

Utjecaj psihološke pripreme na uspješnost izvedbe tenisača

Mamić, Matea

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:087743>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-04-01**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



SVEUČILIŠTE U SPLITU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

UTJECAJ PSIHOLOŠKE PRIPREME
NA USPJEŠNOST IZVEDBE TENISAČA

ZAVRŠNI RAD

Student:

Matea Mamić

Mentor:

Sanja Milat Kožul

Split, 2024.

SADRŽAJ

SAŽETAK	3
1. TENIS	5
1. 1. TENISKI TEREN	6
1. 2. TENISKI REKET	6
1. 3. TENISKA LOPTICA	7
1. 4. TENISKA NATJECANJA	8
2. PRIPREMA SPORTAŠA	10
2. 1. PLANIRANJE I PERIODIZACIJA TRENINGA	10
2. 2. PREHRANA I OPORAVAK	11
2. 3. FIZIČKA PRIPREMA	11
2. 4. TEHNIČKA PRIPREMA	12
2. 5. TAKTIČKA PRIPREMA	13
2. 6. PSIHOLOŠKA PRIPREMA	13
3. PSIHOLOGIJA SPORTA	15
3. 1. MOTIVACIJA	15
3. 2. SAMOPOUZDANJE	17
3. 3. KONCENTRACIJA	18
3. 4. UPRAVLJANJE STRESOM I ANKSIOZNOŠĆU	18
4. PSIHOLOŠKA PRIPREMA TENISAČA	20
4. 1. SPECIFIČNOSTI TENISA	20
4. 2. MENTALNI TRENING U TENISU	21
4. 2. 1. RAZVOJ I UNAPRIJEĐENJE MOTIVACIJE	22
4. 2. 2. RAZVOJ I ODRŽAVANJE KONCENTRACIJE	23
4. 2. 3. KONTROLA I REGULACIJA EMOCIJA	25
4. 2. 4. PODIZANJE I ODRŽAVANJE SAMOPOUZDANJA	26
5. UTJECAJ PSIHOLOŠKE PRIPREME NA USPJEŠNOST TENISAČA	29
5. 2. UTJECAJ MOTIVACIJE NA IZVEDBU TENISAČA	33
5. 3. UTJECAJ KONCENTRACIJE NA IZVEDBU TENISAČA	34
5. 4. UTJECAJ RAZINE POBUĐENOSTI NA IZVEDBU TENISAČA	36
5. 5. UTJECAJ ANKSIOZNOSTI NA IZVEDBU TENISAČA	38
5. 6. UTJECAJ SAMOPOUZDANJA NA IZVEDBU TENISAČA	39
5. 7. POSTIZANJE OPTIMALNOG PSIHOLOŠKOG STANJA NA TURNIRU	40
5. 7. 1. PRIJE MEČA	40
5. 7. 2. TIJEKOM MEČA	41

5. 7. 3. NAKON MEČA	42
6. ZAKLJUČAK.....	42
LITERATURA.....	44

SAŽETAK

Tenis nije samo fizički zahtjevan sport, već i mentalno izuzetno izazovan pa je unaprjeđivanje mentalnih sposobnosti tenisača jedan od osnovnih faktora njihovog treninga. Kompletan trening tenisača pomno je planirana i kombinirana mreža aktivnosti koje uključuju fizičku, tehničku, taktičku i psihološku pripremu upotpunjene s pravilnom ishranom.

Na nivou igre vrhunskih tenisača, većina njih je obdarena stečenim iskustvom, izbrušenim tehničkim i taktičkim znanjima i razvijenim fizičkim sposobnostima pa mentalni status igrača često bude presudni faktor koji determinira razliku između pobjednika i poraženog. Sami sportaši ocijenili su mentalnu pripremu kao najvažniji razlog uspješne ili neuspješne izvedbe i to trostruko više u odnosu na drugoplasiranu fizičku pripremu, a s njihovim procjenama se slažu i teniski treneri. Teniski šampioni rangirali su različite psihološke karakteristike kao one koje su najviše utjecale na njihovu uspješnost u doba kada su igrali najbolji tenis.

Tenisači koji posvećuju pažnju mentalnoj pripremi razvijaju vještine koje im omogućuju razvoj i unaprjeđenje motivacije, koncentracije, samopouzdanja i kontrolu i regulaciju emocija. Utjecaj nekih mentalnih sposobnosti na izvedbu tenisača je linearna, a nekih nije pa je za svakog tenisača neophodno traženje i postizanje individualnog optimalnog nivoa svake od njih. Rad na mentalnim sposobnostima i učenje tehnika njihove kontrole bitno pomaže u postizanju optimalnog psihološkog stanja tijekom svake faze na natjecanjima.

Zaključno, mentalna priprema je temeljni element uspjeha u tenisu koji omogućava igračima dostizanje njihovog punog potencijala i postizanje vrhunskih rezultata.

***Ključne riječi:** mentalna priprema, uspješnost tenisača, pritisak, upravljanje emocijama, fokus, samopouzdanje, regulacija emocija, motivacija, stres, dugoročni uspjeh*

ABSTRACT

Tennis is not only a physically demanding sport, but also extremely challenging mentally, so improving the mental abilities of tennis players is one of the basic factors of their training. The complete training of a tennis player is a carefully planned and combined network of activities that include physical, technical, tactical and psychological preparation complemented with proper nutrition.

At the level of the game of top tennis players, most of them are endowed with acquired

experience, polished technical and tactical knowledge and developed physical abilities, so the mental status of the player is often the decisive factor that determines the difference between a winner and a loser. The athletes themselves rated mental preparation as the most important reason for a successful or unsuccessful performance, three times more than the second-ranked physical preparation, and tennis coaches also agree with their assessment. Tennis champions ranked various psychological characteristics as those that most influenced their performance during the era when they played their best tennis.

Tennis players who pay attention to mental preparation develop skills that allow them to develop and improve motivation, concentration, self-confidence and control and regulation of emotions. Some mental abilities have linear influence on tennis player's performance, and some don't, so it is necessary for each tennis player to search for and achieve the individual optimal level of each of them. Working on mental abilities and learning techniques to control them significantly helps in achieving an optimal psychological state during each phase of competitions.

In conclusion, mental preparation is a fundamental element of success in tennis that enables players to reach their full potential and achieve top results.

Key words: *mental preparation, success of tennis players, pressure, emotion management, focus, self-confidence, emotion regulation, motivation, stress, long-term success*

1. TENIS

Tenis je popularan i dinamičan sport koji se igra širom svijeta, a uključuje dva ili četiri igrača na pravokutnom terenu podijeljenom mrežom. Cilj igre je udariti lopticu reketom tako da prijeđe preko mreže i padne unutar protivnikovog terena, pri čemu protivnik ne uspije vratiti lopticu pravilno. Tenis se može igrati na različitim podlogama, kao što su trava, zemlja i tvrda podloga, a svaka od njih pruža jedinstvene izazove i taktike. Igra zahtijeva kombinaciju fizičke snage, izdržljivosti, brzine i preciznosti, uz visoku razinu tehničke vještine i taktičkog razmišljanja.

Tenis kao sportska igra smatra se aktivnošću u kojoj veliku ulogu imaju taktička i tehnička izvedba. Unatoč tome, da bi se sam sportaš mogao fokusirati na pravilnu izvedbu udarca i taktiku kojom će nadmudriti protivnika, sve ostale komponente moraju biti na visokoj razini pa tako i sama kondicijska sprema sportaša. Prosječno trajanje meča u tenisu je 1,5 sati, no može se dogoditi da traju i duže od 5 sati, a da brzine servisa prelaze 200 kilometara na sat što zahtijeva visoku razinu izdržljivosti, brzine, agilnosti i koordinacije.

Osim toga, tenis je i mentalno zahtjevan sport, gdje je koncentracija i psihička stabilnost ključna za uspjeh, posebno u dugim i napetim mečevima. S vremenom je tenis postao ne samo popularan rekreativni sport, već i prestižno natjecanje na globalnoj razini, s brojnim turnirima i ligama koje okupljaju najbolje igrače svijeta. Mentalne pripreme u tenisu predstavljaju ključni segment uspjeha svakog sportaša, posebno u ovom individualnom sportu gdje psihička snaga često odlučuje pobjednika. Dok je fizička priprema očito važna, mentalni aspekt igre može napraviti razliku između prosječnog i vrhunskog igrača. Tijekom meča, tenisač se suočava s brojnim izazovima, od pritiska u ključnim trenucima, preko suočavanja s neizvjesnošću i stresom, do održavanja koncentracije tijekom dugotrajnih poena. Psihološke pripreme omogućuju sportašima da razviju strategije za kontrolu emocija, fokusiranje na zadatke i izgradnju mentalne otpornosti. Kroz tehnike poput vizualizacije, kontrole disanja, pozitivnog unutarnjeg govora i postavljanja ciljeva, tenisači ne samo da povećavaju svoju sposobnost suočavanja sa stresom, već i poboljšavaju svoju ukupnu igru, povećavajući šanse za postizanje vrhunskih rezultata na terenu. Vrhunskog tenisača karakterizira visoka razina fizičke spremnosti, tehničkih vještina, taktičke inteligencije i mentalne pripreme.

1. 1. TENISKI TEREN

Teniski teren je pažljivo dizajnirana sportska površina koja zadovoljava specifične standarde kako bi osigurala ravnopravne uvjete za igru. Standardne dimenzije terena su 23,77 metara duljine, dok je širina različita ovisno o vrsti igre. Za pojedinačne mečeve širina iznosi 8,23 metara, dok se za igre parova širina povećava na 10,97 metara. Teren je podijeljen mrežom koja stoji na visini od 1,07 metara na svojim krajevima i 91,4 centimetra u sredini, što osigurava pravilnu visinu za prolazak loptice tijekom igre.

Podloga terena može se razlikovati, a najčešće vrste uključuju travnate, zemljane, betonske i terene s tvrdim podlogama. Svaka od ovih podloga pruža jedinstvena svojstva koja utječu na igru. Na primjer, travnati tereni, poput onih u Wimbledonu, poznati su po brzom odskoku loptice i klizanju, što pogoduje igračima koji preferiraju brze igre i voleje. Na terenima s tvrdim podlogama, kao što su oni na US ili Australia Openu, loptica ima brži odskok koji je viši nego na travi i igrači moraju biti spremni na brze reakcije i precizno postavljanje udaraca. S druge strane, zemljani tereni, kao u Roland Garrosu, usporavaju lopticu i omogućuju jako visok odskok, čime favoriziraju igrače koji preferiraju duže razmjene udaraca i snažnije top spinove. Tereni s različitim podlogama zahtijevaju od tenisača prilagodbu stila igre, što dodaje složenost pripreme i izazovnost ovog sporta.

Osim podloge, teniski teren uključuje različite oznake koje definiraju područja igre, kao što su osnovna crta, servisne linije, te linije koje označavaju bočne granice terena. Ove linije igraju ključnu ulogu u određivanju gdje loptica mora pasti kako bi udarac bio valjan. Teniski teren, sa svim svojim specifičnostima, predstavlja kompleksnu i dinamičnu okolinu koja testira tehničke, taktičke i fizičke sposobnosti igrača.

1. 2. TENISKI REKET

Teniski reket je osnovni alat svakog tenisača, a njegov dizajn i karakteristike igraju ključnu ulogu u performansama na terenu. Reketi su evoluirali od drvenih modela do današnjih visokotehnoških izvedbi, izrađenih od kompozitnih materijala kao što su grafit, kevlar, titan i aluminij, što omogućuje lakše i snažnije udarce uz veću kontrolu.

Struktura reketa obuhvaća nekoliko ključnih dijelova:

- **Glava reketa** je najširi dio reketa i sadrži žice koje su napete u mrežu. Veličina glave može varirati, s manjim glavama (oko 85-98 kvadratnih inča) koje nude veću

kontrolu, dok veće glave (iznad 100 kvadratnih inča) pružaju veću snagu i veću zonu optimalnog kontakta, poznatu kao "sweet spot". Igrači koji traže više snage često biraju reket s većim glavama.

- **Okvir reketa** obuhvaća rub glave i ima važnu ulogu u ukupnoj snazi i kontroli. Širi okviri obično omogućuju veću snagu, dok tanji okviri nude bolji osjećaj i preciznost. Materijali korišteni u izradi okvira, kao što su grafit i karbonska vlakna, pružaju čvrstoću uz minimalnu težinu, što omogućava brže i preciznije pokrete.
- **Ručka ili grip** je dio reketa koji igrač drži, a dolazi u različitim veličinama kako bi odgovarao veličini ruke igrača. Gripovi su obloženi različitim materijalima, često sintetičkim ili prirodnim kožnim trakama, koje osiguravaju udobnost i sprječavaju klizanje ruke tijekom igre. Igrači također mogu dodavati „overgrip“, dodatni sloj trake, za bolji osjećaj ili veću debljinu ručke.
- **Težina i ravnoteža** reketa su kritični faktori koji utječu na performanse. Teži reket, obično preko 300 grama, pružaju veću stabilnost i snagu, ali zahtijevaju više fizičke snage i preciznosti od igrača. Ravnoteža reketa, koja može biti prema glavi ili ručki, također utječe na stil igre. Reketi s težinom prema glavi pružaju dodatnu snagu, dok reketi s težinom prema ručki omogućuju bolju kontrolu.
- **Napetost žica** je također ključan aspekt performansi reketa. Niža napetost žica omogućuje veću snagu i manji spin, dok veća napetost povećava kontrolu i spin, ali smanjuje snagu. Različiti igrači biraju različite napetosti ovisno o svom stilu igre i preferencijama.

1. 3. TENISKA LOPTICA

Teniska loptica je središnji predmet igre, pažljivo dizajnirana da osigura dosljedne performanse u različitim uvjetima. Sastoji se od šuplje gumene jezgre, koja je ključna za odskok i elastičnost loptice. Ova jezgra može biti pod pritiskom, što znači da je ispunjena zrakom pod višim tlakom, ili bez pritiska, gdje je jezgra gušća i tvrđa, što omogućuje dugotrajniju upotrebu, ali drugačiji osjećaj pri igri. Vanjski omotač loptice prekriven je slojem filca, obično mješavinom vune i sintetičkih vlakana. Filc ne samo da pomaže u kontroli loptice tijekom leta, smanjujući njenu brzinu i omogućujući preciznije udarce, već i štiti lopticu od habanja. Kvaliteta filca ključna je za održavanje konzistentnih performansi loptice, jer s vremenom filc može postati pohaban, što utječe na odskok i brzinu loptice. Dimenzije teniske loptice su strogo regulirane, s promjerom između 6,54 i 6,86 centimetara i težinom između 56 i 59,4 grama. Ove specifikacije osiguravaju

da loptica ima odgovarajući odskok, koji prema pravilima Međunarodne teniske federacije (ITF) mora iznositi između 135 i 147 centimetara kada se ispusti s visine od 254 centimetra na tvrdu podlogu.

Postoje različite vrste teniskih loptica prilagođene različitim podlogama i uvjetima igre. Na primjer, loptice za zemljane terene imaju deblji sloj filca kako bi se bolje nosile s prašinom i sporijom igrom, dok su loptice za travnate terene dizajnirane da smanje odskok na bržim podlogama. Loptice za djecu i početnike često su mekše i lakše i ponekad veće, s nižim odskokom, što olakšava učenje osnovnih vještina. Trajnost teniske loptice ovisi o frekvenciji korištenja i vrsti podloge. Na profesionalnim turnirima loptice se redovito mijenjaju kako bi se osigurala dosljedna kvaliteta igre, dok u rekreativnoj igri loptice mogu trajati dulje, iako s vremenom gube pritisak i elastičnost, što utječe na njihovu učinkovitost. Teniska loptica, iako naizgled jednostavna, ima ključnu ulogu u dinamici igre, gdje svaki detalj u njenom dizajnu doprinosi kvaliteti teniskog iskustva.

1. 4. TENISKA NATJECANJA

Teniska natjecanja obuhvaćaju širok spektar turnira i događanja diljem svijeta, od amaterskih natjecanja do profesionalnih turnira najvišeg ranga. Među najpoznatijima su četiri Grand Slam turnira: Australian Open, Roland Garros, Wimbledon i US Open. Ovi turniri predstavljaju vrhunac teniskog natjecateljskog sporta i održavaju se svake godine u različitim dijelovima svijeta. Osim Grand Slamova, tu su i turniri iz serije ATP Tour za muškarce i WTA Tour za žene, koji uključuju razne Masters 1000, 500 i 250 turnire.

Grand Slam Turniri

- **Australian Open:** Prvi Grand Slam u sezoni, održava se u Melbourneu u siječnju na tvrdoj podlozi. Poznat je po inovativnom korištenju tehnologije, poput sustava "Hawk-Eye" za pregledavanje spornih situacija.
- **Roland Garros:** Održava se u Parizu krajem svibnja i početkom lipnja na zemljanoj podlozi, koja usporava lopticu i favorizira igrače koji vole duže razmjene udaraca i izdržljivost. Roland Garros je jedini Grand Slam na ovoj podlozi.
- **Wimbledon:** Najstariji i najprestižniji turnir na svijetu, održava se u Londonu krajem lipnja i početkom srpnja. Igra se na travnatoj podlozi, koja omogućuje brz i nizak odskok loptice, što favorizira igrače s jakim servisom i volejima.

- **US Open:** Posljednji Grand Slam u sezoni, održava se u New Yorku krajem kolovoza i početkom rujna na tvrdoj podlozi. US Open poznat je po noćnim mečevima i velikoj energiji publike.

ATP i WTA Tour

ATP i WTA organiziraju godišnje serije turnira koje uključuju najviše razine natjecanja nakon Grand Slamova.

- **ATP Tour:** Uključuje seriju turnira podijeljenih u nekoliko kategorija, od kojih su najvažniji ATP Masters 1000 turniri. Ovi turniri okupljaju najbolje muške tenisače svijeta i boduju se za ATP rang-ljestvicu. Na kraju sezone, osam najbolje rangiranih igrača sudjeluje na ATP Finals, završnom turniru sezone.
- **WTA Tour:** Sličan ATP Touru, WTA Tour okuplja najbolje ženske tenisačice na nizu turnira diljem svijeta. WTA Premier turniri i WTA 1000 turniri okupljaju najbolje igračice, a završni turnir sezone, WTA Finals, održava se među osam najbolje rangiranih igračica.

Davis Cup i Fed Cup

Davis Cup i Fed Cup su najprestižnija timska natjecanja u muškom i ženskom tenisu. Davis Cup, osnovan 1900. godine, uključuje nacionalne reprezentacije koje se natječu u seriji mečeva tijekom godine. Slično tome, Fed Cup (sada Billie Jean King Cup) okuplja ženske reprezentacije u natjecanju koje također obuhvaća mečeve pojedinačno i u parovima.

Ostala značajna natjecanja

- **Ljetne Olimpijske igre:** Tenis je dio olimpijskog programa i svake četiri godine okuplja najbolje igrače iz cijelog svijeta koji se natječu za zlatnu medalju u pojedinačnim i parskim kategorijama.
- **Laver Cup:** Relativno novo natjecanje koje se održava od 2017. godine, Laver Cup je timsko natjecanje između Europe i ostatka svijeta. Turnir se održava svake godine, a ima format koji kombinira pojedinačne i parske mečeve u uzbudljivom timskom okruženju.
- **Next Gen ATP Finals:** Održava se na kraju sezone i fokusira se na najbolje mlade muške igrače do 21 godine. Turnir služi kao platforma za promoviranje mladih talenata i testiranje novih pravila i tehnologija.

2. PRIPREMA SPORTAŠA

Priprema sportaša ključni je aspekt postizanja uspjeha u sportu, koji uključuje fizičku, mentalnu, tehničku i taktičku pripremu, pravilnu prehranu i pravilno planiranje rasporeda, intenziteta i volumna svih djelatnosti. Ova priprema omogućava sportašu da optimizira svoje performanse, smanji rizik od ozljeda i poboljša svoje šanse za postizanje vrhunskih rezultata. Osnovne komponente pripreme sportaša su:

2. 1. PLANIRANJE I PERIODIZACIJA TRENINGA

- **Planiranje teniske karijere:** Dugoročno planiranje je mogućnost specifičnog kreiranja karijere igrača s obzirom na dinamiku njegovog rasta i razvoja. Cilj dugoročnog planiranja je postizanje optimalnog razvoja igrača. Period potreban za postizanje vrhunskih rezultata u tenisu je prosječno između sedam i deset godina sistematskog treniranja, a pojedini periodi tijekom igračevog života jesu, dok drugi nisu pogodni za treniranje određenih aspekata. Preuranjeni rad na njima može izazvati povrede ili ograničiti igračev razvoj, a prekasnim radom igrač neće dostići svoj maksimum. Bitno je da trener poznaje zakonitosti rasta i razvoja, da dobro poznaje igrača s kojim radi, te da poznaje velik broj metoda i varijacija korištenja resursa koje će prilagoditi svakom igraču za maksimalno iskorištavanje njegovog potencijala.
- **Periodizacija treninga:** Treninzi su tijekom svake sezone strukturirani kroz različite faze (pripremna opća i specifična, pred natjecateljska, natjecateljska i prijelazna) kako bi se osigurao vrhunac performansi u pravo vrijeme tj. tijekom ključnih natjecanja i kako bi se izbjegla pretreniranost i ozljede. U svakoj fazi se na mjesečnoj i tjednoj bazi ispunjavaju različiti ciljevi, npr: poboljšanje tehničkih vještina, taktičkih znanja, fizičkih ili mentalnih sposobnosti. Na svakom cilju se u svakoj fazi radi različitim intenzitetom i u različitom obujmu te se tako optimizira maksimalni napredak igrača. Periodizacija treninga tenisača je bitno otežana činjenicom da njihova sezona traje tijekom cijele godine i da su u svim uzrastima važni turniri raspoređeni tako da nema vremena za klasičnu periodizaciju. Zbog toga su često treneri i igrači prisiljeni na kombiniranje i kompenziranje te traženje plana koji će najbolje pomiriti zakonitosti periodizacije sa zahtjevima sezone.

2. 2. PREHRANA I OPORAVAK

Pravilna prehrana je preduvjet za održavanje energije, oporavak mišića i cjelokupno zdravlje sportaša. S obzirom na intenzitet i trajanje teniskih mečeva, kao i na zahtjevne treninge, pravilna prehrana pomaže tenisačima u održavanju energije, poboljšanju koncentracije i sprječavanju ozljeda. Planiranje obroka i suplementacija su često prilagođeni specifičnim potrebama sportaša. Oporavak je kritičan dio pripreme i uključuje aktivnosti kao što su istezanje, masaža, korištenje leda, dovoljno sna i pravilno planiranje odmora između treninga i natjecanja.

2. 3. FIZIČKA PRIPREMA

Fizička pripremljenost označava ukupno fizičko stanje pojedinca. Trening kondicijske pripreme prilagođen tenisu omogućava vrhunskim tenisačima natjecanje na mnogo višem nivou i shodno tome, pristup današnjih vrhunskih tenisača prema treningu fizičke pripreme je puno profesionalniji u odnosu na tenisače iz starijih vremena. Tome su uvelike doprinijela znanstvena istraživanja i saznanja o efektima različitih metoda i komponenti fizičke pripreme. Rezultati uspješnog programa kondicijske pripreme su odgađanje umora i skraćivanje vremena oporavka i poboljšanje motoričkih vještina i funkcionalnih sposobnosti što posljedično pojačava tenisačevo samopouzdanje.

Bazu fizičke pripreme tenisača čini aerobna priprema, jer mečevi ponekad traju i do pet sati. Na aerobnu izdržljivost nadograđuje se specifična anaerobna izdržljivost, pošto teniski meč karakteriziraju kratkotrajne aktivnosti vrlo visokog intenziteta isprekidane odmorima različitih trajanja (poen, gem set). Prema Heimer i Matković (1993) tenis spada u pretežno anaerobni sport (70% anaerobna energija, 30% aerobna energija). Daljnji zadaci specifične kondicijske pripreme tenisača prvenstveno se odnose na razvoj ili održavanje: agilnosti (pokretljivosti) specifičnim teniskim kretanjem, eksplozivne snage (sprinterskog, odraznog, udarnog i izbačajnog tipa), brzinske reakcije (osobito na vizualni podražaj), brzinske izdržljivosti, bazične snage, eksplozivne snage i fleksibilnosti. Neki faktori teniske igre pomažu pri određivanju značajki kondicijske pripreme: energetska potrošnja u tenisu kod muškaraca(80kg) iznosi oko 600 kcal/sat, a kod žena(65kg) je ta vrijednost oko 450 kcal/sat (Neljak, Antekolović, Krističević i Višković, 2003) ; prosječna frekvencija srca u poenima je 140-160 o/min, a u dugim i intenzivnim izmjenama do 200 o/min; vrijednosti laktata su niske i iznose 1.8- 2.8 mmol/l, a u dugim izmjenama može narasti do 8 mmol/l; trajanje poena najviše ovisi o podlozi na kojoj se igra i o stilu igre pojedinog tenisača, ali u prosjeku ne prelazi deset sekundi; omjer igre i oporavka je u prosjeku 1:2-1:4 (Fernandez i sur., 2006.) svaki poen započinje servisom,

što znači aktivnost submaksimalnog intenziteta već u samom početku poena; šprintevi u tenisu su najčešće do tri metra, a najduži do četrnaest metara; vrijeme između dva udarca u profesionalnom tenisu je 1.4- 1.5 sek, a vrijeme između servisa i reterna 0.7-0.8 sek., itd... Najčešća kretanja tenisača-ica su trčanja naprijed-natrag, bočno, dijagonalno sa puno zaustavljanja i promjena smjera kretanja ili kombinacije trčanja i skokova.

Fizičku pripremu sportaša dijelimo na:

- **Opća priprema:** Ova faza obuhvaća razvoj osnovnih fizičkih sposobnosti kao što su izdržljivost, snaga, brzina, agilnost i fleksibilnost. Kondicijska priprema uključuje razne vrste treninga (npr. kardio trening, trening snage, intervalni trening) kako bi se poboljšale fizičke performanse sportaša i stvorila kvalitetna osnova za specifičnu pripremu
- **Specifična priprema:** Ova je faza usmjerena na razvoj mišićnih skupina i fizičkih sposobnosti specifičnih za tenis. U tom periodu tenisači treniraju pokrete i kretanja koja se događaju za vrijeme mečeva kako bi poravili svoju učinkovitost, snagu, preciznost, i brzinu.

2. 4. TEHNIČKA PRIPREMA

Tehnička priprema tenisača ključna je za postizanje preciznosti, konzistentnosti i uspjeha na terenu. Ova priprema obuhvaća usavršavanje osnovnih udaraca poput forhenda, bekenda, servisa, voleja i smeša, kao i specijaliziranih udaraca poput drop shotova i lobova. Tenisači rade na tehničkoj izvedbi svakog udarca, usklađujući pokrete tijela, postavljanje nogu i kontakt s loptom.

Pravilna tehnika ne samo da povećava učinkovitost udaraca, već smanjuje rizik od ozljeda.

Uz to, tehnička priprema uključuje rad na taktičkom korištenju udaraca u različitim situacijama na terenu, kao i prilagodbu tehnike prema različitim podlogama (npr. zemlja, tvrda podloga, trava). Redoviti tehnički treninzi omogućavaju tenisačima da automatiziraju pokrete i održavaju visoku razinu performansi tijekom natjecanja, čak i pod pritiskom.

- **Razvoj vještina:** Tehnička priprema uključuje učenje i usavršavanje specifičnih vještina potrebnih za efikasno i ekonomično izvođenje udarca i kretanja u tenisu.

- **Tehnički trening:** Redoviti tehnički trening pomaže tenisačima da automatiziraju pokrete i poboljšaju preciznost, što je ključno za izvedbu pod pritiskom natjecanja.

2. 5. TAKTIČKA PRIPREMA

Taktička priprema tenisača obuhvaća planiranje strategije igre i prilagodbu različitim situacijama na terenu kako bi se maksimizirale šanse za pobjedu. Ova priprema uključuje detaljnu analizu okolinskih uvjeta u kojima se igra, vlastitih sposobnosti i nivoa spremnosti te analizu protivnika i identificiranje njihovih snaga i slabosti, te izradu plana igre koji iskorištava te informacije.

Tenisači rade na razvoju ofenzivnih i defenzivnih taktika, kao i varijacija udaraca kako bi nadigrali protivnika i preuzeli kontrolu nad igrom. Također se pripremaju za igru na različitim podlogama i u različitim uvjetima, te uče kako prilagoditi i mijenjati svoju igru tijekom meča na temelju promjena u igri protivnika ili vanjskih uvjeta.

Temelj za kvalitetno taktičko odigravanje mečeva je širok spektar sposobnosti i vještina. To podrazumijeva poznavanje te sigurno i kvalitetno odigravanje različitih udaraca i njihovih varijacija, a isto tako dobru fizičku spremu igrača koja mu omogućava odigrati sve strategije potrebnim intenzitetom i trajanjem. Kada igrač ima sve te kvalitete, ključ uspješne taktičke izvedbe je sposobnost donošenja brzih i ispravnih odluka pod pritiskom te pravovremeno prepoznavanje promjena tijekom meča i adaptiranje igre shodno situacijama.

Sportaši tijekom taktičke pripreme prolaze kroz simulacije stvarnih situacija iz natjecanja kako bi bolje razumjeli različite scenarije, naučili ih prepoznati i uvježbali kako se najbolje ponašati u svakoj situaciji.

2. 6. PSIHOLOŠKA PRIPREMA

Važnost psihološke pripreme tenisača je neosporna. U vrhunskom tenisu bilo kojeg uzrasta tenisača, najbolji igrači imaju zavidnu fizičku spremu i tehničko- taktička znanja pa razliku između pobjednika i gubitnika često odluči mentalni status igrača u tom trenu. Pored toga u natjecateljskom periodu trener ne može više popravljati ni fizičku ni tehničku spremljenost igrača, već mu samo može davati taktičke savjete i može ga pravilno usmjeravati kako bi se njegov mentalni status popravio i tako podignuo nivo igre.

Tenis je sport u kojem se igrači često suočavaju s dugotrajnim mečevima, neizvjesnim ishodima i visokim očekivanjima, što može izazvati stres, anksioznost i pad koncentracije. Zbog toga je mentalna priprema od vitalnog značaja za postizanje uspjeha na najvišim razinama.

Mentalna priprema uključuje rad na motivaciji, koncentraciji, razvoj otpornosti na stres, podizanje samopouzdanja i mentalne snage.

Postavljanje kratkoročnih i dugoročnih ciljeva pomaže u motiviranju igrača i daje smjer njihovu treningu i natjecanjima.

Tenis zahtijeva kontinuiranu koncentraciju tijekom cijelog meča, s obzirom na to da i najmanji trenutak gubitka fokusa može dovesti do izgubljenog poena ili čak cijelog seta. Mentalna priprema pomaže igračima da razviju strategije za održavanje i vraćanje fokusa, poput mentalnih rutina između poena, koje im omogućuju da se resetiraju i koncentriraju na sljedeći izazov.

Vrlo često tenisači moraju igrati pod velikim pritiskom, bilo zbog visokih uloga u meču ili zbog očekivanja publike. Mentalna priprema pomaže u razvoju otpornosti na te pritiske kroz simulacije stresnih situacija u treningu i učenje kako ostati smiren i fokusiran, čak i kada je meč na rubu.

Nadalje, tenisači se suočavaju s velikim pritiskom koji može izazvati anksioznost, bilo da je riječ o važnim turnirima ili mečevima protiv teških protivnika. Mentalna priprema uključuje tehnike za smanjenje anksioznosti, poput dubokog disanja, meditacije, vizualizacije i progresivne mišićne relaksacije. Ove metode pomažu igračima da se smire i zadrže kontrolu nad svojim emocijama tijekom kritičnih trenutaka.

Podizanje svih ovih sposobnosti dovodi do povećanog samopouzdanja odnosno bolje sposobnosti igrača za pronalaženja uspješnih rješenja izvedbe u serijskim ciklusima, a dobar ukupni mentalni status može igrača dovesti do idealnog stanja izvedbe u tenisu tzv. igranja u "zoni".

Sve nabrojene komponente pripreme tenisača integrirane su kako bi se osigurala sveobuhvatna priprema koja pokriva sve aspekte potrebne za uspjeh u sportu. Svaki sportaš, bez obzira na razinu natjecanja, mora posvetiti vrijeme i energiju svakom od ovih područja kako bi bio uspješan.

3. PSIHLOGIJA SPORTA

Psihologija sporta je znanstvena disciplina koja proučava kako psihološki čimbenici utječu na sportske performanse i kako samo sudjelovanje u sportu utječe na psihološki i emocionalni razvoj sportaša. Ova grana psihologije bavi se proučavanjem mentalnih procesa i ponašanja u kontekstu sporta i tjelesne aktivnosti, s ciljem poboljšanja performansi, razvoja mentalne snage i unaprjeđenja ukupnog blagostanja sportaša.

„Primarne principe i zakonitosti psihologijske znanosti sportski psiholozi primjenjuju prvenstveno kako bi ostvarili dva temeljna cilja:

- a) pomogli sportašima u unaprjeđenju individualne ili timske sportske izvedbe,
- b) razumjeli kako sudjelovanje u sportu i tjelesnom vježbanju utječe na individualni sportski razvoj, zdravlje i psihološku dobrobit pojedinca.“

(American Psychological Association, Division 47, Definition)

Mentalne vještine koje proučava psihologija sporta su: motivacija, samopouzdanje, fokus i koncentracija, upravljanje stresom (kontrola pritiska) i anksioznošću (emocionalna kontrola).

3. 1. MOTIVACIJA

Motivacija u tenisu jedan je od ključnih aspekata za uspjeh u sportu. Sportaš mora biti svakodnevno voljan odrađivati treninge na visokoj razini te se pridržavati životnog stila koji nije uobičajen ostatku njegovih vršnjaka koji se ne bave sportom.

Motivacija u tenisu specifična je zbog prirode sporta koji zahtijeva visok nivo mentalne i fizičke izdržljivosti. Tenis je individualni sport, pa je motivacija često izazov jer tenisači nemaju timskih suigrača na terenu koji bi ih podržali u trenucima krize. „Tenisači koji su u potpunosti predani tome što rade i čime se bave, obično su veći radnici, imaju veću želju za nastavak bavljenja sportom, imaju veću potrebu za napredovanjem te dovode svoj entuzijizam do izražaja na svakom treningu.

Pri tome treba imati na umu kako je svaki igrač drugačiji te ono što jednog tenisača motivira, drugom može biti smetnja jer ne odgovara njegovom karakteru. Za poticanje maksimalne motiviranosti nekog tenisača, trener treba dobro poznavati igračeve osobine te sastaviti odgovarajući program treninga koji će iz igrača izvlačiti najbolje moguće rezultate.“ (Škrmeta, 2021.)

U sportu razlikujemo dvije vrste motivacija: unutarnju i vanjsku.

Unutarnju motivaciju karakterizira želja za uspjehom vođena ambicijom, ljubavlju prema igri te uživanju u samom natjecanju. Vanjsku motivaciju potiče želja za moći (što bolji plasman) ili novcem. Osobe koje su unutarnje motivirane obično imaju duboku strast prema onome što rade. U sportu, to može biti ljubav prema igri, uživanje u fizičkom naporu ili osjećaj slobode i zadovoljstva koje dolazi iz sportskih aktivnosti. Unutarnja motivacija raste kada osoba osjeća da ima kontrolu nad svojim postupcima i odlukama. Sportaši koji sami biraju svoje ciljeve, treniraju na način koji im odgovara i osjećaju se autonomno, obično su više motivirani. „Intrinzična motivacija usko je povezana s temeljnom motivacijom za učenje i stjecanje novih vještina. Gradivni blokovi, ili psihološke potrebe, koje leže u osnovi intrinzične motivacije su potreba za određivanjem vlastitog ponašanja (ono što psiholozi nazivaju samoodređenjem), potreba za osjećajem kompetentnosti i potreba za odnosom ili za smislenim odnosima s drugim ljudima. Kada su te osnovne potrebe zadovoljene, dolazi do visoke intrinzične motivacije i sportaši su stimulirani svojim sudjelovanjem u sportu; nastoje naučiti nove vještine i poboljšati svoj učinak.“ (Jukić, 2023.)

Vanjska motivacija odnosi se na pokretače ponašanja koji dolaze izvan pojedinca, za razliku od unutarnje motivacije koja dolazi iznutra. Ova vrsta motivacije potiče osobu na određeno ponašanje ili postizanje ciljeva zbog vanjskih nagrada ili pritisaka, kao što su novac, pohvale, priznanje, status ili izbjegavanje kazne. „Prema teoriji postignuća, sportaši orijentirani na zadatak i usavršavanje sportskih vještina, neovisno o percepciji vlastite kompetentnosti, izražavati će pozitivne motivacijske obrasce koji će još dodatno biti pojačani percepcijom klime usmjerene na ka učenju. Takvi sportaši će izražavati pozitivne odgovore i u klimi usmjerenoj ka demonstraciji superiorne izvedbe i rezultatu. Međutim, kod onih sportaša kod kojih orijentacija ka učenju i zadatku nije izražena, percepcija klime snažno usmjerene na rezultat i izvedbu mogla bi prevladati nad slabom orijentacijom ka zadatku i rezultirati negativnijim motivacijskim odgovorima (Newton i Duda, 1999). S druge strane, sportaši orijentirani ka izvedbi i rezultatu, u okružju kojeg također percipiraju usmjerenim na izvedbu i rezultat

izražavat će pozitivne reakcije jedino u slučaju percepcije visoke vlastite kompetentnosti (Nicholls, 1989, prema Treasure, 2001).

3. 2. SAMOPOUZDANJE

Samopouzdanje u sportu ključno je za postizanje vrhunskih rezultata jer omogućava sportašima da vjeruju u svoje sposobnosti i izdrže pritisak natjecanja. Kada sportaš ima visoko samopouzdanje, lakše se nosi sa stresom, ostaje usredotočen i donosi bolje odluke na terenu. Ovo povjerenje u sebe proizlazi iz prethodnih uspjeha, kvalitetne pripreme i podrške okoline, a dodatno se jača kroz samodisciplinu, samostalnost, pozitivan unutarnji govor i vizualizaciju uspjeha.

Samopouzdanje ne samo da poboljšava izvedbu, nego također pomaže sportašu da se brže oporavi od neuspjeha i nastavi prema postizanju svojih ciljeva. Kroz sport i treniranje, dijete se susreće s raznim porazima i ozljedama; ako se pomoću dobro vodstva prema takvim situacijama postavi samopouzdanje i s prihvaćanjem, ono u sportu, pa tako i u svakodnevnom životu ima manju šansu da se samokritizira, samosažaljeva ili srami kada se susretne s porazima i slabim danima (Barić, 2014). Shodno tome, visoka razina samopouzdanja se ne očituje kada djetetu sportašu sve ide od ruke, već kada dođu naizgled „loši“ dani (Barić, 2014).

Istaknuto je da verbalno uvjeravanje i socijalna podrška igraju ključnu ulogu u razvijanju samopouzdanja (Hanton i sur., 2004 prema Barić, 2014). Kada se koriste planski i kontinuirano, poticajan i ohrabrujući govor trenera, pozitivne povratne informacije i iskazivanje vjere u sposobnosti sportaša i njihovu sposobnost da svladaju zadatke, mogu biti korisne tehnike za podizanje samopouzdanja. Ovakvo ponašanje trenera pomaže kada sportaš sebi postavlja pitanja sa "što ako". Važno je da trenerov stav, ton i govor tijela izražava vjeru u sportaša.

Ponavljanje i dosljednost trenerovih ohrabrivanja mogu prijeći u dio podsvijesti i pozitivno djelovati na igrača. Međutim, samo ponavljanje pozitivnih poruka bez dodatnih intervencija kod sportaša koji već ima problema sa samopouzdanjem može biti nedovoljno pa čak i kontraproduktivno, ako um i dalje ostane sumnjičav, a sumnje dobiju potvrdu u novim neuspjesima. (Stipičić, 2023.)

3. 3. KONCENTRACIJA

„Koncentracija je sposobnost usmjeravanja na bitne točke treninga ili utakmice odnosno održavanja pažnje tokom istih. Sastavni je dio trenažnog procesa i podložna je klasičnom treningu. Za kontrolu i održavanje koncentracije može se koristiti tehnika „plan natjecanja“ i postavljanje ciljeva.

Povećanje koncentracije se postiže primjenom različitih drilova: kontrolirana priprema prije meča i iskorištavanje prekida meča za obnovu koncentracije na temelju poznatih i odrađenih vježbi sa psihologom.

Mulaosmanović (2015.) navodi značajnost sinkroniziranog provođenja „hendikep“ treninga tj. treninga pod najnepovoljnijim uvjetima (vjetar, kiša, glasna publika, nepravedan sudac, igrač manje, itd.). U tim situacijama sugerira: usmjeravanje igrača na stvari koje su pod njegovom kontrolom za vrijeme igre (npr. bacanje lopte u vis, trenutak udaranja loptice od reket itd.), podsjećanje na postavljene ciljeve u vezi igre, usmjeravanje pažnje na određene objekte kao i fizičko opuštanje radi relaksacije (duboko disanje, ritmički pokreti ruku i nogu itd.).

Koncentracija igra ključnu ulogu za uspješno izvođenje udaraca, donošenje odluka i zadržavanje mentalne stabilnosti tijekom teniskog meča. Tenis je sport preciznosti koji zahtijeva neprestanu pažnju, jer igrači moraju brzo reagirati na različite situacije poput brzih izmjena udaraca, promjena protivnikove taktike ili promjene vremenskih uvjeta te drugih nepredvidivih elemenata. Tenisači moraju biti potpuno prisutni u svakom trenutku, koncentrirajući se na loptu i nadolazeći udarac, umjesto da zadržavaju misli na proteklim pogreškama ili mogućim ishodima. Prije svakog servisa ili udarca, igrači često koriste rituale ili tehnike disanja kako bi se usredotočili i smirili, pripremajući um i tijelo za preciznu izvedbu.

Koncentracija je temeljni element uspjeha u tenisu, jer omogućava igračima da iskoriste svoje tehničke i taktičke vještine na najbolji mogući način, čak i u najzahtjevnijim trenucima igre.

3. 4. UPRAVLJANJE STRESOM I ANKSIOZNOŠĆU

Stres i anksioznost u sportu su česti psihološki izazovi koji mogu značajno utjecati na izvedbu sportaša. Stres proizlazi iz pritiska i očekivanja, poput straha od neuspjeha ili natjecateljskog pritiska, dok se anksioznost često manifestira kao prekomjerna zabrinutost za nadolazeći nastup. Oba stanja su negativna i mogu dovesti do fizičkih simptoma poput ubrzanog rada srca, napetosti mišića i poremećaja fiziološke pobuđenosti, kao i mentalnih simptoma poput

smanjene koncentracije, straha, zabrinutosti, nervoze i negativnih misli. U ekstremnim slučajevima mogu dovesti do boli u stomaku, grčeva, povraćanja ili paraliziranosti.

Učinkovite tehnike poput mentalnog treninga, postavljanja realnih ciljeva, pozitivnog unutarnjeg govora i podrške trenera i okoline mogu pomoći sportašima u upravljanju stresom i anksioznošću, omogućujući im da ostvare svoj puni potencijal.

Lazarus i Folkman (1984) definiraju psihološki stres kao odnos između osobe i okoline za koji osoba koja ga doživljava procjenjuje da doseže ili prelazi njene dostupne resurse te ugrožava njeno blagostanje.

Lazarus i Folkman (1984) smatraju kako dobro suočavanje znači da je osoba odabrala najbolji proces suočavanja za situaciju u kojoj se nalazi. To bi značilo slaganje između onoga što osoba radi, zahtjeva situacije i potreba osobe te mogućnošću fleksibilnog mijenjanja strategije suočavanja, ako osoba procijeni da ne funkcionira. Lazarus (1999) i Lazarus i Folkman (1984) smatraju da se suočavanje treba proučavati kao dio procesa u kontekstu konkretne situacije, a ne stila suočavanja ili suočavanja kao osobine. Pri tom ističu kako različite vrste stresa stvaraju posebne zahtjeve, ograničenja i prilike te bi se suočavanje trebalo proučavati i u međudnosu s vrstom stresa s kojim se osoba suočava.

Postoji niz uvjerenja koje uvelike utječu na eskalaciju napetosti kod tenisača. Najčešća su (Barjaktarević, 2004):

- tenisač ima potrebu za uvjerenjem da u svakom trenutku mora imati potporu i ljubav svoje obitelji i najbližih prijatelja,
- igrač želi skoro u svakoj situaciji dokazati da je njoj dorastao i da se s time može učinkovito nositi,
- uvjerenje da je osjećaj manje vrijednosti koji posjeduje baziran isključivo na vanjskim utjecajima društva te da ne posjeduje nikakvu kontrolu nad tim, niti smatra da ih je sposoban sam promijeniti,
- potreba da se sva pažnja posveti protivniku za kojeg mu se čini da je nepobjediv,
- igrač ima osjećaj da je neka prošla radnja jako utjecala na njegovo trenutačno stanje te je sada izrazito fokusiran na svaki svoj potez jer smatra da bi nešto tako moglo potaknuti određene buduće događaje.

Kumuliranje stresa tijekom godina jedan je od uzroka odustajanja od bavljenja tenisom, što čini potrebu za kontrolom stresa i anksioznosti još važnijom.

4. PSIHOLOŠKA PRIPREMA TENISAČA

Tenis, kao i svaki profesionalni sport, utječe na cjelokupni život igrača i njegovo okruženje, što dobro razumiju svi uključeni – igrači, treneri, roditelji i prijatelji. Svatko tko je uključen u rad s tenisačem ubrzo shvati koliko je važna mentalna priprema, kao i gotovo besprijeorno funkcioniranje tima oko sportaša. Zbog toga bi jedan od ključnih slogana svakog teniskog tima trebao biti: tenis je timski sport u kojem pojedinac igra, ali mnogi sudjeluju u postizanju rezultata i stvaranju konačne kvalitete igrača.

Priprema u tenisu obuhvaća tehnički, taktički, kondicijski i mentalni aspekt. Svaki od tih aspekata izuzetno je složen i zahtjevan zbog kompleksnosti sporta. Primjerice, kondicijska priprema mora obuhvaćati razvoj izdržljivosti, brzine, snage, eksplozivnosti i fleksibilnosti, jer sve te sposobnosti igraju ključnu ulogu tijekom meča. Slično je i s drugim aspektima pripreme, osobito mentalnim, koji ne samo da ima svoje specifične zadatke, već i povezuje sve aspekte u cjelinu, čineći da timski rad funkcionira bolje nego zbroj njegovih pojedinačnih dijelova.

4. 1. SPECIFIČNOSTI TENISA

Tenis kao sport u cijelosti predstavlja borbu s protivnikom iz koje nadmoćniji dobiva nauštrb gubitnika. Teniska igra za posljedicu ne bi trebala imati samo nadmoć nad protivnikom već i nad samim sobom.

Tenis karakterizira velik broj otežavajućih okolnosti koje zahtijevaju niz mentalnih vještina. Neke od njih su (Crespo i Miley, 1999.):

- individualni je sport i igrač je tijekom meča u svemu sam,
- nitko ne može igrača zamijeniti kao u nekim momčadskim sportovima,
- nema “coachinga” za vrijeme meča i treneru nije dozvoljeno da doprinosi ishodu rezultata (npr. sugestijama i savjetima),
- igra je kontinuirana i nema “time-outa” , već je prekid (pauza) uvjetovan rezultatom, stilom igre, vremenskim uvjetima, itd.,
- veliki je broj varijabilnih parametara u igri i natjecanja se održavaju:

- na različitim podlogama (npr. zemljanim, tvrdim, travnatim, unutrašnjim, vanjskim),
 - u različitim uvjetima (temperaturnim, visinskim, vjetar, vlažnost...),
 - sa različitim vrstama loptica,
 - u različitim rezultatskim formama (npr. 3 ili 5 dobivenih setova),
 - različitim formama igre (pojedinačno, parovi, mješoviti parovi).
- igrači prosječno donose 800-100 odluka po meču, neke jako brzo, a za neke ima vremena za razmišljanje,
 - potreban je visok stupanj koordinacije, a ona uključuje mentalni angažman-dominantna sposobnost jest brzinska koordinacija,
 - mnogo je pasivne igre, najčešće je manje od 20% aktivne igre u meču pa igrači imaju puno vremena za razmišljanje,
 - natjecateljski period se proteže gotovo kroz čitavu godinu (kod juniora i kod profesionalaca) i nema vremena za odmor, potpunu pripremu ili "resetiranje",
 - igra se u tihom okruženju (gledaoci su u tišini za vrijeme igre) i igrač glasno čuje svoje misli,
 - trajanje meča ovisi o rezultatu, a nije vremenski ograničena pa se za trajanje nemoguće mentalno pripremiti,
 - "knock-out" sistem natjecanja stvara dodatni pritisak, jer greška ili loš dan nisu dozvoljeni (na profesionalnim turnirima nema drugih prilika za sudjelovanjem ukoliko se izgubi meč).

4. 2. MENTALNI TRENING U TENISU

Kako bi igrači dostigli karakteristike vrhunskih tenisača, prema Schoenbornu (Crespo i Miley, 1998) trebaju razviti neophodne mentalne karakteristike kao što su bezrezervna borbenost, izuzetna marljivost na treningu, izuzetna otpornost na stres, izuzetna motiviranost, odlična sposobnost koncentracije i samopouzdanje. U novije se vrijeme sve to i još više postiže i unaprjeđuje kroz različite metode mentalnog treninga.

U mentalnom treningu se svakom sportašu pristupa individualno, a program treninga prilagođava se svakome zasebno. Nemoguće je fokusirati se samo na jedno područje mentalne pripreme, jer su svi elementi međusobno povezani i djeluju zajedno. Ipak, ovisno o situaciji, kod nekih sportaša prioritetno se radi na određenom području, dok se kod drugih naglasak

stavlja na nešto drugo. Tenisači koji svakodnevno ulažu vrijeme i trud u mentalni trening postupno poboljšavaju svoje vještine, razvijaju talente i umanjuju učinke svojih slabosti. Glavna prednost mentalnog treninga je u tome što omogućava napredak u igri bez dodatnog fizičkog napora, a istovremeno ostaje pod potpunom kontrolom igrača. Kroz mentalni trening, tenisači brže i učinkovitije prevladavaju izazove treninga, turnira, ali i osobne poteškoće, koje su posebno izražene kod mladih sportaša tijekom prijelaza iz juniorskog u seniorski tenis. Dok neki sportaši svakodnevno posvećuju tridesetak minuta mentalnom treningu, drugi mogu izdvojiti i do dva sata. Bez obzira na dob ili rang, mentalni trening postao je nezaobilazan dio za svakog tenisača i trenera koji žele otkloniti svoje slabosti ili unaprijediti igru.

Najčešće komponente mentalnog treninga tenisača su:

- razvoj i unapređenje motivacije
- kontrolu i regulaciju emocija
- razvijanje i održavanje samopouzdanja
- unapređenje fokusa
- edukaciju o mentalnom aspektu igre
- kontrolu distrakcija na terenu.

4. 2. 1. RAZVOJ I UNAPRIJEĐENJE MOTIVACIJE

Unaprijeđenje motivacije u tenisu ključno je za dugoročni uspjeh i postizanje optimalnih performansi. Motivacija pokreće tenisače da dosljedno treniraju, prevladaju prepreke i ostvare svoje ciljeve. Kako bi se motivacija održala na visokoj razini, važno je postavljati jasne, dostižne ciljeve i redovito ih revidirati, tako da tenisač može vidjeti svoj napredak. Osim toga, kombinacija intrinzične motivacije (unutarnje želje za napretkom i ljubavi prema igri) i ekstrinzične motivacije (nagrade poput trofeja ili priznanja) može pomoći u održavanju fokusa. Podrška trenera, obitelji i timskog okruženja također igra ključnu ulogu u održavanju visoke motivacije, pružajući emocionalnu podršku i ohrabrenje. Raznovrsnost u treninzima, sudjelovanje u različitim natjecanjima i korištenje mentalnih tehnika, poput vizualizacije uspjeha, dodatno doprinose povećanju motivacije i održavanju strasti prema tenisu. Postoje različite vrste metoda za povećanje motivacije kod sportaša.

To su prema Bajraktarević (2004):

- bilježenje postignutih uspjeha ili uspješno odrađenih sportskih zadataka,
- preispitati autentične razloge za bavljenje sportom,
- igrač treba nagraditi sebe za dobar trening ili meč,
- takmičiti se sam samim sobom i svojim rezultatima,
- postaviti realne kratkoročne i dugoročne ciljeve,
- razgovarati sa trenerom, psihologom ili iskusnijim igračima koji mogu bolje razumjeti pojedinog igrača te mu na taj način podići samopouzdanje,
- izvlačenje samo pozitivnih stvari iz svakog meča, bilo da je riječ o pobjedi ili porazu.
- igrač se treba zabavljati, uživati u igri,
- igrač treba biti društven s ostalim igračima iz kluba ili sa natjecanja,
- igrač treba vizualizirati svoje pobjede i uspjehe,
- vježbe disanja,
- meditacija,
- tehnike opuštanja (slušanje omiljene glazbe, šetnje uz more, druženje s prijateljima uz neki drugi sport),
- svakodnevni korisni rituali, uživanje u sitnicama.

Kad igrači odaju dojam da se ne trude, izostaju ili osjećaju dosadu sa ponavljajućim rutinama u praksi, očuvanje visokog stupnja dugoročne motiviranosti postići će se postavljanjem kratkoročnih ciljeva. Opažanje napretka u ostvarivanju tih ciljeva je uočljivije naspram dostizanja dugoročnih ciljeva, što djeluje poticajno, mobilizira volju i povećava ustrajnost.

4. 2. 2. RAZVOJ I ODRŽAVANJE KONCENTRACIJE

Problemi s koncentracijom mogu se kriti u pobuđivanju tj. podizanju pažnje, usmjeravanju pažnje, zadržavanju pažnje, promjeni iz jednog oblika pažnje u drugi te stabilnosti pažnje u dužem vremenskom periodu.

Tijekom vježbi igraču se mogu zadati različiti zadaci gdje usmjeriti pažnju koji bi mu trebali održati njegove misli u sadašnjem trenutku u obliku koncentracije na samog sebe ili na loptu (Šarić, 2013):

Koncentracija na sebe (bliska unutarnja).

Igrač se tijekom treninga koncentrira na neka varijabilna stanja svog tijela i mora ih

pratiti i procjenjivati :

- razina opuštenosti u igri,
- skala čvrstoće zahvata,
- razina potrošene energije,
- ravnoteža kod udarca,
- izdah za vrijeme udarca,
- protivnikov udarac/udah – vlastiti udarac/izdah.

Koncentracija na loptu (bliska vanjska).

Vježbe u kojima igrač ima fokus na lopti i u cilju kontrole misli, mora procijeniti

neke elemente kretanja loptice:

- Vježba hop – hit (pri odskoku izgovara hop, pri udarcu izgovara hit),
- Promatranje rotacije loptice (smjer, brzina),
- Procjena visine leta loptice (u cm iznad mreže),
- Udarac središnjim dijelom reketa (sredina ili koliko od sredine),
- Procjena udaljenosti od loptice za vrijeme udarca (ispred- pored- iza),
- Brojanje udaraca,
- granje s dvije ili više loptica

Koncentracija na protivnika (daleka)

- Igračev fokus je na protivnikovim radnjama i potezima. Ove vježbe također pomažu razvoju igračeve anticipacije:
- Vidjeti lopticu na protivnikovom reketu (hop hit),
- Prepoznati vrstu udaraca u pripremi (prije protivnikovog kontakta navesti dužinu ili vrstu udarca),
- Prepoznati pravac udarca za vrijeme izvođenja,
- Vidjeti položaj protivnika (i gdje je prazan prostor).

Koncentraciju se može vježbati

- kroz zadani vremenski period (npr. na kraju treninga, kad je povećan umor, provode se drilovi koji zahtijevaju visok stupanj preciznosti)

- zajedno s vježbama vizualizacije gdje se vježba promjena vrste koncentracije i vizualizacija potpunog doživljaja uspješne izvedbe ili

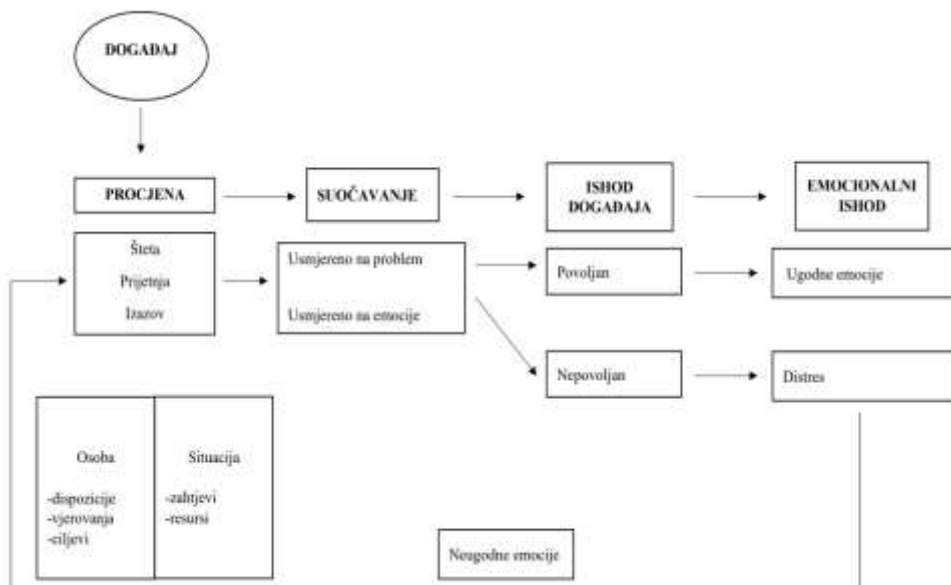
- zajedno s vježbama meditacije gdje kroz vježbe disanja igrači uče promatrati disanje kako bi postigli relaksaciju i ostvarili jasnoću uma.

Postizanje i kontrola koncentracije izvan teniskog terena olakšava svjesniji trening i kontrolu koncentracije na teniskom terenu.

4. 2. 3. KONTROLA I REGULACIJA EMOCIJA

Tenis je sport koji izaziva snažne emocionalne reakcije, bilo da je riječ o frustraciji zbog pogrešaka, anksioznosti tijekom ključnih trenutaka, ili euforiji nakon uspješnog poena. Uspješni tenisači razvijaju sposobnost prepoznavanja i upravljanja tim emocijama kako bi zadržali mentalnu stabilnost i fokus tijekom igre.

Tehnike poput dubokog disanja i mentalne vizualizacije pomažu u smanjenju stresa i održavanju koncentracije, omogućujući igračima da ostanu smireni pod pritiskom. Pozitivan stav i mentalna otpornost omogućuju brzi oporavak nakon pogrešaka i održavanje stabilnosti tijekom cijelog meča. Emocionalna kontrola ne samo da poboljšava trenutne performanse, već doprinosi i dugoročnom mentalnom zdravlju, pomažući tenisačima da se uspješno nose s izazovima koje sport donosi.



Slika 1. Model emocionalne reakcije na stres Lazarusa i Folkmana (1984)

Emocionalna samoregulacija odnosi se na automatske ili namjerne radnje za pokretanje, održavanje ili promjenu jedne ili više komponenti emocionalnog odgovora ili situacije u kojoj se emocionalno iskustvo dogodilo. Ona se može odvijati na tri načina: da se emocija intenzivira, da se emocija smanji ili da ju se održava na jednakoj razini (Robazza i Bortoli, 2007)

Istraživanja pokazuju kako regulacijom emocija osoba može postići jednu od dvije vrste ciljeva: hedonističku ili instrumentalnu.

- Hedonistička regulacija emocija služi za promicanje zadovoljstva i sprječavanje boli.

- Instrumentalna motivacija se odnosi na regulaciju emocija kako bi se postigao određeni cilj. Tako će na primjer neke osobe htjeti povećati osjećaje poput ljutnje ili tjeskobe, ako vjeruju da će im ono olakšati izvedbu.

Fizički trikovi koji pomažu emocionalnoj kontroli:

- opustiti mišiće ruku, vrata i šaka istezanjem i opuštanjem,
- slušati svoje tijelo i točno shvatiti njegove signale,
- vježbati kontrolu disanja,
- koncentracija se treba usmjeriti na izdisaj,
- kada igrač osjeća dolazak napetosti, treba se nasmiješiti odnosno pokušati reagirati "cinično",
- s vremena na vrijeme protresti mišiće gornjeg i donjeg dijela tijela,
- stvoriti sliku snažnog uma,
- usporiti, odahnuti: odmoriti se između poena i udarca,
- koristiti rituale,
- izgledati samouvjereno, smireno i pod kontrolom.

Sve su ove tehnike, u početku primjene, nespretne i zahtijevaju dosta vremena, ali kako ih igrač duže prakticira, to one postaju efikasnije i provode se brzo i jednostavno.

4. 2. 4. PODIZANJE I ODRŽAVANJE SAMOPOUZDANJA

Razvoj samopouzdanja u tenisu počinje već s prvim koracima na terenu, a može se reći da ga izgrađuje zbroj svih mentalnih karakteristika igrača. Kroz sate i sate treniranja, ponavljanje tehničkih i taktičkih elemenata te suočavanje s neizbježnim porazima, tenisač počinje razumijevati da uspjeh nije rezultat talenta, već truda i upornosti. Svaki trening, bez obzira

koliko bio izazovan ili težak, doprinosi jačanju unutarnje vjere u vlastite sposobnosti. S vremenom, ponavljanjem istih radnji i postupnim usavršavanjem, tenisač razvija osjećaj sigurnosti u svoje vještine. Taj osjećaj sigurnosti ne dolazi preko noći – izgrađuje se kroz suočavanje s izazovima, prelaženje preko prepreka i učenje iz grešaka.

Porazi i neuspjesi igraju ključnu ulogu u razvoju samopouzdanja. Iako se u početku mogu činiti kao korak unazad, oni su zapravo prilike za rast. Svaki izgubljeni meč, svaki promašeni udarac, nudi vrijednu lekciju koja, ako se pravilno koristi, može ojačati mentalnu snagu i pripremiti igrača za buduće izazove. Umjesto da porazi slabe samopouzdanje, oni ga, paradoksalno, mogu izgraditi ako ih igrač prihvati kao dio procesa učenja i napredovanja.

Postoje razne tehnike i vježbe kojima je moguće povećati samopouzdanje te ga držati na optimalnoj razini tijekom natjecanja i izazovnih mečeva, ali za to je prvo potrebno ispravno detektirati probleme.

U tu svrhu tenisač mora sam sebi postaviti niz pitanja tijekom meča (Barjaktarević, 2004):

- Kada dolazi do sumnje?
- Kako se oporavljam od grešaka?
- Plašim li se izvesti neki udarac?
- Očekujem li dobru igru?
- Kako reagiram na nepovoljne uvjete?
- Mijenja li se moje samopouzdanje tijekom meča?
- Jesam li previše samopouzdan?
- Uživam li u teškim, tijesnim mečevima?

Kako bi mogao uspješno odgovoriti gore navedena pitanja i ukloniti pritisak, tenisač mora (Barjaktarević, 2004):

- povećati svjesnost i realnu procjenu situacije,
- formirati se prema najboljim igračima u svom sportu,
- dobro zapamtiti koliko je trenirao te kolika je njegova razina spremnosti,
- više vremena posvetiti udarcima u kojima ne pokazuje veliku sigurnost,
- koristiti vizualizaciju i pogledati video snimke svojih najboljih nastupa,
- pokazivati samopouzdanje na teniskom terenu: glava gore, ramena nazad i opuštene mišići lica,

- igrač treba razmišljati samopouzđano (samoobraćanje), pozitivno i optimistično te će tijelo na taj način reagirati sa još više samopouzđanja,
- postići dobru fizičku pripremljenost: visoku razinu fizičke snage i izdržljivosti,
- vrijedno raditi na nedostacima u mentalnim vještinama,
- uspostaviti vlastitu rutinu prije mečeva,
- igrati kao dobar igrač, a ne kao izvanserijski igrač,
- zadržati samopouzđanje kad protivnik igra dobro te čak i kada je rezultat na njegovoj strani,
- određivati realne i dostižne ciljeve,
- povećati samodisciplinu,
- pronaći formulu za uspjeh iz neuspješnih mečeva, kako bi se postigla visoka razina igre te kako se te greške ne bi ponavljale.

Visok stupanj samopouzđanja kod tenisača doprinosi pozitivnosti (optimizmu), poboljšanju koncentracije, povećanju natjecateljskog duha, odabiru izazovnijih ciljeva, povećanju stupnja uspješnosti kroz treninge i mečeve te smanjenju kognitivnog i somatskog stupnja anksioznosti. To se manifestira kao nepodložnost na utjecaje negativnih situacija (npr. gubitak meča), uspješno djelovanje pod pritiskom i suparništvom i pozitivnim efektima zone ("flow") pri fizičkoj izdržljivosti (Crespo i Miley, 1999).

5. UTJECAJ PSIHOLOŠKE PRIPREME NA USPJEŠNOST TENISAČA

Povezanost između mentalne pripreme i uspješnosti tenisača iznimno je značajna i kompleksna, budući da tenis nije samo fizički zahtjevan sport, već i mentalno vrlo izazovan. Mentalna priprema podrazumijeva razvoj vještina i strategija koje omogućuju tenisaču da se nosi s pritiskom, upravlja emocijama, održava koncentraciju i fokusira se na ciljeve tijekom natjecanja. Ova vrsta pripreme često pravi razliku između prosječnih i vrhunskih igrača, jer omogućuje konzistentnost u izvedbi, čak i u najstresnijim situacijama.

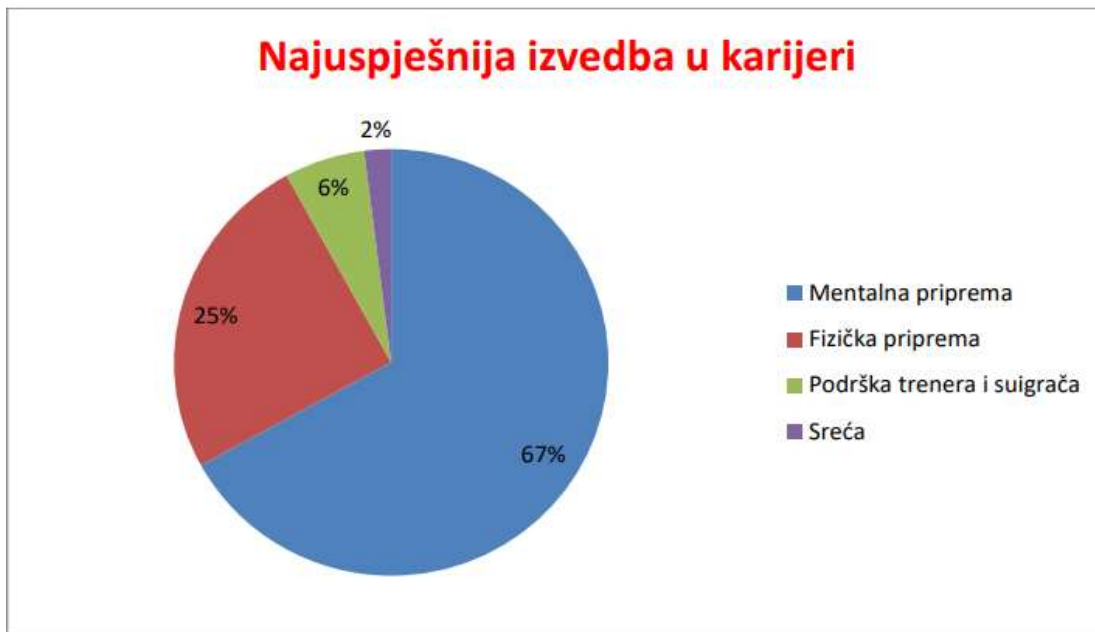
5.1. UTJECAJ MENTALNIH SPOSOBNOSTI NA IZVEDBU U SPORTU

U tablici (slika 2.) vidi se da su mentalne sposobnosti najvažniji aspekti za uspješnu izvedbu na natjecanju to najviše motivacija i samopouzdanje, dok su anksioznost i nedostatak koncentracije i samopouzdanja, uz vanjske distraktore, najčešći razlozi za neuspjeh.

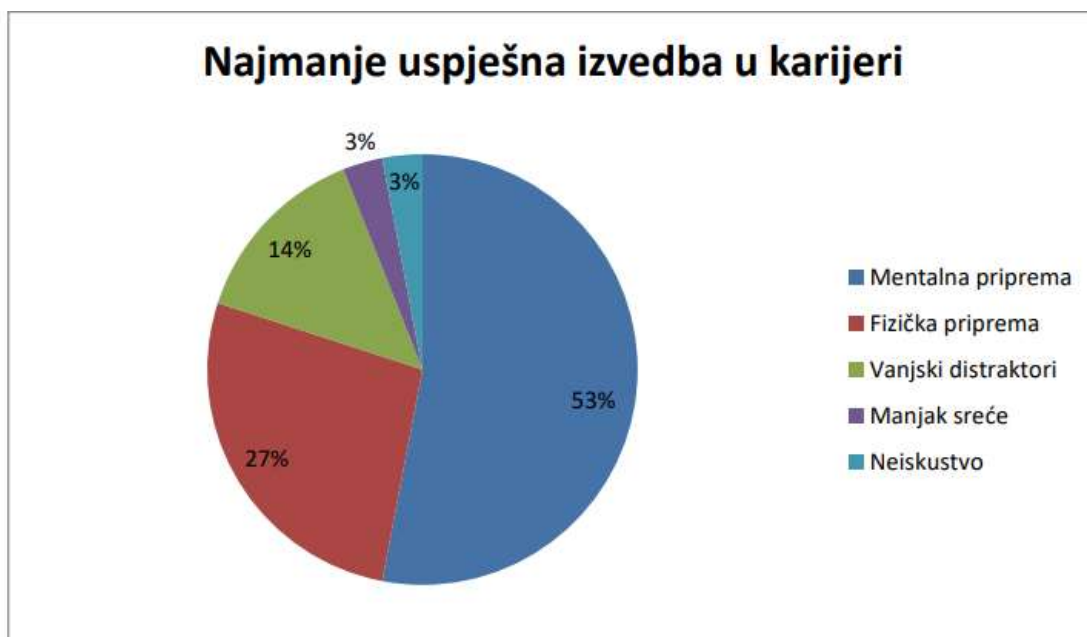
Uspjeh		Neuspjeh	
Razlog	N	Razlog	N
Fizička pripremljenost	14	Nedostatak fizičke pripreme	13
Kognitivna pripremljenost	11	Nedostatak samopouzdanja	21
Potpura trenera, suigrača	13	Nedostatak koncentracije	29
Samopouzdanje	35	Nedostatak motivacije	13
Motivacija	47	Anksioznost, stres, trema	44
Opuštenost	23	Neiskustvo	7
Koncentracija	17	Ozljeda	10
Uloženi napor	22	Vanjski distraktori	30
Sreća	10	Nedovoljan napor	13
		Umor	16
		Manjak sreće	7

Slika 2. Razlozi za najuspješniju i najmanje uspješnu izvedbu na natjecanju (Jurković, 2016).

Istraživanje Jurkovića (2016) pokazalo je da mentalna priprema ima najveći utjecaj na sportske izvedbe, što se jasno vidi kroz analizu sportaša koji su uspoređivali svoje najuspješnije i najmanje uspješne trenutke u karijeri. Prema rezultatima, mentalna priprema čini značajan dio uspjeha, s utjecajem od čak 60% (Slika 3.). Ovaj postotak pokazuje tri puta veću važnost mentalnog aspekta u odnosu fizičku pripremu, koja zauzima drugo mjesto. Dok fizička spremnost osigurava temeljne sposobnosti sportaša, mentalna snaga omogućava da se te sposobnosti iskoriste na najvišoj razini, posebno u ključnim trenucima natjecanja.



Slika 3. Razlozi za najuspješniju izvedbu u karijeri (Jurković, 2016).



Slika 4. Razlozi za najmanje uspješnu izvedbu u karijeri (Jurković, 2016).

Dobiveni rezultati ukazuju na esencijalnu važnost mentalne pripreme na putu do uspjeha. Ona omogućuje sportašima da maksimiziraju svoj fizički potencijal, donose bolje odluke pod pritiskom i ostanu konzistentni tijekom dugog razdoblja. Sportaši koji ozbiljno pristupaju mentalnoj pripremi često nadmašuju one koji se oslanjaju samo na fizičke sposobnosti, potvrđujući time da je snaga uma češće odlučujući faktor pobjede nego snaga tijela.



Slika 5. Razlozi za najuspješniju izvedbu u karijeri-individualni sportovi (Jurković, 2016.)



Slika 6. Razlozi za najmanje uspješnu izvedbu u karijeri-individualni sportovi (Jurković, 2016.)

Na slikama 5 i 6 su u postotcima prikazani udjeli razloga za najuspješnije i najmanje uspješne izvedbe u karijeri sportaša individualnih sportova. Razlozi su sortirani u kategorije. Za najuspješniju izvedbu u karijeri 62% razloga može se kategorizirati kao psihička pripremljenost, 30% kao fizička pripremljenost, 4% spada pod podršku trenera i suigrača i 4% pod kategoriju sreće. Za najmanje uspješnu izvedbu u karijeri 63% razloga svrstano je kao psihička pripremljenost, 21% kao fizička pripremljenost, 10% spada pod vanjske distraktore (pritisak trenera i suigrača) i 6% pod manjak sreće (Jurković, 2016.).

Studija Morana (1996, prema Crespo i Miley 1999) pokazala je kako 90% teniskih trenera smatra kako mentalne vještine najznačajnije utječu na uspjeh u tenisu i isto toliko ih svakog tjedna odvoji vrijeme za analizu i diskusiju o mentalnim vještinama. Najteže im je bilo teoretsko znanje prenijeti na igralište u obliku vježbi. Treneri su naveli koncentraciju, samopouzdanje, mentalnu pripremu kontrolu anksioznosti, kontrolu ljutnje i vizualizaciju kao najvažnije mentalne vještine u tenisu. Za najbolje psihološke tehnike izabrali su: pozitivan razgovor sa samim sobom, vizualizaciju, postavljanje ciljeva i tehnike disanja.

Weinberg (1988) i Loehr (1990) su analizirali teniske šampione, i prikazali koje su psihološke karakteristike oni naveli kao one koje su najviše utjecale na njihovu uspješnost u doba kada su igrali najbolji tenis (Crespo i Miley, 1999):

- posjedovanje stabilnog mentalnog stanja (kontrola emocija), igranje „u zoni“,
- mentalna snaga i odlučnost,
- realistična pozitivnost.
- samopouzdanje, ispunjenost energijom, spremnost na akciju,
- usmjerenost pažnje i mentalna spremnost na borbu,
- fizička opuštenost i smirenost,
- Izvođenje pokreta bez grča, napora i automatski,
- odsutnost straha i uživanje u borbi,

- kontroliranje igre i odgovornost,
- uživanje,
- visoka motiviranost za uspjehom i želja za pobjedom,
- natjecateljski duh i igranje visokim intenzitetom.

5. 2. UTJECAJ MOTIVACIJE NA IZVEDBU TENISAČA

Motivacija je usko vezana uz predanost. Predani igrači treniraju jače, imaju želju za igranjem, stalnim napretkom te pokazuju entuzijazam za trening. Cilj trenera je razumijevanje i ispunjavanje motivacijskih potreba igrača te razvoj odgovarajućeg programa treninga koji su stimulirajući. Motivacija je želja za početkom i ustrajnost u nekoj aktivnosti. Ona je motor ponašanja. Bez motivacije nema ni akcije.

Prema Robertsu (1992, Crespo i Miley 1999) najčešći motivi za bavljenje tenisom su:

- socijalna interakcija,
- zabava i uzbuđenje,
- osjećaj perfekcije,
- demonstriranje svoje sposobnosti,
- učenje i poboljšanje vještine,
- osjećaj vrijednosti i zadovoljstva zbog napredovanja ili uspjeha,
- druženje i stvaranje novih prijatelja, pripadanje timu,

a najčešći motivi za odustajanje od tenisa su:

- previše pritiska od obitelji, trenera ili samog sebe,
- utrošak puno vremena i manjak slobodnog vremena za druge stvari,
- nezanimljivi treninzi, ponavljanje istih stvari bez cilja i plana,
- loš odnos s trenerom,
- slabo napredovanje i poteškoće u učenju,

- sudjelovanje u drugom sportu
- nema izazova (ispunjena očekivanja, zadržavanje u istom nivou)...
- financijski problemi...

Nedostatak motivacije javlja se tijekom dugih perioda treniranja bez natjecanja, igranja na slabijim turnirima, više poraza za redom, monotonih i dosadnih treninga, zbog čestih ozljeda, nezadovoljavajuće promjene trenera ili nekih osobnih problema.

Previše motivacije se javlja kod igranja vrlo važnih mečeva, igranja za velike novčane nagrade, nakon niza pobjeda, kada se događa neka prekretnica u karijeri, ispred menadžera...

Negativna motivacija se javlja kod straha od poraza ili pobjede, od određenih protivnika, od ozljeda ili zbog zabrinutosti od reakcija drugih.

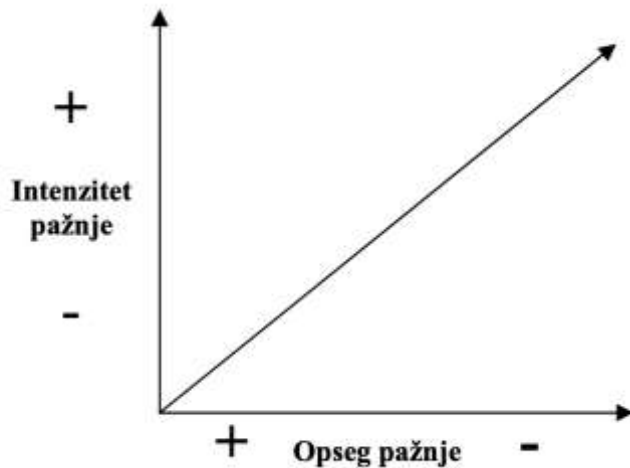
Loša motivacija proizlazi iz loših motiva, npr. igranja samo za novac ili za roditelje ili trenerovu pohvalu,

5. 3. UTJECAJ KONCENTRACIJE NA IZVEDBU TENISAČA

Koncentracija je vjerojatno najvažnija mentalna vještina potrebna za uspjeh u natjecateljskom tenisu. Igrač za vrijeme igre ima određeno područje pažnje. Dobra koncentracija je usmjeravanje pažnje na one aspekte igre koji su relevantni za izvedbu, a loša na one nerelevantne. Igrač stoga mora znati koji su važni aspekti u svakoj fazi meča te usmjeriti svoju pažnju na njih.

Koncentracija je ključ za kontrolu igračevih osjećaja, a također pomaže kod usmjeravanja pažnje na neke osnove uspješnog tenisa (npr: **Gledaj loptu...**), a ne na negativne (npr: **Ne smiješ pogriješiti retern...**). Ukoliko postoji neusklađenost između onoga što igrač misli i onoga što radi kvaliteta njegove izvedbe počne bitno opadati.

Efikasna koncentracija je upotreba ispravnog tipa koncentracije u pravom trenutku. U tenisu igrač gubi koncentraciju najčešće kada usmjerava pažnju pogrešnom aspektu igre tj. kada je cilj njegove pažnje pogrešan.



Slika 7. Odnos između područja i intenziteta koncentracije (Crespo i Miley 1999)

Što igrač ima širi opseg pažnje, manji joj je intenzitet, tj. pažnja mu je razasuta na previše pojava ili činjenica. Kako igrač sužava svoj opseg pažnje (fokus), tako mu se koncentracija pojačava.

Efikasna koncentracija je upotreba ispravnog tipa koncentracije u pravom trenutku. U tenisu igrač gubi koncentraciju najčešće kada usmjerava pažnju pogrešnom aspektu igre tj. kada je cilj njegove pažnje pogrešan.

Problemi s koncentracijom javljaju se jer u tenisu ima puno kretanja i zaustavljanja igre (između poena, gemova...), a igra se bez vremenskog ograničenja. Pad koncentracije može se manifestirati kao:

- nezainteresiranost za meč,
- poklanjanje pažnje na vanjske objekte i događaje (suca, publiku, protivnika, vjetar), a moguće je i traženje alibija u njima,
- poklanjanje pažnje na unutrašnje aspekte (negativan razgovor sa samim sobom, tijek misli luta) i ne prati se momentum meča, ne primjećuju se taktičke promjene ili druge bitne stvari,
- razmišljanje o prošlim događajima (pogreškama, propuštena prilika, izgubljeni gem, prepirka sa sucem) što najčešće rezultira negativnim mentalnim stanjem, a bitne stvari prolaze nezamijećene,

- fokusiranje na buduće događaje (što ako izgubi gem, meč, ako izgubi taj gem, izgubiti će sve...) može stvoriti dodatni pritisak, a smirenost nestaje,

- paraliziranje analiziranjem: igrač previše kritično analizira svoju igru i od takvih misli se može paralizirati, zbrčkane misli ne vode do dobrih rješenja,

- "tankiranje" igrač sam sebe ometa u igri s negativnim mislima i strahom (npr. sam sebi govori: „Ne smijem napraviti dvostruku pogrešku u ovom poenu“, pa se negativna razmišljanja ostvare).

- igrač gubi svoj fokus zbog protivnikove nesportske igre ili provokacije (protivnik raspravlja s glavnim sucem) i bez obzira na ishod rasprave, kvaliteta njegove izvedbe pada,

- igrač gubi svoj fokus zbog protivnikovog komplimenta (protivnik kaže: „Danas vrlo dobro serviraš“ i igrač počne razmišljati o tome pa izgubi prirodni osjećaj).

I dok je koncentracija linearno povezana s uspješnošću izvedbe, (što je veća, igrač bolje igra), razina uzbuđenosti i samopouzdanje imaju drugačiji odnos sa dobrom izvedbom.

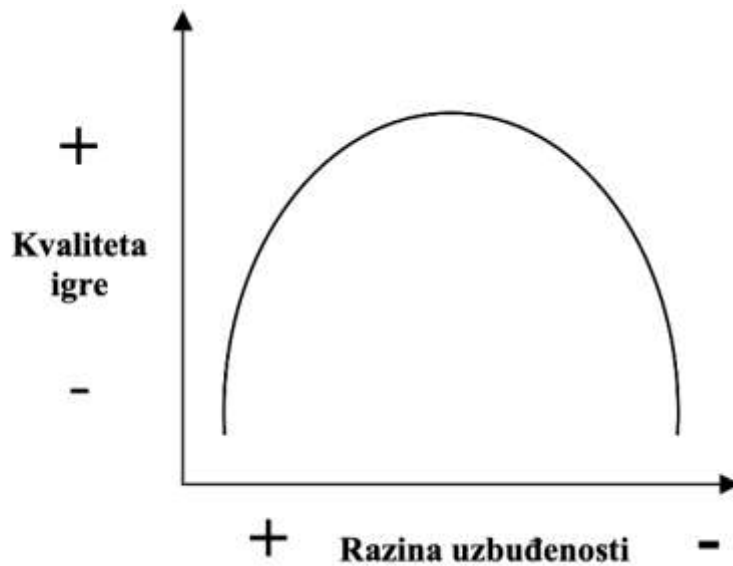
5. 4. UTJECAJ RAZINE POBUĐENOSTI NA IZVEDBU TENISAČA

Dokazano je kako na određenom nivou uzbuđenosti igrači postignu idealno mentalno stanje koje je usko vezano uz dobru izvedbu (igranje u zoni). Važan cilj za tenisača je sposobnost stalnog postizanja takvog stanja tijekom meča usprkos različitim otežavajućim čimbenicima. Važno je napomenuti da svaki igrač ima svoju optimalnu i osobnu zonu ili stanje koje ovisi o različitim faktorima kao što su individualne razlike te karakteristike situacije.

Postoji mnogo faktora koji utječu na odnos anksioznosti i uspjeha. Neki od njih su individualne razlike, način doživljavanja stresne situacije i stupanj samopouzdanja.

Ipak najčešće igrači imaju najbolju izvedbu kada igraju unutar umjerenog nivoa uzbuđenosti (obično između 140 i 170 otkucaja srca u minuti). To znači da je određen nivo uzbuđenosti potreban i neophodan za igranje tenisa. Igrači trebaju dostići minimalni nivo aktivacije kako bi postigli dobru izvedbu.

Do problema dolazi kada je igrač previše ili premalo uzbuđen tj. aktiviran.



Slika 8. Odnos razine aktivacije i kvalitete izvedbe u tenisača (Crespo i Miley, 1999.).

Previše uzbuđenost ili višak aktivacije se u igri manifestira:

- fizički (gubitak koordinacije zbog prevelike napetosti mišića, smanjena fleksibilnost, brzo umaranje, ubrzano kucanje srca, plitko i nepravilno disanje, slabost u nogama, isprekidan ritam igre) ili
- psihološki (smanjena koncentracija i teško fokusiranje, smanjena kontrola emocija, osjećaj straha, neusklađenost strategije i taktičke procjene tj. donošenje loših odluka, odustajanje-prestanak borbe., nesposobnost jasnog i točnog razmišljanja, naglašene negativne i samokritične misli, stalno prisutan pesimizam i nesigurnost u budućnost).

Niska razina uzbuđenosti ili manjak aktivacije se također manifestira:

- fizički (osjećaj nedostatka energije, osjećaj usporenosti, osjećaj težine u nogama, bez eksplozivnosti, sporo kretanje- slaba priprema, glava i ramena su spušteni, lutanje pogleda van terena, fizički izgled odaje umor i nemotiviranost) ili
- psihološki (odsutnost brige za izvedbu i rezultat., igrača je lako omesti, slaba koncentracija, nedostatak strpljenja, stav: „nije me briga“, nedostatak entuzijazma, loša anticipacija, slab tajming, osjećaj bespomoćnosti i želja za odustajanjem).

Svaki igrač bi trebao biti svjestan svog vlastitog idealnog nivoa uzbuđenosti te poznavati rituale za postizanje optimalne izvedbe. S druge strane ne zahtijevaju svi udarci istu razinu

uzbuđenosti. Na primjer kod serviranja igrač mora biti opušten i smiren kako bi postigao maksimalnu brzinu glave reketa dok je kod reterna bolje da igrač bude na višem nivou aktivacije kako bi mogao brže reagirati na servis.

5. 5. UTJECAJ ANKSIOZNOSTI NA IZVEDBU TENISAČA

Anksioznost je u velikoj mjeri povezana s razinom uzbuđenosti, a proizlazi iz straha od posljedica koje čine lanac negativnosti nakon što igrač ne ispuni očekivanja. Anksioznost izazivaju sumnja i zabrinutost. Kada igrač protumači određenu situaciju na negativan način, postaje ispunjen strahom. U njegovoj glavi formira se nesrazmjer između onoga što on može učiniti i onoga što misli da se od njega očekuje.

Svi tenisači osjećaju nekakvu vrstu pritiska kada se natječu. Razlika je u načinu na koji svaki od njih reagira na taj pritisak. Budući da je strah izazvan igračevom percepcijom, problem se može riješiti mijenjanjem načina na koji igrač percipira situaciju i svoje mogućnosti. Igrač ne smije situaciju percipirati kao „prijetnju“ već kao „izazov“. U tom slučaju igrač će moći igrati u idealnom stanju izvedbe, tj. "u zoni" (Nideffer, 1994, prema Crespo i Miley 1999.):

Osjećaji pri igranju u zoni:

Fizički se igrač osjeća: labavo gdje treba, a čvrsto kad treba, opušteno, uravnoteženo, jako, lagano, ispunjeno energijom, sve što radi ide tečno, glatko i bez napora.

Psihički se osjeća: u kontroli, optimistično i samopouzđano, moćno, mirno, smireno, miroljubivo, lagano, jasno, fokusirano

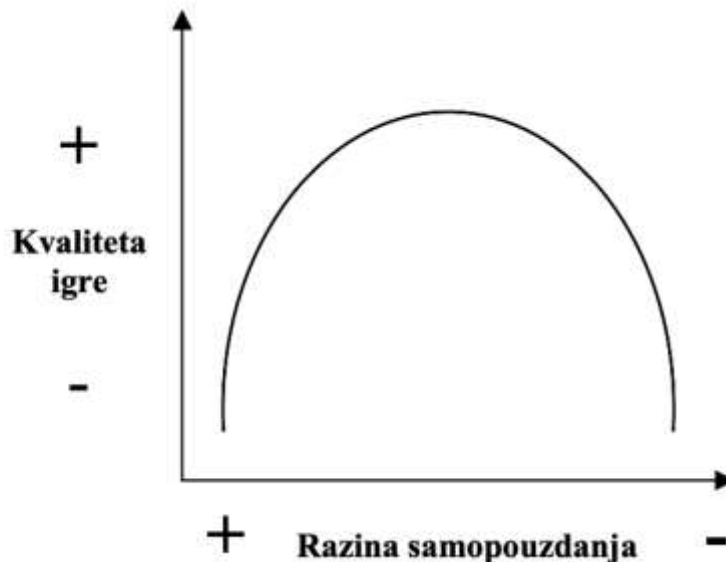
Manifestiranje anksioznosti na izvedbu:

Fizički se anksioznost manifestira kao igračeva stegnutost, ukočenost, mekanost kad ne treba, tvrdoća kad je potrebna opuštenost, nestabilnost, slabost, težina, umor, iscjepkanost, osjećaj igre u grču i nepravilne igre.

Psihički se anksioznost manifestira kao igračev osjećaj slomljenosti, straha, pesimizma, slabosti, velike treme, uznemiranosti, uspaničenosti, zabrinutosti, zbunjenosti izgubljenosti, preopterećenosti i igračima osjećaj kako sve prolazi ubrzano te da je izdominiran.

5. 6. UTJECAJ SAMOPOUZDANJA NA IZVEDBU TENISAČA

I na kraju, kada igrač posloži sve elemente treninga, povratna informacija o njegovim trenutnim sposobnostima i mogućnostima reflektirati će se u nekom stupnju samopouzdanja. Samopouzdanje je vjerovanje da igrač može uspješno igrati u određenoj situaciji. Najdosljedniji je faktor koji razlikuje vrlo uspješne igrače od onih manje uspješnih, jer vrhunski igrači pokazuju jaku vjeru u svoje mogućnosti. Ali kada se razina samopouzdanja promatra individualno, a ne u odnosu na druge, ne može se ustvrditi da je više samopouzdanja uvijek bolje. Svaki igrač ima svoju individualnu razinu samopouzdanja i najčešće prikazuje najbolju izvedbu kad je samopouzdanje na njegovoj srednjoj razini (Slika 7).



Slika 7. Odnos samopouzdanja i kvalitete izvedbe u tenisača (Crespo i Miley, 1999.).

Nedostatak samopouzdanja javlja se posebno kod izjednačenih tj. neizvjesnih mečeva ili u nekim određenim situacijama (meč lopta, break prilika, sigurno vodstvo). Također se može javiti nakon npr. gubitka nekoliko mečeva za redom ili nakon gubitka servisa ili negativnog preokreta u meču.

Prevelika samouvjerenost je vjerovanje igrača da je bolji od svojih realnih sposobnosti. Uobičajeno je kada igrači različitog nivoa igraju jedan protiv drugog i kada igrač precjenjuje svoje sposobnosti ili podcjenjuje protivnikove. Tijekom meča prevelika samouvjerenost dovodi

do igranja bez plana pa igrač na početku meča može doći u nepovoljan položaj te mu bude još teže sustići rezultat i pobijediti.

Poremećaj samopouzdanja može izazvati prevelik broj grešaka, promašivanje laganih lopti. (zicera), gubljenje protiv igrača slabije klase, gubljenje važnih poena (set lopta, mini break), gubitak vodstva, dvostruke pogreške, gubitak gema servera, neprisiljene greške....

5. 7. POSTIZANJE OPTIMALNOG PSIHOLOŠKOG STANJA NA TURNIRU

Turniri su događaji na kojima se javlja veliki broj izazova koji mogu utjecati na samopouzdanje pa posljedično i na druge mentalne sposobnosti igrača. Bitno je kako se igrač nosi sa tim izazovima, a u olakšavanju tog procesa uvelike mu može pomoći primjena rutina koje

- navikavaju igrača na različite situacije i time smanjuju njihovu stresnost,
- pomažu koncentraciji, jer igrač ima zadane zadatke koji mu kontroliraju fokus,
- minimaliziraju negativne misli i distrakciju, jer je igrač zauzet provođenjem rutina,
- povećavaju osjećaj kontrole pošto igrač radi uvježbane stvari, a to smanjuje nesigurnost,
- osiguravaju ritam na koji je igrač navikao,
- stvaraju osjećaj kako je nadolazeći meč samo jedan od mnogih, jer se igraču kroz rutine ponavlja ista situacija i nema posebnijih ili manje važnih mečeva (Zmajić, 2002).

Rutine stalnim ponavljanjem postanu navike i svaki igrač treba imati svoj individualni način koji mu najbolje odgovara.

5. 7. 1. PRIJE MEČA

Cilj neposredne pripreme za meč je postizanje optimalnog fizičkog i mentalnog stanja prije početka meča. Iz fizioloških razloga potrebno je da se igrač probudi 3-4 sata prije početka meča. Zagrijavanjem se podiže funkcionalna razina organizma i smanjuje mogućnost ozljede. Tu spada trčanje razgibavanje, istezanje, ubrzanja, vježbe koordinacije i reakcije, istrčavanje i zagrijavanje svih udaraca. Posljednje zagrijavanje pred meč traje 10- 15 min i poželjno je da se igrač oznoji, digne puls do otprilike 160 o/min i odradi ga ne više od 15 min prije meča tako da

u meč uđe znojan. Igrač treba na vrijeme pripremiti svu potrebnu opremu za meč (rekete, ručnike, napitke, hranu, rezervnu odjeću...) (Zmajić, 2002).

U ovoj fazi psihološke pripreme bitno je

- postizanje optimalnog stanja aktiviranosti (koje je individualno),
- postizanje emotivne pripreme tj. stvaranje pravilnog respekta prema protivniku i prihvaćanje vlastite uloge u meču,
- kontrola stresnosti i anksioznosti postiže se iskrenim spoznavanjem vlastitih i protivnikovih mogućnosti
- na temelju spoznatoga složiti dobar plan meča (a, b, c...plan) koji će držati igrača u fokusu
- uključiti sjedenje na mirnom mjestu prije meča (20- 30 min) gdje može raditi vježbe opuštanja i vizualizacije.

5. 7. 2. TIJEKOM MEČA

Igrači tijekom meča osjećaju široku paletu osjećaja koji ovise o osjećaju ugone i stupnju aktivacije. Slikovito se to može prikazati ovako:



Slika 8. Odnos aktivacije, osjećaja ugone i emocija (Crespo i Miley 1999).

Cilj je igrača dovesti se u stanje ugone i energičnosti, kontrolirajući i eliminirajući osjećaje koji izazivaju neugodu te aktivirajući energiju znajući koliko je fizički spreman i kako niska energija može samo biti rezultat mentalnog stanja.

Između poena vrhunski igrači upotrebljavaju rutine kojima svrhovito ispunjavaju svaku sekundu i obuhvaćaju nekoliko kratkih faza. Mogu npr. izgledati ovako:

- smiruje bijes (dignuti glavu, stisnuti šaku nakon pogotka ili okrenuti leđa grešci, u glavi "Tako je, idemo" ili "Nema veze, hajde sad"),
- oporavlja se od stresa i vraća u optimalno stanje aktiviranosti (energičan hod, glava gore, pogled na žice i opuštanje ili poskoci i skipanje, u glavi : "opusti se, mirno" ili "samo aktivno, možeš"),
- kreće prema osnovnoj liniji, gleda ravno u protivnika, odlučuje o slijedećem poenu vizualizacijom,
- mentalno i fizički apsolutno spreman i odlučan, prisjeća se rezultata, servis- lupkati loptom/ retern- puhnuti u ruku i zaljuljati se, vizualizirati pogađanje mete, skoncentrirati se na pokrete protivnika i loptu.

Kod promjene strana igrač treba sjesti obrisati se ručnikom, popiti tekućine i eventualno ugristi hranu, ovisno o situaciji treba se opustiti ili aktivirati (vježbe disanja, opuštanja, treskanje nogu), popraviti opremu, smisliti taktiku za slijedeća dva gema.

5. 7. 3. NAKON MEČA

Ritualni nakon meča ovise dijelom o trajanju i ishodu meča i individualnim potrebama. Fizički uključuju tuširanje, presvlačenje, istrčavanje 10-15 min i istezanje, ponekad odlazak na masažu.

Psihološki se odnose na smirivanje, bilo da je u pitanju poraz ili pobjeda (nije dobra ni prevelika euforija niti dramtiziranje).

Analiza meča se radi tek kada se igrač potpuno smirio i u stanju je objektivno registrirati informacije. Bitno je ne tražiti izgovore (loša sreća, sudac...), nego biti što iskreniji, objektivniji i konkretniji. Nakon svakog meča pa i nakon najboljih izvedbi treba naći bar nekoliko smjernica za slijedeći meč, objektivno vizualizirati bitne momente meča i izvući pouke. Nakon pobjede treba se koncentrirati se na budućeg protivnika i prilagodbu igre s obzirom na odigrani meč i karakteristike protivnika, a nakon poraza na stvari na kojima treba poraditi do slijedećeg turnira. Bitno je biti pozitivan, i odrađivati svaku fazu disciplinirano.

6. ZAKLJUČAK

Važnost mentalne pripreme za uspjeh tenisača može se sažeti u prepoznavanju mentalnog treninga kao ključnog faktora koji razlikuje vrhunske sportaše od onih prosječnih. Iako su fizička priprema, tehničke vještine i taktičko znanje neophodni za uspjeh u tenisu, mentalna snaga često igra odlučujuću ulogu u trenutku kad su svi ostali faktori izjednačeni. Tenis je sport u kojem pritisak, stres i intenzivni psihološki izazovi mogu značajno utjecati na izvedbu, osobito u ključnim trenucima meča, poput break-lopti, tie-breakova ili završnica turnira. Mentalna priprema pomaže tenisačima da razviju samopouzdanje, koncentraciju i emocionalnu stabilnost potrebnu za suočavanje s ovim izazovima. Kroz mentalni trening, sportaši uče kako ostati fokusirani, kako se oporaviti od pogrešaka i kako kontrolirati svoje emocije pod pritiskom. Važnost mentalne pripreme također se ogleda u sposobnosti tenisača da se prilagode različitim uvjetima igre, protivnicima i okolnostima, te da izdrže mentalni napor koji donosi dugotrajan život na turnejama. Uz pravilno vođen mentalni trening, tenisači mogu maksimizirati svoj potencijal i postići rezultate koji nisu samo odraz njihove fizičke spremnosti, već i njihove mentalne snage i otpornosti. U svijetu vrhunskog sporta, gdje su male razlike često presudne, mentalna priprema može biti faktor koji vodi do pobjede i omogućuje tenisačima da postignu svoj puni potencijal na terenu. Stoga, svi oni koji teže vrhunskim rezultatima u tenisu trebali bi mentalnom treningu pristupiti s istom ozbiljnošću i posvećenošću kao i bilo kojem drugom aspektu svoje pripreme, jer mentalne sposobnosti nisu samo urođene, već se velikim dijelom mogu popraviti treningom.

Učinkovito nošenje s pritiskom, upravljanje emocijama (najviše ljutnjom i anksioznošću), održavanje fokusa i dosljednosti tijekom natjecanja. Mentalna priprema uključuje još i izgradnju samopouzdanja kroz sustavno treniranje, kontrolu motiviranosti, suočavanje s porazima i učenjem iz pogrešaka, što rezultira jačanjem ukupne mentalne čvrstoće, smirenosti i unutarnje vjere u vlastite sposobnosti.

Dugoročno, mentalna priprema doprinosi održavanju motivacije, smanjenju stresa i izbjegavanju izgaranja, što omogućuje tenisačima da ostvare konzistentne rezultate i dugoročno uspiju u svojoj karijeri. Mentalno snažni tenisači nisu samo uspješniji na terenu, već i otporniji na izazove izvan sporta, čime postaju kompletne sportske osobe.

Zaključno, mentalna priprema je temeljni element uspjeha u tenisu koji omogućava igračima dostizanje njihovog punog potencijala i postizanje vrhunskih rezultata.

LITERATURA

1. Bajraktarević, J.(2004). *Tajne uspjeha u sportu : psihologija sporta - teorija i empirija*, Sarajevo : Univerzitet u Sarajevu, Institut za ergonomiju,
2. Barić, R.(2014). *Goal orientation and intrinsic motivation for physical education: does perceived competence matter?*, Faculty of Kinesiology, University of Zagreb,
3. Crespo, M., Miley, D., (1998.): *Advanced coaches manual*, London, International tennis federation, 145- 150,
4. Fernandez, J., Mendez-Villanueva, A., Pluim, B.M., (2006.) : *Intensity of a match play*, Journal of Sports Medicine, 40, 387- 391,
5. Hanrahan, S.J. i Biddle, S.J.H., (2008). *Attributions and perceived control*. In T.S. Horn, ed. *Advances in sport psychology*,
6. Hanrahan, S.J. i Cerin, E., (2009). *Gender, level of participation, and type of sport: Differences in achievement goal orientation and attributional style*. Journal of Science and Medicine in Sport,
7. Heimer, S., Matković, B., (1993.): *Priručnik za sportske trenere*, Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu sveučilišta u Zagrebu, 153- 220,
8. Jukić, Ž.(2023). *Motivacija*, Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet,
9. Jurković, M. (2016). *Atribucije uspjeha i neuspjeha studenata sportaša*, Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet,
10. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer,
11. Mulaosmanović, N.(2015). *Značaj poučavanja psiholoških vještina u sportu*, Sport i zdravlje,
12. Neljak, B., Antekolović, L., Krističević, T., & Višković, S. (2003). *Kondicijska priprema u tenisu. Kondicijska priprema sportaša (str. 557-565)*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
13. Newton, M. and Duda, J.L.(1999). *The interaction of motivational climate, dispositional goal orientations, and perceived ability in predicting indices of motivation*. International Journal of Sport Psychology,
14. Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press,

15. Stpičić, J.(2023.) *Povezanost bavljenja sportom sa samopouzdanjem djeteta*, Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet,
16. Slika1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer,
17. Slika 2,3,4,5,6,7,8. Jurković, M. (2016). *Atribucije uspjeha i neuspjeha studenata sportaša*. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet,
18. Šarić, I.(2013). *Sve je moguće*,
19. Škrmeta, D.(2021). *Specifičnosti psihološke pripreme tenisača*. Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet,
20. Zmajić, H. (2002). *Psihološka priprema tenisača*, Sveučilište u Zagrebu, Fakultet za fizičku kulturu.