

Monika Stankiewicz: Jestem w stanie się zaadaptować do każdej tenisowej nawierzchni

maciej · 12 sierpnia, 2025



18-letnia Monika Stankiewicz (Legia Warszawa), która od niespełna roku startuje już na dobre w zawodowym Tourze, ma w dorobku jeden tytuł wywalczony w listopadzie w imprezie ITF W35 na twardej nawierzchni w portugalskim Faro. Przed dwoma tygodniami, dzięki dzikiej karcie od PZT, zadebiutowała w turnieju rangi WTA 125 - T-Mobile Polish Open, organizowanym przez Polski Związek Tenisowy. W przygotowaniach do startu na kortach Legii Warszawa oraz w Bydgoszczy (ITF W35 Fale Loki Koki Tennis Cup) pomagał jej Tomasz Moczek, sparingpartner Igi Świątek, do której dołączy jeszcze przed wielkoszlemowym US Open.

Kolejnym turniejem w planach Moniki jest ITF W50 Śląskie Open w Bytomiu, również z cyklu LOTTO PZT Polish Tour 2025. Oto co Monika powiedziała przed występem w Fale Loki Koki Tennis Cup w Bydgoszczy:

O współpracy z Tomkiem Moczekiem: – Bardzo cieszę się z intensywnie przepracowanego okresu przed powrotem na korty ziemne. W ostatnich tygodniach, tymczasowo, bardzo pomagał mi Tomek Moczek, sparing partner Igi Świątek, który na co dzień obraca się w tym największym świecie tenisa. Na pewno treningi z kimś takim są dla mnie czymś szczególnym. Tomek zawsze może mi podpowiedzieć rzeczy, które są z TOP-u, a które mogą zrobić dużą różnicę na tym poziomie, na jakim na razie gram.

YONEX



Form Follows **Fun**
Introducing the all new **MUSE**

O słabych i mocnych stronach swojego tenisa: – Odmawiam odpowiedzi na to pytanie, bo przecież nie można zdradzać rywalkom swoich słabych stron (*śmiech*). Ale myślę, że mam akurat coś takiego – oczywiście nieskromnie mówiąc – że jestem w stanie się zaadaptować do każdej nawierzchni, bo potrafię zagrać każde zagranie, jakie jest w tenisie. Potrafię zagrać z rotacją wyższą piłkę, umiem też wejść do przodu, zagrać agresywnie mocno, więc potrafię dostosować ten styl gry do panujących warunków, do nawierzchni i przez to jestem wszechstronna. Jednak mimo wszystko staram się bardziej grać agresywnie i przejmować inicjatywę. Lubię taką grę i dobrze czuje się w niej. To jest klucz do wygrywania dla kogoś takiego jak ja, kto jest niewysoki, bo nie mogę stać kilka metrów za linią i przebijać piłki oczekując, że ktoś będzie po prostu psuł. To nie jest dobra droga. Myślę, że całkiem nieźle poruszam się po korcie – jestem szybka, zwinna. Taktycznie też sobie chyba dość dobrze radzę, więc jestem w stanie dobrać w większości sytuacji właściwe uderzenie, trochę zaszachować tą przeciwniczkę. Wiadomo, że nie w każdej sytuacji, bo jestem młoda i uczę się tego, popełniam błędy, ale sobie radzę w miarę w każdym aspekcie na korcie.

O różnicach między startami wśród juniorek i w seniorskim Tourze: – Zaczynam się już coraz bardziej wdrażać w seniorski tenis, jednak on się dla mnie bardzo różni od tego juniorskiego, nawet nie tyle pod względem samej gry w tenisa, tylko mentalnie. Same różnice tenisowe są niewielkie, bo już każdy umie zagrać forhend, bekhend czy zaserwować. Tutaj raczej w grę wchodzi nastawienie. Ważna jest taktyka, umiejętność radzenia sobie ze stresem w najważniejszych momentach, podjęcia właściwej decyzji na korcie i wykorzystywanie okazji. To też jest to też jest bardzo ważna kwestia, a w juniorskim tenisie jest jednak inaczej.



O radzeniu sobie z presją i oczekiwaniami: – Doskonale wiemy, że każdy może mieć słabszy dzień, ktoś może zagrać życiowy tenis i tyle. To się zdarza. Dlatego każdy może wygrać z każdym i każdy może też przegrać z każdym. Nie jestem zwolenniczką wychodzenia do gry z przekonaniem, że się przegra albo nie się ugra. To już lepiej nie wychodzić na kort. Trzeba być pewnym siebie, wierzyć w swoje umiejętności i siebie – to jest klucz do odnoszenia sukcesów. Przecież bardzo często się zdarza, że zawodniczka z czołówki przegrywa z rywalką kilkanaście bądź kilkadziesiąt, czy nawet kilkaset miejsc niżej notowaną. Z drugiej strony w niższej rangi turniejach to ja bywam rozstawiona i jestem faworytką, no i to wtedy ja czuję jakąś tam presję i muszę ją udźwignąć. Generalnie patrzenie na rankingi jest zgubne, może przeszkadzać tej wyżej notowanej

zawodnicze, a drugą stronę może napędzać jeszcze bardziej w chęci wygrania z kimś wyżej w rankingu.

O emocjach na korcie i panowaniu nad nimi: – Kiedy wynik idzie kompletnie w drugą stronę, to na pewno jest jakaś frustracja, no bo nikt nie lubi przegrywać. Ale nawet wtedy staram się panować nad emocjami. I do ostatniej piłki staram się zrobić coś, by móc taki mecz odwrócić i go wygrać, znaleźć jakieś rozwiązanie bez żałowania, że mogłam coś zrobić lepiej, bardziej zaryzykować czy po prostu nie poddawać. To jest walka do ostatniego punktu, bo w tenisie jedna, dwie piłki, mogą zmienić wszystko. Dla mnie zdanie, że nigdy nie wolno się poddawać, jest znaczące, naprawdę. Z każdego meczu staram się wyciągać wnioski, przeanalizować to, co się stało ze swoim teamem czy z osobą, która była ze mną wtedy na meczu. No bo na jak się ma chłodną głowę, to zawsze można trochę inaczej pomyśleć o tym, co się działo. Czasem jest tak, że zawodniczka zagrała przykładowo 48 winnerów, to mogę powiedzieć, że ok, była lepsza, gratulacje. Ale częściej jednak jest tak, że wiele się dzieje, są niewykorzystane szanse czy prowadzenie, no i wtedy jest nad czym pomyśleć. Ale też mam świadomość, że to jest taki sport, w którym jednak głównie się przegrywa. Przecież Roger Federer wygrał niewiele powyżej 50 procent swoich meczów w całej swojej karierze, a jak wiele osiągnął. Na koniec każdego turnieju jest tylko jeden zwycięzca, tylko jedna osoba jest w pełni zadowolona z tego wyniku. Reszta jest przegrana, więc trzeba się to akceptować, uczyć się z tym z tym żyć i iść dalej.

O celach rankingowych i wynikowych na ten sezon: – Takim głównym celem, jaki stawiam sobie na najbliższe miesiące, to osiągnięcie takiego rankingu, który pozwoli załapać się do eliminacji seniorskiego Australian Open 2026 i – mam nadzieję – że to mi się uda. No, ale zobaczymy, bo dla pewności najlepiej byłoby znaleźć się w przedziale 200.-220., maksymalnie 250. miejsca. Ale myślę, że miejsce w TOP 300 rankingu będzie czymś, z czego będę zadowolona pod koniec tego roku.

Obrona punktów: – Myślę, że kluczem jest niemyślenie o tym, że są punkty do obrony. To jest częsty błąd, który dużo zawodników popełnia, że po sukcesie sporo myślą o tym, że muszą bronić wielu punktów. Rok ma 12 miesięcy, więc jest sporo czasu po drodze, żeby to zrobić. Grając w turniejach staram się w ogóle nie myśleć o punktach, o tym, jakie są konsekwencje tego, czy wygram, czy przegram mecz. Jak będę dobrze grać, to będę wygrywać mecze, jak będę wygrywać mecze, to będę zdobywać punkty – i tak dalej, i tak dalej. Skupiam się raczej na każdym kolejnym meczu, na każdym kolejnym turnieju i nie chcę na razie myśleć o tym, że w październiku mam 35 punktów do obrony za zwycięstwo w 35-tce ITF w Faro. Takie podejście będzie mnie tylko stresować, powodować, że będę czuła większą presję, a to będzie się odbijać na mojej grze.

KANWA
APARTAMENTY

ZAMOYSKIEGO 24/26
WARSZAWA

PRZESTRZEŃ, KTÓRĄ TWORZYSZ

Apartamenty na warszawskiej Pradze
z widokiem na Jezioro Kamionkowskie

SPRAWDŹ OFERTĘ →



O zainteresowaniu ze strony mediów i kibiców: – Dla mnie, jako dla młodej osoby, która tak naprawdę od tamtego roku zaczęła się robić trochę bardziej rozpoznawalna, jest to coś fajnego. Nie powiem, że nie, bo każdy lubi być znany, rozpoznawalny, być w centrum uwagi, bo to znaczy, że osiągasz sukcesy i ludzie się tobą interesują. Ale koniec końców najważniejsze jest to, co się pokazuje na korcie. Tak naprawdę dziennikarze przychodzą do ciebie ze względu na twoje wyniki sportowe i to jest zawsze rzecz, która jest najważniejsza. A to, co jest poza tym, to jest to jest rzecz drugorzędna, więc nie chcę się na tym za bardzo skupiać. Na pewno z chęcią przyjmuję zaproszenia do stacji radiowych czy do wywiadów od dziennikarzy, ale nie jest to dla mnie cel. Nie chcę tego pompować w taki sposób, że np. teraz mam swoje 5 minut, to będę je wykorzystywać. Skupiam się najbardziej na tenisie i on jest dla mnie najważniejszy.

Tomasz Dobiecki

[LOTTO PZT Polish Tour. Stankiewicz uległa Zelnickovej w Bydgoszczy](#)

Materiał osadzony: <https://tenismagazyn.pl/lotto-pzt-polish-tour-stankiewicz-ulegla-zelnickovej-w-bydgoszczy/embed/#?secret=1CC0NS5GND#?secret=GCgJkQpSA7>



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/monika-stankiewicz-potrafie-zagrac-kazde-zagranie-jakie-jest-w-tenisie/>