

NADCHODZI ZŁOTA ERA KAMILA

Na zdjęciu
Kamil Majchrzak
w stylizacji
marki **Recman**
- Oficjalnego
Sponsora
Reprezentacji
Polski Mężczyzn
w Tenisie

Ma dopiero 19 lat, a w tenisie osiągnął już więcej niż niejeden trzydziestolatek. **Z Kamilem Majchrzakiem rozmawiamy o kulisach wielkiego sportu i przygotowaniach do zwyciężania**

Spotykamy się na kortach Miejskiego Klubu Sportowego w Łodzi. Wita mnie wysoki, szczupły chłopak. Właśnie skończył swój trening. Żałuję, że nie przyjechałem wcześniej, mógłbym popatrzeć. – Nie ma na co, jestem po kontuzji, zupełnie bez formy – tłumaczy Kamil. Sprawia wrażenie skromnego, tymczasem ma się czym chwalić: **złoto na młodzieżowych igrzyskach olimpijskich w Nankinie w Chinach, juniorskie mistrzostwo US Open w grze podwójnej**, kilka mniejszych tytułów zdobytych w tym roku.

Czas jest dobry, bo polski tenis ma się ostatnimi czasy całkiem nieźle. Od kilku lat w czołówce grają Agnieszka Radwańska i Jerzy Janowicz. Wśród najmłodszej generacji polskich tenisistów szczególnie wyróżnia się jednak Kamil Majchrzak. Przez pierwszy sześć miesięcy tego roku **trenowany przez Jakuba Ulczyńskiego – piotrkowianin wspiął się aż o 150 miejsc w rankingu ATP**. Docenił to kapitan polskiej reprezentacji w Pucharze Davisa. Kamil dostał powołanie do kadry jako jeden z najmłodszych tenisistów w historii.



KAMIL MAJCHRZAK

Polski tenisista, rocznik 1996. Profesjonalną karierę seniorską rozpoczął w marcu 2014 roku, mając za sobą wiele sukcesów juniorskich, m.in. wielkoszlemowy tytuł US Open w grze podwójnej chłopców i brązowy medal indywidualnych mistrzostw Europy juniorów. Przez wielu komentatorów sportowych uznawany za wielki tenisowy talent.

F&F: Podobno jako dziecko byłeś otyły?

KAMIL MAJCHRZAK: Oj, byłem grubaskiem! Naprawdę.

F&F: To dlatego rodzice zapisali cię na tenisa?

K.M.: Nie, sam doszedłem do wniosku, że jeżeli chcę coś w tej dyscyplinie osiągnąć, muszę zrzucić zbędne kilogramy. Poza tym zacząłem dojrzywać, zaczynały się pierwsze kontakty z dziewczynami i trzeba było jakoś wyglądać (śmiej).

F&F: Uważasz na to, co jesz? Słyszałem, że jesteś wybredny...

K.M.: Bardzo! Naprawdę wielu potraw nie lubię. Na co dzień odżywiam się jednak zdrowo, a jak od czasu do czasu mam ochotę na coś słodkiego, to sobie na to pozwalam, bo i tak wszystko potem spalę na korcie. Trzeba sobie przecież jakoś umilać życie.

F&F: A jak wygląda twój posiłek przed meczem?

K.M.: To oczywiście przede wszystkim węglowodany, które są świetnym źródłem energii. Posiłek musi się szybko strawić, więc z reguły jem ryż lub makaron.

F&F: Zdarza się, że czujesz głód podczas meczu, który przedłuża się do kilku godzin?

K.M.: Zdarza się, ale od tego mam żele izotoniczne i banany. Staram się raczej nie dopuszczać do takiej sytuacji. Zdecydowanie lepiej być głodnym na korcie niż grać z pełnym żołądkiem.

F&F: Pamiętasz swój najdłuższy mecz?

K.M.: Pamiętam. Cztery godziny w Hiszpanii.

F&F: Wygrałeś?

K.M.: Tak, na szczęście. Takie zwycięstwo to dodatkowa satysfakcja.

F&F: O której wstajesz?

K.M.: Zazwyczaj staram się być na nogach dwie godziny przed treningiem, czyli około ósmej rano. Natomiast podczas turniejów – przynajmniej trzy godziny przed meczem.



Jeden na jeden
z Kamilom
Majchrzakiem

4 ASY W REKAWIE KAMILA MAJCHRZAKA

F&F: A ile miesięcy w roku jesteś w podróży?

K.M.: Właściwie cały rok. Jedynie w grudniu mam krótką przerwę na odpoczynek z rodziną.

F&F: Zawsze chciałem zapytać kogoś, kto tak dużo podróżuje: boisz się jeszcze latania, czy już w ogóle nie robi to na tobie wrażenia?

K.M.: Ani trochę. Jest mi o tyle łatwiej, że zasypiam błyskawicznie po wejściu na pokład samolotu. Zresztą, mimo że obleciałem właściwie cały świat, nie miałem z tym dotąd żadnych większych problemów. Ba, nawet nie zdarzyło mi się stracić bagażu!

F&F: Walczyłeś w turniejach na pustyni i wysoko w górach. Można przywyknąć do warunków ekstremalnych?

K.M.: Można, chociaż bywa dziwnie. W Ameryce Południowej grałem na wysokości 900 metrów, gdzie powietrze jest rzadsze. Różnicę czuć zdecydowanie, organizm szybciej się męczy. Zresztą piłki też zachowują się inaczej niż na dole. Natomiast w Egipcie grałem w styczniu, więc zamiast upału było dość chłodno i mocno wiało. Nie ma jednak co narzekać, trzeba grać w każdych warunkach.

F&F: Jakiś turniej dał ci szczególnie popalić?

K.M.: Zdecydowanie Australian Open. W styczniu na antypodach jest piekielnie gorąco. Przez cztery dni, kiedy grałem, temperatura w cieniu przekraczała 44°C. Do tego wiał silny, bynajmniej nie orzeźwiający, ale ciepły wiatr.

F&F: A jak wygląda twój trening w Polsce? Ile czasu poświęcasz grze na korcie, a ile na trening ogólnorozwojowy?

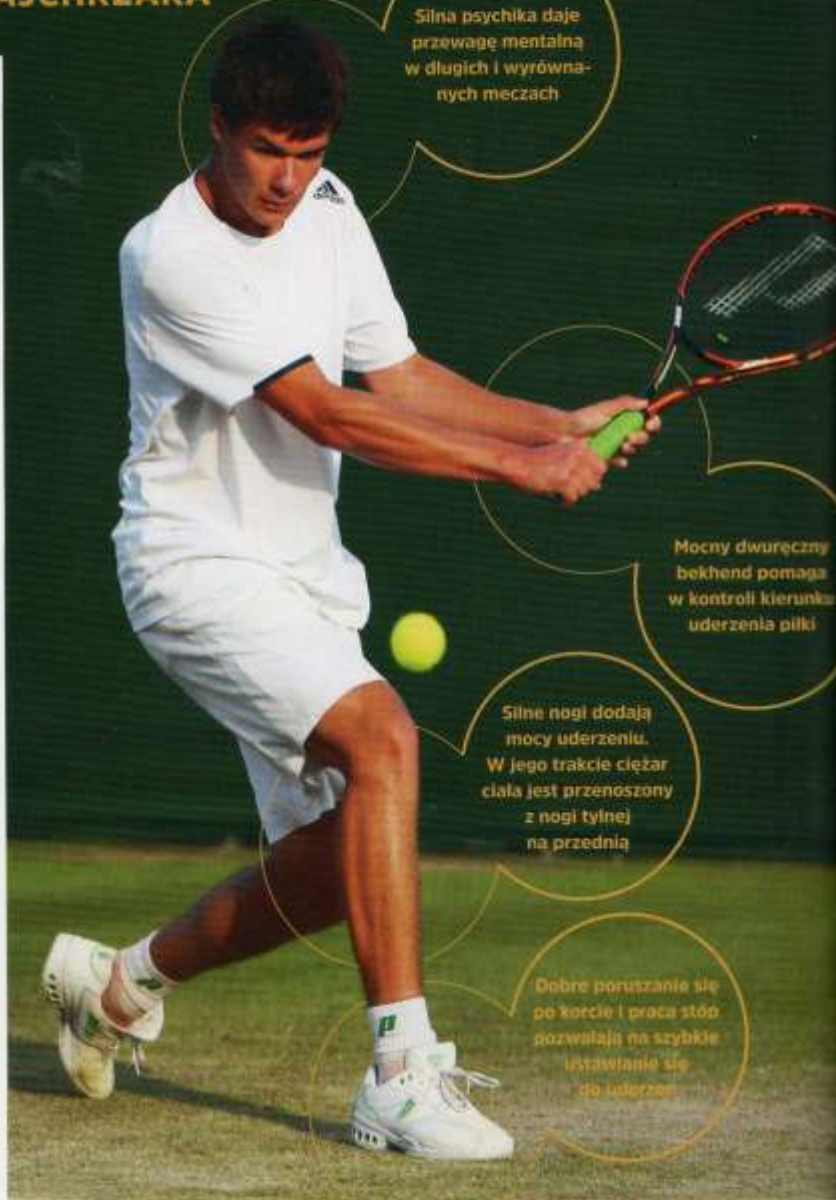
K.M.: Jak już jestem w Łodzi, gdzie trenuję, to wszystko zależy od sezonu. W okresie przygotowawczym robię więcej ogólnorozwojówki, a mniej tenisa. Natomiast w trakcie sezonu ćwiczę na siłowni tylko kilka razy w tygodniu, na korcie za to jestem każdego dnia. Raz lub dwa razy dziennie.

F&F: Nie wszystkim tenisistom służy duża masa mięśniowa. Trener pozwala ci pakować na siłowni?

K.M.: Uważamy, że musimy wzmocnić górną część ciała, aby uchronić się przed kontuzjami i móc dołożyć jeszcze większe obciążenia na treningach. Na siłowni ćwiczę dopiero od dwóch i pół roku. Na pewno trzeba to robić z głową. I tak jest ze mną nieźle – jestem w miarę szybki i wytrzymały.

F&F: Grasz podczas treningu na punkty?

K.M.: Czasami tak. Przede wszystkim jednak trener przygotowuje mi zadania do wykonania; ćwiczymy wszystkie elementy mojej gry.



Silna psychika daje przewagę mentalną w długich i wyrównanych meczach

Mocny dwuręczny backhend pomaga w kontroli kierunku uderzenia piłki

Silne nogi dodają mocy uderzeniu. W jego trakcie ciężar ciała jest przenoszony z nogi tylnej na przednią

Dobre poniszenie się po korcie i praca stóp pozwalają na szybkie ustawienie się do uderzenia

F&F: Trenujesz, uczysz się, grasz w turniejach. Masz jeszcze czas na życie pozatenisowe?

K.M.: Rzeczywiście mało jest czasu wolnego, ale jak jestem w Polsce i mam chwilę, staram się spotykać ze znajomymi. Zwykle nie jest to łatwe – większość z nich w ciągu dnia chodzi do szkoły, a wieczorami się uczy. Ja z kolei od rana do wieczora trenuję.

F&F: Sam też się przecież uczysz. Właśnie zdałeś maturę.

K.M.: Tak, ale ja miałem to szczęście, że uczęszczałem do świetnej Sopotkiej Akademii Tenisowej, która prowadzi indywidualny, oparty na e-learningu program dla młodych sportowców. To taka szkoła, która jest dla ucznia, a nie odwrotnie.

F&F: Dzisiaj zawodowy tenis to twój świadomy wybór. Nie buntowałeś się, gdy byłeś młodszy, że zamiast spotykać się z rówieśnikami musisz całe dni spędzać na korcie?

**ZWYKLE NIE WĄTPIĘ
W SIEBIE. WIEM, ŻE W CIĘŻSZEJ
CHWILI NALEŻY ZACISNAĆ ZĘBY
I GRAĆ DALEJ, NATOMIAST DOBRZYMI
CHWILAMI TRZEBA SIĘ CIESZYĆ
I NIGDY NIE SPOCZYWAĆ NA LAURACH**

K.M.: Ani trochę! Nic nie sprawia mi większej przyjemności niż podróżowanie i rywalizacja w tenisie.

F&F: Jak sobie radzisz z motywacją? Co w sytuacji, kiedy masz za sobą trzy dni ciężkich meczów, a kolejnego dnia musisz wyjść wypoczęty na finał?

K.M.: Fizycznie nigdy nie jestem aż tak zmęczony, żeby nie móc grać. Chyba że mam kontuzję, jak na turnieju w Popradzie, gdzie po dwóch gemach musiałem zejść z kortu, bo nie byłem w stanie chodzić. Zwykle nie mam problemu z motywacją, nie wątpię w siebie. Wiadomo, że czasami jestem słabszy, czasami lepszy, ale w cięższej chwili należy zacisnąć zęby, grać dalej, natomiast dobrymi chwilami trzeba się cieszyć i nie spoczywać na laurach.

F&F: Rzadko poddajesz mecze...

K.M.: W czerwcu w Popradzie zdarzyło mi się to dopiero drugi raz w życiu – nie mogłem normalnie chodzić, to nie miało sensu.

F&F: Kręcą cię inne dyscypliny sportowe? Tenisiści zazwyczaj nie są wierni wyłącznie tenisowi. Rafa Nadal gra w pokera, Karolina Woźniacka podczas pobytu w Warszawie popisywała się dryblovaniem na boisku piłkarskim...

K.M.: Oczywiście, że tak. Uwielbiam futbol!

F&F: Komu kibicujesz?

K.M.: Manchesterowi United.

F&F: A polska piłka?

K.M.: Nasza liga mnie nie interesuje. Śledzę tylko mecze reprezentacji.

F&F: Zdarza ci się kopać piłkę czy unikasz innych sportów w obawie przed przypadkową kontuzją?

K.M.: Bać się, nie boję, ale nie mam na to zbyt wiele czasu. Trener też chętniej widziałby mnie na korcie. Ale gdy miałem trzynaście lat, grałem w koszykówkę w klubie w Piotrkowie. Lubiłem też siatkówkę.

F&F: Grając w siatkówkę, miałeś pewnie przewagę w serwisie?

K.M.: Fakt, łatwiej mi było wprowadzać piłkę do gry (śmiech).

F&F: Masz czas na oglądanie tenisa w telewizji?

K.M.: Raczej nie. Czasami na turniejach coś sobie włączam, ale z reguły po całym dniu grania muszę trochę odpocząć od tenisa. Na pewno oglądam najważniejsze mecze: półfinały i finały szlemów. Jak gram na dużych turniejach, to czasami obserwuję ciekawsze spotkania na żywo. W ubiegłym roku podczas Wimbledonu byłem na meczu Lleytona Hewitta z Jerzykiem (Jerzym Janowiczem – przy. red.).

F&F: Utrzymujesz kontakty z innymi polskimi tenisistami?

K.M.: Z Jerzykiem, Łukaszem Kubotem, Mariuszem Przysięgłym i naszymi deblistami gram w reprezentacji Polski. Poza nimi znam głównie zawodników ze swojego rocznika.

F&F: W czerwcu w Pradze grałeś z Filipem Peliwo, Kanadyjczykiem polskiego pochodzenia. Znaście się?

K.M.: Dopiero się poznaliśmy. To świetny tenisista. Jest dwa lata starszy ode mnie. Niedawno był najlepszym juniorem świata. W 2012 roku wygrał juniorski Wimbledon i US Open, dwa razy grał też w finałach szlenu. Bardzo dobrze mówi po polsku, zresztą ma tu rodzinę. Myślę, że jeszcze o nim usłyszymy.

F&F: Na tym samym turnieju byłeś blisko meczu z Djordje Djokoviciem, bratem słynnego Novaka. Mieliście okazję się poznać?

K.M.: Nie, wokół niego zawsze jest duży szum. Myślę, że mu to nie pomaga, bo presja jest duża. Wszyscy oczekują, że szybko dogoni brata, chłopakowi nie jest łatwo. Jest skazany na grę w tenisa, ale niekoniecznie na sukces. Zresztą kiedyś byłem jeszcze bliżej zagrania z nim meczu. Podczas jednego turnieju juniorskiego czekałem na przeciwnika, którego miał wyłonić mecz Djordje z innym chłopakiem. Gdyby Djordje wygrał, grałby ze mną. Niestety, przegrał 5:7 w trzecim secie.

F&F: Miałeś okazję poznać lepiej któregoś z czołowych tenisistów?

K.M.: Oczywiście. Jerzyka! (śmiech). W szatniach i podczas dużych turniejów widziałem już chyba wszystkich znanych zawodników.

F&F: Jak się dogadujecie z Jurkiem?

K.M.: Bardzo dobrze. Razem trenujemy na kortach w Łodzi. Dla mnie to fantastyczna możliwość sprawdzenia się w grze z zawodnikiem z czołówki.

F&F: Jak się returnuje zabójcze serwisy Jerzego?

K.M.: Nielatwo. Teraz, kiedy zaczynam częściej grać z seniorami, widzę, jak wyglądają ich serwisy. Jerzyk serwował tak już jako junior.

F&F: Karol Stopa z Eurosportu powiedział, że jesteś tenisistą wszechstronnym, ale czasami za wysoko stawiasz sobie cele i jesteś wobec siebie zbyt krytyczny.

K.M.: To prawda. Po udanym turnieju w Szczecinie, gdzie doszedłem do ćwierćfinału, postawiłem sobie bardzo wysoko poprzeczkę. Pomyślałem, że skoro tu tyle osiągnąłem, to na innych turniejach też tak będzie. To się, niestety, nie udało, a mnie wiele nauczyło. Teraz bardziej z dystansem podchodzę do własnych oczekiwań.

F&F: Przeżywasz jeszcze porażki?

K.M.: Niektóre tak, ale tylko przez chwilę. Na gorąco po meczu zawsze się przeżywa, ale następnego dnia jest kolejny trening lub kolejny mecz, na których trzeba się skupić.

F&F: Nielatwo cię sprowokować na korcie. W ubiegłym roku próbował tego pewien deblista z Nowej Zelandii.

K.M.: Tak. To była głośna sprawa. W ćwierćfinale debła Pekao Szczecin Open graliśmy z rozstawionymi z trójką Australijczykiem Rameezem Junaidem i Nowozelandczykiem Michaeliem Venusem. Tymczasem ja i mój partner Janek Zieliński byliśmy nieznanymi juniorami, którzy postawili bardziej utytułowanym partnerom wysoko poprzeczkę. Byliśmy bardzo blisko wygranej, prowadziliśmy już 6:4, 4:2, motywowaliśmy się, a przeciwnikom się to nie podobało. Zaczęli nas przedrzeźniać, zachowywać się niesportowo. Po meczu, który ostatecznie przegraliśmy w dwóch tie-breakach, też nie było miło. Dzisiaj się z tego śmiejemy.

F&F: Sam rzadko słyszysz upomnienia od sędziów. Nie wyklócasz się.

K.M.: Fason trzeba trzymać zawsze; teraz jest lepiej, ale gdy byłem młodszy, to ciężko znosiłem niektóre decyzje sędziów. W tej chwili też mięsam z tym problem, ale zupełnie inaczej podchodzę do sprawy, bardziej na chłodno. Czasami jednak po prostu trzeba sędziemu zwrócić uwagę, że się pomylił.

F&F: Twoje najmocniejsze uderzenie?

K.M.: Swoją grę opieram na defensywie, a najbardziej lubię grać bekendem.

F&F: Któremu tenisiście najbardziej zazdrościsz forhendy?

K.M.: Forhend? Zdecydowanie Rogerowi Federerowi!

F&F: A serwisu?

K.M.: Milosowi Raonicowi z Kanady.

F&F: Jednym z największych twoich sukcesów było zwycięstwo w deblowym US Open juniorów dwa lata temu. Podobno swojego partnera poznałeś przez internet?

K.M.: Tak było. Wiedziałem, że Martin Redlicki ma polskie korzenie i że chce grać w deblu. Wysłałem do niego wiadomość. Odpisał i umówiliśmy się na wspólne granie. Nie spodziewaliśmy się, że zgarniemy puchar. Dzisiaj się już regularnie nie kontaktujemy. Martin poszedł do college'u i rzadziej gra w turniejach.

F&F: Przydałby się duży turniej w Polsce?

K.M.: Niewątpliwie. Mamy trzy challengery w Polsce... niestety dwa z nich są w tym samym czasie co Davis Cup. Tymczasem wielu moich rówieśników z innych krajów ma możliwość sprawdzania się na dużych turniejach u siebie. Obserwuję ich i widzę, jak łatwo dostają dzikie karty i zbierają punkty do rankingu. Mój rówieśnik Francuz Quentin Halys, którego ja w ubiegłym roku pokonałem, tracąc zaledwie cztery gemy, otrzymał w tym roku dziką kartę do French Open. W pierwszej rundzie przegrał z Rafaelem Nadalem. Miał jednak możliwość zagrać z wielkim mistrzem na korcie centralnym,

zdobyć cenne doświadczenie. Ale do tego trzeba być Francuzem.

F&F: Szkoda, że w Polsce nie ma takiego turnieju jak kiedyś w Sopocie. Miał renomę, ściągali gwiazdy. Pierwsze puchary zdobywali tu Rafa Nadal i Flavia Pennetta.

K.M.: Tak. W Sopocie jest superbiekt i świetny klimat. Kto wie, może jeszcze kiedyś wróci.

F&F: Masz jeszcze tremę, jak grasz na korcie centralnym?

K.M.: Raczej nie. Nie stresuje mnie też to, czy zawodnik jest wyżej, czy niżej w rankingu.

F&F: A jak mecz jest transmitowany w telewizji?

K.M.: Nie ma to dla mnie znaczenia.

F&F: Agnieszka Radwańska wielokrotnie mówiła, że jej idolką z dzieciństwa była Martina Hingis. W zawodowym tenisie udało jej się pokonać Martinę dwa razy. Jest taki tenisista, z którym chciałbyś zagrać?

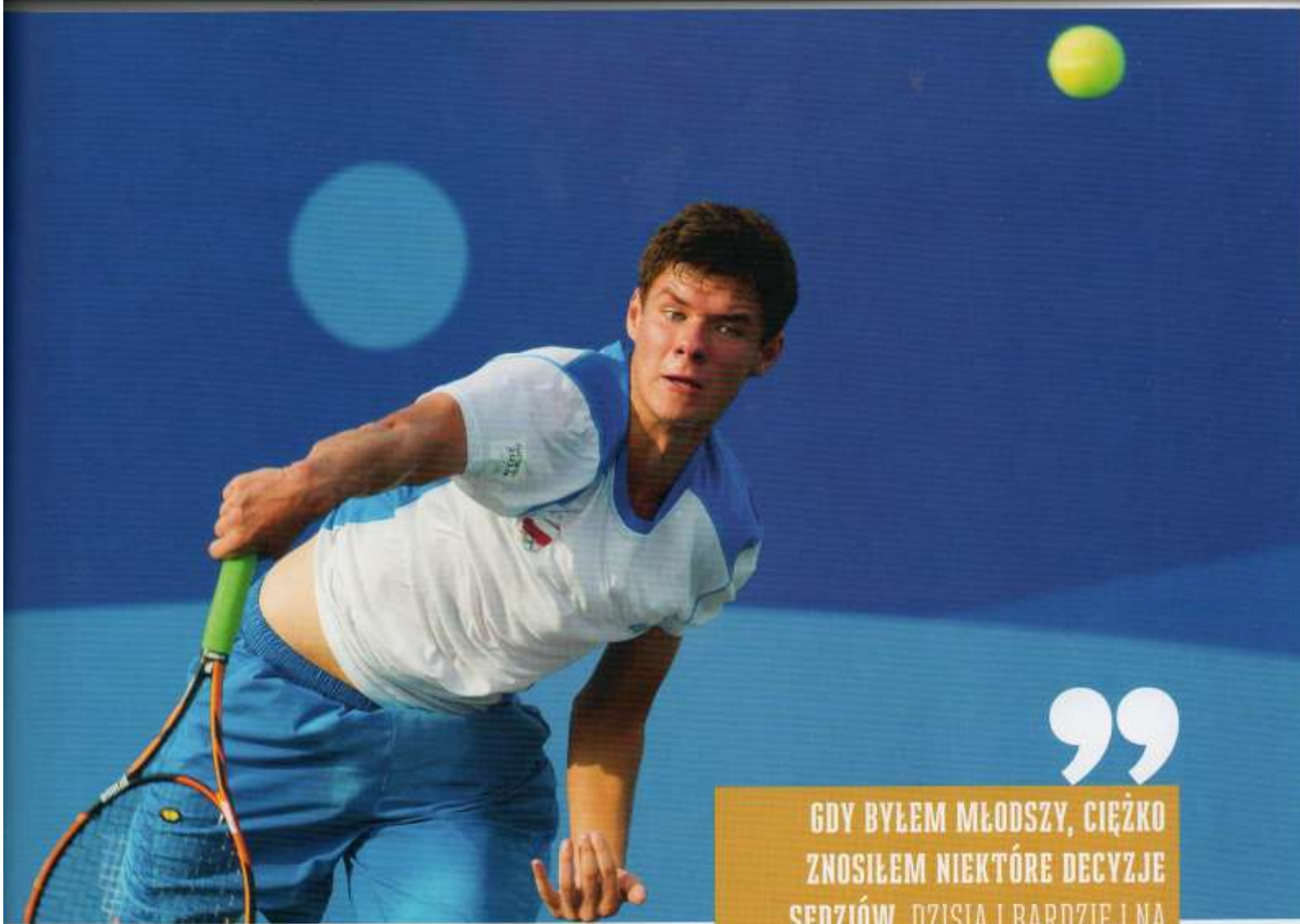
K.M.: Moimi idolami są Novak Djoković i David Ferrer. Jednak najbardziej chciałbym zagrać z Roge-rem Federerem. To prawdziwa legenda tenisa.

F&F: Za co cenisz Djokovicia?

K.M.: Za jego styl gry i mentalność. Staram się na nim wzorować. Wydaje mi się, że trochę podobnie gram, poza tym że tysiąc razy gorzej (śmiech). Mamy też podobne warunki fizyczne, ale Novak jest trochę ode mnie wyższy.

Serca polskich kibiców Kamil zaskarbił sobie dwa lata temu w Nowym Jorku. W finale juniorskiego US Open gry podwójnej zdobył tam (w parze z Amerykaninem Martinem Redlickiem) jeden ze swoich najcenniejszych tytułów.





”

**GDY BYŁEM MŁODSZY, CIĘŻKO
ZNOŚIŁEM NIEKTÓRE DECYZJE
SĘDZIÓW. DZISIAJ BARDZIEJ NA
CHŁODNO PODCHODZĘ DO SPRAWY.
CZASAMI JEDNAK TRZEBA SĘDZIEMU
POWIEDZIEĆ, ŻE SIĘ POMYLIŁ
- MÓWI KAMIL MAJRZAK**

F&F: A Ferrera?

K.M.: Za waleczność. To tytan pracy, na korcie jest niezniszczalny. Też chcę taki być.

F&F: Najwięcej tytułów zdobyłeś na nawierzchni ceglastej. Największe sukcesy natomiast (złoto na młodzieżowej olimpiadzie i juniorskie mistrzostwo US Open w grze podwójnej) odniosłeś na kortach twardej. Jesteś zawodnikiem uniwersalnym?

K.M.: Lepiej się jednak czuję na mączce. Jako dziecko w Piotrkowie grałem na takiej nawierzchni, bo twardej tam po prostu nie było. Cały rok mączka – pod balonem i na powietrzu. Na betonie tak naprawdę dopiero uczyć się grać, to trochę inny tenis. Zgadza się jednak z trenerem, że dopóki się rozwijam, powinienem się skupić na tym, co znam najlepiej, czyli na grze na mączce.

F&F: Komu zatem kibicowałeś podczas finału French Open, najważniejszego turnieju na tej nawierzchni?

K.M.: Djokovićowi. Byłem przekonany, że wygra swój pierwszy turniej w Paryżu. Tymczasem Stan Wawrinka zagrał tak dobry mecz, że wszyscy przecierali oczy ze zdziwienia. Nawet on sam.

F&F: Sędziowie często przekręcają twoje nazwisko?

K.M.: Oj tak. Słyszałem już tyle wersji, że przestałem to prostować. Oczywiście obowiązkiem sędziego jest ustalenie poprawnej wymowy przed meczem, ale różnie to bywa. Ja zawsze najpierw wyraźnie się przedstawiam, a jak nie potrafią powtórzyć, to podaję wersję dopuszczalną, czyli „Majciak” (śmiech).

F&F: Do trzeciej setki najlepszych tenisistów świata przebiłeś się w wieku zaledwie 19 lat. To drugi taki przypadek w historii polskiego tenisa (po Jerzym Janowiczu). Bardzo dobry wynik, jak na twój wiek. Z drugiej jednak strony tenisiści z czołówki są coraz starsi. Sprawdziłem średnią wieku trzech najlepszych graczy świata. Zgadniesz, jaki to wiek?

K.M.: 27 lat?

F&F: Niecałe 30 lat. A to oznacza, że czeka cię jeszcze przynajmniej piętnaście lat gry na korcie. Jesteś cierpliwy?

K.M.: Tak. Na razie rozwijam się fizycznie i zdobywam doświadczenie. Mam nadzieję, że to zaowocuje i w przyszłości będę w dwusetce, potem w setce i jeszcze wyżej.

Rozmawiał: **Łukasz Załuski**