TENIS ZAWODNICZY, METODOLOGIA

Mieczysław Bogusławski, trener przygotowania motorycznego: Tenis to jest gra

maciej · 26 października, 2022



Tenis jest to wyjątkowy sport. Niektórzy odnoszą błyskawiczne, niespodziewane sukcesy już w wieku juniorskim, ale nie brakuje takich, co utrzymują się w pełni formy do czterdziestki, jak było w przypadku Roger Federer. – Tenis jest grą polegającą na ruchu. Cechuje się olbrzymią dynamiką. Zawodnicy rzeczywiście mogą przedłużyć karierę, osiągać sukcesy w wieku dojrzałym, ale jest to bardzo trudne. Roger Federer zaczął trenować jako dziecko i miał szczęście trafić na mądrych trenerów, prowadzących fantastyczne, przemyślane zajęcia. Nie działali pod presją czasu, liczyła się dalsza perspektywa – mówi Mieczysław Bogusławski, trener przygotowania motorycznego, w rozmowie z Józefem Djaczenko.

– Niektórzy trenerzy myślą tylko o tym, by „dorwać” się do utalentowanego zawodnika, wycisnąć z niego jak najwięcej i jak najszybciej. Natomiast rozwój Federera przebiegał w sposób planowy, z wykorzystaniem zdobyczy nauki, z czerpaniem z fantastycznych wzorców biomechanicznych. Dzięki temu bardzo długo unikał kontuzji. Był znakomicie przygotowany fizycznie, co jest zasługą Pierre’a Paganiniego, trenerskiego geniusza. Na jego długą karierę wpływ miał też higieniczny tryb życia. Czas jest jednak nieubłagany. Następuje zużycie materiału, nikt nie jest niezniszczalny, tu nie poradzi najlepszy nawet trening.

Wiele zależy od predyspozycji organizmu.

– Na wszystko, co się dzieje w organizmie, wpływ mają hormony, a nie jest on stały przez całe życie. Optymalne możliwości fizyczne człowiek osiąga w wieku 24-27 lat, choć każdy przypadek trzeba rozpatrywać indywidualnie. Dzięki fachowemu treningowi, właściwej regeneracji, właściwemu odżywianiu się i wielu innym czynnikom można przedłużyć najlepszy biologicznie okres. Chcąc osiągnąć optymalny poziom w tej dyscyplinie sportu,

trzeba zacząć ją uprawiać bardzo wcześnie i planować rozwój długoterminowo.



– Od kiedy w tenisie ważne stało się przygotowanie fizyczne, wielu trenerów pomyliło odwagę z odważnikiem – uważa trener Bogusławski.

Czasami obserwujemy prawdziwą eksplozję formy młodziutkich, nastoletnich tenisistów. Radzą sobie z uznanymi mistrzami, osiągają duże sukcesy. To wynika z genów, czy z mocnego treningu?

– Wpływ genów na tzw. akceleracją rozwojową, czyli przyspieszenie, jest niewątpliwy. Niektórzy zawodnicy już jako 16-latkowie są bardzo biologicznie rozwinięci. Zawdzięczają to hormonom. Inni rozwijają się wolniej. Takim był Jurek Janowicz, którego trenowałem. Jest też drugi element. Można przyspieszyć trening, by sukces przyszedł już w wieku 18-19 lat. Jednak nie wierzę w rozwój jednocześnie szybki i długofalowy. Człowiek ma określony poziom energii. Jeśli mięśnie zostaną naruszone, nie skończy się to dobrze. Wszystko zależy, jak wykorzystamy energię danego człowieka. Można wygrać jeden mecz, błysnąć w tych czy innych zawodach. Mam jednak obiekcje, czy pozytywnie wpłynie to na rozwój długofalowy. Jednorazowe osiągnięcie dużego sukcesu nie można nazywać sukcesem właściwym.

Na czym powinien polegać trening juniora?

– Musi być optymalnie zaplanowany, dostosowany do stopnia rozwoju. Ale jeśli ktoś nastawi się na szybką karierę zawodową w ATP lub WTA, mówimy o maksymalizacji procesu – wyciśnięciu z zawodnika jak najlepszego wyniku, czyli o zarobieniu pieniędzy. Jednym marzy się kariera sportowa, innym kasa.

Inwestycja musi się zwrócić.

– Proszę jednak spojrzeć na karierę niektórych zawodniczek lub zawodników. Najbardziej aktywni rozgrywają po 24-26 turniejów w roku. Trenerzy z innym podejściem działają spokojniej, przedłużają rozwój. Trzeba usiąść z ołówkiem i to wszystko przeliczyć – co jest bardziej opłacalne. Przygotowując zawodnika trzeba przejść z nim przez różne fazy. Jest nauka, przygotowanie, realizacja treningu, maksymalizacja wyniku. Z ubolewaniem stwierdzam, że w naszym kraju okres nauki bywa skracany i zastępowany treningiem. Tymczasem najważniejsze, to dać dobre podstawy. Jeśli skracamy naukę, to tak, jak byśmy stawiając dom, skrócili okres budowy fundamentów, używali tańszych materiałów. To nie skończy się dobrze.

Obserwując współczesnych tenisistów, rzadko widzimy wśród nich osoby drobne, filigranowe. Kiedyś było ich więcej. Dziś są to ludzie bardzo silni, mocno zbudowani. Dotyczy to także kobiet.



– Czasu nie cofniemy. Świat się zmienia. Ludzie są dziś mocniejsi, lepiej wytrenowani. Jednak od kiedy w tenisie ważne stało się przygotowanie fizyczne, wielu trenerów pomyliło odwagę z odważnikiem. Używanie w tenisie określenia „siła" jest błędem. Powinno się mówić o mocy. Pozwala ona wygenerować dużo energii, ale poprzez szybkość uderzenia. Siła fizyczna, rozwój mięśni, to nie jest dobry kierunek. Proszę spojrzeć na najlepszych zawodników na świecie – Djokovicia, Zvereva, Alcaraza na ich współczynnik smukłości. To nie są herosi z rozwiniętą muskulaturą. Trener Nadala w pewnym momencie poszedł drogą rozwinięcia układu mięśniowego, ale trzeba było z niej zawrócić, przyznać się do błędu, gdy zaczęły się kontuzje. Warto natomiast rozwijać układ nerwowy, zwiększać szybkość wyzwolenia impulsu w jednostce czasu, pracować nad ruchami balistycznymi. To jest ważne podczas serwowania. Gdy wykorzystamy już naturalne parametry, takie jak szybkość, sięgamy po element siły. Jestem zwolennikiem ćwiczeń szybkościowo-siłowych. Na pierwszym miejscu jest szybkość wykonania ćwiczenia, skurczu i rozkurczu mięśnia, a nie jego napięcia.

W latach 70. amerykański tenisista Roscoe Tanner uchodził za fenomena – po jego serwisie piłka osiągnęła prędkość 140 mil na godzinę, czyli ok. 250 kilometrów na godzinę. Dziś chyba nie byłby to wielki wyczyn.

– Jurek Janowicz jeszcze jako junior nadał piłce prędkość 232 kilometry na godzinę, nie robiąc mocnego treningu siłowego. Inni zawodnicy serwują jeszcze mocniej. Celem w tenisie nie jest szybkość uderzenia. Wielu trenerów do tego dąży, ale prawdziwym celem jest wygranie meczu. Takie uderzenie piłki, by była trudna do odbicia. Można to robić na różne sposoby – zwiększyć szybkość uderzenia, albo zagrać kątowo, celnie, nadać rotację. Tenis to jest gra. Wilfried Tsonga był kiedyś znanym francuskim tenisistą. Jego trener nastawił się na budowanie siły. I gdzie jest dziś Tsonga? Nie widać go. Trening siłowy rozwija brzusiec mięśniowy, ale ma mały wpływ na przyczepy. Tenis jest grą opierającą się na ruchach balistycznych o dużej amplitudzie. Mocny brzusiec powoduje, że przyczepy mięśniowe w pewnym momencie są nadrywane, pojawiają się kontuzje. Nie wszyscy rozumieją, że trening to jest łańcuch kinedynamiczny. Każdy łańcuch jest tak silny, jak najsłabsze jego ogniwo.



Mieczysław Bogusławski.

Zawodnicy serwują potężnie, ale używają tylko jednego ramienia. To drugie jest przez to słabsze, a taka dysproporcja nie może nie mieć wpływu na organizm, także po zakończeniu kariery.

– Trening jest zajęciem asymetrycznym. Wiedzą o tym ci, co grają forhend i backhand jedną ręką. Dlatego w sporcie wyczynowym bardzo ważna jest ostatnio kompensacja, czyli wykonywanie ćwiczeń wyrównawczych. Trener musi o tym pamiętać, a zawodnik powinien znaleźć w sobie cierpliwość. Wtedy nie naraża się na kontuzje. Jednak wielu zawodników odnosi je przez to, że ma jedno ramię dominujące. Wracając do szybkości serwowania – kiedyś rzeczywiście była tendencja, by iść w tym kierunku. Dziś Federer uderza z prędkością nieco powyżej lub nawet poniżej 200 kilometrów na godzinę. Najważniejsze są kierunki. Kiedy jest zagrożony stratą punktu, posyła piłki bardzo dokładnie na zewnątrz. Uderzenie kontrolujemy poprzez szybkość. Poprzez siłę – nie. Regularne uderzanie piłki z maksymalną siłą powoduje urazy, czyli przerwy w treningach, a w świecie zawodowym nie zarabiamy, gdy nie pracujemy.

Na potężnie uderzoną piłkę trzeba odpowiedzieć. Czy refleks można wytrenować?

– Można wytrenować do pewnego momentu, tak jak wszystko. Tylko szybkości nie wytrenujemy. Człowiek się z nią rodzi. Przychodzi na świat szybki i umiera szybki. Do wszystkiego zresztą trzeba się urodzić. Kto chce być wirtuozem, musi mieć wrodzony słuch absolutny. Kto nie przyjdzie na świat z zespołem predyspozycji i z szybkością, dobrym tenisistą nie zostanie.

Jak wyglądała pańska droga do tenisa? Jak stał się Pan specjalistą od przygotowania motorycznego?

– Zadecydował przypadek. Byłem trenerem lekkoatletyki. W 1991 roku trener Tomka Iwańskiego wyjeżdżał na wakacje i poprosił mnie, bym z jego zawodnikiem przeprowadził trening motoryczny. Odbyliśmy kilka zajęć, choć wtedy jeszcze nie nazywało się tego motoryką, ale sprawnością. To był mój pierwszy kontakt z tenisistą. Zauważyłem, że istnieje tu duża przestrzeń dla trenerów specjalizujących się w motoryce. Drugi mój kontakt też nastąpił w 2001 roku, gdy mój kolega Bogdan Rataj, lekarz z zawodu, spytał, czy nie zająłbym się trenowaniem zdolnego chłopaka o nazwisku Janowicz. Trenując kadrę lekkoatletyczną nie bardzo miałem na to czas. Ale kiedy przywieźli mi Jurka na zgrupowanie do Spały, zmieniłem zdanie. Ten chłopak spodobałby się każdemu trenerowi. Bardzo sprawny manualnie, ruchowo. Zacząłem z nim współpracę. Udało mi się go poprowadzić do największych sukcesów, zaszczepić u niego sprawność. Zaowocowało oparcie się na ćwiczeniach szybkościowo-dynamicznych.



Mieczysław Bogusławski.

Mieczysław Bogusławski współpracował m.in. z tenisistami z Austrii, Belgii, Kazachstanu i Rosji (m.in. Nadią Pietrową). Był trenerem Jerzego Janowicza. W latach 2009-2015 pracował na stanowisku głównego trenera przygotowania fizycznego Federacji Kazachstanu, walnie przyczyniając się do zakwalifikowania do Grupy Światowej Pucharu Davisa reprezentacji tego kraju. Przez 5 lat współpracował z Jarosławą Szwedową z Kazachstanu (21. najwyższy ranking WTA 2012), zdobywczyni dwóch tytułów wielkoszlemowych Roland Garros i US Open w grze podwójnej razem z amerykańską tenisistką Vanią King. Szwedowa jako pierwsza kobieta w historii tenisa zdobyła tzw. „złotego seta” w turnieju Wielkiego Szlema. Było to w 2012 roku w trzeciej rundzie Wimbledonu, grając przeciwko Sarze Errani – 6:0, 6:4 – w pierwszym secie nie straciła punktu.

Mieczysław Bogusławski jest trenerem lekkiej atletyki, wykładowcą na Uniwersytecie Łódzkim, specjalistą od konkurencji szybkościowo-siłowych. Doktorant w Instytucie Wychowania Fizycznego w Kijowie pod kierunkiem prof. Anatolija Rybkowskiego (konsultant Walerego Borzowa, pięciokrotnego medalisty olimpijskiego, triumfatora biegu na 100 m na igrzyskach w Monachium oraz Żanny Pintusewicz-Block).

Rozmawiał Józef Djaczenko

Czytaj online i udostępnij:
https://tenismagazyn.pl/mieczyslaw-boguslawski-trener-przygotowania-motorycznego-tenis-to-jest-gra/