

## رياضة

نهر جبر

## الإعداد الذهني في الرياضة ضرورة لتجاوز الأزمات النفسية والسيكولوجية

علم جديد يدخل الى الرياضة اللبنانية بلا ضجيج، هو الاعداد الذهني للرياضيين في مختلف الرياضات والالعاب، وقد باتت حاجة ملحة في ظل الاوضاع الاستثنائية التي يعيشونها. لكن هذا المشروع الذي يتلاقى مع عالم الاحتراف، يسير ببطء في بلد يحتاج فيه الرياضيون الى اعداد ذهني ونفسي اكثر من اي امر آخر



المعد الذهني الدكتور داني عثمان.

كان الطب ولا يزال شريكا للرياضات المتنوعة في العالم، مواكبا لبرز الحاجات بدءا من تأهيل ارضيات الملاعب، الى التجهيزات الخاصة للاعبين واللاعبات، وصولا الى الغذاء والراحة والنوم، او اي امر يستخدم للتطوير والتحسين. كما ان العلاجات على انواعها اصبحت حاضرة في هذا المجال، وهي تلعب دورا اساسيا في تسيير عالم الرياضة حتى وصلت الى حد اصبح فيه كل جانب طبي مطلوب في الاندية والمنشآت وحتى في الرياضات الفردية.

حين تولى الالماني رالف رانغنك مهمات تدريب فريق مانشستر يونايتد الانكليزي، طلب التعاقد مع طبيب نفسي رياضي او معد ذهني لمساعدة اللاعبين على الخروج من الحالة الانهزامية بعد سلسلة النتائج السيئة لـ"الشياطين الحمر" مع مدربهم السابق. ربما اثار الخبر استغراب البعض، لكن الواقع ان رانغنك لمس في تجاربه السابقة نجاحا مع تعيينه طبيبا نفسيا لمساعدته على تدريب اللاعبين وتحضيرهم ذهنيا. هذه الخطوة واطبت عليها اندية كبيرة في اوروبا، حيث يتم البحث عن افضل الطرق لجعل اللاعبين رياضيين مثاليين. من دون اغفال ان الصحة العقلية اساسية في اي مجال لتحقيق الانتاجية المطلوبة بافضل شكل ممكن، والصفاء الذهني مطلوب عند اي رياضي للوصول الى النجاح المنشود.

لم ينتشر الاعداد الذهني الرياضي في لبنان بالشكل المطلوب، كذلك في معظم الدول العربية. اذ ثمة نوع من الرفض المبطن لمسألة العلاج النفسي، علما ان الامر

مرتبط بعلاج ذهني له علاقة بالجانب السيكولوجي، كما اوضح المعد الذهني الدكتور داني عثمان الذي يحمل دكتوراه في علم النفس الرياضي، والذي ينشط على صعيد تنظيم ورش عمل لمدرسين في لعبتي كرة القدم وكرة السلة تتمحور حول التدريب الذهني.

يقتصر الامر محليا على مبادرات فردية خجولة بدأت قبل عامين في كرة القدم، عندما استعان فريق الانصار بالدكتور عثمان خلال معسكر تدريبي للفريق، وحذا حذوه فريق النجمة وسبورتينغ لفترة قصيرة، قبل ان يعمد فريقا البرج والارشاد شحيم (يلعب في دوري الدرجة الثالثة) الى التعاقد مع عثمان لهذه المهمة. اما في

وقال: "احيانا نكون في حاجة الى رفع مستوى الروح القتالية لدى المجموعة بهدف التركيز لتخطي سلسلة من النتائج غير المقنعة مثل التعادل او الخسارة، وذلك عبر زرع عقلية الفوز وتعزيز ثقة اللاعبين ببعضهم بعضا، واحيانا اخرى يكون بوتيرة اسبوعية للظهور بشخصية متطورة ومتحسنة وهوية ثابتة، وذلك حتى لا يتأثر الفريق بالضغوط، خصوصا تلك الناتجة من تصدره للبطولة اذا كان يخوض غمار دوري الاضواء للمرة الاولى في تاريخه".

لا يستثني الدكتور عثمان الجانب الثقافي "الذي يحضر في شقين خلال عمل المعد الذهني"، كما قال: "الاول هو فهم ثقافة العيش في البلد الذي ينتمي اليه اللاعب، وذلك لمعرفة كيفية التعامل معه والجوانب التي يجب التركيز عليها لاجراء الافضل منه. الجلسات الاعدادية السيكولوجية تكون مع كل لاعب على حدة، وذلك كل 15 يوما تقريبا حيث يمكنه سرد الاشياء التي يحبها وتلك التي تزعجه، اضافة الى التغيرات في حياته".

تابع: "ما ان تعرف على شخصية كل لاعب،

يصبح الوضع اسهل للتعرف الى شخصية الفريق وتكوين فكرة عن مكان قوته او نقاط ضعفه، في اي فترة من الموسم او في اي ظرف كان".

اما الشق الثقافي فقد ربطه عثمان باللاعب نفسه ومدى تقبله للافكار وللحوار، وقال: "هذه المسألة تظهر بوضوح بين لاعب وآخر وبين رياضة واخرى".

لا يخفي عاملا اساسيا في الجانب الثقافي يكمن في الخلفية الاكاديمية الرياضية للاعب، وكشف ان "الخلفية الاكاديمية الرياضية للاعب كره السلة تجعل العمل معهم في مرحلة متقدمة اكثر من بعض لاعبي كرة القدم". لكنه استطرد قائلا: "لا شك في انه يمكن رفع مستوى هذا العمل



**الاعداد الذهني الرياضي لم ينتشر في لبنان بالشكل المطلوب**



مستقبلا مع جيل جديد يعمل عليه في الاكاديميات الكروية بشكل حثيث لتقوية ذهنه ودخوله المعتك بافضل جهوز. اما الاكيد، فانه قد نلمس مستقبلا تفوقا لفريق على آخر من خلال التدريب الذهني الذي يخضع له المستفيد".

واعتراف ان احد الامثلة الواضحة على الوقوع في مطب عدم التركيز وضعف القوة الذهنية، ما عرفه منتخب لبنان لكرة القدم في المباراة امام ضيفه المنتخب الايراني في التصفيات المؤهلة الى مونديال قطر 2022 عندما خسرها في اللحظات القاتلة بشكل لم يجد له كثر اي تفسير او مبرر. وشرح عثمان هذه الحالة عندما قال: "فقدان التركيز في اللقاء امام ايران له بشكل او بآخر يرتبط في الفقدان العام للتركيز لدى بعض اللاعبين الناشطين في الدوري اللبناني الذي يعاني من التوقف الدائم للمباريات. بمعنى ان العقل يحفظ ويقوم بردود فعل على هذا الاساس، فكل الرياضات هي عبارة عن فعل ورد فعل. فاذا كان العقل مجردا من الافكار الخاصة بكل الظروف، لن يتمكن اللاعب من التعامل مع وضعية المباراة بحسب ما تفرضه الحاجة".

لا نبالغ اذا قلنا ان غالبية اللبنانيين وليس الرياضيين فقط يحتاجون في الظروف الراهنة الى كل مساعدة ذهنية وسيكولوجية وحتى نفسية، في ظل الاوضاع الصعبة التي يعيشونها وتنعكس سلبا على حياتهم العائلية والعملية والرياضية، خصوصا ان المسائل المادية باتت اساسية في حياتهم. فلم يعد خافيا على احد ان بعضهم يذهب الى التمارين والمباريات للحفاظ على مدخوله الاضافي، لا اكثر ولا اقل. علما ان الحاجة الى معد ذهني لا ترتبط بالنواحي المادية فقط، بل بأي مشكلة من المشكلات الشخصية او العائلية او الاجتماعية او حتى في مكان العمل، لا بد من ان تؤثر سلبا في اللاعب المطلوب منه في مختلف الظروف، ترك مشاكله خارج عامله الرياضي والتركيز على تقديم الافضل.



دورة تدريبية.