

علاقة التكتيك بالحالة النفسية للاعب:

مع التقدم الكبير في الخطط والتكتيك وتعدد المنافسات والمنافسين على المستويين الداخلي والخارجي، لم تعد تحضيرات الفرق مجرد معسكرات كلاسيكية، فالمجهود البدني وحده لم يعد كافياً لإحداث التفوق وصناعة النصر، فاللاعب يحتاج بجانب ذلك إلى الشجاعة والمثابرة لاستحداث الوسيلة التي تعينه على الصمود ومجاراة الصراع القوي والمستمر تطلعاً لتحقيق الهدف، وهنا يظهر الإعداد النفسي كعامل مهم، وهو أسلوب من أساليب عملية التخطيط والاستعداد للمنافسات، جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني، بل وفي أحيان كثيرة يصبح أكثر أهمية وفعالية في إحداث التفوق المنشود كونه يرتبط مباشرة بالصفات النفسية للاعب ويؤدي دوراً مهماً وناجماً في تطورها بما يساعده في التكيف مع مختلف الظروف والتغيرات التي تحدث أثناء المباريات، وهو ما أجمع عليه الكثير من الخبراء والمختصين في مناسبات مختلفة، وأكدت عليه الآراء ووجهات النظر المختلفة لبعض أهل الشأن والمختصين.

أن أهمية علم النفس تتمحور في إعداد اللاعب نفسياً وتطوير شخصيته وأدائه ونظامه الحياتي وثقافته، وكيف يوزع برنامجه، فاللاعب إن لم يستطع أن ينظم حياته سيتعب، ورياضتنا لن تتطور إذا لم يدخل فيها الجانب العلمي مثل علم النفس وعلم التغذية، فهذه جوانب مهمة جداً

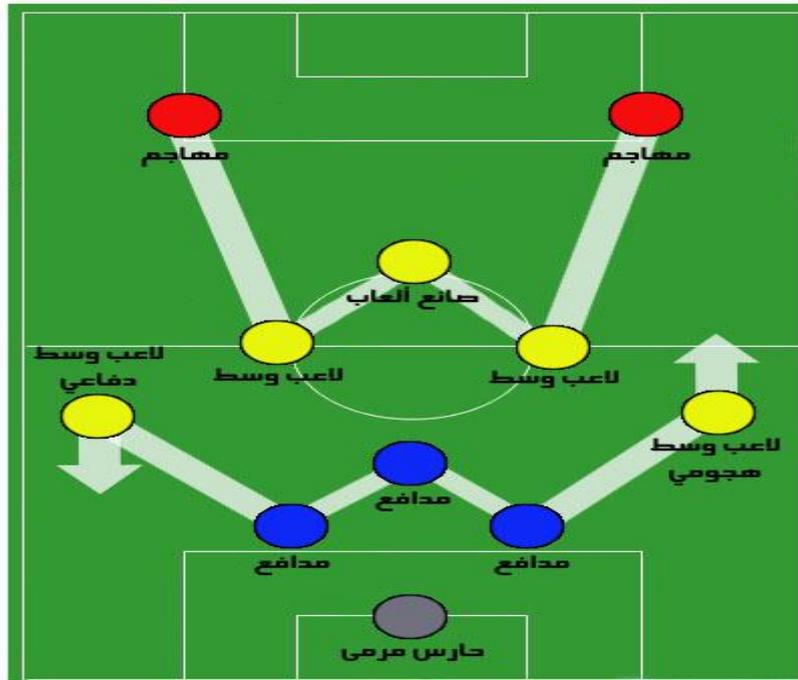
لكن بعض اللاعبين لا يهتمون بها، خصوصاً التغذية التي تعتبر عاملاً مهماً مثل التهيئة النفسية والبدنية، فبعض اللاعبين لا يعرفون ماذا يأكلون، وإذا لم نهتم بتغذيتهم الصحيحة فكل الجهود ستضيع هباءً، ويصبح تدريبنا ناقصاً ومن المهم العمل مع اللاعبين على تنظيم حياتهم الخاصة بطريقة احترافية أمر مطلوب لتطوير مستواهم ووضعهم في حالة ممتازة من التهيئة النفسية، تفودهم لتقديم المردود الفني والبدني المأمول، وبالتالي تحقيق النتائج المنشودة، فيجب الاهتمام بكل التفاصيل التي تخص حياة اللاعب بدقة واحترافية مثل موعد نومه وأكله ونظامه الغذائي وما إلى ذلك.



شكل (1) يوضح كيفية تحركات الفريق



شكل (٢) يوضح تحركات افراد الفريق بكرة او بدونها



شكل (٣) يوضح احدى تشكيلات الفرق



شكل (٤) يوضح احدى تشكيلات الفرق