

UVOD V PSIHOLOŠKI TRENING

V tej predstavitvi bomo...

- Predstavili psihološke značilnosti pri tenisu
- Ugotovili zakaj se psihološki trening redko vključuje v program
- Predstavili psihološke veščine, ki jih potrebujemo pri tenisu
- Predstavili značilnosti psihološkega treninga



Psihološke značilnosti teniške igre

- Individualna igra
- Brez nasvetov trenerja
- Visok odstotek hitrih odločitev
- Med tekmo veliko časa za razmišljanje
- Ne veš kdaj boš začel in kdaj končal
- Ni zamenjav
- Tekmovalni sistem na izpadanje
- Igraš na različnih podlagah, kontintih, z različnimi tekmeci, žogami...
- Vsi udarci so pomembni
- Dolga tekmovalna sezona (brez prehodnega obdobja)
- Ranking je odvisen od rezultatov v eni tekmovalni sezoni
- Ni „time-out-a“
- “Tiha igra”, potrebna koncentracija
- Rekreativni tenis. Tekmec je tudi sodnik

Psihološki vidik tenisa

- Raziskave kažejo, da je zelo pomemben za:
 - igralce
 - trenerje
 - starše
- Višja je raven igre, bolj je pomemben Psihološki vidik.



Zakaj se psihološki trening redko koristi?

- Psiholoških veščin se ne da izboljšati
- Ni športnih psihologov, ki poznajo tenis
- Mentalne veščine niso bile potrebne v preteklosti, zakaj bi bile sedaj
- Trenerji nimajo znanj kako razvijati mentalne veščine
- Trenerji menijo, da psihologi ne rešujejo igralčevih problemov
- Pomanjkanje časa
- Igralci niso zainteresirani
- Težko je oceniti napredek mentalnega treninga





Konzentracija

Kontrola obnašanja („attitude“)

Nadzor čustev

Motivacija

PSIHOLOŠKE
VEŠČINE
PRI TENISU

Nadzor misli
in predstav

Samozaupanje

C.O.M.E.T.(S.)

- CO – concentration (koncentracija)
- M – motivation (motivacija)
- E – emotional control (nadzor čustev)
- T – control of thoughts (nadzor misli)
- (S) – self-confidence (samozaupanje)

Mentalna čvrstost

- Eden izmed pomembnejših dejavnikov uspešnosti v športu.
- v primerjavi s tekmeci omogoča boljše spoprijemanje z različnimi izzivi, kot so tekmovanja, treningi in življenjski slog, ki jih športno življenje postavlja pred športnika.
- Mentalna čvrstost pomeni biti boljši in doslednejši od tekmeca v odločnosti, koncentraciji, samozaupanju in delovanju pod pritiskom.
- Doslednost v psihološki čvrstosti je enotna vsem vrhunskim športnikom.
- Starejši primer – Bjorn Borg
- V današnjem času – Roger Federer, Rafael Nadal in Novak Djoković



Navodila za trenerje

- Pomen komunikacije (mnenje igralca, varnost, razumevanje, dobro počutje, konkretne zgodbe...)
- Spremljaj napredek igralca (postavljanje ciljev)
- Obseg Psiholoških treningov (rednost, doslednost...)
- Igralci naj pogosto izražajo svoje mnenje, občutke, opažanja
- Zabavajte se!



Vloga trenerja in kaj potrebuje igralec?

- Poišče igralčeve potrebe glede na osebni igralni stil, strategijo
- Razvija samostojnost in neodvisnost
- Povečuje motivacijo za delo na optimalnem nivoju.



Psihološki trening za naprednejše igralce

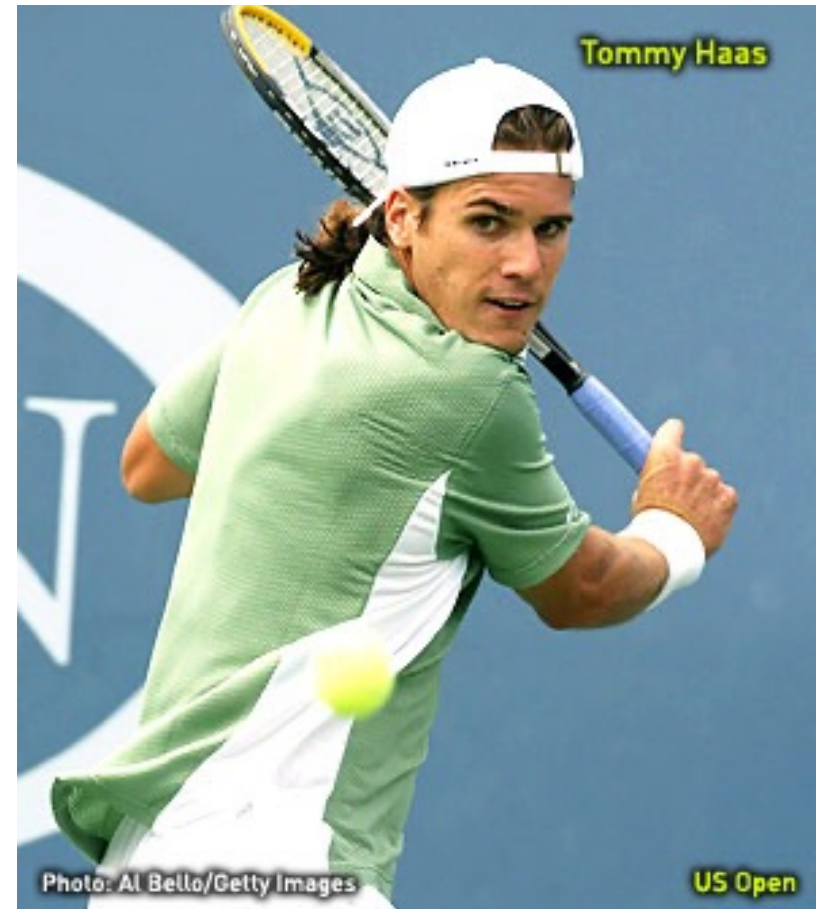


Psihološki trening

Cilji

POMAGATI IGRALCU, DA:

- Izboljšajo svoje dosežke (igrajo boljši tenis)
- V igri bolj uživajo
- So vključeni v dodatne teniške aktivnosti.



Psihološki trening

- Je eden od elementov trenažnih programov
- Ključni vidik na poti k visokim dosežkom
- Trenerji in igralci ga izvajajo pogosto, čeprav se tega ne zavedajo (vsakodnevni treningi)



Vpliv na psihološko stanje igralca

- Starši
- Trenerji
- Drugi igralci
- Razmerje med porazi in zmagami
- Raven tekmovanj (nacionalni, mednarodni TE, ITF/ATP&WTA).

Principi pri delu z naprednejšimi igralci

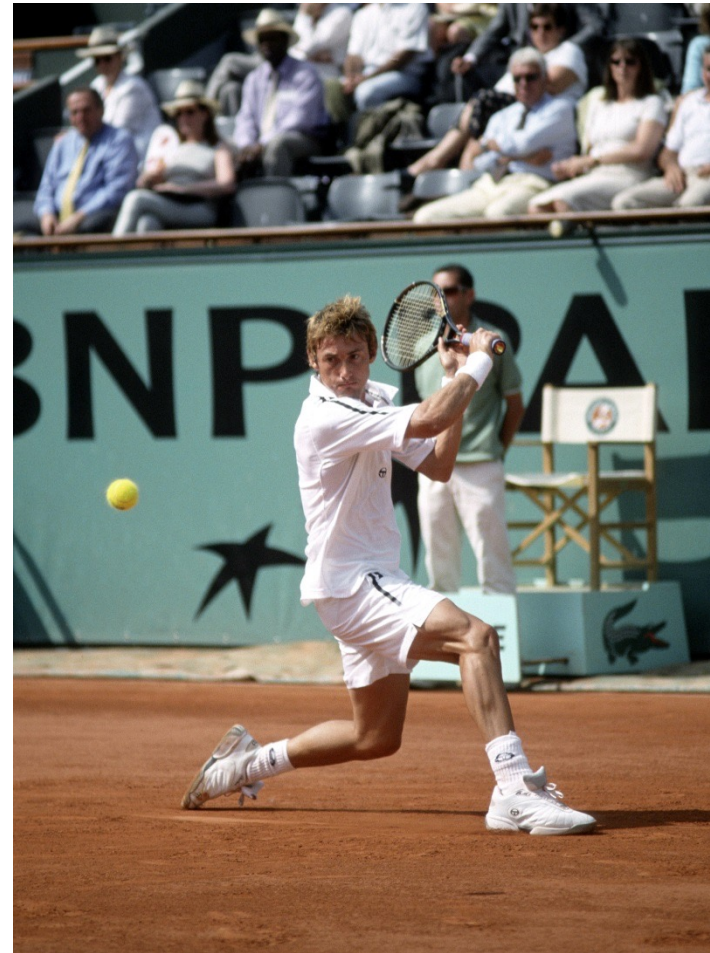
- Psihološki trening mora biti teniško specifičen
- Vse naj se odrazi skozi in v teniški situaciji
- Trenerji in igralci naj govorijo isti jezik, uporabljajo isto terminologijo
- Trenerji in igralci naj psihološki trening izvajajo na in izven igrišča (sodelovanje)
- Upoštevanje individualnih razlik in razvojne stopnje igralca



(Van Fraayenhoven, 2002)

Širši pogled

‘Developing the individual as well as the player’



Trening psiholoških veščin

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



Psihološki trening na dnevni ravni

- 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.



Psihološki trening na dnevni ravni

- To pomeni, da izvajaš Psihološki 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“.



Zahteve za igralca na psihološkem področju

- Želja po izboljšanju
- Odprt za novo
- Treniranje



Psihološki trening za koga in kdaj?

- Trener
 - Vedno
 - Na igrišču
 - Izven igrišča
 - Vsaka beseda je del mentalnega treninga
- Psiholog
 - Pomaga trenerju in igralcu
 - V specifičnih situacijah.



Vključenost športnega psihologa?

- Kdaj je tisti trenutek, ko se odločimo za pomoč psihologa?
- Prisotnost stigme: „z menoj je nekaj narobe“
- Pomembno sodelovanje trenerja in psihologa
- Psihološki trening na in izven teniškega igrišča
- Psihologi prevečkrat izvajajo psihološke vsebine izven realnega okolja
- Izkušnje sodelovanja s psihologom?

Igralna situacija	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...)		

Pomembnost psihološkega treninga

- Samo 20% igralnega časa
- Rituali med točkami
- Povezava z nadzorom čustev
 - Naučiti se oceniti svoja čustva
 - Naučiti se nadzorovati svoja čustva
 - Sprejeti, da čustva ne bodo nikoli 100% stabilna.



Cilji za psihološki trening (primer 1)



**DOSEČI
IDEALNO
PSIHOLOŠKO
STANJE
(IPS).**

“Idealno psihološko stanje”

“Ideal Performance State”

The optimal condition of mental and physical arousal for the execution of motor skills (Loehr, 1983, 1986, 1989).

1. Telesna sproščenost
2. Mentalna mirnost
3. Nizka raven anksioznosti
4. Visoka raven energije
5. Optimizem
6. Užitek (notranja motivacija)
7. Občutek nenaprežanja
8. Avtomatičnost (izguba samozavedanja)
9. Budnost
10. Psihološki fokus
11. Samozaupanje
12. Kontrola in jasni cilji.

Cilji za psihološki trening (primer 2)



DOSEČI
„PROFI“ OBNAŠANJE
(na in izven teniškega igrišča)



ISKANJE REŠITEV

WHAT DOES IT MEAN TO HAVE A GREAT ATTITUDE AS A TENNIS PLAYER?

When I am playing a match or practicing, I can very quickly find myself in a non-optimal or even difficult situation, struggling, losing, or feeling bad because things are not always going according to plan.

When this happens, I have two options:

FINDING EXCUSES:

I cannot do it because of the:

- bad tennis courts,
- wind or sun,
- little pain or minor injury,
- opponent 's »luck«,
- coach (coaching, training...),
- parents (cheering, clapping, talking),
- equipment (racquet, balls, shoes...),
- referee 's mistakes,
- tiredness,
- bad feeling...



THE MOST COMMON OUTCOME:

I lost, failed because of the _____ (excuse) and did not do everything I could.



FINDING SOLUTIONS:

I am not optimal today, but I will try to:

- move better (wider stance, more adjustment steps...),
- change the game plan (plan A → plan B → plan C),
- analyse weather conditions and try to adapt,
- take longer/shorter breaks (between points),
- be aware of opponent's strengths and weaknesses and try to take advantage of them,
- recognize same type of mistakes (net, side out, long out) and adjust my technique (more spin, trajectory...),
- change the equipment (racquet, grip, hat...),
- have better attitude (more positive reactions, run for every ball) ...



THE MOST COMMON OUTCOME:

- 1) I lost but did everything I could.
- 2) I won, I did it.

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.(S.) princip.

Vprašanja?



Delavnica na teniškem igrišču

- Skupina 1 – koncentracija
- Skupina 2 – nadzor čustev
- Skupina 3 – samozaupanje
- Skupina 4 – motivacija
- Skupina 5 – vizualizacija