

Jacek Ratajczak - konsekwentna praca nad sobą jest podstawą

admin · 16 września, 2020



Tenis jest sportem indywidualnym, który mi odpowiada, sam w nim odpowiadam za błędy, jak i za wybór taktyki. Piłka nożna, w którą grałem wcześniej, była niewątpliwie ciekawa, ale z jednej strony nie mogłem sobie zagwarantować stuprocentowego wpływu na wynik, a z drugiej - miałem dość poobijanych, pokopanych nóg - mówi Jacek Ratajczak.

Tekst: Grzegorz Okoński

Jacek Ratajczak wciągnął się w grę w tenisa jakieś jedenaście lat temu. Od sześciu lat trenuje intensywnie, grając ulubionym Babolatem o wadze zaledwie 265 gram (jak mówi - wszyscy pytają, jak może wygrywać tak lekką rakietą, a ona przecież mu daje kontrolę nad piłką i dobrą dynamikę...), a oprócz tenisa, pracuje nad sprawnością swojego organizmu - także biegając.

 **YONEX**



Form Follows *Fun*
Introducing the all new MUSE

- Do tenisa namówił mnie kolega, który dziś już nie gra; ja zostałem, wciągnąłem się i znajduje w tym wiele radości - opowiada Jacek Ratajczak. - Co ważniejsze, niejako kontynuuję jego dzieło, bo teraz ja staram się zarażać zamiłowaniem do tego sportu innych. Rok temu zdobyłem uprawnienia instruktorskie, działam od czterech lat w Towarzystwie Tenisa Ziemnego i mam nadzieję, że uda mi się kiedyś sprawić, że Oborniki Wielkopolskie, skąd jestem, doczekają się lepszej bazy do gry. Bo teraz zimą nie ma dostępu do kortów, co poważnie utrudnia graczom rzetelne treningi. Choć w Obornikach jest dobry klimat do gry, dzięki

Obornickiemu Centrum Sportu, które bazuje na kortach ziemnych (dwóch kortach – zrobionych z jednego po renowacji, co jest zasługą prezesa Mariana Kluczyńskiego z Towarzystwa Tenisa Ziemnego). Jednak zimą warunki atmosferyczne nie pozwalają na rozwinięcie skrzydeł.



Jacek chwali sobie zatem treningi w Centrum Tenisowym Sobota, gdzie jesienią i zimą współorganizuje turnieje, by uniknąć zimowego przestoju. A ze znajomymi myśli o założeniu szkoły tenisowej, bo interesuje się rozwijaniem techniki gry, ceni rywalizację i wszechstronność tego sportu, a do tego, lubi poznawać nowych ludzi, słuchać ich pomysłów, konfrontować ich świeże spojrzenie ze swoją wiedzą i rutyną.



– Choć zabrzmiałoby trochę dziwnie, to punktem zwrotnym dla mojego tenisa, była kontuzja – opowiada Jacek. – Miałem kłopoty z kostką, a jak przestałem się ruszać, to pojawiły się dodatkowe kilogramy. Więc powiedziałem – dość. Zabrałem się za siebie, poznałem osobę, która pokierowała moim odżywianiem się, do diety dołożyłem bieganie, które pomaga mi rozwijać wydolność. Zrezygnowałem z frytek, kebabu, czy pepsi, za to zacząłem zwracać uwagę na warzywa, czy ryby. Naturalnie jednocześnie odstawiłem alkohol w nawet najmniejszych

ilościach, przestrzegając tej abstynencji bezwzględnie. Sylwester przeszedł zatem bez toastu... Ale za to dzięki temu już pojawiły się wyniki: zrzuciłem nadwagę i wracam do formy, o czym świadczy mój bilans. W tym roku rozegrałem piętnaście spotkań singlowych, notując tylko trzy porażki.

Rodzice Jacka są dumni z syna. Pytają, gdy wraca z kortu, jaki puchar przywiózł, albo które miejsce zajął. Ale wiedzą jednocześnie, że miejsca na podium, puchary, są efektem ćwiczeń, wytrzymałości i taktyki, że same nie przychodzą. A Jacek nie ma do ćwiczeń sparingpartnera, do wszystkiego dochodzi sam, analizując, podpatrując, czytając i porównując swoje zagrania z analogicznymi, ale w wykonaniu wielkich tenisistów. Tak samo chce wypracować optymalny model szkoleniowy, trenować, wprowadzać nowości i kibicować swoim podopiecznym na poważnych meczach, a zapytany, czy gdyby cofnął się w czasie i mógł wybierać, czy wybrałby pracę trenera, odpowiada – że tak.

KANWA
APARTAMENTY

ZAMOYSKIEGO 24/26
WARSZAWA

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

SPRAWDŹ OFERTĘ →



Bo tenis uczy pokory dla siebie, dla przeciwnika, dla sprzętu, jakim się gra – uczy strategicznego myślenia w krótkim, bardzo krótkim czasie. Dobrze opanowana rakietą, dobrana do ręki i stylu gry może zdziałać wiele, o ile gracz skorzysta z już uznanej wiedzy, dobrze mu podanej. Trzeba ją szanować.

– Anegdotycznie mogę odpowiedzieć na pytanie, ile rakiet w życiu już zniszczyłem – uśmiecha się Jacek. – Otóż – jedną! Coś mi wtedy nie wyszło w czasie gry i chciałem się wyżyć, tak nieco teatralnie, by poczuć, by zobaczyć co będę czuł, gdy zrobię tak jak podpatrywani na ekranie telewizyjnym moi idole, którzy rzucają rakieta. Na wszelki wypadek chciałem rzucić nią w siatkę rozciągniętą przede mną, licząc, że gest wyglądać będzie spektakularnie, a jego finisz nie przyniesie szkody. Ale los chciał inaczej: trafiłem w słupek siatki i rakietą po prostu pękła... To taka szybka lekcja pokory – nie niszczymy sprzętu. Zatem, zanim kupiłem na Gwiazdkę wymarzoną rakieta, starałem się „zasłużyć” w swoich oczach na nią. I trochę to trwało, zanim byłem sam z siebie zadowolony. Dlaczego trochę? Bo w tenisie umiejętności trzeba wypracować, nie przychodzą od razu. Przez treningi, powtórzenia dobrych elementów techniki, przez grę do perfekcji – bynajmniej nie do znudzenia – można osiągać jakiś poziom i od razu iść dalej, trenować i podnosić cierpliwie sobie poprzeczkę

Jacek ma jedno tenisowe marzenie, nie związane jednak z nim samym. Chciałby, by w Obornikach grało w tenisa coraz więcej osób, by udało się tam stworzyć profesjonalne warunki. Na razie wizja ma realne podstawy, bo jakieś cztery lata temu grało zaledwie około dwudziestu graczy, a dziś – może będzie dwa razy tyle! Życzymy

więc, by marzenie spełniło się!



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/jacek-ratajczak-konsekwentna-praca-nad-soba-jest-podstawa/>