

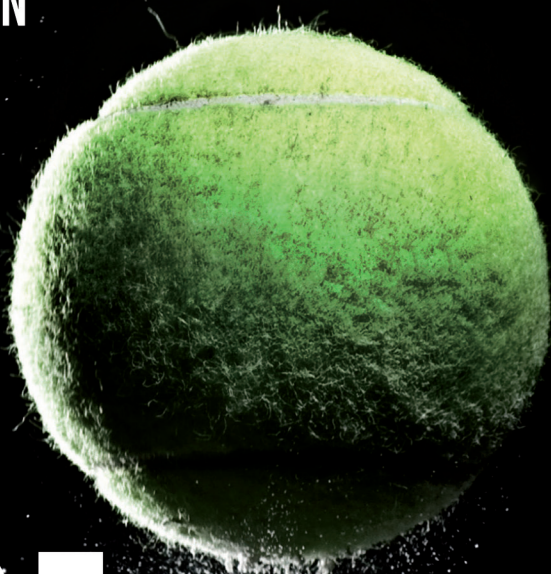
Serena Williams\Pete Sampras\Andy Murray\Boris Becker i inni

MARK HODGKINSON

GEM, SET I MECZ

TAJNA BROŃ
ŚWIATOWYCH
MISTRZÓW TENISA

G A L A K T Y K A



MARK HODGKINSON

GEM, SET I MECZ

**TAJNA BRÓŃ
ŚWIATOWYCH
MISTRZÓW TENISA**

Przekład: Dariusz Prątnicki

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
Game, set and match
Secret weapons of the world's top tennis players

Copyright © Mark Hodgkinson, 2015
This translation of *Game, set and match* is published by Galaktyka sp. z o.o.
by arrangement with
Bloomsbury Publishing Plc and Macadamia Literary Agency, Warsaw.
Niniejszy przekład *Game, set and match* opublikowało
wydawnictwo Galaktyka sp. z o.o. na podstawie umowy
z Bloomsbury Publishing Plc oraz Agencją Literacką Macadamia, Warszawa.

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2017 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-583-7

Konsultacja: *Adam Romer*
Redakcja: *Tomasz Wölfke*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Ilustracja na okładce: *GettyImages*
Ilustracje w książce: *GettyImages*
Projekt okładki na podstawie projektu oryginalnego: *Artur Nowakowski*
Skład: *Garamond*

Druk i oprawa: *Drukarnia im. A. Półtawskiego*

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych: www.galaktyka.com.pl info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
--

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Dedykacja

Książkę dedykuję Amy, Molly i Rosie

Podziękowania

Napisanie tej książki nie byłoby możliwe, gdyby nie wielkoduszność najwybitniejszych graczy świata i ich trenerów – a także pomoc matki Rogera Federera. Nie szczędzili czasu i chętnie dzielili się swoimi spostrzeżeniami – poczynawszy od Anny Kournikovej, pierwszej zawodniczki, z którą rozmawiałem, wszyscy chętnie odsłaniali kulisy tenisa. Jestem również niezmiernie wdzięczny tym, którzy ułatwili mi wywiady z zawodnikami, których wskazówki wypełniły strony tej książki (większość najpierw pojawiła się na stronie internetowej TheTennisSpace.com), w tym pracownikom działów prasowych męskiego i kobiecego touru oraz ekipom menedżerskim graczy. Wielkie podziękowania składam też mojemu przyjacielowi i koledze po fachu w świecie mediów tenisowych, Simonowi Cambersowi, który przeprowadził pewną część wywiadów przedrukowanych w tej książce, a także zawsze służył radą i pomocą podczas jej pisania. Dług wdzięczności zaciągnąłem też u Charlotte Croft, Sarah Cole i reszty wspaniałej ekipy wydawnictwa Bloomsbury. Dziękuję również Davidowi Luxtonowi i Rebecce Winfield z David Luxton Associates – ten projekt nie powiódłby się, gdyby nie ich energia i dobre rady.

SPIS TREŚCI

Wstęp	8
-------	---

TECHNIKA	10
-----------------	-----------

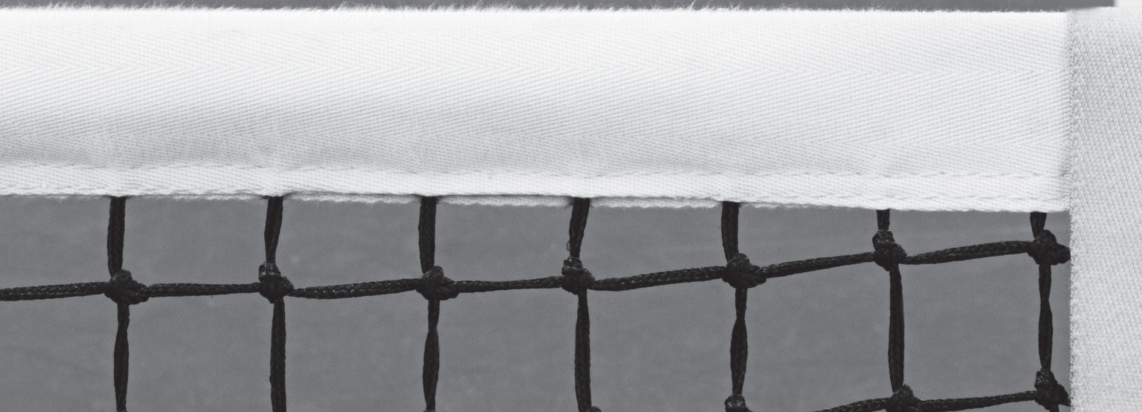
Serwis	10
Forhend	22
Bekhend	33
Wolej i smecz	35
Inne aspekty techniczne	43
Tenis na wózkach	51

WYMIAR MENTALNY	53
------------------------	-----------

Bycie zwycięzcą	53
Radzenie sobie z przeciwnościami	76

WYMIAR FIZYCZNY	90
------------------------	-----------

Nabieranie formy	90
Utrzymanie formy	97
Kontuzje	102



TAKTYKA I STRATEGIA **108**

GRA W DEBLA **132**

Debel męski i kobiecy 132

Mikst 149

COACHING **152**

ZNACZENIE WIEKU **169**

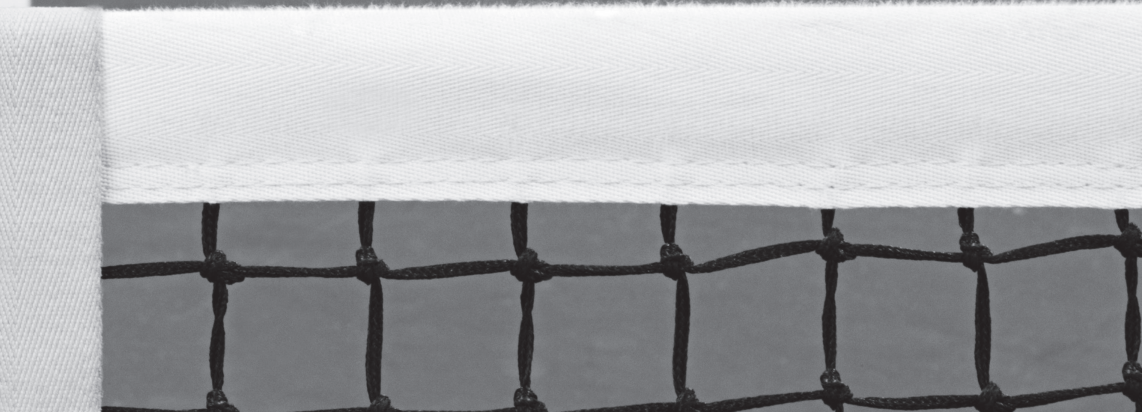
Tenisowi rodzice 169

Juniorzy i nastolatki 176

Gracze w zaawansowanym wieku 182

UWAGI DODATKOWE **185**

Indeks 198



RADZENIE SOBIE Z PRZECIWNOSCAMI

Jonny Marray, mistrz Wimbledonu 2012 w deblu

CO ZROBIĆ, KIEDY CI NIE IDZIE

Największe znaczenie ma wiara w siebie i we własne umiejętności, a także w to, że jesteś w stanie odnieść sukces jako tenisista: „Nie pozwól, aby inni osłabili w tobie tę wiarę, tak naprawdę liczy się tylko twoje zdanie. Jeśli nie przestaniesz wierzyć, masz dużą szansę na odniesienie sukcesu. Przeżywałem trudne chwile w karierze, w pewnym momencie rozważałem nawet jej zawieszenie, ale nie poddawałem się, bo wciąż wierzyłem, że jestem w stanie osiągnąć jeszcze więcej na korcie”.

Należy zrozumieć, że droga na szczyt może być długa i kręta. Dlatego ważna jest cierpliwość i wytrwałość w dążeniu do celu: „Odkąd wygrałem Wimbledon, dostaję mnóstwo listów i kartek, których autorzy podkreślają, że jestem dla nich natchnieniem, ponieważ udowodniłem, że wytrwałość się opłaca, a wysiłek zostanie wynagrodzony”.

Miej jasno określony cel: „Były momenty w mojej karierze, kiedy po prostu płynąłem z nurtem. Potrzebujesz celu, a także jasnego planu, jak ten cel osiągnąć. Wówczas, wychodząc na kort, będziesz zorientowany, jakie elementy gry trzeba jeszcze poprawić. Każdy wymaga odpowiedniego pokierowania, jeśli chce odnieść sukces jako zawodnik”.

Sam sobie nie poradzisz: „Otoczaj się ludźmi, na których wsparcie będziesz mógł liczyć w chwilach kryzysowych i którzy wyczują, kiedy jest odpowiedni moment, żeby podszeptać ci coś do ucha. Najgorszy okres był dla mnie wtedy, gdy zostałem wyeliminowany z gry przez kontuzję i w związku z tym przez wiele miesięcy nie zarobiłem ani grosza. Pieniądze są niezbędne i gdyby nie pomoc rodziny i przyjaciół, ciężko byłoby mi się pozbierać”.



Mark Petchey, były trener Andy'ego Murraya

CO ZROBIĆ, KIEDY PRZECIWNIK OSZUKUJE LUB STOSUJE WYBIEGI

W tenisie juniorskim oszukiwanie jest zjawiskiem powszechnym. Nie oskarżaj jednak nikogo zbyt pochopnie, nawet jeśli zdarzy mu się niesłusznie

wywołać jakiś pojedynczy aut: „Powinieneś zaprotestować dopiero wtedy, kiedy ewidentnie widać, że ktoś błędnie wywołuje auty seriami”.

Czasem niezbędne jest radykalne działanie: „Rodzice nie pochwalają tego, żeby odpłacać pięknym za nadobne, ale czasem trzeba działać drastycznie. U zawodników grających z oszustem narasta frustracja i w końcu sami wywołują aut po serwisie przeciwnika, choć piłka była dobra. Robią tak przy ważnym punkcie i tym samym wysyłają rywalowi komunikat o treści: »Gramy w tenisa, czy może w jakąś inną grę?«. W turniejach juniorskich najczęściej rozgrywa się mecze bez sędziego i bez superwizora, dlatego czasem trzeba sięgać po tak radykalne rozwiązania”.

Juniorzy często zwalniają grę; będą zawiązywać buty lub w inny sposób odwlekać rozegranie punktu. Niestety, niewiele można na to poradzić: „W tenisie zawodowym długość przerw między rozgrywanymi punktami określają odpowiednie przepisy, dlatego wyżej opisane wybiegi stosuje się tylko w tenisie juniorskim”.



Dan Bloxham, szef wyszkolenia w All England Lawn Tennis Clubie

JAK PORADZIĆ SOBIE Z OSZUSTEM

Musisz wiedzieć, że oszukiwanie jest wynikiem strachu i braku pewności siebie: „Oszukiwanie, wywoływanie wymaginowanych autów jest przekleństwem tenisa juniorskiego. Niestety, wiele dzieci odpuszcza, gdy widzi, że przeciwnik oszukuje. To bardzo poważny problem, dotyczący zwłaszcza dziewcząt, które mając do czynienia z oszustką, szybko się zniechęcają. Dzieje się tak dlatego, że postrzegają one to zjawisko jako bezpośredni atak, czują się głęboko dotknięte i myślą sobie: »Jaki to ma sens?«. Powtarzamy naszym dzieciakom, że muszą być silniejsze od tych, którzy nie potrafią grać bez wywoływania autów, gdy piłka była dobra. Powtarzamy im również, że oszustwo nie popłaca. Jeśli ktoś gra nie fair, przez jakiś czas może mu to uchodzić na sucho, ale w końcu zostanie zdemaskowany. Nie da się w ten sposób awansować do drużyny reprezentującej kraj w Pucharze Davisa”.

Zachowaj spokój. Podnieś rękę, żeby zasygnalizować problem sędziemu głównemu: „Sędzia prawdopodobnie zaproponuje powrót do wyniku, który nie budzi wątpliwości. Sytuacja wygląda jednak zupełnie inaczej, jeśli ktoś próbuje oszukiwać, kiedy masz piłkę meczową. Doświadczeni oszuści czekają na właściwy moment, aby zakwestionować dobrą piłkę. Czasem robią to

podczas rozgrywania tie-breaka, czasem przy innym decydującym punkcie”.

Jeśli nie ma w pobliżu nikogo, kto mógłby ci pomóc, spróbuj porozmawiać z przeciwnikiem: „Musisz się postawić”.

Warto zdać sobie sprawę, że oszust nie będzie raczej usatysfakcjonowany swoją postawą po dotarciu do domu, natomiast ty możesz: „Dlaczego grasz w tenisa? Chcesz być numerem jeden na świecie? Pewnie, każdy o tym marzy. Tak czy owak, niezależnie od tego, jak wiele uda ci się osiągnąć, trzeba mieć nadzieję, że zrozumiałeś, czym jest prawdziwe współzawodnictwo, nawiązałeś przyjaźnię, nauczyłeś się podejmować właściwe decyzje, jednym słowem – poznałeś, czym są w życiu wartości. Jeśli przeciwnik oszukuje, to jakie wystawia sobie tym świadectwo, jakie ma szanse na odniesienie sukcesu, czy będzie kiedyś szczęśliwy? Nawet jeśli wygra, pójdzie do domu ze świadomością, że postąpił nie fair. Ty natomiast będziesz mógł być z siebie w pełni zadowolony, wiedząc, że dałeś z siebie wszystko i że jesteś po prostu uczciwszym człowiekiem”.



Elena Baltacha, była najlepsza brytyjska tenisistka (2002–2012), która w 2014 roku przegrała walkę z rakiem wątroby, w wieku 30 lat..., **JAK NIE DAĆ SIĘ ZDOMINOWAĆ**

Czołowi gracze mają zawsze bardzo duże ego. Dlatego nie okazuj im nadmiernego szacunku i unikaj kontaktu wzrokowego: „Nie pozwól, żeby przeciwnik poczuł, że go zbyt szanujesz, ponieważ dokładnie tego od ciebie oczekuje. Będzie chciał cię pokonać samym nazwiskiem. Co by się nie działo, nie wolno mu na to pozwolić”.

Zasygnalizuj, że tak łatwo się nie poddasz: „Pamiętam jeden mecz z Marią Sharapową w Memphis. Zaczęła te swoje gierki, zanim jeszcze zaczęliśmy grać – podczas rozgrzewki uniemożliwiła mi na przykład wejście we właściwy rytm, wałąc piłkami prosto we mnie lub rozrzucając je po całym korcie. Łup, łup, łup! W końcu pomyślałam sobie: »Wiesz co? Mam w nosie, kim jesteś, nie zaszczycę cię ani jednym spojrzeniem prosto w oczy«. Kiedy rozpoczął się mecz, nabrałam właściwego tempa gry i szło mi całkiem nieźle, zaczęłam więc pokrzykiwać *C'mon!*, ale po rosyjsku. Właściwie to się darłam na całe gardło. Myślę, że Maria była tym zaskoczona – nie sądziła, że potrafię mówić po rosyjsku – i zdała sobie nagle sprawę, że nie okazuję jej ani krzty szacunku. Zareagowała, kierując pod moim adresem kilka cierpkich słów, także po rosyjsku. Powiedziała mi: »O tak,

skoro umiesz mówić po rosyjsku, odpłacę ci tym samym«. Byłam bardzo zadowolona z obrotu sytuacji, ponieważ jestem jedną z tych zawodniczek, które takie akcje napędzają do jeszcze bardziej intensywnej rywalizacji. Budzi się wtedy we mnie coś ze starożytnego gladiatora, coś, co daje niesamowitą motywację do walki. Tak to się mniej więcej toczyło przez cały mecz, a kiedy podałyśmy sobie ręce na zakończenie, popatrzyła na mnie wymownie. Przegrałam to spotkanie, ale sprawiło mi niesamowitą frajdę, że sama Maria Sharapova miała świadomość, że nie poddam się bez walki. Niektórzy gracze mogą tego nie udźwignąć i pomyśleć: »Wow, przecież to ta niesamowita Sharapova!«. Mnie to się nigdy nie przytrafiło».

„Gdy rywal rozpoczyna psychologiczną wojnę, budzi się we mnie coś ze starożytnego gladiatora”.

ELENA BALTACHA

Nie pozwól, żeby przeciwnik onieśmielił cię, szturchając ramieniem przy zmianie stron – nie czekaj również, aby zawsze pierwszy przeszedł obok słupka, zmieniając stronę: »Nigdy specjalnie nie prowokuję niczego na korcie, ale jeśli coś się dzieje, potrafię upomnieć się o swoje prawa. Jeżeli zdarzyło się, że rywalka trącała mnie ramieniem przy zmianie stron, zwykle odwracałam się, rzucając: »O, jak miło...«. Niektórzy pozwalają się szturchać i pokornie czekają, aż przeciwnik pierwszy zmieni stronę, zwykle uchodzi z nich później powietrze. Myślą sobie: »Dobra, znam swoje miejsce w szyku, nie mam z tobą szans, zaczekam więc, aż pierwszy zmienisz stronę«. Dają się tym samym zastraszyć. Inne dziewczyny natomiast myślą zupełnie inaczej: »Nie ze mną te numery, nie będę na ciebie czekać. A jeśli mnie trąciszy ramieniem, spodziewaj się rewanżu«».

Trzeba zaakceptować fakt, że czasem zdarzają się pyskówki – nie pozwól, żeby cię to zdeprymowało: »Obecnie zawodnicy rzadko obrażają się nawzajem na korcie, ograniczają się raczej do wykrzykiwania *C'mon!* w kierunku przeciwnika».

Czasem w szatni albo na lunchu usłyszysz pod swoim adresem jakiś nieprzyjemny komentarz, dziewczynom się to zdarza. Są to zwykle drobne uwagi, ale wygłaszane celowo: »Czy myślisz sobie wtedy: »To nie jest warte mojej uwagi, nie będę się tym przejmować, przecież to żałosne«, a może nie ustąpisz pola i się postawisz? Nie chodzi mi o to, żeby wdawać się z kimś w bójkę, ale jakąś celną ripostą możesz udowodnić, że jesteś twarda. W tenisie żeńskim bójki się nie zdarzają – to nie w stylu kobiet – czasem jednak zawodniczki się kłócą».

Kłótnia może ci pomóc grać lepiej: »Niektórzy są tak wściekli, że nie mogą się skoncentrować na grze. Jeśli wydaje ci się, że puszczenie wszystkiego

w niepamięć wyjdzie ci na dobre, prawdopodobnie tak właśnie powinieneś postąpić. Jeśli natomiast jesteś kimś takim jak ja, kimś, kto uważa: »To nie jest w porządku«, postawienie się rywalowi może ci pomóc grać lepiej».

Taktyką, którą stosuje część graczy, jest wezwanie na kort fizjoterapeuty, ewentualnie skorzystanie z przerwy toaletowej lub wizyta w szatni w celu zmiany stroju. Z tym, niestety, nic nie da się zrobić: „Sędzia nie może nikomu zabronić skorzystania z przerwy toaletowej. Sztuczki i wybiegi zdarzają się na każdym poziomie. Stajesz sam naprzeciw przeciwnika, a stawka jest często bardzo wysoka”.



Annabel Croft, była tenisistka, obecnie prezenterka radiowa i telewizyjna

JAK PORADZIĆ SOBIE Z JĘDZOWATOŚCIĄ PRZECIWNICZEK

Nie wdawaj się w wymianę nieprzyjemnych uwag: „Kilkakrotnie zdarzyło się, że usłyszałam nieprzyjemne rzeczy pod swoim adresem – były to dość obraźliwe komentarze – ale zawsze wołałam je zignorować i wznieść się ponad to. Zawsze uważałam, że nie warto się angażować w tego typu zachowania. Czasem widzi się graczy, którzy wdają się w pyskówki z kimś, kto ich obraził. Myślę sobie wtedy: »Po co ci to? Czemu udowadniasz, że cię to dotknęło i że dałeś się sprowokować?«. Wdając się w wymianę zdań, pokazujesz, że dałeś się złapać. Niektórzy decydują się na konfrontację, ale ja zawsze byłam zdania, że lepiej jej unikać. Nie bez znaczenia jest tu również osobowość gracza. Naturalnie kiedy jesteś zmęczony, możliwe, że będziesz chciał załatwić sprawę inaczej, ja jednak nie jestem w stanie wyobrazić sobie sytuacji, która zmusiłaby mnie do konfrontacji”.

Jednym ze sposobów, żeby chronić samego siebie, jest nienawiązywanie przyjaźni: „Tenis to sport, w którym współzawodnictwo stało się bardzo intensywne, zwłaszcza wśród zawodowców. Wiele graczy eksponuje na korcie swoje ego i jeśli przyjdzie ci grać z kimś takim, mecz będzie przypominał pojedynek jeleni na rykowisku. Nie da się wtedy uniknąć na korcie konfliktu osobowości. Nauczyłam się dostrzegać ludzkie cechy u niektórych zawodniczek dopiero wtedy, kiedy przestałam uprawiać tenis zawodowo. Wcześniej traktowałam część z nich jak wrogów. Postrzegałam je jak potencjalne rywalki, jak kogoś, kogo trzeba pokonać za wszelką cenę, a co więcej – nie mogłam się tego doczekać. Grając zawodowo, nie należy niczego oddawać za darmo. Jedną z przyczyn, dla których zrezygnowałam z rozgrywek w wieku

dwudziestu jeden lat, było to, że nie miałam pośród innych zawodniczek żadnej przyjaciółki. Grając w zawodowym tourze, trudno zrobić krok w tył, w celu spojrzenia na wszystko z szerszej perspektywy”.



Monica Seles, była liderka rankingu WTA (1991, 1995 i 1996), zwyciężczyni 9 turniejów wielkoszlemowych, **JAK SIĘ ZACHOWAĆ W OBLICZU SKARG NA TWOJE POJĘKIWANIA PRZY ODBICIU PIŁKI**

Cokolwiek by się nie działo, bądź sobą: „Wszystko, co możesz zrobić, wychodząc na kort, to skupić się na samym sobie. Będziesz miał do czynienia z przeciwnikami, którzy z pięćdziesiąt razy pokozłują piłką przed serwisem, którzy będą niemiłosiernie przedłużać przerwy między punktami, a nawet prosić o czas ze względu na wyimaginowaną kontuzję... Dopóki twoje pojękiwania nie mają na celu wyprowadzenia rywala z równowagi – wszystko jest w porządku”.

Dobrze jest zdać sobie sprawę, że im większe będziesz odnosić sukcesy, im wyższa będzie twoja pozycja w rankingu, tym więcej uwagi będzie zwracać twoje stękanie przy odbiciu piłki: „Nigdy nie robiłam tego specjalnie. Już w wieku ośmiu lat krzyczałam przy uderzeniach. Podobnie było, kiedy zajmowałam osiemdziesiątą trzecią pozycję w rankingu i wtedy, kiedy byłam numerem jeden na świecie. Po prostu wkładałam w grę całe serce, taki był mój styl gry. Mogę mówić tylko za siebie, ale naprawdę dawałam z siebie wszystko przy każdym uderzeniu. Jeśli ktoś obejrzy zapis filmowy z moich meczów, gdy miałam dwanaście czy czternaście lat, to dojdzie do wniosku, że pokrzykiwałam, grając przeciw tym samym zawodniczkom, dla których stało się to problemem, kiedy zostałam liderką rankingu”.



Pam Shriver, finalistka US Open 1978 w singlu, zdobywczyni Klasycznego Wielkiego Szlema (1984) w deblu, **JAK PORADZIĆ SOBIE Z HAŁAŚLIWYM PRZECIWNIKIEM**

Zasada numer jeden – tak w tenisie, jak i w życiu – nie pozwól nikomu wyprowadzić się z równowagi. Nie możesz dopuścić, żeby czyjeś zachowanie lub działania cię zdekoncentrowały: „Skup się na sobie, a nie na przeciwniku. Jest to rodzaj higieny mentalnej. Do każdego meczu należy podchodzić z jasnym umysłem. Prawdopodobnie zorientujesz się wcześniej, że przyjdzie

ci grać z krzykaczem, dlatego można się do tego mentalnie przygotować i tym samym lepiej sobie poradzić”.

Jeśli hałas po drugiej stronie siatki staje się nie do zniesienia i czujesz, że ci to przeszkadza, a zwłaszcza – kiedy konstatujesz, że przeciwnik robi to specjalnie, żeby cię zdekoncentrować, powinieneś go poprosić, żeby przestał: „Poproś grzecznie. Prawdopodobnie uda ci się uzyskać więcej, jeżeli zaapelujesz do jego dobrych manier. Jeśli to nie przyniesie pożądanego skutku, porozmawiaj z sędzią, o ile oczywiście jest on na korcie. Niestety, w tenisie amatorskim mecze są często rozgrywane bez sędziego, dlatego pozostaje ci tylko zwrócić się bezpośrednio do rywala”.

Istotne, żeby zaprotestować we właściwym czasie. Zgłoś problem po wygranym gemie, możesz nawet przerwać wymianę: „Nie rób tego jednak po przegranym punkcie, bo będzie to wyglądało tak, jakbyś nie mógł się z tym pogodzić”.

Większość ludzi gra w tenisa, żeby zachować kondycję i przy okazji dobrze się bawić. Jeśli jesteś jednym z nich, po prostu nie umawiaj się z graczem, który będzie cię drażnił swoim stękaniami: „Oczywiście nie będziesz miał takiej swobody wyboru, grając w turnieju lub lidze, ale jeśli tylko możesz – odpuść sobie granie z krzykaczem”.



Chris Evert, zdobywczyni 18 tytułów wielkoszlemowych w singlu

JAK PORADZIĆ SOBIE Z NERWAMI

Przygotuj się przed wyjściem na kort: „Ostatnią godzinę przed meczem wolałam spędzić w swoim własnym towarzystwie. Nie potrafiłam się integrować z innymi w szatni. Słuchałam muzyki albo po prostu leżałam, próbując wizualizować sobie mecz. Robiłam to, co mogło mi pomóc osiągnąć właściwy stan umysłu”.

Maksymalnie wykorzystaj czas przeznaczony na rozgrzewkę: „Zwykle potrzebowałam dwóch, trzech gemów, żeby wejść we właściwy rytm. Słyszałam z tego, że miałam słabsze początki. Dlatego w czasie rozgrzewki starałam się dużo biegać, tak żeby pojawiły się pierwsze krople potu, i dopiero wtedy mogłam właściwie wejść w mecz”.

Ważne, żeby mieć świadomość, jakie znaczenie mają nerwy w sensie fizycznym, bowiem dopiero wtedy można z nimi walczyć: „Niektórzy stoją jak sparaliżowani. Zaczynają popełniać podwójne błędy serwisowe, a nogi zdają się im ciężkie niczym z ołowiu. Jeśli masz problem z podwójnymi, zagrywaj

pierwszy serwis tak, jak zwykle grasz drugi – przynajmniej wprowadzisz piłkę do gry. Jeśli czujesz, że stres powoduje również ograniczenie swobody ruchów, przenieś ciężar ciała do przodu i stań na palcach. Możesz się także postarać, żeby twoje ruchy były nieco bardziej zamaszyste niż zwykle. Opanowanie nerwów było dla mnie czymś naturalnym – Martina Navratilova miała w sobie gen atletki, ja zaś byłam silniejsza psychicznie i udawało mi się zachować spokój”.



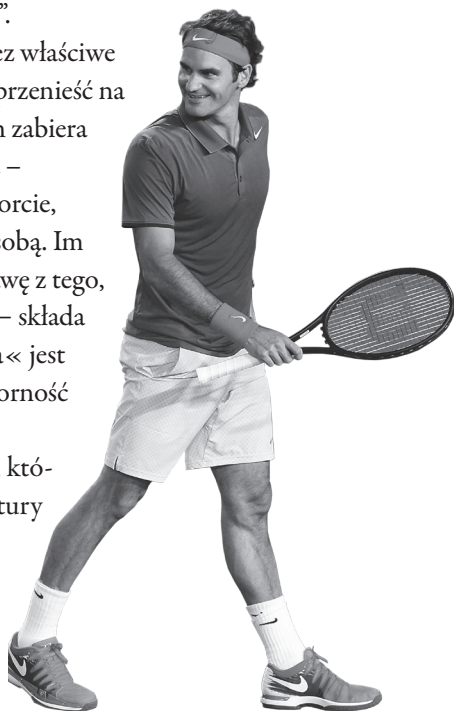
Stefan Edberg, były lider rankingu ATP (1990–1992), zdobywca 6 tytułów w Wielkim Szlemie i czterokrotnie Pucharu Davisa; później m.in. trener Rogera Federera

JAK ZACHOWAĆ SPOKÓJ NA KORCIE

Myśl pozytywnie – najwspanialsze w tenisie jest to, że przez godzinę możesz grać jak ofierma, a mimo to wygrać mecz: „Czasem trzeba po prostu pogodzić się z tym, że przeciwnik będzie odgrywał skuteczniej od ciebie. Należy wtedy przyjąć, że nic na to nie poradzisz i pomyśleć sobie: »Dobra, fajnie, ale teraz moja kolej na świetne zagranie«. Wszystko sprowadza się do psychologii – będą momenty, kiedy poczujesz się sfrustrowany, ale nie przestawaj myśleć pozytywnie. Warto pamiętać, że nawet grając kiepsko przez godzinę, wciąż masz szansę na wygranie meczu”.

Zacznij ćwiczyć odporność psychiczną poprzez właściwe podejście do treningu, powinno się to z czasem przenieść na mecze: „Zmiana podejścia do sesji treningowych zabiera czasem sporo czasu. Popatrz na Rogera Federera – kiedyś był dużo bardziej rozemocjonowany na korcie, lecz z czasem nauczył się sztuki panowania nad sobą. Im stajesz się starszy, tym bardziej zdajesz sobie sprawę z tego, jak bardzo skomplikowanym sportem jest tenis – składa się na niego tak wiele elementów – więc »głowa« jest niezmiernie ważna. Dlatego trzeba ćwiczyć odporność psychiczną”.

Wiele można się nauczyć, obserwując graczy, którzy słyną z opanowania na korcie: „Jestem z natury spokojnym człowiekiem, ale kiedy dorastałem w Szwecji, naszym idolem był Björn Borg. Podziwialiśmy jego zachowanie podczas meczów, opanowanie i to, jak radził sobie z prze-



ciwnościami. Nie próbuj jednak być kimś, kim po prostu nie jesteś. Jeżeli jesteś osobą temperamentną, pogódź się z tym i pozwól sobie na okazanie emocji. Pamiętaj tylko, żeby zachować nad nimi kontrolę”.



Simona Halep, finalistka Roland Garros 2014, **JAK UNIKAĆ STRESU NA KORCIE**

Jeśli czujesz, że na korcie zjada cię stres, musisz nauczyć się cieszyć samą grą, a nie tylko myśleć o wyniku: „Kiedy jest się zestresowanym, nie można właściwie poruszać się po korcie ani odbijać tak jak trzeba. Wiem to z własnego doświadczenia. Gdy uda ci się złapać trochę luzu, gdy cieszysz się grą, jesteś w stanie pokazać się z jak najlepszej strony”.

Nie można się bać, ani przyjmować postawy zbyt defensywnej – bądź odważny i graj swój tenis: „Kiedyś grałam bardzo bojaźliwie. Przez cały czas byłam w defensywie i sporo się przez to musiałam nabiegać. Po jakimś czasie zdecydowałam, że będę grać agresywniej i dążyć do skracania wymian”.



Marin Cilic, zwycięzca turnieju w Queen's Club (2012) po zdyskwalifikowaniu

w finale Davida Nalbandiana, który zranił sędziego liniowego

JAK SIĘ ZACHOWAĆ, GDY PRZECIWNIK WPADA W SZAŁ

Postaraj się zamienić negatywną energię przeciwnika w coś pozytywnego – niech takie zachowanie będzie dla ciebie zachętą: „Kiedy po drugiej stronie kortu widzisz gościa, który ewidentnie nad sobą nie panuje, jest coraz bardziej sfrustrowany i wściekły, zaczyna rzucać rakietą – to znak, że ty robisz wszystko jak należy”.

Nie zmieniaj niczego w swojej grze i nie odpuszczaj: „Używając terminologii bokserkiej: masz rywala na linach. Musisz być jednak konsekwentny i wytrwały, dlatego przez cały czas graj tak, jak grałeś do tej pory i powinno to wystarczyć do wygrania meczu. Nie pozwól, żeby przeciwnik wrócił do gry w wyniku jakiegoś nagłego przyływu energii. Zamiast tego zadaj mu śmiertelny cios”.

Choć należy zwracać uwagę na poczynania przeciwnika, nie można dopuścić do utraty koncentracji: „Nie myśl o niebieskich migdałach. Skoncentruj się na sobie i na zadaniu, jakie masz do wykonania. Oczywiście nie zawsze jest to takie łatwe i tamta sytuacja w Queen's Club stanowiła dla mnie nie lada wyzwanie”.

Goran Ivanisevic, jedyny mistrz Wimbledonu (2001), startujący w nim dzięki „dzikiej karcie”

JAK PORADZIĆ SOBIE Z GŁOSAMI W GŁOWIE

Każdy z nas ma w sobie trochę negatywnych emocji. Trzeba zrozumieć, że gdy jest się kilka godzin na korcie, to nie wszystko będzie się wspaniale układało, nie zawsze będzie świecić słońce i ptaszki czasem odmówią śpiewania: „Licząc się z tym, że w twojej głowie będą negatywne myśli, a także, że będzie się w niej toczył konflikt. W moim przypadku miałem do czynienia z Dobrym i Złym Goranem. Zły Goran pozwalał, aby otoczenie miało na niego wpływ – tak ludzie, jak i warunki na korcie. Miał ochotę się ze wszystkimi pokłócić i najchętniej poszedłby do domu. Dobry Goran mówił wtedy do Złego Gorana: »Dawaj, walczymy dalej, to jeszcze nie koniec!«. Taka oto pogawędka toczyła się w mojej głowie pomiędzy rozgrywanymi punktami, a także gdy odpoczywałem na ławce w przerwach między gemami”.

Głosy w twojej głowie nie będą rezonować zbyt długo. Negocjacje muszą odbyć się szybko: „Problem z tenisem polega na tym, że wszystkie procesy w twojej głowie zachodzą błyskawicznie – w jednej chwili jest dobrze, a w następnej już źle. Cokolwiek by się nie działo, musisz podejmować szybkie decyzje i mieć nadzieję, że będą one właściwe. Trzeba mieć również nadzieję na to, że o czymkolwiek byś nie myślał w danej chwili – wyjdzie ci to na dobre. Im szybciej zakończysz konflikt z samym sobą, tym lepiej”.

Kiedy już podejmiesz jakąś decyzję, trzymaj się jej: „Popelniasz błąd, jeśli dwie minuty później zadajesz sobie pytanie: »Czemu właściwie podjąłem taką decyzję? Przecież jest niewłaściwa«. Decyzję podejmując się w określonej chwili i nie należy jej zmieniać”.

Dobrze jest odwołać się do głosu ratunkowego, kiedy te złe zaczynają przeważać: „Musisz zadzwonić pod 112 i poprosić, żeby głos ratunkowy pogadał ze złymi głosami i powiedział im coś w stylu: »No dawać, bądźcie grzeczne, gramy dalej«”.

**„Im szybciej
zakończysz konflikt
z samym sobą,
tym lepiej”.**

GORAN IVANISEVIC



Eugenie Bouchard, finalistka Wimbledonu 2014

JAK UNIKNĄĆ PROBLEMÓW Z ODDYCHANIEM

Pamiętaj, że gra w tenisa ma być przede wszystkim zabawą: „W moim przypadku pomaga spojrzenie na wszystko z odpowiedniej perspektywy. Po

prostu myślę sobie: »Przecież to tylko mecz tenisowy – nie sprawa życia lub śmierci ani nic takiego«. To tylko sport. Jeśli musisz stoczyć ciężką bitwę – nie ma sprawy, po to się w końcu gra w tenisa. Należy się tym cieszyć”.

Niech ci się nie wydaje, że będziesz w stanie wszystko kontrolować, bo skończy się to tym, że będziesz się na siebie irtować: „Niektórzy zawodnicy zaczynają się dławić, bo tak bardzo pragną wygranej, że chcą kontrolować przeciwnika i warunki na korcie. A są to rzeczy, których kontrolować się nie da”.

Nie wpadnij w obsesję wygrywania; nawet piłkę meczową należy rozegrać jak zwykły punkt, a nie skupiać się nadmiernie na tablicy wyników: „Nie wolno myśleć, że za chwilę możesz zakończyć mecz. Twoim zadaniem jest rozegranie punktu. Każdy trzeba rozgrywać osobno. W ten sposób niespecjalnie przejmuję się wynikiem”.

Największym błędem jest przekonanie, że już wygrałeś, i wybieganie myślami w przyszłość do kolejnego meczu: „To zdecydowanie najgorsze, co możesz zrobić”.

Jeśli masz problemy z oddychaniem, spróbuj wziąć kilka głębokich wdechów: „Kłopoty z oddychaniem mogą sygnalizować to, że się spinasz, odgrywasz krótko, nie wchodzisz na piłkę przy uderzeniu, jednym słowem: jesteś cieniem samego siebie. Brakuje ci luzu. Oddychanie to podstawa, postaraj się rozluźnić”.

Wyciągaj wnioski z rozgrywanych meczów: „Wraz z upływem czasu i wzrostem doświadczenia łatwiej ci będzie unikać problemów z oddychaniem. Jeśli zagrasz kilka trudnych, wyrównanych meczów, zdobędziesz doświadczenie na przyszłość i będziesz sobie mógł powiedzieć: »Już przez to przechodziłem, dam sobie radę«”.



Annabel Croft, najwyższej w karierze na 21. miejscu w rankingu WTA (31.12.1985)

DO CZEGO WYKORZYSTAĆ ZMIANĘ STRON

Nie trać energii, wierząc się podczas przerw po nieparzystych gemach: „Niektórzy gracze nie potrafią usiedzieć bez ruchu. Przekładają rakieta z jednej strony krzesła na drugą, wycierają się do sucha ręcznikiem, poprawiają czapkę, piją wodę, żeby w końcu znów pobawić się rakieta. Ich wzrok przenosi się z jednej strony na drugą. Dzieje się tak dlatego, że analizują dotychczasowe wydarzenia na korcie, a następnie wybiegają w przyszłość, co prowadzi do niepokoju”.

Naucz się sztuki zapominania. Wszystko, co wydarzyło się w przeszłości, powinno zostać zapomniane: „Ty natomiast – jak mawiała wspaniała Billie Jean King – powinienes zatrzymać chwilę. Gracze z czołówki zawsze próbują skupić całą uwagę na następnym punkcie, nie zaprzatając sobie głowy tym, co działo się w przeszłości”.

Rozmowa z sędzią jest dopuszczalna, jeśli masz ochotę ponarzekać i powiedzieć głośno, co ci leży na wątrobie: „Przypuszczam, że niektórzy tego potrzebują, ale moim zdaniem to zbędne tracenie energii na coś, co już się wydarzyło. Z drugiej strony, jeśli nie porozmawiasz z sędzią przy zmianie stron, może ci to nie dawać spokoju przez cały kolejny gem”.

Pustka w głowie nie jest niczym dobrym: „Nie ma sensu za dużo myśleć, ale warto mieć jasno określoną taktykę i sprecyzowane to, co chcesz osiągnąć w kolejnym gemie”.



Martina Navratilova, najbardziej utytułowana tenisistka w historii

(359 wygranych seniorskich turniejów – 167 w singlu, 177 w deblu i 15 w mikście)

JAK UNIKNĄĆ WYPALENIA

Zawsze trzeba szukać szansy na poprawę własnej gry, da ci to odpowiednią motywację: „Uwielbiałam ten sport, chciałam grać najlepszy tenis, na jaki mnie stać. Wielcy tenisiści zawsze uważają, że mogą grać jeszcze lepiej”.

Jeśli czynisz starania, żeby grać jak najmniej, prawdopodobnie utraciłeś miłość do tego sportu i potrzebujesz przerwy: „Przez jakiś czas w latach osiemdziesiątych kontynuowałam karierę, będąc zawodniczką wypaloną, choć wtedy nie zdawałam sobie z tego sprawy. Powinam się była domyślić, kiedy przy układaniu grafiku na kolejny rok zapytałam trenera: »Ile minimum turniejów będę musiała rozegrać, żeby utrzymać pozycję numer jeden na świecie?«. Powinno być to dla mnie wskazówką, że się wypaliłam. Gdybym była psycholożką albo miała tę wiedzę, którą posiadam teraz, powiedziałabym sobie wtedy: »Okej, to syndrom wypalenia – zrób sobie przerwę i wróc po jakimś czasie znów głodna rywalizacji«”.

Jeśli nie masz pewności, czy twoje podejrzenia są uzasadnione, pogadaj ze znajomym, który także gra w tenisa: „W 1989 roku kimś takim była dla

mnie Billie Jean King, wyznałam jej: »Billie, nie wiem, co się dzieje, ja nie tyle gram, co walczę sama ze sobą«, na co ona odrzekła: »Wypaliłaś się. Czy aby na pewno nadal kochasz ten sport?«. Zawahałam się. »Musisz sama odpowiedzieć sobie na to pytanie – stwierdziła wtedy. – Musisz odnaleźć w sobie tę samą pasję, którą miałaś, gdy byłaś małą dziewczynką odbijającą piłkę o ścianę. Jeśli nie poczujesz tego zachwytu, powinnaś zająć się czymś innym«. Zafundowałam sobie tydzień przerwy, nie robiłam niczego, po czym pomyślałam: »Chcę grać«. Grałam kolejne kilka lat i uwielbiałam to. W moim przypadku wystarczył tydzień odpoczynku. Potrzebowałam naładować akumulatory i czasu na refleksję – jak bardzo kocham ten sport. Wcześniej grałam z niewłaściwych powodów, gdzieś po drodze umknęło mi to, jak uwielbiam tenis”.



Dan Bloxham, mistrz ceremonii turnieju wimbledońskiego,
odpowiedzialny m.in. za wejścia graczy na Kort Centralny

CO ZROBIĆ, GDY MECZ SIĘ OPÓŹNIA Z POWODU DESZCZU

Warunków atmosferycznych nie da się kontrolować, więc nawet nie próbuj: „Jeśli jesteś juniorem, weź przykład z graczy dorosłej czołówki, którzy zwykle podejmują właściwe decyzje. Schodząc z kortu, skupiają się na sobie, biorą prysznic, robią dokładnie to, co należy w tej sytuacji zrobić. I oczywiście zachowują spokój. Spróbuj mieć wpływ na te obszary, które podlegają kontroli gracza. Trudno trzy- albo nawet czterokrotnie podchodzić do rozgrzewki, ale należy zachować luz – przecież jest to poza twoją kontrolą”.

Ustal z sędzią, kiedy trzeba będzie wrócić na kort: „Musisz wiedzieć, czy masz wystarczająco dużo czasu na wykonanie czynności, które sobie zaplanowałeś”.

Jeśli wszystko wskazuje na to, że przerwa się przedłuży, nie zwlekaj z posileniem się: „Śledź pilnie, co dzieje się dokoła”.

Nie ma sensu analizować dotychczasowych wydarzeń na korcie w czasie przerwy spowodowanej deszczem. Zamiast tego postaraj się odprężyć i skupić



na tym, co czeka cię po powrocie na kort: „Gracze z czołówki zwykle planują sobie, co zrobią, gdy mecz zostanie wznowiony. Skupianie się na tym, czy prowadzisz dwoma setami, czy może masz dwa sety w plecy, mija się z celem. Jeśli przerwa ma się przedłużyć do godziny lub dwóch, będą próbować się odprężyć. Natomiast piętnaście, dwadzieścia minut przed wznowieniem rozpoczną przygotowanie od strony mentalnej i spróbują skumulować niezbędną energię”.

Czy istnieje lepszy sposób, aby poprawić swoje umiejętności gry w tenisa, niż odkrycie sekretów najwybitniejszych graczy świata oraz ich trenerów?



Z książki dowiesz się między innymi jak:

- ukryć kierunek serwisu,
- utrzymać formę przez cały rok,
- atakować jednoręcznym backhendem,
- wykorzystać własną przesadność.

Rzadko się zdarza, by w jednym miejscu zebrano porady autorstwa najlepszych fachowców z danej branży. W tej książce to się udało. Każdy, kto połączył bakcylię tenisa i mierzy się z rywalem (oraz sobą samym) na korcie, powinien ją przeczytać – a zwłaszcza młodzi adepci tej dyscypliny. Zbiór, wydawałoby się, prostych, ale także celnych wskazówek pozwoli uniknąć błędów, które popełniali nawet najwięksi. Skorzystaj z doświadczenia najwybitniejszych tenisistów świata. Naprawdę warto.

ADAM ROMER, redaktor naczelny magazynu „Tenisklub”

Ta książka powinna się znaleźć na półce każdego tenisisty, a nawet w torbie z rakietami. Porady i wskazówki w niej zawarte pochodzą od najlepszych praktyków na świecie – wybitnych tenisistów i trenerów. A kto, jak nie oni, najlepiej zna techniczne, taktyczne, a także psychologiczne tajniki tej dyscypliny? Dzięki lekturze tej książki dowiecie się nie co, ale jak robić, żeby jeszcze lepiej grać w tenisa.

JOANNA SAKOWICZ-KOSTECKA

była tenisistka, wielokrotna mistrzyni
i reprezentantka Polski, komentatorka telewizyjna

www.galaktyka.com.pl

PATRONAT MEDIALNY:

TENISklub

ISBN: 978-83-7579-583-7



Cena: 39,90 zł (w tym 5% VAT)