

Психическа подготовка на състезателите по тенис

Цветанка Захариева

(доклад на Националната треньорска конференция,
Пловдив, 14.02.2009 г.)

Много важна неделима част от тренировъчния процес е психическата подготовка на състезателите, която започва преди те да започнат да се състезават и продължава до завършването на спортната кариера.

Тази продължителна дейност е необходима, тъй като тениса има специфични елементи които го отличават от останалите спортове:

1. Като индивидуален спорт генерира повече стрес.
2. По време на мач се взимат много решения за много кратко време.
3. Спорта е сложено координационен и много вариативен.
4. Има променливи условия на игра: играе се на различна географска ширина, часови пояс, различни видове настилки, топки и др.
5. Няма фиксирано време за продължителността на мача.
6. Няма равенство в мачовете и се играе на илиминация.
7. Има конфликтни ситуации, които не винаги коректно се решават от съдиите.

Психически модел на състезателя, който треньора търси да изгради:

Много силен и психически стабилен
Положителен и реалистично настроен
Уверен енергичен и готов за действие
Спокоен в напрегната обстановка
Съсредоточен и бдителен
Изпитва удоволствие и наслада от играта

Основни психически способности необходими за тениса

- I. Мотивация**
- II. Концентрация**
- III. Емоционален контрол**
- IV. Самоконтрол на мислите**

I. Мотивацията това е двигателя на всяка дейност и поведение.

Това е желанието да се започне една дейност и след това да се проявява настойчивост тя да се продължи.

Мотивацията бива външна: когато състезателите искат да получат материални и нематериални награди,

И вътрешна, когато играят, защото обичат играта, изпитват радост и удоволствие от нея и искат да постигнат успех.

Видове проблеми при мотивацията:

- 1. Липса на мотивация**
- 2. Прекалено висока мотивация**
- 3. Отрицателна мотивация**
- 4. Погрешна мотивация**

II. Концентрацията това е умението да задържим вниманието си в един аспект (задача) по дълго време. За добра концентрация трябва да се обръща внимание само на обекти свързани с изпълнението на задачата, а не на въшни дразнители.

Как да се справим с проблеми при концентрацията?

- 1. Мъртвото време по време на мача да се използва за ефективно съсредоточаване.**
- 2. Между точките в играта да се следва последователна рутинна практика.**
- 3. Да се изпълняват поставените задачи.**
- 4. Да се упражнява визуален контрол.**
- 5. Да се използва отпускане на психиката и да се избягва безпокойството.**
- 6. Да се използва техниката за „включване” и „изключване” по време на разиграване и при почивките.**
- 7. Да се увеличава обема на концентрацията по време на разиграването и да се намалява по между точките в гейма.**

- 8. Да се използват стимулиращи и мобилизиращи думи.
- 9. Да се използва зрителна представа за съсредоточаване върху нещо.
- 10. Да не се променя предварително взетото решение за отиграване на точката.

III. Емоционален контрол

Това е контрол върху възбудата и емоциите на състезателя. Задачата на треньора е да задържи състезателя в тази зона на изпълнение, която контролира безпокойството и напрежението. При дадени състезатели зоната на контрол е с по- високо ниво - (свръх възбуда), докато при други е с по – ниско ниво (подвъзбуда)

Как влияе безпокойството върху емоционалния контрол?

Физически

напрегнатост на мускулите
 понижена гъвкавост
 бързо настъпване на умора
 учестено сърцебиене
 мускулна слабост
 разрушаване ритъма на игра

Психически

понижена концентрация
 понижен емоционален контрол
 неправилно взимане на решение
 чувство на песимизъм относно бъдещето.

Как да активираме емоционалния контрол?

Физически

динамични движения, подскачане на пръсти между топките
 подържане на краката в движение
 действайте енергично
 създайте силен образ за

Психически

използване на положителни команди „ давай”
 дайте 100% усилие
 използвайте думи за настроение и енергия
 слушайте бърза силна

най- добрата си игра

музика

Как да се намали безпокойството?

Физически

**Да се разпускат мускулите на тялото
упражнете контрол на дишането
усмихвайте при напрежение
преместете ракетата в другата ръка
движете се преди удара
използвайте ритулите за концентрация и релакс
изглеждайте спокоен и уверен
дайте си повече време между топките**

Психически

**използвайте техники за отпускане – релаксация
автогенен тренинг
градивно мислене
активирайте се
не мислете отрицателно
забравете грешките
играйте всяка точка както при мач бол
не мислете отрицателно
бъдете позитивни и се наслаждавайте на играта.**

Как да се справим с проблемите при младите състезатели?

- 1. Да не се претоварват психически на тренировка.**
- 2. Да тренират кратко време при висока интензивност.**
- 3. Да почиват и се възстановяват между тренировки и мачове.**
- 4. Да не играят много турнири един след друг**
- 5. Да дават обратна връзка за състоянието си на умора на треньора си**
- 6. Да се съобщава когато се повиши нивото на стрес.**

IV. Самоконтрол на поведението на мислите.

Самоувереността представлява очакването на играча за успех или неуспех и е част от самоконтрола на мислите. Увереността от своя страна поражда положителни емоции и мислене, улеснява концентрацията, кара играча да избира по-предизвикателни цели, повишава настойчивостта и старанието. Влияе върху избора на удар и психологическата енергия прави играча по оптимистичен и реалистично настроен. Има силна зависимост между техническата компетентност и увереността.

Проблеми свързани със самоконтрола:

1. Фактори които разрушават самоувереността.

- грешки при лесни удари**
- загуби от по слаб противник**
- загуба на важна точка**
- повторение на грешки**

2. Липса на увереност

- при отговорни напрегнати мачове**
- при възлови ситуации в мача**
- в зависимост от това как се развива мача**
- след серия от загубени мачове**
- при изпълнение на конкретен удар**

3. Прекалена самоувереност, това е убедеността на състезателя ,че е по добър, отколкото са действителните му възможности. При прекалена самоувереност, състезателя или надценява своите възможности или подценява тези на противника.

4 Негативни мисли които създават напрежение.

5. Фактори които показват ниска самоувереност:

- лесно отказване при обучение на нови елементи**
- лесно отказване при тежки тренировки**
- липса на старание при поставяне на високи цели**
- непрекъснато оправдание**

Как да се повиши самоувереността ?

- 1. Да се използва положителна самонагласа.**
 - За придобиване на умения**
 - За скъсване с вредни навици**
 - За продължителни усилия**
- 2. Начини за изграждане на самоувереност: Състезателя да си задава въпроси.**
 - Как играча се съвзема след поредица от грешки?**
 - Как реагира на конфликтни ситуации?**
 - Как реагира при трудни мачове?**
 - Кога е прекалено самоуверен?**

Съвети към състезателите:

Помнете колко много сте тренирали и сте добре подготвени.

Сравнете своите умения с тези на противника.

Тренирайте повече удара в който не сте уверен.

Старайте се да показвате уверен вид на корта.

Поставяйте си реалистични цели.

Повишавайте самодисциплината си.

Поддържайте много добра физическа кондиция.

Мислете самоуверено и позитивно.

Как състезателя да се справя с грешките?

Да приема грешките и да се учи от тях.

Да забравя грешките и да се готви за следващия удар.

V. Отношенията с родителите.

Тук можем да си зададем въпроса защо се появяват проблеми с родителите?

- 1. Повечето от тях нямат нужните знания за този спорт.**
- 2. Много от тях се чувстват или прекалено използвани или недооценени.**
- 3. Някои родители искат да заемат мястото на треньора.**

- 4. Понякога има лошо общуване между родители и треньор или въобще липсва общуване.**

Как да комуникира треньора с родителите?

Полезни съвети какво да прави треньора за добра комуникация:

- 1. Да ангажираме родителите в някои части от програмата за израстването на детето като състезател.**
- 2. Опитайте се да остановите поведения, с които те помагат на вашата работа или я подкопават.**
- 3. Опитайте се да разберете дали родителите помагат на децата си или ги нараняват и говорете с тях.**
- 4. Представяйте месечни отчети за развитието на детето.**
- 5. Бъдете категоричен и последователен в отношенията си с родителите.**
- 6. Владейте се и бъдете емоционално уравновесен.**

Полезни съвети как да не се държим с родителите:

- 1. Ако детето няма потенциал не казвайте на родителите , че техния син или дъщеря ще бъде шампион.**
- 2. Не поставяйте победата като най-висша цел**
- 3. Не казвайте на родителите да оставят всичко във ваши ръце.**
- 4. Не влизайте в конфликти с родителите.**
- 5. Не избягвайте общуването с родителите.**
- 6. Не се опитвайте да заемете мястото на родителите.**
- 7. Не мислете , че поведението на родителите ще се промени изведнъж.**

Как трябва да се държат родителите когато техните деца играят тенис? (само за родители)

- 1. Да уважават мнението на треньора и да го оставят да тренира.**
- 2. Оценявайте напредъка на детето си.**
- 3. Оценявайте постигнатото от детето и треньора.**
- 4. Поощрявайте старанието му както и резултатите.**
- 5. Отнасяйте се към детето си по един и същи начин независимо от резултата в мачовете.**
- 6. Бъдете с него след загубен мач, но в същото време го оставяйте само , ако то желае.**
- 7. Забавлявайте се когато детето играе тенис.**
- 8. Изглеждайте отпуснат, спокоен и уверен.**
- 9. Предоставяйте на детето си възможности извън тениса.**
- 10. Бъдете реалистичен в очакванията си относно кариерата на детето.**
- 11. Когато наблюдавате мача стойте на разстояние от където може да наблюдавате мача без да притеснявате детето.**
- 12. Поздравявайте детето си след мача и го питайте „ как игра”, „ добре ли беше”, а не питайте само за резултата.**

Как не трябва да се държат родителите с децата си?

- 1. Да не мислят че тениса е единствения начин за постигане на успех в живота.**
- 2. Когато загуби мач не постъпвайте така , като че ли свършва светът.**
- 3. На лош резултат или грешки не отвръщайте с наказание.**
- 4. Когато забележите лошо държание или шмекеруване реагирайте адекватно.**
- 5. Не се намесвайте в мачовете, ако е нужно обръщайте се към съдия или други служебни лица.**
- 6. Не давайте указания от страничната линия, нито се опитвайте да отнемете работата на треньора.**

- 7. Не пренебрегвайте болките и не забравяйте че детето ви още расте.**
- 8. Не използвайте грубост, нито страх, за да мотивирате детето или да подобрите дисциплината му в тениса.**
- 6. Не позволявайте да възникне ситуация, при която дете ви се страхува от загуба, заради вашата реакция.**
- 9. Не присъствайте от началото до край на тренировката на детето си.**
- 10. Не казвайте „ние победихме“ или „ние спечелихме.“**
- 11. Не посрещайте детето си винаги с въпроса „Победи ли?“**
- 12. Не насилвайте детето да дава обяснения след мача.**
- 13. Не насилвайте детето да се специализира само в тениса.**
- 14. Не използвайте кариерата на детето си като начин да осигурите старините си.**
- 15. Не забравяйте никога, че най-важното нещо за детето ви е да е здраво, да научи максималното от спорта и да бъде психически силно, за да преодолее всички бъдещи предизвикателства в живота.**

Цецка Захариева Ви пожелава УСПЕХ