



PSIHOLOŠKI TRENING ZA NATJECATELJE

Level II treneri Course

Ciljevi ovog predavanja:

- Upoznati psihološke karakteristike tenisa kod vrhunskih igrača
- Razumjeti i upotrijebiti u treningu vježbe za razvoj motivacije, koncentracije, emocionalne kontrole, samopouzdanja...
- Mogućnosti razvoja psiholoških sposobnosti
- Razumjeti i upotrebiti principe rada sa roditeljima.

Psihološke karakteristike tenisa(I)

- Individualni sport
- “Coaching” nije dozvoljen
- Veliki broj odluka donesinih pod pritiskom (mentalnom, vremenskom...)
- Mnogo vremena za razmišljanje
- Nikad ne znaš kad će završiti meč
- Nema izmjene igrača

Psihološke karakteristike tenisa (II)

- Sistem natjecanja na ispadanje
- Igranje na različitim podlogama, kontinentima, s različitim loptama...
- Rekreativni tenis – sudac je protivnik
- Natjecateljska sezona traje cijelu godinu

Psihološke karakteristike tenisa (III)

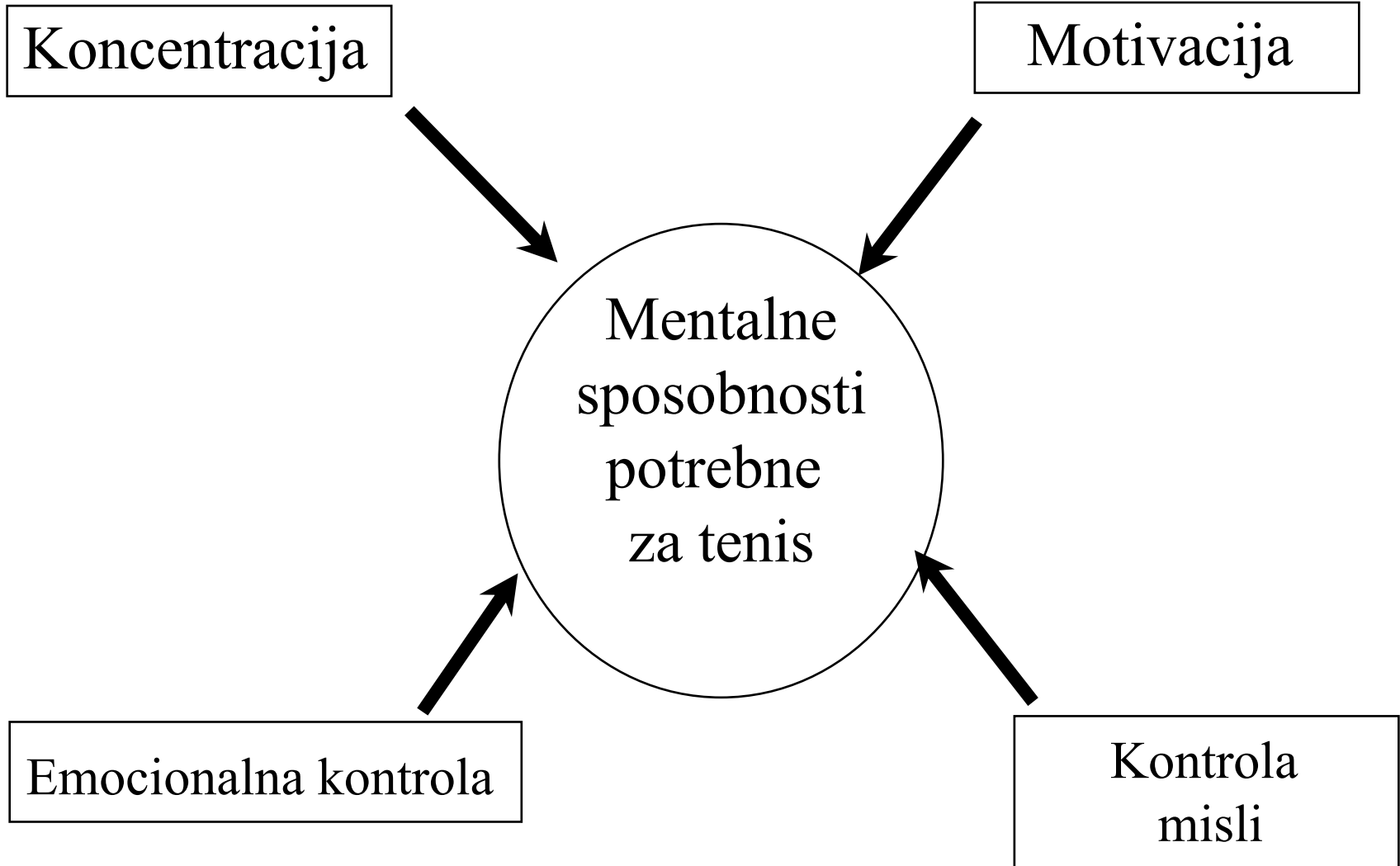
- Rangiranje se bazira na zbrajanju najboljih rezultata iz razlicitih godina
- Nema “time-out”
- “Tiha igra”, potrebno mnogo koncentracije
- Svi udarci su važni

Zašto se mentalni trening ne primenjuje tako često?

- Mnogi vjeruju, da sa mentalnim vježbama ne može postići napredak
- Tesko naći psihologa za tenis
- Mentalne vježbe nisu upotrebljavali u prošlosti, pa zašto bi danas.
- Treneri ne znaju kako trenirati mentalne sposobnosti

Zadatak za kandidate

Kako se osjećaju vrhunski igrači kada igraju svoj najbolji tenis



Motivacija

- Početak aktivnosti
- Ostatci u aktivnosti
- Razlozi za igranje tenisa
- Razlozi za prestajanje s tenisom
- Zalaganje

Unutrašnja/Vanjska motivacija (zadatak za kandidate)

Unutrašnji razlozi

Vanjski razlozi

Vanjske nagrade i unutrašnja motivacija

Pomoć kod promjene vanjske u unutrašnju motivaciju:

- Da si igrači sami sebi daju nagradu
- Donosi informaciju, a ne kontrolu kod natjecateljskih sposobnosti igrača
- Daju se zbog dobre igre a ne zbog rezultata i u pravom opsjegu

Problemi u motivaciji (zadatak za kandidate)

Nađite primjer za svaki problem:

- Manjak motivacije
- Previše motivacije
- Negativna motivacija
- Pogrešna motivacija

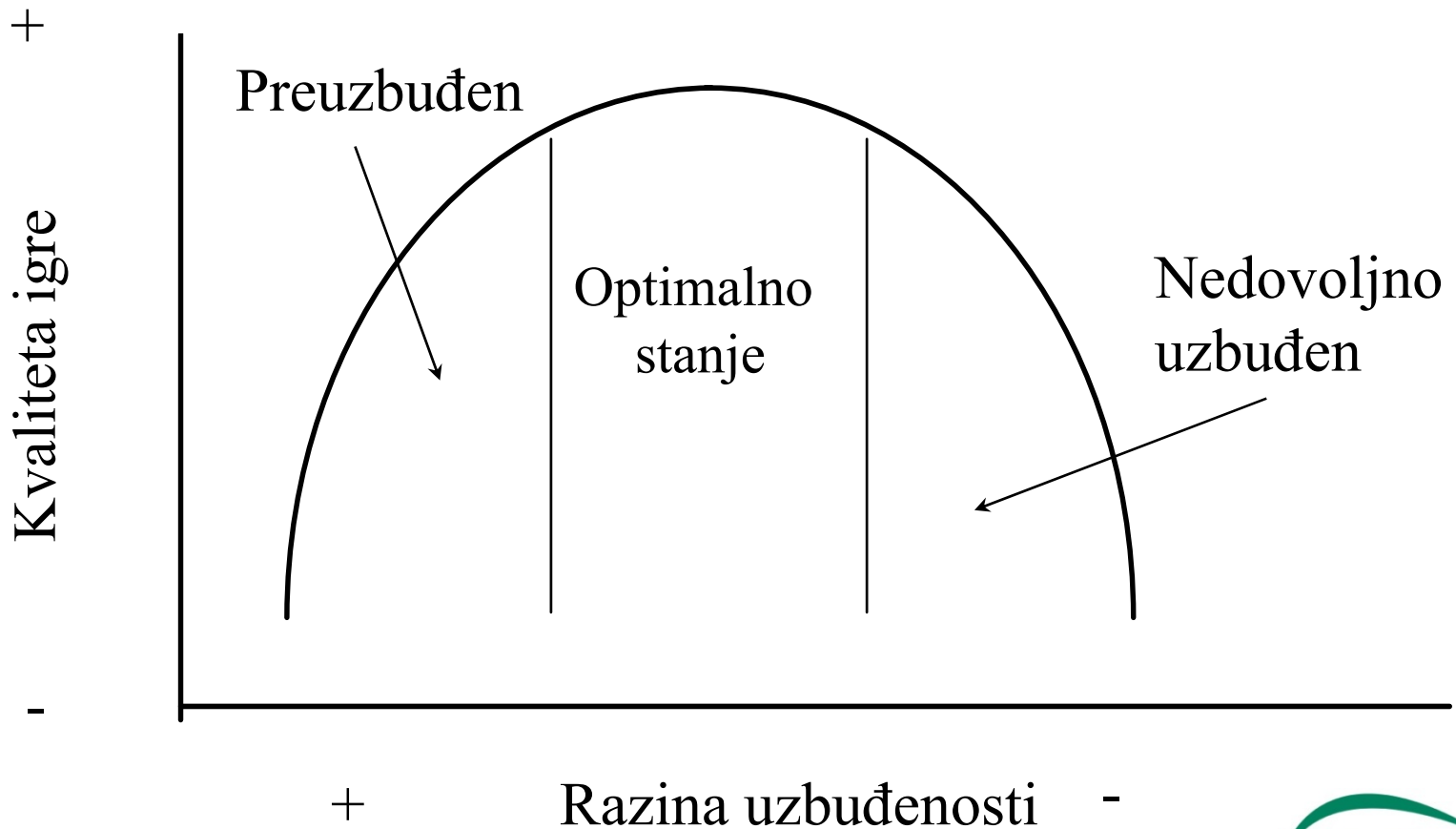
Koncentracija

- Fokus
- Na relevantne stvari
- Zadržati fokus
- Zadržati ga određeno vreme
- Ključ za kontrolu emocija

Problemi s koncentracijom

- Manjak interesa za igranje
- Mnogo početaka i pauzi za vrijeme igre / treninga
- Interes za previše stvari
- Fokus za prošle ili buduće događaje
- Paraliza zbog analize
- “Choking” - strah
- Vanjske smetnje

Emocionalana kontrola



Izvori nervoze

- Strah zbog neuspjeha, pr. ‘Šta ako izgubim ovaj meč?’
- Osjećaj, da nije dosta dobar, npr. ‘Nisam siguran, da mogu danas dobro odigrati ovaj meč’
- Gubitak kontrole ‘Sudac uvijek greši na moju štetu’
- “Govor tjela”: ‘Vrlo sam napet danas’

Pouzdanje

- Samo-pouzdanje je očekivaje uspjeha ili neuspjeha
- Očekivanje, da igrač može biti uspješan u određenoj situaciji
- Najdoslediji faktor koji razlikuje uspješne od manje uspješnih igrača
- Vrhunski igrač pokazuje veliko pouzdanje u svoje sposobnosti.

Problemi samo-pouzdanja

Zadatak za kandidate

Nađi primjer:

- Manjak samopouzdanja
- Previše samopouzdanja
- Razmišljanja koja stvaraju pritisak i utječu na samo-pouzdanje
- Aspekti koji ukazuju na nisko samo-pouzdanje

Prije meča

(zadatak za kandidate)

Zašto su rituali korisni za mentalnu pripremu prije i za vrijeme meča?

Ritualni

- Ritualni prije meča omogućavaju da igrač ostane fokusiran na ono što ga čeka u igri
- Ritualni koje igrač koristi i za vrijeme meča
- Korisni za koncentraciju i relaksaciju
- Priprema igrača prije meča traje 20-30 min.
- Pripremi samog sebe i vizualiziraj kako želiš odigrati sledeći meč.

Za vreme meča (zadatak za kandidate)

Na koji način igrač emocionalno reagira za vreme meča?

Između poena (zadatak za kandidate)

Primjeri aktivnosti u svakoj fazi:

- Tjelesne (pozitivne) reakcije:
- Relaksacija:
- Priprema:
- Rituali:

Za vrijeme promjene strana

- Sjesti
- Brisanje ručnikom
- Pijenje tekućine
- Relaksacija ili aktivacija zavisi od emocionalnog stanja
- Upotrebiti vrijeme za pripremu rekvizita
- Napravi taktički plan za sljedeće poene.

Poslije meča

- “Cool down”
- Tuširanje
- Nemoj povezivati: pobjeda=uspjeh i poraz=neuspjeh.
- Analiziraj meč sa pozitivne perspektive
- Nađi jednu ili više ideja za treninge
- Analiziraj meč ne obazirajući se na rezultat
- Zapiši glavne karakteristike meča
- Upotrebi vizualizaciju za analizu događanja

Rad sa roditeljima

Zadatak kandidata

Koji su razlozi za probleme sa roditeljima?

Upute za trenere u radu sa roditeljima (zadatak za kandidata)

Radi:

Ne radi: