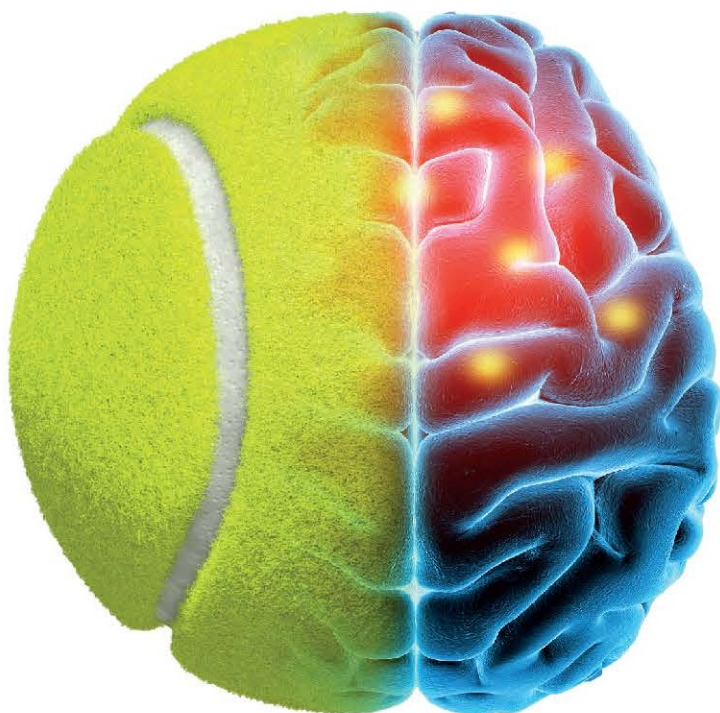


SIŁA MENTALNA W TENISIE

Wygraj swój wewnętrzny mecz,
dzięki sprawdzonym technikom
psychologii sportu



SIŁA MENTALNA W TENISIE

Wygraj swój wewnętrzny mecz,
dzięki sprawdzonym technikom
psychologii sportu

COPYRIGHT©2025 ANNA KORZENIAK, SIŁA MENTALNA W TENISIE

REDAKCJA I KOREKTA
MAGDALENA S. MATUSIEWICZ, SWANCRAFT CREATIONS

WYDANIE I

WARSZAWA, 2025

Wszelkie prawa autorskie do tej książki, w tym tekst i ilustracje, są chronione zgodnie z ustawą o prawie autorskim i prawach pokrewnych. Żadna część książki nie może być reprodukowana bez zgody autora, z wyjątkiem zacytowania krótkich fragmentów przez recenzenta.

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
OPTYMALNY 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 PORAŹKI	89
ANALIZA PORAŹKI	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.

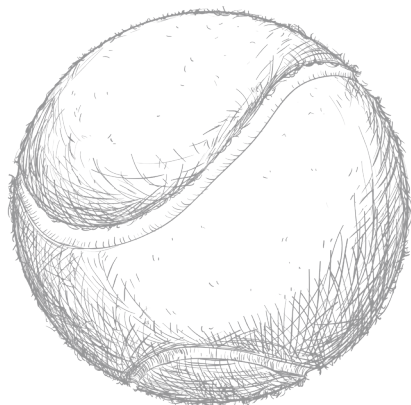
Dzięki pracy nad swoją mentalnością będziesz w stanie lepiej:

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

ROZDZIAŁ 1

**DŁATEGO TRENOWANIE SIEBIE MENTALNIE I EMOCJONALNIE
JEST TAK SAMO WAŻNE JAK FIZYCZNIE, PONIEWAŻ
NIKT NIE MOŻE CIĘ ZASTĄPIĆ, GDY SPRAWY ZACZYNAJĄ
SIĘ KOMPLIKOWAĆ. „THE AUSTRALIAN”.**

Djoković, N. (2025)



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.

Widziałam w głowie, jak udaje mi się zachować skupienie, jak wygrywam wymiany i czuję się dumna, że udało mi się nie zmienić poziomu gry. Czuję tę satysfakcję. To jest ważny element wizualizowania – jest najbardziej skuteczna, kiedy potrafimy jeszcze poczuć emocje, które będą nam towarzyszyć w danym momencie. Nie trwało to długo. Najpierw trzeba było znaleźć chwilę dla siebie, w ciszy. Robiłam te zadania przez 5–7 minut. Dłużej nie umiałam. Czasem nie potrafiłam się „wczuć”, ale próbowałam przewijać same obrazy w głowie.

Dodatkowo drugim ćwiczeniem była praca nad koncentracją. Ćwiczenie polega na mierzeniu czasu utrzymania wzroku na wybranym punkcie, bez odwracania oczu i bez pozwalania myślom na ucieczkę do innych tematów (szczegóły tego ćwiczenia znajdziesz w ROZDZIALE 2, w sekcji KONCENTRACJA). Wykonywałam to ćwiczenie oraz wizualizację 2-3 razy w tygodniu. Czas utrzymywania uwagi się poprawiał.

Później, w trakcie meczu, również koncentrowałam wzrok na piłce, którą przy serwisie wyrzucała moja przeciwniczka. Pomagało mi to, ponieważ nie myślałam za dużo przed returnem. Zakładałam kierunek uderzenia i pozwalałam ciału działać automatycznie.

Zadziało.

Grałam z bardzo dobrze zapowiadającą się Czeszką. Osoba, która miała mnie wytrącić z rytmu, pojawiła się przy korcie i zaczęła oglądać mecz. Poczułam, że ta sytuacja jest mi już dobrze znana. Stres był mniejszy. Wąchanie piłki pomogło. Wpatrywanie się w piłkę również pomogło.

Wygrałam 7:5, 6:4.

Okazało się, że tą Czeszką była akurat Muchová.

TA Karolina Muchová.

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

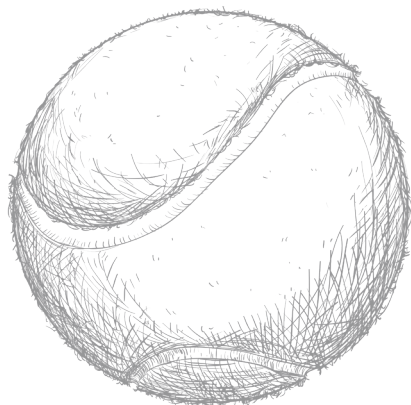
- Umiejętność wyciągania konstruktywnych wniosków z niepowodzeń.
- Nastawienie na rozwój i postrzeganie błędów jako części procesu doskonalenia.

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.**

W tej książce skupię się na aspektach, które uważam za najważniejsze. Praca nad tymi umiejętnościami sprawiła, że moje podejście do emocji związanych z grą na punkty uległo diametralnej zmianie, co przełożyło się na znaczącą poprawę mojej gry.

ROZDZIAŁ 2

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



KONCENTRACJA

Koncentracja w sporcie to umiejętność skierowania i utrzymania pełnej uwagi na konkretnym zadaniu lub bodźcu, jednocześnie ignorując wszelkie czynniki rozpraszające – zarówno wewnętrzne (np. myśli, emocje), jak i zewnętrzne (np. hałas, widzowie, zachowanie przeciwnika).

Przyjrzyj się temu, że podczas gry myśli często potrafią wyjść poza to, na czym powinniśmy się skupić. Np.:

- *Ale będzie wstyd, jeśli przegram ten mecz. Co powie na to mój trener/moi znajomi/moi rodzice?*
- *Jest 5:2. Jak wygram, to zostanie mi tylko jedno zwycięstwo do finału/play-offów.*
- *Koledzy/koleżanki stoją obok kortu. Pewnie myślą, że gram bez nadziei.*
- *Jutro w pracy będę mieć urwanie głowy.*

Inna sytuacja to moment, kiedy oszuka nas przeciwnik lub sędzia podejmie decyzję na naszą niekorzyść. **Zbyt długo rozmyślamy o tym, co się stało, zamiast koncentrować się na kolejnych punktach. Twoim zadaniem jest utrzymać dyscyplinę myśli.** To Ty powinieneś kierować tym, o czym myślisz.

Zróbmy eksperyment.

Jeśli powiem Ci, żebyś pomyślał o różowym słoniu, bez problemu go sobie wyobrazisz. A jeśli teraz poproszę Cię, żebyś pomyślał o zielonej żabie? Też nie będzie z tym kłopotu. Wniosek? **To Ty decydujesz, o czym myślisz.**

Jednak jest coś, co sprawia, że świadome kierowanie myślami nie jest już takie proste – **emocje**.

Kiedy emocje buzują, trudno jest świadomie kierować swoją uwagą – zwłaszcza, gdy mówimy o emocjach negatywnych. Po przegraniu

ważnej piłki często wpadamy w złość na siebie, a wyjście z tego stanu wcale nie jest proste. Dlatego najpierw trzeba się uspokoić, a dopiero potem świadomie przekierować myśli na to, co najważniejsze – na **następny punkt**. Ten przypadek bardzo dobrze pokazuje, że każda umiejętność mentalna jest powiązana. W tej sytuacji priorytetowe są dwie umiejętności: **koncentracja i samokontrola emocji**. Ważne jest także prowadzenie pozytywnego dialogu wewnętrznego, który pomaga utrzymać właściwy tor myśli.

Jednak nawet kiedy jesteś mocno zdenerwowany, powinieneś próbować utrzymać dyscyplinę myślenia. Choćby bardzo Cię kusiło, żeby odpłynąć myślami w stronę tego, co nieistotne, za wszelką cenę staraj się wracać do tego, co ważne. Skup się na następnym punkcie. Na oddechu. Na swojej rutynie przed serwisem. **Mózg nie jest w stanie myśleć o dwóch rzeczach jednocześnie.**

Z mojego kortu

Mi osobiście zdarzało się tracić koncentrację, gdy wygrywałam zbyt łatwo. W takich momentach moje myśli uciekały do kolejnego meczu albo do spraw zupełnie niezwiązanych z tenisem. Wiedziałam jednak, że takie rozproszenie może w jednej chwili zmienić przebieg meczu. Dlatego się pilnowałam i powtarzałam sobie:

Jestem tu i teraz,

Następna piłka,

Skup się na tym gemie.

Druga sytuacja, w której wyjątkowo trudno było mi zapamiętać nad myślami (zwłaszcza jak byłam młodsza), to mecze rozgrywane przed osobami, które dobrze mnie znały i oczekiwały mojej wygranej. Presja sprawiała, że zamiast skupić się na tym, co mogę poprawić na korcie, myślałam o tym, że zawiodłam ich oczekiwania. Towarzyszył mi wtedy wstyd za swoją grę. Dopiero gdy zaczęłam zgłębiać trening mentalny, nauczyłam się, jak skuteczniej radzić sobie z takimi wyzwaniami.

Te doświadczenia nauczyły mnie, jak ważne jest posiadanie prostych, ale skutecznych metod, które pomagają zapanować nad myślami w trudnych momentach. Jedną z nich jest stworzenie własnej kotwicy mentalnej.

KOTWICA

Kotwica w treningu mentalnym to narzędzie, które pomaga szybko skupić się na zadaniu i przywrócić odpowiedni stan umysłu w trudnych lub wymagających momentach. Działa na zasadzie wywoływania konkretnej reakcji poprzez bodziec, który ma dla Ciebie specjalne znaczenie.

JAK DZIAŁA KOTWICA?

1. Przypomnienie celu:

Kotwica, taka jak słowo, gest czy wyobrażenie, przypomina Ci, na czym powinieneś się skupić w danej chwili, np. na następnej piłce, a nie na błędzie, który już się wydarzył.

Przykład: Powtarzasz sobie *Tu i teraz* i skupiasz się na kolejnym punkcie.

2. Przełamywanie rozproszenia:

W sytuacjach, gdy myśli zaczynają odpływać lub emocje utrudniają koncentrację, kotwica pozwala szybko wrócić na właściwy tor.

Przykład: Gdy czujesz frustrację po nieudanej akcji, wykonujesz gest, np. ściskasz raketę, co pomaga Ci się uspokoić i skoncentrować.

3. Tworzenie rutyny:

Regularne korzystanie z kotwicy w podobnych sytuacjach sprawia, że staje się ona naturalnym elementem Twojej gry, automatycznie kierując Twoją uwagę tam, gdzie jest potrzebna.

Przykład: Przed każdym serwisem powtarzasz w myślach frazę *Kolejny punkt* i głęboko oddychasz.

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.

Wyobrażenia (wizualizacje) pozwalają na mentalne przeniesienie się do stanu, w którym czujesz się pewnie np.:

- widok siebie odbijającego idealną piłkę,
- wyobrażenie ulubionego miejsca, które uspokaja (np. plaża, las),
- przypomnienie wygranej piłki z poprzedniego meczu,
- wizualizacja idealnego serwisu lub returnu,
- wyobrażenie siebie spokojnego i skoncentrowanego na korcie.

Konkretne bodźce, mogą pomóc w przywróceniu skupienia, szczególnie gdy są powiązane z intensywnymi wspomnieniami z treningów czy meczów np.:

- zapach piłki tenisowej,
- dotyk rakiety w ręce,
- chłód ręcznika przy twarzy,
- odgłos piłki odbijającej się o kort,
- dźwięk kozłowania piłki przed serwisem.

Wybór odpowiedniej kotwicy zależy od Ciebie – ważne, by była naturalna i skuteczna w różnych sytuacjach.

KOTWICE A RÓŻNE ASPEKTY GRY

1. Technika

Są takie aspekty techniczne, o których czasem możemy zapomnieć, a są fundamentalne w naszej dobrej grze. Kotwice techniczne pomagają skupić się na poprawnym wykonaniu najważniejszych elementów gry. Na przykład kotwica słowna *Od dołu do góry* może pomóc Ci pamiętać o prawidłowym ruchu rakiety podczas topspina, a fraza *Niskie nogi* przypomni o konieczności utrzymania odpowiedniego ugięcia nóg dla lepszej stabilności i dynamiki.

2. Panowanie nad emocjami

Podczas meczu emocje mogą być trudne do opanowania, szczególnie w momentach presji, Przykładowo kotwica w postaci gestu, czyli głębokie zaciśnięcie pięści lub otarcie twarzy, może być fizycznym wyzwalaczem spokoju i skupienia, sygnalizując umysłowi, że czas się wyciszyć. Możesz też użyć słów takich jak *Spokój*, *Oddychaj* lub *Zatrzymaj się*, które mogą zadziałać jak mentalny hamulec, pozwalając zatrzymać negatywne myśli i skupić się na zadaniu.

3. Utrzymanie koncentracji

Na pewno nie raz Twoje myśli zaczynały odpływać od tego, co dzieje się na korcie. Kotwica w postaci wyobrażenia, czyli mentalne wizualizowanie piłki lecącej po idealnej trajektorii lub wyobrażenie siebie odbijającego perfekcyjny return pomoże Ci skoncentrować uwagę na aktualnym punkcie i wyeliminować zakłócenia z zewnątrz.

JAK KORZYSTAĆ Z KOTWICY – PRAKTYCZNE ĆWICZENIA

ĆWICZENIE 1. WYBÓR WŁASNEJ KOTWICY.

Wybierz własne kotwice do różnych aspektów gry i sytuacji meczowych. Użyj kotwicy (słowna, gest, wyobrażenie, bodziec), który najbardziej do Ciebie pasuje.

1. Technika

Przykład:

Oczekiwany rezultat: pamiętać o szybkim ruchu główki rakiety

Kotwica: słowna – Szybka główka, gest – ruch kręcący główki

Teraz Ty:

- Oczekiwany rezultat:
.....
- Kotwica:
.....

2. Opanowanie nerwów

Przykład:

Oczekiwany rezultat: uspokojenie się po przegranym punkcie

Kotwica: *Nic się nie stało, następna piłka.*

Teraz Ty:

- Oczekiwany rezultat:
.....
- Kotwica:
.....

3. Odzyskiwanie koncentracji

Przykład:

Oczekiwany rezultat: skupienie na grze, gdy Twoje myśli odpływają

Kotwica: *Wracaj na kort*

Teraz Ty:

- Oczekiwany rezultat:
.....
- Kotwica:
.....

4. Trudne momenty, które nie były wymienione, a często spotykają Cię w trakcie meczu (wpisz sytuację):

Moment 1:

- Oczekiwany rezultat:
.....
- Kotwica:
.....

Moment 2:

- Oczekiwany rezultat:
.....
- Kotwica:
.....

ĆWICZENIE 2. KOTWICA W DZIAŁANIU – TRENING KONCENTRACJI.

Trenuj wykorzystywanie kotwic na treningach lub sparingach

- Podczas treningu celowo rozpraszaj swoją uwagę (np. przez symulowanie błędu lub dłuższe rozmowy, przez które myśli odpływają).
- W takich chwilach wykonaj swoją kotwicę, np. powiedz „*Kolejny punkt*”, albo dotknij rakiety i wróć do zadania z pełnym skupieniem.
- Powtarzaj to regularnie, aby kotwica stała się naturalnym elementem Twojej rutyny.

ZADANIE

Dokładnie zaplanuj, kiedy zaczniesz ćwiczyć kotwice.

a. Napisz datę najbliższego treningu, na którym będziesz ćwiczył używania kotwicy:

b. Zaznacz co zrobisz, aby pamiętać o tym zadaniu na danym treningu/meczu?

- ☐ Wezmę ze sobą notatnik, książkę lub wydrukowanego e-booka.
- ☐ Ustawię przypomnienie w telefonie.
- ☐ Wsadzę kartkę do torby z raketami.

(Najlepiej od razu włóż kartkę do torby lub ustaw przypomnienie o jej włożeniu.

Sam wiesz, że jeśli odłożysz książkę, to prawdopodobnie wypadnie Ci to z głowy.)

☐ Inne:

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 3. WIZUALIZACJA Z KOTWICĄ

Przygotuj się do trudnych sytuacji na korcie poprzez wizualizację.

Wyobraź sobie moment stresującej sytuacji w trakcie meczu, np. przegraną ważną piłkę lub presję wyniku.

- a. W wizualizacji użyj swojej kotwicy (np. frazy *Jestem tu i teraz* lub gestu).
- b. Zobacz, jak dzięki niej odzyskujesz kontrolę i skupienie.
- c. Powtarzaj wizualizację kilka razy w tygodniu.

Przykład przebiegu wizualizacji:

Znajdź spokojne miejsce, gdzie w ciszy będziesz mógł na chwilę usiąść i zamknąć oczy. Spróbuj wyobrazić sobie zapach piłek, dźwięk uderzeń

rakiety i odgłosy gry z kortu obok. **Wczuj się w tę atmosferę, jakbyś właśnie rozgrywał mecz.** Biegasz po korcie, uderzasz forhendy i bekhendy, zdobywasz punkty, przegrywasz – to wszystko dzieje się w Twojej głowie.

Teraz wyobraź sobie moment, w którym najczęściej tracisz koncentrację. Może to być przegrany punkt w ważnym momencie. **Zobacz siebie na korcie** i wyobraź sobie, że w tej sytuacji wypowiadasz swoje słowo-kotwicę. Powiedz je na głos lub w myślach i pocuj, jak pomaga Ci przerwać nawyk frustracji czy złości. Powtarzasz to słowo kilka razy, jednocześnie biorąc głębokie oddechy. Z każdą chwilą odzyskujesz spokój i jasność myśli.

Teraz jesteś gotowy. Stoisz na returnie lub przygotowujesz się do serwisu. Nie ma znaczenia, czy wygrałeś, czy przegrałeś poprzedni punkt – liczy się tylko to, co przed Tobą. Rozpoczynasz wymianę, która trwa kilka uderzeń. Pocuj, jak dobrze Ci idzie. Piłki czysto odchodzą od rakiety i lecą dokładnie tam, gdzie chcesz. Wygrywasz punkt i jesteś z siebie dumny – **właśnie opanowałeś sytuację, która zwykle wytrąca Cię z równowagi. Brawo!**

***Wizualizacja to jedna z fundamentalnych
umiejętności w psychologii sportu.***

Jeśli masz wątpliwości co do tego ćwiczenia, daj sobie chwilę i zajrzyj do ROZDZIAŁU 7, do sekcji TRENING WYOBRAŻENIOWY. Tam dowiesz się, jak działa ten proces i dlaczego warto go spróbować. Może przekonasz się, że to skuteczne narzędzie w treningu mentalnym, które może zrobić różnicę.

UTRZYMYWANIE KONCENTRACJI

Oprócz korzystania z kotwic, równie ważna jest sama **umiejętność utrzymania koncentracji**. To niezwykle ważna cecha, którą każdy te-

nisista powinien rozwijać. Im bardziej rozwinięta jest ta zdolność, tym łatwiej jest radzić sobie z presją, zmęczeniem czy trudnymi emocjami.

Umiejętność skupienia przez długi czas to fundament skutecznej gry w tenisa. Każdy mecz to nie tylko rywalizacja na poziomie techniki czy taktyki, ale **również na polu mentalnym**. Im dłużej potrafisz utrzymać uwagę, tym łatwiej jest Ci podejmować trafne decyzje, analizować sytuacje na korcie i reagować na zmienne warunki gry.

Czy można ćwiczyć koncentrację? Tak!

Koncentracja jest jak mięsień – im więcej nad nią pracujesz, tym bardziej staje się odporna na zmęczenie czy rozproszenie. W praktyce oznacza to zdolność do utrzymania skupienia zarówno na krótkie okresy (np. podczas wymiany), jak i na dłuższe (np. w trakcie całego meczu). Kluczowym elementem jest również umiejętność szybkiego powrotu do koncentracji po chwilowym rozproszeniu.

Czy zdarza Ci się w połowie meczu odpływać myślami w inną stronę niż gra? To nic złego, o ile od razu potrafisz wrócić do skoncentrowania się na meczu, na przykład używając swojej kotwicy. Jednak, jeśli czujesz, że bardzo trudno jest Ci ponownie skupić się na grze, to znak, że Twoja koncentracja się „zmęczyła”. Nie obwiniaj się za to – to normalne.

Często słyszę na kortach okrzyki: *Skup się!, O czym ty myślisz, idioto!.* Oczywiście te osoby chcą być skupione, ale ich mózg już trochę odmawia posłuszeństwa. W takich momentach kotwica może być bardzo pomocna. Jednak, **jeśli Twoja umiejętność utrzymania koncentracji jest słaba, trudno będzie Ci w tej chwili grać na swoim najwyższym poziomie**. Dlatego regularne ćwiczenia koncentracji są drogą do lepszej gry i większej kontroli nad swoją uwagą.

ĆWICZENIA NA ROZWIJANIE I UTRZYMYWANIE KONCENTRACJI

ĆWICZENIE. TRENING PUNKTOWEJ KONCENTRACJI.

Cel: Ćwiczenie skupienia na jednym obiekcie przez dłuższy czas.

Wykonanie:

- a. Skup wzrok na jednym punkcie, np. piłce tenisowej. Ja używałam zdjęcie Federera, który wyrzuca piłkę w górę w trakcie serwisu. Później pomagało mi to skupiać się na piłce wyrzucanej przez przeciwnika w trakcie meczu.
- b. Próbuje o niczym nie myśleć i nie uciekać wzrokiem. To właśnie „nie myślenie” bywa ciężkie, dlatego możesz w myślach powtarzać: *Piłka... piłka... piłka...* lub *Jestem tu i teraz*, albo *Patrz na piłkę* itd.
- c. Jeśli Twoje myśli zaczynają się błąkać, wracaj do obserwacji piłki.

Jak ćwiczyć:

Włącz stoper, aby mierzyć czas utrzymania koncentracji. Wykonaj ćwiczenie 3-5 razy, próbując jak najdłużej wytrzymać w skupieniu. Po jakimś czasie dla utrudnienia można włączyć telewizor/komputer i puścić coś w tle dla rozpraszania uwagi.

Ile ćwiczyć:

- a. Zawodnicy – codziennie.
- b. Gracze, którzy nie grają zawodowo – w związku z obowiązkami poza kortem codzienne wykonywanie ćwiczeń może być utrudnione, ale minimalnie 2 razy w tygodniu, aby widzieć jakieś rezultaty.

Stopniowe wprowadzanie rozpraszaczy: W kolejnym etapie dodawaj elementy, które mogą zakłócać koncentrację, takie jak włączony

telewizor, muzyka, czy inne dźwięki w tle. Celem jest nauczenie się ignorowania tych bodźców.

Monitorowanie postępów: Notuj swoje wyniki (czas skupienia) po każdej próbie. Dzięki temu możesz obserwować, jak się poprawiasz. Miejsce do notowania postępów znajdziesz w **ĆWICZENIACH**.

Personalizacja ćwiczenia: Możesz dostosowywać poziom trudności, np. zmieniając rodzaj rozpraszaczy lub próbując wykonywać bardziej złożone zadania podczas ćwiczenia.

Jak ocenić swój poziom?

POZIOM	BEZ ROZPRASZACZY	Z ROZPRASZACZAMI <i>(np. włączony telewizor, hałas w tle)</i>
Początkujący	1-2 minut to dobry wynik	30 sekund - 1 minut
Średnio zaawansowany	3-5 minut	2-3 minut
Zaawansowani	7-10 minut lub więcej	5-7 minut lub więcej

a. Co oznacza „dobry” wynik?

- Dla początkujących: Każdy progres, np. wydłużenie czasu koncentracji o kilkanaście sekund z sesji na sesję, jest już sukcesem.
- Dla osób trenujących regularnie: Czas 5 minut w środowisku pełnym rozpraszaczy to bardzo dobry wynik.
- Dla profesjonalistów (np. sportowców, artystów): 10 minut skupienia na zadaniu w warunkach rozpraszających można uznać za mistrzowski poziom.

b. Dlaczego czas jest relatywny?

Ważniejsza od samego czasu jest jakość koncentracji – 2 minuty intensywnego skupienia mogą być bardziej wartościowe niż 10 minut z ciągłymi przerwami uwagi. Dlatego warto regularnie mierzyć swój czas i porównywać go z własnymi wcześniejszymi wynikami, zamiast dążyć do jakiejś uniwersalnej normy.

ĆWICZENIE 2. TRENING W WARUNKACH ROZPROSZENIA.

Cel: Przygotowanie do utrzymywania koncentracji w trudniejszych warunkach.

Wykonanie:

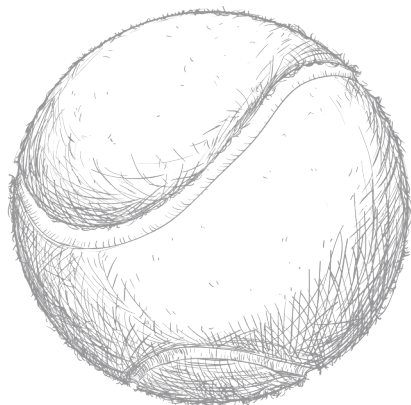
Podczas ćwiczeń na korcie poproś partnera lub trenera o celowe rozpraszanie Cię, np. głośnymi dźwiękami, komentarzami. Można też włączyć odtwarzanie hałaśliwej muzyki lub dźwięków, takich jak kibicujący tłum, burza czy odgłos telefonu. W takich momentach skup się na jednym zadaniu, np. trafianiu w wybrany punkt lub strefę kortu. Przykład: Trener nagrywa piłki z kosza. Ty masz trafiać w wybraną strefę/strefy. Trener może Cię rozpraszać poprzez:

- Komplementowanie lub krytykowanie, np.: *Dzisiaj wyglądasz zmęczony, może sobie odpuścisz?, Ależ dzisiaj wychodzi Ci ten bekhend!*
- Sugerowanie błędów: *Źle trzymasz rakietę, zmień uchwyt!*
- Opowiadanie o rzeczach nie związanych z treningiem: *Wczoraj byłem na imprezie i spotkałem fajną dziewczynę. Udało mi się zdobyć jej numer.*
- Nieoczekiwane pytania: *Co jadłeś na śniadanie? Jak masz na imię?*

Korzyść: Przyzwyczajasz się do utrzymywania koncentracji, mimo że dzieje się coś, co mogłoby Cię rozpraszać.

ROZDZIAŁ 3

TO, JAK MYŚLISZ O DANEJ SYTUACJI, WPŁYWA NA TO, JAK SIĘ CZUJESZ. Z KOLEI TWOJE EMOCJE DETERMINUJĄ, JAKIE DZIAŁANIA PODEJMUJESZ – SZCZEGÓLNIC W TRUDNYCH MOMENTACH, TAKICH JAK RYWALIZACJA SPORTOWA CZY PRESJA ZWIĄZANA Z OSIĄGNIĘCIEM CELU.



KONTROLA EMOCJI

Strach, lęk, złość – to emocje, które przeżywają wszyscy tenisiści, nawet ci najlepsi na świecie. Różnica polega na tym, że **najlepsi potrafią nimi zarządzać**. Złość przekuwają na dodatkową energię, a strach czy lęk przetwarzają w taki sposób, by nie wpływały negatywnie na ich grę.

Emocje najczęściej wynikają z wydarzeń na korcie oraz naszej ich interpretacji. Weźmy na przykład zepsucie prostej piłki w kluczowym momencie meczu. Automatyczna reakcja? Złość. Ale ci, którzy osiągają najwyższe wyniki, **wiedzą, jak sobie z nią radzić i nie pozwalają, by przejęła nad nimi kontrolę**.

MYŚLI WYWOŁUJĄ EMOCJE, A EMOCJE WPŁYWAJĄ NA PODEJMOWANE DZIAŁANIA

Wychowawca wielu mistrzów świata w kickboxingu, profesor nauk o kulturze fizycznej oraz magister psychologii sportu, Michele Surian, w swojej książce *Trening mentalny dla sportowców* pisze:

“Myśli prawie zawsze wiążą się z obrazami mentalnymi, odczuciami i stanami ducha, które z kolei wywołują emocje oraz oczekiwania sukcesu bądź porażki. Te mogą wpływać na podejmowane działania. Myśli, emocje i działania wzajemnie na siebie oddziałują, tworząc często zamknięte koło.

Twoje myśli są jak pierwszy trybik w maszynerii, która napędza Twoje emocje i kształtuje Twoje decyzje oraz zachowania.

To, jak myślisz o danej sytuacji, wpływa na to, jak się czujesz. Z kolei twoje emocje determinują, jakie działania podejmujesz – szczególnie w trudnych momentach, takich jak rywalizacja sportowa czy presja związana z osiągnięciem celu.

Jak emocje wpływają na działania?

Emocje stanowią motor napędowy Twoich decyzji i zachowań. W sporcie (i nie tylko) **reakcje emocjonalne mogą decydować o tym, czy podejmiesz wyzwanie, czy się wycofasz**; czy zagrasz odważnie, czy ostrożnie.

Pozytywne emocje takie jak motywacja, pewność siebie czy spokój, pomagają podejmować racjonalne decyzje i zachować koncentrację.

Negatywne emocje takie jak frustracja, złość czy lęk, mogą prowadzić do impulsywnych decyzji, błędów technicznych lub utraty wiary w siebie.

Pomyśl teraz o skoczku lub innym lekkoatlecie, który ma kilka prób, aby osiągnąć najlepszy wynik. Jeśli po nieudanym skoku pomyśli: *Ale to zawaliłem... Jestem beznadziejny. Nigdy nie uda mi się zdobyć tego medalu*, to jak myślisz, **czy z takim nastawieniem jego kolejny skok będzie udany?** Mówiąc te słowa, sama czuję, jak moje mięśnie wiotczeją, a chęć walki opada. Jak można wykonać dobry skok, gdy czujesz się w ten sposób?

Zwróć uwagę, że każdy lekkoatleta przed swoją próbą zagrzewa się do walki – głęboko oddycha, koncentruje się i mówi do siebie motywujące słowa. **Pobudza swoje mięśnie i robi wszystko, aby zmobilizować swoje ciało do oddania najlepszego skoku.** Tylko z takim nastawieniem ma realną szansę na udaną próbę.

NASZE DZIAŁANIA WPŁYWAJĄ NA EMOCJE, A EMOCJE NA NASZE MYŚLI

Okazuje się, że łańcuch MYŚLI – EMOCJE – DZIAŁANIA działa również w drugą stronę: poprzez swoje działania możemy wpływać na emocje, a w konsekwencji modyfikować także nasze myśli. Kiedy czujemy niepokój, nasze ciało sztywnieje, a oddech staje się krótki.

Wykonując jednak ćwiczenia na rozluźnienie mięśni i świadome, głębokie oddychanie, możemy zmniejszyć uczucie niepokoju. W ten sam sposób działa wewnętrzna rozmowa. Zmieniając negatywne komunikaty, wynikające z negatywnych emocji, na neutralne, uspokajające, lub docelowo pozytywne, możemy znacząco poprawić to jak się czujemy.

Tak właśnie najlepsi sportowcy świata kontrolują swoje emocje. Poprzez dane działania wpływają na swoje samopoczucie i sposób myślenia. Jak to robią? **Korzystają z różnych narzędzi mentalnych takich jak:**

1. Zmiana wewnętrznego dialogu – zastępowanie negatywnych myśli konstruktywnymi, które wspierają koncentrację i pewność siebie. Szczegóły znajdziesz w ROZDZIALE 4, w sekcji WEWNĘTRZNA ROZMOWA.

2. Skupienie na procesie, nie na wyniku – kontrolowanie emocji poprzez koncentrację na zadaniu i strategii, zamiast myśleć o rezultacie. Po więcej zajrzyj do ROZDZIAŁU 6, sekcji SKUPIENIE NA PROCESIE.

3. Rytuały w czasie przerwy – krótkie chwile na zebranie myśli i uspokojenie podczas meczu, takie jak poprawianie naciągu czy wytarcie twarzy ręcznikiem. Więcej znajdziesz w tym rozdziale poniżej.

4. Techniki oddechowe i relaksacyjne – pomagają opanować stres i lęk, przywracając równowagę. Ten temat zgłębiam jeszcze w tym rozdziale.

5. Utrzymanie wyprostowanej sylwetki – ostatni element, który również omówię w dalszej części tego rozdziału

Dzięki tym narzędziom najlepsi sportowcy potrafią zachować spokój i kontrolę nawet w najbardziej stresujących momentach. Ty też możesz z nich korzystać.

Z mojego kortu

Gdy grałam jeszcze w juniorach, czasem zdarzało mi się wpaść w spiralę negatywnych myśli i emocji. Kiedy zepsułam kilka piłek z rzędu, narastała we mnie złość i zaczynałam być na siebie wściekła. Czułam, jak moja ręka sztywnieje, co tylko potęgowało frustrację. W takich momentach wyrzucałam z siebie słowa: Chcesz być najlepsza na świecie, a psujesz takie piłki! Spinasz się zamiast normalnie grać. Nie nadajesz się do tego. Po co w ogóle grasz w tenisa?!

Często kończyło się to płaczem, bo czułam się bezradna. Dawałam z siebie wszystko, a mimo to punkty szły na korzyść przeciwniczki. Jak się domyślasz, ta złość wcale nie pomagała mojej grze. Pamiętam jednak jeden mecz, gdzie nieświadomie swoim zachowaniem pozytywnie wpłynęłam na swoje emocje i myśli.

Był to mecz podczas Halowych Mistrzostw Polski Kobiet w Warszawie, miałam wtedy 17 lat. Grałam z dobrą zawodniczką, ale to ja byłam faworytką. Podczas tego meczu bardzo pilnowałam swojego zachowania – ale nie dlatego, że przeczytałam o tym w książce o mentalności. Starałam się, bo wiedziałam, że na moim korcie stoi Pan Wojciech Andrzejewski, szef wyszkolenia z Polskiego Związku Tenisowego, który decydował o dofinansowaniach dla zawodników. Bardzo się tym przejmowałam. Od jego decyzji zależała moja tenisowa przyszłość, ponieważ bez wsparcia związ-

ku finansowe kontynuowanie profesjonalnej kariery byłoby dla mnie i moich rodziców niezwykle trudne.

Pan Wojtek zawsze powtarzał, że jednym z wyznaczników dobrego zawodnika jest to, że z daleka nie widać, jaki jest wynik meczu. Jeśli ktoś chodził z opuszczoną głową i narzekał, to od razu było wiadomo, że przegrywa. Dlatego, widząc Pana Wojtka przy moim korcie, cały czas pilnowałam swojego zachowania – nawet po przegranych piłkach chodziłam dynamicznie i z wyprostowaną sylwetką.

Tego dnia moja przeciwniczka grała świetnie i przegrywałam w pierwszym secie już 1:4. Jednak zaskakująco nie czułam negatywnych emocji i cały czas wierzyłam, że mogę wygrać. Czułam w sobie wolę walki. Ostatecznie wygrałam mecz 7:5, 6:2, a później cały turniej. To był mój pierwszy tytuł Mistrzyni Polski Kobiet – dla mnie ogromne osiągnięcie, zwłaszcza jak na 17-latkę.

Z perspektywy czasu i dzięki znajomości zasad psychologii sportu wiem, że to właśnie kontrolowanie swojego zachowania sprawiło, że moje myśli i emocje były pozytywne.

RYTUAŁY

W trakcie meczu tenisowego każda przerwa jest okazją do złapania oddechu, zebrania myśli i uspokojenia emocji. Rytuały wykonywane w tych chwilach pomagają stworzyć poczucie kontroli nad sytuacją i pozwalają zawodnikowi „zresetować się” przed kolejnymi akcjami. Powtarzalne czynności, nawet tak proste jak poprawianie sznurówek czy sięganie po ręcznik, pełnią rolę kotwicy, **która wycisza emocje i wspiera koncentrację.**

Najefektywniejszy rytuał zwykle składa się z trzech elementów:

- **słowa kotwicy (znasz je już z rozdziału o koncentracji),**
- **głębokiego oddychania,**
- **wykonania ruchu, który Cię uspokaja.**

Dla większości jest to poprawienie naciągu, otarcie czoła frotką na nadgarstku albo ręcznikiem. Może to być też coś bardziej dynamicznego, jak kozłowanie piłki rakieta – to pomaga wyrzucić z siebie stres i negatywne emocje przez fizyczne „wytrzepanie” ich z ręki.

Wytrzepanie/wyrzucenie z siebie stresu to jeden z głównych powodów, dla których zawodnicy rzucają rakieta po przegranym punkcie. Jest to instynktowna reakcja, która pozwala ciału i umysłowi szybko pozbyć się nagromadzonego napięcia. Ale niestety – rzucanie rakieta to kiepskie rozwiązanie. To drogi sprzęt, który warto szanować, a dodatkowo można zniszczyć nawierzchnię kortu. Podobnie jest z wystrzeliwaniem piłki – może to być bardzo niebezpieczne, bo łatwo stracić kontrolę nad piłką i kogoś przypadkiem trafić.

Organizm potrzebuje też czasem pozbyć się emocji werbalnie – i to akurat jest bezpieczny sposób, o ile nie używasz zbyt wielu wulgaryzmów na kortach pełnych ludzi, a zwłaszcza gdy obok grają dzieci. ☺ Możesz sobie krzyknąć *Co ty robisz?!*, ale pod warunkiem, że zaraz zamienisz to na bardziej konstruktywny dialog wewnętrzny.

ZADANIE:

Stwórz swój rytuał.

1. Zobacz mecz ze swoim ulubionym zawodnikiem lub zawodniczką. Zwróć uwagę jaki ma rytuał po wygranej lub przegraney piłce i zapisz wnioski.

a.rytuał po wygranej piłce:

.....

.....

b.rytuał po przegraney piłce:

.....

.....

2. Wybierz to co podoba Ci się u Twojego ulubionego gracza i na tej bazie stwórz swój rytuał. Możesz też stworzyć całkowicie nowy – tylko Twój – model rytuału.

Twój rytuał:

1. Słowo/zwrot kotwica:

b. po wygranej piłce:

.....

.....

c. po przegranej piłce:

.....

.....

2. Głęboki oddech.

3. Zachowanie:

a. po wygranej piłce:

.....

.....

b. po przegranej piłce:

.....

.....

Zacznij ćwiczyć swój nowy rytuał już podczas treningów, aby stał się dla Ciebie czymś naturalnym i automatycznym. Na meczu, gdy stres i adrenalina sięgną zenitu, Twoje ciało i umysł będą skłonne powracać do tego, co jest dobrze znane i wyćwiczone. Jeśli rytuał stanie się Twoim nawykiem, będzie większa szansa, że nawet w sytuacjach presji zachowasz spokój i zastosujesz go automatycznie. Pamiętaj, że trening to idealne miejsce, aby testować, korygować i wzmacniać takie

elementy, które później będą Cię wspierać w najważniejszych momentach na korcie.

***Rytuały to Twoja kotwica – trzymają Cię w ryzach,
kiedy emocje próbują wyrwać Cię z gry.***

TECHNIKI ODDECHOWE

Oddech to jedno z podstawowych narzędzi regulacji pracy mózgu i układu nerwowego. W ostatnich latach badania naukowe potwierdziły jego ogromne znaczenie w zarządzaniu stresem, koncentracją i emocjami, co czyni go szczególnie ważnym dla sportowców. Umiejętne oddychanie pozwala obniżyć napięcie, zmniejszyć poziom hormonu stresu (kortyzolu), poprawić koncentrację i przywrócić równowagę emocjonalną.

W zależności od sytuacji w meczu, **oddech można wykorzystać zarówno do uspokojenia, jak i do zwiększenia energii.**

Badanie Lagopoulos i in. (2009 r.) opublikowane w „Journal of Alternative and Complementary Medicine” wykazało, że świadome, powolne oddychanie aktywowało w mózgu fale alfa odpowiedzialne za relaksację i spokojną koncentrację.

Natomiast Badanie Tang i in. (2009 r.) wykazało, że dynamiczne techniki oddechowe mogą zwiększać aktywność fal beta, które aktywują szybkość reakcji i zwiększoną koncentrację.

ODDECH USPOKAJAJĄCY – TECHNIKA 4-2-6

Oddychanie uspokajające to skuteczna technika, która pomaga zredukować nadmierne pobudzenie i napięcie w stresujących momentach. Spowalnia pracę serca, obniża ciśnienie krwi i wycisza układ nerwowy, pozwalając odzyskać koncentrację i równowagę.

Kiedy stosować?

1. Kiedy jesteś zdenerwowany i czujesz zbyt mocne pobudzenie – aby obniżyć poziom napięcia i przywrócić kontrolę nad emocjami.

2. Po przegranym punkcie, gdy odczuwasz irytację – pozwala uspokoić się i uniknąć negatywnej spirali prowadzącej do przegrywania kolejnych punktów.

3. Gdy czujesz sztywność i napięcie w ciele – pomaga rozluźnić mięśnie, zwłaszcza ramiona i ręce, które często stają się spięte w stresujących sytuacjach.

4. Przed ważnym punktem – gdy potrzebujesz połączyć koncentrację z rozluźnieniem, aby zwiększyć precyzję i efektywność zagrań.

Sposób wykonania:

1. Wdech:

- a. Nabieraj powietrze przez nos, skupiając się na wypełnieniu brzucha.
- b. Czas trwania: 4 sekundy.

2. Zatrzymanie oddechu:

- a. Wstrzymaj powietrze na krótki moment, aby uspokoić rytm oddechu.
- b. Czas trwania: 2 sekundy.

3. Wydech:

- a. powoli wypuszczaj powietrze przez usta, rozluźniając jednocześnie całe ciało.
- b. Czas trwania: 6–8 sekund.

ODDECH POBUDZAJĄCY – TECHNIKA 2:1

Technika 2:1 z dynamicznym wydechem to skuteczny sposób na pobudzenie organizmu i zwiększenie energii w kluczowych momentach gry.

Kiedy stosować?

- 1. Przed meczem** – aby pobudzić organizm i zwiększyć poziom czujności.
- 2. Przed ważną piłką** – aby skoncentrować się i przygotować do kluczowego zagrania (tu musisz sprawdzić, co u Ciebie lepiej się sprawdza – uspokajanie czy pobudzanie)
- 3. W przerwach między gemami** – gdy odczuwasz spadek energii, motywacji lub koncentracji i potrzebujesz szybko się zmobilizować.

Sposób wykonania:

1. Wdech:

- a. Nabierz powietrze nosem, kierując je do brzucha (oddychanie przeponowe).
- b. Wdech powinien być mocny, szybki i dynamiczny.
- c. Czas trwania: 1 sekunda.

2. Wydech:

- a. Wydychaj powietrze ustami, wykonując szybki, intensywny wydech.
- b. Wydech powinien być jeszcze mocniejszy i szybszy niż wdech. W tym celu mocno napnij mięśnie brzucha.
- c. Czas trwania: 0,5 sekundy.

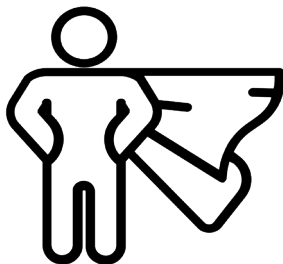
UTRZYMYWANIE WYPROSTOWANEJ SYLWETKI

Zastanawiałeś się kiedyś, jak wyglądasz z boku podczas meczu? Czy Twoja sylwetka pokazuje pewność siebie i gotowość do walki? A może masz lekko opadnięte barki, spuszczone głowę i chodzisz jakbyś chciał schować się przed całym światem?



Twoja postawa to nie tylko sygnał dla przeciwnika czy widzów – również wpływa na Twoje samopoczucie. Zgarbiona sylwetka, opuszczone barki i głowa skierowana w dół mogą pogłębiać poczucie niepewności, obniżać nastrój i zwiększać odczuwany stres, sprawiając, że czujesz się mniej pewny siebie i przytłoczony sytuacją.

Badania przeprowadzone przez Danę Carney, Amy Cuddy i Andy'ego Yapa dowodzą, że otwarta, wyprostowana sylwetka – z odchylonymi do tyłu barkami, wypchniętą do przodu klatką piersiową i głową utrzymaną wysoko – już po kilku minutach prowadzi do wzrostu poziomu testosteronu, hormonu pewności siebie, oraz obniżenia poziomu kortyzolu, hormonu stresu. Inaczej mówiąc, taka postawa może sprawić, że poczujesz się silniejszy, spokojniejszy i bardziej gotowy do działania.



Przypomnij sobie teraz Federera, Djokovicia, Serenę Williams czy Marię Sharapową – **czy kiedykolwiek widziałeś, żeby chodzili po korcie z opuszczoną głową i zgarbionymi plecami?**

Z mojego kortu

Przeczytałam o tej metodzie kilka lat temu, niestety zbyt późno, by wykorzystać ją w swojej karierze zawodowej. Jednak dzięki temu, że nadal gram mecze pod presją, miałam okazję przetestować ją na korcie.

Gdy pierwszy raz o niej usłyszałam, nie wierzyłam, że ta metoda może działać. Wydawało mi się niemożliwe, aby sama postawa ciała mogła tak bardzo wpływać na samopoczucie.

Miałam jednak okazję wypróbować tę metodę podczas meczu deblowego, który rozgrywałam kilka lat temu w lidze niemieckiej w Berlinie. W tym samym czasie grał także męski zespół, w którym występowali moi koledzy z kortu z najmłodszych lat. Oczywiście chciałam zaprezentować się z jak najlepszej strony. To spowodowało, że czułam się bardzo spięta, przez co grałam coraz gorzej. Było naprawdę źle. Wszystkie moje zagrania albo lądowały w siatce, albo daleko poza kortem.

Moja partnerka deblowa była zdziwiona, bo we wszystkich naszych wcześniejszych meczach byłam bardzo skuteczna przy siatce. Czułam ogromny wstyd. Zauważyłam, że wstydząc się swojej gry, zaczęłam chodzić zgarbiona i ze spuszczoną głową. Chciałam po prostu schować się w sobie.

Nie miałam już nic do stracenia. Nie mogło być gorzej, więc postanowiłam się wyprostować, chodzić dynamiczniej po korcie i „udawać” pewną siebie osobę. Oczywiście nie zadziałało od razu, ale byłam zaskoczona, że po około 10 minutach naprawdę poczułam się lepiej i powoli odzyskiwałam też pewność w ręce.

Utkwiło mi to w głowie na tyle, że od tamtej pory na każdym meczu, od pierwszej piłki już podczas rozgrzewki, chodzę wyprostowana. Robię to, by wszystkie niezbędne hormony wydzielili się i by ciało pracowało dla mnie jak najlepiej.

Ma to jeszcze jeden cel – przeciwnik, który widzi po drugiej stronie osobę wyprostowaną, poruszającą się po korcie pewnym krokiem, czuje się mniej pewny siebie. To zupełnie inne wrażenie

niż wtedy, gdy widzi kogoś ze zwieszonymi ramionami, narzekającego po każdej zepsutej piłce.

ĆWICZENIE 1

Na najbliższym meczu lub treningu wejdź na kort od razu z wysoko uniesioną głową i wyprostowaną sylwetką. Po przegranym punkcie unikaj garbienia się czy spuszczenia głowy. Zamiast tego wracaj na swoją stronę kortu z podniesioną głową i prostymi plecami. Taka postawa nie tylko wpływa na Twoje samopoczucie, ale także wysyła sygnał przeciwnikowi, że jesteś zdeterminowany.

Zwróć uwagę jak zmienia się Twoja postawa w zależności od wyniku/Twojej gry.

ZADANIE

a. Napisz datę najbliższego treningu, na którym będziesz ćwiczył używania kotwicy:

b. Zaznacz co zrobisz, aby pamiętać o tym zadaniu na danym treningu/meczu?

- ☐ Wezmę ze sobą notatnik, książkę lub wydrukowanego e-booka.
- ☐ Ustawię przypomnienie w telefonie.
- ☐ Wsadzę kartkę z napisem „PROSTA SYLWETKA” do torby, aby znaleźć ją w trakcie meczu/treningu

(Najlepiej od razu włóż kartkę do torby lub ustaw przypomnienie o jej włożeniu. Sam wiesz, że jeśli odłożysz teraz książkę, to prawdopodobnie wypadnie Ci to z głowy.)

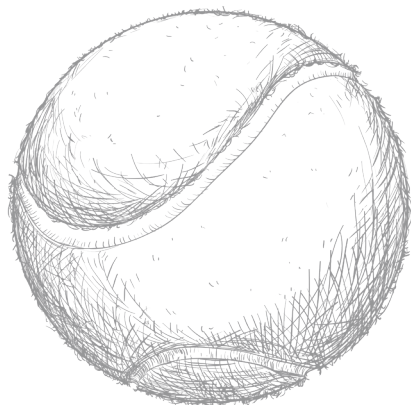
☐ Inne:
.....
.....
.....

Miejsce do zapisywania wniosków z tego zadania znajdziesz w DZIENNIKU.

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



WEWNĘTRZNA ROZMOWA

Statystyki pokazują, że tylko około 15% czasu całego meczu zajmuje faktyczne rozgrywanie punktów. Pozostałe 85% to czas pomiędzy piłkami – chwile, które mogą zadecydować o przebiegu meczu. Ten czas możemy świadomie wykorzystać, by zyskać przewagę mentalną albo – jeśli nie kontrolujemy naszych myśli – obrócić go przeciwko sobie.

KORTYZOL

Naukowo udowodniono, że negatywny sposób myślenia, który wywołuje negatywne emocje, prowadzi do zwiększonej produkcji hormonu stresu – kortyzolu. Choć w odpowiednich dawkach kortyzol odgrywa ważną rolę w mobilizacji organizmu do działania, to **jego nadmiar może działać destrukcyjnie.**

Jak działa kortyzol?

1. Pozytywna rola – w optymalnych ilościach kortyzol zwiększa czujność, przygotowuje ciało do walki i pomaga w trudnych momentach na korcie. Jest niezbędny, by radzić sobie z wyzwaniami.

2. Negatywne skutki nadmiaru – kiedy to poziom kortyzolu jest zbyt wysoki:

- a. Usztywniają się mięśnie, co ogranicza płynność ruchów.
- b. Reakcje stają się wolniejsze, co może zaważyć na szybkim returnie czy skutecznym uderzeniu.
- c. Układ nerwowy zostaje przeciążony, co prowadzi do problemów z koncentracją i podejmowaniem właściwych decyzji.

Czy naprawdę tego chcesz podczas meczu?

Zamiast pozwolić, by negatywne myśli przejęły kontrolę, pracuj nad swoją mową wewnętrzną i sposobem postrzegania sytuacji. Odpowied-

nia kontrola emocji i pozytywne nastawienie pomogą utrzymać balans kortyzolu na poziomie, który wspiera Twoją grę, zamiast ją sabotować.

Nawet jeśli zagrałeś wyjątkowo nieudane lub zepsułeś najłatwiejszą piłkę na świecie, **masz wybór: możesz pogorszyć sytuację negatywnymi komentarzami, które wpłyną na kolejne punkty, albo uspokoić się, wyciągnąć wnioski i skupić uwagę na następnej piłce.**

Z mojego kortu

Teraz przyznam się do czegoś, o czym rzadko rozmawiam...

W pewnym momencie mojej kariery przeżywałam dużo stresu. PZT Prokom Team, który wspierał finansowo czołowych zawodników w Polsce (w tym mnie), musiał się wycofać. To sprawiło, że czułam ogromną presję. Grając mecze, ciągle miałam w głowie, że muszę wygrać, aby zarobić pieniądze. Moi rodzice nie byli na tyle zamożni, aby sfinansować jeszcze kilka lat podróżowania po świecie, zanim osiągnę taką pozycję na liście WTA, która pozwalałaby zarabiać wystarczająco dużo.

Podczas meczów, po przegranych piłkach, bardzo się na siebie złościłam. Mówiłam do siebie rzeczy tak negatywne, że nawet nie będę ich tu przytaczać. Co gorsza, potrafiłam uderzać się ramą rakiety w udo, karząc się w ten sposób za złe zagranie. Po mocniejszych uderzeniach zostawały mi sine, wąskie ślady, za które później było mi wstyd. Oczywiście w niczym to nie pomagało – wręcz przeciwnie, pogłębiałam spiralę negatywnych emocji.

Na szczęście już wtedy zaczęłam interesować się psychologią sportu. W tamtym momencie najbardziej pomogła mi książka pt. *Wewnętrzna gra* autorstwa Timothy'ego Gallweya. Sposób, w jaki przedstawiono tam wewnętrzną rozmowę tenisistów, bardzo do mnie trafił. Pracę nad sobą zaczęłam od razu. Z czasem stałam się dla siebie największym przyjacielem.

Oczywiście nie wydarzyło się to z dnia na dzień. Wymagało to pracy nad swoim dotychczasowym zachowaniem, które weszło mi

w nawyk. Jednak udało się i właśnie dlatego moje zainteresowanie psychologią sportu stale rośnie.

WEWNĘTRZNA ROZMOWA WEDŁUG TIMOTHY'EGO GALLWEY'A

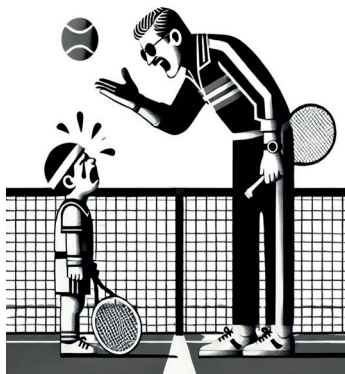
Timothy Gallwey w swojej książce *Wewnętrzna gra* bardzo ciekawie i obrazowo opisał to, co dzieje się w głowie tenisisty.

Gallwey mówi o dwóch JA, które prowadzą ten dialog:

1. **JA 1** – to ten krytyk, który ciągle ocenia, poucza, a czasem wręcz wrzeszczy: *Musisz to wygrać!, Jak mogłeś tak zepsuć?!*. To głos, który nakłada presję i potrafi dobić w najgorszym momencie. Ja nazywam tę część nas po prostu **surowym trenerem, który nie chwali za dobrą grę, a tylko karci za każdy błąd**. Pomyśl, czy chciałbyś mieć takiego trenera lub czy posłałbyś swoje dziecko na treningi do takiej osoby?

2. **JA 2** – to z kolei naturalny wykonawca. Ta część Ciebie, która po prostu wie, co robić. Nie potrzebuje analiz, bo działa instynktownie, intuicyjnie. Osobiście nazywam tę część **młodym zawodnikiem, który potrafi dobrze grać**, ale surowe traktowanie przez trenera pogarsza jego grę.

Sposób na lepsze wyniki według Gallwey'a polega na tym, aby nauczyć się uspokajać **JA 1**, czyli wyciszyć tego wiecznego krytyka i zaufać **JA 2**. Dlaczego? Bo **wtedy możesz wejść w ten idealny stan „flow”, gdzie wszystko dzieje się naturalnie**, a Ty skupiasz się na grze, zamiast przeżywać wewnętrzne dramaty. Problem w tym, że **JA 2** często jest zagłuszane przez nadmierną kontrolę i krytykę ze strony **JA 1**. Aby lepiej sobie to wyobrazić, porównaj ja **JA 1** do surowego trenera, a ja **JA 2** do zawodnika (ale bardzo młodego), który jeszcze nie potrafi się postawić trenerowi.



Można to przedstawić też bardziej logicznie, bo wszystko opiera się na fizjologii człowieka.

Tym co codziennie trenujemy na treningach są mięśnie, ale przede wszystkim układ nerwowy, który odpowiada za kierowanie naszymi ruchami i podejmowaniem decyzji. Jeśli tylko coś jest nie tak, jesteśmy zmęczeni lub niewyspani, już nie gra się nam tak dobrze. Układ nerwowy jest również

bardzo wrażliwy na hormony. Jednym z nich jest kortyzol. Mam nadzieję, że pamiętasz z początku rozdziału, że negatywne komunikaty podnoszą jego poziom.

W związku z tym, kiedy jesteśmy dla siebie surowym krytykiem po prostu pogarszamy pracę naszego układu nerwowego.

Jak pozwolić grać Twojemu wewnętrznemu zawodnikowi JA 1i powstrzymać surowego trenera JA 2?

1. Zauważ, co się dzieje w Twojej głowie – pierwszy krok to uświadomienie sobie tych negatywnych myśli. Zamiast *Znowu to schrząniłem!*, spróbuj złapać się na tym i powiedzieć: *Okej, co właśnie pomyślałem?. To już ogromny krok.*

2. Przestań się oceniać – nie chodzi o to, żeby krytykować siebie za to, że myślisz negatywnie. Obserwuj te myśli jak widz na trybunach – bez oceniania.

3. Zmień ton rozmowy – kiedy zauważysz, że **JA 1** Cię krytykuje, spróbuj to zamienić na spokojny komunikat od dobrego trenera. Na przykład zamiast *Nie umiem serwować!* powiedz sobie: *Spokojnie, spróbuj jeszcze raz, skup się na rytmie.*

4. Daj sobie spokój z analizowaniem wszystkiego – nie rozkładaj każdego ruchu na części pierwsze. Zaufaj, że Twoje ciało wie, co robić. Czasem im mniej myślisz, tym lepiej grasz.

5. Praktykuj reset – gdy zauważysz, że wchodzisz w spiralę negatywnych myśli, zrób sobie mały reset. Weź głęboki oddech, powiedz sobie: *To już było, teraz skupiam się na następnej piłce.*

Dlaczego to działa?

To podejście pozwala Ci pozbyć się presji i negatywnych emocji, które tylko przeszkadzają w grze. Dzięki temu zaczynasz grać bardziej na luzie, bez tego wiecznego oceniania i analizowania każdego błędu.

Co mi dała ta metoda?

Dla mnie ta książka była jak otwarcie oczu. Kiedyś pozwalałam **JA 1** robić ze mną, to co chciał i tylko pogrążałam się w negatywnych emocjach. Dzięki Gallwey'owi zrozumiałam, że mogę to zmienić, i zaczęłam stopniowo pracować nad swoim podejściem. To nie jest coś, co zmienia się w jeden dzień, ale z czasem zauważysz różnicę – na korcie i w życiu.

Chciałabym, żeby każdy mógł opanować swojego wewnętrznego krytyka i stać się swoim największym wsparciem. To naprawdę zmienia wszystko!

NAWYKI

Wprowadzanie takich zmian, jakich ja dokonałam u siebie, jest trudne, ponieważ **wewnętrzny dialog często działa automatycznie i nieświadomie.** Jeśli zauważasz, że mocno na siebie narzekasz, kiedy coś Ci nie wychodzi – Twoja reakcja wydaje się „dziać sama”. To efekt wyuczonych wzorców myślowych, które zakorzeniły się w Twojej mentalności.

Pamiętasz ROZDZIAŁ 1 i jego sekcję UMIEJĘTNOŚCI MENTALNE, gdzie opisywałam, czym jest mentalność? **Mentalność to między innymi zbiór nawyków oraz wzorców myślowych**, które kształtują Twoje podejście do gry i reakcje na stresujące sytuacje. Ważne jest jednak, że nawet głęboko zakorzenione nawyki można zmienić poprzez świadomą pracę. Dzięki temu negatywne wzorce myślenia mogą zostać zastąpione pozytywnymi, które wspierają Twoją grę i pomagają w osiągnięciu lepszych wyników.

PROCES ZMIANY NAWYKÓW MYŚLOWYCH

Zmiana automatycznych reakcji i nawyków myślowych nie jest łatwa. Wymaga czasu, cierpliwości oraz systematyczności. Warto jednak pamiętać, że każdy krok naprzód to inwestycja w Twoją mentalność i przyszłe wyniki. Proces ten najczęściej wygląda następująco:

Krok 1. Uświadomienie sobie automatycznych negatywnych reakcji

Pierwszym krokiem jest zauważenie, że popełniasz błąd i od razu zaczynasz negatywnie oceniać siebie.

Przykład: Po nieudanym serwisie myślisz: *Jestem beznadziejny albo Nigdy się tego nie nauczę.*

Zamiast ignorować te myśli, zatrzymaj się i uświadom sobie, że są one szkodliwe dla Twojej koncentracji i pewności siebie. Pomyśl: *Hej, o czym ja myślę? Przecież to mi nie pomaga!*

Uświadomienie sobie negatywnego myślenia to proces, który może potrwać nawet kilka meczów. To zupełnie naturalne, ponieważ zmiana nawyków myślowych wymaga czasu i systematyczności. Często nie zdajemy sobie sprawy, jak głęboko są w nas zakorzenione pewne wzorce myślowe, które wpływają na nasze decyzje, emocje i reakcje na korcie.

Aby przyspieszyć ten proces, warto wprowadzić coś, co będzie pełniło rolę przypomnienia – na przykład kolejną karteczkę (☺) z motywującym hasłem lub pytaniem w stylu: *Jakie myśli teraz dominują?*, albo *Czy to, co myślę, mi pomaga?*. Możesz ją umieścić w swojej torbie tenisowej, na butelce z wodą czy w na końcu tej książki, jeśli będziesz mieć ją ze sobą. To prosty, ale skuteczny sposób na zwiększenie świadomości swoich myśli.

Dlaczego to jest takie ważne?

Uświadomienie sobie negatywnego myślenia to kluczowy moment w procesie zmiany. Dopiero wtedy możesz zacząć świadomie pracować nad tym, by zastępować destrukcyjne myśli bardziej konstruktywnymi. Choć jest to najtrudniejszy etap, **jego opanowanie otwiera drogę do budowania silniejszej, bardziej pozytywnej mentalności**. Każde przypomnienie o pracy nad swoimi myślami przybliży Cię do stania się bardziej skoncentrowanym i pewnym siebie zawodnikiem.

Pamiętaj, że każda mała zmiana to krok naprzód. Ważne, abyś był cierpliwy wobec siebie i dawał sobie czas na rozwój. Negatywne myśli nie znikną od razu, ale systematyczna praca nad nimi przyniesie trwałe efekty.

Krok 2: Autorefleksja i przypomnienie sobie o zmianie

Gdy już zaczniesz zauważać negatywną reakcję, poświęć chwilę na refleksję. Przypomnij sobie, że Twoim celem jest reagowanie inaczej. Powiedz sobie: *Marek, przecież miałeś tak do siebie nie mówić. To przecież w niczym nie pomaga!*

Jeśli będziesz w stanie skierować do siebie taki komunikat, to znak, że jesteś już na autostradzie do zmian!

Krok 3: Próba wprowadzenia nowych reakcji

Jak uda Ci się rozpoznawać i zatrzymywać negatywne reakcje, zacznij wprowadzać nowe zachowania, które wcześniej zaplanowałeś. Nie muszą od razu być superpozytywne – to przyjdzie z czasem. Pokażę Ci później, jak skutecznie poprawiać swój dialog wewnętrzny poprzez stopniowanie i prawidłowy plan działania.

Krok 4: Pierwsze sukcesy – nowe reakcje zaczynają się pojawiać

Po pewnym czasie zauważysz, że nowe, pozytywne reakcje zaczynają pojawiać się coraz częściej. Choć mogą nadal przeplatać się z dawnymi, negatywnymi nawykami, będzie to oznaka naprawdę dużego postępu i pozytywnej zmiany.

TRZY RODZAJE

Możemy wyróżnić trzy główne rodzaje dialogu wewnętrznego:

- 1. Pozytywny,**
- 2. Negatywny,**
- 3. Instruktażowy.**

Każdy z nich pełni inną rolę, ale to, który wykorzystujesz, wpływa na Twoją postawę i reakcje w trudnych sytuacjach.

Aby lepiej zrozumieć, jak to co do siebie mówisz, wpływa Twoje działania i podejście, warto przyjrzeć się bliżej każdemu z nich.

1. Pozytywny dialog wewnętrzny

To sposób rozmowy, który wspiera, motywuje i buduje pewność siebie. Pozytywne myśli pomagają skupić się na swoich mocnych stronach i znaleźć rozwiązania, zamiast skupiać się na problemach. Dzięki temu czujesz się bardziej zmotywowany i przygotowany na wyzwania.

Przykład:

- *Dam radę!*
- *To jest mój punkt.*
- *Zepsułem serwis, ale przy następnym poprawię to, co źle zrobiłem.*

Dlaczego taki dialog jest ważny?

Pozytywny dialog wewnętrzny wzmacnia wiarę we własne możliwości i pomaga lepiej radzić sobie z presją czy stresem podczas gry.

2. Negatywny dialog wewnętrzny

To rozmowa, która podcina skrzydła i wywołuje niepotrzebne emocje, takie jak frustracja, wstyd czy zwątpienie. Tak jak wspominałam wcześniej, ten typ dialogu często dzieje się automatycznie i może wynikać z nawyków lub wcześniejszych doświadczeń.

Przykład:

- *Jak mogłeś to zepsuć!*
- *Jestem beznadziejny!*
- *Nigdy się tego nie nauczę.*

Dlaczego ten dialog jest szkodliwy?

Negatywny dialog wewnętrzny może zablokować Twoją zdolność do skutecznej gry, ponieważ zamiast skupiać się na kolejnych krokach, tkwisz w poczuciu porażki.

Jednak zdarzają się sytuacje, w których taki negatywny komunikat, jak np. *Marek, co ty grasz?!*, może pobudzić do działania. Musisz sam odpowiedzieć sobie na pytanie: czy po **takich uwagach Twoja gra faktycznie się poprawia, czy może jednak prowadzi do większej frustracji, gniewu i kolejnych błędów?**

3. Instruktażowy dialog wewnętrzny

To praktyczny sposób prowadzenia rozmowy z samym sobą, w którym dajesz sobie konkretne wskazówki dotyczące wykonania zadania. Skupia się na technice i rozwiązaniach, a nie na emocjach i ocenianiu.

Przykład:

- *Więcej pracy nóg.*
- *Szybsza ręka.*
- *Za późno wziąłem zamach. Muszę zrobić to szybciej przy kolejnym forhendzie.*

Dlaczego to jest przydatne?

Instruktażowy dialog pomaga skierować uwagę na konkretne działania i technikę, a nie emocje. Dzięki czemu trudne sytuacje stają się łatwiejsze do opanowania.

PRZEKONANIA

Myśli i mowa wewnętrzna często odzwierciedlają nasze przekonania na dany temat. Na ich istotę zwracali uwagę najwięksi odkrywcy w historii. **Henry Ford, twórca pierwszego masowo produkowanego samochodu, powiedział kiedyś:**

Jeśli wierzysz, że możesz, albo że nie możesz – w obu przypadkach masz rację.

Obie te sytuacje znajdują potwierdzenie w nauce. Mózg rozumie i przetwarza słowa wypowiedziane w myślach w sposób dosłowny, a następnie zaczyna zbierać dowody, które potwierdzają takie spojrzenie na świat.

Kiedy mówisz sobie, że czegoś nie potrafisz, Twój umysł automatycznie szuka przykładów, które to udowodnią. Z drugiej strony, jeśli po-

wtarzasz, że jesteś w stanie coś osiągnąć, mózg skoncentruje się na szukaniu rozwiązań i możliwości, które pomogą Ci to zrealizować. **Dlatego jest to tak ważne, by świadomie kształtować swoje myśli – mogą one być Twoim największym wsparciem albo największym ograniczeniem.** Każde zdanie, które wypowiadasz w swojej głowie, wpływa na Twoje postrzeganie świata, podejmowanie decyzji i działania. Dlatego warto pracować nad swoim wewnętrznym dialogiem, by wspierał Cię, a nie blokował.

PRAKTYCZNE ĆWICZENIA NA POPRAWĘ WEWNĘTRZNEJ ROZMOWY

ĆWICZENIE 1. PRZEKSZTAŁCENIE WEWNĘTRZNEGO DIALOGU.

Jednym z najbardziej skutecznych ćwiczeń poprawiających dialog wewnętrzny jest spisanie negatywnych zwrotów, które najczęściej kierujesz do siebie w trudnych momentach, takich jak popełnienie błędu czy utrata ważnego punktu. Następnie przekształcasz je w bardziej konstruktywne formy – najpierw w komunikaty instruktażowe, które dają konkretne wskazówki, co zrobić lepiej, a potem w komunikaty pozytywne, które dodają otuchy i pomagają zbudować pewność siebie. Przykład:

- a. Negatywny komunikat: *Znowu to zawałiłeś!*
- b. Instruktażowy komunikat: *Nie trafiłeś, bo za bardzo odchyliłeś się do tyłu – następnym razem bądź bardziej stabilny.*
- c. Pozytywny komunikat: *To był trudny punkt, ale nic się nie stało. Skup się na następnym – popraw stabilność sylwetki, a będzie dobrze.*

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!

1.
2.
3.

Gdy już uda Ci się przekształcić i używać negatywną mowę wewnętrzną na instruktażową, spróbuj wprowadzać te wersje z dodatkowymi pozytywnymi lub motywującymi zwrotami.

ĆWICZENIE 2. WYPISZ JAKIE MYŚLI TOWARZYSZĄ CI W PONIŻSZYCH SYTUACJACH.

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

- z osobą, z którą zwykle przegrywasz:

.....

.....

.....

- z kimś kogo nie znasz:

.....

.....

.....

b. W trudnych sytuacjach w trakcie meczu:

- przegrywając 2/5:

.....

.....

.....

- po przegranym secie:

.....

.....

.....

- przed bardzo ważnym punktem, kiedy **prowadzisz** w gemie:

.....

.....

.....

- przed bardzo ważnym punktem, kiedy **przegrywasz** w gemie:

.....

.....

.....

- czując, że masz gorszy dzień i „piłka Cię nie słucha”:

.....

.....

.....

Komentarz do ćwiczenia:

Jak myślisz, czy Twoja mowa wewnętrzna działa na Twoją korzyść w tych trudnych momentach?

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:

.....

.....

.....

b. W trudnych sytuacjach w trakcie meczu:

- przegrywając 2/5:

.....

.....

.....

- po przegranym secie:

.....

.....

.....

- przed bardzo ważnym punktem, kiedy **prowadzi** w gemie:

.....

.....

.....

- przed bardzo ważnym punktem, kiedy **przegrywa** w gemie:

.....

.....

.....

- czując, że ma gorszy dzień i „piłka nie słucha”:

.....

.....

.....

Zastanów się, co tak naprawdę stoi na przeszkodzie, żebyś i Ty myślał w podobny sposób. Może pomyślisz: *No tak, ale to przecież Djoković.*

Jednak czy nie jest tak, że to właśnie ich sposób myślenia zaprowadził ich na szczyt, jeszcze zanim zdobyli światową sławę? Może to nie sława czy wyjątkowe okoliczności, ale ich podejście, determinacja i mentalność pozwoliły im osiągnąć sukces, który wydawał się niemożliwy na początku?

ĆWICZENIE 4. TWÓJ NOWY DIALOG WEWNĘTRZNY

Stwórz nowy sposób w jaki będziesz ze sobą rozmawiasz w tych samych sytuacjach, Mogą to być te same zwroty, które wykorzystują profesjonalści, ale **lepiej, żeby były bardziej dostosowane do Twoich przekonań i osobowości.** Jeśli masz w sobie wiele negatywnych przekonań i nawyków, może być trudno od razu po przegranej piłce mówić do siebie jak Djoković. Dlatego na początek Twój nowy sposób rozmowy wewnętrznej może być bardziej neutralny lub instruktażowy. Ważne, żeby były to zwroty, które w trudnych chwilach nie wydadzą Ci się sztuczne czy przesadzone. Powinny to być słowa, które naprawdę z Tobą rezonują.

Twój nowy dialog:

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

- z osobą, z którą zwykle przegrywasz

.....

.....

.....

- z kimś kogo nie znasz

.....

.....

.....

b.W trudnych sytuacjach w trakcie meczu:

- przegrywając 2/5

.....

.....

.....

- po przegranym secie

.....

.....

.....

- przed bardzo ważnym punktem, kiedy prowadzisz w gemie

.....

.....

.....

- przed bardzo ważnym punktem, kiedy przegrywasz w gemie

.....

.....

.....

- czując, że masz gorszy dzień i piłka Cię „nie słucha”

.....

.....

.....

ZADANIE.

Dokładnie zaplanuj, kiedy zaczniesz ćwiczyć nowy dialog wewnętrzny.

a. Napisz datę najbliższego treningu, na którym będziesz ćwiczył używania nowej wersji wewnętrznej rozmowy:

b. Zaznacz co zrobisz, aby pamiętać o tym zadaniu na danym treningu/meczu?

- ☐ Wezmę ze sobą notatnik, książkę lub wydrukowanego e-booka.
- ☐ Ustawię przypomnienie w telefonie.
- ☐ Wsadzę kartkę do torby z rakietami (może być ta sama co z kotwicami ☺)

(Najlepiej od razu włóż kartkę do torby lub ustaw przypomnienie o włożeniu jej do torby. Sam wiesz, że jeśli odłożysz książkę, to prawdopodobnie wypadnie Ci to z głowy)

☐ o Inne:

.....
.....
.....

...NIE UŻYWAJ SŁOWA „NIE”

Kolejną niezwykle istotną kwestią, o której warto pamiętać, jest fundamentalna zasada dotycząca dialogu wewnętrznego – **nasz mózg nie rozumie zaprzeczeń**.

Jeśli powiem Ci: *Nie myśl o różowym słoniu*, to co jako pierwsze pojawi się w Twojej głowie? Oczywiście różowy słon. Dzieje się tak, ponieważ nasz umysł, próbując zrozumieć polecenie, najpierw wizualizuje daną rzecz, nawet jeśli chcemy jej uniknąć.

To samo dotyczy komunikatów, które stosujemy w codziennym życiu, a także w sporcie. Mózg nie potrafi efektywnie przetworzyć polecenia w stylu *Nie zepsuj* lub *Nie popełnij błędu*. W praktyce skupia się on na „zepsuciu” lub „błędzie”, co zwiększa prawdopodobieństwo ich wystąpie-

nia. Dlatego jednym z fundamentów skutecznej pracy nad mentalnością jest formułowanie myśli w sposób pozytywny i ukierunkowany na cel. Zamiast mówić:

- *Nie zepsuj serwisu*, lepiej sformułować: *Skup się na czystym uderzeniu piłki.*
- *Nie trać koncentracji*, zastąp: *Bądź obecny w każdej chwili meczu.*
- *Nie popełniaj błędów*, zamień na: *Zagraj z pewnością siebie.*

To pozornie mała zmiana, ale jej efekty mogą być ogromne. Tworząc pozytywne komunikaty, pomagamy naszemu umysłowi skoncentrować się na tym, co chcemy osiągnąć, zamiast na tym, czego chcemy uniknąć.

Jak wdrożyć tę zasadę?

1. Obserwuj swoje myśli.

Zacznij od monitorowania dialogu wewnętrznego – co mówisz do siebie w trudnych momentach? Zapisuj negatywne komunikaty i zamieniaj je na pozytywne odpowiedniki.

2. Ćwicz pozytywne instrukcje.

Podczas treningu skupiaj się na dawaniu sobie (lub swoim zawodnikom) jasnych, konstruktywnych wskazówek. Zamiast *Nie zawał* mów *Wykonaj ruch precyzyjnie.*

3. Zadawaj pytania.

Pytania takie jak *Jak mogę zagrać ten punkt najlepiej?* czy *Na czym powinienem się skupić w tej chwili?* pomagają skierować uwagę na proces, a nie na wynik lub obawy.

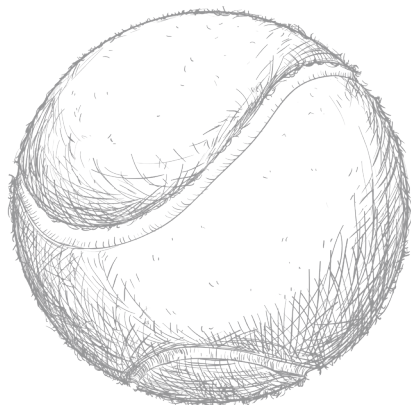
4. Ucz się na błędach.

Jeśli coś pójdzie nie tak, nie oceniaj siebie negatywnie. Zamień *Znow zrobiłem błąd* na *Czego mogę się z tego nauczyć?*

W ĆWICZENIACH znajdziesz jeszcze kolejne ćwiczenia do doskonalenia wewnętrznej rozmowy .

ROZDZIAŁ 5

*W SPORCIE ODPOWIEDNI POZIOM AROUSALU JEST
FUDAMENTEM, PONIEWAŻ WPŁYWA NA KONCENTRACJĘ,
MOTYWACJĘ I ZDOLNOŚĆ DO PODEJMOWANIA DECYZJI.*



MODULOWANIE AROUSALU

Czym jest *arousal*? Termin *arousal* został przyjęty w psychologii jako uniwersalne określenie stanu aktywacji układu nerwowego i ciała. W języku potocznym jest to po prostu poziom pobudzenia. Może wahać się od bardzo niskiego (np. senność, apatia) do bardzo wysokiego (np. silne pobudzenie lub stres). W sporcie odpowiedni poziom *arousalu* jest fundamentem, ponieważ wpływa na koncentrację, motywację i zdolność do podejmowania decyzji.

Modulowanie arousalu oznacza zarządzanie poziomem pobudzenia psychofizjologicznego sportowca, aby osiągnąć optymalny stan dla jego wydajności.

OPTYMALNY POZIOM



Znajomość indywidualnej strefy optymalnego funkcjonowania (IZOF – *Individual Zone of Optimal Functioning*) oraz rozumienie emocji i uczuć funkcjonalnych/niefunkcjonalnych, a także przyjemnych/nieprzyjemnych, stanowi jedno z podstawowych narzędzi dla trenerów i zawodników w dążeniu do osiągnięcia wysokich wyników. ²



Dla niektórych sportowców optymalny poziom arousalu oznacza intensywną mobilizację i wysoką energię (np. dynamiczni zawodnicy w sportach kontaktowych). Dla innych najlepsze wyniki pojawiają się przy umiarkowanym lub niskim poziomie pobudzenia, gdy czują spokój i koncentrację (np. gracze w golfu).

Dlaczego to ważne? Każdy zawodnik reaguje inaczej na stresujące sytuacje, intensywne emocje lub spokojne momenty. Próba osiągnięcia „uniwersalnego” poziomu *arousalu* może obniżyć wydajność, dlatego ważne jest zrozumienie własnych potrzeb i reakcji.

² *Trening mentalny dla sportowców*, M. Surian, wyd. CeDeWu, 2022 r., s. 162

TWÓJ IDEALNY IZOF

Dzięki zidentyfikowaniu swojej indywidualnej strefy optymalnego funkcjonowania, zyskujemy wiedzę na temat optymalnego poziomu pobudzenia, który pozwala osiągać lepsze wyniki sportowe. Może się okazać, że konieczne będzie zwiększenie tego pobudzenia, ale w niektórych sytuacjach równie ważne będzie jego obniżenie, aby utrzymać optymalny stan działania.

Jak samemu rozpoznać swój IZOF?

1. Analiza dotychczasowych doświadczeń sportowych

a. Przypomnij sobie najlepsze występy: Zastanów się, jak się czułeś przed meczem i w trakcie, kiedy osiągnąłeś swój najlepszy poziom gry. Skup się na emocjach (np. radość, ekscytacja, spokój) oraz poziomie pobudzenia fizycznego (np. energia, napięcie mięśniowe, szybkość reakcji).

Np. *Czułem spokój. Ręka była rozluźniona.*

.....
.....

b. W jakiej sytuacji odbywał się ten mecz?

- ☐ nikt nie patrzył,
- ☐ mecz nie był ważny,
- ☐ dużo osób oglądało mecz,
- ☐ mecz był bardzo ważny,
- ☐ na meczu była ważna dla mnie osoba,
- ☐ na meczu był mój trener,
- ☐ grałem z kimś, kogo nie lubię,
- ☐ grałem z kimś, z kim zwykle przegrywam,
- ☐ ograłem z kimś, z kim zwykle wygrywam.

c. Zidentyfikuj słabsze występy: Przywołaj sytuacje, kiedy grałeś poniżej swoich możliwości. Jakie emocje dominowały? Czy byłeś zbyt pobudzony (np. zdenerwowany, nadmiernie podekscytowany) czy może zbyt spokojny (np. ospały, obojętny)?

Np. Byłem mocno spięty, poruszałem się ociężale, a moja ręka była sztywna i działała zbyt wolno.

.....

.....

.....

d. W jakiej sytuacji odbywał się ten mecz?

- ☐ nikt nie patrzył,
- ☐ mecz nie był ważny,
- ☐ dużo osób oglądało mecz,
- ☐ mecz był bardzo ważny,
- ☐ na meczu była ważna dla mnie osoba,
- ☐ na meczu był mój trener,
- ☐ grałem z kimś, kogo nie lubię,
- ☐ grałem z kimś, z kim zwykle przegrywam,
- ☐ grałem z kimś, z kim zwykle wygrywam.

Jeśli widzisz, że w danych sytuacjach Twój organizm reaguje w określony sposób np. wzrostem napięcia, gdy dużo osób ogląda Twój mecz, lub na odwrót – nie jesteś w stanie pobudzić się do dobrej gry, gdy mecz jest o niską stawkę i nikt go nie ogląda – warto to zapamiętać. Zrozumienie tych reakcji pomoże Ci lepiej przygotować się mentalnie do przyszłych meczów, dopasowując techniki regulacji emocji i pobudzenia. **Dzięki temu nauczysz się, jak skuteczniej zarządzać sobą na korcie, niezależnie od okoliczności.**

Dodatkowe ćwiczenie na określenie tych zależności znajdziesz w ROZDZIALE 8, w sekcji KROK 3: DZIAŁANIE.

2. Prowadzenie dziennika emocji i wyników

a. Notowanie po każdym meczu swoich odczuć i wyników. Zapisywać można m.in.:

- stan emocjonalny (np. stres, pewność siebie, frustracja),
- poziom pobudzenia fizycznego (np. energii, napięcia, zmęczenia),
- rezultat i jakość gry.

Po pewnym czasie zauważysz wzorce: określone stany emocjonalne i poziomy pobudzenia, które sprzyjają najlepszej wydajności.

Miejsce do tego typu notatek znajdziesz w DZIENNIKU.

3. Eksperymentowanie z poziomem pobudzenia

a. Obserwacja w różnych warunkach: Testuj, jak różne poziomy pobudzenia wpływają na Twoje wyniki. Możesz manipulować pobudzeniem poprzez:

- muzykę (energiczna vs. relaksacyjna),
- techniki oddechowe (pobudzające vs. uspokajające),
- wizualizację (np. obraz dynamicznej gry vs. spokojnego działania).

OBJAWY FIZYCZNE, PSYCHICZNE I BEHAWIORALNE POZIOMU POBUDZENIA

1. Objawy zbyt wysokiego poziomu pobudzenia.

a. Fizyczne:

- napięcie mięśniowe, drżenie rąk,
- szybkie, płytkie oddychanie,
- nadmierna potliwość, uczucie gorąca,
- często chodzenie do toalety,
- problemy żołądkowe,
- ból głowy,
- suchość w ustach.

b.Psychiczne:

- nadmierna koncentracja na błędach,
- poczucie przytłoczenia, strach przed porażką,
- trudności w podejmowaniu decyzji, chaotyczne myślenie.

c.Behawioralne:

- impulsywne decyzje na korcie,
- szybkie, ale niedokładne ruchy,
- skłonność do ryzykownych zagrań lub rezygnowanie z prze-myślanych działań.

Z mojego kortu

W moim przypadku przed meczami odczuwałam dość silne pobudzenie. Potrafiłam wielokrotnie chodzić do toalety, czekając na swoją kolej na kort. Czułam się wtedy, jakbym wypila dwa podwójne espresso – moje tętno było przyspieszone, co potwierdzał zegarek mierzący puls. Podczas truchtu w trakcie rozgrzewki moje tętno osiągało wartości typowe dla intensywnego treningu.

Równocześnie byłam jednak bardzo skoncentrowana. Nie lubiłam wtedy z nikim rozmawiać. Obserwowałam mecz rozgrywający się przede mną i powoli wczuwałam się w myśl, że zaraz to ja będę na korcie. Musiałam głęboko oddychać, aby uspokoić bicie serca. Mimo że moje ciało znajdowało się w stanie dość wysokiego pobudzenia, zazwyczaj grało mi się wtedy dobrze.

Decydującym elementem była jednak odpowiednia rozgrzewka. Jeśli rozgrzałam się zbyt słabo, moje ręce były sztywne i zaczynałam normalnie grać dopiero w drugim secie, kiedy mięśnie były już odpowiednio ciepłe i rozluźnione. Dlatego zawsze dbałam o to, by rozgrzewka była dłuższa i intensywna.

4. Objawy zbyt niskiego poziomu pobudzenia.

a.Fizyczne:

- ociężałość, brak energii,

- spowolnione reakcje,
- ospałość lub poczucie zmęczenia, mimo braku dużego wysiłku.

b.Psychiczne:

- niska motywacja do działania,
- brak koncentracji, „odpływanie myślami”,
- obniżony poziom ekscytacji i zaangażowania.

c.Behawioralne:

- opóźnione reakcje na wydarzenia w meczu,
- brak agresji czy dynamiki w grze,
- bierna postawa na korcie.

Z mojego kortu

Takie objawy najczęściej pojawiały się u mnie w momentach przemęczenia. Szczególnie w środku sezonu, kiedy pierwsza jego połowa była nieudana i pełna stresu. W kolejnych turniejach miałam problem z odpowiednim pobudzeniem. Nie wynikało to jednak z braku motywacji czy „znudzenia”. W moim przypadku było to raczej efektem stresu i nadmiaru treningu. Jako osoba bardzo pracowita, gdy grałam słabiej, starałam się spędzać jak najwięcej czasu na korcie. Jednak w tenisie zasada „im więcej, tym lepiej” nie zawsze się sprawdza. Byłam mocno zmęczona, a mój organizm po prostu nie miał już siły, by zmobilizować się na kolejne turnieje.

JAK MODULOWAĆ AROUSAL

Gdy potrafisz już rozpoznać, czy przed lub w trakcie meczu Twój poziom pobudzenia jest zbyt wysoki lub za niski, czas opracować strategię, które pomogą Ci osiągnąć optymalny stan sprzyjający najlepszej grze. Do tego możesz wykorzystać poniższe techniki:

1. Techniki pobudzające:

- Słuchanie energicznej muzyki przed meczem.
- Intensywna rozgrzewka, zwiększająca tętno i poziom energii.
- Wizualizacja dynamicznej, skutecznej gry.
- Przypomnienie sobie wcześniejszych sukcesów, aby zwiększyć motywację.
- Ustawienie małych celów na mecz, np. poprawienie serwisu lub gry w określonych sytuacjach.
- Wzbudzenie rywalizacji, np. poprzez wyobrażenie sobie, że przeciwnik to wymagający rywal.

2. Techniki relaksacyjne obniżające pobudzenie

- Głębokie oddychanie (np. wdech przez nos, długi wydech przez usta).
- Słuchanie spokojnej muzyk (np. dźwięki natury lub utwory o niskim tempie mogą pomóc wyciszyć emocje).
- Progresywna relaksacja mięśni – napinanie i rozluźnianie poszczególnych grup mięśni.
- Skupienie na procesie gry, a nie na wyniku.
- Uspokajająca mowa wewnętrzna, np. *Skup się na jednym punkcie naraz.*
- Wyobrażenie sobie meczu jako treningu, aby zmniejszyć presję.
- Skupienie uwagi na kontrolowanych aspektach, takich jak technika lub ustawienie na korcie.

MUZYKA

Muzyka jest jednym z najprostszych i najskuteczniejszych narzędzi do regulowania poziomu pobudzenia. W zależności od jej tempa, melodii, dynamiki oraz osobistych preferencji, może zarówno pobudzać, jak i uspokajać. Tempo piosenek określa się poprzez BPM (ang. *beats per minute* – uderzenia na minutę). Szybkie tempo piosenek to

przedział 160-120 BPM, średnie tempo 120-90 a spokojne 90-40. To właśnie tempo BPM wpływa na nasz poziom pobudzenia:

1. Pobudzenie i mobilizacja energii

a. Energetyczne tempo:

Utwory o szybkim tempie (120-140 BPM) mogą zwiększać poziom pobudzenia, podnosząc tętno i motywację. Idealne przed meczem, aby wejść w tryb rywalizacji.

b. Mocne brzmienia:

Gatunki takie jak rock, pop, hip-hop czy muzyka elektroniczna z dynamicznym rytmem i wyrazistym bitem mogą wywoływać ekscytację i zwiększać gotowość do działania.

c. Teksty motywacyjne:

Słowa w piosenkach mogą budować pewność siebie i nastawiać pozytywnie. Ulubione utwory często wywołują pozytywne emocje i wspomnienia związane z sukcesami.

d. Efekt synchronizacji:

Muzyka o odpowiednim rytmie może pomóc w synchronizacji ruchów podczas rozgrzewki, co zwiększa efektywność i wprowadza w rytm gry.

2. Relaksacja i obniżenie pobudzenia

a. Wolniejsze tempo:

Utwory o tempie poniżej 100 BPM pomagają obniżyć tętno, redukując napięcie i stres.

b. Melodia i harmonia:

Łagodne melodie, delikatne dźwięki pianina, skrzypiec czy gitary klasycznej pomagają zrelaksować umysł.

c. Dźwięki natury:

Muzyka w połączeniu z odgłosami deszczu, fal morskich czy śpiewu ptaków wspiera wyciszenie i redukcję poziomu kortyzolu (hormonu stresu).

d. Indywidualne preferencje:

Niektóre utwory, niezależnie od tempa, mają znaczenie emocjonalne i potrafią przywołać uczucie spokoju i komfortu.

Z mojego kortu

Ja przed meczami słuchałam raczej muzyki spokojnej, tzn. z takim średnim BPM. Tak jak pisałam wyżej, zwykle czułam się dosyć mocno pobudzona, więc spokojne piosenki pozwalały mi się uspokoić przed meczem. Gdy podróżowałam jako dwunastolatka po turniejach, to często słuchałam i Spice Girls, „Feel” Robbie Williamsa (98 BPM) oraz Nelly Furtado „I’m like a bird”, (90 BMP).

Często też po prostu miałam „fazę” w danym okresie na kilka piosenek i potrafiłam ich słuchać w kółko. Dzięki temu też, gdy tylko słyszę dany utwór to od razu czuję się jak bym przeniosła się w czasie do tamtych chwil.

W okresie mojej bardzo dobrej gry, gdy byłam na turniejach we Włoszech mając 17 lat i wygrałam swój pierwszy turniej ITF Women 10 000 \$ z punktami do listy WTA, słuchałam akurat płyty z przebojami Beatelsów. W roku 2008, to głównie piosenki The Pussycat Dolls towarzyszyły mi, gdy wygrałam dwa turnieje ITF Women 25 000 \$, co dało mi awans na 182 miejsce w rankingu WTA.

ZADANIE

Zastanów się jaka muzyka lub która piosenka, mogłaby Cię pozytywnie nastawić do meczu. Na przykład wyobraź sobie, że jedziesz na mecz, którym się stresujesz, bo ostatnio przegrałeś z tym przeciwnikiem. Jaka piosenka zmieniałaby Twój nastawienie na bardziej bojowe?

.....

.....

.....

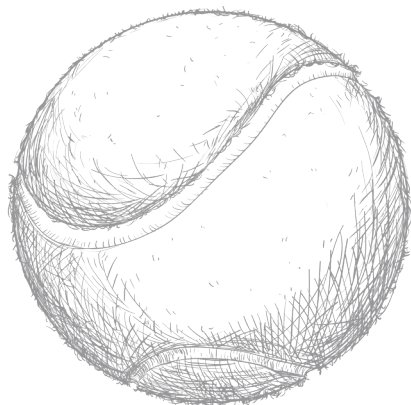
.....

.....

ROZDZIAŁ 6

**„BEZ ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ NIE BYŁBYŚ W STANIE UPRAWIAĆ
SPORTU PRZEZ DŁUŻSZY CZAS. TO ONA POZWALA CI PRZETRWAĆ TRUDNE
CHWILE I WRACAĆ DO GRY Z JESZCZE WIĘKSZĄ DETERMINACJĄ.”**

Psychologia sportu dla bystrzaków, Kays, Todd M., i Leif H. Smith. 2014



ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

Odporność psychiczna to fundament sukcesu każdego wybitnego sportowca. To niezbędna cecha, która pozwala radzić sobie z wyzwaniem i presją rywalizacji. Czym właściwie jest? W największym uproszczeniu to **zdolność szybkiego podnoszenia się po porażkach i powrotu do walki z pełnym zaangażowaniem**. Jednak, aby to było możliwe, potrzebne jest popatrzenie na ciężkie momenty, przegrane piłki i mecze, z innej perspektywy.

Główne czynniki składające się na odporność psychiczną:

1. Akceptacja swoich błędów

W meczu tenisowym zawsze zdarzy Ci się popełnić jakiś błąd – to nieuniknione. Silny psychicznie tenisista wie o tym i nie reaguje przesadnie. Zamiast tego potraktuj swoje błędy jako okazję do nauki i wyciągaj z nich wnioski na przyszłość.

2. Elastyczność i adaptacja

Wiatr, słońce, krzywy kort, irytujący przeciwnik... To tylko niektóre z utrudnień, które mogą Ci się przytrafić w trakcie gry. Narzekanie na niesprzyjające okoliczności nie ma sensu – to część tenisowego meczu. Pamiętaj, że wygrywa ten, kto potrafi poradzić sobie w trudnych warunkach.

3. Dawanie z siebie 100 %

Są mecze, w których nic nie idzie po Twojej myśli. Masz wtedy dwa wyjścia: możesz zmarnować czas, narzekając, że to nie jest Twój dzień, albo dać z siebie tyle, ile możesz w danym momencie. Odporność psychiczna polega na akceptacji, że nie jesteś robotem, i mimo wszystko na szukaniu sposobu na wygraną, nawet jeśli tego dnia oznacza to zmianę taktyki, na przykład granie skrótów co drugą piłkę.

4. Wiara w zwycięstwo do końca

Przegrywasz 3:6, 0:3. Co zrobi odporny psychicznie zawodnik? Będzie walczył do końca i nieustannie szukał sposobów na odwrócenie losów meczu. Wie, że sytuacja na korcie może zmienić się w każdej chwili, a szansa na zwycięstwo wciąż istnieje.

ĆWICZENIE NR 1

Poniżej znajdziesz typowe sytuacje meczowe. Zanotuj swoje myśli, które pojawiają się w tych chwilach na korcie – szczerze i bez cenzury. Tak jak naprawdę pojawiają się w Twojej głowie, a nie tak, jak chciałbyś je mieć.

Przykład:

Sytuacja: Popełniasz prosty błąd w kluczowym momencie meczu (np. podwójny błąd serwisowy przy break poincie rywala).

Myśli: *K.....a! Ale zawałem!*

Teraz Ty:

Sytuacja:

Czujesz, że to nie jest Twój dobry dzień. Twoje uderzenia nie są tak dokładne, a utrzymanie długiej wymiany jest w tym dniu trudniejsze niż zwykle.

Myśli:

.....
.....

Sytuacja:

Styl gry Twojego przeciwnika jest irytujący. Dobrze biega, a jego uderzenia zawsze lądują w korcie, w dodatku od czasu do czasu zagra jakieś piłki z dziwną rotacją.

Myśli:

.....

.....

Sytuacja:

Przegrałeś bardzo ważny punkt, który może zawazyć na losie meczu.

Myśli:

.....

.....

Sytuacja:

Przegrałeś pierwszego seta po wyrównanej walce w tie-breaku.

Myśli:

.....

.....

Sytuacja:

Sędzia lub przeciwnik podejmuje kontrowersyjną decyzję na Twoją niekorzyść.

Myśli:

.....

.....

Sytuacja:

Wygrywasz 5:2, ale Twój przeciwnik wyciągnął już na 5:4 i jest na fali.

Myśli:

.....

.....

ĆWICZENIE NR 2

Wciel się w najlepszego zawodnika na świecie i zapisz co teraz myślisz w poniższych sytuacjach:

Sytuacja:

Czujesz, że to nie jest Twój dobry dzień. Twoje uderzenia nie są tak dokładne, a utrzymanie długiej wymiany jest w tym dniu trudniejsze niż zwykle.

Myśli:

.....
.....

Sytuacja:

Styl gry Twojego przeciwnika jest irytujący. Dobrze biega, a jego uderzenia zawsze lądują w korcie, w dodatku od czasu do czasu zagra jakieś piłki z dziwną rotacją.

Myśli:

.....
.....

Sytuacja:

Przegrałeś bardzo ważny punkt, który może zaważyć na losie meczu.

Myśli:

.....
.....

Sytuacja:

Przegrałeś pierwszego seta po wyrównanej walce w tie-breaku.

Myśli:

.....

.....

Sytuacja:

Sędzia lub przeciwnik podejmuje kontrowersyjną decyzję na Twoją niekorzyść.

Myśli:

.....

.....

Sytuacja:

Wygrywasz 5:2, ale Twój przeciwnik wyciągnął już na 5:4 i jest na fali.

Myśli:

.....

.....

ĆWICZENIE NR 3

Zastanów się i napisz, co stoi na przeszkodzie, abyś zachowywał się w danych sytuacjach tak, jak zawodnik z ćwiczenia nr 2?

Reaguje dużo gorzej w takich momentach, ponieważ:

.....

.....

W OBLICZU PORĄŻKI

Porażki są nieodłączną częścią sportu – nikt, nawet najwięksi mistrzowie, nie są od nich wolni. Jednak to, co odróżnia wybitnych sportowców od reszty, to ich podejście do trudnych momentów. **Odporność psychiczna to umiejętność spojrzenia na porażki – nie jako na koniec drogi, ale jako na szansę, by się wzmocnić i wrócić silniejszym.**

Michael Jordan, uznawany za jednego z najlepszych koszykarzy w historii, powiedział:



Przegrałem ponad 300 meczów, spudłowałem ponad 9 000 rzutów w swojej karierze. 26 razy zaufano mi, że zdobędę decydujący punkt, i zawiodłem. Raz po raz ponosiłem porażki. I właśnie dlatego osiągnąłem sukces.



Jordan przez pierwsze siedem sezonów w NBA nie zdobył ani jednego mistrzostwa. Co go wyróżniało? Nie poddawał się. Porażki z Detroit Pistons w latach 80. nie złamały go, lecz nauczyły, jak radzić sobie z presją. Zamiast zrezygnować, pracował nad siłą fizyczną i mentalnością, co pozwoliło mu w końcu poprowadzić Chicago Bulls do sześciu mistrzostw NBA.

Serena Williams przegrała 4 finały Wielkiego Szlema z rzędu (2018–2019), co wywołało falę krytyki. Jednak Serena podkreślała:



Każda porażka to dla mnie lekcja, która wzmacnia moją mentalność.



Dzięki tej filozofii zdobyła 23 tytuły Wielkiego Szlema, pokazując, że wytrwałość i odpowiednie podejście do porażek są kluczowe w sporcie.

Cristiano Ronaldo, przez pierwsze 12 lat swojej kariery międzynarodowej, nie zdobył z Portugalią żadnego dużego trofeum. Dla wielu zawodników byłby to powód do rezygnacji, ale Ronaldo pracował dalej.

W 2016 roku poprowadził Portugalię do triumfu w Mistrzostwach Europy, udowadniając, że wytrwałość jest fundamentem sukcesu.

“ Nie boję się porażek. Bo to one przygotowują mnie na zwycięstwa. ”

ANALIZA PORAŻKI

Spróbuj pomyśleć o swoich przegranych jako o ważnym elemencie procesu doskonalenia. Zadaj sobie pytania:

- *Co poszło nie tak?*
- *Co mogę zrobić lepiej następnym razem?*
- *Czego ta sytuacja mnie nauczyła?*

W ten sposób powinieneś analizować każdy mecz. Po wygranym meczu zapisywać co działało, a po przegranym, dlaczego przegrałeś i co jest do poprawy.

W DZIENNIKU znajdziesz gotowe karty meczowe, w których powinieneś zapisywać wnioski z meczu i plany na poprawienie błędów w kolejnym pojedynku.

SKUPIENIE NA PROCESIE

W sporcie, a szczególnie w tenisie, bardzo ważnym aspektem osiągnięcia dobrych wyników, jest **koncentracja na procesie, a nie na rezultacie**. Jeśli celem na mecz jest jego wygranie, to warto pamiętać, że jest to cel, który nie zawsze zależy wyłącznie od Ciebie. Przeciwnik może w tym dniu zagrać lepiej, nawet jeśli zaprezentujesz swój najlepszy tenis. Oczywiście, idziemy na mecz po to, aby wygrać, jednak głównym celem powinno być **skupienie na rzeczach, które zależą wyłącznie od Ciebie** takich jak:

1. Twoje podejście mentalne:

To, jak ze sobą rozmawiasz i nastawiasz przed ważnymi punktami.

2. Twoje zachowanie:

Zamiast frustracji po zepsutej piłce, możesz okazać spokój i zdecydowanie.

3. Skupienie na strategii:

Jednym z ważniejszych elementów gry, który masz pod kontrolą, jest realizacja ustalonej strategii. Oznacza to świadome podejmowanie decyzji na korcie zgodnie z wcześniej ułożonym planem gry

4. Pilnowanie elementów swojej gry:

Skupienie na dynamicznej pracy nóg, odpowiednim ustawieniu ciała czy innym ważnym elemencie technicznym.

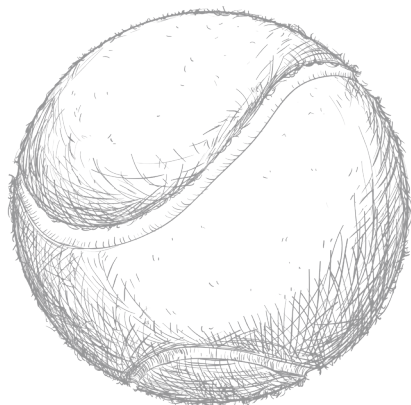
Nie masz natomiast kontroli nad:

- wynikiem,
- decyzjami,
- sędziego,
- jakością gry przeciwnika,
- czy warunkami atmosferycznymi.

Jednak to, jak reagujesz na te czynniki i czy skupiasz się na elementach, które leżą w Twoim zasięgu, definiuje Twoją odporność psychiczną i skuteczność na korcie.

ROZDZIAŁ 7

**ROZGRYWAJĄC W GŁOWIE TWOJE ULUBIONE SEKWENCJE
UDERZEŃ, MIMO BRAKU TRENINGU, ZWIĘKSZASZ SVOJE SZANSE NA
SKUTECZNE ZAGRANIE TYCH SCHEMATÓW W TRAKCIE MECZU.**



TRENING WYOBRAŻENIOWY

“ Trening wyobrażeniowy to proces myślowy, podczas którego zawodnik tworzy wewnętrzny obraz, dźwięk i symuluje wewnętrznie ruch bez jego zewnętrznych przejawów.³ ”

W Polsce ten typ treningu często bywa określany mianem **wizualizacji**, co może sugerować, że koncentruje się wyłącznie na obrazie. W rzeczywistości jednak **trening wyobrażeniowy to proces znacznie bardziej złożony, oparty na wielozmysłowości**. Bardzo istotne jest, aby zawodnicy rozumieli, że efektywność tego narzędzia mentalnego wynika z angażowania różnych zmysłów:

- wzroku,
- słuchu,
- dotyku (czucia kinestetycznego),
- węchu,
- i smaku,

a nie wyłącznie wzroku.

Przykład praktyczny

Zamiast wyobrażać sobie tylko obraz serwowania w meczu, zawodnik powinien:

- *Widzieć* siebie na korcie ustawiającego się do serwisu.
- *Słyszeć* dźwięk piłki odbijającej się o ziemię.
- *Czuć* w dłoni raketę lub napięcie mięśni ramienia podczas zamachu.
- *Odgrywać* w głowie emocje takie jak skupienie, pewność siebie, a po udanym zagraniu – radość.

³ Trening mentalny, M. Behnke, K. Chlebosz, M. Kaczmarek, str 214.

Rola trenera

Trener, wprowadzając zawodnika w ten typ treningu, powinien szczególnie podkreślać wagę wielozmysłowości. Można to zrobić poprzez zadawanie pytań, takich jak:

- *Co widzisz w tej sytuacji?*
- *Jakie dźwięki towarzyszą Twoim działaniom?*
- *Co czujesz w ciele podczas wykonywania ruchu?*
- *Jakie emocje towarzyszą Ci w tej sytuacji?*

Dzięki temu zawodnik nauczy się korzystać z treningu wyobrażeniowego w pełni, przekładając jego efekty na rzeczywiste wyniki sportowe.

PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE - TECHNIKA

W tenisie ten typ treningu można wykorzystać między innymi do doskonalenia uderzeń. Przeprowadzono wiele eksperymentów naukowych, które potwierdzają pozytywny wpływ treningu wyobrażeniowego na poprawę techniki ruchów.

W jednym z klasycznych eksperymentów nad **skutecznością treningu wyobrażeniowego** sportowców podzielono ich na cztery grupy, aby sprawdzić, jak różne formy treningu – fizyczny, mentalny i ich połączenie – wpływają na rozwój umiejętności sportowych.

Pierwsza grupa nie wykonywała żadnego treningu związanego z daną umiejętnością.

Druga grupa zajmowała się wyłącznie treningiem fizycznym, regularnie ćwicząc wybraną umiejętność w praktyce.

Trzecia grupa zamiast rzeczywistego treningu codziennie wyobrażała sobie wykonywanie danej czynności w sposób jak najbardziej realistyczny.

Czwarta grupa łączyła oba podejścia – regularny trening fizyczny oraz trening wyobrażeniowy.

Eksperyment dotyczył konkretnej, mierzalnej umiejętności sportowej, takiej jak rzut wolny w koszykówce, serwis w tenisie czy precyzyjne uderzenie w golfie. Przez kilka tygodni uczestnicy każdej grupy realizowali swoje zadania zgodnie z założeniami eksperymentu, a postępy w wykonywaniu danej czynności były mierzone na początku i końcu badania.

Wyniki eksperymentu:

1. Grupa 1 (brak treningu)

Uczestnicy tej grupy nie odnotowali żadnej poprawy w wykonywanej umiejętności, co było oczekiwanym rezultatem.

2. Grupa 2 (trening fizyczny)

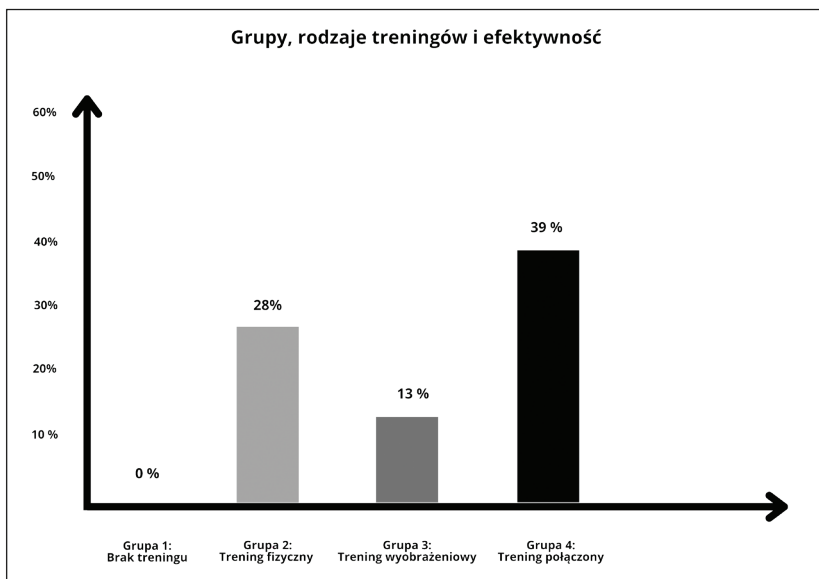
Osoby, które wykonywały jedynie trening fizyczny, poprawiły swoje umiejętności, ponieważ regularna praktyka pozwalała na rozwijanie zdolności motorycznych.

3. Grupa 3 (trening wyobraźniowy)

Zaskakująco, uczestnicy tej grupy odnotowali znaczną poprawę, mimo że nie wykonywali rzeczywistych ruchów. Trening wyobraźniowy aktywował podobne obszary mózgu co rzeczywisty trening, wzmacniając ścieżki neuronalne związane z daną umiejętnością.

4. Grupa 4 (połączenie treningu fizycznego i wyobraźniowego)

Najlepsze wyniki uzyskała grupa, która łączyła trening fizyczny i wyobraźniowy.



Wnioski z tego badania są jasne: **trening wyobraźniowy jest skuteczną metodą wspierającą rozwój umiejętności sportowych, nawet bez rzeczywistej praktyki.** Najlepsze rezultaty osiąga się jednak dzięki połączeniu treningu fizycznego i mentalnego, co czyni tę metodę szczególnie użyteczną w sytuacjach, gdy trening fizyczny jest ograniczony, np. z powodu kontuzji.

PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE – REZULTAT I TAKTYKA

Novak Djoković często podkreśla, **że przed meczem rozgrywa punkty w swojej wyobraźni**. Widzi i czuje jakby był na korcie, jak wychodzą mu zagrania czy schematy taktyczne, oraz moment, w którym wygrywa mecz.

Z mojego kortu

O wizualizacji w trakcie meczu dowiedziałam się z książki pt. Wewnętrzna gra. Timothy Gallwey pisze tam o tym, żeby przed serwisem wyobrażać sobie, jak piłka wpada dokładnie w to miejsce, w które celujemy. Od jakiegoś czasu stosuję tę technikę przed każdym serwisem i returnem. Dodatkowo mówię do siebie: Świetny, szybki kick serwis albo Głęboki return pod nogi. Widzę dużą poprawę, kiedy korzystam z tych dwóch technik. Jasne, to nie oznacza, że każdy serwis czy return trafi w kort. Ale kiedy najpierw zobaczymy w głowie, jak piłka leci tam, gdzie chcemy, a potem wzmocnimy to konkretnym komunikatem do swojego ciała, szanse na dobre zagranie znacznie wzrosną.

W tenisie ważną rolę odgrywają schematy gry. Są to sekwencje uderzeń, które prowadzą do osiągnięcia danego efektu np. dojście do siatki, czy wywołanie błędu u przeciwnika. Czołowi zawodnicy mają wiele schematów, które dzięki wielokrotnemu powtarzaniu na treningach stają się automatyczne. Jeśli nie masz czasu na codzienny trening, możesz posłużyć się treningiem wyobrażeniowym.

Rozgrywając w głowie Twoje ulubione sekwencje uderzeń, mimo braku treningu, zwiększasz swoje szanse na skuteczne zagranie tych schematów w trakcie meczu.

PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE - OSWAJANIE SIĘ Z TRUDNĄ SYTUACJĄ

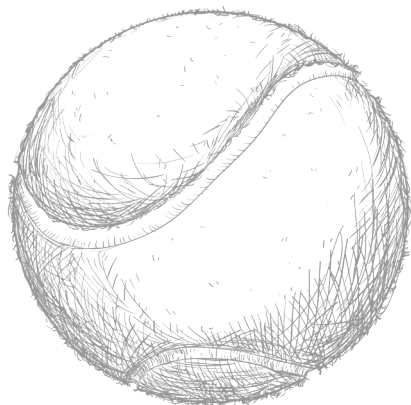
W poprzednich rozdziałach omawialiśmy sytuacje meczowe, które mogą wyprowadzić nas z równowagi. Błąd sędziego czy zepsucie prostej piłki to momenty, które potrafią mocno zaburzyć koncentrację i doprowadzić do serii przegranych punktów. Aby nauczyć się nowej reakcji na takie sytuacje, możesz ćwiczyć odpowiednie zachowanie podczas treningów lub od razu w trakcie meczu.

Jednak wyobrażenie sobie w swojej głowie nowego sposobu reakcji znacznie ułatwi Ci wyrobienie nowego nawyku.

ROZDZIAŁ 8

„NIE LICZY SIĘ WOLA ZWYCIĘSTWA — KAŻDY JĄ MA. LICZY
SIĘ CHĘĆ PRZYGOTOWANIA SIĘ DO WYGRANEJ.”

Paul "Bear" Bryant



PLAN DZIAŁANIA

Do tej pory poznałeś pięć umiejętności mentalnych, nad którymi możesz pracować. **Jednak bardzo ważne jest, aby być przygotowanym na konkretne sytuacje, które często pojawiają się podczas meczu i z którymi masz trudności.** Może to być sztywnienie ręki w najważniejszych momentach, utrata koncentracji, gdy wysoko prowadzisz lub sytuacje, w których nerwy biorą górę i negatywnie wpływają na Twoją grę. Właśnie dlatego warto opracować skuteczny plan działania.

KROK 1: ANALIZA

Jednym z pierwszych kroków jest analiza siebie – zrozumienie słabych stron oraz identyfikacja potencjalnych problemów, które mogą pojawić się na korcie. Lao Tzu, chiński filozof, powiedział:

„Znaj siebie, a zwyciężysz wszystkie bitwy.”

Ta zasada idealnie odnosi się do rywalizacji sportowej, gdzie samoświadomość jest fundamentem sukcesu.

ZADANIE 1

Sporządź listę rzeczy i sytuacji, które Cię najbardziej rozpraszają lub sabotują Twoją grę.

Rozpoznanie, które z tych czynników są dla Ciebie szczególnie trudne, pozwoli lepiej przygotować się mentalnie do meczu i stworzyć skuteczny plan działania na wypadek takich rozproszeń. Oto lista najczęstszych sytuacji, które przeszkadzają tenisistom w osiągnięciu pełnego potencjału.

Zaznacz te, które do Ciebie pasują, lub dopisz swoje w miejscu poniżej listy:

- ☐ Niekontrolowana złość i frustracja – wybuchy emocji po przegranych punktach lub błędach, które uniemożliwiają skupienie się na kolejnych zagraniach i odbudowanie koncentracji.
- ☐ Zbyt długie rozpamiętywanie – myślenie przez kilka gemów o popełnionym błędzie, zepsutej ważnej piłce lub sytuacji zewnętrznej, takiej jak błąd sędziego czy szczęśliwe zagranie przeciwnika, co utrudnia skupienie się na bieżącej grze.
- ☐ Lęk przed porażką – bardziej boisz się przegrać niż chcesz wygrać.
- ☐ Samokrytycyzm – tak złościsz się na samego siebie, że mocno się demotywujesz i grasz coraz gorzej.
- ☐ Utrata koncentracji – myśli zaczynają krążyć wokół innych tematów niż następna piłka np. rozmyślanie co będzie, jak wygrasz lub przegrasz mecz.

Znaczne pogorszenie gry spowodowane czynnikami niezależnymi od Ciebie, takimi jak:

- ☐ Zachowanie przeciwnika – np. prowokacyjne gesty, opóźnianie gry, głośne reakcje po wygranych punktach.
- ☐ Kibice – hałas, rozmowy, ruch na trybunach lub kibice wspierający przeciwnika.
- ☐ Warunki atmosferyczne – wiatr, deszcz, nadmierne ciepło lub nagłe zmiany temperatury.
- ☐ Decyzje sędziego lub przeciwnika – kwedług ciebie kontrowersyjne lub niesprawiedliwe.
- ☐ Czas przerw – zbyt długie przerwy między punktami (przeciwnik celowo przedłużający czas) lub własne pośpieszne przygotowanie.
- ☐ Dźwięki z otoczenia – np. samochody, odgłosy z sąsiednich kortów, trzaskające drzwi czy dźwięki telefonu.
- ☐ Nawierzchnia kortu – np. zbyt śliska lub zbyt szybka nawierzchnia, do której jesteś nieprzyzwyczajony.

- Zmiany rytmu gry – przeciwnik grający powoli lub zbyt agresywnie, zmieniający tempo wymian.
- Nieprzewidywalne zagrania przeciwnika – np. winner z przypadku, net w trakcie wymiany, trafienie w linię, od której piłka nieprzewidywalnie się odbiła.
- Utrata motywacji – nie czujesz wystarczającego pobudzenia i woli walki z różnych powodów (np. zbyt słaby przeciwnik, zbyt dobry przeciwnik, zły dzień).
- Dużo słabsza gra w ważnych momentach meczu – piłki setowe, ważne gemy i stan 30:30, piłki meczowe, szansa na przełamanie przeciwnika, super tie-break.
- Przegrywanie wygranych meczów – prowadzisz 5/2 i nagle robi się 5/4. Czujesz strach przed utratą przewagi lub frustrację z powodu przegrywania.
- Dużo słabsza gra, gdy ktoś znajomy, trener lub rodzic ogląda Twój mecz – odczuwanie dodatkowej presji związanej z chęcią zaimponowania bliskim osobom, co prowadzi do napięcia, błędów i utraty naturalnej swobody w grze.
- Niekontrolowane napięcie mięśni (gra sztywną ręką) – nadmierne napięcie w ciele, szczególnie w ręce lub ramieniu, które prowadzi do utraty precyzji, siły uderzenia i swobody ruchu, szczególnie w kluczowych momentach meczu.

UWAGA: Zbyt duże napięcie mięśni, które powoduje, że grasz znacznie gorzej na meczu niż na treningu, może wynikać również ze zbyt małej ilości treningów, zwłaszcza w procesie doskonalenia techniki lub z niewystarczającej liczby gier na punkty. W takich przypadkach same techniki pracy nad mentalnością mogą nie wystarczyć, aby osiągnąć efekt luźnej ręki. Aby oswoić się ze stresem związanym z rywalizacją, warto przynajmniej raz w tygodniu rozgrywać mecze ligowe, turniejowe lub warunkach zbliżonych do turniejowych (ważny sparing).

Możesz dodać jakiś czynnik, który Ci przeszkadza w dobrej grze, a nie był wymieniony:

.....

.....

.....

ZADANIE 2

Z wybranych czynników wskaż trzy, które Twoim zdaniem najbardziej przeszkadzają Ci obecnie w osiągnięciu dobrych wyników. Praca nad większą liczbą problemów jednocześnie może być mniej efektywna, ponieważ może dodatkowo rozpraszać Twoje myśli w trakcie meczu

- 1.....
- 2.....
- 3.....

KROK 2: WYZNACZ CEL

Wiesz już, co najbardziej przeszkadza Ci w grze. Teraz czas stworzyć wizję nowych zachowań – takich, które będą działać na Twoją korzyść, zamiast przeciwko Tobie.

ZADANIE 3

Zastanów się, jaka powinna być Twoja najlepsza reakcja na dany czynnik. Wyobraź sobie i zapisz poniżej, jaki efekt końcowy chciałbyś osiągnąć w takiej sytuacji. Możesz się wesprzeć, wyobrażając sobie, jak najlepsi na świecie – tacy jak Federer, Nadal, Djoković, Sinner, Alcaraz, Serena Williams, Sabalenka czy Iga Świątek – radzą sobie z podobnymi wyzwaniami.

Przykład:

Sytuacja:

Dużo słabsza gra w ważnych momentach meczu.

Jaki efekt chciałbyś osiągnąć?

Grać swój najlepszy tenis w ważnych momentach.

Teraz Ty:

Sytuacja nr 1

.....
Jaki efekt chciałbyś osiągnąć?

.....
Sytuacja nr 2

.....
Jaki efekt chciałbyś osiągnąć?

.....
Sytuacja nr 3

.....
Jaki efekt chciałbyś osiągnąć?

KROK 3: DZIAŁANIE

Wykorzystaj wiedzę z książki lub zastanów się jak zachowałby się Twój idol. Weź pod uwagę umiejętności mentalne, które poznałeś w tej

książce. Zapisz, jak powinna wyglądać Twoja wewnętrzna rozmowa, sposoby na utrzymanie koncentracji i kontrolowanie emocji.

Przykład :

a.Wewnętrzna rozmowa (instruktarzowa + motywująca):

Pracuj szybko na nogach i rozluźnij rękę. Pamiętaj, aby grać to co najlepiej umiesz a nie eksperymentować. Wierzę w Ciebie.

b.Koncentracja i kontrola emocji:

używanie kotwicy *Jestem tu i teraz* – aby nie uciekać myślami do tego co będzie, jeśli przegrasz punkt. Kotwica *Spokojnie* oraz głęboki oddech między wymianami.

Teraz Ty

Sytuacja nr 1

- Wewnętrzna rozmowa:

.....
.....

- Koncentracja i kontrola emocji:

.....
.....

Sytuacja nr 2

- Wewnętrzna rozmowa:

.....
.....

- Koncentracja i kontrola emocji:

.....
.....

Sytuacja nr 3

- Wewnętrzna rozmowa:

.....

.....

- Koncentracja i kontrola emocji:

.....

.....

KROK 4: TRENUJ

Ten plan to już milowy krok w Twoim przygotowaniu mentalnym na mecz. Możesz jednak jeszcze lepiej się przygotować, ćwicząc daną trudną sytuację w głowie. Jak już wiesz z ROZDZIAŁU 7, trening wyobrażeniowy to potężne narzędzie, które pozwala Ci przeżywać sytuacje meczowe w umyśle, zanim staną się rzeczywistością. Przykład, jak wizualizacja pomogła mi przygotować się do wymagającej sytuacji, znajdziesz we WSTĘPIE. Opisuję tam, jak dzięki regularnym ćwiczeniom mentalnym udało mi się sprostać trudnej sytuacji w trakcie meczu. W Twoim przypadku może to zadziałać równie skutecznie.

Jak to zrobić?

1. Znajdź spokojne miejsce

Usiądź w cichym miejscu, gdzie nikt Ci nie przeszkodzi. Zamknij oczy i zacznij od kilku głębokich oddechów, aby się wyciszyć. Możesz też zrobić to w samochodzie lub w szatni zaraz przed wyjściem na kort.

2. Przywołaj szczegółowy obraz kortu

Wyobraź sobie, że stoisz na korcie, na którym będziesz rozgrywać mecz lub gdzie najczęściej grasz. Zobacz jego kolory, poczuj zapach nawierzchni i usłysz dźwięki piłki odbijającej się od rakiety. Im więcej szczegółów uwzględnisz, tym lepiej.

3. Zobacz siebie wykonującego plan

Teraz wyobraź sobie trudną sytuację meczową, np. właśnie zepsułeś łatwą piłkę, co wywołało frustrację. Zatrzymaj się na chwilę w tym momencie. Zobacz, jak bierzesz głęboki wdech, powoli wydychasz powietrze i pozwalasz, by złość i napięcie opuściły Twoje ciało.

Następnie wyobraź sobie, jak podnosisz głowę, prostujesz sylwetkę i pewnym krokiem idziesz w kierunku linii końcowej, gotowy do dalszej gry. Wyglądasz spokojnie i pewnie – z boku nikt nie byłby w stanie powiedzieć, że właśnie przegrałeś punkt.

W głowie prowadzisz wewnętrzny dialog. Słyszysz własny głos, który mówi: *Nic się nie stało, skup się na kolejnym punkcie. Graj swoje, dasz radę* lub *Oddychaj, pamiętaj o rytuale. Skup się na tym, co możesz teraz zrobić najlepiej*.

Wyobraź sobie, jak w kolejnej wymianie koncentrujesz się na swoim planie gry i pewnie zdobywasz punkt, krok po kroku odbudowując swoje nastawienie. Każdy szczegół tego scenariusza ma znaczenie – od Twojej postawy, przez ton wewnętrznego głosu, aż po sposób, w jaki reagujesz na emocje.

4. Dodaj emocje i odczucia

Poczuj, jak Twoje ciało jest rozluźnione, a Ty jednocześnie skoncentrowany.

Wyobraź sobie dumę i satysfakcję, jakie czujesz, kiedy uda Ci się wykonać nowe zaplanowane zachowanie.

5. Powtarzaj wizualizację regularnie

Powtarzaj to ćwiczenie minimum 2 razy w tygodniu, aby zobaczyć efekty. Oczywiście im częściej tym lepiej, szczególnie przed waż-

nymi meczami. Każda taka sesja wzmacnia Twoje przygotowanie mentalne i zwiększa pewność siebie.

Pamiętaj, że Twój umysł nie odróżnia rzeczywistości od wyobrażeń, więc każde takie ćwiczenie działa jak trening na korcie. Połącz to z praktyką fizyczną, a będziesz gotowy na każde wyzwanie!

KROK 5: WYKONUJ PLAN!

Możesz wykonać wszystkie powyższe ćwiczenia, a mimo to wyjść na kort i zapomnieć o swoich założeniach. Tak dzieje się często, ponieważ na meczu działamy w większości automatycznie. **Wprowadzenie zmian będzie wymagające, dlatego ważne jest dobre przygotowanie.**

Przed meczem:

1. Wypełnij kartę meczową w DZIENNIKU.
2. Zaplanuj co zrobisz, aby pamiętać o planie na mecz:
 - ☐ Wezmę ze sobą notatnik, książkę lub wydrukowanego e-booka.
 - ☐ Zrobię zdjęcie karty ANALIZA MECZU aby mieć pod ręką w telefonie
 - ☐ Ustawię alarm, aby telefon mnie poinformował w trakcie meczu, o pilnowaniu planu.
 - ☐ Inne:

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIA

**TUTAJ ZNAJDZIESZ MIEJSCE DO ZAPISYWANIA
PROGRESU ĆWICZEŃ ASPEKTÓW MENTALNYCH:
KONCENTRACJI I WEWNĘTRZNEJ ROZMOWY.**

Na końcu tej książki znajdziesz kod QR i link, które przekierują Cię do ZESTAWU ĆWICZEŃ DO DRUKU. Jest to osobny plik PDF z zebranymi ćwiczeniami z tej książki.

KONCENTRACJA – TRENING PUNKTOWEJ KONCENTRACJI

Tutaj możesz zapisywać swoje wyniki z ćwiczenia ze strony 23.

Ile czasu udało Ci się utrzymać koncentrację na piłce?

Jeśli dodałeś rozpraszacz, zanotuj to obok czasu.

	CZAS 1	CZAS 2	CZAS 3	ROZPRASZACZE
TYDZIEŃ 1				
TYDZIEŃ 2				
TYDZIEŃ 3				
TYDZIEŃ 4				
TYDZIEŃ 5				
TYDZIEŃ 6				
TYDZIEŃ 7				

	CZAS 1	CZAS 2	CZAS 3	ROZPRASZACZE
TYDZIEŃ 8				
TYDZIEŃ 9				
TYDZIEŃ 10				
TYDZIEŃ 11				
TYDZIEŃ 12				

Gratulacje, że dotarłeś aż tutaj! Jeśli sumiennie wykonywałeś ćwiczenia przez 12 tygodni, kontynuuj, aby nie stracić efektów! Dodaj drugą stronę z miejscem do zapisywania postępów ☺. **Pamiętaj o dodawaniu rozpraszaczy!**

	CZAS 1	CZAS 2	CZAS 3	ROZPRASZACZE
TYDZIEŃ 13				
TYDZIEŃ 14				

	CZAS 1	CZAS 2	CZAS 3	ROZPRASZACZE
TYDZIEŃ 15				
TYDZIEŃ 16				
TYDZIEŃ 17				
TYDZIEŃ 18				
TYDZIEŃ 19				
TYDZIEŃ 20				
TYDZIEŃ 22				
TYDZIEŃ 23				
TYDZIEŃ 24				

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.....

5. Znowu przegrywam sam ze sobą, a nie z przeciwnikiem.

a.....

b.....

6. Mój rywal jest zbyt dobry, nie mam żadnych szans.

a.....

b.....

7. Zawsze robię te same błędy, jestem głupi!

a.....

b.....

8. Beznadziejnie dzisiaj gram!

a.....

b.....

9. Mój bekhend do niczego się nie nadaje!

a.....

b.....

10. Inni trenują mniej lub krócej, a i tak grają lepiej niż ja.

a.....

b.....

11. Nie umiem się skoncentrować. Mam zbyt słabą głowę do tenisa.

a.....

b.....

12. Pewnie wszyscy się śmieją z mojej kiepskiej gry.

a.....

b.....

13. Po przegraniu pierwszego seta nigdy nie potrafię się odbudować.

a.....

b.....

14. Na treningu wszystko mi wychodzi, ale co z tego, skoro na meczu i tak tego nie zagram.

a.....

b.....

DZIENNIK

**ABY DOSTRZEGAĆ POSTĘPY, TRZEBA ŚLEDZIĆ SWÓJ PROGRES, NOTOWAĆ
PORAŻKI I WYCIĄGAĆ Z NICH WNIOSKI. PAMIĘTAJ, ŻE PORAŻKA
TO LEKCJA – CENNA OKAZJA, Z KTÓREJ MOŻNA COŚ WYNIEŚĆ.
JEDNAK, ABY NAPRAWDĘ WYCIĄGNĄĆ WNIOSKI, TRZEBA NAJPIERW
ZAPAMIĘTAĆ TĘ LEKCJĘ I JĄ DOKŁADNIE PRZEANALIZOWAĆ.**

KONTROLA EMOCJI – UTRZYMYWANIE WYPROSTOWANEJ SYLWETKI

Działania działają na emocje, a emocje na myśli. Proste plecy i głowa uniesiona do góry namacalnie wpływają na samopoczucie. Dlatego tak ważne jest, aby wprowadzić ten nawyk do swojej gry. Dla najlepszych efektów, potrzebne jest monitorowanie postępów i wyciąganie wniosków.

Tutaj zapisuj datę meczu i przeciwnika, z którym grasz. Po meczu zapisz wnioski:

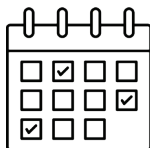
- na ile pamiętałeś o zadaniu
- czy miałeś trudności z chodzeniem, wyprostowanym, a jeśli tak to, dlaczego.

Czy wynikało to z tego, że zapomniałeś, **a może miałeś blokadę w głowie przed pokazywaniem takiej pewności siebie?** Ważne, abyś to zanotował i był świadomym problemu, co pomoże Ci go później rozwiązać.

Blokada przed okazywaniem pewności siebie na korcie to częsty problem, zwłaszcza u osób, które zmagają się z niską samooceną, szczególnie gdy ich gra odbiega od oczekiwań. Nie jesteś w tym osamotniony. Sama przechodziłam przez momenty, kiedy najchętniej ukryłabym się przed światem podczas gry.

Mam dobrą wiadomość – planuję napisać kolejną książkę o budowaniu pewności siebie na korcie ☺.

KONTROLA SYLWETKI – MONITOROWANIE POSTĘPÓW



Data meczu:

Przeciwnik:.....

Wynik:

- Czy pamiętałeś o utrzymywaniu prostej sylwetki między wymianami?

- ☐ Tak
- ☐ Tak, ale niecały mecz

- Czy było to dla Ciebie trudne?

.....

.....

- Czy czułeś zmianę w jakości gry i samopoczucia?

.....

.....

- Czy jest coś, co możesz zrobić jeszcze lepiej niż na tym meczu? Np. Pilnować się, aby pamiętać o zadaniu cały mecz.

.....

.....

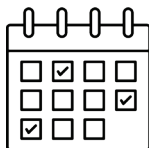
- ☐ Nie

- Co zrobisz, aby pamiętać o zadaniu następnym razem?

.....

.....

KONTROLA SYLWETKI – MONITOROWANIE POSTĘPÓW



Data meczu:

Przeciwnik:.....

Wynik:

- Czy pamiętałeś o utrzymywaniu prostej sylwetki między wymianami?

- ☐ Tak
- ☐ Tak, ale niecały mecz

- Czy było to dla Ciebie trudne?

.....
.....

- Czy czułeś zmianę w jakości gry i samopoczucia?

.....
.....

- Czy jest coś, co możesz zrobić jeszcze lepiej niż na tym meczu? Np. Pilnować się, aby pamiętać o zadaniu cały mecz.

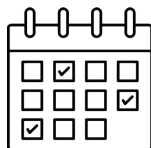
.....
.....

- ☐ Nie

- Co zrobisz, aby pamiętać o zadaniu następnym razem?

.....
.....

KONTROLA SYLWETKI – MONITOROWANIE POSTĘPÓW



Data meczu:

Przeciwnik:.....

Wynik:

- Czy pamiętałeś o utrzymywaniu prostej sylwetki między wymianami?

- ☐ Tak
- ☐ Tak, ale niecały mecz

- Czy było to dla Ciebie trudne?

.....
.....

- Czy czułeś zmianę w jakości gry i samopoczucia?

.....
.....

- Czy jest coś, co możesz zrobić jeszcze lepiej niż na tym meczu? Np. Pilnować się, aby pamiętać o zadaniu cały mecz.

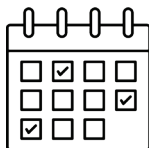
.....
.....

- ☐ Nie

- Co zrobisz, aby pamiętać o zadaniu następnym razem?

.....
.....

KONTROLA SYLWETKI – MONITOROWANIE POSTĘPÓW



Data meczu:

Przeciwnik:.....

Wynik:

- Czy pamiętałeś o utrzymywaniu prostej sylwetki między wymianami?

- ☐ Tak
- ☐ Tak, ale niecały mecz

- Czy było to dla Ciebie trudne?

.....
.....

- Czy czułeś zmianę w jakości gry i samopoczucia?

.....
.....

- Czy jest coś, co możesz zrobić jeszcze lepiej niż na tym meczu? Np. Pilnować się, aby pamiętać o zadaniu cały mecz.

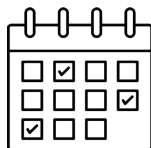
.....
.....

- ☐ Nie

- Co zrobisz, aby pamiętać o zadaniu następnym razem?

.....
.....

KONTROLA SYLWETKI – MONITOROWANIE POSTĘPÓW



Data meczu:

Przeciwnik:.....

Wynik:

- Czy pamiętałeś o utrzymywaniu prostej sylwetki między wymianami?

- ☐ Tak
- ☐ Tak, ale niecały mecz

- Czy było to dla Ciebie trudne?

.....

.....

- Czy czułeś zmianę w jakości gry i samopoczucia?

.....

.....

- Czy jest coś, co możesz zrobić jeszcze lepiej niż na tym meczu? Np. Pilnować się, aby pamiętać o zadaniu cały mecz.

.....

.....

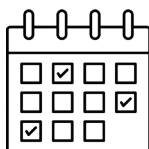
- ☐ Nie

- Co zrobisz, aby pamiętać o zadaniu następnym razem?

.....

.....

KONTROLA SYLWETKI – MONITOROWANIE POSTĘPÓW



Data meczu:

Przeciwnik:.....

Wynik:

- Czy pamiętałeś o utrzymywaniu prostej sylwetki między wymianami?

- ☐ Tak
- ☐ Tak, ale niecały mecz

- Czy było to dla Ciebie trudne?

.....
.....

- Czy czułeś zmianę w jakości gry i samopoczucia?

.....
.....

- Czy jest coś, co możesz zrobić jeszcze lepiej niż na tym meczu? Np. Pilnować się, aby pamiętać o zadaniu cały mecz.

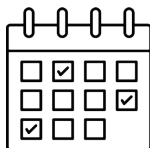
.....
.....

- ☐ Nie

- Co zrobisz, aby pamiętać o zadaniu następnym razem?

.....
.....

KONTROLA SYLWETKI – MONITOROWANIE POSTĘPÓW



Data meczu:

Przeciwnik:.....

Wynik:

- Czy pamiętałeś o utrzymywaniu prostej sylwetki między wymianami?

- ☐ Tak
- ☐ Tak, ale niecały mecz

- Czy było to dla Ciebie trudne?

.....
.....

- Czy czułeś zmianę w jakości gry i samopoczucia?

.....
.....

- Czy jest coś, co możesz zrobić jeszcze lepiej niż na tym meczu? Np. Pilnować się, aby pamiętać o zadaniu cały mecz.

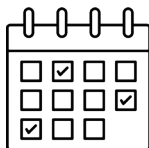
.....
.....

- ☐ Nie

- Co zrobisz, aby pamiętać o zadaniu następnym razem?

.....
.....

KONTROLA SYLWETKI – MONITOROWANIE POSTĘPÓW



Data meczu:

Przeciwnik:

Wynik:

- Czy pamiętałeś o utrzymywaniu prostej sylwetki między wymianami?

- ☐ Tak
- ☐ Tak, ale niecały mecz

- Czy było to dla Ciebie trudne?

.....
.....

- Czy czułeś zmianę w jakości gry i samopoczucia?

.....
.....

- Czy jest coś, co możesz zrobić jeszcze lepiej niż na tym meczu? Np. Pilnować się, aby pamiętać o zadaniu cały mecz.

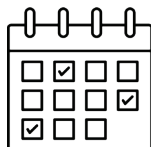
.....
.....

- ☐ Nie

- Co zrobisz, aby pamiętać o zadaniu następnym razem?

.....
.....

KONTROLA SYLWETKI – MONITOROWANIE POSTĘPÓW



Data meczu:

Przeciwnik:.....

Wynik:

- Czy pamiętałeś o utrzymywaniu prostej sylwetki między wymianami?

- ☐ Tak
- ☐ Tak, ale niecały mecz

- Czy było to dla Ciebie trudne?

.....
.....

- Czy czułeś zmianę w jakości gry i samopoczucia?

.....
.....

- Czy jest coś, co możesz zrobić jeszcze lepiej niż na tym meczu? Np. Pilnować się, aby pamiętać o zadaniu cały mecz.

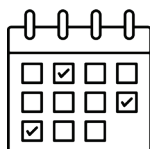
.....
.....

- ☐ Nie

- Co zrobisz, aby pamiętać o zadaniu następnym razem?

.....
.....

KONTROLA SYLWETKI – MONITOROWANIE POSTĘPÓW



Data meczu:

Przeciwnik:.....

Wynik:

- Czy pamiętałeś o utrzymywaniu prostej sylwetki między wymianami?

- ☐ Tak
- ☐ Tak, ale niecały mecz

- Czy było to dla Ciebie trudne?

.....
.....

- Czy czułeś zmianę w jakości gry i samopoczucia?

.....
.....

- Czy jest coś, co możesz zrobić jeszcze lepiej niż na tym meczu? Np. Pilnować się, aby pamiętać o zadaniu cały mecz.

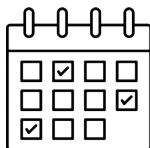
.....
.....

- ☐ Nie

- Co zrobisz, aby pamiętać o zadaniu następnym razem?

.....
.....

KONTROLA SYLWETKI – MONITOROWANIE POSTĘPÓW



Data meczu:

Przeciwnik:.....

Wynik:

- Czy pamiętałeś o utrzymywaniu prostej sylwetki między wymianami?

- ☐ Tak
- ☐ Tak, ale niecały mecz

- Czy było to dla Ciebie trudne?

.....

.....

- Czy czułeś zmianę w jakości gry i samopoczucia?

.....

.....

- Czy jest coś, co możesz zrobić jeszcze lepiej niż na tym meczu? Np. Pilnować się, aby pamiętać o zadaniu cały mecz.

.....

.....

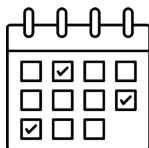
- ☐ Nie

- Co zrobisz, aby pamiętać o zadaniu następnym razem?

.....

.....

KONTROLA SYLWETKI – MONITOROWANIE POSTĘPÓW



Data meczu:

Przeciwnik:.....

Wynik:

- Czy pamiętałeś o utrzymywaniu prostej sylwetki między wymianami?

- ☐ Tak
- ☐ Tak, ale niecały mecz

- Czy było to dla Ciebie trudne?

.....
.....

- Czy czułeś zmianę w jakości gry i samopoczucia?

.....
.....

- Czy jest coś, co możesz zrobić jeszcze lepiej niż na tym meczu? Np. Pilnować się, aby pamiętać o zadaniu cały mecz.

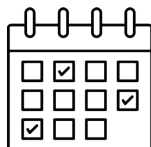
.....
.....

- ☐ Nie

- Co zrobisz, aby pamiętać o zadaniu następnym razem?

.....
.....

KONTROLA SYLWETKI – MONITOROWANIE POSTĘPÓW



Data meczu:

Przeciwnik:.....

Wynik:

- Czy pamiętałeś o utrzymywaniu prostej sylwetki między wymianami?

- ☐ Tak
- ☐ Tak, ale niecały mecz

- Czy było to dla Ciebie trudne?

.....
.....

- Czy czułeś zmianę w jakości gry i samopoczucia?

.....
.....

- Czy jest coś, co możesz zrobić jeszcze lepiej niż na tym meczu? Np. Pilnować się, aby pamiętać o zadaniu cały mecz.

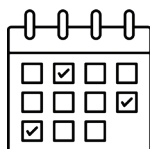
.....
.....

- ☐ Nie

- Co zrobisz, aby pamiętać o zadaniu następnym razem?

.....
.....

KONTROLA SYLWETKI – MONITOROWANIE POSTĘPÓW



Data meczu:

Przeciwnik:.....

Wynik:

- Czy pamiętałeś o utrzymywaniu prostej sylwetki między wymianami?

- ☐ Tak
- ☐ Tak, ale niecały mecz

- Czy było to dla Ciebie trudne?

.....
.....

- Czy czułeś zmianę w jakości gry i samopoczucia?

.....
.....

- Czy jest coś, co możesz zrobić jeszcze lepiej niż na tym meczu? Np. Pilnować się, aby pamiętać o zadaniu cały mecz.

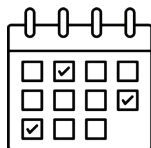
.....
.....

- ☐ Nie

- Co zrobisz, aby pamiętać o zadaniu następnym razem?

.....
.....

KONTROLA SYLWETKI – MONITOROWANIE POSTĘPÓW



Data meczu:

Przeciwnik:.....

Wynik:

- Czy pamiętałeś o utrzymywaniu prostej sylwetki między wymianami?

- ☐ Tak
- ☐ Tak, ale niecały mecz

- Czy było to dla Ciebie trudne?

.....
.....

- Czy czułeś zmianę w jakości gry i samopoczucia?

.....
.....

- Czy jest coś, co możesz zrobić jeszcze lepiej niż na tym meczu? Np. Pilnować się, aby pamiętać o zadaniu cały mecz.

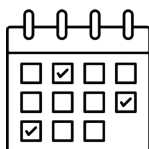
.....
.....

- ☐ Nie

- Co zrobisz, aby pamiętać o zadaniu następnym razem?

.....
.....

KONTROLA SYLWETKI – MONITOROWANIE POSTĘPÓW



Data meczu:

Przeciwnik:.....

Wynik:

- Czy pamiętałeś o utrzymywaniu prostej sylwetki między wymianami?

- ☐ Tak
- ☐ Tak, ale niecały mecz

- Czy było to dla Ciebie trudne?

.....
.....

- Czy czułeś zmianę w jakości gry i samopoczucia?

.....
.....

- Czy jest coś, co możesz zrobić jeszcze lepiej niż na tym meczu? Np. Pilnować się, aby pamiętać o zadaniu cały mecz.

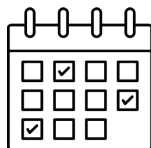
.....
.....

- ☐ Nie

- Co zrobisz, aby pamiętać o zadaniu następnym razem?

.....
.....

KONTROLA SYLWETKI – MONITOROWANIE POSTĘPÓW



Data meczu:

Przeciwnik:.....

Wynik:

- Czy pamiętałeś o utrzymywaniu prostej sylwetki między wymianami?

- ☐ Tak
- ☐ Tak, ale niecały mecz

- Czy było to dla Ciebie trudne?

.....
.....

- Czy czułeś zmianę w jakości gry i samopoczucia?

.....
.....

- Czy jest coś, co możesz zrobić jeszcze lepiej niż na tym meczu? Np. Pilnować się, aby pamiętać o zadaniu cały mecz.

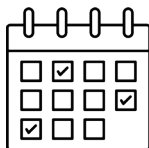
.....
.....

- ☐ Nie

- Co zrobisz, aby pamiętać o zadaniu następnym razem?

.....
.....

KONTROLA SYLWETKI – MONITOROWANIE POSTĘPÓW



Data meczu:

Przeciwnik:.....

Wynik:

- Czy pamiętałeś o utrzymywaniu prostej sylwetki między wymianami?

- ☐ Tak
- ☐ Tak, ale niecały mecz

- Czy było to dla Ciebie trudne?

.....
.....

- Czy czułeś zmianę w jakości gry i samopoczucia?

.....
.....

- Czy jest coś, co możesz zrobić jeszcze lepiej niż na tym meczu? Np. Pilnować się, aby pamiętać o zadaniu cały mecz.

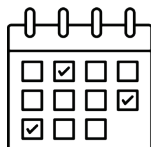
.....
.....

- ☐ Nie

- Co zrobisz, aby pamiętać o zadaniu następnym razem?

.....
.....

KONTROLA SYLWETKI – MONITOROWANIE POSTĘPÓW



Data meczu:

Przeciwnik:.....

Wynik:

- Czy pamiętałeś o utrzymywaniu prostej sylwetki między wymianami?

- ☐ Tak
- ☐ Tak, ale niecały mecz

- Czy było to dla Ciebie trudne?

.....
.....

- Czy czułeś zmianę w jakości gry i samopoczucia?

.....
.....

- Czy jest coś, co możesz zrobić jeszcze lepiej niż na tym meczu? Np. Pilnować się, aby pamiętać o zadaniu cały mecz.

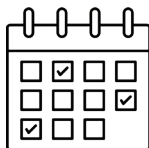
.....
.....

- ☐ Nie

- Co zrobisz, aby pamiętać o zadaniu następnym razem?

.....
.....

KONTROLA SYLWETKI – MONITOROWANIE POSTĘPÓW



Data meczu:

Przeciwnik:.....

Wynik:

- Czy pamiętałeś o utrzymywaniu prostej sylwetki między wymianami?

- ☐ Tak
- ☐ Tak, ale niecały mecz

- Czy było to dla Ciebie trudne?

.....
.....

- Czy czułeś zmianę w jakości gry i samopoczucia?

.....
.....

- Czy jest coś, co możesz zrobić jeszcze lepiej niż na tym meczu? Np. Pilnować się, aby pamiętać o zadaniu cały mecz.

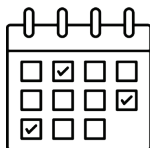
.....
.....

- ☐ Nie

- Co zrobisz, aby pamiętać o zadaniu następnym razem?

.....
.....

KONTROLA SYLWETKI – MONITOROWANIE POSTĘPÓW



Data meczu:

Przeciwnik:.....

Wynik:

• Czy pamiętałeś o utrzymywaniu prostej sylwetki między wymianami?

- ☐ Tak
- ☐ Tak, ale niecały mecz

• Czy było to dla Ciebie trudne?

.....

.....

• Czy czułeś zmianę w jakości gry i samopoczucia?

.....

.....

• Czy jest coś, co możesz zrobić jeszcze lepiej niż na tym meczu? Np. Pilnować się, aby pamiętać o zadaniu cały mecz.

.....

.....

- ☐ Nie

• Co zrobisz, aby pamiętać o zadaniu następnym razem?

.....

.....

ANALIZA MECZU

Najczęściej po przegranej piłce ogarnia nas złość lub frustracja, a gdy emocje opadną, chcemy po prostu o tym zapomnieć. To duży błąd. Właśnie wtedy, kiedy jesteś już spokojny, nadchodzi najlepszy moment na analizę tego, co się wydarzyło.

Zastanów się – jeśli analiza zostanie przeprowadzona tylko w Twojej głowie, czy rzeczywiście zapamiętasz wnioski i to, nad czym warto pracować? Może tak, ale bardziej prawdopodobne jest, że nie.

Dlatego najlepiej wykonać analizę w sposób świadomy – zapisać wnioski i opracować plan poprawy błędów.

Poniżej znajdziesz przestrzeń do zapisania swojego planu przed meczem oraz wniosków po jego zakończeniu. Wykorzystaj ją, aby pracować nad sobą w sposób świadomy i konsekwentnie dążyć do lepszych wyników.

Przemyśl KIEDY i GDZIE wypełnisz kartę ewaluacji meczu.

1. Zawodnicy:

Wypełnij rubrykę **PRZED MECZEM** jeszcze przed rozgrzewaniem się do meczu (sam lub wraz z trenerem). Dzięki temu w trakcie rozgrzewki będziesz miał w głowie cele mentalne oraz taktyczne. To zwiększa prawdopodobieństwo, że zostaną z Tobą w trakcie meczu.

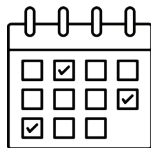
Rubrykę **PO MECZU** uzupełnij dopiero, jak emocje opadną. Wykonaj swoją rutynę pomeczową, zjedz posiłek, odpocznij. Wtedy na chłodno będziesz w stanie ocenić przebieg meczu.

2. Gracze nie trenujący zawodowo

Dobrze znam realia meczów ligowych/turniejów klubowych – jedziesz na korty prosto z pracy, po meczu spieszysz się do domu. Proponuję, abyś wypełnił kartę **PLAN I ANALIZA** w samochodzie przed meczem i od razu po meczu, zanim dojedziesz do domu. Inaczej po powrocie odstawisz rakiety w kącie i przejdziesz już w tryb domowy (i słusznie! ☺)

PLAN I ANALIZA

(karta przykładowo uzupełniona)



Data: 13.04.2025

Przeciwnik: Jan Kowalski

Wynik meczu: (do wpisania po meczu)

PRZED MECZEM



STAN POBUDZENIA:

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

Czuje się trochę zmęczony po pracy, stan pobudzenia średni.

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

Tak, piłem mocną kawę, słuchałem szybkiej muzyki.

CELE MENTALNE:

Nie wybieraj więcej niż dwa cele na mecz. Najlepiej wybrać jeden i na nim się skupić.

- ☒ 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:

Jeśli wybrałeś „kontrola” emocji – Będę głęboko oddychał po każdej wymianie i używałem uspokajających kotwic.

NAJWAŻNIEJSZA RZECZ DO POPRAWY Z POPRZEDNIEGO MECZU:

Lepiej przygotować sobie notatki mentalne, aby znowu nie zapomnieć o zadaniach na mecz.

PO MECZU

STAN POBUDZENIA W TRAKCIE MECZU:

Czułem się średnio, nie dość pobudzony.

MENTALNOŚĆ

1. Pamiętałem o zadaniu:

☒ TAK

☐ NIE

2. Jak mi się grało myśląc o celach mentalnych?

☐ Pozytywny wpływ

☐ Bez różnicy

☐ Przeszkadzało mi to w dobrej grze, ponieważ było za dużo myślenia

3. Co mi pomogło?

Udawało mi się trochę powstrzymywać nerwy, rozmowa wewnętrzna była już bardziej instruktarzowa niż negatywna

4. Co mi przeszkadzało?

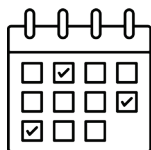
Dzisiaj nic.

5. Co zrobię lepiej następnym razem? Nad czym muszę popracować?

Praca nad bekhendem, praca nad koncentracją w domu, więcej treningu wyobraźniowego.

Ciężko mi było narzucić swój styl gry, przeciwnik grał dobrze

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:

.....

.....

.....

PO MECZU



STAN POBUDZENIA W TRAKCIE MECZU:

.....

.....

MENTALNOŚĆ

1. Pamiętałem o zadaniu:

- ☐ TAK
- ☐ NIE

2. Jak mi się grało myśląc o celach mentalnych?

- ☐ Pozytywny wpływ
- ☐ Bez różnicy
- ☐ Przeszkadzało mi to w dobrej grze, ponieważ było za dużo myślenia

3. Co mi pomogło?

.....

.....

4. Co mi przeszkadzało?

.....

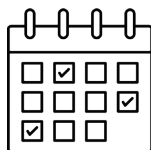
.....

5. Co zrobię lepiej następnym razem? Nad czym muszę popracować?

.....

.....

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:

.....

.....

.....

PO MECZU



STAN POBUDZENIA W TRAKCIE MECZU:

.....

.....

MENTALNOŚĆ

1. Pamiętałem o zadaniu:

- ☐ TAK
- ☐ NIE

2. Jak mi się grało myśląc o celach mentalnych?

- ☐ Pozytywny wpływ
- ☐ Bez różnicy
- ☐ Przeszkadzało mi to w dobrej grze, ponieważ było za dużo myślenia

3. Co mi pomogło?

.....

.....

4. Co mi przeszkadzało?

.....

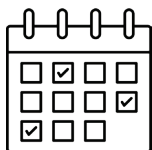
.....

5. Co zrobię lepiej następnym razem? Nad czym muszę popracować?

.....

.....

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:

.....

.....

.....

PO MECZU



STAN POBUDZENIA W TRAKCIE MECZU:

.....

.....

MENTALNOŚĆ

1. Pamiętałem o zadaniu:

- ☐ TAK
- ☐ NIE

2. Jak mi się grało myśląc o celach mentalnych?

- ☐ Pozytywny wpływ
- ☐ Bez różnicy
- ☐ Przeszkadzało mi to w dobrej grze, ponieważ było za dużo myślenia

3. Co mi pomogło?

.....

.....

4. Co mi przeszkadzało?

.....

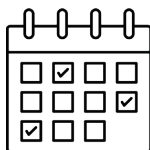
.....

5. Co zrobię lepiej następnym razem? Nad czym muszę popracować?

.....

.....

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:

.....

.....

.....

PO MECZU



STAN POBUDZENIA W TRAKCIE MECZU:

.....

.....

MENTALNOŚĆ

1. Pamiętałem o zadaniu:

- ☐ TAK
- ☐ NIE

2. Jak mi się grało myśląc o celach mentalnych?

- ☐ Pozytywny wpływ
- ☐ Bez różnicy
- ☐ Przeszkadzało mi to w dobrej grze, ponieważ było za dużo myślenia

3. Co mi pomogło?

.....

.....

4. Co mi przeszkadzało?

.....

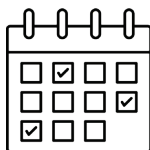
.....

5. Co zrobię lepiej następnym razem? Nad czym muszę popracować?

.....

.....

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:

.....

.....

.....

PO MECZU



STAN POBUDZENIA W TRAKCIE MECZU:

.....

.....

MENTALNOŚĆ

1. Pamiętałem o zadaniu:

- ☐ TAK
- ☐ NIE

2. Jak mi się grało myśląc o celach mentalnych?

- ☐ Pozytywny wpływ
- ☐ Bez różnicy
- ☐ Przeszkadzało mi to w dobrej grze, ponieważ było za dużo myślenia

3. Co mi pomogło?

.....

.....

4. Co mi przeszkadzało?

.....

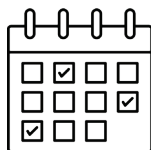
.....

5. Co zrobię lepiej następnym razem? Nad czym muszę popracować?

.....

.....

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:

.....

.....

.....

PO MECZU



STAN POBUDZENIA W TRAKCIE MECZU:

.....

.....

MENTALNOŚĆ

1. Pamiętałem o zadaniu:

- ☐ TAK
- ☐ NIE

2. Jak mi się grało myśląc o celach mentalnych?

- ☐ Pozytywny wpływ
- ☐ Bez różnicy
- ☐ Przeszkadzało mi to w dobrej grze, ponieważ było za dużo myślenia

3. Co mi pomogło?

.....

.....

4. Co mi przeszkadzało?

.....

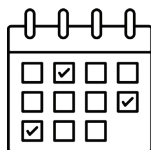
.....

5. Co zrobię lepiej następnym razem? Nad czym muszę popracować?

.....

.....

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:

.....

.....

.....



STAN POBUDZENIA W TRAKCIE MECZU:

.....

.....

MENTALNOŚĆ

1. Pamiętałem o zadaniu:

- ☐ TAK
- ☐ NIE

2. Jak mi się grało myśląc o celach mentalnych?

- ☐ Pozytywny wpływ
- ☐ Bez różnicy
- ☐ Przeszkadzało mi to w dobrej grze, ponieważ było za dużo myślenia

3. Co mi pomogło?

.....

.....

4. Co mi przeszkadzało?

.....

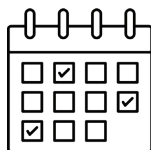
.....

5. Co zrobię lepiej następnym razem? Nad czym muszę popracować?

.....

.....

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:

.....

.....

.....

PO MECZU



STAN POBUDZENIA W TRAKCIE MECZU:

.....

.....

MENTALNOŚĆ

1. Pamiętałem o zadaniu:

- ☐ TAK
- ☐ NIE

2. Jak mi się grało myśląc o celach mentalnych?

- ☐ Pozytywny wpływ
- ☐ Bez różnicy
- ☐ Przeszkadzało mi to w dobrej grze, ponieważ było za dużo myślenia

3. Co mi pomogło?

.....

.....

4. Co mi przeszkadzało?

.....

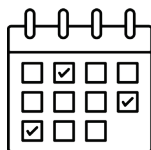
.....

5. Co zrobię lepiej następnym razem? Nad czym muszę popracować?

.....

.....

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:

.....

.....

.....



STAN POBUDZENIA W TRAKCIE MECZU:

.....

.....

MENTALNOŚĆ

1. Pamiętałem o zadaniu:

- ☐ TAK
- ☐ NIE

2. Jak mi się grało myśląc o celach mentalnych?

- ☐ Pozytywny wpływ
- ☐ Bez różnicy
- ☐ Przeszkadzało mi to w dobrej grze, ponieważ było za dużo myślenia

3. Co mi pomogło?

.....

.....

4. Co mi przeszkadzało?

.....

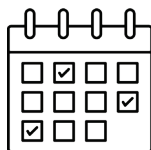
.....

5. Co zrobię lepiej następnym razem? Nad czym muszę popracować?

.....

.....

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:

.....

.....

.....

PO MECZU



STAN POBUDZENIA W TRAKCIE MECZU:

.....

.....

MENTALNOŚĆ

1. Pamiętałem o zadaniu:

- ☐ TAK
- ☐ NIE

2. Jak mi się grało myśląc o celach mentalnych?

- ☐ Pozytywny wpływ
- ☐ Bez różnicy
- ☐ Przeszkadzało mi to w dobrej grze, ponieważ było za dużo myślenia

3. Co mi pomogło?

.....

.....

4. Co mi przeszkadzało?

.....

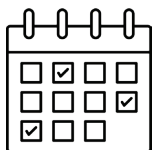
.....

5. Co zrobię lepiej następnym razem? Nad czym muszę popracować?

.....

.....

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:

.....

.....

.....

PO MECZU



STAN POBUDZENIA W TRAKCIE MECZU:

.....

.....

MENTALNOŚĆ

1. Pamiętałem o zadaniu:

- ☐ TAK
- ☐ NIE

2. Jak mi się grało myśląc o celach mentalnych?

- ☐ Pozytywny wpływ
- ☐ Bez różnicy
- ☐ Przeszkadzało mi to w dobrej grze, ponieważ było za dużo myślenia

3. Co mi pomogło?

.....

.....

4. Co mi przeszkadzało?

.....

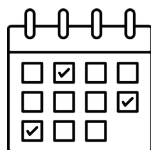
.....

5. Co zrobię lepiej następnym razem? Nad czym muszę popracować?

.....

.....

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:

.....

.....

.....

PO MECZU



STAN POBUDZENIA W TRAKCIE MECZU:

.....

.....

MENTALNOŚĆ

1. Pamiętałem o zadaniu:

- ☐ TAK
- ☐ NIE

2. Jak mi się grało myśląc o celach mentalnych?

- ☐ Pozytywny wpływ
- ☐ Bez różnicy
- ☐ Przeszkadzało mi to w dobrej grze, ponieważ było za dużo myślenia

3. Co mi pomogło?

.....

.....

4. Co mi przeszkadzało?

.....

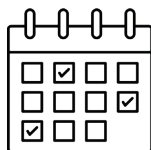
.....

5. Co zrobię lepiej następnym razem? Nad czym muszę popracować?

.....

.....

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:

.....

.....

.....

PO MECZU



STAN POBUDZENIA W TRAKCIE MECZU:

.....

.....

MENTALNOŚĆ

1. Pamiętałem o zadaniu:

- ☐ TAK
- ☐ NIE

2. Jak mi się grało myśląc o celach mentalnych?

- ☐ Pozytywny wpływ
- ☐ Bez różnicy
- ☐ Przeszkadzało mi to w dobrej grze, ponieważ było za dużo myślenia

3. Co mi pomogło?

.....

.....

4. Co mi przeszkadzało?

.....

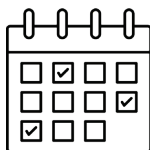
.....

5. Co zrobię lepiej następnym razem? Nad czym muszę popracować?

.....

.....

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:

.....

.....

.....

PO MECZU



STAN POBUDZENIA W TRAKCIE MECZU:

.....

.....

MENTALNOŚĆ

1. Pamiętałem o zadaniu:

- ☐ TAK
- ☐ NIE

2. Jak mi się grało myśląc o celach mentalnych?

- ☐ Pozytywny wpływ
- ☐ Bez różnicy
- ☐ Przeszkadzało mi to w dobrej grze, ponieważ było za dużo myślenia

3. Co mi pomogło?

.....

.....

4. Co mi przeszkadzało?

.....

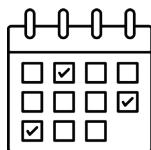
.....

5. Co zrobię lepiej następnym razem? Nad czym muszę popracować?

.....

.....

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:

.....

.....

.....

PO MECZU



STAN POBUDZENIA W TRAKCIE MECZU:

.....

.....

MENTALNOŚĆ

1. Pamiętałem o zadaniu:

- ☐ TAK
- ☐ NIE

2. Jak mi się grało myśląc o celach mentalnych?

- ☐ Pozytywny wpływ
- ☐ Bez różnicy
- ☐ Przeszkadzało mi to w dobrej grze, ponieważ było za dużo myślenia

3. Co mi pomogło?

.....

.....

4. Co mi przeszkadzało?

.....

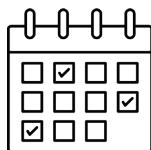
.....

5. Co zrobię lepiej następnym razem? Nad czym muszę popracować?

.....

.....

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:

.....

.....

.....

PO MECZU



STAN POBUDZENIA W TRAKCIE MECZU:

.....

.....

MENTALNOŚĆ

1. Pamiętałem o zadaniu:

- ☐ TAK
- ☐ NIE

2. Jak mi się grało myśląc o celach mentalnych?

- ☐ Pozytywny wpływ
- ☐ Bez różnicy
- ☐ Przeszkadzało mi to w dobrej grze, ponieważ było za dużo myślenia

3. Co mi pomogło?

.....

.....

4. Co mi przeszkadzało?

.....

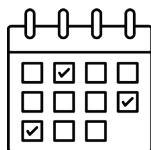
.....

5. Co zrobię lepiej następnym razem? Nad czym muszę popracować?

.....

.....

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:

.....

.....

.....

PO MECZU



STAN POBUDZENIA W TRAKCIE MECZU:

.....

.....

MENTALNOŚĆ

1. Pamiętałem o zadaniu:

- ☐ TAK
- ☐ NIE

2. Jak mi się grało myśląc o celach mentalnych?

- ☐ Pozytywny wpływ
- ☐ Bez różnicy
- ☐ Przeszkadzało mi to w dobrej grze, ponieważ było za dużo myślenia

3. Co mi pomogło?

.....

.....

4. Co mi przeszkadzało?

.....

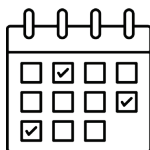
.....

5. Co zrobię lepiej następnym razem? Nad czym muszę popracować?

.....

.....

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:

.....

.....

.....

PO MECZU



STAN POBUDZENIA W TRAKCIE MECZU:

.....

.....

MENTALNOŚĆ

1. Pamiętałem o zadaniu:

- ☐ TAK
- ☐ NIE

2. Jak mi się grało myśląc o celach mentalnych?

- ☐ Pozytywny wpływ
- ☐ Bez różnicy
- ☐ Przeszkadzało mi to w dobrej grze, ponieważ było za dużo myślenia

3. Co mi pomogło?

.....

.....

4. Co mi przeszkadzało?

.....

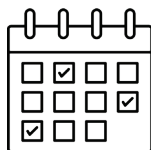
.....

5. Co zrobię lepiej następnym razem? Nad czym muszę popracować?

.....

.....

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:

.....

.....

.....

PO MECZU



STAN POBUDZENIA W TRAKCIE MECZU:

.....

.....

MENTALNOŚĆ

1. Pamiętałem o zadaniu:

- ☐ TAK
- ☐ NIE

2. Jak mi się grało myśląc o celach mentalnych?

- ☐ Pozytywny wpływ
- ☐ Bez różnicy
- ☐ Przeszkadzało mi to w dobrej grze, ponieważ było za dużo myślenia

3. Co mi pomogło?

.....

.....

4. Co mi przeszkadzało?

.....

.....

5. Co zrobię lepiej następnym razem? Nad czym muszę popracować?

.....

.....

ZAKOŃCZENIE – TWÓJ RUCH

Jeśli dotarłeś do tego miejsca, to znaczy, że **masz w sobie determinację, by stać się silniejszym zawodnikiem** – nie tylko technicznie, ale przede wszystkim mentalnie. Teraz wszystko zależy od Ciebie.



Z doświadczenia wiem, jak wiele można osiągnąć, kiedy świadomie pracujesz nad swoją mentalnością. **Nic nie sprawi mi większej satysfakcji niż świadomość, że moje doświadczenie i wiedza mogą pomóc Ci stać się silniejszym mentalnie zawodnikiem.**

DZIAŁAJ! 😊

Nie wystarczy przeczytać książki o mentalności, żeby ją rozwinąć – **musisz działać**. Jeśli wykonałeś ćwiczenia zawarte w tej książce, jesteś na dobrej drodze. Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, wróć do nich i daj sobie szansę na realną zmianę.

Powodzenia!

Anna Korzeniak



NIE MUSISZ ROBIĆ TEGO SAM – MOGĘ POKAZAĆ CI SKUTECZNĄ DROGĘ

Największym wyzwaniem w samodzielnym treningu mentalnym jest brak konsekwencji i trudność w ocenie efektów. Jeśli chcesz mieć pewność, że rozwijasz się w dobrym kierunku, mogę Ci w tym pomóc – w ramach indywidualnej współpracy online.

Jak wygląda współpraca?

- **Analiza Twojej mentalności i gry** – wspólnie określimy największe wyzwania i ustalimy, od czego zacząć.
- **Indywidualny plan treningu mentalnego** – dopasowany do Twoich potrzeb i celów.
- **Regularne monitorowanie postępów** – sprawdzam wykonanie zadań i na bieżąco wprowadzam korekty, aby strategia była skuteczna.
- **Praktyczne wdrażanie technik** – dbam o to, byś stosował je w meczach, a nie tylko w teorii.
- **Praca nad blokadami mentalnymi** – pomagam Ci nauczyć się na błędach, zamiast się nimi obciążać.

Bez względu na Twój poziom gry – wspólnie możemy popracować nad Twoją mentalnością i skutecznością na korcie!

Napisz do mnie na ***info@annakorzeniak.pl*** aby dowiedzieć się więcej szczegółów.

**TUTAJ ZNAJDZIESZ OBIECANY PRZEZE MNIE KOD
QR I LINK DO ZBIORU ĆWICZEŃ. DZIEKI TEMU
BĘDZIESZ MIEĆ STAŁY DOSTĘP DO ĆWICZEŃ.
PAMIETAJ, ABY ROBIĆ JE REGULARNIE. ☺**

Zeskanuj kod QR



Wejdź w ten link i wskocz do ZBIORU ĆWICZEŃ.

[https://91fef61a-cb5b-4ae9-ad74-88f636725d83.filesusr.com/
ugd/3cece2_a4274eae25934837b765507ec7001803.pdf](https://91fef61a-cb5b-4ae9-ad74-88f636725d83.filesusr.com/ugd/3cece2_a4274eae25934837b765507ec7001803.pdf)

Możesz go wydrukować☺

BIBLIOGRAFIA

1. *Wewnętrzna gra*, Timothy Gallwey
2. *Psychologia dla sportowców*, K. Costas I., Terry Peter C., wyd. Inne Spacery-Sembrador, wydanie I, Zielonka, 2014 r.
3. *Wróć do gry*, D. Sinclair, wyd. MT Biznes, wydanie I, 2024 r.
4. *Umysł mistrza*, J. Afremow, wyd. Galaktyka, wydanie I, 2011 r.
5. *Trening mentalny dla sportowców*, M. Srian, wyd. CeDeWu, 2022 r.
6. *Psychologia sportu dla bystrzaków*, Kays, Todd M., i Leif H. Smith. 2014
7. *Trening mentalny*, M. Behnke, K. Chlebosz, M. Kaczmarek
8. <https://sportowefakty.wp.pl/la/544335/wrocil-psycholog-cudotworca-kiedys-prowadzil-malysza-teraz-lekkoatletow>

Twój sukces na korcie zależy nie tylko od techniki i przygotowania fizycznego, ale przede wszystkim od siły mentalnej. Ta książka to praktyczny przewodnik, który pokaże Ci, jak rozwijać kluczowe umiejętności psychiczne, by grać na miarę swojego potencjału i osiągać najlepsze wyniki.

Dowiesz się, jak:

- **Koncentrować się** na tym, co naprawdę ważne, nawet w najbardziej stresujących momentach meczu.
- **Zarządzać wewnętrzną rozmową**, zamieniając krytyczne myśli na wspierające i motywujące komunikaty.
- **Opanowywać emocje**, aby skutecznie radzić sobie z presją i stresem na korcie.
- **Budować odporność psychiczną**, dzięki której będziesz w stanie podnieść się po każdej porażce i walczyć do końca.
- **Wizualizować** swoje działania, ćwicząc w swojej głowie to, co chcesz zrealizować podczas meczu.

Książka zawiera praktyczne ćwiczenia i zadania do wykorzystania w trakcie treningów i meczów, a także wskazówki, jak dopasować swoje działania do indywidualnych potrzeb, osobowości i lęków.

O AUTORCE



Anna Korzeniak to była profesjonalna tenisistka, trzykrotna Mistrzyni Polski Kobiet i była 182. zawodniczka rankingu WTA. Obecnie jest certyfikowaną trenerką tenisa (licencja International Coach organizacji Global Professional Tennis Association)

Strona mentalna tenisa zawsze ją fascynowała. Dzięki wiedzy z psychologii sportowej i systematycznej pracy nad sobą przeszła przemianę – z krytycznej i nerwowej zawodniczki stała się silną mentalnie profesjonalistką.