

PSIHOLOŠKI TRENING MLADIH TENIŠKIH IGRALCEV

- na teniškem igrišču -

Izhodišča

- Holističen pristop
- Osrednji cilj – razvoj psiholoških sposobnosti
- Psihološke sposobnosti pomembne za tenis
- C.O.M.E.T.
- Vključene vedno in v vsako teniško vajo.

Koncentracija

- = zanesljivost
- Tekmovalni izgled (“velike oči”)
- Trenerjeva navodila = pozornost igralcev

Vaje:

- Hop-hit, 123
- Začetek s težko žogo
- Vaji 4' or 4 žoge
- Judy Murray vaje pozornosti
-

Motivacija

- Postavljanje ciljev, uporaba tarč
- Vaje sodelovanja, tekmovanja in kombinirane vaje
- Tekmovanja med skupinami:
 - S-R (+1 ali +2 udarca)
 - FB (cilj = določeno število udarcev)
 - FB (igra brez avtov).

Čustvena kontrola / kontrola misli

- Vzoriki ([video 1](#), [video 2](#))
- Igralčeva pozitivna reakcija

Vaje:

- „Šved“
- Vzpodbujaj tekmecca
- Igra brez črt
- Teci za vsako žogo
- 4 koraki med točkama ([rituali](#))
- ...

Samozaupanje

- Razvijamo od prvega udarca dalje
- Kakovosten trening pozitivno vpliva na samozaupanje
- Pozitivne povratne informacije (trener, starši)
- Izmenjavo končaj po uspešnem udarcu (tehnični trening)
- Izvedba vs uspeh
- Turnirski načrt (razmerje med zmagami in porazi)....

Samostojnost

- Ogrevanje (kakovost!)
- "Notranji trener" - samokontrola
- Sparingi
- Opazovanje in analiza tekmeca
- Priprava na tekmo
- Samo-ocena nastopa na tekmi
- ...

Vprašanja?