

PSIHOLOŠKE SPOSOBNOSTI IN VEŠČINE

PSIHOLOŠKI TRENING

Faza 1

Psihološko testiranje in postavljanje ciljev

Faza 2

Trening psiholoških veščin

Faza 3

Predtekmovalno obdobje

Faza 4

Tekmovalno obdobje

Faza 5

Prehodno obdobje

Ali je tvoj problem TEHNIČEN ali PSIHOLOŠKI?

- Možnosti, da je tvoj problem psihološki so:
 - Ko si zadovoljen s svojo igro, čutiš pa prostor za napredek
 - Ko se napake pojavijo bolj pogosto, ko si pod pritiskom
 - Ko imaš veliko negativnih misli in občutkov med tekmo
 - Ko se problem iz enega področja (kondicijskega) prenese na drugega.



Trening mentalnih veščin

Vrste

- Izven igrišča:
 - Sproščanje, dihalne vaje, imaginacija, rituali...
- Na igrišču:
 - Sproščanje, dihalne vaje, pozitiven pristop, rituali...



Mentalni trening

Dnevna vadba

- Večina teniških igralcev trenira vsak dan
- Način kako razvijati mentalne veščine in čvrstost je enako kot pri teniških veščinah
- Načrtovan in ciljno usmerjen trening vodi v popolnost.



Mentalni trening

Dnevna vadba

- To pomeni, da izvajaš mentalni trening vsak dan
- Dnevna vadba naj traja vsaj 15 minut.
- Ključno je, da ga izvajaš vsak dan in da postane navada
- „Make good habits and they will make you good“.



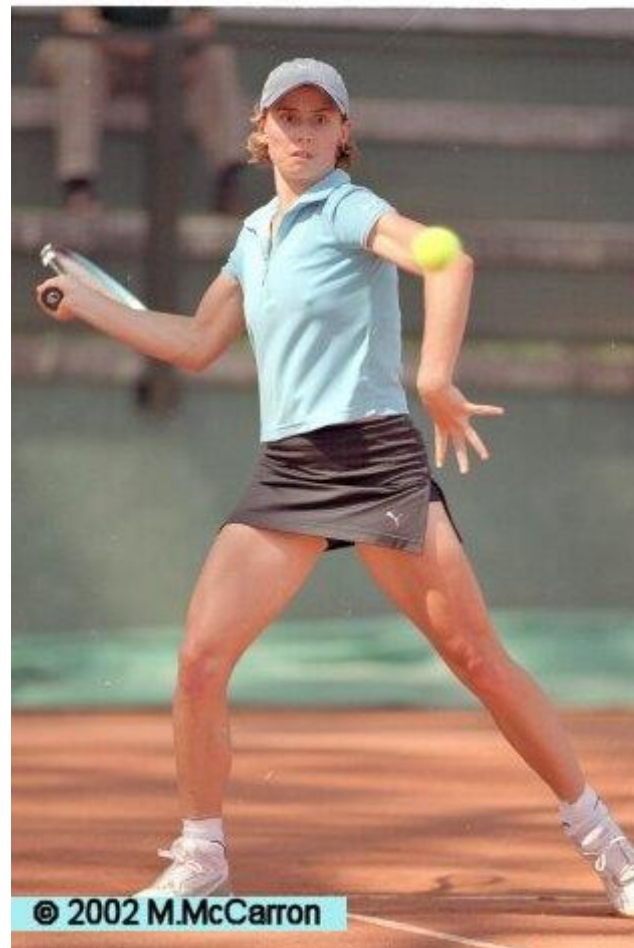
Kako postati mentalno čvrst?

- **Rituali** (enake avtomatizirane aktivnosti in reakcije v času treninga in tekem)
- **Pripravljenost za učenje** (mlajši so bolj odprti za novo)
- **Pripravljenost za delovanje** (enake biokemične reakcije v telesu).



Kako postati mentalno čvrst?

- **Ustrezen obseg treninga**
- **Ustrezen metodičen pristop**
 - Na treningu se naučiti uravnavati vedno nekoliko več stresa
 - Z ustreznim postavljenem ciljev ustvariti več stresa na treningu.



Kako pomagati igralcem, da postanejo mentalno čvrsti?

- Usmerjenost k izvedbi („performance education“)
- Razvoj mentalni veščin
- Razvoj kondicijskih veščin.



Pogoste napake pri razumevanju mentalne čvrstosti

- Tekmeca moraš sovražiti
- Igrati in obnašati se moraš kot robot
- Ne smeš pokazati nobenih čustev
- Ne smeš biti živčen
- Za to se moraš tak roditi, tega ne moreš izboljšati.



Mentalni trening

Praktično – na igrišču

- Uporabi podobne vaje, vendar spremeni cilj
- Vključi mentalne cilje:
 - Koncentracija, kontrola čustev, borbeni duh, visoka raven motivacije...)
 - Najboljši trening se izvaja v tekmovalnih situacijah.



“Mentalna čvrstost” na igrišču

Kaj potrebujemo?

- Radi moramo imeti tenis
- Pozitivno vlogo družine
- Prave delovne navade
- Visoke cilje in aktiven pristop
- Disciplino (trener in igralec)
- Ustrezen pristop k treniranju
- Ustrezno okolje za razvoj in spremljanje mentalnih veščin
- Ustrezno sposobnost načrtovanja.



Mentalni trening

Ogrevanje s ciljem

- Gibanje, vračanje, ravnotežje
- Globina, rotacija, natančnost
- Optimalna raven in prisotnost zaupanja.





Anticipacija &
vizualno
iskanje

Obnašanje
igralca &
trenerja

Pozornost &
koncentracija

Nervoza, stres
& tehnike

Zaupanje &
učinkovitost

Motivacija
& cilji

Osebnost

Vizualizacija

Rutine &
trening

„Momentum“

Starši

Motorično
učenje

Igralna situacij	Psihološka spremenljivka	Naloga / vaja
Servis (ravni, spin, slajz, 1., 2. ostale variacije)	Motivacija	Postavljeni cilji, zabavne igre, igranje vlog (oponašanje)
Reter (F, B, blok, napadalni, na 1., 2., ostale variacije)	Koncentracija	Strategije pozornosti, dihanje, vizualizacija
Igra na osnovni črti (F, B, topspin, slajz, napad, obramba, ostalo)	Kontrola misli, samozaupanje	Samogovor, vizualizacija
Napad in igra pri mreži (napad F, B, voleji, smeši, ostalo)	Kontrola čustev	Tehnike sproščanja (progressivno mišično sproščanje, glasba, joga, dihalne vaje) Aktivacijske tehnike (gibanje, glasba, dihanje)
Obrambne situacije (F, B passing, F, B lob, ostalo)	Priprava	Rutine (pred tekmo, med tekmo in po točki, po tekmi)
Pred tekmo	Anticipacija in vizualno iskanje	Strategije pozornosti
Med menjavami strani	Momentum	Strategije pozornosti
V posebnih (stresnih) situacijah (sodniške odločitve, publika, vreme, poškodba...)		

MOTIVACIJA

Kandidati pripravijo vaje

KONCENTRACIJA

Kandidati pripravijo vaje

KONTROLA ČUSTEV

Kandidati pripravijo vaje

KONTROLA MISLI & SAMOZAUPANJE

Kandidati pripravijo vaje

VIZUALIZACIJA

Kandidati pripravijo vaje

TRENING MENTALNIH VEŠČIN

Kandidati pripravijo vaje

Zaključek o mentalnih veščinah

Mentalna veščina	Tehnika
Motivacija	<ol style="list-style-type: none">1. NOTRANJA/ZUNANJA MOTIVACIJA2. POSTAVLANJE CILJEV3. 100% TRUD
Kontrola čustev	<ol style="list-style-type: none">1. AKTIVACIJA IN SPROŠČANJE
Kontrola pozornosti	<ol style="list-style-type: none">1. KONCETRACIJA & STRATEGIJE POZORNOSTI
Kontrola misli	<ol style="list-style-type: none">1. POZITIVNO MIŠLJENJE2. SAMOGOVOR3. „ATTRIBUTION“
Kontrola obnašanja	<ol style="list-style-type: none">1. VZORCI OBNAŠANJA – RITUALI, RUTINE2. GESTE
Kontrola predstav	<ol style="list-style-type: none">1. VIZUALIZACIJA - IMAGINACIJA

ZAKLJUČKI

- Mentalne veščine lahko razvijamo in treniramo na igrišču
- Pri teniških vajah postavi psihološke cilje
- Razvijaj rutine in rituale
- Uporabi C.O.M.E.T princip.

Vprašanja?