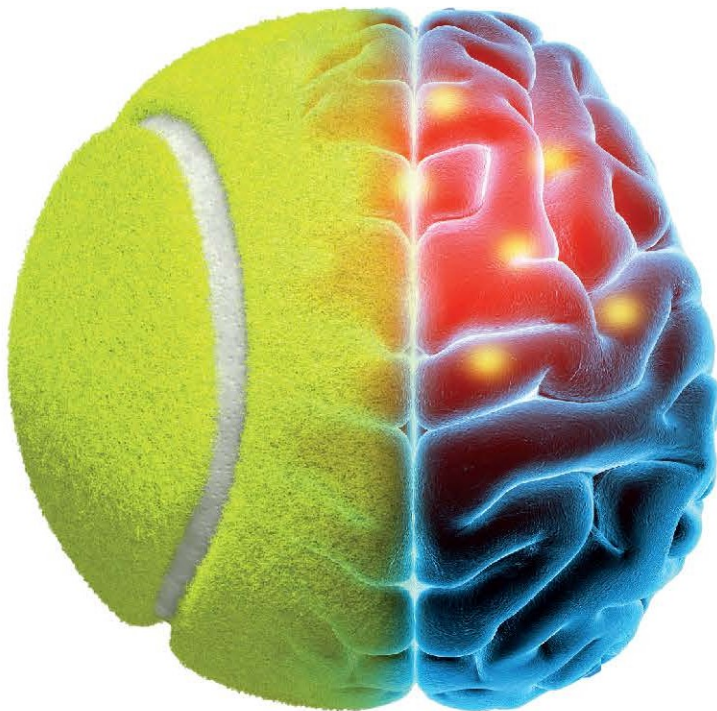


SIŁA MENTALNA W TENISIE

Wygraj swój wewnętrzny mecz,
dzięki sprawdzonym technikom
psychologii sportu



SPIS TREŚCI

SŁOWO OD TRENERKI	7
WSTĘP	9
ROZDZIAŁ 1	11
CZYM JES MENTALNOŚĆ	12
UMIEJĘTNOŚCI MENTALNE	15
ROZDZIAŁ 2	19
KONCENTRACJA	20
KOTWICA	22
JAK DZIAŁA KOTWICA?	22
RODZAJE KOTWIC	23
KOTWICE A RÓŻNE ASPEKTY GRY	24
JAK KORZYSTAĆ Z KOTWICY – PRAKTYCZNE ĆWICZENIA	25
UTRZYMYWANIE KONCENTRACJI	29
ĆWICZENIA NA ROZWIJANIE I UTRZYMYWANIE KONCENTRACJI	31
ROZDZIAŁ 3	35
KONTROLA EMOCJI	36
MYŚLI WYWOŁUJĄ EMOCJE, A EMOCJE WPŁYWAJĄ NA PODEJMOWANE DZIAŁANIA	36
NASZE DZIAŁANIA WPŁYWAJĄ NA EMOCJE, A EMOCJE NA NASZE MYŚLI	38
RYTUAŁY	40
TECHNIKI ODDECHOWE	43
ODDECH USPOKAJAJĄCY – TECHNIKA 4-2-6	43
ODDECH POBUDZAJĄCY – TECHNIKA 2:1	45
UTRZYMYWANIE WYPROSTOWANEJ SYLWETKI	46
ROZDZIAŁ 4	49
WEWNĘTRZNA ROZMOWA	50
KORTYZOL	50

WEWNĘTRZNA ROZMOWA WEDŁUG TIMOTHY'EGO GALLWEY'A	52
NAWYKI	54
PROCES ZMIANY NAWYKÓW MYŚLOWYCH	55
TRZY RODZAJE	57
PRZEKONANIA	59
PRAKTYCZNE ĆWICZENIA NA POPRAWĘ WEWNĘTRZNEJ...	60
...NIE UŻYWAJ SŁOWA „NIE”	68
ROZDZIAŁ 5	71
MODULOWANIE AROUSALU	72
OPTIMALNY POZIOM	72
TWÓJ IDEALNY IZOF	73
OBJAWY FIZYCZNE, PSYCHICZNE I BEHAWIORALNE POZIOMU	
POBUDZENIA	75
JAK MODULOWAĆ AROUSAL	77
MUZYKA	78
ROZDZIAŁ 6	83
ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA	84
W OBLICZU PORAŻKI	89
ANALIZA PORAŻKI	90
SKUPIENIE NA PROCESIE	90
ROZDZIAŁ 7	93
TRENING WYOBRAŻENIOWY	94
PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE – TECHNIKA	95
PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE – REZULTAT I TAKTYKA	98
PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE - OSWAJANIE SIĘ Z TRUDNĄ	
SYTUACJĄ	99
ROZDZIAŁ 8	101
PLAN DZIAŁANIA	102
KROK 1: ANALIZA	102
KROK 2: WYZNACZ CEL	105
KROK 3: DZIAŁANIE	106

KROK 4: TRENUJ	108
KROK 5: WYKONUJ PLAN	110
ĆWICZENIA	111
KONCENTRACJA – TRENING PUNKTOWEJ KONCENTRACJI	112
WEWNĘTRZNA ROZMOWA	115
DZIENNIK	119
KONTROLA EMOCJI – UTRZYMYWANIE WYPROSTOWANEJ SYLWETKI	120
ANALIZA MECZU	142
ZAKOŃCZENIE	183
WSPÓŁPRACA	184
BIBLIOGRAFIA	186

SŁOWO OD TRENERKI



DROGI CZYTELNIKU,

jeśli trzymasz tę książkę w rękach, to znaczy, że już wiesz – tenis to nie tylko technika, szybkość czy siła. **To przede wszystkim głowa.** Może doświadczyłeś chwil, gdy wszystko działało perfekcyjnie, a może takich, gdy stres, zwątpienie czy frustracja całkowicie odbierały Ci kontrolę nad grą.

Ja znam to z własnego doświadczenia.

Przez lata rywalizowałam na światowych kortach, walcząc o punkty do rankingu WTA. Przeżywałam zwycięstwa i porażki. Metodą prób i błędów uczyłam się, jak radzić sobie z presją. Dopiero z czasem zrozumiałam, jak wiele zależy od mentalności – i jak rzadko naprawdę nad nią pracujemy. Dlatego zaczęłam szukać, testować i rozwijać swoją siłę mentalną, czerpiąc wiedzę z różnych źródeł – książek, badań i własnych doświadczeń na korcie. Przeszłam drogę od zawodniczki, która nie radziła sobie z emocjami na korcie w kogoś, kto potrafił wytrzymać presję i walczyć do końca – bez względu na wynik czy sytuację na korcie.

Nie jestem psychologiem sportowym, ale tenis znam od podszewki. **Ta książka to efekt moich poszukiwań i praktyki – połączenie osobistych doświadczeń i wyselekcjonowanej wiedzy, dostosowanej do realiów kortu.** Nie znajdziesz tu pustych frazesów o „wierze w siebie”, tylko konkretne metody i ćwiczenia, które możesz od razu wdrożyć, aby realnie pracować nad swoją mentalnością.

Głowa jest jak mięsień – można ją trenować. Pokażę Ci, jak to zrobić.

WSTĘP

*Nie wytrzymujesz presji? Nie nadajesz się.
Zepsułeś ważną piłkę? Ale z Ciebie cienias.*

To słowa, które najczęściej padały, gdy byłam czynną zawodniczką, czyli w latach 2000-2015. W tamtym czasie o psychologii sportu prawie w ogóle się nie mówiło. A jednak mieliśmy już w Polsce sportowca, który dzięki współpracy z psychologiem zaczął osiągać niesamowite wyniki. Mowa o Adamie Małyszu. Jego trener, Apoloniusz Tajner, wielokrotnie podkreślał, że sukcesy Małysza zaczęły się od pracy nad mentalnością. W jednym z wywiadów tak opisywał współpracę:

„Po kilku miesiącach współpracy Małysz wygrał – jako pierwszy Polak – Turniej Czterech Skoczni. Blecharz (którego wraz z fizjologiem Jerzym Żołędziem skoczek nazywał „dokto-rami”) odniósł spektakularny sukces. Nagle poznała go cała Polska.

– Moja praca z Adamem miała charakter treningu psychologicznego. Jego zadaniem było przyswojenie przez zawodnika umiejętności pozwalających na lepszą koncentrację uwagi, radzenie sobie ze stresem oraz zaufanie do możliwości skutecznego działania. Jeżeli zawodnik dobrze je opanuje i wzmacnia kolejnymi ćwiczeniami, to może z nich korzystać przez długie lata – skromnie opowiadał Blecharz na łamach „Polska The Times”¹.

W tenisie łatwo wpaść w mentalne pułapki. Wystarczy, że za bardzo zaczniesz Ci zależeć na wygranej i już ręka sztywnieje, a wszystkie go

¹ https://sportowefakty.wp.pl/la/544335/wrocil-psycholog-cudotworca-kiedys-pro-wadzil-malysza-teraz-lekkoatletow?utm_source=chatgpt.com

dziny spędzone na treningach wydają się zmarnowane. Na szczęście, odpowiednie ćwiczenia mogą pomóc Ci wzmocnić sferę mentalną, tak jak kiedyś zrobił to Adam Małysz, a dziś Novak Djoković czy Iga Świątek.

Aspekty mentalne można wyćwiczyć tak samo, jak forhendy czy bekhendy. Pamiętaj jednak, że tak jak precyzja techniki jest wynikiem powtarzalności, tak siła psychiczna rodzi się z regularnej pracy i konsekwencji w działaniu systematyczności, ale osiągnięte rezultaty mogą Cię pozytywnie zaskoczyć.

Dzięki pracy nad swoją mentalnością będziesz w stanie lepiej:

- radzić sobie z presją,
- zachować koncentrację w kluczowych momentach,
- i grać na swoim najwyższym poziomie, niezależnie od sytuacji.

CZYM JEST TRENING MENTALNY

Zacznijmy od podstaw – czym właściwie jest „mentalność”? Mentalność to zbiór:

- przekonań,
- wartości,
- nawyków
- oraz wzorców myślowych,

które kształtują nasze podejście do życia, wyzwań i relacji z innymi ludźmi. Wpływa na to, jak interpretujemy wydarzenia, jakie decyzje podejmujemy i jak radzimy sobie z trudnościami.

Trening mentalny to proces świadomej pracy nad swoimi myślami, emocjami i nawykami, które wpływają na nasze działania. Dzięki modyfikacji tych elementów, które obecnie Ci nie służą, będziesz mógł lepiej reagować na różne sytuacje – zarówno na korcie, jak i poza nim.

Opowiem Ci sytuację, z mojego zawodniczego życia, gdzie namacalnie poprawiłam swój „mental”, wykorzystując ćwiczenia na koncentrację, wizualizację oraz tworząc odpowiedni plan działania na trudną dla mnie sytuację.

Z mojego kortu

Podczas kariery zawodniczej miałam trudność z utrzymaniem wysokiego poziomu gry, gdy na trybunach znajdowała się ważna dla mnie osoba. Mogłam grać przy licznej publiczności i kompletnie się tym nie przejmować. Jednak jedna osoba, przed którą chciałam się „popisać”, potrafiła wybić mnie z rytmu. Dlaczego? Bo zaczęłam się za bardzo starać, myśleć o każdym uderzeniu, zamiast grać automatycznie.

Dokładnie pamiętam turniej ITF 10 000 \$ w Stuttgarcie – turniej z punktami do rankingu WTA. Wiedziałam, że na tym turnieju będzie również osoba, która wytrąci mnie z równowagi, pojawiając się przy korcie. Postanowiłam spróbować czegoś nowego. Zastosowałam ćwiczenie wizualizacji i koncentracji z książki pt. Trening mentalny dla sportowców, którą w tamtym momencie czytałam. Idea wydawała się prosta: wyobraź sobie sytuację, która zwykle Cię stresuje, i przećwicz w głowie, jak na nią reagujesz. Zobacz siebie, jak zachowujesz spokój i wygrywasz punkt. To ćwiczenie pozwala przywyknąć do tej sytuacji meczowej.

Wiedziałam, że moje myśli mogą uciekać, że zacznę się zastanawiać co ta osoba myśli. Potrzebowałam znaleźć sposób, na to, aby utrzymać myśli w ryzach i skupiać się na tym – co jest tu i teraz. Nie myśleć o tym: Co będzie, jak wygram?, Co będzie, jak przegram?. Postanowiłam wziąć przykład z najlepszych i najbardziej spodobał mi się trik, który stosowała Dominika Cibulkova. Przed każdą wymianą wężała piłkę. Zapach piłki działał jak kotwica (znaczenie tego terminu w psychologii sportu znajdziesz w ROZDZIALE 2, w sekcji KOTWICA), przypominając jej o utrzymaniu koncentracji. Postanowiłam robić to samo. Oczywiście, dyskretnie – trzymając piłkę w ręce i ocierając pot z nosa. Wtedy nie będzie widać, że przy okazji wciąga się powietrze, aby poczuć zapach piłki.

Tak więc znajdowałam spokojne miejsce i moment, w którym mogłam zamknąć oczy i zacząć wizualizować. Wyobrażałam sobie chwilę, gdy ta osoba pojawia się przy korcie. Wtedy zaczynam wężać piłkę i powtarzam w myślach słowa o byciu tu i teraz.

W moim przypadku ilość i długość ćwiczeń przyniosły oczekiwane rezultaty, ale oczywiście nie jest to reguła. Można wykonywać te ćwiczenia nawet codziennie. W sumie zajmuje to maksymalnie 15 minut. Jednak bardzo ważne jest, aby powtarzać je co kilka dni (minimum 2 razy w tygodniu), by móc spodziewać się efektów. To pokazuje, jak **drobne zmiany w samym podejściu mogą przynieść znaczące rezultaty.**

UMIEJĘTNOŚCI MENTALNE

W psychologii sportowej wyróżnia się wiele umiejętności mentalnych, które wspierają zawodników w osiąganiu lepszych wyników i radzeniu sobie z presją.

Oto najważniejsze z nich:

1. Koncentracja i uwaga:

- Zdolność do skupienia się na zadaniu mimo rozpraszających bodźców.
- Utrzymywanie uwagi na właściwych aspektach gry (np. piłce, taktyce) w krytycznych momentach.

2. Kontrola emocji:

- Kontrolowanie nerwowości, lęku czy frustracji podczas zawodów.
- Umiejętność regulacji emocji, aby działały na korzyść zawodnika.

3. Wewnętrzna rozmowa (ang. *self-talk*):

- Budowanie pewności siebie poprzez używanie wspierających i motywujących komunikatów, np.: *Jestem gotowy* lub *Mogę to zrobić*.
- Zastępowanie destrukcyjnych przekonań, takich jak *Nie dam rady* na konstruktywne, np. *Skup się na zadaniu, daj się z siebie wszystko*.

4. Kontrola pobudzenia (ang. *arousal control*):

- Znajomość własnego optymalnego pobudzenia w trakcie startów (IZOF, z ang. *Individual Zone of Optimal Functioning*, czyli Indywidualna Strefa Optymalnego Funkcjonowania).
- Zarządzanie poziomem pobudzenia fizjologicznego i psychicznego w celu optymalizacji wyników.

5. Odporność psychiczna:

- Zdolność szybkiego odbicia się po porażkach i radzenia sobie z presją.
- Umiejętność utrzymania koncentracji i skuteczności mimo trudnych warunków.

6. Motywacja:

- Utrzymywanie wysokiego poziomu zaangażowania i dążenia do celów, niezależnie od trudności.
- Rozróżnienie między motywacją wewnętrzną (działanie dla satysfakcji) a zewnętrzną (nagrody, uznanie).

7. Elastyczność poznawcza:

- Umiejętność dostosowywania myślenia i działania do zmieniających się warunków.
- Radzenie sobie z nowymi sytuacjami i szybkie podejmowanie decyzji.

8. Pewność siebie:

- Wiara w swoje umiejętności i zdolność do realizacji zamierzeń, nawet w trudnych sytuacjach.
- Budowanie pozytywnego obrazu własnych możliwości poprzez doświadczenie i afirmację

9. Wyobrażenia i wizualizacja:

- Wykorzystywanie mentalnych obrazów, aby przygotować się do wykonania konkretnego ruchu lub zadania.
- Symulowanie sytuacji meczowych i wizualizacja sukcesu.

10. Umiejętność wyznaczania i realizacji celów:

- Tworzenie konkretnych, mierzalnych, realistycznych i określonych w czasie celów (zasada SMART- *specific, measurable, achievable, realistic, time-bound*).
- Systematyczne dążenie do ich realizacji, przy jednoczesnej elastyczności w razie przeszkód.

11. Komunikacja interpersonalna

- Skuteczna współpraca z trenerem, partnerami z drużyny czy psychologiem sportowym.
- Wyrażanie swoich potrzeb i oczekiwań w jasny sposób.

12. Zarządzanie energią

- Świadomość swoich zasobów (fizycznych, mentalnych) i efektywne ich wykorzystywanie.
- Zapewnienie odpowiedniej regeneracji między wysiłkami.

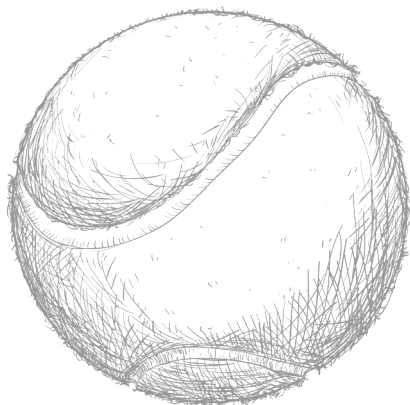
13. Radzenie sobie z porażkami

- Umiejętność wyciągania konstruktywnych wniosków z niepowodzeń.
- Nastawienie na rozwój i postrzeganie błędów jako części procesu doskonalenia.

Jak widzisz, siła mentalna składa się z wielu elementów. **Ważne, aby pamiętać, że każdą z tych umiejętności można rozwijać – nikt nie rodzi się z nimi w pełni opanowanymi.**

ROZDZIAŁ 2

*ZBYT DŁUGO ROZMYŚLAMY O TYM, CO SIĘ STAŁO, ZAMIAST
KONCENTROWAĆ SIĘ NA KOLEJNYCH PUNKTACH. TWOIM
ZADANIEM JEST UTRZYMAĆ DYSCYPLINĘ MYŚLI.*



4. Prosta aktywacja:

Kotwica nie wymaga długiego zastanawiania się czy specjalnych warunków – działa natychmiast, kiedy jej potrzebujesz. Dzięki temu możesz ją łatwo zastosować na korcie w każdej chwili.

Dzięki kotwicy uczysz się szybkiego odzyskiwania kontroli nad swoimi myślami i reakcjami, co pomaga lepiej radzić sobie w stresujących sytuacjach i podejmować lepsze decyzje. To narzędzie jest szczególnie przydatne w sporcie, gdzie liczą się szybkie reakcje i maksymalne skupienie.

RODZAJE KOTWIC

Istnieje kilka rodzajów kotwic, które można dopasować do własnych potrzeb.

Słowne kotwice to krótkie frazy, które przywołują pozytywne emocje i przypomnienie o celu np.:

- *Skup się.*
- *Oddychaj.*
- *Jestem tu i teraz.*
- *Kolejny punkt.*
- *To mój gem.*
- *Spokój.*

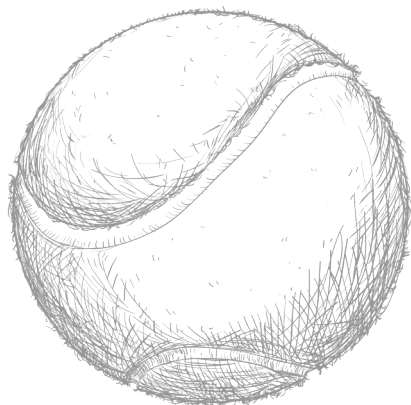
Gesty są fizycznymi czynnościami, które w szybki sposób mogą wprowadzić Cię w stan gotowości np.:

- zaciśnięcie pięści,
- poprawienie naciągu rakiety,
- klepięcie się w udo,
- obrót rakieta w dłoni,
- wytarcie potu z twarzy.

ROZDZIAŁ 4

**JAK WSKAZUJĄ BADANIA, MOWA WEWNĘTRZNA JEST JEDNĄ
Z NAJCZĘŚCIEJ STOSOWANYCH UMIEJĘTNOŚCI TRENINGU MENTALNEGO
ZARÓWNO WŚRÓD SPORTOWCÓW AMATORÓW, JAK I ZAWODOWCÓW.**

Trening mentalny, M. Behnke, K. Chlebosz, M. Kaczmarek



Krok 1. Wypisz trzy negatywne zwroty, które najczęściej mówisz podczas gry, np. po zepsutej piłce.

Przykład:

Jak mogłeś to zepsuć nieudaczniku!

1.
2.
3.

Krok 2. Przeformułuj powyższe zwroty na neutralne lub instruktażowe, które pomogą Ci skupić się na poprawie techniki zamiast emocji.

Przykład:

Źle się ustawileś. Ustawiaj się bardziej bokiem.

1.
2.
3.

Zacznij używać tych zwrotów podczas meczu. **Pamiętaj, że nagły przeskok z bardzo negatywnych emocji do pozytywnych jest praktycznie niemożliwy.** Dlatego wybieraj wyrażenia, które wiesz, że faktycznie będziesz w stanie zastosować w trakcie gry, a nie takie, które brzmią dobrze tylko w ramach ćwiczenia.

Krok 3. Do każdego instruktażowego komunikatu dodaj pozytywną część, która podniesie Twoją motywację i pewność siebie.

Przykład:

Nic się nie stało, ustaw się lepiej następnym razem, a trafisz. Następna piłka jest Twoja!

ĆWICZENIE 3. KOPIUJ NAJLEPSZYCH.

Szlifujesz technikę, oglądasz filmiki na YouTube w zwolnionym tempie, starając się odwzorować każdy szczegół jednoręcznego bekhen-du Wawrinki czy forhendu Alcaraza. **Dlaczego nie miałbyś równie uważnie kopiować ich sposobu myślenia i zachowania między piłkami?** To przecież nie tylko ich umiejętności techniczne, ale przede wszystkim siła mentalna sprawia, że są wśród najlepszych na świecie. W tych samych sytuacjach co w poprzednim ćwiczeniu napisz co według Ciebie myśli Djoković, Sinner, Iga Świątek czy Aryna Sabalenka w trudnych momentach.

Jakie myśli mogą mieć w głowie?

Co do siebie mówią, aby pozostać skupionymi i pewnymi siebie?

a. Przed meczem (zaraz przed wyjściem z domu, lub w drodze na korty):

- z osobą, z którą zwykle przegrywa:

.....

.....

.....

- z kimś kogo nie zna:

.....

.....

.....

WEWNĘTRZNA ROZMOWA

1:2 – PRZEKSZTAŁĆ JEDEN NEGATYWNY KOMUNIKAT NA DWA POZYTYWNE.

Przykład: Myśl: *Nigdy nie opanuję tego uderzenia.*

a.Odpowiedź 1: *Już nie raz udało mi się dobrze zagrać, a to znaczy, że potrafię.*

a.Odpowiedź 2: *Każda próba przybliży mnie do celu.*

1. Nie radzę sobie w trudnych momentach, zawsze wtedy przegrywam.

a.....

b.....

2. Tak długo się uczę, a nie robię postępów. Nie mam zupełnie talentu do tenisa, więc po co ja gram?!

a.....

b.....

3. Zawsze zawalam ważne punkty!

a.....

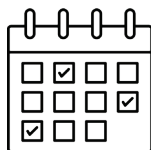
b.....

4. Już tyle razy próbowałem i nic się nie zmienia, to nie ma sensu.

a.....

b.....

PLAN I ANALIZA



Data:

Przeciwnik:

Wynik meczu:

PRZED MECZEM



STAN POBUDZENIA:

1. Jak się czujesz? Jaki jest Twój poziom pobudzenia?

.....

.....

2. Czy w jakiś sposób działałeś na swoje pobudzenie przed meczem?

.....

.....

CELE MENTALNE:

- ☐ Pozytywna wewnętrzna rozmowa.
- ☐ Utrzymywanie koncentracji.
- ☐ Kontrola emocji – oddech, prosta sylwetka.
- ☐ Skupienie na procesie – wykonywanie założeń treningowych ważniejsze niż wynik.

NAPISZ CO DOKŁADNIE BĘDZIESZ ROBIŁ W TRAKCIE MECZU:

.....

.....

.....