

المحاضرة التاسعة:

الإعداد النفسي في الجمباز:

يعتبر الإعداد النفسي للاعب الجمباز من احد المفاهيم الأساسية في التدريب ،فهو يساعد الرياضي بشكل دائما لانجاز المهارات في المنافسات بالشكل الجيد.

تدريب المهارات :

تتكون الجملة من مهارات وعلى اللاعب ان يكون قادرا على اكتساب المهارات ،والطريقة التي يتعلم بها لاعب الجمباز تشبه إلى حد كبير الطريقة التي يتعلم بها أي رياضي ،وعادة نبدأ في محاولة تعريف اللاعب بمتطلبات الأداء من قدرات حتى يتقن المهارة بشكل نهائي بمعنى رؤية هذه المهارات عن طريق جهاز الفيديو أو الأفلام السينمائية أو وصف المهارات عن طريق الرسومات أو النموذج بهدف حصول اللاعب على فكرة واضحة عما يجب القيام به.

وبعد التعلم للمهارات على المدرب ملاحظة المحاولات التي يقوم بها اللاعب ثم يتم تسجيل الأمور

التالية

السرعة والبطء والارتفاع والاتجاه (اليمين، اليسار) وشدة الانحناء ، وزيادة التقوس... وذلك بهدف تكرار الأداء بوعي هذه العملية تتم طيلة فترة التدريب إلى أن يصل اللاعب إلى نتيجة المرغوبة بواسطة تزويده بالتشجيع الشفوي والنقد الإيجابي.

يتمكن المدرب من تحسين هذا الجزء من تعليم المهارات اذا استطاع نقل المعلومات بشكل جيد من المهم أيضا استخدام الكلمة المناسبة التي يستطيع اللاعب فهمها ،ثم لاحظ انتباه ما يراه اللاعب واسمع ما يسمعه اللاعب كي تكون قادرا على معرفة المؤثرات الخارجية التي تشتت انتباه اللاعب من اجل مساعدته ليشعر بالاطمئنان

وأيضا ملاحظة طريقة مسك بار العقلة أثناء الأداء، فإذا لاحظت أي احتلال فينبغي سؤال اللاعب عما يشعر به ما يراه أو ما يسمعه وأين شعر بالضغط أو الشد ، واستخدم هذه المعلومات لتصميم تدريبات نوعية جديدة جيدة ومتسلسلة خاصة بهذا اللاعب.

التدريب والممارسة: إن الخطوة الأولى من التدريب هي الممارسة ،ونذكر انه مادام اللاعب قد فهم المهارة وباستطاعته أدائها فانه بحاجة إلى المزيد من الممارسة ، ويعتبر هذا الأمر ضروريا للمتطلبات اللاحقة. وتعطي الفرصة للاعب لتطبيق مئات المحاولات للوصول للمستويات النهائية بالمهارة في ظروف قريبة جدا من الظروف الموجودة في حالة المنافسات الرسمية.

محاضرات مقياس الجميز.....السنة الثالثة ليسانس

تقدير الاستعداد: يجب أن يتخذ اللاعب والمدرب عدة قرارات بعين الاعتبار تجاه درجة التأهب التي وصل إليها اللاعب ،وينبغي معرفة درجة الاستعداد التي وصل إليها اللاعب لكي يحقق انجاز المهارات الصعبة والجديدة أو لكي يكون قادرا على تنفيذ مهارات لأول مرة بدون أي خوف وبهذا نكون قد وصلنا إلى القسم الرئيسي في فهم التعليم وفهم الرياضي نفسه. بعد ذلك يقوم المدرب بمواجهة بعض القرارات الصعبة مثل:- هل في مقدور اللاعب أداء المهارات دون إصابات بأذى؟ هل سيقوم اللاعب بالإخفاق في بعض المهارات إلى حد يجعله يتوقف عن تحسين مستواه بشكل أفضل؟. هل بمقدوره أن يتابع المهارة بإتقان وبشكل أفضل مع تجنب وقوع أي إصابة ؟ إذا كان الجواب نعم على اللاعب أداء المعارة.

الثقة بالنفس: يشعر المدرب بان أهم وظيفة له هو ان يبني الثقة في نفوس لاعبي الجميز وشعاره هو شعار "كل شيء موجه لبناء الثقة بالنفس ". وهو يبدأ بمحاولته في تكوين صورة جيدة عن نفسه فتبدأ التدريبات عن طريق وضع توقعات ثم يوضح للفريق بأنهم من الممكن أن يصبحوا جيدين،أبطالاً إذا قرروا أن يقوموا ببعض الأعمال . ويرى أن لفريق إذا تعلم المبادئ الأساسية فان الباقي سيكون سهلاً وإن محاولة إعطاء الفكرة وإعلاؤها ثم التدريب بمختلف الوسائل حتى تختفي كل الشكوك وعند ذلك يبدأ لاعب الجميز بالشعور بالثقة وبإمكانياته الكامنة.

يضع المدرب ثلاث أهداف رئيسية في بداية التدريب (على سبيل المثال في شهر سبتمبر الهدف الأول: أن يكون لدى اللاعب جملة يؤديها في أول لقاء في منتصف شهر أكتوبر .أما الهدفان الآخران هما أن يفكر في جملة الآتي سيؤديها في البطولة.

وعلى المدرب أن يسمح للاعب بان يشرح أهدافه الشخصية ، ولذلك يجلس ويتحدث معه عما يستطيع أدائه لهذه السنة أو السنة القادمة . وعلى المدرب إعطاء حوافز ومكافآت بالإضافة الى توضيح الأهداف الموضوعه لكل لاعب وإقناعه بمدى تحقيقه التخطيط لأهداف أخرى.

ومن المهم ان يركز المدرب على احتياجات اللاعبين لكي يساعدوا بعضهم البعض ولاج لان يتعلموا بعض أنواع المهارات التي يمكن إتقانها.وعندما يتعلم احد اللاعبين مهارة جديدة فالمدرب هو أول من يهنئه،فهذه وسيلة ليست فقط لدفع وتشجيع لاعب الجميز وحده وإنما وسيلة لدفع وتشجيع اللاعبين الآخرين أيضا وعلى نفس النمط إذا قام لاعب آخر بعمل تقريبا من المهارة السابقة فعلى المدرب تشجيع اللاعب بإيجابية مثلا إذا تعلم لاعب مهارة جديدة فعليه في نهاية التدريب جمع أعضاء الفريق ليشعروا بأنهم فريق واحد ويسيروا معا لتحقيق الأهداف الموضوعه.

الاستعداد والسيطرة الذاتية: مجال آخر مهم للمدربين ولاعبي الجميز يتعلق بدرجة النشاط او درجة الاستعداد جسميا ونفسيا لحدث ما. فلكي يؤدي اللاعب المهارات بكفاءة فعلية فعليه الوصول إلى اعلي

محاضرات مقياس الجميز.....السنة الثالثة ليسانس

مستو من الاستعداد فإذا أصبح نشطا جدا فان أداءه سوف ينخفض وهذا يحدث عندما يكون هناك لاعب ليس عنده دوافع لكي يتنافس في اللقاء أو ربما عندما يتنافس يكون اقل كفاءة. تؤدي المنافسة وجمهور المشاهدين زيادة في مستوى نشاط اللاعب ، وأحيانا لسوء الحظ يكون أداء اللاعب اقل من الحد الأدنى فاللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد أثناء التدريب فانه نادرا ما يكون جيدا في البطولة والسبب يكون غالبا انه استعد أكثر من اللازم للتنافس وكان قريبا من الحد الأعلى عند التدريب. أيضا إذا كان مستوى اللاعب في التدريب غير جيد فانه في البطولة وعلى الأغلب يكون غير مستعد لها فالمدرّب له تأثير على استعداد لاعبي الجميز وهناك عدة أسس يجب أن نتذكرها دائما لدفع اللاعب في الأداء بحماس.

إن الحث والتركيز على الدخول في منافسة لم يستعد لها الناشئون استعدادا كافيا يؤدي إلى اضطراب عصبي قد يجعلهم يخسروا البطولة .

إرشادات تؤثر في المنافسة:

- مارس الجملة وحدك بإتقان ، مارس الجملة مع عدة مراقبين ، نفذ الجملة مع المدرّب ، نفذ الجملة مرتديا ملا بس الجميز وتحت شروط البطولة القادمة ، نفذ التمرين أمام المشاهدين ، نفذ الجملة كعرض بدون درجات فلاعب الجميز الصغير على استعداد لأداء الجملة للمنافسة مع فرصة جيدة للنجاح بالرغم من وجود اختلافات بين اللاعبين مع الأخذ في الحسبان مدى استعداد المنافسين ، إلا انه كلما كانت التجربة المنافسة الأولى ايجابية زاد احتمال نجاح اللاعب أكثر.

- إن المهارات البسيطة تحتاج لنشاط وتدريب أكثر بكثير من المهارات المعقدة ومثلا ل لاعب الخط في لعبة كرة القدم يجري بأسرع ما يستطيع .الواجب بسيط لكن الشدة لأداء الواجب عالية جدا. يحتاج إلى تسارع وقوة عالية ،مع هذا فان لاعب الجميز الذي يؤدي مهارات معقدة تتطلب مستوى عاليا جدا من الأداء سيكون قاقا وبذلك يقل نشاطه.

- فكرة التدريبات النموذجية هي تنفيذ بطولة مشابهاة ،وقد وجد أن هذه الفطرة فعالة تؤدي إلى راحة اللاعب في اللقاء الحقيقي.

إرشادات المدرّب:

-يتم تنفيذ الإحماء والتدريب بملا بس الجميز كاملة كما في البطولة مثلا :قل للاعب الجميز بأنه سيكون عنده بطولة وعند نصف ساعة للإحماء....ثم ابدأ بالتمرين الساعة التاسعة صباحا واليوم الثاني الساعة الثامنة مساء -
-اجعل الناس تصفق عندما يكون اللاعب في منتصف التمرين ، اترك اللاعب ينفذ الإحماء بدون أي إرشادات .
-اترك اللاعبين يؤدون بدون وجودك.

محاضرات مقياس الجمباز.....السنة الثالثة ليسانس

- يستطيع المدرب أيضا أن يساعد اللاعب في التقليل من انفعاله ويحسن من أدائه بتأكيده له بأنه مستعد وقادر على مواجهة التحدي.
- أن يقلل من أهمية اللقاء.
- إن لاحظ المدرب أن نوعية المنافسة والخوف من عمل أخطاء، قد يؤدي الى هبوط مستوى لاعبيه فعليه الاتصالات الايجابية لرفع ثقة الرياضي بنفسه قرب موعد البطولة.