

Zuzanna Pawlikowska. Dyscyplina, systematyczność i talent do pracy dają progres

maciej · 15 maja, 2026



Zuzanna Pawlikowska - to tenisistka młodego pokolenia, rocznik 2005 - która udowadnia, że wyznaczony cel, realizowany bez pośpiechu, krok po kroku, można osiągnąć. Klasyfikowana obecnie na 368. miejscu w grze pojedynczej rankingu WTA tenisistka Górnika Bytom i LOTTO PZT Team pokazuje, że dyscypliną, systematycznością i talentem sportowym oraz tym do pracy można piąć się w tenisowej hierarchii.

- Osobom, które wiedzą jak trudno przebić się do światowej czołówki nie muszę tłumaczyć jak ogromne jest to wyzwanie. W przypadku kariery Zuzi wszystko trzeba robić z głową, znając jej charakter, tenisowe umiejętności i predyspozycje motoryczne - mówi Krzysztof Puna, trener 21-latk i dodaje: - Rosnąca pozycja rankingowa na przestrzeni ostatnich trzech lat pokazuje jakiego dokonała i dokonuje progresu.



W 2023 młoda reprezentantka Polski zajmowała odległą 1370. lokatę w singlowym rankingu WTA. Rok później była już 627., w ubiegłym 449., a obecnie klasyfikowana jest na 368. miejscu. Podobnie duży postęp jest w grze podwójnej – rok 2023 – 791. pozycja – rok 2026 (maj) lokata 245.

– Z każdym sezonem, ba z każdymi kolejnymi miesiącami Zuzanna staje się coraz bardziej dojrzałą tenisistką. To widać na korcie i poza nim – zaznacza trener Puna i dodaje: – Patrząc na jej wszystkie parametry i cechy psycho-fizyczne kształtujemy ją jako zawodniczkę ofensywną, która ma zdobywać punkty, a nie ich bronić. Mocno pracujemy nad serwisem i returnem, uderzeniami „plus 1” oraz dość szybkim zdobywaniem przewagi w wymianach. Zuzia ma wywierać stałą presję na rywalkach.

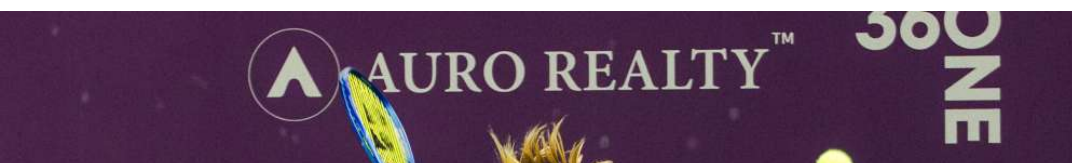


Pawlikowska i Puna nie ukrywają, że zawodniczka dużo lepiej czuje się w grze na twardej, szybkiej nawierzchni. Mączka nie jest „naturalnym środowiskiem” dla reprezentantki Polski.

W sztabie szkoleniowym Zuzanny Pawlikowskiej oprócz trenera Puny, odpowiadającego za tenis są też: Piotr Molasy – przygotowanie motoryczne, którego efekty pracy są zauważalne oraz psycholog Pola Weiner, rozpoczęcie współpracy z którą nastąpiło w kwietniu 2026 r.



– Jedną z najważniejszych cech Zuzanny jest umiejętność słuchania udzielanych jej wskazówek, a następnie ich realizacja. No i jest jeszcze coś, z czym trzeba się urodzić – ambicja i walka do upadłego o każdy punkt – chwali swoją podopieczną Krzysztof Puna.



W tym roku zawodniczka Górnika Bytom osiągnęła kilka cennych wyników. Sezon rozpoczęła od startów w Nairobi, gdzie w dwóch turniejach W35 osiągnęła półfinał i ćwierćfinał gry pojedynczej. Następnie był debiut w ITF W75 dzięki WC od PZT i awans do najlepszej ósemki singlistek Polish Winter Open w Lesznie. Kolejny start i kolejny debiut, tym razem w WTA 125 w Mumbai, gdzie Polka przeszła eliminacje i przegrała po długim meczu z Belgijką Hanne Vandewinkel (98. WTA). Ostatni występ Pawlikowskiej miał miejsce w Indiach w miejscowości Tumkur, gdzie w turnieju W35 osiągnęła dwa finały – zarówno w grze pojedynczej, jak i podwójnej.

– Niestety musiałam poddać finały z uwagi na uraz barku. Nie chciałam ryzykować poważniejszej kontuzji – mówi Zuzanna Pawlikowska i dodaje: – Myślę, że była to słuszna decyzja, bo z każdym dniem czuję się coraz lepiej i w przyszłym tygodniu chcę wziąć udział w zawodach ITF W35 w Hiszpanii – w miejscowości Estepona. W tym miejscu chcę podziękować Aleksandrowi Trzcińskiemu, świetnemu fizjoterapeucie, który wykonał fantastyczną pracę i pomógł mi w szybkim powrocie na kort.

Trener i zawodniczka podkreślają, że tegoroczny plan minimum to awans na miejsce nr 350., a maksimum być w TOP 300.



– W imieniu Zuzy chcę też podziękować Polskiemu Związkowi Tenisowemu i klubowi KS Górnik Bytom, który reprezentuje za wsparcie jej kariery. Bez tej pomocy ani realizowanie profesjonalnej ścieżki ani dalszy rozwój zawodniczki nie byłyby możliwe – podkreśla trener Puna.

Warto nadmienić, że do tej pory w dorobku Zuzanny Pawlikowskiej – poza licznymi medalami Mistrzostw Polski – są m.in.: dwa tytuły zawodowe w grze pojedynczej (w pięciu finałach) oraz osiem tytułów w grze podwójnej (uzyskane w 26. finałach).

A co Zuzanna Pawlikowska lubi robić, gdy ma chwilę wolnego czasu: – Trochę wytchnienia od tenisa jest niezbędne, bo głowę trzeba zresetować, a organizm też musi odpocząć. Moje zainteresowania nie odbiegają od normy – zaznacza z uśmiechem Zuzanna Pawlikowska: – Dobry film, książka, towarzyskie pogawędki ze znajomymi. Podczas turniejów poznałam wiele świetnych osób, z którymi utrzymuję stały kontakt. Moje najlepsze koleżanki to tenisistki z Francji (Sara Rakotomanga), czy też z Włoch (Francesca Pace), ale również z wieloma innymi dziewczynami mam naprawdę świetne relacje. Zobaczyłam już również sporo

ciekawych miejsc, a najbardziej do gustu – z wielu względów – przypadła mi Tajlandia – kończy Pawlikowska.

(Ł)



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/zuzanna-pawlikowska-dyscyplina-systematycznosc-i-talent-do-pracy-daja-progres/>