

المعوقات التي يجب تجنبها من أجل صناعة البطل الأولمبي

أجمعت الكثير من المراجع والبحوث العلمية في الداخل والخارج أن الوصول الي أعلى المستويات الرياضية على الاطلاق والتي غالبا ما تتمثل في أصحاب الميداليات الأولمبية والعالمية يحتاج في معظم الحالات من 8 الي 15 عاما، وقد تقصر أو تطول قليلاً طبقاً للحالات الفذة لبعض الرياضيين واستعداداتهم الجسمية والتدريبية والنفسية والخطئية وبعض الظروف المحيطة بتلك الدورات.

فعلي سبيل المثال أحرزت اليابانية كيوكو اواساكي

الميدالية الذهبية في سباق 200 متر صدر في دورة برشلونة 1992 .

KYOKO HWASAKI

والتي احتفلت بعيد ميلادها ال 15 في القرية الأولمبية حين ذاك، وقد هنتأها شخصياً هناك عندما كنت مدرباً للمنتخب السعودي في هذه الدورة .

هذا وقد فعلها في سن ال 15 ايضاً السباح الامريكي الأسطورة مايكل فيلبس والذي أحرز اول ميدالية اولمبية له في هذا المجال في سباق 200 متر

فراشة MICHAEL PHILPS . في دورة 2000

وعلي النقيض فقد حفر السويدي أوسكار شوان اسمه بحروف من ذهب، في تاريخ الألعاب الأولمبية، حيث حقق رقماً صمد لأكثر من قرن، باعتباره أكبر رياضي سنًا يحقق ميدالية أولمبية وهو في سن ال 60 من عمره. وكان شوان محبًا للعبة الرماية منذ صغر سنه، لكنه طرق أبواب المجد وعمره 60 عامًا، عندما شارك الرامي السويدي في أولمبياد 1908، بالعاصمة البريطانية لندن.

كذلك فان الأسطورة نوافك دجوكوفيتش أحرز الميدالية الذهبية بأولمبياد باريس 2024

كأكبر لاعب تنس في التاريخ يحرز ذهبية الأولمبياد ويهدي بلاده صربيا الذهبية الأولى في التنس في تاريخها في دورة باريس 2024 وعمره 37 عاماً.

وإذا ما تركنا العمر جانباً وتمعنا في أسباب وصولهم الي هذه المستويات الخيالية لوجدنا ان هناك العديد من قصص الالتزام والإصرار و العزيمة والإرادة وحب اللعبة من هؤلاء الاساطير، بالإضافة الي الدعم والموازية بكل أنواعها المادية والاسرية والصحية.

لقد ذكرنا في المقال السابق ان هؤلاء الاولمبيين مختلفون عنا في أسلوب حياتهم ونظام معيشتهم التي تتطلب الكثير من التضحيات من اجل الوصول لهذه القمة ثم المزيد من الإرادة والمعاناة من اجل البقاء على هذه القمة.

ولنتعرض معاً الي أكثر الأشياء التي يتجنبها هؤلاء الأبطال الأولمبيين ولا يفعلونها على الاطلاق لأنهم إذا ما فعلوا واحدة منها فانهم بذلك قد أسقطوا حجراً من أساس بناء البطل الأولمبي وهذه الأشياء هي:

- لا يتمارضون ولا يكذبون على أنفسهم وأهاليهم أو مدربيهم.
- لا يقللون من شأنهم ولا يبالغون في تقييم أنفسهم ولا يقارنون أنفسهم بمن أقل مستوي عنهم ولا يقللون من شأن المنافسين الآخرين.
- لا يجادلون المدربين في تقليل التدريب أو في كفيته او تعليمات المدربين أياً كانت..
- لا يأكلون متي يشاؤون وكيفما يريدون وماذا يتناولون، بل يتبعون أنظمة خاصة ومقننة لترفع قدراتهم البدنية والصحية.

- لا ينامون أو يستيقظون وقتما يشاؤون، وأينما يريدون! بل لهم أسلوب حياة منظم ويجب أن يتبع.
- لا يتهربون من التدريب مهما كان شاقاً ولا يتهاونون أو يهرجون أثناء التدريب.
- لا يغيبون عن التدريب ولا يتأخرون عن موعد بدأ التمرين ويبدلون كل الجهد في أداء التكرارات والمجموعات التدريبية.
- يتجنبون ممارسة أنشطة أخرى في أوقات التدريب العنيف واثناء مواسم البطولات.
- يتجنبون أخطاء الأداء المهاري ويكررون بكثافة تصحيح المهارات الحركية.
- لا يخجلون من التعبير عن شعورهم البدني، أو النفسي، أو العاطفي لمدربهم، أو المسؤولين عنهم.
- لا يرفضون النقد الإيجابي أو التغذية الراجعة من المدربين والمسؤولين المختصين بهم وينفذون توجيهاتهم، بل ودائماً ما يسألون مدربهم عن المزيد وعن التحديات.
- يتجنبون عدم الالتزام ببرامج التغذية الخاصة وبرامج التدريبات الأرضية والاستعداد النفسي والتدريب العقلي.
- يتجنبون تناول العقاقير الطبية غير المصرح بها أو مشروبات الطاقة أو المنشطات بأنواعها دون الرجوع الي المدرب أو الطبيب المتابع.

• يتجنبون عدم شرب كميات كبيرة وكافية من الماء يومياً ويتجنبون غالباً المشروبات غير الرياضية وكثيرة السكريات التي لم يسمح بها أخصائيو التغذية أو المدربين.

• يتجنبون تكرار الأشياء التي نهي عنها المدرب المختص أو الطبيب المتابع لهؤلاء الأبطال.

• وبالتأكيد أن لكل بطل منهم أهداف بعيدة المدى وأخرى جزئية أو مرحلية أو قريبة المدى ويفعلون قصارى جهدهم لتحقيقها وتجنب الفشل في الوصول إليها في المواعيد المقررة لهم.

الي جانب العديد من الأشياء اللازم تجنبها من الأجهزة المنوطة بإعداد البطل الأولمبي كالجهاز التدريبي والفني، والممولين أو الدعم المادي، والمحيطين أو الدعم المعنوي وكذلك الدولة أو الوعي الرياضي العام والمعسكرات الداخلية والخارجية المقننة حتي تكتمل المنظومة الرياضية التي تبدأ بدور الأسرة ثم المدرسة أو الأندية ومراكز التدريب ثم الاتحادات الرياضة ومساهمتها المادية والتخطيطية وتهيئة المنافسات المناسبة والمتماشية مع برامج التدريب و الاعداد والمساندة الكبرى من أجهزة الدولة المعنية بالإدارة الرياضية والاهتمام بالأبطال والدعم المستمر لهم.

وفي المقال القادم سنتعرض باذن الله لبعض النماذج المشرفة عربياً وعالمياً للأبطال الاولمبيين وكيف كان اعدادهم ودعمهم وماهي المعوقات والعثرات التي وقفت في طرقهم وكيف تغلبوا عليها وحصدوا تلك الميداليات الأولمبية.

و الي أن نلتاقم في المقال التالي، لكم منا خالص الامنيات بالتوفيق والنجاح في صناعة البطل الأولمبي.