

Obsah

Předmluva	9
Úvod	13
1 Najděte potěšení v tlaku	17
2 Hrajte s vděčností	20
3 Rozlišujte produktivní obavy od neproduktivních	23
4 Využívejte výher i proher jako odrazových můstků k budoucímu úspěchu.....	26
5 Pomozte si svým chováním dostat se do zóny	29
6 Zápas se vyvíjí ve váš prospěch, když si myslíte, že tomu tak je	32
7 Zaměřte svou pozornost na to, na čem záleží	35

8	Uvolněte se, když na tom záleží.....	38
9	Soustředte se na svou hru, nikoli na žebříčkové postavení svého soupeře	42
10	Budujte svou hru s vizí	45
11	Zapojte se do učebního procesu.....	48
12	Vizualizujte po chybách a před zápasy	51
13	Po velkém vítězství nepropadejte přílišnému uspokojení	55
14	Budte trpěliví proti obranářům.....	57
15	Najděte střední cestu mezi procesem a výsledkem.....	59
16	Rozšiřte svou definici sebedůvěry	63
17	Udělte si svolení, že můžete kazit	66
18	Ponechte svá očekávání mimo dvorec.....	70
19	Využijte dobře svůj čas před podáním.....	72
20	Čelte svým obavám.....	75
21	Hrajte pro sebe	77
22	Při tiebreaku se soustředte na svůj herní plán.....	80
23	Zvykněte si na vyhrávání.....	82

24	Oddělte svou sebeúctu od výkonu	84
25	Vytvořte si ideální úroveň intenzity	87
26	Opusťte svou zónu pohodlí	89
27	Zužte rozsah své pozornosti při rozehrávání	92
28	Mluvte o rozvoji dovedností, nikoli o potenciálu	95
29	Rozvíjejte pozitivní vztah se svým partnerem ve čtyřhře	98
30	Nedovolte, abyste byli ve vleku svých emocí	101
31	Rozvíjejte emocionální a fyzickou flexibilitu	103
32	Usmívejte se, abyste si rozšířili úhel pohledu	105
33	Zachovejte chladnou hlavu, když vám chybně zahlásí aut	108
34	Nespadněte do pastí negativního filtrování	110
35	Hrajte snadné míče se stejnou intenzitou jako ostatní údery	113
36	Ignorujte svého vnitřního kritika	116
37	Při brejkbolech vypněte hlavu	119
38	Pusťte z hlavy poslední bod	122
39	Usměrněte svůj hněv	125

40	Důvěřujte svému tělu	129
41	Když dotahujete vedení do vítězného konce, budte na sebe přísní	132
42	Utište svou mysl	135
43	Nacvičte si, jak se uvolnit	139
44	Hrajte s kontrolovanou agresivitou.....	143
45	Optimalizujte svůj čas mezi body	145
46	Stanovte si výkonnostní cíle	148
47	Vybírejte si moudře svého tenisového trenéra	150
48	Nikdy se nevzdávejte.....	153
49	Přestaňte číst myšlenky	156
50	Mějte trpělivost s procesem budování své hry	159
	Doslov.....	161
	Navrhovaná četba	163