

Psychologie tennis

Úvod do psychologie

- Psychika tenisty je velmi úzce spjata s jeho technickou, taktickou a především kondiční připraveností
- sebevětší talent bez kondice nebude v dorosteneckých a dospělých kategoriích dlouhodobě úspěšným tenistou, kondici rozvíjíme zásadněji od 14 let

- Pokud chceme dobře poznat své svěřence, které buď přebíráme, nebo sami vychováváme, máme několik důležitých kritérií, které nám slouží k odhalení stavu jejich psychiky
- V první řadě musíme shlédnout alespoň 3-5 utkání s vyrovnanými nebo lepšími soupeři- zde se u svěřence zaměříme na schopnosti:
 - **koncentrace,**
 - **emoční kontrolu,**
 - **hladinu aktivace,**
 - **zdravé sebevědomí,**
 - **umění hrát pod tlakem,**
 - **způsob hraní „big-pointů“**
 - **kvalita druhého servisu**
 - **úroveň kondiční připravenosti**

- chyba většinou bývá:
 - v trenérovi
 - v přístupu rodičů v nepřiměřeném tlaku ze strany klubu či sponzorů
 - málokdy výhradně v samotném hráči

projevy nefunkčnosti
jednotlivých kritérií

Koncentrace

- může se projevit nesoustředění
- roztěkanost
- nervozita
- strach z neúspěchu

Emoční kontrola

- neschopnost ovládat a regulovat své chování
- nekontrolovatelné výbuchy
- nepřiměřené házení raketou
- přehnané vulgární výrazy

Hladina aktivace

- rozcvičení
- nízký stupeň vnitřní motivace
- malátnost
- nízká tepová frekvence

Zdravé sebevědomí

- nedostatečné povzbuzování
- nedůvěra ve své schopnosti
- mnohdy stačí zkazit dva údery po sobě a začneme přehnaně přemýšlet, což je často začátek nedůvěry v určitý úder

Umění hrát pod tlakem

- ve zlomových chvílích utkání náhlá kumulace nevynucených chyb
- strmý pád úrovně hry v důležitých chvílích utkání

Způsob hraní „big pointů“

- ve stavech jako jsou například 40:40, break ball, 4-5 atd.- volení špatných taktických variant
- náhlé zpomalení ruky
- celková zatuhlost- tím pádem zhoršení techniky

Kvalita druhého servisu

- špatná délka druhého podání
- dvojchyby
- nízká rychlost
- opakovaný nadhoz

Úroveň kondiční připravenosti

- nedodržování stanovených pauz mezi jednotlivými míči
- opakované, špatné postavení u dobíhaných míčů
- vyšší tepová frekvence než je obvyklé

Možnosti odstranění jednotlivých nesrovnalostí

- *Analýza* a zamyšlení nad tréninky, které proběhly
- Je možné, že z naší strany došlo k pochybení v tréninkovém plánu

Možnosti odstranění jednotlivých nesrovnalostí

- ***Zapojit více modelových situací***, kdy se hráč dostává pod tlak- čím větší tlak snese v tréninku, tím odolnější bude v zápase (například dohrávání setů od stavu 4:4, 5:4, 5:5 nebo pouze jedno podání)
- Výborné výsledky mají také **handicapy**
- Zvýhodnění určitého typu úderu, který potřebujeme pozvednout- např. vítězný volej je za dva body

Možnosti odstranění jednotlivých nesrovnalostí

- *neustále zdůrazňovat*, že záleží především na předvedeném výkonu- výsledky se s tím dostaví
- *častější hraní na body*- rivalita mezi svěřenci při hraní bodů stoupá a tím pádem i jejich motivace a snaha.
- Vznikají otevřené zápasové situace a hráč musí předvést **anticipaci**, **percepci**, úroveň rozhodování a v neposlední řadě reakci na nečekané situace

Možnosti odstranění jednotlivých nesrovnalostí

- ***zvýšení komunikace mezi trenérem a svěřencem*** - hráč musí vědět, že má absolutní podporu v trenérovi, může za ním přijít a konzultovat i netenisové věci, musíme si uvědomovat, že hráč má na svou hru jedinečný náhled a pocity, které mi nikdy z pozice pozorovatele nezískáme
- ***zvyšování sebedůvěry***- více chválíme, ideální poměr 4:1. Než jdeme trénovat věc, kterou potřebujeme zlepšit se zaměříme na silnou stránku hráče. !!! velice důležité je trénovat především zbraně, protože ty nám vyhrávají zápasy, zvyšují sebedůvěru a můžeme se na ně spolehnout v klíčových okamžicích

Možnosti odstranění jednotlivých nesrovnalostí

- *zvýšení motivace*- pomocí stanovení krátkodobého plánu a cílů, kterých chceme společně dosáhnout
- *upravení kondičního plánu*- nelze pouze hrát tenis a nevěnovat se kondici a regeneraci
- *zkontrolovat jídelníček a stravovací návyky*

Osobnost trenéra

Kdo je trenér ?

- Trenér není pouze nahrávacím strojem, který ví vše nejlíp, ale jeho role v životě svěřence je daleko širší. Často plní roli kamaráda, supluje rodiče, kteří tráví s dítětem mnohdy méně aktivně stráveného času než on. Roli manažera při zařizování ubytování, dopravy, vyřizování sponzorských smluv atd .Velice záleží na vzájemné komunikaci, která nám může přinášet zpětnou vazbu.

Kdo je trenér ?

- Trenér musí být dnešní době tzv. coach-neříká svěřenci co má přesně do detailu dělat ale pomocí svých rad ho vede k vytyčenému cíli a on sám pochopí co je pro něj nejlepší

- **V dnešní době je místo pro individuální techniku svěřence- je dokázané, že neexistuje jeden jediný správný typ forhendu- trenér musí pohlídat především zákl. fundamenty**

Základní fundamenty

- např. držení těla- správná rotace
- Široký postoj při úderu- větší stabilita
- Split step
- Timing
- Správné držení
- Percepce
- Optimální kontakt s míčem
- Elastická energie, předpětí svalů

- Trenér musí vyhodnocovat jako první odchylky v chování svěřence a předcházet tak opakování těchto nežádoucích vlivů, které by mohli vést ke vzniku zásadních problémů
- Pokud chceme předcházet problémům musíme se naučit zvládat stres, emoce a mít dostatečné množství sebevědomí, bez kterého se žádný lepší tenista neobejde.

Jak na stres?

- nepřetrénovat se, trénovat intenzivně v krátkých časových úsecích
- schopnost regenerace
- pozor na velké množství turnajů v řadě
- schopnost připustit si, že jsme někdy nervozní
- přizpůsobení rozcvičení před utkáním každému hráči individuálně- delší, kratší
- rituály- nešlapu na čáry, vždy jdu do jednoho rohu, rovnání strun, stejný počet klepnutí míčkem před podáním...

Jak na emoce?

- po celou dobu tréninku či utkání zkoušet uplatňovat předem stanovená pravidla chování, které společně se svěřencem stanovíte
- hra od základní čáry na sebe, kdy upravujeme vždy cca. po 7 vteřinách svalové napětí při úderu- na stupnici od 1-5
- zkoušet používat jiné rituály při hraní na body- při servisu a returnu

Získávání sebevědomí

- ***pozitivní samomluva***- po odehrání dobrého bodu se vnitřně pochválit
- ***zvyšování kondice***
- ***poctivé plnění tréninkového plánu***- dobrý pocit z odvedené práce
- ***opakovat trénink*** den před utkáním, který vedl minule k vítězství, stanovujte si realistické cíle
- dejte svěřenci pocit, že mu bezmezně věříte
- pomáhá hrát lehké míče z koše do nejsilnějšího úderu svěřence