



## علاقة أنماط الجسم بالميزاج الانفعالي في عملية التوجيه الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

د. عباس جمال  
أستاذ محاضر صنف ( أ )  
بلمان فريدة  
أستاذة مساعدة ( ب )  
جامعة الجزائر 3 - معهد التربية البدنية والرياضية

### Résumé

L'apport des sciences biomédicales dans le domaine sportif constitue une des branches médicales les plus modernes dans la transformation des performances sportives.

Une des fonctions les plus importantes de la médecine sportive dans son rôle de formation conforte la position de changements des principes essentiels des méthodes et des techniques de suivi médical des activités physiques et sportives et en même temps sa participation dans les opérations de détection et d'orientation efficace.

### ملخص

تعتبر العلوم البيوطبية في المجال الرياضي بمثابة أحد الفروع الطبية الحديثة التي دخلت عائلة الطب الرياضي الواسعة الأطراف بعد التطور الرهيب في عالم الرياضة اليوم، ومن أهم الخدمات الطبية التي قدمها الطب الرياضي في دوره التكويني هو وضع أسس علمية حديثة لمراجعة طرق وتقنيات المتابعة الصحية والمراقبة الطبية والإشراف على الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية عموما وكذا المساهمة في عمليتي الانتقاء والتوجيه الصائب

## علاقة أنماط الجسم بالميزاج الانفعالي في عملية التوجيه الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

### مقدمة:

تعتبر العلوم البيوطبية في المجال الرياضي بمثابة أحد الفروع الطبية الحديثة التي دخلت عائلة الطب الرياضي الواسعة الأطراف بعد التطور الرهيب في عالم الرياضة اليوم، ومن أهم الخدمات الطبية التي قدمها الطب الرياضي في دوره التكويني هو وضع أسس علمية حديثة لمراجعة طرق وتقنيات المتابعة الصحية والمراقبة الطبية والإشراف على الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية عموماً وكذا المساهمة في عمليتي الانتقاء والتوجيه الصائب بحسب المحددات التي تملئها كل التخصصات الرياضية حديثاً على حدٍ، من خلال أدراك أهمية البنية المورفولوجية أو ما يعرف بنمط الجسم من حيث المكونات الجسمية الشكلية والوظيفية لضمان المعرفة الدقيقة لمتطلبات الجهد البدني من جهة، وكيفية المراقبة والمتابعة للوقاية من الإصابات الرياضية البدنية أو الصدمات النفسية، كون هذه الأخيرة لا تقل أهمية عن الحالة الفيزيولوجية، لما للترابط القائم بين صورة الجسم والحالات الانفعالية وطبيعة الميزاج المتنوعة من أهمية قصوى في عملية التوافق والتوازن الذاتي للفرد، خاصة في مرحلة المراهقة،

فإذا كان المختص في الطب الرياضي يساعد كثيراً المدرب لمعرفة الرياضي بدنياً ووظيفياً من خلال مراحل المتابعة، المراقبة الطبية والتدريب وأحياناً العلاج وإعادة التأهيل دون الحاجة لشخص آخر، فإن الجوانب النفسية وطبيعة الشخصية الواردة في الفروق الفردية الوراثية والمكتسبة لها من الأهمية القصوى في معرفة الذات والتحكم في توجيه السلوك نحو الإيجاب، مع إدراك الآخر في الممارسة الرياضية، ما يجعلها تستدعي البحث والدراسة في مدى قيام هذه العلاقة الارتباطية بين البعدين البدني والمزاجي في عملية التوجيه الرياضي، وإن التجارب المتعددة والمتنوعة في المجال الرياضي تسمح لكل ممارس بكشف ذاته وإجراء المعرفة الشخصية لحدته المتكاملة الجسمية والنفسية، وغالباً الفرد الرياضي لا يعرف حدود لياقته البدنية ومدى خطورة الاستمرار في بذل المزيد من الجهد دون مراعاة ضرورة وقابلية التكيف، لعوامل وشروط التدريب والمنافسة، وهذا ما تسمح به المراقبة الطبية، مع مراعاة العناية الفائقة بالجوانب النفسية والسلوكية لضمان الجودة في الانتقاء والتوجيه الرياضي في مرحلة المراهقة

### - الإشكالية:

استطاع جوردون البورت في كتابه الشخصية (1937) تجميع ما يزيد عن خمسين تعريفاً للشخصية بعضها في ميدان اللاهوت وبعضها في ميدان القانون، والبعض الآخر في مجال الاجتماع أو مجال علم النفس، وحاول تصنيفها إلى عدد من الفئات الواسعة، حيث بعض هذه التعاريف تؤكد على المظاهر الخارجية للفرد أكثر من إهتمامها بطبيعة الإنسان وتكوينه الداخلي، وتهتم مثل هذه

التعاريف بالمظهر الخارجي للفرد ومدى قدرته على التأثير في الآخرين، ومدى قدرته على إستثارة استجابات ايجابية من جانب العديد من الأفراد الآخرين في مواقف مختلفة، فكأن الشخصية في ضوء هذا المفهوم ينظر إليها من حيث قيمتها كمثير يعطي انطباعاً معيناً لدى الآخرين، ومن أبرز عيوب هذا النوع من التعاريف أنها تهتم بالسلوك الظاهري وتغفل المظاهر الداخلية للشخصية التي تتضمن قدرات الفرد واتجاهاته وقيمة دوافعه والجوانب الأساسية التي قد لا تظهر في سلوكه الخارجي، كما أن مثل هذه التعاريف تترك الحكم على شخصية الفرد للآخرين الذين يرون سلوكه، ويتأثرون به بصورة أو بأخرى، ولما كان الأفراد في أحكامهم فلن يؤدي مثل هذا الاختلاف إلى التعرف على الشخصية بصورة صادقة، وهناك بعض التعاريف الأخرى التي تنظر على الشخصية من حيث أنها استجابة إذ يرى فلويد البورت(1924) أن الشخصية هي استجابات الفرد المميزة للمثيرات الاجتماعية وأسلوب توافقه مع المظاهر الاجتماعية في البيئة، وبالرغم من أن مفهوم الشخصية كاستجابة قد يرتبط ببعض المظاهر السلوكية الموضوعية في المواقف الاجتماعية المختلفة والتي يمكن دراستها وقياسها ببعض الوسائل، إلا أن بعض العلماء يرون أن الأخذ بمفهوم الشخصية كاستجابة يثير بعض الصعوبات مثل تشابه استجابات أكثر من فرد تجاه مثيرات مختلفة ومتباينة، الأمر الذي قد يشير إلى عدم دقة تعريف الشخصية من حيث أنها استجابة، في حين ترى نظرية شيلدون أن ما يؤخذ على نظريات الأنماط الجسمانية هو أنها تقسم الأفراد على فئات يفصل بعضها عن بعض، وهذا خطأ لأن أي عامل من العوامل النفسية أو الاجتماعية وحتى الجسمانية إنما يمثل ظاهرة متدرجة من أقل درجة إلى أعلى درجة، لذا حاول في أنماطه أن يضع هذا التدرج محل الاعتبار للربط بين الصفات الجسمانية والسمات النفسية، ولقد حاول العالم شيلدون أولاً تسجيل المميزات الجسمانية بأخذ ثلاث صور فوتوغرافية أمامية، خلفية وجانبية لكل فرد وهو مجرد من الملابس، وقد مكنه هذا من وضع الفيلم السلبي للصور الثلاث للفرد الواحد على بعضها ويعكسها على شاشة فأصبح لديه بهذا الشكل صورة لها ثلاثة أبعاد للفرد، وبتطبيق المقاييس الجسمانية تمكن من الوصول إلى ثلاثة أنماط أساسية هي النمط البطني Endomorphy يتميز أصحاب هذه النمط من الناحية الجسمانية بامتلاء الجزء حول الجهاز الهضمي أي سمنة البطن، وعادة ذو أجسام مستديرة رخوة، والنمط العضلي Msomorphy يسود في هذا النوع العضلات والعظام، النوع القوي من الرجال الذين يمارسون الرياضة، والنمط النحيف Ectomerphy يمثل النحافة والنعومة، ولتحديد النمط الذي ينتمي إليه الفرد يقدر الفرد على ثلاثة موازين تقديرية كل ميزان يمثل نمطاً من هذه الأنماط الثلاثة، ويتكون كل ميزان من سبع درجات أو سبع فئات (الفئة العظمى 7 والصغرى 1) يعطى للفرد الواحد درجة على كل هذه الموازين لبيان درجة ما لديه من كل منها، وعلى هذا الأساس يكون نمط الفرد عبارة عن حصيلة درجاته على الموازين الثلاثة، ويتحدد نمطه بسيادة درجته على واحدة منها بالنسبة لدرجته على الميزانين الآخرين، ولتقدير الصفات المزاجية لهذا الأنماط اختار 50 سمة من عدد كبير من السمات التي تمثل الانطوائية والانبساطية ثم إختار مجموعة من الطلبة وحاول تقديرهم في هذه السمات على ميزان للتقدير لإيجاد معاملات الارتباط بين هذه السمات لكي يجد المجموعات التي ترتبط ببعضها إنتهى إلى ميزان لقياس الميزاج يتكون

من 90 سمة كل منها يتجمع مع بعضها. وسمى مجموعة السمات الأولى بالنزعة الإحشائية Viscerotonia هي سمات البساطة والحياة المرححة واللذة في الأكل والشراب، الروح الاجتماعية، الصبر وتقبل الآخر، الحاجة إلى الناس، الحاجة إلى اللهو، والثانية النزعة البدنية Somatotonia يتميز أصحابها بالنشاط الجسماني والقدرة على بذل الطاقة والمجهود وحب السيطرة والمخاطرة والصراحة في معاملة الناس ويسيطر عليهم الاندفاع والقوة، والثالثة النزعة المخية Cerebrotonia يسيطر فيها المخ وصاحبها مقيد لا يتميز بالطلاقة ويميل إلى العزلة والابتعاد عن التجمعات، كما حاول إيجاد معاملات الارتباط بين هذه النواحي المزاجية وأنماطه الجسمانية فوجد أن كل واحدة منها ترتبط بنمط من أنماطه الجسمانية إذ ترتبط سمات المجموعة الأولى بالنمط البطني والمجموعة الثانية بالنمط العضلي والمجموعة الثالثة بالنمط النحيف، وعلى سبيل المثال فإن الفرد الذي يتميز بالنمط العضلي يستطيع بسهولة اكتساب الثقة بالنفس كنتيجة لتفوقه الرياضي وتقبله من زملائه، ومن ناحية أخرى فإن الفرد الذي يتميز بالضعف والنحافة والهزال تصبح لديه فرصة أكبر للابتعاد عن المجتمعات والاحتكاك بزملائه، وفي التاريخ القديم فإن الإغريق القدامى كانوا يعتقدون بأن نوع النمط الجسماني للأفراد يرتبط بقدرة الفرد على الأداء الرياضي وكان لديهم الصفات التي يصفون بها الأبطال الفائزين بالبطولات الأولمبية القديمة بحسب السمات التي يمتاز بها كل بطل من قوة ورشاقة الحركة، ضخامة الجسم، الدهاء والجرأة، الشجاعة وغيرها..، في ضوء الدراسات التي أجريت على الأنماط الجسمانية لبعض الأبطال الرياضيين الذين حققوا أعلى المستويات الرياضي العالمية لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية وجد أن لكل نشاط رياضي نمط جسماني معين تتميز 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 دون الآخر،

على سبيل المثال وجد أن اغلب أبطال لاعبي السلاح وتنس الطاولة وجري المسافات المتوسطة من أصحاب النمط الجسماني النحيف، وأن اغلب أصحاب النمط العضلي خليط من أبطال رمي القرص والمطرقة ودفع الجلة وأبطال الأوزان الثقيلة في الملاكمة ورفع الأثقال والمصارعة، كما أن أصحاب النمط العضلي النحيف من أبطال كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة وأبطال الأوزان الخفيفة في الملاكمة وأبطال التنس، وقد تمكن عدد من الباحثين من أمثال كرتشمير وهمبورجر وفلبرت من التوصل إلى إيجاد العلاقات التالية بين الأنماط الجسمانية كما يراها كرتشمير وبين القدرات الحركية في بعض الأنشطة التنافسية فأصحاب النمط النحيل يتميزون بسرعة الأداء الحركي ودقة الحركات وإجادتهم لحركات الخداع وبذل الجهد في أداء الحركات بصورة دقيقة وصحيحة مع قدرتهم على سرعة التكيف لظروف اللعب المختلفة ومحاولتهم إخضاع مثل هذه المواقف تحت سيطرتهم، بينما أصحاب النمط العضلي أقل عن أصحاب النمط السابق بالنسبة لسرعة الأداء الحركي ويتميزون بقوة الأداء بارتباطها بقدر من البطء مع الميل لاستخدام الاحتكاك الجسماني أثناء اللعب ويميلون إلى تغلب القوة العضلية على الرشاقة الحركية ولا يمتلكون القدرة

على سهولة تكيف حركاتهم لظروف اللعب المختلفة، وأصحاب النمط المكتنز يتميزون غالباً بالبطء الحركي مع القدرة على توافق الأداء، يسعون لمحاولة الابتكار في أداء الحركات أثناء اللعب مما يسبب صعوبة بالغة للمتنافسين مع أحجامهم عن تكرار الأداء الحركي الروتيني، كما أستطاع كاربوفتش من التوصل إلى أن هناك علاقات معينة بين الأنماط الجسمانية وبين اتجاهات الفرد النفسية نحو المجهود الرياضي، فكانت نتائجه بإيجاز أن أصحاب النمط المكتنز المتطرف يفضلون البساطة في الحياة ويغلب عليهم الاستمتاع بمشاهدة الأنشطة الحركية العنيفة أكثر من اشتراكهم في ممارستها، في حين أصحاب النمط العضلي المتطرف يغلب عليهم الاشتراك في الأنشطة الرياضية الحركية العنيفة ويتفوقون فيها، بينما أصحاب النمط العضلي النحيف المتطرف يعزفون غالباً عن الأنشطة الحركية التي تتطلب الاحتكاك الجسماني والتي تتطلب استخدام القوة والعنف، كما بحث العلاقة بين الأفراد الذين يتميزون بالنمط العضلي وبين الأداء الحركي في بعض الأنشطة الرياضية المعنية وذلك على حوالي 355 طالباً بكلية الطيران الأمريكية، وقد تمكن من إثبات أن معامل الارتباط بين أصحاب النمط العضلي وبين درجات اختبارات اللياقة البدنية يصل إلى 0.3.

#### ب- تحديد المشكلة:

قام كارتر ( Carter ( 1987 ) بعدة دراسات للتعرف على العلاقات بين نمط الجسم والرياضة واستطاع التوصل إلى أن 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 الرياضي، هناك بعض الأنشطة الرياضية تتميز بتداخل أنماط أجسام لا عيبها مع بعض الأنشطة الرياضية الأخرى بصورة واضحة ويصعب التفريق بينها مثل لاعبي كرة السلة والكرة الطائرة مثلاً وكرة اليد يختلف الرياضيون عن غير الرياضيين في أنماط أجسامهم وخاصة بالنسبة لبعض الأنماط الجسمانية المتطرفة مثل النمط المكتنز المتطرف والنمط النحيف المتطرف، إذ لا يوجد بين الرياضيين المتفوقين من يتميز بمثل هذين النمطين، ومنه نستخلص أنه يجب على المدرب الرياضي أن يعرف جيداً نوع (النمط الجسماني) الأمثل للنشاط الرياضي الذي يعمل في مجاله لضمان حسن اختيار الأفراد الذين يحاولون ممارسة هذا النوع من النشاط الرياضي والتخصص فيه ومحاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية. وقد دلت البحوث والدراسات المتعددة على أن لأجسام الأبطال البارزين تكوينات جسمانية معينة تتناسب ونوع النشاط الرياضي التخصصي وهذا التكوين الجسماني يعزى غالباً إلى أصول وراثية ويمكن عن طريق التدريب الرياضي تنميته وتطويره إلى حدود معينة ولكن يجب على المدرب الرياضي مراعاة أنه لن يستطيع تغيير أو تعديل التكوين الجسماني للفرد بصورة جذرية، دون إهمال الناحية المزاجية والنفسية، التي تتكون منها الشخصية من حيث تكاملها وتأثر كل جانب من جوانب الشخصية بالجوانب الأخرى، وبالرغم من الاعتراضات السابقة إلا إن التجارب التطبيقية في المجال الرياضي أظهرت العديد من الفوائد لنظريات الأنماط وخاصة في مجال انتقاء الناشئين، ومن بين أبرز النظريات التي حاولت دراسة

الشخصية، فهم أبعادها، جوانبها، التنبؤ بسلوكها والتي أهتم بها العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي والسمة Trait بصفة عامة يمكن أن تشير إلى الاتجاه المميز للشخص لكي يسلك بطريقة معينة، أو هي أي صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد وآخر. وعلى ذلك إذا كنا نستطيع أن نميز بدقة نوع السمات التي تظهر على الشخص في المستقبل أو على الأقل يمكن أن تفهم سلوكه الحالي، وإذا كانت الوسائل لتتميز هذه السمات تتصف بقدر مناسب من الثبات والصدق والموضوعية فإننا بذلك يمكن أن نمتلك وسيلة أو أداة هامة لفهم وتحليل السلوك البشري، وهنا يبرز النموذج التفاعلي القائم ما بين الشخصية بسماتها وميزاجها الانفعالي وطبيعة بنية الجسم في المجال الرياضي، وفي مضمون هذا التصور أشارت بعض الدراسات خاصة في مجال علم النفس الرياضي إلى أن الفرد قد يكون عدوانياً في مواقف المنافسة الرياضية في حين أنه لا يظهر هذه العدوانية في بعض مواقف الحياة العامة، وكذلك بالنسبة لسمة القلق فإن اللاعب قد يكون قلقاً في مواقف الاختبارات النظرية، في حين أنه قد لا يكون قلقاً في مواقف الاستجابات الحركية كمواقف المنافسة الرياضية وفي الوقت الحالي يلقي هذا المفهوم قبولاً واضحاً لدى العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي وظهر إلى حيز الوجود العديد من اختبارات وقوائم الشخصية التي تحاول قياس السمات الشخصية للرياضيين في المواقف المتخصصة في الأنشطة الرياضية المختلفة وقد حاول كوكس ( 1994 ) Cox تقييم النموذج التفاعلي ما بين العوامل الشخصية والانفعالات الميزاجية للرياضي وما بين الموقف الرياضي التخصصي وأثر ذلك على سلوك اللاعب معاً فإن ذلك يشكل حوالي من 30 على 50 % من سلوك اللاعب الرياضي،

من رحم هذه المعطيات نرى أن أنماط الجسم الثلاث السمين، العضلي والنحيف صفات جسمية وسمات نفسية، وأن النمط الجسماني للرياضي يؤثر في شخصيته، كما يولد لديه الرغبة في مزاوله النشاطات الرياضية التي تتناسب مع نمطه، كما أن علاقة النمط الجسماني بشخصية الرياضي وبحالته الانفعالية وبنشاطه الرياضي الحركي، أدى بنا إلى الأهتمام بهذه الظاهرة المهمة خاصة أثناء عملية التوجيه الرياضي، حيث يوصف الشخص النحيف بأنه شخص حساس وعصبي، بينما السمين مرح ولا يبالي، وأن هذه الفكرة تشير إلى أن شخصية الرياضي وسلوكه يتأثران بنوعية جسمه، وكان هذا الدافع إلى ضرورة إجراء هذه الدراسة الميدانية باعتبار أن طبيعة الميزاج والسمات الانفعالية يدركها الرياضي في مختلف التخصصات بتنوع أنماطهم الجسمية وفق التساؤل:

هل يمتاز كل نمط جسم بميزاج وسمات إنفعالية معينة بحسب نوع التخصص الرياضي الممارس خلال مرحلة المراهقة؟ وهل إختلاف هذه السلوكات الميزاجية باختلاف التخصص الممارس عند كل نمط جسم يؤثر في عملية التوجيه الرياضي؟

- أهداف وأهمية البحث: تسعى الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- إبراز ترابط البعد النفسي ببنية الجسم وأهميته في عملية التوجيه التربوي الرياضي، ومعرفة مدى ارتباط السمات الانفعالية (الميزاج) باختلاف بنات الجسم (السمين، العضلي النحيف) خاصة في مرحلة المراهقة، مع تحديد درجة الانفعالات التي يتميز بها كل نمط جسم عند الممارسين للرياضات الفردية والجماعية،

- لفت انتباه المدربين والفنيين المؤهلين لتمكينهم من الانتقاء الجيد، والتوجيه الصائب للرياضيين وفق محددات التخصصات الرياضية، ومقارنة النتائج المحصل عليها فيما يخص ميزاج كل نمط جسم في الإطار العام مع السمات والحالات الانفعالية لأنماط الجسم عند الرياضيين، ثم اعتماد النتائج من طرف المدربين والقائمين على إنتقاء المواهب كوسيلة ومرجع في عملية التوجيه الرياضي خاصة مواهب الرياضة المدرسية.

#### - الفرضية الأساسية:

الخصائص الشكلية للرياضي النموذجي يمكن اعتبارها ذات مرجعية هامة، كونها ذات قيمة في التشخيص والتنبؤ، تهدف إلى تقويم قدرات وإمكانات الرياضي بالإضافة إلى أن هناك علاقة وطيدة بين مختلف أنماط الجسم النموذجية (السمين، العضلي، النحيف) والناحية الانفعالية باختلاف السلوك الميزاجي عند توجيه الرياضيين إلى تخصصات معينة، بمعنى آخر يمكن القول بان كل نمط جسم يمتاز بميزاج مغاير للآخر، وتختلف هذه الحالات باختلاف نوعية الرياضة الممارسة عند كل نمط جسم.

#### - الدراسات السابقة والمشابهة:

\* تبنى العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي هذه المفاهيم وقاموا بتصميم العديد من اختبارات الشخصية لمحاولة قياس بعض جوانب الشخصية المرتبطة بالرياضة من حيث أنها سمة أو من حيث أنها حالة وكذا الترابط الموجود بين صفات التركيبة البدنية والانفعالات الميزاجية فنجد مفهوم قدمه كوكس Cox 1994 لمدى إسهام الشخصية والموقف في السلوك الكلي للاعب، ومن ملاحظتنا لهذا المفهوم يبدو أنه إذا حاول النظر إلى العوامل الشخصية وعوامل الموقف بمنظار دقيق، إذ يلاحظ في تصوره الذي قدمه أنه قد أشار إلى مجموعة من العوامل مثل القدرات البدنية والقدرات الحركية على أنها خارجة عن عوامل الشخصية في حين أن الشخصية بمفهومها الواسع تتضمن هذه العوامل، وفي ضوء التصور للنموذج التفاعلي ما بين شخصية اللاعب الرياضي والموقف الرياضي يمكن أن يتحدد السلوك بثلاثة عوامل موضوعية وهذا مهم في مراحل التوجيه وهي عوامل الشخصية بمفهومها الواسع (السمات والقدرات، المهارات، الدوافع، الاتجاهات المعارف، المعلومات وغيرها من العوامل، وقد تمثل هذه العوامل ما بين 25-30% من درجة إسهامها في سلوك اللاعب، وعوامل الموقف البيئي الرياضي بمفهومه الواسع (يتضمن كل المثيرات البيئية المرتبطة بالموقف الرياضي، من طبيعة الموقف الرياضي، درجة صعوبته، أهمية المنافسة، مكانها ومتغيراتها المختلفة، تمثل هذه العوامل ما بين 25-30% من درجة إسهامها في سلوك اللاعب، ثم التفاعل ما بين العوامل الشخصية وعوامل الموقف الرياضي وقد يمثل هذا العامل ما بين 40-50% من الإسهام في سلوك اللاعب،

\* مفهوم ريموند كاتل Raymond Cattel 1965 أشار إلى أن السمات تحدد سلوك الشخص وأن السمات الشخصية يمكن أن تحت على الأقل في مستويين وبذلك فرق بين السمات العامة التي يمتلكها كل الناس، وبين السمات الفريدة التي يمتلكها شخص معين، ولا يمكن أن توجد لدى شخص آخر



بصورة مطابقة تماماً، وكان كاتل من أنصار القياس وكان صانعاً للاختبارات على أساس أن القياس هو الأساس لإمكانية الفهم الصحيح للسلوك البشري، ويرجع له الفضل في التطور المعاصر في مجال علم النفس الرياضي من حيث استخدام الاختبارات الخاصة بالمواقف الرياضية، كما أكد بأن صفات الشخصية متسعة بصورة واضحة، فقسما إلى أنواع متعددة منها السمات المزاجية التي تعكس الاتجاهات التي تشكل أسلوب الفرد مثل الاتجاه إلى أن يكون الفرد سريع التهيج، الاستثارة، الهدوء أو الشجاعة، سمات القدرة أو المهارة في التعامل مع المواقف المتغيرة، السمات الدينامية التي تشكل الدافعية والميول والاتجاهات والنزعات،

بينما جليفورد -1959 Guildford وضع السمات إلى تصنيفات تمثل مختلف الميولات والقدرات والحاجات والاتجاهات، كما فرق أيضاً بين السمات الممثلة في السلوك السمات السلوكية وتلك السمات المرتبطة بالنواحي الجسمية أو البدنية، وعرف الشخصية على أنها نمط فريد من السمات وأكد على الفروق الفردية وأشار إلى أن أحسن طريقة لفهم الشخصيات تكمن في مقارنة كل شخصية بأخرى ويعتبر مدخله في الفروق الفردية مغايراً لموقف البورت الذي أشار إلى أن الشخصية تتميز بالتفرد حيث لا يمكن دراستها بالمقارنة بين كل شخصية وأخرى،

\* سانت ناكاراتي SANT N.KARATE أحد تلاميذ فيولا VIOLA توصل إلى دليل تركيب الجسم وأعطاه المعادلة التالية:

طول الذراع + طول الساق

= تركيب الجسم

حجم الجذع بواسطة مقاييس تفصيلية أخرى

وأثبت أن هناك علاقة بين جداول فيولا VIOLA الخاصة بالأجسام والاستخدام الذكي للعقل، وقام بالاشتراك مع جاريت GARRATT بدراسة حول العلاقة بين الصفات التركيبية والأمزجة الإنسانية (الشخصية) وفي غضون هذه الفترة ظهرت وبدأت تتوسع الدراسات في أنماط الجسم حيث اهتمت معظم هذه الدراسات بالتعرف على العلاقة بين عناصر ومقاييس الجسم منظمة الطول، الوزن وما يتعلق بالرأس والعظم الحرقفي، والكتف والمقعد والصدر ومن بين هؤلاء نذكر على سبيل المثال لا الحصر كل من سارجانت، هيتشكوك، سافارج، مونت سوري، ياريت ومولد وات ستوكارد بالإضافة إلى وضع ثلاثة فئات للقياس الجسماني 1913م

\* كما وجد ناكاراتي ارتباط قدره 0,3560 بين عامل التكوين و درجات الذكاء لدى مجموعة عددها 75 من طلبة الكليات وفي نفس الدراسة كان معامل الارتباط موجب 0.230 بين نسبة الطول على الوزن والذكاء لدى عينة عددها 211 طالب تتراوح أعمارهم من 17 - 22 سنة بينما أجريت هيلدر بريدر Healdler Brieder دراسة على 1000 طالب من الجنس الأمريكي موزعين بالتساوي 500 طالب 500 طالبة فكانت النتائج تبين إن معامل الارتباط بين الذكاء ونسبة الطول على الوزن يساوي 0,03 للطالبة و0,04 للطلاب، كما أن معامل الارتباط بين نسبة الطول على الوزن والدرجات في الاختبارات الجزئية الخمسة للذكاء كان قريباً من الصفر، بعدها حاول شيلدون اعتماد معامل يؤدي



إلى إثبات صحة رأي ناكارتي أين بحث على 434 طالبا جديدا تتراوح أعمارهم من 17 - 22 سنة وأجرى 12 مقياسا جديدا على كل فرد، و حسب منها المعامل البدني بنفس الطريقة التي وضعها ناكارتي فكان معامل الارتباط بين هذه المعاملات والدرجات في اختبار الذكاء للطلبة الجدد 0,14 كما أن المعاملات بين العامل البدني وكل من الاختبارات الجزئية التسعة في الإختبار تراوحت بين 0,02 ، 0,12 مما يتفق مع نتائج هيلدر بريدر (Scheldon W2 H, 1970)

#### - المفاهيم والمصطلحات:

\* **نمط الجسم:** في البداية يستدعي الأمر التطرق إلى نظرية أنماط الجسم التي تشير إلى النمط البنيائي للجسم (Morph genotype) المتمثل في البناء البيولوجي ذو المحددات والعوامل الوراثية المتواجدة داخل البنيان الجسمي الخارجي المعروف بالنمط الظاهري (Phenotype) ومن هذا المنطلق استطاع العالم شلدون (Sheldon) أن يميّز بين نوعين من الأنماط الجسمية هما النمط الأصلي والنمط الظاهري، فنمط الجسم Body Type هو الوصف الكمي للبناء المورفولوجي للجسم الذي يمكن التعبير عنه بثلاثة موازين تقديرية توضح شكل الجسم من خلال ثلاث أنماط تميز جسم الإنسان هي النمط النحيف Ectomorphy النمط العضلي Mesomorphy النمط السمين Endomorphy وموازن التقدير هي ثلاثة أرقام متتالية، بحيث يشير الرقم الأول جهة اليمين إلى النمط النحيف والرقم الثاني إلى النمط العضلي والرقم الثالث جهة اليسار إلى النمط السمين، وقد حاول بعض الباحثين تقسيم الناس إلى أنماط تبعاً للمميزات 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.

#### \* الميزاج الانفعالي:

يرى أوزولين 1960 أن الشواهد والملاحظات قد أثبتت أن الأفراد الذين ينتمون إلى النمط اللمفاوي والنمط الدموي أي النمط القوي المتوازن الهادئ والنمط القوي المتوازن النشط، غالباً ما يتفوقون في معظم الأنشطة الرياضية المختلفة، بالرغم من الأصول الوراثية للأنماط المزاجية أو لأنماط الجهاز العصبي، إلا أنه يمكن بتأثير التوجيه التربوي الهادف العمل على تنمية الصفات المزاجية الإيجابية وإخماد أو الإقلال من آثار الصفات السلبية، وفي هذا الصدد ينبغي مراعاة اختبار الأفراد الذين يتميزون بصفات مزاجية إيجابية حتى يمكن الاقتصاد في الكثير من الجهد والوقت في عملية التربية والتدريب، كما انه من الأهمية بمكان ملاحظة المدرب الرياضي للفرد بصورة دائمة في مختلف المواقف سواء أثناء التدريب أو في غضون المنافسات الرياضية حتى يستطيع إصدار حكمه على نوع النمط المزاجي الذي يتميز به مما يسهم بدرجة كبيرة في العمل التوجيهي التربوي للمدرب المؤهل.

#### \* التوجيه الرياضي:

يقصد بالتوجيه الرياضي تلك العملية الواعية والمتواصلة خلال المراحل المختلفة لحياة اللاعب والتي يتم التركيز فيها على تطوير مستوى الأداء وتنمية الجوانب الشخصية للرياضي والمدرب

وجميع المشاركين في العملية التدريبية، وتدعيم العلاقة بينهما، والعمل على تماسك الفريق والتعريف على أساليب الوقاية والتغلب على الضغوط النفسية، والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية بهدف تحقيق الذات ويعتبر التوجيه الرياضي أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضي، وهذا النوع من التوجيه لا ينتظر حدوث الأزمة أو المشكلة ثم يبحث عن العلاج، بل يتوقع المشكلات في مراحل مبكرة ويتعامل معها في حينها إنطلاقاً من المحددات الفنية والمقاييس العلمية، هذا بالإضافة إلى حل المشكلات القائمة والمحتملة الحدوث، وكذلك التدخل في مواقف الأزمات والتوجيه والإرشاد عموماً عمليتين مترابطتان وهما وجهان لعملة واحدة، حيث أن عملية الإرشاد لا يمكن أن تتم إلا من خلال برامج التوجيه الصائب خاصة في المرحلة العمرية الحساسة المعروفة بالمراهقة، كما أن برامج التوجيه تعجز عن تحقيق أهدافها دون وجود المعرفة الدقيقة لذات الفرد الممارس من النواحي البدنية والانفعالية،

#### \* مرحلة المراهقة:

تمثل المراهقة مرحلة النمو التي تلي مراحل الطفولة، وخلالها ينمو الجسم بمعدلات سريعة تحدث تغييرات فسيولوجية يكون لها أثارها النفسية في حياة المراهق، كما تنمو الإمكانيات العقلية بتمايز، ويمر المراهق بخبرات إنفعالية وإجتماعية وتظهر خبراته وتتكون معتقداته واتجاهاته وقيمه عن نفسه وعن أسرته وعن المجتمع والوطن والدين، فهي عبارة عن طفرة في النمو الجنسي، العقلي الاجتماعى، الانفعالي، الجسمي، ويختلف عن البلوغ الذي يعني النمو الجنسي والعضوي فقط، ولقد تناول كثير من الفلاسفة مرحلة المراهقة بالوصف على أنها مرحلة خطيرة حيث يرى أرسطو أن المراهقين تستهويهم النزوات، وهم عدوانيين وليس من السهل السيطرة عليهم وهم دائماً على استعداد لأن يذهبوا إلى آخر مدى بنزواتهم وآرائهم ويقول دائماً أنني على حق، فهي تمثل مرحلة النمو التي تلي مراحل الطفولة، وخلالها ينمو الجسم بمعدلات سريعة وتحدث تغييرات فسيولوجية يكون لها أثارها النفسية في حياة المراهق، بينما يرى أفلاطون بأن المراهق يميل إلى الجدل من أجل الجدل في كل صغيرة وكبيرة وربما كان ذلك من أسباب اختلاف آرائهم عن آراء آبائهم، وعلماء النفس يرون أن المراهقة مرحلة نمو مرحلة تحيط بها كثير من المخاطر والمشكلات ولكن ليس بالضرورة أن تؤدي إلى ما قال عنه الفلاسفة، وخاصة إذا توافر للمراهق في حياته الأسرية والمدرسية التوجيه والإرشاد المناسب كي يتعلم ويختلط ويتعامل مع الآخرين، وأن يتعلم كيف يتغلب على المشكلات التي تعترضه بطريقة يكتشف خلالها ذاته وقدراته وإمكاناته وأفضل الفرص المتاحة لأن يشق بنفسه طريق الحياة سواء في المجال الرياضي أو شتى المجالات، لما للجانب الانفعالي من أهمية، حيث تظهر في هذه المرحلة موجات من الغضب ويتم التعبير عنها بالانفعالات الشديدة أو المباشرة كالمصارعة والمضاربة والتحدّي ويتسرع المراهق في إنجاز القرارات، كما تصاحبها بعض المشكلات التي تواجه المراهق كالقلق، الخوف، اضطرابات الشخصية وغيرها،

#### \* نظرية الأنماط:

حاول بعض الباحثين تقسم الناس إلى أنماط تبعاً لبعض المميزات السائدة لدى كل فرد وفي اعتقادهم أن هذا النمط يحدد شخصية صاحبه بصورة ما، كما حاولوا منذ القدم البحث عن الأنماط المختلفة

التي ينقسم الأفراد فيما بينهم تبعاً لها، فقسّموا الناس إلى أنماط مزاجية، وأنماط جسمانية وأنماط نفسية اجتماعية،

#### -الأنماط المزاجية:-

الميزاج Temperament هو مجموعة من الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره من الأفراد، كما أنه الخصائص التي تميز دينامية العمليات الانفعالية للفرد ومن أمثلة الدرجة التي يتأثر بها الرد في أثناء المواقف التي تثير انفعاله، أي هل يتأثر الفرد بصورة صحيحة أم عميقة، بصورة سريعة أم بطيئة؟ نوع الاستجابة الانفعالية، أو نوع رد الفعل الانفعالي أي هل تتميز استجابة الفرد الانفعالية بالقوة أم بالضعف؟ نوع الحالة المزاجية السائدة لدى الفرد أي هل يتميز الفرد بالمرح أو الانقباض، بالهدوء أو الاستثارة الدائمة؟ مدى ثبات الحالة المزاجية للفرد، أي هل يظهر في حالة مزاجية ثابتة أم دائمة التقلب؟ ويرى بعض الباحثين أن الميزاج يتوقف بصورة سائدة على العوامل الوراثية وبصفة خاصة على حالة الجهاز العصبي والجهاز الغدي ويقرون أنه من الصعوبة بمكان تغيير نوع المزاج الذي يتميز به الفرد، وقديماً قسم الطبيب الإغريقي أبو قراط الناس على أربعة أنماط طبقاً لنوع السائل السائد في الجسم كالدّم أو الصفراء أو البلغم أو اللبيف لكل نمط حياته المزاجية الخاصة، كما حاول بافلوف عن طريق دراسته لأنواع الأجهزة العصبية المختلفة أن يميز بين أنواع أساسية من أنماط الجهاز العصبي، تكاد تتفق خصائص أنماط الجهاز العصبي في تقسيم بافلوف مع خصائص الأنماط المزاجية في التقسيم الرباعي لأبوقراط ويقرر عدد من الباحثين أنه لا يوجد غالباً من يتميز بنمط مزاجي واحد فقط وتطبق عليه جميع الصفات التي يتميز بها هذا النمط الميزاجي، إذ يرون أن معظم الأفراد هم خليط من أنماط مزاجية متعددة ولكن قد يغلب على أحدهم بعض الصفات المميزة للنمط للمفاوي، أو بعض الصفات المميزة للنمط السوداوي أو الدموي أو الصفراوي مثلاً. (أوزولين 1960)

تقسيم هيبوقراط الخصائص المميزة للنمط للمفاوي النمط القوي المتوازن الهادئ المتميز بالبطء والبرود، عدم التقلب، وانفعالات سطحية غير عميقة النمط الدموي النمط القوي المتوازن النشط المتحرّك، كالمرح والأمل في الحياة، الحركة والنشاط والاندفاع، لا تستغرق الانفعالات فترة طويلة بصورة دائمة، القدرة على تكيف الانفعالات طبقاً للمواقف، النمط الصفراوي النمط القوي غير المتوازن حدة الطبع والمزاج، التقلب والانفعالات القوية العميقة سرعة ودوام الاستثارة، عدم القدرة على التحكم في الانفعالات. النمط السوداوي، النمط الضعيف غير المتوازن الميل إلى الحزن والتشاؤم وبطء الاستثارة وعمقها، سرعة الاستسلام لليأس، وقد أشار بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أن النمط المزاجي أو نمط الجهاز العصبي السائد لدى الفرد قد يؤثر بدرجة كبيرة على مستواه الرياضي، إذ أن هناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب تميّز اللاعب بخصائص مزاجية معينة حتى يستطيع تحقيق أعلى المستويات الرياضية، حيث يرى أوزولين 1960 أن الشواهد والملاحظات قد أثبتت أن الأفراد الذين ينتمون إلى (النمط للمفاوي) و(النمط الدموي) النمط القوي المتوازن الهادئ والنمط القوي المتوازن النشط غالباً ما يتفوقون في معظم الأنشطة الرياضية المختلفة. وبالرغم من الأصول الوراثية للأنماط المزاجية أو للأنماط الجهاز

العصبي، إلا أنه يمكن بالتأثير التربوي الهادف العمل على تنمية الصفات المزاجية الإيجابية وإخماد أو الإقلال من آثار الصفات السلبية ، وفي هذا الصدد ينبغي مراعاة اختبار الأفراد أو الناشئين الذين يتميزون بصفات مزاجية إيجابية حتى يمكن الاقتصاد في الكثير من الجهد والوقت في عملية التربية والتدريب، كما انه من الأهمية بمكان ملاحظة المدرب الرياضي للفرد بصورة دائمة في مختلف المواقف سواء أثناء التدريب أو في غضون المنافسات الرياضية حتى يستطيع إصدار حكمه على نوع النمط المزاجي الذي يتميز به مما يسهم بدرجة كبيرة في العمل التربوي للمدرب.

**- الأنماط الجسمانية والميزاج:** حاول بعض الباحثين تقسيم الناس إلى أنماط تبعاً للمميزات 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 وشلدون Sheldon

#### \* نظرية كرتشمير:

أشار الطبيب الألماني حوالي عام 1925 إلى انه يمكن تقسيم الأفراد إلى ثلاثة أنماط جسمانية هي النمط الواهن، النحيف: يتميز بالنحافة، متوسط القامة، ضيق الأكتاف والقفص الصدري، وضعف العضلات ورقة الأطراف- النمط العضلي صاحب النمط بما يلي متوسط أو طويل القامة، قوة العضلات، اتساع الكتفين، القفص الصدري، نحافة الخصر، طول الأطراف، واكتساء الذراعين والساقين بالعضلات- النمط المكتنز السمين يتميز صاحب هذا النمط بقصير أو متوسط القامة استدارة الجسم، اتساع الحوض، سمن الأطراف والميل للامتلاء، قصر اليدين والرجلين والعنق ويقرر كرتشمير أن هذه الأنماط ليست متميزة تماماً، إذ قد تختلط مميزات بعضها في بعض الأفراد،

#### \* نظرية شيلدون:

رأى أن ما يؤخذ على نظريات الأنماط الجسمانية هو أنها تقسم الناس على أقسام أو فئات يفصل بعضها عن بعض، وهذا خطأ لأن أي عامل من العوامل النفسية أو الاجتماعية وحتى الجسمانية أنما يمثل ظاهرة متدرجة من أقل درجة إلى أعلى درجة ولا يمكننا تحديد النقطة في هذا المدرج التي يمكننا عندها أن نضع خطأ أو خطوطاً تقسم الناس إلى فئتين أو أكثر، لذا حاول في أنماطه أن يضع هذا المدرج محل الاعتبار للربط بين الصفات الجسمانية والسمات النفسية، ولقد حاول شيلدون أولاً تسجيل المميزات الجسمانية بأخذ ثلاث صور فوتوغرافية لكل فرد وهو مجرد من ملابسه من الأمام ومن الخلف ومن الجانب، وقد مكّنه هذا من أن يضع الفيلم السلبي للصور الثلاث للفرد الواحد على بعضها ويعكسها على شاشة فأصبح لديه بهذا الشكل صورة لها ثلاثة أبعاد للفرد، وبتطبيق المقاييس الجسمانية تمكن من الوصول إلى ثلاثة أنماط أساسية النمط البطني يتميز أصحاب هذه النمط من الناحية الجسمانية بامتلاء الجزء حول الجهاز الهضمي أي سمنة البطن وهم عادة ذو أجسام مستديرة رخوة - النمط العضلي تسود فيه العضلات، العظام والمتطرفون فيه هم النوع القوي من الرجال الذين يمارسون الرياضة- النمط النحيف يمتاز أصحابه بالنحافة والنعومة، ولتحديد النمط الذي ينتمي إليه الفرد، يقدر الفرد على ثلاثة موازين تقديرية كل ميزان يمثل نمطاً من هذه الأنماط الثلاثة، ويتكون كل ميزان من سبع درجات أو سبع فئات (الفئة العظمى 7 والصغرى 1) يعطى للفرد

الواحد درجة على كل هذه الموازين لبيان درجة ما لديه من كل منها وعلى هذا الأساس يكون نمط الفرد عبارة عن حصيلة درجاته على الموازين الثلاثة، ويتحدد نمطه بسيادة درجته على واحدة منها بالنسبة لدرجته على الميزانين الآخرين، فإذا فرضنا أن درجات فرد كان 7 - 3 - 1 فهو النمط البدني، وإذا كانت درجته 2 - 7 - 1 فهو من النمط العضلي، أما إذا كانت درجته 1-1-7 فهو من النمط النحيف، وانتهى شيلدون إلى تحديد 76 نمطاً من الأنماط الجسمانية، ولتقدير الصفات المزاجية لهذا الأنماط اختار 50 سمة من عدد كبير من السمات التي تمثل الانطوائية والانساطية ثم اختار مجموعة من الطلبة وحاول تقديرهم في هذه السمات على ميزان للتقدير درجاته سبع ، مع إيجاد معاملات الارتباط بين هذه السمات لكي يجد المجموعات التي ترتبط ببعضها وبعد حذف وإضافة أنهى إلى ميزان لقياس المزاج يتكون من 90 سمة كل منها يتجمع مع بعضها. وسمى مجموعة السمات الأولى بالنزعة الإحشائية Viscerotonia يتميز من تجد فيه هذه السمات بالبساطة والحياة المرحة واللذة في الأكل والشراب والروح الاجتماعية والصبر واحتمال الغير والحاجة إلى الناس والحاجة إلى اللهو وتسيطر عليه معدته وأمعاه، والسمات الثانية النزعة البدنية Somatotonia أصحابها يميلون للنشاط الجسماني والقدرة على بذل الطاقة والمجهود وحب السيطرة والمخاطرة والصراحة في معاملة الناس ويسيطر عليهم الاندفاع والقوة، بينما مجموعة السمات الثالثة النزعة المخية Cerebrotonia ويسيطر فيها المخ وصاحبها مقيد لا يتميز بالطلاقة ويميل على العزلة والابتعاد إلى المجتمعات، وحاول إيجاد معاملات الارتباط بين هذه النواحي المزاجية وأنماطه الجسمانية فوجد أن كل واحدة منها ترتبط بنمط من أنماطه الجسمانية إذ ترتبط سمات المجموعة الأولى بالنمط البطني والمجموعة الثانية بالنمط العضلي والمجموعة الثالثة بالنمط النحيف، وعلى سبيل المثال فإن الفرد الذي يتميز بالنمط العضلي يستطيع بسهولة اكتساب الثقة بالنفس كنتيجة لتفوقه الرياضي وتقبله من زملائه ومن ناحية أخرى فإن الفرد الذي يتميز بالضعف والنحافة والهزال تصبح لديه فرصة أكبر للابتعاد عن المجتمعات والاحتكاك بزملائه، ولا ينكر العلماء فائدة النظام الذي وضع لقياس الصفات الجسمانية، بيد أنهم يتشككون في الرابطة التي بين هذه الأنماط والصفات المزاجية، كما جاء في التاريخ القديم بأن الإغريق القدامى كانوا يعتقدون بأن نوع النمط الجسماني للأفراد يرتبط بقدرة الفرد على الأداء الرياضي وكان لديهم الصفات التي يصفون بها الأبطال الفائزين بالبطولات الأولمبية القديمة فكانت لديهم أفاظ مثل البطل الرياضي الدب نسبة إلى البطل الرياضي الذي يتميز بضخامة الجسم، والرياضي الأسد نسبة إلى البطل الرياضي الذي يتميز بالقوة والقدرة العضلية والجرأة والرياضي النمر نسبة إلى البطل الرياضي الذي يتميز بالرشاقة الحركية والدهاء. وفي ضوء الدراسات التي أجريت على الأنماط الجسمانية لبعض الأبطال الرياضيين الذين حققوا أعلى المستويات الرياضي العالمية لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية وجد أن لكل نشاط رياضي نمط جسماني معين تتميز 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، على سبيل المثال وجد

ان اغلب أبطال لاعبي السلاح وتتنس الطاولة وجري المسافات المتوسطة من أصحاب النمط الجسماني النحيف وأن اغلب أصحاب النمط العضلي خليط من أبطال رمي القرص والمطربة ودفع الجلة وأبطال الأوزان الثقيلة في الملاكمة ورفع الأثقال والمصارعة، كما أن أصحاب النمط العضلي النحيف من أبطال كرة السلة وكرة اليد والكرة الطائرة وأبطال الأوزان الخفيفة في الملاكمة وأبطال التنس

وقد تمكن عدد من الباحثين من أمثال كرتشمير وهمبورجر وففرت من التوصل إلى إيجاد العلاقات التالية بين الأنماط الجسمانية كما يراها كرتشمير وبين القدرات الحركية في بعض الأنشطة التنافسية أصحاب النمط النحيف يتميزون بسرعة الأداء الحركي ودقة الحركات وإجادتهم لحركات الخداع، خير مثال على ذلك لاعب كرة القدم المعروف ستانلي ماتبوس، وبذل الجهد في أداء الحركات بصورة دقيقة وصحيحة مع قدرتهم على سرعة التكيف لظروف اللعب المختلفة ومحاولتهم إخضاع مثل هذه المواقف تحت سيطرتهم، أصحاب النمط العضلي بنسبة أقل عن أصحاب النمط السابق بالنسبة لسرعة الأداء الحركي ويتميزون بقوة الأداء بارتباطها بقدر من البطء مع الميل لاستخدام الاحتكاك الجسماني أثناء اللعب ويميلون إلى تغلب القوة العضلية على الرشاقة الحركية ولا يمتلكون القدرة على سهولة تكيف حركاتهم لظروف اللعب المختلفة، أصحاب النمط المكتنز يتميزون غالباً بالبطء الحركي ولكن مع القدرة على توافق الأداء ويسعون لمحاولة الابتكار في أداء الحركات أثناء اللعب مما يسبب صعوبة بالغة للمتنافسين مع أحجامهم عن تكرار الأداء الحركي الروتيني، كما أستطاع كاربوفتش من التوصل إلى إصابات أن هناك علاقات معينة بين الأنماط الجسمانية كما يراها شلدون وبين اتجاهات الفرد النفسية نحو المجهود الرياضي، ويمكن تلخيص نتائجه بأن أصحاب النمط المكتنز المتطرف يفضلون البساطة في الحياة ويغلب عليهم الاستمتاع بمشاهدة الأنشطة الحركية العنيفة أكثر من اشتراكهم في ممارستها، وأصحاب النمط العضلي المتطرف يغلب عليهم الاشتراك في الأنشطة الرياضية الحركية العنيفة ويتفوقون فيها، في حين أصحاب النمط العضلي النحيف المتطرف يعزفون غالباً عن الأنشطة الحركية التي تتطلب الاحتكاك الجسماني والتي تتطلب استخدام القوة والعنف، كما قام كاربوفتش ببحث العلاقة بين الأفراد الذين يتميزون بالنمط العضلي وبين الأداء الحركي في بعض الأنشطة الرياضية المعنية وذلك على حوالي 355 طالباً بكلية الطيران الأمريكية، قد تمكن من إثبات أن معامل الارتباط بين أصحاب النمط العضلي وبين درجات اختبارات اللياقة البدنية يصل على 0.3 تضمن اختبار اللياقة البدنية على خمسة مفردات هي الجلوس طويلاً من وضع الرقود، ثني ومد الذراعين من وضع التعلق، الوثب الطويل من الوقوف، العدو لمسافة 100 متر، اختراق الضاحية، كما يقرر أن الاختبارات الطبية التي أجرتها القوات الجوية الأمريكية نتجت عن استبعاد المتقدمين ممن يتميزون بالتطرف في النمط البطني أو النمط النحيف، كما قام كارتر 1987 Carter بعدة دراسات للتعرف على العلاقات بين نمط الجسم والرياضة واستطاع التوصل إلى ان 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 الرياضي،

هناك بعض الأنشطة الرياضية تتميز بتداخل أنماط أجسام لاعبيها مع بعض الأنشطة الرياضية الأخرى بصورة واضحة ويصعب التفريق بينها مثل لاعبي كرة لسلة والكرة الطائرة مثلاً وكرة اليد يختلف الرياضيون عن غير الرياضيين في أنماط أجسامهم وخاصة بالنسبة لبعض الأنماط الجسمانية المتطرفة مثل النمط المكتنز المتطرف والنمط النحيف المتطرف، إذ لا يوجد بين الرياضيين المتفوقين من يتميز بمثل هذين النمطين. نستخلص من ذلك كله أن يجب على المدرب الرياضي أن يعرف جيداً نوع النمط الجسماني الأمثل للنشاط الرياضي الذي يعمل في مجاله لضمان حسن اختيار الأفراد الذين يحاولون ممارسة هذا النوع من النشاط الرياضي والتخصص فيه ومحاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية. وقد دلت البحوث والدراسات المتعددة على أن لأجسام الأبطال البارزين تكوينات جسمانية معينة تتناسب ونوع النشاط الرياضي التخصصي وهذا التكوين الجسماني يعزى غالباً إلى أصول وراثية ويمكن عن طريق التدريب الرياضي تنميته وتطويره إلى حدود معينة ولكن يجب على المدرب الرياضي مراعاة أنه لن يستطيع تغيير أو تعديل التكوين الجسماني للفرد بصورة جذرية، إذ لن يستطيع التدريب الرياضي أن يحول صاحب النمط الجسماني القصير إلى عملاق طويل القامة، أو صاحب النمط المكتنز إلى نمط نحيف متطرف مما قد يلاحظ على نظريات الأنماط السابقة أنها تضع الشخص في نمط معين وتضفي عليه أوصافاً معينة قد لا تنطبق عليه كلها بالرغم من أن أصحاب هذه النظريات يفترضون أنه مادام الفرد يمتلك نمطاً معيناً فكل الأوصاف التي تتعلق بهذا النمط تتوفر فيه، ومن أهم عيوب هذه الافتراضات أننا ننتهي عادة إلى تصنيف الأشخاص في قوالب جامدة ونتجاهل الفروق بين الأشخاص الأمر الذي قد يؤدي إلى الخطأ في الحكم عليه بالإضافة إلى التوصل إلى تعميمات قد لا تنطبق مع الواقع الحقيقي، من ناحية أخرى فإن نظريات الأنماط تركز وتؤكد على ناحية واحدة أو جانب واحد من مكونات الشخصية مثل الناحية المزاجية أو الجسمية أو النفسية الاجتماعية وتهمل باقي الجوانب والتي تتكون منها الشخصية وتتغاضى عن مفهوم دينامية الشخصية من حيث تكاملها وتأثر كل جانب من جوانب الشخصية بالجوانب الأخرى، وبالرغم من الاعتراضات السابقة إلا إن الخبرات التطبيقية في المجال الرياضي أظهرت العديد من الفوائد لنظريات الأنماط وخاصة في مجال انتقاء الناشئين،

#### نظريات السمة والحالة:

- **نظرية السمة:** تعتبر نظريات السمة في مجال دراسة الشخصية من بين أبرز النظريات التي حاولت دراسة الشخصية وفهم أبعادها وجوانبها والتنبؤ بسلوكها والتي أهتم بها العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي والسمة Trait بصفة عامة يمكن أن تشير إلى الاتجاه المميز للشخص لكي يسلك بطريقة معينة، أو هي أي صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد وآخر، على ذلك إذا كنا نستطيع أن نميز بدقة نوع السمات التي تظهر على الشخص في المستقبل أو على الأقل يمكن أن تفهم سلوكه الحالي، وإذا كانت الوسائل لتتميز هذه السمات تتصف بقدر مناسب من الثبات والصدق



والموضوعية فإننا بذلك يمكن أن نمتلك وسيلة أو أداة هامة لفهم وتحليل السلوك البشري هناك ثلاث مراحل يمكن المرور بها من أجل الوصول على مفهوم السمة، ففي المرحلة الأولى تعزى السمة إلى السلوك الذي يقوم به الفرد في العديد من المواقف، إذ أننا نميل إلى وصف السلوك بجملة وصفية كأن نقول أنه يعمل بثقة، أو انه حذر في معاملاته، أنه عدواني عندما يتنافس مع آخرين، أي أننا في هذه المرحلة نعزى السمة إلى السلوك لا إلى الشخص نفسه وفي المرحلة الثانية نقوم بنسب تسمية المفهوم، الصفة أو السمة، إذ أنه بعد أن تقرر إمكانية وصف الشخص بصفة ما نتيجة ملاحظة سلوكه لمرات متكررة فإننا نشير إلى هذه الصفة كشيء ما ونعطيها اسماً، فيمكن القول أن هذا الشخص لديه سمة معينة هي سمة الثقة بالنفس أو الحذر أو العدوانية أو غير ذلك من السمات، فيما يلي نقدم تحليلاً مختصراً لكل من مفاهيم ألبورت، كاتل، أيزنك وجليفورد في إطار نظريات السمة،

#### - مفهوم جوردن ألبورت:

يعتبر من أوائل الذين قدموا نظرية السمات وركز على الفردية Individuality والتفرد Uniqueness في الشخصية وأشار إلى أن هذه السمات لا تكون في العديد من الأشخاص بصورة متطابقة تماماً بل تكون بطريقة متفردة بكل شخص، أي نمط فريد في السمات، وهي التي يعزى إليها سلوك الشخص، كما يعتبر ألبورت من أنار الطريق للمحاولات التي تهدف إلى الفصل بين الأنماط المتعددة من السمات وذلك بتقديمه لتصور أن السمات يمكن أن تظهر على مستويات متعددة، وفي ضوء ذلك أشار إلى وجود صفات لها القوة التي تستطيع من خلالها أن تنفذ إلى كل وجه من أوجه الحياة الفرد وأطلق عليها مصطلح السمات الرئيسية Cardinal Traits هذا النوع من السمات يصعب ملاحظته لدى كل فرد. وعلى العكس من ذلك فإن الخصائص ذات الأهمية ولكن ليس على مستوى السمات الرئيسية فإنها تتضمن السمات المركزية ( Central traits ) كسمات مثل العدوانية والخجل، ومن السمات هو الأكثر شيوعاً ويظهر في العديد من جوانب حياة الفرد، إلا أنها لا تحمل قوة السمات الرئيسية، أما الخصائص التي تنشأ كتنفضيلات أو سلوكيات موقفية فقد أطلق عليها مصطلح السمات الثانوية Secondary traits كما ذكر بأن السمات الشخصية عبارة عن انعكاس للإنسان النسبي للسلوك بالنسبة للعديد من المواقف ولكي يمكن توضيح ذلك فإن سمة العدوان Aggression يمكن أن تحدث في العديد من المواقف المختلفة مع الزملاء، مع الجماعة أو الفريق وفي المواقف الرياضية في المنافسات وغير ذلك من المواقف، يمكن أن ينتج عن هذه المواقف غير المتشابهة أنواع من السلوك أو الاستجابات المتشابهة مثل العدوان على الزملاء، الغضب أو الانفعال مع الفريق، التهجم والعنف في المنافسات الرياضية، ( Gordon Allport ) ( 1973 )

#### - مفهوم ريموند كاتل:

أشار إلى أن السمات تحدد سلوك الشخص وأن السمات الشخصية يمكن أن تحدث على الأقل في مستويين وبذلك فرق بين السمات العامة Conmen traits التي يمتلكها كل الناس وبين السمات الفريدة Unique traits التي يمتلكها شخص بعينه ولا يمكن أن توجد لدى شخص آخر صورة مطابقة تماماً، وكان كاتل من أنصار القياس وكان صانعاً للاختبارات Test maker على أساس أن القياس هو الأساس لإمكانية الفهم الصحيح للسلوك البشري، وفي ضوء اختبارات كاتل وخاصة

اختبار العوامل الستة عشرة في الشخصية PE 16 واستخدامه لأسلوب التحليل العاملي بصورة مكثفة، بالإضافة إلى أن الشخصية تتكون من 16 بعداً وأطلق عليها مصطلح السمات المنبعية Source traits العوامل الأولية أو عوامل الرتبة الأولى ومن هذه الأبعاد يمكن اشتقاق 4 أبعاد أخرى أطلق عليها مصطلح السمات السطحية Surface traits العوامل الثانوية أو عوامل الرتبة الثانية كما قدم معادلته المشهورة التي تعكس المدخل التفاعلي بين الشخص والموقف  $R = f(S, P)$  أي أن الاستجابة (R) Response تساوي دالة أو وظيفة (F) Function للموقف (S) Situation الذي يواجهه الفرد ولطبيعة الشخصية (P) Personality

لذلك يرجع الفضل إليه في التطور المعاصر في مجال علم النفس الرياضي من حيث استخدام الاختبارات الخاصة بالمواقف الرياضية Sport-specific tests وبيّن أن الصفات الشخصية متسعة بصورة واضحة، وفي ضوء ذلك قسم السمات الشخصية إلى أنواع متعددة منها السمات المزاجية Temperament traits التي تعكس الاتجاهات التي تشكل أسلوب الفرد مثل الاتجاه إلى أن يكون الفرد سريع التهيج والاستثارة أو الهدوء أو الشجاعة وكذلك سمات القدرة Ability traits أو المهارة في التعامل مع المواقف المتغيرة والسمات الدينامكية Dynamic traits التي تشكل الدافعية وال ميول والاتجاهات والنزعات (ريموند كاتل. (1965) Raymond Cattel)

#### - مفهوم هانز أيزنك:

هايز أيزنك أشار إلى أن هناك نوعين من الأنماط أو أبعاد للسمات في الشخصية هما الانطواء والانبساط introversion & Extroversion والانفعالية، الثبات Emotionality & Stability هذه الأنواع من الأنماط يمكن تقسيمها إلى بعض السمات والتي يمكن أن تؤدي إلى الاستجابات المعتادة للشخصية فعلى سبيل المثال فإن الانبساطية يمكن تقسيمها أو تجزئتها إلى الاجتماعية والنشاط وحب الحياة والمرح وكذلك الانطوائية يمكن تقسيمها إلى الخجل والعزلة وعدم المرونة وبالرغم من الاختلاف التام لاستنتاجات كل من أيزنك وكاتل بالنسبة لبنية أو تركيب الشخصية، إلا أن هناك تشابهاً واضحاً بينهما، ففي كل من نظرة نجد بعد الانطوائية مقابل الانبساطية فقط عند ( أيزنك نجد بعد الثبات الانفعالي، وبعد القلق عند كاتل، (هانز أيزنك Hans Eysenk 1967

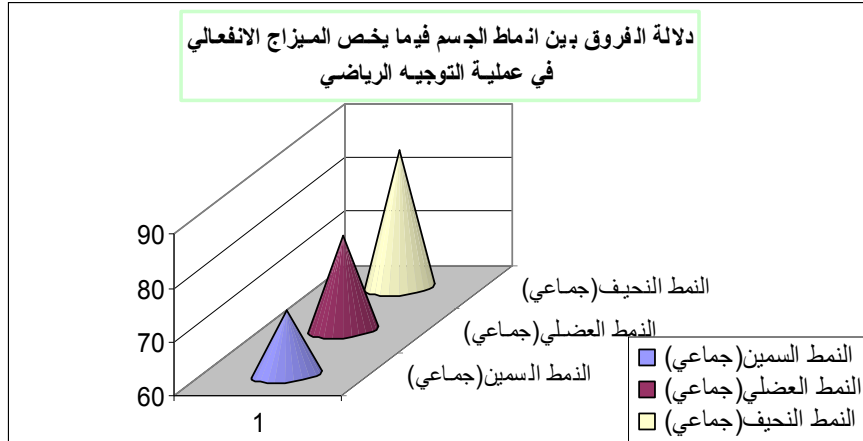
#### - مفهوم جليفورد:

قسم جليفورد مثله في ذلك مثل كاتل السمات إلى تصنيفات، لكن تصنيفاته تمثل مختلف الميول والقدرات الحاجات والاتجاهات، كما فرق أيضاً بين السمات الممثلة في السلوك والسمات السلوكية Behavior traits وتلك السمات المرتبطة بالنواحي، الجسمية أو البدنية Somatic traits كما عرف الشخصية على أنها نمط فريد من السمات Unique pattern وأكد على الفروق الفردية وأشار إلى أن أحسن طريقة لفهم الشخصيات تكمن في مقارنة كل شخصية بأخرى، ويعتبر مدخل جليفورد في الفروق الفردية مغايراً لموقف البورت الذي أشار إلى أن الشخصية تتميز بالتفرد حيث لا يمكن دراستها بالمقارنة بين كل شخصية وأخرى، وقد عارض بعض الباحثين نظريات السمة على أساس أن الدرجات التي تعطىها استخبارات الشخصية لعدد من السمات ليست كافية لوصف شخصية

الفرد لأن مجرد معرفة ما لدى الفرد من كل سمة لا يبين لنا كيف تنتظم هذه السمات عنده ولا كيف يمكن التنبؤ بسلوكه، كما أن الصفحة النفسية للشخصية، بروفيل الشخصية الذي يتأسس على مقاييس سمات الشخصية لم يثر معلوماتنا عن الاتجاهات الدينامية التي تدفع إلى السلوك أو الحركة ولم يعطنا صورة عن الشخصية ككل وبالرغم من الانتقادات السابقة، إلا أن أصحاب نظريات السمة يرون أنها تتكون من مجموعة ما لدى الفرد من سمات، وإذا كانت هذه السمات موجودة فإننا نتمكن من قياسها كأبعاد الشخصية، فالشخصية تبعاً لذلك تكون كالشكل الهندسي الذي له أبعاد يمكن قياسها لمعرفة خصائصه، والسمات هي أبعاد الشخصية التي يمكن قياسها لمعرفة خصائصها. فإذا عرفنا الفرد نفسه فقد عرفنا بعداً من أبعاد شخصيته، وإذا عرفنا مدى اتزان الانفعالي باختبار يقيس هذه السمات فقد عرفنا بعداً آخر من أبعاد شخصية الفرد وهكذا يكون للشخصية أبعاد بعدد السمات التي يمكن قياسها بدقة،

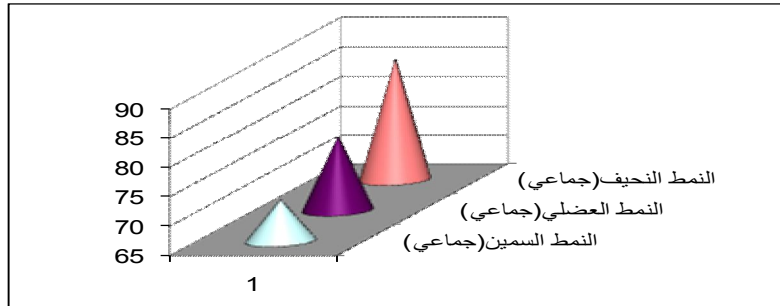
#### \* النتائج:

بعد تقديم عرض عن النتائج التي تم التوصل إليها من خلال المعالجة الإحصائية لكل البيانات المختلفة والمتعلقة بفرضيات الدراسة والمتمثلة في البيانات المجدولة والمخططات الهرمية التوضيحية، والتي من خلالها تم تفسير ومناقشة هذه النتائج بناء على الخلفية النظرية التي بنيت عليها المنطلقات الفرضية لهذه الدراسة، بالإضافة لواقع عمليات التوجيه والانتقاء الرياضي في الوسط المدرسي في الطور الثانوي اعتماداً على سيرورة حصص التربية البدنية والرياضية.



يمكن تفسير ذلك بالرجوع إلى الدراسات والأبحاث التي تسجل مدى الترابط القائم بين السلوكيات الانفعالية وطبيعة نمط جسم التلميذ خلال الفترة العمرية الحساسة، بناءً الأولية لأفلاطون الذي أكد بأن المراهق يميل إلى الجدل من أجل الجدل في كل صغيرة وكبيرة وربما كان ذلك من أسباب اختلاف آرائهم عن آراء آبائهم، وعلماء النفس يرون أن المراهقة مرحلة نمو تحيط بها كثير من

المخاطر والمشكلات، لكن ليس بالضرورة أن تؤدي إلى ما قال عنه الفلاسفة خاصة إذا توافر للمراهق في حياته الأسرية والمدرسية العناية والتوجيه المناسب كي يتعلم ويتعامل مع الآخرين، وأن يتعلم كيف يتغلب على المشكلات التي تعترضه بطريقة يكتشف خلالها ذاته وقدراته وإمكاناته وأفضل الفرص المتاحة لأن يشق بنفسه طريق الحياة سواء في المجال الرياضي أو شتى المجالات، لما للجانب الانفعالي من أهمية، حيث تظهر في هذه المرحلة موجات من الغضب ويتم التعبير عنها بالانفعالات الشديدة أو المباشرة كالمصارعة والمضاربة والتحدّي ويتسرع المراهق في إنجاز القرارات، كما تصاحبها بعض المشكلات التي تواجه المراهق كحالات القلق، لخوف، إضطرابات الشخصية وغيرها، كما يرى عبد الرحمن العيسوي "إن المراهقة تختلف من فرد إلى آخر، ومن بيئة جغرافية إلى أخرى، ومن سلالة إلى أخرى، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضّر وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي، كما تختلف من المجتمع المتزمت الذي يفرض كثيراً من القيود والأغلال على نشاط المراهق، عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة كذلك فإن مرحلة المراهقة ليست مستقلة بذاتها استقلالاً تاماً، وإنما هي تتأثر بما مر به الطفل من خبرات في المرحلة السابقة، والنمو عملية مستمرة ومتصلة" وهناك أشكال مختلفة للمراهقة، منها المراهقة السوية خالية من المشكلات والصعوبات، مراهقة انسحابية، حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة ومن مجتمع الأقران، ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه، حيث يتأمل ذاته ومشكلاته، ومراهقة عدوانية، يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء. والصراع لدى المراهق ينشأ من التغيرات البيولوجية، الجسدية والنفسية التي تطرأ عليه، ولاشك أن الجسم وحدة متكاملة يرتبط عمل كل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى، وأشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه وخصوصاً ما يتعلق بحركته، فعلا هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق منها التغذية والراحة، لكن تعتبر الحركة من أهمها، والآن نجد الحركة منعدمة عند كلا من الكبار والصغار بعد سيطرة الآلة وتطويع الإنسان لها لقضاء جميع حاجاته. والمراهق مثله مثل أي إنسان أصبحت حركته محدودة بل شبه منعدمة إلى حد كبير بعد انتشار المواصلات السريعة وشاشات العرض وألعاب الفيديو جيم وغيرها من الوسائل الأخرى التي جعلته ملازماً لمكانه فترة طويلة بدون حركة أو نشاط بدني ورياضي،



## مخروط بياني للفروق المعبرة بين أنماط الجسم الثلاثة فيما يخص درجة الانفعالات الميزاجية

المقاييس المتغيرات	م	ع	ن	ف.م	ف.ج	د ح	مستوى الدلالة
النمط السمين	312.1	09.30	50	5.124	3.37	27	0.01
النمط العضلي	316.9	12.08	50				
النمط النحيف	326.1	08.10	50				

## مصفوفة الفروق بين أنماط الجسم ودرجة الانفعالات الميزاجية في الممارسة الرياضية

حيث يتفق كل من تيتل Title وماس Mass على أن دراسة مقاييس الجسم تعتبر نوعاً من علم وصف الإنسان والتي تهتم بالقياسات الجسمية حيث تمدنا هذه القياسات بمعلومات عن النمو والتطور أن القياسات البدنية تلعب دوراً حيوياً في اختيار نوع التخصص الرياضي وفي توجيه العملية التدريبية حيث أشارت معظم الدراسات العلمية إلى أن البناء البدني المتكامل والمناسب لنوع النشاط الممارس يعطي فرصه أفضل لتحقيق مستويات فنيه عاليه وان تفوق بعض الأجناس في بعض الانشطة قد يرجع إلى تميز هذه الأجناس ببعض القياسات البدنية التي يتطلبها الأداء المتفوق ويعتبر تقويم النمو البدني الفرد ذا أهمية بالغة في التعرف علي الوزن والطول في المراحل السنوية المختلفة وكذلك يعتبر أحد المؤشرات التي تعبر عن حاله النمو عند الأفراد، حيث تعد أحد الوسائل الهامة في تقويم نمو الفرد،

كما يشير كلا من رايستون Wrightstown وجستمان Justman وروبينتز Robtins إلى انه ربما تكون المعايير الوحيدة في متناول يد المدرس أو الاستاذ المختص الآن للحكم علي الحالة الصحية والنمو الجسماني للطفل هو تكرار قياس طول الطفل ووزنه كما يذكر دريسكول Driscoll أن طول الطفل وعلاقته بوزنه وعمره تعتبر من الدلالات التي تعين علي تقدير مستوي النمو الجسماني والحالة الصحية كونه يتأثر بالحالة الصحية والتغذية للطفل وكذلك تؤثر الحالات النفسية والانفعالات المفاجئة في النمو الجسمي وأهم احتياجات النمو الجسمي هي الغذاء الكامل والنشاط الرياضي والراحة والنوم ، ويتضمن النمو الجسمي التغير الحيوي للأنسجة كم وكيف و شكلاً وضاعاً وتكويناً، وإن منظومة صناعة البطل الرياضي تتطلب بناءً جسمياً مناسباً، فالمدرّب مهما بلغت مهارته لن يستطيع أن يصنع بطلاً من جسم غير مؤهل لذلك، وأن ما ليس فيه حوار علمي أو جدل فلسفي هو أن البدء بانتقاء النمط الجسمي المناسب هو العامل الأول يليه التدريب والممارسة الرياضية، ويرجع الاهتمام بنمط الجسم في إحداث التفوق والإبداع الرياضي لكونه أحد أشكال التنبؤ بالتتابع المقبل لشكل الجسم الظاهري phenotype التي سيبدو عليها الشخص الحي إذا

ظلت التغذية عاملاً ثابتاً أو تغيرت في الحدود العادية وبناء على نمط الجسم يتم توجيه الأطفال والبالغين للرياضات المناسبة لهم، فمط الجسم من أكثر محددات الانتقاء ثباتاً إن لم يكن أكثرها على الإطلاق، وقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً في دراسة العوامل المؤثرة على الأداء الرياضي ورغم أن العديد من الدراسات والبحوث ركزت على أهميه كل من العوامل الوظيفية والنفسية كمتغيرات وعوامل مستقلة تؤثر على الأداء الرياضي إلا انه يجب التركيز على أهمية العامل البنائي للجسم من صفات وقياسات جسميه أن المحددات الاساسيه للانتقاء تتضمن محددات بيولوجية (فسيولوجية، مورفولوجيه) ويتضمن الجزء الفسيولوجي ألسلامه العامة لمن أجهزه الجسم بينما يتطرق الجزء المورفولوجي إلى المحددات البدنية كالتطول الكلي للجسم أطوال الأطراف طول الجذع ، كذلك الوزن لما لهم من دلالات صحية هامة، وان القياسات البدنية ذات دلالة هامة في نمو الفرد فالتعرف على الطول والوزن في المراحل السنوية المختلفة يعتبر أحد المؤشرات التي تعبر عن الحالة الصحية عند الأفراد إلى أن النمو يتأثر بالعديد من العوامل منها ما يرتبط بالعوامل الوراثية ومنها ما يرتبط بالعوامل البيئية، كما يختلف أسلوب التغذية وفقاً لمستوي الدخل وطبيعة البيئة والنمو الجسمي يتأثر بالحالة الصحية والتغذية للطفل فالغذاء الكامل والنشاط الرياضي لهم أهميه قصوى وفي هذا الصدد نشير إلى أن النشاط البدني أحد العوامل الهامة المؤثرة في النمو وخاصة خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة حيث أن أجهزة الجسم وخاصة العضلات تقوى وتنمو بالتدريب وتضعف وتترهل كلما قل النشاط البدني وتتطلب اللياقة الصحية للطفل أن يتمتع بمكونات بدنية أربعة هي اللياقة الكافية العقلية، المفاصل ولياقة تركيب الجسم، النمط الجسمي، ومن هنا تبرز الأهمية القصوى في متابعة تغيرات وتطورا الميزاج والسلوكيات الانفعالية عند المراهق خاصة خلال ممارسته للأنشطة البدنية والرياضية قصد التوجيه الصائب، فحسب يوسف لازم "الإمكانات المادية والبشرية المتوافرة فإنها لن تجدي نفعاً إذا لم توجه عبر عناصر بشرية مبشّرة بالنجاح" فتحديد الخصائص النموذجية المرتبطة بجوانب النمو البدني والتي تتطلبها الألعاب او الرياضات التي يتم لها الانتقاء ذات أهمية كبيرة لإيجاد قاعدة من المواهب الرياضية المتميزة لتكون نواة للمنتخبات الوطنية بعد انتقاء أفضلها الى جانب تحديد برنامج زمني وخططي لتعليم وتدريب الأفراد المختارين والمتوقع لهم تحقيق مستويات عالية في المستقبل التنبؤ وذلك للارتقاء بهم بدنياً، نفسياً، عقلياً، اجتماعياً سعياً لتكوين منتخبات رائدة في مختلف الألعاب الرياضية، وفقاً لبرنامج إعداد بدني مبني على أسس علمية والجدير بالذكر أن الانتقاء بحد ذاته عملية اقتصادية أساساً كونها تهدف الى توفير الجهد والوقت والتكاليف إضافة إلى المساهمة العلمية في استثمار قدرات الناشئ وتوجيهها نحو سبل التطور في المستوى الرياضي فالانتقاء يعني " اختيار أفضل الناشئين الموهوبين لممارسة نوع النشاط الذي يتلاءم مع استعداداتهم وقدراتهم المختلفة".

### المراجع

- عبد الرحمن العيسوي، الاضطرابات النفس جسمية، دار الراتب الجامعية 2000 بيروت
- عبد الرحمن العيسوي، اضطرابات الطفولة والمراهقة وعلاجها، دار المعرفة الجامعية 2000
- فؤاد ابو الحطب، مدخل علم النفس لـ لندال دافيدوف، دار ماكجروهيل الطبعة العربية 1938
- ابراهيم أحمد سلامة، الإختبارات والقياس في التربية البدنية، دار المعارف الإسكندرية 1985
- البحري.أ.ر، إختبار حالة وسمة القلق للكبار، سلسلة الإختبارات البسيكولوجية المصرية المقتنة، مكتب النهضة المصرية القاهرة
- خير الدين علي عويس، دليل البحث العلمي دار الفكر العربي القاهرة 1999
- محمد صبحي حسانين، أنماط الجسم بين الفلسفات الشعبية والتاريخ والنظرية العلمية معهد البحرين الرياضي العدد 2 البحرين 91
- محمد صبحي حسانين، المحددات الفيزيكية والسلوكية في نظرية أنماط الجسم شيلدون الكتاب العلمي، معهد البحرين العدد 3 92
- محمد صبحي حسانين، أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين الطبعة الأولى دار الفكر العربي القاهرة 1995
- محمد صبحي حسانين، التقييم والقياس في التربية البدنية والرياضية الجزء الثاني الطبعة الثالثة دار الفكر العربي القاهرة 96
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي دار الفكر العربي 1987
- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، الطبعة الثانية دار المعارف 1978
- أحمد عبد العزيز سلامة، الدافعية والسلوك، دار الشروق، بيروت 1988
- أحمد عبد العزيز سلامة وعثمان نجاتي ترجمة، الدافعية والانفعال لـ ادوارد.ج. فوراى، دار الشروق بيروت 1988
- زهران حامد عبد السلام، التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب ، القاهرة 1982
- سيد عنيمة، سيكولوجية الشخصية، دار النهضة العربية القاهرة 1965
- أحمد محمد عبد الخالق، الأبعاد الأساسية للشخصية، دار المعرفة الجامعية، مصر 1996
- محمد العربي شمعون علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1998
- محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، ط5 مصر الجديدة القاهرة 2006
- فخرية يوسف محمد الجالرودي: سلوك الشخصية من النمط (أ) و علاقته ببعض المتغيرات النفسية. (2001)، القاهرة
- روز ماري شاهين:قراءات متعددة للشخصية،(1995)، دار مكتبة الهلال،لبنان
- احمد النابلسي:مبادئ البسيكوسوماتيك و تصنيفاته،(1992)، سوريا.
- موريس أنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية تدريبات عملية. ط2 كمال بوشرف، سعيد سبعون 2006



المراجع الأجنبية:

- Bailey. D.A, Carter. J.E.L, Mirwald R.L, (1982) : Somatotype of Canadian m women Human biology.
- Carter. J.E.L, Yuhasz M.S (1984) : Skinfolde and body composition of Olympic athletes in physical structure of Olympic athletes, Karger.
- Cottraux, (1991) ”les thérapies comportementales et cognitive” : Edition Masson – Paris – France.
- Fontaine. O et Rogement. J (1984) ”les thérapies comportementales, approche théorique” édition techniques – encycl. – Med – Chir psychiatrie. Paris, France.
- Heath, B.H & Carter, J.E.L (1966) : A comparison of somatotype methods, American journal of physical anthropology
- Kretschmer. E – (1951) : le problème scientifique et physiologique du type constitutionnel morpho physiologie humaine n° : 10
- Namane Badredine : (94 / 95) ; Etat émotionnel et trait de personnalité du handballeur algérien en situation de test. Mémoire de magister en s– i.n.f.s / s.t.s Alger
- Sheldon W.H (1961) : New Development In somatotype technique lecture delivered at children’s hospital march 13, Boston.
- Spiel Berger. C (1972) “Anxiety current tends in theory and research“ Academic priss New York, and London. Vol.1
- Spiel Berger. C (1983) State – trait anxiety inventory fir adult mind. Garden publishing. California – U.S.A
- Saglade .A, image de corps, image de soi, an rarschal, in revue de psychologie française, paris, 1983