



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بغداد  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
الدراسات العليا / دكتوراه

# الفروق الفردية في المجال الرياضي

محاضرة مقدمة الى طالبات الدكتوراه - تخصص تدريب المستويات

للعام الدراسي 2024 - 2025

أ.د اسراء فؤاد صالح

علم التدريب الرياضي - العاب القوى

2025 م

1446 هـ

## مفهوم الفروق الفردية

الفروق الفردية هي ظاهرة عامة في جميع الكائنات الحية، وهي سنة من سنن الله في خلقه، فأفراد النوع الواحد يختلفون فيما بينهم، فلا يوجد فردان متشابهان في استجابة كل منهما لموقف واحد، وهذا الاختلاف والتمايز بين الافراد أعطى الحياة معنى، وجعل للفروق الفردية اهمية في تحديد وظائف الأفراد، وهذا يعني انه لو تساوى

جميع الافراد في نسبة الذكاء على سبيل المثال فلن يصبح الذكاء حينذاك صفة تميز فردا عن آخر، وبذلك لا يصلح جميع الأفراد الالمهنة واحدة.

وتعد الفروق الفردية ركيزة مهمة واساسية في تحديد المستويات العقلية والبدنية والحركية وأدائية الراهنة والمستقبلية للافراد، وتعد ظاهرة الفروق الفردية من اهم حقائق الوجود الانساني التي اوجدها الله في خلقه، اذ يختلف الافراد في مستوياتهم العقلية مثلا، فمنهم العبقري والذكي جدا والذكي المتوسط الذكاء والابله، هذا فضلا عن تمايز مواهبهم وسماتهم المختلفة .

ان الفروق الفردية دالة من لفظها على معناها وهي التباين والاختلاف في القدرات البدنية والحركية والعقلية، تظهر الفروق الفردية بشكل واضح ودال بالجنس والعمر والطول والوزن واللون والجمال وغير ذلك اذن الفروق الفردية هي انحرافات عن متوسط الجماعة في الصفات المختلفة اما من خلال المراحل العمرية او التدريب او التعلم او الغذاء ... لكن الشئ الاساسي الذي يتفق عليه اكثر العلماء هي (الوراثة) وقد تدخل البيئة كعامل اخر في التأثير لحظة تكون الجنين الى الميلاد لهذا تعتبر الوراثة والبيئة شيئان متلازمان لان البيئة التي يعيشها الفرد يمكن تحفز الفروق الفردية وتظهر المورثات بشكل واضح .

## أنواع الفروق الفردية :

توجد أنواع عدة للفروق الفردية في الألعاب أو الفعاليات الرياضية المختلفة يمكن أجمالها بالاتي :

1. فروق فردية بدنية .
2. فروق فردية في الاداء الفني .
3. فروق الفردية في الاداء الخططي .
4. فروق فردية بين اللاعبين أو المتعلمين للعبة أو الفعالية .
5. فروق فردية في الانجاز .
6. فروق فردية في العمر والجنس .

وان هذه الأنواع في الفروق هي التي تحدد مستوى الأداء ، لان من أهم عوامل تطوير مستويات الرياضية العليا هي وجود الفروق الفردية فلولا وجوده لما حصلت الانجازات الرياضية.

## أقسام الفروق الفردية :

1. **الفرق بين الفرد ونفسه:** تختلف قدرات الفرد الواحدة وسماته من حيث القوة والضعف فقد يكون الفرد رفيع الذكاء لكنه ضعيف الإرادة أو سيء الخلق أو مصابا بمرض نفسي . وقد يكون متفوقاً في الرياضة وغيرها، وعلى هذا الأساس فالفرد في عمل ما لا يتحتم عليه أن يفشل في عمل آخر .
2. **بين فرد وآخر:** يختلف الإنسان عن الآخر دون النظر إلى النوع والجنس ويعني هذا الفروق الفردية من حيث الفروق الجسمية من الطول وقصر وسمنة أي من أهم هذه الفروق (جسمية أو عقلية أو نفسية).
3. **الفروق الجنسية :** هناك فروق بين الذكور والإناث وهذه الفروق هي :-

✚ **القياسات الجسمية :** وهي تبدو واضحة بين الأفراد في الطول والوزن والشكل العام ودقة الحواس وقوتها . وبعض الفروق الجسمية لا تظهر الا من خلال العمل والنشاط الذي يقوم به كالقدرة العقلية والمهارة اليدوية والدقة في استخدام الأصابع والتآزر بين اليد والعين.

✚ **الفروق النفسية :** وتتمثل هذه الفروق في ملاحظة سلوك الفرد في إقدامه وإحجامه عن عمل معين ، او حبه او كرهه له ومدى ميوله ورغباته نحو هذا الشيء .

✚ **فروق في إفراز الهرمونات :** وجود فروق سلوكية ونفسية لدى الأفراد تبعا لكمية هرمون النمو . فإذا كانت الكمية كبيرة كان الفرد أكثر شجاعة واقداما . بينما اذا كانت الكمية قليلة فان أصحابها أكثر خمولا وشكوى من الاعياء والفتل وقد يصبحون اكثر ميلا للعزلة .بنائيا يتكون الجهاز الغدي من مجموعة من الغدد تصب إفرازاتها في الدم مباشرة وهذه الغدد هي الغدة النخامية ، والغدة الدرقية ، والبنكرياس ، والغدة التناسلية ، والغدة الكظرية ، اما افرازاتها فهي رسائل كيميائية خاصة تعرف باسم الهرمونات . وظيفيا للهرمونات دور هام في العمليات الانفعالية والدافعية ، وهي على علاقة وثيقة بدور الجهاز العصبي في السلوك ، وخاصة بالهيبتلاموس والجهاز العصبي المستقل.

✚ **الفروق الوظيفية .**

## أسباب الفروق الفردية:

من أسباب الفروق الفردية هو الأعداد البدني ويشمل :

**اولا : العمر الزمني للتدريب :** العمر الزمني للتدريب ان اى اختلاف في العمر الزمني للتدريب يؤدي الى احتمال خلل يظهر بالفروق الفردية فالذي لديه اربع سنوات تدريب يختلف عن الذي لديه ثلاث سنوات تدريب او اى فرق في مواسم التدريب ، حتى ان كان هؤلاء الافراد في العمر نفسه والنشاط نفسه .

**ثانيا : نضج المستوى (الاستعداد) :** الان الاستعداد والنضج لتقبل هذه اللعبة او تلك يختلف في الافراد في العمر الواحد لان نضجهم مختلف ، كذلك يختلف الاستعداد في تعلم لعبة ما فهناك من الافراد من يتعلم هذه الرياضة في اربع سنوات وهناك من يتقبلها في خمس سنوات .

## أساليب الكشف عن الفروق الفردية :

يوجد أسلوبان عن الكشف عن الفروق الفردية هما :

**الأسلوب التفاضلي :** يتم الكشف عن الفروق الفردية بهذا الأسلوب عن طريق (الملاحظة)، وهذا الأسلوب كان متبعاً في السابق، إذ كان المدرب أو المدرس يعتمد في اختياره للاعبين أو المتعلمين على الشكل الظاهري دون التجريبي ولهذا يكون هذا الأسلوب هو المماثل لاختيار اللاعبين المتعلمين.

**الأسلوب التجريبي :** يتم الكشف عن الفروق الفردية بين اللاعبين من خلال استخدام أسلوب التجريبي (التجربة)، إذ يهدف هذا الأسلوب إلى إدراك ومعرفة تأثير متغيرات مستقلة معينة في متغيرات تابعة لكشف عن الفروق الفردية.

## العوامل المؤثرة على الفروق الفردية:

**اولا : العوامل الوراثية :** ان العامل الوراثي يلعب دورا مهما وحيويا في اكتساب الانسان سمات شخصية وحتى صفات ثابتة نسبيا اي لا تستطيع عوامل البيئة العادية ان تغيرها، وان الدراسات التجريبية التي اجريت لمعرفة اثر الوراثة في تحديد النسب المختلفة في القدرات العقلية او البدنية. والعوامل الوراثية وتتضمن :

1. **النضج :** انه محصلة بين النضج والتعلم اي ان التغيرات في الدماغ والجهاز العصبي ذات اهمية كبيرة للنضج، هذه التغيرات تساعد على تطوير وتحسين مهارات التفكير ( معرفيا ) والحركة (جسميا) يؤكد علماء النفس أن سرعة النمو بين طفل وآخر وبين فرد وآخر مختلفة .

2. **نسبة الهرمون الانثوي والذكوري :** بالرغم من وجود العديد من أوجه التشابه بين الذكور والإناث في الصفات، إلا أن نتائج الدراسات العلمية تشير إلى وجود فروق بين الجنسين تتعلق بالخصائص الجنسية الأولية، والثانوية، وفروق أخرى جسمية.

3. **اعمار الوالدين :** يراقب بعض الوالدين ابناءهم وهم يكبرون بسرعة فائقة في مرحلة الطفولة والمراهقة وهي حقيقة ان النمو في هذه المراحل مضطرب وسريع في الوزن والطول ويصاحبه عدد من التطورات الداخلية المهمة في العضلات والعظام والجهاز العصبي المركزي الذي يتدخل بشكل جوهري فيما بعد بمستوى الاداءات الجسمية التي سيصبح الاطفال قادرين على ادائها في المراحل العمرية المختلفة اللاحقة تبدو الفروق الفردية بين الاطفال واضحة جدا خصوصا في النمو الجسدي ويمكن قياس مستوى النضج الجسدي بوساطة التصوير بالاشعة للرسغ واليد حيث تبين الاشعة عدد العظام ودرجة تكلسها بما يعرف بأسم العمر العظمي باستخدام هذه التقنية وجد الباحثون أن نضج الاناث أسرع منه لدى الذكور. فعند الميلاد تكون الاناث متقدمات عن الذكور بحوالي من (64) أسابيع في نضج الهيكل العظمي ولكن في العام الثاني عشر فإن الجوة بين الجنسين تصل الى حوالي سنتين كاملتين .

**ثانيا : العوامل البيئية :** هي تلك العوامل التي تبدأ من اللحظة الاولى في تكوين الجنين الى اليوم الاول للولادة وعلى طول المراحل العمرية اللاحقة. فتؤثر البيئة في تحديد معالم نمو الانسان في الطابع والعادات وتأثير المجتمع الذي يعيش فيه وتكمل هذه العوامل في :

1. **الجغرافية :** للبيئة التي فيا الفرد تأثير جداً واضح فابن البادية غير ابن المدينة وابن الصحراء غير ابن السهول والمراعي كما ان ابن المجتمع الراقي المتطور هو غير ابن المجتمع المتخلف وابن الاسرة الفقيرة المعوزة هو غير ابن العائلة المثقف أفرادها الميسورة الحال ، ومن يعاشر رفاق السوء هو غير من يخالط الجماعات المهذبة .

2. **الاجتماعية** : الشعور بالانتماء للجماعة العائلية والتي تُعد مكملاً أساسياً لتقبل الفرد لنفسه كفرد في مجموعة، رياضية مثلاً. واكتساب القيم الصحيحة بانتمالها من سلوك بيئة الأسرة او الأصدقاء للفرد ذاته، ليكون ناقلاً لبيئة أكبر وهي بيئة العمل أو الدراسة أو البيئة الرياضية.
3. **الثقافية** : خلق الجو المناسب لاحترام الفرد لذاته بصفته فرد مساهم في المجتمع العام تهيئة الجو المناسب لفترة ما بعد انتهاء جو الدراسة اليومي والمرحلي للاستمرار بالنمو المعرفي.

**ثالثا : التعلم والتدريب** : صنف التعلم والتدريب لابرز الفروق الفردية ولهذا يعتبر التعليم والتدريب من العوامل المؤثرة في هذه الفروق ومنها :

1. **الاعداد العقلي** : معرفة معوقات التعلم لتحسين المستوى الدراسي للطلاب ووضع الحلول المناسبة لمشاكل السلوك من خلال وضع الدراسات للنمط حسب الفروق الفردية .
2. **الاعداد البدني** : ان التنبؤ بالمستويات الرياضية حسب المعطيات الوراثية والبيئية والقابليات الشخصية يساعد على الاعداد الصحيح من البداية وتجنب الأخطاء في المستقبل .
3. **العمر الزمني** : العمر الزمني وهو العمر الذي يمكن قياسه بالاشهر بعد تحويله من السنين لدى الافراد ويستخرج العمر الزمني وكذلك العمر العقلي لمعرفة نسبة الذكاء
4. **العمر التدريبي** : كل رياضي له مستوى مختلف من اللياقة البدنية ومن الخبرة وكلما زاد عدد سنوات التدريب كلما أثر ذلك في مستوى لياقتهم البدنية وقدراتهم على العمل فالعمر التدريبي يجب أن يؤخذ في الاعتبار ويعني ببساطة عدد سنوات التدريب التي تدرّبها الرياضي .
5. **النضج والاستعداد** : فالصبي هو غير المراهق والطفل لا يشبه في شيء الراشد لا في القدرة ولا في السلوك ولا في مستوى الخبرة . وفيما يخص مراحل النمو هناك السوي في نموه وهناك المنحرف وهناك السريع في نموه ونضجه وهناك البطيء والمتأخر .
6. **العوامل الجنسية** : هناك أيضا الفروق الفردية بين البنين والبنات خلال مراحل عمرية ثلاث من عمر (7-9) سنوات وفيها النمو الجسمي لكلا الجنسين متوازنا تقريبا وقد تزيد متوسطات الطول لدى البنين عن البنات وعمر (10-13) سنة تظهر زيادة في النمو بالنسبة للبنات وخاصة بالنسبة لطول الجذع , اما طول الرجلين فيكون النمو بمعدلات اقل من البنين , وكذلك بالنسبة لحجم اليدين والقدمين تظهر طفرة نمو الجسم بالنسبة للبنات وفي عمر 10-13 سنة , ينما يتأخر ظهورها بالنسبة للبنين فتحدث وفي عمر 12-15 سنة (14-18) سنة تقل سرعة النمو لدى البنات حتى تتوقف تدريجيا خلال النصف الثاني من هذه الفترة وتظهر طفرة النمو لدى البنين وتستمر لديهم معدلات الزيادة في طول الجسم ويبدو الفرق واضح بينهم وبين البنات خلال هذه المرحلة .

**رابعا : التغذية** : اذ يتاثر الجسم بكمية الغذاء الذي يدخل الى الجسم وخاصة في مرحلة تكوين الانسجة والخلايا الضرورية للطفل في مرحلة النمو لما لها اهمية في صحة الجسم وبناء الطاقة والبروتين، ويمكن ارجاع التغذية الى العوامل البيئية ايضا، والمجتمع الذي يكون تغذيته جيدة يكون سليما وخاصة اذا ما توفرت المواد الغذائية الاتية :

- الكربوهيدرات
- النشويات
- الدهون
- البروتينات

✚ الفيتامينات  
✚ الماء والاملاح.

## الخصائص العامة للفروق الفردية

تتميز الفروق الفردي بميزات وخصائص منها :

1. **الفروق الفردية فرقا كمية وليست نوعيه :** أي ان الفرق بين شخص واخر لا يعني ان احدهما لديه قدرات لا تتوفر نهائياً في الشخص الاخر .
2. **مدي الفروق الشردية وتفتتها :** المدة كما هو معروف احصائياً هو الفرق بين اعلى درجة لوجود أية سمة أو قدرة وأقل درجة لها مضافا اليه واحد صحيح. وتختلف القدرات بين الافراد ففرد ما يمتلك قدرع عالية فتذكر الارقام والاعداد بينما شخص آخر ليس لديه هذه القدرة بينما شخص آخر لديه قدرة عالية ايجاد المفردات المناسبة لغويا وهو ما يعرف بفقته اللغة ي قدرته اللغوية عالية يهذا الجانب، ونلاحظ شخص ثالث لديه قدرة عضلية وجسمية مميزة عن اقرانه في المطاولة والتحمل أو الركض السريع او القفز العالي ويكون تميزه واضح على اقرانه من نفس العمر
3. **معدل ثبات الفروق الفردية :** تخضع الفروق الفردية للتغير والتبدل مع مرور الوقت على أن مقدار التغيير فيها ليس على درجة واحدة في مختلف صفات الشخصية .

## مقاييس الفروق الفردية :

للفروق الفردية مقاييس عدة يمكن إجمالها بما يلي :

### ✚ المقاييس الجسمية :

لكل فعالية أو لعبة رياضية مقاييس جسمية خاصة بها كالطول والوزن والنمط ، ومهما كان مستوى التدريب فعالا فهذا لا يمكن إن يعوض عن المقاييس الجسمية.

### ✚ المقاييس الوظيفية :

المقصود قدرة الرياضي أو استطاعة اللاعب أو المتعلم على تكيف أجهزة الجسم الوظيفية للعبة أو الفعالية التي يمارسها ، فكلما كانت لديه القدرة على تكيف اجهزته الوظيفية كان لديه فروق فردية عن الآخرين .

### ✚ الإمكانيات والقابلية لنوع النشاط :

يتكيف اللاعب أو المتعلم لنوع معين من الفعاليات أو الألعاب الرياضية ولا يتكيف لاعبون أو متعلمون آخرون لنفس هذه الألعاب ، فمثلا تكيف لاعب كرة السلة يختلف عن تكيف لاعب كرة الطائرة لأنهم يتجهون إلى اللعب أو فعاليات متعددة وفق إمكانياتهم وقابلياتهم لتلك اللعبة أو الفعالية .

### ✚ الموهبة :

تعد الموهبة قدرة أو استعداد فطرياً لدى الفرد، وهي أيضاً سمات معقدة توهم الفرد للانجاز المرتفع في بعض المهارات والوظائف، ومواهب هو الفرد الذي يملك استعداداً فطرياً وتصلة البيئة الملائمة ، لذا تظهر الموهبة في الغالب في مجال محدد مثل الموسيقى أو الشعر أو الرياضية والرسم. . . وغيرها وفي الفروق الفردية تأخذ الموهبة اتجاهين الأول وهو ما توصف بالقدرات العقلية ومعناها يتكيف أو يحمل اللاعب أو المتعلم لديهم قدرات عقلية لا يحملها لاعب أو متعلم آخر إي هناك لاعبون أو متعلمون لديهم قدرات عقلية عالية التي تعبر عنها الموهبة لديهم إي القدرة على الاسترجاع والإبداع والتفكير. . الخ ، إما الاتجاه الثاني فهو يوجد في بعض الأحيان لاعبون أو متعلمون في المجال الرياضي لم يزاولوا إي فعالية أو لعبة في هذا المجال أو إي نشاط آخر في إي فترة ولم يتعلموا بأي نظام تدريبي عن غيرهم من اقرانهم وحين أداء النشاط أو الفعالية الأول مرة تراهم يسبقون اقرانهم الذين خضعوا لنظام تدريبي مستمر وهذا ما يسمى بالموهين .

### ✚ تشجيع الوالدين :

للتشجيع الوالدين دور كبير في إظهار الفروق الفردية إذ يعد الأساس في تطوير مستوى الاداء المهاري ، إذا إن لتشجيع الوالدين أهمية في ممارسة الألعاب أو الفعاليات الرياضية في المدرسة أو النادي الرياضي ، ويوجد أفراد يتمتعون بإمكانيات وقابليات رياضية فذة ، لكن عدم تشجيع الوالدين لهم يقلل من إظهار هذه الإمكانيات والقابليات.

### ✚ الصفات الشخصية العامة :

توجد اختلافات وتباينات كبيرة في السمات الشخصية العامة للأفراد فقد تكون الصفة الميزة لفرد ما تختلف عن فرد، ومن هنا يلاحظ إن بعض الأفراد يفضلون الرياضيات العنيفة والبعض الآخر يفضل الألعاب الفردية في حين يفضل آخرون الألعاب الجماعية .

### ✚ الذكاء :

قدرة عضوية فسيولوجية تؤدي فيها العوامل الوراثية دوراً كبير فيها ، وهناك رأي آخر يرى إن الذكاء ينتج من التفاعل بين العوامل الاجتماعية والفرد ، فالذكاء في نظرهم القدرة على فهم اللغة والقوانين والواجبات السائدة في المجتمع ، وهنا تكون العوامل الاجتماعية هي العوامل المؤثرة في الفروق الفردية بين الأفراد في الذكاء ، كما ينظر إلى الذكاء على أنه قدرة كامنة تعتمد على الوراثة وعلى النمو والتطور السليمين .

فالذكاء كقدرة كامنة يمكن إن تعدل عن طريق الاستثارة بالمؤثرات البيئية المختلفة ، إن نمو الذكاء قد يتوقف كقدرة كامنة شأنه في ذلك شأن النمو الجسمي، ولكن لا يعني ذلك توقف التعلم والإنتاج العقلي واكتساب المهارات والخبرات الجديدة وعلى عذا الأساس فان الذكاء هو الذي يحدد أو يعطي فروقاً فردية بين الأفراد .

### ✚ شكل الجسم والأسلوب :

يختلف لاعبون أو المتعلمون فيها بينهم من حيث المظهر الخارجي وهذا المظهر هو الذي يحدد أو يعطي الفروق الفردية بين الأفراد ، فالشكل والأسلوب من العوامل الشخصية التي من واجبها جمالية الحركة وانسيابيتها .

### ✚ تحديد القدرات :

وتشمل ( القدرات الحركية والقدرات البدنية ) ، فعنده تحديد هذه القدرات وتحليلها نجد إن الاختلافات أو الفوارق الفردية تظهر واضحة بين اللاعبين أو المتعلمين .