



Tema 5. PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ ÎN TENIS

Modulul I. Antrenamentul în tactica sportivă și condiția fizică a sportivilor



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





CONȚINUT

- **Importanța** forței mentale
- **Provocările** mentale ale tenisului
- Ce este puterea mentală
- Cele mai importante **aspecte ale** forței mentale în tenis
- Cum poate fi **învățat pe teren**



IMPORTANȚA FORȚEI MENTALE

- "Cel mai important lucru în tenisul de competiție este... **să te descurci bine sub presiune**" **Chris Evert**
- Antrenorii și sportivii susțin că între 70 și 90 la sută dintr-o **victorie este decisă din punct de vedere mental**
- Tehnica perfectă, controlul mișcării, luarea deciziei corecte, atitudinea și comportamentul, toate acestea necesită **rezistență mentală**.





Tenisul este un sport extrem de stresant -> provocările mentale ale tenisului:

- Un sport individual
- Fără coaching
- Auto-umplere
- Sport cu calificare deschisă
- Nu există ceas de pontaj
- Multe variante de joc
- Fiecare greșeală este vizibilă
- Părinți
- Timp total investit
- Timpul dintre puncte
- Timpul dintre puncte
- Sport pe tot parcursul anului
- Clasament
- Programul turneului
- Sport de greșeală
- Bani





CE ESTE PUTEREA MENTALĂ

- Rezistența mentală (MT) se referă la ideea de a **fi capabil să treci peste eșecuri**, rămânând pozitiv și competitiv. (Dr. Jonathan Fader)
- MT reflectă nu numai un mecanism eficient de adaptare ca reacție, ci **permite, de asemenea, persoanelor să caute în mod proactiv oportunități** de dezvoltare personală.
- **4 părți interdependente (Clough):**
 - Control (țineți sub control anxietățile)
 - Angajamentul (de a fi profund implicat)
 - Provocare (pentru a vedea amenințările ca oportunități)
 - Încredere (încrederea în propria valoare)





Cele mai importante abilități mentale în tenis

- ✓ **Motivație** (provocare)
- ✓ **Concentrare** (angajament)
- ✓ **Controlul emoțional** (control)
- ✓ **Încredere** (încredere)





MOTIVAȚIE

- **Tipuri de motivație**
 - Intrinsecă
 - Extrinsecă
- **Probleme motivaționale**
 - Nici o motivație
- **Motivele pot fi** prea multe turnee, prea mult stres (burnout), sarcini prea ușoare (plictiseală), așteptări mari care duc la dezamăgiri.
 - Întotdeauna dă vina pe factori externi pentru eșec
- **Nici un control asupra situației**
 - Motivație greșită
- **Jucătorii concurează doar pentru recompense**, pentru respectul celorlalți sau pentru teama de a pierde
 - Motivație excesivă
- **Prea multe emoții, decizii iraționale, epuizare**





BURNOUT

- Burnout este un sentiment de epuizare și de reducere a capacității de muncă. Este rezultatul unui stres fizic și psihic extrem.

- **Factori de mediu**
 - Suprasolicitarea
 - Prea mult stres
 - Prea multe turnee
 - Presiunea din partea părinților, a conducerii și a antrenorilor
 - Prea multe călătorii

- **Trăsături personale**





CONCENTRARE

- Concentrarea este un proces de atenție care implică abilitatea de a se concentra asupra sarcinii la îndemână, ignorând în același timp distragerile. (Aidan Moran, The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology, 2012)

- **Tipuri de concentrare**
 - Extern
 - Intern
 - Broad
 - Îngustă





CONTROLUL EMOȚIONAL

- Controlul emoțiilor proprii în timpul jocului de tenis este de o importanță capitală atât pentru o performanță ridicată, cât și pentru plăcerea jocului.
- **Termeni importanți**
 - Arousal
 - Anxietate
 - Stres
- **Patru tipuri de reacție la stres**
 - Rezervor
 - Mânia
 - Frică/înșelăciune
 - Acceptarea provocării/ luptei



CONFIDENCE

- **Încredere** -> convingerea că se poate obține o performanță bună în orice situație de antrenament sau meci.
- **Stima de sine** -> sentimentul persoanei de valoare personală și de valoare.
- **Neputința învățată**





"THE ZONE"

- Performanță de vârf
- Focalizare supremă
- Jucând instinctiv
- Distracție
- Modificări ale percepției timpului
- Controlul sentimentelor

"The Flow " de Csikszentmihlyi -> echilibru între provocare și abilitate

→ Plictiseală (prea ușor)

→ Anxietate (prea greu)



TEHNICĂ

- Vizualizare
- Relaxarea musculară progresivă și antrenamentul autogen
- Exerciții de concentrare



PUNEREA ÎN PRACTICĂ A ANTRENAMENTULUI MENTAL

Controlul emoțional

- Burghie
ex.: ajungeți la 20, la fiecare greșeală scădeți cu 2
- Între comportamentul de raliu
ex.: după o ratare, limbajul corpului și feedback pozitiv

Concentrație

- Exerciții
ex.: un anumit număr la rând; jocul cu distragerea atenției
- Între comportamentul de raliu
ex.: controlul ochilor





PUNEREA ÎN PRACTICĂ A ANTRENAMENTULUI MENTAL

Motivație

- Burghie

ex. : stabilirea propriului obiectiv

- Rolul antrenorului

Crearea unui exercițiu cu recompense, făcându-l distractiv

Încredere

- Rolul antrenorului

Stabilirea unor obiective realizabile , dar provocatoare.

Oferindu-le oportunități de succes.





RUTINE IN-MATCHE

- La servire
- La întoarcere
- Cele 4 faze conform lui Loehr



NU TOTUL ESTE MENTAL

- Probleme corporale
- Probleme tehnice
- O înțelegere superficială a tacticii



TC4DC



TENNIS CLUBS FOR
DUAL CAREERS



MULȚUMESC!

*Pentru mai multe informații urmăriți prezentările din **programul TC4DC***

