

Rakietowa wszechstronność Pawła Bakuna

admin · 18 kwietnia, 2017



W poznańskim klubie FairPlayce odbyły się w 2016 roku XII Mistrzostwa Polski w racketlonie. W rywalizacji do lat 21 najlepszy okazał się Paweł Bakuń.



 **YONEX**



Form Follows *Fun*
Introducing the all new **MUSE**



Form Follows Fun

Przedstawiamy całkowicie nową linię MUSE

YONEX

– To jak do tej pory moje największe osiągnięcie. W 2015 roku w tej rywalizacji byłem wicemistrzem kraju. Jest więc postęp. W Poznaniu startowałem tylko w jednej kategorii. Studiuję farmację, a nie są to łatwe studia i czasami trudno mi pogodzić treningi z nauką. Już wkrótce będę musiał jednak zwiększyć obciążenia treningowe, ponieważ zacznę występować w kategorii open, czyli już z najbardziej doświadczonymi zawodnikami. Najwięcej pracy czeka mnie przy tenisie stołowym, który cały czas pozostaje moją piętą achillesową – mówi mistrz kraju.

Racketlon wymarzony dla Pawła

A co jest jego najmocniejsza stroną? – Badminton, który trenuję już od czternastu lat w PTS Puszczykowo. Gram na tyle dobrze, że na mistrzostwach Polski w racketlonie potrafiłem wygrywać mecze do zera – dodaje zawodnik.

Paweł Bakun do tej nowej dyscypliny sportu trafił trochę przez przypadek. – Pewnego razu spotkałem Grzegorza Włodarczyka, ówczesnego deblowego wicemistrza Europy w tym sporcie. Zaczęliśmy rozmawiać i tak od słowa do słowa moje zainteresowanie nową dyscypliną rośnie. Pomyślałem, że skoro trenuję badminton, a w tenisa też gram od najmłodszych lat, to jakoś sobie poradzę. Tym bardziej, że w tenisa stołowego także zawsze nieźle mi szło. Jedyny problem był ze squashem, w którego nie miałem okazji wcześniej grać – wspomina Paweł Bakun.

Dla mistrza Polski z Puszczykowa racketlon jest dyscypliną wręcz wymarzoną. – To sport, który idealnie trafił w moje zainteresowania, bo od kiedy pamiętam lubiłem sporty raketowe. Co mnie w nim pociąga? To, że liczy się w nim wszechstronność. Żeby odnosić sukcesy trzeba być zwinnym, szybkim i dynamicznym. W badmintonie lotka szybuje przecież około 400 km/h. Liczy się też kondycja. Zdarzyło się, że na jednym z turniejów grałem osiem meczów. A każdy taki mecz trwa mniej więcej godzinę. Na placu gry spędziłem więc osiem godzin. Dla mnie racketlon, to także świetna forma spędzania wolnego czasu – zapewnia mistrz Polski do lat 21.

KANWA
APARTAMENTY

ZAMOYSKIEGO 24/26
WARSZAWA

PRZESTRZEŃ, KTÓRĄ TWORZYSZ

Apartamenty na warszawskiej Pradze
z widokiem na Jezioro Kamionkowskie

SPRAWDŹ OFERTĘ →



Przed samymi zawodami staram się ćwiczyć dwa razy w tygodniu każdą z czterech dyscyplin

Początki dyscypliny

Przypomnijmy, że racketlon powstał w latach 80-tych w Finlandii i jest połączeniem czterech sportów rakietowych: tenisa stołowego, badmintonu, squasha i tenisa. Mecz składa się z czterech setów do 15 lub 21 punktów, po jednym w każdej dyscyplinie. Wszystko to pod jednym dachem i w szybkim tempie. Pierwsze mistrzostwa świata w tej dyscyplinie sportu odbyły się w roku 2001. Pod koniec listopada w Niemczech także walczone o medale. Pawła Bakuna na tej imprezie jednak zabrakło. – Zatrzymały mnie sprawy na uczelni. Kolokwium tym razem okazało się ważniejsze – mówi zawodnik.

Jego zdaniem poziom tej nowego sportu w naszym kraju z roku na rok jest coraz wyższy. – Jest też coraz więcej graczy. W racketlon mogą grać wprawdzie wszyscy i na turniejach spotyka się zarówno tych najlepszych, jak i amatorów. Jest grupa zawodników, którzy lepiej wyglądają niż grają, ale są też i tacy, którzy prezentują naprawdę wysoki poziom. Reprezentacja Polski do lat 21 w roku 2014 zajęła przecież drugie miejsce na Drużynowych Mistrzostwach Świata, które odbyły się we Wrocławiu – przypomina Paweł Bakun. Ile trzeba trenować, by zostać mistrzem kraju?

Przygotowanie do zawodów

– Przed samymi zawodami staram się ćwiczyć dwa razy w tygodniu każdą z czterech dyscyplin. To daje osiem treningów. Do każdej z nich mam innego sparingpartnera. W Polsce nie ma jeszcze tak rozbudowanego systemu treningowego, by jednego dnia i w jednym miejscu pracować nad tenisem stołowym, badmintonem, squaschem i tenisem. Głównie ze względów infrastrukturalnych. W Poznaniu pod tym względem i tak jest najlepiej, ponieważ funkcjonuje choćby ośrodek FairPlayce zbudowany z myślą o tym sporcie. Dla mnie racketlon to na razie hobby, ale nie ukrywam, że wiążę z nim określone ambicje sportowe. Muszę wprawdzie treningi łączyć z nauką, ale jak ktoś ma zapał i jest zdeterminowany, a tak jest w moim przypadku, to na pewno sobie poradzi – zapewnia Paweł Bakun.

Największe sukcesy Pawła Bakuna w ostatnich latach

ROK 2016

- XII Indywidualne Mistrzostwa Polski w racketlonie Poznań, kategoria U21 - 1 miejsce.
- Ogólnopolski Turniej Badmintonu Netto Cup Szczecin, debel open - 3 miejsce.

ROK 2015

- XI Indywidualne Mistrzostwa Polski w racketlonie Częstochowa, kategoria mężczyzn open B - 3 miejsce.
- XI Indywidualne Mistrzostwa Polski w racketlonie Częstochowa, kategoria U21 - 2 miejsce.
- Ogólnopolski Turniej Badmintonu Netto Cup Szczecin, debel open - 2 miejsce.
- Akademickie Mistrzostwa Wielkopolski w Badmintonie Poznań, 2 miejsce.

Tekst: Tomasz Sikorski



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/rakietowa-wszechstronnosc-pawla-bakuna/>