

Milý tenisto,

rozhodla jsem se Tě oslovit za účelem spolupráce na tomto projektu, abych Ti pomohla zvýšit úroveň Tvých mentálních dovedností (koncentrace, schopnosti vizualizace stanovených cílů, pozitivního myšlení,...) a psychické odolnosti (zvládání tlaku, stresu, eliminace vlivu vnějšího okolí na Tvůj výkon nebo dovednosti vypořádat se s prohrami). Za tímto účelem jsem pro Tebe připravila sadu cvičení vhodných ke zdokonalení jednotlivých částí mentální stránky Tvého výkonu. Nejprve je ovšem potřeba zjistit, jak na tom jsi. K tomu slouží vstupní dotazník, který se skládá ze dvou částí:

- 1) Otázky č. 1-20 – poskytnou mi základní informace o respondentovi, který jinak zůstává v naprosté anonymitě – nemusíš se tedy obávat, že by Tvé odpovědi byly jakkoliv spojovány s Tvým jménem.
- 2) Otázky č. 21-70 – slouží k bližšímu poznání respondenta, tedy k bližšímu rozpoznání toho, v čem jsi dobrý, a na čem naopak potřebuješ zapracovat.

Pakliže nemáš zájem o mnou navržená mentální cvičení, vyplň, prosím, pouze prvních 20 otázek, vlož je do přiložené obálky s poštovní známkou a dopis pošli na mou adresu, která je předepsána na obálce.

V případě, že tě téma mentálního tréninku zajímá a chtěl by sis ve své přípravě vyzkoušet něco nového, postupuj následovně:

- 1) Vyplň celý vstupní dotazník – odpovídej podle toho, jak dané situace reálně probíhají, nikoliv tak, jak by sis přál, aby tomu bylo.
- 2) Porovnej své odpovědi na otázky č. 21-70 s odpověďmi uvedenými v „klíči k vyhodnocení vstupního a výstupního testu“ (dále jen „klíč“). Spočítej si, kolikrát se Tvá odpověď shodovala s klíčem, přesněji 1 shoda = 1 bod. Toto číslo orientačně slouží k vyhodnocení úrovně tvé mentální odolnosti, a to následujícím způsobem:

Maximální počet bodů (tj. odpovědí na otázky č. 21-70 shodných s „klíčem“) je 50.

Získáš-li...

...50-45 bodů, jsi extrémně mentálně odolný člověk.

...44-40 bodů, Tvá mentální odolnost je na solidní úrovni.

...39-35 bodů, Tvá mentální odolnost je nízká.

...34-0 bodů, vykazuješ známky velmi nízké mentální odolnosti.

V případě, že dosáhneš skóre 45 a více bodů, gratuluji. Pravděpodobně jsi velmi silná osobnost, která se umí vypořádat s většinou okolností, které mohou mít na její sportovní výkon negativní vliv.

Pakliže nespadáš do první kategorie, nezoufej – stejně jako fyzické dovednosti je možné trénovat i psychiku. Každý mistr svého oboru začínal poctivým tréninkem zaměřeným na eliminování slabin a posílení silných stránek. Proto si ještě jednou projdi otázky 21-70, podívej se, které z Tvých odpovědí jsou shodné s klíčem, a na čem je naopak potřeba zapracovat.

3) U každé otázky najdeš doporučená mentální cvičení k posílení dané oblasti v případě, že se Tvá odpověď neshoduje s klíčem.

4) Podívej se do „seznamu mentálních cvičení“, každé z nich si pečlivě přečti a na základě svých odpovědí se zaměř na 3 cvičení, která se nejčastěji vyskytovala v třetím sloupci „klíče“ obsahujícím návrhy pro zlepšení konkrétních dovedností.

5) Tato 3 cvičení zařaď po dobu jednoho měsíce do svého programu.

6) Po uplynutí jednoho měsíce si vyplň „výstupní test“, opět vyhodnoť své odpovědi pomocí „klíče“ a porovnej je se svými odpověďmi na otázky 21-70 vstupního dotazníku. Poznamenej si, v kolika z nich se tvá odpověď změnila k lepšímu.

7) Vyplň „stručný dotazník ke zhodnocení mentálního tréninku“.

8) Všechny materiály (vstupní dotazník, výstupní test a dotazník ke zhodnocení mentálního tréninku) vlož do přiložené obálky a odevzdej jedné z mých kamarádek, která Ti tyto materiály předala (případně je můžeš předat přímo mně, kdykoliv mě potkáš na kurtech ☺).

V případě jakýchkoliv dotazů mě neváhej kontaktovat přes email: nicolehrbkova@seznam.cz

Tebou vyplněné materiály použiji pro svoji SOČ (středoškolskou odbornou činnost), která se zabývá mentálním tréninkem mladých tenistů. Jak jsem již uvedla, všechna nasbíraná data jsou anonymní a slouží pouze k účelům této práce.

Moc Ti děkuji za spolupráci a doufám, že Ti tento projekt v něčem pomůže ☺.

Nicole V. Hrbková