



## Тема 5. ПСИХОЛОШКА ПОДГОТОВКА ВО ТЕНИСОТ

### Модул I. Обука за спортска тактика и физичка кондиција на спортистите



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# СОДРЖИНА

- Важноста на **менталната сила**
- Менталните **предизвици** на тенисот
- Што е ментална **сила**
- Најважните **аспекти** на менталната сила во тенисот
- Како може да се научи тоа на **терен**



## ВАЖНОСТА НА МЕНТАЛНАТА СИЛА

- „Најважното нешто во натпреварувањето е да се претставиш добро кога си под притисок“ Крис Еверт
- Тренерите и спортистите тврдат дека 70 до 90 проценти од победата се решава **психички**
- Совршената техника, контролата на движењето, преземањето правилна одлука, ставот и однесувањето бараат ментална цврстина





- **Тенисот е исклучително стресен спорт - ментални предизвици на тенисот се:**
- Индивидуален спорт
- Нема тренер
- Самоуверување
- Спорт со отворени вештини
- Нема часовник за време
- Многу варијации на игра
- Секоја грешка е видлива
- Родители
- Свкупно вложено време
- Време помеѓу поените
- Време помеѓу поените
- Цела година спорт
- Рангирање
- Распоред на турнири
- Спорт на грешки
- Пари



## ШТО Е МЕНТАЛНА СИЛА

- Менталната цврстина (МЦ) се однесува на идејата да се биде во можност да се носите со минатите неуспеси со тоа што ќе останете позитивни и конкурентни. (д-р Џонатан Фадер)
- МЦ не одразува само ефективен механизам за справување како реакција, туку исто така им овозможува на поединците проактивно да бараат можности за личен раст.
- 4 меѓусебно поврзани делови (Клоф):
  - **Контрола** (држете ја вознемиреноста под контрола)
  - **Посветеност** (да се биде длабоко вклучен)
  - **Предизвик** (да се гледаат заканите како можности)
  - **Доверба** (верба во сопствената вредност)



# НАЈВАЖНИ МЕНТАЛНИ ВЕШТИНИ ВО ТЕНИСОТ

- ✓ **МОТИВАЦИЈА** (предизвик)
- ✓ **КОНЦЕНТРАЦИЈА** (посветеност)
- ✓ **ЕМОЦИОНАЛНА КОНТРОЛА** (контрола)
- ✓ **ДОВЕРБА** (верба)





# МОТИВАЦИЈА

- **Видови мотивација**
  - Внатрешна/интринзична
  - Надворешна
- **Мотивациски проблеми**
  - Без мотивација
- **Причините можат да бидат** – премногу турнури, премногу стрес (burnout), премногу лесни задачи (досада), високи очекувања што доведуваат до разочарувања..
  - Секогаш ги обвинува надворешните фактори за неуспехот
- **Нема контрола на ситуацијата**
  - Погрешна мотивација
- **Играчите се натпреваруваат само за награди**, за почит кон други луѓе или страв од пораз
- **Преку мотивација**  
Премногу емоции, ирационални одлуки, исцрпеност



## СОГОРУВАЊЕ

Согорувањето е чувство на исцрпеност и намален работен капацитет. Тоа е резултат на екстреман физички и психички стрес.

- Фактори на животната средина
- Претренираност
- Премногу стрес
- Премногу турнири
- Притисок од родителите, раководството и тренерите
- Премногу патување
- Лични особини







# КОНЦЕНТРАЦИЈА

- Концентрацијата е процес на внимание што вклучува способност да се фокусирате на задачата што е пред вас, игнорирајќи ги сите одвлекувања од страна. (Aidan Moran, The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology, 2012)
  
- **Видови на концентрација**
  - Надворешна
  - Внатрешна
  - Широка
  - Тесна





## ЕМОЦИОНАЛНА КОНТРОЛА

- Контролата на емоции за време на играњето тенис е од огромно значење и придонесува кон високи перформанси и за уживање во играта.

### Важни термини:

- Возбуда
- Анксиозност
- Стресо
- Четири типа на реакција на стрес:
  - Резервар
  - Гнев
  - Страв/гушење



## ДОВЕРБА

**Доверба** - верување дека некој може да се претстави добро во која било ситуација, вежба или натпревар.

**Самопочит** - чувство на лична вредност и вредност на личноста.

**Научена беспомошност**





## “ЗОНА”

- Врвна изведба
- Врвен фокус
- Играње инстинктивно
- Се забавува
- Перцепцијата на времето се менува
- Чувство на контрола

**“The Flow “ by Csikszentmihlyi -> баланс помеѓу предизивкот и способноста**

→ Досада (премногу лесно)

→ Анксиозност (премногу тешко)



# ТЕХНИКА

- Визуелизација
- Прогресивна мускулна релаксација и автоген тренинг
- Вежби за концентрација



# СПРОВЕДУВАЊЕ НА МЕНТАЛНАТА ОБУКА ВО ПРАКТИКА

## Емоционална контрола

- Вежби

ex.: reach 20, every mistake you go down 2

- однесување

ex.: по промашување, позитивен говор на телото и повратни информации

## Концентрација

- Вежби

ex.: одреден број по ред; играње со одвлекување на вниманието

- однесување

ex.: контрола со очите





# СПРОВЕДУВАЊЕ НА МЕНТАЛНАТА ОБУКА ВО ПРАКТИКА

## Мотивација

- Вежби
- пр. : поставување на сопствена цел
- Улогата на тренерот
- Создавање вежба со награди, правејќи ја забавна

## Доверба

- Улогата на тренерот
- Поставување остварливи, но предизвикувачки цели.
- Давајќи им можности за успех.



## РУТИНИ ВО МЕЧОТ

- При сервирање
- При враќање
- 4-те фази според Лоер





## NOT EVERYTHING IS MENTAL

- Проблеми со телото
- Технички проблеми
- Површно разбирање на тактиката

TC4DC



TENNIS CLUBS FOR  
DUAL CAREERS



# БЛАГОДАРАМ!

*За повеќе информации следете ги **TC4DC program***

