

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГАНДБОЛА И ТЕННИСА

Лекция

**Тема: Психические качества. Психологическая
подготовка теннисиста**

Автор: к.б.н., доцент Безверхов В.П.

Ташкент - 2011

1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИГРЫ В ТЕННИС

Соревнования по теннису включают психологический вызов сопернику, а иногда и вызов себе. Психологическое состояние игрока часто оказывает огромное влияние на его физическое состояние. Психологические характеристики тенниса включают:

<ul style="list-style-type: none"> • Это индивидуальный спорт. Такие виды спорта более стрессовые, чем командные • Это сложный спорт, который требует высокой степени концентрации и может приводить к состоянию глубокой неудовлетворенности. • Игрок должен принимать тысячи решений в очень короткий период времени. • Существует множество «мертвых» временных периодов (между розыгрышами и во время переходов) • Не разрешаются замены и длинные таймауты. • Перед определенными ударами (подача и смеш) • у игрока есть время подумать. • На определенных уровнях матчей нет судей. Игрок зависит от честного суждения соперника о том попал мяч или нет. • Система ведения счета означает, что игрок никогда не бывает в безопасности. • В большинстве турниров не разрешается тренерская поддержка. 	<ul style="list-style-type: none"> • Система соревнования с выбыванием. • Обычно нет не утешительных, не последней надежды игр • На профессиональном уровне: еженедельные соревнования, частые переезды из города в город или с континента на континент, соревнования круглый год. • Меняющиеся условия истощают: разные, типы кортов, мячей, и т.д. • Никогда не знаешь, когда закончится матч. • Нет ограничений во времени. • Часто не знаешь, когда начнешь играть, так как матчи обычно расписаны в порядке очереди. • Профессиональные игроки посвящают значительную часть своей жизни теннису(4-6 часов тренировок в день, игра переезды, и т.д.) • Родители часто слишком вовлечены в карьеру игрока.
---	--

Игроки высшего уровня и тренера верят в то, что психологическая подготовка в теннисе очень важна, особенно когда физическая подготовка игроков одинакова. Кроме того, перед матчем и во время матча мало, что может быть улучшено в технической и физической областях, очень важно проделать огромную умственную работу. В 1996 году Моран провел исследование тренерских мнений о психологической технике тенниса.

Ниже приведены некоторые выводы, сделанные исследователем:

- 90% опрошенных тренеров верят, что психологические навыки очень важны для успеха в теннисе.
- 90% опрошенных тренеров сказали, что они еженедельно посвящают значительную часть времени для «анализа и обсуждения» психологических навыков
- Тренерам сложно перевести теоретические знания спортивной психологии в практические упражнения.
- Тренера признали, что мотивация, концентрация, уверенность в себе, психологическая подготовка, контроль над волнением, контроль над злобой и визуализация являются самыми важными психологическими навыками в теннисе.

- Тренера так же признали, что положительный разговор с самим собой, постановка целей на исполнение, развитие терпения и умения расслабиться являются наиболее полезными психологическими навыками в теннисе.

Как ни странно, но психологическая сторона в теннисе не практикуется так часто, как техническая, тактическая и физическая. Причины заключаются в следующем:

- Психологические способности неверно признаны врожденными: если игрок ментально «слаб», многие верят, что это невозможно изменить.
- Сложно найти спортивных психологов, специализирующихся в теннисе.
- Психологические навыки раньше были не нужны, так почему они нужны сейчас? Однако хорошие теннисисты прошлого (Тилден, Лэйвер, и др.) использовали ментальные стратегии, не осознавая этого (например, тренируясь при плохих погодных условиях или в шумной обстановке).
- Тренеры не знают, как преподавать психологические навыки.

Тренерам важно понимать, что психологические навыки могут быть выучены и улучшены при регулярных тренировках. Эти навыки не являются врожденными, и тренер может помочь игроку, как на корте, так и за ним.

2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЧЕМПИОНОВ ПО ТЕННИСУ

I. Что игрок думает о своей игре

Ниже представлен список психологических характеристик, которые были названы чемпионами, чтобы описать, как они себя чувствуют во время своей лучшей игры.

- Стабильное психологическое состояние (контролируемые эмоции), игра «в зоне».
- Психологически очень сильные и решительные.
- Позитивно настроенные, но реалистичны.
- Очень уверенные, энергичные и готовые к действию.
- Высокая концентрация и быстрое соображение.
- Физически расслаблены и спокойны под давлением.
- Работают без усилий, «на автомате».
- Отсутствие страха и наслаждение битвой.
- Под контролем и полностью ответственны.
- Наслаждение.
- Высокая потребность в достижении и желание выиграть.
- Интенсивная игра и желание соперничать.

II. Мотивация

1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ

Мотивация - это желание начать и продолжать занятие. Это «мотор» любого поведения. Без мотивации не было бы действия. Мотивация так же связана с преданностью теннису. Преданные игроки работают больше, у них есть желание продолжать играть и совершенствоваться, они полны энтузиазма на тренировках. Цель тренера - понимать и удовлетворять мотивационные нужды игрока, развивать программу тренировок, которая будет стимулировать игрока.

Причины, по которым человек играет в теннис	Основные причины, по которым человек бросает теннис
социальное общение веселье и возбуждение чувство мастерства демонстрация умения изучение или улучшение навыков чувство значимости и удовлетворение, полученное от совершенствования дружба быть частью команды	слишком сильное давление большие траты времени скучные уроки не нравится тренер недостаток игрового времени недостаток улучшения навыков и сложность обучения участие в других видах спорта уход друзей дороговизна

2. ТИПЫ МОТИВАЦИИ

I. Внутренняя / внешняя мотивация:

Внутренне мотивированные игроки - те, что играют, потому что они любят эту игру. Они хотят быть мастерами, умело выполнять задания и иметь успех. Они играют ради внутренней гордости, искренней радости, удовольствия, любопытства и т.д. Эти причины поставлены большинством игроков на первое место среди стимулов. Внешне мотивированные игроки - те, что играют, потому что они хотят материального вознаграждения (призы, деньги) или нематериального (признание, похвала). Эти стимулы намного менее важны для большинства игроков. Возможно, что теннисисты играют как из-за внешних, так и из-за внутренних стимулов. Внутреннее удовлетворение - лучшее для поддержки мотивации, тогда как внешнее помогает изначально заинтересовать человека в теннисе. Внешние вознаграждения более эффективны, если они:

- Помогают перевести внешнюю мотивацию во внутреннюю.
- Назначаются не тренером, а самим игроком.
- Предоставляют информацию, а не контроль, о компетентности игрока.
- Даются за качество исполнения, а не за результат.
- Даются в правильной пропорции.

Тренера могут помогать развивать мотивацию в игроке, вознаграждая старания/ тяжелую работу, а не талант/ способности (например, моторные навыки). Способности/ моторные навыки - врожденные, и за них игрок должен быть благодарен. Гордиться же можно только тяжелой работой и стараниями.

3. ТИПЫ МОТИВАЦИОННЫХ ПРОБЛЕМ

I. Недостаток мотивации

- Недостаток мотивации во время напряженных тренировочных периодов.
- Нет мотивации при игре в турнирах низкого уровня.
- Тренировки кажутся игроку скучными и монотонными.
- Благодаря другим аспектам: например, серия повторяющихся проигрышей, перемена тренера, личные проблемы, после травмы и т.д.

II. Излишек мотивации:

- Перед очень важными матчами.
- В игре за большой приз/ деньги.

- После серии выигрышей.

III. Негативная мотивация:

- Страх выигрыша и проигрыша.
- Страх перед определенными соперниками и соревнованиями.
- Боязнь травмы.
- Страх перед реакцией окружающих (родители, тренер, друзья и т.д.)

IV. Ложная мотивация:

- Плохой стимул: «Теннис - это все для меня», «Я не могу жить без тенниса», «Если я проиграю этот матч, я брошу теннис».
- Плохая внешняя мотивация: «Я хочу играть только за деньги, перед огромной толпой зрителей или для похвалы тренера».
- Плохое само вознаграждение: «После победы я всегда покупаю себе подарок», «Я должен постоянно критиковать себя во время матча», «Когда я проигрываю, я всегда виню себя»

4. КАК ПОВЫШАТЬ МОТИВАЦИЮ: РЕКОМЕНДАЦИИ И МЕТОДЫ

I. Методы повышения мотивации:

- Ведите ежедневный учет успехов.
- Ставьте в пример игроков с положительной мотивацией.
- Сделайте теннис веселым и интересным!

II. Использование постановки целей:

Смотрите главу 12

III. Концентрация

1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ

Простое определение концентрации: концентрация - это способность оставаться ментально в настоящем времени. Концентрация - это способность фокусироваться на нужных моментах матча/ тренировки и поддерживать это фокусирование на протяжении всего матча/тренировки.

Концентрация, наверное, самый важный ментальный навык для успеха в теннисе. Играя, теннисист определяет сферу внимания, в которую входит все, что угодно из его внутренней или внешней среды, на чем он может сфокусироваться.

Хорошая концентрация - это фокусирование на тех аспектах сферы внимания, которые относятся к исполнению, тогда как плохая концентрация - это фокусирование на ненужных аспектах исполнения. Поэтому игроку необходимо знать, какие аспекты являются важными в каждой ситуации матча.

Концентрация - это ключ к контролю эмоциям игрока. Она так же позволяет игроку сфокусировать мысли на полезных основах (например, «Следи за мячом!») и удерживает от негативных мыслей (например «Не упусти прием»). Если то, о чем игрок думает, отличается от того, что он делает, игра идет насмарку.

2. ТИПЫ КОНЦЕНТРАЦИИ

Концентрация находится в двух измерениях: ширина и направление. Ширина может быть широкой или узкой, тогда как направление может быть внешним или внутренним. Следующая таблица демонстрирует четыре типа концентрации по Нидефферу (адаптация для тенниса из Вайнберга):

		Направление внимания	
		Внешнее	Внутреннее
Ширина внимания	Широкое	Широкое внешнее Используется для быстрой оценки ситуации, погоды, покрытия и т.д. (например, двойной обмен у сетки, чтобы увидеть, где соперник)	Широкое внутреннее Используется для анализа того, что произошло в предыдущем гейме и для планирования тактики (например, развитие плана гейма против соперника после анализа причин проигрыша предыдущего гейма).
	Узкое	Узкое внешнее Используется для фокусирования на одном или двух внешних факторов (например, наблюдение за мячом, за подбросом, замахом соперника и т.д.	Узкое внутреннее Используется для репетиции следующего действия в уме или для контроля над эмоциональным состоянием (например, мысленная репетиция подачи, проверка собственных эмоций, действия в уме и др.).

В теннисе большинство ситуаций требуют переключения внимания с одной вещи на другую. Поэтому контроль над концентрацией означает контроль над шириной и направлением внимания. Когда у игрока проблемы, это происходит из-за того, что он использует неверный тип концентрации для данной ситуации.

Эффективная концентрация - это использование правильного типа концентрации в нужное время. В теннисе игрок теряет концентрацию, когда он переключает внимание на неверный объект.

3. ПРОБЛЕМЫ КОНЦЕНТРАЦИИ

- Недостаток интереса в матче
- Много «мертвого времени»: сложно поддерживать концентрацию между розыгрышами и на протяжении матча. Теннис не измеряется временем. Момент матча может измениться на любой стадии.
- Внимание обращено на слишком большое количество элементов. Существует два типа сигналов:
 - внешние объекты и события (мяч, зрители, соперник и т.д.)
 - внутренние аспекты (разговор с самим собой)
- Мысли о прошедших событиях (ошибка игрока, проигрыш очка, обзывание, спор с судьей и т.д.). Фокусирование на будущих событиях (игрок думает о том, что он выиграет матч, если он выиграет два следующих розыгрыша).
- Парализованность анализом: игрок начинает анализировать свою игру и поэтому парализуется.
- Зацикленность: игрок отвлекается из-за волнения (говорит себе: «Я не должен делать двойную»).
- Игрок теряет концентрацию из-за поведения соперника (когда соперник спорит с судьей). Игрок теряет концентрацию из-за комплиментов соперника (соперник говорит: «Ты сегодня замечательно подаешь!»)

4. КАК УЛУЧШИТЬ КОНЦЕНТРАЦИЮ: РЕКОМЕНДАЦИИ, МЕТОДЫ, УПРАЖНЕНИЯ

I. Рекомендации и методы:

- Следуйте контролируемой подготовке к матчу. Эффективно используйте «мертвое время» во время матча для концентрации.
- Часто самое сложное время для концентрации во время матча - между розыгрышами. Поэтому в это время игрок должен следовать строгому ритуалу.
- Старайтесь фокусироваться на вещах, которые находятся под вашим контролем и которые полезны для вас (например, следите за подбросом соперника).
- Ставьте цели:
 - ставьте конкретные цели проведения матча.
 - имейте план каждого розыгрыша.
 - когда нервничаете, используйте определенный удар или действие, например, прием кроссом.
 - после матча просмотрите ваш план в соответствии с исполнением.
- Тренируйте контроль глазами: фокусируйте глаза на подходящих мишенях (швы мяча, струны ракетки).
- Расслабляйтесь физически во избежание волнения (опустите плечи, дышите глубоко и т.д.).
- Оставайтесь «здесь и сейчас».
- Тренируйтесь при плохой погоде или в отвлекающей среде (ветер, дождь, шум и т.д.).
- Практикуйте технику «включить - выключить», (после розыгрыша отвлекитесь от давления ситуации (выключитесь), а когда начинаете следующий розыгрыш, сосредоточьтесь (включитесь) для игры).
- Практикуйте технику «контролирования звука» (подстраивайте интенсивность концентрации таким образом, чтобы между розыгрышами игрок был расслаблен («уменьшил звук»), но все равно осознавал происходящее, когда начинаете следующий розыгрыш, «увеличьте звук» концентрации).
- Используйте слова-подсказки («ну!», «давай!», «еще раз!» и т.д.)
- Используйте сигнальные объекты (мяч при подаче).
- Используйте побуждающие действия, чтобы сконцентрироваться (переступите через воображаемую линию на корте, говорите «давай!», вытрите руку или лоб, поправьте рукав и т.д.).
- Не оценивайте удары отрицательно.
- Не меняйте мнения на счет того, какой удар делать. Решайте по ходу действий и не сомневайтесь.
- Развивайтесь, тренируйтесь и следуйте рутине
 - подача: решите, какую подачу вы хотите сделать. Решите, куда вы будете подавать.
 - прием: решите, какой прием вы хотите сделать. Решите, куда вы будете бить.
 - после ошибки: продумайте, что вам следовало сделать или забудьте об ошибке и приготовьтесь к следующему розыгрышу.
- Используйте технику дыхания для концентрации. Используйте визуализацию, чтобы сфокусироваться на том, что делать дальше. Перед матчами, между розыгрышами и во

время переходов вы можете попытаться увидеть и почувствовать себя успешно выполняющим определенные удары.

II. Упражнения для улучшения концентрации:

- Обмен ударами. Бейте каждый мяч по-разному (тренер диктует, какой делать удар).
- Обмен ударами. Начните бить со скоростью 20 км/ч, не пропуская ни одного мяча, затем увеличьте скорость до 40 км/ч и прогрессивно увеличивайте скорость и мощность.
- Обмен ударами. Говорите: «Отскок», когда мяч отскакивает на половине соперника и «Удар», когда соперник бьет по мячу. Затем повторяйте то же самое, когда мяч находится на вашей половине корта.
- Обмен ударами. Делайте разножку, когда соперник бьет по мячу.
- Обмен ударами. Выдыхайте при контакте, скажите “yesss”.
- Набрасывание из корзины. Тренер набрасывает мячи разного цвета. Красные вдоль линии и желтые кроссом.
- Поддача и прием. Игрок А подает. Игрок Б говорит: «плоская, крученая, резаная» до того, как игрок А ударит по мячу.
- Поддача и прием. Игрок А подает. Игрок Б говорит: «по линии, кроссом, в тело» сразу после того, как игрок А бьет по мячу и перед тем, как мяч перелетает через сетку.
- Поддача с мишенями. Игрок называет желаемый номер мишени перед тем, как делать поддачу.
- Комментируйте: говорите счет после каждого розыгрыша.
- Разговаривайте с мячом, говоря ему, куда вы собираетесь его направить.

III. Рутинные для различных ударов и ситуаций, способствующие концентрации

(Spargo, 1990;Tennis Canada, 1993):

Поддача:

ЧАСТЬ РУТИНЫ	НАЗНАЧЕНИЕ
1. Настроить уровень возбуждения.	Восстановиться после прошедшего розыгрыша
2. Решить, куда подавать.	Прямое назначение
3. Подойти к линии.	Начало подачи
4. Глубоко вздохнуть.	Ослабить напряжение
5. Визуализировать подачу.	Увидеть и почувствовать подачу
6. Стукнуть мячом об пол.	Предотвращение отрицательных мыслей, установка ритма
7. Сфокусироваться на том, куда вы хотите подавать.	Узкий фокус
8. Позволить этому произойти.	Автопилот

Прием:

ЧАСТЬ РУТИНЫ	НАЗНАЧЕНИЕ
1. Решить, куда бить	Направление, глубина, высота и т.д.
2. Решить, как принимать	Тип удара, эффект, и т.д.
3. Занять позицию готовности	Использовать все данное время, изменить позицию при возникновении проблемы
4. Сфокусироваться на подающем и подбросе мяча	Поиск подсказок, сигналов
5. Использовать сигнальные слова	Напомнить, что делать

IV. Как действовать в разных ситуациях:

ВРЕМЕННОЙ ПЕРИОД	ПРИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ РАСКЛАДЕ	ПРИ ОТРИЦАТЕЛЬНОМ РАСКЛАДЕ
Если вы подаете, между подачами и между розыгрышами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Двигайтесь прямо к месту подачи. 2. Наблюдайте за поведением соперника. 3. Запланируйте розыгрыш. 4. Рутинная подача. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Постарайтесь расслабиться. Визуально сфокусируйтесь на чем-то нейтральном (струны ракетки). 2. Контролируйте дыхание. 3. Выберите план игры на следующий розыгрыш. 4. Придерживайтесь плана. 5. Используйте запланированную рутину подачи.
Если вы принимаете, между подачами и между розыгрышами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Придерживайтесь рутины. 2. Следите за поддержанием самоконтроля и ситуации. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не спешите и успокойтесь. 2. Контролируйте дыхание и визуальный фокус. 3. Разговаривайте с собой позитивно. 4. Подготовьтесь, проходите через рутину приема.
Между геймами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Попейте, вытрите и т.д. 2. Подтвердите план гейма. 3. Запланируйте следующий гейм. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Попейте, вытрите и т.д. 2. Используйте навыки успокоения. 3. Ставьте цели на исполнение на следующий гейм (например, не бить в сетку). 4. Контролируйте свой темп: не спешите, настройтесь положительно.
Между сетами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Попейте, вытрите и т.д. 2. Подтвердите план гейма. 3. Следите за поддержанием момента. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Попейте, вытрите и т.д. 2. Используйте навыки успокоения. 3. Продумайте и выберите реалистичную цель. 4. Начинайте подбадривать себя. 5. Контролируйте свой темп: настройтесь положительно. 6.
Между матчами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сохраняйте энергию. 2. Используйте вашу нормальную рутину. 3. Поддерживайте дисциплину: следуйте рутине. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Осмотрите ситуацию. 2. Разработайте план и следуйте ему. 3. Визуализируйте план, включая решение сложных ситуаций. 4. Фокусируйтесь на вещах, которые вы можете контролировать.
Соперник спорит	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уверенно справляйтесь с ситуацией. 2. Говорите сами с собой о плане игры. 3. Сдерживайте эмоции. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Используйте время для успокоения и сфокусируйтесь на вашем плане гейма. 2. Используйте готовую рутину.
Вы спорите	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уверенно справляйтесь с ситуацией. 2. Используйте время для успокоения и сфокусируйтесь на вашем плане гейма. 3. Используйте готовую рутину. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Будьте убедительны. 2. Знайте, когда остановиться и сконцентрироваться на гейме. 3. Используйте готовую рутину.
Соперник прерывает игру	<ol style="list-style-type: none"> 1. Думайте о том, что делать, не отвлекайтесь. 2. Визуализируйте следующий розыгрыш. 3. Визуальная концентрация на нейтральном объекте. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Используйте время для успокоения и сфокусируйтесь на вашем плане гейма. 2. Используйте готовую рутину.
Дождь или другой прерывающий фактор	<ol style="list-style-type: none"> 1. Имейте план. 2. Сохраняйте энергию. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Используйте время для обдумывания вашей игры. 2. Составьте план на тот момент, когда игра продолжится. 3. Сохраняйте энергию.

IV. Эмоциональный контроль (возбуждение): активизация и расслабление

1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ

В теннисе контроль над эмоциями (возбуждением) крайне важен. Доказано, что на определенных уровнях возбуждения игрок более склонен достигнуть идеальной игры («игра в зоне»).

При «игре в зоне» теннисист играет на более подсознательном уровне, чем обычно. Это то, что игроки называют «пиковым исполнением», то есть такое состояние сознания, когда игра происходит практически «на автомате». Другие называют это «достижением идеального состояния игры (исполнения)».

Важной целью для теннисиста является способность постоянно поддерживать «идеальное состояние игры (исполнения)» во время матча независимо от сопротивления. Важно отметить, что каждый игрок имеет свою оптимальную «зону» или «состояние», которое зависит от различных факторов, таких как индивидуальные различия и ситуация.

Работа тренера заключается в том, чтобы помочь игроку найти и поддерживать это состояние через осознание и контроль уровней возбуждения.

2. ОБЩИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

I. Взаимосвязь между возбуждением и исполнением

Лучшее состояние или зона оптимальной активизации обычно происходит, когда игрок находится на умеренном уровне возбуждения (140-170 ударов сердца в минуту). Это значит, что определенный уровень волнения нормален и необходим для игроков. Им нужен минимальный уровень активизации, чтобы достичь хорошего исполнения во время матча.

Важно замечать индивидуальные различия, так как нет двух игроков, одинаковым образом контролирующих эмоции. Например, лучшая «зона» Агасси ближе к перевозбуждению (высокая активизация), тогда как состояние Сампраса ближе к возбуждению ниже среднего (низкая активизация) и, тем не менее, оба игрока показывают высокий класс.

Проблемы происходят, когда игрок слишком возбужден или недостаточно возбужден, и то и другое усложняет игру. Недостаток возбуждения случается, когда игрок не достигает уровня активизации необходимого для оптимального исполнения. Слишком сильное возбуждение, также известное как волнение, происходит, когда игрок пересекает «границу» активизации, необходимой для оптимального исполнения.

Каждый игрок должен знать свои идеальные уровни, какой рутине надо следовать, чтобы достичь оптимального исполнения. С другой стороны не все удары в теннисе требуют одинакового уровня возбуждения. Например, при подаче игрок должен быть очень расслаблен, чтобы добиться максимальной скорости головки ракетки, тогда как на приеме игроку лучше быть более активизированным, чтобы быстро реагировать на мяч.

II. Ощущения, связанные с различными состояниями

Таблица демонстрирует ощущения, связанные с «игрой в зоне» и «заикливанием»:

ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ		ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ	
Игра в зоне	Заикливание	Игра в зоне	Заикливание
Свобода движений	Скованность движений	Игра под контролем	Разбитость
Расслабленность	Напряжение	Уверенность/ Оптимизм	Испуг/Пессимизм
Уверенность движений	Нетвердые движения	Прилив сил	Слабость
Сбалансированность	Неуверенность	Доминирующий	Подчиняющийся
Сильные движения	Слабые	Спокойный	Расстроенный
Легкие	Тяжелые	Уравновешенный	Паника
Энергичные	Усталые	Мирный	Обеспокоенный
Без усилий	С трудом	Легкость	Напряжение
Подвижные	Медленные	Ясность	Смушение
Плавные	Неуклюжие	Сконцентрированный	Перегруженный

Тренер может помочь игроку достичь «идеального состояния исполнения» или «игры в зоне», давая ему понять, на каком уровне его игра становится лучше и как можно изменить уровень возбуждения, когда необходимо.

III. Позитивные и негативные активизирующие факторы:

Во время матча игрок должен постараться противостоять различным сложным проблемам. Он должен постоянно отвечать требованиям трудных ситуаций. Ответ может быть двояким: позитивным и негативным.

ПОЗИТИВНЫЕ АКТИВИЗИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ	НЕГАТИВНЫЕ АКТИВИЗИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ
Веселье	Злость
Радость	Негодование
Любовь	Ненависть
Уверенность	Волнение
Оптимизм	Страх
Наслаждение	Напряжение
Гордость	Самоуничижение
Наслаждение	Напряжение
Гордость	Самоуничижение
Вызов самому себе	Угроза
Самоотдача	Расстройство

Эти позитивные активизирующие факторы (позитивная энергия) обуславливают спокойное ментальное состояние, хорошую концентрацию и расслабление мышц, которые ведут к высокому уровню исполнения. С другой стороны негативные активизирующие факторы (негативная энергия) обуславливают плохое ментальное состояние, низкую концентрацию и скованность мышц, которые ведут к низкому уровню исполнения.

3. ПРОБЛЕМЫ: ВОЛНЕНИЕ И НЕДОСТАТОК АКТИВНОСТИ

Волнение - это чувства или мысли, связанные с сомнением и беспокойством. Когда игрок интерпретирует данную ситуацию со страхом, «негативно», он начинает испытывать ощущение волнения. Волнение - результат расхождения между тем, что игрок может сделать (возможностями) и тем, что от него ждут (требования ситуации). Все теннисисты чувствуют

давление во время игры. Разница заключается лишь в том, как каждый игрок реагирует на давление. Так как волнение начинается в связи с решением проблемы благодаря восприятию игрока, необходимо изменить восприятие. Он должен попытаться изменить восприятие ситуации - от «угрозы» до «вызова».

I. Источники волнения:

- Боязнь провала («Что если я проиграю матч?»)
- Ощущение несоответствия требованиям («Я не думаю, что я сегодня в состоянии играть хорошо»)
- Потеря контроля («Судья постоянно придирается»)
- Физические жалобы («У меня тело одеревенело»)

II. Как выражается слишком сильное волнение:

Физически	Психологически
<ul style="list-style-type: none"> • Мышечное напряжение, потеря координации (слишком скованные мышцы). • Ухудшение гибкости. • Очень быстрое уставание. • Очень быстрый пульс, поверхностное и нерегулярное дыхание. • Слабеют ноги (мышечная слабость). • Рваный ритм игры. 	<ul style="list-style-type: none"> • Пониженная концентрация и сложность в переносе внимания на необходимые факторы. Уменьшение эмоционального контроля. • Чувство страха. • Замедленная стратегия и тактическое суждение (принятие решения). • Желание сдаться - прекратить сопротивление. • Кажется, что все идет слишком быстро. • Неспособность думать ясно и точно. • Появление все большего количества негативных мыслей и самокритики. • Постоянный пессимизм при мыслях о будущем.

III. Как выражается недостаток волнения:

Физически	Психологически
<ul style="list-style-type: none"> • Ощущение отсутствия энергии. • Медлительность. • Ощущение тяжести в ногах: нет прыгучести. • Медленные движения: плохая подготовка. • Голова и плечи внизу. • Глаза блуждают: смотрят за корт. • Физически выглядит ленивым. 	<ul style="list-style-type: none"> • Недостаток интереса в том, как сыграть. • Легко отвлекается: плохая концентрация. • Недостаток терпения и равнодушие к игре, отсутствие энтузиазма. • Недостаток предвидения и чувства времени. • Ощущение безнадежности, желание сдаться.

4. КАК ДОСТИЧЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ: РЕКОМЕНДАЦИИ, СПОСОБЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Во-первых, игрок должен сознавать, когда он находится в состоянии возбуждения и волнения. Невозможно убрать ситуации давления из теннисных матчей. Однако игроки могут практиковаться и совершенствоваться в умении преодолевать чувство волнения, которое появляется во время игры.

I. Как увеличить активизацию

Физически	Психологически
<ul style="list-style-type: none"> Сильные движения; подпрыгивания на носках между розыгрышами. Держите ноги в движении. Увеличьте частоту дыхания (быстрое частое дыхание). Ведите себя энергично. Создайте образ лучшей в вашей жизни игры в теннис. 	<ul style="list-style-type: none"> Используйте позитивные выражения: «давай», «вперед» и т.д. Используйте слова настроения: «сильно», «быстро» и т.д. Думайте о ситуации как о вызове. Постарайтесь вложить 100% усилий. Думайте о вещах, которые производят энергию. Слушайте быструю, громкую музыку. В крайнем случае, разозлитесь.

В следующей таблице описано несколько способов увеличения активизации, как физически, так и психологически:

II. Как уменьшить волнение:

В следующей таблице описано несколько способов уменьшения активизации, как физически, так и психологически:

Физически	Психологически
<ul style="list-style-type: none"> Расслабьте кисть, мышцы рук и шеи, сокращая и расслабляя мышцы. Понимайте сигналы тела: не интерпретируйте быстрый пульс (это знак готовности) как знак напряжения. Пытайтесь двигаться мягче. Тренируйте контроль дыхания (замедляйте дыхание глубокими вдохами и выдохами). При ударе выдыхайте. Улыбайтесь, когда чувствуете приближение напряжения. Встряхните руки, плечи; создайте сильный ментальный и физический образ. Не спешите: потяните время между розыгрышами. Переложите ракетку в левую руку. Преувеличивайте работу ног в начале розыгрыша. Создайте ритуалы, следуйте им. Старайтесь выглядеть уверенно и спокойно. 	<ul style="list-style-type: none"> Научитесь распознавать, когда вы начинаете нервничать. Но никогда не бойтесь нервничать, так как это знак того, что вы в игре, вы заинтересованы в ней. Считайте такую ситуацию нормальной реакцией на заинтересованность. Используйте технику расслабления: прогрессивное расслабление, аутогенная тренировка и т.д. Используйте слова настроения: «расслабься», «спокойно» и др. Подбадривайте себя, думайте конструктивно, следуйте рутине между розыгрышами. Сфокусируйтесь на вещах, которые вы можете контролировать. Командуйте себе: «Подать по месту», «Принять кроссом» и т.д. Помните, ваш соперник может находиться в том же состоянии. Когда сомневаетесь, расслабьтесь и бейте. Концентрируйтесь на одной вещи за раз и на том, чтобы работать как можно лучше. Оставайтесь в настоящем времени, поставьте конкретную цель для каждого розыгрыша и ситуации. Не ставьте цель «не проиграть», не думайте негативно. Развлекайтесь: старайтесь наслаждаться ситуацией и имейте позитивное и конструктивное отношение к неблагоприятным ситуациям. Не забывайте о юморе! Он разбивает напряжение. По мере накопления напряжения, становитесь более агрессивны и играйте высокопроцентный теннис. Играйте ради выигрыша, а не ради того, чтобы не проиграть. Оставляйте ошибки в прошлом. Создайте хороший план игры, следуйте ему. Играйте каждый розыгрыш так, будто он - решающий. Слушайте мягкую, медленную музыку.

Создавайте стрессовые ситуации на тренировках в работе над улучшением ударов, которые обычно не получаются под давлением.

III. Как справиться со стрессами юниоров

- Не перегружайтесь физически.
- Тренируйтесь недолго, но интенсивно.
- Не играйте слишком много турниров подряд.
- Дайте тренеру знать, когда вам кажется, что «на сегодня достаточно».
- Старайтесь рассматривать теннисные матчи как вызов, а не угрозу.
- Наблюдайте за уровнем стресса ежедневно, и, когда нервничаете, не бойтесь в этом признаться.

IV. Упражнения для улучшения эмоционального контроля

- Розыгрыши. Игроки должны следовать индивидуальной версии 4-шаговой рутины между розыгрышами (см. VI. Психологические факторы во время турнирной игры).
- Розыгрыши. Игроки должны следовать разной рутине при подаче (на уменьшение возбуждения) и приеме (на увеличение возбуждения).
- Розыгрыши. Игроки должны следовать индивидуальной версии рутины во время переходов.
- Розыгрыши. Соблюдайте нормы поведения на протяжении тренировок и матчей.
- Используйте подходящие упражнения на концентрацию.
- Обмен ударами с задней линии: эксперимент с различными уровнями мышечного напряжения - от 1 (очень свободны) до 10 (очень зажаты). Называйте цифру от 1 до 10 каждые 5-10 секунд. Игроки должны соответственно напрягать мышцы, и они должны определить свой идеальный уровень напряжения.
- Тренировка различных ударов: подача, с лета, с отскока, чтобы игрок по-разному напрягал мышцы.

V. Контроль над поведением и мыслями: уверенность в Себе

1. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ЗНАЧИМОСТЬ

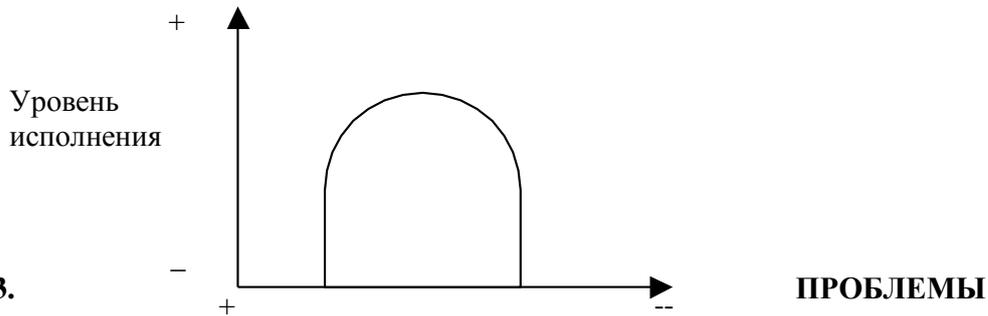
Уверенность в себе - это ожидание успеха или провала. Уверенность - это вера в то, что ты сможешь реализовать себя в данной ситуации. Наиболее четкий фактор, различающий успешных и неуспешных игроков - уверенность. Игроки высокого класса демонстрируют сильную веру в свои способности.

Например, когда теннисист думает негативно или о защите, это обычно приводит к тому, что он перемещает центр тяжести назад (больше на отставленную назад ногу) и выпрямляется (теряет равновесие и падает). При этом у игрока обычно не хватает сил ударить по мячу, и он пытается сделать все рукой.

Ваши комментарии и поведение, как тренера показывают уровень уверенности в ваших игроках. Игрокам будет проще поверить в себя, если окружающие (особенно, тренер) верят в них. Уверенность возбуждает позитивные эмоции и мысли, облегчает концентрацию, дает игроку выбирать более интересные цели, увеличивает настойчивость и прикладываемые усилия, влияет на выбор удара и психологический момент, делает игрока более оптимистичным и реалистичным. Естественно существует сильное взаимодействие между техническим умением и уверенностью.

2. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МЕЖДУ УВЕРЕННОСТЬЮ И ИСПОЛНЕНИЕМ

Взаимодействие между уверенностью и исполнением показано на следующем графике.



3.

I. События, которые подрывают уверенность в себе:

- Много пропущенных ударов.
- Пропуск легких ударов.
- Проигрыш игрокам более низкого уровня.
- Проигрыш решающего мяча.
- Потеря инициативы.
- Двойные.
- Проигрыш подачи.
- Невынужденные ошибки

II. Недостаток уверенности:

- Особенно в напряженных матчах.
- В определенных ситуациях (матчболл, брейкпойнт и т.д.).
- В зависимости от развития матча (отставание или потеря подачи).
- После продолжительной серии проигранных матчей.
- На определенном ударе.

Часто недостаток уверенности игрока связан с конкретным ударом (справа, вторая подача, смеш и т.д.). В таком случае проблема не ментальная, но скорее техническая или тактическая и должна быть исправлена как таковая.

III. Переоценка своих сил:

Переоценка - вера в то, что ты лучше, чем твои действительные способности. Такое обычно происходит, когда играют теннисисты разных уровней и один из них переоценивает себя и недооценивает соперника.

Во время матча переоценка своих сил ведет к бессистемной игре, которая часто приводит к раннему отставанию, а догонять всегда сложнее

IV. Мысли, которые создают давление и влияют на уверенность в себе:

- Что, если я плохо сыграю?!
- Моя карьера под угрозой!
- Если я не сделаю это сейчас, я потеряю все!

V. Аспекты, которые указывают на низкую уверенность в себе (ЛТА, 1995):

Избегает тренировок по различным причинам. Легко сдается при изучении нового.

Недостаток усилий и постановка нереальных целей. Поиск оправданий.

4. КАК ПОВЫСИТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ: РЕКОМЕНДАЦИИ, СПОСОБЫ И УПРАЖНЕНИЯ

I. Используйте позитивный разговор с собой:

Разговор с собой - внутренний мысленный процесс. Есть два вида разговоров с собой: позитивный и негативный. Позитивный разговор с собой имеет огромное влияние на реакцию игрока в неблагоприятных ситуациях и прямо влияет на будущие действия или ощущения. Ответ игрока на последствия матча зависит от того, как он интерпретирует этот матч. Существуют различные способы разговора с собой:

- Для приобретения навыков.
- Для избавления от вредных привычек.
- Чтобы инициировать действие.
- Чтобы поддержать усилия.

Позитивный разговор с собой имеет две формы: эмоциональную (например, «отлично», «классный удар») и относящуюся к конкретному действию (например, «сгибай колени!», «бей сильнее»).

II. Другие способы создания уверенности в себе:

- Задавайте себе вопросы: когда появляются сомнения? как я восстанавливаюсь после ошибок? боюсь ли я делать определенные удары? действительно ли я ожидаю, что буду играть хорошо? как я реагирую на неудачи? изменяется ли моя уверенность на протяжении матча? когда я переоцениваю себя? наслаждаюсь ли я трудными, жесткими матчами?
- Повышайте осведомленность.
- Берите пример с игроков высокого класса.
- Помните, как тяжело вы тренировались и как хорошо вы подготовлены.
- Противопоставляйте себя сопернику, умение против умения.
- Уделяйте больше времени тренировке удара, в котором вы не уверены.
- Используйте воображение или визуализацию и просматривайте видео с вашей лучшей игрой.
- Постарайтесь создать уверенный образ на корте: голову вверх, плечи назад, головка ракетки
вверх и расслабленные мышцы лица.
- Думайте уверенно и позитивно (используя разговор с собой) и тело будет реагировать более уверенно.
- Заботьтесь о хорошей физической подготовке: увеличивайте вашу силу и выносливость.
- Много работайте над другими ментальными недостатками.
- Создавайте предматчевую рутину.
- Играйте роль хорошего теннисиста, а не суперигрока.
- Поддерживайте соотношение выигрыша к проигрышу 2:1.
- Оставайтесь уверенным, даже когда соперник играет хорошо.
- Ставьте реальные самоцели.
- Увеличивайте самодисциплину.
- Найдите успех в ваших проигрышах, устанавливая достижимые цели на исполнение.
- Тренер должен дать игроку знать, что он уверен в своем ученике. Люди верят в себя, если другие верят в них.

III. Мысли, которые уменьшают давление:

- Признайте, что вы негативно настроены, - это помогает уменьшить давление.
- Я могу делать лучшее из того, что я умею!
- Выигрыш и проигрыш - для болельщиков, а я просто играю!

- Мне нравятся сложные ситуации. Чем сложнее ситуация, тем лучше я играю!
- Мой тренер ожидает только того, что я приложу максимум усилий и постараюсь следовать
- своему плану игры.

IV. Как правильно справляться с ошибками:

- Игрок не может контролировать свои ошибки, но он может контролировать реакцию на них.
- Принимайте ошибки.
- Учитесь на ошибках.
- Забывайте ошибки.
- Готовьтесь к следующему розыгрышу.

V. Если игрок разговаривает с собой негативно, тренеру следует:

- Попросите игрока повторить свои слова.
- Спросите, как бы он себя чувствовал, если бы тренер сказал ему это.
- Попросите его сказать, что, он думает, о том, что тренер должен говорить.
- Спросите, какой тип обратной связи более продуктивен.
- Заставьте повторить фразу позитивно.

VI. Планирование соревнования:

Имейте план и подстраивайте расписание так, чтобы иметь соотношение выигрыша к проигрышу 2:1.

VII. Упражнения для улучшения уверенности в себе:

- Розыгрыши. Игрок должен рассказать тренеру свой тактический план на каждый розыгрыш заранее.
- Розыгрыши. Игрок должен рассказать тренеру свой тактический план на каждый гейм во время переходов.
- Упражнения с корзиной. Тренер набрасывает легкие высокие мячи на хавкорт под правую руку игроку. Игрок должен сделать выигрышный удар.
- Игрок должен записать позитивные фразы, которые он будет использовать в различных ситуациях (первая подача, прием, после проигрыша первого сета, конец перехода, матч поинт). Эти фразы затем послужат словарем разговора игрока с собой.
- Розыгрыши. Игрок считается проигравшим розыгрыш, если он разговаривает с собой негативно.
- Используйте некоторые подходящие упражнения на мотивацию.

VI. Психологические факторы в турнирной игре

1. МЕНТАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К МАТЧУ: ЧТО ДЕЛАТЬ СНАЧАЛА

Соревнование - это серия проблем/ вызовов, которые влияют на нашу уверенность в себе, когда мы пытаемся преодолеть эти проблемы. Ключ к психологической стороне тенниса в том, как игрок встречает трудности.

Один важный аспект - развитие таких рутин, как проверка экипировки и всего необходимого игроку заранее. Рутин - один из лучших способов подготовиться к соревнованию, так как они:

- Задают ритм.
- Облегчают ознакомление с ситуацией.
- Гарантируют, что важные аспекты подготовки сделаны.

- Создают последовательность мысли.
- Помогают сконцентрироваться.
- Минимизируют отвлекающие и негативные мысли.
- Увеличивают чувство контроля и уверенности в себе, уменьшают неуверенность.
- Увеличивают чувство того, что независимо от важности матча, любая игра - всего лишь очередной матч.

Рутины постепенно становятся привычками и, однажды заученные, с трудом переделываются. Не существует идеальной предматчевой рутины. Каждый игрок должен перечислить, что ему необходимо для матча, развить личную предматчевую рутину и следовать ей перед каждой игрой. Предматчевые проблемы происходят, когда игрок реагирует на давление матча поверхностно, т.е. сдается. Это освобождение, уход от действительности и защита своего «я». Игрок не мотивирован, и такой подход освобождает его от стрессовой нагрузки. Игрок начинает жаловаться на покрытие, тип мяча, соперника, ракетки и т.д. В такой ситуации тренер должен дать игроку понять, что всем прекрасно видно, что слова игрока - всего лишь оправдания, и он просто не пытается.

Для достижения хорошей психологической подготовки необходимо:

- Развить предматчевый план, который держит игрока сконцентрированным.
- Развить рутины, чтобы постоянно фокусироваться исключительно на предстоящем матче.
- Подчеркивать концентрацию и расслабление.
- Посидеть 20-30 минут перед матчем в тихом месте.
- Постараться подготовить игрока к «игре в зоне» и заставить его визуализировать то, как он хочет играть.

Подготовить игрока к приложению максимума усилий. Конкретные аспекты, которые должны быть приняты во внимание при подготовке предматчевой рутины, могут включать:

- Пробуждение: вставать медленно, повторить позитивные мысли, медленно потянуть каждую группу мышц, улыбнуться, почувствовать энергию, продолжать процедуру, пока не почувствуете себя легким, позитивно настроенным и энергичным.
- Следуйте рутине в следующих аспектах:
 - подготовка переезда, время заявки.
 - время еды и питья
 - проверка экипировки (карточка со списком)
 - репетиция стратегии матча и плана игры (цели на турнир/матч, особые модели, тактика, альтернативные планы игры, и т.д.)
 - расслабление и ментальная репетиция (технический, психологический, тактический и физический обзор своего исполнения и исполнения соперника, условий, покрытия, отвлекающих факторов, технических, эмоциональных или физических сигналов/ключевых слов)
 - получасовой план фокусирования перед игрой.

2. ЧТО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ МАТЧА

I. Эмоциональные ответы игроков во время матча делятся на четыре категории:

- Безволие: отсутствие усилий и преданности игре, чтобы испытывать меньший стресс (например, начинает прихрамывать). Часто используются оправдания: «Как играть этими мячами!», «Эти корты слишком медленные», «Как могу я проиграть такому идиоту?»
- Злость: выходит из себя. Игрок старается показать, что у него «плохой день». Также некоторые ситуации служат причинами или оправданиями (погода, корт, и т.д.)
- Зацикливание: волнение о матче. Игрок так сконцентрирован на результате (нервные, бояться проиграть, но очень хотят выиграть), что не может играть.
- Борьба: принимает битву. Это не только то, что игроку нравится играть, но и то, что ему нравится стараться и бороться на 100%.

Это может быть показано на следующем графике:



Что делать между Низкая энергия розыгрышами:

Игроки высокого класса используют несколько рутин между розыгрышами. Важно иметь минимум 16-18 секунд между розыгрышами и подождать 5-7 секунд между первой и второй подачей. Каждый игрок должен следовать своей, удовлетворяющей личным характеристикам и предпочтениям, рутине между розыгрышами. С опытом, рутина между розыгрышами станет естественной. К тому же, важно, чтобы игроки осознавали, что им необходимо больше времени для восстановления в условиях эмоционального или физического стресса. Игроки могут улучшить свою рутину, просматривая видеозаписи действий игроков высшего класса между розыгрышами.

Во время второй стадии (расслабления) игроку, если он находится в состоянии низкого возбуждения, следует использовать стратегии активизации, а не расслабления. В этом случае игрок должен исполнять ментальные и физические действия, которые увеличивают уровни возбуждения (например, подпрыгнуть). Старайтесь выглядеть позитивно настроенным в конце каждого розыгрыша, независимо от счета. Для практики стадий, сыграйте воображаемый матч, отретенируйте стадии с тренером.

III. Что делать во время переходов:

- Сядьте.
- Вытрите полотенцем. Попейте. Расслабьтесь и активизируйте себя в зависимости от эмоционального состояния.
- Используйте это время для того, чтобы поправить вашу экипировку.
- Запланируйте тактику на следующие геймы.

IV. Что делать в конфликтных ситуациях:

Если вы считаете, что ваш соперник не прав, обратитесь к судье, но не расстраивайтесь. Используйте серию постепенно усиливающихся реакций на ситуацию (посмотрите на соперника, сделайте паузу и подвергните сомнению его утверждение). Не спорьте с соперником или с его капитаном.

- Высказывайте свое мнение судье, твердо, но с уважением.
- Принимайте решение судьи.
- Будьте готовы к таким ситуациям (они не должны быть неожиданностью для вас) — планируйте реакцию заранее.

	СТАДИИ			
	1. Физическая	2. Расслабление	3. Подготовка	4. Рутинa
Цель	Облегчить течение позитивных эмоций или уменьшить злость/	Восстановиться от стресса и вернуться к оптимальному уровню возбуждения.	Узнать счет и сделать план на следующий розыгрыш.	Достичь состояния ментальной и физической готовности.
Начало стадии	Как только заканчивается розыгрыш	3-5 сек. после того, как заканчивается розыгрыш.	Как только игрок движется к задней линии.	Как только игрок становится на заднюю линию.
Продолжительность	3-5 сек.	6-15 сек.	3-5 сек.	5-8 сек.
Что делать физически	<ul style="list-style-type: none"> • Раскачиваться • Вернуть мяч • Сделать быстрое движение: например, рука и кулак, похлопать по ракетке, уйти от ошибки (физическое повторение), улыбка. • Переложить ракетку в левую руку. • Держать ее у головки, головкой вверх. • Вытянуть руки вдоль туловища. • Плечи широко назад, голова вверх. • Глаза вперед и вниз. 	<ul style="list-style-type: none"> • Энергичная походка. • Встряхнуть руки, потянуться, наклониться, прокрутить ракетку в руке, набить мячик на ракетке, вытереться. • Напрячь и расслабить нужные мышцы. • Глаза на струнах или на земле. • Ноги в движении. • Пересекать заднюю линию. 	<ul style="list-style-type: none"> • Двигаться к месту подачи или приема. • Остановиться близко от задней линии. • Произнести счет вслух. • Смотреть прямо на соперника. • Подуть на руку. • Представить сильный и уверенный образ. 	<ul style="list-style-type: none"> • Подача: мячик об пол 2-3 раза, после последнего - пауза. • Прием: ноги в движении, раскачиваться вперед-назад, прокрутить ракетку, подуть на руку. • Зафиксировать глаза на мяче на другой стороне, сделать разножку при движении вперед.
Что делать психологически	<ul style="list-style-type: none"> • Если розыгрыш проигран, сказать: «нет проблем», «вперед». • Если розыгрыш выигран, сказать: «отлично», «да». 	<ul style="list-style-type: none"> • Сказать «расслабься», «все нормально», «спокойно», «легче» и т.д. 	<ul style="list-style-type: none"> • Отметить счет. • Решить, что делать в следующем розыгрыше. • Делать это либо словами либо картинками (визуализация). 	<ul style="list-style-type: none"> • Сконцентрироваться на подаче или приеме. • Отрепетировать движение. • Визуализировать целевую область удара. • Делать то же для второй подачи (5-7сек.).

3. ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ МАТЧА

- Примите душ: игрок обычно слишком эмоционален, чтобы оценить матч в течение 1 часа после матча.
- Не связывайте выигрыш с успехом и проигрыш с провалом. Старайтесь сфокусироваться на игре. Учитесь анализировать матч с положительной точки зрения.
- Делайте один-два вывода после каждого матча. Что бы вы сделали, если бы вы сыграли этот же матч опять?
- Анализируйте матч независимо от счета.
- Записывайте особенности матча, сохраняйте записи.
- Используйте визуализацию для просмотра того, что случилось во время матча.

Когда игрок реагирует безволием, он обычно жалуется на придирки соперника, неудачный день, и т.д. Часто на этой стадии тренер помогает игроку найти оправдания. Не делайте этого! Тренер может помочь иначе:

- Объяснить игроку, как он себя ведет (дать понять, что вас ему не обмануть).
- Привести хорошие примеры: Эдберг, Чанг и т.д.
- Визуализировать ситуацию и возможные варианты решения.
- Заставить игрока сконцентрироваться.

Литература:

1. Безверхов В.П. Теннис. Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет. Ташкент. Изд. Lider Press, 2008, 190 с.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Педагогика, 1988, 224 с.
3. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса. – М. «Дедалус», 2002. - 240 с.
4. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. – М.: Дедалус, 2001. – 190 с.
5. Креспо Мигель, Милей Дейв. Учебник передового тренера (ITF) International Tennis Federation (ITF Ltd) 1998
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 580с.