

Publikacije

Kako poboljšati svoj servis u tenisu [text]

KAKO POBOLJŠATI SVOJ SERVIS U TENISU?

**Ljubomir Kačić, Dean Štimac, Amir Zulić
Ponder, psihološka priprema sporaša**

Mnogo je teorija o tome kako vizualizacije (zamišljanja) utjecu na ljudsko ponašanje u sportu. Psihoneuromuskularna teorija, teorija simbolicnog ucenja, bioinformatička teorija, Attentional-Arousal Set Theory... Malo ćemo pojednostavniti objašnjenja i naglasak staviti na prednosti koje proizlaze iz njihove primjene i to na konkretnom primjeru vizualizacije teniskog servisa.

Vizualizacija u sportu - osnova, baza, background...praksa...

Velik dio procesa ucenja i unapređivanja sportskih refleksa i vještina je u kreiranju, modificiranju i jačanju korisnijih živčanih puteva u našem tijelu i mozgu. Neki od tih živčanih puteva leže van mozga u živcima u tijelu ili lednoj moždini i oni mogu biti trenirani fizičkim vježbama. Mnogi se putevi, međutim, nalaze u mozgu. Ti putevi mogu biti efikasno trenirani korištenjem mentalnih tehnika kao što su vizualizacije i simulacije. Ovdje ćemo objasniti neke prenosti vizualizacija kao dijela sportskog treninga.

Mogućnost zamišljanja je glavni pokretac vještine vizualiziranja. Zamišljanja se oslanjaju na važan princip po kojem možemo "vježbati" velike dijelove mozga podražajima iz naših misli bez direktnog podražaja koji dolazi preko naših osjetila. Naravno, slika koju zamišljamo biti će bolja što imamo više iskustva sa realnim podražajima (kroz trening) te su vizualizacije u sportu najkorisnije za vježbanje i unapređenje poznatih vještina, sa poznatim osjecajima i tjelesnim pozicijama.

Vizualizirati se mogu segmenti treninga i natjecanja. Dosadašnja iskustva govore da se vizualizacije koriste u različitim sportovima: košarka, odbojka, atletika, gimnastika, borilacki sportovi, plivanje, streljaštvo, skijanje, klizanje, kajak, golf, a najranije i najopsežnije su se koristile u tenisu. Tenisaci vizualiziraju svoj servis, primanje servisa, udarce, situacije (igru s obzirom na rezultat, vremenske prilike, različite protivnike...).

Zamišljanje teniskog servisa dovodi do slijedecih prednosti:

- Potice usmjerenost na izvođenje vještine.
- Podsjeća vas na koje bi se bitne stvari bilo dobro usredotociti da bi izvođenje bilo što uspješnije.
- Potice kontrolu misli, emocija i ponašanja.
- Omogućava uspoređivanje fizički izvedenih pokreta s idealnom slikom te time pomaže da se uoče greške u tehnici.
- Povećava količinu isključivo uspješnih reakcija, a time i vjerojatnosti

ponavljanja istih reakcija i u realnoj situaciji. Mozgu je svejedno kako je iskustvo steceno - realno ili zamišljanjem.

- Olakšava nošenje sa stresom i distraktorima kroz pripremanje za događaje koji se ne mogu lako simulirati u realnom treningu. To gradi samopouzdanje da se možete nositi s događajima koji nailaze, da možete adekvatno reagirati (servirati) u realnoj situaciji.

- Omogućava vam doživjeti iskustvo ostvarivanja svojih ciljeva, a to vam može dati povjerenje da ti ciljevi mogu biti ostvareni.

Postoji niz kriterija za izradu i provođenje vizualizacija koje ćemo praktično prezentirati kroz vizualizaciju teniskog servisa kao segmenta mentalnog treninga.