

Kamil Majchrzak: Wracam silniejszy, ale trauma pozostaje

maciej · 5 lipca, 2025



Kamil Majchrzak (LOTTO PZT Team) wrócił na kort na początku 2024 roku po 13-miesięcznym zawieszeniu i intensywnym okresie przygotowawczym. O tym, co go spotkało w trakcie przymusowej przerwy, jakie emocje, nadzieje budziła w nim możliwość ponownej rywalizacji w międzynarodowym Tourze i o tym, że największym marzeniem jest wygranie Wimbledonu, opowiedział półtora roku temu w szczerej rozmowie z Tomaszem Dobieckim.



Czy po roku, spędzonym głównie w domu i bez startów w Tourze, łatwo jest wrócić do zawodowego tenisa, turniejowego rytmu, życia na walizkach?

– Jeszcze nie wiem, jak to jest, przekonam się już niedługo. Na pewno jest we mnie ogromna tęsknota za tym życiem, za rywalizacją i możliwością sprawdzenia się co tydzień w turniejach. Za podróżami też. Ale przede wszystkim za rywalizacją na korcie, bo przez pierwszą połowę roku miałem co prawda rywalizację, ale zupełnie inną. Przez kilka miesięcy razem z prawnikami walczyłem z ITIA, ale był to inny rodzaj rywalizacji, niż bym sobie życzył. Zresztą żadnemu ze sportowców tego nie życzę. Na pewno jestem bardzo głodny gry, bardzo chcę pokazać sobie, że jeszcze nie powiedziałem ostatniego słowa, że to ja sam zadecyduję, kiedy będzie czas na koniec mojej przygody z zawodowym tenisem.



– Jest we mnie ogromna tęsknota za tym życiem, za rywalizacją i możliwością sprawdzenia się co tydzień w turniejach – mówił pod koniec 2023 roku Kamil Majchrzak. Fot. Olga Pietrzak

Co pomogło Ci przetrwać ten trudny okres? Mawia się, że prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie, bo kiedy jest naprawdę trudno czasem zostaje się samemu ze wszystkim.

– Na pewno bardzo trudne były te pierwsze miesiące, kiedy nie do końca wiedziałem, co się dzieje. Dopóki to nie było wyjaśnione i nie wiedziałem od początku do końca co się stało, to było naprawdę ciężko. Przez pierwszy miesiąc prawie z domu nie wyszedłem, a przy mnie na pierwszej linii była moja żona Marta. Właściwie wtedy była non stop sofa, łóżko, łazienka, sofa, łóżko, a gdybym nie miał psa, to być może bym w ogóle na dwór nie wychodził. To on wyciągał mnie z domu na spacer.

Tak naprawdę z Martą pobraliśmy się na tydzień przed informacją o zawieszeniu, więc bardzo szybko dotknęło nas życie, jak to się mówi, na dobre i na złe, szczególnie to złe. Dlatego jestem jej bardzo wdzięczny, że pomogła mi przetrwać ten trudny okres, że była przy mnie i była dla mnie silniejsza, choć wcale nie musiała. Przez cały czas miałem w niej ogromne wsparcie. Na pewno był to dla nas trochę niestandardowy rok, ale znaleźliśmy w nim wiele pięknych wspólnych chwil i wiele czasu spędzonego razem rodzinnie. Moja rodzina również przez cały ten czas otoczyła mnie wsparciem i czułem się bezpiecznie przy nich.

Czy łatwo będzie teraz z domowego życia wrócić płynnie do życia w Tourze?

- Zobaczymy. Jesteśmy z Martą razem dość długo i od strony technicznej dobrze już znamy tenisowe życie. Poznaliśmy się na korcie, obydwójce dużo czasu spędzaliśmy zawsze na nim, bo Marta grała długo, ja również, i praktycznie całe życie nasze kręciło się wokół tenisa. Były takie momenty, że zbyt często się nie widywaliśmy, bo ja wyjeżdżałem na turnieje, wcześniej Marta też. Także przez ostatni rok właściwie pierwszy raz większość czasu byłem w domu, można powiedzieć - stacjonarnie, no i to było dość ciekawe, choć w mocno specyficznych okolicznościach związanych z zawieszeniem.



Marta i Kamil na górskim szlaku. Fot. Archiwum rodzinne

A co się dalej działo po pierwszym okresie szoku i uporządkowania myśli?



Form Follows *Fun*
Introducing the all new MUSE

- W dalszym etapie moja sytuacja bardzo zweryfikowała środowisko tenisowe, które stanęło za mną murem, za co byłem i jestem wszystkim wdzięczny. Tak samo mój trener Marcel de Coudray (obecnie szkoleniowcami Kamila są: Christopher Kas i Maciej Domka - przyp. red.) i Sławek Fotek, odpowiedzialny za przygotowanie fizyczne, bardzo mnie wspierali i poświęcili mi dużo czasu. Ta sytuacja pokazała mi, że otoczyłem się naprawdę wspaniałymi ludźmi, którzy pozostali przy mnie, pomimo największego testu, jaki może dotyczyć relacji sportowo-zawodowych. Zнали mnie, moją etykę, wiedzieli, jakim jestem człowiekiem i dali mi to do zrozumienia. To jest naprawdę bardzo cenne.

czytaj też: [Maciej Domka: Kamil Majchrzak ma mocną psychikę i solidną motorykę](#)

Co pomyślałeś, kiedy zobaczyłeś cztery pozytywne wyniki testów i kilka substancji wykrytych w nich?

- Właściwie od razu podejrzenie padło na suplementy, bo wiedziałem, że nigdy nie brałem dopingu, nie chciałem i nigdy nie będę. A akurat w tamtym czasie właśnie zmieniłem suplementy i to też nie na własną rękę,

tylko po konsultacjach z dietetykiem, który od dawna pracuje w sporcie. Każdy produkt prześwietliliśmy pod kątem zawartych substancji, czy wszystkie są dozwolone. Sprawdzaliśmy też historie w Internecie i nie było żadnych wskazań, że mogłoby się wydarzyć coś takiego, co się później wydarzyło. Dlatego mnie to wszystko zaskoczyło, bo najpierw przyszły trzy wyniki turniejowe, potem jeszcze czwarty z kontroli przeprowadzonej w domu, a wszystkie wartości były bardzo niskie. Żeby te substancje, jakie u mnie znaleziono, miały mieć jakikolwiek wpływ na mój organizm, to ich stężenie musiałyby być od kilkuset do kilku tysięcy razy wyższe. A w wynikach się pojawiały regularnie, bo najpierw był test w imprezie ATP w Sofii, a potem poleciałem na cykl turniejów do Azji. Także to dla mnie było od razu oczywiste, że skoro zmieniłem suplementy i wyniki wychodziły pozytywnie, mimo że wyjątkowo niskie, to coś musi być z nimi nie tak.

Najbardziej ubolewam, że w wyroku fakt, czy substancja ma wpływ na sportowca, czy nie, nie ma najmniejszego znaczenia i mam nadzieję, że kiedyś spróbują się pochylić nad odświeżeniem przepisów. Ale na pewno jakieś obawy po tej sprawie wciąż są we mnie.

Ale trzeba chyba wyjść z takiej pułapki, bo przecież po powrocie do Touru to będzie dodatkowy balast?

- Myślę, że trauma po tym wszystkim tak czy inaczej pozostanie. Byłem już kilka razy kontrolowany w przeciągu ostatniego roku i za każdym razem przeżywałem ogromny stres. Podejrzewam, że takie reakcje mogą być ze mną jeszcze bardzo długo, a zwłaszcza na początku, gdy wrócę do Touru. Po tej sprawie zamierzam robić wszystko, żeby zapobiec podobnej sytuacji. Ale w sumie wcześniej też to robiłem, więc nie mam pewności, tym bardziej gwarancji, więc myślę, że ten stres podczas kontroli będzie już ze mną do końca kariery.

Czy z tyłu głowy masz jakieś obawy, że po powrocie będziesz np. negatywnie oceniany przez rywali?

- Myślę, że gorzej już być nie może, a to co miało się na mnie wylać, to się już wylało. Zresztą, na papierze: cztery testy, trzy substancje w ciągu półtora miesiąca, więc wiedziałem, jak to brzmi i byłem przygotowany na poważny atak krytyki. Ale dla mnie najważniejsze jest, że pokazałem prawdę i obroniłem się, zresztą to, co mówię, jest potwierdzone przez ITIA, przez sąd. Na wszystko pokazałem dowody i mam na to papiery, więc całą historię jestem w stanie odtworzyć. Na co dzień nie spotkałem się z odtrąceniem czy dziwnymi komentarzami, raczej wszyscy, których znam, stanęli za mną murem i nigdy nie dali mi odczuć, że mają mnie za oszusta. Nawet w najtrudniejszych momentach wykazali się empatią i wspierali mnie, więc o środowisko tenisowe się nie martwię. Cały czas jesteśmy w kontakcie, trenujemy, pracujemy, wymieniamy się wiadomościami itd. Jak będzie z komentarzami - nie wiem, ale będę musiał sobie z tym też poradzić.



Form Follows Fun

Przedstawiamy całkowicie nową linię MUSE

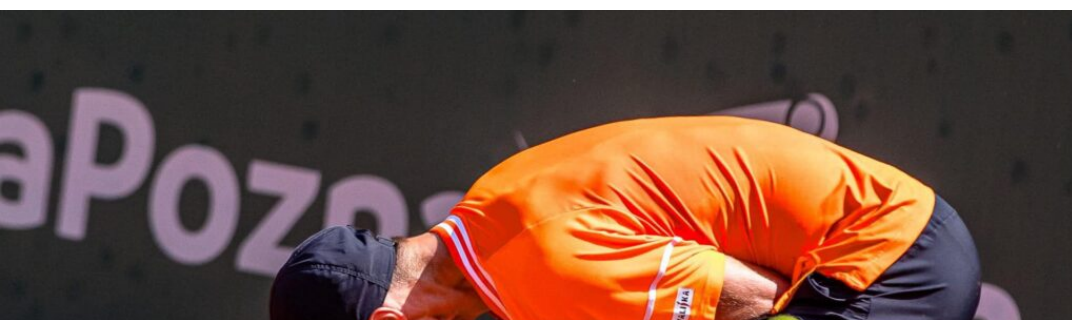
YONEX

Czy przez ostatni rok zdarzył Ci się jakiś moment zwątpienia, poddania się, rezygnacji?

- Trochę wcześniej, w poprzednie lato, czyli jeszcze w 2022 roku, miałem trudniejszy okres, bo trochę zatraciłem chęci i miłość do tego sportu. Miałem kryzys mentalny, miałem trochę dosyć tenisowego życia. Nie do końca się dobrze czułem, grając na korcie, do tego doszła jeszcze kontuzja nogi. Ale mam nadzieję, że odzyskam radość z bycia tenisistą i z możliwości rywalizowania. Liczę, że moja percepcja się odwróci i w wielu sytuacjach na korcie będę w stanie inaczej reagować, bo to całe zamieszanie uczyniło mnie silniejszym i bardziej zmotywowanym. Cokolwiek się będzie działo na korcie, to wciąż będę miał z tyłu głowy: kurczę, zawsze mogłeś już nie grać, tylko zostać w domu na sofie. Dlatego teraz przede wszystkim chcę wrócić do Touru i na nowo cieszyć się możliwością rywalizacji i wolnością dokonywania wyborów, napawać się życiem tenisisty, bo zamierzam jeszcze kilka lat pograć w tenisa.

A co Cię obecnie najbardziej przyciąga do tenisa?

- Przede wszystkim właśnie rywalizacja. Brakuje mi jej bardzo i zwykłej możliwości sprawdzania się na tle innych zawodników. Cały czas starałem się mierzyć coraz wyżej, przekraczać swoje granice, podnosić poprzeczkę coraz wyżej i dalej. Często mówiłem, że chcę być w Top 50 i tak naprawdę ta cała sytuacja z zawieszeniem wydarzyła się w takim momencie, kiedy realnie mogłem o to powalczyć. Poczułem, że mam odpowiedni team, mam ułożone życie prywatne, a do tego dorosłem tenisowo, odzyskałem chęć do gry, bo wykonałem kawał dobrej pracy z psychologiem. Dlatego rok temu kończąc sezon czułem, że jestem blisko swoich celów. Czułem się szczęśliwy przed okresem przygotowawczym i perspektywą gry w styczniu w United Cup i Australian Open. Ta droga do pierwszej setki była długa i bolesna, ale jak już raz ją zdołałem przejść, to mogę ją pokonać ponownie. Wierzę, że jeszcze nie powiedziałem ostatniego słowa i zrealizuję swój cel.



Podczas tego kryzysu i braku motywacji półtora roku temu, to co Cię najbardziej przygnębiało i zniechęcało do gry?

– Paradoksalnie to, czego mi teraz brakuje. Po prostu zmęczyło mnie wtedy to tenisowe życie, czyli ciągłe podróże, jeżdżenie z turnieju na turniej. Do tego, niestety, tenis jest sportem przegranych. Możesz mieć dobry sezon, a i tak musisz się mierzyć z dużą liczbą porażek. Mnie naprawdę bardzo zabolął mecz Pucharu Davisa w Portugalii, gdzie po raz pierwszy występowałem jako taki lider zespołu po świetnym początku roku. I ta porażka mnie bardzo dotknęła, następny raz dobry tenis prezentowałem dopiero w maju w Rzymie. Od lutego, wygrałem po rundzie w Indian Wells i Miami, ale nie czułem, żeby to były mecze, w których grałem naprawdę dobrze. Miałem duże oczekiwania względem siebie, a frustracja rosła. Coraz bardziej się męczyłem ze sobą, zaczynałem coraz bardziej nienawidzić siebie, tego jak wyglądam i myślę na korcie. Uleciało wtedy ze mnie życie tenisowe. Zacząłem osiągać niechęć do tego, co robię i dosłownie chciałem się z tego wyrwać. No i się „wyrwałem”, patrząc na to, co się później zadziało.

Tenis to nie tylko sport przegranych, ale też sport, w którym jest się często samym, bo wiele decyzji trzeba podejmować samemu, potem samemu ponosić odpowiedzialność za nie i to nie tylko na korcie. Czy to bywa dla Ciebie męczące na dłuższą metę?

– Uważam, że to akurat w tenisie jest piękne, że wszystko jest w naszych rękach, że o wszystkim decyduję sam, ja dokonuję wyborów, ale także jestem jedyną osobą, do której mogę mieć pretensje. Lubię widzieć, co się dzieje i zdawać sobie ze wszystkiego sprawę, zwłaszcza na korcie, ale nie tylko. W życiu prywatnym też lubię mieć wszystko ułożone i dopięte. Dlatego ta cała sytuacja z ostatniego roku była dla mnie wyjątkowo trudna, bo całe moje dotychczasowe życie stało pod znakiem zapytania i nie było pewne. Wręcz przeciwnie, nagle nie byłem w stanie nic zaplanować, niczego nie mogłem przyspieszyć, wszystko wykonywałem możliwie jak najszybciej, odsyłałem do ITIA, a potem np. musiałem czekać dwa miesiące na odpowiedź. Co 30 minut sprawdzałem maila, cały czas żyłem w stresie, gdy dostawałem telefon, tętno od razu mi się podnosiło lub gdy dostawałem długo wyczekiwanego maila od ITIA, to bałem się go otworzyć, bo nie wiedziałem, czy nie dostanę kolejnej złej wiadomości. Zresztą w sumie dalej tak mam.

Co się zdarzyło, kiedy przyszła decyzja o tym, że 13 miesięcy po zawieszeniu możesz znów startować w turniejach?

– Pierwsze co zrobiłem, to udałem się z Martą na krótki wypoczynek, bo byłem mentalnie zmęczony tą sprawą i całkowicie pochłonięty. Wtedy nie trenowałem, trochę też nie miałem celu, bo nie wiedziałem, czy mam się przygotowywać do turnieju za miesiąc, pół roku czy za cztery lata. Dlatego wyjechaliśmy, ale pechowo, będąc w górach, złapaliśmy COVID, ja już po raz trzeci, i miałem dość mocne powikłania po nim. Także finalnie przygotowania do sezonu rozpocząłem dopiero pod koniec sierpnia. Z reguły nasz okres przygotowawczy trwa od czterech do sześciu tygodni, ze wskazaniem na cztery. Teraz miałem nagle na to cztery miesiące, a to mnóstwo czasu na trening, nadrobienie zaległości, ale i popracowanie nad aspektami, na które nigdy nie było czasu w normalnym sezonie. Dlatego staramy się z trenerami wykorzystać ten czas jak najlepiej i wierzę, że wrócę do Touru dobrze przygotowany tenisowo, fizycznie, mentalnie i zdrowotnie. Choć mam

Świadomość, że po prawie 14 miesiącach niegrania w turniejach i siedzenia praktycznie w domu, mój organizm będzie się musiał na nowo zaadaptować do dużych obciążeń, meczów, turniejów, do stresu, latania samolotami i całego tego życia tenisowego. Mam nadzieję, że przejdę przez to płynnie i sprawnie, no i że w krótkim czasie rozegram dużą liczbę meczów, żeby jak najszybciej wejść na swoje właściwe obroty.

Nie masz rankingu, więc na początek trudno będzie o miejsca w drabinkach, czasem nawet w eliminacjach. Masz już jakieś konkretne plany startowe na początek sezonu?

– Mam świadomość, że w styczniu i w lutym może być bardzo trudno bez „dzikiej karty” załapać się nawet do eliminacji, bo zwykle wtedy jest tych turniejów mniej niż wiosną czy latem. Ale mam nadzieję, że jakoś się do nich dostanę, albo będę mógł liczyć na pomoc organizatorów. Jest kilka turniejów, w których lepiej zagrałem albo regularnie się pojawiałem i zawsze starałem się zostawić po sobie dobre wrażenie. Ale pewnie początek będzie nastawiony trochę na „egzotykę”. Desperacko chcę zacząć grać już w pierwszym tygodniu stycznia, dlatego najprawdopodobniej polecę do Monastyrza na dwa 15-tysięczniki. Będę się też starał o „dzikie karty” w innych miejscach, również do challengerów.

Szczególnie po rocznej przerwie najważniejsze jest chyba jak największe ogranie meczowe?

– Niestety, żaden trening nie zastąpi rywalizacji w meczach, bo układ nerwowy reaguje trochę inaczej w warunkach meczowych. Liczę, że moja jakość gry pozwoli mi już od samego początku rozgrywać jak największą liczbę spotkań na turniejach, żeby mój układ nerwowy i głowa jak najbardziej przyzwyczajały się do różnych sytuacji na korcie.

Jaki scenariusz na rok 2024 by Cię satysfakcjonował?

– W pierwszej kolejności chciałbym przede wszystkim wrócić i zaznać tego życia na nowo. Długoterminowo byłbym bardzo szczęśliwy, gdybym zdążył na eliminacje US Open. Oczywiście, wszystko będzie zależało od tego, jak będę grał od początku roku i jak ułożą mi się turnieje. Chciałbym do sierpnia zbudować odpowiedni ranking, żeby zagrać w Nowym Jorku. To osiem miesięcy grania. Myślę, że miałbym wystarczająco dużo czasu na to, jeśli zdrowie pozwoli, oczywiście. Wydaje mi się, że na pewno jest to realne i na pewno się na to nastawiam. Wcześniej chciałbym szybko wrócić na poziom challengerów ATP, nawet jeśli miałbym w nich grać eliminacje. Chcę uciec z „Futuresów” jak najszybciej to będzie możliwe i liczę, że moja gra mi na to pozwoli.

KANWA
APARTAMENTY

ZAMOYSKIEGO 24/26
WARSZAWA

PRZESTRZEŃ, KTÓRĄ TWORZYSZ

Apartamenty na warszawskiej Pradze
z widokiem na Jezioro Kamionkowskie

SPRAWDŹ OFERTĘ →



Oczekiwania wobec siebie mam duże, bo jestem świadomy poziomu, jaki reprezentowałem przez ostatnie lata. Od 2018 roku cały czas byłem w TOP 200 rankingu ATP, a od 2019 byłem ciągle na przełomie pierwszej setki na świecie. Także wierzę, że przez rok nie oduczyłem się grać w tenisa ani schematów gry. A po tym, co mnie spotkało, liczę, że będę w stanie jeszcze bardziej wykorzystywać atuty swojej gry i przekuć to w dobre wyniki.

A co chciałbyś osiągnąć w dalszych etapach kariery?

– Tu nic się nie zmieniło, bardzo chciałbym powalczyć o czołową 50. rankingu. To jest realne, bo tak naprawdę zawodnik rośnie wraz ze swoją grą i do końca nie wiadomo, dokąd go to zaprowadzi i gdzie ma limit możliwości. Chcę wrócić mocniejszy, z większym pazurem i zobaczyć, dokąd mnie to poniesie.

Jest takie miejsce czy turniej, na który na pewno chciałbyś wrócić?

– Bardzo chciałbym wrócić do Australii. Dobrze się tam czuję i chciałbym tam znowu polecieć, bo tego mi brakowało w tym roku i będzie brakować zaraz po powrocie na korty. Tam życie płynie inaczej, choć Australię znam tak naprawdę od tenisowej strony, ale zawsze tam zawodnicy są bardzo dobrze traktowani. Wydaje mi się, że życie tam spokojnie płynie, jest piękna pogoda, to fantastyczne miejsce. Po prostu się tam zawsze dobrze czuję.

A jaki turniej najbardziej chciałbyś wygrać?



Kamil Majchrzak świetnie spisuje się w tegorocznym Wimbledonie. Fot. ITF

– Wimbledon. Niesamowitym uczuciem jest tam być, przebywać, grać. To wyjątkowe miejsce, więc jeśli miałbym się gdzieś zapisać na kartach historii, to właśnie tam byłoby to najprzyjemniej zrobić.

czytaj też: [Życiowy sukces Kamila Majchrzaka! Szumi w 1/8 finału po pokonaniu Arthura Rinderknecha](#)

Rozmawiał Tomasz Dobiecki



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/kamil-majchrzak-wracam-silniejszy-ale-trauma-pozostaje/>