



# PSIHOLOŠKI TRENING ZA TAKMIČARE

Level II treneri Course



# Ciljevi ovog predavanja:

- Prepoznati psihološki karakteristike tenisa kod vrhunskih teniskih igrača
- Razumjeti i upotrebiti kod treninga osnove motivacije, koncentracije emocionalne kontrole, samopouzdanja za tenis
- Naći mogućnosti razvoja psiholoških sposobnosti
- Razumjeti i upotrebiti principe rada sa roditeljima.

# Psihološke karakteristike of tenis (I)

- Individualna igra
- “coaching” nije dozvoljen
- Visok procenat brzih odluka
- Mnogo vremena za razmišljanje u toku meča
- Nikad ne znaš kad će završit meč
- Nema izmjena igrača



# Psihološke karakteristike of tenis (II)

- “knock out” sistem takmičanja
- Igranje na različitim podlogama, kontinentima, sa različitim loptama...
- Rekreativni tenis – sudac je protivnik
- Takmičarska sezona traje cjelu godinu



# Psihološke karakteristike of tenis (III)

- Rangiranje se bazira na najbolje rezultate 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 niso upotrebljavali u prošlosti, zašto danas.
- Treneri ne znaju kako trenirati mentalne sposobnosti

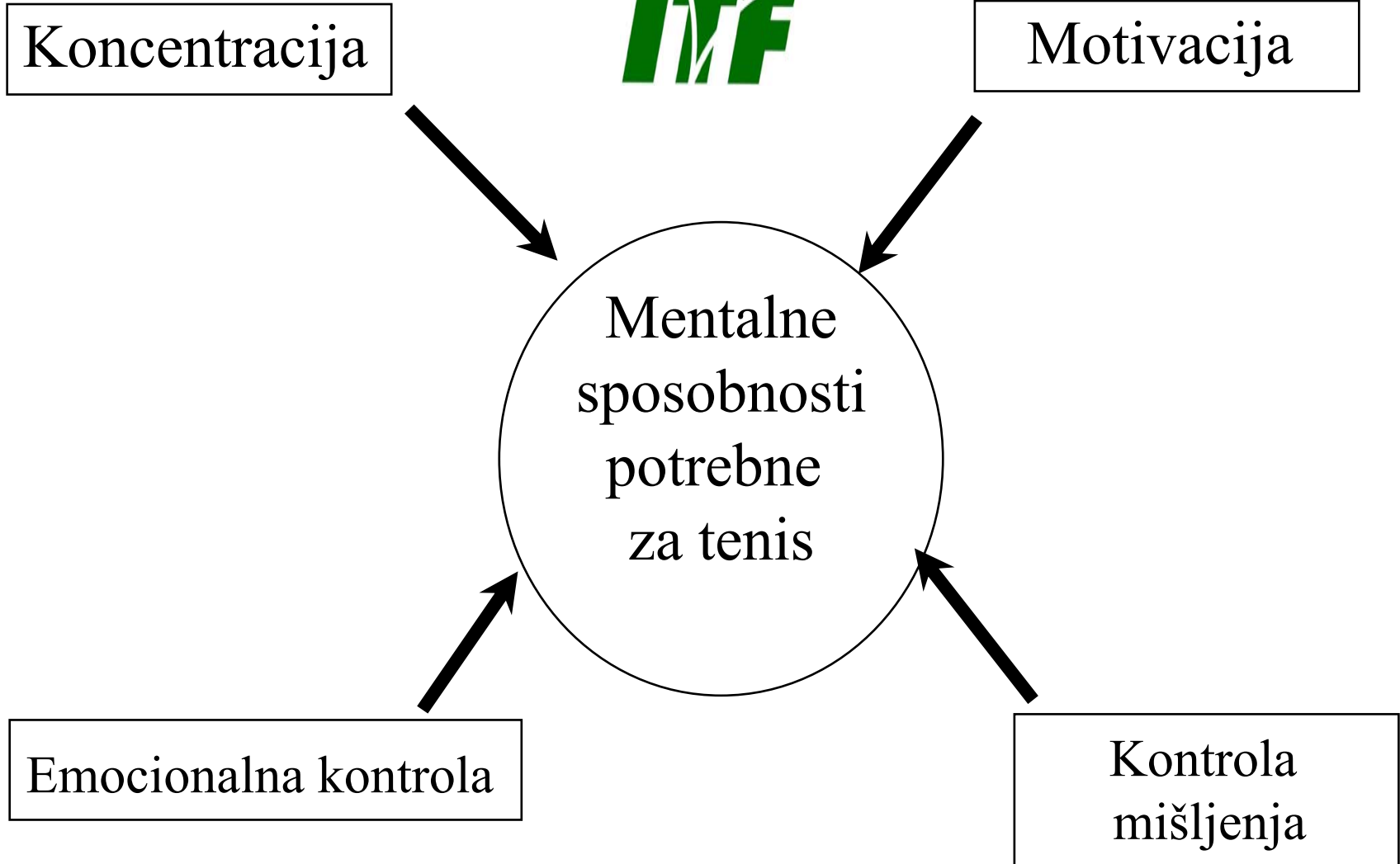


# Zadatak za kandidate

Kako se osjećaju vrhunski igrači kada igraju svoj najbolji tenis

---





# Motivacija

- Početak aktivnosti
- Ostatu u aktivnosti
- Razlogi za igranje
- Razlogi za prestajanje tenisa
- Predanost



# Unutrašnja/Vanjska motivacija

## Zadatak za kandidata



---

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 takmičarskih sposobnosti igrača
- Daju se zbog dobre igre a ne zbog rezultata i pravom opsjegu



# Vrste motivacijski problema

## Zadatak za kandidate

---

Nađite primjer za svaki problem:

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



# Koncentracija

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



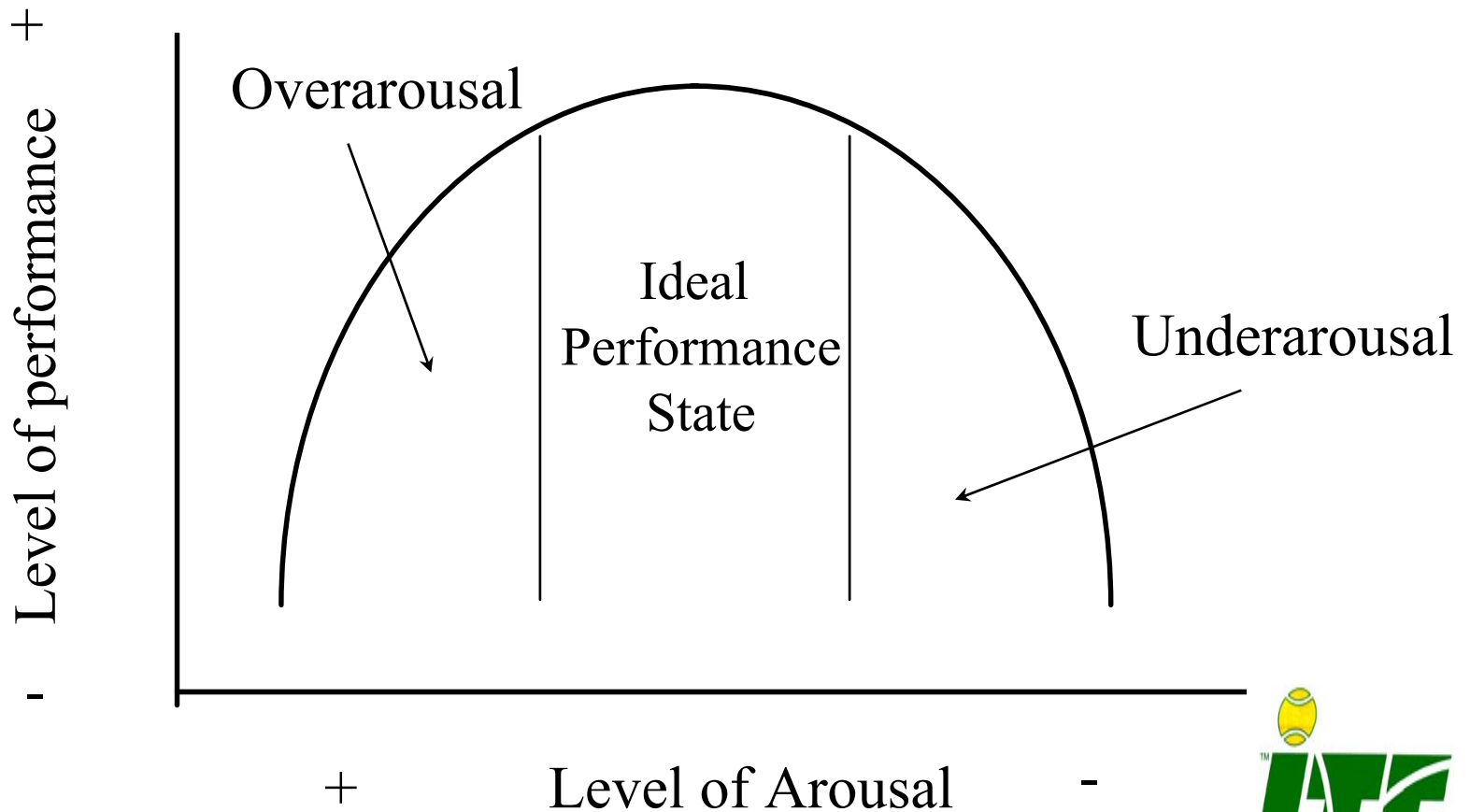
# Problemi sa koncentracijom

- Manjak interesa za igranje
- Mnogo početaka i stajanja
- Interes za previše stvari
- Fokus za prošle ili buduće događaje
- Paraliza zbog analize
- “choking”
- Smetnje



# Emocionalana kontrola

## Arousal-Performance





## Izvori nervoze

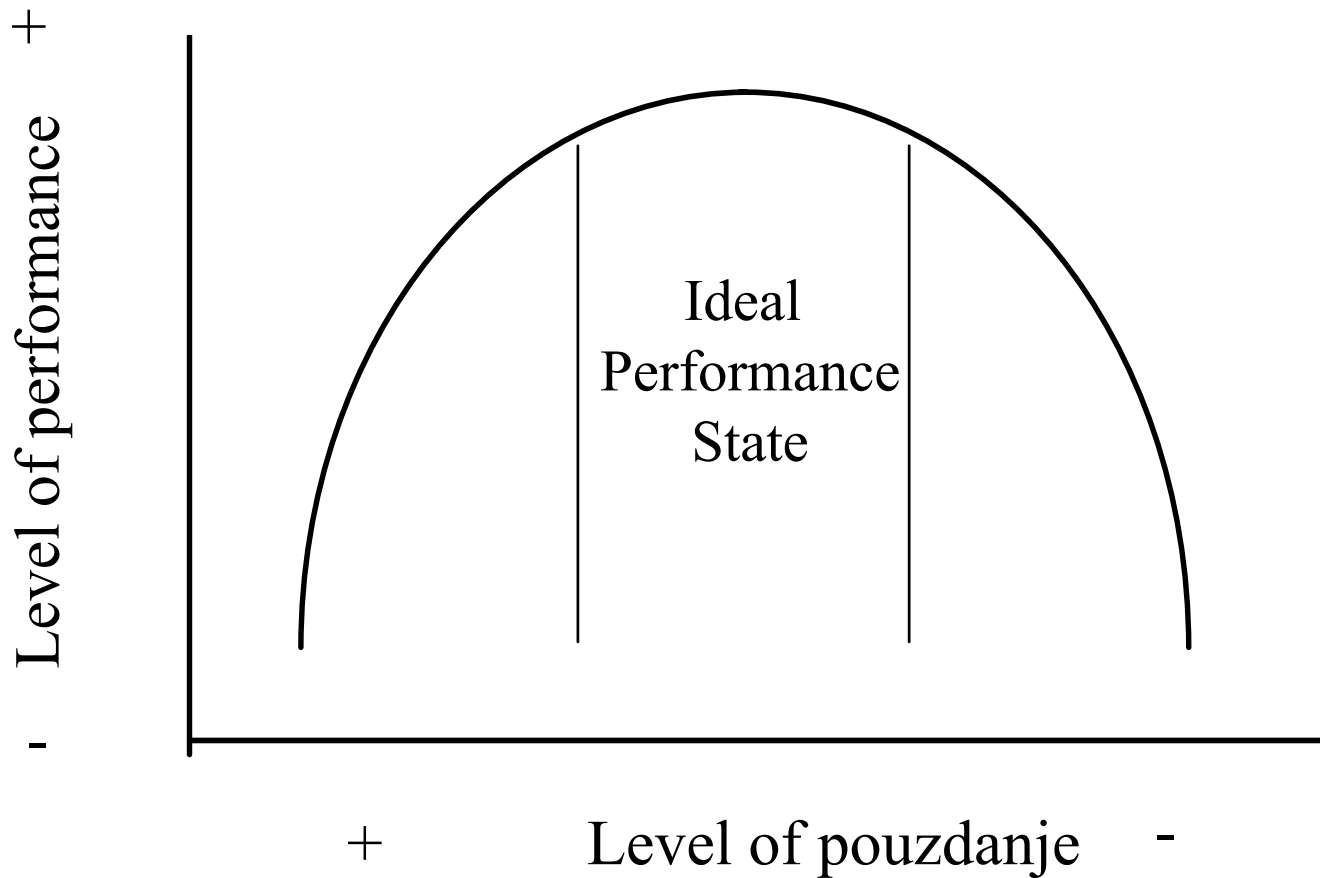
- Strah zbog neuspjeha, pr. ‘Šta ako izgubim ovaj meč?’
- Osjećaj, da nije dosta dobar, pr. ‘Nisam siguran, da možem danas dobro odigrati ovaj meč’
- Izguba kontrole ‘Sudac uvijek greši u moju štetu’
- “Govor tjela”, ‘Vrlo sam napet danas’

# 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.



# Relacija između pouzdanja i “performance”



# Problemi samo-pouzdanja

Zadatak za kandidate

Nađi primjer:

- 
- Manjak pouzdanja
  - Previše pouzdanja
  - Razmišljanja koja stvaraju pritisak i efektiraju samo-pouzdanje
  - Aspekti koji ukazuju na nisko samo-pouzdanje



# Prije meča

## Zadatak kandidata

Zašto su rituali korisni za mentalnu pripremu  
na meč?:



# Ritualni

- Ritualni prije meča omugačavaju, igrač ostaje fokusiran
- Ritualni koje igrač koristi i za vrijeme meča
- Koristne 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 kandidata

Na koji način igrač emocionalno reagira za vreme meča?



# Između poena

## Zadatak kandidata

Primjeri aktivnosti u svakoj fazi:

- Tjelesne (pozitivne) reakcije:
- Relaksacije:
- Pripremna:
- Ritualna:



# Za vreme mjenjena strana

- Sjedni
- Brisanje peškirom
- Piti
- Relaksacija ili aktivacija zavisi od emocionalnog stanja
- Upotrebi vreme za pripremu rekvizita
- Napravi taktičan plan za sledeće poene.





# Poslije meča

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

# Rad sa roditeljima

## Zadatak kandidata

Koji su razlozi za probleme sa roditeljima?



# Triki za trenere u radu sa roditeljima

## Zadatak kandidata

Radi:

Ne radi:

