

Mario Trnovsky - Słowak znad Wisły

zibi · 14 kwietnia, 2023



Światowy tenis chętnie korzysta z usług trenerów pochodzących z Czech i Słowacji. Wśród najbardziej znanych trenerów zza naszej południowej granicy, którzy na co dzień mieszkają w Polsce, wymienić trzeba Czeszkę Katerinę Urbanovą (przez wiele lat odpowiadała za rozwój kariery Michała Dembka), a także Mario Trnovsky’ego ze Słowacji. Słowak może pochwalić się bogatym portfolio, w którym znajdziemy nazwiska utytułowanych reprezentantów Polski: Klaudię Jans-Ignacik, Martę Domachowską, Marcina Gawrona czy Phillipa Greska.

Przygoda Trnovsky’ego w naszym kraju trwa już ponad dwadzieścia lat i chyba na stałe zadomowił się w Warszawie. Przez te dwie dekady zwiedził Polskę wzdłuż i wszerz – od Nowego Sącza po Sopot.

– W Polsce jestem od 2001 roku. Zaczynałem w Nowym Sączu, ale już w 2007 zostałem trenerem Centralnego Ośrodka Szkolenia w Sopocie, gdzie współpracowałem z czołowymi polskimi tenisistami. Przeprowadzałem konsultacje dla drużyny Davis Cup oraz wszelkie badania, np. wydolnościowe, motoryczne i mentalne prowadzone przez Polski Związek Tenisowy. W 2009 roku przeniósłem się do Warszawy, gdzie współpracowałem z wieloma klubami – przedstawia się Mario Trnovsky.

Słowacki trener zauważa, że wielu polskich trenerów nie do końca zwracało uwagę na sposób szkolenia. – A każdy zawodnik ma inne potrzeby. Jednemu wystarczy gra „z kosza”, innemu trzeba kazać biegać po końcowej linii, a jeszcze innemu trzeba dopasować trening w inny sposób. Dzięki wsparciu takich osób jak Tomek Wiktorowski czy Wojtek Andrzejewski, udało mi się coś zbudować w Polsce – podkreśla szkoleniowiec.



Form Follows *Fun*
Introducing the all new MUSE



„Magia polega tylko na tym, że zawodnik ma przy sobie ludzi, którzy potrafią się dobrze zaopiekować tenisistą” – mówi Słowak.

Dlaczego został trenerem? – Trenowałem od 4. roku życia. Najpierw w klubie tenisowym w Popradzie, później, jak miałem 14 lat, wziął mnie klub z Bratysławy, gdzie miałem lepsze warunki i sparingpartnerów – wspomina słowacki trener. – Trenowałem z różnymi znanymi tenisistami ze Słowacji i Czech. Przez dwa lata prawie codziennie ćwiczyłem z Dominikiem Hrbatym.

Mario Trnovsky tuż po maturze odebrał list polecony (nie popatrzył, kto był nadawcą i odebrał od listonosza list), w którym było powołanie do wojska i dwa tygodnie później wylądował w koszarach. –Przez 10 miesięcy praktycznie nie miałem kontaktu z tenisem. Potem nie udało mi się powrócić do krajowej czołówki i przebić na światowe turnieje – mówi Mario. – To były inne czasy i po doświadczeniach w wojsku nie chciało mi się kompletnie nic. Po półrocznej przerwie zdecydowaliśmy się z moim tatą, który był trenerem, że spróbuję swoich sił jako zawodnik-trener w Austrii. W 2008 roku podczas Pozbruk Open w Poznaniu zagrałem w turnieju deblowym z moim podopiecznym, który nie miał partnera – wspomina.

Przez lata wykonywania zawodu trenerskiego Mario Trnovsky zwiedził kawał świata, podróżując z wieloma tenisistami. W międzyczasie brał również udział w turniejach wielkoszlemowych. Tu należy zwrócić uwagę na dwa sukcesy: finał gry mieszanej podczas Roland Garros 2012, który osiągnęła Klaudia Jans-Ignacik oraz juniorski finał Wimbledonu 2006.



Dlaczego został trenerem? Tenis to całe jego życie. „Trenowałem od 4. roku życia” – mówi słowacki trener.

– Z juniorskiego finału Marcina Gawrona na Wimbledonie do dzisiaj jestem dumny. To jest doskonały przykład, jak popłaca ciężka praca. 8 godzin codziennych treningów z Marcinem. Tylko dzięki takiej pracy Marcin był w stanie osiągnąć takie sukcesy za czasów juniorskich – ocenia Trnovsky.



Warto jednak zaznaczyć, że 16 lat temu wsparcie dla tenisistów było o wiele mniejsze, w związku z czym Marcin Gawron mógł liczyć jedynie na pomoc najbliższych.

– Gdybyśmy z Marcinem Gawronem mieli odpowiednie fundusze, to skorzystalibyśmy ze stałej współpracy z trenerem od przygotowania motorycznego czy psychologa. Żeby właściwie się skoncentrować na grze, to trzeba mieć takie warunki, jakie ma chociażby Iga Świątek, gdzie każdy ma swoje pole działania, za które ma płacone. Główny trener powinien być szefem takiego sztabu i on ma mieć decydujący głos. W dzisiejszych czasach ciężko jednak sobie wyobrazić, żeby większość trenerów mogła poświęcić się pracy tylko dla jednego zawodnika – uważa Mario Trnovsky.

Dziś zdecydowanie łatwiej o wsparcie finansowe ze strony Polskiego Związku Tenisowego. Dziś tenisiści często podróżują z całym zespołem. Bardzo dobrym przykładem jest chociażby „Team Świątek”. – To nie jest tak, że treningi Igi są pełne czarów. Magia polega tylko na tym, że zawodnik ma przy sobie ludzi, którzy potrafią się dobrze zaopiekować tenisistą – mówi Słowak. – Wszystko musi być zaplanowane, każdy trening musi być przemyślany, cel i droga muszą być jasno określone. Iga jest lepsza w tym od innych dziewczyn, że słucha swojego teamu. W ogóle jest bardzo skromną dziewczyną, która rozumie trenerów. Tomek Wiktorowski ma doświadczenie w światowym tourze i to procentuje we współpracy z Igą. Jest to typ szkoleniowca, który zawsze był gotowy do dalszej nauki i samokształcenia się – dodaje Mario, który nie raz miał okazję prowadzić treningi na kortach twardych w podwarszawskim Józefosławiu, gdzie również trenowała Świątek.

Zresztą Trnovsky oglądał spotkania Igi w młodszych kategoriach wiekowych, gdzie jego zawodniczki trenowały lub rywalizowały z obecną liderką światowego rankingu. Wśród tenisistek prowadzonych przez trenera z Popradu, które grały z Igą, była Weronika Foryś.

- Pamiętam, jak Świątek miała 13-14 lat i grała mistrzostwa Polski juniorów w Sopocie. Warunkami fizycznymi, ze względu na różnicę wieku, nie mogła się wyróżniać, ale to czym już wtedy imponowała, to brak kompleksów przed przeciwnikami i bardzo dobre poruszanie się po korcie. Tak naprawdę, to grała jak chłopak. Bardzo chętnie chodziła do siatki, w akcji grała półwolejem, lubiła rozgrywać akcje po kątach. Sposób poruszania do dzisiaj jest jednym z największych jej atutów. Dla niej nie ma przegranych piłek, bo biega do wszystkiego. Nie boi się zatrzymać, nie boi się zrobić ślizgu, czy nawet wbiec w piłkę, czego dziewczyny często nie robią - ocenia grę trzykrotnej mistrzyni wielkoszlemowej.

Obecnie pod okiem Trnovsky'ego trenuje Weronika Falkowska, czyli szósta rakieta Polski. W tym sezonie zdołała postraszyć przeciwniczki z pierwszej setki rankingu WTA.

KANWA
APARTAMENTY

ZAMOYSKIEGO 24/26
WARSZAWA

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

SPRAWDŹ OFERTĘ →



- Potencjał Weroniki Falkowskiej zawsze był duży. Inną kwestią jest właściwe poprowadzenie jej kariery. Tak naprawdę, dopiero po sezonie przyjdzie czas na poprawę samego tenisa Weroniki. Wydaje mi się, że po okresie przygotowawczym uda nam się wejść na wyższy poziom tenisowy, dzięki któremu ustabilizujemy osiągnięte wyniki. Zwróćmy uwagę, że w tym roku zagrała równy mecz z Petrą Martić, która była w czołowej pięćdziesiątce. Oglądając mecz, można było się zawahać, która z tenisistek jest ze „światowego topu” - mówi trener Trnovsky. - Właśnie takie spotkania udowadniają prawdziwy potencjał Weroniki. Ważne, aby nauczyć się wykorzystywać swoje szanse, bo na początku sierpnia Falkowska zagrała z Lindą Noskovą i tam też była bliska sprawienia niespodzianki.

„Tenisowe życie” Mario Trnovsky'ego to nie tylko trenowanie. Jako head coach Trnovsky Mario Tennis Club podejmował się również działań promujących tenis w Polsce. W przeszłości był trenerem Siemens AGD Tennis Team, ale też organizował wielokrotnie turnieje dla amatorów. Wśród nich na uwagę zasługiwał Capitol Warsaw Tennis Challenge, który zrzeszał kilkanaście klubów oraz ponad stu amatorsko grających tenisistów z Warszawy i okolic.

- Dopóki mnie kilka czynników nie zniechęciło, to starałem się pomóc innym tworzyć wiele atrakcyjnych projektów wykraczających poza standardowe działania, dążących do promowania tenisa. Miałem wielu klientów-amatorów, którzy chcieli spróbować rywalizacji z innymi tenisistami, przez co zorganizowaliśmy chyba największy do dzisiaj challenge w Warszawie. Przygotowaliśmy projekt, który w tamtym momencie był najgłośniejszym turniejem dla amatorów. Udało nam się zaangażować do stałego grania przez rok ponad setkę

osób i do dzisiaj niektórzy wspominają tamte zmagania z nadzieją, że jeszcze taki turniej zorganizujemy. Dzięki właśnie takim działaniom udało nam się z jednej strony poznać się ludziom grającym w tenisa z różnych zakątków Warszawy, a z drugiej udało wypromować część obiektów tenisowych – wspomina Słowak. – Napracowałem się niesamowicie, ale postawione cele udało nam się zrealizować. Teraz nie podjąłbym się już organizacji tak dużego projektu, ponieważ potrzeba zespołu, który musiałyby się w pełni zaangażować w taki challenge. Sama promocja i wsparcie zawodowych tenisistów to niezliczone godziny rozmów telefonicznych, nie wspominając o działaniach dążących do poszukiwania sponsorów, znalezienia obiektu i – najważniejsze – stworzenie zespołu, z którym można tworzyć projekt. A ja teraz już czasu za bardzo nie mam – kończy Mario Trnovsky.

Marcin Stańczuk



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/mario-trnovsky-slowak-znad-wisly/>