**التحمل النفسي**

**تعريف التحمل النفسي**

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 ”

فالتحمل "هو قرة الاعب على مقاومة اجهزته العضوية للتعب لفترة طويلة من الزمن ." وتعرف "بأنه قابلية مقاومة الاجهزة العضوية للتعب أثناء أداء التمرينات الرياضية لفترة طويلة" . او قدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الاداء بفاعلية دون هبوط كفاءته او مقدرة الرياضي على مقاومة التعب

اذن مفهوم التحمل النفسي الرياضي هو:

- عرفه (GOOD)بانه(إستعداد أو قدرة الفرد على تحمل ما لا يرغب فيه من المواقف و الأحداث ,أو أبداء الآراء, أو قيامه بمواقف لا يكون 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

**أنواع التحمل النفسي**

لتحمل العام .- التحمل الخاص.-تحمل القوة. - تحمل السرعة . - تحمل الاداء. - التحمل العضلي الثابت.-التحمل العضلي المتحرك .- التحمل الهوائي **:-**

**•** اما أنواع قوة التحمل النفسي :-

• تحمل الإحباط

• تحمل الغموض

• تحمل عدم التطابق

**مراحل التحمل النفسي**:

مرحلة التعب (Exhaustion stage)

مرحلة التعب هي ثالث مراحل الضغط النفسي التي تنتج بسبب طول التعرض للتوتر لدرجة عدم قدرة الجسم على محاربة أو مقاومة هذا الضغط النفسي، وقد ينتج بسبب ذلك عدد من الأمور، مثل:

التعب.

الاكتئاب.

الغضب.

انخفاض القدرة على تحمل الضغط.

التأثير سلبًا على مناعة الجسم. 