

# Profesjonalistą trzeba być 24 godziny na dobę

admin · 5 października, 2018



Między trenerem, a zawodnikiem musi być pełne zrozumienie. Bez akceptacji metod szkoleniowych z jednej strony, a profesjonalnym podejściem z drugiej nie osiągnie się celu.

Tak do swojej pracy podchodzi poznaniak Bogdan Dzudzewicz, młody trener, ale już z dużym doświadczeniem. Od ubiegłego roku współpracuje on z Martyną Kubką, utalentowaną, 17-letnią tenisistką z Zielonej Góry.

- Z każdym kolejnym tygodniem staram się przekonywać Martynę do mojej filozofii, która zamyka się w jednym zdaniu - „profesjonalistą trzeba być 24 godziny na dobę” - mówi Bogdan Dzudzewicz. I zaraz wyjaśnia, że wiąże się to z dyscypliną treningową, zdrowym odżywianiem, odpowiednio długim snem, odnową biologiczną, wieczornym czytaniem książki, odłożeniem kilkadziesiąt minut przed zajęciami telefonu, itd.



- Żaden trener nie jest ze swoim podopiecznym non stop, dlatego moim zdaniem tak ważne jest podejście samego sportowca do swojej kariery. Myślę, że Martyna to rozumie i oboje jesteście bliżej celu, który sobie wyznaczyliśmy - dodaje B. Dzudzewicz.

- Główny nacisk położyliśmy z trenerem na poprawę wydolności, a z tenisowych elementów zwróciliśmy uwagę na forhend i slajs - zaznacza 17-latk.

– Martyna imponuje warunkami fizycznymi, stąd jej bardzo silną bronią jest serwis i wspomniany forhend, który staramy się jeszcze bardziej wzmocnić – zaznacza trener Dzudzewicz.

Martyna Kubka jest uczennicą Liceum Sportowego w Zielonej Górze, ale ze względu na karierę ma indywidualny tok zajęć: – Nie byłabym w stanie pogodzić tylu godzin treningów z codziennym chodzeniem do szkoły.

W tygodniu ma wolne jedynie niedziele. Praktycznie każdego dnia ma po dwa treningi i w zależności od ustaleń ze szkoleniowcem zmienia się jedynie częstotliwość treningu tenisowego i przygotowania fizycznego.

– Jesteśmy w częstych rozjazdach. Staram się, żeby Martyna miała kontakt z różnymi zawodnikami, dlatego trenujemy w Warszawie, Poznaniu, czy Zielonej Górze – tłumaczy Bogdan Dzudzewicz. Zimą byli też w Mińsku. W stolicy Białorusi, w centrum olimpijskim była grupa polskich szkoleniowców, którzy pomogli w przygotowaniach do sezonu.

– To doskonałe miejsce do treningów. Niewykluczone, że kolejne przygotowania pod koniec roku znów tam przeprowadzimy – dodaje poznaniak.

– W Mińsku wygrałam swoje pierwsze zawody ITF – wspomina Martyna Kubka, która pochodzi z bardzo usportowionej rodziny. Mama Małgorzata i tata Jacek byli reprezentantami Polski w strzelectwie. Mama jest zdobywczynią brązowego medalu na olimpiadzie w Barcelonie w 1992 roku. Do gry w tenisa 5-letnią Martynę namówił tata.

– Nigdy nie myślałam o innej dyscyplinie sportu. Od początku kariery reprezentują klub Nafta Zielona Góra, a pierwszymi trenerami byli Stanisław Zamiatała i Zenon Adamczewski – mówi Martyna Kubka, która ma w swoim sportowym dorobku złote medale halowych mistrzostw Polski do lat 16, wygrane turnieje ITF z Indiach i na Białorusi, czy półfinał debla w słynnym Eddie Herr na Florydzie.



Czytaj online i udostępnij:

**<https://tenismagazyn.pl/profesjonalista-trzeba-byc-24-godziny-na-dobe/>**