



ПСИХИЧЕСКА
ПОДГОТОВКА ЗА
ТУРНИРНИ ИГРАЧИ



В края на този урок трябва да можете да:

- определяте психологическите характеристики на тениса и тенис шампионите
- разбирате и използвате основите на мотивация, концентрация, емоционален контрол, самоувереност при игра на тенис
- определяте ключовете за добра психика при турнирна игра
- разбирате и използвате някои принципи за справяне с родители



ПСИХИЧЕСКИ ХАРАКТЕРИСТИКИ на тениса (I)

Индивидуална игра

Без право на треньор

Висок процент на бързи решения

Много време за мислене по време на мача

Не се знае кога започвате или свършвате
мача

Няма право на смени



ПСИХИЧЕСКИ ХАРАКТЕРИСТИКИ на тениса (II)

Елиминационна състезателна система

Играе се на различни настилки,
континенти, с различни видове топки и
т.н.

Тенис за развлечение: съдията е
противника

Целогодишна професионална обиколка
(без почивка по време на сезона)



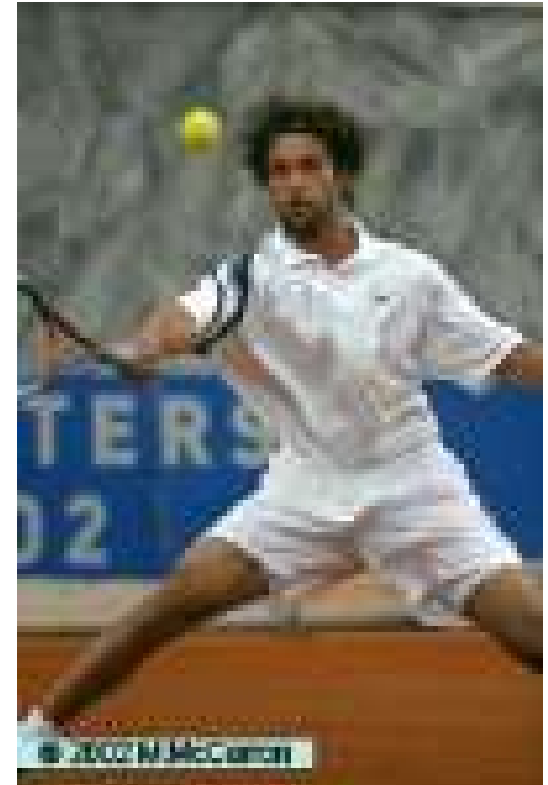
ПСИХИЧЕСКИ ХАРАКТЕРИСТИКИ на тениса(III)

Нодреждане в ранг-листа според най-добрите резултати в различни години

Без прекъсване, избрано от играча

“Тиха игра”, нужна е много концентрация

Всички удари са важни



ЗАЩО ПСИХИЧЕСКАТА СТРАНА на тениса не се тренира толкова много?

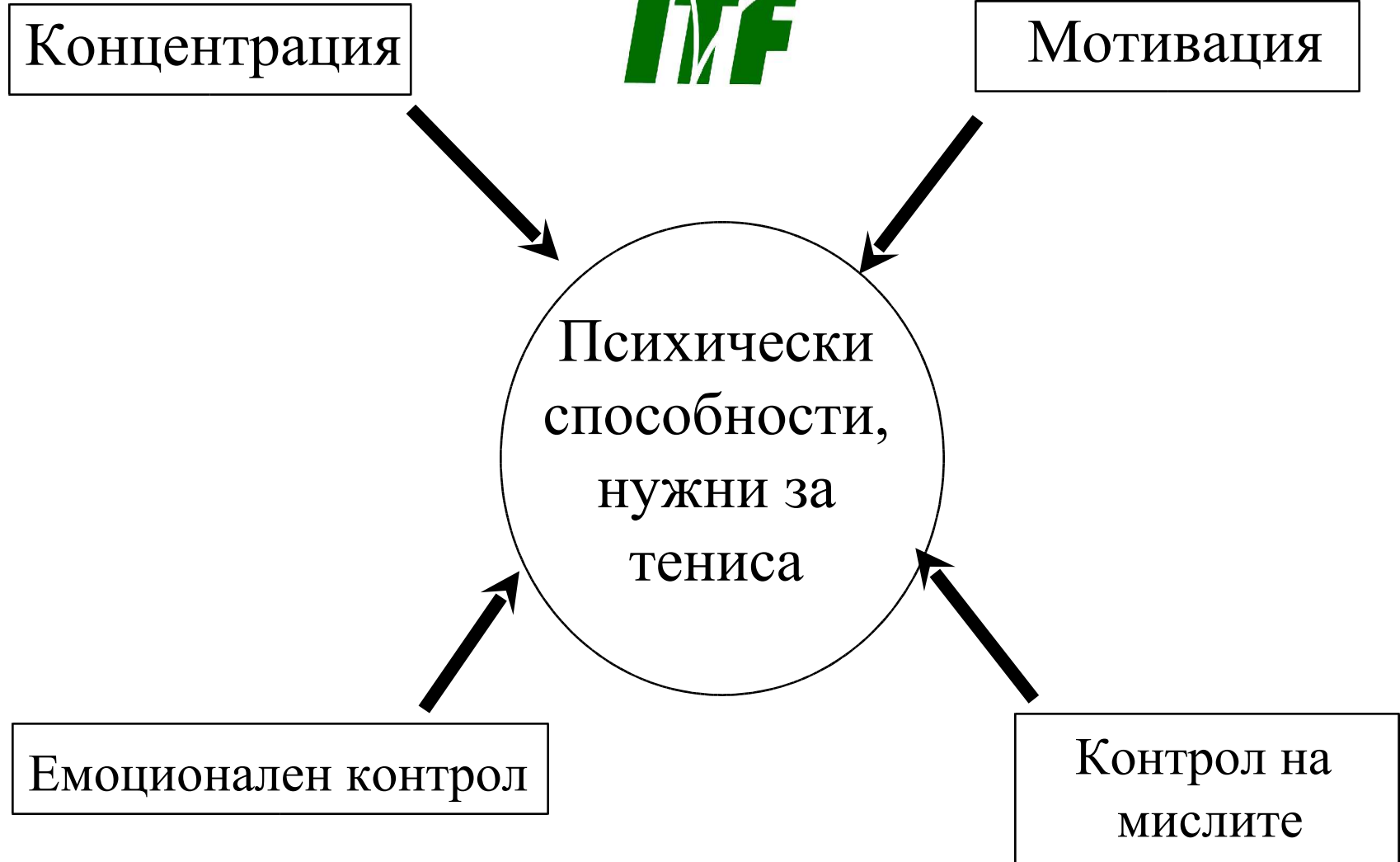
- Психическите способности погрешно се смятат за вродени, напр. че е невъзможно да бъдат променени
- Трудно е да се открият психолози, специализиращи в тениса
- Психическите способности не са били необходими в миналото, защо сега да са?
- Треньорите не знаят как да преподават психически способности



ЗАДАЧА ЗА КАНДИДАТИТЕ
КАК СЕ ЧУВСТВОВАТ ГОЛЕМИТЕ
ШАМПИОНИ, когато играят най-

добрия си тенис





МОТИВАЦИЯ

- Започнете дейност
- Бъдете настоятелни
- Причини за игра
- Причини за отказване от тениса
- Обвързване



ВЪТРЕШНА/ВЪНШНА

Мотивация

Задача за кандидатите

Вътрешни причини

Външни причини



ВЪНШНИ ВЪЗНАГРАЖДЕНИЯ И ВЪТРЕШНА МОТИВАЦИЯ

- Съдействайте за превръщането на външната мотивация във вътрешна
- Ръководят се от самите играчи
- Осигурявайте информация, а не контрол относно способността на играча
- Дават се в подходящи размери за качеството на игра, а не за изхода



ВИДОВЕ МОТИВАЦИОННИ ПРОБЛЕМИ

Задача за кандидатите

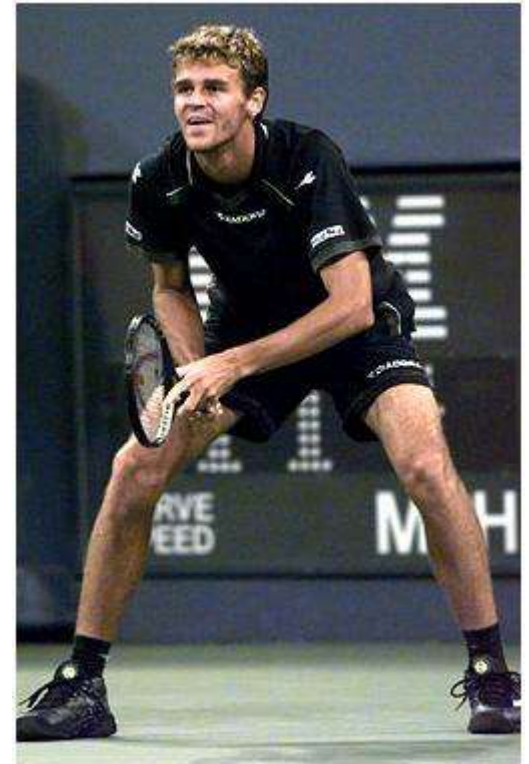
Дайте пример за всяко от следните:

- Липса на мотивация
- Прекомерна мотивация
- Отрицателна мотивация
- Фалшива мотивация



КОНЦЕНТРАЦИЯ

- Фокус
- Върху съответните подсказки
- Поддържайте фокуса
- В определено време
- Способ за контролиране на емоциите на играча



ВИДОВЕ КОНЦЕНТРАЦИЯ



		Посока на внимание	
		Външна	Вътрешна
Дължина на внимание	Широко	<p>Широко външно</p> <p>Използва се за бързо преценяване на ситуацията, времето, игралната настилка и т.н. (напр. двойките се разменят на мрежата, за да видят къде е противника)</p>	<p>Широко вътрешно</p> <p>Използва се за анализиране на случилото се в гейма и за планиране на тактики (напр. разработването на план на игра срещу противник, анализ на загубения гейм)</p>
	Ограничено	<p>Ограничено външно</p> <p>Използва се за фокусиране върху една или две външни подсказки (напр. гледане на топката, приемане на намеци от противника: хвърляне на топката, отваряне на ракетата)</p>	<p>Ограничено вътрешно</p> <p>Използва се за психическо настройване за предстояща игра или контролиране на емоционално състояние (напр. психическо настройване за сервис, контролиране на самостоятелно говорене и чувство на стрес и т.н.)</p>

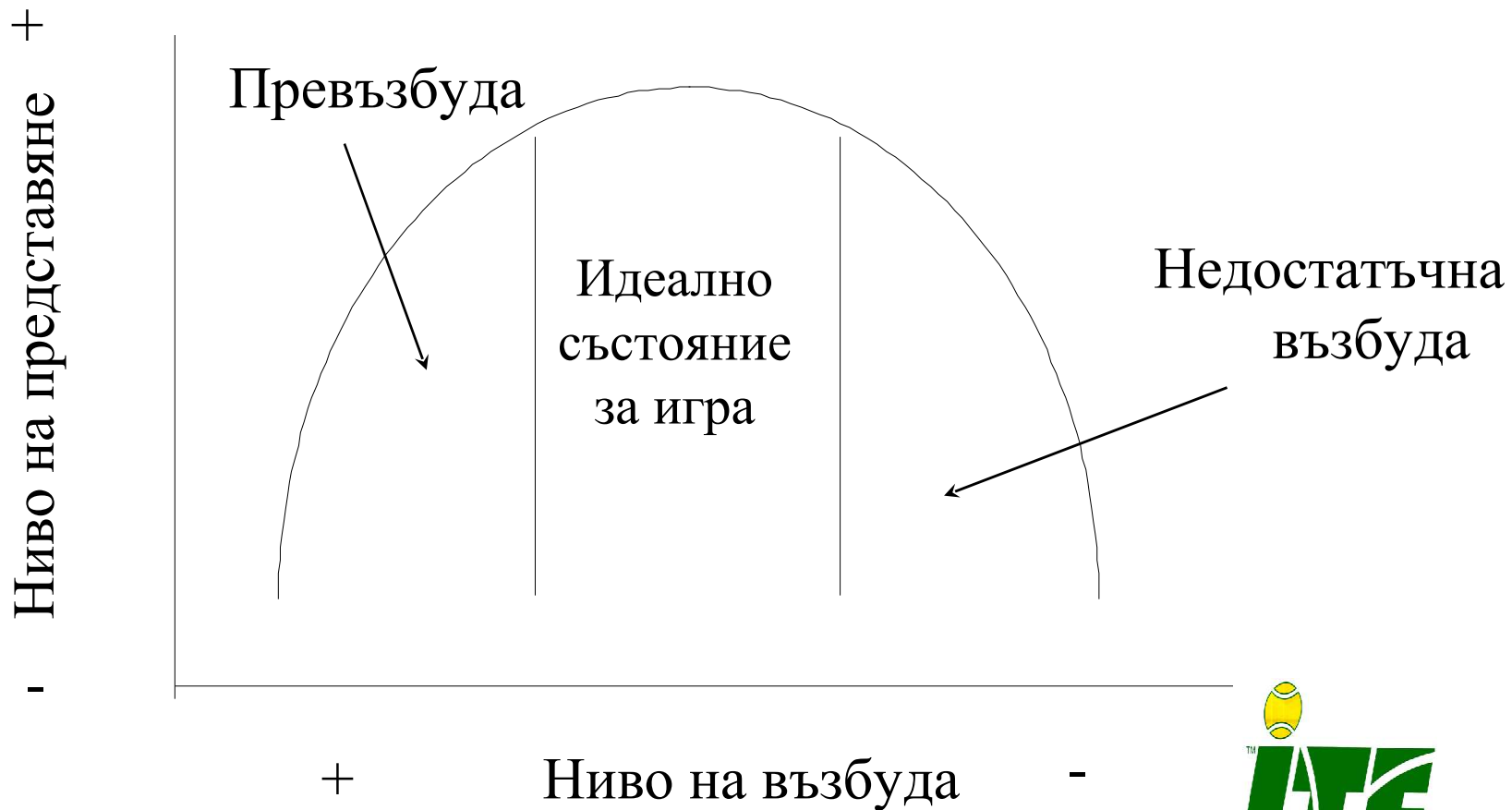
ПРОБЛЕМИ С КОНЦЕНТРАЦИЯТА

- Липса на интерес към мача
- Много започвания и спирания (“мъртво време”)
- Фокусиране върху твърде много подсказки
- Фокусиране върху изминали или бъдещи събития
- Парализа чрез анализ
- Задушаване
- Прекъсвания



ЕМОЦИОНАЛЕН КОНТРОЛ

Възбуда-Представяне





Източници на безпокойство

- Страх от провал, напр. “Какво ще стане ако загубя този мач?”
- Чувство на неспособност, напр. “Не мисля, че днес мога да играя добре”
- Загуба на контрол, напр. “Главният съдия постоянно прави грешни отсъждания”
- Оплаквания от тялото, напр. “Чувствам се много вдървен”



Как се проявява прекомерното безпокойство

Физически	Психологически
<ul style="list-style-type: none"> • Схващане на мускулите, загуба на координация (мускулите са твърде обтегнати) • Понижена подвижност. • Бърза умора • Бързо сърцебиене, неправомерно дишане. • Слаби крака (мускулна слабост). • Неравномерен ритъм на игра. 	<ul style="list-style-type: none"> • Понижена концентрация и затруднено фокусиране. • Намаляване на емоционалния контрол. • Чувство на страх. • Лоша стратегия и тактическа преценка (слабо взимане на решения). • Предаване, спиране на старанието. • Изглежда, че всичко се случва твърде бързо. • Невъзможност за ясно и правилно мислене. • Все повече отрицателни и самокритични мисли. • Постоянно чувство на песимизъм относно бъдещето.



Как се проявява слабата активност

Физически	Психологически
<ul style="list-style-type: none"> • Играчът чувства, че няма много енергия. • Играчът се чувства бавен. • Чувство на тежест в краката: без отскок. • Бавно предвижване: слаба подготовка. • Наведена глава и рамена. • Блуждаещ поглед: Играчът гледа извън корта. • Играчът изглежда физически ленив 	<ul style="list-style-type: none"> • Липса на интерес към играта. • Играчът се разсейва лесно; слаба концентрация. • Оскъдно търпение и чувство на безхаберие; никакъв ентузиазъм. • Липса на предвиждане и синхронизиране • Чувство на “предаване” и безпомощност (“нищо което правя не върши работа”).

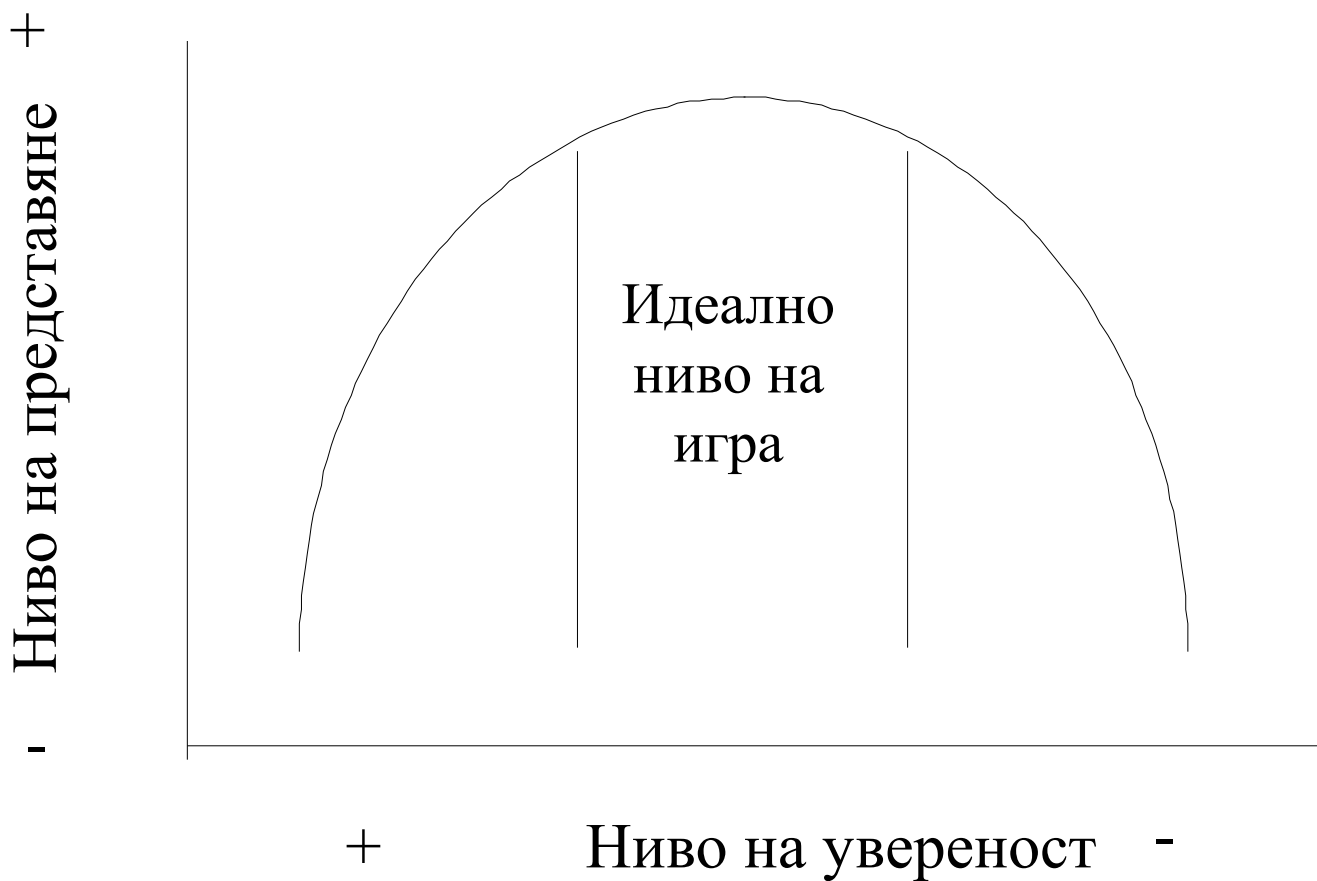


УВЕРЕНОСТ

- Самоувереността е очакването на играча за успех или провал
- Вярата, че може успешно да се достигне желано поведение в дадена ситуация
- Най-последователния фактор, който отличава успешните играчи от останалите
- Топ играчите показват силна вяра в способностите си



ВРЪЗКИ МЕЖДУ Увереност и Представяне



Проблеми със самоувереността

ЗАДАЧА ЗА КАНДИДАТИТЕ

Дайте пример за всяко от:

- Лошо събитие
- Липса на увереност
- Прекомерна увереност
- Мисли, които създават напрежение и въздействат на самоувереността
- Аспекти, които показват ниска самоувереност



ПРЕДИ МАЧА

Задача за кандидатите

ЗАЩО ПРАКТИКИТЕ СА ДОБРИ ПРИ
ПСИХИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА ЗА
МАЧ?:



ПРАКТИКИ

- Планиране преди мач, което поддържа играча фокусиран.
- Практики, с които се фокусира само върху предстоящия мач.
- Концентрация и отдих.
- Прекарайте последните 20-30 минути преди мача някъде на тихо
- Подгответе се за “игра в зоната”, като визуализирате начина, по който искате да се чувствате и играете



ПО ВРЕМЕ НА МАЧА

Задача за кандидатите

По какъв начин реагират емоционално по време на мач?



МЕЖДУ ТОЧКИТЕ

Задача за кандидатите

Дайте примери какво трябва да се направи
във всеки етап:

- Физически:
- Отдых:
- Подготовка:
- Ритуал:



ПО ВРЕМЕ НА ПОЧИВКИТЕ

- Седнете
- Подсушете се с кърпата
- Пийте течности
- Отдъхнете или се активизирайте според емоционалното си състояние
- Използвайте това време да настроите екипировката си
- Планирайте тактиките за следващите геймове





СЛЕД МАЧА

- Вземете душ
- Не свързвайте победа = успех, загуба = провал.
- Анализирайте мача от позитивна гледна точка
- Извлечете една или две идеи от всеки мач
- Анализирайте мача, какъвто и да е резултата
- Отбележете характеристиките на мача
- Използвайте визуализация, за да прегледате случилото се

СПРАВЯНЕ С РОДИТЕЛИ

Задача за кандидатите

ЗАЩО ИМА ПРОБЛЕМИ С
РОДИТЕЛИТЕ?



СЪВЕТИ ЗА ТРЕНЬОРИ

Задача за кандидатите

Какво да се прави

Какво да не се прави



СЪВЕТИ ЗА ИГРАЧИ

Задача за кандидатите

Какво да се прави

Какво да не се прави



СЪВЕТИ ЗА РОДИТЕЛИ

Задача за кандидатите

Какво да се прави

Какво да не се прави

