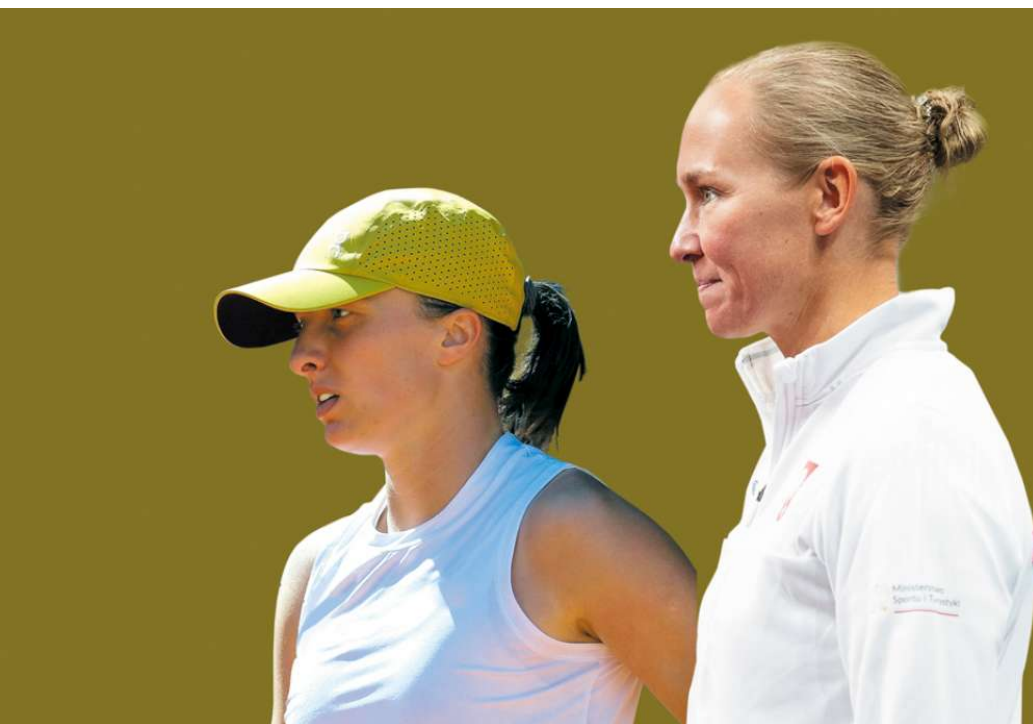


Samotność na korcie

maciej · 8 kwietnia, 2026



Tenis jest jak teatr samotnego aktora. Każde uderzenie to osobna historia, każdy gem to samotna bitwa z własnymi myślami, ich gonitwą po każdym zakątku kortu. Na najwyższym poziomie rywalizacji to głowa często decyduje, kto wygra, a kto zejdzie z kortu pokonany. Dosadnie przekonuje się o tym w ostatnich dniach także Iga Świątek, która nieoczekiwanie przegrała w 2. rundzie turnieju WTA 1000 Miami Open 2026 z Magdą Linette.

- W ostatnim czasie na korcie zdecydowanie mam w głowie zbyt wiele myśli, za dużo analizuję. Mój tenis wyglądał zdecydowanie lepiej, kiedy tych rozmyślań było mniej. Teraz podejmuję tyle złych decyzji, że trudno nie myśleć – mówiła Iga Świątek po pojedynku z Magdą Linette.

[WTA 1000 w Miami. Magda Linette lepsza od Igi Świątek w drugiej rundzie](https://tenismagazyn.pl/wta-1000-w-miami-magda-linette-lepsza-od-igi-swiatek-w-drugiej-rundzie/embed/#?secret=UryRAoJPjU#?secret=S0t2V4LBaI)

Materiał osadzony: <https://tenismagazyn.pl/wta-1000-w-miami-magda-linette-lepsza-od-igi-swiatek-w-drugiej-rundzie/embed/#?secret=UryRAoJPjU#?secret=S0t2V4LBaI>

W wywiadach po porażkach rzadko słyszymy od tenisistów o technice, częściej o koncentracji, presji i braku zimnej krwi. Wysoki poziom wymaga wysokiej perfekcji, ale często ta perfekcja staje się przekleństwem, bo tak zwane overthinking staje się potrzaskiem. Jak w cytacie: „On wie, że ja wiem, że on wie...”, do którego zresztą zaraz wrócimy. Na wysokim poziomie tenisa tylko emocjonalna równowaga pozwala przetrwać – uważa **Marcin Uszyński**, autor tekstu.

„On wie, że ja wiem, że on wie...”

„O cholera, mam piłkę meczową. Zastanawiam się, co zrobi. Koniec trzeciego seta... To była rozgrywka szachowa. Andy wie, że mój forhend jest słaby i z pewnością się do niego dobierze. Tysiące razy właśnie tak zagrywał. On wie, że najslabszy mam forhend. Pewnie będzie na niego grał, ale zaraz... Przecież wie, że ja to wiem, więc pewnie uderzy na backhand. Nie, na pewno nie ruszy mojego backhandu. Chwila! Nie, przecież on wie, że ja to wiem. Wiedziałem, że zagra kick service na mój backhand. To był mój pierwszy wybór. Ale na szczęście mam jeszcze jedną piłkę meczową. Teraz potrzebna jest wyjątkowa koncentracja. Trzeba oczyścić umysł. Odbija piłkę, a ja myślę: Na pewno nie zagra na backhand kolejny raz. Pewnie zbombarduje mój forhend. Ale zaraz, on wie, że ja wiem, że on wiedział, że ja wiedziałem, że na pewno nie uderzy na mój backhand.... Kurwa! Nie do wiary. Znow gra kick service szeroko. Przekombinowałem. I straciłem szansę. Przegrałem ten mecz”.



Mardy Fish w trakcie treningu na Louis Armstrong Stadium podczas US Open w 2012 roku. Fot. www.depositphotos.com

To Mardy Fish, opisujący swój miszmasz myśli podczas finałowego meczu z Andym Roddickiem w finale Indian Wells. Mardy to hall of famer amerykańskiego tenisa, który jednak nie osiągnął wszystkiego, co mógłby. Przez psychikę właśnie. Tak jak wtedy, gdy zaledwie kilka godzin dzieliło go od najważniejszego meczu w karierze. Mecz jego życia, przed którym leżał zwinięty w kłębek, desperacko próbując uciszyć myśli. Miał za chwilę zagrać z największym tenisistą wszech czasów – Rogerem Federerem. Mecz o ćwierćfinał US Open. Przygotowywał się do tego momentu przez całe życie. A gdy przyszło mu wyjść na stadion Arthura Asha, jego umysł ogarnął chaos. Nagle bum! Lawina myśli przetoczyła się przez jego głowę, a serce waliło jak oszalałe. Do tego głębokie wdechy, łapczywie łykane powietrze. Na mecz nie wyszedł... GAME CANCELED.

Czy w ogóle myślisz o tym, gdy na kort wychodzi Iga, Magda, Hubert, Carlos, czy ktoś z drugiej setki rankingu? Zastanawiasz się, co dzieje się w ich głowach? Czy jesteś w stanie empatycznie dojrzeć tremę, strach, a nawet panikę?

Zarządzanie stresorami psychologicznymi

Będąc w ubiegłym roku w Łodzi na I Kongresie Tenisowym, wysłuchałem wykładu prof. Jana Blecharza, który opowiadał, czym może być ten kocioł myśli w głowie tenisisty; może być strachem przed popełnieniem

błędu, lękiem wysokim, utratą koncentracji, brakiem pewności siebie, dławieniem emocjonalnym, czyli tzw. chokingiem lub negatywną mową wewnętrzną.

Unikalna struktura tenisa, w której nie ma zmienników, przerw na żądanie ani możliwości prawdziwej interakcji trener-zawodnik, a przy tym brak drugiej szansy po przegranym meczu, tworzy idealne środowisko dla rozwoju wszystkich wymienionych objawów.

Ponadto tenis wymaga od sportowców częstego dostosowywania się do różnorodnych warunków środowiskowych, takich jak różnica stref czasowych, pogoda, różne nawierzchnie kortów, co dodatkowo testuje ich zdolność adaptacji mentalnej, ale przede wszystkim odporności psychicznej.

Na wyższych poziomach rywalizacji tenisowej, gdzie umiejętności fizyczne i taktyczne zawodników stają się coraz bardziej porównywalne, w tym kontekście umiejętności psychologiczne nabierają jeszcze większego znaczenia, często stając się decydującym czynnikiem wyróżniającym. To oznacza, że siła mentalna nie jest jedynie czynnikiem wspomagającym, ale często zmienną determinującą, która odróżnia najlepszych zawodników od tych, którzy posiadają podobne zdolności fizyczne i techniczne.

Ta obserwacja wskazuje na konieczność zmiany paradygmatu w rozwoju sportowców, przechodząc od skupienia, głównie na treningu fizycznym i technicznym, do promowania prawdziwie holistycznego modelu rozwoju. W tym modelu przygotowanie mentalne jest integrowane jako podstawowy, a nawet strategiczny element, a nie jako dodatek czy środek zaradczy.



Form Follows *Fun*
Introducing the all new MUSE

Zarządzanie stresorami psychologicznymi w tenisie nie jest zatem zadaniem okazjonalnym czy sytuacyjnym, ale wszechobecnym i stałym wymogiem i tak naprawdę odróżnia tenis od każdego innego sportu. To podkreśla krytyczną konieczność proaktywnego i ciągłego treningu psychologicznego, a nie tylko reaktywnych interwencji, gdy pojawiają się problemy.

Czy podążając za tekstem, wyczuwacie do czego zmierzam? Tak. Do Igi Świątek i Darii Abramowicz, która nieustannie w ostatnim czasie jest pod ostrzałem opinii publicznej. Komentujący powinni zrozumieć, że programy treningu mentalnego dla tenisistów muszą być specjalnie dostosowane nie tylko do unikalnej i osamotnionej natury wyzwań psychologicznych tej dyscypliny, wykraczając poza ogólne podejścia psychologii sportu, którymi – jak miemam – sugeruje się opinia publiczna, ale także do indywidualnych potrzeb zawodnika. Powiem wprost – powinniśmy odciągnąć się od tego, w jaki sposób pracuje z naszą najlepszą tenisistką Daria Abramowicz.

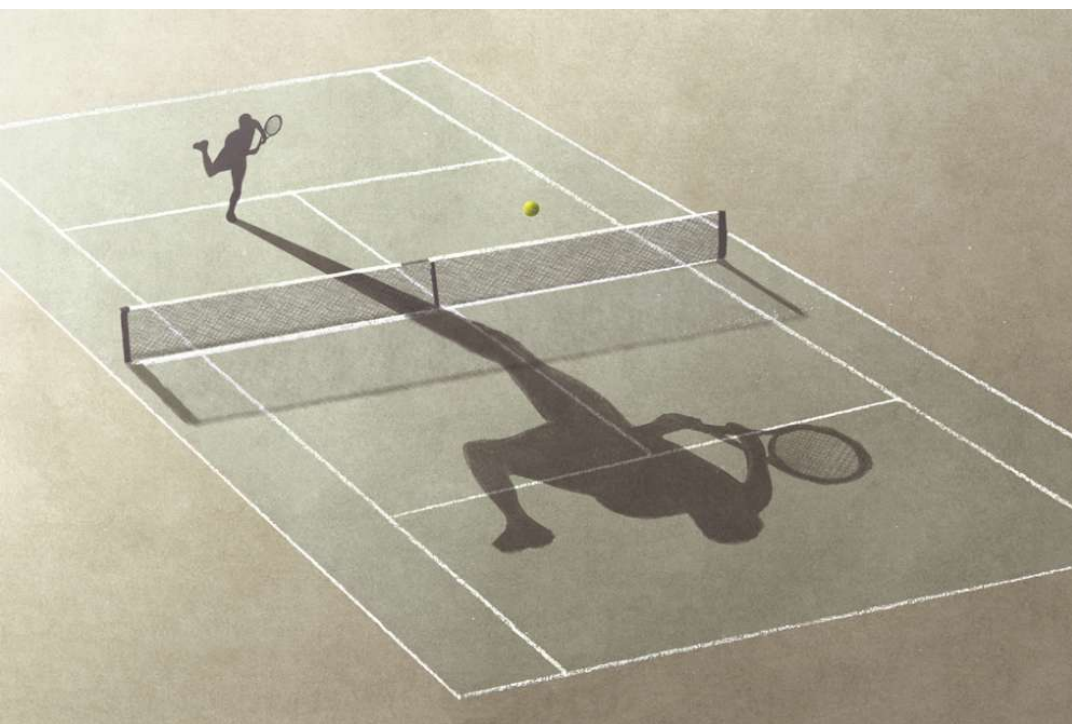
Wewnętrzna tarcza

No dobrze, ale abyśmy wszyscy mogli uszanować pracę sztabu Świątek, skupmy się może na tym, czemu w ogóle Iga z psychologiem pracuje, co i w jakim celu z nim buduje, jak wygląda proces, czemu pracują z psychologami inni sportowcy i jak działa ta cała mityczna odporność psychiczna?

A działa jako wewnętrzna tarcza, pozwalając graczom postrzegać potencjalne stresory jako wyzwania lub możliwości wzrostu, a nie przytłaczające zagrożenia. To sugeruje, że rozwijanie odporności psychicznej powinno być podstawowym celem w programach rozwoju sportowców, ponieważ znacząco przyczynia się do długoterminowego dobrostanu sportowca, jego trwałego zaangażowania w sport i długowieczności kariery, wykraczając poza natychmiastowe zyski, wynikające z rywalizacji. A zdaje się, że części obserwatorów chodzić może o sukces tu i teraz, a sportowcy zaś o radość z wykonywanej pracy. To natomiast zmusza zawodnika do prewencyjnego podejścia do zdrowia psychicznego, zmniejszającego prawdopodobieństwo wystąpienia poważnego cierpienia psychicznego. I tej perspektywy z kanapy, czy zza dziennikarskiego mikrofonu, zrozumieć się nie da. Mówiąc wprost – interes zawodnika i kibica w tym miejscu się rozjeżdża.

Jak mierzy się odporność psychiczną?

Do pomiaru odporności psychicznej stosuje się różne narzędzia, z których Kwestionariusz Odporności Psychiczej 48 (MTQ48) jest najczęściej używanym i badanym, opartym na tzw. modelu 4C's Clougha. Trwa oczywiście debata koncepcyjna, czy odporność psychiczna jest stabilną cechą osobowości, wartą mierzenia i skutecznej pracy nad nią, czy jedynie stanem umysłu, który zmienia się w zależności od sytuacji i czasu. Generalnie jednak pomiarów dokonuje się coraz częściej, bo coraz częściej rozumie się, że nastawienie mentalne sportowca ma ogromne przełożenie na rezultat sportowy.



Do pomiaru odporności psychicznej stosuje się różne narzędzia, z których Kwestionariusz Odporności Psychiczej 48 (MTQ48) jest najczęściej używanym i badanym. Fot. www.depositphotos.com

Co wynika z tej debaty? A no to, że choć istnieje znaczna stabilność, to odporność psychiczna jest również wrażliwa na wpływy środowiskowe w czasie. Około 50 procent zmienności w odporności psychicznej można przypisać czynnikom genetycznym, ale pozostała połowa jest określana przez nieskorelowane czynniki środowiskowe. Ten podwójny wpływ oznacza, że odporność psychiczna nie jest wyłącznie wrodzona i może być rozwijana poprzez interwencje. Potwierdza to naukowo skuteczność programów treningu umiejętności psychologicznych i wskazuje, że trenerzy i psychologowie sportu odgrywają znaczącą i namacalną rolę w pielęgnowaniu, rozwijaniu i wzmacnianiu odporności psychicznej poprzez ustrukturyzowane interwencje, a nawet konsekwentną praktykę oraz tworzenie wspierającego środowiska treningowego i rywalizacyjnego,

co wzmacnia ogromną wartość treningu jako całości.

Ciężar presji i kryzysy psychiczne

Samotność w podróży, ciągłe życie na walizkach, niepewność finansowa i ocena kibiców przez pryzmat ostatniego wyniku – to wszystko sprawia, że tenis stwarza podatny grunt na problemy psychiczne: stres, lęk, a nawet depresję. Wielu zawodników przyznaje, że mentalne zmagania bywają trudniejsze niż fizyczne kontuzje. Rafael Nadal stwierdził niegdyś, że uporanie się z kryzysem psychicznym jest trudniejsze niż leczenie urazu. Andre Agassi w swojej fantastycznej autobiografii wyznał wręcz, że nienawidził tenisa, a jego szczerość odświeżyła ciemną stronę wielkich sukcesów.

Historie ostatnich lat dobitnie pokazują skalę zjawiska. Wspomniany Mardy Fish – czołowy amerykański tenisista – musiał przerwać karierę w najlepszym momencie z powodu paraliżującego zaburzenia lękowego.

– W ciągu ostatnich 8-9 lat rozmawiałem z wieloma znanymi tenisistami, którzy zmagali się z takimi problemami – przyznał Fish, podkreślając, że podobnych historii jest więcej, choć nie zawsze wychodzą na jaw. Przykładem jest także Australijka Destanee Aiava, która w mediach społecznościowych wstrząsająco wyznała: – Nie chciałam dożyć 22. urodzin.



Jej próbę samobójczą szczęśliwym zbiegiem okoliczności udaremniono. Kanadyjka Rebecca Marino – niegdyś 38. na świecie – opowiada, że były dni, gdy nie mogła wstać z łóżka, nie mówiąc o wyjściu na kort. Presja rywalizacji i samotność doprowadziły ją do depresji klinicznej. Nicole Gibbs, amerykańska tenisistka, już w 2018 r. publicznie mówiła o długoletniej walce z depresją i konieczności leczenia farmakologicznego. Z kolei Paula Badosa po wygraniu juniorskiego Wielkiego Szlema otwarcie przyznała, że popadła w depresję pod ciężarem oczekiwań, a stany kryzysu emocjonalnego wróciły do niej już w karierze seniorskiej. Nick Kyrgios, znany przecież ze swojej brawury i dystansu do tenisa, zdradził, że zmagał się z myślami samobójczymi, wyznając: – Ludzie nie zdają sobie sprawy, jak samotny może być tenis.

Nawet triumfatorka Roland Garros 2021, Barbora Krejčíková, ujawniła, że przed finałem ogarnął ją atak paniki – bała się wyjść z szatni na kort. Uratowała ją rozmowa telefoniczna ze swoim psychologiem, który pomógł jej

odzyskać oddech i pewność siebie. Czeszka wyszła na mecz i zdobyła tytuł, dowodząc, jak cienka granica dzieli w sporcie katastrofę od zwycięstwa – często jest nią właśnie wsparcie psychiczne w najtrudniejszym momencie.

Sport (nie) dla twardzieli

Przez lata w sporcie pokutował mit niewzruszonego psychicznie „twardziela”. Dziś wiemy, że problemy mentalne wśród elitarnych atletów są powszechne, a odporność psychiczną można, a nawet trzeba kształtować.

Dla przykładu pierwsze szeroko zakrojone badania stanu psychicznego polskich sportowców przyniosły alarmujące dane: aż 72,4 procent zawodników odczuwa podwyższony poziom stresu, a ponad połowa (51 proc.) uzyskała niepokojące wyniki w co najmniej jednym obszarze zdrowia psychicznego (objawy depresji, lęku, zaburzenia snu lub odżywiania). U blisko 10 proc. sportowców stwierdzono przewlekłe problemy wymagające specjalistycznej pomocy. Te liczby pokazują, że kryzysy psychiczne nie są jednostkowymi wyjątkami, lecz realnym zagrożeniem wpisanym w karierę sportową.

Psycholodzy sportu od dawna próbują uchwycić, co decyduje o zdolności jednych zawodników do radzenia sobie z presją, podczas gdy inni załamują się w trudnych chwilach. Wyrazem tych dociekań jest m.in. Mental Toughness Questionnaire 48 (MTQ48) – 48-pytaniowy kwestionariusz do pomiaru odporności psychicznej, opracowany w 2004 r. przez zespół Petera Clougha. Narzędzie to bada tzw. Model 4C odporności psychicznej, określający cztery filary tej cechy:

- kontrola (control) – czyli poczucie wpływu na własne życie i emocje,
- zaangażowanie (commitment) – zdolność do wytrwałego dążenia do celu mimo przeciwności,
- wyzwanie (challenge) – traktowanie problemów jako szans niż zagrożeń,
- pewność siebie (confidence) – wiarę we własne umiejętności i utrzymanie poczucia własnej wartości, także w relacjach z innymi.

Test MTQ48 pozwala zdiagnozować mocne i słabe strony zawodnika w tych obszarach i stanowi punkt wyjścia do pracy nad wzmocnieniem jego „mentalnej zbroi”. Wieloletnie badania potwierdzają, że odporność psychiczna w znaczącym stopniu koreluje z efektywnością działania – szacuje się, że może tłumaczyć nawet około 25 proc. różnicy w osiągniętych wynikach przy porównywalnych umiejętnościach fizycznych. Krótko mówiąc, na najwyższym poziomie rywalizacji to głowa często decyduje, kto wygra, a kto zejdzie z kortu pokonany.

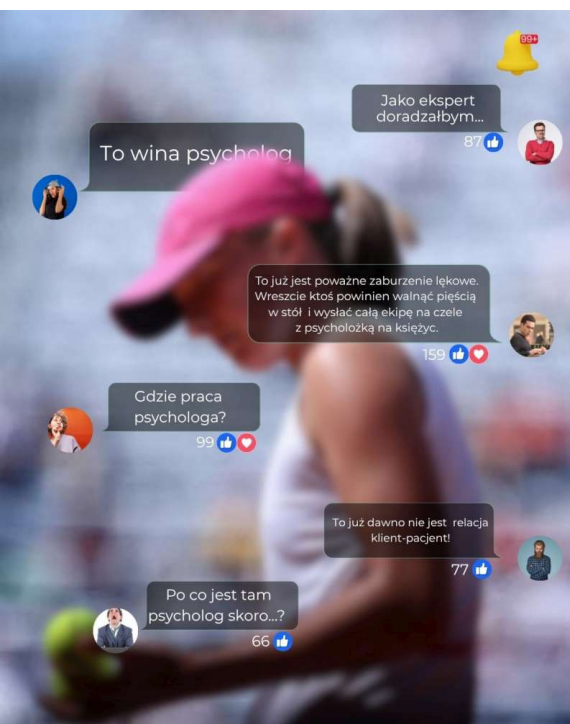
Od tabu do trendu – psycholog na stałe w tenisowym boksie

Jeszcze kilkanaście lat temu korzystanie z pomocy psychologa sportowego bywało tematem wstydliwym. Wielu zawodników obawiało się, że zdradzą słabość, jeśli przyznają się do „trenowania głowy”. Dziś psychologia sportu jest integralną częścią szkolenia tenisistów, a najlepsi otwarcie mówią o znaczeniu wsparcia mentalnego. Już w latach 90. kobieca federacja WTA uruchomiła program Wellness i na większości turniejów zapewnia zawodniczkom dyżur psychologa.

Po głośnym wycofaniu się Naomi Osaki z Rolanda Garrosa 2021 (gdy ujawniła, że cierpi na „powracające napady lęku” i długotrwałą depresję), dyskusja o zdrowiu psychicznym sportowców nabrała rozpędu. W ślad za WTA, męski ATP Tour wprowadził w 2022 r. program umożliwiający graczom zdalny dostęp do terapeutów.

Coraz więcej tenisistów współpracuje z psychologami lub trenerami mentalnymi – niektórzy na stałe podróżują z nimi po tourze, inni korzystają doraźnie z konsultacji. Jeśli więc myślałeś, Czytelniku, że to tylko Iga... myliłeś się. Przestaje to być temat tabu, a staje się nowym standardem w profesjonalnym sporcie. Jak zauważa Becky Ahlgren Bedics, wiceprezes ds. zdrowia psychicznego WTA, każda szczerza opowieść zawodnika o jego zmaganiach to lekcja dla całego środowiska: – Za każdym razem, gdy sportowiec dzieli się z nami swoim doświadczeniem, możemy się z tego czegoś nauczyć – o ile słuchamy. A my na pewno słuchamy.

Iga Świątek i Daria Abramowicz



Grafika Tennis Magazyn

Wśród tenisistów młodego pokolenia symbolem tej zmiany jest Iga Świątek, która od początku kariery otwarcie stawia na trening mentalny. Jeszcze jako nastolatka włączyła do swego sztabu psycholog Darię Abramowicz – co wtedy było ewenementem – i szybko zaczęła publicznie mówić o znaczeniu pracy nad odpornością psychiczną. Gdy sensacyjnie zdobyła swój pierwszy tytuł wielkoszlemowy (Roland Garros 2020) mając niespełna 19 lat, zaskoczyła świat nie tylko dojrzałą grą, ale i dojrzałością mentalną. W decydujących meczach pozostawała spokojna i skupiona, jak rutynowana mistrzyni – żadnych oznak paraliżującej tremy, choć stawka była gigantyczna. Sama Iga podkreślała, że to nie przypadek: „Uważam, że siła mentalna to obecnie chyba najważniejsza rzecz w tenisie, bo każdy potrafi grać na najwyższym poziomie. Ale ci, którzy są odporni i radzą sobie z presją, stają się najlepsi”. Dlatego od zawsze chciała się rozwijać też w tym aspekcie.

Świątek przyznaje, że współpracowała wcześniej z psychologami, ale dopiero Abramowicz okazała się strzałem w dziesiątkę: „Daria zna mnie bardzo dobrze, rozumie mnie i w pewnym sensie czyta mi w myślach, co jest już dziwne. [...] Była kiedyś żeglarką i trenerką, więc ma pełen pakiet doświadczeń. Sprawiała, że stałam się mądrzejsza – więcej wiem o sporcie i psychologii, rozumiem własne emocje i potrafię nazwać to, co czuję. Dzięki niej mam też wyższy poziom pewności siebie”.

Abramowicz podróżuje z Igą na najważniejsze turnieje, wspierając ją nie tylko w treningu mentalnym „na korcie”, ale i w szerszym ujęciu – dba o jej dobrostan psychiczny na co dzień.

- Psychologia w sporcie to więcej niż techniki mentalne na zawody – tłumaczy Daria. – To także wszystko, co dzieje się w tle – życie osobiste zawodnika, relacje, emocje, które nie są widoczne na ekranie telewizora.

Takie holistyczne podejście – łączenie treningu mentalnego z elementami psychoterapii i dbałości o ogólną równowagę psychiczną – przyniosło fantastyczne rezultaty.

Spór o psychologa – najbardziej idiotyczna rzecz, jaka mogła przydarzyć się polskiemu tenisowi!

Sukcesy Świątek sprawiły, że wielu zaczęło dostrzegać rolę Abramowicz w jej teamie – co też wywołało dyskusje.

W polskim komentariacie i środowisku tenisowym pojawiły się opinie, że psycholog może zbyt dominować w sztabie kosztem trenera. Gdy pod koniec 2024 r. Iga niespodziewanie zakończyła współpracę ze szkoleniowcem Tomaszem Wiktorowskim, niektórzy sugerowali, że to Daria Abramowicz miała zbyt duży wpływ na tę decyzję i zaburzyła równowagę w zespole. Zewsząd płynęły dobre rady. Wypowiadali się uznani redaktorzy, byli zawodnicy, którzy grzmieli w mediach, że psycholog „ustawia hierarchię” w Teamie Świątek i mogła przyczynić się do odejścia trenera.



Iga Świątek również zabiera głos jako orędowniczka dbałości o zdrowie psychiczne w sporcie, stając się jedną z największych propagatorek troski o psychiczną równowagę w zawodowym tenisie. Fot. www.depositphotos.com

I choć ta publiczna debata wokół współpracy zawodników z psychologami odzwierciedla szerszą zmianę mentalności w sporcie, jest niepotrzebna i toksyczna, bo sprawia, że znów na obecność psychologa w sztabie zaczynamy spoglądać podejrzliwie. Nie jest to potrzebne, szczególnie dziś, gdy wiemy już, że tam, gdzie kończy się „twardość” wrodzona, zaczyna się praca specjalistów. Co więcej, sami zawodnicy coraz głośniej domagają się takiego wsparcia.

– To nie słabość. Nie masz pojęcia, co ktoś przeżywa, dopóki go nie spytasz – mówi tenisista Steve Johnson, opowiadając, że po śmierci ojca cierpiał na ataki lęku, ale terapia pozwoliła mu wrócić do równowagi.

Iga Świątek również zabiera głos jako orędowniczka dbałości o zdrowie psychiczne w sporcie, stając się jedną z największych propagatorek troski o psychiczną równowagę w zawodowym tenisie.

Polka pytana niedawno, czy nie myślała o rozstaniu z Darią Abramowicz, stanowczo zaprzeczyła: – Nie. Daria jest dla mnie stałym oparciem, osobą, której ufam. To mój team – ja decyduję, kto w nim jest – podkreśliła. Opowiedziała, jak ogromną rolę odegrała psycholog w najtrudniejszym okresie jej kariery, gdy przyszło zawieszenie po incydentalnym naruszeniu przepisów antydopingowych: – Praktycznie przez parę tygodni nie chciałam w ogóle wychodzić na kort. To było najtrudniejsze doświadczenie w mojej karierze. Daria była wtedy przy mnie.

KANWA
APARTAMENTY

ZAMOYSKIEGO 24/26
WARSZAWA

PRZESTRZEŃ, KTÓRĄ TWORZYSZ
Apartamenty na warszawskiej Pradze
z widokiem na Jezioro Kamionkowskie

SPRAWDŹ OFERTĘ →



Taka lojalność i zaufanie mówią wiele – psycholog sportowy bywa powiernikiem sekretów, motywatorem i „bezpieczną przystanią” w jednym. W chwilach zwątpienia przypomina zawodnikowi, po co to wszystko robi, pomaga przeformułować myśli z destrukcyjnych na konstruktywne. Efekty widać gołym okiem: kiedy psychika współgra z ciałem i talentem, tenisista osiąga „peak performance” – stan optymalnej wydajności.

Na korcie w decydujących momentach często rozgrywa się wewnętrzna walka – z własnym strachem, złością, pokusą poddania się. Dziś najlepsi nie wstydzą się przyznać, że do tej walki przygotowują się tak samo sumiennie, jak do doskonalenia forhendu. Odporność psychiczna stała się bronią, którą można trenować i doskonalić. Ale tak jak forma fizyczna, tak i ta mentalna potrafi miewać kryzys.

To świat Igi...

Ten materiał pierwotnie zatytułować chciałem „Obłąd” i taki też nosił roboczy tytuł. Chciałem, aby wybrzmiało, jak bardzo wymagająca jest dla zawodnika tenisowa rywalizacja oraz jak bardzo stany emocjonalne, na jakie narażony jest gracz podczas meczu, graniczą właśnie z obłądem. Jednak nie tylko o emocjonalny rollercoaster mi chodziło, a o atmosferę wokół Igi Świątek i Darii Abramowicz. Atmosferę graniczącą z szaleństwem kibiców i ekspertów, którzy za nic mają osobiste zmagania zawodniczki z całym spektrum emocji, z jakim na tym poziomie się mierzy. Wydawałoby się zresztą, że ten artykuł mógłby ukazać się wszędzie, tylko nie w czasopiśmie tenisowym. Przecież nasze środowisko jest świadome, prawda?

Prawda?

Nic bardziej mylnego. Po każdej porażce Igi w mediach rozpoczyna się dyskusja o jej psychice i towarzyszącej jej Darii Abramowicz. Głos zabierają znani dziennikarze, którzy mówią np. tak: „Daria Abramowicz jest też jej najbliższą przyjaciółką, powierniczką czy mentorką. Z całą pewnością to nie jest układ psycholog-klient. Presja

oczywiście jest, ale – na litość boską! – kto, jak nie Daria Abramowicz, powinien ją nauczyć, jak sobie z nią radzić?”

Albo tak... „O Darii Abramowicz można mówić w wielu kontekstach, ale nie jako o psycholożce. Jest dla Świątek mentorką, powierniczką, ale nie psycholożką. Rola Abramowicz w sztabie stanowczo wykracza poza ramy psychologii sportowej”.

Takie tezy świadczą, według mnie, o braku zrozumienia specyfiki pracy psychologa sportowego i braku empatii w ogóle. Sam myślę, że jednak jest to wciąż układ, który sportowo się usprawiedliwia i wciąż jest relacją psycholog-klient, choć nawet jeśli nim nie jest, to nic nam do tego, bo to świat Igi Świątek, a my tylko w nim żyjemy. I to jest prawdziwy tytuł dla tego materiału.

Kwestionariusz prof. Jana Blecharza

Jeżeli zastanawiasz się, czy potrzebujesz treningu psychologicznego, to spróbuj odpowiedzieć na poniższe pytania – niezależnie, czy jesteś zawodnikiem, czy zaangażowanym amatorem:

- **Czy zszedłeś kiedykolwiek z kortu zdegrustowany, gdyż miałeś poczucie, że przegrałeś mecz, który powinienś wygrać?**
- **Czy kiedykolwiek podczas meczu myślałeś o innych rzeczach lub o poprzednim punkcie?**
- **Czy kiedykolwiek byłeś sfrustrowany i zły podczas meczu, wyzywając siebie, a może nawet rzucając rakietą?**

Natura tych problemów jest psychologiczna, dlatego do ich rozwiązania należy zastosować oddziaływanie psychologiczne.

Jeśli odpowiedziałeś na wszystkie pytania twierdząco, absolutnie przemyśl konsultację ze specjalistą. Jeśli tylko na jedno lub dwa, po prostu ją rozważ.

Marcin Uszyński

Fot. [Depositphotos.com](https://depositphotos.com)



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/samotnosc-na-korcie/>