

# Soubor mentálních cvičení

## 1) Stanovení cílů

**Délka trvání:** cca 15 minut (velmi individuální)

**Kdy je vhodné cvičení provádět:**

- stanovení krátkodobých cílů: nejlépe večer či ráno, když máš chvíli klidu sám pro sebe (ještě než se plně zapojíš do každodenního koloběhu), popřípadě před tréninkem (můžeš si rychle ujasnit, na čem bys v tréninku rád pracoval nebo na co se hodláš soustředit, následně je samozřejmě žádoucí s tímto plánem obeznámit svého trenéra)
- stanovení dlouhodobých cílů: nejlépe po skončení delšího spojitého období (např. po skončení tenisové sezóny, na konci každého měsíce nebo tréninkového týdne apod.)

**Postup:**

1) Vymezi si během dne několik minut sám pro sebe.

2) Zhodnot' uplynulý den, popřípadě časové období (pokládej si otázky typu: „Čeho chci během následujícího dne/týdne/měsíce/roku dosáhnout? Jaké dílčí kroky mě k tomu dovedou? Co jsem pro to dnes udělal? Posouvají mě činnosti, které dělám, blíže k vysněnému cíli? Co mohu zítra udělat pro to, abych byl o něco lepší, než jsem dnes? Jaké předměty k tomu potřebuji? Neměl bych si je nachystat už teď, abych později ušetřil čas? Jestliže je zapotřebí někam se dopravit, jakým způsobem to udělám? Nemohu po cestě vyřídit ještě nějakou další záležitost? V kolik hodin přijedu domů? Stihnu dostatečně zregenerovat na další den?“).

3) Odpověz si na otázky.

4) Větší cíle (například: „O víkendu chci vyhrát turnaj“) si rozděl na menší, snadněji splnitelné cíle (například: „Každý den půjdu trénovat“ nebo „V průběhu týdne si nechám přeplést výplety v raketách, abych měl o víkendu jistotu, že budu mít s čím hrát“ apod.), přičemž si pokládej otázky: „Čím konkrétně chci turnaj vyhrát?“ – viz cvičení „Sestavení herního plánu“ „Budu hrát útočně, nebo spíš bránit? Na jakém povrchu se bude turnaj hrát? Mám možnost na tomto povrchu trénovat? Zvládnu se v každém zápase plně koncentrovat?“ – viz cvičení „Koncentrace“.

5) Vytvoř si seznam konkrétních úkolů, v tomto případě týdenní plán, který bude obsahovat jak přípravu do školy, tak všechny tenisové a kondiční tréninky. Rozhodně je důležité konzultovat tvorbu tréninkového programu s trenérem nebo rodinou, protože s jejich pomocí bude vše snazší. Pozn.: Odpočinek je také velmi podstatnou součástí dne – opravdu se vyplatí každý den chvíli věnovat kompenzačním cvičením nebo se jen pořádně vyspat, když jsi unavený – ušetříš si tím třeba i půl roku návštěv doktorů a léčby zranění.

6) Vše si pro lepší přehlednost zapiš do telefonu, kalendáře či na papír.

7) Plň jednotlivé úkoly.

8) Zhodnot' kvalitu procesu plnění úkolů.

9) Nastav si nové cíle (ideálně poté, co vyhraješ turnaj ☺).

Poznámka č. 1: Vždy při splnění konkrétního cíle je dobré se odměnit a pochválit se za to, co jsi dokázal.

Poznámka č. 2: Alan Goldberg ve své knize „The sports mind“ uvádí dobrou radu – „*Nikdy své cíle nenos s sebou na kurt. Sepiš si je na papír, který vždy před odjezdem na turnaj zamkneš do šuplíku, a ten otevřeš až ve chvíli, kdy je turnaj u konce.*“

Dobré je uvědomit si, že tvým cílem není pouze dosažení vytyčeného snu. Hlavním cílem musí být i cesta, která tě k tomuto snu dovede (tzn., že každodenní proces zlepšování by tě v první řadě měl bavit).

## 2) Vizualizace

**Délka trvání:** cca 10 minut

**Kdy je vhodné cvičení provádět:**

- nejlépe večer či ráno, když máš chvíli klidu sám pro sebe (ještě než se plně zapojíš do každodenního koloběhu nebo těsně před spaním), ideálně večer před zápasem

**Postup:**

1) Zavři oči.

2) Představ si svůj nejlepší výkon, kdy jsi předvedl své maximum; vybavuj si každý detail – od příchodu do areálu přes vnímání přítomných lidí, vstupu do šatny, zavazování bot, přes rozevívku, rozehrání, až po samotné zahájení zápasu. Vybavuj si pocit, který jsi ten den měl, vnímej pozitivní reakce okolí na tvou hru, zvuk čistě odehraných úderů, odskok míčku, přesně umístěné vítězné údery, konkrétní herní situace – například to, jak podáváš soupeři do backhandu a nabíháš na síť, hraješ vítězný volej a přemýšlíš, kam umístíš své následující podání.

3) Vizualizuj si zápas proti soupeři, kterého bys rád porazil. Pokud jej znáš, zapřemýšlej nad tím, jaké jsou jeho silné stránky, v čem naopak zaostává, kam nejčastěji umísťuje své údery, jakým způsobem vyhrává výměny, jak se chová, když prohrává a jak bys toho mohl využít, jaký je jeho pohyb po kurtu apod. V případě, že se snaží sporné míče uhádat ve svůj prospěch, vyhodnot' jeho chování tak, že si uvědomuje tvé kvality a proto se snaží porazit tě jakýmkoliv způsobem – ovšem ty jsi na tuto situaci připraven a stoprocentně se koncentruješ jen sám na sebe. Snažíš se přemístit do konkrétních herních situací – Co uděláš v případě, že ti naběhne na síť? Kam umístíš míček, když doběhneš kraťas? Zahraješ kontrakraťas, nebo se spíše budeš snažit balón umístit hluboko do kurtu? Kam budeš podávat? Na jakou stranu budeš útočit? Konečně - představuješ si, jak odehráváš vítězný úder, míček padá hluboko do dvorce, zvedáš ruce nad hlavu a běžíš k síti podat soupeři ruku. Tím tvá vizualizace končí.

Poznámka č. 1: Trénink vizualizace je možné provádět například i při sledování tenisových zápasů, kdy cílem není pouze pasivně pozorovat dění na kurtu, ale snažit se vžít do hráče na kurtu a představit si na jeho místě sám sebe. Díky tomu pro tebe bude snazší obohatit svoji hru o nové prvky a herní situace.

Poznámka č. 2: Do představy je vždy vhodné zapojit více smyslů (můžeš se například soustředit na zvuk odskoku míčku, nebo si během vizualizace stínovat údery s raketou v ruce).

### 3) Simulace „bojových podmínek“

**Délka trvání:** liší se podle situace, může probíhat od několika minut až po celou dobu tréninku

**Kdy je vhodné cvičení provádět:**

- ideálně v tréninku po turnaji, nebo v době, kdy je v přípravě nejvíce prostoru pro zlepšení; ideální je zhodnotit s trenérem svůj výkon v soutěžním zápase, zaměřit se na to, co ti dělalo problémy, na čem je potřeba zapracovat a jakým způsobem to můžeš do příště natrénovat

**Postup:**

1) Analyzuj svůj soutěžní zápas.

2) Urči slabé stránky svého výkonu.

3) Porad' se s trenérem o nejefektivnější cvičení, které lze provádět pro zlepšení daného nedostatku. Ideální je nasimulovat celou situaci tak, aby co nejvíce odpovídala reálnému zápasu. V tréninku je zároveň možné podmínky oproti reálnému zápasu ztížit – však to všichni známe: „*Těžko na cvičišti, lehký na bojišti*“.

4) Trénuj danou situaci.

5) Aplikuj novou dovednost do zápasu

Poznámka: Vyhýbání se neoblíbenému úderu nebo herní kombinaci není řešením, protože může dojít k vytvoření bloku v hlavě, kterého se potom těžko zbavuje; je dobré se často vystavovat situacím, které jsou mimo mou komfortní zónu, protože jedině tak se posuneš dál.

## 4) Koncentrace a opětovné zaměření pozornosti (když odpluje na nesprávné místo)

**Délka trvání:** cca 5 minut

**Kdy je vhodné cvičení provádět:**

- kdykoliv v průběhu dne, kdy ucítíš, že tvoje pozornost klesla (odplula na nesprávné místo) a potřebuješ se soustředit, nebo chceš záměrně pracovat na tom, abys cíleně uměl znovu zaměřit pozornost v důležitých momentech zápasu (ideálně však během každé výměny, kterou odehraješ)

**Postup:**

1) Eliminuj všechny zdroje případného vyrušení (ztiš si vyzvánění na telefonu, vypni televizi či rádio, eventuelně požádej ostatní, aby se na pět minut obešli bez tebe a nevyrušovali tě).

2) Posad' se na jedno místo (na zem, na postel, na židli,...).

3) Vyber si jeden předmět, na který se budeš koncentrovat – ideálně obyčejný tenisový míček.

4) Polož jej do vzdálenosti cca 1 metr před sebe.

5) Začni si stopovat čas 1 minutu.

6) Pozoruj předmět, přičemž všechnu svou koncentraci směřuj na jediný bod (tenisový míček).

7) Zvol si klíčové slovo, např. „tenisák“, které opakuješ při soustředěném pozorování předmětu.

8) Jakmile si uvědomíš, že tvá pozornost klesla a do mysli ti vstoupila nová myšlenka, zvedni palec pravé ruky, který bude symbolizovat číslo 1 neboli první ztrátu pozornosti.

9) Rychle zaměř svou pozornost zpět – opět pozoruj tenisový míček, přičemž si opakuješ slovo „tenisák“ – ve chvíli, kdy vypořaduješ, že se začínáš soustředit na něco jiného, zvedni ukazováček pravé ruky, čímž si na konto svých ztrát pozornosti přičteš další číslo.

10) Jakmile uběhne doba jedné minuty (uslyšíš alarm časovače, který sis nastavil), podívej se na svou pravou ruku a zjisti, kolikrát ti pozornost během jedné minuty utekla (hlavním cílem není zjistit, kolikrát ti pozornost uteče jinam, ale vůbec to zaznamenat, aby ses rychle mohl vrátit zpět k soustředění na míček, což se ti bude v zápase velmi hodit).

11) Celý proces zopakuj zase další den, přičemž se snažíš snížit počet ztrát pozornosti.

Poznámka č. 1: Chceš-li si ztížit podmínky, můžeš cvičení opakovat při zapnuté televizi nebo rádiu – cíl je pořád stejný – koncentrovat se pouze na mnou zvolený předmět a eliminovat vnímání okolí (bude se ti to hodit na kurtu, kde je okolních vlivů celá řada).

Poznámka č. 2: Jelikož s rostoucím časem klesá pozornost, člověk se nedokáže plně koncentrovat po opravdu dlouhý čas. Není tedy možné vydržet se nepřetržitě soustředit po celou dobu zápasu. Vlastně to ani není cílem. Důležité je naučit se dělat si pauzy v soustředění – ideální příležitost pro to nastává v pauze mezi výměnami, či mezi gamy. Přestávka v koncentraci znamená, že na chvíli začneš přemýšlet o věcech mimo kurt, čímž se tvá mysl na chvíli odreaguje – plavci například za tímto účelem počítají v bazénu příklady z paměti). Na kurtu je však důležité umět bleskově znovu zaměřit svou pozornost na dění uvnitř dvorce a v řádu několika sekund se opět zkoncentrovat na další výměnu (a přesně k tomu slouží toto cvičení).

Poznámka č. 3: Koncentrace je klíčovou složkou tvé mentální přípravy. Propojuje všechny tvé dosavadní nabyté dovednosti a umožňuje ti naplno využít tvůj potenciál. Obavy a nízké sebevědomí pramení pouze z koncentrace na špatné věci. Jsi-li naplno přítomný v současném okamžiku, nemáš prostor cestovat v myšlenkách časem, a tudíž zmizí i tvé obavy z toho, jak zápas dopadne.

Poznámka č. 4: Cílem správného zaměření pozornosti je nemyslet. To uděláš tak, že se začneš soustředit pouze na míček a místo, kam jej chceš odehrát. Není potřeba kontrolovat pohyby svého těla, protože jestliže poctivě trénuješ, vykoná pohyb automaticky samo.

Zajímavost: Špičkový trenér a bývalý 4. hráč světového žebříčku Brad Gilbert ve své knize „Vyhraj (třeba i hnusně)“ uvádí, že se během hry koncentroval velmi pečlivě, dokonce byl schopen přečíst nápis na míčku, který k němu letěl. Můžeš to sám vyzkoušet! ☺

## 5) Vypořádání se s chybami a rozhodnutím sporných míčů v tvůj neprospěch

**Délka trvání:** v řádu sekund

**Kdy je vhodné cvičení provádět:**

- ihned po odehrané výměně, kdy uděláš chybu, popřípadě nejsi spokojen s výrokem rozhodčího

**Postup:**

1) Pokud uděláš chybu, myšlenku na ni okamžitě zahod' do fiktivního odpadkového koše nebo „pytle na chyby a neštěstí“, kde chyba zůstane až do konce zápasu; v případě, že rozhodčí přisoudí bod soupeři, hod' do pytle i rozhodčího ☺.

2) Znovu zaměř pozornost na další výměnu pomocí cvičení č. 4 – „Koncentrace a opětovné zaměření pozornosti (když odpluje na nesprávné místo)“.

3) Po zápase, kdy už jsou emoce zklidněny, rozbal pytel s chybami a za pomoci trenéra/rodiče analyzuj, co ti při utkání dělalo potíže (snaž se z těchto chyb poučit pro další zápas) – „*V životě nikdy neprohráváš. Bud' vyhráváš, nebo se poučíš z chyb.*“ – Nelson Mandela

Pozn. č. 1: Dalším ze způsobů, jak zklidnit svou mysl, je zhluboka dýchat. V případě, že se chyby či sporné výroky rozhodčího hromadí, zpomal. Představ si, že při výdechu odchází z těla vše špatné, včetně tvých starostí a pochyb. Hlubokým nádechem naopak do těla proudí pozitivní energie a tvá mysl je znovu připravena vytvořit plán na nadcházející výměnu. Nádech by měl trvat přibližně 3 – 4 sekundy, poté na 3 – 4 sekundy zadrž dech a vše zakonči hlubokým výdechem (opět o délce tří až čtyř sekund).

Pozn. č. 2: Skutečně úspěšní hráči se ze svých chyb poučí a neúspěchy je donutí trénovat ještě tvrději, než před tím.

## 6) Změna myšlení z negativního na pozitivní

**Délka trvání:** cca 10 minut

**Kdy je vhodné cvičení provádět:**

- před zápasem nebo v jeho průběhu, popřípadě na tréninku

**Počáteční úvaha:**

Představ si růžového slona. Jeho velké uši, mohutné nohy a dlouhý chobot. Na to, jak září v krajině, jak těžko se pohybuje a pyšně mává obrovskými ušima.

Na co jsi právě myslel? Měl jsi v hlavě představu modré žirafy? Že ne? Není divu, protože veškerá tvá pozornost byla zaměřena na růžového slona. Modrá žirafa reprezentuje pozitivní jevy jako například vítězné úder. Růžový slon symbolizuje chyby. Je ztělesněním všech jevů, které jsou pro tebe nežádoucí, a NECHCEŠ, aby se staly skutečností. Přesto k sobě často tenisté mluví právě tímto způsobem: „Co když PROHRAJU? Hlavně, ať nedám DVOJCHYBU! Nesmím KAZIT. Dělán moc CHYB. Nesmím se ZRANIT. Nesmím ZKLAMAT okolí. Nesmím být NERVÓZNÍ. Nesmím se VZTEKAT. Nenechat se ROZPTYLOVAT okolím.“

Co ti po přečtení těchto vět probíhá v hlavě? Pravděpodobně to budou slova: PROHRAJU, DVOJCHYBA, KAZIT, CHYBA, ZRANĚNÍ, ZKLAMÁNÍ, NERVOZITA, VZTEK, ROZPTÝLENÍ. Tvůj mozek je tedy perfektně nastaven k tomu začít přemýšlet o růžovém slonovi = vyplnit všechny tyto záporné pokyny, které jsi mu nechtěně sám přikázal.

Mysl řídí tělo. Na co myslíš, to se pravděpodobně i stane. Neustálý tok myšlenek je přirozený. Strach a obavy také. Mnohdy bývají příčinou našich nejhorších výkonů. Tvým úkolem je včas rozpoznat (pomocí cvičení č. 4), kdy se růžový slon stává hlavním předmětem našich myšlenek, hodit jej do pytle na chyby (ve cvičení č. 5) a znovu zaměřit pozornost na věci, které chceš, aby se opravdu staly. Jejich ztělesněním je modrá žirafa. Představ si modrou žirafu s černými skvrnami. Její dlouhý krk, dva růžky, dlouhé, štíhlé nohy a to, jak se snaží dosáhnout vysoko až ke korunám stromů. To je tvůj plán. Jsou to věci nebo děje, které chceš převést do reality. Je nutné na ně myslet, chceš-li podat svůj optimální výkon. K tomu slouží následující cvičení:

**Postup:**

1) V průběhu tréninku si zaznamenej (nejlépe na papír) negativní myšlenky, které probíhají tvou myslí.

2) Přetransformuj je na pozitivní pokyny.

- např.: jsou li na tvém papíru fráze jako: nesmím kazit, dělám moc chyb do sítě, jsem pomalý, dneska mi to nejde, přepiš je na konkrétní pokyny typu: přidej svým úderům více liftu; miř výš nad síť; sleduj míček od chvíle, kdy opouští soupeřovu raketu, abys k němu mohl vystartovat dříve; dnes je ideální den na to, naučit se změnit své myšlení k lepšímu i ve dnech, kdy mám špatnou náladu a jsem negativní.

3) Opakuj si klíčové výrazy: lift, metr nad síť, míček, start, ideální den.

4) Plň pokyny, které si stanovíš v bodě 2.

Poznámka č. 1: Stejným způsobem můžeš z hlavy vytěsnit negativní myšlenky, například před nahaným úderem k zakončení, kdy se může stát, že se najednou začneš obávat chyby. Místo: „Hlavně ať neudělám chybu“ si řekni: „To dám!“ nebo: „Jdu si pro to!“.

Poznámka č. 2: Tenis je individuální sport, ve kterém bojuje každý sám za sebe. Není běžné, aby na dvorec chodil trenér, proto se musíš naučit být svým vlastním trenérem. K tomu musíš vědět, jakým způsobem se sebou komunikovat. Za tímto účelem si ještě jednou přečti toto cvičení a uvědom si, jak jsou formulovány jednotlivé pokyny. Všechny jsou stručné, pozitivně laděné a soustředí se pouze na jednu či dvě věci.

Není dobré se během zápasu soustředit na více věcí současně – Alan Goldberg ve své knize „The sports mind“ uvádí myšlenku, že když vyhodíš do vzduchu 10 zvýrazňovačů a snažíš se je chytit všechny zároveň, pravděpodobně skončíš s prázdnými rukama. Ale když se zaměříš pouze na jeden či dva z nich, které chceš opravdu chytit, pravděpodobně se ti to podaří. Stejně to funguje i s pokyny, které dáš svému tělu na kurtu. Měj v hlavě jeden cíl, například místo, kam chceš umístit míček. Zbytek nech plynout.

Poznámka č. 3: Když k sobě promlouváš během zápasu, buď si dobrým spoluhráčem, nikoliv protivníkem. Komunikuj sám se sebou pozitivně, tak, jako bys mluvil s osobou, která je ti nejbližší, a jíž se snažíš pomoci.

## 7) Eliminace vlivu okolí

**Délka trvání:** uvědomění, že je tvá pozornost zaměstnána vnějšími vlivy, by mělo zafungovat během několika vteřin; pomyslná bublina, kterou si kolem sebe vytvoříš, aby ses od těchto vnějších vlivů izoloval, potom trvá po celý zápas

**Kdy je vhodné cvičení provádět:**

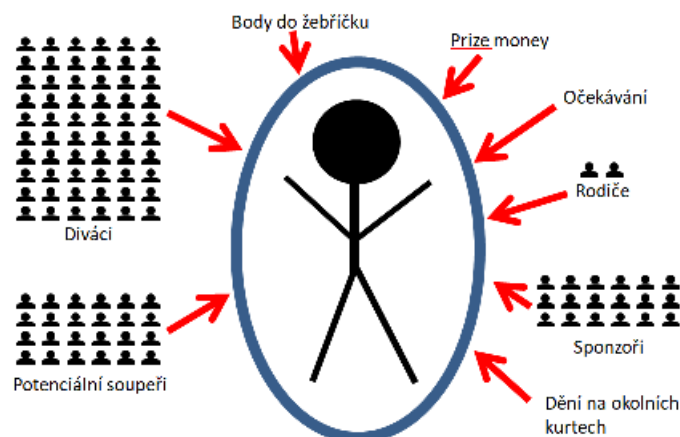
- kdykoliv zaznamenáš dění mimo kurt (přítomnost rodičů, trenérů, diváků,...)

**Postup:** Představ si, že jsi obklopen silnou bublinou, od níž se celé okolí a všechny negativní vlivy odráží jako od zrcadla. K tobě tedy nedojde ani jediný paprsek okolního světa a zůstáváš plně soustředěný na svůj cíl.

**Zajímavost:** Všimli jste si někdy tenistů, kteří sedí během pauzy s ručníkem na hlavě? Dělají to pro to, aby eliminovali okolní prostředí, a mohli se tak lépe soustředit na to, co chtějí realizovat v následující hře.

**Poznámka č. 1:** Ocitneš-li se na důležitějším turnaji, kde jsou na všechny hráče kladeny vysoké nároky, soustřeď se jen na sebe a svou přípravu. Nervozitu překonáš nejlépe tím, že se zaměříš na proces, nikoliv výsledek – vizualizuj si, co přesně chceš na kurtu tvořit a připomeň si důvody, proč tu jsi – přišel jsi bojovat, ne se strachovat o výsledek. Tvůj cíl je samotná cesta.

**Poznámka č. 2:** Mnohým sportovcům pomáhá poslouchat při rozvíčce hudbu, díky které eliminují okolí.



## 8) Sestavení herního plánu – strategie

**Délka trvání:** cca 10 minut

**Kdy je vhodné cvičení provádět:**

- před každým soutěžním či tréninkovým zápasem

**Postup:**

1) Vezmi si papír a tužku.

2) Rozděl si papír na 4 sloupce.

3) Do prvního sloupce začni vypisovat své silné stránky, do druhého své slabé stránky – stejně tak se zamysli nad silnými a slabými stránkami svého soupeře a zapiš si je do třetího a čtvrtého sloupce.

4) Popřemýšlej nad tím, jak využít své silné stránky k zaútočení na soupeřovy nedostatky, a jak při tom co nejméně zapojit do hry své slabé stránky a soupeřovy kvality.

5) Naplánuj si konkrétní herní situace, kterými se pokusíš soupeře přehrát (např. dáš servis ven z kurtu do forehandu a hned další úder zahraješ na opačnou stranu kurtu do backhandu, protože tvůj soupeř se špatně pohybuje).

6) Sestav si plán A, kterým se pokusíš soupeře porazit – v případě, že tento plán nefunguje, je dobré mít v záloze plán B, ke kterému se můžeš uchýlit tehdy, když plán A na soupeře neplatí (plán A může být například útočná hra plná přímých úderů s minimem liftu, plán B může naopak být založen na změně rytmu hry); k výměně plánů může dojít například po prohraném setu či několika nevydařených gamech.

Poznámka: Buď připraven na celé spektrum situací, které mohou nastat, a připrav si svou reakci na ně – například pokud začne pršet, nebudeš se snažit výměnu ukončit hned prvním úderem, protože míček nasáklý vodou létá pomaleji a od navlhlého kurtu odskakuje níže, je tedy těžší z této pozice zaútočit, místo toho se pokusíš míček co nejdéle udržet ve hře a připravíš se na to, že si zápas budeš muset vybojovat v delších výměnách.

7) V průběhu zápasu se soustřed' pouze na jednu (maximálně dvě) věci: tenisový míček a místo, kam jej chceš umístit; všechno ostatní řeš až po zápase (viz cvičení č. 5 – „Vypořádání se s chybami a rozhodnutím sporných míčů v tvůj neprospěch).

Poznámka: Je dobré mít přehled o svých zápasech, abys věděl, čím tě soupeř porazil, popřípadě na čem je dobré zapracovat. Proto je dobré si vést záznamy z každého soutěžního zápasu – budeš tak pro tebe snazší odhalit své silné a slabé stránky (a zároveň budeš mít přehled o těch soupeřových pro příští zápas), což ti zároveň výrazně pomůže při sestavování předzápasové strategie.



## 9) Relaxace

Relaxačních cvičení existuje celá řada. Většinou mají jeden společný znak, a tím je uvědomělé uvolnění svalů. Pro příklad uvádím autogenní trénink z knihy „Na cestě k vítězství“ od pana Terryho Orlicka. Doporučuji si následující text přečíst, nahrát si jej na záznamník v telefonu (nebo požádat někoho s příjemným hlasem, aby ti cvičení namluvil), díky čemuž budeš mít k této technice přístup kdekoli (doma, na turnaji,...).

**Délka trvání:** cca 10 minut

**Kdy je vhodné cvičení provádět:**

- večer před usnutím, popřípadě k uvolnění napětí ve svalích a zklidnění mysli před zápasem

Pozn. 1: Pokud se rozhodneš cvičení provádět před zápasem, vol dostatečný časový předstih zohledňující prostor pro rozcvičení a uvedení těla do zápasového stavu.

Pozn. 2: S autogenním tréninkem je vhodné spojit i předzápasovou vizualizaci – cvičení č. 2 - (tu můžeme zařadit buď před samotné relaxační cvičení, do jeho průběhu, nebo samotného závěru); provádíš-li cvičení večer před spaním, je dobré začít stručnou rekapitulací celého dne, popřemýšlet nad tím, co se ti dneska povedlo, jmenovat konkrétní věci, za který jsi vděčný a stanovit si cíle na nadcházející den.

**Postup** (jde pouze o návrh provedení, pořadí lze libovolně měnit):

- 1) Večer před spaním si vyčleň 10 minut sám pro sebe.
- 2) Stanov si cíle na další den (viz cvičení č. 1), sepiš si je na papír či do telefonu, abys neměl důvod neustále přemýšlet nad tím, co všechno musíš zítra udělat – lépe se ti bude usínat s „čistou hlavou“.
- 3) Lehni si a zavři oči.
- 4) Krátce si zrekapituluj uplynulý den, přičemž jmenuj alespoň tři věci, které se ti povedly, nebo jsi rád, že se dnes staly.
- 5) Čeká-li tě druhý den zápas, proved' vizualizaci svého výkonu – viz cvičení č. 2.
- 6) Začni s autogenním tréninkem:

*Zaujmi nějakou příjemnou, pohodlnou polohu. Nech své tělo uvolnit. Cítíš, jak se uvolnění šíří tvým tělem. Dýchej klidně a pomalu. Zaměř svou pozornost na nohy. Lehce zahýbej prsty u nohou. Nech je uvolnit se. Ted' myslí na dolní končetiny. Zcela uvolni lýtkové svaly. Přesuň pozornost na stehna a úplně je uvolni. Dovol celým dolním končetinám ponořit se do absolutního uvolnění. Uvolni hýždě.*

*(Pauza. - cca 20 sekund)*

*Zaměř se na svaly ve spodní části zad. Představuj si, jak do nich proniká uvolnění. Nech ho rozšířit se i do horní části zad. Cítíš, jak se celý tvůj trup noří do stavu hlubokého uvolnění. Ted' se zaměř na prsty rukou. Nech je lehce se zachvět. Představuj si, jak do nich proniká teplo. Nech je zcela se uvolnit. Uvolni svoje předloktí, nadloktí a ramena. Úplně se uvolni. Uvolni svůj krk (odmlka) a spodní čelist. Cítíš, jak tvoje hlava zaujímá naprosto uvolněnou, pohodlnou polohu.*

*Ted' projdi v duchu celé své tělo, vyhledej všechny možné oblasti napětí a uvolni je. Cítíš, jak celé tvoje tělo zalévá uklidňující teplo a relaxace. Vychutnej si tento úžasný stav naprostého uvolnění.*

*(Pauza. – cca 1 minuta)*

*Ted' se zaměř na svůj dech. Dýchej uvolněně a pomalu (po dobu cca půl minuty).*

*Při nádechu nech zvednout a roztáhnout svoje břicho. Při výdechu nech uvolnit celé své tělo. Nádech – cítíš, jak se břicho zvedá. Výdech – uvolnit. Nádech – břicho se zvedá. Výdech – uvolnit. (Zopakuj třikrát.) Po dalších deset nádechů pokaždé pocítíš, jak se tvoje břicho zvedá. Při každém výdechu si říkejte: uvolni se... uvolni se... uvolni se.*

*(Pauza na deset nádechů.)*

*Cítíš, jak se noříš hlouběji do klidného, úžasného stavu naprostého uvolnění.*

*Teď se v duchu vydej na nějaké velmi zvláštní místo. Můžeš sem přijít kdykoliv chceš a najít tady klid a pokoj. Na tvém zvláštním místě svítí slunce. Nebe je modré. Jste naprosto uvolnění, užíváte si teplo a klid.*

*(Pauza. – cca 10 sekund)*

*Cítíš teplo. Užíváš si tu krásu.*

*(Pauza. – cca 20 sekund)*

*Můžeš tu být sám, nebo se o místo podělit s velmi dobrým přítelem. Je to tvoje místo. Záleží jen na tobě.*

*Na tvém zvláštním místě je tak dobře. Jsi klidný, uvolněný, sebejistý a šťastný, že žiješ. Máš vše pod kontrolou. Cítíš se báječně.*

*Cítíš, jak se celým tvým tělem i duší rozšiřuje naprostý klid, jak tu klidně ležíš a užíváš si klid a mír svého zvláštního místa. Cítíš se výborně a zcela uvolněně. Jsi v pohodlí; jsi v teple; jsi v bezpečí. Ovládáš své tělo i mysl. Vychutnáváš si tenhle nádherný, posilující stav.*

**Poznámka:** Během zápasu můžeš relaxovat tak, že si při střídání stran sedneš na lavičku, přehodíš si přes hlavu ručník a hluboce se nadechneš (5 sekund), poté zadržíš dech (3 sekundy) a dlouze vydechneš (5 sekund), přičemž si představuješ, že společně se vzduchem odchází i všechno špatné – stres, únava a negativní myšlenky.

## 10) Sebevědomé vystupování na kurtu a řeč těla

**Délka trvání:** ideálně po celou dobu tréninku či zápasu

**Kdy je vhodné cvičení provádět:**

- již při vstupu na kurt by z tebe mělo vyzařovat zdravé sebevědomí a tento stav bys měl zvládnout udržet po celou dobu utkání, zvláště v okamžicích, kdy pro tebe vývoj hry není příznivý (prohráváš); toto cvičení je ovšem možné provádět naprosto kdekoliv a kdykoliv

**Postup:**

1) Mezi jednotlivými výměnami se narovnej, stáhni ramena dozadu a dolů směrem od uší, hlavu drž zpříma a zhluboka dýchej.

2) V případě, že prohráváš, vzpomeň si na to, že máš být neustále na špičkách a poskoč si za základní čarou. Stejně postupuj, když se u tebe začíná projevovat únava – dáš tím soupeři najevo, že je tvůj fyzický fond prakticky nevyčerpatelný a jsi schopen na kurtu strávit ještě mnoho času.

3) Zdrž se hlasitého komentování svých neúspěšných úderů, nebo házení raketou (zkratka nesportovního chování) – opět tím pouze plýtváš svou energii špatným směrem a pomáháš soupeři získat psychickou převahu.

4) V případě sporného míče na tvoji polovině kurtu označ stopu, nepouštěj se do dohadování se soupeřem a v případě potřeby přivolej rozhodčího, který danou situaci nestranně posoudí.

Poznámka č. 1: Tento postup je dobré uplatnit i v případě, že nastupuješ proti výkonnostně silnějšímu soupeři – tím, že na kurt nastoupíš sebevědomě (a ne se svěšenou hlavou), dáš soupeři najevo svou odhodlanost bojovat o každý bod. Každý tenista je jenom člověk, takže je porazitelný.

Poznámka č. 2: Před stresující situací (například před důležitým zápasem) zvedni na 2 minuty ruce nad hlavu, jako bys vyhrál zápas – pouhou změnou tělesného postoje můžeš přesvědčit svou mysl o tom, že jsi připraven vyhrát. Toto cvičení můžeš provádět například v autě při cestě na zápas nebo v šatně těsně před utkáním.

Zajímavost: Všimni si, jakým způsobem se na dvorci chová např. Serena Williams. Často nosí výrazné oblečení a drahé šperky, aby dala soupeřkám najevo svou přítomnost na dvorci a do jisté míry i nadřazenost nad svými soupeřkami. Hlasitě se povzbuzuje a vyzařuje z ní sebevědomí.

To neznamená, že by měl každý tenista vystupovat stejně – například Roger Federer své soupeře deptá tím, že zůstává ledově klidný i v nejvypjatějších momentech zápasu. Podobný přístup využíval i výborný český tenista Ivan Lendl nebo současná česká jednička Karolína Plíšková, které se přezdívá „Ledová královna“.

Způsobů, jak dát najevo svou mentální převahu je tedy více. Každý tenista by si měl najít své vlastní zásady vystupování a těch se držet po celý zápas. Rozhodně však mezi vzorce chování úspěšných tenistů nepatří projevy vzteku, zoufalství či beznaděje.