

الباب السابع

عناصر النجاح



٧ تحديد الهدف :



تحديد الهدف يعد الخطوة الأولى للوصول بإذن الله إلى ما تريد وهو عضلات للأبد و الهدف هنا هو شكل وحجم العضلات التي تريد أن تصل إليها ثم الاستمرار في التدريب للمحافظة

عليها. وأهمية تحديد الهدف هو أنك في حاجة إلى هدف يلوح أمامك في الأفق فبدون هدف سوف تتدرب بجد ولكنك لن تتحرك من مكانك وستكون أشبه بذلك الذي يحرث في البحر لأنك لم تحدد المسافة أو الطريق الذي ينبغي أن تسلكه.

٧ الاستمرار :

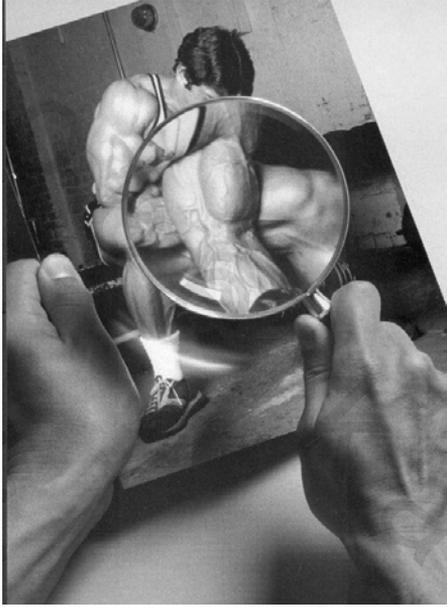


الاستمرار في التدريب دون انقطاع لفترات طويلة يضمن لك (بإذن الله) التنمية العضلية والمحافظة عليها (وإذا حدث وانقطعت عن التدريب فعد مرة أخرى بسرعة) .

٧ الحافز (الدافع) :

إن هذا الهدف هو دافع قوي يدفعك لخوض هذه التدريبات والاستمتاع بمشقتها.

٧ التركيز :



أن التركيز هو وسيلتك الأولى لإنجاز أي عمل يتطلب بذل مجهود كبير وينبغي أن تفكر دائماً في كيفية تحسين النتائج المرغوبة وأن تعدل بين الحين والآخر من برامجك التدريبية و التوقيت و فترات الراحة ولا تنسى أن فقدان الاهتمام و التركيز أثناء التدريب ينتج عن الإرهاق والملل والشعور بالخوف من الفشل حاول إذا عزيزي القارئ الرياضي أن تنمي مقدرتك على التركيز أثناء التدريب حتى تحتفظ بالقدر الكافي من (الحافز) الذي هو سبيلك للنجاح والتألق.

٧ الالتزام :

الالتزام دائماً وقدر الإمكان بمواعيد التدريبات وأيامه والتغذية السليمة ومواعيد النوم والاستيقاظ والبعد عن كل العناصر الغير مفيدة التي تبنى جداراً عالياً وقويماً ضد النجاح وبالتالي يبعدك عن هدفك (عضلات للأبد).

... التزامك سيغير حياتك بشكل كبير للأفضل ...

٧ الصبر :

لا تتعجل النتائج فالنجاح لا يأتي بين يوم وليلة (فقد يتأخر هدفك الآن) ولكن ليس معنى هذا أنه سيتأخر كثيراً فالاستمرار والالتزام والإصرار والعزيمة والأمل يحققون لك الهدف (عضلات للأبد).

... الصبر مفتاح النجاح ...

٧ الإرادة، الإصرار، العزيمة :

تلعب قوة الإرادة دوراً مهماً بالنسبة للاعب خاصة من ناحية استعدادة لبذل أقصى طاقاته ليحقق أهدافه والنجاح والحياة في شكل وصحة جيدة. فالعديد من الناس بعد نجاحهم في اكتساب حجم عضلي وشكل متناسق يخرجون عن نظامهم التدريبي والغذائي الخاص بهم، مما يتسبب في زيادة أو نقص وزنهم مرة أخرى.
... (التصميم علي بلوغ الهدف) ...

٧ الحماس :

يعتبر الحماس من أهم مقومات التآلق والنجاح في المجالات الرياضية غير أن المبالغة فيه قد يؤدي للأسف إلى حالة من القهر الذاتي كما أن الحماس المفرط قد يقودك إلى بذل مجهود متزايد في التدريب وقد يكون ذلك في حد ذاته أمراً سابقاً لأوانه فمثلاً إذا كان هدف اللاعب زيادة الحمولة في التمرين لتحقيق النمو والقوة للعضلات وكان يضع لذلك أسلوباً عشوائياً غير منتظم فإنه بكل أسف لن يصل إلى النمو العضلي المنشود بل قد يشعر بالملل والضيق يعاوده بعد فترة غير طويلة من بذله المجهود غير المخطط له بحكمه.

٧ التشجيع :

التشجيع من العناصر المهمة التي قد تجعل الأمر أسهل، فالمساندة الدائمة من أفراد العائلة والأصدقاء مهمة جداً في أحيان كثيرة (سماع كلمات التشجيع دائماً تزيد من قدرتك على مواصلة المسيرة).

٧ التواضع :

تواضع مع من حولك لا تكن مغروراً أو متعالياً ومد يدك إلي من يريد مساعدتك في أي مكان.

٧ التغاؤل :

يجب علي اللاعب ألا يصاب بالتشاؤم مهما قابل من متاعب أثناء تقدمه في التدريب . وعليه أن يتمتع بالتصميم الذي يساعده سواء أثناء مراحل الاستقرار والتقدم أو فترات التراجع والفشل ويدفعه هذا التصميم إلي إجراء التغيرات المستمرة في أسلوب تدريبه.

٧ الأمل :

الإنسان لا يقدر أن يعيش بدون أمل (فالأمل يعنى أن غداً أفضل بإذن الله) .
... مقدره بدون أمل مثل سيارة بدون موتور ...

٧ نسيان التجارب الفاشلة :

علينا أن نتناسى في الوقت الحاضر كل التجارب المؤسفة أو المخيبة للآمال، وأن نطوى الصفحة التي تعيد إلي أذهاننا هزائمنا الماضية وعلينا أن نفتح صفحة بيضاء جديدة وأن نكتب عنوان لها كالآتي :
" أنا قادر على أن أصبح ما أريد أن أكون (بإذن الله) "

٧ دائماً فكر في الفوائد :

- حفز نفسك عن طريق تذكر دائماً بالفوائد التي منها :
- تنمية العضلات والحفاظ عليها طول العمر بإذن الله .
- زيادة أو نقص الوزن .
- التخلص من الشكل الغير مرغوب فيه . (الغير متناسق ، أو الخ) .
- تقليل فرص الإصابة بالأمراض المختلفة مثل (أمراض القلب والشرابين، السكر ،،،، الخ) .

٧ حارب الملل :

أحياناً يتسرب الملل إلي بعض الأشخاص لأكثر من سبب أهمهم بقاء النتائج المتحققة، ويرجع ذلك إلي أنهم قد يستمعون إلي من حولهم أو بسبب فقدان الحافز والدافع وفيه ينخفض المستوى برغم استمرار التمرين فيبدءوا في تخريب ما وصلوا إليه.

عزيزي يجب عليك التوازن في كل شيء مع التدرج في استخدام الرياضة كما هو موضح في الجزء الخاص بالرياضة حتى يتعود الجسم شيئاً فشيئاً على ذلك، إن هدفنا هو الوصول إلى الصحة الجيدة والرشاقة والتناسق في الجسم الذي يحقق لنا الهدف الأكبر (عضلات للأبد) وليس الملل والسأم.

... حارب الملل واكسب أكثر ...

٧ الرياضة أسلوب حياة :

إن الحصول علي مستوي رفيع من العضلات واللياقة البدنية ثم المحافظة علي هذا المستوي لا يأتي فقط من بضع ساعات يقضيها الفرد في التدريب أو ممارسة الرياضة بل أن هذا الأمر يتطلب أسلوباً معيناً في الحياة لا بد من الاستمرار حتى أثناء ساعات النوم واليقظة وليس فقط في ساعات التمرين. ولا يمكن أن يكون الإنسان رياضياً بمعنى الكلمة لمدة ساعة أو ساعتين يقضيها في التدريبات إذا كان مهملًا في نفسه وجسمه.

٧ وازن بين كل أمور حياتك :

هناك دائماً خطر يتربص بالرياضيين الذين تعتبر الرياضة في حياتهم الشغل الشاغل لهم أنه خطر إدمان التمرينات الرياضية أو ما يسميه علماء الطب النفسي (الشراهة في التدريب) وهو عرض جديد لمتلازمة (binge - purge) بدأ في الظهور حديثاً أن هناك أناساً يبدءون في شغل أوقات فراغهم

بإتباع برنامج تدريبي لاكتساب أو حفظ اللياقة ولكن يتطور الأمر إلى حد الالتزام الصارم بهذا البرنامج التدريبي فيما يشبه الوسواس فهذا انقلاب إلى الضد، حيث يعتبر هذا خطراً داهماً يهدد صاحبه لدرجه فقدان وظيفته أو انهيار أسرته.

والعلاج الذي ينصح به الأخصائيون بهذه الحالة هو أرشاد الرياضيين من هذا النوع على أنهم يجب ألا يكونوا في هذه الحياة مجرد رياضة أو إن جاز التعبير عبداً للرياضة فحسب فهم بشر لهم مشاعرهم وقيمهم الإنسانية المختلفة ويجب عليهم المواءمة بين سلوكياتهم المختلفة بما يتفق مع متطلبات أنشطتهم الرياضية وحياتهم الإنسانية وقد يبدو تحقيق هذه المواءمة صعباً لكثير من الرياضيين المتحمسين للتمتع باللياقة البدنية بصورة تجعل من التدريب محوراً لحياتهم والحقيقة أن تركيز الإنسان على اهتمام واحد كأساس لوجوده يعد أمراً بالغ الخطورة وحيث أن ذلك قد يؤدي به إلى الوحشة أضافه إلى امتهان لقيمه ومبادئه وهو ما سينعكس أثرة سلبا على ما يسعى إلى تحقيقه من عضلات و لياقة بدنيه.

فاحذر عزيزي القارئ الرياضي الوقوع فريسة لإدمان التدريب واتبع حياه مترنة متعددة الأنشطة والاهتمامات.

٧ خاص للمبتدئين :

يقول بعض خبراء الرياضة إن حماسك لبدء التدريب وعمل تغييرات في شكل جسمك ربما يكون كثيراً جداً لسوء الحظ أن الذين ينفجرون خارجين من البوابة في تعقب وملاحقة للحصول على جسد يتباهون به علي الشاطئ سريعاً ما تخمد نارهم ولا يراهم أحد ثانية في صالة التدريبات علي الإطلاق. لا تجعل هذا العام عاماً آخر من الحنث بالعهد الذي قطعتة علي نفسك.

كم عدد الليالي التي قضيتها أمام التلفزيون ملتهما البيتزا حتى آل حالك إلي ما أنت علية الآن خذ الأمور بهدوء وببطء وبالتدريج قدم عقائد الصحة واللياقة إلي أسلوب حياتك

خطط للتغيير في نظامك الغذائي وأسلوب حياتك لتساعد في ملك زمام اللياقة والعضلات لأمد طويل.

اليوم هو أولى خطواتك : أعزم على مواصلة العزم هذا العام
وغير جسدك بطريقة صحيحة.

٧ ملاحظات (يجب مراعاة الآتي) :

- * الوجبات الغذائية من حيث الكم والكيف.
- * أن تكون دائماً في الوزن المناسب.
- * أن كل الأجسام ليست متساوية في الوزن / الطول / كمية
الدهون الموجودة بالجسم / شكل الجسم / العمر / عدد مرات
التدريب / الوراثة.
- ولهذا يجب عليك دائماً أن تحاول قدر الإمكان
الاستفادة من كل ما هو مكتوب في هذا
الكتاب كي تنال ما تريد.



أخيراً

بعد كل ما سبق لا يسعني إلا أن أقول لك
أنك تسير بخطي ثابتة نحو تحقيق الهدف
والنجاح في تنمية العضلات والمحافظة
عليها للأبد (إن شاء الله) .
... هذه هي الجائزة ...

وختاماً

" سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ
أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ " [البقرة : 32]