

جامعة العربي بن مهدي – أم البواقي-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية بجامعة أم البواقي

الإعداد النفسي للجمباز

إعداد الأستاذ فارس عبد الغاني

الإعداد النفسي لرياضة الجمباز

كل من مارس أو درب الجمباز يلاحظ أن المهارات النفسية تلعب دورا فعالا في النجاح

فحمولات التدريب العالية جدا، وما ينتظره محيط اللاعب تشكل عبئ نفسي كبيرا عليه، وهناك عدد من القضايا النفسية التي تعترض لاعب الجمباز خلال ممارسته.

الجانب النفسي للجمباز

سيكون من غير الواقعي أن ننتظر من الجمبازي إلغاء الأعراض السلبية التي سنعرضها لاحقاً، والأفضل هو تعلم التعايش معها والاستفادة من مستوى الإثارة الذي توفره والذي يجب أن يبقى مثالياً ولا يتجاوز الحد المطلوب.

القضايا النفسية التي تعترض الجمبازي

القلق: القلق له علاقة بالإثارة، التي يمكن تعريفها كمستوى التنشيط العام للحالة الفسيولوجية والنفسية التي تتغير من النوم العميق إلى الإثارة أو التهيج الشديد. يمكن أن يكون للقلق وظيفة إيجابية حيث يمكن أن يؤدي إلى زيادة الجهد المبذول.

القضايا النفسية التي تعترض الجمبازي

التركيز: يحتاج الجمبازي للحفاظ على تركيزه طيلة وقت التدريب والمنافسة. فهناك الكثير من النشاط على جميع الأجهزة في موقع التدريب أو المنافسة في وقت واحد، مما يتطلب التركيز على ما يفعله الجمبازي والانتباه إلى ما يدور حوله في آن واحد

القضايا النفسية التي تعترض الجمبازي

الثقة: يكافح الكثير من الجمبازيين لبناء ثقة بالنفس والحفاظ عليها ذلك أن جزء بسيط من علامة التقييم يشكل الفرق بين بطل أولمبي بميدالية ذهبية أو عدم الحصول على أي شيء. هناك عدد من العناصر التي تدخل في بناء الثقة، مثل تشجيع الأهل والمدرّب، خبرات النجاح وغيرها.

القضايا النفسية التي تعترض الجمبازي

الأفكار السلبية: تشكل الرياضة محيطا مثاليا لتعزيز الأفكار الغير عقلانية، وفي هذا الصدد يصارع الجمبازيون الأفكار السلبية وخاصة عند تعلم مهارات وعندما لا يسير التعلم بشكل جيد.

القضايا النفسية التي تعترض الجمبازي

الخوف: الخوف من بين المشاكل النفسية التي تتصل بممارسة الجمباز أكثر من غيره من التخصصات، وهو من أكبر العوائق النفسية للجمبازي. وهو رد فعل طبيعي للحالات الخطرة التي تمثلها أغلب مهارات الجمباز ذات الوضعيات الغير عادية. والخوف يساعد الجمبازي على الحفاظ على مستوى مثالي من الأدرينالين ومن الانتباه والتركيز لأداء المهارات بشكل آمن.

القضايا النفسية التي تعترض الجمبازي

اضطرابات الأكل: بسبب متطلبات المنافسات عالية المستوى والتي تحتم على الجمبازيين (وخاصة صنف إناث) التمتع بقوام مثالي وبوزن يتناسب مع المهارات المطلوب أدائها، يصاب بعضهم باضطرابات أكل قد تصل حد "الأنوريكسيا" وهي فقدان التام للشهية