

اعداد البطل الأولمبي :

انتهت منذ عدة أسابيع قلائل فعاليات الدورة الأولمبية رقم 33 باريس 2024 والتي شهدت توزيع العدد القياسي الأكبر من الميداليات الأولمبية الثلاثة الذهبية والفضية والبرونزية أكثر من كل الدورات الأولمبية السابقة.

وكالعادة وبعد الانتهاء من كل دورة أولمبية يخرج الكثيرون من المحللين الرياضيين في وسائل الاعلام المختلفة أو على صفحات الصحف والمجلات الرياضية ويناقشون ما تم في هذه الدورة من إنجازات واخفاقات وهل حققت الاهداف التي كانت موضوعة لهم من قبل اتحادات الأنشطة الرياضية المختلفة وواجه القصور وكيفية معالجتها في الدورة الأولمبية التالية وغير ذلك من مواضيع تتعلق بالأولمبياد.

وهناك من يعقد الندوات والدورات التدريبية في رياضة معينة ويستضيف مدربي المنتخب وبعض الإداريين والمسؤولين الذين شاركوا في هذا الأولمبياد وتدور المناقشات والاسئلة الخاصة بهذا الحدث وغالبا ما يكون الموضوع حول كيفية اعداد أو صناعة البطل الأولمبي مثل اتحاد مدربي السباحة الأمريكي American Swimming Coaches Association (ASCA)

وهناك من ينتقد بلاده او البلاد الأخرى أو اتحاد معين في اخفاقهم في تحقيق المزيد من الميداليات. وحيث أن كل لعبة او رياضة في الاولمبياد تختلف عن الأخرى في المهارات والأدوات والخطط والملاعب والتدريبات، بل في الاحتياجات والاساسيات لكل رياضة منهم وهم في هذه الدورة أكثر من 35 رياضة بل وفي نفس الرياضة توجد منافسات مختلفة في الاوزان أو المسافات أو درجات الصعوبة أو المتطلبات الخاصة أو المختلفة لكل منها.

الا أن هناك الكثير من الثوابت التي يجب أن تتوفر لكي يسطع النجم الاولمبي القادر على احراز هذه الميداليات. فمعظم من يشارك في النهائيات يتدربون على اعلي المستويات ولديهم المواهب الفذة والاستعداد البدني والعقلي والنفسي الذي اوصلهم لهذه المستويات، ولكن من حقق الميدالية الذهبية غالبا ما يكون لديه أكثر من مجرد هذه الخصائص والمواهب.

ومبدئياً فالرياضيون الأولمبيون ليسوا امثالنا!!! يأكلون بشكل مختلف, ينامون بشكل مختلف, وبالتأكيد يفكرون بشكل مختلف. لديهم صلابة عقلية وحديث ذاتي وضبط المزاج قبل المنافسة. وتصور عقلي مرئي لما سيفعلونه في السباق.

الثوابت أو الأساسيات المشتركة

التي يجب توافرها في اعداد وصناعة البطل الأولمبي

**تحديد المواهب: الموهبة الطبيعية في لعبة معينة، في الجسم، في الطول، في الأداء المهاري وفي التفكير الخطي الخ.....

**القدوة أو المثل الأعلى والدخ أو اخت احد الأقراب أو صديق الاسرة .

**الممارسة أو التنشئة أو الاستمرارية.

**البرنامج التدريبي أو كفاءة المدربين، والتزام النادي، وجدية التنفيذ وأهمية التحضير.

**شبكة الدعم المادي والمعنوي (في لقائي الشخصي مع رئيس نادي الترجي التونسي أوضح لي كيفية التمويل من نفقته الخاصة اكثر من الدولة) للسفر والمعسكرات للبطل الحفاوي الحائز علي ذهبية 400 متر حرة في أولمبياد طوكيو 2020 وهناك دعم الاسرة والأصدقاء .

**التكيف العقلي، أو الصلابة العقلية. والصدق مع النفس.

**التغذية

**المتانة الجسدية والمحافظة عليها.

**علماء وظائف الأعضاء والعلاج الطبيعي.

**الراحة الصحيحة والاستشفاء .

**الانتفاع بالوقت متي وكيف وكم هي المدة المقننة ومتي ينتقل للمرحلة التالية.

**المنافسات الرياضية مستوياتها اوقاتها اماكنها الاستعداد المقنن لها.

**إدارة نمط الحياة او أسلوب حياة البطل الأولمبي، مواعيد النوم، المذاكرة، التفرغ، العمل الخ....

**الامتثال والأخلاق والبعد عن الانحرافات.

**التنمية طويلة الأجل.

**الحظ: ونعني هنا التوفيق في الا يصاب أولاً يرشح لمعسكر او بطوله او يخطأ في بداية او نهاية السباق الخ....

**وهناك من يضيف ان اللاعب الأولمبي يجب ان يتميز بالأنانية وتمييز الذات وحب الفوز. وافقهم الرأي على ان لا يتسبب ذلك في الضرر للآخرين.

كما أنه يوجد العديد من الأشياء الواجب تجنبها تماما من الرياضي وولي الامر وجهاز التدريب والأندية التابع لها هؤلاء الرياضيون وكذلك اتحاد اللعبة والأجهزة المسئولة عن إقامة السباقات والمعسكرات.