

<#> / [Tenis](#) / [WTA](#) / [Tajný recept Cibulkovej na úspech? Dôležitý rozhovor pred zápasom](#)

Tajný recept Cibulkovej na úspech? Dôležitý rozhovor pred zápasom



592

Zdieľaj

31.10.2016 | 16:37 BRATISLAVA - Suverénny výkon Dominiky Cibulkovej vo finále majstrovského turnaja tenistiek v Singapore nie je dielom náhody alebo len momentálnej superformy. Tvrdí to jej mentálny kouč Radek Šefčík.

Podľa neho by Cibulková vo svojom najväčšom zápase kariéry nezdolala svetovú jednotku Angelique Kerberovú hladko 6:3, 6:4, keby to nemala v hlave stopercentne upratané a nebola dlhodobo v psychickej pohode.

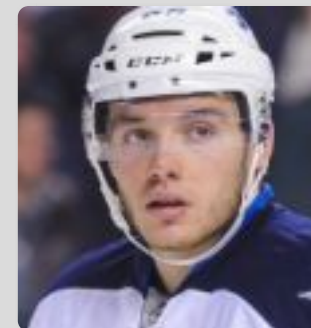
"Ak sa správne nastaví sebadôvera a tenistka vie, čo má hrať, výsledok sa dostaví. Dominike pomohla tesná prehra s Kerberovou v prvom vzájomnom zápase v Singapore. Tam jednoznačne ukázala, že na ňu herne má. Bola lepšia už v tom prvom zápase, súperka len využila jej slabšie chvíľky," uviedol Radek Šefčík pre agentúru SITA.

K finálovému zápasu, ktorý sa od začiatku do konca odvíjal v réžii slovenskej "outsiderky", poznamenal:

"Dominika si šla jednoznačne po víťazstvo. Finále je viac-menej stále o hlave a nastavení mentálnej stratégie. **Približne hodinu-dve pred finále som sa s ňou rozprával a cítil som, že to je dobré. Bola vo svojom móde, vedela, ako manažovať emócie - to bol kľúč k víťazstvu.** Veľmi si cením, ako Domča zvládla náročné momenty v koncovke finále, keď jej začali pracovať emócie. Po chvíli ich dostala pod kontrolu"

Najčítanejšie zo Šport.sk

Colorado v slzách, divákov dojala spomienka na Mareka Svatoša	41 520
Slovenskí mladíci jednoznačne rozdrvili Škótov	19 688
Skvelý výkon a parádny výsledok. „Dvadsaťjednotka“ rozdrvila Škótov	18 474
Ku Kozákovcom mieri ďalšia opora Slovenska „21“!	17 080
Walesania na Hamšíka stále nezabudli, o jeho akcii hovoria ešte aj dnes	12 464



dnes 09:10 | NHL

SPORT Marko Daňo: Aj keď som musel na farmu, tréner bol so mnou



2 fotky vo fotogalérii

Foto: Radek Šefčík spolupracuje s Dominikou Cibulkovou už rok.

Šefčík rád pripomína, že Cibulková vždy bola počas ich vzájomnej spolupráce stopercentná profesionálka.

"Titul zo Singapuru je výsledok systematickej práce. S Domčou makáme rok a trištvrte na zlepšení jej psychiky. Je to dlhodobý proces a skvelý výsledok z turnaja majsteriek rozhodne nie je iba jeden náhodný výstrel. Pracovali sme s celým tímom najmä na tom, aby jej výsledky boli konzistentné počas celej sezóny. To je zrejme najväčší rozdiel oproti minulosti, určite to aj ona tak cíti," doplnil český rodák Šefčík, ktorý pôsobí zväčša na Slovensku.

Cibulková už pred odchodom do Singapuru po víťazstve na podujatí v rakúskom Linzi uviedla, že najväčší rozdiel oproti minulosti cíti v tom, že pod tlakom dokáže hrať najlepší tenis. Kedysi to bolo presne naopak.

"Najväčší progres spočíva v odlišnom mentálnom nastavení na zápasy. Lepšie zvláda tlak, lepšie zvláda stres a to potom prináša konzistentnosť výkonov počas celej sezóny. Jednoznačne je silnejšia v hlave a to sa prejavuje na výsledkoch," uviedol Cibulkovej "herný" tréner **Matej Lipták** ešte pred najväčším úspechom v Singapure.

Zdroj: SITA Foto: Reuters, mentalcoach.sk

Zdieľaj na Facebooku 592

Diskusia / 6

FB fanpage sport.sk

Páči sa mi to 160 tis.



WTA

07.11. 11:35

Rebríček WTA: Dominika Cibulková stále svetovou päťkou



01.11. 21:15 | Ostatné

Dominika Cibulková u prezidenta Andreja Kisku, darovala mu



01.11. 15:50 | Ostatné

Zmenilo sa mi myslenie, v rebríčku nevidím limity, priznáva Cibulková



Kulturisti ho nenávidia

Nabral 37kg svalov za mesiac. TY môžeš tiež!



Plynulá reč v cudzom jazyku.

Experimentálna metóda výuky dobýva Slovensko



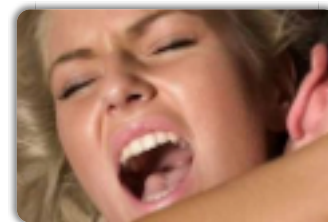
Kulturisti ho nenávidia

Nabral 37kg svalov za mesiac. TY môžeš tiež!



Krásna postieľka pre vaše malé slniečka

Postelne súpravy talianskych značiek



2 balenia erekcie za cenu jedného

Amante Teraz v akcii



Plynulá reč v cudzom jazyku.

Experimentálna metóda výuky dobýva Slovensko



Najpredávanejší Gainer

Si chudý ako palica, chceš stýr niečo urobiť?

AzetKlik.sk



Rodina Fiat 500 so skvelou výbavou

Fiat 500 už za 9 990 €. Viac na fiat.



Lin Hai 500 4x4

kvalita za najlepšiu cenu vo svojej t



Pánsky sveter Gant

Originál len 38,99€



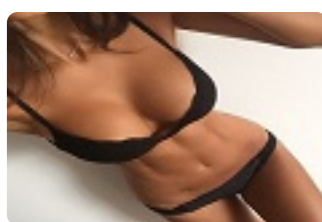
A sneh Vás už nezastaví

Kvalitné frézy aj do podhorských miest



Abdominálna obezita?

1 porcia spáli 1,8 kg brušného tuku! Osvedčený spôsob



Schudla 18 kg za mesiac!

Jej metóda je hitom na webe! Pozri, čo užíva.

AzetKlik.sk



Kulturisti ho nenávidia

Nabral 37kg svalov za mesiac. TY môžeš tiež!



Plynulá reč v cudzom jazyku.

Experimentálna metóda výuky dobýva Slovensko



Rodina Fiat 500 so skvelou výbavou

Fiat 500 už za 9 990 €. Viac na fiat.sk.



Lin Hai 500 4x4

kvalita za najlepšiu cenu vo svojej triede



Pánsky sveter Gant

Originál len 38,99€



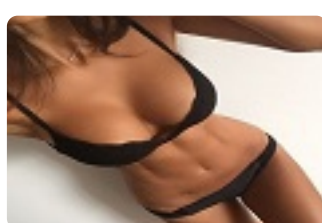
A sneh Vás už nezastaví

Kvalitné frézy aj do podhorských miest



Abdominálna obezita?

1 porcia spáli 1,8 kg brušného tuku! Osvedčený spôsob



Schudla 18 kg za mesiac!

Jej metóda je hitom na webe! Pozri, čo užíva.

AzetKlik.sk



Kulturisti ho nenávidia

Nabral 37kg svalov za mesiac. TY môžeš tiež!



Plynulá reč v cudzom jazyku.

Experimentálna metóda výuky dobýva Slovensko



Rodina Fiat 500 so skvelou výbavou

Fiat 500 už za 9 990 €. Viac na fiat.sk.



Lin Hai 500 4x4

kvalita za najlepšiu cenu vo svojej triede



Pánsky sveter Gant

Originál len 38,99€



A sneh Vás už nezastaví

Kvalitné frézy aj do podhorských miest



Abdominálna obezita?

1 porcia spáli 1,8 kg brušného tuku! Osvedčený spôsob



Schudla 18 kg za mesiac!

Jej metóda je hitom na webe! Pozri, čo užíva.

AzetKlik.sk



NHL



NHL

dnes 11:39 Sen je skutočnosťou: Budaj patrí medzi top brankárov v tejto sezóne

dnes 09:10 **SPORT** Marko Daňo: Aj keď som musel na farmu, tréner bol spokojný



dnes 10:35 | [Reprezentácie](#)

Bondra či Šatan budú hľadať nové hokejové talenty v Abú Zabí



dnes 12:50 | [Reprezentácie](#)

Video Albert Rusnák môže byť novou hviezdou Slovenska: Je



dnes 11:12 | [Ďalšie ligy](#)

Amatérsky škótsky tím prekonal rekordy slávnych veľkoklubov



dnes 08:00 | [Reprezentácie](#)

SPORT Bývalý tréner Litvy: Slováci vyhrajú 3:0

Nechaj sa strhnúť
obrovskou šancou na víťazstvo!

Iba v Novom Čase môžeš hrať každý deň o **finančné výhry.**

VELKÁ TRHACIA SÚŤAŽ

UŽ 25 ROKOV
VAŠA PRVÁ VOĽBA

NOVÝ CAS
Nezávislý denník

Nechaj sa strhnúť
obrovskou šancou na víťazstvo!

Iba v Novom Čase môžeš hrať každý deň o **finančné výhry.**

VELKÁ TRHACIA SÚŤAŽ

Autobazar.SK Zlacnené autá Vývoj cien áut Kúpna zmluva a tlačivá Kompletná ponuka áut **+ Pridať inzerát**

Škoda Roomster 2014, Benzín 6 300 €	Škoda Fabia 1.2 TSI 2016, Benzín 12 099 €	Toyota Avensis kombi 1.8 2007, Benzín 5 200 €	Hyundai Galloper 2.5 TD 1999, Diesel 4 190 €

Audi A1, A3, A4, A6, A8	BMW Rad 3, Rad 5, X5
Ford Fiesta, Focus	Opel Astra, Corsa
Škoda Fabia, Octavia	Volkswagen Golf, Passat, Polo

[Všetky značky a modely](#)

Aktuality.sk

dnes 10:56 Daňová kobra udrela na kšefty s oceľou, obvinili 32 Slovákov a Čechov

Aktuality.sk

dnes 00:00 Muž, ktorý si spravil z národa živnosť. Príbeh Jána Slotu

Nový Čas

dnes 12:20 Hokejový exot sa rozlúčil s kariérou: Aha, čo bude teraz vyrábať

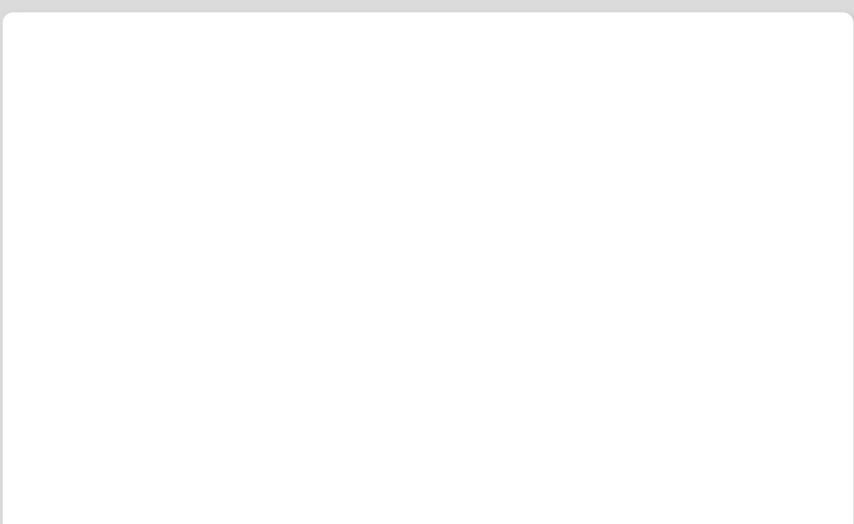
Autobild.sk

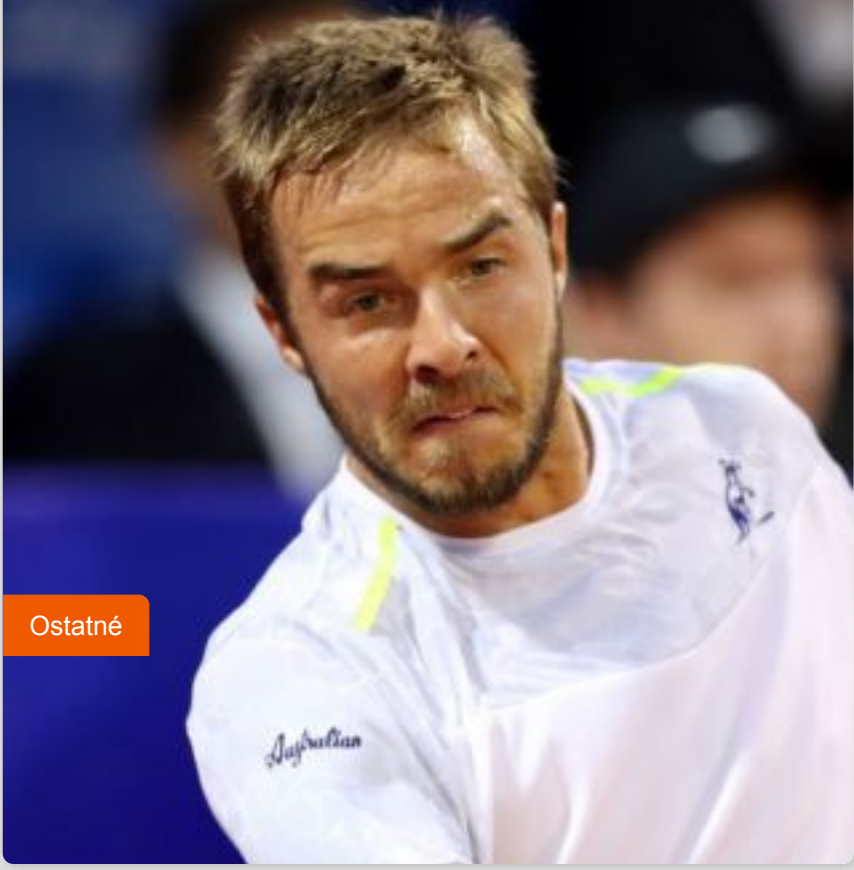
dnes 07:30 Neuveríte: Toto sa deje s kradnutými navigáciami

Nový Čas

dnes 10:30 Zubný lekár Peter Schnierer je zberateľom artefaktov Marka

Najnovšie z tenisu ATP WTA Grand Slam Davis Cup Fed Cup Ostatné





Ostatné

včera 19:00

ITF Slovak Indoor: Kužmová cez Hončovú do osemfinále, Allertová do štvrtfinále

08.11. 17:00

ITF Slovak Indoor: Natália Vajdová prehrala v 1. kole s Ferrandovou



včera 14:05 | ATP

SPORT Komentár:
Úpadková jednotka



08.11. 16:06 | WTA

Na návrat to nevyzerá.
Heninová je opäť tehotná



08.11. 22:15 | Ostatné

Challenger Slovak Open:
Gombos zdolal Kovalíka,
Klein prehral s Copilom



08.11. 16:00 | WTA

Cibulková titulom
majsterky sveta nekončí,
v hre sú ďalšie ocenenia