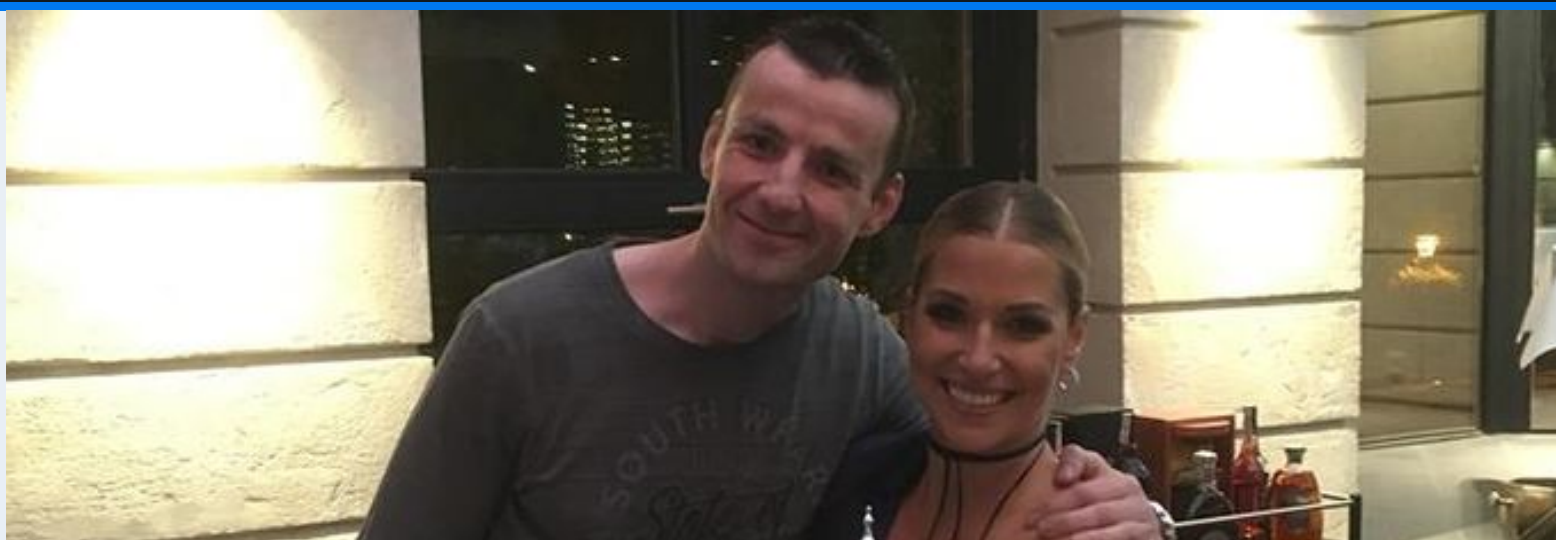


TENIS

		Novokuzneck 0	Brisbane Bullets 86	St. Louis
		Sp. Moskva 0	Sydney 73	Chicago



TENIS 02.11.2016

EXKLUZÍVNE: Dominika sa naučila pracovať s emóciami, tvrdí Cibulkovej mentálny kouč

Tagy

+ tenis

Tipujte s Fortunou

Novosibirsk - N. Novgorod

2.5 3.8 2.5

BRATISLAVA - Význam mentálnych trénerov vo svete športu je v dnešnej dobe nesporný. Tenisový vrchol Dominiky Cibulkovej nie je iba o tvrdom tréningovom drile, ale aj o neskutočnej vnútornej sile. Viac už pre Šport24.sk prezradil jej mentálny tréner Radek Šefčík.

Cibulková sa po premenenom mečbale chvela: V minulosti som o sebe pochybovala

Ako dlho ste mentálnym trénerom Dominiky Cibulkovej?

- Intenzívnejšia spolupráca nastala pred minuloročnými turnajmi na tráve. Prakticky sme v intenzívnom kontakte rok a pol. Prvé kontakty nastali po jej februárovej operácii nohy, keď sa dostala do tréningového a herného procesu.

Päť rokov ste spolupracovali aj s českým tenistom Tomášom Berdychom. Ktorí športovci momentálne využívajú vaše služby?

- Okrem Dominiky to je z tenistiek Petra Kvitová. Z ostatných športovcov zo Slovenska spolupracujem so strelkyňou Dankou Bartekovou, výrazný kontakt mám aj s hokejistami ako napríklad s Martinom Bakošom, Liborom Hudáčkom. Taktiež dlhodobo spolupracujem s Adriánom Guľom, trénerom futbalistov MŠK Žilina.

V jednom rozhovore pre WTA sa Dominika Cibulková vyjadrila nasledovne: „Natrénované hodiny sú bez mentálnej sily nanič.“ Asi s týmto tvrdením súhlasíte na sto percent.

- Jednoznačná vec. Avšak pozor, bez tvrdého tenisového tréningu to nejde. Rozdiel je v tom, ako sa dokáže hráč skoncentrovať vo vypätých momentoch a hlavne pracovať so svojimi emóciami. Vôbec to nie tak, ako niekto hovorí, že to musíte mať jednoducho v sebe. Mentálnym tréningom sa dá zmeniť osobnosť hráča, aby v danom momente bol chladnokrvný a ľudovo povedané sa nerozklepal.



Súčasný tenis už do veľkej miery rozhoduje mentálna stránka?

- Mentálnou prípravou sa potom práve množstvo tréningu na kurte zmaže. Aj hráči, ktorí sú priemerní, ale mentálne silní, dokážu porážať talentovanejších tenistov, čo sa naplno prejaví v kľúčových momentoch zápasu.

VIDEO: Cibulková pobláznila celý svet: 'Šialené', kričal po poslednej loptičke český komentátor

Teda pri dôležitých loptičkách dokáže zahrať hráč svoj najlepší tenis ako v prípade Dominiky Cibulkovej?

- Určite. Nenechá na seba doľahnúť ťarchu okamihu, i keď to na sto percent nedokáže nikto. Najlepší tenisti a tenistky pracujú dlhodobo v oblasti mentálnej prípravy, a preto sú tam, kde sú. Ľudia si to môžu ľahko predstaviť, keď uvidia desiatky hráčov na tréningu a pochopiteľne nezbadajú žiadny rozdiel. V zápase však tí najlepší vedia odvrátiť brejk alebo dať kvalitný servis, či premeniť mečbal. Pekne potom vidieť systematickú prácu na mentálnej príprave.

Je veľký rozdiel pracovať v tenise so ženami a s mužmi?

- Obrovský, veľký je slabé slovo. Ženy majú širšie spektrum emócií, sú viac vzťahovo a sociálne orientované ako muži. Práca so ženami je kompletne iná v tom smere, že sú viac otvorenejšie a idú do hĺbky. Muži nie sú schopní naplno opísať svoje emócie. Osobne sa mi ďaleko lepšie pracuje so ženami, než s mužmi.

Ako často ste v kontakte s Dominikou Cibulkovou?

- Na turnajoch spolu komunikujeme každý deň. Dôležitou súčasťou sú aj informácie od Mateja Liptáka, jeho spätná väzba je nevyhnutá. Hra Dominiky je výsledkom toho, ako premýšľa. Mimo turnajového obdobia si zavoláme raz za týždeň, napríklad aj teraz v Singapore sme boli spolu v kontakte každý deň.



Čím je pre vás Cibulková výnimočnou osobnosťou?

- Ctižiadostivosť, húževnatosť, neskutočná vnútorná motivácia a schopnosť dostať sa čo najrýchlejšie do zóny koncentrácie. Ako všetky osobnosti jej formátu má veľa silných stránok.

Tešíte sa na aj vy na chvíle oddychu, keďže tenisová sezóna na okruhu WTA je na konci?

- Takto to nevnímam. Mňa dobíja fakt, že vidím výsledky mojich zverencov a to ma neskutočne motivuje. To sa nedeje len u Dominiky, ale aj u futbalistov MŠK Žilina. Pre mňa toto nie je práca, ale poslanie. Niečo o čom som sníval celý život, žijem si svoj sen, jednoducho niečo skvelé.

Futbalistom MŠK Žilina sa momentálne darí. Aj vo futbale musíte prežívať výborné obdobie...

- S Adriánom Guľom spolupracujem už šesť rokov a teším sa z toho, čo vytvára v slovenskom prostredí s pomocou zázemia, ktoré mu žilinský klub vytvára. Verím, že tie najlepšie veci ohľadom Adriána Guľu a futbalu sú len pred nami.

Autor: Juraj Vnuk, foto facebook

GALÉRIA (3)





[zobrazit všetko](#)



Rozčúlené matky odkazujú politikom: Nútite nás, aby sme sa úplne zodrali!

Plus JEDEN DEŇ Pluska



Rozčúlené matky odkazujú politikom: Nútite nás, aby sme sa úplne zodrali!

Plus JEDEN DEŇ
Pluska



FOTO: Cibulková provokuje z dovolenky. V bazéne vyniklo jej sexi pozadie



TENIS

VIDEO: Slovak Open je pohromou domácich. Končia aj daviscupoví reprezentanti



TENIS

VIDEO: Cibulková s úspechmi nekončí. Fenomenálny úder jej môže vyhrať významné ocenenie

[+](#) ĎALŠIE ČLÁNKY

MY BOARD [+](#)

Klikni na [+](#) a vyber si svoje témy

 **Euro 2016** Liga Majstrov

Futbal články **NHL** video

Futbal Slovensko NHL RHL

HOKEJ Real Madrid

Šport24.sk ...24 hodín len pre teba



FOTO: Nový štadión v Dunajskej Strede rastie do krásy. Pokrstia ho už o týždeň

SLOVENSKO



FOTO: Messi prekvapil novým tetovaním. Čo si to nechal spraviť s čarovnou ľavačkou?

ŠPANIELSKO

Najčítanejšie



FOTO: Nový štadión v Dunajskej Strede rastie do krásy. Pokrstia ho už o týždeň



FOTO: Messi prekvapil novým tetovaním. Čo si to nechal spraviť s čarovnou ľavačkou?



KOMENTÁR Petra Odrášku: Hnijúca Trnava si Karhana nezaslúži



Roky žil v Paríži, no Zlatan Eiffelovku obchádzal: Jedine, keď ju zmenia



VIDEO: Slovak Open je pohromou domácich. Končia aj daviscupoví reprezentanti



FOTO: Slovenskí futbalisti v úlohe modelov: Kozáčika pred Litvou „zmaľovali“



Spoluhráči a kamaráti spomínajú na Svatoša: Bol malý, ale nebál sa



Teroristická hrozba v Albánsku: Futbalisti menia dejisko duelu s Izraelom



Futbalisti navštívili hendikepovaných študentov: Sme radi, že sme im priniesli svetlo



Nová tvár u nováčika Zdeněk Bahenský: Nevedel, kde sú Nové Zámky, teraz tam žiari

