

التحمل النفسي

ماهية قوه التحمل النفسي

انواع قوه التحمل النفسي

ماهية قوه التحمل في المجال الرياضي

العوامل المؤثرة في التحمل النفسي في المجال الرياضي

التحمل النفسي

ماهية قوة التحمل النفسي :-

إن التحمل النفسي من مظاهر الشخصية الطبيعية وعنصر من عناصر التوافق . وان التحمل له عدة أنواع مثل تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل العمل أو الأداء وتحمل التوتر العضلي الثابت .

ويعرف التحمل النفسي (بأنه الاستعداد أو قدرة الفرد على تحمل ما لا يرغب به من المواقف والأحداث أو إبداء الآراء أو قيامه بمواقف لا يكون في أتم تعاطف معها) . وفي المجال الرياضي عرفه كامل عبود (بأنه قدرة الرياضي على ضبط النفس في مواجهة أحداث التدريب والمنافسات والتعامل معها بأسلوب يبعد الرياضي عن احتمال الإصابة بالأمراض النفسية التي تحدثها هذه الظروف) .

أنواع قوة التحمل النفسي :-

إن أنواع قوة التحمل النفسي هي : -

١. تحمل الإحباط

٢. تحمل الغموض

٣. تحمل عدم التطابق

١. تحمل الإحباط :-

الإحباط هي تلك العملية التي تتضمن إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته أو رغباته أو تحقيق هدفه أو توقع الفرد حدوث هذا العائق في المستقبل .

اذ يسمح التوتر الناجم عن الإحباط بظهور السلوك الوسيطي الفعال أي انه ينشأ عن تأجيل الإشباع . فيسبب الإحباط ظاهرة جديدة هي مقاومة الإحباط . وتعني إن الفرد يرد على موقف الإحباط ويبدد أثاره السلبية ويحولها لصالحه من خلال الأداء المستمر لتحقيق الهدف والمرونة في السلوك وتنويع الوسائل لتحقيق الهدف .

ويعد الإحباط رد فعل ايجابي إزاء الإحباط يساعد الفرد على اكتساب أحسن الطرق اللازمة لحل مشاكله ، ويعد تحمل الإحباط مظهراً من مظاهر التحمل النفسي أو الصمود ضد مظاهر الأنا المهدة التي تتولد عندما يتم منع الشخص من الوصول إلى الهدف الذي يرغب فيه .

٢. تحمل الغموض :-

إن تحمل الغموض يعني قدرة الفرد على مواجهة مشاعره المتناقضة واستجابته لكل المواقف الاجتماعية والإدراكية والانفعالية . وهو يرتبط بالمجال المعرفي للفرد لأنه يرتبط بقدرة الفرد على التمييز بين الخصائص الايجابية والسلبية للموضوع نفسه .

وان المواقف الغامضة هي المواقف الجديدة على خبرة الفرد أو المواقف المتناقضة بتفاصيلها أو المتناقضة في محتواها وان تحمل الغموض يحدث في مستويين هما :-

أ. **المستوى الظاهري** :- ويحدث ضمن الادراكات والمشاعر الفردية . فالفرد يدرك و يقيم ويشعر .

ب. **المستوى الإجرائي** :- ويحدث في عالم الأشياء الطبيعية والاجتماعية (الواقعية) ويتمثل بالسلوك والفعل المتصل بالبيئة الخارجية . وبحسب هذين المستويين تكون استجابة الفرد للموقف الغامض أما بالخضوع أو الرفض .

ج. **تحمل عدم التطابق** :- التطابق هو مصطلح جاء به روجرز ويعني الاتساق بين ما يخبره الفرد نحو الداخل وبين ما يعبر عنه نحو الخارج .

ويرد مفهوم عدم التطابق في نظرية روجرز ليشير إلى التنافر الحاصل بين مفهوم الفرد عن ذاته وبين خبراته الواقعية أي وجود صراع بين الذات المدركة والذات المثلى والتي تعني ما يطمح أن يكونه الإنسان عن نفسه .

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 إلى تجنب الموقف لأنه يرى هذا الموقف تهديداً له .

وان تأثيرات التحمل النفسي يمكن أن تتخذ أشكالاً مختلفة يعبر عنها بعدم الارتياح أو عدم التركيز على الأداء .

وان الاهتمام بدراسة مفهوم قوة التحمل النفسي في عملية التدريب والمنافسات لها أهمية واسعة في الوقت الحاضر ، لان تحقيق رفع قوة التحمل النفسي المطلوبة في الانجاز الرياضي يؤدي إلى زيادة التحدي والصمود والإرادة والتحدي لدى اللاعب ، فالتحمل النفسي له تأثير حاسم على تعبئة الطاقة النفسية لدى اللاعب ، وبالتالي يساعده بالوصول إلى الطاقة النفسية المثلى سواء بالتدريب أو المنافسات.

وان أوضاع التحمل النفسي المتجانسة ظاهراً قد تحفز لاعباً لزيادة انجازه بينما تعيق آخر عن أداء مهاراته بشكل جيد سواء بالتدريب أو المنافسات ، ولهذا فان اللاعب يتعلم في حياته كيف يتحمل ويتعايش مع الموقف الضاغط ، فان لم يتمكن من ذلك فانه سيواجه صعوبات كثيرة لا يستطيع التوافق معها وذلك لضعف قوة التحمل النفسي لديه مما يؤدي إلى قلة التركيز لديه وزيادة النرفزه والعصبية لديه . وان جهد التدريب لا ينجم فقط عن حجم التدريب وكثافته وتكرار التدريب ورتابة الجهد وإنما يتعلق أيضاً بالحالة النفسية الآنية لدى الرياضي .

وان درجة التحمل النفسي للاعب تعتمد على :-

درجة تكوين خصائصه الشخصية وبضمنها ابعاد وتوجه نشاطه مثل (الاهتمامات - الاحتياجات - الاهداف) وعلى نوع سمات الشخصية التي يحملها ، وكذلك على المواقف والحالات الانية التي يواجهها في بيئته العامة او الرياضية .

ويعد التحمل النفسي من اهم مكونات الاداء البدني والمهاري لدى اللاعب فهو القاسم المشترك في معظم الفعاليات والأنشطة الرياضية وخاصة تلك التي تتطلب منه جهداً بدنياً متعاقباً لفترة طويلة مثل (سباحة المسافات الطويلة - الماراثون.... الخ) .

وان مفهوم قوة التحمل النفسي متغير مهم في حياة اللاعب ويلعب دوراً أساسياً في تعامله وتوافقه مع احداث التدريب والمنافسات ، ويرى ليفين نقلاً عن سلفاتور بان الطاقة النفسية تدل على قدرة اللاعب للانتقال من حالة عدم التوازن الى التوازن ويعبر عن خاصية تكافؤ داخلي للبيئة النفسية ويؤدي الى خفض التوتر ومن هذا نصل الى ان البيئة الخارجية تسبب ضغطاً على بيئة اللاعب النفسية فتسبب له التوتر ويؤثر هذا التوتر في ادراك اللاعب ، لذا فان اللاعب يحاول خفض التوتر عن طريق ادراكه لبيئته الخارجية بشكلها الواقعي فيوجه طاقة نفسية دافعة لخفض توتره .

العوامل المؤثرة في التحمل النفسي في المجال الرياضي :-

١. **الحالة الصحية والجسمية والنفسية للاعب :-** اذ تعمل على ان يكون اللاعب صحيح البدن (يتمتع بصحة جيدة) ذا عقلية من خلال زيادة قابلية الجسم على تحمل الاعباء (الحمل) الذي يمارسه اثناء التدريب والحياة الوظيفية مما يؤدي الى تطوير الاجهزة الوظيفية ليتحمل اعباء هذه الجهود بشكل متصاعد وبالتالي تكون الاجهزة قوية قادرة على مقاومة المرض . وهذه الحالة الصحية النفسية لدى اللاعب تتأثر بالحالة الصحية والعقلية وميوله واتجاهاته وتتأثر ايضاً بالعادات والتقاليد الاجتماعية والاتجاهات الثقافية وما يفرضه المجتمع على اللاعب من مسؤوليات والتزامات .
٢. **خبرات اللاعب السابقة :-** المعارف والمعلومات والقدرات الخطئية التي اكتسبها اللاعب اثناء عمليات التعلم واشتراكه في المنافسة من اهم العوامل التي تساعد اللاعب على التحمل النفسي وتعد الخبرات عامل مساعد في معرفة طبيعة المعوقات التي تقف في طريق اشباع الحاجة ، فتعمل الخبرة هنا دوراً على وقف هذه المعوقات او تقبلها او تجنبها كما يسهل ادراك اللاعب لعناصر تلك الخبرة ، وان الخبرة الواسعة والمفاهيم المعقدة والمواقف الضاغطة في التدريب والمنافسة تؤدي الى زيادة التحمل النفسي .

٣. **التنشئة وأساليب معاملة الوالدين في السنوات الاولى للاعب :-** يتعلم اللاعب انماطاً سلوكية ازاء المتغيرات الاجتماعية والضغوط والمواقف النفسية المألوفة وغير المألوفة وان القدرة على التحمل تنمو وتكتسب منذ الطفولة عندما تسنح للطفل الفرص والدوافع لتعلم التعامل مع الخبرات الانفعالية غير المسرة والتحمل هو الحماية النفسية ضد الاخطار وان الوالدين يسهمان في عملية التنشئة الاجتماعية من خلال تقديم الحب والرعاية لأبنائهم .

٤. **القدرات العقلية :-** القدرة هي القوة الفعلية على الاداء التي يصل اليها اللاعب عن طريق التدريب او بدونه وان اللاعب الذي يدرك الموقف ادراكاً صحيحاً يساعده ذكائه على التصرف المناسب الذي يجنبه الاحباط او التوتر ، وتمثل القدرات العقلية احد المداخل لتطبيق مبادئ علم النفس الرياضي وهي ايضاً عامل هام في اكتساب وتطوير المهارات الحركية ، فالقدرات العقلية والبدنية والحركية تشكل بصورة مجتمعة عوامل الانجاز الرياضي فيجب التأكيد على تنمية هذه العوامل من خلال ممارسة الانشطة الرياضية من اجل تنمية التحمل النفسي .

٥. **ثقافة اللاعب :-** قد تؤثر في ارتفاع درجة تحمل اللاعب اذ ان اللاعب المثقف يدرك طبيعة الموقف وتفاصيله بحيث يواجه الموقف بما يمتلك من ثقافة ومعلومات (اذ كلما كانت معارف الرياضي اكثر تنوعاً كلما ازداد من الكمال في استيعاب وصقل مهاراته وتنشئة صفاته النفسية) وقد يكتسب اللاعب الكثير من المعارف الخاصة بنوع النشاط الرياضي نتيجة اشتراكه في ممارسة هذا النوع من النشاط فمعرفة اللاعب لقواعد لعبة معينة ونواحيها الفنية والخطية تعتبر من النواحي المهمة التي تجعل اللاعب يتحمل هذا النوع من النشاط وتزيد قوة تحمله للظروف .

٦. **القيم والتقاليد الاجتماعية التي ينشأ عليها اللاعب :-** قد يتمسك اللاعب ببعضها وينفر البعض الاخر وعند نفر البعض منها قد يقف موقف المعارض منها لكنه ملزم في كثير من الاحيان بتحملها فالوراثة والبيئة لها تأثير كبير على تنمية قوة التحمل النفسي للاعب فالوراثة تزود اللاعب بالإمكانات والاستعدادات للتحمل والبيئة تقرر ما اذا كانت الامكانات ستتحول او لا تتحول الى قدرات فعلية ومدى استغلالها ولكن هذا لا يعني ان الوراثة والبيئة تحددان القدرة او السمة بنفس النسبة فقد يكون اثر احدهما اكثر من اثر الاخرى .