

ŠPORTNE IGRE Z LOPARJI IN STRES

1. Kaj je stres?
2. Katere so psihološke značilnosti športnih iger z loparji?
3. Kako nam lahko ukvarjanje s športnimi igrami z loparji pomaga uravnavati stres?

1. Kaj je stres?

Stres je doživetje posameznika, ki se pojavi v situaciji, ki ji ni kos. To je doživetje posameznika, ki zazna razliko med zahtevami okolja in svojimi zmogljivostmi.



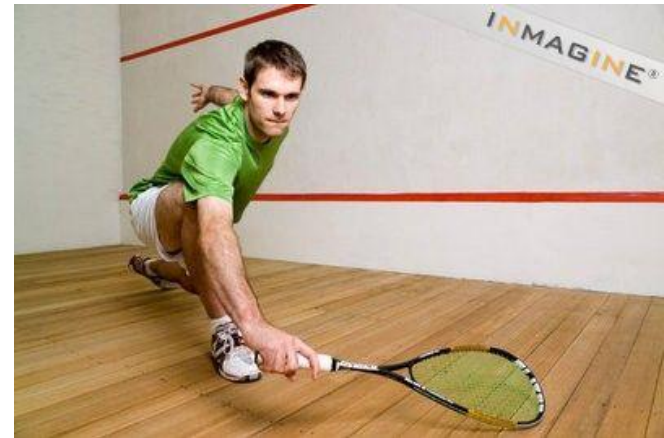
1. Kaj je stres?

Stres je zapletena biološka reakcija, ki zajame celo telo in jo imenujemo stresna reakcija. To je odziv našega uma, živčnega sistema in hormonov na izziv v okolju (Starc, 2008).

Stres je neskladje med dojemanjem zahtev na eni strani in dojemanjem sposobnosti za obvladovanje teh zahtev na drugi strani (Ziherl, 1996)

Značilnosti športnih iger z loparji

- so športi s poudarjeno psihološko komponento



Aleš Filipčič, 2008

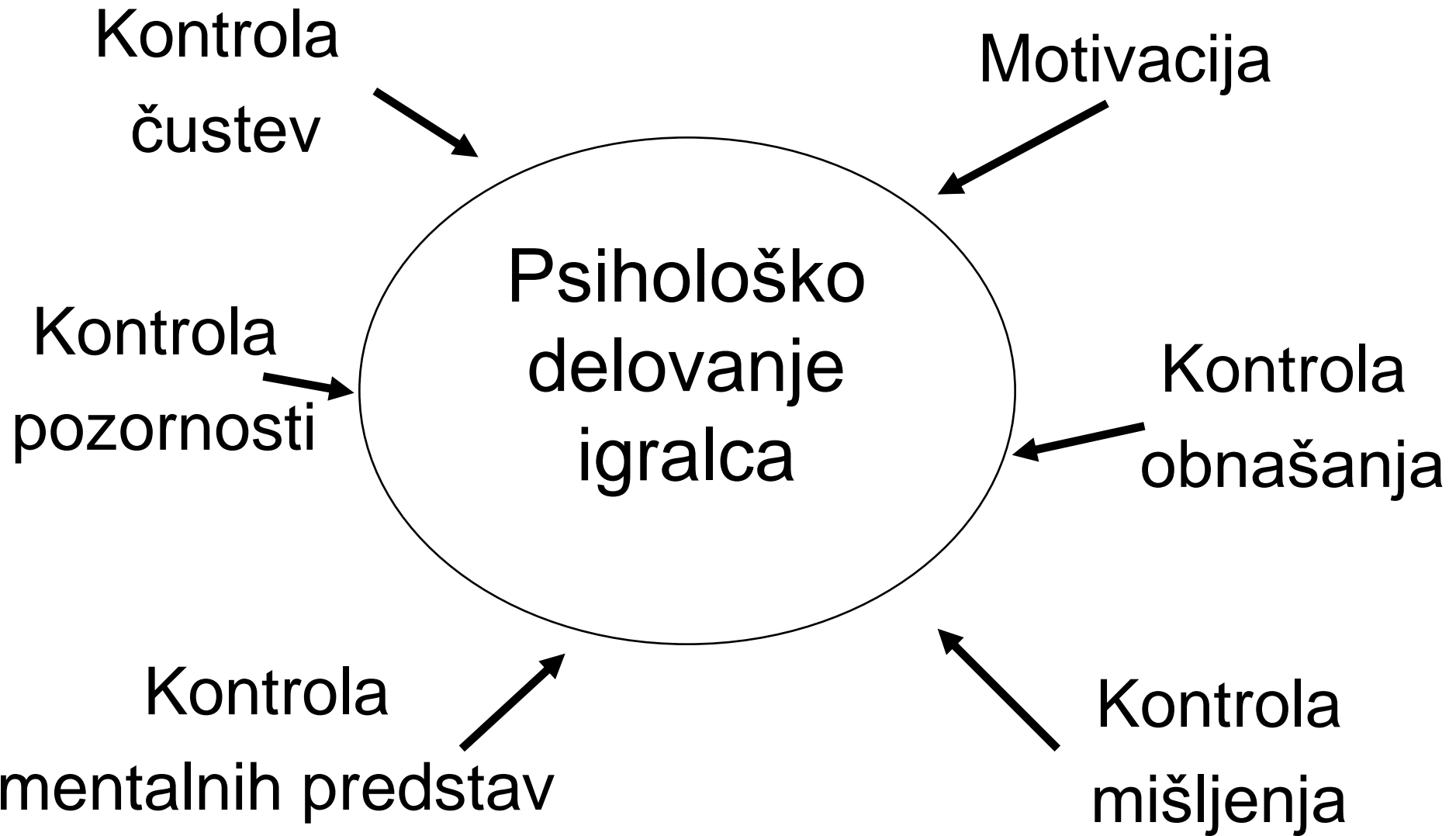
Značilnosti športnih iger z loparji

- tekmovalni tenis je 95% stvar psiholoških sposobnosti (Jimmy Connors)



Značilnosti športnih iger z loparji

- individualne športne igre
- igralci sprejmejo veliko število hitrih odločitev
- igra zahteva popolno koncentracijo, osredotočenost, fokus...
- ni možnosti menjave igralcev
- veliko časa za razmišljanje med tekmo
- igralni čas ni določen
- izločilni sistem tekmovanja
- tekmelec je sodnik
- vsi udarci so pomembni.



Pomembne psihološke sposobnosti

- **Motivacija:**

- vzrok za začetek in nadaljevanje ukvarjanja s športom
- predanost
- povezanost s postavljanjem ciljev
- obstaja notranja & zunanja motivacija
- razlog za prenehanje igranja

- **Kontrola čustev:**

- aktivacija in sproščenost

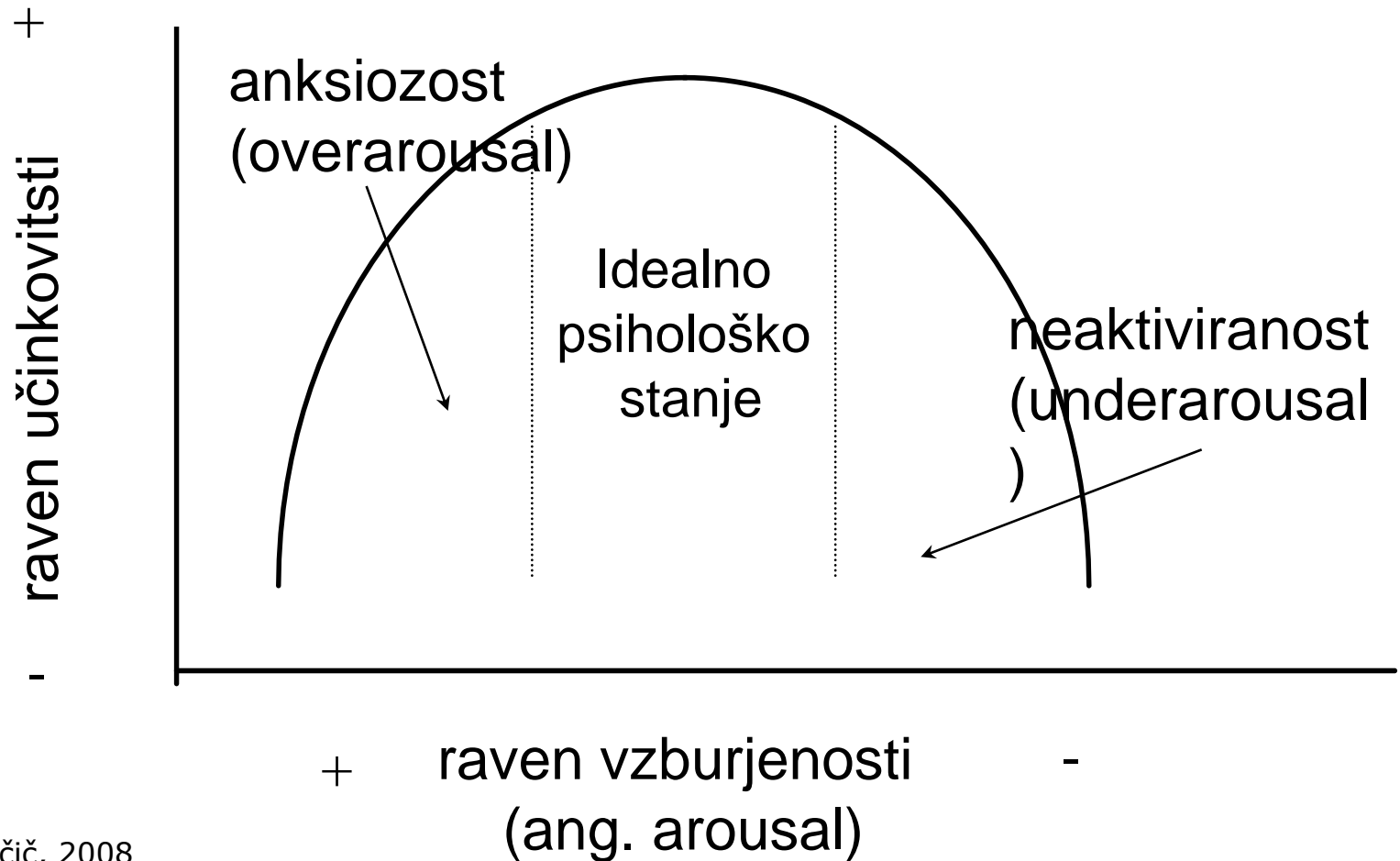
Pomembne psihološke sposobnosti

- **Kontrola mišljenja:**
 - pozitivno razmišljanje
 - samogovor.
- **Kontrola pozornosti - koncentracija:**
 - tehnike koncentracije in osredotočanja
 - pomen spremljanja žoge, perjanice... – osredotočenje na žogo je osredotočenje na ta trenutek (zdaj in tukaj).

Pomembne psihološke sposobnosti

- **Kontrola mentalnih predstav in občutkov:**
 - vizualizacija
 - imaginacija
- **Kontrola obnašanja:**
 - geste
 - vzorci obnašanja – rituali in rutine.

Čustvena kontrola



IPS - idealno psihološko stanje

Opis IPS, kot ga doživljajo teniški igralci (Loehr, 1993):

- sproščen, miren, brez nervoze, z visoko energijo, pozitiven, uživa, brez napora, avtomatsko, z zaupanjem, buden, kontroliran, usmerjen...
- **Emotions runs the show! (pr. Connors)**
- močna povezava telesnega počutja, (fizioloških procesov) in psihološkega stanja
- filmski igralci lahko spremenijo svojo "biokemijo" (Robert de Niro)

Stres in šport

- Športna rekreacija služi kot kompenzacija stresu. Že zelo blage oblike rekreacije predstavljajo primeren način spoprijemanja s stresom in omogočajo graditev pozitivne samopodobe.
- Redna športna vadba (tek, kolesarjenje ali hoja), vam pomaga zmanjševati napetost v telesu. Tekmovalni športi, kot so badminton, tenis in squash so koristni tudi za pravilno usmerjanje vašega tekmovalnega duha. Šport je lahko naporen, vendar vam da energijo in napolni izpraznjene baterije.

Literatura

1. Castellani, A. (2002). Provokativen pristop k treniranju mladih igralcev. Milano: Italijanski trenerski simpozij.
2. Crespo, M. (2000). Mental training applied to tennis. Otočec: ETA Tecnicl seminar.
3. Dent, P. (2003). Applied tennis psychology. Vilamoura: ITF 13th Worldwide coaches workshop.
4. Filipčič, A. (2002). Tenis – treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Fraayenhoven van, F. (1995). Developing the mentality of tennis player. Barcelona: 9. ITF worldwide coaches workshop.
6. Gallwey, W. T. (1982). The inner game of tennis. New York: Bantam book.
7. ITF. (2002). Advanced coaches manual – 2. editition. London: ITF.
8. Loehr, J. (1986). Mental toughness training for sports. Massachusetts: S. Green press.
9. Loehr, J. (1990). The mental game. Massachusetts: S. Green press.
10. Loehr, J. (1993). A toughness model for tennis. Key Biscayne: 8. ITF worldwide coaches workshop.
11. Rojšek, J. (1996). Psihološka priprava teniškega igralca. Otočec: 1. trenerska konferenca teniških vaditeljev in trenerjev.

Literatura

13. Rojšek, J. (1997). Psihološka študija športnika in priprava na tekmo. Otočec: 2. trenerska konferenca teniških vaditeljev in trenerjev.
14. Russell, P. (1993) Knjiga o možganih. Ljubljana: DZS.
15. Quinn, A. (2003). Prepare your mind to win. Vilamoura: ITF 13th Worldwide coaches workshop.
16. Sailes, G. A. (1995). Mental training for tennis. Iowa: Kendall/Hunt P. CO.
17. Singelton S. (1988). Intelligent tennis. Crocet: Betterway publisher.
18. Tancig S. (1987). Izbrana poglavja iz psihologije športa. Ljubljana: FTK.
19. Tušak M. (1994) Psihologija športa. Ljubljana: Inštitut FF.
20. Van Frayeenhoven, F. (2004). Razvoj in trening igralcev U14. Ljubljana: Licenčni seminar.
21. Weber, E. S. (2002). Kinesiology in tennis. Otočec: 7. trenerska konferenca teniških vaditeljev in trenerjev.
22. Weinberg, R. S. (1988). The mental advantage. Illinois: Leisure press.