

# Mentalni trening

U stranoj i domaćoj literaturi koja se bavi tenisom, sve se više susrećemo s člancima koji ukazuju na važnost mentalnog treninga. Autori ukazuju kako je mentalni trening kod vrhunskih tenisača postao jednako važan kao trening tehnike ili kondicijski trening. Mentalni trening i psihološka priprema sportaša je područje u kojem igrači njihovom primjenom značajno mogu unaprijediti svoju igru. Temeljem navedenog mentalni trening vrhunskim igračima pruža mogućnost velikog napretka u tehničkom i taktičkom smislu. Krajnji rezultat je napredak u igre.

Jednako tako je prije mentalnog treninga novo iskustvo za tenisače je bio kondicijski trening. Mentalni trening je relativno mlada disciplina u teniskom treningu. Mladi tenisači će se s njom sve više susretati i morati na njemu sve više raditi ako će željeti postizati vrhunske rezultate. Mnogi vrhunski igrači već duži niz godina u svom godišnjem planu i programu treninga u natjecateljskim mikro ciklusima imaju sadržaje i termine predviđene za mentalni trening. Oni su otkrili važnost mentalne pripreme koja je nužna kako bi se mogli ostvariti i drugi preduvjeti za napredak i poboljšanje i ostalih elemenata koji čine tenisku igru (tehnička, kondicijska, taktička priprema). Sjećamo se intervjua Ivana Ljubičića s kojim je razgovarao suradnik «Reviji Tenis» u kojem govori o svojim prvim susretima s mentalnim treningom. Također govori da sve više vrhunskih igrača ima mentalne pripreme. Opisuje način na koji on izvodi jedan takav trening i koji ga u iscrpljuje u toj mjeri da kada izvodi treninge za psihološku pripremu izbacuje kondicijske treninge.

Temeljem navedenog složiti ćemo se da je mentalni trening nešto što je već ušlo u vrhunski tenis. Međutim on se još uvijek nije prisutan u svim uzrasnim kategorijama igrača kao na primjer kondicijski trening. Postavlja se pitanje: Jeli psihološku pripremu onakvu kakvu preporučuju sportski psiholozi i psiho terapeuti za sportaše, treba i može se primjenjivati u svim uzrasnim kategorijama igrača? Jeli ona zaista nužna i na koji način bi je trebalo primjenjivati na tenisačima koji se natječu na turnirima do 12 i 14 godina? Kao trener koji sam radio s natjecateljima upravo u tim kategorijama djece vrlo često sam na turnirima čuo komentare za nekog perspektivnog igrača za kojeg se kaže: «biti će odličan kada malo poradi na svojoj glavi». Važnost mentalnog treninga ponekad može uočiti svaki gledatelj ili obični promatrač. Odsutnost koncentracije, nesigurnost tijekom poena, velike oscilacije u igri tijekom meča, to je nešto što se može uočiti. Puno je teže odgovoriti na pitanje kako tom mladom igraču pomoći. Mnogi roditelji se u takvim slučajevima vrlo rano raspituju i traže pomoć sportskog psihologa. Osobno mislim kako su u mlađim dobnim kategorijama do 12g. i do 14g. eventualno potrebne osnovne informacije o mentalnom treningu. Mnogi će reći kako je kod igrača koji su još mladi puno lakše razvijati i naučiti na koji način se treba usredotočiti na meč. Moje osobno mišljenje je da puno je važnije imati podršku roditelja. Naravno da svi igrači imaju podršku od roditelja. I oni su toga svjesni. Mislim da je većina igrača u mlađim dobnim kategorijama više svjesnija te činjenice nego što mi kao treneri i roditelji to mislimo. Oni su također svjesni da se roditelji zbog njihovog tenisa i teniskih treninga puno odriču (vremena i novaca). I mislim da je upravo i to jedan od uzroka problema kada igrači nemaju dovoljno samopouzdanja. Jer si uvijek postavljaju pitanja dali su zadovoljila očekivanja roditelja?

Mlađi igrači koji tek počinju dolaziti na turnire ponekad se nalaze u nezavidnoj situaciji. Roditelji ih vode na turnire s ciljem da steknu turnirska iskustva. S druge strane djeci je to određen teret, jer trebala bi opravdati sav trud i ulaganja dobrim rezultatom na turniru. Tu je važno da roditelji zauzmu ispravan stav. Oni bi trebali realno procijeniti kvalitetu svoga djeteta.

I na osnovu njegovih mogućnosti, znanja, i sposobnosti napraviti realnu analizu nakon meče. Dijete treba podršku i za vrijeme meča i to kada mu je najteže. Mnogi igrači tjeraju svoje roditelje i zabranjuju im da gledaju njihove mečeve upravo iz razloga što im iz govora tijela mogu «pročitati» negativnosti koje se onda prenose na samoga igrača.

Roditelji bi trebali svojoj djeci natjecateljima razvijati samopouzdanje. Stajati iza njihovih dobrih i loših rezultata. Biti svjesni da će u početku biti puno više poraza nego pobjeda. Moći se nositi s tim porazima. Pokušati na miran i realan način analizirati meč bez optužujućih riječi. Za vrijeme meča pokušati ostati sabrani. Realno prepoznati uzrok zbog kojeg je došlo do pogreške ili općenito grešaka. Pokušati bez obzira na rezultat dati punu podršku svome djetetu. Jer ja ne poznajem jedno dijete koje je namjerno izgubilo ili je to željelo. Nažalost kod djece se događa da ona vrlo rano prepoznaju dali su slabiji od svog protivnika. Također si nađu svoje mjesto u grupi. I na taj način razviju neke stereotipe po kojima se neko određeno vrijeme vode. To konkretno znači da ne vole igrati protiv igrača od kojeg stalno gube. Teško ih je motivirati za takvog protivnika. Gledajući to kao obični promatrač to može izgledati kao da igraju bezvoljno ili kao da se ne trude dovoljno i ne čine sve kako bi pobijedili protivnika.

## **Zaključak.**

Mentalni trening postaje sastavni dio teniskog treninga pogotovo kod seniora. Kod mlađih igrača u početku treba razvijati osjećaj samopouzdanja koji je bitan za njihov sportski razvoj i odrastanje općenito. Bitna im je podrška okoline (roditelja, trenera, prijatelja) i svih onih koji prate njihov teniski razvoj. Ako mislimo da treba, igračima dati osnovne informacije vezane uz mentalni trening. Prije svega naučiti igrača pravilno disati. Naučiti kako smisleno koristiti vrijeme između dva poena ili što raditi kada se sjedne na klupu kod promjene strana terena. Mladim igračima treba u tom smislu dati neke određene smjernice koje će oni kasnije prilagođavati i na osnovu njih razviti svoj obrazac ponašanja.