

# Obsah

<b>1 Psychologie</b> .....	1
1.1 Jak se zbavit z dlouhodobého hlediska nadměrného emočního stresu .....	4
1.2 Meichenbaumova strategie proti stresu .....	5
1.3 ABC systém .....	6
1.4 Jak na perfekcionismus .....	8
1.5 Sociální psychologie .....	9
1.6 Síla koncentrace .....	11
1.7 Jak zlepšit soustředěnost .....	15
1.8 Zvyšujeme koncentraci samomluvou – mantrou .....	17
1.9 Jak myšlení ovlivňuje tělo .....	18
1.10 Typy hráčů .....	19
1.11 Jiná dimenze soustředění .....	20
1.12 Federer Moment .....	21
1.13 Rituály .....	22
1.14 Návyky .....	23
1.15 Síla vizualizace .....	24
<b>2 Hráč</b> .....	27
2.1 Pokora .....	29
2.2 Desatero pro hráče .....	30
2.3 Hierarchie rozvoje maximální sportovní výkonnosti .....	34
<b>3 Trénink</b> .....	39
3.1 Zlepšení on-court & off-court .....	40
3.2 Psychická vyrovnanost .....	42
3.3 Zóna těla .....	47
3.4 Plánování .....	50
3.5 Plánování nových komponentů v tréninku .....	51
3.6 Plánování kondice, regenerace, mentálního tréninku .....	52
3.7 Plánování turnajů .....	54
3.8 Pohyb a tělesná adaptace .....	56
3.9 Žijeme zdravě a stravujeme se chytře .....	57
3.10 Body-Mass-Index .....	58
3.11 Desatero – jídelníček nejen pro sportovce .....	59
3.12 Ukázka týdenního jídelníčku pro tenisty .....	61
3.13 Pití .....	64

<b>4 Taktika</b> .....	65
4.1 Taktika top hráčů .....	72
4.2 David a Goliáš .....	73
4.3 Vzor .....	74
4.4 Jak na slunce .....	75
4.5 Jak na vítr .....	75
4.6 Tempo hry .....	76
4.7 Tenis je zrcadlo, sport není vše .....	76
4.8 Herní inteligence .....	77
4.9 Vstup do utkání .....	78
4.10 Jak hrát supertiebreak neboli matchtiebreak .....	79
<b>5 Trenér</b> .....	81
5.1 Desatero pro trenéry .....	83
5.2 Typy hráčů .....	88
5.3 Podíl trenérů na hře .....	90
5.4 Slova jako zbraň .....	91
5.5 Coaching .....	92
5.6 Kdy má promluvit kouč.....	93
<b>6 Rodič</b> .....	95
6.1 Druhý sport u mládeže .....	97
6.2 Výběr turnajů .....	98
6.3 Výběr raket .....	98
6.4 Cesta na vrchol stojí peníze .....	99
6.5 Dvě cesty .....	100
6.6 Nebýt hromosvodem .....	101
6.7 Desatero pro rodiče .....	102
6.8 Neměnit hned kouče .....	106
<b>7 Závěr</b> .....	107
7.1 Literatura .....	109
7.2 Přílohy .....	110