

PSIHOLOŠKI TRENING ZA MLADE TENIŠKE IGRALCE

Ključne kompetence

Uporabiti znanje o psiholoških veščinah in vaje za razvoj motivacije, koncentracije, čustvenega nadzora in samozavesti vključiti v teniški trening.

Cilji

1. Spoznati temeljne psihološke sposobnosti in značilnosti, ki so pomembne pri tenisu
2. Uporabiti znanja pri delu na teniškem igrišču.

1. Psihološki (mentalni) trening

- Psihološki trening temelji na:
 - psiholoških tehnikah
 - psiholoških teorijah
- za:
 - izboljšanje “outputa” na tekmi
 - za osebno rast (Williams, 1984).

Cilji

Pomagati igralcem-kam:

- napredovati na vseh področjih (osebnostno, psihološko, taktično-tehnično, kondicijsko)
- uživati v tenisu
- izboljšati njihov “output” na tekmi (igrati boljši tenis)

Področja delovanja teniškega trenerja

- **specifični** cilji
- delo s **skupino** igralcev-k
- prepoznavanja **individualnih** razlik
- **zavedanje** igralčevega razvoja
- sodelovanje s **športnim psihologom**.

Temelji psihološkega programa

1. **analiza** športa in igralca
2. **izdelava programa** za vsakega igralca – določiti cilje
3. **izvedba programa** na (teniški trener) in izven igrišča (športni psiholog)
4. **končna ocena** in povratne informacije.

Analiza teniške igre

- tenis je **psihološka** igra
- tekmovalni tenis je **95%** stvar psiholoških sposobnosti (Jimmy Connors)
- vrhunski igralci-ke so **mentalno čvrsti**
- **psihološke značilnosti** pri tenisu so:

Psihološke značilnosti

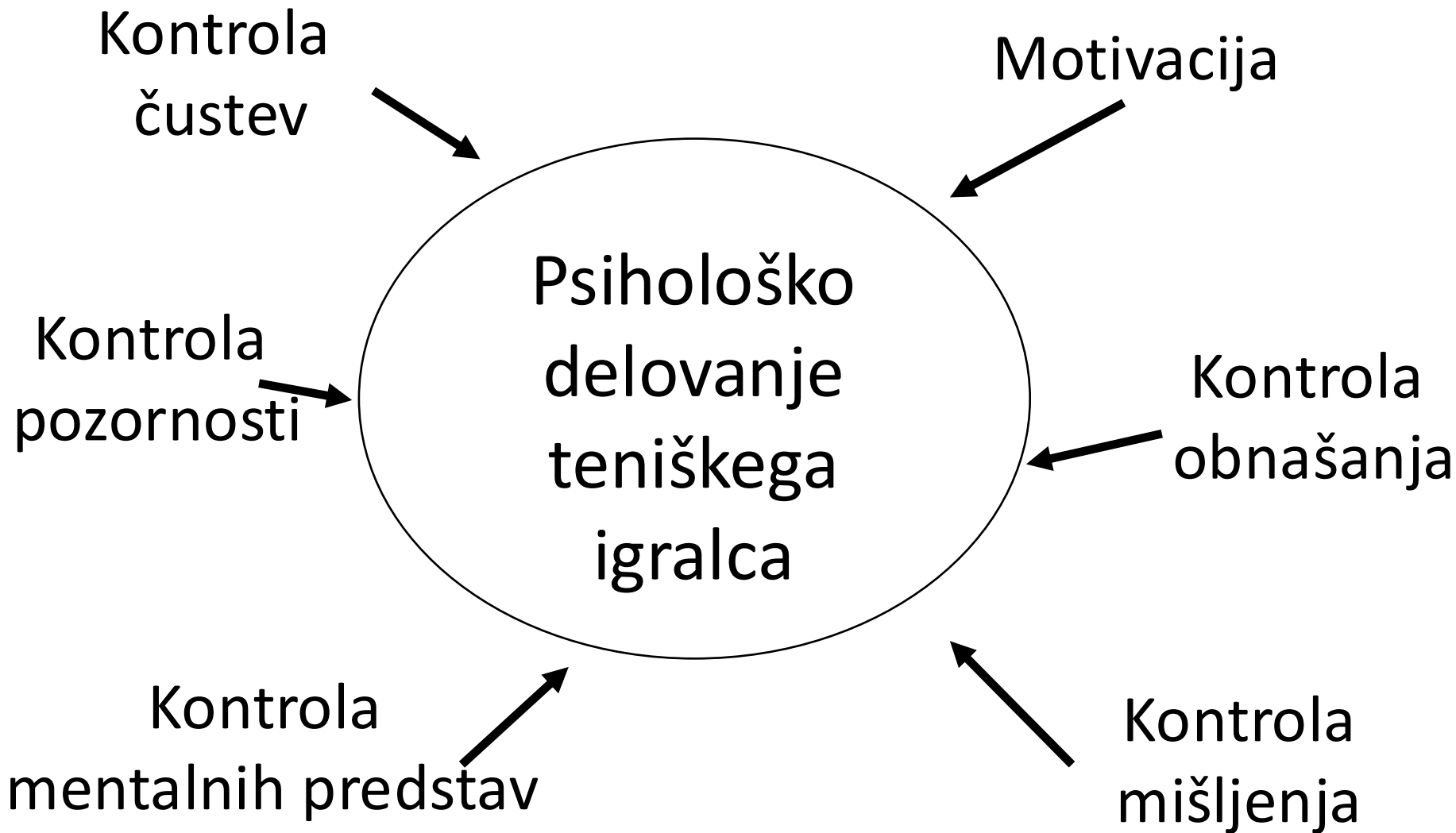
- individualna igra
- svetovanje (ang. coaching) ni dovoljen
- veliko število hitrih odločitev
- veliko časa za razmišljanje med tekmo
- ne veš kdaj se bo tekma končala
- ni možnosti menjave igralcev
- izločilni sistem tekmovanja
- različne podlage, žoge, podnebja...

Psihološke značilnosti

- tekmelec je „sodnik“
- sezona traja čez celo leto
- rangiranje na osnovi doseženih rezultatov čez celo leto
- brez time-outa
- način štetja
- “tiha igra”, ki zahteva koncentracijo
- vsi udarci so pomembni.

C.O.M.E.T

- CONCENTRATION
- MMOTIVATION
- EMOOTIONAL CONTROL
- THOUGHTS (Crespo, 2000).



Pomembne psihološke sposobnosti

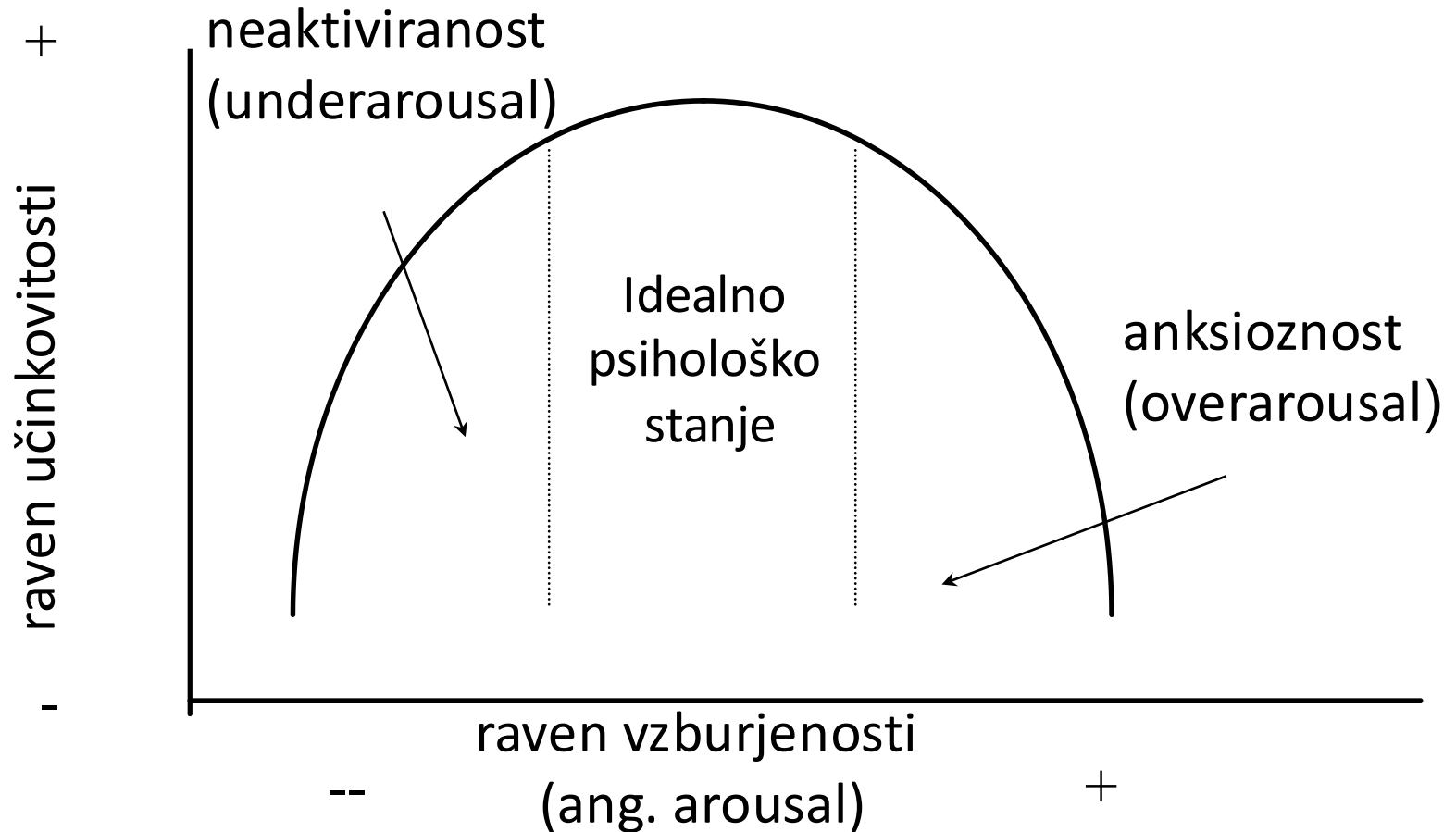
- **Motivacija:**

- vzrok za začetek in nadaljevanje ukvarjanja s tenisom
- predanost (povezanost)
- povezanost s postavljanjem ciljev
- obstaja notranja & zunanja motivacija
- 100% “out put” na treningu in tekmi
- razlog za prenehanje igranja/treniranja

- **Kontrola čustev:**

- aktivacija in sproščanje

Čustvena kontrola



Pomembne psihološke sposobnosti

- **Kontrola mišljenja:**
 - Pozitivno/negativno razmišljanje
 - samogovor
- **Kontrola pozornosti - koncentracija:**
 - tehnike koncentracije in osredotočanja
 - pomen spremljanja žoge – osredotočenje na žogo je osredotočenje na ta trenutek zdaj

Kako se kaže anksioznost?

Telesno

- prevelika napetost mišic, izguba koordinacije
- zmanjšana gibljivost
- utrujenost se pojavi zelo hitro
- hiter srčni utrip in hitro plitvo dihanje
- noge so šibke
- neritmična igra.

Psihično

- zmanjšana koncentracija in problem pozornosti
- nižja čustvena kontrola
- občutek strahu
- neustrezne taktične odločitv
- neborbenost
- vse se dogaja prehitro
- nesposobnost treznega razmišljanja
- povečan negativni samogovor in kritičnost
- pesimistične misli glede prihodnosti.

Kako se kaže neaktivnost?

Telesno

- občutek, da ima igralec premalo energije
- občutek počasnosti in težkih nog
- počasno gibanje in priprava
- glava in ramena sklonjena
- pogled begajoč, usmerjen ven iz igrišča
- len izgled.

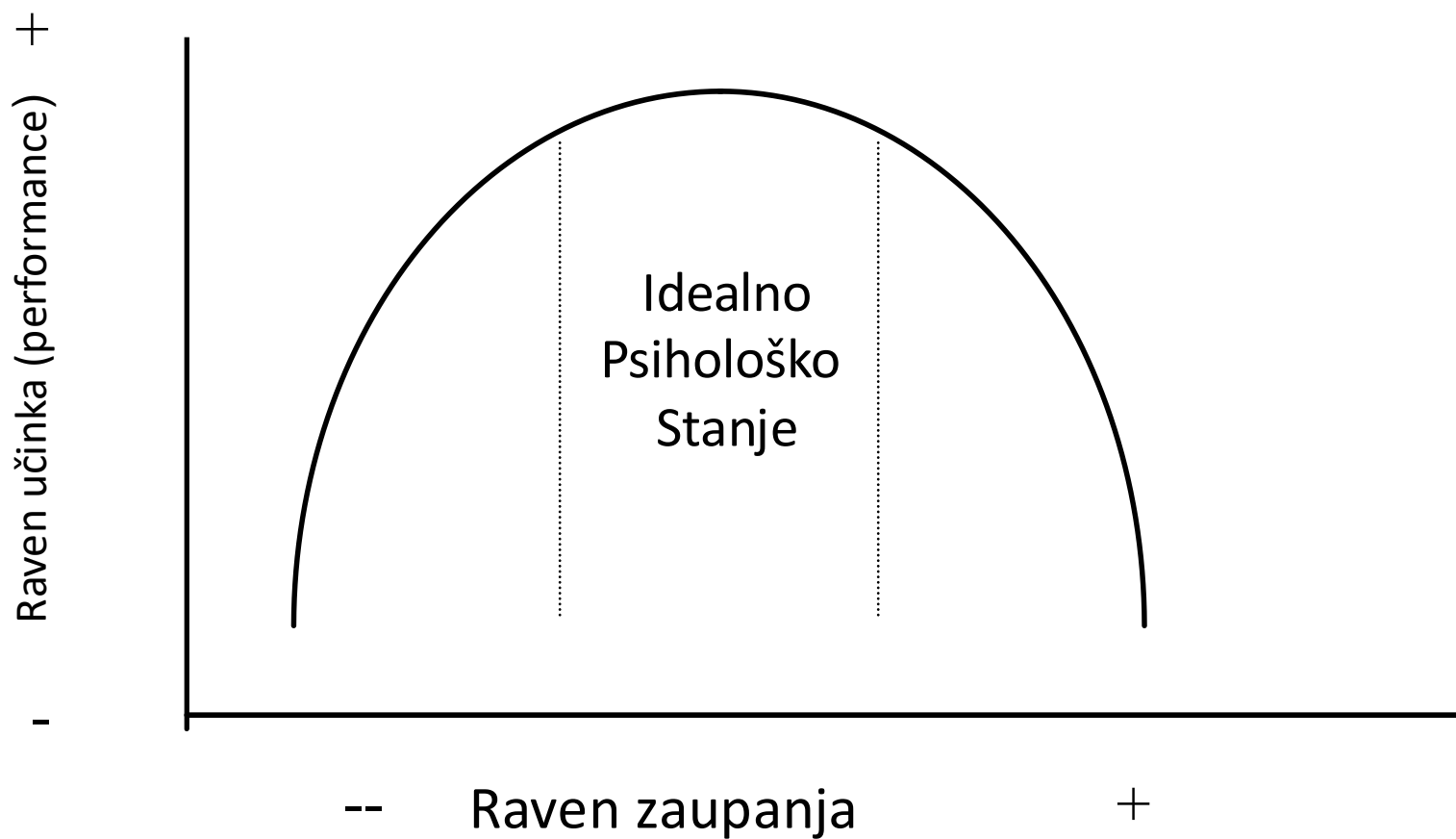
Psihično

- nezainteresiranost, kako igra
- slaba koncentracija, hitro ga nekaj zmoti
- nepotrpežljivost
- brez entuziazma
- slaba anticipacija in timing
- občutek predaje, nič mi ne gre.

(Samo)zaupanje

- Samozaupanje kaže na igralčeva pričakovanja, ki so lahko usmerjena k uspehu ali polomu
- Pomeni vero v uspešno izvedbo določenega udarca, aktivnosti, obnašanja v določeni specifični situaciji
- Odločujoč dejavnik, ki bistveno loči uspešne igralce od manj uspešnih
- Vrhunski igralci izražajo močno samozaupanje v svoje sposobnosti.

Povezava med zaupanjem in učinkom



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)

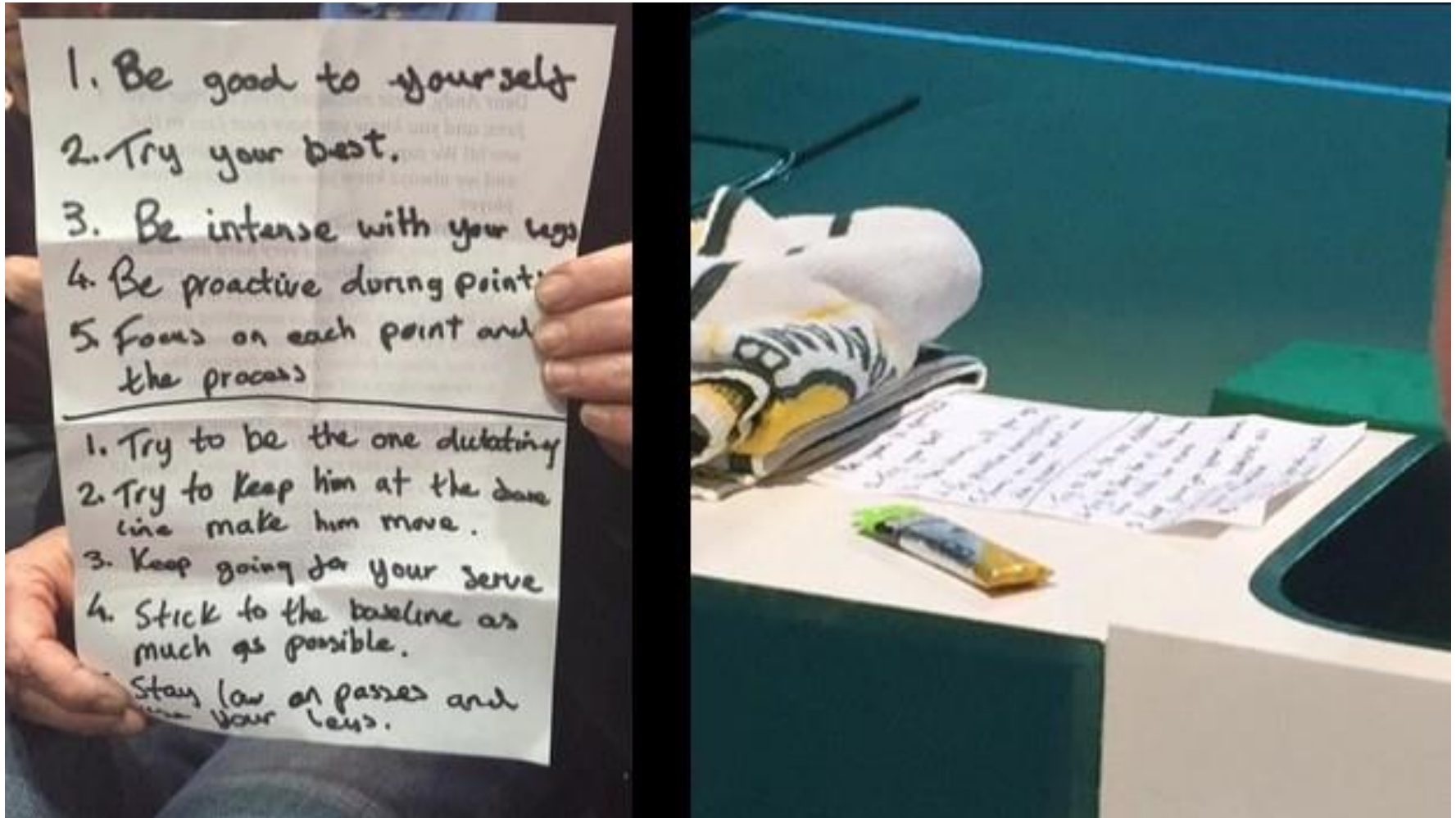
Psihološki trening – drugi vidiki

- **Priprava na tekmo:**
 - rituali in procedure pred tekmo
 - psihološko ogrevanje
- **Teniški trening/tekma:**
 - med dvema točkama
 - med točko
 - med igrami in pri menjavi strani.

Psihološki trening – drugi vidiki

- **Analiza in reakcije po tekmi:**
 - analiza igre
 - analiza rezultata
- **Reakcije v specifičnih situacijah:**
 - zunanje: dež, sodniške odločitve idr.
 - notranji: poškodba, izčrpanost idr.

Priprava na tekmo



Priprava na tekmo

Med točkami:

1. Bodi pozitivna in se vzpodbujaj.
2. Vedno imej plan.
3. Osredotoči se na točko in pravi pristop.
4. Razmišljaj o naslednji točki.
5. Aktivno delaj z nogami in izdihuj.

Med menjavo strani:

1. Poišči zmagovalni vzorec.
2. Vizualiziraj si uspešne udarca in točke.
3. Umiri se z gobokim in mirnim dihanjem.
4. Naredi plan za prvo točko.
5. Porabi ves čas za menjavo.

Vprašanja?

Dodatni viri

ITF Academy eLearning courses

ITF Coaching Beginner and Intermediate Players
Course – Introduction to psychology

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:

- 1 žoga
- Hop-hit, 123, vdih/izdih
- Ocena kvalitete točke zadetka
- Vaji 4' or 4 žoge
- Začetek s težko žogo
- Judy Murray vaje pozornosti
-

Motivacija

- Postavljanje ciljev, uporaba tarč
- Vaje sodelovanja, tekmovanja in kombinirane vaje
- Igra brez črt
- Teci za vsako žogo
- ...

Čustvena kontrola / kontrola misli

- Vzorniki ([video 1](#), [video 2](#))
- Igralčeva pozitivna/negativna reakcija

Vaje:

- 3-6-9
- „Šved“
- Vzpodbujaj tekmeča
- Nizek/visok nivo aktivacije
- 4 koraki med točkama ([rituali](#))
- ...

IPS - idealno psihološko stanje

- Delovanje teniškega igralca pod stresom:
 - prilagodljiv
 - odziven
 - močan
 - tih – umirjen (ne pokaže negativne energije navzven)
- Delovanje med 20 sek. odmorom (Loehr, 1993):
 - brez negativnih čustev
 - mišična sprostitvev, kontrola dihanja in pogleda
 - izvajanje ritualov
 - imaginacija (velika igralka – Evert, delovanje kot vojak)

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?

IPS - idealno psihološko stanje

- Delovanje teniškega igralca pod stresom:
 - prilagodljiv
 - odziven
 - močan
 - tih – umirjen (ne pokaže negativne energije navzven)
- Delovanje med 20 sek. odmorom (Loehr, 1993):
 - brez negativnih čustev
 - mišična sprostitvev, kontrola dihanja in pogleda
 - izvajanje ritualov
 - imaginacija (velika igralka – Evert, delovanje kot vojak)

Izvor anksioznosti

- strah pred neuspehom; pr. 'Kaj če izgubim to tekmo?'
- občutek nepripravljenosti; pr. 'Mislim, da danes nisem sposoben igrati dobro'
- izguba kontrole; pr. 'Sodnik se stalno moti v mojo škodo'
- negativni komentarji; pr 'Čutim, da sem zelo zakrčen'.

Stres in tenis

- stres pomeni alarm, mobilizacijo in popolno izkoriščanje resorsev
- pomembno je učenje obvladavanja stresa (ostati v ravnotežju in kontroliran); fiziologija stresa – hipotalamus
- pri tenisu je stres konstanten in avtomatičen (zaradi neprijetnih izkušnj na tekmi je lahko uravnavan tudi podzavestno)
- stres vpliva na koordinacijo (ena stran telesa ne dela dobro – počasi, zato so potrebna kompezacijska gibanja)
- pokazatelji stresa so: nemotiviranost, negativno razmišljanje, neodgovorno obnašanje
- dihanje in stres - pravilno dihanje igralca sprošča (učenje dihanja je prvi korak za obračun s stresom)
- kineziologija se ukvarja z mentalnim stresom
- nelagodnje v trebuhu - pokazatelj stresa
- vaje: masiranje čela z obema rokama (boljša cirkulacija krvi v sprednjem predelu glave, kjer je center za zavestna in kontrolirana gibanja, kar pomeni boljšo stabilizacijo gibanj in učinkovitejše izvajanje gibanj fine motorike... (Weber, 2002).

Koncentracija

- pomeni osredotočenost na nekaj (ang. focus)
- upravljanje z koncentracijo (vključevanje – izključevanje)
- vzdržljivost koncentracije (dolge tekme, igralec začne naenkrat igrati prehitro)
- ključ do kontrole čustev, obnašanja.

Problemi z koncentracijo:

- pomankanje interesa za tekmo
- osredotočenje na preveč stvari
- osredotočenje na pretekle tekme
- paraliza zaradi analize
- “krč” (ang. choking)
- osredotočenja na neteniške stvari.

Pomembne psihološke sposobnosti

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

Vizualizacija (kineziološki vidik)

- poleg pojma vizualizacije obstaja tudi vizualna koordinacija (koordinacija roka-oko)
- vsak človek ima pri vidu določene slepe pege in blokade (na pojav slepih peg vpliva tudi stres)
- vaje:
 - gumbi (oči dol)
 - prostorski gumbi (blizu, daleč)
 - možganski gumbi (leva-desna hemisfera – koordinacija; levo desno)
 - križno gibanje
 - horizontalno gibanje - osmica z očmi (Weber, 2002).

Vrste koncentracije

		Smer pozornosti	
		Zunanja	Notranja
Širina	Široka	Široka zunanja Stalna uporaba pri tipičnih situacijah (vreme, igrišče...) (pri. menjava strani pri igri dvojic, kje je soigralec)	Široka notranja Uporaba pri analiz, kaj se je zgodilo v točki in kakšen bo taktični načrt (pr. razvoj igralnega načrta proti določenemu tekmecu, analiza zakaj sem prejšnjo igro izgubil)
	Ozka	Ozka zunanja Uporaba pri pozornosti na eno ali dve stvari (pr. gledanje žoge, met žoge pri servisu tekmeca)	Ozka notranja Uporaba pri čustveni kontroli in iskanju ustreznega počutja (pr. spremljanje samogovora, analiza občutka stresa...)
pozornosti			

2. POMEMBNE PSIHOLOŠKE SPOSOBNOSTI

Skozi psihološko delovanje teniškega igralca bomo razložili pomembne psihološke sposobnosti ter ozadje delovanja:

1. motivacija
2. kontrola čustev
3. kontrola mišljenja
4. kontrola pozornosti – koncentracija
5. kontrola mentalnih predstav in občutkov
6. kontrola obnašanja (ITF, 2002).

Rituali

- aktivnosti pred, med in po tekmi, ki ohranjajo igralčevo pozornost
- vezani so na točno določeno tekmo
- pomoč pri koncentraciji in sproščanju
- igralci imajo dokaj natančne rutine zadnjih 20 do 30 min. pred tekmo
- igralec se pripravi na tekmo tudi z vizualizacijo igre in imaginacijo občutkov med tekmo.

Rituali – menjava strani, po tekmi

Rituali med menjavo strani:

- usedi se
- obriši se
- pij
- sprosti in aktiviraj, glede na svoje čustveno stanje
- uredi opremo
- naredi taktični načrt za naslednjo igro

Rituali po tekmi:

- tuširanje
- ne povezuje: zmaga = uspeh; poraz = neuspeh
- naliziraj tekmo s pozitivne perspektive
- najdi in uporabi eno ali dve ideji/ugotovitvi z vsake tekme
- analiziraj tekmo, ne glede na rezultat
- zapiši si značilnosti tekme
- za analizo uporabi tudi vizualizacijo (ITF, 2002).

3. PSIHOLOŠKA ŠTUDIJA ŠPORTNIKA

Kaj obsega študija (Rojšek, 1997):

- posredno in neposredno zbiranje podatkov iz življenja športnika
- oceno zdravstvenega stanja in odziva organizma na različno doživljanje in okolščine
- opazovanje in razčlenitev posameznih duševnih funkcij
 - zgradba in dinamični ritem
 - športnikova pozornost
 - občutenje in zaznavanje okolice
 - vzdrževanje in zaznavanje okolice
 - moč, nemoč hotenja, motivacijska sestava in njena moč
 - športnikovo treniranje (proces učenja, mentalno, motorično...)
 - razkriti čustvene odzivne značilnosti in temperamentne reakcije
 - športnikov odnos do samega sebe

Psihološka študija športnika

- uporaba pri selekciji je omejena (13 – 16 let)
- ocena psihomotoričnih sposobnosti poteka skozi teniške in športne igre (pomen spacialnih sposobnosti)
- eksekutivne sposobnosti – zelo labilne, pomen samokontrole, samozaupanja, samozavesti, strpnosti...
- Kje se vidi nadarjenost?
 - zelo učljivi
 - se hitro razvijajo
 - se aktivno vključijo v proces (verbalno, simbolno, predstavno)
 - lahko prenašajo psihične in telesne napore
 - hitreje lahko povečujemo obremenitev
 - hitreje se učijo tehnike in jo uporabijo v igri

Psihološka študija športnika

Navodila za trenerje:

- naj se izogibajo moralnih ocen (pomembna so dejanja)
- pri pripravi na tekmo, pomemben pristop konfrontacije (igralec – tekmelec, prednosti, slabosti)
- igralci delajo samo tisto, kar želijo
- včasih se strah kaže skozi pretirano samozavest (navidezno)
- želja igralca ne sme biti samo zmaga, oz. nekoga spraviti na kolena – maksimalen “output”
- med tekmo ocenjujemo igralce skozi prizmo spontanosti, samoiniciativnosti, neinhibiranosti...

Psihološka študija športnika

Metode študije športnika:

- zapiski
- ankdate
- kontrolirano opazovanje
- metode ocenjevalnih lestvic
- ankete
- razgovor.

Psihološka študija športnika

Ustrezna oblika uspešne komunikacije:

- verbalna, pozitivna, prilagojena, pravočasna, sprejeta, konkretna, opisna, jasna, direktna, razumljiva, obojestranska, objektivna, realna, popolna, neposredna, iskrena, takojšnja, informativna, konstruktivna, dobronamerna, uporabna, kontaktibilna.

Uspešno komunikacijo otežujejo:

- zapovedovanje, ukazovanje, zahtevanje, opozarjanje, opominjanje, grozjenje, moraliziranje, pridiganje, blatenje, vsiljevanje apriornih nasvetov, predlogov, rešitev, predavanje, dokazovanje, obsojanje, krtiziranje, očitane, pretirano hvaljenje, soglašanje, dobrikanje, žaljenje, posmehovanja, sramotenje, nespretno pomiranjaje, tolaženje, zasliševanje, preiskovanje, izpraševanje, zasliševanje, zavračanje, izmikanje, prelaganje.

Psihološki profil igralca

Psihološki profil ocenjuje igralca na naslednjih področjih (van Fraayenhoven, 1995):

- predanost
- inteligentnost
- zaupanje
- borbeni duh
- čustvena stabilnost
- vodljivost

Trener igralca ocenjuje s skalo 1 do 10. Ocenjevanje poteka med tekmo.

4. PSIHOLOŠKA PRIPRAVA TENIŠKEGA IGRALCA

Kje igralci vidijo pomoč športnega psihologa (Rojšek, 1996)?

- trema, 100% output, sproščanje, samozavest
- Sproščanje – posredna ekonomizacija gibanja
- Pomen stresa v tekmovalni situaciji:
 - pozitiven – koristen
 - negativen – nekoristen, če je prevelik
- Stres je duševna in telesna reakcija na spremembe; je različna in odvisna od telesnih in duševnih značilnosti človeka
- Kako se kaže?
 - miselni - ne moremo razmišljati
 - telesni - pride do telesnih sprememb (aritmija, tahikardija, povečana mišična napetost, plitvo dihanje, težave s prebavo...)
 - vedenjski - spremeni se vedenje (kletvice, metanje loparja, brcanje...)

Psihološka priprava teniškega igralca

Psihološke intervencije so:

- Razrešitev konflikta
- Odprava neustrezne navade ali aktualnega strahu
- Začasno skladiščenje aktualnih problemov

Uvodni psihološki pregled:

1. Analiza telesno-biološkega razvoja (rojstvo, bolezni..)
2. Nevrološke funkcije (30% športnikov je sposobnih na motoričnem področju, MCD – Kraševac (zelo energijski, slabe inhibicijske funkcije)
3. Čustveno doživljanje (odziv na uspeh, neuspeh; introvertiranost - ko se naučijo, znajo; dolgo časa rabijo za učenje, dolgo lahko držijo formo, monoton trening; ekstrovertiranost - hitro se naučijo in tudi pozabijo, kratko časa lahko držijo formo, raznolik trening
4. Frustracijska toleranca (premagovanje stresa, pomembna pri načrtovanju tekmovanj, analiza situacije, čustev, zmožnost kontrole v težkih situacijah, pomembna samorefleksija – čigava bo obveljala)

Psihološka priprava teniškega igralca

Sprostitev:

- vpliv na emocije
- ekonomizacija
- hitrejša regeneracija
- boljši občutek za gibanje

Metoda progresivne relaksacije

- traja 3 mesece
- po 1 mesecu prve spremembe
- boljša občutljivost, koncentracija, ekonomizacija
- 2-3' relaksacije = 1-2 uri spanja
- to je osnova za delo vnaprej.

Psihološka priprava teniškega igralca

Usmerjanje razpoloženjskih stanj:

- napovedovanje situacij, ki jih poznamo
- ideomotorni trening (učenje, korekcija, taktične situacije)
- fantazijski svet (predstave)
- pomen na začetku, pri poškodbah (ni napak, ni porabe energije)

Dvig samozavesti (dvigovanje ega):

- na začetku pomembno okolje (zunanja samozavest)
- kasneje notranja samozavest
- strah – pomeni, da nam ni vseeno, kako bodo stvari potekale, vse športnike je strah, odločilna je intenzivnost.
- popolnosti ni!

Psihološka priprava teniškega igralca

Koncentracija:

- priklic, ohranjanje, spuščanje
- potrebujemo veliko energije
- potrebna pred začetkom točke, udarca...
- signalni sistem – rituali

Program idealnih stanj

- cilj je 100% output
- mi želimo, da je to vedno
- poiščemo dobro izkušnjo
- vedno ni možna kontrola vseh elementov in vedno
- program traja: 15-20 seans, kasete z vajami 5-15', 2 sezoni (8 mesecev), potem aplikacija v življenje (trening, tekme)

Sam svoj psiholog

- samostojno in samoiniciativno uporablja naučeno.

5. NAČRTOVANJE PSIHOLOŠKEGA TRENINGA

- **Pripravljalno obdobje:**
 - motivacija
 - 100% trud
 - Zabava
 - koncentracija
- **Vmesno obdobje:**
 - kontrola čustev
 - pozitivno mišljenje

Načrtovanje psihološkega treninga

- **Tekmovalno obdobje**
 - vizualizacija
 - kontrola obnašanja
 - specifične igralne situacije
- **Prehodno obdobje:**
 - zabava.

Načrtovanje psihološkega treninga

- Odvisno od:
 - psiholoških sposobnosti, značilnosti igralca
 - obdobja treniranja
- Izvajanje (povprečno):
 - 15 - 20 min.
 - 2 do 3 krat na teden
- Načrtovanje psihološkega treninga znotraj tehnično-taktičnih in tekmovalnih org. oblik.

Psihološki trening

Psihološki trening temelji na uporabi psiholoških **tehnik** in drugih postopkov, ki vidijo k izboljšanju psiholoških in drugih sposobnosti, značilnosti in lastnosti.

Psihološki trening lahko poteka **na igrišču ali izven igrišča** (Crespo, 2002).

Psihološke tehnike - začetniki

- Motivacija: zanimanje za trening
- Delovanje: čim boljša izvedba
- Zabava: igre in zanimivi drili
- Športno obnašanje:
 - pravila tenisa
 - pravila obnašanja na teniškem igrišču (code of conduct)

Psihološke tehnike - nadarjeni

- Koncentracija: specifične teniške vaje, visoko psihološko delovanje
- Kontrola čustev:
 - aktivacija (psihološka & telesna) & tehnike sproščanja (Jacobson ali Schultz)
 - optimalno počutje
- Kontrola mišljenja:
 - pozitiven samogovor.

Psihološke tehnike – vrhunski igr.

- Kontrola obnašanja:
 - štiri faze delovanja med točkama (loehr)
- Kontrola mentalnih predstav:
 - vizualizacija med teniškimi vajami
- Teniški trening na igrišču:
 - kaj se dogaja pred, med in po treningu (psihološki vidik).

Psihološki trening na teniškem igrišču

- igralci se morajo zavedati, kakšen je **cilj vaje**
- kaj je **njihova naloga**
 - koncentracija, trud, kontrola čustev, obnašanja idr.
- najboljši način za psihološki trening je, uporaba igralnih in tekmovalnih oblik
- **najboljši psihološki trening je, kakovosten teniški trening.**

Psihološki trening na teniškem igrišču

- psihološke tehnike se izvaja in nauči **na teniškem igrišču**
- potrebno je teniškim vajam **dodati psihološke cilje**
- **razviti rituale** in vzorce obnašanja
- uporaba **c.o.m.e.t** – a (Crespo, 2002).

Psihološki trening na igrišču

J. W. Goethe je zapisal: “Če nekoga obravnavaš takšnega kot je, potem bo tak tudi ostal, če ga obravnavaš takšnega kot je lahko ali kot želi biti, potem bo takšen tudi postal.

- teniški trenerji se pogosto znajdejo v situaciji, ko imajo igralci slab občutek, nimajo samozaupanja ter zato slabo trenirajo.
- žal ni mogoče kupiti steklenice **samozaupanja**, lahko jo le vsak dan gradiš na igrišču (Dent, 2003)
- vprašanje: KAKO DOSEČI, DA BODO IGRALCI TRENIRALI Z VESELJEM IN IZBOLJŠALI SVOJ “OUTPUT” NA TEKMI.

Nekaj idej za trening

- pomen **vizualizacije** pri pripravi na tekmo; Ne moti igram finale!; igralec si predstavlja, kako igra, se giblje, obnaša, dobiva točke...
- primer psihološkega ogrevanja (15 min.): vaje za dihanje, vizualizacija udarca/igralne situacije, relaksacije, telesnega ogrevanja, praktičnega dela na udarcu/igralni situaciji (Castellani, 2002)
- igralec: **hočem zmagati!** Trener: v redu, pojdi in igray svoj tenis! Rad te imam, ne glede na to ali dobiš ali izgubiš. To je predvsem pomembno za starše
- igralec **laže zaupa** vase, če drugi zaupajo vanj
- **borbenost** je ciljna usmerjenost k napadalnemu obnašanju
- **koncentracija**: konstruktivno usmerjene misli v času in prostoru – zdaj (Hansson, 1995).

Nekaj idej za trening

- igralec sam postavi cilj za trening, tekmo
- kdo dela načrt tekmovanj; zakaj igralec ne naredi tekmovalnega načrta?
- Igralca igrata, sama si delita točke, točke od 1 –3, igralca se delita točke, glede na igro, ne na “out put” oz. rezultat
- ko igralec dvakrat zapored udari žogo v TZ (kjer želi) reče ja potem odigrata točko do konca
- ocena truda (effort) in izvedba (performance); igralec oceni oboje po vsaki točki in si postavi cilj za naslednjo točko; lestvica od 1-10
- kakšen je bil tvoj samogovor, kakšna je bila tvoja emocionalna temperatura pred točko
- primer: trening punce pred ITF turnirjem, igrala super tenis, še 25 min. - en trener v glavi pravi naj odigra še en set, drugi naj preneha; punca odigra še en set, in gre z igrišča slabe volje
- ideja: igralec si sam postavi cilj v vaji, sam odloči kdaj je cilj izpolnil, sam se tudi zaveda, da če ne bo delal dovolj dolgo, da ne bo dosegel učinka (enako tudi, če bo delal preveč, potem ne bo delal kvalitetno).

Nekaj idej za trening

- je trening vedno pozitiven? če igralec oceni, da DA, potem dela dobro; če oceni da NI, potem je to dobro z vidika, da ima igralec visok standard, ki ga želi doseči
- kdaj si res dober teniški igralec? Samozaupanje, dobro gibanje, pozitiven, odločen...
- katere so tvoje sposobnosti, orožja, ki ti bodo pomagale, da boš naredil dober trening?
- uporaba lestvica 1-10
- vedno postaviti vprašanje: Kaj te bo pripeljalo do višje ocene? Zakaj ne poskusiš? Zakaj ne narediš? Zakaj narediš samo to?
- pohvala dobrega odziva po napaki
- ? kaj če se igralec noče ocenjavati??
- učenje ne mara negativnega glasu
- 100% trud za 90, 60, 30 min.; ne samo za 3 sekunde
- vaja: dva žepa, pozitivni in negativni, pr. 5 papirčkov, če odreagira negativno, mora iz pozitivnega žepa prenesti papir v negativni žep in obratno.

Nekaj idej za trening

- emocionalna kontrola je stvar igralčeve odločitve
- ostani v sedanjosti, koncentracija na proces (igro, igralni načrt...)
- vaja: igralca igrata za točke in točko dobi tisti igralec, ki opazi spremembo v obnašanju tekmeca
- če igralec ne bo pošten in iskren do sebe ne bo napredoval!
- negativna reakcija, to trenutno ni pomembno, vendar je pomembno, da naslednjo točko odigra dobro in se primerno obnašati (pomembno je kako se igralec odziva na različne situacije)
- “coaching” pomeni biti mehek in trd
- pomemben je odnos do igralca, razvoj samozaupanja, iskrenosti, vere v igralca, da lahko nekaj spremeni (Dent, 2003).

Avstralski pristop

- pomen psihološke priprave: priprava na najbolj pomemben turnir sezone
- načrt za uspeh (prednosti, slabosti); kondicijske, tehnične, taktične, mentalne
- pomen ciljev, ki so usmerjeni k učinku ("performance") in ne k rezultatu; povečujejo notranjo motivacijo, zmanjšujejo stres, vnašajo več zabave
- spremeniti negativna prepričanja v pozitivna
- BBB - Be confident, be positive, believe
- BITE
 - B – body language (govorica telesa)
 - I – intensity (intenzivnost delovanja)
 - T – talk (govor, samogovor)
 - E – energise (energija)
- razvoj ritualov med menjavo strani; fokus na neko tarčo, če izgubi koncentracijo, pozornost na dihanje, lopar v drugo roko, na neko točko, igralni načrt,
- pomen srčnega utripa med odmorom (nad 140 ud./min. počakaj, da se umiriš, pod 100 ud./min. povečaj intenzivnost)
- navajanje na tekmovalno okolje - dobiti občutek za igrišče (pr. Rafter, večer prej šel na igrišče 9 in si predstavljal kako igra)
- pomen sanj (pr. Andy Roddick kot otrok igral v vrata garaže in zvečer razlagal kako je premagal Beckerja, Samprasa idr.)
- za uspeh je potrebno vedno dodati tisto »malo« ekstra (Quinn, 2003).

Psihološki trening – nizozemski pristop

- športna psihologija se stalno razvija in teniškim trenerjem je na voljo veliko različnih informacij, tudi teniško specifičnih
 - pristop pri psihološkem treningu mora biti teniško specifičen; vse mora izhajati iz teniških situacij (igralnih, rezultatskih...)
 - pri tem se pojavi nevarnost prenosa lastnih razmišljanj in idej na igralce (McEnroe ima svojo pristop, Sampras ima svoj pristop...)
 - trenerji in igralci morajo govoriti isti jezik, uporabljati iste termine
 - zelo pomembna komunikacija na igrišču in izven igrišča
 - vpliv psihološkega treninga na osebnost
 - trener mora upoštevati močan vpliv staršev na otroka in tudi svoj vpliv (trener kot idol)
 - vpliv igralcev na igralce (pr. najboljši igralec se slabo obnaša - slab vpliv na druge)
 - pomembno je ravnotežje med zmagami in porazi
 - pomembne so odločitve v zvezi z izbiro tekmovanj - tekmovalni načrt (nacionalni, mednarodni, ETA, ITF, ATP, WTA)
- (Van Frayeenhoven, 2004).

Psihološki trening – nizozemski pristop

Igralec A	Igralec B	Psihično stanje igralca
Aktualne možnosti & limiti	Aktualne možnosti & limiti	Izziv (ang. challenge) – to je pravo stanje za igranje
Tekma v senci Aktualne možnosti & limiti	Tekma v senci Aktualne možnosti & limiti	Krč (ang. choking) - zaradi pomena tekme, ali razmišljanj o posledicah tekme
Trenutne sposobnosti & limiti	Trenutne sposobnosti & limiti	Primerjava današnje tekme z včerajšnjo - to ni produktivno
Vrsta tekme (1. kolo, finale...)	Vrsta tekme (1. kolo, finale...)	
Rezultat tekme	Rezultat tekme	Neigranje (ang. tanking – nima nobene zveze s tekmo; to je odraz za drugih nerešenih problemov)

Psihološki trening – nizozemski pristop

- igralec ne sme igrati tekme v senci (pr. upoštevanje uvrstitve, nosilec...)
- igralec ima lastno podobo, trener ima svojo podobo o igralcu; primerjava podob
- ali lahko trener samo z govorjenjem in prepričevanjem spremeni lastno podobo igralca?

Psihološki faktorji (povzeto po kanadski teniški zvezi)

1. predanost
2. inteligentnost (ni IQ, ampak sposobnost učenja...)
3. zaupanje
4. borbeni duh
5. emocionalna stabilnost
6. vodenje (ang. leadership – pr. na Švedskem so anketirali 1000 vrhunskih športnikov; kaj je bilo pomembno za uspeh?; ugotovitev: trma in vera v lastno prepričanje; talent je bil še le na 10. mestu; takšno obnašanje je pogosto v konfliktu z željami trenerja).

Psihološki trening – nizozemski pristop

Vprašanje za trenerje:

- kako razvijati naštetih 6 psiholoških faktorjev?
- kateri so pomembni in kako jih lahko razvijamo praktično?
- čustvena (emocijalna) stabilnost?
- sposobnost priklica prejšnjih stanj (čustven zemljevid, samokontrola, slab dan, nešportno obnašanje tekmeca - ploska, če narediš dvojno..., napačne sodniške odločitve, pritisk...)
- sposobnost trenerja, da ustvari podobne pogoje na treningu (delo na koncentraciji, “fokusu” ...)
- igralec mora razumeti, kje je njegova najnižja točka (takrat, ko se ne obvlada več)
- racionalna razlaga negativnih pojavov (kaj če to ne deluje?)
(Van Frayeenhoven, 2004).

Psihološki trening – nizozemski pristop

Konkretne rešitve za delo z igralci

- igralci rešijo vprašalnik s psihološkimi situacijami
- nato razložijo glavne psihološke pojme
- predstavijo primer psihično trdnih (ang. mental toughness) igralcev (igralci jih prepoznajo; kako igralci vidijo psihično trdnost
- oceniti morajo svojo psiho in napisati, kako bi jih ocenili starši, trener; zakaj je njihova ocena takšna; zakaj ni višja ter zakaj ni nižja; analiza in premerjava ocen

Nizozemske izkušnje:

- igralci in trenerji so motivirani za delo na tem področju
- igralci vedo veliko več kot mi mislimo, da vedo
- specifični cilji za U10 in U12
- velik pomen in delo na komunikaciji
- spoštovanje igralčevega mnenja
- čim manj kritik
- možnost, da vsak pove svoje mnenje – igralci pomagajo drug drugemu
- čas za zgodbe in izkušnje starejših igralcev
- psihološkemu treningu posvetijo 1,5 ure na teden (Van Frayeenhoven, 2004).

Psihološki trening – nizozemski pristop

Psihološki trening na igrišču:

- vaja za samopodobo; koliko žog rabi, da zadane piramido žog (1, 3, 5, 10); trener mora pri tem ostati nevtralen; po vsakem poskusu mora povedati koliko poskusov še ima; ustvarjanje pritiska
- vaja s S; igralec sem označi polje, ki ga bo ciljal; naloga je, da zadane 60% vseh servisov, šteje normalno kot v tekmi, če zmaguje potem je polje primerno veliko; praviloma vsi igralci mislijo, da so boljši kot so; želimo, da so igralci realistični glede svojih zahtev
- vaja za drugi S: potrebna 90% uspešnost, označi si 2 polji; pomembno, da vsak igralec označi svoje polje; kontrola hitrosti – trener označi 2.odskok žoge in potem primerja odskok pri 1. in 2. S
- pomembno, da vedno delajo rituale med točkami in menjavami (Van Frayeenhoven, 2004).

Vprašanja?