



Psihologie în Tenis

peste 200 de exerciții practice și cele mai recente cercetări

de Miguel Crespo, Machar Reid și Ann Quinn





Psihologie în Tennis

peste 200 de exerciții practice și cele mai
recente cercetări

de Miguel Crespo, Machar Reid și Ann Quinn

traducere: Florin Sava

de Miguel Crespo, MacharReid și Ann Quinn.
© Federația Internațională de Tenis, ITF Ltd, 2006.

Selecție de fotografii oferită de SergioCarmona, MarceloRuschel, Ron Angle și Paul Zimmer.

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, salvată în vreun sistem de stocare, transmisă prin orice formă sau cu mijloace electrice, mecanice sau prin fotocopiere, înregistrată sau altcumva, fără permisiunea prealabilă a editorului.

Tipărită în Spania.

1-903013-28-3

Notă: Pe parcursul acestei cărți, pronumele el, ea și lui fac referire atât la bărbați cât și la femei.

Federația Internațională de Tenis, ITF Ltd,
Bank Lane,
Roehampton,
Londra SW15 5XZ,
Anglia.
Tel. 44 (0) 208 878 64 64
Fax 44 (0) 208 878 77 99
Pagină Internet <http://www.itftennis.com>
E-mail: itf@itftennis.com

Adresă înregistrată:
PO Box N-7788
West Bay Street,
Nassau,
Bahamas.

A full-page photograph of tennis player Marat Safin in the middle of a powerful backhand stroke. He is wearing a white Adidas long-sleeved shirt with blue stripes on the sleeves and blue athletic shorts. His expression is one of intense focus and physical effort. A bright yellow tennis ball is visible just in front of the racket head. The background is a blurred blue wall with some white lettering, likely part of a stadium or arena.

PREFAȚĂ ȘI INTRODUCERE

"Uneori mintea îmi este departe și nu revine. Trebuie să o aduc înapoi aici." Marat Safin

Partea mentală a jocului este considerată a fi unul din fundamentele pentru continua reușită a jocului de tenis. Obținerea unei stări psihologice optime în jocul de tenis nu este crucială doar pentru performanță, dar și pentru participare, de vreme ce este relevantă atât pentru jucătorul începător cât și pentru cel din circuitul profesionist.

Pentru jucători și antrenori este necesară o înțelegere profundă a bazelor teoretice și practice și a aplicării în afara terenului a componentelor psihologice ale jocului în meci. Fiind aduse la îndemână, aceste noțiuni pot fi incluse într-o metodă de antrenament care să aibă în vedere toate elementele jocului, oferind jucătorilor posibilitatea de a ajunge la nivelele cele mai ridicate.

Cartea cuprinde cele mai importante informații din perspectiva mentală a jocului și sunt convins că ea va oferi antrenorilor din lumea întreagă informații practice necesare care îi va ajuta pe jucătorii lor să-și îmbunătățească mult performanța.

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, cursive letters.

Francesco Ricci Bitti
Președintele Federației Internaționale de Tenis

PREFAȚĂ

În ultimii 20 de ani cunoștințele din Științele Sportului au cunoscut o creștere importantă pentru munca antrenorilor. Angajamentul ITF în această zonă a crescut și a favorizat producerea programelor pentru antrenori care sunt folosite acum de peste 80 de națiuni membre ITF, încât ITF s-a focalizat de asemenea pe producerea de resurse educaționale pentru tenis specifice științei sportului.



Această carte de psihologie include nu numai informații extinse specifice aspectului mental al jocului, dar accentuează de asemenea asupra exercițiilor care pot fi folosite de antrenorii de tenis pentru a-și ajuta jucătorii să-și îmbunătățească performanța competitivă. În numele

Departamentului de Dezvoltare al ITF aș dori să apreciez munca excelentă făcută de Miguel Crespo, Machar Reid și Ann Quinn pentru producerea acestei cărți. Aș dori să apreciez de asemenea munca în cadrul acestui proiect important depusă de Patrick McInerney, cercetător asistent în departamentul de Dezvoltare.

Sper ca informațiile practice oferite în această carte vor ajuta antrenorii să fie mai eficace în dezvoltarea abilităților mentale necesare pentru a îmbunătăți performanța jucătorilor.

Dave Milley
Director Executiv, Dezvoltarea Tenisului

Listele de clasament ale jocului profesionist sunt pline de nume. În spatele acestor nume stau meciurile jucătorilor; iar în spatele acestor meciuri stau mințile jucătorilor. În rândul jucătorilor de elită, mintea se clasează ca fiind arma cea mai competitivă. Conferințele de presă de după meciuri și interviurile conțin deseori expresii idiomatice precum: "Diferența între victoria și succesul în acest meci a făcut-o mintea", sau "Jocul este 95% mental...". În această lumină, subestimarea importanței părții mentale a tenisului sau eșecul în a petrece suficient timp pentru a dezvolta abilitățile psihologice necesare pentru succesul în tenisul de performanță ar putea să ducă la pierderea unui meci chiar înainte să înceapă!

Emoțiile și cunoștințele influențează direct tacticile, tehnica și condiția fizică a tuturor jucătorilor de tenis. În consecință, abilitatea de a învăța, dezvolta și optimiza folosirea abilităților psihologice în diferite situații de joc în teren și uneori în afara lui devine vitală pentru succes.

Provocarea psihologică pe care tenisul o reprezintă poate fi apreciată cel mai bine considerând că un meci de tenis tipic solicită jucătorilor să ia aproximativ 800 de decizii. Pentru a face acest lucru cu eficiență jucătorii trebuie să fie motivați să joace și să performeze la nivelul lor cel mai bun. O astfel de decizie este stabilirea obiectivului, însemnând că trebuie asumat un obiectiv care poate fi atins. Odată ce jucătorii au abilitatea psihologică fundamentală, cea a motivației, ei trebuie să se străduiască să aibă o stare optimă pentru performanță, lucru care este favorizat de un fundament psihologic compus dintr-un număr suficient de atribute cum ar fi calmul, activarea, concentrarea și claritatea vizuală și mentală. Meciurile de tenis, bineînțeles, nu sunt toate o simplă navigație, multe lucruri pot afecta performanța mentală a jucătorilor; apeluri deranjante, comportamentul publicului sau vremea nefavorabilă sunt doar câteva amintite. În orice caz, jucătorii trebuie să fie pozitivi, să fie "aici și acum", să învețe din greșeli, să-și mențină încrederea de sine și să creadă în succes. Nu numai dificultatea, dar și improbabilitatea finalizării unui meci, înlocuirile ori întreruperile, schimbarea suprafețelor de joc sau a mingilor sau călătoriile permanente se adaugă complexității solicitărilor psihologice în tenis.

În timp ce mai toate publicațiile științifice sau mai populare dedicate tenisului vorbesc în detaliu despre complexitatea mentală a jocului, documentațiile despre exerciții practice care să îmbunătățească repertoriul de abilități psihologice ale jucătorilor, în special pe teren, sunt destul de rare. Este o anomalie, dacă ne gândim lucid la cât de importantă ar trebui să fie percepția funcției mentale.

Majoritatea resurselor fac referire la simple modele ale abilităților psihologice necesare performării cu succes în tenis, însă în general oferă de departe mult mai multă teorie decât practică; mai mult linii directoare generale decât exerciții practice specifice. Am încercat așadar să abordăm aceste lucruri un pic diferit... teoria necesară rămâne, iar cercetările consistente și recomandările lui Gould ș.a. (1999b) au fost completate cu peste 200 de exerciții psihologice specifice, care să fie practicate atât pe teren cât și în afara acestuia.

Prima parte a lucrării **Psihologie în Tenis** deschide tematica punând în discuție rolul psihologiei în jocul de tenis. Se detaliază abilitățile mentale necesare pentru joc și legăturile cu alte abilități din tenis și tehnici de antrenament. Motivația, controlul emoțional (activarea, anxietatea și stresul), controlul gândurilor (încrederea în sine, respectul de sine, auto eficientizarea și atribuirea), concentrarea-focalizarea, la fel ca și alte considerații cum ar fi personalitatea, genul și dizabilitățile sunt dezbătute în adâncime. În plus, sunt discutate valorile, spiritul sportiv, probleme de etică și morală, alături de psihologia de echipă, dezvoltarea atitudinii, maturității și responsabilității, abilități sociale și intelectuale. Este prezent de asemenea conceptul de antrenare a abilităților mentale. Aici, cu ajutorul cercetării aplicate, descriem antrenarea abilităților mentale, a caracteristicilor acestora având în vedere scopul primordial: dobândirea unei "stări ideale de performanță", așa-numita "zona zero".

Partea a doua este dedicată revizuirii celor mai relevante tehnici de antrenament mental pentru îmbunătățirea performanței în tenis: stabilirea obiectivelor, climatul motivațional, discuția cu sine, tehnici pentru controlul activării, vizualizare, ritualuri, copierea comportamentelor și obiceiurilor, strategii de cunoaștere și controlul atenției. Sunt prezentate de asemenea informații despre caracteristicile, fazele (impunere prin intermediul evaluării) și implementarea programelor de antrenament al abilităților mentale pentru tenis.

Avantajul unic pe care această carte îl are față de alte cărți de psihologie a tenisului este constituit de Partea a III-a. Această secțiune introduce exerciții efectuate atât pe teren cât și în afara lui pentru diferite abilități psihologice necesare în cazurile a cinci situații de joc. Acestea se referă la exercițiile psihologice specifice în teren în cazul serviciului și returului de serviciu, jocul la linia de bază, jocul la fileu, jocul în cazul apropierii de fileu și pasarea jucătorului de la fileu, atât în cazul meciului de simplu cât și de dublu. Se eficientizează astfel antrenamentul psihologic pe teren, fiind mai bine structurat și mai interesant. În aceeași măsură, exemplele de exerciții de antrenament în afara terenului vor ajuta la dezvoltarea multor altor abilități mentale.

În final, în partea a IV-a, abordarea este extinsă și către alți factori incluzând promovarea momentului psihologic pozitiv, sau considerațiile mentale specifice în diferite etape de referință din cariera unui sportiv (ex. ca junior, ca profesionist în devenire, ca jucător în pragul retragerii, ori în situații de criză sau de accidentare medicală). Această parte include de asemenea informații despre beneficiile psihologice ale practicării tenisului, totodată cuprinde strategii psihologice pentru antrenorul de tenis, părinți și oficiali.

Pentru o dezvoltare optimă a jucătorilor, antrenorii trebuie să organizeze și să faciliteze acestora practicarea exercițiilor mentale necesare pentru un joc de tenis plăcut și de succes. Lucrarea **ITF Psihologie în Tenis** țintește în principal educarea antrenorilor privind teoria ce stă în spatele diferitelor strategii psihologice, ducând la creșterea înțelegerii acestor abilități. În al doilea rând, dar cel mai important pentru antrenor, această carte furnizează multe exemple de abilități mentale și tehnici pe care ei pot să le aplice tuturor jucătorilor pe care îi antrenează, de la micii juniori și până la jucătorii din circuitul profesionist.

Cuprins

PREFAȚĂ	5
----------------	----------

INTRODUCERE	7
--------------------	----------

Partea I

ABILITĂȚILE MENTALE PENTRU TENIS	13
---	-----------

CAPITOLUL 1. ROLUL PSIHOLOGIEI ÎN TENIS	15
CAPITOLUL 2. MOTIVAȚIA	23
CAPITOLUL 3. CONTROLUL EMOȚIONAL	31
CAPITOLUL 4. CONTROLUL GÂNDURILOR	37
CAPITOLUL 5. CONCENTRARE - FOCUSARE.....	45
CAPITOLUL 6. ALTE CONSIDERAȚII PSIHOLOGICE	51

PARTEA a II-a

ANTRENAMENTUL MENTAL: TEHNICI ȘI PLANURI	63
---	-----------

CAPITOLUL 7. STABILIREA OBIECTIVELOR	65
CAPITOLUL 8. CREAREA CLIMATULUI MOTIVAȚIONAL ADECVAT	69
CAPITOLUL 9. DISCUȚIA CU SINE	71
CAPITOLUL 10. TEHNICI PENTRU CONTROLUL ACTIVĂRII	73
CAPITOLUL 11. VIZUALIZARE	79
CAPITOLUL 12. RITUALURI ȘI COPIEREA COMPORTAMENTELOR	83
CAPITOLUL 13. STRATEGII COGNITIVE.....	87
CAPITOLUL 14. CONTROLUL ATENȚIEI	93
CAPITOLUL 15. CARACTERISTICILE UNUI PROGRAM DE ANTRENAMENT AL ABILITĂȚILOR MENTALE	97
CAPITOLUL 16. FAZELE UNUI PROGRAM DE ANTRENAMENT AL ABILITĂȚILOR MENTALE	103

**Partea
a III-a**

**ACTIVITĂȚI ȘI EXERCIȚII PSIHOLOGICE PE TEREN
ȘI ÎN AFARA LUI 111**

CAPITOLUL 17. GATA DE START	113
CAPITOLUL 18. SERVICIUL ȘI RETURUL DE SERVICIU	117
CAPITOLUL 19. JOCUL LA LINIA DE BAZĂ	125
CAPITOLUL 20. JOCUL LA FILEU ȘI PASAREA JUCĂTORULUI DE LA FILEU	133
CAPITOLUL 21. SITUAȚII DE JOC ÎN MECI	137
CAPITOLUL 22. ALTE SITUAȚII.....	145
CAPITOLUL 23. PRACTICA ABILITĂȚILOR MENTALE ÎN AFARA TERENULUI	149

**Partea
a IV-a**

ALTE ASPECTE IMPORTANTE 165

CAPITOLUL 24. PSIHOLOGIA JOCULUI ÎN MECI: FAVORIZAREA MOMENTULUI POZITIV	167
CAPITOLUL 25. ASPECTE PSIHOLOGICE ÎN DIFERITE ETAPE ALE CARIEREI JUCĂTORULUI.....	171
CAPITOLUL 26. PSIHOLOGIE PENTRU ANTRENORII DE TENIS ȘI OFICIALI	191
CAPITOLUL 27. PSIHOLOGIE PENTRU PĂRINȚII JUCĂTORILOR DE TENIS	199

CUVINTE DE FINAL 207
ANEXĂ 209

PROPRIILE EVALUĂRI.....	209
BIBLIOGRAFIE	233
BIOGRAFIILE AUTORILOR	241
CONTACTE UTILE	243

A full-page background image of tennis player Lleyton Hewitt. He is wearing a white polo shirt with yellow accents on the shoulders and is captured in a moment of intense celebration. His mouth is wide open in a shout, and his right fist is clenched. He is holding a tennis racket in his left hand. The background is a blurred orange tennis court.

PARTEA I ABILITĂȚILE MENTALE PENTRU TENIS

"Nu-mi amintesc vreun moment când să nu fi fost foarte implicat mental." Lleyton Hewitt

În cartea sa din 1975, *"În adâncul jocului de tenis"*, Gallwey a conchis cu fraza "cel mai formidabil adversar este adesea cel din interiorul propriei minți". După decenii se impune așadar metaforic întrebarea "cât de mult a îmbunătățit psihologia avansată în sport antrenamentul și jocul de tenis?". Un caz pentru cercetare poate fi acela al jucătorilor talentați care au obținut astfel rezultate mai constante și mai bune, însă în mod egal se poate spune că acest aport este neglijabil. Undeva la mijloc se situează ideea că psihologia în sport este eficientă în cazul unor mai abilitați și nu este pe deplin utilizată în cazul altora. Aplicațiile sale pe tot parcursul carierei unui jucător, de la copilul începător și până la adultul performer, timp în care antrenorii au nevoie să știe ce este potrivit și ce nu, ce este de dorit și ce este necesar, se constituie într-o provocare ce tinde să se integreze tot mai mult în pedagogia tenisului.

REȚINEȚI:

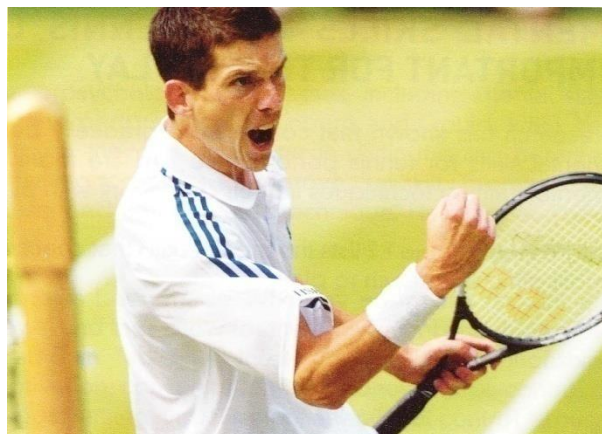
Antrenorii și cercetătorii s-au focalizat pe studii și exerciții pentru abilități mentale necesare pentru marea performanță, mai degrabă decât pentru abilitățile necesare pentru dezvoltarea jucătorului pe parcursul întregii sale cariere.

Viața umană este caracterizată de diferite stagii de dezvoltare, în fiecare dintre ele existând o reacție proprie în plan biologic, social și psihologic a indivizilor. Granițele acestor stagii depind de la individ la individ, iar pe parcursul lor sensibilitatea la diverși stimuli se schimbă. Denumite în mod specific "perioade sensibile", sunt cele în care simțim pe deplin anumite dezvoltări lucrative (ex. cele din timpul meciului, învățarea, munca) de-a lungul cărora se dezvoltă repertoriul nostru de abilități cognitive, psihomotorii și sociale.

Având acest fundal în minte, putem să apreciem de ce dezvoltarea pe termen lung a jucătorului de tenis poate fi considerată ca fiind pe etape. Iar dacă, așa cum cercetările relevă, dezvoltarea abilităților de top necesită 10 ani sau 10 000 de ore de antrenament dedicat și competiții, atunci logica ne conduce la concluzia că această perioadă va fi punctată de diferite stagii de învățare, în diferite stagii de creștere din punct de vedere emoțional, fizic și tehnic. Ca parte a acestui proces, trebuie să fie cultivată cheia calităților "mentale".

1.1. ABILITĂȚILE MENTALE NECESARE ÎN TENIS

Antrenorii, jucătorii, oficialii și fanii agreează deopotrivă ideea că este semnificativă contribuția psihologiei la succesul în jocul de tenis. Acest consens este născut din analiza meciurilor, care evidențiază caracteristicile psihologice comune ale marilor jucători, provocările mentale inerente jocului (vezi Tabelul 1.1) (Crespo, 2002), la fel ca și abilitățile mentale pe care jucătorii și antrenorii le consideră importante pentru jocul de tenis.



Cheia succesului jucătorilor de top 10, precum Tim Henman, sunt abilitățile mentale solide.

CARACTERISTICILE JOCULUI	IMPLICAREA PSIHOLOGICĂ
Sport individual. Fără substituiri.	Motivația și efortul 100% sunt necesare în toate meciurile.
Fără sfaturi de la antrenori în timpul meciurilor. Nu sunt permise sfaturi de la antrenori în marea majoritate a turneeelor.	Luarea deciziilor în mod independent. Încrederea de sine este cheia soluțiilor de succes.
Jocul continuu. Fără pauze la cerere, doar cele legate de scor, de condiții de vreme, etc.	Managementul timpului și adaptarea la mediu este esențială.
Multe variante de joc. Competiția are loc pe diferite suprafețe (ex. zgură, suprafață dură, în sală, afară), cu diferite tipuri de mingi, diferite formate de scor (ex. 3 sau 5 seturi), sau formate de joc (simplu, dublu, dublu mixt).	Jucătorii au nevoie să se adapteze la diferite formate de joc. Controlul emoțiilor și a gândurilor au o importanță capitală.
Multiple abilități sportive. Jucătorii vor lua în mod obișnuit între 800 și 1000 de decizii pe meci.	Sunt necesare nivele înalte de concentrare pentru a lua decizia potrivită la timpul potrivit.
Necesitatea unei coordonări supreme. Producerea de lovituri de mare viteză, la fel ca și mănuierea fină a rachetei solicită o dexteritate semnificativă.	Controlul emoțional prin relaxare sau strategii de activare este cheie.
Multitudinea de timpi morți. Timpul de joc efectiv este mai puțin de 20% din durata totală a unui meci.	Alternanța "oprește și joacă" solicită în mod considerabil abilitățile de concentrare ale jucătorilor.
Perioadă extra-sezon minimă. Calendarul tenisului profesionist practic nu are perioade extra-sezon.	Calendarul competițional "pe întreg anul" poate să crească probabilitatea ca jucătorii să întâmpine probleme de retragere.
Jocul în liniște. Jocul se desfășoară în timp ce spectatorii urmăresc în liniște.	Sentimentul profund "de a fi singur" și/sau comparația implicită cu alt jucător în fața mulțimii poate să provoace încrederea de sine a jucătorului.
În topul clasamentului. Ca să ajungi în top este greu, ca să te menții poate să fie chiar mai greu.	Presiunea unei perspective de a suferi o criză de performanță.
Posibilitatea unui program neregulat. În timpul turneeelor jucătorii nu au certitudinea asupra programului meciurilor.	Importanța rutinelor de dinaintea meciurilor este chiar mai evidentă atunci când programul meciurilor este incert.
Lungimea meciurilor dictată de scor. Meciurile nu sunt jucate într-un timp stabilit.	Jucătorii trebuie să fie angajați la modul "aici și acum". Gândirea strategică și tactică și controlul gândurilor trebuie să fie la cote crescute.
Sistemul competițional eliminativ. În turneele profesioniste nu există o a doua șansă.	Cum turneele de tip șah nu sunt obișnuite, în majoritatea turneeelor profesioniste nu există altă strategie care poate să fie adoptată decât câștigarea meciului.

*Tabelul 1.1
Caracteristicile tenisului și
implicațiile psihologice.*

ABILITĂȚILE MENTALE PE CARE ANTRENORII DE TENIS LE CONSIDERĂ A FI IMPORTANTE PENTRU JOCUL DE TENIS

Cercetările au arătat că antrenorii devin treptat mai conștienți de importanța abilităților mentale pentru performanța în tenis și sunt mai interesați în înțelegerea și aplicarea tehnicilor de antrenament mental în munca lor zilnică cu jucătorii (Gould ș.a., 2001; Moran, 1995)

Este de interes Tabelul 1.2 care listează abilitățile mentale pe care antrenorii le-au indicat a fi cele mai importante și mai dificil de predat jucătorilor.

CELE MAI IMPORTANTE ABILITĂȚI MENTALE	ABILITĂȚILE MENTALE CEL MAI DIFICIL DE PREDAT
- Plăcerea - Încrederea de sine - Motivația / Pasiunea - Gândirea pozitivă / Discuția cu sine - Managementul pozitiv al greșelilor - Focalizarea / concentrarea - Controlul emoțional - Onestitate / integritate - Intensitatea exersării - Menținerea perspectivei competiționale	- Reîncadrarea presiunii - Controlul emoțional - Managementul pozitiv al greșelilor - Managementul situațiilor de criză-adversitate - Imaginare / Vizualizare - Încrederea de sine - Managementul timpului - Motivația

Tabelul 1.2
Abilitățile mentale pe care antrenorii de tenis le consideră a fi cele mai importante pentru jocul de tenis și cele considerate a fi cel mai dificil de predat.
(Gould ș.a., 2001; Moran, 1995).

ABILITĂȚILE MENTALE PE CARE JUCĂTORII LE CONSIDERĂ A FI IMPORTANTE PENTRU PERFORMANȚA LOR ÎN TENIS

Tabelul 1.3 descrie abilitățile mentale pe care jucătorii le consideră a fi cele mai importante pentru succesul lor (Jones ș.a., 2002; Terry, 1994; Young, 1998).

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Jucătorii profesioniști care joacă în mod constant la nivel înalt au abilități mentale puternice și le exersează regulat (Lubbers, 2001).

STRATEGIILE MENTALE FOLOSITE DE JUCĂTORII DE SUCCES	ABILITĂȚILE MENTALE PE CARE JUCĂTORII LE CONSIDERĂ A FI IMPORTANTE PENTRU PERFORMANȚA LOR ÎN TENIS	ABILITĂȚILE MENTALE DESPRE CARE JUCĂTORII CRED CĂ LE LIPSESC ÎN TIMPUL MECIURILOR PIERDUTE
- Exersarea unui plan sistematic pre-performanță - Exersarea rutinelor care să contracareze cu adversitatea / distragerea de dinaintea sau din timpul competițiilor - Abilități de concentrare puternică; lucru pentru blocarea gândurilor inutile - îndepărtarea îngrijorării asupra rezultatului; concentrare pe lucrurile care se pot controla - Dezvoltarea planurilor detaliate asupra competiției - Practica imaginării - Menținerea perspectivei competiționale	- Determinarea și angajamentul - Concentrarea, încrederea de sine - Încrederea în propriile forțe - Abilitatea de a controla nervii / anxietatea	- Pierderea concentrării - Nervi - "Sufocare" - Pierderea motivației - Pierderea încrederii

Tabelul 1.3
Abilitățile mentale folosite de jucătorii de succes, cele care sunt percepute ca importante în cazul succesului sau eșecului (Jones ș.a., 2002; Terry, 1994; Young, 1998).

1.2. LEGĂTURILE DINTRE ABILITĂȚILE MENTALE ȘI TEHNICILE DE ANTRENAMENT

Psihologia sporturilor contemporane delimitează procesele psihologice, inclusiv abilitățile și tehnicile mentale ca fiind la baza performanței de succes în tenis (Weinberg și Gould, 1985). Afară de aceasta, apare obișnuit în literatura de specialitate ideea că teoreticienii întâmpină dificultăți în a distinge ce este o abilitate mentală și ce este o tehnică de antrenament mental care să îmbunătățească acea abilitate (Thomas ș.a., 1999). De exemplu, dacă Vealey (1986) descria imaginarea ca tehnică, Hardy ș.a. (1996) o considerau o abilitate psihologică de bază.

Cu toate acestea, în această carte s-a făcut o distincție clară. Nu înseamnă că este definitivă, însă pune în acord viziuni de cercetare diferite, care să permită grupări și legături constructive convenabile. Așa cum este ilustrat în Tabelul 1.4, rămân relaționări interne între abilități mentale

distincte (ex. fixarea obiectivelor, vizualizare, controlul atenției, controlul activării, discuția cu sine, etc.) pe care jucătorii și antrenorii pot să le folosească pentru a le îmbunătăți.

Într-adevăr, una din frumusețile antrenamentului abilităților mentale este aceea că folosirea unor tehnici (ex. fixarea obiectivelor, vizualizarea, respirația) transcend dincolo de o singură abilitate mentală. Tabelul 1.4 subliniază relevanța tuturor tehnicilor mentale asupra antrenamentului diferitelor abilități mentale, așa cum se indică (XXX = cel mai relevant, XX = într-o oarecare măsură relevant).

		ABILITĂȚI MENTALE			
		Motivare (îndeplinire, angajament, perseverență, efort 100%)	Control emoțional (activare, anxietate, stres)	Controlul gândurilor (încrederea de sine, stima de sine, propria eficacitate, atribuire, gândire pozitivă)	Concentrare / focalizare, atenție, anticipare
TEHNICI MENTALE	Stabilirea obiectivelor	XXX	XX	XX	XX
	Climatul motivațional	XX	XX	XX	XX
	Discuția cu sine	XX	XX	XXX	XX
	Activare, stres, controlul anxietății (activare / relaxare)	XX	XXX	XX	XX
	Vizualizare (imaginare)	XX	XX	XX	XX
	Ritualuri și copierea comportamentelor (atitudine)	XX	XXX	XXX	XX
	Strategii de cunoaștere	XX	XX	XXX	XX
	Controlul atenției	XX	XX	XX	XXX

Tabelul 1.4
Inter-relaționarea între
abilitățile mentale și
tehnicile mentale în tenis.

1.3. LEGĂTURILE DINTRE ABILITĂȚILE MENTALE ȘI ALTE ABILITĂȚI DIN TENIS

Ca și inter-relaționarea prezentată mai sus, abilitățile mentale pot fi de asemenea asociate cu alte abilități din tenis (Figura 1.1). De exemplu, la o primă analiză, legătura între psihologie și tactică poate să apară superficială, dar o examinare mai atentă relevă faptul că aproape orice decizie tactică sau răspuns are o corelare psihologică. La fel, când se desfășoară un exercițiu pentru abilități mentale pe teren, pentru un antrenament cu 100% efort, jucătorul lucrează psihic, cu potențialul său tehnic. Acest tip de exercițiu de antrenament integrat psihic-mental este folosit în mod obișnuit la antrenamentul în tenisul de mare performanță, iar pentru mai multe exemple cititorii pot să consulte cartea *ITF Forță și Condiție Fizică în Tenis*.

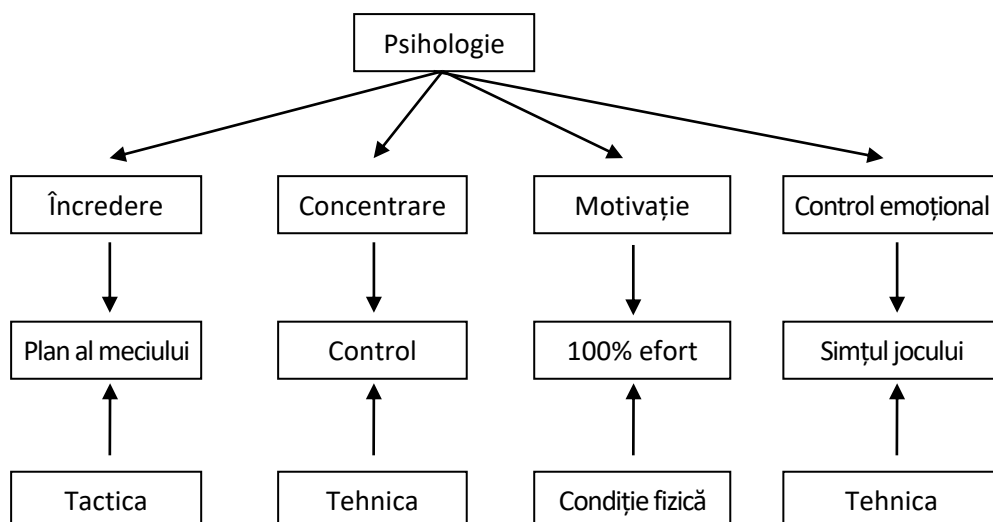


Figura 1.1
Relaționările dintre abilitățile psihologice selectate și alte abilități din tenis.

1.4. CE ESTE ANTRENAMENTUL ABILITĂȚILOR MENTALE?

Antrenamentul abilităților mentale (AAM) se referă la dezvoltarea abilităților psihologice care ajută la maximizarea performanței, la îmbunătățirea experienței sportive și la favorizarea dezvoltării personale. Acesta înglobează antrenamentul cognitiv, psihomotor, motivațional, psiho-regulator ș.a., dar nu numai și ar trebui să vizeze ca jucătorul să învețe gradual să-și integreze abilitățile mentale în viața de zi cu zi (Sledr, 2001).

Așa cum se arată în Tabelul 1.5, AAM se face în paralel și cu alte metode de antrenament, fie fizic, tehnic sau tactic, efectuate în diferite feluri (Dorsky, 1996; Duda, 2001a; Lubbers, 2001; Sledr, 2001; Weinbergand, Gould, 1995; Young, 1998; 2000). În fine, din perspectiva performanței, este evident că scopul AAM și a altor metode paralele este să faciliteze jucătorilor controlul performanței, datorită sporirii șanselor de a-și induce o stare ideală pentru performanță (Duda 2001; Williams, 1986).



Antrenamentul abilităților mentale poate ajuta jucătorii să urmărească cele mai importante indicii ale sarcinilor.

CARACTERISTICĂ	FUNDAL
Valabil pentru toți jucătorii	O concepție greșită uzuală este aceea că marii jucători sunt născuți cu abilitățile mentale necesare. Acestea sunt mai degrabă sunt practicate și învățate adesea pe parcursul dezvoltării jucătorului. Fiind aduse la cerere, prin eficiența cu care sunt integrate în psihicul acestor jucători conduc automatism.
Este important	Factorii mentali contează în principal în performanța zilnică câtă vreme factorii tehnici, tactici sau fizici sunt relativ stabili.
Este educațional și dezvoltă abilitățile în viață	Obiectivul general al AAM este de a scoate ce este mai bun din jucător și a favoriza dezvoltarea lui, mai degrabă decât de a câștiga cu orice preț.
Atrage după sine evaluările de pornire	AAM incorporează două tipuri de evaluări: profilul psihologic al jucătorului și analiza specifică tenisului în ce privește comportarea pe teren și performanțele evaluate în meci.
Respectă individualitatea	Sunt identificate și abordate aspectele de dezvoltare distinctă și diferențele vizibile privind nevoile jucătorilor în raport cu abilitățile individuale.
Este multidimensională	Exercițiul nu aduce perfecțiunea; se face permanent. Asta înseamnă că tot ceea ce jucătorii exersează zilnic va avea un efect asupra stării lui mentale.
Este graduală și sistematică	AAM ar trebui să fie introdusă în mod regulat încă de la începutul carierei jucătorului. Simpla introducere a jucătorului în exercițiu, ori când și când în manieră ad-hoc nu este adecvată. Este un proces pe termen lung și face parte din regimul de antrenament de pe tot parcursul anului.
Necesită acțiune și antrenament	Jucătorii nu pot să dobândească încrederea necesară pentru a câștiga un Grand Slem doar prin parcurgerea unei lecturări sau citirea unei cărți. În ambele cazuri se pot cunoaște diverse tipuri autentice de antrenament, însă este nevoie ca acestea să fie repetate pe teren și în cadrul antrenamentului personal.
Se petrece atât pe teren cât și în afara lui	Abilitățile mentale precum rutinele de pe teren, încălzirea și pregătirea meciului, gestionarea erorilor, limbajul pozitiv al corpului și discuția pozitivă cu sine poate și ar trebui să fie practică atât pe teren cât și în afara lui.
Este structurată în acord cu principiile de antrenament	Principiile de supraîncărcare și adaptare, care conduc la o creștere progresivă, stabilă se aplică și în cazul tăriei mentale. În timpul competiției jucătorii ar trebui să-și îmbunătățească abilitatea de a se relaxa, concentra și a depăși răspunsurile emoționale negative.
Încorporează lucru corect: odihnă proporțională	Numărul adecvat de meciuri jucate completează antrenamentul mental; acesta este de natură să inhibe dacă sunt prea multe sau prea puține competiții. Jucătorii care concurează în meciuri încărcate emoțional, urmate de puțină odihnă vor avea de suferit în ce privește controlul emoțional și pot să eșueze. Pe de altă parte, jucătorii care concurează rar vor simți ca și cum ar "lua-o mental de la capăt" de fiecare dată când vor pași pe teren.
Necesită evaluare	Abilitățile mentale trebuie provocate constant și evaluate periodic în condiții competitive.
Se depărtează de liniile directoare generale	Sfaturile tradiționale precum "rămâi calm și relaxat" pot să nu fie adecvate pentru jucătorii care au nevoie să fie activați sau "aduși pe muchie" pentru a ajunge în "zonă". De aceea antrenorii trebuie să identifice starea emoțională optimă a jucătorului înainte de a-i furniza stimulii verbali care să faciliteze performanța.
Este reversibilă	Așa cum se întâmplă și în cazul antrenamentului fizic, jucătorii care întrerup antrenamentul mental vor pierde gradual acumulările câpătate. Acest fapt este cel mai bine ilustrat de comentariile jucătorilor de turneu care se plâng de pierderea tenacității în meci după 3-4 săptămâni de pauză competițională.
Funcționează!!	Programele care ajută jucătorii să dobândească și să dezvolte abilitățile mentale pot să-și îmbunătățească șansele de a deveni campioni!

Tabelul 1.5
Caracteristicile
antrenamentului
abilităților mentale.

1.5. STAREA IDEALĂ PENTRU PERFORMANȚĂ (SIP)

Atunci când jucătorii experimentează SIP, ei se simt cu totul cufundați în meci, ca și cum ar juca pe pilot automat, cu cea mai ridicată acuitate mentală, în care totul pare să se lege perfect. În literatura sportivă sunt folosiți diferiți termeni pentru a descrie aceste experiențe, incluzând "curgere", sau "ireal", dar cea mai cunoscută este "zona" (Csikszentmihalyi, 1990).

CARACTERISTICILE "ZONEI"

Jackson și Csikszentmihalyi (1999) au descris următoarele caracteristici sau dimensiuni ale zonei:

1. **Echilibru între provocări și abilități:** Este vorba de potrivirea între abilitățile jucătorilor și marile provocări situaționale, care oferă un înalt grad de încredere, stres scăzut și un simț al relaxării fizice, în ciuda intensității ridicate.
2. **Alăturarea fără efort a acțiunii și conștientizării:** jucătorii experimentează un simț al comuniunii corpului cu mintea încât sunt conștienți de acțiunile lor, dar nu se gândesc în consecință la ele.
3. **Obiective clare:** Obiectivele sunt definite distinct și pline de înțeles pentru jucători.
4. **Feedback neambiguu și imediat:** Jucătorii pot să măsoare cât de bine joacă după feedback-ul pe care îl primesc.
5. **Concentrare totală:** Jucătorii sunt focusați doar pe sarcina în lucru.
6. **Un simț al controlului:** Jucătorii dețin sub control jocul; automatismul; vigilența.
7. **Pierderea cunoștinței de sine:** Jucătorii nu sunt motivați de frica eșecului, nici nu întrețin gânduri negative.
8. **Un simț modificat al timpului:** Timpul pare să curgă adesea mai încet, jucătorii nu simt uneori trecerea lui.
9. **Experiența unei gratitudini:** O stare mentală caracterizată de un sentiment intrinsec și personal de plenitudine. Când sunt solicitați să descrie această experiență, jucătorii adesea folosesc expresii precum "de neuitat" sau "în afara acestei lumi".

Alți autori precum Loehr (1990), Young (2000) sau Weinberg (2002) adaugă următoarele caracteristici:

- **Încredere:** nivele ridicate ale încrederii de sine.
- **Relaxare fizică:** calm mental și stres scăzut.
- **Durată:** temporară și relativ scurtă.
- **Apariție:** mai frecventă la antrenament decât în competiție.
- **Performanță:** tipic optimă, dar nu în mod necesar victorioasă.

Ar părea că "zona" poate să apară aleatoriu, însă cercetările oferă dovezi clare pentru a sugera că este o stare asupra căreia jucătorii pot să aibă un control al apariției, sau al menținerii (Jackson și Csikszentmihalyi, 1999). Dacă este așa, atunci se naște o întrebare evidentă pentru noi ca antrenori... cum putem să ajutăm jucătorii să-și maximizeze șansele de a intra și în ultimă instanță de a sta în "zonă"?

Așa cum este menționat mai sus, acesta este cel dintâi obiectiv al AAM. Iar dacă mergem cu cercetările puțin mai departe, putem să identificăm anumite abilități pe care este necesar să le antrenăm. De exemplu, sporirea percepției jucătorilor despre propria competență și control sunt reportate să ajute la obținerea SIP, astfel, Duda (2001a) recomandă antrenorilor să promoveze:

REȚINEȚI:

SIP este starea optimă a activării mentale și fizice care permite manifestarea abilităților motorii (Loehr; 1990).

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Jucătorii spun că joacă în zonă mai frecvent la antrenament decât în competiție, pe durate temporare și relativ scurte, în care ei observă că joacă tenisul lor cel mai bun, care însă nu este în mod necesar victorios. Ei consideră că această stare este sensibilă și volatilă, influențată de o gamă de factori personali și situaționali, asupra căreia dețin diferite nivele de control (Young, 2000).

- **Propria analiză:** în care jucătorii învață să analizeze care din factori duc în mod particular la o bună sau slabă performanță. Se impune dezvoltarea unui plan al factorilor mentali care maximizează potențialul de performanță al jucătorilor.
- **Propria monitorizare:** arată că jucătorii învață să devină mai conștienți de împrejurările din timpul antrenamentului sau competiției. Ei vor compara apoi această informație cu cea care reiese din propria analiză pentru a înțelege mai bine factorii ce conduc la buna performanță.
- **Propria regularizare:** Controlul asupra nivelelor unei activări mentale și emoționale care să încurajeze SIP.

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Prezența SIP în antrenament și competiție nu poate fi garantată, însă se poate face să devină mai probabilă, iar antrenorii pot să ajute jucătorii să ajungă în această stare mai constant. SIP este în foarte strânsă legătură cu momentul care va fi dezbătut în Capitolul 24.

Santos-Rosa și alții (2004) au studiat efectul a diferitelor situații asupra prestației dezvoltate de diferiți jucători juniori și au concluzionat că ar putea să fie folosit la prezicerea curgerii unui meci de tenis. Într-adevăr, variabila identificată care să prezică cel mai bine curgerea meciului a fost percepția jucătorilor despre comportamentele pozitive (ex. lauda, feedback-ul) venite de la antrenor. Asta este totuna cu a spune că, atunci când antrenorul laudă și oferă un feedback pozitiv către jucători înainte de meci, se poate să influențeze curgerea. În plus, o stare de orgoliu (ex. motivația către victorie) se corelează pozitiv în curgerea meciului, la fel ca și așteptările jucătorilor pentru rezultate bune. Există oricum un număr de factori percepuți a fi de natură să afecteze menținerea unei curgeri sau a zonei, așa cum este evidențiat în Tabelul 1.6 (Young, 2000).

FACTORII CLASIFICAȚI ÎN ORDINEA IMPORTANȚEI CARE...

Facilitează zona	Ocolește zona	Întreține zona
Pregătire (fizică și mentală).	Focusare inadecvată.	Condiții situaționale / de mediu.
Stare de spirit pozitivă.	Probleme cu pregătirea.	Focusare inadecvată.
Experiență și control al activării.	Stare de spirit sub-optimală.	Probleme cu motivația.
Motivație.	Experiență și control al activării insuficiente.	Stare de spirit sub-optimală.
Focusare.	Probleme cu motivația.	Experiență și control al activării insuficiente.
Condiții situaționale / de mediu.	Condiții situaționale / de mediu.	Probleme cu pregătirea.
Feedback pozitiv.	Feedback negativ.	Feedback negativ.

*Tabelul 1.6
Factorii care facilitează,
evită sau afectează zona,
raportați din experiența
jucătoarelor profesioniste.*

Rezumând acest capitol și oferind un cadru pentru discuțiile din capitolele care urmează, se desprinde concluzia că cei mai importanți piloni de natură mentală din tenisul de performanță pot fi considerați că aparțin uneia din patru abilități principale:

- **Motivația** - angajamentul - perseverența - efortul 100% - buna dispoziție.
- **Controlul emoțional** - activarea - stresul și controlul anxietății.
- **Controlul gândurilor** - încrederea de sine - propria eficientizare - atribuirea - gândirea pozitivă.
- **Concentrarea** (focusarea) - atenția - anticipația.

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Stadiul actual al cercetărilor indică faptul că zona ar trebui să nu fie considerată de neatins, sau un eveniment întâmplător. Angajamentul și disciplina sunt necesare, dar jucătorii pot determina apariția acestora, iar antrenorii în mod cert pot cel mai mult să ajute (Young, 2000).

2.1. DEFINIȚIE

În termeni generali, motivația definește procesul complex care determină direcția (de ce tenisul și nu alt sport) și intensitatea (de ce antrenamentul și munca sunt grele în sport) efortului (Weinberg și Gould, 1995).

În urma studiilor acestor procese în tenis, cercetările au reușit să identifice următoarele motive pentru participare:

- Participarea tinerilor jucători de tenis este datorată dorinței de îmbunătățire a nivelului de joc și a abilităților, de a se menține în formă fizică și de a-și face noi prieteni. Alte motive mai importante includ satisfacerea părinților sau a prietenilor, dorința de a se simți important sau popular și obținerea de premii extrinsece (Balaguer și Atienza, 1994).
- În mod tipic, băieții arată o mai mare dorință pentru competiție, provocare și dobândirea unui statut decât fetele (Balaguer și Atienza, 1994; Gonzáles și alții, 1999).
- De regulă, pentru jucătorii trecuți de 12 ani este mai puțin important să fie cu prietenii sau să-și satisfacă părinții ori prietenii comparativ cu jucătorii mai tineri (Balaguer și Atienza, 1994).
- Față de jucătorii trecuți de 12 ani, pentru jucătorii mai tineri este mai important să le placă antrenorii (Balaguer și Atienza, 1994; Gonzáles și alții, 1999).
- Motivele intrinseci de participare (Gonzáles și alții, 1999; Puig și Villamarin, 1995) devin cu vârsta extrinseci (Lesko, 1992).
- Vârsta, genul și atmosfera clubului au fost de natură să influențeze atât controlul personal cât și motivația. Controlul personal (ex. competența percepută) pare să exercite influență semnificativă asupra profilurilor motivaționale ale jucătorilor începători de tenis (Villamarin și alții, 1998).
- Nu există diferențe între începători și jucători intermediari în ceea ce privește competența percepută și motivația intrinsecă (Lesko, 1992).
- Jucătorii de succes din Cupa Davis, față de cei cu mai puțin succes, manifestă o mai mare motivație de participare și de a concura în tenis (Butt și Cox, 1992).

Deși este indicat ca jucătorii să aibă așadar motive orientate înspre performanță, pentru a înțelege mai departe natura complicată și foarte individualizată a motivației, este important să combatem unele concepții greșite:

- **Motivația este sinonimă cu activarea:** Adesea antrenorii cred că discuțiile de dinaintea jocului 'motivează' jucătorii pentru o mai bună performanță. Totuși, Roberts (1992) a arătat că motivația și activarea sunt două noțiuni independente.
- **Motivația este relaționată cu gândirea pozitivă ori cu principiul 'poți să o faci!':** La fel, cercetările arată că dacă așteptările nu sunt realiste, acestea aduc un beneficiu mic (Roberts, 1992).
- **Motivația este o trăsătură intrinsecă:** De fapt poate fi îmbunătățită și sporită în lumea sportului de toate vârstele și la toate nivelele de joc (Balaguer și Atienza, 1994).

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Antrenorii au nevoie să aprecieze ce anume îi "dirijează" pe jucători. Într-un grup, fiecare din jucători va avea motive diferite și de aceea va răspunde mai mult sau mai puțin pozitiv la diferite forme de motivație. Antrenorii care pot să-și adapteze metoda ca să-și conecteze jucătorii după aceste considerente, vor fi cei mai inspirați în a-și ajuta jucătorii să-și valorifice potențialul.

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Cercetările au arătat că motivele de retragere a jucătorilor profesioniști variază: accidentări, călătorie, media, lungimea sezonului și problemele cu agenții (WTA, 2004); în cazul jucătorilor amatori sunt: dificultatea jocului, nevoia de timp, lipsa partenerilor potriviți și progresul insuficient (USTA, 2003).

2.2. TIPURI, TEORII ȘI MODELE DE MOTIVAȚIE

Sunt patru teorii principale care au evoluat de-a lungul ultimilor 40 de ani care explică rolul motivației în sport. Sunt discutate mai jos modurile în care nevoia de realizare, atribuire, motivare intrinsecă și extrinsecă și teoriile social cognitive văd motivarea în contextele sportive.

TEORIA NEVOII DE REALIZARE

Abordarea de față ia considerare existența a două stări motivaționale: obținerea succesului și evitarea înfrângerii, care sunt în interacțiune cu indicii înconjurători (ex. mândria și rușinea) care activează stările afective și acțiunea (McClelland, 1961). În ciuda contribuției semnificative a creșterii gradului de înțelegere a motivației, cercetările au eșuat în a oferi motive concludente pentru aplicații în ceea ce privește nevoia de realizare în sport. Motivele de dobândire a succesului care conduc indivizii au fost într-adevăr relevate selectând temele de provocare și analizând creșterea performanței (Roberts, 1992). În mod neașteptat totuși, frica de înfrângere, care motivează alți indivizi, nu a fost de natură să crească riscul de aversiune sau de performanțe scăzute (Maehr, 1974). Cu toate acestea, o concluzie consistentă și semnificativă este că această atingere la motivație variază între culturi și între bărbat și femeie (McClelland, 1961).

TEORIA ATRIBUIRII

Această teorie sugerează că percepțiile individuale ale succesului și înfrângerii sunt afectate de nevoia de realizare. Cu alte cuvinte, indivizii care au nevoie mai mare sau mai mică de realizare vor gândi cel mai probabil diferit despre succes sau înfrângere. Acesta este suportul dezvoltării tiparelor de atribuire în sensul modului în care indivizii atribuie cauzele rezultatelor (câștigând sau pierzând), ce afectează așteptările în ce privește viitoarele succese sau înfrângeri și care se presupune că afectează eforturile de realizare (Heider, 1958).

Antrenorii ar trebui să ajute jucătorii să facă atribuiri corecte pentru victoriile și înfrângerile lor. Asta înseamnă că jucătorii ar trebui să se străduiască să facă atribuiri centrate pe factori interni și stabili pe care ei îi au sub control. La fel de mult, este important ca jucătorii să evite fenomenul "învăț cu ajutor minim" care va fi elaborat în Capitolul 4.

TEORIA MOTIVAȚIEI INTRINSECE ȘI EXTRINSECE

REȚINEȚI:

Jucătorii motivați intrinsec joacă tenis deoarece le place acest joc și vor să ajungă la un nivel dorit de competență și să obțină succesul. Jucătorii motivați extrinsec joacă tenis urmărind recompense palpabile (ex. trofee sau bani) sau nepalpabile (ex. recunoaștere sau venerație).

Indivizii participă în sport din diferite motive intrinsece sau extrinsece. Se consideră că sunt intrinsec motivați dacă ei performează o activitate fără o recompensă externă; în mod contrar, ceilalți sunt motivați extrinsec (Deci și Ryan, 1985).

Studiul acestei teorii în sport a arătat că recompensele externe, care nu oferă informații (despre cum au performat sarcina) și control (cât de mult pot jucătorii să dirijeze rezultatul performanțelor lor) pot să afecteze negativ motivația intrinsecă câtă vreme recompensa devine mai importantă decât mobilul intern (ex. plăcerea) în realizarea sarcinii. În mod contrar, dacă aceste recompense ajută indivizii să-și dezvolte percepția asupra competenței și responsabilității personale, atunci ei își vor spori motivația intrinsecă (Deci și Ryan, 1985).

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Evaluând teoria atribuirii în contextele sportive, cercetările au arătat că indivizii care atribuie rezultatele pozitive factorilor interni (abilități, efort, antrenament) și nu celor externi (noroc, meci ușor, arbitru) își sporesc sentimentele de mândrie și satisfacție, și ca atare motivația. Corespunzător, atribuirea rezultatelor negative factorilor interni cauzează sentimentele negative, insatisfacție și lipsa motivației (McAuley și Duncan, 1990). Rezultatele pozitive atribuite factorilor stabili (abilitate, dificultatea sarcinii) sunt asociate cu perspectiva unui viitor de succes, în timp ce rezultatele negative atribuite aceluiași factori sunt corelate cu perspectiva eșecului (Kim, 1990). În plus, studiile au arătat că jucătoarele tind să facă atribuiri mai degrabă externe, iar aceste tipare de atribuire se schimbă cu vârsta (Hewitt și Jackson, 1986).

Antrenorii de toate nivelele au nevoie să înțeleagă consecințele oricărui sistem de recompense pe care îl folosește cu jucătorii. Ca parte a acestei concluzii, este de asemenea important să se evalueze cât de mult poate fi influențată motivația intrinsecă a jucătorilor de structura sistemului de competiții și turnee.

TEORIILE SOCIAL COGNITIVE

Acest grup de teorii sunt construite în jurul așteptărilor și valorilor pe care indivizii le corelează cu diferite scopuri și activități de împlinire. Fiecare având propria ei nuanță, aceste trei teorii considerate a fi sub stindardul "social cognitiv" din sporturi, sunt propria eficacitate, perceperea competenței și scopul dobândirii motivației.

Teoria propriei eficacități

Propria eficacitate este convingerea de care are nevoie cineva ca să aibă comportamentul de succes necesar pentru a ajunge la un rezultat cert (Bandura, 1977). Mecanismul motivațional al acestei teorii este constituit de principiul de a genera așteptări care să influențeze performanța. Nu se referă la abilitatea individuală, ci mai degrabă la evaluări ale indivizilor asupra a ce pot ei să facă cu abilitatea lor. De aceea, termenul de proprie eficacitate este adesea folosit cu schimbări de nuanță.

Relația între motivație și proprie eficacitate în tenis a fost studiată de Puig și Villamarin (1995). Aceste cercetări au reușit să arate că acei jucători care o mai mare proprie eficacitate sunt motivați mai mult intrinsec, și că propria eficacitate pare să fie pozitiv relaționată cu procentajul de meciuri câștigate al jucătorului și cu acumularea de experiență de joc.

Teoria percepției competenței

Prezumția care stă la baza acestei teorii este aceea că perceperea competenței este un concept multidimensional (cognitiv, social și fizic) și că indivizii sunt motivați să arate competență în realizarea lor în domenii cum ar fi tenisul. În cadrul acestei abordări, succesul și eșecul sunt evaluate în mod semnificativ de alții, și produce nivele contrastante de plăcere intrinsecă, percepere a competenței și realizări (Harter, 1978). Alți factori precum extinderea participării în alte sporturi la diferite nivele de vârstă influențează de asemenea perceperea competenței de către performerii înșiși (Roberts ș.a., 1981). Într-adevăr, în unele situații în care tinerii jucători joacă tenis competitiv, propria valoare poate echivala în mod fals cu realizările:

–Victorie $\longleftrightarrow$ Succes $\longleftrightarrow$ Persoană bună.

–Înfrângere $\longleftrightarrow$ Eșec $\longleftrightarrow$ Persoană rea.

Experiențele de succes pe teren sunt importante pentru a ajuta jucătorii să-și dezvolte propria eficacitate. Antrenamentele și meciurile ar trebui să nu ducă la eșecuri repetate, în schimb, în loc să expună jucătorii, exercițiile cu provocări accesibile să favorizeze încrederea de sine.

Teoria obiectivului dobândirii motivației sau obiectivului de perspectivă

Teorie contemporană în domeniul psihologiei (inclusiv cu referire la sport), obiectivul dobândirii motivației ajută la explicarea unor mecanisme din spatele unor jucători ce par că sunt pe cale să-și piardă motivația care îi determină să se antreneze și să concureze, iar pe alții lipsiți de motivație îi face să se retragă chiar din tenis. Prin extensie, importanța fixării obiectivelor în tenis și alte sporturi este sporită (Duda, 2001b).

Această teorie presupune că principalul obiectiv al unui jucător este să arate competență. La rândul ei, această competență trebuie să fie evaluată și să definească succesul. Orientările către obiectiv ale jucătorilor se referă la conceptele lor asupra abilității în sens mai larg care să descrie cât de mult jucătorii evaluează competența și definesc succesul. Ajunși aici, jucătorii pot fi

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Antrenamentele și exercițiile specifice trebuie să fie planificate astfel încât jucătorii de diferite vârste și abilități să fie capabili să-și arate competența. În mod similar, având în vedere că alte persoane semnificative pot juca un rol proeminent în evaluarea competenței, antrenorii au nevoie să ia în considerare cu atenție oportunitatea oricărui feedback oferit.

TESTE PENTRU MĂSURAREA MOTIVAȚIEI:

Cercetările ce evaluează motivația în tenis s-au focalizat în mod deosebit pe rolul acesteia în ce privește participarea și obiectivul de dobândire. Pentru a face asta, cercetătorii s-au folosit de instrumente de măsurare cum ar fi IOC (Inventarul de orientare competitivă; Vealey, 1986), COS (Chestionar de Orientare în Sport; Gill și Deeter, 1988), CPS (Chestionar de Percepere a Succesului; Roberts și Balagué, 1989), în completare la CSOES și CPCMS menționate în text.

considerați a fi orientați către sarcină, orientați către ego sau o combinație a acestor două, în măsura în care aceste lucruri pot fi măsurate în termeni cantitativi (ridicat sau scăzut). Cercetările au dezvoltat chestionare care să determine măsura în care, atât jucătorii (CSOES, Chestionare pentru Sarcini și Orientarea către Ego în Sport; Duda și Nichols, 1989) cât și mediile de antrenament (CPCMS, Chestionare pentru Perceperea Climatului Motivațional în Sport; Walling și alții, 1993) pot să aibă implicare în sarcini și/sau ego.

Impactul obiectivului dobândirii motivației și climatele motivaționale în tenisul de performanță a fost intens cercetat în ultimii ani. Tabelul 2.1 subliniază caracteristicile generale a ambelor tipuri de orientare și oferă un sumar al celor mai importante cercetări în ce privește teoria obiectivului de perspectivă aplicată în tenis (Berlant și Weiss, 1997; Duda ș.a., 1995; Fry și Newton, 2003; Harwood și Swain, 1998, Newton și Duda, 1992, 1993, 1995; Solomon și Boone, 1993; Williams, 1994). Capitolul 8 dezvoltă complexitatea climatului motivațional în tenis.

	ORIENTAȚI CĂTRE SARCINĂ	ORIENTAȚI CĂTRE EGO
Concept asupra abilității	Propria referire.	Referire subiectivă, definită normativ.
Resorturile succesului în tenis	Munca grea (exercitarea efortului), stăpânirea sarcinilor (confruntarea cu problematica sarcinii), experimentarea fără ezitare și dobândirea noilor abilități, progresul personal, colaborarea cu alții pentru a favoriza învățarea.	Arată abilitate superioară, bate pe alții, și/sau demonstrează o competență superioară.
Motivele de participare	Jucătorii joacă tenis pentru pregătire fizică, dezvoltare și competiție. Cu aplicare pentru a fi motivat intrinsec. Asociere cu percepția că tenisul oferă satisfacție și plăcere (interes general intrinsec).	Jucătorii joacă tenis pentru a câștiga recunoaștere, statut și pentru competiție. Nu par într-adevăr a fi motivați intrinsec. Pot să perceapă tenisul ca fiind plictisitor (interes general extrinsec).
Scopuri percepute în sport	Tenisul ar trebui să instruiască jucătorii asupra valorii muncii din greu, să le arate cum să coopereze și să-i ajute să se dezvolte ca oameni.	Tenisul trebuie să îmbunătățească popularitatea cuiva, să-l facă să se simtă important și să ajute semnificativ jucătorii să câștige mulți bani.
Mijloacele folosite pentru a atinge obiectivele	Asociate cu asumarea comportamentelor pline de sportivitate.	Pot percepe înșelăciunile în tenis ca fiind legitime sau "joc cinstit".
Stresul	Nivel scăzut de anxietate sau stres. Concentrat și simțindu-se bine în meci.	Nivele mari de anxietate și stres. Îngrijorări și exprimări în legătură cu rezultatul ori performanța; posibil retragerea.
Învățarea strategiilor folosite	Strategii eficace.	Strategii ineficace.
Efort	Îl vor da 100%.	Reducerea exercitării efortului.
Interpretarea greșelilor	Recunoaște greșelile și rezolvă problemele pentru a progresa.	Minimalizează importanța sarcinii.
Procesarea preferențiată a sarcinilor și feedbackul	Strategii adânc procesate, preferința pentru feedback în ce privește obiectivul/sarcina.	Strategii superficiale. Refuză feedbackul relaționat la îndeplinirea sarcinii, preferința pentru un feedback normativ.
Transpunerea strategiilor ca angajat	Rezolvarea activă a problemelor: cu eficacitate pe termen lung și scurt.	Emoție / Evitare / Retragere: Poate fi eficace pe termen scurt, însă nu și pe termen lung.
Întrebări puse de jucători lor înșiși	Cum fac asta? Cum pot să o fac mai bine?	Cum o fac (comparativ cu alții)? Cum pot să arăt că sunt mai bun...sau "nu mai rău"?
Selectarea sarcinii	Relaționat pozitiv către selectarea sarcinilor provocatoare.	Nu sunt date disponibile.

*Tabelul 2.1
Principiile și rezultatele
cercetărilor în privința
teoriei obiectivului de
perspectivă aplicată în
tenis.*

CE NE SPUN CERCETĂRIILE...

Dezvoltarea obiectivelor de sarcină sau ego rezidă într-o interacțiune complexă cu factori cognitiv-evolutivi și social-înconjurători. În tenis, acești factori pot fi rezumați ca fiind: abilități și experiențe cognitiv-evolutive, climat motivațional transmis de alte persoane semnificative, natura structurală și socială a jocului și de contextul meciului (Harwood și Swain, 2001).

ORIENTARE	ABILITATE	TIPAR MOTIVAȚIONAL
SARCINĂ	Ridicat / Scăzut	Pozitiv / Adaptat
EGO	Ridicat / Încrezător	Realizare motivată
	Competență incertă	Tipar neadaptat

*Tabelul 2.2
Relațiile dintre orientările
de obiectiv, abilitate și
tiparele motivaționale.*

Teoria obiectivului de perspectivă a admis efectul diferitelor orientări de obiectiv asupra tiparelor motivaționale ale jucătorilor, astfel că pot fi relevate importante interferențe. Așa cum este subliniat în Tabelul 2.2, jucătorii orientați puternic către sarcină vor arăta tipare motivaționale pozitive/adaptate independent de perceperea lor despre abilitate (înalță sau scăzută). Invers, jucătorii orientați puternic către ego vor arăta tipare în obținerea motivației când vor avea percepții mari și încrezătoare despre abilitățile lor. Oricum, tiparele lor motivaționale vor fi neadaptate când vor avea dubii asupra competenței lor.

2.3. EPUIZAREA

DEFINIȚIE

Fenomen strâns legat de motivație, epuizarea poate fi considerată ca un răspuns exhaustiv psihofiziologic care rezultă din frecvente eforturi deosebit de ineficace, uneori extreme care apar la solicitări excesive (Weinberg și Gould, 1995).

REȚINEȚI:

Evitați să faceți prea mult, prea curând, prea repede, prea des - până nu e prea târziu. Uneori învățăm cât de mult este destul observând cât de mult a fost prea mult.

CAUZELE EPUIZĂRII

Este asumat în general că epuizarea este cauzată de stres și insatisfacție la nivele cronice și înalte ce apar când există supra-antrenament, tensiune prea mare, fără variațiune, recuperare inadecvată, presiune externă pentru victorie, angajamente de călătorie, disensiuni cu managerii sau părinții, și/sau încercări de angajament în multiple roluri (Weinberg și Gould, 1995). Însă aceste solicitări nu se transpun automat în epuizare. Mai degrabă apare o cădere de gen "ieșire din ritm" și o interacțiune neadaptată între jucător și situația în fapt. Asta înseamnă că dedesubturile epuizării par să se relaționeze cu modul în care jucătorii percep factorii stresanți sau solicitările, modul în care ei se simt pregătiți să facă față acestor solicitări și modul în care văd ei consecințele asociate unui eșec. Așa că, jucătorii care se simt nefavorabil pregătiți sau nesiguri cu privire la abilitatea lor de a face față oricărei solicitări importante sau pline de însemnătate personală prezintă un risc mai mare în privința epuizării (Smith, 1986). Mai mult, dacă jucătorii în cauză nu posedă abilitățile necesare de adaptare pentru a face față stresului ce vine de la cei care fac evaluări, atunci poate apărea situația de epuizare.

Unele modele de epuizare specifice sportului au fost dezvoltate accentuând asupra unor aspecte cum ar fi procesul cognitiv-afectiv (Smith, 1986), răspunsul negativ la stres în cadrul antrenamentului (Silva, 1994), sau dezvoltarea identității și controlul extern (Coackley, 1992). Autori precum Kuipers (1996) au identificat de asemenea supra-antrenamentul compătitor (creșterea manifestărilor compătitoare în faza de odihnă, creșterea ritmului cardiac bazal, creșterea presiunii sângelui, apetit scăzut, scăderea în greutate, perturbări ale somnului și iritabilitate mentală) pornind de la supra-antrenamentul cvasi-compătitor (creșterea manifestărilor cvasi-compătitoare în faza de odihnă, scăderea ritmului cardiac bazal, scăderea presiunii sângelui, apetit bun și somn normal).

TESTE PENTRU MĂSURAREA EPUIZĂRII:

Cercetările au utilizat diferite teste pentru evaluarea epuizării cum ar fi: Eades Athletic BurnoutInventory (Eades, 1991), POMS - Profile of MoodStates (McNair ș.a., 1971) sau MaslachBurnoutInventory (Maslach și Jackson, 1981).

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Duda ș.a., (2001) au ajuns la concluzia că jucătorii mult orientați către sarcină și care percep sarcina ca făcând parte din mediul tenisului sunt mai puțin expuși retragerilor psihologice din tenis sau unei epuizări totale evidente. Când climatul motivațional al jucătorilor e considerat de natură să implice mai mult egoul, atunci apar mai degrabă deprecierile din partea antrenorului sau colegilor de echipă.

EPUIZAREA ÎN CAZUL JUCĂTORILOR JUNIORI ÎN TENISUL COMPETITIV

În studiul lui Garcés' (1995), aproximativ 50% din tinerii jucători obișnuiți de tenis au suferit simptome de epuizare în cel puțin o ocazie, cu incidență crescută odată cu vârsta și cu cererile competitive. Deloc surprinzător, în aceste situații jucătorii mai experimentați și-au exprimat o mai mare insatisfacție în legătură cu jocul de tenis față de cei obișnuiți. Un studiu de cazuri făcut de Gould ș.a. (1996a, 1996b și 1997), construit pe baza cercetărilor anterioare ale lui Garcés' și luând în considerație o varietate de persoane și situații de epuizare ori prezumate spre epuizare au sugestionat o legătură strânsă între perfecționism și incidența epuizării în tenis. Concluziile lor sunt rezumate în Tabelul 2.3, iar Tabelul 2.4 oferă sfaturi pentru jucători, antrenori și părinți pentru a minimiza rata epuizărilor jucătorilor.

Notă: Epuizarea nu se limitează doar la jucătorii de tenis. Au fost situații când și antrenorii au suferit când au apărut semne ale extenuării în urma explicațiilor prelungite sau copierii strategiilor așa cum se subliniază în Capitolul 26.

CARACTERISTICILE "EPUIZĂRII" JUCĂTORILOR	CARACTERISTICILE EPUIZĂRII		FACTORII CARE CONDUC SPRE EPUIZARE
- Implicare scăzută la antrenament. - Comportament ca și cum ar juca până la o anumite categorie de vârstă. - Motivație extrinsecă redusă. - Mai mult apatic și retras. - Nu prea dispus să folosească strategiile planificate, în special interpretările pozitive. - Își percepe părinții ca având așteptări foarte mari și fiind prea critici. - Se arată a fi perfecționist și preocupat în privința comiterii de greșeli. - Mai puține zile de antrenament.	Simptome mentale	Simptome fizice	- Probleme fizice și joc slab. - Supra-antrenament fizic, emoțional sau mental. - Recuperare, somn, nutriție sau odihnă neadecvate. - Necesități mari de timp pentru tenis. - Preocupări în legătură cu deplasările. - Dificultăți privind reglarea cu școala. - Insatisfacții în legătură cu viața socială. - Influență parentală negativă. - Neîmplinit, așteptări prea mari. - Lipsa plăcerii. - Lipsa motivației. - O dorință de a realiza interesele altora. - Personalitate nefavorabilă tenisului competitiv. - Perceperea eșecului sau lipsa percepției succesului.
	- Motivație redusă. - Perspectivă negativă. - Sentimente de izolare. - Probleme de concentrare. - Frecvente creșteri și descreșteri emoționale. - Energie fizică și mentală scăzute.	- Simptomatic: accidentări, lipsă de energie, îmbolnăviri. - Asimptomatic: fără simptome fizice, fără lipsă de energie, fără semne de boală.	

*Tabelul 2.3
Caracteristicile epuizării și factorii care contribuie la aceasta.*

SFAT PENTRU JUCĂTORI	SFAT PENTRU ANTRENORI	SFAT PENTRU PĂRINȚI
- Joacă pentru motivele tale. - Echilibrează tenisul cu alte moduri de petrecere a timpului sau preocupări. - Nu simți plăcerea, nu juca. Încearcă să joci din plăcere. - Relaxează-te. - Fă-ți timp liber. - Fixează-ți obiective provocatoare dar realiste și recompensează-te.	- Cultivă implicarea personală și comunicarea în ambele direcții cu jucătorii. - Apreciază și ia notă de aportul adus de jucător. - Străduiește-te să înțelegi ceea ce simte jucătorul. - Încurajează jucătorul să fie orientat către sarcină și favorizează un mediu de antrenament care să faciliteze acest lucru.	- Recunoaște nivelul optim și tipul de încurajare. - Micșorează gradual implicarea. - Micșorează importanța rezultatului. - Arată susținere/empatie. - Separă/clarifică rolul părintelui/antrenorului. - Solicită aportul jucătorului. - Programează și ia parte la activitățile cu copiii în afara tenisului.

*Tabelul 2.4
Sfaturi pentru jucători, antrenori și părinți pentru a evita epuizarea. (Gould ș.a. 1996a, 1996b, 1997; Duda ș.a., 2001; Loehr și Striegel 1994).*

2.4. CALITĂȚILE RELATIV LA MOTIVAȚIE

Antrenorii vor avea un stil de lucru familiar, asumându-și câteva concepte strâns legate de motivație. Calități precum angajamentul, perseverența, capacitatea de efort și competitivitatea sunt aspecte importante care influențează motivația, dar care nu ar trebui confundate cu motivația (Tabelul 2.5).

CALITATE	CE ESTE	CUM POATE FI FAVORIZATĂ
ANGAJAMENT	Angajamentul înseamnă mai mult decât a da 100%. Este dedicat realizării unui obiectiv, trecând prin momente mai bune sau mai rele, urmare a performanțelor excelente sau mai slabe.	Weinberg (2002) a identificat următorii factori de natură să crească angajamentul unui jucător: - Evenimente în trecut când promisiunile au devenit realitate. - Experiențe recente de "vârf de performanță". - Abilități de gestionare a dificultăților. - Anturajul altora care au angajament. - Înțelegerea beneficiilor angajamentului.
PERSEVERENȚĂ	Abilitatea și dorința de a persevera în a urmări un obiectiv în ciuda obstacolelor sau a unui eșec întâmpinat. Jucătorii perseverenți sunt aceia care muncesc din greu atunci când lucrurile devin dure.	Crearea unei atmosfere de antrenament în care ideea de "luptă" și de a fi inventiv pe teren este bine apreciată.
100% EFORT	Intensitatea (maximală) cu care cineva caută să-și realizeze obiectivele.	Provocarea și ajutarea jucătorului să înțeleagă principii de antrenament cum ar fi "mingea nu sare de două ori", "joacă cea mai bună lovitură posibilă", etc.
COMPETITIVITATE	"O dispoziție de a se strădui pentru satisfacție atunci când se fac comparații cu unele standarde de excelență în prezența altor evaluatori" (Martens, 1976, p.3). Profesioniștii în tenis trebuie să demonstreze mai multă competitivitate sportivă și interpersonală decât jucătorii amatori (Houston ș.a., 1997). Se dezvoltă în 3 etape: - <u>Autonom</u> : Înainte de vârsta aproximativă de patru ani copiii se focalizează pe acomodarea cu mediul. Accentul este pus pe propria prețuire/evaluare, fără a se compara cu ceilalți. - <u>Comparare socială</u> : De la vârsta de aproximativ cinci ani, copiii încep să se compare cu ceilalți. - <u>Integrare</u> : Nu apare la o anumită vârstă. Este o combinație a celor două etape precedente și nu toți ajung la ea.	Antrenorii și părinții ar trebui să alimenteze echilibrul corect între competiție și cooperare, în special în etapele timpurii ale dezvoltării, pentru a se asigura că jucătorii sunt provocați și se distrează. Brown (1998), de exemplu, a apreciat că jucătorii începători care au participat în grupe de tenis în care cooperarea a fost încurajată au progresat mai mult decât aceia care erau în grupe în care instruirea era bazată în principal pe tutelajul individual. Antrenorii pot spori cooperarea în timpul lecțiilor prin maximizarea participării și oportunităților de a învăța și prin întâmpinarea experiențelor de succes cu feedback pozitiv sau implementarea sistemelor potrivite de ținere a scorului.

*Tabelul 2.5
Conceptele care ajută la
figurarea rolului motivației
în tenis.*

2.5. PROBLEMELE DE MOTIVAȚIE

Problemele motivaționale nu sunt neobișnuite în tenis. Antrenorii ar trebui să fie conștienți de faptul că ele pot să apară datorită:

- **Atribuirii incorecte:** Oricând se atribuie cauzele înfrângerilor factorilor externi (ex. adversarul, vremea, etc.).
- **Propriei recompensări / propriei pedepsiri inadecvate:** Atunci când jucătorii se recompensează nemotivat, sau se critică în mod negativ și constant în timpul și după terminarea meciurilor.
- **Lipsei generale a motivației:** Datorată turneeelor slabe sau unei planificări a antrenamentelor (ex. selecție inadecvată a antrenamentelor, antrenamente plictisitoare, cădere a performanței, etc.).
- **”Supra-motivației”:** Care conduce către exuberanță și încredere de sine excesive.
- **Motivației nepotrivite:** Atunci când jucătorii concurează doar pentru recompensări externe (ex. bani, trofee), sau ca rezultat al motivelor negative (ex. frica de înfrângere).

2.6. LINII DIRECTOARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA MOTIVAȚIEI

Cele trei strategii principale care motivează jucătorii – stabilirea corectă a obiectivelor, dezvoltarea climatelor motivaționale potrivite și folosirea înțeleaptă a recompensărilor – vor fi detaliate în Capitolele 7, 8 și 26. Oricum, sunt subliniate mai jos alte linii directoare care pot să ajute antrenorii în rolul lor de ”favorizator al performanței” (Loehr și Striegel, 1994; Weinberg și Gould, 1995).

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Propria motivare este o tehnică motivațională cu care antrenorii ar trebui să fie familiarizați. Jucătorii, fără să-și dea seama, o folosesc aproape în fiecare zi. Samulski (2004) a făcut o distincție între trei tipuri diferite de proprie motivare:

- **Motorie:** Exerciții de energizare, exerciții izometrice, focalizate pe inspirație și mișcări dinamice și ritmice.
- **Cognitive:** Obiective individuale, cunoașterea propriilor capacități pe care cineva le deține, anticiparea raforsărilor pozitive, atribuire cauzală, recompensare proprie, activare verbală proprie.
- **Emoțională:** Plăcerea pentru mișcare, simțul succesului, simțirea unei fluențe și a identificării emoționale cu grupul.

- **Fii familiar cu motivele pentru care jucătorii joacă.** Antrenorul poate să întrebe jucătorii: Ce anume te motivează să joci tenis? Ce anume face ca motivația să scadă ? Ce îți place / nu îți place la jocul de tenis? Ce preferi... să câștigi sau să joci bine?
- **Înțelege că unii jucători pot participa în tenis pentru mai mult decât un motiv.** Motivele variază mult, sunt mai degrabă unice pentru fiecare individ și se pot modifica în timp. Apreciază faptul că jucătorii pot fi motivați atât de propriile nevoi sau trăsături cât și de caracteristicile situației.
- **Dacă este posibil, adaptează caracteristicile situației nevoilor jucătorilor.** Acest lucru poate să implice ca antrenorii să ofere competiții sau recreere adecvate, sfaturi și antrenament individualizat (diferențiat) și să fie creativ la antrenamente încât să le mențină distractive și provocatoare.
- **Pune accent pe beneficiile practicării tenisului** și ajută jucătorii să găsească partea de bună dispoziție, încurajează-i să se distreze.
- **Fii conștient că motivația jucătorilor este influențată de comportamentul tău.** Învață care tip de feedback este mai eficace și comunică jucătorilor faptul că tu crezi în ei.
- **Recompensează jucătorii dacă realizează ceea ce și-au propus să realizeze.**
- **Încearcă să aduci anumite schimbări în ce privește motivele jucătorilor și să-i implici dacă sunt într-o direcție nepotrivită.** Acest lucru poate fi realizat printr-o folosire potrivită a tehnicilor de modificare a comportamentului.

3.1. INTRODUCERE

Controlul emoțiilor cuiva în timpul jocului de tenis are o importanță capitală, atât pentru marea performanță cât și pentru plăcerea jocului. Există câțiva termeni în legătură cu menținerea unui echilibru emoțional cum ar fi activarea, anxietatea și stresul.

ACTIVAREA

Activarea este o stare de ranforsare fizică și psihologică ce se derulează de-a lungul unui parcurs continuu de la somn adânc până la excitație maximă. Aici, gradele de activare pot fi identificate, iar în termeni generali o activare mare implică supra-excitație, în timp ce o activare mică este asociată cu o stare de apatie. Indicatorii de supra-activare și sub-activare sunt subliniați în Tabelul 3.1. Se deduce faptul că activarea, înțeleasă ca o ranforsare sau excitație, trebuie să fie optimizată dacă se dorește maximizarea performanței. Găsirea și menținerea unei stări optime de ranforsare fizică și mentală este mult individualizată și în niciun caz ușoară, iar jucătorii abilitați în a face acest lucru se evidențiază atunci când se confruntă cu un mediu foarte stresant.

REȚINEȚI:

Controlul activării este abilitatea care permite jucătorului să găsească echilibrul corect între relaxare, calm și excitația din interiorul mediului stresant al competiției.

SEMNELE TIPICE ALE SUPRA-ACTIVĂRII/EXCITĂRII	SEMNELE TIPICE ALE SUB-ACTIVĂRII/EXCITĂRII
- Mușchii devin încordați și rigizi. - Bătăile inimii sunt accelerate, respirația este puțin adâncă și neregulată, reacția de transpirație este sporită, iar pulsul este ridicat. - Dificultăți de concentrare (orice poate să devină confuz). - Inabilitatea de a gândi clar și precis. - Atenția devine compromisă (ex. anunțurile la linie greșite, personalitatea adversarului, zgomotul publicului, etc.), iar refocalizarea devine dificilă. - Sentimente de profundă anxietate și/sau teamă. - Starea de oboseală apare mai devreme decât normal și produce deficiențe de coordonare. - Crește negativitatea și propria critică. - Descrește controlul emoțional. - Crește nervozitatea și teama.	- Picioare lipsite de energie și vioiciune. - Sentiment de moleșală și greutate. - Concentrare slabă și distrasă. - Răbdare minimă și atitudine nepăsătoare. - Absență vizibilă a tensiunii sau anxietății. - Simț slab al coordonării și anticipării. - Impresie de plictiseală și lenevie. - Senzație de neajutorare ("nimic din ceea ce fac nu merge). - Exprimarea unui temperament dificil, aversiune de joc, lipsă de entuziasm, anticipație slabă sau apatie mentală.

Tabelul 3.1
Simptomele supra-activării
și sub-activării.

ANXIETATEA

Anxietatea este o stare emoțională negativă; o formă de activare declanșată de teamă, sau de percepția pericolului. Este acceptat în general că are două componente: **anxietatea cognitivă** (adică îngrijorare, nervozitate) și **anxietatea somatică** (adică activare fizică percepută într-o anumită măsură). Oricum, psihologii se pot referi de asemenea la **starea de anxietate**: o schimbare temporară a stării de spirit și a simțirii tensiunii, sau **trăsătura de anxietate**: o personalitate specifică ce conduce la perceperea obiectivă a circumstanțelor nepericuloase ca o amenințare, rezultând ca răspuns starea de anxietate disproporționată (Spielberger, 1996). Legătura între starea de anxietate și trăsătura de anxietate este substanțială, astfel că indivizii cu o puternică trăsătură de anxietate experimentează în mod tipic mai multă stare de anxietate în situații competitive intense (Martens, 1977).

STRESUL

Stresul este un dezechilibru între cerință și capacitatea de a răspunde. Este un proces sau o secvență de evenimente care începe cu prezentarea cerințelor psihologice și/sau fizice (Tabelul 3.2). Aceste cerințe ce sunt percepute ca "amenințare" produc o reacție fizică și psihologică. Dacă această reacție declanșează o performanță slabă ori un rezultat slab, atunci va deveni o cerință adițională, iar ciclul în care se intensifică stresul și slaba performanță acaparează jucătorul.

Extrapolând la situațiile specifice, într-adevăr caracteristicile de personalitate ale indivizilor sunt de natură să determine sau să predispună unii jucători să experimenteze niveluri mari de stres:

– **Situațiile ce contribuie** la stres includ pe cele în care evenimentul are un anumit grad de importanță (adică, dacă evenimentul este mai important va provoca mai mult stres), sau de incertitudine (adică, dacă incertitudinea este mai mare, stresul va fi mai mare).

– **Factorii personali** care contribuie la stres includ trăsăturile de anxietate și stima de sine. Cercetările în tenis au arătat în mod constant că trăsături puternice de anxietate și slabe în ce privește stima de sine sunt asociate cu reacții mai mari ale stării de anxietate extreme (Perry și Williams, 1998).

STRES FIZIC	STRES MENTAL
- Jocul în meciuri lungi. - Jocul în condiții de vreme dificile (ex. vânt, ploaie, frig sau cald). - Jocul pe terenuri slabe calitativ (ex. terenuri crăpate, etc.) - Incapacitatea de a se relaxa între lovituri. - Încercarea de a stăpâni lovituri care necesită o precizie mare.	- O lipsă a încrederii datorată antrenamentului insuficient sau slab. - Inabilitatea de a se lăsa sfătuiți în timpul meciului; jucătorii sunt pe cont propriu. - Teama de eșec (ce se referă în mod special la problemele proprii evaluări). - Inabilitatea de a menține o perspectivă asupra jocului. - Focalizarea pe lucruri care nu pot fi controlate, cum ar fi o decizie a arbitrului de scaun. - Focalizarea pe rezultat, mai degrabă decât pe performanță. - Preocuparea disproporționată pentru greșeli, mai degrabă decât pentru a învăța din ele. - Folosirea discuțiilor negative cu sine. - Prefigurarea slabei performanțe. - Eșecul în a elimina distragerile periferice.

Tabelul 3.2
Sursele stresului fizic și
mental.

3.2. TEORIILE CARE EXPLICĂ EFECTUL ACTIVĂRII ȘI ANXIETĂȚII ASUPRA PERFORMANȚEI

Numeroase cercetări au încercat să explice legăturile dintre anxietate/activare și performanță sportivă. Cele mai răspândite teorii sunt discutate mai jos.

– **Teoria dirijării conduse/ambientale** propune o relație liniară între activare și performanță, în care cu cât jucătorii devin mai activați sau montați psihic, cu atât ei vor performa mai bine și vice versa. Evident că experiențele personale ale multor jucători sau antrenori spun lucruri diferite, de asemenea mulți competitori performează foarte slab când sunt supra activați sau anxioși, ca urmare această teorie este puțin susținută (Martens ș.a., 1990).

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Cele mai relevante studii despre anxietate și strategiile de management corespunzătoare din tenis au concluzionat că:

- Anxietatea este în detrimentul performanței în tenis și în mod specific face ca jucătorii să devină mai vulnerabili (El Gammal, 1993; Farouk, 2003).
- Nu există diferențe de gen relativ la efectele anxietății asupra performanței în tenis (Perry și Williams, 1998).
- Învingătorii au o anxietate cognitivă semnificativ mai mică înaintea competiției față de pierzători (Terry ș.a., 1996).
- Reducerea semnificativă a anxietății somatice sau cognitive și creșterea semnificativă a încrederii de sine poate fi realizată cu antrenament adecvat (Terry ș.a., 1995).
- Suportul antrenorului și strategiile focalizate pentru a ajuta jucătorii să diferențieze propria valoare de abilitățile lor în tenis vor conduce la dezvoltarea lor emoțională și la perceperea senzației de bine, la fel ca și la reducerea anxietății (Ryska, 1992; Saferstein, 1989).
- Bolile legate de stres sunt cele mai penetrante probleme de sănătate identificate în elita jucătorilor de tenis juniori (Dunlap și Berne, 1991).

Teoria dirijării ambientale spune că audiența va ajuta jucătorii să joace bine cu ajutorul abilităților bine învățate sau simple și va descrește performanța în cazul sarcinilor neînvățate sau complexe (Zajonc, 1965). Oricum, această teorie prezintă explicații nu prea clare despre procesul de sufocare pe care unii jucători de top îl experimentează atunci când joacă sub presiune.

– **Teoria unui U-inversat** susține faptul că jucătorii vor experimenta o mai slabă performanță atunci când nivelul de activare este fie foarte jos, fie foarte înalt. Maximum performanței va fi susținut când jucătorii vor ajunge la un nivel optim al activării, reprezentată de zona din vârful unui U-inversat (Landers și Boutcher, 1986). Fiind îmbrățișată de marea majoritate a comunității înaltei performanțe sportive, se consimte faptul că performanța optimă nu este obligatoriu să apară în centrul curbei de activare (Hardy, 1990).

– **Zonele individuale ale funcționării optime (ZIFO)** descrie jucătorii ca având zone individuale sau zone ale stării de anxietate optimală în care cele mai bune performanțe sunt de natură să apară. Unii vor performa maximal în zone mai joase al stării de anxietate, în timp ce alții vor ajunge la vârfuri de performanță la zone medii (așa cum se sugerează în teoria aceluși U-inversat) sau înalte (Hanin, 1993).

– **Teoria anxietății multidimensionale** susține că starea de anxietate este multidimensională, două din componente (îngrijorare-cognitivă și somatico-fiziologică) influențând în mod diferit performanța:

- Îngrijorarea este relaționată în mod negativ cu performanța: cu cât îngrijorarea este mai mare, cu atât performanța este mai slabă.
- Răspunsurile psihologice sunt relaționate cu performanța după curba unui U-inversat.

– **Două modele alternative;** Într-un efort de a proba mai cuprinzător efectul anxietății asupra performanței, Hardy (1990), cu așa zisul său **model catastrofic**, sugestionează că activarea fiziologică se relaționează cu performanța după curba lui U-inversat, doar când jucătorul nu este îngrijorat (slabă anxietate cognitivă). Dacă sunt îngrijorați, jucătorii se prezintă a fi ca activați dincolo de zonele lor optime de activare, cauzând descreșteri "catastrofice" în performanță.

Pe de altă parte Martens (1987) leagă influența activării în performanță de **interpretarea jucătorului asupra nivelului de performanță**. Asta înseamnă că, interpretarea pozitivă a performanței ar afecta în mod pozitiv performanța, iar o interpretare negativă ar afecta-o în mod negativ.



APLICAȚIE PRACTICĂ:

Potrivit teoriei dirijării conduse/ambientale, când jucătorii învață lucruri noi sau abilități complexe antrenorii ar trebui să elimine audiența și să limiteze situațiile percepute ca fiind evaluative.

REȚINEȚI:

Antrenorii ar trebui să ajute jucătorii să identifice și apoi să ajungă la propria lor zonă individuală de funcționare optimă.

Chiar și în meciurile cele mai bune jucătorii suferă, de aceea trebuie să învețe să minimizeze fluctuațiile în nivelele de anxietate-activare.

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Competițiile produc în mod tipic un stres mai mare decât cel din pre-competiții, antrenament sau odihnă (Krahenbuhl, 1971), oricum nu s-au observat diferențe în ce privește nivelele de stres de la antrenament și competiție în cazul jucătorilor juniori (Pantelidis ș.a., 1997). S-a notat de asemenea că jucătorii cu nivele diferite de abilități au experimentat nivele similare de stres înaintea sezonului sau meciului (Aronson, 1986).

În general stresul se manifestă inițial prin furie, urmat de rușine și depresie, iar dacă evaluarea meciului este necesară, atunci ar trebui să nu se producă imediat după meci (Davis, 1991; Dunlapand Berne, 1991).

3.3. PRESIUNEA

REȚINEȚI:

Presiunea nu cauzează în mod automat performanță slabă, însă jucătorii par să interpreteze presiunea ca pe un trăgaci pentru două senzații. Asta înseamnă că, excitarea și provocarea vor face ca jucătorii să răspundă pozitiv, în timp ce nervozitatea și anxietatea ridicată se vor perpetua ca un răspuns probabil negativ.

Termenul de presiune este adesea folosit când antrenorii și jucătorii sunt rugați să definească stresul. Toți jucătorii o simt, au multă frică de ea, iar unii încearcă să o ignore. Oricare ar fi circumstanțele, este clar că pentru ca un jucător să fie maxim potențat, este esențial să existe un plan de gestionare a presiunii (Gould, 1997).

În mod specific, reacțiile negative la presiune includ: răbufnirea, încăpățânarea, repezirea, nesăbuința, deznădejdea, mirarea sau distragerea. În timpul jocului în meci, răspunsurile la presiune includ: nedeterminarea, furia, frica și lupta. Caracteristicile acestor emoții și aspectele fizice și mentale sunt descrise în Tabelul 3.3.

CONTROLUL EMOȚIONAL ÎN TIMPUL MECIURILOR	ASPECTE	CARACTERISTICI
NEDETERMINARE	FIZIC	Capul, palmele, brațele și racheta atârână; greutate în joc, demonstrativă și vizibilă.
	MENTAL	Înterupe, refuză să încerce, găsește scuze, se plânge continuu, poate să creadă că este mai bun decât celălalt jucător.
	COMENTARIU	Se merită să joci astfel?
FURIE	FIZIC	Abuzuri fizice (abuzul rachetei) sau verbale (discuții cu sine negative).
	MENTAL	Blocaje datorită refuzării frustrării pricinuite de propria persoană, de adversar, de arbitru, de public, etc.
	COMENTARIU	Este dificil să joci în felul acesta!
FRICĂ	FIZIC	Înăbușire și blocare, sau diametral opus, totul se întâmplă cu 100 km/oră.
	MENTAL	Poate să fie tentat, indecis, încearcă să evite responsabilitatea.
	COMENTARIU	Frica poate să fie până la urmă interpretată pozitiv dacă indică faptul că jucătorului îi pasă.
LUPTĂ	FIZIC	Gata de meci.
	MENTAL	Stare de activare optimă.
	COMENTARIU	Așa joacă campionii!!

Tabelul 3.3
Răspunsuri tipice la
presiune în timpul unui
meci.

Jucătorii au nevoie de tehnici specifice pentru a face față acestor situații care pot să hotărască soarta jocului. Deseori așa-numitele greșeli de management a strategiilor, aceste intervenții pot să ajute în a canaliza corect presiunea, și astfel să conducă la un joc mai bun, acest aspect va fi discutat în Capitolul 13.

SUFOCAREA

În ciuda eforturilor competitorilor care au cele mai bune abilități mentale de a se concentra asupra performanței dincolo de rezultat, ei se vor afla în situații în care rezultatele sau obiectivele înseamnă atât de mult încât presiunea va crește oricum. Fie că se câștigă un turneu, se produce o revanșă, sau se atinge un obiectiv de clasament, percepția este aceea că este "un pic mai mult decât normal" care apasă pe rezultat.

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Potrivit lui Hardy (1990), antrenorii ar trebui să fie conștienți de nivelurile ideale de activare ale jucătorilor lor, dar în același timp și de extensia la care ei experimentează starea de anxietate cognitivă (îngrijorarea).

Eșecul competitorilor în a performa în astfel de circumstanțe dă naștere speculațiilor că aceștia sunt sufocați, speculații care sunt amplificate de performanțele ulterioare. Procesul de blocare din timpul unui meci este ilustrat în Figura 3.1, iar senzațiile fizice și psihologice pe care jucătorii par să le experimenteze sunt subliniate în Tabelul 3.4.

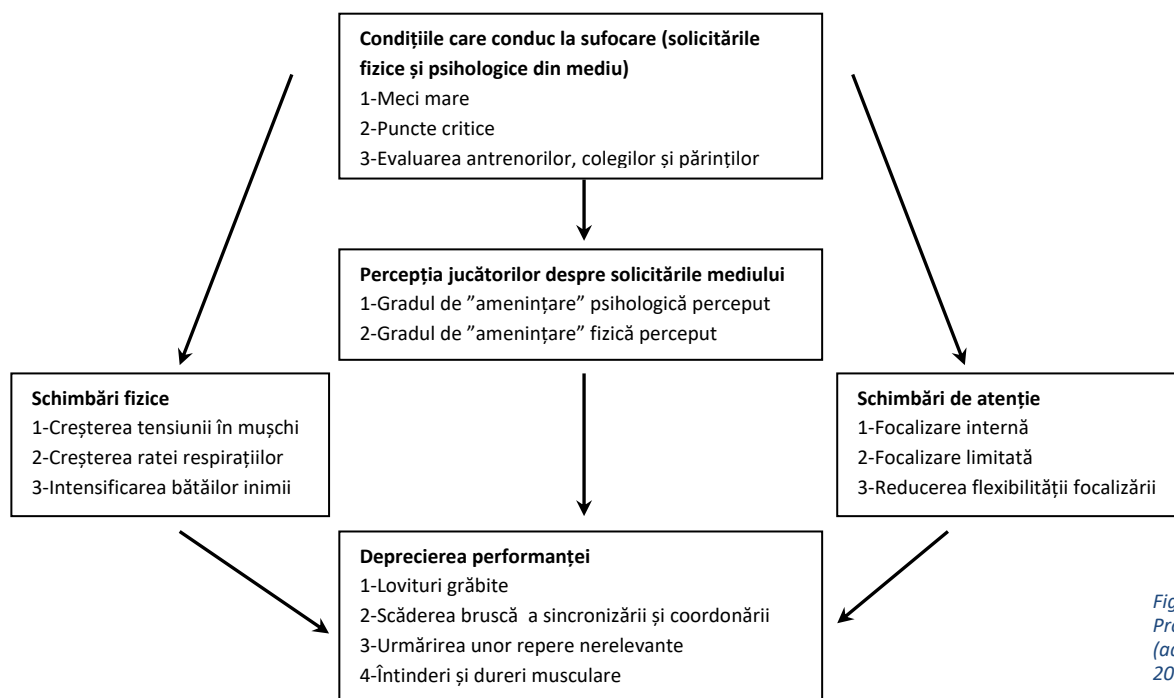


Figura 3.1
Procesul de sufocare
(adaptat după Weinberg,
2002).

SENZAȚII FIZICE		SENZAȚII PSHOLOGICE	
ZONĂ	SUFOCARE	ZONĂ	SUFOCARE
dezlegat	strâns	controlat	bătut
relaxat	tensionat	încrăzător	speriat
solid	șubred	puternic	slab
echilibrat	instabil	comandând	dominat
puternic	slab	calm	tulburat
ușor	greoi	liniștit	panicat
energetic	obosit	împăcat	îngrijorat
ușurință	rigiditate	de voie	grăbit
fluid	smucit	clar	confuz
neted	incomod	focusat	supraîncărcat

Tabelul 3.4
Compararea senzațiilor
asociate cu zona și
sufocarea (Nideffer, 1992).

3.4. LINII DIRECTOARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA CONTROLULUI EMOȚIONAL

Nu există un deficit în ce privește tehnicile de îmbunătățire a controlului emoțional al jucătorilor pe teren și în afara lui. Variind de la metode de activare sau energizare (controlul respirației, vizualizare, discuția cu sine, muzica, etc.) la tehnici de relaxare, restructurări cognitive, inocularea stresului, managementul cognitiv-afectiv al stresului și bio-feedback, toate vor fi dezvoltate în Capitolul 13. Totuși, pentru toate tehnicile, sunt fundamentale următoarele linii directoare avansate de către Weinberg și Gould (1995):

- Ajută jucătorii să identifice zonele de activare optimă necesare vârfului de performanță și învață-i cum să folosească diferite strategii ca să ajungă la ele.
- Asistă jucătorii în a deveni conștienți de interacțiunea dintre factorii personali(caracteristicile anxietății și stimei de sine) și situaționali (importanța și incertitudinea) în determinarea nivelului stării de anxietate și activare.
- Exersează strategii care să ajute jucătorii să recunoască semnele de activare menționate mai sus întrebându-i, făcându-i să se exprime și să discute în legăturile cu ceea ce ei simt despre acestea.
- Individualizează învățarea și antrenamentul și variază nivele ale stărilor de activare și anxietate corespunzătoare.
- Facilitează jucătorilor încrederea prin medii de antrenament și competiție pozitive.
- Încurajează-i să vadă greșelile ca pe module de construcție productive pe drumul spre succesul viitor.

Controlul aspectelor comportamentului cognitiv este fundamental pentru succesul în jocul de tenis. În acest capitol vom rezuma diferite abilități mentale relaționate la aceste aspecte: încrederea de sine, stima de sine, propria eficacitate și atribuirea.

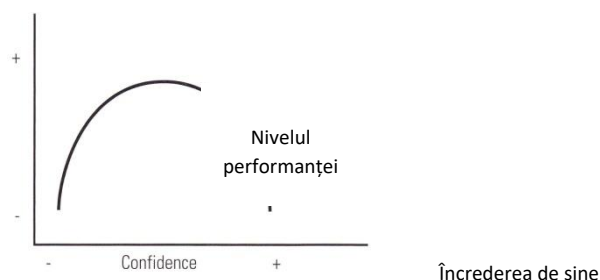
4.1. ÎNCREDEREA DE SINE

Într-un context al tenisului, încrederea de sine poate fi considerată credința ori gradul de certitudine pe care jucătorii o au în abilitatea lor de a avea succes în executarea unei deprinderi sau a unei serii de sarcini. Este dovedită a fi unul din cei mai buni predictor ai succesului competițional (Brandura, 1977). Într-adevăr, unii autori fac referință la o profeție proprie, pozitivă și deplină, prin care faptul că se așteaptă ceva pozitiv să se întâmple, ajută de fapt chiar să se întâmple. În mod contrar, dacă jucătorii posedă o încredere de sine scăzută, ei pot să se aștepte să greșească, iar această așteptare, în parte, cauzează greșeala (Weinberg, 2002). Cercetările colective sugestionează că încrederea de sine a jucătorilor este caracterizată de faptul că aduce beneficii precum:

- Ești mai pozitiv (Lee ș.a., 1992).
- Crește concentrarea (Weinberg și Gould, 1995).
- Mai mult spirit de luptă (Weinberg și Gould, 1995).
- O mai mare provocare în ce privește stabilirea obiectivelor (Weinberg, 2002).
- Mai mult succes în timpul antrenamentelor și meciurilor (Jaenes, 1995).
- Nivele mai scăzute ale anxietății cognitive și somatice, perturbări totale mai mici referitor la proasta dispoziție (Covassin și Pero, 2004).
- Nu ești atât de afectat de evenimente negative (ex. pierderea unui meci) (Covassin și Pero, 2004).
- Performezi mai bine sub presiune și adversitate (Jaenes, 1995).
- Efecte de flux continuu pozitiv în ce privește rezistența fizică (Weinberg și Gould, 1995).

RELAȚIA DINTRE ÎNCREDEREA DE SINE ȘI PERFORMANȚĂ

Faptul de a avea încredere de sine nu garantează performanța optimă și nici nu poate să elimine incompetența. Oricum, în absența ei se ajunge infinit mai dificil la performanța optimă. Relația dintre încrederea de sine și performanță este descrisă în Figura 4.1, seamănă cu acel "U inversat" pe care l-au propus Landers și Boutcher (1986) pentru a descrie interacțiunea dintre activare și performanță. Adică, performanța crește odată cu încrederea de sine până la un nivel optim. De o parte și de alta a acestui punct, unde încrederea de sine este prea mare sau prea mică, performanța este afectată în sens negativ. Încrederea de sine optimă este individuală și multifactorială.



TESTE PENTRU MĂSURAREA ÎNCREDERII DE SINE:

Încrederea de sine poate fi evaluată prin o varietate de măsurători. Vealey (1986) a dezvoltat ITIS (Inventarul Trăsăturilor Încrederii de Sine), ISIS (Inventarul Stărilor Încrederii de Sine) și IOC (Inventarul Orientărilor Competiționale), în timp ce Weinberg (2002) a creat un inventar specific pentru încredere aplicat în tenis.

Figura 4.1
Relația dintre încrederea de sine și performanță.

PROBLEME CU ÎNCREDEREA DE SINE

REȚINEȚI:

Jucătorii care au mari așteptări sunt cei care mai degrabă primesc mai mult din timpul/atenția antrenorului, care, la rândul lui afectează pozitiv performanța jucătorului și în cele din urmă servește la confirmarea așteptărilor sale (Weinberg și Gould, 1995).

Problema numărul unu cu care jucătorii se confruntă în legătură cu încrederea de sine este aceea că nu o au suficient de mult! Nu au suficientă încredere de sine fie că este cazul executării unei lovituri (rever, al doilea serviciu, etc.), a unei situații de presiune (tie-break-uri, mingi de meci), fie că joacă împotriva a anumiți adversari (prieteni, adversari de mai multă vreme), ori în anumite situații de meci (lovituri ușoare, întâzieri datorate ploii)! O lipsă a încrederii de sine declanșează dubii personale care afectează negativ performanța, crește anxietatea, împiedică concentrarea și subminează luarea deciziilor.

Pe lângă problema insuficienței încrederii de sine este imediat o a doua: prea multă încredere de sine! Prea multă încredere poate fi apreciată la jucătorii care posedă mai multă încredere față de abilitățile lor garantate, aceasta poate fi prezentă ca urmare a slabei pregătiri pentru meci, a unei atitudini blazate, a unei concentrări ezitante sau a lipsei de ardoare și efort.

Problemele legate de încrederea de sine pot de asemenea să conducă sau să contribuie la o inabilitate de a lăsa în urmă o performanță trecută, la focusarea mai degrabă pe rezultat decât pe obiectivele de performanță, la dezvoltarea inadecvată a deprinderilor (ex. încetinirea în procesul de învățare), la recuperare slabă și chiar supra-antrenament.

LINII DIRECTOARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ÎNCREDERII DE SINE

Încrederea nu este o caracteristică moștenită. Poate fi dezvoltată prin exercițiu gândit și planificat, folosind instrumente precum stabilirea obiectivului, antrenament specific și măsuri competiționale (realizări de performanță, condiție fizică și pregătire), controlul gândurilor și discuția cu sine (gândire încrezătoare), controlul comportamentelor și limbajul corpului (acțiune încrezătoare), vizualizare, restructurare cognitivă, soluționarea problemei, favorizarea independenței și definirea succesului în mod corespunzător. Acestea și alte tehnici sunt dezvoltate mai jos, dar și în Partea a III-a.

- **Să stabilească obiectivele pentru a dezvolta încrederea de sine:** Jucătorii au nevoie să înțeleagă unde sunt și ce cred, dacă nu-i trage ceva înapoi (Girod, 2001; Quinn, 2003). Ei ar trebui să stabilească o înțelegere cu ei înșiși, dar să și îndeplinească un plan de atac. Ar trebui să-i vedem că dau totul și depun maximum de efort tot timpul, menținându-și valoarea ca persoană și evitând compararea. Ei ar trebui să accepte imperfecțiunea, în afară de asta să nu aibă dubii despre ei înșiși.
- **Să se antreneze cu inteligență:** Jucătorii ar trebui să exerseze cu intensitate. Întărirea punctelor forte, îmbunătățirea slăbiciunilor și creșterea eficacității tehnice și tactice (pregătire) sunt cruciale pentru încrederea de sine, iar acestea ar trebui făcute zilnic.
- **Să fie în mare formă:** Să se simtă încrezător pe teren și gata să performeze, să fie într-o fantastică formă fizică. Pregătirea fizică este cheia pentru o stare de spirit pozitivă, pentru o minte mai clară și picioare mai agere, pentru a accepta extra-provocările și pentru a face lucrurile cel mai bine. Încrederea lui crește exponențial și astfel va lovi mai tare, se va mișca mai repede, va gândi mai rapid și va rezista mai mult decât adversarii. El intră în meci știind că nu va păli atunci când va trece realmente la lucru.
- **Să îmbunătățească alte abilități mentale:** Pe măsură ce abilitățile mentale ale jucătorului se îmbunătățesc, el va începe să creadă cu adevărat că posedă încrederea de sine și controlul necesar pentru a performa bine.
- **Să planifice cu atenție competiția:** Este important pentru dezvoltarea unui jucător să joace împotriva jucătorilor mai buni și în același timp să aibă mai multe victorii decât înfrângeri (un raport victorii/înfrângeri de 2:1). Programul competițional de turnee al jucătorului ar trebui să fie ghidat de obiective zilnice și săptămânale, realiste și accesibile. Asta înseamnă că rețeta pentru obținerea succesului este în mod virtual asigurată dacă sunt stabilite obiective și sub-obiective potrivite.

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

- Sunt mai de succes în practică jucătorii care au reflexii teoretice despre abilități/tehnică, în timp ce propria evaluare negativă, dimpotrivă, poate să afecteze abilitatea jucătorilor de a executa cu succes o tehnică (Lee ș.a., 1992).
- Învingătorii au arătat semnificativ mai multă încredere de sine, nivele mai mici de anxietate cognitivă și somatică, scor total mai mic de perturbare a dispoziției și nu au fost atât de afectați de evenimentele negative ca pierzătorii (Covassin și Pero, 2004).

- **Să devină conștient de limbajul corpului:** Așa cum sugestionează propria și deplina convingere, pentru a îmbunătăți încrederea de sine este vital să acționezi și să arăți încrezător. Jucătorii ar trebui să arate forță, în același timp control, chiar dacă nu totdeauna o simt. Unele exemple de limbaj pozitiv al corpului includ: imitarea corectă a unei lovituri tocmai executate greșit, rămânând în poziție înaltă și mergând plini de sine.
- **Să-și sporească propria disciplină:** Se observă ca fiind evident că nivelele de încredere de sine cresc susținut pe măsură ce jucătorii implementează un grad mai mare al propriei discipline la antrenament și exerciții. Propria disciplină oferă o evidență suplimentară că "lucrurile sunt sub control".
- **Să dezvolte independența:** Jucătorii nu pot pur și simplu să se bazeze tot timpul pe antrenori, părinți, parteneri sau preparatori. Jucătorii ar trebui să fie independenți, nu dependenți. Recunoașterea și lauda ar trebui să vină din interior și apoi va crește încrederea de sine. Atunci când jucătorii recunosc singuri, atunci ei trebuie să fie siguri că își vorbesc pe înțeles. Trebuie să spună lucrurilor pe nume! Cu cât mai puternici se simt, cu cât își cresc entuziasmul și energia, cu atât se manifestă mai rapid.
- **Să-și cultive propria credință:** Este crucial pentru succes ca jucătorul să învețe să creadă în el pentru că învingătorii radiază o atitudine pozitivă, încrezătoare. Acești jucători refuză să întrețină posibilitatea eșecului. Ei simt că pot și știu că-și vor atinge obiectivele pe care și le-au fixat.
- **Favorizarea gândirii pozitive:** În medie, o persoană are 60000-80000 de gânduri pe zi, multe din ele sunt repetate de mii de ori, iar multe din ele sunt negative. Este de reținut propria și deplina convingere că "gândurile sunt lucrurile în devenire". Suntem exact ceea ce gândim că suntem. Încurajează jucătorii să vadă evenimentele ca provocări pozitive, salută-le ca primi pași pe drumul lor către măreție.
- **Să-și recunoască propriile merite:** Este foarte important ca jucătorii să-și recunoască propriile merite în ce privește toate loviturile lor deosebite sau munca grea pe care o depun zilnic.
- **Să memoreze experiențele de succes:** Jucătorii ar trebui să încerce să memoreze fiecare lovitură pe care o execută bine în timpul antrenamentului. Acest lucru ar putea să servească ca primă verigă în lanțul încrederii. Fiecare punct pe care jucătorii îl câștigă într-un meci, fiecare victorie, în mod special în condiții dificile, ar trebui de asemenea să fie stocată într-o bancă de memorie. Pentru a face asta, jucătorii ar trebui să folosească următoarele patru metode:
 - a. Să folosească discuția pozitivă cu sine după fiecare succes semnificativ (ex. "bine lovit!". Ei pot să spună acest lucru cu voce tare.
 - b. Să folosească ritualuri după fiecare succes semnificativ (ex. să strângă pumnul, semnul lui Hewitt).
 - c. Să-și facă "imagini mentale" despre succesul experimentat.
 - d. Să dezvolte ritualuri de după meci: să memoreze toate succesele semnificative experimentate în meci într-un notebook pentru a facilita performanța viitoare.



Lleyton Hewitt ratează rar ocazia de a afișa limbajul pozitiv al corpului.

- **Să se folosească tot timpul de propria convingere (în mod special când este în dubiu):** De exemplu, jucătorii pot să decidă să-și repete părerile pozitive, să le repete din nou tot timpul, atunci când servesc sau returnează serviciul. Îndemnuri precum "serviciul este punctul meu forte" sau "returul meu cu reverul este o armă" pot fi folosite având un efect bun.
- **Să pretindă:** Jucătorii pot să se întrebe: Dacă aş avea încredere în mine, cum m-aş simţi? Cum ar trebui să fie atitudinea mea? Cum ar trebui să merg? Acest truc se referă la a reproduce aspectele încrederii prin adoptarea unei poziții (ex. capul sus, privirea drept înaintea, umerii pe spate, poziție dreaptă), a unor gesturi (ex. pași încrezători, mișcări sigure), a unei respirații cu ritm și amplitudine, ca și a unui tonus muscular care caracterizează încrederea. Jucătorii au nevoie să-și impună caracterul personajelor cu care vor să se identifice: Jucătorii de tenis vor să creadă în ei înșiși.
- **Să înțeleagă așteptările:** Așteptările, atât cele venite de la antrenor cât și de la jucător pot să ajute la depășirea obstacolelor către performanță. Antrenorul schițează așteptările după caracteristicile de personalitate și performanță ale jucătorilor. Aceste așteptări influențează apoi comportamentul antrenorului, care petrece mai mult sau mai puțin timp cu jucătorii, acordă în mod variat întăriri și recompense și oferă mai mult sau mai puțin feedback, în funcție de așteptările pe care jucătorii le au ei înșiși (Girod, 2001; Quinn, 2003).

4.2. STIMA DE SINE

Stima de sine este evaluarea pe care oamenii și-o fac și de obicei o mențin despre ei înșiși. "Stima de sine" exprimă o atitudine de aprobare sau dezaprobare și indică extensia până la care indivizii se simt capabili, semnificativi, de succes și valoroși. Pe scurt, stima de sine a unui individ este o judecată a demnității care este exprimată de atitudinea pe care o păstrează despre el însuși. Este o experiență subiectivă transmisă celorlalți prin relatări verbale și alte asemenea, prin comportament expresiv.

Stima de sine pozitivă susține încrederea de sine necesară pentru a fi orientat către progres în căutarea noilor țeluri sau zone de măiestrie. Este esențială pentru succes în situații de presiune și contribuie la perseverență, independență și impulsivitatea controlului alături de alte variabile asociate productivității și succesului.

DEZVOLTAREA STIMEI DE SINE

Dent (2002) sugerează că antrenorii și părinții pot să ajute jucătorii să-și dezvolte stima de sine prin:

- Realizări de performanță.
- Principiul experienței mandatate - acel... "Dacă el poate, pot și eu!".
- Persuasiunea verbală - a sa sau a altora.
- Favorizarea și revizuirea eticii muncii susținute.
- Facilitarea dezvoltării tehnicii potrivite a loviturii.
- Ajutor pentru a deveni pregătit din punct de vedere fizic.
- Asigurarea că lovesc suficiente mingi.
- Dezvoltarea lor ca oameni.
- Spunându-le "ceea ce pot să facă", mai degrabă decât "ceea ce nu pot să facă".

4.3. PROPRIA EFICACITATE

Conceptele de încredere și așteptări au fost aduse împreună de Bandura (1977) pentru a-și dezvolta teoria despre propria eficacitate la sfârșitul anilor '70. Simplu spus, propria eficacitate este percepția despre abilitate cuiva de a performa cu succes o sarcină, iar mai larg este considerată o formă specifică de încredere de sine. Teoria lui Bandura este subliniată în Capitolul 5, iar aici Tabelul 4.1 arată principalele patru surse ale propriei eficacități:

TESTE PENTRU MĂSURAREA PROPRIEI EFICACITĂȚI:

Mulțumită unor eforturi de cercetare s-a evaluat propria eficacitate în tenis. Cea mai obișnuită metodă de măsurare a fost Scara Fizică a Propriei Eficacități (SFPE) (Ryckman ș.a., 1982).

SURSELE PROPRIEI EFICACITĂȚI ÎN SPORT	DESCRIERE
REALIZĂRI DE PERFORMANȚĂ	Experiențele de succes cresc nivelul propriei eficacități în timp ce înfrângerile produc fenomenul opus.
MANDATAREA EXPERIENȚELOR / DEMONSTRAȚIILOR / MODELĂRII	Observând demonstrațiile sunt influențate: - Atenția: Este dependentă de persoana observată, de interesul în activitate și de cât de bine poate fi văzută sau auzită demonstrația. Cele mai bune demonstrații se focalizează doar pe câteva puncte cheie, sunt repetate de câteva ori și direcționează observatorii asupra a ceea ce este de interes. - Reținere: Poate fi activată prin tehnici de exerciții mentale, prin analogie sau prin repetări verbale ale punctelor cheie ale acțiunii. - Reproducerea motorie: Coordonarea acțiunilor musculare cu gândurile prin exerciții practice ce conțin repetiții optime și progresie. - Motivare: Facilitată de laude, de recompense folosind modele potrivite și persuasiune. Observând modul cum alții performează se poate crește percepția propriei eficacități, iar experiențele trecute ale jucătorului și caracteristicile modelului vor influența de asemenea demonstrațiile.
PERSUASIUNE VERBALĂ	Tehnicile de persuasiune verbală întrebuințate pentru a influența comportamentul pot fi folosite pentru a favoriza propria eficacitate. Minciuna este o tehnică ce poate fi de asemenea angajată, dar recomandările sunt de a o folosi cu precauție. Factorii care influențează persuasiunea verbală includ credibilitatea individului care o face (de regulă antrenorul) și cât de realiste sunt obiectivele de comportament.
ACTIVAREA EMOȚIONALĂ	Percepțiile activării pot afecta comportamentul prin alterarea așteptărilor privind propria eficacitate. Schimbările de la negativ la pozitiv în activare vor crește propria eficacitate și viceversa.

Tabelul 4.1
Sursele propriei eficacități în sport.

În două lucrări separate, Weinberg ș.a. (1992) și Weinberg și Jackson (1990) au subliniat câteva strategii pe care antrenorii trebuie să le folosească pentru a avea un efect rezonabil în ce privește favorizarea propriei eficacitate a jucătorilor (Tabelul 4.2).

METODE DE ÎMBUNĂȚĂȚIRE A STIMEI DE SINE	
CELE MAI FOLOSITE ȘI EFICIENTE STRATEGII	ALTE STRATEGII SUPLIMENTARE
- Încurajează jucătorul să discute pozitiv. - Acționează cu încredere (modelare). - Asigură îmbunătățiri de performanță prin instruire și exerciții. Folosește din plin propoziții de răsplătire.	- Încurajează persuasiunea verbală pe care jucătorul poate să o facă. - Pune accent pe îmbunătățirile în tehnică și minimizează rezultatul meciului. - Pune accent pe lipsa de efort sau experiență și nu pe lipsa abilității înăscute ca fiind cauza eșecului de rezultat. - Jucătorii trebuie să se imagineze pe ei înșiși reușind. - Folosește exerciții prin care se lucrează din greu condiția fizică. - Reduce sentimentele de anxietate prin folosirea tehnicilor de relaxare. - Evocă jucători asemănători care au obținut mare succes. - Exemplifică jucători la care sentimentele de anxietate nu înseamnă frică, ci un semn de disponibilitate.

Tabelul 4.2
Strategii curente folosite de antrenori pentru a crește propria eficacitate a jucătorului.

CE NE SPUN CERCETĂRIILE...

Magnitudine și tăria propriei eficacități a jucătorilor a fost asociată pozitiv cu performanța în tenis (Barling și Abel, 1983; Theodorakis ș.a., 1993).

4.4 ATRIBUIREA

TESTE PENTRU MĂSURAREA ATRIBUIRII:

Psihologii în domeniul sportului au întreprins câteva metode pentru a evalua atribuirea. Cea mai folosită este propria evaluare, în care jucătorii sunt solicitați să răspundă la întrebări despre cauza rezultatului în meci. Îmbunătățit de-a lungul timpului, acest proces poate conduce la identificarea tiparelor specifice de atribuire printre jucători. Un exemplu de proprie evaluare specific atribuțională în tenis poate fi găsită în Anexă, împreună cu Scara Cauzalității Dimensionale II (SCD II; McCauley ș.a., 1992), Chestionar pentru Modificarea Stilurilor Atribuționale (Prapavessis și Carron, 1988), Scara Stilurilor Atribuționale în Sport (SSAS; Hanrahan ș.a., 1989), RUP (Rezultatul în Urma Performanței; Leith și Prapavessis, 1989) și SRRS (Scara Responsabilității Realizării prin Sport; Tenenbaum ș.a., 1984), care sunt alte instrumente comune folosite pentru evaluare.

Atribuirea, așa cum este subliniat în Capitolul 2, este un proces cognitiv folosit de indivizi pentru a explica cauza, originea și sensul evenimentelor sau comportamentelor. În tenis, este lesne de înțeles, jucătorii încearcă să-și explice succesul sau eșecul, victoria sau înfrângerea. Jucătorii folosesc atribuirea în situații neuzuale și neașteptate, atunci când au eșuat sau nu au realizat obiectivul propus, iar atunci ei încearcă să-și explice sentimentele în diferite situații. Atribuirile permit jucătorilor să-și controleze mediul, să-și mențină, îmbunătățească și protejeze stima de sine și să păstreze o afișare socială pozitivă pentru a influența astfel așteptările pentru succesul sau eșecul în viitor.

În a doua jumătate a secolului 20 au fost propuse unele modele de luat în considerație în ce privește atribuirea în tenis (Heider, 1958; Weiner, 1985; Roberts și Pascuzzi, 1979). De exemplu, Weiner (1985) a definit trei categorii de atribuire: **stabilitate** (în cazul în care cauza este instabilă sau permanentă de-a lungul timpului), **cauzalitate** (influențe interne sau externe) și **controlabilitate** (extensia la care factorii sunt sub controlul jucătorului), în timp ce Roberts și Pascuzzi (1979) au prezentat o alternativă a modelului atribuțional (Figura 4.2). În modelul lui Weiner, acesta consideră că factorii stabili ar fi talentul și abilitatea jucătorului, un factor instabil ar fi norocul, cauză internă ar fi efortul, cauză externă ar fi adversarul, planul de meci ar fi exemplificat drept factor controlabil, iar vremea ar reprezenta un factor asupra căruia jucătorii nu au control. Guallar și Balaguer (1994) au legat succesiv aceste diferite categorii de atribuire de variațiunile în reacțiile emoționale, de încrederea de sine și așteptările privind succesul sau eșecul în viitor. Atribuirea factorilor interni sau externi (așa numita "localizare a cauzalității") afectează sentimentele jucătorilor pe drumul lor spre obținerea de rezultate, în vreme ce atribuirea cauzelor stabile sau instabile (stabilitatea) ajută în determinarea așteptărilor viitoare ale jucătorilor.

Figura 4.2
Un model atribuțional în sport (Roberts și Pascuzzi, 1979).

STABILITATE	LOCALIZAREA CAUZALITĂȚII	
	INTERN	EXTERN
STABIL	Abilitate/îndemânare	Antrenament Dificultatea meciului
INSTABIL	Efort Antrenament Condiție fizică	Noroc Arbitru

Tabelul 4.3 rezumă consecințele atribuirii după victorii și înfrângeri (Guallar și Balaguer, 1994).

REZULTAT	CUI ESTE ATRIBUIT	CONSECINȚĂ
SUCCES	Factori interni: efort sau îndemânare.	Produce sentimente de mândrie și încredere de sine.
	Factori externi: noroc sau meci ușor.	Micșorează sentimentele de încredere de sine.
	Factori stabili: îndemânare.	Întărește așteptările privind succesul în viitor.
	Factori instabili: efort.	Nu determină așteptări similare în viitor.
EȘEC	Factori interni și stabili: lipsă îndemânării.	Sentimente negative.
	Factori interni și instabili: lipsa efortului.	Îmbunătățește așteptările.
	Factori externi.	Protejează stima de sine.

Tabelul 4.3
Consecințele atribuirii după victorii și înfrângeri.

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Învingători sau pierzători... 1. Își atribuie performanța mai mult factorilor interni sau personali (efort) și stabili (efort, dificultatea meciurilor) și mai puțin factorilor debilitanți interni (ex. lipsa antrenamentului) (Forsyth și Schlenker, 1977; Hewitt și Jackson, 1986; Kim, 1990; Spink și Roberts, 1980); 2. Asociază cheltuiala mare de efort mai mult cauzelor interne și mai puțin controlabile personal (Kim, 1990); și 3. Atribuie victoriile convingătoare abilității și efortului, iar victoriile neconvingătoare dificultății meciului (Spink și Roberts, 1980).

Interesant este că jucătorii mai în vârstă au conferit mai mult atribuii interne pentru satisfacția lor și mai mult atribuii instabile pentru rezultat decât jucătorii mai tineri (Balaguer ș.a., 1993). Guallar ș.a. (1993) au arătat de asemenea că unii jucători se vor concentra pe performanța lor mai degrabă decât pe rezultatul meciului și de aceea vor fi mai mult sau mai puțin satisfăcuți (de performanța lor) indiferent de rezultat.

OBIȘNUIȚI CU LIPSA DE AJUTOR

După o serie de înfrângeri, jucătorii pot să înceapă să dezvolte răspunsuri negative și apatice. Altminteri, referindu-ne la cei "obișnuiți cu lipsa de ajutor", jucătorii încep să simtă că indiferent de ceea ce fac, nimic nu va influența rezultatul meciului, iar înfrângerea este inevitabilă. Un lot lărgit de jucători care fac atribuiri interne și stabile (ex. în principal în baza abilităților lor), dar și alții care folosesc tipare atribuționale nedorite pot fi orientați către reantrenare atribuțională. Cercetările au arătat că jucătorii caracterizați ca lipsiți de ajutor și-au atribuit eșecul de performanță factorilor interni, persistenți și recurenți mai mulți decât alți jucători (Prapavessis și Carron, 1988). Așadar jucătorii au fost ajutați să-și redirecționeze atribuiri factorilor interni și instabili, înainte de toate către factorii pe care îi pot controla (ex. efort, antrenament, condiție fizică).

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Există o tendință a jucătorilor de a atribui rezultatele de succes cauzelor interne, iar eșecurile factorilor externi. Acest lucru se face în mod tipic într-un efort de a-și proteja stima de sine și poate fi adesea observat la interviurile de după meci a unor jucători profesioniști.

LINII DIRECTOARE PENTRU ÎMBUNĂȚĂȚIREA ATRIBUIRII

Antrenorii pot să ghideze jucătorii pentru a percepe în mod adecvat succesul și înfrângerea ca pe un fapt precursor în a-și optimiza atribuiri. Unele linii directe care facilitează acest proces sunt:

- Asistă jucătorii să perceapă succesul în baza efortului, antrenamentului și învățării abilităților în joc.
- Ajută jucătorii să dezvolte așteptări optimale și realiste cerându-le să-și analizeze și evalueze obiectivele.
- Înțelege faptul că, copiii sub 12 ani nu înțeleg diferența dintre îndemânare și efort. Astfel, antrenorii ar trebui să le favorizeze micilor copii entuziasmul pentru învățare și să le consolideze satisfacția în comportament, indiferent de rezultat.
- Conștientizează faptul că așteptările elevilor vor influența performanța lor.
- Înțelege că atribuiri ocazionale, interne în urma unui succes sau a unei victorii ajută la menținerea motivației pentru performanțele viitoare.
- Analizează complexul relațiilor dintre atribuiri și emoții luând în considerare atât caracteristicile situației cât și percepțiile jucătorilor asupra acestor caracteristici.

REȚINEȚI:

Jucătorii care au tipare corecte de atribuire văd victoria ca pe o consecință a abilităților lor și înfrângerea ca pe o consecință a lipsei de efort, crescându-și astfel motivația de a persevera cu mai multă sârguință. Invers, jucătorii care au tipare incorecte de atribuire văd victoria ca pe o consecință a norocului ori slabei opoziții. Deseori, ei cred că indiferent de cât de mult se străduie, tot vor pierde, astfel sunt conduși să creeze un depozit de scuze gata pregătite.

5.1. DEFINIȚIE

Concentrarea este o îndemânare constituită de câteva elemente (Boutcher, 1992; Guallar și Ponce, 1994):

- **Selectivitate:** Abilitatea unui jucător de a participa la ceea ce este mai important în timpul jocului (repere relevante) și de a ignora ceea ce nu este important, în același timp fiind de asemenea capabil de a direcționa selectiv atenția (de la un indiciu la altul). Acest proces evoluează pe măsură ce jucătorul învață sportul și este expus variabil și selectiv la stimuli specifici (interni sau externi). Inițial, jucătorii sunt în mod conștient foarte activi (procesare controlată), însă pe măsură ce stăpânesc mai bine abilitățile tehnice ale jocului atenția lor se comută pe varianta automată (procesare automată). Expunerea la cei mai relevanți stimuli reclamă interesul jucătorului și buna dispoziție mentală.
- **Durată:** Abilitatea de a menține atenția de-a lungul timpului.
- **Capacitate:** Cantitatea de informație (internă și externă) pe care jucătorii o pot procesa la orice moment de timp. Recepția de la mai multe surse de informații este de natură să afecteze performanța unor jucători.
- **Claritate:** Eficiența atenției cuiva, pe o plajă de acoperire a atenției (de la alertă maximă la stare de apatie).
- **Adâncime:** Spectrul atenției.

REȚINEȚI:

Concentrarea este abilitatea de a direcționa și a menține focusarea pe repere relevante.

TEORIA ATENȚIEI

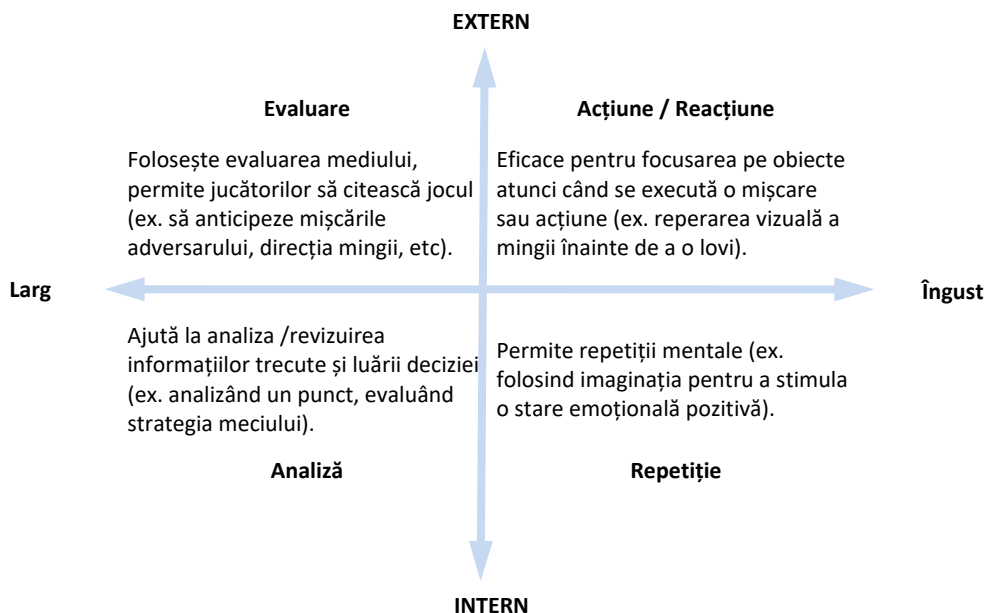
Așa cum s-a dedus de mai sus, atenția și concentrarea sunt strâns legate. În termeni generali, există patru teorii care explică atenția în sport.

- **Teoriile social-psihologice:** Cercetările s-au focalizat pe teoriile de distragere (ex. pierderea atenției cauzată de factori care atrag atenția către repere de sarcină irelevantă), pe executarea automată a abilităților și stilurile atenționale. Aceste stiluri vor fi detaliate în paginile care urmează.
- **Teoriile psiho-fiziologice:** Folosesc encefalograma sau bătăile inimii pentru a studia atenția și legătura cu performanța.
- **Metoda de procesare integrat-informațională** (Boutcher, 1992): Ia în considerare atenția pentru a implica atât **controlul** cât și **procesarea automată**. Procesarea controlată, care implică analiza globală sau a informațiilor neconsistente, plasează solicitări atenționale mari asupra jucătorului. Jucătorii de tenis sunt provocați în mod regulat prin faptul că trebuie să ia decizii tactice în sensul selecției unei lovituri la fiecare punct. Ca variantă perfecționată, procesarea automată este responsabilă de performanța abilităților bine învățate. Oricum, fără a fi sub un control conștient, apare ca fiind lipsită de efort și solicită puțină atenție în comportarea performerului. Jucătorii de elită execută abilitățile jocului de tenis folosind acest tip de procesare.
- **Modelul de focusare a atenției (Nideffer, 1976):** Definește două dimensiuni diferite pentru focusare a atenției: direcția, care poate fi externă (direcționată în afara jucătorului, ex. mediul) sau internă (ex. emoțiile unui jucător) și adâncimea, care ia în considerare numărul de stimuli solicitați (ex. atenția pentru un număr mare de stimuli necesită focusare largă a atenției, în timp ce focusarea mai îngustă ar fi folosită în cazul axării pe mai puțini stimuli). Considerate în întregul lor, direcția și adâncimea produc patru tipuri diferite de focusare a atenției, așa cum este arătat în Figura 5.1.

REȚINEȚI:

Tenisul, ca sport cu abilități deschise, necesită o combinația a procesării, controlate și automate.

Figura 5.1
Cele patru tipuri de
focusare a atenției aplicate
tenisului (adaptare după
Nideffer, 1976)



REȚINEȚI:

Nivelul de activare al jucătorilor influențează abilitatea lor de a comuta focusarea atenției. Stări de activare joase sunt asociate cu motivare scăzută și focusare slabă asupra reperelor relevante, în timp ce stări de activare înaltă afectează abilitatea cuiva de a menține atenția pe aceleași repere.

Deși jucătorii vor prefera stilurile atenționale potrivit diferențelor genetice, biochimice și de învățare, ei ar trebui să fie capabili să comute de la unul la altul în funcție de cererile situației sau mediului (Nideffer, 1976). Jucătorii înșiși văd concentrarea ca pe un proces multidimensional ce constă în scanarea și focusarea pe o componentă (Van Schoyck și Grasha, 1981). Astfel, mai degrabă decât axarea pe un singur tip de focusare a atenției care predomină pe întreaga durată a meciului, Balaguer (1993) generalizează următoarele nuclee atenționale ce sunt aplicabile în diferite situații de joc:

- **Înainte de meci:** Jucătorii tind să folosească nucleu atențional intern-larg pentru planul de strategie și pentru studierea jocurilor adversarului.
- **Înainte de punct:** Când se pregătesc să servească, jucătorii adoptă mai întâi o focusare externă-largă pentru observarea adversarului și sesizarea oricăror factori externi care pot afecta punctul. Jucătorii vor comuta apoi către o focusare internă-largă pentru a determina strategia punctului, după finalizarea căreia focusarea va deveni mai internă și mai îngustă pentru a ajusta nivelele de tensiune în vederea controlării mingii.
- **În timpul punctului (schimbului de mingi):** Recomandările sunt ca jucătorii să utilizeze o focusare intensă, externă-îngustă (ex. asupra mingii).
- **Între puncte:** Jucătorii ar trebui să folosească o focusare a atenției relaxată, internă-largă.

FACTORI CARE AFECTEAZĂ CONCENTRAREA

REȚINEȚI:

Unii cercetători consideră că sufocarea este în mod fundamental o problemă de concentrare (Nideffer, 1992; Weinberg, 2002).

Distragerea atenției de la performanță poate să se manifeste într-o varietate de feluri. Fiziologic, jucătorii pot să aibă experiențe privind tensiunea musculară crescută, bătăi ale inimii ridicate, transpirație sporită și respirații neregulate. Concentrarea poate fi de asemenea similar afectată, cu caracteristici neuzuale de grăbire, cu ritm întrerupt, decizii slabe, iar greșelile neforțate fiind arătate mai frecvent (Prapavessis, 1993).

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Abilitățile jucătorilor privind focusarea par să rămână nealterate după perioade de activitate fizică intensă, iar ei sunt capabili să se focalizeze pe repere relevante fără ajutorul ochilor sau mișcărilor capului (Castiello și Umiltà, 1988). În timpul jocului în meci, jucătorii juniori, care folosesc în mod predominant un stil atențional extern-îngust tind să fie distrași datorită factorilor externi sau interni și să aibă o lipsă de flexibilitate atențională (Solanelas ș.a., 1996).

La acest final, Figura 5.2 subliniază factorii despre care se crede că afectează concentrarea în timpul jocului de tenis, de asemenea poate să conducă spre observarea acestor simptome.

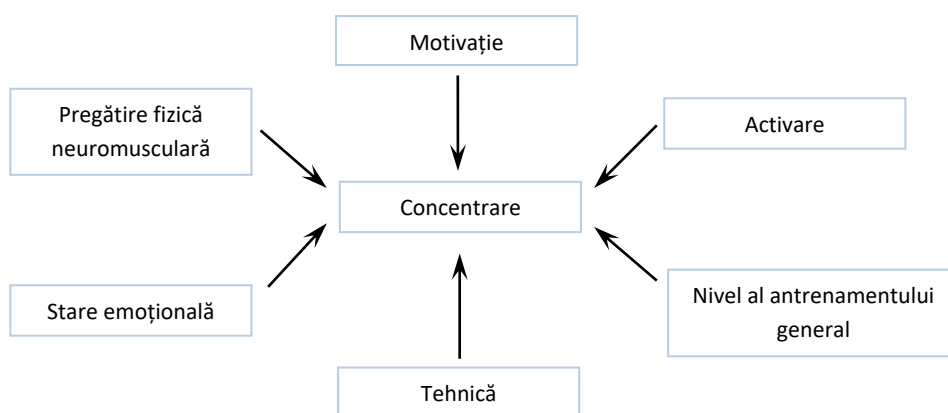


Figura 5.2
Factori care afectează concentrarea (adaptare după Garcia Ucha, 2001).

5.2. PROBLEME DE CONCENTRARE ÎN TENIS

Mai întâi și înainte de toate jucătorii și antrenorii au nevoie să înțeleagă faptul că este imposibil să te concentrezi 100% pe toată durata unui meci de tenis. Totodată, abilitatea de concentrare este afectată în mod obișnuit în trei moduri variate, fiecare la rândul său diversificând de asemenea tipuri de distragere ce afectează jocul (Tabelul 5.1). Tipurile psihologice ale jucătorilor, răspunsurile atenționale și comportamentale la aceste distrageri sunt subliniate în Tabelul 5.2 (Prapavessis, 1993).

DISTRAGERI EXTERNE	DISTRAGERI INTERNE	DISTRAGERI PERSONALE
- Plictiseala. - Apatia. - Furia. - Grăbirea. - Prea multe repere. - Zgomot. - Mișcarea spectatorilor. - Supra-conștientizarea adversarului.	- Disociere: Îngrijirea de evenimente trecute sau viitoare. - Lipsa încrederii. - Prea multe repere (supra-analize): "Paralizia prin analize". - Stres excesiv. - Sufocare. - Relaxare peste măsură. - Frica de înfrângere. - Frica de evaluarea societății / a partenerului de viață. - Jenă.	- Aport inadecvat de mâncare, somn și/sau odihnă. - Hidratare slabă. - Pregătire fizică slabă. - Alte probleme relaționale.

Tabelul 5.1
Diferite distrageri prezente în timpul jocului de tenis.

REAȚIILE LA DISTRAGERI		
PSIHOLOGICĂ	ATENȚIONALĂ	COMPORTAMENTALĂ
- Creșterea tensiunii musculare. - Creșterea ratei bătăilor inimii. - Transpirație. - Respirație neregulată.	- Perioadă de focusare îngustă. - Focusare internă a atenției.	- Grăbire. - Ritm și timing scăzute (ex. lovituri ratate). - Respirație neregulată. - Scăderea vitezei de mișcare. - Luarea deciziei compromise. - Transferul greutății, mișcări înainte rare. - Creșterea numărului de greșeli neforțate/forțate (lipsa controlului.)

Tabelul 5.2
Răspunsuri fiziologice, atenționale și comportamentale la distragerile în tenis.

LINII DIRECTOARE PRIVIND GESTIONAREA DISTRAGERILOR

REȚINEȚI:

Audiențele generale îmbunătățesc performanța loviturilor bune în schimburile de mingi ale jucătorilor mai abiliți și o afectează în sens negativ în cazul jucătorilor mai puțin abiliți (Dube și Tatz, 1991).

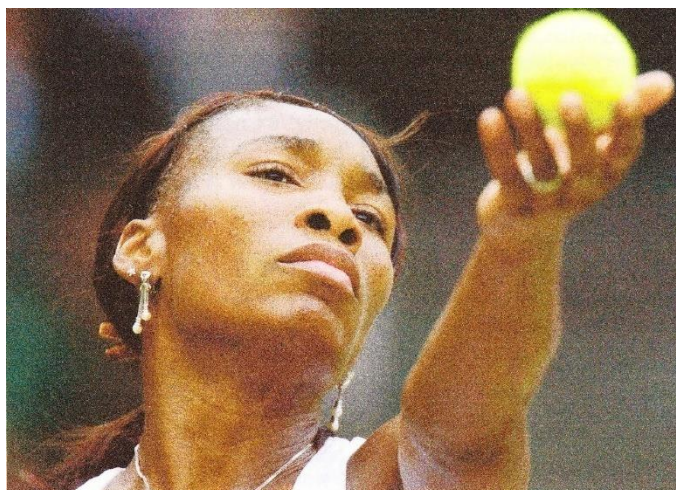
Atunci când gestionează distragerile, jucătorii și antrenorii pot să dorească să ia în considerare aceste sfaturi folositoare:

- Jucătorii ar trebui să fie pregătiți pentru orice: vânt, anunțuri la linie greșite, public zgomotos, stratageme, înșelătorii... și să dobândească prin exerciții răspunsuri automate adecvate din punct de vedere mental și emoțional.
- Antrenorii ar trebui să programeze exerciții prin care să prezinte jucătorilor oportunitățile de a depăși astfel de distrageri.
- Jucătorii ar trebui să se axeze cel mai mult pe acele situații care s-au dovedit problematice și care au afectat negativ performanța lor în trecut.
- Jucătorii ar trebui să învețe din golerile de concentrare prin revizuirea comportamentului relaționat.
- Jucătorii ar trebui să-și facă o obișnuință din exersarea acestor strategii.

5.3. LINII DIRECTOARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA CONCENTRĂRII ÎN TENIS

Antrenorii trebuie să joace un rol vital în ce privește îmbunătățirea concentrării jucătorilor. Oricum, sunt necesare exercițiile, iar îmbunătățirile tind să fie mai mult calitative decât cantitative (Burke, 1988). La fel ca și în cazul antrenamentului privind alte abilități ale jocului, antrenamentul pentru îmbunătățirea concentrării trebuie să fie croit pentru fiecare jucător în parte. Făcând asta și angajând intervențiile privind concentrarea pe teren și în afara lui detaliate în Capitolul 14, merită luate în considerație unele sugestii născute din munca empirică a psihologilor în domeniul sportiv (Garcia Ucha, 2001; Girod, 1999; Moran, 1994, 1996; Young, 2003):

- **Identificarea reperelor de sarcină cele mai relevante și focusarea asupra lor:** Un antrenor poate ajuta jucătorii să identifice (sau să revizuiască) reperele cheie de sarcină relevantă și momentele când jucătorii ar trebui să le gestioneze. Jucătorii ar trebui să înțeleagă necesitățile de atenție în joc și problemele atenționale potențiale ce pot să apară.



Prin intermediul controlului ochilor jucătorii pot să-și îmbunătățească abilitatea de focusare în timpul disputării punctului.

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

În acord cu Hunfalvay (2004), examinarea atenției vizuale a jucătorilor experimentați de tenis în scaun cu roțile atunci când servesc relevă două tipare distincte de mișcare a ochilor. Un grup de jucători experți prevăd din capul locului ritualul și fazele preparative ale serviciului, în timp ce un al doilea grup privesc mișcarea la serviciu așa cum ea apare în timp real.

- **Controlul emoțiilor:** Anxietatea și tensiunea pot să rupă concentrarea jucătorului prin redirectionarea atenției datorită încălzirii inimii, transpirării mâinilor, sau respirației rapide. Pentru a minimiza șansele ca acest lucru să apară, un antrenor poate lucra cu jucătorii pentru a identifica zona lor de activare optimă și modalităților de a o atinge și menține sub presiune.
- **Stabilirea obiectivelor:** Jucătorii se vor concentra în general mai bine dacă sunt provocați să performeze bine. Un antrenor poate ajuta jucătorii să stabilească obiective care sunt "parcate" în subconștientul minții lor ca și cum ar participa ca cerințe intrinseci pentru realizarea obiectivelor.
- **Controlul gândurilor:** Promovează acțiuni conduse de gânduri pozitive și controlează gândurile care sunt nerelevante pentru sarcină.
- **Folosirea de discuții cu sine instructive, "declanșatoare" și cuvinte cheie:** O modalitate utilă de a menține focusarea, sau refocusarea atunci când concentrarea este ruptă este folosirea de către jucători a "declanșatoarelor" sau a cuvintelor cheie. Jucătorii ar trebui să selecteze unele care sunt pline de înțeles (ex. "lovește devreme", "fă mișcarea în față", "atacă", "lovește pe linie").
- **Gândește-te doar la punctul în desfășurare:** Concentrarea poate fi dramatic îmbunătățită dacă antrenorii au succes în a antrena jucătorii să gândească să joace un punct și doar acel punct la un moment dat. Îngrijorările despre loviturile ratate sau faptul de a avea în minte victoria sau înfrângerea conduc la prăbușirea multor jucători. Un antrenor trebuie să insuflă jucătorilor convingerea că ar trebui să joace fiecare punct cu tot ce au mai bun, indiferent de scor.
- **Exersează concentrarea atât pe teren cât și în afara lui:**
 - a. Desfășoară exercițiile în locuri zgomotoase care pot prezenta distrageri suplimentare.
 - b. Programează simulări de meciuri cu distrageri.
 - c. Jucătorii pot să rețină piloni sau factori de concentrare care pot să-i ajute.
 - d. Exersează la locațiile turneele viitoare pentru a simula elementele care pot să perturbe concentrarea.
- **Dezvoltă, exersează și folosește ritualuri înainte, în timpul și după meci:** Cei mai mulți jucători de top folosesc un ritual specific pentru încălzire pentru a-i ajuta să-și focalizeze mințile pe desfășurarea jocului. Acest lucru ajută jucătorii să se concentreze numai pe ceea ce poate fi controlat, să reducă distragerile, să crească probabilitatea de a procesa repere de sarcină relevante și să limiteze îngrijorarea sau speculația despre rezultat. Similar unui ritual dinaintea meciului, un ritual din timpul jocului pot să declanșeze jucătorii să se focalizeze pe sarcinile în lucru, sau să se refocuseze dacă a fost pierdută concentrarea (ritualurile de la serviciu și retur de serviciu sunt astfel de exemple). Ritualurile pot fi destul de simple sau pot implica o serie de activități. Un antrenor poate să lucreze cu jucătorii să dezvolte ritualuri potrivite care să fie folosite la momente pertinente din timpul jocului în meci.
- **Bucură-te de joc:** Bucuria de a juca se leagă pozitiv cu buna concentrare. În acest sens, este important pentru antrenori să vizeze perspectiva competiției / victoriei / înfrângerii. Asta înseamnă că, esența competiției este de a performa cele mai bune abilități ale cuiva pe drumul unui proces de proprie îmbunătățire.
- **Îngrijește-te de pregătirea condiției fizice:** Din moment ce o pierdere a concentrării poate fi datorată unei lipse în ce privește condiția fizică, un antrenor trebuie să pretindă un nivel de pregătire fizică a elevilor săi. Antrenorii pot să lucreze cu jucătorii pentru a se asigura că pregătirea lor fizică este îndestulătoare pentru a putea concura cu succes.
- **Perfecționează abilitățile tehnice:** Concentrarea jucătorilor poate fi în mod advers afectată dacă există îngrijorări privind competența tehnică.
- **Dezvoltă strategii pentru meci:** Anterior competiției, jucătorii au nevoie de strategii care să le dezvăluie cum să: (a) planifice să joace punctele importante și meciul și (b) gestioneze potențialele distrageri (ex. anunțurile eronate, condițiile de vânt, suportul spectatorilor pentru adversar). Aici, un antrenor poate să ofere indicii valoroase prin "observarea" părții adverse având în minte cunoașterea atât a părților tari cât și a celor slabe ale jucătorilor săi.
- **Exersează controlul ochilor:** Jucătorii își pot fixa ochii în teren, focusându-se pe o piesă de echipament, undeva pe un spot dat (gardul din spate, fileul, etc.) din teren sau din afara lui.
- **Folosește vizualizarea:** Vizualizarea este o tehnică de concentrare plină de putere. Vizualizând lucrul pe care trebuie să facă mai apoi, deseori jucătorii chiar vor face acel lucru.
- **Învăță să schimbi focusarea atunci când este nevoie.**

REȚINEȚI:

Antrenamentul pentru îmbunătățirea concentrării ar trebui să fie destinat pentru a direcționa sau redirectiona atenția jucătorului către reperele de sarcină relevante. Data viitoare când ești tentat să instruiesti jucătorul să se "concentreze", gândește din nou! Este de departe mult mai pertinent și mai folositor să spui: "Concentrează-te pe...".

TESTE PENTRU MĂSURAREA CONCENTRĂRII:

Pot fi folosite diferite instrumente pentru a măsura concentrarea, atât în afara terenului: TSAI (Test pentru Stilurile Atenționale și Interpersonale; Nideffer, 1976), chestionare de concentrare (Orlick, 1986), analiza gândurilor și teste grilă (Harris și Harris, 1984), cât și în teren: analiza notațională a comportamentului non-verbal din timpul unui meci-antrenament. Este de notat suplimentar că Van Schoyck și Grasha (1981) au dezvoltat o versiune specifică tenisului a Testului pentru Stilurile Atenționale și Interpersonale al lui Nideffer (T-TSAI) pentru a evalua abilitatea jucătorului de a se concentra.

În acest capitol vor fi detaliate alte caracteristici mentale importante ale tenisului. Vor fi discutate chestiuni cheie cum ar fi personalitatea jucătorilor de tenis precum și implicațiile psihologice ale genului și dizabilității, valori, sportivitate, etică și psihologia jocului de dublu.

6.1. DEFINIȚIE

Personalitatea poate fi definită ca setul de caracteristici unice care descriu un individ (Weinberg și Gould, 1995). Analiza structurii acestora relevă faptul că prinde formă pe un continuum de la intern către extern și de la consistent la dinamic; se compune din:

- **Un nucleu psihologic:** Atitudini, aptitudini, abilități, cunoștințe, îndemănare, temperament, valori, interese, motive și credințe. Cele mai multe sunt interne, stabile și aspecte constante ale personalității.
- **Răspunsuri tipice:** Sunt comportamentele individuale, ca răspuns la condițiile schimbătoare ale mediului.
- **Comportamentele relaționate rolului individului:** Conferă cel mai extern și dinamic aspect al personalității; vor reflecta socializarea percepută a individului (ex. rolul jucat de persoană).

Sledr (1996) detaliază mai departe subsistemul funcțional primar, pe care-l consideră ca pe un miez psihologic al unui jucător:

- **Aptitudinile** sunt înțelese în general ca fiind caracteristicile neuro-fiziologice și cinetice ale unui individ.
- **Abilitățile** sunt dispunerile mentale ale personalității și sunt limitate și dezvoltate de aptitudini. Rezultă că jucătorii posedă cunoștințe specifice sau îndemănare motorie, sunt stabili, însă acest lucru se măsoară cu dificultate. Ei trebuie să reușească într-o activitate, dar acest lucru nu este garantat. Dacă aptitudinile presupun o învățare suplimentară necesară, atunci abilitățile vor furniza o sarcină de performanță imediată.
- **Cunoștințele și îndemănările** sunt formate prin repetarea activității, fără de care lucrurile se uită. Abilitățile sunt cerințe preliminare mentale generale și permanente, care facilitează dezvoltarea cunoștințelor și dobândirea îndemănării.
- **Temperamentul** poate fi definit ca profilul emoțional al unei persoane. Este înăscut și în principiu permanent, dar poate fi modelat prin învățare și educare. Poate fi observat după modul cum jucătorii se comportă și răspund și se consideră în general că poate fi de patru tipuri (Sledr, 1996; Unierzisky, 1996):
 - **Sanguin:** Un jucător sanguin este mental stabil, extravertit, vivace, activ, voios și se adaptează ușor la schimbare.
 - **Coleric:** Este extravertit instabil, căruia îi lipsește controlul de sine și este impetuos, are o fire expeditivă și care poate coopera cu dificultate cu alții.
 - **Flegmatic:** Este liniștit și se adaptează în general bine la viață.
 - **Melancolic:** Este instabil introvertit și foarte sensibil.

REȚINEȚI:

Antrenorii, jucătorii și psihologii în sport consideră că personalitatea este foarte importantă pentru performanța sportivă. De fapt, cunoașterea personalității jucătorilor de tenis oferă o înțelegere a motivațiilor și comportamentelor jucătorilor, care la rândul ei poate să ajute la stabilirea obiectivelor și dezvoltarea programelor.

Temperamentul particular al unui individ nu spune despre acel individ că este mai bun decât altul. De fapt, jucătorii vor arăta în mod regulat caracteristicile diferitelor tipuri de temperament: de stabilitate variabilă și de a fi extra/introvertit.

TESTE PENTRU MĂSURAREA PERSONALITĂȚII:

Există instrumente disponibile pentru a măsura modul în care personalitatea afectează comportamentele jucătorului, incluzând Inventarul Personalității Eysenck (Eysenck și Eysenck, 1968), Cattell 16PF (Cattell ș.a., 1983) și Inventarul Personalității Multifazic Minnesota, IPMM (Minnesota Univ., 1930).

– **Inteligența** conține trei capacități bine definite și echilibrate:

- **Analitică:** Diagnoza situației și / sau a problemei.
- **Creativă:** Prezentarea strategiilor inventive de rezolvare a problemei.
- **Practică:** Selecția și implementarea intervențiilor adecvate bazate pe diagnoză și experiența anterioară.

– **Caracterul**, o combinație a trăsăturilor relativ stabile de personalitate formate în timpul vieții, poate fi observat în modul cum jucătorii se relaționează la ei înșiși și la mediul înconjurător. Caracterul se formează prin educație, dezvoltare proprie, experiență și alte influențe sociale, de asemenea tinde să reprezinte maturitatea unui individ.

– **O trăsătură**, este o caracteristică distinctă a caracterului unei persoane.

CERCETAREA PERSONALITĂȚII ÎN TENIS

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Aplicând principiile standard de antrenorat, antrenorii ar trebui să respecte tipul temperamentului și alte predispoziții de personalitate ale jucătorului.

Un obiectiv primar al unui antrenor de tenis este să ajute jucătorii să-și atingă "potențialul". Astfel că, antrenorii trebuie să încerce să înțeleagă și să acționeze pentru "forjarea" mentală a unui jucător de tenis. Din nefericire cercetările ne oferă puține ghidaje aici, de aceea trebuie să căutăm mai departe date investigative despre starea de spirit, inteligența și trăsăturile de personalitate și profilurile interioare ale psihicului unui jucător de tenis (Tabelul 6.1).

STĂRILE DE DISPOZIȚIE	INTELIGENȚA	PERSONALITATEA
Starea de furie se relaționează negativ la procentajul de victorii (Collins, 1990).	Este o legătură minimă, dacă aceasta există, între inteligență în general și succesul în competițiile de tenis, dacă jucătorii sunt considerați că au o inteligență "normală" (Thorpe, 1967).	Singer (1969) a observat diferențe nesemnificative de personalitate între jucătorii de tenis de diferite nivele, în afară de asta Daino (1985) a găsit diferențe semnificative în trăsăturile de personalitate între jucătorii de tenis și cei care nu sunt jucători.
În termeni relativi, stările de dispoziție viguroase cresc odată cu vârsta, în timp ce toate celelalte stări descresc (Wughalter și Gondola, 1991).	Inteligența jucătorilor de până la 12 ani nu influențează pozitiv rezultatele pe care le obțin (Unierzyski, 1996).	Personalitatea jucătorilor de tenis nu poate fi considerată absolut unidirecțională și pare să cuprindă nivele variate de nevoi dependente, agresivitate, percepția controlului, eficacitate personală, masculinitate, independență, competitivitate și intoleranță (Conforto și Marcenaro, 1979; Paulhus ș.a., 1979).
Jucătorii cu temperamente puternice (mare forță de excitație și reactivitate joasă a sistemului nervos) sunt mai bine echipați să rezolve problema, să gestioneze situații stresante și să lupte până la capăt, în vreme ce reactivitatea mare afectează negativ performanța în tenis (Orawiec și Dańczyk, 1994; Czajkowski și Gracz, 2002).	Ar trebui folosit un spectru larg de moduri de învățare a tenisului pentru a favoriza aspecte ale inteligenței multiple a jucătorilor: verbal / lingvistic, vizual / spațial, corporal / cinetic, naturalist, muzical / ritmic, matematic / logic și intra / interpersonal.	În comparație cu indivizii sedentari de aceeași vârstă, jucătorii de tenis au mai multă încredere de sine, ambiție, optimism, prudență și anxietate și sunt caracterizați de nivele ridicate de energie și dinamism, antagonism, autonomie, suficiență de sine și inteligență (Fox, 2000; Marrero ș.a., 2000; Schubert și Vanfraechem-Raway, 1986).

*Tabelul 6.1
Un sumar al concluziilor de cercetare privind starea de spirit, temperamentul, inteligența și trăsăturile de personalitate și profilurile jucătorilor de tenis.*

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Metoda trăsăturilor prevede faptul că unitățile centrale ale personalității sunt trăsăturile, care sunt relativ stabile și rezistă în timp. Totuși, **metoda situațională** consideră că în general mediul determină comportamentul. **Metoda interacțiunii** explică mai bine personalitatea venind cu argumentul că atât situația cât și trăsăturile determină comportamentul (Weinberg și Gould, 1995).

6.2. GENUL ȘI PSIHOLOGIA TENISULUI

Potrivit lui Gill (1992) precum că diferențele de sex se referă la diferențele biologice dintre bărbați și femei, diferențele de gen se referă la caracteristicile sociale și psihologice și de comportament ale bărbaților și femeilor. Concluzionând, rolurile genului se reflectă în tiparele de credințe, atitudini, comportamente, îndemănări și interese care identifică cultural feminitatea sau masculinitatea (Weinberg și Gould, 1995). În tenis, cercetările au scos la iveală unele diferențe specifice de gen între jucători și jucătoare, așa cum sunt prezentate în Tabelul 6.2.

FACTOR	FEMEIE	BĂRBAT
Atribuirea bunelor performanțe (Heath, 1982).	Efort	Îndemănare
Nivelul de competitivitate (Houston ș.a., 1997).	Foarte înalt	Înalt
Elementele stresante importante în tenisul profesionist (WTA, 2004).	1. Accidentări, 2. Călătorie, 3. Sezon, 4. Așteptări, 5. Competiție	Nu sunt date disponibile

REȚINEȚI:

Anderson (1982) a examinat rolul fiecărui jucător în meciurile profesioniste de dublu mixt. Analizele au arătat că succesul echipelor au fost legate mai mult de prestația jucătoarelor decât a jucătorilor parteneri.

*Tabelul 6.2
Diferențe de gen între
jucătorii și jucătoarele de
tenis.*

Interesant este faptul că cercetările au dezvăluit mai multe "similarități" între genuri decât diferențe. Tiparele de cultură și socializare par să joace un rol mai mare decât biologia în formarea comportamentelor. Băieții tind să fie încurajați timpuriu să participe la "jocuri", în timp ce fetele sunt adesea descurajate, acest fapt poate fi un exemplu de astfel de diferențe de socializare. Unele mituri ce descriu posibilele "efecte colaterale ale participării femeilor în sport (ex. complicații privind fertilitatea, deranjamente ale organelor reproductive, probleme de menstruație, forme nedorite ale corpului, diminuarea feminității, etc.) au favorizat de asemenea o anumită inechitate de gen.



*Din punct de vedere
mental, atât jucătorii cât și
jucătoarele sunt la fel de
bine înzestrați pentru a
face față cerințelor jocului
în turnee.*

TRIADA IMPLICAȚIILOR PSIHOLOGICE ALE FEMEILOR ATLETE

Triada femeilor atlete este un set de condiții medicale care descriu performanța athletică (Otis, 2001). Aceasta constă în problemele inter-relaționate ale alimentației deficitare, amenoreea și osteoporoza. Aceste deficiențe conduc la probleme medicale și psihologice, descresc performanța athletică și pot să fie legate de supra-antrenament. Acestea se întâmplă din cauza nutriției inadecvate, pierderea sau slăbirea masei musculare, deshidratării, scăderea tăriei oaselor, creșterea riscului de accidentare și problemelor inimii.

REȚINEȚI:

Dintr-o perspectivă psihologică există două puncte cheie care pot conduce către abordarea Triadei. Acestea sunt presiunile asupra jucătoarelor datorită stabilirea unor obiective nerealiste și "nevoia" lor de a avea un corp subțire.

Triada începe cu presiunea de a pierde în greutate, care adesea conduce la dezordini în ce privește mâncatul, cum ar fi grăbitul, excesele și voma, sau folosirea de laxative. Dacă femeile folosesc frecvent practici dezordonate pentru mâncat ajung în starea de deshidratare. Acest fapt poate conduce la amenoree, absența ciclurilor menstruale regulate, care constituie un semn serios al problemelor medicale profunde pricinuite de mâncat și supra-antrenament. Când femeile nu au cicluri menstruale regulate nu vor avea hormonii necesari de construcție a oaselor. Rezultatul este o lipsă în formarea oaselor și de fapt pierderi ireversibile privind oasele, ceea ce conduce la osteoporoza: "oase bătrâne la femei tinere".

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Antrenorii pot să joace un rol critic privind prevenirea, recunoașterea și recomandările date femeilor care se confruntă cu aspecte ale Triadei și sunt sfătuiți să ia în considerație următoarele linii directoare (Otis, 2001):

- Să înțeleagă Triada Femeilor Atlete și semnele privind deficiențele privind mâncatul.
- Să minimalizeze greutatea ca fiind criteriu de performanță; să se concentreze pe viteză, forță, recuperare și tehnică.
- Să direcționeze medicilor profesioniști problemele de greutate și medicale.
- Să modeleze comportamentele sănătoase privind mâncatul.
- Să ajute femeile să-și construiască o imagine de sine sănătoasă, cu un feedback pozitiv asupra punctelor lor tari și abilităților, indiferent de forma corpului lor.
- Să accentueze asupra diversității în tenis, unde multe tipuri diferite de corpuri, mărimi și forme sunt de succes.

Jucătoarele nu simt numai presiunea din partea societății, dar de asemenea și din partea jocului. Deși nu există evidențe că a fi mai slab echivalează cu o mai bună performanță, multe femei sunt sfătuite să piardă în greutate ca să devină mai rapide. Este de amintit că în timpul pubertății femeile dobândesc în corp mai multă grăsime, în timp ce bărbații mai multă masă musculară. Totuși, bărbații și femeile primesc mesaje diferite de îmbunătățire a performanței atletice după pubertate. Bărbații sunt sfătuiți să se "îndoape", iar femeile să piardă în greutate. Este de așteptat de asemenea ca femeile atlete să fie pregătite fizic în concordanță cu ținuta vestimentară care să se potrivească formelor.

Pentru majoritatea femeilor din societățile moderne dezvoltate, a fi subțire este un lucru dorit, chiar a fi mai subțire înseamnă a fi mai bun. Totuși, corpurile sănătoase sunt de toate mărimile, iar modelele corporale sunt moștenite. În tenis, multe tipuri diverse de corpuri sunt de succes. Majoritatea jucătoarelor au tipuri de corpuri cu structuri musculare atletice, având în vedere că femeia "ideală" ar avea un corp cu o structură înaltă și subțire. Există evidențe științifice neconcludente care ar susține faptul că jucătorul mai subțire, în special în tenis, este mai bun. Mai degrabă ar părea că un rol major în performanța athletică îl au tipurile genetice privind corpul, obiceiurile de antrenament, nutriția și abilitățile tehnico-tactice.

LINII DIRECTOARE PRIVIND ANTRENAREA JUCĂTOARELOR

Antrenorii ar trebui să fie conștienți de faptul că, în general vorbind, atunci când sunt comparate cu bărbații, femeile sunt astfel:

- Au o mai mare dorință de a învăța în timpul antrenamentelor.
- Sunt mai disciplinate.
- Au nevoie de un suport emoțional mai mare din partea antrenorilor și altor persoane.
- Sunt mai deschise și mai recunoscătoare pentru sfaturi.
- Sunt mai harnice și mai meticuloase.
- Sunt mai emotive.
- Sunt mai afectate de factorii externi.
- Sunt mature cu 2-3 ani mai devreme.

Astfel că, la rândul lor, antrenorii ar trebui să gestioneze situațiile specifice (ex. cel privind menstruația) cu atenție și considerație; să încurajeze fetele să-și dezvolte independența, în același timp să ofere oportunități băieților și fetelor să se antreneze împreună și să învețe unii de la alții (Otis, 2001).

6.3. JUCĂTORII CU DIZABILITĂȚI

În timp ce tenisul normal există peste tot de peste un secol, în variatele lui forme (tenisul în scaunul cu rotile, pentru cei cu deficiențe de auz, cu afecțiuni mentale...) este în formare de-a lungul anilor. Numit mai general Tenis pentru cei cu dizabilități, jocul în scaunul cu rotile este cel mai vizibil răspândit. Într-adevăr, admitând că tenisul în scaunul cu rotile este reprezentativ printre jucătorii cu dizabilități, cercetările au arătat faptul că practicarea tenisului îmbunătățește semnificativ percepția lor despre competența lor fizică, de asemenea afectează în mod pozitiv starea lor de spirit (Greenwood ș.a., 1990; Hedrick, 1984). Leitao și Machado (2003) și Leitao și Do Lago (2003) au accentuat asupra efectului profund pe care familia poate să-l aibă asupra jucătorului cu dizabilități, în special asupra acelor jucători care au trăsături cognitive certe. Cunoscând aceste lucruri, devine cu atât mai important pentru antrenori să educe familiile asupra nevoii de apreciere a efortului jucătorilor cu dizabilități, dincolo de orice rezultat.

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Odată cu introducerea corectă în jocul de tenis, toți jucătorii pot să joace tenis bine și să se bucure de joc. Astfel că atunci când se lucrează cu jucătorii cu dizabilități, antrenamentele trebuie să fie variate, provocatoare și amuzante.



Implicarea în tenis s-a dovedit a fi de natură să afecteze pozitiv starea de spirit a jucătorilor în scaunul cu rotile și percepția despre competența lor fizică.

6.4. VALORI, SPORTIVITATE, ETICI ȘI PROBLEME DE MORALĂ

Tenisul are un rol social și educațional prin care contribuie pozitiv atât la starea de bine personală a jucătorului cât și la însuflarea aprecierii asupra valorilor societale. Valorile sunt definite ca scopuri dorite, variind în importanță, care servesc drept principii directoare în sport. Sunt multe și variate și au fost descrise ca fiind definitorii, instrumentale, motivaționale și orientate către utilitate (Schwartz, 1992).

Valorile pot fi învățate prin experiențe familiare, educație și socializare, odată cu alte procese. Socializarea descrie în mod larg procesul de învățare a culturii cuiva. Aceasta atrage după sine învățarea abilităților, trăsături, dispoziții, valori și atitudini cu rolul de a performa în societate. Diferite influențe se amestecă împreună pentru a facilita acest proces. O astfel de influență este implicarea în sport și în mod specific în tenis. De exemplu, participanții pot socializa atât în cadrul sportului (ex. diferiți agenți de socializare influențează atitudinile despre sport) cât și prin intermediul sportului (ex. participarea are impact asupra abilităților, personalității și relațiilor sociale, etc.). Într-adevăr, Tabelul 6.3 însumează valorile cel mai adesea învățate, provocate și realizate prin intermediul participării în sport (și în tenis) (Gutiérrez, 1995).

*Tabelul 6.3
Valorile care pot fi învățate
prin tenis.*

VALORI	
SOCIALE	INDIVIDUALE
- Respect - Cooperare - Interacțiune socială - Prietenie - Lucru în echipă și simțul de a aparține unei echipe - Competitivitate - Solidaritate, justiție socială și responsabilitate - Coeziunea de grup - Echitate - Toleranță (afirmarea diversității) - Integrare socială (integrabilitate) - Spirit de fairplay - Egalitatea sexelor - Provocarea constructivă și competiția - Exprimarea sentimentelor - Camaraderia - Grijă pentru alții	- Creativitate - Buna dispoziție - Provocarea personală - Propria disciplină - Propria instruire și propriul control - Împlinire - Recompensare - Aventură și risc - Sportivitate, onestitate, integritate - Spiritul de sacrificiu - Muncă grea, dedicare, angajament - Independență și autonomie - Gestionarea timpului - Satisfacție în timp - Motivație morală și comportament etic - Conducere - Luare de decizii - Stima de sine - Tenacitate - Curaj - Compasiune - Minte deschisă - Respect și recunoaștere (imagine socială) - Smerenie - Obediență - Imparțialitate

Antrenorii ar trebui să ajute jucătorii să dezvolte o atitudine pozitivă și responsabilă privind starea lor de bine fizică, mentală, emoțională și socială. Antrenamentele în teren și în afara lui oferă o oportunitate excelentă de a introduce concepte cum ar fi respectarea drepturilor și punctelor de vedere ale celorlalți și nevoia de a avea mintea deschisă. În mod similar, rolul și structura exercițiilor și competițiilor ar trebui să inducă o dezvoltare a simțului dreptății prin spirit de fairplay, incluziune și practici nediscriminatorii, la fel ca și preocuparea pentru alți oameni și mediu prin cooperare, grijă, compasiune și provocare constructivă.

LINII DIRECTOARE PENTRU FACILITAREA ÎNVĂȚĂRII VALORILOR ÎN TENIS

Pentru a facilita mai departe învățarea valorilor prin tenis, antrenorii, părinții și oficialii pot să ia în considerație în mod selectiv atât următoarele recomandări, cât și cele prezentate în Tabelul 6.4 (Crespo și Reid, 2004).

Antrenorii ar trebui:

- Să fie un model pentru elevii săi.
- Să identifice valorile care să fie dezvoltate în lecțiile de tenis și să le introducă progresiv prin exerciții adecvate.
- Să promoveze echitatea și să fie coerent tot timpul.
- Să avertizeze asupra Codului de Conduită care trebuie să fie aplicat și respectat.
- Să promoveze mereu tenisul ca pe o activitate sănătoasă pe care jucătorii pot să o practice toată viața.
- Să încerce să ajute jucătorii să înțeleagă că respectând pe ceilalți jucători și regulile jocului contribuie substanțial la înțelegerea lui deplină și la satisfacția jucătorului.
- Să fie creativ încât jocul să fie prezentat în așa fel încât să fie cooperativ și amuzant, în același timp să aibă în vedere sănătatea în competiții în drumul spre atingerea unui obiectiv.
- Să nu ezite în a ajuta jucătorii să recunoască, să înțeleagă și să gestioneze orice dificultate sau situație de controversă ce poate să apară într-un joc.

- Să folosească practica jocului și scenariile de exerciții specifice pentru a prezenta jucătorilor variante de alegere a conduitelor și comportamentelor adecvate, confruntându-se astfel cu dilemele morale și etice care pot să se manifeste în tenis.
- Să aibă în vedere în permanență faptul că indivizii sunt mai importanți decât jocul lor de tenis!

LECȚIILE DE TENIS OFERĂ	
OPORTUNITĂȚI PENTRU...	CREȘTEREA...
Propria provocare și dobândirea măiestriei	Sentimentelor de competență și prețuirii de sine
Dezvoltarea propriei determinări	Responsabilității pentru participare și realizare
Propria încurajare și feedback	Sistemelor de suport social cinstit
Experiență distractivă și emoție	Atitudinilor de plăcere
Reflectare în competiție și comparație	Atitudinilor de toleranță și gândire deschisă

*Tabelul 6.4
Oportunități pe care le
oferă lecțiile de tenis
pentru a dobândi valorile.*

Părinții ar trebui:

- Să întărească principiile de sportivitate și fairplay în tenis.
- Să-și implice copiii în programele de tenis care să se focalizeze pe persoană și nu pe jucător sau pe viitorul campion.
- Să pună mai multă valoare pe performanța și efortul copilului lor în timpul unui meci decât pe rezultat.
- Să-și ajute copiii să aprecieze adversarii ca pe indivizi cu care cooperează în joc și fără de care meciul nu ar mai avea loc.

Oficialii ar trebui:

- Să încunoștințeze organizațiile educaționale și sportive de nevoia de cooperare.
- Să organizeze conferințe, să producă resurse și să conducă campanii promoționale pentru a răspândi valorile educaționale și sociale ale tenisului.
- Să coopereze cu media pentru a promova tema învățării valorilor societale prin tenis.
- Să publice exemple de bună practică.
- Să încurajeze tenisul în programa sportivă/școlară și să promoveze schimburile de jucători între școli/cluburi.
- Să promoveze munca voluntară în evenimentele din tenis și să accentueze pe contribuția lor pozitivă pentru tenis și societate.

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Antrenorii pot să sporească sportivitatea jucătorilor lor făcând-o cunoscută în programe: prin demonstrarea, consolidarea și încurajarea comportamentelor asociate acestora; de asemenea prin provocarea regulată a jucătorilor cu dileme morale și alternative în antrenamente (Weinberg și Gould, 1995).

Este nevoie de favorizarea comportamentului sportiv printre jucători. Pentru asta, jucătorii ar trebui mai întâi să înțeleagă cum este convenită (pozitiv și negativ) sportivitatea (Tabelul 6.5). Apoi, cu ajutorul antrenorului, ei ar trebui să recunoască faptul că, comportamentele sportive pot și ar trebui să treacă și dincolo de tenis și să poată fi exprimate și în alte contexte non-sportive.

ZONA DE INTERES	COMPORTAMENTE SPORTIVE	COMPORTAMENTE NESPORTIVE
COMPORTAMENTUL FAȚĂ DE OFICIALI	Chestionarea oficialilor într-o manieră adecvată.	Certuri cu oficialii sau injurii la adresa lor.
COMPORTAMENTUL FAȚĂ DE ADVERSARI	Tratarea în permanență a tuturor adversarilor cu respect și demnitate.	Certuri cu adversarii, remarci sarcastice sau gesturi agresive la adresa lor.
COMPORTAMENTUL FAȚĂ DE COLEGII DE ECHIPĂ	Furnizarea de comentarii și încurajări pozitive.	Remarci negative sau sarcastice. Injurii sau certuri iraționale.
COMPORTAMENTUL FAȚĂ DE SPECTATORI	Doar comentarii pozitive la adresa spectatorilor.	Certuri, comentarii negative ori injurii la adresa spectatorilor.
REGULI DE ACCEPTARE ȘI INFRAȚIUNI	Respectarea tuturor regulilor.	Încercarea de a manipula regulile și de a obține avantaje prin acestea.

*Tabelul 6.5
Sumar al
comportamentelor
sportive și nesportive din
timpul meciurilor de tenis
(Weinberg și Gould, 1995).*

6.5. PSIHOLOGIA DE ECHIPĂ: DINAMICA GRUPULUI, COEZIUNEA ECHIPEI ȘI JOCUL DE DUBLU

REȚINEȚI:

Un grup este o colectivitate de indivizi care are o identitate colectivă, obiective comune, modele structurate de comunicare și un anumit grad de interdependență (Weinberg și Gould, 1995). Grupurile evoluează în echipe care au un dublu rol, atât formal (ex. antrenor, jucători, etc.) cât și informal (ex. cele ce cuprind dinamica grupului). Pentru a optimiza un grup sau dinamica echipei aceste roluri ar trebui clarificate și acceptate de către toți membrii grupului. Minimizând situația diferențelor dintre roluri și accentuând importanța contribuției fiecărui membru la succesul echipei se facilitează derularea acestui proces.

Tenisul este în principal un sport individual, dar jucătorii pot practica în grupuri, în competiții cu joc de dublu și pot, la un moment dat, să angajeze o echipă de specialiști, astfel că dinamica grupului trebuie să fie luată serios în considerare. Într-adevăr, în timpul competițiilor de echipă cum ar fi Cupa Davis sau Cupa Federației, antrenorii și jucătorii atribuie adesea succesul sau eșecul coeziunii echipei. Acest lucru poate fi definit operațional ca o unitate a echipei în jurul obiectivelor comune și este afectată de conducere, mediu și factori de echipă (ex. istoria) (Carron, 1982).

În ce privește construcția acestui concept, cercetările au făcut distincție în mod regulat între coeziunea sarcinii (adică jucătorii au aceleași obiective) și coeziunea socială (adică jucătorii se plac unul pe altul). În meciurile de dublu, deși cei doi nu se exclud, este necesar un sporit grad de coeziune a sarcinii, de vreme ce cercetările indică faptul că, coeziunea de echipă este mai importantă decât priceperea tehnică a echipei de dublu (Manili și Pase, 1986; Rota ș.a., 1986).

RITUALURI PERFORMATE DE ECHIPĂ	TIPURI DE COMUNICARE FOLOSITE	FRECVENȚA COMUNICĂRII POZITIVE	PERSONALITATE
1) Răspuns: - În același timp. - Ca o echipă. - Același răspuns.	Non verbală: - Mersul împreună și ritualurile. - Semnal cu mâna. - Contactul cu ochii înaintea fiecărui punct. - Fața zâmbitoare.	La serviciu: Profesioniști: 96% (5,1 sec). Colegiu: 78% (3,6 sec). Amatori: 14% (1,9 sec).	Personalitate: - Nu este neobișnuit să vezi diferențe de personalitate în echipă. - Un jucător își asumă conducerea echipei. Nu este obligatoriu ca acest jucător să fie cel mai bun, însă poate să fie tacticianul mai bun sau mai experimentat sau care să susțină mai bine echipa.
2) Relaxare: - Pentru scurt timp. - Nu este crucială (din punct de vedere fizic ori psihologic). - Mersul împreună.	Verbal: - Tactici (cine servește, tipul de retur, așezarea, planul de joc, etc.). - Suport emoțional, încredere, sinergie.	Retur de serviciu: Profesioniști: 71% Colegiu: 58% Amatori: 17%	
3) Pregătire: - Mai lungă. - Foarte importantă. - Decide serviciul.	Salvare: - Înțelegere între jucători asupra a ceea ce să spună dacă partenerul este copleșit.	În general: Profesioniști: 83% Colegiu: 59% Amatori: 17%	
4) Ritualuri: - Fiecare jucător urmează propriile sale ritualuri.			

*Tabelul 6.6
Sumar al caracteristicilor psihologice ale meciurilor de dublu (adaptate după Cayer, 1991; și Loehr, 1991).*

REȚINEȚI:

La dublu, semnalul cu mâna din spate poate să devină prea impersonal și necomunicativ când lucrurile nu merg în direcția planului.

Alți factori cunoscuți ce caracterizează psihologia, și în mod particular comunicarea în meciurile de dublu sunt ilustrați în Tabelul 6.6. Într-adevăr, se indică nu numai faptul că profesioniștii comunică mai des, dar de asemenea și pentru o mai mare perioadă de timp decât jucătorii de nivel mai mic. Acest lucru sugerează faptul că jucătorii profesioniști sunt antrenați mai bine să folosească comunicarea verbală și contactul vizual după fiecare punct pentru a menține un raport puternic și pozitiv între ei.

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Suportul social din partea antrenorului, familiei, partenerului de echipă, staff-ului de medicină sportivă și altor persoane semnificative are un efect pozitiv asupra performanței și în ce privește punerea la adăpost a jucătorilor față de factorii stresanți negativi (Quinn, 2001b; Rees și Hardy, 2001; Rees ș.a., 1999).

Cu un mediu de echipă pozitiv, cooperant, în mare măsură în interesul fiecăruia, antrenorii și jucătorii pot să pună în practică măsurile de creștere și favorizare a conlucrării lor. De exemplu, în acord cu Weinberg și Gould (1995) este important pentru antrenori să comunice în mod clar rolul fiecărui individ, în timp ce provoacă identitatea echipei stabilind și încurajând obiectivele acesteia. În mod similar, pentru ca antrenorii să negocieze cel mai bine barierele de coeziune a echipei, se recomandă acestora:

- Să fie disponibili să ofere suport social.
- Să stabilească reguli care să fie pozitive, echitabile, agreeate și întărite.
- Să mențină un contact strâns cu jucătorii.
- Să promoveze vizibilitatea echipei (ex. uniforme) și corectitudinea.
- Să minimizeze situația diferențelor dintre roluri.
- Să accentueze importanța contribuției fiecărui jucător în cadrul echipei.

Pentru a facilita crearea și menținerea unui mediu de echipă valoros jucătorii ar trebui să fie încurajați să depună tot timpul efort 100%; să ajute, să prețuiască și să cunoască coechipierul; să rezolve problemele imediat și să nu fie o sursă de conflict (Weinberg și Gould, 1995).

6.6. DEZVOLTAREA ATITUDINII, MATURITĂȚII ȘI RESPONSABILITĂȚII

Experiența emoțională a tenisului este o parte importantă a vieții majorității jucătorilor. Plăcerea/neplăcerea, tensiunea/relaxarea și o serie de alte sentimente sunt legate indisolubil de joc și au o influență unică și exactă asupra experienței emoționale a fiecărui jucător. Așa cum este detaliat în Capitolul 3, "arta" de a controla emoțiile proprii ale cuiva este de mare importanță atât pentru plăcerea cât și pentru înalta performanță a tenisului.

Cu toate acestea, succesul în tenis este cumva mult mai mult decât doar câștigarea meciurilor; este vorba de asemenea despre dezvoltarea atitudinilor corecte, care dacă sunt adoptate cu succes pot accelera învățarea și îmbunătățirea performanțelor competitive. Wilson (2001) a rezumat unele din atitudinile cheie ale jucătorilor juniori de succes:

- Viziunea de a dezvolta ambiții realiste.
- Perspectiva pe termen lung a unui progres solid și constant.
- Acțiune orientată pentru a se angaja în muncă și antrenament susținute.
- Independența față de dificultățile din lumea tenisului profesionist.
- Atenție pentru gestionarea standardelor ridicate ale propriilor așteptări.
- Responsabilitatea de a face progres și de a nu se scuza.
- Abordarea pozitivă a competiției și confruntarea cu cerințele naturale ale jocului.
- Adaptabilitatea de a face față eșecului.
- Certitudinea de a fi "orientat către performanță".

Ziesak (1995) recomandă ca jucătorii de diferite vârste să stabilească obiective de bază care să-i ghideze în dezvoltarea unei atitudini profesioniste (Tabelul 6.7).

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Există aici câteva "indicii" mentale pentru jucători în scopul de a-i ajuta să maximizeze plăcerea experiențelor în jocul de dublu (Braden și Burns, 1996; Perlstein, 1995; Weinberg, 1998; 2002):

- Găsește un partener de dublu cu care poți să comunici bine, să te simți bine și care poate să te completeze din punct de vedere psihologic.
- Fii precaut cu privire la oportunitatea comunicării tale non-verbale (ex. limbajul corpului).
- Oferă feedback cinstit partenerului tău, însă mai întâi află cum îi place să îl primească (ex. sincronizat, spontan...).
- Laudă și încurajează-ți partenerul atunci când este potrivit.
- Lucruri simple cum ar fi așezarea pe scaun și ridicarea împreună la schimbul părților de teren, comunicarea după fiecare punct și părăsirea terenului împreună indiferent de rezultat sunt importante pentru a întări coeziunea echipei.
- Simțiți-vă bine.

REȚINEȚI:

Formându-le o responsabilitate crescută gradual la jucătorii tineri, antrenorii le construiesc și le creează independența și propria încredere, care la rândul lor vor plămădi în mod natural o atitudine profesionistă.

*Tabelul 6.7
Obiectivele de bază pe care
jucătorii de diferite vârste
pot să le stabilească în
drumul lor de a dezvolta o
atitudine profesionistă.*

GRUPE DE VÂRSTĂ	CARACTERISTICI
PÂNĂ LA 10 ANI	- Să fie la timp la lecție. - Să-și aducă racheta, apa, etc. la teren. - Să aducă echipamentul necesar pentru lecție (mingi, conuri, etc.) - Să strângă mingile atunci când este indicat. - Să desfășoare activitate pe teren. - După lecție să strângă echipamentul folosit.
PÂNĂ LA 12 ANI	- Să pregătească singur lucrurile. - Să-și împacheteze bagajele înainte de antrenament (rachete, mingi, tricouri de schimb, sticlă cu apă, etc.). - Întotdeauna să fie la timp la antrenament. - Să învețe regulile de bază ale tenisului (cum se ține scorul, timpul între puncte și când se schimbă părțile de teren, etc.).
PÂNĂ LA 14 ANI	- Să se încălzească corect înainte de antrenament și meciuri, fără să fie rugat sau supervizat de către antrenor. - Să dezvolte un regim de a bea corect (instituit și la antrenament). - Să trimită singur înscrierile la concursuri. - Să-și găsească singuri partenerii de dublu. - Să-și trimită singuri rachetele la racordat, și să solicite tensiunea potrivită, etc.
PÂNĂ LA 16-18 ANI	La antrenament: cu sau fără prezența antrenorului jucătorul ar trebui: - Să exerseze întotdeauna bine și cu intensitate (concentrare deplină și efort maxim). - Să mențină controlul emoțional (atât la antrenament cât și la meciuri). În timpul turneele jucătorii ar trebui: - Să rezerve terenurile de antrenament și să-și procure singur mingi de antrenament. - Să angajeze diferiți parteneri de antrenament (nu numai colegii de echipă). - Să vadă programul meciurilor. - Să urmărească adversarii. - Să mențină bune obiceiuri de a mânca. - Să pregătească geanta, racordajele, să înțeleagă regulile turneului.

*În jurul vârstei de 14 ani
jucătorii ar trebui să-și
găsească singuri partenerii
de dublu.*



ABILITĂȚI INTELLECTUALE ȘI SOCIALE

Dezvoltarea abilităților intelectuale și sociale este un alt aspect foarte important al oricărui plan psihologic de antrenament. Antrenorii ar trebui să includă dezvoltarea acestor abilități ca parte a succesului la antrenament și în competiție.

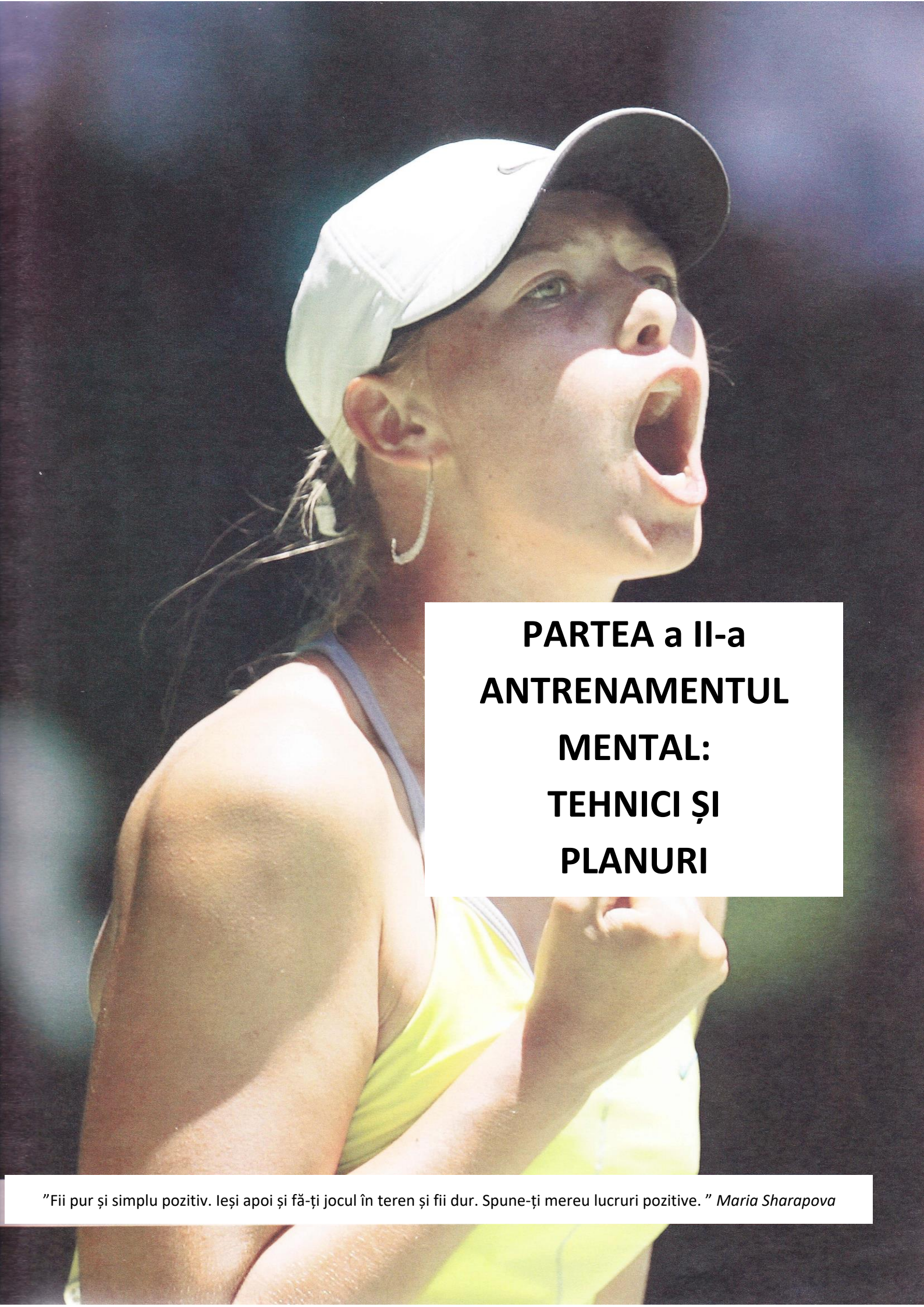
În cei mai simpli termeni, abilitățile intelectuale (adică inteligența practică și verbală) pot fi exersate prin accentuarea importanței "gândirii" atât pe teren în timpul antrenamentelor și meciurilor cât și, la fel de bine, în afara lui. Acolo unde este posibil, antrenorii pot de asemenea să lege activitatea academică a jucătorilor de cariera lor în tenis (ex. în timpul călătoriilor să încurajeze jucătorii să lectureze cărți, să participe la vizite culturale, etc.

Interacțiunea socială cu alți jucători, antrenori și oficiali are o importanță considerabilă pentru un jucător de tenis. Jucătorii se antrenează nu numai pentru a-și îmbunătăți jocul, dar și pentru a-și crește statutul social și prestigiul (adică ei percep influențele sociale și economice specifice comune din tenis).

Relațiile cu partenerul de viață sunt cruciale pentru jucătorul adolescent sau copil, în vreme ce influențele altor persoane semnificative cresc în perioada pubertății. Rivalitatea dintre jucători ar trebui de asemenea să fie menținută în perspectivă într-o așa manieră încât să nu interfereze cu dezvoltarea jucătorului (Sledr, 1996).

Antrenorii joacă de asemenea un rol vital în formarea atitudinilor în a concura, învinge sau pierde. Acei jucători care găsesc "zona" într-o bază constantă sunt cei cărora le place să concureze și definesc victoria în termeni care spun cât de bine își folosesc abilitățile în urmărirea obiectivului care merită toată osteneala. Antrenorii trebuie să creadă, și să insuflă jucătorilor lor, că distracția și a face ceva cel mai bine este esența tenisului. În acest context, un antrenor "de succes" este acela ai cărui jucători savurează meciurile (ori sesiunile de antrenament) pentru a se testa pe moment într-un proces global de evaluare a propriului progres (Young, 2000).

Crespo (1995) a arătat că dimensiunea de conducător al antrenorului constituită ca suport social este un ingredient important în percepția jucătorilor despre antrenament și satisfacția antrenării, implicit în dezvoltarea lor generală. Alte abilități pe care antrenorii ar trebui să le posede și care de asemenea sunt relaționate cu dezvoltarea intelectuală și socială a jucătorilor vor fi elaborate în Capitolul 26, în timp ce rolul părinților va fi discutat în Capitolul 27.

A close-up photograph of tennis player Maria Sharapova. She is wearing a white Nike cap and a yellow-green athletic top. Her mouth is wide open in a shout or yell, and her right fist is clenched in a celebratory gesture. The background is dark and out of focus.

PARTEA a II-a ANTRENAMENTUL MENTAL: TEHNICI ȘI PLANURI

"Fii pur și simplu pozitiv. Leși apoi și fă-ți jocul în teren și fii dur. Spune-ți mereu lucruri pozitive." Maria Sharapova

7.1. FUNDAL

Stabilirea obiectivelor este un proces de planificare comprehensiv și sistematic folosit pentru a realiza un obiectiv. Realizarea unui obiectiv înseamnă atingerea unui nivel specific de competență în efectuarea unei sarcini, de obicei într-un timp limită specificat. Importanța stabilirii obiectivelor constă în faptul că motivația primară este să se ofere direcție și focusare. Obiectivele au o importanță funcțională considerabilă pentru că cercetările au arătat că ele influențează performanța în trei moduri distincte (Weinberg, 2003; Weinberg ș.a., 1997):

- **Direcționând atenția către reperele de sarcină relevantă din tenis**, fapt ce ajută la focusarea atenției pe sarcina în lucru (ex. îmbunătățirea alegerii loviturii, ori reverul pe diagonală).
- **Mobilizând efortul și crescând perseverența** prin oferirea de feedback în relația cu performanța proprie a cuiva. De exemplu, unui jucător de tenis pot să simtă că nu lucrează din greu zi de zi, ori să simtă plictiseala rutinei repetitive de la antrenament. Totuși, prin stabilirea de obiective pe termen scurt și observarea progresului în drumul spre realizarea obiectivelor pe termen lung, motivația poate fi menținută atât zi de zi, cât și de-a lungul timpului.
- **Dezvoltarea strategiilor relevante de învățare pentru a crește performanța**. Acest aspect este cel mai bine ilustrat dacă se ia în considerare că un jucător de tenis care țintește să-și reducă greșelile neforțate de la 15 la 10 într-un set lovește mai liftat, mai aproape de centru terenului (evită tușele) sau lovește mai mult pe diagonală pentru a-și crește marginea de eroare. Indiferent de tactica folosită, este dezvoltată o nouă problemă ce caracterizează strategia prin faptul că jucătorul este ajutat să devină mai constant și să reducă erorile neforțate.

Dacă obiectivele împart unele caracteristici comune, Tabelul 7.1 face distincția între ele și subliniază caracteristicile unor tipuri diferite de obiective.

TIP DE OBIECTIV	CARACTERISTICI ȘI MOD DE MĂSURĂ	EXEMPLU
OBIECTIV	Cuantificabil	"Îmbunătățirea procentajului primului serviciu al cuiva de la 55% la 60%".
SUBIECTIV	Mai puțin cuantificabil	"Creșterea satisfacției ca membru al echipei".
DE REZULTAT	De obicei se folosește ca referință victoria sau înfrângerea. Aici, realizarea obiectivului depinde, cel puțin în parte, de abilitățile și jocul adversarului.	"Câștigarea Campionatelor Naționale".
DE PERFORMANȚĂ	Se referă la performanța actuală a cuiva în relație cu propriile lui standarde de excelență. Poate fi sub controlul performerului.	"Reducerea erorilor neforțate de la 20 la 15 într-un set".
DE PROCES	De obicei are în vedere modul în care jucătorii performează o abilitate particulară și astfel pe acestea se axează deseori stabilirea obiectivelor în practică sau antrenament.	"Aruncarea mingii la serviciu în direcția orei 11 a ceasului".
PE TERMEN SCURT	Angajamente zilnice pe parcursul următoarelor trei până la șase luni.	"Vizualizarea returului de serviciu de 15 ori pe zi, cinci zile pe săptămână, în următoarele patru luni".
PE TERMEN MEDIU	Șase luni până la cinci ani.	"Îmbunătățirea în acest sezon a loviturii de dreapta liftată, trimisă diagonal și lung, pe colț".
PE TERMEN LUNG	Visurile și aspirațiile jucătorilor.	"Câștigarea unui Grand Slam".

Aceste tipuri diferite de obiective împărtășesc câteva lucruri în comun. De exemplu, în mod tipic obiectivele sunt Specifice, Măsurabile, Orientate pe Acțiune, Realiste, Stabilite în timp, Evaluate, Înregistrate și de Sine Determinate. Reprezentate cu acronimul SMARTERS, aceste caracteristici sunt elaborate în Tabelul 7.2.

CARACTERISTICĂ	DESCRIERE	EXEMPLU
SPECIFIC	Obiectivele specifice produc nivele înalte de performanță a sarcinii față de cazul lipsei obiectivelor sau a celor generale de tipul "joacă cel mai bine" (Weinberg, 2003). Contrar credinței obișnuite, "du-te și fă cel mai bine" nu este atât de puternic în creșterea motivației și a performanței precum încurajarea jucătorilor de a ieși să realizeze un obiectiv specific.	Ca obiective de performanță, "îmbunătățirea procentajului la primul serviciu de la 52% la 65% până la 1 iulie" va lucra mai bine decât simplul "îmbunătățește serviciul".
MĂSURABIL	O motivație mai bună este oferită jucătorilor atunci când au un mod de a măsura progresul pe care îl fac în drumul lor spre îndeplinirea obiectivului.	Dacă jucătorii stabilesc un obiectiv pentru a îmbunătăți constanța loviturii de dreapta, cum vor cunoaște că și-au îmbunătățit acest aspect al jocului fără să aibă un mod de a-și măsura performanța și progresul? Stabilind un obiectiv de a exersa 20 de lovituri de dreapta la rând între linia de serviciu și linia de bază și apoi înregistrându-și performanța își vor oferi o măsurare regulată a îmbunătățirii lor.
ORIENTAT PE ACȚIUNE	Din nefericire, obiectivele sunt stabilite adesea în absența unor serii solide de strategii necesare în a realiza aceste obiective.	Dacă jucătorii de tenis stabilesc un obiectiv de a-și îmbunătăți procentajul la primul serviciu de la 55 la 60 %, ei trebuie să dezvolte strategii pentru îndeplinirea obiectivului (ex. exersează 100 de aruncări ale mingii în poziția orei 12 a ceasului, de 3 ori pe săptămână, ori execută 50 de servicii cu topspin, de 4 ori pe săptămână) și stabilesc atât obiective pe termen scurt cât și pe termen mediu, așa cum sunt descrise în Tabelul 7.1.
REALIST ȘI PROVOCATOR	Obiectivele ar trebui să fie provocatoare și dificile, însă tangibile (Locke și Latham, 1990). Obiectivele care sunt prea ușoare nu prezintă o provocare pentru individ, fapt ce conduce la un efort mai mic decât cel maxim. Invers, stabilind obiective care sunt prea dificile sau nerealiste, se poate să rezulte un eșec. Acest fapt poate să conducă la frustrare, încredere de sine și motivație scăzute, precum și la scăderea performanței.	"Câștigarea Wimbledon-ului la 12 ani" este evident un obiectiv nerealist, iar jucătorii nu îl vor îndeplini.
STABILIT ÎN TIMP	Toate obiectivele ar trebui să aibă atașate timpi de realizare. Asta înseamnă că jucătorii trebuie să cunoască până când vor să îndeplinească fiecare obiectiv.	"Voi reduce numărul erorilor neforțate în jocul de serviciu cu 20% până la 12 august".
EVALUAT	Obiectivele ar trebui să fie evaluate atât de către jucător cât și de antrenor în cadrul de timp planificat.	Întâlniri în formate individuale sau de grup pentru evaluarea și re-evaluarea planificată.
ÎNREGISTRAT	Înregistrarea obiectivelor (ex. scrierea lor) oficializează angajarea jucătorului.	"Eu (nume și prenume), mă angajez să depun cel mai mare efort pentru realizarea următoarelor obiective..."
DE SINE DETERMINAT	Jucătorii de tenis ar trebui să aibă o mulțime de inițiative și îndreptărire asupra obiectivelor lor. Antrenorul de tenis ar trebui să ghideze jucătorii în a-și creiona obiectivele cu istețime.	Dacă un jucător are o rată de 1:5 a loviturilor reușite față de cele greșite și vrea să stabilească un obiectiv de 1:1 pentru această rată, antrenorul poate să-i sugereze că un obiectiv de 1:3 este mai realist. Dacă jucătorul atinge acest obiectiv (la o dată specifică), atunci poate fi urmărită rata de 1:1.

Tabelul 7.2
Caracteristicile obiectivelor
– acronimul SMARTERS.

ABILITĂȚI INTELLECTUALE ȘI SOCIALE

O concepție greșită comună prin jucătorii și antrenorii de tenis este aceea conform căreia simplul fapt că se stabilesc obiective duce automat la îndeplinirea lor. "Greșeli" similare care amenință eficacitatea stabilirii obiectivelor includ stabilirea prea multor obiective în același timp, angajarea de obiective care sunt prea generale, eșecul în a adapta obiective care nu sunt atinse și utilizarea de obiective doar cu privire la rezultat.

7.2. AJUTÂND JUCĂTORII SĂ STABILEASCĂ OBIECTIVELE

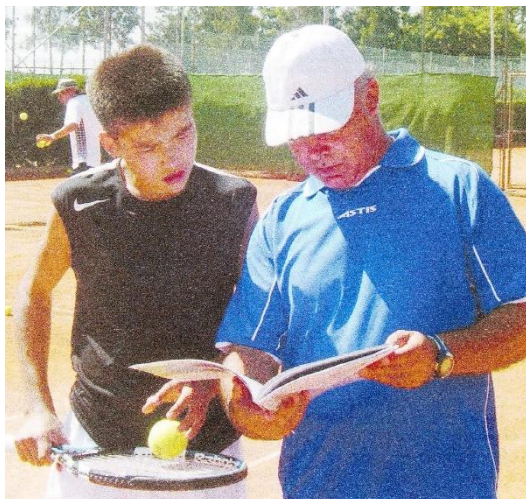
Un jucător poate să aibă un obiectiv pe termen lung (ex. să fie selectat pentru lotul național), care poate să fie la câțiva ani distanță și poate să fie încă dificil de avut în vedere. Pentru a fi siguri că jucătorul rămâne motivat și interesat în urmărirea lui, exercițiile zilnice trebuie să fie distractive și să se stabilească obiective zilnice potrivite. Antrenorii (și jucătorii) trebuie să urmeze trei pași pentru a pune roțile în mișcare, de asemenea, în Anexă poate fi găsit un chestionar care să faciliteze stabilirea obiectivelor.

1. Planificare

- Propria evaluare a jucătorului.
- Evaluarea jucătorului de către antrenor.
- Antrenorul determină abordarea metodologică ce trebuie adoptată.
- Stabilirea obiectivelor.
- Prioritizarea obiectivelor.

2. Comunicarea și convenirea obiectivelor cu jucătorii. Explicarea procesului către părinți.

- Sublinierea importanței stabilirii obiectivelor și conturarea modului în care fiecare obiectiv va fi îndeplinit.
- Jucătorul, părinții și antrenorul ar trebui să semneze un contract care să oficializeze obiectivele și angajarea în proces.



APLICAȚIE PRACTICĂ:

Antrenorii ar trebui:

- Să folosească o combinație de obiective de proces, performanță sau de rezultat care sunt provocatoare și realiste (cu dificultate moderată). Accentul ar trebui să cadă pe obiectivele de proces și performanță, acestea fiind sub controlul jucătorului (Weinberg ș.a., 1997).
- Să promoveze atât utilizarea obiectivelor pe termen scurt care oferă motivație, cât și a celor pe termen mediu și lung, care oferă direcție.
- Să ajute jucătorii să prioritizeze obiectivele în ordinea importanței lor.
- Să conștientizeze jucătorii de cele mai comune bariere care stau în calea realizării obiectivelor, cum ar fi lipsa timpului, stresul, oboseala, presiunea academică și relațiile sociale.
- Să stabilească planuri de acțiune care să faciliteze stabilirea obiectivelor.
- Să oficializeze și să angajeze obiectivele prin așternerea lor pe hârtie.
- Să ofere jucătorilor feedback când ei progresează în direcția atingerii obiectivelor. Acest fapt va conduce la o performanță mai bună față de situația când obiectivele sau feedbackul rămân singulare (Weinberg, 2003).

Stabilirea obiectivelor ar trebui să implice, în măsură diferită, jucătorii, antrenorii și părinții.

CE NE SPUN CERCETĂRIILE...

Chiar și în cazul jucătorilor de nivel mai scăzut, propria eficacitate, stabilirea obiectivelor și angajamentul în realizarea obiectivelor s-au dovedit a fi de natură să influențeze performanța (Theodorakis, 1996). În rândul jucătorilor tineri, motivele principale pentru stabilirea obiectivelor sunt focusarea atenției, rezolvarea problemelor și creșterea efortului, iar cele mai eficace obiective sunt cele legate de condiția fizică, de antrenament și tehnică (Weinberg ș.a., 1997). Intervenția jucătorului de sezon lung, părinților și antrenorului în programele de obiective care responsabilizează au dezvăluit schimbări comportamentale pozitive la toți jucătorii (Harwood și Swain, 2002).

REȚINEȚI:

Stabilirea obiectivului ar trebui să nu fie limitată la antrenamentul mental ci folosită și pentru sarcini tactice sau fizice. Periodizarea și planificarea constituie moduri practice de stabilire a obiectivului.

3. Urmărirea

- Evaluarea regulată a obiectivelor și progresului.
- Respectarea obiectivelor (de către jucător, antrenor, părinți) și termenele lor de realizare.
- Încurajarea prin feedback a jucătorului și deciderea adaptării obiectivelor dacă este necesar.

Pentru a rezuma acest capitol într-o propoziție, se concluzionează că atunci când se utilizează constant și sistematic, stabilirea obiectivelor duce la o creștere dovedită a performanței, satisfacției, distracției și motivației intrinsece (Harwood și Swain, 2002).

8.1. DEFINIȚIE

Climatul motivațional sunt obiectivele de antrenament și competiție create de alte persoane semnificative (antrenor, părinți, parteneri de viață) și percepute de către jucător. Acest climat apare la orele de tenis, în locațiile de turneu sau acasă. Din nefericire, până de curând, impactul altor persoane semnificative asupra motivării jucătorului a atras un interes minim de cercetare (Duda, 2001b).

Copiii și adolescenții dezvoltă preferințele lor în ce privește obiectivele orientate către sarcină sau ego prin interacțiunile repetate cu alte persoane semnificative. Ei percep de asemenea a structură de obiectiv situațională în tenis, care este preponderent creată de aceste persoane.

Termenii de orientare către sarcină și ego sunt de asemenea aplicați pentru a descrie climatul motivațional în tenis. Caracteristicile lor principale, coroborate cu rezultate de cercetare în tenis sunt descrise în Tabelul 8.1.

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Unii părinți și alte persoane semnificative încearcă să proiecteze un climat motivațional în tenis cu implicare mai degrabă a ego-ului (cu focusare pe victorie și pe a fi mai bun decât alții) decât țin copiii să o facă. Accentuând pe ideea că succesul nu înseamnă numai victorie, felicitând efortul susținut și nu numai abilitatea și cerând părinților să aibă obiective realiste pentru copiii lor, sunt câteva exemple de moduri de încurajare a unui climat cu implicare mai degrabă a sarcinii.

CARACTERISTICĂ	IMPLICAREA SARCINII	IMPLICAREA EGO-ULUI
Recompensarea și percepția îmbunătățirii (Balaguer ș.a., 1997, 1999; Kavussanu și Roberts, 1996).	Consolidarea efortului și progresului. Jucătorii se focusează pe recompense intrinseci pentru învățare și percep sporit îmbunătățirea.	Consolidează pozițiile și rezultatelor. Jucătorii percep îmbunătățire minimă.
Recunoaștere (Duda, 2001b).	Toți simt că au un rol important.	Doar pentru cei talentați.
Cooperare / Coeziune (Balaguer ș.a., 1997, 1999).	Prețuit și încurajat. Jucătorii își prețuiesc antrenorul.	Naște rivalitate între jucători în cadrul echipei sau lotului.
Greșeli și procesul de învățare (Balaguer ș.a., 1997, 1999).	Acceptate ca parte a învățării. Jucătorii se focusează cu mai multă vehemență în proces.	Adesea sursă de pedepsire.
Succes, starea de curgere, competența percepută și încrederea de sine (Cervelló ș.a., 2002; Kavussanu și Roberts, 1996).	Favorizează etica muncii susținute (încercând din răputeri) și o percepere mai mare a competenței. Predictor pozitiv și semnificativ al încrederii de sine.	Promovează neimplicarea altora și realizările fără efort.
Distracție, satisfacție, efort și perseverență (Balaguer ș.a., 1997, 1999; Kavussanu și Roberts, 1996; Yi-Hsu ș.a., 2005).	În legătură pozitivă cu distracția, satisfacția, efortul și perseverența jucătorului. Jucătorii afișează de asemenea o mai mare satisfacție cu antrenorii lor.	Micșorează satisfacția jucătorului, iar jucătorii sunt mai puțin satisfăcuți cu antrenorii lor.
Tensiune, anxietate, presiune (Cervelló ș.a., 2002; Hatzigeorgiadis și Biddle, 1999; Kavussanu și Roberts, 1996; Yoo, 2003).	Jucătorii reduc anxietatea și răspunsurile de tipul "acapararea gândurilor".	Jucătorii tind să simtă mai multă presiune (anxietate somatică sau cognitivă).

*Tabelul 8.1
Caracteristicile principale
ale climatelor
motivaționale cu
implicarea sarcinii și a ego-
ului.*

8.2. FAVORIZAREA UNUI CLIMAT MOTIVAȚIONAL POZITIV ÎN TENIS

REȚINEȚI:

Climatul motivațional în tenis include mai degrabă ego-ul pe măsură ce trecem de la tenisul începătorilor la tenisul de competiție. La nivelul de începător, climatele motivaționale orientate către sarcină sunt importante pentru a crește motivația și distracția tuturor jucătorilor. La nivele avansate poate prevala un climat motivațional care să implice ego-ul, însă antrenorii ar trebui să implice sarcina în interacțiunile lor cu jucătorii în timpul antrenamentelor, înainte și după competiție.

Așa cum s-a menționat în Capitolul 2, impactul climatului motivațional în tenis asupra performanței a atras creșterea interesului de cercetare în ultimii ani. În marea lor majoritate furnizând susținere pentru mediile de învățare orientate către sarcină, rezultatele sugerează că aceste medii se corelează bine cu percepția pozitivă a îmbunătățirii, de asemenea cu satisfacția jucătorului față de performanța și față de antrenorul său (Duda, 2001b). Având în vedere că acceptarea climatelor motivaționale orientate către ego devine relevantă pe măsură ce "mizele" cresc, percepțiile acestor climate produc jucătorilor mai multă anxietate și presiune, și favorizează mai puțin învățarea din moment ce sunt mai puțin distractive (Kavussanu și Roberts, 1996). Ținând cont de acestea, este clar că antrenorii ar trebui, acolo unde este posibil, să creeze medii cu implicare mare a sarcinii (Duda, 2001b). Pentru a face asta, și deci pentru a favoriza tipare motivaționale pozitive jucătorilor, poate că ar trebui să-și pună întrebări:

Ce înseamnă pentru jucători succesul?

- Cum explic jucătorilor succesul și înfrângerea?
- Cum reacționez atunci când jucătorii fac greșeli/performează slab?
- Ce rol joacă variabilele extrinseci în antrenamentul jucătorilor?
- Ce este inocularea stimei de sine a jucătorilor?

Odată acest lucru făcut, antrenorilor li se sugerează să utilizeze printre altele și alte tertipuri pentru a ajuta jucătorii să se angajeze în medii mai profitabile care implică sarcina, de exemplu:

- Folosește provocarea optimă care să potrivească specificul / dificultatea exercițiului cu îndemânarea jucătorului (adaptarea exercițiului și echipamentului).
- Menține stimularea antrenării prin folosirea unei largi varietăți de exerciții care sunt mai degrabă mai cooperative decât competitive pentru a îmbunătăți relațiile între jucători.
- Menține pe fiecare activ punând accent pe efort, învățare și îmbunătățirea noilor abilități.
- Nu instrui sau evalua jucătorii tot timpul.
- Recunoaște limitările fiecărui jucător la fel ca și progresul individual și îmbunătățirea.
- Ajută jucătorii să stabilească obiective de performanță pe termen scurt individuale, realiste și măsurabile bazate mai degrabă pe îmbunătățire și efort decât pe rezultate sau abilități.
- Include jucătorii în luarea deciziilor și rolurile de conducere oferindu-le anumită autonomie în selecția exercițiilor la antrenamente.
- Utilizează aranjamente de grup flexibile, multiple și eterogene.
- Încurajează jucătorii să se evalueze singuri și să solicite feedback.

Tabelul 8.2 însumează diferite moduri de a crea sau de a stăpâni climatul motivațional orientat către sarcină folosind strategiile TARGET (Harwood și Biddle, 2002).

ȚINTĂ	STRATEGII
Treabă: Activități de antrenare	Să ai o varietate de activități provocatoare pentru fiecare individ; jucătorii stabilesc obiective mai degrabă de proces decât de rezultat.
Autoritate: Cum operează antrenorul cu jucătorii	Lasă jucătorii să aibă un cuvânt de spus în ceea ce privește rolurile de conducere, decizii, exerciții, etc.
Recunoaștere: Ce este recompensat?	Recunoaște progresul personal și îmbunătățirea atunci când recompensezi jucătorii.
Grupări: Folosirea grupurilor	Fii flexibil în ceea ce privește grupările la exerciții, evită întotdeauna să ai împreună cei mai abilați sau cei mai puțin abilați jucători.
Evaluare: Folosirea feedback-ului	Evaluează în bază progresului și efortului; permite jucătorilor să-și facă propria evaluare, sau permite altor persoane să o facă; evită evaluarea publică.
Timp: Programare	Lasă timp pentru exersări și îmbunătățire; ajută jucătorii să-și gestioneze timpul pentru a încuraja exersările.

*Tabelul 8.2
Strategia TARGET pentru
climatul motivațional
orientat către sarcină.*

9.1. DEFINIȚIE, TIPURI ȘI BENEFICII

Simplu spus, discuția cu sine este colecția de gânduri sau propoziții (care pot fi auzite sau nu de alții) pe care le poartă jucătorii cu ei înșiși referitor la performanța lor. Aceste "conversații" sunt cruciale pentru plămădirea atitudinilor și credințelor. Într-adevăr, ele sunt printre cele mai puternice instrumente pentru provocarea schimbărilor de comportament (Johnston, 1994).

Există diverse tipuri de discuții cu sine. Potrivit conținutului acestora, pot fi luate în considerare situația adecvat-positivă, situația inadecvat-negativă și comportamentală (Weinberg, 2002). Cea inadecvat-negativă a fost observată ca fiind cea mai comună discuție cu sine folosită de jucători, în vreme ce discuția cu sine comportamentală (adică o combinație a ambelor gânduri, pozitive și negative) este mai puțin relevantă. Discuția cu sine comportamentală poate fi motivațională (folosită de mai mult de jumătate din jucători) sau instrucțională (cea mai utilizată în timpul antrenamentelor). Cu privire la durata acesteia, discuția cu sine poate varia de la simple cuvinte cheie (cea mai folosită) până la fraze sau propoziții lungi (Van Raalte ș.a., 1994).

În mod evident, cea mai benefică formă de discuție cu sine este cea adecvat-positivă. Discuția pozitivă este de natură să îmbunătățească concentrarea ("Privește mingea") și tehnic ("Îndoaie genunchii"); ajută să inițieze acțiunea și reacția ("Mișcă-te"); creează așteptări pozitive și încredere ("Pot să câștig"); favorizează mai multe rezultate competitive de succes; ajută la managementul presiunii ("Trebuie să îmbunătățesc asta"), motivației ("Haide") și sporitului de luptă ("Hai acum"); atenuează frica și sufocarea ("Relaxează-te").

9.2. LINII DIRECTOARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA DISCUȚIEI CU SINE

Pentru ca discuția cu sine să fie benefică, jucătorii trebuie să învețe să o controleze tot timpul. Inutil de spus că ar fi ideal ca în timpul jocului să se întâmple așa și să experimentezi numai gânduri pozitive. Afirmatiile (ex. "Bine lovit!") sunt probabil cele mai ușoare și mai simple tehnici de a influența și de a afecta conștiința mentală și sunt un instrument puternic de a facilita gândurile pozitive (Quinn 2001a). Pentru a încuraja jucătorii să folosească afirmațiile printre alte moduri similare de discuție cu sine pozitivă sunt de luat în considerare următorii factori (Weinberg, 2002; Weinberg și Gould, 1995):

- **Angajamentul:** Jucătorii ar trebui să se întrebe "Vreau într-adevăr să elimin gândurile negative?"
- **Antrenamentul** ar trebui să fie întreprins cu înțelegere, efort și perseverență.
- **Monitorizarea proprie a conținutului:** Jucătorii ar trebui să se documenteze în legătură cu gândurile lor și cu consecințele rezultate în performanță după meci. Primul pas al propriei monitorizări este că ușurează conștientizarea jucătorilor asupra evenimentelor care declanșează discuția cu sine negativă. În finalul acestei părți, Tabelul 9.1 oferă unele exemple de consecințe pozitive sau negative ale discuției cu sine experimentate în mod comun de către jucători.
- **Încurajarea jucătorilor de a crea o cronică de succes** care să descrie realizările lor, punctele tari și aspirațiile. Pot fi incluse premii, videoclipuri și meciuri mari, sau chiar articole care îl consacră ca model.
- **Limbajul corpului:** Obişnuința pentru un semnal sau un gest care să fie performat de fiecare dată când jucătorii câștigă un punct mare. Acest fapt este un mod excelent de a complementa discuția cu sine.
- **Jucătorii se ajută punându-și întrebări de substanță la sfârșitul fiecărei zi.** De exemplu, "Ce am învățat astăzi? Ce am făcut într-adevăr bine astăzi? Ce aş putea să fac mai bine pentru îmbunătățire?"

REȚINEȚI:

Jucătorii ar trebui să vorbească cu încredere pentru a o genera pe teren și în afara lui.

Tabelul 9.1
Situția, descrierea și
consecințele discuției cu
sine (adaptate după
Weinberg și Gould, 1995).

SITUAȚIE	EXEMPLU DE DISCUȚIE CU SINE	CONSECINȚE (EMOȚIONALE, PSIHOLOGICE, COMPORTAMENTALE)
ÎNAINTE DE MECI	"Nu mă simt prea încrezător".	Durează prea mult timp până să intre în meci.
	"Aștept cu nerăbdare să joc acest meci".	Meci dur, performanță mare, victorie mare!
ÎNAINTE DE SERVICIU	"Haide, hai acum".	Optimism, motivație, creșterea efortului.
ÎNAINTE DE A PRIMI	"Îmi este imposibil să trimit cu reverul returul în teren".	Fără speranță, furie, frustrare.
DUPĂ RATAREA UNEI LOVITURI IMPORTANTE	"Nu voi câștiga niciodată".	Fără speranță, creșterea tensiunii musculare, sau chiar apatie.
	"Menține privirea pe mingea".	Promovează concentrarea, optimismul, liniștea.
ÎN URMA UNUI ANUNȚ GREȘIT	"Concentrează-te pe următorul punct".	Crește concentrarea.

- **Promovarea propriei evaluări** astfel încât jucătorii să observe când apar propriile dubii și ceea ce își spun. Ei trebuie de asemenea să înțeleagă cum se restabilesc după greșeli și cum reacționează la adversitate. Le este frică să execute anumite lovituri? Se așteaptă ei într-adevăr să joace bine? Încrederea lor fluctuează pe parcursul unui meci, ori se simt uneori prea încrezători? Le plac meciurile dure, strânse?
- **Jucătorii se ajută conștientizând și luând aminte la gânduri iraționale precum:** "Performanța mea pe teren reflectă valoarea mea ca persoană", "Jocul slab devreme într-un meci înseamnă joc slab și mai târziu", "Criticându-mă mă ajută să performez mai bine în teren", "Circumstanțele externe sunt responsabile pentru înfrângerea mea (Weinberg, 2002).
- **Spunând STOP (gândului sau discuției cu sine negativă)** sau alt cuvânt cheie potrivit care să oprească orice gânduri negative sau iraționale și care să permită jucătorilor să se refocuseze pe sarcina în curs.
- **Comentarii tip sandviș** care să includă referirile la zonele ce trebuie îmbunătățite în cadrul altor comentarii pozitive. De exemplu: "Serviciul meu este pe cale să se îmbunătățească (comentariu pozitiv), serviciul meu liftat este de obicei un pic prea scurt (zonă de îmbunătățire), voi lucra din greu pentru a-l trimite mai adânc (terminând într-o notă pozitivă)".
- **Schimbarea vocabularului.** Tabelul 9.2 subliniază ceva important, deși simplu, anume schimbări în vocabularul unui jucător care au potențialul să redirecționeze gândul (Whittam, 1994).

Tabelul 9.2
Reîncadrarea discuției cu
sine negativă în discuție cu
sine pozitivă.

CUVÂNT CARACTERISTIC PENTRU:	
DISCUȚIE CU SINE NEGATIVĂ	DISCUȚIE CU SINE POZITIVĂ
Totdeauna	Deseori
Trebuie	Vreau
Nu pot	Poate să fie dificil
Niciodată	Rareori

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

S-a observat că jucătorii care pierd folosesc discuții cu sine mai degrabă negative și inadecvate comparativ cu jucătorii care câștigă, aceștia discutând cu sine mult mai pozitiv (Johnston, 1994; Van Noord, 1984, Van Raaltke ș.a., 1994).

10.1. GESTIONAREA PRESIUNII

Jucătorii au nevoie să-și controleze nivelul activării și să-și îmbunătățească performanța în situații de stres. Presiunea abundă în tenis, dar nu înseamnă neapărat că jucătorii vor juca slab ca urmare a acestui lucru. Într-adevăr, jucătorii campioni învață să folosească presiunea în avantajul lor angajând o varietate de strategii de a da piept cu stresul (Gould, 1997). Ca parte a oricărei strategii eficiente este necesar pentru jucători:

- Să dezvolte o perspectivă adecvată.
- Să gestioneze eficient energia prin:
 - Controlul respirației.
 - Tehnici de activare.
 - Tehnici de relaxare.
- Să utilizeze discuția cu sine pozitivă.
- Să-și construiască încrederea.
- Să dezvolte ritualuri.

În acest capitol vom descrie unele din cele mai folosite tehnici de control al activării aplicate în tenis. Informații auxiliare despre aceste tehnici sau altele pot fi găsite în recomandările din anexă.

REȚINEȚI:

Slaba performanță în condiții de presiune a fost considerată în mod greșit ca fiind un rezultat al luptei. Cu toate acestea, cercetările indică faptul că jucătorii au nevoie de o combinație de abilități **fizice** (mișcare, hidratare, nutriție, pregătire fizică), **emoționale** (conștientizare, regularizare, gestionarea greșelilor, controlul respirației, limbajul corpului) și **mentale** (concentrare, stabilirea obiectivului, vizualizare, pregătire mentală, managementul timpului, discuția cu sine) pentru a fi în stare să performeze la nivelul lor cel mai bun sub presiune (Loehr și Gullikson, 2001).

10.2. DEZVOLTAREA UNEI PERSPECTIVE ADECVATE

Într-un mod așa de simplu precum sună, primul pas pe care jucătorii trebuie să-l facă pentru a gestiona presiunea este să devină conștienți de ea. Apoi, având în minte că nu toți indivizii sunt afectați în același fel, ei ar trebui să identifice situațiile sau factorii stresanți care în mod advers le afectează jocul cel mai mult. Făcând asta, jucătorii vor începe să aprecieze că ei pot să opună nivele variate de control al acestor factori stresanți. În cele din urmă, pentru jucători cheia este să cizeleze sau să se focalizeze pe ceea ce ei pot controla (vezi Tabelul 10.1).

FACTORII PE CARE JUCĂTORII ÎI POT CONTROLA	FACTORII PE CARE JUCĂTORII NU ÎI POT CONTROLA
- Starea mentală. - Sentimentele. - Răspunsurile la situații. - Nivelele de intensitate. - Gândurile. - Acțiunile. - Încrederea. - Antrenamentul. - Pregătirea înainte de meci (cum ar fi stretching-ul sau încălzirea). - Planurile de joc pentru un adversar anume. - Nutriția și aportul de lichide înainte și în timpul meciurilor. - Abilitatea de a rămâne calm și focusat, etc.	- Vremea. - Acțiunile părinților (antrenorilor). - Acțiunile, performanța și felul cum arată adversarii. - Ruperea firului rachetei. - Suprafața de joc. - Anunțuri dubioase ale adversarului sau ale arbitrilor de linie. - Tablourile turneului. - Arbitrul. - Starea terenului. - Comportamentul spectatorilor. - Norocul.

*Tabelul 10.1
Factorii de stres pe care
jucătorii îi pot sau nu
controla.*

Înțelegând faptul că greșelile sunt parte integrantă a jocului, că niciun jucător nu este imun la acestea și că formează o parte a procesului de învățare, este așadar importantă dezvoltarea și menținerea unei perspective adecvate. Jucătorii care stăruie pe o spirală a greșelilor într-o continuă ghicire a cauzelor vor eșua să se pregătească corespunzător pentru câștigarea următorului punct. Focusarea mai degrabă pe performanță decât pe obiectivele de rezultat este de natură să fie la fel de benefică în a ajuta jucătorii să mențină tenisul în perspectivă.

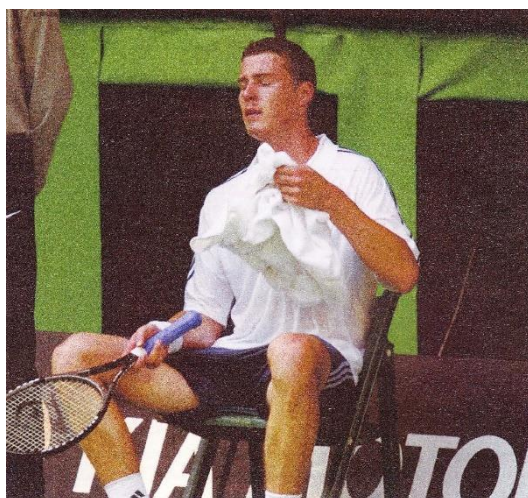
10.3. RESPIRAȚIA

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Respirația centrată este o tehnică de respirație practică care poate fi folosită atât în teren cât și în afara lui, iar procesul de respirație centrată se face după cum urmează:
Găsește un loc confortabil și închide ochii. Inspiră: Trage aerul ușor, simțind diafragma și apoi partea de sus a plămânilor numărând de la unu la șapte.
Ține: Ține respirația pentru aceeași perioadă de timp.
Expiră: Apoi dă drumul la aer în timpul aceleiași numărători.
Repetă de două sau de trei ori.
Când folosești respirația centrată pe teren jucătorii pot să scurteze timpul la câteva secunde atunci când inspiră, țin sau expiră. Dacă jucătorii simt că au nevoie să-și crească nivelul de activare ei pot folosi respirații scurte, rapide pentru a obține o creștere a ratei lor de respirație (Girod, 2004).

Controlul respirației poate fi o tehnică foarte utilă în manipularea nivelelor de activare. Prin simpla ajustarea a profunzimii și ratei respirației jucătorii pot obține un efect imediat asupra stării lor psihologice și fiziologice. Adică respirațiile mai scurte și mai dese tind să crească nivelele de activare, în timp ce respirația care este mai adâncă și mai lentă este de natură să declanșeze un efect opus. În termeni generali, pot fi folosite patru tipuri de respirație.

1. **Respirația la nivelul de sus** ("claviculară" sau "respirație la nivelul osului claviculei") se referă la aceea care are loc în principal în partea de sus a pieptului sau plămânilor. Implică ridicarea coastelor și angajează lobii de sus ai plămânilor, care au o capacitate de aer limitată. Din acest motiv este cea mai puțin dorită formă de respirație.
2. **Respirația la nivelul de jos** ("respirație abdominală" și "respirație la nivelul diafragmei") apare predominant în partea de jos a pieptului și plămânilor, mișcând abdomenul înăuntru și în afară și manipulând poziția diafragmei. Este de departe mai eficace decât respirația la nivelul de sus sau cea la nivelul de mijloc. Pentru a performa respirația la nivelul de jos, jucătorii ar trebui să-și "extindă" stomacul ușor înainte (fără să se încordeze) atunci când inspiră, înainte de a permite acestuia să revină la starea de repaos atunci când expiră.
3. **Respirația la nivelul de mijloc** (toracică, intercostală sau respirație la nivelul coapselor) umple partea de mijloc a plămânilor cu aer, iar dacă este considerată a fi mai bună decât respirația la nivelul de sus, este totuși inferioară respirației la nivelul de jos și respirației care a o "tehnică completă". În această formă de respirație coastele și pieptul sunt extinse lateral.
4. **"Respirația completă"** este o combinație de respirații la nivelul de sus, de jos sau de mijloc, destinată să extindă plămânii la capacitățile lor complete. Implică întregul sistem respirator și extinde plămânii încât să inhaleze aer în cantități mai mari decât în toate cele trei feluri de respirație menționate mai sus.



Diferitele tipuri de respirație pot fi angajate pentru a controla nivelele de activare între puncte în timpul schimbării părților de teren.

10.4. TEHNICI DE ACTIVARE

Dacă respirația poate să joace un rol în a ajuta jucătorii să se simtă mai activați sau mai "porniți", sunt și unele alte tehnici care pot fi folosite. Unele sunt mai convenționale și mai ușor de folosit, altele necesită echipament sau altceva decât doar o rachetă și minge, iar altele sunt mai potrivite la antrenament decât în competiție. Printre aceste alternative amintim:

- Mișcarea corpului: sărituri sau "săltări" scurte în sus și în jos între puncte.
- O plimbare energetică.
- Con tracția și relaxarea alternativă a mușchilor.
- Ascultarea de muzică energizantă.
- Bio-feedback: monitorizarea ratei inimii, electromiografie, etc.
- Vizualizarea provocării și succesului.
- Folosirea discuției cu sine pozitivă.

10.5. TEHNICI DE RELAXARE

În situații de presiune mare, inimile jucătorilor bat adesea de mai mult de 180 de ori pe minut, creierul lor procesează informație despre care nici nu știu că există, iar musculatura lor suplă deodată are aparența aproape ca a unei statui. Este clar că, văzând acest chin interior (și exterior!), nivelele de activare trebuie să fie ajustate. Tabelul 10.2 însumează unele tehnici de relaxare care pot fi utilizate de jucători atât pe teren cât și în afara lui.

PE TEREN	ÎN AFARA TERENULUI
- Controlul respirației (respirația centrată). - Controlul viziunii: Închide ochii și relaxează-te sau focusează-ți atenția asupra punctului. - Relaxare: relaxare progresivă a mușchilor, autogenică, sofrologie - Vizualizare/imagistică. - Bio-feedback. - Zâmbește când te confrunți cu situații dificile. - "Scutură" / relaxează mâinile, brațele, umerii și gâtul. - Ia-ți timp între puncte.	- Controlul respirației (respirație centrată). - Controlul viziunii. - Hipnoză sau proprie hipnoză. - Yoga. - Meditație. - Desensibilizare progresivă. - Restructurare cognitivă. - Proprie instruire / discuție. - Relaxare, sofrologie. - Muzică. - Umor. - Bio-feedback.

*Tabelul 10.2
Tehnici de relaxare pe
teren și în afara lui care
pot fi folosite de jucătorii
de tenis.*

CONTROLUL VIZIUNII

Una din cele mai comune metode de relaxare este controlul viziunii, care poate fi obținut prin performarea unui sau mai multor ritualuri de relaxare, precum:

- **Închiderea ochilor:** Pur și simplu închide-ți ochii și lasă-i așa, eventual numără de fiecare dată când respiri.
- **Palmare:** O tehnică de relaxare prin care îți acoperi fiecare ochi cu palma fiecărei mâini. Din moment ce se exclude un nivel maxim de lumină, poate fi foarte relaxant.
- **Illuminare:** Un bec cu lumină de intensitate mare îndreptat spre pleoapele închise, pentru a crea o experiență de relaxare care poate fi comparată cu baia de soare pe o plajă.

REȚINEȚI:

Majoritatea tehnicilor de management ai stresului sau activării (respirație, controlul viziunii, relaxarea mușchilor, vizualizare, bio-feedback, managementul timpului, hipnoza, propria hipnoză, yoga, meditația, desensibilizarea progresivă, etc.) pot fi folosite atât pe teren cât și în afara lui.

RELAXAREA MUȘCHILOR

Există câteva metode de relaxare a mușchilor, însă două sunt cele mai extins folosite și de aceea acestea sunt cele care vor fi discutate, **Relaxarea Progresivă a Mușchilor (RPM)** și Relaxarea Autogenică sau Antrenamentul Autogen. Relaxarea progresivă a mușchilor, dezvoltată de Jacobson în 1938, este un proces propriu administrat în doi pași care încurajează relaxarea profundă a mușchilor, prin care se alternează contracția și relaxarea mușchilor corpului.

– **Pasul Unu (Tensionare):** În primul rând, jucătorii ar trebui să-și focuseze mințile, de exemplu pe palma lor dreaptă. Apoi, în timp ce inspiră să execute o contracție maximă a mușchilor palmei, cât de tare pot, și să o mențină până la numără până la cinci.

– **Pasul Doi (Eliberarea Tensiunii):** După ce numără până la cinci, jucătorii eliberează ușor tensiunea (până dispare toată strânsoarea) mușchilor în timp ce expiră. Rămân relaxați timp de vreo 15 secunde, apoi repetă acest ciclu de contracție-relaxare și merg mai departe de la mușchii palmelor la cei ai brațelor, umerilor, tălpilor picioarelor, picioarelor, coapselor, feselor, stomacului, spatelui, pieptului, gâtului, gurii și maxilarului, ochilor, scalpului și feței.

Există două versiuni de RPM care variază în timp (de la 1 la 30 de minute) și sunt adecvate pe teren și în afara lui. Metoda mai scurtă, care poate fi mai potrivit de aplicat pe teren este detaliată în Anexă.

Antrenamentul autogenic – creat de Schultz și Luthe în 1959 – cuprinde șase exerciții care ajută jucătorul să obțină progresiv o stare de relaxare completă fizică și fiziologică și să reducă anxietatea și tensiunea. În urma unei respirații introductive de încălzire, în faza unu, numită greutate, veți vedea jucătorii repetând propoziții ("Brațul meu (sau altă parte a corpului) devine greu, mai greu și mai greu, complet greu... simt un calm suprem"), în timp ce inspiră și expiră. În faza a doua, sau fierbințeala, vedeți jucătorii că repetă procesul, dar cuvântul fierbinte substituie cuvântul greu, în vreme ce calmarea inimii (faza a treia) se definitivează după o comandă făcută de jucător. Respirația este introdusă în faza a patra odată cu mențiunea cuiva de calmare a respirației. Faza a cincea accentuează pe înmuierea și încălzirea stomacului. Faza a șasea direcționează jucătorii să-și răcorească frunțile. Toate fazele culminează cu propoziția: "Simt un calm suprem."

HIPNOZĂ

Când este indusă corect, hipnoza face ca jucătorii să intre în starea de conștiință ridicată și de focusare a concentrării prin care ei devin mai receptivi, mai capabili să manipuleze percepțiile și comportările, dar și mai atenți la schimbările care pot fi făcute pentru a îmbunătăți performanța (Liggett, 2000). De fapt, atenția lor este retrasă din lumea exterioară și este centrată pe experiențe mentale și somatic-senzoriale. Tehnica folosită pentru a induce hipnoza împărtășește unele caracteristici comune cum ar fi nevoia de receptivitate, dorința și cooperarea jucătorilor care sunt capabili să se relaxeze, încrederea și concentrarea pe vocea hipnotizatorului, în timp ce închid ochii și exclud orice altceva. Propria hipnoză poate fi de asemenea învățată de jucători pentru a obține rezultate similare. Etapele sale de bază sunt relaxarea (RPM), adâncirea (tehnica de numărare inversă, metronomul, etc.), sugestiile (gânduri asupra unor lucruri sau verbalizarea lor) și terminare (numărare și încheiere).

CENTRARE

Centrarea, un concept din arte marțiale care este acum aplicat în mod comun în sport, face jucătorii să devină cu conștiința crescândă despre mișcarea centrului lor de gravitate și arată cum acest fapt poate fi afectat de sporirea calmării, relaxării și clarității. Multe din tehnicile de refoculare acoperite de Capitolul 14 pot ajuta jucătorii să internalizeze acest proces.

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Unele sugestii pentru exersarea RPM includ:

- Exersează într-un loc liniștit, singur, fără distrageri.
- Scoate-ți pantofii și îmbracă-te cu haine largi.
- Evită să mănânci, să fumezi, să bei cu puțin timp înainte.
- Stai într-un fotoliu confortabil dacă este posibil.
- Dacă te ia somnul, ia-ți timp ca să faci acest lucru înainte să adormi.
- Când termini o sesiune, relaxează-te cu ochii închiși pentru câteva secunde, apoi ridică-te ușor. Numără invers de la cinci la unu, în timp ce respiri ușor și adânc, apoi spune "Ochii deschiși. Calm suprem. Vioiciune completă."

REȚINEȚI:

Încrederea că poți fi hipnotizat este cheia pentru a intra în starea de inducere.

YOGA

Yoga este mult folosită în viață și în sport. Într-adevăr, în tenis poate juca un rol vital în dezvoltarea jucătorului, în mod special dacă este introdusă devreme. Munca empirică a multor practicieni indică faptul că tehnicile esențiale de respirație pentru toate exercițiile de yoga sunt învățate cu mai multă ușurință în copilărie (Singh, 2003). Așa cum s-a menționat mai sus, abilitatea de a controla respirația poate ajuta corpurile jucătorilor și funcționarea optimă a minții în timpul jocului în meci. În plus, prin facilitarea dezvoltării componentelor specifice ale pregătirii fizice prin meditație și concentrare, tehnici de relaxare și focusare a minții, integrarea practicii yoga în antrenamentul din tenis poate complementa alte protocoale de antrenament fizic, tehnic și tactic (Singh, 2003).

MEDITAȚIE

Scopul meditației este de a calma furtuna de idei care intră în mintea jucătorilor prin focusarea pe ceea ce se întâmplă la timpul și locul acțiunii. Strâns legată de filozofia de viață și orientarea religioasă a cuiva, poate fi interpretată diferit prin vipassana (concentrarea pe un obiect), transcendență (repetarea tip mantra – ex. "omm"), shamadi (focusarea pe un ritm vital – ex. bătăile inimii), zen (exerciții de respirație), efectuate în timpul mersului. Indiferent de care variație este folosită, efectele psihologice rămân aceleași, jucătorii devin capabili să producă mai multe unde teta care sporesc relaxarea, mai multă serotonină (un neurotransmițător care contabilizează depresia) și mai multe endorfine care promovează fericirea (Solberg ș.a., 1995). În general, pentru toate formele de meditație pot fi aplicate următoarele directive:

- Nevoia de a fi practică regulat (adică făcând parte din rutina zilnică).
- Focusarea ar trebui comutată pentru a distra atenția de la evenimentele de zi cu zi. Aici, concentrarea pe o mare forță sau un cuvânt special poate să ajute.
- Respirație adâncă pentru a încetini rata bătăilor inimii și pentru degajarea de activități.
- Așază-te jos sau pe un scaun, ori mergi.
- Dedică cel puțin 10 minute pentru fiecare sesiune de meditație.
- Asigură-te că mediul de performare calmează și relaxează.
- Incorporază tehnica mantra: Repetă cuvântul "omm" sau focusează-te pe un singur obiect sau punct în mediu.

BIO-FEEDBACK

Bio-feedbackul ajută jucătorii să-și crească conștientizarea corpului și a minții estompând factorii stresanți psihologici și fiziologici. Astfel, presupunția de bază este aceea că jucătorii pot să învețe să controleze anumite procese involuntare (bătăia inimii și presiunea sângelui) care cresc în condiții de stres. De fapt, jucătorii își procură un feedback fiziologic, apoi ei încep să-și regularizeze nivelele de activare sau să-și aranjeze răspunsul la stres. Există câteva mijloace, care necesită nivele variate de echipament și expertiză, prin care bio-feedbackul poate fi oferit jucătorilor, incluzând:

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Butler (1996) recomandă un instrument mnemonic numit PRESSURE pentru acei jucători care gestionează cu greutate competițiile. Cuvântul poate fi desfăcut astfel:

- Pregătire - Sportivii trebuie să se pregătească psihologic pentru ceea ce vor avea de confruntat în competiții.
- Relaxare - Pentru a preveni supra-activarea ce ar deteriora performanța, pot fi necesare anterior competiției exerciții de respirație la nivelul diafragmei.
- Externalizare - Aceasta se referă la credința că problemele nu provin din interior. Poate fi de ajutor atunci când sportivii consideră că sunt prea multe cereri plasate pe ei.
- Stai pozitiv - Conștientizează importanța faptului de a avea încredere în abilitățile proprii.
- Un singur gând - Rămâi focusat pe sarcina în lucru, atât la antrenament cât și în competiție.
- Unitate - Folosită în special în cadrul echipelor sportive, această componentă încurajează sportivii să ia în considerare rolurile pe care alții îl îndeplinesc și importanța lucrului în echipă în cadrul competiției.
- Reevaluare - Cât de important este acest eveniment în lumea reală?
- Extinde-ți prestația - Performează cât poți mai bine de fiecare dată, indiferent cât de importantă sau neimportantă este competiția.

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Pentru a trata cât mai eficient problema presiunii în teren, jucătorii sunt încurajați să aplice un "plan de acțiune" referitor la unele tipuri de exerciții (Moran, 1995b):

- **Înțelegerea semnalelor corpului:** Jucătorii ar trebui să învețe să întâmpine alerta prin semnalele corpului, observarea lor fiind esențială pentru o bună performanță.
- **Preluarea controlului:** Calmează-te și respiră adânc: Presiunea poate să determine jucătorii să-și mobilizeze comportamentul încât eforturile pentru a recăștiga ritmul și un tempo mai dorit devin importante.
- **Fii determinat să acționezi aici și acum:** Unul din cele mai bune moduri de a contracara tensiunea din teren este aceea în care jucătorii se întreabă pe ei înșiși: "Ce am de făcut exact în acest moment, pentru acest punct?" O modalitate puternică de a gestiona presiunea este folosirea de întrebări și instrucțiuni scurte și cu expresie pozitivă.
- **Focusarea pe ceea ce poate fi controlat:** Atunci când sunt sub presiune jucătorii tind să-și focalizeze mințile pe lucruri care se află în afara controlului lor (ex. "Ce va gândi antrenorul despre mine dacă pierd?"), fapt care mai departe afectează luarea deciziei și simțul controlului.
- **Gândire constructivă și pozitivă:** Focusează-te doar pe gânduri pozitive și discuții cu sine puternice.
- **Antrenează-ți jucătorii să se încurajeze singuri și să folosească discuția cu sine pozitivă.**

- **Bio-feedbackul temperaturii:** Un termometru obișnuit care măsoară cât de calde sunt palmele jucătorilor poate să indice cât de relaxați sunt jucătorii. În general, cu cât palmele sunt mai calde, cu atât jucătorii sunt mai relaxați.
- **Electromiografia (EMG):** Măsurarea activității electrice a mușchilor poate oferi informații cu privire la oportunitatea și intensitatea contracției musculare.
- **Folosirea unui monitor pentru bătăile inimii:** Bătăile inimii pot fi folosite pentru a calibra nivelele de stres.
- **Răspunsul galvanic al pielii (RGP) sau răspunsul electrodermal (RED):** Determină conductivitatea electrică a pielii, care este asociată cu glanda sudoripară și indirect cu răspunsul la stres.

UMOR

Umorul poate fi un instrument puternic care reduce stresul, sporește starea de bine, sparge tensiunea, face ca meciul să fie văzut din altă perspectivă, impulsionează încrederea și reduce energia negativă.

Poate fi practicat natural prin observarea umorului comportamentelor și performanțelor proprii, de asemenea prin abordarea precum că s-a dorit ca tenisul să fie doar un joc!

SOFROLOGIE

Această tehnică, dezvoltată de neuropsihiatru columbiaan Alfonso Caycedo la mijlocul anilor 70, este o combinație între hipnoza terapeutică, relaxarea progresivă a mușchilor a lui Jacobson, antrenamentul autogenic al lui Schultze, psihiatria fenomenologică, exercițiile de respirație și yoga. Este numită "știința conștiinței armonioase" și implică trei progrese somato-senzoriale de bază care accentuează pe percepția și atingerea la posturi ale corpului și tipare de respirație particulare.

ALTE TEHNICI DE CONTROL AL ACTIVĂRII

Pot fi folosite cu succes și alte tehnici pentru controlul activării precum hidroterapia, fitoterapia, aromaterapia, homeoterapia, muzicoterapia, masajul și masajul propriu, tai-chi, chi-kung, reflexologia, acupunctura și flotația.

Notă: Clădirea încrederii, folosirea discuției cu sine pozitivă și parcurgerea ritualurilor, descrise în Capitolele 4, 9 și respectiv 12 dublează eficacitatea tehnicilor de control al activării.

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Reducerea stării de anxietate poate fi realizată în pre-competiție printr-o varietate de strategii centrate (o strategie de intervenție somatică), repetare imagistică (o strategie de intervenție cognitivă), o combinație a acestor două și o grilă de concentrare (o intervenție a controlului) (Coakley și Terry, 1994, Knisel, 2011). Gestionarea strategiilor pentru stres a fost legată de îmbunătățirea semnificativă a performanței în tenis (Anshel, 1990; Anshel și Wrisberg, 1993), cu toate acestea, pentru începători, relaxarea și hipnoza împreună cu instruirea privind exersarea mentală a loviturilor în tenis prin vizualizare nu s-au dovedit mai eficiente decât instruirea convențională (Greer și Engs, 1986).

11.1. DEFINIȚII, BENEFICII ȘI MECANISME

Vizualizarea, numită de asemenea imagistică sau repetare mentală, este procesul prin care sunt produse conștient imagini interne. Sunt accesate urmare a multor moduri de expresie (vedere, miros, sunet, atingere și gust) posibile, iar producerea lor este de natură a produce multe beneficii. Dacă cercetările care evaluează meritele sale pentru performanța în tenis au fost neconcluzive, ideea este că poate ajuta jucătorii să reducă anxietatea, să scadă erorile, să mărească anticipația, coordonarea și concentrarea, să crească încrederea de sine, să accelereze învățarea, să îmbunătățească precizia și performanța loviturii și să faciliteze refacerea unui jucător accidentat.

Literatura oferă trei mecanisme principale – efectul Carpenter, teoria simbolică și ipoteza abilităților psihologice – pentru a explica cum lucrează vizualizarea (Girod, 2003; Weinberg și Gould, 1995). "Efectul Carpenter" sugestionează că privirea unui meci de tenis poate de fapt să stimuleze mușchii și zona din creier care sunt activate în timpul competiției. Jucătorii pot astfel să învețe indirect, inconștient imitând modelele pe care le observă. Pete Sampras, de exemplu, a fost inspirat din punct de vedere tehnic de o bandă video a lui Rod Laver pe care a privit-o constant.

Teoria simbolică, pe de altă parte, consideră că vizualizarea ajută jucătorii să-și înțeleagă mișcările. Realizată prin crearea unui program motoriu în sistemul nervos central, funcționează cel mai bine atunci când sarcina este predominant cognitivă (ex. tacticile). În fine, ipoteza abilităților psihologice consideră că vizualizarea funcționează prin dezvoltarea abilităților psihologice precum concentrarea, managementul stresului, inocularea stresului, etc.

11.2. FUNDAMENTELE VIZUALIZĂRII

CUM FUNCȚIONEAZĂ?

Au fost oferite câteva rațiuni pentru a explica de ce vizualizarea lucrează:

- Organizează un plan de performanță care să crească acuitatea mentală.
- Integrează toate elementele de performanță: fizic (sentimente, viziuni), cognitiv (gânduri) și emoțional (senzații) care aproximează mai strâns solicitările actuale ale jocului în meci.
- Ajută jucătorii să înțeleagă ceea ce intenționează să facă prin repetarea loviturilor, tacticile și răspunsurile emoționale.
- Simulează stările psihologice.

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Cercetările au demonstrat în mod clar multe beneficii ale vizualizării: nivelarea emoțiilor, creșterea încrederii și facilitarea modificărilor tehnice și tactice la antrenament (Noel, 1980).

CE SE IMAGINEAZĂ

Ceea ce jucătorii imaginează este foarte individualizat, dar unele din cele mai comune exemple "văzute" includ:

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Învingătorii par să aibă imagini și sentimente clare despre ei înșiși concurând cu succes. Ei văd ceea ce vor să se întâmple. Ei se văd ca învingătorii ce sunt. Învingătorii văd ceea de care le este teamă că s-ar putea întâmpla.

- Execuția cu succes a loviturii ori anumite secvențe din punct.
- Îmbunătățirea deficiențelor de mecanică.
- Jocul perfect de tenis.
- Mișcarea eficientă pe teren.
- Limbajul puternic al corpului între puncte.
- Manifestarea încrederii și pozitivității între puncte.
- Gestionarea eficace a adversității și erorilor.
- Imaginarea viitorului, așa cum jucătorii vor să fie.
- Imaginarea unei reveniri de succes în teren pentru jucătorii care sunt accidentați.

CUM SE FACE?

Vizualizarea poate fi făcută pe plan **intern** (vizualizând o mișcare așa cum este văzută de o persoană care folosește o perspectivă vizuală ce simulează ceea ce experimentează jucătorul) sau **extern** (vizualizând o mișcare privind o înregistrare video a cuiva). Vizualizarea internă este recomandată a se folosi pentru recrearea tacticii sau a situațiilor mai deschise, în timp ce vizualizarea externă este preferabilă pentru cizelarea tehnică a sarcinilor mai controlate sau mai simple (Weinberg și Gould, 1995).

Cu cât imaginile sunt din punct de vedere tehnic mai precise, mai realiste și mai intense, cu atât mai bine. Pentru a consolida încrederea cuiva în performarea sarcinii de vizualizare este de asemenea important a se combina vizualizarea cu exercițiul practic.

În rezumat, pentru ca vizualizarea să fie optimă, ar trebui practică regulat și corect într-un loc liniștit, relaxant și potrivit, unde pot fi accesate toate sensurile. Ca o ghidare, antrenarea vizualizării, care este progresivă și sistematică, poate fi introdusă după cum urmează:

1. Învață să te relaxezi.
2. Împarte mișcarea pe secvențe.
3. Vizualizează un obiect static.
4. Vizualizează un obiect în mișcare.
5. Vizualizează un jucător mișcându-se.
6. Vizualizează îndrumat de altă persoană.
7. Vizualizează prin cuvintele jucătorului.
8. Vizualizează înainte de meci.
9. Vizualizează în timpul meciului.

Notă: Odată ce încep să vizualizeze fiecare obiect sau situație nouă, jucătorii pot beneficia de prima stabilizare senzorială a conștiinței înainte de a crește intensitatea obiectului/situației, apoi în final să mențină o imagine controlată.

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Unele cercetări spun că nu ar fi beneficii reale folosind feedback-ul video (modelarea secvențelor video, instruirea video) în tehnica de învățare (Van Wieringen ș.a., 1989), sau în cazul începătorilor (Emmen ș.a., 1985) în comparație cu modelele mai tradiționale de instruire (Bouchard și Singer, 1998). De asemenea, oferirea de repere jucătorilor atunci când servesc a fost mai eficace decât vizualizarea în ce privește reducerea erorilor neforțate și a anxietății, sau în îmbunătățirea atenției (Taylor, 1992). Instruirea audio combinată cu exercițiul mental s-au considerat a fi cele mai eficiente rutine de antrenament în predarea loviturii de dreapta (Surburg, 1968).

CÂND ȘI PENTRU CÂT TIMP?

Înainte să-și individualizeze ritualurile, jucătorii pot practica vizualizarea timp de cinci minute după sesiunea de antrenament. Integrarea acestuia în meciuri (ex. vizualizarea serviciului, returului sau punctului, între puncte și la schimbarea părților de teren) pot fi continuate puțin după aceea. Se poate ca jucătorii să nu realizeze beneficii imediat și poate să dureze și până la două luni de practică înainte ca să se realizeze îmbunătățiri simțitoare în performanță. La fel ca și în cazul altor abilități din tenis, cu cât este mai ridicat nivelul de joc, cu atât este necesară o practică mai îndelungată (Girod, 2003).

În final, vizualizarea poate să varieze destul de semnificativ în durată. Asta înseamnă că, poate fi scurtă, de câteva secunde (între puncte), să se lungească la zece minute sau mai mult (interogare în urma meciului sau prefațând un eveniment), sau până la o oră (înainte de meci).

CE ECHIPAMENT ESTE NECESAR?

Secvențe video, CD-uri, imagini, cuvinte, fotografii... orice senzori de intrare care pot să intensifice cel mai bine imaginea mentală a jucătorilor pe care aceștia vor să o creeze. Fotografii, redări, film, reluări video pot de asemenea să întărească și să îmbunătățească acuratețea imaginii mentale a jucătorilor, pe care ei pot să o evoce.

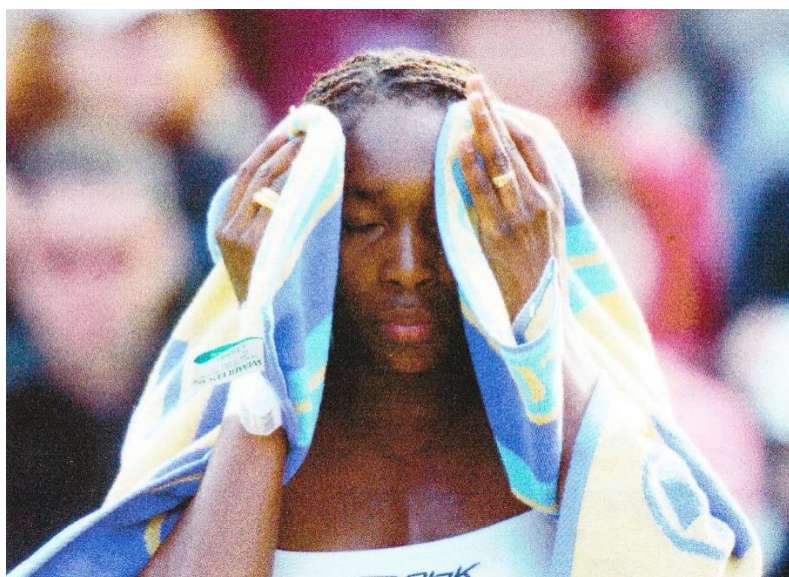
REȚINEȚI:

Experții recomandă jucătorilor:

- Să vizualizeze intern în majoritatea timpului.
- Să vizualizeze în blocuri de cinci minute.
- Să imagineze situații dificile, erori și soluții.
- Să vizualizeze în timp real (adică imaginea să dureze la fel cum se întâmplă de fapt).

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Încurajează jucătorii să creeze CD-uri (de muzică, fotografii, videoclipuri) pentru a crește eficacitatea experienței lor de vizualizare (Quinn, 2003).



Se cunosc jucătorii care folosesc timpul în care se schimbă părțile de teren pentru a vizualiza ceea ce vor să obțină în jocurile ce urmează.

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Sunt indicii că vizualizarea practică rar este mai bună decât deloc, iar vizualizarea combinată cu practica fizică este mai eficace în îmbunătățirea performanței loviturii decât practicate separat (Atienza ș.a., 1998; Noel, 1980; Rhea ș.a., 1997; Wilkinson, 1996).

12.1. DEFINIȚIE ȘI IMPORTANȚĂ

Ritualurile sau copierea tehnicii și comportamentelor, numite de asemenea rutine, sunt combinații de strategii mentale, comportamentale, fizice, cognitive și nutriționale folosite pentru a ajuta jucătorii să obțină Starea lor Ideală pentru Performanță (SIP). Ca orice altă abilitate, ritualurile trebuie să fie exersate pentru a deveni automate și a crește cel mai bine performanța. Jucătorii folosesc o varietate de ritualuri atât la antrenament cât și în competiție (înainte de meci, în timpul meciului și după meci). De exemplu, pot fi suficient de generale și au legătură cu dormitul, mâncatul, băutul ori studiul obiceiurilor, sau pot fi mai specifice și privesc pregătirea echipamentului, antrenamentul și programarea, controalele medicale și fizice, încălzirea și revenirea.

Antrenorii ar trebui să se străduiască să educe jucătorii cu privire la funcționarea și importanța ritualurilor, în același timp să-i ajute să croiască ritualurile după personalitatea și stilul lor de joc.

REȚINEȚI:

Toți jucătorii de top au ritualuri ale căror coordonare rămâne aceeași pe parcursul unui meci pentru că au fost planificate, perfectate și practicate. În comparație cu jucătorii neexperimentați, jucătorii experimentați arată mai multă constanță și mai multă încredere în ritualurile lor. (Whittaker, 1980). De asemenea s-a sugestionat că jucătorii care au o prestație slabă au mai puțină sărăcuță în a urma ritualurile dintre puncte (Jaenes, 1995).

12.2. RITUALURILE DINAINTEA MECIULUI

Covassin și Pero (2004) au demonstrat că starea mentală a jucătorilor anterioară startului meciurilor influențează rezultatul. Așa fiind situația, rolul ritualurilor în a ajuta jucătorii să se pregătească pentru competiție nu poate fi subestimat. Taylor (1996) agreează și subliniază rolul vital al ritualurilor dinaintea meciului în clădirea constanței gândirii și acțiunii, odată cu sporirea corespunzătoare a încrederii lor de sine și a sentimentelor de control.

Cele mai bune ritualuri dinaintea meciului sunt cele care pregătesc total jucătorii pentru competiție printr-o alimentare optimă, încălzire fizică și stretching, inspecție a terenului și pregătire mentală. Totuși, mai degrabă decât să fie prescriptiv, ritualurile dinaintea meciurilor sunt foarte personale, astfel încât jucătorii ar trebui să dezvolte un repertoriu de ritualuri care să se potrivească nevoilor lor individuale.

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Jucătorii trebuie să aibă o listă cu ceea ce trebuie să facă înaintea unui meci. Apoi, stabilind cel mai bun moment pentru îndeplinirea fiecărui "punct" din listă, ei pot să înceapă să creeze propriile lor ritualuri individualizate dinaintea meciului. Urmând ritualul câteva luni va deveni curând mult mai natural și vor fi cele mai mari șanse să fie executat mereu la fiecare meci.



Antrenorii ar trebui să ofere jucătorilor feedback pentru a-și optimiza ritualurile dinaintea meciurilor.

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

S-a arătat că, comportamentele non-verbale câștigătoare includ: fixarea părului, așezarea șepcii, așezarea rachetei în spatele capului și sprijinirea pe umăr, la fel ca și mersul mai rapid; de asemenea jucătorii care arată comportamente nonverbale pierzătoare țin capul în jos, privesc în jurul rachetei sau pe rachetă, își scutură capul, înconjură colțul terenului, își aruncă rachetele și merg mai lent (Whittaker, 1983).

12.3. RITUALURILE ÎN MECI

APLICAȚIE PRACTICĂ:

În studiul său despre abilitățile necesare concentrării la returul de serviciu, Prapavessis (1993) a concluzionat că pentru a executa cu succes un retur de serviciu un jucător ar trebui să fie capabil să:

- focuseze atenția pe procesele cognitive, emoționale și comportamentale al returului;
- să facă distincția între reperele furnizate ale unui serviciu eficace sau ineficace;
- să recunoască când este distrat și să fie capabil să-și refocuseze atenția la cerere.

Între puncte, la pregătirea serviciului sau returului de serviciu, jucătorii ar trebui să utilizeze și să beneficieze de ritualuri. Asta înseamnă că, adoptând combinații potrivite de strategii cognitive și de control emoțional, ei ar trebui să-și însușească stările optime pentru a fi gata fizic și mental. În tabelul 12.1 am scos în evidență câteva exemple de ritualuri pentru situații specifice care apar în timpul jocului în meci.

CÂND	CE
ÎNAINTEA SERVICIULUI	- Folosește un ritual de serviciu ritmic și sistematic. - Mergi către locul de unde vei servi. Adoptă o poziție relaxată și încearcă să-ți eliberezi mușchii. - Fă o respirație adâncă și bate mingea (de atâtea ori cât crezi că este necesar). - Vizualizează un serviciu perfect. - Focusează-te pe reperele specifice ale serviciului tău. - Decide asupra tipului și plasamentului serviciului, focusează-te pe aruncarea mingii și pe lovirea ei. - Balansează racheta și brațul, apoi servește.
ÎNAINTEA RETURULUI DE SERVICIU	- Rămâi focusat și vezi când să fii activat sau relaxat, în funcție de situație sau observând adversarul. - Folosește discuția cu sine dacă este necesară (motivațională: de impulsioneare sau instrucțională: relaționată scopului). - Decide unde și cum să faci returul; vizualizează returul dorit. - Fă o respirație adâncă și ia o poziție confortabilă, pregătită. - Focusează-te asupra servanului și aruncării mingii.
ÎNTRE GAME-URI	Această perioadă ar trebui să fie productivă, veți vedea jucătorii că folosesc o combinație de strategii pentru băut apă, îndepărtare a prosopului, aliniere a corzilor și respirație adâncă, alături de altele comune pentru menținerea focusării în meci. Evaluarea, repetarea mentală și tacticile de planificare ar trebui de asemenea să fie completate în acest timp scurt.
ÎNTRE PUNCTE	Loehr (1988) a dezvoltat un ritual numit "cura de 16 secunde". Conține o serie de scurte exerciții fizice și mentale pe parcursul a patru etape: 1. Fizic (imediat ce punctul se încheie), 2. Relaxare sau activare, 3. Pregătire și, 4. Ritual. Slaikeu și Trologo (1998) au dezvoltat de asemenea 3R (revenire, revizuire și resetare) care va fi acoperit în Capitolul 13.
DUPĂ RATAREA UNEI LOVITURI	Repetă lovitura în mod pozitiv și asertiv, apoi continuă să completezi restul standardului ritualului dintre puncte. Adună-te cu mintea la momentul prezent.
URMÂND UNEI DISTRAGERI	la-ți timp pentru stabilizare, pune racheta în mâna nedominantă, focusează-te pe vizualizare sau pe ceva "neutru", respiră calm, planifică punctul, activează-te, mișcă-te pe poziție și în final efectuează ritualul de la serviciu sau retur de serviciu.
ALTE SITUAȚII	Când adversarul întârzie intenționat jocul, oprește-te pentru o secundă, fă o respirație adâncă și execută-ți rutina din nou.

*Tabelul 12.1
Ritualurile sugerate care
pot fi executate ca răspuns
la situații specifice care pot
să apară în timpul unui joc
în meci (adaptate după
Pérez, 1995; Ojea și
Vincente, 2002).*

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Ritualurile ritmice și constante la serviciu favorizează performarea cu succes (Southard și Amos, 1996). Comportamentele pregătitoare la returul de serviciu depind de abilitățile de recepționare ale jucătorului (Hennemann și Keller, 1983), în timp ce între puncte, câștigătorii tind să inițieze mai multe contacte (contactul cu ochii, a distanței de interacțiune, intimitatea și zâmbetul) decât pierzătorii (Heckel, 1993).

12.4. RITUALURILE DUPĂ MECI

Așa cum sunt importante ritualurile dinaintea meciului, la fel sunt și cele după meci pentru viitorul antrenament sau competiție. Strategiile pentru rehidratarea standard după meci, nutriție și recuperare fizică (revenire activă, dușuri fierbinți-reci, stretching, masaj, etc.) sunt o necesitate.

Activitățile care ajută jucătorii să se relaxeze sunt mult individualizate (ex. cititul, vizionarea filmelor, cumpărăturile, ...) și ar trebui de asemenea să fie încorporate în ritualul global de după meci.

Evaluarea sau revederea performanței jucătorului în meci este de asemenea centrală pentru orice ritual complet de după meci. Oricum, mai degrabă decât încercarea de a întreprinde această analiză imediat după meci, se poate să fie cel mai bine de făcut atunci când jucătorul este recuperat fizic și mental (Davis, 1991; Dunlap și Berne, 1991).

REȚINEȚI:

Nevoile unor jucători de a repeta, a se recrea, sau a evita anumite situații (ex. să joace îmbrăcat în același tricou, să mănânce aceeași mâncare și în același loc înainte de meci, să nu pășească pe liniile terenului între puncte, solicitarea ca antrenorul să stea în același loc) nu sunt ritualuri. Acestea sunt legate de superstiții și pot fi efectuate cu limitarea lor dacă dependența jucătorului de ele este dovedită în timp (Ojea și Vicente, 2002).

12.5. FOLOSIREA EXTINSĂ A RITUALURILOR

Comune majorității tehnicilor subliniate în Partea a II-a, scopul principal al ritualurilor este de a ajuta jucătorii să ajungă la SIP. Oricum, ritualurile cuprind o largă varietate de comportamente care pot acoperi toate fațetele vieții și ajută indivizii să gestioneze orice problemă, bucurie, dezamăgire și stres întâmpinate.

Într-adevăr, lipsa unor ritualuri generale eficace (tipare pentru dormit, nutriție, management al timpului și, dacă un jucător studiază, abilitățile de studiu) pot propaga mai mult stres și astfel un risc mai mare de accidentare (Quinn, 2001b). Același eveniment stresant al vieții va fi experimentat în mod diferit de fiecare individ, iar specificitatea ritualurilor jucătorilor devine certă. La fel ca și învățarea abilităților de joc ale altora, dezvoltarea ritualurilor eficiente și specifice se realizează printr-o practică deliberată.

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Numărul comportamentelor nepotrivite pe teren pot fi reduse prin furnizarea jucătorilor de feedback pentru aceste comportamente, stabilirea de obiective pentru eliminarea lor și postarea lor publică (Galvan și Ward, 1998).



Pentru a face față mai bine cerințelor în afara terenului ritualurile pot fi urmate de asemenea de analize ale meciului.

13.1. TIPURI DE STRATEGII COGNITIVE

Terapiile cognitive asumă faptul că schimbările făcute în anumite tipare de gândire vor produce schimbări corespunzătoare în comportament. În contextul tenisului, am subliniat deja unele din cele mai comune strategii cognitive folosite, precum vizualizarea și discuția cu sine. Există oricum un număr de alte tehnici, iar modurile prin care ele pot îmbunătăți performanța mentală a unui jucător sunt subliniate mai jos.

PREGĂTIREA INTELECTUALĂ

Jucătorii trebuie să folosească învățarea sistematică și specific focalizată pentru a dezvolta funcția cognitivă ridicată și a o aplica mai bine pe teren (Slider, 1996). Resurse precum cărțile, secvențele de film sau materialele instructionale pot ajuta jucătorii să-și sporească cunoștințele despre joc, în vreme ce pot fi de asemenea folosite și vizionarea meciurilor adversarilor, discuția cu alte persoane din tenis sau observarea modului cum exersează alte persoane.

REZOLVAREA PROBLEMELOR

O problemă poate fi considerată o oportunitate pentru a învăța și îmbunătăți, la fel de bine ca și diferența dintre situația actuală și ceea ce se dorește. La acest sfârșit, antrenorul ar trebui să proiecteze situații de joc și exerciții care să provoace jucătorii să rezolve problemele pe care le-ar întâmpina în timpul jocului în meci. Făcând asta, antrenorii pot să dorească să ghideze jucătorii în problema explorării (clarificarea și plasarea problemei în context), stabilirii obiectivelor, ajungerea la soluții posibile și selectarea, implementarea și evaluarea acțiunii în curs. Aici, antrenorii trebuie să recunoască faptul că jucătorii răspund la stimuli și învață diferit, așa că modul în care interpretează și apoi rezolvă problemele, foarte probabil, variază.

GÂNDIREA POZITIVĂ

Controlul unui gând prin gândirea pozitivă este cea mai eficace strategie cognitivă, iar aceasta poate încuraja jucătorii:

- Să gândească pozitiv și încrezător, chiar în fața adversității și a eșecului; să identifice "pozitivul" în fiecare situație.
- Să elimine gândul irațional și să înlocuiască gândul negativ cu reflecții mai pozitive.
- Să vizualizeze succesul.
- Să se pregătească mental.
- Să creadă în ei înșiși.
- Să formuleze și să urmeze un plan de joc.

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Gândirea pozitivă, fie ea operativă (tehnică), orientată asupra acțiunii (verbală sau nonverbală) sau creativă poate fi favorizată prin eliminarea gândirii iraționale, disciplina în folosirea ritualurilor și savurarea succesului.

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Strategiile de recuperare cognitivă și comportamentală folosite de jucătorii competitivi includ absorbția mentală, raționalizarea, identificarea aspectelor "pozitive", folosirea atribuirilor controlate extern și intern și dezvoltarea unui plan care să inducă experiențe de succes în viitor (Davis, 1991). Dunlap și Berne (1991) au realizat că stresul a fost problema psihologică cea mai penetrantă identificată printre jucătorii juniori de elită.

TEHNICILE DE STOPARE A GÂNDULUI

Tehnicile de stoparea a gândului pot de asemenea să fie foarte folositoare în a ajuta jucătorii "să se detașeze" și să se pregătească optim pentru fiecare punct. Sistemul de Antrenament Mental 3R (Slaikeu și Trologo, 1998), fără să fie un ghid prescriptiv, este un instrument comun de stopare a gândului prin care se încurajează jucătorii să parcurgă fazele:

- **Relaxare:** Reacționezi în urma punctului care tocmai s-a încheiat, gestionezi stăpânirea energiei și a sentimentelor. Mergi înainte, proaspăt și pregătit.
- **STOP:** Între fiecare etapă.
- **Revizuire:** Reconsideră meciul prin imagistică, discuție cu sine, limbajul corpului, etc.
- **Resetare:** Performează un ritual individual pentru a deveni pregătit pentru următorul punct.

DESENSIBILIZAREA SISTEMATICĂ

APLICAȚIE PRACTICĂ:

S-a arătat că folosirea metaforelor ajutătoare și reducerea distragerilor în faza timpurie a învățării deprinderilor este de natură să faciliteze dobândirea abilităților și creșterea experienței în activitate (Efran ș.a., 1994).

Aici, evenimentele care cauzează anxietate sunt readuse în imaginația cuiva anterior folosirii tehnicii de relaxare pentru a disipa anxietatea. Cu suficientă repetiție, evenimentul imaginat își pierde din puterea de provocare a anxietății. Cei trei pași în administrarea proprie a desensibilizării sistematice sunt: 1. Relaxare, 2. Construirea unei ierarhii a anxietății (situație de producere a anxietății) și 3. Împerecherea relaxării cu situațiile descrise în ierarhia anxietății (Wolpe, 1958).

RESTRUCTURAREA COGNITIVĂ

Grupează tehnici cognitive în cadrul cărora jucătorii învață să identifice credințe iraționale și să dezvolte instrumente personale pentru a le depăși.

- **Terapia comportamentală rațional emotivă (TCRE)** (Ellis, 1955) stimulează dezvoltarea emoțională prin învățarea oamenilor să înlocuiască propriile lor gânduri, sentimente și acțiuni destructive cu altele noi și mai pozitive.
- **Terapia de comportament cognitiv (TCC)** (Beck, 1963) se focusează pe gânduri, prezumții și credințe. Jucătorii pot să învețe să recunoască și să schimbe tiparele de gândire defectuoase sau greșit adaptate pentru a câștiga controlul asupra gândurilor repetitive care adesea alimentează sau declanșează anxietatea.



Gândirea pozitivă este o strategie cognitivă simplă, însă adesea subevaluată.

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Pentru ca jucătorii să obțină maximum de beneficiu de la terapiile cognitive, ei trebuie să selecteze strategia preferată și să o practice extensiv (Weinberg ș.a., 1981).

INOCULAREA STRESULUI

Inocularea stresului asumă faptul că anxietatea poate fi redusă natural, prin gândirea repetată și graduală la creșterea situațiilor stresante (Epstein, 1983). Teoretic, jucătorii ar învăța să vadă situația mai realist, temperându-și frica în răspuns. Punând în practică inocularea stresului, Meichenbaum (1985) descrie trei etape:

- **Faza educării:** Sunt date jucătorilor anumite informații la care să se aștepte. De exemplu, jucătorii sunt mai bine echipați în pregătirea lor pentru a face față să concureze într-un turneu mare dacă știu exact la ce să se aștepte.
- **Faza repetării:** Jucătorii exersează/vizualizează/recrează evenimentul "stresant" în mediile securizate. De exemplu, jucătorii care sunt anxioși atunci când joacă în fața unui public larg pot mai întâi să dorească să repete acasă sau la clubul lor.
- **Faza implementării:** Jucătorii performează acum în mediul "stresant".

PRACTICA "JOCULUI INTERIOR"

Gallwey (1975) a descris două jocuri de tenis: jocul exterior, jucat împotriva adversarului (adversarilor) aflat de cealaltă parte a fileului și jocul interior, jucat împotriva adversarului (adversarilor) aflat în capul jucătorului! În general, jucătorii care se concentrează pe jocul interior performează mai bine, se distrează mai bine și de asemenea înving. În dezvoltarea acestei premise, Gallwey introduce conceptele de Propriu 1 și Propriu 2.

- Propriu 1 este gândirea, judecata și critica ego-ului nostru.
- Propriu 2 este partea negândită și spontană a corpului nostru.

Cheia unui tenis mai bun derivă din "liniștirea" Propriu 1 prin folosirea a patru abilități "interioare" inter-relaționate:

- **Alungarea judecății proprii:** Abilitatea de a observa și nu de a evalua ceea ce se întâmplă.
- **Crearea imaginilor:** Abilitatea de a vizualiza loviturile și rezultatele dorite.
- **Permisivitatea de a se întâmpla:** Abilitatea de a pune încredere în corpul cuiva (Propriu 2) pentru a lovi mingea.
- **Concentrare:** Cel mai important, abilitatea de a calma mintea (Propriu 1) pentru a se focaliza asupra prezentului.

TEHNICILE DE MANAGEMENT A GREȘELII

Greșelile sunt parte a jocului de tenis și jucătorii trebuie să fie capabili să le gestioneze în mod eficace pentru a ajunge la performanța optimă. Tehnici comune de management a greșelii includ:

- **Parcarea erorilor** (ștergerea erorilor din memorie).
- **Folosirea cuvintelor cheie** (pentru a ranforșa pozitiv comportamentul).
- **Exersare simulată** (pentru a recrea presiunea meciului).
- **Cântărirea erorii** (evaluarea caracteristicilor erorii).

ANTRENAMENTUL ASERTIV

Jucătorii se comportă asertiv atunci când își cunosc drepturile și interesele personale pe o problemă dată sau într-o situație dată și apoi se apără obiectiv, rațional și cinstit. Antrenamentul asertiv poate ajuta jucătorii să dobândească abilitățile necesare pe plan comportamental și cognitiv astfel încât să poată să ajungă la un control mai mare asupra activităților lor zilnice și să gestioneze mai bine potențialii factori stresanți. Jucătorii vor învăța:

- Să facă diferența între comportamentele asertive, non-asertive și agresive.
- Să elimine obstacolele cognitive.

ROLUL MODELĂRII/JUCĂRII

Această tehnică se referă la rolul pe care îl îndeplinesc jucătorii și poate fi folosită în teren sau în afara lui. Poate ajuta jucătorii să gestioneze mai bine greșelile sau să rezolve problemele prin interpretarea situațiilor specifice (anunțuri greșite, conferințe de presă, argumente, meciuri de dublu, etc.) și / sau luând în considerație punctele de vedere ale altor persoane (adică părinți, oficiali, arbitri, agenți, media, etc.). Înregistrarea video cu antrenamentele privind rolul jucat permite evaluarea jucătorului - antrenorului și poate aduce jucătorului beneficii pe mai departe privind învățarea.

MANAGEMENTUL TIMPULUI

Managementul de succes al timpului este cheia strategiei cognitive și poate fi facilitată de:

- Conștientizarea și clarificarea obiectivelor cheie și rolurile în viață și în tenis.
- Învățarea de a prioritiza zilnic, săptămânal și lunar pentru a folosi timpul pentru lucruri care contează.
- Folosirea planificatorilor zilnici, săptămânali, lunari și anuali, a telefoanelor mobile cu e-mail și facilități pentru internet, e-mail-uri de voce, agende personale digitale, etc.
- Limitarea amănărilor (adică lăsarea pe altădată a unei acțiuni).
- Învățarea de a delega.
- Întocmirea zilnică a listelor de parcurs, învățarea de a spune "nu", somnul bun în timpul nopții, comunicarea orarului tău altora și menținerea lucrurilor în perspectivă.
- Includerea pauzelor în planul anual.

ABSORBȚIA MENTALĂ

Absorbția mentală este un proces prin care un jucător își focusează mintea pe o idee sau pe un obiect. Poate fi obținut prin folosirea diferitelor strategii cum ar fi hipnoza, meditația, yoga, sofrologia, contemplarea, etc. Pentru ca mintea să devină una cu ideea / obiectul trebuie atinse nivele ridicate de concentrare.

RAȚIONALIZAREA

Raționalizarea este explicarea sau justificarea acțiunilor sau sentimentelor jucătorilor care să arate că acestea nu îi amenință. Este credibilă explicând jucătorilor adevărata motivație și poate fi realizată făcând comportamentul, sentimentele, gândirea să devină constante odată cu oferirea unui scop dat (ex. creșterea performanței, reducerea stresului, etc.).

Raționalizarea poate fi eficientă în a ajuta jucătorii să concureze pentru prima dată în fața unei largi audiențe.



EVALUAREA ABILITĂȚILOR ȘI PLANUL DE DEZVOLTARE

Strâns legată de stabilirea obiectivelor, această tehnică poate ajuta jucătorii să schimbe atât gândurile cât și comportamentele prin revizuirea, evaluarea și implementarea unui plan de acțiune pentru abilitățile lor în tenis și în viață. Făcând asta, ei trebuie să ia în considerare printre altele nevoile și obiectivele lor personale de carieră, aptitudinile naturale, interesele, abilitățile transferabile, valorile și tipul de personalitate.

FAVORIZAREA INDEPENDENȚEI

Antrenorii, părinții și persoanele adulte importante pot ajuta jucătorii să favorizeze independența pe teren și în afara lui. Jucătorii ar trebui să-și asume progresiv responsabilitatea pentru organizarea antrenării, încălzirii și pregătirii propriului echipament. În cele din urmă, acest lucru ar trebui să-i ajute să accepte responsabilitatea pentru dezvoltarea lor în tenis, să devină mai proactivi atât pe teren cât și în afara lui și să-și sporească angajamentul și satisfacția (Loehr, 2001).

DEFINIREA ADECVATĂ A SUCCESULUI

Succesul nu ar trebui întotdeauna să fie egal cu victoria. Mai degrabă, în cea mai mare parte, ar trebui să fie referit și raportat intern la performanța personală a cuiva (atribuiri interne și controlabile). Antrenorii ar trebui să înțeleagă faptul că jucătorii par să aibă propria lor perspectivă asupra succesului, iar rolul lor este să-i formeze într-un așa mod încât jucătorii să fie capabili să se dezvolte continuu, să-și îmbunătățească și să amplifice felul lor de a fi atât ca sportiv cât și ca om.

PROGRAMAREA NEUROLINGVISTICĂ

Programarea neurolingvistică sau PNL a fost dezvoltată de Grinder și Bandler la mijlocul anilor '70. Dacă "Neuro" se referă la bazele neurologice ale gândirii și comportamentului nostru și la importanța impresiilor senzoriale, "Lingvistic" se leagă de importanța cuvintelor în comanda gândurilor și comportamentului nostru. Modul în care alegem să organizăm ideile pentru a obține rezultate este cuprins în "Programare".

PNL este mai degrabă un model decât o teorie, care se focusează pe proces și nu pe conținut. Este o ramură a psihologiei cognitive și comportamentale și se bazează pe prezumția că excelența comportamentală și cognitivă poate fi identificată și copiată (sau modelată). Acest lucru poate fi făcut prin (1) comunicarea cu alte persoane și / sau prin schimbarea sau managementul vieții personale, gândurilor, sentimentelor și comportamentelor.

PNL are câteva principii fundamentale cum ar fi:

- **Proces:** Abilitatea de a schimba procesul prin care experimentăm realitatea este adesea mai valoroasă decât dacă schimbăm conținutul experienței noastre asupra realității.
- **Comunicare:** Sensul comunicării este răspunsul pe care îl obții.
- **Pozitivitate:** Valoarea proprie pozitivă este întotdeauna menținută constantă. Oamenii nu înseamnă comportamentele lor. În spatele fiecărui comportament există o intenție pozitivă.
- **Respectul:** Punctul de vedere al unui individ despre lume ar trebui respectat.
- **Soluții:** PNL accentuează pe soluții, mai degrabă decât pe analiza cauzelor. Există o soluție la orice problemă.
- **Speranță:** Dacă un om poate face un lucru, atunci, potențial, oricine îl poate face.
- **Greșeli:** Toate rezultatele și comportamentele sunt realizări, câtă vreme sunt dorite rezultate la o sarcină dată / într-un context dat, sau nu. Redefinește greșelile ca feedback, astfel că dacă ceea ce faci nu merge, fă altceva.

PNL include tehnici de "modelare", "ancorare", "schimbarea istoriei", raportare și reîncadrare. În plus, tehnicile generale mentale cum ar fi relaxarea, stabilirea obiectivelor, vizualizarea și hipnoza sunt de asemenea folosite în PNL (Girod, 2005).

ALTE TEHNICI DE MODIFICARE A COMPORTAMENTULUI

Strategiile adiționale de modificare a comportamentului includ:

- Instruirea directă.
- Consolidarea tehnicii:
 - Lauda socială.
 - Consolidare materială și bani.
- Tehnici orientate pe pedepsire:
 - Mustrare verbală.
 - Răspunsuri în preț.
 - Suspendare.
- Tehnici neprevăzute pentru grup (adică "Joc de Bună Purtare").
- Contract comportamental.
- Antrenament de proprie instruire pentru a îmbunătăți atenția și rezolvarea problemei.
- Consiliere: în privința sănătății, antrenamentului și nutriției.
- Exprimare emoțională.

14.1. INTRODUCERE

Cheia focusării în timpul unui joc în meci constă în a sta mental în tensiunea prezentului. Potrivit lui Girod (1999), această abilitate de "a nu te îngriji de viitor sau trecut" necesită îndeplinirea de către jucători a principiului celor trei unități:

- Unitatea persoanei: Sunt centrat pe mine însumi (EU).
- Unitatea locului: Sunt aici (AICI).
- Unitatea timpului: Sunt la timpul prezent (ACUM).

În tenis, este suficient a nu respecta una din aceste trei unități pentru ca atenția jucătorilor să înceapă să răătăcească iar focusarea să fie pierdută. Odată constatată pierderea concentrării, este important pentru jucători să identifice care unitate a fost compromisă, și ca urmare ce măsuri se impun a fi luate, cum ar fi cele subliniate mai jos.

REȚINEȚI:

Viteza de mișcare/reacție a jucătorilor și direcționarea atenției lor sunt două variabile pe care antrenorii pot rapid să le observe pentru a aprecia ecartamentul în cadrul căruia se poate extinde concentrarea jucătorilor.

14.2. LINII DIRECTOARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA CONTROLULUI ATENȚIEI

Cu toate că strategia cea mai eficace de îmbunătățirea concentrării stă să varieze de la individ la individ și este specifică situației date, unele linii directoare generale care pot fi urmate includ:

- Direcționarea jucătorilor pentru a folosi repere specific vizuale, audibile ori chinestezice relevante cum ar fi imaginea sau sunetul mingii, propria respirație, strângerea mânerului, punctul de contact...
- Planul meciurilor în care vor experimenta diverse distrageri audibile sau vizuale.
- Program de exerciții care să necesite nivele mari de precizie (servicii la ținte) la sfârșitul sesiunilor, când jucătorii sunt obosiți.
- Exersări cu plasarea țințelor colorate în locuri specifice de pe teren (Zanolli ș.a., 1990).
- Dezvoltarea sau rafinarea abilităților importante ale vieții precum managementul timpului, comunicarea, responsabilitatea și independența prin stabilirea adecvată a obiectivului pot fi necesare pentru îmbunătățirea concentrării unui jucător. Acest fapt este în mod particular aplicabil jucătorilor care au suferințe personale sau alte probleme care pot compromite performarea abilităților.
- Încurajarea jucătorilor spre a-și controla atenția prin folosirea tehnicii de refoculare numită DAD (Pasul 1: Distragere. Jucătorii învață să recunoască și apoi să-și întrerupă / îndepărteze distragerile cât de repede este posibil prin comandarea gândului de stopare (ex. stop, termină, încheie). Pasul 2: Parcurgere. Jucătorii învață să parcurgă tipare de respirație pentru relaxare și limpezirea minții. Pasul 3: Direcționare. Odată readunați, jucătorii învață să-și direcționeze atenția pe reperele relevante (Prapavessis, 1993).
- Programarea antrenamentelor acolo unde vederea jucătorilor este blocată în mod direct (pe arealul ochilor) sau indirect (barieră pe teren).
- Folosirea tehnicilor de concentrare specifice tenisului (ex. meditație) (Burke, 1988).

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Antrenamentul de anticipație ar trebui să includă antrenarea jucătorilor spre a se folosi de indicii (aliniamentul corpului, zona contactului cu mingea, traiectoria sau aruncarea mingii, pozițiile distincte ale rachetei, etc.), învățarea tendințelor adversarilor (tipare favorite sau particularitățile tehnice care pot prezice locația loviturii) și constatarea probabilităților situaționale (procentaje din tenis și tipare de joc) (Steinberg ș.a., 1998).

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Abilitatea de temporizare a jucătorilor se bazează pe un mecanism de comandă mai puternic decât concentrarea/atenția (Vom Hofe and Fery, 1991). S-a arătat că strategia de focusare pe mingea care părăsește racheta comparată cu focusarea pe mingea care vine spre jucător este de natură să faciliteze învățarea (Wulf ș.a., 2000).

- Exerciții în afara terenului cum ar fi observarea video, testele grilă sau protocoale pentru timpul de reacție pot de asemenea să ajute la îmbunătățirea componentelor selectate și a concentrării.
- Contrar credinței populare, Moran (1996) a arătat că strategiile psihologice cum ar fi controlul respirației, relaxarea progresivă a mușchilor și bio-feedbackul sunt eficace pentru controlul activării, însă nu și pentru controlul atenției.

REȚINEȚI:

S-a arătat că încurajând jucătorii să-și direcționeze atenția pe reperele de postură sau limbaj ale corpului se facilitează o anticipare timpurie (abilitatea de a distinge repere relevante de sarcină și de precizie a direcției loviturii) (Buckoltz ș.a., 1988; Jones și Miles, 1978; Smeeton ș.a., 2005).

Așa cum s-a menționat în Capitolul 5, concentrarea este strâns legată de anticipație. Gradul de eficacitate a jucătorilor în a anticipa ori "a determina ce este mai probabil ca adversarii urmează să facă sau să nu facă" este guvernat de abilitățile perceptuale și experiența jucătorilor, cunoștințele lor despre adversari, punctele tari și punctele slabe și abilitatea lor de a calcula probabilitățile situaționale (Steinberg ș.a., 1998). De exemplu, cercetările au dezvăluit diferențele între strategiile vizuale de căutare ale jucătorilor în cazurile retururilor de serviciu de la diferite nivele de joc (Shim ș.a., 2005). Adică, jucătorii de elită folosesc în mod selectiv și preferențial apariția timpurie a reperelor proximale corpului servanului (ex. brațul cu racheta sau capul servanului anterior impactului), în vreme ce jucătorii de nivel mai scăzut nu sunt capabili să proceseze astfel de informații și astfel au mai puțin timp să coordoneze răspunsuri adecvate (Louis ș.a., 2003).

Cu toate acestea, s-a arătat că participarea în situații specifice de antrenament în teren și în afara lui, când sunt provocate abilitățile perceptuale / de anticipație ale jucătorilor este de natură să îmbunătățească luarea deciziilor (predicția locațiilor loviturilor, ex. serviciul), timpul de răspuns, acuratețea loviturilor pentru jucătorii de toate nivelele (Farrow ș.a., 1998; Haskins, 1965; Scott ș.a., 1998; Singer ș.a., 1994; Williams ș.a., 2002). Capitolele 8 până la 12 prezintă exemple de exerciții de antrenament de acest tip.



Repere precum locul aruncării mingii sau rotația umerilor la serviciu pot să ajute jucătorii să anticipeze direcția sau tipul serviciului.

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

În încercarea de a aduna informații despre direcția în care adversarul intenționează să trimită lovitura, jucătorii începători sau intermediari observă repere mai mari și mai târziu (ex. mișcarea rachetei), în timp ce jucătorii mai avansați disting mișcările mai fine (ex. rotirea trunchiului sau aliniamentul șoldurilor) (Goulet ș.a., 1988, 1989; Singer ș.a., 1996; Ward ș.a., 2002).

14.3. ANTRENAMENTUL VIZUAL

Îmbunătățirea controlului atenției este de asemenea strâns legată de antrenamentul vizual. Cercetările au arătat că pe lângă sârguința la antrenamente, abilitățile vizuale influențează și ele performanța în tenis și dobândirea abilităților motorii. Dezvoltarea lor poate astfel să devină importantă.

Jucătorii de tenis sunt subiecți unor necesități vizuale ridicate, iar abilitatea lor de a face față acestor cereri pare să fie afectată de:

- **Atenția vizuală:** Observarea mișcărilor rapizi care apar în tenis.
- **Vederea periferică:** Luarea la cunoștință despre mișcarea din afara câmpului vizual.
- **Dominanța oculară:** Orice persoană are un ochi dominant care procesează și transmite informația creierului cu câteva milisecunde mai repede decât celălalt. Ca rezultat, este tendința de a ghida mișcarea și fixarea pe celălalt ochi (Kluka, 1991).
- **Mișcările ochiului:**
 - Sacadată: Pentru scanare rapidă.
 - Vestibulo-oculară: Coordonează ochii cu mișcarea capului și ajută la echilibrare.
 - Convergență: Focusează pe obiecte aflate la distanțe diferite.
 - Urmărire lină: Urmează continuu mișcarea obiectelor.
- **Precizie vizuală / Diferențiere / Acuitate:** Abilitatea de a distinge vizual detaliile pe un obiect. Poate fi statică sau dinamică. Factorii care o afectează sunt contrastul, strălucirea, mișcarea, timpul, culoarea și vârsta, la fel ca și solicitările atenționale.
- **Senzitivitatea contrastului:** Procesarea sau filtrarea informației spațiale și temporale (despre obiecte sau fundaluri) în diferite condiții de lumină.
- **Stereoscopie:** Percepția adâncimii tridimensionale.
- **Altele:** Coordonarea mână-ochi, timpul de reacție, viteza de focusare și localizarea spațială, care sunt de asemenea cruciale pentru succesul în tenisul de performanță.

Antrenorii și jucătorii ar trebui să rețină că, atunci când observă traiectoria unei mingi de tenis sau traiectoria rachetei într-o lovitură, nu este în mod tipic posibil de a menține focusarea vizuală pe obiecte care se mișcă repede și în proximitatea apropiată. În consecință, jucătorii ar trebui să observe una sau două caracteristici critice ale mișcării sau traiectoriei, mai degrabă decât să urmărească întregul parcurs al mișcării. De exemplu, reperul "privește mingea în lovitură" poate să afecteze în mod invers performanța încurajând exagerat mișcarea în partea culminantă a loviturii și păstrând mai puțină atenție mai devreme în traiectoria mingii. Reperul "folosește-ți ochii pentru ai fixa pe mingea atunci când este lansată" poate fi mai potrivit (Knudson și Kukla, 1997).

REȚINEȚI:

Reperele pentru reperarea mingii în zbor ar trebui să aibă mai degrabă în vedere focusarea atenției pe un areal cât mai strâns posibil, cu o mișcare a capului minimă și fină, cu precădere pe caracteristicile specifice ale mingii (efecte, rotație, etc.). Pentru a solicita sau focusa atenția jucătorilor pe reperarea mingilor pot fi folosite mingile colorate sau marcaje pe rachetă.

APLICAȚIE PRACTICĂ:

În planificarea sesiunilor zilnice de antrenament, exercițiile pentru abilitatea percepției vizuale pot fi perfect integrate în cadrul programului de antrenament pentru îmbunătățirea performanței vizuale (Buckolz ș.a., 1988).

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Cercetările făcute pe foști campioni de Wimbledon au demonstrat că neclaritatea ochiului dominant afectează mai puțin acuratețea în trimiterea mingii către o țintă decât în cazul celui nedominant. Asta indică faptul că pentru recepția indicilor de reperare este esențial sistemul binocular, iar ochiul nedominant joacă un rol semnificativ pentru țintire (Griffiths, 2003).

CARACTERISTICILE UNUI PROGRAM DE ANTRENAMENT AL ABILITĂȚILOR MENTALE

15

15.1. CONDUS DE CĂTRE CINE?

Este agreat în general faptul că programele de antrenament al abilităților mentale (AAM) ar trebui să fie planificate de către psihologi sportivi calificați (Weinberg și Gould, 1995). Această planificare va asigura o abordare educațională (dezvoltarea abilității mentale, etc.) și/sau clinică (folosirea psihopatologiei și tehnicile de intervenție de criză) și implicarea antrenorilor jucătorilor pentru diferite extensii. În unele situații practicienii pot lucra cu jucătorii indirect prin antrenor; recunoașterea acestui fapt se constituie într-un mijloc mai fructuos și eficient pentru a obține îmbunătățiri în performanță.

Dacă circumstanțele împiedică jucătorii să aibă acces la un psiholog sportiv, antrenorii cu oarecare pregătire în psihologia sportivă ar trebui să fie capabili să organizeze programe de bază pentru AAM. Într-adevăr, unii antrenori joacă deja acest rol, în special pe teren, unde AAM trebuie să fie integrat într-o manieră similară cu antrenamentul întreprins pentru dezvoltarea tehnică, tactică și fizică.

Pentru a dezvolta efectiv abilitățile mentale, antrenorii trebuie să posede suficiente cunoștințe despre conținutul strategiilor AAM și cunoștințe considerabile despre procesul efectiv al implementării și individualizării lor (Gould ș.a., 1999a). Antrenorii au nevoie de cunoștințe atât despre conținut cât și de procesare întrucât cercetările sugerează că există o contradicție clară între percepțiile antrenorilor despre nevoia de AAM și acțiunile lor (Gould ș.a., 1999b; Moran, 1995a). Deci, antrenorii consideră AAM având o valoare semnificativă și necesară așa cum este subliniat în Tabelul 15.1, însă practica nu reflectă atât de mult acest lucru. Acest paradox este vizibil în cazul antrenării jucătorilor de club sau profesioniști unde unele exerciții pot să provoace neintenționat o abilitate mentală, dar și prin faptul că AAM specific și stabilit de comun acord nu se constituie de sine stătător.

REȚINEȚI:

La fel ca și nutriționiștii sau antrenorii de pregătire fizică – alți membri ai staff-ului de susținere a

jucătorului – psihologii sportivi pot oferi în cele din urmă o cale care oricum îi rămâne jucătorului și care se

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Evaluând măsura în care percepțiile antrenorilor se potrivesc sau nu cu acțiunile lor, Gould ș.a. (1999a) recomandă antrenorilor să-și pună următoarele întrebări: "Simt că AAM este important? Programez în mod curent AAM? Dacă nu, de ce? Monitorizez nevoile jucătorilor pentru AAM? Îmi dau seama că abilitățile mentale ar trebui să fie exersate la fel de mult ca abilitățile fizice sau tehnice? Mă îngrijesc să aflu mai multe despre acest domeniu?"

PERCEPȚIILE ANTRENORILOR	%
Importanța relativă a abilităților mentale pentru succesul jucătorilor de tenis juniori.	89
Jucători percepuți ca având probleme în legătură cu aspectul mental al jocului lor.	80
Jucători care au părinți care intervin în aspectul mental al jocului lor.	60

Tabelul 15.1
Percepția antrenorilor despre importanța abilităților mentale (Gould ș.a., 1999a, 1999b).

Mulți antrenori care recunosc că poate să existe o disproporție între ceea ei spun/gândesc despre AAM și ceea ce ei fac efectiv își pun întrebarea, *cum putem fi mai eficiente în introducerea MST în tenis?* Unele răspunsuri sunt relevate parcurgând paginile următoare, însă înainte de asta merită luat în considerare modul în care a evoluat antrenamentul fizic și anumite paralele care pot fi schițate în comparație cu actualul stadiu al AAM.

În prima jumătate a ultimului secol tenisul a fost văzut ca o bătălie a priceperii tehnice și a inspirației tactice. Reflectând mult acest fapt, antrenamentul a constat în exerciții care să îmbunătățească aceste două calități (schimburi de mingi, exerciții doi cu unul, disputarea punctelor, meciuri de antrenament, etc.). Antrenamentul fizic a fost un virtual gând ulterior care, la majoritatea jucătorilor, corespundea filozofiei "jucăm ca să fim în formă fizică". În timp, în paralel cu apariția științei sportului, antrenamentul fizic s-a dovedit a fi determinant în ce privește performanța.

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Gould ș.a. (1999a, 1999b) a descoperit că unele dintre blocajele sau impedimentele antrenării abilităților mentale sunt: o percepere a lipsei timpului, o lipsă a suportului și interesului din partea antrenorilor, părinților și jucătorilor; miturile și concepțiile greșite despre abilitățile mentale (ex. a fi doar pentru jucătorii de top sau jucătorii "problemă"); o lipsă a antrenorilor cu privire la cunoștințele și experiența în psihologia sportului; o penurie de psihologi sportivi specializați în tenis.

Acest fapt a declanșat integrarea pregătirii fizice planificate în programele generale ale jucătorilor. Conținutul antrenamentelor, mult adaptate după alte sporturi, au inclus peste tot alergări și programe generale de gimnastică de antrenament. Mai recent, această abordare generală care vedea majoritatea exercițiilor performate în afara terenului și ghidate de experți de condiție fizică din alte sporturi, a evoluat într-un proces sofisticat, individualizat și mult specific tenisului în care jucătorii au în permanență specialiști angajați de pregătire fizică în tenis. Mare parte din lucrul de pregătire fizică a fost mutat înapoi pe teren și a crescut rolul proeminent al antrenorilor competenți în conducerea sesiunilor.

Având în minte AAM, parte a acestei descrieri ar trebui să sune familiar!

15.2. IMPLEMENTAREA AAM: CÂND ȘI CUM?

REȚINEȚI:

Exercițiile pentru abilități mentale gândite planificat fac lucrurile să meargă de minune! (Loehr, 1990; 1994).

Experții sunt de acord că antrenorii dedică timp considerabil pentru îmbunătățirea loviturilor și strategiilor jucătorilor, însă alocă puțin timp pentru dezvoltarea mentală a învingătorilor. Antrenorii ratează constant oportunități de aur în cadrul sesiunilor de antrenament de pe teren pentru a dezvolta abilitățile mentale, în special a jucătorilor tineri. De fapt, majoritatea antrenorilor tind să fie preocupați cu dezvoltarea tehnică, pe când dezvoltarea tehnică și mentală pot să meargă mână în mână dacă antrenorii ar fi puțin mai imaginativi (Eraña, 2004).

Modalitățile prin care jucătorii pot dobândi abilități mentale sunt foarte asemănătoare celor pe care le folosesc pentru a cizela alte abilități specifice tenisului. Astfel, așa cum ei repetă elemente din repertoriul fizic, tactic și tehnic aproape în fiecare zi, la fel ar trebui să-și antreneze și abilitățile mentale. Unele exemple de strategii de antrenament comune în teren și în afara lui ce pot fi folosite sunt furnizate în Tabelul 15.2.

CONȚINUT	LOCAȚIE	EXEMPLU
Tehnic	pe teren	Basket, schimburi de mingi cu antrenorul, schimburi de mingi între jucători între exerciții
	în afara lui	Observații biomecanice și analize (video, computer)
Tactic	pe teren	Situații de joc în meci, tipuri de exerciții, meciuri de antrenament
	în afara lui	Analize video a meciurilor, studiu al rezultatelor diagramelor meciurilor
Fizic	pe teren	Joc de picioare, exerciții cu mingea medicinală, exerciții la scară, circuite, tipare de mișcare specifice tenisului, etc.
	în afara lui	Gimnastică de antrenament, alergări pe distanță lungă, etc.
Mental	pe teren	Ritualuri, vizualizare, exerciții de management al mișcării, etc.
	în afara lui	Tehnici de relaxare, stabilirea obiectivelor, planificare, etc.

Tabelul 12.1
Exemple de exerciții în teren și în afara lui pentru diferite abilități necesare jocului de tenis.

Așa cum se întâmplă în diferite medii de antrenament, durata AAM va reflecta factori cum sunt calendarul competițional, standardul de joc, caracteristicile de personalitate și punctele psihologice tari și slabe ale jucătorului. Oricum, aplicând principiile de specificitate, individualitate, varietate și recuperare ale antrenamentului în general, nu există motive ca AAM să nu fie practicat zilnic, cel puțin 15 minute.

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Când jucătorii sunt angajați în programe de antrenament mental individualizat, sistematic și evolutiv performanța lor se va îmbunătăți semnificativ, iar problemele specifice performanței se vor reduce (Surburg, 1968; McAleney ș.a., 1991; Davis, 1991, 1992; DeFrancesco și Burke, 1997; Daw și Burton, 1994; Mamassis și Doganis, 2004).

15.3. CUM SE FACE? IMPORTANȚA PLANIFICĂRII ANTRENAMENTULUI

Ca să înceapă să abordeze lipsa exercițiilor zilnice bine dezvoltate ale abilităților mentale, antrenorii ar trebui să înțeleagă modul în care jucătorii gândesc și răspund presiunii. Aceasta trebuie să fie o prioritate așa cum este cea de a ajuta jucătorii să mențină în permanență starea lor ideală de performanță (Young, 2000). Pornind de aici, exercițiile care cuprind AAM și care pot să conducă la creșterea performanței sunt în general simple de învățat și ușor de integrat în antrenamentul zilnic. Provocarea pentru antrenori constă în potrivirea nevoilor fiecărui jucător cu exerciții sau situații de antrenament adecvate (Butler și Hardy, 1999). Adaptată după Gould ș.a. (1999a), Figura 15.2 propune un cadru al diferitelor elemente componente care interacționează cu altele pentru a forma AAM.

REȚINEȚI:

Gould ș.a. (1999a) a raportat că antrenorii petrec o medie de 66,8 minute pentru AAM pe săptămână, un procent foarte mic din totalul timpului de antrenament. Un mod simplu prin care antrenorii pot să crească accentul lor pe AAM este oferirea jucătorilor a ceva de care să-și aducă aminte în mod constant (ex. discuții pozitive, proiecția unei bune imagini a corpului, vizualizarea loviturilor bune, etc.) în timpul sesiunilor de antrenament (Harwood, 2000; Lubbers, 2001).

A	ORIENTAREA/RECEPTIVITATEA GENERALĂ A ANTRENORULUI FAȚĂ DE ANTRENAMENTUL ABILITĂȚILOR MENTALE		B	NEVOI DE ABILITĂȚI MENTALE ALE JUCĂTORILOR	
- Educația formală în psihologia sportului - Experiența informală - Reflexia importanței abilităților mentale în tenis - Dorința de a ajuta jucătorii să îmbunătățească abilitățile mentale			Planul sesiunii / obiective / accidentări ? Abilitatea antrenorului de a recunoaște nevoile jucătorului (ex.): - Creșterea încrederii de sine - Regularizarea activării - Îmbunătățirea spiritului de sportivitate - Altele		
C	CLIMATUL ANTRENAMENTULUI ABILITĂȚILOR MENTALE				
ATRIBUTELE JUCĂTORULUI		RELAȚIA ANTRENOR-JUCĂTOR		FACTORI/OBSTACOLE EXTERIOARE	
- Gen - Abilități - Cultură		- Cunoștințe/Abilitate pentru a citi jucătorii - Abilități de comunicare - Încredere		- Punctul de vedere al părinților față de abilitățile mentale - Constrângeri de timp	
D	CUNOȘTINȚELE ANTRENORULUI DESPRE ANTRENAMENTUL ABILITĂȚILOR MENTALE				
CONȚINUT			PROCES		
E	PROGRAM DE ANTRENAMENT AL ABILITĂȚILOR MENTALE				
Practică		Exerciții		Activități	
				Feedback	
F	DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR MENTALE ALE JUCĂTORULUI				

*Tabelul 15.2
Cadru pentru antrenarea abilităților mentale în tenis (adaptat după Gould ș.a., 1999a, 1999b).*

Aici, antrenarea integrată poate oferi antrenorilor moduri prietenoase, eficace și eficiente în timp de incorporare a AAM în programele lor de antrenare a jucătorilor. Prezentat sumar la punctul 15.1, acest tip de antrenament a fost folosit de antrenori – inconștient – de-a lungul a zeci de ani și arată o legătură crucială între practică și actualul stil de joc (Higger, 2002). Prin integrarea și combinarea obiectivelor de antrenament (ex. fizic - tehnic, mental - tactic), jucătorii sunt expuși la situații similare celor din meci și provocați să devină mai conștienți de legăturile dintre diferite abilități de joc. Folosind de exemplu serviciul ca situație de joc, Tabelul 15.3 ilustrează cât de simplu este să ajungi la diferite obiective tehnice, tactice, fizice și mentale de antrenament în cadrul acestei teme largi. Tabelul 15.4 face un pas mai departe și subliniază modul în care aceste obiective ar putea fi integrate într-o sesiune de antrenare a serviciului.

SITUAȚIE DE JOC / OBIECTIV DE ANTRENAMENT	SERVICIU
LUCRU TEHNIC	Mărirea coordonării între părțile de jos și de sus ale corpului
LUCRU FIZIC	Îmbunătățirea forței părții de jos a corpului (pentru a ajuta la împingerea piciorului)
LUCRU TACTIC	Lucru pentru constanța primului serviciu
LUCRU MENTAL	Focusarea pe un reper specific (ex. îndoirea genunchilor) (concentrare) Se așteaptă un prim serviciu excelent (gândire pozitivă)

*Tabelul 15.3
Exemple de obiective integrate pentru antrenamentul serviciului.*

SITUAȚIE DE JOC / OBIECTIV DE ANTRENAMENT		SERVICIU
TIMP	CONȚINUT	EXERCIȚII
9.00-9.05	Introducere	Planul sesiunii / obiective / accidentări ?
9.05-9.15	Încălzire generală	Fizic: Exerciții de încălzire dinamică pentru întreg corpul. Tehnic: Începere cu schimb de mingi de mini-tenis și mutare progresivă în spate. Mental: Focusare pe sentimente pozitive și afișarea de nivele mari de energie.
9.15-9.30	Serviciu specific Încălzire și Evaluare	Fizic: Exerciții specifice de încălzire dinamică pentru serviciu (ex. balansarea aruncării, aruncarea mingii, sărituri energice cu genunchii la piept) Tehnic: Crește gradual viteza serviciului și execută câteva prim servicii reușite. Tactic: Direcționează prim servicii în ambele careuri de serviciu, în funcție de poziția primitorului. Mental: Focusează-te pe continuitatea mișcării.
9.30-10.00	Lucru fizic / tehnice	Exerciții pliometrice pentru partea de jos a corpului, partea de sus și pentru întreg corpul care simulează mișcare întregului serviciu sau a părților componente. Antrenamentul care ajută mult conține exerciții care încurajează împingerea picioarelor (partea de rezistență) și legătura între mișcarea părții de jos a corpului și cea de sus (executarea smeciurilor).
10.00-10.05	Odihnă	Hidratare, refacere și revizuirea performanței.
10.05-10.35	Lucru mental / tactic	Exerciții pentru serviciu la ținte - în timp ce se stabilesc obiectivele și se poartă discuții cu sine. - socotind numărul țintelor lovite sau a serviciilor consecutive reușite.
10.35-10.50	Jocul în meci	Executarea serviciului în competiție cu propria persoană sau cu alții.
10.50-11.00	Revenire / încheiere	Exerciții distractive. Exerciții de revenire. Închiderea sesiunii, revizuire și întrebări.

Tabelul 15.4
Conținutul unei sesiuni de
antrenament specifice de
două ore cu jucători
competitivi.

REȚINEȚI:

Dezvoltarea și menținerea dragostei pentru joc poate să treacă dincolo de nivelele tenisului și probabil se constituie ca unul din cele mai importante ingrediente ale succesului. Dragostea unui jucător pentru tenis poate fi în mod constant alimentată prin intermediul antrenamentului mental (Bloom, 1985; Gibbons, 1998; Saviano, 1999).

Mai degrabă decât să revină la instruiri verbale sau feedback-uri foarte generale (ex. "Privește mingea!", "Haide, fii calm!" sau "Relaxează-te") în speranța slabă că jucătorii își vor îmbunătăți prestația, antrenorii trebuie să înceapă să integreze mai cuprinzător AAM în sesiunile de antrenament și să dezvolte propriile lor moduri de exersare, evaluând sistematic și îmbunătățind abilitățile mentale (Dorsky, 1996; Lubbers, 2001, 2003). Continuând să se bazeze pe vechile moduri de instruire antrenorii se vor implica în a spune jucătorilor "Lovește reverul mai liftat!", "Determină adversarul să se miște!" sau "Servește cu mai multă forță!", fără să exerseze reverul liftat, să consolideze tiparele de joc sau să efectueze orice formă de exercițiu pliometric pentru serviciu!



Abilitățile mentale specifice serviciului, cum ar fi gândirea pozitivă pot fi accentuate și dezvoltate prin exerciții de antrenament tipice, relativ ușoare.

LINII DIRECTOARE PENTRU INTEGRAREA AAM ÎN ANTRENAMENTUL JUCĂTORULUI

Următoarele linii directoare vor fi de natură să ajute antrenorii să obțină obiectivele menționate mai sus, în scopul unei mai bune asimilări a AAM în antrenamentul jucătorului (Bloom, 1985; Gibbons, 1998; Harwood, 2000; Jaenes, 2001; Lubbers, 2001; Saviano, 1999; Taylor, 1996; Terry, 1994):

Nevoile de analiză / informația de fond

- Cunoaște-te pe tine însuși ca antrenor și pe jucătorii tăi ca oameni. Acest fapt oferă un punct de pornire atât pentru antrenor cât și pentru jucător în ce privește învățarea, dezvoltarea și străduința pentru excelență.
- Înțelege provocările mentale ale tenisului și factorii care sunt de natură să formeze AAM (ex. filozofia de antrenare, personalitatea jucătorului și experiența competitivă, planul de antrenament, ...).
- Având pentru început datele specifice ale unui jucător (nevoile jucătorului), dezvoltă un profil psihologic al jucătorilor tăi și identifică comportamentele/abilitățile care trebuie îmbunătățite.
- Recunoaște nevoia de a îmbunătăți anumite abilități psihologice și identifică comportamentul necesar pentru a face asta.

Stabilirea obiectivelor

- În concordanță cu profilul jucătorului, stabilește obiectivele pentru a crea dreptul de proprietate și independență al jucătorului, odată cu motivarea simultană a jucătorului pentru a le realiza.

Practică / implementare

- Obiectivele ar trebui să ajute la ghidarea planificării atât a antrenamentelor cât și a competițiilor. Programul pentru practica abilităților mentale este gândit a fi zilnic, de asemenea de câteva ori pe săptămână pentru exersare în grup, astfel ca jucătorii să înțeleagă legătura între calitatea antrenamentului (cu intenție și scop) și vârful de performanță.
- Practica comportamentelor necesare.
- Favorizarea dragostei jucătorilor pentru joc.
- Integrarea unei componente mentale în încălzire, acolo unde jucătorii petrec timp pentru relaxare, refoculare și energizare.
- Luarea în vedere a valorii potențiale a intervenției directe în comportament a unui psiholog sportiv.
- Simularea situațiilor de joc în meci în care jucătorii se așteaptă să câștige. Determină jucătorii să fie vigilenți pentru a-i ajuta să se adapteze și să răspundă mai bine la stresul competiției.
- Învățarea atenționărilor corpului (ex. nivelul tensiunii și relaxării musculare) și relațiile acestora cu performanța (ex. erorile abilităților...).
- Promovarea gradului de conștientizare propriu în care jucătorii învață să evolueze în gândirea despre tenisul lor și încep să întrețină doar gânduri constructive și focusate.
- Dacă este necesar, programarea sesiunilor de consiliere individuală pentru a preveni problemele potențiale sau recurente.
- Progresarea practicii abilităților mentale de la scenarii de antrenament sau jocuri simulate la joc real în meci competitiv (Figura 15.2).

Dezvoltarea abilităților mentale generale	Dezvoltarea abilităților mentale specifice tenisului	Ritualuri individualizate de performanță
Introduce / Explică Învățate și realizate Într-o setare neutră	Antrenate prin practică	Se folosesc înaintea, în timpul și după meciuri Menținute de-a lungul sesiunii Evaluarea constantă a abilităților mentale

Figura 15.2
Pași progresivi într-un plan
de antrenament al
abilităților mentale
(adaptat după Duda,
2001a).

Evaluare și feedback

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Programele de antrenament al abilităților mentale computerizate sau dirijate video pot complementa multe din practicile tradiționale de antrenament mental (Heller, 2001; Martens-Scholz, 2003; Taylor, 1996).

- Eficacitatea antrenamentului mental este evaluată folosind date de obiectiv (ex. teste de performanță / măsurarea competenței) și rezultatele competiționale, la fel ca și rapoartele jucătorului, antrenorului și psihologului.
- Se caută datelor de pornire a jucătorului cu privire la performanța sa mentală.
- Se reglează fin sau se amendează cu regularitate programul (profil nou al jucătorului / obiective) pentru a obține maximum de îmbunătățiri de performanță.

REȚINEȚI:

În aspirația lor către tenisul de înaltă performanță jucătorii trebuie să devină competitori având competențe mentale. Pentru a face asta, răspunderea este a antrenorilor în a ajuta acești jucători să învețe și să-și alimenteze abilitățile mentale necesare pentru a se confrunta cu cererile psihologice ale jocului.

15.4. MODUL DE A MERGE MAI DEPARTE

Prin comunicarea rezultatelor de cercetare privind beneficiile și proiectarea AAM îmbunătățite în cadrul mai multor psihologii ale sporturilor aplicate, AAM individualizate, sistematice și specifice sunt pe cale să devină gradual o normă de dezvoltare a jucătorului. Într-adevăr, ele ar trebui să acopere toate aspectele mentale ale performanței și să fie dezvoltate progresiv, ca și planurile create pentru rafinarea altor abilități ale jocului.

FAZELE UNUI PROGRAM DE ANTRENAMENT AL ABILITĂȚILOR MENTALE

16

Acest capitol introduce fazele unui program periodizat de AAM (Figura 16.1). Este apoi elaborat ceea ce cuprinde fiecare fază și ceea ce jucătorii și antrenorii pot să se aștepte să realizeze ca parte a întregului proces.

Într-un efort de a amesteca lucrul empiric al psihologilor sportivi cu rezultatele cercetărilor în domeniu, Balaguer (1998) propune ca antrenamentul mental să poată fi grupat în patru faze: evaluarea și stabilirea obiectivelor, antrenament, aplicare și evaluare. La rândul lor, aceste faze pot corespunde fazelor specifice ale planului anual periodizat al unui jucător. Forma fazică a AAM ar fi de asemenea în această dispunere luând în considerație în paralel modelul analizelor tehnice (preparare - evaluare - analiză - intervenție - re-evaluare) propus de Knudson și Morrison (2002).

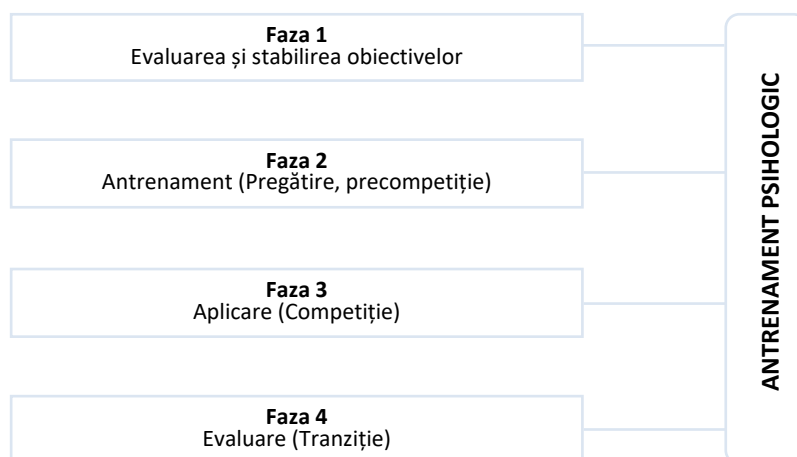


Figura 16.1
Fazele unui plan de antrenament al abilităților mentale (adaptat după Balaguer, 1998).



Partile programului de antrenament al abilităților mentale al Anastasiei Myskina sunt evaluarea (partea 1), antrenarea (partea a 2-a), aplicarea (partea a 3-a) și apoi re-evaluarea (partea a 4-a) setului de abilități mentale.

Obiectivele antrenamentului mental sunt de natură să varieze în termeni de conținut, însă acordând prioritate fazei antrenamentului periodizat al jucătorului și planului competițional. De exemplu, Tabelul 16.1 subliniază obiectivele comune care se referă la performanța generală a jucătorului, la fel ca și obiective de antrenament mental mai specifice în timpul diferitelor faze ale antrenamentului periodizat și a planului competițional.

PERIOADĂ/FAZĂ	OBIECTIVE GENERALE	OBIECTIVE DE ANTRENAMENT MENTAL
PREGĂTIRE GENERALĂ	Dezvoltarea abilităților tehnice de bază și condiția fizică generală.	- Evaluarea și aprecierea abilităților mentale (profilul psihologic). - Învățarea abilităților mentale de bază în liniște, cu controlul setărilor. - Dezvoltarea învățării satisfăcătoare și a mediului de antrenament (motivațional).
PREGĂTIRE SPECIFICĂ	Perfecționarea tehnicii și tacticilor de bază, dezvoltarea condiției fizice specifice tenisului.	- Adaptarea și rafinarea abilităților mentale în situații practice. - Folosirea abilităților mentale pentru a ajuta la atingerea obiectivelor de antrenament.
PRECOMPETIȚIONALĂ	Antrenare specifică competiției. Creșterea intensității.	- Dezvoltarea și practicarea unui plan pre-competițional. - Consolidarea abilităților mentale de bază.
PREMERGĂTOR COMPETIȚIEI	Regenerare în pregătire pentru competiția principală.	- Folosirea abilităților mentale pentru a ajuta la regenerare și la reducerea stresului.
COMPETIȚIONALĂ	Maximizare a performanței competitive.	- Evaluarea și rafinarea planului precompetițional. - Pregătirea mentală pentru adversari și competiții specifice. - Folosirea abilităților mentale pentru managementul stresului.
TRANZIȚIE	Efectuarea odihnei active. Menținerea progreselor în antrenament.	- Efectuarea activităților recreaționale pentru prevenirea învechirii mentale și menținerea condiției fizice. - Evaluarea programului de antrenament al abilităților mentale.

*Tabelul 16.1
Obiectivele de antrenament
general de performanță și de
antrenament mental mai
specifice, obișnuite în diferite
faze ale antrenamentului
periodizat și ale planului
competițional.*

16.1. FAZA 1 - EVALUAREA ȘI STABILIREA OBIECTIVELOR

REȚINEȚI:

Jucătorii trebuie să fie conștientizați despre faptul că evaluarea abilităților mentale poate să ajute la direcționarea antrenamentului pe zone de nevoi specifice. Informațiile obținute despre jucători trebuie să rămână strict confidențiale.

Nuanțele dezvoltării fiecărui jucător impun antrenorilor faptul că trebuie să individualizeze programele de AAM. Foarte asemănător ca atunci când se formulează progresia fizică, tehnică sau tactică a jucătorilor, este necesar ca setul de abilități mentale ale jucătorilor (ex. puncte tari și puncte slabe) să fie mai întâi evaluat (Lubbers, 2001).

Analizele și evaluarea abilităților mentale ale jucătorilor ajută la determinarea punctelor tari și punctelor slabe percepute, identificarea obiectivelor pe termen lung, proiectarea planurilor de antrenament, maximizarea motivației jucătorului și aderarea la planul de antrenament, clarificarea viziunii jucătorilor și antrenorilor (și sublinierea oricăror diferențe) despre cheile determinante ale performanței de elită, stabilirea domeniilor în care jucătorii ar putea să reziste la schimbare, monitorizarea oricăror schimbări (progrese) de-a lungul timpului și construirea unei comunicări mai bune antrenor-jucător. Antrenorii ar trebui să accentueze pe faptul că nu există răspunsuri corecte sau defectuoase implicate în proces, însă această apreciere cinstită va facilita mai productiv rezultate.

EVALUĂRI

Astfel, în vreme ce performanța tehnică, tactică și fizică poate fi observată direct, cum pot antrenorii să evalueze partea mentală a jocului jucătorilor dacă ei nu pot observa ușor ce se întâmplă în mintea lor?

Faza 1 a programului de AAM ar trebui să cuprindă evaluarea generală a jocului și jucătorului, la fel ca și o altă evaluare mai specifică a jucătorului.

Ambele forme de evaluare generală pot fi obținute prin folosirea chestionarelor sau inventarelor (vezi Tabelul 16.2), interviurilor, observației jocului, statisticilor meciului și profilurilor de performanță ale jucătorilor. Evaluarea specifică ar trebui să cuprindă observații asupra comportamentului jucătorilor în antrenament și competiție, cartografierea "momentului psihologic" și chestionare și interviuri specifice abilităților psihologice pentru a permite antrenorilor o vedere interioară cu privire la angajamentului și firi jucătorului, dinamicii familiare, atitudinea privind studiile, relațiile cu alte persoane importante și prezența oricărei presiuni externe.

Unele din cele mai comune chestionare folosite în mod specific pentru abilitățile psihologice sunt subliniate mai jos, iar anexa conține exemple de interviuri privind abilitățile mentale și un instrument de bază pentru cartografierea momentului psihologic pe care antrenorii pot să le folosească când lucrează cu jucătorii lor.

INVENTAR	ABILITĂȚI PSIHOLOGICE MĂSURATE	COMENTARII
Inventar de performanță psihologică. Loehr (1986)	- Încredere de sine, energie negativă, controlul atenției, controlul vizual și imagistic, nivelul motivațional, energia pozitivă și controlul atitudinii.	- Pentru jucători. Folosit în setări aplicate. - Slab cercetate, nefolosite în mod larg.
Inventar al abilităților psihologice pentru sport. Mahoney ș.a. (1987)	- Anxietate, control, concentrare, încredere, pregătire mentală, motivație și accent pe echipă	- Cel mai popular instrument pentru evaluare - Caracterizat de unele limitări statistice.
Inventar de abilități necesare sportivilor. Smith ș.a. (1995)	- Capacitatea de a face față adversarului, performarea sub presiune, stabilirea obiectivelor, pregătirea mentală, concentrarea, asumarea îngrijorării, încrederea și obținerea motivației și disponibilitatea de a fi antrenat.	- Fond psihometric puternic. - Nu include anumite abilități și tehnici mentale (ex. vizualizare, discuția cu sine, relaxare).
Testarea strategiilor de performanță. Thomas ș.a. (1999)	- În competiție/antrenament: Discuția cu sine, controlul emoțional, automatism, stabilirea obiectivelor, imagistică, activare și relaxare. - În competiție: gândirea negativă. - În antrenament: Controlul atenției.	- Foarte potrivit pentru evaluarea abilităților psihologice de antrenament. - Sunt necesare mai multe cercetări pentru a valida acest instrument în rândul diferitelor populații.
Evaluarea Performanței în Tenis. Rees ș.a. (2000)	- Lipsa sângelui rece, simțământ plat, determinare, îngrijorare și curgere.	- Discriminează între învingători și pierzători. - Nu acoperă doar abilitățile mentale.

*Tabelul 16.2
Inventare ale abilităților psihologice generale.*

- **Încrederea de sine:** Starea de Încredere în Sport (SIS) și Trăsături (SIST) (Vealey, 1986).
- **Propria eficacitate:** Propria eficacitate (Bandura, 1977).
- **Motivația (stabilirea obiectivelor / perspectiva scopului) și climatul motivațional:** TEOSQ (Duda și Nocholls, 1989), PMCSQ-2 (Walling ș.a., 1993).
- **Anxietatea:** CSAI-2 (Martens ș.a., 1990), STAI (Spielberger, 1966).
- **Atenția:** Test de Atenție și Stil Interpersonal (TASI, Nideffer, 1976), Test de Atenție și Stil Interpersonal în Tenis (Van Schoyck și Grasha, 1981).
- **Stările de Indispoziție:** Profilul Stărilor de Indispoziție (PSI; McNair ș.a., 1971).

PROFILAREA PERFORMANȚEI

Profilarea performanței este unul din cele mai minuțioase moduri de evaluare a abilităților psihologice ale jucătorilor, la fel ca și a competențelor lor tehnice, tactice și fizice (Butler și Hardy, 1992). Din perspectiva AAM, un exemplu de proces pas cu pas care ar trebui să fie urmărit în implementarea profilării performanței este subliniat mai jos.

- **Pasul 1:** Odată ce jucătorii au înțeles importanța AAM, ori le-au fost semnalizată importanța acestuia, antrenorul poate prezenta jucătorilor următoarea întrebare: "În opinia voastră, care este cheia calităților mentale ale celor mai de clasă jucători de tenis din lume?"
- **Pasul al 2-lea:** Jucătorii pot să-și ia 5-10 minute pentru a lista calitățile pe care ei le consideră a fi importante. Într-o sesiune tipică au fost identificați 15-20 factori psihologici cheie.

REȚINEȚI:

Antrenorii și psihologii sportivi ar trebui să observe atât practica cât și meciurile pentru a obține o imagine cuprinzătoare din interior cu privire la performanțele mentale ale jucătorilor. Acest fapt se referă adesea la o cartografiere psihologică la antrenament/meci.

- **Pasul al 3-lea:** Odată completată lista, jucătorii evaluează apoi importanța acestor factori pentru jucătorii de tenis de clasă mondială (I), de la 0 (fără importanță) până la 10 (importanță extremă).
- **Pasul al 4-lea:** Apoi, jucătorii folosesc aceeași scară 0-10 pentru a se măsura pe ei înșiși (Propria Evaluare a Subiectului sau PES) în relație cu starea ideală corespunzătoare lui 10 (Propria Evaluare Ideală sau PEI). Este făcut apoi un calcul simplu, luând în considerație atât importanța considerată la construcție cât și propria evaluare a subiectului în relație cu reperul ideal. Această noțiune este cunoscută sub numele de "scorul de discrepanță". Discrepanțe mari indică zonele care pot fi luate în considerare pentru antrenament sau altă intervenție. Tabelul 16.3 oferă un exemplu ipotetic al calculării scorurilor de discrepanță pentru o parte a profilului unui jucător de tenis (Butler și Hardy, 1992).
- **Pasul al 5-lea:** Odată introduse în tabel într-o formă ușor de citit, rezultatele favorizează ușurința cu care sunt procesate, netezind prin urmare drumul către dialogul dintre antrenor și jucător. Luând exemplul jucătorului cu profilul corespunzător Tabelului 16.3, ar părea că are nevoie să lucreze pentru deveni mai încrezător pe teren. În consecință, discuția ar putea să se refere la selecția intervențiilor adecvate cum ar fi discuția cu sine sau un ritual care s-ar potrivi bine personalității și jocului jucătorului.

	IDEAL (I)	PROPRIA EVALUARE IDEALĂ (PEI)	PROPRIA EVALUARE A SUBIECTULUI (PES)	PEI-PES	DISCREPANȚA = (PEI-PES) X I
Motivare	8	10	7	3	24
Control emoțional	9	10	8	2	18
Încrederea de sine	10	10	6	4	40
Concentrare	10	10	9	1	10
Angajament	9	10	8	2	18

Tabelul 16.3
Un exemplu al profilului de
performanță al unui jucător.

Implicarea jucătorului este cheia pentru eficacitatea oricărei proceduri de evaluare. Sunt unele evaluări care pot să solicite psihologi care să facă evaluarea indiferent de datele de intrare ale jucătorului, însă pentru cea mai mare parte, recomandăm jucătorilor să fie activ implicați în procesul de luare a deciziilor (Butler și Hardy, 1992). Având agreată această viziune/obiectiv, adeziunea jucătorului la AAM este de asemenea de natură să îmbunătățească acest proces.

Pentru completarea profilului de performanță a jucătorului implicat, antrenorii pot cu toate acestea să dorească să poarte propria lor evaluare a jucătorilor pentru a constata congruența percepțiilor lor cu cele ale jucătorilor. Alternativ, jucătorii pot să compare în modalitatea de mai sus starea lor curentă cu cel mai bun standard anterior, mai degrabă decât cu un ideal. Dacă performerul a regresat ca urmare a unei accidentări, acest lucru poate să ofere un feedback pe termen scurt mai realist și mai motivant.

Mai degrabă decât să se bazeze pe feedback verbal ori instruire pentru a comunica și apoi discuta rezultatele cu jucătorii, majoritatea antrenorilor și psihologilor preferă să prezinte informația vizual. Această tendință pare să fie mai practică și mai ușor de înțeles de către jucători. Figurile 16.2-16.4 dezvăluie trei moduri în care practicienii înfățișează în mod comun informația spicuită din evaluările psihologice. Primul grafic ilustrează unele neconcordanțe între aprecierile antrenorului și jucătorului cu privire la abilitățile mentale ale jucătorilor. În astfel de circumstanțe, analizele video despre performanța jucătorului, atât la antrenament cât și în meci, poate fi un mod bun de a rezolva diferențele și a produce un acord despre cum trebuie procedat. Figurile 16.3 și 16.4 arată modul în care diferite ținte pot să devină un instrument de profilare mentală ușor de interpretat (unde 10 = Excelent, iar 0=Slab).

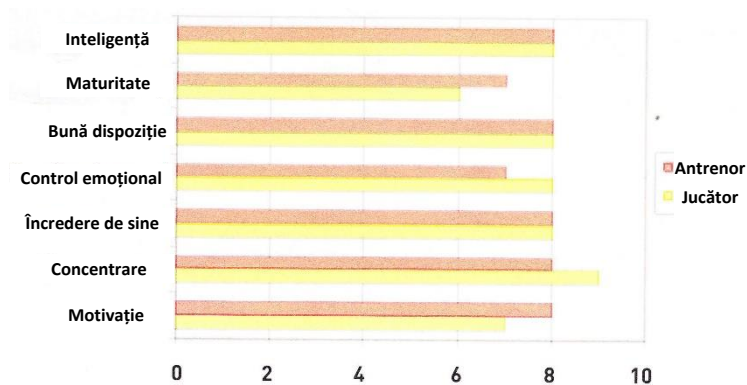


Figura 16.2
Evaluările antrenorului și jucătorului asupra abilităților mentale ale jucătorului.

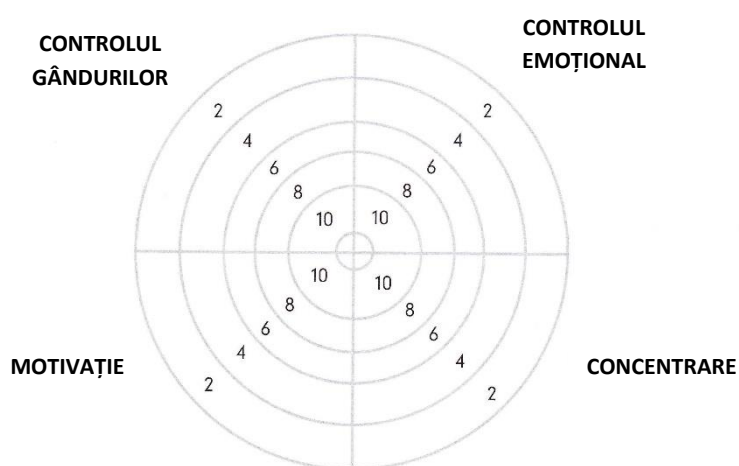
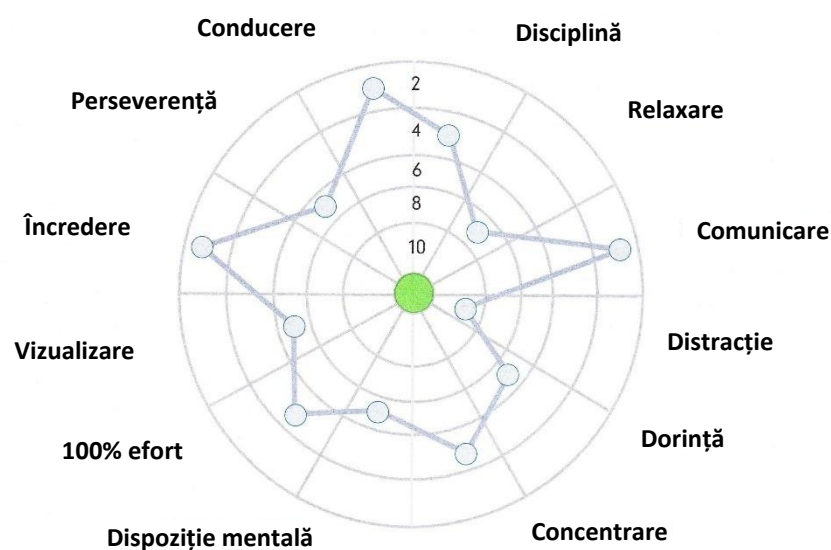


Figura 16.3
O țintă destinată să evalueze o performanță generală mentală a jucătorului.



REȚINEȚI:

Ca rezultat a integrării naturale a performanței, antrenorii ar trebui să aibă mare grijă când evaluează capacitățile mentale a jucătorilor și când planifică intervențiile (Lubbers, 2001). Asta înseamnă că, problemele emoționale din timpul jocului în meci pot pur și simplu să fie cauzate atât de deficiențele fizice cât și de cele mentale (Loehr, 2001). De exemplu, o lipsă a recuperării fizice sub formă de somn, odihnă, nutriție sau hidratare slabe pot să deregleze complet abilitatea jucătorului de a convoca emoțiile corecte la timpul corect. Așa precum și slaba condiție fizică subminează atât focusarea mentală cât și eficiența biomecanică.

Figura 16.4
Evaluare a performanței specifice mentale a jucătorului în baza unei ținte.

16.2. FAZA a 2-a - ANTRENAMENT: PREGĂTIRE ȘI PRE-COMPETIȚIE

STABILIREA OBIECTIVULUI

Având finalizate evaluările psihologice ale jucătorilor și identificate punctele lor mentale tari și slabe, este timpul să stabilim obiectivele. Folosind procedurile subliniate în Capitolul 7, trebuie formulate obiectivele specifice individuale. Dacă jucătorii se antrenează într-un mediu de grup, îi este recomandat antrenorului să stabilească de asemenea unele obiective comune grupului astfel încât sesiunile să poată fi croite pentru a acoperi și nevoile individuale de AAM (vezi Tabelul 16.4).

*Tabelul 16.4
Diferențierea obiectivelor
mentale de grup și
individuale într-o lecție în
grup (adaptat după
Balaguer, 1998).*

ÎNTREGUL GRUP	GRUP MIC	JUCĂTOR INDIVIDUAL
Învățarea tehnicilor psihologice de bază (pe teren și în afara lui) - Relaxare - Concentrare - Vizualizare, etc.	Ritualuri între puncte (pe teren) - Răspuns fizic - Relaxare - Pregătire - Ritualuri	Dezvoltarea abilității mentale specifice (pe teren și în afara lui) - Concentrare - Încredere de sine - Relaxare - Atitudine pozitivă

FRECVENȚA EVALUĂRII ABILITĂȚILOR MENTALE

Evaluarea abilităților mentale poate de asemenea să monitorizeze progresul, iar discrepanțele de scor ar trebui să se reducă de-a lungul timpului, pe măsură ce se selectează intervenții eficace la antrenament. Reevaluarea ar trebui să aibă loc la fiecare câteva luni și să se refere la aceleași construcții identificate în procesul inițial de profilare. Dacă sunt observate progrese clare, acest fapt va avea o forță motivațională puternică, dacă nu, atunci poate că este indicat ca acest antrenament să fie modificat.

FAZA DE PREGĂTIRE

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Faza antrenamentului pregătitor este o ocazie excelentă de a introduce diferite inițiative de antrenament mental. De exemplu, yoga - poate mai venerată în cercurile de tenis pentru beneficiile ei fizice - poate facilita abilitatea jucătorului de a se relaxa, focusa și folosi respirația pentru a gestiona stresul (Singh, 2003). Într-adevăr, jucătorii profesioniști cum ar fi Maria Sharapova sunt partizani ai beneficiilor spirituale și psihologice ale yoga (Australian Tennis, 2005).

În timpul fazei de pregătire a planului de antrenament, principalul scop al AAM este de a "așeza fundația" abilităților mentale de bază (motivație, concentrare, control emoțional, încredere de sine, etc.) care va fi necesară pe parcursul anului, sezonului sau ciclului.

Odată ce scopurile AAM au fost identificate în Faza 1 (în baza aprecierii și evaluării abilităților mentale și a profilului psihologic al jucătorului), sarcina antrenorului este de se a asigura că mediile de antrenament sunt motivante și favorabile învățării. Oferind jucătorilor tiparele necesare (ex. exerciții, situații de joc în meci,...) antrenorul poate de asemenea să se aștepte că aceste obiective vor fi realizate.

Așa cum sunt performate în această fază antrenamentele fizic, tactic și tehnic, AAM va fi caracterizat prin multă repetiție și va fi solicitant și motivant. Exercițiile psihologice de pe teren pot fi performate atât în părțile specifice ale sesiunilor de antrenament cât și prin combinarea și a altor obiective de antrenament formând exerciții de antrenament integrate. Lucrul psihologic din afara terenului ar trebui de asemenea să reprezinte o porțiune din programele de antrenament zilnic și să fie specific obiectivelor individuale ale jucătorului.

Recomandările sunt ca această fază a antrenamentului psihologic să se întindă pentru cel puțin două luni, în 3-5 sesiuni săptămânale de abilități mentale specifice, fiecare a câte 15-30 de minute (Balaguer, 1998).

FAZA PRECOMPETIȚIONALĂ

În timpul fazei precompetiționale a antrenamentului principalul scopul AAM este să dezvolte crescător planurile precompetiționale specifice și ritualurilor din meci.

Funcția planurilor precompetiționale este de a pregăti cât mai bine jucătorii să concureze. Într-adevăr, mulți jucători vor angaja deja planuri de bază precompetiționale înainte să ajungă la această fază. Oricum, par să nu fie suficient individualizate pentru a menține SIP și ar trebui să fie revizuite de către jucător și antrenor. Făcând asta, factorii pe care jucătorul și antrenorul ar trebui să-i vadă în caracteristica planurilor precompetiționale sunt subliniați mai jos, iar Tabelurile 16.5 și 16.6 oferă unele linii directoare care să ajute jucătorii să stabilească o parte cheie a oricărui plan individualizat precompetițional: ritualurile preparatorii.

- Familiarizarea sau acomodarea cu adversarul și mediul.
- Recunoașterea situațiilor care declanșează răspunsuri stresante mental și/sau fizic înainte de meci.
- Derularea mecanismelor care optimizează nivelele de activare.
- Folosirea propice a timpului dintre meciuri.
- Depinzând de fiecare individ, aceștia pot să abordeze strategii care să optimizeze somnul, micul dejun, pregătirea echipamentului, călătoria la locația competiției, încălzirea fizică și tehnică, revizuirea tactică a planului de meci, încălzirea psihologică, etc.

REȚINEȚI:

Prin dezvoltarea atmosferei de grup, armoniei echipei și prin folosirea unui stil de comunicare eficace cu jucătorii (favorizând un climat motivațional pozitiv), se va ajuta la depășirea stresului mental și fizic la greu, același rezultat obținându-se și prin provocarea și motivarea lucrului performant în timpul fazelor de pregătire și pre-competiție.

PREGĂTIREA CU O SEARĂ ÎNAINTE	PREGĂTIREA ÎN ZIUA RESPECTIVĂ
- Asigură-te că rachetele și hainele sunt pregătite. - Re-hidratează-te și mănâncă suficient de echilibrat și bogat în carbohidrați. - Confirmă călătoria la locația competiției. - Lasă-ți timp pentru vizualizare. - Planifică un somn bun pe timpul nopții; mergând la culcare la oră regulată poate să ajute.	- Stabilește un timp specific pentru a lua o masă inspirată înainte de meci. - Efectuează ritualul de încălzire și un stretching ușor. - Vizualizează cum poți să performezi și să finalizezi o încălzire pe teren. - Înțelege faptul că jucătorii cu ritualuri de pregătire intră pe teren cu un ușor atu, crescându-și încrederea și performanța.

*Tabelul 16.5
Linii directoare pentru
ritualurile la sosire
înainte și din ziua
meciului.*

RITUALURI LA SOSIRE	APROPIINDU-SE ORA DE ÎNCEPERE A JOCULUI
- Ajungi la club în timp util, dar nu cu mult înainte. - Familiarizează-te cu terenul (și cu condițiile). - Relaxează-te (ex. ascultă muzică).	- Dacă este ceva de făcut care să te determine să simți că vei câștiga, fă acel lucru! Fă-ți timp și intră pe teren să te simți bine, știind că trebuie să dai totul prin muncă asiduă. - Fă-ți timp pe care să-l petreci pentru relaxare individuală (ex. ascultând muzică), revizuirea planului de joc și pregătirea din punct de vedere al nutriției (mănâncă și bea ca să câștigi), pregătirea fizică (activitate ușoară care să pună picioarele în mișcare) și psihologică (timp de liniștire). - Fii pregătit să performezi acest ritual de mai multe ori dacă ora de începere a jocului este incertă. - Îmbracă-te ca să câștigi. Poartă ceea ce te face să te simți minunat.

*Tabelul 16.6
Linii directoare pentru
ritualurile la sosire și
odată cu apropierea orei
de începere a meciurilor.*

Odată ce jucătorul și antrenorul s-au pus de acord asupra planului individual precompetițional, orice abilitate trebuie să fie exersată. Aici specificitatea este importantă. Antrenorul trebuie să fie capabil să stabilească meciuri de antrenament și puncte cu situații de joc care "stârnesc" emoțiile pe care cel mai probabil jucătorii le experimentează înainte de un meci în turneu.

16.3. FAZA a 3-a - APLICAȚIE: FAZA COMPETIȚIONALĂ

REȚINEȚI:

Pe măsură ce se apropie un turneu sau competiție poate să fie necesară o aclimatizare.

Asta poate să însemne călătoria către un climat mai călduros în vederea pregătirii sau antrenamentului în condiții diferite, pentru a fi mai bine pregătit. De exemplu, unii jucători de top australieni au efectuat "hot yoga" la 38° C căldură înainte de a concura.

Beneficiile mentale se evidențiază de departe în beneficiile psihologice.

AAM din faza competițională ar trebui să consolideze ritualuri individualizate între puncte și între jocuri (gânduri, simțiri și comportamente), astfel încât SIP să fie obținută mai rapid. Așa cum s-a edificat în Capitolul 12, cura de 16 secunde a lui Loehr (1988) și sistemul 3R al lui Slaikeu și Trogolo (1988) sunt printre cele mai comune strategii folosite pentru a optimiza parcurgerea timpului între puncte. Cititorii ar trebui să vadă în Capitolele 17-12 exemple de exerciții pe teren care pot fi folosite pentru a cizela ritualurile derulate de jucători în jocul în meci.

Antrenarea abilităților mentale (ex. vizualizarea) ar trebui să continue pe parcursul acestei perioade. Acest fapt nu-i totuși cu a spune că este oportună introducerea ori învățarea bruscă a noilor abilități mentale: nu este de dorit și ar trebui, acolo unde este posibil, să fie evitată. Antrenorii și jucătorii ar trebui oricum să stabilească timp aparte în programele zilnice și / sau săptămânale pentru reglarea fină a abilităților mentale care fuseseră dezvoltate pe parcursul fazelor precedente de pregătire și precompetiționale.

16.4. FAZA a 4-a – EVALUARE ȘI FEEDBACK: TRANZIȚIE

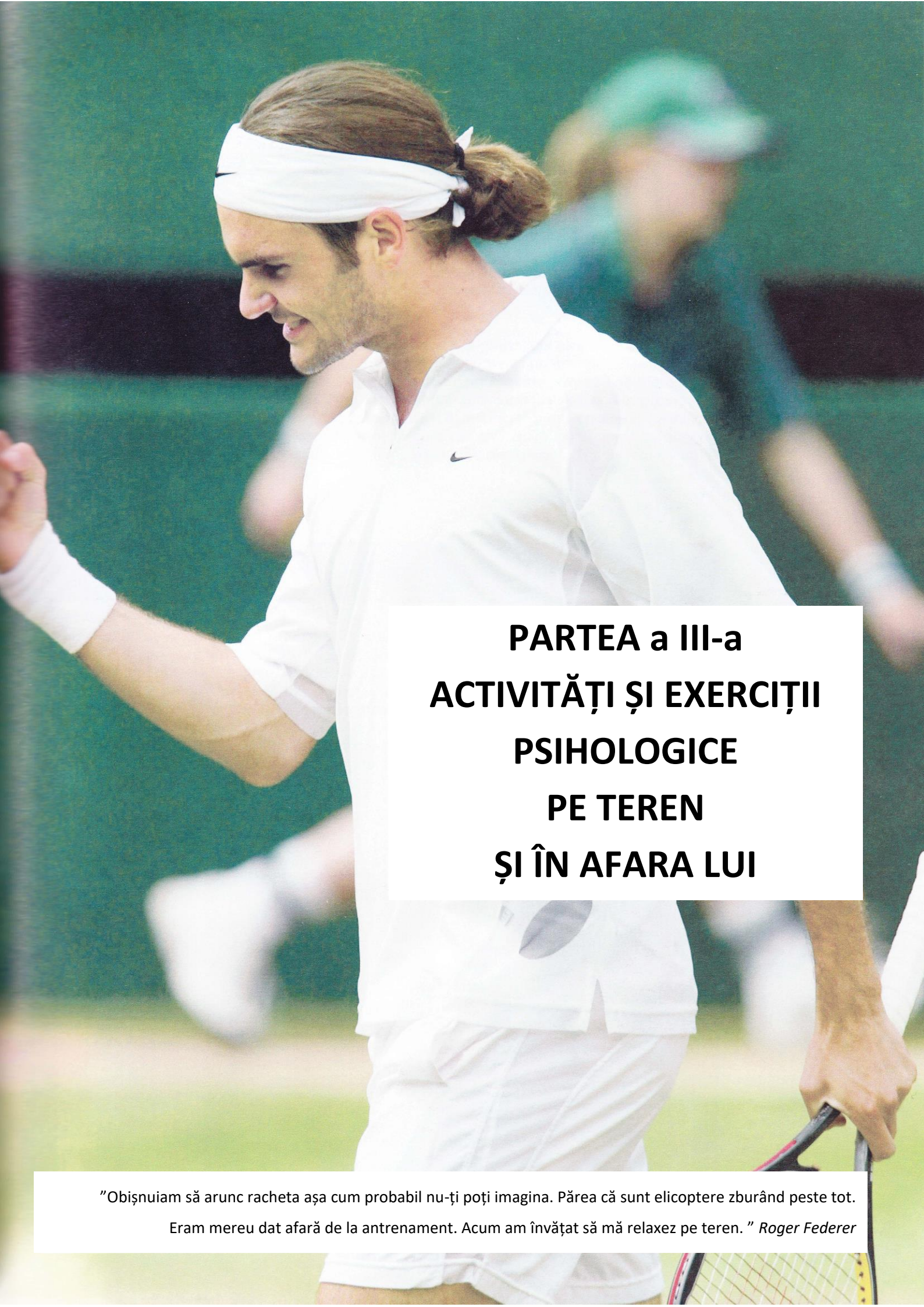
REȚINEȚI:

Evaluarea continuă a AAM este necesară pentru a optimiza eficacitatea acestuia. Ar trebui încurajat feedbackul jucătorului, iar dacă revizuirile sunt necesare, acestea ar trebui integrate cu dibăcie.

Urmând rigorilor sezonului competițional, faza de tranziție oferă jucătorilor oportunitatea de a se „deconecta”, și de a-și „reîncărca bateriile” din punct de vedere mental. Odihnă, distracție, timp petrecut departe de sport și întreruperea antrenamentelor sunt strategii obișnuite folosite pentru a ajuta jucătorii să restabilească echilibrul mental și fizic. Acolo unde este potrivit, această perioadă poate de asemenea să fie folosită de antrenori și jucători pentru a reflecta asupra succesului AAM raportat în sezonul recent încheiat, prin urmare să și identifice zonele de îmbunătățire pentru campaniile viitoare.

La sfârșitul anului în tenis, jucătorii pot privi înapoi pentru a reflecta asupra performanțelor lor și a începe să-și planifice viitorul de succes.



A full-page photograph of Roger Federer on a tennis court. He is wearing a white Nike polo shirt, white shorts, a white wristband on his left wrist, and a white headband. He has his hair tied back in a ponytail. He is smiling and looking down, with his right arm slightly raised. In the background, a blurred figure of another person in a green shirt and cap is visible. A white text box is overlaid on the right side of the image.

PARTEA a III-a ACTIVITĂȚI ȘI EXERCII PSIHOLOGICE PE TEREN ȘI ÎN AFARA LUI

"Obişnuiam să arunc racheta așa cum probabil nu-ți poți imagina. Părea că sunt elicoptere zburând peste tot. Eram mereu dat afară de la antrenament. Acum am învățat să mă relaxez pe teren." Roger Federer

Fie că antrenorii din neatenție recunosc sau nu, jucătorii vor fi nevoiți să acceseze abilitățile lor psihologice ca parte a prestației lor tehnice, tactice și fizice. Prin urmare, dacă antrenorii au puține probleme în prescrierea exercițiilor specifice tehnice, tactice sau fizice, rareori vedem antrenori care utilizează exerciții pe teren destinate în mod specific pentru îmbunătățirea abilităților psihologice a jucătorilor lor. În consecință, scopul Părții a III-a este de a oferi exemple de exerciții pe teren care să ajute jucătorii să facă exact acest lucru.

Un exercițiu de tenis trebuie să aibă obiective. De fapt, poate să aibă un obiectiv principal și la fel de bine unul adițional sau relaționat obiectivelor secundare. Aceste obiective ar trebui să aibă legătură cu conținutul exercițiilor (tehnic, tactic, fizic sau psihologic) și să ia în considerație etapa procesului de învățare în care se află jucătorii înșiși (ex. învățare - ceva nou pentru jucător, stabilizare – stăpânirea abilității și îmbunătățire - corectarea abilității). Antrenorii trebuie de asemenea să fie conștienți de faptul că accentul pus pe exercițiu (tehnic, tactic, fizic sau psihologic) și prin urmare pe obiective, se poate schimba foarte semnificativ modificând doar un element al exercițiului. Antrenarea de fapt a abilităților mentale este relaționată cu aprecierea acestei chei pentru proiectarea AAM!

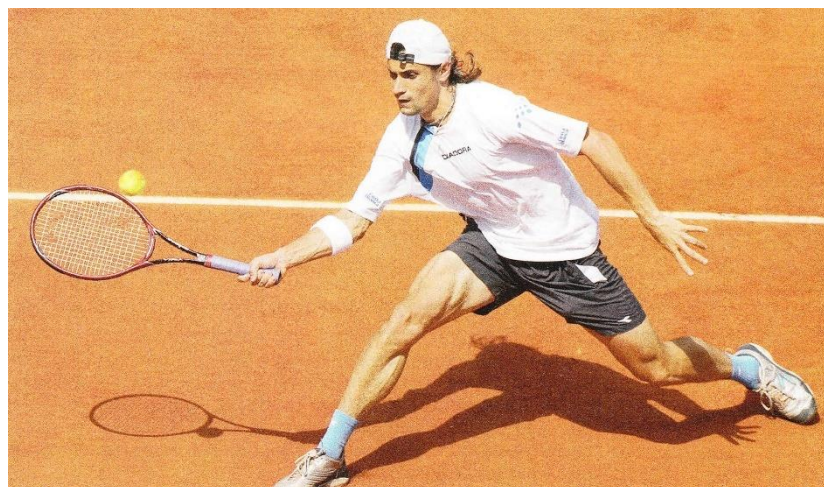
17.1. PSIHLOGIE ÎN CINCI SITUAȚII DE JOC

Dezvoltarea pe teren a abilităților mentale poate fi realizată concret pe abilitatea mentală sau în cadrul situațiilor de joc (ex. serviciu, retur de serviciu, jocul la linia de bază, apropierea de fileu și jocul la fileu, și pasarea jucătorului de la fileu). Am decis să adoptăm această din urmă abordare în credința că în acest fel sunt reflectate mai bine cerințele integrate ale jocului, de asemenea oferind antrenorilor mai multe tipare familiare pentru lucrul pe teren cu jucătorii de înaltă performanță.

Planificarea în acest mod a AAM solicită antrenorilor să înțeleagă complexitatea mentală și abilitățile psihologice necesare pentru fiecare situație de joc (Tabelul 17.1).

REȚINEȚI:

Bazele exercițiilor sunt constituite de repetarea corectă a loviturilor (tehnic), mișcările (fizic), tiparele (tactici)... sau comportamentele (psihologie) astfel ca răspunsurile optime să devină automate în timpul jocului în meci.



Jucători precum David Ferrer antrenează anume abilitățile mentale necesare pentru a performa cu succes la fileu.

REȚINEȚI:

Performanța tactică a jucătorilor poate da antrenorului informații valoroase nu numai asupra punctelor tari și slabe în ce privește tehnica și condiția fizică a jucătorului, dar de asemenea în ce privește abilitățile mentale pe care au nevoie să le aplice și să le îmbunătățească în diferite situații de joc (Sledr, 1996).

ABILITĂȚI MENTALE ȘI TEHNICILE CELE MAI NECESARE	SITUAȚII DE JOC		
	SERVICIU	RETUR	JOCUL LA LINIA DE FUND, APROPIEREA, JOCUL LA FILEU CONTRA JUCĂTORULUI DE LA FILEU
Stabilirea obiectivului (planificarea a ceea ce este de făcut)	Primul serviciu în lateral, în corp, în T, serviciu și utilizarea celei mai bune lovituri, serviciu și voleu, etc.	Jucarea serviciului înapoi, efectuarea voleului de către servanț, retur pe partea mai slabă, atacul returului, etc.	Atac, ținerea mingii în teren, jocul lung, deschiderea terenului, jocul către centru, etc.
Concentrare (focusarea pe sarcină)	Aruncarea mingii, centrarea viziunii pe țintă, etc.	Observarea reperelor sau informațiilor venite de la servanț care pot indica direcția și/sau tipul serviciului.	Schimbarea focusării către adversarul servind sau mișcându-se la zborul mingii și la propria lovitură.
Controlul emoțional (rămânerea calmă și vigilență).	Respirație; relaxare sau activare prin ajustări fizice.	Ca la serviciu.	Respirație.
Controlul gândurilor, încrederea de sine și/sau gândirea pozitivă (menținerea controlului, încredere și pozitivitate)	Discuția cu sine: "Hai acum!"	Discuția cu sine: "Fii agresiv!"	Discuția cu sine: "Muncește în punct!"
Anticipare (determinarea intențiilor adversarului)	Anticiparea tipului de retur depinzând de variabile cum ar fi direcția serviciului și poziția adversarului în teren.	Detectarea reperelor adversarului care pot indica direcția și/sau tipul serviciului.	Un produs al situației în punct și al tendințelor tactice sau limitărilor tehnice ale adversarului.
Vizualizare (întrezărirea intenției loviturii)	Tipul serviciului și plasamentului și mișcarea următoare.	Viteza și locația răspunsului.	Vezi/vizualizează loviturile pe care vrei să le execuți și apoi plasamentul lor.

*Tabelul 17.1
Abilitățile psihologice cele mai necesare în 5 situații de joc.*

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Sunt definitorii practicile corecte și gândite. Exercițiile sunt elementul de bază care definesc structura oricărei practici în tenis. Exercițiile de antrenament mental pe teren sunt o cerință pentru îmbunătățirea abilităților mentale. Antrenorii pot decide modul în care ei pot să lucreze aceste abilități: În cadrul fiecărei situații de joc (serviciu și retur, jocul la linia de fund, apropierea și jocul la fileu și pasarea jucătorului de la fileu) ori pe abilitate mentală (motivație, concentrare, controlul emoțional, încrederea de sine). Pentru fiecare abilitate există unele tehnici și strategii care dezvoltă cel mai bine aceste atribute (Tabelul 17.2).

*Tabelul 17.2
Modul cel mai bun de a îmbunătăți diferite abilități psihologice.*

Odată stabilite aceste exerciții, de asemenea odată cu identificarea punctelor psihologice tari și slabe ale jucătorilor, vor fi proiectate astfel de exerciții realiste, similare cu cele prezentate în capitolele următoare care să devină intrate în sânge.

Tabelul 7.2 este inclus pentru a oferi o viziune generală despre cel mai bun mod de a îmbunătăți diferite abilități psihologice.

ABILITATE PSIHOLOGICĂ	CEL MAI BUN MOD DE ÎMBUNĂȚĂȚIRE
Motivație	Motivația poate fi îmbunătățită prin stabilirea obiectivelor și a agendei zilnice de antrenament, prin exerciții provocatoare, distractive și optime, sau prin exerciții care solicită jucătorului 100% efort, prin crearea unui climat motivațional adecvat, cu practici variate și distractive, prin asigurarea că jucătorii vor câștiga mai multe meciuri decât vor pierde, ori prin stabilirea de exerciții competitive împotriva altor jucători sau contra lor înșiși, etc.
Control emoțional	Controlul emoțional poate fi dezvoltat folosind tehnicile de activare sau relaxare (controlul respirației, bio-feedback, muzică, yoga, meditație, centrare, RPM, antrenamentul autogenic, umorul, etc.), vizualizarea, tehnicile de modificare a comportamentului (inocularea stresului, desensibilizarea sistematică, restructurarea cognitivă) și ritualurile.
Concentrare	Concentrarea poate fi îmbunătățită prin focusarea pe exerciții care folosesc repere vizuale (ținte, mingi colorate) sau distrageri auditive (muzică, zgomot, etc.), exerciții de constanță și rezistență, ritualurile dinaintea și după punct și în timpul schimbului părților de teren, stabilirea obiectivului, vizualizare, etc.
Încredere de sine	Există numeroase moduri de a crește încrederea de sine: Folosirea discuției cu sine, propria evaluare, comunicarea puternică verbală și non-verbală, exerciții în care sunt lucrate punctele tari ale jucătorului, oferirea feedback-ului pozitiv și realist, stabilirea de exerciții competitive împotriva altor jucători sau contra lor înșiși, strategii cognitive (stoparea gândului, gândirea pozitivă, rezolvarea problemei, restructurarea cognitivă, gestionarea greșelii, antrenamentul asertiv, rolul modelării / jucării, gestionarea timpului, raționalizare, etc.).

17.2. PSIHOLOGIA STILURILOR DE JOC

Abordarea acestui subiect este benefică pentru antrenori, care trebuie să aibă bine întipărită în minte legătura evidentă între psihologie și stilurile de joc. Pe de o parte, în afară de suprafața de joc, stilurile de joc adoptate de jucători influențează cererile psihologice ale competiției și de aceea abilitățile mentale trebuie să fie antrenate. Pe de altă parte, jucătorii sunt considerați că definesc în mod tipic "modul de joc" în baza caracteristicilor lor fizice, tehnice, tactice și... mentale. Într-adevăr, majoritatea antrenorilor, jucătorilor și psihologilor sportivi sunt de acord că personalitatea joacă un rol semnificativ în definirea stilurilor de joc.

În general, provocările mentale prezentate jucătorilor includ trei din cele mai comune stiluri de joc:

- **Agresiv la linia de fund:** Având suficient timp (comparativ cu celelalte stiluri de joc) pentru producerea loviturii, pot să apară erori de concentrare sau "paraliză prin analiză". Se poate că este nevoie să fie luate mai multe decizii (în virtutea faptului că este probabil să fie efectuate mai multe lovituri), iar "rezistența" mentală este o cerință.
- **Serviciu și voleu:** Reducându-se timpul pentru producerea loviturii se pot exagera răspunsurile motivaționale și emoționale care pot afecta concentrarea și luarea deciziilor.
- **Pe tot terenul:** Jucătorii sunt provocați de o combinație a celor de mai sus, la fel de bine ca și de nevoia de a rămâne focuși și motivați atunci când concurează, astfel că sunt evitate plictiseala și erorile de concentrare.

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Există tehnici și strategii cum ar fi stabilirea obiectivului, vizualizare, respirație, PNL, etc., care pot fi folosite pentru mai mult decât o abilitate mentală. Caracteristicile individuale ale jucătorului și obiectivul specific al fiecărui exercițiu va determina care strategie este cea mai potrivită.

17.3. PSIHOLOGIA ÎNCĂLZIRII

ÎNCĂLZEȘTE-TE MENTAL!

Există multe beneficii ale încălzirii fizice pe teren. Într-adevăr, cercetările au cuantificat unele avantaje fizice gândite a fi obținute prin derularea unei potrivite activități dinamice pre-performanță (Kokkonen ș.a., 1998). Rapoarte empirice, dar și documente specifice asociate au arătat beneficiile psihologice pozitive ale încălzirii fizice. Oricum, unele încercări relaționate au fost făcute de jucători pentru a efectua unele încălziri specific psihologice pe teren și în afara lui.

În timp ce unele ritualuri subliniate la Capitolul 12 pot fi combinate să reprezinte încălziri mentale care să fie performate în afara terenului, accente suplimentare pot fi plasate pe asigurarea integrării pe teren a unor tehnici de pregătire specific mentală. Acest proces relativ simplu poate fi obținut chiar prin comutarea accentului pe abilitățile psihologice inerente conținute în activitățile deja performate de încălzire tehnică sau fizică (vezi Tabelul 17.3 și 17.4; Castellani, 2001; Girod, 2005; Samulski, 2004). Deși antrenorii pot să direcționeze inițial jucătorii către abilități psihologice specifice în diferite etape ale încălzirii, jucătorii își vor individualiza abordarea pe parcursul timpului.

*Tabelul 17.3
Un exemplu de încălzire
combinată, fizică și mentală,
pe teren.*

ÎNCĂLZIREA FIZICĂ		ÎNCĂLZIREA MENTALĂ
Alergare ușoară		Motivare: Fericit să alergi, gata de acțiune.
Exerciții de mobilitate		Control emoțional: Respirație, etc.
Stretching dinamic		Focusare: Conștientizarea răspunsului corpului și a condițiilor de mediu.
Activitate finală		Controlul gândurilor: Fii pozitiv.

*Tabelul 17.3
Un exemplu de încălzire
combinată, tehnică și
mentală, pe teren.*

ÎNCĂLZIREA TEHNICĂ		ÎNCĂLZIREA MENTALĂ
Minitenis		Motivație: Să ai succes.
Lovire ușoară de la linia de fund.		Control emoțional: Relaxarea mușchilor, etc.
Folosirea întregului teren.		Focusare: Concentrarea pe punctul de impact.
Jucarea unor puncte.		Controlul gândurilor: Folosirea ritualurilor și rutinelor.

18.1. MOTIVAȚIE PRIN STABILIREA OBIECTIVULUI

1. STABILIREA SCENEI

Înainte de începerea punctului, jucătorul A îi spune antrenorului unde urmează să-și direcționeze serviciul. Jucătorul B, primitorul, informează antrenorul unde urmează să returneze serviciul.

- **Sistemul de scor:** Câștigătorul punctului primește 1 punct (sau gol!), iar fiecărui jucător care servește cu succes sau returnează așa cum a intenționat i se acordă 2 puncte. În acest fel, prin premiarea cu puncte antrenorii pun mai mult accent pe realizarea obiectivului (ori a performanței) în timp ce se evită devalorizarea simultană și completă a rezultatului.
- **Conceptul de antrenament integrat - tactic:** Jucătorii sunt de asemenea solicitați să spună antrenorului de ce intenționează să servească sau să returneze în acest mod. Dacă antrenorii consideră justificările lor ca fiind de natură tactică într-un număr de "x" ocazii la rând, ei primesc un punct bonus. Antrenorul ar trebui să ia aminte despre orice concepte tactice care să ranforseze sau să revizuiască pozitiv.

2. CONSTRUCȚIE

Înainte de a servi, jucătorul A spune antrenorului unde urmează să-și direcționeze serviciul și cum intenționează să joace a doua lovitură. Jucătorul B oferă antrenorului aceleași informații corespunzător returului său sau celei de-a doua lovituri.

- **Sistemul de scor:** Ca la "Stabilirea scenei", dar jucătorii pot fi recompensați cu 2 puncte pentru corecta implementare a fiecărei părți a planului lor în punct: direcția serviciului sau returul și a doua lovitură.
- **Variație:** Ca la "Stabilirea scenei".

3. TU CONTRA TA

Sunt plasate în colțurile careurilor de serviciu patru ținte plate de 1x1m. Jucătorii își ocupă poziția de start la linia de bază, gata de serviciu.

- **Sistemul de scor:** Jucătorii joacă contra lor înșși un set care depinde de nivelul lor de joc, de exemplu, dacă își direcționează (consecutiv) la țintă un număr "x" de servicii dintr-un număr anume de încercări câștigă un joc. De exemplu, jucătorii avansați pot să decidă că pentru a câștiga un joc trebuie să trimită două prim servicii la rând în țintă. Dacă ratează vreun serviciu din serie vor pierde jocul (Cascales, 2001).
- **Variație:** Se mixează primele servicii cu serviciile secunde. Se adaptează țintele și numărul de servicii pentru diferite standarde de joc. Primitorii sunt de partea de teren cu ținte și vor fi provocați să execute un număr "x" de returnări reușite pentru a câștiga un joc, în timp ce eșecul în a face asta va însemna pierderea jocului.
- **Variație:** Executând numai serviciul, doi jucători joacă un set unul împotriva altuia.
- **Conceptul de antrenament integrat - tehnic și fizic:** Exercițiul poate fi croit pentru a dezvolta abilitatea tehnică (ex. împingerea piciorului din spate la serviciul kick), dar simultan și pentru a provoca anumite calități fizice (ex. forța-rezistența) fundamentale pentru serviciul de succes.

4. STRUCTURARE

Jucătorul A servește după un model dat (3-2-1; 2-1-3; etc.: 3 în lateral, 2 în corp, 1 în T). Primitorul returnează în mod similar (3-2-1: 3 în lungul liniei, 2 în centrul, 1 pe diagonală). Antrenorii pot plasa conuri pentru o extra motivație.

- **Sistemul de scor:** De fiecare dată când jucătorii execută cu succes un model (ex. trei servicii sau trei returnuri) ei câștigă 1 joc. Jucătorii joacă un "set", alternând rolurile la fiecare 6 servicii / returnuri.
- **Conceptul de antrenament integrat - tactic:** Se introduc lovituri secunde pre-planificate atât pentru servant cât și pentru primitor (ex. într-un format similar 3-2-1 specific direcționării sau corespunzător cu tipul mingii primite, jucătorul confruntându-se cu o serie de alegeri a loviturii).

5. STOP ȘI PLEACĂ

Este un concurs de serviciu între doi jucători în care aceștia ținesc să lovească cinci servicii plate consecutive reușite.

- **Sistemul de scor:** Jucătorii câștigă un joc doar dacă toate cinci servicii sunt reușite și fiecare din ele este progresiv mai "tare/rapid" (așa cum este indicat de locația celei de-a doua sărituri). Dacă un serviciu este ratat sau nu este lovit mai tare jucătorii alternează. Primul care ajunge la 6 jocuri câștigă.
- **Conceptul de antrenament integrat - tehnic și fizic:** Mai degrabă decât să trebuiască să lovească serviciile cu mai multă forță, jucătorii pot de asemenea să fie provocați să servească cu mai mult slice sau kick, sau să urmeze diferite modele.

18.2. CONTROLUL EMOȚIONAL

1. NIVELARE / CONȘTIENTIZARE

Jucătorii joacă puncte folosind doar serviciul și returul. Atunci când comit o eroare sau nu fructifică avantajul unei oportunități de a câștiga un punct, jucătorii spun antrenorului cum se simt și care strategie de control emoțional intenționează să o folosească (ex. relaxare: îndreptarea corzilor, ori activare: bătând mingea într-un punct) în timp ce se pregătesc pentru următorul punct. Antrenorul ia aminte asupra strategiilor folosite și discută eficacitatea lor cu jucătorii.

- **Variație:** Jucătorii joacă un meci cu sistemul de scor două din trei "tie-break"-uri doar cu serviciul și returul și își apreciază singuri (pe o scară de la 1 la 10) modul în care folosesc controlul emoțional după fiecare tie-break. Dacă se lucrează într-un grup, ceilalți jucători pot acționa ca prieteni ai antrenorului și observă sau apreciază colegial strategiile de control emoțional angajate. Aceste aprecieri sunt apoi comparate în ultimă instanță cu evaluările antrenorului.

2. REACȚIE COMPUSĂ

Jucătorii joacă un set doar cu prime servicii. Punctele se termină în urma efectuării returului (reușit sau nereușit). La primire, jucătorii trebuie să ocupe o poziție la un metru în interior față de linia de bază. Înainte de a începe, ambii jucători sunt de acord asupra acțiunilor sau comportamentelor care reprezintă o pierdere sau o direcție greșită a controlului emoțional.

- **Sistemul de scor:** Jucătorul poate câștiga un punct prin executarea unui as sau forțând primitorul să facă o eroare la retur, iar primitorul poate să câștige punctul returnând mingea în teren (sau într-o zonă țintă). Antrenorul poate să acorde puncte de penalitate jucătorului care pierde controlul emoțional.

3. SERVICIU ÎN RAPORT CU PULSUL

Jucătorii execută 10 prim servicii monitorizându-și pulsul. Înainte ca să-și ocupe pozițiile de start la fiecare serviciu, ei trebuie să-și ia timp pentru a stabili nivel optim de activare. Făcând asta, ei ar trebui să-și noteze pulsul ca răspuns și să stabilească o marjă dorită (ex. 100-120 bătăi pe minut).

- **Conceptul de antrenament integrat - tactic:** În timpul setului următor jucătorii își vor monitoriza pulsul și vor servi doar când pulsul se va încadra într-o marjă țintă stabilită anterior. Antrenorul va lua aminte la modul în care jucătorii își adaptează ritualurile sau angajează strategiile de control emoțional răspunzând la bio-feedbackul oferit.

4. RESPIRAȚIE

Jucătorii joacă puncte pe serviciu și retur adoptând diferite tipare de respirație depinzând de nevoia de a se energiza (prin respirații scurte și dese) sau de a se relaxa (prin respirație mai lentă și mai adâncă) între servicii, retururi sau puncte.

5. TENSIONARE

Jucătorii execută servicii sau retururi variind diferite nivele de lejeritate sau strângere ale palmelor, brațelor, trunchiului, picioarelor, etc. Propria analiză în ce privește picioarele ar trebui să conducă la un nivel optim al tensiunii musculare care să genereze forță maximă fără pierderea controlului (Loehr, 1990).

18.3. ÎNCREDERE PRIN VIZUALIZARE ȘI GÂNDIRE POZITIVĂ

1.ACUM ÎL VEZI, ACUM NU ÎL VEZI

Jucătorii își direcționează serviciile (primul sau al doilea) și retururile spre marcheri plați plasați strategic. După șapte servicii și retururi, antrenorul îndepărtează apoi marcherii și cere jucătorilor să-i vizualizeze, continuând să servească și să returneze ca și când aceștia ar fi încă acolo.



Jucătorii pot fi provocați să vizualizeze loviturile reușite prin plasarea strategică și îndepărtarea marcherilor plați sau conurilor.

- **Sistemul de scor:** Un punct este obținut pentru lovirea cu succes a markerilor poziționați pe teren, iar jucătorii primesc două puncte dacă direcționează cu succes serviciul sau returul către zonele țintă (așa cum stabilite de antrenor) în absența fizică a markerilor. Jucătorii joacă până ce primul ajunge la 11, înainte să alterneze rolurile de servanț și primitor.
- **Conceptul de antrenament integrat - tactic:** Se urmează același proces, totuși, primitorul ar avea diferite opțiuni pentru retur, în funcție de tipul serviciului.

2. SIMULARE

Cu acordul antrenorului, jucătorii identifică un jucător profesionist al cărui serviciu sau stil ar dori cel mai mult să îl posede. Pe teren, sunt arătate o colecție de videoclipuri sau imagini secvențiale ale jucătorului profesionist servind, iar antrenorul își încurajează jucătorii să se focuseze pe serviciul corespunzător. Jucătorii, având clar în minte imaginea despre cum ar dori să servească sau a ceea ce trebuie să facă, exersează apoi cinci serii de câte cinci servicii. Între serii, antrenorul și jucătorii discută orice feedback pertinent.

- **Variație:** Se performează același proces cu returul de serviciu.

3. SERVICIU CLIP

Jucătorii A și B servesc. Înaintea fiecărui serviciu, ei încearcă să vizualizeze execuția unui serviciu perfect. După fiecare serviciu, jucătorii indică aspectele serviciului lor care simt că ar putea să fie îmbunătățite pe mai departe, astfel că vizualizarea lor practic devine apoi mai specifică.

- **Variație:** Procesul este înregistrat, iar jucătorii privesc apoi și evaluează eficacitatea strategiilor pe care le pun în practică.

4. STRIVIREA

Jucătorul A servește doar serviciul secund pe partea de egalitate și apoi pe partea de avantaj, având o minge în mână. El joacă un meci împotriva sa, un serviciu reușit înseamnă un punct câștigat, iar un serviciu eșuat un punct pierdut. Două servicii consecutive ratate înseamnă un joc pierdut. Primitorul joacă de asemenea un meci împotriva sa, câștigând un punct în cazul unui retur reușit și costându-l un punct un retur ratat. La fel, două erori consecutive la retur îi vor aduce jucătorului pierderea jocului.

- **Variație:** Zone țintă și țeluri (ex. un număr de "x" mingi ratate = pierderea jocului; doar primul serviciu) sunt adaptate în exercițiile jucătorilor jucând standard.
- **Variație:** Jucătorii folosesc doar o minge și trebuie să meargă la unul din capetele terenului pentru a recupera mingea și să se pregătească apoi să execute următorul serviciu secund. Timpul scurs între servicii ar trebui folosit pentru a vizualiza un serviciu de succes.

5. FII POZITIV

Jucătorii efectuează trei serii de câte 20 de servicii și returnări. Singura indicație din partea antrenorului este ca înainte de fiecare serviciu sau retur jucătorii trebuie să folosească unele discuții cu sine pozitive (ex. "Hai acum!!"). Antrenorul observă care fraze sunt folosite, iar grupul discută rezultatele după aceea.

- **Variație:** Jucătorii sunt încurajați să-și extindă gândirea pozitivă pentru a acoperi componentele tehnice ("aruncă în față"), tactice ("atacă") și fizice ("împinge") ale performanței. Aceste afirmații mai specifice, cu impact asupra performanței ulterioare, sunt apoi discutate.
- **Variație:** Jucătorii ar trebui să verbalizeze gândirea lor pozitivă mai întâi către antrenor, înainte ca să o repete intern.

18.4. CONCENTRARE ȘI ANTICIPAȚIE

1. CIZELARE

Jucătorul A servește 10 puncte și înaintea fiecărui punct utilizează o strategie de concentrare diferită (ex. focusarea pe un obiect: corzi, teren, minge; "pornit/oprit"; etc.). Înainte să returneze fiecare minge jucătorul B performează același exercițiu psihologic.

- **Sistemul de scor:** Jucătorii joacă până ajunge primul la 21, cu puncte acordate atât câștigătorului punctului cât și fiecărui jucător care integrează cu succes o strategie de concentrare de cinci ori la rând. În timp ce jucătorii dispută punctele, antrenorul are de asemenea dreptul să anunțe "se repetă" în urma unui serviciu sau retur bun. Acest fapt poate să le tulbure concentrarea sau să le crească răspunsul emoțional, dar apoi forțează jucătorii să se refocuseze rapid.
- **Variație:** Jucătorii A și B au parteneri (ex. jucători activând ca antrenori prieteni) care observă diferitele strategii de concentrare pe care le folosesc. După fiecare cinci puncte, dacă antrenorul prieten a observat corect strategiile folosite (lucru determinat prin consultarea cu partenerul său sau cu antrenorul), echipa sa este premiată cu un punct bonus. Jucătorii alternează rolurile la fiecare zece puncte.

2. OCHI DE TAUR

În fiecare careu de serviciu sunt desenate trei cercuri pentru a încuraja jucătorii să-și mărginească concentrarea la un punct particular de pe teren. Folosirea cuvintelor cheie și strategiile de vizualizare pot de asemenea să ajute jucătorii aici.

- **Sistemul de scor:** Jucătorul A numește un cerc spre care să-și direcționeze serviciul; dacă este cu succes, atunci are 15-0, dacă nu, are 0-15. Jucătorul B repetă apoi procesul cu același sistem de scor. Jucătorii joacă un set, alternând serviciile pe părțile de egalitate și avantaj.
- **Variație:** Se folosesc primul și al doilea serviciu. Se ajustează diametrul cercului după standardul jucătorului.
- **Conceptul de antrenament integrat - tactic sau tehnic:** Cuplând acest exercițiu cu plasarea specifică a cercurilor se pot antrena de asemenea anumite caracteristici tactice sau tehnice ale serviciului.

3. MARCATORUL

Se marchează mingile cu 1, 2 sau 3. Jucătorul A efectuează servicii secundare, alternând careurile de serviciu așa cum ar face-o în meci. Returnând serviciile, jucătorul B se străduiește să "vadă" cât mai devreme numărul de pe minge și să anunțe direcția returului său (1 = adânc, pe mijloc, 2 = în lateral, 3 = în corp) anterior impactului rachetei sale cu minge.

- **Sistemul de scor:** Jucătorul B numără câte servicii trebuie să întâmpine ca să trimită corect cinci returnuri. Jucătorii schimbă apoi rolurile. Jucătorul care are nevoie de numărul cel mai mic de servicii pentru a trimite corect cinci returnuri câștigă punctul. Se joacă după sistemul primul până la cinci puncte.
- **Variație:** Se folosesc prim servicii. Se ajustează poziția în teren a primitorului pentru a se potrivi mai mult sau mai puțin provocării.

4. LA CE TE UIȚI?

Jucătorii joacă un set de patru jocuri. Înainte de a servi, jucătorul A spune antrenorului ce repere va folosi (unde se va concentra) pentru a determina tipul și direcția serviciului. De exemplu, decizia se bazează sau nu pe faptul că primitorul este mai puternic sau mai constant pe partea laterală, sau atenția este îndreptată spre priza jucătorului sau poziția în teren? În același fel, jucătorul B indică ce repere culege jucătorul pentru a încerca să anticipeze direcția serviciului.

- **Variație:** Jucătorii joacă până la 21, rotind serviciul la fiecare 6 puncte. Primitorul trebuie să indice tipul serviciului (plat, cu topspin sau slice) înainte ca servantul să lovească mingea, sau direcția serviciului (în lateral, pe mijloc sau în corp) înainte ca mingea să treacă fileul. Dacă jucătorul câștigă punctul, el va obține un punct. Oricum, anticiparea corectă sau incorectă a tipului și/sau direcției serviciului are ca rezultat obținerea respectiv pierderea de către jucător a unui extra punct.
- **Conceptul de antrenament integrat - tactic:** Servanții explică de ce au decis să servească în acel mod.

5. UNDE SE DUCE?

Jucătorii joacă puncte doar cu serviciul și returul. Antrenorul, care este localizat în spatele jucătorului A, indică jucătorului B direcția în care ar trebui să servească. Returnând serviciul, jucătorul A trebuie să anunțe direcția serviciului exact înainte ca jucătorul B să lovească mingea.

- **Sistemul de scor:** Jucătorii fac față la 30 de servicii și au opțiunea să numească direcția serviciului sau să spună "nu". Anticiparea corectă aduce jucătorului 5 puncte, în timp ce numirea incorectă a direcției serviciului are ca rezultat pierderea a 3 puncte. Jucătorii care nu sunt siguri de direcția serviciului și ca urmare vor spune "nu" vor avea 1 punct dedus din scor.
- **Variație:** Înainte ca returul să fie jucat, servantul trebuie să se miște în laterala în care crede că va fi plasat returul. Poate fi aplicat un sistem de scor similar cu cel evidențiat în cazul primitorului.
- **Variație:** În acord cu tiparul de serviciu elaborat de jucătorul B și antrenor, jucătorul B trimite 10 servicii pe partea de egalitate și apoi pe partea de avantaj. Jucătorul A încearcă să identifice tiparul, incluzând tipul și locația serviciului.

6. MINGI COLORATE

Jucătorul A servește mingi roșii și galbene pe care jucătorul B le returnează. Mingile roșii ar trebui returnate pe diagonală, în vreme ce mingile galbene ar trebui direcționate în lungul liniei.

- **Sistemul de scor:** Jucătorii joacă un set doar cu serviciu și retur, iar primitorul are un punct gratis la începutul jocului său la serviciu dacă a fost capabil să efectueze toate retururile potrivit culorii mingilor în jocul precedent la primire. Doar un singur retur direcționat greșit este permis într-un joc; "erorile" următoare au ca rezultat pierderea imediată a punctului.
- **Variație:** Codurile de culoare pot indica la retur blocarea sau lovirea, folosirea loviturii de dreapta sau de rever, etc.
- **Conceptul de antrenament integrat - tactic:** Jucătorii au opțiunea de a juca două retururi la alegere (ex. retururi care nu trebuie jucate în funcție de culoare) într-un joc.



La ce te uiți? Între puncte, jucătorii pot să indice antrenorilor care sunt reperate pe care la iau în considerație care să-i ajute la anticiparea loviturilor adversarilor lor.

1. CAMELEON

Jucătorii exersează returnând către ținte plasate în fundal (ex. gardul din spate care este vopsit în diferite culori sau are imagini proiectate pe el) care perturbă procesul vizual al aruncării mingii la serviciu.

- **Variație:** Se acoperă fileul cu ceva opac.
- **Conceptul de antrenament integrat - tactic:** Jucătorii joacă un set care cuprinde puncte care nu durează mai mult de 4 lovituri. Dacă punctul se extinde dincolo de serviciu, retur și alte două lovituri atunci se rejoacă.

2. ASCULTĂ ... CU ATENȚIE!

Jucătorul A alternează aleatoriu 20 de servicii plate, cu slice sau cu topspin. Jucătorul B, care este plasat la gardul din spatele jucătorului A, ar trebui să asculte contactul și să anunțe tipul de serviciu care tocmai s-a efectuat (plat, cu slice sau cu topspin).

- **Sistemul de scor:** Este acordat un punct pentru fiecare răspuns corect. Câștigă jucătorul care obține cele mai multe puncte după ce ascultă 20 de servicii.

3. SERVICIUL ORB

Jucătorii servesc cu ochii umbriți astfel ca să se limiteze zona pe care o pot vedea. Acest fapt accentuează pentru ei importanța concentrării pe un aspect particular al serviciului, anume cea mai bună locație unde se aruncă mingea.

18.5. OBȚINEREA STĂRII IDEALE PENTRU PERFORMANȚĂ PRIN RITUALURI

1. OFERĂ-ȚI CONFORT LA SERVICIU

Jucătorii joacă puncte doar cu serviciul și returul, alternând serviciul la fiecare două puncte. Ei ar trebui să performeze ritualurile lor individuale înaintea serviciului (ex. "Îmi ajustez nivelul de activare refăcându-mă după ultimul punct. Având un scop clar în minte, decid unde și cum vreau să servesc. Apoi pășesc la linia de bază, fac o respirație adâncă, vizualizez serviciul și săritura mingii de câte ori este necesar pentru a intensifica focusarea, eliberez tensiunea și las mișcarea să curgă ca și cum aș fi pe pilot automat "...).

- **Sistemul de scor:** Primul la zece. Antrenorul acordă puncte bonus corespunzător constanței ritualurilor jucătorilor: dacă jucătorii folosesc practic același ritual în toate cele 10 puncte disputate ei obțin zece puncte; în nouă astfel de cazuri din zece puncte ei vor primi nouă puncte bonus.
- **Variație:** Primitorii vor fi recompensați cu un punct bonus pentru perturbarea efectivă - dar nu în mod nesportiv - a ritualului serventului.
- **Variație:** Jucătorii și antrenorul discută modul cum să adapteze ritualul (ex. de câte ori ar trebui să bată mingea) în funcție de situație și de starea mentală a jucătorilor. Jucătorii experimentează apoi variantele discutate ale ritualurilor lor și le repetă dacă sunt potrivite.

2. OFERĂ-ȚI CONFORT LA PRIMIRE

Ca mai sus, însă jucătorii se focusează pe consolidarea ritualurilor pe care le folosesc când returnează și Au în vedere următoarele componente:

- **Vizuală:** "Observ reperele venite de la servan (aruncarea mingii, traiectoria rachetei, mișcarea corpului, etc.) care pot indica direcția/tipul sau intenția după impact și care îmi vor fi de ajutor pentru a decide unde doresc să returnez (direcție, adâncime, înălțime, etc.) și modul în care să o fac (tipul loviturii, efectul, etc.)".
- **Chinestezică:** "Ocup poziția de pregătire, o adaptez după nevoi și mențin picioarele active".
- **Motivațională:** "Îmi spun cuvinte cheie care să mă mobilizeze sau îmi reamintesc obiectivele pe care să le execut".
- **Instrucțională:** "Stabilesc un obiectiv tactic - unde (direcția, adâncimea, etc.) și cum (efect, etc.) să returnez".

3. RITUALURILE DE VERIFICARE

Înainte de a începe un "tie-break match" cel mai bun din cinci, cu servicii și returnuri, jucătorii scriu și arată antrenorului individual ritualurile de la serviciu și retur.

- **Sistemul de scor:** Este urmat un sistem de scor normal de tie-break. Oricum jucătorii, admitând că antrenorul are autoritatea numărul 1 distribuie puncte de penalitate dacă jucătorul eșuează în a urma ritualul său și/sau acordă jucătorului un punct bonus dacă performează cu succes ritualul său de cinci ori la rând. Antrenorul observă orice element care lipsește ori zonele în care jucătorii pot să-și îmbunătățească ritualurile și discută cu ei după aceea.
- **Variație:** Dacă se lucrează în grupe de patru, jucătorii sunt solicitați să-și asume rolurile de antrenor (ex. observă ritualurile unui jucător). Se alternează rolurile jucătorilor după fiecare tie-break.

18.6. GESTIONAREA MENTALĂ A EPUIZĂRII

1. URMEAZĂ ÎNCHEIEREA

Jucătorul A trebuie să servească un număr dat de prim servicii la sfârșitul sesiunii de antrenament. Jucătorul poate să dorească să indice câte servicii are nevoie pentru a-și atinge obiectivul.

2. TERENUL MINAT

Antrenorul, stând la linia de serviciu, servește 75 de mingi în succesiune rapidă, una după alta, către un jucător aflat în poziție pregătită la linia de bază. Jucătorul, care trebuie să facă o săritură ușoară la fiecare serviciu, se străduiește să efectueze cât mai multe returnuri posibile.

- **Variație:** Antrenorul ori un jucător servește de la linia de bază, iar primitorul returnează de la 1 m în spatele liniei de serviciu.

3. PENTRU 20

Jucătorii A și B servesc în același timp în careuri de serviciu diferite. Câștigă primul jucător care servește 20 de servicii consecutive reușite. Când un jucător ratează un serviciu, revine la 0.

19.1. MOTIVAȚIE, ANGAJARE, 100% EFORT, SPIRIT DE LUPTĂ PRIN STABILIREA OBIECTIVULUI

1. MERGI ÎNAINTE

Jucătorii A, B și C schimbă mingi de la linia de bază. Jucătorul A, poziționat la linia de bază de o parte a fileului, joacă lovituri diagonale care ar trebui să cadă în interiorului terenului de simplu, în timp ce jucătorii B și C, aflați de cealaltă parte a fileului, joacă de-a lungul liniei, pe culoarul de dublu.

- **Conceptul de antrenament integrat - fizic:** repetiția sau durata exercițiului pot fi variate pentru a obține un efect de antrenament specific metabolic (Cascales, 2001). Intensitatea lucrului poate fi de asemenea manipulată prin schimbarea direcției loviturii (ex. jucătorul A joacă în lungul liniei ...) și a numărului de jucători implicați în exercițiu.

2. HAI ACUM!

În funcție de nivelul de pregătire fizică al jucătorilor, antrenorul poate lansa oriunde 5-25 mingi către părți distante ale terenului înainte să ofere jucătorilor mingi ușoare să atace ucigător... dacă pot!

- **Variație:** Un exercițiu 2:1, care poate oferi stimuli similari de antrenament, cu doi jucători la fileu executând voleul și alt jucător la linia de bază mișcându-se și lovind.
- **Conceptul de antrenament integrat - fizic:** Ca la exercițiul "Mergi înainte" de mai sus.

3. FIECARE MINGE

Jucătorii schimbă mingi de la linia de bază pe o durată stabilită. Obiectivul imperativ este constanța, iar idiomul aplicat este "nu irosi lovitura", încât jucătorii schimbă mingi cu o singură minge. De fiecare dată când comit o eroare, ei trebuie să alerge după minge pentru a relua schimbul. Jucătorii trebuie să lucreze cu o strădanie de 100%, iar orice scăpare în efortul lor mental sau fizic văzută de antrenor ar trebui să fie adusă în atenția jucătorilor, iar dacă este necesar, se programează perioade de odihnă până când jucătorii simt că sunt gata din nou să lucreze 100% (Harwood, 2000).

4. SPUNE-O, FĂ-O!

Jucătorii sunt la linia de bază, iar antrenorul lansează din coș mingi pe tot terenul. În loc de "Hai, joacă 5 lovituri de dreapta bune" sau "Îți voi lansa pentru lovitura de dreapta până se golește coșul", antrenorul se prezintă la jucători cu: "De câte mingi ai nevoie pentru a juca 5 lovituri de dreapta foarte bune... sau pentru a lovi ținta?" Jucătorii ar trebui să indice numărul de mingi de care ei cred că au nevoie înainte să înceapă exercițiul.

- **Conceptul de antrenament integrat - tactic sau fizic:** Prin plasarea strategică a țintelor sau prin includerea luării deciziei se poate introduce în exercițiu un element tactic, în timp ce provocarea jucătorilor pentru a juca lovituri de dreapta "din alergare" sau sub presiune fizică poate oferi anumiți stimuli de antrenament fizic.

5. MAGICIANUL / COMENTATORUL

Jucătorii joacă puncte cu mingea din mână, însă înainte de fiecare punct oferă pe rând un comentariu asupra a ceea ce urmează să se întâmple.

5. JOCUL PROCENTUAL

Jucătorul și antrenorul sunt de acord că jucătorul are nevoie să-și îmbunătățească rata loviturilor câștigătoare față de erorile neforțate. Pornind de la o rată de 1:3 jucătorul dorește să-și stabilească un obiectiv de 1:1. Antrenorul poate sugestia că o rată de 1:2 poate fi mai realistă și ar putea fi schimbată dacă jucătorul atinge acest obiectiv (la o dată anume). Pentru a suplimenta statisticile realizate la jocul în turneu și a ajuta jucătorii să-și monitorizeze continuu progresul, ei pot să exerseze lovind 20 de lovituri de bază în condiții simulate de joc în meci și să-și înregistreze rata câștigătoare: eronate.

19.2. CONTROLUL EMOȚIONAL, GESTIONAREA ADVERSITĂȚII / PRESIUNII

1. SCHIMBAREA VITEZELOR

Jucătorii schimbă mingi de la linia de bază, cu diferite viteze. Una este foarte înceată și zece sunt foarte rapide. Jucătorii ar trebui să încerce să schimbe vitezele fără să piardă controlul sau să facă greșeli.

- **Variație:** Ca mai sus, însă jucătorii, imaginându-și că sunt mașini, încep să lovească cu 10 km/h, iar apoi, fără să rateze o minge, cresc viteza schimbului de mingi cu 15 și apoi cu 20 km/h. Ei continuă să crească progresiv viteza schimbului de mingi până când apare o eroare neforțată.
- **Conceptul de antrenament integrat - tehnic și tactic:** Pot fi stabilite zone țintă (ex. între linia de bază și linia de serviciu, pe culoarele de dublu, ...) pentru a ajuta jucătorii să consolideze legătura între formă (tehnică, ori variație mai specifică în ceea ce privește viteza rachetei) și funcție (tactici, ex. deschiderea terenului).



Învățând să "schimbe vitezele" jucătorul devine competent în tactica jocului și în mod egal eficient în facilitarea controlului emoțional.

2. OMUL CU MUȘCHI

Pentru a ajuta jucătorii să stabilizeze un "nivel optim al tensiunii musculare", antrenorul anunță un număr de la 1 la 10 la fiecare 5-10 secunde în timpul schimbului de mingi de la linia de bază. Numărul 1 semnifică faptul că jucătorii sunt relaxați și slăbind strânsoarea, iar 10 CĂ ar trebui să fie strânși la maximum. Jucătorii își ajustează nivelul tensiunii musculare în funcție de numărul anunțat.

- **Variație:** Mai degrabă decât să anunțe numerele, antrenorul poate să ceară jucătorilor să joace fiecare lovitură cu efect diferit, la diferite viteze, în timp ce parcurg nivelele lor de tensiune musculară. Acest fapt le permite să asocieze tensiunea musculară cu diferite lovituri sau situații.

3. IA-O UȘOR

Înainte de a porni o serie de 5 lovituri de bază într-un meci de antrenament, jucătorii A și B spun antrenorului (în scris) care tehnici de control emoțional intenționează să folosească (ex. respirație, relaxarea corpului ...) atunci când sunt anxioși după comiterea unei erori neforțate, sau după eșecul de a fructifica avantajul unei oportunități de câștigare a punctului, etc.

- **Sistemul de scor:** Jucătorii lansează mingea din mână și joacă 5 seturi de "primul până la 11 puncte" de la linia de bază. Jucătorii sunt de acord că antrenorul este autoritatea nr. 1 pentru a distribui puncte de penalitate dacă jucătorii eșuează în a-și urma tehnica de control emoțional și/sau pentru a premia cu un punct bonus pe oricare jucător ce își performează cu succes tacticile de cinci ori la rând. Antrenorul ia notă de oricare elemente greșite sau zonele în care pot fi îmbunătățite tehnicile jucătorilor și discută cu ei după aceea.
- **Variație:** Jucătorii joacă un "set doar cu lovituri de bază", cu fiecare joc începând de la un anume scor. Un exemplu de "scor cu secvență de patru" care ar putea fi repetat pe parcursul unui set este: jocul 1 - 0-0, jocul 2 - 0-15, jocul 3 - 0-30, jocul 4 - 0-40. Poate fi urmat același sistem de scor cu puncte bonus subliniat mai sus.
- **Variație:** Dacă se lucrează în grupe de patru, li se cere jucătorilor să-și asume roluri de antrenor (ex. observă una din tehnicile jucătorilor). Se alternează rolurile jucătorilor după fiecare set.

4. GESTIONÂND ANXIETATEA... FIZIC

Jucătorii joacă un set folosind doar lovituri de bază. Când recunosc faptul că încep să devină nervoși, ei ar trebui să angajeze o strategie fizică pentru a-și controla anxietatea:

- Relaxând mușchii brațelor, gâtului și palmelor prin dezvoltarea și eliberarea tensiunii mușchilor.
- Înțelegând semnalele corpului: Un "puls rapid" poate fi un semn că este pregătit, nu este un semn de tensiune.
- Zâmbind când simt că se apropie tensiunea.
- "Scuturându-și" mușchii palmelor, umerilor și gâtului.
- Creând o puternică imagine mentală și fizică.
- Încetinind: luându-și mai mult timp între puncte.
- Luându-și racheta din mâna dominantă sau efectuând un exagerat joc de picioare.
- Parcurgând ritualurile care arată încredere, calm și control.

Antrenorul și jucătorii discută după aceea.

5. GESTIONÂND ANXIETATEA... PSIHOLIC

Jucătorii joacă un set folosind doar lovituri de bază. Când recunosc faptul că încep să devină nervoși, ei ar trebui să folosească o strategie psihologică pentru a-și stăpâni anxietatea:

- Realizând faptul că fiind nervoși constituie un semn că le pasă și că tratează situația cu o reacție ce apare natural în dorința de a performa bine.
- Amintindu-și faptul că adversarul poate să experimenteze situații similare.
- Focusându-se pe un punct la un moment dat și făcând lucrurile cât mai bine pot ei.
- Gândind pozitiv.
- Amuzându-se.
- Folosind umorul pentru a sparge tensiunea.
- Jucând un tenis cu un procentaj mai mare de agresivitate.
- Jucând să câștige în loc să nu piardă.
- Lăsând greșelile în urmă.
- Stabilind un plan bun de joc și ținându-se de el.
- Jucând fiecare punct ca și cum ar fi cel mai important.

Antrenorul și jucătorii discută după aceea.

6. RESPIRÂND

În timpul schimbului de mingi sau pe durata unui punct în joc, antrenorii ar trebui să încurajeze jucătorii să inspire coordonat în timpul balansului înapoi sau în timpul mișcărilor de pregătire a loviturii și să expire în timpul balansului înainte sau a impactului. Pentru a deveni familiari cu ceea ce se cere, jucătorii pot inițial să beneficieze prin exagerarea adâncimii respirației lor.

- **Variație:** Înainte de a începe schimbul de mingi de la linia de bază, jucătorii adoptă diferite tipare de respirație, în funcție de nevoia lor de a se energiza (prin respirație scurtă și intensă) sau de a se relaxa (prin respirație mai lentă și mai adâncă).

7. TENSIONÂND

Jucătorii joacă de la linia de bază, manipulându-și tensiunea musculară (ex. variind nivele de eliberare și strânsoare în palme, brațe, trunchi, picioare, etc.) în timp ce își execută loviturile de bază. Propria analiză ar trebui să determine jucătorii să stabilizeze un nivel optim al tensiunii musculare care să genereze forță maximă fără pierderea controlului (Loehr, 1990).

19.3. ÎNCREDERE / IMAGINEA CORPULUI / LIMBAJ

1. ARATĂ ȘI SPUNE

Jucătorii joacă primul la 15 de la linia de bază. În înțelegere cu antrenorul, ei se pun de acord asupra unui număr de caracteristici sau comportamente care reprezintă pozitivitatea în ce privește limbajul corpului. La latitudinea antrenorului, sunt acordate puncte bonus jucătorilor observați că demonstrează unul sau mai multe astfel de comportamente.

- **Variație tactică:** Ca mai sus, însă jucătorul A primește instrucțiunea că pentru el, ca să câștige punctul când sunt jucate mai mult de 4 lovituri, trebuie să joace o lovitură scurtă. Jucătorul B este liber să joace fără nicio constrângere. Jucătorii schimbă rolurile.

2. DĂ-MI-O PE ACEEA!

Antrenorul, după ce le spune jucătorilor care este cea mai bună lovitură de bază a lor, le lansează mingi înalte în jumătățile lor de teren, astfel ca ei să fie capabili să-și crească mai departe încrederea în acea lovitură.

- **Variație:** Antrenorul lansează mingi ușoare pentru lovitură de bază în care jucătorii au mai puțină încredere ("punctul slab"), având în vedere clădirea încrederii în acea lovitură.
- **Conceptul de antrenament integrat - fizic sau tactic:** Se oferă stimuli de antrenament specifici metabolic prin manipularea ratei pauzelor de lucru și prin numărul de mingi jucate în oricare serie. Tipul/locația mingilor lansate poate fi luată de asemenea în considerare pentru selecția pozițiilor țintă care vor stabiliza loviturile consolidate.

3. DOAR CUVINTE

Jucătorii joacă un tie-break doar cu loviturile de bază. Antrenorul nu oferă altă instrucțiune decât aceea că jucătorii vor concura ca să câștige. Cu toate acestea, antrenorul observă discuția cu sine folosită de jucător. Dacă observă că jucătorul uzează de orice formă de discuție negativă, atunci el intervine și cere să se repete punctul. Apoi pune întrebări jucătorului: 1. Cum s-ar simți dacă antrenorul i-ar spune lui același lucru? 2. Ce crede el că ar trebui să spună antrenorul în acea circumstanță?, iar în final îi cere 3. Să reprogrameze și să repete fraza într-o manieră pozitivă.

3. MEMORIZARE

Jucătorii sunt solicitați să documenteze și să descrie tot ce este "semnificativ" în privința succeselor (ex. decizii, lovituri, ...) pe care ei le experimentează în timpul punctelor disputate prins chimburi de mingi de la linia de bază și/sau altor puncte. După ce s-a scurs un timp stabilit, jucătorii discută aceste evenimente cu antrenorul lor.

19.4. CONCENTRARE ȘI ANTICIPAȚIE

1. DOI PENTRU TINE

Jucătorii, poziționați la linia de bază, efectuează schimburi cu două mingi în același timp.

- **Variație:** Folosind mai departe două mingi, jucătorii joacă primul la 11 de la linia de bază. Este pierdut un punct dacă nu se ține mingea în joc sau se face o eroare. Jucătorii trebuie să alterneze în vederea anunțării scorului înaintea fiecărui punct.

2. TIR SUSȚINUT

Antrenorii lansează cu mâna sau cu racheta foarte repede către jucătorul A, poziționat la linia de bază, care execută lovituri de dreapta și/sau cu reverul.

- **Variație:** Poate fi folosit pentru a provoca aceeași abilitate psihologică și în alte situații de joc.
- **Conceptul de antrenament integrat - tactic sau tehnic:** Prin luarea în considerație a plasamentului țintei, jucătorii pot fi încurajați să îmbunătățească o abilitate tehnică specifică simultan cu repetarea unui tipar tactic.

3. JOAC-O DIN NOU

Jucătorii schimbă mingi, fiecare lovitură făcându-se în mod diferit. Antrenorul poate, fie să anunțe tipul loviturii (exemplu în unghi scurt pe diagonală!), fie modificarea ei (efect și/sau direcție) ca răspuns la o minge primită (ex. replicând la o lovitură de dreapta mult liftată cu un rever tăiat).

4. SARE ȘI LOVEȘTE

Jucătorii joacă puncte de la linia de bază și trebuie să spună "sare" atunci când mingea sare în terenul adversarului și "lovește" atunci când adversarul lovește mingea. La fel, când mingea aterizează în jumătatea lor de teren trebuie să spună "sare" și să spună "lovește" atunci când lovesc mingea. Pe parcurs, sunt acordate puncte câștigătorului schimbului, la fel ca și jucătorului care spune "sare" și "lovește" în momentele potrivite.

- **Variație:** Jucătorii joacă cu ochiul umbrit (obstrucționând vedere unuia sau ambilor ochi) sau cu urechea acoperită.
- **Variație:** Jucătorii sunt instruiți să-și coordoneze săritura ușoară odată cu lovirea mingii de către adversar.
- **Variație:** Jucătorii se concentrează pe respirație în afara contactului, spunând un lung "yesss".

5. TENIS COLORAT

Antrenorul lansează din coș mingi de diferite culori. Mingile roșii vor fi lovite în lungul liniei, iar cele galbene pe diagonală.

- **Conceptul de antrenament integrat - tactic:** Pot fi lansate mingi de diferite culori pentru a simula situații specifice de joc în meci și a declanșa ca răspuns lovitură potrivită.

6. UEMPLÂND SPAȚIUL MENTAL!

În timp ce efectuează schimburi de mingi jucătorii își focusează atenția pe mingea în joc. Ei lasă mișcarea mingii să umple întreg spațiul lor mental. Lăsând la o parte orice interferență a gândurilor, ei mențin focusarea pe minge și doar pe ea (Girod, 1999).

- **Variație:** Ca mai sus, însă atenția este acum în întregime direcționată către sunetul mingii (ex. sărituri, contact cu racheta ...). Jucătorii ar trebui să se lase ei înșiși duși de acest ritm.
- **Variație:** Ca mai sus, însă se focusează pe respirația lor. Ei ar trebui să inspire cu nasul atunci când adversarul lovește mingea și să expire atunci când ei lovesc mingea.
- **Variație:** În timpul disputării punctului, jucătorii sunt instruiți să repete în minte cuvinte cum ar fi "pas înainte", "atacă" și "100%" înainte să lovească sau să se miște către minge. Din nou, aceste cuvinte ar trebui să umple întreg spațiul mental al jucătorilor.

7. LOVEȘTE ÎN LOCAȚIE

Jucătorii A și B schimbă mingi de la linia de bază, fiecare trimițând șase lovituri către ținte strategic plasate. Urmându-se aceeași repetiție, antrenorul îndepărtează țintele și cere jucătorilor să vizualizeze acele poziții continuând să schimbe mingi după același tipar. Antrenorul și jucătorii discută după aceea.

- **Conceptul de antrenament integrat - tactic:** Ajustându-se poziția țintelor, la fel ca și numărul de mingi lovite, se poate crește specificitatea exercițiului tactic astfel încât jucătorii să poată să exerseze tipare de joc esențiale din planurile lor de joc ori care pot fi folosite împotriva unor adversari specifici.

8. 30 PLUS

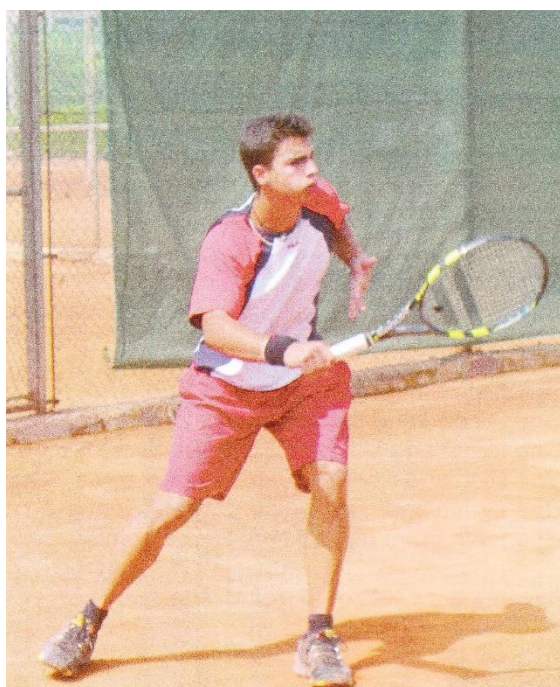
Jucătorii încep punctul lansând mingi de la linia de bază. Intenția (ex. cooperantă sau de atac) ar trebui să fie determinată de către antrenor, însă pentru jucătorii de înaltă performanță ar trebui să fie agresivă (ex. jucătorii ar trebui să încerce să câștige punctul).

- **Sistemul de scor:** Ambii jucători încep de la 0. Jucătorul care câștigă punctul reține numărul de mingi pe care le-a lovind ca fiind scorul lui. Jucătorul care pierde punctul revine la zero. Jucătorii își construiesc scorurile prin câștigarea de puncte consecutive (ex. dacă jucătorul A câștigă trei puncte la rând efectuând respectiv 10, 5 și 3 lovituri, atunci scorul lui va fi 18. Dacă va pierde următorul punct scorul lui va deveni 0, iar scorul jucătorului B va reflecta numărul de mingi lovite pentru a câștiga punctul). Câștigător va fi primul jucător care va executa 30 de lovituri consecutive fără să piardă un punct.
- **Variație:** În concordanță cu intenția exercițiului și cu nivelul jucătorului se ajustează numărul de lovituri consecutive executate. Scorurile jucătorilor pot de asemenea să crească în baza loviturilor executate împotriva adversarului care tocmai a câștigat punctul.
- **Variație:** Primul care a trimis consecutiv 100 de mingi peste fileu. De fiecare dată când jucătorul ratează mingea, numărul de mingi trimise peste fileu sunt acordate celuilalt jucător.
- **Conceptul de antrenament integrat - tehnic sau tactic:** Pentru a ajuta antrenamentul din punct de vedere tactic sau tehnic, pot fi stabilite zone țintă, iar jucătorii sunt solicitați să efectueze schimburi de mingi în aceste zone. Pentru a încuraja variațiunea tactică în producerea loviturii, jucătorii schimbă mingi cu lovituri care nu sunt consecutiv trimise cu aceeași rotație și/sau direcție.

9. GRAND SLAM

Într-o sesiune de antrenament, jucătorii planifică să joace toate cele patru Grand Slam -uri fără să servească, ci să joace de la linia de bază.

- **Sistemul de scor:** Fiecare Grand Slam cuprinde un meci de cinci seturi, fiecare set jucându-se primul până la 21 puncte. Jucătorii lansează din mână pentru a începe fiecare punct, iar primul jucător care câștigă 3 puncte la rând în oricare set câștigă automat acel set.



Oportunitatea obiectivelor și a sistemelor de scor folosite în toate exercițiile AAM de pe teren constituie cheia eficacității acestora.

10. ARBITRU

Jucătorii joacă puncte de la linia de bază, fără să servească. Alternativ, înaintea fiecărui punct, jucătorii anunță scorul.

11. TOCMAI... ÎNĂUNTRU SAU AFARĂ?

Doi jucători efectuează schimburi de mingi între linia de serviciu și linia de bază. Alți doi jucători stau la fiecare capăt de teren în dreptul liniilor de bază. Poate fi stabilit un concurs de anunțuri corecte, în care jucătorii care privesc trebuie să anunțe mingile - înăuntru sau afară - care sar pe cealaltă parte a fileului.

- **Sistemul de scor:** Pentru fiecare anunț corect se acordă 1 punct, iar un anunț incorect va avea ca rezultat pierderea a 2 puncte. Jucătorii joacă primul până la 30, înainte să rotească rolurile.

12. ASCULTĂ SĂRITURA

Jucătorii ascultă sunetul săriturii mingii în timpul schimburilor de la linia de bază timp de cinci minute. Înainte să continue să schimbe mingi pentru alte 5 minute, jucătorii plasează dopuri în ureche. După aceea, antrenorul și jucătorii discută ceea ce a observat antrenorul și ceea ce au simțit jucătorii.

14. TENIS BALET

Jucătorii simulează mișcările incluse în timpul disputării unui punct folosind doar loviturile de bază. Ei se focusează pe poziția corpului, echilibrul, modul cum accelerează sau încetinesc, de asemenea mișcarea în timpul balansului înapoi, a balansului înainte și încheierii loviturii, astfel încât ei lucrează la propriul control proprioceptiv și chinestezic.

- **Variație:** Pot fi incorporate selectiv mișcările acrobatice și de gimnastică conștientizându-se astfel în continuare provocarea chinestezică (Sledr, 2001).

14. DECLANȘATORI DE CONCENTRARE

Jucătorii schimbă mingi de la linia de bază. După ce punctul s-a încheiat, ei ar trebui să încerce să "găsească" o acțiune care să declanșeze concentrarea (ex. traversând linia de bază, spunând un cuvânt cheie, pornind-oprind, etc.). Odată efectuate schimburi de mingi în această manieră pentru patru până la zece minute, antrenorul și jucătorii evaluează ceea ce antrenorul a observat și jucătorii au experimentat.

15. FOCUSAREA PE SCOR

Jucătorii joacă puncte de la linia de bază. Sistemul de scor este următorul:

- Primul punct jucat se socotește 1 punct.
- Al doilea și al treilea punct jucate se socotesc fiecare câte 2 puncte.
- Al patrulea și al cincilea punct jucate se socotesc fiecare câte 3 puncte.
- Al șaselea și al șaptelea punct jucate se socotesc fiecare câte 4 puncte.
- Al optulea și al nouălea punct jucate se socotesc fiecare câte 5 puncte.
- Al zecelea punct jucat se socotește 6 puncte.

Jucătorii joacă două seturi de câte 10 puncte. Același jucător servește pe parcursul unui set.

20.1. MOTIVAȚIE PRIN STABILIREA OBIECTIVULUI

1. CÂTE AI NEVOIE?

Antrenorul lansează mingi din coș către jucătorii de la fileu. Jucătorii sunt întrebați "Câte mingi ai nevoie pentru a juca 5 voleuri de dreapta foarte bune... sau să lovești în țintă?" Înainte să înceapă exercițiul jucătorii ar trebui să indice câte voleuri vor fi necesare.

- **Conceptul de antrenament integrat - tactic, tehnic sau fizic:** Poate fi modificată plasarea țintelor pentru a dezvolta abilitățile specifice tehnice sau tactice, simultan de asemenea cu provocarea abilităților anaerobice ale jucătorilor alternând smeciurile și voleurile.

2. OBIECTIVE PENTRU VOLEURI

Jucătorii execută voleu pe 12 mingi lansate aleatoriu. Antrenorul cere jucătorilor să-și aprecieze performanța la fiecare voleu executat. Aprecierile lor sunt apoi comparate cu cele făcute de antrenor, iar orice discrepanță va fi discutată.

20.2. CONTROLUL EMOȚIONAL

1. POZIȚIE DURĂ LA SIMPLU!

Un exercițiu în care doi jucători de la linia de bază au oportunitatea să execute lovituri puternice în corpul jucătorului de la fileu. Acest jucător trebuie să demonstreze reacție rapidă, de asemenea strategii de a gestiona și a face față greșelii încât să rezolve cât mai bine situația.

2. PALME DURE-MOI

Jucătorul A este la fileu și jucătorul B este la linia de bază. Jucătorul mixează loviturile de pasare cu loburile. Când este posibil, jucătorul A ar trebui să joace smeciuri câștigătoare sau demi-voleuri câștigătoare, demonstrând "un simț" al sunetului și control emoțional.

3. GESTIONAREA GREȘELII

Antrenorul lansează ușor pentru voleuri și smeciuri către jucători, care ar trebui să le trimită decisiv. Un voleu sau smeci reușit aduce jucătorilor 1 punct, în timp ce o eroare (sau lovitură pe care antrenorul este capabil să o returneze) aduce antrenorului 1 punct. Câștigă primul (jucător sau antrenor) care acumulează 11 puncte. Pe parcurs, jucătorii ar trebui să demonstreze că sunt capabili să accepte greșelile, să învețe din ele și să se pregătească pentru următorul punct.

4. UCIDE CU ACEST SMECI!

Antrenorul lansează un număr "x" de loburi către jucătorul de la fileu. Pe măsură ce începe să se instaleze oboseala, ei trebuie să continue să se angajeze mai departe după smeci și să-și recupereze poziția în teren.

- **Variație:** Se folosește o combinație de voleuri și smeciuri joase, lovituri scurte și smeciuri, mingi scurte pe mijloc și voleuri, etc.
- **Variație:** Exercițiu doi împotriva unuia. Jucătorul A execută smeciuri pe partea de egalitate către jucătorul B, care joacă un lob înapoi către A. Jucătorul A execută apoi smeci pe partea de avantaj către jucătorul C, care de asemenea trimite înapoi lob jucătorului A. După acest al treilea lob punctul se finalizează.

20.3. ÎNCREDERE

1. PROVOACĂ APETITUL

Antrenorul lansează cinci loburi ușoare către jucători pentru a executa smeci. Poate fi stabilită o competiție între jucători relaționată la precizie și constanță.

2. Da!

Antrenorul lansează mingi către jucătorul de la fileu. Ei ar trebui să execute voleu, spunând "da" după fiecare voleu bun pe care îl joacă.

- **Variație:** Jucătorii pot executa alternativ voleuri, schimbându-se unul în spatele celorlalți.

1. CÂND?

Antrenorul lansează mingi către jucătorii de la fileu, care își stabilesc singuri obiectivul de a juca doar voleuri bune (așa cum sunt asumate de ei înșiși). Când execută corespunzător, antrenorul îi mobilizează pozitiv, iar dacă voleul nu respectă criteriile necesare pentru a fi considerat "bun", atunci antrenorul lansează imediat jucătorilor pentru un alt voleu.



Jucătorii au nevoie de încredere la fileu pentru a "închide" constant punctele în timpul jocului în meci.

20.4. CONCENTRARE ȘI ANTICIPAȚIE

1. ÎN CE FEL?

Jucătorul A, poziționat la linia de bază, primește o minge scurtă lansată de antrenor. El joacă o lovitură de apropiere către unul din colțurile terenului și încearcă să anticipeze lovitură de pasare a jucătorului B, indicând antrenorului pe ce anume se focusează (ex. pe poziția în teren a jucătorului B, priză...) pentru a anticipa pasarea. Antrenorul ia notă de reperele pe care jucătorul le are în vedere și de faptul că jucătorul anticipează cu succes sau nu pasarea. După aceea antrenorul și jucătorii discută rezultatele.

2. UNDE ESTE?

Antrenorul lansează din mână mingi către jucători, care, fiind poziționați la semnul de mijloc de la linia de bază, trebuie să sprinteze în față și să joace mingea înapoi după prima (sau a doua) lovitură. Există o umbră din fileu care împiedică jucătorii să vadă mâna antrenorului.

- **Variație:** Jucătorul A lovește alternativ voleuri adânci, scurte și în unghi. Jucătorul B este la linia de bază pregătindu-se să joace mingea înapoi către jucătorul A. Fileul este acoperit cu un obstacol pentru umbră care să împiedice jucătorul B să vadă ce lovitură va fi jucată de jucătorul A.

3. DOBÂNDIRE A UNUI SIMȚ AL ECHIPAMENTULUI

Jucătorii A și B execută voleuri înainte și înapoi unul contra celuilalt folosind mingi de diferite greutăți, mărimi, culori și material.

- **Variație:** Jucătorii folosesc aceeași minge, dar experimentează cu rachete de diferite mărimi și compoziții (Sledr, 2001).

4. UNDE EȘTI?

Jucătorii încep de la linia lor de bază respectivă. Jucătorul pune mingea în joc cu o lovitură fermă, plasând jucătorul B, adversarul, în defensivă. Văzând asta, jucătorul A vine la fileu. Obiectivul pentru jucătorul B este de a-și ascunde lovitură și de a pasa jucătorul A de la fileu. Jucătorul A, pe de altă parte, se străduiește să anticipeze pasarea jucătorului B și să execute voleu decisiv. Punctul ar trebui să fie jucat indiferent dacă jucătorul execută sau nu un voleu câștigător (Steinberg ș.a., 1998).

- **Jucătorul A (jucătorul care execută voleu):** Ajunge în poziția corectă și execută un voleu câștigător = 2 puncte. Ajunge în poziția corectă și pune voleul în teren = 1 punct.
- **Jucătorul B (de la linia de bază):** Lovește o primă lovitură de pasare câștigătoare = 2 puncte. Câștigă punctul cu o a doua lovitură de pasare = 1 punct.

5. ÎMPUȘCĂ!

Stând la fileu, jucătorul este însă cu spatele la antrenorul care este la celălalt capăt al terenului. Apoi, la auzul unui zgomot (ex. contactul rachetei antrenorului cu mingea), jucătorul se întoarce, reacționează la mingea lansată de antrenor și încearcă să execute înapoi voleu.

4. SURPRIZA

Jucătorul A este la fileu și jucătorul B este la linia de bază. Jucătorii schimbă mingi cooperant și antrenorul lansează aleatoriu și intermitent o extra minge către jucătorul A, care trebuie să o joace înapoi către o țintă, continuând în același timp să schimbe cealaltă minge cu jucătorul B.

- **Conceptul de antrenament integrat - fizic:** Pentru a dezvolta agilitatea, jucătorul A poate să execute un număr de 2 până la 6 voleuri, iar în orice moment în care antrenorul poate să lanseze un lob adânc către jucătorul A, acesta trebuie să execute smeci/să-l urmărească înapoi cât de repede este posibil. Pentru a provoca abilitățile coordonatoare și jocul de picioare ale jucătorului A, toate mingile lansate trebuie jucate ca demi-voleuri.

7. FOCUSAREA PE SARCINĂ!

Jucătorul A execută voleuri și jucătorul B încearcă să-l paseze folosind tipare pre-determinate. Antrenorul cere jucătorului A să se focalizeze pe unele repere relevante ale sarcinii (ex. mingea, balansul adversarului, poziția, jocul de picioare, etc.) pentru a anticipa cel mai bine diferitele tipuri de lovituri de pasare (Young, 2000).

8. PRIVEȘTE MINGEA!

Jucătorii participă la schimburi de voleuri rapide. Ochii vor desfășura o mulțime de acțiuni inconștiente fără ca jucătorii să-și dea seama de acest fapt (Harwood și Dent, 2003).

- **Variație:** Jucătorul A servește jucătorului B, care este localizat la linia de serviciu și trebuie să returneze cu demi-voleuri.



"Focusarea pe sarcină este un exercițiu excelent pentru provocarea abilităților de concentrare a jucătorului de la fileu și a jucătorului care pasează."

21.1. MOTIVAȚIE PRIN STABILIREA OBIECTIVULUI ȘI EFORT 100%

1. NUMĂRĂTOAREA INVERSĂ

Jucătorii joacă puncte. Jucătorul A începe să servească și are șapte lovituri (incluzând serviciul; două servicii = 2 lovituri) să câștige primul punct. Dacă reușește, el are atunci șase lovituri ca să câștige al doilea punct. Dacă pierde punctul, jucătorul B servește și are șapte lovituri ca să câștige punctul și tot așa.

- **Sistemul de scor:** Câștigă primul jucător care ajunge la șapte puncte (ex. cu 7, 6, 5, 4, 3, 2 și 1 lovituri/lovitură).
- **Variație:** Jucătorii avansați trebuie să câștige toate cele șapte puncte la rând.

2. SPUNE-MI

Jucătorii joacă un meci după sistemul cel mai bun din 5 tie-break-uri. Înainte de fiecare punct, jucătorii trebuie să spună partenerilor lor (care stau în spatele terenului) planul lor pentru punctul respectiv.

- **Sistemul de scor:** Este acordat un punct pentru respectarea planului de joc și alt punct pentru câștigarea punctului.
- **Variație:** În loc de tie-break se joacă un meci de antrenament și jucătorii trebuie să spună partenerilor planurile lor tactice pentru fiecare joc în timpul schimburilor părților de teren. Dacă partenerii, consultându-se cu antrenorii, ajung la concluzia că jucătorii au urmat planurile lor, atunci aceștia vor fi premiați cu 1 punct bonus în jocul următor.

3. FĂ TENISUL DISTRACTIV!

În timpul sesiunilor de antrenament, când antrenorii simt că este potrivit, jucătorilor li se dă posibilitatea să aleagă exercițiile următoare sau obiectivele exercițiilor.

4.ROLUL MODELULUI

Înainte de a începe un meci de antrenament, jucătorii sunt solicitați de către antrenor să identifice modelele lor favorite, atât în privința modului de joc cât și al comportamentelor lor pe teren și în afara lui. Antrenorul premiază jucătorii cu un punct bonus pentru fiecare două jocuri în care ei pot să ilustreze/imite comportamentul modelului lor și/sau stilul acestuia de joc.

5. OBIECTIVUL MEU PENTRU ASTĂZI

Înainte să înceapă sesiunea de antrenament, antrenorul cere jucătorilor să stabilească un obiectiv (și sub-obiective dacă este necesar) pentru sesiune. Făcând asta, antrenorul ar trebui să accentueze pe faptul că nu există un obiectiv ideal pentru toți jucătorii, deci mai degrabă ar trebui ca acesta să reflecte viziunea jucătorului și să aibă caracter individual (Young, 2000).

6.FII EXIGENT

Jucătorii joacă puncte. Antrenorul cere jucătorilor să-și dea o notă în afară de 10 pentru cât de mult muncesc, apoi întreabă jucătorii de ce și-au dat acea notă și nu una mai mare.

7. ALEARGĂ PE TOT TERENUL

Jucătorii joacă un meci de simplu în care primitorul joacă pe terenul de dublu iar servantul pe terenul de simplu.

8. CE DACĂ ESTE SCENARIU

Sunt programate jocuri în meci acolo unde există diferite scenarii (ex. anunțuri rele, racordări defectuoase, condiții de vânt, public partizan, teren de slabă calitate, mingi uzate, joc în ploaie) care testează jucătorii dacă fac față durtăților mecanice și mentale.

9. PEDEPSIRE

Înainte să joace un meci după sistemul cel mai bun din 5 tie-break-uri jucătorii performează o sesiune de antrenament de mare intensitate într-un interval de 20 de minute. În timpul meciului, antrenorul apreciază "lupta" ambilor jucători atunci când sunt obosiți.

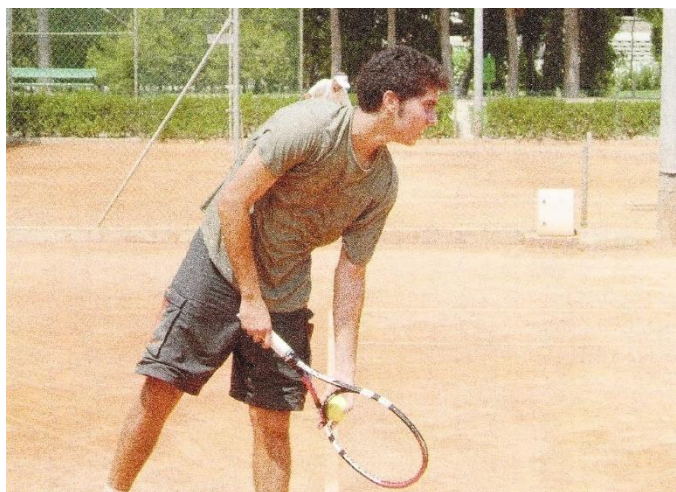
21.2. CONTROLUL EMOȚIONAL

1. SUB POMPĂ

Jucătorii joacă un set alternând jocul la serviciu care începe la 40-15 și 15-40.

- **Variație:** Sunt permise doar serviciile secunde (sau nu sunt permise voleuri sau lovituri de bază).
- **Variație:** Jucătorii joacă un meci de cinci seturi în care unul din jucători pornește de la 1-4 în fiecare set. Acest lucru se întâmplă pe tot parcursul meciului, sau rolurile jucătorilor pot fi inversate la fiecare început de set.

Antrenorii pun accent adesea pe abilitatea jucătorului de a-și menține sângele rece prin jucarea punctelor la diferite sisteme de scor în timpul meciurilor de antrenament.



2. PRESIUNE PERSONIFICATĂ

Jucătorii joacă seturi "primul până la 11" alternând serviciul la fiecare patru puncte.

- **Sistemul de scor:** Pentru un punct câștigat este acordat 1 punct, greșelile jucătorului A sunt penalizate prin acordarea a 2 puncte jucătorului B. Greșelile jucătorului B nu sunt penalizate. Rolurile se inversează la fiecare set.
- **Variație:** Jucătorul A poate să câștige puncte doar la fileu.
- **Conceptul de antrenament integrat - fizic, tehnic sau tactic:** Ca mai sus, însă jucătorului A îi este permis să joace doar cu lovituri de bază.

3. VOLEI TENIS

Jucătorii joacă primul până la 20.

- **Sistemul de scor:** Jucătorii pot să câștige puncte doar când servesc. Jucătorii trebuie să câștige un punct pe serviciul adversarului pentru a câștiga dreptul la serviciu.

4. FII POZITIV

Jucătorii joacă primul până la 15 de la linia de bază. Ei se pun de acord, împreună cu antrenorul, asupra unui număr de exemple de discuție cu sine pozitive și de limbaj al corpului care poate fi folosit pentru a ajuta jucătorii să se refocuseze pe gestionarea greșelilor.

- **Sistemul de scor:** Un punct câștigat are valoarea de 1 punct. La discreția antrenorului, acesta acordă puncte bonus jucătorilor care se află sub observația sa și care demonstrează unul sau mai multe comportamente pozitive. Antrenorul și jucătorii discută după aceea.
- **Variație:** Ca mai sus, însă jucătorii experimentează diferite strategii de control emoțional (ex. respirație adâncă, numărare până la 10, ...) care să faciliteze gestionarea greșelii. Antrenorul și jucătorii discută după aceea.

5. GÂNDEȘTE, GÂNDEȘTE, GÂNDEȘTE!

Jucătorii alternează servicii la fiecare două puncte și joacă cinci seturi de "primul până la 7" puncte. După fiecare set, antrenorul cere jucătorilor să reflecteze asupra setului jucat, vizând:

- Situații similare trecute / experiențe care au fost trecute.
- Recunoașterea jocului pozitiv, negativ sau necaracteristic adus de o situație particulară.

6. LOVITURĂ SĂRITĂ

Jucătorii joacă puncte, dar jucătorul A trebuie să servească de sub mână, recreând artificial o situație de joc în meci în care parte din jocul jucătorului nu funcționează cum este de dorit.

7. CAP LA CAP

Jucătorii joacă puncte unul împotriva celuilalt dar caută constant să colecteze puncte bonus de la adversar prin identificarea de fisuri în armura mentală a acestuia. Jucătorii se pun de acord asupra a ceea ce ar însemna astfel de slăbiciuni.

- **Sistemul de scor:** Un punct câștigat valorează 1 punct, iar dacă unul din jucători vede o slăbiciune la adversar primește 1 punct bonus. Aceasta poate fi sub forma unui limbaj deficitar al corpului ori discuție cu sine negativă indicând frustrarea, îngrijorare și/sau îndoială.

- **Variație:** Jucătorii joacă un meci de antrenament având un cod de conduită mai restrictiv. Se pun de acord asupra penalităților aplicate, puse în aplicare de antrenor.

8. GRATUITATE

Jucătorii joacă un set, timp în care fiecare jucător poate să "ia" un total de patru puncte gratis în orice moment.

9. PE LOCURI, FIȚI GATA, START!

Jucătorii joacă puncte. Jucătorilor le este permis să pornească următorul punct doar când sunt pregătiți emoțional (ex. mult asemănător cu ceea ce face un pilot înainte să decoleze: "combustibil", "verific", etc., astfel ar trebui și jucătorul: "încredere - verific", "nivelul de energie - verific", etc.). Antrenorul le cere intermitent jucătorilor să-i spună ce discuție cu sine au avut înainte să înceapă punctul.

10. TIME-OUT

Jucătorii joacă un meci de trei seturi. Le este permis un total de patru time-out-uri de trei minute pe care pot să le ia în orice moment pe parcursul meciului. Retrospectiv, antrenorii și jucătorii discută despre timing-ul interludiilor.

11. SCORUL SCHIMBURILOR DE MINGI

Jucătorii joacă puncte cu serviciul. Câștigătorul punctului este premiat cu un scor care echivalează cu numărul de mingi pe care le lovește în timpul punctului (ex. 3). În cazul în care câștigă următorul punct, adaugă numărul de mingi pe care le lovește (ex. 4) la scorul anterior (ex. 3 + 4 = 7). Totuși, dacă pierde punctul scorul lui revine la 0, iar scorul oponentului devine numărul de lovituri pe care oponentul le efectuează în timpul punctului. Jucătorii joacă primul până la 10 sau 15.

12. CONVERTIREA OPORTUNITĂȚILOR

Jucătorii joacă puncte alternând serviciile după fiecare punct. Ambii jucători pornesc de la 0, iar când câștigă punctul grație unei lovituri câștigătoare obțin 1 punct. Un punct pierdut ca urmare a unei erori neforțate face ca jucătorii să piardă un punct. Câștigă primul jucător care ajunge la +5.

21.3. ÎNCREDERE

1. SCHIMBAREA

Jucătorii joacă puncte. Jucătorii au un număr egal de bucăți mici de hârtie în fiecare buzunar. De fiecare dată când poartă cu sine o discuție pozitivă, ei schimbă o bucată de hârtie din "buzunarul negativ" în "buzunarul pozitiv". De fiecare dată când își vorbesc negativ, ei schimbă o bucată de hârtie din buzunarul pozitiv în cel negativ. Ținta este să aibă un număr pre-determinat de bucăți de hârtie în "buzunarul pozitiv" (Lubbers, 2001).

2. MANTRA

Jucătorii joacă puncte. Jucătorii trebuie să decidă asupra frazei pozitive pe care să și-o spună în intervalul primelor trei secunde după ce se termină punctul și apoi să încerce să repete acea frază pe parcursul unui timp pe care ei îl consideră necesar.

3. CONSOLIDARE

Jucătorii își informează antrenorul despre cea mai bună lovitură a lor (ex. dreapta inversă) sau tactică de joc (ex. serviciul și voleul). Ei joacă un meci după sistemul cel mai bun din cinci tie-break-uri și sunt recompensați de fiecare dată cu puncte duble dacă sunt capabili să folosească acea lovitură sau tactică pentru a câștiga punctul.

4. BINE JUCAT!

Jucătorii joacă un set, dar antrenorul poate interveni și acorda punctul unuia din jucători care urmează în comportamentul său un plan bun de joc. Asta înseamnă că punctul nu trebuie neapărat să se sfârșească cu o eroare nefericită: un scenariu comun în dezvoltarea tinerilor jucători.

5. REGULA IMAGINII CORPULUI

Antrenorul stabilește anumite reguli de "limbaj al corpului" pentru sesiune (ex. mersul în poziție înaltă, umerii înapoi, capul rachetei în sus), în special între puncte și după greșeli. Cere jucătorilor să se întrebe: Dacă aș avea încredere în mine cum m-aș simți? Cum ar fi atitudinea mea? Cum aș merge? Ideea ca jucătorii să-și pună lor înșiși astfel de întrebări este de a reproduce, în timpul antrenamentului sau jocului în meci, ceea ce ei identifică a fi caracteristica încrederii în ceea ce privește poziția (capul sus, ochii privind drept înainte, umerii înapoi și îndepărtați, poziția dreaptă, mersul în poziție înaltă), gesticulația (pași încrezători, mișcări sigure), ritmul și amplitudinea respirației, precum și tonusul muscular. Este dezvoltat un sistem de puncte pentru a premia pe cei care urmează aceste reguli (Harwood, 2000).

- **Variație:** Ca mai sus, însă în loc de regulile referitoare la limbajul corpului, antrenorul poate crea anumite reguli ale sesiunii pentru "discuția cu sine pozitivă".

21.4. CONCENTRARE

1. COMENTARIUL

Jucătorii joacă puncte. După fiecare punct jucătorii oferă pe rând antrenorului un comentariu retrospectiv al punctului.

- **Variație:** Jucătorii vorbesc către minge, spunându-i unde urmează să o trimită.

2. INTERNALIZARE

Jucătorii joacă un set având o singură instruire din partea antrenorului (în oricare moment), aceea de a-și concentra atenția pe:

- Mingea în joc.
- Sunetul mingii atunci când sare și atunci când se face contactul rachetă-minge.

- Respirația lor.
- Repetarea unor cuvinte precum "pășește în față", "atacă", ori "100%", înainte să execute fiecare lovitură.

Antrenorul și jucătorii discută rezultatele după aceea.

3. DISTRAGERI

Se programează un joc în meci la cluburi după sesiunile de antrenament sau pe locațiile în construcție, în timpul luminii palide, în după amiezile vântoase, etc.

- **Conceptul de antrenament integrat - tactic:** În condiții de vânt de exemplu, unele învățăminte cu privire la modul cum trebuie abordat jocul împotriva și în direcția vântului.

4. PÂLPÂIE ÎNTRERUPĂTORUL

Jucătorii joacă cel mai bun din trei tie-break-uri. Antrenorul încurajează jucătorii să exerseze "tehnica pornește-oprește" între puncte. Asta înseamnă că, după fiecare punct, jucătorii își abat atenția de la presiunea situației și își pun mintea pe repaus ("oprește") înainte să se refocuseze ("pornește") asupra jocului în următorul punct.

- **Variație:** Jucătorii folosesc tehnica controlului volumului: ei își ajustează intensitatea concentrării (ex. reducând volumul) astfel încât ei să fie relaxați, dar și departe de situație. Când începe următorul punct, jucătorii cresc apoi "volumul" concentrării lor.
- **Variație:** Ca mai sus, însă antrenorul încurajează jucătorii de folosească declanșatori care să mărească concentrarea: pășind peste o linie imaginară din teren, spunând "hai să mergem", punând prosopul jos, ajustându-și mânecile tricoului, etc.

5. VIDEOCLIP SCURT

Între puncte, jucătorii ar trebui să permită să se ivească o imagine virtuală statică sau în mișcare pe ecranul lor mental. Imaginea poate fi un plan tactic specific, o imagine pozitivă a lor înșiși sau un cuvânt scris precum: "CALM", "100%", "Haide", etc. Jucătorii sunt încurajați să se focuseze pe această imagine ca parte a ritualului lor dintre puncte (Girod, 1999).



Jucătorii pot învăța tehnici care să le îmbunătățească concentrarea prin exerciții ca "Pâlpâie întrerupătorul" și "Videoclip scurt".

21.5. PREGĂTIREA MENTALĂ PRIN INTERMEDIUL RITUALURILOR

1. FĂ O OBIȘNUINȚĂ DIN ASTA

Jucătorii se pregătesc să joace trei până la cinci tie-break-uri. Fiecare tie-break este de considerat a fi un nou meci, iar jucătorii au zece minute înaintea fiecăruia pentru a se pregăti psihologic, fizic, tactic, tehnic. Antrenorul ar trebui să observe procesele pe care jucătorii le parcurg, iar grupul ar trebui să discute observațiile cu antrenorul după aceea.

- **Variație:** Antrenorul ia notă de asemenea de constanța și eficacitatea ritualurilor pe care le folosesc jucătorii între puncte și în schimbul părților de teren.
- **Variație:** Jucătorii joacă cel mai bun din cinci seturi de câte "trei jocuri". Ei sunt instruiți să meargă la baie odată pe meci. Antrenorul observă ritualurile jucătorului care așteaptă.

2. EXECUTANTUL RITUALULUI

Înainte de a juca un set, jucătorii spun antrenorului tipul ritualului dintre puncte și dintre jocuri pe care au de gând să îl angajeze (ex. Etapa 1: Răspuns fizic imediat după finalurile de punct. Etapa a 2-a: Răspuns de relaxare. Etapa a 3-a: Răspuns de pregătire. Etapa a 4-a: Răspuns de start). Antrenorul observă și documentează orice dovadă precum că aceste ritualuri nu sunt angajate și acordă jucătorului puncte de penalizare în jocul următor. După aceea, jucătorii și antrenorul discută eficacitatea ritualurilor jucătorilor și modul în care acestea se potrivesc fiecărei personalități individuale, etc.

- **Variație:** Ca mai sus, însă jucătorii sunt instruiți să inventeze și să utilizeze versiuni individuale ale tehnicii 3R (Relaxează, revizuește și resetează) pentru a crește controlul gândului și comportamentului (Slaikue și Trologo, 1998).
- **Variație:** Ca mai sus, însă "ziua meciului" în competiție este simulată cu tabele de scor, oficiali și o audiență. Jucătorii ar trebui să folosească strategii și ritualuri de dinaintea meciului: obiective, discuții cu sine pozitive, controlul activării, încălziri, etc. Retrospectiv, jucătorii - dar și cu antrenorul - evaluează modul în care ei au răspuns și s-au pregătit pentru circumstanțe (Dent, 2002).

3. ÎNTRE JOCURI

Jucătorii joacă un meci de antrenament. Ei ar trebui să schimbe părțile de teren, să se așeze și să folosească una, ori preferabil o combinație a următoarelor ritualuri: bea, pune prosopul jos, revizuește obiectivele planului de joc și a planului de performanță pentru următorul joc, etc. Este aplicat Codul de Conduită. După meci antrenorul și jucătorii discută eficacitatea ritualurilor jucătorilor la schimbul părților de teren.

- **Variație:** Ca mai sus, însă schimbul părților de teren este introdus după fiecare joc.

4. PRIVEȘTE LA MINE!

Jucătorii joacă puncte. Jucătorul A subliniază trei caracteristici ale ritualului său care pot fi rapid observate. Antrenorul și/sau jucătorul B își rezervă dreptul de a deduce un punct jucătorului A dacă ei îl observă că eșuează în a-și completa ritualul.

5. PREGĂTIT, SETAT

Oricând în timpul desfășurării punctului sau simulării jocului în meci, antrenorul poate să anunțe "ritual", iar jucătorii au 20 de secunde pentru a performa ritualurile lor între puncte (Harwood, 2000). Antrenorul nu trebuie să aștepte să se încheie punctul, ci mai degrabă să anunțe "ritual" în timpul schimbului de mingi.

6."PILOT AUTOMAT"

Jucătorii joacă un meci de antrenament în care antrenorul le cere să-și minimizeze gândirea lor logică, analitică. Ei ar trebui să încerce să joace "pe pilot automat" și să suspende orice discuție cu sine critică (Loehr, 1990). Antrenorul și jucătorii discută posibile beneficii ale acestei tehnici după aceea.

21.6. FAVORIZAREA MOMENTULUI POZITIV

1. TREI LA RÂND... PORNEȘTE CURGEREA

Jucătorii joacă un set. Oricare jucător care câștigă trei puncte la rând câștigă jocul.

2.ECS / EPS

Jucătorii concurează, li se acordă puncte în concordanță mai degrabă cu o evaluare a performanței lor decât cu rezultatul punctului. Ei pot să joace unele puncte în care este evaluat câștigătorul în schimbul de mingi (ECS), iar altele în care este evaluat pierzătorul în schimbul de mingi (EPS) (Dent, 2002).

➤ **Variație:** Antrenorul poate de asemenea să evalueze schimbul de mingi (EAS).

3. O HÂRTIUȚĂ - O ABILITATE PSIHOLOGICĂ

Jucătorii joacă puncte, iar antrenorul specifică o abilitate psihologică ce va fi subiectul propriei evaluări a jucătorului. Fiecare jucător are în buzunarul drept 10 hârtiuțe și de fiecare dată când crede că a angajat cu succes o abilitate specificată va muta o hârtiuță în buzunarul său stâng. După un timp "x" sau un număr "x" de jocuri, antrenorii și jucătorii se pun alături să discute ce s-a transferat (Lubbers, 2000).

4. PROPRIA ANTRENARE

Jucătorii joacă un set. De trei ori în timpul setului, jucătorii trebuie să abordeze antrenorul ca să le explice comportamentele și deciziile lor. Antrenorii ar trebui să ia notă despre raționamentul lor pentru a fi discutat și a oferi feedback în urma terminării setului.

5. VERIFICAREA SIP!

Înainte să înceapă jocul punctului unul împotriva celuilalt, jucătorii trebuie să aprecieze starea lor de pregătire (1 = starea ideală pentru performanță, până la 5 = slab). Ei sunt încurajați să angajeze strategii care să mențină sau să-i aducă mai aproape de Starea lor Ideală pentru Performanță (SIP) pe parcursul sesiunii.

22.1. PSIHOLOGIA JOCURILOR DE DUBLU

1. COMUNICÂND ÎNTRE PUNCTE

Jucătorii încep jocul în punct și ar trebui să comunice de fiecare dată între puncte pentru a stabili ceea ce se vor strădui să facă ori să implementeze în punctul următor. Antrenorul și jucătorii revizuiesc eficacitatea și oportunitatea comunicării jucătorilor după 20 de puncte.

2. COMUNICÂND ÎN TIMPUL SCHIMBULUI PĂRȚILOR DE TEREN

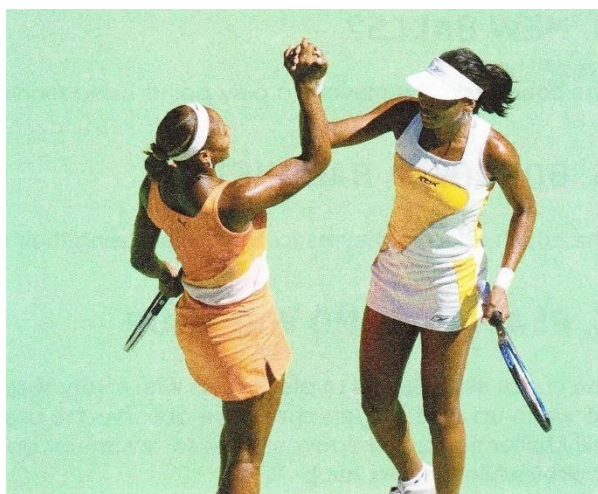
Jucătorii joacă un set și ar trebui să comunice în timpul schimbului părților de teren pentru a cădea de acord asupra ceea ce se vor strădui să facă în jocul următor. Un antrenor prieten (ex. un jucător suplimentar) este folosit pentru a revizui comunicarea fiecărei echipe între jocuri. Antrenorul, antrenorul prieten și toți jucătorii discută ce s-a observat și s-a spus la fiecare șapte jocuri.

3. TOȚI PE UNUL!

Jucătorii joacă un set, dar o echipă este instruită să joace toate loviturile către unul din jucătorii echipei adverse. Jucătorii schimbă rolurile după patru jocuri. După set, antrenorul și jucătorii discută provocările psihologice pe care această situație le-a prezentat.

4. ROLUL DE A JUCA

Este finalizat un set în care fiecare echipă își asumă o structură dublă față de cea normală pe care ei o angajează (ex. serviciu și rămânere în spate, ambii în spate, ...). La încheierea setului, jucătorii discută cu antrenorul modul în care ei au făcut față oricărei frustrări ilustrând acest rol în exercițiul de joc.



Comunicarea pozitivă între puncte este una din pietrele de temelie ale succesului și plăcerii jocului de dublu.

22.2. SPIRITUL DE SPORTIVITATE

1. CODUL

Jucătorii joacă un set de antrenament după Codul de Conduită.

- **Variație:** Antrenorul organizează un mini-turneu în timpul sesiunilor de antrenament în care toți jucătorii ar trebui să arbitreze cel puțin un meci. Codul de Conduită trebuie să fie consolidat (vezi Regulamentele Turneeleor ITF).

2. OBIECTIVUL MEU DE SPORTIVITATE PENTRU ASTĂZI

Înainte de a începe sesiunea de antrenament, antrenorul cere jucătorilor să stabilească un obiectiv legat de spiritul de sportivitate pentru acea sesiune (fair play, respectul pentru adversar, echipamentul, etc.). Din nou, nu va exista un obiectiv de sportivitate pentru toți jucătorii, ci va reflecta mai degrabă viziunea fiecărui jucător asupra modului de joc și personalitatea sa (Young, 2000).

22.3. MEDIUL ȘI ALTE INFLUENȚE

1. PUBLIC PARTIZAN

Jucătorii joacă un meci într-un loc zgomotos ori pe un teren în jurul căruia este multă mișcare în trafic (oameni sau vehicule).

- **Variație:** Jucătorii joacă un meci cu muzica pe care nu o plac în difuzoare.

2. TORNADO!

Într-o zi cu mult vânt, antrenorul cere jucătorilor să performeze un exercițiu de control, cum ar fi serviciul către ținte, sau schimbul de mingi pe culoarul de dublu. Jucătorii trebuie să înțeleagă faptul că sunt meciuri jucate și în aceste condiții.

3. MINGI NOI?

Antrenorul cere jucătorilor să joace puncte folosind mingi de tenis care se află în condiții precare.

4. ÎMPRUMUTĂ O RACHETĂ

Antrenorul cere jucătorilor să joace puncte folosind racheta adversarului.

5. JOACĂ ACUM... NU TE ÎNCĂLZI

Antrenorul cere jucătorilor să joace puncte cu o încălzire pe teren foarte scurtă (mai puțin de 2 minute) sau de loc. Jucătorii ar trebui observați că folosesc ritualuri sau strategii specifice pentru a gestiona această provocare (ex. imitarea loviturii pentru a se "încălzi" între puncte, implementarea de planuri care să stabilizeze loviturile în timpul jocului, etc.).

22.4. SITUAȚII DEZAGREABILE

1. ANUNȚURI DISCUTABILE

Antrenorul cere jucătorilor să joace puncte în care în care le sunt furnizate anunțuri discutabile. Jucătorul afectat trebuie să folosească ritualuri specifice pentru a gestiona această situație (ex. gestionând asertiv situația, folosind discuția cu sine, luându-și timp pentru a se calma și apoi a se refocusa pe planul de joc, etc.).

2. ÎNTRERUPERI DE JOC ALE ADVERSARULUI

Antrenorul cere jucătorilor să joace puncte în care ei pot să întrerupă jocul (ex. pauză de toaletă, întrerupere pentru accidentare). Din nou, ritualurile specifice (ex. menținerea minții asupra jocului, vizualizarea următorului punct, focusarea pe lucruri neutre, oferirea de timp pentru respirație ușoară și refocusarea pe planul de joc, folosirea unui ritual pentru a fi gata de start, etc.) ar trebui să fie folosite pentru a ajuta jucătorii să continue să performeze bine după întrerupere.

3. ÎNTÂRZIERE

Antrenorul cere jucătorilor să joace puncte. Antrenorul poate să întrerupă jocul și să planifice o întârziere în timpul meciului. Jucătorii ar trebui să folosească ritualuri specifice pentru a gestiona aceste situații (ex. să aibă un plan, să conserve energia, să folosească timpul pentru a-și revizui performanța, să stabilească un plan pentru când meciul se va relua, etc.).

4. SIMPLU - DUBLU

Patru jucători schimbă mingi în lung de linie ca și cum ar juca un meci de simplu pe jumătate de teren. După un număr dat de lovituri, antrenorul anunță "dublu!", iar cei patru jucători ar trebui să finalizeze punctul în format de dublu.

Înarmați cu un inventar de exerciții de antrenament mental pe teren, este timpul acum să ne extindem asupra modului în care cele mai tradiționale practici ale AAM pot fi integrate cel mai bine în antrenamentul jucătorului. Poate că nu posibilitățile nu abundă în acest sens, ori poate că este imposibil să ai un teren ori să găsești parteneri buni pentru exersare, totuși, nu înseamnă că jucătorii nu pot să nu lucreze pe exercițiile lor... aceste oportunități reprezintă momentul perfect pentru jucători să-și cizeleze abilitățile mentale, chiar și în confortul camerelor de odihnă. Scopul acestui capitol este prin urmare acela de a pune accent pe unele activități practice de antrenament mental în afara terenului pe care jucătorii pot să le performeze pentru a consolida bune obiceiuri mentale la care ar trebui să aspire simultan cu dezvoltarea în teren.

Ca și performarea lucrului mental în teren, AAM poate fi de asemenea croit pentru a îndeplini diferite obiective de antrenament în afara terenului. Asta este totuna cu a spune că aceleași abilități mentale subliniate în Partea a II-a care sunt integrate în jocul de tenis - motivație, concentrare, control emoțional și încredere - pot de asemenea să fie îmbunătățite prin inițiative specifice în afara terenului. În mod similar, aceleași lucruri se pot spune despre independența jucătorului, maturitatea, responsabilitatea, abilitățile sociale, spiritul de sportivitate, relațiile de susținere jucător-părinte și compatibilitatea antrenor-jucător; toate care au fost identificate ca fiind importante în dezvoltarea mentală a unui jucător pot fi efectiv antrenate în afara terenului. În fine, antrenamentul mental în afara terenului ar trebui să fie văzut pregnant în aceeași lumină ca antrenamentul de fitness în gimnastică, analizele tactice de dinainte de meci sau evaluarea video-asistată a tehnicii jucătorului; toți factorii cu potențial de performare în afara terenului nu sunt de mai mică importanță ca "frații" lor din teren.

23.1. MOTIVAȚIE

1. PROFILUL MENTAL DE PERFORMANȚĂ

Jucătorilor le place să se modeleze ei înșiși după jocul celor mai buni jucători, toți posedând unele caracteristici psihologice comune. Antrenorul cere jucătorilor să listeze abilitățile mentale care sunt cele mai importante pentru succesul în tenisul de performanță. După unele discuții între jucători și antrenor, jucătorii sunt solicitați să evalueze competența lor în raport cu fiecare abilitate mentală listată. Jucătorii atribuie un scor până la 10 pentru fiecare abilitate, zece fiind nivelul ideal, cinci fiind cel mediu, iar unu fiind cel slab. Jucătorii și antrenorul discută apoi rezultatele în grup și/sau individual, iar jucătorii ar trebui să fie capabili să-și fixeze atenția asupra a trei componente mentale ale jocului lor pe care să le îmbunătățească (Gould ș.a., 2001).

2. PLAN PENTRU SUCCES

Una din primele sesiuni în stabilirea unui plan de AAM trebuie să fie dedicată stabilirii obiectivului. Folosind ca punct de plecare profilul mental de performanță anterior, jucătorii ar trebui să stabilească obiective mentale care să fie provocatoare, dar și realiste. Ca parte a acestui proces, ei ar trebui să identifice pașii care trebuie să fie făcuți pentru a dobândi în final abilități mentale remarcabile. Pe parcurs, antrenorul ar trebui să colaboreze cu jucătorii și să-i ghideze.

- **Antrenament integrat:** Acest proces ar trebui să fie repetat în cadrul zonelor tehnică, tactică și fizică ale jocului jucătorilor. Obiectivele ulterioare ar trebui să aibă o dată țintă și să fie revizuite regulat (Quinn, 2004).

3. STABILIREA OBIECTIVELOR PENTRU FIECARE PRACTICĂ SAU MECI

Jucătorii sunt solicitați să completeze un card pentru stabilirea unui obiectiv simplu la fiecare sesiune practică pe care ei o planifică și la fiecare meci pe care îl joacă. În general, ei ar trebui să se relaționeze la obiective specifice ale planurilor lor de AAM. După practică sau meci, jucătorii ar trebui să noteze dacă obiectivele au fost obținute și să revizuiască împreună cu antrenorul eventualele motive pentru care s-au obținut sau nu (Gould ș.a., 2001).

- **Variație:** Când vine vorba de dezvoltarea abilităților în tenis, în special a abilităților psihologice, pur și simplu nu există substitut al muncii susținute și a propriei discipline (Quinn, 2001a). Astfel că după fiecare practică sau meci, jucătorii sunt solicitați să-și evalueze intensitatea, angajamentul și propria disciplină.

4. FĂ UN POSTER DE SUCCES

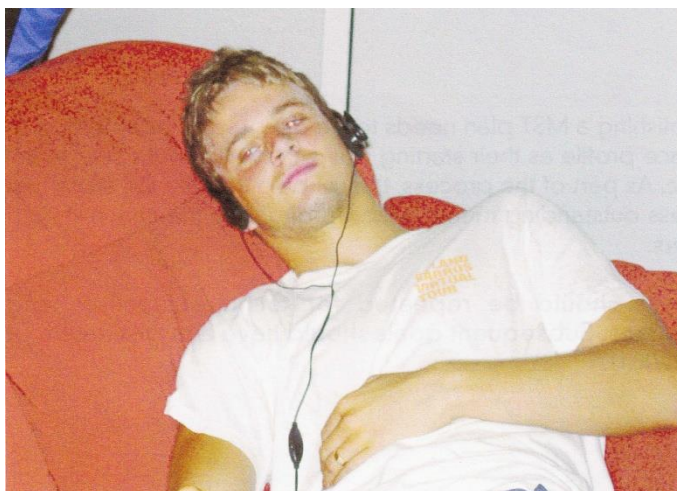
Antrenorii pot cere jucătorilor să întocmească o hartă de valoare sau poster care să ilustreze exact modul în care vor să joace, ceea ce vor să obțină și cum vor să arate. Ei pot să parcurgă revistele vechi de tenis și să găsească poze relevante cu jucătorii lor favoriți. Pot fi de asemenea menționate mesajele de ranforsare pe care antrenorii le dau constant și citate bune care să-i țină focusați și orientați către obiectiv. Când este gata ar trebui să fie expusă într-un loc vizibil astfel încât jucătorii să vadă exact ceea ce fiecare vrea să obțină în fiecare zi (Quinn, 2004; Sosa, 2005).

- **Variație:** Antrenorul explică ce înseamnă să fii un competitor dur jucătorilor nefamiliarizați cu acest concept. Jucătorii sunt apoi solicitați să specifice câteva caracteristici care întruchipează competitorii duri și să exemplifice cu nume de jucători profesioniști de tenis care sunt exact așa. În urma diverselor discuții între jucător și antrenor pe această temă, grupul evaluează modul în care aceste caracteristici pot fi cel mai bine favorizate în sesiunile de antrenament (Gould ș.a., 2001).

5. FII UN DJ

Jucătorii pot compila (în format audio CD sau mp3) vreo cinci din cântecele lor favorite care stimulează încredere și plăcere, ori stârnesc emoții similare celor pe care le experimentează atunci când joacă cel mai bun tenis al lor. Odată compilate, jucătorii ar trebui să le parcurgă de câteva ori pe săptămână - în drumul lor spre tenis, în mașină, în avioane - și să vizualizeze că joacă un tenis remarcabil în timp ce ascultă muzică. Jucătorii ar trebui să devină familiari cu muzica lor încât ori de câte ori o ascultă sau se aude în capul lor vreun cântec starea lor ideală de performanță să se declanșeze (Quinn, 2004).

Ascultând muzica ce stimulează încredere și stârnește emoții poate ajuta jucătorii să-și declanșeze SIP.



6. AGENDELE JUCĂTORILOR

Antrenorul poate cere jucătorilor să mențină un jurnal al practicii lor, al regimului de antrenament, al rezultatelor în meciuri, al condiției fizice, nutriției, etc. Acest lucru îi va ajuta să mențină motivația și focusarea. Antrenorul poate oferi jucătorilor un model de agendă ori se poate ca jucătorii să prefere să-și creeze modelul lor.

7. ÎNCONJOARĂ-TE CU OAMENI DE SUCCES

Antrenorul explică jucătorilor că este important să se înconjoare cu oameni care îi încurajează și îi susțin pentru că succesul atrage după sine succes, iar oamenii de succes lasă repere. Ei nu sunt numai norocoși, ci pot conduce prin exemplu. Ei au o strategie și lucruri specifice pe care le mențin în desfășurare pentru a crea un mediu de succes în viețile lor. Jucătorii sunt solicitați să identifice oameni care sunt așa cum ar dori ei să devină, să găsească modalități ca viața lor să arate într-un fel mai pozitiv și să se acompanieze cu oameni care gândesc în acest fel (Quinn, 2001a).

8. ANALIZE VIDEO

Meciurile jucătorilor sunt analizate alături de cele ale jucătorilor de top astfel încât se poate dezvolta o mai bună apreciere a cerințelor jocului. Este acordată o atenție specială oricărei diferențe notabile între performanța mentală a jucătorilor și cea a profesioniștilor.

- **Variație:** Jucătorii privesc materiale video ale jucătorilor de top observând ritualurile lor între puncte și între jocuri în timpul jocului în meci. Jucătorii pot de asemenea să ia note despre ceea ce percep ei că fac aceste modele din punct de vedere mental și discută între ei sau împreună cu antrenorul.

9. MOTIVAȚIE PERSONALĂ

Jucătorii sunt solicitați să scrie pe hârtie trei motive pentru care joacă tenis și de asemenea să facă o introspectivă asupra tipului și frecvenței cuvintelor și imaginilor care concură să-i motiveze (Gould ș.a., 2001). Aceste lucruri sunt folosite pentru a ajuta antrenorii să înțeleagă ceea ce îi guvernează pe jucători și orice implicații asupra performanței trebuie discutate.

10. REZOLVAREA PROBLEMEI

Antrenorul introduce jucătorilor rezolvarea problemei ca instrument de antrenament mental. Jucătorii descriu apoi caracteristicile unei probleme întâlnite anterior (ex. jocul slab împotriva jucătorilor mai buni) înainte de a fi încurajați să o redefinească prin stabilirea obiectivului. Ca parte a acestui lucru, jucătorii ar trebui să caute soluții posibile și să le prioritizeze înainte de a stabili un plan de acțiune, implementând acțiunea și finalizând cu o evaluare post-acțiune.

23.2. CONTROLUL EMOȚIONAL

1. YOGA

Jucătorii frecventează o clasă de yoga unde sunt instruiți să performeze unele forme de bază de asane cum ar fi Tree pose, Chakki chal, Taar asan, Trikon Asan, Bhujang și Natraj pose (Singh, 2003).

- **Variație:** Jucătorii performează exerciții convenționale de flexibilitate dinamică, dar comută dinspre natura fizică a exercițiului către controlul respirației și ritmului.

2. RELAXAREA PROGRESIVĂ A MUȘCHILOR

Jucătorii practică relaxarea progresivă a mușchilor (RPM) folosind un CD care să-i ghideze pe parcursul procedurii. Jucătorii încep să practice procedurile de bază și mai cuprinzătoare din afara terenului înainte să folosească gradual versiunea scurtă din teren utilizată de jucători pentru relaxare fără să aibă contact deplin cu fiecare grupă musculară. RPM ar trebui inițial să fie practică 10-15 minute în fiecare zi, înainte ca ea să devină confortabilă și să o poată performa la discreția lor.

- **Variație:** Antrenamentul autogenic (vezi capitolul 10) este introdus și practicat într-o manieră similară, graduală.

3. MEDITAȚIE: "O FIXAȚIE"

Jucătorii se așează confortabil în locuri liniștite și se focusează pe un obiect (ex. tivul mingii de tenis). Ei se străduiesc să mențină focusarea cât mai mult timp posibil. Repetarea unui cuvânt mereu și mereu, focusarea pe respirație și pe anumite posturi ale corpului pot fi de asemenea utilizate pentru a spori această experiență de meditație.

4. PROPRIA HIPNOZĂ

Propria hipnoză este introdusă de jucători. Ascultând muzică de relaxare, folosind vizualizarea, meditația sau o tehnică de relaxare, jucătorii experimentează un nivel moderat al relaxării, dar mențin un anumit nivel de conștiință lucidă pentru a optimiza activarea și a oferi sugestii creative pentru o mai bună performanță.

5. DESENSIBILIZARE SISTEMATICĂ

Psihologii explică jucătorilor rolul desensibilizării sistematice subliniind că înseamnă un mijloc prin care ei pot să-și depășească teama. Procedura poate să fie administrată pe cont propriu sau de către un psiholog și durează aproximativ 30 de minute. Jucătorii parcurg următorii pași: relaxare (se folosește o tehnică cunoscută), clasificare descendentă pentru 10 situații în care ei au experimentat anxietatea și în final împerecherea relaxării specifice cu situațiile de anxietate clasificată.

6. CENTRARE

Jucătorii practică controlul respirației: inspiră ușor prin nări umplându-și stomacurile (nu piepturile) cu aer. Făcând asta, ei ar trebui să se gândească la un punct din spatele buricului și să spună "centrează". Apoi, ei ar trebui să expire ușor pe gură și să-și relaxeze conștient mușchii corpului. Atunci când expiră, ei ar trebui să spună "relaxează-te" și să-și lase corpurile să facă întocmai. Se repetă tehnica de centrare timp de cinci minute ori până când jucătorii simt că a funcționat bine. După o discuție cu privire la oportunitatea acestei uzanțe, jucătorii merg pe teren să joace un tie-break și performează tehnica de centrare atunci când ei simt că este oportun (ex. înaintea returului de serviciu, după erori ...) (Gould ș.a., 2001).

7. COMBINÂND TEHNICILE DE RESPIRAȚIE

Antrenorul subliniază importanța folosirii diferitelor tehnici de respirație în funcție de cerințele situației. Jucătorii sunt solicitați să practice două tipuri de respirație: respirația de relaxare (combinând inspirații lungi cu scurte pauze și expirații lungi numărând până la zece) și respirație de energizare (efectuarea de inspirații scurte și intense împreună cu expirații imediate și vioaie).

8. INOCULAREA STRESULUI

Jucătorii recrează probleme sau situații provocatoare pe care le pot întâmpina în jocul în meci (ex. jocul într-o zi cu vânt sau în fața unui public zgomotos, amânări din cauza ploii, anunțuri la linii dubioase ...). Ca parte a rolului în joc, jucătorii practică strategiile de copiere pe care le-ar folosi pentru a gestiona eficace situațiile.

23.3. ÎNCREDEREA

1. FII UN ACTOR

Antrenorul explică jucătorilor faptul că ei își pot folosi limbajul corpului în multe feluri: pentru a se debarasa de emoții negative precum teama și descurajarea; pentru a-și intimida adversarii și a le arăta cât de luptători sunt; precum și pentru a-și demonstra încrederea și sângele rece. Oricum, toate acestea necesită repetări și practică. Antrenorul solicită jucătorilor să exerseze acasă în fața oglinzii, mergând în poziție dreaptă în jurul casei, strângându-și pumnii. Scenariul lor este să exulte încredere, energie pozitivă, calm, luptă și determinare. Jucătorii sunt solicitați să figureze tipul de jucător care ar vrea să fie și să înceapă să acționeze ca acesta (Quinn, 2004).

2. PRINDE-ȚI GÂNDURILE

Antrenorul explică jucătorilor că discuțiile pe care le poartă cu ei înșiși (discuția cu sine) sunt cruciale pentru formarea atitudinilor și credințelor. El accentuează pe faptul că acele lucruri pe care se focusează sunt acelea pe care le au, iar pentru ca discuția cu sine să fie benefică ar trebui ca ei să învețe să o controleze tot timpul, nu numai pe teren. Antrenorul solicită jucătorilor să-și prindă gândurile folosind întrebări precum: Gândești ca un învingător? Ești pozitiv tot timpul? Ai dubii despre tine? Ce crezi despre tenisul tău? Controlezi discuția ta cu tine însuși încât să fie plină de declarații pozitive? Ți provoci tu însuși măreția? Te complimezi regulat și conștientizezi ceea ce faci zilnic? Ți vorbești ție însuși fiind plin de energie și vibrație? Vorbești cu încredere pentru a o crea pe teren și în afara lui? Jucătorii sunt solicitați să scrie pe hârtie gândurile pozitive și negative pe care le au și când le au. Antrenorii solicită jucătorii să alăture fiecare gând negativ cu cel realmente pozitiv și să le scrie pe hârtie (Quinn, 2004).

- **Variație:** Fiind conștienți de importanța discuției cu sine pozitive, jucătorii scriu pe hârtie frazele pozitive care sunt emoționante (ex. "Super", "Excelentă lovitură") ori relaționate sarcinii (ex. "îndoaie genunchii!", "la mingea devreme!") pentru a fi folosite în diferite situații de meci (ex. primul serviciu, returul de serviciu, după pierderea primului set, la încheierea schimbului părților de teren, la puncte de meci). Aceste fraze vor servi apoi ca vocabular pentru discuția cu sine a jucătorului.
- **Variație:** Jucătorii performează un interviu propriu (adică evitând stânjeneala asociată interviurilor reale), înregistrându-și audio răspunsurile la întrebări precum "Când apar propriile dubii?, Cum mă recuperez după o greșeală?, Mi-e teamă de anumite lovituri ale lui?, Mă aștept să joc într-adevăr bine?, Cum reacționez la adversitate?, Se schimbă încrederea mea pe parcursul unui meci?, Când sunt prea încrezător?, Îmi plac meciurile dure, strânse?, Jucătorii dau înregistrarea audio antrenorilor lor, iar apoi sunt discutate implicațiile în performanță.

3. NU SUNA ACASĂ - SUNĂ LA TINE!

Jucătorii sunt solicitați să facă filme sau să ia imagini cu telefoanele lor pentru a-și facilita pregătirea înaintea meciului. Jucătorii ar trebui să-și facă poze care să ilustreze exact cum ar vrea să arate pe teren - intens, agresiv, calm, focusat – oricum ar fi, apoi să se privească în fotografii ori videoclipuri, performând ca atare. Jucătorii ar trebui să creeze aceste imagini perfecte în mintea lor mai întâi, iar apoi să le creeze pe teren (Quinn, 2004).

4. ANALIZA TSO

Jucătorii trebuie să vadă meciurile de tenis ca pe provocări, nu amenințări. Pentru a încuraja asta, jucătorii pot face o analiză TSO (nu TSOA!) care să documenteze punctele tari, punctele slabe și oportunitățile înaintea unui meci sau turneu ce urmează. Jucătorii și antrenorii discută rezultatele analizelor TSO.

- **Variație:** Jucătorii care experimentează periodic propriile dubii înainte de meciurile pe care le percep ca fiind dure, pot să beneficieze de faptul de a se considera ei înșiși adversari redutabili pentru oponenții lor, luând în considerație fiecare abilitate în parte.

5. EVALUEAZĂ-ȚI CONDIȚIA FIZICĂ

Antrenorul explică jucătorilor că pentru a se simți încrezători pe teren, ei ar trebui să fie în cea mai bună condiție fizică posibilă, aceasta fiind cheia pentru încrederea jucătorului. Jucătorii pregătiți fizic intră în meciuri știind că nu vor fi oboseți într-un al cincilea set. În plus, deoarece condiția fizică poate face diferența dintre victorie și înfrângere, antrenorul solicită jucătorilor să-și evalueze nivelul de pregătire fizică pe componente și să determine când și cum le vor îmbunătăți (Quinn, 2001a).

6. CONȘTIENTIZEAZĂ-TE

Jucătorii sunt solicitați de către antrenor să conștientizeze marile lucruri pe care ei le fac. Lucrul acesta se poate obține prin:

- Construirea și actualizarea cu regularitate a unei liste a încrederii ce cuprinde realizările lor, punctele tari și aspirațiile.
- Crearea unui fișier al succeselor care să cuprindă triumfurile lor personale: De exemplu, ei pot colaționa litere cu laude, premii, filme cu meciurile mari, ori articole cu oamenii pe care îi admiră.
- Efectuarea unui semn sau un gest care se repetă de fiecare dată când joacă un punct mare.
- Punând întrebări de calibru la sfârșitul fiecărei zile, de exemplu, "Ce am învățat astăzi? Ce am făcut cu adevărat bine astăzi?".

7. SCHIMBAREA VOCABULARULUI

Transformarea vocabularului poate avea un efect puternic asupra propriei încrederi și a stării emoționale a unui individ. Jucătorii ar trebui să experimenteze acest impact pe care schimbarea vocabularului poate să îl aibă asupra întregii situații: în loc de "Am eșuat" să spună "Am învățat ceva"; mai degrabă decât "Sunt bun" să folosească "Sunt fantastic!" ... (Quinn, 2001a).

8. ANTRENAMENTUL ASERTIV

Jucătorii ar trebui să fie asertivi - nu agresivi - apărând ceea ce ei consideră a fi "un drept". Sunt solicitați să se imagineze în situații specifice în care drepturile lor sunt compromise (ex. anunțuri greșite, selecția echipei, comportamentele sau agresivitatea adversarilor, etc.) și apoi să dezvolte răspunsuri potrivite și asertive. Împreună cu antrenorul ei discută cât de eficace pot fi aceste răspunsuri în situațiile propuse.

9. STIMA DE SINE: EVITAREA COMPARAȚIILOR

Antrenorul subliniază pentru jucători faptul că ei trebuie să evite să se compare cu alții. Ei trebuie să aibă o imagine mai măreață, pe termen lung. Ar trebui încurajată întocmirea unei liste a obiectivelor pe termen mediu, cu termene de îndeplinire, care să-i ajute pe jucători să continue să se focalizeze pe performanța lor, mai degrabă decât pe rezultat (Quinn, 2001a).

10. RESTRUCTURAREA COGNITIVĂ (AJUSTAREA ATITUDINII)

Antrenorul subliniază importanța identificării, analizării și modificării gândurilor negative. Jucătorii sunt solicitați apoi să reflecteze la modul în care aceste gânduri le influențează performanța și să treacă la identificarea gândurilor pozitive și mai raționale care să le contracareze. După aceea, jucătorii și antrenorul revizuiesc procesul.

23.4. CONCENTRARE

1. ACUM

Li se oferă jucătorilor informații care să le explice importanța jocului "în momentul respectiv" și astfel să nu se gândească la greșelile trecute sau succesul viitor. Ei sunt apoi solicitați să scrie pe hârtie strategiile pe care le pot folosi pentru a face asta (ex. meditație, yoga sau respirație adâncă), înainte să facă propria evaluare (până la 10) a eficacității cu care a fost aplicată.

2. CONCENTRARE - EXERCIȚII DE MEDITAȚIE

Girod (1999) sugerează ca antrenorii să solicite jucătorilor să performeze unul din următoarele exerciții de concentrare, crescând progresiv durata lui:

- **"la o minge de tenis.** Pune-o în fața ta. Privește la această minge nemișcată. Focusează-ți atenția pe ea. Las-o să-ți umple tot spațiul tău mental. Închide-ți ochii. Vizualizează "ecranul tău mental" și vezi aceeași minge de tenis. Focusează-te pe această imagine vizuală".
- **"la un metronom.** Pornește metronomul. Focusează-ți atenția pe bătăile sale regulate. Lasă ritmul să-ți ocupe tot spațiul mental. Ar trebui ca orice gând care ar veni în mintea ta să-l lași să plece precum un nor trecător".
- **"Alege un cuvânt (sau propoziție), preferabil una pozitivă.** Repetă-l singur. Treci peste el în spațiul tău mental ca și cum s-ar derula aceeași înregistrare încă o dată și încă o dată, tot așa.
- **"Fii atent la respirația ta.** Simte aerul care intră (numărând până la 4) în plămâni și care iese (numărând până la 4). Lasă respirația să te pătrundă. De fiecare dată când inspiri, amplifică nivelul concentrării tale. De fiecare dată când respiri, alungă gândurile care pot să interfereze. Inspiră pe nas și expiră pe gură".

3. MEDITEAZĂ MÂNCÂND SAU MERGÂND

Antrenorul introduce jucătorilor un exercițiu de meditație în care ei trebuie să-și focalizeze atenția totală pe procesul de a mânca sau a merge. Dacă atenția se schimbă, jucătorii trebuie să se refocuseze imediat. Loehr (1990) sugerează ca acest exercițiu să fie practicat de câteva ori pe zi.

4. COMUTAREA ATENȚIEI

Jucătorii își caută o poziție confortabilă, închid ochii și încearcă să se relaxeze. Ei încearcă să se focalizeze pe ceea ce pot să audă (mai întâi izolând un sunet de altul și apoi ascultându-le pe toate odată), înainte să fie atenți la senzațiile lor somatice (din nou, individual și apoi colectiv). Apoi jucătorii repetă procesul, îndreptându-și atenția către gândurile și emoțiile lor. În final, deschizând ochii, jucătorii se focalizează pe un obiect din fața lor și apoi pe cât mai multe posibil (Gauron, 1984).

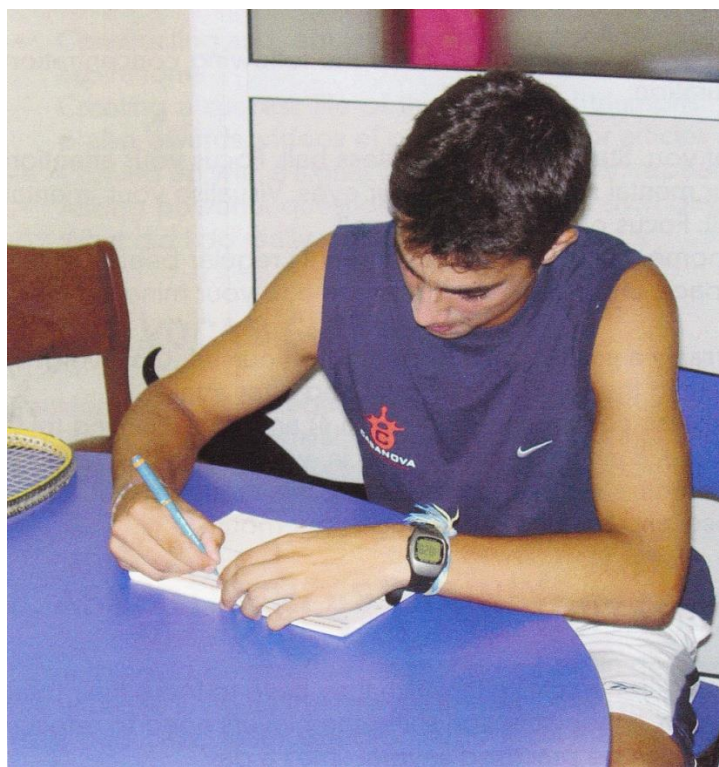
- **Variație:** Jucătorii țin un obiect în palmele lor și se focalizează asupra lui. Ei păstrează această focusare în timp ce lasă obiectul jos. Este înregistrată durata în care pot să-și mențină focusarea. Odată ce pot să o facă pentru câteva minute, ei ar trebui să repete exercițiul în condițiile unor diverse distrageri (Gauron, 1984).

5. EXERCİȚIU GRILĂ

Jucătorilor le este prezentat un panou grilă conținând numere formate din două cifre, de la 00 la 99. Scopul lor este să identifice secvențial toate numerele în timpul cel mai scurt (Gauron, 1984).

6. JOC PE REPERE (CUVINTE)

Antrenorul solicită jucătorilor să imite lovituri în sala de gimnastică sau într-o cameră, preferabil în fața unei oglinzi sau ferestre unde pot să verifice forma lor. Pentru fiecare lovitură jucătorii ar trebui să selecteze un cuvânt cheie. Antrenorul îi poate ajuta să aleagă cel mai bun cuvânt pentru fiecare lovitură în parte. De exemplu, poate fi "devreme", "jos", "dinamic" sau "picioare". Jucătorii exersează efectuând loviturile și spunând cuvintele cheie. Antrenorul le explică faptul că această practică este un mijloc folositor de focusare și refocusare atunci când concentrarea este compromisă în timpul unui meci, de asemenea este un exercițiu ideal într-o zi ploioasă sau în timpul încălzirilor (Quinn, 2004).



Epuizarea jucătorului poate fi evitată prin interpretarea informațiilor din jurnalele de antrenament ale jucătorilor.

23.5. VIZUALIZARE / IMAGISTICĂ

1. VIZUALIZAREA BAZICĂ

Antrenorul explică jucătorilor importanța folosirii vizualizării, atât pe teren cât și în afara lui. Strategia angajată ar trebui să fie specifică fiecărui jucător și poate să fie performată în diferite momente (ex. în noaptea dinaintea meciului, în dimineața de dinaintea meciului, în timpul meciului...). Jucătorii pot vizualiza ceva ca bază, cum ar fi o minge statică sau executarea cu succes a unei lovituri; alternativ ei pot fi direcționați să vizualizeze situații sau experiențe mai specifice, cum ar fi:

- Jocul bun și depășirea situației presante (ex. în urma unui break).
- Jocul într-un meci potrivit unui plan, în care sunt duri și dau 100% din potențial.
- Performarea ritualurilor înainte de meci, mișcarea pe tot terenul și menținerea unui limbaj pozitiv al corpului.
- Revederea celor mai bune performanțe ale lor.
- **Notă:** Jucătorii ar trebui să vizualizeze întotdeauna în culori, cu cât mai multe detalii și sensuri posibile. Viteza cu care sunt vizualizate evenimentele ar trebui să fie aceeași cu cea care se întâmplă în timpul jocului în meci.

2. VISARE

Antrenorul solicită jucătorii să încerce să vizualizeze și să experimenteze viitorul pe care și-l doresc. Exercițiul poate începe cu antrenorul care pune următoarele întrebări: "Imaginează cum ar fi să câștigi Wimbledon-ul. Ai fi excitat? Entuziasmat? Nespus de bucuros? Eliberat? Încântat?" Antrenorul ar trebui să lase jucătorii să știe că oricare ar fi reacția lor personală, ar trebui să fie capabili să o simtă în stomac și să considere acest sentiment ca făcând parte din ei. În fine, jucătorii ar trebui să înțeleagă faptul că vizualizarea se face ca și cum s-ar crea scene din propriul lor film! (Quinn, 2001a).

23.6. PROPRIA CONȘTIENTIZARE

1. PROPRIA VERIFICARE

Le este explicată jucătorilor importanța monitorizării nivelelor lor de stres zilnic pentru a evita supra-antrenamentul și epuizarea fizică sau mentală (Loehr, 1990). Jucătorii ar trebui să țină o evidență a parametrilor lor fiziologici cum ar fi greutatea corpului și pulsul inimii luat dimineața, după odihnă.

2. ANALIZA VIDEO

Antrenorul explică jucătorilor importanța utilizării analizei video, nu doar a tehnicii sau tacticii lor, ci și pentru a studia performanța lor mentală. Jucătorii sunt solicitați să revadă materialele video cu performanțelor lor cele mai bune și să ia notă de caracteristicile psihologice care au facilitat și încurajat succesul lor. Jucătorii și antrenorul discută constatările și explorează modurile posibile de a obține mai des aceste performanțe.

3. FOLOSIREA MONITORIZĂRII PULSULUI INIMII

Antrenorul explică jucătorilor legătura dintre stările lor fiziologice și cele mentale. Le este prezentată jucătorilor folosirea monitorizării pulsului inimii ca un instrument care să faciliteze propria monitorizare a răspunsurilor lor fiziologice în anumite situații.

4. DEZVOLTAREA UNUI RITUAL ÎNTRE PUNCTE

Jucătorii sunt solicitați să documenteze ritualurile lor preferate între puncte atunci când câștigă ușor și de asemenea după o greșeală gravă, după un anunț la linie discutabil, după unele strategeme ale adversarilor, etc. Împreună cu antrenorul, jucătorii discută fiecare ritual și motivele pentru care aceștia simt că funcționează pentru ei.

23.7. TEHNICI DE REFACERE MENTALĂ

1. PERIOADA RRR - FII ECHILIBRAT

Antrenorul explică jucătorilor că odihna este cea mai ușoară parte a antrenamentului, însă partea pe care cei mai mulți jucători o neglijează. Jucătorii ar trebui să fie familiarizați cu nevoia de repaos, refacere și relaxare între practică și meciuri. Totuși, refacerea nu se întâmplă întocmai. Antrenorul solicită jucătorilor să scrie pe hârtie componentele planului lor de recuperare (ex. ritualuri între meciuri, masaj, relaxare, meditație și somn), care sunt apoi revizuite în lumina faptului că nu contează domeniul sportiv în care performezi, o minte și un corp odihnite asigură o performanță mai bună (Quinn, 2001a).

2. TIMP DE ODIHNĂ! PREMIAZĂ-TE - DISTREAZĂ-TE

Atunci când jucătorii dau totul din ei la practică și antrenament, este în mod special important să planifice timpul de odihnă și să se distreze departe de teren. Antrenorul ar trebui să fie de asemenea conștient că este necesar să premiezi realizările și să celebrezi și să te bucuri de împlinirile de pe parcurs. Antrenorul solicită jucătorilor să facă o listă cu toate lucrurile pe care le place să le facă în timpul lor liber și să le programeze cel puțin odată pe săptămână ca fiind parte a programelor lor de antrenament și competiționale (Quinn, 2001a).

3. AȚIPIRE PENTRU REÎMPROSPĂTARE

Antrenorul explică jucătorilor valoarea potențială a folosirii ațipirii pentru îmborspătare și regenerare. Ar trebui să nu fie interpretată ca semn al leneviei. Performată pentru motive corecte, o ațipire poate să fie folositoare pentru reducerea oboselii și creșterea vigilenței. Timpul ideal pentru ațipire pentru majoritatea oamenilor este cam la opt ore după trezire și la opt ore înainte somnului de noapte: când temperatura corpului unei persoane ajunge în cel mai jos punct, pe la două-trei după amiaza. Se poate să nu fie necesar să dormi în timpul unei ațipiri: statul întins și odihna poate să fie la fel de reconfortant ca și ațipitul. O ațipire ar trebui să fie sub o oră: un timp mai mare nu ar crește beneficiile și mai degrabă ar rezulta o buimăceală intensă numită și "inertă somnului". Jucătorii nu ar trebui descurajați să ațipească, în mod special în timpul săptămânilor de antrenament intens, însă ar trebui monitorizate de aproape efectele pentru fiecare individ în parte (ITF, 1994).

4. PERIODIZAREA PENTRU SUCCES

Jucătorii și antrenorul concep împreună un plan de antrenament și competițional în care ei respectă principii precum practică în perioade scurte de timp și intensitate mare; neparticiparea la prea multe turnee la rând; asigurarea pauzelor și recuperărilor corecte în timpul sesiunilor și între sesiuni, meciuri și turnee; adaptarea programului la provocări potrivite pentru jucători; de asemenea stabilirea obiectivelor realiste (Loehr, 1990).

23.8. DUBLU ȘI GRUPURI DINAMICE

1. UNIFORMA ECHIPEI

Antrenorul se asigură că toți jucătorii dintr-o echipă au și poartă uniforme echipelor atât pe teren cât și în afara lui. Acest fapt creează un sentiment de apartenență la grup (Loehr, 1990). Sunt stabilite regulile uniforme specifice pentru a clarifica modul în care aceste uniforme ar trebui purtate.

2. AJUTORUL ANTRENORULUI

Antrenorul încurajează jucătorii să extindă analiza abilităților și cunoștințele de joc dintr-un meci. În timpul meciurilor pe echipe în care unele meciuri sunt jucate în același timp pe diferite terenuri, antrenorul desemnează unul sau doi jucători ai echipei să analizeze meciurile pe care el nu le poate vedea.

3. ZIUA LIBERĂ!

Antrenorul organizează o zi fără tenis pentru toți membrii grupului. Activitățile alese ar trebui să fie potrivite vârstei și intereselor grupului: picnicuri, filme, cumpărături, camping, vizionarea unui meci de fotbal, etc.

4. INDEPENDENȚA JUCĂTORULUI

În timpul călătoriilor sau în timpul sesiunilor de practică, jucătorilor li se poate da responsabilități specifice (ex. rezervarea terenurilor pentru practică, găsirea partenerilor de practică, trimiterea rachetelor la racordat, observarea viitorilor adversari, etc.) pentru a le favoriza independența.

1. GĂSIREA UNUI PARTENER DE DUBLU

Pentru a facilita selecția echipei, antrenorul solicită jucătorilor să completeze un formular care accentuează asupra modului în care ei percep partenerul ideal de dublu (incluzând personalitatea, stilul de joc, etc.).

- **Variație:** Jucătorii documentează tipul de feedback care le-ar place să-l audă de la parteneri după o greșală, în situații de presiune, atunci când câștigă ușor, când pierde jucând slab, etc. Preferințele pot fi discutate individual sau între partenerii de dublu și antrenor (Weinberg, 2002).

6.COMUNICAREA DE TIP JURNAL PENTRU DUBLU

Jucătorii sunt solicitați să țină un jurnal care să conțină tot ceea ce spun și gândesc în timpul practicii și meciurilor de dublu. Jucătorii sunt încurajați să folosească jurnalul ca pe un forum cu întrebări și răspunsuri cu privire la performanța lor la dublu (Weinberg, 2002). Dacă sunt de acord, conținuturile pot fi discutate în grup sau între jucător și antrenor.

7. VIZUALIZAREA PENTRU DUBLU

Jucătorii sunt solicitați să se vizualizeze ei înșiși în situațiile de dublu în care ei comunică cu succes cu partenerii lor (Weinberg, 2002).

23.9. ÎNAINTEA MECIULUI

1. GATA, SETAT, RITUALUL PENTRU ZIUA DINAINTE

Importanța și beneficiile ritualurilor înainte de meci - simțirea ritmului, creșterea familiarizării, construirea consistenței gândului, ridicarea concentrării, minimizarea distragerilor și gândurilor negative, sporirea sentimentelor de control și încredere de sine, reducerea incertitudinii, etc. - sunt discutate cu jucătorii. Totuși, ritualurile înainte de meci cuprind mai mult decât ceea ce fac jucătorii exact înaintea meciurilor, iar antrenorul solicită jucătorilor să formalizeze lucrurile pe care ei le plănuiesc să le facă în ziua dinaintea unui meci important. Planurile ar trebui să conțină:

- Activitățile întreprinse.
- Pregătirea echipamentului și a hainelor.
- Familiarizarea cu modul de a fi al adversarului/adversarilor.
- Somnul: cât de mult este nevoie și ceea ce îi ajută ca să aibă un somn bun.
- Călătoria la locația turneului.
- Evaluarea condițiilor de teren și mediu: suprafață, spectatori, vreme, etc.
- Strategii pentru mâncat și băut.
- Rezervarea terenurilor de antrenament.

2.VIZUALIZAREA ÎN SEARA DINAINTEA MECIULUI

Antrenorul prezintă jucătorilor importanța vizualizării dinaintea meciului. Ei înțeleg faptul că pot să îi ajute să se pregătească să "joace în zonă" și să fie pregătiți după seara dinaintea meciului. Jucătorii împărtășesc cu alți experiențele lor privind vizualizarea în seara dinaintea meciului. Jucătorii pot să discute cum și ce să vizualizeze.

2. PARCURGerea UNUI RITUAL ÎN ZIUA MECIULUI

Antrenorul solicită jucătorii să documenteze ceea ce ar trebui să facă în ziua meciului. Ritualul ce urmează ar trebui să fie pregătit să fie în vârful lor emoțional, mental și fizic pentru meci. Câtă vreme nu există un singur ritual dinaintea meciului pe care jucătorii ar trebui să-l urmeze, poate să includă încălziri fizice și mentale, specific croite pentru nevoile lor. Pregătirea ar trebui de asemenea să includă un timp specific pentru mâncat, o masă inspirată dinaintea meciului, unele forme de vizualizare și o încălzire pe teren.

4. PLAN EȘUAT, ALT PLAN ÎN CAZ DE EȘEC

Antrenorul ajută jucătorii să înțeleagă faptul că ei ar trebui să intre în meci cu un plan de joc care să includă obiective de performanță specifice meciului. Antrenorul solicită apoi jucătorilor un plan A și un plan B pentru un meci viitor. Împreună, jucătorii și antrenorul discută planurile și obiectivele care, dacă sunt realizate, ar ajuta jucătorii să-și execute planurile.

5. RITUALUL DINTRE MECIURI

Antrenorul solicită jucătorilor să detalieze ritualul lor între meciuri. Adesea, jucătorii nu se formalizează ori chiar nici nu se gândesc la ceea ce ar trebui să facă între meciuri, astfel că acest fapt ar putea fi obiectul unui interesant exercițiu specific.

23.10. DUPĂ MECI

1. PARCURGerea UNUI RITUAL DUPĂ MECI

Antrenorul explică jucătorilor importanța de a avea un ritual după meci. Oricum, neexistând un ritual ideal după meci, este important ca jucătorii să-și dezvolte propriul lor proces individualizat care să le optimizeze refacerea fizică și psihologică, odată cu asumarea analizei meciului următor. Jucătorul este de obicei prea emoționat ca să evalueze meciul într-un interval de până la o oră după terminarea lui. Ritualul după meci trebuie să fie transpus în practică și poate să includă duș și strategii specifice de refacere fizică, psihologică și nutrițională (ex. masaj, relaxare, stretching, re-hidratare, o masă). Jucătorii sunt solicitați să dezvolte două exemple de ritualuri după meci care să fie transpuse în practică.



Re-hidratarea este o parte fundamentală al oricărui ritual după meci.

2. REVEDEREA MECIULUI

Antrenorul și jucătorii ar trebui să revadă performanța în meci în lumina obiectivelor stabilite dinainte. Antrenorul ar trebui să accentueze pe importanța de a nu lega victoria de succes și înfrângerea de eșec, ci să încerce să se focalizeze pe performanță. Jucătorii ar trebui să se străduiască să plece de la revederea unui meci identificând un lucru sau o zonă a jocului lor pe care să continue să o îmbunătățească. Antrenorii pot să provoace criticarea performanțelor lor cu întrebări de genul "Ce ai face diferit dacă meciul s-ar juca din nou?"

3. VIZUALIZAREA DUPĂ MECI

După un meci, antrenorul solicită jucătorilor să recreeze situațiile specifice care au apărut în meciul recent încheiat. Exercițiul poate servi la facilitarea învățării și luării deciziei viitoare (și deci a performanței). Diferite situații și reacții ale jucătorilor pot să fie apoi discutate cu antrenorul.

4. O CARTE NEAGRĂ!

Urmare a revederii unui meci încheiat, jucătorii ar trebui să fie încurajați de către antrenor să țină un jurnal de meci sau o agendă (ex. incluzând rezultate, performanță, sentimente ...) pentru referirile viitoare. Făcând asta, ei ar trebui de asemenea să încerce să critice obiectiv performanța psihologică a adversarilor lor.

23.11. PĂRINȚII

1. CLARIFICAREA ROLURILOR

Antrenorul ar trebui să organizeze întâlniri cu părinții pentru a clarifica și a se pune de acord în legătură cu rolul fiecăruia în "echipa de susținere în tenis" a copilului lor. Părinții sunt solicitați să sublinieze așteptările pe care le au de la antrenor și modul în care aceștia cred că vor fi onorate. Antrenorul procedează la fel, iar urmare a unor discuții, se dorește realizarea unui acord. Dacă este posibil, antrenorul ar trebui să ofere părinților unele informații practice care să pună accent pe etapele tipice în dezvoltarea jucătorului. Orice ponturi despre modul în care se poate crea un mediu propice performanței acasă poate de asemenea să fie apreciat de către părinți (Loehr și Kahn, 1989).

2. STABILIREA OBIECTIVELOR

Părinții sunt solicitați de către antrenor să documenteze obiectivele de viață și pentru tenis ale copiilor lor. După aceea, părinții și antrenorul discută orice implicații pe care aceste obiective pot să le aibă personal asupra copiilor și/sau dezvoltării lor în tenis.

3. PROFILUL PĂRINȚILOR

Părinții sunt solicitați de către antrenor să completeze un profil al părintelui care să poată indica punctele tari și slăbiciunile și care să le permită să se evalueze ei înșiși pe baza oportunității răspunsurilor lor în situații de presiune. După aceea, ei discută profilul cu antrenorul (Loehr și Kahn, 1989). A se vedea un exemplu în Anexă.

4. CUNOAȘTEREA REGULILOR

Antrenorul solicită părinților să se familiarizeze cu regulile tenisului, codul de conduită și regulamentele de turneu pentru categoria de vârstă a copilului lor. Dacă sunt necesare clarificări, părinții sunt încurajați să consulte antrenorul. Ar trebui să fie organizate întâlniri specifice care să gestioneze aceste probleme atunci când nevoia o cere (Loehr și Kahn, 1989).

5. CARACTERIZAREA MECIULUI

Părinții sunt în mod particular entuziași în legătură cu dezvoltarea în tenis a copilului lor și devin în particular nervoși în timp ce privesc pe copilul lor jucând și beneficiind atunci când antrenorul le cere să caracterizeze o trăsătură specifică a meciului. Rezultatele pot fi discutate de antrenor și jucător după aceea.

6. EVALUAREA MODULUI ÎN CARE COPILUL FACE FAȚĂ LA STRES

Antrenorul solicită părinților să observe și să documenteze diferite strategii pe care copilul lor le folosește pentru a face față stresului. Acestea sunt apoi discutate colectiv (copil, părinți și antrenor) dorindu-se îmbunătățirea eficacității tehnicilor copilului de gestionare a stresului (Loehr și Kahn, 1989).

7. SCENARIUL PENTRU PĂRINTE / JUCĂTOR

Antrenorul prezintă diferite scenarii pentru părinți cum ar fi: copilul nu vrea ca părinții lui să asiste la meci, comportamentul deficitar al copilului lor, ori poate copilul lor nu mai dorește să frecventeze școala, ori să continue să joace competitiv. Părinții și antrenorul discută apoi posibilele răspunsuri potrivite sau soluții alternative (Loehr și Kahn, 1989).

A full-page photograph of a tennis player, likely a woman, celebrating a victory. She is wearing a white Adidas tennis shirt with blue stripes on the sleeve and a white cap. Her arms are raised high in the air, and she has a wide, joyful expression on her face. The background shows a blurred crowd of spectators in stadium seating. A white rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing the title text.

PARTEA a IV-a ALTE ASPECTE IMPORTANTE

"Nu mi-e frică de nimeni, însă uneori mi-e frică de mine însămi. Partea mentală este foarte importantă" Justin Henin

De ce uneori jucătorii tăi pierd atunci când conduc atât de fantastic? De ce sunt câștigate unele seturi cu ușurință și apoi jucătorul pierde următorul set? De ce sunt alte meciuri atât de imprevizibile, cu atât de multe răsuciri și întoarceri? Răspunsul la toate aceste întrebări se găsește în "moment" și curgerea lui. Rezultatele nu sunt întotdeauna o reflexie a abilităților tactice, tehnice și psihice ale jucătorului.

24.1. INTRODUCERE LA MOMENTUL ÎN TENIS

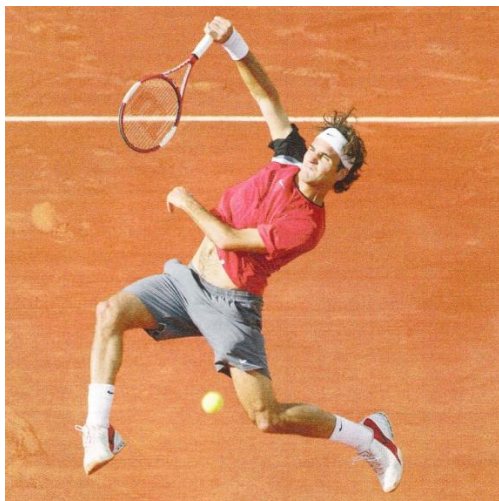
Momentul relaționat la producerea loviturii poate fi definit ca masa x viteză. Ambele aceste constituențe sunt vectori cantitativi și de aceea posedă o magnitudine și o direcție. În psihologia sportului, cuvântul moment este folosit pentru a descrie "curgerea" meciurilor de tenis acolo unde are o direcție pregnantă (pozitivă sau negativă, pentru jucătorul A sau jucătorul B) și o magnitudine. De fapt, Tabelele 24.1 și 24.2 includ caracteristicile și etapele momentului, fiecare fiind definite prin variația direcției și magnitudinii. Pe măsură ce multe din psihologiile sporturilor contemporane au fost direcționate spre asistarea jucătorilor să obțină vârf de performanță, cercetările au dezvăluit paralele între performanță și "momentul psihologic" (Weinberg, 2002).

În timpul tuturor meciurilor strânse vor exista inevitabil perioade în care jucătorul ține un avantaj la limită față de celălalt și vice-versa. Majoritatea jucătorilor, antrenorilor și chiar a spectatorilor pot să ateste empiric existența momentului, indicând meciurile în care jocul unuia din jucători se "încălzește" sau se "răcește". Poate să sune surprinzător, dar unii jucători experimentați eșuează în a recunoaște și a valorifica de pe urma curgerii meciurilor (Kriese, 1985).

În vreme ce marii jucători au abilitatea să calmeze furtuna dacă echilibrul este împotriva lor și să preia maximum de avantaj atunci când curgerea meciului este în favoarea lor, jucătorii mai slabi pot să lase aceleași oportunități să treacă pe lângă ei. Sigur că sunt nenumărate exemple de jucători care câștigă schimburi de mingi importante pe terenurile lente de zgură, distrugând încrederea adversarului în acest proces, apoi merg să servească o dublă greșeală în punctul imediat următor. Momentul este pierdut, inițiativa mentală este departe, iar piatra de moară se pornește din nou! Aici, antrenorii trebuie să fie suficient de abiliți ca să intervină și să ajute jucătorii să controleze momentul.

REȚINEȚI:

Momentul poate fi definit ca simțul unui jucător care în timpul unui meci crede că lucrurile merg pentru el sau împotriva lui. Spectatorii îl relaționează adesea scorului, însă toți jucătorii știu că scorul nu reflectă întotdeauna curgerea unui meci (Higham, 2000; Weinberg, 1998). Cu toate acestea, dacă nu spun altfel, majoritatea jucătorilor percep momentul ca pe o forță dincolo de controlul lor. Totuși, experiența arătat faptul că poate fi controlat, iar acest control este o abilitate vitală pentru toți jucătorii.



Jocul celor mai buni jucători valorifică momentul pozitiv, rareori lăsându-l să se irosească.

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Creierile jucătorilor lucrează precum computerele, și, în final, ele vor face ceea ce jucătorii le spun să facă. Jucătorii trebuie să lucreze cu antrenorii lor ca să-și îmbunătățească tehnica, dar de asemenea și să lucreze cu ei înșiși ca să-și îmbunătățească încrederea și consistența ...

STRATEGIE	MOMENT POZITIV - CU JUCĂTORUL	MOMENT NEGATIV - ÎMPOTRIVA JUCĂTORULUI
Definiție	- Stare care afectează performanța într-o direcție pozitivă în care aproape toate par să "meargă bine" pentru jucător (jucători).	- Stare a minții care afectează performanța într-o direcție negativă în care virtual toate par să "meargă rău" pentru jucător (jucători).
Cauză (declanșator)	- Pe parcursul unui joc sau două, un jucător poate să servească două as-uri la rând, să execute un passing-shot bun, să întoarcă un serviciu, sau să intercepteze o serie de passing-shot-uri ale adversarului.	- Un jucător poate să facă o dublă greșeală, să primească un avertisment, să rateze niște lovituri ușoare, sau să primească un anunț potrivit.
Caracteristici	- Crește motivația, așteptările de succes, se amplifică sentimentele de energizare și exploziile în performanță.	- Sunt incluse așteptări negative, o atitudine lipsită de energie, energie scăzută și încredere fluctuantă.
Cum se manifestă (efect)	- Jucătorul este pe val și arată de neoprit. - Jucătorul simte controlul. - Mingea și terenul par să fie mari. - Lucrurile norocoase par să se întâmple. - Jucătorul se mișcă la minge mai ușor. - Jucătorul este relaxat și focusat. - Loviturile sunt mai line și solicită mai puțin efort. - Jucătorul nu se îngrijorează de scor sau de înfrângere.	- Jucătorul începe să rateze lovituri pe care altfel s-ar aștepta să le reușească. - "Neșansa", sentimentele negative și așteptările sunt localizate către un capăt al terenului. - Nimic nu pare să meargă. - Mingea și terenul par să fie mici. - Lucruri nenorocoase par să se întâmple. - Jucătorii simt picioarele grele. - Jucătorii se simt nehotărâți. - Adversarul controlează jocul. - Lucruri mici enervează jucătorii.
Când să îl folosești	- În faza timpurie a meciului pentru a crea o așteptare de succes și creșterea performanței.	- Niciodată!

Tabelul 24.1

Caracteristicile momentului (Higham, 1994, 2000; Kriese, 1986; Lawrence, 1995; Love, 1985).

ETAPELE MOMENTULUI	PONTURILE PENTRU JUCĂTOR - CE ESTE DE FĂCUT
Total cu jucătorul	- Știi cum ai ajuns acolo. - Luptă: determinarea nu este necesară doar când ești în urmă. - Câștigă primul punct. - Fii atent la o schimbare de tactică. - Schimbă spre o viteză superioară.
Cu jucătorul	- Focusează-te să te asiguri că punctele nu se întorc împotriva ta. - Luptă: nu te complac niciodată. - Nu ceea ce merge rău contează, ci reacția ta în această situație. - Învață să faci față stratagemelor - alege câmpul de bătălie corect. - Ține meciul să curgă - în special când ești la conducere. - Lasă sufocarea pentru viitor – fii un expert în tenis.
Neutru	- Nu aștepta, preia inițiativa. - Fii gata să "sari dintr-un blocaj" de la primul punct.
Împotriva jucătorului	- Arată spirit de luptă. - Nu te grăbi. - Fii pozitiv; în special cu limbajul corpului. - Ține un ochi pe adversar. - Identifică rapid punctele care pot să schimbe momentul. - Revizuieste-ți tacticile. - Încearcă să câștigi "puncte mari" sau "schimburi lungi de mingi". - Identifică tiparele de joc. - Nu folosi niciodată stratageme.
Total împotriva jucătorului	- Nu pierde speranța. - Ia-ți timp și joacă punctul la timp. - Nu permite ca mici sau nesemnificative probleme/distrageri să te enerveze.

Tabelul 24.2

Etapele momentului și ce să faci pe parcursul fiecărei etape (Higham, 1994, 2000; Kriese, 1986; Lawrence, 1995; Love, 1985).

24.2. LINII DIRECTOARE PENTRU CONTROLUL MOMENTULUI

Comutările sau balansarea momentului sunt adesea legate de un punct particular al concursului (un punct de ruptură), astfel că devine important pentru jucători să aibă strategii la îndemână pentru a profita de o comutare pozitivă în direcția lor și să minimizeze orice deranjuri create de o balansare în direcția adversarilor. Viteza cu care aceste comutări apar poate varia de la gradual la brusc, iar factori precum forma curentă de joc, trăsăturile de personalitate, așteptările de performanță, comportamentul publicului și o dispoziție a adversarului pot să contribuie toate la balansarea, pornirea sau ruperea momentului. "Pornirile" pot fi succesul timpuriu, așteptările pozitive, jocul consistent și comportamentele publicului, în timp ce "ruperile" includ o lipsă de încredere, inconsistența jocului și comiterea de erori (Schönborg, 1993). Tabelul 24.3 subliniază unele linii directoare pentru jucătorii care se străduiesc să folosească sau să balanseze momentul în avantajul lor.

REȚINEȚI:

Faptul că jucătorul simte că are controlul sau nu al situației pare să fie decisiv pentru controlul momentului în timpul unui meci.

FAZA	LINII DIRECTOARE
Practică, practică, practică	- Este extrem de important ca jucătorii să-și fixeze în minte obișnuința de a "practica precum în joc". Acest lucru este de obicei trecut cu vederea de jucători și antrenori. - Prin stabilirea obiectivului, menținerea unei perspective adecvate și ajutarea jucătorilor să se focuseze pe lucruri aflate sub controlul lor poate fi facilitată performanța și poate fi evitată atitudinea apatică. - Stabilește așteptări mari și cere intensitate mare în sesiunile de practică.
Încălzire mentală înainte de meci	- Include un regim de vizualizare și discuție cu sine prin afirmații: "Echilibru", "încredere" și "control". - Dacă eventual vizualizarea comută momentul, ia în considerație să faci orice ajustare necesară pentru a profita de pe urma comutării sau a o minimiza. - Menține o similitudine de fiecare dată când te pregătești să ieși de pe teren. - Ține un sistem de clasament individual al adversarilor și pregătește-te ca atare de luptă: ➢ Adversar considerabil mai slab. ➢ Adversar ușor mai slab. ➢ Adversar ușor mai puternic. ➢ Adversar considerabil mai puternic. - Angajează exerciții de familiarizare cum ar fi să privești în jurul terenului, să vii în contact vizual cu mediul, să mergi pe teren, să "simți" suprafața și să fii sigur că ești confortabil mobilizat înainte să pornească jocul.
În timpul meciului: arată o atitudine de tipul "hai acum"	- Dacă ești în urmă, niciodată nu renunța. - Menține o atitudine pozitivă. - Focusează-te pe potențiale puncte de rupere: ➢ La începutul unui set. ➢ La sfârșitul unui set. ➢ La o minge de meci. - Un nou set este un nou început. - Ai speranță - lucrurile pot oricând să se întoarcă. - Un break este eficace doar dacă jucătorii pot să-și câștige propriul serviciu. - Ploaia, ruperea corzilor și anunțurile greșite pot să aibă un mare efect asupra curgerii unui meci, astfel că să fii pregătit ca să te asiguri că efectul este în avantajul tău. - Nu te relaxa dacă ești în față! - Folosește discuția cu sine pozitivă: "Mă aștept să joc bine..." "Voi corecta greșelile..." "Sunt încrezător și focusat..." pentru a-ți menține focusarea și a-ți controla emoțiile. - Menține-ți focusarea în prezent. - Reinnoiește-ți eforturile rapid după terminarea unui set. - Învăță să-ți controlezi energia - găsește o altă viteză dacă acest lucru contează. - Fixează-ți propriile nivele de energie, nu copia adversarii. - Menține-ți limbajul corpului pozitiv. - Ține un ochi pe semnele negative ale adversarului dar fii atent la orice stratagemă.

*Tabelul 24.3
Sugestii asupra modului în care poți dezvolta și/sau favoriza momentul pozitiv.*

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Studiile despre efectul momentului asupra performanței în tenis au fost neconcludente, totuși s-au dedus următoarele:

- Rezultatele meciurilor reflectă impresia cognitivă a momentului psihologic în tenis (Silva ș.a., 1988).
- Jucătorii definesc momentul ca pe o combinație a performanței (controlând situația, având succes) și a evenimentelor psihologice (emoție crescută, încredere) (Richardson ș.a., 1988).
- Jucătorii percep momentul de început și de sfârșit ca fiind rezultatul jocului bun al unui jucător și jocului slab al celuilalt (Burke ș.a., 1997).
- S-a arătat că avantajul de a fi acasă (Nevill ș.a., 1997), dependența de teren (Barrell și Trippe, 1975), genul și nivelele de joc disparate (Ranson și Weinberg, 1985; Weinberg și Jackson, 1989; Weinberg ș.a., 1981) au efect neglijabil asupra performanței.
- Jucătorii profesioniști și jucătoarele profesioniste sunt egali în ce privește capacitatea de a veni din urmă pentru a câștiga meciuri, însă la juniorat, jucătorii vin din spate să câștige meciuri într-un număr semnificativ mai mare de cazuri în comparație cu jucătoarele (Weinberg și Jackson, 1989).

Psihologia este în miezul creșterii și dezvoltării umane. Într-adevăr, psihologia evolutivă a descris caracteristicile mentale a oamenilor așa cum s-a elaborat de la copil la adult. Cercetarea aplicată în tenis a încercat să identifice abilitățile psihologice care sunt necesare pentru a favoriza o parte a acestui proces de dezvoltare. Preponderent în baza observațiilor trecute ale jucătorilor de elită, caracteristicile acestor jucători la diferite vârste oferă adesea tipare pentru dezvoltarea viitoare a jucătorului.

În acest capitol sunt subliniate considerații specifice despre care antrenorii și alte persoane semnificative trebuie să fie conștienți pentru dezvoltarea cea mai bună a jucătorilor, mai întâi ca ființe umane fericite și încrezătoare, apoi ca sportivi sănătoși și, dacă este posibil, ca viitori campioni. Sunt descrise de asemenea etapele de dezvoltare (relaționate la vârstă) pe care jucătorii le parcurg și sunt oferite unele linii directoare largi pentru a înțelege cel mai bine și a percepe jucătorii în fiecare etapă.

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Dacă e să considerăm că dezvoltarea jucătorului se face în etape, devine important să respectăm valorile fiecărei etape și să nu sacrificăm practica abilităților psihologice într-un efort de accelera învățarea și/sau progresul jucătorului.

25.1. CONSIDERAȚII PSIHOLOGICE ȘI EVOLUTIVE PENTRU JUCĂTORII DE TENIS

Potrivit lui Woods (2001), unele principii cu care antrenorii ar trebui să fie familiarizați atunci când lucrează cu copii și adolescenți sunt:

- Copiii nu trebuie tratați ca adulți în miniatură.
- Caracteristicile fizice influențează dezvoltarea socială și poate influența atât dezvoltarea mentală cât și cea emoțională.
- Etapele de creștere și dezvoltare sunt relaționate genului și vârstei, dar nu sunt determinate de vârsta cronologică.
- Copiii progresează pe parcursul etapelor potrivit propriei lor rate de dezvoltare.
- Persoane adulte semnificative au un impact crucial cu rol de model pentru copii.

COPIII DE PÂNĂ LA 10 ANI

În această etapă de dezvoltare distracția este crucială, iar practica înseamnă repetiție. La această vârstă copiii învață rapid, însă instruirea verbală concretă este insuficientă și cheia o constituie demonstrațiile.

La antrenament copiii trebuie să practice fizic abilitățile mentale. Ca parte a acestui lucru, efortul mental va trebui să fie mare pentru a contracara concentrarea slabă (adică atenția este scurtă și are natură întâmplătoare) și pentru a obține maximum de avantaj prin dezvoltarea accelerată a potențialului privind abilitățile mentale și tehnice caracteristice acestei vârste. Acelor jucători care dezvoltă o dragoste adâncă pentru sport și nu sunt forțați în medii competiționale serioase și grele prea devreme li se așează cea mai bună fundație pentru excelența athletică ce se va construi mai târziu în cariera lor (Saviano, 1999).

Potrivit lui Van Aken (2004), dacă este favorizat un mediu distractiv orientat către sarcină, abilitățile mentale care pot fi învățate de micii copii includ: motivația, abilitățile concentrării de bază, tehnici elementare de relaxare, bazele vizualizării, controlul emoțional în situații de adversitate, folosirea ritualurilor și familiarizarea cu un nivel optim de activare. Pentru a face asta, Sledr (2001) accentuează pe nevoia de a croi învățarea cât mai mult posibil pe fiecare individ în parte folosind jocuri simple, de mare activitate și cu reguli puține. Ar trebui incluse de asemenea la această vârstă și alte abilități cum ar fi comportamentul potrivit și sportivitatea.

REȚINEȚI:

Abilitățile mentale sunt importante pentru toți jucătorii, indiferent de nivelul sau etapa de dezvoltare. Totuși, pentru tinerii jucători, stabilirea unei baze a fundamentelor mentale relaționate la practica zilnică și la abilitățile competitive este de cea mai mare importanță și va servi ca o rampă de lansare pentru creșterea lor continuă ca, competitori sănătoși (Lubbers, 2001).

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Potrivit antrenorilor, abilitățile mentale cele mai necesare jucătorilor de până la 10 ani, în ordinea importanței lor, sunt: distracția / plăcerea, focusarea / concentrarea, controlul emoțional, cinstea / integritatea, încrederea de sine și motivația / pasiunea (Gould ș.a., 1999a).

REȚINEȚI:

Din punct de vedere al performanței, obiectivul dezvoltării psihologice este de a spori distracția și satisfacția cuiva atunci când joacă tenis, la fel ca și de a îmbunătăți calitățile mentale de bază și specifice provocate în timpul unui joc în meci.

În căutarea lor de a-și înțelege mediul, copiii de această vârstă sunt curioși și pun continuu întrebări. Prin stabilirea unor situații care îi solicită să exploreze și să rezolve probleme, copiii pot fi ajutați să-și dezvolte abilitățile intelectuale aferente (Woods, 2001). De asemenea, la această etapă disciplina ar trebui să fie stabilită prin fixarea unor limite, a unor reguli și acordându-le atenționări și recompense pentru comportament.

Pe parcurs, copiii sunt învățați să facă față în etapele timpurii ale relațiilor sociale și de grup prin distracțiile împreună cu camarazii de joacă de același gen și participând la activități care să cuprindă recompense (Harwood, 2000). De asemenea, loialitatea lor emoțională față de modelele lor - părinți, frați mai mari și chiar antrenor - este pronunțată... deci fii remarcabili!

GRUPUL CELOR CU VÂRSTA DE 11 - 14 ANI

Jucătorul cu o astfel de vârstă poate fi caracterizat ca fiind "pe vârf". Din punct de vedere mental, vor fi momente de iluminare în care integrarea ideilor concrete cu cele abstracte vor conduce la sporirea abilităților de rezolvare a problemelor. Le place să colecționeze, să clasifice, să combine și să opereze cu lucruri, de asemenea par să posede la nesfârșit energie, entuziasm și o mare capacitate de a învăța (Woods, 2001). Din punct de vedere emoțional vor exista unele confuzii cu privire la începerea căutării independenței. Din punct de vedere social, grupurile pereche apar la mijlocul etapei (Lubbers, 2001).

REȚINEȚI:

Interacțiunile sociale ale jucătorilor sunt influențate de valorile familiale, statutul socioeconomic oportunitățile lor de a acționa independent (Woods, 2001).

Dintr-un punct de vedere motivațional, jucătorii cu o astfel de vârstă par să tranziteze de la participarea dirijată prin cereri/motivatori externi la dorința de a concura și a progresa independent de alții. Ca parte a acestui fapt, antrenamentul în competiții joacă un rol crucial în dezvoltarea jocului, iar jucătorii învață în continuare să aplice abilitățile psihologice fundamentale cum ar fi controlul emoțional, gândirea pozitivă și controlul atenției, în principal prin folosirea ritualurilor. Dacă această tranziție nu apare, atunci de obicei jucătorii părăsesc sportul pentru a se afirma altundeva.

Socializarea este cheia în această etapă pentru că jucătorii încep să respecte reguli și să câștige recunoașterea altor persoane importante. De asemenea, deoarece conceptele proprii ale jucătorilor sunt formate, este important să le fie permis să aibă experiențe pozitive de învățare care să-i ajute să se bucure de sentimentul de dobândire a competenței.

GRUPUL CELOR CU VÂRSTA DE 14 - 16 ANI

Abilitățile psihologice prezintă o și mai mare importanță în rândul jucătorilor de această vârstă (Lubbers, 2001), în special odată cu diferențierea jucătorilor la pubertate. Dintr-un punct de vedere cognitiv, jucătorii încep să adopte mai degrabă o gândire formală și operații logice. Motivarea morală progresează de asemenea de la simpla respectare a regulilor la înțelegerea comportamentului acceptabil.

Dezvoltarea socială în timpul acestei etape este în mod puternic afectată de cultura de grup, astfel afectând propria identitate a fiecărui jucător. Emoțiile sunt tot timpul ridicate deoarece conflictele de personalitate experimentate de adolescent cauzează o continuă schimbare de dispoziție, de comportamente și atitudini. În consecință, propria dezvoltare, care este una din bazele succesului în viață, sport și tenis, începe o creștere importantă și ar trebui să fie încurajată. Un proces, nu diferit de multe altele, care solicită jucătorilor mai întâi să identifice unde se află înainte să pună în practică un plan care să îi ducă acolo unde ei doresc! Prin urmare, jucătorii vor începe să urmeze procedurile subliniate în Capitolul 16, ca parte a programului periodizat de antrenament al abilităților mentale (AAM), astfel încât este adusă un soi de înprospătare în viețile lor și un obiectiv de revigorare în antrenamentul lor.

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Antrenorii cred că, concentrarea, distracția / plăcerea, motivația, stabilirea obiectivului și încrederea de sine sunt cele mai necesare abilități de care au nevoie jucătorii cu vârsta de 11-14 ani (Gould ș.a., 1999a).

GRUPUL CELOR CU VÂRSTA DE 16 - 18 ANI ȘI AL PROFESIONIȘTILOR

Din punct de vedere intelectual, jucătorii care aparțin unui astfel de grup sunt capabili să arate mature procese de motivare și de asumare sistematică a lucrurilor. Într-adevăr, procesele lor tipice de gândire sunt mai avansate decât abilitățile lor sociale și de dezvoltare emoțională (Woods, 2001).

Din punct de vedere al dezvoltării sociale aceste grupuri apar ca fiind cele mai influente cicluri sociale, însă indivizii progresează către independență și responsabilitate. Desigur, dorința lor de a-și găsi locul în viață și societate este însoțită de alegeri și decizii fundamentale ale vieții (tenisul profesionist versus studii și/sau jocul de tenis sau renunțare) care sunt discutate în detalii mai mici la pagina 179.

Pe măsură ce jucătorii intră mai adânc în tenisul profesionist responsabilitatea și independența ajung la un nivel ridicat pentru că este necesar să călătorească singuri, să-și organizeze sesiunile de practică individuală, să intre în turnee, să trateze cu agenții, media și fanii și chiar să-și angajeze un antrenor. În aceste circumstanțe, odată ce jucătorii sunt solicitați să opereze optim atât pe teren cât și în afara lui, motivația și controlul emoțional (adică abilitatea de a face față stresului) pot fi serios testate. În acest context jucătorii realizează cu adevărat nevoia ritualurilor specifice dinaintea, în timpul și după meci (Woods, 2001).

REȚINEȚI:

În comparație cu băieții, fetele tind să se maturizeze mai devreme, iar intrarea în tenisul profesionist sau renunțarea la acesta pare să se realizeze la vârste mai mici.

PUNÂND TOATE LA UN LOC

Tabelele 25.1 până la 25.5 subliniază abilitățile psihologice pe care jucătorii ar trebui să caute să le îmbunătățească pe măsura dezvoltării lor (Bloom, 1985; Crespo și Miley, 1998; Forti, 1992; Gibbons, 1998; Harwood, 2000; LTA, 2003; Lubbers și Gould, 2003; Woods, 2001; USTA, 1994). Tabelele nu au un conținut cu înțeles prescriptiv, însă dacă se dorește acest lucru pot fi aplicate principii cum ar fi super-încărcarea sau specificitatea pentru îmbunătățirea altor abilități (adică fizice, tehnice...), fiind necesară adoptarea lor odată cu înțelegerea faptului că jucătorii vor trece prin etape în mod individualizat, cu diverse rate.

În termeni generali, ei oferă o excelentă vedere de ansamblu a ingredientelor mentale de care au nevoie și care trebuie să fie luate în considerare pe parcursul unei dezvoltări normale. Unele din abilitățile psihologice amintite au o semnificație suplimentară în ce privește jucătorii maturi, ele fiind deja discutate cuprinzător în capitolele anterioare.



Jucătorii au rate diferite de dezvoltare, astfel că antrenorii trebuie să posede suficiente strategii flexibile de predare care să facă față acestei variații.

	ÎNCEPĂTORI / PÂNĂ LA 10 ANI
Principalele caracteristici psihologice	- Doresc satisfacții rapide / Nerăbdători pentru plăcere imediată. - Posedă o slabă capacitate de concentrare, totodată o imaginație bogată. - Egocentrici: Doresc să joace și să experimenteze lucrurile individual și să fie în centrul atenției. - Interacțiune socială limitată: Orientată inițial către adulți. - Dispoziție mare de a învăța, de a obține informații, de a fi folositori și de a face lucrurile bine. - Gândire intuitivă și pre-operatională urmată de operațiuni concrete. - Încep greu să accepte reguli externe. Persistenți și încăpățânați. - Pierd interesul odată cu lipsa variației în activități sau a stimulilor compatibili. - Simt nevoia laudelor constante, a realizărilor și succesului. - Încep să se compare cu alții și au o tendință să dezvolte rivalități (competiție). - Învăță prin repetiție și experiență. - Dezvoltarea progresivă a propriei identități / noțiunilor generale.
Accentul de bază al etapei	- Distracția.
Nivelul presiunii externe (părinți, antrenor, etc.)	- Nu există.
Efort / dragoste pentru joc	- Accent pentru 100% efort și dragoste pentru joc (tot timpul). - Se străduiesc să facă lucrurile cel mai bine. - Urmează concepția "aleargă după fiecare minge".
Metode preferate de comunicare	- Afective și vizuale. - Durate limitate ale atenției: orientate către sarcină.
Principii de stabilire a obiectivelor	- Obiectivele ar trebui să fie simple și imediat extinse (exercițiu, sesiune de antrenament și meci), să favorizeze distracția, practica jocului și învățarea.
Abilități mentale centrale	- Dobândirea fundamentelor mentale: motivație, încredere de sine, stimă de sine, sentiment pozitiv, acțiune și reacțiune, etc. - Antrenorii vor evita problemele care creează dubii proprii sau anxietate. - Victorie / Înfrângere: atitudine pozitivă pentru victorie, înfrângere și dezvoltarea abilității.
Abilități media	- Neaplicabile.
Spirit de sportivitate / Conduită personală	- Cunoașterea regulilor, corectitudine și etichetă. - Sistem de scor simplu. - Respect pentru alții și abilitatea de a lucra cu ei.
Competiție	- Succesul ar trebui să fie experimentat în următoarele formate: - Competiție cu ei înșiși. - Cooperare / joc liber. - Sporturi multiple. - Competiții pe echipe.
Recompense de la alții	- Toți participanții primesc aceeași recompensă.
Rolul antrenorului / aspectele cheie ce trebuie accentuate	- Ranforsare pozitivă (laudă, încurajare) / instruire cu rol de model. - Crearea exercițiilor variate și distractive care asigură succesul imediat. - Focusarea pe jucător și pe performanță, nu pe rezultate / victorii.

	INTERMEDIARI / CU VÂRSTA DE 11-14 ANI
Principalele caracteristici psihologice	- Pot să stabilească obiective pe termen mediu sau lung. - Raționalitate îmbunătățită și trecerea către gândirea abstractă. - Arată un entuziasm mai mare în direcția participării în activități. - Mai toleranți și posedă un simț mai pronunțat al umorului. - Orientați social către interacțiunea în pereche, cooperare și aprobare. - Acceptă mai puțin ceea ce le spun adulții. - Interesați să-și asume un rol mai activ la antrenament și practică pentru a-și îmbunătăți abilitățile și a accepta progresiv o mai mare responsabilitate. - Înțelegere mai bună a ceea ce se cere prin angajamentul în tenis.
Accentul de bază al etapei	- Învățare și prestație bună.
Nivelul presiunii externe (părinți, antrenor, etc.)	- Virtual neexistentă.
Efort / dragoste pentru joc	- Accent pe 100% efort și dragoste pentru joc tot timpul.
Metode preferate de comunicare	- Verbal și concret.
Principii de stabilire a obiectivelor	- Informale, cele mai multe fiind pe termen scurt (3-6 luni), interfeate mai degrabă cu cele intermediare (6 luni-1 an) și cu unele pe termen mai lung (de carieră). - Sunt stabilite obiective specifice, măsurabile, agreeate, realiste, stabilite în timp, evaluate, înregistrate și de sine determinate (SMARTERS). - Favorizează plăcerea și distracția în învățarea noilor lucruri.
Abilități mentale centrale	- Strategii mentale de pregătire: ritualuri pentru serviciu / retur, pregătirea meciului, etc. - Dezvoltarea încrederii de sine / stimei de sine: mersul energic, discuția cu sine. - Abilități de concentrare de bază: focusarea. - Introducerea strategiilor de bază pentru gestionarea stresului / greșelii: îndreptarea corzilor, sistemul 3R (relaxare, revizuire, resetare) și/sau altele. - Deprinderea de a practica cu intensitate. - Deprinderea de a tolera frustrarea, victoria sau înfrângerea. - Victorie / Înfrângere: Așezarea victoriei și a înfrângerii într-o perspectivă sănătoasă.
Abilități media	- Neaplicabile. - Pentru jucătorii excepționali, cu referire la abilitățile media pentru jucătorii de 14-16 ani.
Spirit de sportivitate / Conduită personală	- Realizează importanța onestității și integrității pe teren. - Dezvoltă simțul responsabilității / independenței. - Comportare bună atât pe teren cât și în afara lui.
Competiție	- Încurajează jucătorii să iubească bățalia. - Determină folosirea provocării optime. - Raport victorie: înfrângere de 2:1. - Meciuri de ligă.
Recompense de la alții	- Jucătorii ar trebui să învețe și să înceapă să înțeleagă scopul recompensei.
Rolul antrenorului / aspectele cheie ce trebuie accentuate	- Folosirea jocurilor și exercițiilor cooperante pentru a practica cu țință / intensitate. - Crearea unui climat motivațional orientat către sarcină / mediu de învățare. - Folosirea comunicării deschise și bidirecționale. - Folosirea practicilor de antrenament mental pe teren.

	AVANSAȚI / CU VÂRSTA DE 14-16 ANI
Principalele caracteristici psihologice	- Orientați social către propria individualizare. - Focași mai degrabă pe stabilirea propriei lor identități. - Mai multe întrebări și analize: Extrageri și concepții. - Gândire abstractă și critică. - Pot fi încăpățânați, indiferenți, dar de asemenea idealști și determinați. - Trebuie să gestioneze conflictul dintre emoție și gândire. - Crize ocazionale de identitate în căutarea unei imagini proprii stabile.
Accentul de bază al etapei	- Performare și succes.
Nivelul presiunii externe (părinți, antrenor, etc.)	- Moderat.
Efort / dragoste pentru joc	- Accent pe 100% efort și dragoste pentru joc tot timpul.
Metode preferate de comunicare	- Raționale și concrete.
Principii de stabilire a obiectivelor	- Obiectivele vor fi intermediare în principal prin combinarea între performanță (tehnică, tactică, fizică, mentală, etc.) și obiective de rezultat (clasament și titluri). - Rafinarea motivației intrinsece. - Formalizarea unui plan scris. - Favorizarea unei independențe în stabilirea obiectivelor.
Abilități mentale centrale	- Recunoașterea stării individuale ideale pentru performanță (SIP). - Determinarea folosirea tehnicilor specifice de respirație. - Înțelegerea greșelilor și a părții de învățare. - Învățarea abilităților de concentrare, a strategiilor de a crește încrederea de sine și a tehnicilor de control al activării pe teren și în afara lui. - Combinarea tenisului cu unele activități academice acolo unde este posibil. - Învățarea din greșeli și de a reacționa / rezolva situațiile dificile. - Victorie / Înfrângere: dezvoltarea echilibrată a tiparelor atribuționale pentru victorii și înfrângeri și diferențierea între efort și abilitate.
Abilități media	- Sunt pregătiți să țină discursuri după meci, să arate grațitudine, să fie umili la victorie și amabili la înfrângere, etc. - Să vorbească pozitiv despre adversari. - Să conștientizeze atitudinea lor și să privească în ochi fanii și personalul din teren.
Spirit de sportivitate / Conduită personală	- Să încurajeze managementul propriu și responsabilitatea. - Jucătorii sunt 100% responsabili pentru acțiunile lor. - Felicită și mulțumește jucătorilor parteneri și personalului auxiliar al turneului.
Competiție	- Dezvoltarea spiritului competitiv. - Învățarea de a aprecia momentul în timpul meciului și la antrenament. - Dezvoltarea unui plan de joc și analizarea rezultatelor.
Recompense de la alții	- Recompense oferite pentru învingători, finaliști, la fel ca și pentru atitudini și efort individual.
Rolul antrenorului / aspectele cheie ce trebuie accentuate	- Crearea unui mediu optim competitiv / pentru luarea deciziilor. - Asigură condițiile de călătorie împreună cu jucătorii. - Antrenamentul mental atât pe teren cât și în afara lui este parte a programului de antrenament regulat.

	CU ASPIRAȚII PENTRU PROFESIONISM / CU VÂRSTA DE 16-18 ANI
Principalele caracteristici psihologice	- Responsabili pentru obiectivele lor. - Personalitate mai controlată. - Centrarea și focusarea pe "marea decizie" și pentru a deveni un "pro". - Încep să dezvolte relații stabile, clare și puternice cu alții. - Arată interes în jurul lor. - Gândesc mai mult despre viitor. - Mai puțin sensibili la stimulii externi. - Importanță crescută pentru propria direcționare, propria actualizare și propria expresie.
Accentul de bază al etapei	- Succesul.
Nivelul presiunii externe (părinți, antrenor, etc.)	- Mare.
Efort / dragoste pentru joc	- Accent pe 100% efort și dragoste pentru joc tot timpul.
Metode preferate de comunicare	- Abstracte.
Principii de stabilire a obiectivelor	- Obiectivele SMARTERS continuă să fie relaționate la performanță și rezultat. - Ar trebui să ilustreze nivele mari de motivație intrinsecă: Arată intensitate în practică, atenție și dedicare la antrenamentul fizic și evidențierea independenței ca jucător și persoană. - Găsesc modalități de a fi continuu provocați și motivați pentru ca succesele în performanță să vină la un ritm mai lent.
Abilități mentale centrale	- Folosirea imagisticii și a respirației la fel ca și a tehnicilor de control al activării. - Concentrați / focusați pe teren. - Folosirea strategiilor avansate de control emoțional atât pe teren cât și în afara lui. - Dezvoltarea deplinei conștientizări și a controlului individual al SIP. - Răspuns mental automat, eficient pe teren. - Victorie / Înfrângere: învață din victorii, la fel ca și din înfrângeri.
Abilități media	- Prezintă o conduită prietenoasă față de reporteri. - Vorbește și privește la reporter. - Dezvăluie personalitate în timpul interviului.
Spirit de sportivitate / Conduită personală	- Apreciază ce i-a adus jocul și ce dorește să ofere înapoi jocului (la tineri). - Favorizează propriul suport, independența și responsabilitatea la antrenament și în jocul în meci.
Competiție	- Menține competiția în perspectivă. - Demonstrează atributele unui competitor "dur".
Recompense de la alții	- Câștigători, finaliști. - Atitudini individuale și efort.
Rolul antrenorului / aspectele cheie ce trebuie accentuate	- Folosește antrenament complex și individual. - Practicile ar trebui să solicite jucătorilor etici de lucru puternice. - Oferirea oportunităților de antrenament și competiție pentru a favoriza independența, interacțiunea socială, luarea deciziei, planificarea, stabilirea obiectivelor și responsabilității. - Sunt capabili să ofere ghidare și direcție.

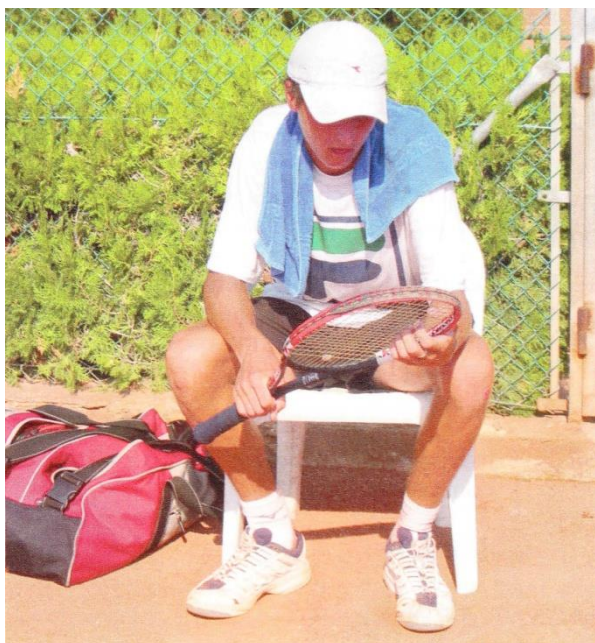
	PROFESIONIȘTI / PESTE 18 ANI
Principalele caracteristici psihologice	- Pe deplin responsabili pentru obiectivele lor. - Angajați în carierele lor. - Mai puțin critici și impulsivi. - Mai analitici. - Știu cum să învețe din experiențe. - Personalități echilibrate. - Perioade de proprie îndoială în general depășite. - Propria identitate încă în formare dar aproape finalizată.
Accentul de bază al etapei	- Succesul.
Nivelul presiunii externe (părinți, antrenor, etc.)	- Maxim.
Efort / dragoste pentru joc	- Accent pe 100% efort și dragoste pentru joc tot timpul.
Metode preferate de comunicare	- Existențială.
Principii de stabilire a obiectivelor	- Program de stabilire a obiectivelor cuprinzător, personal și în general propriu gestionat. - Evaluează critic obiectivele și performanța.
Abilități mentale centrale	- Folosirea imagisticii pentru a repeta abilitățile motorii și/sau tacticile. - Folosirea strategiilor de control emoțional atât pe teren cât și în afara lui. - Folosirea unei varietăți de abilități de concentrare în pregătirea și în timpul competiției / antrenamentului. - Toate strategiile ar trebui croite pe caracteristicile și nevoile individuale ale jucătorilor. Menținerea ambiției și perseverenței în situații de presiune și adversitate.
Abilități media	- Nu ar trebui să răspundă la întrebări de natură personală. - Nimic nu este "neoficial". - Înțeleg importanța aspectului personal; fac vizibil logo-urile sponsorilor.
Spirit de sportivitate / Conduită personală	- Dezvoltă abilitățile după reguli proprii (învață să ia decizii cu convingere și gestionând un mediu fizic și social de o complexitate în creștere). - Capacitate crescută de a face față accidentărilor și consecințelor lor.
Competiție	- Dezvoltarea intereselor în afara tenisului (prietenii, timp liber, hobby-uri, etc.) pentru a asigura o viață echilibrată. - Victorie / Înfrângere: Prioritizarea performanței și a obiectivelor de rezultat.
Recompense de la alții	- Le plac victoriile, dar învață din ele la fel ca și din înfrângeri.
Rolul antrenorului / aspectele cheie ce trebuie accentuate	- Antrenorii sunt virtuali înrolați ca sfătuitori pentru jucători.

25.2. MAREA DECIZIE: "VREAU SĂ FIU UN JUCĂTOR DE TENIS PROFESIONIST"

Inevitabil, pentru jucătorii juniori vine un timp când încep să reflecteze atunci când tenisul face parte din viața lor. Ce înseamnă acest lucru pentru ei, cât timp sunt dotori să se dedice cauzei - într-adevăr este o cauză - sunt dilemele pe care acești jucători le întâmpină. Faptul că această perioadă coincide cu un timp în care trebuie luate niște decizii cu privire la parcursul în tenis, competitiv sau recreațional, de asemenea cu privire la aspecte comune ale adolescenței, face ca luarea deciziei să fie o sarcină inevitabilă.

Oportunitățile de carieră în tenisul profesionist sunt limitate. Mulți jucători tineri au viziunea de a deveni jucători profesioniști, dar de fapt de mult mai puține ori aceste viziuni se transformă în realitate (Coackley, 2001). În afară de această particularitate, oportunitățile pentru tenisul profesionist sunt pentru termene scurte. Cariera în tenis durează în medie între 3 și 7 ani (Coackley, 2001), mai exact 6,4 ani (Otis ș.a., 2006), prelungindu-se până spre 30-40 de ani, iar retragerea se face în mod tipic pe la 65 de ani. Există percepția publică, fondată de imagini dispuse în media, că jucătorii sunt sănătoși. Într-adevăr mulți sunt foarte sănătoși și primesc giruri masive din partea companiilor. Oricum, salariile variază mult în rândul profesioniștilor în tenis, iar jucătorii care primesc susțineri uriașe sunt mai degrabă excepții decât cazuri uzuale. Cu toate acestea mulți jucători tineri încă visează la cariere în tenisul profesionist.

Ar fi oricum imposibil să se nominalizeze o vârstă anume la care jucătorii trebuie să ia deciziile de mai sus. Pentru ghidare, când jucătorii ajung la vârsta de 15-18 ani, cei mai experimentați "ochi" sau chiar jucătorii înșiși vor avea o părere rezonabilă conform căreia să aprecieze dacă sunt înzestrați (fizic, tehnic, tactic și psihologic) să "facă pasul" spre profesionism. Fetele în general, care se maturizează mai devreme și a căror circuit profesionist are anumite caracteristici, vor fi capabile să acceadă mai devreme decât băieții. Pe parcursul acestui proces, părerea, simțul și expertiza antrenorului sunt toate importante, în mod special în fața dorinței entuziaste a părinților care vor să-și vadă copilul intrând în circuit indiferent de costuri. Într-adevăr, antrenorul este cel care trebuie să înțeleagă cel mai bine ce-i trebuie unui jucător ca să devină profesionist de succes, chiar având experiența sa ca fost jucător sau ca antrenor ai altor jucători în trecut.



REȚINEȚI:

Este responsabilitatea antrenorilor de a oferi feedback onest și limpede jucătorilor și părinților despre perspectivele jucătorilor de a deveni profesioniști. Făcând asta, antrenorul trebuie să fie sigur pentru a accentua pe varianta urmăririi carierei profesioniste sau a altei opțiuni potențiale cum ar fi combinarea tenisului și a studiilor la universitate (ex. tenis la colegiu în SUA).

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Blundell (1995) sugerează că în hotărârea dacă un jucător are cele necesare pentru a trece la profesionism, antrenorii ar trebui să ia în considerare:

- Dezvoltarea fizică și psihologică a jucătorului.
- Genul.
- Nevoia și potențialul de îmbunătățire din punct de vedere tehnic și tactic.
- Motivația jucătorului și interesul pentru studii sau hobby-uri, altele decât tenisul.
- Bunăstarea economică a părinților jucătorului.
- Granturi disponibile: Club, federație, sponsori, etc.

Pe măsură ce se maturizează, jucătorii trebuie să ia decizii tot mai inspirate corespunzător cu programele lor competiționale.

25.3. CRIZE DE PERFORMANȚĂ

REȚINEȚI:

Exemplele de "crize de performanță" în tenisul profesionist nu sunt neuzuale. În 1997, după câțiva ani când a fost clasat în primii 10, Andre Agassi a încheiat anul pe locul 122. Apoi a revenit în vârf clasându-se pe locul 6 în 1998, înainte de a ajunge pe locul 1 în 1999. În anii în care au ajuns pe locul 1, Marat Safin și Juan Carlos Ferrero au căzut pe locul 86 și respectiv 98.

Toți jucătorii profesioniști par să fi experimentat o criză de performanță referitoare la nivelul lor de joc. Crizele pot fi definite drept căderi în performanță care se extind mai mult decât urcușurile și căderile obișnuite în competiții (Taylor, 1991). Ei tind să perturbe nivelele de activare, să intensifice sentimentele de inutilitate și vinovăție și să producă puternice gânduri și emoții negative; toate acestea vor contribui la menținerea crizelor, însă pot fi drenate fizic sau emoțional. Dintr-un punct de vedere psihologic, această reacție negativă în lanț trebuie să fie depășită înainte ca jucătorii să fie capabili să-și regăsească nivelele de performanță dinaintea crizei.

IDENTIFICAREA UNEI CRIZE

Natura competiției de tenis implică faptul că performanțele jucătorilor vor fluctua în timpul sezonului. Este aproape imposibil să susții vârful de performanță săptămână de săptămână, sunt de așteptat majoritatea declinurilor de performanță. Dacă însă aceste declinuri se manifestă în crize, acest lucru poate fi identificat prin:

REȚINEȚI:

Se intră lent într-o criză și ia de asemenea timp pentru a ieși din ea! Ca urmare, jucătorii și antrenorii trebuie să fie pregătiți să alocă din partea jucătorilor timp și efort pentru a reveni la nivelul anterior de performanță.

- **Compararea nivelului mediu (și variația lui) al performanței unui jucător cu cea a sezoanelor / anilor din trecut.** Dacă performanța curentă este sensibil mai slabă, poate fi o criză.
- **Recunoașterea cauzelor problemei ca fiind tehnică, tactică, fizică sau psihologică.** Adesea jucătorii au probleme în determinarea cauzei problemei. Acest dubiu creează incertitudine în privința intervenției \ strategiei de antrenament care se va folosi care să provoace schimbări în performanța lor care nu dă roade.

CAUZELE CRIZELOR

Așa cum sugerează Loehr (1991), crizele de performanță pot fi aduse de :

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Pentru mulți antrenori și jucători sunt mai ușor de acceptat problemele tehnice decât cele psihologice. Aceste probleme sunt deseori văzute ca semne de slăbiciune. De fapt, problemele psihologice apar deoarece jucătorii nu posedă abilitățile psihologice necesare pentru a face față confruntărilor.

- **Factori fizici:** oboseala, accidentele minore, problemele de sănătate, dieta slabă, sau o stare bolnăvicioasă pot să fie asociate cu persistente probleme de performanță.
- **Factori tehnici:** modificările în tehnică pot să producă adesea crize temporare de performanță. Cât mai mult posibil, aceste modificări ar trebui să fie făcute în timpul pauzelor între competiții, atunci când jucătorii pot fi mai receptivi în învățarea abilității, iar frustrarea este redusă.
- **Factori relativ la echipament:** schimbările în echipamentul jucătorului, în special cele referitoare la rachete sau corzi, pot să declanșeze un declin de performanță, conducând la o criză.
- **Factori psihologici:** crizele lungi sunt în principal de natură psihologică. Jucătorii pot să cadă într-o "spirală" negativă în care încrederea de sine este scăzută, iar tensiunea și activarea sunt crescute. Nideffer (1992) sugerează că șansele ca problemele să fie psihologice sunt dacă:
 - Greșelile tind să apară mai frecvent sub presiune.
 - Jucătorii își dau seama că au un număr mare de gânduri negative sub presiune.
 - O cădere într-o zonă anume conduce de asemenea la alte probleme.

Când există dubii dacă problema este tehnică sau psihologică, poate că este preferabil ca inițial să se facă o ajustare tehnică. Apoi, dacă problema este într-adevăr psihologică, atunci tehnica cizelată va merge bine la antrenament, dar slab în meciuri. Intervențiile următoare vor fi apoi psihologice.

În mod similar, instalarea inițială a unei crize poate fi asociată cu accidentări sau sănătate precară. Oricum, când criza persistă și performanța este slabă, principala problemă este cel mai adesea psihologică. De asemenea, rădăcina problemei poate să provină din afara terenului și poate să fie independentă de tenis (ex. dificultăți familiare, preocupări financiare...).

- **Palieri naturale de învățare.** Palierul este perioadă de învățare imprevizibilă în care, chiar dacă jucătorul poate să se antreneze din greu, nu există progrese notabile în performanță. Acestea pot fi considerate ca perioade de nouă învățare, însă pot să contribuie la apariția crizelor de performanță.
- **Grad de conștientizare crescut.** Învățarea abilităților de conștientizare mentală (tensiune musculară, nivele de activare, atitudini negative, etc.) pot de asemenea să determine jucătorii să înțeleagă dificultatea de a fructifica cel mai bine potențialul lor în cazul crizelor de performanță.

RECOMANDĂRI PENTRU PREVENIREA CRIZELOR

Cel mai bun mod de a gestiona crizele este de a le preveni! Crizele pot fi prevenite prin acordarea unei atenții sporite cauzelor și punând în practică măsurile pentru a le evita.

- **Fizic.** Monitorizarea condiției fizice (jucătorii care sunt bine pregătiți din punct de vedere fizic vor fi mai puțin expuși la oboseală, accidentări sau boli), asigurarea odihnei (zi de pauză, activități de revitalizare), reducerea cantității și creșterea calității antrenamentelor, optimizarea și periodizarea calendarelor competiționale (participarea la competițiile însemnate) și programarea pauzelor pentru asigurarea unui nivel înalt al performanței.
- **Tehnic.** Tehnica este cel mai bine dezvoltată în afara sezonului, iar aceste crize pot fi prevenite prin minimizarea lucrului în ce privește tehnica ce trebuie să fie întreprins în timpul sezonului competițional (adică dezvoltarea și/sau fixarea unei tehnici bune în afara sezonului). Lucrul la tehnică poate nu doar să destabilizeze o tehnică bună, ci chiar poate reduce de asemenea încrederea și să distragă concentrarea. Din când în când, se poate accesa adecvat de către jucători și antrenor o librărie video relativ la tehnica potrivită pentru jucător.
- **Tehnologic.** Cel mai bun mod de a preveni crizele de performanță relaționate la tehnologie este menținerea echipamentului în condiții excelente, având în vedere și evitarea schimbării echipamentului în timpul sezonului competițional.
- **Psihologic.** Pentru a preveni crizele de performanță în tenis declanșate de factori psihologici este important ca jucătorii să fie angajați într-un program regulat de antrenament mental.

REȚINEȚI:

Cel mai bun mod de a reduce probabilitatea apariției unei crize datorate condiției fizice este acela prin care jucătorii își ascultă corpurile. Ei trebuie să aibă cunoștințe despre oboseală, accidentări sau boli, iar când oricare din acestea devine evidentă ei trebuie să le gestioneze imediat. Simplu spus, jucătorii trebuie să învețe să muncească din greu și să se odihnească din greu (Taylor, 1991).

PLAN PENTRU ELIMINAREA CRIZELOR

Într-o competiție în care jucătorii suferă crize de performanță este important ca ele să fie abordate într-un mod sistematic, în felul următor.

Asumare și angajare

Mai întâi și cel mai important, jucătorii trebuie să accepte faptul că sunt într-o criză, iar aceasta trebuie să fie identificată. Se poate ca jucătorii să trebuiască să se angajeze pentru reînnoirea entuziasmului și a emoțiilor jocului. La fel, antrenorii ar trebui de asemenea să accepte că jucătorii sunt într-o criză și că trebuie să se angajeze pentru a-i ajuta.

Este recomandabil pentru jucători să listeze atitudinile, credințele și gândurile care pot să contribuie la apariția crizei, ei fiind cei care pot să înțeleagă cel mai bine cauzele potențiale și procesele prin care trebuie să treacă pentru a reveni la nivelele de performanță anterioare crizei.

Pauza

Odată ce jucătorii și antrenorii acceptă prezența unei crize, pare că jucătorii au nevoie de o pauză departe de antrenamente și competiție. Acest fapt va oferi o schimbare de decor, oamenilor li se va permite să se recupereze și "să-și încarce bateriile", va oferi oportunitatea ca această criză să fie analizată obiectiv și în final să fie dezbătut și organizat un plan pentru depășirea ei.

Stabilirea obiectivelor

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Dacă este necesar să mențină competitivitatea în timp ce încearcă să iasă din criză, jucătorul ar trebui să aleagă să facă acest lucru la un nivel mai scăzut.

Este critică revizuirea scopurilor și obiectivelor personale în recuperarea ce survine unei crize. Motivarea și marea energie necesară trecerii printr-o criză pot fi oferite prin stabilirea de noi obiective:

- **Revenirea la vechile obiective** relativ la nivelul de performanță la care jucătorul vrea să revină.
- **Obiective zilnice de antrenament**, care sunt atât realiste cât și provocatoare.
- **Obiective de performanță zilnice** care să inspire jucătorul și care să implice o revizuire. Astfel de obiective ar trebui să fie finalizate cu pași mărunți, dincolo de nivelul curent al crizei.

Antrenament fizic

Jucătorii pot beneficia de pe urma creșterii nivelului lor de pregătire fizică încât există o legătură calitativă între tăria fizică și performanțele mentale.

Antrenament mental

Loehr (1991) îl numește "program de antrenament mental comprehensiv ciclic" și se prezintă astfel:

- este de două ori pe zi, câte 10-15 minute.
- conține reconstruirea atitudinilor mentale, credințelor și gândurilor.
- are sesiuni care să cuprindă:
 - 5-7 minute de relaxare.
 - 5-7 minute de vizualizare în care jucătorii se vor vizualiza pe ei înșiși trecând prin asta, obținând niveluri noi și excitante de performanță, de folosire a discuției cu sine pentru a recâștiga sentimentele și momentele de reușită.

Răbdare

Jucătorii ar trebui să nu forțeze procesul, nici să pună presiune pe ei pentru a ieși din criză. Trecerea prin aceasta se va face natural, atunci când perspectiva și abilitățile lor sunt pregătite.

Consiliere

Jucătorii aflați în crize severe pot beneficia de pe urma consilierii individuale și de grup. Consilierea individuală permite jucătorilor să împartă gândurile și sentimentele cu cei care îi consiliază încât să poată fi dezvoltate abilitățile de adaptare pentru a-i ajuta cel mai bine să gestioneze anxietatea și îngrijorările de a fi într-o criză. Consilierea de grup permite jucătorilor să împărtășească experiențele "de criză" în cadrul unei întruniri sociale de susținere pentru a alina orice sentiment de însingurare sau izolare care poate astfel să fie prezent. Aceste sesiuni oferă de asemenea jucătorilor un forum prin intermediul căruia ei pot să-și împărtășească ideile despre cum pot să iasă dintr-o criză.

Urmând aceste recomandări, jucătorii ar trebui să fie capabili să minimizeze numărul de crize pe care ei le experimentează pe parcursul carierei lor în tenis. Dacă totuși crizele apar, antrenorii și jucătorii vor fi pe deplin ajutați de cunoștințele și abilitățile necesare pentru a se asigura că ele sunt pe termen cât mai scurt posibil.

25.4. PSIHOLOGIA JUCĂTORULUI ACCIDENTAT

În ciuda îmbunătățirilor aduse rachetelor, terenurilor, tehnicilor de antrenament și programelor de condiție fizică, incidența accidentărilor în tenis este mare. Dacă ne referim la experiență sau abilitate, niciun jucător nu este imun. Mai mult, odată cu accidentarea fizică vin și efectele psihologice. Răspunsul emoțional inițial, abordarea procesului de recuperare și efectele psihologice reziduale pot să afecteze performanța viitoare și pot varia de la individ la individ. Într-adevăr, pentru jucătorii de elită, Quinn (2001b) consideră gestionarea accidentărilor ca fiind unul din cei mai duri adversari întâlniți!

În rândul jucătorilor de tenis profesioniști, orice accidentare semnificativă pare să fie percepută ca un eveniment de viață traumatizant. Însoțirea cu stresul emoțional nu vine de la accidentare în sine, ci mai degrabă datorită întreruperii participării. Pentru unii competitori, o accidentare cauzează o ruptură severă în stilul lor de viață, iar pentru alții, poate chiar să însemne sfârșitul carierei lor în tenis. Este astfel imperativ pentru antrenori să înțeleagă de ce și cum jucătorii reacționează la accidentări, la fel ca și factorii psihologici care pot să influențeze procesul de recuperare.

REȚINEȚI:

Jucătorii accidentați pot să simtă confuzie, chiar să fie obsedați de momentul când vor reveni la joc. Pendularea rapidă a stării de dispoziție, exagerările, retragerile celorlalți, vinovăția și împotrivirea față de refacere sunt de asemenea reacții comune în cazurile de accidentare (Weinberg și Gould, 1995).

FACTORII PSIHOLOGICI CARE POT SĂ PREDISPUNĂ JUCĂTORII LA ACCIDENTARE

Cercetările implică factorii psihologici cum că ar avea potențialul de a contribui la accidentare și re-accidentare (Quinn, 1996). Trăsăturile specifice de personalitate, evenimentele de viață stresante și stilul atențional sunt toate prezumate că joacă un rol în predispunerea unor jucători la accidentare (Quinn, 2001b). De exemplu, Rotella și Heyman (1986) au raportat că mai frecvent accidentați sunt jucătorii mai delicți și mai introverți, iar aceștia posedă un număr mai mare de trăsături psihologice mai puțin dorite și care sunt indicate a fi ajustate, în comparație cu jucătorii mai puțin frecvent accidentați. În mod similar, acei indivizi care sunt supuși unui număr mai mare de factori stresanți generali (ex. moartea unor membri ai familiei, schimbări ale rezidenței, divorț, licențieri școlare, dificultăți familiare), factori stresanți specifici tenisului (ex. necazuri cu antrenorii, retrogradarea într-o echipă mai slabă) și/sau factori stresanți zilnici, fără de care era stabilit anterior un echilibru, pot fi bănuți acum de predispunerea către accidentare (Feltz, 1986).

Problemele relaționate anxietății cum ar fi atenția/concentrarea deficitară și tensiunea musculară ridicată sunt de asemenea asociate creșterii stresului și riscului de accidentare (Blackwell și McCullagh, 1990; Quinn, 2001b), în vreme ce așteptările nepotrivite la antrenamente (ex. "no pain, no gain") au fost în mod empiric legate de accidentare.

RĂSPUNSURILE PSIHOLOGICE LA ACCIDENTARE

Leddy ș.a. (1994) au investigat consecințele psihologice ale accidentărilor jucătorilor de tenis precum și a altor persoane ce practică sportul. Datele dezvăluie faptul că, în comparație cu jucătorii neaccidentați, jucătorii accidentați arată o depresie și o anxietate mai mari, de asemenea o stimă de sine scăzută, imediat după accidentare și două luni după aceasta. Aceste descoperiri susțin observația generală că jucătorii accidentați fizic experimentează o perioadă de suferință emoțională, care poate să devină suficient de severă încât să justifice o intervenție clinică.

Oricum, în mod tipic jucătorii experimentează cinci "faze emoționale" – neacceptarea, furia, depresia, asumarea și reorganizarea - înainte să se simtă gata de a reîncepe competiția. Ca parte a acestei reveniri fizice la jocul în meci la turneu, jucătorii par să experimenteze varierea nivelului scăzut de identitate și pierderea încrederii, teamă și anxietate, diminuarea încrederii și reducerea performanței (Weinberg și Gould, 1995).

LUCRUL CU JUCĂTORUL ACCIDENTAT

Lucrarea lui Gould și Medberry (2000), la fel ca și rapoartele empirice ale specialiștilor în domeniu recomandă ca antrenorii și părinții să ajute jucătorii accidentați prin:

- construirea unui sistem de suport social pentru jucătorii accidentați.
- dezvoltarea unui raport masiv cu jucătorii.
- ajustarea atentă a managementului stresului și a abilităților de relaxare ale jucătorilor.
- educarea jucătorilor cu privire la diferitele etape pe care ei trebuie să se aștepte să le experimenteze în timpul procesului de recuperare.
- facilitarea îmbunătățirii de către jucători a folosirii abilităților lor mentale, în special stabilirea obiectivelor, a discuției cu sine pozitivă și a vizualizării, așa cum ele sunt relaționate la procesul de recuperare.
- încurajarea de a discuta cu alți jucători care s-au recuperat cu succes după accidentare.
- ajutarea lor să reziste tentației de a reveni prea devreme la competiție ori de a crește neadecvat încărcarea antrenamentului într-un efort de a-și accelera refacerea.
- includerea jucătorului în grup și/sau în activități dincolo de antrenamente, acolo unde este posibil și potrivit.



Anumite tipuri de personalități și factori stresanți în viață pot să predispună jucătorii la un risc mai mare de accidentare.

25.5. PSIHOLOGIA JUCĂTORULUI CARE SE RETRAGE

Una din cele mai puternice, semnificative și potențial traumatizante experiențe întâmpinate de jucători este cea în care cariera de jucător ajunge la un final. Mai mult decât atât, retragerea din tenis include o varietate de experiențe unice care o face diferită față de retragerea din alte ocupații profesionale. Cariera în tenis este în mod tipic mai scurtă decât alte cariere sau ocupații fiindcă jucătorii se retrag, voluntar sau involuntar spre sfârșitul anilor douăzeci. Jucătorii sunt apoi forțați să accepte această vârstă timpurie la care se termină cariera, de asemenea pot să dorească sau să trebuiască să găsească o altă carieră.

De-a lungul ultimilor trei decade, un interes considerabil a fost îndreptat către problema retragerii în rândul jucătorilor de tenis. În ziare sau în literatura de specialitate, numeroase articole au relatat despre experiențele atât traumatizante cât și de succes ale jucătorilor profesioniști care își modifică viața după tenis.

Mai recent, au sporit cunoștințele despre nevoia de planificare și consiliere înainte de retragere (WTA, 2004), ca și organizațiile și academiile de resort care să furnizeze aceste servicii.

CAUZELE RETRAGERILOR ÎN RÂNDUL JUCĂTORILOR

Cariera tipică de tenis se îndreaptă către final în funcție de patru factori: vârsta cronologică, neselectarea, efectele accidentărilor și alegerea independentă.

Vârsta cronologică. Vârsta avansată (și asociată cu deteriorarea ușoară a capacităților fizice, pierderea motivației de a se antrena și a concura și pierderea statutului social) cauzează declinul în performanță, iar această cauză este în mod general considerată ca fiind o cauză primară a retragerii. Allison și Meyer (1988) a considerat că 10% din rândul jucătoarelor profesioniste de tenis se retrag datorită vârstei, în timp ce Fisher și Conlee (1979) au raportat că pierderea masei musculare sau a agilității contribuie la terminarea carierei jucătorilor mai în vârstă.

Neselectarea. Procesul dur de neselectare (supraviețuirea celui mai pregătit) specific tenisului competitiv este o altă cauză a retragerii printre jucătorii de tenis.

Accidentările. Accidentările sunt o cauză semnificativă a retragerii. Aproximativ 30% din jucătorii retrași au indicat că accidentările au condus la retragerea lor (Taylor și Ogilvie, 2001).

Alegerea independentă. O cauză adesea răspândită a retragerii este cea a alegerii jucătorului. Asta se întâmplă atunci când jucătorii doresc să-și asume o nouă direcție de viață, să caute noi alte provocări și surse de satisfacție, să petreacă mai mult timp cu familia sau cu prietenii, să se integreze ei înșiși în alt mediu social, sau pur și simplu să ajungă la concluzia că tenisul nu le mai oferă distracție și împlinire așa cum s-a întâmplat în trecut.

Alte motive de retragere din tenis pot include probleme cu antrenorii sau organizațiile de tenis, de asemenea dificultățile financiare.

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Jucătorii și antrenorii ar trebui să înțeleagă psihologia retragerii astfel ca jucătorii să poată să experimenteze închideri pozitive ale carierei lor în tenis și/sau să favorizeze dezvoltarea unei noi identități pentru a încuraja creșterea lor în viața de după tenis (Taylor și Ogilvie, 2001).

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Există încă o dezbatere considerabilă despre procentul jucătorilor care experimentează neplăcere datorită retragerii și despre modul cum această neplăcere se manifestă. Unii cercetători spun că există o evidență care indică faptul că retragerea este traumatică, în particular pentru jucătorii amatori. O vedere contrară a fost prezentată prin analiza retragerii jucătorilor de elită-amatori și profesioniști (Young ș.a., 2006).

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Young ș.a. (2004) a dezvăluit faptul că două treimi dintr-un eșantion de foste jucătoare de elită australiene se gândesc la retragerea din circuit înainte de plecarea efectivă.

CARACTERISTICILE RETRAGERII DIN TENIS

REȚINEȚI:

Pentru jucătoarele de tenis sunt citate o varietate de motive pentru retragerea lor incluzând o lipsă de suport din partea asociațiilor lor naționale, insatisfacție privind stilul de viață și mediul de turneu, lipsa fondurilor, accidentări, călătorii excesive, singurătate, prea multă presiune, conflict cu un antrenor, lipsa unui ghidaj privind programarea turneelelor, dezvoltarea altor interese, absența unui mentor sau antrenor și o lipsă a entuziasmului și motivației (WTA, 2004).

Procesul de retragere din tenis este caracterizat prin:

- **Tranziție și schimbare de viață:** Retragera din tenis nu este o tranziție, ci mai multe tranziții. Nu este un eveniment singular, abrupt. În final, întregul stil de viață al jucătorului se schimbă: ce mănâncă în fiecare zi, identitatea lui, relațiile lui interpersonale și țelurile lui. Această tranziție poate fi planificată sau neplanificată, voluntară sau nu. Sentimentele care pot să-l acompanieze se vor schimba peste timp, la fel ca și răspunsurile jucătorului la acestea. Aceasta face ca tranziția să fie un proces precum adversarul la o competiție.
- **Experiență individuală:** Chiar dacă experiența poate fi asemănătoare cu a altui jucător, nu va fi niciodată exact la fel. La un moment dat aplauzele se opresc și da, se opresc... Cu ce se umple acest gol? Răspunsul pentru jucător este unul personal. Alți factori care sunt de natură să determine natura individuală a răspunsului includ:
 - **Contribuțiile evolutive.** Datorită faptului că tenisul profesionist plasează cea mai mare prioritate pe victorie, se accentuează pe importanța unei adoptări mai generale a dezvoltării tenisului. Acest lucru ar trebui să înceapă devreme în viața jucătorului, când părinții și antrenorii implicați în tenisul juvenil ar trebui să înțeleagă faptul că dezvoltarea personală și socială pe termen lung este mai importantă decât succesul în tenis pe termen scurt.
 - **Propria identitate.** Jucătorii care s-au afundat deja în tenis excluzând alte activități vor avea o identitate proprie care este compusă aproape exclusiv prin implicarea lor în tenis. Cu cât este cariera în tenis este mai centrată pe identitatea jucătorului, cu atât mai mult se pierde din propria sa identitate.
 - **Percepțiile controlului.** Adesea cauzele retragerii sunt în afara controlului individual al jucătorului, iar acest fapt poate crea o situație care este chiar nedorită și amenințătoare, afectând propria competență și încrederea de sine.
 - **Identitatea socială.** Retragera a fost asociată cu o pierdere a statutului și identității sociale. Ca rezultat, jucătorii retrași pot să-și pună întrebări despre propria lor valoare și să simtă că au nevoie să recâștige stima publică pierdută. Jucătorii cu o identitate socială cu baze largite care includ familia, prietenia, componentele educaționale și ocupaționale demonstrează o mai bună adaptare în situația retragerii.
 - **Alți factori contributivi.** Statutul socioeconomic, statutul minoritar, genul, sănătatea la retragere, statutul marital, vârsta, anii de competiție și nivelul atins vor contribui mai departe la adaptare în situația retragerii.
- **Căutare:** Jucătorii pot să înceapă să-și caute de lucru, ori chiar o nouă identitate.
- **Necesită timp și energie:** Tocmai pentru că degajarea de identitate necesită timp, căutarea unui nou rol și unei noi identități ia timp și energie.
- **Trebuie răbdare:** Unii jucători vor experimenta dificultate în a demonstra răbdarea necesară pentru stabilirea noilor roluri și ocupații.
- **Descoperire:** Jucătorii pot să urmărească opțiuni precum obținerea unei calificări, acțiunea de voluntariat la o organizație de caritate, antrenarea copiilor, etc. Ei vor descoperi astfel noi lucruri despre ei și o nouă direcție.
- **Proces fazic:** Au fost propuse câteva modele de tranziție, constând în:

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Înainte să părăsească circuitul profesionist foștii jucători de tenis s-au plâns că "ar da orice posibil" ca să rămână fără regrete. Young ș.a., au indicat faptul că mulți profesioniști în retragere au folosit ajutorul unui psiholog sportiv pentru a fi ajutați în tranziția lor.

- (1) Imobilizare (șoc de la eveniment); (2) Minimizare (emoțiile negative asociate unei înfrângeri sunt înfrânate); (3) Propriile îndoieli (stima de sine este amenințată și poate să rezulte depresia); (4) Nepăsare (la sentimentele unei înfrângeri, de furie și dezamăgire); (5) Testare diferită (lucru de bază pentru o nouă direcție); (6) Căutarea înțeleșului (perspectiva asupra dificultăților etapelor de mai înainte); și (7) Internalizarea (acceptare și tranziție completă).

ABILITĂȚI / RESURSE CARE FACILITEAZĂ RETRAGEREA

Cariera tipică de tenis se îndreaptă către final în funcție de patru factori: vârsta cronologică, neselectarea, efectele accidentărilor și alegerea independentă.

Abilitățile / resursele cunoscute să influențeze o îndemânare a jucătorului să depășească dificultățile care pot să apară în timpul retragerii includ abilitățile de a face față unei situații, suportul social și planificarea înaintea retragerii.

- **Abilitățile de a face față unei situații.** Disponibilitatea unor abilități de a face față unei situații facilitează procesul de retragere. Jucătorii pot să folosească restructurarea cognitivă și imagistica mentală pentru a-și reorienta gândirea într-o direcție mai pozitivă, antrenamentul propriu instrucțional pentru îmbunătățirea atenției și rezolvarea problemelor și stabilirea obiectivelor pentru a oferi direcție și motivare în carierele lor de după tenis. Strategiile pentru furie și anxietate cum ar fi pauza, antrenamentul de relaxare și consilierea pe probleme de sănătate și exerciții și probleme nutriționale pot de asemenea să fie folosite cu un efect bun. Mai departe, tehnicile de modificare a comportamentului cum ar fi antrenamentul asertiv, managementul timpului pentru antrenament și dobândirea și dezvoltarea abilităților pot să ajute la depășirea dificultăților comportamentale specifice.
- **Suportul social.** De-a lungul carierelor jucătorilor, marea majoritate a prietenilor și cunoștințelor lor, ca și activitățile lor sociale gravitează în jurul vieților lor în tenis. Pe finalul carierei, aceste prietenii și rețele nu par să existe la aceeași amplasare. În mod semnificativ, jucătorii care se adaptează cel mai bine la retragere primesc un suport considerabil din partea familiei și prietenilor din afara tenisului, în vreme ce jucătorii care experimentează mai multe dificultăți de tranziție au arătat sentimente de singurătate și dorința pentru un suport mai mare (Young ș.a., 2006).
- **Planificarea înaintea retragerii.** Un proces - care include continuarea educației, investiții strategice și rețeaua socială - are probabil cea mai mare influență în adaptarea jucătorului în cazul retragerii. Totuși, pentru a obține maximum de beneficiu, trebuie mai întâi să se depășească reticența jucătorului de acceptare a carierei îndreptându-se către un final și că este nevoie de un plan pentru această perioadă.

CONCLUZII

Jucătorii de elită sunt confrunțați cu un număr de ajustări în tranziția lor către viețile și carierele lor de după tenis în domeniile financiar, ocupațional, emoțional și/sau social. Unii jucători se vor adapta bine și imediat vor prospera, în timp ce alții vor experimenta mai multe dificultăți în abordarea oricărui obstacol cognitiv, emoțional sau comportamental. Atunci când abilitățile de adaptare, rețelele de suport și planificarea carierei sunt de natură să ajute toți jucătorii să-și mențină propria valoare pentru ca ei să stabilească noi identități la retragere, implementarea intervențiilor cognitive, afective și de suport social pot fi necesare pentru a reduce depresia și anxietatea printre jucătorii foarte stresați.

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Foști jucători de tenis sfătuiesc pe cei noi sosiți la final de carieră să-și ușureze tranziția în situația retragerii prin planificarea viitorului (evaluarea scopurilor financiare și vocaționale, determinarea altor abilități și studii ce trebuie asimilate), de asemenea prin conectarea și discutarea cu alți jucători care trec prin același proces.

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Organizațiile de tenis ar trebui să adopte strategii nu doar să ajute jucătorii să împlinescă potențialul lor în circuit, ci și să aibă o tranziție mai ușoară la retragere. Aceste strategii ar trebui să includă: asigurarea canalelor deschise de comunicare, educarea jucătorilor pe anumite materii relaționate retragerii, recunoașterea realizărilor din trecut ale jucătorilor și ghidarea către oportunități pentru o carieră viitoare (Young ș.a., 2006).

25.6. SPORT DE O VIAȚĂ: BENEFICIILE PSIHOLOGICE ȘI PSIHOSOCIALE ALE TENISULUI

S-a arătat că din punct de vedere psihologic și psihosocial participarea în tenis aduce beneficii jucătorilor de toate vârstele și la toate nivelele de joc. În susținerea noțiunii că tenisul este un sport pentru toată viața, paragrafele de mai jos detaliază beneficiile lui psihologice și psihosociale.

CREȘTEREA VIGORII, OPTIMISMULUI ȘI STIMEI DE SINE

Finn ș.a. (1993) a văzut că jucătorii de tenis arată mai multă vigoare, optimism și stimă de sine și în același timp arată mai puțină depresie, furie, confuzie, anxietate și tensiune decât alți sportivi sau non-sportivi.

EVITAREA DEPRESIEI ȘI ANXIETĂȚII

Jucătorii de tenis în scaun cu roțile care joacă frecvent au arătat că au un nivel mai mic al depresiei și trăsăturilor de anxietate, dar o mai mare vigoare față de cei care joacă mai puțin sau deloc (Muraki ș.a., 2000).

CLĂDIREA PERSONALITĂȚII ȘI MANAGEMENTUL GREȘELILOR

Tenisul a fost raportat ca fiind deasupra golfului, skating-ului și majoritatea altor sporturi în dezvoltarea caracteristicilor pozitive de personalitate (Gavin, 1992). Ajută de asemenea jucătorii să realizeze valoarea abilităților de management și minimizare a greșelilor transferabile în viața de zi cu zi.

ÎMBUNĂTĂȚIREA TIMPULUI DE REACȚIE

Jucând tenis se îmbunătățește abilitatea generală de a reacționa la stimuli, ajutând la minimizarea deteriorării timpului de reacție care vine odată cu vârsta.

Într-un studiu al jucătorilor de tenis și a populației sedentare de diferite vârste s-a arătat că oamenii în vârstă mai activi posedă timpi de reacție și mișcare mai buni în comparație cu oamenii sedentari de aceeași vârstă (Spirduso și Clifford, 1978).

MENȚINEREA FUNCȚIEI COGNITIVE

Tenisul necesită vigilență și gândire tactică, jucătorii fiind provocați să se ajusteze în funcție de adversar (stil de joc, strategii, stratageme, etc.) sau de elemente auxiliare (vânt, soare, echipament, etc.) pentru a performa mereu cel mai bine. Într-adevăr, în timp ce Groppel (1981) a raportat că tenisul poate genera noi conexiuni între nervi și creier și astfel o continuă dezvoltare a creierului pe parcursul vieții, Yaffe ș.a. (2001) au dezvăluit că practicare tenisului de două ori pe săptămână este asociată cu scăderea riscului declinului cognitiv.

REDUCEREA RISCULUI DE DEMENTĂ

Tenisul, printre alte activități cognitive și fizice de petrecere a timpului liber, a fost implicat în reducerea unor cauze de demență precum boala Alzheimer și demența vasculară (Verghese ș.a., 2003).

GEN NEUTRU

Tenisul este un sport care promovează integrarea genurilor prin competiții de începător sau adult. Această aserțiune vine și observând că adolescenții văd tenisul, dintr-un punct de vedere stereotip al genului, ca fiind neutru în comparație cu alte sporturi (baletul, pe care îl văd ca fiind "feminin", karate, pe care îl văd ca fiind "masculin", ori altele) (Alley și Hicks, 2005). În consecință, participarea adolescenților este puțin probabil să fie influențată de orice prejudecăți ale societății.

FAVORIZAREA INFLUENȚEI PARENTALE POZITIVE

Așa cum a fost elaborat în Capitolul 27, părinții joacă un rol crucial în viață, în sporturi și în tenis! Ei s-au arătat a fi motivul principal pentru introducerea jucătorilor în acest sport (Bexter-Jones și Maffuli, 2003) și sunt importanți pentru asigurarea suportului familial și a mediilor de învățare.

DESCREȘTEREA ÎN GREUTATE CE LE PREOCUPĂ PE TINERELE FETE

S-a raportat că jucătoarele de tenis cu vârsta de 5-7 ani au o greutate, aparență și formă a corpului mai adecvate decât fetele care participă în alte sporturi precum dansul, gimnastica, înotul, aerobica și skating-ul artistic (Davidson ș.a., 2003).

ESTE DISTRACTIV SĂ JOCI!

Jocul de tenis este deasupra oricărei mari distracții! Jucătorii merg la teren să petreacă bine timpul și să se bucure de provocările apărute. Într-adevăr, s-a constatat că motivele enumerate de participanții în tenis adulți se leagă predominant de caracteristicile fizice (ex. menținerea formei fizice) și sociale (ex. prietenii) ale jocului (Kolt ș.a., 2004).



Antrenorii joacă un rol important pentru asigurarea caracteristicii de distracție a jocului pentru tinerii jucători și pentru cei adulți.

26.1. FILOZOFIA ANTRENORATULUI ȘI SCOPURILE SALE

Antrenorii de tenis au multe roluri – profesor, prieten, mentor, psiholog, etc. – și este de așteptat să posede competențe (abilități și cunoștințe) în numeroase domenii (ex. tehnică, tactică, psihologie, condiție fizică, metodologie, nutriție, prim ajutor și etică). Mai mult, unii antrenori lucrează virtual 24 de ore pe zi și 7 zile pe săptămână pentru salarii care nu sunt proporționale cu aceste multe ore, nici cu efortul depus în munca lor.

În această carte am discutat mult despre problemele și provocările psihologice ale jucătorilor, despre antrenori mai puțin. Cercetările au arătat că ei întâmpină de asemenea "urcușuri și coborâșuri" mentale și pot să beneficieze de ajutor psihologic la fel de mult ca și jucătorii (Duda ș.a., 2003). În consecință, în acest capitol se va pune în evidență modul în care antrenorii pot să abordeze mental munca lor pentru împlinirea maximă atât a lor cât și a jucătorilor.

Miezul oricărui antrenorat constă într-o puternică filozofie de antrenare care ghidează luarea deciziilor și acțiunile ulterioare. Aceste filozofii sunt suma credințelor antrenorilor despre viață, antrenorat și tenis care determină în mod consistent metodele de predare, motivarea și educarea jucătorilor lor (Lubbers, 2003). În mod tipic, aceste filozofii ar trebui să cuprindă trei perspective largi de dezvoltare: antrenarea pentru victorie, antrenarea pentru distracție și ajutarea jucătorilor pentru a se dezvolta fizic, psihologic și social. Ca parte a acestui lucru, antrenorii ar trebui să se considere pe ei înșiși ca inițiatori și facilitatori în procesul de învățare, nu să impună o metodă de predare sau un stil de joc. Având această capacitate, antrenorul devine un catalizator în a ajuta jucătorii să înțeleagă mai bine procesele către măiestria în tenis.

Scopurile antrenorului vor fi coroborate cu orice filozofie de antrenare. Scopurile antrenorilor pot fi în mod esențial aceleași, însă unele pot fi de dorit și realizabile pentru unii, iar pentru alții nu. Aceasta se leagă de faptul că nu există un singur sau cel mai bun mod de antrenare, iar acest lucru depinde de o gamă extrem de largă de scopuri și caracteristici, atât ale jucătorului cât și antrenorului. Cu toate acestea, scopurile antrenoratului sunt direcționate în mod general către:

- **Propria persoană:** Să ajungă în vârful profesiei; să-și maximizeze potențialul; să dezvolte o afacere profitabilă și sănătoasă...
- **Jucători:** Să le predea jucătorilor valori pozitive și să-i cultive ca ființe umane; să ajute jucătorii să se distreze în timp ce învață și practică tenisul; să le faciliteze calea către un standard de joc sau clasament.

Deși antrenorii pot să stabilească ambele din scopurile de mai sus, prioritatea ar trebui să cadă pe cei direcționați către jucători și în mod particular cei care îi direcționează către dezvoltarea lor personală. Acest fapt este bine reflectat în Tabelul 26.1, unde se arată că antrenorii sunt capabili să favorizeze relațiile potrivite antrenor-jucător la fel ca și realizarea deplină a jucătorului, dar și obținerea de rezultate cum ar fi câștigarea banilor și ajungerea în top încât să se poată susține siguri.

REȚINEȚI:

Rolul antrenorilor de tenis nu este doar de a preda tenisul, ci mai degrabă de a ajuta elevii săi să învețe jocul prin adaptarea informațiilor potrivite spre concepte aplicabile, practice de care jucătorii pot să se lege și apoi să le aplice.

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Esența unei filozofii de antrenare constă în importanța creării unui mediu de antrenament în care învățarea, distracția, maturizarea și împărtășirea experiențelor sunt obiective primare de căpătâi, înaintea victoriei și înfrângerii altora.

CELE MAI IMPORTANTE	DE IMPORTANȚĂ MODERATĂ	CEL MAI PUȚIN IMPORTANTE
- Realizarea deplină a jucătorului. - Satisfacția intrinsecă. - Relații interpersonale bune. - Dezvoltare profesională. - Crearea climatelor motivaționale pozitive.	- Disciplină și normarea muncii jucătorului. - Reputația antrenării.	- Victorie. - Bani. - Publicitate.

26.2. CARACTERISTICILE PSIHOLOGICE ȘI CALITĂȚILE ANTRENORILOR DE SUCCES

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Unele întrebări importante pe care antrenorii pot să și le pună ca să le fie de ajutor pentru stabilirea obiectivelor și pentru a începe să-și identifice punctele tari și limitările sunt: Care este standardul jucătorilor pe care prefer să-i antrenez / sau simt că pot să-i antrenez cel mai bine - începători, intermediari, avansați, profesioniști? Care este vârsta jucătorilor care se potrivește cel mai bine abilităților mele de antrenare și personalității mele - copii mici, juniori, adulți sau jucători veterani? Simt că sunt mai eficace atunci când antrenez bărbații? Ori femeile? M-aș putea descrie ca fiind un antrenor complet? Antrenez jucători indiferent de standard, vârstă, gen, etc. fără să acord nicio atenție punctelor mele tari și slăbiciunilor ca antrenor de tenis?

Calitățile care caracterizează antrenorii buni de tenis sunt bine documentate (Crespo și Reid, 2004b). Pe scurt, acestea se referă la abilitatea de a disciplina și motiva jucătorii, de a recunoaște și utiliza talentul disponibil, de a favoriza entuziasmul, de a dezvolta mândria, de a organiza un plan, de a juca tenis, de a fi imaginativ și de a comunica eficace. De-a lungul întregului proces de antrenament, bunii antrenori își etalează simțul umorului, își demonstrează înalte standarde de morală și etică, rămân foarte dedicați și dornici să învețe și sunt mereu conștienți de nevoia de a ține cont de diferențele individuale dintre jucători. Aceste lucruri sunt necesare fără a spune de asemenea că bunii antrenori au și o înțelegere rezonabilă a jocului!

RECUNOAȘTEREA PUNCTELOR TARI ȘI A LIMITĂRILOR

Referindu-ne la discuția de mai sus despre filozofiile antrenoratului, foarte importantă este stabilirea obiectivelor, atât pentru antrenori cât și pentru jucători. La fel, aceste obiective arată a fi ca un produs al punctelor tari și limitărilor personale și profesionale ale antrenorilor, precum și celor ale jucătorilor pe care îi antrenează.

Antrenorii de tenis, ca și alți profesioniști se specializează adesea în domeniul profesiei lor. De exemplu, unii antrenori se specializează în predarea doar a mini-tenisului, în timp ce alții lucrează exclusiv cu jucătorii profesioniști, veterani, bărbați, femei sau jucători în scaunul cu roțile. Făcând asta, antrenorii de fapt își recunosc punctele tari și limitările și astfel se concentrează pe îmbunătățirea abilităților lor în lucrul cu populația care joacă tenis. Totuși alți antrenori evoluează cu timpul. Ei pot să înceapă antrenând tineri jucători înainte să progreseze spre antrenarea adulților și jucătorilor competitivi. Deși mai puține la număr, există exemple de unii antrenori care încep să antreneze jucători începători și să continue să lucreze cu ei pe parcursul carierelor lor profesionale.

ANTRENORUL PRIVIT DREPT COMUNICATOR

REȚINEȚI:

Ca antrenor poți să ai și rol de model, iar tocmai pentru că jucătorii pot să-ți solicite feedbackul ar trebui - dacă este posibil - să te folosești de acest rol de model (Crespo și Reid, 2004b). O dorință puternică de a învăța este o caracteristică importantă a marilor antrenori.

Înțelegerea și folosirea antrenării abilităților mentale (AAM) specifice este esențială pentru a optimiza procesul de antrenare, dar acestea nu sunt suficiente. Antrenorii trebuie să posede abilități de comunicare necesare pentru a favoriza relația și încrederea antrenor-jucător, ce constituie condiții prealabile pentru implementarea eficace a oricărei AAM și cei mai semnificativi factori determinanți pentru ca în general jucătorii și în special copiii să agreeze participare lor în tenis. Aceste abilități permit de asemenea antrenorilor să învețe mai bine să "citească" starea de spirit a jucătorilor și să individualizeze pentru fiecare în parte AAM (Gould, 2001).

Fiind încredințați de importanța comunicării în cazul unei antrenări de succes, este important ca antrenorii să fie clari - pentru a se asigura că mesajul este limpede și neambiguu - și direcți - pentru a elimina astfel orice "bariere" dintre ei și jucătorii lor (Crespo și Balaguer, 1994; Young, 2006). De asemenea, antrenorii ar trebui să fie capabili să adapteze și prezentarea conținutului (verbal sau non-verbal) la caracteristicile jucătorilor lor (ex. vârstă, abilitate de joc, gen...) și să fie suficient de deschiși pentru a încuraja interacțiunea cu jucătorii lor în ambele sensuri. Pentru a mări în continuare perspectiva ca relația antrenor-jucător să devină fructuoasă, antrenorii ar trebui să ia în considerare următoarele aspecte:

- Bazează-ți comunicarea pe **respect și încredere**, mai degrabă decât pe critică și control.
- Folosește o **metodă pozitivă** de antrenare, potrivit căreia cea mai importantă formă a succesului nu vine din victorie, ci din străduința de a câștiga și de a încerca ce ai mai bun. Evită să fii prea critic ori să folosești prea mult sarcasm.
- Cercetările au arătat că percepțiile antrenorilor despre propriile comportamente nu se potrivesc celor ale jucătorilor (Crespo, 1995), încât **solicită jucătorilor** și colegilor antrenori feedback privind modul tău de antrenare și de asemenea evaluează-ți singur comportamentele și acțiunile.

- Demonstrează **constanță emoțională** pentru că jucătorii nu par să răspundă optim afișării ei în mod excesiv sau neobișnuit de pasional (ori agitației și agresiunii) pe termen lung.
- Fii conștient de oportunitatea deopotrivă a comunicării **verbale și non-verbale**.
- Înțelege și recunoaște faptul că jucătorii învață și procesează informația în diferite moduri, astfel că încearcă să potrivești reperele vizuale, kinestezice și/sau auditive pe care le folosești la **stilul predominant de învățare** al fiecărui jucător.
- Folosește **empatia și strategiile de incluziune** cu jucătorii tăi pentru a stimula discutarea intereselor mutuale și a obiectivelor.
- Fii **asertiv, pozitiv și onest** în exprimarea gândurilor și sentimentelor tale astfel încât să nu deteriorezi iremediabil stima de sine a jucătorilor. De exemplu:
 - Explică / descrie situațiile jucătorilor: Exemplu: "M-am gândit la tine ca să strângi mingile după exercițiu".
 - Explică clasei efectul: "Colegii de clasă au trebuit să strângă mai multe mingi și asta le-a luat mai mult timp".
 - Subliniază cum ai vrea ca acest lucru să fie făcut: "Aș aprecia dacă după exercițiul care urmează ați ajuta la strânsul mingilor pentru ca apoi să avem mai mult timp de joc".
- Încearcă să folosești un stil de comunicare **simplic și direct** pentru a evita ordinele, atenționările, comenzile, critica și muștrările nepotrivite.
- Folosește **întrebările terminate deschis** (care în mod obișnuit încep cu ce, cum, ai putea, ai vrea) pentru a promova comunicarea în ambele sensuri.
- Abordează **metoda "sandvișului"** (mai întâi laudă, apoi oferă feedback și în final laudă din nou) atunci când comunică feedbackul jucătorilor.

ANTRENORUL CA MOTIVATOR

Așa cum s-a subliniat în Capitolul 2, motivațiile jucătorilor pentru implicarea lor în joc pot fi de natură extrinsecă sau intrinsecă. Este important pentru antrenorul de tenis să fie capabil să recunoască motivațiile jucătorilor lor și apoi să le ofere acestora. Într-adevăr, chiar dacă mulți jucători de tenis posedă din plin motivație intrinsecă, nevoia antrenorilor de a crea climate motivaționale pozitive nu poate fi subestimată. Pentru a face asta, antrenorii ar trebui să ia notă de următoarele recomandări în antrenarea jucătorului și să se străduiască să le urmeze:

- Ai în vedere să cunoști jucătorii și să-i ajuți să stabilească obiective care să reflecte motivația lor pentru joc. Menține sesiunile regulate și distractive. Varietatea este un puternic motivator pentru a face sesiunile mai atrăgătoare.
- Asigură-te că etosul grupului este pozitiv și că feedbackul / recompensele îl consolidează.
- Organizează competiția în mod înțelept astfel încât toți jucătorii să poartă cu o șansă de succes.
- Folosește un standard de ritual începe-antrenează-încheie pentru a oferi confort imediat jucătorului.
- Incorporează o filozofie de tip "pornește-oprește" conform căreia jucătorii sunt încurajați să "comute pe oprire" (ex. să poarte o discuție / să bea) între seturi înainte să-i distragi atenția că e vremea să înceapă lucrul.
- Folosește exemplele cu rol de model care sunt de natură să inspire jucătorii, în special pe cei tineri.
- Clarifică-le jucătorilor faptul că efortul este mai important decât rezultatul, pentru că există angajament.
- Continuă să înveți și să-ți îmbunătățești abilitățile de antrenor.

Așa cum se face referire la al treilea punct penetrant din lista anterioară, feedbackul și recompensele sunt printre cele mai importante instrumente motivaționale ce pot fi folosite. Folosirea lor adecvată poate să crească intensitatea unui comportament dat, ori să faciliteze modificarea lui. Recompensele, în particular, pot fi eficiente din acest punct de vedere.

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Antrenorii cu mai mult succes folosesc managementul (instrucțiunile) și comportamentele silențioase (fără să vorbească) (75% din timp) și pun semnificativ mai multe întrebări despre jucătorii lor, față de antrenorii cu mai puțin succes (Claxton, 1988). S-a arătat de asemenea că antrenorii se comportă mai autoritar atunci când antrenează jucători începători (Crespo ș.a., 1993; Prapavessis și Gordon, 1991), iar jucătorii începători percep antrenorii mai pozitiv decât o fac antrenorii ei înșiși (Balaguer ș.a., 1990). Interesant este că, în comparație cu jucătorii mai în vârstă, jucătorii tineri par să pună mai puține întrebări despre antrenorii lor (Allison și Ayllon, 1980; Harries-Jenkins și Hughes, 1993).

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Samulski (2004) a oferit antrenorilor următoarele ponturi pentru stabilirea unui feedback și sistem de premii adecvate în lucrul cu jucătorii lor:

- Croiește sistemul de premii pe nevoile jucătorilor și stabilește clar comportamentele care vor fi "recompensate".
- Folosește un sistem simplu de recompense, care să sublinieze performanța înainte rezultatului, ca și micile realizări sau puncte de reper pe drumul către obiective mai mari.
- Fii constant atunci când implementezi recompensările.
- Fii sincer și specific atunci când oferi feedback.
- Folosește recompensarea verbală sau non-verbală pentru a consolida comportamentul pozitiv.

REȚINEȚI:

Recompensele negative în forma pedepsirii pot stârni frica de eșec și să împiedice învățarea abilităților, astfel că ele trebuie să fie folosite cu precauție. Trebuie evitată pedeapsa cu activitate fizică sau punerea jucătorilor în situații jenante.

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Atunci când oferă feedback, antrenorii ar trebui să ia în considerare următoarele:

- Folosirea atât a feedbackului verbal cât și al celui vizual.
- Direcționarea jucătorilor pentru a observa, iar apoi a reproduce scopul unei acțiuni sau a unei mișcări la sfârșitul punctului.
- Oferirea instrucțiunilor despre cum ar trebui dobândită o abilitate, în loc să discute despre rezultatul avut în vedere (Reid ș.a., 2006).

Recompensele pot fi pozitive sau negative, extrinseci sau intrinseci. Recompensele pozitive sunt stimuli care facilitează anumite comportamente, în vreme ce recompensele negative pot să ajute la eliminarea comportamentelor atunci când sunt aplicate efectiv (comportamentului și nu jucătorului). Recompensele extrinseci cum ar fi bani, trofee și premii pot fi de ajutor pentru a-i face pe jucători să fie interesați inițial în sport, însă recompensele care sunt intrinseci (ex. progresul sau stima de sine) sunt considerate mai eficace în motivarea jucătorilor pe termen lung (Balaguer și Atienza, 1994). Oricum, așa cum s-a menționat în Capitolul 2, recompensele extrinseci sunt propriu administrate, periodice și relaționate la calitatea performanței și nu la rezultat, pot de fapt să ajute la îmbunătățirea motivației intrinseci. Cu toate acestea, indiferent de tipul recompensei, ar trebui mereu să existe o flexibilitate suficientă pentru a o schimba în funcție de moment și circumstanță și de la un individ la altul.

Feedbackul intrinsec este oferit pentru ca jucătorii să simtă, să vadă ori să audă consecința acțiunii lor, în timp ce performanța prezentată la diferite detalii de către antrenor reprezintă feedback în forma sa extrinsecă. Unii antrenori au o tendință de a oferi feedback căruia îi lipsește specificitatea; alții suferă de mania de a-l oferi prea frecvent. Într-adevăr prea mult feedback extrinsec poate afecta abilitatea jucătorului de a procesa și de a evalua informația în mod independent (Williams și Hodges, 2005), încât jucătorii ajung în încurcătură pe teren atunci când sunt forțați să rezolve o problemă fără îndrumarea directă a antrenorului. Prin lungirea intervalului între vârful acțiunii și oferirea feedbackului, jucătorilor le sunt permise oportunități mai mari pentru evaluarea intrinsecă a propriei lor performanțe, de asemenea se reduce perspectiva unei dependențe nedorite (Liu și Wrisberg, 1997). În toate privințele, folosind în mod uzual întrebările, antrenorul poate să încurajeze mai departe jucătorii să revadă reperele specifice de performanță.

Deși feedbackul eficace poate facilita învățarea, poate ghida dezvoltarea abilității și menține ori îmbunătățește motivația jucătorului (Williams și Hodges, 2005), antrenorii trebuie să fie convinși pe deplin de necesitatea echilibrului între a oferi prea mult sau prea puțin. Concluzionând aici, feedbackul ar trebui să fie oferit mai regulat la jucătorii novici sau atunci când jucătorii învață sarcini mai complexe, dar mai puțin frecvent pentru dezvoltarea abilității (Wulf și Shea, 2004); de asemenea, rolul feedbackului intrinsec ar trebui să devină mai proeminent. Schimbări comparabile de feedback în ce privește conținutul și precizia ar trebui de asemenea să însoțească dezvoltarea jucătorului, astfel încât feedbackul să devină din ce în ce mai descriptiv (ex. jucătorii sunt informați despre eroarea comisă, mai degrabă decât despre cum să o corecteze) și mai precis în ce privește îmbunătățirea performanței și/sau a învățării. Această evoluție va fi de natură să faciliteze aptitudinea jucătorilor de tenis de a rezolva problemele (Wulf și Shea, 2004), de asemenea de a accelera procesul de dobândire a abilității.



Antrenorii au nevoie de abilități de comunicare efectivă pentru a favoriza relația și încrederea antrenor-jucător.

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Moreno ș.a. (2001) și Avila și Moreno (2003) au studiat strategii de căutare vizuală ale antrenorilor de tenis în timpul detecției erorii și au concluzionat că antrenorii experți au arătat fixații vizuale mai distribuite, mai lungi și mai puține în comparație cu antrenorii novici.

EPUIZAREA ÎN RÂNDUL ANTRENORILOR

Dacă epuizarea este referită în general la cei care joacă tenis, ea este de asemenea valabilă și pentru antrenori. Profesia este plină de potențiali factori stresanți cum ar fi importanța rezultatelor, lipsa suportului social, inabilitatea de a satisface nevoile personale, probleme legate de sănătate, etc. De fapt, Duda ș.a. (2003), examinând efectele epuizării și a semnelor acestora în rândul antrenorilor, a găsit că ei probează experiența unei epuizări la nivel mic spre moderat cam în fiecare lună. Manifestându-se cu scăderi sau creșteri neplanificate în greutate, depresie, anxietate ridicată și susceptibilitatea de accidentare, tipare de somn deficitar și / sau sisteme imune suprimate, epuizarea s-a dovedit a fi corelată negativ cu nivelele de încredere de sine ale antrenorilor și pozitiv cu stresul somatic și cognitiv. Mai mult, având în vedere faptul că antrenorii au arătat că suferă de nivele de epuizare similare cu cele ale altor profesioniști atunci când responsabilitatea sarcinii este mare (ex. asistente, preparatori sportivi) (Kelley ș.a., 1998), acei antrenori care definesc succesul personal în antrenorat în termeni de victorie și obținere de rezultat își asumă un mare risc de epuizare.

Potrivit lui Duda ș.a. (2003), antrenorii care doresc să minimizeze perspectiva epuizării și prin urmare să atenueze sursele potențiale de stres, ar trebui să aibă în vedere următoarele:

- Amintește-ți că trebuie să ai în vedere buna dispoziție!
- Nu-ți uita niciodată simțul umorului!
- Aruncă o privire asupra a ceea ce ai vrea să obții prin antrenorat, focusează-te asupra lucrurilor pe care le ai sub control, iar pe cele pe care nu le ai plasează-le într-o perspectivă.
- Stabilește obiective relaționate propriei tale performanțe în a antrena în domenii precum strategii, predarea efectivă a abilităților sau tehnicii, gândire pozitivă, crearea unui climat motivațional pozitiv...
- Încearcă să devii familiar cu abilitățile de management al stresului și cu practica aferentă regulată (ex. stoparea gândurilor negative, respirația centrată, relaxarea musculară progresivă) pe care poți să le folosești înainte, în timpul și după meciurile importante ale jucătorilor pe care îi antrenezi. A face față în mod competent atunci când "lucrurile devin dure" constituie o abilitate!
- Caută-i pe cei care susțin, încurajează și scot ceea ce este mai bun din tine.
- Împărtășește sentimentele și experiențele cu alți antrenori în care ai încredere.
- Tenisul este un joc super, dar este doar o parte din viața ta... Ține-l în perspectivă și acordă-ți timp pentru a urmări alte lucruri pe care îți place să le faci în viață.

ANTRENORUL CA LIDER

Conducerea este un proces de influențare a celor care se străduiesc, cu dorință și entuziasm către realizarea obiectivelor lor. Mai specific, se relaționează la motivarea, direcționarea, supervizarea, ghidarea și evaluarea oamenilor în scopul de a realiza o sarcină.

Antrenorii trebuie să fie buni conducători. În general, caracteristicile cuiva considerat a fi un bun lider sunt obișnuite în cazul unui antrenor de tenis și includ: determinare, integritate, încredere de sine, inițiativă, perseverență, imaginație, energie, umor, tact, viziune largă, grijă, abilitate motivațională, înțelepciune, cinste și instruire.

În general, tipologia stilurilor de conducere în antrenorat ne permite să facem distincție între antrenorii autoritari, democrați și cei care promovează politica de a lăsa lucrurile să meargă de la sine, iar Tabelul 26.2 subliniază cinci comportamente de conducere care s-au dovedit a fi comune unui antrenor de tenis (Chelladurai, 1980). În adoptarea acestor comportamente sau stiluri de conducere, antrenorii ar trebui să aibă mereu pe deplin în minte faptul că cel mai bun antrenor este acela care este suficient de abilitat pentru a se adapta la caracteristicile jucătorilor și la situație.

REȚINEȚI:

Conducerea conține un set de abilități personale (comunicare, empatie, motivare, management, etc.) care sunt aplicate în situații specifice (antrenarea jucătorilor, conducerea unei companii, etc.). Ca toate abilitățile, cele de conducere pot fi de asemenea învățate și dezvoltate (Crespo și Balaguer, 1994).

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Chelladurai (1980) explică spiritul de conducere în sport prin combinarea a trei tipuri de comportament al unui antrenor: necesar (de care este nevoie în anumite situații), actual (arătat de antrenor) și preferat (preferat de jucători). Oricum, aplicarea acestui model în tenis a produs rezultate echivoce, iar Crespo (1995) a arătat că atunci când aceste trei tipuri de comportament se potrivesc, satisfacția jucătorului și performanța se îmbunătățesc, însă Riemer și Toon (2001) au considerat că nu există legătură între congruența comportamentelor de conducere preferate și percepute și satisfacția jucătorului.

De exemplu, un stil autoritar poate fi necesar atunci există confruntarea cu o situație de urgență pe teren, în timp ce o abordare democratică pare să fie mai eficace atunci când se oferă lecții constructive și distractive cu jucătorii avansați.

Tabelul 29.2
Caracteristicile
comportamentelor de
conducere (Chellarurai,
1980).

COMPORTAMENT DE ANTRENARE	DEFINIȚIE
Antrenare și instruire	Țintat să îmbunătățească performanța jucătorului prin accentul pus pe antrenament și instruirea abilităților și strategiilor jocului. Antrenorul structurează și coordonează activitățile jucătorului.
Democratic	Oferă jucătorului participare la decizii privind obiectivele clasei, exersarea tehnicii și strategii și tactici ale jocului.
Autoritar	Implică acțiune independentă și accentuează pe autoritatea personală și pe deciziile independente ale antrenorului.
Suport social	Caracterizat de grija pentru valoarea jucătorului. Se pune accent de asemenea pe climatele motivaționale pozitive și relațiile interpersonale.
Feedback pozitiv	Recompensează jucătorii prin recunoașterea și conștientizarea unei bune performanțe.

Antrenorii interesați să devină conducători mai buni pe teren și în afara lui pot beneficia de pe urma următoarelor recomandări ce se referă la diferite abilități de conducere:

- **Sinceritate:** Încearcă să fii tu însuși. Angajează-te potrivit credințelor tale și nu pretinde a fi altcineva decât ești.
- **Organizare:** Implică planificare din capul locului. Nu este nimic mai rău decât să frecventezi sesiunile de antrenament care nu au fost gândite. Când antrenorul caută idei despre ceea ce să facă la pasul următor, când nu există o curgere a secvențelor logice ale activității, când echipamentul este neadecvat sau imposibil de folosit, ori când activitățile sunt lipsite de sens și nu prezintă relevanță față de situațiile din meci, atunci nu există beneficiu de niciun fel. Aceste sesiuni sunt în general pierdere de timp și pot fi ușor evitate printr-o mică planificare înainte.
- **Stabilește reguli:** Scopurile și procedurile ar trebui să fie clare pentru a satisface așteptările jucătorilor și pentru a crea un mediu sănătos de performanță.
- **Flexibilitate:** Comportamentele conducătorilor și antrenorilor de succes constau într-un continuum al abordării, de la autoritarismul rigid (sarcină / orientarea către performanță) la o sensibilitate flexibilă (relație / orientarea către persoană). Este rolul unui bun conducător de a decide care comportamente se potrivesc cel mai bine situației, caracteristicilor jucătorilor și caracteristicilor antrenorilor. Această flexibilitate nu este o slăbiciune, ci mai degrabă un punct forte.
- **Înțelegere:** Încearcă să cauți lideri de echipă dintre jucătorii care par să aibă mai multă sensibilitate socială pentru indivizi. Înțelege nevoia altora (ex. prieteni, părinți) care să inspire cel mai bine loialitatea și angajamentul lor.
- **Managementul timpului:** Antrenorii au nevoie să gestioneze eficient timpul. Dacă nu fac asta, atunci se înțelege că virtual este imposibil ca cineva să se aștepte că pot să conducă și să direcționeze pe alții.
- **Administrare:** Buna administrare stă la baza abilității antrenorului de a îndeplini toate funcțiile implicate în rolul său de antrenor. Dacă antrenorul este eficace și profesionist, cel mai probabil toate aceste părți ale unui puzzle al antrenoratului se vor potrivi împreună.
- **Delegare:** Aceasta este o cerință prin care vrei să induci independența și responsabilitatea în jucătorii tăi. Oricum, a delega nu înseamnă a abdica. Fii responsabil pentru această delegare și oferă permanent feedback pentru a îmbunătăți performanța și a satisface nevoile jucătorilor.

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Balaguer ș.a. (1999) au descoperit că relațiile între climatul motivațional și orientările de obiectiv ale jucătorilor sunt determinante în stilul de conducere al antrenorului și anume:

- Jucătorii aflați într-un mediu de implicare a sarcinii și în care există o mai mare orientare către sarcină vor ca antrenorul să aibă comportamente mai degrabă instructive și care să pună accent pe antrenare.
- Jucătorii care sunt orientați către ego preferă comportamente ale antrenorului care să-i susțină mai mult social.

- **Adaptare la vârsta jucătorilor:** La copii, comportamentele antrenorului de orientare către relație funcționează cel mai bine pentru că receptivitatea copiilor crește pe măsură ce relațiile antrenor-jucător devin mai prietenoase. La adolescenți, pe de altă parte, poate să fie mai bine pentru antrenor să fie mai directiv și orientat mai multă către sarcină (deși niciodată represiv). Apoi, odată cu maturizarea lor, jucătorii ar trebui să arate mai multă autonomie, iar antrenorul ar trebui să ofere mai multă susținere și, din nou, orientat către sarcină.
- **Adaptare la gradul de stres:** Weinberg și Gould (1995) au arătat că atunci când apare stresul intern sau extern (ex. în timpul unui turneu) antrenorii trebuie să crească orientarea către sarcină (autoritarism) în comportamentele lor. Corespunzător, în absența stresului comportamentele orientate către jucător / relație ar trebui să lucreze mai bine.
- **Combinarea antrenării și instruirii:** Comportamentele antrenorilor care combină antrenamentul și instruirea ce caracterizează suportul social îmbunătățesc satisfacția jucătorului (Crespo, 1995).
- **Învățare și progres:** Fii proactiv în căutarea ta de a favoriza comportamentele tale ca lider. Încearcă să frecventezi ateliere de lucru sau cursuri care ar putea să fie valoroase în acest demers.
- **Ajută jucătorii să fie lideri:** Antrenorul poate ajuta tinerii jucători să-și dezvolte abilitățile de lideri acordându-le responsabilități și plasându-i în poziții care să necesite maturitate, rezolvarea problemelor și luarea de decizii.
- **Îmbunătățește-ți abilitățile de comunicare:** Acesta este poate cel mai important factor care să asigure îmbunătățirea interacțiunii antrenor-jucător.

26.3. PSIHLOGIA OFICIALILOR

Jucătorii nu sunt singuri înfruntând presiunea din teren, mai sunt oficialii jocului – arbitrii de scaun, de linie, chiar supervizorii – toți sunt de față! Cunoscând că oficialii sunt mențiți să asigure desfășurarea armonioasă a meciurilor în contextul respectării regulilor jocului, ori să ia decizii în privința comportamentului deranjat al publicului sau jucătorilor, cineva care începe să aprecieze valoarea oficialilor trebuie să fie înzestrat cu mai mult decât o simplă percepere că par să înțeleagă jocul!

REȚINEȚI:

Oficierea eficientă este caracterizată prin a nu-ți fie frică de a face anunțuri nepopulare, a nu scăpa jocul din mână și prin a menține calmul.

Tot la fel ca și jucătorii care doresc să obțină maximum de performanță, cei care aspiră să devină oficiali trebuie să-și antreneze abilitățile mentale care sunt necesare pentru a oficia cu eficacitate și pentru perioade lungi (Weinberg și Richardson, 1990). În mod evident, abilitatea de a rămâne stăpân pe tine însuși în situații de presiune este una din aceste abilități, în vreme ce altele includ:

- **Constanța:** Luarea acelorași decizii în circumstanțe similare și evitarea situațiilor când lucrurile "par să sară în aer".
- **Raportare:** Relaționarea eficace cu jucătorii și antrenorii tratându-i cu curtoazie și respect. Fiind abordabil și dispus să asculte și menținând în același timp o distanță potrivită.
- **Hotărâre:** Decizând imediat ce acțiunea este observată.
- **Integritate:** Făcând anunțuri oneste și arătând integritate pe teren și în afara lui.
- **Judecată:** Folosind simțul rezonabilității care să complementeze cuprinzător spiritul regulilor jocului și aplicarea lor.
- **Încredere:** Demonstrarea unei asertivități care să consolideze încrederea de sine a cuiva în performarea unei sarcini în curs.
- **Bună dispoziție și motivație:** Fiind bine dispus și arătând o atitudine mentală pozitivă.

Oficialii interesați în îmbunătățirea performanțelor lor psihologice pe teren ar trebui să ia parte la programe specifice de AAM. Altminteri, măcar ar trebui să fie necesar să fie conștientizați de faptul că greșelile lor în luarea deciziilor vor produce supărare pentru aproximativ 50% din audiență.

Familia este o parte foarte importantă a echipei de susținere pentru dezvoltarea unui jucător. În jocul de astăzi, rolul membrilor familiei variază extrem de mult, există deja o evidență clară că părintele sau altă persoană semnificativă ajută tânărul jucător să aibă o abordare sănătoasă la competiție sau la antrenament care să favorizeze un mediu de excelență.

Din perspectiva antrenorului, relațiile sănătoase părinte-antrenor-jucător ar trebui să fie văzute ca fundamentale pentru dezvoltarea de succes a jucătorului, iar în consecință rolurile ar trebui să fie clarificate și înțelese. Având în vedere că s-a scris mult despre importanța rolului părintelui jucătorului de tenis (Crespo și Miley, 2001; Loehr și Kahn, 1987; 1989; Rowley, 1988; USTA, 2001; 2005), în acest capitol vom pune accent pe asimilarea acestor informații care să ajute antrenorii în gestionarea relației cu părinții și copiii lor.

27.1. DINAMICA ANTRENOR-JUCĂTOR-PĂRINTE

Majoritatea antrenorilor cunosc faptul că aproape în spatele fiecărui jucător există un părinte dedicat care face sacrificii considerabile pentru a-și ajuta copilul să-și realizeze visul. Într-adevăr, cercetările au arătat că cel mai adesea părinții au o influență pozitivă în tenisul copiilor lor (Loehr și Kahn, 1989).

În mod cert, părinții pot fi subestimați în materie de sarcini și acțiuni pe care pot să le întreprindă pentru a suplimenta antrenamentul de pe teren, în mod deosebit în etapele timpurii ale dezvoltării. Există incontestabil unele excepții, însă Harwood (2000) crede că acesta nu este un motiv suficient pentru a se abține de a face un efort pentru a include părinții în mediul de performanță.

Caracteristicile părinților care influențează pozitiv dezvoltarea copiilor lor sunt:

- Oferă suport considerabil și recunosc realizările copiilor lor motivându-i într-o manieră pozitivă și grijulie.
- Le oferă dragostea necondiționat.
- Iau decizii bazându-se pe copilul lor ca persoană și nu ca jucător amintindu-și că tenisul este pentru copilul lor și nu pentru ei.
- Înțeleg că tenisul este un joc și nu o slujbă și că a deveni un jucător profesionist este un țel mare și extrem de dificil de atins.
- Pun tenisul în perspectivă și se abțin să pună preț pe acesta mai mult decât pe școală.
- Arată empatie și înțelegere pentru provocările emoționale pe care copiii pot să le suporte în drumul spre marea performanță.
- Promovează și atribuie valoare efortului, muncii din greu, respectului pentru ceilalți, sportivității sporite, independenței, asumării responsabilității pentru o acțiune și disciplinei în urmărirea succesului.
- Fac sacrificii și se asigură că sunt mereu disponibili să ajute și să ghideze atunci când este necesar.
- Respectă antrenorii și comunică în mod clar cu ei.
- Sunt pregătiți să asculte și să învețe din experiența în tenis a copiilor lor.
- Se focusează pe termen lung pe sănătate și starea de bine a copiilor lor și nu pe victorii sau clasamente.
- Dacă își asumă rolul de părinte-antrenor, se asigură că atunci când sunt pe teren sunt antrenori, iar când sunt în afara lui sunt părinți.

APLICAȚIE PRACTICĂ:

Detășarea copiilor de părinți atunci când merg la școală este accentuată în tenis datorită independenței relative a jucătorului de tenis pe teren. Acest lucru, cuplat cu faptul că unii părinți doresc să-și satisfacă propriile lor nevoi prin intermediul performanței copilului lor, conduce la presiune excesivă asupra tinerilor jucători. Astfel, încredințând copiii de toate categoriile de vârstă cu o mai mare independență, dar și cu responsabilitate, se menține un revers parental pozitiv care devine important pentru dezvoltarea personalităților lor și a abilităților sociale.

REȚINEȚI:

Uneori părinții fac greșeala de a se precipita așteptând o întoarcere a investițiilor lor în tenis. Dacă această așteptare pentru copilul lor este să devină un adult matur și

ROLUL PĂRINȚILOR

APLICAȚIE PRACTICĂ:

- Părinții din tenis au drepturi cu care antrenorii de tenis sunt familiarizați:
- Părinții plătesc facturile și au dreptul să fie implicați.
 - Părinții au o responsabilitate etică și legală pentru a proteja siguranța copilului lor.
 - Părinții au dreptul să selecteze antrenorul copiilor lor.
 - Părinții au dreptul să decidă asupra rolului pe care tenisul îl are în viața copilului lor.
 - Părinții sunt părinți pentru copiii lor toată viața, în vreme ce antrenorul poate să-și asume rolul de a-i antrena pentru o perioadă de timp... astfel că "părintele rămâne... și antrenorul pleacă".

Rolul părinților poate fi rezumat astfel:

– Implicare inițială:

- Baxter-Jones și Maffulli (2003) au arătat că influența parentală (57%) și propria motivație (27%) sunt în principal responsabile pentru aducerea tinerilor jucători în jocul de tenis. Ei au raportat de asemenea că implicarea inițială a jucătorilor în sportul de nivel înalt este mult dependentă de părinții lor.

– Suport emoțional:

- Cel dintâi rol al părinților în tenis este să fie susținători, interesați, să încurajeze, să poarte grijă și să ajute copilul lor în procesul de dobândire al unui simț al realizării, a competenței și a valorii individuale.

– Suport financiar:

- Părinții acoperă cheltuielile asociate cu implicarea copiilor lor în programele de tenis (antrenor, echipament, etc.) și competiții (călătorii, taxe, etc.).

– Suport logistic / organizațional:

- Părinții sunt de asemenea responsabili pentru deplasarea la antrenori, cluburi sau programe de tenis, la fel ca și pentru transportul copiilor lor către și de la antrenament sau competiție.

PROBLEME CU PĂRINȚII

REȚINEȚI:

Părinții cunosc copilul lor mult mai bine decât antrenorul și pot de aceea să fie sursa informațiilor care să ajute antrenorul să favorizeze mai eficace dezvoltarea copilului lor.

Din nefericire, Gould și Lauer (2005) au indicat o creștere a numărului de antrenori care întâmpină dificultăți în lucrul cu părinții anumitor jucători. În general, părinții "problemă" pot fi identificați prin aceea că:

- Trăiesc prin tenisul copilului lor.
- Se bazează pe valoarea lor ca părinte în succesul copilului lor.
- Încearcă să antreneze în vreme ce nu au expertiza de a face asta.
- Interferează în lecțiile copilului lor.
- Pun presiune pe copilul lor care devine crispat și de-motivat (adică părinți "presanți").
- Par să fie exagerat de implicați în toate aspectele tenisului copilului lor.

De ce apar aceste probleme?

- Înțelegerea greșită a rolului părinților.
- Insuficiente cunoștințe specifice tenisului.
- Dorința de a ajuta, însă necunoscând cum se face asta.
- Slaba comunicare între părinți și antrenor.
- Frustrare legată de propriile lor cariere de joc.

Cum se manifestă aceste probleme?

- Perspective inadecvate.
- Accentuare exagerată pe victorie și clasamente.
- Neangajarea într-un tenis pe termen lung și în dezvoltarea copilului.
- Așteptări nerealiste.
- Comportament irațional (din partea părintelui și / sau a jucătorului).
- Relații deficitare părinte-jucător.
- Epuizarea jucătorului.

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

DeFrancesco și Johnson (1997) au arătat că sunt obișnuite incongruențele între perceperea părinților și a copiilor privind implicarea parentală în relațiile antrenor-jucător. González ș.a. (1999) au arătat că jucătorii uneori simt că părinții îi stânjenesc atunci când concurează, iar acest comportament negativ apare cel mai frecvent atunci când părinții pot să țiepe la jucători și apoi să plece de pe teren.

27.2. PRACTICI POZITIVE PENTRU PĂRINȚI

Părinții sunt în mod natural interesați și vor să joace un rol important în tenisul copiilor lor. Ei au de obicei îndoieli despre modul cum pot să ajute cel mai bine copilul lor și vor să-și maximizeze contribuția și în același timp, la fel ca și copilul lor, să se bucure de implicarea lor în tenis.

Într-adevăr studiile au arătat că majoritatea părinților nu-și încurajează copiii să înceapă tenisul cu intenția de a deveni jucători de elită, ci mai degrabă să fie activi, să se distreze și să învețe ceea ce înseamnă o viață sportivă. Chiar dacă nu-și schimbă această dorință pentru copiii lor, aceea de a se distra, rolul lor parental va varia pe măsură ce copiii lor progresează în tenis (Loehr și Kahn, 1987). În fine, ca o concluzie, Gould și Lauer (2005) prezintă în sumar practici optime pentru părinți pe parcursul dezvoltării jucătorului:

- **Faza introductivă** (până la vârsta de aproximativ 10 ani):
 - Oferă oportunități pentru copii să joace tenis și îi ajută să o facă în mod distractiv și printr-o experiență de succes în care ei pot să viseze frumos.
 - Permite copiilor să participe în activități extra-curriculare din afara tenisului, limitează practica excesivă a tenisului.
 - Focusează-te pentru ideea de a fi pozitiv (nu pun presiune pe victorie / clasamente), pe muncă asiduă, pe dezvoltarea unei persoane de valoare grație unui bun comportament și sportivității.
 - Oferă dragoste necondiționată și suport crezând în copilul tău.
 - Permite antrenorului să-și facă munca și dacă este posibil fii disponibil să joci tenis cu copilul tău.
- **Tranziție** (aproximativ în perioada 10-14 ani):
 - Continuă ceea ce s-a menționat în faza introductivă.
 - Atenuează presiunea ținând victoria pentru perspectivă, însă oferă o încurajare optimală în situația în care copilul dorește să joace tenis competitiv.
 - Încurajează-ți copilul să facă 100% efort... și să câștige.
 - Crește angajarea financiară și de timp dedicată tenisului, dar de asemenea planifică și performează activități familiare din afara tenisului.
 - Ajută-ți copilul să fie mai responsabil pentru pregătirea lui în tenis și implică-l în orice decizie care trebuie luată.
 - Învăță să nu judeci sau să legi calitatea de părinte cu jocul sau succesul copilului.
- **Marea performanță** (după aproximativ 15 ani):
 - Continuă să faci ceea ce s-a menționat în fazele anterioare.
 - Limitează presiunea parentală pentru ca jucătorii să învețe să se impulsioneze singuri.
 - Oferă feedback cinstit copilului tău.
 - Nu te schimba în urma vreunui succes experimentat de copilul tău.
 - Oferă suport în afara terenului (gestionând partea financiară / discutând cu sponsorii).
 - Susține procesul de luare a deciziilor, dar lasă-ți copilul să ajungă la decizia finală.

Practicile pozitive pentru părinți pot de asemenea să fie clasificate în funcție de diferitele scenarii în care părinții, antrenorii și jucătorii sunt implicați:

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Foști jucători de nivel înalt au indicat faptul că au avut părinți "presanți" și în același timp pozitivi, însă Gould și Lauer (2005) au raportat că jucătorii dezvoltați într-o manieră mai pozitivă s-au prezentat cu mai puține probleme psihologice în comparație cu cei care au avut părinți "presanți". De fapt, jucătorii care au avut suport parental mare au avut tendința să se bucure mai mult de tenis, văzându-l ca o parte mai importantă din viețile lor, ei menținându-și clasamentele mai bine decât jucătorii care au raportat un suport parental mai slab (Hoyle și Leff, 1997).

- **Acasă:**
 - Abține-te să discuți despre tenis tot timpul.
 - Nu ignora alți copii din familie.
 - Organizează activități familiare, altele decât tenisul.
- **În timpul antrenamentelor:**
 - Du-ți la timp copilul la antrenamente.
 - Asigură-te pentru copilul tău să fie gata să ia parte la antrenamente (ex. mâncare, apă, echipament, etc.)
 - Încurajează-ți copilul să exerseze fără să-l prezezi.
 - Familiarizează-te cu conceptele de supra-antrenament și epuizare.
 - Asigură-te că antrenorul este suficient de calificat pentru a antrena copilul.
 - Disciplinează-ți copilul atunci când este necesar (ex. comportament rău, lipsa efortului).
 - Frecventează periodic antrenamentele și în interesul de a observa și nu ca un "pseudo-antrenor".
 - Asigură-te pentru copilul tău să facă duș, să se odihnească și să se refacă după antrenamente.
 - Încearcă să cunoști alți părinți și împărtășește-ți experiențele cu ei.
- **Înainte de meciuri:**
 - Du-ți la timp copilul la meci.
 - Asigură-te pentru copilul tău să fie gata și echipat să joace în meci.
 - Verifică obiectivele de performanță ale copilului pentru meci.
- **În timpul meciurilor:**
 - Fii un spectator educat.
 - Nu da sfaturi copilului.
 - Ajută un oficial dacă ești solicitat.
 - Susține-ți copilul, însă nu participa la fiecare meci.
 - Controlează-ți emoțiile și comportamentul.
 - Fii generos în a aplauda ambii jucători și recunoaște jocul bun al adversarului copilului tău.
- **După meciuri:**
 - Asigură-te pentru copilul tău să facă duș, să se odihnească și să se refacă.
 - Încearcă să eviți întrebări de tipul "Ai câștigat?"
 - Încearcă să eviți afirmații de tipul "Am câștigat" sau "Am/Ai pierdut".
 - Oferă-i copilului tău ceva timp înainte de a-l întreba despre performanța sa în meci.
 - Disciplinează-ți copilul atunci când este necesar (ex. comportament rău, disensiuni...).
 - Verifică-ți copilul împreună cu el în privința "durerilor și suferințelor" pentru a fi sigur că nu este nimic serios.



*Practicile parentale pozitive
ar trebui să prevaleze de-a
lungul întregii carieri a
jucătorului.*

27.3. LINII DIRECTOARE PENTRU ANTRENORI ÎN LUCRUL CU PĂRINȚII

Cei mai eficace antrenori au avut succes în facilitarea unui parteneriat pozitiv părinte-antrenor (Loehr și Kahn, 1987). Cum poate fi făcut acest lucru? Ei bine, antrenorii ar trebui să se străduiască să informeze părinții despre cercetările legate de relația parentală și în același timp să ia în considerație următoarele recomandări:

- **Definește rolul și responsabilitățile parentale:**
 - Organizează o pre-sesiune de ședință cu părinții în care vor fi informați despre filozofia ta de antrenor și în care să fie descrise rolurile și responsabilitățile părinților, antrenorului și jucătorilor (Loehr și Kahn, 1989).
 - Lucrează împreună cu părinții (ca o echipă) pentru a maximiza beneficiile copilului lor.
 - Stabilește și convine standarde și așteptări despre ceea ce va fi și ceea ce nu va fi tolerat relativ la comportarea parentală.
 - Ține părinții responsabili.
- **Încearcă să înțelegi părinții:**
 - Fii conștient că și cei mai buni părinți pot să facă unele greșeli.
 - Încearcă să fii empatic și să vezi lucrurile din perspectiva părinților.
 - Oferă-ți timp adecvat și energie pentru o "întreținere înaltă" a părinților.
 - Recunoaște eforturile pozitive și consolidează comportamentele parentale dorite.
 - Nu generaliza comportamentul care lasă de dorit al unor părinți pentru toți ceilalți.
- **Stabilește comunicarea în ambele sensuri:**
 - Fii cinstit și deschis.
 - Străduiește-te să ascuți.
 - Pune-te de acord cu părinții asupra celor mai bune momente în care să comunice cu tine.
- **Educă și informează părinții având în vedere următoarele aspecte:**
 - Să știe ceea ce vor de la copilul lor în privința tenisului (distracție, dezvoltare).
 - Să știe ceea ce copilul lor vrea de la experiența lui în tenis.
 - Să examineze comportamentele sale parentale în tenis.
 - Să arate comportamente parentale pozitive.
 - Să favorizeze climate motivaționale pozitive.
 - Regulile tenisului și regulamentele turneeleor.
 - Codul de Conduită.
 - Programul Anti-doping.
 - Nutriția, hidratarea și liniile directe pentru refacere.
 - Dezvoltarea sportivității.
 - Înțelegerea valorii disciplinei.
 - Tehnicile de control emoțional înainte, în timpul și după meci (Loehr și Kahn, 1989).
 - Susținerea pentru dezvoltarea în joc a copilului lor.
 - Oportunitatea reacțiilor lor în cazul victoriei și înfrângerii copilului lor.
 - Cum să facă față "urcușurilor și coborâșurilor" în viața din tenis a copilului lor. Dacă ei nu pot să facă asta... Cum de se așteaptă ca însăși copilul lor să o facă?
 - Să pună tenisul copilului lor și victoria într-o perspectivă.

CE NE SPUN CERCETĂRILE...

Monsaas (1985) a arătat că părinții jucătorilor de clasă din lume joacă un rol major în cariera lor. Ei pun mare valoare și accent pe tenis pentru că lucrează asiduă și, făcând-o bine, câștigă. Ei au investit mult timp pentru tenisul copilului lor, incluzând deplasarea la antrenamente, găsirea celor mai buni antrenori și petrecând ore întregi la antrenamentele lor. Wolfenden și Holt (2005) a găsit șase categorii de aspecte asociate influenței adulților asupra dezvoltării jucătorilor talentați de tenis (suportul emoțional, suportul tangibil, suportul informațional, sacrificiile, presiunea și relațiile cu antrenorii). În studiile lor, părinții au arătat că îndeplinesc cele mai semnificative roluri furnizând suport emoțional și tangibil, însă fiind și o sursă de presiune atunci când se implicau prea mult în conjuncturile competiționale. Ei au concluzionat că implicarea în tenisul juniorilor de elită se face în echipă, acolo unde jucătorii, părinții și antrenorii îndeplinesc roluri specifice și este necesar să facă sacrificii.

- Să-și ajute copiii să învețe bazele tenisului dacă ei le predau.
 - Beneficiile pe care le obțin jucând și alte sporturi în afară de tenis.
 - Criteriile pe care trebuie să le urmeze pentru a găsi antrenorul potrivit, însă trebuie să fie siguri că acest antrenor este calificat să lucreze cu copilul lor.
 - Cum să se comporte ca un bun părinte și nu ca un antrenor în timpul meciurilor.
 - Căile către tenisul competitiv.
 - Diferitele etape ale dezvoltării jucătorului.
 - Să-și ajute copiii să stabilească obiective în tenis.
 - Să favorizeze independența copiilor lor.
 - Modul cum să-și încurajeze copiii pentru a juca tenis fără să pună presiune pe ei.
- **Formulează o strategie a problemelor parentale:**
- Dezvoltă un plan de acțiune prin care să gestionezi problemele cu părinții.
 - Caută suport din partea altor părinți și antrenori.
 - Comunică în mod clar acțiunile parentale pe care le dorești și pe cele pe care nu le tolerezi.

24.4. SUMAR

În încheiere, este important de accentuat că părinții joacă un rol definitiv în formarea caracterului. Asta înseamnă că, indiferent dacă ei realizează sau nu, factori precum modul lor de viață, atitudinea lor îndreptată asupra copilului și în special comportamentul lor vor contribui împreună la dezvoltarea psihologică și emoțională a urmașilor lor.

În mod similar, rolul părinților în tenisul juniorilor este central pentru dezvoltarea jucătorului, iar antrenorii se găsesc mereu în ipostaza de a căuta cel mai bun mod de a interacționa cu părinții și de a consolida contribuția lor importantă la acest proces.

Cititorii interesați pot să consulte cartea ITF, *Cum să devii un părinte mai bun în tenis*, sau www.itftennis.com/coaching pentru a avea informații suplimentare despre rolul părinților în tenis.

A full-page photograph of Rafael Nadal on a clay tennis court. He is wearing a bright green sleeveless shirt with a white Nike swoosh, white shorts, and a white headband with a black Nike swoosh. He has a white headband with a black Nike swoosh. He is holding a tennis racket with a yellow and black frame. His mouth is wide open in a shout or yell, and his eyes are squeezed shut. The background is a blurred clay court with a white net.

CUVINTE DE FINAL ȘI ANEXĂ

"Tenisul nu este cel mai important lucru din viața mea. În cele din urmă scopul este să fii fericit." Rafael Nadal

Cercetările recente examinând stadiul antrenării abilităților mentale (AAM) în antrenorat au dezvăluit, mai concret, că exemplele avute la îndemână și activitățile de AAM trebuie să fie integrate mai eficient de către antrenori în antrenamentul de zi cu zi (Gould ș.a., 1999a). Ei bine, scopul acestei cărți a fost să prezinte exact acest lucru! Asta înseamnă că, într-un efort de a remedia această lipsă de informație privind practica AAM, am cuprins exerciții specifice și ușor de implementat pentru AAM pe care antrenorii pot să le folosească cu jucătorii de tenis de toate vârstele și la toate nivelele de joc. Acest fapt, la rândul lui, plasează teoria psihologiei sporturilor pe care această carte o oferă în contexte aplicate, acestea se pretează ele însele la integrarea mai rapidă și consecventă în antrenamentul jucătorului.

Cei mai mulți jucători de tenis exersează în fiecare zi. Într-adevăr, a deveni constant din punct de vedere mental înseamnă să urmezi zilnic un program de antrenament psihologic. Nu este suficientă pentru un jucător simpla prezentare a acestor exerciții și activități mentale într-o ocazie singulară. În mod cert, o discuție inițială, practică sau exercițiu trebuie să fie concretizate, însă este la fel de important de continuat și de consolidat lucrurile predate pe parcursul întregului sezon. Abilitățile mentale sunt ca abilitățile fizice: trebuie să fie practicate, consolidate și să fie provocate repetat în condiții competitive.

Folosirea psihologiei sportului se poate extinde departe, dincolo de AAM. De exemplu, probleme precum amplificarea și dezvoltarea problemelor, stresul academic, relațiile de constrângere, managementul timpului, conflictul familial și îngrijorările financiare afectează pe fiecare la un moment dat sau altul. Aceste probleme pot ușor să compromită performanța unui tânăr jucător de tenis. Când aceste probleme apar, este important de stabilit linii deschise de comunicare, pentru a le discuta cu jucătorii și părinții și pentru a găsi asistență profesională atunci când este cazul, acestea constituind un obstacol pentru toți cei implicați. Rețineți că antrenorii sunt solicitați nu doar pentru a ghida jucătorii în prestația lor drept competitori, ci de asemenea să-i ajute să dezvolte abilități de viață. Aici, conceptul de proprie antrenare se aplică pentru că se constituie ca unul din rezultatele a unui antrenament adecvat și a structurii competiționale (Lubbers, 2001; Samulski, 2006).

În fine, jucătorii nu pot să se pregătească fizic într-un weekend sau să-și îmbunătățească substanțial lovitura de dreapta într-o sesiune. Urmează că este necesară o determinare semnificativă pentru a dezvolta cel mai bine mușchii mentali! Succesul depinde de repetiții specifice, periodice și de implicare regulată... "fă-ți obiceiuri bune și ele te vor face pe tine".

PROPRIILE EVALUĂRI

Așa cum s-au evidențiat pe parcursul acestei cărți și discutate în unele detalii în Capitolul 16, chestionarele și inventarele specifice ale abilităților mentale pot fi folosite pentru evaluarea jucătorilor în toate domeniile "jocurilor" mentale. Aceste chestionare, precum cele listate mai jos, au fost validate din punct de vedere științific și tind să fie disponibile în scopuri comerciale. Oricum, utilitatea lor este promovată de psihologii sportivi calificați care posedă expertiza necesară să administreze cel mai bine evaluările și interpretările rezultatelor acestora.

GENERAL

PPI (Psychological Performance Inventory; Loehr, 1986).
 PSIS (Psychological Skills Inventory for Sport; Mahoney et al., 1987).
 ACSI (Athletic Copying Skills Inventory, Smith et al., 1995).
 TOPS (Test of Performance Strategies, Thomas et al., 1999).
 PAT (Performance Assessment for Tennis, Rees et al., 2000).

MOTIVARE

COI (Competitive Orientation Inventory, Vealey, 1986).
 SOQ (Sport Orientation Questionnaire; Gill and Deeter, 1988).
 POSQ (Perception of Success Questionnaire; Roberts and Balagué, 1989).

CLIMAT MOTIVAȚIONAL

TEOSQ (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire; Duda and Nichols, 1989).
 PMCSQ (Perceived Motivational Climate in sport Questionnaire; Walling et al., 1993).

ACTIVARE, ANXIETATE, ETC.

STAI (State Trait Anxiety Inventory; Spielberger et al., 1970).
 SCAT (Sport Competition Anxiety Test; Martens, 1977).
 CSAI (Competitive State Anxiety Inventory; Martens et al., 1990).
 CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory; Martens et al., 1982).

ÎNCREDERE DE SINE, PROPRIE EFICACITATE, ATRIBUIRE

TSCI (Trait Self-confidence Inventory; Vealey, 1986).
 SSCI (State Self-confidence Inventory; Vealey, 1986).
 PSE (Physical Self Efficacy Scale; Ryckman et al., 1982).
 CDS II (Causal Dimension Scale II, McCauley et al., 1992).
 Modified Attributional Style Scale Questionnaire (Prapavessis and Carron, 1988).
 SASS (Sport-attributional Style Scale; Hanrahan et al., 1989).
 POS (Performance Outcome Survey; Leith and Prapavessis, 1989).
 WSARS (Wingate Sport Achievement Responsibility Scale; Tenenbaum et al., 1984).

CONCENTRARE

TAIS (Test of Attentional and Interpersonal Styles; Nideffer, 1976).
 T-TAIS (Tennis-Test of Attentional and Interpersonal Styles; Van Schoyck and Grasha, 1981).

PERSONALITATE

Eysenck Personality Inventory (Eysenck and Eysenck, 1968).
 Cattell 16PF (Cattell, Eber și Tatsuoaka, 1983).
 MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory; Minnesota Univ., 1930).

EPUIZARE

ABI (Athletic Burnout Inventory; Eades, 1991).

POMS (Profile of Mood States; McNair et al., 1971).

MBI (Maslach Burnout Inventory; Maslach and Jackson, 1981).

Chestionarele prezentate în paginile care urmează nu au fost dezvoltate pentru a substitui ace inventare științifice. Mai degrabă, ele constituie o simplă metodă prin care antrenorii și părinții pot evalua rolul lor în dezvoltarea jucătorului și de asemenea pot să obțină un crâmpei interior al psihologiei jucătorului sau copilului lor. În situațiile în care sunt necesare analize mai comprehensive sau date suplimentare, este recomandat ca antrenorii, jucătorii și/sau părinții să contacteze un psiholog sportiv calificat.

PROPRIA EVALUARE A ABILITĂȚILOR MENTALE ÎN SITUAȚII DE JOC

Serviciu

Retur de serviciu

Jocul la linia de bază

Apropierea de fileu și jocul la fileu

Pasarea jucătorului de la fileu

PROPRIA EVALUARE

Motivație

Stress

Încredere de sine

Concentrare

Climat motivațional

Strategii de activare

Strategii pentru încrederea de sine

Vizualizare

Ritualuri

Strategii de management cognitiv

Tipare atribuționale

Stabilire a obiectivelor

RELAXAREA MUSCULARĂ PROGRESIVĂ (RMP) - SISTEMUL JACOBSON

SCENARIUL VIZUALIZĂRII PENTRU TENIS

EVALUAREA PSIHOLOGICĂ A JUCĂTORULUI ÎN MECI

HARTA DE PUNCTAJE VIZÂND CURGEREA MECIULUI

PROFILUL PĂRINTELUI

**PROPRIA EVALUARE A ABILITĂȚILOR MENTALE
SERVICIUL**

Numele jucătorului: _____ Data: _____

Mai jos vei găsi unele afirmații cu privire la abilitățile mentale pe care poți să le folosești la **serviciu**. Citește fiecare punct cu atenție. Sub fiecare propoziție încercuiește un număr de la 1 la 5 care descrie cel mai bine ce simți în mod curent. Nu ai dreptul să răspunzi greșit. Te rog să nu lași niciun punct necompletat. Onestitatea ta este necesară și va fi mult apreciată.

1. Aștept cu plăcere game-urile în care servesc.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

2. Înainte de a servi, am un plan pentru serviciu (direcție, forță, rotație, etc.).

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

3. Înainte de a servi, simt că am control, sunt relaxat și pregătit.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

4. Am încredere în serviciul meu.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

5. Înainte de a servi, mă concentrez bine (mă focusez pe toate reperiile potrivite).

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

6. Înainte de a servi, mă gândesc pozitiv despre cât de bine voi servi.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

7. Înainte de a servi, respir sau mă mișc pentru a mă relaxa sau mă activa.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

8. Înainte de a servi, mă vizualizez în mod clar că execut un bun serviciu.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

9. Înainte de a servi, parcurg toate ritualurile pentru a îmbunătăți performanța mea la serviciu.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

10. După ce servesc, evaluez în mod realist eficacitatea serviciului meu.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

Scor: Sumează-ți punctele: _____

- < 25 puncte:** Trebuie să lucrezi la abilitățile tale mentale pe care le folosești atunci când servești pentru a-ți îmbunătăți performanța.
- 25-34 puncte:** Folosești abilitățile mentale atunci când servești, dar nu întotdeauna constant. Pentru a folosi mai bine aceste abilități mentale atunci când servești, ar trebui să beneficiezi de un program de antrenament al abilităților mentale, croit specific pe nevoile tale.
- 35-43 puncte:** Folosești eficient abilitățile mentale de care ai nevoie la serviciu. Un antrenament mai specific al abilităților mentale te va ajuta să identifici și să aplici mai multe strategii eficiente pentru această lovitură.
- 44-50 puncte:** Folosești foarte eficient abilitățile mentale de care ai nevoie la serviciu. Ar trebui să lucrezi pentru a menține, individualiza și maximiza beneficiile aplicării lor pentru această lovitură.

**PROPRIA EVALUARE A ABILITĂȚILOR MENTALE
RETURUL DE SERVICIU**

Numele jucătorului: _____ Data: _____

Mai jos vei găsi unele afirmații cu privire la abilitățile mentale pe care poți să le folosești la **returul de serviciu**. Citește fiecare punct cu atenție. Sub fiecare propoziție încercuiește un număr de la 1 la 5 care descrie cel mai bine ce simți în mod curent. Nu ai dreptul să răspunzi greșit. Te rog să nu lași niciun punct necompletat. Onestitatea ta este necesară și va fi mult apreciată.

1. Aștept cu plăcere game-urile în care returnez.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

2. Înainte de a returna, am un plan pentru returnul de serviciu (direcție, forță, rotație, etc.).

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

3. Înainte de a returna, simt că am control, sunt relaxat și pregătit.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

4. Am încredere în returnul meu.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

5. Înainte de a returna, mă concentrez bine (mă focusez pe toate reperiile potrivite).

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

6. Înainte de a returna, mă gândesc pozitiv despre cât de bine voi returna.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

7. Înainte de a returna, respir sau mă mișc pentru a mă relaxa sau mă activa.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

8. Înainte de a returna, mă vizualizez în mod clar că execut un bun retur.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

9. Înainte de a returna, parcurg toate ritualurile pentru a îmbunătăți performanța mea la retur.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

10. După ce returnez, evaluez în mod realist eficacitatea returnului meu.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

Scor: Sumează-ți punctele: _____

- < 25 puncte:** Trebuie să lucrezi la abilitățile tale mentale pe care le folosești atunci când returnezi pentru a-ți îmbunătăți performanța.
- 25-34 puncte:** Folosești abilitățile mentale atunci când returnezi, dar nu întotdeauna constant. Pentru a folosi mai bine aceste abilități mentale atunci când returnezi, ar trebui să beneficiezi de un program de antrenament al abilităților mentale, croit specific pe nevoile tale.
- 35-43 puncte:** Folosești eficient abilitățile mentale de care ai nevoie la retur. Un antrenament mai specific al abilităților mentale te va ajuta să identifici și să aplici mai multe strategii eficiente pentru această lovitură.
- 44-50 puncte:** Folosești foarte eficient abilitățile mentale de care ai nevoie la retur. Ar trebui să lucrezi pentru a menține, individualiza și maximiza beneficiile aplicării lor pentru această lovitură.

**PROPRIA EVALUARE A ABILITĂȚILOR MENTALE
JOCUL LA LINIA DE BAZĂ**

Numele jucătorului: _____ Data: _____

Mai jos vei găsi unele afirmații cu privire la abilitățile mentale pe care poți să le folosești la **jocul la linia de bază**. Citește fiecare punct cu atenție. Sub fiecare propoziție încercuiește un număr de la 1 la 5 care descrie cel mai bine ce simți în mod curent. Nu ai dreptul să răspunzi greșit. Te rog să nu lași niciun punct necompletat. Onestitatea ta este necesară și va fi mult apreciată.

1. Îmi place să joc de la linia de bază în timpul meciurilor.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

2. Atunci când joc de la linia de bază, am un plan al punctului.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

3. Atunci când joc de la linia de bază, simt că am control, sunt relaxat și pregătit.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

4. Am încredere în jocul meu de la linia de bază.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

5. Atunci când joc de la linia de bază, mă concentrez bine (la modul "aici și acum").

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

6. Atunci când joc de la linia de bază, mă gândesc pozitiv la cât de bine joc.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

7. Atunci când joc de la linia de bază, respir sau mă mișc pentru a mă relaxa sau mă activa.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

8. Pot să mă vizualizez executând lovituri de bază bune.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

9. Contrez furia și frustrarea în urma greșelilor făcute în timpul schimburilor de mingi de la linia de bază.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

10. Sunt realist și rațional atunci când evaluez eficacitatea jocului meu de la linia de bază.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

Scor: Sumează-ți punctele: _____

- < 25 puncte:** Trebuie să lucrezi la abilitățile tale mentale folosite atunci când joci de la linia de bază pentru a-ți îmbunătăți performanța.
- 25-34 puncte:** Folosești abilitățile mentale atunci când joci de la linia de bază, dar nu întotdeauna constant. Pentru a le folosi mai bine, ar trebui să beneficiezi de un program de antrenament al abilităților mentale, croit specific pe nevoile tale.
- 35-43 puncte:** Folosești eficient abilitățile mentale de care ai nevoie pentru jocul de succes la linia de bază. Un antrenament mai specific al abilităților mentale te va ajuta să identifici și să aplici mai multe strategii eficiente pentru aceste lovituri.
- 44-50 puncte:** Folosești foarte eficient abilitățile mentale de care ai nevoie pentru jocul tău la linia de bază. Ar trebui să lucrezi pentru a menține, individualiza și maximiza beneficiile aplicării lor pentru aceste lovituri.

**PROPRIA EVALUARE A ABILITĂȚILOR MENTALE
APROPIEREA DE FILEU ȘI JOCUL LA FILEU**

Numele jucătorului: _____ Data: _____

Mai jos vei găsi unele afirmații cu privire la abilitățile mentale pe care poți să le folosești la **apropierea de fileu și jocul la fileu**. Citește fiecare punct cu atenție. Sub fiecare propoziție încercuiește un număr de la 1 la 5 care descrie cel mai bine ce simți în mod curent. Nu ai dreptul să răspunzi greșit. Te rog să nu lași niciun punct necompletat. Onestitatea ta este necesară și va fi mult apreciată.

1. Îmi place să mă apropiez și să joc la fileu în timpul meciurilor.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

2. Atunci când mă apropiez și joc la fileu, am un plan al punctului.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

3. Atunci când mă apropiez și joc la fileu, simt că am control, sunt relaxat și pregătit.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

4. Am încredere în jocul meu de apropiere și de joc la fileu.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

5. Atunci când mă apropiez și joc la fileu, mă concentrez bine.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

6. Atunci când mă apropiez și joc la fileu, mă gândesc pozitiv la cât de bine joc.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

7. Atunci când mă apropiez și joc la fileu, gestionez presiunea bine.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

8. Pot să mă vizualizez executând o bună lovitură de apropiere, voleu sau smeci.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

9. Îmi controlez furia și frustrarea în urma greșelilor făcute odată cu apropierea și jocul la fileu .

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

10. Sunt realist atunci când evaluez eficacitatea apropierii și jocului la fileu.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

Scor: Sumează-ți punctele: _____

< 25 puncte: Trebuie să lucrezi la abilitățile tale mentale pentru a efectua mai eficace loviturile de apropiere și de joc la fileu.

25-34 puncte: Folosești abilitățile mentale atunci când faci jocul de apropiere, voleu sau smeciul, dar nu întotdeauna constant. Pentru a folosi mai bine aceste abilități mentale atunci când faci apropiere, voleu sau smeci, ar trebui să beneficiezi de un program de antrenament al abilităților mentale, croit specific pe nevoile tale.

35-43 puncte: Folosești eficient abilitățile mentale de care ai nevoie pentru apropiere și joc la fileu. Un antrenament mai specific al abilităților mentale te va ajuta să identifici și să aplici mai multe strategii eficace pentru aceste lovituri.

44-50 puncte: Folosești foarte eficient abilitățile mentale de care ai nevoie pentru apropiere și joc la fileu. Ar trebui să lucrezi pentru a menține, individualiza și maximiza beneficiile aplicării lor pentru aceste lovituri

**PROPRIA EVALUARE A ABILITĂȚILOR MENTALE
PASAREA JUCĂTORULUI DE LA FILEU**

Numele jucătorului: _____ Data: _____

Mai jos vei găsi unele afirmații cu privire la abilitățile mentale pe care poți să le folosești la **pasarea jucătorului de la fileu**. Citește fiecare punct cu atenție. Sub fiecare propoziție încercuiește un număr de la 1 la 5 care descrie cel mai bine ce simți în mod curent. Nu ai dreptul să răspunzi greșit. Te rog să nu lași niciun punct necompletat. Onestitatea ta este necesară și va fi mult apreciată.

1. Îmi place să joc împotriva adversarilor atunci când se află la fileu.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

2. Atunci când pasez jucătorul de la fileu, am un plan al punctului.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

3. Atunci când pasez jucătorul de la fileu, simt că am control, sunt relaxat și pregătit.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

4. Am încredere atunci când efectuez jocul de pasare (lovituri de pasare, loburi).

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

5. Atunci când pasez jucătorul de la fileu, mă concentrez bine (la modul "aici și acum").

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

6. Atunci când pasez jucătorul de la fileu, mă gândesc pozitiv la cât de bine îmi fac jocul.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

7. Atunci când pasez jucătorul de la fileu, controlez eficient presiunea situației.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

8. Pot să mă vizualizez executând o bună lovitură de pasare sau un bun lob.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

9. Îmi controlez bine furia și frustrarea în urma greșirii loviturii de pasare sau a lobului.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

10. Sunt realist atunci când evaluez eficacitatea loviturilor mele de pasare și a loburilor.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

Scor: Sumează-ți punctele: _____

- < 25 puncte:** Trebuie să lucrezi la abilitățile tale mentale pe care le folosești pasând jucătorul de la fileu pentru a-ți îmbunătăți performanța.
- 25-34 puncte:** Folosești abilitățile mentale atunci când pasezi sau efectuezi lob, dar nu întotdeauna constant. Pentru a le folosi mai bine, ar trebui să beneficiezi de un program de antrenament al abilităților mentale, croit specific pe nevoile tale.
- 35-43 puncte:** Folosești eficient abilitățile mentale necesare pentru un joc de pasare eficace. Un antrenament mai specific al abilităților mentale te va ajuta să identifiți și să aplici mai multe strategii eficace pentru aceste lovituri.
- 44-50 puncte:** Folosești foarte eficient abilitățile mentale necesare pentru un joc de pasare eficace. Ar trebui să lucrezi pentru a menține, individualiza și maximiza beneficiile aplicării lor pentru aceste lovituri.

Numele jucătorului: _____ Data: _____

Mai jos vei găsi unele afirmații cu privire la **motivația și angajamentul** în tenis. Citește fiecare punct cu atenție. Sub fiecare propoziție încercuiește un număr de la 1 la 5 care descrie cel mai bine ce simți în mod curent. Nu ai dreptul să răspunzi greșit. Te rog să nu lași niciun punct necompletat. Onestitatea ta este necesară și va fi mult apreciată.

1. Sunt foarte angajat în tenis.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

2. Lucrez asiduu și fac 100% efort pentru tenis.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

3. Persist să joc tenis în ciuda eșecurilor, problemelor sau inconveniențelor.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

4. Îmi place și mă distrez jucând tenis.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

5. Iubesc tenisul și sunt pasionat de el.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

6. Mă antrenez și joc tenis cu cât de multă intensitate pot.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

7. Am direcția și determinarea să îmi ating obiectivele în tenis.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

8. Sunt disciplinat în a juca tenis cu cele mai bune abilități ale mele.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

9. Sunt foarte "înfometat" să joc tenis.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

10. Accept și sunt bucuros să fiu provocat jucând tenis competitiv.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

Scor: Sumează-ți punctele: _____

- < 25 puncte:** Trebuie să lucrezi pentru motivare și angajament în tenis ca să savurezi mai bine jocul și să eviți epuizarea sau absența motivației.
- 25-34 puncte:** Câteodată ești motivat, dar nu întotdeauna constant. Pentru a asigura mai multă bucurie și succes, ar trebui să beneficiezi de lucrul cu antrenorul și membrii echipei pentru a dezvolta strategii care să te facă să te distrezi mai mult.
- 35-43 puncte:** Ești motivat și angajat în joc, dar vei obține beneficii grație programelor specifice abilităților mentale ținute pentru creșterea bucuriei, distracției și dragostei pentru joc reducând în același timp riscul epuizării.
- 44-50 puncte:** Ești foarte motivat și foarte angajat în joc. Ar trebui să lucrezi pentru menținerea dragostei pentru joc, distracției și plăcerii de a juca!

PROPRIA EVALUARE PRIVIND STRESUL ÎN TENIS

Numele jucătorului: _____ Data: _____

Mai jos vei găsi unele afirmații cu privire la **sentimentele de activare, anxietate, presiune și stres** în tenis. Citește fiecare punct cu atenție. Sub fiecare propoziție încercuiește un număr de la 1 la 5 care descrie cel mai bine ce simți în mod curent. Nu ai dreptul să răspunzi greșit. Te rog să nu lași niciun punct necompletat. Onestitatea ta este necesară și va fi mult apreciată.

1. Mă simt stresat, nervos, anxios, presat, furios, frustrat și/sau fricos.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

2. Simt că mușchii și corpul devin tensionați, încordați și rigizi.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

3. Bătăile inimii și respirația devin accelerate, mai puțin adânci și neregulate.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

4. Am dubii asupra performanței mele și sunt îngrijorat că voi pierde sau voi claca.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

5. Îmi zboară mintea și am probleme în ce privește focusarea și gândirea clară.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

6. Mă simt moale și greu, cu puțină energie.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

7. Mi-am pierdut răbdarea și cumpătul; simt că nimic din ceea ce fac nu merge.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

8. Nu am entuziasm; mă simt plictisit și nu-mi pasă de ceea ce se întâmplă.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

9. Timingul merge prost, dispare anticiparea și mă distrag ușor.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

10. Întâmpin probleme în ce privește mâncatul și dormitul.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

Scor: Sumează-ți punctele: _____

< 25 puncte: Arăți reacții care indică stresul. Trebuie să lucrezi pentru menținerea eficacității și oportunității răspunsurilor tale pentru a te asigura că optimizezi controlul activării înainte, în timpul și după jocul în meci.

25-34 puncte: Bine făcut. Gestionezi stresul bine. Acum cheia este să-ți menții abilitățile astfel încât să te asiguri că vei continua să gestionezi orice răspuns la stres pe care îl poți experimenta. Continuă munca asiduă, distrează-te și bucură-te de tenisul tău!

35-43 puncte: Reacționezi rezonabil de adecvat la stres pentru a-ți reduce nivelele de anxietate și presiune. Totuși, ai beneficia de pe urma programelor specifice pentru antrenarea abilităților mentale pentru a-ți crește controlul activării și a evita experimentarea furiei, fricii, căderii, sufocării, refuzării ori precipitării înainte, în timpul și după jocul în meci.

44-50 puncte: Trebuie să lucrezi pe managementul tehnicilor de stres pentru a reduce presiunea și anxietatea în meci; pentru a evita furia, frica, căderea, sufocarea, refuzarea ori precipitarea; prin urmarea pentru a-ți îmbunătăți controlul activării înainte, în timpul și după jocul în meci.

PROPRIA EVALUARE PRIVIND ÎNCREDEREA DE SINE ÎN TENIS

Numele jucătorului: _____ Data: _____

Mai jos vei găsi unele afirmații cu privire la **încrederea de sine, propria eficacitate, propria imagine și abilitățile de atribuire** în tenis. Citește fiecare punct cu atenție. Sub fiecare propoziție încercuiește un număr de la 1 la 5 care descrie cel mai bine ce simți în mod curent. Nu ai dreptul să răspunzi greșit. Te rog să nu lași niciun punct necompletat. Onestitatea ta este necesară și va fi mult apreciată.

1. Mă gândesc la faptul că sunt puternic din punct de vedere mental și mă văd ca pe un luptător.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

2. Am o atitudine pozitivă în direcția îmbunătățirii mele și a jocului meu.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

3. Sunt încrezător în abilitățile mele tehnice (lovituri, mișcări, etc.).

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

4. Sunt încrezător în abilitățile mele tactice și de strategie (planul de meci, etc.).

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

5. Sunt încrezător în abilitățile mele fizice (viteză, forță, duranță, etc.).

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

6. Sunt încrezător în abilitățile mele mentale (motivare, focusare, control emoțional).

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

7. Mă gândesc la faptul că mă disciplinez singur, mă antrenez din greu, dar cu inteligență, planific bine competițiile.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

8. Cred în mine și am așteptări mari de la performanța mea.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

9. Mă gândesc la faptul că rezultatele la meciuri depind cel mai mult de performanța și efortul meu.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

10. Îmi plac meciurile dure și văd presiunea și adversitatea drept provocări.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

Scor: Sumează-ți punctele: _____

< 25 puncte: Trebuie să lucrezi pentru încrederea și sângele tău rece astfel încât să se îmbunătățească propria ta stimă de sine, propria eficientizare, propria imagine și tiparele atribucionale. Acest fapt te va ajuta să te asiguri că menții atitudini pozitive înainte, în timpul și după jocul în meci.

25-34 puncte: Ai încredere de sine, stimă de sine, proprie eficientizare și proprie imagine satisfăcătoare. Totuși, ai beneficia de pe urma programelor specifice de antrenare a abilităților mentale pentru a-ți îmbunătăți încrederea de sine astfel încât starea ta mentală și performanțele să devină mai constante și pozitive înainte, în timpul și după jocul în meci.

35-43 puncte: Încrederea ta de sine și modul în care simți în legătură cu persoana ta și tenisul tău sunt chiar bune. Cu puțin mai mult lucru specific pe anumite abilități mentale, acestea pot să fie îmbunătățite în continuare încât să te faci să te simți minunat, foarte pozitiv și încrezător în ceea ce faci pe teren și în afara lui.

44-50 puncte: Arăți multă încredere de sine și pare că ai sânge rece. Ar trebui să lucrezi pentru menținerea acestor calități pentru a asigura performanțe și rezultate pozitive înainte, în timpul și după jocul în meci.

PROPRIA EVALUARE PRIVIND CONCENTRAREA ÎN TENIS

Numele jucătorului: _____ Data: _____

Mai jos vei găsi unele afirmații cu privire la **abilitățile tale de concentrare** în tenis. Citește fiecare punct cu atenție. Sub fiecare propoziție încercuiește un număr de la 1 la 5 care descrie cel mai bine ce simți în mod curent. Nu ai dreptul să răspunzi greșit. Te rog să nu lași niciun punct necompletat. Onestitatea ta este necesară și va fi mult apreciată.

1. Știu reperele (minge, adversar) pe care să mă focusez în fiecare situație.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

2. Pot să comut focusarea de la un reper relevant la altul când am nevoie.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

3. Mă focusez pe "aici și acum", nu pe evenimente trecute sau viitoare.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

4. Emoțiile mele (furie, frică) nu interferează cu abilitatea mea de concentrare.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

5. Gândurile mele (dubii, plictiseală) nu interferează cu abilitatea mea de concentrare.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

6. Condiția mea fizică (starea de oboseală) nu îmi afectează concentrarea.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

7. Distragerile externe (zgomot, anunțurile la linie) nu îmi afectează concentrarea.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

8. Sunt capabil să-mi direcționez focusarea în interior (analiză, vizualizare despre mine).

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

9. Sunt capabil să mă focusez pe repere externe (mediu, minge, adversar).

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

10. Mă concentrez pe un singur lucru la un moment dat.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

Scor: Sumează-ți punctele: _____

< 25 puncte: Trebuie să lucrezi pentru abilitățile tale de concentrare pentru a-ți crește abilitatea de a participa și de a te concentra înainte, în timpul și după jocul în meci.

25-34 puncte: Ai abilități de concentrare satisfăcătoare. Totuși, ai beneficia de pe urma programelor specifice de antrenare a abilităților mentale pentru a minimiza posibilitățile de a fi distras și pentru a evita greșelile de concentrare. Acest fapt te va asigura că ești capabil să optimizezi focusarea înainte, în timpul și după jocul în meci.

35-43 puncte: Abilitățile tale de concentrare sunt destul de bune. Dezvoltarea pe mai departe a mai multor abilități mentale specifice va aduce beneficii chiar și mai multe pentru a te asigura că rămâi focusat în situații dure și stresante și că îți menții gândurile în prezent pentru a juca cel mai bun tenis al tău.

44-50 puncte: Posezi abilități de concentrare foarte bune. Ar trebui să lucrezi pentru menținerea lor pentru a asigura focusarea ce poate fi menținută înainte, în timpul și după jocul în meci.

Numele jucătorului: _____ Data: _____

Numele antrenorului: _____

Mai jos vei găsi unele afirmații cu privire la **atmosfera sau climatul pe care îl experimentezi în sesiunile tale de antrenament sau în meciurile în tenis**. Citește fiecare punct cu atenție. Sub fiecare propoziție încercuiește un număr de la 1 la 5 care descrie cel mai bine ce simți în mod curent. Nu ai dreptul să răspunzi greșit. Te rog să nu lași niciun punct necompletat. Onestitatea ta este necesară și va fi mult apreciată.

1. Oferă laude, recompense și atenție către toți jucătorii.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

2. Ajută pe toți dintre noi să ne îmbunătățim punctele tari și punctele slabe.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

3. Recompensează efortul personal, angajamentul și interesul.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

4. Adresează rugămintea ca fiecare să ajute pe celălalt, mai degrabă decât să fie în dispută.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

5. Accentuează pe ideea că suntem o echipă.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

6. Nu trebuie să fii furios sau să pedepsești jucătorii când comit greșeli.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

7. Recompensează pe toți jucătorii, nu doar pe cei mai buni.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

8. Vrei să progresezi și să înveți lucruri noi la fiecare antrenament sau meci.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

9. Ne dorim să încercăm ce-i mai bun din noi, să demonstrăm un comportament bun și să ne bucurăm de experiență.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

10. Preocuparea este mai mult pentru performanță decât pentru scor.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

Scor: Sumează-ți punctele: _____

< 25 puncte: Percepi un climat motivațional orientat mai mult către ego, în care învingătorii și rezultatele sunt recompensate, greșelile sunt pedepsite și este favorizată competiția în rândul jucătorilor.

25-34 puncte: Percepi un climat motivațional orientat satisfăcător către sarcină. Totuși, se poate ca antrenorul să trebuiască să ajusteze anumite exerciții pentru a se asigura că toți jucătorii sunt premiați și recompensați pentru îmbunătățirea performanței și nu se pune accent pe rezultate, iar greșelile sunt considerate a face parte din procesul de învățare.

35-43 puncte: Percepi un bun climat motivațional orientat către sarcină. Pentru a îmbunătăți pe mai departe acest lucru, posibil ca antrenorul să trebuiască să premieze și să recompenseze mai mult și să se focalizeze pe îmbunătățirea performanței fiecărui jucător.

44-50 puncte: Percepi un excelent climat motivațional orientat către sarcină. Antrenorul ar trebui să lucreze pentru menținerea acestui climat pentru a se asigura în continuare că toți jucătorii sunt premiați și recompensați pentru îmbunătățirea performanței și nu pentru rezultate și că greșelile sunt considerate parte a procesului de învățare.

PROPRIA EVALUARE PRIVIND STRATEGIILE DE ACTIVARE ÎN TENIS

Numele jucătorului: _____ Data: _____

Mai jos vei găsi unele afirmații cu privire la **strategiile privind activarea, anxietatea, presiunea și managementul stresului** în tenis. Citește fiecare punct cu atenție. Sub fiecare propoziție încercuiește un număr de la 1 la 5 care descrie cel mai bine ce simți în mod curent. Nu ai dreptul să răspunzi greșit. Te rog să nu lași niciun punct necompletat. Onestitatea ta este necesară și va fi mult apreciată.

1. Contrez bine presiunea înainte, în timpul și după meciuri.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

2. Mă folosesc de respirație sau închid ochii pentru a controla stresul și reducerea tensiunii.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

3. Relaxez mușchii pentru pregătirea între puncte și în timpul schimbării părților de teren.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

4. Contrez furia și frustrarea după comiterea greșelilor.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

5. Știu cum să-mi contrez bătăile inimii atunci când sunt sub presiune.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

6. Îmi mențin concentrarea în situațiile cele mai stresante.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

7. Mănânc și dorm bine, înainte și după meciurile dificile.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

8. Ascult muzică, practic yoga sau vizualizez pentru a gestiona anxietatea.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

9. Efectuez sărituri ușoare între puncte pentru a mă activa dacă simt nevoia.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

10. Zâmbesc și folosesc simțul umorului pentru a depăși situațiile stresante.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

Scor: Sumează-ți punctele: _____

< 25 puncte: Trebuie să lucrezi la tehnicile tale de gestionare a stresului pentru a atenua presiunea și anxietatea, pentru a evita experimentarea furiei, a fricii, blocajului, clacării, ambalării necontrolate, sau grăbirii și pentru a aproxima cel mai bine optimizarea controlului activării înainte, în timpul și după jocul în meci.

25-34 puncte: Folosești satisfăcător strategiile de management al stresului pentru a-ți reduce nivelele de anxietate. Totuși, ai beneficia de pe urma programelor specifice de antrenare a abilităților mentale pentru a-ți îmbunătăți performanța, pentru a evita furia, frica, blocajul, clacarea, ambalarea necontrolată sau grăbirea și pentru a optimiza controlul activării înainte, în timpul și după jocul în meci.

35-43 puncte: Folosești destul de bine tehnicile de management al stresului care te ajută să reduci tensiunea, emoțiile negative și sentimentul de presiune înainte, în timpul și după meciuri. Pentru a fi chiar mai eficace și pentru a asigura un control optim al activării exersează câteva minute pe săptămână strategiile specifice de management al stresului de care ai nevoie.

44-50 puncte: Folosești foarte eficient tehnicile de management al stresului. Ar trebui să lucrezi să menții utilizarea acestor tehnici pentru a asigura controlul optim al activării înainte, în timpul și după jocul în meci.

PROPRIA EVALUARE PRIVIND STRATEGIILE DE ÎNCREDERE DE SINE ÎN TENIS

Numele jucătorului: _____ Data: _____

Mai jos vei găsi unele afirmații cu privire la **strategiile de încredere de sine** în tenis. Citește fiecare punct cu atenție. Sub fiecare propoziție încercuiește un număr de la 1 la 5 care descrie cel mai bine ce simți în mod curent. Nu ai dreptul să răspunzi greșit. Te rog să nu lași niciun punct necompletat. Onestitatea ta este necesară și va fi mult apreciată.

1. Folosesc discuția cu sine și controlul în funcție de situație.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

2. Îmi vorbesc pozitiv pentru a mă motiva, activa, pentru a lupta ori pentru a progresa.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

3. Folosesc discuția cu sine pozitivă pentru a-mi îmbunătăți concentrarea și încrederea.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

4. Folosesc discuția cu sine pozitivă pentru a controla frica, clacarea, furia și frustrarea.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

5. Am un dosar al succesului care include cele mai bune performanțe și aspirații ale mele.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

6. Corpul meu (capul, ochii, fața, pieptul, spatele, brațele) arată cât de pozitiv sunt.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

7. Îmi place să mă comport ca un campion ce sunt.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

8. Îmi place să mă îmbrac precum un jucător profesionist ce sunt.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

9. Încerc să număr repede credințele negative sau iraționale ce apar.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

10. Îmi place să mă chestionez singur și să mă evaluez singur pentru a-mi îmbunătăți jocul.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

Scor: Sumează-ți punctele: _____

< 25 puncte: Trebuie să lucrezi pentru folosirea cel mai bine a tehnicilor de îmbunătățire a încrederii de sine pentru a spori gândirea pozitivă și credința proprie, dar în același timp pentru a nega orice gânduri negative, furie, frică, blocaj, clacare, ambalare necontrolată ori grăbire înainte, în timpul și după jocul în meci.

25-34 puncte: Folosești adecvat tehnicile de încredere de sine. Totuși, ai beneficia de pe urma programelor specifice de antrenare a abilităților mentale pentru a-ți îmbunătăți încrederea de sine și gândirea pozitivă, la fel ca și pentru a reduce orice gânduri și acțiuni iraționale înainte, în timpul și după jocul în meci.

35-43 puncte: Abilitățile tale referitoare la încrederea de sine sunt bune. Când folosești strategiile de încredere de sine vezi beneficiile în felul în care simți, arăți, acționezi și joci. Cheia este de a folosi constant aceste tehnici astfel încât să te simți încrezător tot timpul, înainte, în timpul și după jocul în meci.

44-50 puncte: Folosești foarte eficient tehnicile de încredere care te ajută să performezi cât poți tu mai bine. Ar trebui să lucrezi pentru menținerea folosirii acestor tehnici pentru a-ți optimiza nivelele de încredere de sine înainte, în timpul și după jocul în meci.

PROPRIA EVALUARE PRIVIND VIZUALIZAREA ÎN TENIS

Numele jucătorului: _____ Data: _____

Mai jos vei găsi unele afirmații cu privire la **abilitățile tale de vizualizare** în tenis. Citește fiecare punct cu atenție. Sub fiecare propoziție încercuiește un număr de la 1 la 5 care descrie cel mai bine ce simți în mod curent. Nu ai dreptul să răspunzi greșit. Te rog să nu lași niciun punct necompletat. Onestitatea ta este necesară și va fi mult apreciată.

1. Folosesc vizualizarea pentru a-mi îmbunătăți tenisul (lovituri, tactici, etc.).

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

2. Mă văd pe mine însumi jucând un tenis perfect sau câștigând turneul meu favorit.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

3. Mă vizualizez pe mine însumi intern (mă văd cu proprii mei ochi).

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

4. Mă văd pe mine însumi extern ca și cum aș urmări un DVD și aș fi pe ecran.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

5. Vizualizez lucruri sau situații - mișcându-se static/dinamic cu intensitate.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

6. Îmi folosesc toate simțurile (vedere, miros, auz, atingere și gust) pentru a vizualiza.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

7. Când vizualizez simt că mă ajută să reduc anxietatea.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

8. Vizualizarea îmi îmbunătățește anticiparea, concentrarea și încrederea.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

9. Când vizualizez pot să controlez imaginile pe care le văd.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

10. Pot să vizualizez de-a lungul unor diferite perioade de timp (câteva secunde, minute).

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

Scor: Sumează-ți punctele: _____

< 25 puncte: Trebuie să lucrezi la abilitățile tale de vizualizare ca să beneficiezi în mod pozitiv de aplicarea ei înainte, în timpul și după jocul în meci.

25-34 puncte: Posezi abilități de vizualizare satisfăcătoare. Totuși, ai beneficia de pe urma programelor specifice de antrenare a abilităților mentale care să conțină aplicarea cuprinzătoare a vizualizării înainte, în timpul și după jocul în meci.

35-43 puncte: Abilitățile tale de vizualizare sunt bune, însă pot fi îmbunătățite punând mai mult accent pe a face vizualizarea tot mai clară și mai benefică, ducând la maximizarea succesului tău.

44-50 puncte: Ai abilități de vizualizare bune. Ar trebui să lucrezi pentru menținerea, individualizarea și maximizarea beneficiilor aplicării ei înainte, în timpul și după jocul în meci.

PROPRIA EVALUARE PRIVIND RITUALURILE ÎN TENIS

Numele jucătorului: _____ Data: _____

Mai jos vei găsi unele afirmații cu privire la folosirea rutinelor și ritualurilor în tenis. Citește fiecare punct cu atenție. Sub fiecare propoziție încercuiește un număr de la 1 la 5 care descrie cel mai bine ce simți în mod curent. Nu ai dreptul să răspunzi greșit. Te rog să nu lași niciun punct necompletat. Onestitatea ta este necesară și va fi mult apreciată.

1. Folosesc ritualurile pentru a-mi îmbunătăți tenisul (pregătire, controlul stresului, motivație).

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

2. Înainte de meciuri, dorm și mănânc bine și îmi pregătesc toate lucrurile de care am nevoie.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

3. Înainte de meciuri, mă încălzesc fizic și mental și am un plan de joc.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

4. Înainte de a servi, am un ritual sistematic și îmi vizualizez serviciul perfect.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

5. Înainte de a primi, mă focalizez pe servanț și pe minge și am un plan pentru retur.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

6. Între puncte, mă relaxez sau mă activez și mă pregătesc de start în funcție de situație.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

7. În timpul schimbului părților de teren, iau prosopul, mă relaxez, beau și îmi mențin focusarea pe joc.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

8. După meciuri, fac duș, beau, mănânc și analizez meciul.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

9. După meci, mă relaxez, fac stretching, citesc, ascult muzică sau dorm.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

10. Gestionez eficient timpul (punctualitate, planificare).

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

Scor: Sumează-ți punctele: _____

- < 25 puncte:** Trebuie să lucrezi la ritualurile tale pentru a beneficia în mod pozitiv de aplicarea lor înainte, în timpul și după jocul în meci.
- 25-34 puncte:** Folosești satisfăcător ritualurile. Totuși, ai beneficia de pe urma programelor specifice de antrenare a abilităților mentale pentru a optimiza folosirea ritualurilor înainte, în timpul și după jocul în meci.
- 35-43 puncte:** Folosești ritualurile foarte bine în anumite situații, dar nu atât de eficient dacă ai face-o tot timpul. Ai beneficia mai mult de pe urma exersării rutinelor mentale specifice pentru toate situațiile înainte, în timpul și după jocul în meci, astfel ți-ai optimiza în mod real ritualurile.
- 44-50 puncte:** Folosești ritualurile foarte eficiente. Ar trebui să lucrezi pentru menținerea, individualizarea și maximizarea beneficiilor aplicării lor înainte, în timpul și după jocul în meci.

PROPRIA EVALUARE PRIVIND STRATEGIILE DE MANAGEMENT COGNITIV ÎN TENIS

Numele jucătorului: _____ Data: _____

Mai jos vei găsi unele afirmații cu privire la **strategiile tale de management cognitiv** în tenis. Citește fiecare punct cu atenție. Sub fiecare propoziție încercuiește un număr de la 1 la 5 care descrie cel mai bine ce simți în mod curent. Nu ai dreptul să răspunzi greșit. Te rog să nu lași niciun punct necompletat. Onestitatea ta este necesară și va fi mult apreciată.

1. Îmi place să rezolv "problemele" tactice create de situațiile din meci.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

2. Realizez stabilitatea și controlul gândurilor prin gândirea pozitivă.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

3. Folosesc tehnicile de stopare a gândului pentru a îndepărta gândurile negative și greșelile.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

4. Relaxarea mă ajută să reduc presiunea.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

5. Înlocuiesc gândurile negative, sentimentele și acțiunile cu cele pozitive.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

6. Îmi evaluez erorile și folosesc cuvinte cheie pentru a consolida comportamentul meu pozitiv.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

7. Sunt realist și rațional când îmi evaluez abilitățile și planul pentru dezvoltarea mea.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

8. Îmi asum responsabilitate pentru antrenament și meciuri (timpi, echipament, parteneri).

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

9. Succesul înseamnă buna prestație și 100% efort, nu doar victoria.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

10. Folosesc meditația, yoga sau alte tehnici pentru a-mi focusa mintea atunci când am nevoie.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

Scor: Sumează-ți punctele: _____

< 25 puncte: Trebuie să lucrezi pentru folosirea strategiilor de management cognitiv pentru a beneficia de aplicarea lor înainte, în timpul și după jocul în meci.

25-34 puncte: Folosești satisfăcător strategiile de management cognitiv. Totuși, ai beneficia de pe urma programelor specifice de antrenare a abilităților mentale pentru folosirea lor cel mai bine înainte, în timpul și după jocul în meci.

35-43 puncte: Folosești bine strategiile de management cognitiv. Antrenarea unor abilități mentale mai specifice te va ajuta să identifici și să aplici mai eficient strategiile înainte, în timpul și după jocul în meci.

44-50 puncte: Posezi și folosești foarte bine strategiile de management cognitiv. Ar trebui să lucrezi pentru menținerea, individualizarea și maximizarea beneficiilor aplicării lor înainte, în timpul și după jocul în meci.

PROPRIA EVALUARE PRIVIND TIPARELE ATRIBUȚIONALE ÎN TENIS

Numele jucătorului: _____ Data: _____

Mai jos vei găsi unele afirmații cu privire la **tiparelor tale atribuționale** în tenis. Citește fiecare punct cu atenție. Sub fiecare propoziție încercuiește un număr de la 1 la 5 care descrie cel mai bine ce simți în mod curent. Nu ai dreptul să răspunzi greșit. Te rog să nu lași niciun punct necompletat. Onestitatea ta este necesară și va fi mult apreciată.

Când am jucat un meci am...

1. Câștigat, cred că în principal datorită abilităților mele tehnice și tactice.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

2. Câștigat, cred că în principal datorită faptului că mă antrenez din greu.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

3. Câștigat, cred că în principal datorită faptului că fac 100% efort în joc.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

4. Câștigat, cred că în principal datorită abilităților mele fizice.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

5. Câștigat, cred că în principal datorită abilităților mele mentale.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

6. Pierdut, cred că în principal datorită abilităților superioare ale adversarului.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

7. Pierdut, cred că în principal datorită efortului superior al adversarului.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

8. Pierdut, încerc să nu mă gândesc la faptul că este din cauza ghinionului meu.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

9. Pierdut, încerc să nu mă gândesc la faptul că este din cauza anunțurilor greșite ale arbitrilor.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

10. Pierdut, evit să mă gândesc la faptul că este din cauza lipsei efortului meu.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

Scor: Sumează-ți punctele: _____

< 25 puncte: Trebuie să-ți schimbi tiparele atribuționale pentru a optimiza potențialul tău de performanță.

25-34 puncte: Pozezi tipare atribuționale satisfăcătoare. Totuși, ai beneficia de pe urma programelor specifice de antrenare a abilităților mentale pentru a mări consistența atribuirilor și performanței tale.

35-43 puncte: Demonstrezi tipare atribuționale bune. Un program de antrenare a abilităților mentale croit specific pentru tine te va ajuta în continuare să-ți realizezi potențialul de performanță.

44-50 puncte: Demonstrezi tipare atribuționale excelente. Ar trebui să lucrezi pentru menținerea lor astfel încât să-ți mărești șansele de realizare a potențialului tău de performanță.



PROPRIA EVALUARE A STABILIRII OBIECTIVELOR ÎN TENIS

Numele jucătorului: _____ Data: _____

Mai jos vei găsi unele afirmații care te vor ajuta să-ți stabilești **obiectivele** în tenis pentru sezonul care urmează. Citește fiecare întrebare cu atenție. Răspunde de fiecare dată cu onestitate. Nu ai dreptul să răspunzi greșit. Te rog să nu lași niciun punct necompletat.

1. SITUAȚIE CURENTĂ. Care este situația ta curentă de joc? Unde stai?

.....
.....

2. OBIECTIV PE TERMEN LUNG (DE VIS). Care este obiectivul final ca jucător? Ce vrei să realizezi ca jucător?

.....
.....

3. OBIECTIVUL DE VIS PENTRU SEZON. Care este obiectivul "de vis" pentru acest sezon? Ce ți-ar place să realizezi jucând cel mai bun tenis al tău?

.....
.....

4. OBIECTIVUL REALIST PENTRU SEZON. Care este obiectivul tău "realist" pentru acest sezon? Ce ți-ar place să realizezi dacă toate lucrurile ar merge bine?

.....
.....

5. SCOP. Ce va arăta obiectivul "realist" pentru tine? De ce este important pentru tine?

.....
.....

6. SEMNIFICAȚIE. Ce-ți trebuie ca să atingi obiectivul tău "realist"? Cum poți să atingi obiectivul tău "realist"?

.....
.....

7. OBSTACOLE. Ce te-ar putea împiedica să obții obiectivul tău "realist"?

.....
.....

8. SOLUȚII. Cum pot fi depășite aceste obstacole?

.....
.....

9. OBIECTIVE PE TERMEN SCURT. Care este lista cu obiectivele lunare sau săptămânale ce te ajută să realizezi obiectivul tău "realist" pentru acest sezon.

Lunar:

.....

Săptămânal:

.....

10. DATA LIMITĂ. Care este data limită la care ai dori să realizezi obiectivul tău "realist" pentru acest sezon?

.....
.....

RELAXAREA MUSCULARĂ PROGRESIVĂ (RMP) - SISTEMUL JACOBSON

O metodă modificată (Loehr, 1991)

Procedurile de antrenament ale lui Jacobson includ tensionarea și relaxarea musculară alternativă cu intenția de a dezvolta o conștientizare acută a diferenței. Jucătorii vor afla că această tehnică este surprinzător de simplă și ar trebui să dureze 10 minute pentru a o efectua.

Notă: Înainte de a practica RPM ar trebui să consulți un medic pentru a vedea istoricul accidentărilor serioase, a spasmelor musculare sau a problemelor cu spatele, pentru că procedura deliberată de tensionare din acest procedeu poate să exacerbeze oricare din aceste condiții preexistente.

1. Alege un scaun confortabil, de preferat unul rabatabil.
2. Găsește o cameră liniștită.
3. Închide ambii ochi, fă două respirații adânci și încearcă să te simți "gata de plecare".
4. Extinde ambele brațe (în fața ta) și strânge pumnii... crește gradual tensiunea până când toți mușchii degetelor și brațelor sunt contractați... apoi relaxează... lasă-ți brațele să cadă natural. Conștientizează diferența dintre situațiile când simți tensionarea și relaxarea.
5. Extinde din nou ambele brațe, tensionează mușchii antebrățului... ține așa, conștientizează ceea ce simți... acum relaxează... lasă-ți brațele să cadă natural la loc.
6. Tensionează-ți mușchii frunții prin încruntare... ține așa, conștientizează ceea ce simți... acum relaxează... lasă-ți toți mușchii frunții să se prelungească.
7. Tensionează-ți mușchii feței... fă o grimasă... ține așa, conștientizează ceea ce simți... acum relaxează.
8. Tensionează-ți mușchii gâtului... ține așa, conștientizează ceea ce simți... acum relaxează.
9. Tensionează mușchii umerilor... ține așa, conștientizează ceea ce simți... acum relaxează.
10. Tensionează mușchii spatelui... ține așa, mai întâi partea de sus apoi partea de jos... ține așa, conștientizează ceea ce simți... acum relaxează.
11. Tensionează-ți mușchii pieptului... ține așa, conștientizează ceea ce simți... acum relaxează.
12. Tensionează-ți mușchii stomacului... ține așa, conștientizează ceea ce simți... acum relaxează.
13. Tensionează-ți mușchii părții superioare a piciorului... ține așa, conștientizează ceea ce simți... acum relaxează.
14. Tensionează-ți mușchii membrului inferior... ține așa, conștientizează ceea ce simți... acum relaxează.
15. Tensionează-ți mușchii labei piciorului și degetelor de la picioare... ține așa, conștientizează ceea ce simți... acum relaxează.
16. Acum concentrează-te pe relaxarea tuturor mușchilor corpului tău. Conștientizează orice zonă care poate să fi rămas tensionată în vreun fel, încearcă să relaxezi și în acea zonă. Încearcă să menții această stare de relaxare totală a mușchilor timp de cel puțin două până la trei minute.
17. Deschide ochii, întinde-te și simte reîmprospătarea... mergi la treburile tale!

Formă scurtată a RPM

Urmează pașii de la 1 la 3 de mai sus.

4. Tensionează-ți mușchii picioarelor, labelor picioarelor și degetelor de la picioare... ține așa, conștientizează ceea ce simți... acum relaxează.
5. Tensionează-ți mușchii abdomenului, stomacului, spatelui și pieptului... ține așa, conștientizează ceea ce simți... acum relaxează.
6. Tensionează-ți mușchii brațelor, umerilor și gâtului... ține așa, conștientizează ceea ce simți... acum relaxează.
7. Tensionează-ți mușchii feței... ține așa, conștientizează ceea ce simți... acum relaxează.

Urmează pașii 16 și 17.

TRANSCRIEREA UNEI VIZUALIZĂRI ÎN TENIS

(Adaptat după Weinberg, 2002)

Notă: Efectuați câteva relaxări musculare progresive înainte să începeți acest exercițiu de vizualizare.

ÎNAINTE DE MECI

Imaginează-ți că ajungi la clubul de tenis... vezi oamenii jucând... simți aerul, mediul... auzi sunetele mingilor și rachetelor... simți soarele în spate... te bucuri să anticipezi meciul... îți experimentezi simțurile în stomac și în corp... ești un pic nervos, dar foarte pregătit... îți amintești că acestea sunt sentimentele obișnuite de dinaintea unui joc în meci...

ÎN TIMPUL ÎNCĂLZIRII

Intri pe teren pentru încălzire și îți simți picioarele ușoare și sprintene. Loviturile tale de bază sunt fluide și ușoare, însă puternice. Simți balansul scurt înapoi și încheierea plăcută a loviturilor tale. Te miști pe teren liber și fără efort, ajungând la toate loviturile adversarului. Îți încalzești voleul și smeciul și totul pare să fie bine. Punctul de contact al voleurilor sunt mult în fața ta și anticipezi bine. Simți o întindere plăcută în spatele brațului și în partea de jos a spatelui atunci când te retragi ca să execuți câteva smeciuri. Ele sunt curate și trimise exact din centrul rachetei. Când îți încalzești serviciul simți că mișcarea este fluidă, aruncarea mingii este constantă, lovești cât mai sus și îți transferi greutatea în minge. Mingea este trimisă în zona țintită din careul de serviciu folosind o varietate de servicii, rotații și viteze.

Lovind ultimele lovituri de la încălzire... amintește-ți unele afirmații ale tale... încurajările tale după o lovitură bună: "Sunt o persoană pozitivă", "Sunt un jucător încrezător", "Cred în mine și în abilitățile mele", "Execut fiecare lovitură la timp și sunt foarte focusat când joc", "Îmi controlez temperamentul și nu resimt nicio furie sau resentiment".

ÎN TIMPUL MECIULUI

Acum te vezi începând meciul la serviciu și intrând direct în curgerea meciului. Vizualizezi câteva servicii puternice, după care adversarul poate doar să trimită mingea înapoi către mijlocul terenului și tu trimiți apoi mingea decisiv cu lovituri scurte, cu rotație, în unghi. Următorul punct este un schimb de mingi de la linia de bază. Te vezi menținând mingea lung și trimițând-o ferm, dar cu o bună marjă de eroare. În final, adversarul trimite o minge scurtă și tu vii și o trimiți tăiat și lung în colțul de pe rever. Adversarul încearcă o lovitură de pasare în lung de linie, dar tu anticipezi corect și ești chiar acolo pentru a executa un voleu câștigător în cros scurt. Terminii jocul cu un as formidabil în lungul mijlocului, în "T". Acest joc îți aduce un început furtunos și îți simți curgând adrenalina și concentrarea în meci.

Meciul a început acum... te miști bine, ești ușor și rapid... ești focusat... pe mingea care vine spre tine la fiecare lovitură, te concentrezi perfect pe minge... stabilești un ritm al săriturii, lovești, sari, lovești... lovitură este cu forță și acuratețe... la fiecare lovitură a mingii, o vezi plecând peste fileu exact în locația unde vrei să ajungă... auzi sunetul mingii lovite de racheta ta în locul potrivit... ești bucurios să te știi jucând în această zi plăcută... și jucând bine... te simți relaxat... liber.

Continui să te vezi ajungând în poziție... mingea venind pentru lovitură ta de dreapta, lovești și privești direct către locul unde vrei să trimiți mingea... mingea revine... lovești cu reverul în crosul terenului... cu dreapta în lung de linie... adânc în colț, o lovitură câștigătoare. Un serviciu vine către reverul tău, lovitură ta este perfectă, lovitură în lung de linie... o altă lovitură câștigătoare... un alt serviciu către tine, venind pe dreapta, execuți o scurtă frumoasă exact lângă fileu... adversarul se chinuie să ajungă și execută un lob înalt... tu te poziționezi și execuți rapid un smeci... primești un alt serviciu... către partea stângă și execuți un rever lung, în cros, te simți puternic și deținând controlul... experimentezi senzațiile de relaxare și rapiditate ale corpului. Lovești fiecare lovitură cu putere, acuratețe și control... dacă ratezi o lovitură observi în ce a constat eroarea, faci ajustările necesare și o lași în urmă... revii la momentul prezent pentru următorul punct... tot ceea ce contează este o lovitură la un moment dat... un punct la un moment dat.

Odată ce meciul se îndreaptă spre un final de succes, experimentezi forța pe care o simți ca un competent jucător ce ești... un jucător care câștigă... un jucător care dă totul... ți-ai atins obiectivele... ai jucat bine și simți mândria și împlinirea... îți permiți să le ai pe toate și ieși ușor din imaginație... o lași să plutească departe și îți lași mintea... să revină în spațiul tău fizic... te reconectezi respirând și simțind scaunul sau podeaua de sub tine... îți miști degetele de la picioare și apoi degetele de la mâini... respiri... apoi numeri până la trei și deschizi ochii... unu... doi... trei...

EVALUAREA PSIHOLOGICĂ A JUCĂTORULUI ÎN MECI

Numele jucătorului: _____ Data: _____

1 NICIODATĂ

2 RAREORI

3 UNEORI

4 ADESEA

5 MEREU

ABILITATE	De obicei jucătorul...	1	2	3	4	5
ÎNAINTE DE MECI	Analizează și reacționează pozitiv la potențialii factori stresanți (istoria meciurilor, spectatori, familie, etc.)					
	Folosește eficient ritualurile mentale					
	Are un plan de meci satisfăcător (tactic, tehnic, fizic și mental)					
	Efectuează o încălzire mentală aprofundată					
MOTIVAȚIE	Acceptă provocarea, este mobilizat					
	Se descurcă bine sub presiune					
	Este în principal orientat către performanță					
	Pare să se distreze, chiar în circumstanțe dificile					
	Se străduiește 100%, aleargă după fiecare minge					
CONTROL EMOȚIONAL	Se abține de la comportament irațional					
	Nu ajunge să se supere ușor sau să arate un limbaj neadecvat al corpului					
	Nu blestemă					
	Folosește respirația în mod potrivit					
	Relaxează brațele, gâtul, palmele					
	Se străduiește să optimizeze activarea (nici prea încorsetată, nici prea neglijentă)					
	Încearcă să forțeze atunci când este potrivit					
	Reacționează potrivit și eficient împotriva stratagemelor adversarului					
	Reacționează eficient / potrivit în momente cheie: erori forțate / neforțate anunțuri greșite, vânt, oportunitatea punctelor de câștig contra serviciului, etc.					
CONTROLUL GÂNDURILOR	Arată pozitiv, gata să acționeze					
	Folosește discuția cu sine pozitivă					
	Pare încrezător în sine					
	Afișează o imagine puternică (fruntea sus, ochii, umerii și gâtul drepte, pumnul strâns, capul rachetei în sus...)					
	Se mișcă cu vioiciune pe teren					
	Vizualizează adecvat					
	Arată inteligență în joc (analizează performanța personală și a adversarului)					
	Controlează cu ochii (racheta, corzile, interiorul terenului...)					
CONCENTRARE	Pare focusat pe repere relevante (mingea)					
	Menține concentrarea pe parcursul timpului					
	Variază focusarea în funcție de situație					
	Folosește și menține ritualurile între puncte					
	Performează lucru/ritualuri mentale în timpul schimbului părților de teren					
	Trimite un mesaj mental puternic spre adversar					
	Se distrage ușor					
	Folosește un ritual					
DUPĂ MECI	Reacționează pozitiv și constructiv					
	Analizează adecvat meciul					
	Demonstrează atribuire corectă în privința rezultatului					
	Înțelege și învață din rezultate					
	Se pregătește bine pentru meciul următor (dacă este nevoie)					

Listă prioritară cu aspectele psihologice care trebuie îmbunătățite:

1. Ce _____. Cum _____. Când _____

1. Ce _____. Cum _____. Când _____

1. Ce _____. Cum _____. Când _____

CARTOGRAFIEREA EVOLUȚIEI SCORULUI ÎN MECI

Jucător: _____ Adversar: _____

Rundă: _____ Scor final: _____

Curgerea jocurilor:

					6-7		7-6					
						6-6						
				5-7				7-5				
					5-6		6-5					
				4-5		5-5		6-4				
			3-6		4-5		5-4		6-3			
		2-6		3-5		4-4		5-3		6-2		
	1-6		2-5		3-4		4-3		5-2		6-1	
0-6		1-5		2-4		3-3		4-2		5-1		6-0
	0-5		1-4		2-3		3-2		4-1		5-0	
		0-4		1-3		2-2		3-1		4-0		
			0-3		1-2		2-1		3-0			
				0-2		1-1		2-0				
					0-1		1-0					
						0-0						

Curgerea seturilor:

					1-2		2-1					
				0-2		1-1		2-0				
					0-1		1-0					
						0-0						

Instrucțiuni: Pleacă de jos. Adună scorurile pentru a arăta curgerea meciului. Încercuiește jocurile cheie. Fă adnotări pe margini pentru a documenta ce s-a întâmplat din punct de vedere mental și tactic în timpul jocurilor cheie.

PROFILUL PĂRINTELUI

Numele părintelui: _____ Data: _____

Mai jos vei găsi unele afirmații cu privire la tine însuși ca părinte al unui jucător de tenis. Citește fiecare punct cu atenție. Sub fiecare propoziție încercuiește un număr de la 1 la 5 care descrie cel mai bine ce simți în mod curent. Nu ai dreptul să răspunzi greșit. Te rog să nu lași niciun punct necompletat. Onestitatea ta este necesară și va fi mult apreciată.

1. Cunosc faptul că rolul meu ca părinte al jucătorului este diferit față de cel de antrenor.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

2. Cred că, copilul meu, antrenorul și eu însuși împărtășim obiective sănătoase comune pentru tenisul copilului meu.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

3. Nu sunt o sursă adițională de presiune (ex. pentru a câștiga) pentru copilul meu.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

4. Nu forțez, nu critic, nu mă implic neoportun în tenisul copilului meu.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

5. Susțin, încurajez și consolidez implicarea copilului meu în tenis.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

6. Înțeleg presiunea pe care tenisul competitiv o constituie pentru copilul meu.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

7. Arăt pozitiv și calm atunci când copilul meu pierde sau joacă slab.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

8. Prețuiesc bunul comportament al copilului meu mai mult decât rezultatul în meci.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

9. Nu îl fac pe copilul meu vinovat atunci când pierde un meci.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

10. După meci, tratez la fel pe copilul meu, indiferent de rezultat.

1 NICIODATĂ 2 RAREORI 3 UNEORI 4 ADESEA 5 MEREU

Scor: Sumează-ți punctele: _____

< 25 puncte: Trebuie să lucrezi la unele puncte cheie pentru a îndeplini cel mai bine rolul de părinte al unui jucător de tenis.

25-34 puncte: Performanța ta ca părinte al unui jucător de tenis tinde să fie bună, dar nu întotdeauna constantă. Pentru a o îmbunătăți, ar trebui să beneficiezi de sfaturi constructive și relevante din partea altor părinți, a antrenorului copilului sau a unui psiholog în tenis, sau de pe urma unui program specific de antrenare a abilităților mentale croit pe nevoile tale ca părinte implicat în tenis.

35-43 puncte: În general ești un foarte bun părinte implicat în tenis. Unele linii directoare mai specifice te vor ajuta în continuare să identifici și să aplici chiar mai eficient strategii parentale în tenis.

44-50 puncte: Arăți în mod constant foarte bune abilități parentale în tenis. Ar trebui să lucrezi pentru menținerea și maximizarea beneficiilor comportamentelor tale pentru a te ajuta pe tine și pe copilul tău în tenis.

BIBLIOGRAFIE

- Wiley, T., & Hicks, C. (2005). Peer attitudes towards adolescent participants in male- and female-oriented sports, *Adolescence*, Summer.
- Willison, M.G., & Aylton, T. (1980). Behavioral coaching in the development of skills in football, gymnastics and tennis, *J. App. Behav. An.*, 13, 297-314.
- Willison, M.T., & Meyer, C. (1988). Career problems and retirement among elite athletes: the female tennis professional, *Sociology Sport J.*, 5, 212-222.
- Anderson, L.R. (1982). Sex differences on a conjunctive task: mixed doubles tennis teams. *Personality and Social Psych. Bull.* 8, 2: 330-335.
- Amstutz, M. H. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *Int. J. Sport Psych.* Jan-Mar, 21,1: 58-83.
- Amstutz, M. H., & Wrisberg, C.A. (1993). Reducing warm-up decrement in the performance of the tennis serve. *J. Sport & Ex. Psych.*, 15, 3: 290-303.
- Arkinson, W.R. (1986). Pre-season and pre-match stress levels of women intercollegiate tennis players. *MS Thesis*. Springfield College.
- Atienza, F.L., Balaguer, I., & Garcia-Merita M.L. (1998). Video modeling and imaging training on performance of tennis service of 9- to 12-year-old children. *Per., & Mot. Skills*, Oct; 87, 2 :519-29.
- Australian Tennis Magazine (2005). *Interview with Maria Sharapova*, July.
- Avila, F., & Moreno, F.J. (2003). Visual search strategies elaborated by tennis coaches during execution error detection processes. *J. Hum. Mov. Studies*, 44, 209-224.
- Balaguer, I., & Atienza, F.L. (1994). Principales motivos de los jóvenes para jugar al tenis. *Apunts*, 31, 285-299.
- Balaguer, I. (1998). *Psicología del tenis. Curso de Profesor Nacional*. ENMT-RFET. Madrid.
- Balaguer, I. (1993). Entrenamiento psicológico con tenistas. In M. Crespo (Coord.) *Tenis II* (pp. 273-292). COE.
- Balaguer, I., Atienza, F.L., Guallar, A., & Crespo, M. (1990). Discrepancia perceptiva de la conducta de los entrenadores de tenis entre los jugadores y los propios entrenadores. *III C. N. Psic. Soc.* Santiago, Septiembre.
- Balaguer, I., Duda, J.L., & Crespo, M. (1999). Motivational climate and goal orientations as predictors of perceptions of improvement, satisfaction and coach ratings among tennis players. *Scan. J. Medi & Sci. Sports*, 9: 381-388.
- Balaguer, I., Guallar, A., Atienza, F.L., Pastor, Y., Alberca, S., & Tebar, M.P. (1993). Atribuciones en tenistas de competición en función del resultado y de la percepción subjetiva del mismo. *2ª Int.Confer. Psychological Intervention & Hum. Dev: Educat., & Comm. Intervent.* Valencia, July.
- Balaguer, I., Guivernau, M., Duda, J. L., & Crespo, M. (1997). Analisis de la validez de constructo y de la validez predictiva del Cuestionario de Clima Motivacional Percibido en el deporte (PMCSQ-2) con tenistas españoles de competición. *Rev. Psicol. Deporte*, 11, 41-59.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychol. Rev.*, 84, 2: 191-215.
- Bartling, J., & Abel, M. (1983). Self-efficacy beliefs and tennis performance. *Cogn. Ther. Res.*, 7, 265-272.
- Barnell, G.V., & Trippe, H.R. (1975). Field dependence and physical ability, *Per., & Mot. Skills*, 41, 216 - 218.
- Baxter-Jones A.D.G., & Maffulli, N. (2003). Parental influence on sport participation in elite young players. *J. Sports Med., & Phys. Fit.*, 43:250-55.
- Beck, A.T. (1963). Thinking and depression I. Idiosyncratic content and cognitive distortion. *Arch. Gen. Psychiatry*, 2, 324-333.
- Beriant, A.R., & Weiss, M.R. (1997). Goal orientation and the modeling process: an individual's focus on form and outcome. *RQES*, 68, 4: 317-30.
- Blackwell, B., & McCullagh, P. (1990). The relationship of athletic injury to life stress, competitive anxiety and coping resources, *Athl. Training*, 25: 23-27.
- Bloom, B. S. (1985). *Developing Talent in Young People*. Balantine Books, NY.
- Blundell, N. (1995). *So you want to be a tennis pro?* Lothian. Victoria, Australia.
- Bouchard L.J., & Singer, R.N. (1998). Effects of the Five-step Strategy with videotape modeling on performance of the tennis serve. *Percept. Mot. Skills*, Jun; 86, 3 Pt 1: 739-46.
- Boutcher, S.H. (1992). Attention and athletic performance: An integrated approach. In T.S. Horn (Ed.). *Advances in Sport Psychology* (pp. 251-266). Champaign, IL. Human Kinetics.
- Brabenec, J. (1981). *Tennis: The decision making sport*. Hancock House. Canada.
- Braden, V., & Burns, B. (1996). *Win and laugh at doubles*. Little Brown. Boston.
- Brown, J. D. (1988). *The effects of cooperative and individualistic goal structures on the learning domains of beginning tennis students*. PhD Diss. Texas A&M Univ.
- Buckolz, E., Prapavessis, H., & Fairs, J. (1988). Advance cues and their use in predicting tennis passing shots, *Can. J. Sport Sci.*, 13, 1, 20-30.
- Butler, R. J. (1996). *Sport Psychology In Action*. Butterworth-Heinemann: Oxford, England.
- Butler, R. J., & Hardy, L. (1992). The performance profile: Theory and application. *The Sport Psychologist*, 6, 253-264.
- Burke, K. L. (1988). *The effect of a perceptual cognitive training program on attention/concentration style and performance of the tennis serve*. PhD Diss. Florida State Univ.
- Burke, K.L., Edwards, T., Weigand, D.A., & Weinberg, R.S. (1997). Momentum in sport: a real or illusionary phenomenon for spectators, *Int. J. Sport Psych.*, 28, 1, 79-96.
- Butt, D.S., & Cox, D.N. (1992). Motivational patterns in Davis Cup, University and recreational tennis players. *Int. J. Sport Psych.*, 23, n° 1, 1-13.
- Carron, A. (1982). Cohesiveness in sports: Interpretations and considerations. *J. Sport Psych.*, 4 , 123-138.
- Cascales, A.M. (2001). The road to the top: from beginner to Davis Cup Champion. In M. Crespo, M. Reid & D. Miley (Eds.). *Tennis Player Development* (pp.95-100). London. ITF Ltd.
- Castellani, A. (2001). *L'allenamento del tennista di alto livello*. DVD.
- Castiello, U., & Umiltà, C. (1988). Atenzione e tennis. *Scuola dello Sport. Rivista di Cultura Sportiva*, VII, 13, 28-33.
- Cattell, R.B., Eber, D., & Tatsuoka, M. (1970). *Handbook of 16PF*. Champaign, IL.
- Caycedo, A. (1973). *Sofrología Médica. Oriente-Occidente*. Aura. Barcelona.
- Cayer, L. (1991). International Doubles. *Presentation ITF Worldwide Coaches Workshop*. Dublin.
- Cervelló, E., Santos-Rosa, F.J., Jiménez, R., Nerea, A., & García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Rev. Motricidad*, 9, 141-161.
- Claxton, D.B. (1988). A systematic observation of more and less successful high school tennis coaches. *J. Teaching Phys. Ed.*, 7, 302-310.
- Claxton, D.B., & Lacy, A.C. (1986). A comparison of practice field behaviours between winning high school football and tennis coaches, *J. App. Res. Coaching & Athletics*, 1, 188-200.
- Coackley, L. (1992). Burnout among adolescent athletes: a personal failure or social problem. *Sociology Sport J.*, 9, 271-285.

- Coackley, L., & Terry, P. (1994). A comparison of the effectiveness of four intervention strategies in reducing state anxiety among elite junior tennis players. *J. Sports Sci.*, 13, 186.
- Coakley, J. J. (2001). *Sport in Society*. Boston: McGraw-Hill.
- Collins, S. W. (1990). *The role of anger among male college level tennis players*. PhD Diss. U. So. Mississippi.
- Conforto, C., & Marcenaro, M. (1979). Psychometric and psychodynamic investigation of the personality of tennis players. *Int. J. Sport Psychology*, 10, 4, 217-230.
- Cormier, S. C. (1982). *The effects of augmented visual cues on the performance of groundstroke consistency for beginning college-age tennis classes*. MS Thesis. U. Arizona.
- Covassin, T., & Pero, S. (2004). The relationship between self-confidence, mood state and anxiety among collegiate tennis players. *J. Sport Behavior*, 72, 3, 230-243.
- Crespo, M. (1995). *Liderazgo en el tenis*. PhD. Diss. Universitat Valencia.
- Crespo, M. (2002). Aspectos psicológicos del jugador de tenis. In J. Maquirriain (Ed.). *Medicina deportiva aplicada al tenis*. Vol. I. (pp. 231-244). Maori. B.As.
- Crespo, M., & Balaguer, I. (1994). Las relaciones entre el deportista y el entrenador. In I. Balaguer (Dir.) *Entrenamiento Psicológico en el Deporte* (pp. 17-56). Albatros. Valencia.
- Crespo, M., Balaguer, I., & Atienza, F. (1993). Variables influencing leadership styles in tennis coaches. *Proceedings of the 8th World Congress of Sport Psychology*. 205-208. Lisboa. Portugal.
- Crespo, M., & Miley, D. (1998). *ITF Advanced Coaches Manual*. ITF Ltd, London.
- Crespo, M., & Miley, D. (2001). *How to be a better tennis parent*. ITF Ltd. London.
- Crespo, M., & Reid, M. (2004). Learning values through tennis, *Tennis Pro*, XIII, 2, March/April, 23-26.
- Crespo, M., & Reid, M. (2004b). Características psicológicas de los entrenadores de tenis exitosos. In J. Maquirriain, B. Pluim & J.P. Ghisi (Eds.). *Medicina deportiva aplicada al tenis*. Vol. II. (pp. 195-210). Maori. B.As.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
- Czajkowski, Z. (1995). Znaczenie pobudzenia w działalności sportowej. Cz.1 i 2. *Sport Wyczynowy*, 7-8, 9-10.
- Chelladurai, P. (1980). Leadership in sports organizations. *Can. J. App. Sport Sci.*, 5, 4, 226-231.
- Daino, A. (1985). Personality traits of adolescent tennis players. *Int. J. Sport Psych.* 16, 2, 120-125.
- Davidson, K.K., Markey, C.N., & Birch, L. (2003). A Longitudinal Examination of Patterns in Girls' Weight Concerns and Body Dissatisfaction from 5 to 9 Years Old. *Int. J. Eating Dis.*, 33, 320-332.
- Davis, K. (1991). A performance enhancement program for a college tennis player. *Int. J. Sport Psy.*, 22, 2:140-164.
- Davis, K. (1992). A mental training program for elite junior tennis players, *Sports Coach*, 15, 3, 34.
- Daw, J., & Burton, D. (1994). Evaluation of a comprehensive psychological skills training program for collegiate tennis players, *The Sport Psychologist*, 8, 37-57.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. N.Y. Plenum Press.
- DeFrancesco, C., & Burke, K.L. (1997). Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament, *Int. J. Sport Psychol.*, 28, 185-195.
- DeFrancesco, C., & Johnson, P. (199). Player and parent perceptions in Junior Tennis, *J. Sport Behav.*, 20,1, 29-36.
- Dent, P. (2002). Mental skills training. *ITF South and East African Coaches Workshop*, Pretoria, South Africa.
- Dorsky, F. (1996). Mental training: a lot like physical training, *ITF CSSR*, 9, 8.
- Dube, S.K., & Tatz, S.J. (1991). Audience effects in tennis performance. *Per., & Mot. Skills*, 73, 3, 844-846.
- Duda, J.L. (2001a). Fostering the ideal performance state in tennis: What does sport psychology tell us? In M. Crespo, M. Reid & D. Miley (Eds.). *Top Tennis Coaching* (pp. 52-55). London. ITF Ltd.
- Duda, J.L. (2001b). The implications of the motivational climate in tennis. In M. Crespo, M. Reid & D. Miley (Eds.). *Top Tennis Coaching* (pp. 55-58). London. ITF Ltd.
- Duda, J.L., Balaguer, I., & Crespo, M. (2003). Burnout among tennis coaches: What is it, what causes it and what can we do about it? *ITF CSSR*, 30, 12-13.
- Duda, J.L., Balaguer, I., Moreno, Y., & Crespo, M. (2001). *The relationship of the motivational climate and goal orientations to burnout among junior elite tennis players*. Paper presented to AAASP. Orlando.
- Duda, J.L., Chi, L., Newton, M.L., Walling, M.D., & Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport, *Int. J. Sport Psychology*, 26, 40-63.
- Duda, J.L., & Nichols, J.G. (1989). *The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire*. Unpublished manuscript.
- Dunlap, P., & Berne, L. (1991). Addressing competitive stress in junior tennis players, *JOPERD*, 62, 1, Jan, 59-63.
- Eades, A. (1991). *An investigation of burnout in intercollegiate athletes: The development of the Eades Athletic Burnout Inventory*. Paper presented at the N. A. Society Psych. Sport & Phys. Act. Nat. Conf. Asilomar, CA.
- Efran, J.S., Lesser, G.S., & Spiller, M.J. (1994). Enhancing tennis coaching with youths using a metaphor method. *The sport psychol.*, 8, 4, 349- 359.
- Eghan, T. (1988). *The relation of teacher feedback to student achievement in learning selected tennis skills*. PhD Diss. Louisiana State Univ. and Agricultural and Mechanical College.
- El Gammal, A.N.I. (1993). Anxiety state of tennis players: a comparative study. In T.Reilly, M.Hughes & A.Lees (Eds.) *Science and Racket Sports*, (pp. 226-227). Blackwell Publishing. London.
- Ellis, A. (1955). *Reason and Emotion in Psychotherapy; A Guide to Rational Living*. Prometheus Books.
- Emmen, H., Wesseling, L., Bootsma, R., Whiting, H., & Van Wieringen, P. (1985). The effect of video-modelling and video-feedback on the learning of the tennis service by novices. *J. Sports Sc.* 3, 127-138.
- Epstein, (1983). Natural healing processes of the mind: Graded stress inoculation as an inherent coping mechanism. In D. Meichenbaum & M. E. Jaremko (Eds.), *Stress reduction and prevention* (pp. 39-66). New York: Plenum Press.
- Eraña, I. (2004). Entrenamiento psicológico con tenistas. *R. Psicol. Deporte.*, 13, 2, 263-271.
- Ericsson, K. A. (1996). The acquisition of expert performance: an introduction to some of the issues. In K. A. Ericsson (Ed.) *The Road to Excellence: The Acquisition of Expert Performance in the Arts and Sciences, Sports, and Games* (pp. 1-50). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Eysenck, H.J., & Eysenck, S.B.G. (1968). *Eysenck Personality Inventory Manual*. London: Univ. of London Press.
- Farouk, K. (2003). Anxiety in Tennis and its effect on performance. In M. Crespo, M. Reid, & D. Miley (Eds.). *Applied Sport Science for High Performance Tennis* (pp. 140). London. ITF Ltd.
- Farrow, D., Chivers, P., Hardingham, C., & Sachse, S. (1998). The effect of video-based perceptual training on the tennis return of serve, *Int. J. Sport Psychology*, 29, 231-242.

- Feltz, D.L. (1986). The psychology of sports injuries. In P. E. Vinger & E. F. Hoerner (Eds.), *Sport injuries: The unthwarted epidemic* (2nd ed., pp. 336-344). Littleton, MA: PSG Publishing.
- Finn, J., Axtell, J. R., Kemler, D., & Stefan, J. (1993). *Profile of Mood States among Senior Tennis Players*, USTA National Conference on Sports Medicine and Science in Tennis, Tampa, FL, April 28-May 1.
- Fisher, A.G., & Conlee, R.K. (1979). *The complete book of physical fitness* (pp. 119-121). Provo, UT: Brigham Young Univ. Press.
- Forsyth, D.R., & Schlenker, B.R. (1977). Attributional egocentrism following performance in a competitive task. *J. Social Psych.*, 102, 215-222.
- Forti, L. (1992). *La formación del tenista completo*, Paidós Educación.
- Fox, A. (2000). Paranoid? Who's paranoid? *Tennis Match*, 8, 2, 66.
- Gallwey, W. T. (1975). *The inner game of tennis*. Pan Books.
- Gelvan, Z.J., & Ward, P. (1998). Effects of public posting on Inappropriate On-court Behaviors by Collegiate Tennis Players, *The Sport Psychologist*, 12, 4, 419-426.
- Garcés de los Fayos, E.J. (1995). Burnout en deportistas. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 5, 3, 5-15.
- García Ucha, F. (2001). Atención en el tenis. *Ed. Física Rev. Digital*.
- Gaurnon, E.F. (1984). *Mental training for peak performance*, Lansing N.Y.; Sport Science Associates.
- Gavin, J. (1992). *The exercise habit*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gibbons, T. (1998). The Development of Excellence. A Common Pathway to the Top in Music, Art, Academics and Sport, *Olympic Coach*, 8, 3.
- Gill, D. (1992). Gender and sport behaviours. In T. S. Horn (Ed.) *Advances in Sport Psychology*. (pp. 143-160). Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Gill, D.L., & Deeter, T.E. (1988). Development of a Sport Orientation Questionnaire. *RQES*, 59, 191-202.
- Girod, A. (1999). Concentration and tennis: mechanisms and exercises, *ITF CSSR*, 17, 4-5.
- Girod, A. (2001). Self-confidence, *ITF CSSR*, 25, 9-10.
- Girod, A. (2003). Visualisation in tennis, *ITF CSSR*, 30, 7-8.
- Girod, A. (2004). On-court psychological training in tennis, *Tennis Europe Coaches Workshop*, Valetta, Malta.
- Girod, A. (2005). Tennis and neurolinguistic programming, *ITF CSSR*, 37, 11-12.
- Gonzalez, G, Tabernerro, B., & Márquez, S. (1999). Análisis de los motivos para participar en fútbol y en tenis en la iniciación deportiva, *Rev. Española Ed. Física y Deportes*, 6, 2, 12-23.
- Gould, D. (1997). *Play better tennis under pressure*. Champaign, IL: Human Kinetics Video.
- Gould, D., Damarjian, N., & Medbery, R. (1999a). An examination of mental skills training in junior tennis coaches. *The Sport Psychol.*, 13, 2, 127-144.
- Gould, D., Dieffenbach, K., Cheung, Y., Lauer, L., Medberry, M., & Darmajian, N. (2001). *The USTA mental toughness skills and drills*. USTA.
- Gould D., & Lauer, L. (2005). Maximizing your relationships with players parents. *High performance coaching*. USTA Newsletter, 7, 1.
- Gould D., & Medberry, R. (2000). *Psychological Issues*. Amer. Acad. Orthopaedic Surg., & Amer. Acad. Pediatrics.
- Gould, D., Medberry, R., Darmajian, N., & Lauer, L. (1999b). A survey of mental skills training knowledge, opinions, and practices of junior tennis coaches. *J. App. Sport Psych.*, 11, 1, 28-50.
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (1996a). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment, *The Sport Psychol.*, 10, 322-340.
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (1996b). Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis, *The Sport Psychol.*, 10, 341-366.
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (1997). Burnout in competitive junior tennis players: III. Individual differences in the burnout experience, *The Sport Psychol.*, 11, 257-276.
- Goulet, C, Bard, Ch., & Fleury, M. (1988). Analyses des indices visuels prélevés en réception de service au tennis, *Can. J. Sport Sci.*, 13, 1, 79-87.
- Goulet, C, Bard, Ch., & Fleury, M. (1989). Expertise differences in preparing to return a tennis serve: a visual information processing approach, *J. Sport & Ex. Psych.*, 11, 382-398.
- Greenwood, C. M, Dziewaltowski, D.A., & French, R. (1990). Self-efficacy and psychological well-being of wheelchair tennis participants and wheelchair nontennis participants. *Adapted Phys. Act. Q.*, 7, 1: 12-21.
- Greer, H.S., & Engs, R. (1986). Use of progressive relaxation and hypnosis to increase tennis skill learning. *Percept., & Mot. Skills*, 63, 1, 161-162.
- Griffiths, G.W. (2003). Eye Dominance in sport - a comparative study. *Optometry Today*, 43,13.
- Grinder, J., & Bandler, R. (1976). *Frogs into Princes: Neuro Linguistic Programming*. Science and Behavior Books.
- Groppel, J.L. (1981). *Why play tennis?* USTA.
- Guallar, A, Balaguer, I, Atienza, F.L., Blasco, P., Castillo, I., & Fuentes, I. (1993). Expectativas, emociones y atribuciones en tenistas de competición en función del resultado y de la percepción subjetiva del mismo. In S. Barriga & J.M. León (Eds.). *Aspectos psicosociales del ambiente, la conducta deportiva y el fenómeno turístico* (pp 201-213) Sevilla. Eudema.
- Guallar, A., & Balaguer, I. (1994). Percepción e interpretación del éxito y del fracaso. In I. Balaguer (Dir.). *Entrenamiento psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones* (pp.91-134). Albatros, Valencia.
- Guallar, A., & Pons, D. (1994). Concentración y atención en el deporte. In I. Balaguer (Dir.). *Entrenamiento psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones* (pp.207-246). Albatros, Valencia.
- Gutiérrez, M. (1995). *Los valores sociales y deporte*. Gymmos Ed. Madrid.
- Hanin, Y.L. (1993). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: A new approach to performance anxiety. In K. Henschen (ed.). *Sport psychology: An analysis of player behaviour*. (pp.103-119) 3rd Movement Publ. Ithaca, NY.
- Hanrahan, S.J., Grove, J.E., & Hattie, J.A. (1989). Development of a questionnaire measure of sport-related attributional style. *I.J. Sport Psych.*, 20, 114-134.
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. In J.C. Jones & L. Hardy (Eds.). *Stress and performance in sport* (pp.81-106). Chichester, England: Wiley.
- Hardy, L., Jones, J.G., & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Chichester: John Wiley.
- Haskins, M. (1965). Development of response recognition training films in tennis, *Per., & Mot. Skills*, 21, 207-211.
- Harries-Jenkins, E., & Hughes, M. (1993). A computerised analysis of female coaching behavior with male and female players. In T.Reilly, M.Hughes & A.Lees (Eds.) *Science and racket sports* (pp. 238-243). E & FN Spon: London.
- Harris, D., & Harris, L. (1984). *The player's guide to sport psychology: Mental skills for physical people*. Human Kinetics, Champaign, Ill.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered, *Human Development*, 21, 34-64.
- Harwood, C. (2000). Developing youngsters mental skills...without them realising it!, *ITF CSSR*, 21, 6-7.
- Harwood, C., & Biddle, S. (2002). The application of achievement goal theory in youth sport. In I. Coackerill (Ed.). *Solutions in sport psychology* (pp. 58-73). Thompson Learning. London.
- Harwood, C., & Dent, P. (2003). Practical mental skills training, *ITF CSSR*, 30, 5-6.

- Harwood, C., & Swain, A.B.J. (1998). Antecedents of pre-competition achievement goals in elite junior tennis players, *J. Sports Sci*, 16, 357-371.
- Harwood, C., & Swain, A.B.J. (2001). The development and activation of achievement goals in tennis: I. Understanding the underlying factors, *The Sport Psychol*, 15, 319-341.
- Harwood, C.G., & Swain, A.B.J. (2002). The development and activation of achievement goals in tennis: II. A player, parent and coach intervention, *The Sport Psychol*, 16, 111-138.
- Haskins, M. (1965). Development of response recognition training films in tennis. *Per., & Mot. Skills*, 21, 207-211.
- Heath, K. F. (1982). *A study of sex role, sex differences, locus of control, and expectancy of success in tennis among college students*. PhD Diss. Univ. of Oregon.
- Heckel, R.V. (1993). Comparison of touching behaviors of winners and losers in racquetball and tennis. *Per., & Mot. Skills*, 77, 3, 1392-1394
- Hedrick, B. (1984). The effects of wheelchair tennis & mainstreaming upon the perceptions of physically disabled adolescents, *Therapeutic Recreation J.*, 19, 2, 34-46.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: John Wiley & Sons.
- Heller, R. (2001). Some cautions on the coaches role in managing anxiety related problems in junior players, *ITF CSSR*, 25, 15.
- Henneman, M.C., & Keller, D. (1983). Preparatory behaviour in the execution of a sport related movement: the return of service in tennis. *Int. J. of Sport Psychology*, 14, 149-161.
- Hewitt, J., & Jackson, S. (1986). Differential attributions for win-loss in competitive tennis. *Per., & Mot. Skills*, 63, n°1, 970.
- Higger, Y. (2002). Physical training for tennis - the need for a better integration, *ITF CSSR*, 26, 13-14.
- Higham, A. (1994). Know the flow. *Coaching Excellence*, 6, 6-8.
- Higham, A. (2000). *Momentum: the hidden force in tennis*. Meyer & Meyer Sports. Aachen.
- Higham, A., & Harwood, C. (2002). *Match flow score chart*. Unpublished document.
- Hoyle, R.H., & Leff, S.S. (1997). The role of parental involvement in youth sport participation and performance. *Adolescence*, 32, 125, 233-243.
- Houston, J.M., Carter, D., & Smith, R.D. (1997). Competitiveness in elite professional players. *Per., & Mot. Skills*, 84 (3 Pt 2) 1447-1454.
- Hunfalvay, M. (2004). *Characteristics of Expert Wheelchair Tennis Players According to Visual Selective Attention Preference*. AAHPERD National Convention.
- ITF (1994). Using napping as a refresher, *ITF CSSR*, 4, 11.
- Jackson, S., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: the keys to optimal experiences and performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
- Jaenes, J.C. (1995). Analisis de la ansiedad y autoconfianza en tenistas juvenes. In J.C. Caracuel, J.C. Jaenes, L. Linares, A. Oña, & E.A.Perez (Eds.) *Psicologia del Deporte en Andalucia*, (pp.145-150). Edinford: Malaga.
- Jaenes, J.C. (2001). Un caso de intervenció en tenis. *Rev. Psicol. del Deporte*, 10, 2, 307-313.
- Johnston, T. M. (1994). *The effects of verbal labeling on the performance of the forehand groundstroke in tennis*. MS Thesis. C SU, Fullerton.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers, *J. App. Sport Psych.*, 14, 3, 205-218.
- Jones, C.M., & Miles, T.R. (1978). Use of advanced cues in predicting the flight of a lawn tennis ball. *J. Human Mov. Studies*, 4, 231-235.
- Kavussanu, M., & Roberts, G.C. (1996). Motivation in Physical activity contexts: the relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and self-efficacy, *J. Sport & Ex. Psych.*, 18, 264-280.
- Kelley, B., Eklund, B., & Ritter-Taylor, M. (1999). Stress and burnout among collegiate tennis coaches. *J. Sport & Ex. Psych.*, 21(2), 113-130
- Kessler, L., & Rothstein, A.L. (1981). Videotape replay and the learning of skills in open and closed environments, *RQES*, 52,2, 191-199.
- Kim, S. O. (1990). *Self-efficacy and causal attribution of college students in a tennis competition*. PhD. Diss. Univ. Oregon.
- Knisel, E. (2001). Stress management in tennis: how to win the big points. In J.Mester, G.King, J.Strüder, E.Tsolakidis & A.Osterburg (Eds.). *Proceedings 6th An. Congr. European College Sports Sci.*, (p.1246).
- Knudson, D., & Kukla, D. (1997). The impact of vision and vision training on sport performance. *JOPERD*, 68, 4, 17-24.
- Knudson, D., & Morrison, C. (2002). *Qualitative analysis of human movement*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Kokkonen, J., Nelson, A.G., & Cornwell, A. (1998). Acute muscle stretching inhibits maximal strength performance. *RQES*, 69(4):411-415.
- Kolt, G. S., Driver, R. P., & Giles, L. C. (2004). Why older Australians participate in exercise and sport. *J. Ageing & Physical Activity*, 11, 185-198.
- Krahenbuhl, G.S. (1971). Stress reactivity in tennis players. *RQES*, Mar;42(1):42-6.
- Kriese, C. (1985). *Total tennis training*. Master Press. Michigan.
- Kuipers, E. (1996). How much is too much? Performance aspects of overtraining. *RQES*, Sep;67(3 Suppl):S65-9.
- Kluka, D.A. (1991). Visual skills: Considerations in learning motor skills for sport. *ASAHPERD J.*, 14(1), 41-43.
- Landers, D.M., & Boutcher, S.H. (1986). Arousal-performance relationships. In J.M. Williams (Ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp.163-184). Palo Alto. CA: Mayfield.
- Lawrence, N. (1995). Gaining momentum, *ITF CSSR*, 7, 7.
- Leddy, M. H., Lambert, M. J., & Ogles, B. M. (1994). Psychological consequences of athletic injury among high-level competitors, *RQES*, 65, 4, 347-354.
- Lee, A.M., Landin, D.K., & Carter, J.A. (1992). Student thoughts during tennis instruction. *J. Teaching in Physical Education*, 11, 3, 256-267.
- Leitao, M.T., & Do Lago, O.C. (2003). Benefits or practicing tennis for players with mental disability. In M. Crespo, M. Reid & D. Miley (Eds.). *Tennis Player Development* (p. 143). London. ITF Ltd.
- Leitao, M.T., & Machado, A.A. (2003). A tennis player with a mental disability: Family interference in the achievement of results. In M. Crespo, M. Reid & D. Miley (Eds.). *Tennis Player Development* (p. 141). London. ITF Ltd.
- Leith, L.M., & Prapavessis, H. (1989). Attributions of causality and dimensionality associated with sport outcomes in objectively evaluated and subjectively evaluated sports. *Int. J. Sport Psychology*, 20, 224-234.
- Lesko, S. J. (1992). *Perceived competence and intrinsic motivation among junior tennis players*. MS Thesis. Springfield College.
- Liggett, D.R. (2000). *Sport Hypnosis*. Champaign, Ill. Human Kinetics.
- Liu, J., & Wrisberg, C.A. (1997). The effect of knowledge of results delay and the subjective estimation of movement form on the acquisition and retention of a motor skill. *RQES*, 68: 145-151.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.
- Loehr, J.E. (1988). The 16 seconds cure. *World Tennis*, September, 80-83.
- Loehr, J. E. (1990). *The mental game*. The Steven Greene Press / Pelham books, New York.
- Loehr, J. E. (1991). *USPTR Manual on Mental toughness training*. USPTR: Hilton Head, SC.
- Loehr, J.E., & Striegel, D.A. (1994). *The USTA Sport Psychology Guidebook for Coaches*. 2nd Ed. USTA.

- Loehr, J. E. (2001) Player Development at the Core. *High Performance Coaching*, Vol 3, No.1.
- Loehr, J. E., & Gullikson, T. (2001). Maintaining technique under pressure. In P. Roetert & J. Groppe (Eds.). *World-class tennis technique* (pp. 131-145). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Loehr, J.E., & Kahn, E.J. (1987). *Net results*. The Stephen Greene Press. Pelham Books. Lexington, Ma.
- Loehr, J.E., & Kahn, E.J. (1989). *The parent-player tennis training program*. S. Greene. Pelham Books. Lex., Ma.
- Lowe, B. (1985). Momentum in tennis. *Presentation at the Spanish Coaches Workshop*. Pamplona.
- LTA. (2003). *Long Term Player Development*. LTA. London.
- Lubbers, P. (2000). On-court Mental Training. *Presentation at the ITF Central American and Caribbean Coaches Workshop*, Weston, FL.
- Lubbers, P. (2001). An Integrated Approach to Mental Training. In M. Crespo, M. Reid & D. Miley (Eds.). *Tennis Player Development* (pp. 37-40). Proceedings of the ITF WWCW, Bangkok Thailand. London. ITF Ltd.
- Lubbers, P. (2003). Mental skills training. In M. Crespo, M. Reid & D. Miley (Eds.). *Tennis Player Development* (pp. 75-78). Proceedings of the ITF WWCW, Vilamoura, Portugal. London. ITF Ltd.
- Lubbers, P., & Gould, D. (2003). Phases of world-class player development. *ITF CSSR*, 30, 2.
- Luis, V., Reina, R., Sanz, D., Fuentes, J., & Moreno, F. (2003). *Análisis del comportamiento visual y de reacción de tenistas de diferente nivel ante la simulación en laboratorio de la situación de aproximación a la red*. Kronos. Madrid.
- Maehr, M.L. (1974). Culture and achievement motivation. *American Psychologist*, 29, 887-896.
- Mahoney, M.J., Gabriel, T.J., & Perkins, T.S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychol.*, 1, 181-199.
- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance. *J. App. Sport Psych.*, 16, 2, 118 - 137.
- Manilli, U., & Pase, D. (1986). La scelta spontanea del partner attraverso il sociogramma. *Movimento*, 2, n°1. 13-15.
- Marrero, G., Martín-Albo, J., & Núñez, J.L. (2000). Perfil de personalidad del tenista. *Rev. Psicología del Deporte*, 9, 1-2, 21-36.
- Martens, R. (1976). *Competitiveness in sport*. Paper presented at the Int. Cong. Phys. Act. Sci. Quebec City.
- Martens, R. (1977). *Competitive State Anxiety Test*. Champaign, Ill.: Human Kinetics Pub.
- Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D. (Eds.). (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R.S., Burton, D., Bump, L.A., & Smith, D.E. (1982). *Competitive state anxiety inventory*. Symposium at the NASPSA meeting, College Park, MD.
- Martens-Scholz, H. (2003). Computer based coaching. In S. Miller (Ed.). *Tennis Science and Technology* (pp. 293-298). London, ITF Ltd.
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *J. Occupational Behav.*, 2, 99-113.
- McAuleny, P.J., Barabasz, A., & Barabasz, M. (1990). Effects of flotation restricted environmental stimulation on intercollegiate tennis performance. *Per., & Mot. Skills*, 71, 1023-1028.
- McAuley, E., & Duncan, T.E. (1990). Cognitive appraisal and affective reactions following physical achievement outcomes. *J. Sport & Ex. Psych.*, 12, 415-426.
- McAuley, E., Duncan, T.E., & Russell, D. (1992). Measuring causal attributions: The revised Causal Dimension Scale (CDSII). *Pers., & Soc. Psych. Bull.*, 18, 566-573.
- McClelland, D. C. (1961). *The Achieving Society*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- McLennan, P. (1991). *The effects of biomechanical feedback on the tennis serve*. MA Thesis. Univ. West Florida, Pensacola, FL 32514.
- McNair, D.M., Lorr, M., & Droppleman, L.F. (1971). *EDITS manual for POMS*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Meichenbaum, D. (1985). Teaching thinking: A cognitive-behavioral perspective. In S.F. Chipman, J.W. Segal & R. Glaser (Eds.), *Thinking and learning skills: Research and open question* (vol. 2, pp. 407-426). Hillsdale, NJ, LEA.
- Miller, G., & Gabbard, C. (1988). Effects of visual aids on acquisition of selected tennis skills. *Per., & Mot. Skills*, 67.2, 603-606.
- MMPI. (1930). *Minnesota Multiphasic Inventory*. University of Minnesota.
- Mitchell, M., & Kernodle, M. (2004). Using multiple intelligences to teach tennis. *JOPERD*, 27, 3, Oct., 75, 8, 27-32.
- Monsaas, J.A. (1985). Learning to be a world-class tennis player. In B.S. Bloom (Ed.), *The development of talent in young people* (pp. 211-269). New York: Ballantine.
- Moran, A. (1994). The psychology of concentration in tennis, *ITF CSSR*, 5, 7-8.
- Moran, A. (1995a). How effective are psychological techniques used to enhance performance in tennis? The views of some international tennis coaches. In T.Reilly, M.Hughes & A.Lees (Eds.) *Science and Racket Sports* (pp.221-225). Blackwell Science. London.
- Moran, A. (1995b). Dealing with pressure, *ITF CSSR*, 6, 10-12.
- Moran, A. (1996). *The psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis*. Psychology Press.
- Moreno, F., Avila, F., Damas, J., García, J., Reina, R., Luis, V., & Ruiz, A. (2001). Visual search strategies in experienced and inexperienced tennis coaches. In J.Mester, G.King, J.Strüder, E.Tsolakidis & A.Osterburg (Eds.). *Proc. 6th An. Con. Eur. Col. Sports Sci.*, 546.
- Muraki, S., Tsunawake, N., & Hiramatsu S.(2000). The effect of frequency and mode of sports activity on the psychological status in tetraplegics and paraplegics. *Spinal Cord*, May;38(5):309-14.
- Nevill, A.M., Holder, R.L., Bardsley, A., Calvert, H., & Jones, S. (1997). Identifying home advantage in international tennis and golf tournaments, *J. Sports Sci.*, 15, 437-443.
- Newton, M., & Duda, J.L. (1992). Tennis is not a matter of life and death, it is much more important than that - The relationship between dispositional goal perspectives and effort, interest, involvement and trait anxiety in adolescent tennis players, *RQES*, 63, 1, A81-A82.
- Newton, M., & Duda, J.L. (1993). Elite adolescent players' achievement goals and beliefs concerning success in tennis. *J. Sport & Ex. Psych.*, 15, 437-448.
- Newton, M., & Duda, J.L. (1995). Relations of goal orientations and expectations on multidimensional state anxiety. *Per., & Mot. Skills*, 81, 3, 2: 1107-1112.
- Nichols, M.C. (1988). *The effects of teacher feedback on student achievement in tennis serving*. MA Thesis. Univ. Maryland.
- Nideffer, R.M. (1976). *The inner player*. New York: Thomas Crowell.
- Nideffer, R.M. (1992). *Psyched to win*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nideffer, R.M. (1993). *The Attentional & Interpersonal Style Inventory (TAIS): Theory and Application*. New Berlin, Wisconsin: ASI Publications.
- Noel, R. (1980). The effects of visuo-motor behaviour rehearsal on tennis performance. *J. Sport Psych.*, 2, 221-226.
- Ojea, G., & Vicente, J. (2002). The importance of routines in competition, *ITF CSSR*, 26, 6-7.
- Orawiec, A., & Danczyk, R. (1994). Temperament a wybrane zdolności psychomotoryczne zawodników hokeja na lodzie. *Trening*, 4.
- Orlick, T. (1986). *Coaches Training Manual to Psyching for Sport*. Leisure Press. Champaign, Ill.

- Otis, C. (2001). Female athlete triad: Too fit to quit or thin to win? In M. Crespo, B. Pluim, M. Reid (Eds.). *Tennis Medicine for Tennis Coaches* (pp. 123-126). London: ITF Ltd.
- Otis, C., Crespo, M., Flygare, C., Johnston, P., Keber, A., Lloyd-Kolkin, D., Loehr, J., Martin, K., Pluim, B., Quinn, A., Roetert, P., Stroia, K., Terry, P., & Silva, R. (2006). The Sony Ericsson WTA Tour 10 year age eligibility and professional development review. *Br. J. Sports Med.*, 40: 464-468.
- Pantelidis, D., Chamoux, A., Fargeas, M.A., Robert, A., & Lac, G. (1997). Is a 11-year-old tennis player indifferent to competition stress? *Arch Pediatr. Mar*, 4, 3:237-42.
- Paulhus, D., Molin, J., & Schutchs, R. (1979). Control profiles of football players, tennis players and non players. *J. Social Psych.*, 108, 2: 199-205.
- Pérez Recio, G. (1995). Planes de competición. *Rev. Psicol. Gral. Ap.*, 48, 11: 77-94.
- Perlstein, S. (1995). *Winning doubles*. Lyons Press.
- Perry, J.D., & Williams, J.M. (1998). Relationship of intensity and Direction of Competitive Trait anxiety to skill level and gender in tennis, *The Sport Psych.*, 12, 169-179.
- Prapavessis, H. (1993). Concentration skills for returning serve in tennis. *Sports Coach*, Oct.-Dec., 31-34.
- Prapavessis, H., & Carron, A.V. (1988). Learned helplessness in sport. *The Sport Psych.*, 2, 189-201.
- Prapavessis, H., & Gordon, S. (1991). Coach/Player relationships in tennis. *Canadian J. Sport Sci.*, 16:3, 229-233.
- Puig, J., & Villamarín, F. (1995). *Motivación y autoeficacia durante la iniciación deportiva en tenis* (pp. 103-109). In E. Cantón (comp.). V Congreso Nal. Psicología Act. Física y Deporte. Valencia, March.
- Quinn, A. M. (1996). *The Psychological factors involved in the recovery of elite athletes from long term injuries*. Doctoral diss., University of Melbourne, Australia.
- Quinn, A. M. (2001a). Believe it and you'll achieve it: 25 ways to increase your player's self-confidence. In M. Crespo, M. Reid & D. Miley (Eds.). *Tennis Player Development* (pp. 81-86). London: ITF Ltd.
- Quinn, A. M. (2001b). Psychological factors that predispose players to injury. In M. Crespo, B. Pluim, M. Reid (Eds.). *Tennis Medicine for Tennis Coaches* (pp. 155-159). London: ITF Ltd.
- Quinn, A. M. (2003). Prepare your mind to win. In M. Crespo, M. Reid & D. Miley (Eds.). *Applied Sport Science for High Performance Tennis* (pp. 69-74). London: ITF Ltd.
- Quinn, A.M. (2004). Off-court psychological activities, *ITF CSSR*, 32, 10-11.
- Ransom, K., & Weinberg, R.S. (1985). Effect of situation criticality on performance of elite male and female tennis players, *J. Sport Behav.*, 8, 144-148.
- Rees, T., & Hardy, L. (2001). *Matching social support with stressors: effects on tennis performance*. In J.Mester, G.King, J.Strüder, E.Tsolakidis & A.Osterburg (Eds.). 6th An. Cong. Europ. College Sports Science, 1229.
- Rees, T., Hardy, L., & Ingledew, D. K. (2000). Performance assessment in sport: formulation, justification, and confirmatory factor analysis of a measurement instrument for tennis performance. *The Sport Psych.*, 7, 160-172.
- Rees, T., Ingledew, D. K., & Hardy, L. (1999) Social support dimensions and components of performance in tennis, *The Sport Psych.*, 6, 253-264.
- Reid, M., Quinn, A. & Crespo, M. (2003). (Eds.). *ITF Strength and Conditioning for Tennis*. ITF Ltd. London.
- Rhea, D., Mathes, S.A., & Hardin, K. (1997). Video recall for analysis of performance by collegiate female tennis players, *Per., & Mot. Skills*, 85, 3, pt 2: 1354.
- Richardson, P.A., Adler, W.A., & Hanks, D. (1988). Game, set, match: psychological momentum in tennis, *The Sport Psych.*, 2, 69-76.
- Riemer, H.A., & Toon, K. (2001). Leadership and satisfaction in tennis: examination of congruence, gender, and ability, *RQES*, Sep. 72, 3, 243-56.
- Rikli, R., & Smith, G. (1980). *Videotape feedback effects on tennis serving form*. *Per., & Mot. Skills*, 50, 895-901.
- Roberts, G. C., & Balagué, G. (1989). *The development of a social cognitive scale of motivation*. 7th World C. Sport Psychology. Singapore.
- Roberts, G. C. (1992). *Motivation in sport and exercise*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Roberts, G.C., & Pascuzzi, D. (1979). Causal attributions in sport: Some theoretical implications. *J. Sport Psych.*, 1, 203-211.
- Roberts, G.C., Kleiber, D.A., & Duda, J.L. (1981). An analysis of motivation in children's sport: The role of perceived competence in participation. *J. Sports Psych.*, 3, 206-216.
- Rota, S., Manili, U., & Baldo, E. (1986). Aspetti psicodinamici e relazionali nel doppio. *Movimento*, 2, 1. 16-20.
- Rotella, R. J., & S. R. Heyman. (1986). Stress, injury, and the psychological rehabilitation of athletes. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 343-364). Palo Alto, CA: Mayfield.
- Rowley, S. (1988). *Parents are important too!* LTA.
- Ryckman, R.M., Robbins, M.A., Thornton, B., & Cantrell, P. (1982). Development and validation of a physical self-efficacy scale. *J. Personality and Social Psychology*, 42 (5), 891-900.
- Ryska, T. A. (1992). *The role of perceived coach support on dimensions of pre-competitive anxiety among high school tennis players*. PhD Diss. Univ. of South. California.
- Saferstein, D. B. (1989). *Factors affecting competitive trait anxiety in elite junior tennis players*. PhD Diss. Cal. School of Professional Psychology.
- Samulski, D. (2004). *¿Cómo motivar a jugadores jóvenes?* Workshop ITF COSAT. Paraguay, 15-21 Noviembre.
- Samulski, D. (2006). *Tenis: Dicas psicológicas para vencer*. Belo Horizonte Imprensa Universitaria.
- Santos-Rosa, F.J., Cervelló, E., Jiménez, R., & García, T. (2004). *Efecto de las claves situacionales en el flow desarrollado por tenistas de competición*. IV Congreso Nacional de tenis, RFET. Sevilla.
- Saviano, N. (1999). Establishing a Developmental Plan. *High Performance Coaching*, 1, 1.
- Schonborn, R. (1993). Tactics, *ITF CSSR*, 1, 10.
- Schubert, J., & Vanfraechem-Raway, R. (1986). Approche a la personnalité des joueurs de tennis. *Int. J. Sport Psych.*, 17, n°5, 375-389.
- Schultz, J., & Luthe, W. (1959). *Autogenic Training: A Psychophysiological Approach in Psychotherapy*. New York: Grune & Stratton.
- Schwartz, S. (1992). Universals in the content and structure of values: theoretical advances and empirical tests in 20 countries. In M. Zanna, *Advances in Experimental Social Psychology*, vol 25, p.1.
- Scott, D., Scott, L., & Howe, B.L. (1998). Training anticipation for intermediate tennis players. *Behav. Modif.*, 22, 3: 243-261.
- Shim, J., Carlton, L.G., Chow, J.W., & Chae, W.S. (2005). The use of anticipatory visual cues by highly skilled tennis players. *J. Mot. Behav.*, Mar; 37(2):164-75.
- Silva, J.M. (1994). Sport performance phobias. *Int. J. Sport Psych.*, 25, 100-118.
- Silva, J.M., Hardy, C.J., & Grace, R.K. (1988). Analysis of psychological momentum in intercollegiate tennis, *J. Sport & Ex. Psych.*, 10, 3, 346-354.
- Singer, R.S. (1969). Personality differences between and within baseball and tennis players. *RQES*, 40, 3, 582-588.
- Singer, R.N., Cauraugh, J.H., Chen, D., & Slenbey, S. (1994). Training mental quickness in beginning intermediate tennis players. *The Sport Psych.*, 8, 305-318.
- Singer, R., Cauraugh, J., Chen, D., & Steinberg, G. (1996). Visual search, anticipation and reactive comparisons between highly-skilled and beginning tennis players, *J. App. Sport Psych.*, Mar. 8 (1). 9-26.

- Singh, K. (2003). Yoga and tennis, *ITF CSSR*, 30, 8-9.
- Slalieu, K., & Trogolo, R. (1998). *Focused for tennis*. Human Kinetics, Champaign, Ill.
- Slicer, J. (1996). *Psychology of tennis*. Unpublished document.
- Slicer, J. (2001). Psychological development for juniors. In M. Crespo, M. Reid & D. Miley (Eds.). *Tennis Player Development* (pp. 41-44). Proceedings of the ITF WWCW, Bangkok Thailand. London. ITF Ltd.
- Smeeton, N.J., Williams, A.M., Hodges, N.J., & Ward, P. (2005). The relative effectiveness of various instructional approaches in developing anticipation skill. *J. Exp. Psych. App.*, 11, 98-110.
- Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *J. Sport Psych.*, 8, 36-50.
- Smith, R.E., Schultz, Smoll, & Ptacek, (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills. The Athletic Coping Skills Inventory-28. *J. Sport & Ex. Psych.*, 17, 379-387.
- Solanellas, F., Font, J., & Rodríguez, F. (1996). Prevalencia del estilo atencional en la población catalana de tenistas, *Ap. E.F. Esport*, 44-45, 154-165.
- Solberg, E.E., Halvorsen, R., Sundgot-Borgen, J., Ingjer, F., & Holen, A. (1995). *Br. J. Sports Med.* 29:255-57.
- Solomon, M.A., & Boone, J. (1993). The impact of student goal orientation in physical education classes. *RQES*, Dec, 64, 4: 418-424
- Sosa, C. (2005). *Herramientas para el entrenamiento psicológico deportivo*. Píscis: Buenos Aires.
- Southard, D., & Amos, B. (1996). Rhythmicity and preperformance ritual: stabilizing a flexible system. *RQES*, 67, 3, 288-296.
- Spielberger, C.D. (1966). Theory and research on anxiety. In C.D. Spielberger (Ed.). *Anxiety and behaviour* (pp. 3-22). New York. Academic.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1970). *STAI Manual for the State-trait anxiety inventory (self-evaluation questionnaire)*. Palo Alto, California: Consulting Psychology Press.
- Spink, K. S., & Roberts, G. C. (1980). Ambiguity of outcome and causal attributions, *J. Sport Psych.*, 2, 237-244.
- Spiriduso, W.W., & Clifford, P. (1978). Replication of age and physical activity effects on reaction time movement time, *J. Gerontology*, 33, 23-30.
- Steinberg, G.M., Chaffin, W.M., & Singer, R.N. (1998). Mental quickness training, *JOPERD*, 69, 7-41.
- Sturberg, P.R. (1968). Audio, visual and audio-visual instruction with mental practice in developing the forehand tennis drive, *RQES*, 39, 728-734.
- Taylor, J. (1991). Career direction, development, and opportunities, *The Sport Psych.*, 5, 266-280.
- Taylor, J. (1996). Pre-match routines, *ITF CSSR*, 9, 4.
- Taylor, S. S. (1992). *Stimulus cueing versus visualisation in tennis*. PhD Diss. Hofstra Univ.
- Taylor, J., & Ogilvie, B.C. (2001). Career termination among athletes. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.). *Handbook of Sport Psychology*, (2nd Ed.), (pp. 672 – 691). New York, NY: Wiley & Sons.
- Tenenbaum, G., Furst, D., & Weingarten, G. (1984). Attribution of causality in sport events: Validation of Wingate Sport Achievement Responsibility Scale. *J. Sport Psych.*, 6, 4, 430-439.
- Terry, P. (1994). Mental training for junior tennis players resident at the Rover LTA school Bisham Abbey 1987-1993: Issues of delivery and evaluation. In T.Reilly, M.Hughes & A.Lees (Eds.) *Science and Racket Sports*, 212-220. Blackwell: London.
- Terry, P., Coakley, L., & Karageorghis, C. (1995). Effects of intervention upon precompetition state anxiety in elite junior tennis players: The relevance of the matching hypothesis, *Per., & Mot. Skills*, 81, 287-296.
- Terry, P., Cox, J., Lane, A., & Karageorghis, C. (1996). Measures of anxiety among tennis players in singles and doubles matches, *Per., & Mot. Skills*. Oct. 83, 2: 595-603.
- Theodorakis, Y. (1996). The influence of goals, commitment, self-efficacy and self-satisfaction on motor performance, *J. App. Sport Psych.*, 8, 2, 171-183, Sept.
- Theodorakis, Y., Bagiatzi, K., Madis, K., & Papakonstantinou, B. (1993). *Effects of self-efficacy and goals on motor performance*. Int. Congress Sport Psych. Lisbon, 894-897.
- Thomas, P., Murphy, S.M., & Hardy, L. (1999). Test of Performance Strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills, *J. Sport Sci.*, 17, 697-711.
- Thorpe, J.A. (1967). Intelligence and skill in relation to success in singles competition in badminton and tennis. *RQES*, Mar; 38, 1:119-25.
- Unierzyski P. (1996) *Morfologiczne, motoryczne i psychiczne uwarunkowania poziomu sportowego we wczesnym okresie uprawiania tenisa ziemnego*. Doctoral Dissertation. AWF Poznan.
- Unierzyski, P., & Gracz, J. (2002). Temperament and achievement motivational-critical permanent psychological factors in tennis. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 9, 125-131.
- USTA. (1994). *Player competencies*. USTA. NJ.
- USTA. (2001). *USTA Guide for parents*. USTA Publ.
- USTA. (2003). *Tennis participation research*. Taylor Research Group. USTA-TIA.
- USTA. (2005). *Parenting my tennis champion*. USTA High Performance.
- Van Aken, I. (2004). Mental skills to teach at young age. *12th ITF Asian Coaches Workshop*. Delhi, India, October.
- Van Noord, N. L. (1984). *Development and evaluation of a self-talk assessment instrument for tennis players*. PhD Diss. Michigan State Univ.
- Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Rivera, P.M., & Petitpas, A.J. (1994). The relationships between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performance, *J. Sport & Ex. Psych.*, 16, 400-415.
- Van Schoyck, S.R., & Grasha, A. (1981). Attentional style variations and athletic ability: the advantages of a sport-specific test, *J. Sport Psych.*, 3, 2, 149-165.
- Van Wieringen, H., Emmen, R. Bootsma, R., Hoogesteger, M., & Whiting, H. (1989). The effect of video-feedback on the learning of the tennis service by intermediate players, *J. Sports Sci.*, 7, 153-162.
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation. Preliminary investigation and instrument development, *J. Sport Psych.*, 8, 221-246.
- Vergheze, J., Lipton, R. B., Hall, C. B., Kuslansky, G., & Katz, M. J. (2003). Low blood pressure and the risk of dementia in very old individuals, *Neurology*, 61:1667-1672.
- Villamarin, F., Mauri, C., & Sanz, A. (1998). Competencia percibida y motivación durante la iniciación en la práctica del tenis. R. Psicol. Deporte, 13, 41-56.
- Vom Hofe, A., & Fery, A. (1991). Attentional demands of a temporal prediction task: the trajectory of a tennis ball, *Per., & Mot. Skills*, 73, 1235-1243.
- Walling, M.D., Duda, J.L., & Chi, L. (1993). The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire: Construct and predictive validity. *J. Sport & Ex. Psych.*, 15, 172-183.
- Ward, P., Williams, A.M., & Bennett, S.J. (2002). Visual search and biological motion perception in tennis, *RQES*, 73, 1, 107-112.
- Weinberg, R.S. (1988). *The mental advantage*. Leisure Press. Champaign, Ill.
- Weinberg, R.S. (2002). *Tennis: Winning the mental game*. H. Zimman, Inc. Oxford. Ohio.
- Weinberg, R.S. (2003). Effective goal-setting for tennis players and coaches, *ITF CSSR*, 30, 3-4.

- Weinberg, R.S., Burke, K., & Jackson, A. (1997) Coaches' and players' perceptions of goal-setting in junior tennis: an exploratory investigation, *The Sport Psych.*, 11,4, 426-440.
- Weinberg, R.S., Grove, R., & Jackson, A. (1992) Strategies for building self-efficacy in tennis players: a comparative analysis of Australian and American coaches, *The Sport Psych.*, 6, 3-13.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*, Champaign, Ill. Human Kinetics.
- Weinberg, R.S., Gould, D., Jackson, A., & Barners, P. (1980). Influence of cognitive strategies on tennis serves of players of high and low ability. *Per. & Motor Skills*, 50, 663-666.
- Weinberg, R.S., & Jackson, A. (1989). The effects of psychological momentum on male and female tennis players revisited, *J. Sport Behav.*, 12, 3, 167-179.
- Weinberg, R.S., & Jackson, A.J. (1990). Buiding self-efficacy in tennis players: a coaches' perspective, *J. App. Sport Psych.*, 2, 164-174.
- Weinberg, R.S., Richardson, P.A., & Jackson, A.J. (1981). Effect of situation criticality on tennis performance of male and female tennis players, *Int. J. Sport Psych.*, 12, 253-259.
- Weinberg, R.S., & Richardson, P.A. (1990). *Psychology of officiating*. Human Kinetics. Champaign, Ill.
- Weiner, B. (1985). *An attributional theory of achievement motivation and emotion*. New York: Springer Verlag.
- Whittaker, S.A. (1980). *Nonverbal of winning and losing behaviour in tennis*. PH.D. Diss., Univ. Washington, Dec.
- Whittaker, S.A. (1983). An identification of the components of nonverbal winning and losing behaviour in tennis. In T. Orlick, J.T. Partington & J. Salmela (eds), *Mental training for coaches and players* (pp.120-123)Ontario. Coaching Ass. Canada.
- Whittam, P. (1994). *Tennis talk: Affirmations for mental fitness in tennis*. Sapphire Pub. Corp. Bahamas.
- Wilkinson, S. (1996). Visual Analysis of the overarm throw and related sport skills: Training and transfer effects. *J. Teaching in Phys. Ed.*, 16, 66-78.
- Williams, J.M. (1986). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Palo Alto, CA: Mayfield.
- Williams, L. (1994). Goal orientations and players' preferences for competitive information sources. *J. Sport & Ex. Psych.*, 16, 416-430.
- Williams, A.M., & Hodges, N.J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *J. Sports Sci.*, 23, 6: 637-650.
- Williams, A.M., Ward, P., Knowles, J., & Smeeton, N. (2002). Anticipation skill in a real-world task: Measurement, training, and transfer in tennis. *J. Exp. Psych. App.*, 8, 4, 259-270.
- Wilson, D. (2001). Key behavioural characteristics of successful juniors, *ITF CSSR*, 25, 2-3.
- Wolfenden, L.E., & Holt, N.L. (2005)l. Talent development in elite junior tennis: Perceptions of players, parents and coaches. *J. App. Sport Psych.*, 17, 108-126.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford Univ.Press.
- Woods, R.B. (2001). Children development: Its impact on the young tennis player. In *USA Tennis Parent's Guide* (pp.16-22). USTA. Key Biscayne, FL.
- WTA. (2004). *Age Eligibility Panel Review*. Unpublished manuscript.
- Wughalter, E., & Gondola, J.C. (1991). Mood states of professional female tennis players, *Per., & Mot. Skills*. 73, 1, 187-190.
- Wulf, G., McNevin, N., Fuchs, T., Ritter, F., & Toole, T. (2000). Attentional focus in complex skill learning, *RQES*. 71, 3, 229-239.
- Wulf, G., & Shea, C.H. (2004). Understanding the role of augmented feedback: The good, the bad, and the ugly. In A.M. Williams & N.J. Hodges (Eds.). *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 121-144). London: Routledge.
- Yaffe, K., Grady, D., Pressman, A., & Cummings, S. (2001). A prospective study of physical activity and cognitive decline in elderly women. *Arch. Inter. Med.*, 161: 1703-1708.
- Yi-Hsu, W., Chien-Chih, C., Mei-Yao, H., Kuo-Chuan, T., & HuiMei, L. (2005). *The effects of different tennis teaching models on perceptions of learning environment and learning outcomes of tennis in college physical education*. AAHPERD National Convention and Exposition.
- Yoo, J. (2003). Motivational climate and perceived competence in anxiety and tennis performance, *Per. & Mot. Skills*. 96, 2: 403-13.
- Young, J. (1998). *The Mind: The Weapon of Champions*, Australian Tennis. October.
- Young, J. (2000). In the zone, *ITF CSSR*, 20, 10-11.
- Young, J. (2003). Improving concentration, *ITF CSSR*, 30, 10-11.
- Young, J. (2006). Keys to effective communication with players, *ITF CSSR*, 38, 3-5.
- Young, J.A., Kane R., & Pain, M.D. (2004). Elite Female Past Players' Experiences in Leaving the Professional Tennis Circuit. *STMS J.*, 9, 3-4.
- Young, J., Pearce, A., Kane, R., & Pain, M.D. (2006). Leaving the professional tennis circuit: exploratory study of experiences and reactions from elite female athletes. *Br. J. Sports Med.*, 40: 477-483.
- Zajonc, R.B. (1965). Social facilitation, *Science*, 149, 269-274.
- Zanolli, S., Faccini, P., & Dal Monte, A. (1990). L'allenamento specifico alla concentrazione. Scuola dello sport. *Riv. di Cultura Sportiva*, 18-22.
- Zlesak, F. (1995). Building up a professional attitude, *ITF CSSR*, 7, 10.

BIBLIOGRAFIILE AUTORILOR

MIGUEL CRESPO

Miguel este Cercetător Senior în cadrul Departamentului de Dezvoltare în Tenis al Federației Internaționale de Tenis (ITF). Stabilit în Spania, Miguel este responsabil pentru Programul ITF de Educare al Antrenorilor și a fost inclus în scrierea sau drept coautor ori editarea multor publicații ITF pentru educarea antrenorilor. Unele din aceste cărți au fost publicate în mai mult de 10 limbi. El a traversat lumea întreagă conducând ateliere pentru antrenori, prezentând la conferințe internaționale și făcând raporturi despre ultimele dezvoltări în domeniul științei sporturilor aplicate antrenoratului în tenis. Este coautor al publicației oficiale pentru antrenori a *ITF Coaching & Sport Science Review*, care este editată în engleză, franceză și spaniolă și care coordonează diferitele cercetări și publicații susținute de ITF.

Miguel are un doctorat în construcția psihologică a leadership-ului în tenis și o licență în filologie. A fost Director la Școala Națională de Antrenori din partea Federației Regale Spaniole de Tenis și a fost antrenor și căpitan al Echipei Naționale Spaniole de Juniori. Miguel a predat antrenorilor de toate nivelele și a scris articole și cărți pentru antrenori, jucători și oficiali ai jocului.

Miguel este membru al grupului de lucru "Children, Adolescents and Sport" din cadrul Comisiei Medicale Sportive a Comitetului Olimpic Internațional, membru al Comisiei ITF pentru Antrenori și este reprezentantul ITF al Consiliului Editorial al publicației "Medicine and Science in Tennis".

MACHAR REID

Machar a fost Cercetător Senior Asistent pentru Federația Internațională de Tenis în perioada 2000-2004, unde, pe scurt, a fost antrenor cu Echipa ITF de Juniori "A", coautor al publicației *ITF Coaching & Sport Science Review*, conducând cercetări și tutelând Cursuri ITF pentru antrenori Nivelele II și III. În tot acest timp a îndeplinit rolul de consultant pentru dezvoltarea forței și condiției fizice a jucătorului ATP Greg Rusedski. Mai recent a fost consultant al publicației *Tennis Australia as a Sport Science and Coaching Consultant* și a ajutat Asociația Chineză de Tenis în pregătirea fizică a jucătoarelor lor din Top 100.

În Australia, Machar a complementat o temelie puternică în știința sportului susținând un curs cuprinzător de studiu pentru nelicențiați și licențiați, având și un program de cursuri școlare la *Australian Institute of Sport Tennis*. Ca prezentator regulat la ateliere internaționale și contributor la jurnale științifice prestigioase, Machar își completează doctoratul și lucrează ca Lector Asociat în Biomecanică la University of Western Australia.

ANN QUINN

Recunoscută ca specialist al performanței de vârf, Dr. Ann Quinn a ajutat mulți sportivi de top ai Australiei să obțină rezultate de succes, de la jucători de tenis precum Pat Cash și Pat Rafter la campioni mondiali și olimpici din mai mult de 10 sporturi. În perioada 1998-2002, a fost Director Național la *Coach Education for Tennis Australia*, iar acum este Director al *Quinnessential Coaching* din Melbourne, Australia, unde consultă clienți de la tineri sportivi până la campioni de clasă mondială. Predă de asemenea în domeniul Performanței Psihologice la Universitatea din Melbourne, consultă și este lector peste tot în lume.

Ann a călătorit în circuite de tenis într-o perioadă de peste 10 ani lucrând cu mulți jucători de top atât în planul aspectelor fizice cât și mentale ale jocului. A fost de asemenea Director la *Health and Fitness* în cadrul academiei de tenis Nick Bollettieri din Florida. Ann a fost onorată cu multe premii incluzând cea de antrenor al anului la *National Strength and Conditioning Association Strength and Conditioning*, medalie a *Australian Sports*, premiu la *Professional Tennis Registry Plagenhoef Sport Science* și premiu ITF pentru servicii aduse antrenoratului în tenis.

Ann are un doctorat în psihologie, este masterand în Biomecanică (Melbourne), își completează licența în *Human Movement* (Illionois), este editor autorizat în Melbourne și nutriționist specialist în Londra. Este membru al Comisiei pentru Antrenori a ITF și al *Sony Ericsson Women's Tennis Association Professional Development Advisory Panel*. Ann a scris de asemenea ori a fost coautor și a editat unele publicații pentru antrenori și a fost prezentator de prestigiu la conferințe de tenis peste tot în lume (www.annquinn.com).



Miguel Crespo (stânga),
Ann Quinn (centru) și
Machar Reid (dreapta).

CONTACTE UTILE

FEDERAȚIA INTERNAȚIONALĂ DE TENIS
BANK LANE
ROEHAMPTON
LONDON SW15 5XZ
ENGLAND

TEL 44 (0) 208 878 6464
FAX 44 (0) 208 878 7799

itf@itftennis.com

DEPARTAMENTUL DE DEZVOLTARE ÎN TENIS AL ITF

Dezvoltare
Tel: 44 (0) 208 392 4703 – 09
Fax: 44 (0) 208 392 4742
E-mail: development@itftennis.com

Antrenori
Tel/Fax.: 34 96 348 61 90
e-mail: coaching@itftennis.com
www.itftennis.com/coaching

Juniori
Fax: 44 (0) 208 392 4735
E-mail: juniors@itftennis.com

Veterani
Fax: 44 (0) 208 392 4737
E-mail: vets@itftennis.com

Tenis în scaunul cu roțile
Fax: 44 (0) 208 392 4741
E-mail: wheelchairtennis@itftennis.com

PUBLICAȚII

- ITF Coaching and Sports Science Review.
- ITF This Week.
- Take Two.
- E-mail Monthly – revistă pentru antrenori de tenis.

FEDERAȚIA INTERNAȚIONALĂ DE TENIS este organismul ce guvernează tenisul mondial. Are mai mult de 200 națiuni ca membri afiliați și este responsabilă pentru organizarea competițiilor de tenis olimpic în cadrul Comitetului Internațional Olimpic și este proprietarul și managerul Cupei Davis BNP Paribas și a Cupei Federației și a altor turnee de tenis pentru toate vârstele și categoriile.

Lucrarea de față sub egida ITF, PSIHLOGIE ÎN TENIS oferă o analiză detaliată a provocărilor mentale ale jocului. Completată cu informații teoretice și exemple practice, această publicație ITF reflectă tendința în rolul ITF privind punerea la dispoziție a informațiilor cele mai actualizate în materie de antrenament specific în tenis pentru jucătorii și antrenorii din lumea întreagă.

Pentru un antrenor în tenis este esențial să citească publicația ITF, PSIHLOGIE ÎN TENIS pentru că îl va ajuta să implementeze programe de antrenament pentru jucătorii de tenis mai specifice, plăcute și eficiente.

Psihologie în Tenis: peste 200 de exerciții practice și cele mai recente cercetări

"Cred că voi folosi unele exerciții psihologice din această carte!"

Marat Safin, fost numărul 1 mondial, câștigător la Australian Open și la US Open și câștigător al Cupei Davis.

"Doctrina proberbială a psihologiei în tenis a sosit. Librăria oricărui antrenor, jucător sau părinte va fi incompletă fără PSIHLOGIE ÎN TENIS!"

Josep Perlas, antrenorul lui Juan Carlos Ferrero și fost antrenor al lui Carlos Moya și Albert Costa.

"Autorii abordează problema complexă a psihologiei în tenis la un nivel nou de profunzime... sportivii și antrenorii trebuie să citească această lucrare."

Craig Tiley, Director la "Player Development, Tennis Australia".

"PSIHLOGIE ÎN TENIS face o treabă excelentă considerând cercetările curente din multe domenii și transluându-le în exerciții/practici de antrenament pe teren și în afara lui. O lucrare de studiat pentru jucătorii și antrenorii competitivi."

Robert Weinberg, psiholog sportiv.

"În lucrarea Psihologie în Tenis, Miguel Crespo, Machar Reid și Ann Quinn, formatori de antrenori de marcă și psihologi experți în tenis, au scris o lucrare cuprinzătoare despre rolul factorilor psihologici în tenis. Cartea nu numai că acoperă bazele creșterii performanței (ex. stabilirea obiectivelor, gestionarea stresului, ritualurile), dar de asemenea discută despre aspecte mai avansate cum ar fi crizele de performanță și psihologia jucătorului în situația retragerii. Cartea abordează o plajă impresionantă de probleme majore ale psihologiei în tenis, integrând cele mai recente descoperiri ale cercetării. Pe parcursul textului sunt subliniate punctele cheie și ponturile pentru antrenament, incluzând exerciții și activități care să fie incorporate în practică. O chestiune specială, importantă și interesantă este examinarea caracteristicilor jucătorilor la diferite etape de dezvoltare. Orice profesionist din tenis ar trebui să ia la cunoștință despre conținutul acestei cărți."

Dan Gould, psiholog sportiv.

"Cărțile care îmbină teoria cu practica ar trebui să fie cele normale pentru un antrenor. Psihologie în Tenis oferă în mod direct antrenorilor exerciții practice împreună cu o bază teoretică potrivită pentru a le aplica imediat pe teren și în afara lui. "

Jim Loehr, cercetător la "Human Performance Institute".

"Antrenorii și jucătorii din tenis recunosc faptul că motivația, încrederea, concentrarea și tăria mentală sunt importante... însă antrenamentul abilităților psihologice folosit este adesea nepotrivit ori au o bază teoretică slabă. Această carte reprezintă un pas "mental" înainte foarte pozitiv pentru antrenori și jucători.

Joan Duda and Isabel Balaguer, psihologi sportivi.