

Anna Korzeniak o sile mentalnej w tenisie. Ciało i umysł pod presją

maciej · 30 października, 2026



W ostatnich latach w świecie tenisa wyraźnie rośnie świadomość znaczenia przygotowania mentalnego. Coraz więcej trenerów, zawodników i graczy amatorskich dostrzega, że o wyniku meczu decydują nie tylko technika i przygotowanie fizyczne, lecz także to, co dzieje się w głowie. Wciąż jednak niewiele osób zna statystykę, która dobrze obrazuje, jak istotną rolę w rywalizacji odgrywają przerwy między wymianami - pisze Anna Korzeniak, była profesjonalna tenisistka, a dziś trenerka i założycielka swojej Szkoły Tenisa w Krakowie.

Craig O'Shaughnessy, analityk współpracujący m.in. z Novakiem Djokoviciem, wskazuje, że sama gra, czyli wymiana uderzeń, zajmuje zaledwie około 20-30 procent czasu meczu. Pozostałe 70-80 procent przypada na przerwy między punktami, gemami i setami. To właśnie wtedy kluczowe stają się umiejętność koncentracji, regulowania emocji i poziomu pobudzenia, a także inne elementy psychologii sportu. Uświadomienie sobie, jak dużą część meczu stanowią te momenty, a nie samo odbijanie piłki, sprawia, że zawodnicy zaczynają znacznie poważniej podchodzić do pracy nad przygotowaniem mentalnym.

[TENIS MAGAZYN na jesienne wieczory. 250 stron pełnych tenisowych historii!](https://tenismagazyn.pl/tenis-magazyn-na-jesienne-wieczory-250-stron-pelnych-tenisowych-historii/)

Materiał osadzony: <https://tenismagazyn.pl/tenis-magazyn-na-jesienne-wieczory-250-stron-pelnych-tenisowych-historii/embed/#?secret=cLSR3LNzcn#?secret=4Bw66p0NqA>

Stres nie omija nawet najlepszych

W świecie zawodowego tenisa wciąż pokutuje mit, że najlepsi nie odczuwają stresu. Że Federer, Nadal w trakcie swojej kariery czy wciąż rywalizujący w zawodowym tourze Djoković wychodzą na kort całkowicie spokojni i odporni na presję. Tymczasem rzeczywistość jest bardziej złożona. Poziom stresu u najlepszych zawodników może być bardzo wysoki. Grają o najważniejsze tytuły, przed milionami kibiców, po latach wyrzeczeń, które miały ich doprowadzić właśnie do takich momentów. A mimo to potrafią zachować zimną krew i prezentować tenis na najwyższym poziomie. Nie dlatego, że emocje ich omijają, lecz dlatego, że nauczyli się nad nimi panować.

Pomagają im w tym różne techniki mentalne, również te podstawowe, takie jak kontrola postawy i oddechu. To często pierwszy krok do opanowania stresu i utrzymania koncentracji.

Aby w pełni wykorzystać te narzędzia, trzeba najpierw zrozumieć mechanizm, który za nimi stoi. Sposób, w jaki interpretujemy daną sytuację, wpływa na nasze emocje, a te z kolei determinują podejmowane działania. Niewiele osób zdaje sobie jednak sprawę, że ten mechanizm może działać również w drugą stronę. Świadomie wybierając określone działanie, możemy wpłynąć na swoje emocje, a w konsekwencji także na sposób myślenia. To, jak stoimy, chodzimy, patrzymy i oddychamy między punktami, może wpływać na reakcje naszego układu nerwowego.

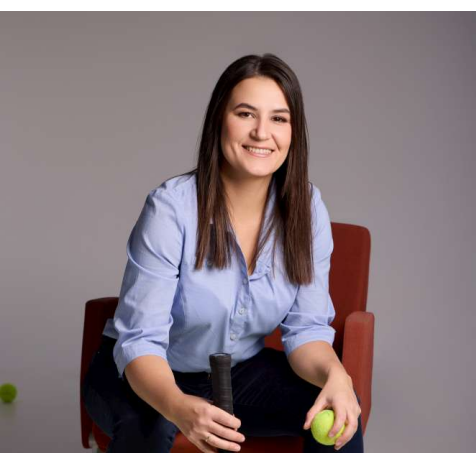
Postawa i oddech – proste narzędzia mentalne

Badania wskazują, że zarówno postawa ciała, jak i rytm oddychania mogą wpływać na sposób odczuwania stresu oraz interpretowania sytuacji. Prosta, stabilna pozycja pomaga odzyskać poczucie kontroli, a świadoma praca z ciałem może wspierać regulację napięcia. Kiedy stoisz wyprostowany, z otwartą klatką piersiową i uniesioną głową, łatwiej przyjąć postawę gotowości do działania.

Gdy ciało odzyskuje stabilność, łatwiej wdrożyć technikę oddechową, która może pomóc w regulacji emocji i uporządkowaniu myśli. Spokojne, rytmiczne oddychanie, z komfortowym wdechem i nieco dłuższym wydechem, sprzyja wyciszeniu organizmu i powrotowi do równowagi.

Te dwa elementy – ciało i oddech – potrafią w krótkim czasie wpłynąć na stan organizmu, szczególnie gdy zaczynają ze sobą współgrać.

Wyobraź sobie zawodnika, który po podwójnym błędzie serwisowym wraca na koniec kortu ze spuszczoną głową. Ramiona opadają, krok staje się coraz wolniejszy, a oddech jest krótki i płytki. Taki stan może potęgować negatywne myśli: „Jest źle, tracę kontrolę”. Emocje zaczynają wpływać na myślenie, a myśli – na kolejne działania. To mechanizm, który może kosztować kilka punktów, kilka gemów, a nawet cały mecz.



Badania wskazują, że zarówno postawa ciała, jak i rytm oddychania mogą wpływać na sposób odczuwania stresu oraz interpretowania sytuacji – mówi Anna Korzeniak. Fot. Archiwum prywatne A. Korzeniak

A teraz wyobraź sobie inną sytuację: zawodnik, mimo popełnionego błędu, utrzymuje otwartą sylwetkę, patrzy przed siebie, oddycha spokojnie i wraca na pozycję energicznym krokiem. Taka postawa może wysyłać sygnał gotowości: „Jestem gotowy, idę dalej”. To nie sztuczka ani magia. Sposób poruszania się i oddychania może pomóc zmienić stan organizmu, zanim jeszcze zdążymy świadomie przeanalizować sytuację.

W praktyce są to jedne z najprostszych narzędzi wpływania na własny stan psychiczny. Nie potrzeba lat treningu ani specjalnych kursów – wystarczą uważność i konsekwencja. Każdy zawodnik ma wpływ na to, jak zachowuje się między punktami, a to może przekładać się na samopoczucie i jakość gry.

Pewność siebie zaczyna się między punktami

Pamiętam, że na początku podchodziłam bardzo sceptycznie do teorii o wpływie postawy ciała na samopoczucie. Po raz pierwszy przeczytałam o tej metodzie kilka lat temu – niestety, trochę za późno, by w pełni wykorzystać ją podczas zawodowej kariery. Nadal jednak regularnie rozgrywam mecze pod presją, więc mogłam sprawdzić jej działanie na własnej skórze.

W jednej z książek o psychologii sportu natknęłam się na krótką wzmiankę o zależności między postawą a emocjami. Nie towarzyszyło jej przekonujące wyjaśnienie, dlatego mój analityczny umysł podchodził do tej koncepcji z dystansem. Trudno było mi uwierzyć, że zwykłe wyprostowanie pleców i uniesienie głowy mogą realnie wpłynąć na jakość gry.



Aż do momentu, w którym postanowiłam to sprawdzić.

Było to podczas meczu deblowego w lidze niemieckiej, rozgrywanego w Berlinie. Na trybunach pojawili się moi dawni koledzy z kortu – część męskiej drużyny tego samego klubu. Chciałam pokazać się z jak najlepszej strony. Presja zrobiła swoje. Z każdą kolejną piłką grałam coraz gorzej. Moje woleje lądowały w siatce lub daleko za linią, a partnerka była wyraźnie zaskoczona, ponieważ zwykle należałam do najbardziej pewnych siebie zawodniczek przy siatce.

Problem wynikał ze sztywności całego ciała, która pojawiła się w chwili, gdy zaczęłam myśleć o tym, by „wypaść jak najlepiej”. Czułam narastający wstyd i ogromne rozczarowanie. W pewnym momencie zauważyłam, że chodzę ze spuszczoną głową i zgarbionymi plecami – dokładnie tak, jak czułam się w środku.

Gdy uznałam, że gorzej już być nie może, zdecydowałam się wypróbować teorię o wpływie postawy na samopoczucie i grę. Wyprostowałam się, zaczęłam poruszać szybciej i „udawać” pewność siebie.

W pierwszych minutach nie wydarzyło się nic spektakularnego, ale po kilku gemach poczułam różnicę. Spokój zaczął wracać, a mój poziom gry się stabilizował. Ręka znów reagowała naturalnie, jakby ciało „odblokowało” dostęp do moich umiejętności.

Ta sytuacja bardzo utkwiała mi w pamięci. Od tamtej pory podczas każdego meczu, już od rozgrzewki, dbam o wyprostowaną sylwetkę i dynamiczny krok. Nie tylko dlatego, że chcę dobrze wyglądać, ale przede wszystkim dlatego, że wiem, jak duży wpływ może to mieć na mój stan psychiczny.

Co ważne, nie chodzi o udawanie czy teatralne gesty. Chodzi o samoregulację i wykorzystanie naturalnych mechanizmów, które funkcjonują w naszym organizmie. Ciało i umysł oddziałują na siebie w obie strony. Kiedy sylwetka się zamyka, ramiona opadają, a oddech staje się krótki i płytki, myśli mogą podążać w negatywnym kierunku. W efekcie zawodnik może reagować wolniej i częściej podejmować niewłaściwe decyzje na korcie. Jeśli ciało pozostaje w gotowości do działania, a oddech jest spokojny, umysł może szybciej wrócić do koncentracji i skutecznego działania.

Właśnie dlatego ta metoda, choć prosta, może okazać się tak pomocna. Uczy, że wiele elementów naszej gry pozostaje pod naszą kontrolą, a pierwszy krok do zmiany zaczyna się od tego, co robimy między punktami. To drobna zmiana, która może otworzyć drzwi do zupełnie innego sposobu reagowania pod presją i dać realne poczucie wpływu na przebieg meczu.

Anna Korzeniak



Anna Korzeniak to była profesjonalna tenisistka, a dziś trenerka i założycielka swojej Szkoły Tenisa w Krakowie. Przez wiele lat startowała w Polsce i za granicą.

W trakcie kariery trzykrotnie zdobyła tytuł Mistrzyni Polski Seniorek w singlu, zwyciężyła w 10 turniejach ITF i awansowała na 182. miejsce w rankingu WTA. Rywalizowała także w seniorskich turniejach wielkoszlemowych, takich jak US Open, Roland Garros i Wimbledon.

Po zakończeniu kariery zawodniczej wykorzystuje swoją wiedzę i doświadczenie do trenowania innych. Niedawno zdobyła międzynarodowe uprawnienia International Coach przyznawane przez GPTCA, organizację certyfikowaną przez ATP.

Prowadzi również szkolenia dla instruktorów i trenerów, organizuje konferencje tenisowe oraz tworzy materiały i kursy online. Ostatnio napisała książkę o mentalności w tenisie, w której w prosty i przystępny sposób przedstawia najważniejsze zagadnienia psychologii sportu oraz praktyczne wskazówki, które można od razu przełożyć na kort.



info@annakorzeniak.pl

tel. +48 502 488 632



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/anna-korzeniak-o-sile-mentalnej-w-tenisie-cialo-i-umysl-pod-presja/>