

عنوان المحاضرة: السلوكيات والعادات التي يجب اتباعها في المجال الرياضي

1. مقدمة

إن النجاح في المجال الرياضي لا يعتمد فقط على الموهبة الفطرية أو القوة البدنية، بل يرتكز في المقام الأول على منظومة من السلوكيات التي تمثل الجانب الأخلاقي والتعاملي (و العادات) التي تمثل الجانب الروتيني والعملي. هذه المنظومة هي التي تصنع الفارق بين "الممارس الهاوي" و"البطل المحترف".

2. السلوكيات الأساسية (الجانب التربوي والأخلاقي)

تعتبر السلوكيات هي الواجهة الحقيقية للرياضي، وتشمل:

الانضباط (Discipline): الالتزام

بالمواعيد، واحترام قواعد اللعبة، وتنفيذ توجيهات الكادر التدريبي بدقة.

الروح الرياضية (Fair Play): التعامل

برقي مع المنافس، وتقبل الخسارة بروح تعليمية، والفوز بتواضع دون استعلاء.

الصدق والنزاهة: الابتعاد التام عن

المنشطات أو أي وسيلة غير قانونية

لتحقيق التفوق، فالإنجاز الحقيقي هو الإنجاز النظيف.

المسؤولية: إدراك الرياضي بأنه قدوة،

مما يفرض عليه سلوكاً منضبطاً داخل الملعب وخارجه (في الشارع، وعلى وسائل التواصل الاجتماعي).

3. العادات الواجب اتباعها (الجانب

البدني والصحي)

العادات هي الأفعال المتكررة التي

تتحول إلى جزء من شخصية الرياضي، وأهمها:

عادة الاستشفاء (Recovery): إعطاء

الجسم حقه في الراحة والنوم الكافي (8 ساعات ليلاً)، فالنمو العضلي والذهني يحدث أثناء الراحة وليس أثناء التمرين فقط.

النظام الغذائي المتوازن: تحويل التغذية

إلى ثقافة، حيث يختار الرياضي ما يحتاجه جسمه من بروتين وكربوهيدرات وفيتامينات، مع الالتزام بشرب كميات كافية من الماء.

التحضير الذهني: ممارسة تقنيات

التركيز والتنفس قبل المنافسات لتقليل التوتر ورفع الجاهزية النفسية.

الاستمرارية: التدريب بجدية حتى في

الأوقات التي يغيب فيها الحافز، فالعادة تتغلب على المزاج.

4. أثر السلوكيات والعادات على الأداء

الأكاديمي والرياضي

في كليات التربية البدنية، نجد أن الطالب الذي يمتلك سلوكيات قوية وعادات صحية يتميز بـ:

سرعة التعلم الحركي: لأن عقله وجسمه في حالة جاهزية دائمة.

الوقاية من الإصابات: بفضل عادات الإحماء الصحيحة والتغذية السليمة.

طول العمر الرياضي: الرياضيون الملتزمون سلوكياً هم الأكثر استمراراً في العطاء لسنوات طويلة.

5. الخاتمة

إن "السلوكيات والعادات التي يجب اتباعها في المجال الرياضي" هي الركن الثالث في مثلث النجاح (الموهبة، التدريب، السلوك). وبدون السلوك المنضبط والعادات الصحية، تظل الموهبة طاقة مهدورة لا تصل بصاحبها إلى منصات التتويج.