

# MENTALNI TRENING ZA POČETNIKE

Level I Coaches Course

# Do kraja ovog predavanja biće te sposobni da:

- Identificirate neke od psiholoških faktora koji utiču na tenisku igru
- Objasniti trenažne strategije da bi ubuduće mogli unaprijediti mentalne vještine kod igrača
- Objasniti kako zdrava takmičarska filozofija može biti razvijena

# UVOD

- Tenis je 95 % mentalna igra
- Za mentalnu snagu treba više godina da se razvija
- Mentalne vještine mogu naučiti početnici i treba ih uvesti na početničkom nivou
- Ponašanje važnih starijih osoba ima veliki uticaj na proces psihološkog sazrijevanja
- Sa početnicima treba obratiti pažnju na unapredjenje samopouzdanja, vještina vodjenja, "commitment-a (posvećenost)" i takmičarskog duha

# “COMMITMENT” I TAKMIČARSKI DUH

- Commitment: Nivo motivacije i truda upućen prema tenisu
  - Ciljevi: Uvodjenje djece u tenis i pokušavanje da se zadrže u tenisu i sportu
- Takmičarski duh: Želja za takmičenjem i demonstracijom svojih vještina u takmičarskim situacijama
  - Takmičenja ne bi trebala biti važna u uzrastu ispod 11 godina
  - Organizacija takmičenja bez bodovanja (rang liste).

# SAMOPOUZDANJE

- Način na koji djeca vide i evaluiraju sami sebe
- Utiče na nivo motivacije, upornosti i truda
- Pomaže kod cjelokupnog osjećaja vrijednosti ,ponosa (stida)

# SLABO SAMOPOUZDANJE uključuje

- Izbjegavanje aktivnosti
- Odustajanje od učenja novih vještina
- Davanja minimalnog truda za vrijeme treninga i igara
- Odredjivanje nerealnih visokih ciljeva
- Smatranje uspjeha kao sreća i neuspjeha kao manjak sposobnosti
- Izmišljanje strategija kako bi se izbjegli neuspjesi (izgovori, bolest ...)

# VODJENJE

- Trener bi trebao redovno da daje odgovornosti igračima
- Davanje igračima “zadatke vodjenja”
- Igrači će se vremenom osjećati neovisni i odgovorni
- Ovo će dovesti do unapredjenja njihovog samopouzdanja

# SAVJETI

## Unapredjenje samopouzdanja Povećanje užitka

- Greške su dio učenja
- Uspjeh = dostizanje ciljeva (učenje, performance ili ponašanje)
- Da: Kako si igrao? Ne: jesi li pobjedio?
- Raditi zabavne treninge
- Dati djeci priliku da se osjećaju opušteno

# SAVJETI

## Davanje optimalnih izazova

- Zadati zadatke koji su realni za igračeve sposobnosti
- Postaviti individualne, realne i dostižne ciljeve

## Sigurnost uspjeha

- Pojednostaviti zadatke da bi uspjeh bio siguran
- Izbacivati lopte na različite načine ako imamo različite nivoe igrača na terenu

# SAVJETI

## Povećanje osjećaja kontrole

- Davanje igračima zasluge za njihove uspjehe
- Natjerati ih da razumiju razloge za uspjeh odnosno neuspjeh

## Povećanje unutarnje motivacije

- Davanje korisne pozitivne kritike
- Povremene “vanjske” nagrade su bonus

# SAVJETI

## Davanje pozitivne kritike: Roditelji

- Održati sastanak da ih obavjestimo o ovom pristupu
- Djetetova performansa i uživanje su važniji od rezultata
- Recite im da to razumiju i da podrže vas i njihovo dijete

## Davanje pozitivne kritike: vršnjaci

- 12 godina i stariji:
  - Kritika odraslih osoba manje bitna
  - Više informacija je bazirano na poredjenju sa vršnjacima
- Forsirajte važnost ličnog napredovanja
- Poredjenje sa vršnjacima može rezultirati u njihovom napuštanju sporta

# SAVJETI

## Davanje pozitivne kritike: treneri

- Komentirajte:
  - Performansu, ne rezultat
  - Igrača, ne loptu
  - Stil, ne rezultat
- Ako je neophodno dajte 3:1 razmjer izmedju pohvala i kritike
- Pozitivni sendvič (primjeri)
- Ne koristite previše negativnu kritiku
- Ohrabrite studente da uzdižu sami sebe kad im dobro ode.