

أقسام الفروق الفردية :-

١- الفروق بين الفرد ونفسه :

كما يختلف الأفراد بعضهم عن بعض من حيث قدراتهم وسماتهم الشخصية كذلك تختلف قدرات الفرد الواحد وسماته من حيث القوة والضعف فقد يكون الفرد رفيع الذكاء لكنه ضعيف الإرادة أو مصابا بمرض نفسي ,وقد يكون متفوقا في القدرة الموسيقية ودون المتوسط في القدرة اللغوية أو يكون ماهرا في إدارة الآلات وغير ماهر في التعامل مع الناس .

وهذه حقيقة يجب أن تؤخذ بنظر الاعتبار في عمليات التوجيه التعليمي والمهني والتدريب وفي توزيع الطلاب على الكليات الجامعية المختلفة.(احمد عزت راجح - أصول علم النفس — ط٨ - ١٩٧٠ ص ٣٧١ - ٣٧٢) .

١ - بين فرد وآخر:-

حيث يختلف الإنسان عن الآخر دون النظر إلى النوع والجنس ويعنى هذا الفروق من حيث الفروق الجسمية من طول وقصر وسمنة وبخاصة فروق تردد أسرع أو المرونة أو فروق عقلية من نسب ذكاء وكذلك فروق بين فرد آخر في العمر .

٣- الفروق الجنسية:-

هناك فروق بين الذكور والإناث في تركيب الجسم وأعضائه وهذه الفروق واضحة من خلال مايتى:-

١- الفروق الانثروبومترية(القياسات الجسمية) .

٢- الفروق الوظيفية .

٣- الفروق النفسية .

٤- فروق في النضج والنمو .

٥- فروق في إفرازات الهرمونات .

أنواع الفروق الفردية في النشاط الرياضي:-

١- فروق فردية بدنية .

٢- فروق فردية تقنية.

٤- فروق فردية تكتيكية (خطط) .

٤- فروق بين اللاعبين للفعالية نفسها.

٥- فروق في الإنجاز.

٦- فروق في العمر.

٧- فروق في الجنس .

أن هذه الفروق تحدد المستوى الرياضي

جدول يبين الفروق الفردية بين الرجل والمرأة بشكل عام

العلامات	الرجل	المرأة
الهيكل العظمي	اكثر تحملاً وخشونة ، اقل تناسق ، وزن ٤ كغم	اقل تحمل ، اكثر مطاطية ، اكثر تناسق ، ٣ كغم
العضلات	٤١,٨ % من وزن الجسم	٣٥,٧ % من وزن الجسم
قابلية النمو للعضلات	أسرع واكثر قابلية للرجل	إبطاً واقل قابلية
قوة العضلات	١٠٠ %	٦٠ % من قوة الرجل
نسبة الشحوم في الجسم	١٨,٢ % من وزن الجسم	٢٨,٢ % من وزن الجسم
وزن وحجم القلب	اكبر واكثر حجماً	اقل حجماً ووزناً
سعة الرئتين	٤٥٠٠ - ٥٠٠٠ سم ^٢ (اكثر)	٣٥٠٠ - ٤٠٠٠ سم ^٢ (اقل)
الاحتياج الى الاوكسجين	اقل احتياج	اكثر احتياج
كمية حامض البنيك في العظلة	تتزايد ببطا	تتزايد بسرعة ٤
طول الجسم	أطول	اقصر بعشرة ١٠ - ١٢ سم
وزن الجسم	اثقل	أخف
الذراع	اقصر	أطول
الأطراف	أطول	اقصر
حزام الأكتاف العضلية	أقوى واكبر ٣٦ سم	اضعف ٣٧ سم تقريباً

الرياضة والفروق الفردية (وحيه محبوب -التعلم وجدولة التدريب -٢٠٠٠):-

الفروق الفردية كما ذكرناها هي التباين والاختلاف فى القدرات العقلية والبدنية والحركية والجسمية , ومن اهم اسباب تطور المستويات العالية هي وجود هذه الفروق , لهذا نرى الإنجازات العالية والترتيب الفرقي والفردى , ولولا هذا التباين لما كان هناك إنجازات.

تعتمد كل فعالية رياضية مسيطر عليها على بعض المكونات او على نظام تدريبي أذ تعطى هذه المكونات او هذا التدريب للفروق الفردية حسابا ,ان الرياضي الذى يتحكم بأجزاء جسمه يتطلب منه تصورات عالية كالانتباه والتركيز والتفكير وكذلك الى جهد عضلي إرادي ولفترة زمنية معينة ففي الجمناستك مثلا الرياضى الذى يتفوق على زميله والذي يخضع للوحدات ونظام التدريب نفسه , هو القادر على توليد كمية من القدرة يفوق زميله وهذه الطاقة نعبر عنها بالمستوى.

العوامل التي تؤخذ بنظر الاعتبار عند دراسة الفروق الفردية:-

١-الأعداد البدني :

ان الأعداد البدني غير متساوي عند الافراد لا بالوحدة التدريبية ولا بزمنها وظهر ذلك عند اداء الفرد خلال التمرين وان اى خلل فيها (الاعداد البدني) يظهر الفروق الفردية .

٢-الأعداد المهارى:

ان الاستعداد والميول مهم جدا فى اعداد نشاط رياضى بمستوى عالى وان سنوات التدريب مهمة فى هذا الاعداد .

٣-العمر الزمني للتدريب:

ان اى اختلاف فى العمر الزمني للتدريب يؤدي الى احتمال خلل يظهر بالفروق الفردية فالذى لديه اربع سنوات تدريب يختلف عن الذى لديه ثلاث سنوات

تدريب او اى فرق فى مواسم التدريب ,حتى ان كان هؤلاء الافراد فى العمر نفسه والنشاط نفسه .

٤. نضج المستوى (الاستعداد) :

ان الاستعداد والنضج لتقبل هذه اللعبة او تلك يختلف فى الافراد فى العمر الواحد لان نضجهم مختلف ,كذلك يختلف الاستعداد فى تعلم لعبة ما مثل الجمناستك او السباحة تبدأ من اربع سنوات الى خمس , فهناك من الافراد من يتقبل هذه الرياضة فى اربع سنوات وهناك من يتقبلها فى خمس سنوات .

اكتشاف الفروق الفردية والاختيار الأفضل:-

١-الأسلوب التفاضلي:

تختلف الطرق التفاضلية بدرجة كبيرة حيث تعتمد بصورة جوهرية على تقنية الارتباط وتقوم بدراسة العلاقة بين المتغيرات ، ولهذا فان الجوانب التى يركز عليها الأسلوب التفاضلي هو دراسة متغيرات الاختلافات الفردية فى الاداء ويمكن الكشف عن هذه الفروق الفردية عن طريق الملاحظة .

حيث ان العلاقة بين الطول والنجاح فى لعبة كرة السلة بطريقة التفاضلية تقول ان الطول كلما يزداد يؤدى الى نجاح متزايد فى كرة السلة ن هذا الاسلوب كان سابقا متبعا باختيار اللاعبين حيث كان المدربون يعتمدون على الشكل الظاهري دون التجريبي وكما نعرف هنالك فروق فردية باتعلم فمن الافراد يتعلم بسرعة ومنهم من يتعلم ببطء ولهذا لايمكن ان يكون هذا الاسلوب الامثل باختيار الرياضيين .

٢- الأسلوب التجريبي :

يهدف هذا الاسلوب الى ادراك تاثيرات متغيرات مستقلة معينة على بعض المتغيرات الغير مستقلة مثلا (اثر الحركة فى محيط مضاء على دقة الحركة) . الحركة فى محيط مضاء هى متغيرات مستقلة . ودقة الحركة هى متغيرات غير مستقلة يتركز الاهتمام في هذا المثال على كيفية قيام العمليات البصرية لدى جميع الاشخاص بالمساعدة بالحصول على حركة دقيقة من هذا نستنتج ان ازالة الرؤيا سوف تؤدى الى تقليل الدقة فى الحركات ان طريقة انتقاء الافراد بالاسلوب التجريبي

هي الافضل لاننا سوف نثبت المتغير المستقل ونستخرج المتغير التابع من خلال
التجرب وهو النتيجة .