



Θέμα 5. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΤΟ ΤΕΝΙΣ

Ενότητα Ι. Προπόνηση στην αθλητική τακτική και τη φυσική κατάσταση των αθλητών



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





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

- Η **σημασία** της ψυχικής δύναμης
- Οι **ψυχικές προκλήσεις** του τένις
- Τι είναι η **ψυχική** δύναμη
- Οι πιο **σημαντικές πτυχές** της ψυχικής δύναμης στο τένις
- Πώς μπορεί να **διδαχθεί στο γήπεδο**



Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

- «Το πιο σημαντικό πράγμα στο ανταγωνιστικό τένις είναι.. **να αποδώσεις καλά υπό πίεση**» Κρις Έβερτ
- Προπονητές και αθλητές ισχυρίζονται ότι το 70 με 90 τοις εκατό μιας **νίκης αποφασίζεται διανοητικά**
- Η τέλεια τεχνική, ο έλεγχος της κίνησης, η λήψη της σωστής απόφασης, η στάση και η συμπεριφορά απαιτούν **ψυχική αντοχή**



Το τένις είναι ένα εξαιρετικά αγχωτικό άθλημα -> ψυχικές προκλήσεις του τένις:

TC4DC



TENNIS CLUBS FOR DUAL CAREERS



- Ατομικό άθλημα
 - Χωρίς συμβουλές από τον προπονητή κατά τη διάρκεια του αγώνα
 - Αυτοδιαιτητούμενο
 - Άθλημα ανοιχτών δεξιοτήτων
 - Χωρίς καθορισμένη διάρκεια
 - Πολλές παραλλαγές παιχνιδιού
 - Κάθε λάθος είναι ορατό
 - Γονείς
 - Συνολικός επενδυμένος χρόνος
 - Χρόνος μεταξύ των πόντων
- Αγώνες καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου
 - Κατάταξη
 - Πρόγραμμα τουρνουά
 - Το άθλημα του λάθους
 - Χρήματα





ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΥΧΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ

- Η ψυχική σκληρότητα (MT) mental toughness αναφέρεται στην ιδέα του **να είσαι σε θέση να ξεπεράσεις τις αποτυχίες** παραμένοντας θετικός και ανταγωνιστικός. (Δρ. Τζόναθαν Φάντερ)
- Η MT αντικατοπτρίζει όχι μόνο έναν αποτελεσματικό μηχανισμό αντιμετώπισης ως αντίδραση, αλλά **επιτρέπει επίσης στα άτομα να αναζητούν εναλλακτικά ευκαιρίες** για προσωπική ανάπτυξη.
- **4 αλληλένδετα μέρη (Clough):**
 - Έλεγχος (κρατήστε τις ανησυχίες υπό έλεγχο)
 - Δέσμευση (συμμετέχετε ενεργά)
 - Πρόκληση (δείτε τις απειλές ως ευκαιρίες)
 - Εμπιστοσύνη (η πίστη στη δική σας αξία)



Οι πιο σημαντικές ψυχικές δεξιότητες στο τένις

- ✓ Κίνητρα (πρόκληση)
- ✓ Συγκέντρωση (Δέσμευση)
- ✓ Συναισθηματικός έλεγχος (αυτοέλεγχος)
- ✓ Εμπιστοσύνη (Αυτοπεποίθηση)





ΚΙΝΗΤΡΟ

- **Τύποι κινήτρων**
 - Εγγενής
 - Εξωγενείς
- **Παρακινητικά προβλήματα**
 - Κανένα κίνητρο
- **Οι λόγοι μπορεί να είναι** πάρα πολλά τουρνουά, πάρα πολύ άγχος (burnout), πολύ εύκολες εργασίες (πλήξη), υψηλές προσδοκίες που οδηγούν σε απογοητεύσεις.
 - Απόδοση ευθύνης σε εξωτερικοί παράγοντες για την αποτυχία
- **Δεν υπάρχει έλεγχος της κατάστασης**
 - Λάθος κίνητρο
- **Οι παίκτες ανταγωνίζονται μόνο για ανταμοιβές**, για την επιβράβευση από άλλους ανθρώπους ή από το φόβο της ήττας.
 - Υπερβολική παρακίνηση
- **Πάρα πολλά συναισθήματα, παράλογες αποφάσεις, εξουθένωση**



ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ (BURNOUT)

- Η εξουθένωση είναι ένα αίσθημα εξάντλησης και μειωμένης ικανότητας εργασίας. Είναι το αποτέλεσμα του ακραίου στρες σωματικά και ψυχικά.

- **Εξωτερικοί παράγοντες**
 - Υπερπροπόνηση
 - Πάρα πολύ άγχος
 - Πάρα πολλά τουρνουά
 - Πίεση από τους γονείς, τη διοίκηση και τους προπονητές
 - Πάρα πολλά ταξίδια

- **Προσωπικά χαρακτηριστικά**



ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

- Η συγκέντρωση είναι μια διαδικασία προσοχής που περιλαμβάνει την ικανότητα εστίασης στην εργασία που έχετε μπροστά σας αγνοώντας τους περισπασμούς. (Aidan Moran, Το εγχειρίδιο της Οξφόρδης για την ψυχολογία του αθλητισμού και της απόδοσης, 2012)
- **Τύποι συγκέντρωσης**
 - Εξωτερική
 - Εσωτερική
 - Ευρεία
 - Στενή



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

- Ο έλεγχος των συναισθημάτων κάποιου κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού τένις είναι υψίστης σημασίας τόσο για την υψηλή απόδοση όσο και για την απόλαυση του παιχνιδιού.
- **Σημαντικοί παράγοντες**
 - Επαγρύπνηση
 - Ανησυχία
 - Πίεση
- **Τέσσερις τύποι αντίδρασης στο στρες**
 - Παραίτηση
 - Θυμός
 - Φόβος/Πνιγμός
 - Αποδοχή της πρόκλησης/μάχης



ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ

- **Εμπιστοσύνη** -> η πεποίθηση ότι κάποιος μπορεί να αποδώσει καλά σε οποιαδήποτε κατάσταση στην προπόνηση ή στον αγώνα.
- **Αυτοεκτίμηση** -> η αίσθηση της προσωπικής αξίας και η εκτίμηση των δυνατοτήτων του ατόμου.
- **Ηττοπάθεια**





"Η ΖΩΝΗ"

- Κορυφαία απόδοση
- Απόλυτη εστίαση
- Παίζει ενστικτωδώς
- Διασκεδάζει
- Η αντίληψη του χρόνου αλλάζει
- Νιώθει ότι έχει τον έλεγχο

"Η ροή " του Csikszentmihlyi -> ισορροπία μεταξύ πρόκλησης και ικανότητας

→ Πλήξη (πολύ εύκολη)

→ Άγχος (πολύ σκληρό)





ΤΕΧΝΙΚΗ

- Οραματισμός
- Αυτογενής εξάσκηση και προοδευτική χαλάρωση των μυών προπόνηση
- Ασκήσεις συγκέντρωσης





ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ

Συναισθηματικός έλεγχος

- Drills

π.χ.: φτάστε τα 20, με κάθε λάθος κατεβαίνετε 2

- Συμπεριφορά μεταξύ των ράλι

π.χ.: μετά από κάθε απώλεια, θετική γλώσσα του σώματος και ανατροφοδότηση

Συγκέντρωση

- Drills

π.χ.: συγκεκριμένος αριθμός στη σειρά· παίζοντας με περισπασμούς

- Συμπεριφορά μεταξύ των ράλι

π.χ.: έλεγχος με τα μάτια



ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ

Κίνητρο

- Drills

π.χ. : θέτοντας τον δικό τους στόχο

- Ο ρόλος του προπονητή

Δημιουργία σειράς ασκήσεων με ανταμοιβές, κάνοντάς τη διαδικασία διασκεδαστική

Αυτοεκτίμηση

- Ο ρόλος του προπονητή

Να θέτει εφικτούς , αλλά απαιτητικούς στόχους.

Να δίνει ευκαιρίες για επιτυχία.





ΡΟΥΤΙΝΕΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

- Κατά το σερβίρισμα
- Κατά την επιστροφή
- Στις 4 φάσεις σύμφωνα με τον Loehr

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΟΛΑ ΨΥΧΙΚΑ



- Θέματα Οργανικά
- Τεχνικά προβλήματα
- Μια επιφανειακή κατανόηση της τακτικής





ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!

*Για περισσότερες πληροφορίες ακολουθήστε τις παρουσιάσεις του προγράμματος **TC4DC***

