

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

علم النفس الرياضي

م/ الانماط الجسمية

المرحلة الثالثة

م.د حارث عبد الاله الشكري

## الأنماط الجسمانية :

حاول بعض الباحثين تقسيم الناس إلى أنماط تبعاً للميزات الجسمانية لكل فرد ، وفي اعتقادهم أن النمط الجسماني يحدد شخصية صاحبه بصورة ما ، كما حاولوا إيجاد العلاقة بين هذه الأنماط الجسمانية وبين الصفات النفسية التي ترتبط بها ، ومن أشهر النظريات في هذا المجال نظرية " كرتشمير Kretschmer " ونظرية " شيلدون Sheldon " .

## 1 - نظرية كرتشمير :

أشار الطبيب الألماني " كرتشمير " ( حوالى عام 1925 ) إلى أنه يمكن تقسيم الأفراد إلى ثلاثة أنماط جسمانية :

النمط الواهن ( النحيل ) :

ويتميز صاحب هذا النمط بما يلي : النحافة ، متوسط القامة ، ضيق الأكتاف والقفص الصدرى ، وضعف العضلات ورقة الأطراف .

النمط الرياضى :

ويتميز صاحب هذا النمط بما يلي : متوسط القامة أو طويل القامة ، قوة العضلات ، اتساع الكتفين والقفص الصدرى ، نحافة الخصر ، طول الأطراف واكتساء الذراعين والساقين بالعضلات .

النمط السمين :

ويتميز صاحب هذا النمط بما يلي : قصر أو متوسط القامة ، استدارة الجسم ، اتساع الحوض ، سمنة الأطراف والميل للامتلاء ، قصر اليدين والرجلين والعنق ، ويقر " كرتشمير " أن هذه الأنماط ليست متميزة تماماً ، إذ قد تختلط مميزاتها فى بعض الأفراد .

## 2 - شليدون :

وقد خلص شليدون إلى ثلاثة أنماط رئيسية عن طريق التصوير الفوتوغرافى ، النمط السمين والنمط العضلي والنمط النحيل ، وقد ربط شليدون بين تلك الأنماط وبعض الخصائص البدنية والعوامل النفسية .

النمط البطنى :

ويتميز أصحاب هذا النمط من الناحية الجسمانية بامتلاء الجزء حول الجهاز الهضمى أى سمنة البطن ، وهم عادة ذو أجسام مستديرة رخوة .

النمط العضلى :

ويسود فى هذا النوع العضلات والعظام والمتطرفون فيه هم النوع القوى من الرجال الذين يمارسون الرياضة .

النمط النحيل :

ويتميز أصحابه بالنحافة والنعومة .

وقد تمكن عدد من الباحثين من أمثال " كرتشمير " و " فلبرت " من التوصل إلى إيجاد العلاقات التالية بين الأنماط الجسمانية - كما يراها كرتشمير - وبين القدرات الحركية فى بعض الأنشطة التنافسية .

أصحاب النمط النحيل :

يتميزون بسرعة الأداء الحركى ودقة الحركات وإجادتهم لحركات الخداع ( خير مثال على ذلك لاعب كرة القدم الأشهر " ستانلى مانيوس " ) وبذل الجهد فى أداء الحركات بصورة دقيقة وصحيحة مع قدرتهم على سرعة التكيف لظروف اللعب المختلفة ومحاولتهم إخضاع مثل هذه المواقف تحت سيطرته .

أصحاب النمط العضلى :

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

أصحاب النمط المكتنز ( السمين ) :

يتميزون غالباً بالبطء الحركى ولكن مع القدرة على توافق الأداء ويسعون لمحاولة الابتكار فى أداء الحركات أثناء اللعب مما يسبب صعوبة بالغة للمتنافسين مع إحجامهم عن تكرار الأداء الحركى الروتيني .

## الأنماط النفسية :

أنه ليس من الضروري أن تتجه دائماً إلى الأنماط الجسدية أو الأنماط الفزيولوجية عندما تحاول بناء نظرية للشخصية قائمة على الأنماط أنه من الممكن أن بدلا من ذلك إيجاد نظرية قائمة على الأنماط السلوكية أو النفسية وقد يكون من بين أفضل النظريات القائمة على الأنماط السلوكية تلك التي أقرتها " كارل يونج " عالم النفس السويسرى ( 1875 م - 1691 م ) التي تقسم الأفراد إلى مجموعتين هما الأنبساطية والأنطوائية فالشخص الأنطواى هو الذى يحاول الانكماش على نفسه ويتميز بالخلج وحب العمل منفرد وليس مع الآخرين أما الشخص الأنبساطى فهو على العكس من ذلك يميل إلى أن يكون اجتماعيا ويجد فى اختلاطه مع الآخرين متعه نفسية خاصة لذلك فإنه يحاول التفتيش عن العمل الذى يتيح له فرص الاختلاط بالآخرين بأكثر شكل ممكن أنه من الجائز أن يكون المنبسط فى حالات معينة تقليديا يعطى اهتمام خاصا لملابسه ومظهره الخارجى ولكنه يظل يتميز بسهولة تعامله مع الآخرين أنه ليس من الصعب على أى فرد فينا أن يجد بين معارفه شخصا أنبساطياً أو شخص أنطوائياً بالمعنى الصحيح وهذا هو الذى يعطى لهذا النوع من التصنيف تقبلا ويفسر سبب شيوعه بين الناس.

### 3 - نظريات السمات :

أن نظرية السمات تعتبر فى بعض جوانبها متعارضة مع نظرية الأنماط أننا هنا بدل من محاولتنا تصنيف الأفراد وفق بعض الأنماط السلوكية المعينه فأنا نعمل على تصنيفهم بناء على درجة توفر بعض السمات عندهم أننا فى حالة نظرية السمات هذه نستطيع قياس جوانب الشخصية وتقديم وصف لها اعتماداً على تحديد مواقع الفرد على مجموعة من المقاييس المتدرجة التى يمثل كل مقياس منها سمة معينة يمكننا تحديد موقع الفرد المعين على مقياس للذكاء أو مقياس لدرجة الحساسية العاطفية أو مقياس لمستوى الطموح على اعتبار أنكل سمة من هذه السمات تمثل جانباً الشخصية لما كانت اللغة مليئة بالسمات التى يمكن استخدامها فى هذا المضمار فأن مجرد احتواء هذه السمات فى قائمة لا يكفى إذ لا بد من وضع أى ترتيب يتم بموجبة تجمع الصفات المترابطة فى مجموعات جزئية ليسهل الإحاطه بها استخدامها بشكل نافع ومعبر

بناء الشخصية فى ضوء نظرية السمات :

فى هذه النظرية يوجد مراحل يمكن أن يمر بها العالم من أجل الوصول لمفهوم السمة وهذه المراحل :

المرحلة الأولى : وفيها ترجع السمة للانفعال أو السلوك الذى يقوم به الفرد وتصرفاته فى عديد من المواقف وتستدل من ذلك وجود خصائص مشتركة بينهم .

المرحلة الثانية : ترجع السمة إلى الشخص الذى يقوم بالسلوك كأن نقول عنه حذر أو متسرع ممن الطبيعى أن ينتقل الوصف من السلوك إلى الشخص ، فالسلوك قد يكون وقتياً عابر أو عند انتهائه يصبح فى خبر كان أما الشخص فموجود سواء قبل قيامه بالسلوك أو بعده.

المرحلة الثالثة : تسمية المفهوم أو الصفة ، فبعد تحرير أمكانية وصف الشخص بصفة ما نتيجة ملاحظتنا لسلوكه على فترة طويلة من الزمن ، فأنا نشير إلى هذه الصفة كشيء ما ونعطيه اسماً فنقول أن هذا الشخص لديه سمة معينة هى سمة الحرص أو غيرها من السمات.

#### تعريف السمات :

" ألبورت " هى نظام نفسى وعصبى مركزى عام ( يختص بالفرد ) يعمل على جعل المنثيرات المتعددة متساوية وظيفياً كما يعمل على إصدار توجيه أشكال متساوية من السلوك التكيفى والتعبيرى .

#### 4 - نظرية التعلم الاجتماعى :

وقد أشار " البرت بانديورا إلى أن نظرية التعلم الاجتماعى فى الشخصية لى جانين رئيسيين هما : " النمذجة أو القدوة ويقصد بذلك محاكاة السلوك - أى التعلم من خلال الملاحظة - وإلى " التعزيز الاجتماعى Social reinforcement " الذى يتأسس على فريضة أن السلوك الذى يتم تعزيزه أو تدعيمه يميل إلى أن يتكرر مرة أخرى ، ويمكن تعريف التعزيز الاجتماعى بأنه عملية اتصال لفظى أو غير لفظى بين فردين والتى يمكن أن تزيد من قوة الاستجابة .

وقد اعتنق هذه النظرية عدد من الباحثين منهم " باندوره ميشيل " قاموا بتوسيع عدة مفاهيم حول السلوك الإنساني المعقد ويشير " باندوره " إلى أن السلوك العدوانى سلوك اجتماعى متعلم يكتسبه الفرد كإى نوع من السلوك وقداسهم فى وصف السلوك كوظيفة للتعلم الملاحظ .

ومن وجهة نظر نظرية التعلم الاجتماعى فإن السلوك ليس - ببساطة - وظيفة الدوافع اللاشعورية ( طبقاً للنظرية الدينامينفسية ) أو طبقاً لاستعدادات كامنة ( فى ضوء نظرية السمّة ) ولكن السلوك البشرى هو وظيفة التعلم الاجتماعى وقوة الموقف ، فالفرد يسلك طبقاً لما تعلمه من سلوك وبصورة متسقة مع القيود البيئية .

وتعتبر نظرية التعلم الاجتماعى من النظريات التى اهتم بها علماء النفس الرياضى حديثاً ، وقد تطور منها أساليب متعددة من بين أهمها تعلم السلوك من خلال ملاحظة النماذج أو التعلم بالقدوة وتعلم السلوك عن طريق التعزيز أو التدعيم .

فعلى سبيل المثال عندما يتغاضى المدرب الرياضى عن السلوك العدوانى للاعب فإن مثل هذا الإجراء يشجع اللاعب على الاستمرار فى عدوانية وإظهار مثل هذا السلوك فى المواقف الرياضية ، وعلى عكس ذلك فإنه عندما يقوم المدرب الرياضى بتشجيع سلوك اللعب النظيف لدى اللاعب وعقاب لاعب آخر على سلوكه العدوانى فإن مثل هذا الإجراء يدخل فى إطار التعلم الاجتماعى .

#### الشخصية الرياضية القيادية :

عند البدء بالنشاط الرياضى منذ الصغر يظهر التباهى بالحالة البدنية والعضلية لجسمه وسرعته ومهارته ورشاقته فهى سمات بدنية يحبها الجميع أثناء التنافس.

أما القيادة فى المجال الرياضى فتعرف بأنها ( العملية التى يقوم بها فرد من أفراد جماعة رياضية منظمة بتوجيه سلوك الأفراد الرياضيين أو الأعضاء المنظمين للجماعة الرياضية من أجل دفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق هدف مشترك بينهم ) . فالقائد الرياضى حينما يعمل مع الرياضيين إنما يعمل على مساعدتهم لاكتساب السمات والمهارات والاتجاهات السلوكية ، وهذه لا تأتي بمجرد تعريفها حسبُ وإنما تأتي عن طريق ممارستها وتجربتها ونرى ذلك من خلال الملائمة بين سلوك القائد الرياضى وسلوك الرياضيين ، وهذا المبدأ له أهميته الخاصة فى العمل

مع الرياضيين ، لأنه يرتبط بتوازن السلوك بين القائد الرياضي والرياضيين إذ ليس من المعقول أن يدعو القائد الرياضي الرياضيين إلى الفضيلة في السلوك والصبر والأناة والجدية ثم يمارس هو نفسه سلوكاً لا يتفق وهذه السمات. والرياضي سواء كان لاعباً ، أو مدرباً ، أو مدرساً ، أو ممارساً للرياضة فإن له سلوكاً خاصاً به يطلق عليه السلوك الرياضي الذي يعبر عنه بأداء المهارة الرياضية في كرة القدم أو السلة أو غيرها، مما يجعل منه سلوكاً مهارياً أو يُعبّر عنه بالركض أو الجري في ألعاب الساحة والميدان (العاب القوى) ، وأيضاً يجعل منه سلوكاً بدنياً فضلاً عن إمكانية التعبير عن هذا السلوك عقلياً ويتمثل ذلك في التخطيط الجيد للمباراة والتصرف الحسن في الملعب كما في الشطرنج والألعاب الأخرى المشابهة التي يكون فيها دورٌ مهمٌ للنشاط العقلي في الأداء الرياضي ، وعليه فإننا نطلق على ذلك العلم الذي يهتم بدراسة السلوك الرياضي بعلم النفس الرياضي .

يشير سينجر ( Singer ) أن كل نشاط رياضي له مقوماته وعوامله النفسية وتحتل الشخصية المكانة الأولى من بين كل العوامل والمقومات الأخرى.

أما الدارمان ( Alderman ) فيؤكد أن المتفوقون رياضياً يميلون إلى الإنصاف بسمات خاصة تعد مثلاً للتحسين الرياضي حيث أن الممارسة المنظمة تؤدي إلى تطور سمات معينة للشخصية<sup>0</sup>

\* وبين محمد حسن علاوي .. إن الأنشطة الرياضية متعددة ومتنوعة فلكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي يتفرد بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى<sup>0</sup>

\* أما عبد الودود أحمد .. فإنه الشخصية الرياضية لها أبعاد متعددة وسمات تختلف عن الفرد الاعتيادي لما لها من روح المرح والتسامح وتحمل التأثيرات النفسية من إجراء الريج والخسارة والتي قد يمر بها الرياضي خلال الموسم الواحد إلى أكثر من مرة وهي تساعد على صقل شخصيته من خلال هذه التغيرات.

\* أصبح الاتفاق مع وجهة نظر البورث في تعريفه للشخصية الرياضية حيث تم تسمية الرياضية بدلاً من رياضي.



\* فالشخصية الرياضية تختلف عن الأفراد الرياضي حيث أن الرياضي هو من يكون من أصحاب الإنجازات العليا أو المستويات العليا أما الذين يمارسون الرياضة لأغراض بدنية وصحية فيمكن أن نطلق عليهم الشخصية الرياضية ( من وجهة نظر عبد الودود ).