* **تقسيمات التحمل النفسي :**

ان التحمل النفسي من مظاهر الشخصية الطبيعية وعنصر من عناصر التوافق . وان التحمل له عدة أنواع مثل :

-تحمل السرعة

 -تحمل القوة

-تحمل العمل أو الأداء

-تحمل التوتر العضلي الثابت

**- العوامل المؤثرة على التحمل النفسي :**

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 الاجتماعية التي ينشا عليها اللاعب .

اهم العوامل المؤثرة على التحمل: الانسان بصورة عامة هي :

* الجهد . المهارة . السن . الجنس . نمط الجسم . الوزن الزائد . درجة الحرارة .
* التهوية الرئوية والسعة الحيوية
* **نظريات التحمل النفسي**:

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 نظريات بالنسبة للمفهوم في علم النفس وهي :

- النظرية الوجودية

- نظرية فرويد  ( التحمل النفسي وقوة الأنا )

- نظرية ليفيين

وسوف نتناولها بالتفصيل

**1-النظرية الوجودية**

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

تتفق النظريات الوجودية على مجموعة من الأسس الفلسفية. استندت اليها الكثير من البحوث والدراسات التي تناولت موضع التحمل النفسي , واتفقت هذه النظريات على ان الأنسان يسعى دائما للبحث عن وجوده في الحياة وأن بيئته الاجتماعية و الاقتصادية والسياسية في تغيير مستمر لذا تركز هذه النظريات على تحليل وجود الفرد في عالم معقد فالأفعال طبقا للنظريات لا تبرر على أساس نتائجها أذ أن هناك عوامل أخرى تحدد سلامة القرار الإنساني أو عدمه من الناحية الأخلاقية, فالبشر هم وحدهم القادرون على اختيار سلوكهم في أي وقت.

ويرى فرانكل ان الأنسان الذي لا يستطيع اكتشاف 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 ولا يمكن أيجاد هذا المعنى إلا من خلال خبرة وممارسة القيم ولا يمكن 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 باعتماد العقل عن طريق تحمل الأحداث الضاغطة ومواجهتها من خلال وجود هدف في الحياة.

**2-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 وبرأي فرويد هذا هو جهاز السيطرة الأرادي المنظم للشخصية ويمثل القدرة على قيام الأنا بوظائفه وهي (السيطرة على 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 كلٌ 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 .

**3-نظرية ليفين-التحمل النفسي طاقة البيئة النفسية الموجهة**

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

فالمثير في نظر ليفين هو مجال معقد يتضمن حاجات الفرد ومكونات شخصيته وأدراكه لإمكانياته 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 باستمرار نتيجة التغييرات الحادثة في حالات التوتر الداخلي للفرد وخبرته كذلك التغييرات الحادثة في البيئة.