

الفصل الثاني

سيكولوجية الرياضى

- ١ - الشخصية والرياضى وغير الرياضى .
- ٢ - النمط الجسمانى والرياضى .
- ٣ - السن والطول والوزن للرياضيين المتفوقين .
- ٤ - الذكاء والرياضى .
- ٥ - الاستعدادات (القدرات) الخاصة والرياضى
- ٦ - المزاج والرياضى .
- ٧ - الخلق والإرادة والرياضى .
- ٨ - العوامل البيئية والرياضى .



١ - الشخصية والرياضى وغير الرياضى

كثيراً ما نسمع بعض الناس يصفون شخص ما بأنه « شخص رياضى » ، أو يشيرون إلى شخص آخر بأنه شخص غير رياضى . فما هو مفهوم الشخصية ؟ وما هو مفهوم الرياضى ، وغير الرياضى ؟

(أ) مفهوم الشخصية :

فى الوقت الحالى يفضل بعض علماء النفس التعريف الذى يقدمه « جوردون ألبورت Allport وهو : « الشخصية هى التنظيم الدينامى داخل الفرد للأجهزة النفس - جسمية التى تقرر الطابع الفريد للشخص فى السلوك والتفكير » .

ومن مزايا هذا التعريف أنه يؤكد أن العوامل النفسية والعوامل الجسمية (أى العوامل النفس - جسمية) لا توجد فى الشخصية بصورة مستقلة عن بعضها ، أى لا تؤثر فى السلوك بصورة منفردة ، بل تتنظم تنظيماً دينامياً تبدو فيه كوحدة - أى تبدو ككل متحد تؤثر وتتأثر بالمجال الذى توجد فيه .

والشخصية من حيث أنها وحدة « نفسية - جسمية » متكاملة توجد فى مجال معين . وهذا المجال مجال حيوى إنسانى . اجتماعى . وعلى ذلك فإن العوامل التى تؤثر فى الشخصية هى عوامل جسميه ، وعوامل نفسية ، وعوامل اجتماعية . وما الشخصية إلا النتائج الكلى لهذه العوامل جميعاً عند أى فرد من الأفراد . وقد تكون العوامل الجسمية أو العوامل النفسية إما عوامل موروثه أو مكتسبة أو مزيج من الوراثة والاكتساب .

« والعوامل الموروثه » يقصد بها الصفات المعينة التى تنتقل من جيل سابق إلى جيل لاحق ، أو هى كل ما يأخذه الفرد عن والديه عن طريق « الكروموسومات » و « الجينات » . « والعوامل المكتسبة » تضم كل المواقف والمثيرات والمتغيرات التى يتفاعل معها الفرد ويستجيب لها فى المجال البيئى الذى يعيش فيه .

(ب) مفهوم الرياضى وغير الرياضى :

مصطلح « الرياضى athlete » بصفة عامة يشير إلى أى فرد يمارس التدريب

الرياضي تحت إشراف مدرب رياضي بهدف الاشتراك في منافسات رياضية منظمة وهذا يعني أن شرطى الانتظام في ممارسة التدريب الرياضي والاشتراك في المنافسات الرياضية المنظمة أساسيان لتعريف الرياضي .

ويطلق على « الرياضي » الذي يصل إلى مستوى الفريق القومي وكذلك الرياضي الذي يشترك في البطولات الدولية أو الأولمبية أو العالمية مصطلح « الرياضي المتفوق superior athlete » تمييزاً له عن الرياضيين ذوي المستويات الرياضية الأقل : كما يرى بعض العلماء أنه يمكن اعتبار الرياضيين على مستوى الدرجة الأولى من بين الرياضيين المتفوقين .

أما مصطلح « غير الرياضي nonathlete » فيشير إلى الشخص الذي لم يمارس النشاط الرياضي أو الشخص الذي لم ينتظم في التدريب الرياضي بهدف الاشتراك في منافسات رياضية منظمة .

وهناك العديد من الدراسات التي حاولت التمييز بين الرياضي وغير الرياضي (١٧) . وقد اشارت دراسة « كوبر Cooper » إلى تميز الرياضي بما يلي :

- الاجتماعية (عكس الانعزالية) .
 - أسهل للسيطرة والقيادة .
 - التكيف الاجتماعي .
 - الثقة بالنفس .
 - الميل للتنافس .
 - القدرة على تحمل الأعباء والضغط البدنية .
- أما دراسات « أوجيلفي Ogilvie » فقد اشارت إلى تميز الرياضي عن غير الرياضي بما يلي :

- الصحة النفسية السوية مع الميل نحو الانبساطية (عكس الانطوائية) .
- صلابة العود (قوة الشكيمة) والثقة بالنفس .
- تقدره العالية على تحمل الضغوط والشدائد .

- حب السيطرة .
- حرية التعبير عن العدوانية السببية .
- الحاجة العالية للانتهاء للآخرين .
- منضبط ومنظم .
- لديه طموح اجتماعى واقتصادى .
- « جونسون Johnson » إلى أن الرياضى المتفوق يتسم بما يلي :
- مستوى عال من القلق .
- مستوى طموح مرتفع .
- الحاجة المرتفعة للتحصيل والإنجاز .
- مستوى عال لإثبات الذات .
- تحكم غير منضبط للانفعالات .
- العدوانية .

٢ - النمط الجسمانى والرياضى

حاول بعض العلماء (كرتشمير Kretschmer) و (شلدون Scheldon) تقسيم الناس إلى أنماط تبعاً للمميزات الجسمانية لكل فرد . وفى اعتقادهم أن النمط الجسمانى يحدد شخصية صاحبه ومدى إمكانياته بصورة ما . كما حاولوا إيجاد العلاقة بين الأنماط الجسمانية المختلفة وبين الصفات النفسية التى ترتبط بها . وهناك ثلاثة أنماط جسمانية أساسية هى :

(١) النمط النحيل (الواهن أو النحيف) :

من أهم ما يتميز به صاحب هذا النمط الجسمانى ما يلي :

طول القامة ، والنحافة ، ودقة العظام ، وضيق الأكتاف ، والصدر المقاطع وصغر حجم العضلات .

ويطلق (كرتشمير) على هذا النمط مصطلح Leptosomer Typ أما (شلدون) فيطلق عليه مصطلح ectomorphiv

(ب) النمط العضلي (الرياضي) :

يتميز صاحب هذا النمط الجسماني بما يلي :

طويل أو متوسط القامة ، قوة العضلات واتساع الكتفين والقفص الصدري ، طول العظام ونحافة الخصر واكتساء الذراعين والساقين بالعضلات ، وطول العنق .

ولا يعنى تسمية هذا النمط الجسماني بالنمط العضلي أو النمط الرياضي أن صاحبه رياضي بفطرته ، أو أن هذا النمط فقط هو الذي يتميز به الأفراد الذين يمارسون النشاط الرياضي . ويطلق « كرتشمير » على هذا النمط مصطلح Athletischer Typ ، أما شلدون فيطلق عليه mesomorphy .

(ج) النمط المكتنز (السمين) :

من أهم ما يتميز به صاحب هذا النمط الجسماني ما يلي :

قصير أو متوسط القامة . استدارة الجسم واتساع الحوض ، وسمنة الأطراف والميل للامتلاء وقصر اليدين والرجلين والعنق .

ويطلق « كرتشمير » على هذا النمط مصطلح Pyknischer Typ ، أما شلدون فيطلق عليه مصطلح endomorphy .

ويجب علينا مراعاة أن هذه الأنماط الجسمانية الأساسية ليست متمايزة تماماً ، إذ قد تختلط مميزات بعضها في بعض الأفراد وبذلك تتكون عدة أنماط جسمانية مركبة من أكثر من نمط جسماني . ومن أمثلة هذه الأنماط الجسمانية المركبة ما يلي :

(د) النمط (العضلي التحيل) :

وصاحب هذا النمط ، يكون وسطاً ما بين النمط العضلي والنمط التحيل ويتميز صاحبه بتناسق أجزاء الجسم وتناسقها

(٥) النمط (العضلي المكتنز) :

وصاحب هذا النمط يكون وسطاً ما بين النمط العضلي والنمط المكتنز ويتميز صاحبه بطول القامة أو توسطها مع امتلاء الجسم وضخامة العضلات .

أثر النمط الجسماني في الشخصية الرياضية :

وهنا قد نتساءل : ما أثر النمط الجسماني في تحديد إمكانية وصول الفرد لأعلى مستوى في نشاط معين من الأنشطة الرياضية ؟ . ويجب العلماء على هذا التساؤل بأنه في ضوء الدراسات التي أجريت على الأنماط الجسمانية لبعض الأبطال الرياضيين الذين حققوا أعلى المستويات الرياضية العالية لختلف أنواع الأنشطة الرياضية وجد أن لكل نشاط رياضي نمط جسماني معين يتميز به ، وقد يشترك مع غيره من أنواع الأنشطة الأخرى في ذلك .

ومن ناحية أخرى فإن نوع النمط الجسماني الذي يتميز به الفرد يولد لديه الرغبة وينمي عنده الميل لممارسة نوع معين من النشاط الرياضي يتناسب مع نوع نمطه الجسماني ، وبذلك يصبح النمط الجسماني من الأسباب الرئيسية التي تدفع إلى ممارسة نشاط رياضي معين .

وعلى سبيل المثال وجد أن أغلب أبطال لاعبي السلاح وتنس الطاولة وجرى المسافات المتوسطة من أصحاب النمط الجسماني « النحيل » وأن أغلب أصحاب « النمط العضلي » خليط من أبطال أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية ، وأصحاب النمط « العضلي المكتنز » من أبطال رمي القرص والمطرقة ودفع الجلة وأبطال الأوزان الثقيلة في الملاكمة ورفع الأثقال والمصارعة ، كما أن أصحاب النمط « العضلي النحيل » من أبطال كرة السلة وكرة اليد والكرة الطائرة وأبطال الأوزان الخفيفة في الملاكمة وأبطال التنس .

وقد تمكن عدد من العلماء من أمثال « كرتشمير » و « همبورجر » و « فذفرت » من التوصل إلى إيجاد العلاقات التالية بين الأنماط الجسمانية - كما يراها كرتشمير - وبين القدرات الحركية في بعض الأنشطة التنافسية (١٢ - ٨٥) .

١- أصحاب النمط النحيل : يتميزون بسرعة الأداء الحركى ودقة الحركات وإجادتهم لحركات الخداع (خير مثال على ذلك لاعب كرة القدم الأشهر « ستانلى ماتيور » وبذل الجهد فى أداء الحركات بصورة دقيقة وصحيحة مع قدرتهم على سرعة التكيف لظروف اللعب المختلفة وسحاولتهم إخضاع مثل هذه المواقف تحت سيطرتهم .

٢- أصحاب النمط العضلى : يقولون عن أصحاب النمط السابق بالنسبة لسرعة الأداء الحركى ويتميزون بقوة الأداء بارتباطها بقدر من البطء مع الميل لاستخدام الاحتكاك الجسمانى أثناء اللعب ، ويميلون إلى تعاييب القوة العضلية على الرشاقة الحركية ولا يمتلكون القدرة على سهولة تكييف حركاتهم لظروف اللعب المختلفة .

٣- أصحاب النمط المكتنز : يتميزون غالباً بالبطء الحركى ولكن مع القدرة على توافق الأداء ويسعون لمحاولة الابتكار فى أداء الحركات أثناء اللعب مما يسبب صعوبة بالغة للمنافسين مع إحجامهم عن تكرار الأداء الحركى الروتينى . كما استطاع « كار بوفتش » من التوصل إلى إثبات أن هناك علاقات معينة بين الأنماط الجسمانية - كما يراها شلدون - وبين اتجاهات الفرد النفسية نحو المجهود الرياضى . ويمكن تلخيص نتائجه فيما يلى (٨ : ٢٩١) .

(أ) أصحاب النمط المكتنز المتطرف : يفضلون البساطة فى الحياة ويغيب عليهم الاستمتاع بمشاهدة الأنشطة الحركية العنيفة أكثر من اشتراكهم فى ممارستها ، (شكل ١) .

(ب) أصحاب النمط العضلى المتطرف : يغلب عليهم الاشتراك فى الأنشطة الحركية العنيفة ويتفوقون فيها .

(ج) أصحاب النمط النحيل المتطرف : يعزفون غالباً عن الأنشطة الحركية التى تتطلب الاحتكاك الجسمانى التى تتطلب استخدام القوة والعنف .

نستخلص من ذلك كله أنه يجب على المدرب أن يعرف جيداً نوع « النمط الجسمانى » المناسب للنشاط الرياضى الذى يعمل فى مجاله لضمان حسن اختياره

للأفراد الذين يحاولون ممارسة هذا النوع من النشاط الرياضي والتخصص فيه .
 إذ دلت البحوث المتعددة على أن لأجسام الأبطال البارزين تكوينات
 جسمية معينة تناسب مع نوع النشاط الرياضي التخصصي . وهذا التكوين
 الجسماني يعزى - غالباً - إلى أصول وراثية ويمكن عن طريق التدريب الرياضي
 تنميته وتطويره إلى حدود معينة

وينبغي على المدرب الرياضي مراعاة أنه لن يستطيع تغيير أو تعديل التكوين
 الجسماني للفرد بصورة جنسية . إذ لن يستطيع التدريب الرياضي أن يحول صاحب
 النمط الجسماني القصير إلى عملاق ضوئل القامة . أو صاحب النمط المكتنز المتطرف
 إلى نمط نحيل متطرف .

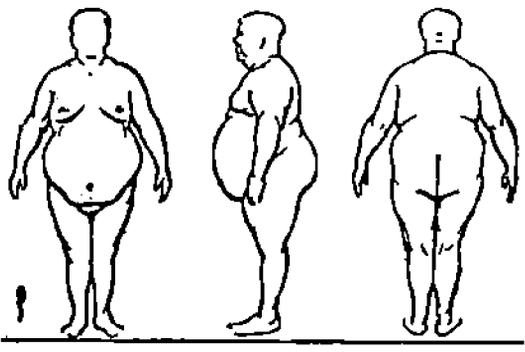
وقد قام « كارتير » بعدة دراسات للتعرف على العلاقات بين نمط الجسم والرياضة
 واستطاع التوصل إلى ما يلي :

- الرياضيون المتفوقون في أنشطة رياضية معينة يتشابهون إلى درجة كبيرة في
 أنماط أجسامهم وكلما ارتفع مستوى قدراتهم كلما ازدادت درجة التشابه .
- هناك بعض الأنشطة تتميز بوجود أكثر من نمط جسماني واحد يميز الممارسين
 لهذا اللون من النشاط .

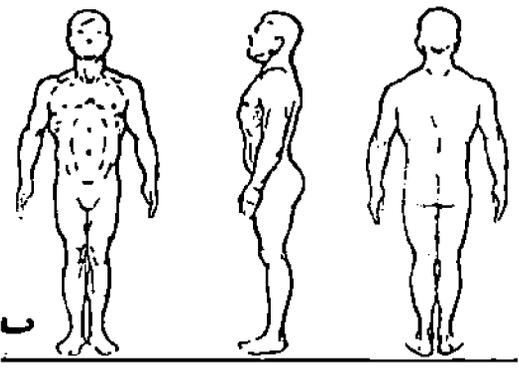
- هناك بعض الأنشطة الرياضية تتميز بتداخل أنماط أجسام لاعبيها مع
 بعض الأنشطة الرياضية الأخرى بصورة واضحة ويصعب التفريق بينها (مثل
 لاعبي كرة السلة والكرة الطائرة مثلا) .

- يختلف الرياضيون عن غير الرياضيين في أنماط أجسامهم وخاصة بالنسبة
 لبعض الأنماط الجسمانية المتطرفة مثل النمط المكتنز المتطرف والنمط النحيل المتطرف .
 إذ لا يوجد بين الرياضيين المتفوقين من يتميز بمثل هذين النمطين .

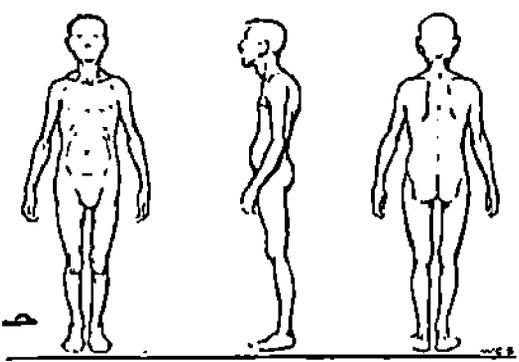
الأنماط الجسمانية - عن « شلدون »



النمط المكتنز (السمين)
المتطرف



النمط العضلي (الرياضي)
المتطرف



النمط النحيل (الواهن)
المتطرف

شكل (١)

٣ - السن والطول والوزن للرياضيين المتفوقين

لكي يستطيع المدرب الرياضي أن يكون فكرة واضحة عن نوع النمط الجسماني للرياضيين المتفوقين نقدم فيما يلي نتائج الدراسة التي أجراها « هيراتا » على المشتركين في دورة طوكيو الأولمبية ١٩٦٤ لتحديد السن والطول والوزن للمشاركين والمشاركات في هذه الدورة الأولمبية وكذلك تحديد السن والطول والوزن للفائز أو للفائزة بالميدالية الذهبية في كل مسابقة (١٧) .

جدول (١)

السن والطول والوزن للمشاركين في الدورة الأولمبية بطوكيو
١٩٦٤ في مسابقات الألعاب الرياضية والرماية والجمباز
والجمباز والسلاح والجودو

المتوسط العام للمشاركين				عدد اللاعبين	
الوزن	الطول	السن			
٨٢,١	١٨٢,٢	٢٦,٥	٩٦		كرة الماء
٨٤,٤	١٨٩,٤	٢٥,٣	١٨٦		كرة السلة
٦٩,٠	١٨٣,٨	٢٦,٢	١١٦		الكرة الطائرة
٦٩,٣	١٧٢,٣	٢٤,٩	٢٦١		كرة القدم
٦٩,٢	١٧٣,٠	٢٦,٨	٢٣٢		المركبي
٧٣,٥	١٧٢,٥	٣٢,٦	٢٥٦		الرماية
٧٢,٠	١٧٩,٠	٢٦,٨	٣٩		الجمباز الحديث
٦٣,٣	١٦٧,٢	٢٦,٠	١٢٢		الجمباز
٧٠,٢	١٧٦,٣	٢٧,٥	٧٣		السلاح (الفلورية)
٧٣,٦	١٧٩,٦	٢٩,٣	٧٧		السلاح (الاليمية)
٧١,٨	١٧٦,٠	٢٤,٨	٥٦		السلاح (السابر)
٦٨,٠	١٦٩,٠	٢٥,١	٢٣		الجودو (الخفيف)
٧٧,٥	١٧٤,٠	٢٤,٧	٢٤		الجودو (المتوسط)
٩٤,٢	١٨٢,٠	٢٦,٩	١١		الجودو (الثقيل)
١٠٤,٥	١٨٧,٠	٢٧,٨	٧		الجودو (كل الأوزان)

جدول (٢)
السن والخطف والوزن للمشاركين في الدورة الأولمبية بطوكيو ١٩٦٤
في مسابقات الميدان والمضمار

النافذة بالميدانية الذهبية			الموسم المشتركين				
الوزن	الطول	السن	الوزن	الطول	السن	عدد اللاعبين	
٨٦	١٨٣	٢٢	٧١,٤	١٧٥	٢٤,٥	٧٠	١٠٠
٨٤	١٩١	٢٢	٧٠,٢	١٧٧	٢٤,٩	٦٥	٢٠٠
٧٧	١٨٦	٢٦	٧٠,٥	١٧٨	٢٤,٨	٥٤	٤٠٠
٨٠	١٧٩	٢٦	٦٧,٧	١٧٨,٣	٢٥,٠	٤٨	٨٠٠
٨٠	١٧٩	٢٦	٦٤,٠	١٧٦,٢	٢٥,٠	٥٠	١٥٠٠
٦٦	١٨٤	٢٧	٦٢,٧	١٧٤,٥	٢٦,٩	٥٦	٥٠٠٠
٧٠	١٨٠	٢٦	٦٢,٠	١٧٢,٧	٢٧,٧	٤٣	١٠٠٠٠
٦١	١٧٧	٣٢	٦٠,٨	١٧٠,٣	٢٨,٣	٧٤	الملازمين
٧٣	١٧٨	٢٦	٧٥,١	١٨٣,١	٢٥,٣	٣٧	١١٠
٧٥	١٨٣	٢٤	٧٣,٠	١٨٠,٣	٢٤,٨	٣٩	٤٠٠

٤٠٠ حواجز

١١٠ حواجز

١٠٠٠٠

٥٠٠٠

٤٣

٥٦

٤٨

٥٤

٦٥

٧٠

٢٤,٥

٢٤,٩

٢٤,٨

٢٥,٠

٢٥,٠

٢٦,٩

٢٧,٧

٢٨,٣

٢٥,٣

٢٤,٨

جدول (٣)
السن والطول والوزن للمشاركين في الدورة الأولمبية بطوكيو ١٩٦٤
في مسابقات الميدان والمضمار

الفئات بالبدالة الذهبية			المتوسط العام للمشاركين				
الوزن	الطول	السن	الوزن	الطول	السن	عدد اللاعبين	
٧٥	١٨٤	٢٢	٧٧,٧	١٨٦,٢	٢٣,٥	٢٤	الوثب العالي
٨٢,٥	١٨٩	٢٢	٦١,٦	١٧٩,٥	٢٥,٧	٣٧	الوثب الطويل
٧٦	١٨٣	٢٩	٧٠,٤	١٧٨,٨	٢٦,٧	٢٨	الوثبة الثلاثية
٧٥	١٨٣	٢٤	٧٢,٧	١٧٩,٠	٢٥,٩	٢٦	القفز بالزانة
١١٨	١٩٣	٢٤	١٠٥,٥	١٩٠,٢	٢٦,٤	٢٤	دفع الجلة
١١٨	١٩٣	٢٨	١٠٢,٣	١٨٩,١	٢٧,٩	٢٩	رمى القرص
١٠٣	١٨٧	٣١	٩٦,٥	١٨٢,٥	٢٩,٣	٢٦	رمى المطرقة
٨٠	١٧٨	٢٤	٨٣,٤	١٨٣,٠	٢٦,٠	٢٥	رمى الرمح
٩٠	١٨٢	٢٤	٨٣,٥	١٨٣,٢	٢٦,٣	٢٦	الديسكولتارن

جدول (٤)
السن والطول والوزن للمشاركين في الدورة الأولوية بطوكو ١٩٦٤
في مسابقات السباحة والعطس

الفائز بالميدالية الذهبية الوزن	الطول	السن	الوزن	الطول	المتوسط الوزن	عدد الاعيين	
٧٥	١٨٢	١٨	٧٤,٨	١٨٠,٠	٢١,٢	٥٦	م ١٠٠
٧٥	١٨٢	١٨	٧٤,٣	١٧٩,٦	٢٠,٢	٥١	م ٤٠٠ رحف
٧٤	١٨٤	١٩	٧٢,٧	١٧٨,٠	١٨,٤	٢٣	م ١٥٠٠
٨٠	١٨٢	١٦	٧٣,٥	١٧٥,٢	٢١,٥	٣٠	م ٢٠٠ رحف
٨٠	١٧٨	١٩	٧٢,٧	١٧٤,٨	١٩,٧	٣٢	م ٢٠٠ ظهر
٩١	١٩٨	٢٢	٧٥,٨	١٨٢,٠	٢٠,٨	٣٢	م ٢٠٠ صدر
٩٤	١٨٤	١٧	٧٣,٠	١٧٨,٤	١٩,٨	٢٤	م ٤٠٠ ظهر
٧٠	١٧٧	١٩	٦٥,٦	١٧٠,٢	٢٢,٨	٢٣	م ٤٠٠ الغضن من السلم المتحرك
٦٨	١٧٥	٢٦	٦٦,٤	١٦٩,٨	٢٣,٢	٣١	م ٤٠٠ الغضن من السلم الثابت

جدول (٥)
السن والطول والوزن للمشاركين في الدورة الأولمبية بطوكيو ١٩٦٤
في مسابقات رفع الأثقال

الفائز بالميدالية الذهبية			المتوسط الهام للمشاركين			وزن المبارك وزن الريشة « الخفيف « المتوسط « خفيف التقليل « متوسط التقليل « التقليل
الوزن	الطول	السن	الوزن	الطول	السن	
٥٨	١٥٦	٢٩	٥٦,٤	١٥٧	٢٧,٢	٢٩
٦٠	١٥٤	٢٥	٦٠,٣	١٦٠,٧	٢٨,٥	٢١
٦٧	١٦٥	٢٩	٦٨,٢	١٦٤	٢٧,٥	٣٠
٧٥	١٦٩	٢٣	٧١,٨	١٦٩,٥	٢٥,٧	٢٢
٨٣	١٧٢	٣٦	٨٢,٠	١٧١	٢٧,٢	٢١
٩٠	١٧٢	٢٦	٩٠,٥	١٧٢	٢٧,١	١٦
١٥٧	١٩٠	٢٦	١١٦,٠	١٧٨	٢٩,٢	١٧

جدول (٦)
السن والطول والوزن للمشاركين في الدورة الأولوية بطوكيو ١٩٦٤
في مسابقات الملاكمة

الفائز بالميدالية الذهبية			المشاركين			وزن اللقبية
الوزن	الطول	السن	الوزن	الطول	السن	
٥١	١٥٨	٢٢	٥١,٠	١٦١,٥	٢١,٩	وزن اللقبية
٥٤	١٦٤	٢٣	٥٤,٠	١٦٣,٥	٢٢,٠	» اللديك
٥٦	١٥٧	٢١	٥٦,٥	١٦٦,٥	٢٢,٠	» الريشة
٦٠	١٦٨	٢٥	٦١,٠	١٦٩,٥	٢٤,٠	» الخفيف
٦٣	١٦٧	٢٤	٦٤,٥	١٧٢,٥	٢٣,٦	» خفيف الوسيط
٦٧	١٦٨	٢٥	٦٧,٥	١٧٤,٥	٢٤,٤	» الوسيط
٧١	١٨٠	٢٦	٦٩,٥	١٧٥,٠	٢٤,٤	» خفيف المتوسط
٧٥	١٧٦	٢٧	٧٤,٥	١٧٧,٠	٢٥,٤	» المتوسط
٨١	١٧٨	٢١	٨١,٠	١٨١,٠	٢٧,٥	» حشمت الثقيل
٨٩	١٨٠	٢٠	٨٧,٥	١٨٦,٥	٢٥,٢	» الثقيل

جدول (٧)
السن والطول والوزن للمشاركين في الدورة الأولمبية بطوكيو ١٩٦٤
في مسابقات المصارعة الحرة

القاتل بالميدالية الذهبية			المتوسط العام للمشاركين			وزن البداية	
الوزن	الطول	السن	الوزن	الطول	السن		عدد اللاعبين
٥٦	١٦١	٢٣	٥٤	١٥٩	٢٤,٨	١٨	وزن البداية
٦١	١٦٥	٢١	٥٨,٥	١٦٤	٢٥,٩	١٨	» المديك
٦٥	١٦٠	٢٤	٦٤,٥	١٦٨	٢٧,٦	٢٧	» الريشة
٧٠	١٧٠	٢٨	٧١ ^{1/2}	١٧١	٢٥,٠	٢٠	» الخفيف
٧٩	١٧٠	٣١	٧٩ ^{1/2}	١٧٣	٢٦,٠	٢١	» الوسط
٨٧	١٧٥	٢٨	٨٧,٥	١٨٠	٢٦,٤	١٧	» المتوسط
٩٧	١٨٧	٢٧	٩٥	١٨٠	٢٨,٤	١٥	» خفيف الثقيل
١٠٦	١٨٩	٢٤	١٠٢,٥	١٨٢	٢٨,٦	١٣	» الثقيل

جدول (٨)
السن والطول والوزن للمشاركين في الدورة الأولمبية بطوكيو ١٩٦٤
في مسابقات المصارعة الجريكو رومان

الفائز بالميدالية الذهبية	السن	الطول	الوزن	المتوسط العام للمشاركين	السن	عدد اللاعبين	وزن البداية
٥٧	٢٤	١٥٩,٥	٥٣	١٥١	٢٧,٣	١٣	وزن البداية
٦٢	٢٤	١٦٢	٦٠	١٦٢	٢٥,٨	١١	» الديك
٦٣	٢٢	١٧٠	٦٤,٥	١٦٤,٥	٢٧,٧	١٨	» الريشة
٧٠	٢٦	١٧٠	٧٠	١٧٠	٢٦,٧	١٤	» الخفيف
٨٠	٢٦	١٧٤	٧٩,٥	١٧٥	٢٨,٥	١٣	» الوسط
٨٧	٢٩	١٨٠	٨٦,١	١٧٩,٥	٢٦,٩	١٤	» المتوسط
٩٠	٢٢	١٧٣	٩٦	١٨٢,٥	٢٧,٥	١٣	» خفيف الثقيل
١٣٥	٢٥	١٩٨	١١٥	١٨٩	٢٦,٨	٩	» الثقيل

جدول (٩)
السن والطول والوزن للمشاركة في الدورة الأولمبية بطوكيو ١٩٦٤
في مسابقات الميدان والفضاء

الفئة بالميدالية الذهبية			المتوسط العام للمشاركة			عدد الالاحيات	
السن	الطول	الوزن	السن	الطول	الوزن		
١٩	١٧٠	٥٦,٢	١٦٦	٢٢,٣	٤٣	١٠٠٠ م	
٢٠	١٧٣	٥٧,٠	١٦٦	٢٣,١	٤٢	٣٠٠ م	
٢٦	١٦٩	٥٧,٥	١٦٧	٢٤,٠	٢٢	٤٠٠ م	
٢٢	١٦٩	٥٦,٠	١٦٧	٢٤,٢	٢٥	٨٠٠ م	
٢٦	١٧١	٦٠,٨	١٦٨,٦	٢٤,٥	٣١	٨٠ م حواجز	
٢٨	١٨٤	٦٢,٢	١٧٢	٢٣,٢	٢٤	الوثب العالي	
٢٤	١٧٢	٥٨,٢	١٦٧,٨	٢٤	٣٢	الوثب الطويل	
٢٧	١٨٠	٨٢	١٧٣	٢٥,٨	١٦	دفع الجلة	
٢٧	١٨٠	٧٦	١٧٤	٢٦,٦	٢١	رى القرص	
٢٧	١٨٦	٦٨	١٦٩,٤	٢٤,٤	١٥	رى الرمح	

جدول (١٠٠)
السن والطول والوزن للمشاركات في الدورة الأولوية بطوكيو ١٩٦٤
في مسابقات السباحة والغطس

الفائز بالميدالية الذهبية			المتوسط العام للمشاركات				
الوزن	الطول	السن	الوزن	الطول	السن	عدد الالاعات	
٦٨	١٧٨	١٧	٦٠,١	١٦٧,٢	١٨,٤	٣٩	١٠٠م حرة
٦١	١٧٠	١٦	٥٦	١٦٣,٥	١٧,٩	٣١	٤٠٠م حرة
٧١	١٦٨,٥	١٦	٦٢,٨	١٦٨,٣	١٨,٨	٢٥	٢٠٠م صدر
٦١	١٧٣	١٦	٥٩,٦	١٦٧	١٨,٤	٣٠	١٠٠م صدر
٦١	١٧٣	١٧	٦٠	١٦٧,٣	١٨,٩	٢٩	١٠٠م ظهر
٦١	١٦٨	١٧	٦٠,٢	١٦٤	١٩,١	٢٠	٤٠٠م ظهر
٥٤	١٥٧	١٧	٥٤,٢	١٦١	٢٠,٣	١٧	الغطس من السطح التحرك
٥٢	١٦٠	١٧	٥٤	١٦٠,٧	٢٠,٠	٢٠	الغطس من السطح الثابت

٤ - الذكاء والرياضي

اختلف العلماء فيما بينهم حول تعريفهم للذكاء إذ ينظر بعض العلماء إلى الذكاء على أنه قدرة عضوية لها أساس في التكوين الجسماني ويعزى اختلاف الأفراد فيه إلى اختلافهم في التكوين العضوي وبالتالي اختلافهم في الوراثة .

ويرى البعض الآخر أن الذكاء يرتبط ببعض العوامل الناتجة عن التفاعل الاجتماعي ، أي أن ذكاء الفرد ما هو إلا نتيجة لعوامل اجتماعية مكتسبة .

ويعارض بعض علماء النفس تعاريف الذكاء السابقة ويرون أنها تحاول بيان أسباب اختلاف الأفراد في الذكاء - أي أنها تعنى بأسباب الفروق بين الأفراد في الذكاء . ويؤكدون ضرورة تعريف الذكاء عن طريق النواحي « النفسية - السلوكية » (٢ : ٤٥٢) .

وأصحاب هذا الرأي يرون ضرورة الحكم على الذكاء عن طريق الأداء - أي من مظاهر سلوك الفرد . وهذا يعني أن الذكاء مفهوم يصف السلوك . إذ يمكننا أن نميز بين « السلوك الذكي » و « السلوك غير الذكي » - أي يمكننا أن نميز بين الشخص الذكي والشخص غير الذكي . فالشخص الذكي يتميز بما يلي^١ :

- ١ - سرعة الفهم والاستيعاب .
- ٢ - أسرع في التعلم عن غيره وأقدر على الاستفادة من خبراته السابقة .
- ٣ - لديه القدرة على سرعة إدراك العلاقات بين الأشياء أو بين المواقف .
- ٤ - قادر على التفكير السليم في كل ما يعترضه من مشكلات .
- ٥ - يستطيع الابتكار ، كما يستطيع حسن التصرف في المواقف المختلفة .
- ٦ - قادر على التكيف مع البيئة . ويمكنه تغيير سلوكه وتعديله كلما تغيرت الظروف .

ويمكن قياس ذكاء الفرد باستخدام اختبارات متعددة تقيس مستوى الذكاء الذي بلغه الفرد بالقياس إلى أفراد من نفس سنه . في الوقت الذي يطبق عليه الاختبار .

واصطلح العلماء على اتخاذ النسبة بين «العمر العقلي» و «العمر الزمني» كوسيلة لتحديد مقدار ذكاء الفرد .

إذ أن من المؤلفين في اختبارات الذكاء أننا نقسم العمر العقلي الذي يعطيه لنا الاختبار على العمر الزمني الحقيقي للفرد فنحصل بذلك على نسبة العمر العقلي للعمر الزمني ، فإذا ضربنا الحاصل في ١٠٠ لتتخلص من الكسور يكون الناتج لدينا ما يسمى بنسبة الذكاء .

فنسبة الذكاء لتلميذ عمره العقلي على اختبار ما يساوي ١٢ وعمره الزمني ١٠ سنوات هي :

$$١٢٠ = ١٠٠ \times \frac{١٢}{١٠}$$

وتدلنا نسبة الذكاء على المراتب المختلفة للذكاء الفرد ، أي تدل على أن الفرد ذكي جداً ، أو متوسط الذكاء ، أو غبي ، وكلما زادت نسبة الذكاء عن ١٠٠ كلما زاد ذكاء الفرد عن المتوسط ، وكلما قلت نسبة الذكاء عن ١٠٠ كلما قل ذكاء الفرد عن المتوسط وبذلك يدخل في عداد الأغبياء أو ضعاف العقول .

أثر الذكاء في الشخصية الرياضية :

لاشك أن الذكاء - من حيث إنه قدرة عامة تبين المستوى العقلي العام للفرد - شرط هام للنجاح في معظم الأنشطة الرياضية ، وخاصة تلك الأنشطة التي تتطلب سرعة إدراك العلاقات في مواقف اللعب المختلفة والمتعددة ، والتي تحتاج إلى سرعة وحسن التصرف كما هو الحال في الألعاب الرياضية (ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد والتنس وتنس الطاولة . . . إلخ) أو في المنازلات الرياضية (كالسلاح أو الملاكمة مثلاً) . إذ أنها عبارة عن أنشطة رياضية تتميز بالكفاءة المباشرة مع المنافس وجهاً لوجه . ويرى البعض أن هذه الأنشطة الرياضية ما هي إلا كفاح بين ذكاء اللاعب وذكاء منافسه

والشخص الرياضي الذكي أقدر من غيره - بطبيعة الحال - على سرعة التصرف في مواقف اللعب المتغيرة ، وأقدر على سرعة الإدراك والتبصر بنتائج الأداء الذي يقوم به ، وأقدر على توقع سلوك المنافس أثناء اللعب وبما لا شك

فيه أن الشخص الرياضى الذكى أقدر على التعلم الحركى (تعلم المهارات الحركية) والتعلم الخططى (تعلم خطط اللعب) من الشخص الرياضى غير الذكى ، كما أنه أقدر على اكتساب القدرات الخلاقة التى تسهم فى تحقيق الوصول لأعلى المستويات الرياضية . (١٠ : ٩٨) .

ويحتاج الفرد الرياضى إلى ما يسمى بالذكاء العملى «Praktische Intelligenz» أى ينبغى أن يتميز الفرد الرياضى بالقدرة العقلية العامة فى النواحي العملية التطبيقية . بمعنى أن الفرد الرياضى لا يكفيه أن يتميز بالقدرة العامة (الذكاء) كما تقيسها اختبارات مثل اختبارات الذكاء اللغوية وغير اللغوية ، بل ينبغى أن تكون لديه القدرة العقلية على استيعاب خطة اللعب أو تشكيلها فى موقف معين من مواقف اللعب والعمل على تنفيذ هذه الخطة وأن يكون بمقدوره تعديلها طبقاً لظروف المواقف المتغيرة للعب وسلوك المنافسين .

ويستخدم علم النفس الرياضى مصطلح « ذكاء اللعب » (Spielintelligenz) للإشارة إلى الذكاء العملى فى النشاط الرياضى (٦ : ١٣٩) . ويشير مصطلح « ذكاء اللعب » إلى القدرة العقابية للفرد على سرعة وحسن التصرف أثناء مواقف اللعب المتعددة ، والقدرة على رسم الخطط وتنفيذها فى مواقف اللعب العمالية المتعددة ، والقدرة على استغلال ما لدى الفرد من ذكاء على أحسن وجه ممكن فى أثناء المنافسة الرياضية لتحقيق أقصى ما يمكن من نتائج . وبطبيعة الحال كلما زادت نسبة « ذكاء اللعب » لدى الفرد الرياضى كان أهم ذلك فى قدرته تحقيق أعلى المستويات الرياضية .

وتختلف الأنشطة الرياضية فيما بينها بالنسبة لما تتطلبه من نسبة ذكاء اللعب التى تتميز بها الفرد الرياضى . وقد أشارت بعض التجارب إلى أن الوصول لأعلى المستويات فى بعض الأنشطة الرياضية كالألعاب الرياضية والمنازلات الفردية تحتاج إلى مرتبة عالية من « ذكاء اللعب » ، فى حين لا تحتاج بعض الأنشطة الرياضية الأخرى إلا إلى درجة متوسطة من الذكاء ويلبخل فى نطاق ذلك بعض الأنشطة الرياضية التى تجرى على وتيرة واحدة ، ولا تحتاج إلى الكفاح المباشر مع المنافس وجهاً لوجه .

ويمكن قياس ما لدى الفرد من « ذكاء اللعب » أو « الذكاء العملى »

بواسطة « اختبارات المواقف » . وهي الاختبارات التي تعمل على خاق مواقف وظروف عملية لما يمارسه الفرد من نشاط للتعرف على استجابات الأفراد لها . ويمكن للمدرب الرياضي استخدام مثل هذه الاختبارات لانتقاء الأفراد لأنواع معينة من النشاط الرياضي . من ذلك أن يضع الفرد في موقف معين من مواقف اللعب ويطلب منه محاولة التغلب على بعض الصعاب التي تعترضه في مثل هذه المواقف وقد تكون هذه المواقف صعبة إذ أن أهم ما في الأمر هو ملاحظة سلوك الفرد تجاه مثل هذا الموقف . وهل يعبر ساوكة عن حسن التصرف والابتكار ، والقلمرة على تغيير أو تعديل ساوكة طبقاً لما يتطلبه الموقف ؟

كما يستطيع المدرب الرياضي أن يضع الفرد في مركز معين يرشحه لشغله في الفريق وذلك لمدة معينة يستطيع من خلالها أن يقرر عما إذا كان يصلح لمثل هذا المركز أو لا يصلح . وذلك على ضوء استجاباته وسلوكه .

٥ - الاستعدادات (القدرات) الخاصة والرياضي

يقصد « بالاستعداد » الحالة التي تبين قدرة الفرد على تحصيل نوع معين من المعرفة ، أو اكتساب مهارات خاصة في رياضة معينة إذا أعطى التدريب المناسب . أي أن الاستعداد هو إمكانية الوصول لدرجة من الكفاية أو القدرة عن طريق التدريب .

فالفردي الرياضي الذي يتميز بالاستعداد أو بالقلمرة على ممارسة نشاط رياضي معين فإن إمكانية التفوق في هذا النوع من النشاط الرياضي تصبح متوافرة لديه إذا تعهدناه بالتدريب . فكأن الاستعداد هو قدرة لدى الفرد في حاجة إلى التنمية والصفل عن طريق التدريب (١٧ : ٢٠١) .

ويرى العلماء أن للوراثة دور هام في تعيين نوع الاستعدادات أو القدرات الخاصة التي يتميز بها الفرد بدرجة أكبر من التعلم والإكساب .

ويجب علينا ألا نخلط بين « المهارة » وبين « الاستعداد » . فالمهارة تعنى أن الفرد قد نال تدريباً في النواحي المتعلقة بهذه المهارة ، بينما الاستعداد حالة موجودة في

الفرد تدعو الحاجة إلى استغلالها وتنميتها إذ قد يكون الفرد في اللحظة الحالية غير قادر على أداء نشاط رياضي بدرجة عالية من المهارة ولكنه يملك الاستعداد الكافي الذي ينبئ عن إمكانية تفوقه في هذا النوع من النشاط الرياضي إذا أتاحت له فرصة التدريب .

وينبغي لنا مراعاة أن الذكاء - من حيث إنه قدرة عامة تبين المستوى العقلي العام للفرد - لا يكفي وحده لضمان وصول الفرد لأعلى المستويات الرياضية ، نظراً لأن الأنشطة الرياضية المختلفة تتطلب بجانب الذكاء ضرورة توافر بعض القدرات أو الاستعدادات الخاصة لدى الفرد الرياضي إذ لا يكفي أن يتميز الفرد الرياضي بالذكاء العملي أو ذكاء اللعب ، بل لا بد له أن يملك بعض الاستعدادات أو القدرات الخاصة المرتبطة بنواحي النشاط الرياضي التخصصي الذي ينوي التفوق فيه وتحقيق أعلى المستويات الرياضية .

ويحتاج كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية إلى أنواع معينة من القدرات أو الاستعدادات الخاصة التي تسهم بدرجة كبيرة في إمكانية وصول الفرد لأعلى مستوى ممكن . ومن أمثلتها ما يلي :

(أ) القدرات أو الاستعدادات الحركية ، مثل : الرشاقة والمرونة وسرعة الاستجابة (رد الفعل . . إلخ) .

(ب) القدرات والاستعدادات العقلية ، مثل : القدرة على الملاحظة . والقدرة على التركيز والقدرة على التذكر واستخدام الخبرات السابقة . . . إلخ .

فعلى سبيل المثال لا يمكن الوصول لأعلى المستويات الرياضية في جرى الحواجز أو الوثب العالي أو الباليه أو التريينات الفنية للآنسات في حالة الافتقار للمرونة الطبيعية لبعض العضلات والمفاصل والأربطة التي يمكن بالتدريب تنمية هذه القدرات أو الاستعدادات الخاصة إلى أقصى درجة ممكنة .

وتلعب معرفة الاستعدادات أو القدرات الخاصة دوراً هاماً في عمليات التوجيه والإرشاد لاختيار الأنشطة الرياضية المختلفة. إذ يجب علينا ضرورة قياس الاستعدادات أو القدرات الخاصة لدى الناشئ الذي يريد ممارسة نشاط رياضي معين قبل أن

يبدأ التدريب الجدى في هذا النوع المعين من النشاط حتى نستطيع بذلك أن نوفر الكثير من الوقت والجهد الذى يبذله كل من المدرب والناشى* (٩ : ٤٧) .

فهناك الكثير من الناشئين الذين يتوقون إلى أن يكونوا لاعبين لكرة القدم أو لكرة السلة أو للجيمباز مثلا ولكن بعضهم يفشل فشلا ذريعا أثناء التدريب وفي المنافسات الرياضية نظراً لعدم تميزهم بالاستعدادات أو القدرات الخاصة للنجاح في مثل هذه الأنشطة الرياضية .

والاستعدادات والقدرات الخاصة لا تتضح تماماً في سنوات الطفولة . بل غالباً ما تبدأ في الظهور بصورة واضحة قبل بداية مرحلة المراهقة (حوالى ١٠ سنوات) . ويعزى ذلك إلى أثر النضج للفرد ، وإلى أثر الخبرات التى اكتسبها الفرد طوال سنوات عمره الماضية .

ويمكن قياس الاستعدادات والقدرات الخاصة لدى الناشئ الرياضى باستخدام اختبارات خاصة يمكن بواسطتها التنبؤ بمدى صلاحية الفرد ومدى إمكانية نجاحه في نشاط رياضى لم يتلرب عليه بعد .

وهناك الكثير من الأجهزة التى يمكن بها تحديد كمية القدرات أو الاستعدادات الخاصة ومن أمثلتها جهاز قياس سرعة الاستجابة المركبة ، وكذلك جهاز « التناخيشتكوب » لقياس القدرة على الملاحظة والانتباه والتركيز . كما أن هناك الكثير من الاختبارات الموضوعية التى يمكن بها قياس القدرات الخاصة كالمرونة والرشاقة . . . إلخ .

٦ - المزاج والرياضى

يرى بعض العلماء أن « المزاج Temperament » هو مجموعة الصفات التى تميز انفعالات الفرد عن غيره من الأفراد . كما يعرفه البعض الآخر بأنه الخصائص النفسية الفردية التى تميز ديناميكية العمليات النفسية للفرد (١٦ : ٢٨٥) ومن أمثلة ذلك مايلي :

١ - الدرجة التى يتأثر بها الفرد في أثناء المواقف التى تثير انفعاله - أى هل

يتأثر الفرد بصورة سطحية أو عميقة ، وبصورة سريعة أو بطيئة ؟

٢- نوع الاستجابة الانفعالية ، أو نوع رد الفعل الانفعالي - أى هل

تتميز استجابة الفرد الانفعالية بالقوة أو بالضعف ، أو بالسرعة أو البطء ؟

٣- نوع الحالة المزاجية السائدة لدى الفرد - أى هل يتميز الفرد بالمرح أو

الانقباض ، بالهوس أو الاستثارة الدائمة ؟

٤- مدى ثبات الحالة المزاجية للفرد - أى هل يظهر في حالة مزاجية ثابتة

أم دائمة التقلب ؟

ويرى العلماء أن «المزاج» يتوقف بصورة سائدة على العوامل الوراثية ، وبصفة

خاصة على حالة الجهاز العصبي والجهاز الغدى (الغدد) ويقرون أنه من الصعوبة

بمكان تغيير نوع المزاج الذى يتميز به الفرد .

وقديماً قسم الطبيب الإغريقي (هيبوقراط) الناس إلى أربعة أنماط طبقاً لنوع

السائل السائد في الجسم (كالدّم أو الصفراء أو البلغم أو الليمف) ، لكل نمط

حياته المزاجية الخاصة . كما حاول (بافلوف) عن طريق دراسته لأنواع الأجهزة

العصبية المختلفة أن يميز بين أنواع أساسية من « أنماط الأجهزة العصبية Type des

Nervensystems » . وتتفق خصائص أنماط الأجهزة العصبية في تقسيم (بافلوف)

مع خصائص الأنماط المزاجية في التقسيم الرباعي لهيبوقراط . كما يوضحه الجدول

التالى (١١ : ٤٠) .

الخصائص المميزة	تقسيم بافلوف	تقسيم هيبوقراط
الهدوء والبطء والبرود. عدم القلب، وانفعالات سطحية غير عميقة.	النمط القوى المتوازن الهادئ (der starke, ausgeglichene u. träge Typ)	النمط اللمفاوى (Phlegmatiker)
المرح والأمل في الحياة، الحركة والنشاط والاندفاع. لا تستغرق الانفعالات فترة طويلة بصورة دائمة. القدرة على تكيف الانفعالات طبقاً للمواقف	النمط القوى المتوازى النشط المتحرك (der starke ausgeglichene, u. bewegliche Typ)	النمط الدموى (Sanguiniker)
حدة الطبع والمزاج والتقلب والانفعالات القوية العميقة سرعة ودوام الاستثارة، عدم القدرة على التحكم في الانفعالات.	النمط القوى غير المتوازن (der starke unausgeglichene Typ)	النمط الصفراوى (Choliker)
الميل إلى الحزن والتشاؤم، وبطء الاستثارة وعمقها، سرعة الاستسلام لليأس.	النمط الضعيف غير المتوازن (der schwäche, unausgeglichene Typ)	النمط السوداوى (Melancholiker)

ويقرر العلماء أنه لا يوجد - غالباً - من يتميز بنمط مزاجى واحد فقط وتنطبق عليه جميع الصفات التى يتميز بها هذا النمط المزاجى، إذ يرون أن معظم الأفراد هم خليط من أنماط مزاجية متعددة ولكن قد يغلب على أحدهم بعض الصفات المميزة للنمط اللمفاوى، أو بعض الصفات المميزة للنمط السوداوى أو الدموى أو الصفراوى مثلاً.

وطبقاً لما تقدمه نرى أن النمط المزاجى أو نمط الجهاز العصبى السائد لدى الفرد

قد يؤثر بدرجة كبيرة على مستواه الرياضى . إذ أن هناك الكثير من الأنشطة الرياضية التى تتطلب تميز الفرد بمحاصيل مزاجية معينة حتى يستطيع تحقيق أعلى المستويات الرياضية .

ويرى (أوزولين) أن الشواهد والملاحظات قد أثبتت أن الأفراد الذين يتمون إلى « النمط اللمفاوى » و « النمط الدموى » (النمط القوى المتوازن الهادئ ، والنمط القوى المتوازن النشط) غالباً ما يتفوقون فى معظم الأنشطة الرياضية المختلفة (١١ : ٤٢) .

ونحن نرى أنه بالرغم من الأصول الوراثية للأنماط المزاجية أو لأنماط الجهاز العصبي ، إلا أننا نستطيع بالتأثير التربوى الهادف أن نعمل على تنمية الصفات المزاجية الإيجابية وإخماد أو الإقلال من آثار الصفات السلبية ، بيد أننا كما استطعنا اختيار الأفراد أو الناشئين الذين يتميزون بصفات مزاجية إيجابية كلما استطعنا الاقتصاد فى الكثير من الجهد والوقت الذى نفقده فى عملية التربية والتدريب .

ومن الأهمية بمكان ملاحظة المدرب الرياضى للفرد - بصورة دائمة - فى مختلف المواقف سواء أثناء التدريب أو فى غضون المنافسات الرياضية حتى يستطيع إصدار حكمه على نوع النمط المزاجى الذى يتميز به مما يسهم بدرجة كبيرة فى العمل التربوى للمدرب .

٧ - الخلق والإرادة والرياضى

يعرف بعض العلماء « الخلق Charakter » بأنه جماعة السمات الرئيسية التى يتميز بها الفرد من حيث إنه عضو فى جماعة (١٥ : ٣٥٠) . فالخلق مظهر اجتماعى مكتسب يتأسس بالدرجة الأولى على سمات تفرد الجماعة وتبدو واضحة وشبه ثابتة فى سلوك الفرد .

ولا يتحدد الخلق بسمه واحدة فقط ، بل هو مركب من مجموعة متكاملة من السمات النفسية تمثل فى جوهرها مظاهر الخلق كما تبدت لدى الفرد فى أنواع متعددة من اتجاهاته وسلوكه مثل :

١ - اتجاهاته وسلوكه نحو الآخرين ، كاحترام الغير والمودة والصداقة والإخوة والثقة بالآخرين . . . إلخ .

٢ - اتجاهاته وسلوكه نحو المجتمع الخارجى ونحو المظاهر والأحداث الاجتماعية كالولاء للمجتمع ، والعدالة الاجتماعية ، والمساواة ، وثبات العقيدة . . . إلخ .

٣ - سلوكه نحو نفسه كإنكار الذات ، والحساسية والنقد الذاتى . . . إلخ .

٤ - اتجاهاته وسلوكه نحو عمله وما يقوم به من نشاط ، مثل المثابرة وحب العمل وأداء الواجب والابتكار والمواظبة . . . إلخ .

ويرى العلماء أن المظاهر الإرادية هي أهم السمات الخلقية نظراً لأن «الإرادة» هي العمود الفقري للخلق ، كما أنها العامل المنظم في الخلق الذى يجمع مختلف عناصره في نسق معين . كما يؤكدون أن أصحاب الإرادة القوية غالباً ما يكون اتجاههم الخلقى قوياً والعكس صحيح (١ : ٣٧٩) .

و«الإرادة Wille» تعنى القدرة على حسم الصراعات الناتجة من تعارض الأهداف باتخاذ قرار بعد تفكير وروية ، ثم الكفاح في سبيل تنفيذ هذا القرار . وعلى ذلك فإن الإرادة تتمثل في قدرة الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية أو الخارجية التى تعترض سبيله أثناء تحقيق هدف مقصود . فعلى سبيل المثال تتضح الإرادة في قدرة الفرد الرياضى في التغلب على المقاومات النفسية الداخلية كالخوف من الإصابة أو الهزيمة أو الارتباك في مواجهة منافس قوى حتى يمكن بذلك تحقيق أحسن النتائج (١٤ : ٧) .

ويرى بعض العلماء أن الإرادة - من حيث إنها أهم أركان الخلق - تعنى القدرة على تغليب المثل الاجتماعية والأخلاقية السامية على الشهوات الجنسية الدنيا .

أثر الخلق والإرادة في الشخصية الرياضية :

تلعب السمات الخلقية والإرادية دوراً رئيسياً هاماً في تشكيل الشخصية الرياضية ، وتسهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوى قدرات الفرد وامستعداداته وقد أثبتت البحوث والشواهد المتعددة أن اللاعبين الذين يفكرون إلى السمات

الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية ، كما يسجلود نتائج أقل من المستوى المتوقع بالرغم من حسن إعدادهم في النواحي البدنية والمهارية والخططية (١١ : ٩٢) .

فالفرد الرياضى الذى يفتقر إلى الروح الرياضية أو الولاء للفريق أو الكفاح فى سبيل الفوز وما إلى ذلك من مختلف السمات الخلقية والإرادية ، لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية تحقيق أعلى المستويات الرياضية نظراً لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة فى مستوى الشخصية ككل .

ومن خبراتنا نجد أن الكثير من المدربين يركزون كل اهتمامهم نحو تنمية مختلف القدرات والمهارات البدنية والمهارية والخططية ولا يهتمون الاهتمام الكافى بتنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية ، الأمر الذى يخالف مبدأ النمو الشامل المتزن للشخصية الرياضية ، وينتج عنه أفراد ضعاف الخلق والإرادة .

إن ما نراه فى ملاعبنا من انخفاض المستوى ، وما نلمسه فى البعض من لاعبيننا من انحراف للدليل قاطع على عدم الاهتمام بالتربية الخلقية .

وتقع مسئولية التربية الخلقية على عاتق « الوصائط التربوية » كالأسرة والمدرسة والنادى ، إذ يجب أن تبدأ مع الطفل منذ الصغر وهو ناشئ . ويسهم المدرب الرياضى بدرجة كبيرة فى تنمية السمات الخلقية والإرادية لدى الفرد الرياضى ، إذ يجب عليه محاولة خلق الشخصيات الرياضية التى تتميز بالخلق الرياضى الحميد بالإضافة إلى المستوى الرياضى العالى ، فالرياضية بدون خلق ليست رياضة .

٨ - العوامل البيئية والرياضية

من أهم العوامل البيئية التى تؤثر على الفرد البيئية الاجتماعية والبيئة الثقافية والبيئة الاقتصادية والبيئة المناخية .

ويرى العلماء أن أهم العوامل البيئية التى تؤثر فى الشخصية والنمى وعدد وصول الفرد لأعلى المستويات الرياضية هى (٤ : ٤٠) :

(أ) أسلوب حياة الفرد :

- ويدخل تحت نطاق ذلك ما يلي :
- الحياة اليومية المنتظمة .
- النوم الكافي .
- التغذية الصحية المناسبة .
- حسن استخدام أوقات الفراغ .
- تجنب تعاطي الأنواع المختلفة من المشروبات الكحولية أو المخدرات أو المنومات .
- الحياة الجنسية المنتظمة .

(ب) الاشرطاطات البيئية :

- ويدخل تحت نطاق ذلك ما يلي :
- المستوى الثقافى .
- المستوى الاجتماعى .
- الحياة العائلية الآمنة .
- حسن اختيار الرفاق والأصدقاء .
- الاستقرار والراحة والمستقبل المهنى الواضح .
- توافر خبرات النجاح سواء فى العمل أو الدراسة .
- لعلاقات الصحيحة بين مجهود العمل ومجهود النشاط الرياضى .

(ج) الإمكانيات المتاحة :

- ويدخل تحت نطاق ذلك ما يلي
- الأماكن الجيدة لممارسة الأنشطة الرياضية (الملاعب الساحات ... إلخ) .
- الأجهزة والأدوات الرياضية المناسبة .
- مهمات الرياضة الجيدة كالملابس وغيرها .

(د) العوامل المناخية :

تمكن (بروكوب) من إثبات أن العوامل المناخية المختلفة وما يرتبط بها درجات الحرارة أو الرطوبة أو كمية الأمطار والثاوج أو الرياح أو درجة الارتفاع أو الانخفاض عن سطح البحر... إلخ. تؤثر بصورة مباشرة في المستوى الرياضى للفرد (١٣ : ٢٠) .^{١٠}

ويجب علينا مراعاة أن هذه العوامل البيئية يمكن السيطرة عليها أو تغييرها أو تعديلها وتسهم عمليات التربية والتعليم والتوجيه والإرشاد التى تقوم بها الأسرة أو المدرسة أو المدرب الرياضى أو الهيئات الأهلية أو الأجهزة الحكومية فى تشكيل هذه العوامل ومحاولة تطويرها .

وهناك أساس هام يدخل ضمن العوامل البيئية هو ضرورة ممارسة الفرد الرياضى للتدريب على الأسس العلمية وطبقاً لأحدث نظريات وطرق التدريب المستخدمة فى الدول المتقدمة .

وهنا يقع العبء على كاهل المدرب الرياضى الذى يستطيع التحكم فى هذا العامل الهام ، إذ لا فائدة ترجى من توافر العوامل البيئية السابق ذكرها فى حين تعجز ثقافة المدرب الرياضى عن تطوير وتنمية المستوى الرياضى للفرد طبقاً لأحدث الأساليب العلمية .

مراجع الفصل الثاني

- ١ - أحمد زكى صالح : علم النفس التربوي . الطبعة الثالثة ، النهضة المصرية . ١٩٧٠ .
- ٢ - سعد جلال : المرجع في علم النفس . الطبعة الرابعة ، دار المعارف ١٩٧٤ .
- ٣ - سعد جلال . محمد علاوى : علم النفس التربوي الرياضى . الطبعة السادسة ، دارالمعارف ١٩٧٨ .
- ٤ - محمد علاوى : علم التدريب الرياضى . الطبعة الخامسة ، دارالمعارف . ١٩٧٧ .
- 5 — Allport, G. W. . Persönlichkeit. Stuttgart 1960.
- 6 -- Döbler, H. : Die Leistungserfassung in den Sportspielen. DHfK Leipzig 1961.
(تقييم المستوى في الألعاب الرياضية)
- 7 -- Harre, D. u.a. : Trainingslehre. Sportverlag Berlin 1973.
(علم التدريب الرياضى)
- 8 --- Karpovich., P V Physiology of Muscular Activity. London 1965.
- 9 - Kunath, P. Sporpsychologie. DHfK Leipzig 1962
- 10 -- Neumann, O . Sport u. Persönlichkeit. München 1970.
(الرياضة والشخصية)
- 11 — Osolin,N.G. : Die Erziehung von moralischen Qualitäten. Sportverlag Berlin 1960.
(تربية السمات الخلقية)
- 12 — Palfai, J. : Methodische Verfahren bei der psychischen Vorbereitung. Sportverlag Berlin 1964.
(أساليب الإعداد النفسى)
- 13 — Prokop. L. : Erfolg im Sport, Bd. 1. Wien-München . 1967
(النجاح في الرياضة)

- 14 — Puni, A.Z. : Die Willenserziehung des Sportlers. Sportverlag Berlin 1960.

(تربية الإرادة لدى الرياضي)

- 15 — Rubinstein, S.L. : Grundlagen d. allgemeinen Psychologie. Berlin 1963.

(أسس علم النفس العام)

- 16 — Rudik, P.A. : Psychologie. Volk u. Wissen Verlag, Berlin 1963.

- 17 — Singer, N.R. : Coaching, Athletics, and Psychology. Mcgraw-Hill Books Compony. 1972.

- 18 — Teplow. B.M. : Psychologie. Volk. u. Wissen Verlag Berlin 1962.