

محاضرة رقم 08:

قوة التحمل النفسي

1- مفهوم التحمل النفسي الرياضي :

- عرفه GOOD بأنه "استعداد او قدرة الفرد على تحمل ما لا يرغب فيه من المواقف والأحداث او أبداء الآراء أو قيامه بمواقف لا يكون في أتم تعاطف معها"
- ويعرفه بتروفسكي 1986 التحمل النفسي بأنه غياب او ضعف الاستجابة الانفعالية لأي عامل غير مرغوب فيه بسبب إدراك الفرد أو تقييمه للموقف.
- ويرد مفهوم قوة التحمل النفسي مع اللفظ HARDINESS الذي وضعته (كوباسا 1989) والذي يتكون من ثلاث مكونات رئيسية: التحدي - الالتزام - السيطرة.
- ونحن نرى بأنه (قدرة الرياضي على ضبط النفس في مواجهة أحداث التدريب والمنافسات والتعامل معها بأسلوب يبعد الرياضي عن احتمال الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية التي تحدثها هذه الظروف ،وكذلك فانه الدرجة التي يحصل عليها الرياضي من خلال استجابة على مقياس قوة التحمل النفسي .

من خلال ما تقدم من تعريفات نستطيع استخلاص تعريف دقيق عن التحمل ألا هو (قدرة الرياضي على تحمل الضغوط وإن متغير قوة التحمل النفسي يتكون من عدة مجالات ،وانه يتوسط العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة المتوقعة في الصحة النفسية والجسمية الاعتماد على مبادئ وفلسفة الوجودية في طرح التحمل النفسي .

طرحت كوباسا مفهوم قوة التحمل النفسي عام 1989 واعتمدت في صياغته على الفلسفة الوجودية وتنظير علماء النفس الوجوديين مثل (فكتور فرانكل)،تعني الوجودية محاولات الشخص ليحس بوجوده ،من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود ثم يتولى أعماله الخاصة كلما

حاول أن يعيش طبقاً لقيمة ومبادئه وعلى ضوء ذلك ترى أن الأفراد قادرون على مواجهة الظروف الصعبة وتحويل حوادث الحياة المجهدة إلى احتمالات وفرص لمصلحتهم.

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

- السيطرة اعتقاد الفرد بأنه يستطيع السيطرة على الأحداث والتأثير فيها بخبرته الخاصة.
- الالتزام وهو امتلاك الفرد لشعور المشاركة والارتباط بنشاطات الحياة.
- التحدي توقع التغيير كتحدي نحو تطور وأبعد وأفضل.

2-فرضيات كوباسا على المكونات الثلاثة :

- الافتراض الأول

امتلاك قوة السيطرة على أحداث الحياة أو حتى الإحساس به أو الاعتقاد به تظهر الفرد بصحة أفضل من عدم امتلاكه عدم الإحساس به.

واعتمدت كوباسا افتراضات (أفرل) للفحوص المختبرية التي تبين أن هناك باءات للشخصية منظمة لا تضعف تجاه المنبهات الضاغطة وغن الشخص السليم يملك :

- سيطرة جازمة /أي اختيار البديل المناسب من السلوك للتعامل مع الضغط.
- سيطرة معرفية/أي القابلية على تفسير وتقييم الأحداث الضاغطة.
- مهارات التعامل /أي الاستجابات الملائمة للتعامل مع الضغوط ،لغرض مواجهة ومقاومة الأحداث وعدم الاستلام لها والذين لا يمتلكون استجابات ملائمة ومتطورة لا يستطيعون المواجهة.

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

- الافتراض الثاني :

عند تعرض فرد (يشعر بالالتزام) للضغط في مجالات حياته فانه يبدو سليما من الأمراض النفسية (الالتزام هو قدرة الفرد لربط حياته بصورة كاملة في الظروف المختلفة بما فيها العمل والعائلة والعلاقات الشخصية) فإن مواجهة هذا الفرد للبيئة الضاغطة يخفف منها فضلا عن أن الشخص الملتزم يشعر دائما أنه يشارك الآخرين وهذا يشكل مصدرا لمقاومة الضغط .

- الافتراض الثالث :

إن الشخص الذي تكون لديه صفة التحدي ليواجه به التغيير بصورة يكون عند تعرضه للضغوط بعيدا عن الإصابة بالمرض فالشعور الايجابي عن التغيير الذي يحصل من البيئة يعد حافزا لإدراكه قيمة الحياة وتعلقه بها ،فضلا عن انه يجد المتعة في هذه الخبرات وطبقا لكوباسا فإن متغير قوة التحمل النفسي يمكن أن يحمي الفرد من التأثيرات المدمرة لإحداث الحياة الضاغطة.

3-أنواع قوة التحمل النفسي :

1- تحمل الإحباط :

الإحباط هو :إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته أو رغباته أو تحقيق أو توقع حدوث هذا في المستقبل وهو حالة انفعالية تظهر حين تتدخل عقبة ما في طريق إشباع رغبة او حاجة أو هدف أو توقع عمل ما . كذلك هي حالة غير مرغوبة ومزعجة تحدث تغييرا في السلوك تتراوح بين الغضب والعدوان إلى التراجع والانسحاب.

يسبب الإحباط ظاهرة جديدة هي مقاومة الإحباط :أي محاولة الفرد تبديد الآثار السلبية لإحباط وتحويلها لصالحه ويرى (ستيلي) أن تحمل الإحباط طاقة تكيفية يمتلكها الإنسان لمواجهة المواقف الخطرة والمؤلمة.

أو هي قدرة الفرد على الصمود أما الضغوط دون فشل في التوافق النفسي.

وينشأ الإحباط عن تكرار أحداث ضاغطة لا يمكن السيطرة عليها أو تجنبها وطرق معالجتها هي جعل الناس يغيرون تفكيرهم عن الأحداث التي تواجههم في حياتهم. ويعد تحمل الإحباط مظهر من مظاهر التحمل النفسي أو الصمود ضد مظاهر الأنا التي تتولد عند منع الشخص من الوصول الى الهدف الذي يرغب فيه.

يختلف تحمل الإحباط من شخص لآخر لسببين :

1- يميل لأن يزيد مع التقدم في العمر لسببين /ازدياد الثقافة لدى الفرد وتنوعها مع

التقدم في العمر يسهم في تحمل الإحباط

ازدياد خبرة الفرد مع التقدم في العمر يعد عاملا مساعدا في التعرف على المعوقات والضغوط التي تقف في طريق إشباع الحاجة ،فيعمل الفرد على خبرته السابقة لتجنبه أو تعديله.

2- لكل فرد درجة تحمل تبدأ عندما يتجاوز الضغط مصادر الفرد الاعتيادية كما انه

درجة قصوى من التحمل وهي كمية الإحباط التي يصل إليها الفرد عند عمر معين كي يحصل على أقصى تحمل للإحباط.

ان تحمل الإحباط يشمل القدرة على تحمل التوتر والحفاظ على الاتزان في مواجهة العقبات وازدياد تحمل الإحباط دليل على النمو السوي لانا وقصوره علامة على عدم سلامة الأنا.

2- تحمل الغموض :

تحمل الغموض :يعني قدرة الفرد على مواجهة مشاعره المتناقضة واستجابته لكل المواقف الاجتماعية والإدراكية الانفعالية وهو يرتبط بالمجال المعرفي للفرد لأنه

يرتبط بقدرة الفرد على التمييز بين الخصائص الايجابية والسلبية للموضوع نفسه.

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

مستويات تحمل الغموض :

1- المستوى الظاهري :ويحدث ضمن الادراكات والمشاعر الفردية فالفرد يدرك ويقيم ويشعر .

2- المستوى الإجرائي : ويحدث في عالم الأشياء الطبيعية الاجتماعية (الواقعية) ويتمثل بالسلوك والفعل والمتصل بالبيئة الخارجية وبحسب هذين المستويين تكون استجابة الفرد للموقف الغامض أما الخضوع أو الرفض إن تحمل الغموض سمة شخصية عندما يكون جزء من عملية تكيف الفرد لبيئته الداخلية والخارجية وهو جزء من التنظيم الهرمي لقيم الفرد.

ان استقلال الفرد ذو المستوى الإبداعي 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 اذ ان الوالدين المتسلطين يعاقبون أولادهم على الغموض الذي يظهر في سلوكهم وهذا من شأنه أن يعزز الميل إلى تكوين استجابات متطرفة في مواقف متعددة الأوجه.

3- تحمل عدم التطابق :

التطابق هو مصطلح جاء بهر وجرو ويعني الاتساق بين ما يخبره الفرد نحو الداخل وبين ما يعبر عنه نحو الخارج.

ويرى وولمان أن تحمل عدم التطابق هو :القدرة على النظر في أفكار متنافرة دون قلق ودون استخدام الدفاعات أما روجرز فيشير إليه إلى أن التنافر الأصل 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.

وافترض روجرز هو أن الكائنات البشرية تجاهد لتحقيق الاتساق 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 لن تمنع من الدخول في الشعور وتترك بغير دقة فإذا حدث تعارض بينهما ينظر إلى الفرد على انه يعاني من عدم الاتساق أما البيئة التي لا تكون مصدر تهديد للفرد وتتبع أساليب التعامل القائمة على الحب والتساهل وتسمح بإشباع الحاجات الأساسية فأنها تكون مصدر إسناد له وتدفعه إلى النمو باتجاه تحقيق الذات وينظر روجرز إلى مفهوم الذات كمفهوم معقد يعبر عن تفاؤل الفرد مع بيئته.

نظريات مفهوم قوة التحمل النفسي في علم النفس :

يعد التحمل النفسي مظهرا من مظاهر الصحة النفسية التي تعد ضرورية في شخصية الإنسان إذ يحدد التحمل النفسي مستوى قابلية الفرد على التوافق مع التغيرات البيئية المختلفة.

وهناك عدة نظريات بالنسبة للمفهوم في علم النفس وهي :

- النظرية الودودية

- نظرية فرويد (التحمل النفسي وقوة الأنا)

- نظرية ليفين

1- النظرية الودودية :

من الأفكار التي تؤكد عليها الوجودية هي فكرة الوحدة الغير قابلة للتفكيك أو الذوبان من الوعي الإنساني وهي ما يطلق عليه الوجوديون مصطلح الوجود في العالم.

تتفق النظريات الوجودية على مجموعة من الأسس الفلسفية استندت إليها الكثير من البحوث والدراسات التي تناولت موضوع التحمل النفسي ،واتفقت هذه النظريات على أن الإنسان يسعى دائما للبحث عن وجوده في الحياة وان بيئته الاجتماعية والاقتصادية والسياسية في تغيير مستمر لذا تركز هذه النظريات على تحليل وجود الفرد في عالم معقد فالأفعال طبقا للنظريات لا تبرر على أساس نتائجها إذ أن هناك عوامل أخرى تحدد سلامة القرار الإنساني في عدمه من لناحية الأخلاقية فالبشر هم وحدهم القادرون على اختيار سلوكهم في أي وقت.

ومن الدراسات التي تناولت موضوع التحمل النفسي واستندت إلى النفسية الوجودية سلسلة دراسات فرانكل (1948-1972) والتي توجتها كوباسا في نظرياتها عن قوة التحمل النفسي ويرى فرانكل لان الإنسان الذي لا يستطيع اكتشاف المعنى سيعيش خبرة الإحباط الوجودي التي تعد من وجهة نظره المصدر الرئيسي للسلوك الشاذ ، والرغبة في إيجاد المعنى يعني كفاح الكائن البشري لإيجاد سبب او 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 ومواجهة الفرد لمعاناته وتحملها.

إن مفهوم قوة التحمل النفسي وطبقا لنظرية الوجودية يمكن النظر إليه على انه تحمل مسؤولية الفعل والقرار الحر باعتماد العقل عن طريق تحمل الأحداث الضاغطة ومواجهتها من خلال وجود هدف في الحياة.

نظرية فرويد (التحمل النفسي وقوة الأنا)

ارتبط نشوء التحليل النفسي في بداية القرن العشرين بمحاولة فرويد في تفسيره لمضمون الواقع النفسي والظواهر النفسية وقدم فرويد (1857-1939) تحليلاً لمفهوم قوة التحمل النفسي من خلال طرحه لمفهوم الأنا ويرى فرويد أن الأنا تظهر من خلال نمو الطفل لتحكم في تعاملاتهم اليومية أثناء التعلم وهناك حقيقة منفصلة غن حاجاتهم ورغباتهم ويرأى فرويد والفعل واختيار المناسب من البيئة وكلما كان الأنا قويا ويمتلك الطاقة اللازمة للقيام بهذه الوظيفة كان الفرد أكثر نضجا وتحملا مع نفسه وبيئته ومجتمعه.

ويرى فرويد أن الشخصية هي مكونة من (اله واهي والأنا والذات العليا) ولكل من هذه الأجزاء خصائصه فاله أو الهى تتضمن كل شيء مورث وهى منطقة عقلية أى الإحساس فى الشخصية ومصدر النظام للطاقة ككل وتنبثق منها الذات.

أما الأنا فتنمو عن العدو مباشرة ومهمتها حماية الكائن أما الذات العليا فهى الضمير ،الذات المثالية وهى قوة تنشأ من الأبوين وتمثل معايير وأخلاقيات المجتمع.

وهذه المكونات الثلاثة تتفاعل مع بعضها فيصعب فصل تأثير كل منها ، وهكذا فالنمو السليم يؤدى إلى نشوء أنل قوية وكلما كان الأنا قويا ويمتلك الطاقة اللازمة للقيام بوظائفه كان الفرد أكثر قدرة على التحمل.

وبهذا تقدم لنا نظري التحليل النفسي لفرويد تأثيرا ديناميكيا لنشوء التحمل النفسي .

نظرية ليفين -التحمل النفسي طاقة البيئة النفسية الموجهة :

يصور ليفين الشخصية بوصفها بنية يفصلها عن العالم الخارجى بسياج نفاذ تعقبه مباشرة الأجهزة الإدراكية الحركية التى تتصل بالمحيط الخارجى فتحس بالمشيرات وترد عليها مباشرة.

فالمثير في نظر ليفين هو مجال معقد يتضمن حاجات الفرد ومكونات شخصية وإدراكه 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.

4- 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 تبعا للفروق الفردية لما تزخر به حياة اللاعب من ضغوط شتى تختلف في أنواعها وبحسب المواقف التي تعرض لها .فالموقف الذي يتضمن تحديا للاعب ربما يكون غير مهدد للاعب آخر فاللاعب الأول يتشجع للتعامل مع هذا الموقف ويحاول حل هذا التحدي ويرى فيه فرصة لتعزيز ذاته يسعى اللاعب الآخر إلى تجنب الموقف لأنه يرى هذا الموقف تهديدا له.

وإن تأثيرات التحمل النفسي يمكن أن تتخذ أشكالا يعبر عنها بعدم الارتياح أو عدم التركيز على الأداء.

وغن الاهتمام بدراسة مفهوم قوة التحمل النفسي في عملية التدريب والمنافسات لها أهمية واسعة في الوقت الحاضر ،لأن 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 الى الطاقة النفسية المثلى سواء بالتدريب او المنافسات.

وإن أوضاع التحمل النفسي المتجانسة ظاهرا قد تحفز لاعبا لزيادة انجازه بينما تعيق آخر عن أداء مهاراته بشكل جيد سواء بالتدريب او المنافسات.

ولهذا فان اللاعب يتعلم في حياته كيف يتحمل ويتعايش مع المواقف الضاغطة ،فإن لم يتمكن من ذلك سيواجه صعوبات كثيرة لا يستطيع التوافق معها وذلك لضعف قوة التحمل النفسي لديه مما يؤدي الى قلة التركيز وزيادة النرفزة والعصبية لديه ،وغن جهد التدريب لا ينجم فقط عن حجم التدريب وكثافته وتكرار التدريب ورتابة الجهد وإنما يتعلق أيضا بحالة 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 الأداء البدني والمهاري لدى اللاعب فهو القاسم المشترك في معظم الفعاليات والأنشطة الرياضية وخاصة تلك التي تتطلب منه جهدا بدنيا متعاقبا لفترة طويلة مثل (سباحة المسافات الطويلة -الماراثون - الدراجات الهوائية...).

والطريقة التي يتعامل بها اللاعبون مع المواقف التي تنطوي على الإحباط والضغط او التهديد وردود أفعالهم تجاه تأثيرات الاجتهادات النفسية تحدث في ثلاث مراحل متميزة هي :

مرحلة الإنذار او التنبيه للموقف الضاغط :

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

مرحلة المقاومة :

إصلاح الجسم لما سببته الحالة الأولى من أضرار فيشعر اللاعب بالقلق والإجهاد محاولاً مقاومة الموقف الضاغط فإذا حقق النجاح في التغلب عليها فغن أعراض الموقف الضاغط ستزول .

مرحلة الإنهاك :

وإذا لم يستطيع اللاعب التغلب على الموقف الضاغط واستمر في معاناته فترة طويلة فإن قدرة الجسم على التوافق تصبح منهكة ويتعرض لعدة أمراض منها (الصداع -ارتفاع ضغط الدم -القرحة -ازمة قلبية)

مما يشكل خطراً على اللاعب ،اذ لا يستطيع تحمل الموقف الضاغط ومقاومته وان العوامل البيئية كالتنشئة وأساليب معاملة الوالدين مهمة في تكوين قوة التحمل النفسي عند اللاعب.

وغن مفهوم قوة التحمل النفسي متغير مهم في حياة اللاعب ويلعب دوراً أساسياً في تعامله وتوافقه مع إحداث التدريب والمنافسات.

ويرى ليفين نقلاً عن سلفاتور بأن الطاقة النفسية تدل على قدرة اللاعب للانتقال من حال عدم التوازن الى التوازن ويعبر عن خاصية تكافؤ داخلي للبيئة النفسية ويؤدي الى خفض التوتر .ومن هذا نصل إلى ان 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 إدراكه 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 .

5-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 وتتجم هذه القدرة من عدة عوامل منها :

- 1- الحالة الصحية والجسمية والنفسية للاعب.
- 2- خبرات اللاعب السابقة.
- 3- التنشئة وأساليب معاملة الوالدين 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 ان 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 على مقاومة المرض .وهذه الحالة الصحية النفسية لدى اللاعب تتأثر بالحالة الصحية والعقلية وميوله واتجاهاته وتتأثر أيضا بالعادات والتقاليد الاجتماعية والاتجاهات الثقافية وما يفرضه المجتمع على اللاعب من مستويات والتزامان.

2- خبرات اللاعب السابقة :المعارف والمعلومات والقدرات الخططية التي اكتسبها اللاعب أثناء عمليات التعلم واشتراكه في المنافسة ومن أهم العوامل التي تساعد اللاعب على التحمل النفسي .وتعد الخبرات عامل مساعد في معرفة طبيعة المعوقات التي تقف في طريق إشباع الحاجة فتعمل لخبرة هنا دورا على وقف هذه المعوقات او تقبلها او تجنبها ،كما يسهل إدراك اللاعب لعناصر تلك الخبرة

ذكاءه على التصرف المناسب الذي يجنبه الإحباط أو التوتر ،وتمثل القدرات العقلية أحد المداخل لتطبيق مبادئ على النفس الرياضي وهي أيضا عامل هام في اكتساب وتطوير المهارات الحركية.

فالقدرات العقلية البدنية والحركية تشكل بصورة مجتمعة عوامل الانجاز فيجب التأكد على تنمية هذه العوامل من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية من اجل تنمية التحمل النفسي .

5- ثقافة اللاعب :قد تؤثر في ارتفاع درجة تحمل اللاعب اذ أن اللاعب المثقف يدرك طبيعة الموقف وتفاصيله بحيث يواجه الموقف بما يمتلك من ثقافة ومعلومات (اذ كلما كانت معارف الرياضي أكثر تنوعا 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.

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 تزيد اللاعب بالإمكانات والاستعدادات للتحمل والبيئة تقرر ما إذا كانت الإمكانيات ستتحول او لا تتحول الى قدرات فعلية ومدى استغلالها ولكن هذا لا يعني ان الوراثة والبيئة تتحدان القدرة او السمة بنفس النسبة فقد يكون اثر احدهما أكثر من أثر الأخرى.

ويطلق على الصفات التي يكون أثر الوراثة اكبر بكثير في تحديدها من أثر البيئة .