**المحاضرة الخامسة : تابع للشخصية الرياضية**

**الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي :**

يعتقد بعض الباحثين المهتمين بدراسة الشخصية في المجال الرياضي ان التفوق في رياضة معينة مرهون الى حد كبير بمدى ملاءمة السمات الشخصية للفرد بطبيعة المتطلبات والخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة فالسمات النفسية للرياضات الفردية تختلف عن الرياضات الجماعية فمثلاً يتميز لاعب التنس بدرجة مرتفعة من السمات النفسية مثل السيطرة وتحمل المسئوليه .... الخ ، وفي المقابل نتوقع انخفاض سمات مثل الانبساطية أو الاجتماعية بالنسبة له

**هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين ؟**

**هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لاختلاف نوع الرياضة ؟**

**هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لمستوى المهارة ؟**

لقد توصل بعض العلماء بأن هناك بعض السمات تتأثر بالأداء الرياضي مثل العالم (كوي) بأن ( الانبساطية – السيطرة – الثقة بالنفس – المنافسة – انخفاض القلق – تحمل الألم) تتأثر جراء الاداء الرياضي الجيد وغير الجيد . وان العالم (هاردمان) توصل الى ان (انخفاض القلق – الاستقلالية – الانبساطية – الذكاء) ، ايضاً تتأثر بالأداء الرياضي . وهناك العديد من الدراسات العربية والأجنبية ولا يوجد اتفاق بهذا الخصوص بسبب :-

1. اختلاف البيئة .
2. اختلاف طرق اختيار العينة ونوعيتها .
3. اختلاف ادوات القياس .

اختلاف اساليب المعالجة الاحصائية لكل دراسة .

**تنمية السمات الشخصية من خلال النشاط الرياضي :**

من خلال النشاط الرياضي نسعى دائماً الى تنمية بعض السمات الشخصية مثلاً ، الشجاعة والثقة بالنفس وروح التعاون وصفة القيادة للحد من بعض التصرفات وهذا ما نلاحظه من فعالية الشخص الرياضي عن غير الرياضي في اي مكان او اي نشاط اجتماعي وبدل واضحاً من خلال التفاعل الاجتماعي . اضافة الى ذلك نجد ان التخصص في نوع معين من الرياضة ايضاً يرتبط بسمات شخصية تميز الرياضيين الذين يمارسون الالعاب المختلفة ، فان اي نوع من الرياضة يتطلب سمات معينة اضافة الى متطلبات الرياضة بشكل عام

لذلك يجب التركيز على الجوانب النفسية اضافة الى القابليات والمواهب ونعطي مثلاً على السمة النفسية بالنسبة للرياضيين في نوع اللعبة . ان السمات التي تميز لاعب كرة القدم هي الهدوء والحذاقة والإيثار ونكران الذات . أما السمات التي تميز الرياضي الذي يمارس رياضة التجديف فهي الايقاع والمطاولة وشدة التوتر النفسي

**بعض أنماط الشخصية المتعارفة اجتماعياً :**

هذه المسميات للشخصية تتداول يومياً لتصف بعض الأشخاص تبعا لأنماط سلوكهم ولكنها غير متفق عليها علميا.

**شخصية انبساطية Extraver**

أقترحها كارل يونج، وهي تصف الشخص الاجتماعي الذي يجد متعة في الاختلاط بالآخرين، لذلك يحب العمل الذي يتيح له التعامل مع الكثيرين، وهو يتميز بسهولة تعامله وانفتاحه على الآخرين.

**شخصية انطوائية Introvert**

جاء بها يونج كذلك، وهى تصف الشخص الانطوائي، المنكمش على نفسه، ويتميز بالخجل وحب العمل منفرداً، أو بعيداً عن التعامل مع الجمهور، بعكس الانبساطي.

**شخصية انفعالية Emotionally labile**

وصف للشخص المتوتر، القلق، المعكر أو المتقلب المزاج، الذي ينفعل بسرعة ويفقد السيطرة على مشاعر الغضب، مع الهيجان السريع.

**شخصية هستيرية Histrionic**

تهوى الاستمتاع بالحياة ولفت الأنظار، تبالغ في إبداء عواطفها، تجيد لعب الأدوار والتصرف بطريقة مسرحية، منفتحة على الآخرين، نزوية، تلقائية، يصعب عليها التحكم في انفعالها عند إثارتها.

**ملحوظة**:- يجب التفريق بين هذه **الشخصيةوالشخصية المضطربة**، اضطراب الشخصية الهستيرية"

**شخصية قهرية Compulsive**

تتصف بالسلوك النمطي أو الطقوسي. مثلاً الذين يبالغون في النظافة، والمدققين بطريقة مبالغ فيها في العمليات الحسابية أو أي عمل يوكل إليهم نتيجة التشكك والتردد.

**شخصية تسلطية Authoritarian**

يتميز بسلوك محافظ، يميل إلى الشك والاستهزاء بالآخرين، مع الرغبة في القوة والسيطرة والقيادة.

**شخصية عدوانية Aggressive**

لها كثير من سمات الشخصية ضد المجتمع سأتناولها لاحقاً، من أهم الصفات القسوة والعدوانية وعدم إعطاء اعتبار لمشاعر

**شخصية السوية (غير المضطربة)**

يصعب أن تحدد السواء في الشخصية لأن المعايير الخاصة بالسواء تختلف من مجتمع لآخر، ولكن بصورة عامة يمكن اعتبار السواء على أنه التكيف مع النفس ومع البيئة،(هلجارد) يضع ستة مرتكزات أساسية للسواء.

**1.** الإدراك الفعال للواقع.

**2.** معرفة الذات، من حيث الحاجات والدوافع والمشاعر.

**3.** احترام وتقبل الذات.

**4.** السيطرة على السلوك والمشاعر.

**5.** القدرة على خلق واستمرارية علاقات أسرية واجتماعية وعاطفية سليمة.

**6.** القدرة على الإنتاجية.

**شخصية المضطربةDisordered personality**

تعد الشخصية مضطربة عندما تكون سمات الشخصية صلبة، عنيدة، سيئة التكيف، وتسبب لصاحبها ألماً نفسياً أو تعوق تكيفه المهني والأسري والاجتماعي.

**الخصائص المميزة لاضطراب الشخصية:**

* يبدأ الاضطراب عادة في مدة المراهقة وبداية الرجولة.
* الاضطراب ملازم للشخص طيلة حياته.
* لا يشكو المصاب من أية أعراض، لأن دوافعه وأفكاره متقبلة من الأنا ومنسجمة مع مبادئها، لذا يغضبون إذا نصحوا بمقابلة معالج أو طبيب.
* تحملهم للضغوط متدني ولذلك يقلقون وينفعلون بسهولة.
* يجدون صعوبة في التكيف مع بيئتهم ومع من حولهم.
* قابليتهم كبيرة للإصابة بالمرض النفسي والعقلي.

**الأسباب :-**

* الاستعداد الوراثي.
* تجارب الطفولة المعززة بالسلوك المنحرف.
* أسباب متعلقة بالدماغ.

توجد هناك عشرة من الشخصيات التي توصف بأنها مضطربة أو مريضة ومن أكثرها اضطرباً الشخصية المعادية للمجتمع .

**الشخصية المعادية للمجتمعAnti-soci personality disorder**

السمة الرئيسة لهذا الاضطراب هي نمط من السلوك اللامسؤول والمعادي للمجتمع، يبدأ هذا الاضطراب في المراهقة ويستمر إلى الكهولة، ومن أعراضه.

* الخرق المكرر للقوانين مما ينتج عنه مسائلات قانونية.
* لغش والخداع.
* التهور والاندفاعية بدون اعتبار للنتيجة أو للسلامة أو سلامةالآخرين.
* التعدي والقسوة الزائدة على الآخرين أو ممتلكاتهم.
* عدم تقدير المسؤولية مع الاستهتار الشديد.
* عدم إبداء أي اهتمام لمشاعر أو حقوق الآخرين.

هذه الشخصية تجدها في حوالي (5 % ) من الذكور الذين يفوقون الإناث في الإصابة به، وتكثر الإصابة بين الفئات الاجتماعية الدنيا، وكما ذكرت سابقا فأن المصابين" باضطراب سوء السلوك" و"اضطراب الحركة الزائدة مع قلة الانتباه" معرضون لهذا النوع من اضطراب الشخصية ، كما أن الاستعداد الوراثي واضطرابات الدماغ قد تكون من المسببات.

**نظريات الشخصيةPersonality Theories**

أن معرفة سلوك الفرد ودراسته يتطلب معرفة سلوك الآخرين الذين يتعامل معهم، فالسلوك الذي يكون مرغوب فيه أو مسموح به في مجتمع ما ربما يكون ممنوع في مجتمع آخر لذلك ليس من السهولة التسليم بوجود نظرية واحدة تدرس الشخصية وتحيط بجوانبها لذلك قدم الباحثين والعلماء في مجال الشخصية نماذج من نظريات الشخصية منها:-

|  |  |
| --- | --- |
| **النظرية الدينامية النفسية** | **( Psychodynamic Theory )** |
| **نظرية الأنماط** | **( Type Theories )** |
| **نظرية السمات** | **( Traits Theory )** |
| **نظرية التعليم الاجتماعي** | **( Social Theory learning)** |
| **النظريات التطورية** | **( Developmental Theories )** |
| **نظرية لعب الأدوار** | **( Role Plying Theory )** |

**أولا" :- النظرية الدينامية النفسية ( Psychodynamic Theory )**

أن المنظور النفسي بهذه النظرية هي محاولة تفسير المشكلات النفسية الناتجة عن العوامل المتصارعة داخل الفرد، كذلك تنسب السلوك إلى القوى الدينامية المنبعثة من الطاقة النفسية أو الغريزة، ومن محتويات اللاشعور إلى الخبرات والرواسب الفردية المكتسبة والمؤثرة في تلك الدوافع الغريزية، ويعد **(سيكموند فرويد)** من مؤسسي هذه النظرية فقد أوجد ثلاثة مفاهيم وأنظمة ثلاثة (الهو ID، والانا Ego، والانا الأعلى Superego ) وهذه النظم الأساسية الثلاثة تتكامل معاً بصورة يصعب معها عزل أثر كل منها في سلوك الأنسان.

1.**الهو ( ID )**

هو صيغة الدوافع الأولية (الجنسية والعدوانية ) وكل ما هو موروث وتحريزي منذ الولادة وتحوي هذه الدوافع العمليات العقلية المكبوتة واللاشعورية وتظهر في مراحل الاولى للتطور ولكنها تتلاشى بالتدريج نتيجة ما يطرأ عليها من تهذيب وتعديل، طبقاً لما يشير اليه فرويد فإن (الهو) يعد أكثر اجراء الشخصية بدائية وتحريزيه وتعمل وفق مبدأ اللذة فضلاً عن رغبات يسعى إلى اشباعها بصرف النظر عن الاعراف والتقاليد والقوانين الاجتماعية ولا حتى الشرائع السماوية لأن الهو(الذات الدنيا) هي ميول خفيفة لا واعية للفرد وتوجه سلوكه بإخفاء مع بقائها لا واعية، يؤكد بعض العلماء بأنه( الهو) لا يتغير بمضي الزمن ولا بعض الخبرة أو التجربة لأنه يتصل بالعالم الخارجي ولكن مع ذلك يمكن السيطرة عليه من خلال السيطرة على العمليات الأولية.

**الهو ID**

**الأنا Ego**

**الأنا الاعلى Superego**

**الشكل يمثل نموذج فرويد للشخصية**

**2. الأنا ( Ego )**

هو الجهاز التنفسي السيكولوجي الذي يحقق رغبات الهو واشباعها واذا كان الهو يمثل الجانب العضوي من الشخص فإن ( الأنا) يمثل الجانب النفسي بها، ويستمتع الأنا بكل الارضاء الذي كان يرضى عنها الهو فضلاً عن اشباعها لحاجات ورغبات الهو مع تجنب معاناة التي تسببها جراء تجاوز القيم والأعراف والاخلاقية والاجتماعية في اشباع هذه الحاجات، ولأن الأنا تمثل الجانب الشعوري والمنطقي للشخصية، والانا يتصرف بمهارة في ضبط الشهوات واختيار المناسب لها ولذلك لتحقيق الاشباع ايضاً وتعويد دور الأنا هو (تحديد) أي قطبي الثنائية ينبغي ان تتجه اليه الشخصية.

**3. الأنا الأعلى ( Superego )**

فهو يمثل الضمير ويعمل على بلوغ الكمال وليس واقع اللذة وافترض فرويد ان الأنا الأعلى تسهم في حل الصراعات بين (الهو) و ( الأنا) كما تسهم الأنا في حل الصراعات بين (الهو) و (الأنا الأعلى)،وعندما يتكرر الأنا الأعلى فإن شخصية الفرد تبلغ أقصى رقيها.

**ثانيا" نظرية الأنمــاط Trait Theories**

وهي تتشابه إلى حد كبير مع نظرية السمات أذ تضع الناس في فئات معينة مع اختلاف بسيط في درجة اتسامهم بهذه السمات، ويعد العالم النفسي **(Eysenck)** من أهم علماء هذه النظرية وتسمى نظريته ( نظرية العوامل الثلاثية) وهي العوامل التي توصل اليها باستخدامه التحليل العاملي **analysisFactor**) في الدراسة الشخصية ومن خلال دراساته على عينة بلغت (700) شخص توصل إلى اعداد ما يسمى ( بقائمة ايزنك للشخصية ) والتي تتضمن مقياس لقياس نوعين من العوامل الانبساطية والانطوائية، ويشير هذا العالم البريطاني **( آيزنك)** لوجود ثلاثة أبعاد لشخصية الفرد وهذه الأبعاد هي:-

**1. النمط الدموي** :- ويكون متفائلاً ومرحاً **( Sanguiniker)**

**2.النمط السوداوي** :- يميل إلى الحزن والاكتئاب **( MalaCholiker)**

3.**النمط الصفراوي :-** يمتاز بالعصبية وتقلب المزاج **(Cheerier)**

4.**النمط البلغمي (اللمقادي) :-** ويتصف بالتلبد والهدوء **(Phlegmatic)**

ويرى العلماء أن الشخصية المتزنة تنشأ من توازن هذه الأمزجة الأربعة.

**ثالثا" نظريات السمــات Type Theories**

السمة هي علاقة مميزة وفي علم النفس تعرف على أنها صفة ثابتة تميز الفرد عن غيره فهي بهذا المعنى الشامل تضم المميزات الجسمية والحركية والعقلية والوجدانية والاجتماعية، وعندما نتحدث عن نظرية السمات لابد أن نفرق بين مفهوم السمة والحالة، أن السمة**(Trait)** تعني ان الفرد يتصرف بالطريقة نفسها تقريباً عندما تكرر الحالة في حين تشير الحالة **(State)**إلى أنها طارئة أدناه مفهوم بعض العلماء للسمة.

**رابعا" نظرية التعليم الاجتماعي Learning Theories**

تلتقي نظريات التعلم مع نظريات التحليل النفسي للشخصية وتؤكد على أهمية خبرات الفرد في مراحل الطفولة المبكرة من حيث تأثيرها، وتحاول هذه النظريات ايجاد خبرات خاصة لها صلة بالعقاب والثواب ويكون لها تأثير ما على تشكيل الشخصية وتشير هذه النظرية ان لكل فرد نمط خاص من نظام التعزيزات يستجيب له، فالتعزيز يعمل عمل مفتاح للفرد فلكل فرد مفاتيحه الخاصة به يفتح لها ويستجيب لها.

**خامسا" النظريات التطويرية Developmental Theories**

وتؤكد هذه النظرية على أهمية تاريخ تطور الشخصية ونموها ولا تنكر أهمية العوامل البيولوجية في تشكيل هذه الشخصية، وتؤكد هذه النظرية أنها في الوقت الذي لا تنكر فيه أثر هذه العوامل فأنها تنظر اليها كمحدودات للخطوط العامة التي تتشكل منها الشخصية بموجبها، وان النضج يحدد لنا مستوى ما يستطيع الفرد أن يقوم بهوالتعلم يشير إلى ما من شأنه تحسين ذلك المستوى ورفعه وتؤكد نظريات التطوير على صفة الاستمرارية في بناء الشخصية، فالواحد منا يستطيع ان ينشأ بسلوك فرد ما في موقف معين اذا كانت له معرفة نوعية بسلوك هذا الفرد في مواقف ماضية متشابهة.

**سادسا" نظرية لعب الأدوار( Role Plying Theory )**

ان الفرد يتعلم طرق القيام بالأدوار المختلفة وذلك من خلال خبراته في البيئة الثقافية من حوله وأنماط السلوك الخاصة بدور من الأدوار تحددها الواجبات والمسؤوليات التي يحددها المجتمع لصاحب الدور من جهة ومقدار الأهمية التي يعطيها ذلك المجتمع للدور نفسه من جهة أخرى.

**اختبارات الشخصية واهميتها في المجال الرياضي**

أن الأسس النظرية التي يتبناها الباحثين في معرفتهم للشخصية والتي تحدد وفقا"لاستخدام الاختبارات الشخصية المناسبة للأفراد الذين يتم دراسة بحثهم وطبيعة هدف الدراسة، أن تطبيقات اختبارات الشخصية في المجال الرياضي تعتمد على مجموعة من الأسس منها فلسفية ومنها تعتمد على التطبيقات العملية الطبيعية.ومن خلال الاختبارات الشخصية وجد ان هناك سمات نفسية تميز لاعبي الالعاب الفردية عن الفرقية وهناك سمات نفسية تميز لاعبي المستويات العليا عن ذوي المستوى المنخفض في كل لعبة سوآء فردية أم فرقية، ومن خلالها تتم ملاحظة السلوك الصادر عن الرياضي وهي احدى الوسائل للتعرف على بعض جوانب شخصيته ويتم ذلك عن طريق الحواس أو أجهزة التصوير أو عن طريق توزيع الاختبارات الورقية ويتم قياس الشخصية عن تحديد قيمة وصفة لسمة من السمات المطلوب تقديرها مثل سمة الشجاعة أو الضبط الانفعالي بوسيلة موازين التقدير.ومن هذه **الاختبارات والمقاييس** هي:-

**أولا" مقياس التفضيل الشخصي لـ ( ادوارز) :-**

ويقيس هذا الاختبار (15) سمة نفسية هي (الانجاز، الخضوع، النظام، الاستعراض، الاستقلال، الانتماء، التأمل الذاتي، المعاضدة، السيطرة، لوم الذات، العطف، التغييرات، التحمل، الجنسية الغيرية، العدوان ).

1. **اختبار كاتل لعوامل الشخصية :-**

**ويقيس (16) سمة نفسية ذات قطبين هي**:

(اجتماعي – منعزل)، (ذكاء عالي – ذكاء منخفض)،(ثبات انفعالي – عدم الاتزان الانفعالي)،(سيطرة – خضوع) ،(الاندفاع – توخي الحذر)،(قوة الضمير – قلة الضمير)،(قوة العزيمة – ضعف العزيمة)،(التقبل – الشك)،(عملي – عاطفي)، (الدهاء – السذاجة)...........

**هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين**

أظهرت البحوث أن هناك فروق بين الرياضيين وغير الرياضيين أذ ظهر اختلاف بالسمات التالية:

1. **الثقة بالنفس.**
2. **المنافسة.**
3. **انخفاض القلق.**
4. **الانبساط.**
5. **الاستقرار الانفعالي.**

نرى ان هذه النتائج هي نتائج تكوينية من خلال ممارسة الالعاب الرياضية وطبيعة المواقف التي تمر على الفرد والتي تصنع نتيجة الظروف الخاصة التي يمر بها الرياضي، ان التسليم الجدي لهذه الفروق يمكن ان نجدها في بداية الحياة الرياضية لدى الرياضي فمثلاً أن بعض الالعاب الرياضية تتطلب اختبار لاعب بعمر قليل جداً فإن الحكم الميداني لهذه الحالة هل هو العامل الوراثي ام الاسلوب التربوي الذي يمارسه القائم بالعمل على الشخصية في مثل هذا العمر، ففي مثل هذا الحال يكون للمدرب الأثر الكبير في تكوين هذه الشخصية الرياضية إضافة إلى تأثيرات المحيط، وهناك اتجاه حديث يعضد وجهة النظر التي ترى أن الأفراد يمتلكون سمات شخصية معينة تجذبهم نحو ممارسة الرياضة، هذا لا يعني تأثير ميزة ممارسة للرياضة على السمات الشخصية ولكن يمكن توقع أن هذا التأثير يحدث خاصة بالنسبة للناشئ في مرحلة التكوين والنمو.

**السمات الشخصية وتأثيراتها النفسية على نوع اللعبة**

إن أغلب الدراسات التي أجريت على بعض الألعاب وأظهرت هذه الدراسات اختلافات نفسية بين لاعب الجمباز ولاعب القدم وأن بعض الألعاب أظهرت مثل التنس وسمات الانجاز والاستقلال والسيطرة.

وأن بعض الدراسات أظهرت بأن سمة القلق توجد أكثر في الألعاب الفردية منها في الجماعية وأن صفة العدوانية عند الملاكمين تتميز عن غيرهم من الرياضيين وأيضاً يوعز الباحثون إلى أن للموقع في الألعاب تأثير في شخصية الرياضي.

**إن هذا الاختلاف في وجهات النظر يعود إلى عاملين مهمين في هذه الفروق:**

**1.** أهمية تصنيف الأنشطة الرياضية تبعاً لأساس النظري والمنطقي.

**2.** أهمية تطوير أدوات القياس النفسي لدى الرياضيين مع التركيز على المقاييس النفسية والنوعية التي تلائم الموقف الرياضي.

وتبعاً لهذين العاملين هناك عدة تصنيفات للحركات وظهرت عدة تصنيفات وأن الاتفاق على أحد هذه التصنيفات ومنها ما يأتي :-

**1.**الأنشطة الرياضية الفردية مقابل الأنشطة الرياضية الجماعية.

**2.**الأنشطة الرياضية ذات الاحتكاك المباشر مقابل الأنشطة الرياضية ذات الاحتكاك الغير مباشر.

**3.**الأنشطة الرياضية ذات زمن الأداء لأوقات طويلة مقابل زمن الأداء لفترات قصيرة.

**هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لمستوى المهارة؟**

لقد توصل بعض العلماء بأن هناك بعض السمات تتأثر بالأداء الرياضي مثل العالم **(كوي)** بأن (الانبساطية – السيطرة – الثقة بالنفس – المنافسة – انخفاض القلق – تحمل الألم)، تتأثر جراء الأداء الرياضي الجيد وغير الجيد، وأن العالم **(هاردمان)** توصل إلى أن ( انخفاض القلق – الاستقلالية – الانبساطية – الذكاء) أيضا تتأثر بالأداء الرياضي، وهنالك العديد من الدراسات العربية والأجنبية بهذا الخصوص ولكن لا وجود للاتفاق بسبب:

**1.**اختلاف البيئة.

**2.**اختلاف طرق اختيار العينة ونوعيتها.

**3.**اختلاف أدوات القياس.

**4.**اختلاف أساليب المعالجة الاحصائية لكل دراسة.

**تنمية السمات الشخصية من خلال النشاط الرياضي**

من خلال النشاط الرياضي نسعى دائماً إلى تنمية بعض السمات الشخصية مثلاً، الشجاعة والثقة بالنفس وروح التعاون وصفة القيادة للحد من بعض التصرفات وهذا ما نلاحظه من فعالية الشخص الرياضي عن غير الرياضي في أي مكان أو أي نشاط اجتماعي ويدل واضح من خلال هذا التفاعل الاجتماعي، اضافة إلى ذلك نجد أن التخصص في نوع معين من الرياضة ايضا يرتبط بسمات شخصية تميز الرياضيون الذين يمارسون الألعاب المختلفة، فإن أي نوع من الرياضة يتطلب سمات معينة إضافة إلى متطلبات الرياضة بشكل عام،لذلك يجب التركيز على الجوانب النفسية اضافة إلى القابليات والمواهب ونعطي مثلاً على تميز السمة النفسية بالنسبة للرياضيين في نوع اللعبة، أن السمات التي تميز لاعب كرة القدم هي الهدوء والحذاقة والإيثار ونكران الذات، أما السمات التي تميز الرياضي الذي يمارس رياضة التجذيف فهي الايقاع والمطاولة وشدة التوتر النفسي.وان الشخص الرياضي بشكل عام يمكن ان نتوقع منه بعض السمات الايجابية منها:

**(قوياً وخفيف الحركة وجلدا" ومتواضعا" وعملياً ولطيفا" ومجاملا" واجتماعياً وطبيعياً وشجاعا" ويلتزم بواجباته ويعتمد على نفسه).**ايضا هناك اختلاف في الصفات الشخصية بين الرياضيين في لعبة معينة في دولة ما مع الرياضيين في اللعبة نفسها ولكن بدولة أخرى.

**أهمية الرياضة المدرسية في تطوير الشخصية**

توجد علاقة بين السمات الشخصية ونوع النشاط الرياضي وأن من خلال ممارسة النشاط الرياضي لمدة طويلة يمكن أن نتوقع نمو بعض السمات الشخصية والتي ستطلبها تلك الفعالية، علماً أن هناك فرق بين رياضيي المستويات العالية والطالب الذي يمارس درس التربية الرياضية، حيث أن تركيز الرياضيين في المستويات العالية بكل الطاقة المتاحة للاعب والانتباه وأوقات الفراغ لهذه الفعالية،أما في درس التربية الرياضية فإن تعدد الأنشطة هي الصفة التي يتصف بها الفرد، فإن الانسان الذي نطمح اليه ليستطيع أن يواجه الصعاب وطبيعة الواجبات في بناء وتطوير المجتمع يحتاج إلى صحة نفسية ومزاج ايجابي، وبذلك نؤكد على السمات الآتية من خلال الدرس:

* النظام.
* النشاط.
* الشجاعة.
* احساس قوي لأداء الواجب.
* الثقة بالنفس.
* التكيف للمواقف المختلفة.
* تنمية روح الجماعة.
* تنمية روح التضحية وبذل الجهد من أجل الجماعة.

أن درس التربية الرياضية يجب أن يكون ملئ بالحيوية، والكسل مع التربية البدنية لا يتلاءمان فإن المنافسة في الدرس تخلق جو يبعث النشاط في النفوس، وأن ممارسة النشاط بشكل جدي يؤدي إلى الاحساس القوي لأداء