

Beniamin Budziak: Trzeba wciąż ćwiczyć, by być mistrzem

admin · 27 stycznia, 2021



Beniamin Budziak, związany ze Śląskiem Mistrz Polski i Mistrz Świata w tenisie – tak może wyglądać najkrótsza wizytówka człowieka, który całe swoje życie związał z rakietą i kortami. Grał od dziecka, przełamując wewnętrzne obawy, wyznaczał cele i konsekwentnie do nich dążył. I gra nadal, nie licząc już medali w swojej kolekcji, bo, jak mówi – nie ogląda się za siebie, wciąż idzie do przodu, po kolejne zwycięstwa w bogatym kalendarzu imprez sportowych.

Gra Pan od dziecka, choć początkowo wybrał Pan inny sport...

– Tak, początkowo grałem w piłkę w klubie, w dodatku na niezłym poziomie. Piłka nożna podobała mi się, ale od małego wolałem indywidualne zwycięstwa. Na boisku grałem w ataku, lubiłem dominować, strzelać, lub też – jako bramkarz, uznając wówczas, że pole karne należy do mnie a piłka nie ma prawa wpaść do siatki. Z czasem uznałem, że zwycięstwo zespołowe nie dawało mi takiej satysfakcji jak indywidualne. Podobnie w przypadku przegranej: mogłem dać z siebie wszystko, ale czyjeś błędy mogły przynieść porażkę zespołu. Za to w grze indywidualnej mogłem wówczas obwiniać tylko siebie i pracować nad wyeliminowaniem przyczyn tej porażki. Jednym słowem, wolałem ponosić całą odpowiedzialność za swoją karierę sportową. Dlatego wybrałem tenis. Mój trener piłkarski jeszcze namawiał mnie i rodziców bym wrócił na murawę ale ja wolałem już rakieta i czerwoną cegłę kortu ziemnego. Początki, szczerze mówiąc łatwe nie były. Moja pierwsza rakietą była za ciężka i nieodpowiedniej długości a w dodatku drewniana. Ale zacisnąłem zęby i jak już zacząłem chodzić na treningi, to się nie poddałem. Z czasem zacząłem na korcie spędzać całe dni trenując bardzo intensywnie. W szkole musiałem podjąć indywidualny tok nauczania. Za to już jako nastolatek wyraźnie czułem, że moja gra jest coraz lepsza, że wygrywam mecze z zawodnikami z którymi do niedawna gładko przegrywałem i że ciężka

praca daje efekty. Konsekwentnie kładłem większy nacisk na technikę, na serwis i na konkretne schematy gry.

W Poznaniu na organizowanym cyklu turniejów dla najlepszych polskich zawodników Grand Prix Wojciecha Fibakaa (miałem wówczas szesnaście lat) byłem nie do pokonania – wygrałem w ciągu tygodnia wszystkie 3 turnieje czyli piętnaście meczów pod rząd! Ale okazało się, że to dopiero początek moich zmagania przede wszystkim z samym sobą. Dostałem się do kadry narodowej i choć w kraju wygrywałem wszystko co było do wygrania to na turniejach międzynarodowych przegrywałem. Na dodatek w pierwszych rundach. Musiałem całkowicie zmienić sposób treningów i swoje spostrzeganie tenisa w sensie całokształtu. Nie tylko poprawiłem jakość gry ale przede wszystkim nauczyłem się grać strategicznie.

Jak w życiu...

– Tak. Tenis nierozdzielnie łączy się z samodoskonaleniem, z pracą nad sobą w wielu dziedzinach.

Tu nie ma pracy do szesnastej, odkładania rakiety i zajmowania się czymś zupełnie innym. Za to jest dyscyplina, dopasowywanie różnych sfer życia, by współgrały, by wpływały na kondycję, psychikę, na samodzielność pod każdym względem. Jeśli przygotowując się do turnieju wiem, że muszę przebiec określony dystans w określonym czasie, to nie usprawiedliwiam się przed sobą, że akurat pada deszcz, albo jest mocno ujemna temperatura – zamiast tego zakładam buty i biegnę lub idę na trening siłowy.

 **YONEX**



Form Follows *Fun*
Introducing the all new **MUSE**

Gdy solidnie przepracuję okres przygotowawczy to mogę spokojnie myśleć o tenisie i o turniejach.



Z efektami...

– Oczywiście. Pamiętam, jak w 2009 roku pojechałem na Majorkę, na mistrzostwa świata seniorów.

Przygotowywałem się do nich pracując ciężko przez cały rok, skupiając przez ten czas myśli wokół tego turnieju

- i jak się okazało, z sukcesem. Wygrałem je. Później gdy wychodziłem na tamtejsze korty na kolejnych turniejach zawsze dochodziłem do finału.

Mistrzostwo jest najlepszym uwieńczeniem ciężkiej pracy nad sobą. Ale Pan nie spoczywa na laurach i już niejednokrotnie poczuł Pan smak zwycięstwa.



- Nie lubię się chwalić, ale skoro o tym mowa, to jestem trzykrotnym mistrzem Polski w grze podwójnej, czterokrotnym wicemistrzem Polski w grze pojedynczej mężczyzn. Mam też tytuły mistrza świata (Majorka 2009) oraz srebrny i brązowy medal Mistrzostw Świata (San Diego 2012 i San Louis Potosi 2010) Do tego tytuł wicemistrza Europy w kategorii wiekowej ITF 35.

W latach dziewięćdziesiątych byłem reprezentantem Polski w drużynie Davis Cup i drużynowych Mistrzostwach Europy. We wspomnianym roku 2009 Federacja Tennis Europe przyznała mi certyfikat najlepszego gracza na świecie w kategorii ITF 35 oraz tytuł Zawodnika Roku.

W dalszym ciągu, w miarę możliwości staram się grać we wszystkich dostępnych dla mnie turniejach, choć w tym roku, ze względu na obostrzenia spowodowane pandemią koronawirusa, większość zaplanowanych wcześniej imprez została odwołana, zawieszono też wszystkie turnieje międzynarodowe. W tym roku wystartowałem w Polsce tylko w trzech turniejach i wszystkie wygrałem dokładając kolejny złoty krążek Mistrzostw Polski.

Ile czasu dziennie poświęca Pan teraz tenisowi?

- Można przyjąć, że 6-7 godzin każdego dnia, przy czym nie zawsze jest to czas na korcie i nie zawsze dla mnie. Głównie to treningi szybkościowe i tenisowe. Czasami dochodzi joga lub basen czyli wszystko co wpływa pozytywnie na moją kondycję fizyczną i daje spokój psychiczny oraz pewność, że dam radę wyzwaniom jakie sobie stawiam. Sprawność fizyczna w tenisie, zwłaszcza w tym wieku, to podstawa. W turniejach International Tennis Federation rywalizuję z byłymi zawodnikami z pierwszej pięćdziesiątki ATP gdzie każdy potrafi świetnie odbijać piłkę, a do tego jest w świetnej formie i jest bardzo sprawny. Sęk zatem w tym, ile wytrzyma każdy zawodnik fizycznie. Ja chcę mieć pewność, że jestem najlepiej przygotowany poza kortem, że zachowam

do końca zapas sił i zdolność koncentracji. Wolę walki i zwycięstwa dostałem chyba w genach ...

Czy przygotowuje się Pan do każdego meczu?

- Do każdego bezwzględnie. Gram z myślą o zwycięstwie w turnieju ale do każdego meczu podchodzę indywidualnie i inaczej. Każdy mecz jest inny mimo że w kilku turniejach spotykam się z tymi samymi przeciwnikami. Obserwuję i analizuję styl gry oraz umiejętności przeciwników przed meczem. Szanuję, każdego przeciwnika nigdy nikogo nie lekceważąc. Grając z młodymi zawodnikami, takimi młodszymi nawet o 20 lat pokazuje im czym jest szacunek w sporcie. Nie mogę pozwolić sobie na brak profesjonalizmu, bo jak inaczej będę przekazywał wiedzę?

Przy okazji nauki - jest Pan wzorem m.in. dla dzieci, które dopiero stawiają pierwsze kroki na korcie?

KANWA
APARTAMENTY

ZAMOYSKIEGO 24/26
WARSZAWA

PRZESTRZEŃ, KTÓRĄ TWORZYSZ
Apartamenty na warszawskiej Pradze
z widokiem na Jezioro Kamionkowskie

SPRAWDŹ OFERTĘ →



- Prowadzę treningi z dziećmi do lat dziesięciu, jestem trenerem PZT w programie Identyfikacji Talentów oraz raz w miesiącu robię konsultacje dla najlepszych 10-latków w południowej Polsce i muszę powiedzieć, że jestem dla nich pełen podziwu. Jeden z tych chłopców zdobył już mistrzostwo Polski grze podwójnej. Na konsultacje przyjeżdżają dzieci z Wrocławia, Opola, Poznania, Bielska, Łodzi... Jestem w kontakcie z ich trenerami. I cieszę się, że taka praca przynosi wyraźne postępy w edukacji sportowej tych młodych zawodników. Zawsze staram się być dla nich partnerem, przyjacielem, osobą godną zaufania, z którą mogą swobodnie porozmawiać, zapytać, poradzić się - i to nawet niekoniecznie w sprawach związanych z grą. Ja darzę ich szacunkiem i wiem że ten szacunek z ich strony jest odwzajemniony.



Co warto doradzić początkującym tenisistom i ich rodzicom?

– Do tenisa nie można nikogo zmuszać: to ma być zabawa, przyjemność, a nie ciśnienie. Gracz powinien czuć satysfakcję ze swoich postępów, a nie być do nich zmuszany. Jakież niespełnione ambicje rodziców nie mogą tu absolutnie wchodzić w grę. Na szczęście jednak rodzice są coraz bardziej wyedukowani, więc można z nimi rozmawiać, przedstawiać perspektywy i zalecenia trenera. Bo tu musimy współpracować: maksymalnie 2-3 godziny dziennie pracuje z dziećmi trener, a resztę doby zagospodarowują rodzice, którzy mają dziecko wspierać, pomagać mu, stwarzać odpowiednią – podkreślę, dobrą – atmosferę do nauki i do pracy nad sobą.

Ile ma Pan medali?

– Nie wiem, nie liczę. Dużo w każdym razie. Znajomi mówią, że powinienem dłużej świętować zwycięstwa, cieszyć się nimi. Ale ja tak nie potrafię skupiać się na tym co już było, za to wolę skupiać się na następnym turnieju. I układać sobie w głowie plany treningowe oraz strategię działania.

Rozmawiał Grzegorz Okoński



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/beniamin-budziak-trzeba-wciaz-cwiczyc-by-byc-mistrzem/>