قوة التحمل النفسي

(سلسلة محاضرات علم النفس الرياضي)

اعداد
الاستاذ الدكتور
حازم علوان منصور

جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية
نيسان 2009م

ماهية قوة التحمل النفسي:
- يعد التحمل النفسي مظهرا من مظاهر الشخصية السوية وعنصرا هاما في عملية التوافق الفعال, وإنَ الفرد الذي لديه تحمل عالٍ لديه مستوى عالٍ من القدرة على التوافق والتعامل مع ضغوط الحياة .
- ويرد مفهوم قوة التحمل النفسي في علم النفس مع اللفظ الأنكليزي (ENDURANCE), أي (إستطاعة أحتمال الآلام أو المشاق, أو الصمود في سير فعلٍ ما برغم الصعاب ,أو الصمود الراهن فعلاً).
- ويرد أيضاً باللفظ (TOLARANCE) ليشير الى مصطلح يصف الأتجاهات الأجتماعية أو سلوكيات الأفراد, أو كلاهما).
- وأستعمل كابلان (1952) هذا اللفظ ليشير الى تحمل الأحباط (FRUSTRATION TOLARACE), وإستعمله كل من (آركوف 1968), (روزنويك1974) أما (برونزويك 1948) أستعمله ليعني الغموض.

اذن مفهوم التحمل النفسي الرياضي هو:
- عرفه (GOOD)بانه(إستعداد أو قدرة الفرد على تحمل مالايرغب فيه من المواقف والأحداث,أو أبداء الآراء,أو قيامه بمواقف لايكون في أتم تعاطف معها).
- ويعرفه (بتروفسكي 1987) التحمل النفسي بأنه غياب أو ضعف الأستجابة الأنفعالية لأي عامل غير مرغوب فيه بسبب أدراك الفرد أو تقييمه للموقف .
- ويرد مفهوم قوة التحمل النفسي مع اللفظ (HARDINESS) الذي وضعته (كوباسا 1979) والذي يتكون من ثلاث مكونات رئيسية :التحدي- الألتزام- السيطرة

ونحن نرى بانه (قدرة الرياضي على ضبط النفس في مواجهة أحداث التدريب والمنافسات والتعامل معها باسلوب يبعد الرياضي عن أحتمال الأصابة بالامراض النفسية والجسمية التي تحدثها هذه الظروف) وكذلك فانه الدرجة التي يحصل عليها الرياضي من خلال استجابته على مقياس قوة التحمل النفسي.

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلف وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org

من خلال ما تقدم من تعريفات نستطيع أستخلاص تعريف دقيق عن التحمل ألا وهو (قدرة الرياضي على تحمل الضغوط وإن متغير قوة التحمل النفسي يتكون من عدة مجالات , وانه يتوسط العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة ونتائجها المتوقعة في الصحة النفسية والجسمية) الأعتماد على مباديء وفلسفة الوجودية في طرح التحمل النفسي.

طرحت كوباسا مفهوم قوة التحمل النفسي عام 1979 وإعتمدت في صياغته على الفلسفة الوجودية وتنظير علماء النفس الوجوديين مثل (فكتور فرانكل), (تعني الوجودية محاولات الشخص ليحس بوجوده, من خلال أيجاد معنى لهذا الوجود, ثم يتولى أعماله الخاصة كلما حاول ان يعيش طبقاً لقيمه ومبادئه) وعلى ضوء ذلك ترى أن الأفراد قادرون على على مواجهة الظروف الصعبة وتحويل حوادث الحياة المجهدة الى أحتمالات وفرص لمصلحتهم.
طبقا لهذا فإن الفرد الذي يحتمل درجة عالية من الضغوط دون أن يصاب بالمرض فأن له بناء للشخصية يختلف عن الفرد الذي يمرض عند تعرضه لنفس الدرجة من الضغوط والتي أطلقت كوباسا عليه ((HARDINESS)) أي القدرة على الأحتمال وتتكون هذه الشخصية من ثلاث مكونات وهي :
- السيطرة: أعتقاد الفرد بأنه يستطيع السيطرة على الأحداث والتأثير فيها بخبرته الخاصة.
- الألتزام: وهو أمتلاك الفرد لشعور المشاركة والأرتباط بنشاطات الحياة.
- التحدي: توقع التغيير كتحد نحو تطور أبعد و افضل.

فرضيات كوباسا على المكونات الثلاثة :
- الأفتراض الاول
أمتلاك قوة السيطرة على أحداث الحياة او حتى الأحساس به او الأعتقاد به تظهر الفرد بصحة أفضل من عدم أمتلاكه أو عدم الأحساس به .
وأعتمدت كوباسا أفتراضات (أفرل) للفحوص المختبري التي تبين أن هناك بناءات للشخصية منظمةلاتضعف تجاه المنبهات الضاغطة وإن الشخص السليم يملك :
- سيطرة جازمة / أي أختيار البديل المناسب من السلوك للتعامل مع الضغط .
- سيطرة معرفية / أي القابلية على تفسير وتقييم الأحداث الضلغطة .
- مهارات التعامل/ أي الأستجابات الملائمة للتعامل مع الضغوط , لغرض مواجهة ومقاومة الأحداث وعدم الأستسلام لها والذين لايمتلكون أستجابات ملائمة ومتطورة لايستطيعون المواجهة .

وتوصل (أفرل) الى أن الشخص الذي يتعرض للمرض نتيجة الضغط يكون بدون طاقة أو قدرة وتكون لديه الدافعية للأنجاز قليلة فيضعف أمام الضغوط وبالتالي يستسلم لها .

- الأفتراض الثاني
عند تعرض فرد (يشعر بالألتزام) للضغط في مجالات حياته فأنه يبدو سليماً من الأمراض النفسية [الألتزام هو قدرة الفرد لربط حياته بصورة كاملة في الظروف المختلفة بما فيها العمل والعائلة والعلاقات الشخصية] فإن موجهة هذا الفرد للبيئة الضاغطة يخفف منها فضلاً عن أن الشخص الملتزم يشعر دائماً أنه يشارك الآخرين وهذا يشكل مصدراً لمقاومة الضغط.

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلف وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org

- الأفتراض الثالث
إن الشخص الذي تكون لديه صفة التحدي ليواجه به التغيير بصورة مستمرة يكون عند تعرضه للضغوط بعيداً عن الأصابة بالمرض فالشعور الأيجابي عن التغيير الذي يحصل من البيئة يعد حافزاً لأدراكه قيمة الحياة وتعلقه بها , فضلاً عن أنه يجد المتعة في هذه الخبرات وطبقاً لكوباسا فان متغير قوة التحمل النفسي يمكن أن يحمي الفرد من التأثيرات المدمرة لأحداث الحياة الضاغطة.

أنواع قوة التحمل النفسي:
1. تحمل الأحباط :
الأحباط هو : ادراك الفرد لعائق يحول دون أشباع حاجاته أو رغباته أو تحقيق هدف أو توقع حدوث هذا في المستقبل.
وهي حالة أنفعالية تظهر حين تتدخل عقبة ما في طريق اشباع رغبة أو حاجة أو هدف أو توقع عمل ما. كذلك هي حالة غير مرغوبة ومزعجة تحدث تغييراً في السلوك تتراوح بين الغضب والعدوان الى التراجع والأنسحاب .
يسبب الأحباط ظاهرة جديدة هي مقاومة الأحباط : أي محاولة الفرد تبديد الآثار السلبية للأحباط وتحويلها لصالحه ويرى (ستيلي) أن تحمل الأحباط طاقة تكيفية يمتلكها الأنسان لمواجهة المواقف الخطرة والمؤلمة.
أو هي قدرة الفرد على الصمود أمام الضغوط دون فشل في التوافق النفسي .
وينشأ الأحباط عن تكرار أحداث ضاغطة لايمكن السيطرة عليها أو تجنبها وطرق معالجتها هي جعل الناس يغيرون تفكيرهم عن الأحداث التي تواجههم في حياتهم .
ويعد تحمل الأحباط مظهر من مظاهر التحمل النفسي او الصمود ضد **مظاهر الأنا** التي تتولد عند منع الشخص من الوصول الى الهدف الذي يرغب فيه .

يختلف تحمل الأحباط من شخص لآخر لسببين :
1- يميل لأن يزيد مع التقدم في العمر لسببين /
أزدياد الثقافة لدى الفرد وتنوعها مع التقدم في العمر يسهم في تحمل الأحباط
أزدياد خبرة الفرد مع التقدم في العمر يعد عاملاً مساعداً في التعرف على المعوقات والضغوط التي تقف في طريق أشباع الحاجة , فيعمل الفرد على خبرته السابقة لتجنبه أو تعديله .
2- لكل فرد درجة تحمل تبدأ عندما يتجاوز الضغط مصادر الفرد الأعتيادية التكيفية كما أنه درجة قصوى من التحمل وهي كمية الأحباط التي يصل اليها الفرد عند عمر معين كي يحصل على أقصى تحمل للاحباط .
إن تحمل الأحباط يشمل القدرة على تحمل التوتر والحفاظ على الأتزان في مواجهة العقبات, وازدياد تحمل الأحباط دليل على النمو السوي للأنا وقصوره علامة على عدم سلامة الأنا.

2. تحمل الغموض:
تحمل الغموض : يعني قدرة الفرد على مواجهة مشاعره المتناقضة وأستجابته لكل المواقف الأجتماعية والأدراكية ةالأنفعالية وهو يرتبط بالمجال المعرفي للفرد لأنه يرتبط بقدرة الفرد على التمييز بين الخصائص الأيجابية والسلبية للموضوع نفسه .

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلف وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org

أو قدرة الفرد ليصمد أو يقاوم الفشل المتولد عن المثيرات غير المنظمة أو غير الواضحة. إن المواقف الغامضة هي المواقف الجديدة على خبرة الفرد أو المواقف المتناقضة بتفاصيلها أو محتواها يحدث تحمل الغموض في مستويين هما المستويين الظاهري والأجرائي .

مستويات تحمل الغموض
1. المستوى الظاهري /
ويحدث ضمن الأدراكات والمشاعر الفردية . فالفرد يدرك ويقيم ويشعر .
2. المستوى الأجرائي /
ويحدث في عالم الأشياء الطبيعية والأجتماعية (الواقعية)ويتمثل بالسلوك والفعل المتصل بالبيئة الخارجية وبحسب هذين المستويين تكون أستجابة الفرد للموقف الغامض أما بالخضوع أو الرفض. إن تحمل الغموض سمة شخصية عندما يكون جزءاً من عملية تكيف الفرد لبيئته الداخلية والخارجية, وهو جزء من التنظيم الهرمي لقيم الفرد.
أن أستقلال الفرد ذو المستوى الأبداعي يظهر من خلال تحمله الغموض في حياته ومن خلال رغبته لتقبل الشكوك والتعقيدات في الوجود من حوله .وتفسر برونزويك تحمل الغموض بحسب نوع التربية التي يتلقاها الفرد ومعاملة والديه له, أذ أن الوالدين المتسلطين يعاقبون أولادهم على الغموض الذي يظهر في سلوكهم وهذا من شأنه أن يعزز الميل الى تكوين أستجابات متطرقة في في مواقف متعددة الأوجه .

3. تحمل عدم التطابق
التطابق هو مصطلح (congruence) جاء به روجرز (Rogers) ويعني الأتساق بين ما يخبره الفرد نحو الداخل وبين ما يعبر عنه نحو الخارج .
ويرى (وولمان) أن تحمل عدم التطابق هو/ القدرة على النظر في افكار متنافرة دون قلق ودون أستخدام الدفاعات .
أما روجرزفيشير اليه الى أن التنافر الحاصل بين مفهوم الفرد عن ذاته وبين خبراته الواقعية (أي وجود صراع بين الذات المدركة والذات المثلى) والتي تعني ما يطمح أن يكونه الأنسان عن نفسه.
وافتراض روجرز هو أن الكائنات البشرية تجاهد لتحقيق الأتساق بين الخبرات وصورة الذات، (فمن المحتمل أن الناس تسمح للماقف التي تتفق مع مفهوم ذاتهم بالدخول في الوعي ويدركون هذه الأمور بدقة), أما الخبرات الصراعية فهي عرضة لأن تمنع من الدخول في الشعور وتدرك بغير دقة فإذا حدث تعارض بينهما ينظر الى الفرد على أنه يعاني من عدم الأتساق أما البيئة التي لاتكون مصدر تهديد للفرد وتتبع اساليب التعامل القائمة على الحب والتساهل وتسمح بإشباع الحاجات الأساسية فأنها تكون مصدر أسناد له وتدفعه الى النمو باتجاه تحقيق الذات. وينظر روجرز الى مفهوم الذات كمفهوم معقد يعبر عن تفائل الفرد مع بيئته.

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلف وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org

نظريات مفهوم قوة التحمل النفسي في علم النفس

يعد التحمل النفسي مظهراً من مظاهر الصحة النفسية التي تعد ضرورية في شخصية الأنسان. أذ يحدد التحمل النفسي مستوى قابلية الفرد على التوافق مع التغييرات البيئية المختلفة.

وهناك عدة نضريات بالنسبة للمفهوم في علم النفس وهي :

- النظرية الوجودية
- نظرية فرويد (التحمل النفسي وقوة الأنا)
- نظرية ليفيين

وسوف نتناولها بالتفصيل

النظرية الوجودية

من الأفكار التي تؤكد عليها الوجودية هي فكرة الوحدة الغير قابلة للتفكك أو الذوبان من الوعي الأنساني وهي ما يطلق عليه الوجوديون مصطلح (الوجود في العالم) (Being in the world).

تتفق النظريات الوجودية على مجموعة من الأسس الفلسفية. أستندت اليها الكثير من البحوث والدراسات التي تناولت موضوع التحمل النفسي , وأتفقت هذه النضريات على ان الأنسان يسعى دائما للبحث عن وجوده في الحياة وأن بيئته الأجتماعية و القتصادية والسياسية في تغيير مستمر لذا تركز هذه النضريات على تحليل وجود الفرد في عالم معقد فالأفعال طبقا للنضريات لاتبرر على أساس نتائجها أذ أن هناك عوامل أخرى تحدد سلامة القرار الأنساني أو عدمه من الناحية الأخلاقية, فالبشر هم وحدهم القادرون على أختيار سلوكهم في أي وقت.

ومن الدراسات التي تناولت موضوع التحمل النفسي وأستندت الى الفلسفة الوجودية سلسلة دراسات فرانكل (Frankle)(1948-1962) والتي توجتها كوباسا في نضريتها عن قوة التحمل النفسي (psychological hardiness).

ويرى فرانكل ان الأنسان الذي لايستطيع أكتشاف المعنى سيعيش خبرة الأحباط الوجودي التي تعد من وجهة نظره المصدر الرئيسي للسلوك الشاذ .والرغبة في ايجاد المعنى يعني كفاح الكائن البشري لأيجاد سبب أو شيء من المنطق لمشكلات وجوده ولايمكن أيجاد هذا المعنى إلا من خلال خبرة وممارسة القيم ولايمكن اكتشاف هذه القيم الا من خلال ممارسة العمل وحب الآخرين و مواجهة الفرد لمعاناته وتحملها .

أذن مفهوم قوة التحمل النفسي وطبقاً لنظرية الوجودية يمكن النظر اليه على أنه تحمل مسؤولية الفعل والقرار الحر بإعتماد العقل عن طريق تحمل الأحداث الضاغطة ومواجهتها من خلال وجود هدف في الحياة.

نظرية فرويد (التحمل النفسي وقوة الأنا)

أرتبط نشوء التحليل النفسي في بداية القرن العشرين بمحاولة فرويد في تفسيره لمضمون الواقع النفسي والظواهر النفسية .

وقدم فرويد (1856-1939) تحليلاً لمفهوم قوة التحمل النفسي من خلال طرحه لمفهوم الأنا (EGO) ويرى فرويد أن الأنا تظهر خلال نمو الطفل لتحكم في تعاملاتهم اليومية أثناء التعلم وهناك حقيقة منفصلة عن حاجتهم ورغباتهم ويرأي فرويد هذا هو جهاز السيطرة الأرادي المنظم للشخصية ويمثل القدرة على قيام الأنا بوظائفه وهي (السيطرة على

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلف وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org

منافذ السلوك والفعل وأختيار المناسب من البيئة وكلما كان الأنا قوياً ويمتلك الطاقة اللازمة للقيام بهذه الوظيفة كان الفرد أكثر نضجاً وتحملاً مع نفسه وبيئته ومجتمعه).

ويرى فرويد أن الشخصية هي مكونة من(الهو أو الهي والأنا والذات العليا) ولكل من هذه الأجزاء خصائصه فالهو أو الهي تتضمن كل شيء موروث وهي منطقة عقلية أي الأحساس في الشخصية ومصدر النظام للطاقة ككل وتنبثق منها الذات .

أما الأنا فتنمو عن الهو مباشرة ومهمتها حماية الكائن , أما الذات العليا فهي الظمير, الذات المثالية وهي قوة تنشأ من الأبوين وتمثل معايير وأخلاقيات المجتمع .

وهذه المكونات الثلاثة تتفاعل مع بعضها فيصعب فصل تأثير كلٍ منها, وهكذا فالنمو السليم يؤدي الى نشوء أنل قوية, وكلما كان الأنا قوياً ويمتلك الطاقة اللازمة للقيام بوظائفه كان الفرد أكثر قدرة على التحمل.

وبهذا تقدم لنا نظري التحليل النفسي لفرويد تأثيراً ديناميكياً لنشوء التحمل النفسي .

نظرية ليفين-التحمل النفسي طاقة البيئة النفسية الموجهة

يصور ليفين الشخصية بوصفها بنية يفصلها عن العالم الخارجي بسياج نفاذ تعقبه مباشرة الأجهزة الأدراكية الحركية التي تتصل بالمحيط الخارجي فتحس بالمثيرات وترد عليها مباشرة.

فالمثير في نظر ليفين هو مجال معقد يتضمن حاجات الفرد ومكونات شخصيته وأدراكه لأمكانياته المتاحة للفعل ويتضمن هذا المجال المعقد التفاعل المستمر المتبادل بين التنظيم الداخلي للفرد وبين العالم الموضوعي.

ويطلق على هذه البيئة السيكولوجية مفهوم (حيز الحياة) التي تحدد مباشرة سلوك الفرد في لحظة معينة, ويعتبر ليفين (حيز الحياة) مفهوما ديناميكيا يتغير بإستمرار نتيجة التغييرات الحادثة في حالات التوتر الداخلي للفرد وخبرته كذلك التغييرات الحادثة في البيئة.

ماهية قوة التحمل النفسي في المجال الرياضي :

يعد من المفاهيم المهمة والمتصلة بشخصية اللاعب وصحته النفسية وفي علاقته التفاعلية مع البيئة, ويتفاوت اللاعبون في تحملهم النسبي تبعاً للفروق الفردية ونظراً لما تزخر به حياة اللاعب من ضغوط شتى تختلف في أنواعها وبحسب المواقف التي يتعرض لها. فالموقف الذي يتضمن تحدياً للاعب ربما يكون غير مهدد للاعب آخر فاللاعب الأول يتشجع للتعامل مع هذا الموقف ويحاول حل هذا التحدي ويرى فيه فرصة لتعزيز ذاته بينما يسعى اللاعب الآخر الى تجنب الموقف لأنه يرى هذا الموقف تهديداً له.

وإن تأثيرات التحمل النفسي يمكن أن تتخذ أشكالاً مختلفة يعبر عنها بعدم الأرتياح أو عدم التركيز على الاداء.

وإن الأهتمام بدراسة مفهوم قوة التحمل النفسي في عملية التدريب والمنافسات لها أهمية واسعة في الوقت الحاضر, لأن تحقيق رفع قوة التحمل النفسي المطلوبة في الأنجاز الرياضي يؤدي الى زيادة التحدي والصمود والارادة والتحدي لدى اللاعب، فالتحمل النفسي له تأثير حاسم على تعبئة الطاقة النفسية لدى اللاعب، وبالتالي يساعده بالوصول الى الطاقة النفسية المثلى سواء بالتدريب او المنافسات.

وإن أوضاع التحمل النفسي المتجانسة ظاهراً قد تحفز لاعباً لزيادة أنجازه بينما تعيق آخر عن اداء مهاراته بشكل جيد سواء بالتدريب او بالمنافسات.

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلف وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org

ولهذا فإن اللاعب يتعلم في حياته كيف يتحمل ويتعايش مع الموقف الضاغط, فإن لم يتمكن من ذلك فإنه سيواجه صعوبات كثيرة لايستطيع التوافق معها وذلك لضعف قوة التحمل النفسي لديه مما يؤدي الى قلة التركيز لديه وزيادة النرفزة والعصبية لديه. وإن جهد التدريب لاينجم فقط عن حجم التدريب وكثافته وتكرار التدريب ورتابة الجهد وإنما يتعلق ايضا بحالة النفسية الآنية لدى الرياضي .

وإن درجة التحمل النفسي للاعب تعتمد على:
درجة تكوين خصائصه الشخصية وبضمنها أبعاد وتوجه نشاطه مثل (لأهتمامات-الأحتياجات-الأهداف) ، وعلى نوع سمات الشخصية التي يحملها
وكذلك على المواقف والحالات الانية التي يواجهها في بيئته العامة او الرياضية.
ويعد التحمل النفسي من أهم مكونات الاداء البدني والمهاري لدى اللاعب فهو القاسم المشترك في معظم الفعاليات و الأنشطة الرياضية وخاصة تلك التي تتطب منه جهدا بدنيا متعاقبا لفترة طويلة مثل (سباحة المسافات الطويلة-الماراثون-الدراجات الهوائية ...الخ) .
والطريقة التي يتعامل بها اللاعبون مع المواقف التي تنطوي على الأحباط أوالضغط أو التهديد وردود أفعالهم تجاه تأثيرات الأجهادات النفسية تحدث في ثلاث مراحل متميزة هي:

مرحلة الأنذار أو التنبيه للموقف الضاغط :
أي أستعداد الجسم لمواجهة الموقف الضاغط في أفراز هرمون الغدد الصماء (الدرقية) مما يؤدي الى زيادة ضربات القلب والتوتر في العضلات وزيادة نسبة السكر في الدم .

مرحلة المقاومة :
أصلاح الجسم لما سببته الحالة الاولى من أضرار فيشعر اللاعب بالقلق والأجهاد مُحاولاً مقاومة الموقف الضاغط فإذا حقق النجاح في التغلب عليها فإن أعراض الموقف الضاغط ستزول .

مرحلة الأنهاك :
وإذا لم يستطع اللاعب التغلب على الموقف الضاغط وأستمر في معاناته فترة طويلة فإن قدرة الجسم على التوافق تصبح منهكة ويتعرض لعدة أمرا ض منها (الصداع-أرتفاع ضغط الدم-القرحة-أزمة قلبية) مما يشكل خطراً على اللاعب ,إذ لايستطيع تحمل الموقف الضاغط ومقاومته .وإن العوامل البيئية كالتنشئة وأساليب معاملة الوالدين مهمة في تكوين قوة التحمل النفسي عند اللاعب .
وإن مفهوم قوة التحمل النفسي متغيرمهم في حياة اللاعب ويلعب دوراً أساسياً في تعامله وتوافقه مع أحداث التدريب والمنافسات .
ويرى ليفين نقلاً عن سلفاتور بان الطاقة النفسية تدل على قدرة اللاعب للأنتقال من حال عدم التوازن الى التوازن ويعبر عن خاصية تكافؤ داخلي للبيئة النفسية ويؤدي الى خفض التوتر .ومن هذا نصل الى أن البيئة الخارجية تسبب ضغوطاً على بيئة اللاعب النفسية فتسبب له التوتر، ويؤثر هذا التوتر في إدراك اللاعب ،لذا فإن اللاعب يحاول خفض التوتر عن طريق ادراكه لبيئته الخارجية بشكلها الواقعي فيوجه طاقة نفسية دافعة لخفض توتره.

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلف وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org

وهكذا يمكن لنظرية المجال أن تصف التحمل النفسي بأنه طاقة نفسية موجهة نحو تحقيق التوازن النفسي الداخلي للبيئة النفسية .

العوامل المؤثرة في التحمل النفسي في المجال الرياضي :
تختلف قوة التحمل النفسي من لاعب الى آخر كل حسب بناءه النفسي والبدني وقدرته على تحمل الأزمات والمشاكل وتنجم هذه القدرة من عدة عوامل منها :
1. الحالة الصحية والجسمية والنفسية للاعب.
2. خبرات اللاعب السابقة .
3. التنشئة وأساليب المعاملة الوالدية في السنوات الأولى للاعب .
4. القدرات العقلية.
5. ثقافة اللاعب .
6. القيم والتقاليد الأجتماعية التي ينشا عليها اللاعب .

العوامل المؤثرة في التحمل النفسي في المجال الرياضي :
1. الحالة الصحية والجسمية والنفسية للاعب: إذ تعمل على أن يكون اللاعب صحيح البدن (يتمتع بصحة جيدة) ذا عقلية من خلال زيادة قابلية الجسم على تحمل الأعباء (الحمل) الذي يمارسه أثناء التدريب والحياة الوظيفية مما يؤدي الى تطوير الأجهزة الوظيفية ليتحمل أعباء هذه الجهود بشكل متصاعد وبالتالي تكون الأجهزة قوية قادرة على مقاومة المرض . وهذه الحالة الصحية النفسية لدى اللاعب تتأثر بالحالة الصحية والعقلية وميوله وأتجاهاته وتتأثر أيضاً بالعادات والتقاليد الأجتماعية والأتجاهات الثقافية وما يفرضه المجتمع على اللاعب من مسؤوليات وألتزامات .
2. خبرات اللاعب السابقة : المعارف والمعلومات والقدرات الخططية التي إكتسبها اللاعب أثناء عمليات التعلم وإشتراكه في المنافسة من أهم العوامل التي تساعد اللاعب على التحمل النفسي . وتعد الخبرات عامل مساعد في معرفة طبيعة المعوقات التي تقف في طريق أشباع الحاجة . فتعمل الخبرة هنا دوراً على وقف هذه المعوقات أو تقبلها أو تجنبها, كما يُسهل أدراك اللاعب لعناصر تلك الخبرة. وإن الخبرة الواسعة والمفاهيم المعقدة والمواقف الضاغطة في التدريب والمافسة تؤدي الى زيادة التحمل النفسي , ويمكن زيادة التحمل النفسي عن طريق فتح معسكرات تدريبية متخصصة تتضمن برامج تطبيقية للتحمل النفسي . وأقرب الطرق غير العلمية الى العلم هي الأعتماد على الخبرة الذاتية والمعرفة الحسية للاعب وهي جانب مهم في التحمل النفسي ,لأن الطريقة العلمية أكبر من كونها ملاحضات. وتؤكد خبرة أحسن الرياضيين أنه يمكن للاعب أن يكتسب القدرة على التحمل في الحالات الأنفعالية غير المرغوبة والأساليب المستخدمة كثيرة ومتنوعة ويتوقف هذا الأمر على خبرة اللاعب ودرجة تحفيزة ومدى تطور صفاته النفسية ونمط الجهاز العصبي وغيرها.
3. التنشئة وأساليب المعاملة الوالدية في السنوات الأولى للاعب: يتعلم اللاعب أنماطاً سلوكية إزاء المتغيرات الأجتماعية والضغوط والمواقف النفسية المألوفة وغير المألوفة , وإن القدرة على التحمل تنمو وتكتسب منذ الطفولة عندما تسنح للطفل الفرص والدوافع لتعلم التعامل مع الخبرات الأنفعالية غير المسرة , والتحمل هو الحماية النفسية ضد الأخطار. وإن الوالدين يسهمان في عملية التنشئة الأجتماعية من خلال تقديم الحب والرعاية لأبنائهم .وإن أساليب المعاملة الوالدية تتحدد ببعدين رئيسيين هما:

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلف وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org

(الأستقلال – السيطرة) (autonomy – control)
(الحب – العداء) (love – hosilisty)
ويشمل التفاعل بين هذين البعدين أربعة مجالات هي (الحب – الأستقلال) و(الحب– السيطرة) و (العداء – الأستقلال) و (العداء – السيطرة).
4. القدرات العقلية. القدرة هي القوة الفعلية على الأداء التي يصل اليها اللاعب عن طريق التدريب أو بدونه، وإن اللاعب الذي يدرك الموقف إدراكاً صحيحاً يساعده ذكاءه على التصرف المناسب الذي يجنبه الحباط أو التوتر. وتمثل القدرات العقلية أحد المداخل لتطبيق مباديء علم النفس الرياضي وهي ايضاً عامل هام في في أكتساب وتطوير المهارات الحركية. فالقدرات العقلية والبدنية والحركية تشكل بصورة مجتمعة عوامل الأنجاز الرياضي فيجب التأكيد على تنمية هذه العوامل من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية من أجل تنمية التحمل النفسي .
5. ثقافة اللاعب : قد تؤثر في أرتفاع درجة تحمل اللاعب أذ أن اللاعب المثقف يدرك طبيعة الموقف وتفاصيله بحيث يواجه الموقف بما يمتلك من ثقافة ومعلومات (أذ كلما كانت معارف الرياضي اكثر تنوعاً كلما أزداد من الكمال في أستيعاب وصقل مهاراته وتنشئة صفاته النفسية). وقد يكتسب اللاعب الكثير من المعارف الخاصة بنوع النشاط الرياضي نتيجة أشتراكه في ممارسة هذا النوع من النشاط , فمعرفة اللاعب لقواعد لعبة معينة ونواحيها الفنية والخططية تعتبر من النواحي المهمة التي تجعل اللاعب يتحمل هذا النوع من النشاط وتزيد قوة تحمله للظروف .
6. القيم والتقاليد الأجتماعية التي ينشا عليها اللاعب : قد يتمسك اللاعب ببعضها وينفر البعض الآخر وعند نفر البعض منها قد يقف موقف المعارض منها . لكنه ملزم في كثير من الأحيان بتحملها. فالوراثة والبيئة لها تأثير كبير على تنمية قوة التحمل النفسي للاعب فالوراثة تزود اللاعب بالأمكانات والأستعدادات للتحمل والبيئة تقرر ما إذا كانت الأمكانات ستتحول أو لاتتحول الى قدرات فعلية ومدى أستغلالها ولكن هذا لايعني أن الوراثة والبيئة تحددان القدرة أو السمة بنفس النسبة، فقد يكون أثر أحدهما أكثرمن أثر الأخرى .
ويطلق على الصفات التي يكون أثر الوراثة أكبر بكثير في تحديدها من أثر البيئة.

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلف وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org