

Hubert Hurkacz i jego team nie są w stanie sobie z tym poradzić

Paweł Pluta · 23 września, 2023



- Hubi ma tendencję do wywierania na siebie zbyt dużej presji. Wola wygranej nie może cię przerosnąć, co zdarza się wielu zawodnikom - powiedział Craig Boynton, trener Huberta Hurkacza, podczas jednego z wywiadów dla Eurosportu, w trakcie zakończonego niedawno wielkoszlemowego US Open. Postanowiliśmy zapytać fachowców z dziedziny treningu mentalnego i psychoterapii, co sądzą na ten temat i czy naprawdę nasz najlepszy polski tenisista ma z tym problem.

- To zdanie trenera Craiga Boyntona sugeruje, że Hubert Hurkacz ma tendencję do samonakładania zbyt dużej presji na siebie. Oznaczałoby to, że jest bardzo ambitny i pragnie zwycięstwa, ale często stawia sobie tak wysokie oczekiwania, że stresuje się i blokuje przez to synapsy. Przez to ogranicza optymalne wykonanie czynności. Po prostu impuls nerwowy po napotkaniu zablokowanej synapsy szuka nowej drogi i dociera nieco później do organu wykonawczego, w tym wypadku do odpowiednich mięśni - mówi Krzysztof Tadeusz Dudziński, coach mentalny i psychoterapeuta od wielu lat pracujący w Niemczech.

- Istotne jest, aby zrozumieć, że oznacza to, iż Polak i jego team nie są w stanie sobie z tym poradzić. Brakuje w tym teamie specjalisty, bo Craig Boynton nim nie jest. Ta niewiedza kosztuje Hurkacza bardzo dużo, bo przez to nie wykorzystuje swojego potencjału i talentu nawet w 80%, a gdyby wykorzystywał, powiedzmy w 90%, byłby spokojnie w TOP 5 światowego rankingu tenisistów - dodaje Krzysztof Tadeusz Dudziński.

Gdzie idzie uwaga Huberta Hurkacza?



Form Follows *Fun*

Introducing the all new MUSE

- Hubert Hurkacz chce wygrywać, to na pewno. Jednocześnie w budowaniu nawyku zwyciężania, inaczej mówiąc wspomnianej woli zwycięstwa, należy mieć na uwadze skupienie się na realizacji celów zadaniowych, w postaci chociażby skutecznego podania lub kończącego forhendu. Od jakości ich wykonania zależy między innymi końcowe zwycięstwo na korcie. Powyższa wypowiedź prowadzi do zastanowienia się, gdzie idzie uwaga Huberta Hurkacza? Na cele wynikowe typu: osiągnąć finał imprezy, czy też cele zadaniowe w meczu w postaci na przykład: do returnu leworęcznego przeciwnika podejść taktycznie tak, ponieważ... - wyjaśnia z kolei Michał Krogulec, trener mentalny.

Dokonanie diagnozy źródła presji jest istotne



- Dwudziestoczekrotny triumfator turniejów wielkoszlemowych, Novak Djoković jest zdania, że presja to przywilej mistrzów. Co za tym idzie warto byłoby aby spotykała się z akceptacją ze strony sportowców, podobnie jak to, że istnieją podatki czy grawitacja. Gdy zaczynamy rozmowy na temat presji, warto zadać pytania: czy presję narzuca sobie sam zawodnik, w wyniku na przykład nadmiernego perfekcjonizmu, czy jest ona może wywierana przez krąg najbliższych mu osób, albo też dociera ze strony kibiców za pośrednictwem mediów społecznościowych. Dokonanie diagnozy źródła presji jest istotne - dodaje Michał Krogulec.



– Wiadomo, że taka mowa ciała bardzo dobrze działa na przeciwników Huberta Hurkacza – mówi Krzysztof Tadeusz Dudziński, coach mentalny i psychoterapeuta. Fot. ABN AMRO Open Rotterdam

Nie widać po nim woli zwycięstwa

Krzysztof Tadeusz Dudziński zwraca też na mowę ciała u Huberta Hurkacza. – Często na korcie nasz tenisista sprawia wrażenie wstydliwego, czyli brak mu pewności siebie, co widać po zaciskaniu przez niego dłoni w piastkę. Często wygląda jakby siedł na ścieżce, a nie na mecz tenisowy. Nie widać po nim woli zwycięstwa, chęci zniszczenia rywala w odróżnieniu do wszystkich innych, w tym także kobiet np. Igi Świątek czy Aryny Sabalenki. Wiadomo, że taka mowa ciała bardzo dobrze działa na przeciwników. Widziałem jego mecz z Djokoviciem, który powinien wygrać, widziałem jego mecz z Alcarazem, który powinien wygrać – ale nie wygrał. Nie domyka wygranych meczów, a przegrywa z dużo gorzej notowanymi rywalami – mówi Krzysztof Tadeusz Dudziński.

Tak jak kiedyś Adam Małysz



– Temat presji łączy się z treningiem wyznaczania celów (wynikowych i zadaniowych). Tenis ma to do siebie, że przewiduje porażki, dostarcza zawodnikom ich sporą liczbę, na końcu przecież jest tylko jeden triumfator danego turnieju. Z punktu widzenia tenisisty ważne, aby koncentrować się na każdym najbliższym meczu (tak jak kiedyś Adam Małysz na dwóch równych skokach w konkursie) i tak zarządzać własną energią, aby uniknąć medialnego dyskursu o tym: jak dobre jest losowanie i z kim można potencjalnie zagrać np. o półfinał, bo to narzuca dodatkową presję – podsumowuje Michał Krogulec.

To jest prawdziwa presja

I na koniec jeszcze zdanie 19-letniej Coco Gauff, która właśnie zdobyła swój pierwszy wielkoszlemowy tytuł podczas US Open, a gdy zapytano ją o presję w tenisie odpowiedziała: – Są ludzie, którzy muszą walczyć o wyżywienie swoich rodzin, o opłacenie rachunków. To jest prawdziwa presja, prawdziwe trudności, prawdziwe życie.

(PAW)



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/hubert-hurkacz-i-jego-team-nie-sa-w-stanie-sobie-z-tym-poradzic/>