

Suradnja u timu
Teniski trener
Igračica
Mentalni trener

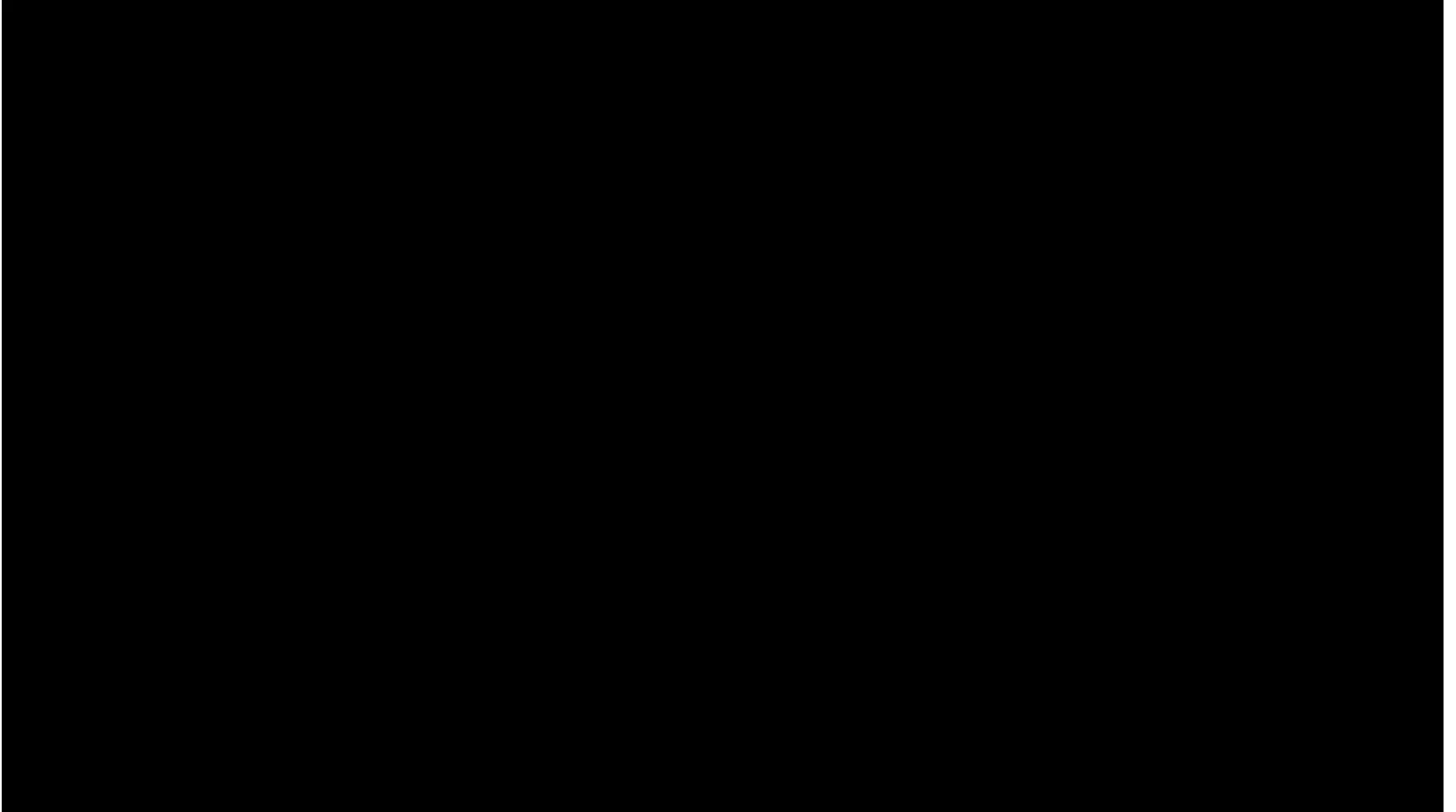


doc.dr.sc. Petar Barbaros Tudor
mag.psych. Boris Balent

Zašto mentalni trening?



Zašto mentalni trening?



Ciljevi mentalnog treninga -generalno-

1. Konstantno i kontinuirano poboljšanje izvedbe sportaša
2. Fino mentalno-emocionalno uštímavavanje
3. Postizanje i kontrola idealnog stanja izvedbe
4. Akceleracija procesa učenja

Zadatci - generalno

Naučiti igrača-ičicu kako postići:

1. Mentalni mir – čist um
2. Svjesno regulirati razinu aktivacije
3. Kreirati svjesnu namjeru
4. Fokusirati se na izvedbu i prostor igre

Vrste mentalnog treninga

- Mentalni trening izvan terena
jutro - sredina dana – navečer
- Mentalni trening na terenu
trening - trening meč - natjecanje

Ovladati mislima i osjećajima

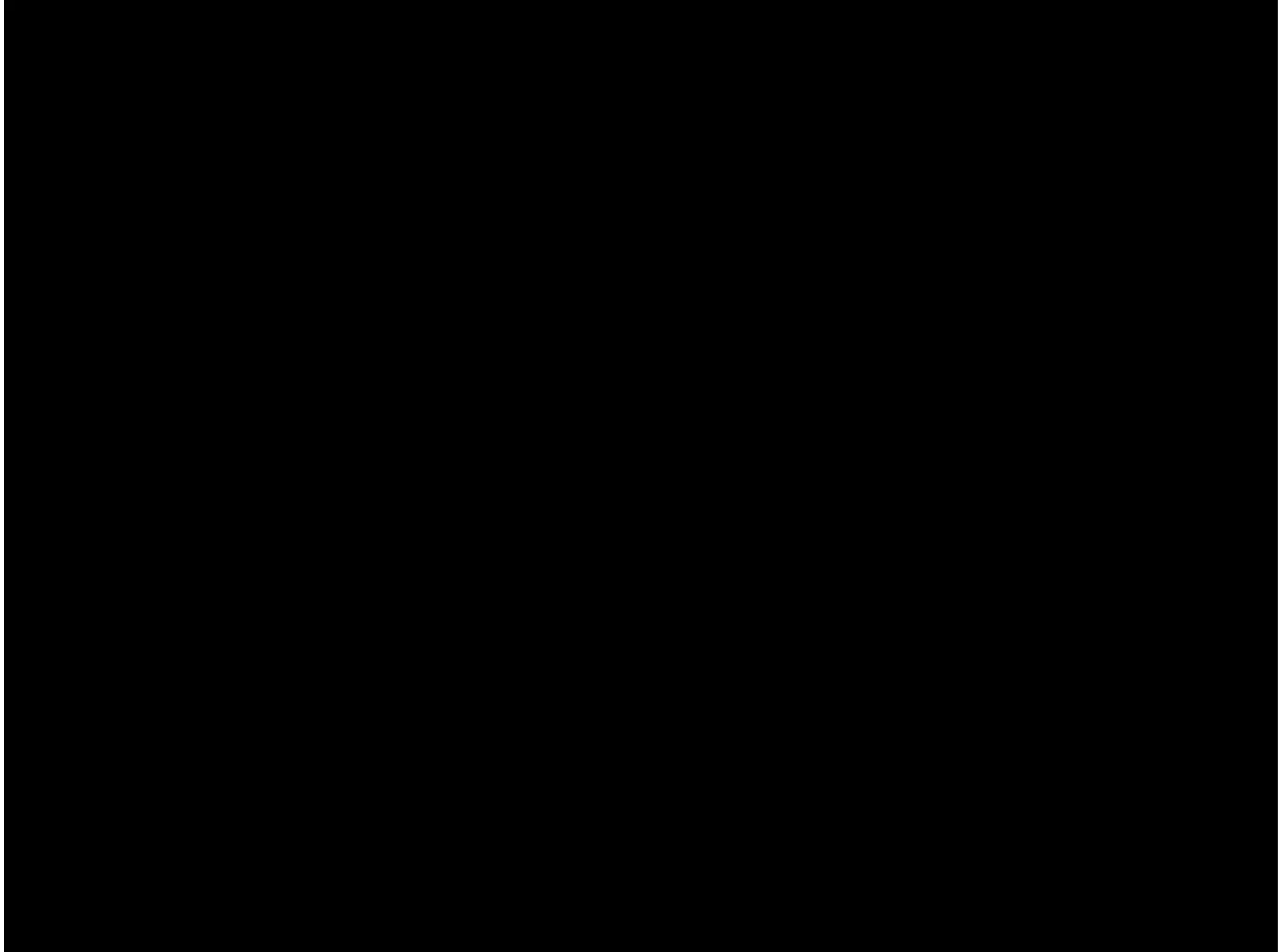
Postati mentalno stabilan i jak te emocionalno uravnotežen

Proces je koji zahtjeva svakodnevnu vježbu

Principi koji vrijede za teniski i kondicijski trening vrijede i za mentalni trening



Check list of Rafa



Ritual prije servisa



Koga uključiti? Na koji način?

Nužno

- Teniski trener
- Igračica

Poželjno

- Roditelji
- Ostali sudionici u timu

**Jedinstveni principi
(individualni pristup)
prema pojedinoj igračici- igraču
usmjereni na postizanje maksimalnih rezultata**

Ustrajnost



Kontinuitet



Stabilnost



Progresija



Vrhunski rezultati

Hvala na pažnji!



Psihološki profil igrača

Psihološki profil igrača možemo ocjeniti sa različitih područja (van Fraayenhoven, 1995):

- predanost
- inteligentncija u igri
- samopouzdanje
- borbenost
- Kontrola misli i emocionalna kontrola - stabilnost
- vodljivost

Trener igrača ocjenjuje od 1 do 10. Ocjenjivanje se održava za vrijeme meča.