

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ

ПСИХОЛОШКИ ФАКТОРИ КОЈИ УТИЧУ НА
УСПЕШНОСТ У ПРОФЕСИОНАЛНОМ ТЕНИСУ
Преглед истраживања

Завршни рад

Студент:

Димитрије Игић

Ментор:

Др Ана Орлић, редовни професор

Београд, 2023.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ

ПСИХОЛОШКИ ФАКТОРИ КОЈИ УТИЧУ НА
УСПЕШНОСТ У ПРОФЕСИОНАЛНОМ ТЕНИСУ
Преглед истраживања

Завршни рад

Студент:

Димитрије Игић

Број индекса: 22/2018

Комисија за оцену и одбрану завршног рада:

1. Др Ана Орлић, редовни професор - ментор
2. Др Ана Весковић, редовни професор
3. Др Владимир Мрдаковић, ванредни професор

Београд, 2023.

1. САЖЕТАК

Дилема око тога који фактор је пресудан за постизање високих спортских резултата и данас представља „вечну тему“. Полазећи од чињенице да, ни наука ни пракса нису, још увек, дале тачне и прецизне одговоре на питање како се у спорту постижу врхунски резултати, у овом раду су разрађени психолошки фактори који утичу на професионалне тенисере и на њихова постигнућа. Као најзначајнији психолошки фактори који су се издвојили у досадашњим истраживањима у овом раду су приказани мотивација, анксиозност и самопоуздање. Поред тога, укратко су приказане и технике помоћу којих, кроз рад са ментором, психологом и тренером, тенисери могу победити своје „тениске демоне“, изградити самопоуздање, одржавати мотивацију. Стављен је акценат на то да остварење циљеве и напредак не зависи само од количине рада, броја тренинга и проведених сати на терену, већ да су мотивација и самомотивација јако важне („показаћу ти како можеш да напредујеш, ако то заиста желиш“), као и да тенис не играу увек рука, него “дух који је води”.

2. КЉУЧНЕ РЕЧИ:

Тенис, психологија, психолошки фактори, анксиозност, мотивација, самопоуздање, постигнуће

САДРЖАЈ

1.	САЖЕТАК	1
2.	КЉУЧНЕ РЕЧИ:	1
3.	УВОД	1
4.	ТЕНИС	2
4.1	ИСТОРИЈА ТЕНИСА	2
4.2	ЗАНИМЉИВОСТИ И МИТОВИ	3
4.3	КАРАКТЕРИСТИКЕ ТЕНИСКЕ ИГРЕ	4
4.4	ПСИХОЛОГИЈА И ТЕНИС	5
5.	ПСИХОЛОШКИ ФАКТОРИ КОЈИ УТИЧУ НА УСПЕШНОСТ - ИСТРАЖИВАЊА	6
5.1	АНКСИОЗНОСТ	7
5.1.1	АНКСИОЗНОСТ – дефинисање термина	7
5.1.2	АНКСИОЗНОСТ – подела на соматску и когнитивну	8
5.1.3	АНКСИОЗНОСТ – преглед истраживања	9
5.1.4	АНКСИОЗНОСТ – третман и технике	12
5.2	САМОПОУЗДАЊЕ	13
5.2.1	САМОПОУЗДАЊЕ – дефинисање термина	13
5.2.2	САМОПОУЗДАЊЕ – преглед истраживања	15
5.2.3	САМОПОУЗДАЊЕ – развијање	18
5.3	МОТИВАЦИЈА	19
5.3.1	МОТИВАЦИЈА – дефинисање термина	19
5.3.2	МОТИВАЦИЈА – подела на спољашњу и унутрашњу	20
5.3.3	МОТИВАЦИЈА – мотив за постигнућем	21
5.3.4	МОТИВАЦИЈА – преглед истраживања	22
5.4	УТИЦАЈ НА ПСИХУ ПРОТИВНИКА	24
6.	ЗАКЉУЧАК	25
7.	ЛИТЕРАТУРА	26

3. УВОД

Спорт, као специфичан вид човекове активности која има корене у потреби за кретањем и такмичењем, временом је постала област у којој су нови рекорд, победа и успех основни мотиви, а парадигма “Citius, altius, fortius” (брже, јаче, боље) је постала уобичајени део наше свакодневице, где се свако од нас суочава се са померањем граница својих могућности. Код спортиста је ово најизраженије. Они морају да максимално искористе и додатно развију своје менталне и физичке потенцијале.

Једна од области која, без сумње, може директно да допринесе подизању менталних потенцијала спортисте, а самим тим и физичких, је психологија, односно њена подгрana психологија спорта. Психологија спорта је као млада научна дисциплина, ослањајући се на резултате истраживања других грана из области психологије, почела да поставља основе за изучавање менталног склопа спортисте у циљу предикције његовог понашања. Ослањајући се на трајне и стабилне факторе људској понашања, а узимајући у обзир сложену личност спортисте, спортски психолози издвојили одређене диспозиције за које су утврдили да значајно утичу на успех у спорту.

Данас, психологија спорта проучава психолошке аспекте свих облика и садржаја физичке културе као и понашање свих учесника у њима са циљем да опише, објасни, предвиди и контролише та понашања, како би била усмерена у правцу постизања личне и спортске компетентности.

Иако психолошки аспекти имају важну улогу и могу бити кључни за успех тенисера, неретко им се олако приступало, јер се сматрало да ће процес селекције временом одвојити ментално „јакe“ од осталих.

" Success is not final; failure is not fatal: It is the courage to continue that counts."

Winston S. Churchill

Међутим, у савременом спорту ништа није препуштено случају, па ни психолошки фактори и њихов утицај на понашање и успех. Психолози могу бити од велике помоћи играчима да остваре свој пуни потенцијал на терену. Када су спортисти приближно сличног квалитета и истог ранга такмичења, на крајњи резултат ће пресудну улогу имати психолошка припремљеност (Weinberg, & Gould, 2007).

4. ТЕНИС

4.1 ИСТОРИЈА ТЕНИСА

Мада постоје писани трагови о оваквој игри из 14. Века, за тенис се каже да је настао у Енглеској у 19. веку. Првобитно се играо под називом "real tennis" или "court tennis", махом на травнатом терену и био је намењен вишим сталежима али су касније развијени и други типови терена као што су шљака и тврда подлога.

Првим тениским турниром се сматра Вимблдон који је основан 1877. године и и даље је један од најпрестижнијих турнира у свету тениса.

Током своје историје, тенис је доживео многе промене и развој. Постао је веома популаран широм света и данас се игра на различитим нивоима - од рекреативних до професионалних такмичења. Међутим правила тениса нису битно измијењена још од касних 1890-их. Једине две значајне измене догодиле су се након 1970. године. Прихваћено је ново правило (*tie breaker*) за одређивање победника сета, те нова технологија која омогућава играчима да опозову судијску одлуку (*challenge*) и прегледају поновљени снимак кретања лоптице на терену, уколико сматрају да је ударац био исправан.

Тенис је олимпијски спорт и постоје четири Grand Slam турнира: Wimbledon, US Open, Australian Open и Roland Garros, који су најпрестижнији тениски турнири. Такмичасти са посебним потребама су такође пуноправни чланови тениских савеза широм света. Њима је, као и свим осталим такмичарима омогућено такмичење на свим нивоима. Тенисом се могу бавити радно способни инвалиди, али и они којима су потребна инвалидска колица при кретању. Управо по њима се и зове ова категорија тениса "wheelchair".

Комерцијалним притиском на тенисере, почела је *Опен ера* у тенису, која траје од 1968. године па до данас. Опен ера је назив за нови период тениса, у којем се сви добри играчи могу такмичити на светским турнирима и у којем се најбољи светски играчи професионално баве овим спортом.

4.2 ЗАНИМЉИВОСТИ И МИТОВИ

- Мит: Тенис је добио име по граду Тенис у Француској. Ово није тачно.
- Мит: Тенис је добио име од француске фразе "tenez" што значи "држите" или "примите". Наводно, то је била команда коју су играчи користили пре сервирања лоптице једни другима. Међутим, ни ово није тачно. Реч "тенис" заправо је изведена из старофранцуског израза "tenez le jeu", што значи "држите игру".
- Мит: Тенис је спорт за елиту. Иако је тенис некада био резервисан за вишу класу, данас је доступан и популаран спорт широм света, са много рекреативних играча.
- Занимљивост: Вимблдон, најстарији тениски турнир на свету, традиционално служи јагоде и шлаг током турнира. Верује се да публика за време турнира поједе 24 тоне јагода.
- Занимљивост: Најдужи тениски меч у историји трајао је 11 сати и 5 минута. Одиграо се 2010. године на Вимблдону између Џона Изнера и Николаса Маја. Меч је трајао преко три дана и завршио се резултатом 70-68 у петом сету у корист Изнера.
- Занимљивост: најкраће финале Гренд слема у историји било оно одиграно 1982. године на Ролан Гаросу. Штефи Граф је за свега 32 минута декласирала Наташу Звереву са 6:0, 6:0.
- Занимљивост: Ролан Гарос није био тенисер, већ француски пилот и јунак Првог светског рата. је 1906. године био првак Француске у бициклизму.
- Занимљивост: Први тамнопути играч који је освојио УС Опен био је Артур Еш. Њему је то пошло за руком 1968. године. По Артуру Ешу је назив добио и централни терен на комплексу на којем се данас игра Отворено првенство Америке.

4.3 КАРАКТЕРИСТИКЕ ТЕНИСКЕ ИГРЕ

Када говоримо о карактеристикама тениса, неке од главних су:

- Терен: Тенис се игра на правоугаоном терену са линијама које означавају границе игралишта. Терен за игру је дугачак 23,77м и широк 8,23м за сингл односно 10,97м за дубл. На средини се налази мрежа која дели терен на два једнака поља. Висина мреже је 1,07м на крајевима и 91 цм на средини.
- Реквизити:
 - Играчи користе рекет како би ударили лоптицу. Рекети могу бити различитих величина и тежина, али морају бити у складу са правилима.
 - Лоптица: Према прописима Међународне тениске федерације тежина лоптица мора бити између 56 грама и 59,4 грама, а пречник 6,7 центиметара. Тениске лоптице су биле беле боје све до 1986. године. Промена боје је дошла услед боље видљивости жуте на телевизорима у боји, а као такве су се појавиле 1972. године .
- Сервис: Играчи сервирају лоптицу како би започели поен. Сервис се мора извести преко мреже и пасти у поље противника.
- Поени и сетови: Тенис се игра поене, гемове и сетове. Играчи освајају поене тако што пребаце лоптицу преко мреже на противничку страну, а освајају гемове и сетове освајањем одређеног броја поена.
- Играчи се на основу броја прикупљених поена са турнира рангирају на АТП и WTA листи.
- Ниже ранжирани играчи морају да играју квалификације, како би дошли до главног жреба одређеног турнира.
- Хијерархија турнира изгледа овако: Гранд Слам (2000 поена), Завршни Мастерс (1500 поена), Мастерс турнири (1000 поена), АТП и WTA турнири из серије 500 и 250, ИТФ челенџер и фјучерс турнири на којима се може освојити од 40 до 150 поена.

4.4 ПСИХОЛОГИЈА И ТЕНИС

Тенис је сигурно више од механичког ударања лоптице. Поред физичког и тактичког, ментални и емотивни аспект сачињавају важне делове тениске игре. Играчи се суочавају са многим изазовима, као што су притисак, стрес, губљење поена или мечева. Висок ниво менталне снаге, концентрације, самопоуздања и емоционалне стабилности се подразумева. Психолошка стабилност тенисера и способност да се носи са изазовима на терену, могу бити кључни фактори за успех. Играчи који могу ефикасно управљати својим емоцијама као што су бес, фрустрација или нервоза, имају већу вероватноћу да остану фокусирани и доносе боље одлуке током меча. Уводећи појмове „Унутрашња игра, Прво и Друго Ја“, Тимоти Галвеј („*The Inner Game of Tennis*“, 1974) каже да су тенисери који науче да се брзо опораве од неуспеха и пронађу вољу за победом коју пораз никад не обесхрабљује, имају веће шансе за постизање врхунских резултата.

Парадоксално, упркос чињеници да притисак на перформансе често произилази из тежње да се функционише на најбољи могући начин, ситуације препуне притиска су места где неоптимално извршавање вештина може бити највидљивије. Сматра се да жеља за што бољим наступима у ситуацијама са високим степеном личног осећаја важности, ствара додатан притисак на перформансе (Baumeister, 1984; Hardi, Mullen, & Jones, 1996).

Термин „гушење под притиском“ је у тенису често коришћен како би се описао овај феномен. Гушење под притиском није нужно лош учинак, већ се дефинише као лошији учинак него што се очекивало с обзиром на ниво вештине који спортиста поседује.

Поједини аутори сматрају да је на професионалном нивоу, тенис 90% „ментална игра“ (Weinberg & Gould, 2007). Играчи годинама квалитетно тренирају, познају одлично тајне тениске технике, изузетно су кондиционо припремљени, довољно тактички искусни, а опет хијерархијски између њих постоји разлика. Ту разлику чини управо психичка припрема.

Зато је циљ овог рада систематски приказ психолошких фактора који могу утицати на успешност у професионалном тенису, као и преглед истраживања која су се бавила испитивањем ових психолошких фактора.

5. ПСИХОЛОШКИ ФАКТОРИ КОЈИ УТИЧУ НА УСПЕШНОСТ - ИСТРАЖИВАЊА

Многобројна истраживања на тему психологије и тениса обављена су од стране реномираних психолога, спортских психолога и истраживача у области спорта и кинезиологије. Истраживања, која сам ја користио као основу за свој рад, пружају увид у утицај мотивације и самопоуздања на постигнуће, утицај анксиозности у напетим ситуацијама током тениских мечева или пак који су то извори самопоуздања повезани са перформансама тенисера.

Иако су радови, књиге и истраживања другачији и са фокусом на одређени психолошки фактор, закључци су врло слични.

Истраживања су показала да тенисери који имају снажан ментални склоп често постижу боље резултате. Фокус, управљање стресом и способност брзог опоравка од грешака су неки од кључних аспеката менталне снаге, коју тенисери могу јачати кроз рад са тренерима, спортским психолозима или менторима. Емоције такође могу имати велики утицај на перформансе тенисера, те способност препознавања и управљања емоцијама, као што су аксиозност, нервоза, љутња, може помоћи тенисерима да остану смирени и концентрисани током мечева. Када је самопоуздање, као психолошки фактор у питању, истраживања су показала да оно има значајан утицај. Играчи са високим нивоом самопоуздања често показују боље резултате, а они који користе технике стварање менталних слика успеха, самоафирмацију, визуализацију или технике попут позитивног самоговора, утичу позитивно на своје самопоуздање.

Водећи се овим темама и закључцима, у наставку рада ћемо детаљније сагледати анксиозност, мотивацију и самопоуздање и њихов утицај на успешност.

5.1 АНКСИОЗНОСТ

5.1.1 АНКСИОЗНОСТ – дефинисање термина

Анксиозност је стање које се карактерише осећајем унутрашње узнемирености и уплашености. Анксиозност је тесно повезана са емоционалном нестабилношћу. Оно представља осећање стрепње и неодређеног страха, као и неизвесних и непредвидивих догађаја. Код оваквог стања, аутономни нервни систем се лакше активира што може изазвати брзо лупање срца и знојење (Чокорило, 2009). Врло је битно да препознамо када ти симптоми пређу границу подстицања и када може да прерасте у много озбиљније проблеме.

Многи људи мешају појмове стрес и анксиозност иако је разлика и више него очигледна. Термин стрес има шире значење него анксиозност. Стрес представља однос карактеристика ситуације и особе. Стрес је неспецифична реакција организма на захтев који му се поставља. Стрес не мора бити нужно негативна реакција организма, већ може изазвати и позитивне последице, како на психолошком нивоу тако и на нивоу обављања одређеног задатка.

Када говоримо о спортском стању анксиозности, мислимо на емоционално стање страха и напетости везано за одређену спортску ситуацију. Индивидуални спортови, као што је тенис, захтевају од играча некад и немогуће ствари, на пример константно висок ниво игре, па је анксиозност још израженија. Док су још у развоју, тенисери све чешће показују знаке анксиозности, а поготово они играчи који су несигурни, који немају довољно самопоуздања и који су емоционално нестабилни (Lavalee et al, 2004).

Неизвесност и непредвидивост догађаја су неодвојиви део тениса. Сваки играч, сам за себе, доноси одлуке на терену и бори се са својим емоцијама на најбољи могући начин. У моментима када је меч неизвестан или се креће у неочекиваном правцу, тенисери често имају осећај да ће изгубити контролу над собом, те је испољавање одређених симптома анксиозности нормално и очекивано у професионалном тенису (Чокорило, 2009).

Сособности тенисера да остану смирени и прибрани у ситуацијама великог притиска издваја топ пет играча од осталих такмичара на АТП листи. Међутим, многи тенисери не могу да се изборе са својим негативним мислима и претераним размишљањем које их води ка неуспеху и појавом анксиозности. Имамо пример младе Јанине Викмајер, која је, због свог понашања на терену, често била кажњавана и тиме себи онемогућавала шансе за даљи напредак и доказивање (Lavalee et al, 2004)

5.1.2 АНКСИОЗНОСТ – подела на соматску и когнитивну

Стање анксиозности је директно повезано са повишеном активацијом тела и може бити различитог степена. Анксиозност се може испољавати на два начина.

Когнитивна анксиозност се испољава бригом, сумњу у себе и сопствених могућности, страх од грешке и пораза, поремећаја у пажњи и концентрацији, нелагодношћу и негативним очекивањима на турниру, као и последицама које могу да имају на играча. Когнитивна анксиозност настаје као резултат негативних очекивања, недостатка сигурности у себе и сопствене способности. Тако се неретко дешава да спортиста након неколико некарактеристичних грешака изгуби фокус са спортског задатка и пренесе га на публику или судију (Lavalee et al, 2004).

Други начин испољавања јесте соматски и односи се на промене физиолошких реакција које су под утицајем аутономног нервног система: убрзан рад срца, нескладно дисање, знојење, повећање мишићне напетости и умора који доводе до потешкоћа у координацији и до лошијег наступа. Соматска анксиозност се огледа у нивоу физиолошког стреса који се активира директно преко аутономног нервног система (Lavalee et al, 2004).

Поменуте компоненте анксиозности су различите, али су значајно повезане и испољавају се у другачијим ситуацијама извођења. Соматска анксиозност се испољава у облику убрзаног рада срца, знојења руку и нелагодности у стомаку. Ови симптоми су познати свим тенисерима и оваква стања су карактеристична пре мечева и важнијих турнира. У стресним ситуацијама долази рефлексно до промена у раду унутрашњих органа, тј. долази до физиолошких промена. За време меча долази до појављивања когнитивне анксиозности када се појављује још већа напетост, забринутост и нервоза (Лазаревић, 2003).

Овакве ситуације су честе код млађих играча, који су још у развоју. Неизвесност исхода меча је главни разлог стрепње и напетости, што код младих играча изазива низ реакција, постављајући сами себи питања као што су: ”Шта ће људи да мисле ако изгубим”, ”Нећу моћи да погледам у очи пријатељима”, ”Поразом ћу разочарати своје родитеље и тренера”. Ове мисли које се јављају код играча су последице угроженог ега, односно то је резултат смањења самовредности и самоцењења (Лазаревић, 2003). Да би тенисер успео да превазиђе стање анксиозности, било би пожељно везивати је за пријатне ситуације и дати играчу шансу да изнесе своје виђење анксиозности и начин како би проблем могао да се реши (Lavalee et al, 2004).

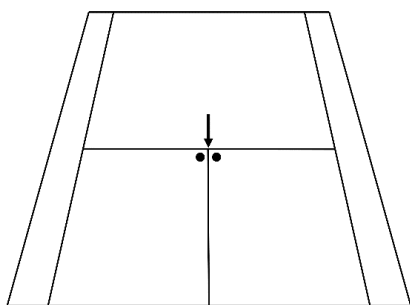
За разлику од њих, играчи као што су Федерер, Надал и Ђоковић су шампиони управо зато што најбоље одиграју када је најтеже, када се ради о одлучујућим поенима. Њихове способности се повећавају у мечу када су притисци велики, и управо због овога су шампиони и невероватни тенисери (Jarvis, 1999). Врхунски тенисери поседују већи степен спортског самопоуздања и нижи степен соматске анксиозности у поређењу са рекреативним играчима. Професионални играчи себе процењују као способне за остварење циља и симптоме анксиозности прихватају као факторе који подстичу на остварење одређеног циља.

5.1.3 АНКСИОЗНОСТ – преглед истраживања

Психолози су пошли од резултата ЕЕГ, који је показао да постоји неурофизиолошка корелација доминантне активације леве хемисфере мозга (која је повезана са повећаном когнитивном контролом) и гушења под притиском. Претпоставка, да би повећање активације у десној хемисфери мозга, кроз стискање леве руке, смањило доминацију леве хемисфере и тиме елиминисало гушење под притиском, била је основ студија у којем је учествовало 20 тенисера, висококвалификованих јуниора. (“Preventing a loss of accuracy of the tennis serve under pressure (2021.) Department of Sport and Health Sciences, University of Munich, Germany” Beckmann, J., Fimpel, L., & Wergin, V.)

Посечна старост била је 17,45 година. Експеримент је спроведен у конвенционалној тениској сали са три шљакаста терена. Шљакасти терени нуде једноставан начин за мерење тачности сервирања захваљујући јасно видљивој тачки удара лопте. Сви учесници су користили сопствене рекете. За прикупљање података, пре оба теста, коришћен је упитник, немачка верзија (ВАИ-С)а, за процену когнитивне и соматске анксиозности код учесника, ради провере да ли је индукција притиска била успешна. Упитник садржи 12 ставки о тренутним емоцијама и уоченим соматским знацима. Одговори на сваку ставку дати су на Ликертовој скали од четири тачке у распону од 1 = „уопште не“ до 4 = „веома тачно“.

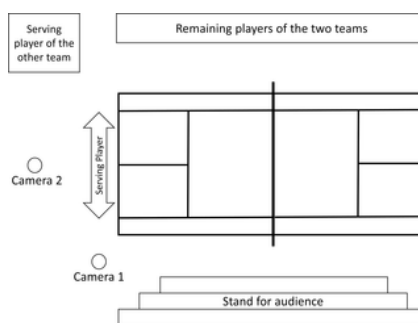
Учесници су насумично распоређени у две групе. Обе групе су обављале исти задатак у стању без притиска. Задатак учесника је био да ураде серију од осам сервиса директно кроз средину. У овој варијанти сервиса, лопту треба послати што ближе Т-линији и унутрашњој линији сервисног поља.



Слика 1 - Позиције мета приликом сервирања

Преузето са

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255060.g001>



Слика 2 – Поставка за пост-тест фазу – под притиском

Преузето са

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255060.g002>

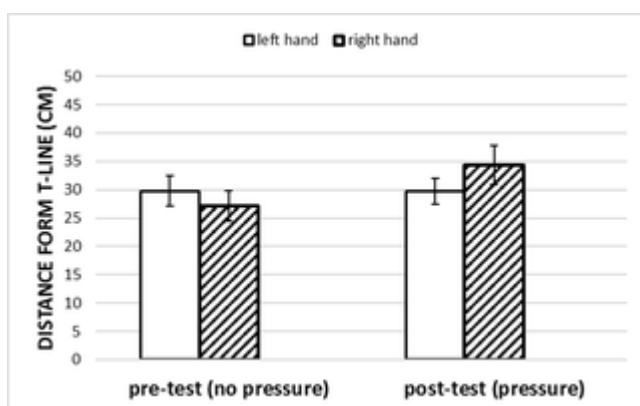
Након пре-теста, предузето је неколико корака да се изазове притисак током пост-теста. Сам пост-тест је осмишљен као такмичење између две групе, резултат је тимски. Два такмичара, по један из обе групе, изводе серију од осам сервиса наизменично. После сваког другог сервиса мери се и гласно чита дистанца. Повратна информација о међурезултатима, који директно утичу на тимски резултат, додатно повећава притисак. Као додатни подстицај, као награда за бољи тим обезбеђене су траке за зној, сокови и енергетске плочице. Да би се симулирало стварно такмичење и додатно повећало притисак, присуствовало је и 28 гледалаца (играчима непознатих) и постављене су две видео камере. Једна камера је била постављена близу основне линије, а друга иза играча. Играчи су обавештени да ће накнадно бити урађена видео анализа техничког извођења њиховог кретања.

Задатак у условима притиска је био исти, али су групе имале другачије додатне инструкције. „Група десне руке“, добила је инструкције да стегне свој рекет десном руком, два пута у секунди, у трајању од 10–15 секунди непосредно пре сваког сервиса. Учесници друге групе „Група за леву руку“, инструкција је била да стежу тениску лоптицу левом руком 10–15 секунди непосредно пре сваког сервиса.

Резултати добијени обрадом података из упитника за процену когнитивне и соматске анксиозности код учесника, који су рађени два пута, пре пре-теста, и пре пост-теста, показали су велики утицај сазнања, тј. фазе и свесности уведеног притиска на когнитивну и соматску анксиозност. Резултати обе групе порасли су 60-90% са пре- на пост-тесту

Графикон 1 - удаљености сервиса од мете обе групе у фазама без и са притиска

Преузето са <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255060.g003>



Удаљеност сервиса од мете групе „десне руке“ се повећала за 7cm од пре-теста до пост-теста, што указује на смањење учинка 25%, док је тачност сервиса групе „леве руке“ остала стабилна. Студија је овим показала да динамички рад леве руке може бити користан алат у супротстављању смањењу перформанси изазваном притиском. Ово би, такође, могла бити ефикасна стратегија превенције „гушења под притиском“ при сервирању у тенису, што се лако може применити у постојеће рутине.

Веома интересантно истраживање на тему утицаја анксиозности у напетим ситуацијама током тениских мечева, спровела је Pineda-Hernández (2022). Истраживање је спровела путем електроенцефалографа, методе којом се региструје електрична активност мозга уз помоћ електрода постављених на површину главе.

Циљ студије био је праћење активација током слике неутралне ситуације и слике ситуације притиска, на основу анализе: срчане фреквенције, можданих таласа и субјективних оцена код спортиста.

У испитивању је учествовало 16 професионалних тенисера старости између 18 и 27 година из различитих националности, спортских клубова и тениских академија. Испитаници су били рангирани на АТП ранг листи између 225. и 2038. места. Критеријуми за учествовање у испитивању су били: да су професионални тенисери, мушкарци, дешњаци, да имају АТП бодове, да имају више од осамнаест година, да имају најмање десет година искуства у тенису, да исказују посвећеност.

Резултати истраживања су показали значајно повећање фреквенције дисања и рада срца у ситуацијама притиска у односу на неутралну ситуацију. За разлику од почетног стања, где су алфа мождани таласи били израженији, у ситуацијама максималног притиска дошло је до значајног повећања гама таласа.

5.1.4 АНКСИОЗНОСТ – третман и технике

Да би спортиста ефикасно суочио са стресом, он мора да уложи велики напор како би управљао спољашњим или унутрашњим конфликтима или га редуковао. Разлика између врхунских играча и оних осредњих јесте управо начин на који се носе са притиском и технике које користе у таквим ситуацијама, које им помажу да овладају њиме.

Постоје два начина суочавања са анксиозношћу. Први је суочавање које је усмерено директно на проблем. Оно подразумева улагање напора да се промени дата ситуација или да се управља проблемом који доводи до осећаја анксиозности. Спортиста прикупља што више информација о ситуацији а онда заједно са својим тимом ради на плану како би се та ситуација променила. Суочавање усмерено директно на проблем се чешће користе у ситуацијама у којима се стрес може контролисати (Весковић, (2017, 87).

Други начин је суочавање које је усмерено на емоције и подразумева мењање интерпретације дате ситуације и реакције на исту. Неке од техника које се користе у оваквим ситуацијама јесу: медитација, релаксација, маштање... За разлику од суочавања које је усмерено директно на проблем, суочавање усмерено на емоције се користи у ситуацијама у којима се извори стреса не могу контролисати.

Иако многи тренери и спортисти сматрају да је најбитније да редукују степен анксиозности, то није заправо у потпуности тачно. Много је значајније да спортиста научи да примењује одређене технике које ће му помоћи да се носи са притиском, јер ће се такве ситуацији дешавати хтели ми то или не. Постоје два приступа која се користе у третману анксиозности (Весковић, 2017, 87)

➤ Приступ редукацији симптома

односи се на телесну анксиозност (прогресивна мишићна релаксација, технике дисања) и когнитивну анксиозност (медитација, контрола мисли, самоговор).

➤ Приступ реструктурирању симптома

односи се на способност контроле анксиозности, формирању позитивног размишљања и развоја самопоуздања. Неке од техника које се користе у овом приступу јесу: постављање циљева, самоговор, имагинација, константност у предтакмичарским рутинама.

5.2 САМОПОУЗДАЊЕ

5.2.1 САМОПОУЗДАЊЕ – дефинисање термина

У спорској психологији, појам самопоуздање се дефинише као веровање особе да може успешно да изведе жељено понашање (Тубић, 2004). Као психолошки фактор, самопоуздање игра битну улогу у животу спортисте. Без обзира на спорт, шампиони увек имају снажну веру у себе и сопствене могућности а самопоуздање је фактор који значајно диференцира успешне спортисте од мање успешних.

Самопоуздани спортисти увек размишљају позитивно, појам неуспеха у глави професионалног тенисера се једноставно никада не дешава током такмичења. Дубоко верују у своје способности, очекују успех и ретко дају противнику подстицај. Играчи који имају поверење у себе, постављају високе захтеве испред себе и упорни су у достизању истих.

Играчи са мањим самопоуздањем имају лако достижене циљеве и никад не могу да остваре свој пун потенцијал (Waite, 2010). Када не постоји довољно самопоуздања, код спортиста се јавља осећај који је усмерен на бригу, сумњу, како ће се одређени ударци и да ли ће се успешно извести. Без самопоуздања непотребно ћемо бринути о грешкама, губићемо концентрацију и убрзаћемо сопствени неуспех. У таквим ситуацијама спортиста није способан да се концентрише на задатак, на оно што треба да уради (Weinberg, 2002).

Чест је случај у тенису како неуспех у извођењу одређених удараца или губљења првог сета неповољно утиче на самопоуздање играча. У том моменту, јако је тешко поновно успостављање психичког стања и воље. Међутим, чак 37% елитних тенисера (Лазаревић, 2003) је успело да добије меч после изгубљеног првог сета. Разлог је што, врхунски спортисти, увек успевају да одрже позитивне ставове и позитивно осећање, без обзира на услове, супарника, ситуацију или резултат (Сох, 2005; Лазаревић, 2003; Тубић, 2004). Врхунски спортисти далеко више верују у своје способности и стога, када изгубе први сет, они не губе самопоуздање. Такве ситуације доживљавају као изазов, улажу већи напор и на све могуће начине покушавају да добију меч.

Многи су у заблуди када сматрају да се самопоуздање не може променити. Самопоуздање се развија и мења кроз интеракцију социјалних и психолошких фактора са активношћу којом се појединац бави.

Развој и формирање самопоуздања зависи од утицаја средине, односно од помоћи околине, али исто тако спортиста не може да буде самопоуздан, ако сам не предузме одговарајуће активности (Сох, 2005, Лазаревић, 2003). Многи спортисти раде јогу, разне вежбе медитације, вежбе дисања које служе за смиривање и опуштање после напорних мечева.

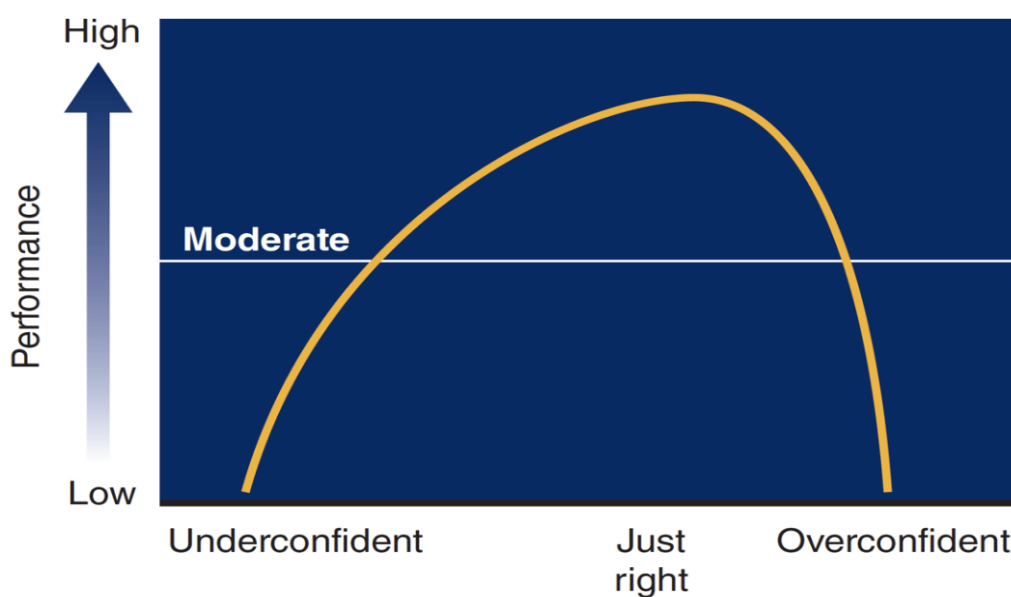
Теоријски, постоје три типа самопоуздања: оптимално, недовољно и претерано.

Оптимално самопоуздање представља веру спортисте да може да оствари своје зацртане циљеве и да ће дати све од себе, чак и када наступ не буде добар. Снажна вера у себе даје додатну снагу играчу да се суочи са грешкама и препрекама на путу до циља. Спортисти са оптималним нивоом самопоуздања боље користе когнитивне процесе и у стању су да велики део концентрације и пажње усмере на одређени спортски задатак.

Многи играчи поседују завидан ниво техничких и тактичких способности али када дођу на такмичење, нису у стању да их испоље на најбољи могући начин. Тада говоримо о недостатку самопоуздања. Сумња у себе негативно делује на перформансе и такви спортисти су више усмерени на своја ограничења и оно што не знају него на оно што знају.

Слика 3 – *Kriva obrnutog slova U*: однос самопоуздања и перформансе

Преузето са <https://www.irunfar.com/finding-your-running-confidence>



The inverted U of performance versus confidence. Image: Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. (2)

Супротно од недовољног самопоуздања је прекомерном самопоуздању. Логично је да се не може говорити о прекомерном самопоуздању, ако је оно засновано на постојању развијених способности и поседовања високог нивоа спортских вештина.

Претераном самопоуздању се заснива на погрешном самопоуздању, односно погрешном веровању да су способности и могућности веће него што заиста јесу. Често се дешава да играч или тим олако схвате свог противника, под претпоставком да су они бољи и да ће се противник предати. Тада често долази до опуштања, недовољне мотивације и учесталих грешака, што доводи до раста самопоуздања код противника, због чега је додатно отежан повратак у меч (Весковић, 2017, 70-71)

5.2.2 САМОПОУЗДАЊЕ – преглед истраживања

Кеј Ренсом и Роберт Вајнберг, двојица професора са универзитета „North Texas State“, спровела су истраживање које се тичало самопоуздања и његовог утицаја на перформансе у мушком и женском тенису (Ransom & Weinberg, 1985).

Истраживање је имало два задатка. Први задатак је био да се утврди да ли постоји значајна разлика између елитних тенисера и тенисерки у ситуацији када губе први сет и на крају окрећу исти у своју корист. Други задатак је био да се утврди да ли постоји значајна разлика између елитних тенисера и тенисерки (Топ 20 на АТП и ВТА листи) и оних мање успешних (између 20. и 500. места на ранг листи) за исту ситуацију као и у првом задатку.

Њих двојица су за предмет истраживања узели 1960. годину, где је забележено 242 меча у којима су Топ 20 тенисера или тенисерки изгубили први сет. Они су статистичком анализом израчунали проценат мечева у којима су се играчи/играчице враћали и добијали на крају своје мечеве. За израчунавање значајности у разликама резултата коришћен је номограм (Lawshe & Baker, 1950).

Резултати првог задатка нису показали значајну разлику између елитних играча када је у питању способност повратка из једног сета заостатка. Процентуално гледано, мушкарци су преокретали своје мечеве у 39% случајева док је код жена тај проценат био нешто мањи – 37%.

Ипак, резултати другог задатка који су мерили разлику између елитних играча/играчица (Топ 20) и оних мање успешних (до 500. места на ранг листи), показали су велике разлике. Слабије рангирани тенисери су успевали да преокрену своје мечеве када су у заостатку у свега 15% случајева док је код нижерангираних тенисерки та цифра још слабија и износи свега 9%.

Овим истраживањем је још једном доказано, колико је самопоуздање битан фактор и колики утицај има на успешност у професионалном тенису.

Још једно истраживање на тему самопоуздања спровела је Garner-Holman. Сврха ове студије било је разумевање извора самопоуздања тенисера током њиховог најбољег меча. Научница је, за потребе овог истраживања, ангажовали пет тенисерки и тенисера које су изабрани да буду у националном тиму 2008. и 2009. Метод је био интервију са свеобухватним, отвореним питањима:

1. Шта мислите, који меч је био ваша најбоља игра? Зашто?
2. О чему сте тада мислили и какви су били ваши ставови? Одакле су они долазили?
3. Како сте се осећали у својој најбољој игри?
4. Да ли мислите да је самопоуздање један од разлога који утичу на ваш најбољи учинак?
5. Да ли су упутства тренера била делотворна током вашег најбољег меча? Зашто?
6. Шта сте научили из тог меча?
7. Када се нађете у инфериорној позицију током меча, да ли икада желите да одустанете?

Након сумирања резултата, прегледа снимака и маркирања показатеља који су битни за доношење закључка, као основни извори самопоуздања издвојили су се:

- Инструкције тренера -пружање анализе и конструктивних сугестија након меча или током периода тајм-аута
- Ментална, тактичка и физичка припрема - играчи користе разговор или методе самоохрабривања
- Самопоуздање у технике - играчево веровање у сопствену технику без обзира на перформансе његовог противника
- Друштвена подршка - подршка и охрабрење коју пружају породица, пријатељи, публика и саиграчи омогућавају играчима да повећају своје самопоуздање

Графикон 2 – Приказ одговора-извори самопоуздања –

Преузето са https://www.itfededucation.com/wp-content/uploads/resources/20-62%20Chu%20CY_1.pdf

Извори самопоуздања	Пружање анализе и конструктивних сугестија након меча или током периода тајм-аута	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Тренер ће гледати утакмицу и због тога осећам да имам шансу да победим. ✓ Тактика коју ми је дао тренер је корисна, што ми може помоћи да победим у такмичењу. ✓ Тренер потпуно разуме моје понашање на такмичењу и због тога осећам сигурност ✓ Потпуно верујем у тренерову тактику и урадићу све што он тражи од мене. ✓ Тренер ће одмах рећи разлог зашто губим и помоћи ће ми да се исправим и прилагодим
	Техничка и физичка припрема пре меча	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Разговараћу са тренером о тактици пре такмичења. ✓ Прилагођавање пре такмичења је од помоћи и вежба јача моју физичку способност. ✓ Осећам се добро када радим вежбе. ✓ Процијенићу учинак противника пре такмичења. ✓ Сетићу се како сам победио противника пре такмичења.
	Self-challenging	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Желим да изазовем себе и да покажем свој најбољи учинак. ✓ Када наиђем на противнике који су надмоћнији од мене, сматрам их својим циљевима
	Self-encouragement	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Мислим да губим само 1 бод и да је лако преокренути. ✓ Лопта је округла. Пре него што се такмичење заврши, неизвесно је ко ће победити или изгубити. ✓ Мислим да ћу постати сигурнији ако победим противника. ✓ Мислим да ће, све док победим јаког противника, утицати на мишљење следећег противника о мени
	Самопоуздање у технике	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Осећам да ће бити жестока конкуренција ако се будем озбиљно борио са противником. ✓ Противница је дала све од себе у последњем мечу, тако да осећам да имам шансу да је победим. ✓ Резултат такмичења зависи од тактике и ситуације на лицу места. ✓ Она још увек није нашла одговор за моје ударце.
	Друштвена подршка	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Охрабрење саиграча чини да се осећам подржано. ✓ Бодрење саиграча повећава моје самопоуздање, као и морал тима. ✓ Моја породица или дечко долази да ме охрабри и чини да се осећам подржано. ✓ Отац долази да гледа мој меч и то ме много охрабрује. ✓ Охрабрење моје девојке ми највише помаже.

5.2.3 САМОПОУЗДАЊЕ – развијање

Самопоуздање је нешто што се ствара и развија временом. Оно се током живота мења интеракцијом активности и социјалних и психолошких фактора. Спортисти често греше јер мисле да ако напорно тренирају, њихово самопоуздање ће узрочно последично порасти. То ипак није нужно тако али напоран рад и вера у себе значајно повећава шансу за тако нешто (Весковић, 2017).

Као што учење техничких и тактичких вештина захтева дуг процес, исто тако се и самопоуздање гради дуги низ година. Оно што је битно јесте да спортиста има позитиван став према томе и да свакодневно обраћа пажњу на мале успехе, јер комбинација тих „малих“ успеха води ка крајњем циљу. Самопоуздање се може развијати на различите начине попут: успешних наступа (претходно искуство успеха), самопоузданим понашањем (поготово значајно у ситуацијама када играч губи и када је у подређеном положају), позитивним ставом и размишљањем као и постављањем нових циљева.

Иако сви наведени фактори имају битну улогу у развоју самопоуздања, најбитније је лично искуство успеха. Успех ће увек повећати очекивања за будућа такмичења, док ће их исто тако сваки неуспех смањивати. Ово не мора нужно да се односи на такмичење. Сваки тренер треба да познаје своје играче и да у складу са њиховим способностима, како физичким тако и психичким, створи на тренингу разне ситуације и вежбе кроз које ће играч имати осећај задовољства и успеха.

Као што је речено на почетку, самопоуздање представља интеграцију: позитивног размишљања, активности и постизања успеха. Спортиста зато пре свега мора да има поверења у себе и своје способности. Након тога следи активност односно преузимање ризика који је неопходан за остваривање зацртаних циљева и успеха (Весковић, 2017).

5.3 МОТИВАЦИЈА

5.3.1 МОТИВАЦИЈА – дефинисање термина

Мотивација је један од кључних психолошких фактора који доводе до успешности у спорту, било да се ради о мотиву за постизањем врхунских резултата, мотиву за прихватањем и престижом, мотиву моћи, мотиву самопотврђивања. Спортиста може да поседује разне техничке и тактичке карактеристике које су потребне за врхунски ниво такмичење, али уколико није довољно мотивисан, успех ће готово сигурно изостати (Crespo & Reid, 2009). Основна покретачка снага која одређује да ли ће се неко бавити спортом, која детерминише начин бављења индивидуалним спортом (рекреативно или такмичарски) као и ниво успешности који се жели постићи, је мотивација (Crespo & Reid, 2009).

Мотивација је привукла пажњу многих истраживача. Тејлор (1994) је мотивацију третирао као основу пирамиде ка успеху у тенису.



Слика 4 – Пирамида успеха у спорту

Преузето са <https://www.drjimtaylor.com>

Полазећи од различитих критеријума, мотиве је могуће поделити у више различитих врста (Тубић, 2004):

- а) Урођени, примарни или биолошки и
- б) Стечени, секундарни или социјални који се могу поделити на: личне и друштвене.

Урођени мотиви који су биолошког порекла су далеко мање подложни развијању и мењању у току живота у односу на оне који су стечени (социјални). Својства личности као што је, на пример, интелигенција или темперамент, могу се развијати, али су домети у том развијању ограничени оним што је наслеђем представљено као лимит.

За разлику од урођених, својстава личности које су доминантно одређене утицајима средине, где спада и мотивација уопште, које можемо практично, развијати без коначних ограничења (Тубић, 2004).

Код спортиста, током њиховог развоја у самом спорту, долази и до развоја личности, па самим тим и до формирања тежње за такмичењем, која представља важну компоненту мотива постигнућа (успех доноси доста, неуспехом се губи много). Развија се и мотив за самопотврђивањем или личном афирмацијом, за који се често каже да се налази испред мотива постигнућа. Мотив за самопотврђивањем манифестује се у тежњи појединца да га средина признаје, значајно вреднује и прихвата. Положај у друштву, афирмација, је јако важна компонента мотива самопотврђивања (Лазаревић, 2003). Форма овог мотива, код спортиста, јавља се и у виду потребе да се, кроз победу или успех овлада над другим, да се кроз успешност доживи надмоћ над противником. Тада говоримо о мотиву доминације. Прави пример овог мотива је Роџер Федерер. Он на врло убедљив и доминантан начин побеђује своје противнике, не пружајући им ни мало наде за преокрет (Crespo & Reid, 2009).

5.3.2 МОТИВАЦИЈА – подела на спољашњу и унутрашњу

Спољашња, односно екстринична мотивација, проистиче од других људи кроз поткрепљење. Она могу бити позитивна и негативна. Уколико нека радња има позитивне последице у виду награде, особа ће настојати да понавља ту радњу како би поново била награђена. Позитивна поткрепљења могу бити у виду: социјалних награда (похвала, тапшање по рамену), материјалних (пехар, медаља, новац), или пак неке посебне награде као што су прелазак у сениорски тим или слушање говора познатог спортисте. Негативна поткрепљења доводе до непријатних последица, због чега ће спортиста настојати да не понови претходну радњу, како би избегао казну. Негативна поткрепљења доводе и до стида или страха од неуспеха.

Унутрашња, односно интринична мотивација, проистиче из унутрашњих осећања спортисте. Њих карактерише осећај задовољства и уживања током бављења физичком активношћу, љубав према том спорту и такмичењу, провођење сати у непрекидном тренирању.

Евидентна је повезаност између спољашњих награда и унутрашње мотивације. Разни типови награда могу да утичу позитивно али и негативно на осећања играча. Тако на пример, ако спортиста добије награду за своје постигнуће, он самим тим добија повратну информацију о својим могућностима и компетенцијама, што доводи до пораста унутрашње мотивације. Исто тако, изостанак пехара или награде, према којем спортиста тежи, умањује осећај компетентности и самим тим и унутрашњу мотивацију (Весковић, 2017).

5.3.3 МОТИВАЦИЈА – мотив за постигнућем

Мотивацији за постигнућем се описује као психолошка особина која има карактер трајне особине. Она се не јавља током такмичења, већ као особина која је одавно ту, која се формира током претходних недеља, месеци и година.

Мотивација за постигнућем је суштински елемент људске личности. Усмерава активност особе и чини је више (или мање) динамичном. Без жеље за успехом, друге психолошке особине и способности не пружају ни приближно толики утицај на перформансе. Мотивација за постигнућем утиче на друге факторе који утичу на перформансе у спорту као што су: физичка припрема, техника, тактика, па чак и стил живота (Gracz & Sankowski, 1995.). Ово својство, покретачку снагу активности, треба схватити као заједничку функцију покретачке снаге (која је трајно својство личности) и последице онога што појединац очекује од сопствених поступака (Atkinson & Feather, 1966). Људи са већом мотивацијом за постигнућем преферирају задатке и ситуације у којима могу утицати на резултат и њихове акције су успешне (Gracz & Sankowski, 1995). Такви људи ефикасније решавају „нерешиве“ задатке и генерално су упорнији (Atkinson & Feather, 1966).

С друге стране, такозвана негативна мотивација је карактеристична за особе са ниском мотивацијом за постигнућем, које нису самоуверене и желе да избегну неуспех. У ситуацији мечева обично изазива претерану стимулацију и умањује квалитет спортских перформанси. Дугорочно, ово често доводи до недостатка напретка или чак одустајања од вежбања.

Висока мотивација за постигнућем се често манифестује у оптималном нивоу стимулације у тешким ситуацијама и у реалним нивоима тежњи (Czajkowski, 1995). Анализа указује да се мотивација постигнућем може идентификовати као једно својство које одређује напредак младих играча са озбиљним аспирацијама да играју на међународном нивоу.

5.3.4 МОТИВАЦИЈА – преглед истраживања

До сада је велика већина истраживања била фокусирана на менталне карактеристике као што су способности које се могу обучити. Постоји мали број истраживања о мотивацији за постигнућем.

Једно од њих спровео је Unierzyski (2003). Како би испитао утицај мотивације постигнућем на тениски учинак код младих играча, са групаом дечака, узраста од 11 до 14 година, који су учествовали на турнирима које организује Пољски тениски савез, попуњен је упитник Видерсал-Базил 1978. О вај упитник се састоји од 20 питања која се тичу нивоа аспирације, веровања у себе, временске перспективе и менталне издржљивости. Након шест година, да би се испитао утицај мотивације за постигнућем на тениски учинак, дечаци су се поново окупили и подељени су у две групе.

Групу А су чинили играчи које су, у свом садашњем узрасту (17 до 20 година, односно 6 година након попуњавања упитника) већ достигли међународни ниво (у првих 800 на ВТА/АТП професионалној ранг листи)

Групу Б су чинили играчи који никада нису достигли међународни ниво.

Резултати теста су показали да су играчи који су касније достигли међународни ниво у тенису (Група А) поседовали значајно виши ниво мотивације за постигнућем, од играча који никада нису достигли међународни ниво (Група Б). Овакав резултат сугерише да је висок ниво мотивације за постигнуће у раном узрасту био од значаја за спортски развој, напредак и успех играча из групе А.

Имамо, као пример и студију, коју су спровели Garyfallos i Stell, научници-професори са Университета -Купар. Узорак овог истраживања је чинило 300 деце (198 дечака и 102 девојчице, просечне старости 12 година). Деца су попуњавала упитник на тениском терену пре или после тренинга, са укупним временом око 15 минута. Мотивација је процењена коришћењем Упитника мотивације за учешћем, који се

састојао од 30 ставки са одговорима датим на Ликертовој скали од 5 тачака у распону од 1 (потпуно неважно) до 5 (веома важно).

Факторском анализом утврђено је да 48% укупне варијансе чине одговори који су у групи фактора који се тичу друштвеног учешћа и ослобађања енергије.

Волим да вежбам

Волим да упознајем нове пријатеље

Волим да изађем из куће

Желим да се ослободим стреса свакодневног живота (школа, часови енглеског).

Резултати истраживања, који су мерени коришћењем Упитника за оријентацију на задатак и его оријентацију у спорту, показали су да деца нису мотивисана потребом за постизањем статуса, већ је главни фактор побољшање вештина. На основу оаког резултата, могло би се рећи да децу генерално карактерише „оријентација на задатак“, а не „его оријентација“. Постоји ипак, мала родна разлика у „его оријентацију“, – наиме, дечаци су чешће од девојчица бирали одговоре:

Желим да будем популаран

Свиђају ми се награде

Волим да побеђујем

Волим да се осећам важним

Резултати су, такође показали, да се разлика у годинама између деце јавља као важан фактор који утиче на мотив. За децу од 8 до 11 година, друштвено учешће и ослобађање енергије су основни мотиви. Међутим, код деце од 12 до 15 година, појављују се нижи резултати у фактору „друштвено учешће и ослобађање енергије“. Ово је фактор је пре свега везан за пријатељство, те је закључак да, што се узраст спортиста више повећава, то се ефекат пријатељских односа више смањује. У том смислу аутори тврде да је, за тениски клуб веома важно да, поред тренинга укључи и друштвене састанке, како би контакти између чланова постали садржајнији и разноврснији.

5.4 УТИЦАЈ НА ПСИХУ ПРОТИВНИКА

Поред неспорног елемента тактичке припреме, психологија може бити корисна у анализи противника и разумевању њихових психолошких слабости.

У зависности од ситуације, као што су

- Ситуација када је играч већ играо са противником и победио га;
- Ситуација када играч игра са противником који је лошије рангиран и улази у меч као фаворит;
- Ситуација када ниједан од играча није фаворит;

тенисери могу да користе психолошке тактике и стратегије како би ометали противнике и повећали своје шансе за победу (Gilbert & Jamison, 2013)

Примери:

- ✓ Самопоуздање: Тенисери који су самоуверени и показују позитивно самопоуздање на терену могу унети несигурност код противника. Када противник види да је њихов супарник самоуверен и верује у своје способности, то може утицати на њихову психологију и смањити њихову сигурност у сопствену игру.
- ✓ Ментална снага: Тенисери са јаком менталном снагом могу се боље носити са притиском и стресом током меча. Они могу остати фокусирани и смирени чак и у тешким тренуцима, што може дестабилизovati противника. Ово може бити посебно важно у кључним тренуцима меча, као што су тај-брејкови или меч лопте (Cleere, 2015.)
- ✓ Тактика и стратегија: Тенисери могу користити тактичке трикове како би утицали на психологију противника. На пример, могу користити промене ритма, различите ударце или неконвенционалне потезе како би противнику отежали прилагођавање и нарушили њихову психолошку равнотежу.
- ✓ Реакције и понашање: Тенисери могу показати емотивне реакције на терену које могу утицати на противника. На пример, изражавање фрустрације или незадовољства може деморалисати противника и смањити њихово самопоуздање. С друге стране, тенисери који остају мирни и контролисани могу деловати као да су непоколебљиви, што може утицати на противника.

6. ЗАКЉУЧАК

Није лако постати професионални и врхунски тениски играч.

Поред поседовања технике и добре физичке кондиције, играчи морају имати идеалне психолошке квалитете. У тенису мале разлике деле шампиона од губитника. Топ 100 играча удара лоптицу на прави начин, физички су потпуно спремни и на тренингу све то изгледа једноставно и савршено. Разлику прави утицај бројих психолошких фактора а у овом раду сагледали смо анксиозност, самопоуздање и мотивацију.

Тенис је игра која се одвија у уму играча. Често се дешава да играч победи сам себе. Конфузија и стрес коју играч створи у својој глави, доводи до пада концентрације, нервозе, сумње у себе, самоосуђивања и он је тада себи највећа препрека ка постизању циља. Панични напади који се јављају када је играч у неповољној резултатској ситуацији је последица природне реакције организма да се бори или да се преда (енг. "fight or flight") (Педен, 2007).

Тенис је спорт у коме су ментални захтеви на јако високом нивоу. Нема замене играча, нема тајм-аута, нема коучинга. Тенисери који испољављу јако самопоуздање кроз спремност, одлучност, оштрину, у предности су у односу на оне који не могу да се одупру разним стресогеним ситуацијама, нервози или фрустрацији.

У овом раду смо кроз теорију и разна истраживања могли закључити да играч најпре мора да развије самопоуздање, а затим и научи како да одржава висок ниво самопоуздања кроз каријеру. Да би играч био упоран у остварењу свог циља, потребно је да има висок ниво мотивације. Без одређене дозе мотивације, тенисер нема никакве шансе за успех у професионалном спорту. У тексту смо говорили о изворима мотивације, које сваки тенисер за себе треба да препозна, пронађе и користи за свој даљи напредак.

Анксиозност је један од већих проблема. Често је овај фактор кључан код одустајања од спорта. Свакодневни напредак психологије уводи нове технике које могу бити од помоћи тенисерима за унапређење својих психолошких особина како би постигли боље резултате. Овај рад би требало да да смернице, пре свега млађим тенисерима, са којима бих ја лично волео да радим у наредном периоду, тако да кроз рад са тренером усвоје менталне технике које би им помогле да унапреде и побољшају свој приступ игри, понашање на терену, а у циљу што бољег постигнућа.

7. ЛИТЕРАТУРА

- ❖ Anagnostou Garyfallos, Demetriou Stell. (2013.) *Goal orientation and participation motivation in tennis young players*. Department of Primary Education, Frederick University, Cyprus.
- ❖ Beckmann, J., Fimpel L. & Wergin, V (2021.). *Preventing a loss of accuracy of the tennis serve under pressure*. Department of Sport and Health Sciences, University of Munich, Germany.
- ❖ Chuck, K. (1997). *Coaching Tennis*. Indianapolis: Masters Press.
- ❖ Cleere, M. (2015). *Beating the tennis demons*. Printet in the United States of America.
- ❖ Covassin, T., & Pero, S. (2004). The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. *Journal of sport behavior*, 27(3).
- ❖ Cox, H.R. (2005). *Psihologija sporta, koncepti i primjene*. Zagreb: Naklada Slap.
- ❖ Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 25(1), 44-65.
- ❖ Crespo, M., & Reid, M. (2009). *Emotional control techniques for high performance players*. ITF
- ❖ Gallwey, T.W. (2010). *The inner game of tennis; The classic guide to the mental side of peak performance*. New York: Random House, Inc.
- ❖ Gilbert, B., & Jamison, S. (2013). *Winning Ugly: Mental Warfare in Tennis--Lessons from a Master*. Simon and Schuster.
- ❖ Lazarević, Lj. (2003). *Psihološka priprema*. Beograd: Viša škola za sportske trenere.
- ❖ Garner-Holman, M. (2008.). Sources of self-confidence related to the top performances of tennis players
- ❖ Murray, F.J. (1999). *Smart Tennis: How to Play and Win the Mental Game*. San Francisco: JosseyBass Publishers.
- ❖ Pineda-Hernández, S. (2022). Playing under pressure: EEG monitoring of activation in professional tennis players. *Physiology & Behavior*, 247, 113723.
- ❖ Ransom, K., & Weinberg, R. (1985). Effect of situation criticality on performance of elite male and female tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 8(3), 144.
- ❖ Taylor, J. (1994). Pre-match routines. *International Tennis Federation Coaches Review*, 4(11).
- ❖ Taylor, J. (2000). *Prime Tennis: Triumph of the Mental Game*. Writers Club Press.

- ❖ Timothy G. (1997). *The Inner Game of Tennis*. *The Journal of Nervous and Mental Disease*.
- ❖ Tubić, T. (2004). *Psihologija i sport*. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.
- ❖ Unierzyski, P. (2003). Level of achievement motivation of young tennis players and their future progress. *Journal of sports science & medicine*, 2(4), 184.
- ❖ Vesković, A. (2017). *Psihologija sporta: odabrane teme*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- ❖ Weinberg, R. (2002). *Tennis: winning the mental game*. Miami: H. Zimman, Inc.