

TRENING PSIHODINAMIKE

Treningom psihodinamike igrač uvježbava načine igranja kod različitih rezultata, a još više svoj osobni pristup psihodinamici meča.

Promatrajući profesionalce kako igraju kod različitih rezultata, mnogo se može naučiti o psihodinamici. Može se uočiti da oni imaju uvježbane taktičke kombinacije i svoje osobne stavove prema različitim situacijama, koji ovise o strategiji koju koriste i svom pristupu psihodinamici tenisa. U sličnoj situaciji netko riskira, a netko igra oprezno.

Smisao treninga psihodinamike je da se potakne igračevo razmišljanje, kreativnost, hrabrost, upoznavanje svojih reakcija u različitim situacijama i predviđanje reakcija protivnika.

Igranje tenisa je potpuni doživljaj samo ako igrač poduzima akcije, predviđa događaje, donosi odluke i vizualizira rješenja u različitim situacijama. U tome će ponekad uspijevati više, ponekad manje. Biti će trenutaka kada će igrati na razini za koju je mislio da je nedostižna. Na taj se način postiže samopouzdanje.

Najveći neprijatelj napretka je strah od neuspjeha. Strah blokira igrača i on tada samo reagira na događaje, umjesto da ih stvara. U sprječavanju straha od neuspjeha igraču najviše pomaže trener ako ga potiče na donošenje vlastitih odluka, eksperimentiranje, promatranje psiholoških stanja protivnika i korištenje instinkta.

Kod toga treba potpuno izbjegavati riječ greška. Tko ne prihvati činjenicu da što god poduzima, to i ne mora uspjeti, taj neće nikada ništa pokušati. Greška ne postoji. Važno je steći iskustvo, a ono se može steći samo na pokušajima koji će nekada uspjeti a nekada neće.

Načini stvaranja pritiska i završavanje poena koji se treniraju kod pojedinih rezultata nisu pravila koje treba primjenjivati uvijek na isti način i kod svakog igrača na jednak način. Igrača treba poznavati i kreirati vježbe koje služe za razvoj njegovog pristupa psihodinamici.

TRENING POČETNOG DJELA GEMA

Cilj

Igrati opušteno, odlučno, bez pritiska, brzo donositi odluke. Osnovno je da igrač stvori u sebi

pozitivno psihičko raspoloženje, koje će biti značajno u završnom djelu gema.

Poen ili dva treba pokušati osvojiti na rjeđe korištene taktičke kombinacije, iznenađenje, hrabre odluke i neočekivana rješenja. U početnom djelu gema nije potrebno odmah „otkriti karte,,t.j. koristiti najbolje taktičke kombinacije.

Vježba

Ukupno se igra tri poena. Igrači naizmjenično tri poena serviraju i tri reterniraju.

Server se odlučuje za tri kombinacije po svom izboru:

- 1. Jedan poen odigrava brzim pritiskom sa ciljem da s drugim ili trećim udarcem odigra winner. Kod ove vježbe ima samo tri udarca na raspolaganju.**
- 2. Jedan poen odigrava tako da servis i drugi udarac nakon servisa odigra na protivnikov bolji udarac.**
- 3. Jedan poen odigrava kombinacijom servis-volej**

4. Jedan poen odigrava tako da protivnika prisili da igra taktičku kombinaciju koja se najmanje uklapa u njegovu strategiju. Na primjer: napadača s osnovne crte prisiljava da napadne na mrežu.

5. Jedan poen odigrava po svom izboru, što znači da može upotrijebiti i svoju najjaču taktičku kombinaciju. Na primjer: ako izgubi prva dva poena.

Igrač koji reternira odlučuje se za tri kombinacije po svom izboru:

- 1. Jedan poen pokušava osvojiti winnerom.**
- 2. Jedan poen napada na mrežu na drugi servis.**
- 3. Jedan poen odigrava po svom izboru, što znači da može upotrijebiti i svoju najjaču taktičku kombinaciju. Na primjer: ako izgubi prva dva poena.**
- 4. Jedan poen odigrava tako da protivnika prisili da igra taktičku kombinaciju koja se najmanje uklapa u njegovu strategiju. Na primjer: napadača s osnovne crte prisiljava da napadne na mrežu.**

Brojanje

Igra se do 15 sa dva poena razlike.

TRENING ZAVRŠNOG DJELA GEMA

U završnom djelu gema treba podići fizičku i psihičku energiju. Sada treba biti potpuno koncentriran i nametnuti svoje najbolje taktičke kombinacije protiv protivnikovih najslabijih.

TRENING STVARANJA POSTUPNOG PRITISKA

Osvajanje poena postupnim pritiskom provodi se kombinacijom **dva udarca t.j. servisom i udarcem nakon servisa, čime se stvara prilika za završetak poena.** Osim u manjem postotku kada se osvoji izravan poen, servisom se u većini poena tek u kombinaciji s drugim udarcem stvara dovoljna prednost za završetak poena.

Obzirom da je visoka kvaliteta tenisa uvjetovana osvajanjem gemova u kojima se servira, treningu servisa i udarca nakon servira, s desne (deuce) strane i lijeve (advantage) strane, treba posvetiti jedan značajni dio treninga. U tu svrhu treba razviti taktičke

kombinacije koje se mogu koristiti za osvajanje dva poena za redom.

Na primjer:

1. Serviranje na protivnikov slabiji udarac.
2. Serviranje u T-točku s desne i lijeve strane igrališta osigurava u većini slučajeva retern prema sredini osnovne crte, što omogućuje serveru da s drugim udarcem odigra inside-in i inside-out forhend, te time poveća pritisak ili završi poen.
3. Serviranje s desne strane osnovne crte dijagonalno, ako je kvalitetno odigran, osigurava u većini slučajeva dijagonalni retern. Povećanje pritiska, završavanje poena ili napad na mrežu po smjeru paralele je logično rješenje, ali zbog malog prostora paralele nije toliko sigurno kako izgleda.
4. Osvajanje dugog poena svjesnim podizanjem fizičke i psihičke energije, uz maksimalno smanjenje prostora gdje protivnik može odigrati winner.

Reterniranje

1. Osvajanje prvog poena brzim a drugog postupnim pritiskom.

2. Osvajanje prvog poena postupnim pritiskom a drugog brzim.
3. Osvajanje oba poena brzim pritiskom.
4. Osvajanje oba poena postupnim pritiskom.

OSVAJANJE DVA POENA ZA REDOM U ZAVRŠNOM DJELU GEMA

Cilj

Vježba se koristi za uvježbavanje taktičkog i psihičkog pristupa za završetak gema. Oba igrača trebaju osvojiti dva poena za redom da bi osvojili gem. Ovo je odlučujući trenutak gema i psihički teža situacija nego u početnom djelu gema.

Vježba

Igra se samo završetak gema, pri čemu je zamišljen rezultat **30-30** odnosno **40-40**. Svaki igrač jedan gem servira a jedan reternira.

Brojanje

Igra se set ili je pobjednik igrač koji osvoji dva seta. Ako svaki igrač osvoji gem u kojem servira, pobjednika odlučuje tie-break.

TRENING REZULTATA 30-0 i 40-15

Cilj

Igrač koji ima veliku rezultatsku prednost treba privremeno promijeniti način igre kojim je postigao prednost od dva ili tri poena.

Pobjedničke kombinacije treba koristiti za postizanje prednosti, završavanje gema ili izjednačavanje rezultata. U protivnom, ako se previše koriste, protivnik će se naviknuti na njih, očekivat će ih, te će izgubit djelotvornost.

Igrač koji zaostaje dva poena treba promijeniti način igre koji je doveo do gubitka od dva poena.

Treba osvojiti prvi poen i zatim pokušati izjednačiti. I on treba pretpostaviti da će protivnik kod velike rezultatske prednosti nešto promijeniti, previše riskirati ili se malo opustiti.

Vježba

Jedan igrač servira a drugi reternira. Igrač koji servira uvježbava završavanje gema kod rezultata 30-0 i 40-15, svakog zasebno. Istovremeno, igrač koji reternira uvježbava situacije kada je dva poena u zaostatku.

Brojanje

Svaki gem počinje rezultatom 30-0 odnosno 40-15 i igra se do završetka gema. Igrači serviraju

naizmjenično svaki jedan gem. Igra se na jedan ili na dva osvojena seta. Za očekivati je da će se igrati tie-break koji će odlučiti pobjednika.

Trening rezultata od 40-0

I rezultat od 40-0 treba trenirati. To može biti zabavni trening u kojem igrač deset puta za redom počinje servirati kod rezultata 40-0. Mora pobijediti sa 10-0. Ako igrač koji reternira osvoji jedan gem tada je on pobjednik.

TRENING KOMBINACIJE ZA „SIGURNO OSVAJANJE POENA,,

Cilj

Svaki igrač treba razviti jednu taktičku kombinaciju s kojom je uvjeren da gotovo sigurno osvaja poen. Kada Rafael Nadal servira s lijeve strane osnovne crte na bekhend igrača koji igra desnom rukom, to je toliko neugodan udarac da gotovo sigurno poen. Iako protivnici znaju u većini slučajeva da će im servirati na bekhend, to im značajno ne olakšava reterniranje.

Vježba

Igrač izabire stranu iz koje će servirati i taktičku kombinaciju koju će u svoj „kompjutor,, pohraniti pod nazivom „sigurno osvajanje poena,,.

Brojanje

Igra se deset poena, uvijek na isti način. Protivnik može i ne mora znati što zapravo server trenira.

OSVAJANJE DUGOG POENA

Cilj

U završnom djelu gema često se igra poen sa deset ili više udaraca sa osnovne crte. Kada dođe do takve situacije, to znači da su oba igrača čvrsto odlučila da osvoje taj poen jer su ga obilježili kao odlučujući. Takvu situaciju treba uvježbati.

Vježba

Igra se u prostor između servisne i osnovne crte. To je jedna od osnovnih vježbi u treningu igre s osnovne crte. Poen treba osvojiti strpljivošću i koncentracijom.

Brojanje

Pobjednik je igrač koji osvoji 10 poena, sa dva poena razlike.

TRENING PSIHODINAMIKE TIE-BREAKA

Cilj

Treningu tie-breaka treba posvetiti posebnu pažnju. Tie-break je mini-set u kojem je sadržana cijela psihodinamika meča.

Vježba

Najbolje je redovito održavati natjecanja „tko je najbolji u igranju tie-breaku,„. Na takvim trening natjecanjima treba razgovarati, dati primjere i zatim pustiti igrače da kroz iskustvo pronađu svoj osobni stav i način igranja tie-breaka.

Kroz trening psihodinamike osnovno je postići da igrač počinje razmišljati kakve će **odluke** donošati kod kojeg rezultata i da ih trenira. Na taj način vizualizira buduće događaje i kada se oni pojave ima pripremljena rješenja. Kada ima uvježbana taktička rješenja kod različitih rezultata, tada si može dozvoliti improvizacije i pokušaje stvaranja novih rješenja.

Za trenera je trening psihodinamike posebno zanimljiv jer njime uči igrača donošenju odluka, što je suština uspjeha. Zbog toga trener treba pratiti igrača na natjecanja i na osnovu promatranja stvarnih situacija iz mečeva kreirati

specifične treninge psihodinamike koji razvijaju donošenje odluka.