

Bez pełnej współpracy z klubami efektów nie będzie

admin · 9 października, 2018



– Chcielibyśmy, żeby z każdym kolejnym pobytem na obozie lub konsultacji kadrowicz lepiej rozumiał tenis, lubił to co robi oraz utrzymywał dotychczasowe i świeżo zdobyte nawyki, które cechują profesjonalistów – mówi Jarosław Wołąsewicz, trener kadry Polski do lat 12.

Bogactwo, a może wręcz przeciwnie – mizeria w reprezentacji Polski do lat 12, którą Pan prowadzi?

– Zdecydowanie ta pierwsza opcja. Mamy szeroką, wyrównaną grupę kadrowiczów. Wśród dziewcząt jak i chłopców jest po 13 młodych graczy z rocznika 2006 i 2007. Dodatkowo obserwuję zawodników z dalszych miejsc listy klasyfikacyjnej oraz w obszarze Tenis 10.

Jakimi kryteriami kieruje się Pan wysyłając powołania kadry U12?

– Jest kilka kryteriów. W Polsce najważniejsze imprezy to letnie i zimowe mistrzostwa Polski do lat 12 oraz Supermasters 11-latków, dlatego trudno nie uwzględnić wyników tych turniejów przy wyłanianiu wąskiego składu reprezentacji. Jednym z elementów jest ranking U12 Polskiego Związku Tenisowego. Uwagę zwracamy również na doświadczenie międzynarodowe w turniejach do lat 12 naszych zawodników. Takie doświadczenie przydaje się bardzo, gdy startujemy np. w Drużynowych Mistrzostwach Europy. Wszystkie kryteria powołania ujęte są w specjalnie na te potrzeby skonstruowanym dokumencie AIOZ do lat 12 (Arkusz Indywidualnej Oceny Zawodnika – przyp. red.). Mimo tych obiektywnych punktów zdarza się podejmować trudne decyzje, ale to część pracy trenera.

Jaki wpływ na rozwój dyscypliny ma program Tenis 10?

- Ogromny. To program, który przy odpowiednim przygotowaniu trenerów i nauczycieli (trwają właśnie ich szkolenia w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa – przyp. red.) właściwie naucza i zachęca dzieci do rywalizacji w turniejach. Oczywiście trzeba robić to rozsądnie. Stąd potrzebny jest dobry przepływ informacji między kadrą U12 a koordynatorką programu Tenisa 10 w PZT – Karoliną Wałęsą. Wszyscy powinniśmy dbać o to, żeby przejście z kategorii U10 do U12 było płynne, z właściwymi obciążeniami i ciągłą radością z gry samego zawodnika. Dla dzieci to okres nowych wyzwań. Staramy się edukować rodziców najmłodszych zawodników, dlatego m.in. została wprowadzona Akademia Wzorowego Rodzica.

Na jakie elementy podczas zgrupowań zwraca się najbardziej uwagę?

- Realizujemy System Szkolenia U12/U14 w ciągu każdego roku, staramy się go wciąż doskonalić. W tym planie ważne są oczywiście wyniki sportowe, ale dużą wagę przywiązujemy w pracy z czołowymi zawodnikami kraju do rozwoju właściwych dla wieku umiejętności i nawyków. Główne akcenty kładziemy na przygotowanie fizyczne – to wpływa na zdrowy rozwój dziecka i zapobiega kontuzjom. W treningu sportowym na tym etapie ważne są elementy fizjoterapeutyczne, które powodują właściwą aktywność mięśni i mobilność układu kostno-stawowego. Edukujemy zawodników w zakresie regeneracji, odpowiedniej diety, postaw sportowych, itd. W obszarze tenisowym wyraźny akcent kładziemy na taktykę singla oraz co ważne również debla. Analizy elementów techniki tenisowej – jeśli wymaga korekt – przekazujemy trenerom indywidualnym poszczególnych zawodników szerszej kadry. Mówiąc krótko – chcemy, żeby po wyjeździe z obozu kadrowicz był bardziej świadomy swojej pracy, którą wykonuje na co dzień oraz uczył się słuchać własnego ciała i wyrabiać właściwe automatyzmy, które usprawniają cały proces nauczania. Kadra trenerska PZT jest w stałym kontakcie z rodzicami i szkoleniowcami w klubach. Sam też pracuję w klubie i wiem, że z rzetelną współpracą łatwiej o sukcesy.

Jak wyglądają przygotowania kadrowiczów do najważniejszych imprez w roku?

- Jeśli chodzi o kadrę U12, to zaczynamy obozem motorycznym w marcu, gdzie główną rolę odgrywa diagnostyka zawodników i przygotowanie fizyczne do sezonu letniego. Nieco ponad dwa tygodnie później spotykamy się na obozie w Żywcu gdzie pracujemy kompleksowo, zwracając uwagę na aspekty taktyczne, techniczne i motoryczne. Potem są już pierwsze indywidualne turnieje w okresie startowym. Następnie wspólny wyjazd do Czech na międzynarodowy turniej Tennis Europe U12 w Hradku nad Nisou. Kolejne imprezy to czerwcowe mistrzostwa Polski do lat 12 w Kołobrzegu. Po tym turnieju ogłaszam wąską kadrę (3 dziewczęta i 3 chłopców – przyp. red.) na eliminacje i ewentualne finały Drużynowych Mistrzostw Europy. Dla reprezentacji U12 to najważniejsza impreza w roku, w której od kilku lat regularnie awansujemy do finałów, a w tym roku zdarzył się występ medalowy. Następnie zawodnicy kierując się swoimi indywidualnymi planami grają w różnych turniejach. W tym roku mają do wyboru aż trzy międzynarodowe turnieje U12 w Polsce w sierpniu – to pozytywna zmiana w stosunku do ubiegłych lat. Jesienny okres przygotowań zaczynamy obozem motorycznym w Cetniewie, potem mam dwa spotkania konsultacyjne kadry U12 w Warszawie oraz kolejny wspólny wyjazd na turniej TE U12 w Wilnie na przełomie listopada i grudnia. Tym samym rozpoczyna się na dobre sezon halowy. W grudniu Supermasters, w styczniu mistrzostwa Polski U12 i wyjazd na halowe DME. Cykl się corocznie powtarza, wchodzi kolejne młode roczniki, a całość wraz z dodatkowymi akcjami ujęta jest w rocznym planie ramowym na stronie PZT.

Jarosław Wołąsewicz



Funkcja: Trener Centralnego Szkolenia U12

Wykształcenie: mgr Fizjoterapii – Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wydział Fizjoterapii (2000)

Stopień trenerski:

Trener II kl./Trener Szkolenia Mistrzowskiego

Praca:

2004 – 2005 trener indywidualny pary deblowej K. Jans/A. Rosolska (dla PZT- Prokom)

2005 – 2009 główny trener w GTHGC Hamburg

2012 – 2018 trener indywidualny Zuzanny Kubacha

2014 – aktualnie trener CS U12

2015 – aktualnie trener koordynator w Parku Tenisowym Olimpia w Poznaniu



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/bez-pelnej-wspolpracy-z-klubami-efektow-nie-bedzie/>