

Daria Abramowicz: psychologia kluczem do sukcesu

admin · 6 maja, 2021



Zwycięstwo Igi Świątek w ubiegłorocznym French Open było możliwe nie tylko dzięki świetnemu przygotowaniu sportowemu i fizycznemu. Równie istotną rolę odgrywa także przygotowanie mentalne i praca z psychologiem. Dlatego też od dwóch lat Iga Świątek współpracuje z psychologiem sportowym Darią Abramowicz.

Tekst: Norbert Kowalski

Początek czerwca 2019 roku, 18-letnia ówczesznie Iga Świątek w IV rundzie French Open w ciągu 45 minut zostaje rozbita 1-6, 0-6 przez Simonę Halep, jedną z najlepszych tenisistek na świecie, która broniła w Paryżu tytułu. Polka przyznała po meczu, że zjadły ją nerwy i kompletnie nie była w stanie grać swojego tenisa.

Początek października 2020 roku, 19-letnia Iga Świątek w IV rundzie French Open w ciągu nieco ponad godziny rozbija 6-1, 6-2, Simonę Halep, drugą raketę świata. Tym razem to Świątek od początku do końca dominuje na korcie pod każdym względem, a Rumunka nie ma nic do powiedzenia. Co w takim razie zmieniło się w ciągu roku? Oprócz tego, że Iga stała się lepszą zawodniczką pod względem sportowym, to efekty przyniosła też jej praca z psychologiem.

– Niewielu mówi o psychologii w sporcie, a ja uważam że odporność psychiczna to być może najważniejsza aktualnie cecha w tenisie. Wiele potrafi grać na znakomitym poziomie, jednak tylko ci, którzy są twardzi mentalnie i potrafią wytrzymać presję, są najwięksi. Dlatego zawsze chciałam się rozwijać w tym kierunku, a Daria okazała się najlepsza. Bardzo dobrze mnie zna i rozumie – tak sama Iga Świątek mówiła o znaczeniu psychologii.

Iga miała to „coś”. „To jest naprawdę potężny potencjał”



Form Follows *Fun*
Introducing the all new MUSE

Współpraca Igi z Darią Abramowicz rozpoczęła się pod koniec lutego 2019 roku. Sama psycholog nie ukrywa, że doskonale pamięta pierwszy trening Igi. – Mam już spore doświadczenie w sporcie i niejedno widziałam, ale gdy zobaczyłam Igę na korcie, to pomyślałam „to jest coś!, to jest naprawdę duży potencjał!”. To mityczne „coś” można zauważyć. Ten ogień, który ma w sobie Iga, dynamika, która wynika nie tylko ze sprawności jej ciała, ale także zaangażowania i determinacji, są czymś, co ją wyróżnia – wspomina Daria Abramowicz.

I dodaje: – Warto jednak zaznaczyć, że to zawodnik musi wyrazić otwartość, gotowość i chęć takiej współpracy. To Igę absolutnie wyróżnia. Mimo młodego wieku Iga jest bardzo dojrzała, jeśli chodzi o postrzeganie roli psychologii w sporcie. To wynika nie tylko ze zmiany generacyjnej, ale także jej indywidualnych cech i faktu, że aspekt psychologiczny jest dla niej ważny.

Iga od początku była otwarta na współpracę z Darią i jej metody. Sama psycholog wyjaśnia z kolei, że dobierała swoje metody tak, by jak najbardziej pasowały Idze.

– Trzeba jednak pamiętać też o jednej, kluczowej kwestii. Psycholog może być nawet największym ekspertem w tej dziedzinie, znać mnóstwo technik i narzędzi, ale jeśli coś nie „kliknie” między zawodnikiem a specjalistą na płaszczyźnie komunikacji, to taka współpraca nie będzie skuteczna, szczególnie w dłuższej perspektywie. Dzisiejszy sport na wysokim poziomie w dużej mierze oparty jest na relacjach – opowiada Daria Abramowicz.



Daria Abramowicz.

Jak wygrać French Open? Trzeba zadbać o normalność

Między Igą a Darią zdecydowanie „kliknęło”. Im dłużej ze sobą współpracowały, tym bardziej się poznawały, co pomagało w dalszej pracy i rozwoju.



Form Follows Fun

Przedstawiamy całkowicie nową linię **MUSE**

YONEX

– Pierwszy raz realnie zobaczyłam, że nasza praca zaczyna przynosić efekty, podczas meczu III rundy French Open w 2019 roku z Monicą Puig. To, jak Iga wróciła do meczu po pierwszym przegranym secie, z drobnym urazem, jak wtedy zarządzała bólem, pokazywało, że idziemy w dobrym kierunku. A na dobre, zdecydowanie podczas turnieju w Toronto (Polka przebijając się tam z kwalifikacji i odpadła w III rundzie po zaciętym meczu z Naomi Osaką – dod. red.). To było dla mnie bardzo istotne – wspomina Daria Abramowicz.

Kiedy Iga zaczęła pokonywać kolejne rywalki w tegorocznym French Open, coraz częściej zaczęto dostrzegać nie tylko jej doskonałe przygotowanie taktyczne i fizyczne, ale także mentalne. Sama Iga niejednokrotnie mówiła zresztą o tym w wywiadach. Jak w takim razie przygotowywała się mentalnie do najważniejszych meczów?

– Naszym głównym założeniem podczas turnieju, szczególnie od meczu z Simoną Halep, było trzymanie się swojej rutyny, wypracowanych zwyczajów i sposobów funkcjonowania, w których cały team czuje się komfortowo. Wtedy już dobrze poznaliśmy hotel, czuliśmy, że jesteśmy na swoim miejscu, co też jest istotne. Dzięki grze deblowej i temu, że mecze były codziennie, pojawił się też rytm gry. Dlatego wszystko wyglądało normalnie, co było szczególnie istotne w kontekście dwóch ostatnich meczów. Chcieliśmy to utrzymać do końca, łącznie z naszym poczuciem humoru, zwyczajami dotyczącymi odżywiania się czy odpoczywania w czasie wolnym – mówi Daria Abramowicz.

Jednak droga do sukcesu to nie tylko rutyna podczas samych turniejów, ale tak naprawdę codzienna praca. Iga i Daria widzą się nie tylko podczas sesji w gabinecie. Psycholog obecna jest podczas treningów, meczów i turniejów 19-latk.

– Wachlarz narzędzi treningu mentalnego jest bardzo szeroki. Stosujemy techniki wizualizacyjne, relaksacyjne, narzędzia dotyczące zarządzania pobudzeniem, napięciem. Jest też praca oparta na coachingu – wymienia Daria Abramowicz dodając, że są tygodnie, w których razem z Igą potrafią poświęcić psychologii nawet do 15 godzin.

– Jednak warto też pamiętać, że czasami podczas przerwy obiadowej, gdy pojawia się jakiś temat i rozmawiamy o nim, nawet nie zachowując warunków typowej sesji gabinetowej, można zrobić więcej niż podczas

np. dwugodzinnej sesji w gabinecie – zauważa Daria Abramowicz.

„Jest jeszcze spore pole do rozwoju”

Daria Abramowicz nie ma wątpliwości, że przez nieco ponad rok, po klęsce Igi z Simoną Halep, 19-latka zdecydowanie się zmieniła.

– W 2020 roku Iga już uwierzyła, że jest w stanie przejąć kontrolę w tym meczu, nie musi się wycofywać, nawet jeśli gra z taką przeciwniczką. I nie chodzi tylko o kontrolę taktyczną, ale mentalną, że to ona może narzucić rytm wymiany energii, która pojawia się w trakcie meczu. Zdecydowanie zwiększyła się jej świadomość, czego potrzebuje w danym momencie, jak działają na nas oczekiwania, kiedy lepiej skupić się na standardach pracy, jak zarządzać stresem. Tak naprawdę w każdym aspekcie psychologicznym i sportowym Iga zrobiła bardzo duży postęp – mówi psycholog.

Jednocześnie zwraca uwagę, że praca mentalna z Igą Świątek tak naprawdę dopiero wciąż jest na początkowym etapie.



– Praca mentalna to jest proces, który absolutnie nie jest zakończony. Jesteśmy z Igą na początku drogi i każdego dnia widzę, jak Iga się rozwija, nawet wchodząc w interakcje, wnosząc swój wkład w proces szkolenia, otrzymując informacje zwrotne od trenerów itd. To nie jest rozwój skokowy, ale płynny. Tak naprawdę w każdym aspekcie jest jeszcze spore pole do rozwoju – mówi Daria Abramowicz.

A ponadto dodaje: – Wobec zwiększających się obciążeń będziemy mocno pracować nad zarządzaniem napięciem, odpowiednią regeneracją, zarządzaniem sukcesem w przestrzeni publicznej oraz osobistą marką. Tenis jest przecież sportem globalnym. Ale z drugiej strony właśnie do tego momentu się przygotowywaliśmy. Wyznaczaliśmy sobie pewne cele, wiedząc, że ich osiągnięcie jest możliwe. Automatycznie rozpoczynaliśmy też przygotowania do momentu, gdy uda się je zrealizować.

W dniu wygranej Igi we French Open, Daria Abramowicz obchodziła urodziny. Najlepszy prezent dostała właśnie od swojej podopiecznej.

Daria Abramowicz: Od zawodnika po cenionego psychologa sportowego

Daria Abramowicz współpracuje z Igą Świątek od lutego 2019 roku. Dzięki sukcesowi 19-latki we French Open stała się jednym z najbardziej znanych psychologów w Polsce. Współpracuje z zawodnikami, trenerami oraz rodziców dzieci w różnym wieku. W swojej pracy zwraca uwagę na całościowe podejście do zawodnika. Ukończyła psychologię (specjalność: psychologia kliniczna) na SWPS Uniwersytecie Humanistycznospołecznym w Warszawie oraz studia podyplomowe z psychologii sportu w Warszawie. W przeszłości sama uprawiała żeglarstwo regatowe, a przez 10 lat była trenerem. Ukończyła również Akademię Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.

Fot. Polski Komitet Olimpijski/Archiwum prywatne



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/daria-abramowicz-psychologia-kluczem-do-sukcesu/>