



Модул 1. Подготовка на състезатели

Тема 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА В ТЕНИСА



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





СЪДЪРЖАНИЕ

- Менталните **предизвикателства** на тениса
- Какво е ментална сила?
- Най-важните **аспекти** на менталната сила в тениса
- Как да се **тренира на корта**



ЗНАЧЕНИЕ НА МЕНТАЛНАТА СИЛА

- **“Най-важното нещо в състезателния тенис е.. да се представиш добре под напрежение. “ Крис Евърт**
- Треньори и състезатели твърдят, че 70 до 90 процента от победата се решава от менталните качества.
- Перфектна техника, контрол на движенията, взимането на правилни решения, настройка и държане, за всички тези неща трябва психологическа устойчивост.



Тенисът е изключително стресиращ спорт -> ментални предизвикателства на тениса:

- Индивидуален спорт
- Забранена е намесата на треньор
- Играчите често съдийстват сами
- Спорт с отворени умения
- Времето се определя от резултата
- Много варианти на игра
- Всяка грешка се вижда и отчита
- Родители
- Инвестирано време
- Време между точките
- Целогодишен спорт
- Ранглиста
- Турнирна програма
- Спорт на грешките
- Пари





КАКВО Е МЕНТАЛНА СИЛА

- Психическата издръжливост се отнася до идеята да можеш да **преодолееш минали неуспехи**, като останеш **позитивен и конкурентен**. (Д-р Джонатан Фейдър)
- Ментална сила отразява не само ефективен механизъм за справяне като реакция, но също така позволява на хората **проактивно да търсят възможности** за личностно израстване.
- **4 свързани компонента (Клъф):**
 - Контрол (държи тревогите под контрол)
 - Отдаденост (да бъдеш напълно ангажиран)
 - Предизвикателство (да виждаш трудностите като предизвикателства)
 - Увереност (да вярваш в собствените си способности)





ЧЕТИРИТЕ МЕНТАЛНИ КОМПОНЕНТА В ТЕНИСА

- ✓ **Мотивация** (предизвикателство)
- ✓ **Концентрация** (отдаденост)
- ✓ **Контрол на емоциите** (контрол)
- ✓ **Увереност** (увереност)





МОТИВАЦИЯ

▪ Видове мотивация

- Вътрешна
- Външна

▪ Проблеми с мотивацията

- Липса на мотивация

Причини могат да бъдат: прекалено много турнири, прекалено много стрес (бърнаут), прекалено лесни задачи (скука), високи очаквания, водещи до разочарования.

- Обвинява другите и външни фактори

Няма контрол над ситуацията

- Грешна мотивация

Състезателите се състезават само заради награди, мнението на другите или страх от загуба

- Свръх мотивация

Прекалено много емоции, нерационални решения, бърнаут





БЪРНАУТ

- Бърнаутът е усещане за изтощени и намалена работоспособност. Резултат е от голямо количество стрес, физически и психически.
- **Външни фактори**
 - Претренираност
 - Много стрес
 - Прекалено много турнири
 - Напрежение от родители, треньори, мениджъри
 - Много пътуване
- **Личностни характеристики**





КОНЦЕНТРАЦИЯ

- Концентрацията е процес на внимание, който включва способността да се съсредоточите върху задачата, като същевременно игнорирате разсейващите фактори. (Ейдън Моран, Оксфордски наръчник по психология на спорта и представянето, 2012 г.)

- **Видове концентрация**

- Вншна
- Вътрешна
- Широка
- Тясна





КОНТРОЛ НАД ЕМОЦИИТЕ

- Контролът на емоциите по време на игра на тенис е от първостепенно значение както за високото представяне, така и за удоволствието от играта.
- **Важни термини**
 - Възбуда
 - Тревога
 - Стрес
- **Четири вида реакция при стрес**
 - Отказ
 - Гняв
 - Страх
 - Приемане на предизвикателството





УВЕРЕНОСТ

- **Увереност** -> вярата, че можеш да се представиш добре във всяка ситуация на тренировка и на мач.
- **Самочувствие** -> вярата на човек в собствената ценност и качества
- **Заучена безпомощност**





“ЗОНАТА”

- Върхово представяне
- Изключителна концентрация
- Инстинктивна игра
- Забавление
- Променя се преценката за времето
- Чувство на контрол

“Поток” Чиксентмихай-> баланс между предизвикателство и
способност

→ Скука (прекалено лесно)

→ Тревога (прекалено трудно)





ТЕХНИКИ

- Визуализация
- Прогресивна мускулна релаксация и автогенна тренировка
- Упражнения за концентрация



МЕНТАЛНАТА ПОДГОТОВКА В ТРЕНИРОВКА

Контрол на емоциите

- Упражнения
пр.: стигни 20 точки, при грешка 2 точки надолу
- Държане между точки
пр.: след грешка, позитивен език на тялото

Концентрация

- Упражнения
пр.: определен брой удари без грешка; игра с дразнители
- Държане между точки
пр.: контрол на очите





МЕНТАЛНА ПОДГОТОВКА В ТРЕНИРОВКА

Мотивация

- Упражнение

пр. : сами да си поставят цел

- Ролята на треньора

Упражнения с награда, да го направи забавно

Увереност

- Ролята на треньора

Да поставя задачи, които са предизвикателство, но възможни за постигане.

Да създава възможности за успех.





РИТУАЛИ

- При сервиране
- При ретур
- Четирите фази според Лоер



НЕ ВСИЧКО Е ПСИХОЛОГИЯ

- Физически проблеми
- Технически ограничения
- Слаба тактическа подготовка



Благодарим за вниманието!

Повече информация е налична в обучителната програма на TC4DC

