

الفصل الرابع عشر

التنظيم النفسى لسباحى

المستويات العاليه

obeikandi.com

الفصل الرابع عشر

التنظيم النفسى لسباحى النفسى المستويات العالية

يعمل الجسم وفقاً لنظام سيرانى* يعمل على التحكم التلقائى فى أجهزته المختلفة حيث تتعاون وتندمج الأعضاء فى نظام ذاتى التحكم يدار ويتم توجيهه من خلال ميكانيزم التحكم المصمم للوصول على أعلى توازن نفسى وفسيولوجى .

وكل يوم يمضى نكتسب الخبرات حول نظام التحكم الذاتى وكيفية، بالإضافة إلى عمليات تنظيم الجوانب النفسية .

ولأننا نملك مدى واسعاً من الفروق الدقيقة فى المفاهيم حول تنظيم الخبرات الخاصة بالأشياء التى ترتبط بالعمليات والتى يمكن التعبير عنها بأفضل مصطلح لفظى . فما نقوله يمكن أن يكون شيئاً مرهقاً، تعود إلى الخلف أو تؤدي إلى الخوف والتورط والإرباك .

وبشكل عام فالقاعدة أنه عاداتنا اليومية نقوم بها مرات ومرات أوتوماتيكياً (آلياً) اعتماداً على توفر البيئة المعتادة لها وهى تؤدي بالإنباط بها وبمجموعات تكون فى مجملها سلوكاً مقبولاً .

ويمكن أن يؤدي التطرف فى التوتر إلى الأحساس بأنهاك المصادر النفسية والتى نهتم دائماً بتنظيمها . فالتدريب الرياضى والمنافسات العالية يمكن أن ترفع بمثل هذه المواقف . وعادة مايقول المتسابقون أنهم يقاومون ويحاربون السقوط والأنهيار . كما أن الفريق يلعب من أجل هدف أثبات الذات للشخص والجماعة ومن أجل التمسك بالحقيقة وتعويض الجهد الخارق فى التدريب بالأحساس بالفوز ومايصاحبه من أحاسيس يصعب صنعها .

وفى بعض الأحيان يحاول الأطباء تثبيت الأداء فى ظروف صعبة عن طريق معالجة بارعة لظروف ومحتوى التدريب .

* لمزيد من الإيضاح أرجع للفصل الخامس ص ٦٥

وحدثاً يلعب علم النفس دوراً متزايداً فى رياضيات المستوى العالى بدون التطوير الحادث فى الجوانب النفسية والإقتصاد على النظرة الطبية الضيقة فى معالجة مشاكلهم وأعتبارها معياراً لتقدمهم.

كما أنه ليس هناك ما يؤكد إلى أن الإنسان الرياضى يستهلك نفسه فسيولوجياً أو أن الروح الأوليمبية قد سقطت. بل هناك ما يعضد المضى قدماً فى التدريب والإرتقاء بقدرات الإنسان نظراً للفوائد العظيمة التى يمكن أن يجنيها الإنسان. ويعد التنظيم النفسى وتدريباته من أهم الطرق المستخدمة فى ضبط عمليات التحكم النفسى ومتطلباته، والتى تهدف إلى التدريب والممارسة من أجل إدراك دقائق المسابقات ومتطلباتها البيئية والعوامل المؤثرة فيها مع تطوير القدرة عليها لتغلب على القلق أو التعب العصبى.

فعلى سبيل المثال؛ يؤدى الخوف من المنافس إلى الإقلال من كفاءة الأداء، ويمكن الإقلال من هذا الخوف عن طريق تعريف الفرد بما يمتلكه من مميزات ونقاط القوة والامتياز بأسلوب عقلانى مما يؤدى إلى التغلب على التوتر الفطرى أو الأقلال منه على أقل تقدير ويمكن أن يحقق تدريب التنظيم النفسى هدفاً أو هدفين، الإسترخاء، والقدرة على الحركة حيث يتخيل المتسابق أحاسيسه ومشاعره فى السباق أو المنافسه فيجب أن يشعر بالقلق ويبدو عليه كذلك القلق، وفقد الشهية، وفقد القدرة على النوم. وكقاعدة تظهر هذه الأعراض قبل السباق بـ ٢٤ ساعة. ويجب من حين لآخر تذكرو أو إستدعاء هذه الأعراض للتدريب عليها من حين لآخر.

وتعد أغراض تدريب التنظيم النفسى غير منصبة فقط على الأقلال من الأعراض السابقة. ففى كثير من الأحيان تظهر هذه الأعراض فى الحياة العامة فى مواقف كثيرة وظروف متنوعة. ولكنها عندما تظهر بإعتدال ويستوعبها الجسم وتحملها وظائفه وأحاسيسه فإنها قد تؤدى إلى الإرتفاع بمستوى الأداء فعندما تكون الحالة العصبية مثل المنافسة جيدة فإنه يمكن إستخدامها فى تعزيز وتطوير

الأداء والحركة كما يمكن تسهيل استخدام مصادر الطاقة المناسبة لنوع المنافسة وكذلك التمكين من السيطرة على باقى القدرات الحركية والفسيولوجية. هذا ويفيد العلاج الأسترخائي الخاص فى أبعاد حالة زيادة التوتر ومكافحتها.

لذا فإن تدريب التنظيم النفسى يصمم للتحكم فى عمليات الحركة والإسترخاء وتبين ذلك بالحكم الموضوعى على أنماط السلوك الحركية لدى كثير من الأفراد.

والهدف هو تدريب الرياض على التنبؤ بالمنافسات القادمة وماسوف يحدث بها ثم يدرب على صنع إستراتيجية جديدة تمكنه من مواجهة تلك المنافسة - كما يتركز الهدف عل تنظيم تعريض الفرد الرياضى للشدة والتوتر بقرض تزويده بالخبرات المناسبة والتي تمكنه من التغلب عليها أو عدم الإفراط فيها على أقل تقدير.

ويجب أن نعلم أنه لايجب أن يكون السباح الطيب النفسى لنفسه كما لايفضل أن يستخدم السباح مالمديه من معلومات نفسية فى علاج بعض المواقف. وجب البدء المبكر فى الإعداد النفسى وتدريبات التنظيم النفسى، بالإضافة إلى إعادة تنظيم أنماط سلوك ما قبل المنافسات من أجل أفضل إنجاز.

والتدريب الجيد هو الذى يجد حلولاً للمشاكل النفسية المرتبطة بالأداء والمنافسة أولاً بأول ويفضل أن يتحسس المدرب تلك المشاكل دون إنتظار السباح فالتغير فى الأنماط السلوكية واضح ويمكن مراقبته كما أن المؤشرات الرقمية للسباح من شأنها أن تعكس تلك التأثيرات كما يمكنها أن تكون بمثابة المؤشر لمدى نجاح أسلوب التنظيم والتمريض النفسى للسباح. ومن هذا المنطلق نستطيع القول بأن مثل هذه الإجراءات تعد ذات أهمية متساوية مع محتوى التدريب. وللتأكيد يعد الإسترخاء عن طريق التنظيم النفسى من أهم العوامل فى وضع السباح فى أنسب حالة قبل السباق.

وتعد الطريقة المفضلة في هذا الصدد هو التدريب «الأوتوجينى» وهو تكنيك كان مستخدماً منذ عشرات السنين وتم تطويره بواسطة علماء النفس الرياضى فى أوروبا الشرقية فى أوائل السبعينات.

وتبين أن العائق الأول أمام السباح لكى يقوم بالاسترخاء المطلوب هو عدم وجود إتجاه نفسى واضح تجاه المنافسة، أو عدم توفر التحمل النفسى المناسب لديه لمعايشة فترات ماقبل المنافسات. أو قد يكون لإفتقار الدافع القوى المؤثر والمحرك للقوى المطلوبة فى الأداء. ويجب أن يكون هناك تفهم وإتفاق على أن يتبع التدريب الأوتوجينى بالعلاج النشط الإيجابى وكذلك بالتنظيم النفسى الذاتى النشط. ولعل الإتحاد السوفيتى وألمانيا الديمقراطية وبعض دول أوروبا الشرقية الدول المتقدمة فى تطبيق مثل هذه الإتجاهات. وكما سبق فإن دول أوروبا الشرقية كان لها السبق فى إستحداث تكنيكات إعادة تنشيط السباحين ووضعهم فى المزاج النفسى الذى يمكنهم من أفضل إنجاز رقمى. وبعد الإتجاه الحالى نحو إطالة العصبية التى تتضح مثلاً لمسابقات إتجاهاً إيجابياً نظراً لأهمية هذه المرحلة فى النتيجة العامة للأداء وإيجابية هذا الإتجاه تتمثل فى العمل على تجنب التطرف فى التوتر حماية للأداء من الفساد.

ويتفاوت السباحون فيما بينهم فى درجة وشدة الحالة الحالة العصبية وقد يرجع ذلك لتفاوت الخبرة أو لنوعية التدريبات أو التكوين النفسى للفرد ولكن يتساوى الجميع تقريباً فى الأعراض المصاحبة مثل السلبية، عدم السرور والشعور بالأرهاق والأسى وكثرة الأعباء الملقاه على عاتقه، بالإضافة إلى ما يصاحب هذه الأعراض من أنماط سلوكية تكاد تكون معروفة لدى العامة.

وفى الآونة الأخيرة يركز ويهتم تدريب التنظيم النفسى بحساسية السباح وذلك خلال مراحل الأعداد للمنافسة. وأصبحت الطرق المختلفة تستند وتستخدم بعض الأجهزة والأدوات لتسهيل عملية الاسترخاء وزيادة قابلية الحركة المطلوبة للإنجاز بالدرجة الأولى.

وأصبح الاسترخاء متطلباً وهدفاً هاماً قبل وأثناء وبعد فترات الشدة والتوتر. ولنجاح الإسترخاء يجب التأكد من كفاية النوم والغذاء كما ونوعاً.

وتبدو أهداف زيادة قابلية الحركة والقدرة عليها على درجة عالية من الألقاع وذلك لأهميتها فى صقل المهبة وأعدادها، وتزويدها بالخبرات والأنماط الحركية التى تنسجم ونظام وقواعد وقوانين اللعبة... الأمر الذى يؤدى إلى زيادة الثقة فى النفس والتأكد من القدرة على الأداء.

وبعد تدريب التنظيم النفسى أمراً سهلاً يستند بالدرجة الأولى على المعلومات والمصادر والنظريات المرتبطة بعلم النفس العام والرياضى.. وأدت سهولته إلى أن أخذ البعض فى تسميته بالخدرد الفسيولوجى الذى يزىل الآلام الناجمة عن الخوف من المنافسة كما أنه يساعد ولدرجة كبيرة على نمو الجوانب الخلفية والإنسانية .

وهذا مايجعل من مثل هذا النوع من التدريب أمراً خطيراً إن خلا منه أى برنامج تدريب نقد الكثير من الفاعلية والثوانى الرهيبة .