

PSIHOLOŠKE SPOSOBNOSTI

1. Analiza teniske igre
2. Psihološke karakteristike tenisa
3. C.O.M.E.T
4. Psihološka studija sportaša

1. ANALIZA TENISKE IGRE

- tenis je psihološka igra
- takmičarski tenis je 95% stvar psiholoških sposobnosti (Jimmy Connors)
- vrhunski igrači su mentalno čvrsti
- psihološke karakteristike kod tenisa:

2. PSIHOLOŠKE KARAKTERISTIKE TENISA

- Individualna igra
- Savjeti (ang. coaching) nisu dozvoljeni
- Veliki broj brzih odluka
- Mnogo vremena za razmišljanje (pauze)
- Ne znaš kad će se meč završiti
- Zamjena igrača nije moguća
- "knock out" sistem takmičenja
- Različite podloge, lopte, klima...

Psihološke karakteristike tenisa

- Protivnik je sudac
- Sezona traje preko cele godine
- Rangiranje na osnovu rezultata u sezoni
- Bez time-outa
- "Tiha igra", važna koncentracija
- Svi udarci su važni.

3. C.O.M.E.T

- CONCENTRATION
- MMOTIVATION
- E MOTIONAL CONTROL
- THOUGHTS (Crespo, 2000).

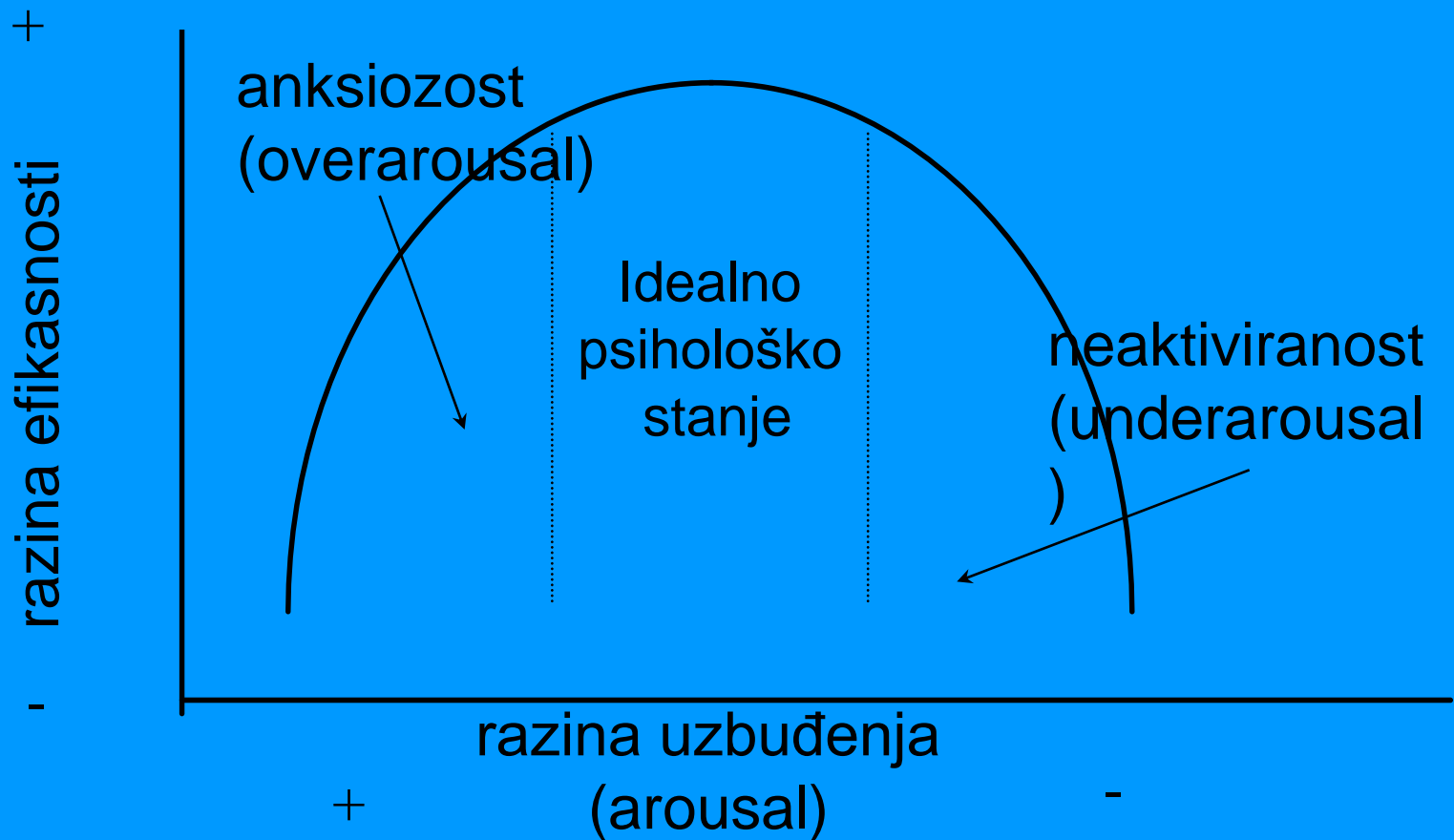
Važne psihološke sposobnosti

- **Motivacija:**
 - potrebna za početak i nastavak igranja tenisa
 - predanost tenisu (sportu)
 - povezanost sa postavljanjem ciljevima
 - unutrašnja & vanjska motivacija
 - 100% "out put" na treningu i utakmici
 - razlog za zaključak kariere
- **Kontrola emocija:**
 - aktivacija i relaksacija
 - vezano na IPS

Važne psihološke sposobnosti

- **Kontrola mišljenja:**
 - pozitivno razmišljanje
 - monolog
- **Koncentracija:**
 - tehnike koncentracije
 - praćenje lopte
 - biti "SADA" i "OVDJE"

Emocionalna kontrola



(Samo)pouzdanje

- Samopouzdanje izražava očekivanja igrača (zmaga ili poraz)
- Znači, da neko vjeruje u uspjeh (udarac, rješavanje situacije u meču...)
- Odlučujući faktor, koji napravi razliku između uspješnih i manje uspješnih igrača
- Vrhunski igrači izražavaju snažno samopouzdanje u svoje sposobnosti.

IPS - idealno psihološko stanje

Opis IPS, kao što ga doživljavaju teniski igrači (Loehr, 1993):

- relaksiran, miran, bez nervoze, visoka energija, pozitivan, uživa, bez napora, avtomatsko, samopouzdan, aktivan, kontroliran, usmjeren...
- **Emotions runs the show! (pr. Connors)**
- snažna veza tjelesnog stanja, (fizioloških procesov) in psihološkog stanja
- filmski glumci može promjenit svoju "biokemiju".

4. PSIHOLŠKA STUDIJA SPORTAŠA

Koje su metode studije sportaša:

- zapisi
- kontrolirano promatranje
- metoda ocenjivanja
- ankete
- anegdote
- razgovor.

Psihološki profil igrača

Psihološki profil igrača možemo ocjeniti na različitim područjima (van Fraayenhoven, 1995):

- predanost
- inteligentnost u igri
- samopouzdanje
- borbenost
- emocionalna kontrola, stabilnost
- vodljivost

Trener igrača ocenjuje od 1 do 10. Ocjenjivanje se održava za vrijeme meča.

Reference

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. Hansson, R. (1995). Otočec: Licenčni seminar.
8. ITF. (2002). Advanced coaches manual – 2. editition. London: ITF.
9. Loehr, J. (1986). Mental tuoghness training for sports. Massachusetts: S. Green press.
10. Loehr, J. (1990). The mental game. Massachusetts: S. Green press.
11. Loehr, J. (1993). A toghness model for tennis. Key Biscayne: 8. ITF worldwide coaches workshop.
12. Rojšek, J. (1996). Psihološka priprava teniškega igralca. Otočec: 1. trenerska konferenca teniških vaditeljev in trenerjev.

Reference

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. Tušak M., J. Bednarik. (2002). Nekateri psihološki, socialni in ekonomske vidiki športa v Sloveniji. Ljubljana: FŠ.
21. Van Frayeenhoven, F. (2004). Razvoj in trening igralcev U14. Ljubljana: Licenčni seminar.
22. Weber, E. S. (2002). Kinesiology in tennis. Otočec: 7. trenerska konferenca teniških vaditeljev in trenerjev.
23. Weinberg, R. S. (1988). The mental advantage. Illinois: Leisure press.