

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 مظهراً من مظاهر الشخصية السوية وعنصراً هاماً في عملية التوافق الفعال، وإن الفرد الذي لديه تحمل عالي لديه مستوى عالي من القدرة على التوافق والتعامل مع ضغوط الحياة .

- ويرد مفهوم قوة التحمل النفسي في علم النفس مع اللفظ الأنكليزي (ENDURANCE)، أي (إستطاعة احتمال الآلام أو المشاق، أو الصمود في سير فعل ما برغم الصعاب، أو الصمود الراهن فعلاً).

- ويرد أيضاً باللفظ (TOLARANCE) ليشير الى مصطلح يصف الاتجاهات الاجتماعية أو سلوكيات الأفراد، أو كلاهما).

- وأستعمل كابلان (1952) هذا اللفظ ليشير الى تحمل الأحياط (FRUSTRATION (TOLARACE)، وإستعمله كل من (أركوف، 1968)، (روزنويك، 1974) أما (برونويك، 1948) أستعمله ليعني الغموض.

اذن مفهوم التحمل النفسي الرياضي هو:

- عرفه (GOOD) بأنه (إستعداد أو قدرة الفرد على تحمل ما لا يرغب فيه من المواقف والأحداث، 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

ونحن نرى بأنه (قدرة الرياضي على ضبط النفس في مواجهة أحداث التدريب والمنافسات والتعامل معها بأسلوب يبعد الرياضي عن احتمال الإصابة بالامراض النفسية والجسمية التي تحدثها هذه الظروف) وكذلك فإنه الدرجة التي يحصل عليها الرياضي من خلال استجابته على مقياس قوة التحمل النفسي.

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 , وأنه يتوسط العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة ونتائجها المتوقعة في الصحة النفسية والجسمية) الألتزام على مبادئ 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 أحتتمالات وفرص لمصلحتهم.

طبقاً لهذا فإن الفرد الذي يحتمل درجة عالية من الضغوط دون أن يصاب بالمرض فإن له بناء للشخصية يختلف عن الفرد الذي يمرض عند تعرضه لنفس الدرجة من الضغوط والتي أطلقت كوباسا عليه ((HARDINESS)) أي القدرة على الأحتتمالات وتتكون هذه الشخصية من ثلاث مكونات وهي :

- السيطرة: اعتقاد 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 منظمة لتضعف 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 الضاغطة .
- مهارات التعامل/ أي الأستجابات الملائمة للتعامل مع الضغوط , لغرض مواجهة ومقاومة الأحداث وعدم الأستسلام لها والذين لا يمتلكون أستجابات ملائمة ومتطورة لا يستطيعون 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 فإنه يبدو سليماً من الأمراض النفسية [الألتزام هو قدرة الفرد لربط حياته بصورة كاملة في الظروف المختلفة بما فيها العمل والعائلة والعلاقات الشخصية] فإن مواجهة هذا الفرد للبيئة الضاغطة يخفف منها فضلاً عن أن الشخص الملتزم يشعر دائماً أنه يشارك الآخرين وهذا يشكل مصدراً لمقاومة الضغط.

- الافتراض الثالث

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

أنواع قوة التحمل النفسي:**1. تحمل الأخطار :**

الأخطار 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 الأخطار ظاهرة جديدة هي مقاومة الأخطار : أي محاولة الفرد لتدبير الآثار السلبية للأخطار وتحويلها لصالحه ويرى (ستيلي) أن تحمل الأخطار طاقة تكيفية يمتلكها الإنسان لمواجهة المواقف الخطرة والمؤلمة.

أو هي قدرة الفرد على الصمود أمام الضغوط دون فشل في التوافق النفسي . وينشأ الأخطار عن تكرار أحداث ضاغطة لايمكن السيطرة عليها أو تجنبها وطرق معالجتها هي جعل الناس يغيرون تفكيرهم عن الأحداث التي تواجههم في حياتهم .

ويعد تحمل الأخطار مظهر من مظاهر التحمل النفسي أو الصمود ضد **مظاهر الأنا** التي تتولد عند منع الشخص من الوصول الى الهدف الذي يرغب فيه .

يختلف تحمل الأخطار من شخص لآخر لسببين :

1- يميل لأن يزيد مع التقدم في العمر لسببين /
أزدياد الثقافة لدى الفرد وتنوعها مع التقدم في العمر يساهم في تحمل الأخطار
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 الاعتيادية التكيفية كما أنه درجة قصوى من التحمل وهي كمية الأخطار التي يصل اليها الفرد عند عمر معين كي يحصل على أقصى تحمل للأخطار .

إن تحمل الأخطار يشمل القدرة على تحمل التوتر والحفاظ على الأتزان في مواجهة العقبات, وازدياد تحمل الأخطار 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 الاجتماعية والأدراكية الأنفعالية وهو يرتبط بالمجال المعرفي للفرد لأنه يرتبط بقدرة الفرد على التمييز بين الخصائص الأيجابية والسلبية للموضوع نفسه .

أو قدرة الفرد ليصمد أو يقاوم الفشل المتولد عن المثبرات 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 الاجرائي /

ويحدث في عالم الأشياء الطبيعية والاجتماعية (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, إذ أن الوالدين المتسلطين يعاقبون أولادهم على الغموض الذي يظهر في سلوكهم وهذا من شأنه أن يعزز الميل الى تكوين أستجابات متطرفة في مواقف متعددة الأوجه .

3. تحمل عدم التطابق

التطابق هو مصطلح (congruence) جاء به روجرز (Rogers) ويعني الأنساق بين ما يخبره الفرد نحو الداخل وبين ما يعبر عنه نحو الخارج .

ويرى (وولمان) أن تحمل عدم التطابق هو/ القدرة على النظر في افكار متناقضة دون قلق ودون استخدام الدفاعات .

أما روجرز فيشير اليه الى أن التناظر 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.

واقتراض روجرز هو أن الكائنات البشرية تجاهد لتحقيق الأنساق بين الخبرات وصورة الذات, (فمن المحتمل أن الناس تسمح للمواقف التي تتفق مع مفهوم ذاتهم بالدخول في الوعي ويدركون هذه الأمور بدقة), أما الخبرات الصراعية فهي عرضة لأن تمنع من الدخول في الشعور وتدرج بغير دقة فإذا حدث تعارض بينهما ينظر الى الفرد على أنه يعاني من عدم الأنساق أما البيئة التي لاتكون مصدر تهديد للفرد وتتبع اساليب التعامل القائمة على الحب والتساهل وتسمح بإشباع الحاجات الأساسية فإنها تكون مصدر أسناد له وتدفعه الى النمو باتجاه تحقيق الذات. وينظر روجرز الى مفهوم الذات كمفهوم معقد يعبر عن تفاعل الفرد مع بيئته.

نظريات مفهوم قوة التحمل النفسي في علم النفس

يعد التحمل النفسي مظهرًا من مظاهر الصحة النفسية التي تعد ضرورية في شخصية الإنسان. إذ 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 ليفين
- وسوف نتناولها بالتفصيل

النظرية الوجودية

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

تتفق النظريات الوجودية على مجموعة من الأسس الفلسفية. أستندت إليها الكثير من البحوث والدراسات التي تناولت موضوع التحمل النفسي ، وأتفقت هذه النظريات على ان الإنسان يسعى دائماً 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 بالأفعال طبقاً للنظريات لانتبر على أساس نتائجها إذ أن هناك عوامل أخرى تحدد سلامة القرار الإنساني أو عدمه من الناحية الأخلاقية، فالبشر هم وحدهم القادرون على اختيار 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 نصريتها عن قوة التحمل النفسي (psychological hardiness).

ويرى فرانكل ان الإنسان الذي لا يستطيع اكتشاف المعنى سيعيش خبرة الأحياط الوجودي التي تعد من وجهة نظره المصدر الرئيسي للسلوك الشاذ. والرغبة في إيجاد المعنى يعني كفاح الكائن البشري لإيجاد سبب أو شيء من المنطق لمشكلات وجوده ولا يمكن إيجاد هذا المعنى إلا من خلال خبرة وممارسة القيم ولا يمكن اكتشاف هذه القيم إلا من خلال ممارسة العمل وحب الآخرين و مواجهة الفرد لمعاناته وتحملها .

أذن مفهوم قوة التحمل النفسي وطبقاً لنظرية الوجودية يمكن النظر إليه 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 والطواهر 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 و رغباتهم ويرأي فرويد هذا هو جهاز السيطرة الإرادي 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 ومجتمعها).

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 فتتلمذ 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 كل 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 الإدراكية 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) مفهوماً ديناميكياً يتغير باستمرار 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 يشجع 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 الأداء.

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 والتحدى 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 أداء مهاراته بشكل جيد سواء بالتدريب او بالمنافسات.

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

وإن درجة التحمل النفسي للاعب تعتمد على: درجة تكوين خصائصه الشخصية وبضمنها أبعاد وتوجه نشاطه مثل (الأهتمامات-الاحتياجات-الأهداف) ، وعلى نوع سمات الشخصية التي يحملها وكذلك على المواقف والحالات الآتية التي يواجهها في بيئته العامة أو الرياضية. وبعد التحمل النفسي من أهم مكونات الأداء البدني والمهاري لدى اللاعب فهو القاسم المشترك في معظم الفعاليات و الأنشطة الرياضية وخاصة تلك التي تتطلب منه جهداً بدنياً متعاقباً لفترة طويلة مثل (سباحة المسافات الطويلة-الماراتون-الدراجات الهوائية... الخ) . والطريقة التي يتعامل بها اللاعبون مع المواقف التي تطوي على الأخطار أو الضغط أو التهديد وردود أفعالهم تجاه تأثيرات الأجهادات النفسية تحدث في ثلاث مراحل متميزة هي:

مرحلة الأنداز أو التنبيه للموقف الصاعق :

أي أستعداد الجسم لمواجهة الموقف الصاعق في أفراز هرمون الغدد الصماء (الدرقية) مما يؤدي إلى زيادة ضربات القلب والتوتر في العضلات وزيادة نسبة السكر في الدم .

مرحلة المقاومة :

أصلاح الجسم لما سببته الحالة الأولى من أضرار فيشعر اللاعب بالقلق والأجهاد مُحاولاً مقاومة الموقف الصاعق فإذا حقق النجاح في التغلب عليها فإن أعراض الموقف الصاعق ستزول .

مرحلة الأنهاك :

وإذا لم يستطع اللاعب التغلب على الموقف الصاعق وأستمر في معاناته فترة طويلة فإن قدرة الجسم على التوافق تصبح منهكة ويتعرض لعدة أمرا ض منها (الصداع-أرتفاع ضغط الدم-الفرحة-ازمة قلبية) مما يشكل خطراً على اللاعب ، إذ لا يستطيع تحمل الموقف الصاعق ومقاومته .وإن العوامل البيئية كالتنشئة وأساليب معاملة الوالدين مهمة في تكوين قوة التحمل النفسي عند اللاعب .

وإن مفهوم قوة التحمل النفسي متغير مهم في حياة اللاعب ويلعب دوراً أساسياً في تعامله وتواقفه مع أحداث التدريب والمنافسات .

ويرى ليفين نقلاً عن سلفاتور بان الطاقة النفسية تدل على قدرة اللاعب للانتقال من حال عدم التوازن إلى التوازن ويعبر عن خاصية تكافؤ داخلي للبيئة النفسية ويؤدي إلى خفض التوتر .ومن هذا نصل إلى أن البيئة الخارجية تسبب ضعفاً 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.

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 إلى 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 ينشأ 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 إلى 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 الاجتماعية والأتجاهات الثقافية وما يفرضه المجتمع على اللاعب من مسؤوليات والتزامات .

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 يسهل أدراك اللاعب لعناصر تلك الخبرة. وإن الخبرة الواسعة والمفاهيم المعقدة والمواقف الصاعقة في التدريب والمافسة تؤدي إلى زيادة التحمل النفسي ، ويمكن زيادة التحمل النفسي عن طريق فتح معسكرات تدريبية متخصصة تتضمن برامج تطبيقية للتحمل النفسي . وأقرب الطرق غير العلمية إلى العلم هي الأعتداد على الخبرة الذاتية والمعرفة الحسية للاعب وهي جانب مهم في التحمل النفسي ، لأن الطريقة العلمية أكبر من كونها ملاحظات. 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 تحفيزه ومدى تطور صفاته النفسية ونمط الجهاز العصبي وغيرها.

3. التنشئة وأساليب المعاملة الوالدية في السنوات الأولى للاعب: يتعلم اللاعب أخطاً سلوكية إزاء المتغيرات الاجتماعية والضعوط 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 الاجتماعية من خلال تقديم الحب والرعاية لأبنائهم .وإن أساليب المعاملة الوالدية تتحدد بعدين رئيسيين هما:

(الأستقلال – السيطرة) (autonomy – control)

(الحب – العدا) (love – hostility)

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 ذكائه على التصرف المناسب الذي يجنبه الحباط أو التوتر. وتمثل القدرات العقلية أحد المداخل لتطبيق مبادئ علم النفس الرياضي وهي أيضاً عامل هام في اكتساب 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 ارتفاع درجة تحمل اللاعب إذ أن اللاعب المثقف يدرك طبيعة الموقف وتفاصيله بحيث يواجه الموقف بما يمتلك من ثقافة ومعلومات (أذ كلما كانت معارف الرياضي أكثر تنوعاً كلما ازداد من الكمال في أستيعاب 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 .

6. القيم والتقاليد الاجتماعية التي ينشأ 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 بالأمكانيات والأستعدادات للتحمل والبيئة تقرر ما إذا كانت الأمكانيات ستتحول أو لا تتحول الى قدرات فعلية ومدى أستغلالها ولكن هذا لا يعني أن الوراثة والبيئة تحددان القدرة أو السمة بنفس النسبة، فقد يكون أثر أحدهما أكثر من أثر الأخرى . ويطلق على الصفات التي يكون أثر الوراثة أكبر بكثير في تحديدها من أثر البيئة.