحو ما يفعل العلماء في ميادين أخرى. وتشير الأبنية إلى تنظيم أو صياغة الاجزاء في نظام أكثر أو أقل ثباتا، على حين تتصل العمليات بالوظائف التي تقوم بها هذه الاجزاء، أعني ما تؤديه وكيف تتفاعل وتتغير (وهو كثيرا ما يسمى أحيانا في علم النفس بالديناميكيات)، كما وأن الصحة النفسية الجيدة وتكامل الشخصية تدفع الفرد إلى النظرة الواقعية للحياة، وتمكنه في تحديد مستويات طموحاته المختلفة طبقا لقدراته واستعداداته ومكاناته، كما وتجعل الفرد أيضا متمتعا بالاتزان والثبات الانفعالي، واتساع الأفق، والتفكير العلمي الثاقب في تفسيره للظواهر، وإحساسه الجاد بمسؤوليته الاجتماعية تجاه الآخرين، ولهذه الأهمية للصحة النفسية بالنسبة للفرد والمجتمع جاءت الحاجة الماسة إلى دراسته في ضوء معايير محددة ومن خلال مدارس علم النفس المختلفة والتي تعطي كل منها تصورا فريدا لبناء الشخصية.

وقد حظيت أسس ونظريات التدريب الرياضي بتقديم كبير في السنوات الأخيرة، بارتباطها بعلوم كثيرة كالعلوم الطبية والتربوية والاجتماعية، هذا بالإضافة إلى علوم الحركة وفروعها المختلفة، مما كان له الأثر الإيجابي في ظهورها بمظهر علمي ذي فعالية كبيرة على المستوى الرياضي في جميع مجالاته بصفة عامة، وبذلك أصبحت تلك الأسس والنظريات كمادة مستقلة قائمة بذاتها، تدرس بمعاهد وكليات التربية البدنية والرياضية، بعد أن كانت تدرس بارتباطها بكل لعبة أو مسابقة فعالية رياضية.

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته، والذي يهدف على إمداد المدرب الرياضي بالمعلومات والمعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبيه من خلال استخدامه لأفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، وعليه فإن المهام

التدريبية لا بد وأن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطا وثيقا، وأن يقوم المدرب بالدور القيادي في عملية التدريب من حيث تنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة منتظمة وبشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحيائي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق انجازات مثلى.

ويعتبر الإعداد النفسي في التدريب الرياضي هو تلك العمليات التي من شأنها ظهور اللاعب بأفضل سلوك يعضد ايجابيا كل من الحالة البدنية والمهارية والخططية له كي يتمكن من تحقيق قمة مستويات الأداء التنافسي طبقا لقدراته والظروف المحيطة، فإن عمليات الإعداد النفسي هي الآليات التي يتم من خلالها التأثير على اللاعب قبل وخلال وبعد التدريب أو المنافسة بما يحقق أهداف الإعداد النفسي، حيث الإعداد النفسي مكمل ولا ينفصل عن بقية أنواع الإعداد البدني والمهاري والخططي والمعرفي والأخلاقي.

ومن خلال ملاحظتنا الميدانية لواقع التدريب النفسي في برامج التدريب الرياضي للفرق بصفة عامة وفرق النخبة لكرة القدم بصفة خاصة لاحظنا أن هناك انعداما مخيفا وغيابا كليا يثير التساؤل بشدة لبرامج التدريب النفسي بصفة خاصة علمية، حيث إضافة إلى عدم وجود أخصائيين نفسيين فهناك عدم وجود دورات تدريبية في مجال التدريب والتحضير النفسي، وهذا ما جعل المدربين يجهلون المفاهيم والتعاريف العلمية للشخصية وأهم السمات والحالات التي تكونها وما قد تكون عليه لدى اللاعبين حتى يمكن تحضيرهم بما يخدم التحضير البدني والمهاري.

وانطلاقا من إيماننا القوي بأهمية التدريب النفسي وانعكاسه على شخصية الرياضي مما يؤثر على مردوده ومستواه بصفة خاصة، وحياته العامة بصفة عامة، ومدى احتياج اللاعب لهذا النوع من التدريب المهم، ارتأينا أن نقوم بهذه الدراسة وهدفنا هو أن نوضح مدى أهمية التدريب النفسي ومكانته الضرورية في البرنامج التدريبي، وتأثيره على الشخصية الرياضية مما يساعد من الرفع من المستوى الرياضي.

المشكلة :

إن الإنسان في هذه الآونة يعيش في مجتمع متغير الأطوار، وتبدل ظواهره بين لحظة وأخرى، وقد يأخذ أحيانا هذا التغير شكل الطفرة في التحول الكلي من ظاهرة إلى ظاهرة، ولا شك أن هذا التغير السريع والمتلاحق ألقى على المجتمعات وخاصة النامية منها العديد من الأدوار، مما عبأ أفراد هذه المجتمعات بالعديد من الدوافع والحاجات، المطلوب إشباعها حتى لا يعيش الفرد في حالة قلق وتوتر يكون معه فرصة للاضطراب والأمراض النفسية، ومطلوب من الفرد إذن في هذا العصر

الذي نعيش فيه أن يتمتع بالصحة النفسية لكي يستطيع المساهمة الفعالة والجادة في نمو هذا المجتمع وازدهاره ما يلاحق ركب الحضارة الحديث، ولكي يتحقق ذلك وجب عليه أن يدرك عن نفسه القلق والتوتر بانتقائه مجموعة الدوافع الذي يستطيع بقدراته وإمكاناته إشباعها، كما وأن القرن الذي نعيش فيه قرن يختلف عن القرون السابقة والذي أطلق عليه عصر القلق والتوتر، فالحصول على الصحة النفسية

الجيدة في هذا العصر إنما هو طريق شاق وطويل تحيط به مشاكل وعقبات جمة لا يمكن حصرها لتنوعها وتعقدها وتشابكها.

كما لا ننسى دخولنا في الألفية الثالثة وما نتوقعه فيها من تغيرات قد تكون تعقيدا وتشابكا عن سابقه، يلزم منا جميعا التمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية العالية لكي نصل بمجتمعنا على درجة عالية من الرفاهية، وإلى أقصى حد من الإنتاج، والاتجاه الإيجابي الكافي والمثمر نحو التنمية، وكما أن الصحة النفسية الجيدة وتكامل الشخصية تدفع الفرد إلى النظرة الواقعية للحياة، وتمكنه في تحديد مستويات طموحاته المختلفة طبقا لقدراته واستعداداته وإمكاناته، كما وتجعل الفرد أيضا متمتعا بالاتزان والثبات الانفعالي، واتساع الأفق، والتفكير العلمي الثاقب في تفسيره للظواهر، وإحساسه الجاد بمسؤوليته الاجتماعية تجاه الآخرين.

ولأن هدف التدريب الرياضي ينحصر في رفع مستوى الفرد إلى أعلى مستوى ممكن بعد وضع حلول واجبات التدريب بحيث تؤمن تحقيق الواجبات التربوية والتعليمية، وتتضمن واجبات مهمة تكمن في تطوير الشخصية الرياضية وترسيخ الإيمان بالأمّة فالتدريب الرياضي يحقق إعداد المواطن والتكيف على حياة المجتمع حيث يعد أنجح الطرق للوصول إلى التكامل البدني، تتعلق المستلزمات الرياضية بإمكانات الفرد وقابلية الاستعداد، حيث تحدد بالإمكانات البدنية وفن الأداء الحركي والخططي والنفسي، فضلا عن المعلومات والخبرات المتوفرة لديه، فالاستعداد الشخصي يتحدد عن طريق الموقف الرياضي ونظرة المستلزمات التدريب والمشاركة في السباقات، والدوافع التي تتطور عن طريق المجتمع تؤثر على توجيه الإرادي والصفات الشخصية الأخرى.

يجب أن يتم التدريب الرياضي بالاستمرارية والتخطيط، وهذه الصفة تميزه عن الحركات الأخرى التي تعد ذات تأثير على قابلية جسم الرياضي، مثلا يأخذ اللعب الصفة الرياضية إذا ما استخدمت فيه الوسائل العلمية الحديثة وإلا فلا يتم تطور القابلية والقدرة بصورة مقصودة مثل ما عليه أثناء التدريب فتخطيط التدريب الرياضي وديمومته يظهر أن الخطط التدريبية التي يتم بنائها على قواعد علمية وتجارب نفسية بما يضمن استمراره، يعتمد التدريب الرياضي على العلم والمعرفة للحصول على نتائج جيدة، فليس هناك إمكانية في إيصال الرياضي الموهوب إلى المستوى العالي إلا بالارتكاز على تجارب علمية، حيث إن التدريب أصبح يركز على العلوم الطبيعية والاجتماعية، وأن تأخذ التربية نصيبها أيضا، والإعداد النفسي أحد واجبات المدرب كما أنه عملية مكاملة لا تنفصل عن الأداء المتكامل للاعب، فهو يمثل أهمية كبيرة في كونه يساعد اللاعب في التغلب على المؤثرات المختلفة التي

يتعرض لها أثناء المنافسة، لذلك فالإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماما للنواحي التدريبية الأخرى.

ولأن للشخصية سمات تكونها فلا بد أن يأخذ المدرب بعين الاعتبار أثناء عملية التخطيط للبرنامج التدريبي أن يكون للتدريب النفسي حيزا مهما وكبيرا في هذا البرنامج، مركزا على أهم السمات الشخصية

التي يمكن الاهتمام بتدريها وتطويرها مما يخدم الأهداف المسطرة والنهوض بمستوى اللاعب حتى يتم تحقيق أفضل النتائج، وعلى ضوء ما سبق تم طرح التساؤلات التالية:

هل لتسطين وتنفيذ برنامج خاص بالتدريب النفسي تأثير على شخصية اللاعب في تحقيق أفضل مستوى أداء خلال التدريب، والرفع من مستوى الأداء في المنافسات الهامة ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي و البعدي لمقياس سمات تقدير الدافعية للشخصية الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟.

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي و البعدي لاستخبار السلوك التنافسي للاعبي كرة القدم؟.

الفرضيات :

1- لتسطين وتنفيذ برنامج خاص بالتدريب النفسي تأثير على شخصية اللاعب في تحقيق أفضل مستوى أداء خلال التدريب، والرفع من مستوى الأداء في المنافسات الهامة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي و البعدي لمقياس سمات تقدير الدافعية للشخصية الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي و البعدي لاستخبار السلوك التنافسي للاعبي كرة القدم.

ماهية البحث : إن موضوع البحث يدور حول بيان أهمية التدريب النفسي وتأثيره على سمات الشخصية بالنسبة للاعب كرة القدم بصفة خاصة، والرياضي بصفة عامة أثناء عملية التدريب الرياضي، لكي تظهر بوضوح هذه الأهمية يبدو لنا ألا أن نعرف معنى التدريب والتحصير النفسي وأهميته، وخصائصه وكذا تأثيره على النواحي البدنية والمهارية للاعب والوقوف على رأي المختصين في أهميته بالنسبة لكل المجالات، وكيفية وطرق القياس العلمية، ثم نتطرق بعد ذلك إلى إظهار مكانة التدريب الرياضي كعلم قائم بذاته أصبح المرجع الأساسي في التدريب، والوصول إلى المستويات العليا، الذي يعد بحق أصلح العلوم التدريبية لتحديد مستويات الفروق الفردية في التدريب ضمن الخطة العامة للنهوض بالمستوى الرياضي.

إضافة إلى تبيان أهمية عملية التخطيط في مجال التدريب الرياضي حيث لا يقل أهمية عن مجالات العلوم الأخرى، فالتخطيط يعتبر عملية إستراتيجية تعتمد على الدراسات الكمية والكيفية للمجتمع مع مراعاة القدرات الفنية والإمكانيات المادية والتي تمكن من تحقيق الهدف، وبناء على هذا يمكننا إظهار بوضوح التكامل بين التدريب النفسي والتدريب الرياضي المعتمد على التحضير البدني والمهاري في خطة محكمة هدفها الأول هو الوصول إلى تحقيق وتنفيذ الأهداف المسطرة.

أهداف البحث:

عن الأهداف التي نريد الوصول إليها من خلال هذا البحث هي :

- إعطاء صورة عن واقع التدريب الرياضي داخل ملاعبنا، والوقوف عن كيفية تطبيقه.
- إلقاء نظرة عن التصورات والذهنيات المختلفة عن كيفية التحضير النفسي عند المدربين.
- تعريف الشخصية تعريفا علميا، وإظهار أهمية الاهتمام بها.
- إظهار أهمية الشخصية في الأداء الرياضي، وإبراز أهمية السمات في الرياضة.
- توضيح تأثير وتأثر الشخصية بالتدريب والتنافس الرياضي.
- الوصول لمستويات عالية في التنافس الرياضي عن طريق الاهتمام بالسمات الشخصية اللازمة.
- التأكيد على العلاقة الوثيقة بين التدريب النفسي والإعداد البدني والمهاري.
- إضافة ما يمكن إضافته في هذا المجال من معلومات وتجارب قد تفيد من هو بحاجة إليه

أسباب اختيار الموضوع :

هناك عدة دراسات تناولت موضوع التدريب الرياضي حيث ظهرت أهمية هذا العلم، وأصبح لزاما على كل مدرب ودارس وباحث في ميدان التدريب الرياضي أن يلم بالأساليب التدريبية في معالجة الظاهرة التدريبية.

كما نجد أن هناك من بين الدارسين من تناول موضوع الإعداد النفسي وأهميته من وجهة نظرية فقط، من زاوية علم النفس أو علم الاجتماع بالتطرق إلى تعاريفه ومفاهيمه، وأهم خصائصه وما يمكن أن يقدمه في شتى المجالات.

ويوجد من الدراسات من تناول العلاقة بين التدريب الرياضي والتحضير أو الإعداد النفسي في المجال الرياضي بصفة عامة دون أن نجد أي تفاصيل أو دراسات تطبيقية ميدانية ذات نتائج دقيقة في المجال الرياضي يمكن الاعتماد عليها، وخاصة المرتبطة بالشخصية وأهم سماتها، وما يمكن أن يقدمه هذا النوع من الدراسة من نتائج ذات مستوى عالي تفيد المجال الرياضي.

ومن هنا جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية التدريب النفسي وتأثيره على الشخصية، للوصول إلى أعلى المستويات، بالإضافة إلى إعطاء رؤية علمية لكيفية التحضير لبرنامج تدريبي لا يهتم فقط بالجانب البدني والتقني والخططي والمهاري فقط، ولكن يولي اهتماما كبيرا لعملية التدريب النفسي وخاصة على صعيد الشخصية الرياضية ويكون البرنامج النفسي قائم على أسس علمية تعتمد على الاختيارات والمقاييس والعمل بكل النتائج المستوحاة للتوجه نحو التطور.

كذا إعطاء للمدربين صورة واضحة عن كيفية إعداد برنامج تدريبي نفسي يهتم بسمات الشخصية للاعب كرة القدم . ومن جهة أخرى هناك باعث شخصي قصد تقديم ولو القليل لفئة المدربين الكثير منهم من يجهل أو لا يستطيع تحضير برنامج للتدريب النفسي يعني بسمات الشخصية للاعب.

تحديد المفاهيم والمصطلحات :

لقد وردت في بحثنا مصطلحات تفرض على الباحث أن يوضحها كي يستطيع القارئ أن يتصفح و يستوعب ما جاء فيه دون عناء أو غموض، أهمها :

علم نفس الرياضة :

هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعرضه إيجابيا كلا من الأداء المهاري والبدني والخططي للاعب والفريق والوصول به إلى قمة المستويات، وذلك بإيجاد كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت الصفات الإرادية وتنمية القيم الخلقية للاعب.

المهارات النفسية :

إن تدريب المهارات النفسية ليس بالشيء السحري، أو البرامج سريعة المفعول والتأثير، ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع، ويمكن تحديد المهارات الأساسية لبرنامج تدريب المهارات النفسية فيما يلي :

مهارات التطور العقلي.

تنظيم الطاقة النفسية.

إدارة الضغوط النفسية .

مهارات الانتباه.

مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف 1.

الطاقة النفسية : توجد علاقة بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية، حيث يحتاج اللاعب إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في أحال التدريب (شدة الحمل، حجم الحمل، فترات الراحة)، ويتضح ذلك في تنظيم السرعة في مسابقات الجري أو السباحة، فإنه يمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة على أفكاره وانفعالاته².

التدريب الرياضي : يمثل التدريب الرياضي نوع تأثير تنظيم القواعد التربوية والتعليمية وتوجيه الرياضيين بصورة مباشرة أو غير مباشرة إلى المثل العليا وأعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى³.

تعريف الشخصية : يرى (جوردن البورت) أن الشخصية هي التنظيم الديناميكي داخل الفرد، لتلك الأجهزة النفسية والجسمية التي تحدد طابعه الخاص في توافقه لبيئته⁴.

¹ أسامة كامل راتب : " علم نفس الرياضة "، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 2000، ص 17.

² أسامة كامل راتب : " تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في مجال الرياضي "، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2000، ص 81-159.

³ قاسم حسن حسين: " أسس التدريب الرياضي "، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، مصر 1998، ص 16.

⁴ فوزي محمد جبل: " الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية "، المكتبة الجامعية الأزراطة، الاسكندرية، 2000، ص 292-293.

دراسة الشخصية في الرياضة : يبدو أن الهدف العام من دراسة الشخصية الإنسانية هو التوصل إلى تعميمات دقيقة تعطي الفرصة والإمكانات لتفسير سلوك الإنسان والتنبؤ به إذا أمكن ذلك، وتبدو الحاجة إلى دراسة الشخصية في الرياضة في ضوء الهدفين التاليين:

الهدف الأول: تحديد تأثير الرياضة في تطوير أو تغيير الشخصية .

الهدف الثاني : تحديد تأثير الشخصية في الأداء الرياضي 5 .

الدراسات السابقة : هناك بعض الدراسات التي تتصل بموضوع الدراسة والتي يمكن ذكر بعضها :

الدراسة الأولى : قام " أحمد عبد العزيز السنترسي " سنة 1967 بدراسة مقارنة لبعض سمات الشخصية للاعبى المنازل الفردية بهدف التعرف على سمات الشخصية والتي يمكن على أساسها التنبؤ بمدى إمكانية الناشئ لممارسة أي من هذه المنازل، وكذلك دراسة الفروق في هذه السمات بين لاعبي المنازل الفردية على حدة، وبين غير الرياضيين مع تحديد بروفيل الشخصية للاعبى المنازل الفردية، وتكونت عينة البحث من 245 شخصا قسموا إلى مجموعتين، تتمثل المجموعة الأولى من 67 لاعبا ممارسا مقسمين كالاتي : 64 لاعبا للمصارعة، 39 لاعبا للجودو، 41 لاعبا للملاكمة، 23 لاعبا للمبارزة، والمجموعة الثانية متكونة من 78 فردا من غير الممارسين للأنشطة الرياضية، واستخدم الباحث الأدوات الآتية : البروفايل الشخصي لجوردون، قائمة ايزنك للشخصية، وتوصل إلى النتائج التالية :

يشترك لاعبو المنازل الفردية في سمات الحيوية والتفكير الأصيل والعلاقات الشخصية والانبساط. عند مقارنة لاعبي الملاكمة بغير الرياضيين ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في سمات الحيوية والسيطرة والانبساط .

عند مقارنة لاعبي المصارعة بغير الرياضيين ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح لاعبي المصارعة في سمات الحيوية والسيطرة والانتزان الانفعالي والانبساط.

عند مقارنة لاعبي رياضة المبارزة بغير الرياضيين ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح لاعبي المبارزة في سمة السيطرة والاجتماعية .

عند مقارنة لاعبي رياضة الجودو بغير الرياضيين ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح لاعبي الجودو في سمات الحيوية والسيطرة والانتزان الانفعالي والاجتماعية 6

الدراسة الثانية : دراسة " علي المهدي يحي المنصوري " 1968 قام بدراسة مقارنة بين التلاميذ المتفوقين رياضيا والتلاميذ غير الرياضيين في بعض مكونات الشخصية، ولقد كانت عينة البحث منه تلاميذ المدارس الثانوية الذكور بالاسكندرية، وعددهم 103 متفوقين رياضيا و112 غير

5 أسامة كامل راتب : " علم نفس الرياضة "، مرجع سابق، ص 41.

6 محمد سعد محمد عبد الله: " الشخصية والقدرات العقلية "، دار الإصلاح، الرياض، 1979، ص 71.

رياضيين، واستخدم الباحث بطارية الاختبارات الآتية : اختبارات القدرات العقلية الأولية، واستتارة التحصيل الدراسي، مقياس الإرشاد النفسي، مقياس التفضيل الشخصي، اختبار الشخصية لأيزنك، اختبار القدرة الحركية العامة، استبيان الدوافع الرياضية الايجابية استبيان الدوافع الرياضية السلبية، استخرج من التحليل النتائج التالية :

لا توجد فروق جوهرية بين مجموعة التلاميذ المتفوقين رياضيا والتلاميذ غير الرياضيين في الجوانب الآتية : القدرة اللغوية، القدرة العددية، الذكاء وفي سمة التوافق مع الواقع والانبساط، العصائية، تحمل المسؤولية، الحاجة إلى التحمل والتعبير، والنظام، العطف، السيطرة، الاستعراض، الخضوع، التأمل الذاتي ولوم الذات.

توجد فروق جوهرية بين مجموعة التلاميذ المتفوقين رياضيا والتلاميذ المتفوقين رياضيا والتلاميذ غير الرياضيين بهذه الدراسة لصالح المتفوقين في القدرة على الإدراك المكاني، الثبات الانفعالي، الحالة المزاجية، العلاقات الاجتماعية، القدرة الحركية، الدافعية الرياضية الايجابية، الحاجة إلى الانجاز، والحاجة إلى المعاعدة، ولصالح غير الرياضيين في العلاقات المنزلية، والدافعية الرياضية السلبية، والتحصيل الدراسي.

الدراسة الثالثة : دراسة " عصام الذين عبد الخالق مصطفى " 1978م قام دراسة علاقة التدريب الرياضي ببعض خصائص الشخصية دراسة ميدانية على سمات الشخصية والقدرات البدنية للملاكم، واستملت عينة البحث على العينات الآتية :

100 ملاكم درجة أولى، 100 ملاكم درجة ثانية، 88 ملاكاً ناشئاً، واستخدم الباحث عدة مقاييس هي القدرات البدنية، مقياس سمات الشخصية وتشمل على ثنائي سمات مشتقة من اختبار كاتل، وقائمة الشخصية لجوردون، و توصل الباحث إلى النتائج التالية:

يتطلب من لاعبي الملاكمة درجة عالية من القدرات البدنية وهي : القوة العضلية للقبضة والساعد، والتوافق العضلي العصبي، المرونة، التحمل العضلي، والدوري التنفسي وكذلك الرشاقة.

يتميز ملاكمو الدرجة الأولى عن الملاكمين الناشئين في بعض القدرات البدنية ويتفوق الملاكمون الناشئون في عنصر الرشاقة على ملاكمي الدرجة الأولى.

يتميز الملاكم بالسمات الآتية : الثقة بالنفس، المثابرة، الاتزان الانفعالي، الاكتفاء الذاتي، المخاطرة، التبصر بالأمر، الحرص والحيوية، وهناك ارتباط ضعيف مجموعة ما يتميز به الملاكم من قدرات بدنية وسمات الشخصية، كما يتفوق الملاكمون الناشئون على ملاكمي الدرجة الثانية في سماتي الحرص والمثابرة .

مفهوم علم نفس الرياضة : هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعرضه إيجابيا كلا من الأداء المهاري والبدني والخططي للاعب والفريق والوصول به إلى قمة المستويات، وذلك بإيجاد كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت الصفات الإرادية وتنميته القيم الخلقية للاعب، فالإعداد النفسي عملية مكملة لا تنفصل عن الإعداد المتكامل للاعب والتي تتضمن

الإعداد البدني، المهاري، التخطيطي، المعرفي والخلقي كما أنه من الضروري التخطيط له على المدى الطويل والقصير.

يعرف علم النفس بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة، ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها ولا يمكن رؤيتها، كال تفكير، والإدراك والانفعال وما إلى ذلك.

والهدف من دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي، من ناحية أخرى، الأمر الذي يسهم في تطوير الأداء الأقصى وتنمية الشخصية، ويدرس المهتمون بالسلوك في الرياضة موضوعات مثل : الشخصية، الدافعية، العدوان، والعنف، القيادة، ديناميكية الجماعة، أفكار ومشاعر الرياضيين، والعديد من الأبعاد الأخرى الناتجة عن الاشتراك في الرياضة والنشاط البدني، وينظر إلى علم النفس الرياضة على أنه أحد المحاور الهامة لتحقيق الدراسة العلمية لحركة الإنسان، ويرتبط ارتباطا وثيقا بعلوم الرياضة الأخرى، والتي من أهمها : فسيولوجيا الرياضة، علم اجتماع الرياضة، البيوميكانيك ... الخ.

فروع علم النفس الأكثر ارتباطا بالرياضة:

علم النفس التجريبي.

علم النفس الاكلينيكي والإرشادي.

علم النفس الارتقائي (النمو) والتربوي.

علم نفس الشخصية والاجتماعي.

الاتجاهات الحديثة لعلم نفس الرياضة :

اتفق العلماء على أن السنوات القادمة تمثل فترة حرجة جدا لنمو علم نفس الرياضة حيث ركز " سكانلان " على أهمية المشاركة وتضافر الجهود لجميع العاملين في هذا المجال، وتوقع " ندفر " أنه سيكون المزيد من التداخل بين علوم البيوميكانيك وفسيولوجيا الرياضة وعلم النفس، بينما يذهب " سنجر " إلى المزيد من دراسة المواقف الواقعية العملية المشابهة لمواقف الرياضة.

وأوضح كل من " لاندرز " و " سميث " أن علم نفس الرياضة سوف يشهد نظاما معرفيا متداخلا بين علم الرياضة وعلم النفس، كذلك توقع " سميث " المزيد من القبول والتقدير لعلم نفس الرياضة من قبل مجالات علم النفس الأخرى، وأكد " اورليك " أن علم نفس الرياضة يتجه نحو المزيد من الاهتمام للتطبيقات والنظرة التكاملية بين تدريب المهارات الذهنية والتمرين اليومي البدني والفني، ويرى أن ارتباط التدريب الذهني بالتفوق في الرياضة يعتمد على التكيف مع العديد من الأبعاد الأخرى.

إضافة إلى ما سبق، اتفق رواد علم نفس الرياضة على أن التحدي الأكبر هو مدى التقدم في البناء المعرفي المتفرد في هذا المجال من حيث النظرية، والبحث، والتطبيقات، وهذا الإجراء هو الذي يضمن المزيد من الاعتراف والتأثير الأكاديمي والمهني لعلم نفس الرياضة.

التوجهات العامة لمدخل علم نفس الرياضة :

يعرف علم نفس الرياضة بأنه يدرس السلوك الإنساني لمعرفة كيف تؤثر العوامل النفسية في السلوك الرياضي، وكيف تؤثر الرياضة على الجوانب النفسية للرياضي.

ينظر إلى علم نفس الرياضة التطبيقي كأحد مجالات علم النفس الرياضة، يهتم بالإجابة عن سؤال: كيف يمكن الاستفادة من نظريات ومبادئ علم النفس في تطوير الأداء الرياضي ونمو الشخصية للرياضيين ؟

وتشير الرؤية المستقبلية لعلم النفس الرياضة إلى توقع مايلي :

تزايد العلاقة بين علم النفس وعلوم الرياضة المختلفة.

تضييق الفجوة بين مجال البحوث النظرية والتطبيقية.

تزايد الاهتمام بدراسة المواقف الواقعية والمعملية في الرياضة.

تزايد الاهتمام بتدريب المهارات النفسية أسوة بالمهارات الحركية والقدرات البدنية.

أهمية دور الأخصائي النفسي الرياضي كعضو في فريق عمل متكامل مع كل من أخصائي الطب، وأخصائي التأهيل البدني.

الاهتمام بنوع المقررات الرياضية والتطبيقية اللازمة لتأهيل الأخصائي النفسي الرياضي، إضافة إلى تحديد الجهة المسؤولة عن تقديم هذا النوع من التأهيل.

مفهوم الطاقة النفسية : توجد علاقة بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية، حيث يحتاج اللاعب إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في أحمال التدريب (شدة الحمل، حجم الحمل، فترات الراحة ، ويتضح ذلك في تنظيم السرعة في مسابقات الجري أو السباحة، فإنه يمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة على أفكاره وانفعالاته.

يتم تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في أحمال التدريب الرياضي، بينما يتم تنظيم الطاقة النفسية من خلال التحكم في الأفكار والانفعالات، وكل منهما يحتاج إلى الممارسة والتدريب. ويرتبط مفهوم الطاقة النفسية ثلاث مصطلحات رئيسية هي :

الطاقة النفسية المثلى : وتعني أفضل حالة لدى اللاعب من حيث الاستعداد النفسي ويطلق عليها حالة الطلاقة النفسية.

تعبئة الطاقة النفسية : وتعني الأساليب أو الإجراءات التي يتبعها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه بزيادة مستوى الطاقة النفسية الايجابية بما يحقق وصول اللاعب إلى الطاقة النفسية المثلى .

الطاقة النفسية والأداء الرياضي:

يهتم معظم المدربين بمعرفة كيف يؤثر مستوى الطاقة النفسية على الأداء الرياضي أنهم يعرفون من خبراتهم ان ضعف مستوى الطاقة النفسية يؤدي على ضعف الأداء كما أن الزيادة المبالغ فيها لمستوى الطاقة النفسية يعوق ويؤثر سلبا على الأداء لذلك فغن المدرب الناجح الذي يهتم بالإعداد النفسي للاعبين يحتاج إلى معرفة مقدار الطاقة النفسية المناسبة لتحقيق أفضل أدار رياضي. إن الطاقة النفسية تتأثر بالعديد من مصادر الانفعال والدافعية قد تكون هذه المصادر ايجابية أو سلبية لذلك فإنه يتوقع أن أي تغيرات في مستوى الطاقة النفسية يدركها اللاعب تكون في اتجاه ايجابي أو سلبي.

كذلك فإن فهم كيف تؤثر الطاقة النفسية في الأداء الرياضي لا يتحدد بواسطة مستوى أو شدة الطاقة النفسية عالية أو منخفضة فقط ولكن تتحدد الأخص من خلال معرفة مصادرها أو اتجاهها هل هو ايجابي أم سلبي. وبشكل عام فإنه من أمثلة مصادر الطاقة النفسية السلبية التي تعوق الأداء : التوتر ، القلق ، الخوف ، الغضب ، الخ. أما أمثلة الطاقة النفسية الايجابية التي تسهل الأداء : الإثارة ، السعادة ، الاستمتاع ، الأهداف الواقعية ، .. الخ.

وتعرف العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي في ضوء مفهوم الطلاقة النفسية بأن أفضل اداء يتحقق عندما تكون الطاقة النفسية بدرجة عالية بحيث تكون مصادر الطاقة النفسية ايجابية.

تؤثر مصادر الطاقة النفسية الايجابية في تحسين الأداء الرياضي في أنها تساعد اللاعب على الاندماج في الأداء والتركيز العميق والثقة بالنفس والقوة والسيطرة على مواقف التحدي الصعبة، أما مصادر الطاقة النفسية السلبية تؤثر سلبا على الأداء لأنها تؤدي إلى زيادة التوتر العضلي والانتباه محدودا وتضعف التركيز وتؤدي إلى سرعة التعب الناتج عن التوتر 7 . مفهوم الإعداد النفسي للرياضي :

لقد أصبح من المسلم به علميا أن السلوك الإنساني في شتى مجالات الحياة، أن أي أداء حركي يصدر عن أعضاء جسم الإنسان ليس نتيجة لعمل بدني فقط، ولكن أيضا نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية والانفعالية التي لا نلاحظها بطريقة مباشرة ولكن نستطيع أن نلاحظ عن طريق طبيعة وأهداف هذه الحركات البدنية الصادرة، فإذا اقتصرنا إجراءات الإعداد الرياضي للاعب على تنمية قدراته المهارية والخططية والبدنية فقط فإنها بذلك تكون قد تعاملت مع تنظيمه البدني

⁷ أسامة كامل راتب: " تدريب المهارات النفسية " مرجع سابق، ص 174-177.

وجزء من تنظيمه المعرفي، وتجاهلت جزء هام من التنظيم المعرفي كما تجاهلت التنظيم الانفعالي للاعب كاملا، بالرغم من أن الأداء الحركي الرياضي لا يصدر إلا من خلال تفاعل النظم الثلاث الفرعية للشخصية (البدني، العقلي، الانفعالي) 8.

من هذا المنطلق احتل الإعداد النفسي للرياضي مكانة هامة في إعداداته إعداد يؤهله تأهلا متكاملا لتحقيق النتائج الرياضية المرجوة حسب استعداداته وأقصى قدراته الشخصية، ويمثل الإعداد النفسي للرياضي في مجموعة الإجراءات العلمية التربوية المحددة سلفا عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة، والممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة واستعدادات الرياضي وبروفيله النفسي من جهة أخرى، وذلك بهدف تطوير دوافعه وتنمية مهاراته العقلية وسنائه الانفعالية لنحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدريب، والتكيف مع ظروف التنافس من أجل استطاعة الرياضي تحقيق أفضل مستوى ممكن له من انجاز الرياضي 9.

أهمية الإعداد النفسي :

يساعد الإعداد النفسي في التغلب على المؤثرات المختلفة، التي يتعرض لها اللاعب أثناء اللعب (كالملعب، الجمهور، الفريق المنافس... الخ) حتى لا تكون معوقا لأدائه أثناء اللعب أو المباراة .

يقي اللاعب من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرض لها.

يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذول في التدريب.

يعمل على تقليل احتمالية هبوط المستوى في الأداء.

يعد ركنا أساسيا مثل (الإعداد البدني، المهاري، الخططي) حيث أنه يعكس كفاءة التخطيط والتنفيذ 10.

تقسيمات الإعداد النفسي :

الإعداد النفسي ينقسم إلى :

أولا - الإعداد النفسي طويل الأجل .

ثانيا - الإعداد النفسي قصير المدى .

المهارات النفسية :

يمكن تحديد المهارات الأساسية لبرنامج تدريب المهارات النفسية فيمايلي :

مهارات التطور العقلي.

تنظيم الطاقة النفسية.

إدارة الضغوط النفسية.

مهارات الانتباه.

8 أحمد أمين فوزي : " مبادئ علم النفس الرياضي "، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى، 2003، ص 162.

9 أحمد أمين فوزي : " مبادئ علم النفس الرياضي "، مرجع سابق، ص 162.

10 وجدي مصطفى الفاتح : " الاسس العلمية للتدريب الرياضي "، مرجع سابق، ص 254.

مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف

مفهوم الشخصية :

تشتق كلمة الشخصية في صيغتها الأجنبية من الكلمة اليونانية (برسونا) وتعني القناع الذي كان يضعه الممثلون على وجوههم في المسرح للتعبير عن الدور الذي كانوا يمثلونه، أما في اللغة العربية فاصل الشخصية من (شخص) وهو سواد الانسان وغيره تراه من بعد، أي معالم الإنسان أما يدل عليه من الخصائص الفردية أو الذاتية المميزة، أما بالنسبة للأخصائيين وعلماء النفس، فإن الشخصية في نظرهم هي مفهوم معقد يتكون من عوامل كثيرة ومتداخلة بحيث لا يمكن فصلها أو تحليلها على افراد، أي أن لعالم النفس وجهة نظر تختلف في شكلها ومضمونها عما يراه الشخص العادي غد تعني الشخصية في نظره التراكيب والعمليات النفسية الثابتة التي تنظم الخبرات الإنسانية وتشكل سلوك الفرد وكيفية استجابته للمؤثرات البيئية المحيطة به.

من متابعة التعريفات الحالية للشخصية يمكن تقسيمها إلى أربع فئات حتى تسهل دراستها وفهمها وهي:

تعريفات تهتم بالشكل والمظهر الخارجي الموضوعي.

تعريفات تهتم بالمكونات الداخلية وتركز على المفاهيم الدينامية أو الأساسيات.

تعريفات ترى في الشخصية منها أو مثيرا أو استجابة أو متغيرا بسيطا.

وفيما يلي بعض تعريفات الشخصية :

تعريف (جوردن البورت) : الشخصية هي التنظيم الديناميكي داخل الفرد، لتلك الأجهزة النفسية والجسمية التي تحدد طابعه الخاص في توافقه لبيئته.

تعريف (جيلفورد) : الشخصية هي ذلك النموذج الفريد الذي تتكون منه سمات الفرد.

تعريف (كاتل) : الشخصية هي ما يمكننا التنبؤ بما سيفعله الشخص عندما يوضع في موقف معين.

تعريف (ايزنك) : الشخصية هي ذلك التنظيم الثابت والدائم إلى حد ما لطباع الفرد، ومزاجه وعقله، وبنية جسمه والذي يحدد توافقه الفريد لبيئته.

تعريف (مورتن برنس) : الشخصية هي مجموع ما لدى الفرد من استعدادات ودوافع ونزعات وشهوات وغرائز فطرية وبيولوجية، وما لديه من نزعات واستعدادات مكتسبة.

تعريف (كمف) : الشخصية هي أسلوب التوافق العادي الذي يتخذه الفرد بين دوافعه المتدنية ومطالب البيئة 11.

يستخدم العلماء عددا من الطرق والأساليب لقياس الشخصية أو تقييمها، بعضها ذاتي ويعتمد على قدرات الفاحص وخبراته، وقوة ملاحظته، ومدى ملائمة الأداة المستخدمة للأهداف المتوخاة من عملية القياس، وبعضها الآخر موضوعي أو إسقاطي ويعتمد على أساليب مقننة، وأدوات ذات مواصفات

¹¹ فوزي محمد جبل : " الصحة النفسية وبيولوجية الشخصية "، مرجع سابق، ص 293.

معينة من حيث درجة الصدق والثبات، ومن بعض الطرق المستخدمة في قياس الشخصية : المقابلات والاختبارات.

دراسة الشخصية في الرياضة :

يبدو أن الهدف العام من دراسة الشخصية الإنسانية هو التوصل إلى تعميمات دقيقة تعطي الفرصة والإمكانيات لتفسير سلوك الإنسان والتنبؤ به إذا أمكن ذلك، وتبدو الحاجة إلى دراسة الشخصية في الرياضة في ضوء الهدفين التاليين:

الهدف الأول : تحديد تأثير الرياضة في تطوير أو تغيير الشخصية.

الهدف الثاني : تحديد تأثير الشخصية في الأداء الرياضي.

وينبثق من الهدف الأول معرفة ما إذا كان لممارسة النشاط الرياضي بشكل عام تأثير في شخصية الفرد، وتأثير خبرات النجاح أو الفشل الناتجة عن ممارسة النشاط الرياضي على الشخصية، وما تأثير أنواع معينة من الممارسة الرياضية سواء كانت فردية أو جماعية على الشخصية، كذا انعكاس خبرات المنافسة الرياضية على الشخصية.

كما ينبثق عن الهدف الثاني إدراك اختلاف الأفراد في خصائصهم الشخصية مما يؤدي إلى تفضيل ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية، أيضا اختلاف الأفراد في خصائصهم الشخصية وتأثيره على مستوى الانجاز الرياضي في بعض الأنشطة الرياضية 12

الشخصية وعلاقتها 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.

ونجد كل الدراسات والبحوث السابقة التي اهتمت بدراسة الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي، يفيد انها وجهت اهتمامها نحو الإجابة عن تساؤلات أربعة هي :

هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين ؟

هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لاختلاف نوع الرياضة ؟

هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لمستوى المهارة ؟

هل توجد سمات شخصية تميز اللاعبين ؟

السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين :

لقد أظهرت نتائج العديد من البحوث التي أجريت في مجال السمات الشخصية أن هناك فروقا تميز الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين فعلى سبيل المثال أظهرت نتائج الدراسات التي أجريت في

¹² رمضان محمد الغفاني: " الشخصية نظرياتها- اختباراتهما - وأساليب قياسها "، مرجع سابق، ص 275.

البيئة الأجنبية مثل "كوبر" 1967 و "كان" 1976، و "ستشور" 1977، "ومورجان" 1980 أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية :

الثقة بالنفس، المنافسة، انخفاض القلق، الانبساطية، الاستقرار الانفعالي.

كذلك أوضحت نتائج الدراسات التي أجريت في البيئة العربية مثل : فرغلي " 1976 و " السنتريسي " 1976، " عوض " 1977، " عبد الله " 1982 أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية :

الانبساطية، المسؤولية، الاتزان الانفعالي، العدوانية.

السمات الشخصية تبعا لاختلاف نوع الرياضة :

اهتم بعض الباحثين بمعرفة هل هناك فروق في سمات الشخصية على أساس اختلاف نوع أو نمط الرياضة الممارسة، ومن ذلك على سبيل المثال دراسة كل من " كروول " و " كرنشو " 1970 على رياضي المستوى العالي لرياضات : كرة القدم، المصارعة، الجباز والكراتيه وأظهرت النتائج أن هناك سمات نفسية تميز رياضي كرة القدم والمصارعة مقابل سمات نفسية أخرى يتميز بها رياضي الجباز والكراتيه، كذلك أظهرت دراسة " سنجر " ودود فروق بين رياضي البسبول مقارنة برياضي التنس حيث تميز رياضي التنس بدرجة أعلى في سمات الانجاز والاستقلال والسيطرة.

مكونات الشخصية :

تتكون الشخصية من مجموعة من النظم المتداخلة التي تقوم بعملها منفردة حينها، وبشكل جماعي مشترك حينها آخر، ومكونات الشخصية هي : الذات، اللا شعور الشخصي، مجموعات الأفكار، الشعور الجمعي، القناع، الانسيا والاموس، الظل، النفس، الاتجاهات والأداء 13.

طريقة عمل مكونات الشخصية :

يعتمد الفرد في استجابته للمثيرات، وفي القيام بعمليات التوافق بشكل دائم على أداتين أساسيتين، وهما : الأعصاب، الحواس.

نظريات الشخصية : نظرية التحليل النفسي (فرويد)، نظرية يونج، نظرية الفريد " ادلر "، نظرية " جوردن اليورت "

العوامل المؤثرة في الشخصية :

العوامل الحيوية : التوازن في إفرازات الغدد، الخلل في الجهاز العصبي، النمو والتكوين الجسدي. الوراثة، البيئة، والتعلم والثقافة. الأسرة، المدرسة، وجماعة الرفاق. وسائل الإعلام، دور العبادة والنضج. اختبارات الشخصية : هناك عدة اختبارات وضعف لقياس الشخصية، ومنها : اختبار مينوسوتا متعدد الوجوه، ومقياس الاكتئاب والهستيريا. مقياس انحراف الشخصية ومقياس الذكورة والانوثة.

¹³ عبد الخالق أحمد محمد : " الأبعاد الأساسية للشخصية "، الدار الجامعية للطباعة والنشر، 1983، ص 117، 118.

قياس الفصام ومقياس الانطواء الاجتماعي، ومقياس الكذب..
 اختبار " أدوارد " للشخصية واختبار كاليفورنيا للشخصية .
 اختبار كاليفورنيا النفسي واختبار مينوسوتا للشخصية .
 الاختبارات الاسقاطية 14.

أهم سمات الشخصية في الإعداد النفسي :

من أهم السمات الشخصية في الإعداد النفسي هي تلك التي يطلق عليها السمات الارادية، نظرا لأنها تساعد اللاعب على مقاومة العقبات التي تقابله خلال التدريب والمنافسة، وكذلك تلك التي تعوق الوصول للمستويات الرياضية رفيعة المستوى، وهذه السمات يحددها " مفتي إبراهيم " الآتي :

سمة المثابرة، سمة الاستقلال، سمة الدافعية، سمة ضبط الذات، سمة التصميم.

مفهوم التدريب الرياضي :

التدريب الرياضي هو عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز العالي الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، حيث يؤكدون أيضا على مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي العضلي ويسهل تعلم المسار الحركي، فضلا زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد.

وفهم " ما تفيف " 1990 عن التدريب الرياضي (التحضير الجسدي والفني والتخطيطي والعقلي والنفسي والتربوي بمساعدة التمارين البدنية وبذل الجهود)، ويرى أيضا أن التدريب الرياضي هو مكونات أساسية وشكل من أشكال التحضير (الإعداد) الرياضي .

أهداف التدريب الرياضي : تكمن أهداف وواجبات التدريب الرياضي في :

استقرار الصفات البدنية وثباتها والانجاز الحركي والبدني.
 تربية النشء على حب الرياضة، وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من حاجات الأساسية للاعب 15.

تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها صورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.
 تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن، والخلق الرياضي، والروح الرياضية.
 بث وتطوير الخصائص والسمات الإرادية.

مبادئ التدريب الرياضي :

المبدأ الأول : التكيف.

المبدأ الثاني : الاستجابة الفردية للتدريب.

المبدأ الثالث : الاستعداد.

المبدأ الرابع : التقدم بدرجات حمل التدريب.

14 رمضان محمد القذافي : " الشخصية نظرياتها - اختبارات واساليب قياسها "، مرجع سابق، ص 299.

15 بسطويسي أحمد : " أسس ونظريات التدريب الرياضي "، مرجع سابق، ص 25.

المبدأ الخامس : التحمل الزائد.

المبدأ السادس : الخصوصية.

المبدأ السابع : التنوع.

المبدأ الثامن : الاحماء والتهدة.

المبدأ التاسع : التدريب طويل المدى.

المبدأ العاشر : العودة للحالة الطبيعية 16.

تخطيط التدريب الرياضي :

إن تخطيط عملية التدريب الرياضي يعني ان يتم اختبار الرياضي والمدرب شكل التدريب (مناهج التدريب) وفق معايير مقنة، وعلى رأسها تحقيق التوازن بين المختصين الرياضيين على الألعاب والفعاليات الرياضية التي يمارسونها ومقدار الطاقة التي تصرف خلال التدريب. وطريقة تنفيذ التدريب الرياضي وأوقات التنفيذ الملائمة والتخطيط للتدريب الرياضي يلزم له القيام بالخطوات التالية :

تحديد الأهداف القريبة والبعيدة.

رسم المستلزمات التي تؤدي إلى تحقيق هذه الأهداف.

إقرار الإجراءات التي تضع هذه المستلزمات موضع التنفيذ.

وضع المناهج الزمنية للتنفيذ.

تقدير تكاليف التدريب الرياضي واعداد ميزانية لها.

أهمية وواجبات تخطيط التدريب الرياضي :

يتطلب أن يشمل التخطيط الجيد للتدريب الرياضي مايلي :

تحديد الأهداف التي يراد الوصول اليها.

تجسيد مبادئ التدريب الجيد وصياغتها في إطار نظري متكامل معد للتطبيق وحاضر لمعايشة ظروف الواقع الراهن، ويتعثر منظور التدريب الرياضي في مسألة تقديم المستويات الرياضية خلال الفترة التي تحتويها هذه الخطوة .

تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها لتحديد أسبقية كل منها.

تحديد الطرق والأساليب والنظريات والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات.

تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة، وتحديد انسب أنواع التنظيم وما يترتب على ذلك من مميزات.

معالجة تخطيط التطور الرياضي وفق مستلزمات الترابط والتنسيق بين التدريب العام والخاص، وأن

تنظر الخطوة إلى التدريب على أنه وحدة يفترض فيها السيطرة عليها بالحسابات النسبية.

رسم صور مستقبل الرياضي بحيث يأخذ حيزا في عملية البناء الرياضي الجيد على أساس علمي حديث.

تحتوي الخطوة على مجموعة من المؤشرات التوجيهية التي تمثل ضوابط وسياقات لعملية التدريب بحيث

يستنبط منها على أساس تشخيص السليبيات التي نتجت عن تنفيذ الخطة السابقة وأتباع مبادئ أساسية باتجاه التطوير وتجنب الوقوع في الأخطاء .

الجانـب التطبيـقي

1-مجمع البحث: يشتمل مجمع الدراسة بحثنا على لاعبي القسم الوطني الثاني للموسم الرياضي

2007/2006

2-عينة البحث: فريق أمل بوسعادة المتكون من 25 لاعب.

3-مجالات البحث:

1/3-المجال المكاني: تتمحور دراستنا في مدينة بوسعادة ولاية المسيلة .

2/3-المجال الزماني: تتمحور دراستنا في الموسم الرياضي: 2006 / 2007.

4-منهج الدراسة: استعملنا المنهج التجريبي.

5-أداة الدراسة:

لأجل اختبار فرضيات البحث والوقوف على مدى تحقيقها قمنا باستخدام:

- برنامج تدريبي رياضي يهتم بسمات الشخصية.

مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية.

استخبار السلوك التنافسي.

أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية :

نستخدم في دراستنا المعالجة الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية spss للوصول على نتائج الدراسة .

6-دراسة المعاملات العلمية: الصدق والثبات:

6-1-دراسة الصدق:

للتحقق من صلاحية أداة الدراسة، والتأكد من توفرها على الخصائص السيكومترية، تم تطبيقها على

عينة استطلاعية قوامها عشرون (20) لاعبا من فريق برج اغادير ولاية برج بوعريش ، ومن خلال

النتائج المحصل عليها تم حساب:

6-1-1- الصدق الظاهري: Face Validity

يشير هذا النوع من الصدق إلى ما إذا كان المقياس و الاستخبار يبدو كما لو كان يقيس أو لا يقيس

ما وضع من أجل قياسه؛ ويدل هذا النوع من الصدق على المظهر العام للمقياسين كوسيلة من وسائل

القياس.

6-1-2- صدق المضمون أو صدق المحكمين: هو قياس مدى تمثيل المقياسين لنواحي الجانب المقاس

عن طريق تحليل عناصر المقياسين تحليلا منطقيا لتحديد الوظائف، والجوانب الممثلة فيه، ونسبة كل

منها إلى المقياس بأكمله؛ ويعتمد هذا الصدق على مدى تمثيل الاختبار للمواقف التي يقيسها، هذا وقد

اعتمد الباحث على ما يلي لتقنين هذا النوع من الصدق:

- المراجع العلمية والدراسات السابقة. - صدق المحكمين.

6-1-3- الصدق الذاتي: Intrinsic Validity ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقة الحالية من أخطاء القياس؛ ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة؛ وبما أن معامل ثبات مقياس سمات الدافعية للرياضيين يساوي: 0.70، فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي:

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

$$\text{الصدق الذاتي} = 0.84$$

وبما أن معامل اختبار السلوك التنافسي كان يساوي 0.65 فإن معامل الصدق الذاتي للاختبار كان كالتالي:

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

$$\text{الصدق الذاتي} = 0.80$$

6-1-4- صدق التكوين البنائي: Construct Validity هو تحليل لمدى ظهور درجات الاختبار في ضوء المفاهيم السيكولوجية، ولقد استخدم الباحث الاتساق الداخلي (Internal Consistency)، الذي يؤدي إلى الحصول على تقدير للصدق التكويني للاختبار، ويكون باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation).

وتم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات محاور المقياسين (محاور مقياس تقدير سمات الدافعية للرياضيين و اختبار السلوك التنافسي). و الدرجة الكلية لكل محور من جهة؛ وحساب معاملات الارتباط بين درجات كل المحاور والدرجة الكلية للمقياسين من جهة أخرى.

6-1-4-1- معامل ارتباط محاور مقياس سمات الدافعية بالدرجة الكلية للمقياس: ن=20

رقم المحور	المحور	معامل الارتباط
01	الحافز	78**
02	العدوان	74**
03	المسؤولية	78**
04	القيادة	65**
05	الثقة بالنفس	66**
06	التدريبية	68**
07	الثقة بالآخرين	70**

** دالة عند مستوى 0.01

جدول رقم 01: معامل ارتباط محاور مقياس سمات الدافعية بالدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول أن معامل ارتباط درجة كل محور من محاور مقياس سمات الدافعية بالدرجة الكلية للمحور ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 .

2-4-1-6- معامل ارتباط عبارات اختبار السلوك التنافسي تراوح ما بين 62 إلى 80 عند مستوى دلالة 0.01.

2-6- ثبات الأداة: ونظرا لتعذر تطبيق الاستبيان مرتين على نفس العينة تم حساب :- ألفا كرونباخ:

بلغ ثبات اختبار السلوك التنافسي $\text{Alpha Cronbach} = 0.65$

بلغ ثبات مقياس سمات الدافعية $\text{Alpha Cronbach} = 0.70$

وعلى ضوء النتائج الإحصائية للمقياسين لكل من معامل الصدق والثبات، نستطيع الحكم على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات، مما يفيد بإمكانية الاعتماد عليه للمقياس.

3-6-الموضوعية:

ان الاداة سهلة وواضحة ولا يتدخل في الاجابة عليها الباحث، بل هي اداة اتفق على صدقها المحكمين وثباتها من خلال الدراسة التي قمنا بها، حيث ان المختبر يجيب على الاسئلة الواردة في الاداة بدون ايجاء او تدخل من قبل الباحث وعليه فان الذاتية لا تدخل ضمن اطار هذه الاداة.

7-أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية :

بعد مرحلة التطبيق تم تفرغ بيانات الاستبيانات الصالحة لغايات الدراسة والمستوفية الإجابة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS (Statistical Package for Social Science)، وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث، و قد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson؛ لدراسة العلاقات بين فقرات محاور المقياس؛ والمحاور السبعة مع المقياس ككل (الصدق).

حساب معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach ؛ ومعاملات الارتباط في تقنين وتحديد الخصائص السيكومترية لأداة البحث (الثبات).

حساب النسب المئوية لتكرار إجابات عينة البحث على مقياس سمات الدافعية الرياضية واختبار السلوك التنافسي.

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وذلك للتعرف على درجات الفروق بين محاور المقياس والاختبار.

اختبار "ت" T-test للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للتطبيق القبلي والبعدي لأدوات البحث.

عرض وتحليل النتائج

1. الخصائص الإحصائية لتوزيع درجات مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية واستخبار السلوك التنافسي:

1-1- التطبيق القبلي: ن = 25

رد	المحاور	الإحصاءات	الحسابي المتوسط	المعيار الانحراف	لافتاء	التقاطع
01	الخافز	18.4	2.46	-0.09	-0.45	
02	العدوان	14.72	3.90	0.23	-1.39	
03	المسؤولية	19.28	2.76	-0.68	-0.81	
04	القيادة	17.76	3.44	-0.22	-1.46	
05	الثقة بالنفس	20.16	3.14	-2.04	4.53	
06	التدريبية	19.08	3.24	-0.74	-0.16	
07	الثقة بالآخرين	19.60	2.47	-0.33	-1.36	
	الدرجة الكلية للمقياس	168.64	10.07	-2.17	4.79	

جدول (02): الخصائص الإحصائية لتوزيع درجات مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية

ن = 25

رد	المحاور	الإحصاءات	الحسابي المتوسط	المعيار الانحراف	لافتاء	التقاطع
	الدرجة الكلية للإستخبار	42.44	4.08	-0.66	-0.41	

جدول (03): الخصائص الإحصائية لتوزيع درجات استخبار السلوك التنافسي

1-2- التطبيق البعدي: ن = 25

رد	المحاور	الإحصاءات	الحسابي المتوسط	المعيار الانحراف	لافتاء	التقاطع
01	الخافز	20.60	2.36	0.40	-0.86	
02	العدوان	16.84	3.59	0.69	-0.47	
03	المسؤولية	21.00	3.66	0.02	-1.05	
04	القيادة	20.68	2.59	-0.15	-1.15	
05	الثقة بالنفس	23.36	3.75	-1.58	3.44	
06	التدريبية	18.24	3.26	0.26	-1.53	
07	الثقة بالآخرين	16.60	2.31	1.35	1.48	
	الدرجة الكلية للمقياس	207.60	12.21	-2.22	5.03	

جدول (04): الخصائص الإحصائية لتوزيع درجات مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية

ن = 25

الدرجة	الإحصاءات المحاور	الحسابي المتوسط	المعياري الانحراف	الاحتماء	التقاطع
	الدرجة الكلية للإستخبار	47.88	3.88	0.59	-0.12

جدول (05): الخصائص الإحصائية لتوزيع درجات اختبار السلوك التنافسي

2 - تحليل الفرضيات:

1/2- الفرضية الاولى:

لتحقق من الفرضية القائلة: توجد دلالة احصائية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لمقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية لصالح التطبيق البعدي استخدمنا اختبار (ت) T-test, للتحقق من دلالة الفروق بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لمقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية ككل و نحو كل المحاور. والجدول رقم 06 يبين النتائج التي توصلنا إليها .

البيان الإحصائي محاور الاستبيان	قبلي			بعدي			دلالة الفروق	
	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الحافز	25	18.04	2.36	25	20.60	2.46	3.75	0.001**
العدوان		14.72	3.59		16.84	3.90	2.00	0.05*
المسؤولية		19.28	2.76		21.00	3.66	1.87	0.07
القيادة		17.76	2.59		20.68	3.44	3.39	0.001**
الثقة في النفس		20.16	3.14		23.36	3.75	3.27	0.001**
التدريبية		19.08	3.24		18.24	3.26	0.91	0.37
الثقة في الآخرين		19.60	2.31		16.60	2.47	4.44	0.001**
المقياس ككل		128.64	10.07		207.60	12.21	24.94	0.001**

** عند مستوى الدلالة 0.001

* عند مستوى الدلالة 0.05

جدول رقم 06 : اختبار (ت) لدلالة الفروق بين تطبيق الإختبار القبلي و البعدي لمقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية

يتضح من خلال الجدول رقم 06 أن قيمة (ت) دالة إحصائياً على جل محاور المقياس، حيث نجد قيمة ت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.001 في المحاور التالية: الحافز، القيادة، الثقة في النفس و الثقة في الآخرين، وكانت ت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 عند محور العدوان، بينما نرى أن محور المسؤولية و محور التدريبية لم يكونا ذالين إحصائياً، وكانت ت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.001 على الدرجة الكلية للمقياس، وفي الأخير يتم قبول الفرضية القائلة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تطبيق الإختبار القبلي و البعدي لمقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية لصالح التطبيق البعدي.

2/2- الفرضية الثانية:

لتتحقق من الفرضية القائلة: توجد دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لاستخبار السلوك التنافسي لصالح التطبيق البعدي استخدمنا اختبار (ت) T-test، للتحقق من دلالة الفروق بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لاستخبار السلوك التنافسي ككل و نحو العبارات. والجدول رقم 07 يبين النتائج التي توصلنا إليها .

البيان الإحصائي		قبلي		بعدي		دلالة الفروق	
محاور الاستبيان	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" مستوى الدلالة
إستخبار السلوك التنافسي	25	42.44	3.88		47.88	4.08	4.83** 0.001

** عند مستوى الدلالة 0.001

جدول رقم 07 : اختبار (ت) لدلالة الفروق بين تطبيق الاختبار القبلي و البعدي لاستخبار السلوك التنافسي.

يتضح من خلال الجدول رقم 07 أن قيمة (ت) دالة إحصائياً على كل عبارات الاستخبار، حيث نجد قيمة ت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.001، وفي الأخير يتم قبول الفرضية القائلة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تطبيق اختبار السلوك التنافسي القبلي و البعدي لصالح التطبيق البعدي.

نتائج الدراسة:- تحقق الفرضية الأولى القائلة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تطبيق الاختبار القبلي و البعدي لمقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية لصالح التطبيق البعدي.

- تحقق الفرضية الثانية القائلة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تطبيق اختبار السلوك التنافسي القبلي و البعدي لصالح التطبيق البعدي.

