

Mentalni razvoj

Članci koji se bave problemima mentalnog treninga uglavnom opisuju razne postupke i vježbe mentalne pripreme. Ti postupci i vježbe služe kako bi igrači postigli mentalnu stabilnost i sposobnost koncentracije koja će mu omogućiti da se usredotoči na lopticu, kako bi na najefikasniji način riješio konkretan taktički zadatak. Postižući mentalnu stabilnost i mogućnost koncentracije igrač može prilično unaprijediti svoju igru. Također ono što je važno kod mentalne pripreme i mentalnog treninga kao i njegove primjene u igri je i mentalno sazrijevanje igrača. Pri tome se misli kako mentalni razvoj u većini slučajeva ne ide u korak sa fizičkim razvojem igrača. Mentalni razvoj i sazrijevanje kod većine djece i tenisača uvijek malo kasni u odnosu na fizički razvoj. Igrač s jedne strane raste i razvija se u fizičkom smislu. Sa svojih 19 ili 20 godina postaje odrasla osoba koja se u fizičkom smislu skoro potpuno razvila. Također se razvija i u mentalnom pogledu. Međutim ta dva procesa najčešće se ne odvijaju jednakom brzinom. Vrlo teško možemo očekivati od igrača koji ima 17 ili 18 godina da u igri donosi racionalne odluke. Oni najčešće igraju impulzivno i refleksno što je s jedne strane i cilj. Međutim kroz takvu igru igrač najčešće donosi brzoplete odluke gdje vrlo često iz nemogućih situacija žele poentirati.

Kao trener koji sam igrom slučaja prije desetak godina imao prilike raditi sa djecom od kojih neki od njih igraju i danas tenis također prateći rast i razvoj mladih tenisača u klubu u kojem radim, imam prigodu pratiti njihov fizički i igrački razvoj. Tehniku izvođenja udaraca dotjerali skoro do savršenstva, loptice su im brze s puno rotacije, fizički su izuzetno spremni su svakom pogledu. Međutim ono što se može uočiti da fizički razvoji u kojem su se oni iz djece transformirali u odrasle osobe nije paralelno pratilo i mentalno sazrijevanje. Pod mentalnim razvojem i mentalnim sazrijevanjem mislim na to kako je većina od njih svoju igru unaprijedila na način da su im lopte brže jače preciznije što je i normalni slijed razvoja. Djeca rastu razvijaju se, jer svakodnevno treniraju. Međutim također se može uočiti, ako se govori o mentalnom razvoju i mentalnom sazrijevanju kako su ti isti igrači konceptijski igru vrlo malo promijenili ili razvili. U igri i izmjeni udarca rade vrlo slične greške koje su radili i kao dvanaestogodišnjaci. Pri tome se na greške misli da su one vezane uz koncepciju odnosno strategiju igre. Odluke su im brzoplete i neracionalne. Žele osvojiti poen jednim udarcem i to nakon prve izmjene ako je moguće. Ako im to ne uspije onda su razočarani i ljuti, jer im baš taj dan ne ide. Takva igra i takav stav i pristup igri može se nazvati nezrelim. Općenito vrijedi pravilo u tenisu da igrač mora biti svjestan svojih mogućnosti. A to znači da je realan kada procjenjuje svoju tehniku udaraca. Da zna koliko može jako udariti lopticu, a da još uvijek ima nad tim udarcem kontrolu. Da zna procijeniti situaciju na terenu i svoj položaj u određenom trenutku kod pojedinačne izmjene udaraca (ofenzivan ili defanzivan), te na osnovu tih informacija donese odluku i najbolje rješenje kojom će se vratiti u igru u tom poenu. Vrlo se često može vidjeti igrača koji je u nekom poenu napadnut (defanzivna pozicija) da izabire najrizičnije rješenje kojim želi svoju podređenu situaciju na terenu preokrenuti u svoju korist. Ponekad mu to i uspije. Ali na tim pojedinačnim uspjesima ne može se graditi meč. Vrlo često možemo uočiti kako kod mladih igrača ne mora nužno pobijediti igrač koji ima bolju tehniku i jače udarce. Pogotovo ako ti jači udarci izazivaju i više grešaka. Za pobjedu je važna konstanta.

Držati razinu igre u smislu brzine, jačine i rotacije loptice na stupnju za koji je igrač siguran da ga može kontrolirati. Igrač kako bi pobijedio ne treba zablistati sa velikim

poenima u kojima će mu publika pljeskati. On treba držati razinu svojih mogućnosti. Također bi trebao biti svjestan svojih trenutnih mogućnosti i pokušati ne često iz njih izlaziti. Svaki takav izlaza donosi sa sobom više rizika koji pak povećavaju mogućnost pogreške. Treningom, rastom, razvojem, mentalnim sazrijevanjem, iskustvom, razina mogućnosti će biti sve veća. Bit će sigurniji. Loptice će mu biti brže i neugodnije za protivnika. Imat će veći izbor udaraca koji će moći upotrijebiti što istovremeno znači više taktičkih kombinacija i raznovrsnija rješenja.

Zaključak:

Vrlo se često na treninzima i turnirima mogu vidjeti mladi igrači koji se ljute bacaju reketu i sl. Oni na svaku svoju grešku burno reaguju postavljajući razna pitanja trenerima ili sami sebi kao npr.: «Zašto sam sada pogriješio» ili «što radim krivo» sl. U većini se slučajeve ne radi o pogrešci u tehničkoj izvedbi gibanja. Najčešći uzrok pogreške je upravo precjenjivanje svoji trenutnih mogućnosti. Igrač želi lopticu udariti puno jače nego mu to njegove trenutne sposobnosti i znanja omogućuju. Igrač mora biti svjestan svojih trenutnih motoričkim znanja i sposobnosti i prihvatiti činjenicu da ako izađe iz tih okvira da će istovremeno povećati mogućnost za pogreškom. Redovitim treningom podižemo razinu znanja i sposobnosti što će za rezultat dati brže «noge» jače udarce sa više rotacije i sl. Treningom također postižemo osjećaj za lopticu u smislu njezine kontrole brzine, rotacije i smjera. Na treningu igrač uvježbava razne tehničko-taktičke kombinacije, te na osnovu svih navedenih informacija u konkretnom trenutku donosi rješenje koje bi trebalo biti za konkretnu taktičku poziciju najlakše za odigrati. Najjednostavnija rješenja u pravilu su i najefikasnija.